创作思维导图的步骤

http://cnc.qzs.qq.com/ac/b.gif

 下面是一个简单的练习，来自日本思维导图初级培训班。那些参加培训的人员需要创作思维导图，每个图只需花费5-10秒钟，目的只是让他们习惯于创作思维导图的过程。你可以看到思想、想象力和创造力一步一步演变发展的过程。

**第一步**

在一张白纸的中央画一个图像，代表你的目标。不要担心自己画不好，这没关系的。重要的是用一幅图作为思维导图的起点，因为图像可以激活你的想象力，启动你的思维。

**第二步**

绘制从中央图像向外发散的第一个粗线条。绘制主分支的其中一个方法是从中央图像出发画两条线，使它们在尾端连接，然后在其中间涂色。不要画直线，而要画弯曲的线条，因为弯曲的线条更悦目，因此也更容易被大脑记住。

**第三步**

现在为主分支涂色

**第四至第七步**

在每个分支上写一个与主题相关的关键词，这些就是你的主要想法（你的基本分类概念）。虽然你会禁不住要写短语或词组，但是每个分支上写一个关键词可以帮助你界定问题的本质，同时还可以使联想更加突出地存入你的记忆中。短语和句子会限制你的思维，使你的记忆混乱。为相关的思想和联系添加二级分支，并且写上关键词。

**笫八步**

按照顺时针顺序，为另一主题绘制另一条主分支。为你的思维：导图添加几条空白分支，你的大脑会有想在上面写些什么的冲动。（这两个基本分类概念是计划和费用。）

**第九步**

为你相关的次级想法绘制第二、第三级分支。二级分支与主分支相连，三级分支与二级分支相连，以此类推。在这一过程中，联想就是一切。你可以就某一情形问以下问题来为每个分支选择关键词：谁、什么、哪里、为什么、怎么样。

**第十步**

不仅仅是中心思想要使用图像表示，而是只要有可能就使用图像。记住，图像可以大大地强化记忆（一图胜干言）。

**第十一至第十三步**

继续这个过程，直到完成你的手绘思维导图。

为什么每条线上只能写一个词语

我们前面已经讲过，思维导图的一个重要指导原则就是，关键词需要用印刷体清晰地写在在每条线上，而且每条线上只能写一个词语。反常的是，这一规则看上去似乎会限制想象力和联想能力，然而它事实上会给予认知能力和其他智力充分的自由。你越是用单个词语去思考，而不是用句子或短语，你的思维导图功能就越强大。

要用一个词语来总结你的思想或想法并用它来标记一个分支，确实会很困难，但是这是创作思维导图的一条最基本的规则：这样做的目的是保持你的思绪清晰、流畅。下图说明了这一规则是如何让“错过项目最后期限”（乍一看，这似乎是一个消极的短语）这一概念变得明晰的。

把两个或多个词语写在一条线上，它们自然会混合在一起，这会使思绪发展的方向受到限制。结果就是，一旦两个想法混合在一起，就会在某种程度上变得含混不清。

如果大脑只注意一个词语，它就能思考这一词语所引发的各种可能性。然而，如果一个分支上写两个或更多个词语，那么大脑就会立即面临一个兴趣的冲突：它必须分散注意力和关注多个想法。这种分散必然破坏大脑真正有机的思维过程。

在这个例子中，关键词是“项目”。“最后期限”是另外一个问题，可以在更宽广的背景下考量。例如，最初定的这一“最后期限”现实吗？都有哪些时间段？分配给它的有什么样的资源？把“最后期限”放大可以使我们从业务、团队、项目等探索：这个词语。同样，把“错过”一词放在另一个分支上，也可以让我们把这个概念深入思考下去。例如，我们可以评价说这个项目虽然“完成”（打个钩），但“没有按期完成”。

但这并不是说，与一个想法相关的词语一定得是一个个通过在一条线上写一个词语，思维导图创作者能够用大量细微的联系来分析大画面。反过来，对于这些细微的联系，也可以进一步详细地分析。在把握宏观的前提下，从微观的视角深入看待一个问题。

每个词语都拥有大量可能的联系，把词语混合在一起会立即限制可能的联系，进而抑制你的思维进程。使词语清晰地无地分离开来，可以促进思维的畅通。保持每个“思想分支”清晰，并且与其他分支明显区别开来，有助于思维导图的使用者轻松地回忆起这条思想分分支，而不必担心出现混乱。因此，“一线一词”这一原则有：助于提升记忆力和回忆力。

需要重申的是“一个词语”也可以是一个图像。不要忘记思维导图创作的另一个重要原则：尽可能使用图像。图像最有助于回忆，因为对于大脑来说，一图值千言。

思想的真相和自由

在任何商务情景中，例如商务谈判，遵循“一线一词”的规则可以使你更真实地看清自己的境况和谈判对手的情形（参见第5章）。

真相可以改变生活。如果“项目最后期限错过”这样消极的短语不断在记忆中重复，那么它就会逐渐成为那个人行动的“虚假真相”。在商界许多人说过“最后期限过了”这样的话，实际上，它所传递的信息是错误的，含混不清的，但是如果他们经常这样想的话，它就变成了现实。

考虑了“一线一词”的原则之后，我们就会明白有比“错过项目最后期限”更大的画面，也就是说，还有积极的和更富洞察力的方面。同样，有人会说类似于“我的第一笔生意全搞砸了”这样的话。如果考虑一下“一线一词”的原则，这明显是不正确的。生意一定还有许多积极的方面，否则它最初就根本不会启动或存在。

除了这一非常重要的真理外，“一线一词”思维导图（也是真正的思维导图）还可以赋予大脑真正的自由。它可以让大脑自由地表达、看清全景、释放无限的创造力、思考、记住想要记住的东西、探索无限的大脑世界。这些都是在商业领域获得成功的关键因素。

除了这些优点之外，“一线一词”思维导图还会带来一种奇妙的意外收获——降低压力。由于压力是商业世界中最大的一个问题，所以“一线一词”思维导图可以被视做一种健康疗法。