

不规范的思维导图，反而会拖累进度、降低效率！

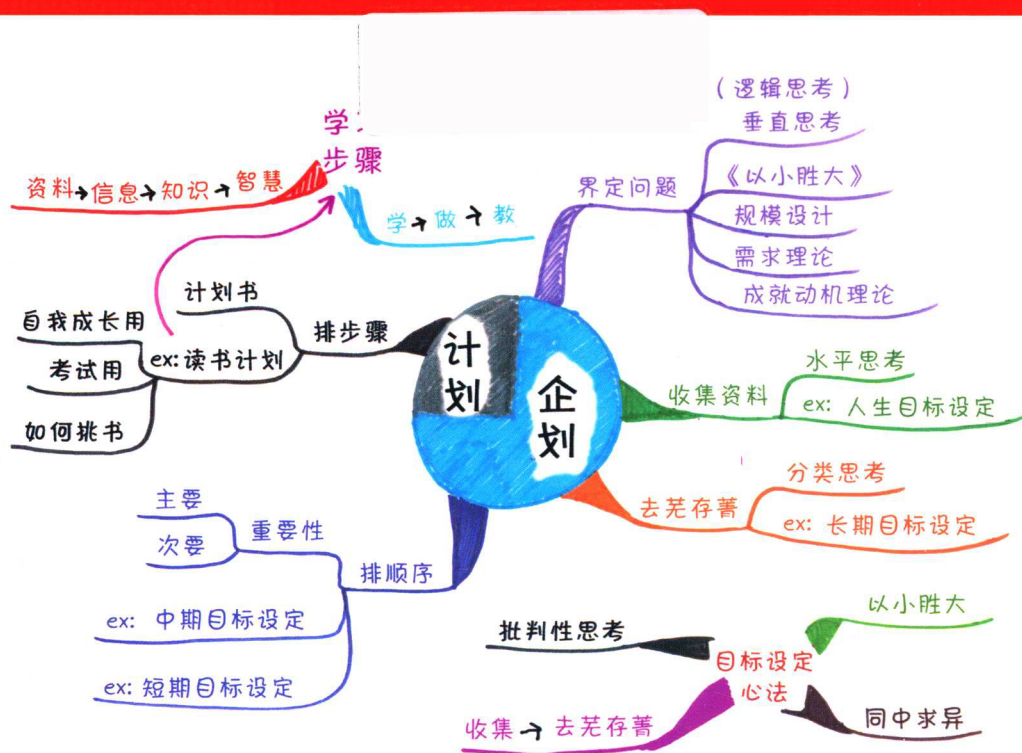
四个步骤画出你生命中的第一张思维导图

学习思维导图，活化思维、提升效率

完美的思维导图，有效解决你工作的大小事！

你一学就会的 思维导图

赵胤丞◎著



你一学就会的 思维导图

赵胤丞◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

你一学就会的思维导图 / 赵胤丞著. — 北京 : 北京时代华文书局, 2018.12
ISBN 978-7-5699-2720-7

I. ①你… II. ①赵… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 246415 号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2017-1733

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经开企有限公司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。

你一学就会的思维导图

NI YI XUE JIU HUI DE SIWEIDAOTU

著 者 | 赵胤丞

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 樊艳清

责任编辑 | 樊艳清

装帧设计 | 李尘工作室 王艾迪

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 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 | 固安县京平诚乾印刷有限公司 0316-6170166

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710mm×1000mm 1/16 印 张 | 11.25 字 数 | 90 千字

版 次 | 2019 年 3 月第 1 版 印 次 | 2019 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2720-7

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究



引言

思维导图源起自英国, 是由英国东尼·博赞 (Tony Buzan) 先生于20世纪70年代提出的一种模拟大脑并辅助思考的崭新工具。而学习思维导图法最大的好处, 是可以触发大脑无穷无尽的联想力与想象力。

在坊间有非常多有关思维导图法的书籍, 那么, 我目前写的这本跟其他著作有何不同呢? 简单地说, 本书不着重思维导图法的理论, 而在于强调如何轻松画出思维导图并应用在实际生活中。

许多学习思维导图法的人常有此类疑问: “思维导图法这工具很好, 但我该如何使其发挥最大效益?” “我用思维导图都会卡卡的, 是操作有问题? 还是心态有问题? 亦或是工具有问题?”

因此, 我在书中分享个人在工作、教学及生活历程上如何通过思维导图法提高效率产能、理清逻辑思维以及如何正确操作思维导图的经历。希望本书能让学习思维导图却面临瓶颈的人有所突破。

【作者序】

学习思维导图活化思维，提升效率

接触到思维导图是种缘分，那时正准备PMP国际项目管理师考试的我，遇到了思维导图启蒙老师高启益老师。高老师讲授的课程，除了一般项目管理的专业内容外，还引入了思维导图，把庞杂课程重点浓缩成极少量的文字与图像，让我们可轻易掌握重点和全局。就是这样的神奇魔力，驱使我投入思维导图领域，我不仅下载思维导图法软件，钻研大量相关书籍，并试着用80个小时将PMP整本超过400页的原文教科书重点全部以思维导图法方式整理，加速了后续的复习速度，没想到短短一个月就顺利高分过关（6项中有5项拿到最高分），初尝思维导图带来的甜美果实。

后来，因为PMP证照的加持，进入美国霍特国际商学院攻读MBA。当时研究所里有6位同学也在准备考PMP，便来请教准备方式，在我分享过去用思维导图所整理的资料后，6位同学亦全部通过考试，后来职业生涯发展顺遂，再度证实思维导图的魔力！

报纸记忆训练法

瞬间记忆训练法

快速记忆达人

目标

Ch6

奇迹记忆

学习

早餐

不吃

记忆力

实践思维导图找出工作症结，了解自我内心方向

从研究所毕业后，我进入外商公司上班，负责亚洲零件采购部门。然而发现公司过去因语言沟通不良导致产品反复修正而延迟出货时间，需使用DHL昂贵空运以求如期交货，严重侵蚀公司获利。于是，我利用思维导图拆解生产流程及货运程序瓶颈，找到症结所在并提出解决方案，两个月内使公司获利逐步回升至22%以上。

后来离开外资公司，回台湾于某电信集团渠道策略部服务，每天沉浸挖掘大数据数据库中，我用思维导图也挖掘出一些有价值的见解。但千篇一律的工作让心里有一个声音：我的人生就这样了吗？我老板的生活就是十年后我的生活，这样的生活我满意吗？我感到十分惶恐不安！同时，也幸运遇见Tony Buzan认证讲师陈资璧（Phoebe）老师与卢慈伟（David）老师夫妇，向他们学习最正统的思维导图并取得相关认证。我实际操作思维导图中的双值分析法，充分剖析自我性向后，决定转职，从事自己心中所热爱的教育培训业。虽然过程曲折，但心中的疑惑和彷徨消

20秒

006 以下

Ex.

MLB

复习

66%

2天后

75%

6天后

记忆丧失

整合

区分

序章

过程

铭记

保持

想起



海马

大脑边缘系统

拇指大小 左右各

失了，这是思维导图再次帮助我找到属于我自己的内在声音，让我顺从自我内心渴望，follow my heart!

当上讲师后，经过两百多场思维导图法基础与应用相关课程的传授与回馈，积累了不少工作上有效应用思维导图的实例。这次出书，是希望能够把自己平常使用思维导图的操作心得重新消化整理与大家分享，以及诚挚希望这本书能够让大家生活有节奏，工作更有效率，更期待它能够让你的生命有不同的见地。最后，由衷感谢出版社总编辑与高市场敏锐度的编辑萧合仪老师及编辑团队的用心编排，还有最亲爱的家人们在这段时间对我的包容与支持，深深感谢！

原则

增进

知识

① 知觉敏感度

② 空间认识

智商高

007

④ 人际关系

方法

特

报纸记忆训

瞬间记忆训

学习

早餐

不吃 记忆力

目 录

第一章 思维导图心法与技巧的操作术

绘制思维导图的超简单步骤 / 003

绘制思维导图只需简单的工具 / 011

绘制思维导图简单技巧超好用 / 020

让思维导图超容易画的简单分类与逻辑 / 031

善用思维导图关键词，让你省80%的时间 / 042

全部都是重点等于没有重点 / 052

第二章 把握好节奏，一步一步把工作规划好

思维导图让专案规划及管理简单有效率 / 061

思维导图帮助厘清与解决问题零障碍 / 069

思维导图协助你做简报超有效 / 074

思维导图法提升工作效率与团队协作 / 079

思维导图让你更容易有创意构想 / 083

练习思维导图也是练习不设限的人生 / 088

用思维导图管理时间超方便 / 094

健忘

自信

分泌

记忆

20秒

以下

Ex.

MLB

41%↓

66%↓

2天后

75%↓

6天后

区分

序章

过程

铭记

保持

想起

海马

大脑边缘系统

拇指大小 左右各

短期

陈述

Yes

No

情

语

促

第三章 自我进修篇——实际运用整理术

思维导图“理财先理心”的简单表格法 / 103

思维导图简单解决考试遇到的困难点 / 110

思维导图法与曼陀罗法有什么不同？哪一个更好用？ / 116

项目工作甘特图好还是思维导图好？ / 120

用思维导图快速听演讲超能理解 / 126

第四章 梦想职涯篇——串起过去活动创意

思维导图帮你完成梦想版图 / 133

用思维导图法求职真好用 / 137

八卦纸构想课程逻辑，思维导图提升整理效率 / 141

图像联想强化记忆力超神奇 / 147

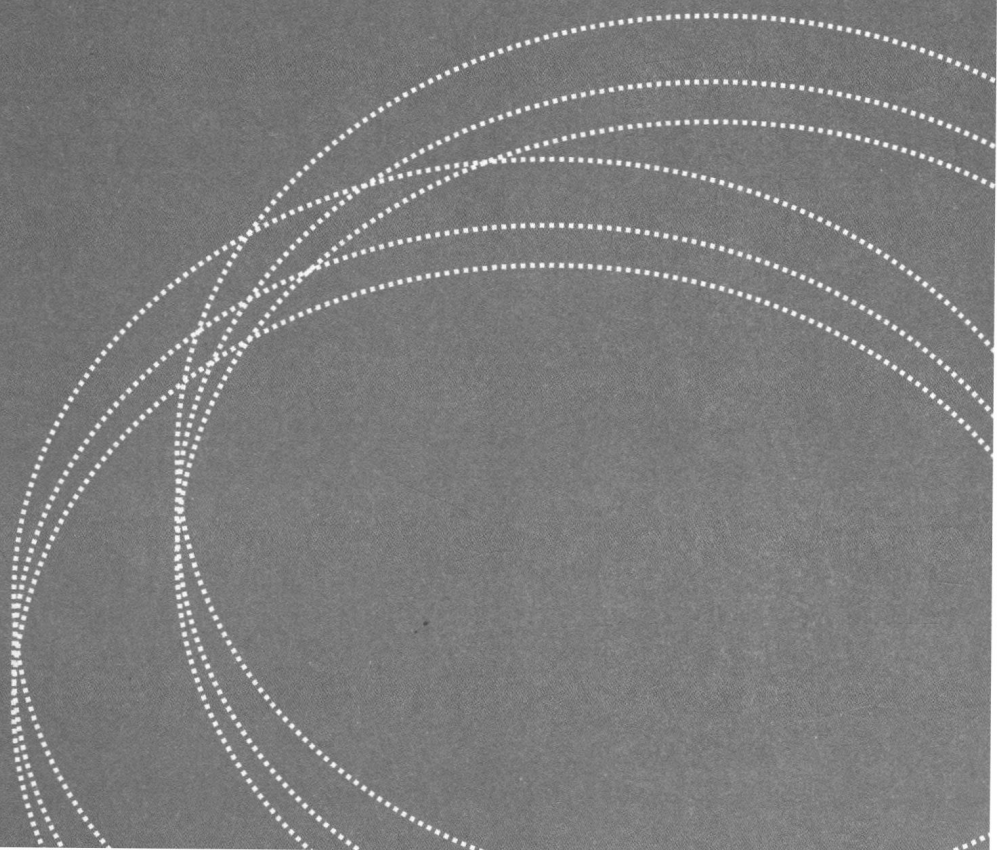
用思维导图一年快速阅读100本书的好方法 / 152

画思维导图别太费时间，自己看懂最重要 / 157

思维导图法用来规划国外自助旅游真是一大利器 / 163

第一章

思维导图心法 与技巧的操作术



绘制思维导图的超简单步骤



心态面：先接受，多操作，再判断

想要工具运用得当之前，首先要先请大家吃龟苓膏！咦？是“归零膏”，不是龟苓膏喔！首先，就是要请大家一起把心态归零，对思维导图法抱持开放心态，让自己重新当学生，唯有这样，才能让自己像海绵一般快速吸收。毕竟，思维导图法是一个新工具，我们还不太熟悉，学习过程中遇到困难是极为正常的事情，只要花时间讨论与练习就可以克服，也请大家多给自己一些时间！除了思维导图法之外，当然坊间有许多方式也可以做到效率增加，因此思维导图只是其中一种法门，至于各位客官喜欢哪一种，任君挑选。我希望大家能够请大家把方法的门户之见先撇开，过往对于思维导图的成见与理论都先跳脱，用一颗学习的心单纯让自己专注浸润在阅读与练习中，重点不仅在思维导图法的应用，更重要的是如何提升有效思维的方

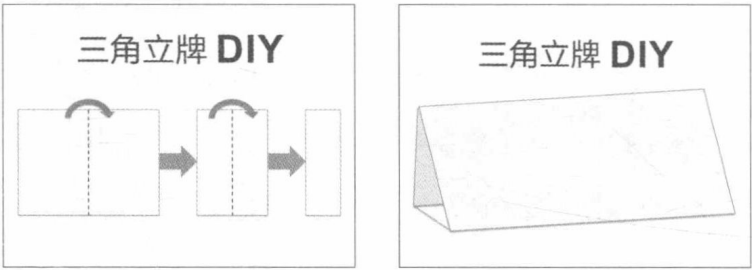
式。这才是帮自己增值的最大优势。大家都准备好了吗？请大家跟我这样做！

操作面：四个步骤画出您生命中第一张思维导图

现在请大家先制作一个三角立牌做说明。三角立牌是我从恩师杨田林老师开办的“百年树百人”专业讲师培训课程中学习到的，我后来将三角立牌加以改良，并与思维导图法结合在一起。

以下是制作三角立牌的操作步骤：

1.请您拿出一张A4空白纸，中间对折，再对折，之后将呈现出三角立牌。



2.在名牌中间写上您的大名，并在四个角落及中上、中下方分别写上相关数据，像是服务单位、年薪、兴趣、最喜欢的电影、学习期待等六个问题，当然也可以根据您课程需求设计

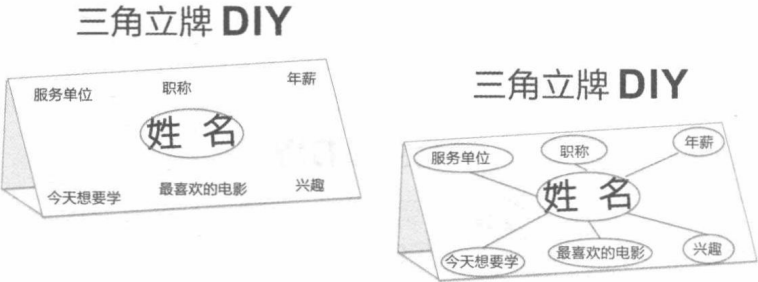
合适的题目与问题数量，重点是在您写的时候，只写关键词即可。若是您想不出来的话，请您写下脑中第一个浮现的内容文字即可，这样可以降低学员填写的失误率。



3.写好之后，将伙伴分成两两一组，彼此进行自我介绍，完成后在彼此的三角立牌上签名，并握手感谢彼此分享，这样便结束与一个伙伴的分享。而整个过程约有五分钟时间，基本上可以有五至六次的机会跟其他伙伴分享。分享完之后，请大家先统计自己的三角立牌有几位伙伴的签名，之后找出分享最多的伙伴，并致赠礼物与掌声来肯定学员积极的态度。

4.我再请大家拿出另外一支彩色笔来，把位于中间的自己的姓名圈起来，之后再把外围六个项目也都一并圈选，然后把

自己的名字与外围项目由中心自己的名字往外辐射跟其他圆圈联结在一起。此时，大家在无形中已经完成各位生命中第一张思维导图了，而且还是自我介绍！活动至此，大家有没有发现仅通过这小小的三角立牌，刚刚的自我介绍比以往来得轻松？之后，我就会从这里切入展开介绍思维导图法。



结构面：中心主题→主干→支干

接下来我们就继续使用这个三角立牌来做思维导图法结构的认识。思维导图法是如同枝叶伸展般由中心向外四面八方发散的形式，其结构分三个部分，分别是中心主题、主干与支干。

· **中心主题**：就是位于每张思维导图最中央的图案，是整

张思维导图的核心，所有内容都涵盖在这个主题范畴当中。以三角立牌举例来说，最中间的就是我们的姓名，所以马上就能够理解，这张是自我介绍的思维导图。

· **主干**：是跟中心主题链接的相关内容，像这个三角立牌范例，就有六个主干内容，主干内容彼此之间要能够轻易分辨，容易联想，尽可能避免内容错置，这就会牵扯到思维导图法另一个重要的“分类”概念，将在后面内容详细讨论。

· **支干**：是接续主干的所有内容，像这个三角立牌范例，假设我们在兴趣部分写上一个答案，但通常我们有好几个兴趣，就可以再往下延伸，之后用思维导图来分类整理。

思维导图法的种类：全文思维导图 + 全图思维导图 + 图文兼具思维导图

思维导图法是图案与文字结合的方式，因此分成全图思维导图、全文思维导图与图文兼具思维导图三种模式。

我知道很多人都说自己不会画图，因此学习思维导图法感到困难重重，其实各位大可不必有这样的恐惧。以往教学经验中，常有学员有如此的困惑：老师你这么会画图，所以思维导

