

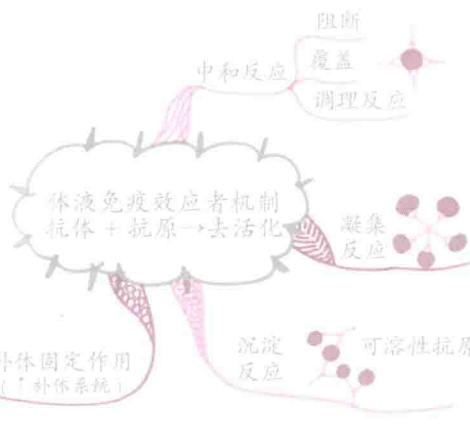


130 个应用实例，教你如何利用思维导图
来创意发散、记忆与学习！

思维导图

创意高手的超强思考工具

胡雅茹 著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

思维导图

创意高手的超强思考工具

胡雅茹 著



图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图：创意高手的超强思考工具 / 胡雅茹著. -- 北京：北京时代华文书局，2016.8
ISBN 978-7-5699-1047-6

I. ①思… II. ①胡… III. ①思维方法 IV. ①B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 162827 号
北京市版权著作权合同登记号 字：01-2016-3590

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：创意高手的超强思考工具

著 者 | 胡雅茹

出 版 人 | 杨红卫

出版统筹 | 胡俊生

策划编辑 | 樊艳清

责任编辑 | 胡俊生 官盼盼

装帧设计 | 程 慧 赵芝英

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 | 12.5

字 数 | 190 千字

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

书 号 | ISBN 978-7-5699-1047-6

定 价 | 38.00 元

版权所有，侵权必究

思维导图是开发潜能的图形工具

每个人脑中都有一个思想框架。

某天，我的朋友对我说工作压力很大，常常引发肠胃炎，很希望能有放松的机会。我建议他至少要离开台北这个区域两天，完全断绝所有跟台北有关的联系，忘掉原来的生活两天，这样才能达到彻底放松，以她的情况来说，只要每一到三个月度假一次就够了。

朋友说：“可是，家里的小狗没有人照顾耶！我没有办法出远门两天。”

我说：“如果你的家人没有办法帮你照顾小狗的话，你跟老公可以开车到小狗也能去的地方啊，如一些露营或是大自然环境。”

朋友说：“可是，我没有车子可以载小狗出去啊？”

我说：“如果你不想租车出去玩的话，可以把小狗寄放到狗旅馆去，你身体不舒服花的钱，加上身体不舒服带来的时间浪费与疲惫感，跟狗旅馆的钱比起来，狗旅馆的钱可是小多了。”

朋友说：“对喔，我怎么没想到还有这个方法，太好了。”

朋友养了三年的狗，却从没有考虑过狗旅馆的事情，这就是思考的框架。

这些框架常是来自累积过去生活经验所建构而成的。我想要A，听大家说A不行，所以下次我就想要B，看大家又说B不行，于是我就选择了C。长此以往，我们遇到类似的事情时，就会直觉反应要选C才行。

回想看看，你为什么要念大学？或是硕士？或是博士？理由是你真心想念呢？还是因为家长要去念？或是大家都念大学了，我不念大学好像不行？再更深一层想，你为什么要念这个科系呢？你或许曾在某个宁静的夜晚，电光火石间，念头一闪，发现自己也不了解自己的想法是怎么来的，自己似乎不太了解自己。

有时，在某个时刻，你发现自己的思绪好像迷路了，总是不断地兜着圈子，不停地回到原点，很难有往前迈进一步的方向，于是你迷惑了，思绪就像是散乱在地上的毛线团一般，打不开众多的纠结点，也找不到线头与线尾，只能随手一扔，算了，以后再说。

要追踪自己分分秒秒的思绪脉络不容易，但可以做到的。只要用思维导图来记录自己的每一个微小念头，看着这些思绪的脉络，就很容易找出混乱的原点，打开思考的僵局。这些僵局，让大脑像当机一样地卡住了，应有的脑能力就无法发挥。

想要释放大脑潜能，必先发现思考的盲点，常见的思考盲点有三种：不良心态、不良过程、不良目的。

一、不良心态关闭了你的大脑潜能

这里所说的不良，包括了错误、不明确、不佳的意思。

（1）应付：每个人心中都有一把尺，知道什么是100分效果，什么是0分效果，刻意选择60分当成自己的最终成果。思维导图是尽量把脑中的想法记录下来，看着思维导图很容易产生一种不足的感觉，心中会想着：“想要再加些什么？还可以再怎么增加内容？可以避免想要偷懒耍滑的心态。

（2）完美：有时因为不能接受还没有做到完美成果的自己，反而会选择用拖延来避免呈现不够完美的结果。一张不够完整的思维导图放在面前，就会自动产生念头：“别忘了还没完成喔。”

可以鞭策自己别再拖延了。就算现在不完美，但只要我愿意动手继续画下去，这张图终究会呈现出完美的成果的。

（3）被动：只想抄袭别人，等别人做好再来模仿复制就好。因思维导图是呈现个人脑中的逻辑架构与认知，连双胞胎都不可能思想一模一样了，不可能有两个人画出一模一样的思维导图，如果有的话，一定是来自抄袭的。

二、不良过程关闭了你的大脑潜能

如果是整理数据的笔记型思维导图，我常跟学生说：“把读完的书画成思维导图，可以增强记忆的量与时间，同时也能把内容理解得更透彻。”

曾有学生问我：“我要不要先把书本的大纲画成一张思维导图，先建立整体的概念，再把每个章节的内容画成一张张思维导图？”

我说：“如果书本大纲已经整理得很好，何必还要浪费时间把条列式的大纲改成思维导图呢？除非是书本大纲还不够好，你才需要花这个时间。”

“再者，也不一定要把每个章节的内容都画成思维导图，除非是为了要考试。”

画思维导图像是爬楼梯一样，只要知道我要爬到几楼就好，不需要拘泥于一步一阶的方式，如果我的体力好，那就一次走两阶，只要行走方向是对的，就不要死守某种过程。千万不要把自己的大脑当成是复印机，只会复制老师的步骤，而不去理解老师每个步骤的前提与意义。

三、不良目的关闭了你的大脑潜能

你觉得做起来有点难的事情，这时“做的过程”才有训练大脑的效果。画思维导图时，你一定常面临两个小难处：“要怎么浓缩这段话成关键词？”“到底我要把这个关键词写在哪儿比较好？”

有时会遇到把自己当成是猪的学生，他只想当一只被养在猪圈里的饲料猪，只想拿别人画的思维导图来看，或是只想追求“不求甚解”，这可不是一件好事。

我常笑称大脑是一个节能减排的装置，能偷懒就偷懒，大脑也是一个用进废退的装置，如果不刻意用一些方法来磨炼大脑，大脑的思考能力会逐渐减退。若现在发觉自己的思考力似乎不太好的人，表示早在多年前就已经太放纵自己了。

画思维导图，正是一个正视自己思考能力最好的机会与训练过程。

前言

别把大脑当仓库

很多人因为记忆力不好，就认为自己头脑不好，这是受到考试方式的影响，因为记忆力是唯一比较容易标准化的能力。以多数的考试模式来说，想要成绩高，必须要有好的记忆力。

但是，没有老板会像学校一样，先给我们标准课本要我们背诵出来，然后考试，用考试成绩来决定发薪金额。上班后，最常听到的是：“这个问题交给你处理，解决掉。”至于“怎么处理”，那得靠你自己动脑去想，处理得好就算你能力好。

如果你还把自己当中小学生，期待老板给你答案，你只要照做就好，那么你的工作价值就跟机械人没有两样，很容易被更便宜的劳力所取代。我常在课堂上开玩笑，如果缺乏这样的危机感，那老板以后就只愿意付给我们电费而已。

这就是把大脑当仓库，输入一，就输出一，缺少举一反三的能力。

每每在思维导图演讲中，总有人问我：“怎样才能像你一样画出很棒的思维导图？我要怎样才能知道我这样画思维导图是对的？”面对这

些问题，我总是无法回答。毕竟当年还在学习思维导图的我，只有在第一堂课会怀疑自己的图到底好不好，在第二堂课后，我就很确定自己的图是没有问题的。

首先，我先说明当年的我是怎么确定自己的思维导图是没问题的？当年我是个社会新鲜人，也就是职场上的菜鸟，在思维导图课程的下课时间，面对一同学习思维导图的长辈或是社会贤达等，我的目标就是我要学好思维导图，所以我不会害羞，大胆向他们开口借他所画的思维导图来看，慢慢地我就发现，我画的思维导图不比他们差，甚至我的思维导图更好。

当时的经验，让我知道思维导图的学习关键不在于插图画得多漂亮，而是如何选用符合自己目的性的分类、选用正确的关键词、能正确地用线条把关键词彼此间的关系呈现出来。

看别人做菜，跟自己做菜是不一样的。

学完思维导图后，我每天画，什么东西都试着画成思维导图，刚开始当然不会每次都画得很好，画不好本来就是学习必经的过程，我不以为意，我继续画。我的经验大概画20张，就能达到一次画到好、不用再涂涂改改修正的思维导图。大概画500张，不管什么主题的思维导图都难不倒你。

约90%以上练习的主题与运用方法，都是当年思维导图课程中老师没教我的，但我就是有一颗好奇心，想看自己能把思维导图发挥到什么样的境界，就这样练习了半年，在半年后，我发现确实自己画思维导图的能力

与专业知识都已经远远领先当时一起上课的长辈与社会贤达，这对我是一种小小的成就。这时，我更确定自己画的思维导图内容是正确的。

现在，我用作家张晓风的故事来回答“我怎样才能确定我画的思维导图是对的”这个问题。

有一次，在张晓风的演讲中，有人发问：“怎样才能像你一样，写出对生活生命的感动与美感？”

张晓风说：“你问我这个问题，就像问我怎么吃饭一样？这些事情对我就像吃饭一样。”

大脑的锻炼跟体力的锻炼一样，用进废退。你既然不期待学会游泳的招式后就立刻变身成如同游泳比赛选手一样厉害的高手，那么你怎么能期待听过一场2小时的思维导图演讲，或看完《我的第一本思维导图入门书》《思维导图阅读法》《思维导图：创意高手的超强思考工具》后，或上完12小时的思维导图课程后，就立刻成为思维导图高手？

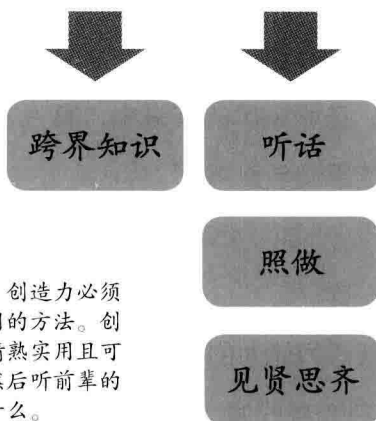
我天天在使用思维导图，思维导图的诀窍与学习体悟，通通已经内化在我的脑中，我跟张晓风一样，画思维导图就跟吃饭一样简单。这一切的能力，只要你画完500张后就能拥有。

画20张跟画500张是思维导图能力进步的两段临界点，不仅是我的自身经验，其他跟我一样常画思维导图的人都有类似的经验值。

我曾在纺织公司担任“商品企划”工作，才知道“企划”无所不在，从求学时代的怎么准备考高中大学、怎么租屋、怎么找工作、怎么自助旅行、怎么办理家族聚会等，这些都是企划。

企划力=创造力

(创意+可用方法)



企划力就是创造力的具体表现。创造力必须有两个部分：创意加上可以使用的方法。创意来自能跨界使用知识。想要精熟实用且可用的方法，必须先见贤思齐，然后听前辈的话、前辈做什么我们也跟着做什么。

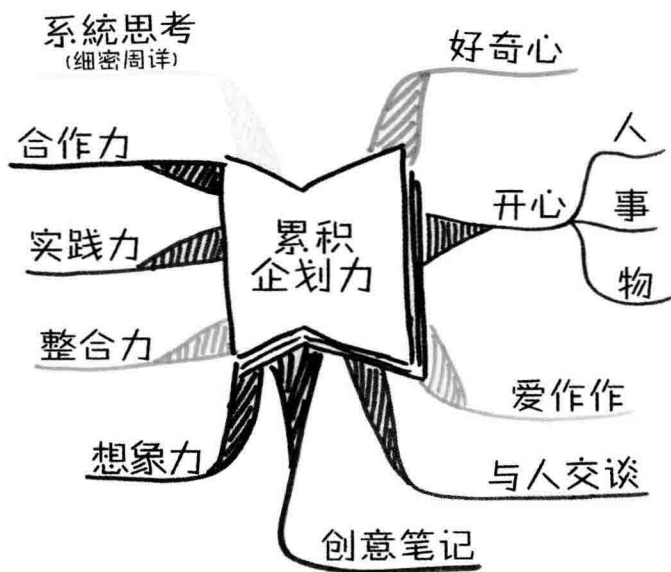
简单来说，“企划”，必须把脑中过去的背景知识都挖出来，重新组合出一个新想法。但无绝对的标准，每个企划案跟企划书都是独一无二的内容。

“企划”除了运用自己脑中现有的讯息外，偶尔也要借用别人的讯息，需要搜集数据的能力和提问力。运用思维导图便可以快速精简讯息、执行分析讯息、归纳讯息。

在输出想法时，需要运用想象力和视觉表现力，有了思维导图就能轻易达成创意想象的质量，也容易让自己与他人理解整个想法的脉络保持完整性。

在2002年，我教授“思维导图创意训练课”时，引导大家思考手机还可发挥什么功能，当时就有一个女生提议要有电击棒的功能。我在2014/5/26的晨间新闻中，看到一个美国爸爸开发了一种电击棒手机套跟胡椒喷雾手机套，我一则喜，一则忧，喜的是台湾人果然很有创意，忧的是这种创意怎么没有在台湾被实现呢？

总之，常常动手绘制思维导图，创意高手绝对有你！



可以帮助累积企划力的生活行为

序言：思维导图是开发潜能的图形工具 / 1

前言：别把大脑当仓库 / 1

第一章 学习是为了过得更顺心

- 1.提升效率，不是缩短时间，而是从提高效果开始 / 3
- 2.不甘于平凡，才能突破 / 4
- 3.终身学习，不是一辈子当学生，而是一辈子做教授 / 5
- 4.学习没有结束的一天 / 7
- 5.学习可以破除大脑迷思，而活得更成功 / 8

第二章 思维导图是连小学生都能学会的

- 1.思维导图制作的流程 / 11
- 2.抓住思绪的脉络与脉动 / 13

第三章

思维导图超强活术

1. 了解你自己 / 19
2. 学习或读书计划for成人 / 23
3. 学习或读书计划for考生 / 33
4. 人生目标设定 / 44
5. 计划性购物——买房或买车等 / 48
6. 说故事营销 / 54
7. 会议记录 / 57
8. 生涯规划 / 62
9. 家族聚会规划 / 71
10. 个人运动计划 / 72
11. 婚礼筹办 / 78
12. 派对筹划 / 85
13. 营销企划案 / 87
14. 招待远方友人来访的行程 / 92
15. 规划海外旅游的行程 / 97
16. 工作交接计划 / 101
17. 研究主题深入探讨——范例：为什么拉面店开不到一年会倒闭？ / 103
18. 找出发生问题的原因——范例：为什么铅笔滞销？ / 112
19. 抓住问题核心，迅速决定——范例：要不要给小学生使用智能型手机？ / 113
20. 锻炼思考力——范例：网络会让报纸消失？ / 114

21.善用思考解决问题——范例：为什么客诉越来越多？ / 116

22.规划下个月的行程 / 118

第四章 分享思维导图应用范例

1.食谱 / 125

2.自制英文单词集——动词 / 127

3.自制英文单词集——名词 / 131

4.自制英文例句集 / 132

5.自制英文文法集——基础文法 / 134

6.每天思考一个小疑惑 1 / 143

7.每天思考一个小疑惑 2 / 145

8.上课后的学习心得 / 146

9.工作报告 / 152

10.向思考家学思考 / 154

学习思维导图常见的心态问题

附录 思维导图范例索引表 / 182

第一章

学习是为了过得更顺心

