



东尼·博赞
思维导图系列
MIND MAP

21世纪全球革命性
思维工具、管理工具、
学习工具

BBC
ACTIVE
CLASSROOM



The Mind Map Book

“世界大脑先生”东尼·博赞首创之瑞士军刀般的思维工具
全面升级思维方式，大步提升大脑综合竞争力

思维导图

在全世界已经成功改变
超过3亿人的思维习惯

[英] 东尼·博赞 巴利·博赞 著
卜煜焯 译

正广泛应用于人们学习、
工作、生活的各个领域

“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



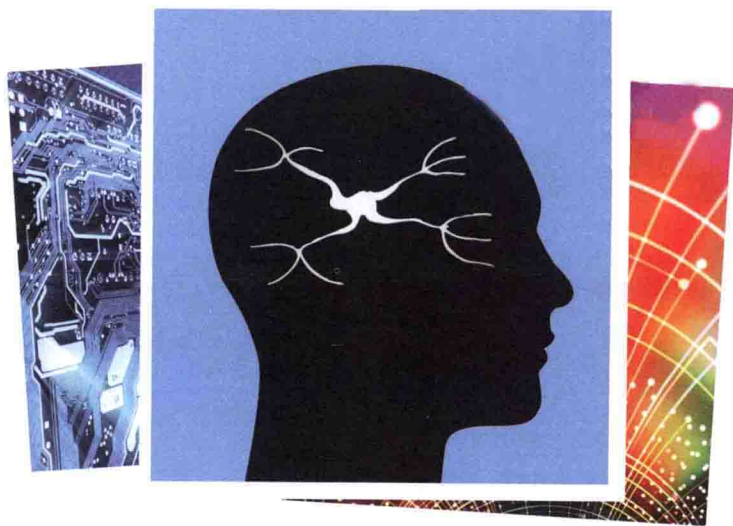
化学工业出版社

东尼·博赞思维导图系列
(全彩精装典藏版)

思维导图

[英] 东尼·博赞 巴利·博赞/著

卜煜婷 / 译



化学工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图 / [英] 东尼·博赞 (Buzan, T.), 巴利·博赞 (Buzan, B.) 著; 卜煜婷译. — 北京: 化学工业出版社, 2015.1 (2015.2 重印)

(东尼·博赞思维导图系列)

书名原文: The Mind Map Book

ISBN 978-7-122-22216-9

I. ①思… II. ①博… ②博… ③卜… III. ①思维方法 IV. ①B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 252817 号

Authorized translation from the English language edition, entitled THE MIND MAP BOOK: UNLOCK YOUR CREATIVITY, BOOST YOUR MEMORY, CHANGE YOUR LIFE, 1E, 9781406647167 by TONY BUZAN, published by Pearson Education Limited, Copyright © Tony Buzan 2010.

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, Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and CHEMICAL INDUSTRY PRESS Copyright © 2013 by arrangement with Pearson Education Limited.

本书简体中文版由培生教育亚洲有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。版权所有, 未经许可, 不得翻印。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-8686

责任编辑: 王冬军 裴 蕾 策 划: 上海慧志文化 (www.witsbooks.com)
责任校对: 王 静 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 8¼ 字数 226 千字

2015 年 2 月北京第 1 版第 2 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: 49.80 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。

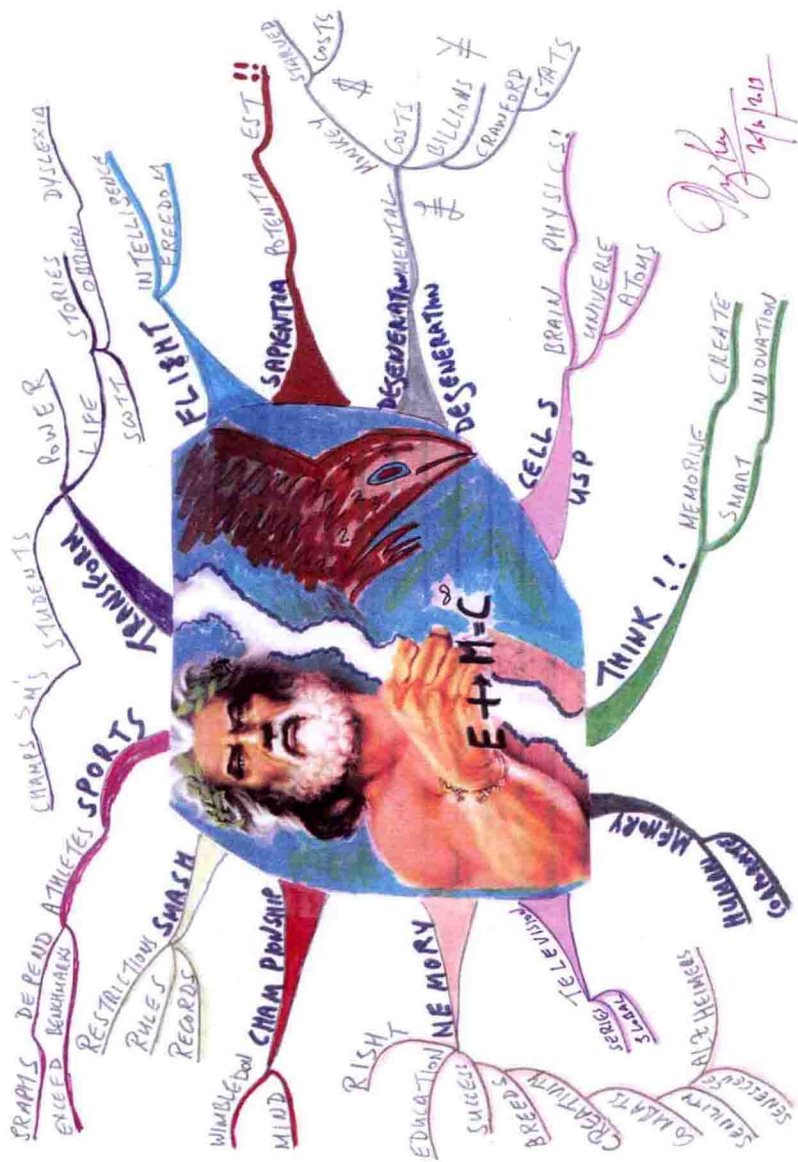
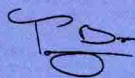
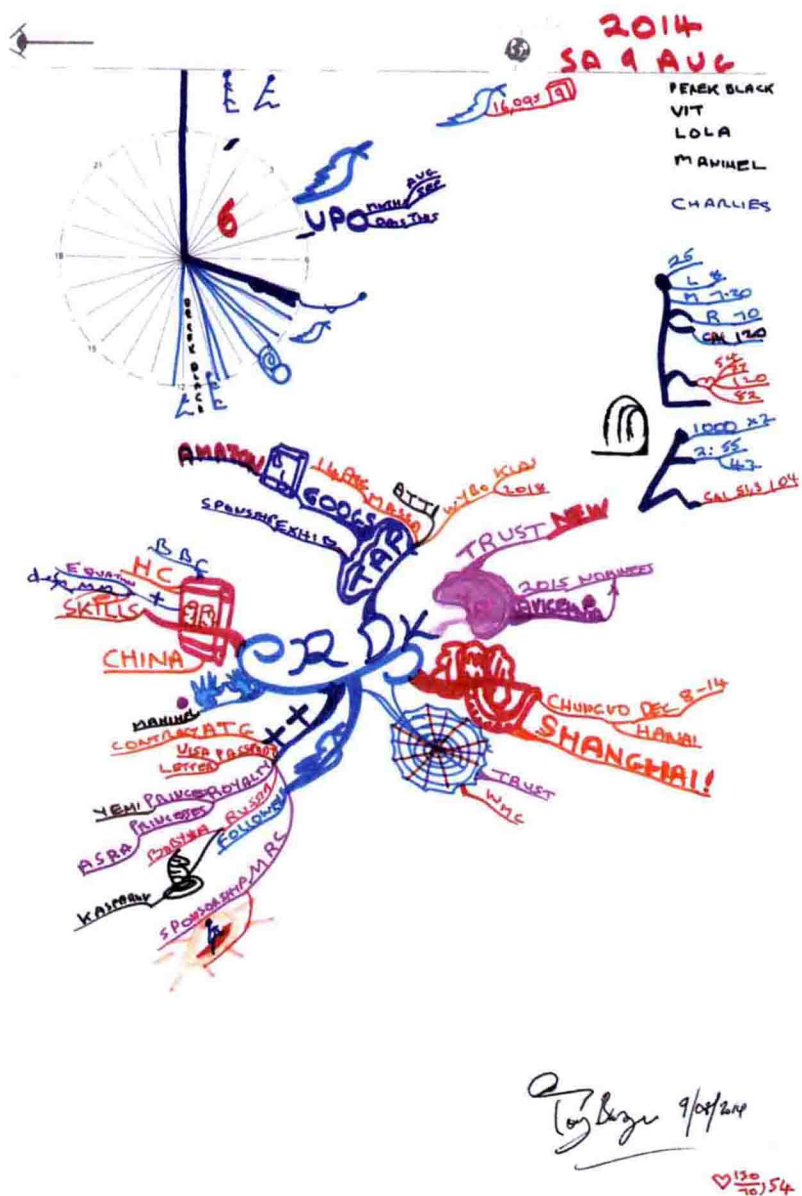


图 A 雷蒙德·基恩 (Raymond Keene, 国际象棋大师) 为记忆与创造力公式所画的思维导图

我们将此书献给那些在当今的智力时代、头脑
世纪和思维新千年为了人类智力的扩展和自由而奋
斗的思维勇士们。

——东尼·博赞

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Tony Buzan, positioned below the text attribution.



图B 东尼·博赞为2014年8月9日的工作日程安排手绘的思维导图

**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 stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tony Buzan'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'T' and 'B'.



东尼·博赞、卜煜婷主持MindMaster中国区发布会



雷蒙德·基恩（左）、卜煜婷（中）、东尼·博赞（右）
一起交流思维导图在中国的应用

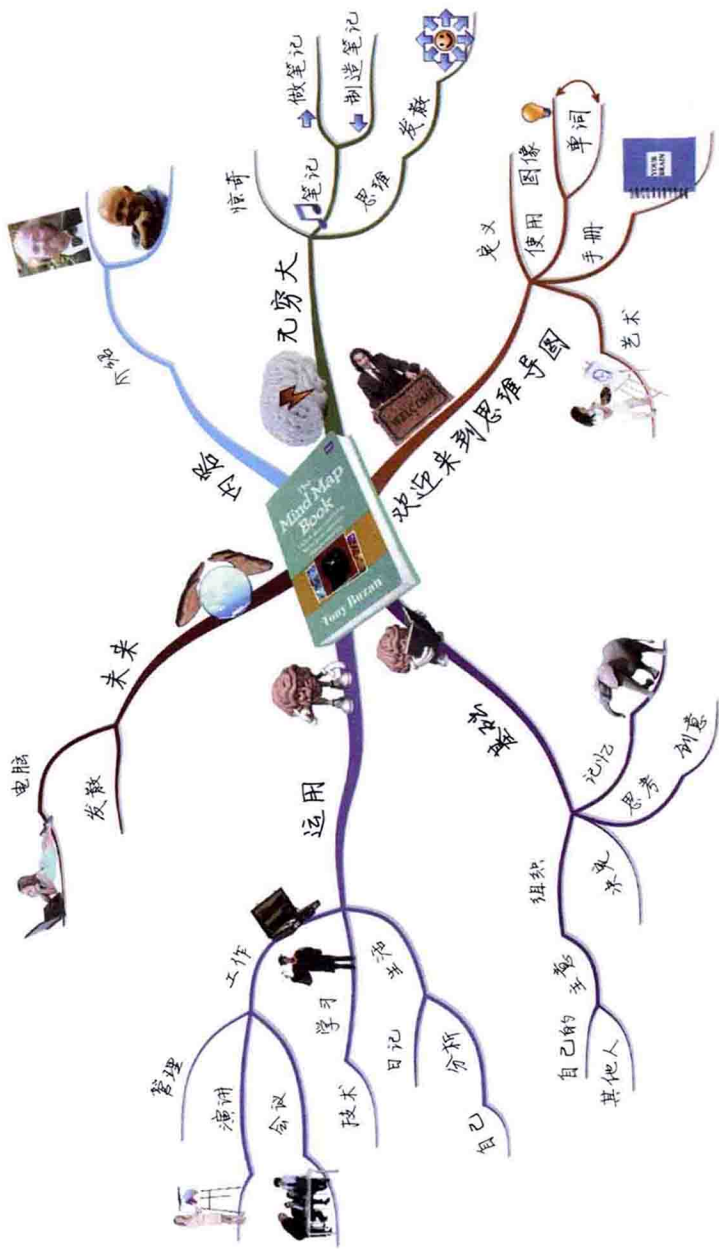
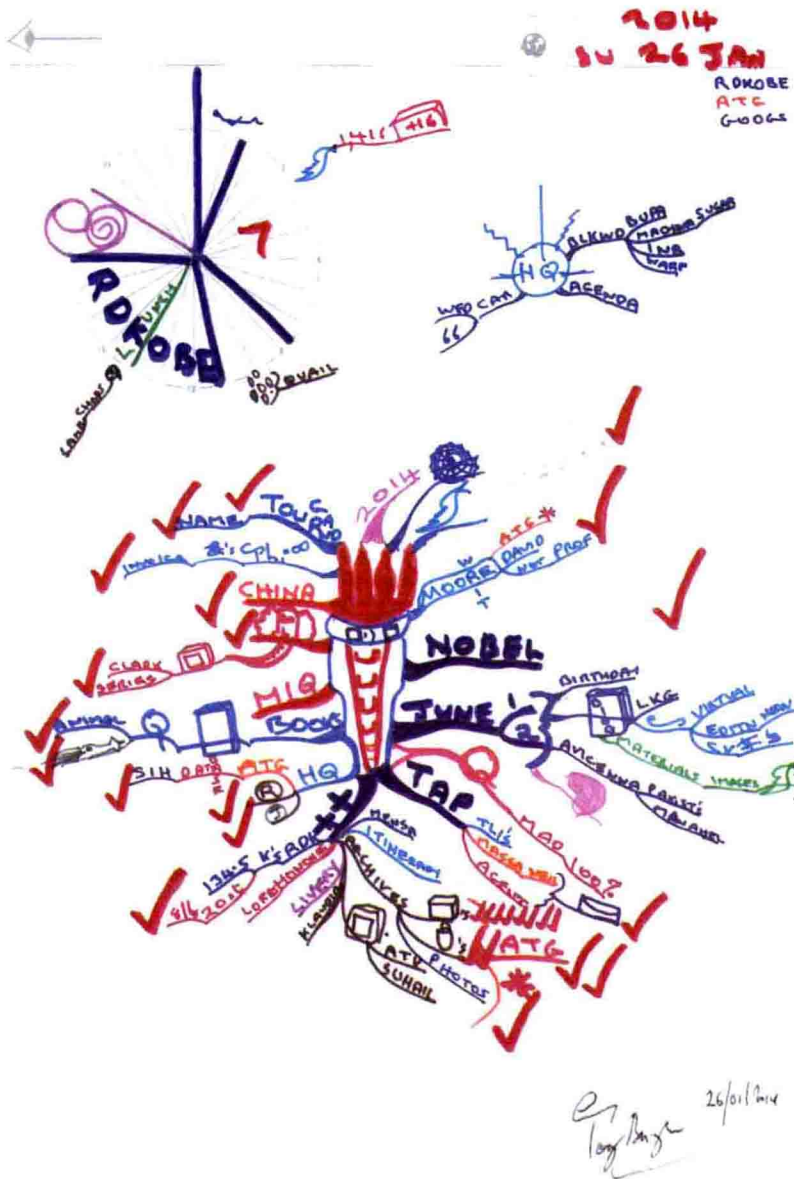


图 C 东尼·博赞为《思维导图》制作的思维导图图概览



图D 东尼·博赞为2014年1月26日的工作日程安排手绘的思维导图



THE
MIND
MAP
BOOK

物理学家尼尔斯·玻尔曾经批评学生，“你不是在思考，而只是有逻辑而已”。因此，我想逻辑并非评估我们思维潜能的标准。大脑实际上有别于一台有逻辑的电脑。

在21世纪，对大脑的正确认识比以往更显重要。我们比以往活得时间更长也更健康，但有时候会忘记，如果不能使头脑健全，活得更长更健康是没有意义的。健全头脑意味着我们的大脑能够活跃运转——有记忆力，高效思考和富于创意——最终实现个人潜能，而这在不久之前曾受制于出身和身体健康的不同；这样我们就可以摆脱某种宿命，从而开创新的人生。

现在我们可以思考一些重大问题，“我该做些什么来改变我的人生？”“这些都有怎样的意义？”我想大脑思维研究的兴起，不仅是因为对如何使人们有更好表现或者甚至拥有更好的记忆力

提供解决方案——虽然这些都极受欢迎——而是一些更值得探究的问题，“什么使得我成为与众不同的那一个？”和“如何伸展我未被开发的潜能？”

我为东尼·博赞在大脑潜能研究方面的进展而欢呼——他在此领域一直处于前沿已达40多年——我觉得有必要推荐“东尼·博赞思维导图系列”（《思维导图》《超级记忆》《快速阅读》《博赞学习技巧》和《启动大脑》）这套40多年来一直畅销不衰激励人心的大脑百科全书，读了它你重新认识大脑潜能的思维之旅才刚刚开始。

苏珊·格林菲尔德女男爵

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



THE
MIND
MAP
BOOK

东尼·博赞

自从20世纪60年代我发明了思维导图之后，它们就被人们当作“终极思维工具”。它们带我走上了一段神奇的旅程，改变了我的生活。我希望这本《思维导图》也会为你的生活带来积极的改变。

思维导图带来的直接结果就是，2009年在吉隆坡马来西亚博特拉大学举行的第14届国际思维会议上，时任马来西亚高等教育部部长穆罕默德·卡利德·诺丁（Datuk Seri Mohamed Khaled Nordin）正式宣布21世纪是大脑的世纪，新千年是大脑的千年。他同时宣布我们已经从农业、商业、信息和知识的时代走向智力的新时代——而思维导图正是智力的“终极思维工具”。

虽然思维导图出现时间不长，但已经有逾2亿次书面引用，逾10亿人通过电视观看过，全球近半人口

通过收音机或其他媒介了解过。

在阅读《思维导图》时，你将会进行一次彻底的思维革命，事实上，它已经开始转变我们对大脑潜力的看法，改变我们对大脑和多元智能的使用方法。

大学二年级那年，有一天我兴冲冲地来到图书馆，问图书管理员，在哪儿可以找到一本谈论大脑和如何使用大脑的书。她立即指引我去医学图书部！我跟她解释说，我并不是想要动大脑手术，只是想知道如何使用大脑。她很客气地对我说，没有这样的书。我万分惊奇地离开了图书馆。

跟身边的人一样，我也经历了大学生中常见的“天路历程”：我慢慢地意识到，随着学术著作阅读量不断增多，我们的思考能力、阅读能力、创造力、记忆力、解决问题能力、分析和写作能力也被要求不断提高。在这种压力下，大脑开始屈服了。跟别人一样，我也体会到，学习所得越来越少，甚至一无所获的情况也与日俱增。越是用功学习，记的笔记越多，我的成绩反而越差！

这两种情况，从逻辑上来说，无论哪一种都会把我引向灾难。如果减少学习时间，我又不能吸收到必要的信息，后果就是我的成绩越来越差；如果更用心地学习，记更多的笔记，花更多的时间，转来转去还是会以失败而告终。我以为，解决办法肯定在智力和思维技巧的使用方法上——因此，我才去了图书馆。

那天，走出图书馆的时候，我意识到，找不到所需要的书这个“问题”，看起来是件坏事，实际上反倒是件好事。因为，如果没有这类书，那我就碰巧找到了一个冷门，而且这片尚未开垦的处女地还是非常重要的。

我开始着手研究，只要是觉得有助于解决下列基本问题的知识领域，我都要研究：

- 怎样知道如何学习？
- 思维的本质是什么？
- 有哪些最佳的记忆技巧？
- 有哪些培养创造性思维的最佳技巧？
- 目前关于快速、有效阅读的最好的技巧有哪些？
- 眼下有哪些最好的普遍思维技巧？
- 有没有开发新的思维技巧或者一个总体方法的可能性？

为了解决这些问题，我学习了心理学、大脑神经生理学、语义学、神经语言学、信息理论、记忆和助记法、感知理论、创造性思维等各类学科，阅读了伟大思想家的笔记和普通科学的资料。我逐渐认识到，如果让人类大脑的各个物理方面与智力技巧彼此协同工作而不是彼此分隔，则其发挥作用的效益和效率都会更高。

微不足道的事情却可以产生极为重要和令人满意的结果。例如，只是简单地把词汇和色彩这两种大脑皮层技能合并在一起，就使我记笔记的效果大为改观。在笔记内容上简单地加上两种颜色，就可以把记忆涂色内容的效率提高100%。也许更为重要的是，这使我非常喜欢自己做的事情。

渐渐地，总体的结构出现了，这期间，我开始当辅导老师，权当一种爱好，专教一些被认为是“有学习障碍”“无药可救”“诵读困难”“智力落后”和“问题少年”的小学生。这些所谓的“掉队分子”都很快变成了好学生，其中一些还一跃成为各自班上的尖子生。

有个女孩子，名叫芭芭拉，学校说她的智商是有史以来最低的一个。学习了1个月的学习技巧之后，她的智商提高到了160，最后以高材生的身份从大学毕业了。帕特是位有特殊天分的美国女孩，她曾被人错误地归入“有学习障碍”之列。在她打破好几项创造力和记忆的纪录之

后，她说：“我并不是学习不行，我是被人剥夺了学习的权利！”

20世纪70年代早期，人工智能早已到来，我可以买1台IMB电脑，并获得一本1 000页的操作手册。可是，在我们这个假想的文明社会的高级阶段，大家都是带着复杂得令人吃惊的生物电脑来到这个世界的，这种生物电脑比任何已知的电脑还要快1 015倍，但我们的操作手册在哪里？

从那时起，我就决定写一套基于这种研究的丛书：《大脑及其使用百科全书》。我是从1971年开始的，我一边做，一边看到远方露出了更清晰的前景——那就是不断成熟的发散性思维和思维导图理念，以及一个可知的思维世界。随着《思维导图》新版的发行、全球思维导图研究的硕果累累以及近5亿使用者的出现，这一愿景正在实现。

从1970年到1990年，我去往世界各地，为政府、企业、大学以及中小学讲授我的“新宝贝”，并撰写了首版《思维导图》，于1995年出版。

我的梦想之一就是开发出一款思维导图软件，它能像大脑一样在电脑屏幕上创造思维导图。这远比我想象中难。直到2009年春 iMindMap 4.0版发行以后，首款真正的思维导图软件才得以问世——感谢思维导图电脑天才克里斯·格里菲思及其团队的工作。这本新版《思维导图》将首次向你介绍大脑和电脑该如何互连以及两者之间如何互助。

在开发思维导图的初期，我只看到了思维导图在记忆方面的主要用途。然而，我的兄弟巴利与我讨论数月后，我相信，这种技巧同样可以应用在创造性思维方面。

巴利一直都在从非常不同的角度研究思维导图理论，他的贡献加快了我开发思维导图的过程。以下是他的故事。

巴利·博赞

1970年在伦敦安家后不久，我与东尼的思维导图思想不谋而合。当