

文亮 | 课程大纲

## 思维导图 & 实操技能训练

----开发思维潜能、引导视觉思考

### ■ 课程背景：

在信息爆炸趋势中，誓要做高效能人士的你；

1 制订的待办事项清单总有遗漏？

2 做起事情来冲锋陷阵，写起工作总结来却抓耳挠腮，面对一堆数据和资料，

脑海中一片空白：怎么写啊？

3 工作之余还学习各种课程，买一摞专业书，却很难读完？好不容易读完了，

能记住的少得可怜？花钱报各式课程，听的时候激动不已，听到后面却忘记前

面，密密麻麻的文字笔记也让你完全提不起复习的兴趣？

我们每个人都想想要高效运转，但是效果却差强人意，如何让工作和学习更有

效率？好的结果从清晰有效的思维开始，思维导图作为一种经典的思维工具已

经进入中国二十余载，它由英国“记忆之父”东尼博赞（Tony Buzan）先生所发

明，以可视化思考著称。

本课程秉承思维导图创始机构的教学理念，传授最正宗、最原汁原味的思维导图，使学员快速掌握思维导图规范画法，围绕思维导图思考方法梳理思考脉络，激发创意思维。体验思维导图应用于工作事项安排和知识整理，掌握有效的信息提炼和建构方法，赋能满格勇敢面对职场挑战！

### ■ 课程收益：

开发您的思维潜能

- 想不清的事情 | 豁然开朗
- 理不清的思绪 | 一目了然
- 繁杂乱的工作 | 简单极致
- 记忆力的困扰 | 脱胎换骨
- 无创意的大脑 | 思若涌泉

### ■ 教学设计特点

结合国内导图课程两大风格体系，既注重思维的结构性训练，又鼓励自由联想的视觉化表达，以趣味性的辅导方式教授思维导图的绘制方法，学员现场演练并获点评，确保学以致用。

**授课老师：**文亮 常驻地|上海

■ **标准课时**：2天（6小时/天）

■ **近期参训部分企业**

中国石化、中国移动通信、中国电信、中国联通、招商银行、民生银行、光大银行、浙商银行、顺德农商行、招商信诺、阳光保险、幸福人寿、特变电工、大连供水、中航蓝天、基康科技、康佳集团、京东方、海尔、中国技术进出口公司、中国兵器集团、中国石油大学、海航旅业、首旅集团、首都机场、天士力集团、发泰医药、卡尔蔡司、北汽福田、盛拓传媒、完美世界、东软集团、汽车之家、百度、中化集团、西安杨森….

■ **课程大纲**：

**一、如何看思维导图**

章节关键词：看图三步骤 导图三种形式 如何解读导图

案例展示：思维导图标准图

**1 看思维导图的三大步骤**

- 看中间图【主题】
- 看中间图延伸出来的第一阶线条【主干】
- 依次看每个主干后面线条上面的信息【支干】

## 2 思维导图三种形式

- 全图思维导图
- 全文字思维导图
- 图文并茂思维导图

## 3 如何解读思维导图

### 3-1 解读步骤

- 步骤 1：先解读中心主题
- 步骤 2：解读主干
- 步骤 3：解读支干

### 3-2 解读技巧

- 如果看不懂可以往下找线索
- 抽象概念图像化 需要想象力
- 选择对自己有感觉的图像

## 二、制作思维导图基本功训练

章节关键词：逻辑思维 自由联想 观察力与关联性

### 1 逻辑思维训练

#### 1-1 逻辑思维第一站分类

练习：从十二样混杂的东西中做一个分类练习……

导出：1 有秩序了；2 有好几种分类方式

1-2 分类，有标准答案吗？

没有标准答案，原因：1 思维不同；2 目的不同

尽管没有标准答案，但是也不能乱分类，必须要符合逻辑关系

练习：下列思维导图中存在哪几种错误分类？

导出：问题 1 有没有东西不知道放哪一类？

问题 2 如果某一大类东西很多，运用分类再分类的技巧

课后练习要求：衣橱、电脑文档、冰箱食物

## 2 自由联想训练

● 导入练习：

联想接龙游戏：题目“书”（每一个想法都从前一个想法中联想出来的）

导出功能：推演 增强记忆力

● 导入练习：

联想开花游戏：题目“书本”

导出功能：A 增强创意：从很多不受限制的想法开始；

B 增强想法的弹性、多元性、包容性

- 脑袋卡壳怎么办？寻找刺激点

A 从关联性着手

B 让六感帮忙

C 从 5W3H 想象

### 3 观察力与关联性训练

“没有标准答案”是很多人难以突破的思维习惯，在本章节中我们设置了许多“没有标准答案，却有对错”的练习。它能训练我们思考速度，对同样一件事情会产生更多的思考角度。

#### 3-1 观察力练习

导入游戏：找茬（在两张不同的图片中找出 3 个不一样的地方）

导出：表面的不同，容易发现。接下来练习“意义”不同，就复杂一些

课堂练习：下面有 4 张图，找出一张不同的图

结论：观察角度不同、思考过程不同，答案也不同。关键点事：能不能说出“那里不同”、“怎么不同”

#### 3-2 关联性练习

看似不相关的两个东西、两件事，能不能让这些思维产生关联呢？

技巧：先个别观察，再找关联性

课堂练习：眼镜与玻璃杯有什么关系？

结论：1 年纪越小越没有框架（创意多）；2 年纪越大框架越多（创意少）

行动建议：每天都要做“关联性思维训练”，随意找 2 件东西练习，题目自己定，

越不相关的题目越好，要经常行动起来练习。

案例分享：谈恋爱与投资策略

课堂练习：运用关联性技巧，写一写“我的妈妈”

### 三、思维导图实操练习

做一张思维导图非常简单，不要想得太多，也不要等到把所有思维导图的精髓

全部学会了再动手，这个想法会让你找不到起点。本章节将带领大家开始做一

张思维导图。

导入案例：这是一张思维导图笔记

导出：1 第一眼给人的印象是：花花绿绿、有图有字，这是思维导图表象层次；

2 第二眼给人印象是：图上的字好精简，彼此之间还有关联性。这是思维导图

的关键词和内部结构；3 第三眼给人印象是：那些五颜六色的线条似乎有些规

律，这是思维导图的颜色管理。

### 3-1 准备工作

预备：大脑、想象力

工具：

完全空白 A4 纸

不同粗细、颜色的圆珠笔 8 支以上

细字彩色笔 12 色以上

彩色铅笔 12 色以上

其他：双头彩色笔、荧光笔、麦克笔（海报广告笔）

### 3-2 开始操作

第 0 步：准备好工具，把 A4 白纸横放

第 1 步：先画中心主题

- 画一个“彩色的图像”来代表这张导图的主题
- 画一个圆圈，是最差的主题
- 适当做一些加工（轻松画图的技巧，后面专章学习）

第 2 步：画主干

- 从中心主题辐射出去的“第一层线条（主干）”是由粗到细延伸

原因：因为它负责链接所有线条，接头部分必须要粗一点，这样才有力量

### 稳固的链接其他线条

- 第二层之后的线条，都是细细的线条（支干）

### 第3步：画支干

- 想一下，下面的支干内容是什么，把它们画出来
- 画之前，要充分使用“分类技巧”，让内容更有条理性地呈现出来

### 第4步：加插图

- 你认为重要的地方，加上“插图”来提醒自己大脑的注意

### 3-3 初学者建议

- 每个主干都画一个插图
- 第2、3步如果已经用图像来代表文字了，固然很好。但是，在这个环节上不必拘泥于，每个想法都要要文字+图像。
- “模仿---练习---分享---再思考---联想”是一个非常好的学习路径。

### &3-4 捕捉“跳跃思考”的工具【夏令营训练内容】

案例分析：为一场户外野炊活动列“采购清单”，现有两种方式：1 富有逻辑性的条列式清单；2 思维导图式清单；比较分析，这两个方式有什么不同？

研讨结论：工作或者生活上，如果要把一件事一次性做好，需要周密思考；传

统的条列式清单看似有条理性，但是缺少了或者抑制了“网状的相关性”思维。

BOLs（分类阶层化）：当我们需要“巨细无遗”的执行思维时。BOLs 工具可以帮助我们把事情想得非常周到、缜密。

BOLs 技巧：及时把想法记录在思维导图合适的位置上，让思考模式从“线性模式”转化为“网状”思维；

举例：我们老板想法好跳跃哦，每次都都不知道他在说什么。。。。

### &3-5 主干如何分类【夏令营训练内容】

案例分享：刚才那个采购清单，有人就被众多分类的可能性搞得焦头烂额：

## &四、找回你的图像潜力【夏令营训练内容】

### 4-1 形状的秘密

### 4-2 设计个性化

### 4-3 形状新视野

### 4-4 文字图像画

## 五、思维导图的基本运用

### 5-1 思维导图笔记技巧

导入案例：昆虫的头部 | 短文

要求：行列式笔记 思维导图笔记 对比分析，哪个好？好在哪里？

推导：关键词

■ 什么是关键词？精简的重点 去芜存菁

A 一个字、词、名句为主

B 大部分都是名词或动词

C 具有联想挂钩的作用

■ 重点该怎么画呢？

只画“关键词”，可以降低信息量、节省时间

课堂练习：昆虫的头部

■ 如何把“关键词”组合成一张思维导图呢？

第一步：罗列所有关键词----第二步：对所有“关键词”做分类整理

案例解剖：先给一幅思维导图---再详细剖析----归纳提炼出“2 步骤”技术

课堂练习：

■ 组合式思维导图手法

“小范围重点笔记”上手以后，可以再试一试“大范围的信息整理”

可以一气呵成，也可以分段进行。对于初学者，强烈建议：分段进行

怎么分段进行呢？

案例解剖：昆虫的身体

推导结论：1 可以先对“头部、胸部、腹部”三段内容做成 3 张导图（mini

思维导图）；2 再将“三张导图”合成一张导图（思维导图总图）；3 对重点

位置加以插图。

实操手法：第一步：阅读完整篇信息---第二步：依照内容分段处理

## 5-2 思维导图常用练习技巧

### ■ 主干式思维导图

问题聚焦：我没有时间画导图怎么办？我还是觉得行列式清单比较快？

引导结论：主干式思维导图

实操流程：抓住重点信息---分类思考---直接在关键词或数据旁边做主干式

的重点记录。

课堂练习：短文“海积地形”

### ■ 遇到相同或关联性的概念怎么处理？

案例分享：接着上面的“海积地形”案例继续。。。。

具体技巧：连接线、色块、完全相同的图像

### ■ 思维导图的收敛性技巧

放射性思考是思维导图的一个重要特征，可以帮助我们产生多而丰富的想

法。

思维导图还有一个功能：归纳收敛，体现在：通过括号来表达视觉上的收

敛。

举例说明：。。。。

### 5-3 一本书如何整理？

#### ■ 汇整步骤：

步骤 1：用“书名”画中心主题

步骤 2：把每个篇章名作为主干、每个章节名作为支干

步骤 3：每个章节的重点，还要做进一步浓缩（筛选出重点中的重点）

#### ■ 汇整过程中需要使用的技巧

关键词：可以采取合并关键词技巧；

BOLs：在许可的弹性下，信息分类可以做一些调整或者变化。譬如：步骤

可以按照“联想开花”的形式表达，也可以按照“联想接龙”的形式表达；可以

节省空间配置；

插图：相同的概念，最好使用相同或者相似的插图，可以产生联想链接。

## 六、 本课程总结性练习

今天课程内容，各组做一张思维导图，并派员演示说明。