

如何高效使用思维导图，只看这篇就够了



如何高效使用思维导图，只看这篇就够了

图片类型通常被用于展示文章的大纲提要或者观点总结，人称「思维导图」。同样地，如果你经常使用一些知识学习平台，会发现伴随着梳理要点的思维导图内容也越来越多。到底什么是思维导图？



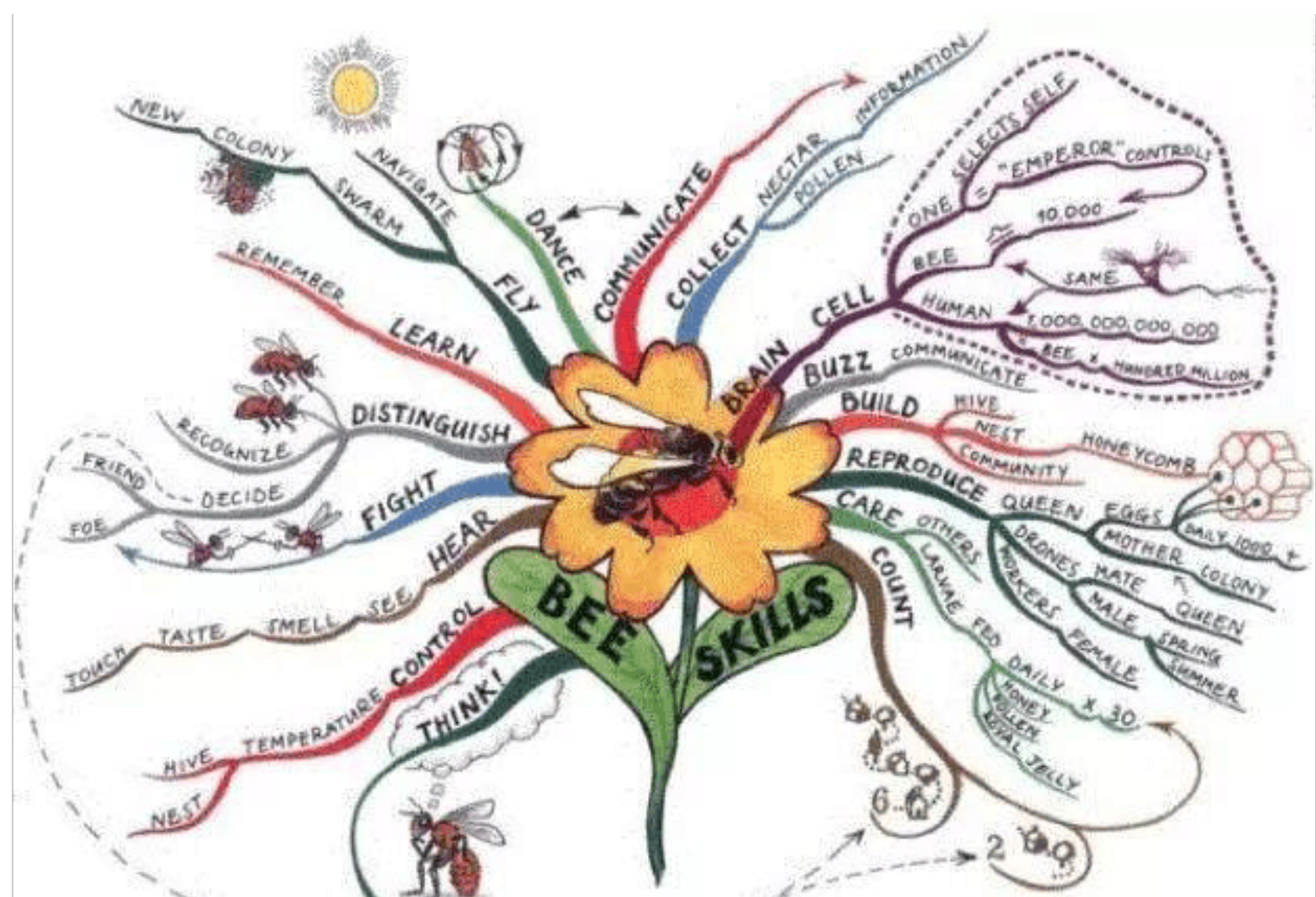
为什么思维导图越来越流行了？被越多人广泛使用的思维导图，究竟有什么奥秘？做一张思维导图又该如何下手？我们今天就系统地了解下思维导图。

## 01. What 什么是思维导图？

思维导图又称心智图、脑图，它最先是由英国的托尼·博赞于970年代提出，随后80年代传入我国内陆。

### ① 思维导图是一种工具

思维导图首先是一种工具，一种利用有效图形来辅助思维表达的实用性工具。它使用一个中心关键词或想法，引发与中心主题相关的思想、言论、概念等，再运用图文并重的技巧把相互隶属与相关的层级表现出来，把主题关键词与图像、颜色等建立记忆链接，最终呈现出放射性立体结构。



### ② 思维导图是一种思维模式

思维导图也是一种有效的思维模式，它使得大脑思维得以形象化。放射性思考是人类大脑的自然思考方式，每一种进入大脑的资料，不论是感觉、记忆或是想法——包括文字、数字、符码、香气、食物、线条、颜色、意象、节奏、音符等，都可以成为一个思考中心，并由

此中心向外发散出成千上万的关节点，每一个关节点代表与中心主题的一个连结。思维导图充分运用左右脑的机能，利用记忆、阅读、思维的规律，有利于人脑的扩散思维的展开。

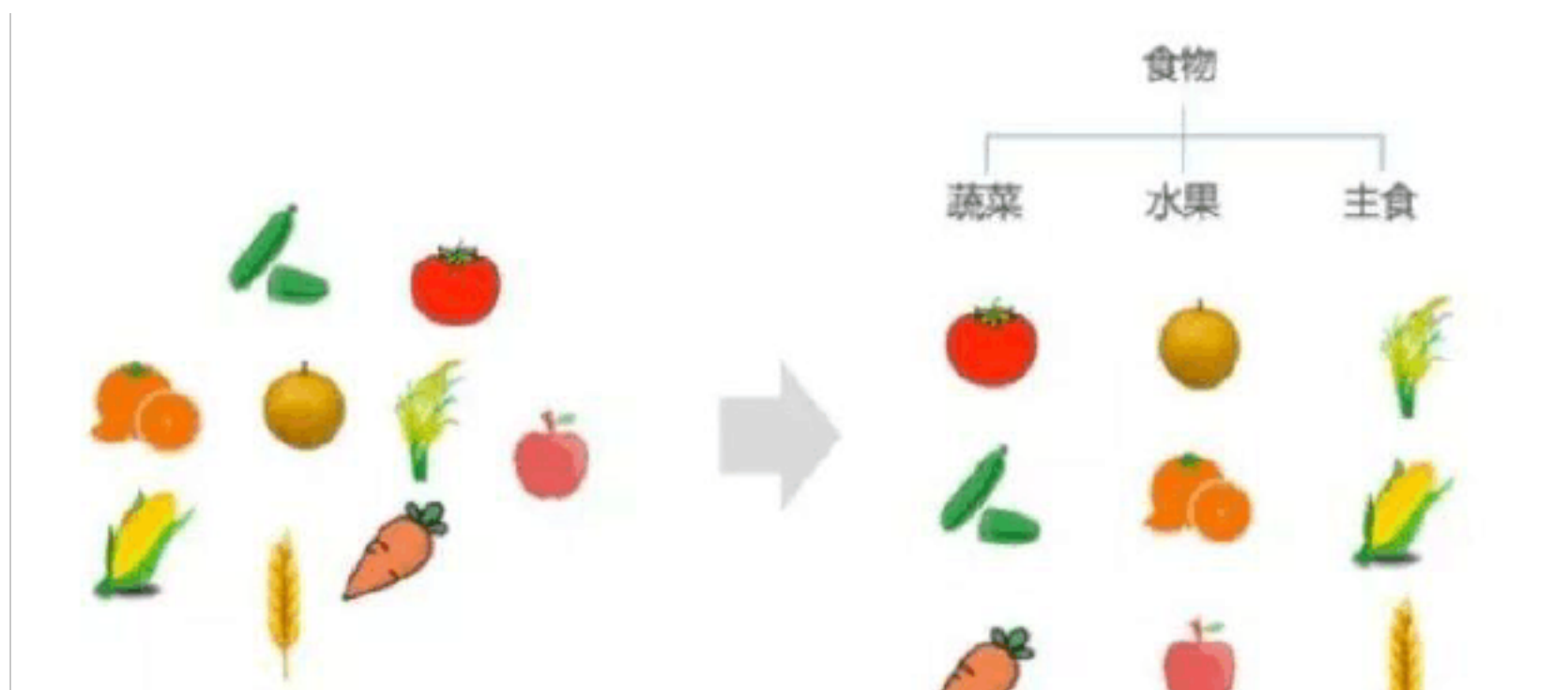
## 02. Why 为什么要使用思维导图？

随着思维导图不断地被传播、学习和应用，使得它的作用也从一开始的用来辅助思考到后来的被用于记录、用于激发创造性思维等，甚至近年来台湾将它作为一种新式教学方法。下面我主要从四个方面来说明，使用思维导图的好处。

### ① 帮助培养聚合思维

我们处于一个信息爆炸的时代，也处于一个信息碎片化的时代。我们的大脑每天都会有意或不经意接收到非常庞大又混杂的信息量，如何在海量信息中过滤、筛选、提取、梳理出真正对自己有用的信息，把它们聚合到一起转变为自己的知识，就变得尤为重要。

在面对一系列杂乱无章的信息时，使用思维导图可以帮助我们快速整理和加工这些信息，进行分类并找出规律，最终形成让大脑更容易记住的相对有序的信息。



例如，当我们要快速了解一个新的领域，或者要学习一门新技能，通常我们会先去搜集这个主题相关的资料进行研究学习。面对那么多的信息我们要怎么处理，怎么剔除不需要关注的内容选取对我们有用的信息。我们可以通过绘制思维导图去梳理和整合，这个过程其实就是在培养我们聚合思维的过程。

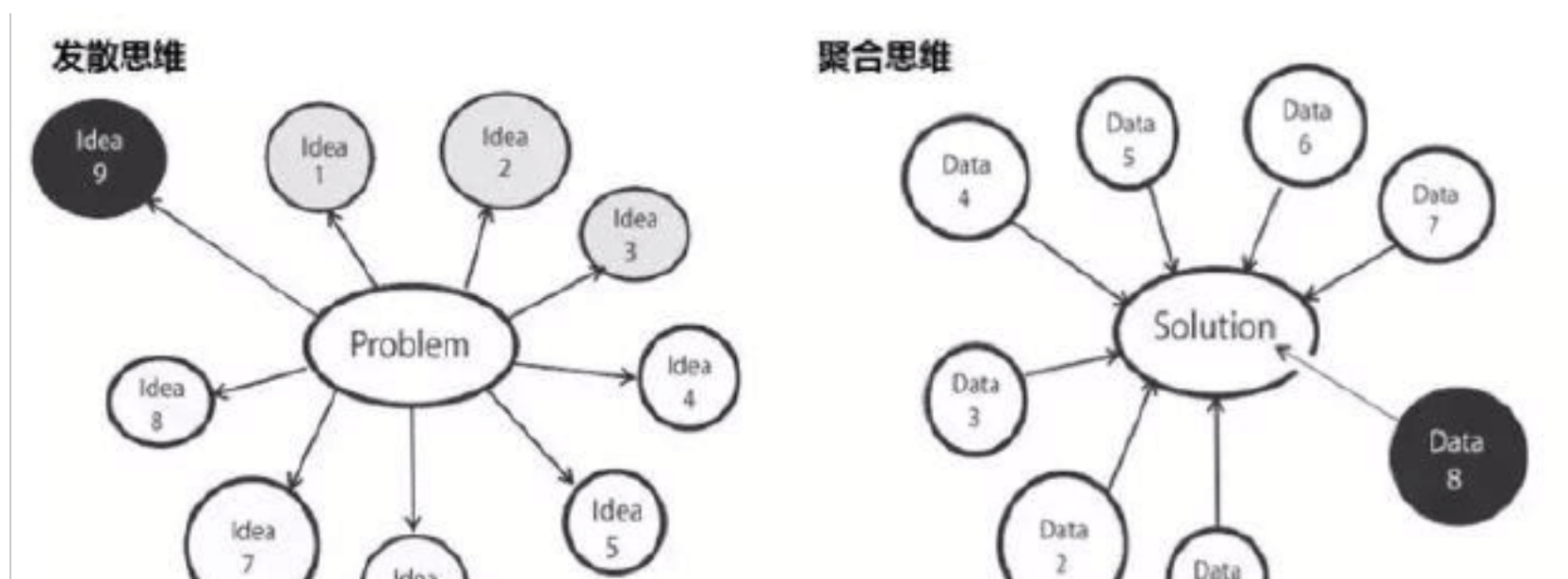
同样地，听了一门课程、读了一本书、看了一篇文章，我们都可



以尝试用思维导图帮助将无序的、没有规律的信息整合成有序的、有规律便于记忆的知识。

### ② 帮助培养发散思维

除了应用于信息聚合，当我们需要对一个思考主题进行发散、打开脑洞补充想法的时候，用思维导图再适合不过了。先确定一个中心点，围绕这个中心不断向外辐射扩散，使得想法不断被延展，这其实就是思维导图最初的使用法，也是最常用的用法。



例如，我们可能经常面临组织一场活动大脑却空空如也的时候，好像想不到什么有趣的、新奇的玩法。这个时候绘制一张思维导图，尽情让参与的人围绕着活动主题进行头脑风暴，把能想到的关联的点子全部记录下来，最后再进行归类聚合，总结方案，效果也许会出乎意料。同样地，思维导图还可以用于为演讲梳理分享提纲、为问题寻找解决方案等，这都是培养我们发散思维的过程。

### ③ 帮助培养结构化思维

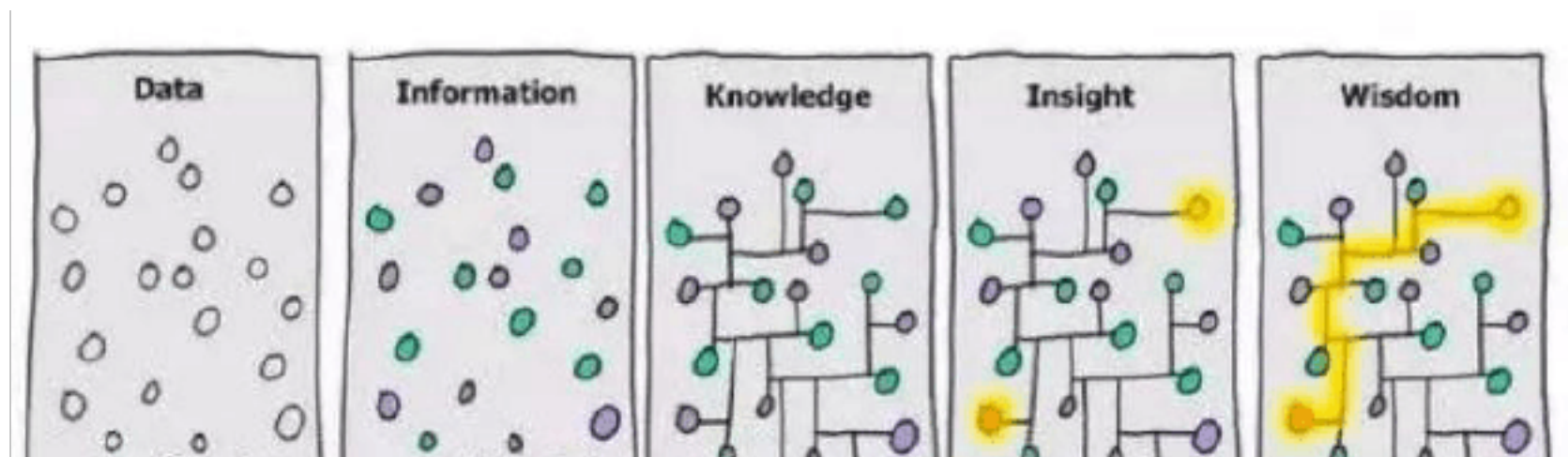
大脑其实是有路径记忆的。当大脑思维得到越多的形象化表达之后，我们在处理信息时就会形成潜意识习惯，思维也会变得更加系统化。这个系统化体现在，我们能够快速地从一堆零散点状的信息中找到信息间的联系，从而形成结构，再而总结成模型。



当我习惯使用思维导图之后，经过不断地练习我发现，我的大脑萃取信息、提炼结构、总结模型的能力越来越强。

#### ④ 帮助建立知识体系

《如何高效学习》里提到：良好的知识结构就像是绘制一份优秀的城市地图，目标就是在各种知识之间建立尽可能多的联系，在每学习一个新的概念的时候，都会自动地和其他知识产生联系。



要有意识地把获取到的信息进行深入理解和联想，把知识进行归纳总结，找出相互间的联系，再不断让新的知识和过去自己脑子里已经有的知识联系在一起，拓展、联想、产生新的灵感。做思维导图就是这样的一个归纳、总结、联系的过程，从而帮助建立自己的知识体系。

#### 03. How 如何绘制思维导图？

了解了思维导图的这些好处后，那么绘制一张思维导图该如何下手呢？

对应手绘导图和数字导图，思维导图有手绘和软件两种制作方式。

① 纸 笔 手  
绘：

一支多色笔，一页白纸，就能完成一张思维导图的制作。首先在一张白纸的中心画出中心主题，再用多色笔沿着中心主题往外画出连结线和子主题。不同的主题尽量用不同的颜色，因为大脑会发动左右脑将颜色和相关联的主题关键词建立记忆链接。子主题是围绕着中心主题延展的关键词，在子主题的基础上再继续延展分支主题，让思维导图不断扩散。





(不擅长手绘的我哭了)

这也就是思维导图最原始的绘制方法，方便、简单、快捷。

## ② 软件工具

基于思维导图的广泛被应用，相关的软件工具也越多越来越多了，底层逻辑都是一样的。下面我从不同的使用场景出发，推荐四个值得一试的思维导图软件工具。

### XMind & XMind ZEN

XMind 是一款深耕思维导图多年的软件，属于思维导图界的战斗机。它具备丰富的结构，支持多样的使用场景，功能强大，稳定性强。亮点是还能协作 Office/PDF、印象笔记等，支持一键保存到 Evernote。



XMind ZEN 同样是 XMind 团队打造的一款全新版本，相对更加轻量化、模板更丰富、颜值更高，此外独有的 ZEN 模式支持沉浸式作图，非常适合初学者快速入门。



百度脑图





百度脑图是一款在线的导图工具，非常轻量化。它的亮点是支持网页在线制作，实时同步。免安装、云存储、易分享，通过共享链接就可以在线看到对方的脑图。



ProcessOn



ProcessOn 是一个在线作图工具的聚合平台，支持在线绘制流程图、原型图、组织结构图等。关于思维导图它的亮点是支持多人同时



在线协作，这是目前其他平台还没有提供的功能。

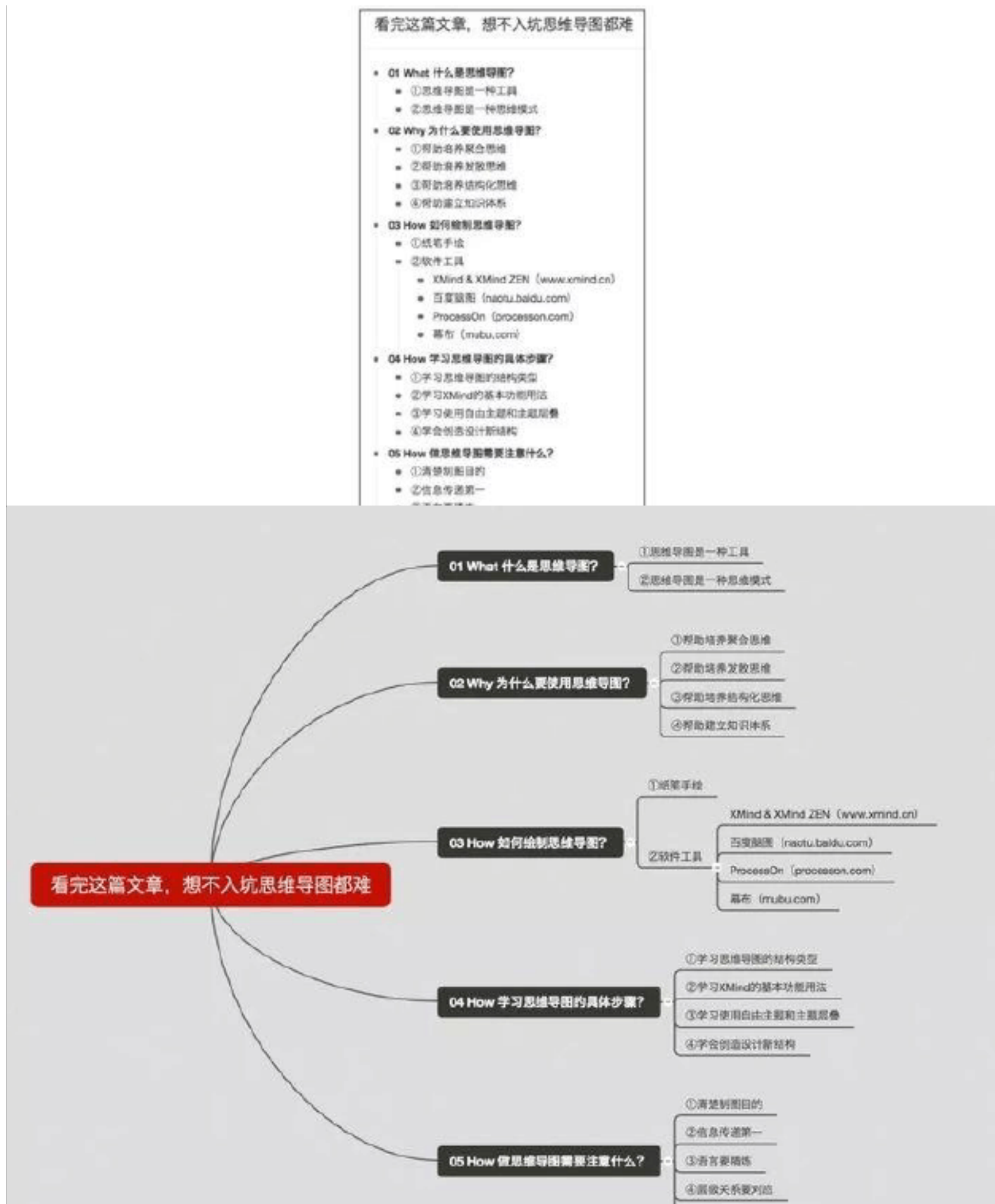


幕布



幕布则是一款实时在线记录大纲的笔记软件，支持一键生成思维导图。

它的亮点是简单易上手的结构化书写方式，本身的层级结构让使用者能按照金字塔原理总-分-总的结构方式去记录，因此一键生成的思维导图也能非常结构化。



#### 04. How 学习思维导图的具体步骤?

思维导图的绘制大体是基于结构化思维之上的。前面介绍了几款软件工具，只要顺着中心主题往外延伸，入门并熟练运用好思维导图是没有问题的。不同于其他三款工具，XMind 是相对功能更完善齐全的一款专注于思维导图的软件。我平常用 XMind 的经验也更多，所以下面主要分享 4 个步骤来学习使用 XMind 制作思维导图。

##### ① 学习思维导图的结构类型

我们通常看到的思维导图结构是在手绘导图最常见的结构，但实



实际制作数字导图的时候我们可以有多种结构可以选择。在制作一张思维导图之前，可以根据制图信息呈现的需求选择对应的结构。



## ② 学习XMind 的基本功能用法

想做出一张完整的思维导图作品，需要学会使用制图的基本功能，可以从以下三大块来学习：

1 学习建立分支、套用风格、调整结构、调整文本和边框样式

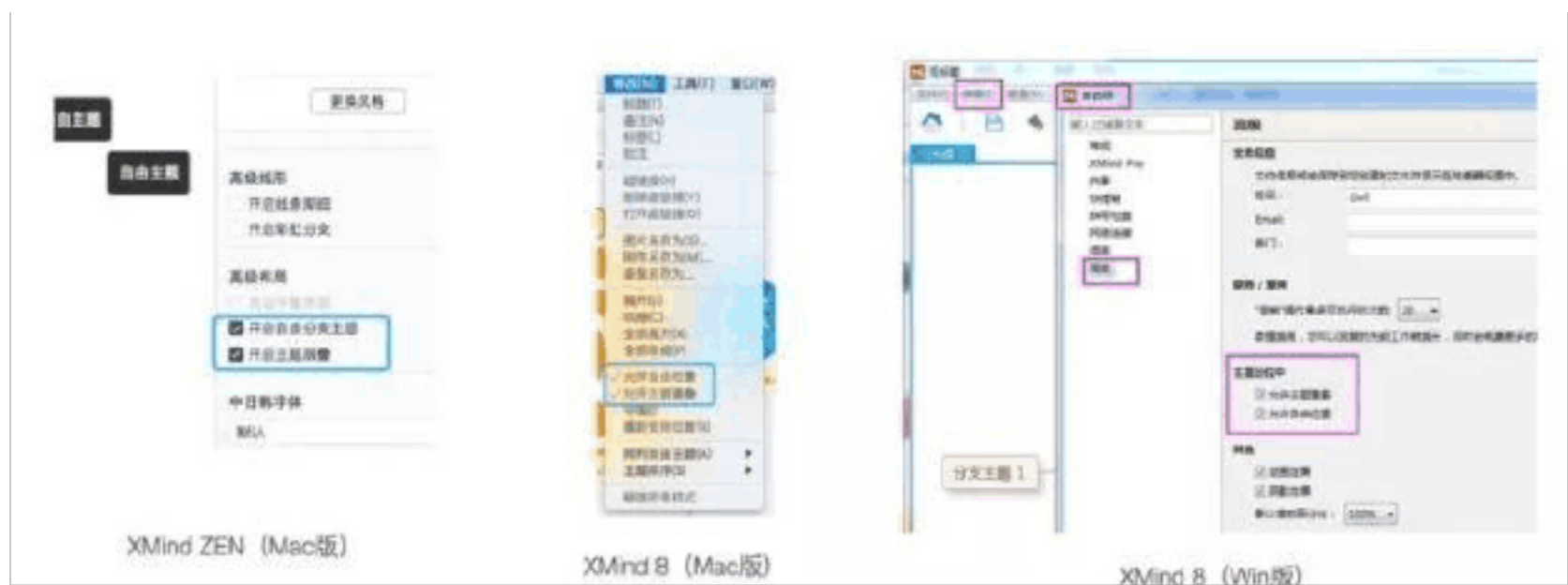
1 学习使用外框、概要、连结线

1 学习插入标签、标注、图标、图片等



## ③ 学习使用自由主题和主题层叠

在 XMind 中有一个非常重要的功能，叫做「自由主题」，意思是它可以自由独立于界面上的其他主题。在菜单的首选项里开启设置，就可以在做图时添加独立于中心主题的其他主题，帮助信息灵活排版，甚至能自主设计新的思维导图结构。



#### ④ 学会创造设计新结构

开启了自由主题，在灵活使用 XMind 功能之后，就可以随意排版设计自己想要的结构啦。



#### 05. How 做思维导图需要注意什么？

##### ① 清楚制图目的

做思维导图之前，需要弄清楚制图的目的，目的是为了帮助自己梳理思路还是交付于别人传播。如果是用于交付或分享，那么需要了



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/077162041162010001>