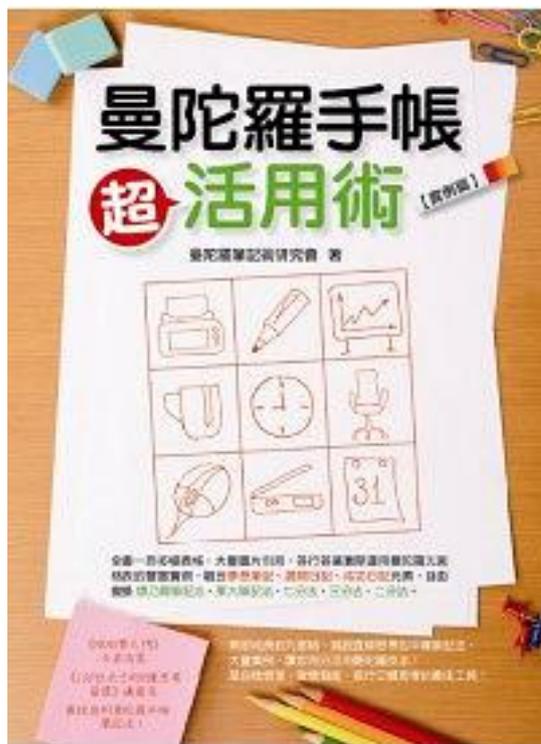


曼陀羅手帳．超活用術【實例篇】



[曼陀羅手帳．超活用術【實例篇】_下载链接1](#)

著者:曼陀羅筆記術研究會

出版者:智富出版有限公司

出版时间:2011-11-26

装帧:平装

isbn:9789866151194

一直以來，坊間不斷地有各種學習法、記事法，也有各式各樣的筆記本、手帳，但我們卻都學得太多，卻做得太少。

在思考一件事情的時候，最好的方式就是把它寫下來，條列清楚，盡可能將一件事情的所有面貌寫完整，如此一來就可以看清楚整件事情。

譬如說在求學期間，課堂上做筆記的時候，可以依照做筆記的順序去回想老師上課的講解。當時所作的筆記，是一種保留記憶以備日後查詢的工具，當然是愈完整愈好。

但是，這種鉅細靡遺的筆記，對管理或著是創意思考來說，並不見得適合。大多數人對於發揮筆記本「記錄」的功能，都非常能夠游刃有餘。但面對龐大的資料，如何取捨、去蕪存菁，又如何就現有的資料發揮最大的功能，相信才是現代人所困擾的。

或許有些人會覺得，現在已經是電腦的時代，為何還要大費周章地手寫記事本。現代的平板電腦、智慧手機雖然都有類似的軟體，或著有雲端軟體如evernote，可以很方便地在不同媒介裡轉換（window iphone android），但畢竟還是會受到電源或記憶體的限制。雖然記在電腦裡面具有檔案備份或保存、攜帶上的便利性，也有人認為，用iphone或部落格記錄很方便，但依然無法抹滅手記的好處。

事實上，書寫過程本身的目的並不是記錄，而是與自己的大腦對話。用手寫的記事本，可以隨時翻閱、做記錄，塗塗抹抹都非常方便。

或許有些人想過要改變，因此就買許多書籍、參加許多課程來充電，可惜的是，大多數的人還是聽過就算了，或著是將方法儲存在大腦的記憶體中，牢牢地收好、封箱，並沒有拿出來實際運用。

探究其原因，就是我們一直以來所接受的都是「直線式」的思考法。也就是因為A所以得B，因為B所以得C，因為C所以得D……這種A→B→C→D依照邏輯推理順序的方法。

自求學以來，包括市面上所有的筆記本，幾乎都是橫線或直線排列的。長久以來，我們也不知不覺養成了這種直線式思考法的習慣。

在我們記錄一件事物時，是按照先後順序做記錄。可是這並非我們五官的觀察法。我們天生的五官，譬如眼睛，我們的視覺並不是直線式的，不會從頭頂或腳底開始依序觀察，而是跳躍式的、選擇式的。在觀察的時候，是最受到吸引的部份為優先，最有興趣的地方，大腦會第一做記錄。

如果強迫眼睛用直線式的觀察法，必須依照順序觀察，反而會因此使我們的觀察力受到拘束。以這種「最有興趣的地方」為優先，繼而向外往整體觀察的方式，剛好符合「曼陀羅思考」的精神。

曼陀羅思考法的特色，如發明人今泉浩晃在《MEMO學入門》一書所說：「這種筆記法不僅幫助我們記憶事物，並且能在書寫時誘導出人的潛能，是一種創造性的筆記術。藉著簡單的整理、歸納，同時可使資料的查詢迅速方便。這和過去所使用的（直線式）筆記法截然不同，是有助於讀書和工作的方法。」

2010年11月，〈智富出版〉規劃了《曼陀羅九宮格思考術》一書，重新激盪沉寂已久的曼陀羅MEMO筆記法。2012年，我們將再接再厲，編製《曼陀羅手帳．超活用術【實例篇】》一書，引用大量圖表，參考國外各種筆記資料，與各行各業實際運用曼陀羅九宮格表的例子。全書超過百幅表格和插圖，綜合各家筆記技巧，並免費贈送全新大型筆記本《曼陀羅【超活用術】手帳》，讓您能夠現學現做。

這次，最令人期待地，我們在手帳內頁，同時也放進了康乃爾筆記法、東大筆記法、七分法、三分法、二分法的元素。內頁以一頁曼陀羅、一頁康乃爾的呈現，兩者互相截長補短，親切的介面，即使初學者也不必擔心該如何使用的問題。封面增加透明塑膠書套的設計，讓您可以隨手放進零碎的發票、名片，攜帶起來更便利。

當然，我們繼續保留了原始《曼陀羅九宮格思考術》手帳的優點，如：人生百年計畫、人生計畫、工作計畫，讓您對於回顧和未來，能有清晰的視野。如果您有自己的想法，手帳末空白的曼陀羅九宮格表，讓您的想像力不受拘束，塗鴉、發想，任您馳騁遨遊！

新的開始，新的氣象，無論是工作、求職、考試，或著做人生規劃、旅遊規劃，《曼陀

羅手帳．超活用術【實例篇】》+
手帳貼心的設計，線裝完全攤平，更適合隨身攜帶，隨手翻閱書寫。內頁每頁添加「成功日記」要素，讓您每天都能正向、積極展開新的一天！

本書特色

無限成長的九宮格，跳脫直線思考的平庸記事法，將目標放在中心，均衡展開人生計畫，是自我管理、激發潛能、進行立體思考的最佳工具！

容納宇宙智慧的曼陀羅，化為九宮格筆記術，大量實例，百幅圖表，讓您充分活用曼陀羅技法！

您具有以下這些困擾嗎？推薦您試試曼陀羅筆記術：

1無法整理混亂的思緒

2無法將注意力集中在特定對象上

3無法運用大腦作整體思考

4無法仔細分析問題結構

5無法整合個別分散的資訊

6無法同時掌握細節與整體架構

7完全無法理解主題或擷取重點

8無法把收集來的資訊從短期記憶轉變成長期記憶——《創意的技術—100位天才的9種思考習慣》邁查克（Michael Michalko）

5W1H的曼陀羅基本應用．用曼陀羅探討「我」的定義．曼陀羅人脈表

這樣用曼陀羅，發揮創意潛能．預約成功的曼陀羅筆記術

晨間日記．夢想日記．成功日記與曼陀羅九宮格

曼陀羅九宮格整理術．人生80年曼陀羅表．曼陀羅筆記技巧超運用

購買《曼陀羅手帳．超活用術【實例篇】》一書

免費附贈全新大本

《曼陀羅【超活用術】手帳》

160頁，13 X 21公分（尺寸相當Moleskine 大型本筆記）

作者介紹：

曼陀羅筆記術研究會

由一群愛好曼陀羅筆記術的同好所組成。最早的啟發來自於25年前的《MEMO學入門》、《改變一生的曼陀羅MEMO技法》（世茂出版，已絕版），發現與一般直線思考的記

事方式完全不同，雖然曼陀羅以九個方格為主，一個格子卻可以再畫成九格，如此不斷綿延下去，可以趨近於無限大，激發出人類潛能，進行立體的思考。

曼陀羅筆記術研究會多年來陸續研究各種筆記術相關書籍，廣泛蒐集日本曼陀羅筆記術資料，歸納整理出曼陀羅術的大集合，終於完成這本充滿實例的活用書，願與大眾分享！

目录:

[曼陀羅手帳. 超活用術【實例篇】_下载链接1_](#)

标签

手帳

曼陀罗

时间管理

笔记

手帳术

个人管理

笔记本

台版书

评论

感觉就是思维导图的变种，会用思维导图的不看这本也ok

几乎可以打2.5星。不过对一些日本手帐书籍做的笔记还可以看。

2012-01-07~2012-03-17

和直线型笔记相比，九宫格笔记有其优点，可以作为补充。这本书里有一些应用实例可以参考。

比较概括。不如晨间日记。

[曼陀羅手帳．超活用術【實例篇】_下载链接1](#)

书评

[曼陀羅手帳．超活用術【實例篇】_下载链接1](#)