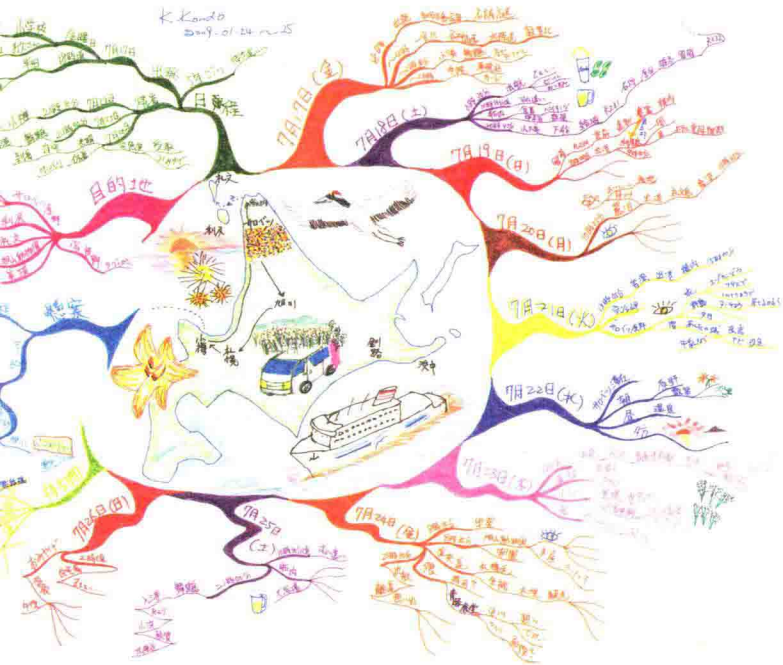


日常生活中的 思维导图

「日」矢岛美由希 (Yajima Miyuki) 著

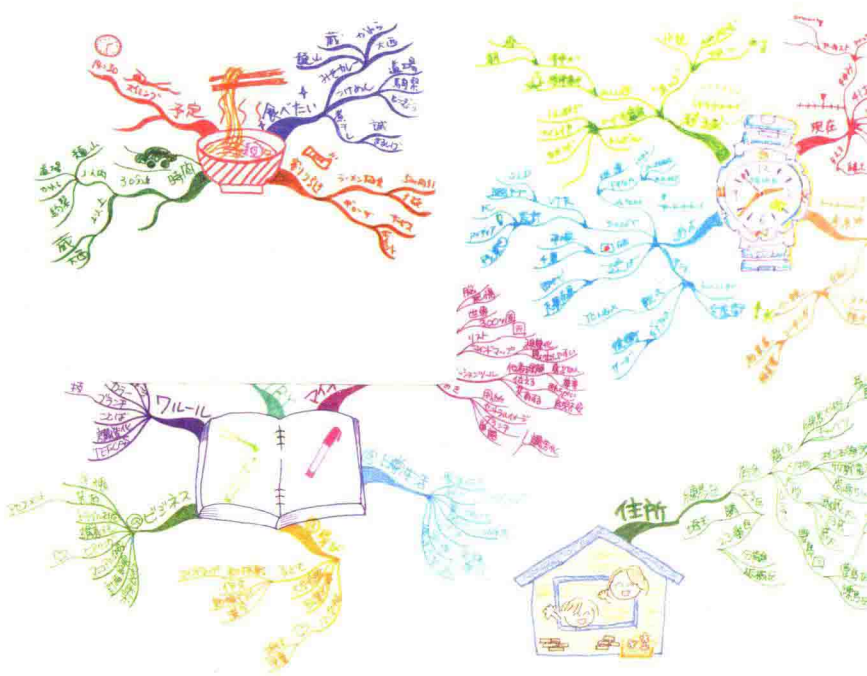
程雨枫 译



思维导图出马，轻松搞定日常生活中的各种烦恼

一起风靡全日本的理念潮流
与**音译**、**人性整理魔法**

日本思维导图授权培训师
私房秘籍和盘托出



让想法清晰到不可思议的思维整理术

ふだん使いのマインドマップ

后浪

日常生活中的
思维导图

〔日〕矢岛美由希 (Yajima Miyuki) 著

程雨枫 译



江西人民出版社

Jiangxi People's Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活中的思维导图 / (日) 矢岛美由希著; 程雨枫译. -- 南昌:
江西人民出版社, 2016.4

ISBN 978-7-210-08256-9

I. ①日… II. ①矢… ②程… III. ①思维方法—通俗读物

IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 038059 号

FUDANZUKAI NO MINDMAP KAKUDAKE DE MAINICHI GA HAPPY NI NARU BY
MIYUKI YAJIMA

Copyright © 2012 MIYUKI YAJIMA

Original Japanese edition published by CCC Media House Co.,Ltd.

Chinese(in simplified Character only)translation rights arranged with
CCC Media House Co.,Ltd.through Bardon-Chinese Media Agency,Taipei.
Chinese (in simplified character only) translation copyright 2016 by Ginkgo
(Beijing) Book Co., Ltd.

版权登记号: 14-2016-0026

日常生活中的思维导图

编著: [日] 矢岛美由希 责任编辑: 胡滨 刘荆路

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京中科印刷有限公司

690 毫米 × 960 毫米 1/16 13 印张 字数 126 千字

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-08256-9

定价: 36.00 元

赣版权登字 -01-2016-41

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

前 言

你知道什么是思维导图（mind map）吗？

“我听说过，但没有用过。”

“我见过这种图，但一直不知道它叫这个名字。”

“哎哟……我没见过也没听说过。”

想必有很多读者会如此回答。思维导图虽然为一些人所熟知，但仍有很多人对它尚不了解。

一直以来，日本将思维导图宣传为一种能激发创造性思维的全新的思维工具。这源于顶级咨询师神田昌典先生倾力翻译的《思维导图》（*The Mind Map Book*）一书，并将其引入了日本。

于是，IT人士纷纷用这种方法整理信息、发散思维，对新事物非常敏感的职场人士也对这种独特的思维方式产生了兴趣，而热衷于自我启示和技术提升的人应该也很熟悉思维导图。

不过，思维导图并非职场人士的专属工具，反倒是那些兼顾家庭和事业的在职妈妈以及要在短时间内根据多元化信息作出决策的福利事业的支持人员更能体会到思维导图的便捷。

我认为，通过画线条（分支，branch）加深思维的过程比只重视结果的思维更适用于带有教育性质的场合，因为思维的前后过程会化作线

条和词语保留下来。实际上，在日本的很多教育实践中都能看到普及思维导图的成功案例。

不过，思维导图在普及的过程中似乎也产生了一些误区。有人想当然地以为思维导图就是“从纸的中央向四周画几条放射状的线”，还有很多人以为思维导图对绘画水平要求很高，因而望而却步。

我觉得，思维导图应该是一种帮助大家超越“自我思维极限”的“用脑方法”。这听起来或许有些高难度，但其实不用把它想得很难，因为思维导图没有“标准答案”可言。

无论是那些因执著于“正确的思维导图”而没有把它充分利用起来的人，还是今后打算学画思维导图的人，都能在本书浅显易懂的讲解中有所收获。也希望一直把思维导图想得很复杂或者对思维导图持怀疑态度的人能通过本书介绍的日常生活中的使用案例拉近和思维导图之间的距离。

思维导图是一种“快乐”的工具，同时也是一门“深奥”的学问。

前 言..... 1

1 何谓思维导图? 1

思维导图是怎样诞生的 3

日常生活中使用的思维导图 8

思维导图是终极沟通工具 14

思维导图的基础知识 24

介绍思维导图的思维导图 26

2 大家的思维导图 应用实例① 日常生活篇 29

应对紧急情况的思维导图 32

用思维导图制作购物清单 36

回顾自己的思维导图 38

用思维导图开家庭会议 42

家庭旅行计划的思维导图 45

暑假计划的思维导图 50

3 大家的思维导图 应用实例② 学习篇 53

孩子学画思维导图 55

用思维导图构思作文 59

明确任务的思维导图 67

用思维导图学写汉字 70

有助于考前复习的思维导图 75

把思维导图引进课堂 78

思维导图搭建心与心的沟通桥梁 85

4 大家的思维导图 应用实例③ 职场篇 93

思维导图手账 96

收集共享信息的思维导图 101

用思维导图解决突发性事件 105

用思维导图做讲座笔记 108

为演讲画一幅思维导图 111

总结发言的思维导图 114

用思维导图调整工作内容 117

为实现计划而制定的思维导图 121

规划未来的思维导图 128

5 思维导图的七条规则 131

纸张——寻找笔感好的纸张 135

中心图像——不需要漂亮的“画” 138

颜色——总之就是要五颜六色！ 142

分支——性感曲线最理想 144

语言（词语）——为每章起一个标题 149

层次化——刻意为之则适得其反 153

TEFCAS——总之先试试看 158

6 画一画思维导图 161

自我介绍的思维导图 163

日程管理的思维导图	169
中心图像的简易画法	173
认识自我的思维导图	176
用思维导图进行沟通	185
后 记	192
出版后记	194

1

何谓思维导图？

思维导图是怎样诞生的

思维导图由东尼·博赞（Tony Buzan）于20世纪70年代创建。英国广播公司BBC曾播出一期颇有影响的节目，介绍学习障碍儿童通过思维导图发生了很大转变。这期节目使思维导图广为人知，如今，世界各国都在使用这种工具。

人们通常认为，1982年出版的博赞的《开动大脑》（*Use Your Head*）是最早将思维导图介绍到日本的著作。但其实，早在1978年，博赞的著作就已经在日本翻译出版了（《充分使用你的大脑》[*Make the Most of Your Mind*]）。这本书的修订者正是以卡片数据整理法——“KJ法”著称的川喜田二郎教授。

后来，随着博赞的著作《思维导图》（神田昌典译）的热销，“思维导图”一词在日本也得到了广泛普及。我的讲座的一位听众告诉我，他们家祖孙三代都很钟爱思维导图。思维导图在日本获得普遍认知的时间或许不长，但说不定在很久以前就有人开始使用它了。

只要掌握方法，就会无所不能

思维导图的诞生可以追溯到其创始人东尼·博赞刚上小学的时候。

小学按成绩排名分班。少年东尼被分到1A班，而他的好友巴里被分到了1D班。巴里熟知许多昆虫的名字，还非常了解河鱼，东尼很尊敬他。可是，东尼上了成绩最好的A班，巴里却被分到了成绩较差的D班。

天真的东尼萌生了许多疑问：“什么是聪明”“谁决定了聪明的含义”，他开始思考“聪明”为何物。

在少年东尼14岁时，他参加了一场测试阅读速度的考试。这是当时英国升学前的预考。升学后需要阅读大量参考文献，所以必须具备快速阅读的能力。

在这场考试中，东尼一分钟读了214个单词。自我感觉良好的他觉得自己表现得不错，可是，班上有个孩子一分钟读了314个单词，速度比他还快了很多。东尼对班主任老师说：“我也想读得和他一样快！”

可老师却告诉东尼：“这是不可能的。”在当时，人们认为阅读速度是一种天赋。“正如头发和眼睛的颜色不会改变一样，阅读的速度也是固定不变的。”听到这番回答，东尼又产生了疑问。他从13岁开始锻炼身体，并曾用半年时间练出了6块腹肌，所以他想：“既然身体能通过锻炼变强，那么眼球的转动应该也能练得更加灵活，大脑或许也能通过锻炼变聪明。”

此后，为了提高阅读速度，东尼尝试了多种办法，比如锻炼阅读时眼球的转动、为理解书本内容事先做准备等，最终将阅读速度提升到了一分钟1000单词以上。这个经历使东尼相信：“大脑拥有无限的潜能。”“只要掌握方法，谁都能够做到。”“很多人只是不懂方法而已。”

大脑的使用说明书

进入大学后,一波接一波的作业使东尼应接不暇,一筹莫展。于是,他去图书馆查找能够提高大脑使用效率的书籍。然而,他把自己要找的书告诉图书馆管理员后,却被带到了解剖生理学的书架前。东尼解释道:“我找的不是这类书,而是介绍如何高效使用大脑的书。”而他得到的是管理员冷冷的回答:“这里没有你要找的书。”

听罢,东尼感到十分震惊。连收音机都有使用说明书,为什么像大脑这么重要的器官却没有说明书?!这件事成为了他人生的巨大转折点。“既然没有大脑使用说明书,那我就自己来写一部!”没错!这就是思维导图的来历。

说到这里,我们把时间稍稍倒退到东尼进入大学后的第一堂课上。在充满期待和紧张的学生们面前,以厌恶学生迟到著称的克拉克教授走进讲堂。“点名。”说着,教授开始按照名册上的顺序念出学生的名字。一旦发现缺席的学生,教授就不假思索地说出他的家庭住址和父母姓名。东尼的一个朋友也缺席了,所以他发现教授并非随口乱说。这给东尼带来了很大的震撼。

克拉克教授在课堂结束前再次点了缺席学生的名字,留下一句“我会把他们记在名册上的”,就走出了教室。东尼飞奔出教室,追上教授,向他提出了一个请求:“老师,请告诉我怎样才能拥有那么好的记忆力。”教授当然没有轻易告诉他,但东尼一连恳求了3个多月,终于得到了教授的回答:“记忆有它自己的规律。”

记忆术与思维导图

克拉克教授教给东尼的是希腊记忆术。这是一种把记忆对象和周围事物结合起来进行记忆的方法，类似于用谐音背历史年号。这种方法只需很少的体力和脑力就能高效准确地记住事物，现在依旧是全球广为使用的记忆术之一。

东尼将这种记忆术记在笔记本上，加以学习，而后又钻研出了一套独特的记笔记法。在此期间，他一直惦记着“大脑使用说明书”。什么样的笔记才能更为高效地用大脑记住更多的内容？最终，他画出了从中央主题向四周发散线条的放射状笔记，思维导图就这样诞生了。

最初，线条（分支）是用尺子画的直线，颜色也统一是黑色。渐渐地，颜色丰富了起来，线条也变成了曲线，最终进化成了我们所熟知的思维导图。因为这种奇特的笔记，东尼还曾经挨过教授的批评，但在一次次取得好成绩后，教授也就不再说什么了。

后来，东尼在大学讲授心理学时，发现一些学生总是打盹，不知该如何是好。有什么办法能让学生专心听讲呢？想着想着，东尼发现了一个关键问题：他的板书用的是列表形式。这也难怪他们会睡着。自我反省后，东尼用思维导图代替了列表形式的板书。于是，他的课上再也看不到打盹的学生了。

将思维导图传向世界

在如何让人变聪明的问题上，东尼·博赞是非常具有野心的。他之所以参加世界顶级智商俱乐部“门萨”（Mensa）的活动，想必也是求

知欲使然（事实上他本人的智商也相当高）。前文中提到的BBC节目也是在门萨活动的机缘下得以实现的。

其实，在那期节目之前，博赞从未把思维导图传授给其他人。他围绕大脑开发组织了诸多活动，也发表过论文，但从未介绍或普及过思维导图。可是，BBC的节目出乎意料地引起了巨大反响，才使他决定以那期节目为基础著书。就这样，博赞开始了思维导图的推广活动。

著作引发热议，人们纷纷给予积极评价，这让博赞也很高兴。可是，尽管很多人对思维导图赞不绝口，却极少有人亲自尝试。得知此事后，为了更广泛地普及思维导图并让更多的人实践它，博赞开始在世界各地举办讲座。

思维导图本是为了提高记忆力而创造出来的，所以，博赞介绍它为一种有助于记忆和学习的工具。然而，随着思维导图在全球的普及和使用人群的不断扩大，一些人开始将思维导图运用到记忆和学习之外的其他场合：有人用它发散思维，有人用它管理日程……这让博赞本人也十分惊讶：思维导图的可能性已经超出了他的预想。

由此，思维导图成了一本真正的“大脑使用说明书”。它不仅对记忆和学习等输入知识的过程有所帮助，还能用于管理和事项确认，成了一种万能工具。

如今，70余岁的思维导图创始人博赞仍在推广思维导图。

日常生活中使用的思维导图

东尼·博赞的著作《思维导图》被翻译引进到日本后，思维导图就在日本广泛地普及开来。该书的译者神田昌典是日本著名的咨询师，也正因为如此，思维导图最初主要在职场人士之间流传。

但是，思维导图并不只对职场人士有所帮助。在我看来，反倒应该把这种工具积极地应用到日常生活中。所谓“日常生活中的应用”，具体来说，比如用思维导图列购物清单、制定旅行计划，或者用思维导图制定夫妻间的约定（家务分工或育儿方针等），还可以用来制作日程安排表和待办事项表（to-do list）。

制作思维导图是将画在中央的主题逐渐细化分解的过程。先把从主题延伸出的粗线（主支）分解成中等粗细的线条，再把每根线条继续分解成细线，然后再把它们分解得更细……制作思维导图就是分解步骤的不断重复。这个过程可以帮助我们从不同角度透彻地分析一个主题。不仅如此，把所有内容都画在一张纸上，可以纵观全局，还能注意到信息之间的联系。

此外，相互连接的线条使分解过程一目了然。细线上的词语是从哪根线上分出来的？它的源头又是哪根粗线？这些问题都能立刻找到答案。可以说思维导图与促成它诞生的记忆术一样，所有信息都是相互关联的。

整理大脑的思维导图

思维导图常被拿来和分项列表作对比。二者都围绕一个主题进行记述，但结果大不相同。二者的区别也许更能凸显思维导图的神奇之处。

首先，我切身体会到的思维导图的一个优点就是便于补充。无论是购物清单、旅行计划还是“今天的待办事项”，当我们围绕一个主题展开思考时，是不是时常会想：“啊，我怎么把这个给忘了？”

如果用的是分项列表，写好后补充内容总会让列表显得很乱。要是只补充一两处倒也还好，但要是补充内容过多或者想删减部分内容，列表就会变得很凌乱，让人不禁产生重新列表的冲动。结果，在重做列表的过程中，又把刚才想起来的事情给忘了……你是不是也有过这样的经历？

不过，如果用的是思维导图，就可以随时把想到的内容原封不动地添加到图上。要是画不下了，就把分支一直延伸到空白的部分，就能想加多少就加多少。而且，从中间向周围发散的思维导图能够充分利用纸上的所有空白。在纸张大小相同的情况下，思维导图应该能比分项列表记录更多的信息。

其次，“延伸分支”的动作会使人下意识去思考“下面会出现什么内容”，因此有助于想起遗忘的事项或想出新点子（激发灵感的思维导图利用的就是这个优点）。我认为，用线条将浮现在脑海中的事物连在一起可以激发思维，从而减少疏漏。

看一看画好的思维导图，我们就会发现，脑子里各种杂乱无章的信息都被井然有序地整理在了纸上。主题画在中央，从中延伸出的粗线上记录着重要的信息；粗线上又分出线条，记录着更为具体的内容。要素在“线条”的作用下自动进行了分类。是思维导图替我们理清了脑内信息，这么说或许也不为过。