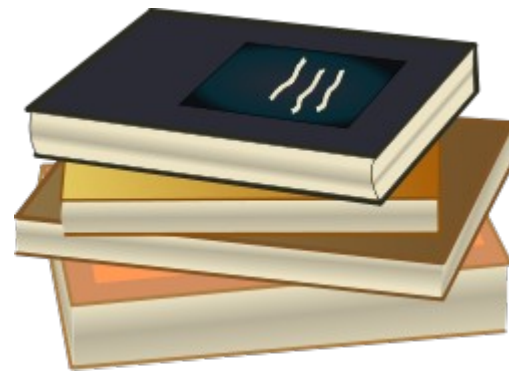
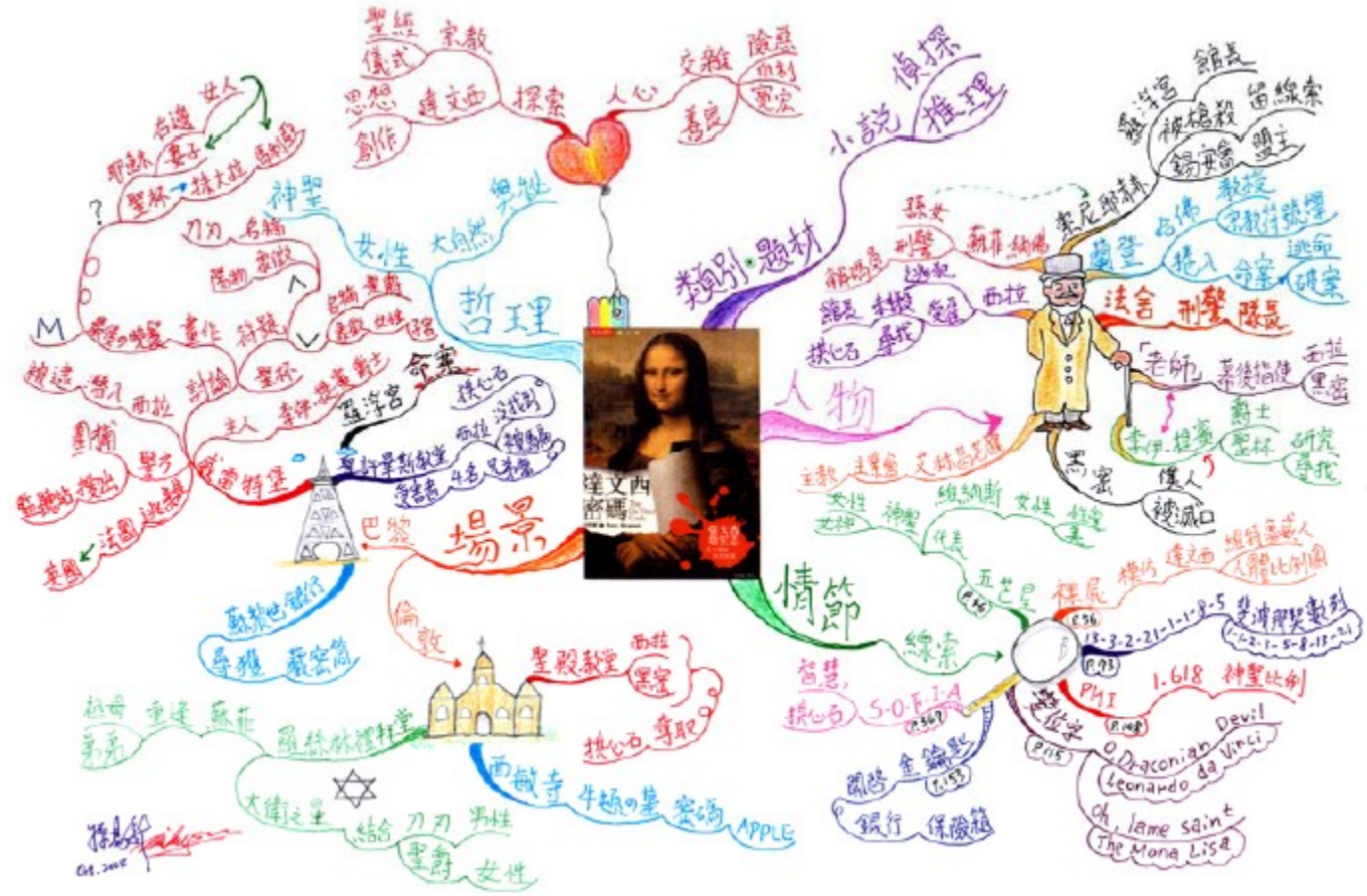




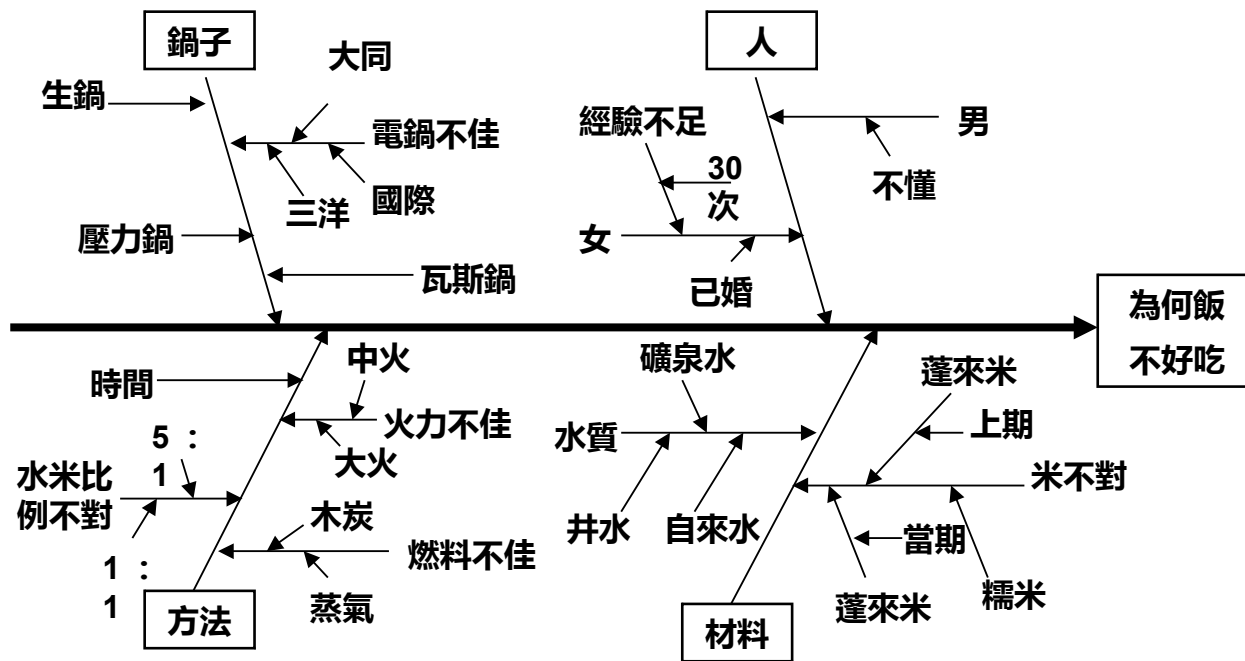
閱讀策略與思考設計



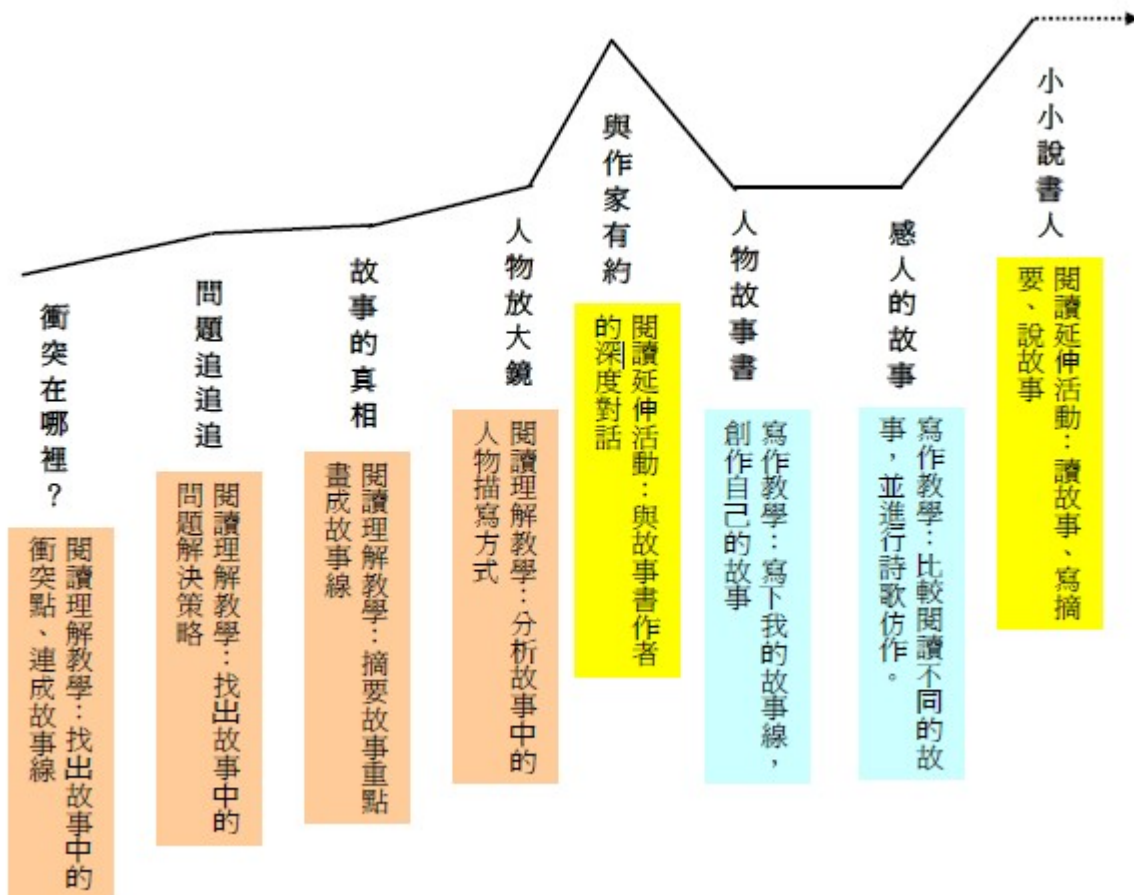
心智圖



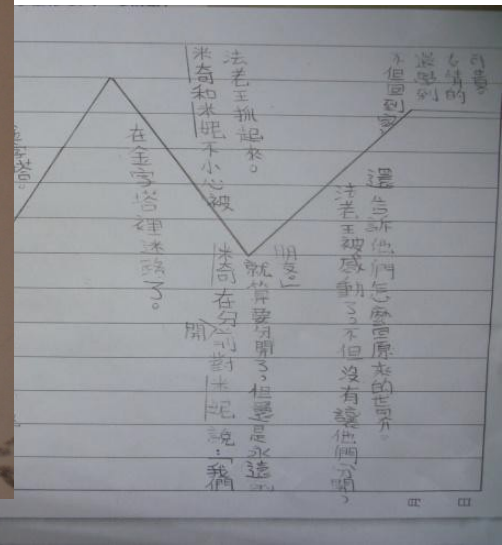
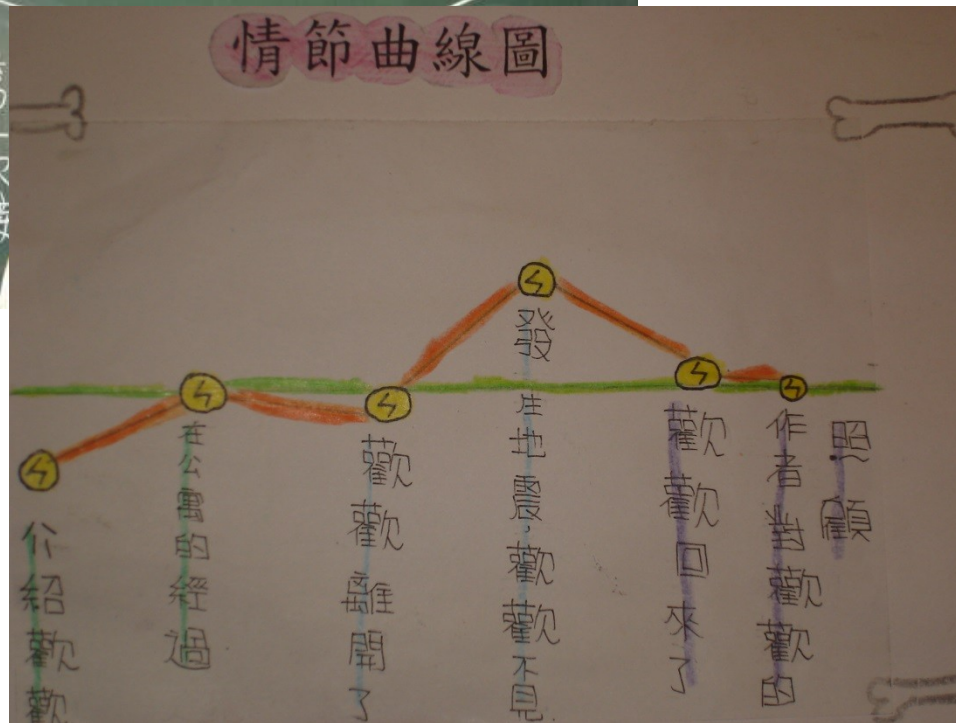
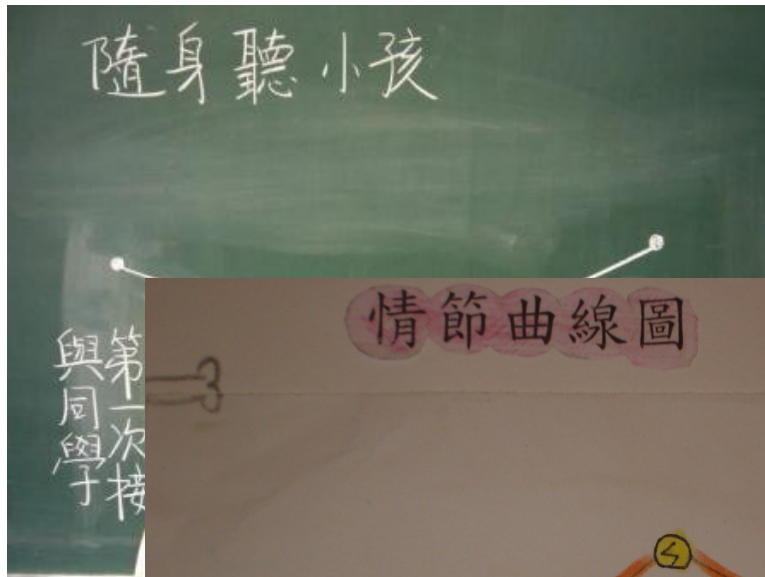
魚骨圖



故事線策略 (情節心電圖)



故事線策略 (情節心電圖)



故事線策略 (情節心電圖)



曼陀羅思考法

- 曼陀羅 (Mandala)
 - 來自印度梵語，原意是「輪圓、壇城」
 - 也是佛教對天圓地方宇宙模型的呈現方式
 - 把意念轉化為實際運用的智慧
- 曼陀羅筆記法
 - 日本今泉浩晃博士推行
 - 一種有助擴散性思維的思考策略



曼陀羅思考法

- 九宮格圖

- 將主題寫在中央
- 然後把由主題所引發的各種想法或聯想寫在其餘的八個格子內

- 基本的型式



- 可加入 5W1H 的簡單觀念



5W1H

- **「5W1H」閱讀技巧（六何法）**
 - ①who → 誰（人物、主角）
 - ②where → 在哪裡（地方）
 - ③when → 何時（時間、日期）
 - ④what → 什麼事（事情）
 - ⑤why → 為什麼（原因）
 - ⑥how → 如何（方法）



水平思考

- 並聯式的擴散思考

婚紗 醫院 牛奶

雪 白色 百合

白紙 天上的雲 純潔



垂直思考

● 串聯式思考

旅行 旅行書 圖書館

北海道 白色 電子書

冬天 雪 創作
比賽



曼陀羅使用原則

想到就寫	用詞簡明	儘量填滿
切實實踐	曼陀羅 使用原則	不要太快將各方格填滿
事後整理	時時檢討以擴展思維	與其他思考技法結合使用



晨間日記

颱風

挪威資料蒐集

高中同學

藍海一貴
婦的學習

102/10/6

換日幣

淘寶網
買東西

老人家的固執
：敬老金

佳句：遇到
痛苦不要對
外找理由



晨間日記

2010年12月30日

发布于2010-12-30 13:22:48

今天开心的事

每天都开心

为别人做的事

分享心得体
会

计划/工作/备忘

看月光博客
，呵呵。每
天必看。

比起昨天的进步

终于知道原
来还有假鸡
蛋，天那。

2010-12-30



心情/感悟/灵感

晚上果然不
能晚睡

关注/八卦/新闻

期待八卦

健康/饮食/体重

身体状态非
常好。哈哈

。

梦境

做了很多梦
，还梦到。

。。



晨間日記

心靈/成功日記	人際/弱連結	人際/親密關係 & 自我
1 和張楊一對一，討論創業家庭	和佟老師互動，也挺有收穫的	早上其實睡了很多，和張楊聊的時候明顯感覺身體累了，要多休息
2 和老婆去員林拜爸爸		
3 創作出新的Evernote晨間日記		
4 回答了佟老師問題（幸福中國）		
5		
精力管理/食、動、靜	2012年9月17日(一) Day	財務管理
週六算是暴飲暴食，應該要運動一下囉	什麼日：	
	紀念日：和張楊一對一	
	誕生日：	
	命運日：	
	邂逅日：	
心智鍛鍊/閱讀、寫作	工作/事業	未來日記
寫文章，看晨間日記的書，收穫也不少	文章寫作	email呂斯文、趙一方 資產負載表



晨間日記



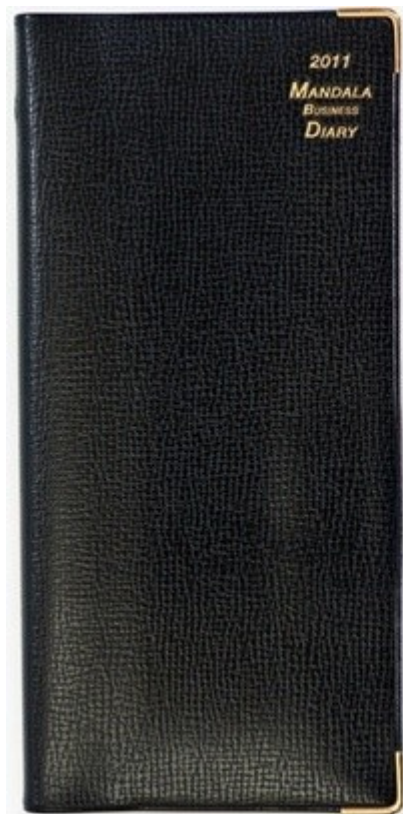
曼陀羅九宮格 (81 宮格)

自我分析與審視範例

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	專長	缺點	優點		讓孩子寫功課	增加進修機會
聊天	活動	活動	王大明	目標		孩子快樂	目標
看書	健行	性格	喜好	期許		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			父母高壽	期許
動作快	急躁	看海	健行			孩子孝順	遺產捐出



曼陀羅工作手帳



我的人生（使命）計畫 Personal Planning Chart

F 人格 Personal	C 財務 Finance	G 學習 Study	我的年度重點計畫 Significant Event
			1 月 Jan
			2 月 Feb
			3 月 Mar
			4 月 Apr
B 工作 Business	今年的目的・角色 Personal Objective	D 家庭 Home	5 月 May
			6 月 Jun
			7 月 Jul
			8 月 Aug
E 社會 Society	A 健康 Health	H 休閒 Leisure	9 月 Sep
			10 月 Oct
			11 月 Nov
			12 月 Dec

曼陀羅九宮格思考術 智富出版

