

思维导图丛书

(英) 东尼·博赞 著

邱炳武 张英爽 译

THE
POWER OF
PHYSICAL
INTELLIGENCE

思维导图

激发身体
潜能
的

100种方法

21世纪

全球思维工具

全世界2.5
亿人的生活
因此而改变

外语教学与研究出版社

思维导图丛书 

(英) 东尼·博赞 著

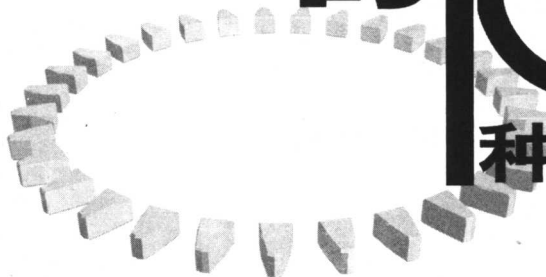
邱炳武 张英爽 译

THE
POWER OF
PHYSICAL
INTELLIGENCE

思维导图

激发身体潜能的

100种方法



外语教学与研究出版社
北京

京权图字: 01 - 2003 - 7311

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd. under the title:

The Power of Physical Intelligence

© Tony Buzan 2003

Translation © Foreign Language Teaching and Research Press translated under license from HarperCollins Publishers Ltd.

The author asserts the moral right to be identified as the author of this work.

This edition is sold throughout the mainland of China only, excluding Hong Kong S.A.R. and Macao S.A.R.

本书由 HarperCollins 出版公司授权外语教学与研究出版社翻译出版。
本简体中文版只限在中国境内销售,香港、澳门特别行政区及台湾省除外。

图书在版编目(CIP)数据

激发身体潜能的 10 种方法/(英) 博赞(Buzan, T.)著;邱炳武,张英爽译. —北京:外语教学与研究出版社, 2005.4

(思维导图丛书)

ISBN 7 - 5600 - 4781 - 5

I. 激… II. ①博… ②邱… ③张… III. 思维方法—普及读物
IV. B804 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031380 号

出 版 人: 李朋义

责任编辑: 姬登杰

封面设计: 视觉共振工作室

版式设计: 刘 莎

出版发行: 外语教学与研究出版社

社 址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com>

印 刷: 北京大学印刷厂

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 6.25 彩插 0.25

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5600 - 4781 - 5

定 价: 19.00 元

* * *

如有印刷、装订质量问题出版社负责调换

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519

献 辞

谨把本书献给我的武术顾问们,是他们让我懂得了身体智能不仅仅是一种身体力量,而且也是一种可以和体力相媲美的心理力量。他们是:铃木男八段(空手道^①);金冢实六段(合气道^②);约翰·布什·伦希六段(日本箭法)、三段(剑术)、三段(短剑术)、一段(空手道);迈克尔·盖尔布三段(合气道);库尔特·巴尔托利五段(合气道),他们友好地为我颁发了合气道一段(黑腰带级)。

① 空手道:日本的一种徒手自卫武术。

② 合气道:日本的一种徒手自卫武术,利用对方的力气借势取胜。

思维导图内容概要（插页）

关于训练动机的思维导图。

第一章思维导图——根据身体智能问卷（第7页）绘制。

第二章思维导图——放松身心和消除紧张的锻炼方法，如瑜伽、亚历山大技术^①、普拉提训练法^②、游泳、跑步和冥想。

第三章思维导图——体能锻炼。

第四章思维导图——维生素。

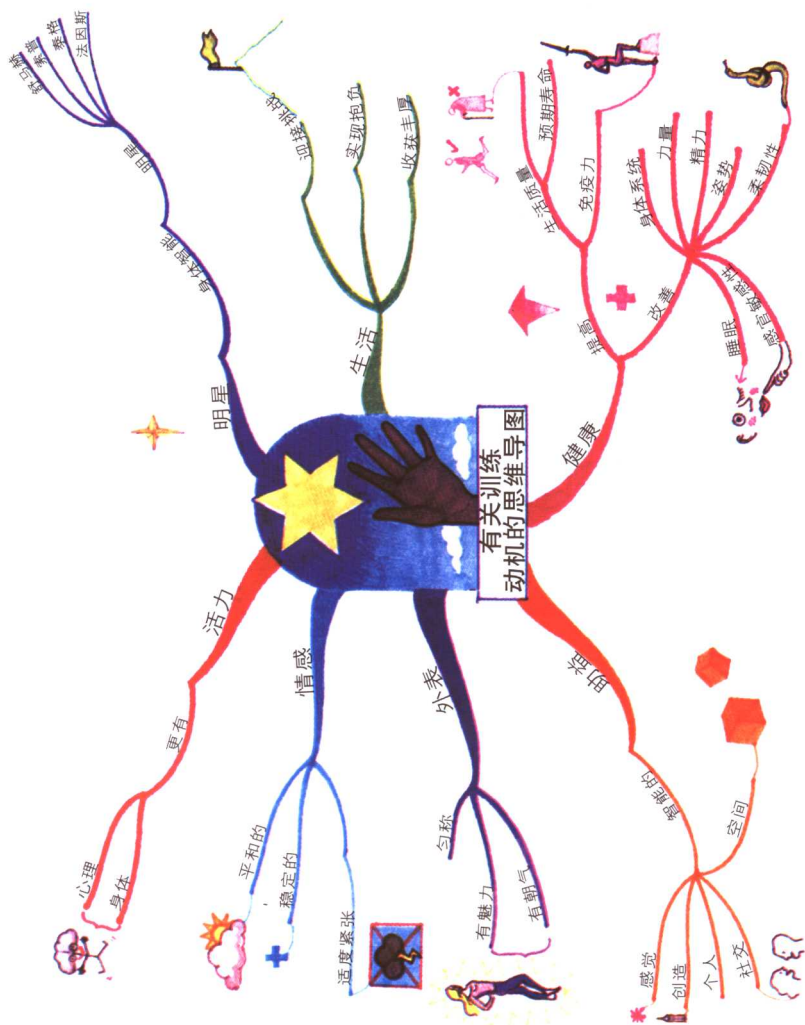
第四章思维导图——饮食。

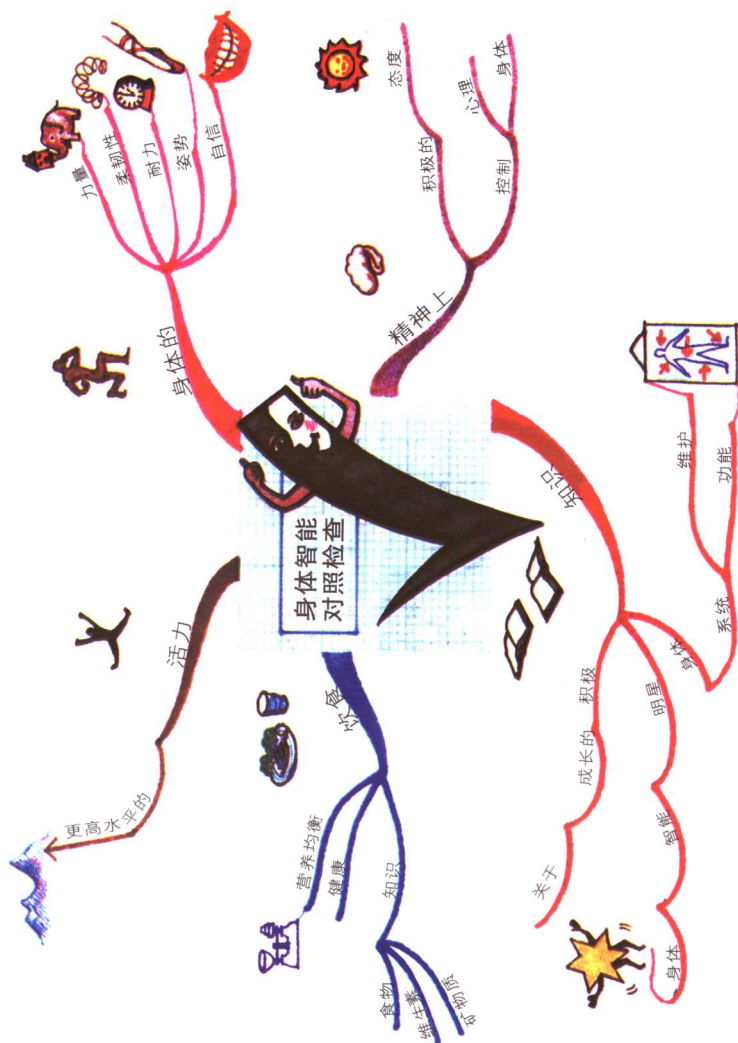
第五章思维导图——身体的主要系统，以大脑中枢为起点。

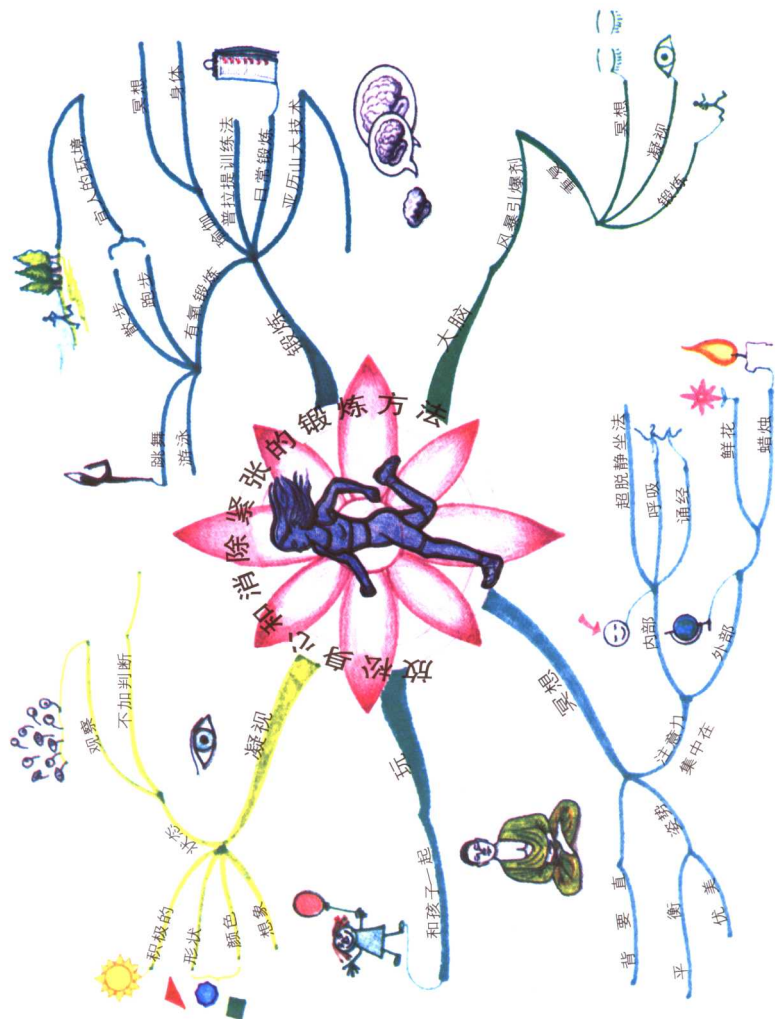
有关身体智能各要素的思维导图。

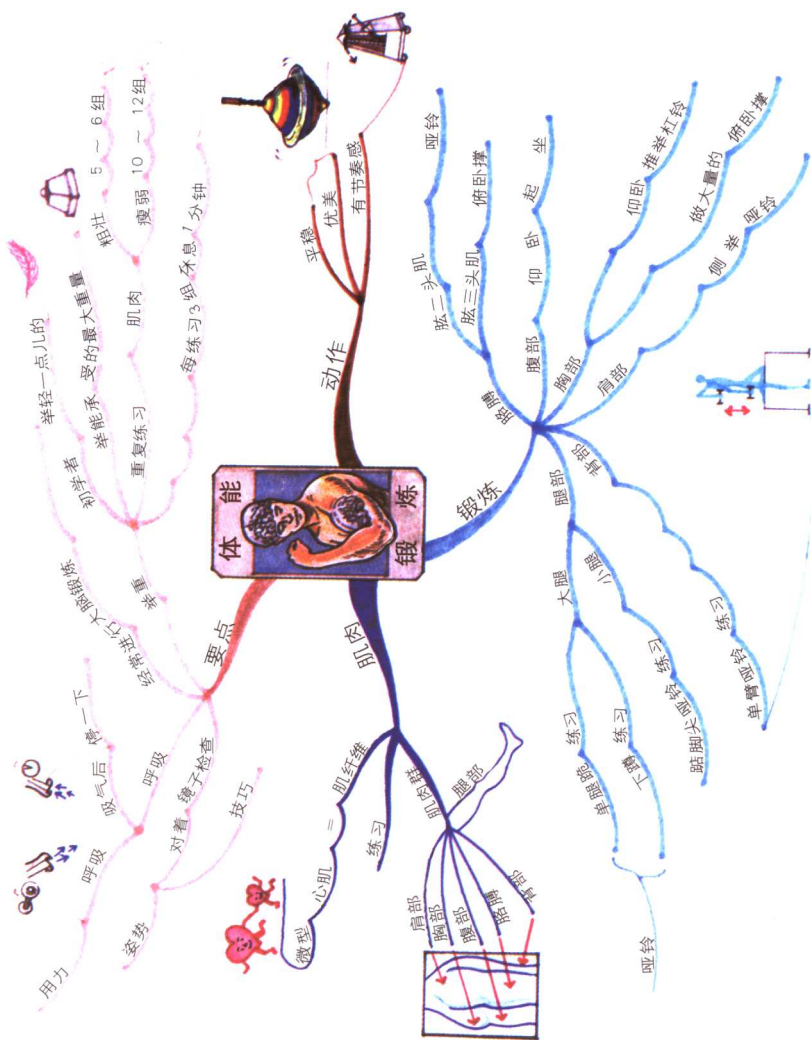
① 亚历山大技术：一种使运动机能和心理机能得以协调和康复的身体训练方法，以发明者弗雷德里克·亚历山大（1869—1955）的名字命名。

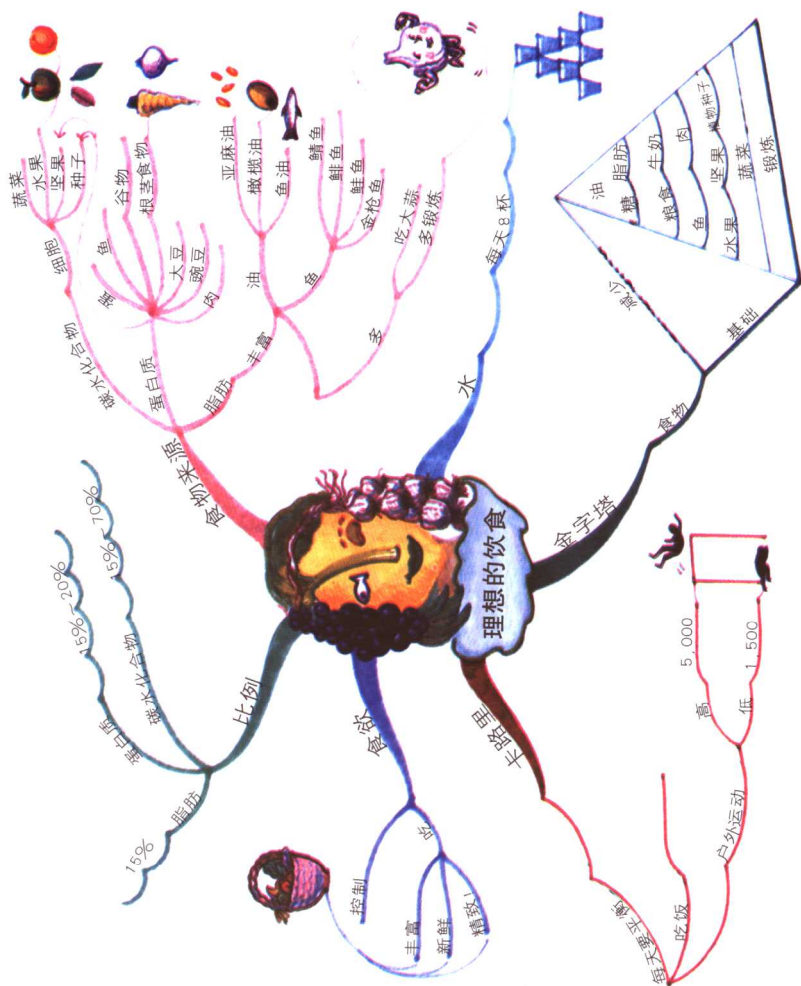
② 普拉提训练法：德国人约瑟夫·普拉提（1880—1967）发明的集瑜伽、舞蹈和体操于一体的身心训练法。

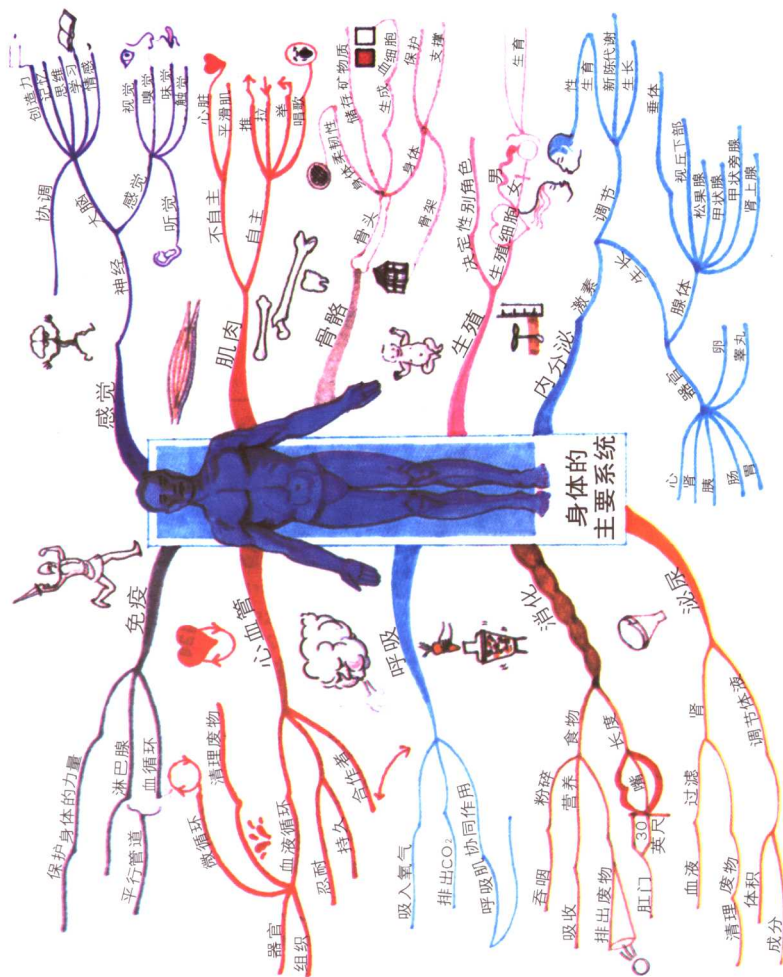


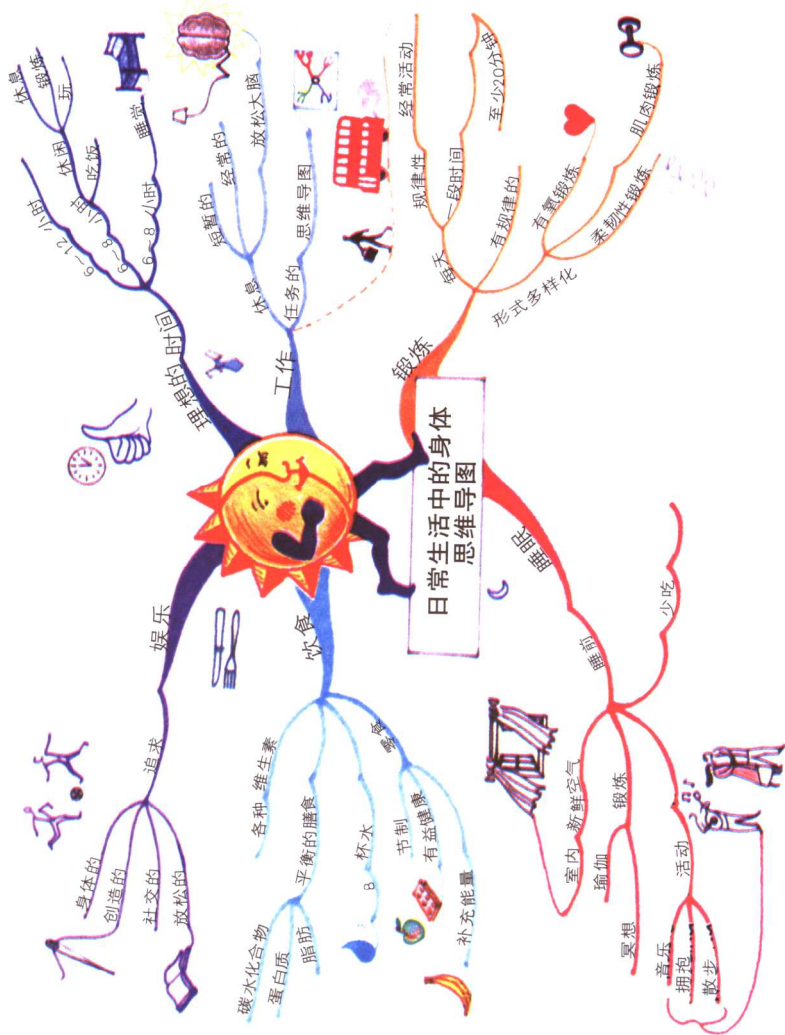












目 录

思维导图内容概要 (插页)	II
致谢	I
第一章 塑造身体	2
第二章 心理强于身体	18
第三章 体能锻炼	40
第四章 饮食、维生素和药物	68
第五章 全身系统总动员	118
第六章 站如松	134
第七章 保护性力量——我的团队	152
第八章 身体的风采——耐力和毅力	164
第九章 人的年龄	178
第十章 超越身体——利用身体智能来提高 其他智能的水平	186

致 谢

再次感谢我的“力量”团队对这第五本智能系列畅销书所做的贡献。感谢丛书策划编辑卡洛·汤金森和杰奎林·伯恩斯，本书编辑马修·科里、艺术设计和插图画家艾伦和埃米莉·伯顿、装帧设计师杰奎·考尔顿，贝琳达·巴奇，保罗·雷德黑德和利兹·道森。再次感谢你们“站在巨人的肩膀上”——你们自己就是巨人！

还要感谢我的个人团队，特别是出版经理卡罗琳·肖特、外联编辑范达·诺斯；我的私人助手和挚友莱斯利·拜厄斯，我亲爱的妈妈琼·博赞，她是我见过的最好的校对！还有皇家医学协会会员安德鲁·斯特里格内博士，在过去的20年里，是他对我进行了无私的训练，不断关爱着我，使我在身体智能这门学问和艺术中取得了一定的成就。

第一章

塑造身体

GETTING PHYSICAL

检查一下你的身体，如果你身体健康，就赞美上帝，并好好珍惜吧！因为健康是我们人类从上帝那儿得到的第二件礼物，一件用钱买不到的礼物。

——艾萨克·沃尔顿，《高明的垂钓者》

- ◎ 你经常感到疲倦或精力不济吗？
- ◎ 你是否觉得自己还能够从生活中获取更多？
- ◎ 你愿意自己的身体像你身边的人那样健康吗？
- ◎ 你想重新找回小时候那种无穷无尽的精力吗？
- ◎ 你想取得更多的成就吗？
- ◎ 你曾被人叫做大懒虫吗？
- ◎ 尽管你非常清楚锻炼身体很重要，但从不锻炼，是这样吗？
- ◎ 你是否长时间注视着镜子里的自己，并对自己感到很满意（真的满意）？