

—— 你一学就会的 ——

# 思维导图

超过3亿人正在使用的革命性思维工具

刘艳◎著



文化发展出版社  
Cultural Development Press

—— 你一学就会的 ——

# 思维导图

刘艳◎著



文化发展出版社  
Cultural Development Press

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

你一学就会的思维导图 / 刘艳著. — 北京 : 文化发展出版社有限公司, 2017. 2

ISBN 978-7-5142-1654-7

I. ①你… II. ①刘… III. ①思维训练—通俗读物  
IV. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 032796 号

## 你一学就会的思维导图

著 者: 刘 艳

---

责任编辑: 肖润征

特约监制: 魏 玲

产品经理: 白 丁 (@白丁 2008)

特邀编辑: 李 雪

封面设计: 刘红刚

邮 编: 100036

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路 2 号 )

网 址: [www.wenhua fazhan.com](http://www.wenhua fazhan.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

---

开 本: 787mm×1092mm 16 开

字 数: 130 千字

印 张: 19

印 次: 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

书 号: ISBN 978-7-5142-1654-7

## 推荐序一

作为思维导图之父（已经是祖父年龄了），我非常高兴地得知历史上最优秀的思维导图创作者之一——刘艳，刚刚完成了她的杰作。这定会是一本在中国甚至世界畅销的著作，而它此时已经在您手中。

刘艳做了极大的付出与努力，她从过去七年绘制的千余幅思维导图中精选百余幅集结成书，呈现在您的面前。在这本关于思维导图的书中，作者刘艳为每一幅思维导图配置精细的描述，同时包含了手绘思维导图的绝佳建议。书籍质量上乘，作者才华横溢，文字温暖人心，思路启迪智慧。

刘艳是一位真正的智将！

柏拉图曾经说过，“思维是灵魂的自我谈话”。事实上，在人类的发展过程当中，我们认为所有的信息都以记忆的形式存在，而我们把整理信息以及让信息创造价值的过程称为思考。思维导图是一个帮助人们高效处理信息、记录思维过程与思考内容的工具。手绘思维导图是一种记录思维的绝佳形式。绘制本身就是记录事情全时态的思考过程。在完成思维导图之后，思考的过程得以呈现，这就是思维导图帮助绘制人梦想成真的过程。

在信息化飞速发展的今天，我非常高兴能够看到这本刘艳写的关于思维导图的书。这本书是用大量的例子着重阐释手绘思维导图，让

我们感受到了思维导图的魅力与威力。与此同时，这本书全面反映了思维导图的绘制过程、手绘的核心技巧、思考的重要性，以及思维导图在学习乃至生活中的广泛应用。在这本书中，刘艳整理了关于思维导图绘制中出现的问题并一一给出答案，这对初识思维导图的人们具有极大的帮助。总而言之，这本书是所有热爱手绘思维导图的人的福音。

2010年在北京，我与刘艳首次相遇。那时，她拿着厚厚一本手绘的思维导图，每一页都是如此精致、美丽、迷人。她谦逊、勤奋的工作态度给我留下了极为深刻的印象。在2014年的英国TLI思维导图认证课堂上，我们进行了深入的沟通。那时我就从她身上感受到了她对于思维导图的热爱。近几年，我很高兴地看到刘艳对思维导图发展做出的巨大贡献。她策划并绘制了中国最大的思维导图，面积达到了216平方米。她培训了数量众多的思维导图热爱者，让这些人在学习思维导图的过程中收获颇丰。我十分期待与刘艳再一次见面，共同促进思维导图的发展！

刘艳是世界上优秀的思维导图绘制者之一，也是在心理素养与思维导图教学中极为勤奋、智慧、富有创造力的老师之一。我会和来自世界各地的此领域内的先驱在2016年于新加坡举办的第12届世界思维导图锦标赛中欢迎这位种子选手。



东尼·博赞

2016年11月25日

## 推荐序二

英国心理学家东尼·博赞在研究大脑的力量和潜能过程中，发现以达·芬奇为代表的诸多顶级天才手稿中使用了許多引导词、图画、代号和连线。他对此进行了研究和总结，在此基础上，他首先将其应用于训练一个被称为“学习障碍者”“阅读能力丧失者”的人群，这些所谓的“差学生”很快变成“好学生”。1971年，博赞开始将他的研究成果集结成书。

外国人的研究成果适合中国人吗？其实，根据陈鹤《耆旧续闻》中对于苏轼“三抄《汉书》”的记载，我们中国的天才同样在使用这样的方法。你以为人家是天生过目不忘，却不知是人家大脑里面安装了先进软件的结果。

既然如此，这样的方法当然值得大力推广，所以看到刘艳老师这本书即将推出，我十分高兴。

我与刘老师相识已久，彼时刚刚接触大脑开发领域的刘老师，其清新活泼的画风就让人觉得很适合做示范性的思维导图。果不其然，不久之后，刘老师的思维导图就得到了业内的广泛认可，其后更接受了思维导图发明者博赞本人的训练，水平更上一层楼。我的第一本书《最强大脑：“魔方墙找茬王”郑才千的学神秘笈》也专门请来刘老师为我配图，因为我知道刘老师在手绘思维导图领域是当之无愧的巨擘！

说起来，软件绘图与手绘各有利弊，但是手绘的的确更加自由，可以把心中的灵感比较全面地表达出来。学习思维导图的第一步和学习书法是一样的，就是要模仿名家的作品。这本书中的纯手绘导图是非常宝贵的学习资料，当你认真模仿，精心画图一段时间之后，你会不经意地发现，你的思维能力、记忆力、理解力等都得到了长足的提高。

写字比说话慢，画图比写字更慢。思维导图画起来并不轻松，但是当你用心画完，你会发现：梦想中伟人般的头脑，你也可以拥有。愿与各位读者戮力同行！

郑才千

2016年11月于北京

## 目录 | CONTENTS

	<b>推荐序一</b>	/ I
	<b>推荐序二</b>	/ III
<b>第一篇</b>	<b>思维导图的概述</b>	/ 001
	思维导图的起源	/ 003
	思维导图的核心解读	/ 004
	思维导图的核心定义	/ 004
	思维导图的核心要素	/ 005
	思维导图的核心本质	/ 005
	思维导图的核心亮点	/ 006
<b>第二篇</b>	<b>思维导图的黄金思考法</b>	/ 009
	多维度思考	/ 010
	认识大脑	/ 012
	思维导图的基础性思考：发散思维和聚合思维	/ 017
	导图的进阶性思考——思维模式和联想技巧	/ 020
	曼陀罗思考法	/ 025



第三篇	<b>思维导图的核心操作技巧——擎绘系统</b>	/ 033
	阅读思维导图的方法	/ 035
	绘制思维导图的步骤	/ 040
	绘制思维导图的核心法则	/ 049
	思维导图的高效绘制工具	/ 088
	思维导图的绘制类别	/ 095
	思维导图的绘制误区	/ 106
	思维导图绘制练习的具体要求	/ 108
第四篇	<b>思维导图学习应用</b>	/ 119
	思维导图绘制文章分析笔记	/ 123
	思维导图绘制考试复习大纲	/ 148
	思维导图的视听记录	/ 169
	思维导图绘制写作大纲	/ 186
	思维导图阅读书籍	/ 202
	思维导图应考策略	/ 222
第五篇	<b>思维导图工作应用模板</b>	/ 243
	自我介绍	/ 244
	演说技巧	/ 247
	目标设定	/ 267
	成功策划	/ 270
	教学设计	/ 275
	日常生活应用	/ 281
	<b>附录：东尼·博赞推荐序 原稿</b>	/ 292

# MIND MAPPING

第一篇

**思维导图的概述**

人类大脑的思维形式不是工具栏，也不是菜单，它的思考是有机的，就像一切天然的形体，就像人类身体的循环系统和神经系统，或是树的枝条和叶子的脉络。大脑就是这样思考的。要想有健全的思维，就需要有反映这一天然有机体的工具，思维导图就是这样一个工具。

——东尼·博赞



## 思维导图的起源

思维导图是由世界大脑先生、世界创造力智商最高保持者东尼·博赞先生于20世纪70年代发明创造的。它以“放射性思考”为基础，是一种简单、高效的思维工具，被誉为“大脑的瑞士军刀”。根据思维导图发明人博赞先生在他的书中所述：思维导图是一种放射性思维，体现的是人类大脑的自然功能。它以图解的形式和网状的结构，用于储存、组织、优化和输出信息，它利用的就是这些自然结构的灵感，从而提高效率。

21世纪人类进入了智能时代，智能时代又被誉为“读图时代”，前沿资讯正以惊人的速度充斥着我们的学习、工作和生活，即便是刻意去寻找某条信息，也很可能与其擦肩而过。那么在如此庞大的信息量中，一条新的信息若想引起人们的关注，就必须让人眼前一亮，产生共鸣，有想要继续看下去的冲动。思维导图正是通过“核心图文”让读者以最直观的方式捕捉和理解关键信息的内容。它将信息转化为易于理解的可视化传播形式。数十页的文章、庞大的数据和统计图，浏览这些内容不仅耗费时间，有时还很难看出信息本身所蕴含的价值。一眼看去毫无章法的信息，我们就可以使用思维导图的强大功能让它们重新整合，变得一目了然，从而带给我们全新的发现，这也是主张运用思维导图的乐趣之一。

## 思维导图的核心解读

思维导图，顾名思义：思，体现的是智慧的源泉，需要我们用心思考；维，体现的是思考的角度，多维度立体化，采用的是放射状思考方式；导，体现的是视觉上的信息输入和输出，输入是整理，输出是激发；图，体现的是图谱的力量，以树状结构为主、网状脉络为辅，把大脑天生的互联网变成可视化、可感知的思维地图。

## 思维导图的核心定义

- 1.思维导图是一种高维度思考与图文并茂形式结合的可视化笔记法；
- 2.思维导图是一种显示大脑存储能力，提高信息整合效率的图解思维器；
- 3.思维导图是一种全面提升记忆力、创造力、逻辑力的智能节点图。

## 思维导图的核心要素

一幅完整的思维导图，包含六大方面的核心要素。它们分别是：心（中心图CENTRAL）、线（线条LINE）、词（关键词KEYWORDS）、图（图像IMAGE）、色（颜色COLOUR）、构（结构STRUCTURE）。

## 思维导图的核心本质

思维导图与传统笔记最大的区别就在于它更直观，能够让我们快速抓住想要传递的信息本质，发现问题所在，将复杂的内容简单化，从而找到解决问题的方法，正所谓“化繁为简，以简驭繁”，这也是思维导图的核心本质。



思维导图概述图

## 思维导图的核心亮点

1.吸引眼球，令人心动（ATTRACTIVE）：思维导图是一种带有流动线条与多彩图像的可视化笔记，我们的大脑天生就喜欢自然、有颜色、有图像感的画面，这种形式会让人眼前一亮。

2.精准传达，信息明了（CLEAR）：思维导图本身呈现的是一种放射状的结构，线条与线条之间存在着特定的逻辑关系，能够把关键信息点之间的联系清晰地表达出来。

3.去芜存菁，简单易懂（SIMPLE）：思维导图的绘制过程，本身就是对庞大资讯的二次提炼，也是对知识的进一步理解和自身学习能力提升的过程，它运用关键词和关键图像对资讯进行概括、组织、优化，然后得以输出，就像一个“瘦身”的过程，让人对资讯内容一目了然。

4.视线流动，构建时空（FLOW）：思维导图是一种动态的结构形式，可以清晰地看出我们思考的轨迹，你脑内的思想随时可以在图中进行相应的添加与补充，通过时间、空间、角度三个层面进行多维度的思考。

5.全貌概括，以图释义（IMAGE）：一张思维导图可以概括出整本书的核心要点，从而运用图解的形式诠释整个思维过程。这就是：“One page control”，一页掌控的能力。



