



涂鸦启示录

让认知升级的40堂 视觉笔记课

曼鱼 - 著



极萌手绘师
林小白

畅销书作者
粥左罗

倾情推荐

中国妇女出版社

涂鸦启示录

让认知升级的40堂
视觉笔记课

曼鱼 - 著

中国妇女出版社

版权所有·侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

涂鸦启示录：让认知升级的40堂视觉笔记课 / 曼鱼
著. — 北京：中国妇女出版社，2023.7
ISBN 978-7-5127-2273-6

I. ①涂… II. ①曼… III. ①思维方法 IV. ①B80

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第086315号

选题策划：朱丽丽

责任编辑：朱丽丽

封面设计：静 颐

责任印制：李志国

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.cn

邮 箱：zgfnbcs@womenbooks.cn

法律顾问：北京市道可特律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通州皇家印刷厂

开 本：150mm×215mm 1/16

印 张：16

字 数：120千字

版 次：2023年7月第1版 2023年7月第1次印刷

定 价：69.80元

如有印装错误，请与发行部联系

自序

视觉的力量

有一天，我上三年级的儿子放学回来，说老师布置课后阅读《七色花》，还需要复述出来。儿子的阅读基础比较差，这篇《七色花》的原文对他来说难度较大，他读完后面就忘了前面。读完后，每个花瓣到底让女孩实现了什么愿望，儿子都混成了一团糨糊。我试图用语言帮助他厘清顺序和主题，但效果也不明显。于是我画了一朵七个花瓣的花，每个花瓣按故事里的顺序涂上对应的颜色，再在每个花瓣的旁边画一个视觉元素提示这个事件的主题。没想到一张图打破了文字或者语言的线性

逻辑，很清晰地印在了儿子的脑子里，让他厘清了故事的线索，还轻松地把故事复述了出来。这件事让我感受到了视觉化的力量，之后也经常在亲子互动中用到视觉化的方法。



人类自古以来就是视觉动物

事实上，人类作为视觉动物的历史可以追溯到公元

前 15000 年。翻开任何一本系统的美术史著作，开端总会提到位于法国西南部的一个叫拉斯科洞穴的地方。在那个古老的洞穴里，至今还保留了一些原始的壁画，上面有野牛、马、鹿等或许是和当时人类共同生活的动物。看到这些画，我特别感慨，因为一万多年前的人类还过着原始的狩猎采集的生活，日子艰苦劳累不说，还面临各种各样的危险，如猛兽的攻击、恶劣的气候等。然而在某些时候，当卸下了白天的重担和劳苦，回到洞穴里，他们产生了一种欲望和冲动，想要把自己眼中的世界记录下来，把他们熟悉的动物和生活场景用线条的方式凝固在石壁上。这些画作，让我们可以跨越万年的时光隧道，去一窥他们想要表达的事物和情感。

拉斯科洞穴的壁画或许可以称为人类最早的涂鸦。尽管今天的人类已经习惯用抽象的语言文字进行日常交流或记录，但用历史的眼光来看，人类在更漫长的时间里一直依靠的是更加视觉化的方式传递信息。古埃及、古巴比伦、古印度和中国这四大文明古国，最早的符号系统其实也都是象形文字。圣书体作为古埃及的正式书

写体系拥有 1000 多个单独的图形文字，至今还能在埃及的神殿、墓穴、石碑以及雕像上看到。在公元前 20 世纪，古印度也有一套自己的符号体系——印章文字，包含了图像、符号，展现了一些常见的动物，还有当时的生活场景。它们被刻在石头或陶土制成的印章上，故称为“印章文字”。再说古巴比伦，大家都知道古巴比伦的楔形文字，之所以叫作“楔形文字”，是因为书写者是用削尖的芦苇秆或木棒在软泥板上刻写出的，形状酷似数学里的楔形。但很多人可能不知道，楔形文字也是象形文字演变过来的。中国的甲骨文也是典型的象形文字，当年龟甲上那些像图画一样的文字，在今天的汉字中依然能找到某些出处。尽管今天人类的文字经过不断演化，已经高度抽象了，但从源头上我们可以看到，人类是高度视觉化的动物，图像也是人类最直接的传递信息的手段。

大脑的双重编码

认知心理学有一个叫“大脑的双重编码”的理论，是由加拿大心理学家艾伦·派维奥在 20 世纪 70 年代提

出来的。艾伦教授认为在我们学习或者认知的过程中，图像信息和文字信息应该是同等重要的。我们从外界获取到的图像信息和文字信息会被分别存储在大脑的不同位置。如果想把外界信息从短期记忆变成长期记忆，我们需要把图像信息和文字信息做一些连接。这个过程相当于同时调动了左右半脑，就像搅拌机一样，把视觉信息和语言信息融合在一起，就形成了所谓的双重编码，这会加深对概念的记忆和理解。

视觉思维能力相较于逻辑思维能力，是大脑赋予我们更原始、更强大的能力。随着近代脑科学的发展，科学的数据也让人惊讶地发现我们大脑里的视觉体系是多么发达。首先，大脑处理图像信息的速度非常快，只需要 13 毫秒，也就是 0.013 秒。大脑处理视觉内容的速度比文字内容快 60000 倍。此外，50% 以上的大脑皮层都是用来处理视觉信息的。这说明我们管理视觉的神经元是异常活跃的。研究表明，在人群中，65% 的人是视觉学习者，虽然这个数字不一定完全准确，但你只要留心观察，随着视频的普及，现在越来越多的人倾向于通过

视频获取信息，而非文字，这也从某种角度说明了大多数人都是视觉学习者。

回想一下我们从小受教育的过程，却似乎是一个视觉思维能力渐渐弱化的过程。在幼儿园阶段，老师会教我们简单的数数或者儿歌，但会有很多的时间让我们去涂鸦、做手工。在这个时期，我们的左右脑都是充分调动起来的，可以说思维处于非常活跃的阶段。而进入小学甚至到大学阶段，基本上我们的学习模式就以语言逻辑思维为主了，视觉学习、视觉教育的部分慢慢淡出了我们的生活。所以我们会发现一种现象，很多人小时候画画明明很自信，但他们长大后，某些场合要求他们随便画几笔，他们却不假思索地回答：“不好意思，我不会画画。”这其实只是长期以来，他的大脑负责视觉思维的某个区域没有得到充分调动和练习，从而让他误以为自己没有了画画的能力。

视觉笔记让我重新找到学习的乐趣

在接触视觉笔记前，我也是一贯用传统的方式做笔

记和学习。笔记是那种典型的从左到右、从上到下的线性模式，内容以摘抄为主。每次写完一篇密密麻麻的笔记还很有成就感，但随后便束之高阁，再也没有翻阅的机会。如果不是为了应付考试，我也不想去阅读那些无趣的东西。2021年，我偶然接触到了视觉笔记这种记录和学习的方式，看到很多国外的视觉笔记达人把信息转化成有趣的图像信息。之前的我从未想过笔记可以和涂鸦联系在一起，学习的过程竟然可以像涂涂画画一样变得很快乐。我一边羡慕的同时又遗憾自己没有绘画基础，不可能画出那么好看的笔记。但当我更加深入地去研究这些视觉笔记达人的著作后，我发现他们都有一个共同的观念，就是“涂鸦是一种表达，而非艺术”。也就是说，画视觉笔记并不一定要有美术基础，比起画画技巧，抛弃自己不会画画的偏见更为重要。《涂鸦影响力》的作者桑妮·布朗说，成年人有一个最大的谎言，那就是“我，不会，画画”。成年人原本可以拥有像运用文字那样，既可以输入又可以输出的双向能力，但因为深信“我不会画画”这个谎言，他们的视觉能力就仅仅停留在

辨识和理解图像上，而无法输出视觉信息进行表达和交流。而这原本是我们身上与生俱来的一种能力，成年后却被我们无情抛弃，这无疑是非常可惜的一件事。

在认识到自己其实是“会画画的”之后，我重新拿起画笔，一边学习一边输出，把一些跟思维认知有关的知识用视觉化的方式重新梳理并公开分享出来，受到很多人的喜欢，大家觉得这样的方式让知识变得清晰可见，一目了然。这个过程不仅使我自己快速成长，也让读者观众受益良多，再次让我感受到视觉化的力量。希望大家在阅读这本书的时候，因为有视觉图像的引入，会对里面的知识点留下更深刻的印象。如果你有兴趣，也可以拿起笔，用视觉化的方式来学习和表达，也许会打开一个全新的世界。

A stylized, handwritten-style signature or logo, possibly reading '景' (Jing) or '景' (Jing) with a decorative flourish.

2023 年 5 月

目 录

PART 1 目标管理

内在动机：

如何掌控自己的人生，过自主的生活 / 002

SMART 法则：

目标又倒了？也许你设立的目标不够合理 / 010

黄金圈法则（上）：

你做事的顺序可能反了 / 019

黄金圈法则（下）：

如何找到你的 WHY / 024

SWOT 分析法：

如何找到自己的职业定位 / 032

双目标清单：

光有待办清单是不够的 / 038

PART2 习惯养成

改变的三要素：

骑象人、大象以及路径 / 046

原子习惯：

关于习惯的两大真相 / 053

掌控习惯：

改掉一个坏习惯只需四步 / 059

高手的外挂：

高效能人士的七个习惯 / 065

心流：

浑然忘我的感觉是一种玄学吗 / 070

多巴胺的启示：

如何摆脱沉迷，掌控自己 / 076

PART3 时间管理

柳比歇夫的时间统计法：

他为什么能做这么多事 / 082

帕金森法则：

3 小时能完成的事为什么要用 30 天 / 089

番茄钟工作法：

一招摆脱拖延症 / 095

要事优先：

为什么重要的事只有一件 / 101

时间管理和注意力管理：

你理解的时间管理可能是错的 / 106

时间管理四阶段：

如何选择适合自己的时间管理法 / 111

PART4 思维方式

第一性原理：

如何从事物的本质去思考 / 120

神经可塑性：

停止“摆烂”，你的大脑永远有重塑的可能 / 126

元认知：

什么是关于认知的认知 / 132

警惕反安慰剂效应：

负面思维如何摧毁我们 / 137

成长路上的绊脚石：

思维盲点与自我意识 / 143

成长型思维：

两种思维，两种人生 / 149

成长型思维的启发：

思维模式对人际关系的影响 / 154

二阶思维：

凡事多问一句“然后呢？” / 159

PART5 学习方法

刻意练习：

如何避免无效努力 / 166

考试脑科学：

与其傻傻背书，不如懂点脑科学 / 172

检索式学习法：

告别重复式的假装学习 / 178

费曼学习法：

看似最笨的办法常常是最有效的 / 183

达克效应：

为什么越无知越自信 / 187

如何保持创造力：

补短板还是找长板 / 192

PART6 解决问题

问题分析六要素：

如何把复杂的问题简单地画出来 / 198

SQVID 视觉思考五要素：

如何五步开启想象力 / 203

金字塔原理：

你确定别人知道你在说什么吗 / 208

SCQA 模型：

如何讲好一个故事 / 214

MECE 分析法：

如何把握问题的核心 / 220

效率脑科学：

如何用脑科学提升工作效率 / 225

帕累托法则：

四两拨千斤原来是真的 / 230

奥卡姆剃刀：

问题的答案往往是最简单的那个 / 235