

胡雅茹◎著

我的第一本 思维导图 入门书

一张纸、一支笔，从零开始学习思维导图



北京时代华文书局

胡雅茹◎著

我的第一本 思维导图 入门书



北京时代华文书局

图书在版编目 (C I P) 数据

我的第一本思维导图入门书·精装版 / 胡雅茹著 -- 北京 : 北京时代华文书局 , 2017.9

ISBN 978-7-5699-1768-0

I . ①我… II . ①胡… III . ①思维方法 IV . ① B804

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 203733 号

中文简体字版 ©2017 年, 由北京时代华文书局有限公司出版。

本书由晨星出版有限公司正式授权, 经由 CA-LINK International LLC 代理, 由北京时代华文书局有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2014-1781

我的第一本思维导图入门书·精装版

WO DE DI-YI BEN SIWEI DAOTU RUMEN SHU JINGZHUANGBAN

作 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 王艾迪

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 | 北京顺诚彩色印刷有限公司 010-69499689

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32 印 张 | 6.5 字 数 | 139 千字

版 次 | 2017 年 10 年第 1 次印刷 印 次 | 2017 年 10 月第 1 版

定 价 | 45.00 元

书 号 | ISBN 978-7-5699-1768-0

版权所有, 侵权必究

每一种艺术，原则都很简单， 讲究的是各种技巧

喜欢学习吗？不管喜不喜欢，人们的一生，对物质与精神的追求，脱离不了学习！

学习充实了生活，也丰富了生活！但学习不仅是一门艺术，更需要许多良好的技术。当下的教育，多元且日新月异，以需求为目标的学习，才是最有意义的学习。如何找到适合而且有效的学习途径，就成了追求完满学习的重要课题。

其中，最为人所熟知的学习认知莫过于理解大脑的能力与需求，思维导图的发明，恰巧充分给予并满足了视觉学习型、动觉学习型、听觉学习型的不同需要。

学习必须运用大脑的功能来完成，大脑有哪些功能呢？最重要的是大脑会思考、分析、理解，除了听觉以外，还有触觉、味觉、嗅觉、视觉。使用全部的大脑功能，再通过思考与分析，把学习的内容加以转换理解，使得学习变得很特别、很突出、很有意义。

学习时要能系统地分析并浓缩数据，找到数据的精髓，发现学习的关键，有系统地指出重点。因为这些重点，是透过自我的整理，印象深

刻，自然就轻松掌握了。浓缩了大量的资料，再释放大量数据的过程，可以将学习所得放在长程记忆之中。平时通过这些重点的提示，就可以回忆出相关的学习历程，做到百分之百的学习。

换句话说，思维导图的主动学习法就是在教导人们自我整理学习的方法。学习必须自己整理重点，才能去芜存菁，顺利吸收学到的知识。

著名脑力开发权威托尼·博赞（Tony Buzan）从小就一直思考着，为什么有的人可以事半功倍，但有些人却总是事倍功半。经过多年的研究及实证，终于得到一个结论，那就是我们是否能正确使用有着无限潜能的头脑。

托尼·博赞在不断思考研究后，发明了思维导图的技巧，并在1974年出版了《启动大脑》一书，向全世界介绍这一了不起的脑力潜能开发技巧。它运用了左右脑全部的功能，包括右脑的韵律（Rhythm）、色彩、空间、影像（Imagination）、幻想、整体，以及左脑的表单、文字、数字、行列、顺序、逻辑（Logic）。就好比是头脑里的一张活络而清楚的地图，绘制着详细的道路。透过绘制思维导图，不仅可以提升人们的大脑思考能力，更有助于学习力深度与广度的延展与提升。

认识胡老师是在一个偶然的的机会，她是一位十分聪明且冲劲十足的爱动脑的老师。曾拜读过几本她的作品，她一直致力于开发并引进新颖而有益的学习方法，更可以把心中所想有条不紊地画出来，真是厉害，令人称羨。此次虽然很忙，还是要冒可能因熬夜而引发高血压的危险，为她写序。

此次所著《我的第一本思维导图入门书》一书，更是巨细靡遗、浅

显易懂，由基础必要的理论着手，循序渐进地指导读者按步骤学习思维导图的操作方式，让每位阅读此书的人都能“快乐学习、快速运用、聪明生活”。

对于喜欢学习的人，可以通过此书获得更有效率的学习方式；对于苦于找不到学习方法的人，可以在阅读完此书后，找到学习的乐趣；对于不爱学习的人，更可以在书中发现更多学习的意义。好读书不如读好书，好书不只是知识的传递，更能启发更多技能的开发。

读了这本书后，您会发现 思维导图很容易上手而且好用

思维导图（Mind map）是国际著名脑力开发权威托尼·博赞（Tony Buzan）在1974年出版的《启动大脑》一书中正式将这个脑力潜能开发的工具介绍给世人。本书作者胡雅茹老师一直在从事学生学习能力的训练与强化工作，她发现思维导图有强化学习能力的功效后就一头栽进思维导图推广与教育训练的工作中。

胡老师曾任成都广谕妇幼健康服务有限公司的总监，青岛华人思维学院院长，华人思维学院大中华区总监，柏麦思企管顾问股份有限公司教务长、行政副理、高级讲师、师资班讲师等工作，目前担任广翰思惟国际教育机构的教育长，她之前曾出版过关于增强学习能力的书，包括：《超强学习力训练法》《眼脑直映快读法》等书。胡老师献身教育且热心教育，曾获颁2007年中国教育学会一等奖，此次她特别将几年来教授思维导图的心得及成果整理成这本《我的第一本思维导图入门书》，希望通过本书嘉惠更多对思维导图有兴趣的读者。

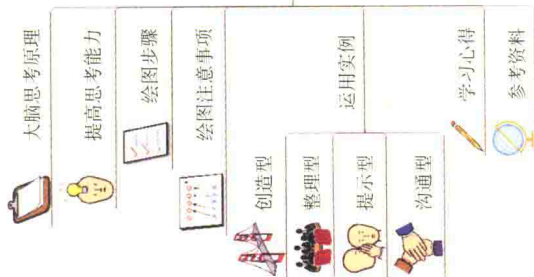
在本书中胡老师先从我们大脑的思考原理谈起，同时介绍思维导图如何提升我们的思考力，接着说明绘制思维导图的步骤及注意事项并举

出四类实务运用的例子，最后分别谈到中小学生和成年人使用思维导图的惊人效果，并贴心地附上相关参考书和软件的介绍。

胡老师在书中将思维导图归纳为四类并各引用非常多的实例来说明解释，包括用创造型思维导图指导脑力激荡、新产品开发、活动策划和未来目标的制定，用整理型思维导图做分析、归纳，用提示型思维导图拟订作文的大纲和演讲的提词，用沟通型思维导图做自我介绍和会议简报，让读者觉得浅显易懂并容易练习。

本书的内容很容易了解，若急着想学会绘图可先阅读思维导图绘制步骤和绘图技巧的注意事项，并参考随后四类思维导图的范例试着画出自己的第一张思维导图，要知道实际动手画过才能达到快速学习的目的！

我将本序言绘制成一张思维导图供大家参考。（请看下页图）



快乐学习、 快速运用、聪明生活

我很喜欢“缘”这个字和概念，它代表着圆满和喜乐，点出我对生活与人际的乐观看法。几年前，胡雅茹在辅仁大学织品服装系求学时修读我讲授的营销学课程，从此结下师生“缘”。她在毕业后即从事纺织业约七年，因“缘”际会转入教育界开班授徒，传授速读训练、加强记忆和超强学习的方法。经过多年的教学和体验，并归纳心得，她先后撰写出几本相关主题的好书，各方佳评如潮，两岸几所大学院系也极力推荐为优良创意教材和指定用书，现在再度出版《我的第一本思维导图入门书》献给广大的读者，结“缘”分享。

书名中“思维导图”顾名思义就是应用绘制图像作为思考的工具，用来快速地处理外部进来的讯息，形成大脑的智慧。每个人看到的事物都是以影像来呈现，如果可以将各种讯息编码成相同含义的图画、文字、符号、形象、颜色等视觉表现，则更容易辅助讯息的选择、登录、逻辑、联想、创造，并完成沟通、记忆的过程。

本书针对各种生活或工作的情境，提出一系列包括小朋友实务制作的“思维导图”范例，分别解说并分析其优缺点。同时，提醒读者这是一本容易阅读和学习的书，先从基本的概念，循序渐进地详细说明“思

维导图”的使用方法，不论小学生或成人都能实时应用。我们都曾经历过疯漫画和爱卡通的童年，也能顺手模仿剧中主角偷偷画上几笔，当你翻阅本书类似漫画而且非常有趣的“思维导图”时，亲切感油然而生，你会不自觉地马上动手画画。

作者首先逐步说明绘制一张系统化的思维导图所需的一些准备工作和基本技巧，包括如何挑选适当的笔和纸张，设定思维导图的主题、排列的形状、分支和线条、阅读的顺序、字体的大小，还有色彩的影响、插图的运用、符号的含义、关键词的选择、层次的安排等。然后针对不同的生活情境使用不同的“思维导图”技巧。

例如“创造型思维导图”用来处理数据不足或未知的管理事务，完成后可形成思考的轨迹，适合在脑力激荡、新产品开发案、各项活动策划、目标设定等工作时使用。“整理型思维导图”则将现有的数据整理出合乎逻辑可以运用的信息，通常应用在规划日程表，整理阅读笔记、听讲笔记等。“提示型思维导图”方便在演讲时提示纲要与内容，或准备撰文写作时提示大纲及方向。“沟通型思维导图”用于当双方面对面还没有产生共识时，作为初步沟通的工具，如在做自我介绍、或构思开会议题时都可使用。

记得在我上大学的那个年代，很多课程的参考书籍是英语原文。上课时恐怕漏掉教授讲解的重点，班内同学都会勤做笔记，然后互相核对并整合成该科的考试必读终极版，在当时速记是人人要勤练的真功夫，每位学生都有一套记录数据的方式，当然没有所谓的“思维导图”的概念。现在为人师表，站在讲台上传道授业侃侃而谈，最近才发现很多学

生不整理课堂重点，而用随身手机或小型相机面对着我拍摄幻灯片或黑板上的补充说明，我不太习惯这种懒人复制法，没经过大脑思考处理的数据怎能转成可理解的信息。如果能善用本书“整理型思维导图”的方法，在绘图记录演讲的主脉络和关键词的同时，也可清楚听取授课内容，这张“思维导图”方便课后的询问及讨论。

我教过大学时期的胡雅茹，现在她出这本书教我如何以图像来处理逻辑思考和整理思绪的技巧。在写这篇序的当下，我就活用“提示型思维导图”来拟定预想的纲要和内容，边想边看边画，就是这么简单有趣。如果你认为活到老学到老是一种生活的态度，每天都有新的生活体验等着你去解读，那你就需要“思维导图”提高学习效率。这是一本图文并茂且生动活泼的生活手边书，适合八岁到八十岁愿意快乐生活的人类，当你阅读完本书并且配合各种生活情境学着一起来涂鸦，不断地练习，相信可以达到作者所期望的“快乐学习、快速运用、聪明生活”的目标！

成功的人，多半喜欢思考， 思维导图有效协助您思考，进而成功

我的劳务管理工作主要是辅导企业制定相关人事管理规章，以及处理有关违反劳动法令的劳资纠纷案件，需要不断地与企业开会制定策略或与案件当事人协调及沟通。协调沟通的专业基础在于对法源的熟悉与策略的运用及实务经验的掌握，思考自然也就是工作中每天都在进行的。《孙子兵法》中也有提到“谋定后动，才能克敌制胜”的思想。训练思考、懂得思考、喜欢思考，运用思考力在工作上，才能沉稳，不致犯错或做出不当决定。没有经过思考而率性行事往往得不到自己预期想要的结果。不管是在工作上、生活上、在子女的教育上，相信读者和我都会有很多的经验与经历。

我们的大脑就如同肌肉，越使用越强劲，越使用就会越灵活，就会越变越聪明。

《我的第一本思维导图入门书》真的是一本写得很棒的工具书，教你怎样运用你的大脑，不管是在学习、沟通、创意，还是逻辑思考上，都是有方法可以让我们的大脑运用得更有效率。

胡雅茹老师的教学就常常强调——学习思考不能随便乱学一通，先

弄清楚大脑的运作原理，就不会天马行空，不着边际，否则反而是更浪费时间。我也认为人人都应该投资自己的时间在如何让你的思考更有效率上，凡事要学习思考，要先按捺着我们这身所谓臭皮囊的“个性”，少安勿躁别急着行动。因为先有思考再去行动，就不会像无头苍蝇乱飞，或六神无主，反而把时间浪费在行动后的不良效应，与不断重复地修正或挽救颓势上。

很开心雅茹老师把这种西方人创造的思考工具，根据东西方文化的差异，在课程内容上切切实实地本土化，让华人有幸能以本书的内容去加强自己的思考能力。你想要改善生活质量、增进人际关系、提升工作绩效、提高学习成果、解决问题，就从学习“思考”开始吧。

如何学习“思考”，这本书简明扼要的表达方式，可以让你发现：“思维导图超简单！”

深入浅出的思维导图， 实在好用

身处信息爆炸的时代，如何去芜存菁是许多学习者的困扰。我喜欢吸收新知识，但好好看完一本书并且内化的速度，永远追不上买书的速度。为了将时间运用最大化，我摸索过许多方法。我曾经试听过坊间的记忆训练课程，感觉却像在参加魔术训练班，技法很炫，但始终像是外行人看热闹。此外，我阅读了《10倍速影像阅读法》，还琢磨了思维导图的发明人东尼·博赞（Tony Buzan）的著作。知道速读与思维导图的确可以帮助大脑升级，但究竟要如何运用在实际生活中，我却是一知半解。

直到我遇见胡老师，学习的难题才迎刃而解。胡老师以教练自居，《我的第一本思维导图入门书》堪称是结合她多年宝贵教学经验的思维导图操作手册。思维导图其实是一种整理的艺术。就像家中的衣柜如果分门别类、井然有序，你总是有办法在出门约会前几分钟，找到你需要的那件衣服。进入大脑的知识，也需要先做分类归档的动作，借此来减轻记忆力的负担。需要的时候，随时可以轻松从大脑的“知识柜”，找到你需要的信息。

画思维导图真的很简单，只要有几支色笔还有开放的心态，就可以

动工了。许多人跟我一样，不知道自己早已掉入线性、垂直思考的陷阱。胡老师在书中建议大家练习“水平思考”，也就是你可以放心抛开逻辑的束缚，进行自由的联想。在空白的纸上写下你脑中吸收到的讯息，接着慢慢透过分支、联想与串联，由上到下，由左而右拉出一张立体的知识网络。这张网络可以随着脑力激荡，不断拉大张力。知识并非是平面的。思维导图反映的知识，又深又广。大脑肌肉远比你想象的更有力量。

坊间许多讨论思维导图的书，给的多半是“完美”的范例。但在《我的第一本思维导图入门书》这本书里，胡老师透过许多学生的作品，引导初学者跨过学习障碍，教你一步步摸索出“个人化”的知识整理术，提升大脑的工作效率。

思维导图除了简单易学，应用范围也很广泛。不管你是要应付考试、准备会议简报，甚至是看完电影后回味故事情节、深夜里写日记，或是去大卖场采购前拟定购物清单，你都可以抛开过去的条列方法，试着画一张你个人才可读懂的思维导图，亲身感受它的强大力量。

我是演讲协会的成员，过去光是背讲稿，就要花掉好几个小时，甚至得反复演练。但在拜读胡老师这本新书后，我试着在写完讲稿后，画了一张思维导图。没想到边看着这张思维导图，边演练讲稿内容，我竟然只花了10分钟，就完全记住讲稿内容。上台演讲时，我把这张思维导图放在前面的桌子上，偶尔瞄一眼。我没有忘词，顺利完成演讲，这张思维导图还引起其他人的好奇，纷纷问我“思维导图”是什么？

如果你也想升级你的大脑 CPU，了解思维导图的艺术，你需要胡老师这位好教练，还有这本深入浅出的实用操作手册。

思维导图 step by step

我的教育理念是“快乐学习、快速运用、聪明生活”。过去我也是如同台湾大多数的人一样，一路接受所谓的“填鸭式教育”过关斩将完成学业。离开学校后才发觉真正的学习是在生活中，但是生活并没有给我们一本标准作业流程或是标准答案，我开始觉得工作与生活中的学习是很辛苦的一件事情，要学习的数量又多又快、变化多端。当时的我心思都在生存的领域中打转。

一个偶然的机，让我进入了教育行业，透过我所教授的超强记忆、思维导图、全脑式速读的运用，让我在“生存领域”中如鱼得水，同时也开始悠游于“生活领域”中。

学会创意与逻辑兼具的思考方法，让你增加思考的广度与深度，加快思考的速度与灵活度。在人际沟通、问题解决、创意提案、工作执行等方面，可以抓住关键重点，自然可以省下不少时间。

人当然会有惰性的一面，如果没有晨星出版社的催促，我也不会鞭策自己把经验写成文字，分享给更多人。

很高兴《超强学习力训练法》在台湾地区的教育部门的博识网与中