

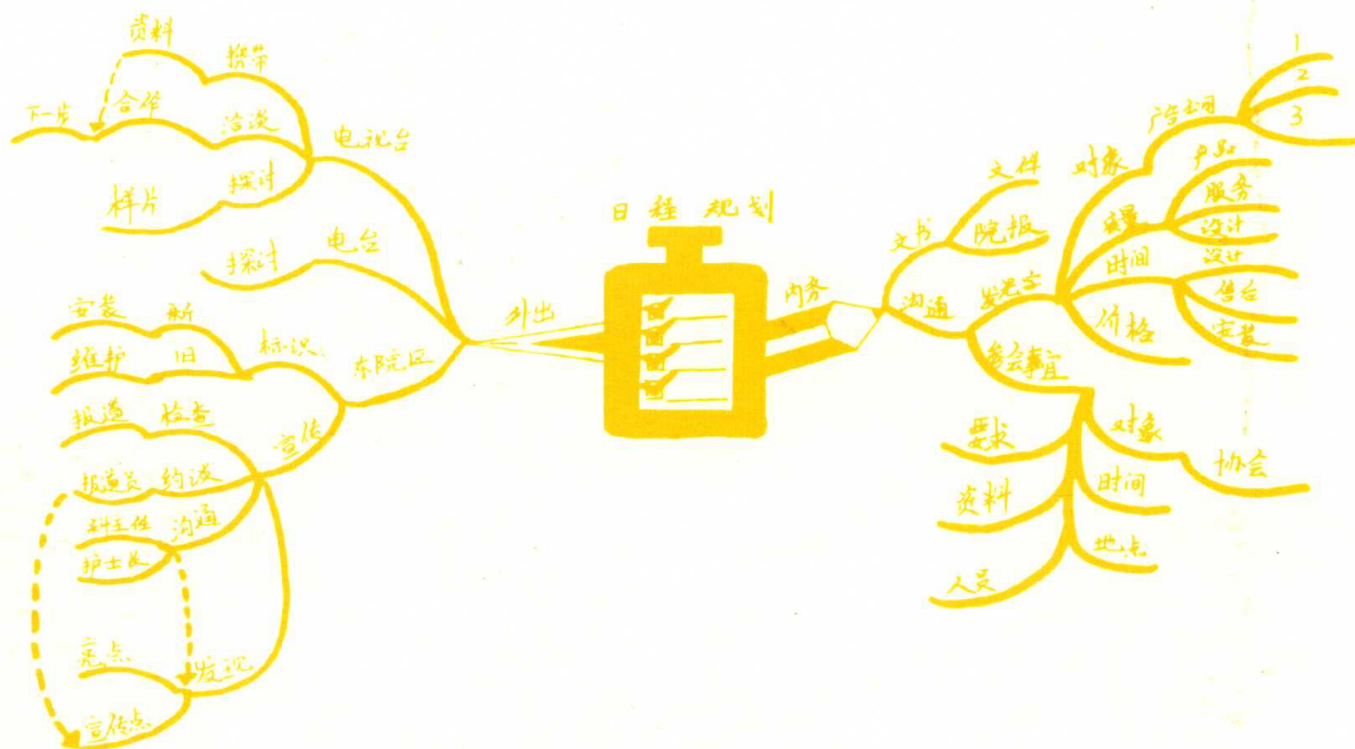
思维

导图

工作法

MIND MAP

王玉印 著



**磨铁**

上架建议：励志·思维导图



ISBN 978-7-5596-3922-6



陪你凹出读书新姿势

9 787559 639226 >

定价：49.80元

# 思维

# 导图

## 工作法

MIND MAP

王玉印 著

 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图工作法 / 王玉印著. —北京: 北京联合出版公司, 2020. 3

ISBN 978-7-5596-3922-6

I. ①思… II. ①王… III. ①思维方法—通俗读物  
IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第301245号

## 思维导图工作法

作者: 王玉印

责任编辑: 徐鹏

产品经理: 周亚菲

特约编辑: 王云欢

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

雅迪云印(天津)科技有限公司印刷 新华书店经销

字数220千 700毫米×980毫米 1/16 19印张

2020年3月第1版 2020年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-3922-6

定价: 49.80元

---

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

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336



## 推荐信

玉印是我认证的执照教师中一个无比杰出的典型，她为推动思维导图在中国的发展起到了十分积极的作用。我相信，在读完这本书后，越来越多她的学生将会成为当之无愧的东尼·博赞思维导图的实践者。我希望读者们会喜欢玉印写的这本书！

东尼·博赞  
( Tony Buzan )



## 推荐序

### 超越自我的实践者

美国著名的实用主义学派代表人物，既是哲学家又是教育家的约翰·杜威（John Dewey）博士，一生倡导的教育思想就是Learning by Doing——从做中学、从实践中学。

英国心理学家、教育家东尼·博赞在1974年提出Mind Mapping（心智图法、思维导图法）之后，该方法风靡了全世界，广泛地被各级学校以及企业机构所采用。我在1989年初次接触思维导图法，学习并在生活中应用实践之后，感到思维导图法对我有非常大的帮助，因此，我在1997年前往英国博赞中心（Buzan Centres）接受师资培训，希望将这个能够有效提升大脑思考与学习能力的好方法引进华人世界。

王玉印老师是一位热爱学习的实践者，十多年来，



她除了将思维导图法融入个人生活之外，还展开了教学推广工作，可谓桃李满天下。但是王玉印老师并不以此自满，为了掌握原汁原味的精髓，2014年，她前往英国向思维导图法的倡导者博赞先生学习，并取得讲师资格。并且，为了丰富教学知识与强化教学技能，她在2017年还上了“思维导图法儿童青少年教学师资培训班”与“思维导图法职场教学师资培训班”。由于王玉印老师坚持学习，思维导图法为她的工作提供了很大的帮助，她还启发、培训出了更多优秀的学生。

今天，欣闻王玉印老师即将出版实战派的工具书，我相信，这将会是一本能为读者提供相当大帮助的好书，因此特为文推荐之！

孙易新心智图法（天津）教育咨询有限公司创办人

孙易新博士

2019年4月23日

我从事业单位辞职后就从事思维导图法的推广，到现在已经三年多了。

经历了许多公开课、内训，从学员们欣喜的脸上和他们优秀的成果中，越来越清晰地感受到思维导图法所带来的好处，同时也很遗憾地看到，这个方法在推广和应用过程中存在一些误区，总体来说，大概有两个方面。

第一是过于重视图。

在培训中总是有许多人这样问我：“老师，我没有学过绘画，我可以画思维导图吗？”

实际上，思维导图是一个方法，重在思维，我们真正应该重视的是导图思维，而不是思维导图。



只要你思维清晰了、灵活了，最后呈现的图仅仅是一个结果而已。我在政府部门和企业做内训的时候，基本上都用软件来教学和实践，这完全不影响通过这个方法让我的思维又清晰又灵活。

因此，你有没有学会绘画，跟学思维导图法没有一毛钱的关系。难道说，一个人不会化妆，她的善良、聪明、能干就体现不出来了一样的道理。

## 第二是过于轻视方法。

还有一部分人认为，思维导图就是几款软件，随意下载几款，选择用着顺手的就可以，对于这些电脑用得飞起的年轻人来说，玩转几款软件不算啥，所以根本不用学。

这其实也是一个误区，导致了许多人在应用过程中会嗤之以鼻地说：“思维导图虽然对于思考问题有一定好处，但也不过如此。没啥特别好的……”

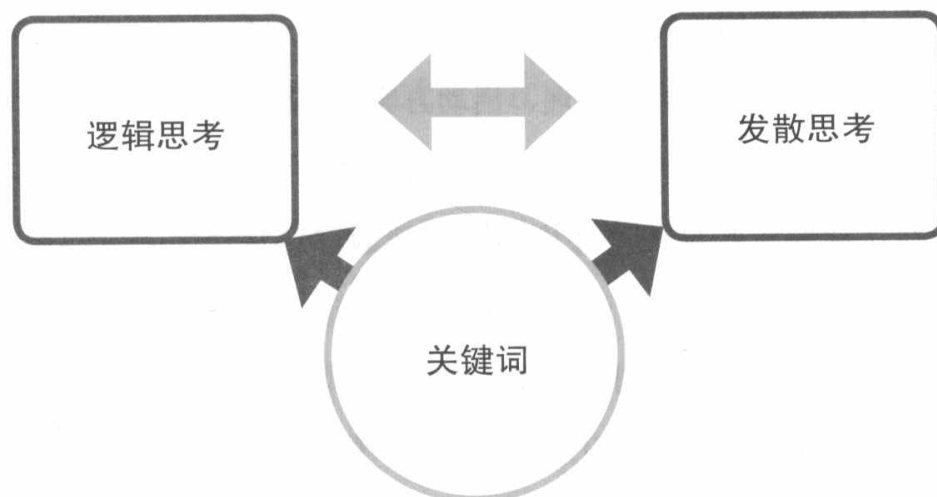
这其实是蛮可惜的，就好像进入了一座宝山，却空手而归一样。

思维导图，也并非那么简单，其中自有一套逻辑和方法，如果把它们系统地运用起来，我们会发觉原来思路可以这样清晰，思考可以这样完善，又这样灵活。

我常常听到学员们感叹：“啊，刚刚修订过的操作规程，本以为非常完善了，但用思维导图法解析之后，还是发现了许多漏洞，并且文件内容上有逻辑不通的情况，回去后我们得立马再修订！”

既然思维导图法这么好，是不是学起来很难呢？

当然不难，我在这几年的教学和应用过程中，把它整理成了一个模型，只要我们掌握了这个模型，就自然能学好思维导图法了。



我认为思维导图法的核心，实际上是这样一个倒三角的模型：

一块基石——关键词；

两个灵魂——逻辑思考和发散思考。

这个模型在以关键词为最小概念的基础上，帮助我们做到逻辑思考和发散思考。

提取关键词时，有一个核心的技巧：关键词要做到最小概念；

在逻辑思考时，有两个重要的原则：同阶层同属性原则和MECE原则；

在发散思考时，有一个关键的方法：上找大类，中找同类，下找小类。

掌握了这些技巧和原则，实际上，你就已经完全掌握了思维导图法，接下来就是不断应用和提升的过程了。

在本书中，我详细书写了如何掌握这三点的方法。各位读者在阅读本书的时候，可以重点关注这几个环节，相信会让你对思维导图法有更深刻的领悟。



我在文魁大脑俱乐部带领小伙伴们进行“思维导图武林计划”网络课程已经进行到第11季了，我们的“简书作业集”中已经有包括文章笔记、会议笔记、时间管理、活动方案、问题解决、决策分析、学科复习等应用在内的7000多张思维导图。

在这期间，我见证了许许多多伙伴的思路从逻辑不清到脉络分明，思维从固化到活跃；也见证了许许多多伙伴因思维导图法在职场中大放异彩，有的人因此找到了心仪的合作平台和工作机会；还见证了许许多多伙伴用它大幅度提升学习效率，其中一位被加利福尼亚大学录取的学霸王安琪说了一句让我印象深刻的话：“学了思维导图法之后，我觉得之前的学习方法是错的，我相信思维导图法一定会让我今后的学业更为顺畅、基础更为扎实。”

正是因为见证了许许多多的伙伴因这个方法让人生变得更加美好，加之朋友们的建议，我终于想要出一本关于“思维导图武林计划”课程的书，我想让更多的人看到这个方法的好处，让更多的人在家里也能系统地学习思维导图法。

写这本书得到了我们“思维导图武林计划”课程毕业生的大力支持，他们将应用在各行各业的思维导图奉献出来，将自己在学习和应用过程中的感受贡献出来，我想这些都可以给大家许多启发。

“思维导图武林计划”中有一位非常优秀的毕业生叫卓朝丽，她曾经在总结中说道：“思维导图法，收就像是一张网，提起中间（中心图），一切（各支干）尽皆在握；放就像是烟火，由中心燃放，火花四射。总之，收是运筹帷幄，放是决胜千里！”

我觉得这段话特别棒！深入浅出地解释了思维导图法的真正含义——让思维收放自如，收时重点明确、思路清晰；放时充满创意，



打开脑洞。

愿各位亲爱的读者朋友，在阅读这本书之后，也能感受到思维的收放自如，也能把这种思考模式应用在自己的工作、学习和生活中，不仅让工作和学习更加高效，也让生活更加美好。

衷心祝愿读者朋友们在自己的人生中运筹帷幄、决胜千里！

目  
录  
CONTENTS

第一章 为什么要学习思维导图法 001

第二章 思维导图之技法 007

010 } 一、技法之颜色

012 } 二、技法之图像

025 } 三、技法之线条

034 } 四、技法之文字

第三章 思维导图的外在表现形式 041

042 } 一、全图型

049 } 二、全文型

050 } 三、图文并茂型

051 } 四、错误的思维导图形式

## 第四章 思维导图之心法

053

054 } 一、思考方向

067 } 二、分类

071 } 三、关键词

087 } 四、BOIs

## 第五章 思维导图法+笔记法

105

108 } 一、读书笔记——如何解析一篇文章

138 } 二、如何解析一本书

149 } 三、听课笔记（会议笔记）

157 } 四、观影笔记

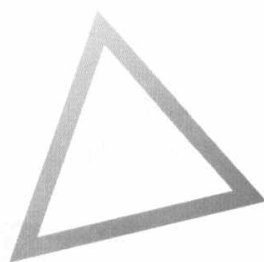
## 第六章 思维导图法+写作

161

162 } 一、写作“四部曲”

173 } 二、写书

174 } 三、写材料与规划课程



## 第七章 思维导图法+活动方案 177

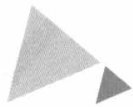
- 179 } 一、什么是八何分析法
- 183 } 二、为何要双剑合璧
- 188 } 三、如何才能双剑合璧
- 195 } 四、思维导图+八何分析法的操作步骤流程图
- 197 } 五、实际应用案例赏析

## 第八章 思维导图法+SWOT分析法 205

- 207 } 一、什么是SWOT分析法
- 209 } 二、思维导图法+SWOT分析法如何操作
- 215 } 三、实际应用案例赏析

## ▲ 第九章 思维导图法+决策分析 221

- 222 } 一、双值分析法
- 224 } 二、思维导图法+双值分析法如何操作
- 231 } 三、实际应用案例赏析



**第十章 思维导图法+时间管理和空间整理 237**

238 } 一、思维导图法+时间管理

251 } 二、思维导图法+空间整理

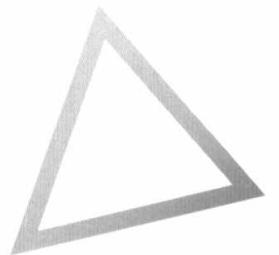
**第十一章 思维导图法+高效应试和教学应用 259**

260 } 一、学科考试

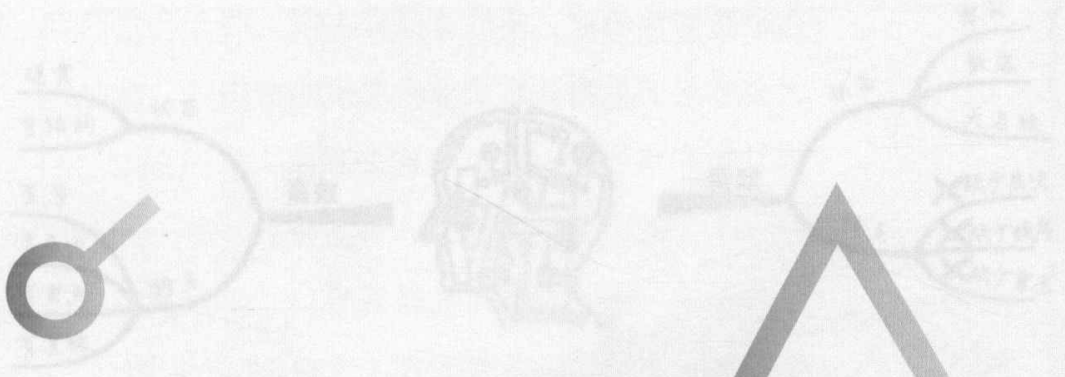
264 } 二、职业考试

273 } 三、学科教学

**后 记 285**



特点是有序、有层次、有重点、有逻辑，这样的思考才是高效的。



# 第一章

## 为什么要学习思维导图法