

# 思维导图工作计划范例(通用6篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 思维导图工作计划范例篇一

人最宝贵的资源是大脑，人要学会使用自己的大脑，不但用它来学习、读书、工作、娱乐、做好日常琐事，还要使用它来控制自己的心情、身体和精神。人人都有大脑，会用它的人才是聪明的。会用它的人，不但能够做成他想做的事情，也更清楚地知道他该往何处去，这样可以成为一个从容的、掌握自己的人。“《学习的革命》第一次为中国读者介绍了东尼·博赞的‘脑图记忆方法，当时我就很感兴趣。但可能是因为被过分炒作的的原因，对于这本书后来有很多反对的声音，于是不少人对书中提到的脑图记忆方法也很快就忘却了。

打开北京蓝靛厂中学学生的笔记本和作业本，上面是一幅幅“枝繁叶茂”的图。从去年9月开始，该校教学副校长杨艳君把“思维导图”引入教学。她本人利用15天的时间做成了一本图册——《“思维导图”在高中物理中的应用》，这本自制思维导图，把网上找来的各种有趣彩图和高中物理的所有知识点结合在一起。“我希望同学们自己应用这种方法，激发学习的兴趣，从而更好地发挥出各自的潜能。但同时也必须承认，思维导图不一定适合所有人。我们对每个孩子的教育是不能复制的，我只希望通过介绍和推广思维导图，让学生们了解到世界上有这样一种思维方法，然后由他们自己做判断，如果喜欢、适合就把它运用在实际的学习生活当中。”

杨艳君最早接触到思维导图是通过轰动一时的一本书——

《学习的革命》，在这本概括介绍系列快速学习方法的书里，很多人和杨艳君一样首次接触到了终身学习的概念以及一系列对于学习方式的大胆设想和革新。在随后几年里，整个社会对于学习的认识不再拘泥于专业的、细分的技能学习，转而发展到关注如何提高学习能力。

无论是在自己教的物理课上，还是开会前准备发言提纲，或是在各种生活琐事中，杨艳君都运用画图的方式。翻开她的记事本，每一页的内容都由简单图示和简短文字组成，“可能别人看起来比较凌乱，但这种方式我自己看起来非常清晰，而且我尽量使用多种颜色的笔来画，效果更好。在我现在进修的研究生班里，我是年龄最大的学生，但是因为使用思维导图来做笔记，每堂课下来，大的知识点都不会忘记，而且回来不用看笔记就能讲出来”。

研究表明，普通人终其一生也才用了4%至6%的大脑潜能。人的大脑是由两部分组成的。左半球负责逻辑、词汇、数字、顺序、分析，而右半球负责空间意识、形态(整体概念)、节奏、想像、色彩。

想想你是如何做笔记的?如果从头到尾只使用一种颜色的笔，那么在一整天的学习时间里，大脑的左半球负责识别词汇信息的脑细胞都在奋力地超负荷工作，而大脑右半球负责颜色和形态的脑细胞却一整天都在休息。结果，白白浪费了世界上最伟大的“超级计算机”的潜能。

资料表明，历史上很多“杰出的头脑”都是左右脑发展不平衡的。比如，爱因斯坦和其他一些伟大的科学家，他们的左半球特别发达;而毕加索等伟大的艺术家则是右脑占主导地位。但是，达·芬奇在绘画、雕刻、解剖学、建筑学、机械学、物理学、天文学等方面都取得了非凡的成就。他证明了两半球协同工作会做出更惊人的事情据介绍，思维导图的发明者托尼·博赞上学时曾努力地记笔记，却发现记得越多，脑子越乱。为了改善记忆，他开始用不同的颜色在笔记上做标记:

画着重符号、圈或者框。果然，这个方法大大提高了学习效率。

东尼上大学后，对希腊有着极高的热情和好奇，东尼注意到善于思辨的希腊人的记忆体系：想像(imagination)和联想(association)[]这给东尼很大启发。大部分人的笔记，都是最乏味单调的东西，跟想像和联想都沾不上边儿。但另一些学生的笔记却记得非常潦草，到处画满箭头，句子也不成行。但这些看来凌乱的笔记从信息角度讲却是整洁的，它们能及时地表明重要的概念及其之间的联系。而那些看起来整洁的笔记按照直线顺序组织材料，从信息角度讲，其实是杂乱的。在那些整洁的笔记中，关键信息是隐蔽的，并且混杂在一些不相干的词语中。

如果使用思维导图来“画”笔记，效果让人吃惊。首先，思绪可以任意驰骋，联想的方法扩展到极致，因此很难漏掉任何一个与关键点有关联的要素；其次，可以随时展开想像的翅膀，一边思考一边“涂鸦”，其乐无穷；第三，思维导图所采用的“关键词”方法，迫使我们把注意力集中于事物的关键点；第四，采用色彩及图形可以充分刺激大脑，提高记忆力。

东尼·博赞发现，人类大脑如果能被和谐而巧妙地运用，将比彼此分开工作产生更大的效率。而这个在今天看来非常微小的发现，却正是大脑潜能开发的关键所在。

东尼·博赞曾在世界范围内进行过一次调查。分析证明，5岁的儿童可以轻松使用自身95%的创造力，17岁的少年只能使用自身50%的创造力，而成年人能使用的创造力只有自身的10%。东尼·博赞认为，这是由于传统的教育并不符合人类思维的自然状态。每一种进入大脑的资料，不论是感觉、记忆或是想法，都可以成为一个思考中心，并由此向外发散出成千上万的挂钩，每一个挂钩代表与中心主题的一个联结，而每一个联结又可以成为另一个中心主题，再向外发散出成千上万的挂钩……这些挂钩联结可以视为人的记忆，也就是个人数

据库。

北京蓝靛厂中学的张天旭同学在谈到对思维导图的使用体会时写道：“它是一种归纳性很强的方法，可以应用在任何方面。”

张天旭的同学们也对思维导图带来的好处感到认同，在一次关于使用思维导图的感受的问卷调查中，大家不约而同地用思维导图的方式列出自己的感受。有人写道，“它与绘画结合在一起比较富有娱乐性，让各科学习的总结不再是枯燥地抄书。”

同学们提及最多的感受，是思维导图可以让知识结构更加完整而清晰。但同时有不少同学表示，自己在找关键词方面有一些困难，关键词找不准，思维导图的效果可能就要打折扣。有的同学表示，要画一张好的思维导图得花不少时间，有时感觉有些吃力。张天旭在建议里说：“如果能从小学开始学习这种方法，那将成为改变一切的钥匙。”

### 什么是思维导图——大脑的语言可以画出来

要知道什么是思维导图，首先需要知道什么是大脑的语言。东尼·博赞说，大脑并不是用英语思考，也不是用中文思考。例如，当一个人听到“苹果”这个词时，他的脑海里首先反映出的一定是一个苹果或者与苹果有关的图像。图像和联想才是大脑自己的语言。而思维导图是帮助大家用图像和联想进行思维的工具，它是一种创造性的、有效的记笔记的方法，它用文字将人的想法“画出来”。

所有的思维导图都有一些共同之处：它们都使用颜色，都有从中心发散出来的自然结构，都使用线条、符号、词汇和图像，都遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。思维导图可以把一长串枯燥的信息变成彩色的、容易记忆的、有高度组织性的图，它与大脑处理事物的自然方式相吻合。

## 思维导图工作计划范例篇二

近日，本校校长在一场教育研讨会上，讲解了“思维导图”的知识和应用。此次讲解深入浅出、通俗易懂，给参会的教师们带来了不少收获。作为其中一员，我从中有了很多感悟与收获，现在我将在这篇文章中向大家分享我的这些心得体会。

### 第一段：思维导图是什么？

首先，我们需要了解思维导图的定义。它指的是一种可视化的思维表达工具，是将具体事物和抽象概念相互联系的一种表达方式。其优点在于使得信息清晰明了，重点突出，方便整体把握，具有多角度的思考与表达的特点。可通过单向性、多向性连接、参考点的方式，使得观点，思路，知识清晰可见，方便于当下的学习和讨论。

### 第二段：思维导图的应用场景

其次，我们探讨的是思维导图的应用场景。思维导图是一种普遍适用的思维与表达工具，在教学、作文、发散思维、团队讨论等方面都有着广泛应用。在教学过程中，教师可采用思维导图将课程思路与要点整理叙述，用来让学生快速抓住课程主旨与重点所在；在作文过程中，学生可以使用思维导图来寻找、开发新的文本素材，便于对写作内容、结构与形式整体规划；在发散思维与团队讨论方面，思维导图同样也可以给予交流的平台，让同学们可以以更清晰、安排有序的方式，轻松做出决策与行动方向。

### 第三段：思维导图的实际操作

接着，我们需要分享的是如何实际操作思维导图。在使用思维导图的时候，我们应该要有一个明确的主题词，以及与之相关的分支词。主题词应该放在中心，由它往外展开其他的

知识点、信息和观点。同时，要尽量用图标、图片、颜色、字体等多样化的方式来进行突出与概括，以方便学生对重点难点的理解。当然，在实际操作的过程中，要让思维导图有条理和系统性，避免混乱和纷杂的情况，这也会有助于学生日后对于知识点与观点的记忆力提升。

#### 第四段：思维导图的优势

然后，我们再来讨论一下“思维导图”在教育上的优势。相对于传统的文字解释方式，思维导图有着多种优势。它可以让学生从单纯的语言形式解读转化为多个视觉形式的整合、综合和分析，让信息变得更加直观简洁；它可以帮助学生更加习惯于主动思考，引导学生形成自主、自我管理的学习思维能力；它可以提高学生对于课本内容的兴趣，增加学习的趣味性和互动性，更好地激发学习注意力。

#### 第五段：总结

最后，我们总结一下思维导图对于学习的帮助。思维导图可以让学生更进一步的了解与掌握课本中的内容，方便学生更好地进行思考与总结。通过思维导图的制作，学生不仅可以不断紧跟课堂讲授的进度，还能够在课堂上多角度的理解所学知识。因此，我们一定要积极探究与应用思维导图，让学生从中不断自我完善，更好地适应未来的知识型社会。

### 思维导图工作计划范例篇三

思维导图是一种能够帮助我们快速整理和表达信息的工具，特别是在写作方面。英语思维导图作为一种新兴的写作方法，可以协助我们更好地组织思路和提高写作效率。在我的学习和实践中，深深领会了英语思维导图的重要性和实用价值，以下是我的一些体会和经验分享。

#### 第二段：优点与应用

英语思维导图在写作中有诸多优点，比如辅助构思、提高文章质量、增强条理性、节省时间等等。作为一种辅助工具，它可以帮助作者快速把脑海中的思维点连接起来，让文字更加丰满生动；同时它也可以让文章更有条理性，清晰明了，让读者更容易理解；此外，英语思维导图也可以提高写作效率，为作者节约时间并获得更多的创意灵感。作为一名英语学习者，我通常在写作之前先制作一个英语思维导图，然后按照它展开文章的写作，这种方法不仅更加高效，而且还可以增加我对英语的理解和运用能力。

### 第三段：制作技巧

英语思维导图制作技巧的掌握是成功的关键之一。首先，我们需要确定文章的主题和内容，然后列出相关的关键词和短语。之后，根据这些关键词和短语，我们可以使用诸如XMind或Mindjet MindManager的思维导图软件制作一份初步的导图，将主题、分论点、细节等相应的信息加入其中。重要的是，我们需要注重关键词之间的联系和逻辑性，保证思维导图的完整性和准确性，这样才能顺利地编写英语文章。

### 第四段：实践案例

在我的学习和实践过程中，我总结了一些实践经验，例如：首先，我们应该了解写作的具体要求，明确自己的写作目标和文章大致框架；其次，我们可以使用颜色、图标、线条等方式区分不同层次、含义的信息，让思维导图更加直观、易读；最后，我们可以使用支持多语言的思维导图软件制作英语思维导图，将写作与英语学习相结合，不仅可以提高英语的表达能力，还可以提高整体的语言水平。

### 第五段：总结

总之，英语思维导图的应用不仅能够提高写作效率和质量，而且还可以开启我们的创造思维，培养我们的逻辑思维和语

言表达能力。对于英语学习者而言，掌握英语思维导图的方法和技巧是非常有必要的，可以帮助我们更好地提高英语语言水平和写作能力。因此，我们应该注重思维导图的应用和实践，培养自己的思维导图能力，进一步提高自己的英语水平。

## 思维导图工作计划范例篇四

下图力的基本知识中主要介绍有关力的基础知识，是静力学和动力学所必需的基本预备知识。从知识方面来说就是理解力的初步概念，理解力的三要素、力的分类、常见的几种力、物体间的相互作用、平衡力与作用力反作用力、力的作用效果、力的合成分解等知识，希望对大家力的学习带来帮助。

以上有本站小编为你收集的力的相关思维导图，希望对你有所帮助。

思维导图：

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)



# 思维导图工作计划范例篇五

## 暑假21天读书活动

读了本书后，两句话印象深刻：

1、95%的人的想象力现在还处于休眠状态。

2、一般来说，大脑在接受5-7个无关信息后便开始感到压力，过量的信息要想被大脑接受必须要进行分类组合。大脑若是经常处于紧张状态，就会产生错误的化学物质，来阻碍有效记忆，只有在放松的专注中才能储存提取信息。事实证明压力不仅影响情绪还阻碍记忆力，科学的调整放松自己是多么的重要。

我大多时候是一个犹豫不决的人，很多事难做出最终决策。书中教我理清思路，如需要、欲求、优先事宜以及限制因素，能帮到我在看清所有问题后再做出判断，原则是作出一个决定然后执行它，这比什么也不做任由它陷入瘫痪状态要好得多，思维导图给我更多的启示和帮助。

发现记笔记有几种不同类型，记笔记是为了能够复述里面的内容，所以记笔记的方式是有个人风格的关键词记录就成为最好的成功笔记，思维导图无疑成为记录关键词的好形式。

书中提到利用思维导图记笔记，以替代线性笔记、制作各种计划、写文章、考试、写项目书和报告、记住一本书中的运用和技巧、在电影报告和讲座、特别是会议中，使用思维导图有无数好处。像演讲，借用国际象棋大师基恩的话说，思维导图承上启下，不需要翻动页码，可以接受更新更大胆的想法，大的方面不会遗漏掉，你可以非常有把握的说，之后还能重新归纳，这是线性笔记所不能有的好处。

# 思维导图工作计划范例篇六

思维导图作为一种非常有效的思考工具，近年来被越来越多的人使用，因为它可以帮助人们更好地组织和表达自己的想法。在学生中也很流行，因为它可以有效地帮助他们理解和记忆学科知识。在我校近期的一次教研活动中，校长为我们讲解了思维导图的使用方法和心得体会，让我们受益匪浅。

## 第一段，引言

在本段中，我将简要介绍思维导图和其优点，并提到我们为什么要学习和使用思维导图。思维导图是一种非线性思维工具，可以用于记录、组织和表达信息。由于它直观、简单、便捷，它在许多领域得到了广泛使用。而在教育领域中，思维导图则被广泛应用于教学和学习。它不仅可以帮助学生理解和记忆知识，还可以激发他们的创造力和逻辑思维能力，使学习更加高效和有趣。

## 第二段，校长讲解思维导图的步骤和方法

在这一段中，详细介绍校长是如何向我们讲解如何使用思维导图的。校长首先强调了思维导图的两个最基本的概念：中心主题和分支。他邀请我们画一个大圆圈作为中心主题，然后在圆圈周围画出很多小圆圈，作为分支，表示与中心主题相关的概念或信息。这个过程简单又直观，很容易让我们理解。接着，校长展示了如何将信息与概念关联，并用图示的方式呈现。

## 第三段，思维导图在教学中的运用

在此段中，我将详细介绍思维导图在教学中的运用。首先，可以将教学内容以及和之相关的信息和题目整理成思维导图，这样可以起到分类整理的作用，方便学生掌握知识点。其次，思维导图也可以用来解决教学中的一些问题。例如，当学生

在记忆有关教学主题的课程时，思维导图可以帮助他们分类整理知识点，更好地掌握它们。此外，思维导图还可以用来帮助学生进行创意、创新性的思考，比如解决实际生活中的问题，或者发明新的东西。

#### 第四段，思维导图的优点与缺点

本段中，我将介绍思维导图的优点和缺点。思维导图的优点包括：

1. 形象直观。思维导图是一种可视化的思考工具，能够直观地展示思路和思考过程。
2. 易于理解。在画思维导图时不需要使用复杂的语言，又可以用不同的颜色和图形区分信息类型，使知识更容易理解。
3. 便于记忆。由于它们的可视化和直观性，学生可以更容易地记住它们所学到的知识。

但思维导图的缺点也不可忽视，例如，它不适合记录一些详细的和复杂的信息，因为画图时的空间限制。在这种情况下，使用其他工具可能会更加高效。

#### 第五段，总结

在本段，我将总结上述内容并给出自己的思考。思维导图可以提高学生思考和学习的效率，并帮助学生更好地理解 and 记忆知识。与此同时，我们也应该了解思维导图的缺点，并在适当的情况下选择合适的工具，以更加高效地记录和整理信息。思维导图不是万能的，但它是一种非常有价值的思考工具，值得我们教育实践中广泛应用。