

白虹◎编著

精编精释 全彩解读

图解思维导图

一种革命性的思维工具



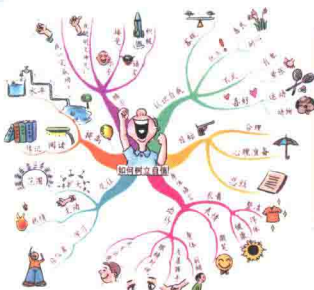
东尼·博赞

世界著名心理学家、教育家，因为发明“思维导图”这一强大的思维工具，被誉为“世界大脑先生”。

作为人类大脑潜能研究专家，先后受聘于各国教育机构以及众多知名跨国企业担任顾问。

优秀的人往往能从危机中寻找机会，在失利中寻找契机。只要思路再灵活一些，积极应对，巧妙利用危机，也可以将其转化为很好的发展机遇。

化解危机



画出清晰思路

在绘制思维导图之前，先尽快从总体上浏览一下讲座的主题，在讲座开始之前，尝试画一个与主题相关的中央图像和尽量多的主要分支。

如果条件允许，可以抽出几分钟时间针对讲座的内容（如何树立自信）作一个速射。

符号笔记准则



做符号笔记能够有效提高学习效率，获得高分。

做符号笔记需要遵循不要贪多、简洁、反应迅速、积极思考、分门别类、系统性、前后联系、大准则。

快速阅读

这是一种有用的技巧，学会这种技巧将终生受益。这种阅读速度每分钟大约在300字以上。

这种阅读速度用于时间紧迫，必须快速阅读时，或无需高深理解的材料。



词汇记忆法

词汇的学习有很大的技巧，其中有效的记忆工具便是思维导图。

它能借助相同的词根和词根进行分类，用分支的形式表示出来，并进行发散。

挖掘创造力

思维导图能够充分挖掘大脑中的创造潜力，发掘每个人的创造力。

使用思维导图进行工作，能激发创意和灵感，增加生成新想法的可能性。

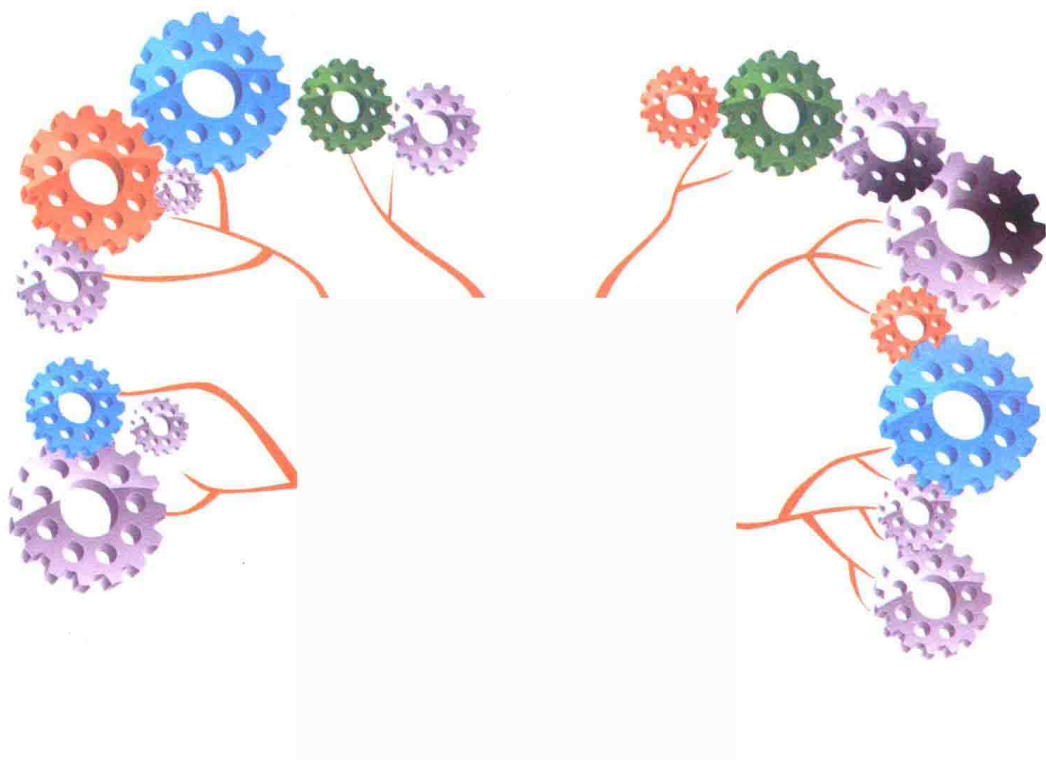


内容更全面 方法更实用 讲解更深入

图解 思维导图

一种革命性的思维工具

白虹 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解思维导图：一种革命性的思维工具 / 白虹编著. — 北京：中国华侨出版社，2016.9

ISBN 978-7-5113-6325-1

I . ①图… II . ①白… III . ①思维方法—通俗读物 IV . ① B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 224023 号

图解思维导图：一种革命性的思维工具

编 著：白 虹

出版人：方 鸣

责任编辑：兰 芷

封面设计：韩立强

文字编辑：李华凯

美术编辑：潘 松

部分图片来自 www.quanjing.com&www.ICpress.cn

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：29 字数：700 千字

印 刷：北京鑫海达印刷有限公司

版 次：2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-6325-1

定 价：39.80 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-mail：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 世纪风靡全球的革命性思维工具，并成功改变全世界超过 2.5 亿人的思维习惯。作为一种强大的思维工具和 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为教育与灾难之间的赛跑。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，为整个社会的发展作出应有的贡献。

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

第一篇 大脑使用说明

第一章 思维导图概述	2
第一节 揭开思维导图的神秘面纱	2
第二节 让 2.5 亿人受益一生的思维习惯	3
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	7
第二章 由思维导图引发的大脑海啸	9
第一节 认识你的大脑从认识大脑潜力开始	9
第二节 启动大脑的发散性思维	11
第三节 思维导图让大脑更好地处理信息	12
第四节 大脑是人体最重要的保护对象	14
第五节 养成良好的生活方式	16
第六节 及时供给正确的“大脑食物”	18
第三章 风靡全球的头脑风暴法	21
第一节 何谓头脑风暴法	21
第二节 激发头脑风暴法的机理	23
第三节 头脑风暴法的操作程序	24
第四节 头脑风暴法活动注意事项	29
第四章 将常见思维运用到极致	30
第一节 联想思维	30
第二节 形象思维	35
第三节 发散思维	40
第四节 缜密思维	45
第五节 超前思维	47

第六节 重点思维	49
第七节 总结思维	51

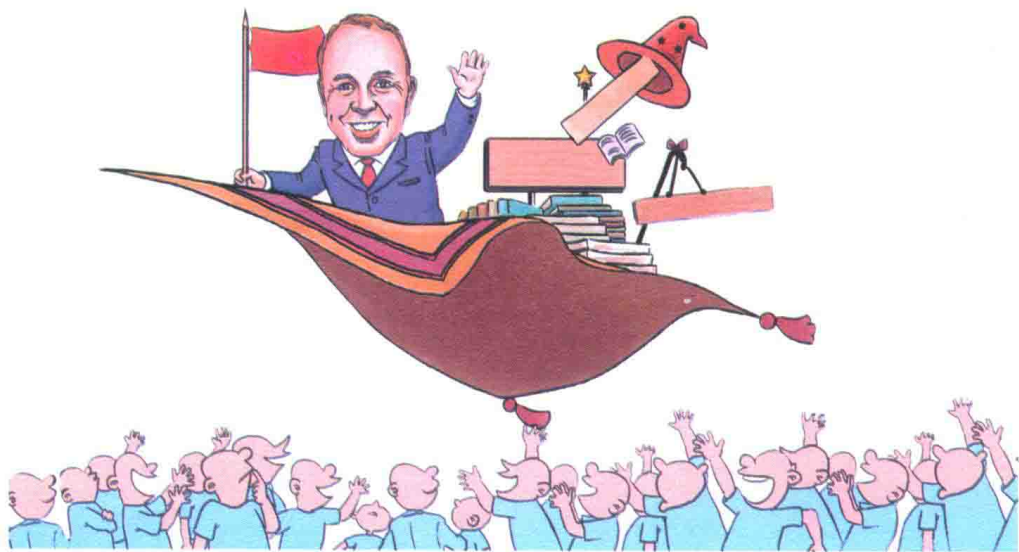
第二篇 唤醒创造天才

第一章 施展大脑的创新力量 56

第一节 创新思维的特征	56
第二节 激发潜伏在体内的创新思维	60
第三节 创新思维与企业创新	62
第四节 创新思维与社会创新	65
第五节 创新思维与个人创新	67

第二章 心理制胜：改变始于自己 69

第一节 以“己变”应万变	69
第二节 谁来“砸开”这把“锁”	71
第三节 用“心”才能创“新”	72
第四节 没有解决不了的问题，只有还未开启的智慧	74
第五节 只要精神不滑坡，方法总比困难多	75
第六节 画出发掘你创造力的思维导图	77
第七节 让大脑迸发创意的火花——灵感	82
第八节 让一本书变成一张纸的思维导图	85
第九节 唤醒你的艺术细胞	86



第三章 用创新力提升行动效能	89
第一节 正确地做事和做正确的事	89
第二节 机器不转动，工厂也能赚钱	92
第三节 进行技术革新，工作高效做到位	94
第四节 运用新方法，创造高效能	96
第五节 只要有创新，垃圾也能变黄金	97
第六节 创新中的“多一盎司”定律	98
第七节 从“尽职尽责”到“尽善尽美”	100
第八节 2%的改进成就100%的完美	102
第九节 好创意使危机变商机	103

第三篇 获取超级记忆

第一章 记忆与遗忘一样有规可循	108
第一节 不可回避的遗忘规律	108
第二节 改变命运的记忆术	111
第三节 记忆的前提：注意力训练	113
第四节 记忆的魔法：想象力训练	115
第五节 记忆的基石：观察力训练	117
第六节 右脑的记忆力是左脑的100万倍	118
第七节 思维导图里的词汇记忆法	121
第八节 不想遗忘，就重复记忆	123
第九节 思维是记忆的向导	125
第二章 超级记忆的秘诀	128
第一节 超右脑照相记忆法	128
第二节 进入右脑思维模式	130
第三节 给知识编码，加深记忆	132
第四节 用夸张的手法强化印象	133
第五节 造就非凡记忆力	136
第六节 神奇比喻，降低理解难度	138
第七节 另类思维创造记忆天才	140

第八节 左右脑并用创造记忆的神奇效果	142
第九节 快速提升记忆的9大法则	144

第三章 引爆记忆潜能 148

第一节 你的记忆潜能开发了多少	148
第二节 明确记忆意图，增强记忆效果	150
第三节 记忆强弱直接决定成绩好坏	152
第四节 寻找记忆好坏的衡量标准	153
第五节 掌握记忆规律，突破制约瓶颈	154
第六节 改善思维习惯，打破思维定式	155
第七节 有自信，才有提升记忆的可能	158
第八节 培养兴趣是提升记忆的基石	159
第九节 观察力是强化记忆的前提	161

第四章 对症下药记忆法 164

第一节 外语知识记忆法	164
第二节 人文知识记忆法	166
第三节 数学知识记忆法	169
第四节 化学知识记忆法	171
第五节 历史知识记忆法	174
第六节 物理知识记忆法	177
第七节 地理知识记忆法	179
第八节 时政知识记忆法	182

第四篇 激发身体潜能

第一章 体能锻炼 186

第一节 生命在于运动	186
第二节 刀闲易生锈，人闲易生病	187
第三节 运动能让你身心健康	188
第四节 运动，益智健脑的良方	189
第五节 有氧运动是你的最佳选择	190
第六节 作出改善身体健康状况的思维导图	192

第七节 思维导图激活你的身体潜能	194
------------------------	-----

第二章 改变思维，会吃才健康

198

第一节 粗粮：昨日忆苦饭，今天健康餐	198
第二节 常吃素，好养肚	200
第三节 健康油，为健康做主	201
第四节 吃鱼，健康生活每一天	202
第五节 多吃水果，健康美丽不请自来	204
第六节 菇类，健康食品中的宠儿	206
第七节 粥，世间第一大补品	209
第八节 请为脂肪“平反”	210
第九节 学会吃点“苦”	212
第十节 向汤泡饭说“不”	213
第十一节 生食，吃下健康陷阱	213

第三章 选择适合你的运动方式

217

第一节 步行，最完美的运动方式	217
第二节 跑步，最健身的运动方式	219
第三节 跳绳，最健脑的运动方式	220
第四节 游泳，最减肥的运动方式	221
第五节 体操，最健美的运动方式	223
第六节 运动也要“量体裁衣”	226
第七节 选好运动“时间表”	228
第八节 反常运动的健康奇迹	230



第九节 运动后 7 不宜 232
第十节 “轻体育” + 交替运动让自己时尚起来 234

第四章 睡出好体能 238

第一节 打呼噜也会引起多种病 238
第二节 睡不够，小心疾病找上你 239
第三节 午睡片刻有奇效 241
第四节 失眠致病不容忽视 243
第五节 睡懒觉，弊端多 245
第六节 开灯与面对面睡觉破坏免疫功能 247
第七节 将睡眠姿势和方式重新设定 248
第八节 睡觉的其他 3 个方面 251

第五篇 磨砺社交技能

第一章 思考能力 254

第一节 带着思考去工作 254
第二节 方法就在自己身上 256
第三节 突破自我，才能够突破困境 258
第四节 依靠想象获得创意 260
第五节 用新思维改写工作中的“不可能” 262
第六节 思维不懈怠，心理也制胜 265



第七节 在问题中自我成长	267
--------------------	-----

第二章 社交能力

270

第一节 利用思维导图提高情商	270
第二节 用爱心和诚信编织自己的社交网络	272
第三节 换位思维法	275
第四节 悉心倾听，开启对方的心门	276
第五节 如何打造个人品牌	278
第六节 关照别人等于关照自己	281
第七节 学会分享，微笑竞争	282

第三章 合作共赢

284

第一节 有一种成功叫共赢	284
第二节 用“沟通”抹去“代沟”	286
第三节 合作才能出好牌	288
第四节 多用“我们”这个词	289
第五节 亮出你诚信的“信用卡”	291
第六节 相信你的“战友”	293
第七节 与人牵手，快乐合作	294
第八节 共赢是具有远见的和谐发展	296
第九节 完美合作的前提是感恩	297
第十节 欣赏别人的事业风景	299
第十一节 共赢是利己利人的互利合作	301

第六篇 职场成功秘诀

第一章 个人发展

304

第一节 保持做事的秩序性	304
第二节 养成把每件事画下来的习惯	306
第三节 追踪记录承诺，说到更要做到	309
第四节 辨识事物发展模式，先预想结果	311
第五节 不要自我设限	313
第六节 定期检查自己行进的方向	317

第七节 追求高效能，而非高效率	321
第八节 提高工作效率，而不是延长工作时间	325
第九节 专注于有效的工作，忙在点子上	327
第十节 开头就把事情做对	330

第二章 团队发展 333

第一节 重视团队的力量	333
第二节 打造高效能组织	334
第三节 高效质量管理法	336
第四节 日事日毕，日清日高管理法	337
第五节 合理决策法	339
第六节 提升团队执行力	343

第三章 用思维导图化解工作难题 345

第一节 如何突破工作中的“瓶颈”	345
第二节 如何跨越职业停滞期	347
第三节 如何缓解心理压力	349
第四节 如何摆脱不良的工作情绪	352
第五节 如何保持最佳的工作状态	354
第六节 如何保持完美的职业形象	355
第七节 有效晋升的完美方略	359
第八节 如何在竞争中夺取胜利	362
第九节 如何与他人协作	365
第十节 如何协调工作与生活	367
第十一节 如何打造职场良好的人际关系	370

第七篇 画出完美人生

第一章 画出清晰思路 374

第一节 提高上课记笔记的效率	374
第二节 用思维导图听讲座	376
第三节 如何激活我们的创造力	377
第四节 尝试思维导图日记	382

第五节 完善个人学习计划，让学习更轻松	383
第六节 语文积累词语的 5 种方法	385
第七节 4 妙招背课文一步到位	386
第八节 作文立意把握 6 大特性	387
第九节 高分发散思维能力的 3 个步骤	389

第二章 画出高效学习力

391

第一节 4 种方法帮助我们启动思考	391
第二节 3 招激活思维的灵活性	392
第三节 5 步让我们克服骄傲的毛病	394
第四节 6 步搞定英语听力	396
第五节 有效听课应注意的 8 个细节	397
第六节 做好作业有 6 项注意	398
第七节 11 种方法正确进行课后复习	400
第八节 解决生活和学习中遇到的困惑	402

第三章 高分思维导图的细节

405

第一节 7 招把注意力集中到位	405
-----------------------	-----



第二节 11步制订完美的学习计划	407
第三节 7招强化抗挫折能力，实现高分	409
第四节 4种方法轻松管好你的时间	410
第五节 依靠发散性思维进行发散性的创造	412
第六节 做符号笔记的7大准则	413
第七节 培养观察力的5种方法	414

第四章 高效快速地阅读 417

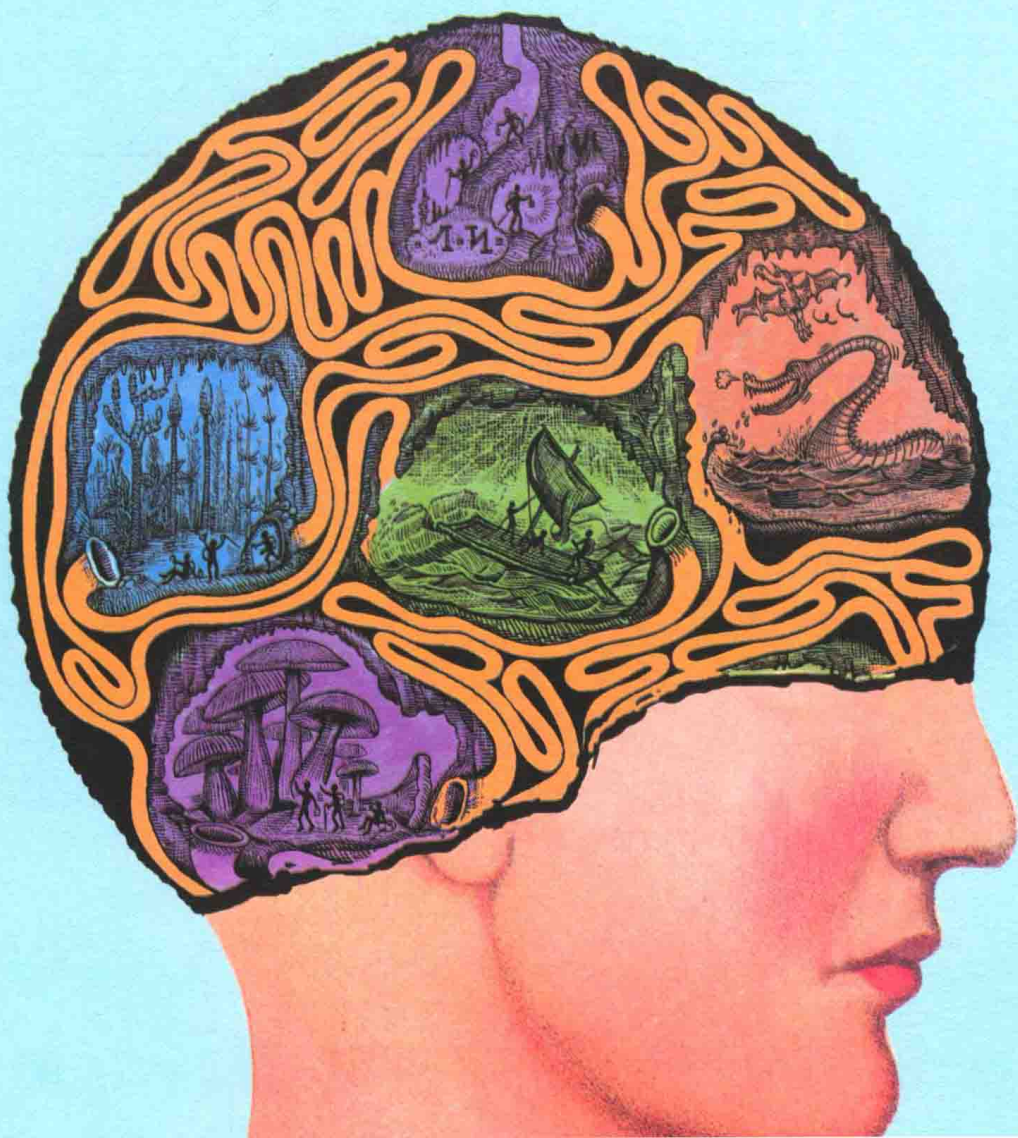
第一节 为自己的阅读“把把脉”	417
第二节 将阅读速度提高一倍	419
第三节 用“阅读图”来节约更多时间	420
第四节 让高效阅读变得更有价值	421
第五节 神奇的全脑阅读法	423
第六节 看书还需因“材”而读	426
第七节 训练一双快速扫描的魔眼	427
第八节 程序训练，提升速读记忆的锦囊	428
第九节 导引训练，通往速读记忆的大道	429

第五章 考场拿到高分的思维利器 431

第一节 数学的5种备考技巧	431
第二节 语文的5种备考技巧	433
第三节 英语的4种备考技巧	435
第四节 化学的4种备考技巧	435
第五节 物理的5种备考技巧	437
第六节 考前轻松减压5大“撒手锏”	438
第七节 5种考题的不同答法	440
第八节 答客观题的6大技巧	441
第九节 高分答题的6个关键点	442
第十节 5轮备考的复习技巧	444
第十一节 主观题得高分的4大诀窍	446

/第一篇/

大脑使用说明





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”

