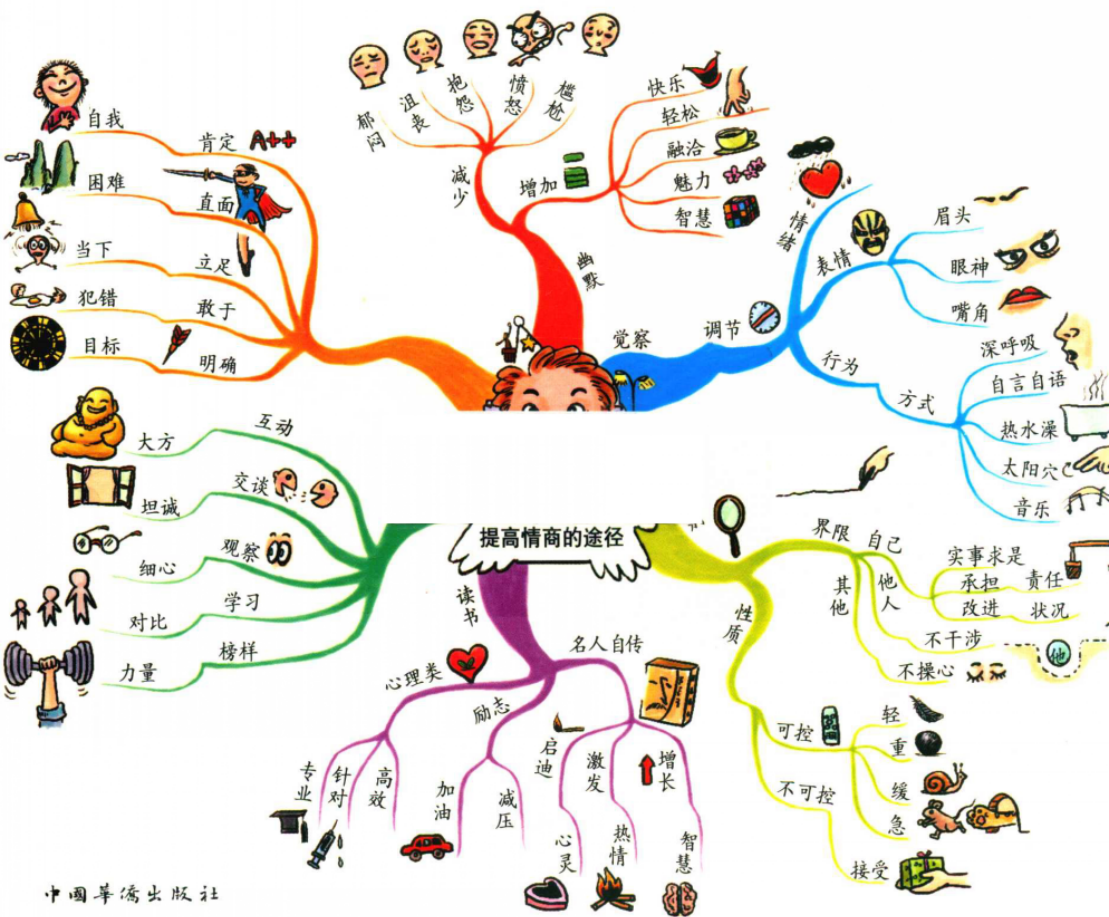


【全彩典藏本】
彻底激发你工作、学习与生活的无限潜能

日常生活中的 思维导图

每天都用得上的思维工具

白虹·编著



日常生活中的 思维导图

每天都用得上的思维工具

白虹 编著



中国华侨出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活中的思维导图：每天都用得上的思维工具 /

白虹编著. —北京：中国华侨出版社，2017.10

ISBN 978-7-5113-7035-8

I. ①日… II. ①白… III. ①思维方法 - 通俗读物

IV. ① B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 218997 号

日常生活中的思维导图：每天都用得上的思维工具

编 著：白 虹

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：待 宵

封面设计：李艾红

文字编辑：李华凯

美术编辑：张 诚

经 销：新华书店

开 本：710mm × 1000mm 1/16 印张：18 字数：320 千字

印 刷：北京鑫海达印刷有限公司

版 次：2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-7035-8

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E - m a i l：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

“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 世纪的革命性思维工具，并成功改变全世界超过 2.5 亿人的思维习惯。作为一种思维工具和 21 世纪全球革命性的管理工具、学习工具，思维导图的出现，在全球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思维的全面性与逻辑性；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。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，用简明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、身体潜能、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

1 第 篇 何谓思维导图

第一章 思维导图概述.....	3
第一节 揭开思维导图的神秘面纱.....	3
第二节 让 2.5 亿人受益一生的思维习惯.....	5
第三节 怎样绘制思维导图.....	5
第四节 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.....	10
第一节 认识你的大脑从认识大脑潜力开始.....	10
第二节 启动大脑的发散性思维.....	12
第三节 思维导图让大脑更好地处理信息.....	14
第四节 大脑是人体最重要的保护对象.....	16
第五节 建立良好的生活方式.....	18
第六节 及时供给正确的“大脑食物”.....	20
第三章 将常见思维运用到极致.....	23
第一节 联想思维.....	23
第二节 形象思维.....	28

第三节	发散思维	32
第四节	缜密思维	37
第五节	超前思维	39
第六节	重点思维	42
第七节	总结思维	44

第2篇 思维导图应用实例——日常生活篇

第一章 变身健康“吃货”

第一节	粗粮：昨日忆苦饭，今天健康餐	49
第二节	常吃素，好养肚	51
第三节	健康油，为健康做主	53
第四节	吃鱼，健康生活每一天	54
第五节	多吃水果，健康美丽不请自来	55
第六节	菇类，健康食品中的宠儿	58
第七节	粥，世间第一大补品	61
第八节	请为脂肪“平反”	62
第九节	学会吃点“苦”	64
第十节	向汤泡饭说“不”	65
第十一节	生食，吃下健康陷阱	66

第二章 优化体能锻炼

第一节	生命在于运动	70
第二节	刀闲易生锈，人闲易生病	71
第三节	运动能让你身心健康	72
第四节	运动，益智健脑的良方	74
第五节	有氧运动是你的最佳选择	75
第六节	作出改善身体健康状况的思维导图	77
第七节	思维导图激活你的身体潜能	79

第三章 量身打造专属你的运动清单	83
第一节 步行，最完美的运动方式	83
第二节 跑步，最健身的运动方式	85
第三节 跳绳，最健脑的运动方式	86
第四节 游泳，最减肥的运动方式	87
第五节 体操，最健美的运动方式	89
第六节 运动也要“量体裁衣”	92
第七节 选好运动“时间表”	94
第八节 反常运动的健康奇迹	96
第九节 运动后七不宜	98
第十节 “轻体育”+交替运动让自己时尚起来	100
第四章 教你轻松获得高质量睡眠	104
第一节 睡不够，小心疾病找上你	104
第二节 午睡片刻有奇效	105
第三节 失眠致病不容忽视	107
第四节 睡懒觉，弊端多	110
第五节 开灯与面对面睡觉破坏免疫功能	111
第六节 将睡眠姿势和方式重新设定	113
第七节 睡觉的其他三个方面	115

第3篇 思维导图应用实例——学习篇

第一章 画出清晰思路	119
第一节 提高上课记笔记的效率	119
第二节 用思维导图听讲座	121
第三节 如何激活我们的创造力	123
第四节 尝试思维导图日记	128
第五节 完善个人学习计划，让学习更轻松	130

第六节	语文积累词语的 5 种方法.....	132
第七节	4 妙招背课文一步到位.....	133
第八节	作文立意把握 6 大特性.....	134
第九节	高分发散思维能力的 3 个步骤.....	136
第二章 画出高效学习力		138
第一节	4 种方法帮助我们启动思考.....	138
第二节	3 招激活思维的灵活性.....	140
第三节	5 步让我们克服骄傲的毛病.....	142
第四节	6 步搞定英语听力.....	143
第五节	有效听课应注意的 8 个细节.....	145
第六节	做好作业有 6 项注意.....	147
第七节	11 种方法正确进行课后复习.....	148
第八节	解决生活和学习中遇到的困惑.....	151
第三章 造就非凡记忆法		153
第一节	外语知识记忆法.....	153
第二节	人文知识记忆法.....	156
第三节	数学知识记忆法.....	159
第四节	化学知识记忆法.....	161
第五节	历史知识记忆法.....	164
第六节	物理知识记忆法.....	167
第七节	地理知识记忆法.....	169
第八节	时政知识记忆法.....	173
第四章 拿到高分的思维利器		175
第一节	7 招把注意力集中到位.....	175
第二节	11 步制订完美的学习计划.....	177
第三节	7 招强化抗挫折能力, 实现高分.....	179
第四节	4 种方法轻松管好你的时间.....	181
第五节	依靠发散性思维进行发散性的创造.....	183
第六节	做符号笔记的 7 大准则.....	184
第七节	培养观察力的 5 种方法.....	186

第八节 考前轻松减压 6 大“撒手锏”	188
第九节 高分答题的 6 个关键点	190
第十节 5 轮备考的复习技巧	191
第十一节 5 种考题的不同答法	193

第4篇 思维导图应用实例——职场篇

第一章 快速提升工作效率	197
第一节 保持做事的秩序性	197
第二节 养成把每件事画下来的习惯	200
第三节 辨识事物发展模式，先预想结果	203
第四节 定期检讨自己行进的方向	205
第五节 追求高效能，而非高效率	210
第六节 用创新力提升工作效能，变危机为商机	214
第二章 打造完美团队	217
第一节 打造高效能组织	217
第二节 高效质量管理法	219
第三节 合理决策法	220
第四节 提升团队执行力	224
第五节 团队有效沟通的方法	226
第六节 科学时间统筹法	227
第七节 团队精神是成功的加速器	230
第三章 化解工作难题	232
第一节 如何突破工作中的“瓶颈”	232
第二节 如何缓解心理压力	234
第三节 如何摆脱不良的工作情绪	237
第四节 如何保持完美的职业形象	239

第五节	有效晋升的完美方略.....	242
第六节	如何在竞争中夺取胜利.....	246
第七节	如何与他人协作.....	248
第八节	如何协调工作与生活.....	251
第九节	如何打造职场人脉.....	254
第四章	拓宽你的社交.....	257
第一节	利用思维导图提高情商.....	257
第二节	用爱心和诚信编织自己的社交网络.....	260
第三节	换位思考法.....	262
第四节	悉心倾听，开启对方的心门.....	264
第五节	如何打造个人品牌.....	266
第六节	关照别人等于关照自己.....	270
第七节	学会分享，微笑竞争.....	271



1

何谓思维导图





第一章

思维导图概述

第一节 揭开思维导图的神秘面纱

思维导图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。

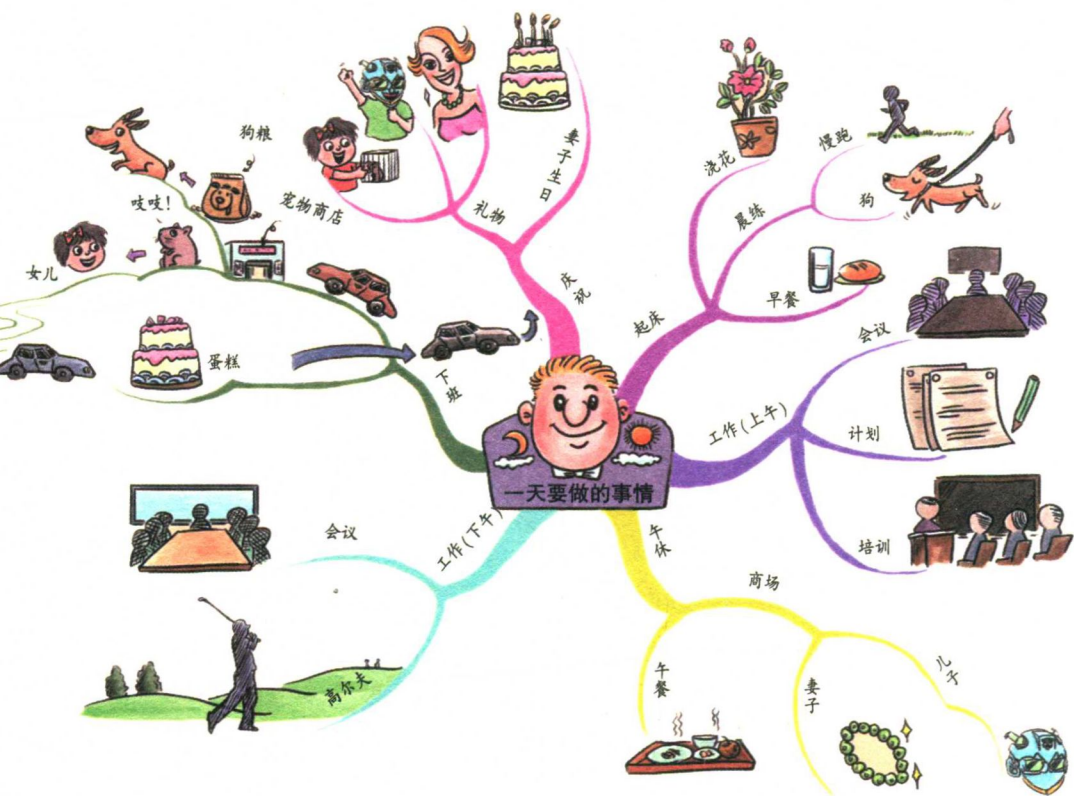
思维导图是一种革命性的学习工具，它的核心思想就是把形象思维与抽象思维很好地结合起来，让你的左右脑同时运作，将你的思维痕迹在纸上用图画和线条形成发散性的结构，极大地提高你的智力技能和智慧水准。

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。思维导图应用得越广泛，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产生脑力风暴，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。



第二节 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。

第三节 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。

思维导图就是借助文字将你的想法“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) 从一张白纸的中心开始画图，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。

(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。

我们的大脑是通过联想来思维的。如果把分支连接起来，你会更容易地理解和记住许多东西。把主要分支连接起来，同时也创建了你思维的基本结构。

其实，这和自然界中大树的形状极为相似。树枝从主干生出，向四面八方发散。假如大树的主干和主要分支、或主要分支和更小的分支以及分支末梢之间有断裂，那么它就会出现问題！

(5) 让思维导图的分支自然弯曲，不要画成一条直线。曲线永远是美的，