

创始人

东尼·博赞

1942年生于英国伦敦
英国大脑基金会总裁
世界著名心理学家、教育学家
他被誉为英国的“记忆力之父”
他发明的“思维导图”这一简单易学的思维工具正被全世界约3亿人使用。



《思维导图》课程说明书

课程名称	思维导图		
学员对象	希望思维能力提升的所有人	档案编号	SZJ-12
开发人	史振钧	版权所有人	史振钧
最近修订	2020-1	版本说明	V1.0

版权声明和保密须知：

本课程中出现的所有资料，包括但不限于文字、图片、照片、方法、过程等内容，版权均属于史振钧，受到有关产权及版权法保护。任何单位和个人未经授权许可，不得复制或引用本文件的任何片断（包括电子形式或非电子形式），否则将追究其法律责任。

一、 课程背景：

要想取得小的改变，请从行为开始；而要想取得大的改变，请从思维开始！

思维是人类生存发展等一切活动的基础，但是很多人的思维模糊不清，没有方法，所以人生、事业总是打不开局面。

思维有方法吗？当然！

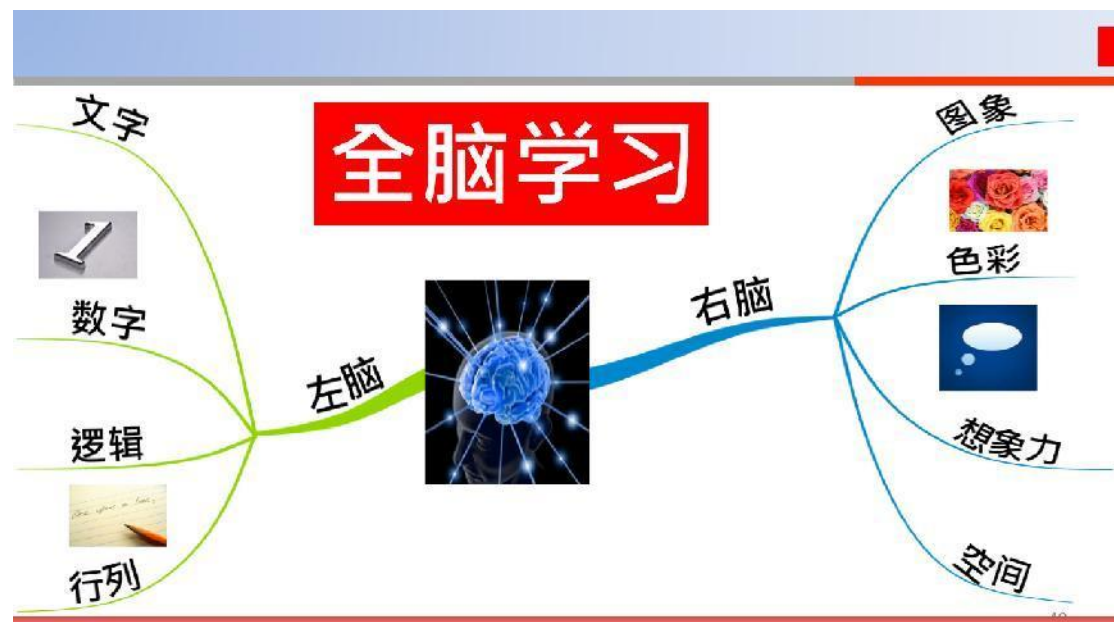
世界上研究思维的流派很多，但东尼博赞的思维脑图却是其中最具有影响力的一支，值得大家学习。

学会思维，改变人生！

二、 课程特色

理论结合实际，只要你愿意，提供真实的案例，我们都可以纳入课堂，培训收益的同时，顺便解决这些问题。

三、 课程模型



四、 课程收益

- 认识思维导图并掌握思维导图关键技巧
- 练习研发出创新的商品或服务
- 学会如何跳脱传统与框架思考
- 掌握思维导图用于创意与创新
- 摆脱线性思考，学会放射式思维分析问题与解决问题
- 了解思维导图软件与其应用
- 改变思维提升工作效率
- 掌握高效学习技巧，提升学习力

五、 课程方式

理论讲授，案例研讨，现场演练，工具介绍，讲师点评，小组讨论，游戏

六、 授课对象：

企业中高层人员

七、 授课时间：

2-3天（6小时/天）

八、 课程大纲：

第一讲：思维导图关键技巧与实务练习

一、思维导图简介与左右脑

- 1.思维导图源起：发明人-Tony Buzan 与思维导图的理论基础
- 2.思维导图案例分享
- 3.思维导图与传统笔记方式的差别
- 4.左脑与右脑

二、大脑的思考模式

- 1.水平思考法提升想像力

现场演练与小组讨论：水平思考法

2.垂直思考法提升推演能力与记忆力

现场演练与小组讨论：垂直思考法

3.水平思考法+垂直思考法

现场演练与小组讨论：水平思考法与垂直思考法

现场展示：每个人独特的思维

三、思维导图关键技巧与实务练习

1.使用纸张的规则

2.放射状与网状结构帮助摆脱线性思维

解释思维导图的放射状与网状的差别与使用时机

3.逻辑分类与关键词技巧提升逻辑力

工具演练：讯息分类练习与建构阶层化概念

4.思维导图的关键词技巧

工具演练：抓关键词练习

5.图像使用技巧与色彩管理做到全脑思考

第二讲：思维导图之学习力提升

一、关于记忆与学习

1.初期效应与近期效应

2.有效率的重复

3.创造特殊性方式

工具介绍与练习：发挥创意绘制世界上最重要的一张图

4.学习金字塔

二、思维导图知识管理步骤

1. 阅读
2. 思考
3. 抓重点
4. 画思维导图
5. 回忆
6. 补充

工具演练与小组分享：思维导图笔记技巧

讲师点评

三、效率学习：思维导图 + 全脑记忆法

1. 效率学习的定义
2. 大量资料的思维导图绘制方法
3. 全脑记忆法的使用时机与效果

四、思维导图软件介绍与应用提升工作效率

1. xmind 思维导图软件简介
2. imindmap 思维导图软件简介
3. 思维导图软件操作示范与实务演练

第三讲：全脑思考力有效解决问题

一、定义问题与问题步骤

1. 问题解决流程与步骤
2. 定义问题:现实

3.定义问题:期望

现场演练与小组讨论：定义问题

二、5-Why 问题分析法与思维导图实务演练

1. 5-Why 问题分析法

2.放射状的思维做问题分析

3.找到核心问题后搜索多元的解决方法

现场演练与小组讨论：思维导图面对问题全面与理性分析找到最佳策略

三、双值分析实务演练增进思考与判断力

1.引导思考：

2.双值分析规则

3.双值分析评分方法：5 分制、10 分制

4.做出最佳决策

现场演练与小组讨论：工作上问题分析与解决

讲师点评

四、思维导图时间管理术

1.时间管理的好处

2.时间管理的方法

3.用思维导图做时间管理的实务演练

现场演练与小组讨论：思维导图时间管理

第四讲：全脑创造力提升创新思维

一、创意与创新的差别

1.创意的定义

2.创新的意义

二、3种创意思考法

1.灵光乍现法

2.实验误试法

3.系统性创新法

三、奔驰法（SCAMPER）创新思维改善工作流程与效率训练

1. Substitute : 代替

2. Combine : 结合

3. Adapt : 调整

4. Modify(magnify/minify) : 修改

5. Put to other uses : 另有用途

6. Eliminate : 除去

7. Rearrange or reverse : 重新安排或反转

工具介绍与演练：奔驰法（SCAMPER）

讲师点评

四、ALU分析法收敛出最佳创新商品或服务

1.分析优点与益处

2.分析缺点与坏处

3.思考独特的连结

工具介绍与演练：ALU分析法

上台发表与讲师点评

五、思维导图法想创意标语

- 1.创意标语介绍
- 2.思维导图之标语发想方式
- 3.产生令人异想不到的创意标语

工具演练：帮上课中头脑风暴的产品或服务想一句特别的标语

课程总结：

- 1.重要知识点回顾
- 2.互动：问与答

九、 主授教练

史振钧

- 个人使命：“赋人能量，让您前进地更快”！名字史振钧取“振奋他人，十分有力”的含义！
- 人生潜能教练，企业和企业家顾问；
- **10 大名校总裁班领导力教练**：清华大学、浙江大学、中山大学总裁班、MBA 特聘讲师、特聘教授；
- **4 门全球品牌课程认证讲师**：《高效能人士的 7 个习惯》《领导者之剑》《金字塔思维》《思维导图》；
- **5 本专著已面世**：《想事做事成事》《唤醒你的正能量》《领导力场》《横渡，不一样的人生》《人生七彩虹》；

- 《卓越领导的 8 项修炼》《结果领导力》课程研发者及主讲老师；
- 广州市政府信息化顾问；
- 中国移动研究院智囊团成员，资深专家，09 年通信业十大最具影响力人物之四；
- 曾任某世界 500 强企业分公司副总经理，负责领导一个年收入近 30 亿元、400 人的市场的大团队；
- 中国移动大众卡品牌、易登机品牌、高尔夫俱乐部等品牌的创始人和品牌经理、管理者；
- 曾任职民企、港资等公司的高管。
- 史老师还是人生潜能教练，运用所讲身心合一已完成：横渡琼州海峡 110 公里越野跑等极限运动项目。