

《别说你懂思维导图》

图书基本信息

书名：《别说你懂思维导图》

13位ISBN编号：9787115387052

出版时间：2015-3-1

作者：赵国庆

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《别说你懂思维导图》

内容概要

思维导图作为一种支持学习和工作的高效工具，从问世以来就风靡全球。但人们对思维导图的认识往往停留在浅表层次，因而对其产生了一些误解，其作用也往往被夸大，这都导致思维导图未能发挥其真正的价值。

本书认为，思维导图的重点不在“图”，而在“思维”，或者说是“图导思维”。思维导图其核心价值是激发思维和整理思维，核心特征是非线性和可视化。本书详细讲解了思维导图的理论、操作和应用，并就思维导图爱好者广泛关注的话题展开了深入的分析 and 讨论。

本书适合所有对思维导图、思维可视化以及思维训练感兴趣的人。不仅可以作为各级各类教师特别是中小学教师的专业发展读物，也可以作为高校本科或研究生的思维教育通识课教材，还可以作为企事业单位员工、学生家长自学思维导图的枕边书。

本书受教育部人文社会科学研究青年基金项目（项目批准号：14YJC880117）的支持和资助。

《别说你懂思维导图》

作者简介

赵国庆，北京师范大学教育学部教育技术学院博士，硕士生导师，教育信息协同创新中心副研究员，中华教育改进社理事、副秘书长，中国电子学会现代教育技术分会基础教育专家委员会委员，第七届国际概念构图大会程序委员会委员(CMC2014)，思维教学领域的探索者和实践者。

赵国庆博士认为：当前教育将思维能力作为知识传授的副产品，这种思维教学的方式存在着隐性、低效、不完整的问题，教育出来的学生难以适应日新月异的世界。对于在校教育，主张将思维教学作为专门课程开设，并在学科教学中融合运用，从而形成良好的思维习惯；对于职场人士，主张将思维导图融合到自己的专业实践中，有意识地多做思维训练，提升自己的思考力与创造力，从而善于在纷乱复杂的事件或关系中抽丝剥茧，分清主次，善于决断。

赵国庆博士十年来一直潜心研究教育心理学、教育技术学，尤其是国内外思维训练领域成果，如：国际思维训练大师爱德华德博诺的思维训练课程、世界大脑先生东尼博赞的思维导图、著名教育心理学家诺瓦克博士的概念图等。在此基础上，赵国庆博士系统提出“隐性思维显性化——显性思维工具化——高效思维自动化”的思维训练框架。

赵国庆博士也是全国知名思维教育专家，他发起的思维发展型学校联盟全面开设思维训练课程，并在各学科融合应用，取得了积极反响。赵国庆博士曾做过100余场上万人次的全国性培训，他的思维训练课程覆盖企事业单位、中小学校长、教师和学生家长，以及在校的各类学生，包括本科生、研究生等，影响广泛。

书籍目录

目录

推荐序1 差不多先生需要思维拐杖

推荐序2 图导思维，正本清源

作者序 思维导图：思维成长的忠实助手

第一篇 理论

第一章 初来乍到——如何读图 2

描述思维导图的几个术语 2

思维导图的读图顺序 3

思维导图的“潜规则” 5

本章要点 8

第二章 追根溯源——思维导图发明的故事 9

传奇的博赞 9

线性笔记的不足 10

思维导图的诞生 11

思维导图的优势 12

本章要点 13

本章参考文献 14

第三章 一探虚实——东尼·博赞的记忆术 15

记忆的类型与过程 15

博赞记忆术及其核心思想—联想与想象 17

博赞记忆术的优势——丰富的提取线索 19

博赞记忆术的不足——无意义的低质量编码及其可能带来的混乱和干扰 19

我的经验与反思——真实丰富的提取线索 20

本章要点 20

本章参考文献 21

第四章 何以有效——思维导图的理论解释 23

意义学习理论与思维导图 23

认知负荷理论与思维导图 25

双重编码理论与思维导图 26

卡皮克记忆理论与思维导图 27

本章要点 28

本章参考文献 28

第五章 刨根问底——何谓非线性 30

故事1：作文恐惧症背后的故事 30

故事2：非线性编辑——视频编辑的技术革新 31

从线性思考到非线性思考 32

本章要点 33

第六章 目标手段——思维导图的新定义 35

博赞式思维导图及其不足 35

思维导图的核心关键词 36

思维导图的新定义 38

思维导图如何提升思维质量的概念图 39

本章要点 39

本章参考文献 40

第二篇 操作

第七章 形式为先——思维导图的绘制规则 42

博赞式思维导图的绘制规则 42

纸张使用规则	43
关键词使用规则	45
图像、图标使用规则	47
线条使用规则	49
颜色使用规则	51
逻辑顺序规则	52
使用计算机绘制思维导图	53
本章要点	54
第八章 思维为本——从“有物”到“有序”	55
言之有物——用思维导图激发思维	55
言之有序——用思维导图整理思维	57
思维激发与思维整理的融合	63
本章要点	63
第九章 走火入魔——思维导图的几大禁忌	64
禁忌1：照搬目录	64
禁忌2：内容过多	66
禁忌3：连线错综复杂	67
禁忌4：层次混乱	68
禁忌5：缺乏内在逻辑	69
本章要点	70
第三篇 应用	
第十章 认识自我——用思维导图实现自我对话	72
为什么分析自我？	72
应用思维导图剖析自我	73
应用思维导图缓解焦虑	74
应用思维导图应对竞争	75
应用思维导图进行总结反思	76
本章要点	77
本章参考文献	78
第十一章 谋定后动——思维导图辅助个人时间管理	79
四大时间管理方法	79
个人时间管理步骤	84
时间管理的“火车晚点效应”	85
本章要点	86
本章参考文献	86
第十二章 纲举目张——思维导图促进学习	87
从机械学习迈向意义学习	87
听——用思维导图记笔记	88
说——用思维导图辅助演讲（发言）	89
读——思维导图促进高效阅读	91
写——思维导图辅助写作	93
复习——思维导图总结复习	94
本章要点	96
本章参考文献	96
第十三章 坦诚相见——思维导图辅助教学	97
思维导图教学应用总览	97
思维导图课前应用	98

思维导图课中应用	101
其他应用	103
本章要点	104
本章参考文献	104
第十四章 事半功倍——思维导图辅助管理	105
应用思维导图辅助团队管理	105
应用思维导图做团队工作计划	106
应用思维导图整理工作流程	106
应用思维导图提高会议效率	108
应用思维导图策划会议	108
应用思维导图支持讨论	109
应用思维导图做会议记录	109
应用思维导图辅助文案撰写	109
应用思维导图进行项目管理	109
本章要点	109
第十五章 团队超越——思维导图助力学习型组织	111
从个体学习到学习型组织	111
学习型组织的关键	112
应用思维导图描绘共同愿景	113
应用思维导图促进团队学习	114
应用思维导图改变心智模式	116
应用思维导图促进自我超越	116
应用思维导图促进系统思考	117
本章要点	118
本章参考文献	118
第四篇 观点	
第十六章 以道御术——思维导图的手段选择	120
争议一：思维导图并不适合笔记？	120
争议二：手绘还是软件？	122
争议三：用关键词还是用短语和句子？	123
争议四：用图还是用文字？	125
争议五：过程还是结果？	125
争议六：一步到位还是迭代修改？	126
本章要点	126
本章参考文献	127
第十七章 形象抽象——思维导图可视化了什么	128
形象思维与抽象思维	128
心理学视角：属性表象与关系表象	129
计算机视角：对象、属性与关系	130
思维导图的价值点：抽象思考与直观表达于一体	131
思维导图是一种功能有限的关系可视化工具	131
本章要点	132
本章参考文献	132
第十八章 是非曲直——思维导图如何评价	133
思维导图评价的两种含义	133
思维导图作为评价对象	133
思维导图作为评价工具	136
两种评价方式的比较	137

评价的实施	137
不同的应用阶段，不同的评价重点	137
本章要点	138
本章参考文献	139
第十九章 孪生兄弟——思维导图与概念图辨析	140
当前对概念图和思维导图认知的几种观点	140
两者严重混淆的原因	141
认识概念图	141
概念图与思维导图的相同点	144
概念图与思维导图的不同点	145
概念图和思维导图的相互借鉴	148
本章要点	149
本章参考文献	149
第二十章 并驾齐驱——其他可视化工具	151
知识地图	151
认知地图	152
思维地图	153
各类可视化工具的整合	158
本章要点	159
本章参考文献	159
第二十一章 以讹传讹——思维导图与“神经神话”	161
“右脑开发”的由来：“左右脑分工”理论	161
破解“认知神话”：对“右脑开发”的重新审视	162
“右脑人”神话	163
大脑关键期理论	163
莫扎特效应	164
大脑10%论断	164
睡觉也可以学习	165
失去了“右脑开发”的幌子，思维导图还有用么？	165
本章要点	166
本章参考文献	166
第二十二章 合理期待——思维导图的应用效果	168
有“用”才“有用”	168
思维导图的“能”与“不能”	170
从思维导图高手向思维高手迈进	171
思维导图应用效果的几条结论	173
本章要点	174
本章参考文献	174
第二十三章 未竟之路——从思维导图到思维训练	176
什么是思维训练——思维训练的本质	176
思维训练训练什么？——思维训练的3大导向	177
如何训练思维？——思维训练的3大阶段	179
思维训练的课堂形态——思维教学	180
本章要点	181
本章参考文献	182
附录 思维导图软件简易操作指南	183
后记 继续走在思维导图探索的路上	203

《别说你懂思维导图》

精彩短评

- 1、四分预定
- 2、比博赞的那本好读 扣一分给学究
- 3、简单易懂，适合各层次人士用2小时了解。
- 4、书还行 差评给托儿 尼玛 评论的都是托儿
- 5、全面但是操作上讲的比较少
- 6、半小时通读，记住了几个点：
每条线要有层次，有递进感
要按照时间事件等顺序排列，
用波浪线取代直线更容易记住
要按照自己的思维模式写，不能照搬概论
写的内容不要太多
每条支线要散发性，不要交叉性
- 7、一天看完了，讲的通俗易懂，马上就学会使用iMindMap了，其中提到的一些个人管理和时间管理方法挺实用的。
- 8、还好，皮毛之作。
- 9、泛泛谈谈 随手翻翻
- 10、简要看看就好，里面有些图形确实很不错。个人觉得比日本 日常生活中思维导图那本好那么一点点。思维导图要画好，感觉要具体概括和逻辑能力，需要经常画。
- 11、略啰嗦，实用技能较少，讲解思维导图的用途、优势、作用之类的。
- 12、一开始写的挺烂 后来写的啰嗦 干货有一点。思维导图类还没遇见过什么好书呢
- 13、干货较少，精华只在前面几章，几千字能讲清楚的东西花了一本书去诠释。但思维导图本身还是非常有帮助的一个工具。
- 14、很棒的一本书，终于有人把思维导图说清楚了...里面描述的思维导图在个人管理、学习教学、团队管理等方面的应用途径都十分实用，值得一读哈!
- 15、全书都在讲思维导图的好处或者学会了会怎么怎么样，却没有讲具体操作方法。只看每章最后的本章要点足矣。
- 16、学究派的思维导图讲解。非常受用。
- 17、大大好于东尼博赞那本。讲清了思维导图的两个重要特点：可视化和非线性，也指出了思维导图的两个重要作用：思维激发和思维整理。特别是对一些思维导图使用者注意忽略的问题，如特别强调导图的顺序。作者行文简明清晰，特别是很多在学习、管理中应用的实例，富有启发。
- 18、没啥内容，就是一本思维导图论文集。普通读者关注的是思维导图怎么用，对于什么起源啊理论啊有什么好处啊不感兴趣好吗。另外，文中大量引用自己写的文献是几个意思？
- 19、论文扩展，图文并茂，简单易懂
- 20、3.5小时
- 21、太过学术，缺少对实例的分析和应用，但是多少还是有些帮助的。
- 22、里面有不上例子值得参考，让我开始了画思维导图
- 23、干货不是特别多，启发还是有的
- 24、算是真正意义上解说何为思维导图，里面比较受用的一段话是：“在绘制思维导图的过程中要抛开书本，根据你自己的回忆和理解去画图，此时做的不是简单的复制粘贴，而是挖掘自己对知识的理解。遇到有疑惑的或回忆不起来的情况，再打开书本阅读，理解后重新合上书本继续进行画图。”
- 25、思维导图需要关键词，需要基于联想和想象的发散过程。
- 26、系统、正规而且全面，条理比较清楚，附有作者自己的理解，可以系统的了解思维导图；简单了解可以速读此书，系统了解可以全文阅读。
讲明白了思维导图的作用与根本目的，以及思维导图本身只是拓展思维的工具。对于初学者入门理解会非常有帮助，在以后学习思维导图时不会“跑偏”
前半部分注重入门理解，后面几章学术论文的感觉较强

《别说你懂思维导图》

思维导图书重在授以“渔”，这个渔就是了解思维导图的原理、目的、作用等等，本书都全面的讲到了，所以没有什么“实操性不强”一说

27、客观，理性。介绍了思维导图的来龙去脉，不夸大，不贬低。思维导图是激发和整理思维的有效工具。

28、如果你之前还没有接触过思维导图，那么你要认真地读一读，静下心来画一画，感受它的魅力；如果你曾经学过或者画过思维导图，甚至质疑，请用批判性思维来反思，用发散性思维来思考一下。

29、把思维导图讲得最透彻的一本书。

30、一本关于思维导图正确使用方法的书，作者多年研究的心血汇集在这边书里，内容条理也非常清楚。这本书从思维导图的源头入手，教我们怎么去正确认识和使用思维导图，思维导图并不是万能的，关键是自己有一个思维能力，是否能在脑海里形成一个框架，这点很重要。这本书并没有像市面上那些思维导图书和课程那样把思维导图吹得神乎其神，而是站在理性的角度上分析对比跟其他思维方法有哪些差别，该如何转换使用。唯一不足的地方是，这本书的排版编辑太次，里面的导图看起来也很俗，感觉跟市面上的成功学一样的书的排版差不多，如果再精致一些，相信会更好。

31、很不错的书

32、方法类图书只能算作敲门用，作者以记录和思维激发、整理的实用性详述了思维导图的入门常识，或是导图的局限性未能使多数读者体会到脑洞大开的即视感，但作为一个基础的思维工具，使用习惯后一定会优化思维方式。读完此书想说的最重要一点是：思维方法早研读越好，许多教学质量好的中小学应该都有类似课程了，没有条件的全靠自己，笨鸟先飞吧。

33、前半部分讲思维导图的历史（说服你用），可快速扫过，后半部分讲思维导图的各个方面的应用（如何使用），看完有收获。

34、理性看待思维导图，提出思维导图是一种可视化思维工具。本书简洁的介绍了各种图表工具，拓展比较了其他思维工具，明确了工具的意义（提高思维效率），拓展了读者的思路（不局限于单一工具）。

35、作者是思维导图领域理论研究与实践经验最为丰富的专家！这本书，对思维导图的诠释，起到了正本清源的效果！大赞！

本人同样也在实践与学术的道路上探索，读罢此书，深深感激。作者十余年的经验，就这么被我在一天之内所吸收。感谢！

1、作者的核心观点：思维导图是以思维激发、思维整理为目的的非线性的、功能有限的关系可视化认知工具。我对这本书的感受和收获：1. 通俗读物。2. 比较繁琐。3. 配图丰富，正文部分包含100幅图，大部分是思维导图，有助于新手产生直观认识。4. 每章后有本章要点，便于复习。5. 每章后有参考文献列表，便于拓展阅读。6. 书中涉及多个理论，如计算机理论中的数据结构、面向对象思维，心理学理论中的记忆类型、意义学习理论、认知负荷理论、双重编码理论、卡皮克记忆理论，全部以结论呈现，这些理论有助于理解思维导图何以有效。7. 作者介绍了读图的潜规则：从右上角开始、顺时针，和绘制思维导图的基本规则，如关键词、图像图标、线条、颜色使用规则，有助于快速上手。8. 思维导图不能提供思维工具。9. 作者介绍了一些思维工具，如用于自我分析的SWOT模型，用于时间管理的备忘录法、计划法、四象限法、二八原理法。10. 作者比较了思维导图和概念图的相似与不同，思维导图可用于一般的思维激发和思维整理工作，概念图适用于表征复杂的知识网路。11. 与思维导图有关的神话如“右脑人”神话、莫扎特效应、大脑10%论断、睡觉学习论没有科学依据。

2、就是理数分有理和无理之分。说白了思维导图就是不占用意识的空间，留给潜意识用的。意识是潜意识的冰山一角。伯赞思维导图有不足。我倒第二次听到。本人觉得导图有用地方，从资讯舍弃不用，只要自己能用得上资讯。书也讲的很白吧。思维导图集结水平思考（无逻辑对错，发挥发散原理）想到和垂直思考有逻辑对错。水果类》1苹果再下一层能放鸭梨？。2鸭梨。3橘子 从画的，还要反思。看录像。前因后果，和并列关系。以结果为导向。层次之间不要重复。遇到问题有层次问题。标注箭头问题（他不能放在这个类上的，但好像和那个有联系。）画的好不好看那还到是次要的限制自己先标出全部主干，层次最多是5加减2，目前个人遇到问题找到主干。逻辑层次还要熟练。目前思维导图还不是很熟练。

3、换个角度思考元祖博赞的《思维导图》——《别说你懂思维导图》书评这本书给我最大的收获就是我终于知道为什么自己读博赞思维导图以后仍旧感到迷茫，在刚开始作图的时候仍旧不知道如何下手，这本书告诉了我的答案。我想每个人听到思维导图的时候，都能想到博赞的思维导图，因为他是元祖。所以他的这本思维导图书是每个人学思维导图的人都要看的。当然我自己也不例外，也看过。问题就这样来了，当我看完博赞的思维导图以后，我动笔开始尝试做课堂笔记的时候，发现自己仍旧无从下手。为什么？因为不知道如何找关键词，如何找到所谓的逻辑。博赞的记忆术强调的是联想，而思维导图是用来激发思维的。所以如果说红色，就可以进行联想关于红色的所有东西。可是，我在学习中需要的不仅仅是想象，更是逻辑。当给我一本书把他做成思维导图，难道也用联想么？怎么联想？书上白纸黑字就写着的，有属于作者的观点，而我使用思维导图的目的在于理清这本书的逻辑。这是我看博赞思维导图之后，第一个疑点。他并没有告诉我在看到一本书怎么做思维导图，面对会议资料我该怎么做思维导图？如何进行取舍。而这本书告诉我，联想和想象是博赞记忆术的核心思想，通过联想和想象把不相关的词语了解起来，能够达成快速记忆的功效，可因其联想的荒诞性无助于对知识本身的意义理解，从而在长期记忆的时候变得非常困难。第二，思维导图是一种放射性思考，可视化，思维激发，非线性思考这是思维导图的最大好处。可博赞强调的是自由联想和想象，却忘记了逻辑。后来，我特意找了博赞的思维导图，发现确实如此，轻逻辑。这也就解决了，当初我看完博赞的思维导图之后，为啥仍旧很难做思维导图笔记或者一本书的思维导图。当然，遇到问题就要解决问题，我去百度看了别人的思维导图，在看了n多张之后，我发现别人做的思维导图跟书的目录貌似没有什么区别啊？（现在看，能看出名堂来，但那是真看不出来）想着既然思维导图追求的是短句，抓关键词，那一本书的目录就已经具备了。所以做思维导图照着目录做有何区别？而如果是照着目录做的话，怎么还会出现不同的人做出不一样的思维导图呢？这就成了我的第二个疑问。套用这本书的答案就是，初学者犯这个错误非常正常，认知心理学研究告诉我们，人很难在两个陌生的认知通道里同时加工信息。在思维导图也比较陌生的情况下，通常书的目录来练习思维导图的绘制事一种很好得办法，但这样的练习从根本上无法提高自身的深入思考以及逻辑。因为每个人对一本书的侧重点不一样，对思维导图的信息分布自然也就不一样了。而之所以提倡看别人的思维导图，其最根本的原因是学习人家的逻辑，而不是简单的看他是否与目录相似。最后一个，就是我们经常说开会的时候就用思维导图，听老师讲课的时候也可以用思维导图，简单来说，就是边听边画。我尝试过，发现做不到，至今都做不到。只能先用简单的，精炼的方式记下来，课后在进行整理。如果你也这尝试这样并且现在还在尝试，那就终止吧，从静态开始吧。因为这三个问题，我在做思维导图的过程中走了不少的弯

《别说你懂思维导图》

路，找了很多的资料，看了不少的思维导图的图才开始慢慢理清楚如何做思维导图。但如果你问我推荐什么思维导图书籍，我仍旧会说其中一本需要读博赞的思维导图。也许他有不足的，但是他会是你的启蒙。而这本书对我的意义在于，当我们总说他好的时候，不妨逆向一下，想想还有哪里不好的。用批判性思维看待我们一直推崇的博赞思维导图，对思维导图会有重新的认识。有时候少走弯路不仅需要听别人的意见，照单全收。而是应该打着问号才好。

4、1在有意义的学习中，学习者具有良好组织的相关知识结构，并具有将新知识与已有知识结合的情感趋向，因此能带来更多的创造性成果。2意义组块在很大程度上依赖主体的知识经验和客观刺激材料的特征。组块化是记忆活动中最重要的，最一般的方法。3在学习过程中应该跟多的进行提取练习，而不是一遍遍的研读书本，从提取的视觉来审视我们的各种教学方法。4尽量用关键词而少用短语或者句子。在绘制思维导图的过程中，使用关键词是非常重要的，因为好的关键词有利于进一步联想和想象，从而进一步激发思考，5提炼关键词也是思维加工能力的有效训练，对于初学者来说，正确而精准的提取关键词是一个很大的挑战。6每条分支应该只有一个关键词。7用思维导图整理思维，。8重复提取胜过细化学习。只要不断的去提取信息并努力建构起信息间的关系，有意义的学习就会真正发生。9学习能力强，也有人存在着一些学习障碍。能力强的学习者学习速度快，迁移能力强，知识面也更广，究其原因主要是他们建立了更为清晰地，稳固的知识网络结构。在学习新的知识的时候，他们能迅速的找到新旧知识的结合点，从而迅速将新知识纳入已有的认知结构中。10实际上，学习思维导图和学习木工，驾驶等技能型学习一样，都要经历了解到应用到受益的过程。在使用前，我们很多人的思维处于无意识的低效状态，经过一段时间的学习，虽然掌握了思维导图的基本使用方法，但是可能并没有太好的效果。这个阶段可称为有意识的低效，再经过一段时间的感悟，我们掌握思维导图的技巧越来越多，对思维导图的领悟也越来越多，就开始收获思维导图带来的效果了，这时就进入了有意识的高效状态，但是这不是学习和使用思维导图的终点，应该坚持使用，加深感悟，直到感受不到思维导图的存在，也就是说，不会因为软件使用不熟练或者思维导图绘制技巧本身影响使用效果。10关键词是重要思想的核心载体，也是记忆的关键所在。11焦点集中，是指我们在画思维导图的时候，一定能够突出中心。

《别说你懂思维导图》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com