



东尼·博赞思维导图系列  
畅销修订版

BBC  
ACTIVE

PEARSON

THE MIND MAP BOOK

# 思维导图 宝典

[英] 东尼·博赞 / 著

卜煜婷 陆时文 / 译

世界大脑先生首创的瑞士军刀般的思维工具

畅销35种语言 全球发行1000万册

广泛应用 覆盖各个领域

已成功改变超过3亿人的思维习惯

新东方俞敏洪校长为自己孩子挑选的思维训练书!



化学工业出版社

东尼·博赞思维导图系列  
畅销修订版

# 思维导图

## 宝典

[英] 东尼·博赞 / 著

卜煜婷 陆时文 / 译



化学工业出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

思维导图宝典/[英]东尼·博赞(Buzan, T.)著;卜焯婷  
陆时文译.—北京:化学工业出版社,2014.1

(东尼·博赞思维导图系列)

书名原文:The Mind Map Book

ISBN 978-7-122-17234-1

I. ①思… II. ①东… ②卜… III. ①逻辑思维  
IV. ①B804.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第091600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:郑叶琳 裴蕾 策划:慧志文化(witsbooks@gmail.com)  
责任校对:蒋宇 装帧设计:Evan

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  
880mm×1230mm 1/32 印张7½ 字数160千字  
2014年1月北京第1版第1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:33.00元

版权所有 违者必究

# 序

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，高效思维和富于创意——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”（《思维导图宝典》《博赞记忆术》《博赞速读术》《博赞学习术》和《思维导图使用手册》）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  
英国皇家学会主席

## 引言



### 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《思维导图宝典》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，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《思维导图宝典》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异常重要的。

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”都很快转变成了好学生，其中一些还一跃成为各自班上的尖子。

有个年轻女孩，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力的纪录之后，她说：“我并不是学习不行，我是被人剥夺了学习权利！”

20世纪70年代早期，人工智能早已到来，我可以买1台1MB电脑，并获得一本1000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 $10^{15}$ 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《思维导图宝典》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《思维导图宝典》，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iMindMap4.0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《思维导图宝典》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



时，这个想法尚处在成形期，刚刚露出了它的萌芽。可是，与记笔记时只是简单地记一些关键词已然不同。东尼对学习方法和了解大脑的研究有着更为长远的计划，这只是其中的一个部分。有时候，我也参与东尼的工作，为这个开发过程敲一下边鼓。直到把这个方法运用到博士论文的写作时，我才认真地介入此事。

思维导图真正吸引我的，倒不是东尼一直醉心其中的记笔记法，而是做笔记法。我不仅需要组织越来越多的研究数据，而且需要澄清自己的思想，回答这样一个令人困惑的政治问题：为什么和平运动几乎总是不能达到其声称的目的？我的体会是，思维导图是一个更有用的思维工具，因为它们使我能够分清主次，更快而且更清楚地看出一些主要思想如何彼此关联。它们给了我一个非常有用的中间平台，使我能够在思维过程与实际写作之间平稳过渡。

我很快意识到，思维和写作之间的衔接问题，是我的研究生同学们成功或失败的一个主要的决定性因素。许多人没能够衔接上，他们对研究的主题掌握得越来越多，可在组织细节形成论文的时候，却越来越茫然。

思维导图使我处在一个非常有竞争性的优势位置。它使我有把思想组织起来并加以深化提炼的能力，而不再重复耗时费力的起草、再起草过程。由于把思维和写作分开来了，我可以更清楚地想问题，思路也开阔多了。到开始写作的时候，我已经有了一个清楚的结构，也有了一个确定的方向感，这使写作更容易、更快，也更令人愉快。我在规定的3年时间内提前完成了博士论文，还抽出时间写完了另一本书的一章，帮助创建并编辑了一份国际关系学方面的季刊，做学生报纸的助理编辑，参加摩托车赛，而且还结婚了（与未婚妻一起用思维导图起草了婚礼誓约）。因为有了这些经验，我对这个技巧当中有关创造性思维的方面热情高涨。

思维导图一直是我做学术工作的重要方法，它使我在书籍、文章和学术论文写作时成果迭出，产量甚高。在一个信息量极为重要而迫使很多人成为专家的领域，思维导图帮助我保持了一个多面手的形象。在一些过于复杂，常令人语无伦次、词不达意的理论文章写作时，我也把自己清晰的写作能力归功于思维导图。它对我的职业生涯最大的影响，也许就反映在人们第一次见到我时发出的惊异中：“你比我想象的年轻得多。你是怎么在这样短的时间里写出这么多东西的？”



在我自己的生活和工作中尝到了思维导图的种种甜头后，我成了思维导图的倡导者，宣传创造性思维在东尼正在开发的更为广泛的应用领域中的重要性。

20世纪70年代末期，东尼确信应该有一些关于思维导图方面的书，我们商讨我该如何加入到这件事情中来。在过去的几十年中，我俩已经形成了非常不同的风格。东尼在他自己的教学和写作中，已经找到了非常广泛的应用范围，他已经开始把这个技巧与大脑理论联系起来，并且编制了许多形式的规则。作为一个学术著作人，我所耕耘的只是非常有限的三分地。我的思维导图只包括了非常少的一些形式，几乎没有色彩或图形，而且基本构造也不尽相同，一开始几乎只是在写作时我才会用到。不过，我越来越多地采用思维导图，讲座时用，做管理工作时也用，受益匪浅。我学会了如何在很长一段时间里作深刻的思索，用思维导图来架构和实施大型的研究项目。

有好些原因使我们想合写一本书：首先，如果将两个人的理解合并起来，书可以写得更好；其次，我们都对思维导图有很高的热情，极力希望将它推向全世界，让更多的人都可以使用这个方法；最后，在我试图把思维导图理论教给我的一些学生时，我遇到了很大的困难。几次失败的尝试使我相信，东尼是对的，即人们要学的不止是一项技术，而是如何思考。我希望能有这样一本书送给别人，并且能够说：“这本书会教你如何像我一样思考和工作。”

紧随其后的工作过程相当漫长。一般是两个人定期而不很频繁的对话，彼此一直都想说服对方完全理解自己的想法。书中内容有80%是东尼完成的：所有的大脑理论，创造力与记忆之间的联系、规则，很大一部分方法技巧，几乎所有的故事，以及与所有其他研究的联系。还有形成文字，也是他做了几乎所有的起草工作。我的主要贡献在于架构了全书的结构，另外，提出了一个想法，即思维导图的真正力量可以通过使用“基本分类概念”（“章节标题”或者主要概念——思维导图第一层分支）彻底发挥出来。除此之外，我扮演的就是一个评论家、陪衬、长舌妇、支持人和不谋而合者的角色。

我们花了很长的时间才使彼此完全理解和佩服对方的见解，可最终我们还是达成了几乎完全一致的意见。尽管慢一些，但是，合作著书常可以比单枪匹马写出更有广度和深度的书，本书即是一例。



## 东尼·博赞

如巴利所言，我们是学以致用，用以致学，因为我们就是使用思维导图本身来写作《思维导图宝典》这本书的。在过去 15 年的时间里，我们各自画了很多头脑风暴思维导图，然后在一起交换和融汇了彼此的思想。在深入讨论之后，我们又产生并融合出一些新的想法，花时间去观察自然现象，各自又用思维导图勾勒出了下一步的预想，再一次会面去讨论、比较，然后继续工作。为全书做的思维导图生成了各章的思维导图，每幅图都成为该章的基础。

这个过程给“兄弟”这个词，或者说是“手足之情”赋予了新意。甚至就在我们创作本书的时候，我们就已意识到了，我们自己已经创造了一种“集体思维导图”，它包括我们各自思想中的所有成分，以及这些思想合成后所产生的丰硕的协作成果。

《思维导图宝典》的首版问世已有很多年了，“思维导图”现如今已经成为一个耳熟能详的名字，事实上，也已经成为一个全球现象。但是它在思维方式上所具有的革命性潜力是读者可能尚未意识到的。我们已经意识到在学习、工作以及平衡工作生活中驾驭思维导图、掌控“知识管家”——大脑方面，我们还有很多事情需要做。这也就是我为什么马不停蹄地给全世界做讲座、做研讨、做讲习，给他们讲“思维导图、记忆力以及创造力”。另外，也是为了促进“国际思维节”的活动，包括世界记忆锦标赛（由我和我的朋友兼同事国际象棋大师雷蒙德·基恩发起）以及本书末尾在线资源版块列出的其他一些在线活动。

随着科技的进步，思维导图软件也在不断发展，最终发行了 iMind-Map——我的官方思维导图软件。随着人们用思维导图软件来帮助自己创造性地组织、计划以及思考，它也越来越受到商业、教育及个人运用的欢迎。世界最出名的企业家之一比尔·盖茨认为，“新一代的‘思维导图’软件同样可以作为数字化‘白板’，能够将众多的知识和想法连接起来，并有效地加以分析，从而最大限度地实现创新”。

我们真心希望，《思维导图宝典》能给予你发现的惊喜、探索的激动，帮你形成创造性的思想，以及享受与另一个人实现沟通时的纯粹的喜悦，就像我们自己所体验到的一样。

（“本书思维导图概览”见书末彩图 1）



---

**第一部分**

人脑的无限能量和潜力	3
1 神奇的大脑	5
2 制作笔记和记笔记	17
3 发散性思维	25



---

**第二部分**

欢迎进入思维导图世界	31
4 思维导图定义	33
5 使用单词	37
6 使用图像	43
7 图像和单词的结合	51
8 思维导图操作手册	59
9 思维导图艺术	81



---

**第三部分**

思维导图的基本应用	91
10 用于记忆	93
11 用于创造性思维	99
12 用于决策	105
13 用于组织他人观点（记笔记）	115



---

#### 第四部分

思维导图在学习、生活和工作领域的高级应用	125
14 用于自我分析	127
15 用于写日记	137
16 用于提高学习技巧	145
17 用于会议	155
18 用于演讲	163
19 用于经营管理	169



---

#### 第五部分

思维导图与未来	177
20 计算机思维导图	179
21 未来是发散性的	203

---

附录 东尼·博赞“国际思维节”在线资源	217
---------------------	-----


## 第一部分

# 人脑的无限能量和潜力

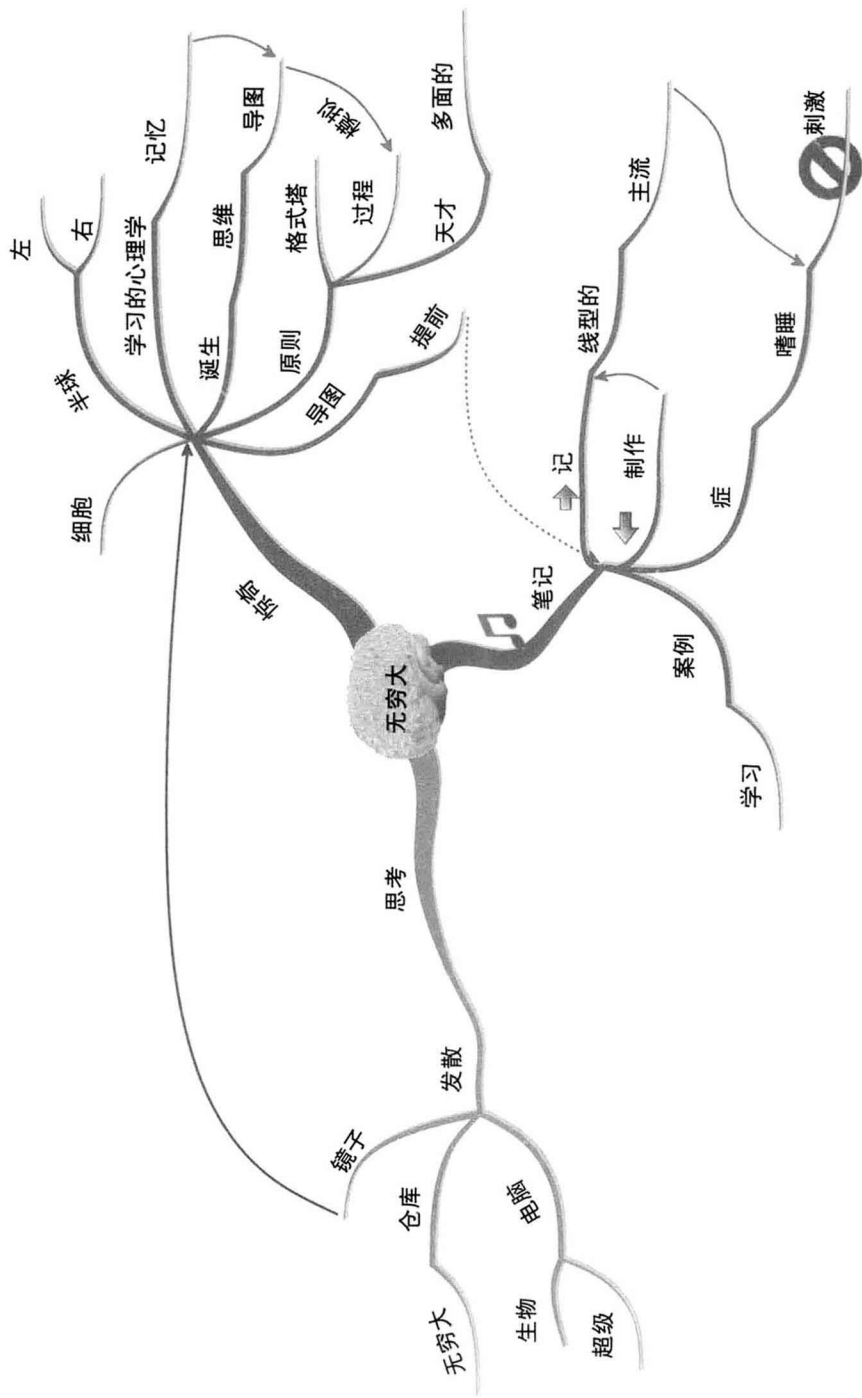


只是在过去的几个世纪里，人类才开始收集有关大脑结构和机制的信息。尽管离完全了解还有很长的一段路要走（我们越来越感觉到，已知的一切只不过相当于未知事物微小的一个部分），但是，我们现在已经知道的一切，足以使我们永久地改变对他人和自己的看法。

第一部分将向你介绍神奇的大脑所具有的天然结构，以及它惊人的工作原理。你会看到，一些杰出的头脑是如何使用一些人人都可用的技巧的，以及为什么95%的人都对自己的思维功能不甚满意。本部分末尾提出一种新的、以大脑为基础的高级思维方式：发散性思维及其自然表达——思维导图。







前三章思维导图形态分类





# 1 神奇的大脑

本章将向你揭示人脑无与伦比的功能。你会发现人有多少脑细胞，它们如何以令人瞠目结舌和错综复杂的方式相互作用。你还会发现大脑信息处理系统的本质，了解大脑左右半球在各司其职时是如何沟通互动的。当了解了记忆的特点和机制以及大脑的其他主要功能之后，你会意识到人脑巨大的容量和无限的潜力。

