



思维导图

21世纪全球革命性思维工具

思维导图，这一由世界大脑先生东尼·博赞首创的瑞士军刀般的思维工具，如今已被广泛应用于人类生活的各个方面，成为21世纪风靡全球的革命性思维工具、管理工具、学习工具，在全球教育界和商界掀起了一场超强的大脑风暴。

宿文渊 编著

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	5	6	7	8	9					
12	7	2	6	3	1					

汕头大学出版社

ISBN 978-7-309-05071-9

浙江师范大学出版社

2016.7

思维导图

中国图书馆分类号: G434.7



宿文渊 编著

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

思维导图 / 宿文渊编著. -- 汕头: 汕头大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5658-2671-9

I. ①思… II. ①宿… III. ①思维方法 IV.
①B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 157028 号

思维导图

SIWEIDAOTU

编 著: 宿文渊

责任编辑: 宋倩倩

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 三河市艺海万诚印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 550 千字

版 次: 2016 年 7 月第 1 版

印 次: 2016 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-2671-9

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



目 录

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·····	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·····	8

第二章 由思维导图引发的大脑海啸

认识你的大脑从认识大脑潜力开始·····	10
启动大脑的发散性思维·····	13
思维导图让大脑更好地处理信息·····	14
大脑是人体最重要的保护对象·····	16
建立良好的生活方式·····	18
及时供给正确的“大脑食物”·····	19

第三章 风靡全球的头脑风暴法

何谓头脑风暴法·····	23
激发头脑风暴法的机理·····	26
头脑风暴法的操作程序·····	26



头脑风暴法活动注意事项.....30

第四章 将常见思维运用到极致

联想思维.....32
 形象思维.....36
 发散思维.....41
 缜密思维.....45
 超前思维.....47
 重点思维.....50
 总结思维.....51

第二篇

唤醒创造天才

第一章 施展大脑的创新力量

创新思维的特征.....56
 激发潜伏在体内的创新思维.....60
 创新思维与企业创新.....63
 创新思维与社会创新.....66
 创新思维与个人创新.....68

第二章 心理制胜：改变始于自己

以“己变”应万变.....71
 谁来“砸开”这把“锁”.....73
 用“心”才能创“新”.....75
 没有解决不了的问题，只有还未开启的智慧.....76
 只要精神不滑坡，方法总比困难多.....78
 画出发掘你创造力的思维导图.....80
 让大脑迸发创意的火花——灵感.....85
 让一本书变成一张纸的思维导图.....88
 唤醒你的艺术细胞.....89



第三章 用创新力提升行动效能

正确地做事和做正确的事·····	92
机器不转动，工厂也能赚钱·····	95
进行技术革新，工作高效做到位·····	97
运用新方法，创造效能·····	99
只要有创新，垃圾也能变黄金·····	100
创新中的“多一盎司”定律·····	102
从“尽职尽责”到“尽善尽美”·····	104
2%的改进成就100%的完美·····	106
好创意使危机变商机·····	107

第三篇

获取超级记忆

第一章 记忆与遗忘一样有规可循

不可回避的遗忘规律·····	112
改变命运的记忆术·····	115
记忆的前提：注意力训练·····	117
记忆的魔法：想象力训练·····	119
记忆的基石：观察力训练·····	121
右脑的记忆力是左脑的100万倍·····	122
思维导图里的词汇记忆法·····	125
不想遗忘，就重复记忆·····	127
思维是记忆的向导·····	129

第二章 超级记忆的秘诀

超右脑照相记忆法·····	132
进入右脑思维模式·····	134
给知识编码，加深记忆·····	136
用夸张的手法强化印象·····	138
造就非凡记忆力·····	141



神奇比喻，降低理解难度·····	143
另类思维创造记忆天才·····	146
左右脑并用创造记忆的神奇效果·····	148
快速提升记忆的9大法则·····	150

第三章 引爆记忆潜能

你的记忆潜能开发了多少·····	153
明确记忆意图，增强记忆效果·····	155
记忆强弱直接决定成绩好坏·····	157
寻找记忆好坏的衡量标准·····	159
掌握记忆规律，突破制约瓶颈·····	160
改善思维习惯，打破思维定式·····	161
有自信，才有提升记忆的可能·····	164
培养兴趣是提升记忆的基石·····	165
观察力是强化记忆的前提·····	166
想象力是引爆记忆潜能的魔法·····	168

第四章 对症下药记忆术

外语知识记忆法·····	170
人文知识记忆法·····	173
数学知识记忆法·····	176
化学知识记忆法·····	178
历史知识记忆法·····	181
物理知识记忆法·····	184
地理知识记忆法·····	186
时政知识记忆法·····	190

第四篇

激发身体潜能

第一章 体能锻炼

生命在于运动·····	194
-------------	-----



刀闲易生锈，人闲易生病·····	195
运动能让你的情绪 high 起来·····	196
运动，益智健脑的良方·····	198
有氧运动是你的最佳选择·····	199
做出改善身体健康状况的思维导图·····	201
思维导图激活你的身体潜能·····	203

第二章 改变思维，会吃才健康

粗粮：昨日忆苦饭，今天健康餐·····	206
常吃素，好养肚·····	207
健康油，为健康做主·····	209
吃鱼，健康生活每一天·····	211
多吃水果，健康美丽不请自来·····	212
菇类，健康食品中的宠儿·····	215
粥，世间第一大补品·····	217
请为脂肪“平反”·····	219
学会吃点“苦”·····	221
向汤泡饭说“不”·····	222
生食，吃下健康陷阱·····	223

第三章 选择适合你的运动方式

步行，最完美的运动方式·····	226
跑步，最健身的运动方式·····	228
跳绳，最健脑的运动方式·····	229
游泳，最减肥的运动方式·····	230
体操，最健美的运动方式·····	232
运动也要“量体裁衣”·····	234

第四章 睡出好体能

打呼噜也会引起多种病·····	238
睡不够，小心疾病找上你·····	240
午睡片刻有奇效·····	241



失眠致病不容忽视..... 242

睡懒觉，弊端多..... 245

开灯与面对面睡觉破坏免疫功能..... 247

第五篇

磨砺社交技能

第一章 思考商

带着思考去工作..... 250

法就在自己身上..... 252

突破自我，才能够突破困境..... 253

依靠想象获得创意..... 255

用新思维改写工作中的“不可能”..... 258

思维不懈怠，心理也制胜..... 261

第二章 社交商

利用思维导图提高情商..... 264

用爱心和诚信编织自己的社交网络..... 267

换位思维法..... 269

悉心倾听，开启对方的心门..... 271

如何打造个人品牌..... 273

关照别人等于关照自己..... 276

第三章 合作共赢

有一种成功叫共赢..... 278

用“沟通”抹去“代沟”..... 280

合作才能出好牌..... 282

多用“我们”这个词..... 283

亮出你诚信的“信用卡”..... 285

相信你的“战友”..... 287



第六篇

职场成功秘符

第一章 个人发展

保持做事的秩序性·····	290
养成把每件事画下来的习惯·····	293
追踪记录承诺，说到更要做到·····	296
辨识事物发展模式，先预想结果·····	298
不要自我设限·····	300
定期检讨自己行进的方向·····	304

第二章 团队发展

重视团队的力量·····	309
打造高效能组织·····	310
高效质量管理法·····	312
日事日毕、日清日高管理法·····	314
合理决策法·····	316
提升团队执行力·····	319

第三章 超越职场的思维

新思维引出新方法·····	322
职场求异思维·····	324
职场类比思维·····	326
职场纵向思维·····	328
职场平面思维·····	330
职场迂回思维·····	332

第四章 用思维导图化解工作难题

如何突破工作中的“瓶颈”·····	335
如何跨越职业停滞期·····	337



如何缓解心理压力·····	339
如何摆脱不良的工作情绪·····	342
如何保持最佳的工作状态·····	344
如何保持完美的职业形象·····	346

第五章 智慧决策者的六顶思考帽

白色思维法·····	350
红色思维法·····	357
蓝色思维法·····	362
绿色思维法·····	366
黑色思维法·····	368
黄色思维法·····	370

第七篇

画出完美人生

第一章 画出清晰思路

提高上课记笔记的效率·····	374
用思维导图听讲座·····	376
如何激活我们的创造力·····	377
尝试思维导图日记·····	382
完善个人学习计划，让学习更轻松·····	384
语文积累词语的5种方法·····	386

第二章 画出高效学习力

4种方法帮助我们启动思考·····	388
3招激活思维的灵活性·····	390
5步让我们克服骄傲的毛病·····	391
6步搞定英语听力·····	393
有效听课应注意的8个细节·····	395
做好作业有6项注意·····	396



第三章 高分思维导图的细节

7招把注意力集中到位	399
11步制订完美的学习计划	401
7招强化抗挫折能力,实现高分	403
4种方法轻松管好你的时间	405
依靠发散性思维进行发散性的创造	407
做符号笔记的7大准则	408

第四章 高效快速地阅读

为自己的阅读“把把脉”	410
将阅读速度提高一倍	412
用“阅读图”来节约更多时间	414
让高效阅读变得更有价值	415
神奇的全脑阅读法	417
看书还需因“材”而读	420
语文的5种备考技巧	421

了 20 世纪 90 年代。

我本人也是。像往常一样，“夜半梦回”时总爱思考一些哲学问题。但当我醒来时，却发现我已经一窍不通了。这真让人沮丧。我为“早上醒来却”面对“世界太复杂”，同名世界。你为光秃秃的学习力的世界而苦恼。……你，请尝试了这本书，你会发现，原来那件可怕的事已经发生，但并非不可挽回。

思想与行动是一种双向的交互作用。它既影响行动又反过来影响行动。因此，如果你想让你的思想与行动结合起来，那么，**第一章** 将你的思想与行动结合起来，让你的思想与行动结合起来，让你的思想与行动结合起来。

第一章 大脑使用说明书

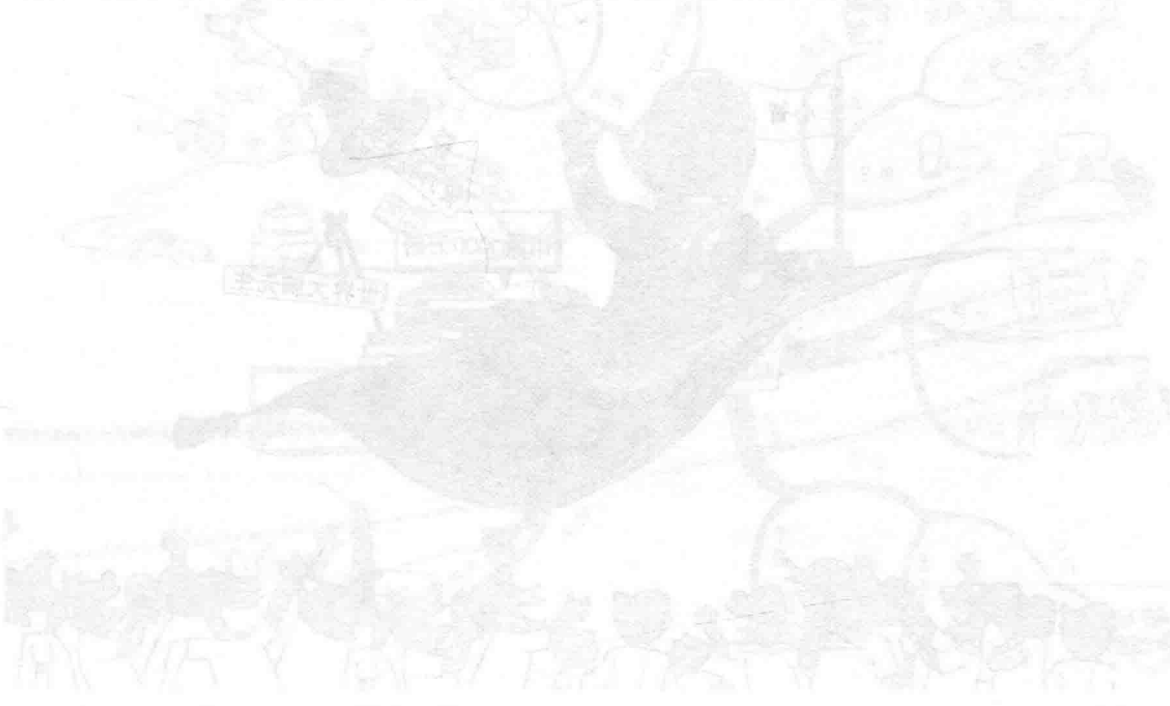


第一篇

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。

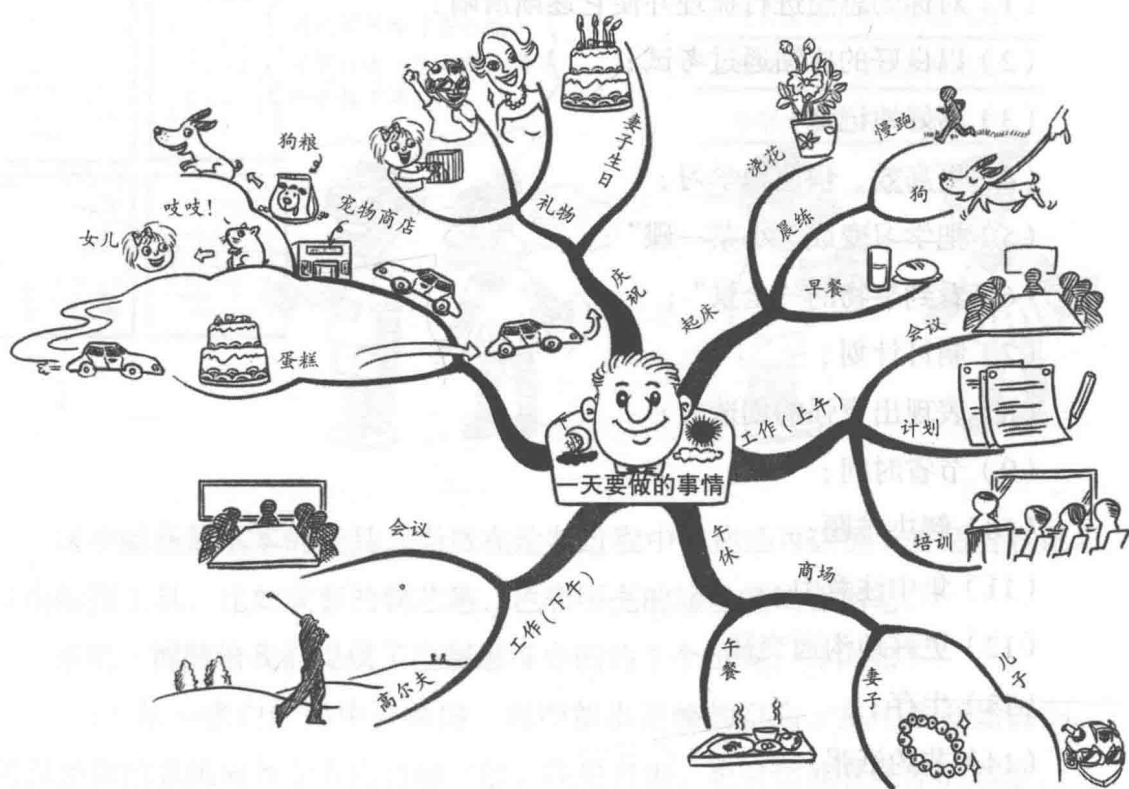
在这里，我们不仅是介绍一个概念，更要阐述一种最有效最神奇的学习方法。不仅如此，我们还要推广它的使用范围，让它的神奇效果惠及每一个人。

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；帮助我们做出选择、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中的问题，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习惯的绘图工具，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。