

思维导图法 应用宝典

（修订版）

孙易新 著

从入门到精通，从掌握到应用

英国博赞中心第一位华人讲师
为你系统讲解思维导图法的实际应用

浙江人民出版社



思维导图法 应用宝典



——（修订版）——

孙易新 著



图书在版编目 (CIP) 数据

思维导图法应用宝典 / 孙易新著. -- 修订本. --
杭州 : 浙江人民出版社, 2020. 5

ISBN 978-7-213-09671-6

I. ①思… II. ①孙… III. ①思维方法 IV. ①B80

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2019-382号

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第035551号

本书由城邦文化事业股份有限公司 (商周出版) 同意将中文简体版权授权给浙江人民出版社, 限在中国大陆地区独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

思维导图法应用宝典 (修订版)

孙易新 著

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州市体育场路 347 号 邮编: 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

责任编辑: 徐 婷

特约编辑: 赵 霞

营销编辑: 陈雯怡 陈芊如

责任校对: 陈 春

责任印务: 聂绪东

封面设计: 琥珀视觉

电脑制版: 北京唐人佳悦文化传播有限公司

印 刷: 北京阳光印易科技有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印 张: 22

字 数: 306 千字 插 页: 1

版 次: 2020 年 5 月第 1 版 印 次: 2020 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-09671-6

定 价: 88 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

推荐序 1

跟孙易新一起学思维导图法

Mickey shares with you a wonderfully comprehensive introduction to the background of Mind Maps and even more importantly the many-fold applications of them - 'Mapplications' - as I like to call them.

Enjoy as Mickey takes you through the serious and deeply helpful uses to the infectious and fun!

Follow along with Mickey, he is an expert and passionate about sharing how they can improve your life.

译：孙易新老师通过本书，与思维导图法应用者全面地分享了许多绝妙的思维导图法的背景知识与实际应用案例。

尽情享受书中一系列严谨且深入的思维导图法的相关知识吧！您将会感受到它对您的帮助，同时您也会乐在其中！

孙易新老师是一位能够带领大家提升生活质量的专家。让我们以他为师吧！

凡达·诺斯

英国 Mind Chi 培训机构创办人

英国博赞中心共同创办人、前首席执行官

推荐序 2

打通职场达人任督二脉的“人间道”

工作内容太多、太杂导致时间不够、脑力不足、信心不佳，这是很多上班族的现状。自从 13 年前接触了思维导图法（Mind Mapping），我的工作效率提高了，职业生涯变得顺利了，我也感受到了生活上的许多快乐。

2000 年左右，我担任惠普科技的产品经理，那时，我的工作内容包括产品定位、价格策略、渠道拓展、营销策划、活动开展等，十分复杂。当时，我觉得事情多，工作如一团乱麻，时间不够用。于是我就想，连电饭锅都有说明书，大脑也应该有说明书吧！有没有什么方法能让大脑高效运转，让我迅速把各种事情条理化、结构化呢？

我上网搜索相关课程信息，发现各方专家推荐最多的就是思维导图法。我便毫不犹豫地报名参加了孙易新老师的培训课程，并一路深度钻研，最后不但获得了“孙易新思维导图法”的讲师资格，还让我的工作能力因此得到大幅提升，在职场上几乎无往不利。

思维导图法的好处包括以下几个方面。

瞬间消化大量信息，一次抓住所有重点

思维导图长得像章鱼，要解决的问题和要实现的目标是章鱼头，然后从中“长”出若干章鱼须。过去，职场人士既是信息发送者，也是信息接收者，现在，还要充当信息消化者的角色。在这个信息泛滥的时代，看电视、上网、收电子邮件、读杂志，我们几乎在不停地接收信息，被各种信息追着跑。在这种状况下，人们主动产生想法与创

意是很困难的。因此，我必须找到让大脑同时处理很多信息的方法。

我觉得思维导图法是一种懒人成功术。我喜欢 work smart、work happy（有技巧地工作、开心地工作），不喜欢 work hard（死板地工作），我认为 work hard 的人可能不会成功。多数职场人士都是今天就做今天的事，明天就做明天的事。如果我们提升自己消化处理信息的能力，就能提早做计划，在今天做明天的事。大脑变得强大了，时间管理的能力自然就会变强。

举例来说，有一次，我要接受电视新闻记者的采访，介绍我们的打印机，但新闻画面出现的时间大概只有几秒钟，那么，在这么短的时间里，如何把重点一次说清楚对我来说是很大的挑战。

我用快速整合的方式，先在大脑中整理出打印机“省空间、省电、省纸、省钱”这四个重点，再找出支持这四个重点的内容。那天记者采访时，原本记不住那么多关于产品内容的我，根据这四个重点，很快就掌握了受访内容结构，记者也能马上跟随我的思路进行采访，当晚的新闻也是根据这个采访内容播出的。

电视新闻记者很辛苦，一天要跑好几个采访，我能帮他节省时间，也就等于帮助自己提高了效率。

团队沟通、简报、学习样样通

这套方法同样适用于团队内部的沟通。我所在的部门负责惠普 PC（个人计算机）、NB（笔记本包）、平板电脑、打印机等在台湾地区的市场规划，这是非常庞杂的任务。要如何化繁为简？其实，就是将其结构化、简单化。

在我们的业绩报告会上，每位同事只报告三件事：销售数字、未来业绩设定、最近主要的促销活动。每个人都只讲这三点即可，不必报告无关的信息。我也常跟下属开玩笑：“能不能在电梯从一楼升到十楼的时间内，把你的方案用三个重点跟我说清楚？”这些都是思维导图法的训练，也是孙易新老师经常强调的“善用思维导图法进行 one page report, one page control（一张纸内汇报，一张纸内掌控全局）”的



精髓。

用思维导图法打通任督二脉

职场的能力等级可分为“不会、会、熟、精、通”五个。在工作中，多用思维导图法思考，能用简单的话把复杂的观念、知识说清楚，才是对工作内容真正的融会贯通，也唯有如此，你的职场能力才能达到精与通的等级。

对我来说，学会运用思维导图法就像金庸小说里的张无忌学会了九阳神功，从此打通了任督二脉，学什么都很快。通过思维导图法，我不仅能够快速整理自己的想法，而且学什么东西都很快，因为我能够快速抓住重点。比如钢琴、塔罗牌、魔术等，我都能在很短的时间内学会，它们也为我的生活增添了许多乐趣。

我非常感谢孙易新老师，他从英国引入了这门改变我一生的课程，并著书推广思维导图法，惠及大众。我常想，孙老师可以不辞辛苦地去英国“取经”，成就别人，为何我们就不能花点时间成就自己呢？

孙老师曾说，教育是让人从“不知道”变成“知道”的过程，是一种“心法”；训练是让人从“不会”变成“会”的过程，是一种“技法”。思维导图法就是一种生活的心法或技法。你若细细品味，加以训练，它便能打通你思考的任督二脉。

依我看，思维导图法不只是一种心法或技法，更是一种道，一种可以让人安然处世的“人间道”。

陈国钦

惠普科技（HP）台湾地区前副总经理

自序

出版缘起

2012年10月27日，我应邀到台湾地区的板桥高中和一群热爱学习的学生分享如何用思维导图法提升学习能力。当时，我询问了参与研习的学生：“在小学或初中阶段，学校老师有使用思维导图法作为辅助教学的请举手！”没想到居然有三分之一的学生举手了。当然，也不能就将这一调查结果推论成台湾地区已经有三分之一的老师在用思维导图法辅助教学了，但是，从中确实可以看出思维导图法正在普及。

每当听到有人得益于思维导图法而顺利通过各种考试，或在职场上事半功倍时，我除了感到欣慰之外，还产生了一种继续努力的使命感。

孩子快乐学习、主动学习，获得优异的学习成绩，是每一位家长与老师的愿望。然而，孩子每天要写一大堆作业，如何快乐得起来呢？

自1989年学习了被誉为“大脑的瑞士刀”的思维导图法，从小学到高中，因为阅读障碍而成绩非常不理想的我，竟然顺利通过了多项重要考试，我还获得了三个硕士学位，完成了台湾师范大学博士班的课程。因为我拥有二十几年实际应用思维导图法的成功经验，所以，我希望以专业、务实的态度，带领读者进入思维导图法的学习中。

从1997年起，我正式将思维导图法的课程自英国博赞中心（Buzan Centres）引入中国，并开始推广、教学。我发现，思维导图法原创者东尼·博赞（Tony Buzan）写作出版的一系列思维导图法的相



关书籍中多数是介绍思维导图法多么好用、可以用在哪些领域的内容，也就是说，大多是属于 know what（事实知识）的内容，而很少说明为什么要这么做，以及如何做，也就是说，欠缺 know why（原理和规律知识）及 know how（技能知识）的内容。因此，东尼·博赞的思维导图法被维基百科描述为“伪科学”。

所谓伪科学，是指不符合科学方法基本要求的知识、方法论或实践经验的“科学”。我身为英国博赞中心全球第一位华人认证讲师，肩负着在华人世界推广思维导图法的使命。为了让思维导图法的教学与学习更符合科学方法的要求，十几年来，我除了教学工作之外，还进入台湾地区的实践大学企业创新发展研究硕士班及台湾师范大学社会教育研究所硕士班与博士班进修，力求对思维导图法做更深、更广的研究。读博期间，我为了梳理出思维导图法的理论脉络，追随李明芬教授、李瑛教授、林振春教授、洪仁进教授、黄明月教授等，深入研究学习与教学理论、教育社会学、教育哲学与教育心理学，阅读并钻研了一百三十余篇思维导图法相关的硕士、博士论文，归纳出思维导图法的理论结构，让其不再背负伪科学的“罪名”。我与各学科教师、教授、企业管理专家共同研究、规划出对学生学习和职场人士工作真正有帮助的“孙易新思维导图法”教学方案。目前，这套方案已经成为深受学校老师与企业员工欢迎的课程。因此，我非常乐意将近二十年来的研究成果、教学经验、心得与启发撰写成书，以飨大众。

不正确、不完整的学习比不学习更可怕

近年来，我们常常听到一些似是而非的说法：“学习思维导图不需要花那么长时间，只要一天、半天甚至一小时，保证把你教会”，“思维导图是你自己的笔记，不要管别人怎么做，更不要拘泥于规则”。没错，如果你只是想学习“画”思维导图，可能只要 30 分钟就学会了，尤其是现在有很多免费的思维导图软件，绘制出一张五彩斑斓、令人眼前一亮的思维导图一点都不难，更不需要遵守所谓的规则。

然而，令人担忧的是，不少人只重视思维导图的“形、貌”，却忽

略了它的“意、法”。也就是说，很多人只专注于“画”出漂亮的思维导图，而不懂得正确地运用思维导图“法”。

为了让读者充分理解、掌握思维导图的“意、法”，我会在书中探讨思维导图法的理论背景，并解说其实际应用的原则、技巧与步骤。

思维导图法的创新突破：守、破、离

第二次世界大战之后，日本能够从一片废墟中快速崛起，跻身世界强国之列，原因之一就是掌握了创新的三大步骤：“守、破、离”。完全模仿成功者的模式，这是“守”；在运用过程中不断反思并进行改良，以求突破，这是第二阶段的“破”；最后，在汇总之后自成一格，这就是“离”。

1989年，我第一次接触、学习思维导图法；1997年，我到英国博赞中心接受师资培训；2001年，我撰写了第一本中文版思维导图法的书。这12年间，我秉持东尼·博赞的思维导图法的精神与原则，并将其落实到工作与学习上。这就是学习任何知识、技能时不可或缺模仿阶段，即“守”。经过多年使用思维导图法获得的心得体会与教学经验的累积，2001年，我的《多元知识管理系统：心智图法基础篇》一书得以出版，在华人世界思维导图法领域树立了崭新的里程碑。之后，我帮助多位硕士研究生进行思维导图法论文的研究工作，同时，自己也完成了三篇思维导图法相关的学位论文。从研究的设计、执行、分析评估到成果展示，无论是在学习应用领域，还是在工作应用领域，我都已经突破了东尼·博赞的思维导图法。这个阶段属于创新的三大步骤中的“破”，也就是突破。最后，我在2009年进入台湾师范大学社会教育研究生院深造，力图从教育社会学、教育心理学与教育哲学的理论观点出发，配合多年来教学与实际应用的经验心得，重新梳理并建构思维导图法的理论基础，包括给出思维导图法的操作定义，提出崭新的理论模式，以及详述诸多实际应用的步骤与技巧等。本书的出版也象征着具备理论基础及实用价值的思维导图法的诞生。这是创新过程中的“离”。



如何使用本书

想对思维导图法有全方位的了解，尤其是想从事教学与学术研究的读者，就需要仔细、深入地阅读整本书；但若只是想在学习或工作上应用思维导图法的读者，可以翻阅第一章至第十二章，先对思维导图法的背景知识有个基本的认识，然后把阅读的重点放在第十二章至第二十章的实践应用上，并根据需要选择相应的章节详细阅读。当然，大家在阅读的同时，也要动手模仿书中的案例进行练习。

孙易新（Mickey Sun）

目 录

推荐序1 跟孙易新一起学思维导图法	1
推荐序2 打通职场达人任督二脉的“人间道”	2
自 序	5
绪 论	1
第一章 缘起与意义	3
思维导图法的缘起	4
为世界华人讲授思维导图法	6
推广思维导图法的时代意义	7
第二章 教学与企业的应用概况	9
教育界的应用	10
企业界的应用	11
第三章 大脑与记忆	15
认识神奇的大脑	16
信息处理与记忆	19



记忆：阶段论	20
记忆：层次论	27
睡眠与记忆	30
三种感官记忆：视觉记忆、听觉记忆、运动记忆	31
大脑记忆与思维导图法	32
第四章 语义学	35
语言的思维与思绪联想	36
语言的规则和句子的组成	37
符合语法的规则	39
语义结构与基本单位	41
语法结构的排列组合	41
转换句子的语态	43
内涵与外延的逻辑顺序	44
语义网络结构	45
思维导图法的词语运用原则	48
第五章 知识地图学习法（KMST）	49
知识的演绎与归纳	50
知识分类与整合	53
分类与阶层法（CHM）	57
知识地图学习法（KMST）	61
第六章 创意思考	73
什么是创造力	74
用思维导图法进行创意思考	78

思维导图法给创意思考的启示	84
第七章 信息组织图	85
什么是信息组织图	87
放射性思考的信息组织图	91
运用思维导图法制作信息组织图	97
第八章 图像思考	99
意象与图像	100
图像研究与图像学	101
图（心）像含义及其在思维导图法中的应用	104
第九章 色彩	107
色彩如何产生	108
大脑如何辨别色彩	108
色彩的功用与效果	109
色彩与感觉	111
在思维导图上运用色彩	114
第十章 思维导图法	117
四大核心与操作定义	118
思维导图法的使用规则	121
放射性思考	125
思维导图法教学	129
思维导图法评量	134



第十一章 论文研究与研究建议	141
思维导图法论文研究	142
未来研究的建议	142
第十二章 阅读理解与笔记法	145
阅读理解与提取知识	147
短文的笔记技巧	151
长篇文章或一本书的笔记技巧	163
主题式数据搜集的笔记技巧	173
听演讲的笔记整理技巧	175
总复习的笔记整理技巧	178
第十三章 教学与写作的应用	179
教学备课	181
语文写作	184
写作计划与读书心得报告	202
校外教学与学习	204
第十四章 超强记忆力	209
提升记忆力的基本条件	210
空间记忆：挂钩法	217
情节记忆：联想法	220
思维导图记忆法	223
数字记忆技巧	225
神奇有趣的记忆游戏	228

第十五章 论文写作的应用	237
构思研究结构	238
文献资料的整理	241
第十六章 读书会的应用	243
读书会的意义与功能	244
在读书会中运用思维导图法	246
第十七章 创新思考与管理	249
“世界咖啡馆”头脑风暴	251
7R 创新企划	254
项目管理的创新思维	256
创意标语	264
会议计划	267
营销企划	267
时间管理	269
人生规划	271
创意自传、简历	273
检核表 (Check-Map) 与备忘录 (Memo-Map)	276
第十八章 分析问题, 解决问题	283
问题分析与解决: 系统思考思维导图	285
解决两难的困惑: 双值分析思维导图	286
创造性问题解决的应用	291
应用 PEST 分析、SWOTs 分析与 SWOCes 分析	293



第十九章 会议简报与沟通	299
做简报	300
管理数字文件	307
在会议沟通时应用思维导图法	309
第二十章 使用思维导图软件	315
手绘 vs 计算机绘制	316
好用的绘图软件	318
致谢与书单	323
中文书单	323
英文书单	329