

思维导图宝典

出境 入境 入住 行程中 归国

安全 风俗 其他 注意事项 流程 目的地 预算 人数 团费 自订 购物 景点 项目 导游 翻译 交通 接送

东南亚 日韩 泰国 曼谷 柬埔寨 苏梅岛 消费 机票 房 自己 代购 礼品 确认订票 预定

行程 行程制定 出行 行程中 归国

提前 护照签证 落地签 请假 时间安排 事物安排 衣 食 住 行 开销 防晒防雨 相机 租用WIFI 通信

长、外汇现金

图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图宝典：好看又好用的导图大全集 / 吴帝德
著. ——北京：中国纺织出版社，2017.3

ISBN 978-7-5180-3154-2

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 (2016) 第 295586 号

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟 书籍装帧：行者 BOOK

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-87155894 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博：<http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：11

字数：160 千字 定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

内容提要

Abstract

思维导图就是思考的地图，被称为万能的大脑工具。也许您听过思维导图，但是画过吗？用它实际解决问题了吗？本书收集海量精美案例，详细解读绘制和思考步骤，为读者实际解决思维导图在各个方面的运用问题，其中包括如何用导图进行学习、管理、策划、计划、梳理、总结、阅读、分析、创意、创造、笔记、写作等。随着思维导图在全国的普及，它已经成为管理者、经营者、公务员、学生、教师、职员必备工具，它是一种可以让我们变得更优秀，受用一生的思维利器。



前言

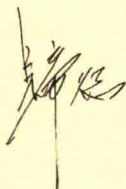
或许你听过、学过思维导图，但是，你真正画过思维导图吗？怎么画的？画过几次？实际解决问题了吗？理清思路了吗？

曾经和两个外国朋友聊天时谈到，思维导图在国外普及得非常早，在新加坡、日本、欧洲的很多国家，几乎人人都知道思维导图，知道它可以用来做会议笔记、概括学习内容、激发灵感等。但遇到自己开会、学习以及真正需要给出某个具体方案的时候，往往还是采用原来的笔记或者思考方式，根本没用思维导图。难道是思维导图的绘制很麻烦？画了还是解决不了问题？某种程度来说，思维导图的普及率与使用率不成正比，问题出在哪里呢？我想，现在市面上大部分思

思维导图的教程都缺失了一个重要的部分，那就是绘制过程中的想法。大部分教材往往从理论、效果上着重描述，讲了半天导图的好处，但是却忽略了实际操作。这样一来，即使给出一张导图，读者也可能看不明白，更不会懂得思维导图的真正乐趣和效果体现在绘制者本身，绘制者的思考过程才是思维导图的灵魂。

学会思维导图的绘制步骤，我认为一两节课的时间足矣，但会用、会画则需要足够多的命题，比如要写一篇作文的时候，要写一篇演讲稿的时候，要找出工作中存在问题的时候，要给出某个策划方案的时候，要对投资风险进行判断的时候等。导图的学习者当中有学生、有员工、有老板，他们从事金融、教育、制造、设计、管理等不同职业，因此，要真正将思维导图运用到自己的行业当中，活用起来，并感受它带给你的无穷快乐和魅力，就需要模拟各种各样的命题，要动手画起来。

本着这样的想法，我采访身边不同职业的朋友，转换尽可能多的角色，绘制了这本书中展示的导图，书中详细描述了每一幅导图的绘制步骤、思考过程以及心得体会。在本书的最后，还收集了国内外一些名师的精美思维导图，希望借此为广大读者提供参考，集思广益，百花齐放，画出自己的“性格”，画出自己的世界。



2016年10月于成都

目录

Chapter 1 ① 基础知识篇

001

- 01 什么是思维导图 001
 - 《关于“思维导图”的导图》 003
- 02 看懂思维导图 006
 - 《外来蔬菜和水果》 006
 - 《中国世界遗产名录》 008
 - 《小学数学面积体积计算公式》 010
 - 《读〈爱因斯坦传〉》 012
- 03 传统导图与新导图 015

Chapter 2 ② 绘制实战篇

017

- 04 发散思维训练 017
 - 《发散思维训练 1》 017
 - 《发散思维训练 2》 019
 - 《水果与生活》 023

05	大脑的说明书	024	《准爸爸须知》	074
	《自我介绍》	024	《第二次世界大战》	076
06	文章概括与学习	026	《牛顿简介》	080
	《沁园春·雪》	026	《音乐大师·贝多芬》	082
	《桂林山水甲天下》	029	《观〈达尔文·自然之子〉纪录片》	084
	《出师表》	032	《白石老人一生》	088
07	章节单元总结	035	10 用思维导图写作文	090
	《宇宙中的地球》	035	《关于“味道”命题写作》	090
08	笔记与英语学习	038	11 用导图概括一本书	093
	《如何记英语单词》	038	《喝茶入门》	093
	《初中英语八大时态》	040	《关于〈易经〉》	096
09	知识梳理与高效学习	042	《佛学之美》	099
	《濒危动物与分类》	042	12 思维分析与梳理	103
	《中国近代侵略战争》	044	《电子游戏概览》	103
	《健脑食物》	047	《企业 SOWT 分析》	104
	《驾驶学习》	050	《高考专业选择分析》	108
	《中国民间艺术》	052	13 计划与策划	110
	《汉字》	054	《暑假计划》	110
	《中华文化》	056	《一天的琐事》	113
	《急救知识》	059	《宝宝和妈妈的一天》（软件绘制）	116
	《扑克牌记忆方法》	062	《校园晚会策划》	118
	《自学记忆术》	064	《苏梅岛出境游》	122
	《人类文明史》	066	《游轮环游行李准备》	126
	《丝绸之路》	068	《接亲流程》	128
	《关于宇宙》	070	《来年计划》	131

14	用导图演讲	133
	《导游讲解发散》	133
15	着手解决和创意无限	136
	《<超实用记忆力训练法>提纲》	136
	《一款 APP 的确定方案》	139
	《网页搭建》	142
	《马桶创意发明》	144
	《装修方案》	147
16	特别计划	148
	《外星人 A 计划》	148
17	导图的真髓	152
	《永远的 <i>One Piece</i> 》	152

Chapter 3 名师导图欣赏篇

156

后 记

167

1

Chapter

基础知识篇

01

什么是思维导图

上网搜索“思维导图”，你会看到一些由中间向四周扩散开的树枝般的图片，分支上写了一些文字，这就是思维导图。但是搜索到的图片大部分画质很低，有的也不算是合格的导图，如果你想找一张标准导图做参考进行学习，那么你可能无从下手，甚至被误导。如果你在百科当中搜索“思维导图”，它会详细地告诉你，思维导图又叫什么，可以干什么，谁发明的，哪些公司在使用，哪些国家在普及等。

我认为，思维导图就是“利用发散思维原理，按特定步骤绘制的一种图形笔记和思考方法，与传统笔记相比有信息量大、不易遗忘、创新思维等特点，具有学习记忆、事务管理、梳理总结、策划创造等功能。”如果再强调一下学会思维导图有什么用处，那可以总结为，它可以让你看清全局、激发灵感、正确判断，是我们思维的地图。必须一提的是，这项被称为大脑“瑞士军刀”的强大思维工具的发明人——托尼·博赞先生，他是著名的教育家、心理学家、世界脑力锦标赛发起人，也因此被称为“世界记忆之父”“世界大脑先生”。正是因为最初他将思维导图教给一群患有“学习障碍症”的学生，并明显改善了他们的学习状况，从而使思维导图一举成名，开始向全世界普及，也让我们有了学习它的机会。

如今思维导图已经不仅仅用于学习，它被运用于各个领域。一张合格导图，我们认

为它应该具备以下的特征：

★导图一定要“美”——追求美是大自然赋予人类的天性，我们不得不承认颜值高的人总会受到更多人的关注，获得更多的机会，得到更多的照顾。从人到小动物，从风景到小物品，美的东西才能停留在记忆中更久，我们才会从内心感到舒服。思维导图同样存在着这样的道理，试想，看一张色彩鲜明、线条流畅、明暗协调、文字工整的导图，我们会带着欣赏的心情去看它的细节，随着分支的走向看完这张导图的时候，不知不觉中学习了它所总结的知识点，也收获了愉悦的心情。相反，如果看一张制作粗糙、墨迹斑斑、文字潦草的导图，大脑会自动屏蔽这样的信息，觉得它没有吸引点，从而命令我们的身体去做更有吸引力的事情，这样也就错过了导图的内容，错过了学习的机会。当然，这里我们应该分清一个概念，导图“美不美”和一个人是否会画画，有没有美术功底没有绝对关系。有一定绘画基础固然可以给导图加分，但一个完全不会画画的人也能画出一张“美”的导图，关键在于用心。所以，这里所指的“美”更多地体现为“认真”二字。中心图哪怕是简笔画或一个几何图形，不带任何颜色，只有几条线和很少的关键词，这都不是问题，只是表现形式不同罢了。只要是经过

认真思考所画出的线条、想出的关键词、画出的中心图，它就是一幅“美”的导图，大脑更乐意欣赏我们认真劳动的成果，对自己而言，这就是一张合格的思维导图。

★导图一定要运用“发散思维”——发散思维是我们思考问题的本质方式，我们的脑海总是跳出一些关键词，然后基于我们的常识、认知及逻辑性的思考将这些词连成前后关系、因果关系，然后行动。举个例子，听到“马尔代夫、婚纱、七折”这三个词，大多数人会自动想象为“马尔代夫婚纱之旅，限时七折报名。”但如果我们更换其中一个词变为“马尔代夫、婚纱、台风”，也许你会潜意识判断为“在马尔代夫拍婚纱照的夫妇遇到了台风”。这正是我们大脑思考问题的基本机制，思维导图就是将发散思维与逻辑思维完美结合并将其可视化的方法，它能让我们看到自己的思维，将我们的想法变成“地图”。发散思维的体现就是“关键词”，有的导图写满了句子，有的导图寥寥数字，要画一张合格导图，就必须懂得如何抓住重点，将句子变成词语，在导图的枝干上写上关键词。当然，有时候图也能代替关键词，所以你会看到一个字都没有的思维导图。

★导图一定要有“分层结构”——桌子乱了我们会清理，头发脏了我们会冲洗，但是对于大脑和思维却很少有人知道如何梳理。在导图中，我们利用主干和分支来表示这种分层关系，思维导图正是利用由大分类想到小分类，由大概念想到小概念，由笼统到细化的分层思维方式，从而达到梳理知识、归纳总结的目的。试想，我们要买一本名为《超实用记忆力训练法》的书，分析书名，即使你不明确它的具体分类，但你也不可能到艺术、计算机类书柜去寻找，根据书店规模，它有可能被分类在心理学，还可能在励志类。如果明确要买一本与佛教相关的书，我们一定会直接询问工作人员宗教类书柜的位置，而不是大海

捞针。思维导图具有强大的分类归纳的能力，它能将我们左右脑结合起来，将图像思维和逻辑思维统一，协调地呈现在纸上，正因为这样，思维导图画得越多就越觉得越好用，大脑越清晰。

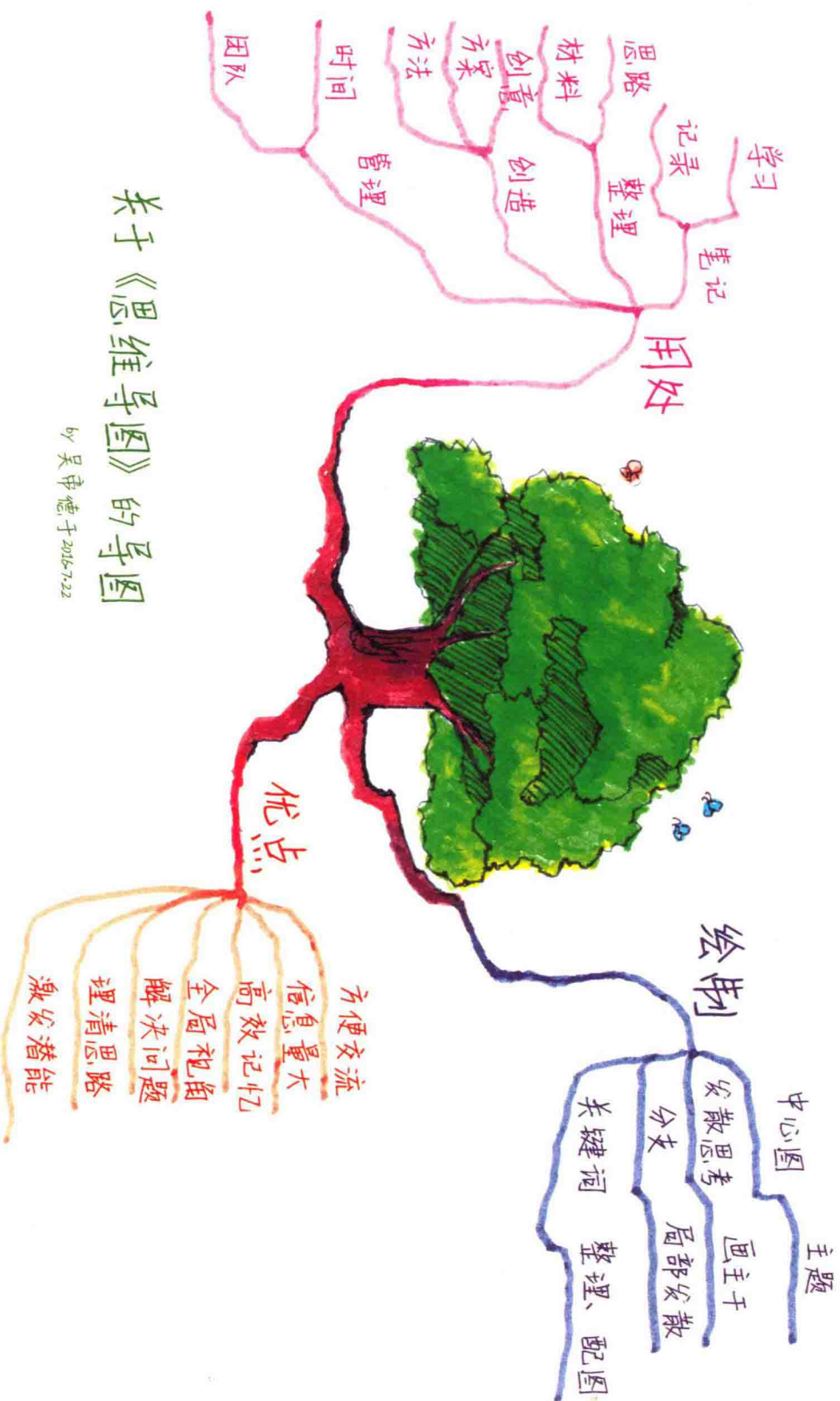
我认为，思维导图是激发潜能制造创意的完美工具，因此，本书搜罗的导图我或多或少进行了一些形式上的创新，意在不拘泥，新思维。总而言之，“美”是一种态度；“发散”等于高度概括；“分层”类似逻辑推理能力，三者结合起来，无论何种表现形式，它就是一张合格的思维导图。

《关于“思维导图” 的导图》

首先，让我们通过这张图来初步认识一下思维导图的结构、绘制顺序，以及它具备的功能和特点。

绘制和思考步骤：

思维导图一般包含中心图、主干、分支、关键词、配图几项，这张图中心的大树就是中心



关于《思维导图》的导图

by 吴帝德于2018-7-22

图，中心图代表一张导图的主题。绘制这张导图的时候，我想简单地将“思维导图”相关信息介绍给大家，在我的脑海中，思维导图代表着“知识”和“发散”，这让我想到了在童话中经常看到的树爷爷，它代表全知和智慧，因此我决定用大树做中心图。如果画一棵大树，再把树根展开就可以当做主干和分支，既漂亮又有整体感，一举两得。

画好中心图后的下一步就是绘制主干，这一步是整个绘制过程当中最需要思考也是最花时间的一步，需要将我们大脑中的零散信息初

步归类。我大脑中首先想到了这样一些词语“步骤、笔记、好用、创意、主干、梳理、学习、管理、绘制”，然后我又想到“要让读者知道思维导图是什么，怎么画，步骤和它由哪

些元素组成是必不可少的”，于是决定将主干之一写成“绘制”。结合脑海中浮现的其他关键词，导图的优势自然要向读者宣传，于是又画了另一主干——“优点”。最后，它的用途也直接关系到大家的学习热情，因此又画了一条“用处”。画完这三条主干以后我还想到了导图的发明人以及推广过程中的一些故事，但是这些不属于我们这本书要细讲的内容，也没有想到其他的补充知识，于是就仅用了三条主干概括导图的相关信息。

绘制分支是一个美妙的过程，仿佛让知识点开花结果。分支是对主干的详细说明，从主干“绘制”开始展开的话，我认为画一张导图大概需要4个步骤：画中心图——思考并画出主干——填充分支——写上关键词和配图。

首先，对主干“优点”展开可以想到，“导图相比厚厚的书本便于携带，所以方便交流；一图胜千言，所以包含的信息量大；色彩鲜明，自己绘制的导图印象深刻；画完之后可以全局看到自己整个思路，画的过程就是逼着自己想的过程，因此能解决问题；层次分明的绘制方式让我们梳理了思路；画的同时能想到一些平时想不到的点子，所以能激发思维。”因此，我用关键词概括脑袋中的想法以后把它画成了七条分支。最后剩

◎ 本张导图总结

让我们以这张导图为教学大纲，今后的学习当中会更加详细地描述绘制过程和当时的想法，以及各种表达方式的不同点。这张导图用树根作为主干连成一体是我绘制的初衷，很多自然界中呈放射状的东西如果用来画成导图应该都是美的享受，比如支流众多的河流、开裂的岩浆、漩涡、蜘蛛网、荷叶、花朵、雪花……思维导图是激发创造力的，同样，我们也应该激发无限创意，玩转思维导图。

下主干“用处”，我想到导图可以用来做笔记、整理知识点、创造新点子、管理任务。笔记又可以具体为学习方面和会议记录方面；整理可以具体为整理思路和知识点；创造新点子可以分为某个创意、具体的方案或是某种解决问题的方法；管理可以分为管理时间或者团队。这样展开以后，

一幅《关于“思维导图”的导图》就基本完成了。

画完之后多少觉得纸面有一些空旷，画上配图的话颜色又过于花哨，为了强调整体感，使整张导图看上去像一幅简单的风景画，于是加上了蓝天和小蝴蝶以增加生气。

02

看懂思维导图

画一张思维导图之前先要会看懂一张导图。导图利用发散思维、采取关键词的方法就会省去相当多的文字，一张导图的信息量远远大于表面呈现，因为它的背后还隐藏着你的思考。也许你有这样的经验，一篇几万字的 Word 文档但容量仅仅只有几百 KB，但是一张照片动辄就是几 MB，所以，图片的信息量是远远大于文字的，要读透这些信息，就必须知道如何去查看一张思维导图。

《外来蔬菜和水果》

以《外来蔬菜和水果》这张导图为例，这是一张画在照片上的思维导图。因为和蔬菜水果有关，我想用大自然的脉络来体现导图的分支，所以选了一张梯田的照片，中间太阳的反射就可以看成中心图。这张图没有太多的分支，一条主干只有一条分支，但是分支连得特别长，让我们适应一下以中心图为起点随着分支行走方向阅读关键词的习惯。

首先，从主干开始阅读，阅读的时候一般没有特定要求从哪一条主

外来蔬菜和水果思维导图

by 吴市德于2016.5.30



干开始，所以可以随意按自己的习惯或者兴趣来阅读。这里我们看到有四条主干，说明是四个大分类，比如选择从左上角的“原产蔬菜”开始阅读，沿着这条长长的分支读到它的最左上角末端，我们就知道原产蔬菜包括：葵、香椿、藕、萝卜、冬瓜等。需要注意的是，在这张图里，分支虽然连得很长，但是它们之间没有从属关系，也没有时间的前后关系，香椿不属于葵，也不表示先有葵后有香椿。用导图处理这种类型的知识点时，如果一个关键词用一个分支，都从主干发散开来的话便很难画得美观，所以可以加长分支来罗列这些词语。

其次，看完一条主干以及它的分支内容之

后，第二条主干就应该按顺时针或者逆时针的顺序来阅读，原因很简单，跳着阅读容易遗漏信息，也不符合我们的阅读习惯。如刚才看完左上角“原产蔬菜”以后，我们可以选择第二条相邻的“外来蔬菜”进行阅读，同样按离中心图由近到远的方式：小葱、蒜、香菜、西芹……一直到最末端的生菜。最后，用同样的步骤读完这张导图的所有信息。

你是否习惯了这种随着分支走的“拐弯抹角”的阅读方式了呢？随着对思维导图学习的深入，相信你会非常喜欢这种有趣的阅读方式，它既能让我们获取信息，也能让我们在学习中学会放松，感受乐趣。

《中国世界遗产名录》

同样两组信息，一组是枯燥的文字表格，一组是精美的图片与文字，不用说，你一定更喜欢图片搭配文字。那么如果是图片搭配文字表格或图片搭配思维导图呢？我觉得，有思维导图的乐趣会大很多，这同样是一张画在照片上的思维导图。

如果你是一个旅游爱好者，梦想踏遍名山大川，那就不得不提“世界遗产名录”，截至目前，中国是世界上“世界遗产”数量第二多的国家，仅次于意大利。除京剧、针灸、珠算等被称为非物质文化遗产的种