

赵国庆 著

# MIND MAPPING THIS WAY 别说你懂

## 思维导图



- + 思维导图很有用！**用错**，不如不用
- + 思维导图都在学！你**真的**学明白了吗
- + 赵博士用**10**年研究经历、**100**余场全国培训心得
- + **1本书**告诉你思维导图的**正确用法**



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# MIND MAPPING THIS WAY 别说你懂



思维导图

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

别说你懂思维导图 / 赵国庆著. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 3 (2015. 4重印)  
ISBN 978-7-115-38705-9

I. ①别… II. ①赵… III. ①思维方法—通俗读物  
IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第047896号

## 内 容 提 要

思维导图作为一种支持学习和工作的高效工具,从问世以来就风靡全球。但不少人对思维导图的认识往往停留在浅表层次,因而对其产生了一些误解,其作用也往往被夸大,这都导致思维导图未能发挥其真正的价值。

本书认为,思维导图的重点不在“图”,而在“思维”,或者说是“图导思维”。思维导图的核心价值是激发思维和整理思路,核心特征是非线性和可视化。本书详细讲解了思维导图的理论、操作和应用,并就思维导图爱好者广泛关注的话题展开了深入分析和讨论。

本书适合所有对思维导图、思维可视化以及思维训练感兴趣的人。不仅可以作为各级各类教师特别是中小学教师的教学发展读物,也可以作为高校本科或研究生的思维教育通识课教材,还可以作为企事业单位员工、学生家长自学思维导图的枕边书。

本书受教育部人文社会科学研究青年基金项目(项目批准号:14YJC880117)的支持和资助。

---

◆ 著 赵国庆

责任编辑 李 莎

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 14

2015年3月第1版

字数: 206千字

2015年4月北京第2次印刷

---

定价: 49.00元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

## 差不多先生需要思维拐杖

看了赵国庆的书稿《别说你懂思维导图》，不禁让我想起 1918 年胡适写的一篇传记题材寓言《差不多先生传》，意在讽刺中国社会常见的那些处事不认真、不严谨的人。其中道：“差不多先生的相貌和你和我都差不多。他有一双眼睛，但看的不很清楚；有两只耳朵，但听的不很分明；有鼻子和嘴，但他对于气味和口味都不很讲究。他的脑子也不小，但他的记性却不很精明，他的思想也不很细密。”

1931 年，陶行知在他编辑的科学普及读物里写了篇“笼统哥”，引发他写这篇“笼统哥”的是，有一天，一个学生高兴地跑来告诉陶行知：“蛇被王三伯咬啦！”陶行知一时没弄明白是怎么回事，仔细询问才知道，原来，被蛇咬过的王三伯伤好后下地捉蛇，把捉到的大蛇剥皮后烧着吃掉了。这个学生想用这句话表达这个过程，结果是让人丈二和尚摸不着头脑。于是，陶行知创作了个“笼统哥”，说他是混沌国，含混省，糊涂县，囫圇村人。有一天，“笼统哥”到科学园去玩。谈话间，有人问他：“多大年纪？”他说：“几十岁了。”人问：“有几个儿子？”他说：“好几个。”人问：“你母亲多大岁数？”他说：“已老了。”人问：“你一个月能挣多少钱？”他说：“不很多。”人问：“你一顿吃几碗饭”他说：“很不少。”再问他：“贵国离这里有多远？”他说：“很远很远。”

胡适和陶行知所描写的“差不多先生”和“笼统哥”现象是中国人身上的顽症，当今仍有不少这种人，甚至一些戴上硕士帽或博士帽的人中也不乏其人。他们的创作与讽刺都是希望中国人以科学、缜密的态度对人对事，反对含含糊糊、模棱两可。然而，近百年来这个目标还未达到。

现今不少人的“差不多”和“笼统”的主要原因有二：一就是这种马虎态度；二是缺少严格的逻辑思维训练。对于前者，自然需要每个人端正态度；对于后者，还需

要经过相应的过程，找到适当的方法，学会运用思维。思维导图就是帮助人学会思维的一根拐杖。

本书作者在读博士阶段开始对思维导图和概念图的研究发生兴趣，十余年来把最宝贵的青春时段用来做这方面的研究和推广，在对众多人的培训过程中，通过互动和思辨已经把这一领域的问题研究得比较透彻、完整、清晰。现在，他把自己十余年辛勤汗水的结晶写成一本书，以比较简明的方式向读者介绍，以期解决更多人提出的关于如何提升思考力和学习力的问题，从而提高更多人的学习和工作效率，这确实是一件很有价值的事，又是众多人所急需需要的。

思维导图的适用性比较广泛，凡想改善自己的思维能力和技巧的人都可以灵活使用。不少人的思维不够全面、深刻并非是自愿的，而是在遇到具体问题时代，由于缺乏思维的基本能力和技巧，以自己的肤浅和狭隘认识当作已经思考到位了。此时，思维导图可以作为一种检验工具，也可作为催化剂，促进一个人在使用它后将思维引向更加深入和全面。

学习使用思维导图的过程并不难，人们能否使用好它，在很大程度上是由想不想用决定的，而非会不会用。一旦学会使用，它就能成为人们很好的帮手。使用者需要注意的是，思维导图永远只是个工具，只是个台阶。客观事物的逻辑和内在机理要比思维导图更复杂，还需要通过更多的实证；人的思维特性也不完全依着导图的形式千篇一律，每个人的思维都会带有其独特性。因此，人们在使用这个工具时不要为其所囿，只把它当作登堂入室的钥匙就好。入室之后，要想办法让自己的思维达到更高境界，在运用思维导图工具的同时，还要充分发挥自己思维的优势。这就如同 100 位木匠用斧头，斧头是一样的，工匠的手艺高低是不一样的，制造出来的家具也是不一样的，因此，能否充分有效地用好思维导图，最终还是由每个人自己决定的。

储朝晖

（中国教育科学研究院研究员）

2015/1/23 于北京

## 图导思维，正本清源

赵国庆博士关于思维导图的书即将付梓出版，他要我也写几句话。作为一名普普通通的小学校长，我深感压力巨大，但依然勇敢地应邀了。原因有这么几点：思维导图让我与我们学校的发展规划更清晰；我与我的同事们应用思维导图已有了一定的经验；我们希望更多的人能够在赵博士的引领下用对思维导图，用好思维导图。

2012年冬天，我参加教育部第53期小学校长培训班的学习，有幸聆听了赵国庆博士关于思维训练的讲座。那时，我正在为撰写学校的中长期发展规划而苦苦思索。此前，学校引进了启发潜能教育理念更新学校文化，取得了一定成绩，获得了2012年度国际启发潜能教育大奖。但是，启发潜能教育理念如何落实？学校如何实现优质可持续的发展？我虽然有很多思考，文案写了一万多字，但仍然觉得缺乏一个清晰的架构。那天，赵博士约我一起吃饭，我们在北师大饭堂里边吃边聊，他告诉我：用思维导图画出来，很清晰的。吃完饭，他用十几分钟做了一个示范，用思维导图把我在吃饭时谈的内容很快就整理出了一个框架。他告诉我：这样可视化出来的东西，既简洁，又清晰。听了赵博士的建议，我边学边绘，边思考边完善，越绘越熟练，思考越清晰。当为期一个月的培训结束的时候，我已非常熟练使用思维导图及iMindMap软件，名为“华成小学知行合一的精致教育”的学校中长期发展规划已成为一幅清晰的思维导图。两年来，学校教育教学质量不断提升，“精致教育”文化已然融入师生潜意识，这幅思维导图也不断得到修改完善。

2013年，我们就在赵博士的指导下开始了思维训练的探索，思维导图是最先引进的思维工具，也是在学科学习与日常活动中应用最多的思维工具。在阅读活动中，我们应用思维导图引导学生进行文本的分析与感悟；在习作教学中，我们指导学生用思维导图来激活思路、理清写作顺序；在数学单元学习中，我们指导学生用思维导图

进行知识点整合；在英语学习中，我们探索用思维导图帮助学生进行文本再构；在班级活动中，我们指导班队干部用思维导图编制活动筹备分工等。这些应用实践给了我们许多的启发，也印证赵博士给我们的指导，即思维导图是思维工具，它的意义在于激活思维、整理思维、提升思维。

但是，仍然有很多人在误用思维导图，有些是自己没有理解透其背后的“思维训练”的意义，有些则是受商业培训机构的误导，由教师创作好提供给学生看，只是把思维导图作为知识呈现或记忆的工具。我们应用越多，跟赵博士思想碰撞就越多，看到报纸上、网络上各类“思维导图学习法”的宣传越多，我们就越觉得要有一本对思维导图以及思维导图学习法进行“正本清源”的书籍。赵博士的《别说你懂思维导图》就是这样一本书，他用朴实易懂的语言、生动丰富的案例，把思维导图的起源与理论基础、思维导图的应用技巧与注意事项、思维导图与其他思维图示的关系娓娓道来，让读者对思维导图的“形”“神”“道”“术”有一个清晰的认识，强调了思维导图“图导思维”而非“图示知识”的根本要求。

那么，让思维导图不断激活我们的思维，引领我们走向思想自由的王国。在此，非常感谢赵博士对我们一线教师的帮助，祝贺赵博士“正本清源”之作《别说你懂思维导图》正式出版！

郭海英（天河区华成小学校长）

2015年1月26日

# 思维导图：思维成长的忠实助手

## 我与思维导图

第一次接触思维导图是在 2003 年，当时我刚刚由攻读硕士转为提前攻读博士。由于直接跳过了硕士毕业论文的训练，面对挑战激增的博士阶段的学习和研究，我感到非常茫然，从“做什么”到“怎么做”都充满着深深的恐惧。也正是在这艰难的时刻，我的导师黄荣怀教授带我走进了思维导图和概念图研究的新领域。从第一次接触思维导图至今已有十多年了，这期间我个人身上发生了巨大的变化：一方面，我博士毕业留校任教，实现了从学生向老师的身份转变；另一方面，我从事的具体工作也从当初的软件工程师过渡到软件项目经理，后来再进一步转变为教师、培训师和研究生导师。如果说以上的转变都是年龄增长带来的必然结果的话，那么真正的也是最大的转变是我的研究兴趣和研究领域，我从当初高度关注计算机世界转为高度关注人类世界，从高度关注计算机是如何工作的转为高度关注人类是如何思考的，从高度关注如何通过编程让计算机更好地为人类服务转为高度关注如何提升人的思考力和学习力从而更高效地学习和工作。

这一转变是艰难的，也是幸福的。可以说，思维导图是这一转变过程的催化剂，也是这一转变过程中最为亲密而又最忠实的朋友。在这十余年中，思维导图始终陪伴着我，对我的影响不言而喻。首先，思维导图是我学习和工作的重要帮手，每每遇到复杂的工作需要处理，晦涩的知识需要理解，艰难的选择需要抉择，我都会在第一时间想到思维导图，用它计划工作、整理知识或做分析决策，我的博士论文的顺利完成就是一个典型的例子。其次，思维导图是我的研究对象之一，从博士生就读开始，我相继在思维导图、概念图、知识可视化、思维训练及学习力领域发表了系列论文，这些论文获得了较高的关注度，从而也帮助我逐渐形成了稳定的研究方向。最后，思维导图还是我的谋生手段之一，在这些年中，我为中小学校长培训班、骨干教师培训班

等开展了大量的以思维导图为主题或者与思维导图相关的培训，培训收入对处于艰难的“青椒期”（青椒，是高校青年教师的简称，通常是指初入职场、年龄小于40岁、中初级职称的一类人群）的我来说犹如雪中送炭。

## 思维导图是高效的思维工具

思维导图对我十年来的成长功不可没，但它给我带来的影响还远远不止这些。我认为，思维方式上的改变才是思维导图带给我的最大财富。

第一，思维导图是可视化思维工具。人的思维在大脑中进行，看不见摸不着，让思维可视化是认识思维并训练思维的第一步。思维导图作为一种方便快捷的可视化思维工具，能帮助人们将思考过程中的片段以及思考的结果可视化呈现出来，从而为反思和改进提供了物质载体。从这个意义上看，思维导图也是元认知支持工具。

第二，思维导图是非线性思考工具。常言道，千言万语不如一张图，一图胜过千言。之所以如此，是因为语言和文字是线性的，而图是非线性的。对于复杂关系的描述，语言和文字总显得力不从心，一张图却能清晰地表达出文字表达不出的意思。思维导图作为思维的图示工具，其非线性特征，帮助人们得以从语言文字的线性枷锁里摆脱出来，放飞思维。

第三，思维导图是思维激发工具。传统的头脑风暴从一个主题出发联想出更多的相关主题，本质上依然是线性激发。在思维导图的帮助下，图上的每一个节点都可以作为新的思维激发起点，从而为拓展思维创造了更多的可能。

第四，思维导图是思维整理工具。思维整理犹如房间整理，或者电脑磁盘的碎片整理。在经历了思维激发的过程之后，我们获得了大量的思维材料，但是停留在这个阶段是没有意义的，因为琐碎的思维材料并不能构成意义并形成价值。因此，我们需要利用思维导图做进一步的整理、归类、合并或舍弃，让思维从“有物”走向“有序”。此外，思维导图工具软件也为思维整理提供了最大程度的便利。

第五，思维导图是系统思考工具。传统的思维往往是局部的、碎片的，思维导图展现的整体与全景，让我们的思维得以系统化，规避了“盲人摸象”的窘境。

第六，思维导图还是高效的交流沟通工具。人和人之间的分歧和误解源自双方理解上的偏差，而理解上的偏差又源自思考问题时的语境。思维导图展现的不是一个孤

立的概念或想法，而是一个更为丰富的语境，这为提升沟通效率、快速达成一致提供了可能。

总之，思维导图是革命性的思维工具，它带来的思维方式的改变是面向未来的。毫无疑问，掌握了思维导图这把利器，我们将长期享用其带来的思考“红利”。

## 合理期待与理性应用

近十年来，思维导图走进人民大众，受到了越来越多的教师、学生和工作人员的欢迎。然而，在某些社会培训机构的夸大宣传下，思维导图被包装成“包治百病”的灵丹妙药，这让人们对思维导图有了很多不切实际的期待，反过来影响了思维导图的声誉，并阻碍了人们的合理使用。因此，一方面，我们不能轻信社会上的夸张、虚假宣传；另一方面，我们也不能因噎废食，由于上了虚假宣传的当就弃之不用。我们要做的是：透过现象看本质，还原思维导图的本来面目，科学、理性地去应用，只有这样，才能让其为我们的教育、学习和工作服务。

## 本书内容及结构

为了帮助思维导图初学者、爱好者和研究者更好地认识和应用思维导图，我将自己应用思维导图的体会和感悟写成这本书，以期与各位读者交流探讨。由于本书是针对思维导图一些具体问题的思考，称之为学习反思或许更为合适。

本书分为四篇：理论篇、操作篇、应用篇和观点篇。理论篇重点阐述思维导图背后的原理，即思维导图“为什么有用”的问题；操作篇重点阐述思维导图制作中的规则规范，引导您一步一步做出像样的思维导图，即“如何做”的问题；应用篇介绍思维导图在自我分析、教育、学习、工作中的典型应用以及应用背后的理论支持，即“应用场景”的问题；观点篇实则本书的重点，书中将围绕思维导图的一系列争论展开讨论，并在知识可视化和思维训练的语境中论述思维导图，从而还原思维导图一个真实的定位，也为思维导图的深入应用寻找新的方向。为了让思维导图的初学者也能从本书快速起步，本书特地增加了软件实操部分，通过任务驱动的方式详细讲解了 iMindmap 和 MindManager 两款软件的使用。但考虑到软件操作部分与正文的风格有异，因此作为附录呈献给读者。

## 阅读建议

本书适合所有对思维导图、思维可视化以及思维训练感兴趣的人！不仅可以作为各级各类教师特别是中小学教师的职业发展读物，也可以作为高校本科生或研究生的思维教育通识课教材，还可以作为企事业单位员工、学生家长自学思维导图的枕边书。

不同类型的读者在阅读本书时可以有不同的顺序和侧重点。对于将此书作为思维导图启蒙读物的读者来说，先读理论篇第一章是比较适合的，之后可以读操作篇和应用篇，在参照附录的软件操作制作一批思维导图后，再回过头来读理论篇的剩余章节以及观点篇。而对于那些有过思维导图使用经验并对思维导图有一定感悟的读者，建议重点读理论篇和观点篇即可，其余章节也可简单浏览。

期待大家有个好的阅读体验并有所收获！

是为序！

赵国庆

2014年8月31日于北京师范大学图书馆

# Contents

## 目 录

推荐序 1 差不多先生需要思维拐杖

推荐序 2 图导思维，正本清源

作者序 思维导图：思维成长的忠实助手

## 第一篇 理 论

---

### 第一章 初来乍到——如何读图 2

描述思维导图的几个术语 2

思维导图的读图顺序 3

思维导图的“潜规则” 5

本章要点 8

### 第二章 追根溯源——思维导图发明的故事 9

传奇的博赞 9

线性笔记的不足 10

思维导图的诞生 11

思维导图的优势 12

本章要点 13

本章参考文献 14

### 第三章 一探虚实——东尼·博赞的记忆术 15

记忆的类型与过程 15

博赞记忆术及其核心思想——联想与想象 17



博赞记忆术的优势——丰富的提取线索 19

博赞记忆术的不足——无意义的低质量编码及其

可能带来的混乱和干扰 19

我的经验与反思——真实丰富的提取线索 20

本章要点 20

本章参考文献 21

#### **第四章 何以有效——思维导图的理论解释 23**

意义学习理论与思维导图 23

认知负荷理论与思维导图 25

双重编码理论与思维导图 26

卡皮克记忆理论与思维导图 27

本章要点 28

本章参考文献 28

#### **第五章 刨根问底——何谓非线性 30**

故事 1：作文恐惧症背后的故事 30

故事 2：非线性编辑——视频编辑的技术革新 31

从线性思考到非线性思考 32

本章要点 33

#### **第六章 目标手段——思维导图的新定义 35**

博赞式思维导图及其不足 35

思维导图的核心关键词 36

思维导图的新定义 38

思维导图如何提升思维质量的概念图 39

本章要点 39

本章参考文献 40

## 第二篇 操 作

### 第七章 形式为先——思维导图的绘制规则 42

博赞式思维导图的绘制规则 42

纸张使用规则 43

关键词使用规则 45

图像、图标使用规则 47

线条使用规则 49

颜色使用规则 51

逻辑顺序规则 52

使用计算机绘制思维导图 53

本章要点 54

### 第八章 思维为本——从“有物”到“有序” 55

言之有物——用思维导图激发思维 55

言之有序——用思维导图整理思维 57

思维激发与思维整理的融合 63

本章要点 63

### 第九章 走火入魔——思维导图的几大禁忌 64

禁忌 1: 照搬目录 64

禁忌 2: 内容过多 66

禁忌 3: 连线错综复杂 67

禁忌 4: 层次混乱 68

禁忌 5: 缺乏内在逻辑 69

本章要点 70



## 第三篇 应 用

### 第十章 认识自我——用思维导图实现自我 对话 72

为什么分析自我? 72

应用思维导图剖析自我 73

应用思维导图缓解焦虑 74

应用思维导图应对竞争 75

应用思维导图进行总结反思 76

本章要点 77

本章参考文献 78

### 第十一章 谋定后动——思维导图辅助个人时间 管理 79

四大时间管理方法 79

个人时间管理步骤 84

时间管理的“火车晚点效应” 85

本章要点 86

本章参考文献 86

### 第十二章 纲举目张——思维导图促进学习 87

从机械学习迈向意义学习 87

听——用思维导图记笔记 88

说——用思维导图辅助演讲(发言) 89

读——思维导图促进高效阅读 91

写——思维导图辅助写作 93

复习——思维导图总结复习 94

本章要点 96

本章参考文献 96

**第十三章 坦诚相见——思维导图辅助教学 97**

思维导图教学应用总览 97

思维导图课前应用 98

思维导图课中应用 101

其他应用 103

本章要点 104

本章参考文献 104

**第十四章 事半功倍——思维导图辅助管理 105**

应用思维导图辅助团队管理 105

应用思维导图做团队工作计划 106

应用思维导图整理工作流程 106

应用思维导图提高会议效率 108

应用思维导图策划会议 108

应用思维导图支持讨论 109

应用思维导图做会议记录 109

应用思维导图辅助文案撰写 109

应用思维导图进行项目管理 109

本章要点 109

**第十五章 团队超越——思维导图助力学习型组织 111**

从个体学习到学习型组织 111

学习型组织的关键 112

应用思维导图描绘共同愿景 113

应用思维导图促进团队学习 114

应用思维导图改变心智模式 116

应用思维导图促进自我超越 116

应用思维导图促进系统思考 117

本章要点 118

本章参考文献 118



## 第四篇 观点

### 第十六章 以道御术——思维导图的手段选择 120

争议一：思维导图并不适合笔记？ 120

争议二：手绘还是软件？ 122

争议三：用关键词还是用短语和句子？ 123

争议四：用图还是用文字？ 125

争议五：过程还是结果？ 125

争议六：一步到位还是迭代修改？ 126

本章要点 126

本章参考文献 127

### 第十七章 形象抽象——思维导图可视化了什么 128

形象思维与抽象思维 128

心理学视角：属性表象与关系表象 129

计算机视角：对象、属性与关系 130

思维导图的价值点：抽象思考与直观

表达于一体 131

思维导图是一种功能有限的关系可视化工具 131

本章要点 132

本章参考文献 132

### 第十八章 是非曲直——思维导图如何评价 133

思维导图评价的两种含义 133

思维导图作为评价对象 133

思维导图作为评价工具 136

两种评价方式的比较 137

评价的实施 137

不同的应用阶段，不同的评价重点 137