

通过学习本书，您将获得：

- ① 大脑操作系统迅速的升级，成为职场高效达人
- ② 改变全球2.5亿人学习、工作、生活的高效学习方法
- ③ 世界500强企业主管极力推荐并使用的世界级思维训练工具

图谋职场 思维导图实战手册

●●●● 由智男 著



驶入成长快车道



为什么别人学同样的一项技术只需要一周的时间，而我们却需要几个月？

为什么别人只需要一个月就能完成的一项工作，我们却需要半年？这公平吗？

其实原因很简单，这是因为别人早已进入了快车道，我们却在慢车道上蜗行！

快速改变人生，请即刻驶入成长快车道！

第1章

大脑的使用说明书

本章导读：

当我们购买任何一款电器时，几乎都会配带一本使用说明书，然而对于超过世界上最先进、最精密、运算速度最快的“电脑”——我们的大脑来说，却从来没有看到它的使用说明书。

本章将带领您掌握大脑的操作系统，开启大脑的使用说明书，激发您与生俱来的无穷大脑潜力！

职场故事：

我创造了教育领域的一个奇迹。

您是否也曾有过以下的痛苦经历：

您精心准备好发言，几乎烂熟于心，但是当主持人要您做好准备后开始时，您却惊恐地发现，自己的脑袋一片空白，想不起来要说些什么……

您的工作千头万绪，总也理不出头绪。明明第二天一上班就要提交方案，已是深夜，您却依然对着电脑屏幕手足无措，感到一片茫然，不知道从何做起？

当您在路上遇到一个很熟的人，想和对方打招呼时，您却突然想不起他或她的名字，只好以微笑掩饰自己的尴尬……

您把一份重要的文件郑重其事地放在一个您认为最妥当的地方，但要用时，几乎翻遍所有的地方也想不起来到底把它“藏”到哪里了……

您手里拿着钥匙出门去买东西，回到家门口时却发现，您不知什么时候把手里的钥匙随手丢了……

您说好下午给家人打电话，想起来时已是梦醒夜半……

……

遭遇上面的经历时不要害怕，我们会有办法轻松地解决它。要拿到解决上面这些问题的金钥匙，先来看看我们大脑的两半球各自有哪些不同的功能，人类历史上那些天才们的用脑模式又是怎样的？

开始我们的学习之旅，GO!

请先完成下面的练习。

练习一：假设我们要外出进行3天2夜的野营，请花3分钟的时间考虑，我们需要携带哪些物品？需要考虑哪些问题？计时开始。

好，时间到！

练习二：请回忆你最近参加的一次培训是什么时候？主要的内容有哪些？你印象最深的是什么？你最近看过的一本书是什么内容，它都讲了些什么？时间同样是3分钟，计时开始。

好，时间到！

在刚才的活动中，你是否觉得大脑有点混乱，总担心清单列出的物品有所缺漏？大脑是否有些打结，找不到头绪？在回想的过程中你是否感到大脑一片空白，思维停止，不知道接下来该写什么？……



解决问题的方法

为什么我们在遇到职场中的挑战时，常常会感到文思枯竭，头脑打结，找不到思路？从入职公司到现在，参加很多很多的培训课程，但到年终总结的时候，真正能够记得住，并且在实际的工作中又用得上的没有多少？

是我们的大脑不够聪明，投入的时间不够，还是我们的记忆力差？绝对不是！这一切只是因为我们没有开启大脑无限潜能的金钥匙——思维导图。

我们的大脑是每个人事业成功的宝库，越是有效地利用大脑，我们的事业就会越成功。如果我们能用恰当的思维方式和学习工具来激活自己的大脑，我们将能够释放出无穷的耀眼的创造力！

——思维导图创始人、世界大脑先生 东尼·博赞

绘制第一张思维导图

接下来，让我们一起开启大脑的使用说明书，开始我们的第一张思维导图。

第一步 准备绘制思维导图的工具：

- 没有任何线条的空白A4纸。
- 12色水彩笔和一支签字笔。
- 我们的大脑和超级想象力。

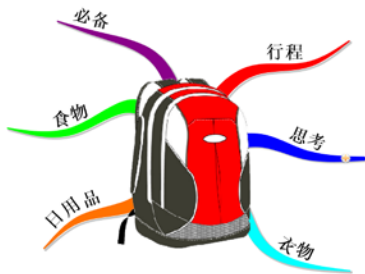
同样以“野营”为主题，调动我们的想象力和联想力，开始探索大脑的神奇潜能之旅，绘制出我们的第一幅思维导图。

第二步 先拿出一张白纸和一些水彩笔，把这张纸横着放，这样宽度比较大一些，确保我们有足够的视野空间（因为我们要画“风景”，而不是画肖像）。在纸的中心画出能够代表我们心目中“野营”的图像，使用水彩笔尽可能地任意发挥，它可以是一个背包，也可以是一辆汽车或是一座房子。现在，给这幅图贴上标签“野营”。



第三步 从“野营”图形中心开始，画一些向四周发散出来的粗线条，每一条线都使用不同的颜色，这些分支代表你关于“野营”的主要想法。在绘制思维导图的时候，你可以添加无数根线，由于我们现在只是在做练习，所以，我们把分支数量限制在六根。

在每一个分支上用大号的字清楚地标上关键词，例如，关于野营时间、行程安排、携带的衣物、日用品、考虑的问题等词语。当我们想到“野营”这个概念时，这些关键词立刻就会从大脑里跳出来。



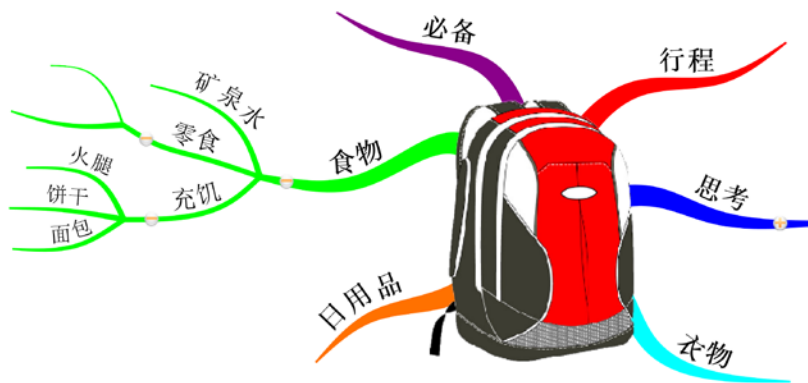
就像我们看到的一样，此时的思维导图基本上是由线和词汇组成的。我们怎样才能改进它呢？

我们可以利用想象，使用思维的要素——图像来改进这幅思维导图。“一幅图相当于1000个词汇”，图像能够让我们节省大量的时间和精力，从记录数千词汇的笔记中解脱出来，并且，它更容易记忆。

利用彩色水笔以及我们的想象力在每一个关键词旁边画一个能够代表它或解释它的图形。它不一定非要成为一幅杰作，绘制思维导图并不是绘画能力的测验。

第四步 现在，让我们使用联想来扩展这幅思维导图。回到绘制的思维导图上，看看我们在每一个主要分支上所写的关键词，这些词是不是让我们想到了更多的词呢？例如，当我们写下“食物”一词时，我们会想到饼干、面包、火腿等。

根据我们联想到的事物，从每一个关键词上发散出更多的分支，分支的数量取决于我们所想到的事物的数量，可能有无数个。但是，在这个练习中，请画出三个分支。



第五步 完成与第一阶段相同的工作，即在那些等待填充的线上清楚地写下每个关键词，用上一级关键词来触发灵感。记住，在这些分支上再次使用颜色和图形。



祝贺一下！我们完成了自己的第一幅基本的思维导图。和前面的列清单方式对比一下，闭上眼睛后，我们是否能够快速地回忆起某个分支上面的内容？当给你一张白纸时，你是否很容易就把原来图中的内容复制下来？

答案是肯定的，只要你画过了！你会注意到，即便是在开始阶段，我们的思维导图中已经填满了符号、代码、线条、词汇、颜色和图像，这些都能使我们的大脑更高效、更愉快地工作。

同样地，如果公司要组织一次公司的联谊会，我们会考虑到目标、参与部门、活动场地、时间、费用预算、活动流程、相关人员等。我们可以利用同样的方式快速地画出一张思维导图。

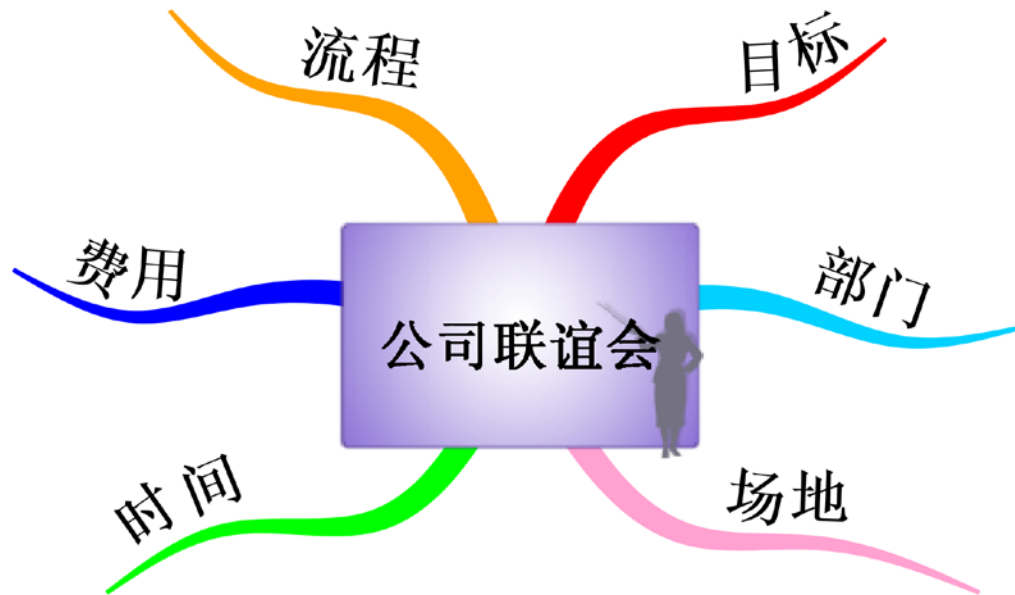
试一试

重要的是要亲自试一试绘制思维导图，在你第一次尝试做任何事情的时候，总会感到不习惯，要占用较长的时间。

例如，学骑自行车和学开汽车就是这样——开始感到很陌生，慢慢熟悉起来后，就会感到自如了。坚持下来吧，这值得你坚持。

大脑就像肌肉一样，当你主动使用你的各项智能时，你的大脑也得到了锻炼，你的大脑能力会随着你的使用而成长。这就是智能不是固定不变的原因。

记住：你对你的大脑有重要的影响。



下面这张图是在电子显微镜下观看到的大脑神经细胞，它与我们做的思维导图有惊人的相似之处，而且大脑神经细胞本身也利用放射状生理结构来存储信息。



电子显微镜下的脑细胞

多年来，世界顶级的脑科学家研究表明：决定大脑可用性——也就是我们智能的，不是我们大脑脑细胞的数量，而是我们在这些脑细胞之间建立的连接的数量。当我们在画思维导图时，知识得到外化的同时，在我们的大脑内部也在建立相应的神经连接。这就是为什么思维导图能够激发我们大脑的学习、思考与创造潜能，被称做大脑的说明书的原因所在。

在一张画好的思维导图中包含了左脑的文字、线性、逻辑，也包含了右脑的图像、色彩、空间元素。我们的大脑天生就喜欢图像和色彩，如果我们爱它，同样，我们也要给它最喜欢的东西。这样，它工作起来才会更加高效、有创意、有激情。

我一直深信人是生而平等的，尤其是在心智基础上，可惜的是，随着后天环境限制与教育方式引导的错误，很多人终其一生就浪费或埋没了他的天赋。

一个人要想有所成就，努力是绝对的，但我清楚，我之所以比别人的效率高，是因为我用对了方法，心态良好，学得快，也做得踏实，因此，才能今天的成就。

1986年，我出差到巴拿马，途中停留美国佛罗里达的迈阿密，在下榻的Sun Plaza饭店看到英国学者Tony Buzan的访问，他提到Mind Map的运用，我觉得蛮有意思的，其后，我零碎地收集了有关Mind Map的资料，并且将它作为训练自己思考与职场管理运用的工具，就这样，我开始成为系统学习的使用者。

我有幸接触有效率的学习方法，让我的学习力与行动力合一，于是，我把握住了许多契机，也为自己和他人开创了更多的机会。

2003年，我受邀与蔡姓股东合伙共创以记忆力为诉求的教育机构，我担任CEO，从那时起，我才将思维导图与记忆教学关联起来，也开始致力于整合性的学习系统，我将过去所学充分用于教育事业上，教学、营销、员工训练财务制度、加盟制度都能快速地建构完成，接着，国际化便成为我工作的重点，10个月内，我将负债累累的公司经营成全世界规模最大的记忆与思维导图教育机构。

——中国台视节目主持人 戴忠仁

第2章

天才的用脑模式

本章导读：

如何才能让我们的大脑高效地工作？人类历史上的那些天才到底利用我们大脑的哪些功能，让他们取得了令后人无人能及的成就？

本章将带领您追随大师们的思想轨迹，透过他们遗留下来的珍贵笔记，破解这个隐藏千年的秘密。

职场故事：

职场菜鸟蜕变记

大脑的自然分工

世界著名的物理学家爱因斯坦去世多年后，脑科学家把他的大脑做了解剖，研究发现，爱因斯坦大脑的生理结构和普通人最大的差异在于其内部的神经网络比一般人更密集。

这与他的用脑方式有着密切的关系，大多数人只知道他在物理领域（左脑）取得了巨大的成就，却只有少数人知道他在音乐（右脑）方面也有很深的造诣，他的小提琴也拉得非常棒。曾有人断言，如果他在音乐领域多投入一点精力和研究，他一定会成为一位非常卓越的音乐家。

要想更好地发挥大脑的无穷潜能，就要改善我们自己的用脑方式。接下来，让我们先了解一下大脑的两个脑半球，即左脑与右脑的区别和职责（请看下图）。



在我们的日常工作、学习和生活中，我们用哪个脑半球比较多呢？95%以上的人都是左脑的语言文字、逻辑分析和判断用得比较多，而右脑的图像、色彩空间、音乐用得比较少。这就是说，我们让自己至少一半以上的大脑潜在在沉睡。

天才的用脑方式

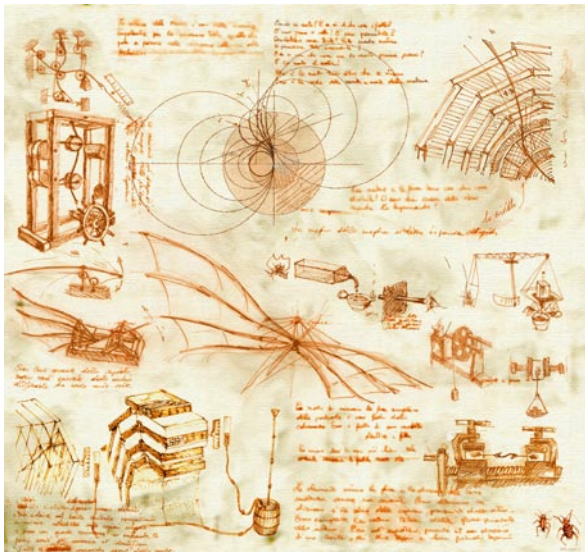
再让我们来看看另外一个证据。在日常工作和学习中，我们常常需要做大量的笔记，因此，笔记是记录我们思考的轨迹和用脑的方式。人类历史上那些有杰出成就的天才们是如何利用笔记本来记录他们的思想？

请仔细观察下图，下图为欧洲文艺复兴时期的创造天才列奥纳多·达·芬奇的笔记，在这页笔记里运用了哪些大脑学习与思考的技巧？

从这页笔记中，我们不但看到了想象、创造、记号、关联性连接、视觉性韵律等这些属于右脑所掌握的内容。同时也看到了语言、顺序、列表、线性、分析、数据等属于左脑所负责的内容，而且这些内容都被整理在一张纸上。

正因为所有的信息都整理在同一张纸上的缘故，这页笔记充分展示了整体印象。通过这份笔记，我们可以看出达·芬奇是用全脑的思维和学习模式，他在思考问题时，是通过将事物以图像化、放射状表现的形式，达到扩展其创意范围的目的。

不单单是达·芬奇，当我们查阅牛顿、爱迪生、达尔文、莫扎特、毕加索等天才们留下的宝贵笔记和文稿资料（更多的图片资料，请参阅托尼·博赞著《思维导图》）时，我们仔细观察会发现，他们都和达芬奇一样，习惯用关键词及图形夹杂的方式做笔记，而条列式的笔记内容则非常少见。此外，他们的笔记写法也鲜有采用同一种方式，在他们遗留下来的这些日记或笔记中流露着一种独特的气息，记录着他们思考的轨迹。



达·芬奇的手稿笔记

毫无疑问，这些天才都充分发挥了人类大脑左脑和右脑的功能，这是他们在各个领域里取得成就的重要原因之一。他们都懂得正确掌握必要的资讯，并从中发挥联想以刺激大脑活化，进而让大脑做好整理工作。

再看看我们自己的笔记，我们又是怎样记的呢？通过近万例的调查发现，几乎99%的笔记都采用叙述式、列单式和大纲式。

叙述式：以句子的方式简单地把要说的话以讲述的形式写出来。

列单式：以列清单的方式罗列出所要表达的内容，如任务清单。

大纲式：按照层级顺序做笔记，该层级主要由主分类和次分类构成，例如，一本书的大纲目录。

- 一、

- 1.

- 2.

- 二、

- 1.

- 2.

- 3.

包括我自己在内，几乎都是采取这种风格和样式做笔记的，即采用这种仅仅包括文字、条列线性的左脑方式，有时将这三种主要风格的不同因素混合起来使用。

与天才的用脑方式截然不同之处在于，在我们的笔记里几乎全都是依靠文字、直线、数字、逻辑和次序，充分体现出我们“左脑”的功能，而没有使用“右脑”可以让我们感受到的节奏、颜色、空间。换句话说，我们只利用了一半的大脑，这样，我们的智能就被减了一半。

如果是百米跨栏比赛，即便是我们和刘翔比赛，我们完全有理由相信任何一个人都可以跑得比他快，因为他只用了一条腿跑步，还没有开始跑就摔倒了！仅此一项，我们的大脑至少50%的潜能被闲置了。

另外还有非常重要的一点，就是我们的读书笔记、计划、方案等几乎都是单一的蓝色或黑色。没有图像，也没有颜色变化，更没有丰富的视觉刺激，这对我们的大脑运作来说就是一种灾难，因为它是单调的、毫无变化的，甚至是枯燥和令人乏味的。

如果一件事是令人厌烦的，那么，我们的大脑会坚持多久？它将不再思考，走神、做白日梦或昏昏欲睡了！正是因为这样，我们的大脑受到了催眠，导致教室和图书馆快变成了我们的公共寝室。

我们记笔记本来的目的是为了增强自己的创造力、记忆力、思考力和表达力，理顺思路，更好地与他人沟通和交流，做出分析和计划。但是这种精心设计的条列式记笔记的方法却让我们的大脑感到厌烦，处于昏昏欲睡的状态，陷入进退两难的境地。我们记的笔记越多，就会把简单的事情搞得越复杂；我们越是努力地用功，需要整理的笔记就越多。传统笔记本上的横线更像监狱牢房的栅栏，把我们大脑中无穷的创造力关了进去。

传统的做笔记记录思考的方式让我们陷入了如此糟糕和困惑的境地：

第一，在我们的笔记中，关键性的词语信息和对我们真正有用的信息不超过20%，并且还被埋在80%大量无用的补充、解释和说明性的资料中，给我们的查找带来了困难。

第二，笔记的修改与再次整理对我们来说是一件令人头痛的事情，特别是大量的会议、培训及考试资料。重新进行资料的整理需要花费太长的时间，因为很多内容都是重复性的。

第三，对于厚厚的一本书或是一摞资料，要想建立一个整体的观念，理顺其中的章节内容、信息资料之间的逻辑关系尤为困难。

第四，绝大多数资料都是单一的文字信息表达方式，缺乏灵活的表现形式，阅读变成了催眠，越是专业的信息资料，越是如此。全世界的图书馆变成了最大的公共寝室。

第五，阅读资料被动式接受，信息单向传输，局限在记忆的基础层面，缺乏必要的互动性和创造性。

第六，条列式的笔记及资料结构如有疏漏，容易造成记忆上的断层，特别是在演讲报告时，容易挂一漏万。

发现问题固然重要，然而更重要的是找出问题的解决之道，是我们要采取行动的时候了。

一个真正可以让大脑高效、自然地接受的笔记应该具备以下特点：

第一，可以一览全貌，掌控全局，对整个知识结构、事物的进展有整体性的把握。

第二，有层次感的组织连接，层级分明，重点突出，有利于进行关联性思考（发挥联想力，增强记忆），让我们理清头绪，头脑不再是浆糊。

第三，放射状开放式的整体架构，便于资料的进一步补充和整理。

第四，充分发挥大脑左脑和右脑的优势，图文并茂，让我们的大脑乐于接受。

.....



思维导图简介

我们如果能掌握并使用天才们的思考模式，快速搭建左脑和右脑连接的桥梁，顺畅而又快速地执行任务时，它必定会激发我们大脑更多的潜能，让我们更快地处理好各项工作，给我们的人生带来戏剧性的变化。

20世纪60年代，由英国大脑基金会总裁，世界脑力锦标赛创始人、有“世界大脑先生”之称的托尼·博赞先生在研究大脑的力量和潜能过程中，经过多年的研究发现，像达·芬奇这样伟大的艺术家在他们的笔记中都使用了许多图画、代号和连线，通过图文并茂的方式来记录他的思想。托尼·博赞先生意识到，这正是达·芬奇拥有超级头脑的秘密所在。

他根据心理学、神经生理学、语言学、神经语言学、信息论、记忆技巧、理解力、创意思考等，发明了瑞士军刀式的快速学习与思维工具——思维导图。

思维导图是一种以图像为基础的结构化扩散思考模式，通过分类与阶层化的概念，以树状结构为主、网状脉络为辅的方式，系统化整合资讯。

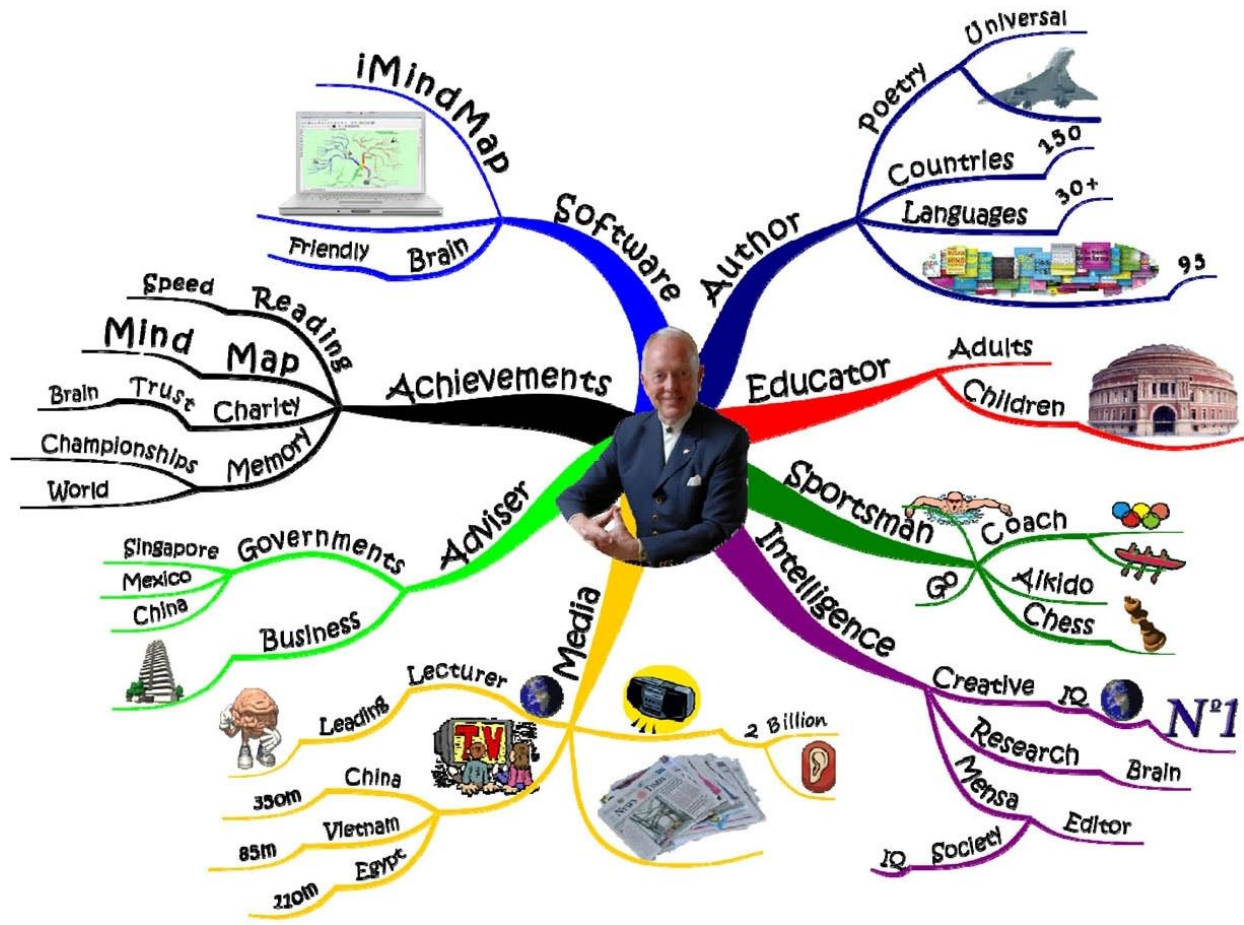
思维导图按照大脑神经生理的学习互动模式，它充分运用左右脑的机能，藉由颜色、图像、符号的使用，发挥人人生来就具有的放射性思考能力和多感官学习特性。它是一种结构化思考、图示化展示思维过程的革命性的快速学习与思维的工具。

思维导图可以让复杂的问题变得非常简单，简单到可以在一张纸上画出来，让你一下看到问题的全部。它的另一个巨大优势是随着问题的发展，你可以几乎不费吹灰之力地在原有的基础上对问题加以延伸。

——英国管理学作家 Dr Tony Turrill

正如博赞先生所说，思维导图是为所有要高效使用大脑的人准备的。

您准备好了吗？



思维导图创始人托尼·博赞简介

我从小就对美术感兴趣，最大的梦想是成为一名图像设计师。大学毕业后，我却误打误撞地做起了行政管理方面的工作，本来就对文字写作发憊的我，却经常要为整理各种各样的管理制度而忙得焦头烂额。

一天，好不容易把搜肠刮肚整理的管理制度交到经理手中时，原以为可以万事大吉，谁知过了两天，拿回文稿时却发现，原稿被经理批改得面目全非，变成了红黑字相间的分水岭。于是按照经理的意思重新修改，再次交给他。结果返回的文稿依然如花面一般被经理修改过……

就这样来来回回一批一改经历了六七个回合，最终的文稿终于通过审批了。抱着这份完稿的文件，我百感交集，对经理有这样的耐心和细心感到敬佩，他像学校的老师那样帮我修改文稿，同时，我也深深地责问自己什么时候才可以改变这种状况？

公司的相关制度终于出台，接下来的问题就是文件的执行监督和解析，因为修改后的文件与原来的相差太大，又涉及到个人待遇方面的事情，所以，我每天总是电话不断，面对不同员工的询问，给他们做出详细的解释。但是那厚厚的一摞资料我如何记得下，那段时间真的感到有些心力憔悴。

一次偶然的的机会，在栖息谷里发现了“思维导图”，原来世间竟然有这样一个可以帮助我写作和记忆大量资料的工具，天助我也。于是，我从所有的规章制度中提炼出文字，制作成精美的图像，这正是我的特长。结果几张图就把原来厚厚的一摞资料概括整理出来了，通过它，我可以快速找到所需要的相关资料，再次面对员工的咨询时，我也变得可以应对自如。当我尝试着用它来起草文稿时，竟然也思如涌泉，倍感轻松多了。

从那次尝到甜头开始，我几乎做什么事情都用思维导图来画一下，慢慢地，我发现自己不但在处理事情时思路变得越来越清晰，即使在日常的生活中，我的大脑中也会经常蹦出一些不错的想法。

更让我感到开心的是，在接触到思维导图半年后，我报名参加了公司组织的一次征文大赛。历来写作水平甚差的我，竟然在五百多篇的征文中获得第八名。秘诀只有一个，那就是我用思维导图起草和规划了自己的思路。面对同事们的惊讶，我莞尔一笑：“一般人我不告诉他！因为我掌握了思维导图这样一个决胜工具！”

从穷于应付到应对自如，从文思枯竭到思如涌泉，从以前的畏惧到现在的敢于坦然面对一切，我要说一声：“谢谢思维导图，你让我的生活和工作发生了良性的变化！”

——广州风华高科 梁国燕

博赞的思维导图在我们的工作中变得越发重要，它在帮助我们打开思路上的作用是惊人的。我们使用思维导图安排会议议程、做头脑风暴、设计组织结构图、记笔记和写总结报告，这是一个通向美好未来的必备工具。

——美国Fluor Daniel副总裁 William L. Maxillae