

The
Mind Map
Book

拿来 就用的 思维导图

王利利◎著
京师心智◎组编

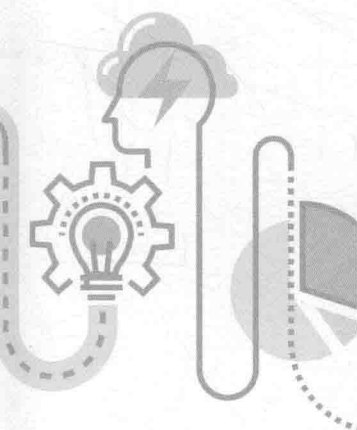
/ 让学习更有条理的思维工具 / 帮助大脑潜能得到更广泛的开发 /
/ 了解发散思维的养成方法 / 大幅提高工作效率 /

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

拿来就用的 思维导图

王利利◎著
京师心智◎组编

The
Mind Map
Book



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

拿来就用的思维导图 / 王利利著. —北京: 中国法制出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5093-9766-4

I. ①拿… II. ①王… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ① B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 216084 号

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

责任编辑: 吕静云 (lvjingyun0328@sina.com)

封面设计: 李 宁

拿来就用的思维导图

NALAI JIU YONG DE SIWEI DAOTU

著者 / 王利利

经销 / 新华书店

印刷 / 煤炭工业出版社印刷厂

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 11 月第 1 版

印张 / 14.5 字数 / 205 千

2018 年 11 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9766-4

定价: 45.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66054911

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66080537

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

在日常生活中，我们可能常常会听到这样的对话：

“你知道什么是思维导图吗？”

“好像听说过，但是我没有用过。”

“你见过这样的图（思维导图）吗？”

“是的，我见过，可是我却从来都不知道它的名字。”

.....

对很多人来说，他们可能听说过思维导图，但却对它一直处于不了解的状态。思维导图是由世界著名的心理学家、教育学家东尼·博赞在《启动大脑》一书中正式提出的。思维导图被誉为“大脑使用说明书”和“思维工具中的瑞士军刀”。现如今，它已经成为风靡全球的革命性思维工具，被广泛地应用于生活、学习、工作等各个方面，在全球教育界和商界掀起了一场超强的思维风暴。

众所周知，学习必须运用大脑的功能来完成。大脑有哪些功能呢？大脑除有思考、分析、理解的功能外，还有视觉、触觉、嗅觉等功能。运用大脑思考和分析，我们就会将学习内容进行深刻理解，学习就会变得更加有意义。

思维导图的出现，能够充分满足视觉型学习、听觉型学习等不同的学习需要。思维导图是一种脑力潜能开发的技巧，运用左右脑的全部功能，即左脑推理、逻辑、分析、顺序等功能及右脑情绪、空间、色彩、韵律等功能，进行完整的学习。如同在人的大脑中形成一张清晰而鲜明的地图，详细地标明各条道路，让人们行走得更顺畅。

除了能力差异外，人们在学习和工作中之所以会分出高低，关键在于思维方式和思考模式的不同。思维导图是一种发散性思维的工具，通过图文并茂的技巧将各级节点的关系用相互隶属的层级图表现出来，并把关键词与图像、颜色等建立记忆链接，从而开发大脑的潜能。绘制思维导图，不仅能够提高人们大脑的思考能力，还有助于人们学习力深度和广度的延展和提升。

本书通过浅显易懂的文字和图形向读者展现了思维导图的样貌，从基础理论知识着手，循序渐进地告诉读者如何绘制思维导图，并详细地讲述思维导图如何应用在生活、学习、工作、社交中。读完本书，读者不仅能够熟知思维导图，还能学会如何运用思维导图管理个人时

间、计划，提高学习和工作效率等。

因此，如果你是一个爱学习的人，那么通过阅读此书可以获得更高效的学习方法；如果你是一个不爱学习的人，那么可以通过阅读此书发现学习的意义；如果你是一个寻找学习方法的人，那么，此书正符合你的要求，能够帮助你找到学习的方法。



第一章 什么是思维导图

- 003 第一节 思维导图的产生
- 008 第二节 思维导图的基本知识
- 013 第三节 思维导图与大脑
- 018 第四节 思维导图与记忆术
- 023 第五节 思维导图与人际沟通

第二章 用理论解释思维导图

- 031 第一节 双重编码理论：思维导图的理论基础
- 034 第二节 思维导图：有意义学习的工具
- 038 第三节 认知负荷理论：揭示思维导图的作用
- 041 第四节 卡皮克记忆理论：提取的重要性

第三章 如何绘制思维导图

- 049 第一节 纸和笔：不可或缺的两大大工具
- 052 第二节 构图需注意的事项
- 056 第三节 线条：最佳的“性感”曲线
- 060 第四节 颜色：可“任性”选择色彩
- 062 第五节 关键词：激发思考
- 067 第六节 思维导图的“禁忌”

第四章 思维导图的类型

- 073 第一节 整理型思维导图

- 077 第二节 创造型思维导图
- 080 第三节 提示型思维导图
- 082 第四节 思维导图与概念图的区别

第五章 思维导图的应用（生活篇）

- 091 第一节 用思维导图来购物
- 094 第二节 用思维导图制作旅行计划
- 097 第三节 用思维导图妥善安排时间
- 101 第四节 用思维导图剖析自我
- 104 第五节 假期计划的思维导图

第六章 思维导图的应用（学习篇）

- 111 第一节 思维导图复习——加深理解和记忆
- 114 第二节 思维导图阅读——让阅读更高效
- 117 第三节 思维导图演讲——辅助演讲者厘清思路
- 120 第四节 思维导图记笔记——促进深入理解
- 124 第五节 思维导图教学——更具创新性

第七章 思维导图的应用（工作篇）

- 131 第一节 用思维导图挖掘优势找工作
- 134 第二节 用思维导图制订工作计划
- 137 第三节 用思维导图制作会议记录
- 140 第四节 用思维导图整理细化工作任务
- 143 第五节 用思维导图制作总结报告
- 146 第六节 用思维导图制作创业计划

第八章 思维导图的应用（社交篇）

- 151 第一节 用思维导图进行自我介绍
- 154 第二节 运用思维导图提高情商
- 157 第三节 用思维导图改善沟通质量
- 161 第四节 用思维导图建立“朋友档案”
- 164 第五节 用思维导图进行谈判

第九章 思维训练模式——六顶思考帽

- 171 第一节 白色思考帽：关注客观事实
- 174 第二节 红色思考帽：情绪表现
- 177 第三节 黑色思考帽：找出问题和不足
- 179 第四节 黄色思考帽：正面思考问题
- 182 第五节 蓝色思考帽：控制和调节思维
- 185 第六节 绿色思考帽：创造性思考

第十章 思维导图的争议和“传说”

- 191 第一节 思维导图的争议
- 196 第二节 如何评价思维导图
- 200 第三节 思维导图的“神话传说”
- 204 第四节 思维训练的阶段和方法

第十一章 风靡全球的头脑风暴法

- 211 第一节 什么是头脑风暴法
- 214 第二节 头脑风暴法的激发机制
- 216 第三节 头脑风暴法的操作程序
- 220 第四节 头脑风暴法活动的原则和要求

第一章



什么是思维导图

第一节 思维导图的产生★

小男孩在上学时，学校举行了一场测试阅读速度的考试。在这场考试中，小男孩一分钟读了214个单词，他自我感觉良好，认为自己表现很不错。可是，班里的另外一个同学却在一分钟内读了314个单词。

当时，不服输的小男孩对老师说：“我也要像他读得一样快。”可老师却告诉他，这是不可能的，阅读速度是一种天赋，如同人的头发和眼睛的颜色是不会改变的。但小男孩听后却心存疑惑：自己由于经常锻炼，现在身体变得越来越强壮。既然身体经过锻炼能够变得更加强壮，眼球转动经过锻炼也会变得更加灵活，大脑通过锻炼也可以记得更多吧。

于是，小男孩为了提高阅读速度尝试各种方法。比如，先了解文章的内容再阅读，阅读时锻炼眼球的转动，等等。不久后，他将阅读的速度提升到一分钟可以读1000个单词以上。这让小男孩相信：大脑有无限的潜能，只要掌握方法，谁都可以做到！

上大学的第一堂课，教授在上课前进行点名，男孩的一位朋友迟到了。当教授点到他的名字时，不假思索地说出了他的父母姓名和家庭地址，而教授的名单上根本就没有这些内容，这让男孩很震惊。

下课后，他追问教授如何才能拥有这么好的记忆力。后来，教授告诉他，记忆是有规律可循的，即将记忆的事物与相关联的事物结合起来进行记忆。比如，用谐音来记忆历史年代等。随后，男孩将教授教的方法记在笔记本上，并反复进行练习。最终，他创造出了非常独特的记笔记记忆法。

上大学后作业量加大，男孩常常感到分身乏术，于是他到图书馆查找提高大脑使用效率的图书。可是，图书管理员却称没有这方面的书，这让他感到既震惊又沮丧。但他突然有了一个想法：既然没有大脑使用的说明书，自己就来写一部！

随后，他在记笔记记忆法的基础上思索：如何才能利用笔记让大脑记住更多的内容呢？最终，他在笔记中画出了从中央主题向四周发散线条的放射状笔记。思维导图就这样诞生了。

起初，思维导图的线条是用尺子画的直线，颜色也都是黑色的。后来，它的颜色渐渐丰富起来，线条也变成曲线，最终成为我们熟悉的思维导图（如图1）。

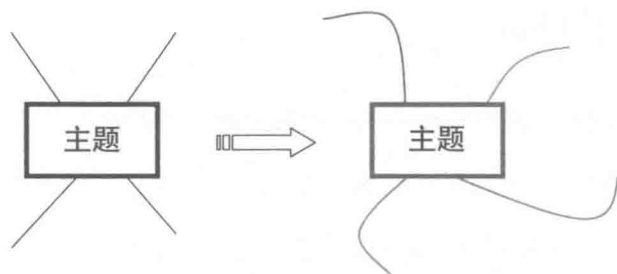


图1 思维导图的演变

这个男孩就是世界著名的心理学家、教育学家东尼·博赞，他曾经因为帮助查尔斯王子提高记忆力而被誉为英国的“记忆力之父”，在20世纪70年代创立了思维导图。英国广播公司BBC曾在节目中介绍学习障碍儿童通过学习思维导图发生了非常大的变化，从而让思维导图广为人知。

东尼·博赞以那期节目为基础开始著书立说，并对思维导图进行推广，从而让思维导图广泛普及。

科学研究表明，人的思维是呈放射性的，大脑所接收的每一条信息、储存的每一段记忆（包括每一个数字、图像、音符、食物等），都可以将其作为一个思维分支表现出来。最终，呈现出来的就是放射性立体结构。而思维导图则是表现发散性思维的图形思维工具，它运用图文并茂的技巧将各级主题的关系用相关的层级图和相互隶属关系表现出来，并将主题的关键词与图像、颜色等建立起记忆链接。因此，使用思维导图需要充分调动人的左右脑，利用记忆、思维、阅读规律，

挖掘大脑的无限潜能。

东尼·博赞在研究普通人的笔记时发现，95%的人在记笔记或者作摘要时都喜欢用句子的形式或是列表的方式，抑或大纲的方式来记录。虽然这些方式在一定程度上促进了理解和记忆，但它们也存在很多不足。

比如，将关键词埋在一大堆不相干、不重要的词汇中，从而给大脑的理解增加了认知负荷，并阻碍大脑进行适当的联想；使用单一颜色的笔记让人看起来感觉非常单调，也无法有效地刺激大脑，所以很容易遗忘；记笔记时会记录很多无意义的词汇，因此会在记忆这些词汇上浪费大量的时间。

而思维导图却能够巧妙地运用大脑开发的相关技巧，让大脑的不同部位协同工作，从而产生更高的效率。因此，思维导图比传统的笔记有更多、更突出的优势，其优势主要表现在以下几个方面（如图2）：

焦点清晰集中。我们在画思维导图时，必然要突出中心。突出中心最常用的方法便是使用醒目的字体或是中心图像，从而让我们很容易抓住整个思维导图的核心。

主干分支条理清晰。当我们看到一张思维导图时，能够很快地找到它的主干分支，并且条理非常清楚，才能让我们对思维导图进行高效的理解和加工。

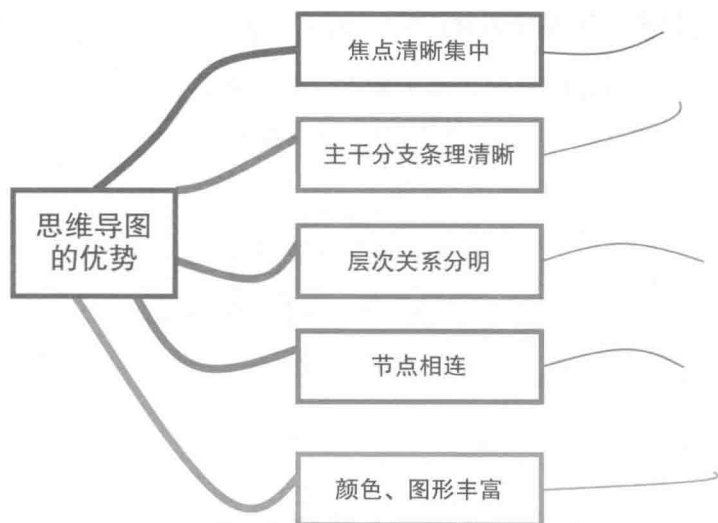


图2 思维导图的优势

层次关系分明。画思维导图时，往往是根据知识的内部结构来分级加工的，因此，一些重要的内容或主题需要尽量放在靠近中心的位置，而次要的内容则安排在思维导图的边缘位置，从而让学习者更快地掌握思维导图所表达的重点，了解它们之间的层级关系。

节点相连。思维导图的内容并不是孤立存在的，而是通过线条将其连接成一个整体。因此，每根线条都代表着一条思考路径。

颜色、图形丰富。绘制思维导图时，想要有效地刺激大脑，就需要丰富的颜色和图形，并且所用的图形要与内容相符合，从而让思维导图整体上看起来更美观、更和谐。

研究表明，思维导图对记忆、理解、思维发散等都有不同程度的作用，而且思维导图也变得越来越多元化，被广泛地应用于生活、工作之中。

第二节 思维导图的基本知识★

周末加班的时候，叶子发现同事雯雯在画奇形怪状的图形。叶子好奇地凑上前问道：“雯雯，你在画什么呢？看着好像乱糟糟的。”雯雯笑着说：“这是思维导图，你不要小看这乱糟糟的图，它可以帮助我记忆很多工作内容，能够提高记忆力和加强理解能力。”

听了雯雯的话，叶子更加疑惑了：“一张小小的图就有这么大的能耐，这也太神奇了吧！你能给我举例讲解一下吗？”雯雯手上正好没有工作，就对叶子说：“没问题，那我就给你画一个简单又容易理解的图。比如，用思维导图来作自我介绍。”（如图3）

叶子在看完雯雯画的图之后，立刻对雯雯整个人都有了一定的了解，而且看过几次之后就能很快地记住这些信息。在雯雯的指导下，叶子渐渐感到思维导图在生活和工作中的真是非常有用的。