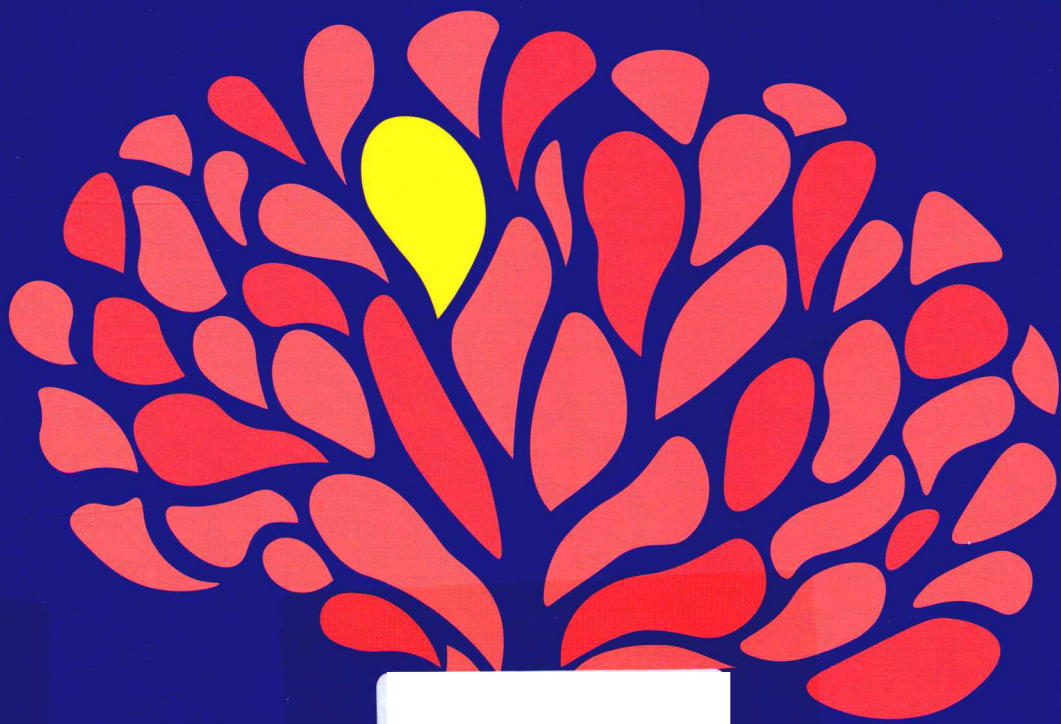


思维导图

■ 快速上手与落地实践

王健文 著



攻

再不学就OUT了

抛弃连篇累牍的理论知识
给你快速上手的实战干货

用思维导图锻炼出高效的思维方式

略



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

思维导图攻略

快速上手与落地实践

王健文 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

思维导图攻略：快速上手与落地实践 / 王健文著

— 北京：人民邮电出版社，2019.1

ISBN 978-7-115-49906-6

I. ①思… II. ①王… 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274265号

内 容 提 要

帮助提高学习和工作效率的思维工具有很多，而思维导图是使用人数较多，也较容易上手的一种。“无落地，不导图”，思维导图的学习并不在于思维导图的绘制本身，而是在于实际应用和思维提升。

本书作者结合多年的实战经验，从一条曲线开始，到数个应用场景的落地实践，真正手把手地教读者从入门到精通，玩转思维导图。本书共分为十章，前三章主要介绍思维导图的思维方式及其绘制方法，后七章均为使用思维导图进行思考辅助的方法论。

本书适合想要提高学习和工作效率，以及想要提升思维能力的各年龄段学生和各岗位职场人士阅读。

-
- ◆ 著 王健文
责任编辑 刘晓飞
责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12
字数：172千字 2019年1月第1版
印数：1-3000册 2019年1月北京第1次印刷
-

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

目录

CONTENTS

第一章 精英人士自我提升的思维利器 / 9

- 第一节 提升大脑学习力的秘密 / 10
- 第二节 导图哲学：提升思维能力的超级武器 / 12
- 第三节 用思维导图提高公共逻辑力 / 16

第二章 十分钟学会思维导图 / 21

- 第一节 思维导图的概述 / 22
- 第二节 学习思维导图，从一条曲线开始 / 25
- 第三节 思维导图快速上手的技巧 / 33
- 第四节 思维导图绘制技术升级 / 38

第三章 导图中蕴藏的经典思维方法 / 45

第一节 用导图打造高效思维 / 46

第二节 定向发散思维 / 48

第三节 归纳思维 / 56

第四节 视觉化表达思维 / 59

第五节 公共逻辑思维 / 67

第四章 如何运用思维导图实现高效记忆 / 71

第一节 导图的筛子效应 / 72

第二节 思维导图逻辑记忆法 / 77

第三节 六感记忆法 / 84

第五章 如何在短时间内读懂一本书 / 91

第一节 导图拆解分析术 / 92

第二节 思维导图做文章分析 / 99

第三节 思维导图做读书笔记 / 111

第六章 高效能人士都在用的思维笔记 / 115

第一节 打造私人的“百度”知识库 / 116

第二节 纸质笔记高效记录法 / 121

第三节 办公桌笔记速记的法宝 / 127

第七章 快速提升写作能力的思维技巧 / 131

第一节 写作的误区 / 132

第二节 用导图做好写作准备 / 134

第三节 让文章活灵活现的方法 / 142

第八章 思维导图帮你成为演讲达人 / 147

第一节 克服台上紧张情绪的妙计 / 148

第二节 5分钟导图快速演讲构思 / 150

第三节 导图与演讲PPT制作 / 157

第九章 轻松领先的思维导图时间管理 / 161

第一节 时间管理的本质 / 162

第二节 时间的视觉化和量化 / 165

第三节 优秀的时间管理方法论 / 170

第十章

创新型思维导图绘制法 / 177

第一节 阅读逻辑顺序 / 178

第二节 鲜明的中心图、起读点和层次 / 183

第三节 创作步骤 / 188

思维导图攻略

快速上手与落地实践

王健文 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

思维导图攻略：快速上手与落地实践 / 王健文著

· 一 北京：人民邮电出版社，2019.1

ISBN 978-7-115-49906-6

I. ①思… II. ①王… 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274265号

内 容 提 要

帮助提高学习和工作效率的思维工具有很多，而思维导图是使用人数较多，也较容易上手的一种。“无落地，不导图”，思维导图的学习并不在于思维导图的绘制本身，而是在于实际应用和思维提升。

本书作者结合多年的实战经验，从一条曲线开始，到数个应用场景的落地实践，真正手把手地教读者从入门到精通，玩转思维导图。本书共分为十章，前三章主要介绍思维导图的思维方式及其绘制方法，后七章均为使用思维导图进行思考辅助的方法论。

本书适合想要提高学习和工作效率，以及想要提升思维能力的各年龄段学生和各岗位职场人士阅读。

-
- ◆ 著 王健文
责任编辑 刘晓飞
责任印制 陈 犇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：12
字数：172千字 2019年1月第1版
印数：1-3 000册 2019年1月北京第1次印刷
-

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

作者序

我的高效学习引导之路

进入知识时代，大家都在寻求新的认知视角，都在深挖具有通用性的底层规律，都在谈论一万小时定律，学科之间的边界变得模糊，知识跨界融合让知识的实用性更强、应用更广。但是，当我们谈论知识、谈论新思维的时候，却忽略了吸收知识的个体。我们力求打磨一个有趣、通俗易懂的知识课程，但是我们的目标仅仅是在于有趣和通俗易懂吗？

不，让听众把知识记下来、理解下来才是最有价值的事情！事实上，我们听到的知识很多，但是并没有记下来多少。真的想要记下来，我们还需要不断地重复、练习，最后把知识内化，把思维内化，把一个技能练得炉火纯青。

这个“内化”的过程是长时间的，也是很痛苦的。时代变化，知识在更新迭代，我们的学习力是否也有办法更新迭代呢？有没有方法加快这个记忆和学习的速度，甚至这速度能快到把知识一听完，我们就能记下来呢？事实上，通过高效学习引导是能够做到的。

我们的大脑有很多高效学习的运作机理，有很多特别的认知习性，当我们了解

之后，便知道大脑如何学习才能高效。而高效学习引导便是利用大脑的这些优势，设计知识传授形式，让学习和记忆变得真正高效。不要小看这里说的“高效”，这“高效”比传统的学习方式甚至要高效十倍以上。

这便是我们在认知心理学基础之上，根据大脑认知特点，用大脑认知优势完成的高效学习引导。目标是让听众听完便能记下，记下便能运用。当然，这是最理想的目标。知识很多，要对所有知识都做完美的高效学习引导设计是有难度的，虽然有共通的方法论可寻，但却要“对症下药”。这对于高效学习引导的设计者来说要求是很高的，因为设计者对知识本身的理解必须非常深刻才行。

高效学习引导很难完美，却可以一点一点做得更好。在10余年的记忆法与思维导图应用教学当中，高效学习引导是我教学设计的基本理念。我的学员有太多这样的体会了：按照传统方式可能需要花一周时间才能学成的知识点，在高效学习引导下，2小时便能把知识点记忆下来并能理解，真正做到立竿见影，大大提升学习效率。其实了解的人就会知道，这是高效学习引导设计者的功劳。

在我的教学当中，思维导图是一个非常好的高效学习引导工具，它可以帮助我们高效训练自己的思维能力。但是在我看来，大部分人在思维导图学习当中，并没有发挥好思维导图应有的作用。很多人把导图神化、派别化、无用化，而这些对导图片面的认识都让导图的效用大打折扣。衡量导图好不好用、能不能有效果，我们不需要追本溯源，查找哪里是权威出处；也不需要根据过往的学习经验加以猜测，判断导图有无效果。我们只需要从认知心理学以及脑科学的视角看看导图能达到什么效果、为什么能达到效果、怎样用有效果，最后把导图落地并产生效果。本书撰写的初衷，正是希望我们能从落地使用的角度，重新认识思维导图，重新使用思维导图，用导图内化高效的思维习惯。

你准备好了吗？

期待你能掌握一个正在改变你思维习惯的思维导图工具！

目录

CONTENTS

第一章 精英人士自我提升的思维利器 / 9

第一节 提升大脑学习力的秘密 / 10

第二节 导图哲学：提升思维能力的超级武器 / 12

第三节 用思维导图提高公共逻辑力 / 16

第二章 十分钟学会思维导图 / 21

第一节 思维导图的概述 / 22

第二节 学习思维导图，从一条曲线开始 / 25

第三节 思维导图快速上手的技巧 / 33

第四节 思维导图绘制技术升级 / 38

第三章 导图中蕴藏的经典思维方法 / 45

第一节 用导图打造高效思维 / 46

第二节 定向发散思维 / 48

第三节 归纳思维 / 56

第四节 视觉化表达思维 / 59

第五节 公共逻辑思维 / 67

第四章 如何运用思维导图实现高效记忆 / 71

第一节 导图的筛子效应 / 72

第二节 思维导图逻辑记忆法 / 77

第三节 六感记忆法 / 84

第五章 如何在短时间内读懂一本书 / 91

第一节 导图拆解分析术 / 92

第二节 思维导图做文章分析 / 99

第三节 思维导图做读书笔记 / 111

第六章 高效能人士都在用的思维笔记 / 115

第一节 打造私人的“百度”知识库 / 116

第二节 纸质笔记高效记录法 / 121

第三节 办公桌笔记速记的法宝 / 127

第七章 快速提升写作能力的思维技巧 / 131

第一节 写作的误区 / 132

第二节 用导图做好写作准备 / 134

第三节 让文章活灵活现的方法 / 142

第八章 思维导图帮你成为演讲达人 / 147

第一节 克服台上紧张情绪的妙计 / 148

第二节 5分钟导图快速演讲构思 / 150

第三节 导图与演讲PPT制作 / 157

第九章 轻松领先的思维导图时间管理 / 161

第一节 时间管理的本质 / 162

第二节 时间的视觉化和量化 / 165

第三节 优秀的时间管理方法论 / 170

第十章

创新型思维导图绘制法 / 177

第一节 阅读逻辑顺序 / 178

第二节 鲜明的中心图、起读点和层次 / 183

第三节 创作步骤 / 188

精英人士自我提升的思维利器

你要做一件事情，中途遇到了困难。身边一个高人告诉你方法，于是你攻克难关，最后事情顺利完成了。这个过程值得我们思考的不是克服困难的
具体方法和步骤，而是想出这个方法背后的思维方式是怎样的，为什么高
人就可以想出好的方法？这也是精英人士在思维上的精进。精英人士有他
自己的一套思维模式，而这套思维模式便是一个利器，让他们面对困难时
能够运筹帷幄。在本章中，我们将一起来了解，如何用训练工具帮助我们
提升思考力，快速打造出精英人士所拥有的思维利器。

第一节

提升大脑学习力的秘密

如果我们希望身体强壮，我们可以锻炼身体。但是如果我们认为大脑的思考力不够，我们应该做些什么？

参加过专业健身的人都知道，健身是有目标性、规划性的。你健身的目标是保持活力还是增加肌肉，将使你健身的方式和选择的器材有所不同。

大脑学习也是如此。虽然我们每天都在学习，但是我们的目标性并不强，不知道要提升大脑哪方面的能力。就像健身一样，如果你不知道自己健身的目标，每天只会按照自己的理解做训练，那么最后即使有成效，整个过程也会是低效的，因为针对性不强。所以，我们也要先明确大脑学习的目标，这样才能更有针对性地对大脑进行训练。

那本书要说的就是，如何通过正确的训练学习，帮助大脑形成高效思考的习惯，提高我们大脑的思考力与记忆力。

大脑训练的底层原理很简单：就是把大脑高效认知的方式训练成灵活使用的习惯。