

0. 引言

我们大部分人都会遇到下面这几种情况：

- 工作中需要整理各种文件资料，但一时半会儿却抓不住重点内容
- 每天被大量的资讯信息占据了几乎所有的时间，本以为时时都在成长，但一天下来回望自己，好像也没记住些什么
- 遇到比较复杂的事情，比如你需要举办一场活动或聚会，但不知道从何处着手
- 要处理跨部门的问题矛盾，却找不到最佳的解决办法

我以前的生活也和你一样，有着上述的困惑。

在寻求解决方案的道路上，我遇到了思维导图，它可以帮助我解决生活工作中遇到的各种难题。

它是一个通用工具，毫不夸张地说，**它是目前世界上最为前沿的可视化记录技术。**

我的经历

我在上学的时候读到了一本书叫《学习的革命》。这本书中提到的思维导图的方法，完全颠覆了我当时对于学习的认知。

我们在日常工作和学习时，最常用的笔记方式是像1、2、3、4这样的直线型方式，但“思维导图”方法认为，这其实违反了思维的本来面目，也阻碍了思维的效率。

“思维导图”方法的核心思想就是**把形象思维与抽象思维很好地结合起来，让你的左右脑同时运作，将你的思维痕迹在纸上用图画和线条形成发散性的结构。**

于是我开始摸索着尝试使用思维导图的方式来梳理自己的工作生活。

毕业之后，我在电台做主持人，期间需要编辑大量的稿子，我就用导图进行思路的梳理，梳理过的稿件逻辑清晰，主次分明，为我节省了很多编辑的时间。

要想成为一名合格的主持人需要进行普通话一级甲等考试，那时我只有1星期的复习时间，于是我就**用思维导图将全部考点梳理到4张A4纸上，摒弃教材，对着这四张纸进行考前准备。**因为自己整理过的考点逻辑清晰，重点明确，记忆深刻，完全节省了我翻阅教材的时间，而且几乎不会出现记忆混淆的状况，最后，我在考试中取得了97.1分的好成绩，顺利考取了最高级别的证书“一级甲等证书”。

其实在这期间，对于思维导图，我是一直处于半自学的状态。因为喜欢，所以一直坚持，但我并不满足于此，到2014年，我远赴英国亨利商学院，向**思维导图的发明人东尼·博赞教授**专程学习思维导图。同年，我成为**中国大陆第一位获得博赞思维导图全球授权认证的女性注册导师**。

2016年，在新加坡举办的第八届世界思维导图锦标赛上，我打破了世界思维导图锦标赛举办以来三个比赛项目的所有成绩纪录，博赞教授亲自为我授予了“**思维导图世界总冠军**”的荣誉称号。

因为我本身是导图的受益者，为了让更多的人能够一起学习、应用思维导图，我放弃了主持人的工作，开启了我的思维导图教学之路。在长达10多年的教学中，我先后在国内培养了**近10万多名学员**。

之前我都是在线下课程发力，这次受“在行一点”的邀请来做线上课程，也是希望服务更多的用户，让思维导图帮助到更多的人。

为什么要学习手绘思维导图？

手绘思维导图的优势是**能够帮助我们有效地提高时间利用率**，只要有纸和笔，便可随时随地，轻松愉快，不受约束地拓展思维，整理思路。

我想，有很多人会有这样地疑问：我没有绘画基础，手绘会不会很慢，谈何高效呢？

接下来我将给大家解答这个疑惑。

1. 画图其实不是件难事，**只要你会画圆形、方形、三角形这三个基本图形就一定会画思维导图**，因为思维导图中的图像语言完全是由这三个基本图形组成的，而且一幅导图在什么情况下在哪里画图是有相关要求和出图原则的，图像只是用来辅助我们记忆重要内容的一个元素而已，并不是思维导图的核心，因此千万不要因为害怕画图这个问题而放弃学习**思维导图最核心的内容**，——“**思维方式**”。
2. 你在绘制导图时，**必须要边绘制边思考**，才能够真正把思维导图的逻辑架构呈现出来，所以这就节省了原本整理信息之后再进行思考的时间，一张图，画完了，也就思考好了，理解透了，记得住了，真正做到事半功倍。

总之，学会手绘思维导图，你将收获到的不仅仅是一种全新的思维模式和归纳技巧，更是一种你从未感受过的趣味高效生活，因为很多的学员表示画导图会上瘾！

课程内容和设计原理

在设计这门课程的时候，为了在21天里能够帮助大家更为系统完善的学习，我为本次课程设计了三大模块：

第一，会画图；第二，会思考；第三，会应用。

“画图”是学习导图的技术基础；“思考”是学习导图的底层逻辑；“应用”是学习导图的终极目标。

第一模块是“会画图”，我会先对**思维导图的中心图、颜色、线条、关键词、图像、结构六部分**进行——讲解，然后，我会将六个部分结合起来告诉大家，画一幅完整的思维导图所需要的步骤。

第二模块是“会思考”，思维导图顾名思义是思维先行。**一幅高质量的思维导图必定是以“思维”为主导的**，所以在这个模块中，我会和你分享多种高效思考的方法，学会活用“思维架构”是切入问题核心的基础能力。

第三模块是“会应用”。学习思维导图最终的目的不是画出一幅惊艳的思维导图作品，而**最终目标是帮助你解决工作中的实际问题**，构建你的职场软实力，锻炼你的逻辑思考力，从而提高你的工作效率。

总的来说，“**会画图——会思考——会应用**”是本次手绘思维导图训练营的核心教学目标。

那么学完之后，你将收获到什么？

第一，高实用、高颜值的思维导图

通过本课程，你将学习到最正宗的思维导图，最新研发的国际思维导图绘制方法，而且你能够通过21天的学习，画出实用且高颜值的思维导图。

第二，学习到透过现象看本质的思考方法

你将开启一条良性循环之路，而**良性循环的关键之处就是“整理”和“激发”，这也是思维导图最强大的两个功能。**

说得再具体些，通过21天的训练，你可以把一本书的核心知识点放到一张图里，使知识结构更加系统化、规律化、整合化，好看又高效；

你可以一眼就能记住内容要点，学会抓住重点，不管多复杂的内容，你都能简化它，三四年后的清晰回忆起来；你可以用思维导图制作PPT，再多的信息和分支也不怕没有逻辑；

你可以用思维导图做时间管理和项目管理，工作轻松变得有条不紊。

手绘思维导图训练营，颠覆你的思维模式，开启高效记忆外脑，精炼冗长繁杂信息，倍速提高学习效率。

送给大家几点听课小建议

- 1.学习过程好比登山，路上必然会有困难，但我们把学习当做一个习惯来培养，21天后，你一定可以达成目标。
- 2.我们这个课程前后打磨了近半年的时间，为大家呈现出来的是我十几年积累的导图经验。每一位同学只要静下心来跟我学，认真听课并且努力完成作业，21天后，你在导图方面一定会收获满满。
- 3.我们为你准备了【课前须知】和【课程福利】，周末更新，大家要记得详细看哦~
- 4.课程准备了精美海报，大家可以通过下图助教同学的示意，在每一节课程内容的最后，点击查看你学习了多少天，分享海报到朋友圈或你的好友中。

1. 如何阅读思维导图

今天是课程的第一天，我要和大家分享的主题是“阅读思维导图的方法”。也就是说教大家如何看懂一张思维导图。



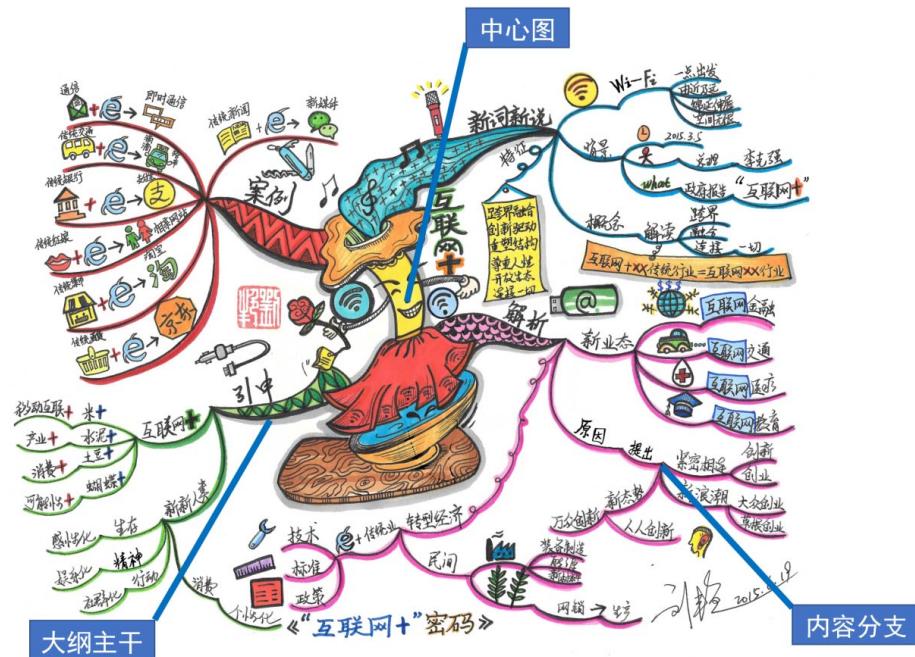
不知你是否有过这样的经历，面对一张五颜六色的思维导图，有人会说非常漂亮、有人会说生动活泼，也有人会说看得我眼花缭乱，不知从何下手。

1.1 组成思维导图的 3 个部分

今天我就拿三年前画的一张思维导图和大家说一说，如何看懂一张思维导图。

如下图所示，一张标准的思维导图，包含三个重要的组成部分：

- 中心图 (Central Image)
 - 大纲主干 (Main Branch)
 - 内容分支 (Sub Branch)



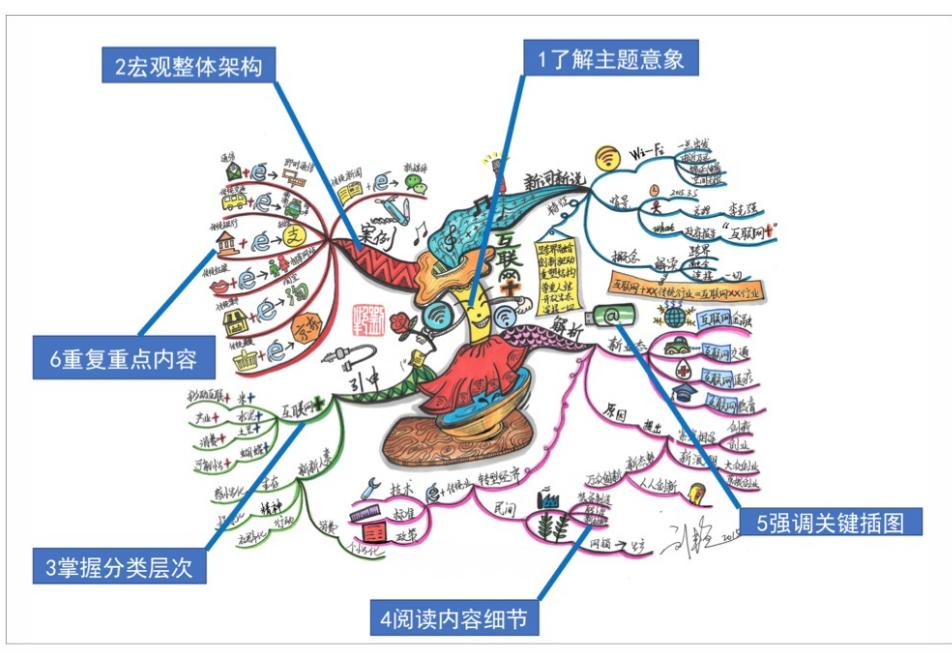
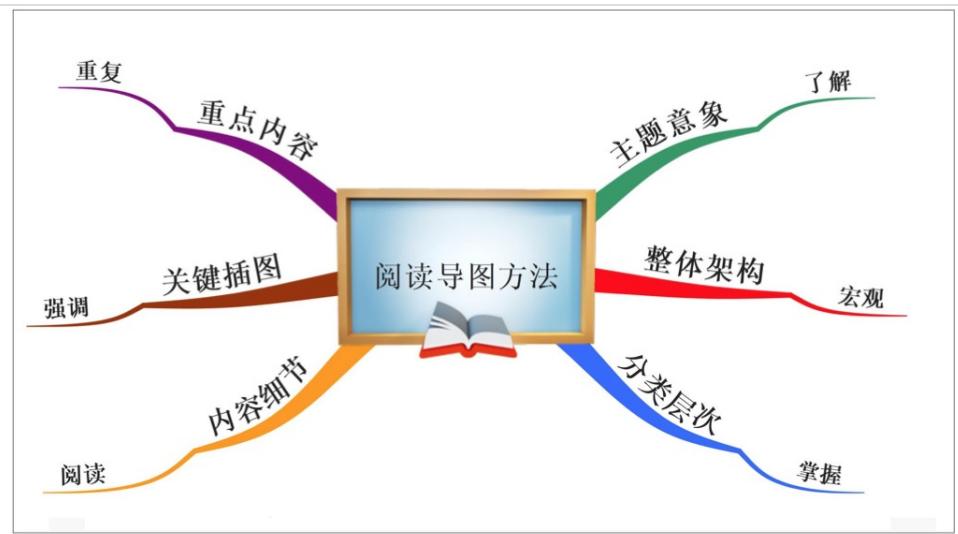
首先，我们来认识一下这些专属名词。

- **中心图**: 位于整张思维导图的中央, 起到的是点明中心主题的作用, 展现的是整张思维导图的主题, **中心图大约占整个纸张中央九分之一的位置**, 是一个彩色的图, 并且图文并茂, 是整张思维导图中最明显、最大的图。
 - **大纲主干**: 也就是章节标题, 又称基本分类概念 (Basic Ordering Ideas), **是帮助我们进行内容分类的**。它连接着中心图, 并且由中心图向外呈放射状形式延伸, 是由粗到细的双线条, 就像牛角一样。
 - **内容分支**: **用来承载关键词, 并且帮助我们引导视线, 呈现内容关键词之间的逻辑关系**。连接在大纲主干之后, 所有的线条均呈现出弯弯的、细细的单个弧线。

1.2 阅读思维导图的 6 个步骤

那么如何看懂一张思维导图？我们分为六步阅读法。

1. 了解主题意象
 2. 宏观整体架构
 3. 掌握分类层次
 4. 阅读细节内容
 5. 强调关键插图
 6. 重复重点内容

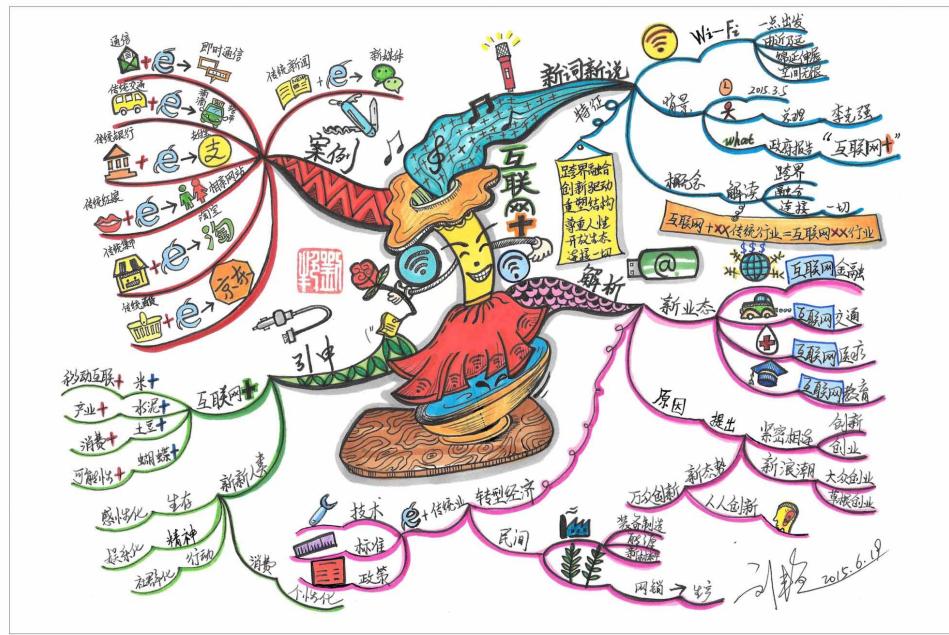


我们逐一分解来看：

了解主题意象

阅读一张完整标准的思维导图，首先要从中心主题，即**中心图**开始，中心图会让我们对整张思维导图的主题有一个较为清晰的认识。

例如，下面这幅图的中心图是一个灵动的舞者，手持鲜花，两个手臂持续滚动“WIFI球”，她的头顶迸发出了一股装满“++”与“音符”的源泉，同时也构成了第一部分的大纲主干。



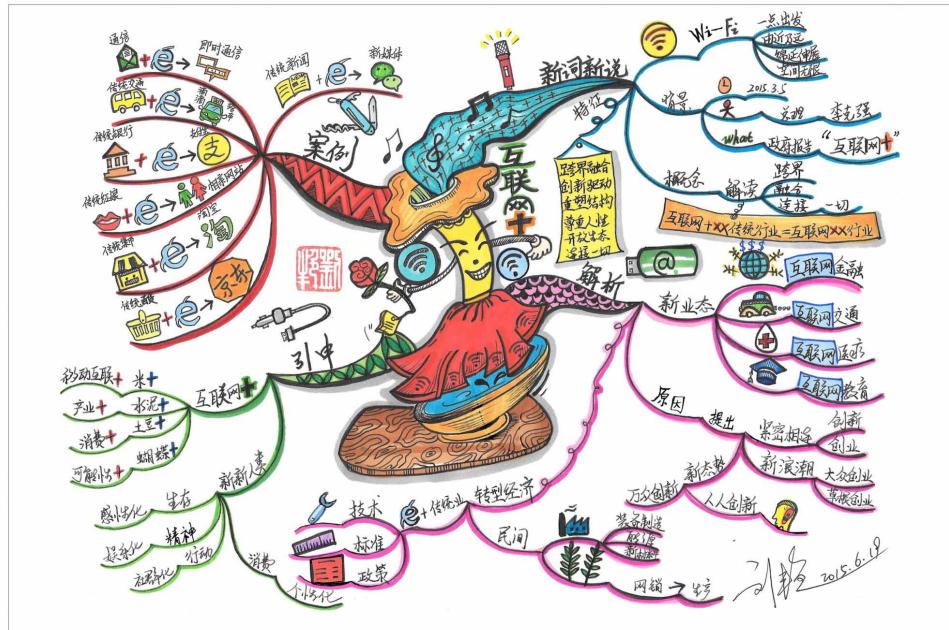
整个中心图表现的就是舞者翘首企盼“互联网+”时代到来的喜悦心情。“互联网+”，指的就是互联网和传统行业、产业之间所做的加法，把互联网运用到传统产业当中去。

宏观整体架构

思维导图强调**见林也见树的模式，见林重于见树**，一张逻辑结构清晰的思维导图，大纲主干上的内容是最重要的，然后层层递进，越靠近中心图的内容重要性相对较高。

因此，我们从阅读所有大纲主干上的信息开始。首先从整幅导图**右上角的大纲主干开始，以顺时针方向依次阅读各个大纲主干上的关键词内容**，了解整幅思维导图的框架内容。

还是这张图：



例如第一个大纲主干讲的是“新词新说”，第二个大纲主干讲的是“解析”，第三个大纲主干讲的是“引申”，第四个大纲主干讲的是“案例”。

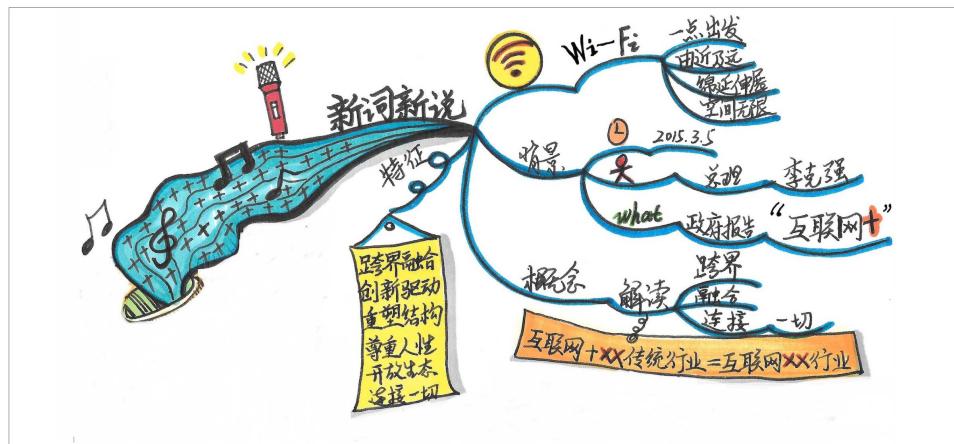
掌握分类层次

然后分别阅读各个“大纲主干”之后的“内容分支”，尤其是“二级分支”。例如新词新说包含WIFI的含义、背景、概念、特征。

阅读内容细节

接着逐一阅读小类别，也就是三级分支、四级分支以及细节描述的部分；

(1) 第一个大纲主干：新词新说。后面分为四个二级分支，分别是WIFI符号含义、背景、概念、特征。

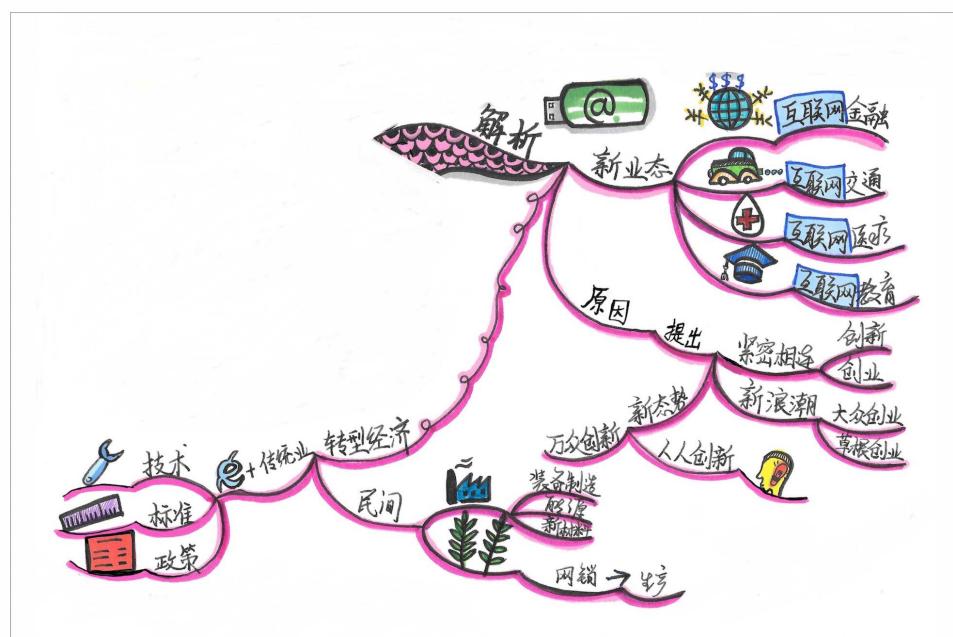


提起“互联网+”，脑海中不由得呈现出一个扇形的WIFI符号，寓意由一点出发，由近及远，绵延伸展，空间无限。

背景方面，时间是2015年3月5号，人物是李克强总理，“what”事件是在政府工作报告中首次提出了“互联网+”的概念，概念指的就是“互联网+ XX传统行业=互联网XX行业，需要跨界、融合、连接一切。

它的特征是跨界融合、创新驱动、重塑结构、尊重人性、开放生态和连接一切。

(2) 第二个大纲主干：**解析**。后面分为三个内容分支，分别是新业态、提出的原因、转型经济。

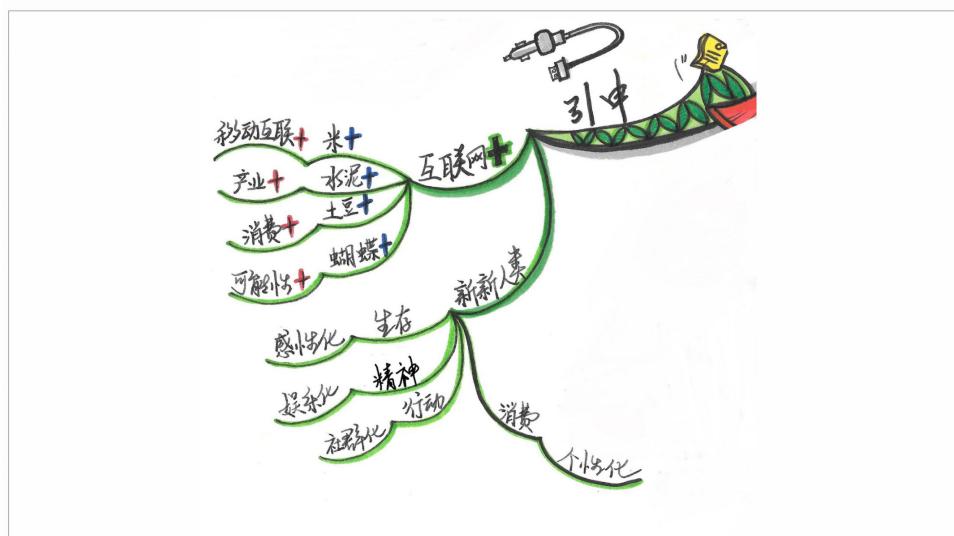


近年来，“互联网+”模式，从全面应用到第三产业，形成了诸如：互联网金融、互联网交通、互联网医疗、互联网教育等新业态。

国家之所以提出“制定‘互联网+’行动计划”，原因就是因为它和“创新、创业”紧密相连，国家希望掀起“大众创业”、“草根创业”的新浪潮，形成“万众创新”、“人人创新”的新态势。

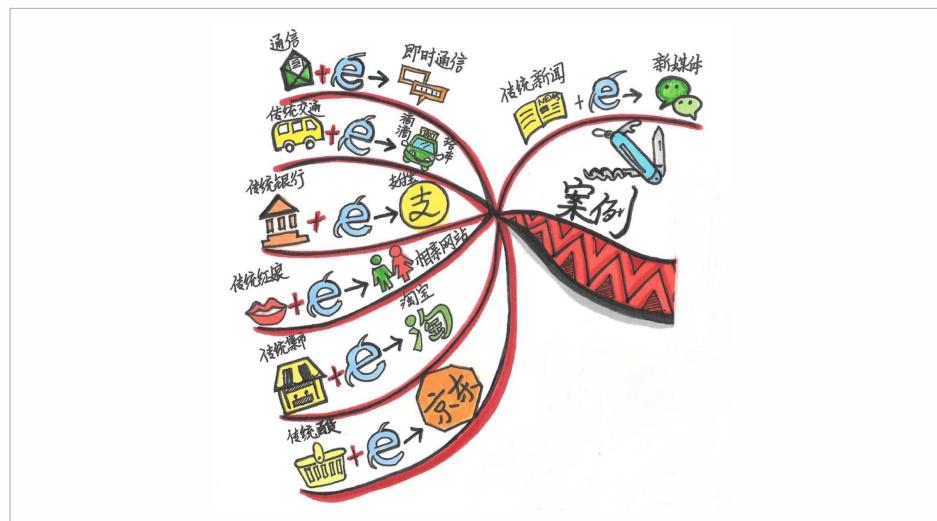
转型经济方面，互联网与传统行业在技术、标准、政策等多个方面充分对接，在民间，工业互联网正在从消费品工业向装备制造、能源和新材料等工业领域渗透，农业互联网也在从电子商务等网络销售环节向生产领域渗透。

(3) 第三个大纲主干：**引申**。后面分为两个内容分支，分别是互联网+、新新人类。



在这里新新人类指的是80、90、00后，他们拉帮结派，他们感性化生存、娱乐化精神、社群化行动、个性化消费。

(4) 第四个大纲主干：案例。



后面分为七个内容分支，传统新闻+互联网=新媒体（微信），通信+互联网=即时通信（短信），传统交通+互联网=滴滴搭车，传统银行+互联网=支付宝，传统红娘+互联网=相亲网站，传统集市+互联网=淘宝，传统百货+互联网=京东。

强调关键插图

标有重点插图的关键词代表的是重要信息。

第一主干上“新词新说”用“话筒”表示，代表用全新的说法阐述新词；



第二主干上“解析”用“U盘”表示，代表深刻解读相关资讯；



第三主干上“引申”用长长的“数据线”表示，代表延展出背后深层的含义；



第四主干上“案例”用万能的“瑞士军刀”表示，代表“互联网+”功能强大，案例丰富。

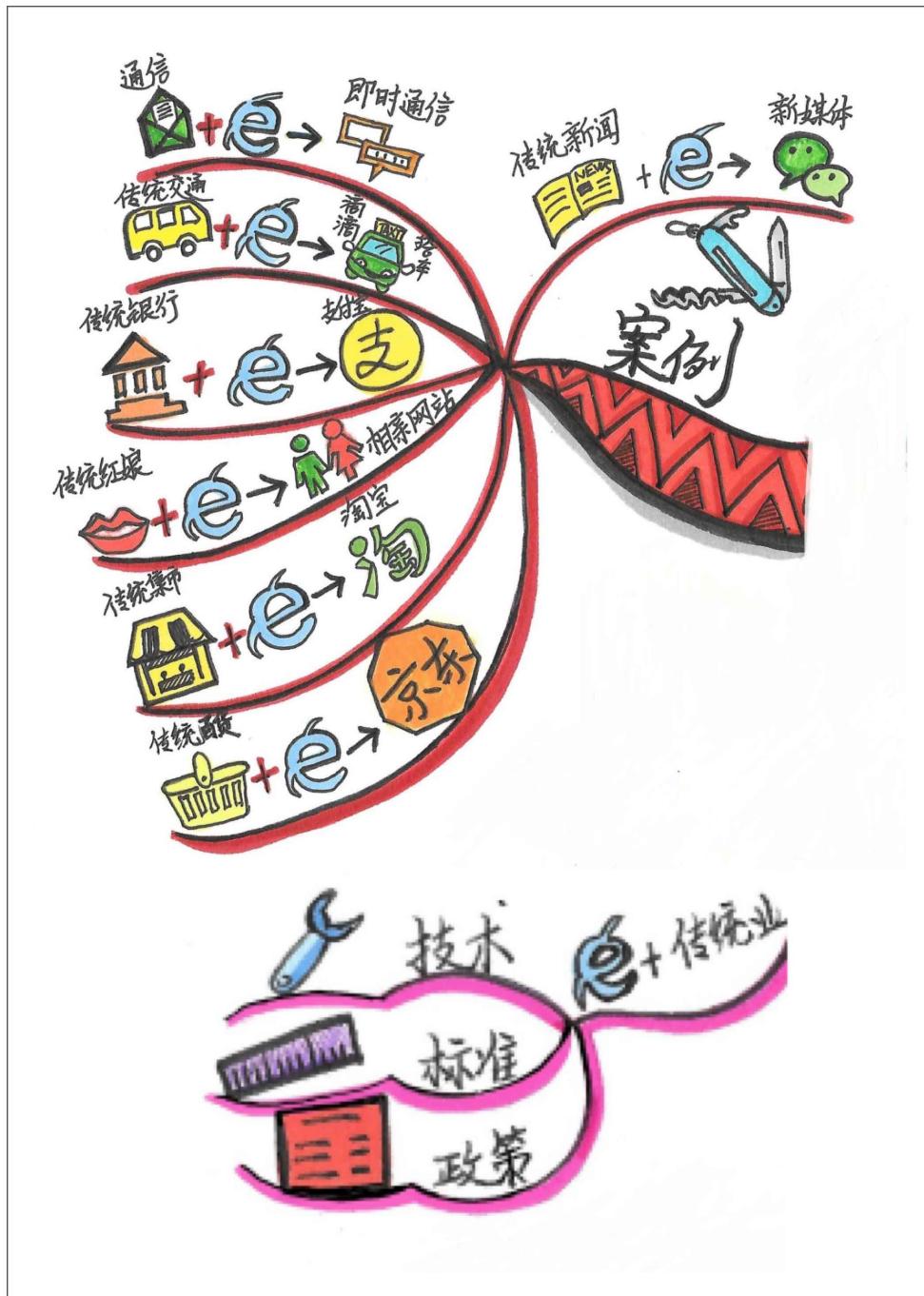


重复重点内容

阅读完整张思维导图后，再次回顾重要信息，重点复习，加深记忆。

例如，第四个大纲主干——案例的插图，以及“技术”、“标准”、“政策”等标有插图的重要内容。

标注插图的目的是用来提示重要信息的，需要我们在重点、易忘、抽象的地方添加小插图，**起到强化记忆的作用**。



小结

今天我们学习了阅读思维导图的方法，一共六个步骤：

第一步：了解主题意象，第二步：宏观整体架构，第三步：掌握分类层次，
第四步：阅读细节内容，第五步：强调关键插图，第六步：重复重点内容。

这六个步骤可以帮助我们达到掌控全局，兼顾细节的思维模式——既见树木，又见森林。

当你想学会画导图的时候，**最好先学会如何看懂一张思维导图**，有了看的经验和能力后，我们学习“画”思维导图就更加事半功倍了。

2. 为思维导图设计一个中心

今天是课程的第二天，上节课我们学习了“阅读思维导图的方法——如何看懂一张思维导图”。今天我们进入动手绘制思维导图的环节。

这节课，我们主要学习两个知识：

1. 如何画思维导图的中心图
2. 如何给思维导图选择颜色



2.1 了解思维导图

我们先总观一下思维导图全局，也是21天课程中我们在第一模块“会画图”这部分能学会的核心内容，这些内容主要包含：

思维导图的三种形式：全图版、全文字版和图文并茂版；

绘制思维导图的六大核心要素：心、线、词、图、色、构；

绘制思维导图五大步骤。

我们做道数学题：三种形式、六大核心要素、五大步骤，可以组成什么呢？组成了365这个数字，这个数字正好是一年的天数，那这样记起来是不是很容易？

我们学习思维导图一直提倡的是一年365天要坚持每天画，争取早日成为导图达人。我们可以用这个数字作为我们学习导图的一种激励。

我们先逐一学习思维导图的六大核心要素，这六大核心要素分别是：

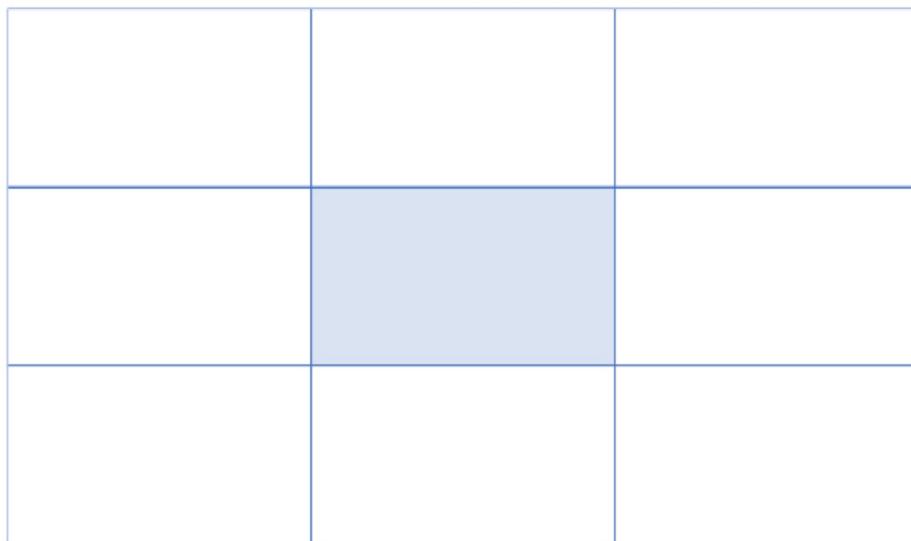
心——中心图；色——色彩；线——线条；词——关键词；图——图像；构——结构。

这一节课我们先从中心图和颜色开始。

2.2 中心图 (Central Image)

现在我们可以试着开始画一幅思维导图了。

想一想，第一部分你通常会画什么呢？大部分的人可能会回答「先把主题画出来」。是的，通常我们会先在纸张中间的位置画出本导图的主题，也就是「**中心图**」。



中心图，指的就是中心主题，它是整幅思维导图的焦点。

绘制时最好选取与中心主题内容相关的在大脑中第一次联想到的图像，也就是第一印象，这样便于直观理解与记忆，印象会更加深刻。

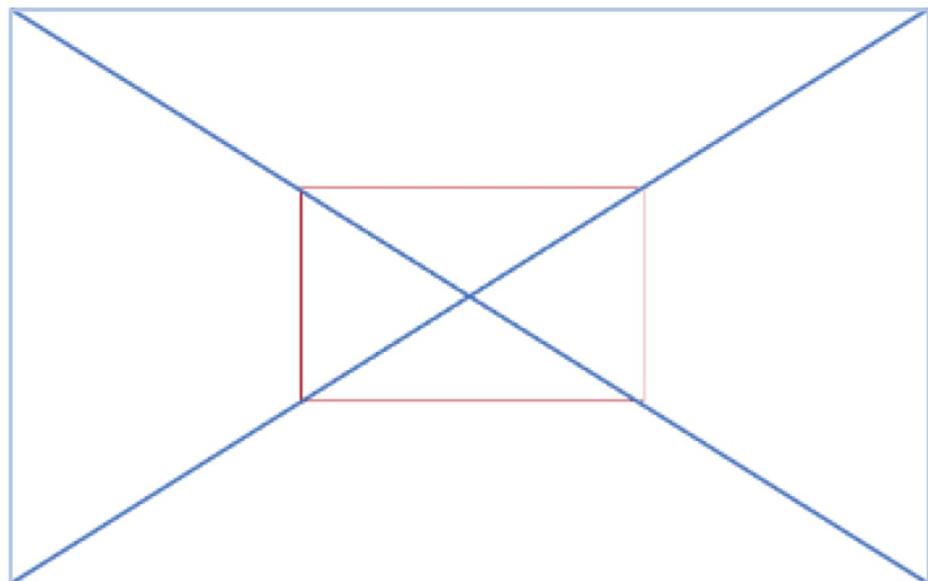
举个例子：我们要确保团队聚焦到重要目标上。

看到这句话，我大脑第一时间反映出的画面是“靶子”，也就是**第一印象的图像**。我用“靶子”来代表这个句话的中心主题。

那中心图要画在哪里呢？

中心图位置的选择，对于**初学者**来说，可以用**叠九宫格**的方法，纸张中央的九分之一处就是中心图的位置，正如这张图所示：

对于**熟练者**来说，可以用**叠对角线**的方式，对角线交点四周的区域就是中心图大致的位置。



再来说说中心图的大小要求，相对于A4纸来说，如果整幅思维导图的内容比较多的话，中心图可以略微小一些，**但最小不能小于一块钱硬币**；

如果整幅思维导图的内容比较少的话，中心图可以略微大一些，**但最大不能大于一张信用卡**。

为了方便我们职场人士快速绘制中心图，刘老师今天也给大家准备了一些通用的中心图模板，这些模板又被称为是**万能模板**，因为它们适用于任何主题的思维导图。

我们只需要在这些模板上面加上主题文字就可以了。你是不是想说这个看上去也会觉得有点难呢？不要管美丑，其实只要用简单的线条勾勒出大致的形状就可以了。

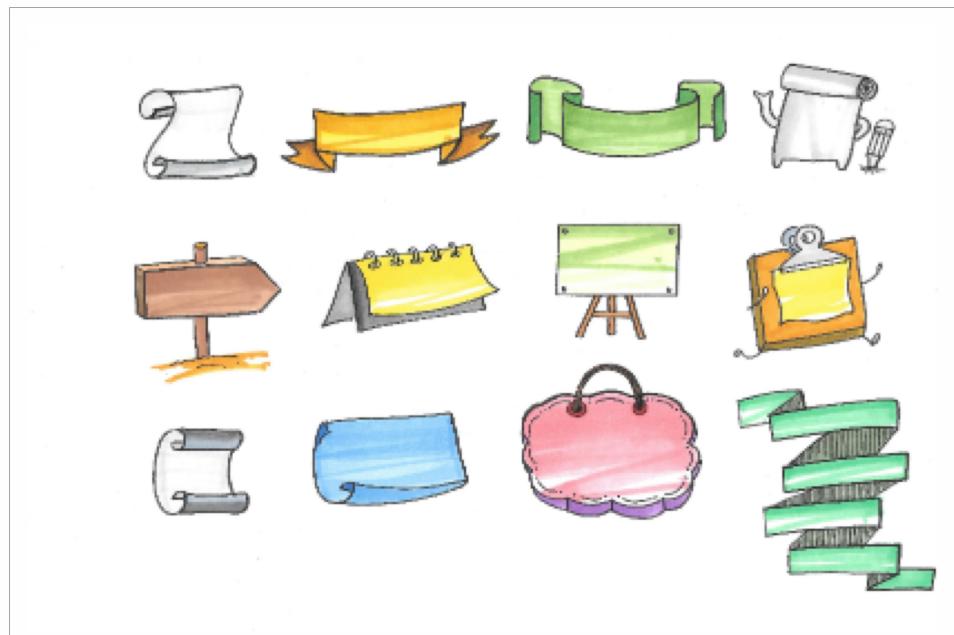
大家要记住：

无论是谁都不可能一下子画出一个特别完美的中心图，因为**完成比完美更重要**，所以我们**只有开始大胆的去尝试才能画得越来越好！**

实践往往比知识本身更有价值。

画思维导图也是一样，没有好不好，只有你去不去画。

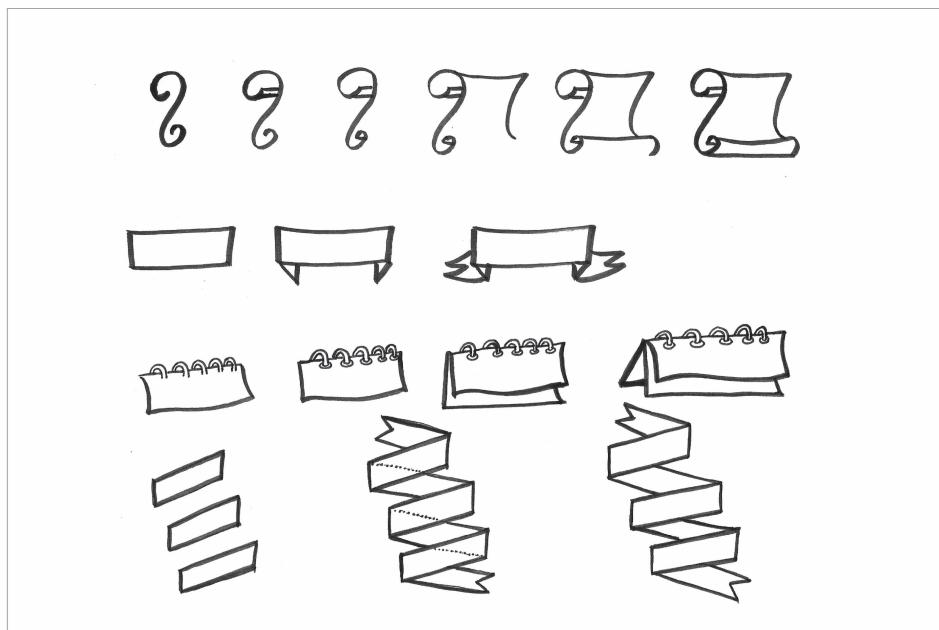
你一学就会的思维导图，就让我们先从学会画思维导图的中心图开始吧。



上面的这些中心图大家可以尝试着进行临摹，争取把它们都默背下来，在以后绘制中心图的时候可以随时从大脑当中提取出来。

从左到右数，用的最多的就是**第一行的第一个图案、第二个图案，第二行的第二个图案和第三行的最后一个图案。**

下面我就把分解的绘制步骤教给大家，保证你一学就会。



2.3 颜色 (Colour)

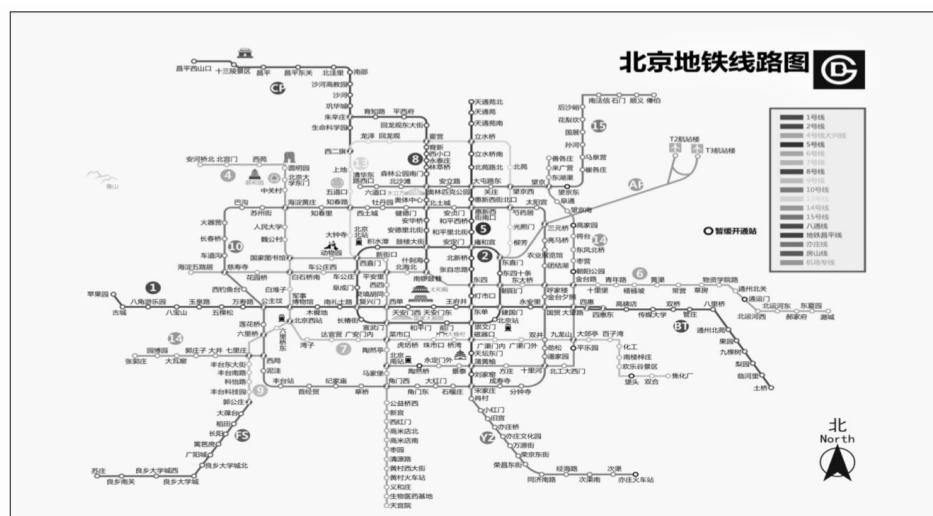
我们再来学习一下如何在思维导图中使用颜色。

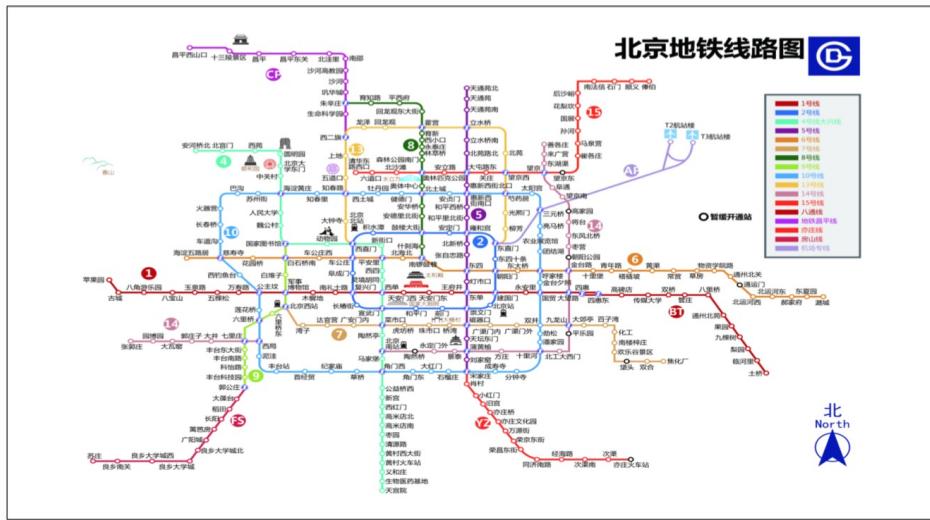
有的小伙伴会说，画导图还要用颜色实在是太麻烦了。统一用黑色笔来画不是更高效吗？

下面给大家看两张图，你就明白为什么要用到颜色了。

下面这张图是北京地铁线路图，一张是黑白的，一张是彩色的，我们可以分别在两张图中做个实验：

快速找出7号线、14号线、15号线，看一看是在黑白图上找的快，还是彩色图上找的快？





经过相应找寻后，很显然是彩色的那一张更容易找出要找的线路，因为彩色版本的每条线路都采用不同颜色进行区分，就像我们思维导图线条的要求一样，一个大类别一种颜色，**色彩可以帮助我们缩短对信息的搜索时间，便于我们区分信息内容，为回忆提供线索。**

心理学家朗诺·格林 (Ronald Green) 指出，利用颜色传达视觉上的信息，可以提升80%的阅读意愿与参与动机。

《色彩的影响》 (Colour for Impact) 一书作者珍·怀特 (Jan White) 也认为颜色可以缩短82%的信息搜索时间，提升70%的理解度，提升60%的记忆效果。

这也是为什么我们要在思维导图中多用颜色的原因了。

在思维导图中我们一般会应用到**8种颜色**，**黑色是基础色**，也就是勾线色。其余是三组对比色，分别是：红绿、橙蓝、黄紫。还有黄色的替补色褐色。

那么中心图的颜色要求使用三种颜色以上，**最好使用美术色彩的三原色：红、黄、蓝。**

线条的颜色要求一个信息类别一种颜色，大类线条与大类线条之间要用颜色来区分，**最好使用对比色**（红与绿，蓝与橙，黄与紫）。

这里的黄色，建议用褐色代替，便于区分，**线条尽量避免使用黄色**，因为看不清楚。

关键词的颜色一种是和所承载的线条同色，另一种是全部黑色。

第一种形式的好处是节省时间，提高效率，便于更好地区分内容信息。

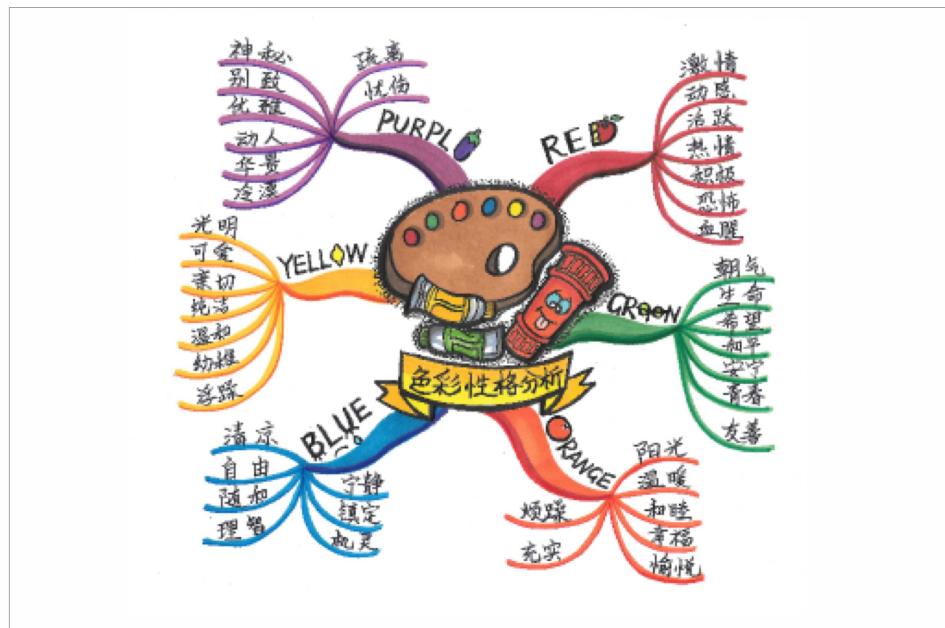
第二种形式的好处是整体结构内容更加醒目，便于产生新的想法。

插图的颜色尽量使用“跳色”，什么是“跳色”呢？

就是要与所在线条、关键词的颜色有所区分，不能与线条同色，这样才能达到激发创意，增进记忆效果的目的。

以上就是思维导图中使用颜色的具体要求。

下面我们来看一看刘老师画的这张关于“色彩性格分析”的思维导图。



我们用上一节学的的阅读思维导图的方法先来读一下这幅思维导图。

这幅图所要表达的中心主题是色彩性格分析，用“调色板、画笔、颜料”作为中心图图像，每个分支代表不同颜色的性格特质。

我们再来看看这幅图颜色的使用，中心图涉及到了8种颜色，分别是黑、红、绿、橙、蓝、黄、紫、褐。

线条是一个类别一种颜色，分别对应红、绿、橙、蓝、黄、紫。

关键词用的全部是黑色，这样展示起来会更加清晰。

大纲主干上的图像颜色采用的是所要表达内容本身的颜色，例如：苹果红色，嫩芽绿色，橙子橙色，眼泪蓝色，柠檬黄色，茄子紫色。

整幅思维导图颜色鲜明，让我们直观地感受到了颜色本身所代表的具体事物所要表达的含义。

所以，我们人类天生就是喜欢颜色的，人眼对于颜色的敏感度比对文字的敏感度大，可以带来乐趣，同时带来的感官刺激让人印象深刻。

小结

中心图就是一张导图的中心主题，它是整幅思维导图的焦点。

思维导图常用的三组对比色：

- 红绿
- 橙蓝
- 黄（褐）紫。

作业：临摹常用中心图

请临摹刘老师在课堂当中教给大家的下面这三种图的简单绘制步骤，争取把这三种图默背下来，今后可以灵活应用。