

BBC

THE MIND MAP BOOK

托尼·巴赞/著
李斯/译

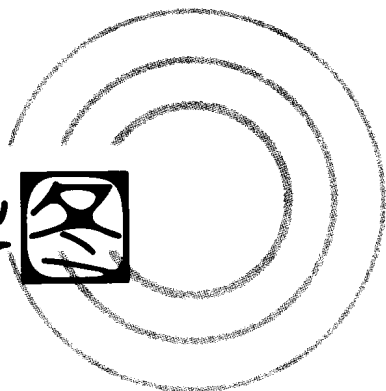
人类大脑时代的引擎！

思维导图

——放射性思维

世界图书出版公司

思维导图



托尼·巴赞 著
李斯 译

世界图书出版公司

北京·上海·广州·西安

图书在版编目(CIP) 数据

思维导图/(英) 托尼·巴赞 著 李斯 译. —北京: 世界图书出版公司
北京公司, 2004.9

ISBN 7-5062-6663-6

I. 思... II. 1. 托... 2. 李 III. 思维科学-通俗读物

IV. B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046872 号

The Mind Map Book © Tony Buzan 1984, 1986, 1989, 1995, 1996, 1997, 2000, 2003

The moral right of the author has been asserted

© notice for BBC Worldwide Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2004 by ZHONGHAIJI International Investment Education Institution.

This translation of Use Your Memory first published in 1986 by BBC Worldwide Limited under the title Use Your Memory is published under licence from BBC Worldwide Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form, or by any means, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who may quote brief passages in a review.

Mind Map ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1990

Mental Literacy ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1994

Radiant Thinking ® is a registered trademark of the Buzan Organisation 1994

思 维 导 图

著 者: (英) 托尼·巴赞

译 者: 李斯

策 划: 海韬 向勇 宇华

责任编辑: 李石华 匡平 郭林

封面设计: 水平 经世文博

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 兰科图书发行部 (010-68130909-8097)

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18.25

字 数: 225 千

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5062-6663-6/TP·97

定价: 56.00 元 (精装)

版权所有 侵权必究

请问一吨铁多少钱？

一吨汽车多少钱？

一吨电脑多少钱？

一吨芯片多少钱？

是什么产生的变量？

是大脑！

人类再也不能以开发的名义消耗自然资源了，

开发人类的潜能是惟一的出路。

作者简介

托尼·巴赞

托尼·巴赞是世界级排名的作家。他是一个演讲者，是为政府、商业机构、各行各业、学校提供有关大脑、学习和思维技巧方面信息的顾问。他是“思维导图”创始人，而“思维导图”被称为“瑞士军刀”般的思维工具。

同时，我们还知道，托尼是英国“大脑基金会”主席，英国信托基金“大脑信任基金会及大脑俱乐部”奠基人，“放射性思维和大脑知道普及”概念的发明者。

托尼·巴赞 1942 年生于伦敦，1964 年毕业于哥伦比亚大学，获得了心理学、英语语言学、数学和普通科学等多种学位。1966 年，在位于舰队街的《每日电讯》(Daily Telegraph) 工作，编辑《门萨国际杂志》(International Journal of MENSA)，这份杂志主要定位是针对高智商人群。

托尼的书非常畅销，被翻译成 30 多种文字在 100 多个国家出版。他的 BBC 畅销丛书《开动大脑》(Use Your Head) 在全球的销售已超过 100 万册，并被一些公司选作员工培训用的标准入门教材，如：IBM、通用电器公司、电子数据系统公司 (EDS)、弗鲁厄丹尼尔公司、数字设备公司，并被英国电视大学选作学生用书。《开动大脑》和“大脑思维”系列的其他一些书使他成为了世界最畅销书作家。

作为国际媒体明星，托尼出品或与他人合作出品了国际、国内许多卫星广播节目、电视节目、录像和无线电节目，在其中起到了举足轻重的作用。这些节目包括破纪录的《开动大脑》系列讲座 (Use Your Head series) (BBC 电视节目)、《开启思维》系列讲座 (Open Mind series) (ITV)、《施了魔法的编织机》

(The Enchanted Loom) (1 小时长度的大脑纪录片) 和许多其他的脱口秀电视节目。他最新的两盘录像带, 是由 BBC 影像公司出版并获奖的《思维魔力》(Mind Power), 讲述商业用途的思维导图概念。而另一盘录像带《家庭天才》(Family Genius), 则遵循了所有的智力系列的法则, 旨在提高整个家庭的智力水平。

他是许多政府机构和跨国公司的顾问, 比如 BP 公司、巴克雷国际数字设备公司、电子数据系统公司、通用公司、IBM、欧洲管理中心和迪士尼等。一些国际知名的商业机构和大学及研究院经常邀请他开办讲座。2000 年, 托尼与英国、新加坡、墨西哥、巴林和科威特等海湾国家及列支敦士登的政府或政府组织合作发起了教育行动。

托尼·巴赞是“记忆联合会”、“世界记忆锦标赛”、“世界快速阅读锦标赛”的创始人, 是“奥林匹克思维运动”和“思维的奥林匹克运动会”的共同发起人, 从它 21 世纪初创立以来已经吸引了世界各地 74 个国家、25 000 名会员。在“青年总裁组织”的成员中, 他经常被亲切地称作“大脑先生”。他还保持着全球最高的“创造力智商”纪录, 而他高智商创造力的直接作品就是创作出了 4 000 首诗歌, 其中许多荣获了各种文学奖项。

托尼·巴赞是国际奥林匹克教练和运动员顾问, “英国奥林匹克划船队”和“英国奥林匹克国际象棋队”的顾问, 而他本人也曾经在运动项目上获奖。他是“国际心理学顾问委员会”的推选成员和“培训及发展研究院”的教授之一。他是“企业家研究院”的成员和“伦敦荣誉市民”, 也是剑桥大学和布里斯托尔大学“青年企业家协会”的赞助人。他的大部分工作都献给了帮助有学习缺陷的人。

除开这些荣誉, 包括“青年总裁组织”领袖奖之外, 他最近还获得了 EDS 公司颁发的“老鹰捕捉奖”——该奖项颁发给那些尝试不可能的事情并获得成功的人!

巴利·巴赞

巴利·巴赞是伦敦经济学院国际关系研究院教授, 在 1995 年至 2002 年期间, 担任威斯敏斯特大学国际研究院教授, 同时也是哥本哈根大学和平与冲突研

究中心的研究项目主持人。他还是英国国际研究协会 1988 年 ~1990 年的主席。他在英国哥伦比亚大学 (1968 年) 获得第一学位, 在伦敦经济研究院获得博士学位 (1973 年)。自 1970 年以来, 他一直致力于广泛地使用和开发思维导图, 而且自 1981 年以后一直与托尼·巴赞合作编写《思维导图》一书。

他的学术工作, 主要是从事整体意义上的国际制度历史和结构的专门研究。因此, 他在世界历史、政治学、经济学、科学和社会学方面都有着广博的知识, 自然成了一个多面手。他在国际安全概念方面, 在国际关系理论和欧洲、南美、南亚、东南亚、东北亚和中东的地区安全问题上有过大量著述和广泛演说。劳伦斯·弗里德曼 (Lawrence Freedman) 称他是“现代国际关系学方面最有趣的理论家之一。”

巴利·巴赞在他的整个学术生涯中采用了思维导图工具, 用来处理卷帙浩繁和错综复杂的研究课题, 准备和进行学术及公众讲演, 草拟和写作文章、论文和著作。他以前的作品包括:

- 《海底政治学》(Seabed Politics) (1976 年)
- 《民族、国家和恐惧: 国际关系中的国家安全问题》(People, States, and Fear: The National Security Problem in International Relations) (1983 年, 二版修订本 1991 年)
- 《南亚不稳定与世界大国》(South Asian Insecurity and the Great Powers) (1986 年, 与高华尔·里兹维[Gowher Rizvi]等合著)
- 《战略研究导论: 军事科技与国际关系》(An Introduction to Strategic Studies: Military Technology and International Relations) (1987 年)
- 《欧洲安全秩序角色大转换: 后冷战时代脚本》(The European Security Order Recast: Scenarios for the Post-Cold-War Era) (1990 年, 与莫顿·凯尔斯特拉普[Morten Kelstrup]等合著)
- 《无政府主义的逻辑》(The Logic of Anarchy) (1993 年, 与查尔斯·琼斯[Charles Jones]及理查德·利托尔[Richard Little]合著)
- 《欧洲身份、移民和新安全日程》(Identity, Migration and the New

Security Agenda in Europe) (1993 年, 与奥拉·维弗尔[Ole Waever]等合著)

- 《安全：分析的新框架》(A New Framework for Analysis) (1998 年, 与奥拉·维弗尔[Ole Waever]等合著)

- 《预见未来》(Anticipating the Future) (1988 年, 与吉拉德·谢格尔[Gerald Segal]合著)

- 《世界政治中的武器动力》(The Arms Dynamic in World Politics) (1998 年, 与埃里克·赫林[Eric Herring]合著)

- 《世界历史上的国际机制：评论国际关系的研究》(International Systems of World History: Remarking the Study of International Relations) (2000 年, 与理查德·利托尔[Richard Little]合著)

- 《地区与力量：国际安全结构》(Regions and Powers: The Structure of International Security) (2003 年, 与奥拉·维弗尔[Ole Waever]合著)

 目录

致谢	11
再致谢	14
前言	16
《思维导图》使用指南	21

第 1 部分

天然结构	27
1 令人惊奇的大脑	29
2 杰出的大脑	41
3 进退两难的大脑	45
4 放射性思维	55
5 未来之路	59

第 2 部分

基础	61
6 头脑风暴词汇	62
7 头脑风暴图像	69
8 从头脑风暴到思维导图	76
9 思维导图制作	80

第 3 部分

结构	88
10 指导原则	89
11 形成个人风格	115

第 4 部分

合成	119
12 做出选择	120
13 组织自己的思想	128
14 组织别人的思想	134
15 记忆	140
16 创造性思维	146
17 集体思维导图	154

第 5 部分

用途	162
个人用途篇	163
18 自我分析	163
19 解决问题	169
20 思维导图日记	176
家庭用途篇	181
21 家庭学习和讲故事	181
教育用途篇	191
22 思考	191
23 教学	199

24 创造大师级思维导图	209
商业和职业用途篇	217
25 会议	217
26 书面报告和演讲	222
27 经营管理	230
28 计算机思维导图制作	241
未来用途篇	256
29 迈向放射性思维和大脑知识普及的世界	256

第6部分

附录

杰出头脑手迹小测验	269
杰出头脑手迹小测验答案	280
参考书目	281



BBC非常感谢以下机构和个人为本书提供了照片并允许我们重新出版。我们已经尽了全力去寻找并感谢所有的版权持有者，如果还有任何的错误或遗漏的话，我们表示诚挚的歉意。

Bell Telephone Laboratories, New Jersey

Bettmann Archive

British Museum

Edison National Historic Site

Gemeentemusea Van Amsterdam

Museu Picasso, Barcelona, © DACS, 1993

NHPA (A. Bannister)

**Northwestern University Library, Evanston, Illinois, USA-Special
Collections Dept.**

Oxford Scientific Films

Royal Collection © 1993

Her Majesty the Queen

Science Museum, London

Dr Stanley/Boeing

Syndics of Cambridge University Library

Tate Gallery, London

UPI/Bettmann

Witt Library, Courtauld Institute of Art/Moravcke Galerie, Brno

因为技术上的原因，本书中大部分的思维导图都是复制的（非复制品则在下列清单中以“原作”字样标出）。除了托尼制作的草图（图9），其他的艺术作品都由朱利安·宾利（Julian Bingley）重画过。然而，本书保留下列名单中所有者的版权。

Sean Adam;

Tony Bigonia, Richard Kohler, Matthew Puk, John Ragsdale, Chris Slabach, Thomas Spinola, Thomas Sullivan, Lorita Williams;

Claudius Borer(原作) ;

Douglas Brand;

Mark Brown;

Barry Buzan;

Tony Buzan(sketches);

Pan Collins;

Lynn Collins and Caro Ayre;

Kathy De Stefano;

Thomas Enskog;

Dr John Geesink;

Lorraine Gill;

Denny Haris;

IBM;

Lana Israel;

Jean-Luc Kastner;

Raymond Keene OBE;

Donna Kim and family;

Charles La Fond;
B.H.Lee;
James Lee;
Jim Messerschmitt and Tony Messina;
Jonathan Montagu;
Katarina Naiman;
Vanda North;
Karen Schmidt;
Jan Pieter H.Six;
Lars Soderberg;
Norma Sweeney;
Sheikh Talib;
Nigel Temple;
Tessa Tok-Hart;
Lady Mary Tovey;
Graham Wheeler;
Benjamin Zander.

彩图 16、17 和 37 的制作者希望不要提及他们的姓名。

作者在这里还要特别感谢斯坦利博士和波音公司允许我们在重新出版时使用
斯坦利博士制作的思维导图（彩图 15）！





再致谢

我们非常诚挚地再一次感谢：我们的父母，戈登和乔安娜·巴赞，是他们鼓励我们一起走上这段似乎是不可能的旅程，而且要特别感谢我们的母亲为准备这份手稿所做的一切，她的无微不至的关心和日夜的操劳；我们的外务总编凡达·诺斯 (Vanda North) 非常投入地完成了本书的部分撰稿工作；艺术家洛林·吉尔 (Lorraine Gill)，她对于视觉、图像，以及艺术与大脑、记忆、创造力之间关系的本质和重要性的造诣非凡的洞察力；黛博拉·巴赞 (Daborah Buzan) 和迈克尔·J·盖波 (Machael.J.Gelb) 多年来对于本书、对于思维导图事业不变的支持和热情的鼓励；还有我们的朋友，林恩 (Lynn) 和已故的保罗·柯林斯 (Paul Collins)，他们慷慨地花费了这么多的时间来阅读本书和帮助我们拟写草稿，同时也是保罗通过很多其他的事情让我们认识到：哪怕是突飞猛进的巨大突破也只是小小的进步而已；朱迪·考德威尔 (Judy Caldwell) 是一个不吝一针见血给予批评的人，也正因为此燃起了我们创作的热情；约翰·哈伯 (John Humble) 长久以来对思维导图概念的支持给了我们无穷的精神力量；西恩·亚当 (Sean Adam) 尽个人力量激励我们，为这个项目奉献了 10 年的精力，并且不断友好地“引诱”托尼赶快出版；乔治·休斯 (George Hughes) 首先尝试成功地应用了思维导图家庭学习技巧；爱德华·休斯 (Edward Hughes)，因为应用放射性思维和思维导图而跻身剑桥大学优秀学生行列；安德鲁·(Andrew Strigner) 帮助我们坚持不懈地推广放射性思维方法；彼特·拉塞尔 (Peter Russell)，给予我们不可或缺的长期支持；杰拉尔德·施瓦兹 (Geraldine Schwartz) 为丰富思维导图概念做了很多有益的事情；菲利达·威尔逊 (Phyllida Wilson) 在录入本书的过程中，经常会遇到非常复杂的疑难问题，而她都能

——想办法解决了；托尼的同事们——卡罗尔·可尔 (Carol Coaker)、凯特·莫雷尔 (Kate Morrell) 和莱斯利·拜尔士 (Lesley Bias)，是他们保证了本书整个出版过程的畅通无阻，而且他们已经把思维导图融入到他们的工作中；还有所有 BBC 的伙伴们：尼克·查普曼 (Nick Chapman)、克里斯·韦勒 (Chris Weller)、希拉·艾伯曼 (Sheila Ableman)、黛博拉·泰勒 (Deborah Taylor)、凯利·戴维斯 (Kelly Davis)、凯特·吉 (Kate Gee)、萨拉·基德 (Sara Kidd) 和詹妮弗·弗瑞 (Jennifer Fry)；马丁 (Martin) 和艾莉森·克山姆 (Alison Cursham)，因为他们放弃了夏日休息的机会而推动了这项工作的启动；卡罗 (Caro)、彼特 (Peter)、桃瑞斯 (Doris)、坦妮娅 (Tanya) 和朱利安·埃尔 (Julian Ayre) 为我们提供了支持、食物和他们漂亮的家及格林哈姆大厅，很多的写作就是在这里完成的；还有福里一家 (the Folley family) 温馨的家和环境优雅的工作场所；彼特·巴雷特 (Peter Barrett) 第一次开发了一套有效的思维导图计算机软件；还有所有的思维导图制作者、放射性思维者和大脑俱乐部的成员们。





巴赞：大学二年级那年，有一天我昂首阔步，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“朝圣之旅”：我慢慢地意识到，学术著作阅读量不断增多，而阅读也要求思索能力、创造力、记忆力、解决问题能力、分析和写作能力不断提高。在这种压力下，大脑开始屈服了。而且跟别人一样，我也体会到，不仅学习所得越来越少，而且一无所获的情况与日俱增。记的笔记越多，越是用功学习，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，后果就是使我的成绩越来越差；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。

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。

我开始研究了，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？
- 我思维的本质是什么？