

全球第一本由思维导图官方机构认证的权威操作读本

▶ 你的第一本
思维导图操作书

陈资璧 卢慈伟 著



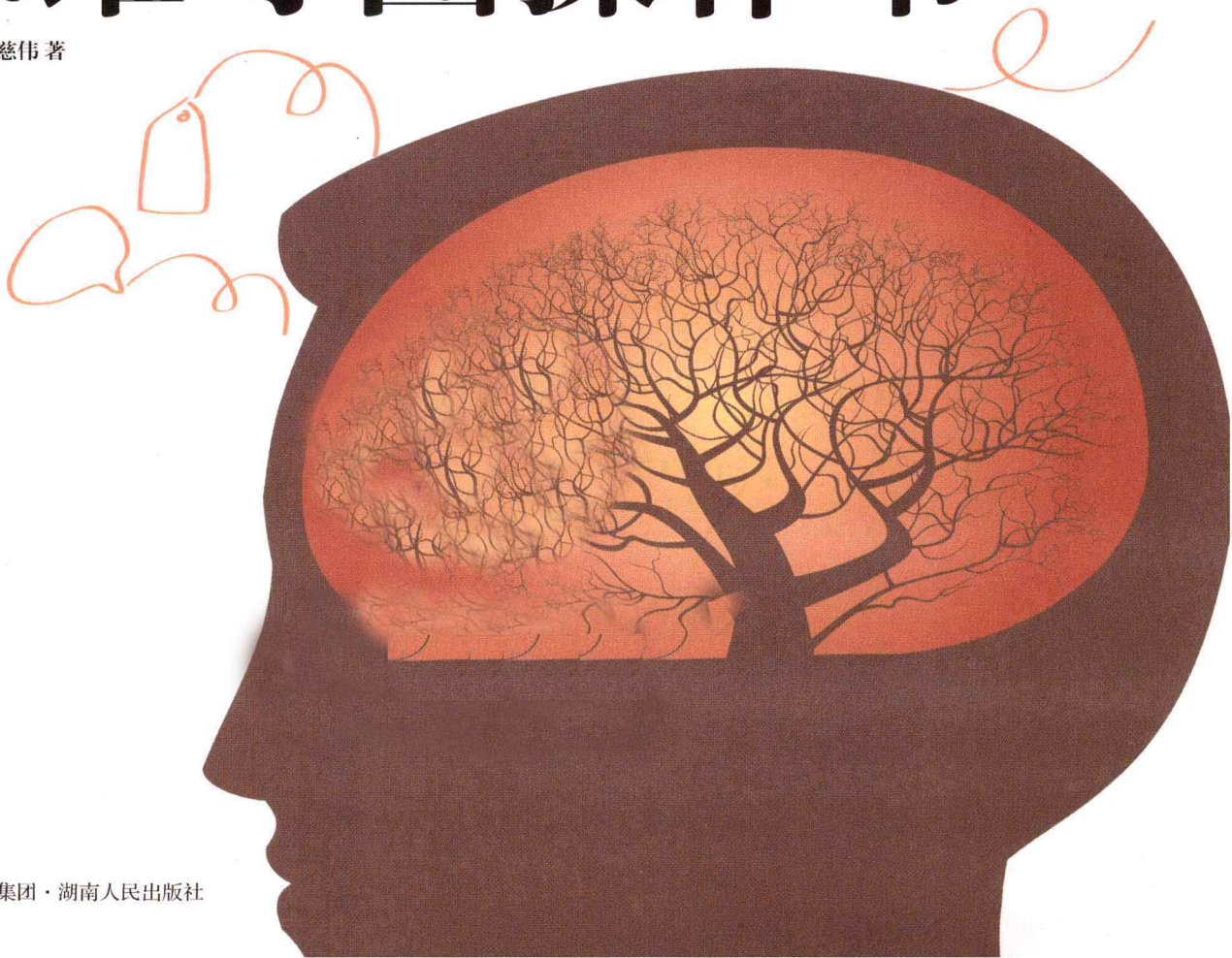
MindMap
your mind

中南出版传媒集团·湖南人民出版社

▶ **你的第一本**

思维导图操作书

陈资璧 卢慈伟 著



中南出版传媒集团·湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的第一本思维导图操作书 / 陈资壁, 卢慈伟著

— 长沙 : 湖南人民出版社, 2012

ISBN 978-7-5438-8363-5

I. ①你… II. ①陈… ②卢… III. ①思维方法

IV. ①B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079183号

湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2012-95号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 由耶鲁国际文化事业有限公司授权出版中文简体字版。

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京中科印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/24

字 数: 144000

印 张: 10

出版时间: 2012年7月第1版

印 次: 2012年7月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 刘洁丽

封面设计: 蒋宏工作室

美术编辑: 靳 莹

插 图: 耶鲁国际文化

ISBN 978-7-5438-8363-5

定 价: 35.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司

(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: tougao_qc@yongsibook.net

你的第一本 思维导图操作书

- 序
- 推荐序
 - 东尼博兹
 - 李曼斯·戴维
 - 招承宣
 - 张震民
 - 马彦文
 - 魏翔·斐那南
 - 作者序
 - 陈资莹
 - 卢慈伟



I. 阅读一张思维导图

Logic 思考训练

自由联想练习

BLOOM

II. 如何做思维导图

练习

III. 找回你的图像潜力

思维导图法做就会

IV. 基础运用

形状的秘密

小小设计家

V. 进阶技巧

书籍的重点整合技巧

思维导图

技巧

VI. 文字

形状新视野

VII. 思维导图法学习地图

目录

推荐序

- 东尼·博赞 *Tony Buzan* (思维导图创始人、世界大脑先生) 5
- 克里斯·葛瑞芬斯 *Chris Griffiths* (英国博赞思考中心执行长) 7
- 佘永宝 *Henry Toi* (博赞亚洲总部总裁) 10
- 张渭民 *Eric Cheong* (博赞亚洲总部执行长) 14
- 马彦文 (香港博赞中心行政总裁) 16
- 谭雅·斐那南 *Tanya Phonanan* (泰国博赞中心总裁) 19

作者序

- 陈资璧 *Phoebe Chen* 20
- 卢慈伟 *David Lu* 25

I

阅读一张思维导图 27

- 1 如何看思维导图 29

II

动手做思维导图 45

- 2 思维导图法的逻辑思考训练 47

	3	思维导图法的自由联想练习	57
	4	思维导图法的观察力与关联性训练	75
	5	思维导图法的 BOIs 练习	91
III		找回你的图像潜力	117
	6	形状的秘密	119
	7	小小设计家	134
	8	形状新视野	147
	9	文字图像画	161
IV		思维导图法基础运用	171
	10	思维导图笔记技巧	173
	11	思维导图常用进阶技巧	190
	12	书籍的重点整合技巧	201
V		思维导图法学习地图	225

Foreword

Many years ago when I was struggling at university, I knew there had to be a better way to study. I began to experiment with different techniques and draw on basic principles for all thinking tasks, such as memory and creativity. These early experiments led to the development of the Mind Map; my weapon of choice in the quest for better thinking.

Since then Mind Mapping has become the weapon of choice for millions more and every day is helping people of all ages to think better and, most importantly, as a tool for learning. In forging a more mentally literate world, we must focus on the future generations. We have to teach our children how to learn and how to use their whole brain, not just feed them subject matter. By learning how to learn, using tools such as Mind Maps, a child will gain confidence, their creativity will flourish and they will develop a more well rounded intellect.

I can think of nothing more relevant or worthwhile in today's society than aiding the education of the new generation and I applaud Phoebe Chen for this magnificent contribution to that task.



Tony Buzan

推荐序一

多年前当我还在大学里奋战时，我知道一定有更好的学习方法。于是我开始实验各种不同的技巧，也开始画出一些基本原则应用在跟思考相关的领域上，如记忆和创意。这些早期进行的实验形成了现在大众熟知的思维导图，它也是我在追求更好的思考方式时，所选择的最佳武器。

从那时候起，思维导图已经变成数百万人甚至更多人所选择的思考利器。现在每天，思维导图被当成一种思考工具，帮助各种年纪的人更好地思考，更重要的是，它也成为有助学习的工具。要打造一个更具心智能力的世界，我们必须把关注焦点放在下一代身上。必须教我们的孩子如何学习，如何运用全脑，而不是只喂他们各种学科的知识内容。学会如何学习，使用像思维导图这样的工具，孩子将对自己更有信心，创意更蓬勃发展，也为孩子建立完善且全方位的智能发展。

我想，在现今的社会，没有什么比帮助新一代的教育发展更重要的事了。我为陈资璧 Phoebe Chen 写的这本书喝彩，因为她所做的，正是我说的这件最有意义的事。

东尼·博赞



思维导图创始人、世界大脑先生

Foreword

It was my pleasure to meet and work with Phoebe who shows great insights into Mind Mapping and thinking skills. It is important to realise that if you can help people to think better, you will help them to be better. This book will do just that.

By successfully completing the ThinkBuzan Licensed Instructor (TLI) course in 2012 Phoebe has taken the next step to help change lives around the world.

Her passion for Mind Mapping and increasing world mental literacy is an example to all.

Chris Griffiths,
CEO of ThinkBuzan Ltd



推荐序二

我非常高兴能认识 Phoebe，跟 Phoebe 一起工作。Phoebe 对思维导图法及思考技巧有独特、深刻的了解。如果你能帮助人们更善于思考，你就会帮助他们过得更美好。这件事很重要，而且必须要了解。而你正在读的这本书，做的正是这个工作。

2012 年 Phoebe 成功完成了英国博赞思维导图思考应用认证讲师 (TLI) 课程之后，她的下一步，将开始帮助全世界的人们改变生活。

她对思维导图的热情，以及投入在提升全球心智能力的热忱，是很多人最佳的榜样。

克里斯·葛瑞芬斯

英国博赞思考中心执行长



Foreword

When Tony Buzan invented mind mapping in 1974, it started a revolution of the mind. Today it is estimated that more than 600 million people, which is about 10% of the world's population, knows how to mind map. In 2009 at the 14th International Conference on Thinking, Tony Buzan together with top educators and political leaders announced that we are now living in the age of intelligence!

What we need in the age of intelligence is not more information, but more brain power to process the already available information. Mind mapping is the modern tool developed for the brain to process information and gain intelligence. This was affirmed by none other than Bill Gates, who said in 2006 in an interview with Time magazine that in the future mind maps can be used to connect and synthesize ideas and data and help create new knowledge. The future has come.

In the 21st century, those who succeed will be those who have learned how to use mind maps to think, learn and create. In many societies, mind

mapping has become a necessity of life. In Singapore schools, mind mapping is taught to almost all students. In many top companies around the world, including Fuji Xerox, Hong Kong and Shanghai Banking Corporation and Hewlett Packard, mind maps are being used to help make decisions, conduct meetings and plan for the future.

I am very pleased that Phoebe Chen, one of the few Buzan Licensed Instructor to attain the Advance status, has written this series of books. These books will help those who wish to know how to maximize the potential of their brain to do it in the correct way. Properly licensed Buzan Instructors teach mind mapping the same way Tony Buzan teaches it. Phoebe's method of instruction will enable you to learn faster and have more fun in the process. I recommend this book without any reservations.

Henry Toi 

Managing Director, Buzan Asia Pte Ltd
Buzan Master Trainer, Asia

推荐序三

东尼·博赞在 1974 年发明了思维导图法，也开启了心智革命。现在，会使用思维导图的人预估超过 6 亿人，相当于全球 10% 的人口。2009 年在第 14 届国际思考大会中，东尼与顶尖的教育家、政治领袖共同宣布：我们正处于智力世纪中。

在智力世纪中，我们需要的不是更多信息，而是需要运用脑力来处理已经获得的庞大信息。思维导图法正是一个运用脑力发展来获得及处理信息的现代工具。比尔·盖茨在 2006 年接受《时代》杂志的专访中，肯定思维导图将会在未来的信息连接及整合中扮演重要的角色，也会是创造新知识的利器。而当时比尔·盖茨说的未来，现在已经到来！

在 21 世纪，成功将属于那些学会如何用思维导图来思考、学习与创造的人。在很多社会中，思维导图已经是生活的必需品。在新加坡学校里面，几乎每个学生都被教会如何使用思维导图；在富士、全录、香港银行与上海银行，以及惠普等全球顶尖企业中，思维导图经常被用来作决策、开会，以及规划未来等用途上。

我非常开心地看到陈资璧（Phoebe Chen）出版的这系列图书，Phoebe 是少数晋升为博赞高级认证讲师中的一位。对于想要将大脑潜力发挥到最大的这群人来说，这系列的书籍将带领他们走在正确的学习道路上。所有的思维导图认证讲师都正确地运用东尼·博赞（Tony Buzan）的方式来教思维导图，Phoebe 的教导方式将让你的学习历程更快，也更有趣。我竭诚推荐这本书给你！

佘永宝 *Henry Toi*

博赞亚洲总部总裁

博赞亚洲总讲师

Foreword

Finally! A self-help book which provides an in-depth explanation on how to apply Tony Buzan's Mind Mapping technique for anyone from the age of nine to ninety-nine!

The Buzan Mind Map® is a visual thinking tool that helps us to structure information, better analyze, comprehend, synthesize, recall and generate new ideas. It harnesses our full range of cortical skills found in the left and right sides of our brain. Many global organizations, top universities and governments around the world, including some Fortune 500 companies like Microsoft, Boeing Corporation, CitiBank, Walt Disney and McDonalds, have subscribed and benefitted from Tony's techniques. One such example will be how an American firm Con Edison, has extensively used the Mind Map tool to plan, organize and implement the rebuilding of the Manhattan city after the 911 tragedy.

This is not the first publication effort by Phoebe Chen, who has been a certified Buzan Instructor since 2004. Phoebe has been a very passionate

and effective trainer, teaching and sharing Tony's brain-based tool to many students, teachers and companies in the region. Based on her long standing training experience, she has compiled many practical case studies and real life applications. With her new insights of the technique, she has unreservedly shared her valuable knowledge with the readers and published them into this book.

I congratulate Phoebe for her dedicated effort by providing the knowledge and tools to promote mental literacy and to help changing lives around the world. This book is a must-read for anyone who wants to find a new breakthrough and achieve unlimited success in their lives.

Eric Cheong



Executive Director Buzan Asia Pte Ltd

推荐序四

终于，这本自学手册出炉了！这本书为 9 岁到 99 岁的人，提供一个有深度的解说来说明如何学会东尼·博赞的思维导图法。

博赞思维导图法是一个视觉思考工具，帮助我们组织信息，并且作更好的分析、理解、整合、记忆以及想象。它运用了我们左右脑全部的皮质功能。很多国际性组织、全球顶尖大学及政府，包括微软、波音、花旗银行、迪斯尼、麦当劳等在内的全球 500 强企业，都因为使用东尼的思维导图法而获益不少。其中一个著名的例子是美国康·爱迪生（Con Edison）公司，在 9·11 悲剧后，这家公司广泛地运用了思维导图作为规划、组织的工具，成功地完成重建曼哈顿的任务。

这不是陈资璧（Phoebe Chen）的第一本书。自从 2004 年 Phoebe 取得博赞认证讲师后，她一直是个热情且教学有效果的讲师。这几年来，她本着丰富的教学经验，不断致力将东尼的脑力思维工具传授给更多学生、老师以及各大企业。在这过程中，她也收集了很多关于学习、工作及生活上的实际应用案例。这本书中，Phoebe 通过对思维导图技巧的崭新洞察力，无私地分享了她累积的宝贵知识。