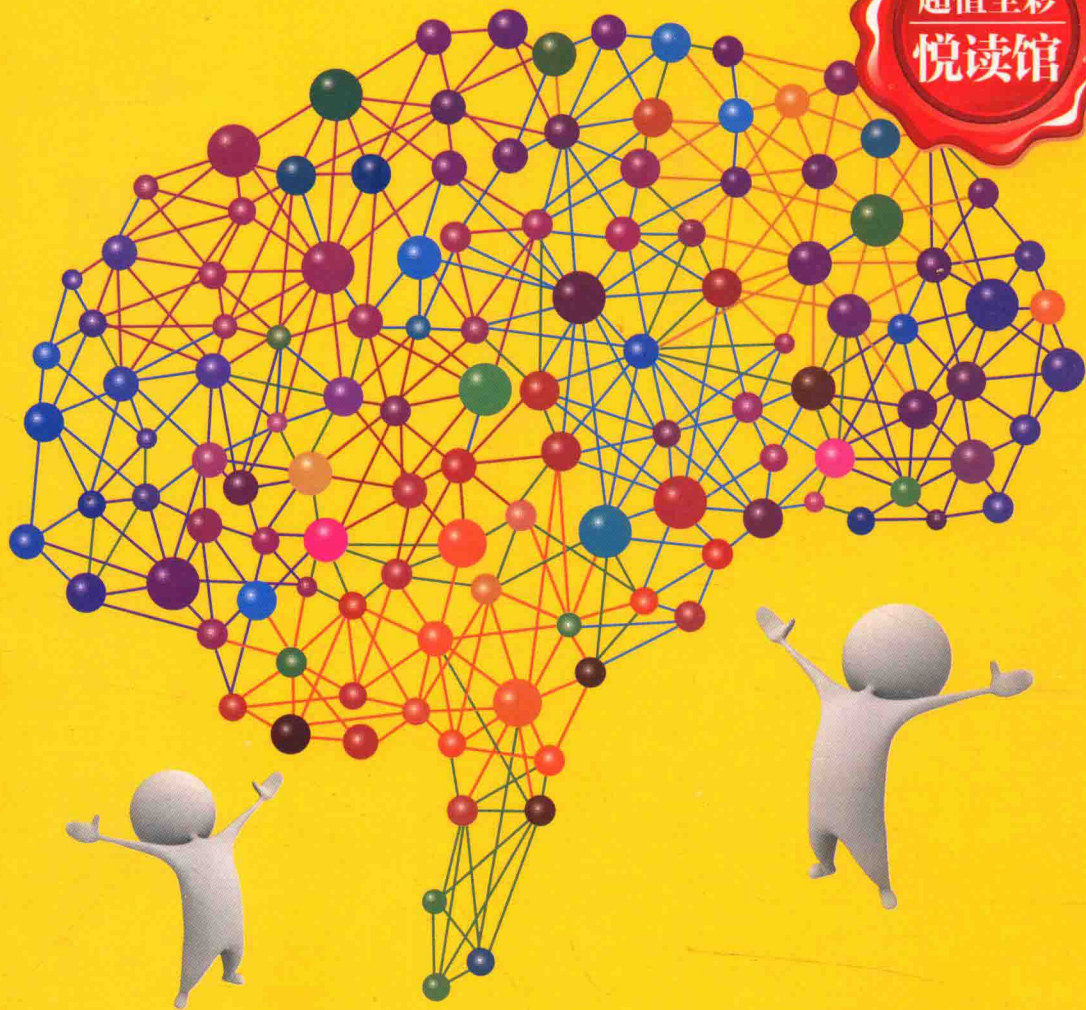


◎ 全球革命性思维工具 ◎

超值全彩
悦读馆

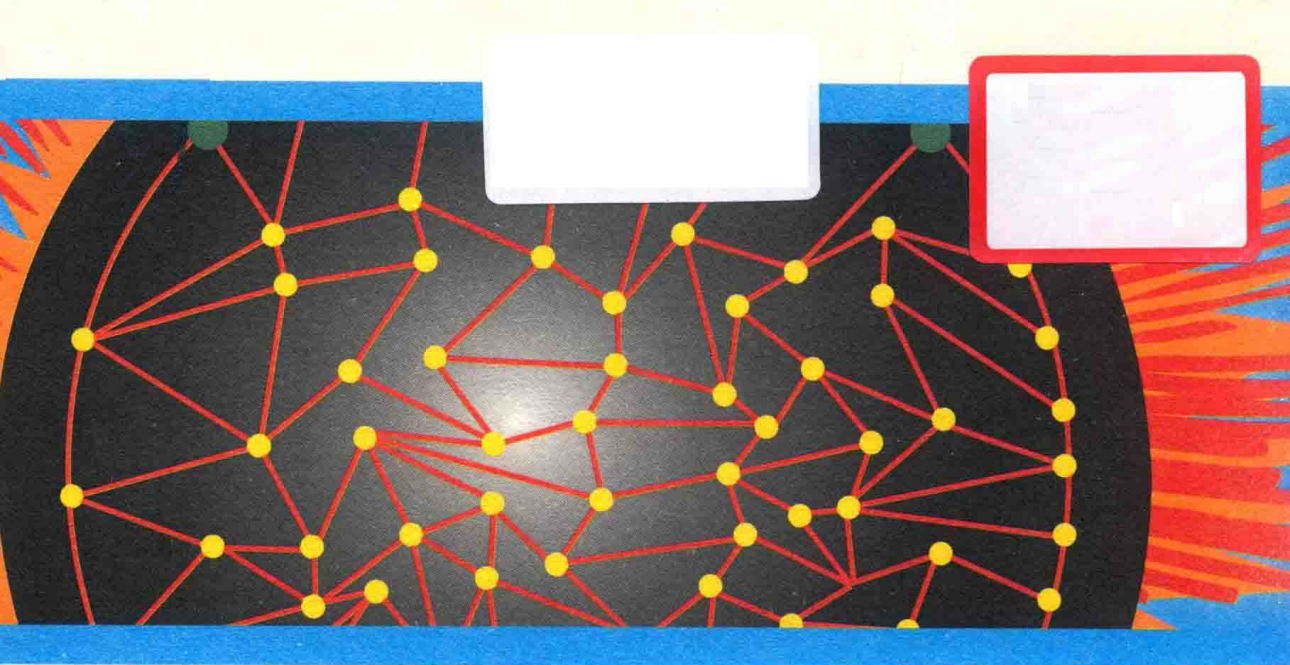


思维导图

超值白金版

白虹 编著

中国华侨出版社



思维导图

白虹 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图 / 白虹编著. —北京: 中国华侨出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5113-6110-3

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 (2016) 第 141544 号

思维导图

编 著: 白 虹

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 雪 珂

封面设计: 韩立强

文字编辑: 徐胜华

美术编辑: 刘欣梅

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: 24 字数: 600 千字

印 刷: 北京德富泰印刷有限公司

版 次: 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6110-3

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 65418761 传 真: (010) 65418761

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。

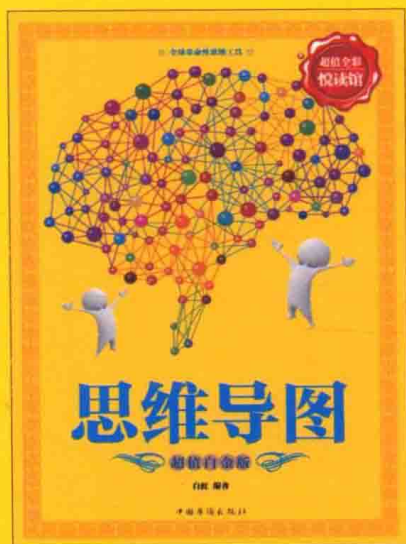
内容简介

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，如今已成为 21 世纪风靡全球的革命性思维工具。他成功改变了全世界超过 2.5 亿人的思维习惯，并被广泛应用于学习、工作、生活等各个方面，在全球教育界和商界掀起了一场超强的思维风暴。

作为一种终极的思维工具，思维导图除了可以提供正确而快速的学习方法外，运用在创意开发、项目企划、教育演讲、会议管理、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，用思维导图提升智力水平、提高思维能力，已经得到越来越多人的推崇：哈佛、剑桥等知名学府，都在使用思维导图来教学；在新加坡，思维导图已经成为中小学生的必修课；世界 500 强企业如 IBM、微软、惠普、波音等公司更是把思维导图作为员工进入公司的基础培训课……

这是一本极富成效的思维工具书，能够帮你成倍提高学习和工作效率，激发更多联想创意，从而唤醒大脑潜能，全面激发思维风暴。





出版人：方 鸣
责任编辑：雪 珂
封面设计：韩立强







“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。作为一种终极的思维工具和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

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！



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 /4
- 第三节 怎样绘制思维导图 /4
- 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 建立良好的生活方式 /15
- 第六节 及时供给正确的“大脑食物” /17

第三章 风靡全球的头脑风暴法 /19

- 第一节 何谓头脑风暴法 /19
- 第二节 激发头脑风暴法的机理 /21
- 第三节 头脑风暴法的操作程序 /22
- 第四节 头脑风暴法活动注意事项 /25

第四章 将常见思维运用到极致 /27

- 第一节 联想思维 /27
- 第二节 形象思维 /31
- 第三节 发散思维 /35
- 第四节 缜密思维 /39
- 第五节 超前思维 /41
- 第六节 重点思维 /42

第二篇 唤醒创造天才

第一章 施展大脑的创新力量 /48

- 第一节 创新思维的特征 /48
- 第二节 激发潜伏在体内的创新思维 /51
- 第三节 创新思维与企业创新 /53
- 第四节 创新思维与社会创新 /56
- 第五节 创新思维与个人创新 /58



第二章 心理制胜：改变始于自己 /60

- 第一节 以“己变”应万变 /60
- 第二节 谁来“砸开”这把“锁” /61
- 第三节 用“心”才能创“新” /63
- 第四节 没有解决不了的问题，只有还未开启的智慧 /64
- 第五节 只要精神不滑坡，方法总比困难多 /65
- 第六节 画出发掘你创造力的思维导图 /67
- 第七节 让大脑迸发创意的火花——灵感 /71
- 第八节 让一本书变成一张纸的思维导图 /73
- 第九节 唤醒你的艺术细胞 /74

第三章 用创新力提升行动效能 /77

- 第一节 正确地做事和做正确的事 /77
- 第二节 机器不转动，工厂也能赚钱 /79
- 第三节 进行技术革新，工作高效做到位 /81
- 第四节 运用新方法，创造高效能 /82
- 第五节 只要有创新，垃圾也能变黄金 /84
- 第六节 创新中的“多一盎司”定律 /85
- 第七节 从“尽职尽责”到“尽善尽美” /86
- 第八节 2% 的改进成就 100% 的完美 /87
- 第九节 好创意使危机变商机 /88

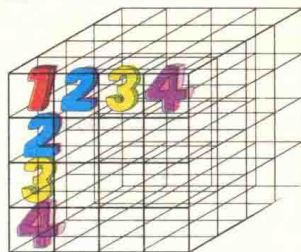
第三篇 获取超级记忆

第一章 记忆与遗忘一样有规可循 /92

- 第一节 不可回避的遗忘规律 /92
- 第二节 改变命运的记忆术 /95
- 第三节 记忆的前提：注意力训练 /96
- 第四节 记忆的魔法：想象力训练 /98
- 第五节 记忆的基石：观察力训练 /100
- 第六节 右脑的记忆力是左脑的 100 万倍 /101
- 第七节 思维导图里的词汇记忆法 /103
- 第八节 不想遗忘，就重复记忆 /104
- 第九节 思维是记忆的向导 /106

第二章 超级记忆的秘诀 /109

- 第一节 超右脑照相记忆法 /109
- 第二节 进入右脑思维模式 /111
- 第三节 给知识编码，加深记忆 /112
- 第四节 用夸张的手法强化印象 /113
- 第五节 造就非凡记忆力 /116
- 第六节 神奇比喻，降低理解难度 /117
- 第七节 另类思维创造记忆天才 /119
- 第八节 左右脑并用创造记忆的神奇效果 /121
- 第九节 快速提升记忆的 9 大法则 /123



第三章 引爆记忆潜能 /126

- 第一节 你的记忆潜能开发了多少 /126
- 第二节 明确记忆意图，增强记忆效果 /128
- 第三节 记忆强弱直接决定成绩好坏 /129
- 第四节 寻找记忆好坏的衡量标准 /130
- 第五节 掌握记忆规律，突破制约瓶颈 /131
- 第六节 改善思维习惯，打破思维定式 /132
- 第七节 有自信，才有提升记忆的可能 /134
- 第八节 培养兴趣是提升记忆的基石 /135
- 第九节 观察力是强化记忆的前提 /136

第十节 想象力是引爆记忆潜能的魔法 /138

第四章 对症下药记忆法 /140

第一节 外语知识记忆法 /140

第二节 人文知识记忆法 /142

第三节 数学知识记忆法 /145

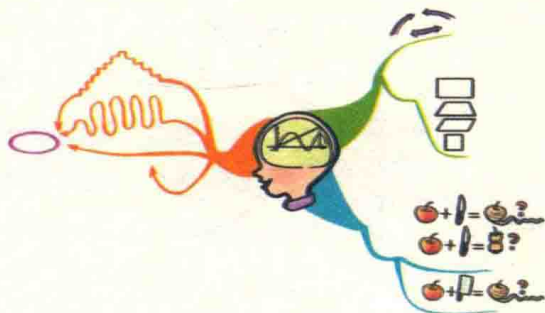
第四节 化学知识记忆法 /146

第五节 历史知识记忆法 /148

第六节 物理知识记忆法 /151

第七节 地理知识记忆法 /152

第八节 时政知识记忆法 /155



第四篇 激发身体潜能

第一章 体能锻炼 /158

第一节 生命在于运动 /158

第二节 刀闲易生锈，人闲易生病 /159

第三节 运动能让你身心健康 /160

第四节 运动，益智健脑的良方 /161

第五节 有氧运动是你的最佳选择 /162

第六节 作出改善身体健康状况的思维导图 /163

第七节 思维导图激活你的身体潜能 /164

第二章 改变思维，会吃才健康 /168

第一节 粗粮：昨日忆苦饭，今天健康餐 /168

第二节 常吃素，好养肚 /169

第三节 健康油，为健康做主 /171

第四节 吃鱼，健康生活每一天 /172

第五节 多吃水果，健康美丽不请自来 /173

第六节 菇类，健康食品中的宠儿 /175

第七节 粥，世间第一大补品 /177

第八节 请为脂肪“平反” /178

第九节 学会吃点“苦” /180

第十节 向汤泡饭说“不” /180

第十一节 生食，吃下健康陷阱 /181

第三章 选择适合你的运动方式 /184

第一节 步行，最完美的运动方式 /184

第二节 跑步，最健身的运动方式 /185

第三节 跳绳，最健脑的运动方式 /187

第四节 游泳，最减肥的运动方式 /188

第五节 体操，最健美的运动方式 /189

第六节 运动也要“量体裁衣” /191

第七节 选好运动“时间表” /193

第八节 反常运动的健康奇迹 /194

第九节 运动后七不宜 /196

第十节 “轻体育”+交替运动让自己时尚起来 /198

第四章 睡出好体能 /201

第一节 打呼噜也会引起多种病 /201

第二节 睡不够，小心疾病找上你 /202

第三节 午睡片刻有奇效 /204

第四节 失眠致病不容忽视 /205

第五节 睡懒觉，弊端多 /208

第六节 开灯与面对面睡觉破坏免疫功能 /209

第七节 将睡眠姿势和方式重新设定 /210

第八节 睡觉的其他三个方面 /212

第五篇 磨砺社交技能

第一章 思考能力 /216

第一节 带着思考去工作 /216

第二节 方法就在自己身上 /217

第三节 突破自我，才能够突破困境 /219

第四节 依靠想象获得创意 /221

第五节 用新思维改写工作中的“不可能” /223

第六节 思维不懈怠，心理也制胜 /225

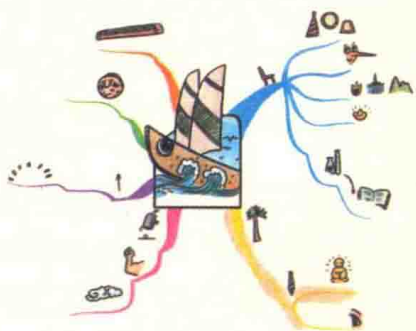
第七节 在问题中自我成长 /226

第二章 社交能力 /229

- 第一节 利用思维导图提高情商 /229
- 第二节 用爱心和诚信编织自己的社交网络 /231
- 第三节 换位思维法 /233
- 第四节 悉心倾听，开启对方的心门 /234
- 第五节 如何打造个人品牌 /236
- 第六节 关照别人等于关照自己 /239
- 第七节 学会分享，微笑竞争 /239

第三章 合作共赢 /241

- 第一节 有一种成功叫共赢 /241
- 第二节 用“沟通”抹去“代沟” /242
- 第三节 合作才能出好牌 /244
- 第四节 多用“我们”这个词 /245
- 第五节 亮出你诚信的“信用卡” /247
- 第六节 相信你的“战友” /248
- 第七节 与人牵手，快乐合作 /249
- 第八节 共赢是具有远见的和谐发展 /251
- 第九节 完美合作的前提是感恩 /252
- 第十节 欣赏别人的事业风景 /254
- 第十一节 共赢是利己利人的互利合作 /255



第六篇 职场成功秘符

第一章 个人发展 /258

- 第一节 保持做事的秩序性 /258
- 第二节 养成把每件事画下来的习惯 /260
- 第三节 追踪记录承诺，说到更要做到 /262
- 第四节 辨识事物发展模式，先预想结果 /264
- 第五节 不要自我设限 /266
- 第六节 定期检讨自己行进的方向 /269
- 第七节 追求高效能，而非高效率 /272
- 第八节 提高工作效率，而不是延长工作时间 /275

第九节 专注于有效的工作，忙在点子上 /278

第十节 开头就把事情做对 /280

第二章 团队发展 /282

第一节 重视团队的力量 /282

第二节 打造高效能组织 /283

第三节 高效质量管理法 /285

第四节 日事日毕，日清日高管理法 /286

第五节 合理决策法 /287

第六节 提升团队执行力 /290

第七节 团队有效沟通的方法 /291

第八节 科学时间统筹法 /292

第九节 团队精神是成功的加速器 /294

第三章 超越职场的思维 /296

第一节 新思维引出新方法 /296

第二节 职场求异思维 /298

第三节 职场类比思维 /299

第四节 职场纵向思维 /301

第五节 职场平面思维 /302

第六节 职场迂回思维 /304

第七节 职场整体思维 /305



第四章 用思维导图化解工作难题 /308

第一节 如何突破工作中的“瓶颈” /308

第二节 如何跨越职业停滞期 /310

第三节 如何缓解心理压力 /312

第四节 如何摆脱不良的工作情绪 /314

第五节 如何保持最佳的工作状态 /316

第六节 如何保持完美的职业形象 /317

第七节 有效晋升的完美方略 /320

第八节 如何在竞争中夺取胜利 /323

第九节 如何与他人协作 /324

第十节 如何协调工作与生活 /326

第十一节 如何打造职场人脉 /329

第七篇 画出完美人生

第一章 画出清晰思路 /332

- 第一节 提高上课记笔记的效率 /332
- 第二节 用思维导图听讲座 /334
- 第三节 如何激活我们的创造力 /335
- 第四节 尝试思维导图日记 /339
- 第五节 完善个人学习计划，让学习更轻松 /340
- 第六节 语文积累词语的 5 种方法 /341
- 第七节 4 妙招背课文一步到位 /343
- 第八节 作文立意把握 6 大特性 /343
- 第九节 高分发散思维能力的 3 个步骤 /345

第二章 画出高效学习力 /347

- 第一节 4 种方法帮助我们启动思考 /347
- 第二节 3 招激活思维的灵活性 /348
- 第三节 5 步让我们克服骄傲的毛病 /350
- 第四节 6 步搞定英语听力 /351
- 第五节 有效听课应注意的 8 个细节 /352
- 第六节 做好作业有 6 项注意 /353
- 第七节 11 种方法正确进行课后复习 /355
- 第八节 解决生活和学习中遇到的困惑 /357



第三章 高分思维导图的细节 /359

- 第一节 7 招把注意力集中到位 /359
- 第二节 11 步制订完美的学习计划 /360
- 第三节 7 招强化抗挫折能力，实现高分 /362
- 第四节 4 种方法轻松管好你的时间 /364
- 第五节 依靠发散性思维进行发散性的创造 /365
- 第六节 做符号笔记的 7 大准则 /366
- 第七节 培养观察力的 5 种方法 /367