第一图书网, tushu007.com

# <<思维导图 大全集>>

## 图书基本信息

书名：<<思维导图 大全集>>

13位ISBN编号：9787511307699

10位ISBN编号：7511307698

出版时间：2010-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：李猛

页数：384

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com


## 前言

“ 思维导图 ”概念的提出，标志着人类对大脑潜能的开发进入了一个全新的阶段。
如今，这一由英国“ 记忆之父 ”东尼·博赞发明的思维工具，已成为21世纪风靡全球的革命性思维工具，并成功改变全世界超过2.5亿人的思维习惯。
作为一种终极的思维工具和21世纪全球革命性的管理工具、学习工具，思维导图的出现，在全球教育界和商界掀起了一场超强的大脑风暴，被人称作“ 大脑瑞士军刀 ”。

思维导图又叫心智图，是表达发散型思维的有效图形思维工具，它运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把主题关键词与图像、颜色等建立记忆链接，充分运用左右脑的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展，从而开启人类大脑的无限潜能。

我们知道，每一种进入大脑的资料，不论是感觉、记忆或是想法——包括文字、数字、代码、食物、香气、线条、颜色、意象、节奏、音符等，都可以成为一个思考中心，并由此中心向外发散出成千上万的关节点，每一个关节点代表与中心主题的一个连结，而每一个连结又可以成为另一个中心主题，再向外发散出成千上万的关节点，而这些关节的连结可以视为您的记忆，也就是您的个人数据库。
人类从一出生就开始累积这些庞大且复杂的数据库，在使用思维导图后，大脑的资料存储就变得简单明晰，更具效率，也更加轻松有趣了。

众所周知，人与人之间在能力上并没有多大的差别。
之所以在学习、工作中分出伯仲，原因就在于思维方式和思考模式的不同。
思维导图是彩色的，图文并重，这有助于开发人的智力；思维导图是发散性的，这有助于培养一个人的全面性思维与逻辑性；思维导图是无局限的，可以应用于生活的各个方面；它充满想象，记录联想的过程，从而也激发更多创意。
对于世界上的每一个人来说，思维导图的出现，都带来了一场深刻而广泛的思维革命。
思维导图可以帮助人们更直接地接近和实现个人目标；更轻松地学习和记忆各类知识；更有效地支配生活；更高效地完成工作；更完美地规划自我。
它除了可以提供一种正确而快速的学习方法与工具外，运用在创意开发、项目企划、教育演讲、会议管理，甚至职场竞争、人际交往、自我分析、解决性格缺失等方面，也往往会产生令人惊喜的效果。

今天，在哈佛大学、剑桥大学，学校师生都在使用思维导图这项思维工具教学、学习；在新加坡，思维导图已经基本成为中小学生的必修课，用思维导图提升智力能力、提高思维水平已经得到越来越多人的认可。
名列世界500强的众多公司更是把思维导图课程作为员工进入公司的必修课，其中不乏IBM、微软、惠普、波音等世界著名的大公司。

21世纪的经济，无疑是以知识经济作主导，全民族智力的发展将决定着国家未来的繁荣昌盛。
人类历史越来越演变成为教育与灾难之间的赛跑。
要想促进知识经济的发展和国民素质的提高，就必须提高人们学习、工作的能力和效率。
思维导图正是可以帮助我们做到这一点的超强大脑工具，它会在我们学习工作和生活的各个层面发挥作用，为整个社会的发展做出应有的贡献。

本书融科学性、实用性、系统性、可读性于一体，以思维导图的形式介入广大学生和各行各业学习者的生活、工作中，用简明易懂的讲解和实用易学的心智图挖掘其创造潜能、思维潜能、精神潜能、记忆潜能、身体潜能、感觉潜能、计算潜能和文字表达潜能……解决各类疑难问题，使我们的生活、工作更加轻松、更富成效。

当全世界有超过2.5亿人认识到思维导图的巨大价值，使用思维导图并获益的时候，希望你也成为他们当中的一员！

第一图书网, tushu007.com

# <<思维导图 大全集>>

## 内容概要

思维导图，这一由世界大脑先生东尼·博赞首创的瑞士军刀般的思维工具，如今已成为21世纪风靡全球的革命性思维工具。
它成功改变全世界超过2.5亿人的思维习惯，并被广泛应用于学习、工作、生活的各个方面，在全球教育界和商界掀起了一场超强的大脑风暴。
众所周知，人与人之间在能力上并没有多大的差别。
之所以在学习、工作中分出伯仲，原因就在于思维方式和思考模式的不同。
思维导图又叫心智图，是表达发散型思维的有?图形思维工具，它运用图文并重的技巧，把各级主题的关系用相互隶属与相关的层级图表现出来，把主题关键词与图像、颜色等建立记忆链接，充分运用左右脑的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，协助人们在科学与艺术、逻辑与想象之间平衡发展，从而开启人类大脑的无限潜能。
作为一种终极的思维工具和21世纪全球革命性的管理工具、学习工具，思维导图除了可以提供一种正确而快速的学习方法与工具外，运用在创意开发、项目企划、教育演讲、会议管理，甚至职场竞争、人际交往、自我分析、解决性格缺失等方面，也往往会产生令人惊喜的效果。
本书融科学性、实用性、系统性、可读性于一体，以思维导图的形式介入人们的生活、工作中，用简明易懂的讲解和实用易学的心智图挖掘其创造潜能、思维潜能、精神潜能、记忆潜能、身体潜能、感觉潜能、计算潜能和文字表达潜能……解决各类疑难问题，使我们的生活、工作更加轻松、更富成效。

第一图书网, tushu007.com

# <<思维导图 大全集>>

## 书籍目录

第一篇大脑使用说明第一章思维导图概述第一节揭开思维导图的神秘面纱第二节让2.5亿人受益一生的思维?惯第三节怎样绘制思维导图第四节教你绘制一幅自己的思维导图第二章由思维导图引发的大脑海啸第一节认识你的大脑从认识大脑潜力开始第二节启动大脑的发散性思维第三节思维导图让大脑更好地处理信息第四节大脑是人体最重要的保护对象第五节建立良好的生活方式第六节?时供给正确的“大脑食物”第三章风靡全球的头脑风暴法第一节何谓头脑风暴法第二节激发头脑风暴法的机理第三节头脑风暴法的操作程序第四节头脑风暴法活动注意事项第四章将常见思维运用到极致第一节联想思维第二节形象思维第三节发散思维第四节缜密思维第五节超前思维第六节重点思维第七节总结思维第二篇唤醒创造天才第一章施展大脑的创新力量；第一节创新思维的特征第二节激发潜伏在体内的创新思维第三节创新思维与企业创新第四节创新思维与社会创新第五节创新思维与个人创新第二章心理制胜：改变始于自己第一节以“己变”应万变第二节谁来“砸开”这把“锁”第三节用“心”才能创“新”第四节没有解决不了的问题，只有还未开启的智慧第五节只要精神不滑坡，方法总比困难多第六节画出发掘你创造力的思维导图第七节让大脑进?创意的火花——灵感第八节让一本书变成一张纸的思维导图第九节唤醒你的艺术细胞第三章用创新力提升行动效能第一节正确地做事和做正确的事第二节机器不转动，工厂也能赚钱第三节进行技术革新，工作高效做到位第四节运用新方法，创造高效能第五节只要有创新，垃圾也能变黄金第六节创新中的“多一盎司”定律第七节从“尽职尽责”到“尽善尽美”第八节2%的改进成就100%的完美第九节好创意使危机变商机第三篇获取超级记忆第一章记忆与遗忘一样有规可循第一节不可回避的遗忘规律第二节改变命运的记忆术第三节记忆的前提：注意力训练第四节记忆的魔法：想象力训练第五节记忆的基石：观察力训练第六节右脑的记忆力是左脑的100万倍第七节思维导图里的词汇记忆法第八节不想遗忘，就重复记忆第九节思维是记忆的向导第二章超级记忆的秘诀第一节超右脑照相记忆法第二节进入右脑思维模式第三节给知识编码，加深记忆第四节用夸张的手法强化印象第五节造就非凡记忆力第六节神奇比喻，降低理解难度第七节另类思维创造记忆天才第八节左右脑并用创造记忆的神奇效果第九节快速提升记忆的9大法则第三章引爆记忆潜能第一节你的记忆潜能开发了多少第二节明确记忆意图，增强记忆效果第三节记忆强弱直接决定成绩好坏第四节寻找记忆好坏的衡量标准第五节掌握记忆规律，突破制约瓶颈第六节改善思维习惯，打破思维定式第七节有自信，才有提升记忆的可能第八节培养兴趣是提升记忆的基石第九节观察力是强化记忆的前提第十节想象力是引爆记忆?能的魔法第四章对症下药记忆术第一节外语知识记忆法第二节人文知识记忆法第三节数学知识记忆法第四节化学知识记忆法第五节历史知识记忆法第六节物理知识记忆法第七节地理知识记忆法第八节时政知识记忆法第四篇激发身体潜能第一章体能锻炼第一节生命在于运动第二节刀闲易生锈，人闲易生病第三节运动能让你的情绪high起来第四节运动，益智健脑的良方第五节有氧运动是你的最佳选择第六节作出改善身体健康状况的思维导图第七节思维导图激活你的身体潜能第二章改变思维，会吃才健康第一节粗粮：?日忆苦饭，今天健康餐第二节常吃素，好养肚第三节健康油，为健康做主第四节吃鱼，健康生活每一天第五节多吃水果，健康美丽不请自来第六节菇类，健康食品中的宠儿第七节粥，世间第一大补品第八节请为脂肪“平反”第九节学会吃点“苦”第十节向汤泡饭说“不”第十一节生食，吃下健康陷阱第三章选择适合你的运动方式第一节步行，最完美的运动方式第二节跑步，最健身的运动方式第三节跳绳，最健脑的运动方式第四节游泳，最减肥的运动方式第五节体操，最健美的运动方式第六节运动也要“量体裁衣”第七节选好运动“时间表”第八节反常运动的健康奇迹第九节运动后七不宜第十节“轻体育”+交替运动让自己时尚起来第四章睡出好体能第一节打呼噜也会引起多种病第二节睡不够，小心疾病找上你第三节午睡片刻有奇效第四节失眠致病不容忽视第五节睡懒觉，弊端多第六节开灯与面对面睡觉破坏免疫功能第七节将睡眠姿势和方式重新设定第八节睡觉的其他三个方面第五篇磨砺社交技能第一章思考商第一节带着思考去工作第二节法就在自己身上第三节突破自我，才能够突破困境第四节依靠想象获得创意第五节用新思维改写工作中的“不可能”第六节思维不懈怠，心理也制胜第七节在问题中自我成长第二章社交商第一节利用思维导图提高情商第二节用爱心和诚信编织自己的社交网络第三节换位思维法第四节悉心倾听

第一图书网, tushu007.com


，开启对方的心门第五节如何打造个人品牌第六节关照别人等于关照自己第七节学会分享，微笑竞争第三章合作共赢第一节有一种成功叫共赢第二节用“沟通”抹去“代沟”第三节合作才能出好牌第四节多用“我们”这个词第五节亮出你诚信的“信用卡”第六节相信你的“战友”第七节与人牵手，快乐合作第八节共赢是具有远见的和谐发展第九节完美合作的前提是感恩第十节欣赏别人的事业风景第十一节共赢是利己利人的互利合作第六篇职场成功秘符第一章个人发展第一节保持做事的秩序性第二节养成把每件事画下来的习惯第三节追踪记录承诺，说到更要做到第四节辨识事物发展模式，先预想结果第五节不要自我设限第六节定期检讨自己行进的方向第七节追求高效能，而非高效率第八节提高工作效率，而不是延长工作时间第九节专注于有效的工作，忙在点子上第十节开头就把事情做对第二章团队发展第一节重视团队的力量第二节打造高效能组织第三节高效质量管理法第四节日事日毕，日清日高管理法第五节合理决策法第六节提升团队执行力第七节团队有效沟通的方法第八节科学时间统筹法第九节团队精神是成功的加速器第三章超越职场的思维第一节新思维引出新方法第二节职场求异思维第三节职场类比思维第四节职场纵向思维第五节职场平面思维第六节职场迂回思维第七节职场整体思维第四章用思维导图化解工作难题第一节如何突破工作中的“瓶颈”第二节如何跨越职业停滞期第三节如何缓解心理压力第四节如何摆脱不良的工作情绪第五节如何保持最佳的工作状态第六节如何保持完美的职业形象第七节有效晋升的完美方略第八节如何在竞争中夺取胜利第九节如何与他人协作第十节如何协调工作与生活第十一节如何打造职场人脉第五章智慧决策者的六顶思考帽第一节白色思维法第二节红色思维法第三节蓝色思维法第四节绿色思维法第五节黑色思维法第六节黄色思维法第七篇画出完美人生第一章画出清晰思路第一节提高上课记笔记的效率第二节用思维导图听讲座第三节如何激活我们的创造力第四节尝试思维导图日记第五节完善个人学习计划，让学习更轻松第六节语文积累词语的4种方法第七节4妙招背课文一步到位第八节作文立意把握6大特性第九节高分发散思维能力的3个步骤第二章画出高效学习力第一节4种方法帮助我们启动思考第二节3招激活思维的灵活性第三节5步让我们克服骄傲的毛病第四节6步搞定英语听力第五节有效听课应注意的8个细节第六节做好作业有6项注意第七节11种方法正确进行课后复习第八节解决生活和学习中遇到的困惑第三章高分思维导图的细节第一节7招把注意力集中到位第二节11步制定完美的学习计划第三?7招强化抗挫折能力，实现高分第四节4种方法轻松管奸你的时间第五节依靠发散性思维进行发散性的创造第六节做符号笔记的7大准则第七节培养观察力的5种方法第四章高效快速地阅读第一节为自己的阅读“把把脉”第二节将阅读速度提高一倍第三节用“阅读图”来节约更多?间第四节让高效阅读变得更有价值第五节神奇的全脑阅读法第六节看书还需因“材”而读第七节训练一双快速扫描的魔眼第八节程序训练，提升速读记忆的锦囊第九节导引训练，通往速读记忆的大道第五章考场拿到高分的思维利器第一节数学的5种备考技巧第二节语文的5种备考技巧第三节英语的4种备考技巧第四节化学的4种备考技巧第五节物理的5种备考技巧第六节考前轻松减压5大“杀手锏”第七节5种考题的不同答法第八节答客观题的6大技巧第九节高分答题的6个关键点第十节5轮备考的复习技巧第十一节4招克服考前头脑发“木”第十二节考前吃饭5忌2宜第十三节临场考试超常发挥的6大策略第十四节主观题得高分4大诀窍附录一思维趣题二思维训练经典名题

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

版权页：插图：你了解自己的大脑吗？
你认为自己大脑潜力都发挥出来了吗？
你常常认为自己很笨吗？
生活中，总有一些人认为自己很笨，没有别人聪明。
但是他们不知道，自己之所以没能取得好成绩、甚至取得成功，是因为只使用了大脑潜力的一小部分，个人的能力并没有全部发挥出来。
现在社会发展速度极快，不论在学习或其他方面，如果我们想表现得更出色，那么就必须重视我们的大脑，让大脑发挥出更大的潜力。
遗憾的是，很少有人重视这一点。
其实，你的大脑比你想象得要厉害得多。
近年来，对大脑的开发和研究引起了很多科学家的注意，他们做了很多有益的探索，也取得了很多新的科研成果。
过去10年中，人类对大脑的认识比过去整个科学史上所认识的还要多得多。
特别是近代科技上所取得的惊人成就，使我们能够借助它们得以一窥大脑的奥秘。
他们一致认为，世界上最复杂的东西莫过于人的大脑。
人类在探索外太空极限的同时，却忽略了宇宙间最大的一片未被开采过的地方——大脑。
我们对大脑的研究还远远不够，还有很多未知的领域，而且可以肯定我们对大脑的研究和开发将会极大的推动人类社会的进步。
那么，就让我们先来初步认识一下我们的头脑——这个自然界最精密、最复杂的器官：人脑由三部分组成：即脑干、小脑和大脑。
脑干位于头颅的底部，自脊椎延伸而出。
大脑这一部分的功能是人类和较低等动物（蜥蜴、鳄鱼）所共有的，所以脑干又被称为爬虫类脑部。
脑干被认为是原始的脑，它的主要功能是传递感觉信息，控制某些基本的活动，如呼吸和心跳。
脑干没有任何思维和感觉功能。
它能控制其他原始直觉，如人类的地域感。
在有人过度接近自己时，我们会感到愤怒、受威胁或不舒服，这些感觉都是脑干发出的。
小脑负责肌肉的整合，并有控制记忆的功能。
随着年龄的增长和身体各部分结构的成熟，小脑会逐渐得到训练而提高其生理功能。
对于运动，我们并没有达到完全控制的程度，这就是小脑没有得到锻炼的结果。
你可以自己测试一下：在不活动其他手指的情况下，试着弯曲小拇指以接触手掌，这种结果是很难达到的，而灵活的大拇指却能十分轻松地完成这个动作。
大脑是人类记忆、情感与思维的中心，由两个半球组成，表面覆盖着2.5～3mm厚的大脑皮层。
如果没有这个大脑皮层，我们只能处于一种植物状态。

第一图书网, tushu007.com


## 媒体关注与评论

人脑好像一个沉睡的巨人，我们只用了不到1%的脑力。
一个正常的大脑记忆容量有大约6亿本书的知识总量，相当于一部大电脑存储量的120万倍。
——东尼·博赞思维导图能够将众多的知识和想法连接起来，并有效地加以分析，从而最大限度地实现创新。
——比尔·盖茨东尼·博赞的《思维导图》对大脑开发的贡献，如同斯蒂芬·霍金的《时间简史》对理解整个宇宙所作出的贡献一样伟大。
——《时代》周刊

第一图书网, tushu007.com



## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com