



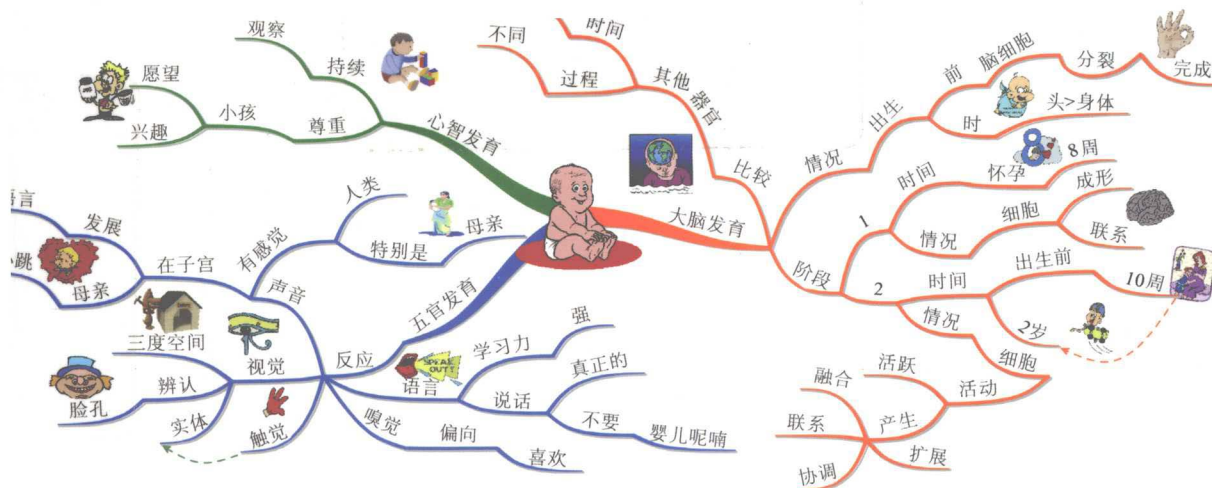
# THE MIND MAP

英国博赞中心全球第一位华人讲师，东尼·博赞嫡传讲师

## 思维导图 应用宝典

最适合华人使用的思维导图专著

孙易新 著



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

# THE MIND MAP 思维导图 应用宝典

华人思维导图大师 孙易新 著



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图应用宝典 / 孙易新著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2015.7  
ISBN 978-7-5699-0224-2

I. ①思… II. ①孙… III. ①思维训练 IV. ①B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 127840 号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2015-0336

《心智图法理论与应用——善用心智图、快速阅读、整理笔记、高效记忆、创意思考、  
工作管理、制作简报、解决问题》

孙易新 著

中文简体字版 ©2015 由北京时代华文书局有限公司发行

本书经城邦文化事业股份有限公司【商周出版】授权, 同意经由北京时代华文书局有  
限公司, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

## 思维导图应用宝典

著 者 | 孙易新

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 樊艳清

装帧设计 | 迟 稳 王艾迪

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-64267397

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 21

字 数 | 320 千字

版 次 | 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0224-2

定 价 | 68.00 元

版权所有, 侵权必究

## 推荐序一 跟孙易新一起学思维导图

---

Mickey shares with you a wonderfully comprehensive introduction to the background of Mind Maps and even more importantly the many-fold applications of them – ‘Mapplications’ – as I like to call them.

Enjoy as Mickey takes you through the serious and deeply helpful uses to the infectious and fun!

Follow along with Mickey, he is an expert and passionate about sharing how they can improve your life.

本书作者透过这本书与思维导图应用者（Mapplications），全方位地分享了许多好棒的思维导图法背景知识与实务应用案例。

尽情享受书中一系列严谨且深入的解说，您将会感受到它对您的帮助并乐在其中！

以孙易新为师，他是一位能够带领大家提升生活质量的专家。

凡达·诺斯

英国Mind Chi培训机构创办人

英国博赞中心共同创办人、前首席执行官

## 推荐序二 打通职场达人任督二脉的人间道

工作内容太多、太杂，  
造成时间不够、脑力不足、信心不佳，  
是多数上班族的现况。  
我从13年前接触思维导图法后，  
不只改变了工作效率，职场变得顺利，  
更让我感受到许多生活上的快乐。

在2000年左右，我担任惠普科技产品经理时，工作内容包括产品、价格、通路、营销、活动等多种面向，十分复杂。当时觉得事情多，工作一团乱，总感觉时间不够用。我在想，连电饭锅都有说明书，大脑应该也有说明书吧！到底有什么方法，能让大脑迅速地把各种事情条理化、结构化，并很有效能地运转？

因此我就上网去搜寻相关课程的信息，网络上各方专家推荐最多的就是思维导图法。于是我毫不犹豫地报名了孙易新老师的培训课程，并且一路深度钻研，最后还具备了“孙易新思维导图法”讲师的资格，我的职场功力因此大增，工作上无往不利。

思维导图法的好处包括了以下几个方面。

### 消化大量信息，一次抓出所有重点

简单说，思维导图长得像八爪章鱼，把要解决的问题、达到的目标放在中间，然后长出几个重点，再填补上细节。过去职场上的工作者是信息发送者，再

来转变成信息接收者，现在则要当个信息消化者。在这个信息泛滥的时代，大家很少有时间思考，不管看电视、逛网络、收email、读杂志，都在不停地接收讯息，这怎能产生自我的想法？大多时候，我们被各种信息与事情追着跑，要主动产生想法与创意很难。所以我必须找出让大脑“从一颗CPU变成两颗、四颗，同时掌控很多事情”的方法。

我觉得思维导图法是种懒人成功术。我喜欢work smart、work happy，不喜欢work hard，我认为光是work hard不会赢。多数的职场工作者，都是今天做今天的事，明天做明天的事，效果不会太好。如果信息消化的能力变强，就能在今天做明天的事。提早做计划，脑力可以更强，时间运用自然变强。

举例来说，有一次我要接受电视新闻采访，介绍我们的打印机，新闻画面出现的时间大概只有几秒钟而已。在短短时间中，如何把重点一次说清楚？这对我是很大的挑战。

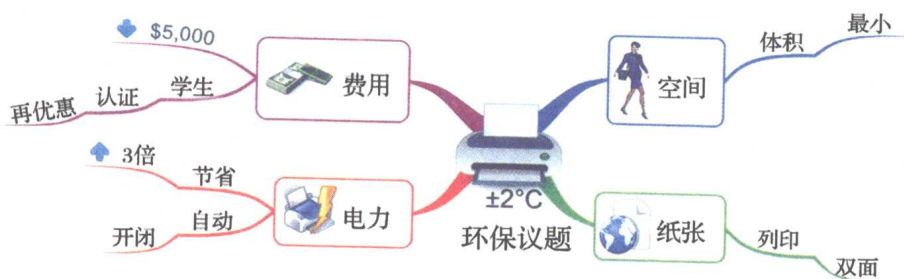
所以我用快速整合的方式，从大脑中先跳出“省空间、省电、省纸、省钱”四个重点，再来找出支持这四个重点的内容。那天记者过来时，我本来一下子记不得那么多关于产品的内容，但是依据这四个重点，很快掌握了受访内容架构，记者也马上能够跟随我的思路进行采访，当晚的新闻也是依据这个架构播出。

电视台记者很辛苦，一天要跑好几个采访，能帮他节省时间，也就等于帮助我自己提升绩效。

## 团队沟通、简报、学习样样通

这套方式同样适用于团队沟通。我们部门负责全台湾PC、NB、平板、打印机的市场规划，非常庞杂。要如何化繁为简？就是结构化、简单化，容易思考。

我们开业绩review会议时，每位同事只要报告三件事：销售数字、未来业绩设定、最近主力促销活动。每个人都讲这三点就好，不用报告无关的流水账。我也常跟部属开玩笑说，能不能在电梯从一楼升到十楼的时间内，把你的企划用三个重点跟我说清楚？这些都是思维导图法带来的训练，也是孙易新老师经常强调“善用思维导图法进行one page report, one page control”的精髓。



## 应用思维导图法，打通任督二脉

职场的能力等级可分为“不会、会、熟、精、通”五个等级，多用思维导图法思考，尤其是深入浅出的表达，能用简单的话把复杂的观念、知识说清楚，才是真正的融会贯通，也唯有如此，才可以让自己的职场能力达到精与通的等级。

对我来说，运用思维导图很像金庸小说里张无忌学会了九阳神功，从此打通任督二脉，不管太极拳、乾坤大挪移，学什么武功都很快。透过思维导图法，我不只能够快速整理想法，更重要的是往后学什么东西都很快，因为能快速抓到重点。比如说我学钢琴、易经、塔罗、魔术等，都用同样的架构在很短的时间内就能学会，为生活增添许多乐趣。

我非常感谢孙易新老师，引进这一门改变我一生的课程，并著书推广思维导图法。我常想，孙老师可以不计千辛万苦，负笈英国取经，造就别人，为何我们就不能花上一些时间来成就自己？

孙老师曾说，教育是让人从“不知道”变成“知道”，是一种“心法”；训练就是让人从“不会”变成“会”，是一种“技法”。思维导图法就是一种生活的心法及技法，若能细细品味，便能打通思考的任督二脉，意领神驰。

依我看，思维导图法不只是一种心法、一种技法，它更是一种道，一种可让人安然处世的“人间道”。

陈国钦

惠普科技（HP）副总经理

## 简体版发行序

本书中文繁体版于2014年2月由商周出版社在台湾发行之后，获得海峡两岸广大读者的回响，并进入博客来年度百大畅销排行榜。2015年北京时代华文书局为了服务大陆地区广大的读者，特别发行了中文简体版，在此特别致谢。

“Mind Mapping”与“Mind Map”我分别把它们译为“思维导图法”与“思维导图”，在大陆地区并未特别区分两者的差异，且视为是相同的一件事，最常见的译名是“思维导图”，除了相关的专业书籍之外，湖南教育出版社所发行的高中参考书籍即采用这个译名；广西师范大学出版社在一系列初中、高中丛书中，采用的名称是“概念地图”；颇受家长、学生与老师关注的《新CES学习法》则翻译成“导航图”。

相信大家都能够同意，一个有效的学习，其涉及的层面包括理论基础、方法与工具。所谓“理论”是指某件事物如何运作的一套基本主张，能够帮助我们更了解这件事情。然而有许多人不了解理论的深层涵义，认为理论只是冰冷的逻辑分析、缺乏人性、脱离实际生活，其实理论被创造的过程是充满热情、想象力的，当理论被转化为方法、工具时，就深入到我们实务的世界；“方法”是我们处理特定形态问题时，所采取的一系列系统化步骤和技巧；至于“工具”则是处理事情时所使用的东西。

知其然，也要知其所以然。没有理论、方法和工具，就无法发展出有效学习所需的技巧与能力，一切学习只是表面功夫，缺乏深度。因此，本书是全世界第一本深入探讨思维导图法理论的专业书籍，同时也详细说明如何应用的方法——思维导图法（Mind Mapping），并带领大家正确使用这项工具——思维导图（Mind Map）。

1997年我前往英国博赞中心（Buzan Centres）接受师资培训，成为全球第

一位博赞（Tony Buzan）先生嫡传华人讲师，肩负着将思维导图法推广到华人世界的使命。因此，除了经常应邀到大陆各省授课之外，也在2001年首度出版了《多元知识管理系统：思维导图法基础篇》一书，至今已经有十几本相关应用的书籍出版了。由于书籍的影响力，近年来已看到实质上的推广成果，海峡两岸许许多多的学校、企业已经纷纷采用这项工具与方法来提升竞争力。

借由本书简体版的发行，期望能让热爱思维导图法的读者更深入了解它的奥秘与应用技巧。同时，我跟我的讲师团队成员也非常乐意接受各级学校、企业的邀请前往演讲，以及在大陆培训中心担任思维导图法教学的专业讲师。若您有兴趣的话，我们将乐意提供专业且贴心的服务。

孙易新 Mickey Sun 谨识

# 自序

## 出版缘起

2012年10月27日我应邀到板桥高中为一群热爱学习的学生们分享如何运用思维导图法（Mind Mapping）提升学习能力，当时我询问了参与研习的学生，在他们小学或初中阶段，学校老师有使用思维导图法作为辅助教学的请举手，居然有三分之一的学生举手。当然，此一调查结果也不能过度推论成全国已经有三分之一的老师运用思维导图法辅助教学，但是确实可以略窥得知，思维导图法已经逐渐普及。

每当听闻有人使用思维导图法顺利通过研究所考试、国家考试、教师甄试，高中、大学考取理想学校，在职场上事半功倍、绩效提升，我除了感到欣慰之外，更产生一股继续努力、好还要更好的使命感。

让孩子快乐学习、主动学习，又能获得优异的学习成绩，是每一个家长与老师的愿望。然而每天要背一大堆课文，写一大堆功课，要如何快乐得起来呢？

自从1989年我学习了被誉为“大脑瑞士刀”的思维导图法之后，不仅让小学、初中到高中时期因为学习阅读障碍而成绩异常低落的我，可以运用思维导图法顺利通过多项国家考试，同时完成三个硕士学位以及台湾师范大学博士班的课业。也因为拥有二十几年实际应用思维导图法的成功经验，期盼以本书专业、务实的内容，带领读者进入学习思维导图法的殿堂。

我从1997年起自英国博赞中心（Buzan Centres）正式引进Mind Mapping课程到华人世界并开始推广教学，发现思维导图原创者博赞（Tony Buzan）著作出版的一系列思维导图法的相关书籍，内容多偏向介绍思维导图法多么好用、

可以用在哪些领域，多属于know what的知识，较少说明为什么要这么做以及如何做，也就是欠缺know why及know how。因此博赞的思维导图法被维基百科描述为“伪科学”：

博赞宣称思维导图是一个深奥优秀的笔记方法，因为思维导图不会导致像其他笔记方式的“半睡眠的恍惚”状态。博赞也主张思维导图全方位利用左右脑的大脑皮质技术，平衡大脑，开发99%断言尚未使用的智力潜能以及直觉（博赞称之为“超级逻辑”）。然而学术研究表示，这样的主张实际上可能是基于销售宣传。评论家主张“脑半球侧化理论”（hemispheric specialization theory）在思维导图制作应用时，已经被界定为伪科学。

所谓“伪科学”指的是不符合科学方法基本要求的知识、方法论或实务经验。我身为英国博赞中心全球第一位华人认证讲师，肩负着在华人世界推广思维导图法的使命，为求思维导图法的教学与学习能够更符合科学方法所要求的信度与效度，十几年来除了教学工作之外，更进入实践大学企业创新发展研究所硕士班以及台湾师范大学社会教育研究所硕士班与博士班进修，对思维导图法做更深、更广的研究。攻读博士班期间为梳理出思维导图法的理论脉络，追随李明芬教授、李瑛教授、林振春教授、洪仁进教授、黄明月教授等人，深入研究方法论、学习与教学理论、教育社会学、教育哲学与教育心理学，并参酌一百三十余篇思维导图法相关的博硕士论文，归纳出思维导图法的理论架构，让博赞不再背负伪科学的指控。我配合各个学习场域、学科领域的教师、教授、企管专家，与他们共同研究规划出对学生课业学习、企业人士工作绩效真正有帮助的“孙易新思维导图法”教学方案，目前已经成为校园教师研习与企业员工培训最受欢迎的课程。因此我非常乐意将近二十年来的研究成果、教学经验、心得与启发，撰写成书以飨大众。

## 不正确、不完整的学习，比没有学习更可怕

近年来不断听到似是而非的说法：“学习思维导图不需要花那么多时间，只要一天、半天，甚至一小时，保证把你教会”、“思维导图是你自己的笔记，不要管别人怎么做，更不要拘泥于规则”。没错，如果你只是想要学习“画”思维导图，真的只要30分钟就会了，尤其又有一大堆免费的思维导图软件可以使用，绘制出一张七彩夺目、令人眼前一亮的思维导图，真的一点困难都没有，更不需要遵守所谓的规则。

然而古有明训，“师其意，莫师其形；学其法，莫学其貌”。令人担忧的是，不少人只重视思维导图的“形、貌”，却忽略了“意、法”，也就是只专注于“画”出漂漂亮亮的思维导图，而不懂得正确地运用思维导图“法”。

为了让读者充分理解、掌握思维导图的“意、法”，我在书中会在各项操作定义中逐一探讨思维导图法的理论背景，并解说实务运用的原则、技巧与步骤。

## 思维导图法的创新突破：守、破、离

第二次世界大战之后的日本能够从一片废墟中快速挤进世界列强之列，原因之一就是掌握了创新的三大步骤：“守、破、离”。所谓“守”就是先百分之百模仿成功者的模式；接着在运用过程中不断反思并做出改良，以求突破，这是第二阶段的“破”；最后在多方整合之后自成一格，这就是“离”。

1989年我第一次接触、学习思维导图法，1997年到英国博赞中心接受师资培训，一直到2001年出版第一本中文版思维导图法书籍，这十二年期间都秉持博赞的思维导图法的精神与原则，落实在工作与学习上，不仅奠定了我在思维导图法的基本功，也让我通过多项考试并完成研究所学位。这就是学习任何知识、技能时不可或缺的模仿阶段的“守”。经过多年使用思维导图法的心得体会与教学经验累积，2001年出版了《多元知识管理系统：思维导图法基础篇》，在华人世界的思维导图法领域开创了崭新的里程碑。尔后，我协助多位硕士班研究生进行思维导图法论文的研究工作，自己也完成了两篇思维导图法相关的学位论文，

从研究的设计、执行、分析评估到成果展现，不论是在学习或工作应用领域，都已经突破了原本博赞的思维导图法；这个阶段应属于创新过程的“破”，也就是突破。最后我在2009年进入台湾师范大学社会教育研究所深造，力图从教育社会学、教育心理学与教育哲学的理论观点，配合多年来教学与实务应用的经验心得，重新省思并建构出思维导图法的理论基础，包括界定思维导图法的操作定义，与提出崭新的CHM、KMST理论模式等，以及详述诸多实务应用的步骤与技巧等。本书出版也象征着自创一格、更具备理论基础及实用价值的思维导图法的诞生，这是创新过程中的“离”。

## 如何使用本书

如果想要对思维导图法有全方位的了解，整本书都值得仔细深入阅读，尤其是想从事教学与学术研究的读者；但若只是想要在学习上或工作上应用思维导图法，可以大致翻阅理论基础的各个章节，对思维导图法的背景知识有个基本概念，把阅读重心摆在实务应用，并可自由选择符合需求的章节详细阅读，并动手模仿书中的案例演练。

## 感恩与回馈

本书原预计在2011年出版，然而处女座个性的我，对书中的文章结构、内容一修再修、一改再改，只希望能更臻完美。然而疏漏、缺失在所难免，敬请各位读者不吝赐教。

如今本书终能付梓，必须衷心感谢英国博赞中心前执行长凡达·诺斯女士、世界资优教育协会会长吴武典博士、惠普科技陈国钦副总经理、考试院保训会主委蔡璧煌博士、台湾师范大学李瑛教授、林振春教授、潘裕丰教授、黄富顺教授以及实践大学陈龙安教授等人的鼓励与支持，以及商周出版社的耐心与督促。

为了回馈更多有心学习思维导图法的读者，我所创立的“孙易新思维导图法”培训机构，非常乐意安排专业讲师前往各个企业、政府机关、学校、社团等

单位演讲、授课，并培训有心从事教学的专业讲师。洽询专线：0800-322-999  
或上网查询（[www.MindMapping.com.tw](http://www.MindMapping.com.tw)）相关联络信息，我们将乐意提供专业且贴心的服务。

孙易新 Mickey Sun 谨识  
2014年元旦于台湾师范大学教育大楼

## 绪论

后现代主义讲求Mapping概念，美国后现代主义文化学家詹明信（Fredric Jameson）提出Mapping这个名词之后，随后也有许多后现代主义学者跟着使用。Mapping对于阅读者具有指示作用，以图形或图表的方式组合有关联的概念，进而说明相关概念之间的关系。美国西北大学认知科学心理学家柯林斯（Allan M. Collins）教授于1960年代提出的“语意网络”（Semantic Networks），康奈尔大学的诺瓦克（Joseph D. Novak）在1970年代与他的研究团队提出的“概念构图”（Concept Map），都具备了Mapping的功能。英国大众心理学家托尼·博赞（Tony Buzan）也在1974年透过《启动大脑》（*Use your Head*）一书向世人介绍“放射思考”（Radiant Thinking）模式的“思维导图法”。

思维导图法是能让智力有效运作的方法。智力的定义则因不同的理论取向而有不同的含义。思维导图法是否能自成为一种理论，或只是一种良好的智力实践原则？关键在于能否经由相关文献的整理、探讨，再从实务的检验中，透过综合、比较、分析及批判等过程，逐渐建构属于思维导图法的理论基础。本书旨在梳理思维导图法的相关理论基础，并提供良好的实践指导原则。

**推荐序一** 跟孙易新一起学思维导图—— 001

**推荐序二** 打通职场达人任督二脉的人间道 陈国钦—— 002

**简体版发行序**—— 001

**自序**—— 001

**绪论**—— 001

**第1章 缘起与意义**—— 001

第1节 思维导图法的缘起 —— 001

第2节 为世界华人讲授思维导图法 —— 004

第3节 推广思维导图法的时代意义 —— 005

**第2章 教学与企业的应用概况**—— 007

第1节 教育界的应用 —— 007

第2节 企业界的应用 —— 008

**第3章 大脑与记忆**—— 013

第1节 认识神奇的大脑 —— 013

第2节 信息处理与记忆 —— 017

第3节 记忆：阶段论 —— 018

第4节 记忆：层次论 —— 025

第5节 睡眠与记忆 —— 027

第6节 三种感官记忆：视觉、听觉、运动记忆 —— 028

第7节 大脑记忆与思维导图法 —— 029

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| <b>第4章 语意学</b>             | 032     |
| 第1节 语言的思维与思绪联想             | 033     |
| 第2节 语言的规则和句子的组成            | 034     |
| 第3节 合乎语法的原则                | 035     |
| 第4节 语意结构与基本单位              | 037     |
| 第5节 语法结构的组合排列              | 038     |
| 第6节 转换句子的语态                | 041     |
| 第7节 内涵与外延的逻辑顺序             | 042     |
| 第8节 语意网络架构                 | 042     |
| 第9节 思维导图法的语词运用原则           | 045     |
| <br><b>第5章 KMST知识地图学习法</b> | <br>047 |
| 第1节 知识的演绎与归纳               | 047     |
| 第2节 知识的分类与整合：CHM分类与阶层法     | 050     |
| 第3节 KMST知识地图学习法            | 059     |
| <br><b>第6章 创意思考</b>        | <br>067 |
| 第1节 什么是创造力？                | 067     |
| 第2节 运用思维导图法创意思考            | 072     |
| 第3节 思维导图法给创意思考的启示          | 077     |
| <br><b>第7章 图像组织</b>        | <br>079 |
| 第1节 什么是图像组织？               | 080     |
| 第2节 放射性思考的图像组织             | 084     |
| 第3节 运用思维导图法制作组织结构          | 091     |