

思维导图从入门到精通



[思维导图从入门到精通_下载链接1](#)

著者:宋莹

出版者:北京大学出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787301291313

《思维导图从入门到精通》以思维导图的入门方法及各种实际应用案例为主线，结合作者十多年的脑力开发教学经验，为读者提供了全方位的思维导图成长方案。

全书分为四个部分，共11章内容。一部分（第1~2章）讲解思维导图的入门方法，主要从认识大脑和思维导图及思维导图的绘制方法展开；第二部分（第3~6章）侧重探讨思维导图在工作和生活上的应用，包括工作策划、日常阅读、时间管理和会议演讲等与思维导图的结合；第三部分（第7~9章）是关于思维导图学习与应试方法的内容，讲如何将思维导图应用于听课、写作、学习计划、知识记忆和亲子互动等学习环节；第四部分（第10~11章）介绍思维导图的综合应用，具体包括图形记录技术、电脑导图特点、问题解决导图和思维导图心法等内容。全书每章都有丰富的图例和绘制步骤指导，有利于读者快速上手，并多元化应用。

本书将思维导图的操作充分与记忆方法、时间管理理念、企业管理理论和心理学的知识融合，从工作、学习、生活和家庭教育等多角度启发读者开展实践。它适合初学者了解思维导图的全貌，也适合有思维导图实操经验的读者进一步深化应用，同时可作为大、中专院校及各界社会培训班的教材参考用书。

作者介绍:

宋莹，潜能开发与思维导图培训师，新东方名师坊、清华同方教研院特约讲师、广东移动特约讲师，国家三级心理咨询师。曾在中国人民大学、北京外国语大学、对外经济贸易大学、北京理工大学、厦门大学、中山大学等多所高校进行思维导图知识演讲，在北京、天津、杭州、温州、武汉、厦门、广州、深圳、香港等多地进行思维导图课程培训，面授学员多达75000人次，同时用思维导图帮助超过2000名中小学生学习提升了学习能力。

目录: 目录

**部分?思维导图入门

**章?认识大脑和思维导图

**节 你准备好了吗

第二节 神奇的大脑

第三节 思维导图是什么

第四节 思维导图的应用领域

第二章?一起画思维导图

**节 绘制步骤与方法指导

第二节 思维导图绘制要领

第三节 思维导图与线性笔记

第四节 成长的过程

第二部分?工作与生活

第三章?工作策划中的应用

**节 工作中的思维困境

第二节 “**导图”模式

第三节 工作策划案例

第四节 “策划型导图”的制作理念

第五节 经典工作管理导图

第四章?阅读让思维起飞

**节 思维导图阅读的美

第二节 “阅读思维导图”的制作

第三节 “阅读准备图”案例

第四节 “全书分析图”案例

第五节 阅读技巧一：找关键词

第六节 阅读技巧二：提速方法

第七节 阅读技巧三：选择好书
第八节 阅读技巧四：战略性阅读
第五章?思维导图与时间管理
**节 时间管理“三步骤”
第二节 10件事管理法
第三节 生命管理1：时间预算与结算单
第四节 生命管理2：理想路线图
第五节 潜意识时间管理法
第六章?会议思维导图
**节 会议头脑风暴法
第二节 会议流程图
第三节 演讲与思维导图
第四节 授课与思维导图
第三部分?学习与应试
第七章?思维导图学习法
**节 资格证考试与思维导图
第二节 听课笔记法
第三节 电影分析图
第四节 写作灵感与思维导图
第五节 考试学习计划
第六节 学习状态调整法
第八章?思维导图与记忆法结合
**节 记忆方法的三个要点
第二节 记忆思维导图
第三节 地点法与思维导图记忆
第四节 知识成长法
第九章?思维导图与亲子时光
**节 思维联想游戏
第二节 故事分析图
第三节 中小学课本导图
第四节 学习目标与计划
第四部分?综合应用
第十章?图形记录技术与导图软件
**节 低维图形记录技术
第二节 多维图形记录技术
第三节 手绘导图与电脑导图
第十一章?静心与思维导图
**节 问题解决思维导图
第二节 静心与思维导图
第三节 思维导图的心法
后记
· · · · · (收起)

[思维导图从入门到精通 下载链接1](#)

标签

思维导图

工作提升

我读

已上书架

评论

如果想看实例，可以选择；但分类太多，泛泛而谈，内容较杂~

思维 阅读法 记忆法

暂时给三星。
内容没啥创新的，网上的找得到，书贵的要死，因为是彩色的。真要学思维导图不看这本书也有别的选择。

有很多实例，作者写得很实在！

个人超喜欢这本书，很多内容都给与了我启示。特别喜欢这个作者

图书馆新书阅览室翻过 个人觉得没多大意义

实例，框架，比较死板

内容比较有启示性，实例也生动，希望读完后自己也能有养成一个系统思维习惯，印刷排版都很不错，但是很多方法网络平台上也都比较常见。

应用在了各个方面更像是各种模板...模板里面的分类很全
比思维导图更吸引我...多的星星给模板（里面的阅读方法有点小启发

超好的一本书，从图书馆借的，再考虑要不要买一本复习

万事皆可思维导图

读的第一本关于思维导图的书。分了很多章节，说明了各种情况下如何使用思维导图去帮助自己。收益之处在于发现原来未曾想过的方面，也可用思维导图。例如各种例会，电影分析，时间管理，亲子等。书中最让我收益的是思维导图在阅读方面的应用。阅读时只需要把自己能够适用的内容看一下即可，不适用的看不进去。

印象最深的是潜意识管理法，还有看电影做思维导图

思维导图是一种个性化较强的工具，可以帮助厘清思路，训练思维的逻辑性，以及培养创造性发散思考能力。

我的思维导图入门书，讲的很有有条理，可操作性也很强。但内容是面向职场人士的，我现在看有点早。总之对于对思维导图一无所知的我还是很有用的

“每天十件事”蛮有趣

[思维导图从入门到精通 下载链接1](#)

书评

[思维导图从入门到精通 下载链接1](#)