

THE MIND MAP

思维导图 阅读法

快速阅读 & 抓住重点 & 加强记忆实例解说

胡雅茹 著



THE
MIND MAP
思维导图
阅读法

胡雅茹 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图阅读法 / 胡雅茹著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2016.8

ISBN 978-7-5699-1048-3

I. ①思… II. ①胡… III. ①读书方法 IV. ①G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 162830 号

北京市版权著作权合同登记号字: 01-2016-3591

本文简体版 ©2016 通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经晨星出版社授予北京时代华文书局有限公司独家发行。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销售。

思维导图阅读法

著 者 | 胡雅茹

出 版 人 | 杨红卫

出版统筹 | 胡俊生

选题策划 | 樊艳清

责任编辑 | 胡俊生 官盼盼

装帧设计 | 迟 稳

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

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 | 河北鹏润印刷有限公司 0317-5196862

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/16

印 张 | 10

字 数 | 180 千字

版 次 | 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1048-3

定 价 | 35.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

这是个科技时代，“思维导图阅读法”能帮到我什么？

一治不专心。

二治没逻辑。

三来补脑力。

教授思维导图、速读、快速记忆等脑力开发相关课程十几年时间了，但至今，我还是常听到人家问我两件事情：

“我可以看电视、用计算机、玩手机、玩平板……玩好几个钟头，但是只要拿起书来，看没几分钟就看不下去了！”

“我是一个缺乏逻辑思考的人，老师之前写的书介绍并说明了什么是思维导图，但实际运用在工作中的实例却不多，没有好懂的实例教学，我依然不知道怎么画思维导图。”

这两段话说出两个大问题：

1. 现代人，其实从来没有专心过。
2. 总是期望有快捷方式或是标准规范，很少练习、很少动脑，所以思路不清、逻辑欠佳。

大家思考看看：不专心，怎么能从众多的信息中“抓得到重点、学得到知识和智能”呢？不练习、不动脑，怎么可能“增进脑力、提升逻辑思考力”呢？

从“阅读”开始，练习专注力

网络、计算机、智能型手机的使用方式，让我们容易误以为自己有能力“一心多用”，实际上，我们只是在不同的工作之间能够快速切换，并不是真的一心多用、每样都能做得很好。

这种情况的副作用是“养成连续式的局部注意力”，也就是“注意力的时间愈来愈短暂”，造成阅读书本时，无法长时间专注，看没几行字就脑袋放空。撇除医生确诊的过动症者，这种现象在幼儿园就开始使用计算机或是每天长时间使用计算机的人身上最为明显。

读书读不下、长篇论谈听不完、抓不到重点的现代人，应该从头开始，回到最基本的“阅读方式”，重新培养自己将书本读完的专注力。

“绘制思维导图 (Mind Map) ”，

帮助抓重点、建立逻辑思考力、加强记忆力、训练脑力

阅读是将信息读进脑子里，就是“输入”；说话、写笔记、绘制思维导图、考试是将理解的信息透过各种方式表达出来，就是“输出”。

如果光看书却不整理，就是只有输入却不输出，这是理解效果比较差的方式。成人虽然不考试，但可以利用聊天、写笔记、绘制思维导图的方式来输出，训练记忆力和脑力。当你能用自己的方式表达出书或谈话中的关键和重要概念，还能让他人明白，这就表示你真的理解内容、脑力有所提升和进步了。

绘制思维导图是循序渐进的思考技术，从“阅读”开始，抓到重点、理解重点关键词之间的逻辑关系，再将之图解绘制成思维导图，最终，透过复习自己绘制的思维导图，加强知识的吸收和记忆。因此，“绘制思维导图”的过程是建立逻辑思考力、加强记忆力、训练脑力的绝佳方法。

透过本书的“思维导图阅读法”，你将学会哪些思维导图思考方法

依据沟通对象，思维导图可分为“给自己看的思维导图”或“给别人看的思维导图”；依据使用目的性，可分为“整理型思维导图”与“创造型思维导图”；依据数据源的取得方式，可分为“沟通型思维导图”与“提示型思维导图”。

常见的思维导图有四大类型：

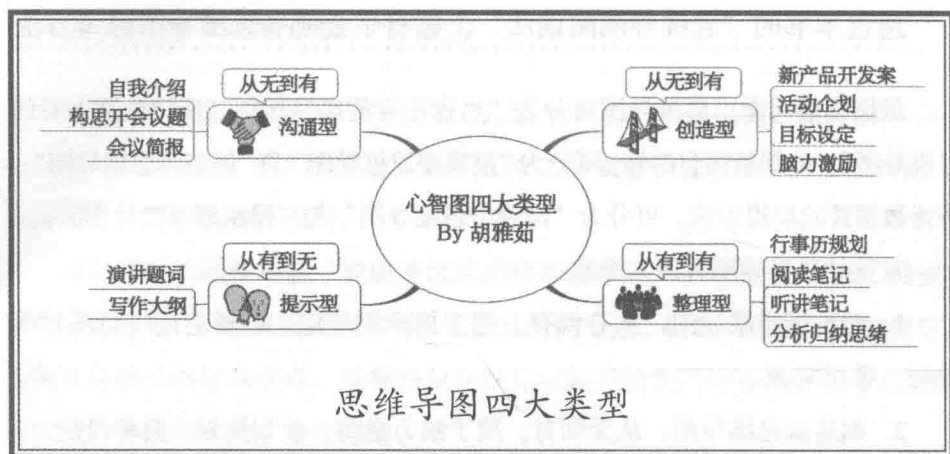
1. 整理型思维导图：从有到有。用于提示用笔记、心得笔记、行事日历规划、听讲笔记。
2. 创造型思维导图：从无到有。用于脑力激荡、企划规划、目标设定。
3. 沟通型思维导图：从无到无。用于自我介绍、会议记录、会议讨论。
4. 提示型思维导图：从有到无。用于演讲提纲、作文提纲。

本书是结合阅读的思维导图思考技术，因此着重在“从有到有：整理型思维导图”的学习。这个学习是最基本的，阅读，不只是阅读实体的书本才叫阅读，看一部电影、开一场会议、跟客户会谈一小时，这些众多信息的吸收，都能广义地称为“信息的阅读和输入”。“思维导图阅读法”就是为了应用在这些范围，帮助我们在生活中进行重点整理、建立关键词逻辑、归纳并加强记忆而存在的技术。

阅读实例教学，简易公式，快速学会思维导图

学习思维导图，未来的你将经历以下三个阶段：

初学思维导图时，会想要制作出思维导图的“运用公式”。或多或少，我们都具有“工程师脑袋”，最喜欢把事情 SOP（标准作业流程）化、或是模块化，直接套用就好了。想用管理生产线的方式来管理脑中思想，是在“见山是山”的阶段，属于工匠阶段，技术好，但缺少个人的生命力。



之后将进入“见山不是山”的阶段。思维导图呈现极为精简，能看着少量文字，却讲出一长篇内容，或用最简单的图标，把各种逻辑关系表达清楚。若是画家，这个阶段已自创画法，若是习武之人，这个阶段已创新武功。“见山不是山”是工艺家阶段，作品融合技术与创意，展现出个人的绝妙巧思。

最后进入“见山又是山”的阶段。同样的题材内容，能依据沟通对象、使用目的性、数据源的取得方式，画出不一样的思维导图。这是个能自由掌握、理解他人所需，并适时展现个人技能的阶段。

从事思维导图教学超过十五年以上的经验，让我知道，思维导图初学者或学了很久还是画不好的学习者，想要改善“不专心”“没逻辑”的问题，并让思维导图思考技术能按阶段逐渐进步，还是要从“实例解说”下手教起。在英国社会里，“Try & Error（尝试错误）”的观念已经存在数十年了，但在中国的家庭、学校、社会教育的环境中，仍然常有人期望能有快捷方式或是标准规范来照抄就好，或希望有一种聪明药，或能被仙女棒一点，马上从二十分跳到一百分的程度，总是想着一次就能做好。

我所以，我决定动手撰写思维导图的公式书，教大家如何“透过实际范例

理解思维导图的运用方法”，让大家能轻松理解，快速学会并顺畅运用。

感谢向我提出问题的朋友们，因为这些相遇的缘分，让我开始了这本书的撰写，本书的读者，你有福了！

目录

第一章 思维导图阅读法的基础

基本概念 思维导图阅读法是什么 / 3

基本能力 画好思维导图，首要得学会“文字化、图解化” / 8

基本方法 开始绘制思维导图 / 12

基本阅读 挑选阅读书籍 / 17

第二章 思维导图阅读法的应用

1 论点式文章 Dr. 新谷医师“肠活”瘦身法 / 27

2 论点式文章 一辈子受用的德鲁克营销思考法 / 31

3 论点式文章 网络销售王朝 / 36

4 论点式文章 谁偷了我的顾客 / 40

5 论点式文章 谈美 / 44

6 叙事性文章 艾丽斯梦游仙境 / 48

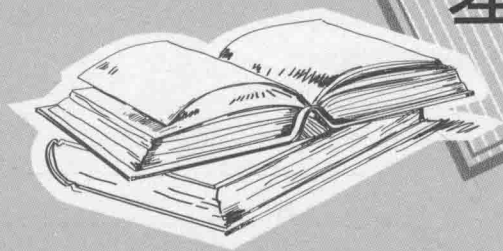
7 叙事性文章 柳林中的风声 / 52

8 叙事性文章 汤姆历险记 / 57

- 9 叙事性文章** 猫战士 / 61
- 10 叙事性文章** 北欧神话故事 / 67
- 11 叙事性文章** 我该搬谁的奶酪 / 73
- 12 寓言式 / 隐喻式文章** 一生必读的 100 个睿智故事——狐狸和熊 / 79
- 13 寓言式 / 隐喻式文章** 一生必读的 100 个睿智故事——生命之水 / 84
- 14 报导性文章** 赖斯：世界上最有权力的女人——职涯 / 89
- 15 报导性文章** 赖斯：世界上最有权力的女人——奴隶交易 / 93
- 16 科普类文章** 你对宇宙了解多少——行星的种类以及太阳系的构造 / 97
- 17 科普类文章** 你对宇宙了解多少——星星的亮度与颜色 / 101
- 18 科普类文章** 动手做自然：果实 × 种子创作 DIY / 105
- 19 规定** 道路交通管理处罚规定 / 110
- 20 规定** 老人福利规定 / 116
- 21 整理型应用** 旅游规划：台湾旧铁道散步地图 / 122
- 22 整理型应用** 旅游记录 / 128
- 23 整理型应用** 汇整零散资料：故事中的众多角色关系 / 131
- 24 整理型应用** 汇整零散资料：英文单词 / 134
- 25 整理型应用** 拜访客户的会议记录 / 139
- 26 创造型应用** 工作定位加强效率 / 143

第1章

思维导图 阅读法的 基础



基本概念

思维导图阅读法是什么

“思维导图”就像计算机一般，可以用在生活与工作上的任何事务

一般人不是很能理解计算机的功能有多强大，多数只知道上网、网络电话、信息传输、打字排版、存档、通信等。

如果你要打字排版，我会建议你使用 Word；如果你要修饰照片，我就建议你用 Photoshop；如果你要制作表格，我会根据表格的复杂程度来建议你使用计算机的 Word 或是 Excel，因为有些表格用 Word 就能简单解决，但若牵涉到数字计算部分，当然是使用 Excel 比较好喽。所以，买一台计算机，再搭配上一些应用软件，就能轻松达成高效率的生活。

同样的道理，学了思维导图的基本原则，就像只知道计算机的开机与关机，还是不太知道怎样正确选择适合的计算机软件来解决问题。我就像身兼计算机销售者与计算机老师一样，既教新的思维模式还要教如何运用在各种事务上的诀窍。

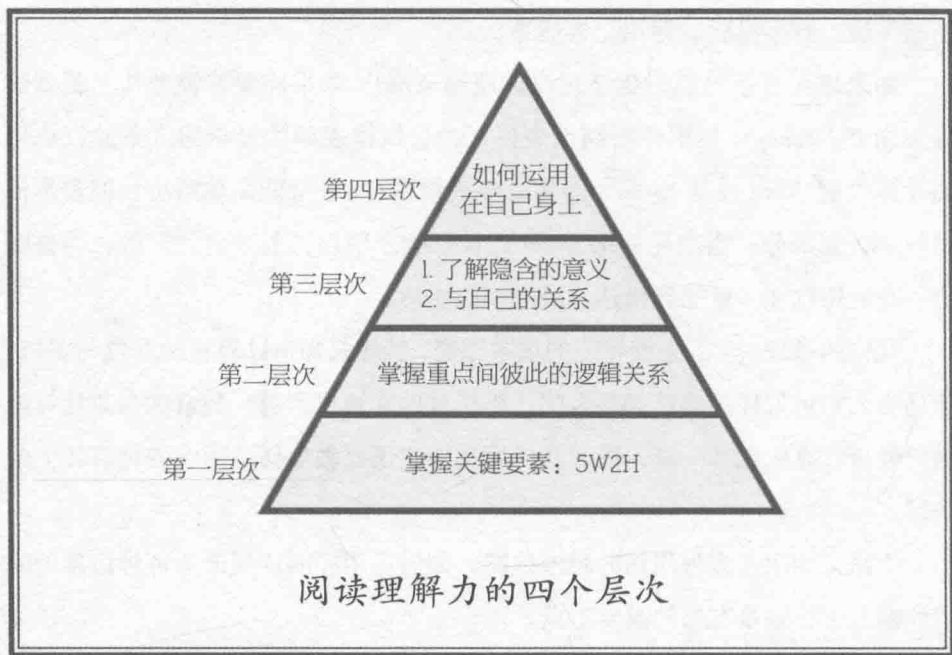
于是，能用在多种用途的思维导图，如何运用在阅读层面（各种信息的阅读和输入），就是本书的教学重点。

“阅读”的最终目的是，将知识运用在自己身上，使生活变得更好

阅读是输入，表达是输出，有时以为看过就算是懂了书中的内容，实际上却是一种假懂的状态，因为只是了解文字表面的意思，所以在讲述心得的时候，

只会在脑中不断地搜寻书中作者所用的文字，却没有办法抓出几项大重点，或无法用自己的文字语言、自己的描述方式，把重点说出来。很多人说自己看过书后都忘了，但是别人一讲就想起来，这种情况多是因为，不懂得从阅读中抓出作者所要表达的重点所导致的结果。

阅读不是要让我们认识字、懂得字义而已。很多人对阅读的程度只停留在学校考试的阶段，误以为把文章内容背下来，懂得引用作者写的内容，就算是阅读。掌握文章含义，才算阅读到精髓。



实际上，阅读是要让我们了解作者的想法，并把作者的想法跟自身的生活经验结合在一起，然后在自己的生活中去实践或是运用。

我们来看阅读理解力的金字塔图形，阅读理解力共有四个层次：

1. 掌握关键要素：5W2H（Who、What、When、Where、Why、How、How many、How much），“人、事、时、地、物、因、果、成本”。

2. 掌握重点间彼此的逻辑关系。

3. 了解隐含的意义、了解阅读内容与自己的关系。

4. 如何运用在自己身上。

学校考试通常考的是第一、第二层次，透过阅读技巧，分析出“作者讲什么？怎么讲？”

第三、第四层次的阅读理解能力，牵涉自己的背景知识有多少，因此，透过阅读后的分享，参加一个大家水平都差不多，整体水平又比你好一点的读书会将会很有帮助，大家共同进行“批判性思考”，可以刺激彼此思考的深度。想要达到将阅读理解力运用在自己身上的第四层次，基本上还是要靠自己摸索，透过自身的背景知识，把作者的文字，用各种不同角度，分析、解构、再组合，并找出运用在生活中的方式。

“思维导图阅读法”是“用思维导图抓到重点及逻辑”的思考技术

每个人绘制的思维导图，都是独一无二，只属于自己的思维导图，“阅读目的、阅读对象、背景知识、逻辑架构”略有不同，就会影响思维导图的模样。但是，记住一点，只要能让自己运用得当，就是好的思维导图。

学习思维导图阅读法，将思维导图运用到阅读层面，能增进以下五种阅读能力：

1. 检索：阅读时，拥有用正确关键词搜寻重点进行阅读的寻读能力，尽管快速浏览也能找出正确关键词的抓重点能力。

2. 删选：时间紧迫需快速吸收时，拥有略读、跳读的能力；有时间慢慢吸收思考时，也有耐心和理解力去精读书籍。

3. 排序：有很多书籍需要阅读的时候，能依据阅读目的来挑选书籍与决定书籍的阅读次序。

4. 分析：透过阅读，拥有分析力，能进行批判性思考（能批评挑出内容的不足之处，给予具体可行的建议，判断出内容的可取之处）。

5. 创新：透过阅读，能够创造出新的知识，进一步有能力指导教导他人知识和技巧。

阅读本书后，希望各位读者都能透过思维导图阅读法，建立起五大阅读能力，都能抓对重点、建立逻辑思考力、加强记忆力及脑力，并能将思考技术运用在生活上，产生实质的帮助。



思维导图不会一模一样



透过思维导图阅读法，建立五种阅读能力