

视觉化思维训练，打通左右脑，洞见新能量

东尼·博赞

思维导图授权讲师全新力作

21天进阶指导，菜鸟变达人 • 21个应用实例，想法变方案

21天学会 思维导图

尹丽芳◎著



尹丽芳◎著



思维导图作为一种强大的思维工具，可以帮助人们处理工作、生活、学习中的诸多事务，正被越来越多的人接受、学习和使用。本书不仅详细介绍了思维导图的绘制步骤、要点、关键、技巧、误区、规则，还在知识理论的基础上，将思维导图与职业化、竞争力、视觉化思维巧妙融合，讲解思维导图的实际应用。本书可以帮助读者在 21 天的时间里，掌握思维导图绘制技巧，实现从新手到达人的进阶；转变思维习惯，时刻保持清醒的头脑与清晰的思路。

图书在版编目 (CIP) 数据

21 天学会思维导图 / 尹丽芳著. —北京: 机械工业出版社, 2018.9 (2019.4重印)

ISBN 978-7-111-60947-6

I. ①2… II. ①尹… III. ①思维方法-通俗读物 IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 216965 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 姚越华 张清宇 责任编辑: 姚越华 张清宇

版式设计: 张文贵 责任校对: 张 薇

封面设计: 吕凤英 责任印制: 孙 炜

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2019 年 4 月第 1 版 · 第 3 次印刷

169mm × 239mm · 15.75 印张 · 1 插页 · 208 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-60947-6

定价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: 010-88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: 010-68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

金书网: www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网: www.cmpedu.com



izan思维导图授权讲

Licensed Instructor In Mind

Think

思维教育
MIND EDUCATION

主办单位：英国

深圳派思维教育

9日 北京



东尼·博赞思维导图授权讲师



前言 我和思维导图

我的线性生活

小时候的生活是家到学校的距离，长大后的生活是家到单位的距离。当路过每一个熟悉的站牌，见到每一张熟悉的笑脸，日复一日地面对每一项熟悉的工作……当生活中的一切变得一成不变，当工作中的一切变得驾轻就熟，我开始感到恐慌。身边也有很多伙伴，陷入了职场危机：什么活儿都不想干，什么活儿都干不成；每天的生活，就是不断地抱怨和内耗。罗曼·罗兰说，人生不售返程票，一旦动身，绝不能复返。

而我的思考是，活着的意义和生命的价值在哪里？自己学习过的东西好像兜儿里装着的糖，在成长过程中总在不停地往外掏，但不知道什么时候兜儿里的糖就会掏没了，那我自己还剩下什么？

新的可能在哪里

有没有可能摆脱线性生活的现状？我尝试过看书，从文中领略他人的世界和空间；我尝试过旅行，带着自我上路；我尝试过学习自己从来不懂的知识，希望打开生命的窗户，看到远方闪耀的星星。

我最喜欢的方式是学习，比如说学习物流管理，还有人力资源管理，每次学习都是一种挑战，挑战着自己的知识储备，挑战着自己的学习能力。我慢慢发现，原来我们的大脑真的很神奇，只要你输入任务，找到方法，它就能

学会新的知识和技能。而新知识和新技能又拓展了我们的交际圈：学习物流认识了空港的伙伴，学习普通话认识了一群老师，学习人力资源管理认识了一群HR……每天除了需要完成的本职工作，我还有更大的挑战，那就是完成新的学习任务，我每天都充满了“打怪升级”的动机。

生命的可能

每次学习都带给我一种新的可能。有这样一个比喻：每个人的心里都住着一个怪兽，需要用努力和勤奋喂养它。等有一天小怪兽长成大怪物，就可以带着我驰骋疆场。

生命不等于呼吸，生命是活动。我们往往会用静止的眼光去看待动态的生活，那样无法追寻到生命的意义和价值。假如说生命是一辆飞速前行的火车，我们只有保持和它同步，才不会被生命所抛弃。

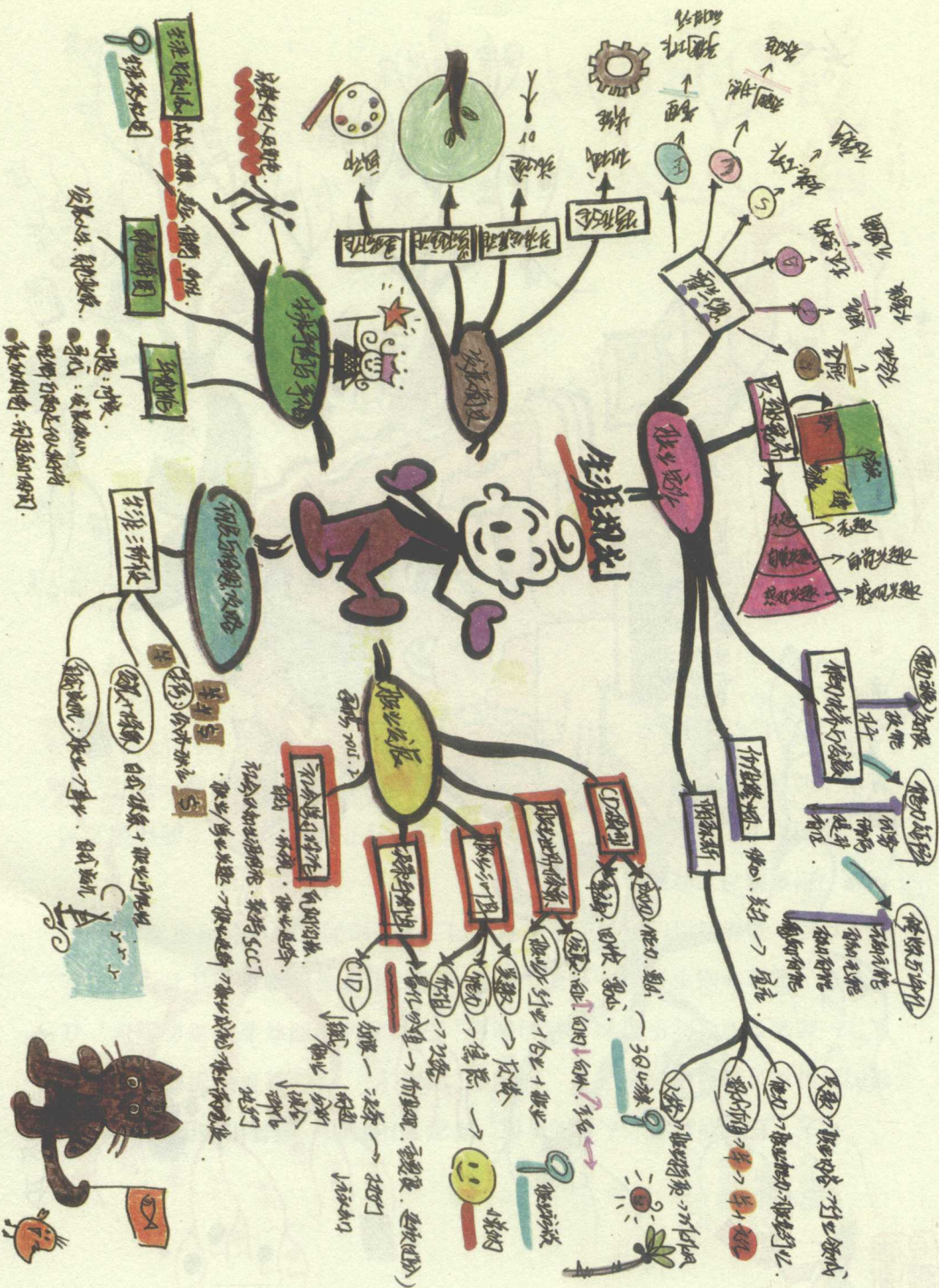
在2014年参加人力资源管理的考试中，我学习到了思维导图。在2015年2月，我完整地绘制了一幅思维导图《拆掉生命里的墙》。

我常听到有人说：“你学画画的呀！难怪画得好！”

这就是作为艺术生的我，人生中第一幅完整的思维导图作品。它或许不是一幅完美的作品，却是我踏入思维导图世界的一个起点。因为这张图，我获得了在新精英平台分享的机会，然后通过海量的阅读，大量的运用和练习，进行着思维导图的案例分析和实践。当我希望能和更多的人分享自己的学习感受，想帮助更多伙伴体验学习的快乐时，我获得和十点读书会、一起听课星球、壹职场、大V店合作的机会。

我的人生轨迹由从家到单位，变成从家到全国各地。我所面对的人，由熟悉的笑脸，变成一张张陌生而熟悉的笑脸。陌生是因为我们从未相识，熟悉是因为他们眼中一样闪着希望成长的光芒。

我深信，当你知道自己要去哪里，全世界都会为你让路。



徐刘尹雨莎 ID: 2001



生命的价值

列夫·托尔斯泰说，人生的价值，并不是用时间，而是用深度去衡量的。我的身份从思维导图的学习者、使用者，变成推广者，就是希望能和更多的伙伴一起感受学习的乐趣和成长的快乐。我和思维导图有着神奇的故事，在我看来，思维导图不仅是一张图，还是一张充满神奇的地图，让我更好地认识了自己。总结自己的成长历程，我会用五个关键词概括：学习思考、寻找、宝藏、刻意练习和收获。

我们每个人心中都住着一个最好的自己，打开生命之窗，才能让阳光照见内心的自己。如果你希望和我一样，提升生命的价值，就请翻开目录，开启我们的21天成长之旅吧。



目 录

前言 我和思维导图

第一部分

改变习惯就趁现在

走出你的舒适区 / 002

习惯的三种类型 / 006

21 天思维习惯养成计划 / 010

“21 天学会思维导图”学习计划 / 012



第二部分

新手上路

第 1 天 一种全新的思维体验 / 020

应用：用思维导图进行自我介绍 / 023

第 2 天 建立思维的框架 / 033

应用：思维导图与考试规划 / 040

第 3 天 线性思维的制约 / 042

应用：思维导图与考试复习大纲 / 045

第 4 天 发散的思维和大脑的特性 / 048

应用：思维导图与演讲技巧 / 050

第 5 天 了解思维导图绘制工具 / 059

应用：用思维导图阅读故事类文章 / 070



第6天 尝试将你的想法呈现出来 / 074

应用：用思维导图建立一个“我喜欢的……”思考框架 / 077

第7天 专注于现在，找到属于你的宝藏 / 078

应用：用思维导图高效学习，让你事半功倍 / 083

第三部分



成功晋级

第8天 你可能遇到的进阶障碍 / 088

应用：用思维导图高效沟通 / 092

第9天 思维导图绘制的四个步骤 / 097

应用：用思维导图快速画出课程笔记 / 109

第10天 准确理解很关键 / 112

应用：用思维导图快速了解新工作 / 119

第11天 你需要掌握更多的知识，才能保持平衡 / 123

应用：用思维导图规划新的一年 / 126

第12天 中心图案打开你联想的宝藏 / 131

应用：用思维导图提高你的联想能力 / 139

第13天 线条的逻辑和练习 / 140

应用：用思维导图规划时间 / 146

第14天 四种方法提炼句子的关键词 / 151

应用：用思维导图画出文章笔记 / 157

第四部分



技术提升

第 15 天 思维导图有效提高你的记忆 / 160

应用：用思维导图打开你的记忆宫殿 / 164

第 16 天 停止评判他人，让思绪流动 / 168

应用：用思维导图解决你的困惑 / 172

第 17 天 思维导图学习的七大困惑 / 174

应用：用思维导图面对项目管理的问题 / 178

第 18 天 关键词和关键图的运用 / 181

应用：用思维导图打开你的全脑思维 / 185

第 19 天 思维导图的六大用途 / 187

应用：用思维导图记录会议 / 191

第 20 天 懂法则更有效 / 196

应用：用思维导图面对想赢的问题 / 204

第 21 天 画出你的想法，千万别看我的答案 / 207

应用：用思维导图进行课程设计 / 208



第五部分

读懂思维， 获得成长的力量

思维导图中的声音与语言 / 212

“混乱”的思维导图有着特殊的含义 / 217

看到自己成长，你会有更大的动力 / 222

第一部分 改变习惯就趁现在



走出你的舒适区

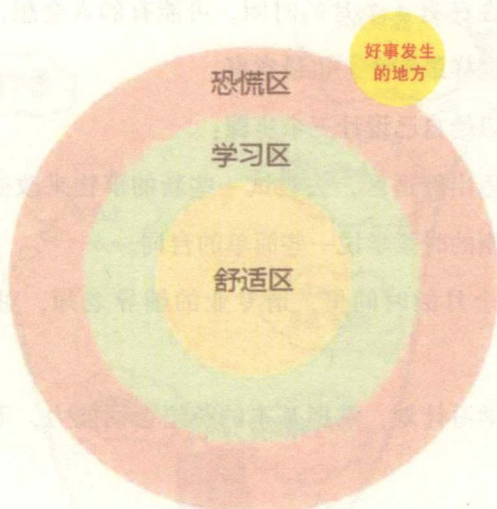
我们每个人都有自己的专属习惯，习惯是积久养成的思考、行为和生活的方 式。当我们习惯于简单的生活，那么生活也就习惯了简单；当我们习惯于不思考的生活，那么生活也就不用思考；当我们习惯于每天抱怨自己的人生，那么生活也就充满了抱怨；当我们习惯于舒适的生活，那么生活总有一天会让你不舒适。

19 世纪末，美国康奈尔大学的科学家做过一个“温水煮青蛙”实验。科学家将青蛙投入 40℃ 的水中时，青蛙因受不了突如其来的高温刺激，立即奋力从水中跳出来，得以成功逃生。科研人员又把青蛙放入装有冷水的容器中，然后将水缓慢加热，每分钟上升 0.2℃，结果就不一样了。因为开始时水温舒适，青蛙在水中悠然自得，当青蛙发现无法忍受高温时，已经心有余而力不足了，不知不觉被煮死在热水中。这个实验告诉我们，即使在优越的环境中，自己也要随时保持警惕，否则可能导致令自己后悔不已的事情发生。

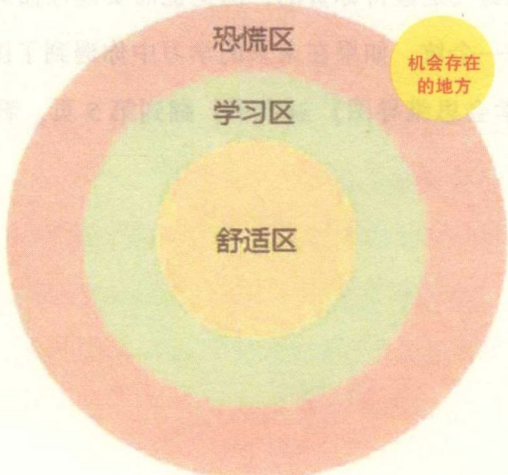
如果你的生活、你的习惯一成不变，你就是那只青蛙。可能你会觉得这是危言耸听——我怎么就会变成那只青蛙了呢？职场需要三股劲儿：冲劲儿、干劲儿和闯劲儿。在第一轮的职场“厮杀”中，你最有冲劲儿和闯劲儿，每位职场新人都希望有机会接受挑战；面对新的工作，你有最大的干劲儿。然而 1 年过去了，2 年过去了，3 年过去了……当你日复一日面对闭着眼睛都能完成的工作时，你便不再有任何劲儿了。一天一天重复着，把自己的

日子过成了舒适区。教育学中有“舒适区理论”，人长久待在舒服的环境中，会因为生活舒适而不想动脑筋；但若把人带到比较险恶的环境中，因经历挑战和痛苦，反而会变得成熟起来。

从自信心的角度来看，“你的舒适区有多大？”一个没有自信的人，舒适区很小，因为总是怕被拒绝，所以不愿主动走出去与人交往。



从获得机会的角度来看，“机会总在你的舒适圈外面”，你需要做出改变，付出努力，才能接近属于你的机会。怎样获得机会呢？





那就需要你走出舒适区，这可能是一个很冒险的举动，它会让你面对困难，感到不安，甚至有些恐惧。因为从舒适区一步迈进恐慌区是很容易的，关键是看清现状。

例如：我的英文不好，我给自己设定的目标是7月份去悉尼参加视觉引导主题活动，离现在还有4个月的时间。可能有的人会想，这也太难了，还是不要去了，因为这样最安全，也最省事。

但是我觉得可以给自己设计三个步骤：

第一步，尝试迈出舒适区，去尝试一些新的事物来改变现状。比如开始学习英文，在看美剧的时候学说一些简单的台词。

第二步，在4个月的时间里，请专业的辅导老师，对我进行一对一的辅导。

第三步，按照学习计划，掌握基本的英语会话能力，不懂的专业名词可以通过查询搞定。

啊哈！原来让我恐惧头疼的英语学习问题，也是有方法可以解决的。

优秀是一种习惯，因为优秀的人总能找到好的方法来帮助自己完成任务，养成好的习惯。

迈出第一步的勇气是值得称赞的，但是也需要理性面对自己将面对的困难。学习本身就是一个坑。如果在未来的学习中你遇到了困难和阻力，那请记得找出《21天学会思维导图》这本书，翻到第5页，看看你正处于哪个阶段。

