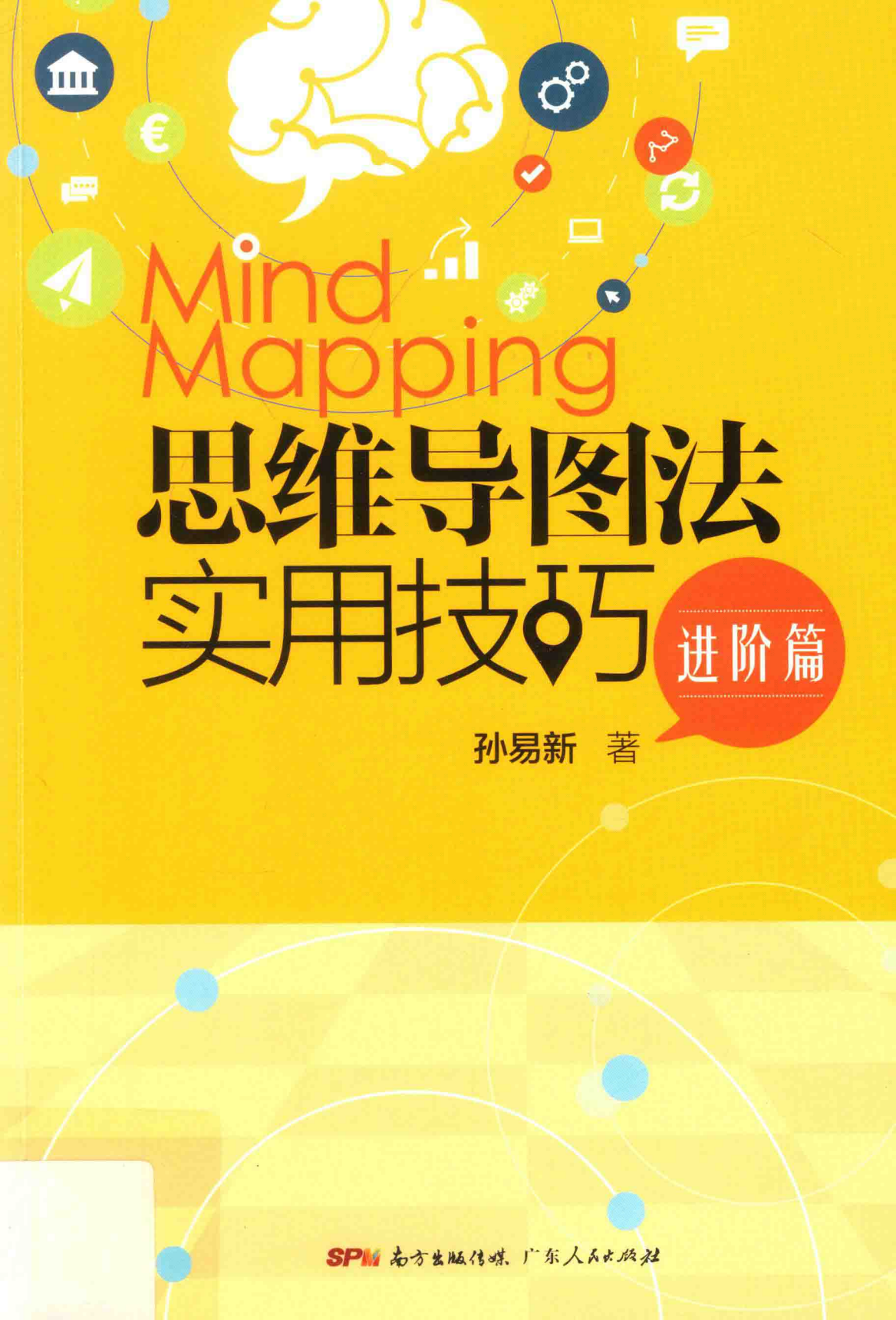




Mind
Mapping

思维导图法 实用技巧

进阶篇

孙易新 著



Mind
Mapping

思维导图法 实用技巧

进阶篇

孙易新 著

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

思维导图法实用技巧·进阶篇 / 孙易新著. — 广州:
广东人民出版社, 2017.9
ISBN 978-7-218-11778-2

I. ①思… II. ①孙… III. ①思维方法 IV. ①B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第111445号

广东省版权著作权合同登记号: 图字: 19-2017-010

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。

Siweidaotufa Shiyong Jiqiao Jinjiepian 思维导图法实用技巧·进阶篇

孙易新 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: 10.5 字数: 125千字

版次: 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

定价: 38.00元

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)



内容简介

本书以实用案例为主轴，适合已接触过思维导图者进阶使用。本书除了引用许多思维导图法训练课程中的重要观念，也融入了作者多年教学中所累积的经验与实务案例，让你在学习上能够充分掌握学习技巧与思考方式。本书在处理人际关系的冲突、时间管理、会议安排、创意思考、企划决策、突破管理等方面，也提供相当多的解决方案。

思维导图法不仅被运用在生活、职场（如决策、企划、创意提供等）和教学（如教授课程）上，在英国，它更是学校评估学生学习和知识管理状况的一项参考指标。对有思维导图法基础功底的人来说，学习完本书将获得更大的自我提升空间。



出版缘起

突破学习困境的方法之一就是模仿成功人士，再加上引燃学习的热忱，自我激励，以建立学习的信心。本书出版的目的是引导读者正确地使用思维导图法，将其作为学习记忆、创意思考、企划决策、人际沟通、冲突管理、解决问题的方法。

我在《思维导图法基础实务·入门篇》中阐述了思维导图法的基本概念并列举许多应用案例，获得了广大读者的肯定与回应。同时，也有不少读者希望能更广泛、深入地了解不同场合的应用案例及使用技巧。这便促使了我提笔撰写本书。书中引用了许多思维导图法培训课程中的重要观念与技巧，也融入了我多年教学中所累积的经验与实务案例，并以浅显的文字进行描述，让初学者更容易了解与应用。如果想更深入地了解思维导图法，请参考我在《思维导图应用宝典》一书中的介绍。

今日学校教育的隐忧之一就是学生只知道读书、应付考试，而未能真正掌握学习技巧与思考方式。《思维导图法基础实务·入门篇》与本书正好可以弥补这种遗憾，通过全脑均衡发展的训练和多元智能的学习模式，让学生学会独立思考、自主学习，并为终身学习奠定良好的基础。

人际沟通充满冲突，时间管理缺乏效率，会议枯燥冗长，信息搜集、归纳整理时抓不到重点，缺乏创意，记忆力减退等都是职场人士常碰到的困惑。本书提供了相当多这方面的应用案例。

除了本书所提供的个案之外，我在微信公众号上也会定期分享思维导图应用案例。如果你也想在我的官网（www.MindMapping.com.tw）分享你的思维导图，欢迎投稿至 E-mail: service@mindmapping.com.tw。

孙易新
思维导图法
Mind Mapping

1958
九月
18
Thurs

高雄市

董事长

浩域主管

buzan
TAINAN R.O.C.

负责人

总讲师

游泳

球

乒乓

高尔夫

自助

旅游

运动

我的名字
是达芬奇

黄金猎犬

比赛

BOB
冠军

2002年

宠物

社团



青商会

TSTD

台湾新世
纪教育制
度协会

秘书长

理事

1999~2002年
2002~2005年

ITF

国际讲师

参议员

分会

观光事业管理

文化

大学

研究所

1991~1993年

MADONNA
University

管理科学



孙易新

Mickey Sun

作者 孙易新 Mickey Sun



作者孙易新（后排右一）与博赞中心（Buzan Centres）总经理 Vanda North（前排中座者）及讲师班结业同学合影。



作者孙易新（前排右一）与 Tony Buzan（后排正中央浅蓝色西装）及博赞中心讲师群合影。



作者孙易新参与脑力奥林匹克竞赛大会时与 Tony Buzan 先生（右一）、Vanda North 女士（右二）合影。



作者孙易新与 Tony Buzan 先生及友人在伦敦的日本料理餐厅享受轻松的晚餐。



作者简介

孙易新

首位英国博赞中心（Buzan Centres）授权认证的华人讲师，将思维导图法引进华人世界的第一人。近二十年来为推广思维导图法不遗余力，除教学之外，著有思维导图法相关著作二十余册，并有多本译著。出版的著作有：《思维导图应用宝典》《零基础思维导图法》《思维导图：提升你的职场核心竞争力》等。



策划编辑：詹继梅

责任编辑：马妮璐

责任技编：周 杰 易志华

封面设计：圆 圆

出版缘起 / 1

Part I 大自然的结构

- 1. 神奇的大脑 / 2
- 2. 学习的标杆 / 24

Part II 思维导图法的理论基础

- 3. 放射性思考模式 / 35
- 4. 想象力与心像 / 44
- 5. 发挥大脑潜能的最佳方法：思维导图法 / 54
- 6. 逻辑分类与概念阶层化：结构化的逻辑思维 / 57
- 7. 迈进思维导图法的神奇殿堂 / 60
- 8. 思维导图法的规则与相关建议 / 64

Part III 思维导图法的进阶应用

- 9. 文章、书籍资料的整理 / 78
- 10. 会议、演讲记录 / 94
- 11. 教学、简报 / 106
- 12. 创意与企划 / 113
- 13. 自我分析 / 129

14. 解决人际沟通的障碍 / 134

15. 复习与考试 / 142

16. 如何有效阅读 / 145

17. 提升 Eye-Q 的秘诀 / 150

18. 学以致用，知行合一 / 154

Part I 大自然的结构

有这么一句话：如果人类向外探索的最后一个未知区域是宇宙外太空的话，向内探索的最后一个未知地带就是界于我们两耳之间的大脑。

不论你是什么身份，也不论你居住在何处，你每分每秒都在使用着最错综复杂、最难以理解、最神秘莫测、最强大完美的机器——你的大脑。

然而，直到最近的几十年，我们才开始对大脑的结构及其运作方式有初步的认识和了解，相关的研究文献越来越多，成果也相当丰硕。虽然距完全了解大脑还有一段很长的路要走，不过现在可以在所知的范围内，尝试改变我们的思考与学习模式，进而改变我们的人生命运，改善我们的生活质量。

在本篇当中，你将了解神奇大脑与大自然结构的关联性以及它的功能。同时，我们也将探讨伟大天才的思考模式、生活方式，来作为我们的学习标杆。在最后我将阐述符合大自然法则的视觉化思考与学习方法——思维导图法。

1

神奇的大脑

本章将探讨大脑的结构、大脑处理和记忆信息的原理以及大脑的思考模式。你将会了解左右脑的强大功能与惊人潜力。

从 1997 年起，我持续地从事有关学习记忆、创意思考、问题分析与企划决策等方面的研究与教学。这期间我撰写了不少与思维导图法相关的书。这些书对大家学习思维导图法会有相当大的助益。我把几本值得向大家推荐的好书列在本书的附录中，供你们学习参考。

大脑有多大？

500 万年前，非洲草原上人类祖先的大脑重约 1 磅；经过了 300 万年的进化，大脑重量约 1.5 磅，这时期的

人类已懂得制造和使用工具；再经过 100 万年，到了直立猿人时期，人类大脑重量增加到 2 磅，而且知道如何使用狩猎技巧；再经过 10 万年进化到今天，人类大脑重约 3 磅。



这 3 磅重的大脑究竟有多大呢？

1973 年，从事脑神经研究长达 60 年的莫斯科大学 Peter Kouzmich Anokhin 教授在他的一篇论文 *The Forming of Natural and Artificial Intelligence* 中指出，人类大脑的潜力实在是令人难以想象，人类迄今都尚未发挥大脑全部的功能，这也就是为什么我们绝对不能自我设限。

人类大脑有多达 10^{12} 个神经元在处理各种信息。位于表层的皮质区是思考总部，借由神经网络收集信息与经验，调节情感。信息的传递则是通过化学元素钠、钾来启动电子信号，使神经元之间产生各种连结，创造出新的思维想法。

我们都知道，计算机的硬盘若未经过格式化是无法储存资料的。同样，若大脑这 10^{12} 个神经元都单独存在，不与其他脑细胞的神经元相互传递信息、发挥团队综合作用的话，是毫无用处的。

每个神经元从中央的细胞核（Nucleus）放射状地长出许多被称之为树突（Dendrite）的分支，其中那条最粗且长、负责信息传输的分支称为神经细胞轴突。

在脑中各部位之间传递信号，依靠的是电和化学两

种动力。在长长的神经纤维两端之间依靠的是电流；而两个细胞之间的信号传递就比较复杂，因为细胞与细胞并不相连，中间有个空隙，称为细胞突间隙（Synaptic Gap）。我们可以将信号比作一列火车，沿着铁轨（电流）来到了河边，细胞突间隙好比是阻断铁轨的河流。这时脑中有一种被称为神经递质的化学物质发挥了渡轮的功能，将信号送过细胞突间隙，抵达对岸的细胞，再由电流继续传送。信号就这样从一个细胞传到另一个细胞，直到抵达目的地为止。

神经递质传送一个信号需要千分之一到千分之三秒。在脑中不同部位所制造的神经递质各不相同，截至1998年，大约有45种神经递质被确定，例如传递痛苦信号的P物质、提出危险警告的去甲基肾上腺素、让我们觉得快乐的脑内啡等。

当信号从一个脑细胞传到另一个脑细胞的时候，一个生化电磁路径（Biochemical Electromagnetic Pathway）就被建立起来。此一神经路径可称为记忆痕迹（Memory Trace），是近年来对大脑的研究中令人振奋的地方。研究同时发现，重复地使用并保持生化电磁路径的畅通，也就是经常“动动脑”，可建立更多的生化电磁路径，让我们的思绪更清晰、更敏捷、更有效率。

放射性思考模式（Radiant Thinking）反映出大脑细胞的结构及信号传递过程。而思维导图法恰恰呈现出大脑放射性思考的模式，因此它是发挥大脑潜能的最佳工具。

这也就激发我在1997年不辞辛劳、不惜代价，

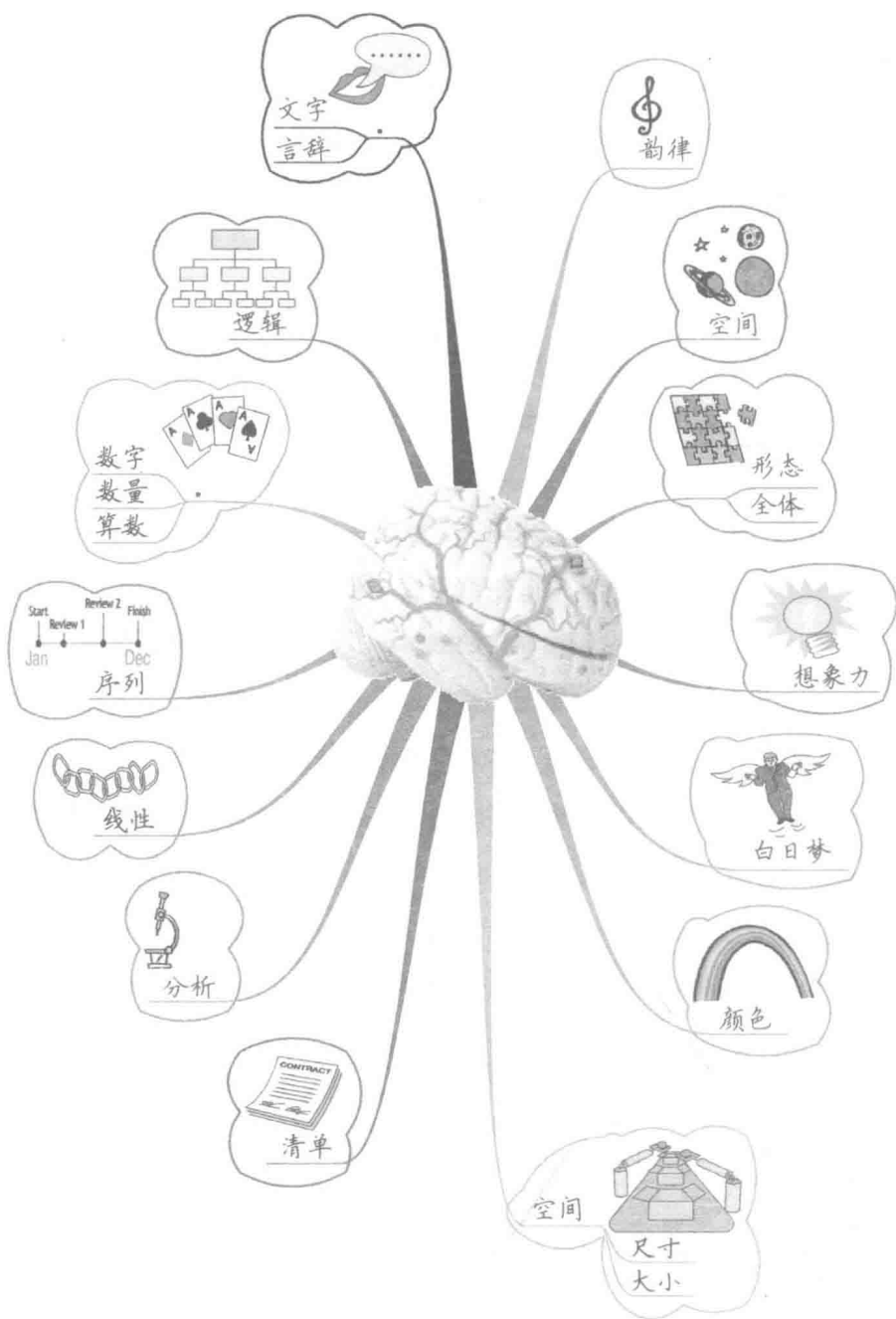
远赴重洋到思维导图法的发源地——英国博赞中心（Buzan Centers）拜师学艺，在该中心的执行长兼共同创办人 Vanda North 女士的指导下，学习思维导图法的精髓及授课技巧，并于当年在台湾设立博赞中心台湾分公司，成为博赞中心认证的合格讲师群中的第一位华人讲师。

在接下来的二十年间，我力求让广大学员能学习到正确且专业的思维导图法，而不是只会画出漂亮的思维导图。为此，我曾重返校园进修学习。我的两篇硕士论文和一篇博士论文，研究主题都是思维导图法，目的在于梳理出有效学习与应用思维导图法的要领，让学习记忆成为轻松愉快的事情，在创意思考时灵思泉涌，在企划决策时思绪缜密、思路清晰，兼具理性与感性，左右脑均衡发展，提升个人的智慧资本。

想要增加大脑的“含金量”吗？思维导图法是最佳的方法！

左脑与右脑

1981 年荣获诺贝尔奖的美国神经生物学家史佩利（Roger Sperry）教授，在他的得奖研究中指出，大脑皮质（Cortex）左右两边的智力功能是有差异的。右半边掌控韵律（Rhythm）、空间认知（Spatial awareness）、形态（Gestalt/Wholeness）、想象力（Imagination）、白日梦（Day-dreaming）、颜色（Color）以及空间（Space/Dimension）等；左半边则掌控文字（Words）、逻辑



Brain Skills - Roger Sperry.mmp - 2002/4/23 - Mickey Sun - sunihsin@ms3.hinet.net

图 1-1