

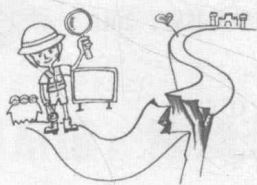
VISUAL RECORDING

视觉笔记术

17个视觉模板，直接套用就能画出精彩的视觉笔记

卢慈伟◎著





VISUAL
RECORDING

视觉笔记术

卢慈伟◎著

图书在版编目(CIP)数据

视觉笔记术 / 卢慈伟著. — 北京: 北京时代华文书局, 2018.3
ISBN 978-7-5699-2255-4

I. ①视… II. ①卢… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第001904号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2018-0546

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经由城邦文化事业股份有限公司PCuSER电脑人出版事业部/创意市集出版社授权大陆独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

视觉笔记术

SHIJUE BIJI SHU

著 者 | 卢慈伟

出版人 | 王训海

选题策划 | 胡俊生 樊艳清

责任编辑 | 樊艳清

装帧设计 | 元明设计 王艾迪

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 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 | 固安县京平诚乾印刷有限公司 0316-6170166

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 7.5 字 数 | 150千字

版 次 | 2018年8月第1版 印 次 | 2018年8月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2255-4

定 价 | 48.00元

版权所有, 侵权必究

画图不难，图想无限

首先，我要先跟各位坦白一件事，那就是其实我不擅画图，这不是谦逊之词，真的！我的画图能力很一般，我的素描作品很“恐怖”，于是我都使用“简单的方法”来画图，因此这本书没有复杂的技法，如果正在看书的你害怕自己不会画画，怎么办？放心！这不构成视觉笔记的问题。

相较于画图，我更关心如何抓住事物的核心，喜欢隐喻与故事，我认为表达想法、厘清观点才是视觉的价值，如何把想法画出来、画清楚，比画得写实、画得可爱更加重要，本书就是要教你如何通过画图来厘清想法，帮助记忆与思考。

“视觉笔记”，教我们关注人们如何看这个世界、如何进行思考、如何认知世界；同时可以帮我们启发创意，将脑袋里的想法表达出来，也就是“画张图，想得更清楚”！

可视化技术已经成为热门的议题，不仅在TED上有视觉记录同步，越来越多的企业也开始接受“图像”这个可视化技术，因为它能有效帮助团队思考、沟通与表达，现在的我就是一位企业讲师，在两岸为许多企业教授可视化技术，同时我也是视觉记录师，受TEDx珠海邀请连续做了9位讲者的视觉记录。

我想将这样的视觉技术分享给更多人，这本书就诞生了，这是一本教你使用视觉技术来做笔记的书，这也是人人都能学会的视觉笔记技术，这本书将会告诉你：

画图不难：如何简单画出想法？

图想无限：如何用图像让思考飞跃？

希望视觉技术能让你的生活与工作更加美好！

David 卢慈伟

视觉笔记，对于像我这样一个思维导图资深使用者来说，第一眼看到最惊艳也最有触动之处，是情感的流动。如果笔记做完之后，令人想一看再看，而且越看越有趣，看的时候仿佛重回现场，所有的画面一一涌现，那就充分发挥笔记的价值了！我之前都做思维导图笔记，现在是思维导图笔记为主，视觉笔记为辅。

令人印象深刻的是，有一次看到David（卢慈伟）画了张“我跟女儿的早晨”的视觉笔记，非常有感觉，我经常用思维导图做行程规划这类的练习，因为脉络清晰，清楚高效，对工作非常有帮助。但当我看到下面这张视觉笔记时，触动我的是生动的画面中情感的流动，这是我做思维导图不曾感受到的。

人对于图，有种天生的喜爱，一看就令人心情愉悦。思维导图



可以做到很棒的厘清思维，但在某些问题的呈现上，却不如视觉来的直观清楚。两者相辅相成，似乎变得更好应用。

这本书有个很棒的地方，告诉我们视觉笔记是什么，不是什么，这解开了我这个外行人心中的好多疑惑，终于可以摆脱插图跟视觉笔记傻傻分不清的困惑。书中还教了怎么做视觉笔记，用在哪里，还有大量的案例可以看跟学习。为自己的美好生活奋斗的我们，都需要这本好看又好用的书。

思维导图国际讲师 陈资璧



13岁的时候，我被告知，是因为前庭平衡功能失常和视觉感不良，才会导致我阅读跳字跳行，导致我没办法正常写字，我也不会算数。✌ + ✌ = ✌ 说的就是我。所有的信息在我脑子里都是以图形图像的方式储存。

然而，我的记忆能力好像比一般人强一些，而且我居然发现我能同时把多门学科组合在一个画面里。当这些本来不相干的元素组合碰撞后，我会创意无限。



当我还原自己的大脑信息加工处理过程时，我用图像去解构所有信息，再用“图像”+“场景”去重构信息，这无形中强化了我的记忆，并且让信息在处理的过程中产生了裂变。于是我把





这个方法教给身边的亲朋好友，效果也很显著。我想如果有机会，我会把这个方法教给更多的人。这太棒了！

2016年5月，我在台北书店无意中发现了卢老师的书，瞬间激动得说不出话来。卢老师已经在给很多很多人传授类似的方法。原来理想并没有那么难，就算没有美术功底，就算脑部等生理机能有缺陷，只在善良的基础上，动起笔来，让心流操控笔尖记下你逻辑脑的信息，演绎出你情绪脑的律动，一切会由黑白就成五彩斑斓。

腾讯学院高级讲师 Kelly

2018年5月

Part1 视觉笔记就是这样有趣又有用的笔记

- 1-1 什么是视觉笔记? / 003
- 1-2 看懂文字, 看不懂意义 / 007
- 1-3 为什么要做视觉笔记? / 009
- 1-4 画张图真的可以提高生产力 / 016
- 1-5 视觉笔记是什么? 不是什么? / 021
- 1-6 视觉笔记的三大重点 / 027
- 1-7 思考全局的艺术 / 031
- 1-8 视觉笔记高手是这样练出来的 / 036
- 1-9 一张视觉笔记的四个阶段 / 040

Part 2 画张图不难! 你也能立刻上手的视觉语法

- 2-1 没有人要你画得很漂亮 / 047
- 2-2 只要会画这三个图形, 就能画出所有图案 / 051
- 2-3 三步骤上手“元图形”画法 / 053
- 2-4 四步骤找回天生画图能力 / 056
- 2-5 画有生命力的图案只需两支笔 / 062

- 2-6 画“人物”，一点都不难 / 063
- 2-7 你的大多思考一开始都是图像 / 069
- 2-8 如何把一个事件画成一张图？ / 070
- 2-9 如何把名词、动词、形容词画成图？ / 071
- 2-10 具体呈现与抽象联想怎么画？ / 073
- 2-11 如何画出动人的视觉笔记？ / 076
- 2-12 如何画出想去做的目标视觉笔记？ / 081

Part 3 想得更清楚！三大图像厘清混乱思考

- 3-1 视觉思考厘清你我的世界 / 085
- 3-2 培养“时间”的图像思考力 / 088
- 3-3 培养“空间”的图像思考力 / 093
- 3-4 培养“因果”的图像思考力 / 101

Part 4 跟着我这样画！活用17种视觉笔记模板

- 4-1 不敢画？那就套用视觉笔记版型 / 113
- 4-2 练习套用六种“时间轴线”笔记模板 / 117
- 4-3 练习套用六种“空间领域”笔记模板 / 130
- 4-4 练习套用五种“隐喻意义”笔记模板 / 142

Part 5 解决各种工作与生活问题的视觉笔记

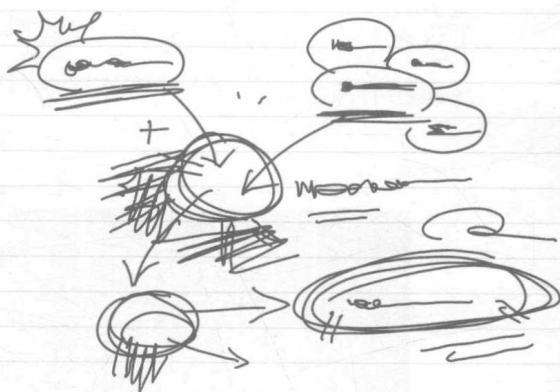
- 5-1 跟着我一起这样画视觉笔记 / 155
- 5-2 视觉笔记需要的两种笔 / 156
- 5-3 画出视觉笔记就用这六步骤 / 157
- 5-4 把读书心得画成视觉笔记 / 164
- 5-5 更有创意的重点摘要笔记实战技巧 / 171
- 5-6 把上课与听演讲心得画成视觉笔记 / 176
- 5-7 活用隐喻让视觉笔记更清楚明白 / 182
- 5-8 把旅行日记制作成视觉笔记 / 188
- 5-9 把会议记录画成视觉笔记 / 192
- 5-10 把电影笔记变成视觉笔记 / 198
- 5-11 把教学规划变成视觉笔记 / 202
- 5-12 用时钟+思维导图做计划视觉笔记 / 204
- 5-13 把心情笔记画成视觉笔记 / 206

Part 6 你想象不到的视觉笔记实况

- 6-1 视觉笔记，让工作效率又有趣 / 211
- 6-2 视觉笔记，让生活更有趣有创意 / 218
- 6-3 全新职业：视觉记录师 / 225



视觉笔记就是这样
有趣又有用的笔记





视觉笔记把想象带入你的思考，展开大脑
思绪的空间，帮你飞向高空，鸟瞰全局，于是
找出解决问题的关键！

——David 卢慈伟



左脑右脑一起做笔记，
让你的笔记可以延伸想象，
比文字更有效率的图像，
视觉笔记帮你突破工作难关。
不需设计师也能做视觉笔记，
视觉笔记是思考全局的艺术，
踏上视觉笔记之路、
观察、关联、群组与呈现。

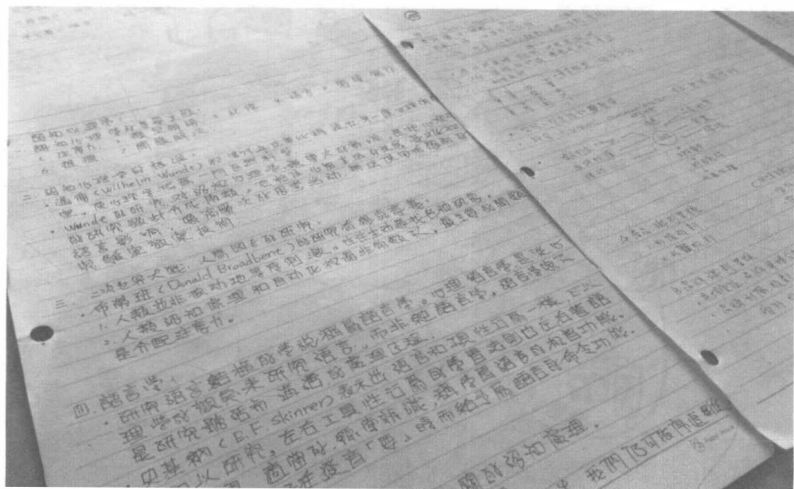
1-1



什么是视觉笔记？

左脑笔记，有了想法

照片里这些笔记是我读研究生时做的笔记，几乎都是文字记录，这样的笔记使用“分段落”“条列式”来整理重点，它只关注了左脑的逻辑思维，虽然记下想法了，但缺乏“整体性”、失去了“感觉”，这样的笔记，效力只发挥不到一半啊！而且这样的笔记



右脑笔记，多了想象

事后阅读时不容易理解，又无法延伸想象力。

现在我都使用这样的视觉笔记，是不是有趣多了呢？

上课学到的重点内容可以可视化的方式呈现，不只可以保持左脑思维的逻辑与重点，更带给我们视野上的整体感，立刻就能看见全貌，而且更重要的是多了想象力！

例如，读者们阅读下面这个广告创意设计课的笔记（符敦国老师的12故事角色原型），都可以从图解中延伸更多元的想象：让笔记使用的时候，想象出比我记录的时候还要多的内容。





从想法延伸到想象

你喜欢做笔记吗？

你做的笔记是什么样子的呢？

你的笔记几乎都是文字吗？

从小到大你的笔记都是这样的吗？

你做完的笔记自己喜欢看吗？

看着自己做的笔记会有感觉吗？

你的笔记可以延伸更多想象吗？

做出让自己“喜欢的”“有感觉的”“有想象力”的笔记，就是这本书要教给你的可视化笔记术。

因为使用图像记录的方式，才能描绘那些文字难以形容的“情感”，才能画出那些文字无法展示的“看见”，把你的思考脉络，变成一张可以延伸出无限可能性的图像。

就像当我把上面这样的“视觉笔记重点”，画成右边这一页的这张图时，你会怎么想象这张图的内涵？

或许你可以这样想：