



# 职场视觉化思维工具课程

## 思维导图与职场应用

——了解思维底层逻辑 系统学习思维呈现——



### 【课程介绍】

爱因斯坦曾说：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的

一切。”今天，右脑被誉为“创造之脑”，创造活动所需要的想象、灵感、直觉、激情等主要是右脑功能的作用，美国著名心理学家奥斯丁的研究发现：如果把右脑调动起来与左脑合作，会使大脑的总能力和总效增加 5 - 10 倍。

众所周知，右脑倾向于形象思维，左脑倾向于抽象思维，现代人由于长期接受的是一种抽象思维教育，绝大多数人形成了以抽象的概念、数字为主的左脑型思维习惯，这种畸形的教育模式不仅严重压抑了右脑的正常发育，而且也无形中束缚了左脑功能的充分发挥。

### 【课程收益】

掌握开发思维效率的方法，掌握绘制思维导图的方法，运用思维导图的方法提升工作的效率

### 【课程对象】

公司各阶层员工

### 【课程时长】

1 天，6 小时/天

### 【授课方式】

结合引导技术，在课程中融入小组讨论、个案演练、情景模拟等，避免生涩理论，使学员在练中学，学中用。



### 【课程大纲】

## 模块一 初识【思维导图】

**聚焦问题：什么是思维导图？思维导图如何在日常工作中应用？**

**【主要内容】**从思维导图的起源切入，了解思维导图的来龙去脉，引入思维导图的应用范围，通过案例，让学员了解思维导图的优势，并体验思维导图的绘制。

主题	涵盖内容	练习及锦囊
什么是思维导图	1. 思维导图的起源与应用	模块练习：

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 思维导图的起源</li> <li>■ 思维导图的应用</li> </ul> <p>2. 思维导图的职场应用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 思维导图&amp;学习笔记</li> <li>■ 思维导图&amp;会议纪要</li> <li>■ 思维导图&amp;工作计划</li> <li>■ 思维导图&amp;职能梳理</li> </ul>	识别信息中的事实、观点以及结论
<b>拆字说思维导图</b>	<p>1. 思维导图-“思”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 思考的方式</li> </ul> <p>2. 思维导图-“维”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 思考的维度</li> </ul> <p>3. 思维导图-“导”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 思考的方向</li> </ul> <p>4. 思维导图-“图”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 思考的路径</li> </ul>	
<b>思维导图与“我”</b>	<p>1. “我”的个人信息</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 基本信息</li> <li>■ 技能信息</li> </ul> <p>2. 思维导图的应用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 我的两个疑问</li> <li>■ 我如何应用</li> </ul>	

## 模块二 【思维导图】之“道”

**聚焦问题：**思维导图绝不是画几张图那么简单，背后的思维框架是什么？

**【主要内容】**从思维导图底层逻辑帮助学员突破原有认知边界，了解思维的形成以及如何掌控思维，同时掌握大脑的思维方式，为思维导图的应用打下思维基础。

主题	涵盖内容	练习及锦囊
<b>大脑如何加工信息</b>	<p>1. 大脑接收信息的原则</p> <p>2. 大脑整理信息的规律</p> <p>3. 大脑发送信息的逻辑</p>	<p>模块练习：</p> <p>小组讨论日常自己经常使用的思维方式，那些思维帮助到了自己，哪些思维阻碍了自己发展</p>
<b>思维障碍与障碍突破</b>	<p>1. 惯性思维</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 惯性思维优劣势</li> <li>■ 惯性思维突破-左脑&amp;右脑</li> </ul> <p>2. 线性思维</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 线性思维优劣势</li> <li>■ 线性思维突破-深度&amp;广度</li> </ul> <p>3. 从众思维</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 从众思维优劣势</li> <li>■ 从众思维突破-发散&amp;收敛</li> </ul>	

	<p>4. 本位思维</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 本位思维优劣势</li> <li>■ 本位思维突破-全局&amp;细节</li> </ul>	
<p><b>思维障碍的形成根源</b></p>	<p>1. 限制性信念</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 12 条限制性信念认知</li> <li>■ 限制性信念突破</li> </ul> <p>2. 人生的五种驱力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 五种驱力认知</li> <li>■ 五种驱力优劣势</li> <li>■ 善用五种驱力</li> </ul> <p>3. 个人心理地位与人生脚本</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 个人心理地位形成</li> <li>■ 人生 4 个脚本与 3 中结局</li> </ul>	

### 模块三 【思维导图】之“法”

**聚焦问题：思维导图是随便画吗？有哪些需要遵循的“原则”，有无章法可循？**

**【主要内容】**选择工作中的实际工作任务或场景，在绘制思维导图的过程中，提升思维导图的应用能力，完成从知道到做到的过程。

主题	涵盖内容	练习及锦囊
<p><b>思维导图的 4 个特征</b></p>	<p>1. 总结下层观点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 观点概括的方法</li> </ul> <p>2. 论据支撑论点</p> <p>3. 内容归类分组</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 归类分组的三个原则</li> <li>■ 归类的三个方法</li> </ul> <p>4. 逻辑排序递进</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 逻辑排序的 4 个套路</li> </ul>	<p>模块练习： 根据给定主题，以小组为单位，搭建内容结构，并做整体分享、点评</p>
<p><b>思维导图的 3 种结构</b></p>	<p>1. 横向结构</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 横向结构的特点</li> <li>■ 横向结构的搭建方法</li> </ul> <p>2. 纵向结构</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 纵向结构的特点</li> <li>■ 纵向结构的搭建方法</li> </ul> <p>3. 序言结构</p> <p>序言结构的常规结构 需要结构的另类应用</p>	
<p><b>思维导图的 2 棵大树</b></p>	<p>1. 问题分析之树</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 问题概念澄清</li> <li>■ 问题原因分析</li> </ul> <p>2. 计划制定之树</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 计划制定方法</li> <li>■ 计划执行检查</li> </ul>	
思维导图的 1 个原则	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 思维导图的 MECE 原则             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 内容相互排斥</li> <li>■ 内容互不遗漏</li> </ul> </li> </ol>	

## 模块四 【思维导图】之“术”

**聚焦问题：**如何绘制思维导图？

**【主要内容】**用手绘法及电脑绘制法，让大家体验思维导图的绘制方法，方便快捷的绘制思维导图，帮助自己整理大脑逻辑结构。

主题	涵盖内容	练习及锦囊
绘制准备	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 技能准备             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 文字视觉化工具</li> </ul> </li> <li>2. 硬件准备             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 工具选择</li> <li>■ 笔的选择</li> </ul> </li> </ol>	模块练习： 根据刚才搭建的结构，按照思维导图的绘制流程，绘制思维导图
绘制流程	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 内容聚焦</li> <li>2. 中心绘图</li> <li>3. 颜色使用</li> <li>4. 内容绘制</li> </ol>	
注意事项	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 这样的导图不可取</li> <li>2. 思维导图的 3 个坑</li> </ol>	

## 模块五 【思维导图】之“器”

**聚焦问题：**互联网时代，除了手绘是否可以电脑绘制以及移动办公时如何使用思维导图

**【主要内容】**用电脑及手机绘制思维导图，实现导图随处用，随处梳理思维的功能

主题	涵盖内容	练习及锦囊
非手绘思维导图	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手机 APP             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 常用 APP 优劣势对比</li> </ul> </li> <li>2. 电脑软件             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 常用软件优劣势对比</li> <li>■ 思维导图导出与传播</li> <li>■ 思维导图一键生成 PPT</li> </ul> </li> </ol>	模块练习： 安装思维导图软件，并用电脑及手机 APP 建立一张思维导图

## 模块六 课程回顾与总结

**聚焦问题：**课上激动、课下没行动，学完就忘，只能记住有限的内容

**【主要内容】**基于所学内容，通过步骤练习，呈现案例，进行互动点评，在应用中实践所学

## 1. 书写式头脑风暴

1.1 小组回顾学习内容回顾

1.2 组员内部分享

1.3 全员头脑风暴

## 2. 行动之步

2.1 通过所学内容，建立行动 531 模型

2.2 找到可以快速应用到工作中的 PPT 制作方法

——【整体答疑，总结提高】——