




快速提升学习力的 75 个基本

石伟华 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

这是一本不走寻常路的思维导图书！翻开这本书，你可以跟随思思老师进行一场为期7天的思维导图学习之旅。不必担心会掉队，因为和你一起“上课”的还有调皮的图图和睿智的维维，只要你在阅读的过程中开动思维，也勤动手实践，一定能在课程结束后收获满满。你会学到发散思维、归纳总结思维，学会绘制思维导图，还能利用思维导图记笔记、做策划，甚至用思维导图的思维来写作文和快速阅读！不过，可不要忘了，学习思维导图不是为了图，而是为了思维。如果你还不明白这句话是什么意思，就赶快翻开这本书去探寻答案吧！

图书在版编目（CIP）数据

思维导图：快速提升学习力的75个基本 / 石伟华著

. --北京：中国纺织出版社有限公司，2022.4

ISBN 978-7-5180-2560-2

I. ①思… II. ①石… III. ①学习方法 IV.

①G442

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第279569号

责任编辑：郝珊珊 责任校对：高 涵 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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2022年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12.5

字数：148千字 定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



思维已死，
导图重生



序

“思维导图”作为一种提高学习效率的工具，已经流行了好多年了。每次当我看到非常漂亮的思维导图时，我都有种喜忧参半的感觉。

喜，是因为人家画得确实漂亮，看着真的赏心悦目！

忧，是因为画得这么漂亮，但思维模式真的改变了吗？

这或许永远是一个悖论。

思维模式的改变是不能以任何书画的形式展示给别人的，只存在于自己的大脑中，而且只有思考问题的时候才会起作用。而能够拿出来告诉别人证明我真的学过而且会用思维导图，也只能画在纸上。而对于没有学过思维导图的看客而言，漂亮与否也顺理成章地成了判断好坏的唯一标准。

对于很多想学思维导图却不知道如何选择的朋友来说，到底应该从哪些方面学习思维导图呢？应该先学什么？后学什么？重点学什么？

我在思维导图书籍《七天学会思维导图》中，用师生对话的方式对思维导图的功能、用法、训练过程、实际应用等知识点和技巧进行了详细的说明。后经读者反映，虽然阅读起来轻松愉快，自然流畅，但对知识框架的梳理明显不够，不便于后期对思维导图的知识进行归纳、整理、总结。

于是在本书中，我重新梳理和规划了知识点，并对原文中的人物角色进行了重新分配，本着更适合成人学习阅读的角度进行了删减和修正，并最终归纳总结出了75个与思维导图的学习有关系的知识点，方便读者朋友们学习和参考。

这75个知识点涉及思维导图的基础知识、思维方式、画图规则、实际应用、阅读写作等几个大的方向。这些方法和技巧对提升学习能力、思维能力、解决问题能力、快速阅读能力、高效写作能力都有很大的帮助。

我个人也在这些方法的帮助下，阅读能力和写作能力有了很大的提高。不到6年时间，我已经出版了近20本专著，培训学员近万名，帮助很多朋友实现了自己考研、考职业资格证书的梦想。

这些都得益于思维导图的帮助。我也希望更多的人能够通过此书，了解和掌握真正的思维导图，并能从思维导图这个神奇的大脑思考工具中受益。

最后，借此书再版之际，感谢广大读者朋友们的厚爱。尽管我已经反复斟酌、认真修复，但由于本人水平所限，难免在书中出现错误和不当之处，敬请诸位前辈、专家、学者和读者朋友们批评指正。[微信（QQ 同号）：297094257。]

我会更加努力，写出更多的好书，以谢天下。



2021.08.08

作者按：开始学习一本书的知识其实和开始一堂课一样，都要花一点点时间来调整一下自己的状态。什么是状态？就是你的专注力是不是在书上，你周边的环境是不是会经常打扰到你？你是认真地按书的要求学习加练习，还是随意地翻过？

你在看书学习的时候，是不是手机就放在旁边，每有留言提示音你都会拿起手机看一眼，以至于你的看书过程被无数次地打断。你看书是不是非常的随意，根本没有计划每天学习多少内容、多久学完，而是想起来就翻几页，没空了就扔一边。你是不是只挑着自己认为的重点和感兴趣的内容翻看一下，而把作者反复强调要亲自去练习和体验的环节全部都轻易地跳过。

如果你有，那就请你从现在开始，跟随着我帮大家虚构出来的培训现场，想象自己就坐在一个培训教室里，台上是正在激情飞扬地讲课的老师，身边是正在全神贯注听课的同学。没有手机的打扰，没有舒服的葛尤躺，没有你想干什么就干什么、想看哪就看哪的自由，只有跟随着老师的思绪，一直向前、向前、向前。

如果你已经做好了，那我们就请这次开学典礼的主持人隆重登场。

开场

音乐起，主持人上场。

主持人：大家好，我是“魔法思维”课程的助教老师，我代表“魔法思维”的全体家人欢迎各位的到来。接下来的7天时间，我会一直陪伴大家一起学习，共同成长，希望大家能喜欢我，谢谢大家。

掌声……

主持人：为了保证我们的学习效果，请大家配合我做好以下几件事。一是请各位把手机静音或者调到振动状态，上课期间绝对禁止网聊或者刷手机。二是请大家遵守我们的上课时间，不要迟到早退。三是大家要积极参与我们的所有活动，保证我们7天的时间学有所成。请问大家能做到吗？

众人：能……

主持人：那好，现在就请大家掏出手机，将手机静音或者调到振动模式，然后装进你的口袋或者放到桌面以下。（20秒钟以后）谢谢大家的配合，接下来我将为大家隆重介绍本次思维导图课程的主讲——李思思老师。

掌声。屏幕上出现李思思老师的大幅照片和文字介绍。

主持人：（李思思老师的相关介绍），现在让我们用最最热烈的掌声请出李思思老师为大家上课。

……

目录

CONTENTS

认识一下 思维导图

- 什么是思维导图 / 002
- 思维导图有什么用 / 009
- 为什么要用思维导图 / 011
- 思维导图的几大功能 / 012

第一天 学会发散思维

- 传统的思维模式 / 021
- 线性思维模式 / 021
- 头脑风暴思维模式 / 024
- 发散式模式 / 027
- 导图的作用 / 029

第二天 学会归纳总结

- 杂乱无章的烦恼 / 038
- 从一个猜词游戏开始 / 041
- 学会分类 / 046
- 导图的作用 / 050

第三天 学会手工绘图

- 什么是好的思维导图 / 068
- 画一张简单的导图 / 071
- 绘画时注意的问题 / 077
- 用电脑作思维导图 / 082

第四天 学会解决问题

- 传统的解题思路 / 092
- 思维导图的解题思路 / 095
- 一个典型的例子 / 101
- 5W2H法则 / 104

第五天 学会日常应用

- 用思维导图作笔记 / 116
- 用思维导图作分析 / 119
- 用思维导图作计划 / 124
- 用思维导图作总结 / 128
- 用思维导图作策划 / 131

第六天 学会快速阅读

- 传统的阅读模式 / 140
- 高效的阅读模式 / 143
- BOI的本质 / 153
- 导图的作用 / 156

第七天 学会文案写作

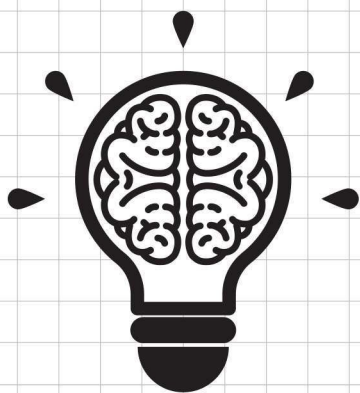
- 传统的写作模式 / 165
- 高效的写作模式 / 168
- 构思与框架 / 171
- 颠覆式写作 / 177
- 导图的作用 / 181

结束语： 你感觉自己学会 思维导图了吗？

- 思维导图使用的几种境界 / 186
- 1000张图成就一个思维导图大师 / 188
- 展望未来 / 188

后记 / 189

认识一下 思维导图



- ▶ 什么是思维导图
- ▶ 思维导图有什么用
- ▶ 为什么要用思维导图
- ▶ 思维导图的几大功能

思思：谢谢大家的掌声。我想今天坐在这里的每一个人，都是带着很多的问题来的，也是抱着很大的希望来的，更是对我们的这次思维导图的课程带着很多的期待来的。不管大家是期待也好、疑惑也罢，接下来的7天时间，我都将带领大家一点点地揭开思维导图的神秘面纱，让大家能够系统地、全面地、真实地了解思维导图。不过接下来有两个消息：一个好消息，一个坏消息。大家愿意先听哪一个？

图图：坏消息、坏消息。

维维：我想先听好消息。

思思：那好，我现在把这两个消息合并成一个不好不坏的消息。那就是：思维导图可以帮你解决任何问题，却不能帮你解决任何一个具体的问题。

图图：老师你是在说绕口令吗？我怎么听不懂啊？！

思思：我慢慢来解释。我先问一下大家，谁能告诉我思维导图到底是什么？

什么是思维导图

图图：思维导图就是一张画，然后上面写上一些字。

维维：思维导图就是把很多杂乱的信息整理到一张图上。

.....

思思：大家说的都对，也都不对。说对，是因为大家都说到了思维导图的一部分，说不对，是因为大家都没有说到思维导图的重点。那思维导图到底是什么呢？简单地讲：

思维导图

是一种工具；

是一种帮助我们思考的工具；

是一种能够帮助我们思考的图形化工具；

是一种能够帮助我们全方位思考的图形工具。

图图：老师，为什么思考还需要工具呢？我们自己用大脑思考不就可以了吗？

思思：这个问题问得好。我们从很小的时候就会思考很多问题，甚至说我们的大脑每一秒钟都会产生几百个甚至几万个想法。虽然其中的很多想法我们本身根本感觉不到，但是据科学家统计，我们人类的大脑每秒钟产生的信息量高达几十个GB。

图图：哇！一秒钟就这么多？！我的手机才16G。

思思：是啊，如果要把大脑产生的信息装进你的手机，那一秒钟就装满了。

众人笑。

思思：我们的大脑每天都要产生这么多的想法。有些可能是老天赐给我们的灵感，有些可能是至关重要的数据资料。在我们想要思考一个问题的时候，可能围绕这个问题会产生很多乱七八糟的想法，到底这些想法哪些有用，哪些没用？当我们遇到某个问题想啊想，想得感觉头都快要爆炸了的时候，谁能帮我们？

图图：我要遇到不会的问题，我就问老师，或者问我爸爸。

众人笑。

思思：这个办法也不错，但是有些问题可能老师和爸爸也帮不了你。比如老师出了个让你很头疼的作文题目，你根本不知道如何下笔。期中考试后，老师让每个同学自己回家总结这次考试的经验和教训，这个老师和爸爸

也帮不了你啊？

图图若有所思地点点头。

思思：这时候，如果你会思维导图，它就能帮你把这些复杂的问题解决了。所以，思维导图就像我们大脑的使用说明书，也像是指引我们思考方向的一张地图。思维导图的英文名称是“Mind Map”，它就像地图一样，能够清晰地指引我们的大脑朝着目标的方向去思考。

维维：老师，为什么还要有个英文名字啊？思维导图是英国人发明的吗？

思思：你说得太对了，思维导图就是英国人发明的。严格地讲，也不是英国人发明的，只是这个英国人把这种方法定义了一个名字叫“思维导图”。

图图：老师，是不是牛顿发明的？

思思：哈哈，那肯定不是了。牛顿都离开这个世界快300年了，但是思维导图提出的时间还不到100年呢！

维维：哇！原来思维导图的历史这么短啊，我以为这是个有好几百年历史的事物呢！

思思：是的，思维导图是近些年才被定义的一个新鲜名词。不知道大家有没有听说过“世界脑力锦标赛”？

图图：我知道！我知道！就是只有记忆大师们才能参加的比赛。

思思：哈哈，不是只有记忆大师才能参加的比赛。你也可以参加啊！这个比赛产生了好多记忆大师！

图图：老师，小孩子也能参加吗？

思思：当然可以，因为有专门为小孩子设置的少年组的比赛。

图图：老师，怎么参加？我想参加！

思思：好。这个问题我们课下再讨论，因为这和我们今天要讲的内容关系不大。我们要讲的是这个“世界脑力锦标赛”的发起者和思维导图的发明者是同一个人。他的名字叫“东尼·博赞”。

维维：我看好多地方翻译成“东尼·布赞”。

思思：是的，他的英文原名叫“Tony Buzan”，虽然翻译不一样，但都是一个人。现在我们来简单看一下Tony Buzan的一些资料介绍。

阅读材料

（以下内容来源于网络搜索，仅供大家阅读参考）

东尼·博赞（Tony Buzan）简介

东尼·博赞，1942年生于英国伦敦，英国大脑基金会总裁，世界著名心理学家、教育学家。他曾因帮助查尔斯王子提高记忆力而被誉为英国的“记忆力之父”。他发明的“思维导图”这一简单易学的思维工具正被全世界2.5亿人使用。业内人士皆尊称他为“大脑先生”。



世界记忆力锦标赛（World Memory Championships）是由“世界记忆之父”东尼·博赞于1991年发起，由世界记忆力运动委员会（WMSC）组织的世界最高级别的记忆力赛事。

他是一个教育家、演讲家、大学讲师、咨询导师、政治顾问、运动员、教练员及媒体形象工作者。

将博赞聘请为客座讲师的大学有：牛津大学、剑桥大学、哈佛大学、加利福尼亚大学伯克利分校、斯坦福大学、英国哥伦比亚大学、伦敦大学、苏塞克斯大学、沃里克大学、曼彻斯特大学、杜伦大学、利物浦大学、都柏林三一学院、都柏林大学、爱丁堡大学、



斯特拉斯克莱德大学、格拉斯哥大学、加的夫大学、西澳大利亚大学。

代表作有：《思维导图》《超级记忆》《启动大脑》《博赞学习技巧》《快速阅读》等。

东尼·博赞：我为什么发明思维导图？

我为什么发明思维导图？记得我刚上一年级，唯一的爱好就是自然，还有一个和我一样热爱自然的好朋友。我们喜欢各种动物和植物，我家就成了一个小小的动物园。

那时我在1A班，1A班是聪明的孩子。而我的朋友分在了1D班。我从来没考过第一名或第二名。某天，老师出了一些特别无聊的题：回答出英国河流里2种鱼的名字；昆虫和蜘蛛有什么区别；飞蛾和蝴蝶有什么区别。卷子发下来，我的卷子上写着“100分”“很棒”“最高分”的字眼。看着卷子，我期望别人说：“真是天才！你是怎么记得这些的？”我可以说出英国河流里15种鱼的名字，我也可以说出昆虫和蜘蛛的15个区别，蝴蝶和飞蛾的15个区别。

我得了第一名，感觉非常好，可我脑海中突然闪过一个念头，一个改变了我人生的念头，一个让我发明了思维导图的念头。

这个念头就是：我最好的朋友考得怎样？谁对自然了解得更多？我？还是我的朋友？当然是他。他应该坐在我这里，而不是我。他非常聪明，他能识别动物的飞行状态，鸟、蝴蝶、飞蛾等从地面飞起来后的状态，通过它们的飞行模式就能认出那是什么。所以，我心生疑



问：谁说谁聪明？谁有权利说谁聪明，谁不聪明？什么是聪明？于是，我一生对大脑和智慧的探索从这里开始了。这也是最终引导我发明思维导图的因素。



我上学时一直做笔记，是个“很会做笔记的人”。我会用画着线条的纸、很好的笔，工工整整地写满小小的字母。这种习惯一直保持到了大学，可我的分数在不断下降。我觉得是哪里出了问题，于是去了图书馆，问有没有讲述如何应用大脑的图书，管理员说医学类书籍在那边。我说我不是要给大脑做手术，而是如何应用大脑。对方说，很显然这里没有。我兴致更高了，做了更多的笔记，写了更多的字，画了更多的线，用了更多的纸张。但我的分数一直在下降。

我无法理解。于是我开始研究天才人物的大脑，像达芬奇、达尔文、伊丽莎白一世、毕加索等。我发现，他们都爱用图形、涂鸦，做的笔记都是“乱糟糟的”，而我的却是很工整的。于是我开始研究自己记笔记的方式。我想你也和我一样，当考试临近，会慌张地寻找笔记中的关键点和重点，并把它们写在小小的记忆卡上。我发现，记忆卡上的东西，只占了全部笔记内容量的10%。我想，是不是自己把90%的时间都浪费在记笔记上了呢？然后又浪费了90%的时间再次阅读这些信息，之后又浪费了更多的时间思索所记下内容的意义，而记忆卡上的关键词记忆起来则更加容易。我又发现，记忆卡上的关键词有不同的等级。有关键词、关键的关键词和关键的关键词的关键。

于是，我把重要的信息进一步扩展、丰富。我开始使用色彩，帮我做编码、组织、架构、凸显重点、记忆和创造。慢慢地，我的笔记

变了。我意识到，需要将关键词之间建立起关联。我开始使用线条、箭头，用小的形状、色彩来做编码，把笔记的各部分内容交叉连接。

俗话说，一张图片抵得上1000个字。我对此进行了思考。一张图片包含着有关记忆、学习、创造以及全部思维与认知的1000个词语。于是，我开始加入图片。慢慢



地，我的面前出现了一幅地图，这是我大脑思维外化之后呈现于纸上的东西。我长吁一口气：啊！这才是我的语言！思维导图就是我用我的大脑语言同大脑进行的对话。

这个语言就是：图像想象、编码、关联以及方位布局。思维导图就这样产生了。

我非常开心，因为它能帮我做想做的一切。帮我解决问题、集中注意力、做游戏，我还可以对其美化，用它来解决需要集中注意力的问题。我想做的任何事情，思维导图都能帮我做，帮我研究、帮我学习、帮我备考、帮我写每一本书。

1973年，BBC 发现了我所做的事情，对我说：年轻人，我们想请你做一档半小时的节目。于是我们开了个会，我把这个半小时的节目用思维导图给做了出来。会后我走出门口，他说，你能写本有关它的书吗？1974年4月，一本名叫《运用你的大脑》的书，还有BBC的节目《运用你的大脑》就问世了，节目一直播出了15年，每年都重播。

思维导图就是这样产生的，而且，如果您愿意的话，还可以向世界各地传播。