

MIND MAP

呈现法

思维导图

从零基础到世界思维导图冠军，
思维导图呈现法教你一学就会！

刘 李
瑜 传
亮

著



世界思维导图冠军
纯手绘图近200幅！

思维导图呈现法

5/6/7

思维导图五要素 ✓

思维导图呈现法六步骤 ✓

思维导图呈现七方法 ✓

强烈推荐

世界思维导图锦标赛
组委会

联合推荐

托尼·博赞 梅艳艳 林红梅

杨冠新 陈勇 朴哲浩 薛贤锋

世界思维导图锦标赛
国际一级裁判 李传亮

世界思维导图锦标赛
总决赛冠军 刘瑜

联手创作

本书配有读者微信交流群



文化发展出版社
Cultural Development Press

思维导图

呈现法

李传亮
刘瑜 著

著



图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图呈现法 / 李传亮, 刘瑜著. — 北京: 文化发展出版社有限公司, 2019.3
ISBN 978-7-5142-2575-4

I. ①思… II. ①李…②刘… III. ①思维方法 IV. ①B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第046221号

思维导图呈现法

李传亮 刘 瑜 著

出版人 | 武 赫

策划编辑 | 肖贵平

责任编辑 | 肖贵平

责任校对 | 岳智勇

责任印制 | 杨 骏

责任设计 | 侯 铮

排版设计 | 金 萍

出版发行 | 文化发展出版社有限公司 (北京市翠微路 2 号 邮编: 100036)

网 址 | www.wenhua fazhan.com

经 销 | 各地新华书店

印 刷 | 北京久佳印刷有限责任公司

开 本 | 710mm×1000mm 1/16

字 数 | 217 千字

印 张 | 17.5

印 次 | 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

定 价 | 49.80 元

I S B N | 978-7-5142-2575-4

如发现任何质量问题请与我社发行部联系。发行部电话: 010-88275710

这 / 是 / 一 / 本

配有读者交流群的思维导图训练用书

建议配合二维码一起使用本书

使用说明

本书配有线上社群，群内提供丰富的读书活动和资源服务，帮助读者高效学习本书内容，与群友交流思维导图呈现法的学习经验，提升思维导图制作能力。

入群步骤

- 1 用微信扫描本页二维码
- 2 根据提示，选择加入感兴趣的交流群
- 3 入群后，系统将自动推送关键词到手机，在群内回复对应的关键词即可获得相应的资源，并参与读书活动

群功能介绍

读者可以根据不同需求加入对应的群

群类别说明	群功能介绍
思维导图入门训练群	读者加入此群，可与思维导图入门学习者交流初学心得，还可获取作者授课视频、思维导图呈现法教学课件 PPT 等学习资源。
思维导图提升训练群	读者加入此群，可与思维导图提升学习者交流进阶经验，还可获取作者授课视频及思维导图优秀模板等学习资源。

微信扫描二维码 ▶



◀ 加入本书交流群

推荐语 RECOMMENDATIONS

刘瑜作品的中心图、寓意、细节内容和插图都很棒，尤其是插图，易于理解和记忆！

——TonyBuzan 托尼·博赞

在英国，托尼·博赞首创思维导图；在中国，有以李传亮教授为首的世界思维导图冠军裁判们的“567”模式分享，思维导图将会得到更广泛的应用。

——剑桥国际教育中心 DIANA 林红梅

作为一个饱受多动症、专注力无法集中煎熬的我，脑力训练让我找到了自信。为了深入探索脑科学与潜能激发，我成为了全国首位在学校一线推广脑力运动的世界记忆大师。近年来我们学员获得 39 枚脑力大赛金牌，16 名学员获得中考状元，这其中都有一个秘密武器，那就是思维导图！我认为，本书作者刘瑜老师是国内顶尖的五位思维导图大师之一，她一定会给大家无限惊喜！

——世界脑力锦标赛形象大使 杨冠新

《思维导图呈现法》采用形象生动的方法阐述了思维导图的绘制和应用。它可以帮助读者形成非常有效的学习和思维模式去提升个人和团体的学习效率及创新思维能力。

——华为技术公司高级工程师（美国硅谷） 陈勇

作为世界思维导图锦标赛的冠军选手，其导图绘制自由流畅、文字内容高效实用，本书历时三年打磨，必将是思维导图推广、普及、运用的高分之作。

——世界思维导图锦标赛组委会主席 梅艳艳

刘瑜老师是 2017 世界思维导图锦标赛的优秀获奖选手，同时还持有思维导



图专业三级证书，她是思维导图的积极实践者，实力了得，具有丰富的赛事实战经验，同时还是思维导图国际认证一级裁判。如今她把宝贵的思维导图实践心得以深入浅出的方式分享出来，相信一定能帮助到更多的思维导图爱好者精进成长。通过本书中的方法，努力训练和坚持，将有机会成为一流水准的导图高手。

——世界思维导图锦标赛组委会

思维导图呈现法，有 5 个要素，6 个步骤，7 个方面典型应用，条理清晰，内容包括入门和精通。思维导图应用到企业管理属初级阶段，李传亮教授及时将思维导图引入高校，作为管理类专业核心课程，非常符合现代企业需求。

——北大纵横高级管理咨询师 朴哲浩

李教授很善于总结归纳优秀选手的训练方法。记得早几年，在全国脑力锦标赛赛场，他主动找到多个优秀脑力选手，深入交流竞技方法。而我在那次城市分赛区拿了全场总冠军，快速扑克 17 秒破中国纪录的成绩，吸引了李教授注意，于是很自然与指导选手比赛的、善于研究的李教授有了缘分。此后了解到李教授在大学主讲“思维导图管理技术”课程，在社会企业和夏令营教授“思维导图”课很多场次，深入研究和践行思维导图已多年，是一个不折不扣的资深的思维导图专家！与市场中的应用型培训老师不同，他不仅热爱思维导图，并且是有官方资质的专家——广东省技术能手，市政府评定的优秀技能人才！同时，兼任世界脑力思维运动理事会国际一级裁判，世界思维导图锦标赛中国区总决赛和全球总决赛的裁判，承担省市项目课题和发表论文，出版专著，了解市场需求并精通写作。

现在，在思维导图领域功底深厚的李教授，将公开出版《思维导图呈现法》，我深信这是思维导图爱好者和脑力培训工作者的荣幸！你们将会与我一样，从中受益，汲取养分，并感受到他的思维发散出来的智慧光芒！

——世界记忆大师 / 世界脑力锦标赛城市赛总冠军 薛贤锋

引言 • PREFACE

很多学员向我反映，学习思维导图呈现法后，对比较复杂、需要动脑的事情，已经养成一个习惯，即第一时间动手绘制一幅导图，当绘制完并复述一幅导图，立马有一种事情已完成一半的成就感。

于我而言，平时需要“动脑”的思维导图场景很多，包括上课前备课、项目讲解、旅游规划、听专家的讲座、阅读经典、制订工作计划、家庭会议交流、剖析成绩、房子装修、研学、商业模式归纳和写作等。作为高校教师，上课前的备课已不再用传统方法，一个字一个字地写教案，而是快速用 BIOS 来确定课堂要讲的基本要点，并将教学方法、教学道具、教学实施过程各种要素的画面呈现出来，快速绘制出思维导图素图，接着收集信息，最后制作成演示的 PPT。站在讲台上，结合电脑版的归纳型思维导图，内容讲到哪里，导图便配合显示的内容到哪里，最后还利用全部呈现的一幅导图，将所有内容关联起来，台下的学生在听的同时也在想，也就更容易明白了。这种备课和讲课的过程其实就是一个完整的思维进行发散和收敛的过程。最好玩的是用小图标转化，在管理类专业课程“思维导图技术”上，学生不仅要完成思维导图，对最重要的分支，还要脱图复述出来。这涉及记忆，小图标作用就呈现出来



了，特别是抽象内容，转化成具象的小图标后，能天马行空进行关联起来。对学生要求复述度达到 80%，复述时间分别为 3 分钟、5 分钟、10 分钟，学生在复述前，就要对整幅导图的内容重要性进行提取，并利用四五级分支进行延伸。结果发现，原来认为自己口才不好的学生，也能非常清晰、智能地“控制”好复述的时间。

有个教育专家问我：“李老师，内容呈现用传统表格也可以很直观地呈现啊。”“但是，它不能呈现同类分支的四五级的逻辑关系，也体现不了不同类的分支的关联啊。”很多初学者认为思维导图要画得好看，认为思维导图是思维的图片（Picture），图片呈现好看是最重要的；其实，它更应该被称为思维的地图（Map）。要完成一幅思维导图，不是说所画的图片是否好看。图像目的主要是记忆，而学习生活工作需要用到大脑进行“思考”的导图，应用到记忆场合的不到 20%。除此之外，大多导图是需要引导深入思考，想得明白和说得清楚的，它更需要的是思维的广度和深度，逻辑、分层的归纳总结的能力，以及快速转化能力，才能更好地将思维、想法呈现出来。图像仅仅是思维导图五个要素中的一个要素，即使画得不好看，也是可以通过关键词或关键图的触发，在脑海中将画面呈现出来。所以说，图不是为了好看，而是为了形象转化。

针对初学者担心学不好，本书创新性地提出“图像转化”这个概念和应用。在第五章图像与色彩里，会专门介绍为什么要图像转化，哪些需要进行图像转化，以及如何快速进行快速的图像转化。

类似这样创造性的概念，还有初学者运用图像秒记“五个要素”、

绘图“六种颜色”工具和冷暖色搭配、临摹法，进阶者用的归纳分类、关键词攫取训练、电脑版思维导图，以及专家大师级别的思维导图比赛。

本书所介绍的思维导图呈现法，本质上就是将呈现思维过程的思维导图绘制出来的系统性方法，而不是一个大招，或者一小时的速成法之类。任何一种系统性方法，可分为三类，即技法、心法和道法。思维导图技法主要是将思考过程呈现出来，即绘制过程六步骤。“心法不开，技法无用”，心法包括核心、基础和怎样想。思维导图心法思考怎样绘制，怎样分类，关键词怎样提炼，分支用什么颜色，中心图意涵，等等。掌握基础绘制方法后，往往心法比技法更重要。“溯源道法，心法即开”，提升心法，要追溯道法，道法就是适用的普遍性的规律，思维导图道法就是解释为什么要有这样的技法和心法，它是理论和原理，归纳起来就是“思维导图呈现法567”模式。

学习思维导图，关键是学习如何呈现思维导图的过程和方法，以及在不同情境下，不同类型的思维导图如何更高效地呈现。

作为高校的管理学副教授，教授思维导图技术这门前沿性的管理素养的课程，让学生高效完成六个应用思维导图呈现法、由浅入深的任务，是主要教学目的。而对于职场人士，工作上要学以致用，借鉴工作场景思维导图模板，书内有主持会议的六顶帽思考、快速掌握企业经营模式，会议思维导图、阅读管理书籍的思维导图模板等。

所以，不同类型读者，在阅读本书可有不同顺序和侧重点。

同时，该书部分章节，有针对性地设定练习题目，从而有效提升思维导图呈现法绘制效果。



在该书即将面世之时，恰逢思维导图创始人托尼·博赞逝世。博赞先生和国际特级象棋大师雷蒙德·基恩爵士于 1998 年共同创立世界思维导图锦标赛（World Mind Mapping Championships），作为世界思维导图锦标赛的专家裁判，本人与博赞先生在第九届和第十届世界思维导图锦标赛比赛期间，共同品鉴选手导图作品，还记得他对第九届世界思维导图锦标赛冠军刘瑜评价（听记项目）：Her map is so fluent, so dynamic, so imaginative, and can be recognized at a glance.（刘瑜的导图非常流畅，充满了活力，具有想象力，一眼就能认得出。）

博赞先生是一个伟大的人，一生都在为思维导图的教育做着巨大的贡献，影响了无数人的命运。他被誉为“世界大脑先生”，他让我们认识到了我们的大脑还有无限的潜力，也让人类有了更大的信心。

借此书，感谢博赞先生引路，深切缅怀这位伟大的智者。

Floreat dendritae! 愿您的脑细胞生生不息！

Map of your mind blossoms forever! 思维导图之花永远绽放！

目录 CONTENTS

第一章 认识思维导图呈现法 /1

01 思维导图呈现法起源 /2

- 一、对思维导图认识误区 /2
- 二、思维导图起源 /3

02 思维导图与思维导图呈现法 /5

- 一、思维导图定义 /5
- 二、思维导图呈现法定义 /5
- 三、思维导图呈现法 MPM567/7

第二章 思维导图绘制 /15

01 思维导图绘制工具 /16

- 一、纸张 /16
- 二、绘图用笔 /17

02 思维导图呈现法六步骤 /28

- 一、初学者思维导图绘制步骤 /29
- 二、熟练者思维导图绘制步骤 /35

03 绘图工具与绘图步骤综合 /39

04 思维导图绘制规则 /44

- 一、六规则 /44
- 二、绘制误区 /46



第③章 思维导图临摹法 /53

01 临摹内涵 /54

02 阅读思维导图 /55

03 临摹内容 /57

- 一、布局临摹 /57
- 二、图标临摹 /59
- 三、线条临摹 /60
- 四、颜色临摹 /61
- 五、电脑导图临摹 /63
- 六、比赛竞技临摹 /64

第④章 思维与训练工具 /67

01 发散思维 /69

02 聚合思维 /74

03 聚合思维训练：思维归类 /77

- 一、5W2H法 /78
- 二、属性法 /79
- 三、过程法 /84
- 四、二分法 /85
- 五、矩阵法 /86
- 六、公式法 /88

04 曼陀罗思考法——思维发散训练工具 /89

- 一、曼陀罗思考法的作用 /89
- 二、曼陀罗思考法是什么 /89

第⑤章 图像与色彩 /95

01 图像 /96

- 一、图像的意义和作用 /96
- 二、图像转化 /99

三、中心图绘制原则 /122

四、解读图像设计 /124

02 色彩 /128

一、色彩作用 /128

二、色彩原理与思维导图 /129

三、互补色 /132

四、色彩三属性 /132

五、色彩与情感 /134

六、中国古典颜色应用赏析 /136

第⑥章 提取关键词 /141

01 关键词内涵 /142

一、导入 /142

二、关键词定义 /147

02 关键词提取 /150

一、提取和精简关键词的原则 /150

二、提取和精简关键词的方法 /153

03 关键词提取训练 /158

一、入门训练 /158

二、提升训练 /159

三、精通训练 /160

第⑦章 思维导图呈现法应用 /167

01 学习应用 /168

一、思维导图阅读 /168

二、思维导图写作 /177

三、考试分析 /182

02 职场应用 /184

一、六顶思考帽思维导图：会议管理 /184

二、快速了解企业的运营业务模式 /188

三、时间管理思维导图 /192



03 生活应用 /195

- 一、主题旅游规划：西部十天文化旅游思维导图 /195
- 二、揭秘天天使用的支付宝 /196

第八章 思维导图绘制软件 /205

01 iMindMap 软件思维导图 /206

- 一、iMindMap 概况 /206
- 二、iMindMap 特点 /207
- 三、iMindMap、MindManager、XMind 比较 /209

02 iMindMap 思维导图绘制入门 /212

- 一、创建中心主题 /212
- 二、创建分支 /214
- 三、美化思维导图 /218
- 四、思维导图导出与分享 /219
- 五、精通 iMindMap 思维导图 /221

第九章 思维导图竞赛 /229

01 世界思维导图锦标赛介绍 /230

- 一、参赛步骤和证书 /230
- 二、世界思维导图锦标赛项目介绍 /231
- 三、思维导图考级认证 /232

02 思维导图竞赛评分规则 /235

- 一、世界思维导图理事会（WMMC）裁判 /235
- 二、思维导图作品评分标准 /236

03 评分案例分析 /240

04 提分技巧 /246

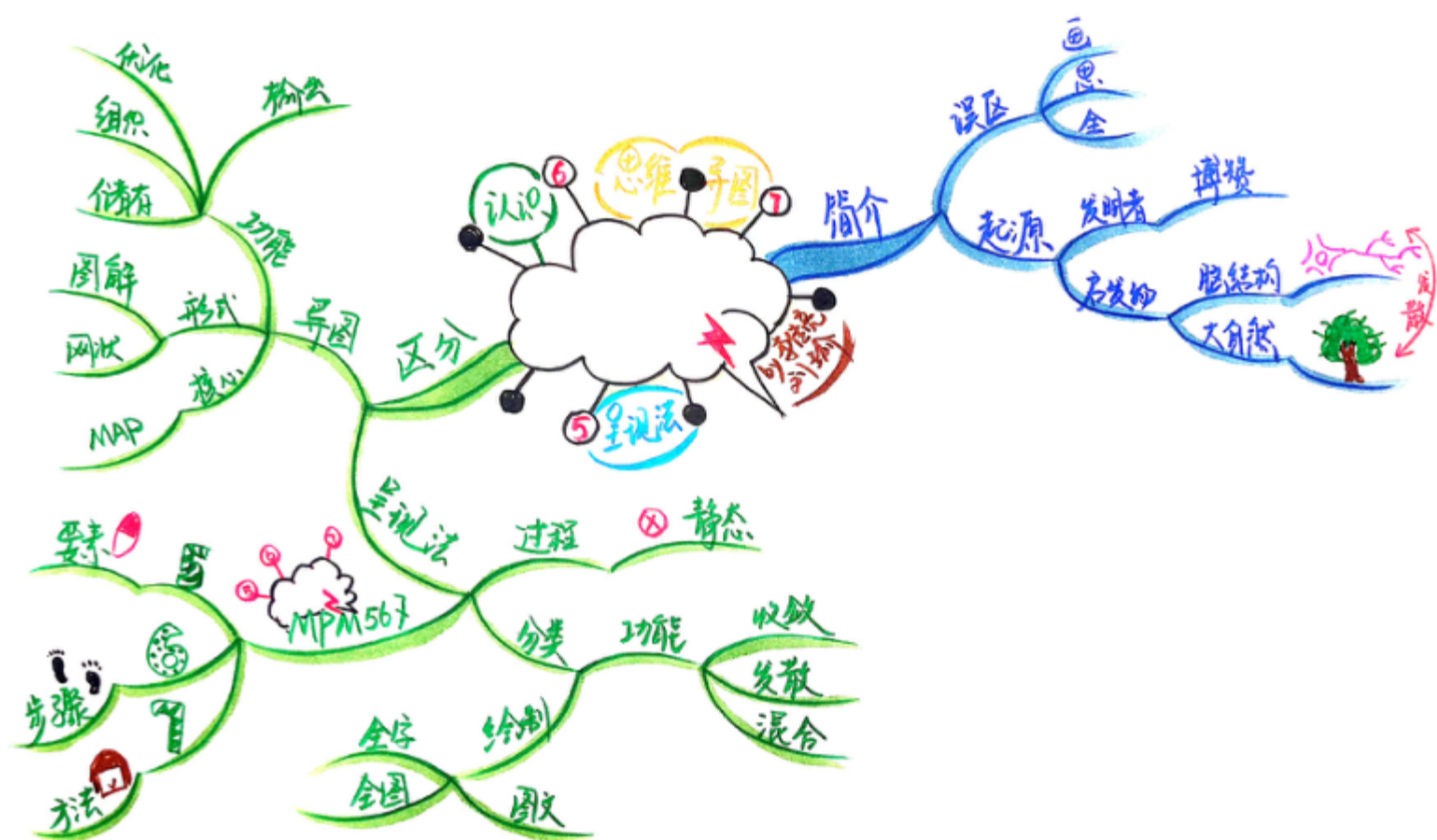
05 同一选手作品分析 /249

- 一、刘瑜作品自我分析 /249
- 二、张姝瑞作品分析（中国思维导图锦标赛组委会推荐） /254

后记 /265



第一章 认识思维导图呈现法





01 思维导图呈现法起源

一、对思维导图认识误区

在从事思维导图教学过程中，常常碰到许多新学员说，“老师，我的思维导图画得不好，因为没有学过画画！”或者“你的思维导图真好，画得真漂亮”等之类的。大多数的思维导图初学者，对思维导图的认知仅停留在视觉上，甚至将思维导图几乎等同于画画，所以说是“画”思维导图。这种局限性的认识，从根本上是将思维导图看成一幅图，认为反复临摹，“画”出思维导图就可以了。与此不同的是，另一种思维导图初学者，认为思维导图重要的是思维，不需要考虑色彩和图像，与其他激发思维的鱼刺图、气泡图等图解工具差别不大。此外，不少思维导图践行者，认为思维导图无所不能，不能认识思维导图的局限性，过度扩大思维导图工具的应用范围。比如，思维导图爱好者，想将一首歌曲绘制后便于记忆，歌词为“百姓为您喝彩，我为您点赞，初心依旧，依旧，想在一起干在一起，梦梦相连，青山绿水入画来，希望的大地，温柔又多情，生活阳光多自在”，结果发现要提取关键词很困难，每一个词都是关键的！

以上这些问题，归根结底，就是对思维导图的定义、用途、范围与呈现方法认识不够。

本书的作者就是将日常教学和践行过程中的所见、所闻、所感、所获一一总结，针对大家学习思维导图中遇到的困难以及存在的误区，

编写了这本书，希望和大家共同讨论和提高。

二、思维导图起源

思维导图的起源是英国教育学家托尼·博赞(Tony Buzan)先生(后文都称为“博赞先生”)，在1971年为了克服学习困难，认真钻研后产生的构想。

博赞先生读大学时，在学习过程中，遇到了信息吸收、整理及记忆方面的困难。他想到，如果我们买了一台电视机，会在包装里面放有一本厚厚的说明书，按照说明书的指示，就能很快地习惯电视机的使用方法。那么大脑作为我们人体最精密的器官，它是否也有自己的说明书呢？博赞先生去了大学的图书馆，对馆员说他需要一本关于大脑说明书的书籍，馆员介绍他去了医学专区。他再次表示他需要的是怎样使用大脑的书籍，馆员告诉他这样的书籍根本就没有。他突然顿悟，如此重要的领域现今竟然没有人涉及，这不正是一个非常好的需要深入研究的课题吗？

博赞先生在研究思维导图的过程中，发现人类大脑的脑神经，像自然界的生物一样，从中心出发，向四周扩散，从而和周围建立更多更广的联系。思维导图遵从自然，加之发散性思维和网状图解的结构，用于知识的分析、组织、梳理、优化、记忆和提取，利用左右脑结合的全脑思维模式，大大提升了大脑的思考效率。

思维导图以模拟人类脑细胞的发散结构，通过图文并茂的方法，把内容的主次梳理清晰，隶属明确，层级一目了然，关键词的提取减少了无意词汇的干扰，将左脑功能发挥得淋漓尽致，而图像、颜色充分调动右脑技能，达到左右脑协调的目的。将人类记忆、思维、阅读、逻辑的规律，同艺术、韵律、想象、色彩等相结合，开启人类大脑的潜能之