

# 《大脑使用说明书》

图书基本信息

# 《大脑使用说明书》

## 内容概要

# 《大脑使用说明书》

## 作者简介

# 《大脑使用说明书》

## 书籍目录

第一章 思维导图概述 1 什么是思维导图？你需要用哪些工具来绘制思维导图？思维导图如何帮助你？  
第二章 绘制一幅思维导图 11 发现你与生俱来的绘制思维导图的能力 想像和联想的游戏 绘制思维导图的七个步骤 绘制你的第一幅思维导图 第三章 使用思维导图，让你每天的生活更加成功 25 沟通与演讲的思维导图 家庭事务计划的思维导图 说服别人与谈判的思维导图 计划一个浪漫周末的思维导图 打电话的思维导图 开始一项新的商务风险投资的思维导图 购物的思维导图 把一本书变成一张薄纸的思维导图 计算机思维导图 第四章 用思维导图最大限度地开发你的创造力 45 用思维导图发掘你惊人的创造力 线形笔记及其问题 你头脑中的万维网及其创造力 伟大的天才和记笔记的方法 第五章 用思维导图描绘你的理想未来 57 创造你的理想未来 思维导图与未来梦想成真

## 章节摘录

**家庭事务计划的思维导图** 我的一位好朋友使用思维导图为每日、每周、每年的家庭事务制订计划。她的思维导图通常贴在家庭“公共中心区”，而且很容易被大家发现，那就是她家冰箱的门！她将亲自告诉你如何使用思维导图，在哪些方面使用，以及它的优势。“在我听说有关东尼和他的思维导图之前，我的生活陷于混乱之中！我自认为是21世纪典型的新女性——我什么都想拥有！我是一个妻子、一个母亲，我有工作，我喜欢保持苗条的体型，我希望在所有方面都获得成功。我当然不想漏掉任何事情，尤其是我儿子的重要活动——考试复习、参加音乐会、帮助他进行艺术设计，或者确保他在学校照相前及时剪好头发！可是，我意识到想拥有一切就意味着我必须在家务管理方面有很高的效率。当我为第二天的会议准备材料时，我还必须记住去干洗店取回丈夫的西服，他明天也有一个重要的会议；或者我的狗需要看兽医，而时间约在明天下午三点，正好和我的会议时间冲突了，那谁带它去呢？这星期的哪一天我要去儿子学校？如果明天是星期三，他需要带上足球鞋，还要上钢琴课，由于他要在学校参加预演，我得比平常晚一点去接他，回到家之后，他要在晚饭之前写作业，晚上还要洗澡，最后上床睡觉！噢，我的母亲过两天要来——必须确认一下客人睡的床上是否有干净的床单，家里是否有足够的食物，还要寄出我们度假的保证金，否则我们的预约就要被取消了！还要记得给苏茜打电话，告诉她因为以上所有的事我不能参加她的瑜伽训练班了。大多数时，我们糊里糊涂地混过去了（有时学校会打来紧急电话，说是忘带了重要的东西；同样丈夫也会打来紧急电话，提醒我忘记了重要的商务晚餐，是的，我已经忘了）。后来我听说了思维导图。我没有想过思维导图究竟会为我的生活带来什么，我只是把想要做的事列在一张纸上，画出每天或每星期要做的事的思维导图。这样我可以知道其他人在做什么，需要什么。这的确很容易地就改变了我的生活！现在我把思维导图贴在冰箱门上，可以直观地看到下星期需要做的事情。我们在周末一起绘制它，然后在下一周当中不断完善它。我从未想到我的生活如此高效地运转。”我的朋友证实了思维导图是一个记下你必须做的所有事情的好方法，它有条理、有组织性。你可以绘制一张全景式的思维导图，也可以绘制一系列小的思维导图，覆盖你未来活动的各个领域。这些思维导图能够帮助你更好地控制未来，并且会帮助你更简单、更有效率地制订计划。有关这个主题的思维导图的范例，请参阅图4。

**说服别人与谈判的思维导图** 说服别人从我们的角度看问题，是一种必要的生存技能。我们的日常生活和我们生活的每一步都要涉及说服别人。无论是决定到什么地方度假，还是为一笔交易讨价还价，或是试图卖出什么东西，甚至应聘某个工作，其结果都取决于我们说服别人的能力。……

# 《大脑使用说明书》

媒体关注与评论

# 《大脑使用说明书》

## 编辑推荐

《思维导图:大脑使用说明书》教你如何动员自己的大脑，神奇般地改善读者的生活。《思维导图:大脑使用说明书》是思维导图系列丛书里最核心的一册，累计销量已突破2000万册！

# 《大脑使用说明书》

## 名人推荐

思维导图确实是一种加强逻辑思维与记忆的很好工具，大家都应该掌握这种方法。

# 《大脑使用说明书》

精彩短评

1、1.他们的头脑，尽管他们可能——而且经常——储存有他们想要的信息，可是由于头脑中的信息全都处于无序状态，因此当他们需要某些信息时他们无法找到它。这种情况导致了挫败感，不愿意再接受或处理新的信息。也难怪如此，假如你以后永远也不会再找到你所接受的新信息，那么你为什么还要接受它呢？PS：这与另外一个说法“形成一个完整的知识体系”的说法有某种联系，也于最近研究的X-mind软件有紧密联系。2.思维导图就是存在于你那神奇的大脑中的巨大图书馆里的出色的数据检索和存取系统。PS：为自己的大脑找一个google search.3.思维导图帮助你学习、组织和储存你想要的所有信息，它以自然的方式对信息进行分类，使你能够很容易迅速得到你想要的一切（完美的记忆！）。PS：什么样的方式是大脑记忆最自然的方式，图像？怎么解释“与大脑的工作机理一致”？回答：他们都是运用图像和网络状的联想。4.画了思维导图后，真的发现其所谓的“全景图”，对中心话题的全局把握。如果像平时你与某朋友通电话说事时，如果按照传统方式一样从上道下罗列几点，这样从1点到2点到3点，讲着讲着容易跑题，而用思维导图，图中一点就是一个分支，结束掉一个分支所代表的一个话题后，不是立马转向下一个话题，而是先回归中心部分，在开始下一个分支所代表的话题，这样使你的谈话始终围绕在这个主题上。5.线性笔记挺乏味，会抑制大脑的创造力，it makes sense.未完待续……读完这本书后，继续阅读了《思维导图丛书 提高语言智能的10种方法》发现其并无什么新奇的地方，更多的是为词汇而词汇，大脑应该和心灵结合起来，才能灵动，如果只是机械地去提高词汇，我想我们会机械地傻掉的。之后，大致浏览了另外5本10种发法学书，也没发现可取之处，为方法而方法的书籍，缺少灵性。反倒是这一本总览《思维导图丛书 大脑使用说明书》倒是有点到即止，任不同读着发挥，这样才给人以灵活性。我深信，世界上没有一种方法是用之四海而皆准的，对于每个人没有最好的方法，只有最适合的方法，或者说最适合的方法就是最好的方法。在实践了一周的思维导图来分析问题后，总结如下：1.发现这种方法确实比线性的罗列要点给人印象更深刻。但我在想，思维导图追求的是大脑最自然的工作方式——联想，但如果将其运用到以某一目的比如说服别人上时，就会不可避免地或多或少地抑制这种联想，毕竟对于某一个中心词，思考与联想是很不同的，所以怎样找到一个定向与自然发散的平衡点就成为核心问题了。最理想的状态是，有联想的高效，再有思考的定向，这样的描述又与以前提过的一个概念“知识体系”不谋而合了。2.在运用思维导图一周之间，还发现，一些抽象词很难用图片画出来，虽然不要求你是个画家，但用图片表现抽象词这是个很大的一块工夫，又会牵涉到很多的联想。所以，这也是其中一个问题。3.思维导图分析一些抽象问题比较适用。我试用时，用的抽象词美，是用上班到公司一小段时间凭大脑画得，对那幅图到现在我还记忆深刻，并且最后能归纳出我认为美的东西的类别，美女与爱情对应的肉体与精神；自然与回忆对应的短距离与长距离。4.总的来说，思维导图，我还在实践的路上……未完待续

2、昨天下班后花了一个晚上的时间在电脑上读完了这本书的电子版（遗憾的是扫描的版本少了全书的彩页插图），边读边用mindmanager做了这本书的读书笔记，算是现学现用吧。读完收获不小。发现思维导图的本质与金字塔原理所阐述的有很多共同点，于是早上起床有看了几页《金字塔原理》，这本书买了好几个月了，一直没来得及看，现在发现两个结合看，效果非常好。

3、很多年前从freemind开始就已经在接触思维导图了，现在读这个小册子，还是有收获。思维导图是一种讨好大脑的思维方式。绘制的过程仿照了大脑思考的过程，从目标出发，想到一些，然后再延伸想到一些，然后再延伸。有的书评说里面应该用词语，而不是短语，说的很对，图应该是外化的大脑思维过程，不是思维结果。其实每个分支，也不应该是分类，或者不必须是分类，而是你想到的和目标相关的点，完全模拟发散思维的过程。绘制完成的思维导图，可能是个结论性的结果，不过也可以只是忠实表达思维过程。绘制思维导图的过程，就是思考的过程。看画好的思维导图，应该是启动大脑投入思考，为大脑思考提供线索。

4、这本书很薄，只有63页，扣除应用激励型书籍特有的废话，全书主力介绍思维导图的内容大概不超过3页。然而，正如本书作者Tony Buzan所说，所有书籍都能够画出思维导图，如果画不出，千万不要怀疑自己的大脑，因为很有可能是写书人的问题。我对这个论点是颇为赞同的。最近经常跟教科书打交道，发现很多大学教科书都存在思维混乱的问题，尤其是编而不著的书，更是内容草率，结构粗疏，看之无益，弃之也应该决然。扯远了，回归正题。思维导图是以中心观点为出发点，鼓励发散性思维的非线性图示方法。每本书都有主要观点，每个presentation都有主题，主题就是中心点。围绕这个主题，有哪些相关的关键论点呢？这就需要我们根据实际情况发散思考，层层递进，尽可能展现事

# 《大脑使用说明书》

物的全景，理清事物之间的联系。因此，思维导图其实就是用一张图概括一本书或者一件事，其关键点可以概括为两个关键词——“想象”和“联想”。通过想象，尽可能找出围绕中心的所有发散点；透过联想，尽可能挖掘出发散点之间的联系。思维导图的文字不宜多，最好以简单的关键词去概括观点，关键词越精简，越能引发二次联想，点燃创新的火花。另外，由于以非线性的图像去概括内容，可以充分调动右脑的积极性，协调左右脑的分工，结果往往会有意想不到的惊喜。本书里思维导图的例子都是手绘的，但是如果严格遵守书中的要则，思维导图一定要彩色，一定要有图像，实际操作中会发现需时不少。当然，这个问题现在是可以解决的。聪明的人类已经开发了专门绘制思维导图的软件，比如mindmap，使绘图的过程更为简易。当然我的感觉是人机互为协作，效果可能会更好。当然这是未经试验的猜测，留待练习的时候好好揣摩。

5、3，大量集中数据。4，随时记录创新性思维，便于解决问题。5，图形形式更易于被大脑接受。需要哪些工具绘制思维导图1，空白纸张。2，彩色水笔铅笔。3，大脑4，想象。个人正在尝试思维导图制作软件Xmind，同时还有在线思维导图制作网站 [www.lucidchart.com](http://www.lucidchart.com) 后者不支持中文。思维导图的作用\* 表现创造力\* 节省时间\* 集中注意力\* 理清思维\* 便于记忆\* 提高效率\* 从整体把握事件错误的储存信息方式导致大脑中大量信息缺乏良好的信息储存体系以及检索方式，在需要的时候无法提取进。思维导图打破这一旧有模式，通过联想与想象，将信息储存于大脑中。第二章 绘制思维导图的具体方法1.从中心开始绘制，发散式记录思维过程。2.用图像图画表达中心思想（便于集中精力，兴奋大脑）3.绘制过程中使用颜色。4.将中心图像，二级图像，三级图像依次链接。5.将思维导图分支自然弯曲，不必刻意追求工整。6.在每条连线上使用关键词，注意不要使用短语和句子。7.坚持使用图形。第三章 思维导图在日常生活中的作用。沟通与演讲的思维导图传统演讲稿弊端：演讲稿单纯用句子写，演讲有时候并不是单纯的背诵，增加了记忆的难度。演讲过程中需要与听众有目光接触，这一过程中可能打断背诵的思维过程，使演讲中断。丰富的肢体语言有利于演讲的表达，人专注于背诵文稿时由于紧张等因素很可能忽略对肢体语言的控制。演讲思维导图设计方法\* 演讲题目为中心\* 放射性表明列出的关键图形或文字\* 数字标出演讲各分支的次序，突出主论点与各分支间的联系使用演讲思维导图的优势\* 演讲过程中始终注意到演讲的全景，便于增加或删除演讲关键点\* 增加演讲内容记忆的简便性\* 便于使用眼神接触，肢体语言等演讲技巧家庭生活思维导图家庭生活意味着多个个体的集合以及大量的待处理事件，每位成员都需要配合并安排到一个大的任务流程当中，家庭生活思维导图能够提供\* 全景的任务流程，保证生活当中所有待处理的事件都不被遗漏\* 发散式思维形式便于应对随时增加的待处理事件。\* 思维导图的开放性让每一位成员都可以参与到计划制定过程中，便于集体任务安排。电话记录时使用的思维导图某些情况下需要记录电话内容，由于电话交流是线性发展的，要求记录速度很快，过程中还需要保持和对方交流的注意力。这样导致可能漏掉信息或降低沟通的流畅性。电话思维导图的优势\* 图像，代码，关键字等为记录提供了简便的方法。\* 分支可以随时添加，便于应对随时转移的电话内容。\* 分支后还可以随时补充内容，便于应对对话中转换成前面谈过的主题。\* 增加记录的逻辑性。\* 思维导图也反过来增加谈话的清晰性，全面性与条理性。建立电话记录的思维导图思路中心记录电话主题或对方基本情况，第一个分支记录对方姓名和日期，主要分支记录电话内容相关主题，在此以及分支使用关键词，代码，图像等表示细节。当对话主题转换后添加另一个分支。用颜色区分电话思维导图中各事件的性质，重要性，紧急性等。书本的思维导图\* 抓住主题\* 提高记忆效果\* 提高学习效率书本思维导图制作方法\* 浏览全书，查看主要结构和章节标题，以此作为思维导图的主要分支。\* 以全书内容主题作为中心图形。\* 确定思维导图主要分支后可以随意添加细节，因为思维导图有其开放性，可以随意添加内容，这一特性便于明确书本内容重点，可以不按书的先后顺序来阅读，提高阅读速度。第四章 用思维导图最大限度开发个人的创造力关于开发创造力思维导图的特点在于发散性思维，由于有能够总览全景，又能够关注枝节的特点，可以从任意一个关键词中添加数个次级关键词的方式使得联想数目呈几何级数增长。比如：由水果，想到核心思想（图片水果），从核心散发出水果的味道，颜色，产地，时节等次级关键词，每个次级关键词又可以衍生出下一个次级关键词，由此得到大量的联想并且能够有效记录，让联想得到有效输出，便于筛选。总结，思维导图最大的优点在于发散性思维，可以无限补充或眼神；作为一个开放性收集系统，思维导图可以便于集体活动的协调。但是思维导图也有自身局限性，例如事件先后顺序的安排不够直观，不便于携带，无法做到在“任意场合，任意时间”收录新收事件等，结合番茄工作法，GTD可能会有更好效果。

6、下载了博赞公司出的软件，先把书（一共六册）开始学习，感觉上还是很受用。值得继续学习呵呵，配上联系软件，发现其实是一件非常有意思的活动。

## 《大脑使用说明书》

7、思维导图这样的东西主要在于弥补人类短时记忆的不足，它本身并不能使你获得更多的知识，但是它可以通过描绘利用短时记忆所无法组织好的图景于你的大脑之外，来达到组织思维的目的，通过纸和笔，你把短时记忆中产生的一些联想记录下来，然后你可以空出短时记忆，进行更多的联想，如果这个过程能够不断重复下去，也许你能建立出自己所有知识的一个网络图像，你可以看见我们的大脑怎么通过“联想”这样奇妙的东西来组织和保存记忆，的确，如书中描述，把你的知识从大脑，或者更准确的说是长时记忆中抓出来。人似乎只能在相当有局限的短时记忆中思考，这是思维导图那么有作用的主要原因。

8、东尼·博赞的这个书我购买的是套装。这一本是全书中心，学会如何制作思维导图看这一本就可以简单学会。大脑使用说明里的其他几本详细的列出了思维导图可用的范围，你可以用它记忆自己和全家的行程、策划一次聚会、记录一项投资除此之外还可以激发潜能、磨砺社交技能、唤醒创造力.....东尼出的书非常非常之多，思维导图非常简单、容易操作，学习好这一本就已足够。

9、我读初中的时候（2000年前后）我的初中物理老师就是这么叫我们记忆知识的。我大概没什么物理细胞吧，受益于这个方法初中物理还勉强过得去，后来忘记这个方法了，物理也不行了。。。最近几年，尤其是网络用得越来越多，信息过载，再加上人长大了事情也多了，琐事是很让人烦心的。我自己有一套个人事务的管理方法，感觉还勉强能应付。看了这个后就想起当初使用过这个方法，确实有效，只是不知道今后还有没有精力再改变自己的一些习惯...上述都是废话，这里是书评。书中有一点让我印象比较深，就是他提到线性笔记有什么坏处。我自己在用的这套管理方法就属于典型的线性笔记管理。我当时觉得如果线性笔记是“方”的，那思维导图应该就算是“圆”的吧。方的东西比较便于批量整理和管理吧。作者提到线性笔记是左脑模式，这让我一下子恍然大悟！结合在《像艺术家一样思考》里学到的关于左右脑模式的知识，那这个思维导图的优势就不言而喻了。

10、建议大家下载pdf看，只需要花几个小时便可看完，里面推销式的废话很多，但不必在意，抓住核心获取你要的东西即可。全套书在Verycd上都有，可以用驴子下。

11、思维导图丛书系列的第一本小书63页，很快的就可以读完，这本书应该会引起没有接触过思维导图的朋友的兴趣，入门级读物，还是可以推荐的，有兴趣了解了，才有可能继续看下去。思维导图这个东东我也要开始研究了，很久之前就听说过，一直没有仔细研究过，（ ），白瞎了这么优秀的东东了啊

12、这是一本讲述思维导图原理和思维导图绘制基本原则及简单应用的书我接触到思维导图这个概念的时候，已经参加工作了。我知道它是个很强大的工具最近有些时间，可以好好的研究下了。我理解的思维导图，是一个工具帮助思考的一个工具很多时候，我想东西，会有很大的延伸性思考A事物的时候，延伸到B，到C，最后忘了我所关注的A比如我要到超市购物我需要买一些土豆，我还需要买一个新的打皮器我要买些水果，沙拉，一瓶红酒，家里的开瓶器也需要换一个了通过思维导图，就可以将这些杂乱的事物关联起来比如购物可以将商品分类，水果类，调料类，蔬菜类，家居品类或者将打皮器和土豆关联起来，开瓶器和红酒关联起来也许这样做会比较有调理也许这样做能把事情记忆的更清楚当然这只是个例子事情越多越繁琐，就越能体会到这个思维工具的强大总结一下思维导图绘制的重要原则。1，使用图形2，使用颜色3，分支连接使用曲线4，分支上使用关键词

13、本书的精髓在于“自然”，“要遵循大脑自然的思维方式，而不是强迫我们违反天性”。因此，思维导图本身并不具有魔力，它的优点在于与思维契合。试想，我们做提纲，也是为了与思维的小容量相契合而已，人类并不是刚开始就做提纲的，当然也不一定就能够用没有一直使用思维导图来否定它。其次还有两个优势，一是本身暗藏着多向的逻辑顺序，而普通提纲只能显示一向逻辑顺序。同时“导图”的“导”，意思是这种图形有助于引导创造力，这也不是提纲可以比拟的。但是我仍然不得不感觉到，本书充满了对于这个方法的浮夸，论述和阐述都十分糟糕。不过，这个方法是好用的。另外，我想这个方法可以与传统提纲部分适配 - - 只要在提纲中使用颜色和图形就可以了。如果没有颜色和图形，思维导图照样是僵死的。

14、这本书篇幅较短，但是短小精悍，是一本很不错的思维导图入门书籍，作者用通俗易懂的语言介绍了思维导图的用处，如何画思维导图，正如他的书名——大脑使用说明书，所以这本书只是起到一个引导的作用，要具体深入了解，可以看作者写的其他的一系列的书籍。

15、本书仅有薄薄的60页，共分为三个部分：第一部分：阐明思维导图概念；第二部分：如何绘制思维导图；第三部分：思维导图实际应用。总结来说学到了一点：用图说话，易于避免“剪不断理还乱”。本书确实是“说明书”，木有思想性，是不是吹毛求疵了？文中有些句子或者论点具有煽动性，

但严谨来讲，也许并没有科学根据，只是符合一些常识。比如作者指出“大脑的工作原理与思维导图的工作原理一致”，这一点仅通过一个游戏来验证，是否过于草率？本书的关键词有几个：思维导图；高效组织；联想与想象；绘制、关键词、颜色

16、读下来，感觉和金子塔原理都道理互通的。都是一个中心发散思维，暂将两中思维方式从表现形式，分支控制和思维顺序三个方面比较如下：形式上：思维导图强调的是彩色线条和图像来将自己的思维直观描述，金子塔是用多级项目符号罗列文字分支控制上：思维导图不控制思维束的数量，不要求对个人思维进行初步分级，有些原生态的感觉，金子塔要求控制在3-5之间，强调的各自独立和完全穷尽，是对思维的分级后的体现。思维顺序上：思维导图描述在先，金子塔是对思维导图整理后的结果

17、这是一本思维导图入门书，文章讲得很浅显，而且对理论说得不多，更多的是从运用思维导图的角度去说。对新手合适，对老手，建议看《思维导图》或者去思维导图网看看

：<http://www.mind163.com/>

18、第一次到图书馆借的书便是这本书。由于该书太小，至于找了很长时间才找到。从小着手，从少着手。内容有点象上激励课。以前没有用过该类方法，的确有它的独特之处。当然，联想和思考依旧是最重要的。用了两天在坐车的时候读完它，我用了本书介绍的方法来看本书。不知是太短还是什么，确实印象深刻。楼上有几位朋友介绍的软件。下载开始试用一下。看效果如何。

19、第一次只花了不到一个小时看完一本书，可见本书的厚薄程度。即使只有短短几十页，对于本人的思维能力算是一次不小的冲击。本书的主要思想就是：思维导图的基本思想就是“图像+想象”，其实我觉得还需要再加点“颜色”。运用图像和简短的文字（关键字）来记录思想，运用发散思维能力和丰富的想象来发展思想，运用丰富的颜色来激活思想。阅读此书，习惯了逻辑思考问题的人群会感到无所适从和耳目一新，对于此类人群的思维方式是一次大脑革命。同时，此文讲述的方法对于这类人群来说，在实践之初会存在一定难度，因为这个要求他们从以前的文字记录改变为图形和关键字记录，并且将只运用一种或两种的颜色的习惯改为多种颜色（如果要这样做的话），最关键的是不是按照逻辑思考方式而是按发散思维的方式，这样思考方式没有先后顺序，所以会让此类人感到无所适从。作者的语言很平淡，所以对于我这样的人来说看到后面对于各种场景和案例的思维导图有些不耐烦了，因为我发现自己对于这样的思考方式暂时很不习惯。以“水果”的思维导图来看，我自己首先联想到的会是水果按照不同的方式进行分类（第一级），分类后的具体水果（第二级），各水果的具体事项（第三级），我的发散只有中心；而作者确实直接从想到的水果出发，并且在后面每一级的每一点都再次进行类似的发散，我想这就是我们的差别吧。

20、每个人的大脑都是一个图书馆，因此你需要有先进的系统来帮助你管理你的大脑和开发大脑潜能，思维导图便是这样的工具。这本书可以当作了解和认识思维导图的入门之作，作者很生动形象地举了几个例子告诉读者思维导图是什么，思维导图有什么用。有几个观点摘录如下：我们的大脑是运用图像和网络般的联想。使用图形、曲线和颜色！爱因斯坦说：想象比知识更重要！其实一早就接触了思维导图，但一直没有系统地使用，现在看来，可以考虑在以后更多地使用，使其成为常态，尤其在制作工作计划，安排和记录会议内容，策划新项目时。书中不时使用“水果”作为例子来介绍思维导图的使用，这不禁让我想起了前段时间跟女儿的对话，当时我问她你喜欢吃水果吗？喜欢吃什么水果呢？随后她陆续地给我列举了很多水果：香蕉、苹果、荔枝、樱桃、哈密瓜、西瓜、橙子、橘子、山楂、菠萝……因此，我想下次可以更多地使用思维导图的方法，拿一张白纸，然后写下一个主题，之后由她自己想象和联想而产生各个分枝和节点，包括颜色，味道，大小，季节等等，在思维导图完成后也可以让她对整个主题和相关的知识有全面的认识，相信这将会给她带来更多的锻炼。

21、每个人是不是都有这样的经历：躺在床上想着一件事，可过了一会发现在想的早就不是开始的事情；晚上在寝室和姐妹们聊天，本来有一个话题，可不一会发现在谈论的早就不是要谈的话题。这些都是思维拓展的结果。思维导图就是建议将这一思维方式落实到纸上。可以试一下，应该会是有用的。

22、思维导图是极佳的记忆路线图，思维导图的原则是“联想”与“想象”记忆是每个人面对的问题，可能对有些人是“小菜一碟”，有了思维导图会让所有人的记忆如行云流水般惬意。请仔细研读绘制思维导图的七个步骤，这对思维导图的原则给出了更细致的诠释。这七个步骤再一次列在这里：1、从一张白纸的中心开始绘制，周围留出空白。2、用一幅图像或图画表达你的中心思想，一幅图胜过千言万语。3、在绘制过程中使用颜色，颜色让大脑兴奋，增添跳跃感与生命力。4、将中心图像与主要分支连接起来，然后把主要分支和二级分支连接起来，再把三级分支和二级分支连接起来，依此

## 《大脑使用说明书》

类推。5、让思维导图的分支自然弯曲而不是像一条直线。6、在每条线上使用一个关键词。单个的词汇使思维导图更具力量与灵活性。词汇像“母体”般进行衍生，单个词的使用更具自由性，有助于新想法的产生。句子和短语相对固定容易僵化。7、自始至终使用图形。

23、最近在学习《思维导图大脑使用说明书》，有人觉得这本书太单薄了，我反而觉得这样的页数和内容正合适，可以很快读完，然后可以再次详细阅读和写笔记，继而尝试锻炼自己画图。如果是按照读小说的感觉读这样的书，显然不对头。整体来说，这本10元钱的书物超所值，内容精练，通俗易懂。是Mindmap很好的入门书。我个人觉得，既然Mindmap是这个可爱的老头Tony Buzan提出来的，那么最好是直接看他的书。其他人的诠释可以放在以后作为借鉴。如果说我可以提出一些建议的话（按照Toastmasters的点评规则，我也得提出一些改进建议。），我觉得这本书的排版和设计可以再加强一些。首先，目录可以采用Mindmap的方式，让观众眼前一亮，有身临其境的感觉。现在的目录和常规的书没有任何区别。其次，书中讲解，可以加入适当的图片。既然Mindmap强调的是图像思维，个人觉得书里面的图片还是太少了。比如在说到你需要哪些工具来绘制思维导图的时候，作者提出了四样东西：1. 没有画上线条的空白纸张2. 彩色水笔和铅笔3. 你的大脑4. 你的想象！如果这四样东西是图文并茂地表达出来，相信效果更好。诚然，这些都是简单的东西，我们都可以靠大脑想象出来，但是百闻不如一见，当我们看到这些东西的图片时，感觉是不同的。再次，本书中最为关键的绘制思维导图的七个步骤。作者全部是用文字讲解的。7个标题，辅以文字解释。我的问题是，为什么不配上图片，更方便学习的人理解和记忆呢？作为Mindmap初学者，偶来尝试着给这些步骤配配图噢，高手请多多指教。：）1. 从一张白纸的中心开始绘制，周围留出空白。为什么？因为从中心开始，可以使你的思维向各个方向自由发散，能更自由、更自然地表达你自己。2. 用一幅图像或图画表达你的中心思想。为什么？因为一幅图画抵得上1000个词汇，它能帮助你运用想象力。图画越有趣，越能使你精神贯注，也越能使大脑兴奋！3. 在绘制过程中使用颜色。为什么？因为颜色和图像一样能让你的大脑兴奋。颜色能给你的思维导图增添跳跃感和生命力，为你的创造性思维增添巨大的能量，而且，它很有趣！4. 将中心图像和主要分支连接起来，然后把主要分支和二级分支连接起来，再把三级分支和二级分支连接起来，依此类推。为什么？因为，如你所知，你的大脑是通过联想来思维的。如果你把分支连接起来，你会更容易地理解和记住许多东西。把主要分支连接起来，同时也创建了你思维的基本结构。这和自然界中大树的形状极为相似，树枝从主干生出，向四面八方发散。假如大树的主干和主要分支、或主要分支和更小的分支以及分支末梢之间有断裂，那么它就会出现问题！如果你的思维导图没有连线，一切（特别是你的记忆和学习过程）都会崩溃。连接起来！5. 让思维导图的分支自然弯曲而不是像一条直线。为什么？因为你的大脑会对直线感到厌烦。曲线和分支，就像大树的枝杈一样，更能吸引你的眼球。6. 在每条线上使用一个关键词。为什么？因为单个的词汇使思维导图更具有力量和灵活性。每一个词汇和图形都像一个母体，繁殖出与它自己相关的、互相联系的一系列“子代”。当你使用单个关键词时，每一个词都更加自由，因此也更有助于新想法的产生。而短语和句子却容易扼杀这种火花。标明关键词的思维导图就像有灵活关节的手，而写满短语或句子的思维导图，就像手被固定在僵硬的木板上一样！7. 自始至终使用图形。为什么？因为每一个图形，就像中心图形一样，相当于1000个词汇。所以，假如你的思维导图仅有10个图形，却相当于记了10000字的笔记！目前为止，我对Mindmap的理解是：手绘也好，用软件也好，最关键的是把你大脑中的思路以图像的方式整理出来。你可以根据自己的喜好，自己画，或找现成的图片，或者二者结合。图片，请直接查看我的blog:<http://xiaoxiaosun1978.blog.sohu.com/62130566.html>

24、今天读了这本书，这是在我用了近3个月freemind软件以后来审视这个书，该软件是一个可以用来编辑思维导图的工具。在这几个月的工作中，思维导图帮我们整个项目组理清了许多思路，从整个产品的技术支持，方向地位，到一片文档的大纲概要。从一个需求问题的整理到逻辑业务的清理划分，都用到了思维导图。简单的说，利用思维导图可以更加有效的组织大脑的活动，符合我们真正认知的规律。在使用上先通过工具利用思维风暴列出我考虑到的所有重点，在不断的利用联想和想像找到相关的主题或要点，在递归的逐层思考喜欢，当所有相关的主题和要点都列出后，在通过连线画出他们之间的依赖关系，这样，当你在审视这个问题，这个思路真的清晰很多，不光这些，它通过软件还更有利于大家的沟通，信息的传递。最后要说的是：思维导图的理念这个非常有效，尤其你经常要思考问题，经常处理大量的任务，它可以提高你的效率，甚至提高整个团队的效率，太帅了，我会继续去使用它来构建我的思维，我的想法，我的理念，也会推荐给我身边的朋友这本书和freemind软件。这个软件是免费开源的，大家可以到网上去找找

## 《大脑使用说明书》

25、一小时浏览完。因为是先接触FreeMind软件的，所以一开始在头脑里产生的思索和感觉远远比看这本书要多。不过推荐没接触过MindMap或者FreeMind的朋友们先读一下这本书。

26、在看这本书之前我用mindmanager很久了，所以看这本书本来是没有新鲜劲的。我通常用mindmanager来管理工作和项目，非常的轻车熟路。不过当我阅读完这本书的时候，它教了我一个之前从来没有运用的方法，用思维导图来阅读书。我立即用了一下这个方法，非常有效，把厚厚一本书提炼成一张思维导图，把最重要的东西转换到同一平面，同一维度上面，非常方便记忆。强烈推荐大家看，重要的是能要中间学习到一些有效的方法。

27、今天无聊，忽然发觉好久没有整理电脑，在细细碎碎的整理中发现了很久前下载的这一套图书，试着读了几页竟然有了兴趣。也许我一直孜孜不倦的寻求某种超凡卓越的学习方法，从中学时的《学习的革命》到后期的《头脑风暴》，虽然两本书都没有通读至贯通，至少在视野上给了我些许开阔！也许，从另一个角度说，我总是对某种新奇的东西抱有莫名的好奇。敲打上面一段是为序，期望能够读完思维导图这一系列作品！第一章：思维导图概述（How to mind map）在本章中我将要学习的知识：1、什么是思维导图？2、我需要用那些工具来绘制思维导图？3、思维导图将如何帮助到我？带着问题开始研读：tips1：要把信息“放进”你的大脑，或者把信息从你的大脑中“取出”，思维导图是最简单的方法——它是一种创造性的和有效的记笔记的方法，能够用文字将你的想法“画出来”。使用思维导图，可以把一长串枯燥的信息变成彩色的、容易记忆的、有高度组织性的图，它与我们大脑处理事务的自然方式相吻合。tips2：用那些工具来绘制思维导图？1、没有画上线条的空白纸张2、彩色水笔和铅笔3、你的大脑4、你的想象说的好：你是否想把信息变的有秩序！！！！！！第二章：绘制一幅思维导图大脑工作机制的关键是什么？想象和联想有关想象和联想的游戏：阅读下面黑体字，然后立刻闭上眼睛，持续30秒，思考它！水果由这个实验可以得知：思维导图是你大脑中自然的、充满图像的思维过程及思维能力的反映。我们的大脑是这样工作的：运用图像和网络版的联想！绘制思维导图的七个步骤：1、从一张白纸的中心开始绘制，周围留出空白；2、用一幅图像或图画表达你的中心思想，（一幅画抵1000个词汇，让大脑更兴奋）3、在绘制的过程中使用颜色。（颜色能让大脑更兴奋，给思维导图增添跳跃感和生命力）4、将中心图像和主要分支连接起来，然后把主要分支和二级分支连接起来，再把三级分支和二级分支连接起来，以此类推。（如果你把分支连接起来会更容易理解和记住许多东西。把主要分支连接起来，同时也创建了你思维的基本结构）5、让思维导图的分支自然弯曲而不是像一条直线。（大脑对直线感到厌烦的）6、在每条线上使用一个关键词而不是句子或短语。（使用单个关键词更加自由，有助于新的想法产生）7、自始至终使用图形。（一个图形等于1000个单词）绘制你的第一幅思维导图：水果我的思维导图：以水果为中心，分别细述了水果不同产地、颜色、加工方式、种植方式的差别，很少用图画、线条基本上比较单一，而且没有应用彩色画笔。主要还是没有理解题意，题意指从从中水果开始联想，而不是概述总称。通过画思维导图发现了人和人之间思维的差异性，以及思路短路的情况，也许在以后应该找个本子专门画思维导图，有新的想法不断向里面填充。后期要找到图一，参看下成熟的思维导图应该如何第三章：使用思维导图让你每天的生活更加成功沟通与演讲的思维导图：tips1：讲话或演讲时许多人的第一恐惧——其恐惧程度要高于对蛇、蜘蛛、老鼠、战争、疾病、离婚或者死亡的恐惧！（我才知道为什么我这么害怕说话了）tips2:说服别人从我们的角度看问题，是一种必要的生存技能。笔记只做到之类，和面细述的其中思维导图方式在其他著作里都有说明，以后慢慢研究吧！

28、这本书很短，看起来异常的快。但需要反复实践练习。相对文字，大脑处理图片的信息更为自然，思维导图是终极的组织性思维工具，使用方法特别简单，使用文字、线条和符号将长串枯燥的信息变成彩色的、容易记忆的、有高度组织的图。只需要简单的白纸、签字笔、彩笔、你的大脑、你的想象就能完成思维导图绘制。大脑的工作方式与绘制思维导图是一样的，即利用图像与网络般的思维联想，所以绘制思维导图是你与生俱来的能力。画思维导图的时候，尽可能使用图形，那怕最简单的，因为一个图形相当于1000个词汇。思维导图能帮助你表现更多的创造力、发散你的思维、节省时间、提高记忆、理清逻辑、制定计划、与别人沟通等等。所以在工作生活中开始绘制思维导图吧。

29、用形象表现的形式，模拟大脑思维的生理过程，帮你更有效率的用大脑记忆以及创意，而且作者竟然从遥远的达尔文那里找到了理论依据，我感觉方法很管用，难点在于你一开始是不是真的相信它能帮到你。

30、大脑使用说明书----不仅起到帮助记忆的作用,通过使用思维图更能进行发散性思考,梳理头脑中已有知识、线索，很有意思，很好的工具,对我很有启发.会一直用下去~

## 《大脑使用说明书》

- 31、非常简单的一本书。而思维导图本身也是非常容易理解的一项工具。思维导图的优点是它反映了大脑自然地思考方式。实际上在读这本书之前，已经听说并且看过不少图，也非常理解它的运作方式，也不自觉地尝试使用。甚至回想小时候学过的“快速作文法”，无非也就是思维导图的运用。本来一直都怀疑它的用处是否有那么大，但是想起最近一次招聘面试时对着原先写好的列表头绪不清，觉得以后还是可以多用用。
- 32、靠，没看懂.....
- 33、很小很薄的小册子 还有很多脑输出的彩图绘声绘色的把脑子里面的内容导出到纸上如果还没有接触过脑图的人 还是读读吧记得自己第一个脑图 做的是一次自己的4日旅游从此就喜欢上这东西了
- 34、如果有可能，尽量用手绘。软件画的太工整太完美太千篇一律，寻找一张合适的图片花费的时间远远超过徒手画的。自己画的可能很烂，但是印象更深刻，那种笔触和纸张的感觉是机械的软件无法比拟的。而且我觉得每个人都应该开发一下自己的艺术天赋的。
- 35、1.他们的头脑，尽管他们可能—而且经常—储存有他们想要的信息，可是由于头脑中的信息全都处于无序状态，因此当他们需要某些信息时他们无法找到它。这种情况导致了挫败感，不愿意再接受或处理新的信息。也难怪如此，假如你以后永远也不会再找到你所接受的新信息，那么你为什么还要接受它呢？PS：这与另外一个说法“形成一个完整的知识体系”的说法有某种联系，也于最近研究的X-mind软件有紧密联系。2.思维导图就是存在于你那神奇的大脑中的巨大图书馆里的出色的数据检索和存取系统。PS：为自己的大脑找一个google search.3.思维导图帮助你学习、组织和储存你想要的信息，它以自然的方式对信息进行分类，使你能够很容易迅速得到你想要的一切（完美的记忆！）。PS：什么样的方式是大脑记忆最自然的方式，图像？怎么解释“与大脑的工作机理一致”？回答：他们都是运用图像和网络壮的联想。4.画了思维导图后，真的发现其所谓的“全景图”，对中心话题的全局把握。如果像平时你与某朋友通电话说事时，如果按照传统方式一样从上道下罗列几点，这样从1点到2点到3点，讲着讲着容易跑题，而用思维导图，图中一点就是一个分支，结束掉一个分支所代表的一个话题后，不是立马转向下一个话题，而是先回归中心部分，在开始下一个分支所代表的话题，这样使你的谈话始终围绕在这个主题上。5.线性笔记挺乏味，会抑制大脑的创造力，it makes sense.未完待续.....
- 36、我们可以天马行空。我们可以浮想联翩。图像，网路，联想，这便是思维导图的精髓。思维导图激发我们的想象力和创造力。像未知事物相遇碰撞后的火花，不相干的事物联系在了一起。思维导图给我们一个全新的世界。
- 37、这本是系列第一本，可能是本着让读者容易上手。所以内容并不多，感兴趣的话还有几本类似的也不错。我认为思维导图是种很好的思维整理方式，尤其用于收集思路和用于演讲提示等方面。还有思维导图有几个辅助软件也很不错。其中我最推荐的就是Inspiration和MindManager。前者使用灵活且有palm版，后者使用方便且有PPC版。
- 38、思维导图丛书 大脑使用说明书全书关键词摘要思维成果： 思维导图方式： 画出来方法： 你的思维可以向各个方向发散 看到“全景” 把信息变得有序要领： 关键词 自始至终使用图形颜色代码
- 39、只有第一本比较有用，其余太杂，而且没新意。Brain Storm是个不错的方法，思维导图用来记笔记也相当有效。我现在用得比较顺手了。

# 《大脑使用说明书》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)