

思维导图丛书 

(英) 东尼·博赞 著

张鼎昆 徐克茹 译

HOW TO  
MIND MAP<sup>®</sup>

# 思维 导图 大脑使 用说明 书



外语教学与研究出版社

思维导图丛书 

(英) 东尼·博赞 著

张鼎昆 徐克茹 译

HOW TO  
MIND MAP<sup>®</sup>

# 思维 导图 大脑使 用说明 书



外语教学与研究出版社  
北京

## 京权图字：01 - 2003 - 7309

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd. under the title:

How to Mind Map

© Tony Buzan 2002

Translation © Foreign Language Teaching and Research Press translated under license from HarperCollins Publishers Ltd.

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

This edition is sold throughout the mainland of China only, excluding Hong Kong S. A. R. and Macao S. A. R.

本书由 HarperCollins 出版公司授权外语教学与研究出版社翻译出版。本简体中文版只限在中国境内销售,香港、澳门特别行政区及台湾省除外。

### 图书在版编目(CIP)数据

大脑使用说明书/(英)博赞(Buzan, T.)著;张鼎昆,徐克茹译. —北京:外语教学与研究出版社, 2005.4

(思维导图丛书)

ISBN 7 - 5600 - 4782 - 3

I. 大… II. ①博… ②张… ③徐… III. 思维方法—通俗读物  
IV. B804 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031379 号

出 版 人: 李朋义

责任编辑: 周晓云

封面设计: 视觉共振工作室

版式设计: 刘 莎

出版发行: 外语教学与研究出版社

社 址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com>

印 刷: 北京大学印刷厂

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 2.5 彩插 0.25

版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5600 - 4782 - 3

定 价: 10.00 元

\* \* \*

如有印刷、装订质量问题出版社负责调换

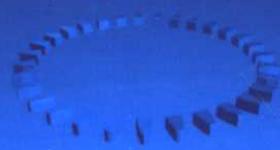
制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519



东尼·博赞，1942年生于英国伦敦，英国大脑基金会总裁，世界著名心理学家、教育学家。他曾因帮助查尔斯王子提高记忆力而被誉为英国的“记忆力之父”。他发明的“思维导图”这一简单易学的思维工具正被全世界2.5亿人使用。

作为人类大脑潜能与学习法研究专家，博赞先后受聘在英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚等国政府机构、教育机构以及迪斯尼、微软、IBM、甲骨文、惠普等众多知名跨国企业担任顾问。到目前为止，他已出版各类著作八十多部，主要有“思维导图”系列图书等。其作品在世界一百多个国家以30种语言出版，累计销量突破1000万册。



“买电脑、汽车等都会有很厚的说明书，而人的大脑这部全世界最有深度和力量的机器却没有说明书。我就是要写这样一本书。”

—— 东尼·博赞

思维导图是一件简单易学的革命性思维工具。它可以帮助你提高记忆力、激发想象力、制订生活和工作计划，轻松自如地掌控前程。



## 思维导图丛书

大脑使用说明书

唤醒创造天才的 10 种方法

获取精神力量的 10 种方法

激发身体潜能的 10 种方法

提高语言智能的 10 种方法

磨砺社交技能的 10 种方法

## 献 辞

本书将通过神奇的思维导图,帮助人们释放出令人难以置信的潜在的想象力和联想力。

## 致 谢

我要特别感谢下列诸位，他们在思维导图的完善及其全球推广过程中起了特别重要的作用：我亲爱的朋友肖恩·亚当，他在1986年曾预言思维导图将在20年之内成为风靡全球的思维工具，并鼓励我相信这一点！如果没有我的私人助理莱斯利·拜厄斯灵巧的手指，你可能看不到这本书！思维导图的绘制者艾伦·伯顿机智地把这种全新的思维工具引入生活；博赞中心注册讲师和注册培训师把思维导图的最新消息传播到五大洲和全球的各个角落；我的兄弟巴里·博赞教授长期的支持和鼓励加快了思维导图在全世界的传播；我的母亲琼·博赞培养了我的思维能力并帮我出色地编辑了本书；我的同事迈克尔·盖尔布非常支持思维导图；画家洛兰·吉尔向我证明我和世界上其他人一样，都会画画，并且是天生的画家；尊贵的列支敦士登的商业巨子菲利普先生是第一个认识到思维导图重要性的公司董事长，他把思维导图介绍给他的公司——列支敦士登全球信托投资公司的每一位员

工并使他们从中受益；博赞中心的创始人范达·诺斯为思维导图传播到世界各地作出了贡献并取得了惊人的成功；我的著作经纪人卡罗琳·肖特是本书的策划者，她还推动索尔森出版社出版了一系列非常棒的书（本书也是其中的一本）；特别感谢我亲爱的朋友夏洛·汤金森主编不断地给予思维导图以热情和支持。

还要感谢索尔森出版社中特别支持我的团队，现在我们已成为一个大家庭。以下各位都在各自的工作上表现出色，并使本书获得成功：策划编辑海伦·埃文斯、高级项目编辑凯特·莱瑟姆、高级美术设计师杰奎·考尔顿、设计总监乔·里奇韦、高级市场主管乔·拉尔和营销总监梅格·斯莱菲尔德。

## 致读者的一封信

让我来告诉你关于思维导图的故事，以及本书是如何问世的。

很小的时候，我非常喜欢学习和记笔记。然而十几岁时，我的思维变得一团糟，我开始讨厌与学习有关的一切事情，特别是记笔记。我发现了一个悖论，即我记的笔记越多，我的学习和记忆力越差。为了改善这种情况，我开始在关键的词语和观点下面画上红线，并将重要的地方画上方框。我的记忆力奇迹般地提高了。

大学一年级的時候，我依然为这样的事情痛苦着。就在那时，我开始被希腊人所吸引，因为我知道，希腊人曾经发明了一套记忆法，它能使人们准确地回忆起无数事实。希腊人的记忆法基于想象和联想，我惊讶地发现这正是我们的笔记所缺乏的！

随后我开始注意到我周围的每一个人和我一样，都在记那种挤成一团的、单色的、单调的笔记。在我们当中，没有一个人利用想象和联想的法则——我们都在同一艘“下沉的船”中！

我突然意识到，我们所有人的头脑里，存在一个巨大的障碍，需要用新的笔记方法或新的思维工具来清除。

我开始寻找一种思维工具，它能给我们的思维以自由，能让我们按照自己的思维方式去自由地思考。

我开始学习我能够学会的一切学科，尤其是心理学。我发现心理学中有两件与大脑学习相关的重要事情：联想与想象。正如希腊人一样！到现在，我对大脑越来越着迷，我认识到大脑的力量和潜能要比我以前设想的大得多。我开始关注记忆、笔记和创造力，因为我寻找的答案似乎就隐藏其中。

很快，我发现最伟大的思想家，尤其是达·芬奇，在他的笔记中经常使用图形、代码和连线。这些“涂鸦”使笔记变得生动活泼。

在发现这些“秘密”的那段时间里，我经常徜徉于自然之中，这更易于我思考、想象和梦想。我渐渐理解了，因为我们是自然的一部分，所以我们的思维和记笔记的方法一定要与自然相关，并要反映自然；我们的活动一定要反映自然的规律！

对于我的艰难选择，只能有一个解决方法。这种思维工具必须能应用于人类所有的日常活动，而且能够遵循大脑自然的思维方式，而不是强迫我们违反天性，给我们的精神带上枷锁。在我的脑海里，浮现出来的是一个简单的、美丽的、像星辰般闪烁的工具，它反射出我们思维本身具有的创造力和光辉。

第一幅思维导图诞生了！

英国广播公司听说了这个新发现和它对儿童产生的神奇作用，于是邀请我去制作一个关于思维导图的半小

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《思维导图丛书：大脑使用说明书》东尼·博赞 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/5201.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

