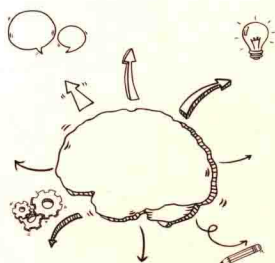


吴思旖 —— 著

思维导图： 你的职场精进手册



MIND MAP

YOUR PROFESSIONAL HANDBOOK

XMIND创始人：孙方 行动派CEO：琦琦 秋叶PPT创始人：秋叶

联袂推荐

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

思维导图： 你的职场精进手册



吴思旖◎著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

思维导图：你的职场精进手册 / 吴思旖著. —北京：
中国铁道出版社，2018.5
ISBN 978-7-113-23849-0

I. ①思… II. ①吴… III. ①思维方法 IV.
①B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第239848号

书 名：思维导图：你的职场精进手册
作 者：吴思旖 著

策 划：巨 凤
责任编辑：苏 茜
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056

封面设计：仙境

出版发行：中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)
印 刷：中国铁道出版社印刷厂
版 次：2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：12.75 字数：155千
书 号：ISBN 978-7-113-23849-0
定 价：49.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：(010) 51873174
打击盗版举报电话：(010) 51873659

只为思考的艺术

我总在思考，思维导图可能会成为从现在开始，甚至未来十年、二十年最值得研究的领域之一，并对人类进步的贡献占有相当重要的一席之地，因为思维导图不仅与人的大脑、思维、生活和工作息息相关，而且在潜移默化中提高着社会生产力。相比十年前，现在的这个崛起现象让人感到欣喜。

从创办 XMind 思维导图到现在，这十几年间团队没有停止过思考，也没有停止过创新，与后来大量的中国精英人群成为 XMind 思维大师一样，他们也是每天都在思考和创新中进步。纵观行业发展和职场的变化，找准发力点非常重要。无论是行业还是职场，这个发力点离不开思考。喜欢思考，本来就是一种很美好的艺术。人类从原始的笔纸记录思绪到效率类工具软件的使用，是思考和创新的一大进步。正如美国的经济管理大师耐尔·R·斯威尼在《致未来的总裁们》中说道：“为了产生创新思想，你必须具备必要的知识；不怕失误、不怕犯错误的态度；专心致志和深邃的洞察力。”所以，我们将需要培养独立的思考能力，找准发力点，心无旁骛地完成目标，并把这些一点一滴地记录下来，形成习惯。

我们生活在知识大爆炸的时代，在生活中最不缺乏的就是各种各样的想法，现代人内心的焦虑、情绪以及不安全感，在很大程度上是没能把想法和时间规划好导致的。当现实并不能如愿地实现内心想法时，很容易打乱生活节奏并产生不安。所以近年来，正念和禅修才会



成为热门话题，它们和思维导图一样，帮助我们正确地认识自己，尝试在紊乱的生活中理清思路，抛开杂念，专注地完成心中所想，并从中获得终身受益的启发，也正是在这样的状态下，我们才能体会到思维导图对生活带来的冲击力。

本书作者的日常是充满正能量的，她勤于思考，乐于分享，不断学习，逻辑清晰严谨，在思维导图领域中有着让人印象深刻的表现。也正因如此，名副其实成为中国区第一位 XMind 导图思维大师。这是一本关于职场精进的指南，全书完整地梳理了如何用思维导图来规划职业生涯，小至简历的准备，大至项目的规划都贯穿着思维导图的逻辑性。在我和作者的交谈中得知，作者在写这本书的时候，大量运用思维导图进行写作梳理，因此更体现了思维导图工具的生命力。

最后，感谢作者对思维导图的尊敬和认可，对职场的深度理解，以及对人生正念的不断追求。

——XMind 思维导图创始人 孙方

站在迷宫上看迷宫，你值得拥有不设限的人生

在这个逻辑至上的时代，视觉化思考技术开始盛行，图像越来越成为人们思考、沟通、工作汇报、记录、人生规划的秘密武器。而思维导图正是一个利用图像进行逻辑思考的重要工具，它巧妙地运用我们大脑的特征，图文并茂地帮助我们错综复杂的思路与关系逐一理清，更精确地体现出来，让人一目了然、便于记忆，并开发大脑的无限潜能。

事实上，思维导图在历史上，也可以称为实现梦想的最高效辅助思维工具，不少名人通过他实现了自己的计划和理想。

比尔·盖茨通过思维导图将众多的知识和想法连接起来，实现了自己不断创新梦想；波音公司工程师通过使用思维导图6个月完成了波音747的设计，并节省了一千万美元；美国Con Edison公司利用思维导图做规划，在9·11事件之后完成了对曼哈顿的重建。

同样地，思维导图也一直是我的工作非常重要的工具，在我创业一路走来过程中，无数个重大的决策和战略部署，都是依靠一张张思维导图来完成的。

我很钦佩的老师李欣频曾经说过，我们要站在迷宫之上看迷宫。当你觉得迷惘、觉得无解、觉得不知道怎样往前走的时候，就像陷在迷宫里；而如果你站在迷宫之上再去看的话，路径就会一目了然，思维导图给我们带来的效果就是这样。



所以我推荐大家好好学习思维导图。你会发现无论是面对工作上或是人生中的任何问题，譬如工作上的选择、推进项目的需要、日程管理等，只要你愿意坐下来，静静地画一张思维导图，你就会看到困境的出口，而且你不需要等任何人来教你、带你、告诉你到底该怎么做，你自己就会透过思维导图明白接下来要努力的方向。不要把人生的解答权交给别人，你完全可以交给自己。

吴思旖的这本书对于想要学习思维导图的小伙伴来说，是非常好的工具书。非常难得的是，她不仅从方法上，手把手地教会大家如何使用思维导图，还把思维提高了一个层次，教会了大家如何把思维导图运用到生活中去，真正做到融会贯通。我相信，不论你现在处于人生的哪个阶段，这本书都能帮助你更好地学习思维导图，重新享受思维导图给你带来的帮助与乐趣。祝福大家！

——行动派 CEO 琦琦

用思维图画出你的生命之花

你还记得十年前的自己吗？那时候的你在哪里？在做什么？

十年前的我，24岁，这本该是一个姑娘最美好的年纪。但是我却觉得自己的人生毫无意义。从小到大都是被安排好的命运，工作以后每天两点一线的生活，这让我极度的不快乐。那时的我是个彻底的“三无”青年：无梦想、无热情、无行动。

在我人生的最低谷，是阅读救了我。我阅读了学校图书馆自我成长和心理类书架的所有书籍。某一天，我突然翻到了一本书叫《思维导图》。看完书后，我就想：如果早一点学会思维导图，那该让我少走多少弯路，提高多少学习和工作效率啊！

后来，我参加了英语演讲俱乐部。对于职场人士而言，忙碌的工作之余，需要花大量的时间构思、写稿、练习。因此，有很多会员和我同期入会，我在两年内做完20次不同主题的正式英语演讲成为资深会员的时候，大部分伙伴连最初阶的5次都还没有完成。

之所以能够在那么短的时间内完成演讲，我是怎么做到的呢？

每次确定主题后，我就会画思维导图，按照演讲的结构画出思维导图的分支，在分支上写下观点的关键词，进行练习。练习觉得不满意的地方，再重新修改思维导图。一开始需要反复修改3~5遍，但是因为结构清晰，核心观点明确，所以记得特别牢。随着演讲次数的增加，导图画得越来越顺手，一次英语演讲只需要提前2天画出导图，



当天去的路上演练几遍就可以上台了。当然，这也意味着我画了至少 50 张思维导图演讲大纲。

那我又是如何在工作和生活中应用思维导图的呢？在教学备课的时候，我用思维导图整理思路，把很多好的想法有条理地呈现出来。根据导图的提示，步骤清晰、内容完整不会遗漏。

每次外出学习，我都边听课边画思维导图笔记，画完可以完整复述听课内容。每次周围的同学都会发出赞叹：“真赞！”后来有了微信，把笔记发在微信群或朋友圈，一直点赞无数。越来越多的人问我该如何绘制思维导图，独乐乐不如众乐乐，也正是因为这个原因，我踏上了传播思维导图之路。

用思维导图绘制自己的人生计划，坚持在公众号分享做每月总结。钻研思维导图手绘技能和各种软件操作，在线上 and 线下分享思维导图，创立了思维导图训练营。目前，同名话题微博阅读量超百万，学员过千人，也有很多企业邀请我做思维导图培训，比如阿里巴巴、XMind 导图软件公司、伊利等。互联网的个人品牌打造带给我意想不到的效果，这让我更坚定了传播思维导图的决心。于是，我远赴思维导图的发源地——东尼·博赞的英国总部，获取了全球博赞思维导图授权认证导师的资格。

我一直在想，假如时间可以倒流，我希望自己更早一点学会思维导图，那样我的学习记忆和工作效率的提升会有多大？我从大学毕业工作至今，这期间我接触了很多大学生和职场伙伴，他们向我咨询职场的困惑和苦恼。思维导图能够简单而有效地帮助他们解决问题，作为一种日常工作的思维工具，我相信思维导图能够帮助更多的职场人士。

这本书通过层层递进，一步步解析如何使用思维导图去解决工作中的实际问题。最开始讲述了本书的阅读方法，希望读者朋友们学会阅读，从自身实际情况和阅读目的出发，充分利用本书，当作实操手册或者工具书，

帮助大家解决实际职场问题；接着详细介绍思维导图是什么，有什么好处；如何绘制思维导图，包括手绘步骤、手绘工具；还有思维导图软件（本书以 XMind 软件为例，其余软件使用方法类似）的操作步骤和常用的思维导图 APP 操作步骤；最后，也是最重要的部分，讲述思维导图的职场应用。本书根据职场的四个不同阶段，将手绘和软件思维导图的应用以故事情景、思考方法、导图案例和导图模版的形式，呈现给各位读者。四个阶段分别为：大学生求职、初入职场、职场新人、职场达人，每个阶段都涉及五个真实的工作情境。通过主人公小 Q（Q 代表 Question，充满了自我成长的好问好学精神）在思维导图大神的帮助下，一步步解析如何使用思维导图去解决工作中的实际问题。

随着时间的推移，在本书写作的过程中，我对思维导图的理解也在不断加深。书中难免有疏漏与不足之处，望各位读者海涵。关于书中的手绘图，如果想要更美颜的效果，一级分支可与主图相连。

伴随着思维导图的使用，我从“三无青年”成为斜杠青年，与十年前的自己判若两人，找到了自己的人生热情，将自己的热情与不同方面的特长结合起来，拥有了多重事业身份和幸福美好的生活。希望这本书可以帮到你，在人生中绽放出属于自己的生命之花。

最后，感谢我亲爱的父母和我的先生；感谢所有思维导图学员；感谢所有吴思分享团队伙伴；感谢所有行动派伙伴；感谢所有知识 IP 营营友；感谢所有 DISC 双证班社群伙伴；感谢 XMind 软件公司的所有同仁；感谢所有给予我推荐和鼓励的师长和朋友；感谢所有参与此书的工作人员；感谢十年来，所有遇见的人们。

终身成长之路，与大家一同前行。

吴思旖

2018 年 1 月 19 日

如何阅读本书

这不是一本用眼睛来看的书，而是一本用手来画、用手来操作的书。

如同游泳一样，不下水永远也学不会游泳。思维导图这项技能，如果不去亲自手绘，不去用电脑操作，是永远学不会的，也永远无法体会其中的奥妙。

因此，请大家在阅读本书的时候，手也不要闲着。一定要看完基础内容后，拿起手边的纸和笔，或者打开电脑、手机里安装的思维导图软件，跟随主角小 Q 一起，开始思维导图（简称导图）的练习。

书中的主人公小 Q，就和十多年前的我一样，也可能和你一样。从一个职场小白，通过不断地努力和学习，实现了从普通到优秀的进阶之路。小 Q 所遇到的各种情景和问题，相信在你的工作中也会遇到。希望通过小 Q 的经历和成长，能够为大家带来更多的共鸣和帮助。

在此我要介绍 3 种阅读本书的方法。

第一，从头到尾的系统阅读。

如果你是思维导图小白，希望系统地学习思维导图在各种情景下的应用，熟练掌握思维导图技能，变身成为思维导图高手。建议你从头到尾进行系统阅读，按照要求完成书中的练习，甚至根据自己的情况，每一节都绘制相应的思维导图。



第二，选择性的章节阅读。

如果你在工作和生活中，遇到书中类似的情景和问题，可以将本书作为工具书，直接翻到对应的章节进行阅读并绘制属于自己的思维导图。例如，你正处在迷茫的求职期，建议你阅读第二章的所有内容。

第三，参考式的检测阅读。

如果你参加过思维导图训练营，已经学会了如何在个人成长的道路上使用思维导图这一高效工具，或者你已经在工作中运用了思维导图工具，本书将是你最佳的参考书目。书中的一些思考及应用场景，能够使你的思维导图技能得到更好的巩固和完善。随手翻页阅读，出现的情景问题，按照自己的思维逻辑绘制思维导图，再与书中小Q的思维导图进行比对，以提高自己的场景应用能力。

笔者录制了两个视频分别是思维导图基础和原理、思维导图软件与APP实操，方便读者能更好地了解思维导图。读者可通过扫描二维码观看，也可通过详细的下载链接下载观看，具体是：

<http://upload.crphdm.com/2018/0313/1520925991805.mp4>
思维导图基础和原理

<http://upload.crphdm.com/2018/0313/1520926024179.mp4>
思维导图软件与APP实操

无论你使用哪一种阅读方法，这本书都将成为你职场进阶的必备工具书。有句话是这么说的：学会 Word 不如学会 PPT，学会 PPT 不如学会思维导图。希望思维导图技能能够使你变得更加优秀！

小Q职场精进路径

4阶段

我的职场
我做主!

2年后的小Q
资深新媒体编辑
薪资翻番,独当一
面的行业达人



专业的
达人期

4

- 努力奋斗, 崭露头角。但是没管理经验, 时间短, 压力大。怎样顺利完成任务?
- 好遗忘! 第一次带团队, 怎么沟通才能顺利搞定?
- 普通人如何实现职场快速逆袭? 打造职场个人品牌, 任重而道远。
- 像小Q一样, 玩转思维导图, 将梦想照进现实!

- 人在职场不进则退, 必须精进技能, 为将来做准备。但你知道该怎么做吗?
- 如何轻松学习和考证, 把学习输入转化为职场输出?
- “月光族”最怕过节, 红包、人情、礼物, 谁来救救我~
- 别害怕, 思维导图来拯救你!

3

快速的
成长期



小Q领导: 牛哥
新媒体部门主管
沉稳负责
鼓励型领导风格

小Q导师: 大神
职场精英
公司领导
思维导图达人



高效的
适应期

2

- 初入职场, 内心忐忑, 该如何快速融入团队, 被领导和同事认可呢?
- 计划总结、上台发言, 没经验也可以hold住么?
- 分分钟提升工作效率的笔记法和整理术, 你会吗?
- 别担心! 有职场大神来为你支招。

- 大学毕业, 你有没有感觉特别迷茫?
- 不知道究竟什么岗位才是适合自己? 也不清楚自己擅长什么热爱什么?
- 没背景人脉关系又不广, 求职竞争却异常激烈, 自己又该如何脱颖而出?
- 让我们和小Q一起来破解这些困惑吧!

1

迷茫的
求职期



主人公: 小Q
应届毕业生
职场小白
性格: 好问可爱
偶尔犯迷糊

用思维导图画出你的生命之花, 在职场绽放你最真的精彩!

CONTENTS

目录

思维导图必备基础

第一章

- ✎ 思维导图，你不得不知的事//2
- ✎ 为什么职场达人都在用思维导图//3
- ✎ 手绘思维导图的详细步骤//8
- ✎ 思维导图必备的手绘工具//12
- ✎ 让手绘思维导图更好看的秘诀//13
- ✎ XMind导图软件及APP详细操作指南//15
- ✎ 思维导图常见疑问解答//35

迷茫的求职期

第二章

- ✎ 究竟什么工作岗位才是适合你的//38
- ✎ 海量招聘信息全靠“搜商”//49
- ✎ 为了让你的简历脱颖而出，你最需要做什么//57
- ✎ 人际关系，让你轻轻松松掌握招聘信息//66
- ✎ 职场，选择比努力更重要//70

高效的应用期

第三章

- ✎ 会议记录也有大学问//80
- ✎ 告别上台发言恐惧症//89
- ✎ 工作总结的必备神器//94
- ✎ 变身英语词汇记忆达人//100
- ✎ 事半功倍的工作整理术//105

快速的成长期

第四章

- ✎ 没有目标计划，何来行动力//112
- ✎ 变身考试“学霸”，超级记忆来帮你//122
- ✎ 如何将培训学习的输入变为行动力//130
- ✎ 职场敏感话题：如何送礼物//137
- ✎ 告别月光族，懂投资的人更幸福//143

专业的达人期

第五章

- ✎ 团队头脑风暴，定制解决方案//150
- ✎ 时间管理高手炼成记//156
- ✎ 项目经理必备的撒手锏//164
- ✎ 如何打造职场个人品牌//171
- ✎ 梦想照进现实的美好旅行//179

第 一 章

思维导图必备基础



思维导图，你不得不知的事

思维导图（Mind Map），也称为心智图或脑图。它是一种终极的整理思维工具。它能够非常容易地将信息输入我们的大脑，也可以非常容易地将信息从我们的大脑中提取出来，用非常创意而高效的手段将你的思维图呈现出来。

20 世纪 70 年代，英国的东尼·博赞（Tony Buzan）先生为了解决思维混乱、记忆力差的问题而发明了具有革命性的思维工具——思维导图。他也因此接受 BBC 英国广播电台的邀请在公众面前分享思维导图，被人称为“大脑先生”而闻名国际。他还是英国头脑基金会的总裁，也是“世界记忆冠军协会”的创办人。

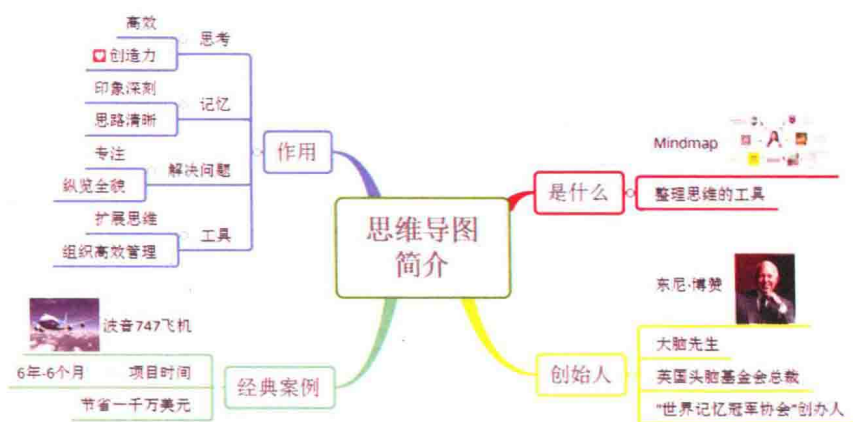
思维导图曾经成功地帮助美国波音公司设计出 747 飞机。通常飞机的设计手册多达上万页，没有人能够全部记住。每个人都只关注自己的那部分，而忽视了与整架飞机的联系。为了解决上述问题，研发部门绘制了一幅巨大的思维导图，它给了研发团队一个大图景，让每个工作人员都可以知道其他人负责的部分，了解自己的工作与其他人的工作的关联性，并明晰每个人和任务在整个架构中的位置。从而，将项目时间从 6 年缩减为 6 个月，并节省了一千万美元的开支。

思维导图，能够让人在思考时更高效、更具创造力；在记忆时，印象深刻、思路清晰；在解决问题时，专注于问题且能纵览全貌。总之，思维导图不仅是一种整理个人思维的工具，而且是一种组织高效管理的工具。

以上大段的文字，你可以记住多少主要内容？请从下图右上角起顺时针看下面的思维导图。是不是思维导图更容易让你集中注意力，记住和理解主要信息？同时文章的结构是不是也更了然于胸？



这就是思维导图的妙用。



同时，这张思维导图也清晰地展示了思维导图的起源和创始人，思维导图的经典案例以及思维导图的作用。

关于思维导图基础和原理，笔者录制了一段视频，可通过扫描右侧二维码了解。



为什么职场达人都在用思维导图

职场流传着这样一段话：都说用 Word 的不如用 Excel 的，用 Excel 不如用 PPT 的，用 PPT 的不用 Mind Map 的。

如今，思维导图成了热爱学习人士的标配技能，同时，更是高阶职场人士的职场利器。

为什么思维导图开始被大众认知，越来越多的人开始使用思维导图呢？

第一，思维导图是理清思路、提炼逻辑的思维工具。