

英国《独立报》评选的十大学习训练推荐读物之一



东尼·博赞  
思维导图系列  
MIND MAP

东尼·博赞专门写给孩子们的思维导图训练书  
适合每个正在上小学或初中的小读者

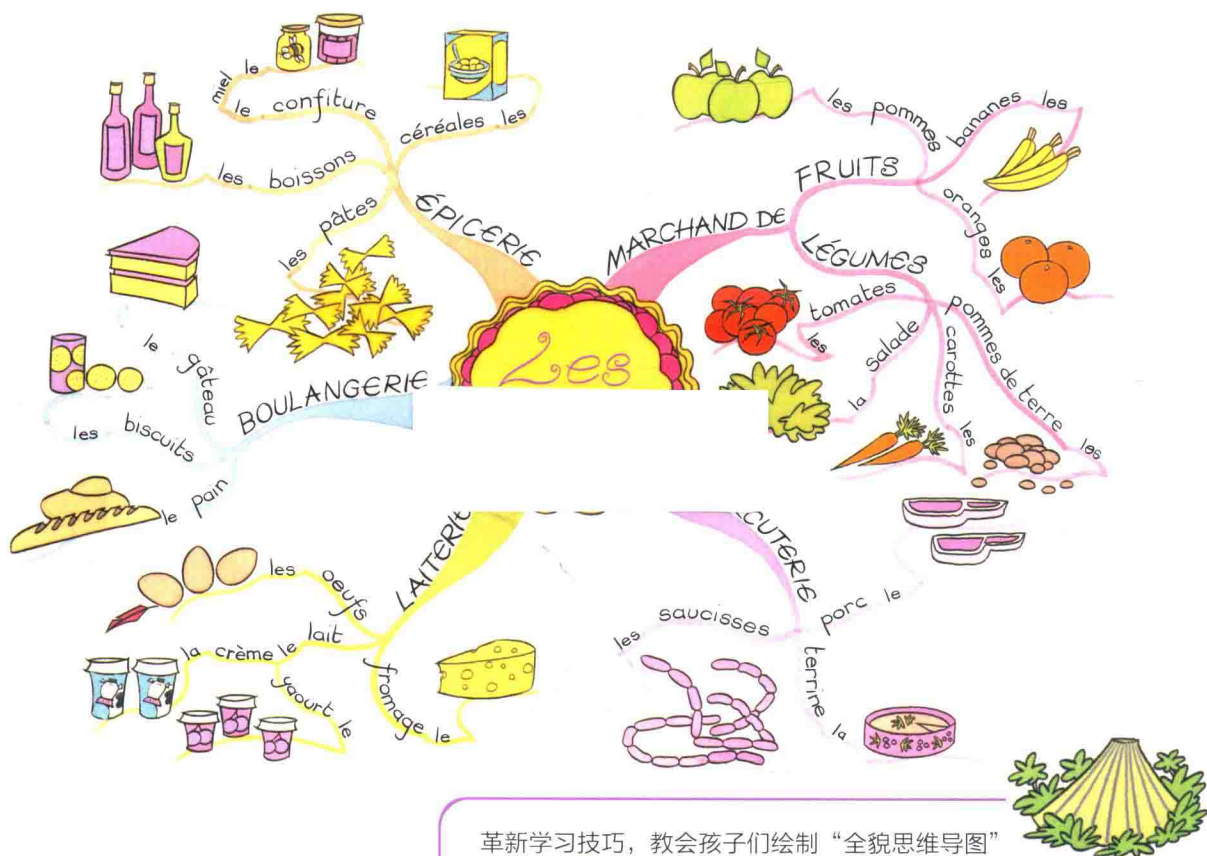
全彩  
少儿版

# 思维导图

## 学习技巧训练

Mind Maps®  
for Kids Study Skills

(英) 东尼·博赞◎著 刘艳◎译



革新学习技巧，教会孩子们绘制“全貌思维导图”  
全面训练复习技巧，让孩子们在考试中出奇制胜



化学工业出版社

全彩  
少儿版

# 思维导图

# Mind Maps<sup>®</sup> for Kids

Study Skills

# 学习技巧训练

(英) 东尼·博赞◎著 刘艳◎译



化学工业出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图 (全彩少儿版): 学习技巧训练 / (英) 托尼·博赞 (Tony Buzan) 著; 刘艳译.

—北京: 化学工业出版社, 2018.4

思维导图 (全彩少儿版)

书名原文: Mind Maps for Kids: Study Skills

ISBN 978-7-122-30905-1

I. ①思… II. ①东… ②刘… III. ①思维方法—少儿读物 ②学习方法—少儿读物 IV. ①B804-49 ②G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第266833号

Mind Maps for Kids: Study Skills, 1st edition by Tony Buzan

ISBN 978-0-00-717702-8

Copyright© 2004 by Tony Buzan. All rights reserved.

Published by arrangement with Thorsons

Authorized translation from the English language edition published by Thorsons.

本书中文简体字版由Tony Buzan授权上海慧志文化传播有限公司, 由上海慧志文化传播有限公司转授权于化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地 (不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区) 销售, 不得销往中国以外的其他地区。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。


北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-7647

---

责任编辑: 王冬军 张丽丽

封面设计: 李 一

责任校对: 宋 夏

装帧设计:  TOPTREE  
ctstoptree.com

---

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: 鸿博昊天科技有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张7<sup>3</sup>/<sub>4</sub> 字数256千字

2018年4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: 49.00 元

版权所有 违者必究

# 东尼·博赞致小读者信

你还在认为学习的要领只有“阅读、写作、运算”吗？其实还有第四个，那就是“复习”！

你的父母是不是经常为了考试成绩而对你唠叨不停？有时候老师也是如此，这样做真的让人烦透了，不是吗？

以前的我，在面对考试时总会紧张，虽然知道考试必须参加，可还是会感到害怕。因为每当需要记住很多东西的时候，我的大脑就很容易卡壳，然后变得一片空白。我以前很不喜欢记笔记，一点儿都不想记。就算我认真地做了笔记，也从来都不想去复习。而且最糟糕的是，我偏偏积攒了一大堆的功课要复习。

总的来说，当我考试不理想或提出的某些想法不够好，而周围人都以此认定我为“失败者”时，我就会变得非常讨厌复习。我会问自己这么几个问题（也请你试着问问自己）：

我花了几个小时学习——

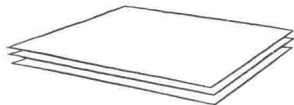
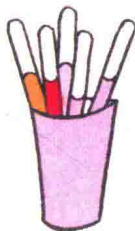
- ★ 数学？
- ★ 语言及文学？
- ★ 科学、地理与历史？

回答：几千个小时！



但是，

我又花了几个小时学习关于——



★记忆力？

★记笔记重点？

★我的创造力？

★我的脑力？

★在学习某件事情之后，记忆力发生了怎样的变化？

★复习技巧？

★考试技巧？

回答：零！

正因如此，我开始研究人类神奇的大脑，并且发现了大脑喜欢色彩、刺激、多样性、活力以及运动——而这些都是白纸黑字的笔记上所没有的。研究证明，大脑越对某种事物表现出兴趣，它参与处理与其相关的信息的积极性就越高，因此，就更能让信息顺畅地进入并牢牢地记住它们。而结果确实如此。

如果你像我一样不喜欢复习，那么就让我与你分享我的发明——思维导图。有了它，即使复习一千次功课也会变得很有趣，而且方法也十分简单。每个人都可以使用思维导图，只需要准备好：纸、彩笔，还有大脑！如此一来，你在学习方面就会变得更加聪明，而且毫不费力。在学习领域游刃有余，意味着你将拥有更多的自由时间，可以忘掉压力，尽情地与朋友们一起玩乐，然后取得更好的成绩！

所以，还在等什么？让我们赶快开启思维导图之旅吧！

东尼·博赞

# 目录

东尼·博赞致小读者信 / VI

## ■ 第一章 加速复习

复习到底是什么意思 / 2

给大脑来点儿压力 / 4

重复五次记忆的秘方 / 5

右脑复习的正确方式 / 6

让复习有趣不枯燥 / 13



## ■ 第二章 学会运用思维导图

7步，教你绘制思维导图 / 23

问题组合——思维导图的手绘检查表 / 27

把复习笔记画出来 / 30

通往成功的思维导图 / 31

## ■ 第三章 给大脑的信息分门别类

大脑喜欢的学习环境 / 34

警告！警告！分心警示！ / 35

准备工作就绪 / 35

制订导图复习计划 / 36

在复习的过程中解惑 / 36

五次复习法的提醒 / 36

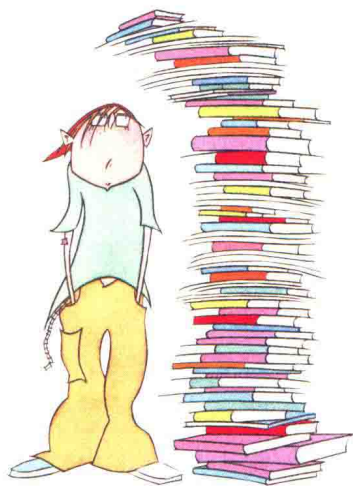
一张纸搞定所有 / 37



做学科拓展阅读 / 41  
学会劳逸结合 / 42  
对每次的努力给予奖励 / 44  
花多长时间来复习 / 44  
剖析你自己 / 44  
树立自信心 / 46

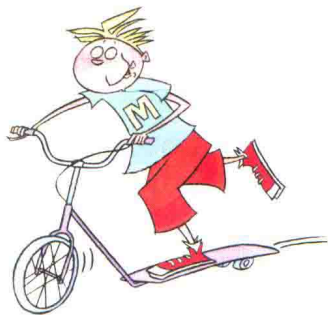
## ■ 第四章 思维导图的复习应用

你能够怎样运用思维导图 / 50  
思维导图助力各科复习 / 51  
语文（写作）复习思维导图 / 54  
数学复习思维导图 / 60  
科学复习思维导图 / 66  
历史复习思维导图 / 72  
地理复习思维导图 / 80  
英语复习思维导图 / 84  
社会生活的思维导图 / 88  
东尼的思维导图小贴士 / 93



## ■ 第五章 别让压力拖垮你

不要郁积你的压力 / 97  
大脑“停工”就试试涂鸦吧 / 97  
奥运冠军的黄金减压法 / 98  
东尼的减压小贴士 / 103



## ■ 第六章 考试来袭

学霸的考试小贴士 / 107

## ■ 第七章 终于松口气啦

思维导图让你的复习变得轻松简单——  
它帮助你整理归纳学科知识，通过考试并  
取得优异的成绩！





嗨！你是不是马上就要考试了？家里是不是已经严肃得犹如战场了？父母是不是不停地唠叨让你认真复习？

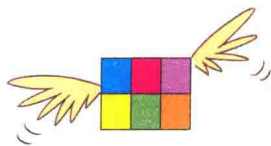
开始复习了吗？开始了？还没有？也许吧？等一下！别嘻嘻哈哈的，认真点儿！

就像大声地喊“你好——”，或许可以欺骗所有人让他们以为你已经复习了，但你自己心里非常清楚其实根本没有。现在，开始紧张了吗？复习这两个字是不是已经成为你“不能说的秘密”，让你快要崩溃？是时候调整好心态，准备学习如何加速复习了！准备复习！

## 复习到底是什么意思

这是一件你无法逃避且必须得做的事情。所以，那个看上去颇招人烦的词“复习”，到底是什么意思呢？其实，就如字面所指，即“再看一遍”的意思。复习，就是让你的大脑能够重新学习、重新思考，并记住所有学过的知识。

忘掉过去痛苦的复习经历吧——那些对着书山苦读的日子。让你的大脑在复习的时候边学边玩，像做游戏一样开心！这时候的大脑会非常轻松地记住所复习的东西。当你坐在考场里，你会发现能够答对所有问题，轻松拿到高分！



回想一下做白日梦的情景。你肯定有过做白日梦的经历。如果学校开设一门白日梦课的话，你一定能拿满分。但是，白日梦可不像老师们说的那样只是无所事事、两眼发直地盯着墙角浪费时间。白日梦（发散思维）其实是非常棒的大脑活动。当你运用思维导图进行复习的时候，你的大脑通过类似白日梦的发散思维方式“梦”到所有的知识，让它们萦绕在你的脑海里。这个过程能帮助你把知识牢牢储存在大脑中。

思维导图不仅协助你的大脑进行复习，而且还能帮你轻松应对考试！难以置信吧？怎么会这么简单？可这一切都是真的！跟着学，你也能做到！



本书将教会你如何记住所学的知识，如何使知识变得更有条理，如何更高效地利用大脑，以及到最后如何享用复习和考试的成果。当读完这本书的时候，你会发现自己已经在期待复习了！是的，没错！除此之外，你还会取得理想的好成绩！结果就是如此！



## 我知道我记得这件事

你是不是有的时候会突然记不起事情来了？比如，某部电影里的明星是谁，或者去年夏天你特别喜欢的一首歌是哪位歌手唱的？感觉就在嘴边，你确实记得这些信息，但就是没法唤醒大脑然后脱口而出……看来，我们都曾有过同样的糟糕经历。

还有一种现象会经常发生，就是当你让大脑放松下来去想几分钟别的事情时，你会突然回忆起来之前那段让你卡壳的部分。这种现象在平时经常发生，但如果发生在考场上，你的大脑突然一片空白什么也想不起来了，那可成噩梦了，不是吗？

# 给大脑来点儿压力

接下来有几个问题请你思考，不是考试题目哦！

- Q 当你尽最大努力一次性记住非常多的东西时，是不是觉得自己的记忆像个筛子一样满是漏洞，大脑似乎停滞了，很难再进行思考？
- Q 你是不是比较难以集中注意力？当你盯着一张空白答题纸（或者是一张印得满满的卷子）的时候，大脑会不会突然像刹车了一样停止运转？
- Q 你的笔记是不是读起来索然无味，每次都让你的大脑想停止运转？
- Q 你是不是看到“复习”这两个字就感觉到压力？
- Q 你是不是常常把复习这件事拖延到最后一刻，然后疯狂恶补？你是不是厌恶复习并且恐惧考试？
- Q 考试的时候你会不会感觉异常紧张？你会不会因为希望自己可以考得更好而害怕面对考试结果？



不用担心，即使你对上述好几道甚至所有问题都回答“是的”，也没有关系。

你需要做的是启动大脑中的神奇力量，考试就自然而然变得简单了。



复习的时候，你需要做到的最重要的事之一就是增强记忆力。在一场考试中，你需要立刻想起所有的知识，因为时间不等人。那么，如何让记忆力瞬间反应呢？首先要做的是看一看记忆力是如何运作的。

你背过的东西会在大脑里待多久？几个小时、一天、一周，还是两周？接下来要告诉你一个不争的事实，在非常短的时间内——上完课后不到一天，你就会把学到的大多数知识全都忘掉。除非你做点儿什么来阻止这个遗忘的过程。

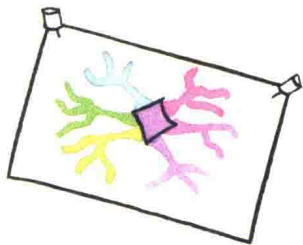


“如果缺乏有效的复习，你将会在一天之内忘掉80%所学的新事物。很恐怖吧？”

你能做什么来阻止遗忘呢？你可以运用思维导图来复习学过的东西。别忘了，复习就是“再多看一看”！如果一项知识一共复习五次的话，你就能够永远地记住它！所以，别再让你的复习笔记沉睡在书包里了。在放学回家的路上，请你花几分钟回顾一下白天学习时都记下了哪些重点，这个过程能为你节省出大量备考的复习时间。

## 重复五次记忆的秘方

接下来要说的就是重复五次来记忆知识的秘方。第一次，应该在你刚学到一样东西之后的一个小时左右，例如你刚从学校回到家的时候；第二次，应该在第二天，因此第二天放学后须再看一次；第三次是一周之后；第四次是一个月之后；而第五次，也就是最后一次，则是在六个月以后。经历过这五次重复，知识就永远是你的了！那么，你要如何确保记住所学的知识呢？猜对了！绘制一幅思维导图！



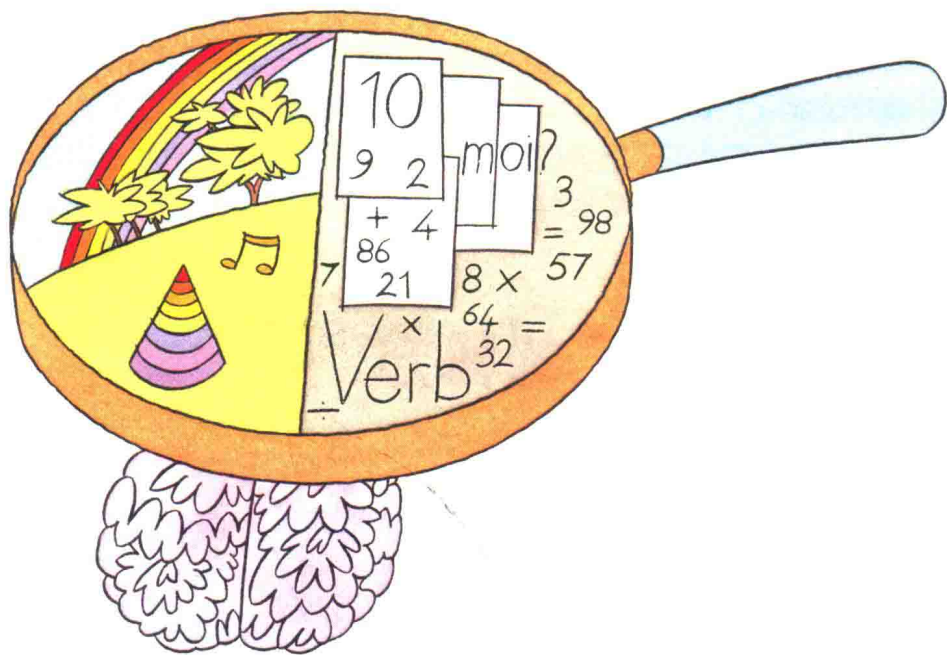
# 右脑复习的正确方式

## 只用左脑说明右脑被落下了

你知道吗？大脑其实分为左右两个半球，而且左右脑的工作方式实际上是不一样的。你用左脑来思考关于文字、数字以及列表之类的内容。右脑则被你用来做一切与想象相关的事情，当你发散思维的时候，当你欣赏色彩的时候，当你打节拍的时候，你用的都是右脑。所以，当你随着音乐翩翩起舞时，你的右脑是最先动起来的。

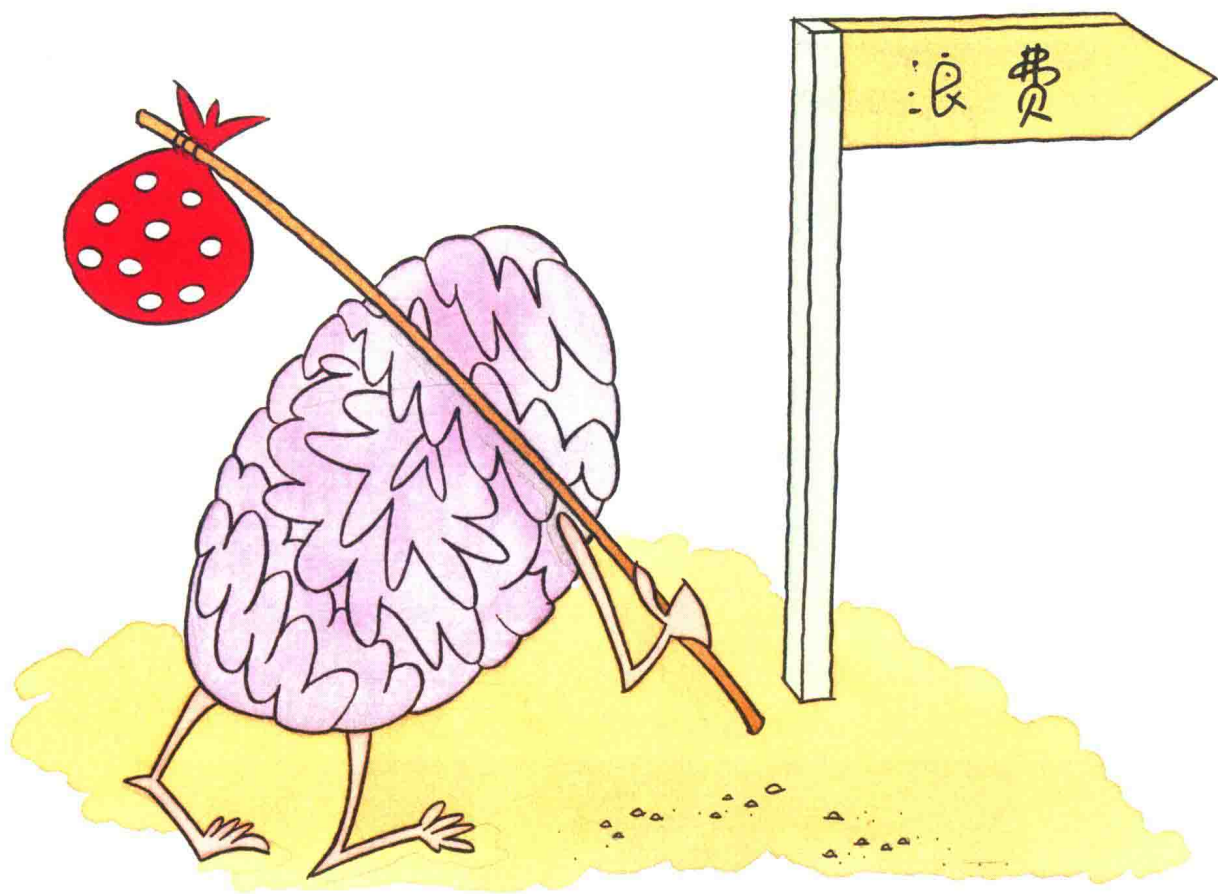
现在请想一想，你在学校听课、做作业、复习功课的时候用哪边的大脑比较多？

答对了！当然是左脑！



“左右脑并用”

想一想这令人震惊的事实。当你在用传统方法做作业和复习功课的时候，你实际上只使用了大脑的一半——左脑。右脑则被你闲置在一旁！这多浪费呀，因为其实你能利用右脑把作业完成得更好，右脑同样可以帮助你复习功课，帮助你在考试中得到高分！怎么样？让你的左右脑同时运作起来，通过关键词、色彩和图像的绘制，将普普通通的线性笔记变得让人眼前一亮吧！



## 跟你的右脑交朋友

当你回忆起你的某个朋友（可能是你最好的朋友）时，脑海中首先浮现的是什么？一个词语？一张列表？还是一个人的图像（一幅“脑图”）？我确定，一定是图像！所以，记住朋友最简单的方法就是画一幅他（她）的肖像，不是吗？因为大脑会不由自主地运用右脑关于视觉、色彩、图像的功能来工作。



“一图胜千言”

## 右脑与思维导图

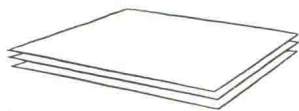
当你复习的时候，完全可以使用右脑（图像脑）。怎么用呢——通过画图与运用色彩的方式。你的大脑能非常轻松地记住图像和色彩，然后通

过关联也同样能记住相应的知识和想法。那么如何才能达成这种关联呢？当然是使用思维导图！可是，思维导图到底是什么？

思维导图是一种特别适合大脑运作的图表，它帮助你思考、想象、记忆事物、制订计划并归纳信息，简而言之，思维导图是帮助你复习功课的绝佳工具。

是不是听起来有点儿复杂？其实一点儿也不复杂。思维导图绘制起来非常容易，你只需要准备一些彩笔，一张白纸，以及……你的大脑！现在，我们开始试着绘制一幅关于你所有的好朋友以及他们喜欢做的事情的思维导图吧！请你参考第10～11页有关梅尔的朋友们的思维导图，看看都有哪些元素可以放入你的思维导图中。

- ★ 拿出一张白纸，把它横过来放；
- ★ 在纸的中央画一个代表你自己的图像或标志；
- ★ 然后为你的每一个朋友画一条从中心图像延伸出来的大纲主干，在线的上方写上好朋友的名字；
- ★ 接下来在线的末端画一幅朋友的画像；
- ★ 以每个朋友的线条作为大纲主干，在其末端延伸出一些细小的分支，每一个小分支代表着一件他们喜欢做的事；
- ★ 为每一件他们喜欢做的事画一幅与之相关的小插图。



即使你觉得有一些朋友的爱好无法画出来，也不要轻言放弃，因为其实你能做到！每个孩子都有绘画的天赋，包括你！思维导图能帮助你尽情释放艺术天赋！

现在，你已经在一张纸上画出了你所有的好朋友以及他们喜欢做的所有事情。你能用它来做些什么吗？对了，记住每个人的生日！再也不用担心忘记在朋友生日时送上祝福了。而且，当你想要为他们挑选生日礼物时，你的思维导图也会告诉你他们都对什么感兴趣。



