第一图书网, tushu007.com

<<你的第一本心智圖操作書＋練>>

图书基本信息

书名：<<你的第一本心智圖操作書＋練習本>>

13位ISBN编号：9789578323834

10位ISBN编号：9578323832

出版时间：耶魯文化

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

第一图书网, tushu007.com

前言

推薦序一佃永寶　Henry Toi博贊亞洲總部總裁博贊亞洲總講師　　東尼．博贊在1974年發明了心智圖法，也開啟了心智革命。
今日，會使用心智圖的人預估超過六億人，相當於全球百分之十的人口。
2009年在第14屆國際思考大會中，東尼與頂尖的教育家、政治領袖共同宣布：我們正處於智力世紀中。
在智力世紀中，我們需要的不是更多資訊，而是需要運用腦力來處理已經獲得的龐大資訊。
心智圖法正是一個運用腦力發展來獲得及處理資訊的現代工具。
比爾蓋茲在2006年接受時代雜誌的專訪中，肯定心智圖將會在未來的資訊連結及整合中扮演重要的角色，也會是創造新知識的利器。
而當時比爾蓋茲說的未來，現在已經到來！
在21世紀，成功將屬於那些學會如何用心智圖來思考、學習與創造的人。
在很多社會中，心智圖已經是生活的必需品。
在新加坡學校裡面，幾乎每個學生都被教會如何使用心智圖；在富士、全錄、香港銀行與上海銀行，以及惠普等全球頂尖企業中，心智圖經常被用來做決策、開會，以及規劃未來等用途上。
我非常開心看到陳資璧(Phoebe Chen)出版的這系列書籍，Phoebe是少數晉升為博贊高級認證講師中的一位。
對於想要將大腦潛力發揮到最大的這群人來說，這系列的書籍將帶領他們走在正確的學習路上。
所有的心智圖（思維導圖）認證講師都正確的運用東尼?博贊(Tony Buzan)的方式來教心智圖，Phoebe的教導方式將讓你的學習歷程更快，也更有趣。
我竭誠推薦這本書給你！
推薦序二張渭民　Eric Cheong博贊亞洲總部執行長　　終於，這一本自學手冊出爐了！
這本書針對9歲到99歲，提供一個有深度的解說來說明如何學會東尼．博贊的心智圖法（思維導圖）。
博贊心智圖法是一個視覺思考工具，幫助我們組織資訊，並且做更好的分析、理解、整合、記憶以及發想。
它運用了我們左右腦全部的皮質功能。
很多國際性組織、全球頂尖大學及政府，包括微軟、波音、花旗銀行、迪士尼、麥當勞等在內的前五百大企業，都因為使用東尼的心智圖法而獲益不少。
其中一個著名的例子是美國康．愛德森(Con Edison)公司，在911悲劇後，這家公司廣泛的運用心智圖做為規劃、組織的工具，成功完成重建曼哈頓的任務。
這不是陳資璧(Phoebe Chen)的第一本書。
自從2004年Phoebe取得博贊認證講師後，她一直是個熱情且教學有效果的講師。
這幾年來，她本著豐富的教學經驗，不斷致力於將東尼的腦力思維工具傳授給很多學生、老師，以及各大企業。
過程中，她也收集了很多關於學習、工作及生活上的實際應用案例。
在這本書中，Phoebe透過對心智圖技巧的嶄新洞察力，她無私地分享了她累積的寶貴知識。
在這裡，我要恭喜Phoebe，為她致力提供知識及方法來推廣博贊心智能力，也為了她在全世界各地運用這個工具幫助大家改變生活。
對於想要在人生中有新突破的人，以及那些想要達到不受限的成功人生的人來說，這是一本必讀的書！
推薦序三馬彥文香港博贊中心行政總裁博贊資深高級認證講師　　得知Phoebe要出版心智圖方面的書，既興奮、又期待。
認識Phoebe已有多年，她溫柔婉雅的儀態、平易近人的性格，和她聊天既有如沐春風的感覺，也有豐富的得著。
1993年我到英國進修碩士課程，機緣巧合地接觸到東尼．博贊的《The Mind Map Book》，自小迷上李小龍的我，熱愛武術。

看到博贊的書，嚴如獲得了『腦林秘笈』，從此愛上心智圖這套學習和思考心法。
　　十幾年來，它幫我完成碩士論文，構思出好幾本暢銷書，更為我的教育培訓事業打造得更紮實和更完善。
只要是要動腦筋的事，我十之八九也會用這把『大腦萬用軍刀』去幫我解決問題。
　　你希望能提升學習力、思考力和競爭力嗎？
那麼，Phoebe老師的這套心智圖著作就是你要找的腦林秘笈了。
　　一. Phoebe是台灣目前唯一的博贊高級認證女性講師，她對心智圖的研究與教學培訓的經驗非常豐富，心得獨到。
　　二. 本人喜歡閱讀，尤其是真正有份量、有內容、有獨特見地的書，更是愛不釋手。
朋友，你希望學習或掌握心智圖這套蓋世武功嗎？
無論你是學生、老師或家長，這套心智圖專書你絕對不容錯過！
推薦序四譚雅．斐那南　Tanya Phonanan泰國博贊中心總裁博贊認證講師泰國前一百大人力資源獎
　在這個星球上，從東尼．博贊的心智圖受益最多的兩個族群，可以說是老師與學生了。
身為博贊認證講師，陳資璧(Phoebe Chen)要將心智圖傳給老師及學生們的初始想法是非常合適且有價值的。
這本書的內容是針對東尼．博贊的心智圖法技巧而設計，台灣人以及全世界所有會華語的老師及學生們都將因這本書的精心設計而學會心智圖技巧，並因此獲得滿滿的收穫。
Phoebe所做的一切，所有師生終其智力活躍的一生將銘感五內。
作者序一初衷　　儘管窗外的天空頂著大太陽，在挑高的機場裡，卻有著令人想加外套的溫度。
一個瘦小的身影，眼睛盯著看板上密密麻麻的航班時刻表，拉著皮箱的手，越握越緊。
那是2004年，決心往夢想飛行的我。
在家裡經歷921的巨變之後，鼓起勇氣借了一筆錢，第一次隻身前往英國，只為了心中一小畝剛發芽的夢田。
　　2010年，高鐵台北站，地上的商務行李箱，座位前的熱咖啡還是溫熱的，我看著手上的高鐵時刻表，思緒飄到十年前在新竹與台北之間奔波的自己。
全公司唯一配備兩部電腦的員工，每天走出公司迎接自己的不是月光就是路燈，好久沒有跟朋友一起吃晚餐，好久沒有好好睡一場覺，因為被要求24小時開機，手機發出的藍光，總是一閃一閃的，彷彿暗示著隨時會有緊急事情發生。
雖然，緊急的事始終沒在半夜發生過，但是，緊繃的神經也沒有因此放鬆過。
　　就是這樣的工作壓力，讓我開始了一連串的學習之旅，也就在那段時期，我先跟台灣當時唯一的心智圖認證講師孫易新老師學習心智圖法，非常感謝親切的孫老師悉心教導，讓我的心智圖學習過程是一連串的發現組成的。
　　原來，自己引以為傲的邏輯組織能力背後，是近乎萎縮的右腦功能…　　原來，龐大的資訊可以這麼容易去蕪存菁…　　原來，用對了思考工具，可以讓事情這麼順利清楚的進行…　　原來，每天要處理的事情可以這樣歸類跟整合…　　原來，……　　這些發現以及正確的學習路徑，讓我在短時間內就成為心智圖的重度使用者。
每天工作用心智圖，慢慢的，生活上也開始離不開心智圖，這種不知不覺上癮的過程來得迅雷不及掩耳，一些心中小小的想法，也在工作堆中悄悄出現。
　　這麼好用的東西，為什麼台灣知道的人這麼少？
　　如果我在學生時代就會用心智圖，我讀書會輕鬆很多吧…　　如果我的老闆、同事、客戶們也會用心智圖，那溝通時大家都可以清楚的抓到重點…　　在這些想法的背後，更具體的想望也跟著慢慢成形…　　如果學生們都能用心智圖來讀書、準備考試，那該有多好！
　　如果學校的老師們也用心智圖教書，那真是我們教育界的好消息！
　　如果上班族能用心智圖的思維來工作，一定輕鬆很多！
　　如果老闆們會心智圖的關鍵思維技巧，處理起日理萬機的要事，肯定會減少很多壓力吧！
　　……　　這些想法就像心裡頭一個個小小的聲音，小聲、不定期，但持續發酵著。
直到那天，真的想為自己的生涯做點什麼改變，一直在心底徘徊的這些小聲音們出現了，「我要去英

國。
」、「對，我應該去英國考心智圖法講師認證。
」、「這麼好的東西，應該更多人知道。
」、「我要將心智圖法推廣到每個需要的角落！
」　　就這樣，我在2004年去了英國，正式向源頭學習並且拿到了博贊授權認證講師(BLI)資格。
因為腦中出現Tony的諄諄提醒，學習需要持續及堅持，2010年初，我又再次到博贊亞洲總部(Buzan Asia)進修學習，並取得心智圖博贊高級認證講師(ABLI)資格。
　　2010年末，我寫了一本書。
這一本書是我實現夢想的開端，因為我把學會心智圖的必經過程，步驟式的一一寫進書裡，也針對學生與成人的不同思維跟需求，寫了兩本練習本，《你的第一本心智圖練習本》，供學習者搭配學習。
隨著思考方法及學習方法越來越受到重視，很開心看到有關心智圖的書籍越來越多，從東尼．博贊(Tony Buzan)的心智圖理論及應用系列，到海內外各種心智圖應用的介紹與分享，心智圖「成品」的案例很多，但針對學習思考過程，透過圖文搭配，拆解成一步一步的操作說明，這卻是第一本，也是最詳細的一本。
我希望〈做就會系列〉這套學習工具書的設計，提供老師們一個可以運用的輔助教材，來教更多的學生；提供父母親們一個有趣的學習媒介，來跟自己的孩子一同學習；提供學生及上班族們一個學習地圖，可以按圖索驥，按部就班學會心智圖。
　　想想自己的初衷，「我要把心智圖推廣到每個需要的角落」。
再想想，我一個人一個班能教多少個學生？
一年能教多少班？
這個影響力的數字是屈指可數。
而書的傳播是無遠弗屆的，不管你在城市還是在鄉村，在上海還是台北，在新加坡還是台灣，都可以藉著這一本書，學會一個可能改變你人生的新思維、新方法。
我不知道你是誰，我可能也不認識你，但我由衷希望這本步驟清楚的心智圖操作書，提供你一個按部就班，讓改變發生的機會！
作者序二話畫　　2001年我學了心智圖法。
那年夏天，我在自己的設計工作室接到舊同事Phoebe的來電，電話的重點是他們公司要做網站設計，想請我執行設計案，在碰面討論的過程中，有著下面這樣的對話：　　Phoebe：我們公司是心智圖法的教育訓練機構，David你知道什麼是心智圖法嗎？
　　David：不知道耶！
　　Phoebe：那David你執行這個設計案，是不是也要瞭解一下心智圖法呢？
　　David：喔，說的有道理！
　　Phoebe：那來上課吧！
　　就這樣，在一段短短對話中，我的設計費變成了心智圖法課程學費。
　　在台北6年的設計師生涯中，從小設計師到有自己的設計工作室，執行過大大小小的案子，設計師最重要的工作，就是在圖像與意義間找到創意的連接點，呈現在視覺圖像上，心智圖法於是成為我實驗圖像構想的平台。
　　在我們的教育中，圖像可以說是失落的一環。
想想當我們還是孩子時候，多麼喜愛畫圖！
然而，隨著年齡增長、知識增加，能認知越多東西的同時，也開始擔心自己畫的不像，甚至告訴自己：我就是沒有畫圖的天賦。
還好，坊間出現越來越多圖像思考、圖像記憶、用圖來解決問題等書籍，這類的書，喚起大家對圖像的重視，也讓我們重新意識到我們本來就生活在圖像的世界，畫圖是我們與生俱來的能力。
　　我參與這本書的出發點非常單純，我想藉由本書中幾個圖像單元，提供一個方法給大家，用簡單容易上手的方式，讓更多人找回原本就有的畫圖勇氣與潛力，更進一步讓自己突破對形狀的限制，擴張思考的創意與自由度。
這本書藉由心智圖法來告訴大家，畫圖原來這麼有趣，畫圖原來不是小孩子的專利，只要你願意找回

第一图书网, tushu007.com

你心裡的那個孩子，畫圖是一個讓大孩子、小孩子都可以玩得不亦樂乎的世界。
分享給我的學生及各位！

第一图书网, tushu007.com

<<你的第一本心智圖操作書＋練>>

内容概要

亞洲第一位華人心智圖女性高級認證講師　首次公開心智圖法正統課程內容　全世界第一套圖解心智圖法思維步驟書　再加上搭配專為操作書所設計的成人練習本　讓你「一做就會」東尼?博贊的心智圖法　享受開發驚人腦力、拿高新、沒煩惱的快樂學習生活！

東尼．博贊官方機構聯名推薦　博贊亞洲總部總裁＆總講師 Henry Toi　博贊亞洲總部執行長 Eric Cheong　博贊香港中心行政總裁 馬彥文　博贊泰國中心總裁 Tanya Phonanan　心智圖關鍵能力一次搞定！

邏輯組織力　觀察力&關連性　關鍵字的用法　筆記　圖像力　文字圖像化　心智圖BOIs的分層運用　如何整理出一本書的心智圖　比爾．蓋茲說：心智圖在資訊連結及整合中扮演著重要的角色，心智圖法是創造新知識的利器！　微軟、波音、全祿、富士、花旗銀行、迪士尼、麥當勞等，世界前百大企業都在用的思維工具……　從1970年代開始，包括英國的東尼?博贊，美國的前總統高爾以及比爾．蓋茲等等，估計已經有超過六億個心智圖人散佈在全世界的各行各業裡面，而且這個數字，因為你我的加入，正在增加中……　目前新加坡的每位學生都會使用心智圖法；韓國在2008年將心智圖法列為基礎教育必學的思考法；香港以升學補習班的形式經營心智圖法課程；菲律賓甚至有一所心智圖專門學校，以心智圖法教授各個學科；而目前在日本被譽為大前研一接班人的神田倉典，更是日本博贊中心的負責人。

很多國際性組織、全球頂尖大學及政府，都將心智圖用在決策、開會和規劃未來等用途上。其中一個著名的例子是美國康?愛德森(Con Edison)公司，在911悲劇後，這家公司廣泛的運用心智圖做為規劃、組織的工具，成功完成重建曼哈頓的任務。

一張圖可以讓你考個90分以上的試；可以考取艱難的執照；可以重建一家公司；重建一個城市；甚至是重建一個國家，為什麼？

真的只是畫一張圖而已？

還是當中蘊藏著許多不為己知的大腦思維密碼？

目前有關心智圖的書籍越來越多，從東尼?博贊(Tony Buzan)的心智圖理論及應用系列，到海內外各種心智圖應用的介紹與分享，心智圖「成品」的案例很多，但針對學習思考過程，透過圖文搭配，拆解成一步一步的操作說明，這卻是第一本，也是最詳細的一本。

本套書將透過心智圖構成的分解步驟，讓你一窺心智圖法基礎思維建構的奧秘，並搭配練習本，讓你實實在在的一做就學會東尼?博贊的心智圖法！

使用方式建議：　★如果你是上班族　你適合使用「你的第一本心智圖操作書」＋「成人第一本心智圖練習本」＝職場版（藍色腰帶）　★如果你是學生　你適合使用「你的第一本心智圖操作書」＋「學生第一本心智圖練習本」＝學生版（橘色腰帶）　★如果你是老師　你適合使用「你的第一本心智圖操作書」，你的學生們可以使用「學生第一本心智圖練習本」　★如果爸爸媽媽想要親子共學　你們可以使用「你的第一本心智圖操作書」＋「成人第一本心智圖練習本」＋「學生第一本心智圖練習本」

第一图书网, tushu007.com

作者简介

陳資璧　Phoebe Chen　　大家叫她Phoebe老師，或是菲比、飛筆老師！
親和力滿分，激勵人心滿分，笑容甜美的Phoebe老師，是第一位獲得英國心智圖法博贊中心認證的心智圖華人女性高級講師！
●心智圖博贊亞洲總部 台灣代表　　●中興大學外文研究所 碩士　　●授課對象為企業、學校、公家機關及公開課程等　　●授課地區為台灣、大陸、香港、新加坡等華語地區盧慈偉　David Lu
大家叫他David老師，或是大偉、大尾老師！
在學習過程中跌跌撞撞卻也讀到博士的David老師，充滿創意與童心，彷彿是個大孩子，努力打開每個大小孩子的想像力與創意！
●任教修平技術學院 數位媒體設計系　　●成大工業設計研究所 博士候選人　　●授課對象為學校、企業及公開課程等　　●授課地區為台灣、大陸等華語地區

第一图书网, tushu007.com

<<你的第一本心智圖操作書＋練>>

书籍目录

推薦序佃永寶　Henry Toi (博贊亞洲總部總裁)　8張渭民　Eric Cheong (博贊亞洲總部執行長)　12馬彥文　(香港博贊中心行政總裁)　14譚雅．斐那南　Tanya Phonanan (泰國博贊中心總裁)　17作者序陳資璧　Phoebe Chen　18盧慈偉　David Lu　23 I 閱讀一張心智圖　251如何看一張心智圖　27 II 動手做心智圖　432　心智圖法的邏輯思考訓練　453　心智圖法的自由聯想練習　554　心智圖法的觀察力與關連性訓練　735　心智圖法的BOIs練習　89III找回你的圖像潛力　1156　形狀的秘密　1177　小小設計家　1328　形狀新視野　1459　文字圖像畫　159IV心智圖法基礎運用　16910　心智圖筆記技巧　17111心智圖常用進階技巧　18812　書籍的重點整合技巧　199 V 心智圖法學習地圖　223成人第一本練習本目錄推薦序佃永寶　Henry Toi (博贊亞洲總部總裁)　4張渭民　Eric Cheong (博贊亞洲總部執行長)　6馬彥文　(香港博贊中心行政總裁)　8譚雅．斐那南　Tanya Phonanan (泰國博贊中心總裁)　10作者序陳資璧　Phoebe Chen　11盧慈偉　David Lu　16 I 閱讀一張心智圖　191　如何看一張心智圖　21 II 動手做心智圖　252　心智圖法的邏輯思考訓練　273　心智圖法的自由聯想練習　404　心智圖法的觀察力與關連性訓練　515　心智圖法的BOIs練習　74III找回你的圖像潛力　856　形狀的秘密　877　小小設計家　948形狀新視野　1049　文字圖像畫　108IV心智圖法基礎運用　11310　心智圖筆記技巧　115

第一图书网, tushu007.com

<<你的第一本心智圖操作書＋練>>

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