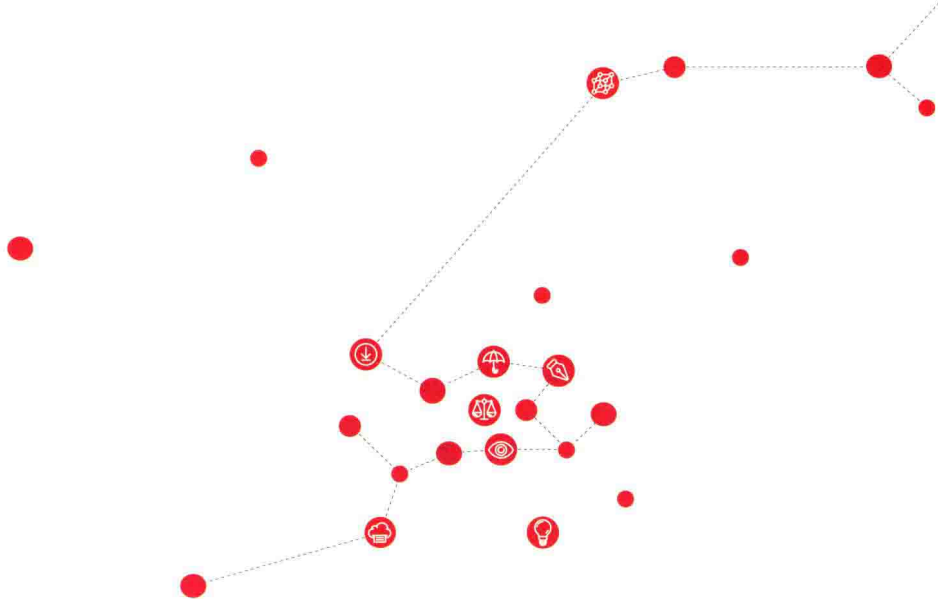




思维导图 高手

提升**效率** · 提升**收入** · 提升**格局**

张兵 著



思维导图 高手

张兵
著

提升效率 · 提升收入 · 提升格局

辽海传播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图高手 / 张兵著. —北京: 五洲传播出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5085-3317-9

I. ①思… II. ①张… III. ①思维方法 IV.
① B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 014380 号

策 划: 王 茹
责任编辑: 黄金敏

责任校对: 凤 箫
封面设计: 王 琳

出版发行: 五洲传播出版社
地 址: 北京市北三环中路生产力大厦 B 座 6 层
网 址: <http://www.cicc.org.cn>

电 话: 010-82005927
邮 编: 100088

印 刷: 北京华联印刷有限公司
督 印: 北京三美文化传媒有限公司

邮 编: 100176

710×1000 1/16
2016 年 3 月第 1 版

12.75 印张 187 千字
2016 年 3 月第 1 次印刷
定价: 88.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



读者推荐
(排名不分先后)

几个月前，我还对人生没有规划，做事情没有头绪，习惯拖拉，经常一天下来什么事情也没有做成。后来有幸遇到了张兵老师，向他学习思维导图，才真正地管理好时间，战胜拖拉，效率提高了很多。感谢有缘遇到张兵老师。张兵老师在提高学习、工作各个方面的效率这方面非常权威，值得大家学习。

——一个走在修行路上的营销爱好者 王江松

因偶然机缘，有幸结识张兵老师。看到老师制作的思维导图后，被老师严谨的逻辑思维和人格魅力所折服！在向老师学习思维导图后，感觉自己逻辑思维能力明显增强，在工作中从焦头烂额的状态到现在的游刃有余。学习上的帮助也特别大，以前看书过目就忘，现在用思维导图做笔记，掌握知识快，扎实，复习也事半功倍。思维导图的用途太广了！生活和工作的方方面面都可以用到。在此，深深的感恩张兵老师，感恩老师给我们工作和生活带来的巨变！继续努力和老师学习！

——职业机关工作人员 魏华容

两年前，兵哥的一句“普通员工用Word，中层管理用PPT，老板用思维导图”给我留下了深刻的印象，每日工作忙得焦头烂额，总感觉事情做不完，工作效率低下。学会了思维导图后，工作效率大大提升，无论是与客户交谈还是安排属下工作，都非常有条理。思维导图不能帮助我们立马变现，但可以迅速帮我们理清思路，提升工作效率，赚得更多时间。显然对于我们来说，时间才是最宝贵的，用最短的时间做更高效的事，我相信谁都想拥有。

——湖南嘉顺网络信息技术有限公司总经理 唐小平

在学思维导图的过程中，自己走了许多弯路。因为深信思维导图能给自己带来不可估量的收获，所以从未放弃对它的执着。看了很多这方面的书，但是仍然很迷茫，感到自己的思维毫无逻辑。后来看了很多兵哥的文章，感到学到了很多东西（不仅仅是导图方面），所以很相信自己可以得到想要的东西。即使是家庭不富裕的学生，我还是决定拿出自己的生活费，为自己投资。一直相信，穷并不可怕，可怕的是一直拥有穷人的思维。直到现在，都很幸运自己做了这个决定。因为现在不怕自己没有逻辑了，生活和学习的方方面面都在用思维导图，感觉自己越来越爱它了。一直为自己加油，也为所有努力的大家加油。

——在校大学生 魔法精灵

一位伟人说：“要么是你驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

在做思维导图的过程中，我不断有新的发现，对问题分析更全面，更深入，大大提高了自己处理问题的能力，面对工作游刃有余。

——福建宁德时代新能源科技股份有限公司 龙七

跟着兵哥学习思维导图还不到一个月，感觉收获颇丰：第一，工作效率提高了至少5倍，以前做事有些散漫，思路也不够清晰，自从开始用思维导图，将工作合理分配，每天待办事项都安排得井井有条；第二，看视频有收获，以前看了就看了，事后就忘了，就算做了笔记也很少去翻看，当用上思维导图后，不管别人讲什么都能用一张图清晰地展现，易记、易查、易传播；第三，有利于自己写文章的水平提高。总之，跟着兵哥学导图，我相信一定会有更多意想不到的收获。非常感恩兵哥！

——国际贸易 刘合钦

一个支点可以撬动地球，一张思维导图同样可以托起您所有的知识。张兵的思维导图融合了水平思维、发散思维、金字塔思维三种思考方式，它可以帮您系统地思考，严谨地表达，高效地倾听。通过参加张兵思维导图培训，让我的工作效率与品质提升至少10倍。当然，我相信您也完全可以。

——网友 月无痕

非常有幸，认识了张兵老师。以前的我，学习是杂乱无章的，只会拼命抄笔记，但因为信息太多，不知道从哪里入手，随着时间的推移，很多内容就会遗忘，学习效果自然也不好；张兵老师教会了我如何抓住重点，高效率地整理思路，轻松地把相关知识组织成完整的系统框，有目标、有步骤的学习。

——小蜜蜂月嫂服务中心会计 胡启慧

最先接触思维导图是在朋友圈里，微信好友推荐的，当时感觉和一本书的目录一样，就是把重要的事情写出来，不用深入研究也能写出来。出于好奇，我添加了“思维导图创始人-张兵”的微信，经过探讨，感觉和我想的不一样，抱着试一试的态度参加了众筹活动“每天一张导图”来锻炼自己，不是记下重要的事情就可以，还需要有一个条理清晰的思维来主导，还在继续学习。你要来试试吗？

——呼伦贝尔 李言超

学习思维导图其实很简单，一点都不难，诀窍在于用心和认真。兵哥出版这本书是我学习思维导图的重要“契机”，我就用大咖的新书或原创文章用心制作成思维导图来练手，结果居然把作者感动了，引起他的好评和转发、朋友的称赞，带给我很多高质量的朋友。思维导图能够解禁您“天马行空”的天赋。感谢兵哥！

——广东江海区微极客电子商务中心创始人 梁鑫凌

因参加张兵老师《思维导图之七星拳》众筹活动而有缘加入“职场思维导图VIP群”，近一个多月的时间和各行各业的朋友一起学习交流，掌握思维导图软件的应用方法，并每天制作一张导图加以实践。在思想上将零碎、杂乱的思路条理化、清晰化；在工作上将原本无序的时间支配模式程序化、高效化。一个人的成功源于独立的思考和极强的执行力，而《思维导图之七星拳》可以助你在这两个方面得以进步。

——项目主管 张铭鹏

早在2008年读大二的时候，参加过一堂快速记忆的培训课。课程结束那天，老师给我们show了些手绘的思维导图，科普了很高大上的脑科学。当时觉得思维导图是个很好的东西，但是自己当时没钱继续跟着学，也还没有通过互联网学习的意识，再加上自己手绘过几次导图，费时且不好看，很没成就感，就放一边了。近一年来，因为个人成长的迫切需要，想提升思维，机缘巧合关注到兵哥的微信，参加了兵哥《思维导图》一书的众筹。兵哥关于“一天干完一周工作”的分享，我虽然没能全部在线听到，但兵哥分享了很多提升工作效率的干货、耐心解答同学的提问。兵哥的敬业精神让我佩服，所以愿意投入时间跟随兵哥学习。兵哥几乎是手把手地教了思路、方法，我要做的是猛执行，因此参加VIP群的每天一图活动。我收获了“做事要搞清楚目的”，“没有输出的学习是浪费时间”，“最重要的事情只有一件”，“把别人教会是最快的学习方式”等很重要的思维方式。随着继续的学习，个人能力和工作效率的提升指日可待，我也可以像兵哥那样为别人创造更多价值！

——广州简道以明家馆教师 周良杰

2015年底，由于要进入一个新的行业，许多头绪理不清。在众筹了张兵老师的800元《思维导图高手》后，在VIP群里快速找到所需软件，又在视频里学到了老师十年经验累积的精华。给我印象最深的一句话：没有行动输出的阅读是无效的阅读。我不但掌握了如何做思维导图这项技能，更是感受到了老师的思想，把这些运用到孩子的个案中，使工作效率提高了好几级。

——进入家庭的教育实践者 戴江瑞

跟随张兵老师学习思维导图，一方面迅速提高了自己的理解、记忆、归纳、总结、整理能力，另一方面也使自己变得更专注、更高效，同时也更有自制力和自信心。这些良好的素质和心态，将成为我受用不尽的人生财富，帮助自己过上最想要的那种生活！

——电信职员 刘芳

推荐序

如何成为思维导图高手

王通

2014年初，思维导图的百度指数只有1000，短短一年，增长了3倍，看来思维导图越来越火了。思维导图的火爆，与一个人有着巨大的关系，他就是张兵。

在去年初，由我策划，张兵录制，北京三羌文化发行了国内第一套思维导图视频教程《思维导图七星拳》，在发行前，做了一次众筹，非常的成功，这套视频教程卖得也是非常的火。

另外，我撰写的几句广告语也非常关键，流传很广，就是：员工用Word，高管用PPT，老板用思维导图。

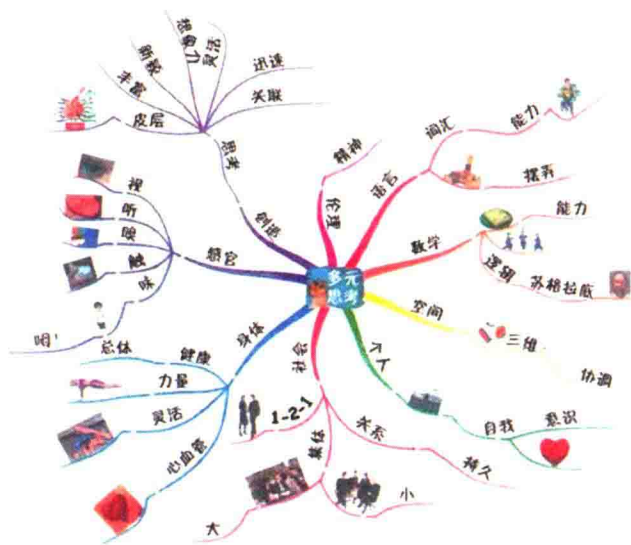
哈哈！每个人都想成为老板，所以大家都开始用思维导图了，不是老板没关系，可以先有老板的思维。

同时，思维导图确实非常棒！

在过去几年，我都是在用思维导图做方案，用思维导图写商业计划书，这是非常酷的一件事情。因为每次我给客户的方案只有一页纸，但是这页纸的信息量非常巨大，逻辑清晰，一目了然。

还有我身边的许多朋友，自从学会了思维导图之后，收入都增长了好多倍，这是一个非常神奇的工具。

不过，我发现绝大部分人没有用好思维导图，做出来的思维导图乱七八糟，非常差劲，如图：



张兵张兵

像这样的导图，看起来凌乱不堪，不方便记忆，不方便理解，不方便浏览。但是绝大部分的思维导图图书上教的导图，都是这个样子的，看起来有点儿弱智有没有？

如何才能成为思维导图高手呢？

第一步：你必须有一套框架思维

张兵最初玩思维导图的时候，曾经被传统的思维导图教程误导过，有一次张兵来找我的时候，我看了他做的导图，立刻告诉他，你的导图必须要有逻辑框架才行，然后给他看了一张我的导图，让他理解框架思维。

我当初给他看的就是下面这张图：

新改变命运和运气
王道

- 1 人为何活着
- 2 感觉 信息
- 3 转换 心和道家命理

- 1 呼吸 能量
 - 2 感觉 信息
 - 3 转换 心和道家命理
- 天阳 →火 →心喜南面红神南吉
天阴 →水 →肾志北成家精南旺
少阴 →木 →肝喜东面青魂南旺
少阳 →金 →肺志西面白魂南旺
平衡 →土 →脾忧中甘美意南高

1 原理

2 人与环境的关系

- 人与环境的五种关系 善有善报 没有善报 只有恶报
- 2 五行的应用 善有善报 只有恶报
恶有恶报 夫天乱者
- 中医风水算命的原理 王凤仪理论 算命的原理
- 洗脑术的规定 易经玄妙 → 易经与易经原野互动
揭示命理 → 洗脑就是改变潜意识
- 3 人和机器对比 命理介绍 潜意识就是习惯 先天潜意识 后天潜意识
潜意识的作用 潜意识的条件反射 群体潜意识
- 常见例子 说理道理、说理问题、两个意思的压制与统一
- 4 如何改变命运 提升 → 能量与智慧
改变 → 过去的习惯

1 提升身体能量

- 1 呼吸调整法 互动演示 原理讲解
- 2 一口气发着 互动演示 原理讲解
- 3 经络舒筋法 冥想 力体 正息 顺气
- 4 提升运气法 冥想 下册

2 提升思想智慧

- 5 社群调节点 外和 发想法高、快有习惯
朋友 改变朋友，提升视野
整理人脉，创新人生
- 生活有了记录，人生不再苍白
积极造水脉，积极立志玩
反思、总结、静心、冥想、感恩
- 1 写日记 感恩神 → 动与定
修意志 → 志一清
练毅力 → 不要怕
练英语 → 去帮人
练志气 → 倒空杯
 - 2 练精神 功观 → 心定、意松、体给人气再慢慢提
外练 → 身定、正息 → 感知外界万物气息

1 提升名气

- 1 定位
 - 2 借力
- 哪儿有需求，那里有市场
不再卖什么，一定高价值

3 名利

2 提升财富

- 1 盈利模式 自己推广
建立数据库 微信 广告
- 2 销售原理 借力类通 分的越多，赚的越多
设计好主会 热风吹 好商是
持续做营销 建立好品牌 开发新产品

4 快乐

1 知一的境界

- 1 知一的讲解 量子纠缠试验的比喻讲解
空慧神化的宇宙原初创造
- 2 知一的执行 把别人当自己的一部分
体验与万物的气和灵沟通

2 快乐的秘密

- 1 人的三要素 自信 → 身心
富有 → 名利
快乐 → 分享

5 执行

- 1 互动问答
- 2 讲解智慧
- 3 撰写计划

然后我用框架思维帮他把视频教程的整体结构做一个优化，张兵是一个非常勤奋和聪明的人，我一点，他就明白了，从此之后，他玩思维导图的功夫突飞猛进，一个月后就甩我几条街了。

这就是框架思维厉害，可以让学生快速超越老师，想学习的赶快到通王商学院报名，里面的框架营销是最受欢迎的一个课程，已经改变了许多人的命运，让许多人的收入快速翻了几倍。

第二步：你必须掌握高级方法

思维导图软件中，有许多高级的方法，不会使用，你做的导图就上不了一个档次。在各种思维导图软件的使用上，张兵已经是最顶级的高手，我现在都经常请教他。

记得有一次，他给我演示如何用视频播放思维导图来讲课，简直酷毙了，比播放PPT感觉好N倍！

我最近都在学这招，如果用思维导图来录制课程视频，真的比PPT酷，因为你可以看到一步一步的推进和演化，直接让你有一个系统的学习逻辑。

也许你现在每天都在用思维导图工具，但是有许多NB的功能，你还不会；

第三步：你必须要有海量导图模板

有了众多非常牛的思维导图模板，你就可以快速成为高手；就像我把方案用思维导图做成模板，直接把模板给我公司的新手，这个新手很快就可以做出一个非常NB的方案，这就是导图模板的威力！

张兵收集了非常多的高级思维导图模板，我刚刚写方案的时候，觉得电脑里面那几个模板都用烂了，立刻给张兵发了一个信息，他就给我发了近90个非常高大上炫酷的模板过来。

最快的学习方法，就是用思维导图模板来做新的导图。

过去一年，我每周都会抽出一小时给秦王会的成员做专场分析，帮助会员理清发展战略，给出营销策略。每次我专场搞完，张兵就把我的思路整理成思

维导图，这张图就是一个方案，直接和秦王会所有成员分享。

同时，每周秦王会成员也会做绝活分享，分享完后，张兵立刻做一张导图出来，清晰明了。现在秦王会共享中，已经有了一百多张导图，每一张都价值连城。许多导图，一张就价值过百万，里面的绝招能让你多赚许多钱。不过，这些导图不对外公开，只供秦王会成员学习，嘿嘿！

第四步：你必须要有了一本《思维导图高手》

最近张兵要出一本图书，名字就叫《思维导图高手》，通过这本书，他把他的众多绝招都分享了出来。这是一本超级NB的图书，我建议每个人都要买10本，自己看一本，剩下的9本送给你最好的9个朋友。

不用说，这本书书名是我起的，广告语也是我写的，这本书的广告语，同样是非常NB！

广告语就是：成为思维导图高手之后，你可以：提升效率、提升收入、提升格局。

这广告语真的是太牛了，我自己看了，都忍不住想买100本送人。

如果你是一个老板，如果你是一个社群领袖，你就应该买200本，其中100本送给员工，提升公司的整体效率和收入；另外100本送给你的粉丝，直接让你的格局大到爆棚！

提前参与众筹的朋友，都会获得100套超级有价值的思维导图模板，另外在书中还会帮你宣传，同时会送你一个价值3万元的张兵思维导图高手训练营名额。感兴趣的朋友请加QQ: 2460047889。



自序

当你翻开这本书，恭喜你，你距离成为思维导图高手只差把这本书看完了。

一、这本书的定位是什么

没错，《思维导图高手》是一本让你快速成为思维导图高手的秘籍。

在学习思维导图之前，你要牢固树立一个观点：思维导图只是一个工具，一个让我们成为掌控生活高手的工具。因此在这本书中，我不像其他传播思维导图的“大湿”一样，跟你瞎扯脑科学和思维导图的关系，我是务实的人，因此这本《思维导图高手》不给你说虚的，只给你说实的。

在这本书中，我会细心地讲解思维导图的基本概念、如何通过思维导图提高工作效率、准备婚礼、组织会议、管理人脉、提高执行力、做好时间管理、做好快速阅读、提高逻辑思维，等等。总之，只有一个目的，让你通过学习思维导图，成为思维导图高手，进而成为掌控自己生活的高手。

二、这本书是怎么写成的

写这本书的初衷是，市面上写思维导图的书太多了，你在网上一搜索，会出来几十本关于思维导图的书籍，除了几本质量较高以外，其他的都是在浪费纸。我实在是看不下去了，所以一直想出一本思维导图实战书籍，不谈虚的，

只谈干货，于是我决定开始写《思维导图高手》。

你也知道，写书是一件很痛苦的事，但我想这么痛苦的事不能一个人扛着啊，所谓的“独乐乐不如众乐乐，独苦苦不如众苦苦”，于是在2015年4月27日，我做了一个游戏，在网络上召集一群朋友一起来写书。规则很简单，大家都进一个QQ群，每人每天必须写出一篇与将要出版书籍相关的文章，如果谁没能在23:59之间将文章链接发到群里，那就给群里的其他朋友发500元红包。

这个方法很有意思，在招募书发出去以后，一共吸引了十几位朋友加入写书群，大家就开干了，于是我在每天写一篇的节奏下，用了三个月的时间，把这本书写出来了。

写一篇文章很容易，但每天写一篇文章非常不容易，因为会遇到很多打乱写书节奏的事，我就遇到过很多次。有一次是外出旅游，宾馆里没有信号，笔记本电脑连不上网。于是我只好多穿了一件外套，带着手机，走到有信号的路灯下，用手机一个字一个字地将文章敲出来。当时另外一个路灯下，一群也来旅游的年轻人正在欢快地玩着“天黑请闭眼”的游戏，这种反差让我的痛苦程度翻了10倍。

在写完《思维导图高手》以后，我想到一个叫“每天前进30公里”的故事。大约一百年前，有两支探险队约定同时朝南极进军，看谁先到达南极。一支队伍是来自挪威的阿蒙森团队（共5人），另一支队伍是来自英国的斯科特团队（共17人），结果5人的阿蒙森团队不仅第一个到达南极并且安全返回，17人的斯科特团队不仅晚了一个多月到达南极，并且在返程途中全军覆没。

事后，阿蒙森团队总结出他们和斯科特团队的一个重要的区别。全军覆没的斯科特团队在天气好的时候会走50-60公里，天气不好的时候就一直待在帐篷里，而成功了的阿蒙森团队只执行一个规定：无论天气好坏，每天前进30公里。正是靠着每天只前进30公里的策略，阿蒙森团队获得了成功。

三、如何使用这本书

这是一本小说体裁的实战书，是全国第一本采用小说的形式传播思维导图

的书。书中塑造了兵哥这个思维导图高手带着一位名叫小萌的思维导图小白，借助思维导图，从低效率的新人逐步成长为能轻松掌控生活高手的故事，书中每一小节都会传授你一个思维导图使用策略。

你如何使用这本书呢？就像刚才我讲的故事中的阿蒙森团队一样，你每天做一张思维导图。做什么内容的思维导图呢？优先推荐使用《思维导图高手》这本书中提及的案例，模仿这些案例做一张导图。

如果你做不出来这种导图，那你可以每天做一张关于当天计划、一段读书笔记、每天的反省等简单的导图，但无论如何，从你买下这本书开始，你就要开始每天做一张导图。因此我一直对我的学员说：没有行动输出的学习是浪费时间。

最后，再说一下关于思维导图的一些事，思维导图和脑科学没有太多关系，你不用对思维导图有太多畏惧，放轻松，心中默念10遍：思维导图非常简单，只是我暂时还没有找到方法而已。

思维导图只是一个工具，希望你在《思维导图高手》的帮助下，早日成为掌控生活的高手。