

<<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：9787511318794

10位ISBN编号：7511318797

出版时间：2012-3

出版时间：中国华侨

作者：李猛//龙潇

页数：385

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>

<<思维导图大全集>>

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思维风暴，被人称作“大脑瑞士军刀”。

思维导图又叫心智图，是表达发散性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你的记忆，也就是你的个人数据库。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，更轻松的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来教学、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，为整个社会的发展作出应有的贡献。

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！

<<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思维风暴。

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，是表达发散性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。

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。

《思维导图大全集》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。

《思维导图大全集》由李猛、龙潇编著。

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习惯 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 及时供给正确的“大脑食物” 第三章 风靡全球的头脑风暴 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 让大脑迸发创意的火花——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 获得超级记忆 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 想象力是引爆记忆潜能的魔法 第四章 对症下药记忆法 第一节 外语知识记忆法 第二节 语文知识记忆法 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 运动能让你身心健康 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：昨日忆苦饭，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疾病 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3个方面 第五篇 磨砺社交技能 第一章 思考能力 第一节 带着思考去工作 第二节 方法就在自己身上 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 社交能力 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,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 第一次就把事情做对 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6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5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步制订完美的学习计划 第三节 7招强化抗挫折能力,实现高分 第四节 4种方法轻松管好你的时间 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”来节约更多时间 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6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 考前饮食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

章节摘录

第一节 认识你的大脑从认识大脑潜力开始 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，你的大脑比你想象的要厉害得多。

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地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2.5~3毫米厚的大脑皮层。

如果没有这个大脑皮层，我们只能处于一种植物状态。

大脑可分成左、右两个半球，左半球就是“左脑”，右半球就是“右脑”，尽管左脑和右脑的形状相同，二者的功能却大相径庭。

左脑主要负责语言，也就是用语言来处理信息，把我们通过五种感官(视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉)感受到的信息传入大脑中，再转换成语言表达出来。

因此，左脑主要起处理语言、逻辑思维和判断的作用，即它具有学习的本领。

右脑主要用来处理节奏、旋律、音乐、图像和幻想。

它能将接收到的信息以图像方式进行处理，并且在瞬间即可处理完毕。

一般大量的信息处理工作(例如心算、速读等)是由右脑完成的。

右脑具有创造性活动的本领。

例如，我们仅凭熟悉的声音或脚步声，即可判断来人是谁。

有研究证明，我们今天已经获取的有关大脑的全部知识，可能还不到必须掌握的知识的1%。

这表明，大脑中蕴藏着无数待开发的资源。

<<思维导图大全集>>

如果把大脑比喻成一座冰山的话，那么一般人所使用的资源还不到1%，这只不过是冰山一角；剩下99%的资源被白白闲置了，而这正是大脑的巨大潜能之所在。

科学也证明，我们的大脑有2000亿个脑细胞，能够容纳1000亿个信息单位，为什么我们还常常听一些人抱怨自己学得不好，记得不牢呢？

我们的思考速度大约是每小时480英里，快过最快的子弹头列车，为什么我们不能思考得更迅速呢？

我们的大脑能够建立100万亿个联结，甚至比最尖端的计数机还厉害，为什么我们不能理解得更完整更透彻呢？

而且，我们的大脑平均每24小时会产生4000种念头，为什么我们每天不能更有创造性地工作和学习呢？

其实，答案很简单。

我们只使用了大脑的一部分资源，按照美国最大的研究机构斯坦福研究所的科学家们所说，我们大约只利用了大脑潜能的10%，其余90%的大脑潜能尚未得到开发。

我们不妨大胆假设一下，假如我们能利用脑力的20%，也就是把大脑潜能提高一倍的话，你的外在表现力将是多么惊人！

或许我们已经知道，我们的大脑远比以前想象的精妙得多，任何人的所谓“正常”的大脑，其能力和潜力远比以前我们所认识到的要强大得多。

现在，我们找到了问题的原因，那就是我们对自己所拥有的内在潜力一无所知，更不用说如何去充分利用了。

第二节 启动大脑的发散性思维 思维导图是发散性思维的表达，作为思维发展的新概念，发散性思维是思维导图最核心的表现。

比如下面这个事例。

在某个公司的活动中，公司老总和员工们做了一个游戏：组织者把参加活动的人分成了若干小组，每个小组选出一个小组长扮演“领导”的角色，不过，大家的台词只有一句，那就是要充满激情地说一句：“太棒了！”

还有呢？

”其余的人扮演员工，台词是：“如果……有多好！”

”游戏的主题词设定为“马桶”。

当主持人宣布游戏开始的时候，大家出现了一阵习惯性的沉默，不一会儿，突然有人开口：“如果马桶不用冲水，又没有臭味有多好！”

”“领导”一听，激动地一拍大腿：“太棒了！”

还有呢？

”另外一个员工接着说：“如果坐在马桶上也不影响工作和娱乐有多好！”

”又一位“领导”也马上伸出大拇指：“太棒了！”

还有呢？

”“如果小孩在床上也能上马桶有多好！”

”讨论进行得热火朝天，各人想法天马行空，出乎大家的意料。

这个公司的管理人员对此进行了讨论，并认为有三种马桶可以尝试生产并投入市场：一种是能够自行处理，并能把废物转化成小体积密封肥料的马桶；一种是带书架或耳机的马桶；还有一种是带多个“终端”的马桶，即小孩老人都可以在床上方便，废物可以通过“网络”传到“主”马桶里。

这个游戏获得了巨大的成功，其中便得益于发散性思维的运用。

针对这个游戏，我们同样可以利用思维导图表示出来(见下页图)。

大脑作为发散性思维联想机器，思维导图就是发散性思维的外部表现，因为思维导图总是从一个中心点开始向四周发散的，其中的每个词汇或者图像自身都成为一个子中心或者联想，整个合起来以一种无穷无尽的分支链的形式从中心向四周发散，或者归于一个共同的中心。

我们应该明白，发散性思维是一种自然和几乎自动的思维方式，人类所有的思维都是以这种方式发挥作用的。

一个会发散性思维的大脑应该以一种发散性的形式来表达自我，它会反映自身思维过程的模式，给我

<<思维导图大全集>>

们更多更大的帮助。

P8-10

<<思维导图大全集>>

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

<<思维导图大全集>>

编辑推荐

一本极富成效的思维工具书，帮助你成倍提高学习效率，激发更多联想创意，唤醒大脑沉睡潜能，将思维的革命进行到底。

李猛、龙潇编著的《思维导图大全集》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！

<<思维导图大全集>>

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>