

《思维导图应用技巧》

【课程背景】

在 21 世纪，对大脑的正确认识比以往更显得重要。我们比以往活的时间更长也更健康，但是，有时候会忘记，如果不能使头脑健全，活的更长更健康是没有意义的。

本课程可以帮助你理解，如何有效的发挥大脑的能力，无论你面对的挑战是什么，我们把它称为大脑的使用说明书。其目的是帮助你培育自己的超级生物计算机，并释放你天生所拥有的非凡脑力。

【课程收益】

了解我们神奇的大脑

思维导图应用于读书笔记

思维导图绘制

思维导图软件应用

思维训练：快速阅读

创新思维训练

【课程特色】

理论与实践相结合，寓教于乐，让学员充分参与，激发学员内驱力，给学员赋能，从而达到培训效果

【课程对象】

企业各层级员工

【课程时长】 2 天（6 小时/天）

【课程大纲】

一、 人脑的无限能量和潜力

1. 神奇的大脑
2. 制作笔记和记笔记
3. 发散性思维

案例：伟人的笔记分享

演练：笔记转换

二、 走进思维导图

1. 什么是思维导图
2. 使用词汇和图像
3. 如何提取关键词
4. 思维导图操作手册

案例：一位伟大的思维导图艺术家的故事

演练 1：提取关键词练习

演练 2：绘制“家”的思维导图

演练 3：以“我的工作汇报”为题绘制思维导图

三、 思维导图基本应用

1. 超级记忆术
 - 1) 学习中的记忆
 - 2) 学习后的记忆
 - 3) 四种常用记忆方法
2. 创造性思维

3. 用于决策
4. 用于记笔记

演练 1：轻松记忆购物清单

演练 2：短时间内记忆太阳系的九大行星

演练 3：记忆宫殿

四、 思维导图在学习、生活和工作领域的高级应用

1. 用于自我分析
2. 用于写日记
3. 用于提高学习技巧
 - 1) 学习力训练
 - 2) 学习技巧训练
 - 3) 记忆力与专注力训练
4. 用于会议和演讲
5. 经营管理中的应用

案例 1：一次成功的演讲经历

案例 2：刘老师身上的特质

演练 1：自我介绍思维导图绘制

演练 2：绘制一篇发言稿的思维导图

五、 软件学习