

刘志华
——
著

职场 思维导图 运用手册

MIND
MAP

全部经验分享
读者学习少绕弯路

全手绘思维导图
读者更便于观摩

全路径指导
读者职场晋升更顺利

让你从只是了解思维导图，扎实渐进到运用思维导图
让思维导图为你的职场助力，成为更高效更优秀的人



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

职场思维导图运用手册

刘志华 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

思维导图如今风靡职场，一张合格、有效的思维导图可以为职场助力，实现能力的跃升和职场的晋升。有着十几年培训经验，且是英国官方思维导图授权注册讲师的刘志华老师，用几十幅花费了巨大心力、完全手绘的导图，在本书向读者细致分享了怎样走进思维导图，如何启动大脑的创造力画出一幅思维导图。运用思维导图，不仅可以做到高效阅读以吸收更多信息，提高学习效能，让终身学习成为可能，还能建立高效团队，实现职场晋升，打造个人品牌，从而成为高效能人士，成就自己的梦想。

图书在版编目（CIP）数据

职场思维导图运用手册 / 刘志华著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2020.9
ISBN 978-7-5180-7513-3

I. ①职… II. ①刘… III. ①职业选择—手册 IV. ①C913.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第105452号

策划编辑：郝珊珊 责任校对：王蕙莹 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2020年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10.5

字数：196千字 定价：59.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



给自己绘制一个梦想

自从我的第一本书《超级记忆力训练法》出版后，陆续收到了很多读者给我写的邮件，这些邮件除了咨询超级记忆如何训练的问题之外，其中提的问题最多的就是思维导图部分的问题了。

很多的读者朋友，尤其是已经走上工作岗位的朋友，由于各种各样的原因，没有经过系统的思维导图课程训练，在运用思维导图的时候，无法和工作、生活、学习等方面进行有效的融合，因此也就无法最大限度地发挥思维导图的效能。不能在工作、学习和生活当中熟练运用思维导图并发挥出它的最大限度的效能，你就只能停留在“浅层知道”思维导图的最低级层面上。

随着社会的超速进步，现在资讯的发达超出了人类发展历史上以往的任何一个时代，很多人随时随地只要通过互联网都可以了解到很多关于思维导图的片段资讯，这对于推广思维

导图这个思维工具来说是非常有必要的手段，很多人也因为接触和了解了太多这种片段的资讯，没有进行系统的整合学习，对思维导图的认知仅仅停留在了“了解”的层面了。

在18年的教学生涯中，我在思维导图训练营课上，对学员讲的第一句话就是一代武学宗师、功夫巨星李小龙都非常推崇的一句话，这句话就是：清空你的杯子，方能再行注满，空无以求全。是的，如果走进我们的思维导图训练营课程，不及时清空大脑里那些以往知道的思维导图碎片，根本无法将这个训练营中所吸取到的养分完全注入自己的大脑里。在阅读本书的时候也一样，如果只是抱着了解的心态来看待这本书，我相信，一定不会给你带来多大的帮助和改变，如果你能真正地融入这本书中，一个章节一个章节地学习并认真完成每个章节的训练资料，一定可以让你从以前对思维导图的“了解”晋升到“学到”这个阶段。如果你更加用心，再结合工作、生活和学习一一运用，我想，你很快就能取得思维导图运用的最佳效能了——融会贯通。

当然，做到“融会贯通”需要一个过程，这个过程不会占用你大量的时间，只需要每天花上30分钟的时间，按照思维导图的绘制规则和步骤，用不同颜色的笔在白纸上呈现出来就好。只要你愿意让自己的思维动起来，一定会成就一个更加优秀的你。一直到现在，我同样还坚持每周画一幅思维导图，并且会把这个梦想传递给每一个需要帮助的人。

今天我动笔写这本关于思维导图的书，也是为了成就一个更加优秀、充满智慧的自己，同时也希望通过自己的努力让每一个正在职场打拼的朋友拥有一个聪慧的头脑，拥有一颗进取之心，在工作、生活、学习中探寻到自己人生最大的价值。

通过思维导图这样一个优势思维工具，让我们每一个人抛弃消沉、懈怠

和平庸这三颗“烂草莓”，运用思维导图一起给自己绘制一个五彩斑斓的人生梦想！

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'L. M. S. O. A.' with a long vertical line extending downwards from the end.



第一章 走进思维导图 || 001

第一节 我与思维导图的缘分 || 002

第二节 思维导图的由来 || 007

第三节 思维导图与大脑 || 010

第四节 思维导图的作用 || 014

第二章 启动大脑创造力 || 017

第一节 你是绘画天才 || 018

第二节 线性联想训练 || 023

第三节 联想接龙训练 || 027

第四节 事物关联性训练 || 031

第三章 画出你的第一幅导图 || 041

第一节 思维导图绘制规则 || 042

第二节 思维导图绘制步骤 || 049

第三节 发现关键词的秘诀 || 059

第四节 消除思维导图的误区 || 074

第五节 画出自己的梦想导图 || 076

第四章 打造高效阅读魔法 || 079

第一节 阅读改变人生 || 080

第二节 全想快速阅读法 || 085

第三节 SQ4R读书法 || 090

第五章 成就完美的学习效能 || 093

第一节 制订高效学习计划 || 094

第二节 拥有超强记忆力 || 097

第三节 用思维导图听公开讲座 || 100

第四节 思维导图课堂笔记应用 || 104

第六章 运用智慧工作 || 109

第一节 戴上六顶思考帽 || 110

第二节 建立高效团队的秘密 || 113

第三节 高效管理工作质量 || 118

第四节 职场晋升完美方略 || 122

第七章 做个真正的职场人士 || 127

第一节 管控自己的时间 || 128

第二节 保持最佳的工作状态 || 132

第三节 高效率人士的法则 || 136

第八章 超越自己的梦想 || 141

第一节 设计自己的人生 || 142

第二节 打造个人品牌 || 145

第三节 晋升完美人生 || 149

后记 || 154

第一章

走进思维导图

第一节 我与思维导图的缘分

第一次接触思维导图是在1999年的夏天，我作为老学员参加了“超级记忆精英复训营”。在训练营结束的时候，老师送给了我一本托尼·博赞先生写的《思维导图》。仔细研读后，我对思维导图产生了浓厚的兴趣，后来又经过老师的推荐，参加了五天五夜的“思维导图思维风暴训练营”。经过这次系统培训，我对思维导图的来源、原理、绘制步骤以及在生活、工作、学习上的应用都有了进一步的认识。训练营课程结束后，我每天晚上睡觉之前都会花上30分钟的时间，对自己在学习以及生活中遇到的难点或者无法及时解决的问题，运用思维导图法进行源头思考，采用5W3H分析法找到原因并且提出至少三个解决方案，最后用白纸把解决方案用思维导图迅速绘制出来。通过这样的实践，我不仅快速提升了解决问题的能力，还给以后的教学提供了丰富的素材。



备注：5W3H分析法，又称“八何分析法”。运用5W3H分析法，进行顾客分析、市场需求分析，解决计划编制的结构问题、方向问题、执行力问题等等。运用5W3H分析法进行问题分析，具体可以这样做：

Who：人——什么人发现了问题？

What：事物——什么东西出现了问题？

Where：地点——在什么地方出现了问题？

When：时间——什么时候发生的问题？

Why: 原因——为什么这个成为了一个问题?

How: 方法——用什么方法量化异常的程度?

How much: 问题发生量——问题发生的程度有多大?

How feel: 感受——该问题对自己或他人造成了怎样的影响?

现在回过头来看，我真的很幸运，在最好的年华里遇到并学会了这个被誉为“思维瑞士军刀”的思维工具，每一次的熟练运用都会给自己带来意想不到的收获。但在刚开始把思维导图介绍给学员的时候，我还是遇到了不少的挑战。印象最深的一次经历，让我至今都无法忘怀。2001年8月16日早上，一走进公司培训中心的大门，就被一个在工作上一向对我很照顾的部门主管拉到了会议室里面，他神秘兮兮地给了我满满4张A4纸的电话号码，说是只要打完这些号码就可以帮助我迅速提升当月的业绩。作为唯一一个在公司里面不要底薪只要业绩提成的培训助教来说，主管愿意把意向客户的电话号码给我，简直是天上掉馅饼。主管一本正经地对我说：“小刘啊，这些都是重要的客户资源，你一定要认真对待，记录下每一次电话沟通的情况。”看着主管真诚的眼神，我大声说：“放心吧，主管，我不会给您丢脸的！”听完我的话，主管拍了拍我的肩膀，点了点头，快步回到了自己的办公室，留下我独自一人在会议室欣喜若狂。

可惜没高兴多久，我花了两天时间认真打完了4张纸上的所有号码，只有两个客户有意向来听我们的“思维导图头脑风暴训练营”课前分享会。但等到周六课前分享会开始的时候，真正来的客户只有其中一位，另一位因为临时有事，走不开，很遗憾错过了那次分享会。现在主要来讲讲我跟错过这次分享会的客户后来因为思维导图结缘的故事。

这位客户姓黄，是上海闵行区一家大型制造企业的总经理。由于公务繁忙，黄总很难抽出时间走进我们的课堂。为了说服黄总了解训练营，我开始电话预约跟他见面，希望跟他详细地聊一聊，但每次一跟黄总说要见面详聊，他总是找一些理由开始推脱。很多人在这时候就放弃了，但我并没有放弃，反而激起了我的斗志——一定要他的身影出现在这个训练营里！于是我把他一定要出现在我们的训练营作为目标列在彩色梦想板上，挂在办公桌前，每天都能看见。这个梦想板一直激励着我不要轻易放弃，继续跟黄总电话联系。

机会终于来了。2002年的1月18日上午，拜访了另外一个客户后，我乘车正好经过黄总的公司，于是下车给黄总打了个电话，说感谢他对我工作的支持，中午一起吃个便饭。黄总在电话里听说我已经在他的公司大门口了，也不好意思拒绝了。饭后，黄总邀请我去他办公室里坐坐。进入黄总办公室，左边香案上一尊高大的佛像立刻映入眼帘，我上前拿起一炷香点燃后恭恭敬敬地拜了拜。回到位置上，我刚坐下，黄总就微笑着问我：“小刘，你对佛法有点了解？”我点了点头，说：“我住在龙华寺旁边，经常去龙华寺听大师们讲佛法。”发现了共同的话题，黄总的话匣子一下子就打开了，原来黄总是马来西亚的第二代华人，受到父辈们的影响，喜欢上了佛教。通过聊天，了解了他的经历以及对佛禅的理解，我在笔记本上记录了一些关键信息。就这样，3个多小时的时间，不知不觉地就过去了，因为公司有规定，每周五必须要在下午5:30分之前赶回公司开周工作总结会，我便起身告辞。

回到公司，开完会，我在办公室里用思维导图迅速绘制出了谈话的内容及要点，然后在周日找了一家装裱店，把这幅思维导图装裱起来。1月22号的下午，我把这幅思维导图送到黄总的办公室，这幅思维导图立刻深深吸引了黄总。通过我仔细的讲解，黄总了解到了更多关于训练营的内容，后来协调好时

间，亲自参加了“思维导图头脑风暴训练营”。训练营课程结束后，黄总给我介绍了很多朋友及自己公司的其他管理人员来参加训练营课程，最后我们成了忘年挚交。

这次宝贵的经历，让我更加坚定了自己的信念：一定要成为一位优秀的培训师，帮助每一位希望改变自己、提升自己的朋友，通过培养优势思维模式和练就超强的记忆力，早日实现自己的理想。

第二节 思维导图的由来

在2016年，我参加了由英国Open Genius主办，托尼·博赞（Tony Buzan）先生亲自授课的思维导图培训，又一次系统地学习了这一终极思维工具，成为老先生的亲传弟子，并得到了TLI（Think Buzan Licensed Instructor）讲师认证。

感谢思维导图带给我这么多的收获，接下来我就说一说思维导图的由来。托尼·博赞先生在1974年发明了思维导图，它的英文名称叫做“*Mind Map*”或者“*Mind Mapping*”，中文名称叫作“思维导图”。

托尼·博赞在大学时代，在遇到信息吸收、整理及记忆的等困难时，前往图书馆寻求协助，却惊讶地发现没有相关书籍资料，于是开始思索和寻找新的思想或方法来解决。在大量研究心理学、神经生理学等学科后，他渐渐地发现人类大脑的每一个脑细胞及大脑的各种技巧如果能被和谐而巧妙地运用，可以产生更高的效率。经过一段时间的摸索，尤其是受到达·芬奇在笔记中使用图画，代号和连线及涂鸦的启发，他开始设定一些词汇、数字、代码、食物、香味、线条、色彩、图像、节拍、音符和纹路等用在自己的学习笔记上。通过不断地改进和应用，博赞先生的学习时间不但大大减少了，而且效率还有了大幅度的提升，成绩因此也好了起来。

大学毕业后，一次偶然的机会，托尼·博赞成为一位兼职家教老师。在教学中，他发现很多孩子的笔记做得一塌糊涂，于是就把大学时代做笔记的方法教给了学生，这种新奇的笔记方式很快就赢得了学生的喜欢。在不断的实践运

用中，这些学生的成绩有了明显的提升，有的成为同龄人中的佼佼者。其中最有名的是一个叫芭芭拉的女生，运用思维导图学习了一个月后，她的成绩大幅提高。后来博赞先生根据每个学生的实际学习情况，把这种笔记方式做了进一步的调整，最后他把这种同时拥有图片、颜色、关键词和各种线条的笔记方式取名为*Mind Map*，翻译过来就是“思维导图”，一个伟大的思维工具就这样诞生了。

真正让思维导图声名大噪、响彻世界来自一个偶然的契机。在博赞辅导的学生中，有一位同学的家长当时在英国BBC电视台任职，他看见自己的孩子每天都把笔记画在一张纸上，就引起他的兴趣，在初步了解了思维导图后，觉得非常不错，就在电视台为博赞先生争取了一个30分钟的节目时间。在制作节目内容的会议上，博赞先生现场为所有的工作人员画了头脑风暴式会议的思维导图。看着渐渐完整的图形，BBC继续教育部门的领导被彻底征服了，并要求把一期的节目做成一个系列，共10期。这个名叫《使用你的大脑》的系列电视节目一经播放就引起了巨大轰动，BBC与博赞合作，迅速推出了一本与节目相关的书籍。该书大获成功，博赞先生成为英国家喻户晓的“大脑先生”。

思维导图由此走向了世界，博赞先生所撰写的20多种大脑方面的图书被翻译成几十种语言，在全球50多个国家出版，并成为世界顶级公司进行高级人员培训的必选教材。新加坡、澳大利亚、马来西亚等国家将思维导图引入教育领域，已经基本成为中小学生的必修课，用于提升中小学生的智力和思维水平并取得良好收效。哈佛大学、剑桥大学等知名学府也大力推进和使用。名列世界500强的众多企业如波音飞机、苹果、IBM等许多跨国公司更是把思维导图作为重要的工作工具。