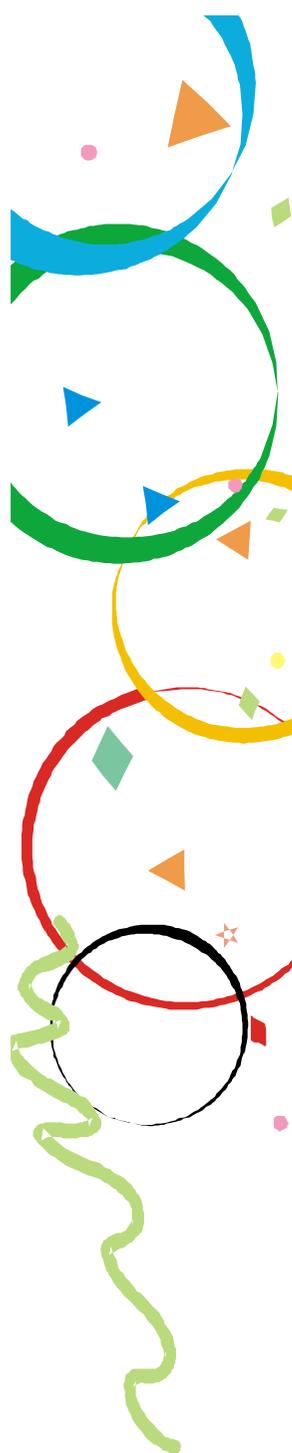




Ch.3 運用創意心智模式

心智圖與曼陀羅九宮格



心智圖法(Mind Mapping)

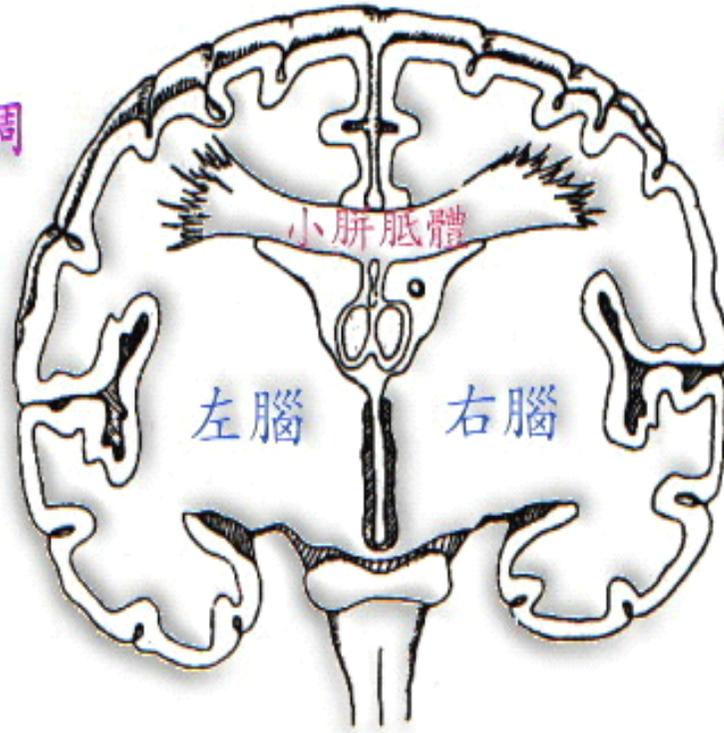
心智圖法（Mind Mapping）是Buzan, & Buzan1997年提出: 刺激思維及幫助整合思想與訊息的一種**觀念圖像化的思考策略**。

- 採用**圖誌式**的概念，以**線條、圖形、符號、顏色、文字、數字**等各樣方式，將意念和訊息快速地以上述各種方式摘要下來，成為一幅心智圖（Mind Map）。
- 結構上，具備開放性及系統性的特點，讓使用者能自由地**激發擴散性思維**，**發揮聯想力**，又能有層次地將各類想法組織起來，以刺激大腦作出各方面的反應，從而得以發揮全腦思考的多元化功能。

大腦的分工合作

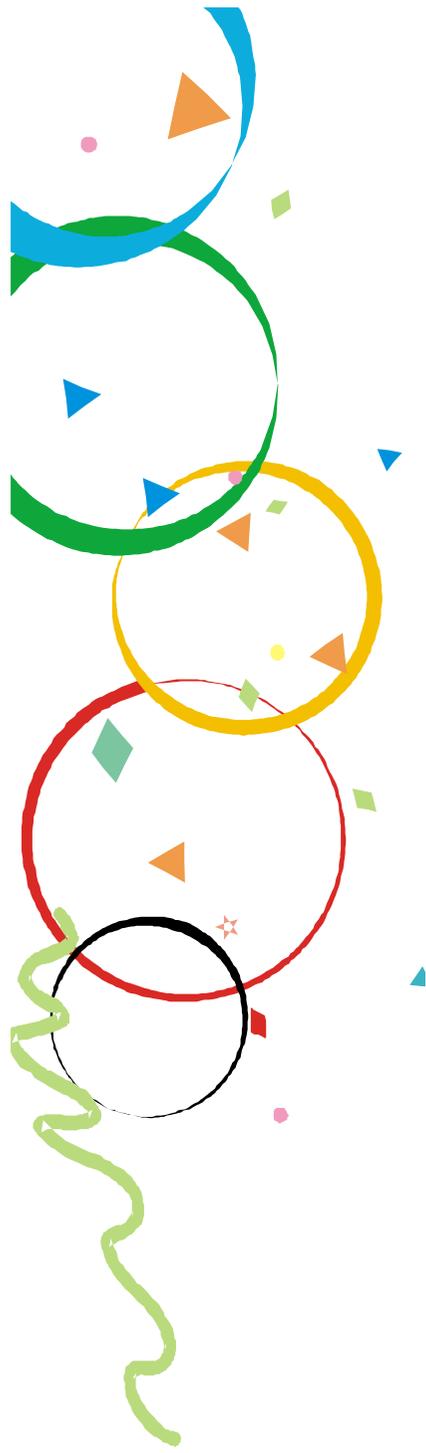
左半邊強調

語言
邏輯
數字
數學
順序
詞語



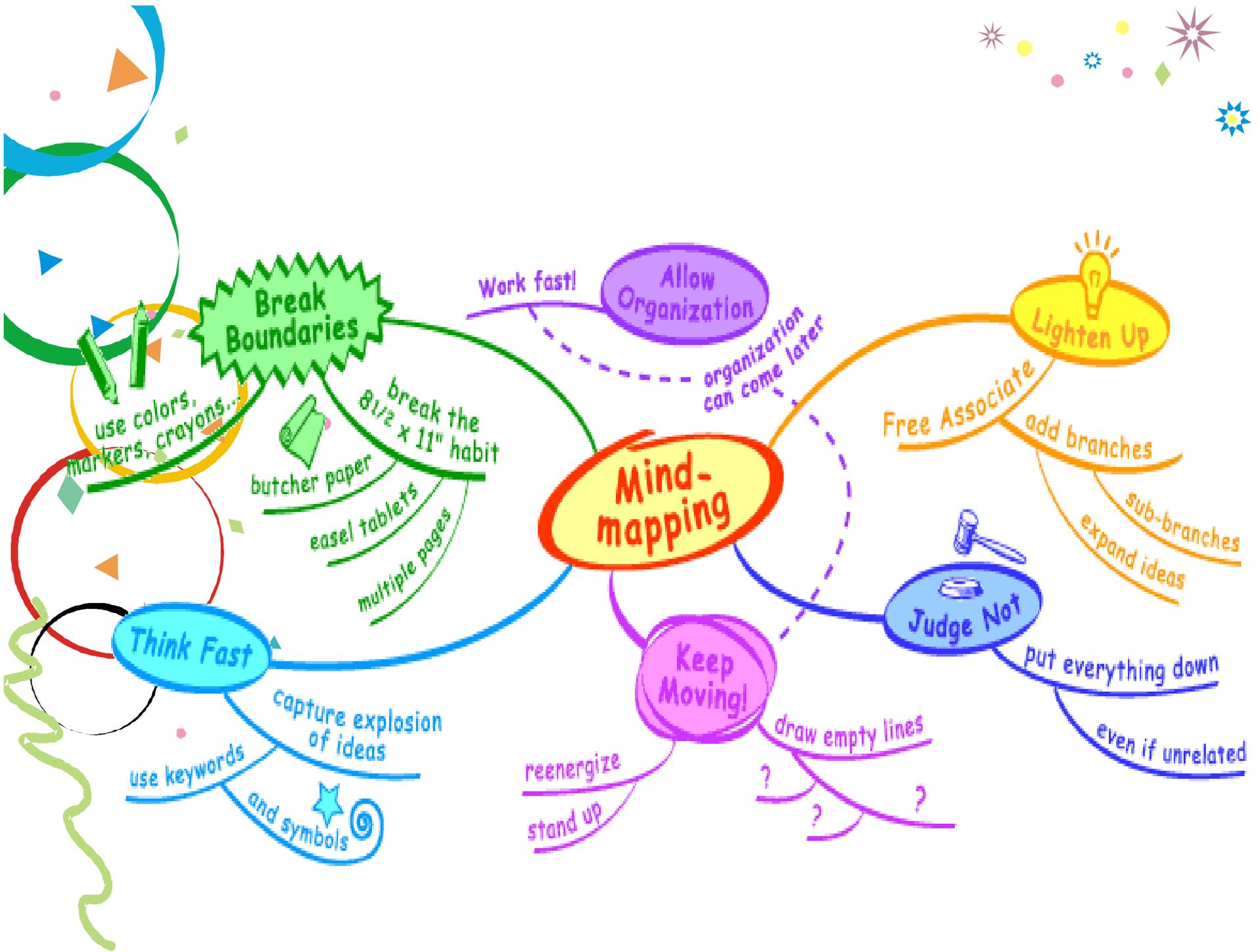
右半邊強調

韻律
節奏
音樂
圖畫
想像
圖案



下載App思考練習: Simple mind+

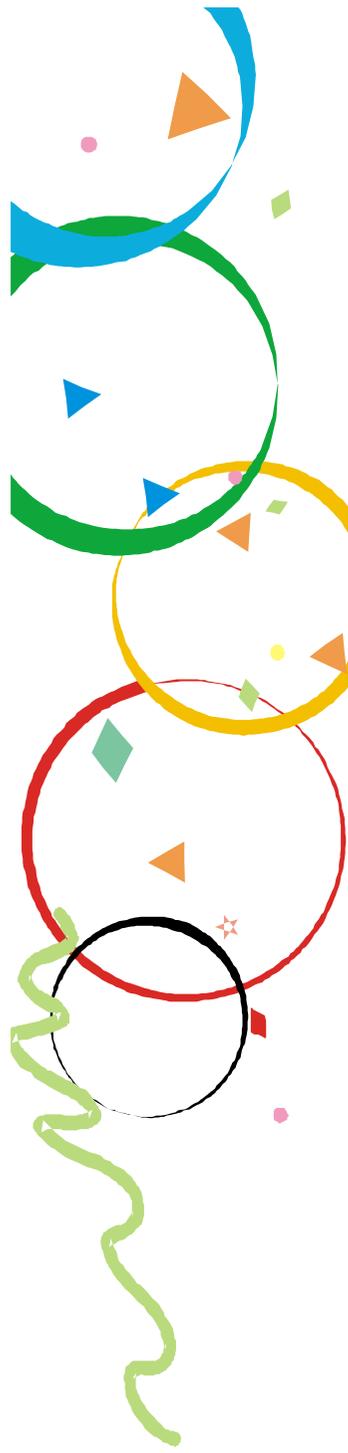




心智圖例



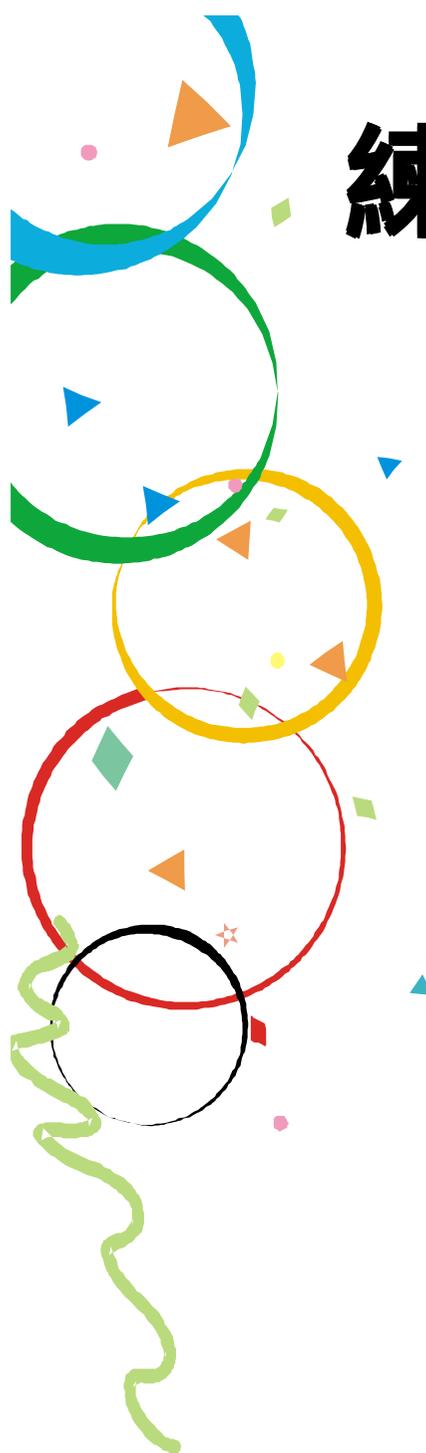
孫易軒
Mickey Sun
Aug. 9, 1998



練習一：如何讓自己的人生更快樂

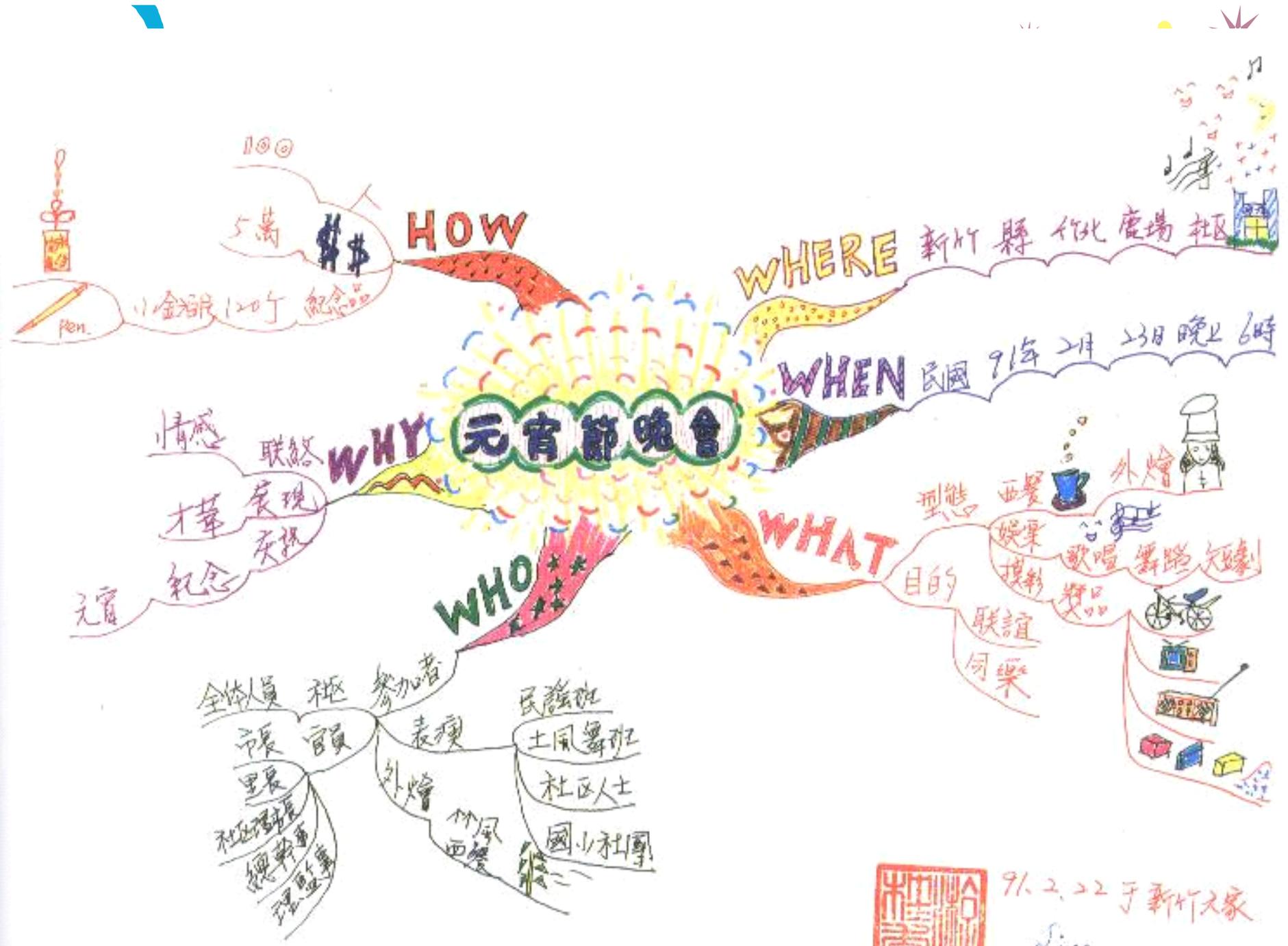


以“快樂”做練習



練習二:規劃到來的大學畢業旅行

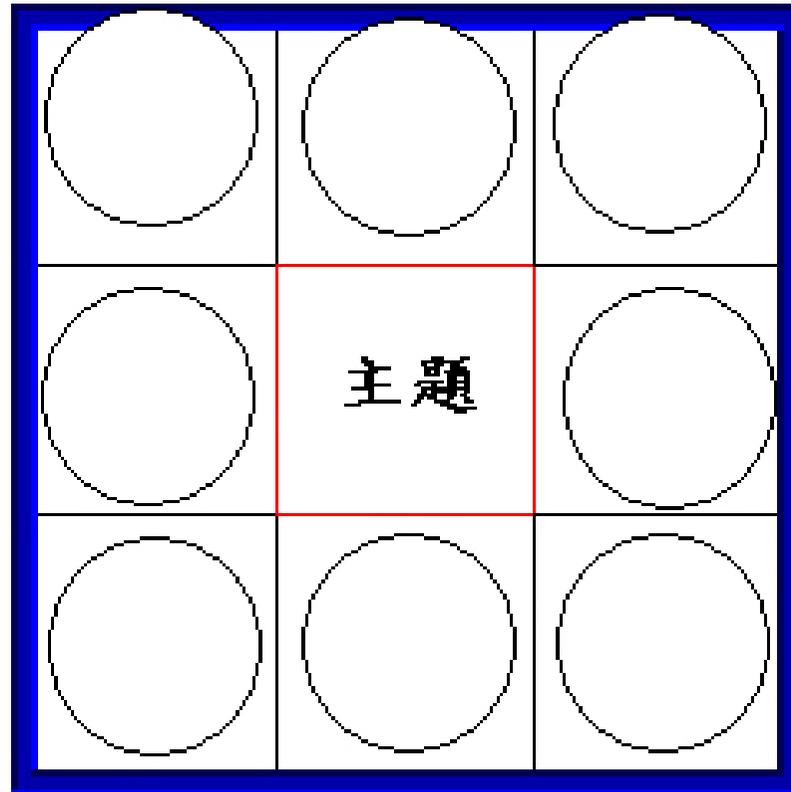
六何6W: How, Where, When
What, Who, Why



91.2.22 于新竹大家
Lisa.

曼陀羅法 **Mandala**

- 日本人，今泉浩晃改良而成
- 一種有助擴散性思維的思考策略



1 19 20 3 48
38 47 30
37 46 21 12
28 29 11 2 39
31 4 10 41 50 6 33
49 23 5 51 15
70 13 22 14 32 24 42
34 16 44 26 9 36
43 25 8 17 27 54
7 52 35 53 45 18

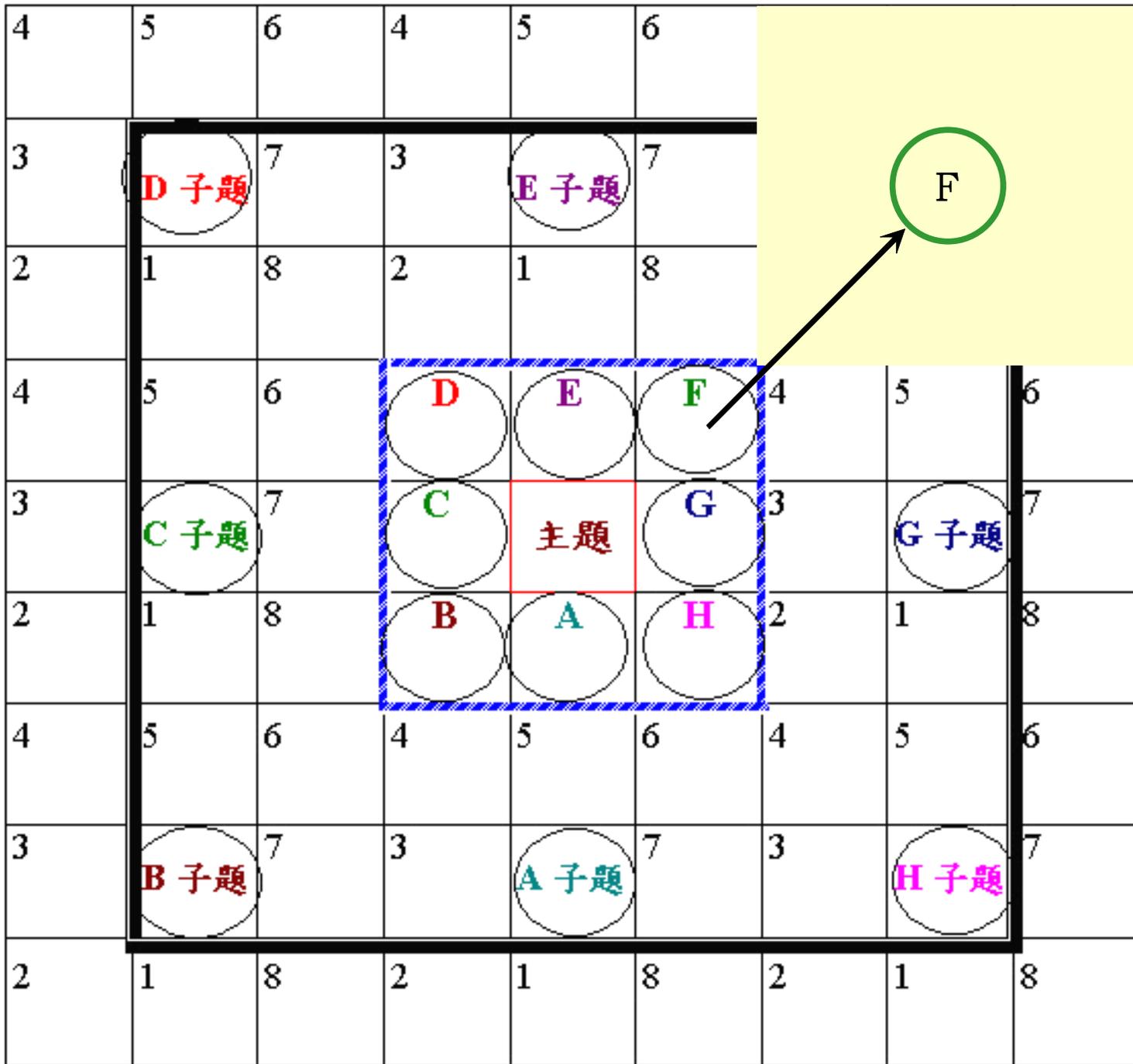
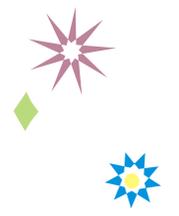


1 19 37 46 28 10	38 20 47 29 11 2	3 48 30 21 12 39
31 4 49 70 13 22	47 50 23 5 14 32	6 33 51 15 24 42
34 16 43 25 7 52	44 26 8 17 35 53	9 36 27 54 45 18



曼陀羅法

- 在一個九宮格中央寫下主題
- 就著主題向四方八面擴散開去，把引發出來的各種想法或聯想寫在其餘的八個格內
- 隨後，以每個格內子題再想出另外八個意念，將之畫在四周
- 由此可以不斷擴散及深入探究



專注投入	領導統御	後設認知	反應快	受重視	動靜皆宜	浮躁	性急	高傲
計畫規劃	優點	口才影響力	親和力	原我	人脈廣	亂吃東西	缺點	固執
意志堅強	組織分工	專業能力佳	熱心	A型人格	專業人士	敏感	浪費	運動少
對爸媽孝順	居家的氛圍	對丈夫溫柔	優點	原我	缺點	同仁的關係	對教學的熱愛	對管理的專注
姐妹的愛護	家庭	對親友的關心	家庭	自我檢視	工作	演講	工作	當志工的奉獻
對晚輩的引導	敦親睦鄰	理財的觀念	過去	現在	未來	閱讀	著作	心理輔導專業
一帆風順	重工作績效	工作耗竭	養生	運動	飲食	身心靈均衡	健走	飲食
專注投入	過去	飲食不定	抗癌	現在	大自然	養生	未來	大自然
自我要求	事必躬親	化療抗癌	紓壓	放空	旅行	電影	嗜好	旅行