

零基础入门学习 思维导图

——提升个人效能

◎ 温大阿钱 著



清华大学出版社





© 温大阿钱 著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

思维导图是个神奇的工具,它能够帮助你厘清思路,发散思维,增强记忆,提高效能,自问世以来,就风靡全球,受到了各种人群的欢迎。

本书结合大量案例和作者教学活动的心得体会,以实践运用为主,系统讲解了思维导图是什么、有什么用、怎么画、怎么用和怎么学。重点在“怎么画”和“怎么用”两部分,亮点是“怎么学”和“心法”。本书具有六个鲜明的特点:一学就会、案例丰富、视野开阔、逻辑严谨、实用性强、哲理性强。读者能够快速学会思维导图,提升自己的效能。

本书适合所有对思维导图、思维可视化感兴趣的人,不仅可以作为各级各类教师的专业发展读物,也可以作为高校思维通识教育的辅助教材,更可以作为企业员工培训、职场人士自我提升的学习材料。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

零基础入门学习思维导图:提升个人效能/温大阿钱著. —北京:清华大学出版社,2019

ISBN 978-7-302-52056-6

I. ①零… II. ①温… 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(2019)第 009614 号

责任编辑:黄 芝

封面设计:刘 健

责任校对:胡伟民

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

社 总 机:010-62770175

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62795954

邮 编:100084

邮 购:010-62786544

印 刷 者:北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:212mm×260mm 印 张:19

版 次:2019 年 5 月第 1 版

印 数:1~2000

定 价:79.80 元

字 数:565 千字

印 次:2019 年 5 月第 1 次印刷

产品编号:074524-01



推荐序1

REFACE



一本真心从读者角度出发而写的思维导图工具书

阿钱是高校教师,我们彼此也是 QQ 好友和微信好友,近段时间来有不少交流。他是一个认真而且专注的人。他的认真体现在他的工作和学习中。他是一名高校辅导员,日常工作比较琐碎,但是他工作很多年了,依然能够保持热情,常常在朋友圈秀他的工作,丝毫没有职业倦怠,非常不容易。他也常常参加各种培训学习,喜欢看书,常常分享自己画的思维导图学习笔记。从 2010 年接触到思维导图之后,这七八年,他一直在各种场合坚持用思维导图,他的微信公众号的大部分内容也都是关于思维导图的,非常专注,也很不容易。很难得的是,他基本上坚持日更,每天写一篇相关文章。

2016 年 8 月份之后,他开始结合自己的工作经历和体会分享思维导图,很受欢迎。也开始陆陆续续写一些思维导图的文章,发在他自己的公众号和简书平台上。他实现了从输入到输出的转变。

这些文章,后来被清华大学出版社看中了,出版社约他写书,于是他开始有计划地写文章,开始刻意练习,坚持日更了四五个月,这本书逐渐成型了。

阿钱的这本思维导图书,来自于师生互动的教学实践,具有很强的操作性。

跟大部分思维导图的书籍一样,这本书也回答了思维导图是什么,有什么用,怎么画,怎么用等问题,但是这本书有个非常突出的亮点:回答了“思维导图怎么学”的问题。阿钱在书中提出了学好思维导图要克服三个心理障碍,养成思维导图习惯要实践四个秘诀,学好思维导图有五个最好做法,等等,不仅仅有助于思维导图的学习,也有助于任何其他软件工具的学习,包含着教与学的深刻思考。

还有一个亮点,这本书推荐了几种画思维导图的心法,包括 5W2H 法、奥斯本核检表法、和田十二法、平衡单决策法以及各种常用模板,对于初学者如何展开思维会有帮助。

阿钱的心愿是让更多的人学会思维导图,提升个人效能,他的这本书,也是按照这样的思路来写的。

书中一开始回答了很多初学者会遇到的问题,诸如“思维导图到底是什么”“我画的是不是思维导图”“我画的思维导图好不好”,等等,透过文章标题你仿佛看到阿钱殷切的目光。他不仅详细地介绍了手绘思维导图的技法,还详细地介绍了电脑思维导图软件、手机思维导图软件,以及思维导图绘制心法。后面还给出了很多场合的应用案例,这些案例,都是他自己亲身体验过的,会有他山之石可以攻玉的借鉴作用。最后,他还写了思维导图要怎么学,以及他的学员的学习经验分享,初学者可从中找到共鸣,增强学习的动力。

可以说,这是一本真心从读者角度出发而写的书。

阿钱也是一名职业生涯规划师，书中也渗透着生涯规划的思想 and 理念，这使得本书超越了一般的工具书，不仅传授知识、提升技能，还传播观念和思想。

阿钱已经在思维导图传播的路上走了挺长时间，而且取得了一定的成绩，这本书的出版，对思维导图的传播是个很好的推动，对思维导图学习者是个极大的利好，对阿钱自身，也是一个非常好的总结和提升。

今年5月初，阿钱也得到了XMind总部颁发的XMind认证师证书(CXM)，算是XMind总部对他宣传推广工作的认可与肯定。

衷心祝愿阿钱能够走得更顺，走得更远，走得更高。

XMind 中国地区产品经理兼思维导图培训师



2017年5月



那个玩思维导图的家伙

2017年4月末，我在昆明主持一个全国性高峰论坛，邀请阿钱来做专题报告——关于思维导图。

一小时，阿钱“手舞足蹈、上蹿下跳”，各种图形在他的点击下不断变化，色彩流淌，线条延伸，如魔幻般神奇。台下三百多位代表同频互动，积极参与，现场气氛热烈。能把一张图画得如此生机勃勃，也就阿钱了。

两天的论坛，阿钱全程参与，拍照、录音、画图，常是伴随演讲嘉宾话音落，关于本场讲座的思维导图已在阿钱处呈现，转发到论坛微信群里，点赞缤纷，阿钱因此被很多年轻人追捧为偶像。

思维导图是一种工具，是用图形图像表达发散性思维的有效工具，是帮助了解大脑工作原理的使用说明书。

当然，对于思维导图，作为辅导员的阿钱自有他自己的理解。

思维导图是阿钱引领学生理解世界的一种方式。

学习即理解各种关系：理解自己和自己的关系、自己和他人的关系、自己和所身处的世界的关系。关键是如何理解？

你说你上了月球，我相信。但如果你说是骑自行车上去的，打死我也不相信。

有人说：过河固然重要，不解决船和桥的问题，过河就是一句空话。

这船和桥便是工具了。

江湖中人，常以装备论地位。在我的眼中，阿钱是学生辅导的专业人士，因为他掌握很多专业技术，会熟练操作不少专业工具。当然，阿钱对于思维导图情有独钟，于无意间接触，便如获至宝，从此一发不可收拾。

怀特海说：所有的工具中最伟大的工具是思维工具，思维工具是器中之大器。

阿钱是掌握了“器中之大器”的牛人。所以我感慨：有阿钱在座，我不敢妄言。

思维导图已然是阿钱的另一双眼，由此他看见了别样的世界。

阿钱是思维导图控，逢人如三句话没说到思维导图，阿钱便会觉得无趣、话不投机，转身即去（除非对方是领导）。在阿钱的世界里，凡目光所至，入耳之声，皆可入图。我开玩笑地说：如果思维导图有轮子，阿钱会开着去买菜。

记得那年在成都论坛上,阿钱死磨硬泡申请上台发言,说要分享学生工作经验。谁知,他一上台就换话题,换话题比翻书还快,简直是口若悬河,滔滔不绝,如痴如癫:讲述他和他的思维导图。

阿钱和我是老乡,都操着满嘴的温州普通话,就是“天不怕地不怕,就怕温州人讲普通话”的那种。那次,因为是属于抢来说的,所以阿钱的语速飞快。即便是聚精会神,我们还是没听清楚他讲的是什么。

他那次手舞足蹈的样子,十足震撼了我们。

人在投入忘我状态下,会有一种强烈的吸引人的磁场存在。

当真心想做一件事的时候,全世界的力量都会协助你完成。

从这以后,我们多次邀请阿钱作报告。找阿钱说思维导图,说思维导图找阿钱。思维导图成为了阿钱的标签。

阿钱与我们“臭味相投”,都好为人师,都是不把自己刚学会的那点东西嘚瑟出去,会容易憋坏的那种。现在,阿钱关于思维导图的讲座,已经从大学到社区、到图书馆,直至小学、幼儿园。

现在的阿钱语速慢了,手稳了,图也清晰了,受众面广了,粉丝渐增,还得到了 XMind 总部颁发的 XMind 认证师证书(CXM),被大家誉为思维导图达人。

在我看来凡所谓达人,大都是偏执狂。

阿钱阳光帅气,不仅有高度,还有温度。他曾花三天时间,写下了近百条生活中的点点滴滴,用六千多字来赞美妻子的优点,汇集成文名为《老婆百赞》,送给老婆作为三八节礼物,轰动一时,在网络上流传甚广,惊羡了很多女同胞,一时成为那个“别人家的老公”。

此次昆明论坛结束即五一假期,我在餐厅见到了阿钱三口之家,喜乐融融。阿钱带他的老婆和孩子同行,会后准备去周边转转,七彩地方、时间短暂,但关于“从哪里来、要去哪里、如何去那里”等问题,阿钱早已绘入思维导图,于愉快、从容间,引领孩子在观世界中形成世界观。

思维导图其实是一种生活方式,更是一种生活态度。

记得有次回温州,在温州大学附近的小饭馆,我和阿钱的几位师友小酌,阿钱来迟,且不喝酒,理由是开车,开车的理由是晚上还得赶回家,回家日更千字文。理由坚定且简单,让你不忍反驳,甚至心生“反驳即无耻”的想法来。

私下小聚的场合,阿钱的话不多,谦恭内敛。但他每天在深夜里发出的文章,可谓是字字珠玑,文采飞扬。

因此,我们常感慨:上帝赋予每个人别样的表达方式。

我也曾操心:阿钱拿他那浓重的温州普通话,如何与世界对话?

幸好,他遇到了思维导图,思维导图是阿钱与这世界对话的桥梁。

阿钱的文字源于实践,案例新鲜,表达专业,且持之以恒,日积月累,他的文章开始被一些出版社编辑瞄上了,约稿不断。这本书正是阿钱应清华大学出版社之约而写。

在这本书里,阿钱以思维导图的方式理解世界,我们以此理解阿钱。经由阿钱的思维导图,让我们看见了更加丰富、辽阔的世界。

我有我的方式。我不懂思维导图,但我欣赏这位思维导图达人。

这位玩思维导图的叫阿钱的家伙,大名钱合激,温州大学瓯江学院学生工作部部长、团委书记。一位

热情的高校辅导员，一位九岁女孩温暖的父亲，一位勤奋的思维导图研究者、实践者、推广者。

因为欣赏这个人，所以我推荐这本书。



2017年5月 于北京

（此推荐序作者张振笋，系教育部学校规划建设发展中心课程建设研究院秘书长、全国民办高校学生工作联席会理事长，生涯教育专家。）



前言

FOREWORD



大概在高中时代,我就接触到了思维导图,然而当时并没有用起来,直到2010年在一次培训中再次接触,才开始动手实践运用,越用越有心得,因此忍不住向周围的人宣传推广。后来愿意学习的人挺多,我也总被问很多同样的问题,于是我开始写文章统一回答,写的文章多了,慢慢就产生了写书的念头。关于写书的缘起和经过,可以看“后记”,这里,讲讲书的内容安排吧,方便读者掌握全书的整体框架,居高临下俯视全书。

这本书,一共分为10篇,除了第10篇含7章之外,其他篇都是5章,一共52章。这10篇,其实可以分为四个大的部分。内容框架,大致如图0-1所示。

第一部分,就是第1篇,是思维导图概述,回答“思维导图是什么”这个基本问题。讲一些基本的概念,思维导图是什么,思维导图有什么用,如何评价思维导图等。

第二部分,包括第2~4篇,都是讲怎么画的,回答“思维导图怎么画”这个问题。第2篇讲手绘和XMind软件操作,第3篇讲手机思维导图软件和在线思维导图软件,还给出了选择手绘还是软件绘的判断依据。第4篇介绍画思维导图的心法,即为什么会想到这些分支主题,很多书籍都没有写这部分内容。

第三部分,包括第5~8篇,写的是思维导图在各个领域的应用,回答的是“思维导图怎么用”,期望让读者能够通过丰富多彩的案例,发现思维导图的更多可能。这部分内容,套用时髦的词汇,可以解读为“思维导图+”。第5篇介绍思维导图在个人成长领域的应用;第6篇介绍思维导图的职场应用;第7篇介绍思维导图在学习领域的应用;第8篇介绍思维导图在生活领域的应用。

作者本人是一位资深职业生涯规划师,在这些篇章里面,融入了较多的职业生涯规划理念,这可以算是给读者的另一种福利吧。

第四部分,包括第9篇和第10篇,回答的是“思维导图怎么学”这个问题。第9篇讲解思维导图怎么学,包括要克服三大心理阻碍,四个步骤养成良好习惯,五个最好做法,五个学习层次等;第10篇,是七个学员学习思维导图的故事和心得体会,都是学员自己写的文章,文风各不相同,唯一相同的,就是真实!我相信,这些真实的学习故事和这些故事所呈现出来的学习过程中的浮浮沉沉和起起落落,大部分读者也会遇到,通过阅读这些故事,读者能更好地避开学习思维导图的那些坑,更加有信心学好思维导图,走得更快,走得更远。

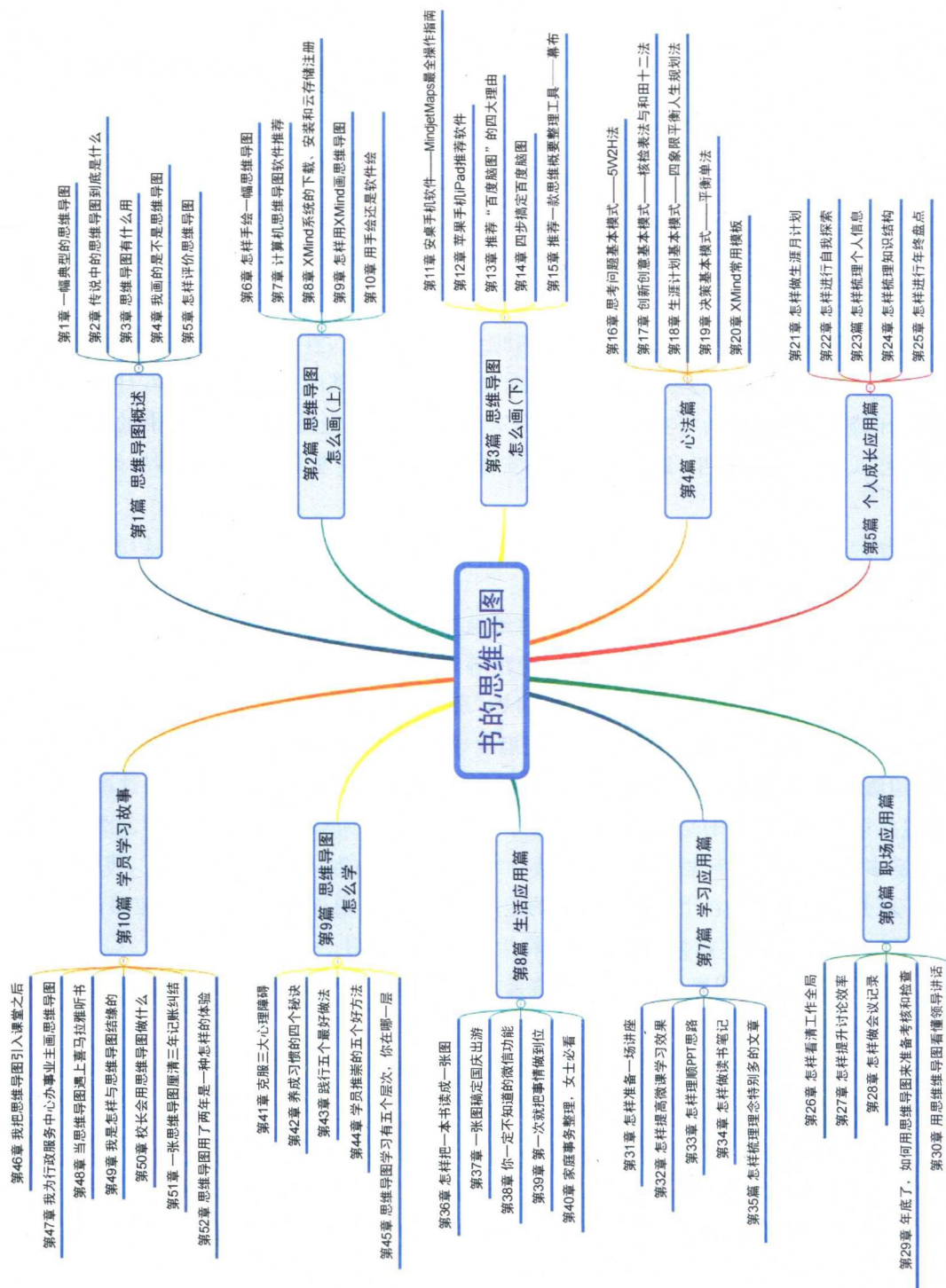


图 0-1 本书思维导图框架

我写的关于思维导图的最新文章,一般都发表在个人公众号和简书平台上,账号都是“温大阿钱”,敬请读者关注。读者朋友也可通过这两个渠道,跟我进行互动。

编者

2018年5月

C O N T E N T S



第1篇 思维导图概述

第1章	一幅典型的思维导图	3
第2章	传说中的思维导图到底是什么	7
第3章	思维导图有什么用	9
第4章	我画的是不是思维导图	13
第5章	怎样评价思维导图	17

第2篇 思维导图怎么画(上)

第6章	怎样手绘一幅思维导图	25
第7章	计算机思维导图软件推荐	33
第8章	XMind 系统的下载、安装与云存储注册	37
第9章	怎样用 XMind 画思维导图	49
第10章	用手绘还是软件绘	56

第3篇 思维导图怎么画(下)

第11章	安卓手机软件——Mindjet Maps 最全操作指南	61
第12章	苹果手机与 iPad 推荐软件	66
第13章	推荐“百度脑图”的四大理由	72
第14章	四步搞定百度脑图	75
第15章	推荐一款思维概要整理工具——幕布	80

第4篇 心 法 篇

第16章	思考问题基本模式——5W2H 法	87
第17章	创新创业基本模式——核检表法与和田十二法	91
第18章	生涯计划基本模式——四象限平衡人生规划法	95
第19章	决策基本模式——平衡单法	97

第 20 章	XMind 常用模板	102
--------	------------------	-----

第 5 篇 个人成长应用篇

第 21 章	怎样做生涯月计划	109
第 22 章	怎样进行自我探索	115
第 23 章	怎样梳理个人信息	120
第 24 章	怎样梳理知识结构	124
第 25 章	怎样进行年终盘点	127

第 6 篇 职场应用篇

第 26 章	怎样看清工作全局	135
第 27 章	怎样提升讨论效率	139
第 28 章	怎样做会议记录	143
第 29 章	年底了,如何用思维导图来准备考核和检查	148
第 30 章	用思维导图看懂领导讲话	153

第 7 篇 学习应用篇

第 31 章	怎样准备一场讲座	161
第 32 章	怎样提高微课学习效果	166
第 33 章	怎样理顺 PPT 思路	171
第 34 章	怎样做读书笔记	176
第 35 章	怎样梳理理念特别多的文章	182

第 8 篇 生活应用篇

第 36 章	怎样把一本书读成一张图	191
第 37 章	一张图搞定国庆出游	194
第 38 章	你一定不知道的微信功能	200
第 39 章	第一次就把事情做到位	210
第 40 章	家庭事务整理,女士必看	214

第 9 篇 思维导图怎么学

第 41 章	克服三大心理障碍	223
第 42 章	养成习惯的四个秘诀	226
第 43 章	践行五个最好做法	231
第 44 章	学员推崇的五个好方法	235
第 45 章	思维导图学习有五个层次,你在哪一层	239

第 10 篇 学员学习故事

第 46 章	我把思维导图引入课堂之后	245
--------	--------------------	-----

第 47 章	我为行政服务中心办事业主画思维导图	249
第 48 章	当思维导图遇上喜马拉雅听书	253
第 49 章	我是怎样与思维导图结缘的	257
第 50 章	校长会用思维导图做什么	261
第 51 章	一张思维导图厘清三年记账纠结	265
第 52 章	思维导图用了两年是一种怎样的体验	271
参考文献		282
后记：感谢思维导图，感恩那些人		283



第1篇

思维导图概述

本篇旨在让读者对思维导图有个基础的认识,知道思维导图是什么、思维导图的三大要素、思维导图有什么用、如何判断画的是不是思维导图、怎么样评价思维导图画得好不好等问题。

这些问题来自于实践,很多初学者都会遇到,在这一篇里,将这些问题都正本清源,有助于读者放下思想包袱,勇猛精进。

第1章

一幅典型的思维导图

1.1 例图

图 1-1 是一幅用 XMind 软件画的(XMind 是一款非常知名的思维导图软件,具体怎么画,可参考第 9 章“怎样用 XMind 画思维导图”)很典型的简单的思维导图。



图 1-1 “温大阿钱”自我介绍

这幅思维导图的主题,是“温大阿钱”的自我介绍,也就是我本人。听过我的思维导图课程的朋友,可能都比较熟悉这张图。

这幅思维导图介绍了我的五个标签。

第一个是“瓯江学院”。我是温州大学瓯江学院的老师,第一身份是辅导员,同时也是兼任任课教师,授课课程是职业生涯规划,从 2004 年开始,一直在上职业生涯规划课。

第二个是“生涯规划师”。我接受过北森公司的“全球职业生涯规划师(GCDF)”和“生涯教练(BCC)”