

画出你的世界

思维导图实战手册

修订版

曲智男 著

通过学习本书，你将获得：

- ✔ 大脑操作系统迅速升级，成为职场高效达人
- ✔ 改变全球2.5亿人学习、工作和生活的高效学习方法
- ✔ 世界500强企业主管极力力荐并使用的世界级思维训练工具

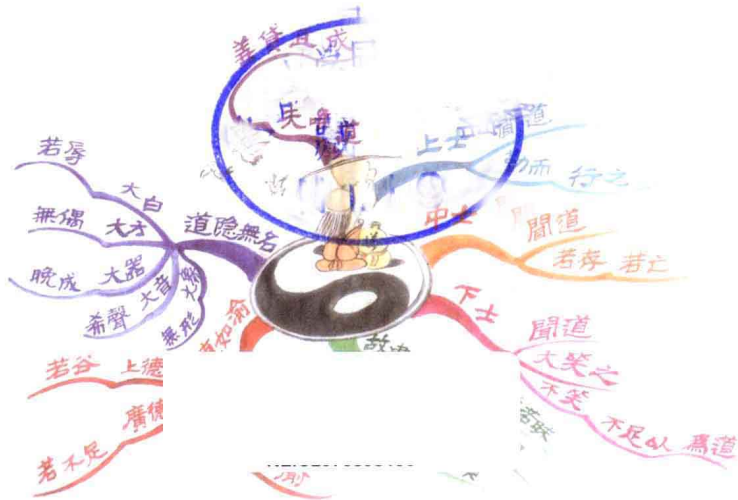


画出你的世界

思维导图实战手册

修订版

曲智男 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

思维导图是一本开启大脑的使用说明书。无论你是谁，你都会发现思维导图是快速提升工作效率的绝佳思考工具，你随时随地都可以获得它的帮助。

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，你都可以运用思维导图在一张纸上把它完整、清晰地展示出来。在任何关键时刻，即使是再错综复杂的事情，思维导图都可以给你最有力的支持！

本书详细介绍了思维导图在职场中的应用，并附带了大量的练习。无论你是初学者还是老用户，通过本书的学习，你都可以利用思维导图在职场中把握重点、精炼想法，让自己成为不可或缺的职场达人。

本书适合职业经理人、白领，以及所有的上班族阅读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

画出你的世界：思维导图实战手册 / 曲智男著. —修订本. —北京：电子工业出版社，2013.5
ISBN 978-7-121-20174-5

I. ①画… II. ①曲… III. ①思维方法—手册 IV. ①B804-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 074918 号

策划编辑：张慧敏

责任编辑：徐津平

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×980 1/16 印张：16 字数：295 千字

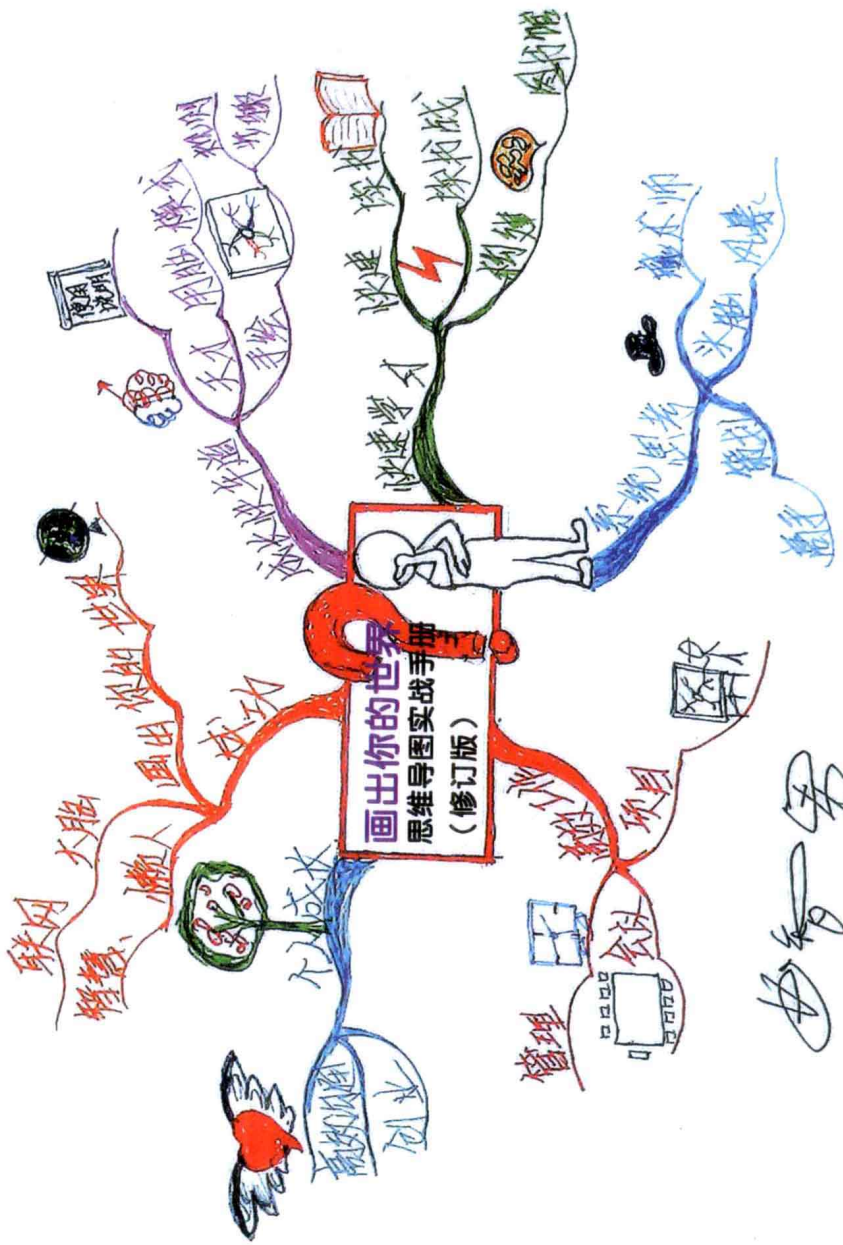
印 次：2013 年 5 月第 1 次印刷

印 数：5000 册 定价：49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



花香 男

再版序言 开启大脑的另一扇窗

当你拿到这本《画出你的世界：思维导图实战手册（修订版）》时，你一定渴望找到一个答案，那就是思维导图到底是什么？思维导图难道真的有那么神吗？还是它只是江湖上流传的一个传说？

我也数次被培训的学员和读者问到这个问题，思维导图到底是什么呢？是工具、是方法、是一门技术，还是……我一直在寻找着更适合的答案。

直到2012年我把自己关在房间闭门潜心钻研，在1个月内连续完成了300张手绘思维导图之后，我才对这个问题有了清晰的答案。思维导图是什么，它取决于我们当下和未来要把思维导图应用和发挥到什么样的水平。

如果你把思维导图当作是工具，那么，可以用它来安排当天或是一周的工作计划，它是你时间管理和行程安排的工具。思维导图图文并茂，重点突出，它与传统的条列式的线性笔记相比，你会发现解决日常工作的重点与关键，为重要的事情留出足够的时间，提高你的工作效率。这是很多基层员工在接触和使用思维导图后的最大收获。

如果你把思维导图当作一种创造性解决问题的思路与方法，那么你可以用它来进行项目管理、会议报告，或是项目方案的策划和展示。思维导图可以让我们在思考事务时建立事务的全景图，能够清晰地分辨出事务的不同因素之间的关系和内在联系，从而找到更有效的解决方案。在这方面你可以从本书找到波音公司是如何利用思维导图把他们3年的培训任务浓缩成3个月，从而让他们节约了1000万美金；爱迪生能源公司911事件之后是如何利用思维导图协助公司在短时间内迅速完成曼哈顿的灾后重建。

思维导图是什么？它犹如魔术表演，它取决于你是在朋友的聚会上秀一下，还是在春晚舞台上给大家带来一场视觉盛宴。

如果你把思维导图当作一门可以快速学习和管理自己思维的技术，你可以利用它制定你的企业战略规划、未来发展蓝图。清晰而又明确的企业战略思维导图会让所有的人更快速、更清晰、

更准确地了解企业的未来发展愿景，更有使命感地参与企业发展，同时让你获得到更多人的支持，带领一支具有向心力、凝聚力和战斗力的队伍创造精彩的未来。它的运用涉及到海湾的重建、台湾军方喷气引擎的设计等。

站在另外的一个高度来看思维导图，它更像是你手中的策划道具，你可以用它带领一群人，创造你的企业，策划你的人生，你的未来的结果投影在大脑的屏幕上。正因为如此，世界五百强的主管都在利用思维导图这种方式进行企业的战略规划、项目管理和风投评估等。

思维导图是我们与这个世界的连接图，把我们放在图的中央，其他的所有一切就是我们与这个世界的连接，所有的资源与关联都可以在思维导图上面清晰直观地呈现出来。一张思维导图就如同人生的航海图，锁定我们的目标后，有了它，我们会更清晰地选择适合自己的航线，无论是像哥伦布一样发现你的新大陆，还是做一次难忘的人生旅行。

怎样才能提高思维导图应用的技术与水平呢？

思维导图有着其他工具和思维方式所没有的独特优势，它协助我们建立思考和处理问题的双脑模式和全景思维。要想提高思维导图的应用水平，首先我们必须清晰地知道思维导图是一个左脑与右脑整合、全脑潜能开发的工具，它被誉为是大脑的瑞士军刀式思维工具、大脑操作使用说明书，因此要充分发挥思维导图的作用与威力，就必须让我们的左脑和右脑全部参与到学习和思考中来。

第一、强化大脑的参与与体验，通过临摹与手绘思维导图可以带给我们大脑更多的刺激，颜色、图像、线条和整体布局，在手绘的过程中，会充分调动更多的感觉参与到我们的学习与思考中，建立全脑思考模式，而不仅仅是通过语言文字来呈现。

第二、不断创造分享与交流的机会，思维导图画完，我们只是发挥了思维导图 35% 的功效与作用，要想发挥剩余的 65%，就要通过更多的相互学习、交流、分享和讨论，在这个过程中，可以充分拓展我们的语言组织能力、逻辑思考能力和资源整合能力，刺激我们的更多的大脑皮层参与到整个活动中，让我们的学习与工作效率加倍。

思维导图手绘和用软件，哪个更好？

这取决于你想把思维导图的功能发挥到何种程度，你是为了解决一时的问题，还是培养自己一种全局化思考的能力。如果是前者，我会告诉你，用软件是一个不错的选择。但是后者能够给

你带来更多、更大的收获，因为在手绘的过程中，会刺激你更多的感官，带给你更丰富的人生体验，特别是在团队学习与交流的过程中，能够让你与团队成员有更深入的交流沟通，更有利于建立良好的人际关系，增强团队的向心力、凝聚力和核心竞争力。同时别忘了，思维导图还是一个极其重要的提升团队及个人生产力的卓越的学习与思考工具。如果你把这两种方式发挥到极致，那么你得到的收获一定非同一般！

思维导图是什么，它取决于你怎样定义它，以及把它发挥什么样的程度。思维导图帮助你打开了大脑的一扇窗，让你看到了另外的一个更加清晰的、五彩缤纷的世界，它可以协助完成你的梦想，成就你的未来，只要你决定这样去做。

为了帮助更多的人，更好地掌握和应用思维导图，我总结了自己 10 多年从事思维导图培训和个人应用经验，特地撰写了本书的辅导教材《玩转思维导图 4 周训练教程》，如果你非常确定要利用思维导图提高你的个人与团队的生产力，你非常确定要使用这个 21 世纪的高效学习工具，请你把你工作或是生活中绘制的思维导图手绘版至少 5 张，发到以下邮箱 quzhinan@sina.com，在看过你的作品后，我会给你更详细的训练与指导。

友善用脑，思维导图可以协助你，让你的工作和生活更美好！祝愿你的每一天都是幸福、开心、快乐的一天。



2013.03.01

序言 1 开启大脑的金钥匙

每个人都希望自己能够心想事成，梦想成真，拥有更高品质的人生，然而，只有为数较少的人能找到实现这一切愿望的金钥匙。而这把金钥匙与如何利用人类大脑所蕴藏着无穷的宝藏，更好地发挥自身的潜能有着密切的关系。

1988年一个偶然的机，我在辽宁省图书馆看到了世界大脑先生东尼·博赞（Tony·Buzan）所著的《充分发挥你大脑的潜力》一书，书中独特的开发大脑的思考方式和技巧深深地吸引了我，正是因为这本书，让我接触到了可以开启大脑无穷宝藏的金钥匙——思维导图。

多年的实践与应用让我深深地感受到思维导图的巨大魅力，把它应用到工作中，它让我的工作更有成效，更快速、有效地确立并实现既定的目标；把它应用到会议中，它能让我提出更具创意和创造性的解决方案，自信地发表演讲，阐述自己的观点；把它应用到团队建设中，它会让我成为工作中的骨干，领导自己的团队走向辉煌……

思维导图还可以应用到哪里？正如思维导图的创始人东尼·博赞所说，它可以应用到工作和生活的各个层面，应用到所有需要大脑思考的地方，只要你愿意尝试去用。

因为思维导图不仅能帮助我们确立并实现我们在职场中所有的目标和抱负，而且在职场之外还能给我们腾出更多的时间去享受自己的生活。思维导图是一种能让我们充分发挥才能的工具，它能帮助我们前进道路上迎面而来的每一挑战都变成施展我们出色才能的机会。

换言之，思维导图不但能使我们生存下去，还能使我们在工作中积极进取，获得成功，透过日常琐事的迷雾看到我们生活和事业的光明远景。只要我们把这一点铭记在心，我们就能冷静地谋划自己的人生之路，从而一步一步地实现自己的目标。

通过互联网络与与思维导图相关书籍的传播，思维导图现在已是一个全球范围内都在使用的思维创新和智力拓展的工具。也是因为思维导图的关系，2005年，我在互联网上看到了这位“立志做中国的东尼·博赞，把推广和普及思维导图作为自己终身使命”的年轻人，我深深地被他对于思维导图的执著与痴迷所打动。

思维导图进入中国将近 25 个年头了，然而目前国内的使用者仍然为数不多，其中一个很重要的原因，就是我们一直缺少由中国人自己撰写的、适合中国人使用的、系统地讲解思维导图的制作规则与技巧的图书。曲智男先生这本书凝聚了他对思维导图十几年研究的精华。这本图书的出版无疑是填补了国内在这方面的空白。

因此，希望有缘看到这本书的朋友能够认真阅读，真正掌握这个工具，从而体会到思维导图给我们的工作和生活带来的高效率 and 美妙感受。同时也希望这本书能够在国内走进校园、走进企业、走进机关，让更多的朋友认识和掌握思维导图工具，从而步入事业成功、家庭美满、人生幸福的旅程。让我们通过思维导图走出思维的迷宫，走进智慧的殿堂。

在此，再次感谢曲智男先生为把思维导图这把金钥匙传递给我们所付出的努力！



大连东软信息学院 副院长

序言 2 使命的召唤

“倡导脑力运动，普及新思维教育，让中国人的大脑富有起来。”这是新思维教育集团的神圣使命。因为使命感的召唤，我来到了新思维，因为新思维，我认识了曲智男老师。认识愈久，了解愈深，我愈是敬佩曲老师为了心中的理想而执著追求的精神，我相信他更是为实现人生的使命而来！

如果你在新浪博客 <http://blog.sina.com.cn/mindmap> 中看过曲老师的全部文章，如果你有机会走近他并了解他，你就会和我有同样的感叹：他是一个对自己的人生使命追求非常执著的人！

1989年，当他第一次看到《学习的革命》一书中的思维导图时，冥冥之中，他就给自己许下了庄重的诺言：这就是我一生要为之追求的事业！多年前，他南下广州打工，经济困窘，入不敷出，他毫不犹豫地倾尽所有，查找与思维导图相关的所有资料，然后废寝忘食、如饥似渴地钻研探索。2004年，他听说思维导图的发明人、世界大脑先生托尼·博赞来到北京，他便想方设法追随其后，与大师交流……

这样的故事太多了，但他所做的这一切绝不仅仅是为了个人的学习和成长，因为他有一个使命和梦想，他要做中国的托尼·博赞，他要把思维导图推广普及到所有有中国人的角落！为了这个使命与梦想，他辞去了教师这一稳定的工作；为了这个使命与梦想，他在孩子出生、爱人下岗的情况下，一个人毫不犹豫地挑起了家庭和事业的重担；为了这个使命与梦想，他去上海召集全国思维导图爱好者来画一张中国最大（也许也是世界最大）的思维导图，他历经周折，途中被盗，几近身无分文，但他义无反顾；为了这个使命与梦想，无论是个人还是集体，无论是学校还是公司，只要有人对思维导图感兴趣、有需要，他就风雨兼程，许许多多不求回报地将思维导图的知识传授给他人。

这一切，让我相信，一个为使命和梦想而顽强前行的人，总有一天，他必定会撑起一片中国大脑潜能开发事业的蓝天。在曲老师的身上，我看到了开发大脑潜能事业的希望，也让我更清醒地意识到为了实现目前公司的使命，我自己应该有怎样的担当。

“艰难困苦，玉汝于成。”曲老师的这本书是他多年学习、实践思维导图的呕心沥血之作，是他把思维导图这项拓展人类思维世界性强大工具的中国化的开拓性尝试，其借鉴意义不言而喻。我相信这本书会得到越来越多知音的响应，会吸引更多的热爱思维导图、实践脑力运动的有识之士加入到这项宏大而神圣的事业中，因为当今世界是一个大脑时代！

我赞赏一切为了实现使命而忘我坚守的人，我愿意为这样的人所追求的事业而推波助澜，是为序。



新思维教育集团总裁

写在前面的话

人和人之间并没有多大能力的差别，最大的差别就在于他们的思维方式和思考模式，以及他们所采取的行动不同。

——微软总裁 比尔·盖茨

为什么有些人总能够唤醒自己的创造天赋，制订周详、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团队，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？

这些职场高效人士到底隐藏了什么样的秘密？他们与我们普通人的思维方式和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？

如果这是你想要的，请用心阅读本书并加以练习。这样，你不但可以破解他们成功的秘密，而且也可以做得像他们一样成功，甚至超越他们。因为你掌握了更加高效的使用你大脑的方法，可以更有创意地进行思考，更有效地解决问题，从而快速达成你的既定目标。

本书将要向你解开的秘密已经有数以万计的结果对它进行了验证，从1970年初期到现在，已经流传了30多年，而当年发现这个秘密的年轻人已经六十多岁，他已利用这个秘密创造了众多的

商业奇迹。这个秘密从英国的一个小镇出发，由BBC（英国广播公司）开始，越来越多国家的媒体、电视广播参与传播，已经传遍了五大洲140多个国家。

深入了解这个秘密的人包括美国前总统卡特、新加坡资政李光耀、英国王储查尔斯、马来西亚公主费思华，世界500强公司的高官，甚至是普通公司的员工，从老人、中青年、学生到幼儿园的孩子，与这个秘密相关的书籍更是多达100种。

这个秘密就是他们都在使用思维导图，如果你还不了解或刚刚接触思维导图，那么本书将带领你深入了解如何高效地使用你大脑的说明书——思维导图。激发你的大脑潜能，整合你的优势资源，做好你的职业规划，实现你的梦想与抱负。如果你已经在使用思维导图，那么它将带给你的是一场新思维的革命，让你发现那个潜力无穷的自我，让你有能力接受工作、生活所带来的各种挑战，创造属于你的那一份奇迹。

不论你是初涉职场的新手门生，还是叱咤风云的商场老手，思维导图都可以帮助你快速达成自己既定的目标，在未来激烈的社会竞争中发挥你的最大优势和才能，让你脱颖而出！

在进行脑力激荡时，你使用思维导图会比一般的条列式思考法更容易激发创意。在分析问题时不仅能让思绪更清晰，而且更能掌握关键影响因素的逻辑关系。

在进行项目管理时，你使用思维导图可以更系统地分解工作结构，并有效地整合不同领域关键要项的关联性。

在会议中，你使用思维导图会更容易地掌握会议议题核心，避免讨论离题或挂一漏万，同时可以化解分歧，达成共识。

在团队沟通中，你使用思维导图可以更有效地进行沟通和协调，提高团队成员之间的凝聚力、向心力和战斗力。

在进行职业规划时，使用思维导图可以让你更清晰地把握未来的发展方向和目标，找到人生的平衡与发展。

.....

美国著名实用心理学专家杜威曾经说过，当我们改变了一个观念，我们就拥有一种想法；当我们改变了一个想法，我们就拥有了一种行为；当我们改变了一种行为，我们就拥有一个习惯；当我们改变了一个习惯，我们就拥有了一种性格；当我们改变了一种性格，我们就改变了命运。

人生所有的改变都是从改变我们的思想开始的，人类所有的发明创造和所有奇迹的诞生，都

来自人类思想的创新与突破。思维导图是有史以来最符合人类大脑自然高效的思维模式，它可以让我们快速地整合所有的资源，是系统思考、创新思考的工具之一。

正如英国《泰晤士报》对“世界大脑先生”思维导图创始人的评价：

东尼·博赞让人类重新认识大脑，如同斯蒂芬·霍金让人类重新认识了宇宙。

思维导图是为我们所有有缘和有头脑的人准备的，不管你的目标是什么，只要你愿意，你也可以做到！



2010年4月 广州


本书使用说明

在此首先声明，这不是一本讲理论的书，我更坚信 NLP（神经语言程式学）中的一句话：有效果比有道理更重要。如果要钻研学术，这本书绝对不适合你。因为学习的本质就是为了更加高效、更具创造性地解决我们生活和工作中所遇的实际问题，而非说教。

所以，阅读本书时，你需要做好以下准备：

- 开放的心灵，勇于接受新鲜的事物及理念。在你还没有完全了解之前，请不要轻易下结论，不管你曾经如何杰出与优秀，我们相信，越是杰出优秀的人，对自己还未曾了解的事物，越是保持一种开发的心态来学习和了解它。
- 多准备几张 A3 型号的空白纸。尽管我们在书里为你预留了空白，以便你记录读书时所触发的灵感和记忆，我们还是强烈建议你多准备一些 A3 型号的白纸，这样可以让你的思想有足够的发挥空间，而不受约束。
- 准备一套 12 色的水彩笔，最起码要有冷暖主色调 4 支。颜色可以让你画出的思维导图看起来层次清晰、色彩鲜明，也更容易让你对所标注的重点和关键词印象深刻。
- 一支写字流畅的签字笔，用来书写记录某些重要的文字（即关键性的词语）。
- 如有条件，再准备几支不同颜色的荧光笔，用来标注资料中不同的关键性词语。

上述准备也许会花去你一些时间，但是随着你阅读的深入，你会发现，这些准备是必需的，而且对你的学习和成长会起到非常重要的作用，你多花的时间是值得的。

更重要的是，这本书的与众不同之处是你也是它的作者。所以，这本书做了精心设计，专门预留了大量的练习和空白，请在书中标有  的部分，把里面的思维导图画完。

因为只有你学以致用，把这些练习做完了，才能把学到的有关思维导图的知识和技能进一步强化与掌握，我与你，以及你与自己的心灵彼此之间也才是进行一场真正有意义的谈话。

我相信你一定同意：你学习游泳的时候，如果不去实践，看再多的书都没有用，即使我们把世界上所有关于游泳方面的书都倒背如流，此时要是把我们推进大海里，我们照样会被淹死。关于思维导图的学习也是如此，思维导图不是看书看出来的，而是动手画出来的。

关于思维导图学习的几条建议如下：

第一，本书不是用来看的，所以请一定要按照要求，动手完成所有的思维导图的绘制。无论你是刚刚接触思维导图还是已经是一个使用多年的老手，这些练习都会加深你对思维导图的了解和认识，拓展你的思维广度和深度。

第二，看到一张好图时，即刻把别人的图变成自己的图。复制和模仿是走向成功的第一步，复制或临摹别人的思维导图，并在此基础上加以内化、创新，学以致用。

第三，看到一本好书时，马上把别人的书变成自己的书，把其中对自己有用的内容画成思维导图，加以深挖，并加入自己的理解和见识，把它运用到自己的学习、工作和生活中。

第四，碰到一个好人时，马上把他变成自己的好朋友，快速把别人积极进取的创新思想不断地加以消化和吸收，这才是真正意义上的成长。

第五，和身边的朋友不断地分享你使用思维导图的收获，分享得越多，我们的收获就越大。在和朋友沟通交流的过程中，我们可能不断地碰撞出新的灵感和火花，同时，这样的分享也会激励我们对思维导图的应用有更深的了解和探索。

如何做到上面几条？请阅读本书相关章节的内容，这是一本实用的工具书，建议把它放在你身边随手可及的地方，以便随时随地阅读，并随时动手记录下你的所思、所想、所感！

学习新主张：疯狂掠夺搜刮主义。看到好的知识、资讯和文章，进行疯狂掠夺搜刮，快速消化和吸收它们，并变为己有。

关键核心实用主义：关注实用的资讯，抓住核心和关键。所有的知识和技能都是为了拿来用，不管它多么实用、好用，切记，一定要多用。

我与思维导图的故事

很多朋友对我是怎么接触到思维导图，并且这么多年一直都在这个领域里执著地做这件事感到奇怪，到底是什么原因？这里面是不是隐藏着什么秘密？

首先，我相信每个人来到这个世界，不管是出身平庸还是富贵，也不管他经历了多少成功还是失败，都有其自身的使命和价值。我们终其一生的时间就是为了达成这个使命，实现自身的价值。

我第一次接触到思维导图是在1998年，那时我购买了一本书叫做《学习的革命》，其中简单地介绍了如何画思维导图及其作用，但就是那简单的介绍却让我深深地喜欢上了通过画图来整理思路的用脑方式，从而踏上思维导图的学习与探索之旅。那时可以找到的资料实在很少，更多的是靠自己一个人在摸索。

也许有些事情是意外巧合，有些事情天生就已经注定。1999年，我独身南下广州，几经周折在海南的一家书店买到了东尼·博赞出版的《开动大脑》及姊妹篇《思维导图》，非常巧合的是，这本书第一版付梓的时间是1974年4月21日，就在这本书诞生后的第3天，也就是4月24日是我的生日。也许是命运冥冥之中就有安排，那时，我正处在人生最低谷，这本书让我重新点燃希望之火，重新找到了自己人生的定位与方向。

当学生准备好后，老师就出现了。

离开海南后，我一直通过各种渠道寻找这方面专业的培训。2000

