

<<曼陀羅思考法>>

图书基本信息

书名：<<曼陀羅思考法>>

13位ISBN编号：9789861775135

10位ISBN编号：9861775137

出版时间：2011-8-31

出版公司：知己图书股份有限公司

作者：胡雅茹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<曼陀羅思考法>>

前言

前言 曼陀羅思考法是智慧結晶體 過去的學校測驗都是在講「資料」、「資訊」，也多數是測驗你知道不知道。

過去幾年很多人高喊知識管理，但做的都是管理「資料」、「資訊」。都是在「知道」的領域。

「知識」是來自於「做到」、「使用」，也就是執行後的經驗才會是真正的知識。但是能「做到」不代表「做得好」，做得好就表示已經不需要依樣畫葫蘆地做，而是能獨立去「運用」。

成為上班族後，公司老闆通常是不管我們怎樣去學習，老闆是要求我們直接做運用。

二 五年我在第一本書《超強學習力訓練法》一書中開始提到聰明與智慧的差異。我們通常會對考試成績好的人稱讚是聰明，而不是有智慧。學習不是把學科學得快、分數高，不是以學習時間跟結果來論斷好壞，而是透過「過程」的正確性來評估好壞的。

所以「知道」不能讓你更好，只有「做到」才會讓你更好。學習應該是把自己的思考能力提升，思考能力提升了，學什麼學科自然都能學得好。所以有智慧的人，自然也就是一個聰明人。

這幾年社會傾向於強調高學歷是基本條件，許多企業招聘的最低學歷訂為碩士，但近十年社會新聞中陸陸續續出現一些高學歷（高聰明）但是低智慧的事情。

因此，「聰明」、「智慧」，是兩種不一樣的學習目標。

而曼陀羅思考法，都可以滿足這兩種目標需求。

從事教育訓練行業十多年來，曼陀羅思考法是我當初接觸腦力訓練時，所學習到的第一個方法。當時台灣開始重視來自西方的mind map心智圖，心智圖也比曼陀羅思考法容易上手，於是心智圖常是腦力訓練課程中所重視的一項工具。

早期我在擔任全腦學習師資班的監考老師時，我多是擔任心智圖教學的關主，我最喜歡考一個問題：mandala曼陀羅思考法與mind map心智圖有何不同？

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

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麼，我都回答說是：「曼陀羅 = 西方的心智圖」，「心智圖 = 東方的曼陀羅」。

於是這個「標準答案」就由這些學長姐教給學弟妹。

於是下一次通關考試時，就有師資班學生依樣畫葫蘆地回答我，然後我就會再問他：曼陀羅與心智圖相同點是什麼？

相異點是什麼？

師資培訓班的學生又全數吃了一場敗仗！

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。

2. 它可以是堅持固有的形式的，也可以完全擺脫刻板形式。

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。

5. 我不想寫一本理論書，僅是將各種理論列出，我想讀者與晨星出版社應該是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，加上我在各種課程中使用曼陀羅思考法的觀念，再加上學生不斷給我正向的回饋，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。

<<曼陀羅思考法>>

心法是講觀念；工法是講方法，是一種工具。

個人最早出版的書《超強學習力訓練法》是一本觀念書，強調缺少正確的學習觀念，就像沒有指南針一樣，不管再怎麼努力，都是拚命亂走、瞎貓碰上死耗子；《眼腦直映快讀法》是工具書，強調閱讀吸收能力、抓重點的能力；《心智圖超簡單》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。

現在《曼陀羅思考法》講心法也講工法，是一本工具書、操作手冊、也是一種大腦的應用軟體，購買這本書回家的人，可以先閱讀你現在需要的運用部分，照書中的做法運用在生活與工作中。至於現在暫時用不到的部分，就等以後有需要時再翻閱。

同時我希望這不僅是一本工具書，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。

本書最後設計了一本「【創造奇蹟】曼陀羅九宮格實用小手冊」。

我針對這個部分想了很久，曼陀羅不只是九宮格而已，同時曼陀羅的運用範圍相當廣泛，於是我決定設計成B6大小的各種樣式，方便大家自行影印放大使用。

曾有一次帶領「從書中找到快樂人生的讀書會」時，一個臨時過來旁聽的人表示當天討論的那本書提出了很多觀點，而他個人覺得最重要的是有關情緒的部分，但當天那本書卻沒有把怎樣控制情緒的內容講清楚，他覺得這本書寫的不好。

當時我的回答是一本書也不過是幾百頁而已，如果我們希望只看一本書就能得到所有問題的解答，這樣就太奢求了。

每一個人適用的解決方法不一樣，每一本書都是拋磚引玉，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泛，是一種圖像思考的能力，我僅是一個腦力教練，希望在此拋磚引玉，引發或是啟發大家能多多思考出各種不同的用法。

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），若您有任何運用上的問題或是學習心得，歡迎來信分享。

註： *資料 - 在社會科學中，指研究者對社會現象中某些事實所做的紀錄。

在計算機中一切數值、記號和事實的概稱。

通常指未加以處理者。

*資訊 - 泛指一般資料和訊息，在計算機上指對使用者有用之資料和訊息的總稱，以別於未經處理過的資料。

*知識 - 學問、所知道的事理。

<<曼陀羅思考法>>

內容概要

西方有心智圖，東方有曼陀羅思考法！

曼陀羅思考法是從佛教密宗「天圓地方」的宇宙概念延伸成為結合「水平思考」、「垂直思考」的多層次九宮格圖像化思考方法。

（水平思考+垂直思考）×多層次九宮格運用 = 兼具廣度&深度的曼陀羅思考法 製作曼陀羅九宮格的過程能刺激大腦的聯想力、邏輯力與創造力，幫助你「加強腦力！提升競爭力！

」全面提升「心理狀態、人格特質、專注力、閱讀力、創造力、記憶力、行動力、溝通力」八種能力。

曼陀羅思考法常被應用在：
1.整理思緒 - 自我審視、自我了解、行程安排、工作進度、人脈網路、筆記技巧
2.深入思考 - 企業管理、經營管理、生涯規劃、目標設定、企業診斷
3.創意啟發 - 行銷規劃、活動企劃、商品開發
4.溝通互動 - 協調交流、問題解決、聚焦與凝聚共識
二十二種曼陀羅九宮格，隨時影印使用，能實際運用在「每天的時間管理」、「人脈分析」、「目標設定」、「筆記整理」、「創意發想」。

《曼陀羅思考法》特色
1.曼陀羅思考法是屬於東方的思考法：從佛教密宗「天圓地方」的宇宙概念延伸成為結合「水平思考」、「垂直思考」的多層次九宮格圖像化思考方法。

2.曼陀羅思考法是訓練腦力、思考邏輯的圖像化工具，可以激發聯想力、邏輯力和創造力：運用九宮格圖像讓思考直覺化，更有條理和效率。

3.曼陀羅圖像式的思考法，沒有太難的理論，能很快了解並應用在生活中：能運用在時間管理與自我生涯規劃，像是規劃欲達成的目標、時間與行事曆，甚至能運用在人脈關係整理、筆記術、創意啟發訓練、思考邏輯訓練，應用的範圍廣泛。

<<曼陀羅思考法>>

作者簡介

胡雅茹（Monica Hu）被喻為：台灣學習力訓練師。
著作：超強學習力訓練法、眼腦直映快讀法、心智圖超簡單（晨星出版社）。
獲獎：2007（北京）中國教育學會一等獎·現任：ESI廣翰思惟國際教育機構教育長·教學經歷：台北縣市多所社區大學的講師，並與台北市公務員訓練中心、中華職訓中心合作。
主要研究課程：超強記憶術、全腦式速讀、曼陀羅思考法、mind map心智圖思考法、創意思維訓練、時間管理、會議技巧、生活理財、魅力演說與簡報、全腦師資培訓。

<<曼陀羅思考法>>

書籍目錄

推薦序一 推薦序二 推薦序三 前言 - 曼陀羅思考法是智慧結晶體 前言 - 在學習曼陀羅之前, 曼陀羅思考法的常見問題 Part One 什麼是曼陀羅思考法 第一章 曼陀羅思考法的由來 一、名稱源起 二、演變過程 第二章 訓練大腦的主要能力 一、聯想力訓練 - 網絡思考、水平思考、垂直思考 二、邏輯力訓練 三、創意力訓練 四、圖像化思考能力訓練 - 視覺化一目了然 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) 眼、耳、鼻、舌、身、意、天、地 三、放射型排列 四、順時鐘排列 (日文文字的順序) 五、十字型排列 Part Two 曼陀羅思考法 實際運用 第五章 運用實例 一、規劃人脈網路 1、人脈 (工作) 分類表 2、關鍵人物 (能力) 分類表 3、關鍵人物 (工作能力) 分類表 4、人脈 (個性) 分類表 5、關鍵人物 (個性) 分類表 6、未來人脈分類表 7、人物基本資料表 二、時間管理與生涯規劃 1、生涯規劃 (我是誰?) 2、目標設定 (一頁奇蹟) 3、行事曆記錄 (我在哪裡?) 三、創意訓練 1、訓練前的準備 - 了解虛與實 2、商品設計 四、筆記術 五、思考的提綱 六、窮究事理 第六章 心靈成長的運用 - 具有藝術療癒的曼陀羅彩繪 第七章 曼陀羅的電腦軟體哪裡有? 後記 - 關於學習這件事, 常見的幾種問題 後記 - 創意思考及時間管理的實用推薦【創造奇蹟】曼陀羅九宮格 實用小手冊

<<曼陀羅思考法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>