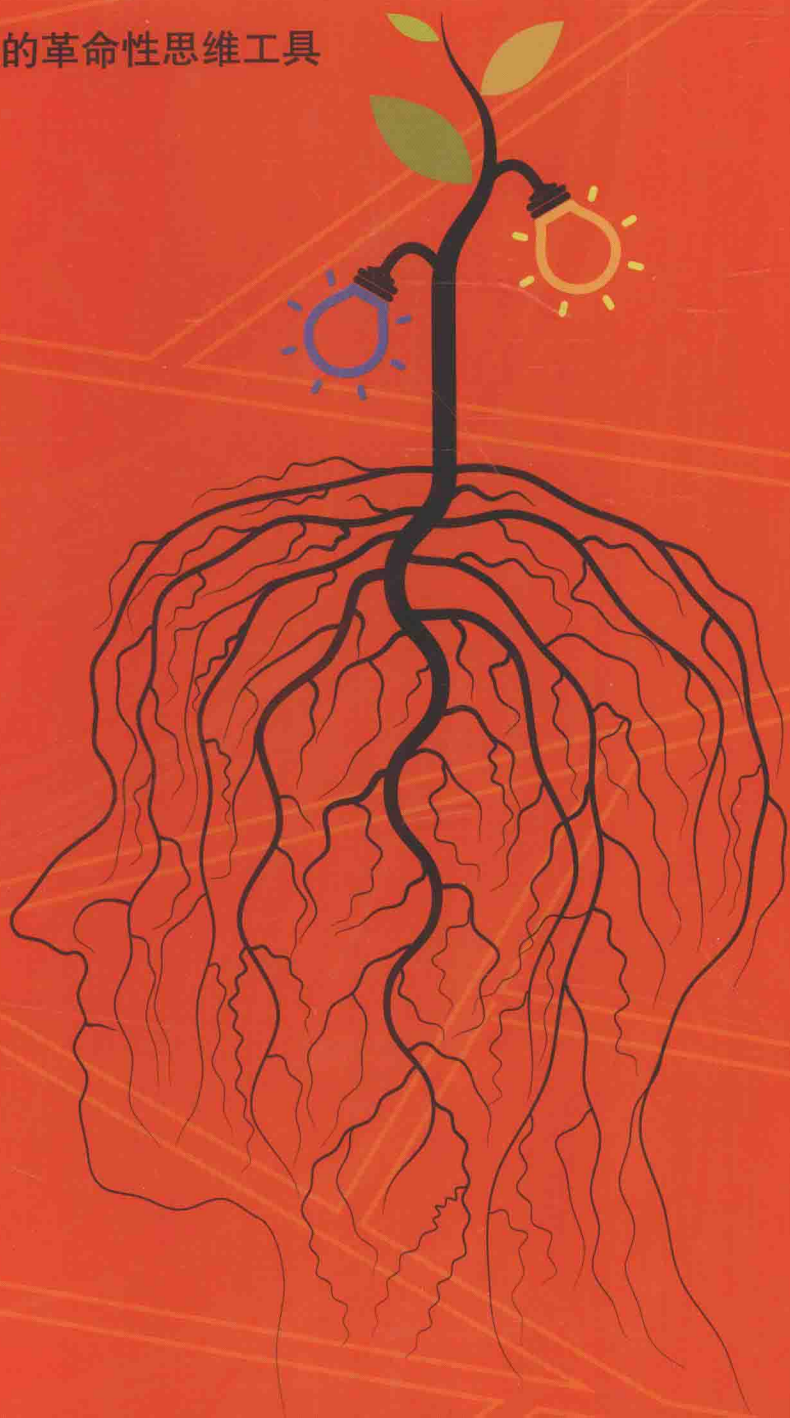


# 思维导图

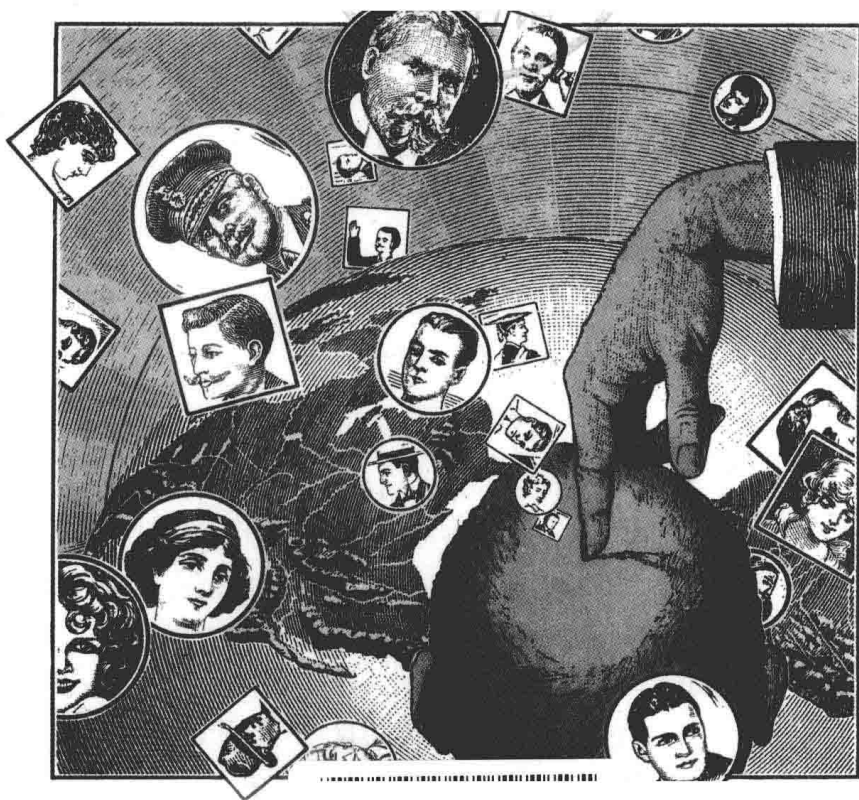
21世纪风靡全球的革命性思维工具

宿文渊 编著



# 思维导图

宿文渊 编著



 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

思维导图 / 宿文渊编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.9  
ISBN 978-7-5502-6044-3

I. ①思… II. ①宿… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B804.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第200330号

## 思维导图

编 著: 宿文渊  
责任编辑: 王 巍  
封面设计: 王明贵  
责任校对: 彭泽心  
美术编辑: 张 诚

---

北京联合出版公司出版

( 北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088 )

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 486 千字 720 毫米 × 1020 毫米 1/16 28 印张

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6044-3

定价: 29.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: ( 010 ) 58815821



# 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

## 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，创造高效能 .....       | 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 |
| 作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 |
| <b>第四章 高效快速地阅读</b>     |     |
| 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 |
| <b>第五章 考场拿到高分的思维利器</b> |     |
| 数学的 5 种备考技巧 .....      | 422 |
| 语文的 5 种备考技巧 .....      | 424 |
| 英语的 4 种备考技巧 .....      | 426 |
| 化学的 4 种备考技巧 .....      | 427 |
| 物理的 5 种备考技巧 .....      | 429 |



---

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”。

