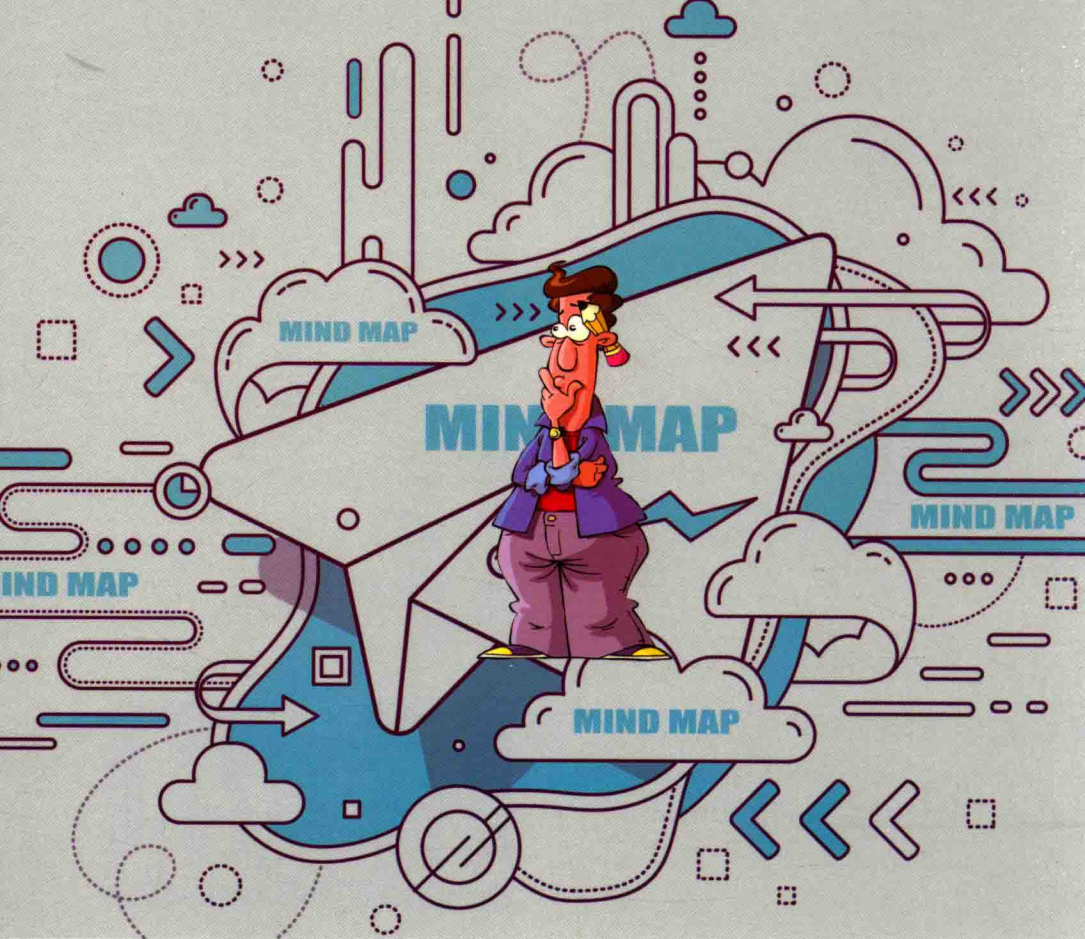




思维导图

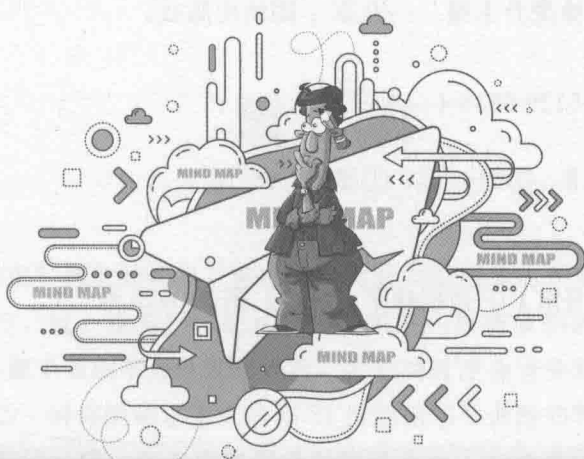
不可多得的革命性思维工具宝典

挑战传统的思维习惯 ★ 改变固有的思维方式

徐茂升◎主编



团结出版社



思维导图

不可多得的革命性思维工具宝典

徐茂升◎主编



团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图 / 徐茂升主编. —北京: 团结出版社,

2018.2

ISBN 978-7-5126-5938-4

I. ①思… II. ①徐… III. ①思维方法 IV.

①B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 310913 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tipress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 165 毫米×235 毫米 16 开

印 张: 20

印 数: 5000 册

字 数: 230 千

版 次: 2018 年 2 月第 1 版

印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-5938-4

定 价: 59.00 元

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；更轻松地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	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	13
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	16
第六节 及时供给正确的“大脑食物”	18
第三章 风靡全球的头脑风暴法	21
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	28
第四章 将常见思维运用到极致	30
第一节 联想思维	30
第二节 形象思维	34
第三节 发散思维	39

第四节	缜密思维	42
第五节	超前思维	45
第六节	重点思维	47
第七节	总结思维	49

第二篇 唤醒创造天才

第一章	施展大脑的创新力量	54
第一节	创新思维的特征	54
第二节	激发潜伏在体内的创新思维	58
第三节	创新思维与企业创新	60
第四节	创新思维与社会创新	63
第五节	创新思维与个人创新	65
第二章	心理制胜：改变始于自己	68
第一节	以“己变”应万变	68
第二节	谁来“砸开”这把“锁”	70
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	73
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
第九节	唤醒你的艺术细胞	87
第三章	用创新力提升行动效能	90
第一节	正确地做事和做正确的事	90
第二节	机器不转动，工厂也能赚钱	92
第三节	进行技术革新，工作高效做到位	95
第四节	运用新方法，创造高效能	97
第五节	只要有创新，垃圾也能变黄金	98
第六节	创新中的“多一盎司”定律	99
第七节	从“尽职尽责”到“尽善尽美”	102
第八节	2%的改进成就 100%的完美	104

第九节 好创意使危机变商机	105
---------------------	-----

第三篇 获取超级记忆

第一章 记忆与遗忘一样有规可循	110
第一节 不可回避的遗忘规律	110
第二节 改变命运的记忆术	113
第三节 记忆的前提：注意力训练	115
第四节 记忆的魔法：想象力训练	117
第五节 记忆的基石：观察力训练	119
第六节 右脑的记忆力是左脑的 100 万倍	120
第七节 思维导图里的词汇记忆法	123
第八节 不想遗忘，就重复记忆	124
第九节 思维是记忆的向导	127
第二章 超级记忆的秘诀	130
第一节 超右脑照相记忆法	130
第二节 进入右脑思维模式	132
第三节 给知识编码，加深记忆	133
第四节 用夸张的手法强化印象	136
第五节 造就非凡记忆力	139
第六节 神奇比喻，降低理解难度	141
第七节 另类思维创造记忆天才	143
第八节 左右脑并用创造记忆的神奇效果	146
第九节 快速提升记忆的 9 大法则	147
第三章 引爆记忆潜能	151
第一节 你的记忆潜能开发了多少	151
第二节 明确记忆意图，增强记忆效果	153
第三节 记忆强弱直接决定成绩好坏	155
第四节 寻找记忆好坏的衡量标准	156
第五节 掌握记忆规律，突破制约瓶颈	158
第六节 改善思维习惯，打破思维定式	159
第七节 有自信，才有提升记忆的可能	162

第八节	培养兴趣是提升记忆的基石	163
第九节	观察力是强化记忆的前提	164
第十节	想象力是引爆记忆潜能的魔法	166
第四章	对症下药记忆术	168
第一节	外语知识记忆法	168
第二节	人文知识记忆法	170
第三节	数学知识记忆法	173
第四节	化学知识记忆法	175
第五节	历史知识记忆法	177
第六节	物理知识记忆法	181
第七节	地理知识记忆法	183
第八节	时政知识记忆法	186

第四篇 激发身体潜能

第一章	体能锻炼	190
第一节	生命在于运动	190
第二节	刀闲易生锈，人闲易生病	191
第三节	运动能让你的情绪 high 起来	192
第四节	运动，益智健脑的良方	194
第五节	有氧运动是你的最佳选择	194
第六节	作出改善身体健康状况的思维导图	196
第七节	思维导图激活你的身体潜能	198
第二章	改变思维，会吃才健康	202
第一节	粗粮：昨日忆苦饭，今天健康餐	202
第二节	常吃素，好养肚	203
第三节	健康油，为健康做主	205
第四节	吃鱼，健康生活每一天	206
第五节	多吃水果，健康美丽不请自来	208
第六节	菇类，健康食品中的宠儿	211
第七节	粥，世间第一大补品	213

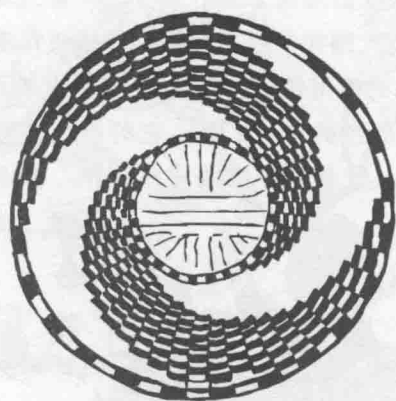
第八节 请为脂肪“平反”	214
第九节 学会吃点“苦”	216
第十节 向汤泡饭说“不”	217
第十一节 生食,吃下健康陷阱	218
第三章 选择适合你的运动方式	222
第一节 步行,最完美的运动方式	222
第二节 跑步,最健身的运动方式	223
第三节 跳绳,最健脑的运动方式	225
第四节 游泳,最减肥的运动方式	226
第五节 体操,最健美的运动方式	228
第六节 运动也要“量体裁衣”	230
第七节 选好运动“时间表”	233
第八节 反常运动的健康奇迹	235
第九节 运动后七不宜	237
第十节 “轻体育”+交替运动让自己时尚起来	239
第四章 睡出好体能	243
第一节 打呼噜也会引起多种病	243
第二节 睡不够,小心疾病找上你	244
第三节 午睡片刻有奇效	246
第四节 失眠致病不容忽视	247
第五节 睡懒觉,弊端多	250
第六节 开灯与面对面睡觉破坏免疫功能	252
第七节 将睡眠姿势和方式重新设定	254
第八节 睡觉的其他三个方面	255

第五篇 磨砺社交技能

第一章 思考商	260
第一节 带着思考去工作	260
第二节 法就在自己身上	261
第三节 突破自我,才能够突破困境	263
第四节 依靠想象获得创意	265

第五节	用新思维改写工作中的“不可能”	268
第六节	思维不懈怠，心理也制胜	271
第七节	在问题中自我成长	273
第二章	社交商	276
第一节	利用思维导图提高情商	276
第二节	用爱心和诚信编织自己的社交网络	279
第三节	换位思维法	280
第四节	悉心倾听，开启对方的心门	282
第五节	如何打造个人品牌	284
第六节	关照别人等于关照自己	288
第七节	学会分享，微笑竞争	289
第三章	合作共赢	291
第一节	有一种成功叫共赢	291
第二节	用“沟通”抹去“代沟”	293
第三节	合作才能出好牌	294
第四节	多用“我们”这个词	296
第五节	亮出你诚信的“信用卡”	298
第六节	相信你的“战友”	300
第七节	与人牵手，快乐合作	302
第八节	共赢是具有远见的和谐发展	304
第九节	完美合作的前提是感恩	305
第十节	欣赏别人的事业风景	307
第十一节	共赢是利己利人的互利合作	308

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。

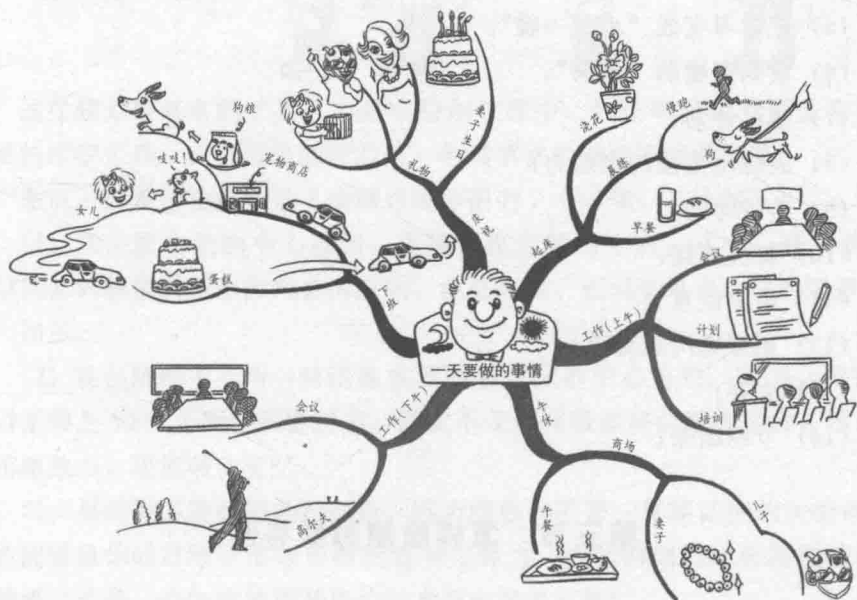
思维导图应用的越广泛，对人类乃至整个宇宙产生的影响就越大。

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”。

思维导图能够按照大脑本身的规律进行工作，启发我们抛弃传统的线性思维模式，改用发散性的联想思维思考问题；帮助我们作出选择、组织自己的思想、组织别人的思想，进行创造性的思维和脑力风暴，改善记忆和想象力等；思维导图通过画图的方式，充分地开发左脑和右脑，帮助我们释放出巨大的大脑潜能。



第二节 让 2.5 亿人受益一生的思维习惯

随着思维导图的不断普及，世界上使用思维导图的人数可能已经远远超过 2.5 亿。

据了解，目前许多跨国公司，如微软、IBM、波音正在使用或已经使用思维导图作为工作工具；新加坡、澳大利亚、墨西哥早已将思维导图引入教育领域，收效明显，哈佛大学、剑桥大学、伦敦经济学院等知名学府也在使用和教授“思维导图”。

可见，思维导图已经悄悄来到了你我的身边。

我们之所以使用思维导图，是因为它可以帮助我们更好地解决实际中的问题，比如，在以下方面可以帮助你获取更多的创意：

- (1) 对你的思想进行梳理并使它逐渐清晰；
- (2) 以良好的成绩通过考试；
- (3) 更好地记忆；
- (4) 更高效、快速地学习；
- (5) 把学习变成“小菜一碟”；
- (6) 看到事物的“全景”；
- (7) 制订计划；
- (8) 表现出更强的创造力；
- (9) 节省时间；
- (10) 解决难题；
- (11) 集中注意力；
- (12) 更好地沟通交往；
- (13) 生存；
- (14) 节约纸张。

第三节 怎样绘制思维导图

其实，绘制思维导图非常简单。思维导图就是一幅幅帮助你了解并掌握大脑工作原理的使用说明书。

思维导图就是接住文字将你的想法“画”出来，因为这样才更容易记忆。

绘制过程中，我们要使用到颜色。因为思维导图在确定中央图像之后，有从中心发散出来的自然结构；它们都使用线条、符号、词汇和图像，遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。

颜色可以将一长串枯燥无味的信息变成丰富多彩的、便于记忆的、有高度组织性的图画，接近于大脑平时处理事物的方式。

“思维导图”绘制工具如下：

- (1) 一张白纸；
- (2) 彩色水笔和铅笔数支；
- (3) 你的大脑；
- (4) 你的想象！



这些就是最基本的工具，当然在绘制过程中，你还可以拥有更适合自己的习惯的绘图工具，比如成套的软芯笔，色彩明亮的涂色笔或者钢笔。

东尼·博赞给我们提供了绘制思维导图的7个步骤，具体如下：

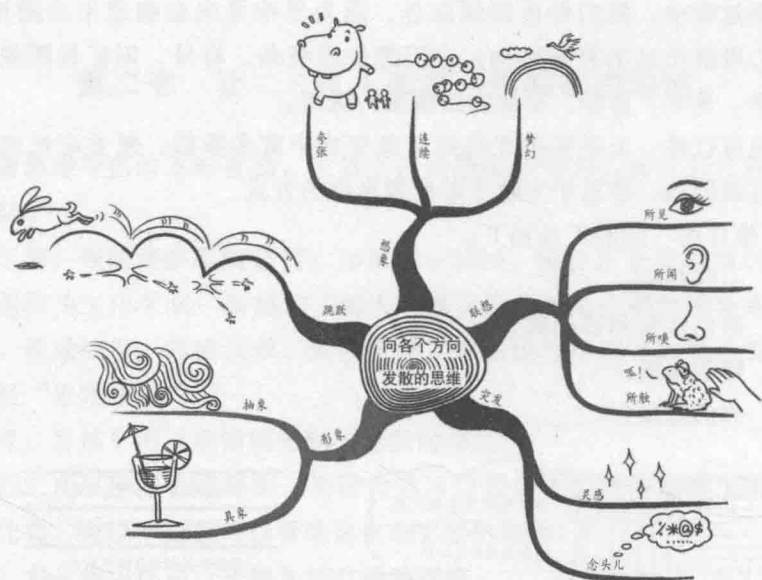
(1) 从一张白纸的中心画图，周围留出足够的空白。从中心开始画图，可以使你的思维向各个方向自由发散，能更自由、更自然地表达你的思想。

如图：

(2) 在白纸的中心用一幅图像或图画表达你的中心思想。因为一幅图画可以抵得上1000个词汇或者更多，图像不仅能刺激你的创意性思维，帮助你运用想象力，还能强化记忆。

(3) 尽可能多地使用各种颜色。因为颜色和图像一样能让你的大脑兴奋。颜色能够给你的思维导图增添跳跃感和生命力。为你的创造性思维增添巨大的能量。此外，自由地使用颜色绘画本身也非常有趣！

(4) 将中心图像和主要分支连接起来，然后把主要分支和二级分支连接起来，再把三级分支和二级分支连接起来，依此类推。



我们的大脑是通过联想来思维的。如果把分支连接起来，你会更容易地理解和记住许多东西。把主要分支连接起来，同时也创建了你思维的基本结构。

其实，这和自然界中大树的形状极为相似。树枝从主干生出，向四面八方发散。假如大树的主干和主要分支、或主要分支和更小的分支以及分支末梢之间有断裂那么它就会出现问題！

(5) 让思维导图的分支自然弯曲，不要画成一条直线。曲线永远是美的，你的大脑会对直线感到厌烦。美丽的曲线和分支，就像大树的枝杈一样更能吸引你的眼球。

(6) 在每条线上使用一个关键词。所谓关键字，是表达核心意思的字或词，可以是名词或动词。关键字应该是具体的、有意义的，这样才有助于回忆。

单个的词语使思维导图更具有力量和灵活性。每个关键词就像大树的主要枝杈，然后繁殖出更多与它自己相关的、互相联系的一系列次级枝杈。

当你使用单个关键词时，每一个词都更加自由，因此也更有助于新想法的产生。而短语和句子却容易扼杀这种火花。

(7) 自始至终使用图形。思维导图上的每一个图形，就像中心图形一样，可以胜过千言万语。所以，如果你在思维导图上画出了 10 个图形，那么就相当于记了数万字的笔记！