

挑战思维习惯

改变思维方式

练就黄金思维



激发大脑潜能

增加记忆维度

练就超强大脑

挑战传统的思维习惯，改变固有的思维方式，开发出大脑的无穷潜力，让工作和学习从此变得简单而高效。

革命性思维工具◆激发大脑潜能

思维导图

应用于记忆、学习、思考的思维“地图”，利于人脑的扩散思维的展开，风靡全球的思维方法。



白虹 编著

强烈推荐◆风靡全球

激发你工作、学习与生活的无限潜能

挑战传统的思维习惯，改变固有的思维方式，开发出大脑的无穷潜力，让工作和学习从此变得简单而高效。

超过三亿人正在使用的革命性思维工具



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS



思维导图

革命性思维工具◆激发大脑潜能

宿文渊 编著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

思维导图 / 白虹编著. — 杭州: 浙江工商大学出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5178-2229-5

I. ①思… II. ①白… III. ①思维方法 IV.

① B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第141389号

思维导图

白虹 编著

责任编辑 傅恒 沈明珠

封面设计 思梵星尚

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路198号 邮政编码310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

排版 北京东方视点数据技术有限公司

印刷 北京德富泰印务有限公司

开本 710mm × 1000mm 1/16

印张 20

字数 274千

版印次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5178-2229-5

定价 48.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970



前言

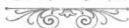
Preface

“思维导图”概念的提出，标志着人类对大脑潜能的开发进入了一个全新的阶段。如今，这一由英国“记忆之父”东尼·博赞发明的思维工具，已成为 21 世纪革命性思维工具。作为一种终极的思维工具和 21 世纪革命性的管理工具、学习工具，思维导图的出现，在教育界和商界掀起了一场超强的大脑风暴，被人称作“大脑瑞士军刀”。

思维导图又叫心智图，是表达发散型思维的有效图形思维工具，它运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把主题关键词与图像、颜色等建立记忆链接，充分运用左右脑的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展，从而开启人类大脑的无限潜能。

我们知道，每一种进入大脑的资料，不论是感觉、记忆或是想法——包括文字、数字、代码、食物、香气、线条、颜色、意象、节奏、音符等，都可以成为一个思考中心，并由此中心向外发散出成千上万的关节点，每一个关节点代表与中心主题的一个连结，而每一个连结又可以成为另一个中心主题，再向外发散出成千上万的关节点，而这些关节的连结可以视为您的记忆，也就是您的个人数据库。人类从一出生就开始累积这些庞大且复杂的数据库，在使用思维导图后，大脑的资料存储就变得简单明晰，更具效率，也更加轻松有趣了。

众所周知，人与人之间在能力上并没有多大的差别。之所以在学习、工作中分出伯仲，原因就在于思维方式和思考模式的不同。思维导图是彩色的，图文并重，这有助于开发人的智力；思维导图是发散性的，这有助于培养一个人的全面性思维与逻辑性；思维导图是无局限的，可以应用于



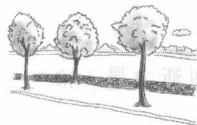
生活的各个方面；它充满想象，记录联想的过程，从而也激发更多创意。对于世界上的每一个人来说，思维导图的出现，都带来了一场深刻而广泛的思维革命。思维导图可以帮助人们更直接地接近和实现个人目标；更轻松的学习和记忆各类知识；更有效地支配生活；更高效地完成工作；更完美地规划自我。它除了可以提供一种正确而快速的学习方法与工具外，运用在创意开发、项目企划、教育演讲、会议管理，甚至职场竞争、人际交往、自我分析、解决性格缺失等方面，也往往会产生令人惊喜的效果。

今天，在哈佛大学、剑桥大学，学校师生都在使用思维导图这项思维工具教学、学习；在新加坡，思维导图已经基本成为中小学生的必修课，用思维导图提升智力能力、提高思维水平已经得到越来越多人的认可。名列世界 500 强的众多公司更是把思维导图课程作为员工进入公司的必修课，其中不乏 IBM、微软、惠普、波音等世界著名的大公司。

21 世纪的经济，无疑是以知识经济作主导，全民族智力的发展将决定着国家未来的繁荣昌盛。人类历史越来越演变成教育为灾难之间的赛跑。要想促进知识经济的发展和国民素质的提高，就必须提高人们学习、工作的能力和效率。思维导图正是可以帮助我们做到这一点的超强大脑工具，它会在我们学习工作和生活的各个层面发挥作用，为整个社会的发展做出应有的贡献。

本书融科学性、实用性、系统性、可读性于一体，以思维导图的形式介入广大学生和各行各业学习者的生活、工作中，用通俗易懂的讲解和实用易学的心智图挖掘其创造潜能、思维潜能、精神潜能、记忆潜能、感觉潜能、计算潜能和文字表达潜能……解决各类疑难问题，使我们的生活、工作更加轻松、更富成效。

当全世界有超过 2.5 亿人认识到思维导图的巨大价值，使用思维导图并获益的时候，希望你也成为他们当中的一员！



目 录

Contents

第一篇 大脑使用说明

第一章 思维导图概述 / 2

揭开思维导图的神秘面纱 / 2

让 2.5 亿人受益一生的思维习惯 / 4

怎样绘制思维导图 / 5

教你绘制一幅自己的思维导图 / 9

第二章 由思维导图引发的大脑海啸 / 11

认识你的大脑从认识大脑潜力开始 / 11

启动大脑的发散性思维 / 14

思维导图让大脑更好地处理信息 / 16

大脑是人体最重要的保护对象 / 18

建立良好的生活方式 / 20

及时供给正确的“大脑食物” / 22

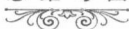
第三章 风靡全球的头脑风暴法 / 26

何谓头脑风暴法 / 26

激发头脑风暴法的机理 / 29

头脑风暴法的操作程序 / 30

头脑风暴法活动注意事项 / 35



第二篇 唤醒创造天才

第一章 施展大脑的创新力量 / 38

创新思维的特征 / 38

激发潜伏在体内的创新思维 / 43

创新思维与企业创新 / 46

创新思维与社会创新 / 50

创新思维与个人创新 / 53

第二章 心理制胜：改变始于自己 / 56

以“己变”应万变 / 56

用“心”才能创“新” / 59

没有解决不了的问题，只有还未开启的智慧 / 61

只要精神不滑坡，方法总比困难多 / 63

画出发掘你创造力的思维导图 / 65

让大脑迸发创意的火花——灵感 / 72

让一本书变成一张纸的思维导图 / 75

第三章 用创新力提升行动效能 / 78

正确地做事和做正确的事 / 78

机器不转动，工厂也能赚钱 / 81

进行技术革新，工作高效做到位 / 84

运用新方法，创造高效能 / 86

从“尽职尽责”到“尽善尽美” / 89

2%的改进成就100%的完美 / 91

好创意使危机变商机 / 93

第三篇 获取超级记忆

第一章 记忆与遗忘一样有规可循 / 98

不可回避的遗忘规律 / 98

改变命运的记忆术 / 102

记忆的前提：注意力训练 / 104

记忆的魔法：想象力训练 / 107

记忆的基石：观察力训练 / 110

右脑的记忆力是左脑的 100 万倍 / 111

思维导图里的词汇记忆法 / 114

不想遗忘，就重复记忆 / 116

第二章 超级记忆的秘诀 / 121

超右脑照相记忆法 / 121

进入右脑思维模式 / 124

给知识编码，加深记忆 / 126

用夸张的手法强化印象 / 129

造就非凡记忆力 / 132

神奇比喻，降低理解难度 / 135

快速提升记忆的 9 大法则 / 138

第三章 引爆记忆潜能 / 142

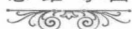
你的记忆潜能开发了多少 / 142

明确记忆意图，增强记忆效果 / 145

记忆强弱直接决定成绩好坏 / 147

掌握记忆规律，突破制约瓶颈 / 149

改善思维习惯，打破思维定式 / 150



有自信，才有提升记忆的可能 / 154

培养兴趣是提升记忆的基石 / 155

观察力是强化记忆的前提 / 157

想象力是引爆记忆潜能的魔法 / 159

第四篇 磨砺社交技能

第一章 思考商 / 162

带着思考去工作 / 162

办法就在自己身上 / 164

突破自我，才能够突破困境 / 166

依靠想象获得创意 / 169

用新思维改写工作中的“不可能” / 172

思维不懈怠，心理也制胜 / 176

第二章 社交商 / 179

利用思维导图提高情商 / 179

用爱心和诚信编织自己的社交网络 / 183

换位思维法 / 185

悉心倾听，开启对方的心门 / 188

如何打造个人品牌 / 191

关照别人等于关照自己 / 195

第三章 合作共赢 / 197

有一种成功叫共赢 / 197

用“沟通”抹去“隔阂” / 199

合作才能出好牌 / 201

多用“我们”这个词 / 203

亮出你诚信的“信用卡” / 206

相信你的“战友” / 208

第五篇 职场成功秘符

第一章 个人发展 / 212

保持做事的秩序性 / 212

养成把每件事画下来的习惯 / 215

追踪记录承诺，说到更要做到 / 219

辨识事物发展模式，先预想结果 / 222

不要自我设限 / 225

定期检讨自己行进的方向 / 230

第二章 团队发展 / 236

重视团队的力量 / 236

打造高效能组织 / 238

高效质量管理法 / 240

日事日毕，日清日高管理法 / 242

合理决策法 / 244

提升团队执行力 / 248

第三章 用思维导图化解工作难题 / 251

如何突破工作中的“瓶颈” / 251

如何跨越职业停滞期 / 254

如何缓解心理压力 / 256

如何摆脱不良的工作情绪 / 260

如何保持最佳的工作状态 / 262

如何保持完美的职业形象 / 264



第六篇 画出完美人生

第一章 画出清晰思路 / 270

提高上课记笔记的效率 / 270

用思维导图听讲座 / 272

尝试思维导图日记 / 274

完善个人学习计划，让学习更轻松 / 276

语文积累词语的 5 种方法 / 278

第二章 画出高效学习力 / 281

4 种方法帮助我们启动思考 / 281

3 招激活思维的灵活性 / 283

5 步让我们克服骄傲的毛病 / 285

6 步搞定英语听力 / 287

有效听课应注意的 8 个细节 / 289

做好作业有 6 项注意 / 291

第三章 高效快速地阅读 / 294

为自己的阅读“把把脉” / 294

将阅读速度提高一倍 / 297

用“阅读图”来节约更多时间 / 299

让高效阅读变得更有价值 / 300

神奇的全脑阅读法 / 303

看书还需因“材”而读 / 306



第一篇

大脑使用说明

第一章

思维导图概述

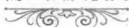
揭开思维导图的神秘面纱

思维导图是由世界著名的英国学者东尼·博赞发明。思维导图又叫心智图，是把我们大脑中的想法用彩色的笔画在纸上。它把传统的语言智能、数字智能和创造智能结合起来，是表达发散性思维的有效图形思维工具。

思维导图自一面世，即引起了巨大的轰动。



作为 21 世纪全球革命性思维工具、学习工具、管理工具，思维导图已



经应用于生活和工作的各个方面，包括学习、写作、沟通、家庭、教育、演讲、管理、会议等，运用思维导图带来的学习能力和清晰的思维方式已经成功改变了 2.5 亿人的思维习惯。

英国人东尼·博赞作为“瑞士军刀”般思维工具的创始人，因为发明“思维导图”这一简单便捷的思维工具，被誉为“智力魔法师”和“世界大脑先生”，闻名世界。作为大脑和学习方面的世界超级作家，东尼·博赞出版了 80 多部专著或合著，系列图书销售量已达到 1000 万册。

思维导图是一种革命性的学习工具，它的核心思想就是把形象思维与抽象思维很好地结合起来，让你的左右脑同时运作，将你的思维痕迹在纸上用图画和线条形成发散性的结构，极大地提高你的智力技能和智慧水准。

在这里，我们不仅是介绍一个概念，更要阐述一种最有效最神奇的学习方法。不仅如此，我们还要推广它的使用范围，让它的神奇效果惠及每一个人。

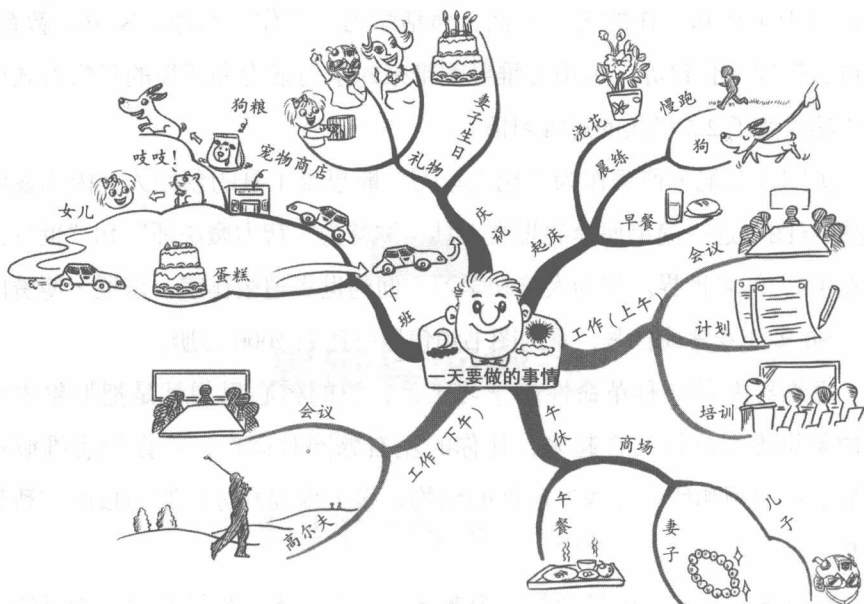
思维导图应用的越广泛，对人类乃至整个宇宙产生的影响就越大。

而你在接触这个新东西的时候会收获一种激动和伟大发现的感觉。

思维导图用起来特别简单。比如，你今天一天的打算，你所要做的每一件事，我们可以用一张从图中心发散出来的每个分支代表今天需要做的不同事情。

简单地说，思维导图所要做的工作就是更加有效地将信息“放入”你的大脑，或者将信息从你的大脑中“取出来”。

思维导图能够按照大脑本身的规律进行工作，启发我们抛弃传统的线性思维模式，改用发散性的联想思维思考问题；帮助我们作出选择、组织自己的思想、组织别人的思想，进行创造性的思维和脑力风暴，改善记忆和想象力等；思维导图通过画图的方式，充分地开发左脑和右脑，帮助我们释放出巨大的大脑潜能。



让 2.5 亿人受益一生的思维习惯

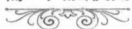
随着思维导图的不断普及，世界上使用思维导图的人数可能已经远远超过 2.5 亿。

据了解，目前许多跨国公司，如微软、IBM、波音正在使用或已经使用思维导图作为工作工具；新加坡、澳大利亚、墨西哥早已将思维导图引入教育领域，收效明显，哈佛大学、剑桥大学、伦敦经济学院等知名学府也在使用和教授“思维导图”。

可见，思维导图已经悄悄来到了你我的身边。

我们之所以使用思维导图，是因为它可以帮助我们更好地解决实际问题，比如，在以下方面可以帮助你获取更多的创意：

- (1) 对你的思想进行梳理并使它逐渐清晰；
- (2) 以良好的成绩通过考试；



- (3) 更好地记忆；
- (4) 更高效、快速地学习；
- (5) 把学习变成“小菜一碟”；
- (6) 看到事物的“全景”；
- (7) 制订计划；
- (8) 表现出更强的创造力；
- (9) 节省时间；
- (10) 解决难题；
- (11) 集中注意力；
- (12) 更好地沟通交往；
- (13) 生存；
- (14) 节约纸张。

怎样绘制思维导图

其实，绘制思维导图非常简单。思维导图就是一幅幅帮助你了解并掌握大脑工作原理的使用说明书。

思维导图就是接住文字将你的想法“画”出来，因为这样才更容易记忆。

绘制过程中，我们要使用到颜色。因为思维导图在确定中央图像之后，有从中心发散出来的自然结构；它们都使用线条、符号、词汇和图像，遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。

颜色可以将一长串枯燥无味的信息变成丰富多彩的、便于记忆的、有高度组织性的图画，接近于大脑平时处理事物的方式。

“思维导图”绘制工具如下：

- (1) 一张白纸；



- (2) 彩色水笔和铅笔数支；
- (3) 你的大脑；
- (4) 你的想象！



这些就是最基本的工具，当然在绘制过程中，你还可以拥有更适合自己的绘图工具，比如成套的软芯笔，色彩明亮的涂色笔或者钢笔。

东尼·博赞给我们提供了绘制思维导图的7个步骤，具体如下：

(1) 从一张白纸的中心画图，周围留出足够的空白。从中心开始画图，可以使你的思维向各个方向自由发散，能更自由、更自然地表达你的思想。

下页中的图：

(2) 在白纸的中心用一幅图像或图画表达你的中心思想。因为一幅图画可以抵得上1000个词汇或者更多，图像不仅能刺激你的创意性思维，帮助你运用想象力，还能强化记忆。

(3) 尽可能多地使用各种颜色。因为颜色和图像一样能让你的大脑兴奋。颜色能够给你的思维导图增添跳跃感和生命力，为你的创造性思维增添巨大的能量。此外，自由地使用颜色绘画本身也非常有趣！

(4) 将中心图像和主要分支连接起来，然后把主要分支和二级分支连接起来，再把三级分支和二级分支连接起来，依此类推。