

通过思维导图构成的分解步骤，
让你一窥思维导图法基础思维建构的奥秘，
让你一做就学会东尼·博赞的思维导图法！

你的第  本

思维导图操作书

Mindmap Maps Your Mind

陈资璧 卢慈伟  著



你的第  本

思维导图操作书

Mindmap Maps Your Mind

陈资璧 卢慈伟  著



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

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.

— 广州: 广东人民出版社, 2017.7

ISBN 978-7-218-11781-2

I. ① 你… II. ① 陈… ② 卢… III. ① 思维方法

IV. ① B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 111642 号

广东省版权著作权合同登记号: 图字: 19-2017-008

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经耶鲁国际文化事业有限公司授权独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

Nide Diyiben Siweidaotu Caozuoshu

你的第一本思维导图操作书

陈资壁 卢慈伟 著

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

策划编辑: 詹继梅

责任编辑: 马妮璐

封面设计: 圆圆

责任技编: 周杰 易志华

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 14 字数: 160 千

版次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

定价: 45.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

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。于是我开始尝试各种不同的技巧，也开始画出一些基本原则的图并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维利器。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。学习如何学习，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 CEO

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。今日，会使用思维导图的人预估超过 6 亿人，约相当于全球 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。在人们的日常生活中，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，思维导图经常被用在做决策、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) 出版的这系列书籍，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路上。所有的思维导图认证讲师都正确地运用东尼·博赞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

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，并且做更好的分析、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、迪士尼、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思维导图作为规划、组织的工具，成功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，不断致力于将东尼的脑力思维工具传授给很多学生、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。在这本书中，Phoebe 透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。

在这里，我要恭喜 Phoebe，为她致力提供知识及方法来推广博赞心智能力，也为了她在全世界各地运用这个工具帮助大家改变生活。对于想要在人生中有新突破的人，以及那些想要达到不受限的成功人士来说，这是一本必读的书！

张渭民 *Eric Cheong*
博赞亚洲总部 CEO

推荐序五

得知 Phoebe 要出版思维导图方面的书，既兴奋、又期待。

认识 Phoebe 已有多年，她温柔婉雅的仪态、平易近人的性格，和她聊天既有如沐春风的感觉，也有丰富的收获。

1993 年我到英国进修硕士课程，机缘巧合地接触到东尼·博赞的 *The Mind Map Book*。自小迷上李小龙的我，热爱武术。看到博赞的书，严如获得了“脑林秘籍”，从此爱上思维导图这套学习和思考心法。

十几年来，它帮我完成硕士论文，构思出好几本畅销书，把我的教育培训事业打造得更扎实和更完善。只要是要动脑筋的事，我十之八九也会用这把“大脑万用军刀”去帮我解决问题。

你希望能提升学习力、思考力和竞争力吗？那么，

Phoebe 老师的这套思维导图著作就是你要找的“脑林秘籍”了。

一、Phoebe 是台湾地区目前唯一的博赞高级认证女性讲师，她对思维导图的研究与教学培训的经验非常丰富，心得独到。

二、本人喜欢阅读，尤其是对真正有分量、有内容、有独特见地的书，更是爱不释手。朋友，你希望学习或掌握思维导图这套“盖世武功”吗？无论你是学生、老师或家长，这套思维导图图书你绝对不容错过！

马彦文



香港博赞中心行政总裁

博赞资深高级认证讲师

Foreword

The two groups of people who would most benefit from Tony Buzan's Mind Map on the planet are teachers and students. So Phoebe Chen's, Buzan Licenced Instructor, inception of Mind Map for teachers and students is very appropriate and valuable one. Now the Taiwanese and Chinese speaking teachers and students world wide shall reap Mind Mapping technique true to Tony Buzan design. They should heartfelt thanks her for the rest of their intelligence lives.

Tanya Phonanan *Tanya Phonanan.*

Buzan Licensed Instructor

Director, Buzan Thailand

Thailand Top 100 Human Resource Award

推荐序六

在这个地球上，从东尼·博赞的思维导图受益最多的两个群体，可以说是老师与学生了。身为博赞认证讲师，陈资璧 (Phoebe Chen) 要将思维导图传给老师及学生们的初始想法是非常合适且有价值的。这本书的内容是针对东尼·博赞的思维导图法技巧而设计，全世界所有会华语的老师及学生们都将因这本书的精心设计而学会思维导图技巧，并因此获得满满的收获。Phoebe 所做的一切，所有师生终其智力活跃的一生将铭感五内。

谭雅·斐那南 *Tanya Phonanan*

泰国博赞中心总裁

博赞认证讲师

泰国前 100 强人力资源奖

作者序一

初 衷

尽管窗外的天空顶着大太阳，在空旷的机场大厅里，却有着令人想加外套的寒冷。一个瘦小的身影，眼睛盯着广告牌上密密麻麻的航班时刻表，拉着皮箱的手，越握越紧。那是 2004 年，决心往梦想飞行的我。在家里经历“9·21”的巨变之后，鼓起勇气借了一笔钱，第一次只身前往英国，只为了心中一小亩刚发芽的梦田。

2010 年，高铁台北站，地上放着商务行李箱，座位前的咖啡还是温热的，我看着手上的高铁时刻表，思绪飘到十年前在新竹与台北之间奔波的自己。全公司唯一配备两部计算机的员工，每天走出公司迎接自己的不是月光就是路灯，好久没有跟朋友一起吃晚餐，好久没有好好睡一场觉。因为被要求 24 小时开机，手机发出的蓝光，总是一闪一闪的，仿佛暗示着随时会有紧急事情发生。虽然，紧急的事始终没在半夜发生过，但是，紧绷的神经也没有因此放松过。

就是这样的工作压力，让我开始了一连串的学习之旅，也就在那段时期，我先跟台湾当时唯一的思维导图认证讲师孙易新老师学习思维导图法，

非常感谢亲切的孙老师悉心教导，让我的思维导图学习过程是由一连串的发现组成的。

原来，自己引以为傲的逻辑组织能力背后，是近乎萎缩的右脑功能……

原来，庞大的信息可以这么容易去芜存菁……

原来，用对了思考工具，可以让事情这么顺利清楚地进行……

原来，每天要处理的事情可以这样归类和整合……

原来……

这些发现以及正确的学习路径，让我在短时间内就成为思维导图的重度使用者。每天工作用思维导图，慢慢地，生活上也开始离不开思维导图。这种不知不觉上瘾的过程来得迅雷不及掩耳，一些心中小小的想法，也在工作中悄悄出现。

这么好用的东西，为什么知道的人这么少？

如果我在学生时代就会用思维导图，我读书会轻松很多吧……

如果我的老板、同事、客户们也会用思维导图，那沟通时大家都可以清楚地抓到重点……

在这些想法的背后，更具体的想法也跟着慢慢成形……

如果学生们都能用思维导图来读书、准备考试，那该有多好！

如果学校的老师们也用思维导图教书，那真是我们教育界的好消息！