

法国畅销思维导图系列图书

高效工作 轻松生活

Organisez vos idées avec
le Mind Mapping

思维导图应用实战

画出你的思维

[法] 让-吕克·德尔达内
(Jean-Luc Deladrière)

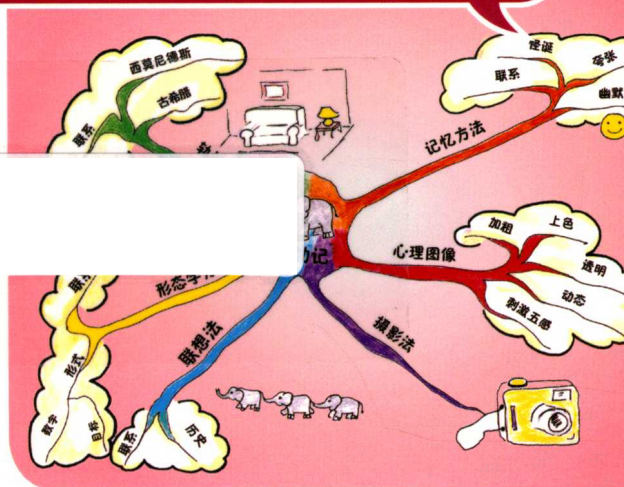
[法] 弗雷德里克·勒比汉
(Frédéric Le Bihan)

[法] 皮埃尔·蒙金
(Pierre Mongin)

[法] 丹尼斯·雷博
(Denis Rebaud)

/ 著

田果 / 译



法国畅销思维导图系列图书

Organisez vos idées avec
le Mind Mapping

思维导图应用实战

画出你的思维

[法] 让-吕克·德尔达内
(Jean-Luc Deladrière)

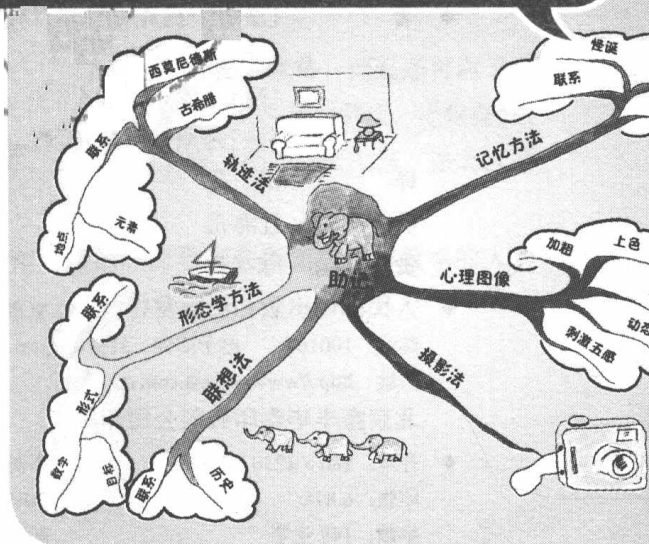
[法] 弗雷德里克·勒比汉
(Frédéric Le Bihan)

[法] 皮埃尔·蒙金
(Pierre Mongin)

[法] 丹尼斯·雷博
(Denis Rebaud)

著

田果 / 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

思维导图应用实战：画出你的思维 / (法) 让-吕克·德尔达内等著；田果译. — 北京：人民邮电出版社，2019. 10

ISBN 978-7-115-51275-8

I. ①思… II. ①让… ②田… III. ①思维方法
IV. ①B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第092745号

◆ 著 [法]让-吕克·德尔达内 (Jean-Luc Deladrière)
[法]弗雷德里克·勒比汉 (Frédéric Le Bihan)
[法]皮埃尔·蒙金 (Pierre Mongin)
[法]丹尼斯·雷博 (Denis Rebaud)

译 田 果

责任编辑 杜海岳

责任印制 陈 犇

◆ 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>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32 彩插：6
印张：6.875 2019年10月第1版
字数：149千字 2019年10月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-0522号

定价：45.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

目 录

序 / 9

前 言 / 13

引 言 / 15

第1章 画出思维导图 / 25

准备阶段 / 26

实施阶段 / 33

第2章 实现目标 / 41

为什么要确定目标? / 42

我的自由呢? / 44

为什么我把自己搞得晕头转向, 却还不能让生活回归正轨? / 44

要从哪里开始呢? / 45

在确定目标之后, 我们就应该开始埋头苦干了吗? / 45

“我没有那么多时间啊……” / 46

为什么在企业中，制定目标仍然很成

问题？ / 46

左脑的优势 / 47

如何着手？ / 48

将思维导图作为战略工具 / 51

思维导图的附加值 / 56

改进方法 / 58

第 3 章 做出正确的决策 / 61

做出决策总是很难 / 62

如何决策？ / 62

别着急，慢慢来 / 63

一些可供选择的方法 / 64

将思维导图作为战略工具 / 66

思维导图的附加值 / 73

第 4 章 指导日常生活 / 77

现实情况 / 78

怎么办？ / 78

我们真的希望…… / 79

将思维导图作为战略工具 / 80

思维导图的附加值 / 87

第5章 高效记笔记 / 91

记笔记的重要性 / 92

使用传统方法记笔记的缺陷 / 93

思维导图法 / 94

思维导图法举例 / 96

在阅读时使用思维导图法的实际案例 / 101

技巧与方法 / 105

推荐做法 / 107

思维导图的附加值 / 108

第6章 优化会议 / 111

会议中的问题 / 112

传统会议 / 114

将思维导图作为主持会议的工具 / 115

实际案例 / 127

第7章 项目管理 / 131

项目是什么？ / 132

制约项目成功的因素都有什么？ / 134

产生这些问题的原因是什么? / 135

将思维导图作为项目管理工具 / 137

思维导图的附加值 / 149

总结 / 155

第 8 章 应用计算机软件绘制思维导图 / 159

概述软件的功能 / 160

概述可能的应用场景 / 164

选择适合自己的软件 / 174

第 9 章 画图 / 179

为什么要画图? / 180

基本方法 / 182

小插图目录 / 188

其他图形 / 191

资源 / 194

第 10 章 启发式方法 / 197

这种方法有何与众不同之处? / 199

这种方法最适合在哪种环境应用? / 200

这种方法包含哪些内容? / 200

目的何在？ / 200

如何使用这种方法？ / 201

总结 / 209

参考文献 / 211

后记 / 216

致谢 / 217

译者的话 / 219

法国畅销思维导图系列图书

Organisez vos idées avec
le Mind Mapping

思维导图应用实战

画出你的思维

[法] 让-吕克·德尔达内
(Jean-Luc Deladrière)

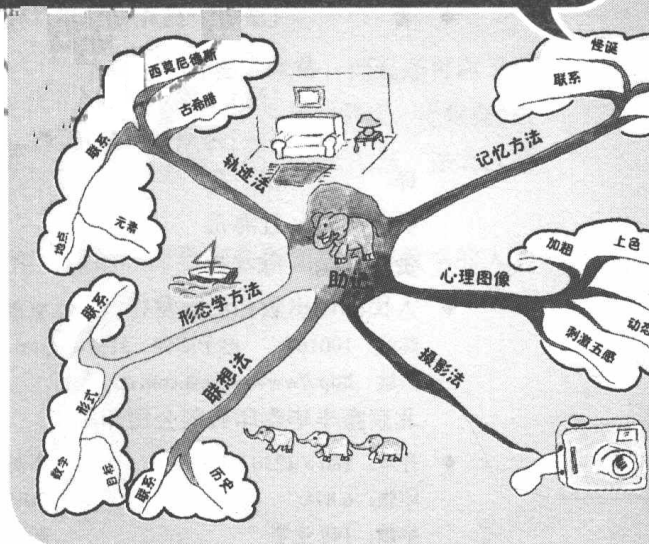
[法] 弗雷德里克·勒比汉
(Frédéric Le Bihan)

[法] 皮埃尔·蒙金
(Pierre Mongin)

[法] 丹尼斯·雷博
(Denis Rebaud)

著

田果 / 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

思维导图应用实战：画出你的思维 / (法) 让-吕克·德尔达内等著；田果译. — 北京：人民邮电出版社，2019. 10

ISBN 978-7-115-51275-8

I. ①思… II. ①让… ②田… III. ①思维方法
IV. ①B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第092745号

◆ 著 [法]让-吕克·德尔达内 (Jean-Luc Deladrière)
[法]弗雷德里克·勒比汉 (Frédéric Le Bihan)
[法]皮埃尔·蒙金 (Pierre Mongin)
[法]丹尼斯·雷博 (Denis Rebaud)

译 田 果

责任编辑 杜海岳

责任印制 陈 犇

◆ 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>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本：880 × 1230 1/32 彩插：6
印张：6.875 2019年10月第1版
字数：149千字 2019年10月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-0522号

定价：45.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

版权声明

Originally published in France as:

Organisez vos idées avec le Mind Mapping, 3rd edition

by Jean-Luc DELADRIERE, Frédéric LE BIHAN,

Pierre MONGIN and Denis REBAUD

© Dunod, Malakoff, 2014

Simplified Chinese language translation rights arranged through Divas International, Paris 巴黎迪法国际版权代理

内 容 提 要

本书介绍了一种简单而又强大的工具——思维导图，从介绍思维导图的起源入手，然后详细讲解了思维导图在各个现实场景中的应用，最后落脚于优化工作和生活的思维方法。

通过阅读本书，读者不仅可以了解思维导图的优势，而且还可以了解其在实现目标、做出正确的决策、指导日常生活、高效记笔记、优化会议、管理项目等方面的作用。此外，本书图文并茂，例子贴近生活，语言通俗易懂。

本书适合希望在减少工作负担的同时也能获得更高工作效率的人们阅读。

目 录

序 / 9

前 言 / 13

引 言 / 15

第 1 章 画出思维导图 / 25

准备阶段 / 26

实施阶段 / 33

第 2 章 实现目标 / 41

为什么要确定目标? / 42

我的自由呢? / 44

为什么我把自己搞得晕头转向, 却还不能让生活回归正轨? / 44

要从哪里开始呢? / 45

在确定目标之后, 我们就应该开始埋头苦干了吗? / 45

“我没有那么多时间啊……” / 46

为什么在企业中，制定目标仍然很成

问题？ / 46

左脑的优势 / 47

如何着手？ / 48

将思维导图作为战略工具 / 51

思维导图的附加值 / 56

改进方法 / 58

第 3 章 做出正确的决策 / 61

做出决策总是很难 / 62

如何决策？ / 62

别着急，慢慢来 / 63

一些可供选择的方法 / 64

将思维导图作为战略工具 / 66

思维导图的附加值 / 73

第 4 章 指导日常生活 / 77

现实情况 / 78

怎么办？ / 78

我们真的希望…… / 79

将思维导图作为战略工具 / 80

思维导图的附加值 / 87

第5章 高效记笔记 / 91

记笔记的重要性 / 92

使用传统方法记笔记的缺陷 / 93

思维导图法 / 94

思维导图法举例 / 96

在阅读时使用思维导图法的实际案例 / 101

技巧与方法 / 105

推荐做法 / 107

思维导图的附加值 / 108

第6章 优化会议 / 111

会议中的问题 / 112

传统会议 / 114

将思维导图作为主持会议的工具 / 115

实际案例 / 127

第7章 项目管理 / 131

项目是什么？ / 132

制约项目成功的因素都有什么？ / 134

产生这些问题的原因是什么? / 135

将思维导图作为项目管理工具 / 137

思维导图的附加值 / 149

总结 / 155

第 8 章 应用计算机软件绘制思维导图 / 159

概述软件的功能 / 160

概述可能的应用场景 / 164

选择适合自己的软件 / 174

第 9 章 画图 / 179

为什么要画图? / 180

基本方法 / 182

小插图目录 / 188

其他图形 / 191

资源 / 194

第 10 章 启发式方法 / 197

这种方法有何与众不同之处? / 199

这种方法最适合在哪种环境应用? / 200

这种方法包含哪些内容? / 200

目的何在？ / 200

如何使用这种方法？ / 201

总结 / 209

参考文献 / 211

后记 / 216

致谢 / 217

译者的话 / 219

序

我们在这本书中要解答的问题，恐怕是人类文明历程中最古老的命题：我们希望能把自己的想法组织起来，希望能将自己的行为放到某种结构框架中，最好是能找到一种既简明扼要又稳定持久的分类方法。但从本质上讲，人类的思维本身就是变化多端而又错综复杂的。每一个新的念头都是一个思维网络的延伸，新的念头与老的想法之间势必有着千丝万缕的联系。新的概念与很多现有的概念之间也必然存在诸多关联。

苏格拉底对此早已洞若观火，所以他毕生不事写作。他曾经说过：“按照顺序罗列观点，会让思想失去光芒。”另外，我们每天都有这样的体验：我们总会发现，与自己听到的信息相比，自己能够记录下来内容少之又少。这就像一张平面球形图，无论荷兰地图制图学家墨卡托如何努力，它终究不能完美地呈现出地球的原貌[译者注：墨卡托创造了应用最为广泛的世界地图（平面）投影法之一——墨卡托投影。]

亚里士多德认为，我们应该建立一种革命性的分类观。他提出了一种以思想为基础的逻辑体系。不过，他真正感兴趣的还是如何解决分类的问题。他借助“属”和“类”（同一个定义的两个要素）的概念提出了第一张树状图，这是第一张心理活动的谱系图。对于那些希望能组织自己观点的思想家，这种分类方法成了他们的第一个工具。亚里士多德通过观察发现希腊语中的系动词的用法十分特别。在“神祇(Diev est)”“苏格拉底必死无疑(Socrate est mortel)”或“亚历山大在雅典(Alexandre est à Athènes)”这