

思维导图学习法，轻松画出好成绩

给孩子的8堂 思维导图课

姬广亮◎著



给孩子的8堂 思维导图课

姬广亮◎著



从思维导图的作用、组成和绘制方法，到思维导图在学科和考试中的应用，作者为孩子们提供了一套行之有效的思维导图操作方法，解决学习中最常见的问题：如何记忆课文和单词，如何整理笔记，如何厘清解题思路，如何掌握所有知识点，怎样把厚书读薄，怎样写出高分作文，怎样做好学习总结，如何进行考前规划等，帮助孩子减轻学习压力，激活学习热情，提高学习效率。

这不是一本普通的思维导图工具书，而是一本可以陪伴学习者一辈子的“好朋友”。书中内容不仅仅局限于思维导图本身，还囊括了脑科学和学习习惯培养等知识。不仅是学生易掌握的思维导图学习手册，也是家长的指导手册，帮助家长和孩子在共同学习中取得更好的学习效果，改善亲子关系。

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子的8堂思维导图课 / 姬广亮著. —北京：机械工业出版社，2018.9 (2019.4重印)

ISBN 978-7-111-60993-3

I. ①给… II. ①姬… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第219145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：谢欣新 刘春晨 责任编辑：刘春晨

版式设计：张文贵 责任校对：潘蕊

封面设计：吕凤英

责任印制：李昂

北京瑞禾彩色印刷有限公司

2019年4月第1版第4次印刷

169mm×239mm·16印张·1插页·190千字

标准书号：ISBN 978-7-111-60993-3

定价：59.80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

服务咨询热线：010-88361066

读者购书热线：010-68326294

网络服务

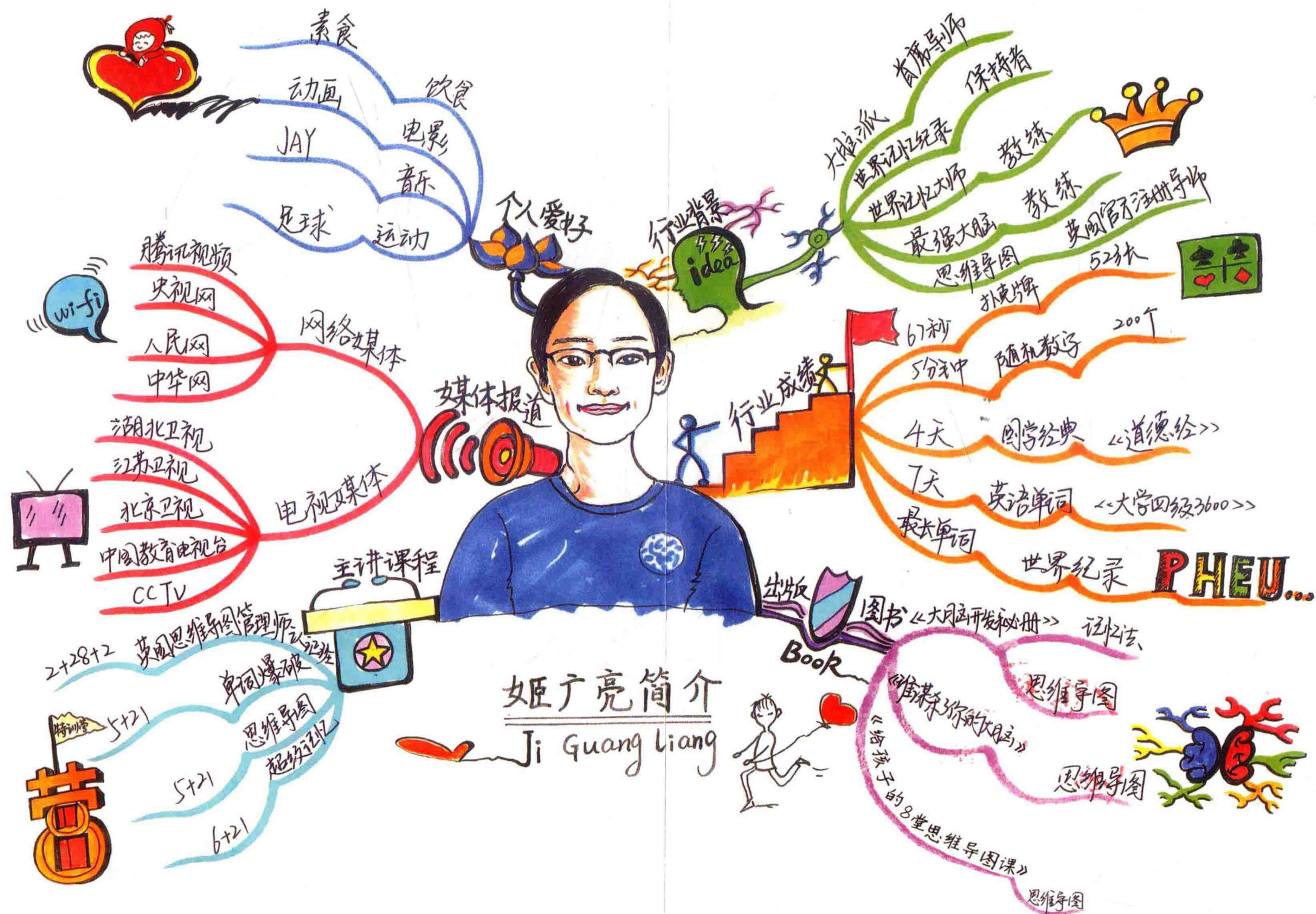
机工官网：www.cmpbook.com

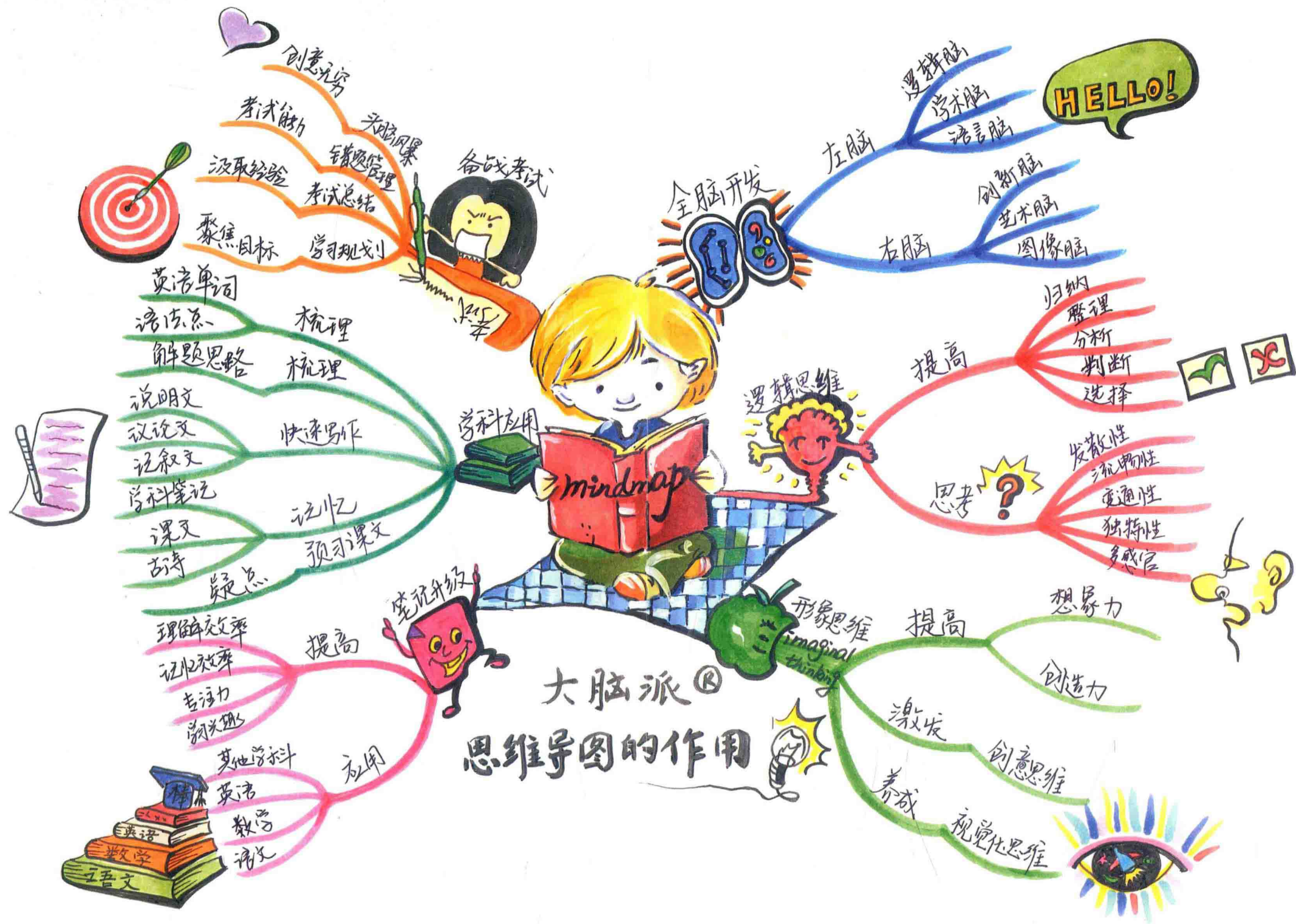
机工官博：weibo.com/cmp1952

金书网：www.golden-book.com

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版





好方法成就好成绩

因为工作的关系我认识许多研究大脑记忆的老师，但是这些年我一直合作的是姬广亮老师。因为姬老师不仅仅是一个记忆高手，更重要的是他有着超高的情商。我是几年前做《大王小王》节目的时候与他结识的，当时他给我的印象就是非常认真。后来我们就成了朋友，私下也经常交流。

我还请他来给我的学生们讲过记忆法和思维导图的课程。我觉得姬老师对于这方面的研究最大的突破就是：他用一种全新的方法教给孩子们画思维导图。在他的手中，没有什么是不可以画的。任何一种需要记忆的东西都可以通过思维导图表达出来。他甚至给我画过一幅我人生的思维导图，我觉得非常漂亮，也非常有趣。渐渐地，我向他学习到了很多的思维方法。

其实我和姬老师一样，在日常生活中也会用到许多

记忆方法。因为我是主持人，每天可能要背四万字左右的稿子。但是我没有像他一样把这些方法总结出来。姬老师非常善于总结，而且在他的笔下，思维导图就像艺术品。他经常在朋友圈分享思维导图作品，我会把它们下载下来，闲暇的时候欣赏一下。我觉得思维导图不仅能带给我们美的感受，更重要的是它能带给我们一种新的思路。

以前我觉得思维导图离我很远，认识姬老师之后，我也开始学习画思维导图。虽然我的思维导图没那么漂亮，但是我给我的女儿讲历史、讲地理的时候，都会习惯于通过思维导图来讲解。比如我讲一首唐诗，从作者出发，可以画一幅思维导图，从当时的历史背景出发，又可以画一幅思维导图。通过这种学习方法，我觉得学习变得非常轻松和一目了然，学会的知识真的是记在大脑深处永远都不会忘掉。

姬老师要出新书了，我非常开心，也真诚地推荐给大家。如果每个人都能掌握思维导图这一工具，我们的整个学习生涯将会变得事半功倍。我们就不用花费那么大的力气去死记硬背，学习将会变得轻松起来。我相信跟着姬老师学习记忆方法和思维导图是一个不错的选择。

我是王芳，我向大家推荐姬老师的新书《给孩子的8堂思维导图课》。

王 芳

著名电视节目主持人、畅销书作者

思维有“魔”方

说到思维导图，我不得不向大家推荐一个人，他就是思维导图领域的顶级教练——姬广亮老师。他也是我的思维导图教练。

2012年5月一个温暖舒适的午后，我结识了姬广亮老师，我俩一见如故。他的话语中，无不显示出对大脑开发的各种奇思妙想，甚至使我的思维习惯发生了改变。

我有幸聆听了姬老师亲授的思维导图课程，在轻松愉悦的交谈中，我迅速掌握了这项技能，从此便一发不可收。我将思维导图应用到学习、工作及写作当中。2014年那一年间，思维导图协助我创作了100万字的童话故事。它令我思路清晰，使我创作的故事逻辑严谨，协助我构建出宏大的世界观，在我思维枯竭的时候帮助我迅速拓展出全新的思路。思维导图成了我生命中的一

部分，几乎涉及了我生活中所有的日常事务。

本书集合了姬广亮老师多年的教学经验，内容诙谐幽默、浅显易懂，涵盖了思维导图的基础知识、高阶实战，以及各类学科学习中的应用，是思维导图学习者的必备之书，是家长送给孩子最棒的学习礼物。

庄海燕

魔方盲拧十次世界纪录创造者、
儿童文学畅销书作家、冰心
儿童文学新作奖获得者

厉害了，我的思维导图

每当提到《给孩子的8堂思维导图课》一书的顺利完稿和出版，我都不得不感谢一个非常强大的家伙，它是我的好搭档，更是我的好帮手——思维导图。正如身边的许多人一样，在我的日常生活、学习与工作中曾经也充斥着各种各样的苦恼，比如记忆力下降，学习效率低下，写作时脑袋空白，处理问题思维混乱，做事缺少规划，工作如同一团乱麻等。如今这些苦恼已经在我的生活中烟消云散，或者说极少再困扰我，这都要归功于“大脑瑞士军刀”——思维导图。

思维导图对我的帮助和改变是萌生要写这本书的初衷，它就像一颗种子播撒在我的脑袋里，生根发芽，整个过程就像在创作一幅思维导图作品，最后竟然不知不觉地就完成了这本书。其实，连我自己都没有想到：不到一个小时的时间就用思维导图梳理出了整本书的写作

架构和思路，并且列出了详细的写作大纲。然后，再用不到一周的时间完成整个书稿的全部内容，而且很多时候我并不是一整天都用在写书上。也许这就是思维导图的魅力，它可以让你很轻松地解决一些棘手的问题，而且事半功倍。

同样的奇迹也不断地在我的学员中出现。王申是大脑派西安的一位学员，她在参加冰心杯全国奥林匹克作文大赛时，仅用五分钟的准备时间，就用思维导图构思出一篇题目为《下一个苹果》的作文，并斩获当年的全国一等奖；还有魔方盲拧吉尼斯世界纪录创造者，曾经连续10次打破世界纪录的魔方盲拧世界冠军——庄海燕，在我的系统指导下掌握思维导图，年出版16本儿童文学著作，不仅成功跻身儿童文学作家之列，而且还荣获了2015年冰心儿童文学新作奖。

说实话，思维导图真的非常强大，但它不至于强大到无所不能。所以，我不希望看到有的学员完全迷信于它，把思维导图误认为万能金钥匙。思维导图就像一台汽车，要想很好地发挥它的价值，就必须花些时间和精力去了解和掌握它。更重要的一点是：你需要一本简单、易学、适合中国人思维习惯的思维导图“使用说明书”，而《给孩子的8堂思维导图课》将是你的不二之选。

这本书与市面上现有的思维导图工具书有所不同。通篇以思维导图在学科中的实战应用为主线，手把手教会你如何把思维导图应用到语文、数学、英语与日常考试中。书中还提供了大量学科应用案例和思维导图模板，一看就懂，一学就会。除此之外，还囊括了脑科学和习惯养成等诸多方面的论述，既提供了科学充足的理论支撑，更陈述了详尽的操作方法。总之，理论与实践相结合，不偏不倚双管齐下。不仅是学生易于掌握的思

维导图说明书，更是便于家长学习以及和孩子交流的指导手册。

《给孩子的8堂思维导图课》不仅是一本思维导图领域的学习宝典，更是一本可以陪伴学习者一辈子的“好朋友”，是家长送给孩子最棒的学习礼物。其实，无论你是学生、家长、老师还是社会人士，它都会在学习领域给予你最中肯与最受用的指导建议和方法。

10年，我只专注思维导图的教研工作。

思维导图改变了我的人生，我愿倾囊相授，分享给翻开此书的你！

姬广亮

目录

序一 好方法成就好成绩

序二 思维有“魔”方

前言 厉害了，我的思维导图



■ 第一章 学霸都在用的高分神器	... 001
你在用学习折磨自己吗	... 002
家家有位“爱因斯坦”	... 006
藏在大脑里的 N 颗魔法石	... 011
原来学霸都在这么做	... 015
你的学习笔记该升级了	... 020
■ 第二章 解密“天才笔记”——思维导图	... 025
“天才笔记”思维导图的诞生	... 026
思维导图初学者常见的三个误区	... 030
这都是思维导图干的好事	... 032
学会发散思维，秒懂思维导图	... 035

■ 第三章	刨根问底拆解思维导图	... 045
	种子的力量——中心图	... 046
	枝干的力量——分支	... 051
	叶子的力量——关键词	... 057
	花朵的力量——关键图	... 060
	色彩的力量——颜色	... 064
■ 第四章	头脑风暴组装思维导图	... 071
	思维导图“百宝箱”	... 072
	你的疑问，我早知道	... 073
	五步画出完美思维导图	... 075
	如何有效解读思维导图	... 085
	如何高效复习思维导图	... 086
■ 第五章	用思维导图击破语文“记忆困局”	... 089
	用思维导图整理语文课堂笔记	... 090
	用思维导图提高阅读能力，把厚书读薄	... 095
	不做死记硬背的“垫脚石”	... 101
	用思维导图三分钟记忆一首古诗	... 104
	用原来一半的时间记忆一篇课文	... 119

■ 第六章 用思维导图摆脱数学“题海战术”

...	149
数学老师忘了告诉我们的秘密	150
用思维导图整理数学课堂笔记	154
用思维导图厘清解题思路	162
用思维导图管理错题本	167

■ 第七章 用思维导图走出英语“语法迷宫”

...	171
为什么一上英语课脑袋就成浆糊	172
用思维导图整理英语课堂笔记	175
用思维导图“一网打尽”语法知识点	179
拓展应用1：用思维导图“裂变”背单词	182
拓展应用2：用思维导图记忆英语课文	189

■ 第八章 用思维导图备战日常考试

...	195
用思维导图做考前规划	196
用思维导图写出高分作文	201
用思维导图做好学习总结	236
千万个“学霸”站起来	238

后记

...	242
-----	-----

第一章

学霸都在用的 高分神器

你在用学习折磨自己吗
家家有位“爱因斯坦”
藏在大脑里的N颗魔法石
原来学霸都在这么做
你的学习笔记该升级了

你在用学习折磨自己吗



古罗马著名的政治家、哲学家西塞罗（Cicero）说：“习惯造就第二天性。”英国的思想家、教育家弗兰西斯·培根说：“习惯是一种顽强而巨大的力量，他可以主宰人生。”我国著名作家、翻译家巴金说：“孩子的成功教育从好习惯培养开始。”

1988年，75位诺贝尔奖获得者聚会，记者问一位获奖者：“您认为在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最主要的东西？”这位白发苍苍的学者深思了一会儿说：“在幼儿园。”并说在幼儿园学到的是“把自己的东西分一半给小伙伴儿；不是自己的东西不拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然”。这位学者深刻地指出，习惯会促使人按一定的方式做事，从小养成良好的学习（生活、行为）习惯，对于人一生的发展有着重大的影响。