

通过学习本书，您将获得：

- ◎ 大脑操作系统迅速的升级，成为职场高效达人
- ◎ 改变全球2.5亿人学习、工作、生活的高效学习方法
- ◎ 世界500强企业主管极力推荐并使用的世界级思维训练工具

图谋职场 思维导图实战手册

●●●●● 曲智男 著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



图谋职场 思维导图实战手册

..... 曲智男 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

内 容 简 介

思维导图是一本开启大脑的使用说明书。无论您是谁，您都会发现思维导图是快速提升工作效率的绝佳思考工具，您随时随地都可以获得它的帮助。

无论是目标设定、时间管理、资源分配、创新思考、会议报告，还是人生规划，您都可以运用思维导图在一张纸上把它完整、清晰地展示出来。在任何关键时刻，即使是再错综复杂的事情，思维导图都可以给您最有力的支持！

本书详细介绍了思维导图在职场中的应用，并附带了大量的练习。无论您是初学者还是老用户，通过本书的学习，您都可以利用思维导图在职场中把握重点、精炼想法，让自己成为不可或缺的职场达人。

本书适合职业经理人、白领，以及所有的上班族阅读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

图谋职场：思维导图实战手册 / 曲智男著. —北京：电子工业出版社，2010.11
ISBN 978-7-121-11910-1

I. ①图… II. ①曲… III. ①思维方法—训练—手册 IV. ①B804-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 189538 号

策划编辑：张慧敏

责任编辑：李利健

印 刷：

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×980 1/16 印张：16 字数：410 千字

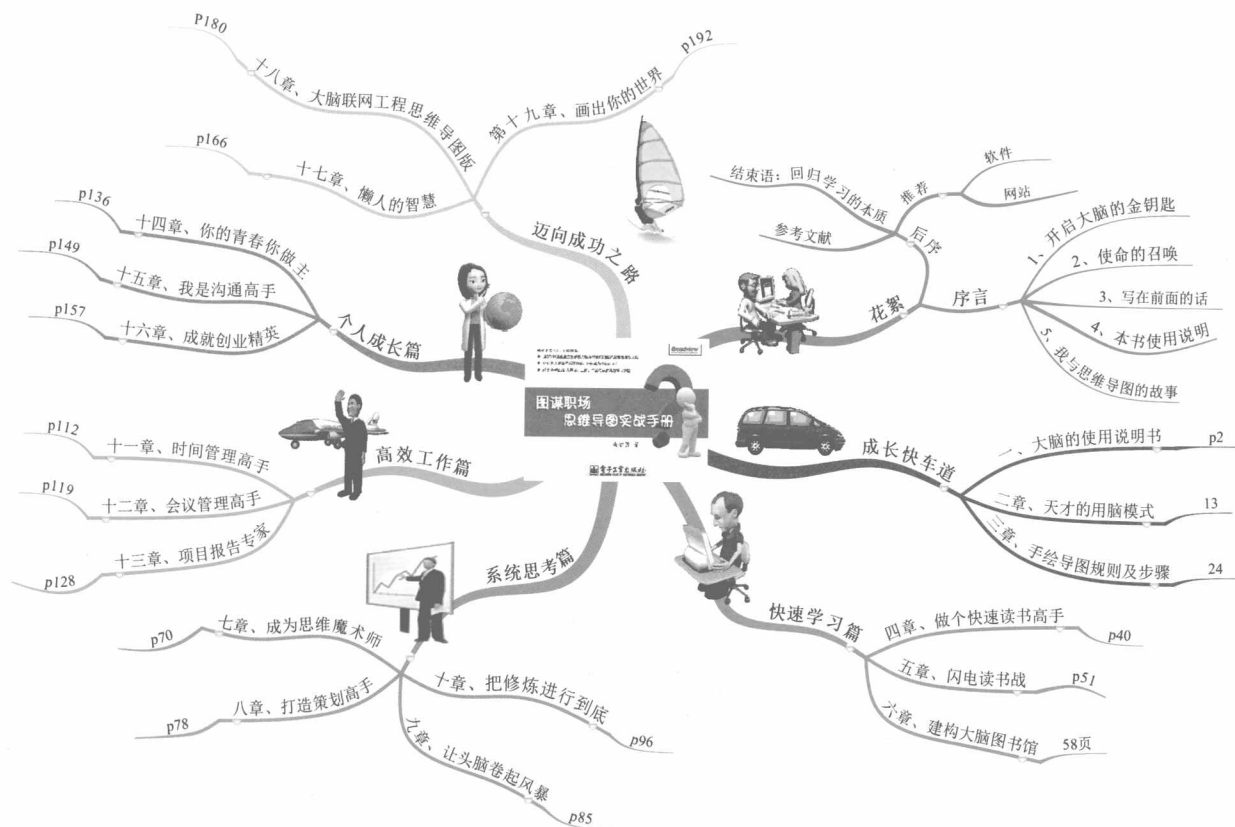
印 次：2010 年 11 月第 1 次印刷

印 数：5000 册 定价：49.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



序言1 开启大脑的金钥匙

每个人都希望自己能够心想事成，梦想成真，拥有更高品质的人生，然而，只有为数较少的人能找到实现这一切愿望的金钥匙。而这把金钥匙与如何利用人类大脑所蕴藏着无穷的宝藏，更好地发挥自身的潜能有着密切的关系。

1988年一个偶然的机会，我在辽宁省图书馆看到了世界大脑先生东尼·博赞（Tony·Buzan）所著的《充分发挥你大脑的潜力》一书，书中独特的开发大脑的思考和技巧深深地吸引了我，正是因为这本书，让我接触到了可以开启大脑无穷宝藏的金钥匙——思维导图。

多年的实践与应用让我深深地感受到思维导图的巨大魅力，把它应用到工作中，它让我的工作更有成效，更快速、有效地确立并实现既定的目标；把它应用到会议中，它能让我提出更具创意和创造性的解决方案，自信地发表演讲，阐述自己的观点；把它应用到团队建设中，它会让我成为工作中的骨干，领导自己的团队走向辉煌……

思维导图还可以应用到哪里？正如思维导图的创始人东尼·博赞所说，它可以应用到工作和生活的各个层面，应用到所有需要大脑思考的地方，只要你愿意尝试去用。

因为思维导图不仅能帮助我们确立并实现我们在职场中所有的目标和抱负，而且在职场之外还能给我们腾出更多的时间去享受自己的生活。思维导图是一种能让我们充分发挥才能的工具，它能帮助我们前进道路上迎面而来的每一挑战都变成施展我们出色才能的机会。

换言之，思维导图不但能使我们生存下去，还能使我们在工作中积极进取，获得成功，透过日常琐事的迷雾看到我们生活和事业的光明远景。只要我们把这一点铭记在心，我们就能冷静地谋划自己的人生之路，从而一步一步地实现自己的目标。

通过互联网络与与思维导图相关书籍的传播，思维导图现在已是一个全球范围内都在使用的思维创新和智力拓展的工具。也是因为思维导图的关系，2005年，我在互联网上看到了这位“立志做中国的东尼·博赞，把推广

和普及思维导图作为自己终身使命”的年轻人，我深深地被他对思维导图的执著与痴迷所打动。

思维导图进入中国将近25个年头了，然而目前国内的使用者仍然为数不多，其中一个很重要的原因，就是我们一直缺少由中国人自己撰写的、适合中国人使用的、系统地讲解思维导图的制作规则与技巧的图书。曲智男先生这本《图谋职场——思维导图实战手册》凝聚了他对思维导图十几年研究的精华。这本图书的出版无疑是填补了国内在这方面的空白。

因此，希望有缘看到这本书的朋友能够认真阅读这本书，真正掌握这个工具，从而体会到思维导图给我们的工作和生活带来的高效率 and 美妙感受。同时也希望这本书能够在国内走进校园、走进企业、走进机关，让更多的朋友认识和掌握思维导图工具，从而步入事业成功、家庭美满、人生幸福的旅程。让我们通过思维导图走出思维的迷宫，走进智慧的殿堂。

在此，再次感谢曲智男先生为把思维导图这把金钥匙传递给我们所付出的努力！

大连东软信息技术职业学院副院长 汪琛

序言2 使命的召唤

“倡导脑力运动，普及新思维教育，让中国人的大脑富有起来。”这是新思维教育集团的神圣使命。因为使命感的召唤，我来到了新思维，因为新思维，我认识了曲智男老师。认识愈久，了解愈深，我愈是敬佩曲老师为了心中的理想而执著追求的精神，我相信他更是为实现人生的使命而来！

如果您在新浪博客<http://blog.sina.com.cn/mindmap>中看过曲老师的全部文章，如果您有机会走近他并了解他，您就会和我有同样的感叹：他是一个对自己的人生使命追求非常执著的人！

1989年，当他第一次看到《学习的革命》一书中的思维导图时，冥冥之中，他就给自己许下了庄重的诺言：这就是我一生要为之追求的事业！多年前，他南下广州打工，经济困窘，入不敷出，他毫不犹豫地倾尽所有，查找与思维导图相关的所有资料，然后废寝忘食、如饥似渴地钻研探索。2004年，他听说思维导图的发明人、世界大脑先生托尼·博赞来到北京，他便想方设法追随其后，与大师交流……

这样的故事太多了，但他所做的这一切绝不仅仅是为了个人的学习和成长，因为他有一个使命和梦想，他要做中国的托尼·博赞，他要把思维导图推广普及到所有有中国人的角落！为了这个使命与梦想，他辞去了教师这一稳定的工作；为了这个使命与梦想，他在孩子出生、爱人下岗的情况下，一个人毫不犹豫地挑起了家庭和事业的重担；为了这个使命与梦想，他去上海召集全国思维导图爱好者来画一张中国最大（也许也是世界最大）的思维导图，他历经周折，途中被盗，几近身无分文，但他义无反顾；为了这个使命与梦想，无论是个人还是集体，无论是学校还是公司，只要有人对思维导图感兴趣、有需要，他就风雨兼程，许许多多不求回报地将思维导图的知识传授给他人。

这一切，让我相信，一个为使命和梦想而顽强前行的人，总有一天，他必定会撑起一片中国大脑潜能开发事业的蓝天。在曲老师的身上，我看到了开发大脑潜能事业的希望，也让我更清醒地意识到为了实现目前公司的使命，我自己应该有怎样的担当。

“艰难困苦，玉汝于成。”曲老师的这本《图谋职场——思维导图实战手册》是他多年学习、实践思维导图

的呕心沥血之作，是他把思维导图这项拓展人类思维世界性强大工具的中国化的开拓性尝试，其借鉴意义不言而喻。我相信这本书会得到越来越多知音的响应，会吸引更多的热爱思维导图、实践脑力运动的有识之士加入到这项宏大而神圣的事业中，因为当今世界是一个大脑时代！

我赞赏一切为了实现使命而忘我坚守的人，我愿意为这样的人所追求的事业而推波助澜，是为序。

新思维教育集团总裁 朱新兰

写在前面的话

人和人之间并没有多大能力的差别，最大的差别就在于他们的思维方式和思考模式，以及他们所采取的行动不同。

——微软总裁 比尔·盖茨

为什么有些人总能够唤醒自己的创造天赋，制订周详、可行的计划？

为什么有些人即使在重重压力下，也能对任何问题找到富有灵感的对策？

为什么有些人能够发表生动活泼、言简意赅的演讲，充分表达自己的观点？

为什么有些人总能迅速组建自己的团队，激励并带领他们走向成功？

为什么有些人可以投入挚爱的工作，能够做到工作与生活的和谐发展？

这些职场高效人士到底隐藏了什么样的秘密？他们与我们普通人的思维方式和思考模式有什么差异？他们采取了什么样的行动获得今天的成功？我们如何才能像他们一样，创造属于自己的那份成就？

如果这是您想要的，请用心阅读本书并加以练习。这样，您不但可以破解他们成功的秘密，而且也可以做得像他们一样成功，甚至超越他们。因为您掌握了更加高效的使用您大脑的方法，可以更有创意地进行思考，更有效地解决问题，从而快速达成您既定的目标。

本书将要向您解开的秘密已经有数以万计的结果对它进行了验证，从1970年初期到现在，已经流传了30多年，而当年发现这个秘密的年轻人已经六十多岁，他业已利用这个秘密创造了众多的商业奇迹。这个秘密从英国的一个小镇出发，由BBC（英国广播公司）开始，越来越多国家的媒体、电视广播参与传播，已经传遍了五大洲

140多个国家。

深入了解这个秘密的人包括美国前总统卡特、新加坡资政李光耀、英国王储查尔斯、马来西亚公主费思华，世界500强公司的高官，甚至是普通公司的员工，从老人、中青年、学生到幼儿园的孩子，与这个秘密相关的书籍更是多达100种。

这个秘密就是他们都在使用思维导图，如果您还不了解或刚刚接触思维导图，那么本书将带领您深入了解如何高效地使用您大脑的说明书——思维导图。激发您的大脑潜能，整合您的优势资源，做好您的职业规划，实现您的梦想与抱负。如果您已经在使用思维导图，那么它将带给您的是一场新思维的革命，让您发现那个潜力无穷的自我，让您有能力接受工作、生活所带来的各种挑战，创造属于您的那一份奇迹。

不论您是初涉职场的新手门生，还是叱咤风云的商场老手，思维导图都可以帮助您快速达成自己既定的目标，在未来激烈的社会竞争中发挥您的最大优势和才能，让您脱颖而出！

在进行脑力激荡时，您使用思维导图会比一般的条列式思考法更容易激发创意。在分析问题时不仅能让思绪更清晰，而且更能掌握关键影响因素的逻辑关系。

在进行项目管理时，您使用思维导图可以更系统地分解工作结构，并有效地整合不同领域关键要项的关联性。

在会议中，您使用思维导图会更容易地掌握会议议题核心，避免讨论离题或挂一漏万，同时可以化解分歧，达成共识。

在团队沟通中，您使用思维导图可以更有效地进行沟通和协调，提高团队成员之间的凝聚力、向心力和战斗力。

在进行职业规划时，使用思维导图可以让您更清晰地把握未来的发展方向和目标，找到人生的平衡与发展。

.....

美国著名实用心理学专家杜威曾经说过，当我们改变了一个观念，我们就拥有一种想法；当我们改变了一个



想法，我们就拥有了一种行为；当我们改变了一种行为，我们就拥有一个习惯；当我们改变了一个习惯，我们就拥有了一种性格；当我们改变了一种性格，我们就改变了命运。

人生所有的改变都是从改变我们的思想开始的，人类所有的发明创造和所有奇迹的诞生，都来自人类思想的创新与突破。思维导图是有史以来最符合人类大脑自然高效的思维模式，它可以让我们快速地整合所有的资源，是系统思考、创新思考的工具之一。

正如英国《泰晤士报》对“世界大脑先生”思维导图创始人的评价：

东尼·博赞让人类重新认识大脑，如同斯蒂芬·霍金让人类重新认识了宇宙。

思维导图是为我们所有有缘和有头脑的人准备的，不管您的目标是什么，只要您愿意，您也可以做到！

曲智男

本书使用说明

在此首先声明，这不是一本讲理论的书，我更坚信NLP（神经语言程式学）中的一句话：有效果比有道理更重要。如果要钻研学术，这本书绝对不适合您。因为学习的本质就是为了更加高效、更具创造性地解决我们生活和工作中所遇的实际问题，而非说教。

所以，阅读本书时，您需要做好以下准备：

- 开放的心灵，勇于接受新鲜的事物及理念。在您还没有完全了解之前，请不要轻易下结论，不管您曾经如何杰出与优秀，我们相信，越是杰出优秀的人，对自己还未曾了解的事物，越是保持一种开发的心态来学习和了解它。
- 多准备几张A3型号的空白纸。尽管我们在书里为您预留了空白，以便您记录读书时所触发的灵感和记忆，我们还是强烈建议您多准备一些A3型号的白纸，这样可以让您的思想有足够的发挥空间，而不受约束。
- 准备一套12色的水彩笔，最起码要有冷暖主色调4支。颜色可以让您画出的思维导图看起来层次清晰、色彩鲜明，也更容易让您对所标注的重点和关键词印象深刻。
- 一支写字流畅的签字笔，用来书写记录某些重要的文字（即关键性的词语）。
- 如有条件，再准备几支不同颜色的荧光笔，用来标注资料中不同的关键性词语。

上述准备也许会花去您一些时间，但是随着您阅读的深入，你会发现，这些准备是必需的，而且对您的学习和成长会起到非常重要的作用，您多花的时间是值得的。

更重要的是，这本书的与众不同之处是您也是它的作者。所以，这本书做了精心设计，专门预留了大量的练习和空白，请在书中标有的部分，把里面的思维导图画完。

因为只有您学以致用，把这些练习做完了，才能把学到的有关思维导图的知识和技能进一步强化与掌握，我与您，以及您与自己的心灵彼此之间也才是进行一场真正有意义的谈话。

我相信您一定同意：您学习游泳的时候，如果不去实践，看再多的书都没有用，即使我们把世界上所有关于游泳方面的书都倒背如流，此时要是把我们推进大海里，我们照样会被淹死。关于思维导图的学习也是如此，思维导图不是看书看出来的，而是动手画出来的。

关于思维导图学习的几条建议如下：

第一，本书不是用来看的，所以请一定要按照要求，动手完成所有的思维导图的绘制。无论您是刚刚接触思维导图还是已经是一个使用多年的老手，这些练习都会加深您对思维导图的了解和认识，拓展您的思维广度和深度。

第二，看到一张好图时，即刻把别人的图变成自己的图。复制和模仿是走向成功的第一步，复制或临摹别人的思维导图，并在此基础上加以内化、创新，学以致用。

第三，看到一本好书时，马上把别人的书变成自己的书，把其中对自己有用的内容画成思维导图，加以深挖，并加入自己的理解和见识，把它运用到自己的学习、工作和生活中。

第四，碰到一个好人时，马上把他变成自己的好朋友，快速把别人积极进取的创新思想不断地加以消化和吸收，这才是真正意义上的成长。

第五，和身边的朋友不断地分享您使用思维导图的收获，分享得越多，我们的收获就越大。在和朋友沟通交流的过程中，我们可能不断地碰撞出新的灵感和火花，同时，这样的分享也会激励我们对思维导图的应用有更深入的了解和探索。

如何做到上面几条？请阅读本书相关章节的内容，这是一本实用的工具书，建议把它放在您身边随手可及的地方，以便随时随地阅读，并随时动手记录下您的所思、所想、所感！

学习新主张：疯狂掠夺搜刮主义。看到好的知识、资讯和文章，进行疯狂掠夺搜刮，快速消化和吸收它们，并变为己有。

关键核心实用主义：关注实用的资讯，抓住核心和关键。所有的知识和技能都是为了拿来用，不管它多么实用、好用，切记，一定要多用。

我与思维导图的故事

很多朋友对我是怎么接触到思维导图，并且这么多年一直都在这个领域里执著地做这件事感到奇怪，到底是什么原因？这里面是不是隐藏着什么秘密？

首先，我相信每个人来到这个世界，不管是出身平庸还是富贵，也不管他经历了多少成功还是失败，都有其自身的使命和价值。我们终其一生的时间就是为了达成这个使命，实现自身的价值。

我第一次接触到思维导图是在1998年，那时我购买了一本书叫做《学习的革命》，其中简单地介绍了如何画思维导图及其作用，但就是那简单的介绍却让我深深地喜欢上了通过画图来整理思路的用脑方式，从而踏上思维导图的学习与探索之旅。那时可以找到的资料实在很少，更多的是靠自己一个人在摸索。

也许有些事情是意外巧合，有些事情天生就已经注定。1999年，我独身南下广州，几经周折在海南的一家书店买到了东尼·博赞出版的《开动大脑》及姊妹篇《思维导图》，非常巧合的是，这本书第一版付梓的时间是1974年4月21日，就在这本书诞生后的第3天，也就是4月24日是我的生日。也许是命运冥冥之中就有安排，那时，我正处在人生最低谷，这本书让我重新点燃希望之火，重新找到了自己人生的定位与方向。

当学生准备好后，老师就出现了。

离开海南后，我一直通过各种渠道寻找这方面专业的培训。2000年，我遇到在思维导图探求学习路上的第一位老师——来自英国的菲利普霍特先生，并参





加了他两天的思维导图培训课程。那次的培训可谓是大师级精英培训，因为那次参加培训的人在全中国就我们4个人，菲利普霍特先生为了我们4个学员专程从英国乘飞机到中国。那次的培训让我懂得了如何通过简单的方式让别人了解思维导图，也更深入地了解思维导图在各行各业的应用，它使我在思维导图的传播方面迈出了坚实的一步。

2004年，也就是《开动大脑》图书出版30年之后，受中国大脑基金会主席董海韬先生的邀请，世界大脑先生、思维导图创始人托尼·博赞先生第一次到中国来访问，在清华大学的校园里我们相遇，我送给他的礼物就是我手绘的一张思维导图。我用思维导图展示了我对思维导图未来发展的一些想法，得到了他的高度认可。也是因为和他在清华大学的这次谈话，深深为这位六十多岁的老人依然在为思维导图在世界各地普及与传播孜孜以求的精神所感动。也让我坚定了一个梦想，在人生

的路上无论经历怎样的风雨，我都要把思维导图的传播与普及这条路走下去。

2005年，我作为特邀裁判参加了在上海举办的中国脑力锦标赛。在赛场上，我遇到了自己在思维导图方面的第二位老师——世界记忆力锦标赛的裁判长菲利普钱伯斯先生。我有幸参加了他的思维导图培训，我们在语言交流上虽然彼此有些障碍，但是因为思维导图，我们的交流非常开心，他让我对思维导图的应用有了更进一步的认识，对于思维导图在中国的发展也更有信心。菲利普钱伯斯先生写了好几本关于思维导图在学习和商业中应用的书籍，他把随身携带的一本书签名后送给我作为礼物。也是因为受他的启发，我萌发了要写这样一本书的想法。

2006年，为了让更多的伙伴了解和认识思维导图，推动思维导图在中国的传播与普及。在中国最大的职业经理人论坛栖息谷成立4周年之际，我们发起了“中华文明史大型”手绘思维导图活动，我们在上海创造了一个奇迹。作为活动的发起人，我利用思维导图做了这个活动的构想与规划，包括所有的人员安排、分工等。虽然受到了天气、场地等各方面的影响，但仅仅利用一周的准备时间，我们和来自



全国的40多位伙伴（包括从中国台湾赶过来的台视著名节目主持人戴忠仁先生），在现场只用了3个多小时的时间就把中华上下五千年的历史画成了一张108m²的思维导图。这是目前为止世界上最大的一张思维导图，到现在还没有人打破这项纪录，我们开创了思维导图应用的历史先河。时隔两年，在新加坡也诞生了同样一张大型的思维导图。

在10余年的应用与培训教学过程中，许多刚刚接触思维导图的学员都会问我，思维导图不就是一张看起来很简单、外形枝枝杈杈、涂得五颜六色的树枝图吗？它的魅力到底在哪里？为什么那么多人会这么痴迷地使用它？

其实看似简单的背后蕴藏着深刻的体验，这是因为：

第一，思维导图本身的放射性思考架构让人可以突破原来思维的局限，从大局出发，站在另外一个高度思考问题，扩大了使用者思考的格局，更容易做出分析和判断，而不再是仅仅局限在某一个点或面上。

第二，思维导图符合大脑最自然、最高效处理信息的方式，通过关键词激发了大脑无限的创意和联想能力，在一张思维导图中既包含了左脑的语言文字和逻辑分析，又充分调动了右脑的图像、色彩和空间。

第三，思维导图让原本看不见、摸不着的思考过程变得可视化。通过思维导图更加容易了解他人的思考模式和思维方式，找到对方的需求、所要展示的重点或要点，沟通起来更加快捷、方便和高效。

第四，思维导图的制作过程是通过筛选、记录关键词，让使用者更容易在庞杂的信息河流中抓住核心与关键，同时节省了大量的时间、人力、物力等，让思考者成倍提升了工作效率和思考品质。

.....

爱因斯坦说过：人们解决世界的问题靠的是大脑思维和智慧。解决问题和矛盾的最好武器是大脑，决胜的关键在于是否拥有先进的思维方式，思维创造一切，思考是进步的灵魂。



思维导图为人们的思考描绘了一张清晰的思维地图；思维导图为人们提供了一种崭新的思考问题的方式和角度；思维导图为人们打开了一扇洞察世界的窗户；思维导图带动人们的大脑思维高速运转，强化左脑和右脑的交互运用；思维导图提升了人们观察力、注意力、记忆力、创新力、决策力、判断力、推理力、想象力、创造力和分析解决问题的能力……

目前，思维导图在全球的用户已经超过2.5亿人，涉及各行各业，包括世界五百强的公司，如微软、壳牌石油、高盛银行等，甚至美国军方、英国的皇家空军都在使用……，世界著名的学府如哈佛、剑桥、牛津大学也开设这样的课程，思维导图的爱好者已经遍及世界的各个角落，并在不断扩展……

我从1998年接触思维导图到现在，随着网络媒体技术的传播，培训过的学员越来越多，使用思维导图的人从政府官员到平民百姓，从企业总裁到普通员工，从医学博士到小学生……几乎每天都能听到很多人讲述自己因为思维导图的运用，让他们成功地突破了人生发展中的困境，让自己的人生、工作、事业变得与众不同，走上了成功之路，这样成功的故事比比皆是。

送人玫瑰，手有余香！每天在分享着他们的那份成功与喜悦的同时，也让自己更加坚定选择的这条路，做中国的东尼·博赞，把普及传播思维导图作为自己的终生事业和人生使命，勇敢地走下去！帮助更多的人掌握和使用思维导图，提高自己的思考品质，更加友善地使用自己的大脑，这是人类最大的宝藏！

曲智男