

彩图典藏版

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

# 图解·思维导图

## 一种革命性的思维工具

齐瑞◎编

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。

东尼·博赞

世界著名心理学家、教育学家，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。

中国华侨出版社



彩图典藏版

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

# 图解·思维导图

一种革命性的思维工具

齐瑞◎编

中国华侨出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解思维导图 / 齐瑞编. —北京: 中国华侨出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5113-6916-1

I. ①图… II. ①齐… 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 (2017) 第 153643 号

---

## 图解思维导图

编 者: 齐 瑞

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 子 慕

封面设计: 中英智业

文字编辑: 枫 微

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 28 字数: 680 千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6916-1

定 价: 68.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail : [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如发现印装质量问题, 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联结，而每一个联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，而这些关节的联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，运用到创意开发、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，无疑会以知识经济为主导，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，用通俗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

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>第一章 思维导图概述</b> .....       | <b>2</b>  |
| 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         |
| <b>第二章 由思维导图引发的大脑海啸</b> ..... | <b>9</b>  |
| 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        |
| <b>第三章 风靡全球的头脑风暴法</b> .....   | <b>21</b> |
| 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        |
| <b>第四章 将常见思维运用到极致</b> .....   | <b>30</b> |
| 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

### 施展大脑的创新力量 .....

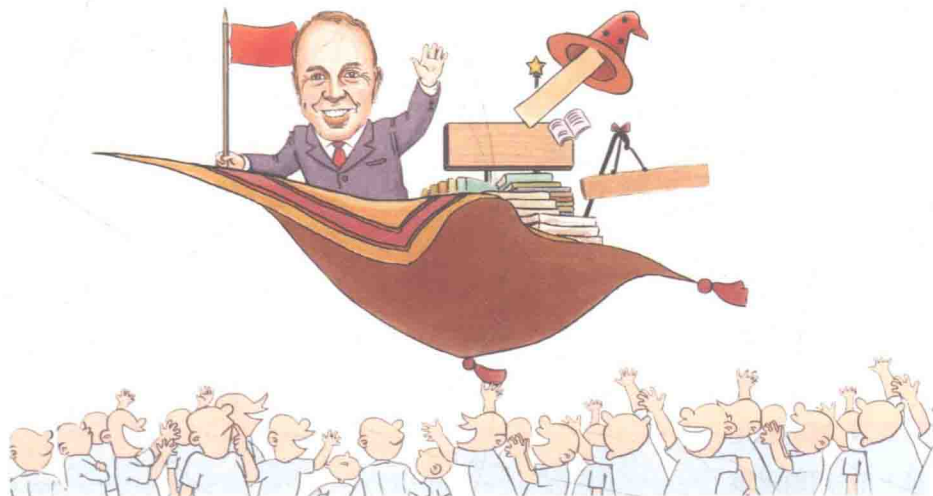
56

|                        |    |
|------------------------|----|
| 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 |



**第三章 用创新力提升行动效能 ..... 87**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 正确地做事和做正确的事 .....    | 87  |
| 第二节 机器不转动，工厂也能赚钱 .....   | 90  |
| 第三节 进行技术革新，工作高效做到位 ..... | 92  |
| 第四节 运用新方法，创造高效能 .....    | 94  |
| 第五节 只要有创新，垃圾也能变黄金 .....  | 95  |
| 第六节 创新中的“多一盎司”定律 .....   | 96  |
| 第七节 2%的改进成就100%的完美 ..... | 98  |
| 第八节 好创意使危机变商机 .....      | 100 |

**第三篇 获取超级记忆****第一章 记忆与遗忘一样有规可循 ..... 104**

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一节 不可回避的遗忘规律 .....       | 104 |
| 第二节 改变命运的记忆术 .....        | 107 |
| 第三节 记忆的前提：注意力训练 .....     | 109 |
| 第四节 记忆的魔法：想象力训练 .....     | 111 |
| 第五节 记忆的基石：观察力训练 .....     | 113 |
| 第六节 右脑的记忆力是左脑的100万倍 ..... | 114 |
| 第七节 思维导图里的词汇记忆法 .....     | 117 |
| 第八节 不想遗忘，就重复记忆 .....      | 119 |
| 第九节 思维是记忆的向导 .....        | 121 |

**第二章 超级记忆的秘诀 ..... 124**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 超右脑照相记忆法 .....       | 124 |
| 第二节 进入右脑思维模式 .....       | 126 |
| 第三节 给知识编码，加深记忆 .....     | 128 |
| 第四节 用夸张的手法强化印象 .....     | 129 |
| 第五节 造就非凡记忆力 .....        | 132 |
| 第六节 神奇比喻，降低理解难度 .....    | 134 |
| 第七节 左右脑并用创造记忆的神奇效果 ..... | 136 |
| 第八节 快速提升记忆的9大法则 .....    | 138 |



**第三章 引爆记忆潜能 ..... 142**

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一节 你的记忆潜能开发了多少 .....   | 142 |
| 第二节 明确记忆意图，增强记忆效果 ..... | 144 |
| 第三节 记忆强弱直接决定成绩好坏 .....  | 146 |
| 第四节 寻找记忆好坏的衡量标准 .....   | 147 |
| 第五节 掌握记忆规律，突破制约瓶颈 ..... | 148 |
| 第六节 改善思维习惯，打破思维定式 ..... | 149 |
| 第七节 有自信，才有提升记忆的可能 ..... | 152 |
| 第八节 观察力是强化记忆的前提 .....   | 153 |

**第四章 对症下药记忆法 ..... 156**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第一节 外语知识记忆法 ..... | 156 |
| 第二节 人文知识记忆法 ..... | 158 |
| 第三节 数学知识记忆法 ..... | 161 |
| 第四节 化学知识记忆法 ..... | 163 |
| 第五节 历史知识记忆法 ..... | 166 |
| 第六节 物理知识记忆法 ..... | 169 |
| 第七节 地理知识记忆法 ..... | 171 |
| 第八节 时政知识记忆法 ..... | 174 |

**第四篇 激发身体潜能**

**第一章 体能锻炼 ..... 178**

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一节 生命在于运动 .....          | 178 |
| 第二节 运动能让你身心健康 .....       | 179 |
| 第三节 运动，益智健脑的良方 .....      | 180 |
| 第四节 有氧运动是你的最佳选择 .....     | 181 |
| 第五节 做出改善身体健康状况的思维导图 ..... | 183 |
| 第六节 思维导图激活你的身体潜能 .....    | 185 |

**第二章 改变思维，会吃才健康 ..... 189**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第一节 粗粮：昨日忆苦饭，今天健康餐 ..... | 189 |
| 第二节 常吃素，好养肚 .....        | 191 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 第三节 健康油，为健康做主 .....         | 192        |
| 第四节 吃鱼，健康生活每一天 .....        | 193        |
| 第五节 多吃水果，健康美丽请自来 .....      | 195        |
| 第六节 菇类，健康食品中的宠儿 .....       | 197        |
| 第七节 请为脂肪“平反” .....          | 200        |
| 第八节 学会吃点“苦” .....           | 201        |
| <b>第三章 选择适合你的运动方式 .....</b> | <b>203</b> |
| 第一节 步行，最完美的运动方式 .....       | 203        |
| 第二节 跑步，最健身的运动方式 .....       | 205        |
| 第三节 跳绳，最健脑的运动方式 .....       | 206        |
| 第四节 游泳，最减肥的运动方式 .....       | 207        |
| 第五节 体操，最健美的运动方式 .....       | 209        |
| 第六节 运动也要“量体裁衣” .....        | 212        |
| 第七节 选好运动“时间表” .....         | 214        |
| 第八节 反常运动的健康奇迹 .....         | 216        |
| 第九节 运动后7不宜 .....            | 218        |
| 第十节 “轻体育”+交替运动让自己时尚起来 ..... | 220        |
| <b>第四章 睡出好体能 .....</b>      | <b>224</b> |
| 第一节 打呼噜也会引起多种病 .....        | 224        |
| 第二节 睡不够，小心疾病找上你 .....       | 225        |
| 第三节 午睡片刻有奇效 .....           | 227        |
| 第四节 失眠致病不容忽视 .....          | 229        |
| 第五节 睡懒觉，弊端多 .....           | 231        |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第六节 开灯与面对面睡觉破坏免疫功能 ..... | 233 |
| 第七节 将睡眠姿势和方式重新设定 .....   | 234 |
| 第八节 睡觉的其他3个方面 .....      | 237 |

## 第五篇 磨砺社交技能

### 第一章 思考能力 .....

240

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一节 带着思考去工作 .....         | 240 |
| 第二节 方法就在自己身上 .....        | 242 |
| 第三节 突破自我，才能够突破困境 .....    | 244 |
| 第四节 依靠想象获得创意 .....        | 246 |
| 第五节 用新思维改写工作中的“不可能” ..... | 248 |
| 第六节 思维不懈怠，心理也制胜 .....     | 251 |
| 第七节 在问题中自我成长 .....        | 253 |

### 第二章 社交能力 .....

256

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一节 利用思维导图提高情商 .....      | 256 |
| 第二节 用爱心和诚信编织自己的社交网络 ..... | 258 |
| 第三节 换位思维法 .....           | 261 |
| 第四节 悉心倾听，开启对方的心门 .....    | 262 |
| 第五节 如何打造个人品牌 .....        | 264 |
| 第六节 关照别人等于关照自己 .....      | 267 |
| 第七节 学会分享，微笑竞争 .....       | 268 |



**第三章 合作共赢 ..... 270**

- 第一节 有一种成功叫共赢 ..... 270
- 第二节 用“沟通”抹去“代沟” ..... 272
- 第三节 合作才能出好牌 ..... 274
- 第四节 多用“我们”这个词 ..... 275
- 第五节 亮出你诚信的“信用卡” ..... 277
- 第六节 相信你的“战友” ..... 279
- 第七节 与人牵手，快乐合作 ..... 280
- 第八节 共赢是具有远见的和谐发展 ..... 282
- 第九节 完美合作的前提是感恩 ..... 283
- 第十节 欣赏别人的事业风景 ..... 285
- 第十一节 共赢是利己利人的互利合作 ..... 287

**第六篇 职场成功秘诀****第一章 个人发展 ..... 290**

- 第一节 保持做事的秩序性 ..... 290
- 第二节 养成把每件事画下来的习惯 ..... 292
- 第三节 追踪记录承诺，说到更要做到 ..... 295
- 第四节 辨识事物发展模式，先预想结果 ..... 297
- 第五节 不要自我设限 ..... 299
- 第六节 定期检查自己行进的方向 ..... 303
- 第七节 追求高效能，而非高效率 ..... 307
- 第八节 提高工作效率，而不是延长工作时间 ..... 311
- 第九节 专注于有效的工作，忙在点子上 ..... 313
- 第十节 开头就把事情做对 ..... 316

**第二章 团队发展 ..... 319**

- 第一节 重视团队的力量 ..... 319
- 第二节 打造高效能组织 ..... 320
- 第三节 高效质量管理法 ..... 322
- 第四节 日事日毕、日清日高管理法 ..... 323
- 第五节 合理决策法 ..... 325

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第六节 提升团队执行力 ..... | 329 |
|-------------------|-----|

### 第三章 用思维导图化解工作难题 ..... 331

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一节 如何突破工作中的“瓶颈” ..... | 331 |
| 第二节 如何跨越职业停滞期 .....    | 333 |
| 第三节 如何缓解心理压力 .....     | 335 |
| 第四节 如何摆脱不良的工作情绪 .....  | 338 |
| 第五节 如何保持最佳的工作状态 .....  | 340 |
| 第六节 如何保持完美的职业形象 .....  | 341 |
| 第七节 有效晋升的完美方略 .....    | 345 |
| 第八节 如何在竞争中夺取胜利 .....   | 348 |
| 第九节 如何与他人协作 .....      | 351 |
| 第十节 如何协调工作与生活 .....    | 353 |

## 第七篇 画出完美人生

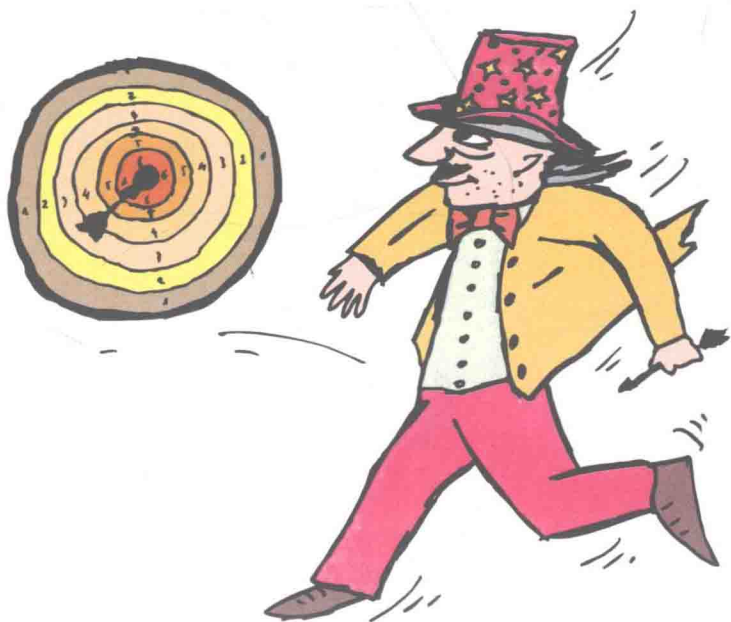
### 第一章 画出清晰思路 ..... 358

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第一节 提高上课记笔记的效率 .....      | 358 |
| 第二节 用思维导图听讲座 .....        | 360 |
| 第三节 如何激活我们的创造力 .....      | 361 |
| 第四节 尝试思维导图日记 .....        | 366 |
| 第五节 完善个人学习计划，让学习更轻松 ..... | 367 |
| 第六节 语文积累词语的5种方法 .....     | 369 |
| 第七节 4妙招背课文一步到位 .....      | 370 |
| 第八节 作文立意把握6大特性 .....      | 371 |
| 第九节 高分发散思维能力的3个步骤 .....   | 373 |

### 第二章 画出高效学习力 ..... 375

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一节 4种方法帮助我们启动思考 ..... | 375 |
| 第二节 3招激活思维的灵活性 .....   | 376 |
| 第三节 5步让我们克服骄傲的毛病 ..... | 378 |
| 第四节 6步搞定英语听力 .....     | 380 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 第五节 有效听课应注意的8个细节 .....     | 381        |
| 第六节 做好作业有6项注意 .....        | 382        |
| 第七节 11种方法正确进行课后复习 .....    | 384        |
| 第八节 解决生活和学习中遇到的困惑 .....    | 386        |
| <b>第三章 高分思维导图的细节 .....</b> | <b>389</b> |
| 第一节 7招把注意力集中到位 .....       | 389        |
| 第二节 11步制订完美的学习计划 .....     | 391        |
| 第三节 7招强化抗挫折能力, 实现高分 .....  | 393        |
| 第四节 4种方法轻松管好你的时间 .....     | 394        |
| 第五节 依靠发散性思维进行发散性的创造 .....  | 396        |
| 第六节 做符号笔记的7大准则 .....       | 397        |
| 第七节 培养观察力的5种方法 .....       | 398        |
| <b>第四章 高效快速地阅读 .....</b>   | <b>401</b> |
| 第一节 为自己的阅读“把把脉” .....      | 401        |
| 第二节 将阅读速度提高一倍 .....        | 403        |
| 第三节 用“阅读图”来节约更多时间 .....    | 404        |
| 第四节 让高效阅读变得更有价值 .....      | 405        |



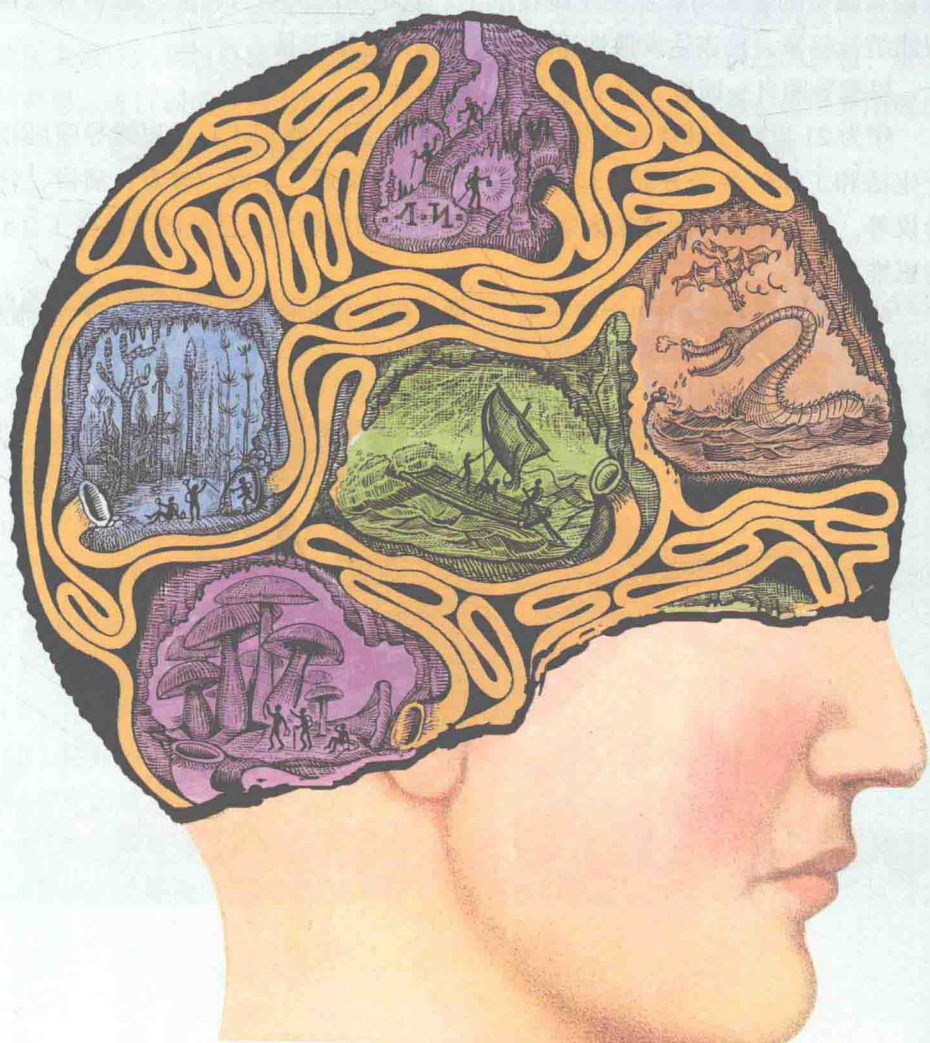
|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第五节 神奇的全脑阅读法 .....       | 407 |
| 第六节 看书还需因“材”而读 .....     | 410 |
| 第七节 训练一双快速扫描的魔眼 .....    | 411 |
| 第八节 程序训练，提升速读记忆的锦囊 ..... | 412 |
| 第九节 导引训练，通往速读记忆的大道 ..... | 413 |

## 第五章 考场拿到高分的思维利器 ..... 415

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第一节 数学的5种备考技巧 .....     | 415 |
| 第二节 语文的5种备考技巧 .....     | 417 |
| 第三节 英语的4种备考技巧 .....     | 419 |
| 第四节 化学的4种备考技巧 .....     | 419 |
| 第五节 物理的5种备考技巧 .....     | 421 |
| 第六节 考前轻松减压6大“撒手锏” ..... | 422 |
| 第七节 5种考题的不同答法 .....     | 424 |
| 第八节 答客观题的6大技巧 .....     | 425 |
| 第九节 高分答题的6个关键点 .....    | 426 |
| 第十节 5轮备考的复习技巧 .....     | 428 |
| 第十一节 主观题得高分的4大诀窍 .....  | 430 |

／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，就引起了巨大的轰动。

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”

