

东尼·博赞
思维导图系列
MIND MAP

21世纪·球革命性
思维工具、管理工具、
学习工具

BBC
ACTIVE
REASON



Use Your Head

“世界大脑先生”东尼·博赞代表著作，畅销全球40年的大脑使用说明书

被誉为“过去一千年来最伟大的著作”和“新千年1000本必读书目”之一的经典图书

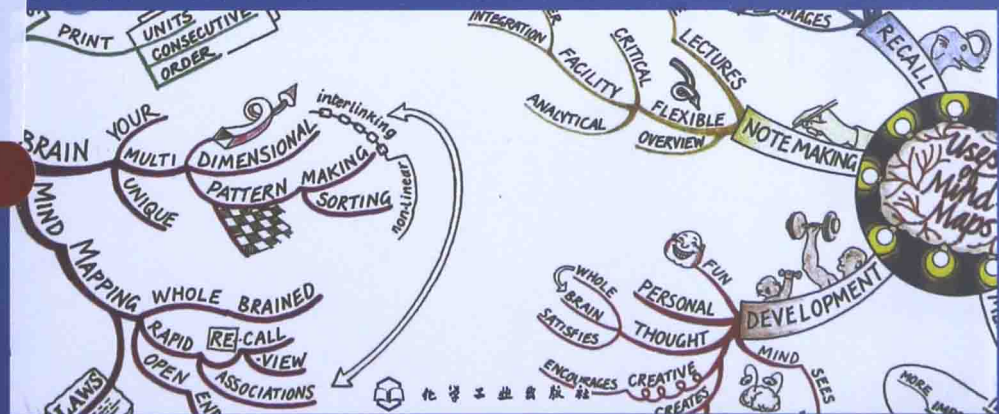
启动大脑

在全球已成功改变
超过3亿人的思维习惯

[英]东尼·博赞 / 著 王树德 / 译

正在广泛应用于人们的
学习、工作、生活的各个方面！

“思维导图”系列图书已被译成35种语言风靡200多个国家，销量突破1000万册



化学工业出版社

东尼·博赞思维导图系列
(全彩精装典藏版)

启动大脑

[英] 东尼·博赞 / 著

卜煜婷 / 译



化学工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

启动大脑 / [英] 博赞 (Buzan, T.) 著; 卜煜婷译. — 北京:
化学工业出版社, 2015.1

(东尼·博赞思维导图系列)

书名原文: Use Your Head

ISBN 978-7-122-22258-9

I . ① 启… II . ① 博… ② 卜… III . ① 思维训练
IV . ① B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 257437 号

Use Your Head: How to Unleash the Power of Your Mind / by Tony Buzan

ISBN 978 - 1 - 4066 - 4427 - 2

Copyright © 2010 by Tony Buzan.

Authorized translation from the English edition published by arrangement with Educational Publishers LLP, a joint venture between Pearson Education Limited and the BBC Worldwide Limited.

本书中文简体版由 Educational Publishers 授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-3205

责任编辑: 王冬军 裴 蕾

策 划: 上海慧志文化 (www.witsbooks.com)

责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 水玉银文化

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880 mm × 1230 mm 1/32 印张 7 字数 200 千字

2015 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 45.80 元

版权所有 违者必究

使用东尼·博赞的学习工具和方法的公司和机构有：IBM、通用汽车、汇丰银行、甲骨文、麦克拉伦车队技术中心、英国石油、英国电信、BBC电视台、微软、迪士尼、强生、惠普、摩根大通、3M、波音公司、施乐、高盛、伦敦警察厅、巴克莱银行、大英百科全书、科威特石油公司等。

聘请东尼·博赞为客座教授的大学有：牛津大学、剑桥大学、哈佛大学、加利福尼亚大学伯克利分校、斯坦福大学、英国哥伦比亚大学、伦敦大学、苏塞克斯大学、华威大学、曼彻斯特大学、达拉谟大学、利物浦大学、都柏林三一学院、都柏林大学、爱丁堡大学、斯特拉斯克莱德大学、格拉斯哥大学、加的夫大学、西澳大利亚大学等。

献给您及我亲爱的妈妈琼·博赞和爸爸戈登·博赞。

——东尼·博赞

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Tony Buzan', written in a cursive style.

**LETTER FROM TONY BUZAN
INVENTOR OF MIND MAPS**

The new edition of my Mind Set books and my Biography, written by Grandmaster Ray Keene OBE will be published simultaneously this year in China. This is an historical moment in the advance of global Mental Literacy, marked by the simultaneous release of the new edition of Mind Set and my biography to millions of Chinese readers. Hopefully, this simultaneous release will create a sensation in China.

The future of the planet will to a significant extent be decided by China, with its immense population and its hunger for learning. I am proud to play a key role in the expansion of Mental Literacy in China, with the help of my good friend and publisher David Zhang, who has taken the leading role in bringing my teachings to the Chinese audience.

The building blocks of my teaching are Memory power, Speed Reading, Creativity and the raising of the multiple intelligence quotients, based on my technique of Mind Maps. Combined these elements will lead to the unlocking of the potential for genius that resides in you and every one of us.

TONY BUZAN

MARLOW UK 5/07/2013

A large, stylized handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tony Buzan', written over the date.

东尼·博赞为新版“思维导图系列”

致中文读者的亲笔信译文

今年，新版“思维导图系列”和雷蒙德·基恩为我撰写的传记将在中国出版发行，数百万的中国读者将开始接触并了解思维潜能开发的相关知识和应用。这无疑是一个具有历史意义的重要时刻——它预示着我们步入全球思维教育开发的时代。我希望它们能在中国引起巨大的反响。

中国有着众多的人口和强烈的求知欲，很大程度上将决定世界的未来。我很自豪，在我的好朋友、出版人张陆武先生的帮助下，我在中国的思维教育中发挥了一些关键的作用。我非常感谢他，是他把我的思维教育带给了中国的大众。

我的思维教育是建立在思维导图技能基础上的多种理念的集合，包括记忆力、快速阅读、创造力和多元智商的提升等。如果把这些元素结合起来，那么我们就能够发掘自身的天才潜能。

东尼·博赞
2013年7月5日

物理学家尼尔斯·玻尔（Niels Bohr）曾经告诫一位同学说：“你不是在思考，你只是在进行逻辑推理。”所以我倾向于认为，逻辑不是我们评价潜能的标准。我们的大脑事实上与“逻辑”计算机有很大的不同。

在21世纪，了解我们的大脑比以往任何时候显得更为重要。我们都过着更为健康和长寿的生活，但是有时候我们似乎忘记了，如果我们不保持大脑的健康，更为长寿和健康的生活就没有什么意义了。我们要想拥有健康的大脑，就需要确保大脑的活跃——使用我们的记忆力，高效和有创意地思考——最终发挥我们的潜能；而这在不久之前是受到出生和健康的限制的，我们只是在过着受某种命运所支配的生活。

现在，我们可以问一些大问题：“我正在怎样地生活？”“我生活的全部意义是什么？”我



USE
YOUR
HEAD

认为，大脑研究正在“趋于成熟”，它不仅要问我们应该怎样让人们生活得更好或我们应该如何提高记忆力——尽管这是两项非常受欢迎的发展，而且还要解决最令人振奋的问题：“是什么造就了我这个个体？”“我怎么才能够发挥我的潜力？”

我为庆祝我们的大脑，尤其是21世纪的大脑和思维向东尼喝彩。东尼40多年来一直走在大脑和思维研究的前沿。我向您推荐他激动人心的“思维导图”系列图书（《思维导图》《启动大脑》《超级记忆》《快速阅读》《博赞学习技巧》），这些都是提升脑力的好图书。您的探险之旅才刚刚开始。

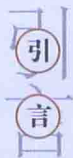
苏珊·格林菲尔德男爵教授

英国二等勋位爵士

福勒里安生理学教授

牛津大学林肯学院高级研究员

国家荣誉勋位团勋章获得者



USE
YOUR
HEAD

假如你是一名奥林匹克运动会选手，身姿矫健，而且心血管健康良好……但你不幸陷入了一片沼泽或流沙之中。你会作何感想？你无疑会用你的奥林匹克体能帮助自己摆脱这种困境。如果你这样做，结果会怎样？你会陷得更快。

正如莎士比亚所言，那就是问题所在。这是一个进退两难的境地。作为一名奥运选手，尽管你天资聪颖、力量强大、身心专注，但你还是会陷进去，因为你没有应用正确的思维来思考你所面临的挑战。你之所以会陷进去，实际上正是因为你的努力。我们许多人在使用大脑的时候，也正是这样做的——我们会莫名其妙地不知如何发挥大脑巨大的能量。

《启动大脑》可以帮助你理解如何有效地发挥大脑的能力，无论你面对的挑战是什么。我把它称为大脑的“使用说明书”。其目的是帮助你培育自己的“超级生物计算机”，并释放你天生所拥有的

非凡脑力。

现在我给你讲一个简单的故事，来告诉你我是如何发现这部“大脑使用说明书”的……

在上大学的时候，我的成绩开始逐渐下滑，信心也在逐渐下降，需要做的工作也一天天堆积起来。于是，在绝望之下，我来到了图书馆，低声对图书管理员讲：“我需要一本有关如何使用大脑的书。”

她说：“医学类图书在那边。”

我说：“我不是想给大脑动手术，我是想学习如何使用大脑。”

她说：“噢，没有那种书。”

事情就是这样。

我想，多么奇怪呀！如果你买一台笔记本电脑、手机或掌上电脑，随之还会附赠什么？

一本使用说明书（要么是纸质的，要么是在线的）。

然而，我们大脑这台最重要设备的使用说明书在哪里呢？没有这样的使用说明书？现在有了，我很高兴向你介绍这本你所急需的大脑使用说明书，即《启动大脑》。

1974年，BBC播出了我的10集电视系列片《启动大脑》，第一次正式向全世界介绍了我所创造的“思维导图”这个基本概念。《启动大脑》是一本“搭售”书，实际上是我的大脑系列图书之“母”（其后的图书包括《超级记忆》《思维导图》《博赞学习技巧》《快速阅读》）。这部电视系列片重复播放了有10年之久，与其同名的《启动大脑》一书也成了世界畅销书。与此同时，我也被作为一个品牌向世界推广，到全球各地巡回演讲，深受大众的欢迎。

20世纪70年代末，第一批成功案例相继见诸报端，特别是爱德华·休斯令人振奋和惊奇的故事（参见第1章）。20世纪80年代早期，面对大批学生的一系列超级讲座陆续推出。其中最为知名的要数发生在南

非约翰内斯堡的“索韦托2 000”活动。当时，有2 000名来自索韦托镇的青少年自愿参加了为期3天、声势浩大的“启动大脑”活动。

1995年4月21日，《启动大脑》步入成年，迎来了它的21岁生日，其全球销量突破了100万册。为了纪念这一辉煌时刻，英国伦敦皇家艾尔伯特大厅首次为一本书举行了盛况空前的庆祝活动——“思维节暨《启动大脑》21岁生日派对”（参见图1）。



图A 1995年，为纪念《启动大脑》出版21周年在伦敦皇家艾尔伯特大厅举行的第一届思维节。

新千年伊始，沃特斯通（Waterstones）连锁书店协同快报报业集团将《启动大脑》选为“第二个千年最伟大的1000部著作”之一，并把它推荐为未来“思维新千年”必读书目之一。

为了纪念《启动大脑》出版35周年这一盛事，BBC推出了“思维导图”系列丛书——第一套讲述如何使用大脑的百科全书，其中包括升级版《启动大脑》，及其“孩子”：《超级记忆》《思维导图》《快速阅读》《博赞学习技巧》。你现在手中拿的是这本书的最新版本。我希望，你能像数以百万计的读者一样从中受益。它将教会你如何使用你的大脑这个“知识管理者”，以及如何提高你的学习能力、记忆力和创造力，从而最大限度地发挥你的脑力。

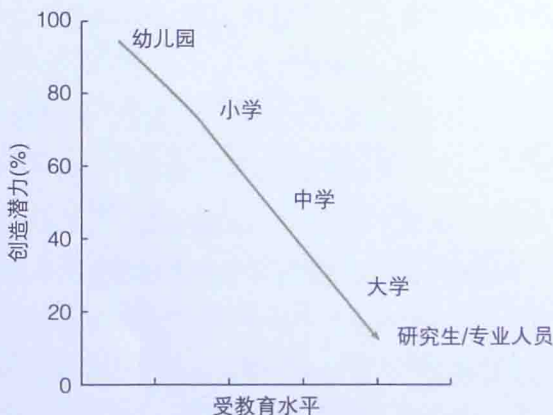
我对创造力尤其关注，因为我们的学习系统似乎是在逐渐抹杀创造力！受控的创造力研究证实了这一点。让不同年龄组的人解决一组相同的问题，然后详细评价他们解决问题时所表现出来的速度、灵活性、想

象力和创新性。用百分比来表示他们的“创造潜力”。结果很有趣（参见图B）：

- 第一组受试者是幼儿园的小朋友，得分为95%。
- 第二组受试者是小学生，得分为75%。
- 第三组受试者是中学生，得分为50%。
- 第三组受试者是大学生，得分为25%。

这是创造力的极大下降，而且将持续到成年。这一发现表明，随着我们年龄的增长，我们的创造力似乎在持续下降。

所有这一切都是正常的。因为人们的平均年龄是在增加的，所以每个人的平均创造力百分比是在整体下降的。然而，这也意味着，我们需要更好地处理世界上主要的财富——智力。《哈佛商业评论》深信这一点，它在21世纪之初的一期的封面上赫然地印着这样一个大标题：“正在逼近的创造力危机”。



图B 我们的创造力百分比随着年龄的增长而急剧下降——教育系统逐渐抹杀了我们的创造力。

这其中的好消息是“正常”不是自然。正常是不正确教育的结果，这种教育在不知不觉中降低了我们的创造力。在任何年龄段，你的创造力都应该是上升的。《启动大脑》将在你的余生中提升你的创造力和各个方面的脑力。

如何使用本书

读完本书之后，你可以更深入地了解大脑的工作方式。你还将学会如何增强记忆力，如何最大限度地发挥大脑的作用，如何有效地创作思维导图，如何高效快速地阅读，如何最有效地学习和工作。

本书被分为几个易于操作的部分，每个部分又由几个便于理解的章节组成。

第一部分带领你进入你的大脑，以简单有趣的方式，向你介绍大脑功能的各个方面。本部分探讨了智力和智商、多元智力的概念，还讲述了大脑获取智力的方式，以及你是如何通过“心眼”来了解世界的。本部分还解释了自然的学习方式和传统学习方式的冲突。在学习任何科目之前，如果你想学会如何学习，了解这一点是非常重要的。

第二部分介绍了学习所应具备的核心能力：记忆力和创造力。本部分探讨了大脑是如何记忆、学习和理解的，还讲解了在学习期间和学习后你是如何回忆的。另外，还介绍了几种重要的记忆技巧，还附有记忆测验。

第三部分重点介绍了提升脑力所需要掌握的“思维工具”，包括终极思维工具——思维导图。思维导图被称为“大脑的瑞士军刀”，挖掘了大脑思维的自然倾向：图像、色彩和呈发散性网络式思维，而不是以线性的方式进行关联。

探讨了思维的内部“地图”，了解了你的思维方式之后，你将学会如何应用这些知识，学会把语言、词语、图像和思维导图应用到记录、

组织、记忆、创造性思维及解决问题之中。

解决了以上问题之后，本书将向你详细讲述如何准备和创作思维导图。此后，你将学习到快速阅读的技巧——这一技能将大大提高你的阅读速度，并将同时提高你的理解力。

管理信息是很重要的一项学习技能和商务技能。本书将向你介绍全新的博赞有机学习技巧（BOST®）。它对于你学习任何学科都有帮助，而且还可以帮助你学习、分析、优化和演示信息。最后一章阐述了在“智能时代”我们在理解大脑和应用大脑方面的进展。

在本书的每一阶段都配有许多练习和建议，以供读者深入学习之用。通过操练，你将有机会拓展你的思维和训练你的大脑。

在书后，附有一个全面的网上资源介绍，以供读者参考。

《启动大脑》一书的目的是帮助你拓展自我，尤其是在阅读、笔记和学习领域拓展自我，但你也会发现它可以有更广泛的应用范围。通过学习和应用《启动大脑》一书所讲解的知识，你可以不断加深对自我的认识，并形成自己的思维方式。看完本书并复习之后，你不妨从头至尾再浏览一遍，看看这些知识还能用于你生活中的哪些其他领域。

记住，我们每个人的学习能力是有差异的，但最终都将以最适合自己的学习速度取得进步。因此，要与自己进行比较来衡量自己的进步，而不要与他人进行比较。所以，你也应该制订出自己的训练和学习计划，并尽可能地严格执行。

那么，就让我们踏上这个创新学习和创新思维的旅程，发掘你的大脑潜能，帮助你“启动大脑”吧！

你的大脑有着复杂和完美的构造，还有巨大的智
能和情感能量。

东尼·博赞



USE
YOUR
HEAD

序言 XI

引言 XIII

第一部分 认识你的大脑

第1章 你的大脑比想象得棒多了 // 003

第2章 走进你的大脑 // 013

第3章 智商与天生智慧 // 027

第二部分 驾驭你的脑力

第4章 改善你学习信息和回忆信息的能力 // 043

第5章 掌握记忆术让记忆力翻倍 // 061

第6章 精力加入记忆产生无限的创造力：

$E \rightarrow M = C^{\infty}$ // 081