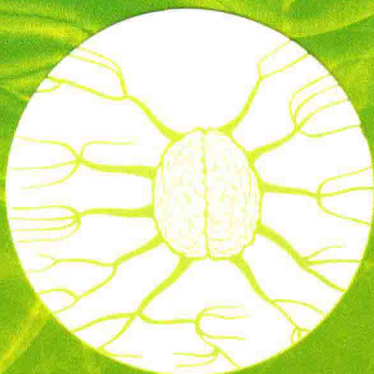


Tony Buzan

博赞脑力训练手册

之 思维导图

BUZAN BITES: MIND MAPPING



[英] 东尼·博赞 (Tony Buzan)

著

鹿丹丹

译

突破线性思维局限，科学组织海量信息的图像式笔记工具

“世界大脑先生”东尼·博赞首创

成功改变全球 2.5 亿人思维习惯的“大脑瑞士军刀”

30 多种语言版本

风靡 100 多个国家

累计销量突破 1000 万册的跨世纪畅销力作

博赞简明手册系列



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

博赞脑力训练手册

之 思维导图

B U Z A N B I T E S : M I N D M A P P I N G

[英] 东尼·博赞 (Tony Buzan) 著

鹿丹丹 译

图书在版编目 (CIP) 数据

博赞脑力训练手册之思维导图 / (英) 东尼·博赞著; 鹿丹丹译. — 北京: 北京联合出版公司, 2016.6

ISBN 978-7-5502-7727-4

I. ①博… II. ①东… ②鹿… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第107185号

BUZAN BITES: MIND MAPPING, 1E

ISBN: 978-0-5635-2034-4

Copyright © Tony Buzan 2006

This translation of Buzan Bites: Mind Mapping 1/e is published by Pearson Education Asia Limited and BEIJING UNITED PUBLISHING CO LTD by arrangement with Educational Publishers LLP, a joint venture between Pearson Education Limited and the BBC Worldwide Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and BEIJING UNITED PUBLISHING CO., LTD Copyright © 2016.

本书封面贴有 Pearson Education (培生教育集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

博赞脑力训练手册之思维导图

作 者: [英] 东尼·博赞

选题策划: 后浪出版公司

责任编辑: 王 巍

营销推广: ONEBOOK

译 者: 鹿丹丹

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 费艳夏

装帧制造: 墨白空间·李海超

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数83千字 690毫米×960毫米 1/16 6印张 插页4

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7727-4

定价: 26.00元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

前言

像其他孩子一样，当我还是一个小男孩时，我就着迷于记忆力的概念。虽然我看不到它，也不知道它长什么样子。但是我知道我的记忆一直在那里工作，这令我很惊奇。

我困惑的是：一方面，我的记忆力在如此高效地运作，以致我很难察觉我的思绪；但是另一方面，尤其是当我需要在学校里或者在考试中回忆实际事实时，它似乎“舍弃”了我。

随着我的年龄越来越大，我对记忆力就越来越着迷，并全身心地投入到加强和改善记忆途径的方法研究中，以便自己能最优地利用我们身体构造中最神奇的部分——大脑。这指引我发展了在世界范围内被广泛使用的思维导图[®]技能，本书将告诉你这种特殊的记忆加强方法。即使已经在这个领域工作了30多年，我仍为大脑和记忆力的工作内容，以及我们每个人有多少已经拥有却未被开发的潜力感到惊奇。

此刻，作为正在全球范围内进行的大脑和记忆力功能研究中的一员，这激动人心。21世纪已经被称为“头脑世纪”，我们已经进入了一个非常令人振奋、探索和大脑觉醒的时代。

因为没有任何其他人可以像你一样去观察、感受你自己的生活，所以你的记忆力和记忆系统对你而言是独一无二的。只有你知道自己如何经历了这个世界，并且只有你能选择何时以何种方式回忆过去。你可能会发现你能明如水晶般地回忆一些事，然而这些事在其他人看来却如泥水一样浑浊或如飞行中的蝴蝶一样难以捕捉。但是当你阅读完这本书时，你将能以惊人的清晰度记得你希望记住的每一件事。因为你有工具，所

以可以比以前更高效、更有力地使用你的大脑和记忆力。

对大脑运作方式的迷恋发展成了我一生的热爱。本书包含了我这些年在此领域中研究脑力认知(Mental Literacy)技能的精华。无论你是7岁、17岁、77岁或者107岁，你均能从这些技能中受益——希望你能如同我一样，为此受益感到兴奋。

享受你的思维训练之旅吧！

专业术语

关键

放在“词”或“图像”之前的词语“关键”不仅仅意味着“这很重要”，它还意味着这是“记忆的关键”。关键词或关键图像是刺激大脑并开启记忆之门的至关重要的触发器。

关键词

关键词是一个特殊的词，其被选择或创建为一些你希望记忆的、关于一些重要事项的独特参考点。词语刺激大脑左半球，这是一个管理记忆的至关重要的因素。但是当它们独自发挥作用时，并不像你花时间绘制它们并将其转换成关键图像时那么高效。关键词转换成关键图像时，它们尤其能刺激大脑的两个半球。

关键图像

关键图像是记忆的基石，在我的思维系列丛书中，它们被称为关键词图像（详情请见“拓展阅读”），因为它们被认真地创建成在释放深层存储记忆过程中发挥至关重要作用的词语-图像合作物。关键图像要比图片多很多，它是一个与关键词连接并关联的图像。利用记忆力原则，它可以刺激你的想象并重建相似的联想。一个有效的关键图像可以刺激你大脑的两个半球，并利用你所有的感觉。关键图像是思维导图和记忆技能的核心。

思维导图[®]是一个充满活力并令人振奋的工具，它可以将所有的想法和规划变成更灵巧、更快捷的行动。思维导图的创建是一种探寻你大脑无限资源的革命性方式，它使你做最合适的决策，同时理解你的感觉。

你们之中那些比较熟悉我的书籍的人将会了解到：在我的学生时代，为了努力高效率记笔记，我第一次提出了思维导图的概念，将其作为一种学习和记忆的工具。

非凡的经历和快速的个人成功使我意识到：思维导图可作为自我蜕变的有力工具和使我们每个人充分发挥天赋能力的方法。我有一种愿景和抱负，希望思维导图可以成为一种影响一代人、商业思想家和教育家的媒介。在过去的30多年中，全世界各行各业和各阶层的人们使用思维导图作为最大程度发挥自身潜能和实现自我成长的方法。对我而言，这是幸福和满足的巨大源泉。

思维导图可以使我们充满自信地规划生活的各个方面。它们是交流、解决问题、创造梦想、教学、复习、管理时间和回想记忆的工具。它们自身也是艺术的创造。

针对那些对思维导图感到陌生的人们而言，本书是学习思维导图技能、应用及其基本规则的理想起点。

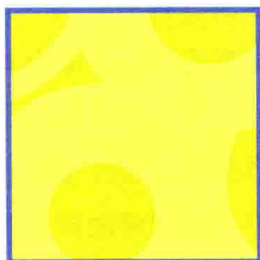
首先你将能更多地理解记忆力是如何工作的，其次因为思维导图概述了所有的创造性原则，所以学习思维导图对刺激有效回忆和长期、短期记忆是必要的。

我希望你在思维导图的旅途中获得极大的乐趣和成功。

目 录

前 言	1
专业术语	4
导 言	5
第一章 什么是思维导图®?	1
第二章 思维事项	7
第三章 发散性思维®	13
第四章 思维导图®规则	21
第五章 创建一幅思维导图®	41
第六章 适用于任何场合的思维导图	55
第七章 教育行业中的思维导图	65
第八章 职业生涯中的思维导图	71
第九章 未来的思维导图	83
出版后记	87

第一章 什么是思维导图®？



本书会介绍将在你的学习和个人发现中发挥最大效用的工具之一。思维导图是利用关键词和关键图像对信息（常常是理论信息）进行存储、组织和优化排序的一种方法，其中的每一个都将触发特殊的记忆并鼓励新的想法和点子。思维导图中的每一种记忆触发器都是开启事实、想法和信息的关键，同样在释放你那令人惊奇的大脑的真正潜力上，它也是一个关键因素，你将能实现自我。

这听起来像是一个了不起的宣言！思维导图效力的重要来源在于它动态的形状和形态。它被描述成脑细胞的形状和形态，并旨在鼓励你的大脑以迅捷、高效、自然的方式工作。

每当我们看到一片树叶的脉络或者一棵树的枝条时，我们就看到了自然界中重现脑细胞形状、反映自我创建和关联方法的“思维导图”。如同我们一样，自然世界一直在改变和再生，并有一套看似与我们自身相似的交流体系。思维导图是一种自然的思考工具，它利用这些自然架构的启发和效力。

你在哪里可以使用思维导图[®]？

思维导图可以应用于生活的各个方面。下面的列表仅包括几个例子：

- ⊙ 在学校：阅读、复习、记笔记、开发创造性的想法、项目管理、讲课。

- ⊙ 工作中：头脑风暴、时间管理、项目开发、团队构建、作报告。
- ⊙ 家庭生活中：目标优选、项目规划、生活规划、购物、事项和家庭管理。
- ⊙ 社会：记录重要日期、记忆人物和地点、规划假期和社交活动、交流。

思维导图能帮助我们高效地规划、有效地管理信息并增加个人成功的潜力。把思维导图作为日常生活的一部分，并定期审查个人进度的那些人经常这样反馈：他们感到很自信，他们的目标可以实现并且他们正步入实现目标的轨道。

当目标或目的不太清晰时，思维导图也常常能发挥作用。生活中，我们每个人都经历过对未来感到不太明了的时刻。此时，思维导图对解决问题来说极为重要。面临困难决策时，要记住极其重要的一点：有目标总比无目标好。用思维导图规划未来愿景的益处是，它能使你掌控自己的人生——并提醒你，自己拥有选择行动和反馈的自由。

思维导图同样能帮你形成更有创造性的想法和方案，并看清：

- ⊙ 你在哪里：你的梦想、你的抱负、你的问题和你的理想。
- ⊙ 你是谁：在家、工作中、闲暇时、人际交往中。
- ⊙ 你如何看待这个世界：你和其他人的关系。
- ⊙ 你想要什么：为自己、为他人、为今天、为未来。
- ⊙ 如何到达你想到达的地方！

思维导图对信息收集和排序而言同样重要，请从下列这些来源中识别关键词和事实：

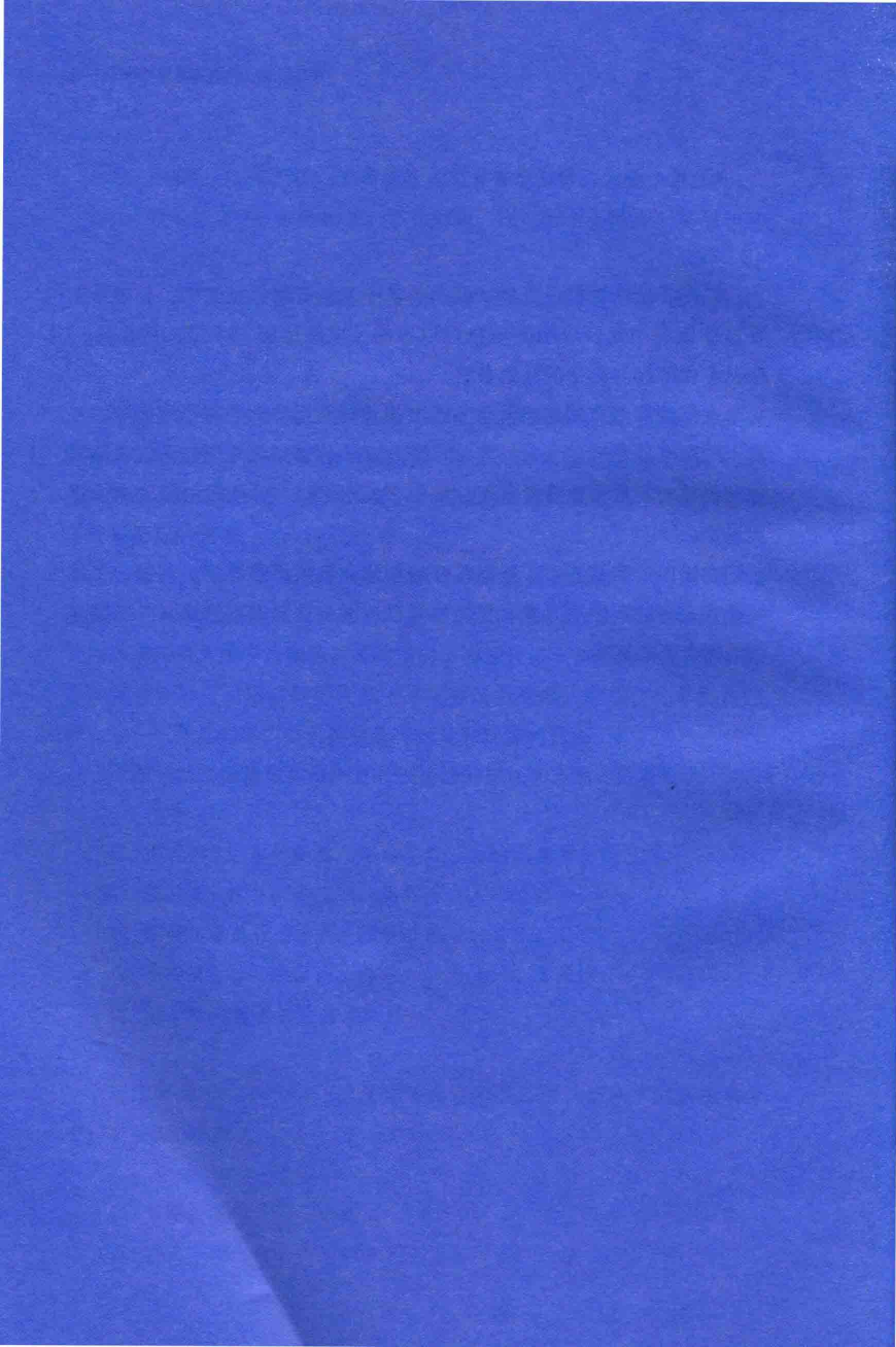
- ⊙ 书籍、报纸、网络来源
- ⊙ 讲座、课程讲义、科研资料

- ⊙ 商务会议、会议纪要、交谈、目录
- ⊙ 你的头脑！

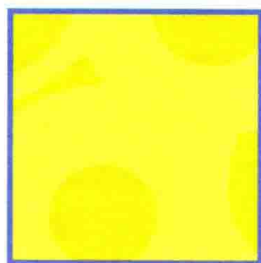
思维导图在学校或其他培训和教学中尤其有用。更多关于思维导图在这些领域中实践应用的信息可以参阅《思维导图®》(*The Mind Map® Book*) 和第86页列出的其他书籍。

本书的许多实例都侧重于实践决策和如何将思维导图作为生活的工具。时刻准备着问自己一些重大问题，如：“你希望历史能如何叙说你或你的成就？”从大处思考将使你集中于长期记忆，并使你的行动和选择更迅捷。

在第四章和第五章，我们将开始创建和使用思维导图。首先，了解一些有关大脑运作的方式、我们如何思考以及它如何自然地引向思维导图的概念非常重要。



第二章 思维事项



你的大脑如何工作

神奇的大脑在500万年前就已经开始进化了。然而我们知道它位于你的头部，而不是你的心脏，这仅仅才过去了500年。更令人惊奇的是，在最近10年间，我们才了解了95%的大脑以及它如何工作的事实。我们有那么多的知识需要学习！

你的大脑是一个非凡、超能的处理器，它有无穷的想法，并能进行发散性思考。它有5个主要功能：

- ⊙ 接收——大脑通过你的感官接收信息。
- ⊙ 存储——它保留和存储信息，并能够在需要时提取这些信息。（虽然你不常常感觉如此！）
- ⊙ 分析——你的大脑能识别模式，乐意按行得通的方式组织信息、核查信息和发问意义。
- ⊙ 控制——大脑在不同的方面控制你管理信息的方式，这取决于你的健康状况、个人态度和环境。
- ⊙ 输出——大脑通过我们的想法、交谈、绘画、运动和其他所有形式的活动输出接收到的信息。

为了在需要时帮助你的大脑高效地提取信息，思维导图可以充分利用这些大脑技能。