



心智图

学习法

XINZHITUXUEXIFA

戴鸿斌◎著

本书中所讲解的种种技巧，值得学生学习并将在潜移默化中提升学习成绩。
这，将是你最后一次提升成绩的机会！

北京体育大学出版社

B804
24

心智图 学习法

XINZHITUXUEXIFA

戴鸿斌 著

北京体育大学出版社

策划编辑：熊西北

责任编辑：张小青

审稿编辑：熊西北

责任校对：夏 伟 谷 宁

责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

心智图学习法 / 戴鸿斌著. --北京：北京体育大学出版社，2010.7
ISBN 978-7-5644-0479-6

I. ①心… II. ①戴… III. ①思维方法②学习方法
IV. ①B804②G791

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第126822号

心智图学习法

戴鸿斌 著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京市海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部：010-62989320

网 址：www.bsup.cn

印 刷：北京市昌平阳坊精工印刷厂

开 本：889 × 1194毫米 1/32

印 张：4

印 数：5000册

2010年7月第1版第1次印刷

定 价：20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

差生的心声

如果上课质量提高上去了
谁还需要在课后参加各种辅导班，
谁还会因为自己成绩不好默默在夜里叹息
谁不愿意自己名列前茅
每个学生都是一个宝藏
像等待人们去挖掘
谁不愿意，能够脱颖而出
脱颖而出得大家都发现它的锋芒
谁不喜欢被老师夸赞，同学羡慕
像凯旋归来的英雄
无论到哪里都是注意的焦点
大家都想分享他的喜悦

如果我们掌握一套行之有效的学习方法
谁还需要搞题海战术，谁还会
在深夜苦思冥想
寻求解决的思路
谁愿意
一年又一年
总是排名靠后



每一次家长会都在忐忑不安
像犯了大错的小孩
猜想着可能面临的处罚
谁愿意，望着父母失望的眼神
失望得近乎绝望
试卷上每一个红叉都刺痛了他们的心
谁不喜欢做父母满意的孩子
父母为之骄傲
通过自身的努力
勇往直前
告诉自己
过去不等于未来
I can do it!

作者简介

戴鸿斌，男，江西临川人，学士学位，
心智图总讲师，心智图品牌拥有者【注册号：5087593】，自
2000年接触心智图以来，一直从事心智图的教学及研究工作，研究
领域有：

学校教育（学生学习和教师教学）

家庭教育（家长对孩子的家庭教育及日常事务高效处理）

时间管理（学生时间管理及商务人士的时间管理）

商业与职业用途（日常工作上的运用）

人生使命：普及心智图，引领一场真正的教育革命！

自序

——我与心智图

初识心智图

2000年的夏天，这是我大学的第一个暑假，因为填报志愿时就打算大学期间不回家，一心在学校读书，但是我对自己的专业又不感兴趣，所以希望自己在其他方面会有所突破，偶然的機會，我在学校附近的书摊“寻宝”时看到了一本我似曾相识的书——《学习的革命》，为什么说似曾相识，因为我记得我在98年的时候在书店看到过这本书，当时书标价是28元，而且是厚厚的一大本，我看着书的价格和这厚厚的一本，心想太贵了，买不起，买回去了也不会真正读完，所以也就在书店里走马观花式的看了大概，看到里面有介绍一种叫“mind map”的东西，当时也没怎么在意。没想到2年后又看到这本书，出于好奇买下了这本书，正是这本《学习的革命》，改变了我的思维模式，改变了我的人生，因为我接触心智图，就是从它开始的，在此非常感谢《学习的革命》的作者珍妮特·沃斯和戈登·德莱顿，书中的很多见解让我受益终身。

十年磨一剑

接触到心智图这个概念后，被书中介绍的相关作用所打动，然而当时国内还没有相关的书籍，我就照着mind map在网络上搜索，只找到一个英文网站，也就是英国mind map品牌拥有者Tony Buzan（中文翻译为：东尼·博赞或托尼·巴赞）的官方网站，由于当时英文

水平不是很高，所以只能模仿网站上一些mind map的例子画心智图，当时画心智图不知道为什么要这么画，但是在画的过程中，我却发现了这种方式给自己带来的变化，每画完一幅心智图，我就能将这张图所涉及的内容很轻松地复述出来，对内容也易于理解多了，正是心智图在学习上的超强效果，让我一直坚持了下来，随着对心智图的深入运用，深深被心智图带来的巨大效果所吸引，心想如果我们在平时的学习能以这种方式，那我们的学习效率一定可以得到大幅的提高，而不至于大搞题海战术成绩却没有多大进步。回想起自己读书时代的辛苦和现在中小学生课后参加各种辅导班成绩却没有有什么改善，我觉得自己很有责任将心智图在国内普及。有了人生理想，任何困难都显得微不足道，从自己将心智图用于学习、工作的各个方面到2007年开始用心智图辅导学生学习，起到了很好的效果。如今我们成立了心智图研究中心，研究心智图运用各个领域，主要领域有：

学校教育（学生学习和教师教学）

家庭教育（家长对孩子的家庭教育及日常事务高效处理）

时间管理（学生时间管理及商务人士的时间管理）

商业与职业用途（日常工作上的运用）

普及心智图，引领一场真正的教育革命

记得之前看了一篇题为《应试教育，谁是受害者》的报道，感触很深，文章大意是说，沈阳市1月14号(时间为2008年，作者注)举行了高中生期末教学质量检测，一共有8000多名高中任课教师和学生一起参加……，然后文章的作者引出了这样一个事实：现在的教师、家长，甚至学校及整个社会都知道应试教育不好，但是现在的学生、孩子仍旧在应试教育里重复他们的老师、家长那一代人的痛苦。

确实，随着时代的发展，我们已经进入了一个全新的、信息爆炸的社会，我们的学生也在发生变化，然而大家却发现，我们的老师教

学生的方式，还停留在当年他们老师教他们时那一套一样的方式，效果可想而知了。我们应该教会学生如何学习，就像当今社会，我们周围的几乎每件东西，包括最简单的机器都有说明手册、操作指南。但对于万物中最完善、最复杂、最重要的人类大脑而言，却没有任何说明。我们也需要有自己大脑的“操作手册”，告诉自己如何启动自身高级的生物电脑。心智图便是我们大脑使用手册。

本书教学生将心智图如何运用到诸如如何提升上课效率，总结归纳各科知识点，如何高效整理错题集，如何解题等。

一息尚存尤苦斗，不遗点憾在人间。本机构将在全国范围内普及心智图，从学生的学习，到教师的教学。本书是本人所写的第一本书，不足之处在所难免，希望得到各位读者朋友的指正。

心智图（中国）教育中心

戴鸿斌（心智图总讲师）

心智图博客：<http://blog.sina.com.cn/mindmapping>

心智图教育网：www.mind-map.cn

E-mail：mindmaps@yahoo.cn

跟我一起去书中
寻宝吧！



前言

孩子的成绩为什么不理想？

望子成龙、望女成凤是天下所有家长的心愿，然而面对孩子成绩持续提升不了的窘境，家长们显得束手无策，然后给孩子安排了大量的课后辅导班或者请家教，结果达到了预期的效果了吗？我想很少有学生通过盲目参加辅导班或请家教的方式提升了自己的成绩，更多的是小孩感到学习越来越累而成绩反而没有提升后，慢慢地有种厌学情绪。

其实不是说参加辅导班或请家教对学生成绩提供没有帮助，而是在参加辅导班或者请家教前，应弄清楚孩子成绩不理想的真正原因，然后有的放矢地采取相应措施，只有这样才不至于家长和学生的努力都徒劳了。

学生成绩不理想，无外乎以下几种原因：

学习态度不积极

大家都知道，态度决定一切，如果学生学习的态度不积极，而只是家长或者老师一味地强迫他/她努力学习，这种学习效果可想而知是不可能好的。

上课效率不高

学生很勤奋，但是成绩却总是提不上去，写作业的速度太慢，最根本的原因是由于学生上课效率不高导致的，上课效率不高主要体现在

在：（1），上课容易走神，上课时听着听着就走神了，不知道想到哪里去了；（2）拼命地抄笔记，却没时间听老师讲解；（3）只是坐在那里听，但没有记下任何笔记。

因为上课占据学生学习时间的70%以上，如果上课质量提不上去，课后参加再多的辅导班，请再多的家教收效也是非常小的。那如何提高学生的上课效率呢？

本书中所讲解的种种技巧，值得学生学习并将在潜移默化中提升学习成绩。这，将是你最后一次提升成绩的机会！

本书分四部分阐述了心智图及其相关技巧，适合所有需要提高学习效率中小學生，对于任何希望最大限度地提高自己学习成绩的学生来说，本书都是值得一读，心智图被誉为“大脑使用手册”，我们买很多产品，在使用之前都会拿着里面的说明书仔细研读，然后进行相关操作，然而人类最为精密的机器——大脑，却很少有人在使用前读读它的使用手册，本书没有繁文冗节的理论性的说辞，讲解的是作者近10年来探索的心智图运用于学习的各个环节和各个科目的经验技巧，从解决学生平时遇到的种种问题出发，比如说如何提高上课质量，解决上课易走神的常见问题，如何整理错题集，如何借助心智图解题等等技巧，解决了这些根本问题，成绩提高也就是水到渠成的了。

第一部分 心智图基础篇

该部分将讲述心智图的起源，以及它区别于传统线性笔记的方面，讲述心智图的优势与线性笔记的不足，最后重点讲述心智图制作规则及技法。

第二部分 提高阅读效率

该部分从对“阅读”这一概念的全新认识开始，从阅读的理想环境开始，讲述如何“扩大视野”、“改善不良习惯”、“使用引导物”，最后讲述MMOST（心智图有机学习技巧），使读者能高效地

阅读并对所阅读的内容作出分析，从而更好地掌握所阅读的内容。

第三部分 心智图学习法

该部分讲述总体讲述如何心智图进行学习，并详细讲解了如何借助心智图进行课前预习笔记，课中笔记，课后笔记的制作，还重点讲述了如何借助心智图进行错题集的整理（在第四部分还将进一步讲述如何借助心智图进行解题），让学员在学完心智图的相关技巧后，能根据自己所处角色应用心智图，而不会造成知道心智图的优势却又不不知从何使用的“尴尬局面”。

第四部分 心智图解题法

该部分主要讲述如何借助进行解题，阐述了系统学习、借助心智图为体系图统领知识内容及高效解题三方面的内容，最后针对中学阶段目前所开设的各科进行了相关例题的讲解，让学生可以轻松掌握借助心智图进行解题这一技巧，从而达到提高学习成绩的目的。

第五部分 各科运用心智图

该部分主要列举了心智图在各种上的运用实例，包括知识点的总结及解题。读者在实际运用时可以借助例子来学习，可以获得更好的学习效果。

目 录

第一卷 基础篇

第一章 心智图的由来	2
第二章 线性资料	3
第三章 心智图的四个特征及长处	6
第四章 心智图的画法	8

第二卷 快速阅读

第五章 如何快速阅读	19
------------------	----

第三卷 心智图学习法

第六章 认清自己，从容应对——让自己爱上学习	25
第七章 如何整理课堂笔记	29
第八章 错题集的整理及其利用	32

第四卷 心智图解题法

第九章 心智图解题法	36
------------------	----

第五卷 各科运用心智图

第十章 各科运用心智图	39
-------------------	----

后记：如何让心智图资料的使用效果最优化	84
附 录	86
参考书目	113

第一卷
基础篇

第一章 心智图的由来

心智图^[1]是一种利用图像式思考来表达思维的工具，它运用到左右脑全部功能，包括右脑的韵律、色彩、空间、想像、白日梦、整体式、大小以及左脑的列单、文字、数字、线性、顺序、逻辑和分析。

心智图通过在平面上的一个主题出发画出相关联的对象，像一个心脏及其周边的血管图，故称为“心智图”。由于这种表现方式和人思考时的空间想象比单纯的文本更加接近，已经越来越为大家用于创造性思维活动过程中。心智图在头脑风暴、创意、文档规划和记录笔记等方面有着极为广泛的应用。心智图还因为它的特有的优越性，使得借助心智图在解题时可以很轻松地洞察题目信息之间的联系，进而快速找到解题的突破口，关于这方面的运用我们将在第四卷中做详细阐述。

【拓展阅读】：戴鸿斌与心智图

戴鸿斌老师在2000年从《学习的革命》这本书上接触到心智图，就被其中介绍心智图的相关文字所吸引，于是经过长达近10年的摸索与实践，博采众长，形成了最简单，最高效的心智图学习法，戴老师认为，学习方法必须是最简单、最有效的才有意义，为了达到这种目标，戴老师经过了漫长的摸索，如今展现在眼前的这本书，就是倾其多年心血总结出来的方法。更多信息欢迎浏览他的博客<http://www.mind-map.cn>了解最新信息。

[1] 说明：在国外称为mind map，由英国的著名学者东尼·博赞在20世纪70年代提出的思维工具，mind map为东尼·博赞的注册商标。“心智图”商标由总讲师戴鸿斌老师持有，商标注册号为5087593。

第二章 线性资料

我们日常学习过程中看得最多资料都是线性的，这种资料的主要风格如下：

- 1 简单地把要说的话以叙述的形式写出来；
- 2 列单的方式记录一些内容；
- 3 大纲形式，借助数字或者字母，以主要大类和子类构成的层次顺序

风格	目标	工具
1 _____ _____ _____	记忆 交流和表达	词汇 数字
2 _____ _____ _____ _____ _____	创新和非同寻常 计划 分析 决策 等等	顺序 线条 列单 逻辑 分析 一种颜色
3 I a _____ b _____ II a _____ b _____ c _____		

在上述的三种主要风格里，每种风格所使用的工具包括：

1 线性模式

这些资料通常都是以直线写下来的，这就是为什么我们的本子都是线性的居多，当然也有些是格子的本子，这种本子学生通常用来写作文。