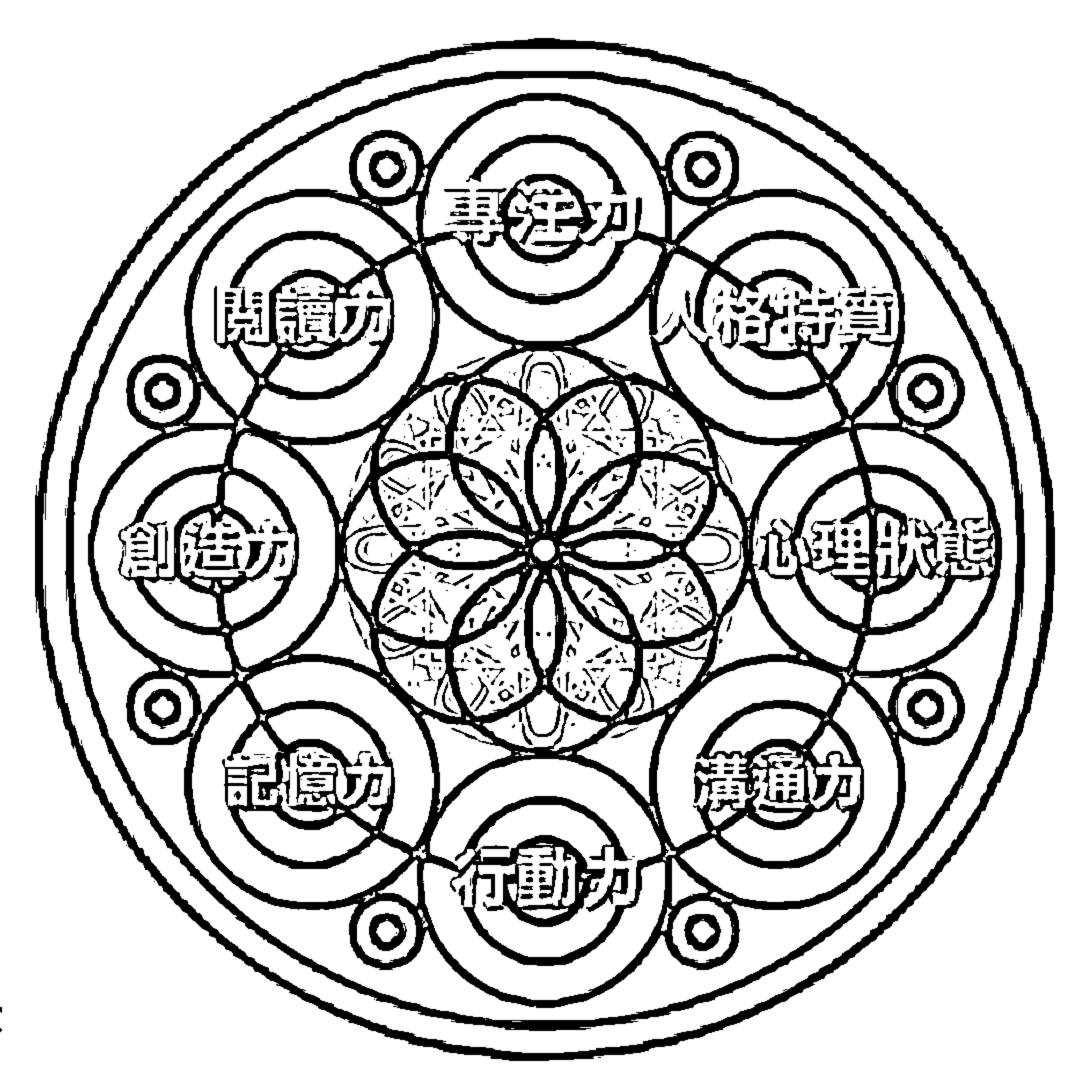
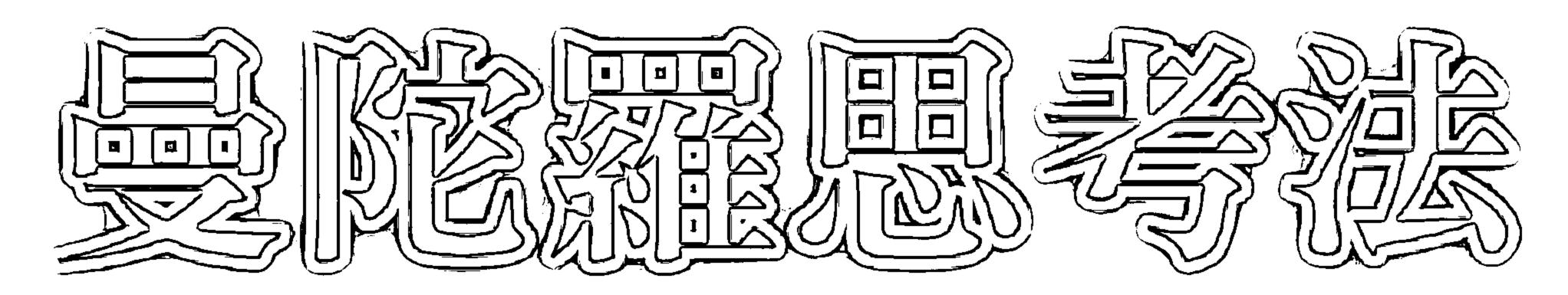
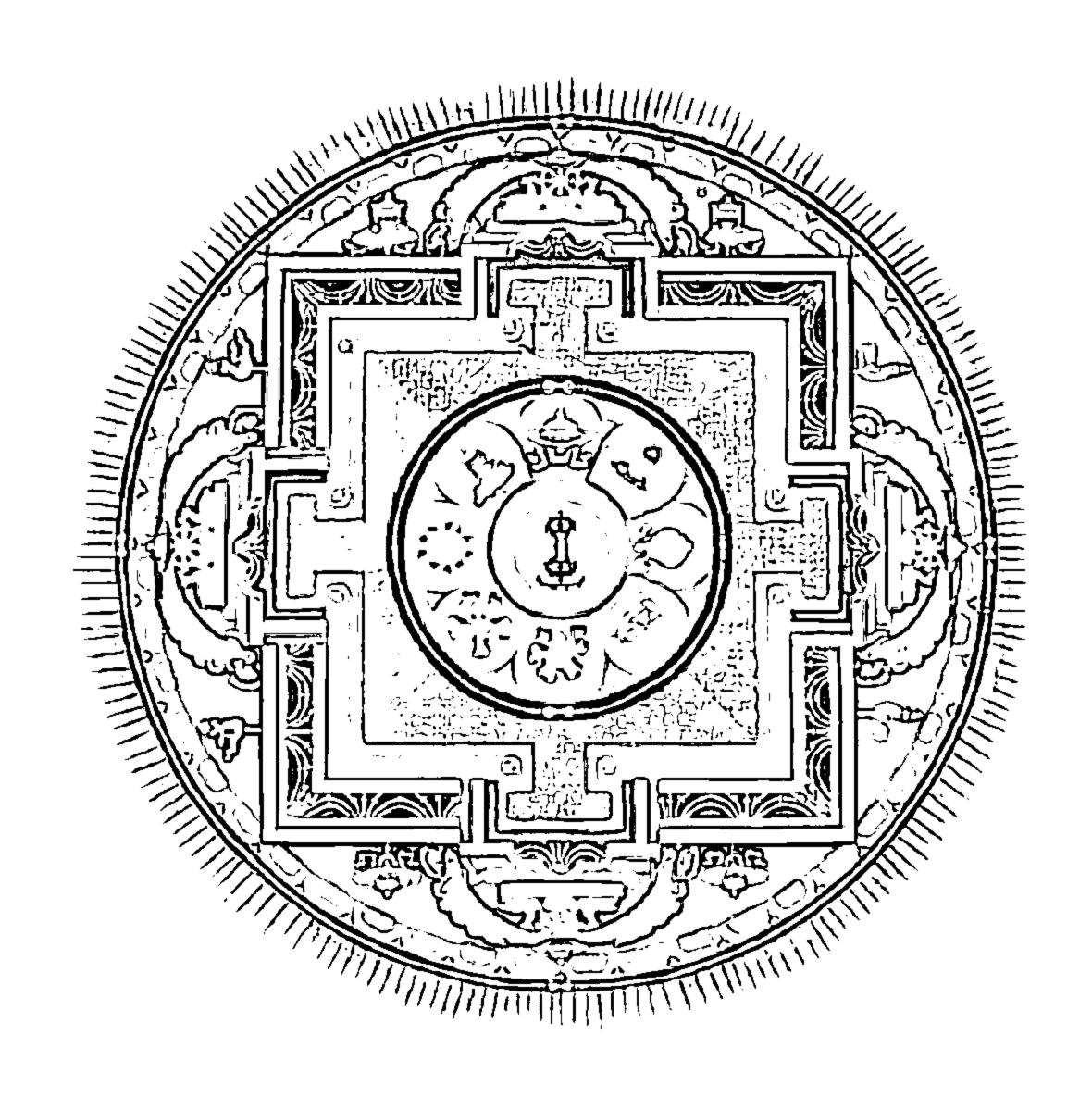
#### 四方有心智圖 東方有曼陀羅思考法

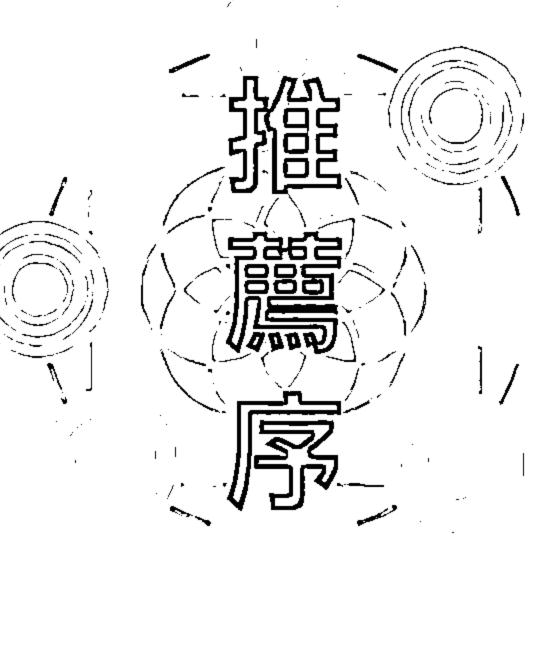


胡雅茹◎著



(水平思考 → 垂直思考) × 多層次九宮格運用 二兼具 廣度&深度 的 曼陀羅思考法





# 全面訓練腦力的實用方法

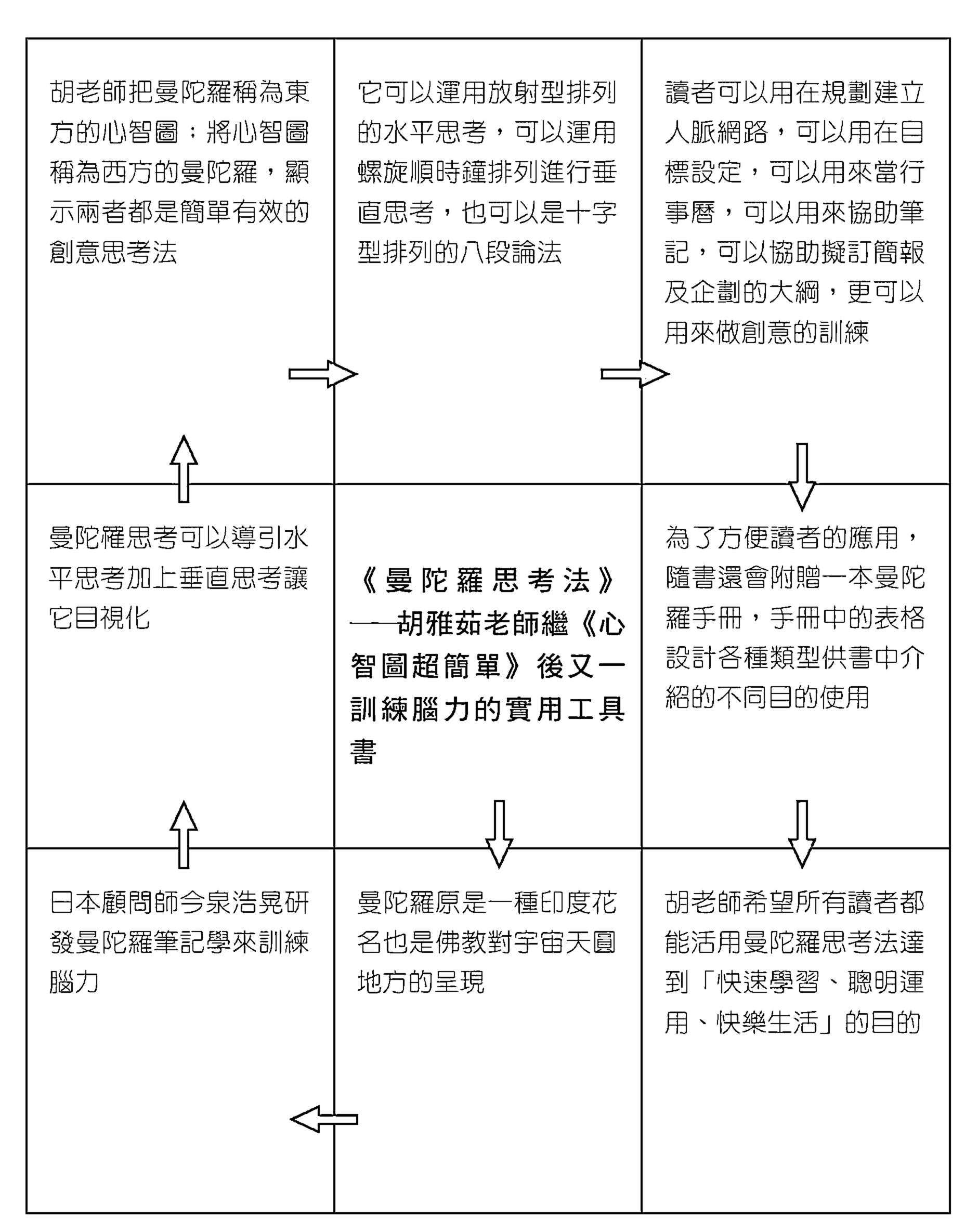
師的新作 這是第二次幫胡老師寫序 《曼陀羅思考法》 就 已經送到我手中了 距上回胡老師 《心智圖超簡單》 • 胡老師教導學生有效地學 出版才短短幾 習 個 , 月 的 胡老師自己 時 間 , 也非 胡老

常有效地創作出版。

書中 法 見樹的方式進入曼陀羅的 將本書的重點整理成下頁 介紹的重要內容 為了很快了解胡老師這本 也能在 殿堂 的圖 短期內學習到書中的精髓,希望這張圖也能協 0 《曼陀羅思考法》的內容,我試著用書中介紹的螺旋順時鐘排列 , 發現曼陀羅思考法真的很好用 , 讓我在短 助所有讀者以見林 時 間 內 就 能掌握 到 再

即是運用類似曼陀羅的圖形做圖像思考啟發的工具,九宮格是曼陀羅最常呈現的工具 別要澄清曼陀羅不只是九宮格 曼陀羅是一種原生於印度的花 • 它可以各式各樣的圖樣呈現 ,也是佛教對天圓地方宇宙模型的呈現方式 , 而且可以用在許多不 • 而曼陀羅思考法 同的領域 ,胡老師特

這本書胡老師不但講心法 也介紹工法 , 先簡介基本觀念 , 再說明運用的手法 , 讓讀者不只能



△瞭解《曼陀羅思考法》本書重點: 胡雅茹老師繼《心智圖超簡單》後又一訓練腦力的實用工具書

法一樣 直思考 心智圖 鐘排列進行垂直思考, 饋的意見整理成本書的 知道 , ;將心智圖稱為西方的 • 可以從時間和空間同 都是簡單有效的 , 還要能活用曼陀羅 內容 也可以 創意思考法 • 曼陀羅 時展開思考 思 是十字型排列的 口 考法 想而 知肯定是一本很實用的 9 • , 胡老師將近十年來自己運用曼 就可以知道曼陀羅和心智圖 和TRIZ創新發明問題解決理論裡的九宮格問題分析思考 , 叮 八段論法 以運用放射型排列的水平思考 , 林林總總 工具書 的用法讓它 ----0 胡老師 樣 陀 羅 , 思考法的 可 將曼陀 以訓練水平思考與垂 • 都能以結構化的 口 以運用螺旋順時 羅 心得及學員回 稱為東方 的

學習 練 表格設計各種類型供不同目的 以用來當行事曆 , 這些書中都有實例可供參 本書的重點擺在運用實例 聰明運用 , 快樂生活」 可以用來協 使 考 的 的 助筆記 用 介紹 的 為了方便讀者的應用 • 胡老師希望所有讀者都能活用 • • 叮 讀者可以用在規劃建立人脈 以協助擬訂簡報及企劃的 ,隨書還附贈一本曼陀羅手冊 網 大 「曼陀羅思考法」達到「快速 路 綱 更可 可 以用在目標設定 以用來做創意的 , 手冊中的 •

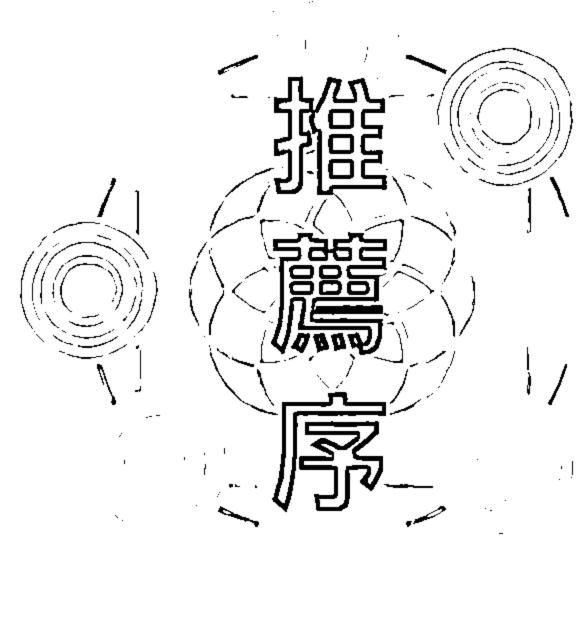
訓

可

幫助使用者顯示思考的邏

輯

前聯華電子副總經理 中華系統性創新學會理事 吳英志



## 發 能 的大腦實用軟 體

五到 在懵懂無知的 學習才能事半功倍 年華 老師 所 們教我們讀書 以我就慢慢養成讀書時 , 要求必須眼到 ,拿筆畫線作重點整理 耳 到 ` 到 手 到 除此之外也不懂 心到 能做 到

0

•

麼更好的方法

織力 書方法 象深刻 整 成各式各樣的圖表 教書時 、思考力 目了然 只是將課文強記下 歷久難忘 , 常聽到學生會抱怨:: , 掌握重點 理解力與創造 0 如 所以我覺得不管讀書或做事都應該運用一些合適的方法 科 判 來 更重要的是藉此教導學生要如何自己做功課 表 力 0 所 關係圖 以我在教學時 「書都讀了卻很快就忘記了。 ` 比較圖 , 就將課文內容的重點 0 希望幫助學生能在最短 」這是因 , , 如 何· 以 最 簡 [為他沒有用正確的讀 的 時 去蕪存菁 幫助自己更具組 間 潔 的文字 內 做好觀念 , 並 • 整 且 統 理

識不等於能力 學校教育與生活教育給大 各種能力的養 腦輸 成都要不斷的進行腦力激盪 入很多的資料 • 我們要如何將這些資料轉化成 大腦愈用就愈靈活愈聰 叮 用 明 的 能 如 同身體 知

`

肌 肉 用進廢退 年 紀愈大愈 有這種感覺

在

因

縁際

會下

,

我認識了雅茹老師

,

也聽過他精采的演講

0

他的思路很清晰

,

邏輯推

理

很

維 周全 蓄古今東西方的各種腦 文字邏輯力 出書介紹曼陀羅思考法 後來我發現他所推廣的 , 隨時能帶領聽講者的思 • 創新發明解決 力訓練 , 理 很 心 觀念 緒 論 榮幸的 智圖與我曾運用的教學方法不謀而合 , 與思考方法 昌 去做廣泛多元的思考 像化思考 , 我能先睹為快 , ` 包括水平思考、 圖解力 。從書中我了解到 。凡聽過課的 ` 筆記術 垂直思考 • 舉 , 甚至比我用得更廣 反三 :曼陀羅思考法是兼容並 , 都會折 mind 能力 )服於他; map心智圖法 溝通原理 的創意思 0 現在他 是

從 雅茹老 師 的著作 中 • 可 以發現曼陀羅思考法有四大優點 整理思緒 深 入思考 創意啟

發 ` 溝通互動

套發揮大腦潛能的

大腦應

用

軟體

0

深 整 理思緒 入思考 自我審視 企業管理 經營管理 目我了解 ` 行 生涯規劃 程安排 ` 目標設定 作進度 ` 企業診斷 脈網 路 筆記技巧

`

•

`

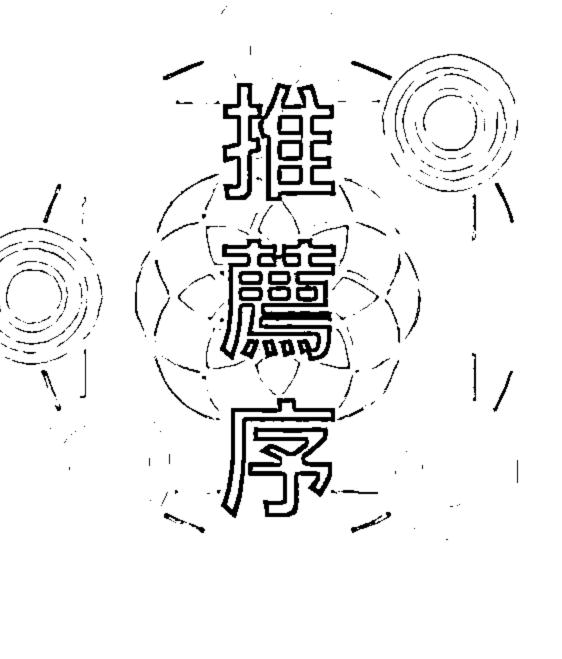
創意啟發 行銷規劃 活動企劃 ` 商品開發

溝通互動 協調交流 問題解決 **\** 聚焦與凝聚共識

透 曼陀羅思考法 識吸收到 照曼陀羅思考法建議的 可錯誤等思考<u>盲</u>點 樣的湯 ,也不會手忙腳亂 大腦的思考模式 什 , 麼 經 由不 , 可以比喻為 現在顯露的行 同的 , ;也是一 說簡單 順序去 大廚加加減減原料或是調整下鍋順序後, 思考, 種做菜流程 為表現就是什麼 種上菜的順序 也很簡單 才能獲得這四大優點, ,就像電腦或網頁, 每種菜餚有固定的下鍋順序 ,開胃菜→湯 О 說複雜也很複雜 →副菜→沙拉→主菜 輸出 同時避免思考不周詳 , 就得到不 輸入 如同大廚 , 以前不管表意識或潛意 才會煮得熟又不至於熟 同 • 風味的菜餚 →甜品 給 ` 樣的 偏離主題 →飲料 原 料 0 所以 0 • ` 煮 依

為腦筋 盪腦力的思考方法 反覆地演練而至純熟 現代· 一直停留在過去原有的 人最大的資產是創造 。曼陀羅思 方能運 考法就是一種很好的方法。當然 用自如 思考模式 力 旦缺乏創造力 O 只要熟練運用,成功便屬於這種深具行動力的人 , 很難突破學習的瓶頸 , 常使人陷入生活 , 0 任何 所以想要成功 ` 一種思考方法都要經由不斷 工作 或學習上的 , 就要學習一些激 困境 0 因

——台北市中山女高退休老師林麗菊



# 曼陀羅是人生的解決方案

刺激 考術 棒的答案 透過水平 很高興Monica又出新書字 ,娛樂的效果更優化 曼陀羅思考法跟 思考與垂直思考交 , 「曼陀羅是西方的 心智圖 ٥ 織 樣地 心智圖 究竟有何不同?看事情觀點向來犀利的Monic 出立體的 看過 ,曼陀羅思考法與心智圖一樣 《心智圖超簡單》 知識網絡 。現在到戲院流行看**3**電影 ,讓學習力 的讀者大概都會好奇地想 Up Up , 都是訓練大腦 ,原因不外乎 a開宗 明義給 3D 3D思考的能力 帶來更多感 同樣都是思 個 官 很

你可 腦中原本雜亂無章的 曼陀 以學會 羅思考法與心智圖的 穿搭術 知識櫃 7 將看 似不相干的配件做完美混搭,成就你個人的獨特創意 關連並非 讓資訊像衣服 「換句話說 一樣分門別類擺放 0 如果說心智圖像是整 , 那麼透過曼陀羅思考法練習 理術 可 0 以幫: 你整理

地 著書中 八種思考角度的切換 心智圖可以不斷延伸 做 放 射性的 跳tone練 , ` 習 拓展,曼陀羅思考法的九宮格,乍看下為框架束縛 會訝異九宮格的框架竟然是無限創意的堅實地基 或是の字型的邏輯練習 , 透過「眼 ` 耳 ` 鼻 ` 舌 曼陀羅思考法運 但當你開始 身 意 • 天 跟

用範圍廣泛 知道如何付諸實行 會曼陀羅思考 , 最讓我驚艷的是 ,你可以輕鬆盤 0 有 了曼陀| 書中提到的 點人生資產 羅思考法 ,你可以將虛 , 替夢想畫出一張清楚的路線圖 「虚實轉換」 ` 遠的夢想 思考練習 , , 我們常有許多 轉化成實際 說曼陀羅思考是 • 具體的 人生夢想 目標 • 卻不 人生 0 學

曼陀羅思考法聽起來很玄 嗎?一點也不 。讓思考變「犀利」,你不能錯過這本工具書

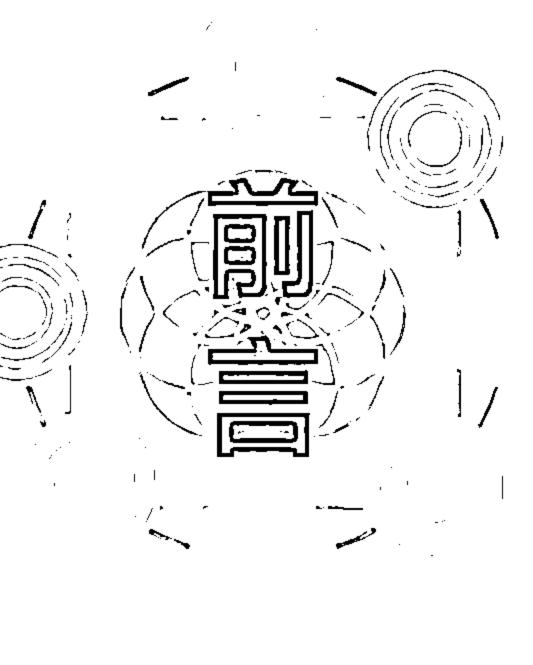
的解決方案(solution)

,

一點都不為過。

-民視新聞部國際中心英文編譯 譚淑君

9



## 曼陀 羅 思考法是智慧結晶 體

這幾年來在課堂中 我常 用下頁這張圖來表示智慧養成過程

驗你知道不知道 發現了嗎?過去的學校測 0 過去幾年很 多人高喊知識管理 驗都是在講 「資料 ,但做的都是管理「資料 (註①) ` 資訊」 (註② 資 訊 也多數只是測 0 都是在

知道」的領域

識 運用 但是能 知識 做到 (註③) 不代表 是來自於 做得好 「做到 • 做得好就表示已經不需要依樣畫葫蘆 ` 「使用 • 也就是執行後的 經驗 地做 這才會是真正的 而能獨立去 知

0

異 是以學習時間跟結果來論斷好 我們通常會稱讚考試成績 成為上班族後, 五年我在第一本書 公司老闆 好的 壞 通常不管我們怎樣學習,老闆總是要求我們直接做運用 《超強學習力訓練法》一書中開始提到「聰 人聰明 而是透過 ,而不是有智慧。學習不是把學科學得快 「過程」的正確性來評估好壞的 明 與 「智慧」 分數高 的差 •

0

所以 知道」 不能讓你更 好 只 有 做到」 才會讓你更好 0 學習應該是把自 的 思考能 力提

思考能力提升了 , 學什麼 學科自然都能學得好 0 有智慧的 人 , 自然也就是 個聰明

十年社會新聞中陸陸續續出現 這幾年社會風氣傾向於強調高學歷是基本條件, **些高學歷** 、高聰明 , 但是低智慧的事情 許多企業招聘的最低學歷訂為碩 。因此 聰明 , 但近 智

,

慧」 , 是 兩 種 不 一 樣 的 學 習 目 標 。曼陀羅思考法,都可以滿足這兩種目標需求

法 智圖常是腦力訓練課程中所重 0 當時台灣開始重視來自西 從事教育訓練行業十多年 視的 方的mind 曼陀羅思考法是我當初接觸腦力訓練時 一項工具。 map心智圖 , 心智圖也比曼陀羅思考法容易上手 , 所學習到的第 於是心 個方

題 mandala曼陀羅思考法與m 早期我擔任全腦學習師資 tind map心智圖有何不同? 班的監考老師時 • 多是擔任心智圖教學的關主 我最喜歡考 個問

上的工程師還是擅長文科的行 歷屆師資班的學生,不管 政助理 是碩士還是博士,不管是高階主管還是社會新鮮 , 都在我這一關打了一場敗仗 不管是擅長理

西方的心智圖 於是 比較有小聰明的師資班學生開始會私下來問我答案是什 「心智圖= 東方的曼陀羅」 0 於是這個「標準答案」 麼 就由這些學長姐教給學弟 我都 口 答 曼陀羅

次通關考試時 , 就有 師資班 學生依樣畫葫蘆 地回答我 , 然 後我再問他 曼陀羅與心智圖

同點是什麼? 相異點是 什麼 ?

師資培訓班的學生又全數 吃了 場敗仗

所 以師資班學生私下稱我 是一 個 「殺手級」的監考老師

雖然曼陀羅思考法是我在

全腦學習領域的第一個方法

,

但我卻無法先出版這本書

•

因為

①曼陀羅思考法變化太多 端 了 • 它是一種亦是文字、亦是圖像的思考 0

②它可以堅持固有的形式 也 口 以完全擺脫刻版形式 0

③要把抽象的概念

`

互動

式的

教學內容

,

用固定的文字清晰地寫

出來

是一件艱難的事

④曼陀羅思考法是佛教宇 宙觀 的呈現 ,其中的精妙之處 , 不是光曾經學過或是有高人一等的

學歷就夠了,若無一定 的社會經驗是難以窺見冰山之一角的 0

⑤我不想寫一本理論書 僅是將各種理論列出 , 我想讀者應該想要知道怎麼運用在生活上

當年我僅學到曼陀羅思考 法 如 何啟動創意思 考 • 這十年來我把曼陀 羅思考法自行運用在各種

生活上 再把心得轉化成教學 內容 加上在各種課程中使用曼陀羅思考法的觀念 再加上學生不

,

•

斷給予的正向 回饋 現在我才 敢戰戰兢兢 地把各種運用方式寫下來出版成書 分享給大家

心法是講觀念; 工法是講 方法 , 是一種工具 個個 人最早出版的書 《超強學習力訓練法》是一

瞎貓 本觀念書 碰 上死耗子 , 強調缺少正確的學 《眼 腦直映 習觀念 快讀法》 9 就 是工具書 像沒有指南針 • 強調閱讀 樣 吸收能力 • 不管再 怎  $\mathbf{\hat{}}$ 一麼努力 抓重點的 9 能 都是拚命亂走 智圖

超簡單》 是工具書, 提供 心智 圖運用於工作與生活的 訣竅與落實方法 0

體 , 現在 購買這本書回家的 《曼陀羅思考法》 人 , 講 可 心法 以先閱讀你現在需要的運用部分 也講 工法 , 是 一 本 工 具 書 ` 操作手 • 照書中的做法運用在生活與工作 冊 也是一種大腦的應用軟

同時我希望這不僅是一 本 一具書 , 還可以結合正確大腦運用 與訓練 的觀念 • 讓 大家能透過持

## 續使用曼陀羅思考法來加強腦 力

中

至於現在暫時用不到的

部

分

就等

以後

有需要時再翻閱

0

久, 種樣式,方便大家自行影印放 曼陀羅不只是九宮格而已 本書最後設計了一本「 大使用 創造奇蹟】 , 同時曼陀羅的運用範圍相當廣泛,於是我決定設計成B6大小的各 曼陀羅九宮格實用小手冊」 0 我針對這個部分想了 很

0

的 果我們希望只看一本書就能得 本書提出 內容講清楚 曾有 了很多觀點 次帶領「從書中找 • 因此 他覺得這 他覺得 本書寫得不 最重要的是有關情緒的部分 到 到所有問題的解答,這樣就太奢求了 快 樂 人生的 夠 好 讀書會 。當時我 時 的 , 回 • 答是 但當天 個臨時 那本書卻沒有把怎樣控制情 本書也不 過來旁聽的 每 一 個 過是幾百頁而 八適用的解決方法不 人對當天討論 的 緒 那

14

樣 每 一本書都是拋磚引玉 藉 此 讓 我 們發現自己的不足 建立正確的 心法後 接著就要靠我

們自己去對症找各種方法、工法試試了。

曼陀羅思考法運用範圍廣 引發或是啟發大家能多 泛 多思考出各種不同的用法 是 \_\_\_ 種圖像思考的能力 , 我僅是一 個腦力教練 希望在此拋磚

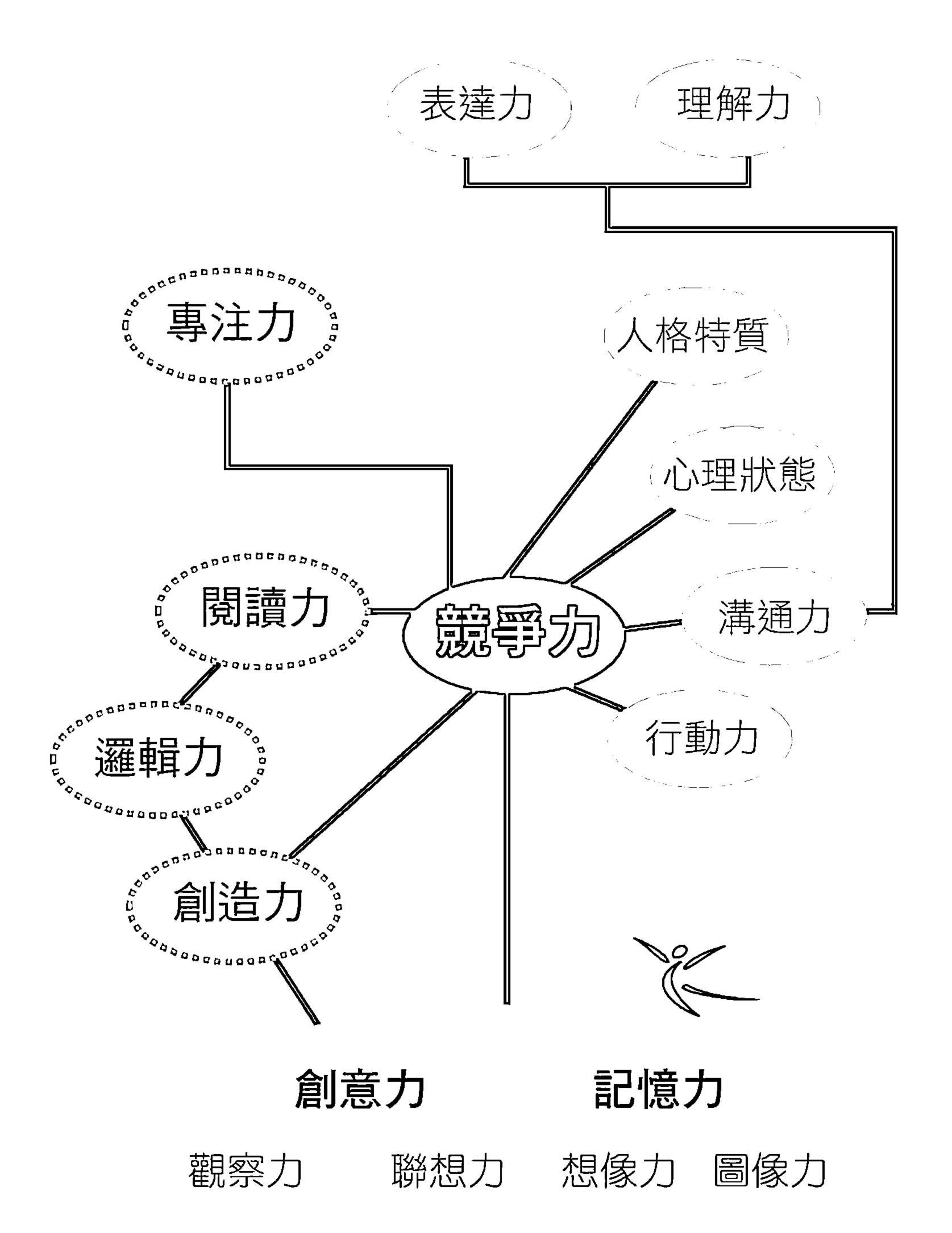
自從獲得 (北京) 中 國教育學會一等獎後,深感到教育的論點與方法是因時 ` 因地 因 腦

科學研究的新發現而改變的 於是我持續蒐集各種最新的腦力知識與訊息 放在網站分享給大家

www.thinksmart.com.tw 若有任何運用上的問題或是學習心得 , 歡迎來信分享。

下頁的圖是用曼陀羅思考法的概念所繪製出來的圖形 希望各位都能全面提升自己 的競爭

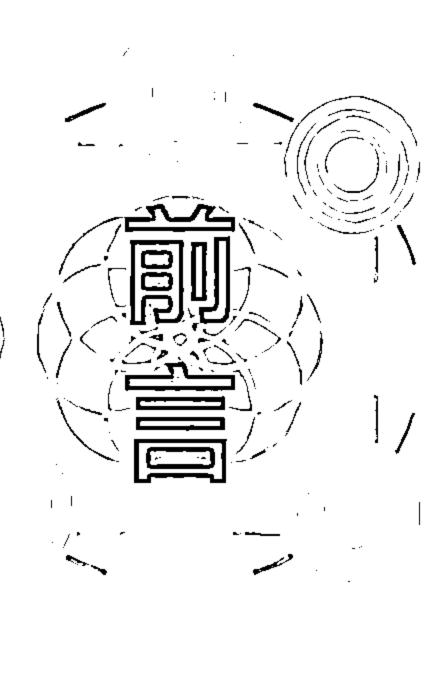
提醒 平庸 優秀的老師 的老師敘述 **小範** 偉大的老師啟發 好的老師講 解 0 120  $\bigcirc$ 



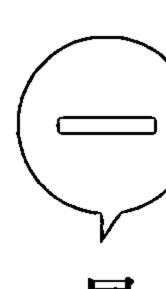
生活敏感度 解決問題

舉一反三

△曼陀羅思考法幫你:加強腦力!提升競爭力!



## 曼 陀羅之前 9 曼陀羅思考法 的常 見 問 題

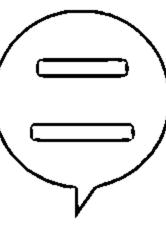


## 曼陀羅 思考法 能否真的幫助 我 ? 能否完全發揮我 的大腦功能

我用 個例子說明 Word軟體在每套Microsoft Office作業系統中都有 卻不是每 一個 都能

Word軟體功能都發揮得淋漓盡致 , 原因在於使用者是否經常使用? 用心使用? 正確使用

操作手冊 們可透過曼陀羅思考法把腦中 在前言中提到 0 因為曼陀羅思考法 《曼陀羅思 如同一 考法》 的資料重新整理規劃成好使用的輸出結果 種電腦應用軟體 是一本工具書,其實更嚴格來說應該是一本使用說 應用軟體要有用處還需要腦中 的知識 明書或是 , 我



體

呢

曼陀羅 套 思考法 裝軟 體 如 ? 同 還是 可以依 種 軟 體應 用程式 照使用者個 的話 別設 • 應 該是 計使用方式的套 全世界 統

我期許各位不僅是一 個軟 體的使用者 , 還可以透過經常使用曼陀羅思考法而精進成為

體程式設計師 懂得如何為自 己量身訂做符合自己需求的曼陀羅使用方式

以下就是我目前運用曼陀羅思考法來解決的問題:

整理思緒 自我審視 目我了解 ` 行程安排 ` 工作進度 ` 人脈網路

筆記技巧

深入思考 企業管理 • 經營管理 ` 生涯規劃 ` 目標設定、 企業診斷

創意啟發——行銷規劃、活動企劃、商品開發

溝通互動 協調交流 問題解決、 聚焦與凝聚共識

應用範圍幾乎跟心智圖 在前言中我提到 「曼陀羅 樣 = 東方的心智圖」 在 《心智圖超簡單》 , 中已經提到的應用概念 心智圖 = 東方的曼陀羅 我在本書中就不 • 曼陀羅思考法 提 的

°



## 為什麼 九宮 格思考法 也 被稱為 「曼陀羅思考

九宮格的曼陀羅是最常見的形式 , 是由日本人今泉浩晃所推廣的mand 為推廣得太

成功了,於是大家反而不知道曼陀羅不只是九宮格而已

mandala曼陀羅在藏傳佛教中為「天圓地方」的概念,本身可以展現為圓形排列或是方格方

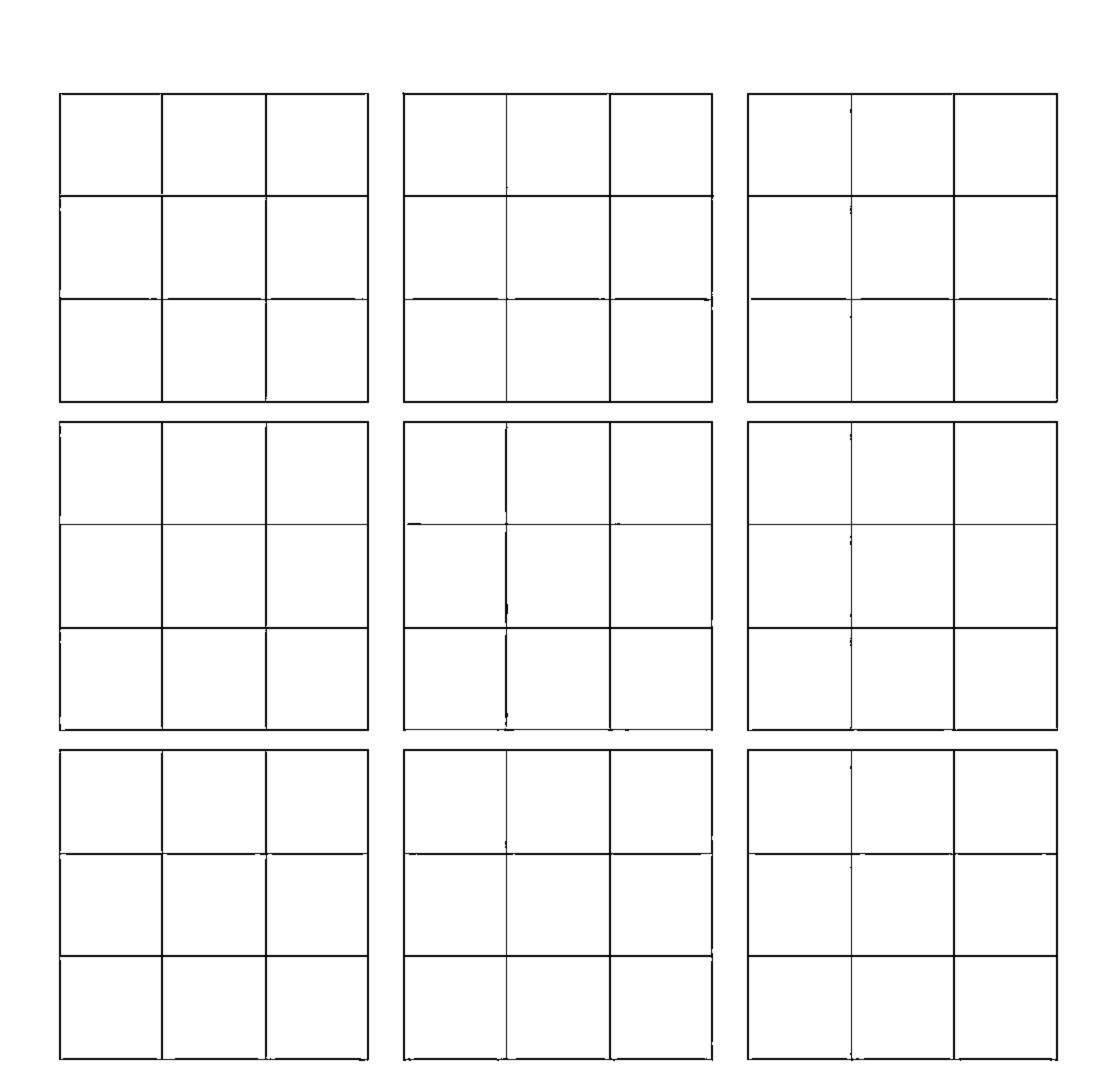
自然也可以延伸曼陀羅的 概念形成是不規則狀的表現方式

紙張的大小 其實是看內 容來決定,我個人比較喜歡用 A4 或B5 尺寸 註① 因為這種大小

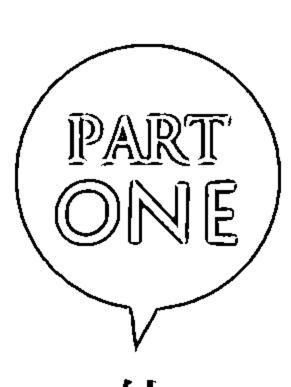
的白紙最容易取得 (隨書後 附的曼陀羅實用小手冊,是以B6 大小設計 列出各種曼陀羅格式

方便大家影印放大使用

△九宮格的曼陀羅



△九X九 八十一宮格的曼陀羅



## 什麼是曼陀羅思考法

推薦序

曼陀

羅是

人生的解決方案·

前言

在學習曼陀羅之前

曼陀羅思考法的常見問題

18

前言

曼陀羅思考法是智慧結晶體

: 10 : 8 推薦序

發揮潛能

的

大

腦實用軟體

推薦序

全面訓練

腦

力

的實用方法

# 第一章 曼陀羅思考法的

由來

# 第一章 訓練大腦的主要能力

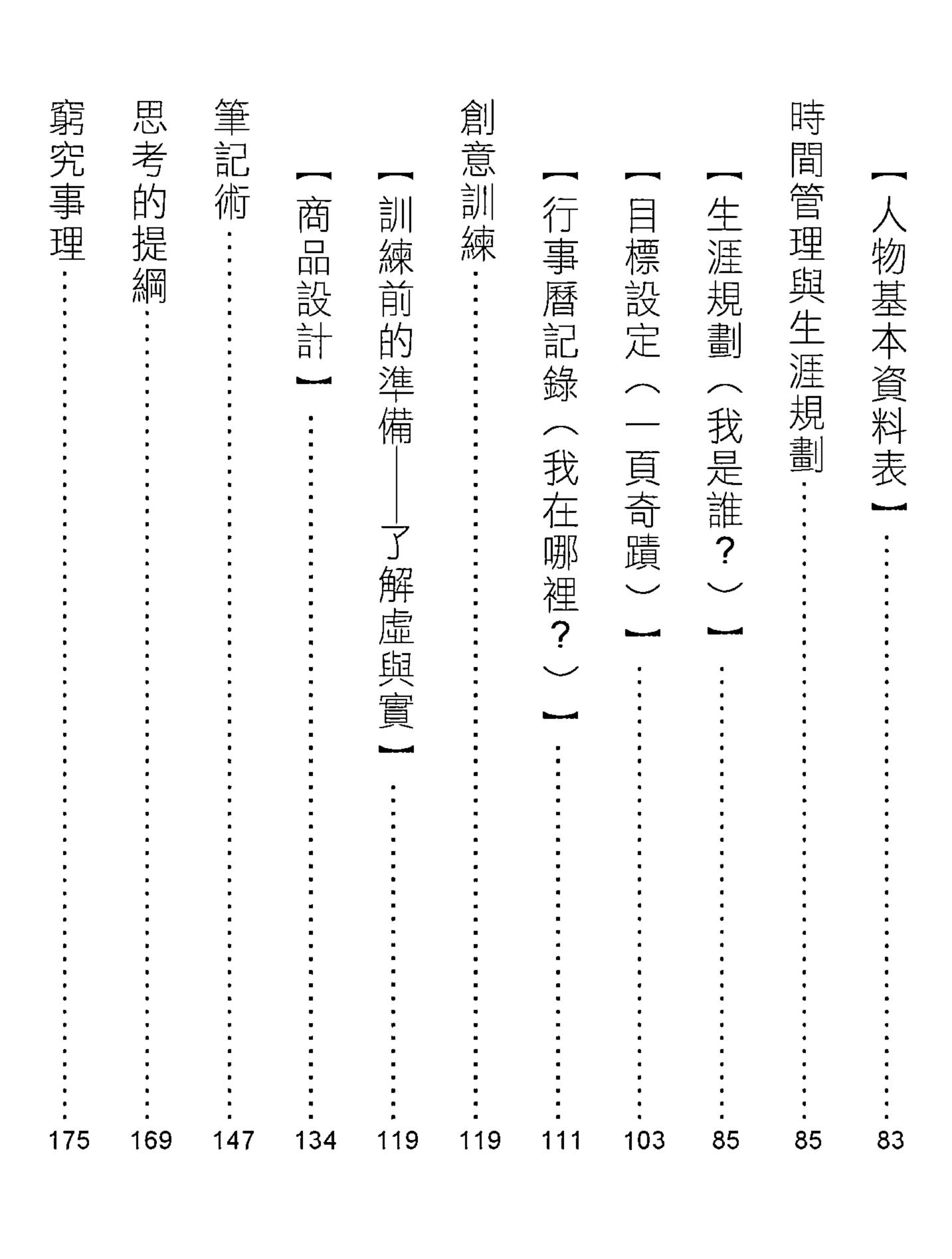
演變過程:

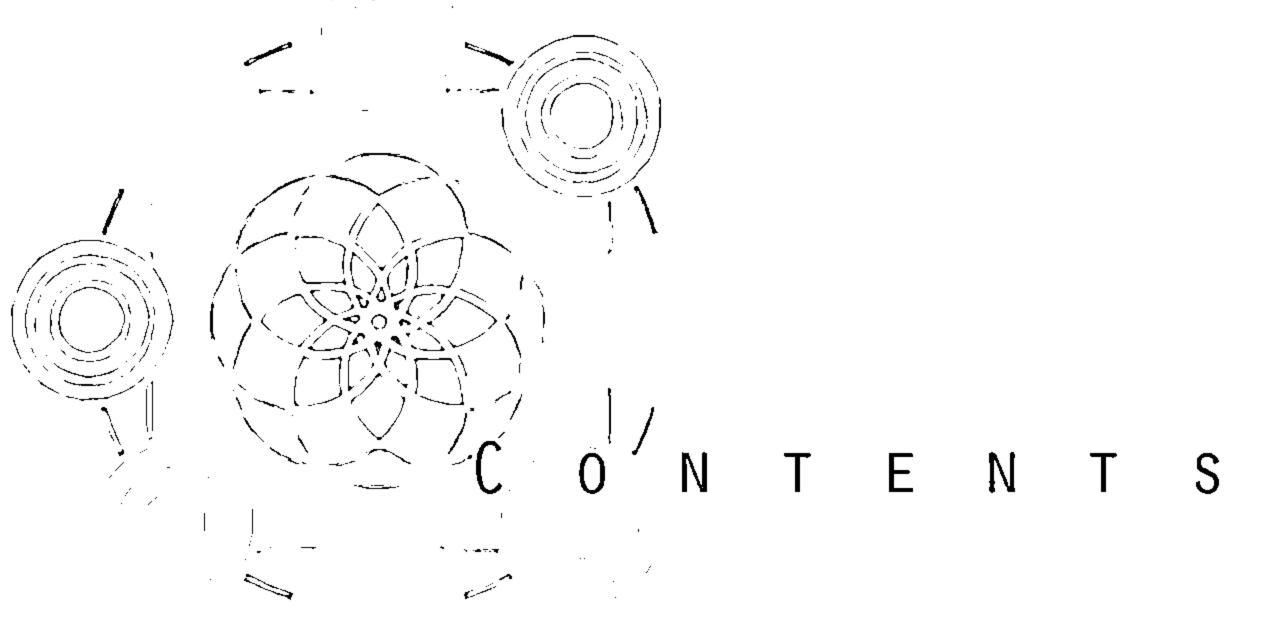
名稱源起:

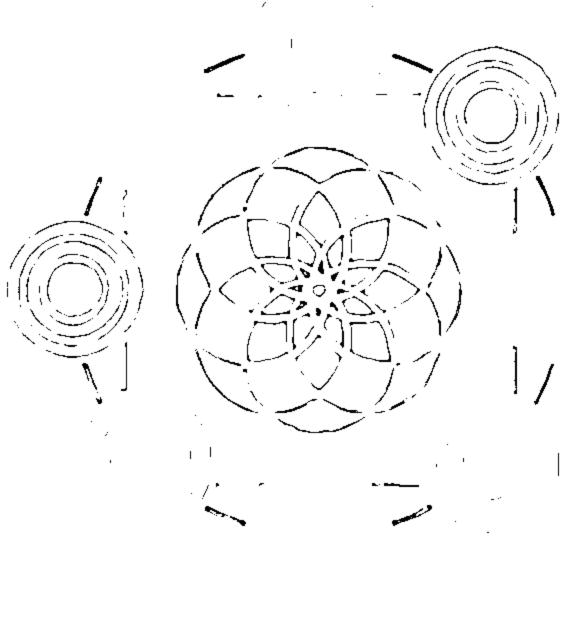
32

36

聯想力訓練——網絡思考、水平思考、垂直思考………1







# 第一章曼陀羅思考法的由來

## 名稱源起

Mandala是由manda+la 組合而來 。Mandala是西元古梵文的音譯 中 文翻譯為曼陀羅

漢字寫法是曼荼羅,今泉浩晃再將此漢字音譯回英文為Mandal

manda是本質、真髓、了悟、已成就的事物

0

是得、

所有、

成就所有

Mandala曼陀羅」 一詞的意思就是「獲得本質」或「具有本質之物 (註1)

千五百年前的藏傳佛教(密

曼陀羅是佛教真理的 佛教曼陀羅的表現形式就 種象徵 是一幅圖像 曼陀羅用來稱呼人類「現實世界 , 圓形沒有開始也沒有結束 與一 象徵宇宙是超越時 聖方諸佛 融合為 間 的 體 的

宗)用於冥想與儀式中,也是西藏佛教中的一

種藝術

0

是由約

場所 也用來稱呼天體大宇宙 與人類體內微宇宙相互匯集的藝術極品 多數呈現圓形的世界觀

現 最富盛名的有二種 目前全世界的曼陀羅圖譜 胎藏 界曼陀羅 共有 四 及金剛界曼陀羅 ` 五十種 • 多數在 , 如今均已完整保留 印 度 ` 尼 泊 爾 在 西 藏廟宇的 本長谷寺中 牆壁上 • 發 列

為國寶級古物。

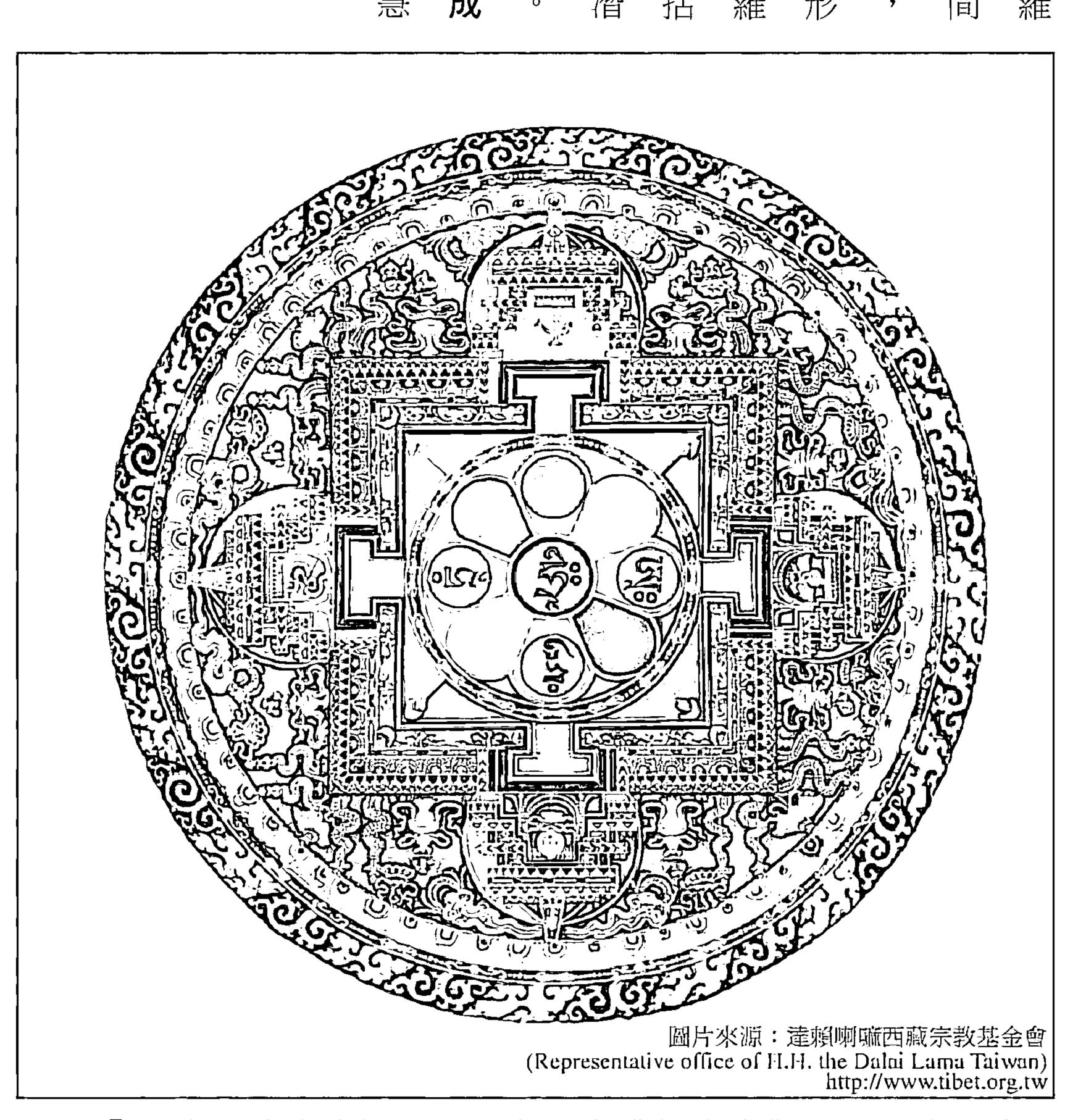
曼陀羅是由中央向外擴張 之為「理」,核心為大日如來 胎藏界曼陀羅起源於西元 , 形 成上下四重天 , 世紀前半段之印度 主要是彰顯智慧的本質,表示真理之神不斷地教導 、左右三重天,故稱四重曼陀羅或三重曼陀羅 由大日經衍生出來 代表的是神佛的世界稱 人類 0 胎藏界

表的是 追求真理,持續不斷地努力 金剛界曼陀羅 人間的世界, (金剛九會 稱之為 智 曼陀羅) 由外向內凝聚 , 核心也是大日如來 起源於西元七世紀後半段之 ` 聚焦思考的趨勢十分明顯 , 主要是昭示 印度 眾 人之 О • 開 金 一剛經衍 悟 • 表示 生 出來 人類為 • 代

方式排列 佛代表真理的慈悲性,綠色不 人類一味地頂禮膜拜 在曼陀羅中白色大日如來代表宇宙絕對的真理 , 表達 「世間萬物皆 0 整體上記 有佛性 設計是中央有一大佛端坐 空成就佛代表真理的行動性。菩薩是啟發 • 所 以事物都有其存在的道理 ,黃色寶生佛代表真 , 四 周 環繞眾 多佛像 0 理的普遍性 人類智慧的 以有次序的 化身 , 紅 色無量光 , ` 並 幾 非要 何 狀

心向四面八方擴散 不透過文字而是透過視覺 ,亦可由外 側向內以挖掘事物本質的深度及寬度 的 圖像來闡述世界真理 , 協助進行 選想想 觀想曼陀羅圖時 可由中

感 將 成 智 再 概 觀 覺 想 五次元世界。曼陀 念 曼 加 一種工具。 的 形 的 入內 無垢組合成 , • 成 過程 思考 五 把知識變成智慧 羅是 一個意識 四次元世界 心世界就 轉識 自我 加 (註2) 金 包 成 羅 形 潛 , 0



△「曼陀羅(沙壇)圖」:表現出佛教宇宙觀,如同中國文化的「天圓地方」概念,也呈現方圓兩種形式。

密

透

過曼

陀

## 演變過程

與內心世界的工具, 木晃教授以曼陀羅繪畫方式 佛教密宗傳入日本後, 精神科醫 曼 , 研發出 生把曼陀羅繪畫用於精神病患與一 陀羅思想也影響日本人的生活 一系列幾何式的曼陀羅圖形, , 觀想曼陀羅成為 般民眾; 運用繪畫的結果來進行藝術治 的心理治療 一種探求身心狀態 日本的 正

療

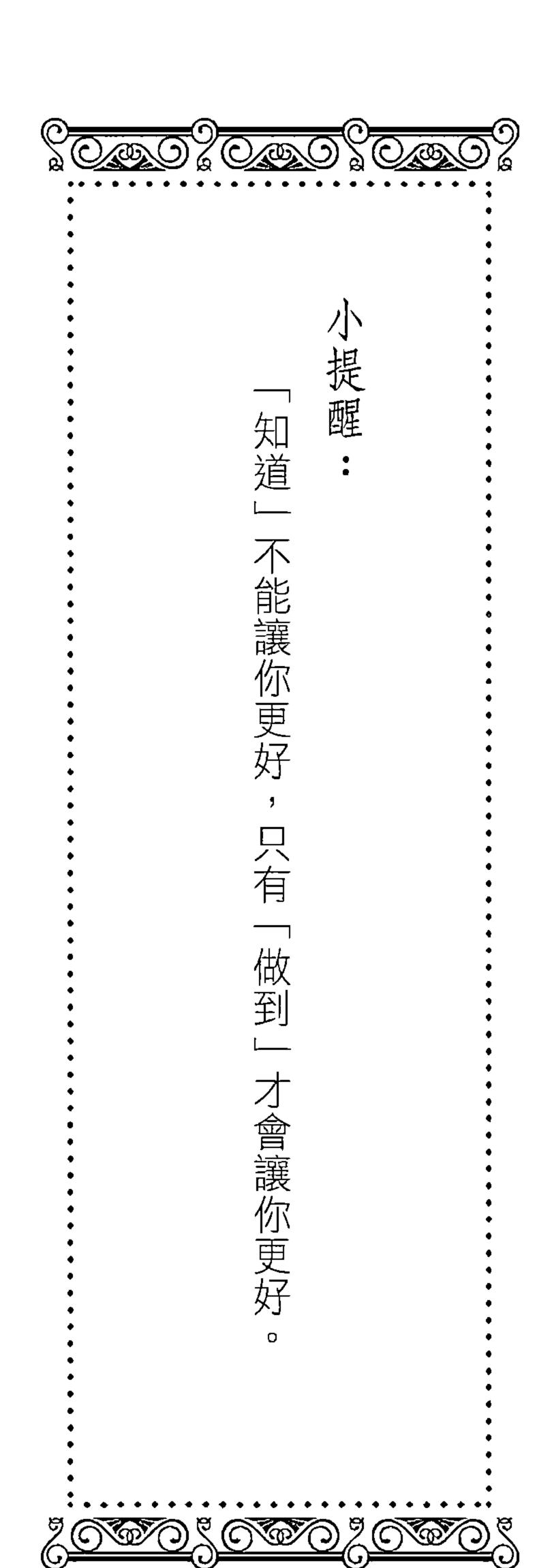
現在西方也運用曼陀羅彩

繪方式來進行心靈治療

。 (註④)

發出特有的 是一種大腦思維,運用曼陀羅 日本設計顧問今泉浩晃提出mandal-art不只是 「mandal-art曼陀羅筆記學 無限延伸的思考特性 用以訓練我們的腦力。 一種啟動人類思考的 ` 中國的九宮格形式 (註⑤) 具  $\perp$ 字型曼陀羅形式 提出mandal本身 , 也 研

胡 樂學習 雅茹將曼陀羅思考法的心法 套運用方式 《曼陀羅思考法》是一本 聰明運用 (工法) 快速生活 , 希望 運用在 能藉. 工具書 的 目的 由曼陀 、大腦的應用軟體 作 、學習 羅思考法啟發大家開闊自 、思考 ` ,不是佛教專書 企劃規劃 ` )的思考: 靜 坐的 , 故本書所講述的內容為 與心境 經驗 , 重新發展 能達成 出的 「 快



①Mandala音譯 粹 大 徹 指密宗本尊道場 聚集 大悟 的境界 等不 藏密中 ·同釋義。 只要在曼陀羅中 的圖畫或是佛的宮 也代表「神聖圓輪」 金廊 間進行法事 含義十 一曼札 其中就能聚集十方三世聖於 分豐富 [ 圆輪眾德 本義是「 , 有 圆輪 壇 圆輪具足 壇 處 發生諸佛 壇城 攬搖 借 精中

是古 印度供奉神 的 地 方 俗 稱壇城

曼陀

羅

這

個

詞

以是指

下內容

- 是描 述諸佛悟道 的 圖
- 是古 印度城邦都市 設

人實踐修

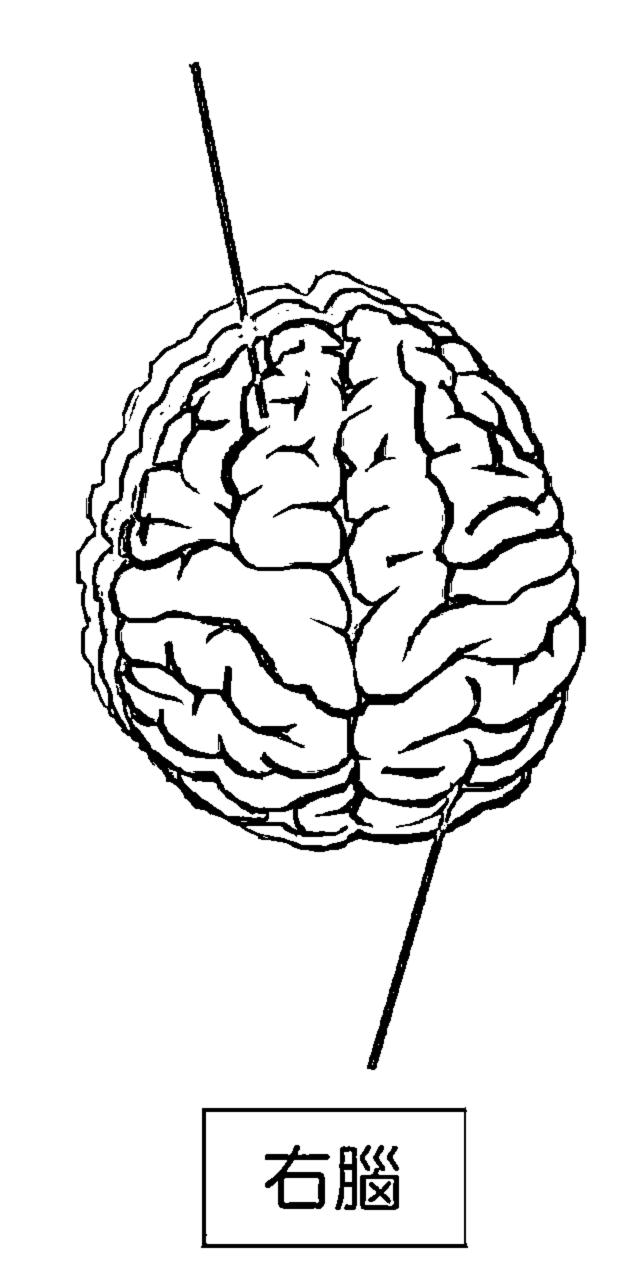
的

- 是眾生皈依 供奉 深 化 的 地 方
- 是佛與人溝通的橋梁,是「 現實世界 與 豐 的場所
- 是從大宇宙到人體小宇宙 具體 而 微 的 圖
- 是人世間所蘊含的真理智慧
- ②曼陀羅表現出時輪金剛 曼陀羅藝術有以彩沙進行宗教儀式時所呈現的 可以閱讀《唐卡中的曼陀羅》 現在、未來所有事件的流動 。西藏喇嘛們製作曼陀羅時 的意義 (吉布·楊典著,達觀出版) chakra是時間,不只是時間的循環,而是一種 必須靜心來用 金 剛是梵語kalachakra 「沙壇」 細管一點一 (也稱之為曼陀羅) 滴地製作 ٥ 字義為 一時 想知道沙壇曼陀羅長什麼樣子 間 悟道的大樂經驗 有 kawa是時 以 刺繡呈現的 間 指 唐 過
- ③金剛界九會曼陀羅實際上表現出有 (吉布 楊典著, 達觀出版) 七重以 上 ,這裡僅舉例到第 重 實際 圖 形請 見 《唐卡 的曼陀羅》
- 菲德 《曼陀羅 著, 心靈彩繪》 華泰文化出版) 非馬 出 版社 ` 《神奇 的曼陀羅 N) 靈舒壓彩繪書》 (瑪莎 芭特
- $\bigcirc$ 《曼陀羅筆記學: 世茂出版) 提高 創造力 的 具》 生涯 設 陀 羅 思考 實用手 冊 今泉浩晃

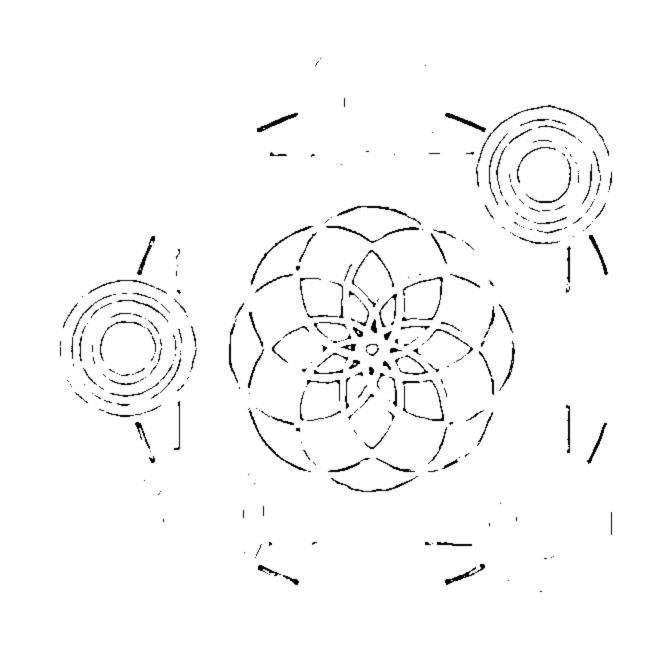
著,

### 左腦

語言的、邏輯性的思考模式 分析、理論、文字、數字、 邏輯等理性活動



想像、直覺、創意、情緒、 感覺、音樂、空間、圖像、 顏色、韻律等**咸性活動** 



腦簡易來說可

分成左右腦

左右腦主要負責的功能不相同

「曼陀羅思考法可以訓練 大腦什麼能力呢? 這個問題就等於是 「使用曼陀羅思考法需要 哪

些大腦的基本能力呢? |

考法,自然就會讓這些腦力愈 些人或許在剛開始會覺得思緒 曼陀羅思考法是一種學習 來愈好 有點障礙 與思考的工具、技巧 0 以下分節舉例說明 ,這是因為過去很少鍛鍊這些腦力 , 運用及使用的過程就是 0 **企訓練大** 只要常常 腦 的 用曼陀羅思 過程 有

### 聯 想 訓練 網 絡 思 考 水平 思考 直 思考

垂直思考法最初是由希臘 時期的哲學家亞里斯多德所提出, 思考對象之間的關係必須是因果

關係。(註①)

choice) 名 階段,運用邏輯有效地處理 關於人類的思考方式 水平思考法則是由愛德華 , 在腦中將資訊分門 , 迪波諾將之分為 兩階段 :第 別類 驗證想法的正確性與可能性 迪波諾所提出 , 把 感 知 到 的 事 物 互 相 結 合 , 為 了 跟 一階段稱為 強 0 調前 , (註②) 產生各種概念與想法 因 後果的 「知覺篩選 思 考 模 式區分而 ;再進入第 perceptual 定

七種學習方式。

△舉例:Thomas

定我們看事情的方式 直思考就派上用場 旦決定採取何種方式看事 但垂直思考 因此 水平 情 思 能

垂

不是垂直思考的替代品,而是 互補品

被日本喻為女性大前研 的 勝間 和

所提出的七種商業思考力 中

思考便是其中之一。 (註③)

個曼陀羅主題 要想 種 答

每個答案都要跟中心主 題 有 關 連

, 這就運用了水平思考。 想 解 曼

如何呈現水平思考與垂直 《心智圖超簡單》第52頁 思 考 或 口

第五章運用實例 規劃人脈網路

空間:

ong提出的

影響、圖像

音樂:

聲音、韻律

人際:

與人互動、溝通

身體與運動感覺:

感官、觸摸

七種學習方式

內心: (Thomas Armstrong) 内心感受

邏輯與數學: 語言:

邏輯、類別、關係

閱讀、寫作、講故事

#### △「水平思考」舉例:

Thomas Armstrong提出的七種學習方式(第一層次)

上述 舉 例 說 明 第 層 次 我 們 先

進行 第二層次 答案填 水 平思 入曼陀 的思考 考 羅 將 , 九宮 將 跟 第 格 層次 主題 中 第二 接著進 關 個 答案 層 的 次

的其中 羅九 宮 項抽取. 格的 中 心主題 出來 ,成為 另 外再 填

羅

個答案 過程就屬於垂直思考了 , 發展成 個新 曼

樣的 結合第 層次曼陀羅 的水 平 思 考

以及從第一層次進入第二

層次

的

垂直

思

兩者相

加

組合成「立體狀

的

網絡思

我害怕去做嗎?

過程偷不愉快?

需要他人協助嗎?

我想要去做嗎?

現出大腦的

3D 思考

透過使

用

2D

的曼陀

羅

能

表

內心:內心感受

會不會有人反對?

現在能做到嗎?

符合自己的道德觀?

做完之後我會怎麼樣?

#### △「垂直思考」舉例:

Thomas Armstrong提出的七種學習方式(第二層次)

### 輯

## 訓練

曼陀羅並不一定非得是呈 現放

的 昌 「習慣」舉例 現 另 種

表現方式 ,分成三個類 別: 好 習慣 不

好不壞的習慣 、壞習慣 。每個 習 慣 列

最重要的三項 0 這種表現形式 種

水平狀與垂直狀的思考方式 習慣 」這個大主題雖沒 明 白寫

好習慣

不好不壞的習慣

這

但已隱含在其中

,分出第

層

次

的

是水平思考

「好習慣

「笑臉迎人」

這是垂直

事先

規

劃

尊 重別.

習

慣

再由好習慣分出第二

層次

的

笑

臉

不好不壞的習慣

壞習慣

射

狀

好習慣

笑臉迎人 回家後先洗腳 負面思考

事先規劃

看書喜歡先看最後一頁 版權頁

自卑心理

尊重別人的決定

洗澡時順便洗浴室

個性急躁

△「邏輯力訓練」舉例:「習慣」

思考。

間的 限制 好習慣的內容很多 , 不像心智圖表現形 , 如何 式 挑選出最重要的三項?仰賴我們的邏輯分析判 樣幾乎毫無限制 , 所以常做曼陀羅思考法 斷能 訓練我們 曼陀羅有空 的邏

輯力

## 創意力訓練

在腦中光想 常常會面臨 思考卡住的現象 藉由書寫 (視覺化) 譲自己 看到思考的軌跡 更

能激發創意。

九宮格的曼陀羅周圍有八個格子 , 無形中強制我們要填滿所有的格子 刺激 大腦努力去思

索。(詳細訓練方式請見第五章運用實例——創意訓練。)

△舉例:激發創意腦的 種思考角度 (第46頁上圖) 以及由這八種角度得到 圖的 八種答

案(第4頁下圖)。

作的筆記

曼陀羅結構化的方式

更

能看出思考

的邏輯

兩個舉例是將書的主

一要概念整理後

#### 5.滿足於少 4.變通隨順 6.溫柔敦厚 7.保持正念 3.絕不放棄 內心快樂 七訣 個人心得 2.緩慢從事 1.保持從容 想再多都沒有 用,做就對了

#### 「圖像化思考能力訓練」舉例: 內心快樂七訣(註④)

4.雙贏思維 培養大家都能獲 益的態度	5.知彼解己 誠懇傾聽別人說 話	6.統合綜效 跟別人一起努力,完成更大成果
3.要事第一 設定優先順序, 先做最重要的事	年輕人的生活藍圖	7.不斷更新定期讓自己日新又新
2.以終為始 界定你生活中的 任務與目標	1.主動積極 為你的生活負責	個人心得 愈早思考人生要 怎麼走,才能愈 早達到目標

#### △「圖像化思考能力訓練」舉例: 年輕人的生活藍圖(註⑤)

有沒有發現一件很妙的事 情 ?透過圖像化的呈現 , 內容看起來簡單明白 口易懂

以上這些大腦能力 又可以 對應跟實際落實到哪些生活能力中?這個部分在 《心智圖超簡單》

書中第42頁有完整的說明,於此不再贅述。

進入古代西方的大學 , 必 須上知天文、下知地理廣泛地學習 0 現在碩博士多數僅專精於自己

那 小塊領域 ,除此之外的都 馬馬虎虎 ,嚴格來說不能稱之為博士 0

在此引述一篇小故事為本 章做總結 , 期許大家透過曼陀羅思考法都能鍛鍊 腦 發揮能.

個教授講管理學基礎 課 , 他說 你們雖然都是研究生, 但很多 本質上還是農民

家驚愕,竊竊私語。

麼?為了找個好老婆 就是農民的樸素想法嗎 他說 你們為什麼就讀研 , 吃喝 究院 住 行都不錯, 所 課 程 ? 很多人是 然後生孩子 不是想 , 為了孩子的前 找 個 好 途更光明 找 好 作 這些不 為 什

那個農民父母不希望自 己的子 女比 自己更好?你們很多人是不是農民思想 麼時候

你能突破這種思維模式,你就超脫了。

當這個社會看重文憑的時 候 假文憑就成為 種專業 即 使是很有能力 的 • 也 不得

不弄個文憑,給自己臉上貼點金。

識在 個 的 架 構 是 表象 的東西 就 相當於有些人 可 以在答卷 回答如 何管理 企

業、如何解決棘手的問題、如何當好市長等等。

況 應該是哪 但是在現實面前 種情 況等等 他 卻顯得毫無頭緒、不 他 們 的 知識只是知識 知 所 而 措, 不能演化成能力 他們總是問 為 什 不能通 麼會是這 過能 種 情

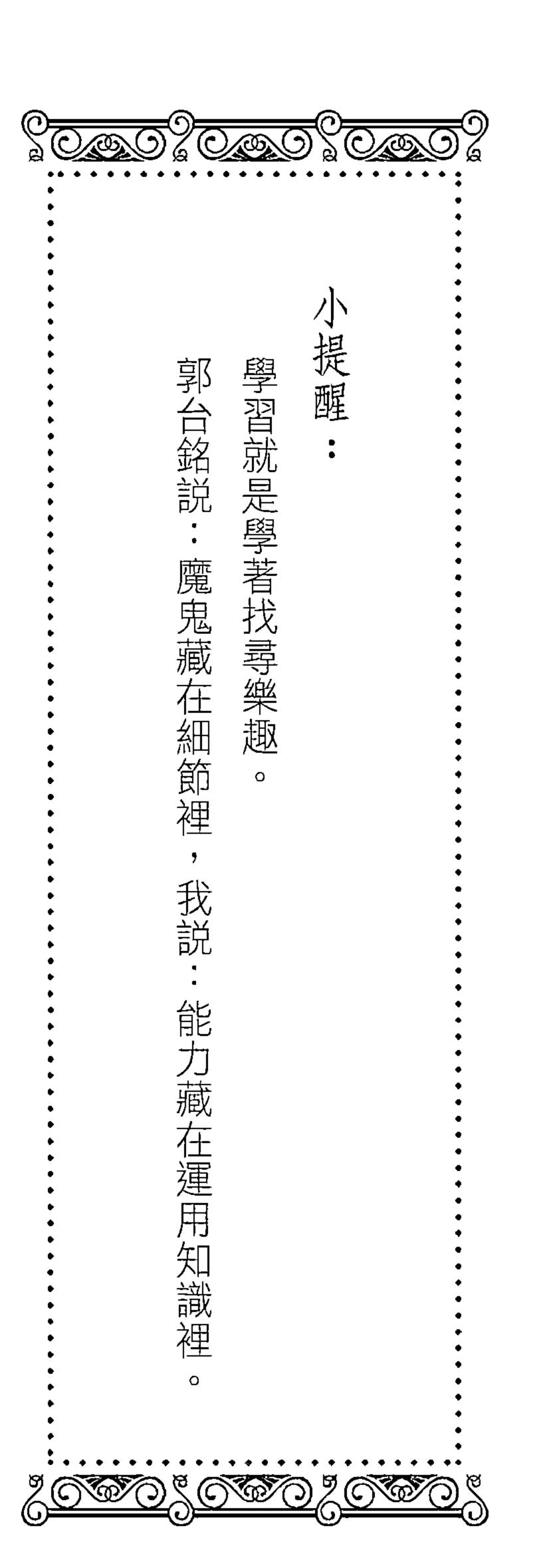
來發掘

他

們

的潛力

高 能 力 現 的 在很多企業都 不 沒有這些平台和環 能和高績效直接比 在研究 境 能力模型, 較 再高的能力也只能被塵封 能力 的發揮也是在一定的機制 從能力的角度來觀察應聘 者能否 環境 勝 作 崗 內容與職責 位 當 然



垂直思考:爱德華 果關係是邏輯思考的 迪波諾為 種 了跟水平思考做區分而定名 也有人稱之為 「直線思考」 台灣經理 雜誌將之 翻譯為 邏輯思考

### 水平思考的用途

- 想出各種可能的 行動方案 並選出最適當的方案
- 催生新產品 新 行銷)概 念、新組織 (概念)
- 簡 化 些逐漸變得很麻煩的 想法 (運用分割法)
- 提出 假 設 解 決問題

每隔

一段時間

, 重新評估

些原本很適當的作法

例

如

降

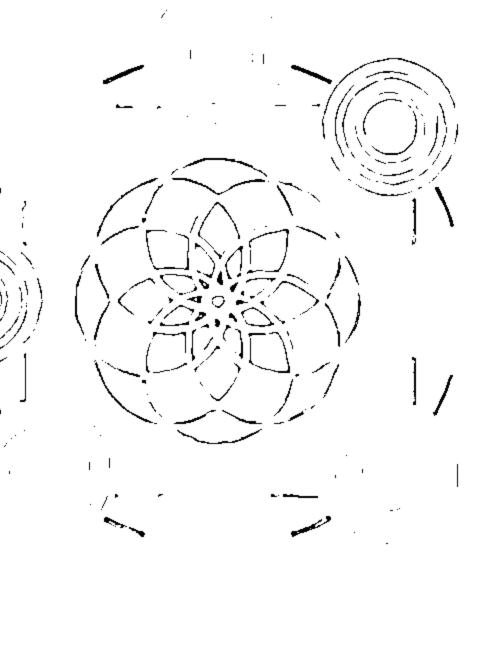
低成本

提出

蒐集資訊 。尤其是需要產生 同 的角度和看法

時

- 用 不 同方法看數據資料 , 從中獲得最大量的 洞見
- 創意地 回應別 提出的計畫 政策 想法
- 預防尖銳的意見不合或兩極 , 以及僵硬概念 的產生
- 斟酌各種決策的可能結果
- 地蒐集有限的資訊 間 代著作有 」在他提出的 《效率增加十倍的「新 巧妙地進 種商業 加十 行 思考力中 組合 知識生產術」》, 的 , 在 間 投資法》 水平思考便是其中之 一定時間內導出與後續行動相關連的解答 他在《培養商業腦的7種組織 《收入 增 加十 倍 的 這就是商業思考的 中寫到 錢存 窮 有效率 鄞



## 興曼陀羅思考法異曲 同工的方法

### 思

	] [

以上三種畫法都可以

塊 們的視覺習慣 在中心塊上 在構圖中最基礎的方法是 個角的 成為視覺中心,具有突出主體 九宮格法(攝影技術上稱為黃金分割法) 將主體放在「九宮格」交叉點的位置上 , 並使畫面趨向均衡的特點 這種構圖格式較為符合 就是把畫面平均分成九

使主體自然

洛 書 是中 國 五 術

經

呈現了九宮格的形式 醫 命 相) 的根 源

中國人書法的練習本中的 九宮格 到

最近這幾年流行的腦力訓練「 數獨 也是

宮格的形式 , 可見簡單的九宮 以變幻

考法」 各式各樣的運用 稱之為 「九宮格思考法 於是也有 曼陀 際 上曼 思

陀羅思考法可不只有九個宮格 而 己喔

這個名稱 在西式的創意訓練法裡面 ,針對想要達到的 標或是要解 也有 九宮格 決

問題在 九宮格的 間 周 量 的 思 考

聯想

轉換

分別是組合 問問題 圖像思考 • 拆開 轉換 感考量 聯 想 用 向

種角度看事情

藉此激發大腦

的創意

反向思考

問問題

激發創意腦 八種角度

圖像思考

拆開

組合

情感

△「九宮格思考法」舉例:激發創意腦的八種思考角度

#### $\mathbb{Q}$

#### 創新發明 問 題解 理 論 宮 格 問 題 分析思考法

法 人Mr. 創新發明問題解決理論 0 Genrich Altshuller ( 這九個格子就是九種關係 Theory 九二六 分別是「系統 of ——九九八) Inventive 、子系統、超系統」 Problem 發想出來 Solving) 。其中就有「 乘上「過去、現在 九宮格別 九四六年 問題分析思考 由蘇俄 未

藉由對現在的物件一 一 分 然後照此分析的邏輯去想像未來可以發展成什 麼樣子 是 種

創意思考的方式。

來

o

(請參考下頁圖表說明

插電 不用插電 舉例來說 。想像未來的飲水設備是 外部成分是保暖纖維包 。現在保溫飲水則是 ,過去保溫飲水是使用保溫 使用飲水機 覆 直接水龍頭打開來就有恆溫的熱水供應直接喝 不用插電 瓶 ,內部成分是不銹鋼 , 保溫瓶內部成分是水銀 ` 橡膠墊 玻璃 ,外部成分是塑膠 外部成分是塑膠 內部成分是不銹鋼 , 需 要

圖最大的差異性就是可以表現 我們可以把X軸看成是空 間 出時間和空間兩種概念的組合 的 概念 , Y 軸看成是時 間 的 概念 九宮格問題分析思考法跟心智

## nind map 心智圖

之前我曾在《心智圖超簡 單》 書中簡略地介紹曼陀羅 我個人 直把曼陀羅稱之為東方的心

智圖。心智圖稱之為西方的曼陀羅。

mind map心智圖的第一層 次等於是第一層 (第一重) 的 曼陀羅, 都是運用水平思考法 。 差 異

受限於八個格子的限制,

而曼陀羅不像

心智圖

那

麼

隨

性

可

以無

限

增加。(註①)

點在於心智圖並不像曼陀羅

同 一層的曼陀羅最多八 個 格子 製作曼陀羅的過程等於是在刺激大腦的 聯想 力 創造力 0 看

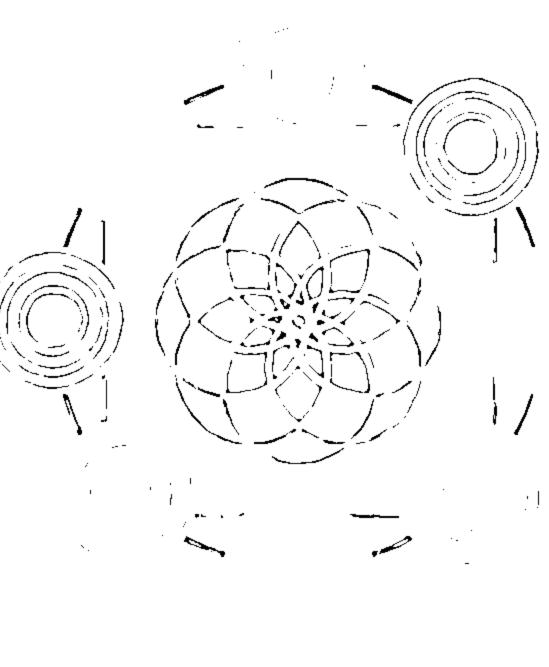
似不自由 , 卻能鍛鍊大腦的邏 輯力 協助我們盡可能地精簡 ,以呈現簡單明瞭 的 內容

在曼陀羅思考法的使用上 不需要侷限於表現形式, 只要掌握曼陀羅概念 , 田發揮出各式各

樣的曼陀羅即可。

而 以保溫飲水的設備舉例 map心智圖得列出 「系統 子系統 超系統 乘 一過

去 ` 現 在 ` 未來」 繪製成下 頁的圖 • 才能表現出心智圖完整的概念



### 第四章基本結構

# 中心一主題、問題

製作曼陀羅跟心智圖 樣 最重要的 件事情就是設定對的主題 ` 對的 問 題 因為 問 對問題

題所延伸出來的內容一目了然與方便記憶。(註①)

才能找到對的答案

0

別忘了

曼陀羅也是

種圖像化的思考模式

,

透過

圖像

以讓我

們對於主

性而做出直覺性 出現過去沒有想到的念頭 觀 是曼陀羅思考法的 、反射性的念 , 那 頭 就表示你已經啟動了大腦思考, 基礎 • 看著你面前 的曼陀羅主題 不再只是丟出隨著過去的習慣 • 將產生的想法逐一寫下來 如果 ` 習

成績比其他兩組高 靜靜地看著主題 美國肯塔基大學把 10 進行觀 大學生 % 0 指 想 分成看電視 出靜坐能直接影響腦 只要你夠專注也能達到靜坐的效果 ` 睡覺 ` 功能 靜 坐三組 , 延長注意 • 再讓 力 他 們 ٥ 讓大 接受測驗 (註②) 腦更敏銳及提高記憶 • 結果靜 坐組 的

#### 種 思考 眼 角 度 皇 種 思 考 向 意

這裡提供 個佛教觀點 這八種角度已經涵蓋觀察世 間萬物所有的 切 入角度了 佛教指 

人透過五種感官來認識世界 基本的五種角度是眼 (視覺) ` 耳 (聽覺) 鼻 (嗅覺) (味

覺) 身(觸覺) 0

另外三個更深入思考的角度 我個· 人將之解釋成意 ( 意義 涵義) (時間概念) 地

(空間概念)

八這個數字也符合大腦短 期記憶寬度7±2 (註③)

△舉例:看到「臭臭的」 讓你想到什麼?透過八種思考角度, 將想到的 相關事物填入

如A可能在嗅覺部分會想到廁 每個人所想出來的答案都 所 不 相同 B 可能在時間概念會想到廁所 , 因為每個 人的背景經驗 ` 邏輯觀念 這是沒有標準答案的 聯想能力皆不 要求標 同 7 例

,

O

準答案是一種封閉式的思考 在曼陀羅思考法中 , 思考愈開放愈好 (註4)

天、地這八種思考方向來刺激自己增加多種思考角度

若讀者希望能激發自己的聯想力

想像力

創意力的話

建議多用眼

耳

身

、 意 休閒

。第二類,

大自然類:

鳥

雲

太陽

空氣

0

會發現思考的方

向

較受到過去經驗的侷

限

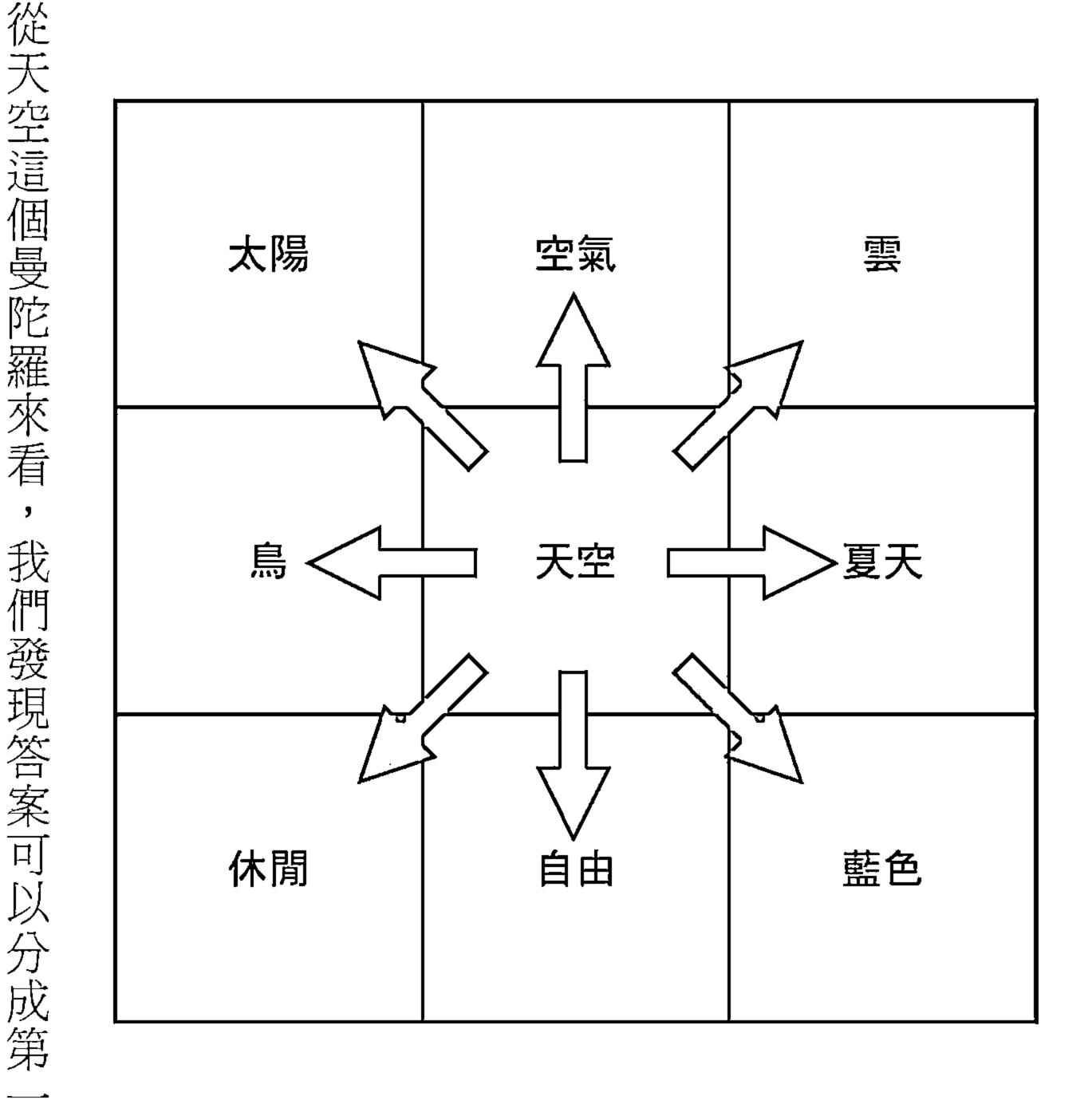
類

抽象概念

類

夏天

藍色



△「放射型排列」舉例: 看到「天空」你會想到什麼?

63 第四章 基本結構

過去許多事件的相同點或是相異點所組合而成的。

但是答案彼此之間似乎也

是

種垂直思考的關係

我們的思考很難說要完完

全全的水平思考或是完完全全的垂直思考

因為

的

個觀念是由

太陽 炎熱 口渴 海市 海樓 沙漠 綠洲 金字塔 沙子 水

△「放射型排列」舉例: 看到「沙漠」你會想到什麼?

從沙漠 太陽 炎熱 口渴 緑洲 水 你是不是發現了 7雖然這些答案都跟沙漠有直接關

曼陀羅思考法 64

《畫個 想 要 圖講 得更清楚》 怎樣問對 提醒 態度決定成 **人應該相信** (大衛 題 的話 功 推薦 斯貝特 而不是成功之後改變態度 但不可過於執著 **《QBQ** 著,時報出版)書中也提到曼陀羅圖 一問題背後的 問題》 (約 翰 的 著

200

<</p>

擇 如果 的 星座 曼陀羅圖是最複雜的形式 表示對問題 要讓 圖 图體在相同 可 的 以像是標靶的方格圖; 了解愈來愈 的基礎上 深入 但可 集中思考某個主題, 以包含一些簡單的形式 也可以像是地層的示意圖。 並且希望面面俱到時 例 如 : 當你從核心 可 以 包含清單 曼陀 觀念逐漸衍生分支想法 功能就是整合看 羅圖 圖解群 遠流 形 是 出 組 很 版 環繞 好

法

在

的

選

式影響著大腦不同的部位 靈工 大 的無意識 《改變大腦的靈性力量:神經學者的科學實證大發現》 坊 且必 出版 須長 區域 心情愉悦 )書中證實了禪坐 期持續靜坐才會 但是神經學新 記憶力等 而 持續活 近 等 且把宗教的概念從靜觀修行的儀式中拿掉 可 的研究卻徹底顛覆了這個觀 以 及這些好處怎麼來的? 刺激大腦再成長! 化大腦與保有這些好處。傳統看法認為 以科學家的研究證 (安德魯 也提到靜 點 因為科學證據顯示 紐柏格 坐至少要三十 明禪坐 一樣能對大腦神經產生好處 馬克 的 羅勃 多項好處 可能隨意影響大 六 靜觀修行 分鐘 瓦德門 以 以不 例 效 著 果最 同方 腦 提 升 中 1

3 短期記憶寬度7土2的詳 細說明 《超強學 習 力訓練法》 第二部你 需要補腦還 是補心

### 也開放式思考方式參考:

## 六頂思考帽(思考時用的六種角度

角度 這是由愛德華 迪波諾所提出 嚴格 說並不能算是一 種方法 是六 種 們在創意思考時的立場與

白色 思考 帽 (事實與資料 帽 代 表中 立客 觀 表客 觀 的 事實 與

紅色思考帽(情感帽):代表憤怒狂暴情感,表情緒上的感覺。

黑 色思考 帽 謹慎帽) 代表陰 沉 負面 表負面 因素 為 什麼不 能 做

黃色思考帽 (樂觀帽) :代表耀眼正面,表樂觀,希望正面。

藍色思考 綠色思考帽 帽 創造 指 揮 力帽 帽) 代表 :代表生意盎然 代表思考過 ,表創意與新 程的 控 想法 制

#### 六雙行動鞋 動時用的六 種 角度)

也是由爱德華 迪波諾 包所 提出 的 , 是六種引導我們在行 動時 的立場與角度

深藍色皮鞋 行動模 式 含著 慣例和 形式化 的 程序 依 規章行事

灰色運 動 鞋 和 探索 調查 、蒐集證據有關 行動的 的 則是獲

叻口 啡色厚底 便鞋 行動模式 :作法包 括採 取主動 、務實的行動,而 且保持彈性 目 務實和實用 取資訊 主義

0

橘 ,這時安全是最主要的考慮

色橡膠 靴 行 動模式是採 取 緊急行 動

紅色拖 鞋 關 懷 同情 、 對 人 以注意力

行動模式代表 的感情投

而

的能力

而是扮演

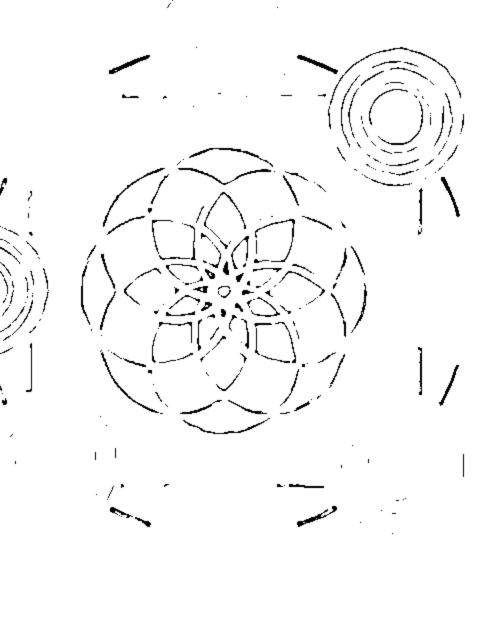
組織

正式的角色

色馬 靴 適 合具有官方角色 或有正 式 權限 使用 需有領導和 且具有敏感 的權 性

人並非表現

71 第四章 基本結構



### 第五章 運用實例

### 規劃人脈網路

規劃 人脈網路的時候 , 我 們需要使用八十一宮格或七百二十九宮格的曼陀羅 可使用隨書

後附的曼陀羅實用小手冊影印放大成B使用。)

首先最需要了 解的是 人脈網路圖」 第一層次先將自己的名字填寫於中 間 • 然後把自

較親近的 個 人名填入 周圍的八個格子中。 「人脈網路圖(第一層次 舉例請參考第76

頁。)

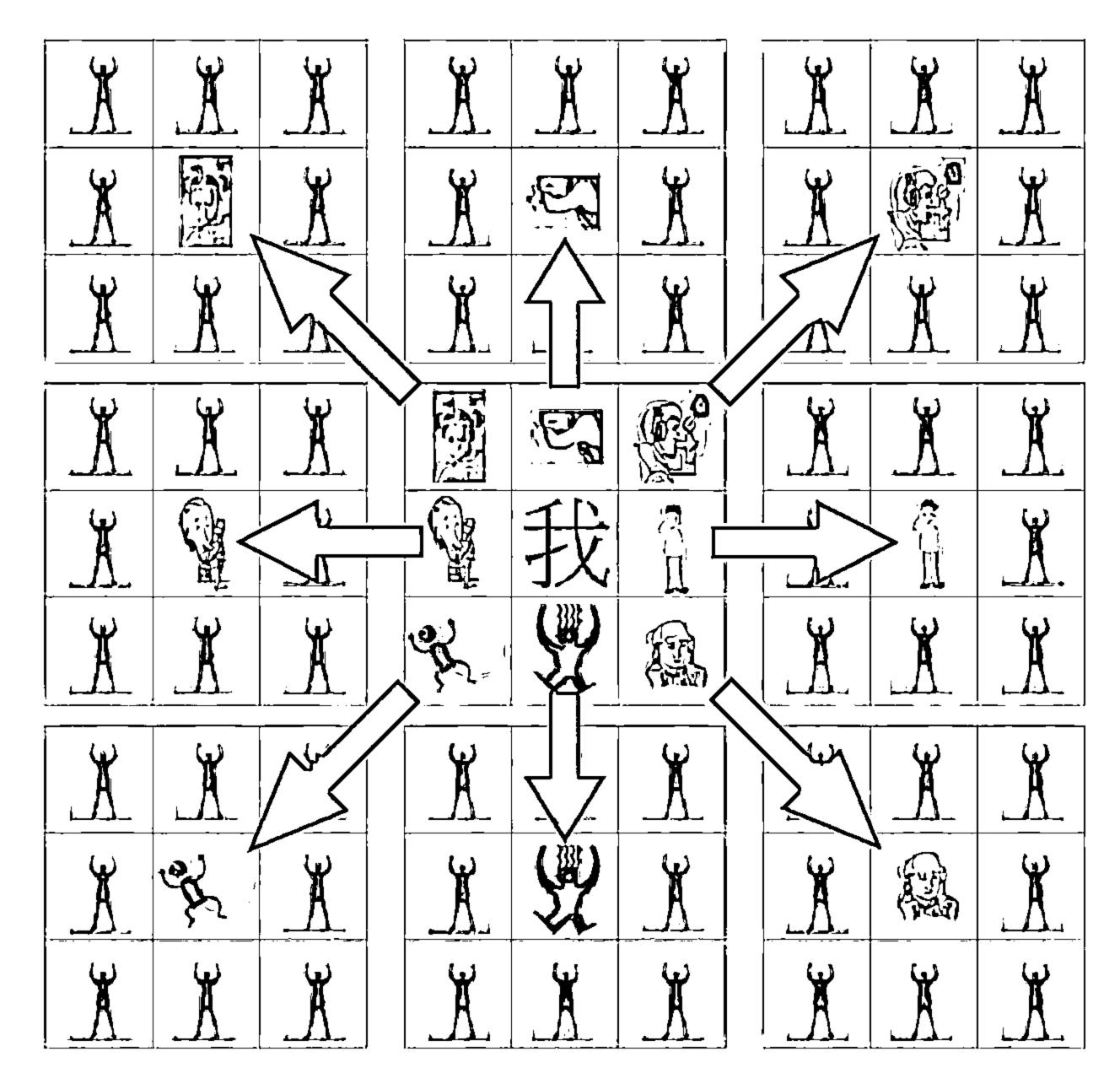
你可能會問 我的朋友很 多 ,八個格子根本不夠耶**!**別忘了, 我們是透過填寫曼陀羅的過程

來審視自己的 人脈關 係與品質 請務必先篩選出對你而言最重要的八個 人喔

兒 接著分別 大華 (大學同學) 以第 層次 的八個 強(同事) 志明 ` (爸爸) 小義(同事) ` 春嬌 大林(當兵朋友) (媽媽) 小花 (太太) 為中心主題 小芳 分別 女



△人脈網路圖(第一層次)示意圖



△人脈網路圖(第二層次)示意圖:透過人脈的第二層結果,我們應該可以看出自己的人脈圈是否有所偏廢。

製作八個「人脈網路圖(第二層次)」的鼻

陀羅。

填寫「人脈網路圖(第二層次)」的時

候,用志明(爸爸)當主題,周圍八個格子

就可以填寫跟志明(爸爸)相關又跟王小明

(自己) 相關的人。用同樣的方法可以繼續

「人脈網路圖」有兩種填寫方式,第一

人脈的第三層次

種是單純 跟 你的親疏遠近來填寫 的 「人脈 網 路 , 單 純 分 的 身 分 脈 而 網 是 路 依

春嬌

(媽媽)

昌 係是否有 能 檢視自己 偏 人脈 廢 有些 網 路 的規模大 的 脈 關 小 及 係 偏 脈 向 關 與

;或公司司事);第二重則衣照身分真寫,次人及親戚有關的人,有些人則偏向學校同

志明

小芳

(女兒)

(爸爸)

·阿圍八個格子只填寫在該身分中跟你最親近字或公司同事);第二種則依照身分填寫,

**小花** (太太)

 王小明
 大華

 (自己)
 (大學同學)

 大強
 小義
 大林

 (同事)
 (同事)
 (當兵朋友)

△「人脈網路圖(第一層次)」舉例: 不分身分,而是依照跟你的親疏遠近來填寫。

的人,這種填寫方式稱為「人脈(工作)な

類表」

### 【人脈 (工作)分類表

填寫自己的「人脈(工作)分類表」的

時候,周圍八個格子中各有不同身分主題,

親近的人,透過這個分類表可以瞭解,依照依照身分主題填寫,在該身分中找出跟你最

身分能如何拓展自己的人脈關係。

層次的填寫方法跟人脈網路圖第二、第三層「人脈(工作)分類表」第二、第三

七百二十九宫格的曼陀羅延伸使用。 次延伸的概念相同,可以使用八十一宫格或

△「人脈(工作)分類表(第一層次)」舉例: 依照身分主題填寫,在該身分中找出跟你最親近的人。

#### 關鍵人物 (能力) 類表

這位關鍵人物的身分並簡單描 所以在第 透過 層次周圍的八 關鍵人物 (能力) 個格 子中 分類表 述能幫助你提升的能力 各自填入在不 我們能了 解到 同領域能幫助你或是影響你的 誰是能幫助我們能力提升的

陳有力 (部門主管) 影響我的考績	張時髦       (隔壁部門的主管)       教我服裝穿著	劉厲害 (組長) 指出我的錯誤
趙芬芳 (同事) 分享美食資訊 給我	王小明(自己) 幫助能力提升 的關鍵人物	李八卦(同事)告訴我辦公室八卦
<b>蕭準備</b> (同事) 教我如何準備 資料	大強 (同事) 教我電腦操作	王有錢 (同事) 教我理財知識

「關鍵人物(能力)分類表」舉例

關鍵

關鍵

物

註記

# 關鍵人物(工作能力)分類表

力(電腦操作)為中央主題 接下來,以「關鍵人物( , 能力) 周圍八個格子各自列出還有哪些人像大強 分類表」 延伸 (以上頁的舉例延伸說明) 樣可以幫 我們挑選工作能 助我們提升

作能力(電腦操作)

?從這個

層次的曼陀

羅可

以看出

能幫助提升特定工

作能力的

關

鍵

分布情況

大強(同事)	大林 (當兵朋友)	
<b>小花</b> (太太)	幫助提升 工作能力 (電腦操作) 的關鍵人物	

△「關鍵人物(工作能力)分類表」舉例

#### 脈 個性) 分類表

哪些 在周圍八個格子中列出親近朋 透過「人脈(個性)分類 , 這樣就能知道影響你最 表 大的 友的名字 我們進一步了解 , 都是什麼樣個性的人 註記他們的個性 「影響自己最大的人擁有怎樣的 接著檢視他們之間共同 的 個性特徵 個性特徵有

0

<b>大林</b> (當兵朋友) 幽默、囉嗦、 開朗	<b>小花</b> (太太) 嚴謹、認真、 一板三眼、愛笑、善良	<ul><li>王有錢</li><li>(同事)</li><li>嚴肅、不多</li><li>話、不愛笑</li></ul>
大強 (同事) 愛夜 変態、愛講冷笑話	王小明(自己) 的人脈(個性)	李八卦(同事)、曜八卦(愛講八卦、曜八卦、曜八卦、曜八卦、曜八卦、曜八卦、昭八十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十
<b>賈英俊</b> (同學) 愛買名牌、不 愛笑	群可愛 (社團朋友) 善良、喜歡有 毛的小動物、 愛笑、開朗、 認真	<b>吳正義</b> (同事) 愛抱不平、開朗、嚴肅、善良

△「人脈(個性)分類表」舉例

#### 關鍵 人物 個性) 類表

接下來 , 以 一人脈 個性) 分類表 延伸

脈 而 關 個性) 分類表 鍵 人物 (個性) 是先填名字 分類表 則 是先填 再 註 記 個

再填具備這樣個性特徵的

將 一人脈 (個性)分類表」 中 最常見 影響

你較多的 個性特徵填入「關鍵 物 個性 分 類

備這樣的 周 重 個 性 個 格子中 這樣就 並註記. П 知道 有 哪 些關 希望自己 鍵 成 物 具

擁有 哪種個性特質的 , 就要多多接近哪些關 鍵

是 相當容易受到外界 影響的 若希望

潛移 活潑點 默 化下就會變得開朗活潑 就要多交往具有這樣特質 想 想 哪 的 些

朗

具備你想擁有的特質

,

趕緊跟:

他們成為朋友喔

朋 個 幽默 認真 桂八零、林大 莊可愛、李八卦 王小明(自己) 善良 的關鍵人物 莊可愛、小義、 (個性) 小花 嚴肅 開朗 王有錢、小義、 莊可愛、大林、 賈英俊、吳正義 小花

△「關鍵人物(個性)分類表」舉例 (寫的時候順序不拘)

增加EQ能力: 林志玲 多留意他上電 視的談吐	增加閱讀能力: 胡雅茹老師 多練習老師教的 方法	創業能力: 創業成功的老闆 多閱讀成功創業 老闆的著作與報 導
溝通能力: 王有錢 儘量多約他一 起午餐	王小明(自己)的 人脈(未來)	深入閱讀能力: 愛讀書的朋友 參加「從書中找 到快樂人生」讀 書會
理財能力: 懂理財的朋友 多看 理財的 節 段	投資能力: 財經專家 多看財經新聞	舒壓能力: 認識新朋友 多參加靜坐活動

△「未來人脈分類表」舉例(寫的時候順序不拘)

是你想要認識或學習的對象 從「關鍵人物(個性) 以及透過什麼管道可以幫助你認識他或向他效法 類表」延伸至未來 先思考未來自己想具備什麼能力 然後註記誰

### 人物基本資料表

,可以讓你對朋友的動向瞭若指掌針對客戶或是朋友建立基本資料

現在很多人都使用社群網站管!

趣

生日

、年齡等

朋友生日

時

社

群

網站也會主動通知你

,手機隨

時

網

理

朋友的資訊

,像是照片

嗜

好

興

 喜歡網站:
 參加的社群網站:
 部落格:

 喜歡活動:
 王小明(自己)(此處可貼照片)

 父母:
 配偶:
 小孩:

△「人物基本資料表」舉例

來補齊

以下是參考例子

依實

可以填寫一些社群網站上沒有

的

資

料

也很方便,所以這張資料卡上

的

內

容

情使用情況修改

#### 間 管理與生涯 規 劃

、企業 方向不對,再努力、 需要的是有 再辛 古 能力且能與企業方向共同發展的 你也很難成為你想成就的那種 而不是 0 現在是講究績效的時代 味努力但卻南轅北轍 , 公

•

的員工。

司

`

政府,

最新一代的時間管理,不 僅是 日常行事曆規劃 • 講求的是人生的管理 我們 必須先定義 一我

是誰 →目標設定-→規劃行事曆

## 生涯規劃 (我是誰?

談生涯規劃的角度很廣 , 也不是本書的重點 , 但要教大家怎麼把曼陀羅思考法運用在生涯規

劃中 又不得不提醒大家某些 觀念 , 我儘量簡短說明之

生涯規劃要從認識自己開 始 認識自己的成功定義 ` 價值觀 信念 能擬訂出適合自 的

策略與規劃 0

#### (1) 定義成功

就自己的時候。這些以少創造 段?行為有沒有共通點? 當你感覺生產力最旺 總是 ` 創 造力最豐富的時候 多的時候都是發生什麼事情的時候?是不是都發生在 發生在某件事情之後嗎?你是跟一群人在一起還是一個 ,就是你用少數精力創造多數效果 一天的同 人的 輕輕鬆鬆成 時候 時

你能不能在不辭去正職的情況下 多撥點時間在你喜歡的事情上? 你能不 能讓 你 的喜好或是

副業成為另一項事業?

是在輕鬆的時候還是匆忙的時

候

給你快樂的事情 少做事 ,多多動腦。 ,都不要再做 在開 始做之前,想想什麼事情你覺得最重要?沒有價值的事情 因為: 你只會把自己變成一個愛抱怨的 人 不會帶

上花大量的時間閱讀科學書籍與做做白日夢 有 個孤獨的學生因為跟 大家都格格不 入被退學了 • 這個 人就是愛因斯坦 , 後來白天在 , 他在三 一家公家機構當小 歲之前發表了相 職員 , 對 晚

論

生活輕鬆的小鎮裡, 華倫 巴菲特是我最崇拜的 吃的 用 的 穿的都相當簡單樸素,他的投資心態不以賺錢為目的 他成為首富的方法是不停地研究與不停地投資 , 他 住在一 而是想 個

證實自己的眼光正確與否 , 輕 鬆愉快帶給 他充分的思考時 間, 所以他的決定都很正確

錢人不為賺錢而工作 他不為賺錢而賺錢 這 , 卻賺 點 的想法不謀而合。 到大把金錢 • 這個作法跟 (註① 窮爸爸富爸爸 的 作者清崎先生的

有

所以你要用什麼來定義自 己的成功?

像巴菲特用精準的投資眼 光來定義自己的成功

像台灣藝人張小燕用提攜 後進來定義自己的成功 像台灣賣菜阿嬤陳樹菊用

有能力的持續捐款來定義自己的成功?

像台灣藝人孫越用幫助別 人戒菸來定義自己的成功?

像某些首富用賺多少錢來 定義自己的成功?

像某些貴婦用幾十個名牌 包來定義自己的成功

下頁開始 先透過表格幫 助 解自己有多少項目是已經成功 的 , 接下來 試著運用 十字 型

排列曼陀羅 「人物基本資 料表」 ` 一宮格曼陀羅」 三種不 一樣的曼陀羅思考法進行自

我解析與審視 0

可

假日喜歡往大自然跑 喜歡室内靜態活動 <b>介</b>	事/物What(WA) 喜歡心靈啓發 喜歡微笑 喜歡捐款助人	討厭兩面人與猶豫不 決的人 > 討厭慢吞吞的人 討厭講話邏輯弱的人
地Where(WR)	人Who(WO)	時When(WN)
愛山海大自然	王大明	下班後喜歡看書
自律甚嚴	為何Why(WY)	想增加與人交往機會
對親近的人開 <b>一</b>	要求完美	想增加自我進修時間
不了口要求他	手腳快	想增加運動時間

#### △「自我分析與審視」舉例: 運用「十字型排列曼陀羅」分析

喜歡網站: 宗教網站、新聞網 站	參加的社群網站: 無	部落格:無
喜歡活動: 看書、大自然旅遊	王大明	特殊事蹟: 拿下二百萬大訂 單、幫孩子完成科 展作品
父母: 不喜歡浪費、節儉	配偶: 喜歡美食、愛做菜	<b>小孩:</b> 好動、不喜歡寫功 課

△「自我分析與審視」舉例: 運用「人物基本資料表」分析

運動						不貪小 便宜		
分析	專長			缺點		不佔人 便宜	優點	
邏輯	電腦		不愛 求人	愛說教		助人	善良	
看電視	陪小孩		王大明		譲孩子 寫功課	増加進 修機會		
聊天	活動				孩子 快樂	目標		
看書	健行				減少 加班	生活輕鬆		
自律 甚嚴	要求完美		聊天	喝茶		夫妻 感情好		
愛惡 分明	性格		看書	喜好		<b>父母</b> 高壽	期許	
動作快	急躁		看海	健行		孩子 孝順	遺産 捐出	

△「自我分析與審視」舉例: 運用「八十一宮格曼陀羅」分析

#### (2) 價值觀

擇飛機 在決定怎麼做 、高鐵、台鐵、客運 ` 決定做什 自行開車、機車、單車、甚至走路 麼之前 ,你一定要知道自己要去哪裡 0 如果 。就像從台北到高雄 你的時間不夠 那麼多花 • 你能選

如果你有的是時間 點錢坐上高鐵 ,沿途風光 , 那你可能 坦 會選擇單車 白講還真不 ·怎麼樣 , 那看到的風景就完全不 , 因為你要的是節省時間而不 一樣了 是欣賞沿途景色

你必須知道你想要達到 什麼 ` 不想要什麼 ,你想要什麼樣的生活 ` 不 ·想要什· 麼生活 你想成

為什麼樣的

、不想成為什麼

樣的

快 最多快樂 「條條大路通羅馬」 、最少阻礙 • 最少力氣的路 要達到一個目標總是有許多的路徑,大家總想要找到一條最好 。這條路通常都是反直覺的 ,如果這條路是那麼容易被 ` 最

行動不見得要事前都規劃 好 , 不是有人常講 「計畫趕不上變化 嗎?

發現

,

大家都知道有這麼

一 條

路

那裡早就塞車了

,又轉變成一條充滿阻礙的

路

但是目標與慾望一 定都要事先規劃好 , 開放心胸等待時機出現 做正 確的解讀 適時地 把

握 。

科技與社會腳步愈來愈快 我們 已經習慣不要用太多的思考而直接照單全收 往往對眼前的

0

經驗當做是唯 的路 要找到 條最好 最快 最多快樂 最少 阻礙 最少力氣的路 就要動 腦

筋去找

快 多的愛情 我要賺得多 更多的能量、力氣去獲取 廣告行銷人員不斷告訴我們擁有最新商品的快樂, 、更多的關心、更多 、我要買得多 的旅遊 我才會快樂 、更多的肯定,於是我們想辦法用更多的時間 。我們需要更多的錢 讓我們養成一 ` 更多的 種思考習慣是: 朋友 ` 更多的物質 ` 更多的注意 我要跑 ` 得 更

在心理上 ,有一點很重要 把 收 後與付· 出分開來 0 不要為別 人 做 你自己喜歡 的 事情

上面

的

內容

最不划算的作法就是低估 時 間被工作耗損的程度 , 高估換到的 金錢價值

的努力點創造8%的成果 時間就是我們的生命動能 ,我們需要全神貫注在我想要的結果上,要有效率但是也要充滿開 • 根據 80 20法則 (註②) • 80 % 的 努力點創造20% 的成果 20 %

(註③)。否則我們就是為了 賺錢而賣出時間 ,為了課生而付出努力卻耗損了生命 0

以不用再為錢煩惱? 美國網路業者 線上美國曾經做了 一結果 是愈有錢 的 人需要的錢愈多 一項調查 (註4) , 詢問對方 你還需要多少錢

0

中廣電台主持人夏韻芬也 難怪基督教說: 「有錢 曾提 /要進入天堂比駱駝穿過針眼還要難 到 他當募款義工 時 , 發現捐款愈多的 0 我不 人通常是經濟條件愈不 想引起大家對有錢 好

的 批評 因為我們很多人不都 是希望自己能儘快成為有錢 人 嗎

這其實告訴我們 一件事情 用世俗眼光去追求目標 , 我們 一輩子也不會 温滿 足

讓他可以趕去補習準備考插大 年夜大後 過去有個同事家中環境不 ,他告訴我雖然家裡 需要他這份不錯的收入,但是工作內容跟他未來想 好 , 年後順利考取 當時他白天擔任總機的收入不錯, ,公司把他轉到會計部門工作 於是 申請· , 做 上班到五點 半工半讀念 的事情相差太 , 好

即使是相同的 價值觀 , 但 不同 的 排列順序也會影響我們的選擇 遠

於是他決定離職,

找到了

份收入較差

,但是可以跟他的未來有所連結的

作

如果我們選擇的未來是跟 的價值觀相符的 , 那麼未來生活 將 充滿幸福感 與快樂感 0 像是

有些人愛錢 , 只要有錢他就快 樂 有些人愛旅遊 , 只 要 能 旅 遊 他 就 快 樂 0

自己的想法了 觀念容易懂 , 也有很多父 但問題是很多人常常不清楚自己的價值觀與排序為 母用自己的價值觀硬要孩子照單全收 , 何 親子之間不 , 只好用別 快樂是必然 人的價值觀當 的結

L 填寫完第一 個 , 比較一下就可以知道 人的行為是思想的結 欄後 再請: 你最 信任 自己的外在行為跟內在思想是否有落差 果 且常常跟 但我們常常心裡想這樣, 你相處的人幫你填寫第 卻是做 那樣 欄 (填寫時 所 以 他 頁的表格請 不能看到你的 你

# △練習:請從以下字詞中依序 列出你覺得最重要的二個項目(自己填寫)

獨立性、受肯定、成就感、 休閒時間、權力、聲望、金錢、壓力、自尊 家庭生活

安全感、個人成長。 (測驗時你對該字詞的解釋是什麼就是什麼,不要問別人的解釋

	<u>.</u>	
1	<b>△</b> 安 獨 <b>智</b> 全 述	1
	陆、受肯字詞· 個人成長	
2	(測驗時你對該字詞:	2
	的解釋是什麼就是的解釋是什麼就是	
3		3
	個項目(給他人填寫) 自尊、家庭生活、	

以上測驗能粗 略地發現自 的 想 法 • 但不代表結果就是你內心深處真實的 想法 還要進 一 步

透過 價值觀比較的方法來驗證 0 根據我們在曼陀羅時間管理法課程中的經驗 大約有 半的學生

真的了解自己,有一半的學生對自己的認識不夠清楚。

價值觀的分類有很多種

當然 你也可以用八十一宮格來填寫,別忘了曼陀羅是一種思考法,千萬不要執著於表面形

你可以用下頁的九宮格曼陀羅來認識自己的價值觀

你覺得哪種形式填寫順手 就先熟悉那種形式,以後再慢慢使用其他形式

觀內填上會帶給你快樂 ` 帶給 你滿足感 、帶給你快樂的慾望有哪些 0

舉例:

「認識自己的價

值觀

0

審視價值觀時

•

請依照表格內

的八種價值觀

在每個價值

4舉例:怎樣挑選一個好老師/如何當一個好老師?

### (3) 信念

80 20 法 則 的 關鍵就是 個 人的精力有限 , 所以我們要把最積極的行 動放在最少數的 目標

上,行動要精簡。

改變行動是 比較簡單的 改變思考模式是比較難的 不過信念 →思想-動 結果 →信念

?一連串的循環。只要我們開始想清楚,然後行動就對了

<b>人際</b> 想交朋友 想要愛人	想吃美食	物慾(金錢) 想過富裕生活 想要獨占一個房間
愛(感情) 享受喜愛 想被人家需要(幫助別人) 想結婚 想要小孩	價值觀	名譽 想要表現自信 想要突出 想要被肯定
知識 想要更聰明 想要更有學問 想要理解力強	<b>健康</b> 希望永遠年輕 希望不生病	創造(事業) 想擁有成功的喜悅 想要創造一些事

△「價值觀」舉例:認識自己的價值觀

持續不斷投入該領域的 研究,並不斷更新教學 内容	保持不斷進修其他相關 領域,並導入自己的教 學内容	願意更新自己的教學技 巧
把學生的學習成果當成 是自己的教學目標,不 讓學生自生自滅	怎樣挑選一個好老師 / 如何當一個好老師?	不斷研究如何讓各種學生都能學得很好
不會老是提自己的當年 勇,而是會讓學生青出 於藍更勝於藍	不會光有碩博士學歷,卻鮮少實務上的經驗	上課中重視與學生的互動,不會讓學生覺得上課 課很無聊

△「價值觀」舉例:怎麼挑選一個好老師/如何當一個好老師?

如果我們每次看到別人都 主動微笑打 招呼 久而久之別人看到 我們 的時候 也會主動微笑打招

呼 我們那時 一定覺得自己遇 到 的 人都很友善 ` 很熱情 ٥ 但反之 , 我 們 覺得 別 人有可能 很冷漠

於是我們不主動微笑也不主動 打招呼 , 以後我們一定會覺得世間很冷漠 0

所 以我們的每一項信念所 產生的行動 , 都會加強我們的信念 0 (註⑤)

要成為一個獨特的人必須要先有自覺。你需要先決定你是誰?你不是誰? 你想變成誰? 你

不想要變成誰?透過刻意地決 定與行動 ,用重複行動強化我們的表現 • 我們就能成為獨特的 ٥

#### (註⑥)

學 學習當作是只求「知道」該知 習遇到有一點難度或沒有立刻 而是他們沒有想清楚自己 在成人全腦學習思考訓練 識 見到效果 的課 為什麼要學?」 , 而沒有體認到學習其實是追求「做到」的過程 程中 ,就認為自己不適合該課程而立刻放棄該課程 , 我發現很多人的學習是沒有目標的 「要學什麼?」 「要學到 - 麼程度? 不是說他 0 這就是把 們不想 所 以學

學習心態 對該領域知識的大量吸收 , 就能透過學習而成 為 , 才能產生在該領域舉一反三、 個真正深入該專業的 解決問題的能力 0 追求 做到

的

興奮的 學習動機在我們開始動手 。我不要你寫非得這 麼做的理由 學之前就必需要建立 , 因為這種不得不做的學習心態常常就是讓我們很快放 0 找 出 哪些原因讓 你覺得學會這件事情是很

98

棄的 原因 0 我要你寫的是當你 學到這個能力之後 , 你會用來做什麼?或是可 以讓你達到什麼樣的

境界?

寫多少理由不重要, 重要 的是發自內心的想法,要發掘自己是不是 「真心想學好」

0

不管想學什麼 如果不是 真心想學而勉強自己學習,學習效果都會打折扣 • 常見反應是「學

這個好像不錯」、 「雖然想學 但是… …」 一旦生活忙碌起來,就會首先放棄學習

當你親自且真心寫下為什麼非要學好的理由後,在學習之後,還沒有看到效果之前 都不容

「能不能晚點再學?一定要現在學完嗎?

這些意志薄弱

•

態

度鬆懈的想法。

易產生

「學這個真的那麼好嗎

?

變化? 第 (下頁起有三個舉例 一步:找出為什麼要學 的意義 真心想學習」之前,試著用曼陀羅九宮格先思考看看。) 好處?學好之後自己可達到的境界 的生活會有什

### 目標設定 頁奇蹟

這個階段我們要進行具體 目標的設定 • 也就是你的夢想是什麼?達到你的夢想過程中需要做

哪些事情?

想要達成目標, 必須同時 存在兩個重點:

可行的具體行動 在五年後我要用投資股票賺到 百 萬 優於 我要用投資股票賺 到

百 萬 優於 「我要 賺到 百萬」 • 優於 「我要賺到錢

0

視覺化 定要寫出來讓自己看到 , 不能只在腦中想

目標數過多, 等於沒有聚焦行動 等於沒有設定目標 0 前面也說過短期記憶寬度是7±2

所以九宮格的曼陀羅是最佳選 擇

般的生涯規劃都會告訴 我們要做未來十年的計畫 ` 五年計畫 ` 年計 計畫 這個: 比較適用在

學生時代 , 因為環境變化 80 % 是可以預期的

若是就業之後, 多數 人總 會發現計畫趕不 上變化 年計畫似乎充滿變數 近幾年連金融市

場的景氣循環周期都縮短為三 年 , 五年計畫似乎是太長了 我 以前都會教導學生要做好三

五年的具體計畫 , 現在我也 修正了 , 我建議大家先擬定未來三年的 計畫 未來 年的計畫比較

實際 。不管是三年計畫或是一 年計畫中所列出的具體行為 , 都需要每年審視調整

概念,而計畫則必須是寫下具 如果改成十年目標、五年 體 目標 的行為 年目標 0 ,這種時間分法也可以 , 因為 標可 以是不具體的

小心!我們常常高估未來 年可: 以做到 的事情 卻常常低估未來三年可以做到的成就

O

化妝鏡旁 製作時最好是一張紙上只 , 天天提醒自己去做 有 三年後你就會發現自己已經在無形間達成這些好角色囉 個 九宮格曼陀羅 • 避免思緒干擾 o 寫完後貼在書桌前或是廁 · 我稱之

### 為一頁奇蹟!

是具體的行為

體 的行為 △舉例:未來三年內 y 下頁舉例中,在括 , 我 號內 要做好這個角色 列的是非具體的目標 7 我要準備做的事情有什麼 用以做為比較 讓大家清楚什麼才叫做 寫計畫就是要寫出具

# 行事曆記錄(我在哪裡?)

周 你自己的手帳 頁的記事本, 比較能綜覽 還要記錄自己生命中的每 這幾年台灣也跟日本一樣 開始流行寫手帳 本周全局 刻 • 每個人都有自己的小訣竅 决定怎樣安排時間 (記事本) 的技巧 在此用九宮格曼陀羅教大家怎樣做 • 對我個· , 現在手帳不光只是記錄行程而 人而言 , 我 比較喜歡用

#### (1) 日計畫

天 。適合給每天事情很多要寫 建議用B的紙張 (也就是 的 **B4** 的 人使用 半 ٥ 填寫日計畫 下頁開始的舉例是用順時針排列 , 一天一 頁, 或是一張 **B4** 紙上下排可 可以改成自己看 以寫兩

得順眼的排列方式

0

個填寫的小技巧 本書中 所附上的實用小手 可以用不 同顏色的筆註記工作上的事與私事 **H** 尺寸是 B6 , 若事情很多的 請自行放 , 這樣會更清楚 大到適合 分享

## △舉例:目標型周計畫(1

月 日(六)

月 日(日)

本周心得:

#### △「行事曆」舉例:目標型周計畫(1)

日(五)

本周目標:

月 日(一)

□ (四)

 $(\equiv)$ 

月

人際 2/8(二)12:00 與小芬用餐	<b>食物</b> 執行周一無肉 日 多喝水	物慾(金錢) 買鞋一六八〇元
愛(感情)	100年 2月7日 到 2月13日	名譽 幫小芬趕報告 被稱讚很會搭 配衣服
知識 2/8(二)18:30 英文課 2/10(四)18:30 英文課	健康 2/7(一)21:00 運動三十分鐘	創造(事業) 發現報表有 錯,避免了後 續問題

△「行事曆」舉例:目標型周計畫(2)

△舉例:目標型周計畫(2

《窮爸爸富爸爸》

財富

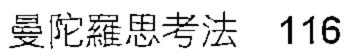
所提出財富自由的觀念

莎

(菲勃特 清崎

投資所得大於每月支出

菜希特





提醒

要往哪裡走

是看你想到哪裡去

怎樣思想

,就有怎樣的生活

。成功者跟失敗者的差異在於

面對.

人生的態度是不同的

絕不接受挑戰的人,就是會永遠失敗的人

投資所得

月支出

财富自由日

- 馬尼亞裔的美國工程師Joseph 80%的財富,全世界20%人口擁有世界80%的財富 80 /20法則最早是由義大利經 濟學家VilfredoPareto帕列托 Moses Juran重新訂名為8/ (或是翻譯成柏拉圖) 20法則 帕 列托發現 美國 所 提出 20 % 九五 口擁有美國 年羅
- 動 結束的時刻 心理學家Mihaly ,而你趕到無比的快樂時刻 Csikszentmihalyi投入 或是當你發現你自己正在做的事情就是你想要做 「心流」的研究 所謂的flow心流是指當 的事 你感覺時 你 間 1 好像靜止不 裡希望不要
- 於 80 / 四萬美元 20生活經》 的 人還要多。 (理查 高所 ·柯克 得族群中 著 大塊文化出版) 認為自己需要再增 說到 年所得超過十萬美元 加 九萬美元年薪才夠 的 的 數 需要的金錢 幾乎是低 比 所 得 低
- ⑤你可以問自己 儘量發揮你跟別 生活 哪些行動可以達到你想要的效果 中 哪 幾樣東西 對你 不 一樣的 而言最 地 重要 方 同時壓力與緊張感最低? 因為這是你很難被別 人取代的特色 專注

的生活

擺

脫

過去不滿意

之處

族群的五倍

在你擅長的

地方

才能革新

### 創意訓練

在本書前言中提到 , 未來 要當老師的師資班學生都不免想要抄襲監考老師的 標準答案」

而不是親自真實體驗曼陀羅的 好處及效果 。這其實是台灣教育數十年來最大的 兩 個問 題 所導致

#### 的思考習慣:

養成大家的學習目標是 追求自己 「已知道」 而不是自己 一已做 到

0

上課習慣就是直接依賴 並期望老師告訴我們答案 7 而不是接受老師的 啟發 靠自己去找出

#### 答案。

以上兩種學習心態與思考 習慣 , 只會讓我們的大腦愈來愈僵化 o (註①)

這邊我另外提出幾種曼陀 羅思考法的幾種基本練習 , 透過這些練習可以幫助我們 把圖像思考

刀、概念思考力、隱喻能力、創意力磨練得更靈活。

# 訓練前的準備——了解虛與實】

練習前我們必須要了解什 麼 叫做 虚 ` 實 0 佛教的說法中 , 有形有相 永恆不變的為

無形無相 隨人事時地物 而改變的為虛 • 如金剛經所述 • 如夢幻泡影 像霧 像電 隨時 間

過去就消失不見的 • 像情緒就 是虚的 肉體. 也是虚的

在這裡不講佛教 我將之 調整為 實 是指有固定的形象的 虛是無固定形象的 簡單的說

#### (1) 實

明如下

①看得到 • 想像得到的 「實體 物件 0 也就是多數名詞是實的

0

雲 家腦海中的畫面一定是嘴巴扁 雞的畫面 、太陽是實的。也就是說大 也可以解釋為能用照相機 。雖然白雲、 太陽遠 在天上 扁的 拍下 多數的名詞都是實的 來的 , 腿短短 我們看得到卻摸不到 「實體 、脖子短短 物件 0 0 舉例來 , 腳掌有蹼的鳥類 • 但是我們 說 , 當我們說 一定可 到 以想像得 鴨子 定不 會 我很 到 現 鴻或是 確定大 所

同質性很高的物件可以定義 為實

家 杯子依舊是實的 一看到這樣的造型 所以杯子是實的 塑膠杯是實的 。 為什麼呢? , 鋼杯是實的 就像襯衫一樣,雖然有長袖 基本特色就是可以裝液體供飲用 雖然杯子是集合名詞 , 玻璃杯是實的 , 那麼杯子是虛的還是實的 ` • 短袖及不同材質 但因為是一 ,並可以異口 個實體 • 同聲地辨 物件 但是大家對於襯衫都有一 呢 並 別 同質性很高 出 這是 個 ,

0

定的既定印象 , 馬 口 以辨別. 出是不是襯衫 所以襯衫是實的 0 同質性很高的物件就是實的

③有制服的 職業

來

以聚焦在單

物件

0

警察 ` 軍 ` 護士 • 醫生等 , 有制服的職業是實的 0 因為我們可以透 過其制服辨別 職業

(2) 虚

① 動詞 ` 形容詞 • 副詞 • 多數 集合名詞是虛的 0

暖爐 但是當我們 、賣火柴的小女孩· 說到寒冷 · 等 大家腦中出現的畫面可能是冰箱 大家腦中出現的物件都不一樣, ` 雪、 所以寒冷沒有固定的形象,是虚 聖誕老公公、 圍巾 、手套

的

焦在單 果品種太多了 蘋果 一物件 ` 香蕉 • 講到 選擇性太多 芭樂都是屬 水果這 於水果類 個詞彙時 因此集合名詞多數是虛的 , • 蘋果 每個人腦中所出現的畫面都不盡相 香蕉 ` 芭樂都是實的 0 水果 同 是虛 也就是說無法聚 的 因為 水



請問 圖中這個人是在唱歌 ?是在講話?還是在演講?還是只是拿著麥克風 ?光看定格的

畫面我們並無法辨別這個 做什麼 • 所以動作 ` 動詞都是虛的

②多數職業是虛的。

請問老師是虛的還是實的 呢?老師沒有固定一定是男的或女的 走在馬路 也沒有辦法分辨

出誰是老師,誰不是老師,所以職業是虛的。

③地名都是虚的。

說到 一日本 , 這是真實 存在的地方 , 但是我們腦中出現的畫面可能有壽司 相撲選手

本國旗 生魚片 櫻花 ` 富士 山等 發現每個人選擇的代表物件都不 一 樣 沒有辦法聚焦在單

物件上,所以地名是虚的

中 又會出現火車車廂 火車站又是虛的還是實的 ` 月 台 柵 呢 門 ? 雖然真的有車站這個具體 鐵軌 ` 車票等物件 口 的 以選擇的 物件 , 物 但是說到 件太多 火車站時 因為 無法聚焦 大家 腦

④顏色全部都是虛的。

在單

一物件上,所以或車站是

虚的

0

顏色一定是虛的 , 因為沒 有辦法單獨存在 定要依附在某個物件-一才能形成具體的畫面 0

### 3 虛轉實——圖像化

常會比手畫腳 為電影畫面跟他想像的不一樣 圖像化思考的能力。人的大腦 圖像化思考就是把眼睛看 , 或是看小說時 想像力是無窮盡的 到的文字或是腦中的文字思考 • 眼 睛看到抽象的文字, )想的畫面還更為生動與有趣 ,很多小孩子看了哈利波特的電影後很失望 腦中卻能 , 轉化成具體的畫面 把 • 故事場景演 畢竟電影製作 一遍 的 技術 我們講話 這就是 跟不 時 , 常 種 因

有兩種方式 個不同的實體物 透過曼陀羅的 , 種是放射型的 件 九宮格形式 (實) 書寫 這 • 個使用方式 我們要把中心主題的抽象詞 • 一種是順時鐘的書寫 叫做虛轉實 , 訓練我們 0 へ 虚 圖像化的 • 透 過白 思考能 我 的 聯 想 能 寫的 時 寫 候

類大腦的想像能力

仔細觀察這兩個曼陀羅的 答案 • 你會發現我們 的思考其實會受到前 個答案的影響 這是因

為我們的大腦本來就同時具備 水平思考與垂直思考的能力 0 (註②)

從第二個曼陀羅 , 比較容 易發現這個現象 。巧克力誘發出玫瑰花答案 也誘發 出糖果這個答

案

膚是同一類,冰淇淋、 從第一個曼陀羅可以看到 , 所聯想出來的答案差不 巧克力 是同一 這八個答案中,其中太陽、火焰、 多都是三~五類 類 ,所以一共可以分成五類 0 類別愈多 • 表示我們的思考方向愈多元 是同 , ---般而言 一類的 思考方向 沒有經過特 , 血液 О 別訓練 、 皮

就不可能用聯想力想到更多元 銳力與聯想力 這個練習過程需要動用到 。虛轉實、實轉 化的 虚 我們平時 , 答案 同時也能訓練左腦與右腦之間快速轉換 的觀察力 0 平時可以透過虛轉實的九宮格曼陀羅訓練自己的觀察敏 , 因為腦中若沒有仔細觀察過生活周遭的事 0 物

#### 4)實轉虛 概念化

考角度不同所造成的 廣的人 每一個人看到同 , 就能愈容易感同身受 • 件事物 這 八種 答案都是抽象的 不見得會產生相同的概念與感受 EQ自然就愈高 概念 0 , 常常練習訓練我們 , 有時 候爭執 的思考廣度 只是 因為 0 思考廣度愈 我們的

思

豆  $\mathbf{A}$ 奶精等 各位發現了嗎? • 同樣 一家店賣的 以前的 咖 東西品項變多 啡店只賣咖啡 (但不能脫離原本的咖啡概念) 現在的咖啡店不只賣咖 啡 還賣蛋捲 經營的 ` 茶具 創意就在 ` 咖 啡

你能不能想到別

人沒有想到的

常常在各大學研究所畢業展中 是很新,但難以持續經營 創造||創意+可用方法 , 所以創意只是一個idea(點子), 曾經有一陣子相當流行複合式商店, 看到很有創意但不夠成熟的作品,成熟度來自執行經驗 不代表能幫助我們 可能是咖啡廳 創造出價值 + 服裝店 , 這不是創 • 創意 0 也

來 才能篩選出可用方法 所以我們必須把這樣的答 • 結 案再進行第二層次的曼陀羅思考 合創意力與邏輯力才能達到真正的創造力 , 也就是加入 八垂直思考的邏輯 力進

意可

以取代

的

Why: 冰淇淋也是甜食也是 消暑聖品	Why: 可吸引小孩與女人客 戶數量	Why: 冰淇淋可搭下午茶點 心,可增加女性下午 茶人數
When: 夏天推出 冬天不賣	加賣冰淇淋?	Where: 放置櫃檯旁? 放置大門旁?
Who: 針對小孩與女人的喜 好	What: □味以草莓、香草、 巧克力熱門□味為 主,再搭兩種□味	What: 了解附近商圈女性與 小孩顧客人數

△「實轉實——創意化」舉例:「加賣冰淇淋」

寫上執行的步驟

法 易出現意外狀況 中 出各種方法後 間放 然後進行 我們可以先用 上主題 順時鐘的曼陀羅 加賣冰 再從· 放射狀的曼陀羅 中 淇淋 挑選可行 依序 的 先 想 方

Why?如果講不出三個Why,那表上表的舉例中,為什麼有三個

What

因為考量愈多

,

執行時愈不容

示執行

的理由不

夠充分

0

放了

兩

個

試想 如果要各位拍 部影片 , 主題是 「家庭」 , 般 都是透 過影像畫面表現出這些抽

象的要素嗎? 所以用抽象的 概 念說明另 個抽象概念 , 這就是隱喻的手法 0

覺 唯 個小男孩手推一台模型車到 品牌 四歲開始玩玩具的小男孩 上頁曼陀羅中的答案不就 我很喜歡看汽車廣告, , 而透過小男孩玩賓 廣告業被認為是一 鏡頭前 是常常在日系汽車廣告中看到的元素嗎 士車玩具來表示 • 只認定賓士車 , 模型車由小變大,然後小男孩打開車門走進車中 。廣告不告訴你這幾個字:賓士車是男人心目中 0 種非要創意不可的產業 日系車廠常喜歡傳達車子可 0 **賓士車有一年的廣告是** 以帶給我們家庭的 , 隱 喻 從 感 的

在 來世界場景元素,已經在這一 九九〇年代末有一部電影 除了電視廣告需要充滿想 像力與創意之外 《美麗新世界》 年初期逐 一發生 , , 多看科幻電影也可 改編自 0 九七〇年代 以 啟 的 同名小說 們 的 想 , 像力 裡面描述的未 我記 得

夢中?這些小說家的想 深 的 潛意識 入潛意識創造出某些內容 最近一部電影 中 , 並讓那 《全面啟動 個 像 人 以為 , 讓 我們 是自己  $>\!\!\!<$ 描述 已經搞不清楚自己現在是處在真實世界中? 的未來充滿著各種可能性 想 一群 到 人可 的 0 電影 以潛入某一 中可 以做出夢中夢 個人的夢境 , 也讓 科學家有各種努力的目標 中 中夢中夢 共同 還是在某 , 起將意念植 四 個層次 個層次 的 夢 他 的

對未來沒有想像力

等於

未來沒有發展性

0

我常常講創造力

創意+邏輯力

,

要能對未來有

所想像 必須要先對過去有所 觀察 創意不是 朝 夕養成: 的 還必須結合正確的 邏輯才能發揮

#### 創造力喔!

曼陀羅思考法啟動創造力 的 關鍵在於 「先觀想而後思考 觀想是直覺 想 到 什麼就是

什麼,思考是邏輯性的,要有所取捨。

先觀想自己看到這個主題的感覺,出現了什麼

樣的念頭。思考就是將主題所產生的觀念,加以延伸

擴張。思考是為了讓生活得過更充實,所以要經常思

考怎樣做才能生活得更好。思考就是決定「創造性行

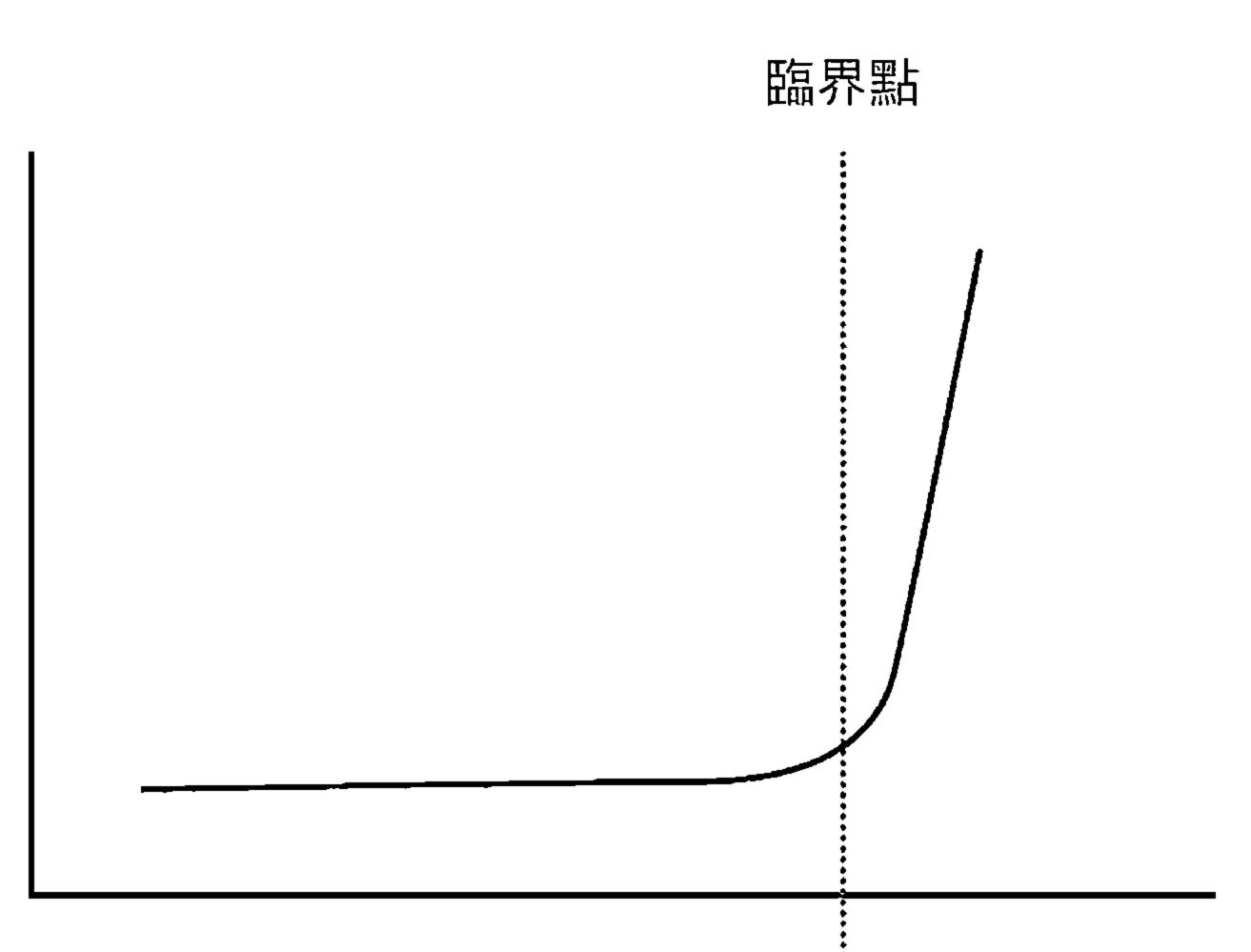
動」的源頭。

從今天開始,持續不斷地每天填寫虛轉實、實

己的大腦到達臨界點時,腦力呈現拋物線狀的突飛猛轉虛、實轉實、虛轉虛四種曼陀羅,當你不斷刺激自

進。那時你會發現很多人對你產生一種刮目相看的眼

光,並常常問:你是怎麼做到的?



#### △腦力臨界點示意曲線圖

133 第五章 運用實例

學好任何事情的學習關鍵 在於超越臨界點之前, 持續不斷地做就對了

標通常是第一周時每天做三個 但可不要對自己太好 , 要 曼陀羅 給自己時間壓力 , 一個曼陀羅必須在三分鐘內完成 ,思考能力才會愈來愈靈活 第 剛 開 周要進步到 始我給學生的 目

分鐘內完成

第三周要進步到

三十秒內完成

以激發創意的思考方向 另外我推薦一本 《創造力激發訓練》 · 書中 已經寫得相當完整 (卡特· ,各位可以看過這本書後 布利斯 著,晨星出版社 搭配你認為適合的曼 在書中講授許多可

### 【 商品設計 】

陀羅九宮格使用

很多廣告公司只是把商家舊有 最近政府開始大力重視文 商品 創意產業 換個又新又精緻的包裝盒子 , 看到很多廣告公司躍躍欲試 • 編個商品 想 品故事 要接 • 這塊大餅 就稱之為文化 但

創意

0

設計,回想那時候老師常要我 我的記憶不禁拉回到大學 時 們看很多服裝設計雜誌、 代 , 大學時就讀輔仁大學織品服裝學系 展覽 ` 市面· 上的賣場服裝 , 主修針織布設計與毛衣

記得那時曾流行中國風一 陣子 • 很多台灣設計師的作品都標榜中國元素 , 但都只是在西式的

我 服裝結構 總覺得 上改放 怪怪的 , 些中 用 些強而 國元素 有 例 視覺元素 如 把 毛筆字用在衣 , 卻沒有 服 加入元素的 圖案上 ` 精髓 或是 改 • 總覺 用 盤釦 得這樣 ` 改成水: 的 設計好 袖 • 像 那 時

偷懶

發 到的製程或是材料設計上 游得快的 到了紡織業界工作 ` 兩年 泳裝 , 而紡織業十幾 0 蝴蝶 後 翅膀 0 • 發 那 的 時 年前製程與材 現創意設計不僅用在眼睛看得到的 特 我才真正感覺到創意設計無所不 性 , 開發出 料的設計結 .隨光! 源變色 果 的 , 布 這些商品到 料 在 圖案設計或是款式 0 中國視覺元素的 0 例 現在市面 如融合鯊魚皮的特性 上還看得到 服裝設計 , 也用在看不 , 流 開

到賠錢 察的 啡 如 果 是因為義式咖啡機煮 現在還是賣美式咖啡壺煮 人會說那是現在台灣 另 外 0 現在賣義式咖啡 個例子是便利商店在二十年前賣美式 咖啡 人開 用義式· 的 始有喝 的 過 咖 程讓 咖 啡 啡機 咖啡的習慣 , 人覺得 \_\_\_ 一次煮 樣會賣到賠錢 物超所值 咖啡 一杯) , 深入觀察的 用美式· • 0 • 但賠錢原因不是台 生意好得不得 咖啡壺煮好裝著等客 人會說除了開始 □灣 口 樣賣 喝 咖啡 比較喜歡義式 咖 來買) 的 啡 習慣 • 表面 外 , 咖 觀 賣 ,

設計 側的水滴 這樣的設計元素原本是 年我在台灣高鐵站的購 , 但杯墊摸起來仍 吸引不 物中 是乾燥的 心買了 我 0 的 個台幣 個杯墊要一 • 吸引我 八 的是杯墊本身是吸 八〇元真的算貴 〇元的杯 墊 , 杯 整正 水性 , 但它 面是 陶 瓷 的設計感 中 • 國剪紙 可 以 吸收 的吉祥 功能性 杯子

讓我決定忍痛買下來

發掘出來的需求 所以 , 被大眾接受的 並滿足那個 創意 設計 需求的創意設計才能恆久 是來自對環境深入的 個文化 精神後所

回到 剛剛的實轉虛 、虛轉 實 實轉實 ` 虚轉虚 ,這個過程就是仰賴過去 的 觀察力 所累積在腦

,

中的訊息 加上現在大腦的聯 想能力 。平時多多使用這四種曼陀羅鍛鍊自 的觀察力 聯想

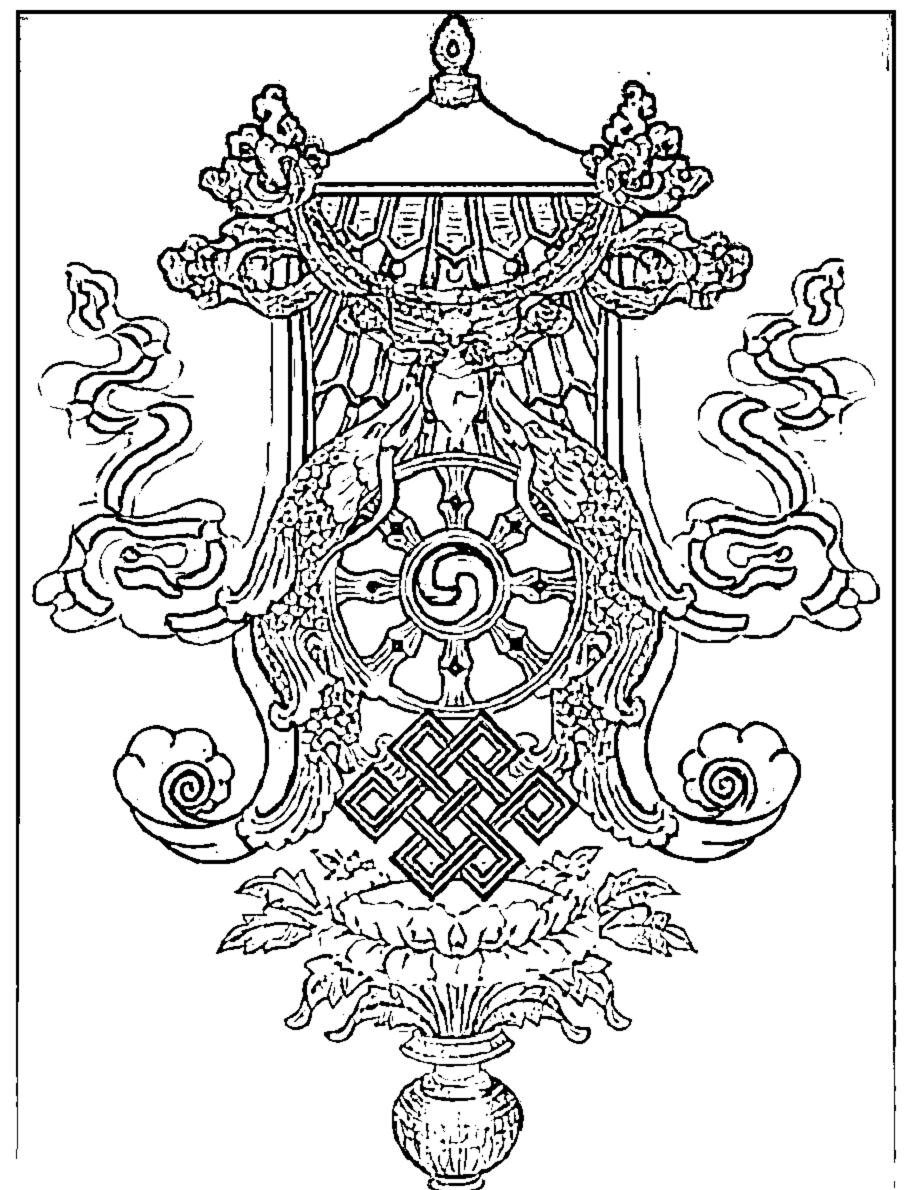
日積月累下來就能培養出更勝 於人的創意與設計力

曼陀羅思考法本身就是一 種文化創意產品 承接藏傳佛教的宇宙觀 固定的 形

式

宮格 你可以用九宫格 也可以是方的,更可以 也可以一個宮格都不要用 、八十一宮格 是不規則的 七百二十九 你可以是

來進行 個角落請填上次重要的 泉浩晃將之稱為四段論法 個九宮格內做出兩種層次的 下頁舉例是運用十字型的創意發想方式 0 中 間十字部分請填上最重要 0 透過這 內容 個 方式



△藏傳佛教八吉祥圖(註③)

的 因果關係 建議大家, 、重視邏輯性 增進創意與設計力的同時 創 意思考與邏輯思考相互結合,自然而然能培養並產生比創意更進 | , 平時多閱讀企業管理的書籍, 因為企管論點講求合理

步的解決問題能力

舉例來說

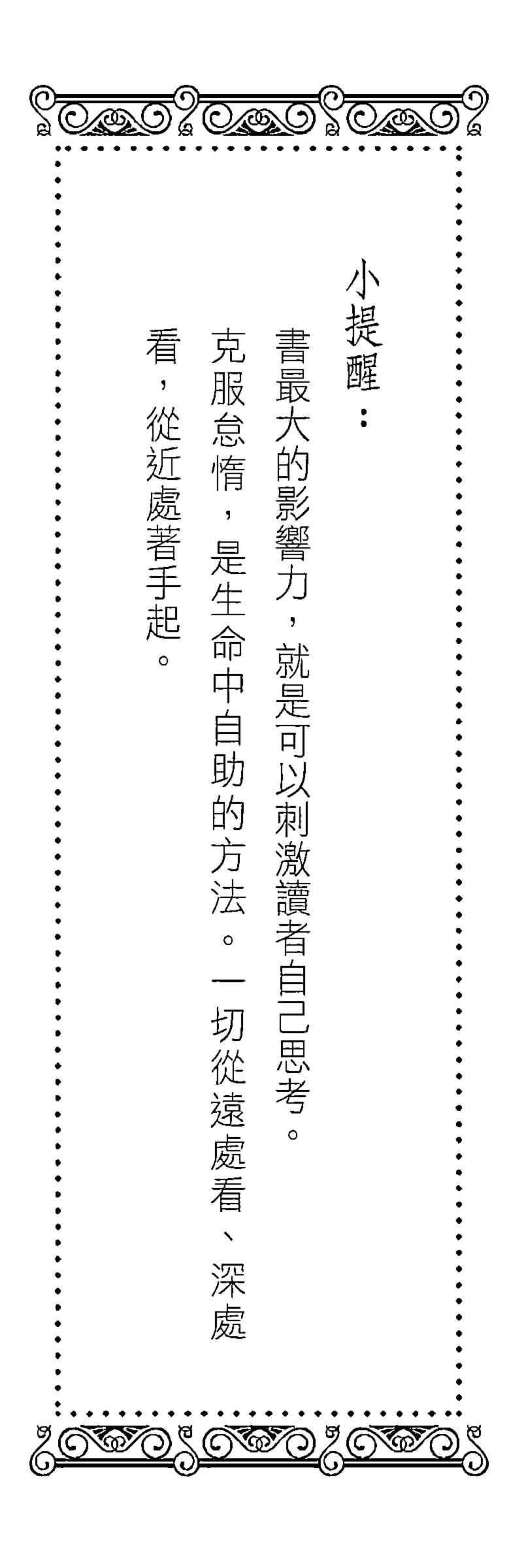
SWOT分析也能藉由十字型曼陀羅啟動思考

	機會Opportunity 社會、科技、海 海 場境、 海 、 海 、 海 、 海 、 海 、 海 、 海 、 海 、 海 、 海	
Strength 生產、銷售、銷售、 大術,對學 一類 一類 一類 一類 一類 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	本公司	劣勢Weakness 生產、針 生產、 生產、 生產、 生產、 生產、 生產、 生產、 生產、 生產、 生產 生產。 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生
	威脅Threat 社會、科技、經濟、超過 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	

△「十字型創意發想」舉例:SWOT分析

		上游 廠商		替代 產品	
		服務			
現在 競爭者	技術	現有 產品	產品	潛在 競爭者	
		客戶			
		下游 買主			

△「十字型創意發想」舉例:企業競爭的波特五力分析



)常有人問我:如何培養獨立思考的能力?

很多 己的 喜歡學習 腦 裡 收藏 起來 但 也 很多 用 部 學 完之 很棒 後 的影片 不 去運 珊 卓 用 自己學 布拉克主演 到 的 內 的 容 《攻其不 把這些花時 備 來 間學來 解說 什麼才算是 的 內容存放 獨 在 立 自

思考。

其中是 後青年 這部電影 果然 不是 的 發光 有 劇情 什 發熱 麼 很 永 經 典 恆 這 不 或 變 種 的 例 真 子 你 理 在世界各地 也 隱藏 可 以 在 說是老掉 裡 都有 面 呢 牙 老掉牙 的 劇情 的 觀念為 , 個 何每隔 人 無 私 幾年就 地 幇 助 能再次感動大家呢 個 有 才華的青年 這 最

或許是 因為 工作 職業病 的 關 係 DIT. 我特別注意片中美國式教育跟台灣 有 何 同 9

# 首先|美國教育教我們要看事情優點,然後就勇往直前地去做

卓 布 拉克在電 影 說 得 經 典 過去說要幫忙他 的 人 ,最後都 跑 掉 所 他 不 相信你 們

每個 內 Ü 深處都有願意無條 件幫 私地幫助青年 助 別 人的心,片中很多 人願意幫 助青年 , 卻 也很多人幫到 半就打退

的 角色看 到 了青年 的才華 沒有想這個青年會為 珊卓帶來 什麼 好處 • 只 是覺得 如果這個青年的

沒有被發揮出來 真是 太 可惜

堂鼓

٥

主角的偉

大就

在

於

繼續無

很 多 追求速效 、速成 追求 白吃 的 午 餐 追 求 不費吹 灰之 力 的事情 珊卓全家 人主動願意幫青年 步

步符合社會的期望 , 譲 他有機 會能在社會的 規範下發揮專長

到前 只是想 珊卓不 方 辨法 是 任 用負面 何 一關 的東西 思考的 關 陪青年克服 但只要你 他 沒有 的車頭燈能讓你看清楚前方十公尺 就像 因為青年還有 《祕密》 影片中所說 不能符合社會期 的 : 你就像在一 的 望 路 的 行 你就 為 片漆黑的道 , 能一 就 認定 路 開 他 路上開車 的 下去, 未來無救 直到你抵達 , 你看不 他

#### 其 次 一美國家長不會希望孩子 只在學校 裡面學習

目的

地

為他沒有任何人給他指示或是《攻其不備》劇中珊卓·布拉 珊卓 克的小兒子還是個小 學生, 他 完全就是 個 獨 立自主有思想的小學生 因

瓶 罐罐帮 助青年 把 規 則 記 暗示 主 動 , 完全自己想方法來幫 到 場幇青年 錄影 因 為這樣 助青年 可 , 例如 以讓青年 發 現青年 回家後可 缺乏抽象思考時 以檢討;主動 , 就 把錄 用

影 光 碟片寄送到 各 地大學 ; 主 動幫青年跟各大學代表面談 O

整 個 過 程中 珊卓 布拉 克沒 有跟 11 兒子說 你趕緊去寫作業 也沒 有說 你 還小 這件事情是大 人 的

你 不要插手 你 把 自己管好 就 好

望孩子 但是 台 拚命 灣 的家長就 念到 碩 會給 士或博 孩子這樣的 土 所 以 孩子養成 觀 念 只 看 只重視學歷 重 孩子 在 學 不關 校 跟 Ü 補 他人 習 班 的 習 只看重成績與學歷 只希

當電視 上播 出 哪 個青年 又 不讓坐時 其實記者應該要採訪 他 們 的父母 而 不是採 訪青年為何不讓坐?

電 視 播 出 袓 父 母 父 母當 孫子 的 書 僮 時 這 些祖 父 母 父 母 句 沒 就是因為疼 孩

至有 袓 母跟 父 母還嗆聲記者 說 等你自己有 11 孩時 , 你就知道

台灣 的家長忽 咯 , 真正重要 的學習是生活教育 ,影響孩子最大 的教育是身教

如 果有年 輕 說 完全忘 你們 大 就 是沒有 做 好榜樣 , 怎麼能怪我不學 好 呢? 那這 個年 就 把 有 的責任

#### 最 後 看完了影片 我 們自己會真正去 做嗎

往

別

人身上推

,

了

自己才是自己

的主

常常聽 到 大家講:善有善報 惡有惡報 又常常 聽到 人家講 在社會上 作 就是 要處處防

果 第 句話是真的 為 何 有第 句 話 呢 ?

果第二 句話是真的 為 何又 有第 句話呢

別忘 別管別 人怎麼說 自 已才是自 已的 主 人 你才 能 決定你

看 到這裡 你發現了嗎?養成獨 立思考 的 能 力 就是要先有好 的觀察力並不斷地 對 現 狀提 問

自

己要怎麼

做

2 水 平思考與垂直思考的詳 細 解釋 可 見 **念** 智圖超簡單》書中第47~ 49 頁

成 吉祥 外 俗 這 和吉祥喜慶喻意 也 的 徽 與佛陀 種象徵 八寶一 人 圖 端 物是海 瑞 0 據說 佛法息息相關 吉祥 的 螺 它們 組 入 寶 實 組 合裝飾 圖 分 傘 別表示 寶幢 藏 圖 語 稱 如 0 它由 來 法輪 扎 佛 的 西 達古 雙魚 種象徵吉祥 頭 眼 , 金剛結 是藏 喉 ` 圓滿 族 舌 蓮花 民 牙 、幸福 間 傳 • 寶瓶等 統 N) ` 智慧 術 中 最常 足 總 稱為吉祥 財寶的標 其內 見 而 涵 又 八清靜 誌 除 被 性 了寓意吉 賦 圖樣 予 , 深 也 組 刻

寶傘 代表頭部 傘 可 以保護眾生在輪 迴中 不受煩惱 痛苦 和障礙 幇 助眾生 頭腦清晰 思緒清楚

修行者 及判斷 雙魚 力正確 ,亦是慧眼 象 徴 0 眼 因為魚是在水 的象徵 雙魚 眼睛 常 裡自由 開 活 就 潑 像 佛 ١ 時 自在生長 時 刻 刻 的 脛 願 可爱動物 眾 生 樣 , 故 用魚來象徵 永 不 捨 離 眾生 超越世間 幇 助 眔 自由 生 的 解 觀 察 脫 的

語稱「白瑪」,亦稱妙蓮,是高尚 蓮花:代表佛 的舌頭 象徵 佛 在 純潔 說 法 時 開 流 悟 利 煩惱的菩薩德性和修成正果的象徵 順 暢 燦 爛 , 宛 如 金蓮 般 幇 助眾 生說 好 話 , 結善緣 藏

`

白海螺 :代表聲音 佛的法 音流遠 生生世 世永不停止的度化眾生, 使 切眾 生都懂得佛 的法語 幇

助眾生遠離是非。

強之意 寶瓶 、寶藏無盡 代表頸部 、福 智圓滿 實 瓶 ,成 的形 就勝義 狀 像 佛 ` 的 妙善無窮 頸子 藏 。代表佛口中不斷的說法 傳佛教寺廟中用寶瓶 象 徴 利益眾生, 聚滿 千萬 甘 幫助眾生意志力堅 露 包 羅善業

果位 織成盤曲 吉祥結 解脫道 的沒有 代表 開 1 臌 頭和結尾的 古祥結 圖案 象 徴 佛 的 用它來表示佛法迴環貫徹 N) , 佛 N) 廣 大 圓 滿 充 滿 , 智慧 求無障礙 幇 助 佛智 眾 圓滿 1 性 安定平安 喻其永久常在的 0 圖 案 組

戒 勝 利 幢 定 代表身體 「慧」、解 佛教用 脫 做為 大悲 治煩惱、 緣起和脫離偏見 得解 脫 、修成正果的勝 的象徵 利象 徴 在藏傳佛教中認為它是

教的 徴 行 佛法像輪子一樣永遠旋轉不 動力 法輪 如轉輪王轉動輪寶, 件大事, 0 :代表足部 為行動能力 即 , 法輪象徵 「八正道 ,意指行 摧破 動力之 停 佛 山嶽岩 的足 石 強 法輪常轉 佛足有法 弱 一樣 0 關 ;其二為 於法輪 輪 即是這個意思 的 佛之 圖案 有 兩 說 說 ,表示佛廣 法 :其一 法輪 不停滯于 為 上有 佛 度 法 眾 能 生 根輻 推破 常轉 條 眾 輪 生煩 法 輪 象徵著釋迦 輾轉相傳 惱 • 邪惡 幇 助 眾 用來象 摧 生 一生傅 伏 加 怨 強

#### 筆記術

記形式有多不一樣, 這一兩年, 台灣翻譯了很 做優秀筆 記的兩個要素永遠不變 多教你如何做筆記的書 , 隨時記錄 書中也列出了很多優秀的筆記 記錄關鍵字 但不管筆

## 【做筆記的常見問題

# ①好的筆記要包含哪些部分?

製作筆記也是一項技能 需要時間 間累積才能愈做愈好。 任何 項技能要做到熟能生巧 , 必須

持續不斷地練習,獲得義大利 國際大獎的汽球藝術達 人陳奕偉 ` 中港台目前最紅 的 魔術師劉謙

在剛開始學習時也是每天練習 六 八小時 ,才能生巧 0

成績好的學生,筆記本都會有三個部分: A抄寫黑板 上的 內容 B老師 的 解說

的疑問和想法

日本 人太田文提出考生製作筆記應該要有三個功能 記錄 整理 (註1)

若要適合用在各種不同的 年齡層與各種不 同的製作目的 我這樣建議 做筆記應該要有三

個功能:記錄、整理、確認。」

記錄是指把課堂上老師講的重點寫下來,方便自己複習使用。

整理是有系統地歸納重點 把熟的或不熟的部分都自己整 理  $\overline{\mathbb{H}}$ 來

確認是把自己已經理解的 部分反覆練習到純熟 • 口 以透過一 些問題的<br />
思考確認<br />
是否<br />
已經有自

己獨有的一套理解。

# 23哪種做筆記過程可以提升學習效率?

根據諏訪東京理科大學共通教育中 心筱原菊紀教授運 用 腦部掃描 研究發現

A筆記本記下黑板上內 容十說 明 • 理 解與記憶 的 腦部 都 很活 躍 • 在做筆記 的 同 腦

部還在儲存上課的內容,這種狀態容易記住上課內容。

B筆記本只寫下黑板上 內容 • 掌握理解的部分呈現活力 • 其餘部 分沒甚麼活 力 • 表示

了解了內容卻沒不容易留在腦中。

表示不需要任何意識也能做 把黑板上的內容十說 筆記 明 打字在電 腦部無法發揮理解與記憶 腦 上 : 不管多 用 Ü • 發 功能 現整 個 腦部 註① 都沒甚麼活

,

如果你做很多的筆記 , 但 是成績還是不好 或是總是記不住 就請多多注意 上面講的 內容

回頭檢討自己過去筆記過程哪 裡出 了問題 • 開始重視筆記的品質 , 當品質改變了 筆記的 紀錄數

量就算不多,你的學習效果也會增加的。

重邏輯的人 則。不管哪一種人,整體來看 根據日本作家太田文的統計 , 常常筆記一行一 行的都很整齊,而比較創意思考的人,常常筆記都不拘泥於固定規 讓人一眼感覺 (註②) 還有我自己在上課時看很多學生的筆記 「漂亮」 的筆記本人人都喜歡看 發現很注

3 現在的社會要求的是要能結合左 種筆記可以同時 訓練 邏輯 與創意 腦 呢? 邏輯思考與右腦創意思考的 有沒有

答案就是:曼陀羅筆記術。(註③)

## 如何做出好筆記?】

### ① 先掌握 5 W 2 H

事件的發生一定有人 事 時 地 ` 物 原因 ` 結果 方法 ` 成本 所以基本的閱讀原則就

What

事

When

(時

(地)

Why(原因

是掌握5W2H

Who (人)	What (事、物)	When (時)
Where (地)	筆記重點	Why (原因、結果)
How (如何進行、 什麼方法)	How many或 How much (有形與無形成 本)	個人心得

#### △「5W2H筆記術」舉例:用法一

Who (人)	What (事、物)	When (時)
Where (地)	筆記重點	Why (原因)
How (如何進行、 什麼方法、 How many、 How much)	Why (結果)	個人心得

#### △「5W2H筆記術」舉例:用法二

我們在思考事情 的 時 候有 四 個 層· 次

握 5 思考事情 W H 讓 我 們 四 個層次 知道事情的 中 的 第 基本 與第 要素 思 掌

次 需要的是分析能 沒有第 個 層

的 理 解 ,就沒有辦法累積出 第二 個層次 的

最 思 層 次 此類推 的 理解 開 , 始 思考的訓練 逐步訓 練 必須先從掌握 到最高 的

惜的 是 , 目前 的學校教 育通常 只重視

考第 們第二 個層次 個層次的 0 問題 因為這兩種層 好 點 的 考試會考我 問題幾乎

都有標準答案 (註⑤)

故事我 例來說 們都學過 如何發動革命?這是第 國父孫· 能 夠講 生 次革命 層 要發動 理

的 第四層次 如何運用 在自己身上 瞭解隱含的意義 第三層次 2. 與自己的關係 第二層次 掌握重點間彼此的邏輯關係 第一層次 掌握關鍵要素:5W2H

△思考事情四個層次

能夠講出國父十次革命之 間 相互 的影響關係是什麼? 如果中國沒有國父革命會怎樣 國若

是由別人來發動革命會怎樣?這是第一個層次的思考。

何謂革命?革命跟叛亂有 何不同?革命也是成者為王、 敗者為寇嗎?為 何 國父 只能有 個

國父革命這件事情帶給我的影 響是什麼?這是第三個層次的思考 o

我能如何運用國父革命的 經驗來幫助我自己?我可以從國父身上學習什 麼?這是第四 個層次

的思考。

倒 家公司發展成集團 方文化會研究他們怎麼去併購 會想要發展成集團。 方文化注重事情發展過程 • 於是清朝提出了 以東西方文化差異來說 ,鴻海傾向用併購方式 在一七七 「中學為 ,強調方法學 體 東方注重因果關係掌握 • 年 怎麼代理品牌、怎麼自己開公司, • 西學為用 工業革命之前 , 注重Who、 , 統一傾向用品牌代理 的概念 ,中國的繁榮勝過西方世界 What , , 曼陀羅思考法正是連結 強調先了 Where 解事物 , 而東方文化會研究他們為什麼 台塑傾向由自己開一家 When 的本 源 , How 工業革命 注重Why 中學為體 ٥ 同樣是 後情況 , 田 西學 而 顛 西 西

須先學會怎樣做筆記 注重第一跟第一層次思考 0 做筆記 的 剛開始可能不會漂漂亮亮的 筆記是 「多數的紀錄+ 少數的整 , 從明白相信做筆記是很重要的 理 O 若想要考好成績 的 到感

為用」

的最好工具

受到做筆記的樂趣是要時間累 積 的 0 別忘了 凡事 「熟能生巧 0

輸出 而是需要運用自己的聯想力 自己的理解為主, 回頭呼應 、方便別人可以了解我的 一下我在前言中 以自己的立 場來寫 想法 所 創造力與整合自己的知識 提 到 的 , (註⑥) 輸入 目的是為了輸入 輸 出概念 大腦 , 學生時 把整理好的資訊傳達給別 O 就業之: 代 的筆記是以方便自己或是記錄 後做筆記 , 不 是為了考試 方便自]

O

#### (2)一定要寫出個人心得

話 所以上班族習慣了自我 來找我學習時 心中的標準答案就是了 ,實話可能會傷害他人或是 小時候作文老師總愛叫我 , 私下常常反應 催眠 0 慢慢 講 告訴自己不要想太多, 地 們 引起爭執 出 寫閱讀心得 個 就喪失自己獨立思考的能力了 心得是他最害怕的一件事 ,更嚴重的是主管與老闆常常不是真心想聽員工的實話 , 這個題目總是難倒 反 正就跟以前考試 80 0 0 因為 % 以上的學生 很多 一樣 , 作的場合不能說實 講 0 主管或是老闆 很多成人學生 o

與第四層次通常是老闆出給我 如何思考 但工作上的問題 。要把抽象與動態的 , 卻又很需要我們不斷地做第三跟第四層次的思考 們的考題 教學過程 • 0 這也是為什麼許多上班族或是高階主管會來找我教 以文字清晰表達,這本就是一件不 , 沒有標準答案的第三 容易的事 , 在這本書 他

中,我會儘量想辦法做到的。

如果你想改變自己 , 如果 你想要培養自己有更深入的思考能力 , 如果你不 ·想變成 個 人云亦

云的 , 請你從現在開始 • 在 筆記的最後 一定要加上一 項 「個人心得 O

### 【筆記術的運用】

# 1) 第三與第四思考層次的筆記

想鍛鍊自己深入思考的能 請多多閱讀寓言故事。寓言, 就是「寓意於言」 0 透過故事情

節 • 把自己認為正確的道理說 給別 人聽的時候 讓聽的· 人從故事中體會隱含的道理 0 看這類的故

#### 事步驟是:

### ①故事情節的5W2H

寓言所說明的道理都是寄 託在故事之中的 不能主觀臆斷 所以我們閱讀寓言時首先要瞭解

這是一個什麼樣的故事。

很多人只有看故事, 而沒 有記錄故事的關鍵重點 , 看完故事後印象不深刻 這種情形的 人就

很適合一邊看故事,一邊用曼陀羅來做筆記。

愈來愈進步,甚至別人看你的 做筆記是為自己寫的 , 以 筆記也會覺得很容易懂 能讓自己看懂為主 , 抱持這種心態 透過不斷地 做筆記 筆記術會

### ②隱含什麼道理

#### △舉例: $\stackrel{\hat{}}{\sim}$ 生必讀的10 個睿智故事》 書中提到一則西方傳說故事 (註⑦

容易被發現的地方 宇宙剛 開 始的時候 , 因為當 神 決定把自己隱藏在祂自己 人類花心思去尋找我的時候 的 創造物中 , 他們的精神 我 跟智慧都會有 必 須藏 在 所 個

正當神在思考怎麼做時 , 天使們問了: 「為何不把自己藏在地 底深處呢

神想了一下:「不行。 他們很快就知道開挖土地來發現地底的實藏。 快讓 他 找

到,他們不夠時間成長。」

天使 又 問 一神啊!那 你問什麼不藏在月亮之中呢?」

, 神馬上說 登上月球 。在他們沒有 「不行 雖 足夠的時間成長前,他們就會找到我。 然這會需要他們多花一點時間 不過不 後 他 就 能

天使想不出到底藏哪裡比較好了

個最小的天使說 我知道了 ·為什麼不把自己隱藏到 類的 呢? 他 會想

要去那裡尋找 的

「就是那裡 ! 神很高 與找到了 理想的藏身之處了

於是神就 秘密隱身於人 類 的 ジ 中 裡,人類會發現他們 , 直到 人類的 心靈跟 智慧夠成熟 然後在此 他 們 能 開 啟

(節錄自《一生必讀的10個睿智故事》瑪格麗特 斯爾夫 著, 晨星出 版社)

進

入自我內

心深處的偉大旅

程

。在那

的

神

,

與神

在

起

然 ,容易產生整體觀 透過下頁的曼陀羅圖 , 故事本 , 你或許已經發現 身的結構也被解析了 • 以曼陀羅方式填寫 , 整個製作的過程是在鍛鍊我們的分 , 形成 種圖像 變得 析能力 與

是培養我們第三與第四層次的思考能力

0

曾經有個擔任電子業主管 的學生說到 他自己的一個經驗

邏輯能力,最後心得的填寫正

有次跟同事一起去聽一場 演講 , 中場休息時間時 , 同事問 「會不會覺得這個老師講的

很亂?很沒有邏輯?

我當時回答:「不會呀 我覺得他講得很清楚, 他先講…… · 再 講 : :最後是:

同事聽完後說 「為什麼 我聽 你講就 很清楚?聽 他講就覺得很 亂 ? 我好像 邏輯不太好

這個同事能相當誠實面對 自己的問題 。在課堂上有這種問題的 人其實不 少 建議有這種問 題

的 人可以用曼陀羅 一邊看書 或是 一邊聽故事 • 一邊動手做記錄 , 別忘了最後再看這個九宮格曼

陀羅 ,填上自己的心得 , 才能 幫助自己提升思考層次喔

正需要的東西才記進腦子裡 在資訊爆炸的年代,我 們每天接收的資訊琳瑯滿 0 要怎樣才能做到?靠 一過濾 目 , 怎麼知道哪 一才行 些不 必 理會? 唯有真

顏色醒 關於過濾,我是這麼做的 目 的原子筆(像是紫色) 當我坐下來閱讀時 O 接著,我很快逐頁瀏覽,找尋跟我目標相符 , 手邊一定會準備好 四枝螢光筆和 可能重 支

要的資訊

0

我還不打算把這些文字跟其他資訊 也等於把其他不重要的東西先排除 一旦我找到有與趣的文字 我會用 做連結 醒 目顏色的原子筆在一 。我只是單純的把看似重要的文字先標出來 旁空白處標示星號 這時

候

螢光筆標示。舉例來說 落 。這一 完成一章之後,我會從 四類 ` 回重讀時,我會根據我 四 種顏色: 假設我正在讀數學教科書裡 頭再讀一遍, 的 目標 , 但只讀那些由 將這些文字分成 的某一章 醒目顏色標示 四 類 , 我會 分 别 用 把 出星號 標示 四 種 的 的 不 文字分成 同 句子或段 顏色

- ①新名詞的定義與原理用黃色螢光筆標示, 目的是提醒我要背 下來
- ②數學公式及衍生算式則 ③看不懂的部分則會標 示成藍色 用粉紅色標示,這表示我得搞清楚它 提醒我稍後得再仔 細重讀 們的模式 0

,

例題的解答過程則標 示綠色 等我解完例題後,再 回來核對答案 0

隨 後 等我第三次瀏覽 同樣章節時 我一下就能挑出 那 些用螢光筆標示 的部分 0

麼 有 地方我會仔細再讀一遍, 做是幫助我找出那一章裡重要資訊 關聯與脈絡 編碼時就容易多了 試著 理 解它 的共通模式,設法 的意思,並找出它跟其他螢光標示 0 有了這項過濾技 巧 從中發展出故事 , 讓我 的速讀水準變成 部 0 分 的 旦這些資訊 關 聯 世界 0 這

在行動上。每當你遇上棘手的事 。對於管理我們每天接收 腦記憶少量資訊 的能力 的資訊 要比 , 的確是不可或缺的方針。 , 就試著把它拆解成獨立的小任務 記憶大量資訊好太多 。這不僅適 用 各個擊破比 於 資 料 較容 也 適

流

, 至今仍十分受用。

憶實在非常不可靠。若你需要某份資料時,總是能順利回想起來,那麼你會更有 資訊與思緒》 也更成功。 任何文章做好過濾之後 (節錄自《Google時代一定要會的整理術:連結人腦、人性 , 道格拉斯· 梅瑞爾 日後不論過了多久,重讀時都能輕鬆掌握關鍵資訊 (Google前任資訊長著,天下文化 科技 , 有 0 組織 效掌控 的 記

# △舉例:畫個圖講得更清楚——開會要開好,畫的比說的有效

` 想到開會就沒力?請服用 玩手機 、沒意見等症頭 ,還能提神醒腦、活化腦力,並且增進發言 視覺會議」工具!用塗鴉、 便 利貼 勢 加 強記憶 可專治 0 打 瞌

你的體 在這幾項工具當中 內 。我所謂的畫圖 最有 , 效的 就是指我們講話時比手畫腳的那個樣不 就是你天生的畫圖能力 0 信不信由你 也 這 就是各種表達 種 能 力 就 深 植

我們意思的簡單動作

像設 討論各種不 徵 到資訊 不 計者在設計草稿 同劇情發展的分鏡圖。 把會開好的第二類有效 概念和便利貼相近的 可以提升與會者的 同的議題 ,而不只是用在設計上。人類喜歡互動,讓大家可 的時候 , 工具, 參與度 其實 還有圖卡、 ,就是像這樣將一小段一小段 ,我們 就是互動媒介, o 也可以用這種方法來主持各種 S. 智圖軟體等可以隨意移動 在本書我們以「便利 的資訊, 的 不斷反覆組合 大 小 貼 道具 大 以直接 來 1 小 做 0 的 電影等影 一碰觸 為主要象 會議 , 整合

我把第三類工具稱為「構想圖學習法」, 促使團體成員透過視覺來思考 主要是運用隱含在圖表或 作表中 的 視覺隱

引導團體開會起 我之所 以對視覺會議這麼有信心 ,就感受到 以下三 個 現象 , 是因為打從我第 一次拿起奇異筆 用 視覺化 的方式

受到自己 認真參與: 的意見受到傾聽和 當你將與會者 重視 所說 ,對會議的投入程度也就會大 的話 , 透過互動的方式以圖像記錄 大升高 Q 與會者會感

資訊彙整成構想圖,大家的 整體思考: 如果能讓團體從整體的角度思考,去比較不同資訊 頭腦會變得聰明許多。 找 出 聚焦 點 • 並把

度 這兩者都是團體 團體記憶: 日 內容引 創造 用自 效 能的 令人 ≪畫 個圖講得更清楚》大衛 關鍵因素 印象深刻的媒介, 0 (節錄自商業周刊第一 能大幅提升團體記憶以 斯貝特著, 二〇四 時報 出版 期 及 會議 後 的 執

## 2) 預想式筆記

前述筆記可以說是(複習用的

示筆記或是心得筆記。建議大家還要做

讓未來創造用的「預想式筆記」。

也就是當我們想到什麼想法時,趕

予記・光子で置り当りまり、野記録下來・用曼陀羅方來記錄有一個

对意思是是出引真思想之实成成,就是有大量的空白可以讓我們隨

綗,提供自己日後繼續思考使用的,所時補充。因為是現在提出問題與思考大

以我稱之為

「預想式筆記」

很多

台灣

人都

被

教育

成

乖

△舉例:

「預想式筆記」

註8

3.突破困境 2.挑戰弱點 1.敢於決斷 從失敗中獲得成功的 克服猶豫不定的習性 徹底改變自己的缺陷 資本 4.抓住機遇 5.發揮強項 6.調整心態 做自己最擅長的事情 善於選擇、善於創造 切忌讓情緒傷害自己 8.善於交往 7.立即行動 9.重新規劃 只說不做,徒勞無益 巧妙利用人力資源 站到更高的起點上

△「預想式曼陀羅筆記」舉例:成大事必備九種手段(註⑧)

163 第五章 運用實例

老師在黑板上寫什麼

•

我就照:

抄

就是書上怎麼寫

, 我就

怎

麼寫

的方式 用 在填寫預想式筆記曼陀 自己的話來表現最好 己思考後 《眼 腦直映快讀法》 , 不要照抄原文 ,儘量用更精簡的字 羅時 中 , 如何 而是 抓 經 調 請 重 儘 量

## 3十二宮格筆記

或許你會疑惑, 一宮格也

陀羅思考法?

分別被

四

六整除

分類是一項重要需求

**,** 

因為古代人開始發展數學的

過

十二這個數字有其實務

二進位而不是十進位

例

如

最早發展出來的進位

式

上的 可 意 曼 打 程 是 因 唤醒悲悯 做才是真理解 取回由我近择的力量 物極必反周而復始 相信我的心 按部就班完成小目標 擴展我的貨相 遵守更高的意志 活在當下 針自己故實 我真世界是一體的

△「十二宮格筆記」舉例:《鹿智者的心靈法則》閱讀筆記(註⑨)

十二個,一年十二個月,一年二十四節氣,一天二十四小時

射狀 斷的變化也就是曼陀羅思考中 其中跟時間相關的單位都 、圓形的、方形的表現方 式 是從觀察地球移動所造成的天象變化而來 的宇宙觀 故曼陀羅思考法不僅是九宮格而已 「天圓地方」 0 因此 , 曼陀羅思考法 天象周而復始 以是周而復始 循環不 `

以參考 另外 《曼陀羅筆記學: ,今泉浩晃所提出的mandal-art曼陀羅版本是5 提 高創造力的工具》 《個人生涯設計 W H 若對今泉浩晃版本有興趣的 曼陀羅思考訓練實用手冊》

成功不是用學位跟金錢來衡量的 擁有聰明的 心智還不夠 重要的是能好好運用心 是用· 人的思考能 智

學學生 資料來源 的 條 列式筆記有 《實現 生夢想的筆記本》 能 上課筆記本 **人**太 田文 練 著 聯經 問 題筆記本 出 版 整理筆記 根據作者太 文 記 憶計算筆記本 的 統 計結果 東京 還提

第 個字對齊

個特色

定要寫才動手寫

否

印

- 志在清 晰 不 怕大量留 白
- 願望快速實現靠索
- 筆記本 記筆記 之前 的段落分 先 明 規
- 本本字跡清楚工 整

我再進一步說明這七點·

- 保持版面整齊。
- 影印轉貼也可以。
- 保持清晰,不怕大量留白
- 標題清楚。
- 段落分明。
- 先想清楚大綱與規劃,再動手寫
- 字跡清楚工整。

②日本作家太田文著有

《考上第

志願

的筆記本》

《實現

生夢想的筆記本》

聯經出版

0

維導圖)

魚骨圖

、系統

圖

組織圖等

(Why)

、如何

(How)

- ③但其實只要是圖像式筆記都能結合左腦邏輯理解十 右腦圖像創意 像是mind map 智圖(大陸稱之為思
- 時常見 的是 六何法 何人 (Who) 何時 (When) 何地 (Where) 何事(What) 何
- ⑤雖然有些學校教材會探討第三 「老師的答案」 ,這種方式一 跟第 樣是屬於第一 四層次 的思考 跟第二層次的教學 問題 但是都 給 了學生 「標準答案 考試時 必 須寫出

- ⑥康乃爾系統 簡短詞彙而非完整句子做筆記 要被定義的字詞。在這裡大家 (Cornell System) 可 是 除非是很重要的定義或觀念才完整寫出。在頁面 以看到也是要求達到做筆記兩個要素:隨時記錄 個有效做筆記 的技巧, 使用隨筆或是簡單的格式記錄 的左邊寫下關鍵字或需 記錄關鍵字 在頁面 右邊 用
- 在ESI全腦式速讀訓練的課堂上, 速讀也一樣可以用這本書訓練自己抓重點 10個睿智故事》 (瑪格麗特 斯爾夫著,晨星出版社)這一本書開始鍛鍊起 我常建議學生, 、訓練自己寫學習心得 想要提升自己的速讀理解能力 即 使各位沒有學過全腦式 可 以 從 生 必讀 的
- ◎資料來源 《手段:成大事的各種手段》 (王志剛 著, 海洋文化
- ⑨資料來源:《鹿智者的心靈法則》 (丹·米爾頓著,心靈工坊)。

## 思考的提綱

看 到在輸出我們的思考和想法前 。本想訂為「發表的提綱」 這一段內容本來想訂為 作文大 務必先審慎整理思緒,故訂為「思考的 也考量有人會說「我不用發表什麼」 綱 ,考量到有人會想 「我又不 用寫作文」 , 提綱 也跳 過本章不看 , 就跳過本章不 0 最後

0

聯結 自己思考的過程 一的要求改變記錄的方法 在現今電腦這麼發達的時 ,整合成單一的 0 吸收後的資 知識 , 也 • 整 就是要做到有目的性地記錄。 訊會隨意分散在大腦各處 代 個思考過程必須透過書寫才能得到完整的紀錄 整 理與歸納的能力愈來愈重要 ,當要使用的 !很多 時 候 人蒐集資料 必須要產生有意義 0 每個· 人必須依照 卻沒有記錄 的

能 說 寫作就只是把心中的想法寫下 力就弱 , 語文能力不好理解力就弱 很多 人一聽到記錄 ,無法用精煉的文字表達自己的意思 要寫東西就怕 來而已,把你想講的改用寫的記錄下來 聽不懂別人的意思 , 其實語文能力是學習任何事物的基礎 。所以各位不要把文字記錄和書寫想 0 以輸出角度來看 ,就這麼簡單 , 語文能· 力不 以輸 得 好 0 太難 角度來 語溝通 其 實

說 這兩件事情其實是相同的 學生時代 很多人最害怕寫作文 都得思考 , 工作後最害怕寫報告跟上台發表簡報 書寫記錄整理過的提綱 之後再 發表 以 、腦思 傳達出去 考角度來

可能有人 想 問: 發表演 說 簡 報 講

話等 語表達常常是一 來 彼 此 有 互

動

書寫文字進行記錄常是一 個 人單方面的

,要有先後順序 別人才 '能懂我! 們 的意

那要怎麼寫、 怎麼記錄 才能夠完整運

出來呢?

還有· 人會問 我沒有很多 間可 好 好

記錄我的思考過程與整合後的 寫下完整的內容 , 我應該怎樣 知識呢 用最 的 時 間

授魅力演說與簡報的課堂上 另外 ,根據我的非正式統 計經驗 來求教的 在講

50 % 的 人是內容的 問 %是表現

上大家曾提出的 問題 都能 用 曼 式的問題

羅幫你擬定思考的大綱

安排完整的

3.

總結/結論/建議

開場 重點提要 Q&A

△「思考的提綱」舉例:演說、簡報、企劃的思考提綱

說 簡報或企劃內容結構 , 除 了運用心智圖外 , 曼陀羅絕對是一個相當好用的工具 0

在此建議使用九宮格或是 八十一 宮格 的 曼陀 羅 , 這樣可 以訓練我們 的內容要精簡扼要 不要

偏離主題。同時也容易看出自己的內容偏重與偏廢之處。

選擇用「順時鐘」的方向,在正式報告時比較方便閱讀。

根據記憶寬度7 世 2 段內容是極限 ,請勿超出才是好的演說與簡報 同時千萬不可以像

以前老師教我們寫作文一樣, 用起承轉合的方式擬訂演說與簡報大綱 • 這也是我在魅力演說與簡

報課程中最常看見學生所犯的錯誤。

因為起承轉合的方式是屬 於 我 只管寫 , 不管你的想法 的單. 向溝通古 刀式 跟演說 簡報這

種講求互動的溝通原理是相違背的。

成功的簡報 , 以清晰架構為 基礎 o 另外補充 一點 ,厲害的企劃書是愈少頁數愈好 厚厚 疊

的企劃或簡報簡直是在向別 說 千萬不要看 因為看完你就累了 0

要將內容整理在一張 **A4** 紙內 就要取捨 內容 ,並以最簡短的標題傳達訊息 0 這關 係到內容精

煉 程度 , 也等於告訴對方自己 具有消: 化資料 • 並精簡傳遞訊息的 能力 0

大家習以為常的起承轉合 同樣也不適合來擬訂工具書類的書籍 寫 作 以本書 |做舉| 例 當 初 我

在思考這本書要寫什麼時 我 畫了下頁的兩個曼陀羅 , 先進行放射型的 發散 思考 (水平思考)

再進行順時鐘的垂直思考。

	· ·	<del></del>
指出正確與錯誤的觀念 1.形式:九宮格、八十一宮格 2.結構 3.起源與演變 4.學習重視過程,而不是 結果	各種運用舉例,方便 了解 1.儘量舉例各種曼陀 羅圖使用方法 2.儘量□語化,不要 太學術□氣	它是一種紀錄 圖像筆記 行事曆
它注重思考過程,可以從結果反推思考過程 1.生涯規劃、審視分析 2.目標設定 3.心靈治療、藝術治療	《曼陀羅思考法》	它方便隨時增減,提供 反思 1.人脈管理(分類的重 要) 2.寫作大綱
結合工法與心法,不僅是 一本工具書,也要給予用 在該領域時應具備的觀念 1.時間管理 2.商品設計(創意訓練) 3.筆記術(整理歸納) 4.窮究事理(深入分析)	可訓練大腦哪些能力。用到大腦哪些能力。優點。 1.創意訓練 2.邏輯力 3.圖像思考力	還有哪些異曲同工之妙的圖像化思考法? 1.mind map心智圖 2.九宮格思考法 3.九宮格問題分析思考 法

△「思考的提綱」舉例:本書《曼陀羅思考法》第一步規劃 使用放射型水平思考

第三章 與曼陀羅異曲同工的方法 一、九宮格思考法 二、創新發明問題解 決理論——九宮格問題分析思考 法 三、mind map 心智圖	第四章 基本結構  一、中心——主題、 問題 二、八種思考角度 (八種思考方向) 三、放射型排列 四、順時鐘排列 四、順時鐘排列 五、十字型排列	第五章 運用實例 一、規劃人脈網路 二、時間管理與生涯 規劃 三、創意訓練 四、第記術 五、第究事理
第二章 訓練大腦的主要能力 一、聯想力訓練 二、避輯力訓練 三、創意力訓練 四、圖像化思考能力 訓練——視覺化 一目了然	《曼陀羅思考法》	第六章 心靈成長的運用具有藝術療癒的曼陀羅彩繪
第一章 曼陀羅思考 法的由來 1.名稱源起 2.演變過程	學曼陀羅之前,先 了解 1.推薦序 2.前言:作者序 3.前言:常見問題	第七章 電腦軟體

△「思考的提綱」舉例:本書《曼陀羅思考法》第二步規劃 使用順時鐘垂直思考

## 窮究事理

文字有侷限性。文字常常造成誤解。

典修訂本,就查到:玉盤、玉 舉例來說 ,中國人喜歡用各種不同的文學性語詞來描述月亮, 輪、玉環、玉蟾 、白兔、寶鑑、碧華、冰盤 光是透過教育部重編國語辭 冰壺 Ň 步蟾 ` 魄

陰 、太陰星 、兔魄、 桂 ` 桂魄 桂輪 、桂月 、廣寒十九個別稱, 而 依月亮的 陰晴圓缺不 一同形態

或從古至今的詠月詩句 , 中文 的 月亮還有更多別稱 • 而西方人只有 一個名稱moon

以有時我們要探究文字的本義 因為中文很強調用字優美 • 有時 透過英文同義字或是更嚴謹的法文同義字更能掌握事理本質 以訛傳訛或不小心誤用 , 讓我們反而講不清楚本義為何 所

能力的五種能力之前 △舉例:我在第 , 本觀念 先必須 書 清楚學習是為 《超強學習力 了要更聰明?還是更有智慧? 訓練法》 提出了學習五力 的觀念 出 **曲時我用曼陀羅思考法** 在分析建立學習

分析聰明跟智慧有何不同?

請參考第176頁。

列式的思考方式 有興趣的讀者請查詢當時 對產生靈光 的文字內容 現的啟動點在哪裡 , 一比之下 你就會很清楚曼陀羅思考法跟 般傳統條

## 選大家更了解如何運用曼陀羅思考 讓大家更了解如何運用曼陀羅思考 甚「窮究事理」。 在此提醒大家一件很重要的 時 是太小本的字典請勿找網路字典或 是太小本的字典,以免裡面寫的字 ,

Think over 仔細考慮	Pondering 也可翻譯為思索。 仔細考慮、衡量、反 思、回想、沉思、默想	Reflect on 仔細考慮
Deliberate 深思熟慮的、慎重的、 謹慎的、商議	思考(動詞)	Meditate 深思、沉思、冥想(指 精神方面的)
Think 想、思考、認為、有意 打算、計畫、朝某一方 面想、專想某件事		結論:針對某一件事情 仔細不斷地想,具有邏 輯性。

義不完全。

△「窮究事理」舉例:思考「思考(動詞)」這個詞的意義是什麼?

請大家一起

「思考」看看

這些文

以下我們列舉幾個不同主

題

思考訓練

,那麼「思考」又是什麼

舉例:

曼陀羅思考法

探討

字的代表意義是什麼?

Think deeply 深深地認為	Pondering 也可翻譯為思索。 長時間針對某事仔細考 慮以便做決定、反覆思 考	Speculate about 推測、推斷、投機
Ruminate 沉思、反覆思考	思索(動詞)	Consider 以做決定為目的,考慮 某人某事、細想、認 為、體諒
		結論:針對某一件事情 反覆不斷地想,希望能 獲得某種決定

## △「窮究事理」舉例:思考「思索(動詞)」這個詞的意義是什麼?

.......

Consider carefully 小心地考慮	Contemplate 思量、仔細考慮、預 料、盤算、考量某事物 的可能性、深思熟慮某 事物	Deliberate 深思熟慮的、慎重的、 謹慎的、仔細考慮、深 思熟慮、商議
Concernment 憂慮、焦慮、焦急、對 某人來說是重要的或感 興趣的事物	思慮(動詞)	
		結論:針對某一件事情 反覆不斷地考量各種情 況,並且特別注意負面 的結果

△「窮究事理」舉例:思考「思慮(動詞)」這個詞的意義是什麼?

Thought 也可翻譯為思維。 思考的過程、沉思、考 慮、關注、顧慮	Thinking 也可翻譯為思維。 思想的、有理性的、有 思考力的	idea 主意、計畫、印象、感 想、意見、信 想、觀念、目的目標、 模糊的想法、想像、認 為某事有可能發生的感 覺
Cerebration 大腦作用、精神活動	思想(名詞)	
		結論:從理性的角度去 考量,獲得某種抽象的 結論

## △「窮究事理」舉例:思考「思想(名詞)」這個詞的意義是什麼?

Train of thought 思路	Thinking 也可翻譯為思想。 思想的、有理性的、好 思考的、意見、想法	The source of feelings 感覺、看法、感想、預 感、意識、感情、同 情、體諒,以上字詞的 來源
Heart 内心、心腸、感情、勇 氣、精神、心靈、衷 心、某事物的中心	思緒(名詞)	
		結論:從感性的角度去 考量,獲得某種抽象的 結論

△「窮究事理」舉例:思考「思考(動詞)」這個詞的意義是什麼?

思 考過 以 上舉 例之 後 你 發現 嗎 文字與語言的 溝通 過 程 是需 要輸 與輸 方彼 的

理解度是一致的,否則多麼容易造成誤解。(註①)

跟 別 人講話的 時候 我常 常在 腦中 畫 智圖或是曼陀 羅圖 來整理雙方對話內 容 別 人看不 到

我的 腦部運作 只能 從 我 的言 語中 來了 解我在想 什麼 ? 故他 難 以 得 知 我的思考過程是怎樣的

常有學生很訝異地 問 為 什麼老師會想到這些事情 呢 ? 對 ---件事: 的 分析這麼簡單且多元 •

是怎麼辦 到 的 ? 聽 別 人講 都講 不 清 楚 的 事 情 怎 麼老師 說就變得 很 簡 單 ? 我沒 什 麼訣竅 • 每

是怎麼想到的?

天運

用曼陀

羅

與

智圖而

當臨

界

黑上

的

那

天到來時

你

也

會

跟我

樣讓

別

很

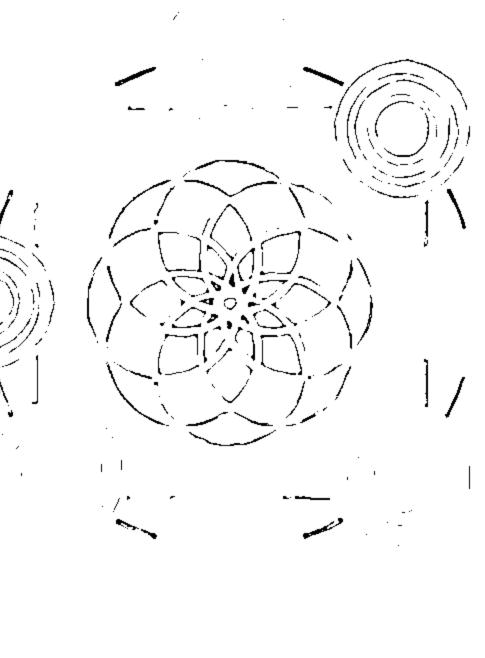
訝異地

問

你

提醒 沒有什麼事情比 心 愈 用愈 明 手愈用愈 知半解 巧 的 知 (識更危) 險 2000 

180



## 第六章 靈成長的運

## 藝 倘 療 癒 曼陀 羅 彩 繪

段 驗 的 熾烈糾葛 一方面是他治療精神病患 瑞士心理學家容格對曼 , 可 以再度整合 陀羅很有興趣 11世經瓦解的秩序, 時獲得的想法 0 , 容格對於曼陀羅的結論是: 主要關心的焦點一方面來自 或許是讓精神病患與世界達成和解的最有 可 於容格自己 以調和處於對立 的 個 狀 體 態

過程中達到安定身心的效果 曼陀羅為觀察宇宙大自然而來 0 藉著填上色彩、透過選色與色塊比例進一步解析內心中的想法 ,藉由繪製大自然中具有圓形與放射型狀特質的 物體 在繪製

0

發出 自行影 運用彩繪曼陀羅進行心靈療癒屬於一種藝術治療 一系列幾何式的曼陀羅圖 É 彩繪使用 另可參考瑪莎 形 在 《曼陀羅心靈彩繪》 巴特菲德所著的 。日本的正木晃教授以曼陀羅 《神奇的曼陀羅 一書中· 也列出多款 :心靈舒壓彩繪書》 設計稿 繪畫方式 提供給讀者 華 研

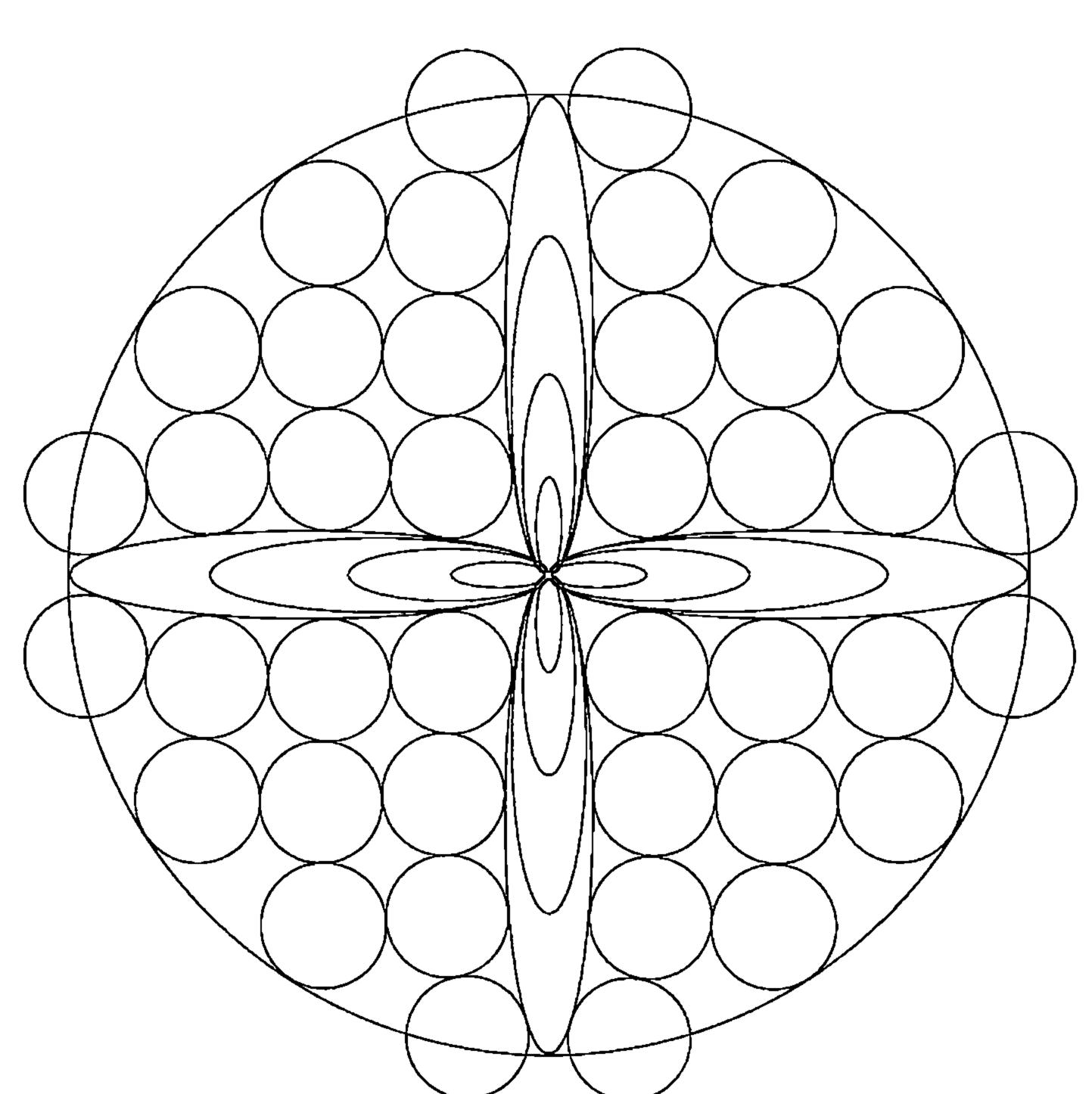
泰文化

藝術治療 的表達 常運

世界的 做思考 畫用於精神病患與一般民眾 的 陀羅成為 的 思考方式 。在日本與西方把曼陀羅繪 一種工具。 此種 一種探求身心狀態與內 心象思考 , 往 往 能 透 露 潛 意 識 (註①) 屬於直覺 讓曼

隨意發表意見 羅彩繪屬於心理學中的藝術治 商師執 因並非這方面的專家 我是一個腦力訓練教練 照的藝術治療 請務必治詢具有心理諮 ,避免誤導 人員的意見 , • 建議想 方便 曼陀 療 層

(註②)

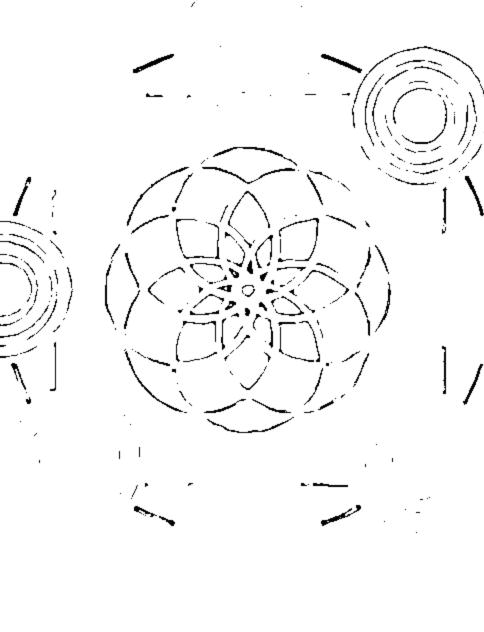


△「藝術治療曼陀羅圖」圖例

①藝術治療領域裡有各種 療是利 此心象表達 用 視覺藝術幫助 反映與統整個人 不 格統 同 的發展 整或 理論及 再 取 統 能力、人格 整 向 的 嘗試 是 一種結合 透過藝術 興趣 創造性藝術表達和 、意念 媒材 潛意識與內心 從事視 覺 N) 理 象的 治療 的情感狀態 創 的 造 助 性藝術表達 人專業 。藝術治 藉

台 整合 確認對方是否擁有心理治療或 師 灣 以享有健保 精神 理方 ジ 科醫師 靈導師等名稱進行心 面 給 的 付 證 ` , 其餘機構就必須全額自付 開業社工師 照 發展是近 是心 執照 理治療或心 幾年才開始 理諮商的執照 ( 證 照 , 理諮商的行為 進 行 卻使用 的事情, 提供藝術治療的機構 。收費從每小時六百 N) 理諮詢、 0 目前 想嘗試曼陀羅藝術治療的 不可避免有 心靈諮詢 到五千元之 可 分類如 ` 並無 ら と 靈輔導 臨 間 床 都 ら 理 別忘 心 靈成長 師 前往醫療機構 了要先 諮 商 ` 親 Signal Signal ら 自 靈 理

- 醫療機構:精神科、復健科、小兒科、緩和醫療等。
- 非營利機構:基金會、中途之家、社會福利團體等
- 區機構 日 間 照顧中 ₩. 復健中 S. 老 照 顧中 N) 護理 之家 社 品 大 學等
- 學校 體系 輔導室 ` 資源 早期療癒學 園 矯治學 校 啟智學校、 特教學校等
- 私人開業:開業診所或私人工作室等。
- 文化藝術教育發展機構:美術教室、藝術表演團體等



# 第七章曼陀羅的電腦軟體哪裡有?

英國劍橋附近的桑格研究 所研究小組證實 , 神經突觸決定大腦的聰明 與否 突觸是大 腦 中

愈緊密。

最重要的

作部分

腦需

要思考引發刺激才會形成神經突觸

,

對大腦的

刺

激愈多

神經突

觸

懶 邁向更深層的過程 同 而較 研究結論就是 英國每日郵報在二〇 • 不容易吸收所閱讀的 較難記住資訊內 提高資料 讓讀者 容 0 內 這和字體的易讀性可讓閱讀者更容易學習和記 容, 能更正確記住資訊 學習難度,可增進長程學習和記憶力 年 因為這些資訊以清晰易讀的簡潔格式呈現 月十六日發表一篇美國研究,指出民眾使 , 較多的 住 認 , 用電子書閱讀器 的傳統認 知 反 而 參與活動 鼓勵 知 大 截然 會 腦 引導 偷

但電子化時代 泉浩晃的設計公司 總是有科技狂人提出要把所有東西都電子化,連大腦的思考也想要電子 |開發||款適用於iPhone上的曼陀羅軟體 , 可以在iTune 的 網 站 化 以

幣

千五百元買到

過

就

如同我在

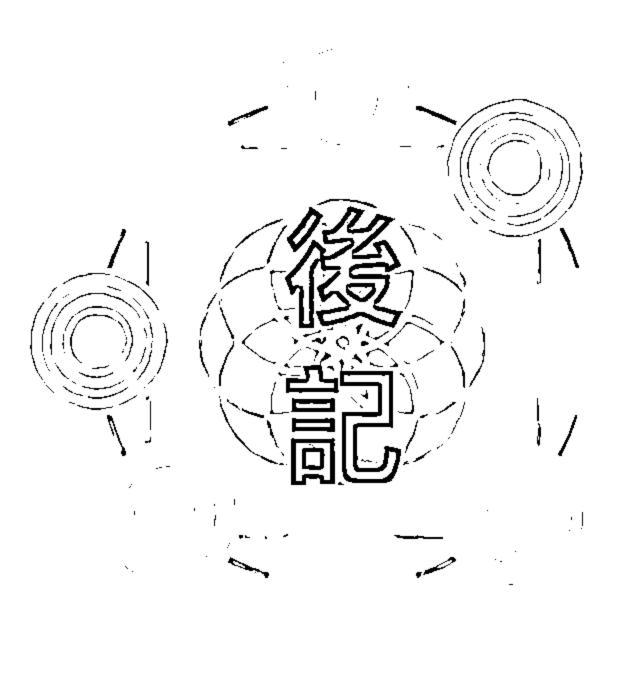
《心智圖超簡單》

書中所提到的

田

冗電腦軟體繪製

智圖



# 關於學習這件事,常見的幾種問題

## 想要增 學 習能力 9 要從 何 開

想要有好的學習效果,建議大家先建立四個學習觀念:

## 

錢

0

從接受者的心態來說 花錢的學習容易不被珍惜 很容易因為天氣不 心情不好 身體

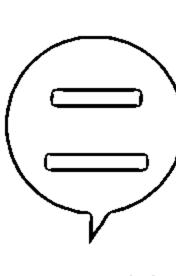
不好等因素就放棄。

者不靠這個謀生 從給予者的心態來說,為 花錢的學習只能教你皮毛而已 什麼別人花費很多時間研究, 卻免費告訴你研究結果呢 除非給予

「使用者付費」 才是讓社會長長久久運作的道理 0 即使是政府提撥經費 具所辦的免費課程 經

費其實是來自我們納稅人每年 所繳 納 的 的 稅金 0

再說 , 強調知識經濟 強 調軟實力的時代 付費學習才能讓 知識經濟 真正發展起來



## 或是到圖書館 借書回家看 0

養成固定閱讀 的 好習慣 定要一買書 不是在書店翻書

而這樣的一本精華卻只需兩 本書是作者用數年甚至 數十年的大量經驗 三百元就到手了 買書你才會珍惜書中的 靜過努力研究整理後 知識 濃縮 成幾百頁的文字 會反覆閱讀

•

深入分析作者的想法

解在曼陀羅筆記術中所提到的 如果只是在書店翻翻看完 閱讀第一跟第二層次,而缺少第三跟第四層次的深化思考 , 或是從圖書館借回家看,常常只是囫圇吞棗的學習 多數僅是理 0

閱讀的另一項好處就是隨時 隨地都可以學習 。但閱讀不一定是透過書 我常常講 每個

都是一本書 透過書面文字 的 理解訓練 , 漸漸地我們就能進步到具備閱讀 的能力



## 商業周刊 雜誌 ` 各種財經周刊一定要看 0

對 圖書館翻閱舊書籍 的 閱讀是有時效性的 , 可能現在已經變成是錯 , 那難怪我 , 科技 們的 翻新 的 快速 腦袋跟不 過去無法 , 在 上時代 以科學證明的 《超: 強學習力訓練法》 。透過我認為台灣最棒且最有深度的即時性周 , 已經 書中 被證 提到很多例子是 明 0 如果我們還是 :過去是

財經 上的變 商業周刊跟天下雜誌的報導比較是全面性的話題,而我推薦各種財經周刊的原因是透過各種 化 , 我們可 以認識全世界 0 就像若沒有油價飆漲的現象 , 很多 定都不. 知道非洲 的

那麼,難道舊書就沒有閱讀價值了嗎?當然不是!

亞原來可以影響全世界

0

口

以幫助我們馬

上更新腦

中

·的資料

0

若書中 講述的觀念是恆久 變的道理 ` 普世價值 • 這些當然可 以看舊書 例 如 孔孟思想

生物學、心理學等等。

動 , 結果發現 再說 , 根據紐約哥倫比亞 • 閱讀雜誌或報 紙可 學 以使罹患失智症的風險降 調查一千多位六十五歲以上的 低 51 老人 % , 們所從事的休閒活

誌 報 的來源 吸收較少接觸的資訊 此 外 • 所以應儘量多閱讀 最好能打 破自己的閱讀喜好。 , 增 和自己領域無關的讀物 加大腦新鮮感 老是看同樣類型的雜誌 , 更有助了 , 7解社會趨勢 例如 男性嘗試 ` , 書籍 產生創意 購買時尚 無形 限制 健康生活類雜 了獲取情



## 固定上課、聽演講。

多多閱讀,是因為看書是 吸收資料最便宜的方式, 但看書畢竟牽涉到自己 的邏輯理解程度 o

有效果的方式就是上課或聽演講了。

缺少老師的深入解說

,若對該

領域相當陌生

,

或是想要深入理解該領域的欠

口種關鍵

最省時

•

最

上課或聽演講一定能獲取 跟自己看書不 一樣的結果 0 般知識性的課程 |看懂或聽懂就

夠了。

演講 做到正確 技能類/方法類的課程 定能獲取跟自己看書 的動作或是正確地進 , 看懂或聽懂不代表自己就能夠做得好, 練習 一樣的結果 , 才能達到理想的效果 這 一類的課程 最好有老師在旁確認是否已 旦你去上課或聽

# **少**:看過書卻講不出內容?

但就是講不出來, 有個學生曾問我 沒有辦法像 :我看書 其他人 沒有問題 一樣侃侃而談書中的內容 0 在討論書中內容時 , 別 , 到底應該要 所 描述的書中內容我曾看過 女怎樣提 升自己的表達

能力才好呢?

閱讀是輸入,表達是輸出。針對這個問題有兩個原因·

的意思 幾項大重點 ;所以在講述心得的時 以為自己看過就算了 ,接著用自己的文 解 書中 字語言或自己的描述方式 候 , 的 只會在腦中不斷地搜尋書中作者所用的文字 內容 • 實際 上卻是 , 一種假懂的狀 把重點說出來 態 因為只是了解文字表面 , 卻沒有辦法抓

閱讀中抓出作者所要表達的重 很多人說自己看過書後都忘了,但是別人一講就想起來,這種情況很多都是因為,不懂得從 點所導致 的結果 0

段 , 以為把文章內容背下來 閱讀不僅僅是讓我們學會 , 認識字 懂得引用作者的文字 ` 懂得字義而 , 就算是閱讀 0 很多人對閱讀的 0 程度停留在學校考試的

掌握文章的涵義,才算是閱讀到了精髓。

實際上 ,閱讀是讓我們 了解 作者的想法 , 並把作者的想法跟自身的生活經驗結合在一起,然

後在自己的生活中去實踐或是運用作者的想法。

容述說 表達的 一遍 時候 • 除非你是與從未 , 口 以講述你 心中 看過這本書的 特別有感覺 人分享 的 部 分 , 不然對方應該會覺得你在浪費他的時 , 這才是最動 的 0 如果你只是把書 間 中 的

②不熟悉在眾人面前表達自己的想法 , 總是認為要把內容準備得很完美了 , 才能講給 別

,

所以很沒有自信地一直以為自己的表達能力有問題

我對提出這個問題的 同學 了解不深 , 無法得 知他的原因到底是 哪 點 於是我先假定他 的 問

題出在第二點 (因為大多數人 恐懼 上台就是因為這一 個原因所造成 Q

容 果然他的問題根本不是說 於是我把他當成是魅力演說與簡報課堂上的學生,請他試講一小段他心中本來想要講 話內容的問題 , 而是出在於他不熟悉上台講話 • 所 以 一直覺得自 的 内

這件事情讓我想到人有時 候過於依賴自己過去的經驗 而忽略了每 一項專業都是練習來的 的表現不夠好

眼神中 有道理 好幾次經驗 , 我每次都回答: 解到他根本不相信 , 在課堂下課 那是 這句話 因為 後總 有 我很愛講話啦 人都會跑來跟我說 (各位 ,這是真的 !多講幾次你也會講得很好 , 老師講課講得 , 一定要相信我啊 很好 啊 簡單易懂 但我總從對方 而 <u>H</u> 的 很

舉個親身的實例,應該就可 以讓大家相信 , 上台講話, 把課講得生動活潑有趣 , 真的是練習

來的

,

o

的問題 我曾接受某個電台的採訪 主持人 一問 , 我 一答 主持 也告知雖然這是錄音 人並沒有先說會問什麼題目 , 不過希望 次完成 只 跟 我說大 不 概 要重錄或剪接 會問 哪 個 方面 ,

結果開始錄音的時候 • 持 問完,我必須馬上講話, 因為是面對麥克風 並不像平時上 以我必須一直講話不能有中斷

٥

課 那樣有真實的學生可以做互 動 而 且又不能中 斷 , 要一直不停的講話 採訪的 幾分鐘內 我

全程戰戰兢兢,內心相當緊張,腦中不斷地思考要講什麼。

說真的 , 錄音結束後 , 我 根本不知道自己講了什麼內容, 腦中 片混沌 , 嗡嗡作響了二十

鐘之久。

當然 主持人是相當資深 而且專業的, 針對我所回答的內容, 他總會很快地做 點點總結歸

納,以彌補我的「語無倫次」。

我想 , 像我這種來賓應該 很多 凹 !因此而造就出主持人現在的 功力 o

真的是隔行如隔 Ш , 我習 I慣面對· 人講話 , 但是要我面對一支麥克風講話 缺少了肢體語言的

表達 ,與觀眾眼神交流的 回應 • 還是要多 練習 • 調整自己的講話方式 讓看不 到我的聽眾

也能很單純地就聲音了解我想表達的意思。

有句話說 , 「 台上 十分鐘 , 台下十年功 0 」各行各業都有專業, 多練習 自就會變成專業 0

我常 跟 人家說:我不是一 個老師 , 我是 個教練 !因為我所教授 的 內容 都是可 以被實踐 的

方法 , 如果只是教授 個理論 或觀念 • 卻沒有可以實踐的方法 • 那等於是浪費我跟學生的時 間

所以 • 上完課後 聽懂觀 念 也要付諸行動去實踐 , 這樣才不會浪費時 間 • 才能獲得想要的

收穫。

多書 7 體 譚 理 好 選 是 但 我 覺 理

我們現在再複習一次下方這張圖 然後再解

考試通常都是考第一跟第 層次 很多 說理解力的步驟

這部分的掌握也不會有太大問題 這 個 部 分

以透過各種做筆記的技巧 ,多多整理筆記就

識有多少

透過畫mind

圖

或是曼陀

而第三跟第四層次,牽涉

到

容易引發出這兩個層次的想法

不過

你自己的背景 若是沒 羅能 可達 你 對 知 很 第四層次 如何運用 在自己身上 瞭解隱含的意義 第三層次 2. 與自己的關係 第二層次 掌握重點間彼此的邏輯關係 第一層次 掌握關鍵要素:5W2H

△思考事情四個層次

參加 習慣進行第三跟第四層次思考 一個大家水準都差不多 整體水準又比你好 的 , 或是怎樣都想不到 一點的讀書 的 人 • • 就要透 會對你會很有幫 過閱讀後的 助 的 分享才能達到 0

## • 坊 聞 盛 傳 的 錯 誤 左右腦 測 驗 法之

能?右眼不是左腦所管的嗎? 德國有個女孩天生只有左 沒有 腦 的 半 左腦為什麼右眼看得見?會這麼驚訝的 ·個腦子 • 但是卻雙眼 都能看見 0 很 多 人覺得 人 , 多數受到過去某些 很神奇 • 怎麼可

所謂右腦開發的商業論調所影

響

遠方的某個小東西,保持眼睛 後靠到左眼 手伸出來比個K , 那你的! 的手勢 慣用眼就 , 是左眼 能看到那個景物的狀態 拇指和食指圍起來的圈圈儘量圈小一 ,慢慢把雙手收到眼前 點 0 兩隻眼睛一起透過小洞看 0 如果雙手的小洞最

看 , 就能看見和雙眼一樣的景 或是雙眼透過 小圈圈看紙上的 物 , 那麼你的慣用眼就是右眼 個字或是遠方的景物 0 0 接著輪流閉上 單 眼 , 若是只用右 眼

物移動了 或是我們閉上右眼 ,無法 以 拇 指 遮 住 時 , 用 左 眼望向遠方某物 就表示你的慣用眼在右眼 • 用拇指把該物遮住 , 同樣地測試一下 , 然後張開右 左眼 眼 。若兩次該物都 若你發現該

移動了 請看一下哪一 眼被遮 起來時移動的 距離比較多 就表示慣用 眼在那 眼

道你是左腦好還是右腦好的 認為右眼的控 制是在· 這個論點其實毫無科學依據 左眼 的控 制是在· 右腦 找 的慣用 只是過去某些講右 眼是左眼或是右 腦 開發的書籍曾 眼 就能 知

提到這個測驗方法。

如果對於大學普通生物學 有研究的 就會發現 個腦卻雙眼視力正常 這是很有可能

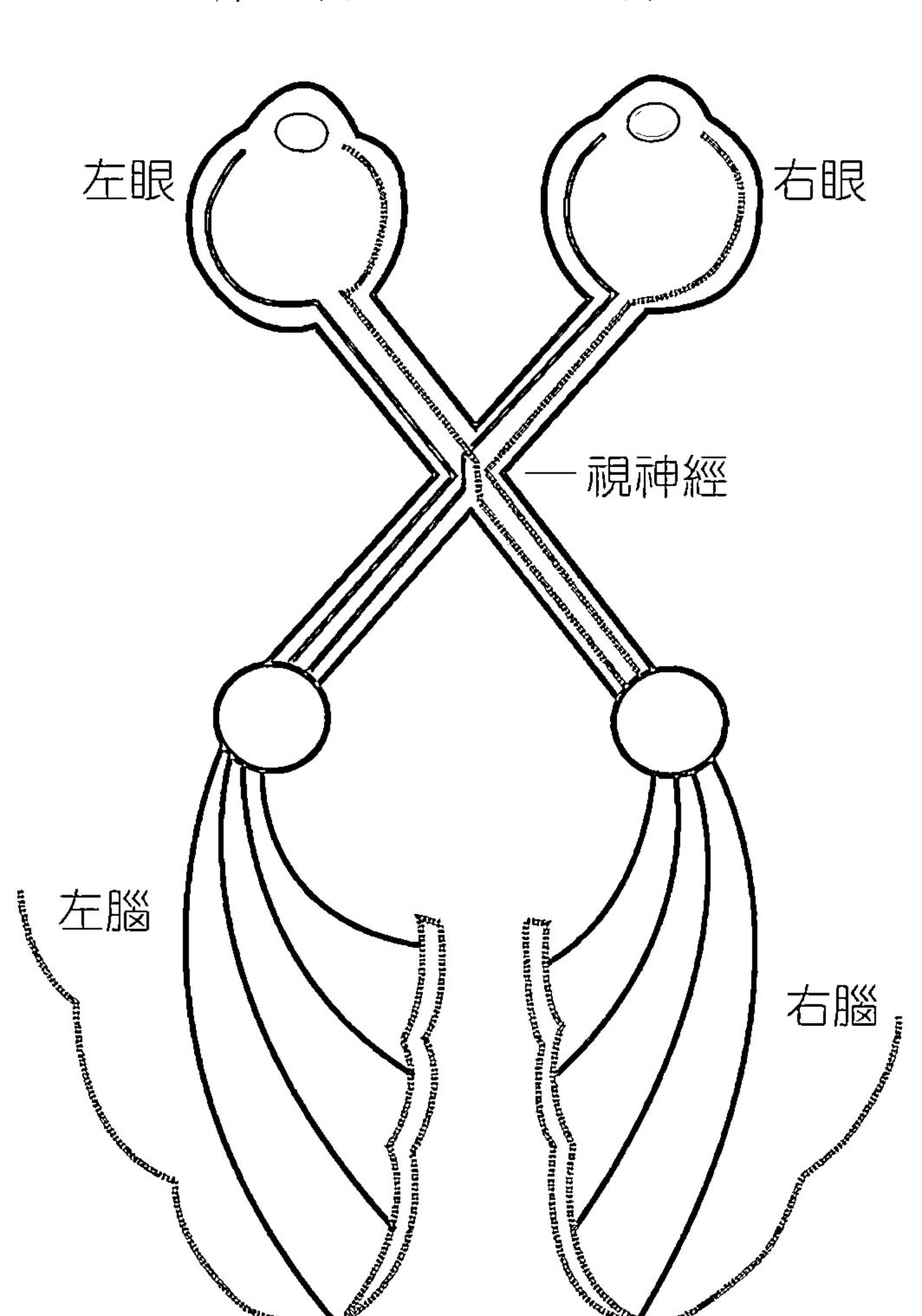
發生的事情。

正常 眼 或是 以下這 右 的 眼 眼 張圖可 睛 都是同 視神 經 時連結 以看出實際· 不管 到 是左

腦的

兩 隻 腦 發達 慣 眼 晴 用 的 眼 哪 根本不 依 個 會近視· 據 , 能當 頂多 度 做 數 測 是 較深 驗左 影 響

兩個大腦中間有個胼胝體



△左右眼與左右腦連結示意圖

出反應 會不斷地把左腦正在做什麼事 , 所 以根本不可能單獨 情告訴右腦 只訓練左腦或只訓練右腦 ,讓右腦也產生反應(反之亦然) , 從小到大 我們的頭腦都是左右腦同時 , 然後整體大腦再做

題 因為人體不會長一個光消耗能量卻不工作的器官。 所 以只有大腦的使用效率好不好的問題需要解決 • 沒有大腦還有多少部分沒有被使用的問

同步運作

## 坊間 盛 傳 錯 誤大腦 測 驗法之

人類大腦對 「色與形」 的 直覺反應 , 是先「形」?還是「色」 ?

出 給的建議 緑 你可以在家裡試試看 , 黑筆寫出 「藍 , 用 紅筆寫出「黃」 彩色筆由上到下依序寫出左列文字, ,綠筆寫出「黑」 0 請用黃筆寫出「紅」 或是把左列文字 ,依照上面所 ,藍筆寫

看著你自己寫出來 的這些字, 照順序念出所有的文字。 再照順序念出所有的顏色

接著

•

依序填上顏色

O

# 

顏色是右腦, 文字是左腦 原 則上看顏色比看文字的反應要快 , 是先色後形 稱為史楚普效

應 (stroop effect) 。這是美國實驗心理學家John Ridley Stroop在 一九三五年 提 出的

也就是**‰**,但是右腦卻更快辨別出藍色

這是指「看」顏色。如果要「唸」顏色,那就不一樣囉

我們能快速念出字的意義 是因為「認字」、「寫字」 ` 閱讀 的過程 讓我們 已經練習

上千遍 ,變成自動化歷程 , 所 以當改成要念「字的顏色」 時 字義 就會干 擾我 們 的認 知 • 使

得我們的反應時間加長。

坊間卻有些一 知半解的 人 , 拿這個史楚普效應來測驗 個人是屬於左 腦好 還是右腦好 的

人?

因為「唸」顏色的速度受到左腦字義的干擾現象,就斷定是一 個左腦比較發達的 這就有

點妄下斷語了。

不管是左腦還是右腦 , 都 同時負責多種的 處 理工作, 不能光靠 個測驗額色 的實驗 就 偏

概全的論斷整個半腦都比另外一個半腦還要發達。

實際上這個實驗是可以訓練的 ٥ 只要你自己寫幾個練習題下 來 然後常常 唸 次測

驗,你就能「唸」得更順口。

續這個動作後 好像沒有辦法一手往前畫圈 往後畫圈 現 在 ,然後馬上轉換成右 , 讓我們進行 , 然後把 ,左手臂 另 外 舉起來 個實驗 手往後畫圈,左手往前畫圈 手 往後畫圈?如果可以做到的 , , 請你把右手臂舉起來 左手臂橫擺在胸前然後往後畫圈 ,是不是一樣動作流暢呢?· • 手臂橫擺 ,請你保持右手往前畫圈 在 , 有沒有發現 胸前然後往前畫 , 你 的動作 蹇 , 左手 • 持

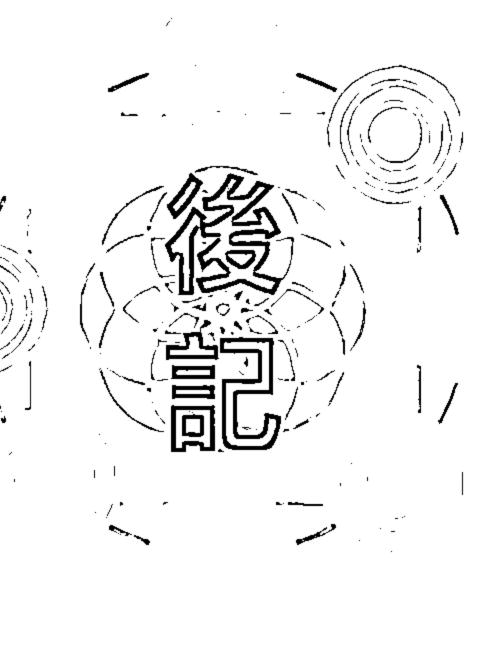
做幾次 **軀幹處都是兩個大腦共同控制** 無法用這個實驗來測試你的 我們 ,你就可 人體只有左手左腳是 以達到流暢的 左 右 由 轉圈與換方向轉圈的動作 腦思考能力好不好的問題 所 右腦控制動 以 上面的 作 轉圈實驗僅能 , 右手右腳是由 左腦控制 測 O 0 出 這個實驗 你 的 左 右腦對於肢體的 樣是可 動作 其它部分像是頭與 以訓練 控制能 的 • 平 時多 力

我相信 如果你真的好好練習上面的實驗 , 也獲得更好的測驗結果了 • 到時你會更懷疑 ,

的另一個半腦真的因此變得比較發達嗎?

實際 上我們的 所有行為與 思考是無時不 刻都由左右腦 起共同運作 沒有辦法光訓練右腦或

是光訓練左腦。



# **創意思考及時間管理的實用推薦**

## 曼陀羅創意思考訓練

## 淑芳——中華職訓中心 影音編導班 學員

透過老師所說的一些方法 謝謝雅茹老師這四堂課 , 這 • 創意的種子會在不久的將來結出創意的果子 雖然課程有點短暫,但卻在自己心中投下了創意思維的種子 甚至也成為下 個撒 相信

## 種老。

的經營 定的規則 也發現同 創意 是我現階段最想 0 之前 說來容易 件事物的不同的面向 , 我滿堅持自 做起 的主題 已的創作 來卻沒這麼容易 0 想法 或是自己與同學相同的地方, 經過這課程之後 ,但發現就是生硬 0 串起來 ,  $\mathbf{x}$ 整合 有時在走路仍 ` ` 不活潑 發想 從同學和老師身上都學習到 樹枝的邏輯思考 直思考事物 印象不深刻 的 關 聯 都有 性 脈

很多,很害怕消化不良。精準度,是我會多加磨練的重點。

## 清華——中華職訓中心 影音編導班 學員

短 始激活腦袋 還有很多老師的真功夫沒 對於已過不惑之年的我 ,對於接下來的人 能傳承 生方向 原以為腦筋已開始退化, , , 實為 也受到啟發 一大臧事 , 知道創意無限延伸的可 步入等死之路 但 1幾堂課下來,不僅開 能性 但只恨時間太

## 嘉謙——中華職訓中心 影音編導班 學員

精神糧食只是白米 用海陸大餐般地滿足我的胃口 創意本來就是我的精神糧 、青菜 , 但 食 是經 謝謝老師的指導 , 過美麗的主廚老師指導之後 除了自已的想像之外 , 別人的idea也是我的最愛 • 我的精神糧食更加豐富 本來三餐的 • 宛如享

## 遇玫——中華職訓中心 數位影像班 學員

沒有啟動 頭一 天看見老師 , 重新啟動時似乎不 , 如此清 秀年輕 太能運轉 , 課程精彩緊湊甚是令 , 漸漸地四堂課下來 人佩服 對於創意的啟發 O 但是大河 概 腦部某個部分太久 思維邏輯重新被

重整 ,受益良多 因為老師的 句話 • 腦部不會因為年齡因老化 腦部會新增細 胞 讓我 對

自已重建信心 對上課的內容 更加認真 0 謝謝您 • 給我的· 人生增加營養劑

## 淑貞 中華職訓中 數位影像班 學員

- 讓我耳目一新
- 教育小孩時所遇到難題 都能迎刃而解

O

- 建立我在小孩面前腦筋 靈活的 形象
- 不怕有問題, 只怕沒問 題 0

從來沒有想過能如此運

用大腦去想像事物

以後會多用心去看事物

## 曼 陀 羅 時 間 管 理

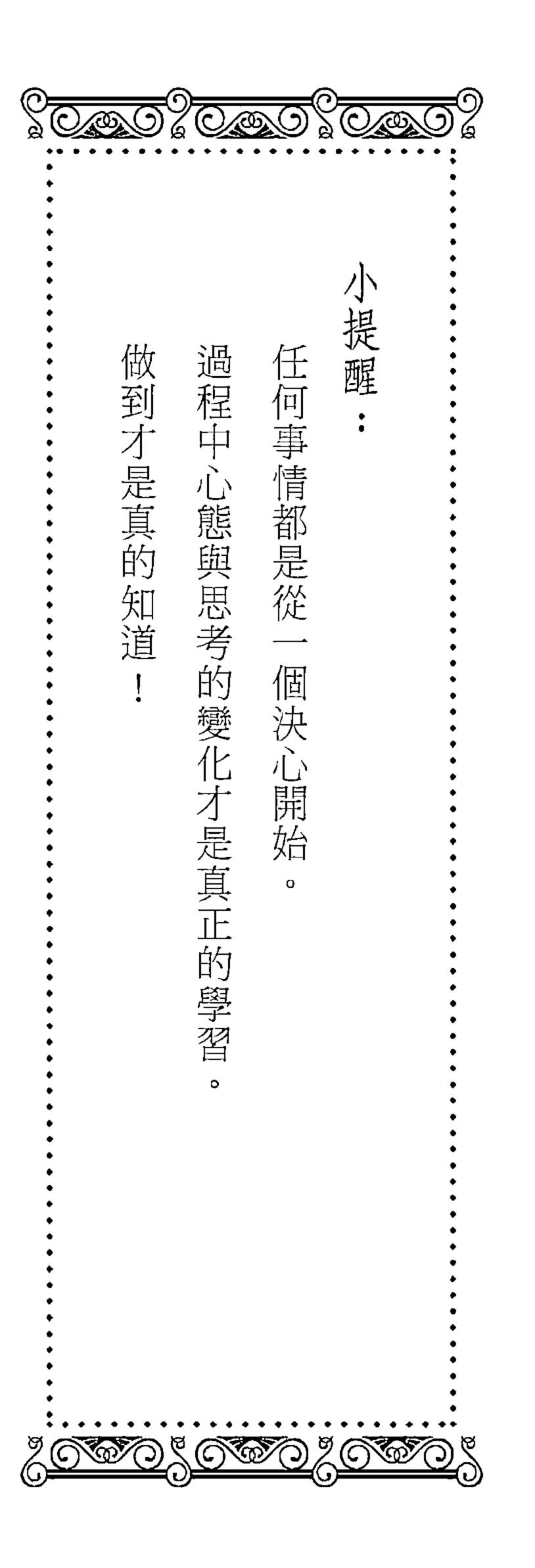
## 華通 流通業

人生的確是自己規劃來的 透過曼陀羅思考法 我可以更聚焦在自己 的 比較不會受

到 外面媒體或是親 騎驢找馬 且戰 朋 好友 且走 的 負 面影 老師還教我怎樣心想事成的方法 響 不 再 想 到 哪 裡做到 哪裡 也 比 幫我散發出 較 不 會 正面思考的 坐這山望那 `

## 乃慧——公務人員

家庭 **己屬於哪種類型的** 原本以為是學習 學習精神 從以前 性格 般 以更加 每天浪費時 上的 時 間管 解自己 間 理 • 其實學習 , 更能明白自己在時間管理 知好好地 的 是我 利用時間 們 的 , 也 )從課堂· 生管 上的盲點與缺點 理 的 包括我 \[\]/ 測 驗 的 作





Guide Book 329

## 《心智圖活用術》

東尼・布贊◎著 曾明鈺◎譯 定價250元

### 全球企業菁英所使用的革命性思考工具。

把工作做到最好,還能有時間玩耍!心智圖能激發你各種才能,全球已有知名大企業將心智圖當做訓練員工思考的工具。



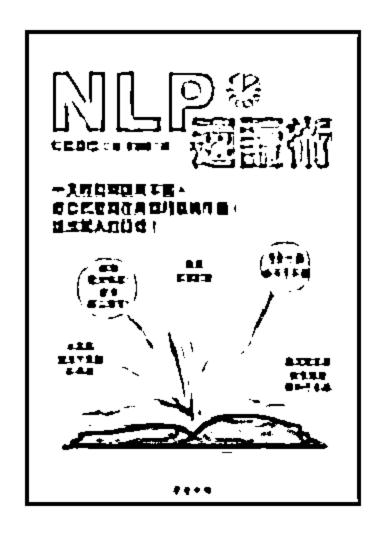
Guide Book 330

## 《心智圖超簡單》

胡雅茹◎著 定價250元

考試、做筆記、簡報、企劃的驚人效果。

從整理、分類、繪製進入全腦思考時代強力技術。運用於創意發想、活動企劃、分析、歸納、作文大綱、個人履歷、會議簡報。



Guide Book 331

## 《NLP速讀術》

松島直也◎著 李毓昭◎譯 定價200元

### 一天輕鬆閱讀幾本書,在幾個月或幾年後達成驚人的目標!

NLP速腦術將腦力發揮到最大極限。快速解決堆積如山的書籍、吸收資訊量增加十倍、增進準備考試的讀書效率。



Guide Book 332

## 《眼球視覺鍛鍊法》

內藤貴雄◎著 陳冠羽◎譯 定價199元

### 提升頭腦運轉速度、預防癡呆、提升眼睛功能!

同時鍛鍊「眼睛」和「腦」,只要用看的就能讓頭腦迅速活性化!提升學習力、記憶力、集中力、速讀,都有效!



Guide Book 333

## 《用心智圖寫作文》

施翔程◎著 定價290元

基測、學測、指考、統測,作文拿高分祕笈。

35堂主題心智圖寫作課,利用心智圖,展開作文新思路,突破不知如何下筆的困境,迅速找到寫作方向。

### Guide Book 334

## 曼陀羅思考法

作者 胡雅 茹

編輯 邱 惠 儀

美術設計 許 芷 婷

排版 連 梅 吟

封面設計 陳 其 煇

負責人 陳 銘 民

發行所 | 晨星出版有限公司

台中市407工業區30路1號

TEL:(04)23595820 FAX:(04)23597123

E-mail:service@morningstar.com.tw

http://www.morningstar.com.tw

行政院新聞局局版台業字第2500號

法律顧問 甘 龍 強 律師

承製 | 知己圖書股份有限公司 TEL:(04)23581803

初版 西元2011年8月31日

總經銷知己圖書股份有限公司

郵政劃撥:15060393

〈台北公司〉台北市106羅斯福路二段95號4F之3

TEL:(02)23672044 FAX:(02)23635741

〈台中公司〉台中市工業區30路1號

TEL:(04)23595819 FAX:(04)23597123

### 定價 250 元

(缺頁或破損的書,請寄回更換) ISBN 978-986-177-513-5

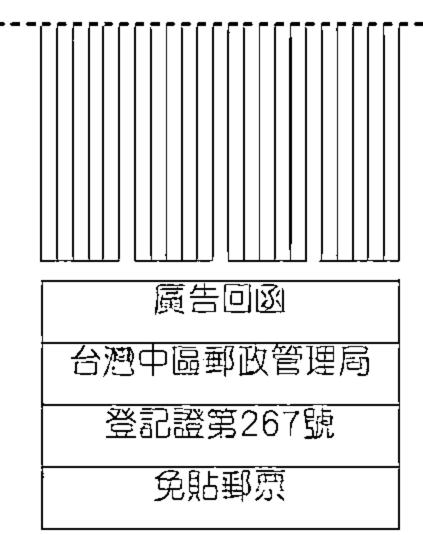
Published by Morning Star Publishing Inc.
Printed in Taiwan
All Rights Reserved
版權所有·翻印必究

			<b>令</b>	
以下資料或許太過繁 誠摯期待能與您在下			•	Ţ
姓名:		別:口男口	女 生日:	
教育程度:				
職業:口 學生	□ 教師	□ 內勤職員	□家庭主婦	
□ SOHO 族	□ 企業主管	口 服務業	□ 製造業	
□ 醫藥護理	□軍警	□ 資訊業	□ 銷售業務	
□ 其他				
E-mail :			聯絡電話:	
聯絡地址:□□□□				
購買書名: <u>曼陀羅思</u> :	<u>考法</u>			
•本書中最吸引您的是	聲哪一篇文章或◎	那一段話呢?		
• 誘使您購買此書的原	[因 ?			
□ 於 書店	尋找新知時 [	]看:	報時瞄到 🗆 受》	每報或文案吸引
□ 翻閱 雜	誌時 □ 親朋友	子友拍胸脯保證		台 DJ 熱情推薦
□ 其他編輯萬萬想不	到的過程:			
•對於本書的評分?(	、請填代號:1. 彳	艮滿意 2. OK 啦	! 3. 尚可 4. 需改	進)
封面設計	版面編排		容 容	文/譯筆
• 美好的事物、聲音或	え影像都很吸引し	人,但究竟是怎么	樣的書最能吸引您	『呢?
□ 價格殺紅眼的書	口 內容符合團才	k   □ 贈品大碗	又滿意 □ 我誓	死效忠此作者
□ 晨星出版,必屬佳				
	.,			י נווענותם בענניב
• 您與眾不同的閱讀品	 	與我們分享:		
□哲學□心理	學 □ 宗教	口 自然生	態 口流行趨勢	□ 醫療保健
□財經企管□史地		口 文學	口散文	□原住民
	·			_
以上問題想必耗去您				

請務必將此回函郵寄回本社,或傳真至(04)2359-7123,感謝!

若行有餘力,也請不吝賜教,好讓我們可以出版更多更好的書!

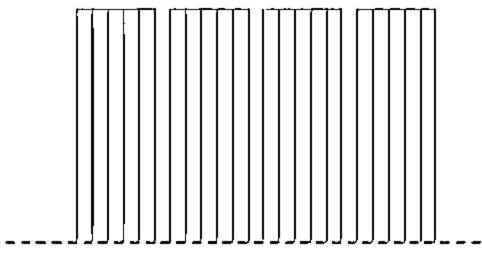
• 其他意見:



407

台中市工業區30路1號

## 晨星出版有限公司



請沿虛線摺下裝訂,謝謝!

## 更方便的購書方式:

- (1) 網站:http://www.morningstar.com.tw
- (2) 郵政劃撥 帳號: 15060393

戶名:知己圖書股份有限公司

請於通信欄中註明欲購買之書名及數量

- (3) 電話訂購:如為大量團購可直接撥客服專線洽詢
- ② 如需詳細書目可上網查詢或來電索取。
- ◎ 客服專線: 04-23595819#230 傳真: 04-23597123
- ◎ 客戶信箱:service@morningstar.com.tw

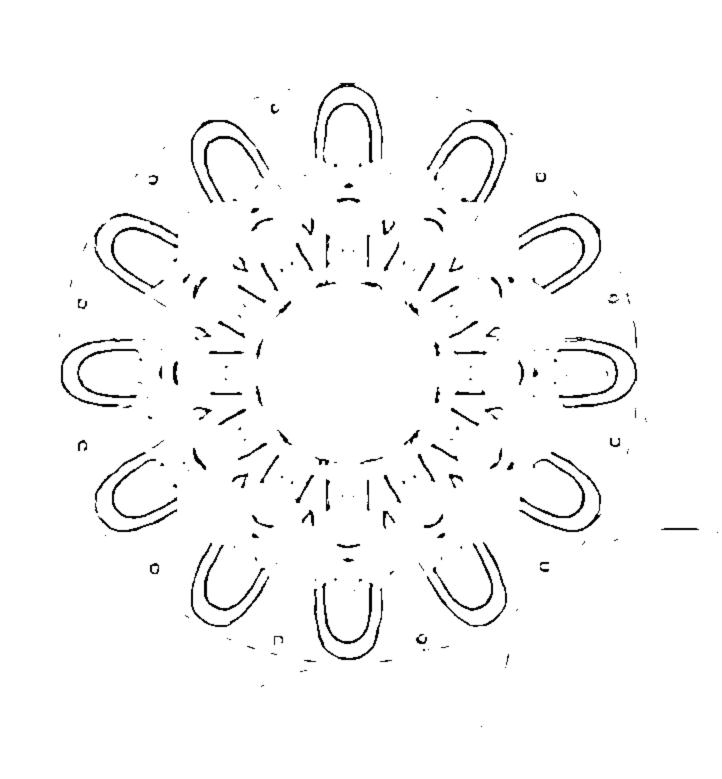


運用單層次九宮格整理大腦裡水平及垂直思考的內容<sup>,</sup> 進一步用多層次九宮格去突破、建構出一個全面思考的腦力宇宙。

## 曼陀羅多層次九宮格思考幫你達成:

## 【問靈陀羅九宮榕創造屬於你的奇蹟】

- 1. 用一張紙畫一個曼陀羅九宮格
- 2. 寫出達成目標前必做的具體行動
- 3. 贴在書桌前
- 4. 潛意識提醒自己去做
- 5. 輕鬆達成目標 EVERY DAY!



http://www.morningstar.com.tw



