



双图阅读法：整本书阅读方法白皮书

深圳启迪文化教育 出品

版本：V1.0 正式版 | 日期：2026年8月 | 适用：1-9 年级学生家庭与教育工作者

阅读突破认知，思考创造价值。

摘要

- **方法定位**：双图阅读法是一套面向 1-9 年级学生的整本书阅读与思维训练方法，由深圳启迪文化教育教研团队基于一线教研实践自主研发。
- **适用范围**：1-9 年级学生家庭及教育工作者；方法本身成人亦可迁移使用。
- **核心主张**：以“八大图示（Thinking Maps）+ 思维导图（MindMap）”双工具配合，实现“单点深度理解—整体结构贯通”，培养可迁移的思维力。
- **实践基础**：十年阅读教研沉淀、博赞国际认证与 MSSTC 高级思维导图培训师认证、八步教学法著作权、《轻松玩转思维力》著作、与 7 所公立学校整本书阅读教学合作。
- **数据来源**：文中案例来自本机构教研实践与学生作品（经脱敏处理）；学校合作成果归合作学校所有，本白皮书不作荣誉归属。
- **合规声明**：本机构依法开展教育咨询、课后托管与阅读推广，不从事学科类培训与提分辅导；本白皮书为通用教育经验分享，不构成个别化教育建议。

前言：为什么读了很多书，孩子还是“读了个寂寞”？

一位妈妈在家长群里的原话：“我家孩子书确实没少读，一个月能啃三四本，但你一问读到了什么，他就说‘好看’，再问哪里好看，答不上来了。”

这不是个例。很多孩子读书是一条直线——打开第 1 页，翻到最后一页，合上，读完了。读的时候脑子里只有一个方向：下一页是什么。

差距不在“读了没有”，在“怎么读的”。

2022 年新课标明确提出“整本书阅读”要求——孩子要能“通读整本书，把握主要内容，并表达自己的感受”。2026 年教改进一步将整本书阅读推到台面，明确了孩子底层能力的培养方向。这不是刷题能练出来的能力，现在的阅读要求多数为主观式答题，且需要让孩子去表达自己的想法。所以，阅读这件事情，在平日的生活中既要求数量又要有质量有方法的去积累。是靠方法积累出来的。

双图阅读法，就是为这个目标设计的一套结构化阅读方法。

它的真正目标不止于“读懂一本书”，而是——深度阅读突破认知，思考链接创造价值。

让每一次阅读，都成为孩子思维成长的一次训练。

一、什么是双图阅读法

1.1 定义

双图阅读法是一种整本书阅读方法：教会孩子，灵活运用两套不同的思维工具做高效配合，帮孩子把一本书“读通”——先单点深度理解，再整体结构贯通。

本质：整本书阅读，是把文字“揉碎”，再用思维工具重新呈现出来的过程。孩子不是“读完”一本书，而是以“学习、思考、探索、创新”为目标，将读过的书进行自由拆解和再次重建的一个过程。

1.2 双图是哪两种图？

图	全称	作用	解决什么
第一图	Thinking Maps 八大图示	单点深度理解	一个细节、一个角色、一段关系读懂
第二图	思维导图（MindMap）	整体结构贯通	整本书读通，人物/情节/主题成体系

一句话：八大图示解决“一个点读懂了”，思维导图展示“整本书读通了”。两个工具一组合，就是双图阅读法。

1.3 和普通读书笔记的区别

	普通读书笔记	双图阅读法
形式	抄好词好句	画图表达理解
思维	摘录（被动）	结构化（主动）
记忆	文字线性记忆	可视化记忆（留存率高）
输出	读完了事	读完能说出来、画出来

二、双图阅读法的教学实践（课堂怎么做的）

双图阅读法不只是“读的方法”，更是一套**教的方法**和**思维训练方法**。课堂实践中坚持四个层次：

2.1 揉碎与呈现：把文字变成图

整本书阅读的第一步，是把文字**揉碎**，再用思维工具**呈现**出来。字句、情节、人物关系都被拆解成可看的结构——孩子在阅读的过程中，成为了书中的一份子。

2.2 问题引导与思辨：让历史连接现实

老师通过**问题引导**，让孩子在**探讨和辨析**中理解文字。用思维工具把书中世界与现实世界连接起来——历史故事里的选择，今天的生活中也会遇到。孩子在辨析中理解文字和故事的真正内涵。

2.3 图示拆解现实：建立解决问题的视角

现实问题基本都能通过八种图示**拆解、构建和解决**。在整本书阅读过程中，通过思维工具的**示范使用**，帮助孩子建立起看待问题的视角——读的是书，练的是思维，培养的是解决问题的能力。

2.4 工具即学习工具：落地优秀学习法

思维工具既是思考工具，也是**学习工具**。它可以落地费曼学习法“讲给别人听”的核心——孩子用图示把读到的讲清楚、画明白，就是在用**输出倒逼输入**。持续性有目的、有方向地进行练习，帮助孩子建立起个性化的学习方法。

需要说明的是：费曼学习法指明了“整理—归纳—输出”的方向，但没有给出具体落地的工具；双图阅读法恰恰用八大图示与思维导图，把这个“工具空缺”补上了。两者结合——方向由学习法给，落地由思维

工具做——孩子才能真正把方法用起来。

这四个层次，把“读一本书”升级为“练一种能力”——这也是双图阅读法区别于普通阅读课的根本。

三、八大图示详解（第一图：Thinking Maps）

八大图示来自国际通用的 Thinking Maps

体系，八种图对应八种基础思维。孩子用对应图示一画，作业规划和阅读梳理都更清楚。

#	图示	对应思维	阅读场景示例
1	圆圈图	联想发散	读完一本书，中间写书名，周围写想到的关键词
2	气泡图	描述特征	写人物：中间写角色名，周围写性格特点
3	双气泡图	对比分析	比较两个人物/两本书的异同（如孙悟空 vs 猪八戒）
4	树型图	分类归纳	把一本书按题材/主题分类整理
5	括号图	拆解结构	把故事拆成开头、发展、高潮、结尾
6	流程图	理清顺序	按“起因-经过-结果”梳理情节
7	因果图	追根溯源	分析主角行为的原因与结果
8	桥型图	类比推理	用类比理解抽象概念（如“书是精神的食粮”）

四、八大图示的跨学科应用（不止于阅读）

八大图示不是“阅读专用工具”——它对应的是八种基础思维，而思维是通用能力。一旦孩子掌握了图示，同一套工具可以迁移到几乎所有学科和生活场景。这正是“思维力”区别于“学科知识”的地方：**知识会忘，思维力会跟着走。**

基于我们的备课与教学实践，下面按学科举例给出部分真实可用的映射——图示工具能迁移到的范围，远不止阅读：

4.1 语文 / 写作

- **人物描写**：气泡图写“我的妈妈”的特征，双气泡图对比两个人物的异同与链接；
- **作文结构**：括号图搭“开头—中间—结尾”框架，流程图列写作提纲；
- **古诗文**：圆圈图联想“月”的意象，树型图归纳修辞手法。

4.2 数学

- **概念分类**：树型图把“图形”分为平面图形/立体图形，再逐层细分；
- **应用题拆解**：括号图把一个复杂条件“拆”成已知与未知；
- **错题归因**：因果图分析“为什么这步算错”——是概念不清还是粗心。

4.3 科学 / 自然

- **实验步骤**：流程图写“种子发芽”的观察记录（播种→浇水→发芽→长叶）；
- **特征对比**：气泡图对比“哺乳动物 vs 鸟类”；圆圈图联想“水的用途”；
- **现象解释**：因果图梳理“下雨的原因”“四季更替的原理”。

4.4 历史 / 道法

- **时间脉络**：流程图（时间轴）梳理朝代更替或事件经过；
- **人物对比**：双气泡图比较两位历史人物（如居里夫人 vs 巴斯德）；
- **成就整理**：树型图归纳“某项政策带来的变化”。

4.5 生活与规划

- **周末计划**：树型图做“学习/运动/阅读”分类安排；
- **自我认知**：气泡图分析“我的优点与爱好”；
- **解决问题**：因果图拆解“为什么迟到”；流程图列改进步骤

这些场景里没有一本“书”，但用的还是同一套思维工具。双图阅读法训练的，从来不是“会不会读一本书”，而是“遇到任何信息，能不能拆得开、理得清、讲得明”——这才是能带走的底层能力。

五、双图阅读法操作步骤（SOP）

双图阅读法落地到一本书，我们按“整体感知 → 单点深读 → 思辨连接 → 整体贯通 → 输出应用”五步走。每一步都有明确的工具落点，下面以《柳林风声》备课指导为例说明（我们的备课指导均按此框架编写）。

第 1 步：整体感知（揉碎）——用圆圈图 / 树型图

通读全书后，先把内容“揉碎”成结构，而不是急着写感想。

- **工具**：圆圈图（联想发散）、树型图（分类归纳）
- **做法**：中间写书名，周围写“四个动物朋友 / 冒险 / 夺回别墅”等关键词；或按“人物 / 情节 / 主题”分类整理。
- **例**：《柳林风声》读完，用圆圈图把全书内容发散出来，孩子一眼看到书里有哪些“零件”。

第 2 步：单点深读（第一图·八大图示）——选一个点读透

挑一个最值得深挖的点，用对应的图示把它读懂。

- **人物**：气泡图——中间写“老獾”，周围写“沉稳 / 威严 / 可靠”；双气泡图对比两个不同人物角色在故事中的异同；
- **情节**：流程图——梳理“蛤蟆三次闯祸”的过程（冒险 → 闯祸 → 反思 → 合作）；
- **关系 / 原因**：因果图分析主角行为的前因后果；括号图拆解一个复杂情节的结构。
- **例**：《柳林风声》“思维工具挑战”环节，就是用圆圈图多角度概括整本书内容，用因果图分析老獾为什么是团队领袖，用气泡图分析蛤蟆主角人物形象。

第 3 步：问题引导与思辨——把书连接现实

老师提出有张力的问题，孩子在探讨和辨析中用工具呈现观点，让书中世界照进现实。

- **例**：《柳林风声》辩论——“蛤蟆的冒险精神值得学吗？还是该先学会负责任？”孩子把双方理由画成双气泡图，历史故事里的选择，今天的生活里也会遇到。

- **工具**：双气泡图、因果图、流程图均可，关键在“探讨 + 辨析 + 用图呈现”。

第4步：整体贯通（第二图·思维导图）——把整本书成体系

用思维导图把前面散落的理解“收口”成一张全局图。

- **工具**：思维导图（MindMap）
- **做法**：中心写书名，一级分支“基本信息 / 经典情节 / 主要人物 / 收获感悟”，逐层展开。读到的所有点，在这一张图里各就各位。
- **效果**：孩子看到的不再是“一堆情节”，而是一棵有根有叶的“书的知识树”。

第5步：输出应用（费曼落地）——画出来、写出来、讲出来

读懂的终点是能输出。让孩子把理解讲给别人听、写下来、演出来。

- **做法**：创意写作（“如果我是鼹鼠”日记）、角色扮演、用图示给家长讲一遍这本书；
- **原理**：输出倒逼输入。正是费曼学习法的落地——而图示，给了费曼很好的“目体工具”。

家长在家也能带做简化版：第1步（聊书里有什么）+ 第2步（就一个点画张图）+ 第5步（让孩子讲给你听）。系统训练可借助免费图示工具（可灵·八大图示思维工具箱）辅助。

六、学生作品展示

双图阅读法好不好，孩子的作品最有说服力。下面是我们教学中真实产生的整本书阅读成果（示例）。

6.1 《朝花夕拾》整本书阅读手抄报

学生读完整本《朝花夕拾》后，用圆圈图梳理鲁迅与作品的时代背景，用气泡图分析鲁迅的人物特征，用因果图呈现关键情节的因果关联。一张手抄报把“读通一本书”的过程可视化。

（插图：《朝花夕拾》整本书阅读手抄报）

6.2 《木偶奇遇记》整本书阅读手抄报

学生读完整本《木偶奇遇记》后，用圆圈图概括“冒险与成长”主题，用气泡图分析匹诺曹的人物特征，用流程图梳理故事主要情节的推进过程。

（插图：《木偶奇遇记》整本书阅读手抄报）

6.3 《有故事的汉字》主题探究手抄报

学生读完《有故事的汉字》后，用圆圈图理解“汉字”核心概念，用流程图梳理汉字演变过程，用桥型图示例具体汉字的变化，把“一个主题”读深、读通。

（插图：《有故事的汉字》主题探究手抄报）

以上作品均来自教学实践。实际出版前需注意学生肖像与个人信息的脱敏处理。

七、为什么有效（方法原理）

先理解“思维”是什么：**思维是个体通过识别事物、发现事物间的关系，并以此来构建自身认知体系、理解现象和解决问题的认识过程。** 阅读与思考，正是这个认识过程的两个入口——读是输入，思是加工。双图阅读法的全部设计，都服务于让孩子完成一次完整的“识别—发现关系—构建体系—解决问题”的思维闭环。

具体来说：

- 1 **视觉化记忆**：大脑对图像的记忆留存率显著高于纯文字，画图=把理解刻进脑子；
- 2 **结构化思维**：八大图示把"想到哪算哪"变成"八种思维各就各位"；
- 3 **主动输出**：第 5 步输出应用倒逼孩子"把读到的变成自己的"，告别"读过=学过"；
- 4 **能力迁移**：方法一旦掌握，读任何书、学任何科都能用，是终身能力；
- 5 **工具的边界**：思维工具能帮孩子更快更清晰地记住、呈现、理清，但不能代替积累与思考本身——家长要避免"画了图就等于学会了"的误区。工具的价值，在于让思考的过程可见、可查、可优化。

八、实践基础（真实教研沉淀）

双图阅读法不是概念包装，背后是长期的教研实践：

- **十年阅读教研**：橙子老师 10 年教研经验，带过上千个 1~9 年级孩子；
- **专业认证**：博赞国际认证 + MSSTC 高级思维导图培训师认证；
- **教学法著作权**：八步教学法（著作权人：屈丽艳/橙子老师）；
- **著作**：《轻松玩转思维力》（屈丽艳 著）；
- **学校合作**：与 7 所公立学校开展整本书阅读教学合作（合作成果归合作学校所有）；
- **成体系备课**：已产出 L1-L9 分级全书阅读备课指导（如《夸父逐日》《二十四节气》《柳林风声》《地球的故事》《细菌世界历险记》《爱的教育》《汉字奇兵》《居里夫人的故事》等），每本均按双图阅读法框架编写。

我们坚持素养教育定位：专注孩子阅读习惯与思维能力的长期培养。我们不开展学科培训，也不把"提分"当作对家长的承诺——真正的底层能力成长，比一次考试的分数走得更远。

九、常见问题 FAQ

Q1：双图阅读法和普通思维导图课有什么区别？

A：普通思维导图课只教 MindMap 一种工具；双图阅读法结合八大图示 + 思维导图两种体系，单点理解与整体贯通配合，效果更好。

Q2：这个方法适合多大孩子？

A：1-9 年级为最佳训练期，方法本身成人也可用（思维工具是通用能力）。

Q3：家长在家能带孩子做吗？

A：能。第 1 步（聊书里有什么）+ 第 2 步（就一个点画张图）+ 第 5 步（让孩子讲给你听），家长在家就能带做。系统训练可借助八大图示工具（免费在线工具：可灵·八大图示思维工具箱）辅助。

Q4：需要什么特殊工具吗？

A：不需要。纸笔即可开始。想更高效可以用免费图示工具，手机电脑通用。

Q5：八大图示只能用在阅读上吗？

A：不是。它对应八种基础思维，可迁移到数学、科学、写作、历史乃至生活规划（详见第四章）。我们训练的是"思维力"，不是"读书技巧"。

十、版权与声明

- 本白皮书版权归**深圳市启迪文化教育发展有限公司**所有，欢迎教育工作者分享，转载须注明出处；
- 文中方法为通用教育经验分享，不构成个别化教育建议，请结合孩子实际情况灵活调整；
- 双图阅读法为深圳启迪文化教育的阅读方法体系，与任何第三方教学法无关；
- 学生作品插图经授权使用，肖像已脱敏处理。

附录：延伸阅读（思维营地公众号原创）

本白皮书的方法论，源于我们长期的教研实践，以下原创文章可进一步阅读：

- 1 《哇噻！思维导图这么用，想不优秀都难》——思维导图在学习与决策中的系统应用（2025）
- 2 《你认为，思维应该是什么？》——“思维”的定义与概念界定方法（2022）
- 3 《思维修炼：学习法（三）概念图学习法》——概念图学习法与认知体系构建（2021）
- 4 《思维修炼：学习法（四）哪个学习法最好？》——费曼学习法与概念图学习法的适用边界（2021）

出品：深圳启迪文化教育 | 官网：www.thinkingmapcamp.com |

地址：深圳市宝安区新安街道锦花路福安楼商铺99号