

思维导图职场高效应用

一、课程背景

思维导图由英国的“世界大脑先生”、“记忆力之父”——东尼·博赞所创造，它是一种有效的思维方式和学习方式，是表达发散性思维的有效图形思维工具，它简单却又很有效，是一种革命性的思维工具。

思维导图常常被用在突破思维限制、职场的问题分析与解决、活动策划、新产品开发、头脑风暴、项目管理、任务管理、逻辑沟通、弹性沟通、信息整理、高效学习等领域。

全球 500 强公司有 400+ 都在使用思维导图作为职场必备技能。很多发达国家已经将思维导图列入中小学生必修课。

二、课程收益

1. 增强系统思维和立体思维能力；
2. 成为群策群力、解决问题的高手；
3. 快速收集、处理大量信息的能力；
4. 推进项目条理清晰，有条不紊。

三、培训对象

企业各层级管理者，以中层管理者/基层管理者/储备管理人员为主。

四、授课讲师

张晓如 老师

五、授课时间

2 天，6H/天

六、课程大纲

第一篇 初识导图

思维测试：如何移动火柴棒，让数字更大？

1. 思维导图来源

- (1) 了解思维导图创始人
- (2) 思维导图创造原理

视频：央视对东尼·博赞先生的专访，了解思维导图的发源及基本信息

2. 思维导图的概念

- (1) 图形笔记法
- (2) 思考工具
- (3) 高效工作法

3. 思维导图的原理是什么？

- (1) 原理一：结构
- (2) 原理二：合作
- (3) 原理三：喜好
- (4) 原理四：个性
- (5) 原理五：记忆

游戏：左右脑的合作运用

4. 思维导图分类，解读及作品欣赏

- (1) 1. 分类：全图型；全字型；图文型
- (2) 2. 解读：中心图；主干；支干；关键字；

插图

第二篇 思考方式

1. 结构思维——结构清晰，逻辑分明

- (1) 金字塔原理
- (2) 逻辑思考的四个要素
- (3) 主题先行/分类清楚/排序逻辑/上下对应
- (4) 金字塔原理与思维导图的转化

课堂练习：如何做到结论先行？

2. 发散思维——提升大脑的创意能力

- (1) 由一支笔的用处想到的…
- (2) 发散思考模型
- (3) 深度、广度、周全度

课堂练习：创意思考---一瓶水能做什么？

3. 聚合思维——分门别类，化繁为简

- (1) MECE 原则
- (2) 不重不漏，分清分净

课堂练习：逻辑思考---分类阶层化思维练习

第三篇 导图创作

1. 思维导图构成要素

中心图、主干，分支，关键词，插图，关联符

2. 思维导图绘制规则

- (1) 中心图：占地最广，色块饱满，三种以上颜色
- (2) 分支：由粗到细，平滑曲线，神经元

(3) 关键词：onewordperline，高度概括

课堂练习：这封信的关键词是什么？

(4) 插图：以图会意，撞色最突出

(5) 颜色：一个分支一个颜色，冷暖相间

(6) 结构：网状结构，布局合理

课堂练习：大家来找茬？看看这些思维导图的对与错！

3. 中外文化，融会贯通---用中国思维设计思维导图

通过“庖丁解牛”成语的解读来体会思维导图的绘制心法

(1) 了解整牛---整体概况

(2) 找切入点---中心主题

(3) 游刃有余---思维脉络

(4) 筋骨缝隙---重点关键

(5) 分解完毕---完善呈现

视频：“庖丁解牛”成语解读

4. 手绘思维导图步骤

(1) 中心图

(2) 主干

(3) 支干

(4) 脉络

(5) 关键词

(6) 插图

课堂练习：手绘“自我介绍”思维导图

5. 思维导图核心要素强化训练

(1) 分类原则

- MECE 原理
- 分清分净的方法

(2) 关键词提炼

- 表达准确—简单，核心
- 简明扼要—onewordperline
- 归纳提炼—精髓获取

(3) 插图的作用与绘制技法

- 突出重点，关键部分，提高注意力
- 引起求知动机
- 全方位表达与学习
- 提高记忆力
- 绘制插图的四把钥匙

第四篇 职场应用

1. 多种应用场景

(1) 学习：读书笔记、单词记忆

(2) 生活：时间管理、旅游攻略

(3) 工作：工作汇报、项目管理

2. 时间管理

(1) 一周任务细分

(2) 任务实施

(3) 任务总结

3. 工作汇报

(1) 书面式工作汇报如何呈现

(2) 口头式工作汇报如何呈现

练习：如何申请调入一名设计员？

4. 其他领域应用

(1) 计划管理

(2) 会议策划

(3) 谈判办理

(4) 目标客户管理

(5) 项目管理

案例共创：10人活动的购物清单梳理

第五篇 软件绘制——IMINDMAP 使用

1. 流行脑图软件介绍

2. Imindmap 或 Xmind 软件绘制思维导图

(1) 软件下载与安装

(2) 软件界面讲解

(3) 导图绘制使用

(4) 导图美化设计

(5) 导图整理导出

(6) 其他图表如何绘制

3. 综合练习

(1) 画出你的周工作计划导图

(2) 其他职场常见场景练习

七、备注：

1. 上课前至官方网站 (<https://www.imindmap.cc/>) 下载并安装好

IMINDMAP11 (或 **12**) 中文软件试用版 (可免费试用 **7** 天)。

2. 也可根据客户需求，讲解 **Xmind** 软件的使用。**Xmind** 软件的安装包可向老师索取。