

# 最新日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结(模板10篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。什么样的总结才是有效的呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结篇一

思维导图可以大大提高人的思维能力，所以现在很多学校都把思维导图应用到教学中，下面是石牌小学一个老师的思维导图教学心得体会，希望对您有帮助。

### 一、背景介绍

接触思维导图是在我的大学时代，在大三的上学期，那时我们的必修的课程里有《学习论》这门课程，在学习过程中，我知道了“思维导图”这个学习的工具。但可惜的是，只学习了皮毛，而又一直未把它应用于自己平时学习、生活中，所以到后来，已渐渐淡忘了。大学毕业，来到石牌小学工作，知道学校的教学方面很多都应用了思维导图，而且在这个方面也开展得比较成功。但我开始关注思维导图，是始于这次市级课题《促进高级思维技能发展的思维导图学科应用研究》的申报，然后自己才在网上、书籍和与其他教师的交流中慢慢地积累了一些对思维导图的认识，才第一次慢慢了解到“思维导图”的概念，我才知道运用“思维导图”的方法可以大大提高人的思维能力。此后，我在教学和自己的学习中主动自觉地运用其基本原理绘制了一些思维导图，努力使“思维导图”的方法成为我的一种学习习惯和一种思维方式。

## 二、我对“思维导图”的几点认识

- 1、只要有一定学习基础和生活经验的人都可以学会运用思维导图，一个人一旦掌握了这种方法就可以在短时间内提高他的思维能力和思维水平，挖掘出自己的思维潜力。
- 2、思维导图能够充分体现一个人的思维特点，因而具有非常强的个性化特征。由于制作者的知识结构、思维习惯、生活和工作经验的不同，其所制作的思维导图也非常不同，因此，思维导图有利于个性的张扬和充分体现个体思维的多样性。
- 3、思维导图的建立有利于人们对其所思考的问题进行全方位和系统的描述与分析，非常有助于人们对所研究的问题进行深刻的和富有创造性的思考，从而有利于找到解决问题的关键因素或关键环节。
- 4、思维导图有助于提高学习者的学习能力，有助于使一个学习者真正实现终身化学习和学会学习的目标。

## 三、我学习和运用“思维导图”的几点不足

- 1、没有系统地阅读和学习一本通俗易懂的入门书，对于思维导图缺乏全面、准确的认识。
- 2、平时较易机械地模仿他人的思维导图，无论是在形式和思维方式方面。
- 3、在制作思维导图的过程中，太拘泥于形式，制作不出具有个性和表现个体思想的思维导图。
- 4、在与他人合作方面，很少把自己制作的思维导图讲给周围的同事，进行激烈的讨论，缺少对已制作思维导图的修改和提高。

我认为“思维导图”对于致力于发展自己学习能力和提高思维水平的人具有非凡的功效和价值；这种方法在各级各类的学校教学活动中可以为提高教师的教学水平和提高教学效率以及深化教学方法的改革提供最有力的工具；总而言之，思维导图的应用前景非常光明。

## 日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结篇二

1. 最大的主题（文章的名称或书名）要以图形的形式体现出来。

我们以前作的笔记，都会把最大的主题写在笔记本纸面上最顶格的中间。而思维导图则把主题体现在整张纸的中心，并且以图形的形式体现出来。我们称之为中央图。

2. 中央图要以三种以上的颜色。

3. 一个主题一个大分支

思维导图把主题以大分支的形式体现出来，有多少个主要的主题，就会有多少条大的分支。

4. 每条分支要用不同的颜色

每条分支用不同颜色可以让你对不同主题的相关信息一目了然。

5. 运用代码

小插图不但可以更强化每一个关键词的[wiki]记忆[/wiki]，同时也突出关键词要表达的意思，而且还可以节省大量的记录空间。当然除了这些小的插图，我们还有很多代码可以用。比如厘米可以用cm来代表。所以可以用代码的尽量用代码。

## 6. 箭头的连接

当我们在分析一些信息的时候，各主题之间会有信息相关联的地方，这时，可以把有关联的部分用箭头把他们连起来，这样就可以很直观地了解到信息之间的联系了。如果你在分析信息的时候，有很多信息是相关有联系的，但是如果都用箭头相联接起来会显得比较杂乱了。解决这个问题方法就是，你可以运用代码，用同样的代码在他们的旁边注明，当你看到同样的代码的时候，你就可以知道这些知识之间是有联系的。

## 7. 只写关键词，并且要写在线条的上方

思维导图的记录用的全都是关键词，这些关键词代表着信息的重要内容。不少人刚开始使用思维导图时，会把关键词写在线条的下面，这样是不对的，记住一定要写在线条的上面。

## 8. 线长=词语的长度

思维导图有很多线段，它每一条线条的长度都是与词语的长度是一样的。刚开始使用思维导图的人会把每根线条画得很长，词语写得很小，这样不但不便于记忆，同时还会浪费大量的空间。

## 9. 中央线要粗

思维导图的体现的层次感很分明，最靠近中间的线会越粗，越往外延伸的线会越细，字体也是越靠近中心图的'最大，越往后面的就越小。

## 10. 线与线之间相联

思维导图的线段之间是互相连接起来的，线条上的关键词之间也是互相隶属、互相说明的关系，而且线的走向一定要比

较平行，换言之线条上的关键词一定要让你自己能直观地看到，而不是要把纸的角度转了120度角才能看清楚自己在写什么。

## 11. 环抱线

第一、当分支多的时候，用环抱线把它们围起来，能让你更直观地看到不同主题的内容。

第二、可以让整幅思维导图看起来更美观。

要注意的是，你要先在思维导图完成后，再画外围线。

## 12. 纸要横着放

大多数人在写笔记的时候，笔记本是竖着放的。但做思维导图时，纸是横着放的。这样空间感比较大。

## 13. 用数字标明顺序

可以有两种标明顺序的方式，主要是以你需要和习惯而定。

第一种标明顺序的方式：可以从第一条主题的分支开始，用数字从1开始，把所有分支的内容按顺序地标明出来，这样就可以通过数字知道内容的顺序了。

第二种标明顺序的方式：是每一条分支按顺序编排一次，比如第一条分支从1标明好顺序后。第二条分支再重新从1开始编排，也就是说，每条分支都重新编一次顺序。

## 14. 布局

做思维导图时，它的分支是可以灵活摆放的，除了能理清思路外，还要考虑到合理地利用空间，你可以在画图时思考，哪条分支的内容会多一些，哪条分支的内容少一些，你可以

把最多内容的分支与内容较少的分支安排在纸的同一侧，这样就可以更合理地安排内容的摆放了。整幅画看起来也会很平衡，你画思维导图前，要记得思考如何布局会更好。

## 15. 个人的风格

学会思维导图之后，我还鼓励你能够成立自己的风格，每一幅思维导图虽然都有一套规则，但都能形成个人的风格。

思维导图的这15条技法中，关键词是最重要的一部分，因为思维导图只记录关键词，如果关键词选择不正确，思维导图所要表达的信息就不准确了，要想学会全面总体的分析信息，你需要学会观察出信息当中哪部分是它们的关键部分，并搜索到它们的关键点，也就是关键词。

## 日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结篇三

各位老师下午好，我是===。刚才赵老师给我们讲解了思维导图的发展和好处。下面由我和大家共同探讨思维导图的画法。

我认为画思维导图主要抓住以下三点；1. 画中心图；2. 画脉络分支；3. 写关键词。

第一步画中心图。首先把白纸横放，这样宽度会比较大一些。然后在纸的中心画出能代表你心中想法的图像，再用水彩笔尽情任意发挥你的思维。

（4）大小约占整张纸的六分之一。

第二步画脉络分支。绘画时，从中心图像开始，画一些向四周放射出来的粗线条。将主要分支与二级分支连接起来，二级分支与三级分支再连接起来，以此类推。每一条线都使用不同的颜色，这些分支代表不同的主体思想。因为颜色和图像一样能够让你的大脑兴奋，所以尽量多使用不同颜色，能

够给你的思维导图增添活力和生命力，为你的创造性思维增添巨大的能量，而且很能吸引眼球且有趣。

绘制时要注意：1) 从两点的位置开始。(2) 按顺时针布局。(3) 要用不同颜色画。(4) 先画主干，线条要粗一些，以后的次级分支要逐渐变细。

导图每个分支完成后，都要具有一个独特的外形。为什么要这样呢？其实这是一种记忆方法。许多人在小的时候，会在阳光灿烂的日子外出躺在草地上，仰望蓝天白云，我们多半会回想：那有只羊，还有条船，有只小鸟。。你的思维在根据随意的外形构造图像，这样收集信息，叫做“零打敲碎”，是非常有名的助记方法。

接下来我们在说写关键词。在每一个分支上，用大号的字清楚地标上关键词。如果有可能的话从始至终使用图形，因为每个图形，就像中心图形一样，都可以使我们展开联想。绘制的过程中有些专用名词可以使用简写，不仅简单美观使得版面不拥挤，而且有助于记忆和理解。

写关键词要注意：1. 选择图或字作为关键词。2. 字要写清楚。3. 每个线条一个关键词。4. 中心的字大，外部字小。

## 一、学习引导误区

1. 中心图画个圈或写题目；2. 想怎么画就怎么画，不规范；3. 汉字的方向是随意的；4. 内容过于纠结细节。

## 二、主观判断误区

1. 不会画画，不能用思维导图；2. 课内没时间，只课外自己画；3. 画完了思维导图，就学会了；4. 有些课能画导图，有些不能。

### 三、绘制思维导图的不良习惯

1. 不模仿；2. 自信不足，低质量；3. 借口多，少耐力；4. 没主见，受干扰；5. 思维定势，放不开。最后和大家说一下开始做思维导图的四个危险区：1. 弄出一些实际上不是思维导图的思维图；有些图并非真正意义上的思维导图，如各种流程图、概念图、树状图和写作提纲。

2. 认为词组比单个字更有意义，单个词更能让你展开联想，激发你的创造性思维；3. 认为“乱七八糟”的思维导图没用，我们知道思维导图反应的是一个人的思维，当你觉得“乱七八糟”时，反应出你还没走进绘图者当时的思维状态；4. 对思维导图产生一种消极的情感反应，我们总觉得自己画得不够好，其实大多数情况这只是一个‘初稿’，你可以提醒自己通过修改可以画得更好。

现在我们发挥自己的想象和创造力，尽情的去享受绘图过程中的乐趣吧。这是我模仿画的第一张思维导图，他画得是大脑左右半球的主要功能。这是模仿的第二张。这一张是我在学习回来，在班级进行第七单元复习时画的，我觉得思维导图的应用对帮助孩子记忆有很大好处。（）接下来在和大家分享一下祁敬伟老师画的思维导图。

思维导图的图不是最重要的，思维才是最重要的，因此图画的不漂亮没关系，思维的拓展、纵深和聚焦才是重点，我们千万不要为图所累。如有不清楚的地方各位老师请在会后我们一起探讨。谢谢！

### 日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结篇四

我读了学校推荐的《思维导图》。这本书由号称大脑先生的著名学习方法研究专家托尼博赞编写。《思维导图》借助一些简单的事例，从零开始教你如何绘制思维导图，你会发现思维导图可以应运于你生活的方方面面，是生活的得力助手！



书中所创造的一种全新的思维模式和学习方法，它的核心价值在于能帮你像局外人一样看见你头脑里思想的地图！将你的思维过程通过图画的方式再现出来。它不仅将原本复杂的逻辑思维用简单的线条和图画来表示，让你在大量信息中迅速掌握重点、明确层次。而且能增强你的思维能力，提升注意力与记忆力，更重要的是，它能够启发我们的联想力与创造力。

对于如何学习和使用思维导图我有自己的一点经验分享：

2需要总结和归纳时，建议试试画一画导图。用于分类，分层级的整理思路。

3书中说的考试，言讲，写作，都是最佳的应用机会。

3在制作导图时，由于亚州人在画画上基本都是中规中矩的画法（我看过中国和日本人的思维导图），所以看起来与书中欧洲人画的导图相差较大，所以建议大家可以与餐巾纸的背面一书一起学习制作导图。无所是中规中矩，还是夸张是导图，只要自己都看明白，能指导自己的思维就足以。

5思维导图一书中介绍了博赞的其他作品启动大脑快速阅读超级记忆博赞学习技巧。。这里除了学习技巧一书我没有其他的四本我都看过，建议超级记忆就不用看了，大量是英文和欧美文化作为基础的关联，联想等记忆法，不太适用中国的环境。启动大脑是博赞系列丛书的核心内容大全，将其他几本书的核心内容都汇总在启动大脑一书之中了，可以是启动大脑是总目录，其他几本书是分支。。。读者可以自己看情况读者。

6快速阅读，是好书，快速阅读中有理论，还是方法和实践（测试）。多加练习还是可掌握其中的方法。

当然，对它的实质内容还须多了解，以便能提高我的思维能

力。我想，利用思维导图帮助教学和学习是一件很快乐的事。

## 日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结篇五

此次参加金老师的思维导图班学习，是冲着金浪老师报名的。金浪老师是一个极富个人魅力的人，自从在瑞安90学时培训时听了她的讲座，我就对她个人和思维导图很神往。听她的课，很“折磨”，中午12点多时身体的困乏，但听着她在上面富有激情而有节奏的讲座是睡不着，生怕会错过了每一句话及每一个值得回味与学习的经典例子。

第一天培训，第一节课，当我们还没有真正静下心来，金老师就给我们布置了任务——列出在教学中碰到了难题，并将它们排序。说实话，在教学中我们确实有很多难题，但一下子还没缓过神来。然而，事后想想，这种方法很好，为我们在接下来的学习明确了“听讲座与听课”的目标，让我们带着问题去学习会更有目的性，有针对性。

第二天的培训内容更为丰富，也更为精彩。陈海玲老师的课给触动我最深的，也是我平时教学中最弱的部分——词汇的落实与运用。在我平时的课当中，我往往只强调了重点词汇，但很难突破怎样将其运用起来。陈海玲老师在她的这节课当中，给了我解答——在预学案中利用问题引出这些词汇，在课堂中反复操练即填空造句和在写作中运用这些句型，以及课后操练(用这些词汇造句)。第二个感受就是，原来初一年的学生也可以进行写作。初一的第一个学期，并且是在正式单元的前几个单元，让学生进行写作是我不敢尝试的。陈老师的课给我们做了一个示范，给出作文的框架，让学生说，通过“说”来促成“写”。通过小组合作来完成写，将整篇文章分成beginning, body,和ending最后一个人来完成写的任务。这样的写，可以说是水到渠成的。

2. 一定要在一堂课中完成读写吗?3. 如果一定要在一堂课中完成读与写的话，时间上如何去把握?听了讲座之后，这些问题

也释然了：1. 读写不一定要整合，要根据文本的材料、框架以及难度值判断是否适合写作；2. 要不要在一堂课中完成读写，要看文本的难易程度、学生的水平以及时间的多少；3. 如果一定要在一堂课中完成读写，可以只写片段、可以说文章、或可以先做好充分的课前预习。

第三天开的课，我认为是最为精彩的。胡晓琼开出了八年级的unit 5 do you want to watch a game show?邹丽娟老师开出了九年级的“where would you like to visit?”不同的老师，开出的是不同的味道。胡晓琼老师的课如德芙巧克力，丝滑的感觉。犹如一场优美的芭蕾舞，欣赏完了还意犹未尽。她用她的坚持震撼到了我：这样一篇长文章，能够去挖掘出它的框架，而且她的教学设计是一改再改，这种坚持让人敬佩。她用她的个人魅力震撼到了我：她的年龄应该是很多老师“等着退休”的年纪(教学已经成经混日子，熬到退休年龄即可)，但是她敢于挑战，敢于应对的勇气让人敬佩。从她的身上，我看到了年龄是什么，年龄只是一个数字，而不是心态。心态并不一定与数字成正比，所以就需要我们去积极地调整自己的心态，保持一颗年轻的心。

而邹丽娟老师的课是另一种风韵，它是探险。它披荆斩棘，勇于表现自我，哪怕是最后遍体鳞伤。年龄长，让我们看到的是优雅；年龄轻，让我们看到的是精神——勇往直前、勇于探索的精神。

此次的培训学习不仅在教学上给我们引领了方向，也给我们的心灵做了一次解放。我也是金老师口中那个需要怜悯的老师——每天改作业时间不止一个小时，改好的作业学生不屑订正，每天用心备课却课堂效率不高，每天盯着学生背诵却到头来学生读文章像啃骨头般。像金老师说的，我们应该停下脚步去思考，让自己的大脑更多地去用于思考去解决问题，而不是将自己的时间与身心放在一些看似有意义却无效果的事情上。把力气用在刀刃上，这才是关键。

## 日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结篇六

大家阅读过思维导图吗?收获了什么?请阅读思维导图读后感学习吧!

怀着对人类大脑好奇的心态，阅读了由英国“记忆之父”东尼·博赞写的《思维导图》。

这本书在全球得到了广泛推广，已经成为21世纪风靡全球的思维工具，到目前已经被世界上2。

5亿人使用。

这本励志类的图书，旨在通过介绍思维导图这种终极思维工具，改变大家的思维习惯，进而提高人们的学习和工作效率。

这是一套丛书，它包括《思维导图—提高语言智能的10种方法》、《思维导图—磨砺社交技能的10种方法》、《思维导图—激发身体潜能的10种方法》、《思维导图—获取精神力量的10种方法》以及《思维导图—大脑使用说明书》六本。

在读完这本书之后，更加深刻的意识到人类的大脑是如此的奇妙，《思维导图》是一个既有趣又有效的思考工具和助记工具，第一次接触就被它的简单高效所吸引。

在《思维导图》中特别提供了一系列刺激性练习和大量颇具启发性的图片集和演示这种技巧的原创性思维导图，书中的思维导图方法将放射性思维与开拓性笔记技巧结合在一起，被人称为“大脑瑞士军刀”，它的出现，在全球教育界和商界刮起了一场风暴，目前，全球已经有超过2。

5亿以上的人使用它，思维导图与传统的学习记忆方法相比有较大的优势。

使用思维导图进行学习，可以成倍提高学习效率，增进了理解和记忆能力。

如通过使用关键字强迫我们在做笔记的时候就要思考句子的重点到底是什么，这是我们可以积极的倾听讲课者，而且还激发我们的右脑。

因为我们在创作导图的时候还是用颜色、形状和想象力，根据科学研究发现人的大脑里是由两部分组成的，左大脑负责逻辑、词汇、数字，而右大脑负责抽象思维、直觉、创造力和想象力。

巴赞说：传统的记笔记方法是使用了大脑的一小部分，因为它主要使用的是逻辑和直线型的模式。

所以，图像的使用加深了我们的记忆，因为使用者可以把关键字和颜色、图案联系起来，这样就是用了我们的视觉器官。

把学习者的主要精力集中在关键的知识点上。

您不需要浪费时间在那些无关紧要的内容上，节约了宝贵的学习时间，通过使用关键字强迫我们在开展业务或做笔记的时候就要思考句子要点到底是什么，这使我们可以积极的倾听讲课者，关键知识点的连接线会引导您积极主动思考。

快速系统的整合知识，可以为您的知识融汇贯通创造了极其有利的条件，发展创造性思维和创新能力，发展思维是创新思维的核心，画思维导图的方法恰恰是发散思维的具体化、形象化。

思维导图具有极大的伸缩性，它顺应了我们大脑的自然模式，从而，可以使我们的主观意图自然的再图上表达出来。

他能够将新旧知识结合起来。

学习的过程是一个由浅入深的过程，在这个过程中，将新旧知识结合起来是一件很重要的事情，因为人总是在已有知识的基础上学习新的知识，在学习新知识时，要把新知识与原有认知结构相结合，改变原有认知结构，把新知识同化到自己的知识结构中，能否建立新旧知识之间的联系是学习的关键。

通过读这本书让我再一次提升了自我，更好运用思维的技巧去指导我的工作、学习和生活。

回想起从幼儿园到现在的学习历程，随着时间的推移已经形成了自己特有的思维模式，其中有些也特别符合《思维导图》中所说的记忆方式。

曾记得上高中的时候，一度的埋怨自己的记忆力差，记东西总是记不住，总是记了忘，忘了又记，最后的结果还是记不住。

殊不知，是因为自己的记忆方法不对，而导致自己学习成绩下降的恶性循环。

尤其是在高三，很多东西都是靠死记硬背才记住的，没有掌握任何的`记忆方法，所以导致的结果是，记忆的效率出奇的低，记忆的时间如此的长。

因此，在内心中总有一种对人类大脑记忆的好奇和探究的冲动，理所当然的，当在图书馆看到这本书的时候，就有一种求职的渴望与冲动在内心里迸发，想要去品读、研究这本书，让自己能够在专业知识的指导下，使自己的记忆水平更上一个台阶。

当我认认真真的品读完这本书的时候，我感觉到自己收获了很多。

诚然，人的大脑其实是有一定的机制的，只要我们真正的了解了它，我们对知识的记忆和掌握才会更加的游刃有余。

这本书由号称“大脑先生”的著名学习方法研究专家东尼·博赞编写。

《思维导图》借助一些简单的事例，从零开始教你如何绘制思维导图，你会发现思维导图可以应运于你生活的方方面面，是生活的得力助手！书中所创造的一种全新的思维模式和学习方法，它的核心价值在于能帮你像局外人一样看见你头脑里“思想的地图”！将你的思维过程通过图画的方式再现出来。

它不仅将原本复杂的逻辑思维用简单的线条和图画来表示，让你在大量信息中迅速掌握重点、明确层次。

而且能增强你的思维能力，提升注意力与记忆力，更重要的是，它能够启发我们的联想力与创造力。

对于中国的大多数学生来说，对“书山有路勤为径，学海无涯苦做舟”这条学习箴言恐怕是再熟悉不过了。

现实中，也有不少人是按照这句话的教导来做的。

然而我们会发现，有时无论你多么勤奋，多么刻苦，却总是不能有一个好的结果。

学习的压力是越来越大、要学的东西是越来越难，精力总是不够用，熬夜的结果是上课昏昏欲睡，导致课堂听讲注意力不能集中……学习好像成为了一件非常困难的事情！例如上课听讲一般都需要记笔记，以往我们往往采取诸如1、2、3、4这样的直线型方式，由于不能及时将课堂所将及时的进行归纳总结，课堂上的笔记仅仅是对老师讲解内容的机械复制，而且常常是不完全的，相互之间没有关联、没有重点。

等到课后再想总结，由于事过境迁，对授课内容记忆已经不再完全，课堂笔记便成为残缺不全的、不系统的知识记录，对于今后复习的价值已经不大。

而如果采用“思维导图”为工具记录笔记，那么将老师讲解的一些可信内容记下来，并且将这些核心内容之间的联系用线条连接起来。

此时，思维重点、思维过程以及不同思路之间的联系就可以清晰的呈现在图中。

这样的课堂笔记不仅能够迅速帮你进行归纳总结，而且整堂课的授课过程也形象的被记录在图中，以后复习时，只需将这副图从头到尾再过一遍，那么当时的授课情景就会在你的脑海里重现一遍，这对于今后的复习无疑也是极大的帮助。

当然，我还没有使用过思维导图，对它的实质内容还须多了解，以便能提高我的思维能力。

我想，利用思维导图帮助学习是一件能使学习变快乐的事。

朋友推荐的一套书，按他介绍的顺序看了第一本《思维导图》。

开始以为我会很短时间搞定它，没想到边看边实践，用了我两个礼拜，算是80%掌握，当然我已经把这本书归为以后要反覆看的书列。

简单感受就是，尽最大能力去开发我们的大脑，不要让我们大脑沉睡，书说我们其实一直只用了大脑的皮层就渡过了这个人生，听起来相当可怜，因为常常我们会觉得脑汁都耗尽了，怎么才用了这么点呢，还是一辈子。

原来是我们有很多未开发的潜能，回想起来，也有道理，试



想小时候是否我们的思维会更敏捷些呢?然后在这样那样的环境，教育，工作等等因素下，总有一种想开发但使不出来的感觉。

通俗点就是便秘的feel□

于是我开始一边读一边试着跟著书去改变自己的思维模式，当然，并不是可怕的全部重来，只是更新，因为其实每个人我们在这么多年的阅历里，或多或少都有从其他，自己总结出一个思路，而在这本书里是有碰撞的，看到碰撞时，我还会偷偷乐着得瑟，相信其他读者也是如此，没想到自己的那套竟然也是属于有名有姓的系统规划呢。

只是我们知道的只是只字片语，不成系统。

感谢这本书，可以让我更完善我的一个思考过程，更规律，更高效。

书中主要是提倡人们想事情有个中心骨，然后由这个中心骨散开很多经脉，通俗点有点像树状图，只是树状是由根部向上延伸，而这里强调的是是一个中心，不是一个方向，是四面八方。

朋友们，可以试着去划一张图，中心是自己最最想的那件事，然后就多方面去延伸它，各种各样，变态，神经都可以，只要你敢想，这样，会有一种丝丝思路源源不绝涌入的感觉，厉害的人会嫌弃纸太小，最牛的一个人将飞机设计的思路画了足足25英尺的纸上，试想我们的思维有多神，有时候我怀疑每个人的大脑就是一个宇宙，无法探索够清底。

你可以一直挖掘，挖掘，然后一直发现深不可测。

而且很有趣的是，这样的思维并不分年纪大小，并不像我们平时抱怨的那样说“哎呀，我老了，脑子不灵光了”等等，

其实我们一样可以飞速灵活的转动我们的大脑就想小时候一样，简单例子就是老顽童，或者总是被我们拿出来宣传的某些名人们，总有那么一段是写他们年纪大后还是一样厉害什么的什么的。

那时我们是否以羡慕的态度去读呢，其实我们每个人都可以。

推荐大家有空看看这本书，其实我在这本书过程有点枯燥，一是怀疑是否有用；二是毕竟我是在更新，很多实践不上手，感觉自己很笨，其实这些都是正常(书在每个实践后都会说不用担心什么的，是不是很nice的作者呢)。

但多试着画了几次后，就发现，确实记忆上会更效率点。

现在的我正在积极的去适应这样的思维，很享受，在未完全修成正果之时，推荐给你们，希望大家一起进步。

## 日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结篇七

思维导图是英国“大脑基金会”主席“大脑基本能力”概念的创始人托尼·博赞在上世纪80年代开发研究的一中非常有用的图形技术，是发散性思维的表达方式，是开启大脑潜能的钥匙。思维导图的教学方法，已经历了一段时间，最初的“个体应用初级阶段”，主要指由一些学术专家和技术狂热者发现、研究、探讨思维导图，将其结合教育进行研究，希望在教育事业中得到应用。而到了“群体化应用初期阶段”，在此阶段，部分教师认识并认可了思维导图的教学方法，但也许仅仅只是将其作为一种多媒体教学的方式，为思维导图的教学方法进入真正的一线教师提供了可能性。最后，到“区域化发展阶段”，思维导图研究经过前面两阶段的发展，已经有更多的教师认识和使用思维导图，实践表明，思维导图的教学方法对于提高课堂教学效率及学生的实际动手能力，有一定的积极作用。国外有研究报告指出，思维导

图能够使学生头脑中关于知识结构的图示化在线，极大地提高学生的理解能力和记忆能力，对提升逻辑思维和创新思维有巨大帮助。英国埃克塞特大学半岛医学院尼克·库珀在《思维导图作为一种教学资源》指出，思维导图使主题更有趣，让学生学习和教学更轻松。思维导图可以用来作为教学资源，帮助准备和复习讲座，写笔记，快速审查，最重要的是使信息容易更新。而罗杰·安德森在《constructivist-visual思维导图的教学方法和学生的质量认知》中，通过对constructivist-visual思维导图教学方法(cma)和传统的教学方法(tta)质量和丰富学生的知识结构、tta和cma学生认知建构主义学习环境的程度(cle)进行了对比研究，结果表明,cma比tta学生具有更广泛的认知结构,对主题组织具有更丰富的思想互联性。此外,cma学生也认为他们的课堂学习环境建构主义强。因此,建议教师考虑使用cma教学技术来帮助学生加深自己的理解,尤其是对于更复杂的或抽象的科学内容。

(一) 对教师：能够帮助教师更好的理顺教学思路；

(二) 对学生：1. 易于学生整体思维的建立；2. 提高学生做笔记的效率，节约笔记时间可达90%；3. 激发学生的学习兴趣，提高复习效率；4. 培养学生逻辑思维；5. 培养学生的自我探究能力。6. 思维导图末端开放式结构，会增强大脑对于知识的“渴望”，使新信息补充更加方便。

思维导图教学法的根本目的是首先交给学生了解自己的一切，使大脑越来越轻松，愉快学习，从被动学习变为主动学习，不再只注重教师对学生灌输知识。思维导图教学法分为理论和应用两个部分。理论部分主要教会学习者怎样学习才能更有效。教会学生学习是大学教育的重点之一，包括脑的工作方式，记忆特点，如何思考，如何解决问题及如何发挥自己的潜能等。应用部分主要包括：三方面，一是思维导图的制作规则，如何绘制思维导图；二是应用思维导图做好课程预习和课后复习；三是应用思维导图做好前后知识的连贯和多

学科知识的联系。

## 日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结篇八

朋友推荐的一套书，按他介绍的顺序看了第一本《思维导图》。开始以为我会很短时间搞定它，没想到边看边实践，用了我两个礼拜，算是80%掌握，当然我已经把这本书归为以后要反覆看的书列。

简单感受就是，尽最大能力去开发我们的大脑，不要让我们大脑沉睡，书说我们其实一直只用了大脑的皮层就渡过了这个人生，听起来相当可怜，因为常常我们会觉得脑汁都耗尽了，怎么才用了这么点呢，还是一辈子。

原来是我们有很多未开发的潜能，回想起来，也有道理，试想小时候是否我们的思维会更敏捷些呢？然后在这样那样的环境，教育，工作等等因素下，总有一种想开发但使不出来的感觉。通俗点就是便秘的feel□

于是我开始一边读一边试着跟著书去改变自己的思维模式，当然，并不是可怕的全部重来，只是更新，因为其实每个人我们在这么多年的阅历里，或多或少都有从其他，自己总结出一个思路，而在这本书里是有碰撞的，看到碰撞时，我还会偷偷乐着得瑟，相信其他读者也是如此，没想到自己的那套竟然也是属于有名有姓的系统规划呢。只是我们知道的只是只字片语，不成系统。感谢这本书，可以让我更完善我的一个思考过程，更规律，更高效。

书中主要是提倡人们想事情有个中心骨，然后由这个中心骨散开很多经脉，通俗点有点像树状图，只是树状是由根部向上延伸，而这里强调的是是一个中心，不是一个方向，是四面八方。朋友们，可以试着去划一张图，中心是自己最最想的那件事，然后就多方面去延伸它，各种各样，变态，神经都可以，只要你敢想，这样，会有一种丝丝思路源源不绝涌入

的感觉，厉害的人会嫌弃纸太小，最牛的一个人将飞机设计的思路画了足足25英尺的纸上，试想我们的思维有多神，有时候我怀疑每个人的大脑就是一个宇宙，无法探索够清底。你可以一直挖掘，挖掘，然后一直发现深不可测。

而且很有趣的是，这样的思维并不分年纪大小，并不像我们平时抱怨的那样说“哎呀，我老了，脑子不灵光了”等等，其实我们一样可以飞速灵活的转动我们的大脑就想小时候一样，简单例子就是老顽童，或者总是被我们拿出来宣传的某些名人们，总有那么一段是写他们年纪大后还是一样厉害什么的。那时我们是否以羡慕的态度去读呢，其实我们每个人都可以。

推荐大家有空看看这本书，其实我在这本书过程有点枯燥，一是怀疑是否有用；二是毕竟我是在更新，很多实践不上手，感觉自己很笨，其实这些都是正常（书在每个实践后都会说不用担心什么的，是不是很nice的作者呢）。但多试着画了几次后，就发现，确实记忆上会更效率点。

现在的我正在积极的去适应这样的思维，很享受，在未完全修成正果之时，推荐给你们，希望大家一起进步。

## 日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结篇九

语文，是一门指向“交流和表达”的学科，在学习语文时，要特别注重表达能力的提升，无论是口头表达，还是书面表达。所以，在教学的过程中，我经常向学生们强调，一定要学会写作文，因为一篇好的作文，不仅意味着考试可以取得好成绩，更意味着表达能力的提升。

作文难吗？我曾经在班上做过调查，80%的学生对写作文都表现出了厌烦的情绪，其中有60%的孩子觉得写作文很难。那么，难在哪里呢？在批阅学生们的试卷的时候，我就发现，大多数的孩子在写作时，容易出现以下问题：第一，作文表述平

淡，通篇感觉像在记流水账，没有任何出彩的表达；第二，写作时，文章层次不分明，写着写着，思路就乱了，表达主旨更加不准确。

经常有家长就孩子的学习问题向我咨询，我也都会给予耐心的解答。最近，有家长表示，孩子在写作方面，经常出现不知道怎么写的状况，有的时候，写开头都要花20分钟，不知道如何才能提高孩子的写作水平？在我看来，想要提高写作水平，无非要把握以下三点内容：第一，要多阅读，多积累。俗话说，“读书破万卷，下笔如有神”，只有积累地多了，在写作时，才能写出精彩的句子；第二，要多观察。作文是生活的部分反映，很多出彩的作文，都源于对细节的精准把握，为此，在平时的生活中，要留意细节部分，要注重提高自己对细节的把控能力；第三，要学会提纲挈领。在写作前期，一定要想好整篇作文的布局安排，第一段写什么，最后一段如何收尾，都应该有良好的把握。为了帮助在写作上存在困难的孩子，今天特地分享这样一份资料：一位博士后妈妈，用思维导图教孩子写作文，篇篇都是范文。相信有了这份资料之后，孩子的写作能力会得到很大提升。

此外，如果您有任何关于孩子学习和教育方面的问题，比如孩子成绩上不去，记忆力下降，严重偏科等，都可以通过文末的方式与我探讨交流，我将在第一时间给予最专业的解答，为您介绍思维导图和记忆宫殿等先进的记忆方法与学习方法。还有免费的学习资料可供查看。

第一部分：写景状物类作文

第二部分：记事叙事类作文

具体方法如下图：

第三部分：想象作文

## 日工作汇报内容及格式 思维导图培训心得总结篇十

无意中在公司的书柜中翻到了这本书《思维导图》听着好有感觉，第一眼仅仅是上面的图吸引了我，因为我看不懂，人总是对自己不懂的事物感兴趣，于是我开始了自己的大脑之旅。

《思维导图》可以应用于生活的各个方面，可以清晰的让你看到自己的思维方式。

全书的讲解非常的细致全面，而且针对性的做了很多练习，以加强读者的使用习惯，作者的确用了很多心思。

一开始我试着去尝试画思维导图，但是最终以失败告终，但是反复去看这本书，再次去画思维导图的过程中，发现思维导图除了能够帮助记忆，理清思路外，还有平复情绪的作用，因为在写、画的过程中，人会变得很专注，忘记一些令自己不开心，不舒服的部分，专注于当下，我觉得这可以是一个很好的心态，可以去面对生活或者工作中出现的任何事情。

最后给大家交流一下心得，其实思维书一边读一边实践会比读后实践来的好一点，这样整体可以跟上书的节奏，如果读的太快的话就犹如猪八戒吞人生果，而且必须还要反复看消化掉啊，不然接受的信息量太大吸收不了会没有效果的，但是这种方法就因人而异，只是我本人还是比较受用的。

后期一定要不断的练习，刚开始比较难但是坚持过来就好了。

大家要是有兴趣，也可以试着读读这本书，边读边实践，让读书产生效果，应该还是很有意思的，愿意和我交流的，那更是欢迎！