

# 心智圖 筆記術

胡雅茹 ◎著

## 推薦序

# 任何人都學得會的「心智圖筆記術」

我們生活在這個科技進步神速、全球化市場與國際村的時代，個人與企業都感受到相當大的壓力，不斷的求新求變。想盡辦法把書念好，每個人都想上大學、甚至念碩士博士學位，希望畢業後能進入大企業、好公司或機關學校，謀得一份好工作；企業的老闆和領導階層也必須設法創新品項及增加獲利，同時提供顧客物超所值的產品與服務。因此，無論是讀書、學習、分析、溝通、生活和工作各個面向，都必須具備有利的工具和正確的方法來幫助我們釐清脈絡、化繁為簡、達成目標，這就是所謂的「工欲善其事，必先利其器」。

坊間雖然有各種不同的教科書、參考書、媒體、網路等教大家不同的讀書方法，例如速讀法、精讀法、記憶法、如何學好英文等等千百種，但是，本人仍要鄭重推薦由胡雅茹撰寫的這本新書《心智圖筆記術》。她不僅受過專業訓練，也執行過無數個專案，以及具有教授心智圖近 20 年的豐富教學經驗。本書教我們如何經由「心智圖筆記術」的訓練、演練，進一步應用到念書、學習、準備考試、教學、演講、閱讀、寫作、求職、招募、企劃、簡報、創業、管理、考核、會議、解決問題、目標設定、決策，以及日常生活和職場上的各種不同領域。

「心智圖 (Mind Map)」是把你腦中的智慧，以清晰脈絡來呈現思維的一種圖型，是水平思考加上垂直思考，讓我們突破自我設限，讓思考增加廣度和深度，在一張紙上就可讓聯想無限延伸。開宗明義第一章「一個改變你人生的驚異筆記術！」就在強調如何讓思緒非常清晰，無論讀書、訓練、學習、考試、工作都能事半功倍，達成目標及任務。Mind Map 心智圖，是引領思考進行「化繁為簡」的工具，讓思考活化，更能創新；Mind Map 心智圖，是引領思考進行「去蕪存菁」的工具，讓思路清晰、抓住重點；Mind Map 心智圖，是引領思考進行「邏輯思考」的工具，讓大腦活絡，增強競爭力。

心智圖，將語詞圖像化，取得左右腦平衡與聯想，讓我們的大腦「整理資

訊」跟「截取資訊」的能力增強，正是促發舉一反三、觸類旁通最好的思考工具。心智圖不是大企業老闆或大主管的專利，而是一個很普通的人，也能學好的，多年來作者一再強調，心智圖是小學四年級就能學會獨立思考的思考工具。心智圖，幫你整合片段且破碎的事物，簡化與溝通看來複雜的問題，提升記憶力跟豐富說話的內涵，在工作上不再心有餘而力不足，準備考試更有效率，心更安定，完成從來沒做過的任務，可以幫助你我達到更遠大的目標。

本書章節的編排架構與內容十分完整而嚴謹，深入淺出，教你如何用手繪心智圖，並告訴你繪製心智圖的「13 個規則」，同時，透過實例解析讓讀者充分理解書中的觀念和具體可行方法，是一本具有相當廣度與深度的好書。希望透過心智圖能幫助更多的學子們安排讀書計劃，考生安心準備考試，讓上班族快速達標，客戶動心，企業主事業更順遂，鴻圖大展，每一個人都能更上一層樓。

輔仁大學織品服裝學系資深兼任講師

張新房

中華民國 106 年 3 月於新北市

## 作者序

# 心智圖為你的人生帶來變化！

多年前《今周刊》的記者來採訪的時候，一直追問我兩個問題：

大學畢業第一年月薪 28K，卻能在一年內還清三十多萬的助學貸款，你是怎麼做到的？

剛進新公司的菜鳥，是一般行政人員，也不是業務工作，怎麼在半年內被加薪兩次，並在一年後升任小主管，你是怎麼做到的？

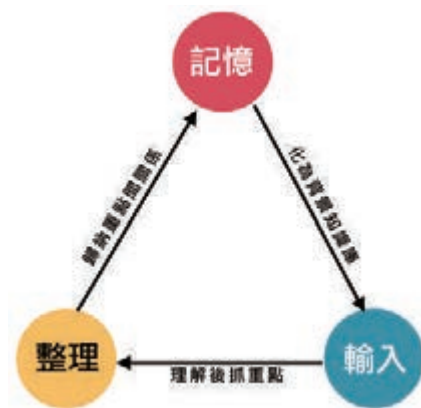
我的訣竅就是將筆記本全面「圖解化」，而圖解化的最佳工具就是「心智圖」。

## 一、加速成為專才、通才

學生時期的我喜歡看書，除了教科書以外。下課後，能不碰教科書，就盡量不碰，所以必須養成一種快速把教科書讀懂、讀完的能力，透過心智圖就能辦到。

大學時代，雖然唸理工學院的科系，但是我每周都會跑到文學院、社會學院、醫學院這三個圖書館去借書，每周至少要借四、五本出來看。原因很簡單，就是好奇。

也因為見多識廣，腦中累積的背景知識量夠大，所以下次看同類型的內容時，更容易掌握到關鍵知識，漸漸就能做到見多識深，這些看似與主修科系不相關的閒書，卻是打開我前往「舉一反三」跨領域運用之路邁進的契機，對於後來的工作有很大幫助。



而上述的整個流程，透過心智圖很快速地就能達到正向循環。舉例來說，我第一次看講述財經投資的書籍，可能看不懂一些專有名詞，例如「選擇權」、「買權」、「賣權」，閱讀理解這本書內容後，能掌握好本書的所有重點與各重點間的邏輯關係，通通累積在腦中而形成背景知識，下次閱讀到該領域範疇的書籍或文章時，掌握重點的能力會更迅速，等同於知識的累積越迅速。該領域範疇的書籍看得越多即是「見多識廣」，而同一範疇的知識量累積到一定程度，藉由大腦天生的自由聯想能力，就能自動化地產生「見多識深」的觀察與洞見。

## 二、勇敢面對挑戰

沒自信的上班族可以分成三類：

- 第一類人：忙於每天的大小事，忽視或無法即時發現自己天天的小進步。
- 第二類人：習慣自我貶低，過去成效 30 分，現在做到 40 分，卻不認為自己有進步。

- 第三類人：習慣苛求自己，過去成效 80 分，現在做到 90 分，卻總遺憾沒有達到 100 分。

過去我剛進某家紡織公司時，曾同時兼任商品企劃、研發與樣品室工作。商品企劃要動腦筋發揮創意，需大量蒐集資料與分析資料；研發要在有限的條件下解決問題，最好能有思考的時間與空間，不能一直忙於瑣事；樣品室的工作卻是每天都要服務一群人，隨時有人會來打擾你。

我必須養成一種隨時可以開機動起來高速運轉，也可以隨時靜下心來、沉澱思緒發想創意的腦袋，更重要的是在高度時間壓力的工作後，回家還要能夠睡得著。這麼衝突的兩種工作方式同時集中在身上，我就是靠著心智圖幫忙解決所有大小瑣事與時間管理，漸漸訓練出隨時能開機與關機的腦袋：一個人動腦要抵過兩個人動腦。當時的我是第一類人，每天機械式的工作，還好靠著心智圖的練習，思考力才沒有在昏天暗地的上班族生活中萎縮壞死。

在教育業開始從事兼職工作後，有一次跟同事太太去聽一場同步口譯的演講，我一邊聽講，一邊在腦海中用心智圖畫出聽到的重點。兩個半小時結束後，同事太太告訴我：「你不覺得今天的演講亂七八糟的，東講一點、西講一點嗎？」我一邊回想腦中的心智圖一邊回答：「不會啊。講者先講的是 A，原因是……，不過因為……，所以導引出 B。B 的情況是……，所以……。最後是 C，要注意……。其實他今天就只講了 ABC 這三點。」

聽完我的心智圖解說，同事太太豁然開朗，彷彿我才是那位翻譯。但明明我跟她聽的是同一場演講啊！她狐疑地問我：「奇怪，怎麼聽你說比聽講者說還要清楚？」

這時我才驚覺，原來，心智圖已經帶給我人生不可思議的變化。在我離開該紡織公司後，我的工作必須要由兩個人接手才能完成，表示當年的我是一個人抵過兩個人的工作效率與成效。即使是十多年後的現在，該公司仍使用我當年所設計的商品看版給客人參考，回頭看看，這真是不可思議的效率！

我在教育業的第一份專職工作，可說是「被騙進去的」。（開玩笑的啦，前老闆別生氣喔！）原來的人提出辭呈後，該職位又空轉了約半個月，我接手

時發現該單位缺乏工作流程的整體思考觀，很多資料沒整理就算了，甚至連資料都沒有建立，資訊數量龐大又雜亂無章。這時，心智圖就好用了！我立刻發揮大數據的精神，透過心智圖開始一一爬梳所有工作的來龍去脈，用一個月的時間弄清楚北中南公司的所有作業流程，並開始動手建立內部資料庫。這時期的我是第二類人，靠著心智圖的整理力與思考力，幫整間教育公司建立起一套資料庫系統，這應該算是很大的績效了吧？可惜當時我的「第二類人」思維，並沒有看清楚自己的能力又更進一步。

後來，公司聘來一位新執行長，當時公司的業績成長了三倍，需要更多的後勤人員支援，但這位執行長抱持著傳統的管理思維，他認為後勤單位是燒錢的單位，就算補足人力可以持續讓業績向上成長，仍然不願意補足後勤單位短缺的人手，而且還不斷對我們洗腦所謂「能者多勞」，讓後勤單位的同事以為是自己能力還不夠，所以無法負荷滿出來的工作量。

看到這裡，你大概可以猜到了吧？當時的我必須負擔「一個人抵三個人用」的工作量，這時的我是第三類人，能夠禁得起被錯誤的管理思維壓榨利用，只因為心智圖已經將我的工作效率，提升到極致的境界。幸好有心智圖，我隨時可以事先設想各種可能的情況，先採用「防止錯誤發生」的問題分析思考，再用「解決問題」的思考去安排所有事物，最後就像千手千眼觀音一樣讓事情順利完成。



離開該公司後，很多人開始對我說出他們心裡的話，也有很多人來找我合作，讓我更加深深體會到，**心智圖幫我完成許多不可能的任務！**工作沒有困難是不可能的，那正是老闆給我們薪水的目的，但用心智圖就很容易做到「把困難化為養份」。每解決一件困難的工作，你就會對自己更有信心，進而成為一個「勇敢面對挑戰」的人。

心智圖帶給我人生巨大改變的小故事還有很多，能夠公開與大家分享的，都穿插在本書各章節當中。我想告訴你的是：**「只要用正確的方法使用心智圖，你也可以成為自己人生的掌握者！」**

### 三、從此人生沒有「偶然」，只有「必然」

看完上面的工作經驗分享，你大概會很訝異，我是怎麼辦到「一個人抵三個人用」的？

如果你已經看過我的上一本書——《超強心智圖活用術》，應該也會跟其他讀者一樣，很想知道為什麼我能很順利地從已經工作七年的紡織業轉換到教育業？為什麼教育業的前輩已經被市場淘汰了，我還能不斷研發出新的教材？

我想告訴你三個工作觀，也是是三個具有異曲同工之妙的個人心得：

1. 人生真的沒有「偶然」，只有「必然」。
2. 過去的工作行為，型塑出現在的人生。
3. 輸在起跑點沒關係，但要贏在終點。

所有的老闆花錢買我們的專業、給我們薪水，是期望我們把事情做好，而不是把事情做壞。把事情做好是應該的，上班族必須要有這種體認。

我在紡織業的工作很忙碌，不把自己當員工看待，我把自己當老闆，用老闆的角度去思考該如何完成手上的工作。剛開始因為不熟練工作內容，肯定做不好，但透過心智圖來思考還需要調整哪些工作上的行為，一步步檢討自己，



一步步改進自己。

因為我經歷過紡織業搶外銷訂單得要有「能快速反應」的磨練，當面臨教育業第一份很繁瑣的工作內容時，那些繁瑣的難度對我來說真的是「一塊蛋糕 (piece of a cake)」，只是我需要時間去完成這些繁複又環環相扣的工作任務。

在那當下，老闆找我來是要解決問題的，是要「能做事的」，而不是「來公司交朋友的」。我必須很快就達到「思考」與「實戰」同步並行，我必須能「動腦」，也必須能「捲起袖子動手」。

透過心智圖，我很快就能快刀斬亂麻似地找到公司的眾多弊端，一邊「大破」的同時也能「大立」。透過心智圖縮短了行政工作時間，省下來的時間就讓我能更加精進教學技巧。我同時做著兩種不同類型的任務。

等於是別人只活一年，我已經活了二年，這就是我在職場上升遷加薪速度比別人快的必然原因！就如同我小時候念書一直都不是名列前茅的優等生，但透過加倍努力，總也能在關鍵時刻的考試中擠入前段班。

在某些人眼中或許「加倍努力」等於是「苦」。但我不照抄他人的努力軌跡，不去過不屬於自己的生活。我也不進行沒有方向地隨意、隨興「碰運氣型」努力，而是透過心智圖先立定工作與生活中的各種目標，分析各種情境與困難，把思考焦點放在目標結果上，依據「我未來想要的結果」往前倒推出「我現在應該做的事情」，這種思考角度讓我不覺得現在的努力是苦的，反倒透過一步步的努力來告訴自己：「我又往目標靠近一步了。」

只要你能像我一樣，充分發展理性思考，而不是流於情緒性地隨興，你也能讓心智圖為你的人生帶來不可思議的變化！



## 目錄

### 推薦序

任何人都學得會的「心智圖筆記術」……張新房 ▶ 003

### 作者序

心智圖為你的人生帶來變化！ ▶ 005

- 一、加速成為專才、通才
- 二、勇敢面對挑戰
- 三、從此人生沒有「偶然」，只有「必然」

### 第 1 章

#### 一個改變你人生的驚異筆記術！

- 一、如果思緒非常清晰，工作將呈現什麼樣貌？ ▶ 020
- 二、一般筆記法可以滿足你的工作需求嗎？ ▶ 022

1. 條列式筆記
2. 康乃爾筆記（5R 筆記法）
3. 三欄式筆記
4. 方格筆記本
5. 點狀筆記本
6. 曼陀羅筆記
7. 心智圖筆記
8. 圖解筆記
9. 塗鴉筆記

- 三、把 100 頁內容簡化成 10 頁筆記！？ ▶ 045



四、「一張紙」讓聯想無限延伸！ ▶ 050

1. 水平思考
2. 垂直思考
3. 心智圖

五、「心智圖」是讓你達成任務的工具 ▶ 053

1. 應用在工作
2. 應用在管理
3. 應用在生活
4. 應用在考試

六、心智圖能活化思考、激發創意 ▶ 074

七、心智圖讓溝通更具說服力 ▶ 078

八、心智圖讓大腦活絡起來 ▶ 079

九、心智圖能增強競爭力 ▶ 080

十、你是「左腦型」還是「右腦型」？ ▶ 084

## 第 2 章

### 用心智圖之前，先鍛鍊一下大腦！

一、從「貓」可以聯想什麼？ ▶ 088

二、語詞圖像化，訓練左右腦平衡 ▶ 089

三、抓出抽象事物的特質 ▶ 090

四、愛用「心智圖」讓你成為高手！ ▶ 092

1. 達成更遠大的目標
2. 完成從沒做過的任務

3. 整合片段破碎的事物
4. 簡化看來複雜的問題
5. 提升記憶力，豐富說話內涵
6. 工作不再心有餘而力不足
7. 安心準備國考，更有效率

### 第 3 章

## 手繪心智圖法基本步驟圖解

- 一、準備的東西只有 3+1 樣！ ▶ 102
- 二、心智圖的「13 個規則」 ▶ 107
  - 【注意】這些畫法不是心智圖
- 三、建立從中心放射延伸的「主題」 ▶ 134
  - 【練習】將開會的決議畫在主題上
- 四、讓聯想越來越寬廣的「關鍵字」 ▶ 136
- 五、拓展聯想的提示：關鍵字階層化 ▶ 138
  - 【練習】將聽到的演講內容記憶在一張紙上
- 六、如何挑選關鍵字？ ▶ 140
- 七、聯想不可只往單一方向發展 ▶ 143
- 八、活用心智圖來進行腦力激盪，更快產生新創意 ▶ 147
  - 【應用】心智圖即時活用法



## 第 4 章

### 加上色彩及圖像，提昇大腦運作力

- 一、加強使用大腦迴路的視覺效果 ▶ 151
- 二、色彩對心智圖的重要性？ ▶ 152
- 三、色彩可以縮短 82%的資訊搜尋時間 ▶ 153
- 四、輕鬆賦予心智圖色彩的 5 個方法 ▶ 154
- 五、調和色彩的 5 大重點 ▶ 156
- 六、基本配色原則 ▶ 157
- 七、圖像讓聯想進入大腦 ▶ 160
- 八、給大腦刺激，從畫圖開始！ ▶ 161
- 九、視覺性思考的 9 個方法 ▶ 167
- 十、圖畫是鍛鍊大腦的工具 ▶ 172

【練習】利用色彩和圖畫來完成心智圖

## 第 5 章

### 心智圖幫你打開思考僵局

- 一、解決問題的流程 ▶ 176
- 二、邏輯思考的方法 ▶ 177
- 三、用一張紙處理難搞複雜的問題 ▶ 187

【練習 1】閱讀

【練習 2】寫作

- 四、要傳達的訊息，讓對方快速理解 ▶ 198



【練習 1】以自我介紹的心智圖吸引聽眾：強調自己的優點

【練習 2】以自我介紹的心智圖吸引面試官：求職履歷

【練習 3】募款計劃書

#### 五、人生要怎麼做選擇才不後悔？ ▶ 205

【練習 1】時間管理筆記術

【練習 2】戀愛心智圖

【練習 3】單身還是結婚？

【練習 4】該去哪家公司上班呢？

【練習 5】追求夢想一定要離職創業嗎？

#### 六、上考場前，將心智圖存在大腦裡！ ▶ 218

1. 問答題：以答題方式來畫心智圖

2. 選擇題：以章節來畫整體觀的心智圖

## 第 6 章

### 成為在工作上輸出的「成功者」！

一、心智圖讓簡報具有說服力！ ▶ 229

二、讓簡報成功的 4 個方法 ▶ 231

三、以心智圖讓客戶動心的簡報術 ▶ 234

四、心智圖的威力：為什麼大企業都在用？ ▶ 236

五、「共享心智圖」活用法 ▶ 238

六、以「共享心智圖」做簡報 ▶ 240

七、存好心智圖，隨時取用好方便 ▶ 241

八、心智圖大幅縮短會議時間 ▶ 243

九、心智圖應用在管理上

▶ 246

【練習 1】團隊成員績效考核（以部門主管為例）

【練習 2】想提升品質的服務業（以美髮業為例）

## 第 7 章

### 常見問題

一、電腦軟體、APP 和手繪，有什麼不同效果？

▶ 254

二、外出帶 A4 紙不方便，用哪種筆記本好？

▶ 255

三、如何運用心智圖安排考生讀書計劃？（增訂版）

▶ 256

【延伸問題 1】變形版的讀書計劃

【延伸問題 2】函授影片的讀書計劃

【延伸問題 3】寫練習題的讀書計劃

【延伸問題 4】寫時事題的讀書計劃

【延伸問題 5】如何找到好的讀書方法

附錄 圖解型式範例

▶ 275

## 第3章

### 手繪心智圖法 基本步驟圖解



有些心智圖學員過去對「圖像」、「圖解」因誤會而遠離，上完心智圖課程後因了解而越來越愛進行圖像思考或圖解思考。因此我要

先告訴你：

(1) 圖像絕對不是比誰畫得漂亮 我常在網路上看到美術功力了得，但是細看邏輯觀念亂七八糟的心智圖。

(2) 圖像絕對不是比誰畫得多 若無法精準地表達邏輯觀念，或是畫成最簡化的圖解，圖像越多只是越雜

亂。

(3) 圖像絕對不是某些人的專屬條件 有些大人會說：「只有中小學生才用得到心智圖。」有些上班族會說：「只有主管才用得到心智圖。」有些主管會說：「只有下屬才用得到心智圖。」

從以上提出的問題來看就可知道，心智圖是任何人都可以用、也都需要用的。

(4) 圖像絕對不是面對複雜問題時才派得上用場 即使是簡單的生活，你也能透過圖像讓生活更加輕鬆自在喔！

## 一、準備的東西只有 3+1 樣！

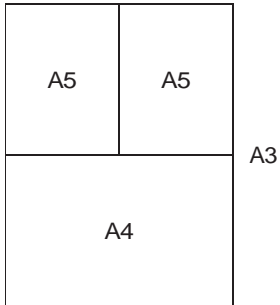
### 1 白紙一張

畫心智圖時，請想像你是農夫，要先把土壤（紙張）準備好，才能全神貫注在你的土地上種出你的想法。

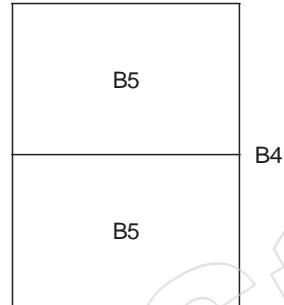
農夫種植要先把土壤中的雜質都清除，才能種出好作物。畫心智圖也是一樣，不能用一般常見的橫條紋紙張或是有底圖的紙張，最好是一張空白白紙。

最萬用的尺寸就是 A4，如果你有高普考與證照考試類的需求，建議採用

A3 尺寸。一張 A3 等於是兩張 A4，一張 A4 等於是兩張 A5；一張 B4 等於是兩張 B5。



$A5 \times 2 = A4$  ( 210mm×297mm )  
 $A4 \times 2 = A3$



$B5 \times 2 = B4$  ( 250mm×353mm )

可以裝得下 A4 尺寸的女性包包種類很少，如果不方便攜帶 A4 紙張外出，你可以選 25K 的筆記本，打開後的跨頁尺寸就相當於 A4 大小。尺寸不能小於 A5 或是 25K 的筆記本。畫面太小，就缺乏延伸思考的空間。若是太小尺寸的筆記本，我會把整個攤開的畫面當成一頁來使用。詳細用法請見第 7 章第二節。

25K 筆記本攤開來差不多是 A4 尺寸



## 2 至少三種顏色以上的筆

根據紙張的大小來選擇色筆的粗細程度，筆頭不能太細，太細的筆頭無法顯色，會無法利用色彩來強化腦中的印象。以 A3 尺寸來說，用細彩色筆、奇異筆和馬克筆為佳。如果是四開以上的海報紙，用粗的彩色筆（大陸稱之為水彩筆）、奇異筆和馬克筆為佳。只有一個顏色不要用來寫字，那就是黃色，因為寫出來的字辨識度太低，會增加閱讀上的困擾，但可以用黃色來畫插圖。

外出不方便攜帶彩色筆時，我比較喜歡用 0.7mm 以上的原子筆，依然要選色彩濃烈的，三色或四色原子筆是我最方便的選擇。

我不喜歡用可以把字擦掉的擦擦筆或魔擦筆，因為它是利用磨擦生熱的方式來讓顏色退掉，台灣夏天很熱，一旦氣溫超過 32°C，字的顏色就會漸漸消失。雖然可以放在冰箱冷凍庫中讓文字還原回來，不過只要是你曾經書寫過的部分，連寫錯的字也會還原回來。

水性筆很怕碰到水，字會糊掉。所以我都選擇油性筆或中性筆。



## 3 網路

如果你跟我一樣超級不會畫圖，那麼網路就是你的必備工具，先上網搜尋相關圖片，再把大致的畫面描繪下來。「Google 圖片」是很好用的功能。

2008 北京奧運運動項目圖標—游泳。  
雖然當年我覺得這種抽象的圖片 很像  
溺水時求救的畫面，不過也算是 看得  
出是在水面上游泳。



2008 北京奧運運動項目圖標—  
花式游泳。



2012 倫敦奧運運動項目圖標—  
游泳，圖像較為具體。



2012 倫敦奧運運動項目圖標—  
花式游泳。我邊看著電腦螢幕，  
邊畫這張圖 時，也覺得有點難  
畫，但是畫完後覺得挺有成就感  
的，反正熟能生巧嘛。不過，依  
照我的懶惰個性，以後還是會畫  
北京奧運的圖標。



## 4 手寫板

常聽到學員問：「我覺得 A4 白紙真的很好用，但是帶出去時要怎麼保持白紙的乾淨？遇到沒有桌子的時候，我要怎麼把紙攤開來畫心智圖呢？」

其實，外出最好的心智圖畫圖工具，就是附有封面的手寫板。

附封面的手寫板攤開圖



手寫板上圖



用沒有封面的手寫板也沒有關係，寫完內容後，就把紙張放入 L 夾或資料夾中，紙張就能得到保護。



如果買不到附封面的手寫板，我們也可以自行加工製作。

下圖左側是一般的透明文件夾，我比較建議走環保路線，用舊的文件夾包上你喜歡的紙，或是塑膠材質的壁貼紙。最後只要用手寫板把文件夾跟紙張一起夾起來，你就可以獲得像上一頁那樣附有封面的手寫板啦！



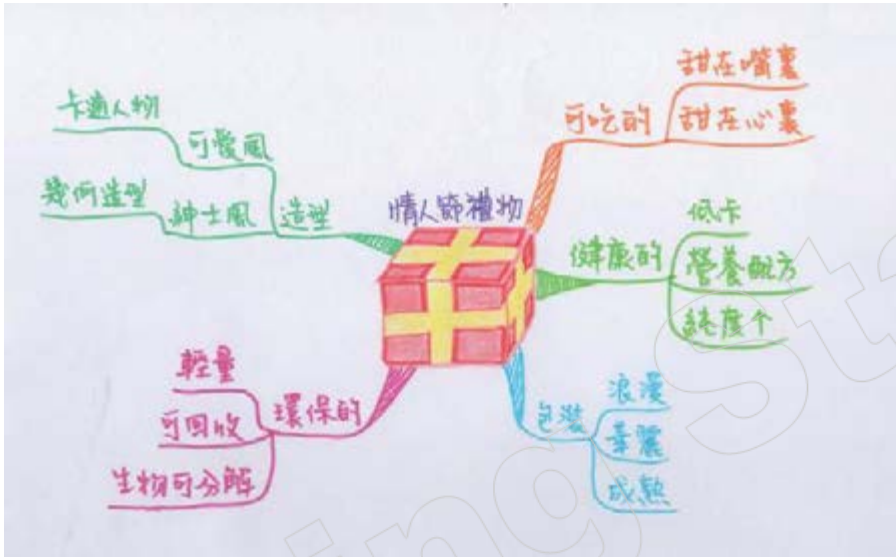
## 二、心智圖的「13 個規則」

### 1 空白紙張橫放，從中央開始寫上主題，線條呈現放射狀

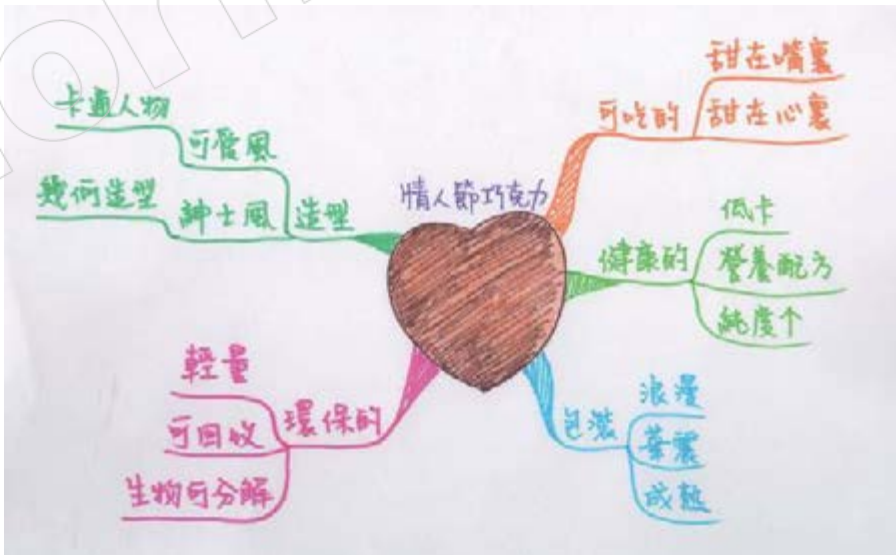
紙張一定要橫放，道理很簡單，就像是家裡的電視跟電腦螢幕都是橫放一樣，我們的眼睛長成左右兩邊，所以橫向閱讀是視覺吸收量最大的方式。

剛開始畫心智圖，不是把主題畫太小，就是畫太大。畫太小，小到某種程度，大腦對於整張圖的內容會不容易記住。畫太大，紙張變成不夠寫下所有內容。我的建議是不論紙張大小，用手指頭在整個版面上比一下，畫出九宮格，中心主題就寫在九宮格的正中央區塊中，把整個區塊填滿，這種比例畫出來的心智圖最好看。以 A3 來說，中間格子大約是 9cm×7cm 的大小，不要超過

題似乎該更改成 B。這種情況非常少見，但是你遇到時，千萬不要覺得喪氣，這是正常的，就大膽地把中央主題改成 B 吧



更改主題會更貼切



首先，先寫下中心主題，看著這個詞語，把腦中的想法一一寫下來。不論你想到什麼都先寫下來，記得要快速寫下來，就算是完全不分類，畫出十多條脈也沒有關係，若你想順便分類也可以。

操作步驟圖，可以參考本章後面第 144 頁到 146 頁的「台灣在地特色」心智圖。

#### 四、讓聯想越來越寬廣的「關鍵字」

世界的詞語，我們可以分成兩大類：抽象與具象。<sup>5</sup> 具象，簡言之，指的是眼睛看得到的。不一定是物品，也可能是你曾經見過的事件。具象詞語例如：車子、船、飛機，你可以很明確地想像出它們的模樣。車禍、船難、空難，你應該也能想像出兩台車子相撞、船身傾斜一半在海中、飛機斷成兩截落在草地上等畫面，大家的想像畫面大同小異，不會相去太遠。

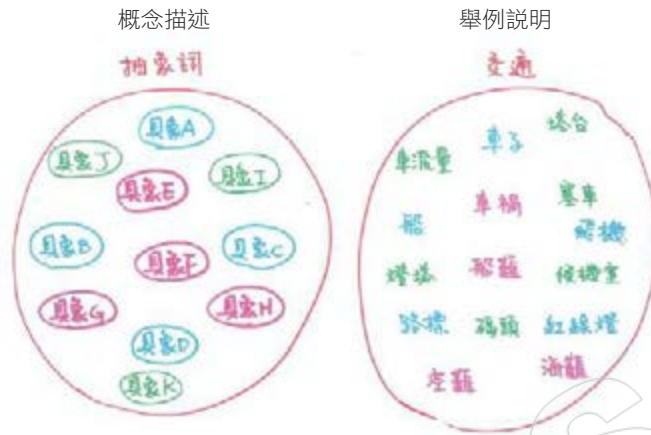
大體來說，眼睛能夠看得到的名詞跟動詞，比較屬於這一類，大腦會比較聚焦在較窄的範圍上。當我們在整理資料、濃縮一本書的內容時，盡量選擇這一類的關鍵字，比較能幫助我們正確還原回原本的文意。

抽象就是眼睛看不到的。例如：交通、災難，大家想像的畫面差異度就會變得很大了。也就是說，抽象詞語的意涵涵蓋範圍比較大。大腦有著自由聯想的能力，見到這一類的詞語，很容易啟動聯想力，刺激產生天馬行空、無限制的想像力，發揮出文字的多向性。

<sup>5</sup> 推薦一本好書：細谷功著，黃玉寧譯，《具體與抽象》，晨星，2016.03。



圖解說明抽象與具象的概念



思考的方式可以是開放式或封閉式。「提問」可以幫助大腦更容易發揮聯想力。

例如開放式的思考方式是問問自己：「平埔族的集村聚落有什麼特色？」封閉式的思考方式是問問自己：「要不要繼續維持平埔族集村聚落的形式？」開放性思考時我們可以先從五種感官角度發想一些廣泛且抽象的字詞，例如：材質、樣式、密集度、現存數量、時代的演變、風情、時代的意義、時代的價值、實用性、共同特色、大同小異之處等等。這時我們的用語盡量使用抽象的語詞，避免讓自己被具象語詞侷限住了。

認知心理學中的「遠距聯想」( remote associations ) 指出，創意是把不尋常、原創的想法相互連結的過程，越有創造力的人，越能夠將看似不相關的事物連結在一塊。心智圖上不寫一整句話的原因是「不把話說死」，也就是避免引導自己的大腦思緒僅侷限在某一個狹隘範圍內。

封閉式思考通常是二選一或是三選一的答案，選項有限，例如「要不要維持平埔族集村聚落形式？」這個例子，就可以分成兩條主脈：贊同、不贊同。贊同的這條主脈分別可再延伸出兩條支脈：優點、缺點，不贊同的主脈也是一樣作法。範例請見第 5 章頁 185。



圖解說明封閉式問題與開放式問題

## 五、拓展聯想的提示：關鍵字階層化

「關鍵字階層化」指的是，讓一個關鍵字成為另一個關鍵字的聯想起點。

Tony Buzan 在他的第一本著作《頭腦使用手冊》中，寫出一般人對寫筆記有著幾項錯誤的作法：

1. 浪費 80% 時間抄寫下無法幫助回憶的文字。
2. 浪費 80% 時間重讀沒有必要抄寫下來的文字。
3. 浪費時間在筆記上搜尋幫助記憶的「關鍵字」。
4. 關鍵字與關鍵字之間充滿許多不必要的文字，反而妨礙大腦去連結兩個關鍵字詞中間的邏輯關係。

前面的內容已經說過，從小學四年級以上開始就可以自行獨立製做出一張心智圖。繪製心智圖時會運用到多種感官，感官用得越多，大腦被活化的部位也越多。不管是 9 歲還是 99 歲的人，只要覺得不需要死記硬背、也不必費盡千辛萬苦就能輕鬆的把知識記住並回憶出來，大家的學習動力都會自然而然地提升起來。

我們常常聽到 9 到 99 歲的學員告訴我們，畫心智圖不僅好玩，最令人

訝異的是沒想到自己能在畫完心智圖後，把書中的內容也全部記起來了。這是因為：

1. 學會用正確方法畫心智圖，同時越常畫心智圖的人，邏輯理解能力不僅越好，理解記憶能力也會隨之日益精進。
2. 關鍵字詞是自己選擇的，不是被老師硬塞進頭腦中的，所以當你看著關鍵字詞，就很容易透過自己的自由聯想能力，把完整內容回憶起來。

### 【練習】將聽到的演講內容記憶在一張紙上

來自竹科的學員○鷺在上完課後向我表示：

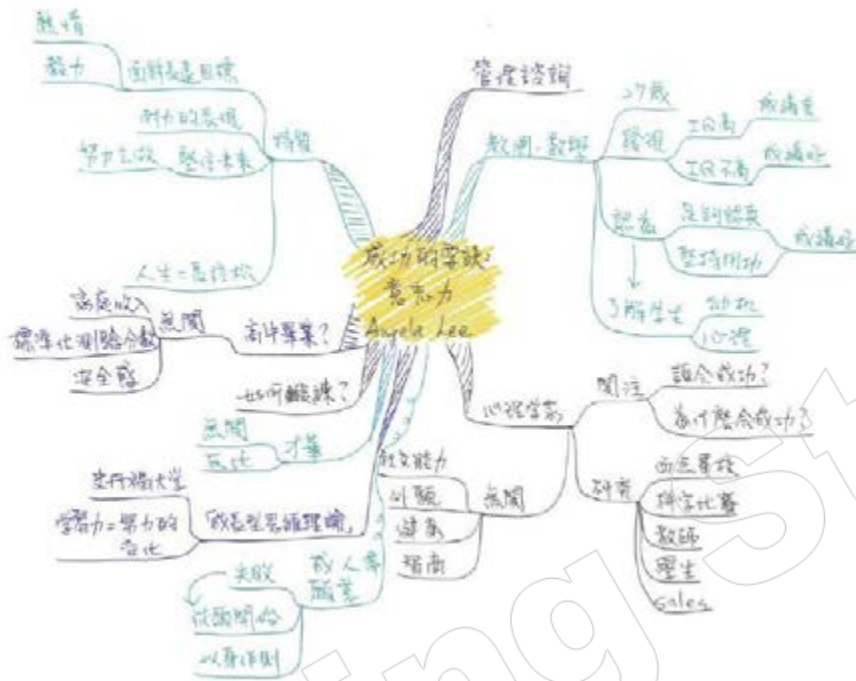
上次聽講做筆記的練習對我來說非常重要，這些觀念改變了我很多。在開會時，照老師書說的觀念去做，我立刻就能掌握清楚老闆內心真正表達的訊息。用老師教導的方式去聽客戶說什麼，果然很快就抓到對方表達的重點了，跟同期進公司的人比起來，我這方面的能力比他們優秀很多。

學員這類的回饋對我就是最大的鼓勵。心智圖初學者剛開始進行聽講做筆記時，可能會手忙腳亂，這很正常。這項能力是要經過一些時間練習的，我建議你先從閱讀筆記開始，等心智圖的繪製技巧與抓關鍵字技巧比較熟練了，再開始進行聽講做筆記的練習。

以下的心智圖整理自 TED Talk 的演講內容，你可以在 TED 網站上搜尋到這段影音。<sup>6</sup>

如同前面說過的，我習慣一邊聽著演講，一邊動手畫心智圖，你可以一邊看著這張圖，一邊上網看影片，就能掌握當時我腦中的想法。

<sup>6</sup><https://goo.gl/fwGM3W>，或在 TED 網站搜尋「Angela Lee Duckworth」和「Grit」。此研究已出版成書：安琪拉·達克沃斯著，洪慧芳譯，《恆毅力：人生成功的究極能力》，天下雜誌，2016.12。



## 六、如何挑選關鍵字？

曾有學生問我：「我覺得自己不太會抓關鍵字詞，我是不是比較笨？」我給他的答案是：「跟你的智力無關，我曾經教過很多台清交成等級的學生，他們很多人也不太會抓重點，他們會念台清交成是因為過去依靠現代養豬場的老師才獲得好成績。你不會抓重點表示你的練習不夠，或是你看的書太少。」

《每一次挫折，都是成功的練習》<sup>7</sup>書中提到：

判斷自己的知識、技巧、思想歷程、思想層次的能力，稱為「後設認

<sup>7</sup>潔西卡·雷希著，郭貞伶譯，《每一次挫折，都是成功的練習》，天下文化，2016.04。

知」，這種能力讓我們可以掌握自己在某個主題的準備與理解夠不夠充分。後設認知好的人，更能掌握自我效能，或是相信自己的能力可以成功。這樣的信心是建立在某種技巧的經驗與反覆練習之上來的。

大學剛畢業是 22 歲，早期年代的氛圍是「每十歲就是截止日期」，例如聽別人說 30 歲前最好能結婚，否則女人就顯得太老了，於是 29 歲左右就有一堆人在趕進度地相親、聯誼、結婚。22 歲的我看 35 歲還沒結婚的女人，完全不能理解這些人怎麼還沒結婚。十年後 32 歲的我，看 45 歲還沒結婚的女人，已經不覺得 45 歲還沒結婚的女人有什麼好不能理解的。以前不懂的，現在通通懂了，這就是進步，就是經驗的累積，讓我不再大驚小怪，不再少不更事，而閱讀是加速我比同年齡的人具備更為成熟心智的重要方法。

中正大學歷史系楊維真系主任說：

量變帶動質變，當你讀的量夠多的時候，你對書的見解跟看法就會改變，你看不懂，其實是因為你看的不夠多。

歷史補教老師呂捷解釋楊維真老師的說法，其實就是朱熹的治學方法「格物致知」。

在我自己的工作經驗，與十多年來推廣閱讀的過程中，我跟名家朱熹與楊維真老師有一樣的想法：閱讀確實可以讓人少走點冤枉路。

看書領域越廣泛，腦中的背景知識量越多。透過心智圖，就能加速達成整合腦中背景知識。台灣少數會寫鳥蟲體書法的趙慕鶴爺爺，95 歲考上南華大學哲學研究所，98 歲碩士畢業，因此被列入金氏世界紀錄。趙慕鶴爺爺在 2015 年 105 歲時，在清大念中文系博士先修班，當蘋果日報記者採訪他時，趙慕鶴爺爺說：「多學一點，才不容易被騙。」趙爺爺不以年齡當阻力或是藉口，真正落實了「學無止境」。<sup>8</sup>

<sup>8</sup> 趙慕鶴口述，方雅惠撰稿，《悠遊 100 年：趙爺爺和你分享五顆歡喜心》，商周，2012.01。

閱讀讓你立足點提升，視野大開。



十多年的全腦式速讀課程教學經驗也告訴我，越雜學，閱讀領域越廣泛，速讀進步越快，而累積雜學所得知識的重要工具就是心智圖。運用雜學得來的知識能做到跨領域的運用，也能透過心智圖來協助達成此項目標：挑選關鍵字。

關鍵字是濃縮後的結果，挑選關鍵字詞要符合自己的需要，不要直接抄寫老師或是他人的關鍵字詞，因為不同的目的性下，選擇的關鍵字詞不一定是一樣的。你要自己去選擇，才能做出有效的腦力訓練。

從我閱讀經驗累積下來的心得，我用心智圖方式分享給各位，告訴大家一般來說關鍵字都會出現在哪裡。

