

思维导图丛书

(英) 东尼·博赞 著


张鼎昆 徐克茹 译

HOW TO
MIND MAP[®]

思维 导图 大脑使 用说明 书



外语教学与研究出版社

思维导图丛书 

(英) 东尼·博赞 著

张鼎昆 徐克茹 译

HOW TO
MIND MAP[®]



思维
导图
大脑使用
说明书



外语教学与研究出版社

北京

京权图字：01 - 2003 - 7309

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

How to Mind Map

© Tony Buzan 2002

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。本简体中文版仅限在中国境内销售,香港、澳门特别行政区及台湾省除外。

图书在版编目(CIP)数据

大脑使用说明书/(英)博赞(Buzan, T.)著;张鼎昆,徐克茹译. —北京:外语教学与研究出版社,2005.4

(思维导图丛书)

ISBN 7 - 5600 - 4782 - 3

I. 大… II. ①博… ②张… ③徐… III. 思维方法—通俗读物
IV. B804 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031379 号

出 版 人:李朋义

责任编辑:周晓云

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

张:2.5 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 - 4782 - 3

定 价:10.00 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

本书将通过神奇的思维导图,帮助人们释放出令人难以置信的潜在的想象力和联想力。

致 谢

我要特别感谢下列诸位，他们在思维导图的完善及其全球推广过程中起了特别重要的作用：我亲爱的朋友肖恩·亚当，他在1986年曾预言思维导图将在20年之内成为风靡全球的思维工具，并鼓励我相信这一点！如果没有我的私人助理莱斯利·拜厄斯灵巧的手指，你可能看不到这本书！思维导图的绘制者艾伦·伯顿机智地把这种全新的思维工具引入生活；博赞中心注册讲师和注册培训师把思维导图的最新消息传播到五大洲和全球的各个角落；我的兄弟巴里·博赞教授长期的支持和鼓励加快了思维导图在全世界的传播；我的母亲琼·博赞培养了我的思维能力并帮我出色地编辑了本书；我的同事迈克尔·盖尔布非常支持思维导图；画家洛兰·吉尔向我证明我和世界上其他人一样，都会画画，并且是天生的画家；尊贵的列支敦士登的商业巨子菲利普先生是第一个认识到思维导图重要性的公司董事长，他把思维导图介绍给他的公司——列支敦士登全球信托投资公司的每一位员

思维导图内容概要 (插页)

关于“水果”的基本思维导图	图 1
解决问题的思维导图	图 2
计划一次演讲的思维导图	图 3
家庭事务计划的思维导图	图 4
计划一个浪漫周末的思维导图	图 5
开始一项新的商务风险投资的思维导图	图 6
购物的思维导图	图 7
你的理想未来的思维导图	图 8

工并使他们从中受益；博赞中心的创始人范达·诺斯为思维导图传播到世界各地作出了贡献并取得了惊人的成功；我的著作经纪人卡罗琳·肖特是本书的策划者，她还推动索尔森出版社出版了一系列非常棒的书（本书也是其中的一本）；特别感谢我亲爱的朋友卡洛·汤金森主编不断地给予思维导图以热情和支持。

还要感谢索尔森出版社中特别支持我的团队，现在我们已成为一个大家庭。以下各位都在各自的工作上表现出色，并使本书获得成功：策划编辑海伦·埃文斯、高级项目编辑凯特·莱瑟姆、高级美术设计师杰奎·考尔顿、设计总监乔·里奇韦、高级市场主管乔·拉尔和营销总监梅格·斯莱菲尔德。

致读者的一封信

让我来告诉你关于思维导图的故事，以及本书是如何问世的。

很小的时候，我非常喜欢学习和记笔记。然而十几岁时，我的思维变得一团糟，我开始讨厌与学习有关的一切事情，特别是记笔记。我发现了一个悖论，即我记的笔记越多，我的学习和记忆力越差。为了改善这种情况，我开始在关键的词语和观点下面画上红线，并将重要的地方画上方框。我的记忆力奇迹般地提高了。

大学一年级的時候，我依然为这样的事情痛苦着。就在那时，我开始被希腊人所吸引，因为我知道，希腊人曾经发明了一套记忆法，它能使人们准确地回忆起无数事实。希腊人的记忆法基于想象和联想，我惊讶地发现这正是我们的笔记所缺乏的！

随后我开始注意到我周围的每一个人和我一样，都在记那种挤成一团的、单色的、单调的笔记。在我们当中，没有一个人利用想象和联想的法则——我们都在同一艘“下沉的船”中！

我突然意识到，我们所有人的头脑里，存在一个巨大的障碍，需要用新的笔记方法或新的思维工具来清除。

我开始寻找一种思维工具，它能给我们的思维以自由，能让我们按照自己的思维方式去自由地思考。

我开始学习我能够学会的一切学科，尤其是心理学。我发现心理学中有两件与大脑学习相关的重要事情：联想与想象。正如希腊人一样！到现在，我对大脑越来越着迷，我认识到大脑的力量和潜能要比我以前设想的大得多。我开始关注记忆、笔记和创造力，因为我寻找的答案似乎就隐藏其中。

很快，我发现最伟大的思想家，尤其是达·芬奇，在他的笔记中经常使用图形、代码和连线。这些“涂鸦”使笔记变得生动活泼。

在发现这些“秘密”的那段时间里，我经常徜徉于自然之中，这更易于我思考、想象和梦想。我渐渐理解了，因为我们是自然的一部分，所以我们的思维和记笔记的方法一定要与自然相关，并要反映自然；我们的活动一定要反映自然的规律！

对于我的艰难选择，只能有一个解决方法。这种思维工具必须能应用于人类所有的日常活动，而且能够遵循大脑自然的思维方式，而不是强迫我们违反天性，给我们的精神带上枷锁。在我的脑海里，浮现出来的是一个简单的、美丽的、像星辰般闪烁的工具，它反射出我们思维本身具有的创造力和光辉。

第一幅思维导图诞生了！

英国广播公司听说了这个新发现和它对儿童产生的神奇作用，于是邀请我去制作一个关于思维导图的半小

时的电视节目。

在讨论节目内容的会议上，我为这个献策会画了一个思维导图。看着渐渐完整的图形，英国广播公司继续教育部的主任说：“这不仅仅能制作一个节目，至少能制作十个！”不到一年，“开动大脑”这个由十部分内容组成的电视系列节目和与它相配套的图书问世了。思维导图开创了它自己的未来！

从那以后，我的时间都花在了和思维导图的理论与实践相关的教学和演讲上。由于经历了学生时期的那段痛苦岁月，我决定让每一个人从这种自由的思维工具中获益。

因为让每个人接受思维导图是这个决定的一部分，于是我写了本书。它将向你介绍什么是思维导图，思维导图的作用，思维导图在哪些方面可以帮助你，以及你怎样使用思维导图。

本书将借助一些简单的事例，从零开始教你如何绘制思维导图，你会很快为你取得的成绩、你惊人的创造力，以及思维导图给你日常生活带来的实际帮助所鼓舞。

思维导图神奇般地改善了我的生活，我想，它对你也一样！

准备感到惊讶吧——为你自己！



目 录

思维导图内容概要 (插页) III

致谢 IV

致读者的一封信 VI

第一章 思维导图概述 1

什么是思维导图?

你需要用哪些工具来绘制思维导图?

思维导图如何帮助你?

第二章 绘制一幅思维导图 11

发现你与生俱来的绘制思维导图的能力

想象和联想的游戏

绘制思维导图的七个步骤

绘制你的第一幅思维导图

第三章 使用思维导图，让你每天的生活

更加成功 25

沟通与演讲的思维导图

家庭事务计划的思维导图

说服别人与谈判的思维导图

计划一个浪漫周末的思维导图

	打电话的思维导图	
	开始一项新的商务风险投资的思维导图	
	购物的思维导图	
	把一本书变成一张薄纸的思维导图	
	计算机思维导图	
第四章	用思维导图最大限度地开发你的 创造力	45
	用思维导图发掘你惊人的创造力	
	线性笔记及其问题	
	你头脑中的万维网及其创造力	
	伟大的天才和记笔记的方法	
第五章	用思维导图描绘你的理想未来	57
	创造你的理想未来	
	思维导图与未来	
	梦想成真	

第一章

思维导图概述

在本章中我将回答以下问题：

- ◉ 什么是思维导图？
- ◉ 你需要用哪些工具来绘制思维导图？
- ◉ 思维导图如何帮助你？

什么是思维导图？

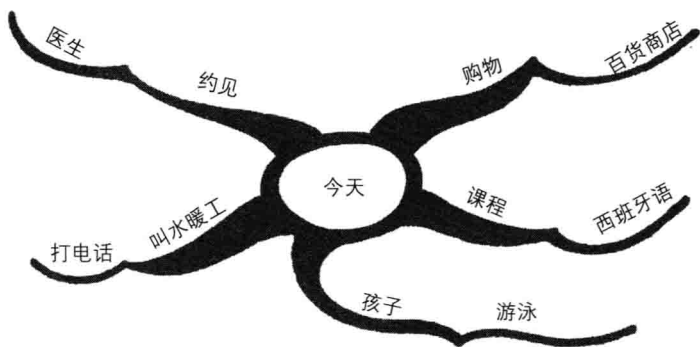
思维导图是终极的组织性思维工具。而且，它用起来非常简单！

下页这张最基本的思维导图是“今天的计划”。从图中心发散出来的每个分支代表今天需要做的不同的事情，例如叫水暖工，或去百货商店购物。

要把信息“放进”你的大脑，或是把信息从你的大脑中“取出”，思维导图是最简单的方法——它是一种创造性的和有效的记笔记的方法，能够用文字将你的想法

“画出来”。

所有的思维导图都有一些共同之处。它们都使用颜色，都有从中心发散出来的自然结构，都使用线条、符号、词汇和图像，都遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。使用思维导图，可以把一长串枯燥的信息变成彩色的、容易记忆的、有高度组织性的图，它与我们大脑处理事物的自然方式相吻合。



“今天的计划”的思维导图

你可以把思维导图和一幅城市地图相比较。你的思维导图的中心就像城市的中心，它代表你最重要的思想；从城市中心发散出来的主要街道代表你思维过程中的主要想法；二级街道或分支街道代表你次一级的想法，依此类推。特殊的图像或形状代表你的兴趣点或特别有趣的想法。

就像一幅街道图一样，一幅思维导图将：

- ◎ 绘出一个大的主题或领域的全景图。

- ▷ 使你对行走路线作出计划或选择，让你知道你正往何处去或你去过哪里。
- ▷ 把大量数据集中到一起。
- ▷ 使你能够看到新的、富有创造性的解决途径，从而有助于你解决问题。
- ▷ 使你乐于看它、读它、思考它并记住它。

思维导图也是极佳的记忆 路线图，

这种把事实与思想组织到一起的方式，与你大脑自然的工作方式相符。这意味着你能够更容易地记住，过后也更容易回忆起来，这种方法比传统记笔记的方法更值得信赖。

你需要用哪些工具来绘制思维导图？

由于思维导图是如此简单、自然，因此你的“思维导图处方”中只有数量很少的几种“成分”：

1. 没有画上线条的空白纸张 *blank paper*
2. 彩色水笔和铅笔 *color pen*
3. 你的大脑
4. 你的想象！