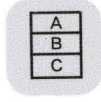
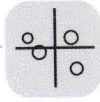
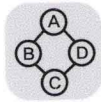
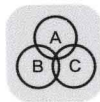


普
华
文
化



すべての勉強よ

「图」解式 学习法

让你的
「学习力」提高
10倍!

【日】永田丰志 ● 著 马 潇 ● 译

畅销书《激活你大脑的“图解思考”术》的作者又一力作!

\\ 日本亚马逊网站五星级图书! /

★★★★★

史上最具影响力的图解思考书，
帮助你在最短时间内取得效果!

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

すべての勉強は、
「**図**」**解式**
学習法
「**図**」!でうまくいく

【日】永田丰志・著 马 潇・译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

图解式学习法 / (日) 永田丰志著 ; 马潇译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-115-34494-6

I. ①图… II. ①永… ②马… III. ①学习方法—图解 IV. ①G442-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第010328号

SUBETE NO BENKYO WA, “ZU”! DE UMAKU IKU by Toyoshi Nagata
Copyright © 2012 Toyoshi Nagata.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by Posts and Telecommunications Press by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers Co. Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

内 容 提 要

找到适合自己的学习方法, 无论对工作还是学习都是至关重要的, 它能帮你事半功倍, 提高效率。本书教你以图解的形式, 将片段的信息有效整合, 通过连接关键词, 将繁琐的数据信息清晰地记忆在大脑里, 方便你随时、快速地寻找并运用。书中内容具有很强的实用性, 图文并茂, 轻松易学, 帮助读者迅速掌握科学的学习方法, 让学习效率突飞猛进。

本书适合在校学生、职场人士、教育工作者, 以及想要提高工作和学习效率的读者阅读。

-
- ◆ 著 【日】永田丰志
译 马 潇
责任编辑 刘 盈
执行编辑 贾璐帆
责任印制 杨林杰



- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 6 2014年3月第1版
字数: 52千字 2014年3月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-8310 号

定价: 35.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

点亮你人生的学习法！

□ 怎样在最短的时间内取得最好的效果

我是比较讨厌学习的。高考前学了那么多东西，我觉得好像把我这一辈子要学的都学了。但是，进入社会以后才发现完全不是这样。

开始工作后，需要记的东西一点也没少，不仅要利用闲暇时间学习各种各样的知识，而且，还要用学到的各种知识技能创造成果，拿出业绩才行。

工作中，学习充其量只能算是输入（Input），只会输入不会输出（Output）的人是不被认可的。也就是说，要把学到的知识转变为金钱，花多少时间和金钱去学习，就该拿出多少成果来。正因为如此，我们不是为了学习而学习，能拿得出成果才是最关键的。

所以，不管我们多少岁都无法摆脱学习，甚至可以说，随着年龄的增长，我们需要学习的、实践的高层次的东西也在不断增多。

既然学习是伴随我们一生的事，为什么我们不能使其更富有乐趣，更富有成效呢？学习容不得半点懈怠，而且需要反复温习。这么想来，找到一种适合自己的学习方法就变得至关重要了。只有找到了适合自己的学习方法，我们的人生才会更有意义。

□ 聪明人使用的“图解思考”

我摸索到“图解思考”这个概念，是从我自己经营一家小公司开始的。管理一家公司，不论其规模大小，每天都需要在短时间内做出各种适当的判断，下达适当的指令。在这个过程中我发现，身边的很多成功人士以及活跃在生意场上的许多人都用图表整理自己的想法。例如，他们在会议上、各种文件中用图表阐述自己的意见。

**啊？！就是这个方法！
原来，聪明的人将信息结构化了！**

理解其中奥妙之后，不管是学习读书，开会做记录，还是发表提案、构思新产品，我都将信息进行结构化处理。

我将这种技巧总结整理成简单易读的书籍——《激活你大脑的“图解思考”术》，结果得到很大反响。这本书不止在日本国内畅销，还被翻译成中文和韩文在两国发行。现在你手上的

这本书，把图解思考法做了更科学的整理，希望大家可以活学活用，使学习变得更有乐趣，更有成效。

□ 选择适合自己的学习法，帮你实现梦想！

说起图解思考，听起来好像很难，实际上谁都能够运用，非常简单。我们是用图形来捕捉信息，而不是用文字来记录信息。连接关键词并稍作整理，一幅简单易懂的图就完成了。这样一来，被那些苦涩难懂的数字和文言搞得头昏脑涨的你，也能稍微清醒一些，有效整理信息从而记住它们。

人与人之间的智商（IQ）差别，实际上并没有我们想象的那么大。那么，会不会学习到底是由什么决定的呢？

没错，是看你有没有找到适合自己的学习方法，并在实践中运用它。就像每个人的性格都不一样，学习方法也如此。所以，找到适合自己的、能够长期坚持的、愉快的学习方法是非常重要的。

本书中的图解思考将会助你一臂之力。实际上，能找到适合自己学习方法的人是非常幸运的。找到了，就能自由地设计自己的人生，向着梦想大步前进了。

我相信与新学习法的邂逅，将切实改变你的人生！

永田丰志

写给拿到这本书的你

使用说明书

□ 特点

不擅长学习的人、学习不能集中精力的人、不会很好地整理信息的人，使用图解学习法，能够有效提高学习效率。

阅读本书，可将片段信息在大脑中进行结构化处理，使学习效果得到飞跃性的提高。

通过整理图表、绘制图形，右脑也得到刺激，使学习本身变成一件有意思的事。

□ 用法及用量

1. 每天学习的时候，使用图解式学习法，整理笔记。
2. 把自己整理的笔记当成影像、台词记下来。
3. 不太适应时，请注意用量并逐量增加。
4. 只要自己能理解，没有必要画得那么完美。



□ 成分及分量

成分	含有量	功效
图解式学习法	80%	把复杂的信息简单化，促进对事物整体的理解，使其长久保留在记忆里
动力	19%	点燃学习的欲望，成为坚持运用图解式学习法的原动力
创新力	1%	产生尝试新方法的勇气，从而迈向更大的成功

□ 使用顺序

• 明确学习目的，想象一下自己憧憬的画面，将此画面深深地记在自己的脑海中。（再次确认自己动力的根源）



• 一边阅读本书，一边模仿书中的办法，实际动手操作。（掌握图解式学习法）



• 在实际学习中使用图解式学习法。（通过实际尝试的勇气和形成的好习惯，为成功打下基础。）

1
章

为什么用“图解”， 脑袋就越来越灵活了呢

——最短·最快出结果的理由

- 开始学习之前最重要的事 002
如果航船不知道它要驶向哪个港口，那么什么风也不能成为它的动力 002
- 为什么之前的各种学习方法都没有效果呢 004
“这里”决定记忆的极限 004
- 没有必要“不断地复习” 006
减慢遗忘速度的方法 006
- 与“图像”结合，记忆会更深刻 008
激活大脑的一点点小技巧 008
- 高效率输出存储在脑海中的信息 010
有效输出，关键在于做好事先准备 010
- 动手，记忆力会提高不少！ 012
不要“拿过来就记”，“加工一下，你再记” 012
- 什么是“图解式学习法” 014
把关键词一个个放入图中 014
- “图解”改变学习的6大理由 016

CONTENTS

图解式的优势

- 1 整体把握，便于理解 018
局部、整体，全面覆盖 019
- 2 注重实践，事半功倍 020
马上学会“简单易懂的解释” 021
- 3 信息相关联，轻松想起记忆过的内容 022
能够勾起记忆的信息越多越好 022
- 4 不重不漏，效率高 024
自己的弱点，一目了然 024
- 5 让学习成为一种享受，将学习进行到底 026
不擅长背诵？没问题，帮你搞定！ 026
- 6 效果不会随时间流逝而失效 028
浸透到身体里，绝对忘不了 028

2

章

这就是图解的基础！

——马上提高“理解力”、“记忆力”

基本技巧

- 1 围绕关键词来连接 036
首先找出重要的词语 036
- 2 用箭头表示原因、次序、移动 038
将事物发展的顺序“视觉化” 038
- 3 用线表示“对等关系”、“敌对关系” 040
比文字叙述直观得多 040
- 4 “统一”、“合并”多个关键词 042
表示复杂的变化 042
- 5 “分解”、“分离”一个关键词 044
一个图解搞定家谱、化学式 044
- 6 将类似的关键词框起来 046
构成一个集合，防止记忆漏洞 046
- 7 用不同的线区分信息的重要程度 048
“将来的打算”、“计划”用虚线表示 048
- 8 用形状和色彩加以区分 050
用一种形状表示一个类型 050

CONTENTS

- 9 用简笔画补全文字信息 052
画的好坏无所谓 052

练习

- [英语] 用图解增强记忆单词的能力 054
[社会] 用图解理解欧盟的形成 056
[历史] 用图解整理人物关系 058
[经济] 用图解把握经济动向 060
[信息] 用图解将复杂的结构简单化 062

3

章

运用图解，效率提高十倍！

——“完形填空”帮你搞定答案

□ 再提点速！6种图解模型 070

使用技巧

1 金字塔型——表示层次结构的模型 072

2-1 矩阵图（组合表）

——防止遗漏时使用 074

2-2 XY坐标（定位图）

——确认每个元素的位置时使用 076

3 维恩图（复杂的分类）

——让信息的重复变明白 078

4 卫星图（均衡关系）

——表示等作用力 080

5-1 过程图（手续图）

——想看清楚每个必要的步骤时使用 082

5-2 周期图（循环图）

——不让重复成为无用功 084

5-3 流程图 & 甘特图

——根据条件产生不同结果时区别使用 086

CONTENTS

- 6 用图表使数字可视化
——记住各种统计图的样式 088

练习

- [论述] 写出充满说服力的文章 092
[英语] 怎样总结出同类表达 094
[经营] 深挖数字的含义 096

4 章

活用“图解”整理笔记

——打造自己的独家教科书！

- ◆ 用图解来完成笔记 102
- ◆ 统一布局，方便整理与复习 104
- ◆ 留足空间，才能凸显要点 106
- ◆ 将经常使用的语言“符号化” 108
- ◆ 将关键词写入整个图示内 110
- ◆ 用图示表示数字的规模 and 大小 112
- ◆ 使用“相似”或“相反”的词语整理总结 114
- ◆ 有“玩心”才能更长久 116
- ◆ 简化，去除多余信息 118
- ◆ 使用可修改的文具 120
- ◆ 活用“色彩”，提高笔记档次 122
- ◆ 速读笔记 124
- ◆ 用智能手机为笔记“减负” 126
- ◆ 智能手机与便携式笔记 128
- ◆ 知道这个法则，开始良性循环 146

CONTENTS

5 章

提高“自身实力”的个人习惯

——成功人士的共同点

成功人士的习惯

- 1 目标明确 148
 - 2 从失败中学到些什么 150
 - 3 “听”比“说”更重要 152
 - 4 觉得不错就马上行动 154
 - 5 积极质疑“常识” 156
 - 6 知道自己擅长什么，不擅长什么 158
 - 7 一点一点完善自己 160
 - 8 倒着计算时间 162
 - 9 没有情报，还可以“推断” 164
 - 10 不追求完美 166
- 结束语——让图解思考能力成为筑梦的天梯！ 170

1

章

为什么用“图解”，脑袋就 越来越灵活了呢

——最短 · 最快出结果的理由