



让工作、学习、生活
变得更加有趣、更加高效

图解思考法

图解思考法可以奇迹般地改善你的思维方式，帮你快速理清思路，轻松面对生活中的琐碎问题、工作中难以解决的问题，以及人生中关乎前途发展的大问题，让你的生活变得更轻松惬意，工作更有成效，人生更加成功。

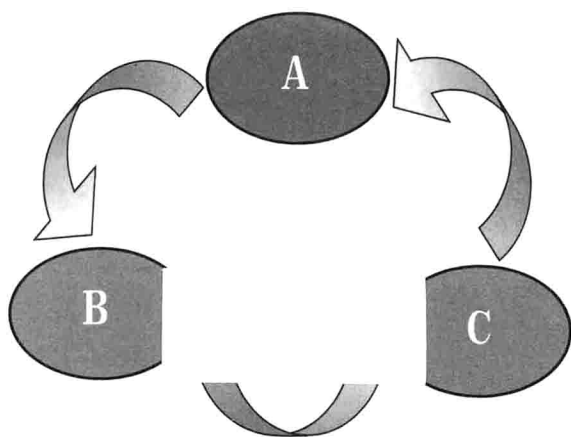


卜兴丰/编

中国言实出版社

图解 思考法

卜兴丰 编



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解思考法 / 卜兴丰编.

—北京:中国言实出版社, 2012.4

ISBN 978-7-80250-816-3

I. ①图…

II. ①卜…

III. ①思维方法—图解

IV. ①B804-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第054263号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64928661(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京一鑫印务有限责任公司

版 次 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

规 格 710毫米×960毫米 1/16 10印张

字 数 150千字

定 价 29.80元

ISBN 978-7-80250-816-3/B·284

前言

Preface

如果你是一名学生，是不是常常为不能集中注意力而愁闷，或者为记忆力差而郁郁寡欢？如果你是一位刚毕业的大学生，是不是为如何尽快适应职场的竞争而着急，或者为恋爱结婚而一筹莫展？

如果你正在面对这些烦人的问题，那么这本书就是为你写的。本书从人们的生活和工作发展状况出发，基于最新的研究成果，介绍了一种新颖独特的思考问题的方法——图解思考法。这种思考法打破了传统的线性思考模式，把思考对象的相关要素在平面上铺开，展现出问题的全景图，把各个对象之间的关系一目了然地呈现出来，方便人们思考，从而达到快速解决问题的目的。

全书分为上下两篇。上篇“一种‘用眼睛看’的思考方

法”，从(什么是)图解思考法、图解的类型及模式、如何绘制图解、提升图解的说服力、图解思考法(在生活和工作中)的应用几个方面出发，帮助你领悟图解思考法的真谛，让你在工作生活中及时、合理地运用图解思考法，并教你如何使图解更加全面、美观，更好地表达你的思想。下篇“图解人生，走向成功”，从激发身体潜能、开发精神潜能、提高语言表达能力、磨砺社交智能、赢得职场成功、营造温馨的家庭几个方面出发，帮助你全方位地提高自己的能力和素质，使你走向成功。

图解思考法可以奇迹般地改善你的思维方式，帮你快速理清思路，轻松面对生活中的琐碎问题、工作中难以解决的问题，以及人生中关乎前途发展的大问题。如果你想让自己的生活更轻松惬意，工作更有成效，人生更加成功，那么，你就尝试用图解思考法来安排你的生活和工作中的事务吧！

目 录

Contents

· 上 篇 ·

一种“用眼睛看”的思考方法

第一章 图解思考法

第一节	什么是图解思考法	2
第二节	图解所需的工具	8
第三节	使用图解思考法的目的	10
第四节	图解思考法的作用	13

第二章 图解的类型及模式

第一节	说服型的图解	17
第二节	解决问题的图解	21

第三节	矩阵图解	24
第四节	过程图解与流程图解	27
第五节	图表图解	30
第六节	图解的其他类型	32

第三章 如何绘制图解

第一节	利用想象和联想	35
第二节	绘制图解的基本图形	39
第三节	利用图形表达相互关系	41
第四节	连接基本图形	45
第五节	制作图解的步骤	49
第六节	掌握绘制图解的技巧	53
第七节	绘制你的第一幅图解	56

第四章 提升图解的说服力

第一节	不好的图解示范	59
第二节	如何表达信息关系	63
第三节	如何表达信息的顺序及变化	67
第四节	如何表达信息状态	69
第五节	注意整体的构成要素	72
第六节	注意逻辑关系	75

第五章 图解思考法的应用

第一节	理想和未来	79
第二节	思考问题	82
第三节	商业计划书	84
第四节	商务风险投资	88
第五节	图解工作手册	90
第六节	说服别人与谈判	93
第七节	沟通与演讲	96
第八节	打电话	99

· 下 篇 ·

图解人生，走向成功

第六章 激发身体潜能

第一节	全景图展示	104
第二节	拥有健康的身体	106
第三节	体能锻炼	107
第四节	饮食习惯	110

第七章 开发精神潜能

第一节	全景图展示	115
第二节	探寻价值观	117
第三节	确立精神目标	119
第四节	创造平和的瞬间	122
第五节	运用幽默	124
第六节	像孩子一样对待生活	127
第七节	理解自己，理解他人	131
第八节	爱是精神力量的源泉	134

第八章 磨砺社交智能

第一节	全景图展示	137
第二节	什么是社交智能	139
第三节	表达自己，读懂别人	141
第四节	倾听的技巧	144
第五节	建立关系网	147
第六节	给人留下深刻的印象	150

上 篇

一种“用眼睛看” 的思考方法

图解——简单地说就是把想法画出来，用图画的方式表达自己的思想和见解。图解不需要高深的美术知识和绘画技巧，主要是用图形和箭头来表示信息之间的关系。但是，如果想发挥图解的效果也并不容易，需要你在不断的练习中提高图解的技巧。下面几章将为你介绍图解思考法、图解的类型及模式、如何绘制图解、如何提升图解的说服力，以及图解思考法在生活和工作中的应用。

第一章

图解思考法

第一节 什么是图解思考法

我们平时表达自己的观点除了用语言就是用文字，你有没有想过用图画来表达自己的观点呢？

人类在发明文字之前就是用图画来记事的，甚至汉字本身就是从图画逐渐发展而来的，甲骨文中的“日”、“月”、“山”、“川”就是对事物形象的描绘。从某种意义上来说，图画是人类表达思想的有效工具，有时比语言文字更有助于我们进行思考和交流。

图画是一种投射技术，是对人们内在的潜意识层面的信息的反映。人们用语言文字表达自己的思想和情绪的时候会有防御心理，而用图画来表达的时候，经常会把真实的自己展现出来。图画传达的信息比语言和文字表达的信息更丰富、更具体、更形象，表现力也更强。

图解就是让我们把头脑中的想法用图画的方式表达出来，这个过

程是对人脑思考过程的模拟，其本身就是大脑思维的加工，能够把复杂的东西简单化、平面的东西立体化、抽象的东西具体化、无形的东西有形化。因此，无论是在理解内容、记忆信息方面，还是在制订计划、解决问题方面，图解思考法都比文字表达有明显的优势。

我们处于快节奏的生活中，在短时间内把握住信息的关键，并以正确的方式传达给对方，让对方全盘接受你的想法是相当重要的。无论是在社交场合与人沟通的时候，还是在家庭生活中处理人际关系以及个人生活问题的时候，快速准确地传达信息是顺利解决问题的关键。与其他的沟通方式相比，图解能帮助我们很好地完成这个目的，因为图解无法容忍模棱两可的表达。

在如今竞争日益激烈的社会中，图解思考法是帮助我们赢得胜利的有力武器。它首先能为我们节约大量的时间，只要把自己的想法用关键词、线条、方格、图表等画出来就行了。使用图解思考法，再也不会出现在电脑前半天也敲不出几行字的尴尬了。如果在思考内容前就事先开始着手图解，同时整理出想要表达的信息，那么大脑中的思绪就会格外清晰。

世界著名的心理学家、教育学家东尼·伯赞在研究大脑的力量和潜能的时候，惊奇地发现伟大的艺术家达·芬奇的笔记本中充满了图画、代号和连线，他意识到这可能是达·芬奇在诸多领域都有所建树的原因所在。在此基础上，东尼·伯赞于20世纪60年代发明了思维导图，这种思考法一经公布很快风靡全球。

生物学家达尔文也善于用图解的方式来思考问题。在提出进化论的过程中，他需要尽可能广泛地收集每一物种的信息，并对物种之间的关系进行分析，此外他还要解释各种纷繁复杂的自然现象。为了完成如此艰巨的任务，他设计了一种像分叉的树枝一样的思维导图笔记形式。他发现这是一种非常有效的收集和整理数据的方法。最终，达尔文用了

15个月的时间绘制出一幅树状思维导图之后，提出了进化论的主要观点。

可见，图解思考法有助于我们整理信息，进行创造性的思考。你可以利用这种方法把大脑中的信息提取出来，并用图画的方式予以表达。运用这种思考法你还可以把很多枯燥的信息分类组织起来，把相关信息的逻辑关系表现出来，遵循简单、基本、自然的原则，使其变成一目了然、容易理解、容易记忆的图解。

图解的应用范围很广泛，一切都可以画成图，小到家庭事务、周末安排，大到人生规划、风险投资都可以用图解的方式为自己理出思路。绘制出图之后，你就能使各种相关信息清晰地展现出来。如果你想完成一项计划，绘制图解可以帮你把整个计划清晰、完整地展现出来。

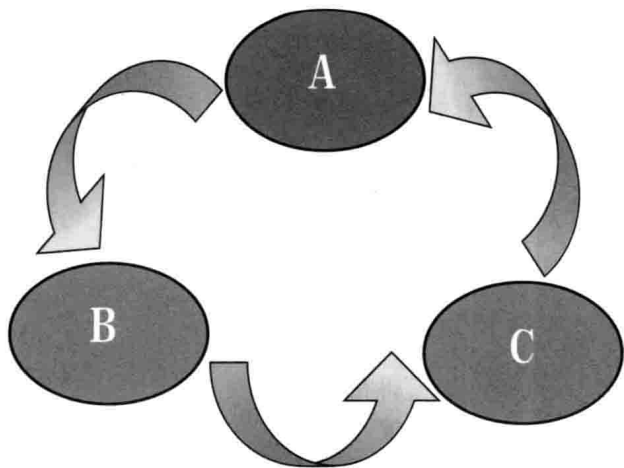
简单地说，图解思考法就是把想法画出来进行思考的方法，是一种“用眼睛看”的思考工具。它要求我们通过插画、图形、图表、表格、关键词以及简单的句子把信息传达出来，帮助我们分析和理解问题，寻求更多、更好的解决问题的方法。

图解思考法是一种组织性的思维工具，你可以用它有效地整理思路，把大脑中杂乱的信息按照逻辑关系有序地组织起来，并用图形、图表、图画等形式来表现，使解决问题的出路自动呈现出来。

图解思考法还是一种有效的记忆路线图。目前，大多数人都在使用简短的文字、线条、数字、逻辑和次序的方法记笔记——这确实很有用，但是这并不完整。这种方法体现的是左脑的功能，没有体现右脑的功能。右脑掌管视觉，处理影像和图形。人脑对图像的记忆能力大约是文字的1000倍。图解思考法就是充分地调动我们右脑的功能——擅长运用图解的人相对来说右脑比较灵活。

东尼·伯赞在十几岁的时候就发现了一个悖论：他所记的笔记越多，学习能力和记忆力往往就越差。为了改变这种状况，他在笔记中

关键和重要的地方画红线，很快他的记忆力就得到了提高。他后来发明的思维导图实际上就是一种创造性的记笔记的方法——使用颜色、符号、图像和关键词把信息描绘出来，形成一幅彩色的、高度组织的、容易记忆的图画。



利用简单工具，得到满意的结果。

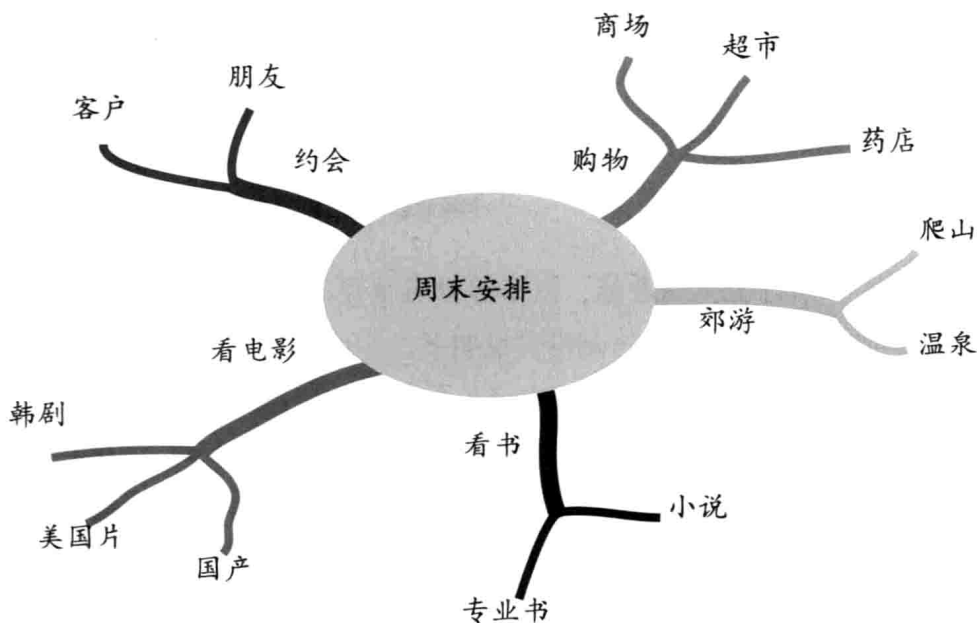
东尼·伯赞说：“电脑、汽车等都有很厚的说明书，而人的大脑这部全世界最有深度的机器却没有说明书。”可以说，图解思考法就是大脑的使用说明书，这种思考法与我们的的大脑的工作原理一样，即运用想象和联想。但是，当大脑进行无意识的想象和联想的时候，它的工作效率就比较低。也许你有过这样的经历，在写工作总结或者策划方案的时候，冥思苦想很长时间也写不出几行字。因为你的思路很乱，理不清头绪，一时找不到自己需要的信息。

想象一下，你到图书馆去借书，但是图书馆里的藏书杂乱无章，管理员对你说：“你要找的书就在这一堆里，自己找吧！”这是不是很让人头痛？事实上，很多人的大脑就像杂乱无章的图书馆一样，虽然存储了很多信息，但是那些信息处于无序的状态，需要某些信息的时候很难找到。图解思考法能够使我们大脑中的信息变得井然有序，使大脑具有出色的存储系统和信息检索功能。

用图解思考法做一个思维导图类似于绘制一张城市地图，思考对象即城市中心，从城市中心引发出的主干道代表由思考对象引发的主要

想法，二级街道代表次一级的想法，如果你对某一点特别感兴趣还可以用特殊的颜色或图像来表示。

当你围绕某一思考对象绘制出一幅全景图之后，你就从大脑中提取了大量信息，你可以明确地看出达到这一目的的途径，对行走路线作出计划和选择，然后制订出富有创造性的解决问题的方案。我们以绘制一个有关周末安排的图解为例：



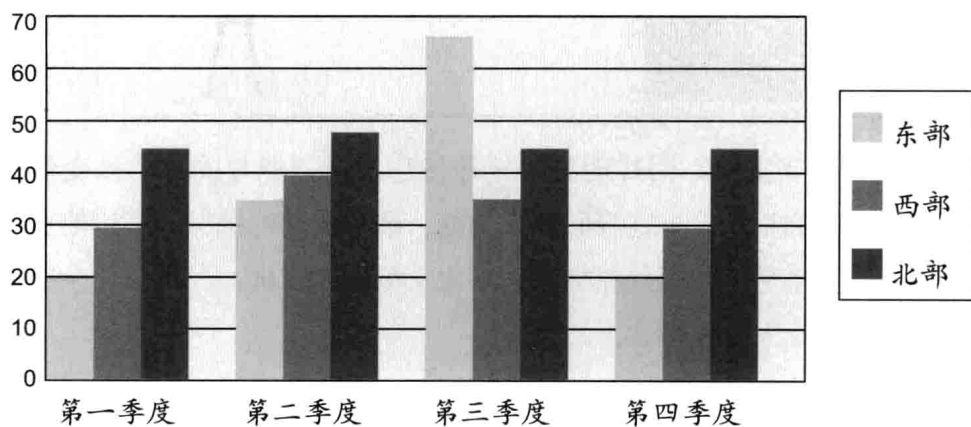
在这个图解中，围绕“周末安排”这个主题，我们绘制了5条路径：购物、约会、看电影、看书、郊游。看到这张图之后，你的头脑中立刻就会呈现出这5种选择，然后根据自己的喜好进行安排。这只是一个大略的图解，你还可以在此基础上添加详细的信息，让所有的可能性显现出来，让图解丰富、完备起来。比如，你可以在图中加上各项安排的先后顺序和所花费的时间。

除了这种由图形、连线和关键词组成的思维导图之外，图解思考法还有表格、图表（柱形图或扇形图等）、图形、图画等表达方式。

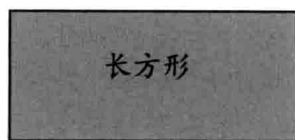
1. 表格

产品名称	单 价	数 量	金 额

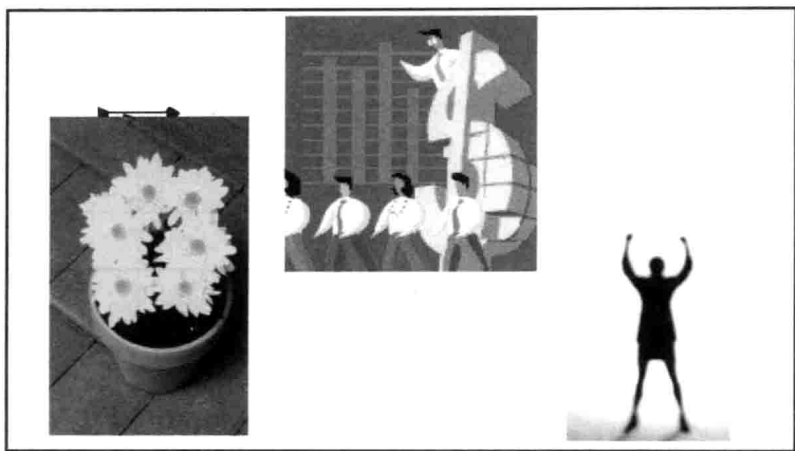
2. 图表



3. 图形



4. 图画



相对文字来说，图片能更快捷地传达信息，图片的灵活多变性更能刺激我们的眼球、丰富我们的求知欲、触动我们的神经。繁琐的文字不如图片简单易懂、印象深刻。一幅含义深刻的图画，配上二三个字的标题，就能让人心领神会。

第二节 图解所需的工具

要想绘制出美观、有效的图解，你需要准备一些必要的工具。

首先，图解是将很多信息在一张纸上表现出来的，因此你要准备一张白纸。然后，保持自由的心态，就像在白纸上画画一样，发挥你的想象力，用信息用图表、图形或图画的形式来表现。图解和作文一样需要一个整理思路的过程，因此最好准备一张草稿纸。

其次，需要铅笔和橡皮这两样绘图必不可少的工具。无论是画家画素描，还是工程师做工程图都需要铅笔和橡皮。因为在描绘的过程中