

<<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

出版时间：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>

## &lt;&lt;曼陀羅思考法&gt;&gt;

## 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](http://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>