

通过思维导图构成的分解步骤，
让你一窥思维导图法基础思维建构的奥秘，
并搭配练习本，
让你实实在在地一做就学会东尼·博赞的思维导图法！



思维导图操作书

Mindmap Maps Your Mind

学生练习本

陈资璧 卢慈伟 著



图书在版编目（CIP）数据

你的第一本思维导图操作书·学生套装版 / 陈资壁, 卢慈伟著.

— 广州: 广东人民出版社, 2017.9

ISBN 978-7-218-11769-0

I. ① 你… II. ① 陈… ② 卢… III. ① 思维方法

IV. ① B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 108648 号

广东省版权著作权合同登记号: 图字: 19-2017-011

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经耶鲁国际文化事业有限公司授权独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

Nide Diyiben Siweidaotu Caozuoshu. Xuesheng Taozhuangban

你的第一本思维导图操作书·学生套装版

陈资壁 卢慈伟 著

版权所有 翻印必究

出 版 人: 肖风华

策划编辑: 詹继梅

责任编辑: 马妮璐

封面设计: 圆 圆

责任技编: 周 杰 易志华

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 21.5 字 数: 245 千

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 68.00 元 (全二册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

目 录

I

阅读一张思维导图

- 1 如何看思维导图 / 3

II

动手做思维导图

- 2 思维导图法的逻辑思考训练 / 9
- 3 思维导图法的自由联想练习 / 23
- 4 思维导图法的观察力与关联性训练 / 33
- 5 思维导图法的 BOIs 练习 / 55

III

找回你的图像潜力

- 6 形状的秘密 / 67

7 小小设计家 / 77

8 形状新视野 / 87

9 文字图像画 / 93

IV

思维导图法基础运用

10 思维导图笔记技巧 / 105



阅读一张思维导图

前言

面对一张五颜六色、信息丰富的思维导图，阅读的起点在哪里？一张思维导图的每个线条都透露着思维的脉络，本篇将告诉你如何阅读一张思维导图，从找主题、大标题到内容，通过有条理的阅读顺序让你理解当中所要透露的信息。

思维导图起源于 20 世纪 70 年代，由英国东尼·博赞 (Tony Buzan) 先生所发明。思维导图号称“大脑万用刀”，是一种思维训练工具，也是一种改变学习方式的利器。根据世界多国的研究指出，在学习上，思维导图可以带来以下的帮助：

- (1) 增加学习动机及兴趣。
 - (2) 增强组织力及逻辑思考能力。
 - (3) 提升创意思维能力。
 - (4) 提升问题分析与解决能力。
 - (5) 提升理解力及学习能力。
 - (6) 在大量数据中抓住重点，节省阅读时间。
 - (7) 加速记忆的速度及改善长期记忆。
 - (8) 提升阅读速度。
-

1



如何看思维导图



重点复习

看思维导图的三大步骤：

（1）找中心主题：位于思维导图最中间，是一个彩色的图，也是一张思维导图中最明显、最大的图。

（2）看主干：从连接中心主题，并且由中心主题往外做放射线状的延伸，由粗到细的线条。

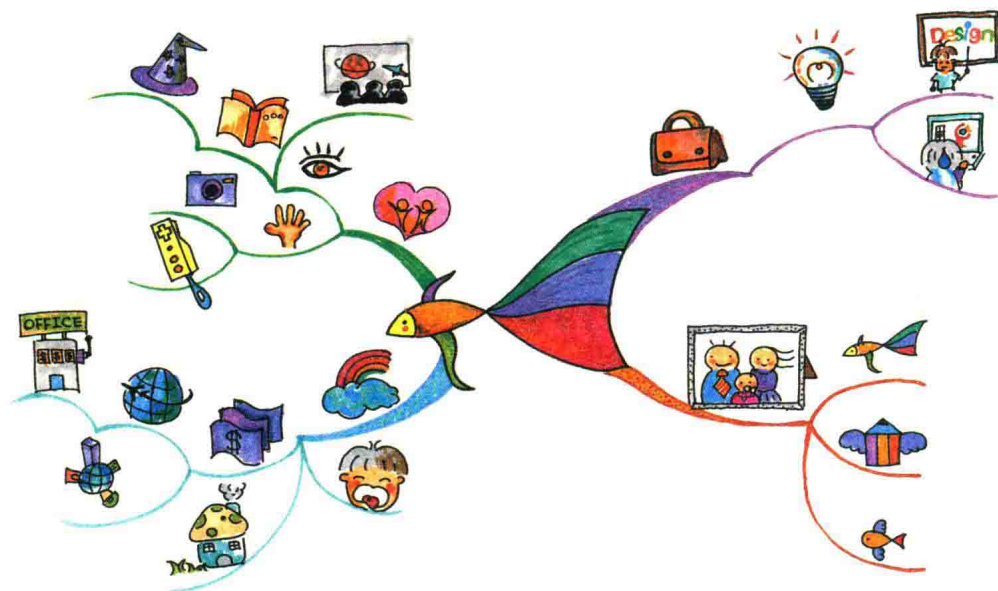
（3）看支干：连接在主干之后，所有细细的线条。

想要复习更多，请参考《你的第一本思维导图操作书》。

练习1

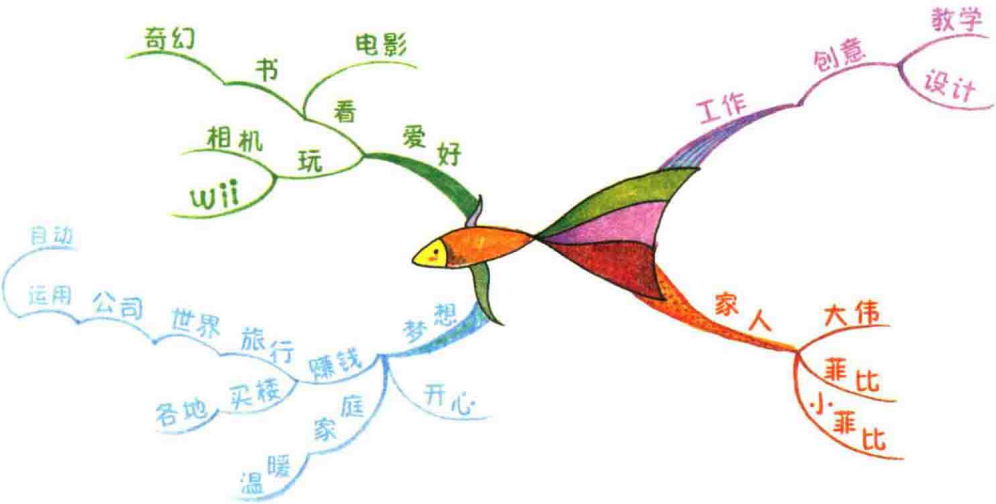
练习看看，你能不能看懂以下这几张思维导图！

这是卢慈伟老师的自我介绍思维导图，中间画的图代表卢老师的英文名字，这张图中介绍了卢老师的家人、工作、兴趣和梦想，你看得出来吗？



练习 2

这也是卢慈伟老师的自我介绍思维导图，信息是不是更一目了然呢？



练习3

这也是卢慈伟老师的自我介绍思维导图，你可以看到这张自我介绍思维导图要呈现的重点吗？



II

动手做思维导图

前言

本篇将带领你从准备工作开始，到完成一张正确的思维导图，包括基础逻辑思考训练、自由联想练习、观察力与关联性训练，以及思维导图法 BOIs 练习。思维导图的制作规则将通过一个个的练习过程，逐步让大家上手。

对第一次接触思维导图的朋友来说，这可能是你第一次动手画思维导图，本篇将提供一个学习路径，让你的学习可以一次正确到位；对已经是思维导图的爱好者来说，建议你可以用旧地重游的心情来阅读这一篇内容，让自己重温做思维导图的步骤，并检视自己的思维导图做得正确与否。

本篇采用步骤式的方式进行，让你更容易、也更清楚地按部就班地跟着做。如果你想要在看完这篇后，马上能自己做思维导图，唯一的诀窍是：认真地跟着动手做练习就对了！

2

思维导图法的逻辑思考训练



重点复习

- (1) 如何分类：分类要从自己累积的生活经验和知识中找线索。
- (2) 分类没有标准答案，但是需要有依循的逻辑来判断对错。
- (3) 如果某一大类东西很多，记得运用分类再分类的技巧。

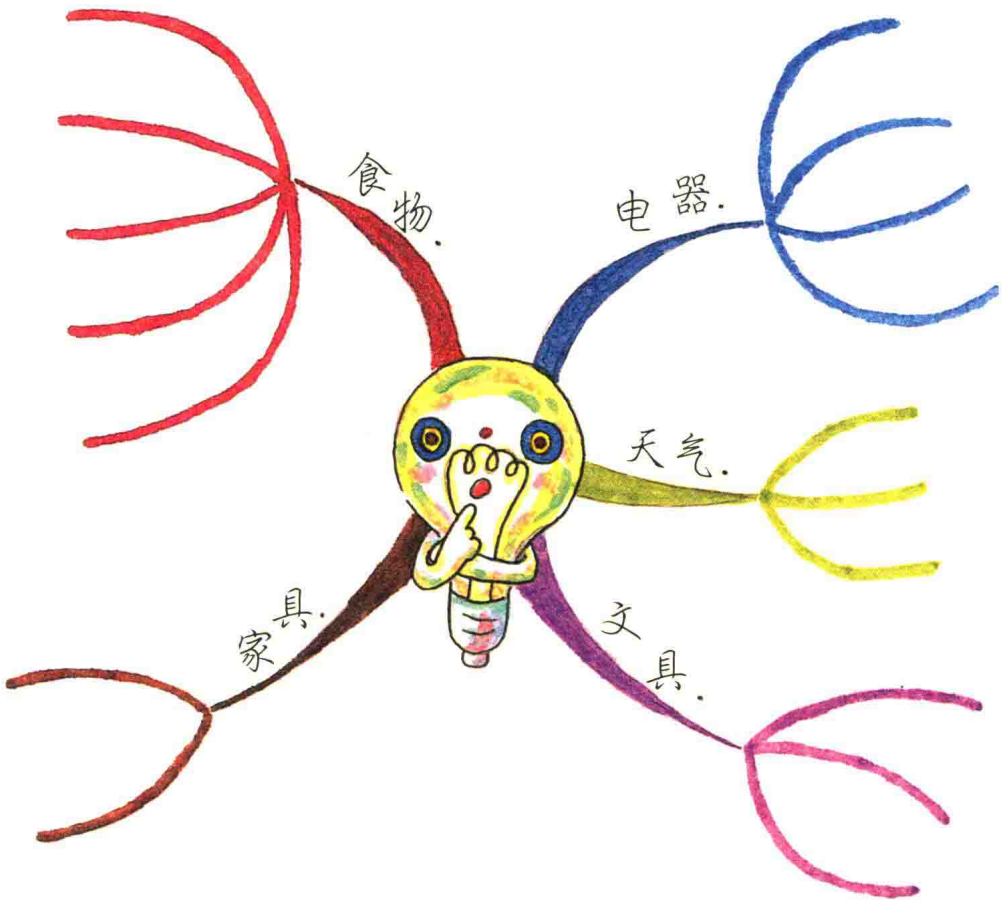
练习1

以下这十九样混杂在一起的东西，你可以把它们分类整理一下吗？



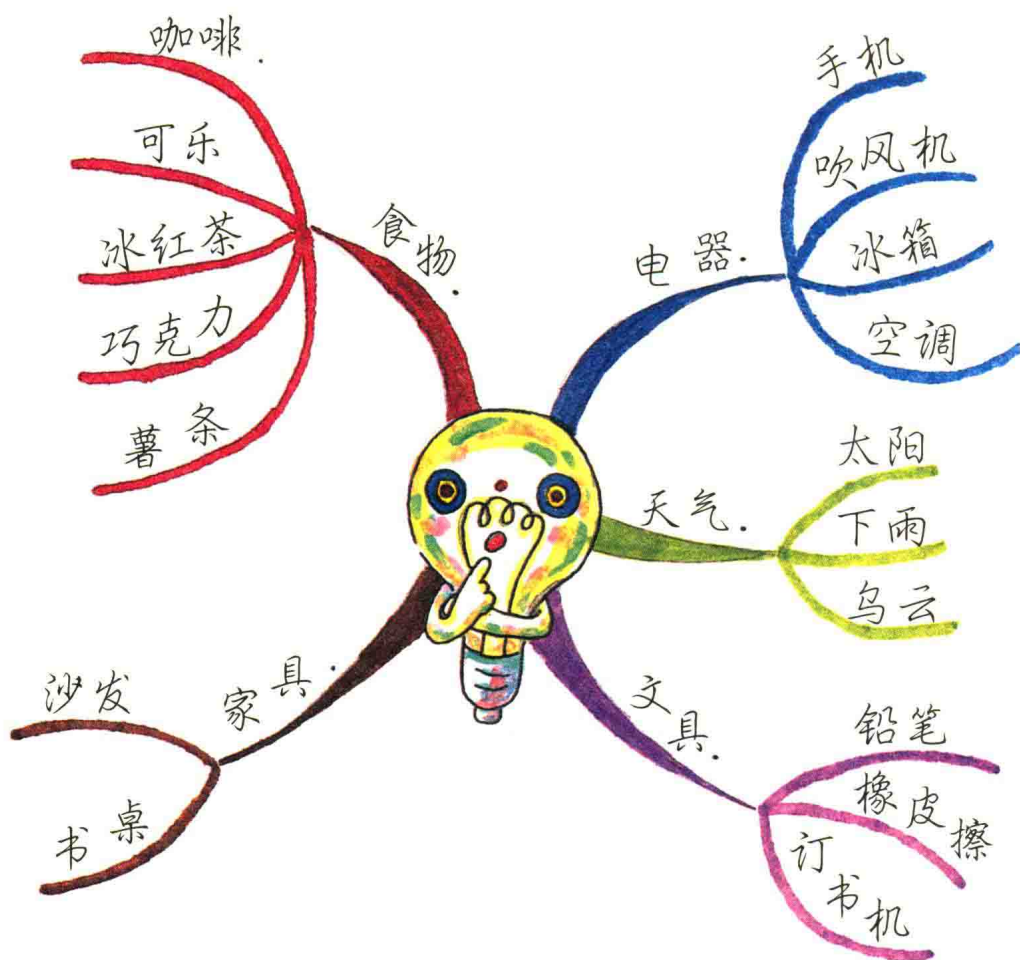
练习 1-1

请将这些东西尽可能地分类。



练习 1-2

项目比较多的类别，能不能再细分一层？



练习 1-3

分类没有标准答案，也不只有一种方式，试试看你可不可以找到第二种分类方式？用思维导图画出你的第二种分类方式。