

1

超强思维利器 · 改变固有思维
激发大脑潜能 · 开启心智人生

零基础学手绘 + 思维导图 II 视觉思维 亲子快乐学习之旅

高效撰写工作计划、策划方案、演讲报告、会议记录等，做时间管理高手
教孩子学会用简笔画来增强记忆力，提高阅读、学习、写作能力



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

一学就会的思维导图

刘文凤◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

思维导图其实就是开启大脑的使用说明书。无论是目标设定、时间管理、资源分配、创新思考、会议报告,还是人生规划等,你都可以运用思维导图将其完整、清晰地展示出来。在任何关键时刻或困惑阶段,思维导图都可以帮你化错综复杂为简单明了,给你最有力的支持。

本书用简明易懂的讲解和实用易学的思维导图深入挖掘我们的创造潜能、思维潜能、记忆潜能与文字表达潜能,提高分析问题、快速决策的能力,增强组织协调与创作思维能力,让你的思维更敏捷,计划更周详,执行更到位!

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的思维导图 / 刘文凤编著. — 北京:
中国铁道出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-113-23008-1

I. ①一… II. ①刘… 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(2017)第088571号

书 名: 一学就会的思维导图
作 者: 刘文凤 编著

策 划: 巨 凤
责任编辑: 苏 茜
责任印制: 赵星辰

读者热线电话: 010-63560056

封面设计: **MX** DESIGN
STUDIO

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮政编码: 100054)
印 刷: 中国铁道出版社印刷厂
版 次: 2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷
开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 6.5 字数: 168千
书 号: ISBN 978-7-113-23008-1
定 价: 45.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010)51873174

打击盗版举报电话:(010)51873659

写在前面 信息时代，如何思考更高效？

在各种信息大爆炸的今天，我们的大脑每天都要进行无数次的信息处理，因此寻找一个高效的思维方法、思考方式对我们来说尤为重要。

为什么有些人总能够唤醒自己的创造天赋，制订出周详、可行的计划？

为什么有些人即使在重重压力下，也能对任何问题找到富有灵感的对策？

为什么有些人能够发表生动活泼、言简意赅的演讲，充分表达自己的观点？

为什么有些人总能迅速组建自己的队伍，激励并带领他们走向成功？

为什么有些人可以投入挚爱的工作，能够做到工作与生活的和谐发展？

这些“高能人士”到底隐藏了什么样的秘密？他们与普通人的思考模式有什么差异？他们采取了什么样的行动获得今天的成功？我们如何才能像他们一样，创造属于自己的那份成就呢？

如果这些就是你想要问的，那么思维导图可以回答你！思维导图可以教你更加高效的大脑使用方法，帮助你更有创意地思考，更高效地解决问题，从而快速达到你的既定目标。

说到这里，可能很多人要问：思维导图是什么？思维导图有什么作用？思维导图真的有那么神奇吗？产生这种疑问很正常，因为思维导图虽然被很多人熟知，但仍有很多人对它尚不了解。

思维导图（Mind Map）是国际著名脑力开发权威大师东尼·博赞（Tony Buzan）在1974年出版的《启动大脑》一书中正式将这个脑力潜能开发工具介绍给世人的。它运用了左、右脑的全部功能，包括右脑的韵律（Rhythm）、色彩、空间、影像、幻想、整体，以及左脑的表单、文字、数字、行列、顺序、逻辑。就好比是头脑里的一张活络而清楚的地图，绘制着详细的道路。

综合地讲，思维导图的使用可以概括为三大类：成长分析、学习记录、工作整理。

● 成长分析——自我整理

使用思维导图进行自我整理，包括有形的（电脑文件）、无形的（所需能力）。利用思维导图分析自己拥有什么、缺少什么、应该努力什么，在整理中不断进行成长回顾，以及自我模块的逻辑调整。

● 学习记录——记忆整理

使用思维导读帮助学习，如做读书笔记、整理别人逻辑不强的文件、将别人的资料形象化，通过将文字资料转换成思维导图达到更好的记忆效果。一般情况下，做思维导图的过程常常是二次记忆的过程。

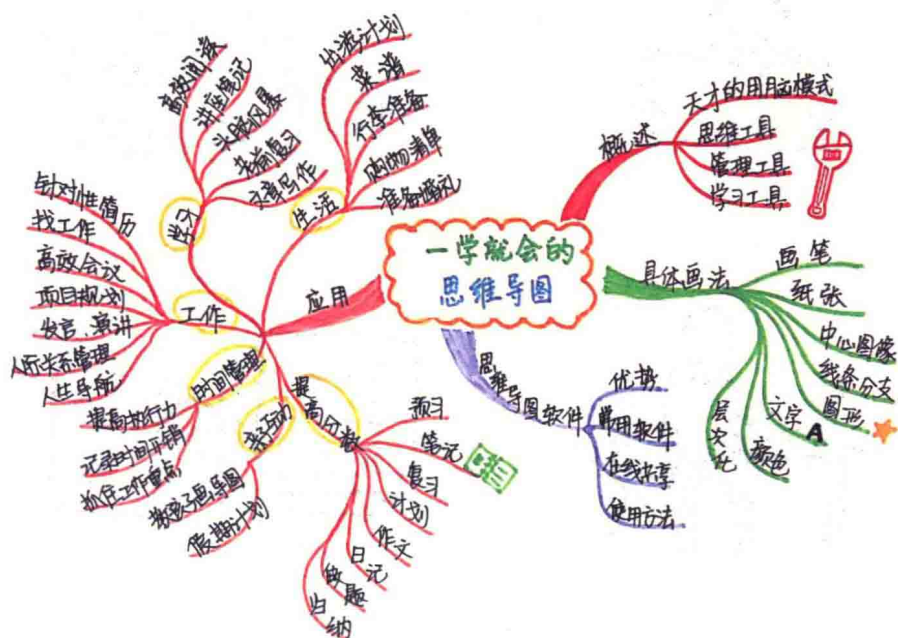
● 工作整理——框架构建

将思路转换成可视思维导图，有时是自我头脑风暴、有时是思路的理顺、有时是逻辑的调整，总之利用思维导图进行框架构建，让逻辑结构更清晰。

因此可以这样说，思维导图不仅可以提高人们的大脑思考能力，更有助于学习能力和工作能力的提升。本书就是充分利用思维导图的

这一特点，通过详细的讲解，帮助读者解决日常生活和工作中可能遇到的各类疑难问题。

这本书讲了什么？



本书分为十个章节，引用众多实例对思维导图的具体画法做了详细的解释说明，包括使用创造型思维导图进行脑力激荡、活动企划及未来目标的制定；用整理型思维导图做分析、归纳；用提示型思维导图拟订作文的大纲及演讲的题词；用沟通型思维导图做自我介绍及会议简报等。

本书内容浅显易懂，可操作性强，相信在本书的指导下，画出思维导图将变成一件轻松且快乐的事。

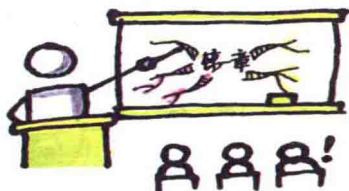
谁应该看这本书呢？

本书的适用群体为没有任何美术基础的普通人，例如：

把所学知识系统整理的学生



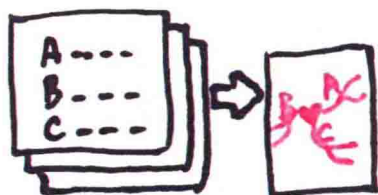
想让课堂妙趣横生的老师



想让办公变得更高效的上班族



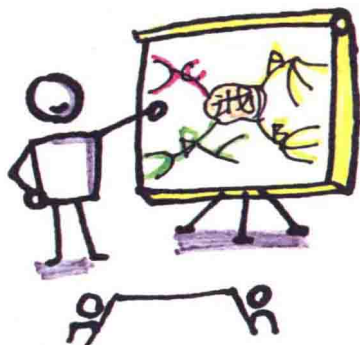
想靠思维导图简单扼要整理信息的人



迫切渴望创新的人



希望快速整理思维并与他人共享的人



也就是说，学习知识、整理思维、表达信息、需要创造性思维的所有人都是本书的适用群体。

大胆尝试吧！

读完本书所介绍的内容，相信读者朋友们也会跃跃欲试。其实，刚开始时画不好也大可不必担心。只要敢于尝试，依照正确的方法持续练习，使用思维导图解决问题的水平一定会有所提高。

本书并不是介绍冷冰冰理论知识的工具书，而是作者将人们在近几年职场工作、家庭生活、为人处世等诸多方面的思维整理、信息传达的经验整合成的一本谁都可以参考的教科书。

这本书可以极大地消除读者对绘画的恐惧，让读者在绘画中思考，在绘画中分享，成为有创新能力的人才。

运用思维导图，“画”出完美人生！只要你对生活充满热情，就尝试着使用思维导图的方法去涂鸦吧！只要不断地练习，你就会发现那些有思维导图陪伴的日子是多么的优质和精彩！

在此特别感谢申童女士对本书原创编写过程中提供的大力支持与帮助。愿读者在阅读过程中与我写书时一样迸发出思想的火花，一起领略思维导图带给我们的心智生活吧！



PART



01



思维导图真的 有效吗？





写在前面

信息时代，如何思考更高效？

这本书讲了什么？

谁应该看这本书呢？

大胆尝试吧！

PART 01

思维导图真的有效吗？

天才的用脑模式——相比左脑，右脑更优越 / 002

揭开思维导图的神秘面纱——思维工具、

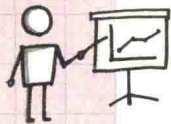
管理工具、学习工具 / 005

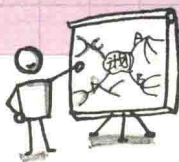
解决问题的方法——绘制一张思维导图 / 008

- 思维导图可以帮助我们梳理思路 / 010
- 思维导图可以帮助我们抓住要点、
关键和本质 / 010
- 思维导图可以帮助我们发散思考 / 010
- 思维导图可以帮助我们进行深层次
系统的思考 / 010
- 思维导图可以锻炼我们进行“图画式”的
思考 / 010

思维导图是工具，更是习惯 / 012

思维导图有什么缺点 / 014





PART 02

思维为本,莫忘初心——从“有物”到“有序”

言之有物——用思维导图激发思维 / 018

- 方法一：思维辐射 / 018
- 方法二：思维纵深 / 021
- 方法三：辐射和纵深相结合 / 022

言之有序——用思维导图整理思维 / 024

- 案例一：公司 IT 技术部的组织架构 / 024
- 案例二：考研英语题型分析 / 026

思维激发与思维整理的有效融合 / 031

切忌走火入魔——画思维导图的几大禁忌 / 032

- 禁忌一：照搬目录 / 032
- 禁忌二：内容过多 / 033
- 禁忌三：连线错综复杂 / 033
- 禁忌四：层次混乱 / 034
- 禁忌五：缺乏内在逻辑 / 035

PART 03

画好思维导图的关键点

画笔——选择适合自己的笔 / 038

- 各种粗细的彩色笔、马克笔、签字笔 / 038
- 圆珠笔，中性笔 / 039
- 彩色铅笔 / 039





- 荧光笔 / 039
- 绘画用的粉彩笔、蜡笔、水彩笔等 / 039
- 剪贴工具、剪刀、胶水 / 039

纸张——寻找笔感好的纸 / 040

- 先选纯白色 / 040
- 根据个性选择 A4 纸或 A3 纸 / 040
- 根据眼球的转动选择朝向 / 041

中心图像——其实不用画得太完美 / 042

- 不用画得太完美 / 042
- 把时间控制在五分钟左右 / 042
- 标准是一拳大小 / 043
- 贴切主题的简笔画 / 043

线条分支——动感曲线最理想 / 045

- 用粗细区分层次 / 045
- 主脉的排列要成放射形散开 / 046
- 注重分支和关键词的平衡 / 047
- 可以画空白的分支 / 049

图形——小图标也能派上大用场 / 050

- 方案一：表情 / 050
- 方案二：抽象图形 / 051
- 方案三：人物事件 / 052
- 插图一定要放在线上 / 054

文字——找出主题关键词很重要 / 055

- 如何判断关键词 / 055
- 正楷书写 / 056
- 从左往右书写 / 056





- 不同粗细可区分层次 / 056

颜色——总之就是要五颜六色 / 057

- 颜色改变心情 / 057
- 颜色辅助记忆 / 057
- 文字和线条的颜色不宜过浅 / 058

层次化——刻意为之则适得其反 / 059

- 脉上可不可以标上序号呢 / 059
- 主脉的数量最好少于 7 ± 2 个 / 059
- 层次最好不超过 4 层 / 061

TEFCAS——总之先试试看 / 062

PART 04

用思维导图引领生活



用思维规划旅行——出游计划 / 066

别等油热了才手忙脚乱——思维导图菜谱 / 072

从此不再丢三落四——行李准备 / 080

所有需求一站购齐——制作购物清单 / 086

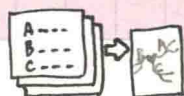
让人生的重要时刻完美——准备婚礼 / 088

PART 05

让思维导图带你驶入学习快车道

建造大脑图书馆——高效阅读笔记 / 094

- 步骤一 / 094

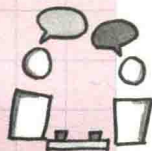


- 步骤二 / 094
- 步骤三 / 095
- 步骤四 / 095
- 步骤五 / 095
- 步骤六 / 095

把“干货”打包扛走——讲座笔记 / 097

捕捉有价值的创意——头脑风暴 / 099

- 准备阶段 / 099
- 热身阶段 / 099
- 明确问题 / 100
- 重新表述问题 / 100
- 畅谈阶段 / 100
- 筛选阶段 / 100



告别考前焦虑——考前复习有绝招 / 102

- 步骤一 / 102
- 步骤二 / 103
- 步骤三 / 103
- 步骤四 / 103
- 步骤五 / 104

缥缈思绪化为有序文字——文章写作 / 105

PART 06

比想象的棒多了，脑图成就职场达人

为什么你应该“收”了我——

制作针对性简历 / 108



你到底想找什么样的工作——

挖掘个人核心优势 / 110

别把有限的生命浪费在无限的开会——

组织高效会议 / 113

独立执行项目如何快速上手——项目规划 / 116

众人面前侃侃而谈——当众发言与演讲 / 119

“脸盲患者”的秘密小抄——人际关系管理 / 121

你的青春你做主——设计你的人生导航图 / 123

PART 07

时间管理高手，脑图助你做个高效率的“懒”人

提高执行力——快速完成厌烦的事 / 128

抓住时间的秘密——记录时间开销 / 130

六点优先工作制——抓住工作的重点 / 134

PART 08

思维导图，亲子互动的创意打开方式

八种基本款——教孩子学画思维导图 / 140

- 圆圈图，定义一件事 / 140
- 气泡图，描述事物性质和特征 / 141
- 双重气泡图，比较和对照 / 145
- 树状图，分类和归纳 / 147





- 流程图，弄清先后顺序 / 149
- 多重流程图，分析因果关系 / 150
- 括号图，整体和局部的关系 / 151
- 桥状图，类比或类推 / 152

让小朋友学会自我管理——假期计划 / 154

PART 09

画出高分，通过思维导图提升孩子分数

预习 / 160

笔记 / 162

复习 / 164

计划 / 167

作文 / 169

日记 / 171

做题 / 173

归纳 / 176

PART 10

其实借助软件也能画思维导图

使用思维导图软件的优势 / 180

- 更方便快捷的编辑与修改 / 180
- 简便的共享 / 180
- 多样的附加功能 / 180



推荐几款常见的思维导图工具 / 181

- XMind / 181
- MindManager / 182
- MindMapper / 183
- Process On / 184

思维导图的在线共享 / 185

- Slideshare / 185
- Scribd.com / 185

思维导图软件的使用 / 186

- 第一步 新建导图 / 186
- 第二步 添加分支主题 / 187
- 第三步 添加主题信息 / 189
- 第四步 添加主题信息的可视化关系 / 189
- 第五步 设置导图格式 / 190
- 第六步 完成思维导图的创建 / 191
- 第七步 XMind 思维导图的应用 / 191

