

# 思维导图

## 笔记整理术

学会抓住重点  
不管多复杂的内容  
你都能简化它

将脑中智慧以清晰的脉络呈现图像化思维

胡雅茹◎著



# 思维导图

## 笔记整理术

胡雅茹◎著

## 图书在版编目(CIP)数据

思维导图笔记整理术 / 胡雅茹著. — 北京: 北京时代华文书局, 2018.3  
ISBN 978-7-5699-2253-0

I. ①思… II. ①胡… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第001903号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2017-6645

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经晨星出版社授权大陆独家出版发行, 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。

## 思维导图笔记整理术

SIWEIDAOTU BIJI ZHENGLI SHU

著 者 | 胡雅茹

出版人 | 王训海

选题策划 | 樊艳清

责任编辑 | 樊艳清

装帧设计 | 元明设计 赵芝英

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955 64267677 57735442

印 刷 | 固安县京平诚乾印刷有限公司 0316-6170166

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710mm×1000mm 1/16 印 张 | 17.75 字 数 | 280千字

版 次 | 2018年5月第1版 印 次 | 2018年5月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2253-0

定 价 | 58.00元

版权所有, 侵权必究

# 任何人都学得会的“思维导图笔记整理术”

我们生活在这个科技进步神速、全球化市场与国际村的时代，个人与企业都感受到相当大的压力，不断地求新求变。想尽办法把书念好，每个人都想上大学，甚至念硕士、博士学位，希望毕业后能进入大企业、好公司或机关学校，谋得一份好工作；企业的老板和领导阶层也必须设法创新品项及增加获利，同时提供顾客物超所值的产品与服务。因此，无论是读书、学习、分析、沟通、生活和工作各个方面，都必须具备有利的工具和正确的方法来帮助我们厘清脉络、化繁为简、达成目标，这就是所谓的“工欲善其事，必先利其器”。

坊间虽然有各种不同的教科书、参考书、媒体、网络等教大家不同的读书方法，如速读法、精读法、记忆法、如何学好英文等千百种，但是，本人仍要郑重推荐由胡雅茹撰写的这本新书《思维导图笔记整理术》。她不仅受过专业训练，也执行过无数个项目，以及具有教授思维导图近 20 年的丰富教学经验。本书教我们如何经由“思维导图笔记整理术”的训练、演练，进一步应用到念书、学习、准备考试、教学、演讲、阅读、写作、求职、招募、企划、简报、创业、管理、考核、会议、解决问题、目标设定、决策，以及日常生活和职场上的各种不同领域。

“思维导图（Mind Map）”是把你脑中的智慧，以清晰的脉络来呈现思维的一种图形，是水平思考加上垂直思考，让我们突破自我设限，让

思考增加广度和深度，在一张纸上就可让联想无限延伸。开宗明义第一章“一个改变你人生的惊异笔记术”就在强调如何让思绪非常清晰，无论读书、训练、学习、考试、工作都能事半功倍，达成目标及任务。Mind Map 思维导图，是引领思考进行“化繁为简”的工具，让思考活化，更能创新；Mind Map 思维导图，是引领思考进行“去芜存菁”的工具，让思路清晰、抓住重点；Mind Map 思维导图，是引领思考进行“逻辑思考”的工具，让大脑活络，增强竞争力。

思维导图，将语词图像化，取得左右脑平衡与联想，让我们的大脑“整理信息”跟“截取信息”的能力增强，正是促发举一反三、触类旁通最好的思考工具。思维导图不是大企业老板或大主管的专利，而是一个普通人也能学好的方法，多年来作者一再强调，思维导图是小学四年级就能学会独立思考的思考工具。思维导图，帮你整合片段且破碎的事物，简化与沟通看起来复杂的问题，提升记忆力并丰富说话的内涵，在工作上不再心有余而力不足，准备考试更有效率，心更安定，完成从来没做过的任务，可以帮助你我达到更远大的目标。

本书章节的编排架构与内容十分完整且严谨，深入浅出，教你如何用手绘思维导图，并告诉你绘制思维导图的“13 个规则”，同时，透过实例解析让读者充分理解书中的观念和具体可行的方法，是一本具有相当广度与深度的好书。希望透过思维导图能帮助更多的学子安排读书计划，考生安心准备考试，让上班族快速达标，客户动心，企业主事业更顺遂，宏图大展，每一个人都能更上一层楼。

辅仁大学织品服装学系资深兼任讲师

张新房

2017年3月于新北市

## 思维导图为你的人生带来变化

多年前《今周刊》的记者来采访的时候，一直追问我两个问题：

大学毕业第一年月薪28K，却能在一年内还清三十多万的助学贷款，你是怎么做到的？

刚进新公司的菜鸟，是一般行政人员，也不是业务工作，怎么在半年内被加薪两次，并在一年后升任小主管，你是怎么做到的？

我的诀窍就是将笔记本全面“图解化”，而图解化的最佳工具就是“思维导图”。

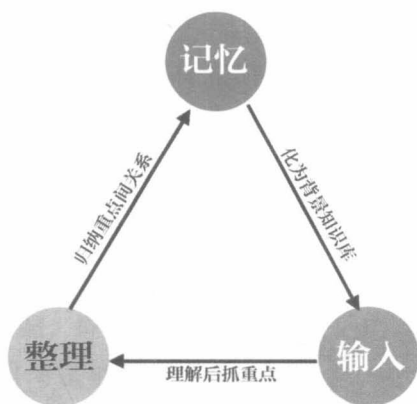
### 一、加速成为专才、通才

学生时期的我喜欢看书，除了教科书以外。下课后，我是能不碰教科书，就尽量不碰，所以必须养成一种快速把教科书读懂、读完的能力，透过思维导图就能办到。

大学时代，虽然念理工学院的科系，但是我每周都会跑到文学院、社会学院、医学院这三个图书馆去借书，每周至少要借四五本出来看。原因

很简单，就是好奇。

也因为见多识广，脑中累积的背景知识量够大，所以下次看同类型的内容时，更容易掌握到关键知识，渐渐就能做到见多识深，这些看似与主修科系不相关的闲书，却是打开我前往“举一反三”跨领域运用之路迈进的契机，对于后来的工作有很大帮助。



而上述的整个流程，透过思维导图就能很快速地达到正向循环。举例来说，我第一次看讲述财经投资的书籍，可能看不懂一些专有名词，如“选择权”“买权”“卖权”。但阅读理解这本书内容后，能掌握好本书的所有重点与各重点间的逻辑关系，通通累积在脑中而形成背景知识，下次阅读到该领域范畴的书籍或文章时，掌握重点的能力会更迅速，等同于知识的累积更迅速。该领域范畴的书籍看得越多即是“见多识广”，而同一范畴的知识量累积到一定程度，借由大脑天生的自由联想能力，就能自动化地产生“见多识深”的观察与洞见。

## 二、勇敢面对挑战

没自信的上班族可以分为三类：

- 第一类人：忙于每天的大小事，忽视或无法实时发现自己天天的小进步。
- 第二类人：习惯自我贬低，过去成效30分，现在做到40分，却不认为自己有进步。
- 第三类人：习惯苛求自己，过去成效80分，现在做到90分，却总遗憾没有达到100分。

过去我刚进某家纺织公司时，曾同时兼任商品企划、研发与样品室工作。商品企划要动脑筋发挥创意，需大量搜集数据与分析数据；研发要在有限的条件下解决问题，最好能有思考的时间与空间，不能一直忙于琐事；样品室的工作却是每天都要服务一群人，随时有人会来打扰你。

我必须养成一种随时可以开机动起来高速运转，也可以随时静下心来、沉淀思绪发想创意的脑袋，更重要的是在高强度工作后，回家还要能够睡得着。这么冲突的两种工作方式同时集中在身上，我就是靠着思维导图帮忙解决所有大小琐事与时间管理，渐渐训练出随时能开机与关机的脑袋：一个人动脑要抵过两个人动脑。当时的我是第一类人，每天机械式地工作，还好靠着思维导图的练习，思考力才没有在昏天暗地的上班族生活中萎缩坏死。

在教育业开始从事兼职工作后，有一次跟同事太太去听一场同步口译的演讲，我一边听讲，一边在脑海中用思维导图画出听到的重点。两个半小时结束后，同事太太告诉我：“你不觉得今天的演讲乱七八糟的，东讲一点、西讲一点吗？”我一边回想脑中的思维导图一边回答：“不会啊。讲者先讲的是A，原因是……不过因为……所以导引出B。B的情况是……所以……最后是C，要注意……其实他今天就只讲了ABC这三点。”

听完我的思维导图解说，同事太太豁然开朗，仿佛我才是那位翻译。但明明我跟她听的是同一场演讲啊！她狐疑地问我：“奇怪，怎么听你说比听讲者说还要清楚？”

这时我才惊觉，原来思维导图已经带给我不可思议的变化。在我离开该



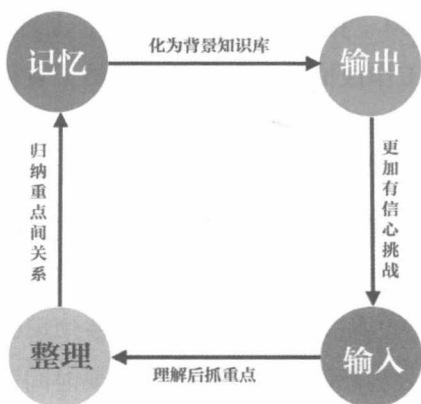
纺织公司后，我的工作必须要由两个人接手才能完成，表示当年的我是一个人抵过两个人的工作效率与成效。即使是十多年后的现在，该公司仍使用我当年所设计的商品看版给客人参考，回头看看，这真是不可思议的效率！

我在教育业的第一份专职工作，可以说是“被骗进去的”。（开玩笑的啦，前老板别生气喔！）原来的人提出辞呈后，该职位又空了约半个月，我接手时发现该单位缺乏工作流程的整体思考观，很多资料没整理就算了，甚至连数据都没有建立，信息数量庞大又杂乱无章。这时，思维导图就好用了！我立刻发挥大数据的精神，透过思维导图开始一一梳理所有工作的来龙去脉，用一个月的时间弄清楚北中南公司的所有作业流程，并开始动手建立内部数据库。这时期的我是第二类人，靠着思维导图的整理力与思考力，帮整家教育公司建立起一套数据库系统，这应该算是很大的绩效了吧？可惜当时我的“第二类人”思维，并没有看清楚自己的能力又更进了一步。

后来，公司聘来一位新执行长，当时公司的业绩增长了三倍，需要更多的后勤人员支持，但这位执行长抱持着传统的管理思维，他认为后勤部门是烧钱的部门，就算补足人力可以持续让业绩向上成长，仍然不愿意补足后勤部门短缺的人手，而且还不断对我们洗脑所谓“能者多劳”，让后勤部门的同事以为是自己能力还不够，所以无法高效完成领导安排的工作。

看到这里，你大概可以猜到了吧？当时的我必须负担“一个人抵三个人用”的工作量，这时的我是第三类人，能够禁得起被错误的管理思维压榨利用，只因为思维导图已经将我的工作效率提升到极致的境界。幸好有思维导图，我随时可以事先设想各种可能的情况，先采用“防止错误发生”的问题分析思考，再用“解决问题”的思考去安排所有事务，最后就像千手千眼观音一样让事情顺利完成。

离开该公司后，很多人开始对我说出他们的心里话，也有很多人来找我合作，让我更加深深体会到，思维导图帮我完成了许多不可能的任务！工作没有困难是不可能的，那正是老板给我们薪水的目的，但用思维导图就很容易做到“把困难化为养分”。每解决一件困难的工作，你就会对自己更有信心，进而成为一个“勇敢面对挑战”的人。



思维导图带给我人生巨大改变的小故事还有很多，能够公开与大家分享的，都穿插在本书各章节当中。我想告诉你的是：“**只要用正确的方法使用思维导图，你也可以成为自己人生的掌控者！**”

### 三、从此人生没有“偶然”，只有“必然”

看完上面的工作经验分享，你大概会很讶异，我是怎么办到“一个人抵三个人用”的？

如果你已经看过我的上一本书——《思维导图：创意高手的超强思考工具》，应该也会跟其他读者一样，很想知道为什么我能很顺利地已经从工作七年的纺织业转换到教育业？为什么教育业的前辈已经被市场淘汰了，我还能不断研发出新的教材？

我想告诉你三个工作观，也是三个具有异曲同工之妙的个人心得：

1. 人生真的没有“偶然”，只有“必然”。
2. 过去的工作行为，塑造出现在的人生。
3. 输在起跑点没关系，但要赢在终点。

所有的老板花钱买我们的专业、给我们薪水，是期望我们把事情做好，而不是把事情做坏。把事情做好是应该的，上班族必须要有这种体会。

我在纺织业的工作很忙碌，不把自己当员工看待，我把自己当老板，用老板的角度去思考该如何完成手上的工作。刚开始因为不熟练工作内容，肯定做不好，但透过思维导图来思考还需要调整哪些工作上的行为，一步步检讨自己，一步步改进自己。

因为我经历过纺织业抢外销订单得要有“能快速反应”的磨炼，当面临教育业第一份很烦琐的工作内容时，那些烦琐的难度对我来说真的是“一块蛋糕（piece of a cake）”，只是我需要时间去完成这些繁复又环环相扣的工作任务。

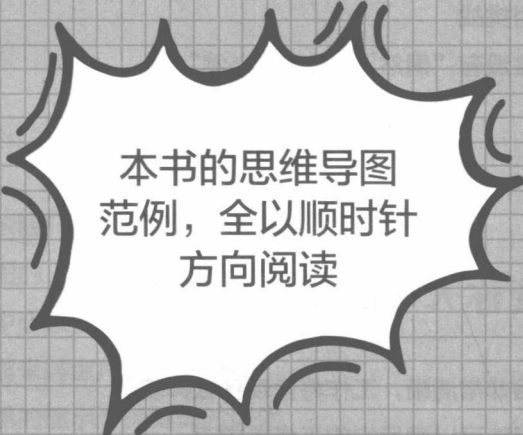
在那时，老板找我来是要解决问题的，是要“能做事的”，而不是“来公司交朋友的”。我必须很快就达到“思考”与“实战”同步并行，我必须能“动脑”，也必须能“卷起袖子动手”。

透过思维导图，我很快就能快刀斩乱麻似地找到公司的众多弊端，一边“大破”的同时也能“大立”。透过思维导图缩短了行政工作时间，省下来的时间就让我能更加精进教学技巧。我同时做着两种不同类型的任务。

等于是别人只活一年，我已经活了两年，这就是我在职场上升迁加薪速度比别人快的必然原因！就如同我小时候念书一直都不是名列前茅的优等生，但透过加倍努力，总也能在关键时刻的考试中名列前茅。

在某些人眼中或许“加倍努力”等于是“苦”。但我不照抄他人的努力轨迹，不去过不属于自己的生活。我也不进行没有方向的随意、随兴“碰运气型”努力，而是透过思维导图先确定工作与生活中的各种目标，分析各种情境与困难，把思考焦点放在目标结果上，依据“我未来想要的结果”往前倒推出“我现在应该做的事情”，这种思考角度让我不觉得现在的努力是苦的，反倒透过一步步的努力来告诉自己：“我又往目标靠近一步了。”

只要你能像我一样，充分发展理性思考，而不是流于情绪性的随兴，你也能让思维导图为你的人生带来不可思议的变化。



本书的思维导图  
范例，全以顺时针  
方向阅读



## 目录

### 推荐序

任何人都学得会的“思维导图笔记整理术” ▶ 001

### 作者序

思维导图为你的人生带来变化 ▶ 001

一、加速成为专才、通才 ▶ 001

二、勇敢面对挑战 ▶ 002

三、从此人生没有“偶然”，只有“必然” ▶ 005

### 第 1 章

一个改变你人生的惊异笔记术

一、如果思路非常清晰，工作将呈现什么样貌 ▶ 002

二、一般笔记法可以满足你的工作要求吗 ▶ 004

三、把 100 页内容简化成 10 页笔记 ▶ 026

四、“一张纸”让联想无限延伸 ▶ 031

五、“思维导图”是让你达成任务的工具 ▶ 034

六、思维导图能活化思考、激发创意 ▶ 055

七、思维导图让沟通更具说服力 ▶ 059

八、思维导图让大脑活络起来 ▶ 060

九、思维导图能增强竞争力 ▶ 061

十、你是“左脑型”还是“右脑型” ▶ 065



## 第 2 章

### 用思维导图之前，先锻炼一下大脑

- 一、从“猫”可以联想什么 ▶ 070
- 二、语词图像化，训练左右脑平衡 ▶ 071
- 三、抓出抽象事物的特质 ▶ 072
- 四、爱用“思维导图”让你成为高手 ▶ 073

## 第 3 章

### 手绘思维导图法，图解基本步骤

- 一、准备的东西只有 3+1 种 ▶ 084
- 二、思维导图的“13 个规则” ▶ 089
- 三、建立从中心放射延伸的“主题” ▶ 115
- 四、让联想越来越宽广的“关键词” ▶ 117
- 五、拓展联想的提示：关键词阶层化 ▶ 119
- 六、如何挑选关键词 ▶ 121
- 七、联想不可只往单一方向发展 ▶ 125
- 八、活用思维导图来进行脑力激荡，更快产生新创意 ▶ 128

## 第 4 章

### 加上色彩及图像，提升大脑运作力

- 一、加强使用大脑回路的视觉效果 ▶ 133
- 二、色彩对思维导图的重要性 ▶ 134

- 三、色彩可以缩短 82% 的信息搜寻时间 ▶ 135
- 四、轻松赋予思维导图色彩的 5 个方法 ▶ 136
- 五、调和色彩的 5 大重点 ▶ 138
- 六、基本配色原则 ▶ 139
- 七、图像让联想进入大脑 ▶ 142
- 八、给大脑刺激，从画图开始 ▶ 143
- 九、视觉性思考的 9 个方法 ▶ 149
- 十、图画是锻炼大脑的工具 ▶ 154

## 第 5 章

### 思维导图帮你打开思考僵局

- 一、解决问题的流程 ▶ 158
- 二、逻辑思考的方法 ▶ 159
- 三、用一张纸处理难搞复杂的问题 ▶ 169
- 四、要传达的讯息，让对方快速理解 ▶ 180
- 五、人生要怎么做选择才不后悔 ▶ 187
- 六、上考场前，将思维导图存在大脑里 ▶ 200

## 第 6 章

### 成为在工作上输出的“成功者”

- 一、思维导图让简报具有说服力 ▶ 211
- 二、让简报成功的 4 个方法 ▶ 213
- 三、以思维导图让客户动心的简报术 ▶ 216

- 四、思维导图的威力：为什么大企业都在用 ▶ 218
- 五、“共享思维导图”活用法 ▶ 221
- 六、以“共享思维导图”做简报 ▶ 222
- 七、存好思维导图，随时取用好方便 ▶ 224
- 八、思维导图大幅缩短会议时间 ▶ 226
- 九、思维导图应用在管理上 ▶ 228

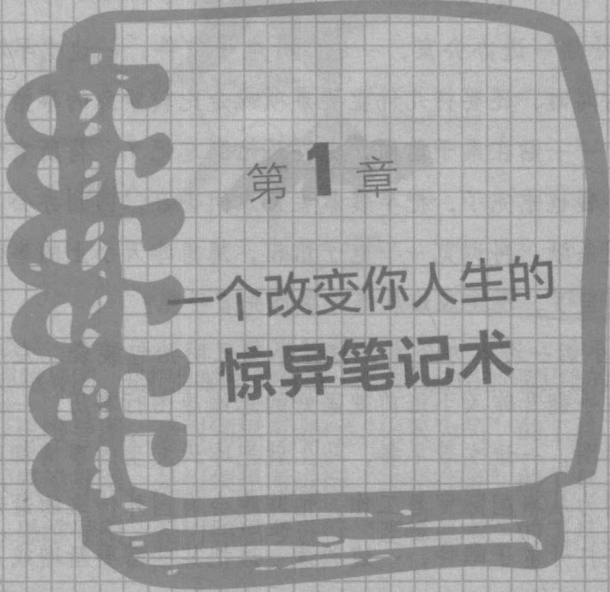
## 第 7 章

### 常见问题

- 一、计算机软件、APP 和手绘，有什么不同效果 ▶ 238
  - 二、外出带 A4 纸不方便，用哪种笔记本好 ▶ 239
  - 三、如何运用思维导图安排考生读书计划（增订版） ▶ 240
- 
- 附录 图解形式范例 ▶ 259







第 1 章

一个改变你人生的  
惊异笔记术