

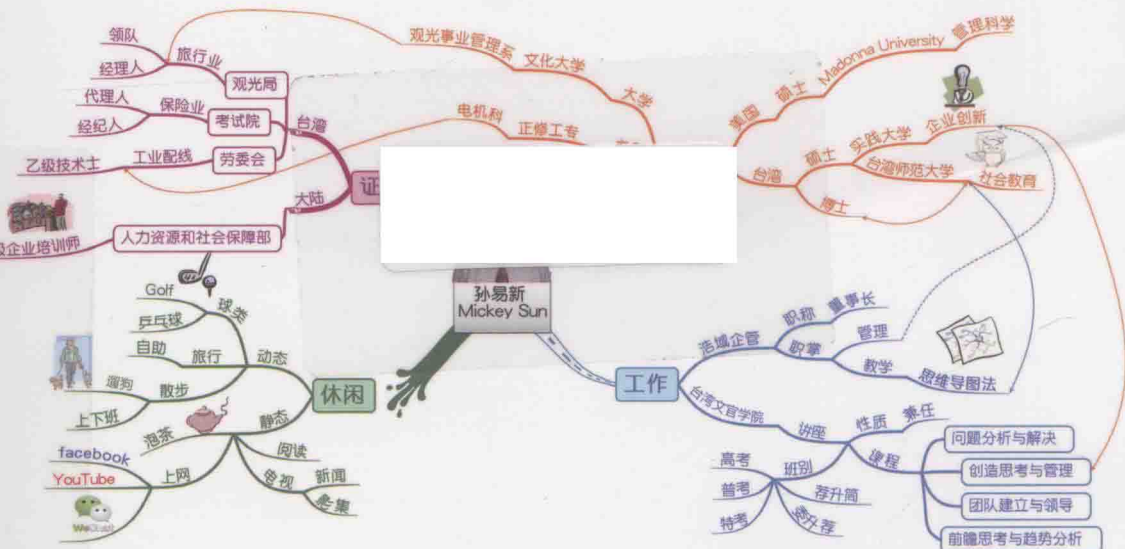
# THE MIND MAP

英国博赞中心全球第一位华人讲师，东尼·博赞嫡传讲师

## 零基础 思维导图法

6个步骤快速学会思维导图

孙易新 著



北京时代华文书局

# THE MIND MAP

# 零基础 思维导图法

6 个步骤快速学会思维导图

孙易新 著

北京时代华文书局

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础思维导图法 / 孙易新著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2017.5

ISBN 978-7-5699-1502-0

I. ①零… 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 064771 号

中文简体版 ©2017 通过成都天鹅文化传播有限公司代理, 经由城邦文化事业股份有限公司商周出版授予北京时代华文书局有限公司独家发行, 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销售。

北京市版权著作权合同登记号: 01-2016-5691

## 零基础思维导图法

LING JICHU SIWEIDAOTUFA

作 者 | 孙易新

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 樊艳清

装帧设计 | 迟 稳 吕九州

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

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-64267397

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16 印 张 | 14 字 数 | 171 千字

版 次 | 2017 年 6 月第 1 版 印 次 | 2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价 | 45.00 元

书 号 | ISBN 978-7-5699-1502-0

版权所有, 侵权必究

作者序

## 见林也见树的创新学习

就读博士班期间，在“教育哲学”这堂课上，教授要我们事先阅读诺贝尔文学奖得主大江健三郎的畅销书《为什么孩子要上学》，然后在课堂上进行讨论。

真的是很震撼的一堂课，现在很难用文字描述我当时的心境。我只能说，这堂课让年过半百的我感动得差点落泪。

为什么？读完大江健三郎这本书给我的最大启示是：将自己的知识无私地分享出去，就是生命的延续。

大江健三郎书中的几行字，改变了我的人生观，也督促了我在2014年2月出版《心智图法理论与应用》（大陆简体版书名《思维导图应用宝典》）。当我把书稿交给出版社的一刹那，一股幸福愉悦感浮上心头。

我开心地笑了。

是因为我终于出版了一本书，晋升为作家而高兴吗？

不是，我在之前就已经出版了与思维导图法相关的书籍近二十册。但是在这本书当中，我将多年来的教学经验与研究成果，详细、无私地公开，除了得到来自四面八方许许多多读者的赞誉，认为是写得最专业、翔实的

一本思维导图法专业书之外，也在2015年7月被文化主管部门评选为适合高中以上学生阅读的优良读物。同年8月北京时代华文书局也出版了简体版，以飨大陆地区的读者。

我开心地笑了，是因为我一点都不害怕死亡，我的生命可以透过书中的文字一直延续下去。为什么孩子要上学？因为透过学习，我们吸取了前人的智慧，延续了前人的生命！

2015年春末夏初，应商周出版邀请，撰写一本适合初学者，让读者能按图索骥学习思维导图法的操作入门书，我二话不说，当场答应了。目的很简单，我希望与大家生命融为一体，看到越来越多的人，因为学会使用思维导图法，从而提升生活质量。

英国大文豪培根说：“天赋智能如同大自然的花草树木，需要用学习来修剪。”科学家爱因斯坦也强调：“学习知识要善于思考、思考、再思考。”

“学习”可以活络脑神经；

“学习”可以让身体更健康；

“学习”可以增进幸福感。

思维导图法是提升学习力与思考力的好方法，本书是陪伴你终身学习的好伙伴。

孙易新

不知道你是否也有下列困扰……

记忆力不好

抓不到考试重点

看不懂课文

没时间读书

注意力不集中

没兴趣读书

对自己没信心

逻辑能力不好

缺乏创意

不会做计划

不懂得时间管理

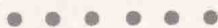
沟通不良

缺乏问题意识

分析能力差

以上是我 20 年的教学过程中，从学生身上看到遇到的共同困惑。如果也有几方面出现在你的身上，千万别太担心，那只不过是大多数人都会遇到的问题而已。

在本书当中，我将为大家介绍如何以思维导图为工具，透过几个轻松简单的步骤，大幅提升思考与学习能力，解决大家的困扰！





## 目录 Contents

作者序 | 见林也见树的创新学习 孙易新...1

### Part 1 混沌之初——思维导图的诞生...1

#### 第一章 | 认识思维导图法...2

第一节 思维导图法的起源与定义...3

第二节 绘制思维导图的规则与运用技巧...8

### Part 2 成功之路——思维导图思考法...13

#### 第二章 | 活化思维的思维导图法...14

第一节 有趣的逻辑分类...14

第二节 想象力比知识更重要...24

第三节 六个简单步骤活用思维导图法...31

#### 第三章 | 创新思考...44

第一节 创意思考的生活习惯...45

第二节 创造力训练小游戏...65

第三节 应用思维导图法提升创造力...68

### Part 3 成长之路——思维导图学习法...77

#### 第四章 | 思维导图笔记术...78

第一节 如何决定思维导图笔记的分类结构...78

第二节 如何撷取关键词...85

第三节 思维导图文章笔记的技巧...88

第四节 准备考试的思维导图笔记…117

第五节 听演讲的笔记技巧…125

## 第五章 | 激发超强的记忆力…134

第一节 空间记忆…134

第二节 情节记忆…138

第三节 超强记忆训练…140

第四节 思维导图笔记的记忆技巧…144

## Part 4

## 实践之路——思维导图工作术…153

## 第六章 | 职场精英的思维导图法…154

第一节 创意脑力激荡…154

第二节 思维缜密的检核表…162

第三节 项目管理的创新策略…170

第四节 创意问题分析与解决…179

第五节 时间达人的工作规划…184

第六节 会议沟通讨论与记录…189

附录1 Q & A 常见的困惑与解答…197

附录2 思维导图软件操作简介…200

参考范例…207

思维导图法学习心得1 欢乐中学习，欢笑中成长 / 王云彤…43

思维导图法学习心得2 优雅的人生 / 蔡兴正…75

思维导图法学习心得3 值得投资的人生宝典 / 麦琪君…132

思维导图法学习心得4 准备考试的好帮手 / 刘哲兆…134

思维导图法学习心得5 项目管理的利器 / 卓克羽…152

思维导图法学习心得6 职场五力成功方程式 / 陈国钦…194

思维导图法学习心得7 成功者的DNA / 简仲良…195





1

混沌之初

思维导图的诞生

## 第一章

# 认识思维导图法

爱因斯坦说：“想象力比知识更重要。”

这句话充分说明，如果缺乏思考力，再怎么用功努力，知识的吸收成效仍是有限；就算学会快速记忆技巧，能勉强应付眼前的考试，但考完就忘，或根本不懂得将所学的知识应用到生活之中，这样的学习有什么意义呢？

历史上诸多的杰出人士，如孔子、苏格拉底、达·芬奇、爱因斯坦等，他们的大脑都是用来思考，而不只是囤积一大堆文字、数字的。换句话说，唯有懂得思考，才能引起好奇心，培养追根究底的精神，形成主动学习的习惯。

因此，在社会环境快速变化的 21 世纪，思考力与学习力是关键的竞争力。



· 图 1-1 穿越时空智慧四重奏

思维导图法（Mind Mapping）是采用英国学者东尼·博赞（Tony Buzan）在1974年提出的“思维导图”（Mind Map）作为“动态”处理讯息的主要工具，借以达到有效提升我们大脑思考与学习能力的方法。

“思维导图法”含有动作的意思，是一种融入思考与判断的心智程序（Mental Process），其理论基础涵盖了认知心理学、语意学、组织结构、色彩学与图像学等。

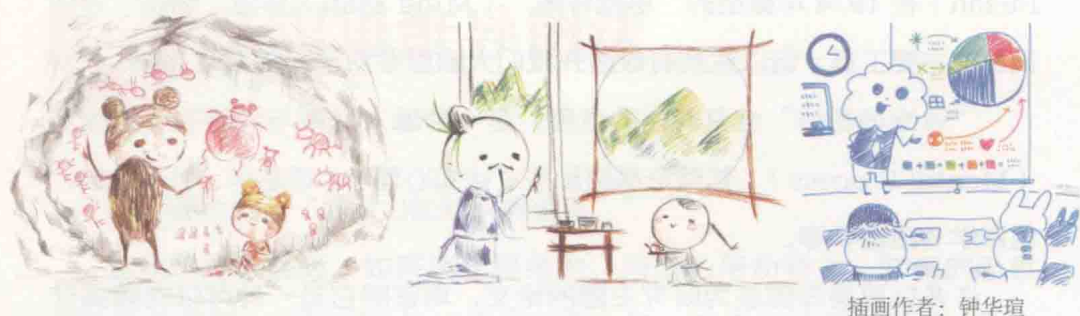
许多以思维导图法为研究主题的论文，均证明它是一种可以有效提升思考与学习能力的方法，因此已经被超过2000家以上的跨国企业导入到工作流程之中，各级学校也纷纷采用思维导图法作为老师教学的辅助工具与学生的学习方法。

## 第一节 思维导图法的起源与定义

### 思维导图法的起源

思维导图法是以可视化的图表与图像为工具，呈现我们心智思维运作过程与结果的方法。

远古时期的人类就懂得将生活中的意象，在洞穴中以壁画的方式记录下来；随着文明的进步，图像逐渐转成指意性更明确的象形文字，如“山、水”；到了近代，除了各种文字之外，还将思考的模式、因果关系、逻辑结构等，以图表方式进行沟通。



插画作者：钟华瑄

· 图 1-2 思维导图法的起源：可视化思考

因此，以可视化的“图表”“图像”来比喻或象征（figurative）心智思维的方法，自古即有，是祖先累积下来的智慧，是人类共同的宝贵遗产。

过去“谁是思维导图法的发明人”这个议题，常常引起很大的争议。从上述说明中，各位应该明白，思维导图法所涵盖的内容与我们人类文明发展息息相关，是人类集体智慧的累积。

博赞植根于讯息处理、脑细胞的结构、大脑皮质功能等元素，在《开动大脑》《思维导图宝典》等书中提出关于大脑认知与记忆的相关原理，同时引用其他学者的理论，包括 19 世纪末期德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus）所研究的系列位置效应（the Serial Position Effect）与遗忘曲线（Forgetting Curve）；博赞所谓的放射性思考（Radiant Thinking）模式，与日本学者今泉浩晃博士从藏传佛经中成功解密曼陀罗的智慧，所提出九宫矩阵的放射性思考，在结构上非常类似；而我们祖先的智慧《易经》当中的太极思考，不仅具有放射性思考的模式，更蕴含着深厚的哲理。



由此可见，人类对提升大脑思考与记忆能力的努力，自古至今从未间断，大家都是思维导图法的共同创造者，而且持续创造中。

### 思维导图的诞生

由于思维导图法是吸收信息与呈现思想的方法，那么就与我们表达意思时的语言结构有关。20 世纪 60 年代美国西北大学的柯林斯（Allan M. Collins）教授在从事语意学相关研究时发现，透过视觉形式的组织结构是一种有效呈现人类语法知识的方式，因此提出了“语意网络图”（Semantic Network），由于语意网络图已经具备今天我们所熟知的思维导图的雏形，因此柯林斯也被称为“现代思维导图之父”。

尔后，英国心理学家博赞受到一般语意学（General Semantics）的影响，于 1971 年进一步提出现今我们所熟知的，运用到关键词、放射性思考结构、图像与色彩的思维导图，并在 1974 年透过《开动大脑》（Use Your Head）这本书正式向世人介绍被喻为大脑瑞士刀的思维导图。1991 年，与范达·诺斯（Vanda North）在 GET HEAD: Mind Map Your Way to Success 一书中指出：**思维导图（Mind Map）的定义是“思维地图”（Map of Your Mind），意思就是呈现出大脑思考内容的一张图。**

从柯林斯与博赞的研究中，可以窥知思维导图的起源或其结构都与语意学有着密不可分的关系，因此透过思维导图呈现出来的内容，包括了语意及语法的知识。

### 思维导图法的定义

思维导图法植根于认知心理学、语意学、组织结构、色彩学、图像学及脑神经科学等相关理论，所发展出了能够有效提升思考力与学习力的方

法。因此，可用于思维导图法的工具非常多，特别是可视化的组织结构，更能发挥思维导图法的效用。

希腊哲学家亚里士多德指出：“思考事情时，若要让想法源源不断地展开，必须采用可视化的形式。”这是因为人类喜欢以可视化的方式来呈现信息或记忆事物。所以，运用到图像、色彩、空间、文字、数字等元素的“思维导图”，便成为思维导图法最主要的工具。

根据上述对视觉思考的说明与思维导图法的起源，我们可以进一步理解。广义的思维导图法是一种以各种图像、图表来呈现心智程序或记录知识的方法；狭义的思维导图法则是以思维导图为工具的思考或学习方法。

换言之，狭义的思维导图法是一种以思维导图为工具，有效提升大脑思考力与学习力的方法，英国博赞的思维导图法即属之；若从宏观而言，只要是使用到与思维导图类似的可视化组织结构，如以概念图、鱼骨图、九宫格等作为工具来呈现或记录信息，均可称之为广义的思维导图法。

### “孙易新思维导图法”

为了让思维导图法的使用者（Mind Mapper）更有效率与效能地应用思维导图法，我汇集多年来在教学过程中所实践的应用案例，以及投入学术研究时分析归纳出的相关理论，提出了更完整、更实用的“孙易新思维导图法”——运用关键词、线条、色彩、图像等元素，以具有逻辑性的分类结构或因果关系，或非逻辑性的自由联想，透过树状结构与网状脉络形式的组织结构，呈现吾人动态的心智程序与记录知识的过程。

在动态过程中，思维导图的内容会因实际的需要，不断被调整、增加



或删减。其创新特色在于：

一、对思维导图法（Mind Mapping）与思维导图（Mind Map）做出明确的定义。思维导图法是方法，思维导图是工具；思维导图法主要的工具是思维导图，但也可采用概念图、树形图、鱼骨图、九宫格等类似的可视化组织结构作为辅助工具。

二、对思维导图法放射性思考的内容特征清楚地分为“逻辑性”思考与“非逻辑性”思考两大类；在组织结构的结构上，定义出“分类结构”或“因果关系”的树状结构，以及能够指出“重复性”或“关联性”概念的网状脉络。

三、界定选择关键词词性的优先级是“名词为主，动词次之，辅以必要的修饰词与连接词”；决定关键词字数的原则是“一个语词为主，只有章节标题名称、不可切割概念、专有词组等，才允许有多个语词出现在同一条线上”。

四、更重要的是特别强调思维导图“法”是一种心智程序的动态过程，而非静态的那张图。

以上所介绍“孙易新思维导图法\*”的创新特色，意味着思维导图法已经从传统的“Mind Mapping”进化为创新的“Mind Mapping+”。倘若你想进一步了解思维导图法的理论背景，在《思维导图应用宝典》这本书当中有相当多的篇幅做深入分析与说明。

### 思维导图法中文名称的由来

由于思维导图法对我的读书学习、参加国家考试、研究所入学考试，乃至工作上都有非常大的帮助，因此我立志将这个方法推广到华人世界。于是在1997年9月，我毅然决然负笈英国博赞中心（Buzan Centres）接受博赞与诺斯共同指导，进行为期三周的博赞师资认证（Buzan Licensed

Instructor) 培训,除了将整套教学方案引进华人世界之外,并成立“台湾博赞中心”(Buzan Taiwan)从事课程推广与教学工作。

身为全球第一位思维导图法华人讲师,我肩负着推广与本土化的重大责任,翻译博赞先生的相关著作,以及撰写本土化的教材、书籍是我初期的重点工作。早些年出版社将“Mind Mapping”翻译成“心智绘图”,但这个名称造成很多人误解这是一种画图的技巧,着重在把思维导图画得漂亮,而忽略它真正价值是思考的模式。

因此,2001年在撰写出版自己的第一本书时,我特别与几位台湾师范大学的教授沟通讨论,正式将“思维导图法”作为“Mind Mapping”的中文译名,其主要工具“Mind Map”(那张可视化的组织结构)则称为“思维导图”。

(\*大陆地区则是将“Mind Mapping”与“Mind Map”都翻译成“思维导图”,这不仅容易陷入只讲求操作绘图的局限性,也无法区分“方法”与“工具”)

## 第二节 绘制思维导图的规则与运用技巧

归纳多位学者对绘制思维导图与应用思维导图法的描述,再结合我多年的教学经验,可简化如下(图1-3):

## 绘制思维导图的规则

### 一、纸张

1. **颜色**：以纯白为主。不同颜色的色纸，会给人不同的感受，带来不适当的暗示；有线条的纸张，容易令人不自觉地以条列方式做笔记。
2. **尺寸**：以 A4 或 A3 为首选。除了方便收纳之外，最主要的原因是避免在一张思维导图中塞入太多的内容，尤其是应用于学习时方便记忆的笔记，A4 或 A3 的纸张作为书写文具大小刚好。
3. **方向**：以横放为原则。绘制思维导图是从纸张中央向四周展开，将纸张横放可以多容纳几阶内容，让线条转弯的机会减少。

### 二、彩色笔

1. **四色原子笔**：方便携带，以四种颜色区分类别及表达感受。
2. **八色以上水性笔**：有更多选择表达对不同类别概念的感受性。
3. **十二色以上色铅笔**：在插图与线条上增加美工效果，增进对内容的记忆。
4. **四色荧光笔**：标示关键词，呈现出三维结构的概念。

### 三、线条

1. **样式**：模仿大自然的结构，以有机式的弧度曲线绘制，让思维导图看起来美美的。
2. **连接**：为了方便阅读，线条必须彼此连接在一起，以提升思维导图的整体感。
3. **粗细**：为了视觉容易辨别思维导图中包含的类别或主要因素，与中心主题图像连接的主干线条采用由粗而细、有弧度的锥形样式，下一阶之后的支干线条则以细一点的锥形样式或直接以细线呈现。