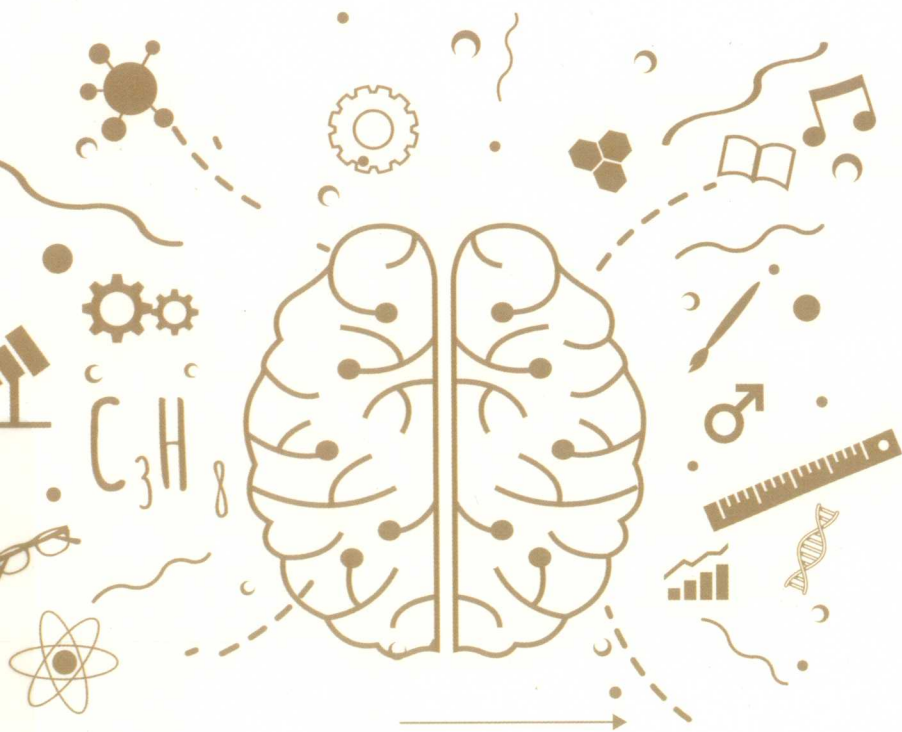


U J I E S I K A O F A

JIEJUE SHENGHUO HE GONGZUO NANTI DE GAOJI SIWEI

图解思考法

解决生活和工作难题的高级思维



帮你击破思考盲点，快速提升思考效率

翟文明 楚淑慧 —— 著

图解思考法

解决生活和工作难题的高级思维

翟文明
楚淑慧
一著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

图解思考法：解决生活和工作难题的高级思维 / 翟文明，楚淑慧著. — 北京：北京联合出版公司，2019.1

ISBN 978-7-5596-2381-2

I. ①图… II. ①翟… ②楚… III. ①思维方法—图解 IV. ①B804-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第273243号

图解思考法：解决生活和工作难题的高级思维

著 者：翟文明 楚淑慧

责任编辑：龚 将 夏应鹏

封面设计：李艾红

责任校对：贾 娟

美术编辑：张 诚

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)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数310千字 880毫米×1230毫米 1/32 8印张

2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2381-2

定价：38.00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) 58815825

PREFACE
前言

著名数学家华罗庚曾说：“独立思考能力，对于从事科学研究或其他任何工作，都是十分必要的。在历史上，任何科学上的重大发明创造，都是由于发明者充分发挥了这种独创精神。”

如果你是一位在职者，是不是常常为写不出策划方案而头痛，或者为会议发言而心慌意乱？如果你是一个家庭主妇，是不是常常为做不完的家务而烦恼，或者为筹备待客而手忙脚乱？如果你是一名学生，是不是常常为不能集中注意力而愁闷，或者为记忆力差而郁郁寡欢？如果你是一位刚毕业的大学生，是不是为如何尽快适应职场的竞争而着急，或者为自己的丢三落四而懊恼不已？

如果你有这些烦人的问题，那么这本书你值得一看。本书从人们的生活、学习和工作发展状况出发，基于新的研究成果，介绍了一种新颖独特的思考问题的方法——图解思考法。这种思考法打破了传统的线性思考模式，把思考对象的相关要素在平面上铺开，展现出问题的全景图，把各个对象之间的关系一目了然地呈现出来，方便人们思考，从而达到快速解决问题的目的。

全书分为上下两篇。上篇的“一种‘用眼睛看’的思考方法”从（什么是）图解思考法、图解的类型及模式、如何绘制图解、

图解思考法（在生活和工作中）的应用几个方面出发，帮助你领悟图解思考法的真谛，让你在工作和生活中及时、合理地运用图解思考法，并教你如何使图解更加全面、美观，更好地表达你的思想。下篇的“图解人生，走向成功”从激发身体潜能、提高语言表达能力、磨砺社交智能、赢得职场成功几个方面出发，帮助你全方位地提高自己的能力和素质，使你走向成功。

图解的方法是解决生活和工作难题的高级思维。绘制图解需要你将自己想表达的内容图解在纸上。在图解的过程中要尽情地发挥想象力和创造力，使图解的内容既能全面地概括与思考对象相关的信息，又能表现出信息之间的逻辑关系，帮助你快速找到解决问题的方法。图解的时候运用图形、色彩和插画可以让你的图解更生动。当你把头脑中的想法一一展现在纸上的时候，你会发现绘图的过程很有趣。

图解思考法可以奇迹般地改善你的思维方式，帮你快速厘清思路，轻松面对生活中的琐碎问题、工作中难以解决的问题，以及人生中关乎前途发展的大问题。如果想让自己的生活更轻松惬意、工作更有成效、人生更加成功，那么，你就尝试用图解思考法来安排你的生活和工作中的事务吧！

上篇

一种“用眼睛看”的思考方法

第一章 图解思考法

- 第一节 什么是图解思考法 / 2
- 第二节 图解所需的工具 / 8
- 第三节 使用图解思考法的目的 / 10
- 第四节 图解思考法的作用 / 13

第二章 图解的类型及模式

- 第一节 说服型的图解 / 17
- 第二节 解决问题的图解 / 19
- 第三节 矩阵图解 / 22
- 第四节 过程图解与流程图解 / 25
- 第五节 图表图解 / 28
- 第六节 图解的其他类型 / 31

第三章 如何绘制图解

- 第一节 利用想象和联想 / 35
- 第二节 绘制图解的基本图形 / 39
- 第三节 利用图形表达相互关系 / 41
- 第四节 连接基本图形 / 45
- 第五节 制作图解的步骤 / 50
- 第六节 掌握绘制图解的技巧 / 54
- 第七节 绘制你的第一幅图解 / 57

第四章 提升图解的说服力

- 第一节 不好的图解示范 / 61
- 第二节 如何表达信息关系 / 65
- 第三节 如何表达信息的顺序及变化 / 69
- 第四节 如何表达信息状态 / 71
- 第五节 注意整体的构成要素 / 74
- 第六节 注意逻辑关系 / 78

第五章 图解思考法的应用

- 第一节 理想和未来 / 82
- 第二节 思考问题 / 85
- 第三节 商业计划书 / 88
- 第四节 商务风险投资 / 91
- 第五节 图解工作手册 / 94

- 第六节 说服别人与谈判 / 97
- 第七节 沟通与演讲 / 100
- 第九节 家庭事务计划 / 104
- 第十节 购物 / 106

下篇

图解人生，走向成功

第六章 激发身体潜能

- 第一节 全景图展示 / 110
- 第二节 拥有健康的身体 / 112
- 第三节 体能锻炼 / 114
- 第四节 饮食习惯 / 116
- 第五节 维生素和药物 / 121
- 第六节 全身系统总动员 / 125

第七章 开发精神潜能

- 第一节 全景图展示 / 131
- 第二节 探寻价值观 / 133
- 第三节 确立精神目标 / 135
- 第四节 创造平和的瞬间 / 138
- 第五节 运用幽默 / 141
- 第六节 像孩子一样对待生活 / 144

第七节 理解自己，理解他人 / 148

第八节 爱是精神力量的源泉 / 151

第八章 提高语言表达能力

第一节 全景图展示 / 155

第二节 开发大脑 / 157

第三节 学习语言技巧 / 159

第四节 提高语言智商 / 162

第五节 利用身体语言 / 167

第六节 提高交流能力 / 170

第七节 展示自己 / 174

第八节 语言智能与其他智能相互促进 / 178

第九章 磨砺社交智能

第一节 全景图展示 / 181

第二节 什么是社交智能 / 183

第三节 表达自己，读懂别人 / 185

第四节 倾听的技巧 / 188

第五节 建立关系网 / 192

第六节 给人留下深刻的印象 / 195

第七节 友善地处理不同意见 / 198

第八节 恰当地表示关怀与体贴 / 200

第九节 发展你的社交智能 / 203

第十章 赢得职场成功

- 第一节 全景图展示 / 207
- 第二节 确立职场目标 / 209
- 第三节 释放无穷的创造力 / 212
- 第四节 完美地解决问题 / 215
- 第五节 领导好你的团队 / 217
- 第六节 处理好职场人际关系 / 220
- 第七节 把握机会，谋求发展 / 224
- 第八节 保持工作和生活平衡 / 227

第十一章 营造温馨的家庭

- 第一节 全景图展示 / 229
- 第二节 和谁谈恋爱 / 231
- 第三节 和谁结婚 / 234
- 第四节 生个什么样的孩子 / 236
- 第五节 子女教育 / 238
- 第六节 处理好家庭关系 / 240

上篇

一种『用眼睛看』的思考方法

第一章 图解思考法

第一节 什么是图解思考法

我们平时表达自己的观点除了用语言就是用文字，你有没有想过用图画来表达自己的观点呢？

人类在发明文字之前就是用图画来记事的，甚至汉字本身就是从图画逐渐发展而来的，甲骨文中的“日”“月”“山”“川”就是对事物形象的描绘。从某种意义上来说，图画是人类表达思想的有效工具，有时比语言文字更有助于我们进行思考和交流。

图画是一种投射技术，是对人们内在的潜意识层面的信息的反映。人们用语言文字表达自己的思想和情绪的时候会有防御心理，而用图画来表达的时候，经常会把真实的自己展现出来。图画传达的信息比语言和文字表达的信息更丰富、更具体、更形象，表现力也更强。

图解就是让我们把头脑中的想法用图画的方式表达出来，这个过程是对人脑思考过程的模拟，其本身就是大脑思维的加工，能够把复杂的东西简单化、平面的东西立体化、抽象的东西具体化、无形的东西有形化。因此，无论是在理解内容、记忆信息方面，还是在制订计划、解决问题方面，图解思考法都比文字表达

有明显的优势。

我们处于快节奏的生活中，在短时间内把握住信息的关键，并以正确的方式传达给对方，让对方全盘接受你的想法是相当重要的。无论是在社交场合与人沟通的时候，还是在家庭生活中处理人际关系以及个人生活问题的时候，快速准确地传达信息是顺利解决问题的关键。与其他的沟通方式相比，图解能帮助我们很好地达到这个目的，因为图解无法容忍模棱两可的表达。

在如今竞争日益激烈的社会中，图解思考法是帮助我们赢得胜利的有力武器。它首先能为我们节约大量的时间，只要把自己的想法用关键词、线条、方格、图表等画出来就行了。使用图解思考法，再也不会出现在电脑前半天也敲不出几行字的尴尬了。如果在思考内容前就事先开始着手图解，同时整理出想要表达的信息，那么大脑中的思绪就会格外清晰。

世界著名的心理学家、教育学家东尼·博赞在研究大脑的力量和潜能的时候，惊奇地发现伟大的艺术家达·芬奇的笔记本中充满了图画、代号和连线，他意识到这可能是达·芬奇在诸多领域都有所建树的原因所在。在此基础上，东尼·博赞于20世纪60年代发明了思维导图，这种思考法一经公布很快风靡全球。

生物学家达尔文也善于用图解的方式来思考问题。在提出进化论的过程中，他需要尽可能广泛地收集每一物种的信息，并对物种之间的关系进行分析，此外他还要解释各种纷繁复杂的自然现象。为了完成如此艰巨的任务，他设计了一种像分权的树枝一样的思维导图笔记形式。他发现这是一种非常有效的收集和整理数据的方法。最终，达尔文用了15个月的时间绘制出一幅树状思维导图之后，提出了进化论的主要观点。

可见，图解思考法有助于我们整理信息，进行创造性的思考。你可以利用这种方法把大脑中的信息提取出来，并用图画的方式予以表达。运用这种思考法你还可以把很多枯燥的信息分类组织起来，把相关信息的逻辑关系表现出来，遵循简单、基本、自然的原则，使其变成一目了然、容易理解、容易记忆的图解。

图解的应用范围很广泛，一切都可以画成图，小到家庭事务、周末安排，大到人生规划、风险投资都可以用图解的方式为自己理出思路。绘制出图之后，你就能使各种相关信息清晰地展现出来。如果你想完成一项计划，绘制图解可以帮你把整个计划清晰、完整地展现出来。

简单地说，图解思考法就是把想法画出来进行思考的方法，是一种“用眼睛看”的思考工具。它要求我们通过插画、图形、图表、表格、关键词以及简单的句子把信息传达出来，帮助我们分析和理解问题，寻求更多、更好的解决问题的方法。

图解思考法是一种组织性的思维工具，你可以用它有效地整理思路，把大脑中杂乱的信息按照逻辑关系有序地组织起来，并用图形、图表、图画等形式来表现，使解决问题的出路自动呈现出来。

图解思考法还是一种有效的记忆路线图。目前，大多数人都在使用简短的文字、线条、数字、逻辑和次序的方法记笔记——这确实很有用，但是并不完整。这种方法体现的是左脑的功能，没有体现右脑的功能。右脑掌管视觉，处理影像和图形。人脑对图像的记忆能力大约是文字的 1000 倍。图解思考法就是充分地调动我们右脑的功能——擅长运用图解的人相对来说右脑比较灵活。

东尼·博赞在十几岁的时候就发现了一个悖论：他所记的笔

记越多，学习能力和记忆力往往就越差。为了改变这种状况，他在笔记中关键和重要的地方画红线，很快他的记忆力就得到了提高。他后来发明的思维导图实际上就是一种创造性的记笔记的方法——使用颜色、符号、图像和关键词把信息描绘出来，形成一幅彩色的、高度组织的、容易记忆的图画。

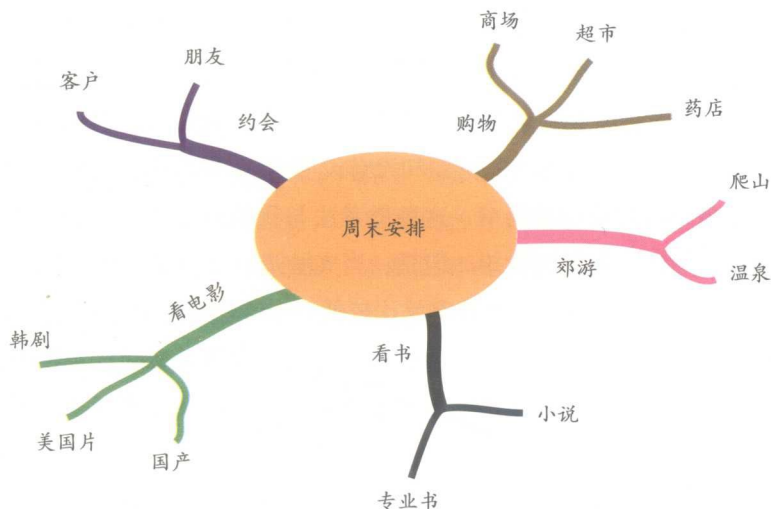
东尼·博赞说：“电脑、汽车等都有很厚的说明书，而人的大脑这部全世界最有深度的机器却没有说明书。”可以说，图解思考法就是大脑的使用说明书，这种思考法与我们的大脑的工作原理一样，即运用想象和联想。但是，当大脑进行无意识的想象和联想状态的时候，它的工作效率就比较低。也许你有过这样的经历，在写工作总结或者策划方案的时候，冥思苦想很长时间也写不出几行字。因为你的思路很乱，理不清头绪，一时找不到自己需要的信息。

想象一下，你到图书馆去借书，但是图书馆里的藏书杂乱无章，管理员对你说：“你要找的书就在这一堆里，自己找吧！”这是不是很让人头痛？事实上，很多人的大脑就像杂乱无章的图书馆一样，虽然存储了很多信息，但是那些信息处于无序的状态，需要某些信息的时候很难找到。图解思考法能够使我们大脑中的信息变得井然有序，使大脑具有出色的存储系统和信息检索功能。

用图解思考法做一个思维导图类似于绘制一张城市地图，思考对象即城市中心，从城市中心引发出的主干道代表由思考对象引发的主要想法，二级街道代表次一级的想法，如果你对某一点特别感兴趣，还可以用特殊的颜色或图像来表示。

当你围绕某一思考对象绘制出一幅全景图之后，你就从大脑中提取了大量信息，你可以明确地看出达到这一目的途径，对

行走路线作出计划和选择，然后制订出富有创造性的解决问题的方案。我们以绘制一个有关周末安排的图解为例：



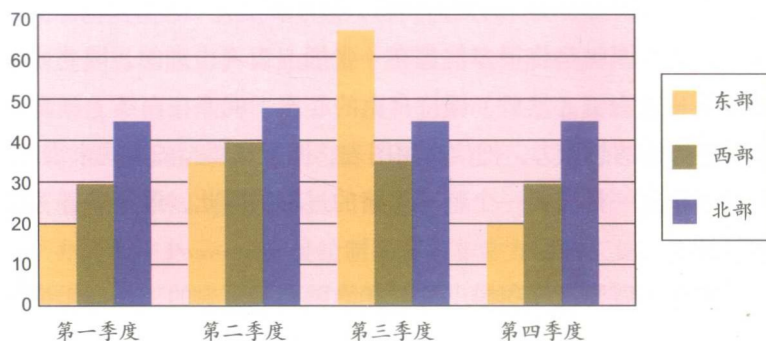
在这个图解中，围绕“周末安排”这个主题，我们绘制了5条路径：购物、约会、看电影、看书、郊游。看到这张图之后，你的头脑中立刻就会呈现出这五种选择，然后根据自己的喜好进行安排。这只是一个大略的图解，你还可以在此基础上添加详细的信息，让所有的可能性显现出来，让图解丰富、完备起来。比如，你可以在图中加上各项安排的先后顺序和所花费的时间。

除了这种由图形、连线和关键词组成的思维导图之外，图解思考法还有表格、图表（柱形图或扇形图等）、图形、图画等表达方式。

1. 表格

产品名称	单价	数量	金额

2. 图表



3. 图形

