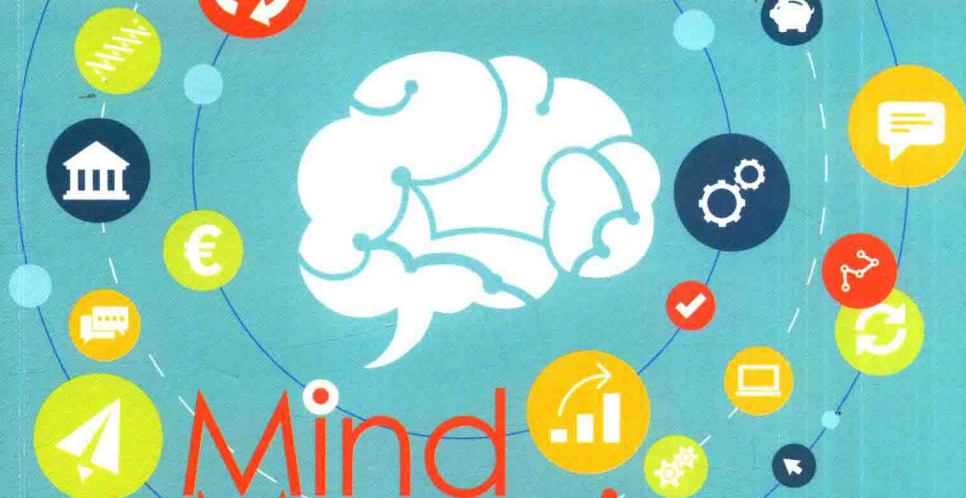




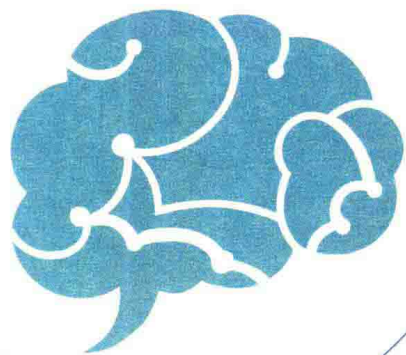
Mind
Mapping

思维导图法 基础实务

入门篇

孙易新 著

非外借



Mind
Mapping

思维导图法 基础实务

入门篇

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

思维导图法基础实务·入门篇 / 孙易新著. —广州:
广东人民出版社, 2017.9
ISBN 978-7-218-11770-6

I . ①思… II . ①孙… III . ①思维方法 IV . ① B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 108842 号

广东省版权著作权合同登记号: 图字: 19-2017-013

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 Jichu Shiwu Rumenpian

思维导图法基础实务·入门篇

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: 11 字数: 135 千字

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

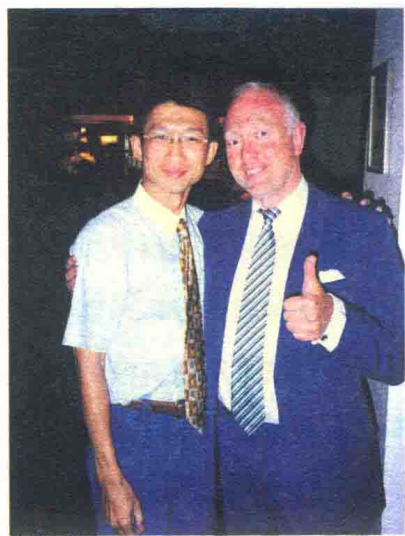
定 价: 38.00 元

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)

出版缘起

迈向成功，需要“心法”来激励追求成功的意愿与企图，更需要“技法”来实践完成。有句话说得好：“授人以鱼不如授人以渔。”“心法”就好比激发钓鱼的动机，了解钓鱼的重要性，而“技法”则是钓鱼的步骤与技巧。

曾经任职于宏碁计算机全球教育训练中心的张博尧先生对“教育”“训练”的诠释颇具有启发性。他说，“教育”是让人从不知道变成知道，是知识、观念的改变，而“训练”是让人从不会变成会，是行为、能力的改变。简言之，教育即心法，训练即技法。



作者孙易新与思维导图原创者
博赞（Tony Buzan）



近年来坊间有许许多多的关于“心法”的书籍与课程，确实激发了不少人追求成长、创造优质生活的动力，同时也让人期盼获得更实用的“技法”去实现自己的理想。

思维导图法（Mind Mapping）这种以思维导图（Mind Map）为主要工具，提升思考力与学习力的方法，已被全球不同领域的专家与学者所肯定，并被推荐应用在工作与学习当中。我在1989年因为参加国际青年商会的培训，得以接触到这项由世界著名脑力开发大师博赞先生所提出的兼顾心法（教育）与技法（训练）的课程。除了自己受益无穷之外，我也不忘经常与朋友分享，甚至为了精益求精，我在1997年前奔赴英国博赞中心（Buzan Centres）接受完整的思维导图法讲师培训，成为全球第一位思维导图法华人讲师。从此我便献身于思维导图法的专业教学工作，并不时与国内外各大企业人力资源、教育训练等部门的前辈探讨如何运用思维导图法提升工作效率；同时也和各级学校老师、教授们研究如何指导学生运用思维导图，让读书成为愉快的生活与学习体验。为了让思维导图法的课程更具有专业性与一致性，我在教学工作之余，重返校园，深入研究思维导图法的理论基础与实务应用策略。我在台北实践大学企业创新发展研究所的硕士论文，以及在台湾师范大学社会教育研究所的硕士、博士论文皆以思维导图法为研究对象。

思维导图法在华人世界已经逐渐普及，原因除了是有许多讲师加入思维导图法的推广行列之外，更重要的

是有不少华人讲师将自己的心得撰写成书。

本书作于 2001 年，由我个人使用思维导图法十年多的心得与多年的教学经验整理而成。当年虽然是以繁体字出版，但由于我以浅显易懂的实务案例来说明思维导图法，大受海峡两岸读者欢迎，也触发思维导图法在华人世界落地、生根、开花结果。

本书以基础实务为主轴，适合从未接触过思维导图法的人或初学者当作迈入思维导图法世界的指南。同时，在许多手绘的思维导图中加上了若干文字解析与说明，目的是协助读者理解，为何要以这样的方式来绘制思维导图或呈现信息。

既然思维导图法侧重于“技法”，那么勤做练习是必不可少的。因此请你在阅读本书时，也亲自动手绘制、动脑思考，感受学习成长的乐趣与思维导图的奥妙。

本书第一章，我将思维导图法的基础理论架构做了深入浅出的介绍，其中包括左右脑的思维能力以及大脑的思考结构机制，并列举几个练习让你体会神奇大脑的学习、记忆与思考模式。要善用大脑，首先就得了解它，并和它做朋友。

第二、三章通过讲述实际的生活、工作个案让你掌握思维导图法的妙用，包括搜集信息并将信息存入大脑的思维导图笔记技巧，以及将信息从大脑中呼叫出来的企划构思笔记方式。你在阅读这些实务案例之余，也别忘了提笔模仿，用相同的题目，以你自己的实际工作或生活体验为内容，完成自己的思维导图，并经常与同事、亲友分享你的思维导图作品。因为分享是最佳的复

习，可大幅提升学习效果。

第四章则是从全球教育训练的几个重要趋势中，挑选对目前国内外人力资源工作较有帮助的几项专题，从中探讨思维导图的角色与功能。这个章节能够顺利完成，要感谢台湾师范大学工业科技教育研究所人力资源组几位研究生的热心参与，使内容更丰富且具有学术研究价值。在此也恳请前辈们对内容不吝赐教，以便再版时有所精进。

师者，所以传道、授业、解惑也。如果你对本书内容有不清楚的地方，或在构思你的思维导图时存在疑虑，欢迎你通过微信跟我联系。我的微信号是 Mind-Mapping，我很乐于为你解决学习上的困难。

我的目标是海峡两岸的中华儿女都能通过学习思维导图法、善用思维导图法而使大脑潜能得以充分发挥，进而提升国家竞争力，创造出共荣共存的繁华新世纪。

孙易新

2017 年 4 月



目录

出版缘起 / 1

Part I 思维导图法的基础

1. 成功的人生 / 2
2. 什么是思维导图法 / 5
3. 思维导图法的功能 / 8
4. 神奇大脑的思维能力 / 14
5. 记忆的原则：SMASHIN'SCOPE / 17
6. 学习曲线 / 26
7. 大脑的思考结构机制 / 31
8. 应用思维导图法迈向成功 / 36
9. 思维导图法的笔记规则 / 39
10. 从实践中学习 / 48
11. 初学者常犯的错误 / 51

Part II 实务运用——数据记录

12. 运用思维导图提升阅读效率 / 56
13. 杂志的重点整理 / 60
14. 理化科学的思维导图 / 63
15. 听演讲做笔记的技巧 / 66

16. 视觉图像会议记录 / 72

17. 电影欣赏 / 75

Part III 实务运用——企划构思

18. 信函与文章草稿 / 78

19. 日记及行程规划 / 80

20. 采购清单 / 83

21. 准备演讲稿 / 86

22. 讲义大纲 / 90

23. 读书心得 / 92

24. 决策分析 / 95

25. 头脑风暴 / 99

26. 自我分析 / 102

27. 亲子沟通 / 104

28. 思维导图的色彩运用 / 106

29. 企划案 / 110

30. 社团、公司简介 / 117

Part IV 思维导图与人力资源实务运用专题研究

31. 从成人学习的观点来探讨 Mind Mapping 在企业网络化教育训练中的应用 / 120

32. 知识工作者如何运用“思维导图（Mind Mapping）”进行生涯规划 / 138

33. 思维导图（Mind Mapping）在组织学习中的角色 / 151

34. 运用思维导图（Mind Maps）提升知识管理效能 / 161

Part I 思维导图法的基础

嘿！亲爱的朋友！如果你打算到巴黎自助旅行，会带下列哪一张地图？

1. 东京地图；
2. 十年前的巴黎地图；
3. 残缺不全的巴黎地图；
4. 新版且完整正确的巴黎地图。

我相信各位睿智的选择，答案一定是 4。同样，若想善用我们的大脑，充分开发大脑的潜能，就需要一张完整且正确的大脑使用地图，我们称之为思维导图。

OK！让我们一起开启这趟开发大脑潜能的神奇之旅吧！



1

成功的人生

成功的人生是人人所期盼追求的，然而每个人对成功的定义不尽相同，要达到成功的境界所必须付出的努力也有所差异。不过，以下三个 Q 倒是追求成功不可或缺的基本条件（图 1）。

IQ：超强的理解记忆力

文章的阅读和书写、数学方程式的运算、逻辑的顺序及推理分析，以及通过图形与色彩来强调、区分重点信息，都离不开超强的理解记忆力。

EQ: 感性与理性兼备的人格特质

能够管理自己的情绪，了解他人的情绪，具同理心，懂得如何激励他人，才能拥有良好的人际关系，才能组织好一个团队。

CQ: 创意无限的金头脑

不但要有创意，更要让创意具有实用性和可行性。

创意

包含对空间的认知、无限的想象力和色彩的启发运用，与大自然的法则完全同步。

实用

可加以逻辑归纳，有一定的执行顺序，可量化。

这些道理大家都懂，也都肯学。但问题是，为何总是不能记住这些重要事项。是不是随着年纪增长，记忆力逐渐减退了呢？

别担心，全世界与你有同样困扰的人比比皆是。但幸运的是，许多人通过思维导图法轻松地解决了此类难题。只要你愿意将思维导图法运用到日常工作中，那么你将在迈向成功的道路上，收获一片丰硕的成果。

思维导图说明



图 1

2

什么是思维导图法

著名脑力开发权威专家博赞从小就一直思考：为什么有的人很用功读书，成绩却不见得很好，但有的人只花一点时间读书，成绩却很优秀？经过多年的研究及实务经验，他终于得出一个结论，那就是我们是否正确地使用了具有无限潜能的头脑。

于是，在不断思考研究后，博赞创造了思维导图法，并在 1974 年出版《头脑使用手册》(*Use Your Head*)，向全世界介绍这一了不起的脑力开发工具。思维导图可用于开发左右脑的全部功能，包括右脑在韵律、色彩、空间、图像、想象力、整体性上的功能，以及左脑在表单、文字、数字、行列、顺序与逻辑上的功能。

思维导图好比是头脑里的一幅地图，绘制着详细的道路（图 2）。

在一个大区域式主题中，提供你一个概观！



图 2



● 面对一个大区域或主题，提供给你一个全方位的概观。

● 企划或决策时，提供一个路线图，告诉你目前的状况以及何去何从。

● 协助你搜集、整理大量的资料。

● 激励你以新的、充满创意的方式去解决问题。

● 掌控你的注意力及思维，使思虑更加周详。

● 提升你的工作效率、学习效果及生命的成就感。

● 不论观察、阅读、静思或记忆都成为非常愉快的事。

3

思维导图法的功能

思维导图法的应用范围实在是太广泛了，包括日常生活里的学习笔记、日记、行程规划、时间管理、采购清单、文字阅读，以及工作上的企划案、创意思考、人际沟通等。

有位学员在上完两天的思维导图法基础课程后，发表了她对思维导图法的以下看法（图3）。

● 记忆

如同计算机般的超强记忆，且可以随时轻易地打印（回忆）出来。因为思维导图法有助于右脑的长期记忆及左脑的归纳整理。