



思维导图之父
TONY BUZAN

带给所有孩子成功与幸福的为人父母者必读书！

HARPER
Collins



BABY BRAIN BUILDERS
Tony Buzan

博赞儿童 思维导图

为宝宝和学步小孩量身设计
超过100个创意助推法

[英] 东尼·博赞 著 索析 译



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位



博赞儿童思维导图

为婴儿和学步小孩量身设计
超过**100**个创意助推法

【英】东尼·博赞 著 索析 译

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

博赞儿童思维导图/(英)博赞著;索析译. —上海:华东师范大学出版社,2016.1
ISBN 978-7-5675-4812-1

I. ①博… II. ①博… ②索… III. ①儿童—智力开发
IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第031762号

Originally published in volume form by HarperCollinsPublishers Ltd under the title:
Brain Child © Tony Buzan 2003
Translation © Shanghai 99 Readers Culture Co. Ltd. 2014, translated under licence from
HarperCollins Publishers Ltd

Tony Buzan asserts the moral right to be identified as the author of this work.

版权合同登记号:09-2015-1135

博赞儿童思维导图

著 者:[英]东尼·博赞
译 者:索析
项目编辑:储德天 许静
审读编辑:罗雯瑶
特约编辑:陶媛媛
封面设计:高静芳

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印刷者 宁波市大港印务有限公司
开 本 890×1240 32开
插 页 74
印 张 7.5
字 数 132千字
版 次 2016年5月第1版
印 次 2016年5月第1次
书 号 ISBN 978-7-5675-4812-1/O·268
定 价 48.00元

出版人 王焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

题 献

《博赞儿童思维导图》要感谢所有未来的领袖宝宝及其父母，同时也以此纪念已逝的好友伊恩·达森-谢普德，他是大脑麻痹症协会的创始人，也是致力于为家长提供关于子宫内胚胎的环境和哺养方面信息的小型基金会的创建人。伊恩是位思想的战士，他为了宝宝的健康成长而不断与困难搏斗。希望这本书能够使他的记忆和战斗得到永生，并支撑着我们所有人继续努力前进。

这本书还要感谢伊索贝拉·冯·祖·列支敦士公主殿下，无论在道义上、精神上，还是在为所有父母和孩子们学习了解他们所拥有的奇迹而奋斗的实际过程中，她都给了我莫大的支持。还要感谢欧基·布什，感谢他三年来的辛勤付出，感谢他教了两个黑带选手——他的父亲乔治和我——先进的竞赛战术。还有乔治·布什，他的父亲，感谢能够有他相伴。最后，要感谢帮助我实现这本书的，由年轻孩子们组成的团队。

因为这些男孩和女孩们都如此优秀，给人以鼓舞和力量。我在接下来的每一章中会交替使用他或者她来表述。

前 言

来自未来宝宝们的信息

亲爱的读者：

一辆车（比宝宝的手指头要简单得多）可以衍生出100页的手册。

一兆字节的计算机（远不如宝宝那成百万的脑细胞聪明）则可以衍生出1000页的操作手册。

仔细思考着这些，以及无数现代大脑研究者们在过去十年来所发现的类似事实，我的脑海里浮现出一个想法：为什么不从宝宝的视角来写一本怎么养育宝宝的书籍呢？

《博赞儿童思维导图》就是这样的一本书，因此，我要马上把话题交给这本书的目标群：未来的孩子们。

爸爸、妈妈！你们好！

《博赞儿童思维导图》是献给你们关于“我”的书，从“我”——你们未来宝宝的视角写成的。

《博赞儿童思维导图》是一本梦想的书，书中会描述我成长过程中理想状态下会喜欢的东西，帮助我完全开发自己思维、身体和精神的潜能，也会让我的生活变得更轻松，更幸福。

我敢肯定，你们一定早就听说过，你们的宝宝将拥有一个复杂得惊人却异常精密的大脑，这是上天赐予人类的神奇礼物。同样的，我还会拥有一个复杂而精密的身体，以及身体上非凡的超自然感觉。

我为你们奉上的这本书，在后面的章节中将会解释，为什么宝宝的大脑是一件如此神奇的礼物，以及父母们在宝宝的成长过程中所扮演的重要角色。

大多数关于如何养育孩子的书，都会集中关注如何喂养孩子，而这本书则会关注如何养育孩子的大脑。

从出生起，大脑就已经拥有了一整套完整的脑细胞：一百多亿。请务必好好照料它们！

来自未来的你们的宝宝

我与BBC合作，拍摄了一部系列纪录片，叫《寻找天才》。这真是一段有趣且令人兴奋的研究之旅，我们找了一些在学习和社交上被认为是“失败者”的孩子们，用一种允许他们充分展示自己天分的方式培养他们，看看会发生些什么。最终，结果使我们确定，后天培养是发展(或压抑)孩子潜能和天赋的最主要的因素。

在这个研究项目中的孩子，通过我们的培养，最终转变了他们的传统智力、社会观念、团体合作能力、个人的幸福以及自信心。

近年来的科学研究也确实证明了，当孩子的潜能被完全开发时，他们的身体和思维都有足以颠覆整个宇宙的不可思议的力量。

而我也从不怀疑，只要给予孩子们合适的激励和正确的培养环境，每一个孩子都可以成为非凡的天才。而最最重要的是，他们一定会成长为内心丰富而幸福的人。

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Temple Grandin". The signature is stylized and cursive, with the first name "Temple" written in a larger, more prominent font than the last name "Grandin".

引言

《博赞儿童思维导图》的结构

《博赞儿童思维导图》共分成六大部分：

- 第1部分 大脑
- 第2部分 独一无二
- 第3部分 大脑原理
- 第4部分 环境与发育
- 第5部分 五官感觉
- 第6部分 学习

第1部分，大脑

这部分内容是一册关于人类大脑的“神奇说明书”，讲述的是脑细胞及其功能，大脑神秘而爆炸性的发育，左右脑的功能以及与宝宝发育的关系，多元智力，关于记忆、创意和思维导图等关键智力技能的发育，以及宝宝的情商对大脑和身体的重要性，宝宝想象的朋友以及宝宝的主要脑食物和爱等方面最先进水平信息。

第2部分，独一无二

独一无二是从深层次强调一个复杂的问题——为什么同胞兄弟或姐妹，像两个“从同一个豌豆荚出来的豆子”，却在各方面都有着令人诧异的差异。

第3部分，大脑原理

这部分会介绍七种主要的大脑原理，它们掌控着宝宝未来的

人生。这些原理将会有助于父母在抚养孩子的过程中解决许许多多的“问题”，并提供强有力的指导，使孩子的潜能得到最大程度地发展。

第4部分，环境和发育

这部分内容会强调目前关于孩子的问题中备受争议的领域，即孩子的成长发育以及行为，并提供关于孩子大脑和才能、身体以及情绪平均发育阶段的详细指导。

《博赞儿童思维导图》比较坚持站在“天生—后天”这场争论中的“后天”一方。这个理论主要认为，父母、朋友、孩子周围的环境以及学校，是构造孩子智力、身体和情绪方面的最主要的因素，只要运用适当的知识，父母就能够有效地指导和帮助孩子成长。

第5部分，五官感觉

五官感觉是宝宝对已知宇宙的感知和无限能力的延伸。这一部分会介绍令人吃惊的“小矮人”——从“大脑的视线”看待身体上真正重要的部分——从这个观点出发，来深入探讨每一种感觉，以及它们的能力、发展和自由！

第6部分，学习

这一部分会深入探讨一些重大领域的话题——研究显示，这些是父母们认为对宝宝的成长最为重要的问题，但他们对此了解甚少。这些问题包括：

好奇心

绘画

阅读

信息科技

纪律—心智

专注力

音乐

儿语

舞蹈

逻辑

数学

温室

宠物

为了更直观地了解这本《博赞儿童思维导图》，我们可以回顾这本书中间部分的思维导图。这种深受大脑喜欢的布局，会带领你穿越本书的六大部分。在阅读的过程中，你要不断往回查阅，不断提醒自己注意——小小的丑小鸭是如何一步步成长为美丽的白天鹅的。

你要做的事情

本书的大部分章节的最后有一个叫“你要做的事情”的部分。它就像一顿丰盛的自助餐，摆在你眼前，你可以从中挑选与你相关或者最感兴趣的项目实践。“你要做的事情”还会交叉回复其他章节中的相关内容。

本书附赠两副卡片。卡片的上面是一些基本的手语，很适合宝宝，你可以教他们如何使用。为什么是手语？因为宝宝幼小的时候，还无法正确地发音，说话对于他们来说很困难。而手语就可以帮助他们和你交流，表达他们的需求。

卡片的下面是给父母用的活动卡。你可以做一些实质性的事情，来帮助孩子发展潜能，而这些卡片就是为你提供帮助的。（有一个既有趣又令人不安的现象，当你要拥有一辆摩托车、一辆汽车或者一把枪的时候，你会花上好几个小时进行特殊的训练，拿到相应的执照，证明自己有能力强使用。而“拥有”一个宝宝，这个世界上最重大的责任，却不需要有任何准备和知识，也不需要训练或者承诺。）《博赞儿童思维导图》致力于为每一位父母和即将成为父母的人，提供一些重要而关键的信息。

《博赞儿童思维导图》还有许多其他的使命：

- ✎ 为了将我们所学的知识应用到实践中。然而遗憾的是，从孩子们自身的角度来说，这些都是无用功。
- ✎ 为了让那些全身心投入在孩子身上的父母们，重新做一个孩子！

- ✎ 将争论的话题从婴幼儿和童年阶段，延伸到孩子的青年阶段。
- ✎ 说明和强调宝宝乃至人类大脑的强大恢复能力——不管一个宝宝的大脑曾受到过怎样的毁坏和伤害，都可以克服几乎所有的困难和障碍，得到令人惊叹的恢复。
- ✎ 提供数据来证明宝宝的潜能是无穷无尽的。
- ✎ 在21世纪之初，为人们提供一个名为“大脑中心”的大脑慈善基金。这是一座希望的灯塔，启发了第三代千禧年之初的人们，我们称之为“思维的千年”。
- ✎ 为了帮助所有的父母们认识到，他们天生也是个天才，还拥有着婴儿时的潜能。
- ✎ 在宝宝成长发育时，给他们提供帮助和鼓励。
- ✎ 或许，这本书最为重要的目的就是帮助父母从宝宝的角度看待每一件事情，从而让孩子最大程度地得到全面发展，并在这过程中思考以下这些问题：
 - 孩子的第一次体验应该是怎样的？
 - 什么样的环境能够刺激孩子的五官感觉，并使他们充分意识到这些感觉？
 - 我如何能帮助我的孩子，使他们理解自己大脑的力量，并鼓励他们发挥大脑的全部潜能？
 - 我的孩子如何才能学会全面使用记忆？
 - 我如何才能帮助并指引孩子度过精神、身体和情绪成长发育的关键阶段？
 - 什么是孩子大脑和身体发育最重要的食物？
 - 如何鼓励孩子欣赏自己，成长为一只“天鹅”——一个快乐、自信、丰富的人？

在接下来的第一章中，你就要开始这场神奇的旅程了，我们会介绍你认识宝宝，以及自己的超级生物电脑芯片：脑细胞和它们无穷的力量。

目 录

题献.....	iv
前言.....	v
引言.....	vii
第1部分 大脑	1
第1章. 脑细胞.....	3
第2章. 大脑的发育.....	10
第3章. 左右脑.....	14
第4章. 多元智力.....	17
第5章. 情绪.....	26
第6章. 记忆.....	31
第7章. 创意.....	40
第8章. 幻想的朋友.....	47
第9章. 脑食物.....	50
第10章. 思维导图.....	54
第2部分 独一无二	61
第1章. 独一无二—身体.....	63
第2章. 独一无二—精神.....	64
第3部分 大脑原理	69
第1章. 模仿.....	71
第2章. 协同.....	74
第3章. TEFCAS.....	79
第4章. 成功.....	82
第5章. 坚持.....	87
第6章. 发散性思考.....	96

第7章. 寻求真相	102
第4部分 环境与发育	111
第1章. 先天—后天	113
第2章. 玩耍	116
第3章. 伊甸园	125
第4章. 发育阶段	129
第5章. 身体的力量和协调性	136
第6章. 偏手性	139
第7章. 幕后策划团	142
第5部分 五官感觉	145
第1章. 快乐的小矮人	147
第2章. 眼睛—视力	149
第3章. 耳朵—听力	151
第4章. 鼻子—嗅觉	153
第5章. 嘴巴—味觉	154
第6章. 食物和玩耍	156
第7章. 触觉	160
第8章. 脚	162
第9章. 穿衣	165
第6部分 学习	167
第1章. 好奇心	169
第2章. 专注力	172
第3章. 逻辑	176
第4章. 数学	178
第5章. 绘画	183
第6章. 音乐	187
第7章. 阅读	192
第8章. 儿语	203

第9章. 温室	210
第10章. 信息科技	211
第11章. 舞蹈	213
第12章. 宠物	215
第13章. 纪律—心智	218
总结: 你和你的大脑宝宝	225
附录: 饮食、食物和营养	226

附录

互动游戏1 给父母的互动提示	231
互动游戏2 聪明父母做的事	271

第1部分
大脑

第1章

脑细胞

“大脑是一部神奇的机器。”

——格伦·多曼

宝宝的大脑中最核心的单位，这个“生物电脑的芯片”，就是脑细胞。从出生开始，每一个宝宝的大脑里就有一整套完整的系统，包含了100亿个脑细胞或神经细胞的系统。要了解这是一个多么庞大的数字，我们可以将之与当前地球总人口数作个对比：当下，我们这个地球上70亿人口。所以说，在宝宝的脑袋里所装载的细胞数量，是我们地球上所有人口总数的1.43倍之多！

每一个宝宝的脑细胞里都有成千上万的分支，或者叫触须，样子很像微观世界里的超级大章鱼。而这成千上万的分支(触须)中，每一个都包含了好几千个“小蘑菇”，我们称之为树突。正是这些小小的树突连接了脑细胞上各个突起的节点。这成千上万的“小蘑菇”(树突)，每一个都含有好几千个化学物质包。而这些化学物质包就是脑细胞之间相互传递的信息，它们携带了宝宝已经和将要获得的每一个想法、每一次学习经验和每一帧记忆中所有的信息。

当宝宝思考的时候，就会有一个电磁脉冲划过脑细胞的突触，触发其中的某个“小蘑菇”里的化学物质，随后，这些化学物质飞速冲过一个个小小的间隔(突触间隙)，触发另一个树突里的化学物质。这样一来，也就触发了邻接的脑细胞产生电磁反应。这种触发过程会不断持续，形成一条通路，像是巨大森林里的一条九曲十八弯的小道。如果在一个超级电子显微镜下观看从一个树突到另一个树突中化学物的涌动过程，会感觉像在看尼亚加拉大瀑布。

我在上面所描述的只是一个思想，是宝宝的观念、点子、思想和记忆中极其小的一部分。

