

学一次用一辈子的 思维导图

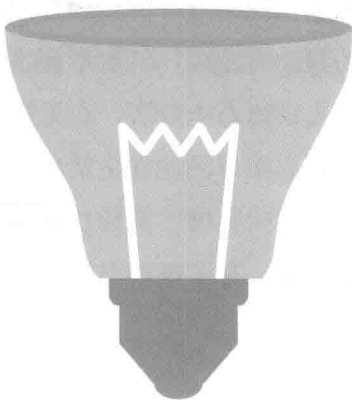
孙易新 著



学一次用一辈子的

思维导图

孙易新
著



图书在版编目(CIP)数据

学一次用一辈子的思维导图 / 孙易新著. —北京:
北京联合出版公司, 2018.12
ISBN 978-7-5596-0786-7

I. ①学… II. ①孙… III. ①思维方法—通俗读物
IV. ①B80-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第259698号

著作权合同登记 图字: 01-2018-7878号

《心智图法的生活应用》

孙易新 著

本书由城邦文化事业股份有限公司【商周出版】同意将中文简体版
权授权北京磨铁图书有限公司。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

学一次用一辈子的思维导图

作 者: 孙易新
责任编辑: 牛炜征
特约监制: 魏 玲 潘 良
产品经理: 林展秋
特约编辑: 张 艳

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数135千字 700毫米×980毫米 1/16 13.5印张
2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-0786-7
定价: 49.80元

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

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

生活中的实践，才是最有效的学习

思维导图法可以帮助学生用来准备读书考试，在职场上用于工作计划与问题分析等。然而……

我是一个家庭主妇，思维导图法可以用在与家人、孩子的沟通或家事上面吗？

我是一个美食爱好者，思维导图法可以帮助我享受人生吗？

例行性的工作让我感到倦怠，思维导图法可以让我的生活变得多姿多彩吗？

思维导图法可以让传统民俗活动更有创意吗？

思维导图法可以帮助我改善人际关系吗？

运动健身也可以使用思维导图法吗？

相信每一位思维导图法爱好者都很希望在学习生活中的各个领域活用思维导图法，却往往不知如何着手，就算画出了一张思维导图，也不确定自己做得对不对。

看到别人在书上或通过网络分享的思维导图，大多也只是说思维导图有多好、对他的帮助有多大，但看不到描述说明其思考与绘制思维导图的过程，让人只能心中羡慕，而无从学习操作的技巧。

为了让读者轻松掌握思维导图法在生活中各种场合的应用，并能够开始着手模仿，逐渐有所突破，最后达到将思维导图法内化成自己能力的理想境界，所以，有了这本书的出版。

本书总共分成四个部分：

首先针对学习思维导图法常见的误区与困惑为大家做个解说，厘清盲点，除了有助于后面篇章的阅读、理解，也能建立学习思维导图法的兴趣与信心。

接着分别从“个人成长”“家庭生活”与“职场工作”三大领域，收录我的学生在日常生活中的实际案例，并由学生自己为大家说明为何画与如何画这张思维导图，以及这张思维导图带给他们的效益。

同时，我会针对每张思维导图的应用案例进行点评解析，让大家知道它的优点在哪里，以便模仿；有什么缺点，以后要小心注意，避免犯同样的错误；怎么修改会更好，或进一步举些类似的应用案例帮助大家学习成长。

今天，我的学生们不吝将自己的案例与各位读者分享，我在此除了表达深深的谢意之外，也相信通过分享，他们能检视自己的学习成效，并提升思维导图法的技巧。因此，我也非常欢迎大家加入思维导图法的学习社群，与更多 MindMapper 分享自己的学习与应用心得。相关学习的信息与社群联结点，在我们的官网（www.mindmapping.com.tw）有详细说明。

再次温馨提醒，阅读本书的同时，请根据书中案例主题或每篇最后的延伸应用建议，试着套入自己的情境，动手将思维导图法应用到日常生活中。因为，唯有生活中的实践，才是最有效的学习！

孙易新

01 初学思维导图法 20 问

常见的困惑与误区

「观念认知篇」

- Q1 有杂志报道思维导图法被全球超过两千家以上跨国企业采用，它真的有那么神奇吗？ / 3
- Q2 已经有号称大脑瑞士刀的思维导图了，我还需要其他的工具、方法吗？ / 4
- Q3 我很喜欢画思维导图，但往往要花很长时间才画出一张图，这样是对的吗？ / 5
- Q4 从小我就习惯阅读条列式的文章，许多人没用思维导图，还不是一样很有成就？ / 6
- Q5 为什么总觉得向四周发散的思维导图，让我掌握不了重点，无法归纳出具体方案？ / 7
- Q6 思维导图从中心向四周展开的放射性思考可无限延展，我该何时结束（收敛）呢？ / 9
- Q7 学校的老师都教孩子画思维导图了，还需要让他们到外面上课学习吗？ / 10
- Q8 思维导图是自己的笔记，不用拘泥于规则，只要自己看懂就好了？ / 11
- Q9 不就是画一张树枝状的组织结构图吗，顶多一天、半天，甚至一小时就能学会吧？ / 12
- Q10 用计算机软件制作思维导图笔记就好，不用浪费时间去手绘思维导图吧？ / 13

「操作技巧篇」

- Q11 书上说思维导图是从中心图像开始,自由地延展出想法。但我经常会想出一些不切实际的东西,或是画好中心主题就卡住了,怎么做才能开展出去呢? / 15
- Q12 我已经掌握画思维导图的技巧,也会用它来整理读书笔记,但在工作应用上却常常不知如何着手 / 16
- Q13 要如何选择适当的关键词写进思维导图?如何取舍关键词? / 17
- Q14 五颜六色的思维导图好吸引人,但在色彩使用上是否有什么原则? / 18
- Q15 思维导图似乎比条列方式好,但为什么总觉得效益没想象中的大,和其他图解思考工具也没太大差异,甚至感觉很杂乱? / 19
- Q16 进行分类时,碰到不同的条件或状况,上下位阶顺序好像可以对调,我该怎么排列比较好? / 20
- Q17 我不太会画图,思维导图法可能不适合我用吧? / 21
- Q18 小学的老师指定孩子要用思维导图整理学校功课,我如何检查他画的思维导图是否符合老师的要求? / 23
- Q19 我希望孩子习惯使用思维导图法,让他读书、学习更轻松。在日常生活中如何带领孩子融入应用? / 24
- Q20 我的工作又不需要用到图像,没有必要在思维导图当中加插图吧? / 25

个人成长——

思维导图法的生活应用之一

02

应用① 人际关系相见欢 自我介绍 / 31

[延伸应用] ▶ 公司介绍、产品介绍

应用② 自我省思与收获 探寻生命的意义 / 35

[延伸应用] ▶ 分析人格特质、设定人生目标、省思价值观

应用3 生活知识一把抓 认识元宵节，认识台湾温泉 / 41

[延伸应用] ▶ 烹调美食秘方、居家护理知识、家电简易维修、
庭院盆景种植

应用4 思绪清晰好灵光 即席演说拟稿，读书会心得分享 / 50

[延伸应用] ▶ 商业谈判、致辞演讲、考试申论题写作

应用5 运动养生好健康 运动该注意些什么，健身塑形影片教程、
减重规划 / 57

[延伸应用] ▶ 增重计划、身心灵修炼、慢性病预防与治疗

应用6 欣赏电影收获多 电影剧情分享 / 69

[延伸应用] ▶ 戏剧欣赏、音乐赏析

应用7 学习计划好周详 孩子的学习计划，研究所进修计划 / 73

[延伸应用] ▶ 学习乐器的计划、学习运动项目的计划、
准备证照考试的计划

应用8 激发启动视觉思考 “涂画”启动视觉思考力 / 85

[延伸应用] ▶ 会议记录、上课笔记

03

家庭生活——

思维导图法的生活应用之二

应用① 子女教养与沟通 子女教养，宠物健康照护，亲子沟通 / 93

[延伸应用] ▶ 跟长辈沟通意见、家庭亲子会议

应用② 旅游必胜全攻略 景点简介，美食特搜，露营装备 / 104

[延伸应用] ▶ 博物馆导览图、游乐园全攻略、旅游交通规划

应用③ 献上你的温馨祝福 圣诞卡片 / 114

[延伸应用] ▶ 生日卡片、会议通知、活动邀请卡

应用④ 感动的创意婚礼 民俗婚礼流程，筹办婚礼 / 118

[延伸应用] ▶ 亲子旅游、生日餐会、同学会、新春团圆聚会

应用⑤ 亲子看绘本说故事 亲子绘本故事《好吃吃榴槤》《大象再见》 / 126

[延伸应用] ▶ 参观艺术展、欣赏儿童舞台剧

应用⑥ 亲子学英文 帮助孩子提高英文学习成绩 / 134

[延伸应用] ▶ 外国人学中文、外语学习

应用⑦ 品味极致的人生 品酒 / 140

[延伸应用] ▶ 品茗、健康美食飨宴、收藏艺术品（或邮票、钱币）

应用⑧ 家庭用品库存管理 化妆品库存管理、冰箱陈列管理 / 144

[延伸应用] ▶ 玩具分类整理、衣物分类整理、家庭用药管理

04

职场工作——

思维导图法的生活应用之三

应用① 创新企划构思 员工旅游行程规划、写书计划、

策划研讨会、会议沟通 / 157

[延伸应用] ▶ 年终餐会、迎新活动、新产品发布会

应用② 信息公告备忘录 行前注意事项 / 172

[延伸应用] ▶ 待办事项备忘录、会议讨论重点备忘录、演讲重点备忘录

应用③ 数字数据管理 云端数据管理规划 / 177

[延伸应用] ▶ 规划管理 Evernote 记事本、归类整理手机（平板）App

应用④ 资源管理 夏令营物资清单 / 184

[延伸应用] ▶ 财务管理、库存管理、采购管理

应用⑤ 生涯规划 能力盘点与职业生涯规划 / 190

[延伸应用] ▶ 创业计划、升学进修、养老计划

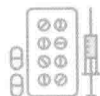
应用⑥ 教学备课：语文、英语与数学 英语教学应用、数学教学应用 / 195

[延伸应用] ▶ 其他科目教学备课、教学活动设计

后记 | 学习可以让生活不一样

01

初学思维导图法20问



常见的困惑与误区

自 1989 年接触、学习思维导图法之后，我的工作与学习都产生很大的转变，进而我在 1997 年到英国博赞中心（Buzan Centres）参加师资培训班。结业后，我于海峡两岸从事思维导图法课程的培训工作，为提升华人在全球的竞争力尽一份绵薄之力。

大家一定会很好奇，我这一路走来都很顺利吗？特别是在思维导图法的使用上，没有碰到困惑、盲点吗？在应用时，难道都没有感觉到受限吗？

答案是：“当然有。”

我在使用的过程中曾经遇到许多困惑，例如：不知道如何选择合适的关键词；明明清楚颜色、图像很重要，却不懂要如何应用才能真正有帮助……在教学过程中也碰到有学员提出思维导图法要如何用在论文写作、跨主题的数据收集整理、项目管理等问题上；而我自己也怀疑，指导大人跟教小朋友思维导图法的教材、方式都一样吗？

基于上述原因与困惑，我后来分别在 2004 年进入实践大学企业创新发展研究所、2009 年进入台湾师范大学社会教育研究所继续进修。本书出版的主要目的在于，让大家可以从案例的分享与解析中学习，通过仿作轻松灵活地应用在生活当中。因此，在本书的第一部分先为大家说明初学者常见的困惑与误区。

有杂志报道思维导图法被全球超过两千家以上跨国企业采用，它真的有那么神奇吗？

其实，思维导图法一点儿也不神奇，神奇的是我们的大脑。思维导图法只是一种让大脑能依照最自然的方式去思考事情、记忆事物的方法。

我们的左脑比较擅长处理文字、数字、逻辑、分析等；右脑则喜好图像、色彩、想象力等。科学研究显示，人类的大脑在处理任何一件事情的时候，不会只使用右脑或左脑，而是左右脑一起巧妙协调工作。

传统上我们以条列方式书写文字和数字，偏向只用到左脑的功能，这并不符合大脑运作的天性。思维导图法的主要工具——思维导图，用到了文字、数字、逻辑、分析，以及图像、色彩、想象力、空间等元素，充分运用到左右脑的心智能力，让思绪更敏锐、头脑更灵光，不仅对提升逻辑分析、创意思考、人际沟通有帮助，也能强化记忆力。因此，许多跨国企业为提升组织绩效与员工的能力，才纷纷将思维导图法课程列入员工教育训练计划。

Q

A

Q

已经有号称大脑瑞士刀的思维导图了，我还需要其他的工具、方法吗？

A

当然需要。思维导图法只是提升思考力与学习力的主要工具，我们得视情况搭配其他的工具，甚至结合不同的方法，才能彻底发挥其效用，让效果更为彰显。

在认知形态上，虽然大部分的人偏向视觉图像，但也有些人是偏向文字形式的。同时，在特定场合或依据工作的性质，大家会偏向使用比较熟悉的某种工具，例如在分析与解决问题时，习惯采用鱼骨图；分析解释某个知识架构时，习惯采用概念图；呈现某个结构化的概念时，习惯采用树状图。我们只要能掌握思维导图法的操作策略，就可以使用其他的图解工具，以符合特定的情境或大众的阅读习惯。

此外，思维导图终究只是个工具，在应用上得依据目的性采用适当的策略。例如读一本书，我们得先确定阅读策略，再以思维导图整理书本的知识；构思一个大型或复杂的活动，得确定项目流程与涵盖的知识领域，然后以思维导图记录项目计划书等。这种如何提升吸收知识、思考事物、解决问题的方法，才是我们该关心的重点，也是我一直强调的思维导图“法”。

Q

我很喜欢画思维导图，但往往要花很长时间才画出一张图，这样是对的吗？

A

我不认为这世界上事情都可以很简略地以对、错区分，而是要看这件事情是处于什么样的情境脉络之下，才能说它适不适当。

例如有人花了好几个小时画一张禅绕画，你认为他在浪费时间，但他觉得压力得到了缓解、心灵获得了疗愈。所以，如果花很长时间去画一张思维导图，自己并不在乎时间成本，也不讲究所谓的效率，从画思维导图的过程得到自己想要的，那又何妨？

但话说回来，今天我们学习思维导图法、使用思维导图的主要目的是什么？依我的经验观察，大多数人是为了提升读书学习的成效、工作管理的效率等，花多少时间并不是重点，重点在于这张思维导图是否达到预期的效益。

举例来说，过去我在读博士期间，为了每周上课时的作业报告，平均都得花二至五小时整理一篇论文或一本书的重点内容。或许采用传统条列式的笔记，也是差不多的时间，但我却可以更系统化、结构性地梳理出一本书的知识脉络，在课堂上做报告时，能轻松说明书中重点；和老师、同学进行讨论时，在跳跃式的思考中能不偏离主题。

Q

从小我就习惯阅读条列式的文章，许多人没用思维导图，还不是一样很有成就？

A

是的，不少杰出人士确实没有使用思维导图，因为今天我们所理解的思维导图是英国的博赞（Tony Buzan）先生在1974年所提出的，在那之前，世界各地已经出现无数个天才与成就非凡的人士。但我们研究发现，虽然他们没有使用博赞的思维导图，却也不会只用条列式的文字来思考事情，而是会运用图像、图表、色彩等充满想象力的元素加以辅助。

因此，我在2014年2月出版的《思维导图应用宝典》一书中，将思维导图法区分为“广义”与“狭义”两种。广义的思维导图法泛指使用关键词、树状结构与网状脉络的组织结构、色彩与图像等元素，用以增进思考能力与学习成效的方法，主要工具是思维导图，但也可视情况采用其他的可视化组织结构；狭义的思维导图法则是把博赞所提出的思维导图作为唯一工具的一种笔记方法。

换句话说，人类史上优秀的先贤前辈在不知不觉中已经应用到广义的思维导图法。我们现在虽然以博赞的思维导图作为主要的笔记工具，但也不要拘泥于只能使用思维导图，可依实际需求，采用概念图、鱼骨图、九宫格等可视化组织结构作为笔记的工具。

为什么总觉得向四周发散的思维导图，让我掌握不了重点，无法归纳出具体方案？

这是因为博赞提出的思维导图强调大脑可以联想起无限的想法，是一种放射性思考结构（Radiant Thinking），而一般大众所认知的思维导图法也是以此模式为主，才会觉得只能发散，无法收敛。

其实我们必须先厘清，在放射性思考的过程中，其上下文属性可概略区分成“逻辑联想”与“自由联想”。博赞所谓“大脑可以联想起无限的想法”是偏向自由联想模式，而逻辑联想不仅必须具有特定目的性，且展开的分类层次或因果关系都必须“链接”到中心主题。

此外，放射性思考的逻辑联想结构，可以说是一种分析模式，是一种从上到下、从整体到细节、从抽象到具体的结构，但我们在生活中思考事情还有一种模式也是具有逻辑性的，那就是归纳。归纳则是从下到上、从细节到整体、从具体到抽象的模式。

也就是说，思维导图法其实有两种形成思维导图内容的方式，分别是自由联想与逻辑联想；也有两种建构思维导图的模式，一种是由中心向四周展开几个主题，延伸出更多的细节，另一种是从外围细节归纳出若干个主题。

Q

A

唯有透彻了解思维导图“法”之后，你才会了解如何应用思维导图法掌握重点，在扩散与收敛之间收放自如。这也是本书后面篇章中将通过案例为大家说明的应用原则与技巧。