

Guide Book
LIFE · LEARNING · GROWTH

Guide / Knowledge

已有130國及2000家以上知名企業

採用 **心智圖筆記術** 訓練員工，

包括微軟、HP、3M、福特、殼牌(Shell)、花旗集團、HSBC、
可口可樂、Ericsson、Vodafone、牛津大學……等



心智圖 筆記術

將思考、資訊、印象，整理成一個簡潔筆記的方法，
利用關鍵字和圖畫，在一張紙上整理出放射狀的筆記。

心智圖可以廣泛利用在記憶、學習、簡報、企業管理、自我管理等领域裡，
也是提升集中力、創造力、表達能力的工具。

BUZAN JAPAN的負責人
以及BUZAN Limited所公認之教育訓練講師

William Reed◎著

蕭雲菁◎譯



晨星出版

人生可以在任何起點上展開
命運並非決定人生的東西
因為所有人都有提升自我能力的力量

給需要閱讀本書的人

- ▲競爭的企業人士：本書將幫助你提升更有效率、更富創造性的思考。
- ▲給學生們：本書是幫你跨越學習障礙、通過艱難考試、取得資格考的有效工具。
- ▲家庭主婦：本書能幫你發揮能力，有效地解決繁雜家事，維繫家人的親密感情。
- ▲老師：本書將能幫助你更有效地培育擁有世界觀的學子。

透過本書發現心智的潛在可能性，你的人生會因此帶來變化。

<http://www.morningstar.com.tw>

晨星出版 定價 250 元

ISBN-13 : 978-986-177-042-0

ISBN-10 : 986-177-042-9



晨星事業群
Morning Star Group



將思考、資訊、印象，整理成一個簡潔筆記的方法，
利用關鍵字和圖畫，在一張紙上整理出放射狀的筆記。

William Reed◎著

蕭雲菁◎譯



晨星出版

解放你的大腦

— BUZAN JAPAN

幾年前，「心智圖」這個名稱還不太爲人所知。對於這方面的課程，每家企業的反應都是：「這種課不需要上」、「這對本國人沒有用」、「這東西有什麼好？」、「要推廣是不可能的」。

可是到了現在，去書店一看，與心智圖有關的書籍委實不少。不僅有漫畫書拿來當作題材，商業管理、資訊處理之類的書種也有不少在介紹如何應用心智圖。

隨著大眾對心智圖的認識增高，介紹心智圖的文字也越來越多。但是很遺憾，其中多半是各說各話，也往往把它當成純粹處理資料的工具。

在如此泛濫的情況下，爲了推廣正統的心智圖，讓大眾了解什麼才是正確的心智圖用法，BUZAN JAPAN 正式成立。

我們想要向讀者傳達的是什麼呢？

就是「何謂心智圖」這件事。心智圖不是整理資料的工具，而是將你的「腦力」發揮出來的方法。既然是一種方法，就有規則可循，也有一定的描畫方式。

不僅如此，在描畫心智圖的同時，你還能享受思考的過程。

享受思考的過程

大腦爲了從爲數眾多的資料中取得適合你的材料，就必須架

設偵察的天線。這個天線會從你的記憶或經驗中搜尋用來產生新想法的組合，從而建立一種穩定的關係。

心智圖可以說是將腦內的活動，也就是把思考過程輸送出來的形式。

用一張紙表現思考過程

柳生忠司是參加過 BUZAN JAPAN 課程的學員，前幾天寫來這麼一封信：

我從事住宅建築、土地買賣的生意，基本上是銷售業，所以工程全部都委託給工務所。由於工地的大小事情都仰賴承包商，我在這方面完全不了解，當然一開始也沒有想到要由公司自己來處理。

然而現今的住宅業界正處於競爭過度、價格激戰的狀態。我的公司在此時開始銷售採用大量天然材質的房屋。事業才剛起步，卻在收到訂單，跟長期合作的工務所洽商時遭到拒絕。「收到訂單，卻沒辦法做，到底該怎麼辦呢？」

我當晚輾轉難眠，煩惱到早上，才突然想到「乾脆自己從零開始嘗試工程。」

剛開始對工程一無所知，從木材、施工到安排木匠，全都靠著心智圖來掌握。利用心智圖，在腦子裡整理蓋房子的要領，連和木匠談事情也用上心智圖。

那間房子是在七月二十七日動工，八月十日順利上樑。整段工程平安無事，預定會在十月中旬完工。

現在參與工程的工匠也都能運用心智圖互相溝通。看著他們

邊看心智圖邊講電話，還真有點不可思議……

柳生忠司

這是在思考的過程中運用心智圖的範例。

想不出點子，也就無法甩開「陳舊的自我」。

能夠享受思考的過程，才會突發奇想，產生新的連結或將不同的模式組合。而新的連結就能化為行動，使現實改變。

運用心智圖改變生活的「三大領域」

■ 事業

- 與顧客交涉之類的溝通會變得比較順暢
- 減少煩惱的時間，較易進入「思考模式」
- 能掌握策略的整體，而增進管理能力
- 片面的思考無法掌握問題，顧及整體的平衡，就能找到解決的線索
- 有一張心智圖，做簡報就方便多了
- 可依時間彈性增減演講的內容

■ 教育

- 可當成一種學習法，任何學科都適用
- 只是盯著心智圖就可以預習或複習
- 能掌握整體，培養出跨學科的學習態度
- 能藉由自己獨創的聯想力增進記憶
- 能增進整體的組織力，對寫作文和論文有幫助

■個人

- ・ 遇到人生的叉路時，可用心智圖來分析優缺點
- ・ 能客觀地審視生活方式
- ・ 可明確地決定事情的優先順序
- ・ 能減少困惑的時間，儘速行動
- ・ 能從「做不到」切換成「做得到」
- ・ 能培養果斷力

BUZAN JAPAN 以推廣「貨真價實的心智圖」為宗旨，幫助讀者增進「事業、教育、個人」等三大領域。

期望有更多人享受思考過程，能在情況和環境變化時積極接受，並且利用時勢強化個人的力量。

每一個人都具有卓越的潛能。

但願本書能成為令你釋放潛能的「工具」。

BUZAN JAPAN

作者序

心智圖將讓你有所改變！

我是在 1972 年從美國來到日本，到今已超過 30 年。最初在我 20 歲那年，為了學習日文與日本文化，首次踏上日本國土，之後，每天都致力於學習與生活，也因此體驗了各式各樣的經驗。

當時身為外國留學生的我，必須打破完全不同的生活習慣，以及言語上的隔閡，在必須架構起我與他人之間的溝通能力，並從中取得成果的壓力下，20 歲的我，開始了一段嶄新的人生，踏入一個全新的世界。

在這當中，我很幸運地受教於優秀的合氣道與書法教師。合氣道重視作為一個武術家如何以合氣道精神行其應有的行為；書法則教會我如何挑戰臨摹困難的漢字。目前我已經取得合氣道七段以及書法教師的資格。

我為了「將自己所學傳達給歐美人士」——這同時也是我的目標，因此寫了幾本介紹合氣道與日本文化的書。

在日本生活超過 30 年，我一直在思考該如何回報賜給我這麼多的這個國家。在這之前，我始終不斷地學習「如何協助自己來幫助自己」這種「empowerment（培養能力）」的方法，這種方法不論是在合氣道、書法教室還是商場上都非常適用。

其實我有一個「學習的秘密武器」，幫助我學習這些多采多姿的不同事物，這個秘密武器就是「心智圖」。

當時的我，因為處於不眠不休地學習、以及不斷被要求成果的情況下，大腦早已呈現飽和狀態，並對周遭充斥著氾濫的資訊感到焦躁，因此我一直在思考，如何讓自己從這種無限壓力的狀態下解脫。

因此，我認識了心智圖。它解決了我所煩惱的各種問題，更給了我一個利用壓力的世界。

心智圖是一種符合人類思考模式的「創意筆記法（亦即從輸入和輸出兩面，列出筆記的方法）」。

這種心智圖是由東尼·布贊先生所創，一種「將思考、資訊、印象，整理成簡潔筆記的方法」，依據規則，利用關鍵字和圖畫，在一張紙上整理出放射狀的筆記。

這種方法的特徵，在於印象不容易被忘記、容易整理成記錄以及有效達到溝通目的，因此常常被比喻為「思考的瑞士刀」。

不過就它的功能來看，它宛如一艘在名為「變化」的波浪上，乘風破浪的交通工具，因此我將它稱為「智力衝浪板」。

心智圖可廣泛利用在記憶、學習、簡報、企業管理、自我管理等領域，也是一項能夠提升集中力、創造力、表達能力的工具。

由於這一項工具能夠解放人們大腦裡原本就擁有的能量，因此當我發現這一點時，我立刻將它融入我的習慣——「協助自己來幫助自己」的方法裡。

接著我取得全世界第五個能夠教授布贊心智圖的教育訓練講師資格，並且設立「BUZAN JAPAN」，成為英國布贊公司的商業夥伴。

這是因為我想將這種擁有卓越睿智的心智圖法傳達出去，藉以回報日本所賜給我的恩澤。

BUZAN JAPAN 的任務，在於「提升全球化的心智能力」，也就是幫助大家瞭解大腦的構造、可能性及其活用法，進而在工作場所、學校、家庭的學習過程中，創造出與他人的「差異」。

如果你能夠透過本書，發現心智圖的可能性，更因此為你的人生帶來變化，對我而言就是無以言喻的至上喜悅。

「人生可以在任何起點上展開，命運並非決定人生的東西，因為每個人都具備有提升自我能力的力量。」

請多加利用心智圖，為你的人生開創一個嶄新的旅程。

William Reed
2005年8月

解放你的大腦——BUZAN JAPAN

作者序——心智圖將讓你有所改變！ 003

第 1 章

一個完全改變你人生的驚異筆記術！

如果思緒可以釐清，工作將會有什麼改變 014

「一張紙」讓聯想無限延伸！ 017

一般的筆記應付不了現代的情報 020

任何人都會的筆記術 022

「心智圖」幫你達成目的的工具 024

心智圖讓思考不停運轉 031

心智圖讓演說更具魅力 033

心智圖讓大腦活絡起來 036

心智圖能增強競爭力 040

確認你的「慣用腦」是哪一邊 043

第 2 章

在繪製心智圖之前，先鍛鍊你的大腦！

聽到「猴子」你聯想到什麼？ 046

將語詞圖像化，取得左、右腦平衡並聯想 049

以諧音與關連性，提升聯想力與記憶力 050

活用關連性，抽象的事也能輕易記住 054

天才們的思考法 057

利用 3D 來取得左、右腦的平衡 060

牛津大學最年輕的博士，因心智圖而誕生！ 062

第3章

這一點你一定要知道！心智圖的基本規則

要準備的東西只有4樣！ 066

心智圖的「12個規則」 067

從中心向外延伸的「主題」 070

練習：將會議聯絡事項畫在主題上 071

讓聯想越來越寬廣的「關鍵字」 074

拓展聯想的提示——關鍵字階層化 077

練習：將一本書的內容記憶在一張紙上 080

如何挑選關鍵字？ 086

聯想不可只往單一方向發展 087

活用心智圖空間來創造新的創意 088

應用：心智圖即時活用法 089

第4章

富有色彩及圖畫的心智圖，更能深深烙印在腦海裡！

加強使用大腦迴路的視覺效果 094

色彩對心智圖的重要性為何？ 096

色彩可以讓你的動機提升80%！ 097

輕鬆賦予心智圖色彩的5個方法 099

調和色彩的小小提示 102

利用電腦來拓展彩色印象 104

圖畫讓聯想進入大腦 108

給大腦刺激！從畫圖開始 111

視覺性思考的8個方法 113

圖畫是鍛鍊大腦的工具 119

練習：利用色彩和圖畫來完成心智圖 122

第5章

一張紙就能讓你自由自在的表現！

要傳達的訊息，對方理解了嗎？ 128

利用心智圖充分活用左、右腦 130

描繪心智圖的5個方法 132

心智圖可以看出吸引人的地方 135

練習：以自我介紹的心智圖吸引聽眾 136

將心智圖存在大腦裡！可得知測驗答案 139

第6章

成為懂得在工作上輸出的「成功者」！

心智圖讓簡報更動人 142

讓簡報成功的4個方法 144

以心智圖讓客戶動心 146

心智圖的威力：有名企業皆採用 148

集團心智圖的活用法 152

共有心智圖，就能以心智圖做簡報 154

保存心智圖，就能隨意取出 159

透過一張紙，讓所有人理解 162

心智圖讓會議大幅縮短時間！ 164

心智圖也可以應用在管理上 165

心智圖可當做人生方向的工具！ 168

特別對談

聆聽世界頂尖的心智圖專家！

心智圖能夠「獲得」新的思考法 174

連小孩都應該要理解才行 176

被認為錯誤的地方有時也會有新發現 179

太依賴電腦軟體時，會導致大腦停止活動 181

任何人都能學好的心智圖 185

如何讓心智圖擁有豐富的色彩 190

應該將書籍化為心智圖的現代人 193

紙上的空間可以活用在簡報上 298

將心智圖使用在時間管理上 201

利用心智圖轉移領導者的思考模式！ 203

參考文獻及書籍 205

第1章

一個完全改變你人生的 驚異筆記術！

在閱讀本章前，先思考下列問題

- 接下來要介紹的筆記術，究竟能教會你什麼？
- 如果大腦思緒能夠釐清，你的工作會有什麼變化？
- 如果記憶力提升了，你的大腦會有什麼變化？
- 能隨時做好整理以利喚起記憶，對你有什麼幫助？
- 一旦你的大腦活化後，能夠產生什麼樣的創意？
- 接下來要介紹的筆記術，是否只是一般的筆記術而已？

如果思緒可以釐清，工作將會有什麼改變

平常你在工作時，腦海裡是否偶而會想著其他的事情？

例如因為明天要做一份簡報，明明頭腦忙得不可開交，卻還是忍不住想著「得趕快聯絡那個人才行」、或是「下禮拜開會要用的資料，也得趕快來整理整理才行」、又或者「上星期剛買的那本書，得找個時間讀一下才好」等等，每個必須完成的工作慾望，塞滿了你整個腦袋。

甚至一邊工作、一邊煩惱該如何充實與家人或朋友間的私生活。像這樣最後不但無法完成自己想完成的所有事情，整天被眼前的工作追著跑，因而焦頭爛額的人應該不少吧。

這種時候，似乎總能聽到「啊……要是我有時間或能力，可以同時處理好所有事情，那該有多好……等」之類的嘆息聲。

有這種想法的你，是否忘了一件非常重要的事情。

就是在你想要擁有同時處理好所有事情的時間和能力之前，其實「你的大腦根本還沒做好整理」。當我們想要做某件事情時，該需求就會浮現腦海，雖然這種情形非常頻繁，不過畢竟都是一時性的，總是過了就忘，等到某一個契機出現時，該需求才會再度浮現腦海。

也因此有些人會將想到的事情寫在紙上或記事本裡，想藉由白紙黑字來提醒自己。即使如此，要完成你所有需求或願望，還是相當困難的，因為慾望與資訊總是不斷增加，導致你很難持續往前邁進，之後這個慾望就會被遺忘，並成為一個遙遠的回憶。

巴別塔（Tower of Babel）與語言的混亂（繪畫題名）。

——彼得·布勒哲爾（Pieter Bruegel，畫家）

（譯注：聖經舊約裡記載，在人類歷史初期，人擁有共同語言能互相溝通，因此在大洪水後人們彼此團結、合作，建造一座能夠通往天上的塔，卻引起上帝的不滿，認為人們太過狂妄自大，為了懲罰人們，故意弄亂人類的語言。失去共通語言後，人類無法繼續溝通合作，建塔的工程也因此中斷。巴別塔中的巴別（Babel）一詞，就是混亂之意。）

如果有一種技巧能讓你絕不會忘記自己所寫下的內容，你會覺得如何？而且這種技巧還能讓你隨時保持頭腦清晰……。

不過或許你會認為，光是要把內容寫下來，恐怕就會被排山倒海的龐大資料給淹沒了吧。

所以在此我要介紹給你的方法，只需「一張紙」就能夠將資訊輸入你大腦裡。真的只要一張紙就行了。

只要將內容寫在一張紙上，就能將你想要獲得的資訊記憶在大腦裡，而且只要瀏覽這張紙，就能隨時將此資訊鮮明地傳達給別人。換句話說，這個方法還能幫助你有效地傳達資訊。

如果擁有這種技術，你的生活將如何改變呢？

做簡報也只需要一張紙，就能讓你滔滔不絕講上1、2個小時；即使讀過的書，也能透過一張紙記住書本內容，而且一眼就能看出重點所在。

不管是會議還是研討會內容，都能整理在一張紙上，而且一眼就能看懂，讓你能隨心所欲地隨時取出內容並應用。

甚至，還能夠讓你將自己所想要的與家人的關係、朋友的關係以及你所想做的所有事情呈現在一張紙上，日後只要看著這張紙，就能隨時採取你所想採取的行動。

想要重新再看一次資料時，也只要看著這一張紙即可，不必

再像以往，爲了找尋必要的重點而費時費力。

換句話說，這種方法不但能將外來的資訊整理成一張紙（Note Taking），同時還能在自己的腦袋裡做好資訊的整理，並從中獲得新的聯想（Note Making）。

- 只要一張紙就能記錄資訊
- 能夠隨時隨地取出資訊（輸出）
- 能夠輕鬆地將思考化為行動
- 能夠縮短時間（尋找資料的時間、重讀一次的時間、確認內容的時間……等）
- 能夠擬定計畫以利行動

只要資訊被整理過，就能洞悉眼前與未來的事物。

但如果頭腦不夠清楚的話，就會被眼前的事物追趕，對於什麼是目前最應該先處理的事情，反而看不清楚。這種經驗相信你也有過吧？

只要頭腦清楚，就能有充分的空間處理資訊，而不至於被大量的資訊壓垮，還能不斷湧現新創意、記起你想完成的事。

接下來要介紹的，是一項能夠幫助你提升能力、時間與效果的工具。

教育是人們雖然樂意在它身上花錢，卻不想從它身上得到相同回報的稀有東西。

—— William Rowe Briand

「一張紙」讓聯想無限延伸！

將你的記憶有效留在一張紙上的方法，就是「心智圖」。心智圖是由東尼·布贊先生所創，一種將思考、資訊、創意，整理成簡潔筆記的方法。

東尼·布贊在大學就讀時，曾把 100 頁左右的筆記內容，簡化成只有 10 頁的關鍵字，然後再將這些關鍵字，整理成 5~6 張的資訊卡，努力想從這些資訊卡上記住所有內容。不過大學裡要學的知識很多，所以他始終處在疲於奔命的狀態。

由於他的大腦無法消化所有內容，因此他開始思考如何讓自己記住所有資訊。在不斷嘗試錯誤後，終於發展出心智圖。

中國皇帝神農氏在煮水時，剛好飄進了落葉，因此發現了「茶」。

——中國的傳說

繪製心智圖需要準備的東西，只要一張紙和文具用品即可。

先在中間處寫下主題，然後讓樹枝向四面八方延伸，接著再將你聽過或讀過的事物中聯想到的語詞，以「關鍵字」或「圖」的方式表現。

接下來繼續讓樹枝向外延伸，再寫下聯想到的關鍵字或相關印象等。

這種從中心主題開始向外延伸出放射狀語詞和圖畫的方式，可說是一種複寫記憶的技術，此時的關鍵就在於「放射狀」。

爲什麼說這是重點所在？因爲將資訊聯想成放射狀而擴展開來的構造，就和大腦裡的神經細胞，亦即神經元相同。換句話說，心智圖的形狀，就是將大腦裡的網絡構造直接複寫在紙上的形狀。

所以也可以說，心智圖的放射狀圖形，正是一個不會加諸你大腦任何負擔的構造圖形。

心智圖以放射狀圖形延伸開來



自然界裡充斥著放射狀的事物，例如孔雀羽毛、蜘蛛網、樹木、蒲公英的絨毛、閃電等等，這些擁有非常美麗又勻稱形狀的事物，大量存在於自然界裡。

仔細觀察腦細胞時會發現，神經元也是全方位地將神經細胞擴展開來，並在突觸的接合處相連結。順帶一提，突觸數量越多的人，記憶力就越強，只要能刺激大腦活化，神經元的數量就會增加。

另外，呈現網狀擴散的電腦網路世界，也可說是和心智圖擁

有相同的構造。

透過網路，我結識了 20 位以上世界有名的暢銷作者。如同從我的朋友開始，透過朋友的朋友以及朋友的朋友的朋友來結識人們一般，藉由這種以人爲媒介的聯絡網，我很幸運地認識了我想認識的朋友們。

從一台電腦裡發展出來的網狀聯絡網，讓我們能夠達到結識朋友的目的，並透過一封電子郵件，將我們的信息傳達給我們所想要認識的朋友手中，這種情形不就像我們在追尋自己記憶時的動作一樣嗎？

電腦網路與聯絡網，正是一個巨大的心智圖。

腦細胞快速成爲一個富有魅力的紡織機，並編織出數百萬個光亮線條互相交融的不同圖樣。雖然這些圖樣都擁有深層的意義，但絕非僅止於一個單一的圖樣，而是呈現出具有調和作用的圖樣。

——薛靈頓（Sherrington 生物學家）

一般的筆記應付不了現代的情報

做為將記憶留在筆記本上的一個方法，首先讓我們來嚐試看看如何活用心智圖。

請你回憶一下，到目前為止你都用什麼方法抄寫筆記。

有些人在學校唸書時，會將黑板上的字，一字不漏的全部抄下來；也有些人會把老師所說的話，重點式的抄寫下來。但是這種概要式的抄寫內容，是否讓你覺得容易記憶呢？這種方法倒是讓我個人嚐盡了苦頭。

而且在那之後，當我想要再把筆記本拿出來重新看一遍時，光是尋找重點到底在哪裡，就花費了不少時間，雖然筆記本的量不斷增加，卻很難將記憶的線索留在大腦裡。

加上在現代資訊化社會的許多場合裡，讓你不得不將重點資訊抄寫下來，而這類的筆記越多，整理起來就越困難。我們現代的社會，會流行所謂的整理收納技巧，就是因為存在有著這個背景因素。

據說中世紀時，每一個人在一生裡所接觸到的資訊量，約相當於現在「紐約時報」一天份的資訊量。所以說，在現今這種資訊化時代，若採用概要式方法抄寫筆記或備忘本，根本無法處理龐大的資訊量。

若想全盤掌握報紙、書籍、雜誌以及電腦網路等各種媒介所傳播的訊息，恐怕大腦不但無法消化，還會因此造成混亂。但若採用心智圖，因為只是篩選出必要資訊，並以關鍵字和圖畫表現的緣故，所以隨時可以讓你取用你想要的部份。

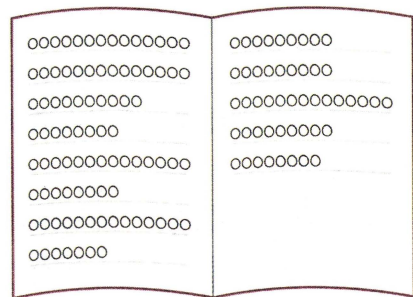
簡單的說，在繪製心智圖的過程中，你的大腦已經在篩選、

取捨資訊，並加以彙整，而且是在單一的一張紙上進行……。

以這種方法整理筆記，彙整了所有記憶，因此只要確認這一張紙，就能隨時將資訊取出，屆時你在執行工作時，一定會有很大的不同。

心智圖是一項延伸資訊的天線，連結你的大腦世界與外在世界，進而改變你人生的工具。

將一般的筆記抄寫方法改為心智圖



任何人都會的筆記術

你即將擁有一項非常棒的工具可利用。

不過或許你同時也很擔心自己，是否能學會這種筆記術和思考方法，畢竟這是一個你從未有過的嶄新方法，所以會擔心也是很正常的。

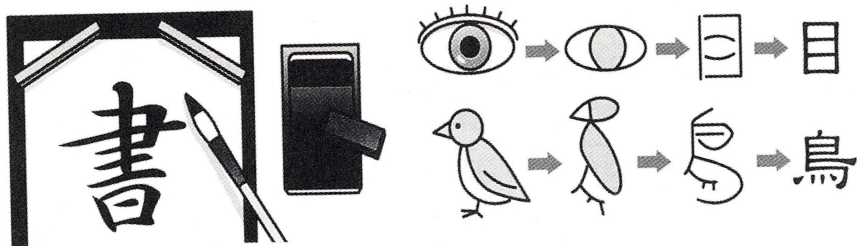
這種心智圖，其實非常適合東方人學習。

如同先前敘述過的，心智圖呈現的是自然界裡大量存在的放射狀圖形，對於一向喜愛大自然的人們來說，是一種非常容易親近的形狀。

因此我認為即使看到了心智圖，東方人應該會比歐美人來得容易接受它，不會有排斥感。

在我所指導的研討會裡，證明了我的想法沒錯，一旦學會這種方法後，每個人都能畫出非常完美的心智圖，甚至讓人覺得很有藝術感。

對目前身為將心智圖推廣到全世界的「BUZAN Limited」執行長，同時也是出版過無數本關於心智圖書籍的 Vanda North 女士，當初看到我的學生所畫的心智圖時，也曾大吃一驚的表示：



「說不定心智圖的方法和這裡人的相容度是最高的」。

由於心智圖是在一張紙上表現出所有資訊的方法，以這一點來說，「書法」和「俳句」一樣，都是依照某個規則，從中加以發揮、表現的方式。對於擅長這種作業方式的東方人來說，這兩者之間確實有著很大的共通點。

由於心智圖是一種無限延伸放射狀的東西，因此有些歐美人常會質疑，要將自由聯想的東西，侷限在一張紙上，不是反而會限制住聯想的發揮嗎？

但如果以毫無規則的工具，就如同沒有劃線的網球場，在這種毫無限制的球場打球，已經不能稱為網球了。

在這種沒有球網也沒有劃線的網球場上打網球，是不可能讓球技變好的，因為這種球打起來索然無味，自然無法讓人想要繼續打下去。

心智圖正因為有一個必須整理在一張紙上的遊戲規則，所以才能發揮有趣又有效的功能。由於這種方法是將你所掌握到的關鍵字和圖畫記錄下來，所以**前提是必須快樂的進行**。

能夠依據規則行事並表現出獨創性，正是東方人最擅長的部份，所以心智圖的規則，應該能夠讓你很容易接受才對。

人們總是只想著自己的慾望，卻錯過了自己的才能與潛力。

——拿破崙（Napoleon Bonaparte）

「心智圖」幫你達成目的的工具

心智圖的目的並不在於繪製心智圖，而是幫助你取得左腦與右腦的平衡，以利整個大腦達到輸出和輸入作用。這一點請千萬不要忘記。

接下來就讓我們思考一下，心智圖的目的與應用圖形。

可利用在工作上的心智圖

如果你是一個企業人士，心智圖能夠幫助你縮短處理資訊的時間，不論是記錄工作上所需要的備忘事項，或是製作會議記錄，只要使用心智圖，就能讓你在短時間內掌握核心重點，由於這種方式是以你自己聯想到的語詞和圖畫製作，因此即使是對方所提的意見，也能讓你很容易地產生新的聯想。

如果你是一個業務員，就能透過將客戶的想法和偏好畫在心智圖上的方式，找出客戶的需求所在，或是應用在與對方的溝通上，讓彼此的交談更加順暢。

心智圖還可以應用在顧客管理上，若以電腦來說，就等於是超連結和瀏覽的功能。若是軟體的話，還能夠共享資源，以提升效率。

另外在製作簡報資料上，只要利用一張心智圖，就能描繪出所有重點。因為心智圖是以聯想到的關鍵字和圖畫表現的緣故，因此就算突然被問到不可預期的問題，也能發揮聯想力，當場予以應對（若是採用列印的資料，在遇到質詢時，爲了找出能夠應對的資料，很容易陷入慌亂，連帶無法順暢地進行簡報工作）。

另外對於必須熟讀的書本內容，或是研討會的重點等，由於心智圖都能將其整理成一張紙，因此很容易掌握重點，進而聯想出更細微的部份。

綜上所述，心智圖能夠活用在工作的例子如下。

- 可大幅縮短寫備忘錄的時間以及事後的執行時間
- 資訊的整理（書本或研討會、其他等）
- 提升簡報能力
- 提升溝通能力
- 提升創意能力

可利用在管理上的心智圖

如果你是老闆，心智圖不但能提升你的創意和溝通能力，只要你願意和全體員工共享，並理解心智圖這項工具，就能爲你的公司帶來更大的變化。

如果員工能夠共享心智圖，那麼心智圖除了能幫你有效地管理員工，還能縮短會議時間、讓每次的會議充滿創意與活力。

另外身爲老闆的你，如果談話機會較多，心智圖也能成爲一項協助你成功演講的有力工具，即使是超過一小時以上的演講，也能用一張心智圖來做好萬全的準備。

甚至可以利用心智圖整理出指導手冊，讓每一個員工都能更加容易瞭解重點所在，屆時要實際依據厚厚的一本指導手冊執行工作時，也比較容易懂得如何活用。

綜上所述，心智圖能夠活用在管理的例子如下。

- 共享心智圖，以利公司改革
- 提升管理能力
- 縮短會議時間（會議內容將更有深度）
- 提升演講能力（一小時以上的演講也能輕鬆完成）
- 提升員工對指導手冊的理解能力

真正的領導者懂得理解每一個人的需求，並思考該需求對於人們的影響。

——瑪麗安·安德生（Marian Anderson）

可利用在考試上的心智圖

如果你是一個學生、或是正在準備參加資格考的人，心智圖可以让你更有效地從課堂上、教科書中整理出重點。

心智圖可以幫助你快速抄寫黑板上的重點，因為它是以關鍵字整理出來的緣故，複習時也能節省你許多時間。另外，由於這是你將課堂上所聯想到的事物，以關鍵字整理出來，所以還能幫助你隨時取出想要的筆記內容。

最重要的是，被描繪成放射狀的筆記比較容易留在記憶裡，因此只要在考前重新檢閱心智圖，就能加深你的記憶。

相信不論是誰，一定都經歷過考試時躲藏在記憶中某個角落裡的答案無法及時想出，而只能眼睜睜看著考試時間到的痛苦經驗吧。這種情形的發生原因，在於雖然記憶裡有這個答案，卻無法順利取出（輸出）。

已有不少企業從心智圖獲得成效

■ HP 顧問事業群

（提供全球化 IT 基礎架構、IT 環境相關服務等顧問諮詢服務的公司，現為 HP service。）

將心智圖活用在世界各國技術人員的召集會議上，能透過視覺掌握內容，即使語言不同，仍能讓人即時理解，並且可隨時變更內容成為任一種語言的版本。不但能管理各國資訊，也能傳達資訊，對跨國籍小組成員，是一項重要的營運工具。

■ DFS 集團（Louis Vuitton 集團）

（在亞洲太平洋圈及北美地區擁有數百家店，專賣高級名牌、紀念品等，是世界最大的免稅商店集團。以 Louis Vuitton 為首，販賣 50 家以上世界級品牌的集團。）

將心智圖應用在 IT 系統更新專案上，讓更新時間由預期的 16 個月，縮短為 4 個月。

另外還將心智圖應用在會議上，讓會議意見交換更活躍有效率，縮短 40%~60% 的會議時間，也大大提升小組成員的參與意願與責任感。

■ 嘉信理財公司（The Charles Schwab Corporation）

（美國最大的金融服務公司）

為開發軟體而積極將心智圖應用在腦力激盪、製作會議資料、專案管理等，使得軟體開發時間從預計的 3 個月，縮短為 3 個星期。

另外在個別專案方面，也能縮短 2 天的工程時間。

■ 漢威（Honeywell）

（提供全世界航太工業製品及服務、電力系統、工業控制系統等技術的跨國企業）

將心智圖發揮在各種資料及議事記錄的製作上，並因為在會議後透過公司內部網路將追加資訊及課題告知員工的關係，大幅提升資訊共享化以及業務調度的效率。

不僅將執行業務的時間縮短 70%，更提升資訊的精準度。

只要養成利用心智圖來整理記憶的習慣，輸出作業就能被順暢執行。

綜上所述，心智圖能夠活用在考試的例子如下：

- 能快速抄下上課時的重點內容
- 在將筆記整理成一張紙時，大腦也跟著做好了整理工作
- 就連實際考題所指的意義為何，也能輕易地聯想到
- 不僅可以提升記憶力，還能維持該記憶的內容

可利用在私生活的心智圖

最後我們來探討一下，將心智圖應用於私生活的例子。

心智圖不僅能應用在工作和考試上，它同時也是一項能夠應用在實際生活的有效工具。旨在取得左右腦平衡的心智圖，能刺激我們平常不太習慣使用的腦，並達到活化效果。

如果你是一個傾向使用左腦的思考型人物，透過心智圖，就能讓你的右腦得以開發；相反地，如果你是一個傾向使用右腦的人，心智圖就能提升你理性左腦的思考能力。

另外在你的人生規劃、解決你的問題上，只要利用心智圖，就能讓你的想法更加鮮明化，以利你採取行動、朝向目標前進。

甚至你可以製作一份反映每個家人想法的心智圖，以利隨時瀏覽這張心智圖，讓全家更容易共享這份視覺筆記內容。

若將全家人一年的計畫列在心智圖上的話，還能賦予每個人採取實際行動的動力來源，不僅能讓旅行計畫顯得更有趣，還能製造出一場場令家人終生難忘的美好回憶。

將心智圖應用在私生活，同樣能得到絕佳效果。

- 能讓左腦與右腦取得平衡
- 若應用在人生規劃上，能促使夢想早日實現
- 將煩惱及問題化為心智圖時，就能清楚看見下一步應採取的行動
- 能與家人共有未來藍圖

以上雖然針對心智圖的目的做了一番概述，相信只要你實際開始應用它，就一定能夠感受到它帶來的真正效果。由於心智圖直接連結人類的大腦，也是一種友善的大腦思考模式，因此能讓你不同於以往的，更加愉快地執行「記憶」這項作業。

SERENDIPITY：指意外發現有價值事物的能力或現象。

——韋氏出版社線上字典

■心智圖可以幫助你達成各種目的

將心智圖用在工作上時……

- 可大幅縮短記錄備忘的時間以及事後的執行時間
- 可將書本或研討會等資訊，整理在一張紙上
- 提升溝通能力
- 提升簡報能力
- 提升創意能力

將心智圖用在經營上時……

- 讓公司內部共享並習慣心智圖，以利公司改革
- 提升管理能力
- 可大幅縮短會議時間
- 提升演講能力
- 提升員工對指導手冊的理解能力

將心智圖用在測驗、資格考時……

- 能快速抄下上課時的重點與內容
- 能將筆記整理在一張紙上
- 能讓大腦更容易做好整理工作
- 提升記憶力
- 能藉由相關聯想來記憶

將心智圖用在私生活裡時……

- 能讓左腦與右腦取得平衡
- 能幫助規劃生涯，加速夢想實現
- 藉由煩惱及問題所在的描繪，可清楚看見未解決問題，進而採取下一步行動
- 能與家人擁有共同的未來藍圖

心智圖讓思考不停運轉

自從接觸心智圖後，我個人也同樣地將它應用在各種領域裡，在此介紹一下我的個人經驗。

我是在 1972 年來到日本，大學畢業後從事翻譯、口譯的工作。由於這類工作必須經常接觸新資訊與用詞，加上必須同時接收日文與英文的資訊，所以我至少比別人多接收了一倍以上的資訊量。

從事這類工作，很容易會溺死在資訊的洪流中，加上有一些雖然與工作無關，但個人非常想閱讀的書籍。在這種情形下，我一直在思考該如何迅速消化這麼龐大的資訊量，因此經由朋友的介紹，我接觸到有關心智圖的書籍，當時我立刻直覺「就是它」！自從接觸心智圖後，我的人生也完全改變。

例如在翻譯領域裡，當時客戶要求我選擇一項自己的專業進行翻譯，我選擇了汽車領域。

但因為不明瞭客戶的作業程序以及專門用語，常常出現無法勝任的情形。後來我開始上三級汽車維修工程師的日文函授課程，並利用心智圖準備考試，最後終於通過考試。

原本我就不是一個汽車迷、也不是一個很懂汽車的人，但我仍然跨越了日文這一層語言障礙，順利通過考試。

我年輕時很不擅長站在人群前說話，即使對自己所要談的內容很有自信，也常常不知道該如何開頭，因此感到很自卑。但是自從使用心智圖後，再也不用事先將談話內容整理在稿紙上，而

且即使沒有原稿，也能藉由一張紙想起自己所要傳達的訊息內容。從此，只要看著心智圖，我就能自然而然地展開談話內容。

後來我不但能在 1000 人以上的聽眾面前演講、也能受邀到電視台演出，體驗以往所不曾有過的經歷。直到現在我仍然可以透過一張心智圖，自由自在地表達自己。

拜心智圖所賜，我已經能將無止盡的複雜資訊做簡潔的整理後將它輸入大腦裡，再隨心所欲地隨機取出……透過實際達成的目標，讓我對自己產生很大的自信。在那段期間，我雖然換過幾次工作，但不管是在開始新的工作，或是面臨自己以往不曾經驗過的狀況，我都很有自信一定能夠很快學會。

當我們在開始一項新工作時，常常會因為不知該從何著手，或是因為必須學習的東西很多而陷入驚慌。

只要學會使用心智圖，就能將你所聯想到的印象或關鍵字，連結成無數的樹枝，讓原本不同性質的事物，或讓毫無關聯的事物彼此產生連鎖關係。

即使看的是同一個東西，也會因人而有不同的觀點，因此可以將心智圖上所得到的聯想加以自由組合。如此一來，就能提升企劃能力或提案能力，甚至能擁有與眾不同的另一種幽默表現能力。

由於心智圖還能提升與他人間的溝通能力，所以即使身處在第一次到訪的地方，也能從容不迫的表達自己而不畏縮，甚至創意還會源源不絕地湧出，真的是一項適用於任何領域的工具。

只要能將心智圖運用自如，思考就再也不會停滯下來。在自我投資上，能夠為我們帶來最大利益的就是心智圖。

心智圖讓演說更具魅力

在此介紹另一個活用心智圖的例子。

我曾經介紹朋友給別人認識，後來當他們兩人決定結婚時，就委託我當他們的媒人，理所當然地我必須出席他們的結婚典禮，而且必須上台演講。

但因為當時是我最忙碌的一段時期，無論如何都不得在期限內將工作完成，根本沒有時間思考演講內容，就這樣到了結婚典禮當天。演講內容還是在趕往結婚典禮的電車上想出來的……。

我在電車上一邊想著即將結婚的兩位新人的事情，一邊將他們所發生過的小插曲轉成提示和關鍵字等，利用搭電車的二十分鐘時間，試著整理成一張手掌般大小的卡片心智圖，因為我認為到達結婚典禮現場時，我還有點時間可以做一番聯想訓練。

沒想到實際情況是，許多人跑過來和我寒暄交談，讓我根本沒有時間整理自己的演講內容。後來我想乾脆等婚宴開始後，再利用時間做聯想訓練，卻萬萬沒想到媒人的演講竟是第一個。

在我面前有一台大型攝影機的鏡頭，來參加婚禮的賓客約有 100 人左右。我這個媒人演講不但被排在第一個，而且還得用日文演講。總之當時我處在必須開口說話的窘境裡，不過我一邊偷瞄了好幾次心智圖，總算也說了 10 分鐘以上的話。

講完後，我終於卸下心頭的一塊大石，後來許多人跑來稱讚我：「你講的非常好」，因為其他人在演講時，千篇一律都以「各位嘉賓，以及新郎、新娘、雙方家長……」作為開場白，並從頭到尾看著稿子唸，因此他們讚美我，認為「都快搞不清楚誰才是

日本人了」。

從這個例子就可以清楚明白，只要事先製作心智圖，即使發生突發狀況，也能夠臨危不亂的當場應對。

當我們要演奏樂器前，通常都會再做一次最後的調音，心智圖的功能就很像這個動作，所以不妨說它就是**精神上的調音**。

難得自己都已經非常努力地準備了一份演講稿，卻只是把它拿來照本宣科的唸出，很難讓對方留下深刻的印象。既然都要花功夫準備演講，當然還是會希望這是一份能讓大家感到有趣的演講內容吧！

關於演講，東尼·布贊在《The Mind Map Book》裡，提到一個有趣的故事，在此介紹給大家。

曾經有一位海軍總司令被認為很會演講，不論多麼無聊的演講稿內容，只要到了他手上，都能變成一份非常吸引人、又很生動的演講內容，讓大家都對他讚譽有加。

有一次這位總司令應邀對將校們做一個一小時的訓示演講，可是因為他沒有時間寫演講稿，只好找來槍手代寫。

演講當日，一開始他一如往常很有自信的述說著，但是預定的一小時過去了，他手上的演講稿卻只唸了一半左右。

原來他手上的兩張演講稿各被影印了兩張，而且順序被排成第一張、第一張、第二張、第二張，形成兩張相同內容的演講稿重疊的情形出現，所以他等於重複講了兩次相同的前半段演講稿內容。

將校們雖然都注意到總司令重複唸了相同的演講稿內容，卻沒有人敢提出質疑。

因為對於將校們而言，總司令是一位高高在上的長官，就算

這是一場很重要的訓示演講，也沒有人敢提出質疑，但是同樣的訓示內容重複講兩次，還是很讓人感到疲憊的。

這位總司令的評價當然也因此一落千丈，所以照講稿唸的演講方式，有時就會導致這種失敗的發生。

心智圖讓大腦活絡起來

介紹至此，相信你已經很清楚心智圖所能帶來的效果，但或許你仍會存疑：心智圖真能如此全方位應用嗎？如果心智圖真有此效果的話，相對的一定需要很純熟的應用技巧，那我一定學不來。

爲了消除你的這種疑慮，在此針對能完成輸入與輸出的人類大腦的功能進行說明。

人類對大腦的研究，至今尚有許多未知的部份。

在 1950 年，一般認爲人類對大腦所擁有的功能，只使用了 50% 左右；但到了八〇年代，人們逐漸明白，恐怕人類只使用了 10% 左右的大腦功能而已；而到了九〇年代後半，研究又顯示，人類應該只使用了 3% 左右的大腦功能。

這並非代表人類的大腦在退化，而是因爲人類對自己大腦所潛藏的可能性，瞭解得非常少的緣故。

最近甚至有一派學說認爲，人類對於自己大腦真正擁有的功能，恐怕只使用了不到 1% 的程度。

只有 1% ……。

換句話說，你的大腦有 99% 始終處於沉睡狀態中，所以如果你再不主動積極去使用它的話，就連原本使用中的 1%，都可能會退化。

促進大腦活化的用意，就是要讓這沉睡的大腦，能夠增加運作功能，哪怕是 1% 或 0.1% 都好。

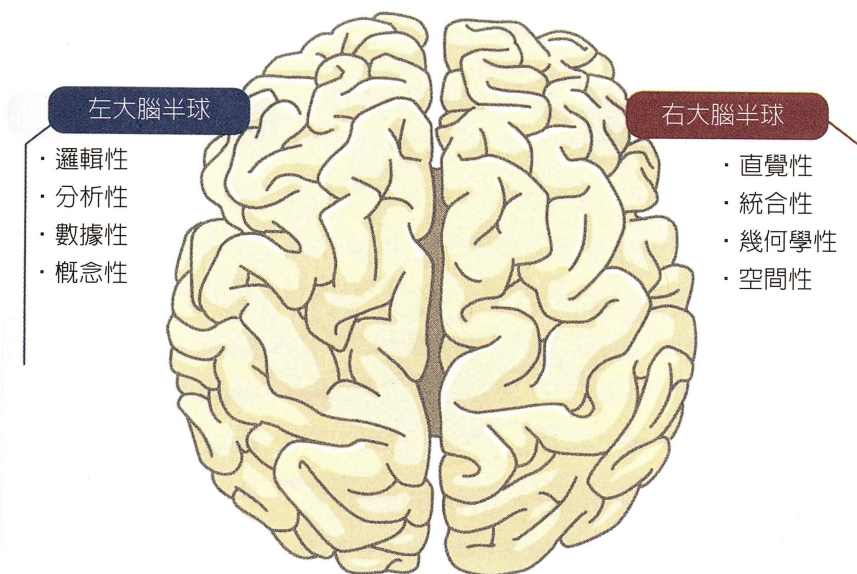
一般來說，右腦負責執行韻律、空間認知、概觀、想像、創

造、夢想、色彩、多次元性等「藝術性活動」。

相對的，左腦則負責執行語言、邏輯、數據、順序、直線性、分析、列表等「學術性活動」。

在此列舉前加州理工學院羅傑·史貝利教授（Roger Wolcott Sperry，美國心理學家、神經生物學家，1981 年獲得諾貝爾生理醫學獎）所發表的，左腦與右腦的功能圖。在 1970 年，對左腦與右腦的功能所進行的研究，主要用於治療癲癇症。當時會將連接癲癇症患者左右腦的胼胝體切開，以觀察患者的變化。被切斷胼胝體的腦稱爲裂腦（Split-brain），而這種裂腦很難統合左右兩邊大腦半球的運作。在史貝利教授的觀察研究下，終於發現了左腦與右腦的不同功能。

羅傑·史貝利的左腦·右腦功能圖



譯註：羅傑·史貝利：前加州理工學院心理學家，因研究左、右腦有成，於 1981 年獲得諾貝爾獎。

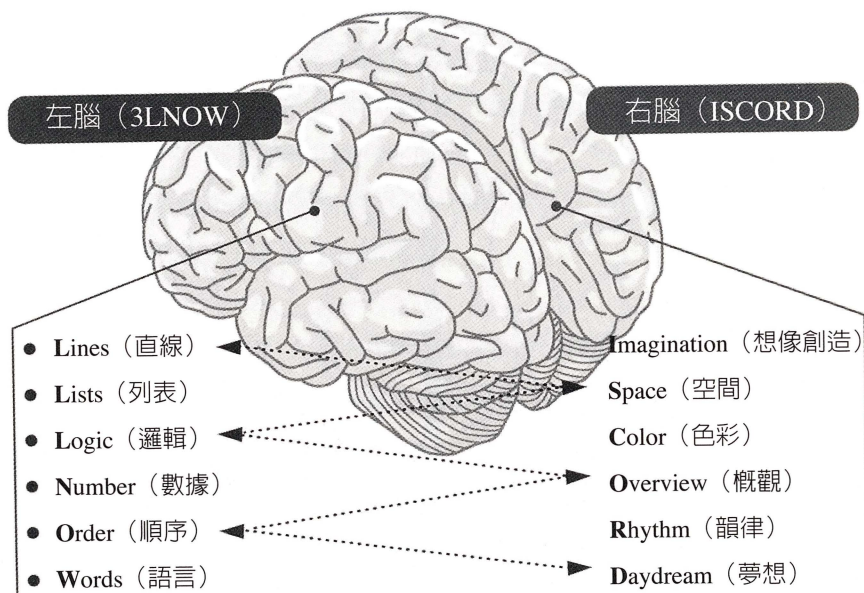
不過在最近的研究中更發現，並非如一般所認為的右腦就是單純負責執行「藝術性活動」，而左腦則單純負責執行「學術性活動」，而是在左、右腦的各個不同部位裡，分別各自負責執行這些不同內容的活動領域。

這種情形就有如分散式的電腦系統。

換句話說，左腦與右腦各自散佈著截至目前為止大眾所認知的，左腦與右腦所分別負責執行的活動領域，而胼胝體就是負責擔任連結這兩邊大腦的橋樑。

近來坊間發行許多教導人們如何鍛鍊右腦的書籍，但事實上只單方面訓練右腦是不可能的，所以正確的說法，應該是整體地鍛鍊大腦、促進大腦活化，或說訓練人們伸展自己尚未被開發的領域裡所潛藏的能力。

大腦的活動領域分布圖



本書將負責執行「學術性活動」領域比較多的「左腦這一部分」，統稱為左腦 (3L NOW)。

並對負責執行「藝術性活動」領域比較多的「右腦這一部分」，統稱為右腦 (ISCORD)。

所有行動都起源於思考。

——拉爾夫·沃爾多·愛默生

那麼，如果連結左、右腦的橋樑能夠順暢又快速的執行任務時，又會形成什麼樣的局面呢？相信一定能夠幫助你更加迅速地處理好工作，為你的生活帶來戲劇性的變化。

心智圖正是一項能夠幫助你同時使用左、右腦，取得大腦整體平衡的優秀工具。

例如：當你在進行將閱讀書籍內容並抄寫成筆記的輸入作業時，你從書籍內容所聯想到的東西，就是在刺激「右腦」活動；而當你在思考關鍵字或內容結構時，就是在刺激邏輯性的「左腦」活動。

另外，當你使用心智圖進行輸出作業時，在描繪心智圖的過程中，你必須不斷聯想各種不同的創意和提示，而這種聯想有可能是語詞，也可能是影像或印象，所以也等於以你的左腦或右腦為中心，執行大腦活動的功能，而在這當中，當然也很有可能同時使用左腦與右腦進行聯想。

所以說心智圖是一項能夠讓你的左腦與右腦活動，同時順暢進行的工具。許多發明和靈感，都是左、右腦同時進行活動之下所得到的結果。這一類的例子，將在第2章裡介紹。

只要將所有精神集中在行動上，總有一天再優秀的頭腦都將臣服於你。

——亞特·塔德科

心智圖能增強競爭力

大家都說現代人的競爭力已經下滑。

如同證實這種說法似的，從一份歐洲的調查資料〈IMD WORLD COMPETITIVENESS YEARBOOK 2004〉中，也可一窺究竟。IMD（洛桑管理學院）是位於瑞士的一個研究機構，此機構會出版世界各國的國家競爭力年鑑報告。

在2004年時，日本的競爭力排行為全世界第23名。這種排名是在考量各種因素之後，計算出的名次順序，包含經濟、國際化、政府、行政、環境等各種領域表現，在整體性的考量之下，透過指數，顯現這個國家過去一年裡的進步程度。

只要參考第42頁的表，就能立刻得知美國排名第1位，日本位居第23名。在過去四年中，日本的名次始終徘徊在第20幾名。但是在9年前的1995年時，日本曾經高居世界第2名，之後雖然泡沫經濟崩潰，名列前茅的情形仍維持了一段相當長的時間。

由此看來，泡沫經濟的崩潰並非唯一影響日本排名的主要因素，既然如此，這個排名對日本來說，就是一大危機。

在日本企業將生產線大量移至中國和東南亞的情況下，產業越來越空洞化，根留日本的概念就只剩下技術革新（innovation），也就是創意。

競爭力排名第1的美國，自從在1980年的經濟戰爭上輸給日本後，便開始將力量投注在技術革新上。今日美國的經濟力量能

透過IT產業全面捲土重來，背後就是因為有這層努力的結果。

在此我想強調的是，日本這個國家不論時代如何演變，仍必須以「頭腦取勝」才行，因為日本是一個缺乏資源的國家，所以日本能夠提供給全世界的，就是「智慧」和「創意」。

所以希望日本可以在經濟面出現更糟的結果之前，趕緊加強這一部份的能力。

鄰近的韓國目前已將心智圖正式納入小學教科書裡。

在花費十年的時間說服韓國教育部之後，據說現在韓國境內已發表超過一百篇以上，有關心智圖的論文。

而且韓國甚至持續追蹤調查，使用心智圖對學生的學歷會有什麼樣的影響。相信再過十年，韓國小孩的思考能力也會產生莫大的變化。

要動用整個國家來調查心智圖的成效，還是需要一段相當漫長的時間。從國家競爭力排名表上來看，韓國目前是第35名，雖然尚無法預測將來會如何變化，不過或許屆時心智圖將能證明它的功效。（編註：那我們台灣呢？這很值得我們思考。）

先前曾說明過，心智圖是一項非常適合擅長將事物簡化的東方人使用的技術，所以國家競爭力曾經排名第2的日本，若想再恢復當時那種活力的話，就有必要將力量轉投注在發展創造性的思考能力上。

教養是指擁有不被自己的心情與自信左右，
而能傾聽所有事物的能力。

——羅勃·佛洛斯特（Robert Frost）

2004 年度 (名次)	國家名	2003 年度	2002 年度	2001 年度	2000 年度
1	美國	1	1	1	1
2	新加坡	4	8	3	2
3	加拿大	6	7	9	8
4	澳洲	7	10	12	111
5	冰島	8	11	10	10
6	香港	10	13	4	9
7	丹麥	5	6	15	12
8	芬蘭	3	3	5	6
9	盧森堡	2	2	2	3
10	愛爾蘭	11	9	7	5
11	瑞典	12	12	11	14
12	台灣	17	20	16	17
13	奧地利	14	15	14	18
14	瑞士	9	5	8	7
15	荷蘭	13	4	6	4
16	馬來西亞	21	24	28	26
17	挪威	15	14	19	16
18	紐西蘭	16	18	21	20
19	上海 (中國)	38	-	-	-
20	巴伐利亞 (德國)	31	-	-	-
21	德國	20	17	13	13
22	英國	19	16	17	15
23	日本	25	27	23	21
24	中國	29	28	26	24
25	比利時	18	19	18	19
26	智利	26	22	27	30
27	加泰隆尼亞 (西班牙)	28	-	-	-
28	愛沙尼亞	22	21	20	-
29	泰國	30	31	34	30
30	法國	23	25	25	22
31	西班牙	27	23	24	25
32	巴黎 (法國)	24	-	-	-
33	以色列	33	26	20	23
34	印度	50	41	42	41
35	韓國	37	29	29	29
36	蘇格蘭 (英國)	-	-	-	-
37	隆河阿爾卑斯山省 (法國)	32	-	-	-
38	馬哈拉施特拉 (印度)	44	-	-	-
39	葡萄牙	39	33	32	28
40	斯洛伐克	46	38	41	-
41	哥倫比亞	45	42	44	45
42	匈牙利	34	30	30	27
43	捷克	35	32	35	37
44	希臘	42	36	31	34
45	斯洛維尼亞	40	35	38	36
46	隆巴多 (義大利)	36	-	-	-
47	聖保羅 (巴西)	43	-	-	-
48	約旦	48	-	-	-
49	南非	47	39	37	39
50	俄羅斯	54	44	43	47

確認你的「慣用腦」是哪一邊

我們人類的腦分為左腦與右腦，並各自分布著特定的活動領域，我們平常會像使用慣用手般，習慣性地使用負責執行「藝術性活動」亦即 ISCORD（想像創造、空間、色彩、概觀、韻律、夢想）的右腦，或「學術性活動」亦即 3L NOW（直線、列表、邏輯、數據、順序、語言）的左腦。

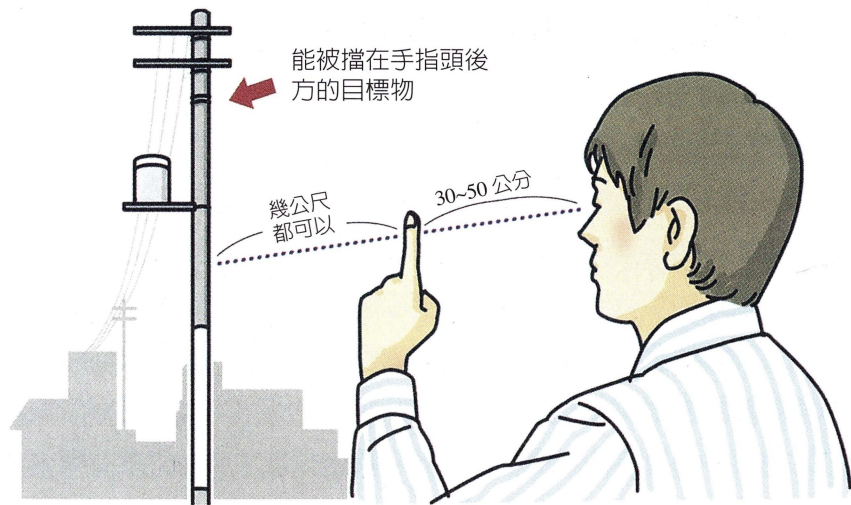
究竟你是傾向於使用左腦思考事物，還是傾向於使用右腦，不妨透過你的慣用眼來加以推測。

首先定出一個在前方幾公尺遠的目標物，然後筆直地伸出一根手指頭，並放在眼睛前約 30~50 公分處。接著張開雙眼，試著將手指頭重疊在前方的目標物上，直到雙眼所見的是手指頭與目標物重疊為止。

接著輪流閉上一邊的眼睛看前方，如果看到目標物與手指頭重疊，就表示那一邊是你的慣用眼。相反的，如果看到的是手指移動而不在目標物上，就表示那一邊並非你的慣用眼。

換句話說，如果你是張開左眼，而沒有看到手指移動的情形，就代表你的慣用眼是左眼，就是傾向使用右腦思考的人；如果你是張開右眼，而沒有看到手指移動的情形，表示你慣用右眼，你是一個傾向使用左腦思考的人。

這是一個從慣用眼推斷出「慣用腦」的實驗，但即便不是慣用眼，平常仍擔負著非常重要的責任。所以同理可證，不管是「慣用腦」還是另一邊的腦，平常都同樣地發揮著功能與作用。這



種測試慣用腦的方式，純粹只是幫助你明白，平常自己比較習慣使用哪一邊的腦而已。

心智圖的目的，在於活用你慣用腦的思考模式，並從中設法取得兩邊的平衡，最後達到兩邊的腦都能使用到同等程度的水準為止。

一旦開始使用心智圖後，你會發現許多有趣的現象，例如在這個實驗中，你的慣用眼很可能會當場改變，當然這只是暫時性的現象而已，但此時你非「慣用腦」的另一邊的腦，已經開始活躍並發揮功能。

例如當你接觸到你平常不太接觸的事物，或是不太擅長的事物時，你的思考方向會開始從右腦傾向左腦，或是左腦傾向右腦方向發展，嘗試從更適當的位置找尋思考的來源。簡單的說，如果這一邊的腦無法理解的話，就用另一邊的腦試試看，此時你的大腦會開始重複此類的動作。

做為大腦的正確使用指標來說，心智圖同時也是一項促使大腦平衡活動的工具。

第2章

繪製心智圖之前， 先鍛鍊你的大腦！

在閱讀本章前，先思考下列問題

- 該如何鍛鍊你的大腦才好？
- 該鍛鍊你大腦裡的哪一部份才對？
- 提升記憶力代表什麼意思？
- 有辦法透過大腦的聯想，將語詞轉化為視覺嗎？
- 你想學會天才們所使用的思考法嗎？

聽到「猴子」你聯想到什麼？

在繪製心智圖之前，接下來要先練習如何擴展你的思考模式。透過這個練習，可以讓你在繪製心智圖之前，學會更容易聯想到視覺性的關鍵字，並提高聯想力。

在我的研討會裡，我都會幫助學員訓練至少能從 1 個印象（圖畫）中聯想出 10 個語詞來。

在此以「猴子」為例進行說明。為了喚醒你的想像力，在下一頁準備了一個插圖。

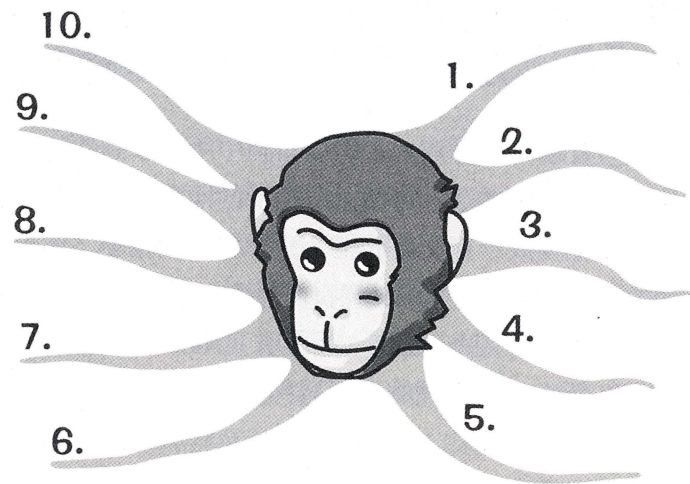
如果這張插圖會影響你聯想的話，你也可以自行想像一隻你喜歡的猴子來，然後將猴子放在白紙中央，再從猴子延伸出 10 根樹枝來，之後再寫下你所聯想到的語詞。

當你看到猴子的時候，你會聯想到什麼呢？

一般來說，最容易讓人聯想到的不外乎是動物園、大猩猩、非洲、耍猴戲、一群猴子（團體生活）等語詞，有些人會聯想到生肖，甚至有些人會聯想到火箭（人類首次發射搭載猴子上太空的火箭，指美國於 1948 年 6 月 11 日首次將搭載有靈長類動物的火箭發射至太空的實驗）或「決戰猩球」（電影）等。

當聯想擴散開來時，或許就會聯想到猴子在操作電腦的樣子，或是猴子正在享受釣魚樂趣的畫面，因為聯想是非常自由的。

但是若你的聯想始終侷限於一個畫面或語詞時，你的思考就會停止。在這個練習遊戲裡，沒有所謂正確答案或錯誤答案，所



以請充分發揮你的想像力，至少聯想出 10 個語詞。

從猴子身上所聯想到的語詞，是你對「猴子」的獨創性關鍵字，所以在我的研討會裡，從來沒有任何學員能夠聯想出和其他學員完全相同的關鍵字來。

例如在確同一組 5 位學員所寫出的語詞時，原本認為既然題目是猴子，應該所有人都至少會聯想到「動物園」才對，但實際上，即使有 2~3 位學員寫了「動物園」這個關鍵字，也幾乎不會有 5 位學員同時都寫的情形出現。雖然在極少數的情況下，偶爾確實也會有同組學員都寫同一個語詞的情形出現，但即使大家都寫了「動物園」，每個人所聯想到的動物園裡的猴子，也都不盡相同。

有的人聯想的是山裡的猴子、有的人聯想的是籠子裡的猴子、有的人則聯想到正在表演的猴子、有的人則聯想到自己也在籠子裡，自由觀察著裡面的猴子。

就算聯想到的語詞相同，但從該語詞所聯想到的內容卻相差了十萬八千里，這種情形不論讓學員嘗試幾次，結果都一樣。

從這些實驗可以得知，人們從語詞中所接收到的印象各有差異，即使只是一個單字，**每個人所抱持的印象卻能相差十萬八千里**，所以如果換成一篇文章的話，又會有多大差距？如果是人與人之間的溝通或交談的話，又會有什麼變化？

專門研究溝通學的艾伯特·麥拉賓（Albert Mehrabian，美國心理學家）指出，在人們的溝通過程當中，語詞只佔 7% 而已，因為人們的理解主要來自於 38% 的聲音及語調，以及 55% 的眼神及肢體語言。換句話說，在人們的溝通過程中，語詞之外的部份高佔 93%。畢竟從語詞所延伸而來的聯想，就如同人的指紋般，屬於個人非常獨特的東西，加上每個人所擁有的經驗也不同，所以在人們的溝通過程中，有時會發生出入或誤解的情形，也是理所當然的。

若要減少這種雙方之間的出入或誤解發生，讓自己與他人的溝通更順暢，不妨試著將你想傳達的事情，從語詞化為圖畫。

先試著描繪你對該語詞的「印象」，並將它畫下來，以利你對該語詞擁有更清晰的印象。只要你心裡對它的印象越清晰，就越能清楚地將它傳達給對方理解，也才能減少不必要的誤解。

心智圖裡需要描繪關鍵字與圖畫，其中一個理由就在於此，再者同時使用左腦與右腦，將你大腦裡所浮現出來的印象化為語詞或圖畫，才能讓你的整個大腦更加靈活。

又有誰能描繪得出，人們內心裡的種種波動？

——聖奧古斯丁（St. Augustine）

將語詞圖像化，取得左、右腦平衡並聯想

剛剛已經練習過將印象（圖畫）轉化為語詞的方法，接下來讓我們試著反過來練習將語詞化為圖畫。

在我的研討會裡，我會讓所有學員在互相看過大家的心智圖後，投票選出最受歡迎的心智圖來。在 20 多張心智圖裡，能夠一眼讓人感受到它所想傳達的訊息，大多是將重要主題以圖畫方式表現出來的心智圖。

一般人在抄寫筆記時，大概都不太會加上圖畫，或是以圖畫方式加以註解說明，不過即使你認為自己「很不會畫畫」，也請務必試試看這種方式。由於這個練習的目的，在於**提升你的聯想力**，並幫助你**實際體驗及瞭解其實畫圖並非難事**，所以不論你畫什麼圖都無所謂。

只要你的大腦能夠瞬間瞭解圖畫內容，即使別人無法理解也無所謂。那麼接下來就請你針對以下事物，各在 30 秒內畫出它的圖案來。

- 料理
- 演講
- 選擇

在表現「料理」時，許多人會畫出炒菜鍋來，你畫的又是什麼圖呢？但不論是炒菜鍋還是砧板，只要是你從「料理」一詞所聯想到的圖畫，都是正確的答案。

此時的重點不在於該如何將它畫的很漂亮，而在於看到該圖畫時，能夠讓你立刻想起來那是什麼，所以就算是用符號表示也無妨。

以諧音與關連性，提升聯想力與記憶力！

在繪製心智圖時，還有一個非常重要的重點，就是從聯想到的關鍵字再往外延伸，聯想更多的相關圖案或語詞。這種連結關鍵字的動作，在心智圖裡稱為「**關連性**」。

將各個關鍵字做一個關連性結合，可達到加強這些關鍵字給人的印象，並容易讓人記住的效果。因此在學習心智圖時，必須習慣並熟悉從一個關鍵字上，向外延伸聯想更多的相關印象，這一個訓練，務必在真正開始繪製心智圖之前學會。

在此介紹一個連東尼·布贊都經常使用的好方法，那就是將各個關鍵字，以諧音方式串聯起來。

只要掌握並利用諧音與關連性的訣竅，不但能夠提升擴展印象的能力，還能提升你的記憶力。相信你在準備考試前，一定也都玩過這種利用諧音法背書的遊戲吧。

日文發音為例如：1 (ichi) → 草莓 (ichigo)、2 (ni) → 紅蘿蔔 (ninjin)、3 (san) → 秋刀魚 (sanma)、4 (yon) → 酒醉者 (yoparai)、5 (go) → 白飯 (gohan)、6 (roku) → 火箭 (roket)、7 (sichi) → 當舖 (sichiya)、8 (hachi) → 蜜蜂 (hachi)、9 (kyu) → 小黃瓜 (kyuri)、10 (tou) → 納豆 (nattou) 等，利用語詞與數字的諧音來記住這些物品（請參照次頁插圖）。

可利用這 10 個諧音語詞，將隨機出現的語詞做一個關連性連結的練習，這種練習能夠幫助你記住抽象事物，以及相關性較低的事物。

例如首先讓我們透過「諧音與關連性」來記住「桌子」一

1.草莓



2.紅蘿蔔



3.秋刀魚



4.酒醉者



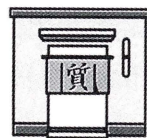
5.白飯



6.火箭



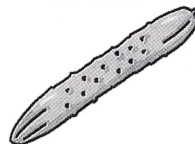
7.當舖



8.蜜蜂



9.小黃瓜



10.納豆



詞，此時必須將「1 → 草莓」與桌子做關連性連結的聯想，而且這個聯想必須讓你隨時能夠想起桌子與草莓才行。

接下來就請你聯想看看，有什麼狀況能夠讓你深深記住這兩個物品。

「桌子與草莓……桌子上有一盤草莓」，這是比較一般的聯想，但這種聯想給你的印象恐怕比較淡薄，並非有效的聯想內容。因為這種狀況在日常生活中其實非常常見，所以理所當然發生的狀況，會讓你的印象很容易消失，或是與其它的印象混淆。

接下來讓我們想像一個比較能夠讓人印象深刻的狀況，例如「用手抓起桌子上的草莓將它捏碎，並把流出來的草莓汁抹在桌子上，沒想到草莓汁卻濺到了衣服」，這種狀況對你而言，就不是一個常見的狀況了。

如此一來，當你被問到「第一個出現的語詞是什麼？」時，你就能夠很容易地想起「1→草莓→桌子」來了。當你在做關連性連結時，如果你的印象能夠擴展到影像、聲音、味道、觸感等層面時，你的印象就能與記憶產生連結，也就能更輕易地想起這個印象。

如果第二個語詞是「羽毛」的話，那又該如何呢？雖然「2→紅蘿蔔」和羽毛之間沒有什麼關連，但仍請你試著想像一個狀況，並試著連結這兩樣事物。

假設你想像這樣的狀況：「有一匹馬正在吃紅蘿蔔，後來當馬開始奔跑時，有一隻小鳥正好飛了過來，接著小鳥的羽毛掉了下來……」。

如果你能想像到這種狀況的話，那真的是太棒了！

只是這個故事未免太複雜了一點，而且在這個故事裡，因為紅蘿蔔和小鳥之間並沒有直接的關連，所以很可能聯想到這裡時就會中斷，何況在這之前還必須先從紅蘿蔔聯想到馬匹才行，所以「2→紅蘿蔔→馬→小鳥→羽毛」的狀況，就顯得非常複雜。

那麼如果想像的是這樣的狀況呢？「紅蘿蔔上面插著羽毛，並且飛了起來，因此引起人們熱烈討論。」

如果你能夠像這樣，將毫無關係的事物，做成一個關連性的連結的話，就可以藉此記住這些事物，而且還可以拿來當作將語詞轉換為印象的一種練習，也等於是在進行取得左腦與右腦平衡的工作。

接下來我們再試試另外兩個例子。

第三個關鍵字是「貓」，如果你想到的狀況是「嘴裡咬著秋刀魚的貓」的話，這個印象就太弱了，倒不如想像成「秋刀魚咬住

貓之後立刻逃走」的場景，才能讓你留下深刻的關連性印象。

第四個關鍵字「葉子」，葉子與酒醉者，要如何聯想才好呢？

例如酒醉者因為踩到葉子而跌了一大跤，雖然這種聯想內容也不錯，不過若是我的話，我會聯想成「因為葉子的舞動和酒醉者的蹣跚步履很像，所以他們之間的動作非常一致」的狀況。

以上是針對四個關鍵字所做的「關連性連結」的練習，你覺得如何呢？或許以往你很少從關鍵字聯想其他事物或場景，所以這個練習是否讓你覺得很疲憊？

請你今後不妨多加愉快的練習「諧音與關連性」的自我訓練，至於你所聯想到的印象，並無所謂正確或不正確的問題，所以不用擔心，請你放膽去練習，重要的是：必須習慣將印象描繪成容易留在你腦海裡的畫面。



活用關連性，抽象的事也能輕易記住

我曾經利用諧音和關連性，在我的研討會中展現我的驚人記憶力。

在研討會中，一開始我先讓每個學員做自我介紹，並要求他們各自選出兩張撲克牌，然後在研討會結束前，請他們從自己所持的兩張撲克牌當中，拿出一張來亮給我看。

接著我當場說出他們所持的另一張撲克牌為何，向他們展現我的驚人記憶力。

由於參加學員超過 30 位，所以有時候撲克牌全部發完還不夠用。再者我請學員們自我介紹時，基本上每個人不到 1 分鐘，所以我必須在短時間內記住所有的撲克牌組合（當然在學員們做完自我介紹後，我也沒有時間可以確認撲克牌）。

所以我事先就將撲克牌做了一番關鍵字聯想，再將兩張一組的撲克牌合併起來聯想。

聯想方法與剛剛所介紹過的 10 個語詞一樣，都是從關鍵字開始發揮聯想，然後將我對撲克牌的聯想加上學員們的資訊，轉換為容易記住的影像聯想。

當我在研討會最後，說中每一位學員手上的另一張撲克牌時，所有人都露出了驚訝的表情。不過我的記憶法其實非常簡單，只要能夠熟練這種方法，不論是誰都能辦到。

只要加以發揮這種諧音與關連性連結的特性，即使是抽象事物，或是份量很多的事物，都能記住。我以前就曾經利用這種諧音與關連性連結的方法，牢牢記住「圓周率」。

記憶方式如次頁所示，我利用直排的英文字母和橫排數字 1 到 10 的組合，將表裡的每一個欄位依順序寫上四位數，然後給予 A-1 一個印象，再將欄位裡的四位數「1415」轉換為英文字母，並從中發揮聯想。

之後將我所聯想到的事物，像保管在衣櫥裡的衣服一樣，照順序將它的內容一一輸入我的大腦裡。我利用這個方法，將圓周率背到小數點以下第 400 位為止，而且因為我採用關連性連結的方法，將數字和關鍵字作搭配組合來記憶，所以我的印象非常鮮明，不論何時何地被問到圓周率，我都能夠立刻答出。

多虧了這個關連性連結的訓練，不論是**抽象事物**（圓周率可算是一個代表性的例子吧），或是**關連性較低的事物**，我都能夠記得又牢又順。

此外，透過這種方式，還可以讓我們在繪製心智圖時更加輕鬆，而不再只是單純的想像畫畫而已。由於心智圖裡的關鍵字之間，都有一個確實的關連性連結，因此即使你回顧過去所繪製的心智圖，也能從中回憶起它們之間的關連性與重點所在。

如此一來，一旦當你開始向別人說明時，你的記憶就能有如被解開的繩結一樣立刻鮮明重現，讓你的說明更加清楚。換句話說，這種方法不但能夠幫助你達到輸入的效果，還能透過鮮明重現的方式，達到輸出的效果。

在學習繪製心智圖的技巧前，建議你一定要多做這種關連性連結的練習，當你開始繪製心智圖時，一定會有很大幫助。

大腦若能將事物做一番相關連結，就越有助於整合成經驗與記憶。

——坎貝爾（Don Campbell）

圓周率表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1415	9265	3589	7932	3846	2643	3832	7950	2884	1971
B	6939	9375	1058	2097	4944	5923	0781	6406	2862	0899
C	8628	0348	2534	2117	0679	8214	8086	5132	8230	6647
D	0938	4460	9550	5822	3172	5359	4081	2848	1117	4502
E	8410	2701	9385	2110	5559	6446	2294	8954	9303	8196
F	4428	8109	7566	5933	4461	2847	5648	2337	8678	3165
G	2712	0190	9145	6485	6692	3460	3486	1045	4326	6482
H	1339	3607	2602	4914	1273	7245	8700	6606	3155	8817
I	4881	5209	2096	2829	2540	9171	5364	3678	9259	0360
J	0113	3053	0548	8204	6652	1384	1469	5194	1511	609

 $\pi =$

3.1415926535897932384626433832795028841971
 6939937510582097494459230781640628620899
 8628034825342117067982148086513282306647
 0938446095505822317253594081284811174502
 8410270193852110555964462294895493038196
 4428810975665933446128475648233786783165
 2712019091456485669234603486104543266482
 1339360726024914127372458700660631558817
 4881520920962829254091715364367892590360
 0113305305488204665213841469519415116094

天才們的思考法

提到天才，你會聯想到誰呢？

達文西、愛因斯坦、牛頓、愛迪生、達爾文、莫札特、畢卡索、歌德等，你所聯想到的，恐怕不外乎這些留下許多作品的偉人，或是在各種不同領域裡的發明家或作家吧。

光是要創作出一個作品，或發明、發現一個事物，就已經很不得了了，他們卻能留下這麼多的豐功偉業，他們的大腦構造究竟如何？相信你一定也曾有過這樣的疑問。

「就算不必偉大到那種程度，如果我能發揮才能達到他們的10%就好了……」或許你也曾經有過這樣的想法。

但我認為，與其說他們是與生俱來的天才，倒不如說，他們絕大多數人都是懂得正確掌握必要資訊，並從中發揮聯想以刺激大腦活化，進而讓大腦做好整理工作的「天才」。

尤其是被視為文藝復興時代的天才達文西，除了身為畫家與雕刻家，留下許許多多藝術傑作外，他更以一位科學家的身分留下許多發明。如飛機、直升機、汽車、疏濬船等，留下許多相當於現代這些交通工具原型的機械結構藍圖。

當初的這些創意，目前都被保存在達文西的筆記書裡，據說比爾·蓋茲年輕時，也曾經買過達文西的筆記書，並從中探索自己日後多才多藝的源頭。

第59頁所刊載的達文西的備忘紙裡，不但看得到右腦所掌管的想像創造、記號、多次元性、關連性連結、視覺性韻律等內容，也能看到左腦所負責的語言、順序、列表、直線、分析、數據等內容，而且這些都被整理在一張紙上……。

正因為全部整理在同一張紙上的緣故，所以這張備忘紙才能充分展現出整體印象。看來達文西也是透過將事物以放射狀表現的方式，達到擴展其創意範圍的目的。

心智圖是一項刺激我們有新聯想與開拓各種創意的工具，而達文西也採取了與心智圖非常相似的手法來發揮創意，雖然達文西並非真的使用心智圖這項工具，但他確實獨自開創了與心智圖擁有同樣理論的思考法。

檢視這些天才們所留下的筆記時會發現，他們都和達文西一樣，習慣利用關鍵字及圖形夾雜的方法做筆記，而條列式的筆記內容則非常少見。此外他們的筆記寫法，也鮮少採用同一個方式，就連他們所留下來的日記內容，都能讓人感受到一種獨特的氣息。

就愛因斯坦來說，他當然沒有畫過什麼所謂的心智圖，但是愛因斯坦的思考方式，卻和心智圖所注重的「取得左腦與右腦的平衡下，利用整個大腦來進行思考」的方式非常接近。

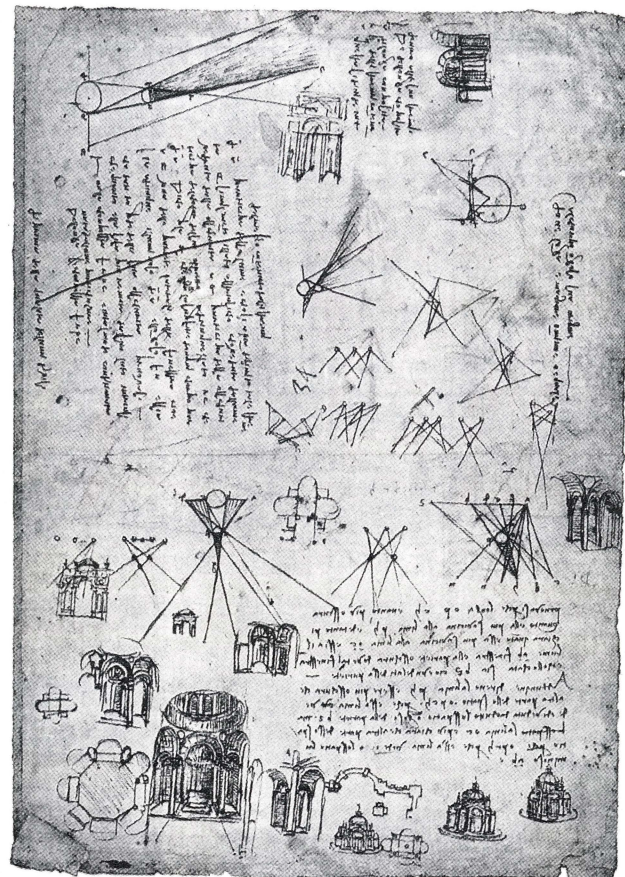
愛因斯坦最早對相對論有所靈感，是他在做日光浴時，一邊讓自己的思緒盡情在太空中旅行，並發揮想像時所得來的。當時他的思緒正搭乘著筆直的光線，飛行在幻想世界裡的浩瀚太空。

在這個想像的世界裡，他所搭乘的光線，不知不覺地又回到原點，讓他懷疑「莫非空間不是筆直的」。這就是愛因斯坦第一次對相對論產生靈感時的想像來源，而這個想像是他在做日光浴時產生的。從這點看來，這事件可說是他的視覺之旅，促使他的右腦火力全開進行活動的結果。

而且不止是他的右腦而已，他的左腦——也就是透過邏輯性思考及數據表現的方面，他下了非常卓越的成果。

或許愛因斯坦在他的腦海裡，如同繪製心智圖般，讓自己的

達文西的筆記



(照片來源：日本鑑定股份有限公司)

想像力展開一段太空之旅。換句話說，他的邏輯、數據、創造想像、空間等早已連結成一個網絡的狀態，使他的大腦火力全開。

天才們的自然思考法，並非只是放任自己的想像去發揮而已，而是連結他們的能力，將他們的思考範圍，擴展成放射狀。反過來說，將這些天才們的思考法轉換成工具的話，就是心智圖啦。

利用 3D 來取得左、右腦的平衡

第 1 章末尾，已從你的慣用眼找出你的「慣用腦」，在此介紹給你一個取得左腦與右腦平衡的練習法「3D 眼」。這是一個在書上和報紙裡常見的立體浮現的視覺遊戲。

在這個 3D 眼的遊戲裡，有些人能夠立刻看見立體物，有些人卻始終看不出立體物，不過只要能夠取得非慣用眼與慣用眼的平衡，就能立刻看見立體物的存在。

無法立刻看見立體物的人，是因為習慣以慣用眼來看東西的緣故，雖然有人認為這個遊戲的目的在於開發右腦，但其實應該說它的功能在於訓練人們取得左腦與右腦的平衡。

利用 3D 眼來訓練觀看立體物時，可以讓平時右腦活動較活躍的你，藉此刺激左腦的活動。相反地，如果平時你的左腦活動較活躍的話，它就能幫助你開發你的右腦。

下一頁有透過 3D 眼所觀看的立體浮現物，只要取得雙眼平衡，就能取得左、右腦的平衡，當你在進行練習時，千萬不可忘了這一點，只要掌握住訣竅，馬上就能看出立體物。

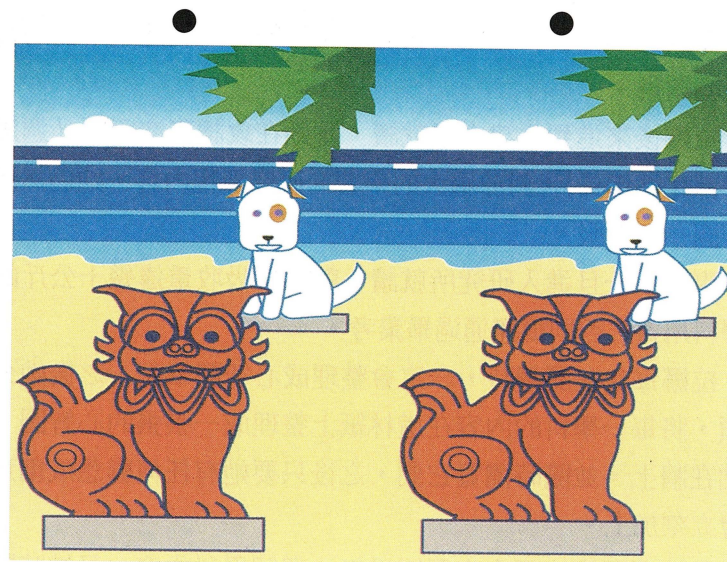
做為促進大腦整體活躍的第一步，務必透過 3D 眼來訓練自己。

3D 眼的觀看方法

直視圖畫上面的 2 個圖畫（點），直到正中央處出現另 1 個圖畫（點），再將視線直接往下移動，看著下面的圖畫，此時就可看見圖畫呈現立體物來。



©kyoichi Akimoto



©kyoichi Akimoto

習得心智圖，成爲牛津大學最年輕博士

曾經有一位少女因爲使用心智圖而被稱爲天才，她就是當時年僅十三歲的拉娜·以色列（Lana Israel）。

她在美國佛羅里達州就讀中學時，首次接觸到心智圖，立刻被心智圖的力量深深吸引，後來更將心智圖列爲學校的科學研究主題。

她觀察一群使用心智圖唸書的學生的成績，與另一群以平常方式唸書的學生的成績有何不同。她的這項研究結果，獲得了佛羅里達州的科學競賽第2名，並得以在「世界資優兒童教育大會」中發表。

由於拉娜的這項發表被熱烈討論，各國的電視台、廣播電台爭相邀請她上節目，報紙、雜誌也競相報導，就連她所寫的書都成了暢銷書。

拉娜後來進到牛津大學就讀，當她在攻讀研究所時（週遭的同學都比她年長），對於龐大的學習、研究課程內容，她仍然活用心智圖一一克服。

事實上一旦進入研究所就讀，就必須吸收重達幾十公斤的專門學科用書，否則很難通過畢業考。

拉娜每次在閱讀時，一定會整理成心智圖筆記，之後她分門別類，將每一學科的內容在道林紙上整理成一張張的心智圖，然後貼在牆上，並隨時瀏覽它們，之後只要她有任何聯想或創意，就會立刻加上。

當拉娜週遭的研究生們因爲無法理解學科內容，又被時間緊

追著跑時，大家都死命地想要死背內容，只有拉娜不斷地眺望自己整理過、又不斷推敲過的心智圖。

在畢業考前的最後衝刺，拉娜也只是瀏覽心智圖約20~30分鐘就結束了，然後她從容地就寢，養足精神以應付隔天的畢業考，最後她所有學科的成績都得到A，並以26歲的年紀取得牛津大學創校以來最年輕的博士學位。

第3章

這一點你一定要知道！ 心智圖的基本規則

在閱讀本章前，先思考下列問題

- 心智圖的規則是什麼？
- 從心智圖延伸開來的樹枝代表什麼？
- 繪製心智圖時的困難點在哪裡？
- 利用心智圖來做自我介紹時會有什麼不同？
- 一本書的內容真的有辦法整理成一張心智圖嗎？

要準備的東西只有 4 樣！

接下來就讓我們實際練習繪製心智圖。

希望你能藉由實際繪製心智圖的過程，更加理解心智圖的功能。

當然，如果你只想用閱讀的方式看過去的話，也是沒有問題的，只是如果你能夠實際繪製，並活用本書的話，相信你對心智圖的理解將能更加深入，而且唯有實際跟著步驟繪製，嘗試如何執行輸入及輸出的作業，才能幫助你快速學會心智圖。

那麼接下來就讓我們一起來探索心智圖的世界吧。首先請你準備好下列幾樣東西：

- 一張紙（最好是 A4 或更大的紙張）
- 原子筆或鉛筆
- 有色鉛筆或彩色筆（任何顏色皆可，只要是你想使用的顏色，並請至少準備三種顏色。）
- 墊板（如切割墊等稍厚一點的墊板，最好尺寸稍大，以利 A4 紙張可以整張鋪上。）

由於必須活用色彩，因此使用彩色筆或有色鉛筆是一大重點。之後只要將自己想整理在一起的部份塗上顏色，就能讓輸入和輸出作業獲得更大的效果（色彩部份將於第 4 章詳細說明）。

心智圖的「12 個規則」

爲了更加刺激你的聯想力，以利整理你得到的資訊，在心智圖的製作上設定了一些規則。這些規則並不會阻礙你發揮聯想力，只會幫助你更加活用心智圖，所以請無論如何，一定要牢牢記住這些規則。

雖然似乎只要利用關鍵字和圖畫來製作筆記，就能夠達到心智圖的目的，但如果只是這樣的話，就會連基本的心智圖構成要素都不足。如果這些要素無法成爲不增加大腦負擔的友善要素的話，就無法幫助你順利達到輸入與輸出的效果。

因此最終目的當然是希望你能以「繪製出美麗的心智圖」爲目標，唯有美麗的心智圖，才能永遠留在你的腦海裡。

對於這些能夠繪製出美麗心智圖的人，東尼·布贊先生稱他們爲「心智圖達人」，希望你也能以成爲一位心智圖達人爲目標，幫助你隨心所欲利用心智圖來促使所有事物都能順利進行。

繪製心智圖時有 12 個規則。（請參照次頁）

在這些規則當中，有關色彩和圖畫的部份，將在第 4 章裡詳細說明，因爲要利用色彩及圖畫來繪製心智圖，不但需要時間，而且有些人一聽到要畫圖，很可能就會立刻打退堂鼓。

只是無論是在發揮聯想力或整理資訊時，圖畫都是非常重要的幫手，所以不妨先利用色彩來發掘這項遊戲的樂趣所在。

心智圖的「12個規則」

1. 使用沒有花紋的素色紙張

2. 以橫向方式使用紙張

3. 從中心點開始繪製

4. 以印象來繪製主題

• 不用設框 • 長寬為 3~5 公分 X 3~5 公分 • 至少使用 3 個顏色

5.1 根樹枝 = 1 個語詞

• 在樹枝上寫上語詞 • 讓樹枝和語詞的長度一致

6. 語詞以單字方式書寫

• 不要寫成句子 • 將單字階層化

7. 將樹枝畫成有曲線的樹枝

- 將主幹連結上主題
- 從主幹畫出支幹
- 讓主幹和支幹的粗細有所差異（粗→細）
- 從約 45 度角的方向描繪出分枝來

8. 強調

- 描繪簡單的印象 • 用 3D 方式描繪（立體式的） • 加上效果文字 • 以不同色彩來描繪

9. 做關連性連結

- 使用箭號 • 使用符號 • 使用框線

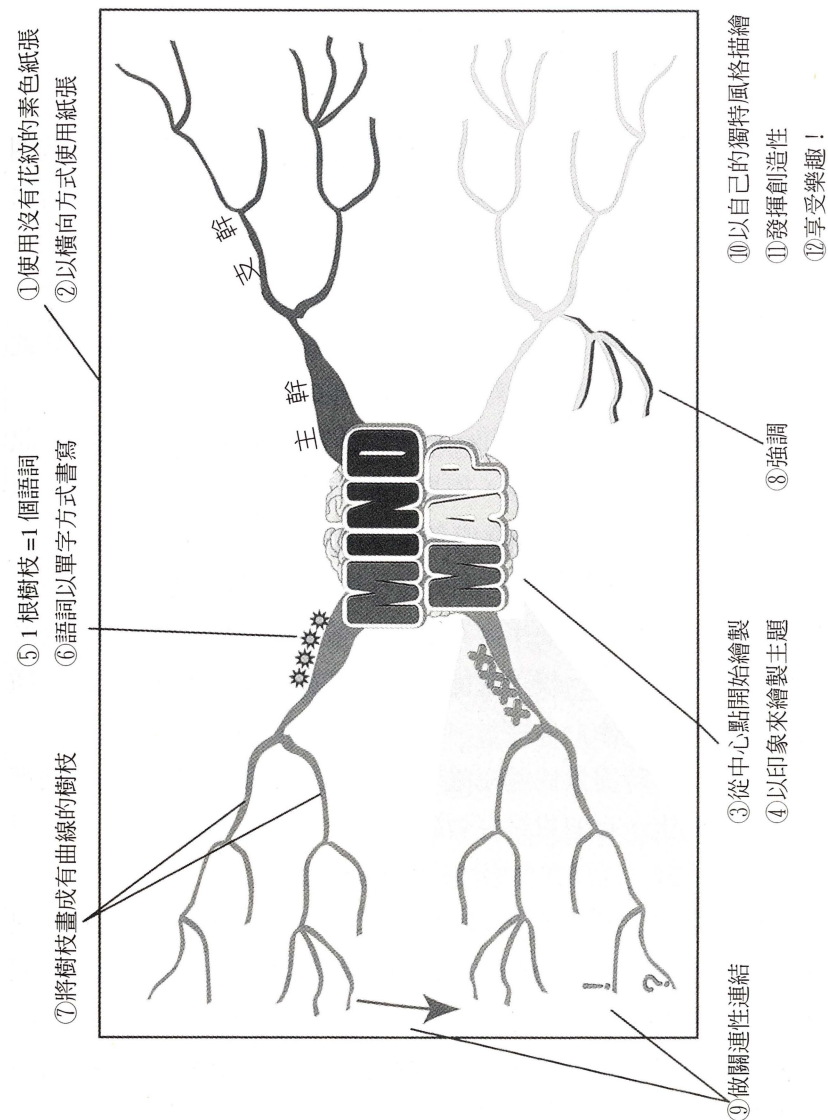
10. 以自己的獨特風格描繪

- 樹枝的強調手法、印象內容的描繪等，探索自己的獨特風格

11. 發揮創造性

- 使用幽默的印象 • 使用能促進自己記憶的手法

12. 享受樂趣！



從中心向外延伸的「主題」

心智圖是由許多根延伸開來的放射狀樹枝所組成，從一個關鍵字連結到另一個新的關鍵字，使得它像延伸開來的樹枝一般呈放射狀。

不過若一開始就要求你將樹枝延伸開來，或許會比較困難，因為越是想要繪製出完美的心智圖，越會去在意這個重點，如此一來，反而會對你的聯想力造成一股重大壓力。

所以在繪製心智圖之前，你可以事先抄寫必要及想要的資訊內容。例如在會議開始前，如果已經知道會議主題為何，就可以先從該主題上整理出你想要或必要的資訊。

首先在中心點描繪出代表主題（稱為「印象主題」）的圖案，此時的印象主題一定要用圖案表示，而且此時所用的文字，務必縮減在一句話以內。接下來從印象主題畫出 4~5 根粗樹枝，這種樹枝就叫做「主幹」。

描繪主幹時盡量快速完成，然後再盡快將你所聯想到的關鍵字寫在主幹上。目前只是在做練習而已，所以千萬別想太多，只要一一寫下最先浮現在你腦海裡的關鍵字即可。

至於為何主幹要畫上 4~5 根，這倒不是心智圖裡的規定，只是因為一般來說，人類要一次同時記憶 7 個以上的事物會比較困難，而主幹所扮演的角色，有如「從猴子聯想出來的語詞」一般，需要 10 個左右的關鍵字，因此在此將這些關鍵字彙整為 4~5 根主幹。

練習：將會議聯絡事項畫在主題上

那麼接下來就讓我們實際來練習如何描繪主幹。

假設你是一個負責銷售產品的營業部員工。

某天，你被商品開發部門告知要召開如下會議：

致營業部各位同仁

「商品 A 的樣品說明會」

日期：○月○日○○時開始地點：會議室

由於「商品 B」的改良版「商品 A」的樣品業已完成，特此召開說明會以向各位同仁說明。

此「商品 A」為去年所銷售之「商品 B」，經過營業部針對顧客所作之問卷調查結果，改良而來的商品。

特此召開說明會，向各位同仁說明此「商品 A」之特徵及改良部份、取用方式、新設計等內容。

商品開發部召集人○○

在繪製會議用心智圖前，先畫出主幹作為事前準備工作。

首先畫下印象主題「商品 A 的樣品」，以及你在會議裡的思考姿態等圖，然後在主題下方寫上會議日期。

接著從主題處延伸出 5 根主幹來。

再將你對會議內容的想像，依序寫出你認為重要的關鍵字。

- 聽到商品 A 的樣品時，聯想到目前還在銷售中的商品 B ……**關鍵字「商品 B」**
- 聽到這是參考問卷調查而來的結果時，聯想到……**關鍵字「顧客」**
- 聽到這次會針對商品 A 的特徵及改善點、取用方式做說明時，聯想到……**關鍵字「優點」「使用方法」(2 個)**
- 聽到不同於商品 B 的新設計時，聯想到……**關鍵字「設計」**

上述的 5 點並不代表正確答案，因為在第 2 章裡已經說明過，從中心的商品 A 所延伸開來的想像，基本上是每個人都不相同的。

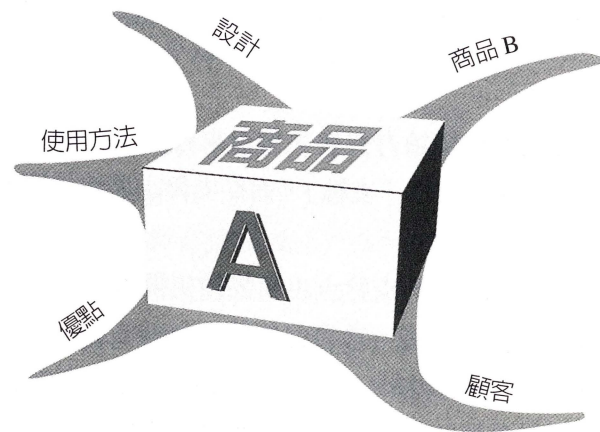
只要在聽到商品 A 時，你首先想到的事物就是你的正確答案。在此純粹作為一個印象主題的例子來發揮，所以我舉了上述的 5 個關鍵字，做為列在主幹上的關鍵字。若將它實際畫出來，就會如同次頁的圖一樣。

之後將這個畫有主幹的心智圖，實際應用在會議上試試看。會議（說明）中，商品 A 引發商品開發部與營業部之間的熱烈討論，此時你就可以將你所繪製出來的心智圖，當成導航地圖一樣，開始在上面寫下備忘重點。

也許在這次的會議裡，商品開發部依據一般的會議進行方式進行說明，然後中途由營業部發問，因此很可能因為雙方部門對話題內容的看法不同，而引發熱烈討論，這也是因為會議這種東西，本來就很難依照人們事先所掌控的順序進行的緣故。

像這種時候，心智圖也能發揮地圖般的功能，即使與會人員的發言，從「優點」衍生到「使用方法」時，仍有辦法回到延伸

只有主幹的心智圖



開來的樹枝頂點上。

如此一來，不論發言者針對哪一個部份做了一番論述，或是應該從哪裡回歸主題，都能在心智圖上一目瞭然。

而且只要你能夠聯想到發言者的意圖為何，就可以將你的這個聯想內容，寫在延伸出去的樹枝上，就能事先簡單的整理出一個頭緒來，以利萬一你被徵詢意見時可以派上用場。

耳聽為虛，眼見為實，體驗為本。

——孔子

讓聯想越來越寬廣的「關鍵字」

在理解主幹的描繪方式後，接下來就要發揮聯想，將樹枝延伸開來。這種樹枝稱為「支幹」，而從支幹上還可以再延伸出更多的小支幹來。

此時的重點在於，支幹上也要描繪出關鍵字。通常一般人開始在學習繪製心智圖時，常常會習慣在這種支幹上，寫整句的文章，如此一來不但無法一眼看懂，所寫的內容意義也會被限定住。心智圖最重要的核心就在於，設法將你的關鍵字連結下一個關鍵字，讓你的聯想能力越來越寬廣。

要將你的聯想內容化為關鍵字時，最有效的方法就是第2章裡所提到的，諧音與關連性連結的訓練。至於為何將聯想內容化為關鍵字會如此重要，主要是因為當你日後再度瀏覽心智圖時，如果支幹上寫的是句子型的文章，就會促使你只用左腦的邏輯性思考功能，導致你的聯想內容偏向一邊，之後你的記憶也會漸漸淡去，並使得你的創意能力越來越狹小，而且這種方法，會迫使你每次都得花時間閱讀自己寫在上面的文章。

接下來我們就實際針對從主幹到支幹的描繪方法做練習。

假設我們要繪製一個幫助你自我介紹的心智圖，此時的形象主題當然是「你」。你可以先想像一下你在向人自我介紹時的樣子，然後將它描繪在主幹上。此時的主幹你想畫幾根都沒關係，如果你想介紹的內容很多的話，就算畫上10根主幹也無妨，只要這些內容都是能夠強力展現出你的重要部份，就可以將它們描繪在主幹上。

接下來將從主幹上衍生而來的關鍵字，依序寫在支幹上，此時支幹的數量亦不受限制。接著如果從支幹上又有衍生出其他關鍵字時，就將支幹再往外延伸畫出放射狀的樹枝來。

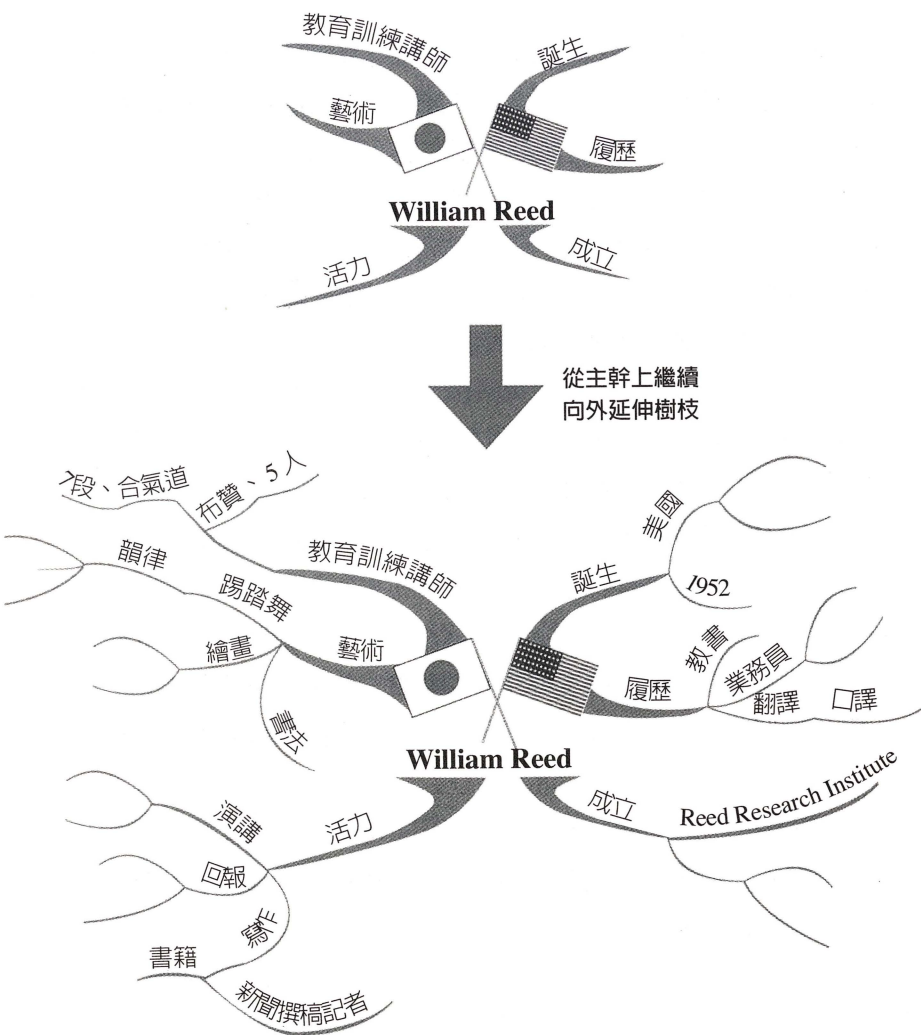
在此以我為實際例子，繪製我用來自我介紹的心智圖。從我在做自我介紹時的想像中，得到「誕生」、「履歷」、「成立」、「活力」、「藝術」、「教育訓練講師」等六個印象。

若將這六個印象化為主幹時，就成為次頁的圖樣。

接著從這幾個主幹開始，繪製自我介紹用的心智圖。——描繪出從主幹上所聯想到的關鍵字、印象物後，就完成了支幹的部份。我從主幹上聯想到的關鍵字如下。

- 從「誕生」衍生而出的支幹……日本
- 從「履歷」衍生而出的支幹……教書、業務員、翻譯
- 從「成立」衍生而出的支幹……Reed Research Institute、SEMA
- 從「活力」衍生而出的支幹……演講、回報、寫作
- 從「藝術」衍生而出的支幹……踢踏舞、書法、繪畫
- 從「教育訓練講師」衍生而出的支幹……布贊、游擊式行銷、合氣道

從這裡再繼續往外延伸，描繪出更多樹枝後，就成了我個人的履歷心智圖（請參照次頁）。



拓展聯想的提示——關鍵字階層化

當你從印象主題開始，依序將關鍵字拓展到主幹、支幹時，有一個思考方法可以作為你的提示來源，那就是「階層化與歸類」。

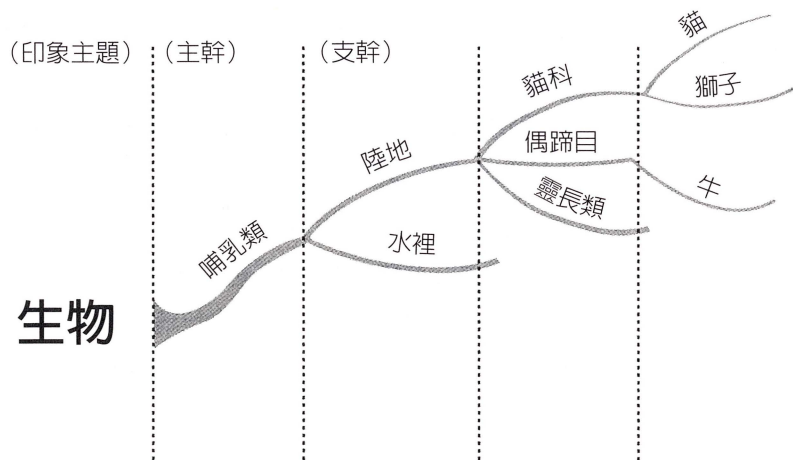
換句話說，就是將聯想關鍵字的類別，細分為幾個階段的方法，在此以「生物」一詞為例，來思考看看。

1. 在印象主題處寫下「生物」，然後從此展開各種聯想。
2. 主幹的地方可以聯想到位於生物下一階層的「哺乳類」，同時聯想到「爬蟲類」、「兩棲類」、「鳥類」、「魚類」等關鍵字。
3. 「哺乳類」所接下來的支幹上，可以聯想到「陸地（棲息在陸地上的哺乳類）」這個關鍵字，並同時聯想到「水裡（棲息在大海或湖泊、河川裡的哺乳類）」。
4. 接著再從「陸地」的支幹上延伸出「貓科」、「偶蹄目」、「靈長類」等各階層的關鍵字。
5. 再往下延伸時，若是「貓科」就能聯想到貓和獅子、若是「偶蹄目」就能聯想到牛和鹿等等，具體的動物名稱不斷湧現出來。

如果一開始從印象主題的「生物」發揮聯想，就立刻在主幹上寫下貓或獅子時，那麼在接下去的支幹上所能聯想到的東西，就會被侷限住。如此一來，不但心智圖無法呈現擴展的力量，也會造成思考的停滯。

這種階層化的分類方式，雖然是分類學上使用的一種手法，但它同時也是一個非常有效的方法，可以幫助你不斷拓展聯想、並加以整理。

利用階層化來擴展聯想

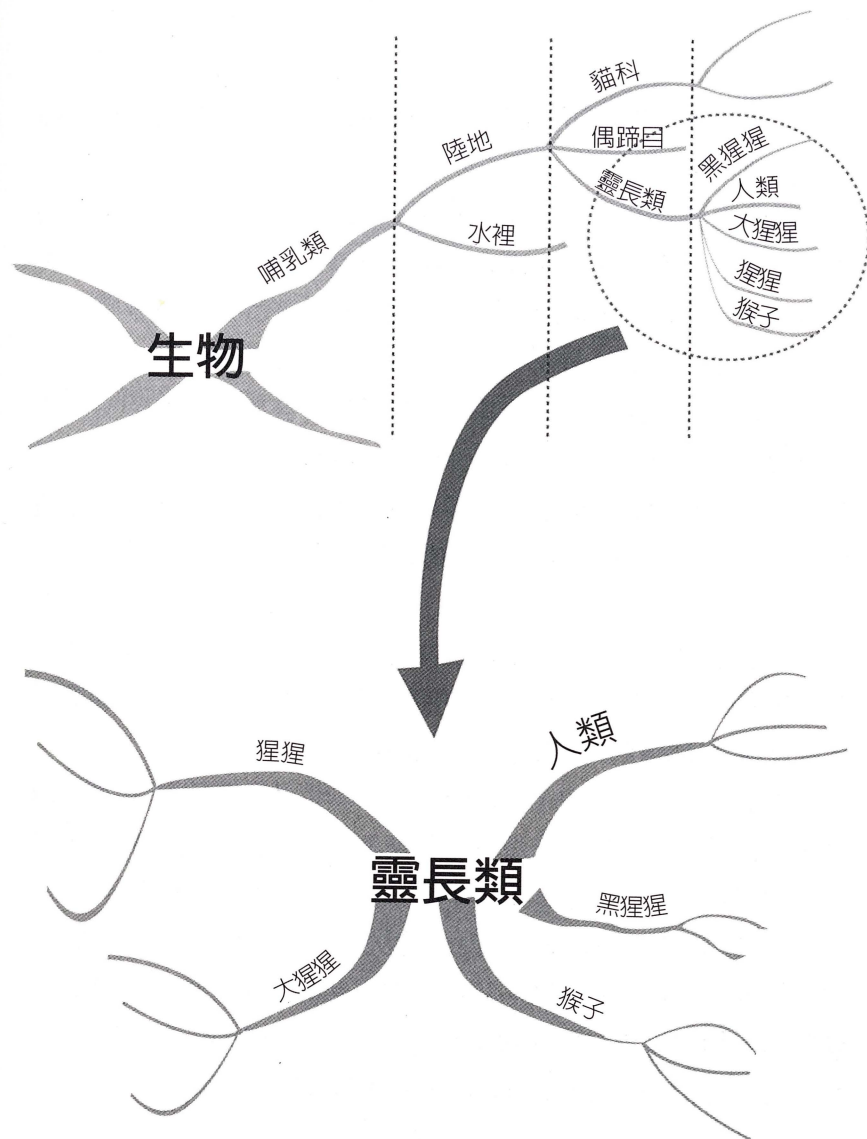


當你在發揮想像時，如果你所聯想到的關鍵字，剛好位在某些階層的中間時，你可以將這個關鍵字放在主幹上比較前面的位置，或是拿來作為另一個心智圖的印象主題。

在資訊量龐大的現代生活裡，這種階層化手法，可以幫助你取捨所接收到的資訊內容。例如當你發現比起「生物」一詞來，「靈長類」這個關鍵字更讓你覺得重要時，你可以將靈長類列為印象主題，從中發揮聯想，在主幹上寫下「人類」、「猴子」、「黑猩猩」、「大猩猩」、「猩猩」等，將聯想不斷往外擴充。

尤其是在應付需要記住龐大資訊量的資格考時，這種階層化方式將能有效幫助你達到學習的效果。

改變印象主題、擴展樹枝



練習：將一本書的內容記憶在一張紙上

心智圖是一種幫你取捨你所想要的資訊，並讓大腦加以整理的友善思考法。

尤其對於企業人士來說，因為工作需要，不得不閱讀大量的書籍，藉以吸取資訊，或提高工作技能等，隨時處於必須從龐大的資訊中，掌握不可或缺訊息的狀態，這也是身為一個企業人士所必備的重要條件之一。

不論是資訊還是書籍，基本上都是以外在形式，亦即文字方式呈現，因此對於哪些資訊是你所需、哪些資訊是可以忽略的，通常需要一點時間做取捨，不僅如此，事後若要再次閱讀你必須明白的資訊時，又得再度浪費無謂的時間重新瀏覽一遍。

一般來說，不論是在工作上或是生活上，甚至是尋找事物，我們所花費的時間，約佔所有時間的三成左右。在這種情況下，如果能夠縮短尋找事物的時間，就能提高相當大的效率。

對於一分鐘都無法浪費的升學考考生，以及資格考考生而言，即使是要從教科書上找到自己所劃線的重點，或是要從自己所寫的筆記上找出可能的問題解答，都是一種時間的浪費。

此時只要將這類資訊或考試重點，事先整理成一張心智圖，事後只要瀏覽這張心智圖，就能喚起鮮明的記憶。而且因為心智圖將所有相關事物以放射狀呈現，因此還能刺激你在輸出時所聯想到的新創意（輸出部份將在第5章裡詳述）。

接下來就讓我們以一個簡單的故事為主軸，來練習將資訊或

書籍內容整理成心智圖的方法。因為目的只在練習，所以在此以一個簡短的故事為題材。

首先請你閱讀次頁的故事內容。

愛麗絲心想：「沒有圖畫也沒有故事，這種書有什麼用啊？」

——路易士·卡洛爾（Lewis Carroll）

接下來我們就把這個故事，實際整理成一張心智圖看看。由於這個故事非常簡單，所以或許有人會認為，這種東西哪需要整理成心智圖？不過人類的記憶，總是會隨著時間的消逝而變得模糊。

所以即使是內容如此簡單的故事，對你而言不重要的部份，恐怕還是會忘記吧？在此依據心智圖的繪製規則，將故事以下列方式做一個整理。

1. 首先將你所想知道的資訊內容，從故事當中聯想出主幹來。
2. 從各主幹上發揮聯想，然後將聯想到的關鍵字寫在支幹上。
3. 將樹枝以放射狀延伸出去。

所謂好書，是開卷時令人充滿期待，闔上時令人充滿喜悅與滿足。

——阿莫士·奧爾柯特

（Amos Bronson Alcott）

蠶豆的黑線（摘自日本靜岡縣的民間故事）

從前在遠洲這裡，住著一位老婆婆。

有一天，老婆婆打算煮蠶豆來吃，所以她把大量的蠶豆倒在鍋子裡，卻不小心將一顆蠶豆掉到了泥地上。

「不過才掉一顆蠶豆而已，沒關係、沒關係。」

老婆婆如此安慰自己。接著老婆婆拿來一大束稻草，想要放進灶裡燒。

沒想到此時從房門空隙吹來一陣風，把老婆婆抱在手上的稻草吹掉了一根。

「不過才掉一根稻草而已，沒關係、沒關係。」

老婆婆說完後就在灶裡起火，灶裡的火越來越旺，將整個灶燒成一片火紅，蠶豆也開始在鍋子裡煮得跳動起來。

沒多久，燒得火紅的木炭中，有一小塊從灶裡啪拉地掉了出來，滾到了泥地上。後來同樣掉在泥地上的蠶豆和稻草，以及木炭三人面面相覷，於是三人開始商量起來。

「我們都被迫和自己的同伴分開了。」

「真是一點也不好玩。」

「我看乾脆我們三個人一起出去玩吧？」

「那要不要乾脆去伊勢參拜呢？」

就這樣，蠶豆和稻草、木炭三人，決定展開旅程到伊勢去參拜。

當他們走了一段路之後，來到了一條小河川。

「這裡又沒有橋可以讓我們渡河，這下要怎麼辦好呢？」

蠶豆撫摸著自己圓滾滾的大肚子如此說著，稻草一聽，立刻有了主意。

「我們當中就屬我的身高最長，不如我來當大家的橋樑吧，只要等你們都渡過河之後，記得把我拉過去就行了。」

稻草這麼說著。

沒想到蠶豆和木炭開始吵起來。

「那我先過去。」

「不行，應該我先過去才對。」

兩人爲了誰先過河而吵起來。

由於木炭吵到後來非常生氣，整個人都變紅了，蠶豆只好讓他。

「好吧，那就先讓你過河好了。」

但是沒想到，其實木炭是一個非常膽小的人，所以他過橋的步伐非常緩慢，走了半天還没能渡過橋去。

由於全身通紅的木炭走得非常慢，害得自願充當橋樑的稻草，開始被木炭燙的受不了。

「好燙！好燙！你快點走過去呀！」

稻草開始催促木炭，同時因爲燙的關係，身體開始扭動起來，使得木炭站不穩腳，終於掉進了河裡，還發出滋滋的聲音。

「活該！誰叫你剛剛要跟我搶第一，這是老天給你的懲罰，哈哈……。」

蠶豆看到木炭狼狽的樣子，覺得很可笑，忍不住捧腹大笑了起來。

由於蠶豆實在是笑得太厲害，沒多久就傳來啪的一聲巨響，原來是他的肚子被撐破了。

蠶豆看到自己笑破了肚子，慌張的不知如何是好，終於忍不住開始嚎啕大哭，就在此時，一位裁縫師剛好經過。

「哎呀，真是可憐啊，我看就讓我來幫你把肚子縫起來吧！」

裁縫師說完之後，立刻從裁縫箱裡拿出針線來，只可惜裁縫箱裡剛好沒有綠色的線。

裁縫師不得已，只好用黑色的線來幫蠶豆縫合肚子。

到現在，蠶豆的肚子上都會有一條黑絲，據說就是那時候縫的黑線所留下來的痕跡。

（完）

如果是你的話，你會如何聯想出主幹、又如何從主幹聯想出支幹來呢？

當我們在發揮聯想力的時候，通常圖畫會比關鍵字來得容易浮現腦海，不過因為圖畫部份將在第4章裡詳細說明，所以現階段，先讓我們只用關鍵字來繪製心智圖。

在此重申，心智圖裡並沒有所謂的正确答案或錯誤答案，接下來就讓我們以這個故事為例，試著描繪出心智圖，不過這畢竟只是一個例子而已，所以請你將它列為參考。

當我第一次讀這個故事時，首先浮現我腦海的就是：「為什麼蠶豆身上都會有一條黑絲？」雖然這個問題剛好也是這個故事的關鍵所在，不過當時我第一個想到的問題也是這個部份。

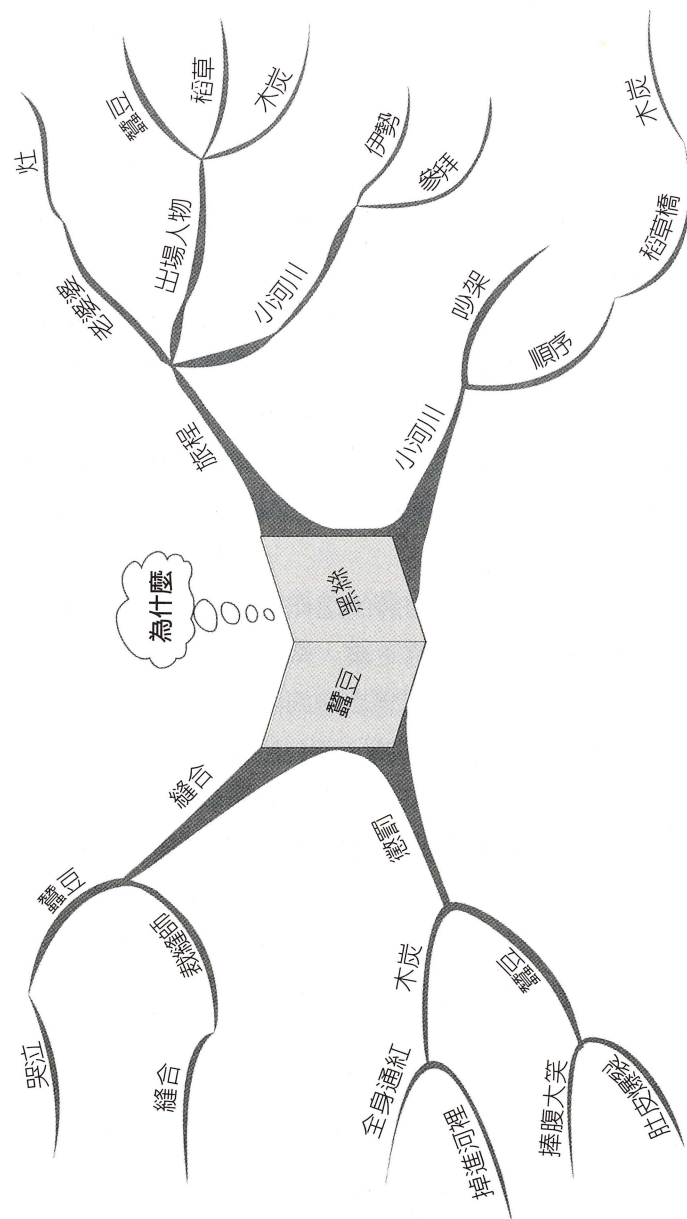
- 為什麼蠶豆身上都會有一條黑絲？→在印象主題上寫上關鍵字：「為什麼」

接著我將「為什麼蠶豆身上都會有一條黑絲」的這個疑問作為關鍵點，然後從這個關鍵點出發，選出幾個能夠讓我立刻想起這個故事內容的關鍵字：我所選擇的是「旅程」、「小河川」、「懲罰」、「縫合」等四個關鍵字，只要有這四個關鍵字，就能讓我隨時想起這個故事的內容。

我將這四個關鍵字寫在主幹上，然後再從這四個主幹上面，分別聯想出其他關鍵字來，並一一寫在支幹上。完成後的心智圖，就變成了這個樣子（請參照次頁）。

要瞭解對方是一個什麼樣的人，只要仔細觀察對方所偏好的書籍即可，這種方法比起從他的交友關係判斷要準確得多。

——唐恩·亞當斯 (Dawn Addams)



如何挑選關鍵字？

要將書本或資訊內容輸入心智圖時，重點並不在於如何不斷將關鍵字一一挑選出來，而在於如何從內容中，不斷聯想出與內容相關的關鍵字。

當你要抄下某人所說的話時，不能只從對方所說的話中挑出關鍵字來寫，而應該從對方所說的一段話的內容中，**找出你所聯想的東西，並將它化為關鍵字**，這才是真正的重點。

關於這點，在先前「關連性」的章節裡說過，只要能從主幹發揮關連性，將它連結到支幹，就沒必要將所有東西都抄下來。

在我長期從事翻譯和口譯的工作經驗裡，就口譯來說，如果我把對方所說的話一一抄寫下來，一旦當我真正要開口翻譯時，反而會掌握不到當事者真正想表達的內容。尤其如果我的委託人一口氣說了5～10分鐘的話時，要我將他所說的內容全部抄寫下來，根本是件不可能的事，因此我養成一個習慣，就是一邊聽當事人說的話，一邊在我大腦裡做整理，再將它翻譯出來。

當然如果遇到數字出現時，一定會將它抄寫下來，除此之外我都只取內容的精髓，讓自己能夠隨時重現委託人的話。之後我會在自己的大腦裡做好整理，再將委託人所說的話翻譯出來。

其實我，是在自己的大腦裡繪著心智圖，所以沒有必要將所聽到的話全部抄寫下來，也能將真正重要的談話內容整理成很短的文字。後來我更因此發現，這種方法也可以用來整理書本或資訊內容，只要使用這個方法，就不必抄寫下所有東西了。

聯想不可只往單一方向發展

在繪製心智圖時，常常會發生一種現象，就是樹枝只往單一方向延伸。也就是說，我們常常會看到在同一根主幹上，雖然衍生出許多支幹來，但是其他的主幹卻顯得非常貧乏。

會發生這種現象，通常不外乎兩個原因，一個是一開始就選錯了印象主題，另一個是因為主幹和印象主題並沒有直接連結的關係。

換句話說，一開始你的聯想就已經和當初的印象主題有所出入。這種時候，建議你不妨將你所聯想到的東西，列為另一個印象主題。

此時你可以換成另外一張紙，將你強烈聯想到的印象列為印象主題，繪製成另一張心智圖，就可以完美繪製出與你的大腦有直接連結，而且很有平衡感的心智圖來。

先前在階層化的章節裡也說明過，有時候支幹上的關鍵字（類別），要遠比印象主題或主幹的關鍵字來得重要。如果某個關鍵字給你的印象非常強烈的話，不妨將這個關鍵字放在比較前面的位置上。

最重要的是，一定要遵照心智圖的規則繪製，唯有取得平衡的心智圖，也就是繪製成美麗放射狀的心智圖，才能幫助你在事後重新瀏覽，或是執行輸出作業時有所發揮。

各樹枝上面所寫的關鍵字，其中的關連性必須讓你事後重新瀏覽時，能夠一眼看懂才行，如此一來你才有辦法**清楚掌握整體間的關係**。

活用心智圖空間來創造新的創意

雖然繪製心智圖時，必須力求整體平衡以利凸顯美感，但是除了常發生前面所提的樹枝只往單一方向延伸的問題之外，有時還會看到上下左右的樹枝太過對稱，而將整張紙擠得滿滿的情形出現，這種情形同樣會降低心智圖的效果。事實上，**心智圖是一項必須活用空間的工具。**

人在看事物時沒有同時觀看空間的習慣，如當我們看某人時，通常會直接看這個人，而不是看身處某個景色中的這個人。

例如當我們看到一個白人時，可能會想：「白人嘛！難怪他會有這種想法。」這便，讓先入為主的觀念佔據我們的大腦。如果我們能夠連週遭的背景一併觀看的話，或許就能夠超越我們對白人的印象，以單純看眼前這個人的想法，這種情形在人與人的溝通上也是一樣。

這種情形在工作上也一樣，能否看見空間，對工作執行的方式有很大的不同，因為如果能看見空間，也就等於能站在一個新的觀點來看事物，因此就能發現彼此間的交接點。

例如和顧客談話時，就不會只是拼命地說明自己的想法，而能夠站在顧客的立場，看到問題的所在。簡單地說，能夠看見空間，就等於能夠看見被隱藏在角落、邊緣裡的提示。

心智圖會如此注重空間，原因就在此，因為如此一來，當我們下次再度瀏覽心智圖整體時，才能看見不同的主幹所延伸出去的關鍵字，其實互有關連，甚至從空間中得到靈感，出現不同於以往的新創意。綜上所述，千萬別讓關鍵字將心智圖擠得過滿。

應用：心智圖即時活用法

在第 71 頁曾經提到，只要事先在會議前繪製好印象主題及主幹，屆時在會議上就能夠很簡單地做好會議內容的整理工作。在此要介紹一個，能夠幫助你即時抄寫完美筆記的有效方法。

要即時抄寫筆記，最重要的就是聽寫能力，當我們在聽別人說話時，只要有一點點分心，就會失去注意力，這是因為當人一缺乏目的意識時，自然就會精神渙散的緣故。

就算我們假裝還在聽著對方說話，也騙過對方，因為只要我們沒有真正專心在聽對方說話，對方總是能夠立刻察覺。所以只要能夠提高我們的聽寫能力，甚至可以不必受限於只能利用心智圖的方法。

心智圖的目的並不在於幫助你如何抄寫筆記，而是要讓你利用它來理解對方的想法與立場，進而讓你與對方展開順暢的溝通，心智圖就是這種活用工具，記住這點，然後在這個觀念下，學習如何提升自己一邊聽人說話、一邊抄寫筆記的技巧。以下就是有效提升這種技巧的 5 個方法。

1. 利用思考速度

據說人的大腦通常以說話速度的 4~10 倍速度在思考事物，因此對於太過簡單的事情，很容易失去興趣，而開始轉向思考其他事情。不過這種快速的思考速度，也可以說是一項利器。

此時我們應該好好利用大腦的這種餘力，不但要仔細傾聽對方所說的話，還要同時觀察對方，進而寫下我們從對方身上感受到的意圖。此時我們可以在大腦裡，或是紙張上整理出這些資

訊，如此一來，就能同時思考對方所談的內容關連性，以及我們想詢問的問題、資訊的使用法及應對方式等。

只要做到這種程度，就有可能提前掌握對方的思考意圖。

2. 聽人說話時必須設法讓大腦和五種感官火力全開

對方的談話內容，究竟要向我們的左腦與右腦訴求什麼？此時一定要集中意識聽取。

然後一邊抄筆記、一邊整理你的想法，同時從你所聽到的話中開始聯想，並加上色彩、空間及記號等。

別人的談話，常會左耳進，右耳出如果要讓大腦鮮明地記住對方的談話內容，就必須不斷的聽取及描繪，並將自己所聽到的言詞，轉換成自己熟悉的語詞、甚至是視覺，藉以讓自己留下更即時的印象，以利製作出容易活用的筆記來。

機會是留給有備而來的人。

——路易士·巴斯德 (Louis Pasteur)

3. 將錄下來的內容以倍速方式聽取，並同時抄寫筆記

當我們要抄寫一般的會話內容時，常常會掌握不到什麼才是重要的關鍵字，這是因為我們太過集中聽取對方所說的內容，造成我們只是不斷在覆誦對方的語句而已。

這種時候不妨將對方所說的話錄下來，然後以倍速的方式聽取，只要多做這種倍速聽力練習，就能比較懂得如何掌握關鍵字。這種方式非常適合用來複習或查詢資料。事實上有一份調查報告顯示，讓學生以 1.5~2 倍的速度聽取錄音內容後，學生的理解能力不但提升到與實際上課時的理解能力相同，有些人甚至超過實際上課時的理解能力。

如果是一對經過刻意訓練的耳朵的話，就算以 4 倍速播放錄音內容，也能在聽取錄音的同時，理解內容。

4. 掌握擁有關鍵內容的關鍵字及記號

人類 1 分鐘通常能夠說出 135 個字，但是卻只能寫出約 40 個字左右，而且不論多快速的人，最多也只能跟上談話速度的 3 成左右。

如果拼命想要追上談話的速度，不但會造成精神和手指頭的麻痺，到後來會連談話內容的脈絡都搞不清楚。不過話說回來，只要能夠掌握佔談話內容 10% 的重要關鍵字，就能夠重現整個談話內容。

簡單地說，只要能夠掌握每分鐘 10 個關鍵字，就能達到這樣的效果。剩餘的時間，就可以投注在推敲言詞的意義，以及如何讓它與記憶產生關連。

重要的是，在聽取成為關鍵字的語詞及談話內容的同時，必須將它們和你所聯想到的東西做連結，以利在你的大腦裡整理出一張心智圖來。

當然你也可以先另外列出關鍵字，等到心智圖的架構已經成形時，再寫入必要的關鍵字，這種練習方式也同樣有效。

5. 在短時間內集中聽寫

在學習外文時，必須充分活用聽寫能力，尤其是從事編輯記者和口譯工作者，端賴擁有多少聽寫能力，因為在聽取對方的談話內容後，除了自己必須全盤理解外，更必須將它轉換成一般人都聽得懂的語詞，然後翻譯給當事人。

所以一開始就應該假設事後必須做摘要、說明，在聽取的當下，投注所有精神在談話內容的整理工作上。不妨隨時利用演講

或是電視、廣播的新聞報導等，一邊聽取內容、一邊進行這種練習，就連電話的交談內容都可以拿來作為練習的對象。或者也可以聽一首歌，然後在大腦裡整理歌詞所想傳達的意義，這種練習方式有同樣的效果。

第4章

富有色彩及圖畫的心智圖，更能深深烙印在腦海裡！

在閱讀本章前，先思考下列問題

- 為什麼色彩對心智圖這麼重要？
- 為什麼圖畫對心智圖很重要？
- 要提高對色彩和圖畫的感受性，需要什麼條件？
- 圖畫是如何烙印在大腦裡的？
- 富有色彩和圖畫的心智圖，會讓思考有何改變？

加強使用大腦迴路的視覺效果

到目前為止，我們已經針對心智圖的基本繪製法，以及關鍵字的填寫做了一番說明，事實上只要掌握住這幾個重點，就已經能夠讓你的筆記，效果比一般人所做的筆記好上數倍、甚至是數十倍。

不過若要讓輸入與輸出作業更有效果，就需要再多加一個步驟。那就是將心智圖上色，並將你所聯想到的東西，以圖畫方式表現。

相信不論是誰，都曾經在學生時代，將上課所抄下來的筆記，用紅筆劃線表示重點。有些比較會做筆記的人，甚至會將重點圈起來塗上顏色，或是將相關的重點之間劃線連結。

心智圖原本的目的，就在於將你所聯想到的語詞和印象，均衡表現在紙張上，以利你隨時瞭解自己大腦裡的想法，並因此讓你容易回憶，以及容易執行輸入作業等。換句話說，心智圖是一個聯想筆記。

也是因此之故，將你所聯想到的內容，以色彩豐富的圖畫表現，會比只有陳列關鍵字的心智圖要來得有效。

尤其比起歐美人來說，東方人對色彩和圖畫的感受性要來得豐富許多。

其中最好的例子就是「漫畫文化」，一眼望去，全世界恐怕找不到第二個國家像日本這麼喜愛漫畫，雜誌也是一樣。

我曾經從事過專門翻譯與汽車業界有關的工作，當時就對日本的汽車雜誌感到震驚。因為美國的汽車雜誌，使用的都是很粗糙的紙張，照片的品質也是惡劣到幾乎都能看到上面的污點，因

此當我看到日本的汽車雜誌時，甚至覺得「這根本就是『國家地理雜誌』（印刷非常精美的美國地理專門雜誌）級的」。

當然，沒有必要一開始就繪製如上述般精美效果視覺資訊的心智圖，只是希望你千萬不要忘了，你正身處在這個日常生活中隨時能接觸到美麗視覺世界的國家。

心智圖是透過同時使用左腦與右腦，來促進大腦整體平衡的一項工具。換句話說，這是一項能透過你的大腦有效率執行輸出與輸入作業的工具。

當你在執行輸出作業時，要給予你的大腦一個印象或聯想，色彩和圖畫就成了一個不可或缺的重要元素。

輸出作業是一項重新檢視心智圖後，將內容依據邏輯性轉換成語言的作業，也是一項驅使大腦發揮整體能力的作業。

換句話說，唯有繪製出一張讓如同放射狀般擴展開來的右腦領域裡的印象（圖畫），確確實實連結到左腦領域裡的語言和邏輯等的心智圖時，才能夠刺激你的視覺感官，讓你的記憶更加鮮明地甦醒過來。

色彩支配著我，所以我沒有必要去追求色彩，我明白色彩始終將我擁抱在它的懷裡，這也是讓我感受幸福的時刻，色彩與我結為一體，我是一個畫家。

——保羅·克利（Paul Klee）

色彩對心智圖的重要性為何？

將心智圖塗上顏色，是將聯想輸入時的一個重要元素，當然如果不使用色彩來繪製心智圖的話，或許會比較快速又容易。

但是如此一來，心智圖就會顯得非常單調，也會比較難以存留在記憶裡。如果沒有任何色彩協助的話，要讓你的大腦去記住事物會比較困難。

那麼，為什麼色彩會引起你的注意呢？

舉例來說，如果家裡或職場上缺乏色彩的話，我們的心靈就會營養不良，所以受歡迎的餐廳或咖啡廳，一定會裝飾許多色彩，好讓客人們因此感到華麗或感到寧靜。像這一類的店家，通常都能成為客人們的心靈綠洲，吸引客人們不斷上門光顧，因為他們不斷在為客人輸送心靈上的營養，並藉此吸引客人的眼光。

色彩會影響我們的思考方式，以及感受方式。心智圖是一項利用關鍵字和圖畫，將你的想法以視覺方式描繪的工具，此時只要將心智圖塗上色彩，就能賦予它一個生命。

在此不妨思考看看動畫、音響、視覺性藝術等資訊量多的媒體，是如何活用色彩的。

這些媒體都是利用色彩來凸顯空間和立體感，藉此達到表現出印象和心情的效果。且由於透過色彩的強調，能夠促進內容與大腦間的相連，使得資訊更不容易被大腦所忘記。

色彩可以讓你的動機提升 80% ！

語詞在整個溝通或交談的過程中，只佔 7% 的功能而已，這一點已經在第 2 章裡說明過。因為人們透過肢體語言、聲調、尤其是表情，能夠翻譯出更多的訊息，並加以解釋，從中瞭解對話內容。

要提高溝通或交談的能力，就必須加強對色彩和形狀等視覺性要素的感受能力，只要理解色彩對心情和言行舉止的影響，就能透過大腦原本所擁有的語言，也就是所謂「思考時所用的語言」，來與大腦互相交談。

色彩能夠喚醒大腦，一般來說黑白的教科書有催眠效果，但是只要上了色彩，就能讓人的聯想力活躍起來，進而容易與感覺、經驗及記憶等產生連結。

心理學家朗諾·格林（Ronald.E.Green）在他的著作《The Persuasive Properties of Color》（色彩擁有提高說服力的特性）一書中指出，利用色彩向視覺傳達訊息時，能夠提升 80% 的閱讀意願、參與動機。他的這項主張獲得許多色彩專家們的贊同。

著有《Color for Impact》（色彩的影響力）一書的珍·懷特（Jan.V.White）也認為，若在簡報上使用色彩，可以提升 60% 的淺顯易懂程度、縮短 82% 的搜尋時間、提升 70% 的理解能力、提升 60% 的喚醒記憶能力，以及提昇 70% 的品牌認知度。

這本書不但在美國成為暢銷書，也廣為 3M 和 Xerox（全錄）等多數企業認同及採用，並紛紛在簡報資料上加上色彩，並在簡報效果上得到實際驗證。

對於這種主張，或許你光憑自己的直覺就能理解，不過在此不妨實際驗證看看。

例如當你閱讀雜誌時，通常你的視線會先轉向哪裡？當你在看地圖或天氣預報時，如果只有黑白兩色的話，你是否還能充分讀取內容？又是為什麼對於重要的資訊，常常會用有色螢光筆圈起來？黑白電視和黑白照片，又是為什麼會被淘汰？

此外，對他人的第一印象也是如此，色彩會成為我們判斷一個人的基準。

對方是否能讓我們留下印象，完全取決於前 90 秒鐘，而對方是否能被我們接受，則有 6 成是取決於顏色。簡報內容若使用太過華麗的顏色，雖然會給人小丑般的印象，而對它產生不悅的情緒，但若是缺乏色彩感受性時，則會給人一種缺乏知性的印象。

你可以將本書裡所描繪的彩色心智圖，影印一份黑白的試試看，相信你一定能夠立刻明白，彩色心智圖的重要性及其效果。

對於專門透過視覺傳達訊息的簡報來說，色彩扮演著非常重要的角色。

如此美麗的樹葉仍會老去，當她逝去的那一刻，依舊充滿光輝、色彩繽紛。

——約翰·布羅（John Burroughs）

輕鬆賦予心智圖色彩的 5 個方法

雖然說色彩對於繪製心智圖來說非常重要，但也不必因此強迫自己成為一位色彩專家，只要能將你的想法整理在紙張上後，設法凸顯色彩效果，以利強調一眼望去就能清楚明白內容，即使閉上眼睛之後也能回想起來即可。

不過若隨興胡亂塗上色彩的話，視線就會跟著飄浮不定，所以還是要給予某種程度上的依循規則。

1. 備齊用具

要利用色彩凸顯心智圖，最簡單的方法就是選用有 4 個顏色，或是 6-12 個顏色的彩色筆。平常若有習慣利用心智圖的人，除了紙張外，都會隨身攜帶此類彩色筆或有色鉛筆。

最好選用如中性膠狀墨水筆，或超細毛氈筆之類的彩色筆，墨水比較能夠順暢流出。

有色鉛筆雖然比彩色筆更能自由自在地控制筆觸和濃淡，但明確度較弱。水彩用的畫筆，則可以沿著畫好的線條描繪，凸顯藝術感，讓圖畫和印象顯得更有朝氣與活力。

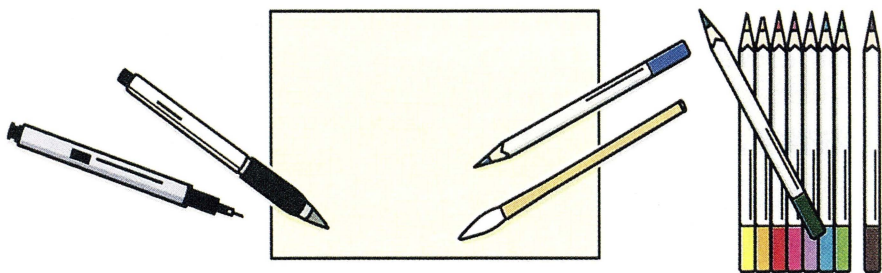
另外，若使用不同材質的紙張，或是略帶灰（黃）白色的紙張，可以幫助凸顯背景效果，屆時只要影印一份彩色版保存，就可以成為獨一無二的心智圖。

不妨到美術用品店裡去尋找繪製心智圖所需的用具，而非一般的文具用品店。希望你能藉由使用正式的繪圖用具，從中體會繪製心智圖的樂趣與喜悅，尤其是自認「我最不會畫圖了」，或是「我根本沒有畫圖天分」的人，請務必試試看。

2. 依據主題區分顏色

對於負責執行「藝術性活動」的右腦而言，要將心智圖依據主題上色的這種作業效果，就和負責執行「學術性活動」的左腦，要從文章中找出主題來一樣。

在進行上色的過程中，如同交通號誌一般不斷湧入的各種想法，會透過聯想快速又有效的將各種適當的族群做一個方向性歸類，有助於訓練我們日後所必須實際進行的各種思考。



3. 依據樹枝位置區分顏色

從心智圖的印象主題中所延伸開來的第一根樹枝、也就是主幹，代表一個非常重要的聯想，所以只要將從印象主題處延伸開來的幾根主幹，分別使用不同顏色來表示，就能強調出它們的重要性。從主幹延伸開來的支幹也是一樣，只要將最先聯想到的支幹，使用支幹專用的顏色做強調區分，讓你事後能夠一眼看出這是第一根支幹即可。請依據各個不同的目的來區分使用顏色。

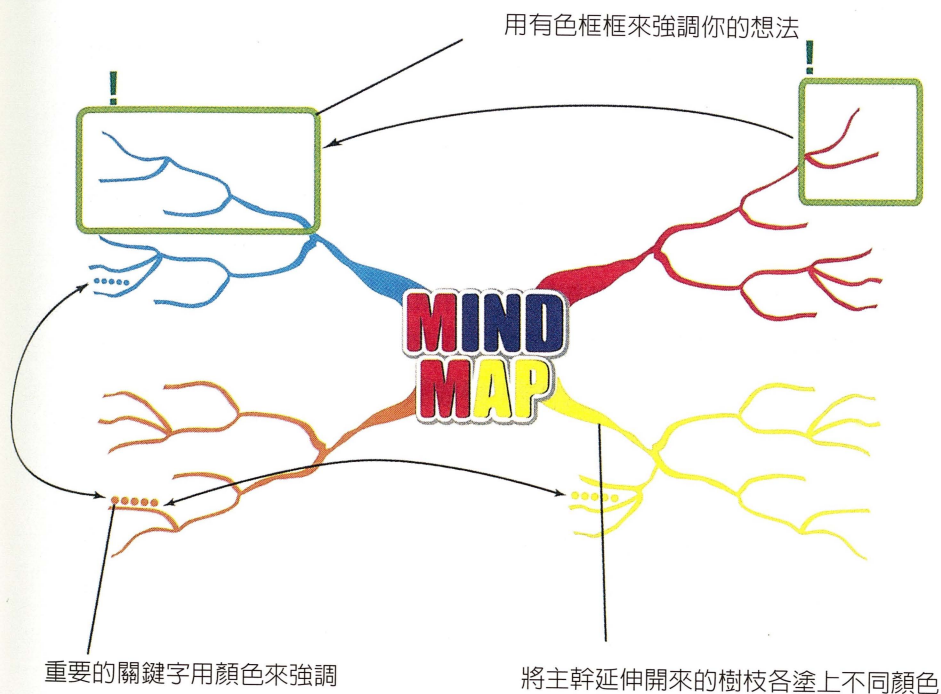
4. 依據資訊來源區分顏色

如果你的聯想是來自他人或書本時，不妨依據該資訊來源，變換樹枝和關鍵字的顏色，這種方法對於集體進行全腦思考時（參照 152 頁）非常有助益。

5. 依據關鍵字區分顏色

將關鍵字以特別的顏色描繪，或是用有色鉛筆、螢光筆來加強時，就能凸顯出你的重要想法。

將心智圖上色



調和色彩的小小提示

用手繪製的心智圖，要去除顏色會比較困難，所以不妨事先輕輕地描繪好各樹枝和關鍵字、聯想，然後在上色前先做好調整、修正位置，此時可以使用橡皮擦。

最近坊間出現一種能夠用橡皮擦擦掉的有色鉛筆，也可以考慮選用。

或是事先描繪好底稿，等到聯想的靈感泉湧時，再直接使用有色鉛筆繪製也可以。

若是使用專用的電腦軟體繪製心智圖，上色作業就更簡單，如果你使用的是「Mind Manager」或「Mind Genius」的心智圖繪製軟體的話，不但可以隨時設定線條顏色和字型，也可以在用線條將樹枝圈起來後，另外再將線條內側加上顏色，非常的方便。

聯想內容可以透過顏色強調，不過千萬別塗得太過繽紛，否則會讓原本富有意義的心智圖，變成只是一張華麗的壁紙而已。要上色時，必須依循目的進行，除目的之外，不做無謂的修飾。

如同音樂一般，色彩也有所謂的調性，所以也有爲了達成調和目的而存在的規則。色彩能夠透過彩度與明亮度，創造出美麗效果及心理效果來。只要掌握住決定**色彩構成**的基本規則，就能充分發揮在心智圖的繪製上。

所謂配色，就是顏色之間的搭配，如同音階一般，唯有搭配出調和的色彩，才能描繪出更有效果的印象內容來。調和色彩是一門科學、也是一門藝術，所以被廣泛應用在建築、流行、食品等各式各樣的商品設計上，並深深影響人們的心情與言行舉止。

所以在繪製心智圖時，希望你也能活用調和色彩的規則，巧妙地運用配色來凸顯你的印象。

例如暖色系（紅色、橘色、黃色）會讓人聯想到太陽和火焰，是一種火熱的印象代表。冷色系（藍色或青綠色）則讓人聯想到冰和水等冰冷的東西，是一種冷靜的印象代表。

若不加思索就隨興挑選顏色的話，很容易挑選到幼稚的顏色，完成的心智圖就會給人一種亂七八糟的印象，如此一來不但不容易一眼看懂心智圖，也無法對內容留下任何深刻的印象。

巧妙的配色，才能給予印象一個調和的背景，如同音樂一般，唯有優美的色彩構成，才能讓看的人感到心靈的平和，並因此得以放鬆、獲得靈感。

顏色總能讓人表現出率直的反應，只要看見耀眼亮麗的色彩，就會感到喜悅，只要看到悲傷黯淡的色彩，就會感到哀傷。

——邱吉爾（Winston Leonard Spencer Churchill）

利用電腦來拓展彩色印象

要繪製一張美麗的心智圖，就必須提高自己對色彩的技能，不妨將自己當成一個平面造型設計家來思考。

當你把自己設計的心智圖拿給別人看時，若要別人也能留下深刻印象的話，就請你好好琢磨自己的色彩感受性，你會發現這其實是一項非常愉快的作業。

在繪製心智圖時，首先應該選定成為基調的顏色，至於協助決定色彩搭配的工具，則可透過網路取得。

(RGB to Color Name Mapping <http://eies.njit.edu/~kevin/rgb.txt.html>)

此網頁等於是選色時的調色盤，色彩之豐富讓人嘆為觀止，在此網頁中可用 R/G/B 號碼，或是 HEX 代碼來選擇顏色。

例如在此將基調顏色定為麒麟草色 (Color Name : golden-rod、R/G/B : 218,165,32、HEX : DAA520)。

麒麟草色是黃色的濃淡變化色中的一種，名稱來自晚夏至秋天開花的植物「秋麒麟草」。

此時你可以進入 colorschemer 裡的 online 網頁，實際取得這個顏色。colorschemer 裡 online 的所有顏色，都已經用 R/G/B 號碼，以及 HEX 代碼來定義，且已被圖表化 (色碼表)，網路上皆有列載。

不論是用名稱指定，還是用顏色指定，只要利用這張色碼表，所有顏色都會被顯示為數字代碼，色碼表上所顯示的調色，也會被直接顯示在資訊方塊裡。

只要輸入 HEX 代碼，符合麒麟草色的 16 種顏色，就會被自

動顯示出來，屆時只要依據主題選用 5~6 個顏色，就能繪製出一張色彩搭配非常完美的心智圖了。

簡單地說，你只要將這張調色盤上所顯現的顏色，依據圖案、框線、重點、樹枝、字型等類別的不同，分別使用不同顏色就行了。

只要依循這個配色的規則，就能繪製出一張非常調和的心智圖來。第 109 頁的心智圖，就是使用從 colorschemer 裡取得的配色所繪製而成的心智圖。

所有色彩都是由兩種關係組成的，同色系代表朋友關係、相反色系則代表情人關係。

——夏卡爾 (Marc Chagall)

如果你不想借助電腦的力量完成自己的專用調色盤，也可以從書本、圖畫、照片或平面造型設計圖片中，選出自己所喜歡的配色，再依循這些配色的內容，盡量去找出與它們相同顏色的筆來繪製。

如果能夠描繪出類似藝術圖像，或自然界照片的調色盤時，心智圖的配色將會更加特別。

要琢磨自己的色彩感受性，就一定得親自去體會令人感動的色彩才行。不妨從大自然中體會，或是到美術館去鑑賞一下畫作、也可以去見識看看對創意或衣服等非常專精的專家們的工夫。

試著從這些值得體會的地方找出完美的配色來，再好好地利用在自己的心智圖裡。

即使只是多看一些美麗的照片，多少也能琢磨出你對美的感受性。

總之，請你務必抱持聆聽擁有色彩「語言」的心情，來欣賞這些美麗的色彩搭配。每一個顏色都有一個顯示它來源的名稱，而每一個顏色也都能讓你在心中產生聯想。

小學時，學校告訴我們「彩虹有七種顏色」，但人類的眼睛能夠辨別的顏色，其實有幾百萬種。

此外，顏色還擁有不同的「國家色彩」，即使沒有親自到國外去旅行，也能充分了解該國的餐廳、流行、建築物等，因為顏色不但能夠傳達該國語言、更是該國的歷史窗口。

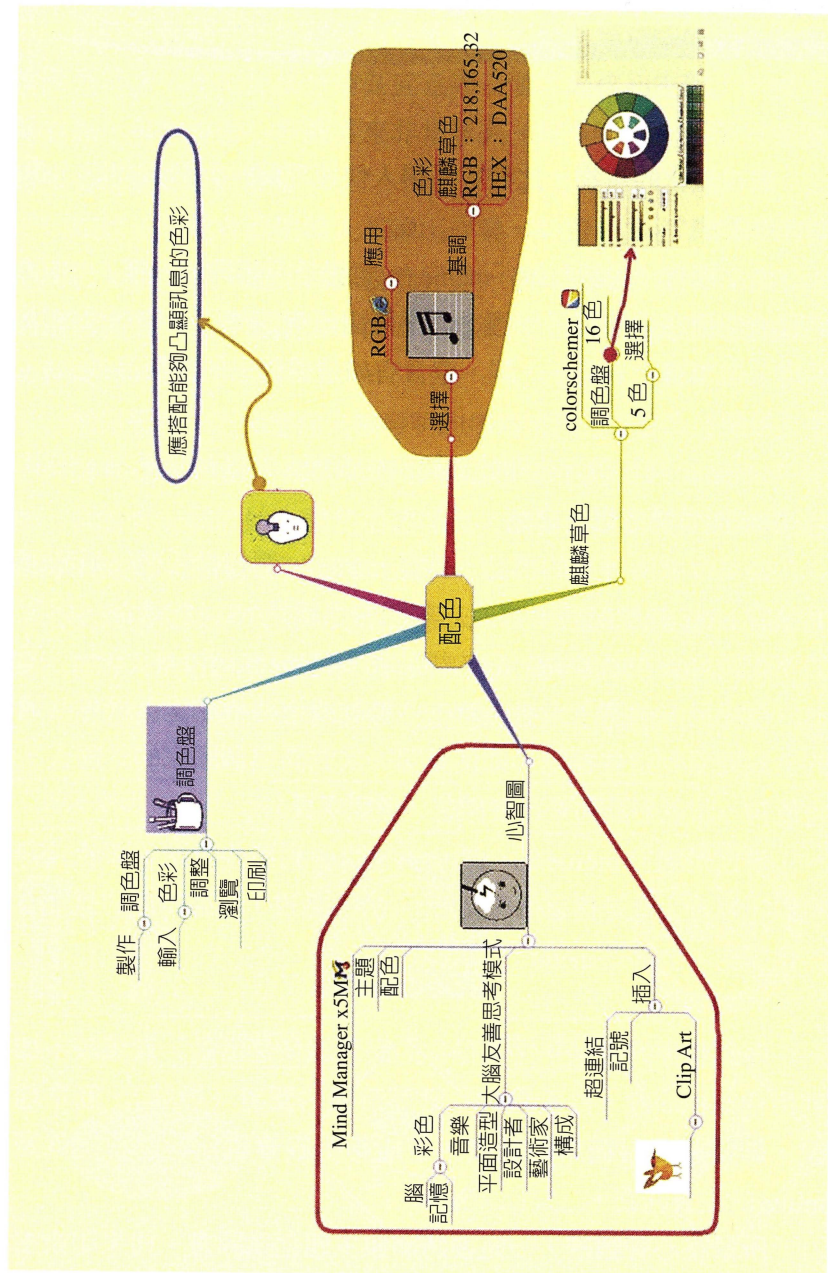
色彩的搭配方式稱為 how to match，match 一詞指的是 mate、companion，換句話說，就是夥伴之意。

色彩搭配是一項結合美術與科學的學問。色彩不但能夠配合季節和事物的轉換，更能連結季節與事物的轉換。

請參考以上的提示，透過心智圖來找出適合自己思考內容的色彩搭配方式。

我終於明白，有些事物雖然無法用言語來表達，卻能透過色彩與形狀來表達。

——喬琪亞·歐姬芙 (Georgia O'Keeffe)



圖畫讓聯想進入大腦

被視覺化的事物，比較容易讓人快速理解，對於這句話，你有什麼看法？

法文裡有一句話叫做「mème」，意思是「相同、一樣」，這個字眼被使用在遺傳因子學裡，最早是由研究遺傳因子的科學家所採用，但事實上 mème 一詞，還含有如遺傳因子的複製品或 copy 等「複製」之意。

mème 一詞，最近也開始被使用在溝通、交談的世界裡，取其「一眼就能看懂意思」之意。

公司行號所擁有的標誌，就是 mème，例如當我們一看到運動品牌 Nike 的標誌時，都能立刻明白那就是 Nike 的產品，但對於不認識 Nike 的人來說，它的標誌就不是 mème 了。

再從另一個例子來看，有一些標誌或道路標誌是全世界共通的，只要看到這些標誌，即使是第一次到訪這個國家的外國人，也能夠一眼就看懂那是什麼標誌（參照次頁）。

這也是屬於 mème 的一種，不論誰看到那些標誌，都能立刻猜到「啊，大概是指這個意思吧」。換句話說，超越語言的這些國際化標誌，全都是 mème。

要刺激你的大腦，尤其是你的潛意識快速活動，就應該多加利用像 mème 般，能夠讓你一眼就看懂的圖畫（標誌）。簡單地說，即使是非常簡單的圖畫，也能夠明確傳達你的想法，就是 mème 的主要任務。

所以在心智圖裡，一定要將印象主題化為圖畫，如果印象主

題不以圖畫表示，就很難鞏固中心主題給人的印象。

屆時只會看到許多雖然向外延伸，卻雜亂無章的樹枝及關鍵字陳列其上，不但無法分清楚究竟哪一個才是核心主題、什麼才是重點，導致整張心智圖看來非常單調、沒有特色，甚至只會讓這張心智圖看來很雜亂。

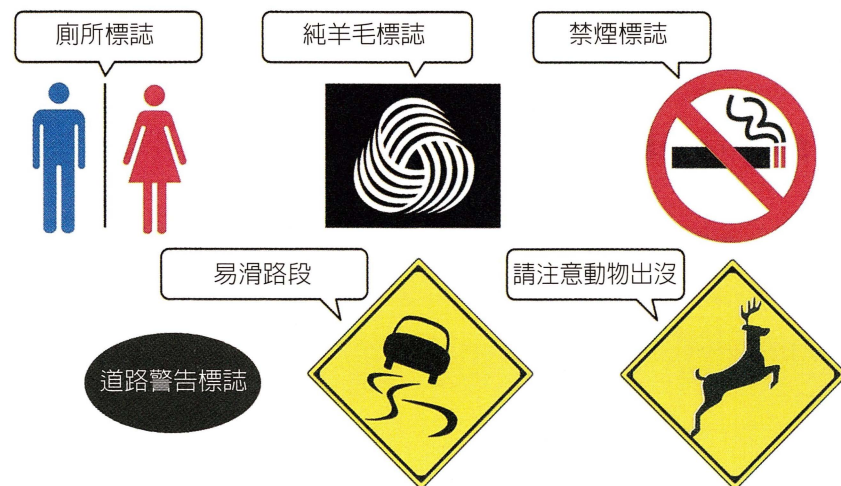
如此一來就會致使輸入和輸出作業，耗費許多心力和時間如此而已。將印象主題化為圖畫的好處，在於能夠讓它深刻留在你的潛意識裡，也容易讓你事後回想起來：「啊，這是那時候畫的心智圖……」。

請你思考一下文字尚未被發明的那個時代。

洞穴裡的壁畫常常敘述著各種故事，在此舉一個例子來看看。假設有一個原始人雖然很想捕魚，卻因為只有雙手可用，始終捕不到魚，最後只好失望的回家。

後來住在該洞穴裡的這個原始人，突然注意到牆壁上所畫的圖，有的人是用魚叉叉住魚、有的人是用魚竿釣起了魚。

此時這個原始人立刻理解，這些圖畫的正是捕魚的方法，因



此他立刻著手製作魚叉，然後再度回到河邊捕魚。

所以說如果有 mème 的話，人們就能夠很快的理解內容。

首先將印象主題化為圖畫或 mème，讓完成的心智圖能夠很容易就喚醒回憶，之後再將重要的地方也化為圖畫，加強這些部分的印象，讓整張心智圖進化得更為完美。

創造的基礎，在於不斷的接觸新事物。要發展出一個關係來，需要累積許多的言詞和時間，不如利用潛意識裡的言詞與圖畫來得快。

——威廉高登 (William JJ Gordon)

給大腦刺激！從畫圖開始

沒有圖畫的心智圖，無法刺激大腦對印象的聯想，因為大腦所讀取的資訊，有 60~80% 都是從眼睛來的。唯有直接對眼睛訴求的印象（圖畫），才能立刻喚醒大腦的記憶，進而引出聯想，這也是心智圖的主要構成要素。

或許對於在心智圖上畫圖一事，你仍然有所猶豫，但是你一定要瞭解，繪製心智圖的目的，在於利用印象給予你的大腦刺激，尤其是你的右腦部份，所以即使不擅長畫圖，仍應拋開猶豫，放膽去畫。

即使所畫的圖非常簡單、感覺非常幼稚也無所謂，因為即使是擅長畫圖的人，也不代表所畫出來的心智圖，就一定是有效果的心智圖。

即使是不擅長畫圖的人，只要心智圖上有圖畫，就能觸動你的右腦，當執行輸出作業時，就能看見效果。所以即使是非常簡單的圖畫，還是能夠刺激你的大腦。

圖畫的美妙不在於它看起來像什麼，而是它感覺起來像什麼。

——費爾·戴克

利用心智圖做簡報：有一種方法是一邊看著實際畫在紙張上的心智圖內容、一邊做簡報；另一種方法是將畫在紙上的心智圖，直接轉為圖片影像烙印在腦海裡，再依據該印象做簡報。

也就是直接說出大腦裡所記憶住的心智圖內容，只是此時所記憶的內容並非文字，而是圖畫影像。

例如在參加考試時，雖然事前繪製了心智圖，但畢竟不能直接帶進考場去看，以利執行輸出的動作，此時就有必要將心智圖內容烙印在你的腦海裡。

回到剛剛有關圖畫的話題，如同我們將語詞稱為關鍵字一樣，圖畫也可以稱為關鍵圖，此時的關鍵，當然就是「成為關鍵的那一幅圖畫」。由於是要將你的印象以圖畫方式表現，因此沒有必要與文字筆記一樣，陳列一字一句式的說明。

由於此時的關鍵是圖畫，所以它的任務就在於如何幫助你打開你大腦裡的寶物箱，也因此此時的關鍵圖畫，必須是能夠直接連結你大腦裡的印象或記憶的圖畫內容才行。唯有內容合理、富有情節或目的的圖畫，才能成為有效的關鍵畫。

給我一個美術館，我就把它填滿給你們看。

——畢卡索 (Pablo Picasso)

視覺性思考的 8 個方法

要畫圖之前，必須先練習一下才行，雖然不要求你成為一個畫家，但至少要有這樣的抱負，才能快速學會畫好圖。如果你是使用電腦繪製心智圖的話，就不必自己動手畫圖，只要利用軟體裡豐富的藝術大師，自由自在選取圖畫就行。

要一個門外漢從零開始作畫確實是比較難的一件事，所以只要利用 ClipArt 此軟體，不但能夠輕易完成圖畫，也能節省許多時間。不過利用這種電腦軟體繪圖也有一個缺點，那就是因為它是「大量生產」的緣故，容易像速食一樣讓人感到厭倦，相同的圖畫用多了，也會減弱從圖畫聯想而來的印象。

我將這種電腦繪圖方式稱為「視覺性的陳腔濫調 (visual cliché)」，也就是千篇一律、非常老套的意思。如果使用過度的話，心智圖上的印象就會越來越乏味，反而危險。所以就算是內容單調也無所謂，一定要在內心裡面描繪出印象來，ClipArt 畢竟屬於複製性的印象，對於刺激視覺以利擴展聯想來說，力道還是不足。

在此介紹 8 個不需依賴 ClipArt，也能引出想像力的好方法。

1. 開發讓眼睛與手的動作能夠一致的能力

要正確重現二次元的東西是一件很難的事情，而要描繪實體物則需要更多的練習，因為此時必須用眼睛仔細觀察實體的輪廓、姿態，以及細部間的關連。

另外，此時還需要眼睛與手之間互相協助，所以只要持續定期練習描繪輪廓和細部，就能開發出讓眼睛和手之間互相協助的

關係。不妨用鉛筆慢慢的練習描繪作業，在完成之前，不要害怕不斷地使用橡皮擦修改。

2. 開發圖片記憶能力

當你在記憶時，如果能將形狀、顏色、觸感等一併記住的話，就能幫助你加強在大腦裡一邊描繪圖案、一邊思考的能力。練習方法是仔細觀察圖畫或插圖，然後閉上眼睛，試著將它們詳細地重現在腦海裡。

之後依據你的記憶將它們描繪出來，再確認自己對圖片記憶的正確性。此時最好不要選用因為商業目的所創造出來的印象來練習，應該選用藝術作品來練習，如此才能找到更多有趣的練習素材、提升你的視覺水準，更能從中清楚發現自己的喜好及對事物的看法。

繪畫的最大美德，在於它讓人們的眼睛
飽餐一頓。

——德拉克洛瓦

(Ferdinand Victor Eugene Delacroix)

3. 利用視覺豐富的辭典來刺激活性化

大型字典和百科全書等，都使用豐富的圖畫和插圖來解說語詞、概念、事件等。

由於色彩豐富、字體很大，因此它們的解說總能讓人輕易理解、印象深刻、更容易記住。要培養自己在腦海裡一邊描繪圖畫、一邊思考的能力，就必須多花一些時間，實際去欣賞繪畫。

若是小孩子的話，或許會常常看一些有插圖的書籍，但對大

人來說，或許比較沒有機會去接觸這些書籍，所以應該多花點時間，設法活化自己視覺性的想像力。

4. 學習完形心理學式的事物看法

要學會視覺性思考，就必須練習觀看事物與背景之間的整體關係。在此請先看一下 116 頁的圖畫。

這裡有 2 個圖畫，在你眼裡它們看起來像什麼呢？看起來像花瓶嗎？還是兩張面面相覷的側臉？

下面的圖畫又如何？看起來像兔子嗎？還是像鴨子？隨著自己的期待，或眼睛所置放的焦點不同，就會看到不同的東西。

練習觀看整體圖像的方式，能夠幫助你刺激自己的思考多樣化，所以請務必一試。

5. 練習觀察背景

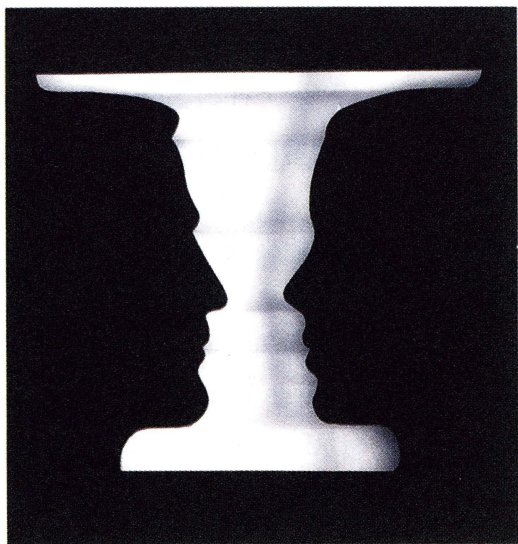
畫圖時，不論是誰都會認為自己所看到的物品本身的意義比背景要來得重要。但其實若要正確掌握該物品，就應該觀看包圍住該物品，以及與該物品之間有所關聯的整體輪廓才是。

除了該物品本身之外，唯有將視線投注在整體背景上，並依循整體背景看過去，才能讓你自然而然地描繪出該物品來。也唯有透過這種方式，才能克服因為沒有觀看整體關係，而陷入主觀式描繪物品的不良習慣。

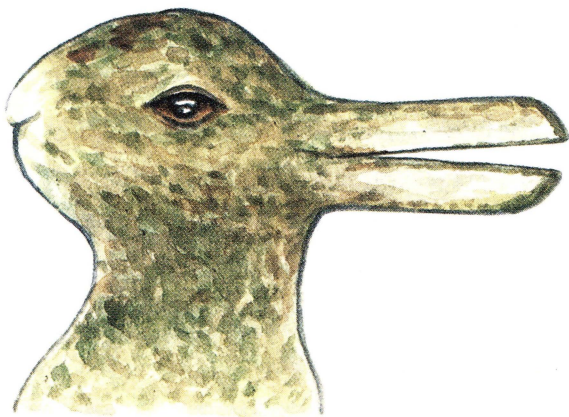
6. 將圖畫連結其他感覺

視覺通常能喚醒其他的感覺，因為視覺是一個被累積貯存在大腦裡的經驗產物，所以即使只是欣賞感性豐富的繪畫，也能喚醒觸感、聲音、感動等感覺。

只要接觸能夠刺激觸感的作品，並將當時的感覺烙印在腦海



魯賓的花瓶



兔子與鴨子

裡，就是一個視覺性思考的完美練習。

7. 練習用右腦畫圖

加州州立大學教授貝蒂·愛德華（Betty Edwards，加州州立大學榮譽退休藝術教授，於加州大學取得藝術、教育及認知心理學博士學位），曾經從大腦的研究中得到靈感，獨創一套劃時代的指導方法，幫助人們在短時間內學會畫圖，並將它寫成《像藝術家一樣思考》（The New Drawing on the Right Side of the Brain，ERUTE）一書，成為再版不斷的暢銷書。

這裡所指的「右側大腦」，當然就是右腦，在她的這本書裡，提到許多有趣的方法，例如將對象物倒過來描繪，或是認知紙張上空白處的外側等等。

在此省略她書中所提的詳細內容。總歸一句話，畫圖是學習視覺性思考的正統方法之一，這是一個無可否認的事實。

日本已經有所謂用右腦來畫圖的研習會，許多例子都顯示，原本很不會畫圖的人，在參加過這種研習會之後，都學會畫圖的方法。就我個人的參加經驗來說，我也非常推薦大家參加這種研習會（詳細內容請參照 <http://www.rbr-art.com>）。

8. 使用品質好的用具

美術用品並非畫家的專用品，品質好的素描用具與繪畫用具不過是小小的投資，但卻能讓你的心智圖宛如使用了魔法般，變成一張非常美麗的心智圖。

只要擁有一套攜帶型繪圖用具，就能隨時繪製心智圖，不論你在世界的哪一個角落，都能夠隨時將當地變成你的繪圖工作室。唯有良好的用具，才能創造出良好的效果來。

你可以不必太在意自己的繪圖能力，畢竟這是屬於你個人的

心智圖，而且是存在於你大腦裡的個人心智圖，所以不妨多花點時間與心力，好好琢磨你創造個人傑作的能力。

我不只對視覺系作品有興趣，我對創意也很
有興趣。

——馬歇爾·杜象（Marcel Duchamp）

圖畫是鍛鍊大腦的工具

想要將圖畫得很好，並非一朝一夕就能學會，必須平常多加練習畫圖、琢磨自己的視覺性思考，多下一些必要的工夫才有可能。學習看著物品畫圖的方式，就和學習語言的方法一樣。

換句話說，也就是模仿、嘗試、錯誤，然後導正……。

本書的目的並不在於要你如何畫出漂亮的圖，而是要你在「身體是靠食物維持運作，大腦是靠視覺性資訊培養」的意識下，琢磨自己的視覺感受性。

要繪製有用又完美的心智圖，並非一定要成為畫家不可，但是若要讓自己的右腦活躍的話，就一定得琢磨自己的視覺感受性才行。

要琢磨自己的視覺感受性，最好的方法就是平常多欣賞一些視覺性藝術品。或許以前你從來不曾有過這樣的觀點，希望你能抱持一種嘗試新事物的心情，多接觸視覺性世界。

1. 意識視覺性要素

無法畫好心智圖的人，常常是因為平時沒有將意識放在「看」的動作上，只要意識到原來點、線、形狀的描繪方式有千百種，並從中仔細觀察，就能獲取靈感，讓自己的心智圖產生戲劇性的變化。之後再將自己的意識投注在目的、價值、質感、色調、濃淡、立體感、尺寸大小、變化等各種層面時，就能繪製出獨創又有趣的心智圖來。

只要學會去意識視覺性要素，就能排除老套的表現，繪製出更容易記憶、也更容易整理的心智圖來。

2. 模仿秀專家般的效果

歷史與文化都是視覺性作品的寶庫，而且現在都能透過網路或美術館，輕易觀賞到這些作品，或是透過書本也能觀賞得到。

雖然這些複製品或數位影像的藝術作品，無法讓你感受到原物的精髓，但至少能夠帶給你許多**思考所需的食糧**。

即使只是欣賞自己所喜愛的藝術家所創作的美術作品，也能從中獲得讓自己心智圖更加豐富的靈感。沒有必要百分之百正確地模仿並複寫，主要目的只是要你多加尋找視覺性創意，以利應用在你自己的心智圖上而已。

關於視覺性藝術作品，不論是美術還是音樂、電影、照片、體育，有一個資訊網提供了各種領域的資訊，不妨從這裡試著獲取創意的靈感來源（ALLPosters.com <http://www.allposters.com>）。

在 21 世紀裡，幾乎所有大人的工作，都需要不斷地學習。

——佩雷爾曼（Sydney J Perelman）

3. 使用五感

好的圖畫不但能喚醒人的五感，同時也能喚醒人的思考。當你看到能喚醒你五感的圖畫時，就會不自覺地很想反覆探索這幅畫。只要思考與感覺能夠整合，就能挑起你的感受性和想像力，如對稱與不對稱、光與影等等。

只要能找到你所喜愛的要素，就能將這要素與創意做結合，然後將它利用在心智圖中央位置裡的印象主題處。

4. 將關鍵字轉換為印象

由於心智圖上的關鍵字，是一個很有相關性的語詞，所以能夠大大提升你的聯想力。

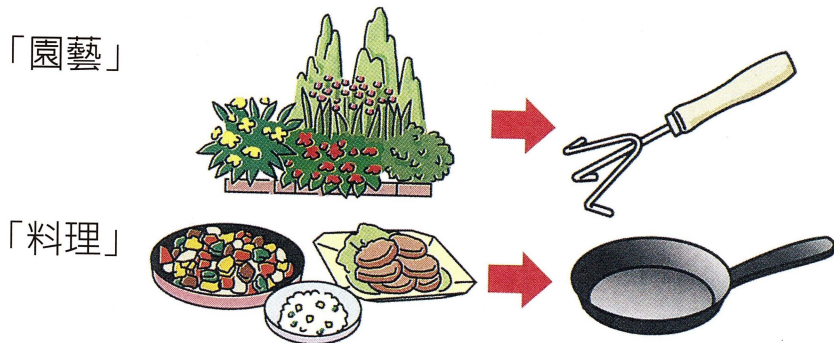
但即使如此，相信你所做的聯想，仍被困在語詞的世界中，所以將你的關鍵字移轉到視覺性聯想方面，也是一個不錯的方法。

此時不像畫圖一般困難，你只要設法將語詞以視覺性印象表現出來即可（參照第 2 章 51 頁）。

例如關鍵字為「料理」時，就聯想到「炒菜鍋」；關鍵字為「園藝」時，就聯想到「耙子」，只要將這些自己所理解的物品化為圖畫即可。

讓自己像小孩一樣思考，試著重新發掘「視覺性詞彙」吧。

視覺性詞彙能夠幫助你在看到藝術作品時，從中找到發掘有趣聯想的方法，如此一來就能讓你更想找到下一個創意，也能讓你的詞彙越來越豐富。



練習：利用色彩和圖畫來完成心智圖

到目前爲止，已經針對色彩和圖畫的重要性做了說明，接下來就讓我們一起來實際將第3章所畫的心智圖上色並加上圖畫，重新完成一張更完美的心智圖。

在此針對 76 頁自我介紹用的心智圖（第一個心智圖草圖），以及 85 頁的民間故事「蠶豆的黑絲」心智圖，重新加入色彩和圖畫試試。

這些純粹是作為例子所畫的心智圖，並不代表這些就是正確答案。在此希望你仔細感受的是，比起當初的那張心智圖，這一張加入色彩和圖畫的心智圖，更能鮮明地凸顯印象，並刺激大腦運作。

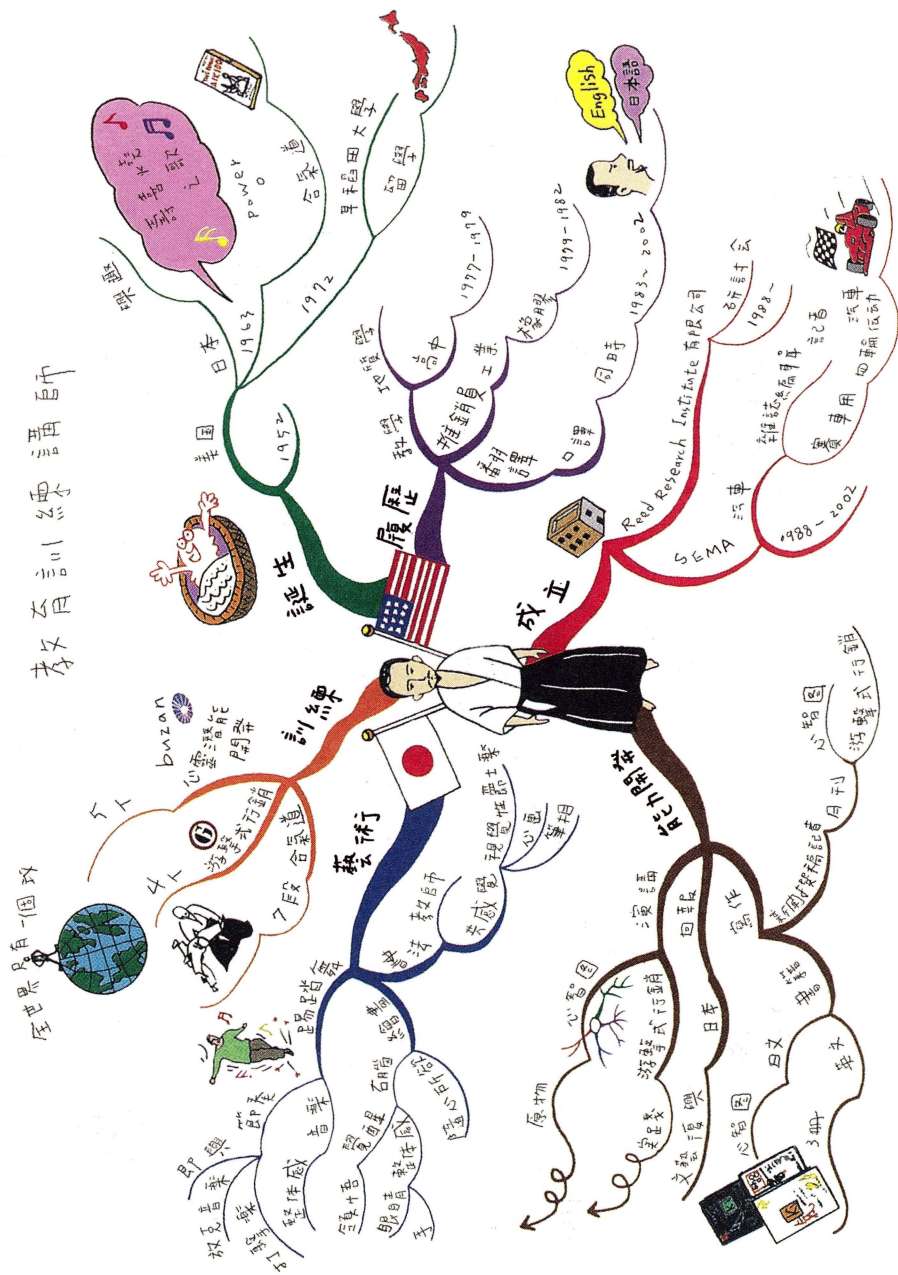
另外，只要事後再度拿出這張心智圖來，就能讓記憶輕易地刻畫在大腦裡。從這些結果來看，相信你一定能夠明白加入色彩和圖畫，對於繪製有效心智圖，是一項非常有意義的作業。

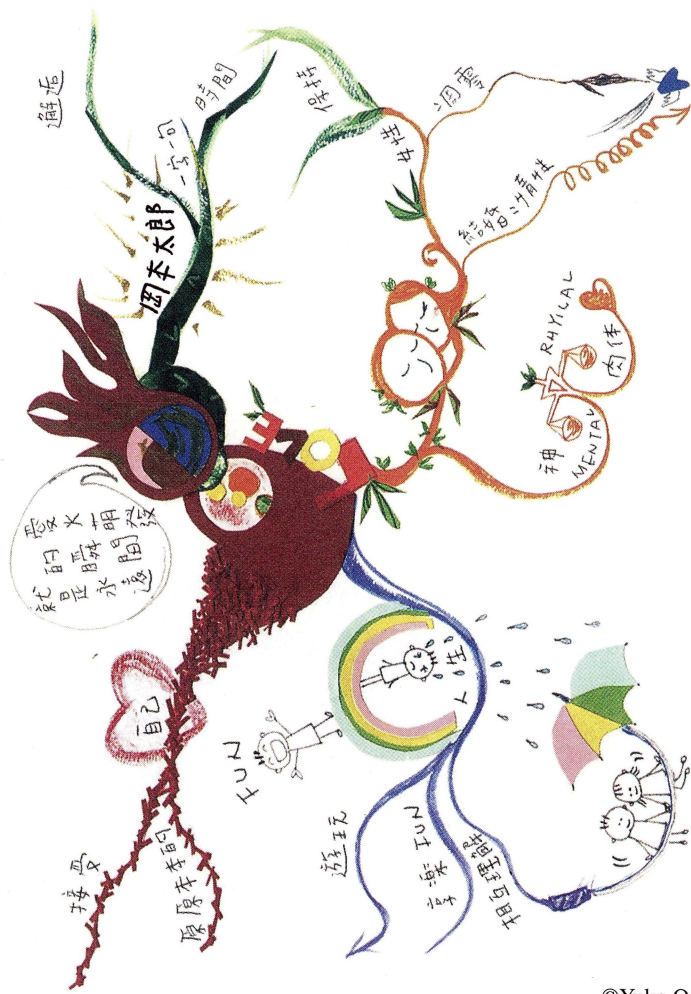
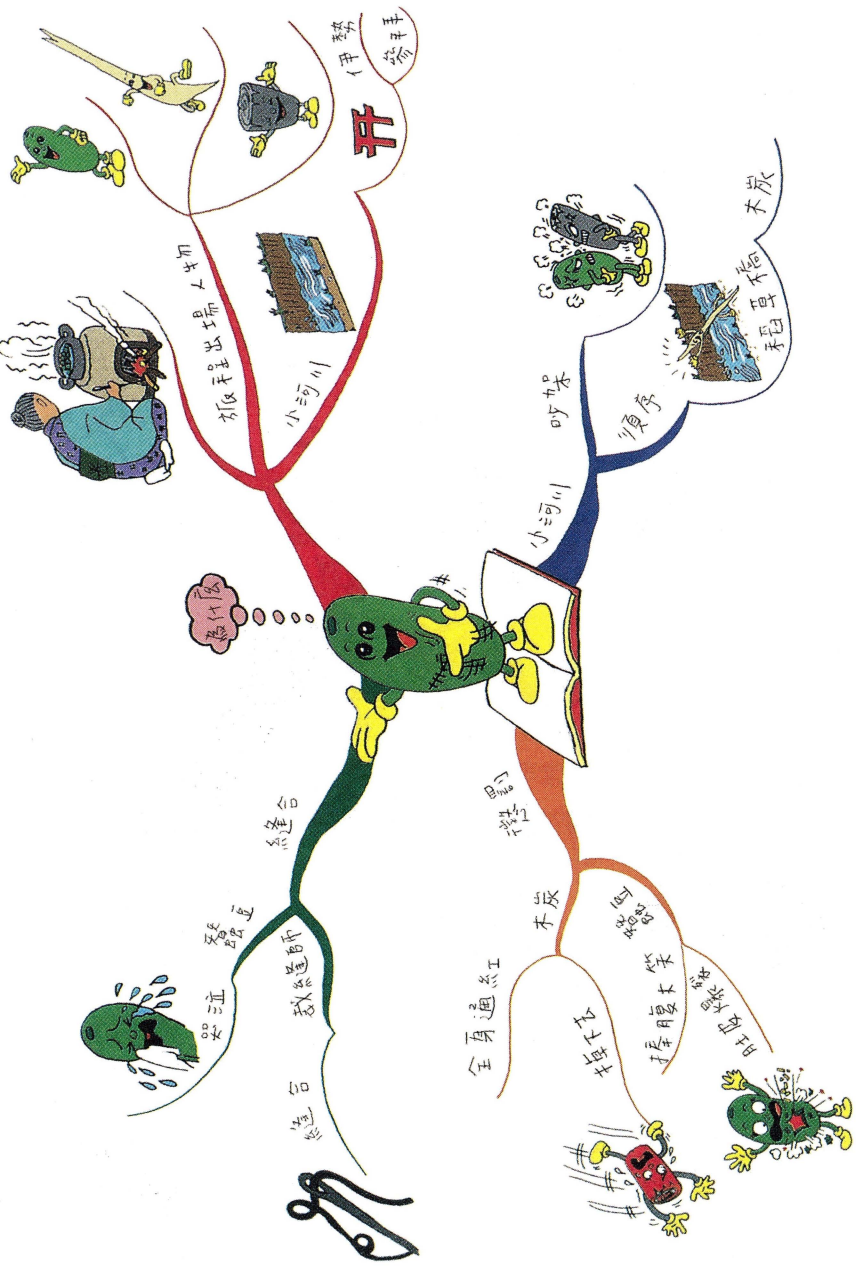
希望你能繪製出一張你自己獨有的心智圖來。

構成宇宙的是世間傳奇，不是原子。

——盧姬瑟 (Muriel Rukeyser)

自我介紹的心智圖





©Yuko Ono

此例為將你自己的獨創風格以心智圖表現時的參考範例。

- 這是筆者所教導的訓練講師助理，在學習初期（此時尚未學習某些樹枝的規則）所畫的作品。
- 就確立自己的獨特風格，以及利用剪紙畫等來增加風格的部份來看，可說是非常完美。
- 東尼·布贊先生亦給予很高的評價：「這是我看過最美的心智圖之一」。

第5章

一張紙就可以讓你自由自在的表現！

在閱讀本章前，先思考下列問題

- 如果提昇了溝通能力，生活上將會有什麼樣的改變？
- 從心智圖裡導引出記憶（輸出），是什麼樣的情形？
- 如何利用心智圖完成吸引人的簡報？
- 一張心智圖真能清楚說明一整本書的內容嗎？
- 要如何將心智圖活用在考試上？

要傳達的訊息，對方理解了嗎？

首先針對你生活裡不可或缺的人際關係來思考，職場上、家庭裡、朋友圈中，不論在哪一個圈子裡，都存在著必須溝通的人際關係。這其中又以工作上的溝通最為重要，這一點相信大家都有深切的感受。

事實上，街頭巷尾充斥著有關人際關係與說話技巧的書籍，裡面介紹著各種手法，只是一旦要真正轉化為實際行動時，又常常發現並非如書本上所說的那麼簡單。

人們通常並非親眼看過事物之後，才評斷該事物，而是先評斷了事物之後，再觀察該事物。

——李普曼（Walter Lippmann）

這究竟是為什麼呢？

這是因為你真正想傳達的訊息，其實只不過傳達了幾個百分比給對方而已。

因此常常會發生「其實我想說的是這個意思，可是他好像誤會了」，或是「我說的話，他根本一個字也沒聽進去。」等之類的情形。

心智圖的真正目的，是在於設法導引出存在你大腦裡的記憶和能力。

這個目的不單只是要你「記住」而已，而是要幫助你如何想起這個記憶，並活用這個記憶。

因此衷心期望你能活用心智圖來導引出你的記憶和能力，也就是協助你執行大腦的輸出作業。

日常生活裡必須執行大腦輸出作業的情形非常多，而在執行這項輸出作業的同時，隱含著許多各種元素的溝通內容。

- 對話程度的溝通
- 談話
- 演講（研討會）
- 簡報
- 會議上的發言
- 面試
- 推銷
- 寫作（文章、論文）
- 考試

在這種場合裡，如果你的輸出作業能夠非常順暢的話，相信你的人生一定會有非常劇烈的變化。在這一章節裡，我們將探討如何將記憶從心智圖裡輸出，並讓對方充分瞭解該記憶內容。

我很明白你認為你已經聽懂，並理解我所說的話，但是你又何嘗發現到，那其實並非我真正的本意所在。

——出處不詳

利用心智圖充分活用左、右腦

利用心智圖執行輸出作業，就是要讓你的左腦與右腦同時活動，達到大腦的整體平衡，這也是這項作業的重點所在。

這項作業就和抄寫筆記時的輸入作業一樣，要想持續取得大腦的平衡，就必須利用第2章裡所提到的關連性連結訓練，來提高執行能力。

在此先來探討，當我們在執行輸出作業時，大腦裡的活動情形究竟為何？

首先請你準備你已經畫好的心智圖，在此以加入色彩和圖畫的心智圖為例子加以說明。

印象主題處畫有圖案，主幹上的幾個重要聯想也已經化為視覺性的印象，再往外延伸的樹枝上，也擴展開關鍵字與圖畫，各主幹也都上了顏色（在此我們不追究色彩與圖案是否畫得很完美）。

此時對於來自印象主題及主幹的視覺感受，會先在右腦裡進行判別，等到這個印象要被輸出時，左腦才會開始活動起來。

另外，左腦會針對關鍵字做認知行為，然後在將這個關鍵字化為印象時，右腦就會跟著活動，等到該印象要被輸出時，主管邏輯性思考的左腦，則會再度活動。

如此這般地在你的大腦裡，從印象到邏輯、再從邏輯到印象，兩者間維持連動的關係，只要這個連動能力越高，你向他人傳達訊息的能力也就越高。

人類的大腦如果只是執行一些單純的作業時，思考就會整個

停滯下來。

演講時如果看著稿唸，當然會很輕鬆又容易，但是如此一來就太漠視聽眾的感覺了，會讓聽眾感到無趣的演講，通常都是因為演講者一開始就沒有考慮到聽者感受的緣故。

心智圖的靈活處，在於它不但只用一張紙就能夠讓你談上1、2小時的話，還能夠幫助你隨時配合對方的情緒，以及當時的氣氛來變換話題。

萬一必須在限定時間內談完時，心智圖還可以幫助你隨機應變，將內容整個刪掉。

書寫在紙面上的原稿，很難應對時間的變化，何況若是必須觀察對方的表情來改變話題時，恐怕就更難應變了（此時最常見的就是低下頭來說話的情形）。

由於心智圖是由一張紙構成，之後所要傳達的內容完全取決於如何將印象輸出的作業，所以能夠讓你全神貫注地將精神集中在對方身上。

就溝通學來說，這種作法等於是「考量對方需求而談話」的重要手法，只要你能夠依循這種方式來進行談話，就能夠讓你的人際關係發展得更順暢。

辯論術因為有記憶的幫助，才能建築起今日的偉大地位，這簡直就是一個神技。

——肯狄尼（Marcus Fabius Quintilianus）

描繪心智圖的 5 個方法

沒有任何事物會比人類的記憶更模糊不清，你認為自己的記憶力，是否有辦法如照片一般，完整又栩栩如生地回憶起事物內容來呢？還是像篩子一樣漏洞百出，讓記憶不斷流失呢？

人類是一種不經過複習動作，就會在 24 小時內忘記 80% 內容的動物。曾經有一個實驗，讓一流大學的學生中，在畢業考中得到 A 的學生，於一個月後再度以同樣試題作答，結果沒有一個人及格，成了名符其實的「最後」的考試。

學習的必要性，並不隨著畢業而結束，如果不多加以訓練及複習，隨著時間流逝，記憶力就會跟著低劣。

記憶力指的就是貯存最新資訊和技術的輸入能力，而回憶能力就是在必要的時刻裡，能夠隨時取出該記憶的輸出能力。心智圖就是一項讓記憶保持及回想，並且能夠被更有效執行的最佳訓練方式。

要提高自己的記憶能力，就必須注意下列 5 點。

1. 「看」與「理解」是不同的

學習的困難之處，在於雖然認為自己「已經理解」，但其實卻是不夠的。將看過、聽過、讀過，認為就是「已經理解」的這種想法本身，其實正是導致你忘記的原因。

繪製心智圖，可以加強你的理解能力，而圖畫的存在，可以組織你的創意，幫助你進行聯想，甚至給你一個視覺性的框架。

2. 整理簡潔的備忘紙能幫助你回憶起事物來

學習時若沒有寫筆記，當你事後回過頭來想要複習時，就得從零開始全面複習。不過反過來說，如果什麼內容都抄寫到筆記上的話，資訊就會過多，而掩蓋了真正能夠導引出記憶的關鍵內容，如此一來光是為了找尋關鍵字就是一項非常困難的工作。

心智圖必須將必要的資訊全部集結在一頁裡，而且為了讓你能够輕鬆回憶起事物內容來，應該以圖畫等方式將資訊內容整理成簡潔的心智圖，以利長期留存在你的記憶裡。

利用你比較容易記住的圖畫和記號等，代表各個事物內容的意義和聯想，再一個個確實地聯想下去。

記憶創造我們的人生，沒有記憶的人生，不算是人生。

——路易斯·布紐爾 (Luis Bunuel)

3. 有計畫性的複習

當今世上有許多關於記憶和回憶能力的研究，綜合這些研究結果來說，最能殘留在人類記憶裡的，就是最初與最後的部份，中間部份則通常不太能被記住。

所以最好有計畫性的分配休息與複習的時間，增加最初與最後的記憶次數。只要意識到這種容易殘留在記憶裡的狀況發生，就能提升記憶力。為了加強記憶力，不妨每一個小時安排 5 到 10 分鐘的休息時間。

若想將事物內容長期留存在記憶裡，不妨事先計畫好複習時間。只要不斷勤奮地複習，增加「最初」與「最後」的次數，就能將事物內容永遠留存在自己的記憶裡。如果是利用一張心智圖來複習的話，就能在短時間內輕鬆的完成複習動作。

4. 感覺是記憶力的根源

在東尼·布贊與雷門·金（Raymond Keene）所合著的《The Book of Genius》（天才之書）一書中提到「要提升記憶力，就要先琢磨自己的感覺」。

他們在書中提到「應該學習用小孩子的視線、用畫家的視線來看東西，用音樂家的耳朵來聽聲音，用詩人的談話方式來說話，像動物和舞蹈家一樣舞動，像小鹿一樣嗅東西，像一流廚師一樣吃喝。」訴諸感覺的心智圖，能夠讓你快樂的體驗五感。所以請你磨練自己的感覺，並利用這些感覺所記憶住的體驗，來大幅提升你的記憶力。

5. 練習以身體感覺來記憶事物

演出如果能夠與練習連結，不但能夠幫助你容易回憶起事物內容，也能提升你在實際場合裡「聽」、「說」、「寫」、「問」的能力。所謂演出，指的是你如何將行動連結記憶，並在何種環境下進行練習之意。

如同關鍵字連結般，在進行記憶作業的同時，如果能夠與演出連結，與狀況、時間、聲音等有關的記憶，就更牢牢記住。以自己的演出方式進行練習，只要情境模擬的次數越多，輸出與輸入的作業就越有效果，而越接近正式場合的模擬練習，越能讓你的記憶牢固。

靈感無法湧現時，我會自己積極去尋找靈感，直到它出現為止。

——佛洛伊德（Sigmund Freud）

心智圖可以看出吸引人的地方

當你瀏覽心智圖時，常常會有許多新的聯想從空間與關鍵字中不斷浮現，這是因為心智圖上所描繪的，都是你自己所聯想到的圖畫和關鍵字，因此當你重新瀏覽它時，自然會再度聯想出其他的事物來。

尤其最容易讓你浮現出創意的，是在樹枝上的關鍵字，以及放射狀樹枝的最頂端處。在第3章的「階層化與歸類」裡，我們就曾經說明過，支幹與支幹上面的關鍵字，常常能夠成為一個新的印象主題，並從這個新的印象主題衍生出另一個心智圖來。

這種時候，創意的泉源會從該關鍵字轉移到印象主題上，再讓主幹延伸出更多的樹枝來，也就是輸出作業會持續往聯想方面發展的一種變化。

這種情形是抄寫筆記所無法達到的效果，因為抄寫筆記的方法，無法從一個關鍵字連結到下一個關鍵字。

例如在繪製簡報用心智圖時，在從心智圖上依序思考談話內容順序的同時，常常會有一些新的創意油然而生，如此一來就可以從某1根主幹上所擴展開來的一連串內容中，發現足以吸引人的重點部份，再將這個部份的關鍵字列為中心主題，選取所需的訊息內容，將它完整地傳達給對方。

所以即使繪製完心智圖後，也千萬不可認為所有作業已經結束，尤其是在執行輸出作業時，請你盡量針對擴展在紙張以外的廣大部份發揮想像，如此一來自然就不會再有思考停滯不前的情形發生。

練習：以自我介紹的心智圖吸引聽眾

在第3章裡，曾經以我的自我介紹心智圖為例，進行過心智圖的繪製說明，在此爲了說明輸出作業的進行，再度以我的自我介紹心智圖為例。

輸出作業以下列順序進行：

1. 瀏覽心智圖
2. 將印象強烈留在腦海裡
3. 考量你談話對象的狀況
4. 依據對象的狀況，將最好的部份列為中心主題
5. 重新繪製一次心智圖
6. 瀏覽重新繪製成的心智圖
7. 將談話順序塗上色彩，並依序標號
8. 在大腦裡模擬整個談話過程

首先瀏覽一下已經繪製好的心智圖（123頁的心智圖）。

接下來將印象留在腦海裡，再回想一下心智圖內容。通常只要做到這個動作，就能夠利用這一張紙來進行談話。

接著檢討看看，依照這張心智圖來進行整個談話時的效果如何，然後再一次瀏覽心智圖，並思考即將聽你談話的對象的狀況，如此一來你將發現，可能只有某些部份才能讓對方留下深刻印象，根本沒有必要依據心智圖談完所有內容。

例如此時的對象是朋友介紹給我認識的日本人，因為是朋友介紹的人，所以即使我對這個日本人說明我的事業，恐怕對他一

點意義也沒有。

此時倒不如針對我是美國人，以及我對日本文化有所接觸的部份做一個介紹，更能讓對方瞭解我這個人。

考量到這一點時，我立刻將印象主題換成一隻背上羽毛畫著美國和日本國旗的鶴，然後重新繪製一張心智圖。我在主幹上畫下「發現」、「挑戰」、「成熟」、「習得」、「回報」的圖和關鍵字。

以下所刊載的心智圖，是我實際針對「朋友介紹給我認識的日本人」所做的自我介紹用心智圖（參照次頁）。

當我實際要進行自我介紹前，我先瀏覽過重新繪製而成的心智圖，然後再決定談話的順序。

爲了標記我想強調的重點部份，我利用色鉛筆來決定談話順序。首先我將主幹標上順序號碼，架構出我所要說的談話流程，接著我將自我介紹中，我想強調、訴求的部份，以及有趣的小插曲等，標上記號幫助自己一目瞭然。

此時可以畫線將這些重點圈起來、也可以將圈線裡面的重點部份塗上淡淡的顏色，以利自己在瀏覽心智圖時，能夠更輕易地一目瞭然。

之後只要將心智圖牢牢烙印在腦海裡，並依序談話就行了，以上是針對自我介紹所做的舉例說明。在這種場合下，並沒有必要特地拿出心智圖來進行談話，不過若是像超過10分鐘以上的演講時，就可以將心智圖放在桌上，依序發表。

有時候雖然已經準備好要演講10分鐘的內容，卻被臨時要求在5分鐘內說完，一旦發生這種必須臨時縮短談話時間的情形時，只要有心智圖在，就可以因爲事先已經標好重點的層級，就可以臨時將可以省略的部份略過不談。

不但能夠配合對方的狀況談話，還能夠自由自在掌控時間來進行談話，心智圖的真正威力，其實就在於這個輸出作業。

第6章

成爲懂得在工作上輸出的「成功者」！

在閱讀本章前，先思考下列問題

- 心智圖應該如何活用在工作上？
- 在會議中進行簡報或推銷業務時，是否也能應用心智圖？
- 集團共有心智圖時，會產生什麼樣的變化？
- 將心智圖應用在會議和指導手冊等方面時，又會有什麼樣的變化？
- 心智圖是否也能應用在管理上？

考前應該持續不斷瀏覽你所整理過的心智圖，只要你完成關

鍵字連結的作業後，再來就只要不斷瀏覽心智圖即可。

由於你所必須記住的心智圖關鍵字，呈現相當寬廣的放射狀，數量當然非常多，你必須一個一個去確認你所列出的關鍵字。

不過建議你每次瀏覽心智圖的時間，最好都不要太長，因為人類的記憶，只對最初和最後的部份印象深刻，所以與其長時間瀏覽心智圖，倒不如多反覆幾次快速瀏覽心智圖來得有效多了。

考試中也應活用心智圖

考試開始後，也應該多加活用心智圖。

尤其是針對文章式問題的敘述性解答，心智圖最能發揮它的威力，此時的心智圖，必須在限定的考試時間內執行。

1. 首先快速瀏覽過問題的內容。
2. 在短時間內抄寫整理好的各問題意圖和相關資訊的心智圖。
3. 掌握出題的整體意圖，再搜尋解答。

當考試開始時，應該先壓抑自己想要趕快作答的心情，最好先快速概算一下，每一題所需花費的解答時間。

屆時你將發現，平常你不斷在瀏覽、整理的心智圖，會在你的重要考試中甦醒。

心智圖讓簡報更動人

簡報是推動人的一種溝通技術。

例如在舉辦藝術活動時，也是溝通作業最先被執行，所以如果想要讓活動順利進行的話，就必須擁有能將想傳達的訊息正確傳達出去的技術。要推動人、物、金錢之前，首先必須推動的是人心。

做為一項協助工具，心智圖能夠發揮威力，幫助你找到隱藏在你內部裡的強大簡報靈感來源。

整理在一張紙上的各種聯想，能夠成為推動人心的語言，並傳達給對方瞭解，即使對方提出疑問，也只需要依據自己事先準備好的答案回答，就能將一場簡報變成自己的獨創性簡報。

但若是心智圖不是共通語言時，絕對不要當場將心智圖直接拿出來做為簡報的資料使用。

因為即使是熟悉心智圖的人，也無法在看到他人的心智圖時，就能立刻理解裡面所代表的意義，而若是不瞭解心智圖的人，就更無法理解與接受這種資料。

心智圖是將你的印象化為圖畫與關鍵字的一項工具，因此只能將它留在你手上，作為你個人的應用資料。雖然美麗又簡潔的心智圖，確實會讓人有一股衝動，想要做為簡報資料，當場直接秀出來給大家欣賞，不過還是得慎重考量場合才行。

倒是有一種技巧，可以讓你直接將心智圖當成簡報資料秀出來。

那就是利用電腦軟體，將關鍵字依序一個一個秀出來的方式（此時必須將其他樹枝隱藏起來）。此時的重點在於一個一個慢慢

地呈現給與會人員觀看，如此一來即使是不瞭解心智圖的人，也比較不會產生排斥感。不過最好還是事先多加練習，掌握如何將它呈現給與會人員觀看的訣竅。

對於偶爾才繪製一次心智圖的人來說，因為還不是很習慣，一旦要他繪製簡報用心智圖時，恐怕得費上一番工夫。這是因為要改變我們平常的思考習慣，並不是一件容易的事。所以平常需要反覆不斷地，在我們的大腦裡練習改良及消化。

大腦是一個超乎我們想像的聰明器官，即使是在睡眠期間，它仍然能夠讓我們做夢、持續不斷地進行思考，更能處理好我們工作一整天下來所得到的資訊。

所以有時候仍有必要放任我們的潛意識去活動。

大腦擁有一個特性，「當外界給它一個疑問時，它會反射動作似的開始搜尋解答」。下一次當你要睡覺前，不妨先丟給你的大腦一個問題：「有什麼實例是最符合×××簡報的？」。

屆時你的大腦就會開始進入搜尋必要資訊的狀態裡，而且是在你睡著時！

心智圖扮演導航的角色，幫助你航行在構成簡報的主要海域裡。

——雷門·金（Raymond Keene）

讓簡報成功的 4 個方法

如同談話用語與書寫用語的不同，聽與讀也是不同的兩件事。

當你將自己想傳達的訊息全部寫在原稿上時，會讓這份簡報內容變得非常不靈活，如此一來不但無法與聽眾有眼神上的接觸，也會限制你的活動範圍。再者因為你是直接照稿唸，不但音調乏味，也會拉開你與聽眾間的距離。

爲了避免失敗，在此介紹幾個讓簡報能夠更有效的重點。

1. 考量時間

考量你所能使用的時間，刪掉心智圖上可以被省略的部份，基本上只要維持每個樹枝上都有一個關鍵字或印象即可，如果另有詳細說明的需要，則在心智圖之外，事先寫好條列式的文章。

只要事先在心智圖上標好順序號碼，並在另一張紙上也標好號碼，就可以隨時應對。不過東尼·布贊主張「一小時的簡報中，所使用的關鍵字和印象，最好不要超過 50 個」，這是因爲過量的關鍵字和印象，會讓簡報變得空洞。

爲了顯示流程順序，不妨在樹枝上編上號碼，再決定每根樹枝所應花費的時間，此時的重點在於必須要有彈性。另外若有某一個話題需要放大並詳細說明時，也應事先準備好。

去掉省略的部份後，須在限定的時間內完成所有樹枝說明。

2. 將所有對話場合當成簡報現場

不論聽眾人數多寡，心智圖都能應用在所有正式或非正式的簡報上。不論是一對一的談話場面、還是因爲對象不同而必須採

取不同行爲的場合、甚至是與朋友之間的電話交談等，全都是簡報的現場。

除非必要，否則心智圖不需攤給聽眾看，將對話場合當作簡報現場，利用心智圖整理短時間內所獲得的資訊，只要做好萬全準備，自然就能非常鎮靜地享受整個簡報過程。

3. 活用心智圖要素

心智圖的要素（關鍵字、印象、記號、色彩），還可以被活用在活動掛圖等方面。你可以事先在正式場合要用的圖表上，以鉛筆淡淡地畫下聽眾所看不到的草圖，爲了自己可以容易看懂，可以用 2~3 個顏色的粗簽字筆畫，或是在活動掛圖的某個角落裡，用鉛筆寫上備忘內容。

也可以利用 PowerPoint，事先準備好數位式的活動掛圖，當然也可以利用範本、動畫、圖像來加強效果，最後只要留意與聽眾之間的眼神接觸，面對聽眾而非面對圖片進行說明就行了。

4. 進行排演

很少有人會事先進行簡報的排演，因爲一般人都錯認爲只要原稿全部準備好，就代表整個簡報活動已經準備就緒。尤其在準備原稿的階段，花了很多心血，就更容易在原稿完成後，整個心情鬆懈下來。同樣地，許多人也很容易在完成非常美麗的心智圖後，就誤以爲所有的準備全部告一段落，事實上，此時是否進行排演將會有很大的效果差別。

排演的目的在於讓內容擁有一貫性，並將整個內容完全變成你的東西，排演時最好發出聲音，以利你聯想起每個印象。在你完全熟悉內容前，務必反覆多做幾次練習，之後只要在正式場合裡，鎮靜地發表內容即可。