

思维导图 实战派

一学就会的思维可视化工具

汪志鹏 著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图实战派 / 汪志鹏著. — 成都: 天地出版社, 2020.1

ISBN 978-7-5455-5282-9

I. ①思… II. ①汪… III. ①思维方法 IV. ①B804

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第225688号

SIWEI DAOTU SHIZHANPAI

思维导图实战派

出品人 杨政
作者 汪志鹏
责任编辑 杨永龙 霍春霞
封面设计 今亮后声
内文排版 麦莫瑞
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
(北京市方庄芳群园3区3号 邮政编码: 100078)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
电子邮箱 tianditg@163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司
版 次 2020年1月第1版
印 次 2020年1月第1次印刷
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 16
字 数 288千字
定 价 58.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-5282-9

版权所有 ◆ 违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67693207 (营销中心)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社营销中心调换



作者简介

汪志鹏 思维导图创始人东尼·博赞亲传弟子，思维导图认证证书持有人，东尼·博赞授权认证讲师（TBLI），第9届世界思维导图锦标赛副裁判长，第10届世界思维导图总决赛中国区裁判长，第11届世界思维导图锦标赛全球总决赛中国区执行裁判长，“思维导图百图绘制计划”发起人，思维导图实战派“千校支教计划”发起人、组织人。



内容简介

你想让生活更有条理，房间变得整洁有序？

你想提高自己的写作水平，却苦于找不到方法？

你想让学习与工作变得更简单，效率更高？

你想从职场“小白”变为职场精英？

……

你的这些诉求都可以通过思维导图实现。

本书按照思维训练的三个阶段——隐性思维显性化、显性思维工具化和高效思维自动化，从会画、会思和会用三个方面展开思维导图训练。书中对思维导图实战中遇到的关键点，结合实际案例由浅入深地进行分析，并对思维导图运用的原则、技巧与步骤予以讲解。每个知识点都有与之相对应的训练素材和习题，读者完成作业后，发到指定的学习群中，还有机会获得老师的在线点评、指导。

完成本书 50 多道配套练习题，相信你一定可以掌握思维导图基本的画法和思考方法，并且运用到你的生活、学习和工作中。

出品人：杨政

监制：王絮 李颖

特邀策划：郑国明

责任编辑：杨永龙 霍春霞

装帧设计：今亮后声 HOPESOUND · 任晓宇
pankouyige@163.com

推荐序

实战派，梦想的播种者

郑国明

思维导图大师

世界思维导图协会授权讲师

世界思维导图协会编委会委员



第一次与汪队相见是在伦敦的早秋。天气已是凉风习习，天空湛蓝，秋高气爽。东尼·博赞教授的课程马上开始了，我和汪队便在课前认识。当时汪队一行三人，给我的感觉仿佛他是带队去的。后来回国去南京，才发现他真的有个队伍，现在称之为“实战队”的便是，于是，汪队的叫法也就盛行开了。我们这些志同道合的人乐意称其为队长，他也名副其实的是一位队长。

我与思维导图结缘，先是从别的渠道了解到，然后产生极大兴趣，觉得它必大有裨益于我的学习与工作。因此我最先去武汉大学跟袁文魁和王玉印两位老师学习，心中隐隐有种憧憬，要是能跟发明思维导图的人学习，那该是多好的一件事啊。后面真有机缘到伦敦学习，遇到了既师且长的汪志鹏先生。他的治学理念和实践精神深深打动和鼓舞了我。

在博赞教授的课堂上，共有10人一同学习，气氛极好，思维也活跃，衔接很连贯。我一度觉得博赞教授好像是以我们的母语在授课，一字一句都传神，把

思维导图的精髓无一遗漏地传授给我们，让我们之前有疑窦或不甚明了的地方一下子融会贯通，甚至可以举一反三。

汪队以其丰富的教学经验和实践经历往往能对博赞教授的讲义进行实例化的证明，以便于我们更深地理解思维导图。他还把教学中的一些疑难问题抛诸课堂，大家集思广益，一些比较深刻的问题总能引发博赞教授的思索，对我们的精进十分有益。

在这样的交流中，我们很快熟识并成为朋友。曾记得，在白金汉宫垣外宽阔的园林里，我们席地而坐，畅谈学习心得。汪队谈起在中国传播思维导图的实践，其间所遭遇的挫折、收获的安慰，以及远大的抱负、躬行的宏愿，都令在座之人感叹不已，热血沸腾。那时我就认定，汪队不但是实干家，骨子里还是个理想主义者。

回国后，大家各奔东西。再次与汪队相遇则是在世界思维导图锦标赛中国赛上。这次我们聊得很深入。这期间有个变化，我也走上了思维导图薪火相传之路。在如何传播思维导图的话题上，我们所持的立场，以及未来的方向非常一致。在行动上，我们高度认同类似“俱乐部”形式的组织在思维导图传播过程中出现并发挥的重要作用。这也是思维导图实战派的萌芽阶段。

实干兴邦，思维导图的传播也是如此。唯有实战，才能洞悉思维导图的真谛，才能领悟博赞教授的宏阔的理论体系，才能真正达到应用上的得心应手。实干的另一层含义在于汪队的行动力。实战队从构想到付诸实践前后数个月的光景，如今已是灿烂华章、成绩斐然了。

据我所知，实战队是以高强度、高数量闻名的，

汪队更是以一年创作思维导图三百幅的惊人数量和顽强的意志而令同业折服。可以说，汪队不是在画思维导图，就是在思考怎么画思维导图。这种执着的劲头，如果不是对思维导图热爱到骨头里，是很难达到的。在汪队的带领和鼓舞下，实战队其他成员也都保持着高强度的创作，不但数量上可观，质量上亦属上乘。

汪队还带领思维导图实战队深入山区，活跃于苏皖广袤的大山里。那里有最可爱的孩子，他们因为经济、交通等原因接触不到思维导图的普及教育。汪队带着实战队，把思维导图的火种带到大山里，让大山里的孩子深受其益。汪队告诉我，看着那些山里的孩子因为求知欲获得满足而露出的笑靥，他觉得驱车几百公里翻山越岭之苦就算不得什么了。

实战队就是在做这些朴实而有意义的事情。他们就像播种人，把星星火种撒遍神州大地。相信若干年后，当我们垂垂老矣，思维导图的参天大树必然能使我们感到安慰。

回到思维导图本身，看起来十分简单的形式，中心图、主干、支干、图像、色彩、关键词，很多人以为多看几遍就能画了。事实果真如此吗？如果真是这样，就没必要有汪队这样的领路人，也没必要有实战队这样的践行者，也没必要有千千万万矢志要为传播思维导图事业而奉献青春与年华的同人志士。

思维导图背后是强大的逻辑思维，庞大的知识体系，过硬的知识管理技术和高超的艺术表现，四者彼此融会，才能成就一幅上乘的思维导图佳作，缺其一者，必然不甚完善。因此，思维导图的普及和推广，首先应是逻辑思维的训练，然后把以往所有输入的东西内化为自己知识体系的一部分，并在体系目标的

指挥下进行相应的知识管理，再加上艺术化的表现形式，最终才出来一幅可堪应用的思维导图。这么一说，之前说思维导图简单易学的人恐怕要改口称难了。

总之，学习并应用思维导图并非易事。正如汪队所说，没画过一百幅图的人，不足以语思维导图。汪队诚不我欺！

我作为汪队的追随者、同人，实战队的队友、战士，坚信思维导图的春天即将到来。我们这些播种者要严阵以待，孜孜以求，全力以赴，永不停歇，为了心中的事业而付出可持续的努力和光热。





自序

让思维导图惠及更多的人

汪志鹏

思维导图实战派发起人

2008年，我进入新思维教育，在宋莹老师的培训课上第一次接触到思维导图时，就被它深深地吸引了。这种能够快速厘清思路的方式，被我广泛地应用在工作方方面面，从而大大提升了我的工作效率。一年的时间，我从一名课程顾问成长为公司华东区的负责人。

开会的时候，我先在白板中间画一个圈圈，写上会议主题，画出主干，罗列出会议的流程，大家围绕主题，按照既定流程开展会议，使整个会议高效许多。平日给团队安排工作的时候，我画一张思维导图，既能把握整体与全局，又能突出细节与重点，一目了然，使每个人都知道自己在整个工作中所处的位置，以及与最终结果的关联性，这便提升了团队成员之间的相互协同的效能。学习时，我用思维导图整理读书笔记，可以清晰地“看见”作品的逻辑脉络；我也经常以主题阅读的方式，快速构建自己的知识体系，从而达到对所学内容的深入理解。

这个阶段，我对思维导图的理解就是一个字：

“快”！工作时出业绩要快，我用思维导图总结出各种“流程模式”，其中有一个“思维导图万能模板”被我用得炉火纯青，什么事都可以套用一下，屡试不爽。学习时出成绩要快，我把一本本书整理成一张张思维导图。那时我常说，思维导图就像一只“八爪鱼”，可以快速抓取你想要的内容。我以“快”为傲，常常挂在嘴边的话就是：“你的目标是什么？”“怎样才能快速达成目标？”这期间，团队也以“快”为原则，研发出了“思维导图快速背英语课文”“思维导图快速写作文”等课程。

2015年底，在好友袁文魁的力荐下，我邀请到了王玉印老师来给我们团队做思维导图提升培训。王玉印老师课中那句“颜色，可以赋予思维导图生命！”激起我重新认识思维导图的强烈好奇心。课后，我便开启刻意练习之旅，实施“思维导图百图绘制计划”。这一画，就停不下来了，我感觉思维导图就如同一把开启通往未知大门的钥匙，不停地激发我的求知欲，指引我不停地去学习。我开始花大量时间去研习思维导图的各种理论基础、绘制方法、实战技巧。这期间，如果我遇到疑惑或搞不懂的，就去参加业内专家举办的课程。直到现在，我依然保持着不停地学习、不停地画图、不停地写关于思维导图文章的习惯。

这个阶段，我会刻意让自己慢下来，要求自己在能力范围之内尽全力去做，我会去细抠每个图、每根线条、每个关键词。慢下来，可以让我体会到思维从大脑到笔尖由内而外不断生发的过程，可以让我明白“绘制者思考的过程才是思维导图的灵魂”；慢下来，可以让信息不停地在脑海中排列组合，与已有知

识产生链接、构建，从而对这个信息有了更深入的理解，让我明白“画图不是目的，激发和整理我们的思维才是”。

近两年对绘制技术和思考技术的刻意练习，让我的思维导图呈现能力有了不小的进步；并且这种“在能力范围之内尽全力去做”的精神，也对我的工作和生活产生了积极的影响，惊喜不断。

2017年，我迎来了思维导图学习的重要时刻，我和我们团队的沈澄澄、李凤艳等老师前往英国伦敦参加东尼·博赞先生第一届弟子班的培训。此次培训，我最大的感受就是感动，一位75岁的老人，在课堂中是那么的精神抖擞、神采奕奕，不知疲倦地连续授课。他让我明白，思维导图不仅是一个工具、一项技能，更是一种思维方式，甚至是一种人生哲学。在授课过程中，博赞先生对思维导图发自内心的热爱，深深地感染着每一个人。我可以感受到他对我们有着深深的期许，期许我们可以像他那样，能够将思维导图传播到世界的每一个角落，让这个世界变得更加美好。这份期许，犹如一颗种子，深深种进我的心田。课程结束，我被授予“Master Mind Map”的荣誉。我知道，这是一个新的开始。

后来的日子，我更加坚定了思维导图的传播之路，在原有的少儿思维导图课程的基础上，增设了成人班，组建了思维导图实战派。为了进一步提升团队的实战能力，我们带队参加了第九届思维导图世界锦标赛，并取得成人组冠军的好成绩；为了让更多的孩子可以学习到思维导图，我发起“思维导图入千校计划”，团队定期去偏远地区的学校，教那里的孩子们思维导图；为了帮助更多的人掌握思维导图实战技

巧，我们开始编写“思维导图实战训练系列手册”。我们希望通过我们的努力，让思维导图能够帮助那些正在找方法提升效率，想要自我突破的人。

我憧憬着，这个世界在大家的努力下成为一个思维的乐园。



目录

CONTENTS

导读 如何学习并应用思维导图 / 001

PART 1 正本清源：科学认知思维导图

第一节 大脑智能 / 012

第二节 使用说明 / 015

PART 2 根本原则：思维导图跳跃的灵魂

第一节 自然，思维之魂的居所 / 020

第二节 人类语言，通达无碍 / 023

第三节 无限链接，思维导图发展的宏大空间 / 026

PART 3 会画：万仞起于垒土

第一节 思维导图绘制规则总览 / 032

第二节 分步骤刻意练习 / 048

PART 4 会思：永恒的魅力

第一节 开启“会思”训练之旅 / 122

第二节 本能思考技术 / 126

第三节 核心思考技术 / 142

PART 5 会用：放之四海而皆准

第一节 用思维导图做计划 / 159

第二节 用思维导图做读书笔记 / 170

第三节 用思维导图写作 / 190

第四节 用思维导图组织会议 / 201

附录一 参考答案 / 211

附录二 游学记 / 支教记 / 实战队 / 228

附录三 参考文献 / 243

如何学习并应用思维导图

一、思维导图基本概念

思维导图的英文名称是The Mind Map。在20世纪60年代东尼·博赞（Tony Buzan）先生发明了思维导图之后，它就被人们当作“终极思维工具”。虽然思维导图出现的时间不长，但已经有5亿人使用这样的思维工具进行工作、生活和学习，2亿次书面引用，逾10亿人通过电视观看过。因为对大脑潜能开发做出了重大贡献，东尼·博赞先生被英国广播公司（BBC）誉为“世界大脑先生”。

什么是思维导图？东尼·博赞先生说：“思维导图是用图表表现的发散性思维。发散性思维过程也就是大脑思考和产生想法的过程。通过捕捉和表达发散性思维，思维导图将大脑内部的过程进行了外部呈现。本质上，思维导图是在重复和模仿发散性思维，这反过来又放大了大脑的本能，让大脑更加强大有力。”（选自东尼·博赞《思维导图》）赵国庆博士在《别说你懂思维导图》一书中给出了新的定义：“思维导图是一种以促进思维激发和思维整理为目的的可视化、非线性的思维工具。”从这些定义中不难看出，思维导图是一种将思维可视化、结构化、模式化的思维工具，是将内在思维外在可视化呈现。

二、思维导图应用领域

思维导图对于使用者的实际价值在哪里？在日常生活、学习和职场中，我们如何利用它？

1. 思维导图助力职场，提升核心竞争力

美国波音公司在设计波音747飞机的时候就使用了思维导图。据波音公司的人讲，如果使用普通的方法，设计波音747这样一个大型的项目要花费6年的时间。但是，通过使用思维导图，他们的工程师只使用了6个月的时间就完成了波音747的设计，并节省了一千万美元。思维导图的威力惊人吧？

我们的课程建立在思维导图的基础上。这帮助我们获得了有史以来最高的毕业分数。思维导图必然是未来的教学工具。

——让·卢克·卡斯特纳（Jean Luc Kastner）

德国惠普医疗产品高级经理

博赞的思维导图在我们办公室内的重要性越来越明显。它在帮助我们打开思路上的作用是惊人的。我们使用思维导图安排会议议程，做头脑风暴，设计组织结构图，记笔记和写总结报告。这是一个通向未来的必备工具。

——威廉·L. M.（William L. Maxillae）

美国福陆丹尼尔（Fluor Daniel）公司副总裁

2. 思维导图让学习效率倍增

在国内外，很多教学机构已经对思维导图在教育中的应用与影响进行了深入的研究和探索。目前思维导图已经在英国、美国、新加坡、日本、加拿大、中国等国家得到广泛使用。在新加坡，思维导图已经成了必修课。在哈佛大学、剑桥大学等诸多学校中，思维导图已经成了教授们常用的一种工具。在国内，一些高校也正在将思维导图运用到教学的过程中，促进教学模式的研究与改革。