

The Mind Map Book

广泛应用于学习、工作、生活的各个方面，已成功改变超过2.5亿人的思维习惯！

Part 1:天然建筑

大脑由哪些部分组成？

我们如何处理信息？

大脑的主要功能是什么？

能力中心怎样在大脑中分布？

我们如何以最容易的方法学习和回忆？

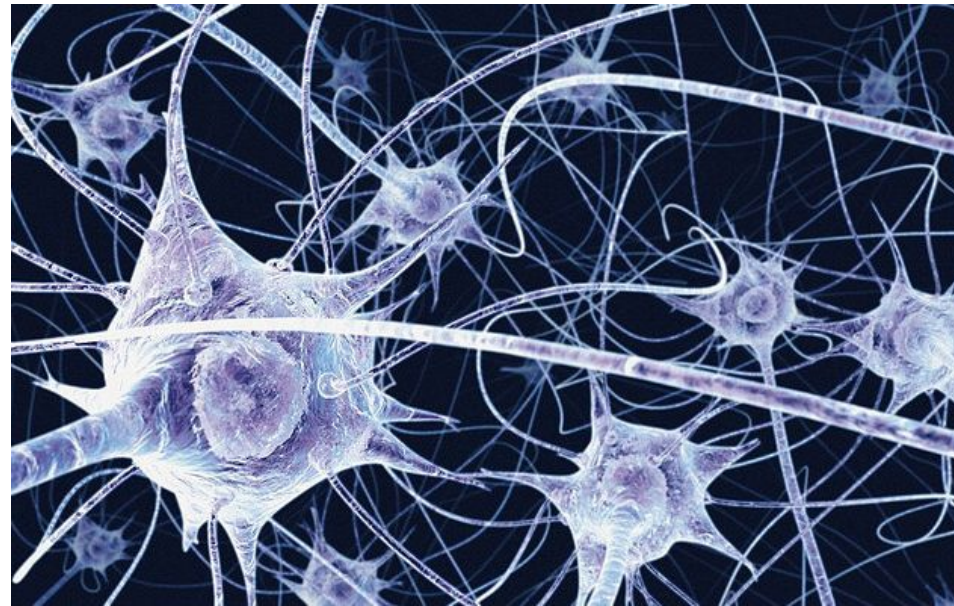
自然而恰当的思维方法

令人惊奇的大脑

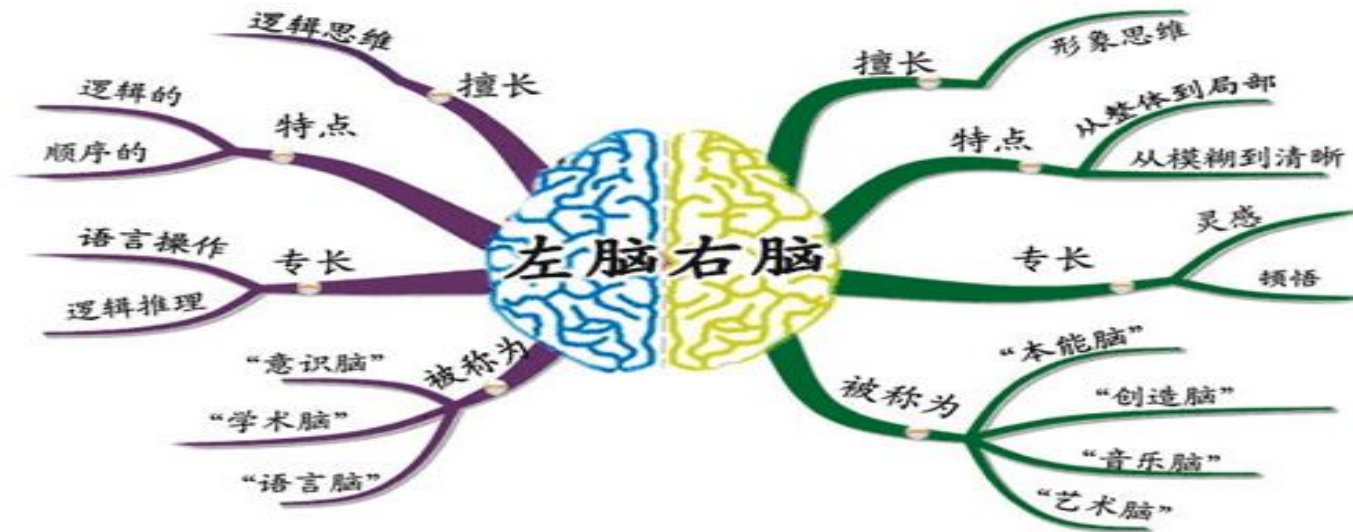
每个人的大脑中估计有10000 0000 0000个脑细胞

当一个给定的信息，思想或重新激活的记忆在脑细胞直接传递时，就建立起一个生化电磁通道（“记忆轨迹”）

每个脑细胞可以在同一时刻与相邻的一万多个脑细胞发生接触和**拥抱**。正是这种闪烁不定、连绵不绝的拥抱，你思维中无尽的**模式**和**图谱**才被创造出来，得到营养，不断增多。



大脑的脑半球



学习和记忆的心理學

在学习过程中，你会比较容易记住哪些内容？

学习开始阶段的内容（前摄内容）

学习结束阶段的内容（后摄内容）

与已经存储起来的東西或模式发生**联系**，或者与正在学习的知识某些方面发生联系的内容。

作为在某些方面非常突出或独特的东西而被**强调**多的内容

对五官之一特别**有吸引力**的内容

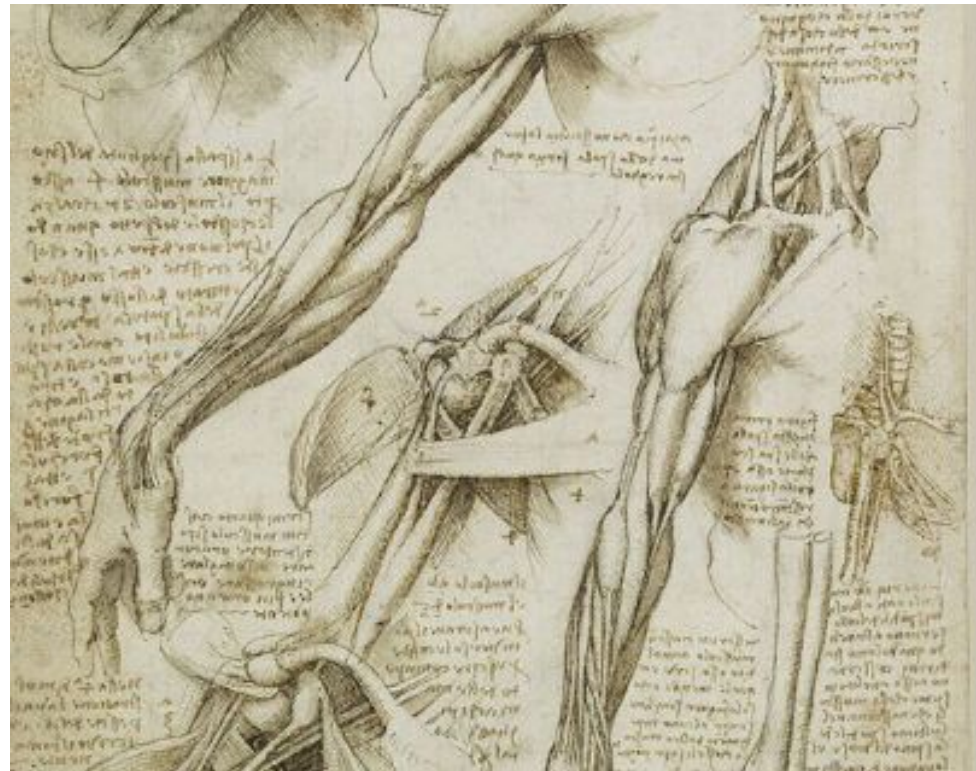
本人特别**感兴趣**的内容

杰出的大脑

“杰出头脑”如何做笔记？

达芬奇解剖学手稿

全方位使用大脑技能



进退两难的大脑

我们现在在用的笔记系统有什么缺陷？

标准线性笔记

- 线性模式
- 符号
- 分析

毕业论文及论文写作的特点：
专业性、规范性五个方面的特点。

二. 毕业论文正文部分的写作.

文章基本结构包括“序论—本论—结论”三大部分。

（一）序论。——也叫前言、引论、绪论，它是论文的开头部分。

序论内容——一般包括选题的背景、缘由、意义和目的，或研究的目的、范围、方法及所取得的成果。也可以对本文的基本观点、本论部分的基本内容作扼要的介绍。

序论写法——①交代式：开头交代论文的写作背景、缘由、目的和意义。

②提问式：一开头就提问，或简要交代写作背景之后随即提出所要解决的问题。

③出示观点式：序论开宗明义，将基本观点或主要内容揭示出来。

④对比式：开头部分提示本文的论述范围。

标准笔记有什么问题？

- 埋没了关键词
- 不易记忆
- 浪费时间
- 不能有效刺激大脑
- 大脑因为被错误地使用而产生排斥反应，进而使我们丧失了集中注意力的能力。
- 我们会对自己的大脑能力和自我失去信心
- 无法像小孩子那样充满热情地学习
- 我们得忍受无聊和挫折的痛苦
- 学习越用功，进步越小，因为我们无意间展开了与自我的搏斗。

发散性思维

当你吃一颗巧克力

当你欣赏音乐

当你看一朵花

当你沉湎于回忆时

你的大脑中会出现什么？



彩图 1 大脑中的单条信息图解

思维导图定义

4 个基本特征:

- 注意的焦点清晰地集中在中央图像上
- 主题作为分支从中央图像向四周放射
- 分支由一个关键图像或关键词构成
次重要的话题以分支形式表现出来
- 每个分支形成一个相互连接的节点结构

Part 2: 基础

词汇和图像的世界

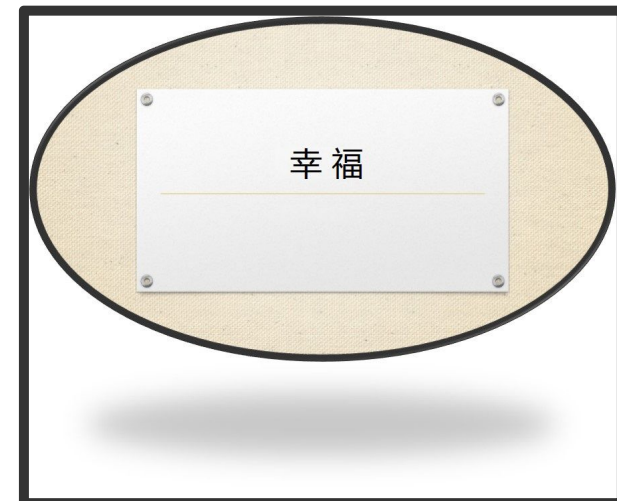
通过使用头脑风暴和联想等技巧来释放超凡的
大脑能力

头脑风暴词汇

当你想起“幸福”这个概念时，你会联想到什么？

练习：快速地在这个词四周的线条上写上10个联想到的关键词，把首先进入脑海的词写下来。

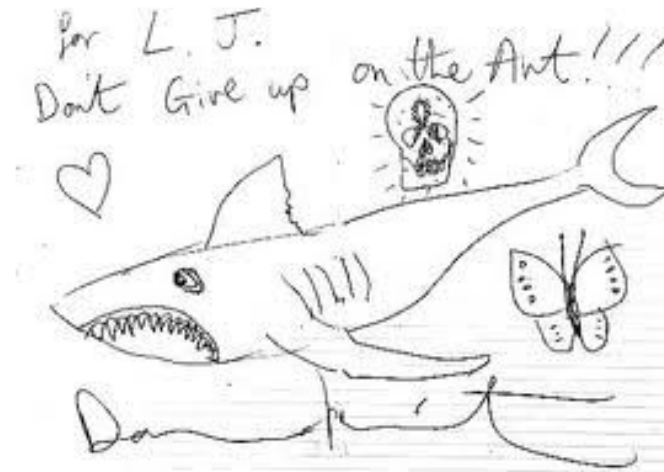
时间：1分钟



头脑风暴图像

“想象” - 用大脑画图

练习：在纸中央画“家”，围绕这个中心图画画10个分支，每一道分支线上画你联想的东西。



思维导图 vs 线性方法

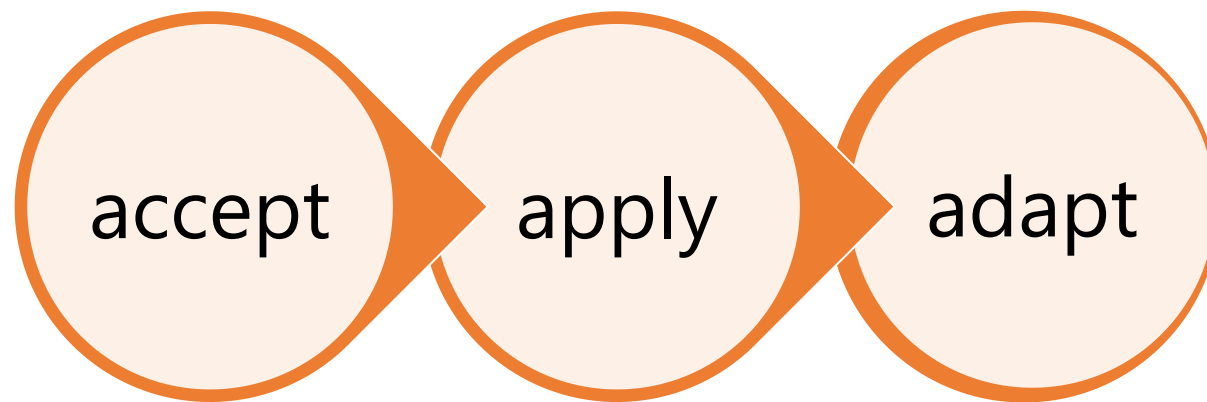
1. 节省时间
2. 集中精力于真正的主题
3. 重要的关键词更为显眼
4. 重要的关键词并列在时空之中，改善创造力和记忆力
5. 可以在关键词直接产生清晰、合适的联想
6. 大脑更易于接受和记忆
7. 做思维导图时，人会处在不断有新发现和新关系的边缘
8. 思维导图与大脑本身寻求完整的特性一致，满足了人对学习的欲望
9. 大脑不断地利用其所有的皮层技能，越来越清醒，越来越愿意接受新事物

Part 3: 结构

思维导图的规则和建议

指导你极大地提高思维的准确度、
创造力和自由

思维导图中的3个A



思维导图规则及建议

技法

- 突出重点
- 发挥联想
- 清晰明白
- 形成个人风格

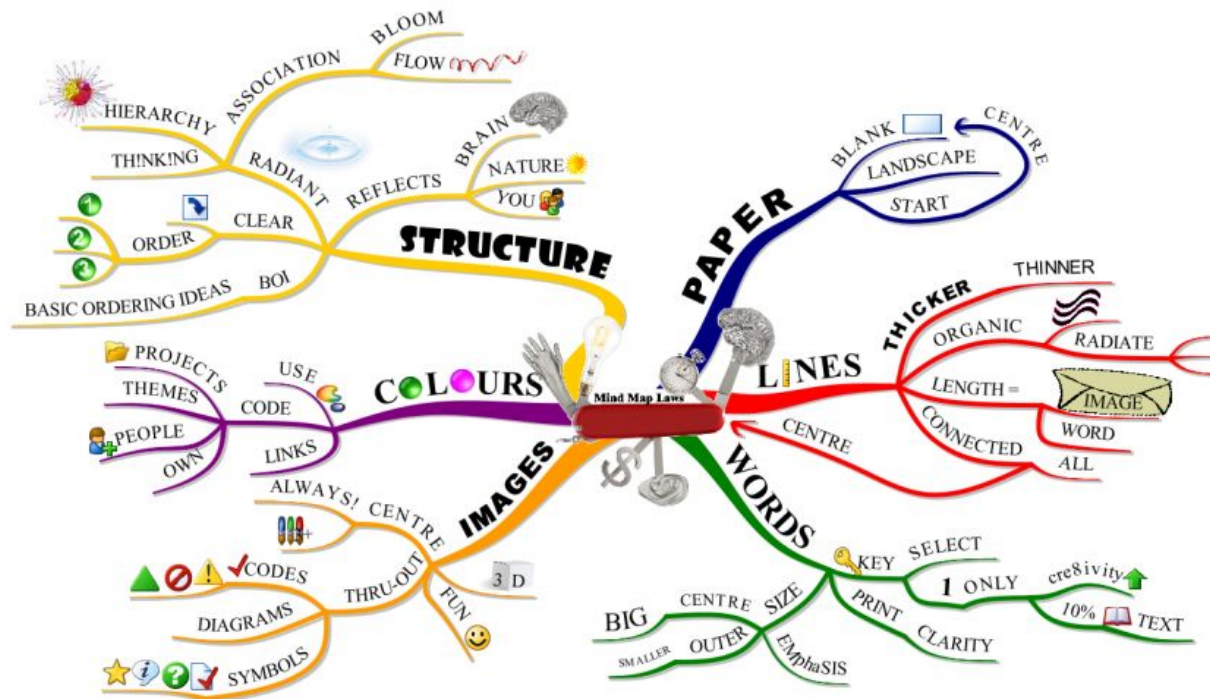
布局

- 突出层次
- 使用数字排序

建议

- 打破思维障碍
- 反复强调
- 做好准备

How to Mind Map®



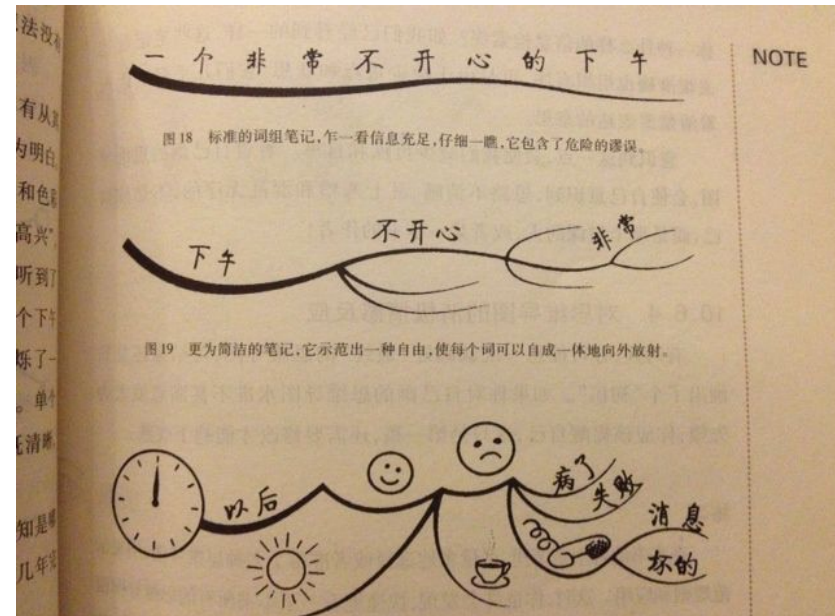
Quick Start Guide

7 Steps to Better Thinking

1. Set your purpose/goal.
2. Start in the CENTRE of blank paper turned sideways.
3. Quickly sketch an IMAGE of your focus in the centre.
4. Use at least 3 COLOURS, for emphasis, structure, texture, creativity.
5. Draw curved lines, radiating from centre (thick to thin) CONNECTING main branches to central image & at each level.
6. Use 1 key word or image per line for more power and flexibility in thinking.
7. Use images throughout as a picture paints a 1,000 words.

4个危险区

1. 实际上不是思维导图的思维图
2. 认为词组更有意义
3. 认为“乱七八糟”的思维导图没用
4. 对思维导图的消极情感反应

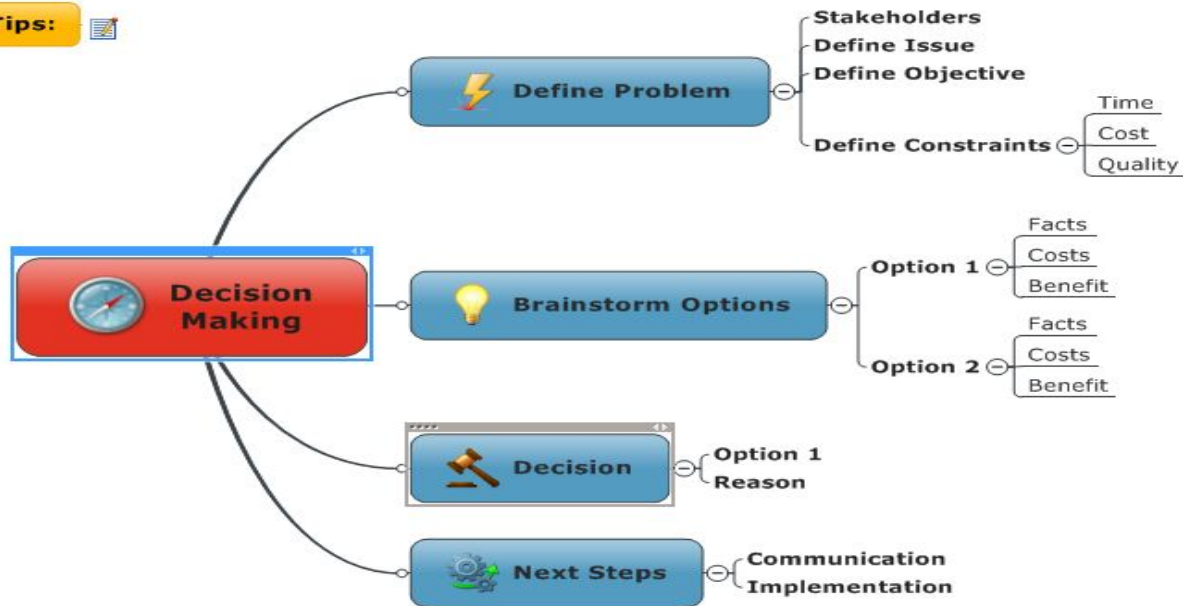


Part 4: 综合

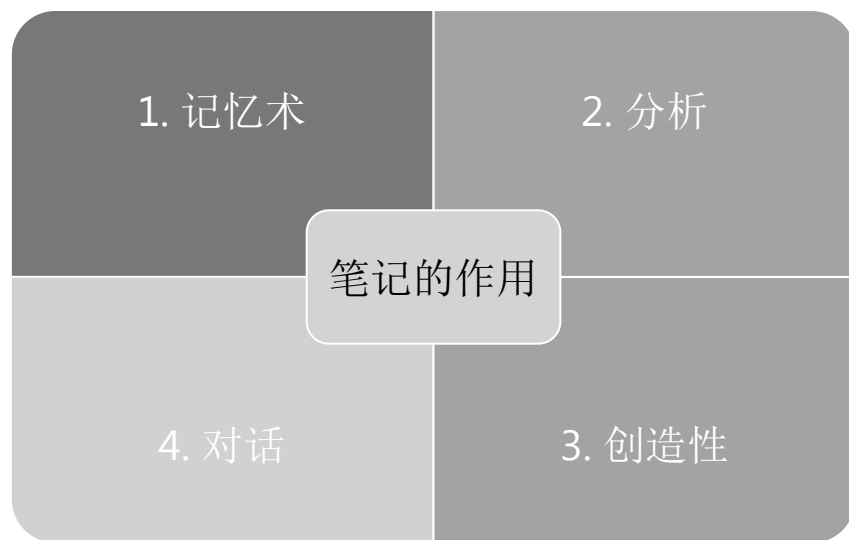
如何借助思维导图很好地完成任务：
决策，组织自己和别人的思想，记忆，
创造性思维和脑力风暴

决策

Tips: 



组织别人的思想



一个希腊神话



九位缪斯女神

[Calliope](#) (Epic Poetry)

[Clio](#) (History)

[Erato](#) (Love Poetry)

[Euterpe](#) (Music)

[Melpomene](#) (Tragedy)

[Polyhymnia](#) (Hymns)

[Terpsichore](#) (Dance)

[Thalia](#) (Comedy)

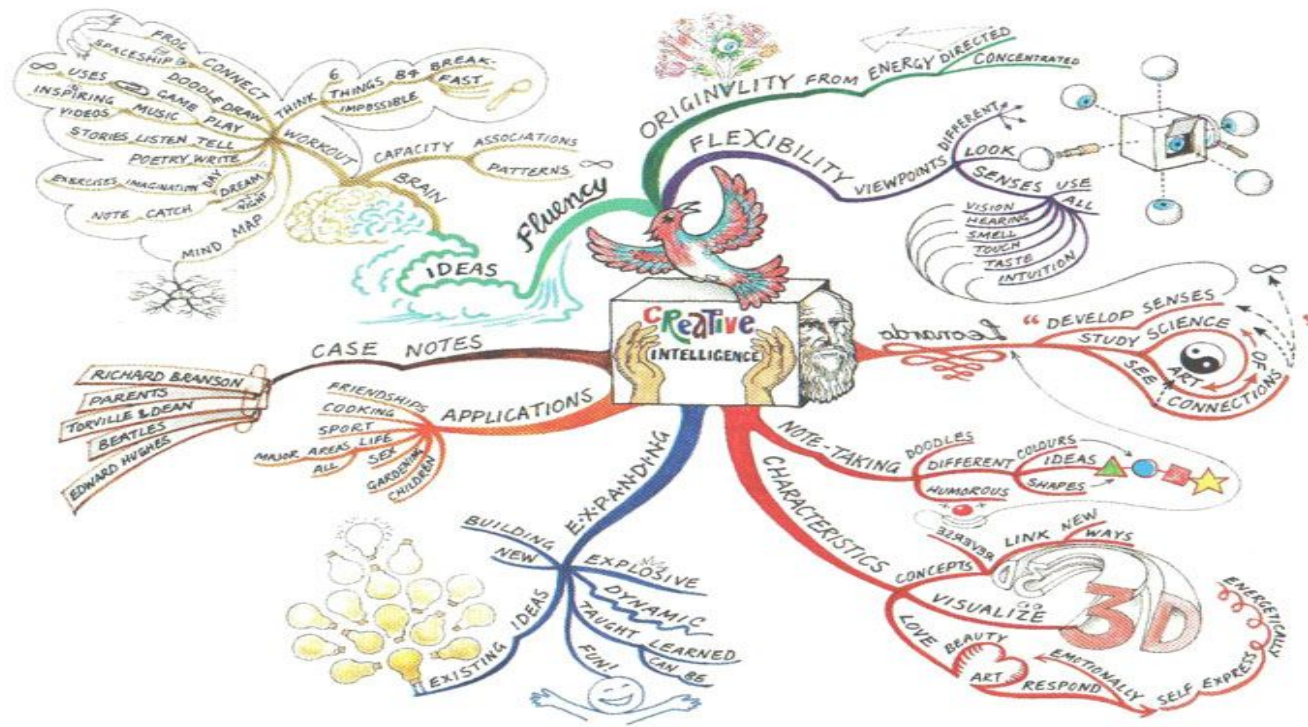
[Urania](#) (Astronomy)

思维导图记忆术的应用

寻找“失去”的记忆

记住思维的联想力量，让你的思维导图的中心空着，用一些相关词或者图像来围绕这个缺失的中心。

创造性思维



Part 5: 运用

个人，家庭，教育，商务和未来

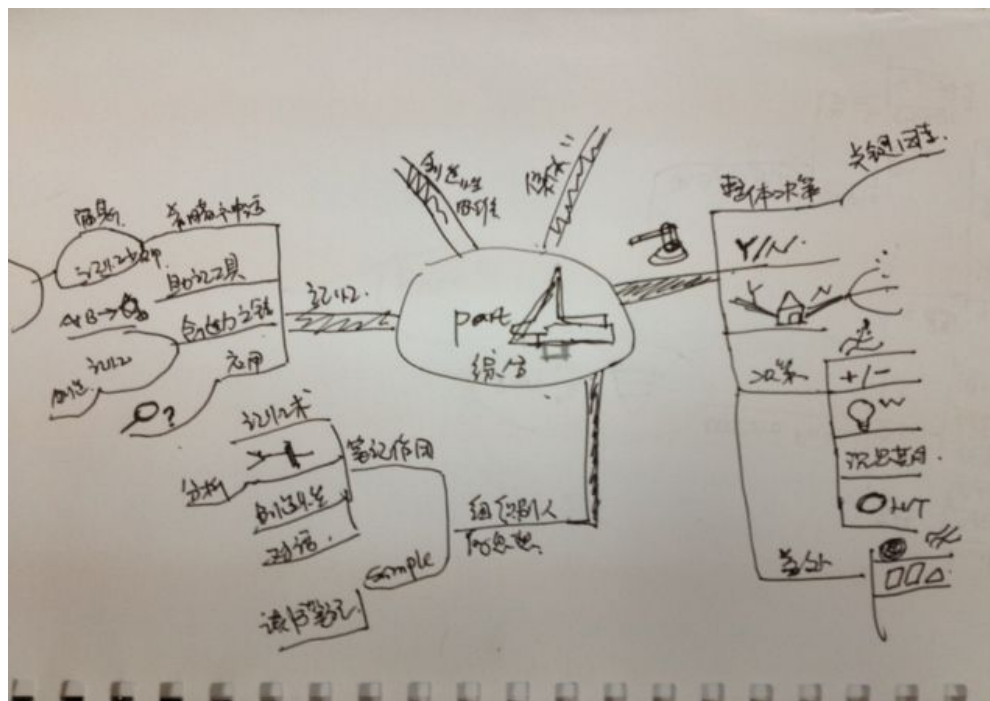
为一本书做思维导图

准备:

- 1、浏览——制作一个中央图象（10分钟）
- 2、设定时间和总量目标（5分钟）
- 3、把对该话题现存的知识用思维导图画下来（10分钟）
- 4、给目标下个定义并用思维导图画出来（5分钟）

应用:

- 5、总述——加上主要的思维导图主干
- 6、预览——第一级及第二级
- 7、内视——把思维导图的细节加上去
- 8、复习——完成思维导图准备



Thank you!

Hope it helps