

哈佛大學與劍橋大學師生、日本管理大師神田昌典、經濟評論家勝間和代推薦的思考利器
新加坡、韓國、台灣、中國納入學校教學，超過2000家跨國企業採用
工研院、資誠聯合會計師事務所、聯華電子、中華電信、HP惠普科技、鴻海、廣達電腦、宏碁電腦、
台新銀行、富邦金控等在台企業員工熱門課程

最適合全球華人使用的心智圖法專書

要成為學習高手、工作達人，就靠心智圖法！

心智圖法 理論與應用

創意思考

製作簡報

善用心智圖法

工作管理

解決問題

整理筆記

快速閱讀

高效記

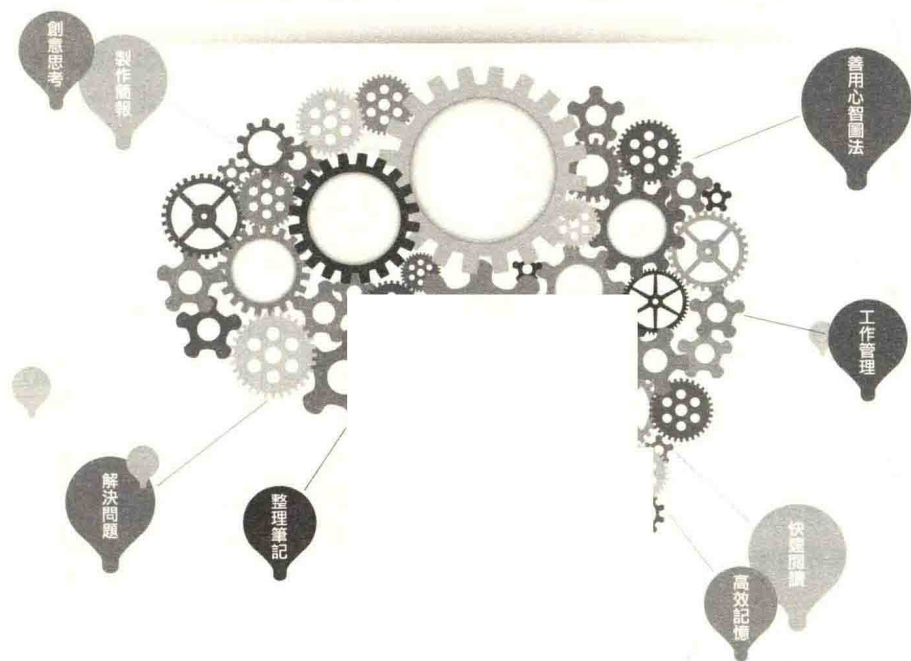
華人心智圖法大師

孫易新

—著—

界資優教育學會（WCGTC）會長吳武典博士、考試院公務人員保障暨培訓委員會主任委員蔡壁煌博士、社區教育學會理事長林振春博士、成人及終身教育學會理事長黃富順博士、教師專業發展學會理事陳龍安博士、惠普科技副總經理陳國欽、英國博贊中心共同創辦人兼執行長Vanda North——專文推薦

心智圖法 理論與應用



華人心智圖法大師

孫易新

—著—

心智圖法理論與應用

作者／孫易新

責任編輯／余筱嵐

版權／林心紅

行銷業務／張娛西、吳維中

總編輯／黃靖卉

總經理／彭之琬

發行人／何飛鵬

法律顧問／台英國際商務法律事務所羅明通律師

出版／商周出版

台北市104民生東路二段141號9樓

電話：(02) 25007008 傳真：(02)25007759

E-mail: bwp.service@cite.com.tw

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

台北市中山區民生東路二段141號2樓

書虫客服服務專線：02-25007718；25007719

服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00

24小時傳真專線：02-25001990；25001991

劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司

讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw

城邦讀書花園：www.cite.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司

香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓

E-mail: hkcite@biznetvigator.com

電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團Cite (M) Sdn Bhd

41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: (603) 90578822 Fax: (603) 90576622

email: cite@cite.com.my

封面設計／李東記

美術編輯／賴維明

印刷／韋懋印刷事業有限公司

總經銷／高見文化行銷股份有限公司

地址：新北市樹林區佳園路二段70-1號

電話(02)2668-9005 傳真(02)2668-9790 客服專線0800-055-365

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

心智圖法理論與應用 / 孫易新著.

-- 初版. -- 臺北市：商周出版：家庭傳媒城邦分

公司發行，

2014.02 面；公分. -- (全腦學習)

ISBN 978-986-272-513-9 (平裝)

1. 智力 2. 思考 3. 健腦法 4. 學習方法

176.4

102025955

■2014年2月6日初版

■2014年7月14日初版5刷

定價420元

Printed in Taiwan

版權所有，翻印必究 ISBN 978-986-272-513-9

推薦序

心智圖法的創新與突破	吳武典	009
終身學習新思維	蔡璧煌	010
讀書有方法，學習沒煩惱	林振春	012
樂齡學習新方法	黃富順	014
心智圖法是創新教學必備的工具與能力	陳龍安	015
Follow along with Mickey Sun	Vanda North	017
打通職場達人任督二脈的人間道	陳國欽	018

自序	021
----	-----

PART ONE 緒論

第1章 緣起與意義	027
第1節 心智圖法的緣起	027
第2節 為世界華人講授心智圖法	030
第3節 推廣心智圖法的時代意義	031
第2章 教學與企業的應用概況	033
第1節 教育界的應用	033
第2節 企業界的應用	034

PART TWO 理論基礎

第3章 大腦與記憶	040
第1節 認識神奇的大腦	040
第2節 信息處理與記憶	044
第3節 記憶：階段論	045
第4節 記憶：層次論	052
第5節 睡眠與記憶	054

第6節	三種感官記憶：視覺、聽覺、運動記憶	055
第7節	大腦記憶與心智圖法	056
第4章	語意學	059
第1節	語言的思維與思緒聯想	060
第2節	語言的規則和句子的組成	061
第3節	合乎語法的原則	062
第4節	語意結構與基本單位	064
第5節	語法結構的組合排列	065
第6節	轉換句子的語態	068
第7節	內涵與外延的邏輯順序	069
第8節	語意網絡架構	069
第9節	心智圖法的語詞運用原則	072
第5章	KMST 知識地圖學習法	074
第1節	知識的演繹與歸納	074
第2節	知識的分類與整合：CHM 分類與階層法	077
第3節	KMST 知識地圖學習法	086
第6章	創意思考	094
第1節	什麼是創造力？	094
第2節	運用心智圖法創意思考	099
第3節	心智圖法給創意思考的啟示	104
第7章	圖像組織	106
第1節	什麼是圖像組織？	107
第2節	放射性思考的圖像組織	111
第3節	運用心智圖法製作組織圖	118

第8章 圖像思考	120
第1節 意象與圖像	120
第2節 圖像研究與圖像學	122
第3節 圖（心）像意涵以及在心智圖法的應用	124

第9章 色彩	127
第1節 色彩如何產生？	127
第2節 大腦如何辨別色彩？	128
第3節 色彩的功用與效果	129
第4節 色彩與感覺	130
第5節 在心智圖上運用色彩	134

第10章 心智圖法	136
第1節 四大核心與操作定義	136
第2節 使用規則	139
第3節 放射性思考	143
第4節 心智圖法教學	148
第5節 心智圖法評量	154

第11章 論文研究與研究建議	159
第1節 心智圖法論文研究	159
第2節 未來研究的建議	160

PART THREE 實務應用

第12章 閱讀理解與筆記摘要法	164
第1節 閱讀與知識的萃取	165
第2節 短文的筆記技巧	170
第3節 長篇文章或一本書的筆記技巧	182
第4節 主題式的資料蒐集整理筆記技巧	190

第 5 節	聽演講的筆記整理技巧	193
第 6 節	總複習的筆記整理技巧	195
第 13 章	教學與寫作的應用	197
第 1 節	教學備課	198
第 2 節	國語文寫作	201
第 3 節	寫作計畫與讀書心得報告	215
第 4 節	校外教學與學習	218
第 14 章	超強記憶力	221
第 1 節	提升記憶力的基本條件	222
第 2 節	空間記憶：掛勾法	227
第 3 節	情節記憶：聯想法	231
第 4 節	心智圖記憶法	234
第 5 節	數字記憶技巧	236
第 6 節	神奇有趣的記憶遊戲	239
第 15 章	論文寫作的應用	247
第 1 節	構思研究架構	247
第 2 節	文獻資料的整理	250
第 16 章	讀書會的應用	252
第 1 節	讀書會的意義與功能	252
第 2 節	在讀書會運用心智圖法	254
第 17 章	創新思考與管理	258
第 1 節	「世界咖啡館」腦力激盪	259
第 2 節	7R 創新企劃	262
第 3 節	專案管理的創新思維	264
第 4 節	創意標語	270

目錄

第 5 節	會議計畫	272
第 6 節	行銷企劃	272
第 7 節	時間管理	274
第 8 節	生涯規劃	275
第 9 節	創意自傳、履歷表	277
第 10 節	檢核表 Check-Map 與備忘錄 Memo-Map	279
第 11 節	創意賀卡	280

第 18 章 分析問題，解決問題 284

第 1 節	問題分析與解決：系統思考心智圖	285
第 2 節	解決兩難的困惑：雙值分析心智圖	286
第 3 節	創造性問題解決的應用	290
第 4 節	應用 PEST、SWOTs 與 SWOCES	293

第 19 章 會議簡報與溝通 297

第 1 節	做簡報	297
第 2 節	管理數位檔案	304
第 3 節	在會議溝通時應用	306

第 20 章 使用心智圖軟體 313

第 1 節	手繪 vs. 電腦繪製	313
第 2 節	免費好用的繪製軟體	315

附錄

作者簡介	321
Mind Map 與 Mind Mapping 中文譯名的產生與使用	322
發展歷史上的里程碑	323
台灣的心智圖法出版物	325

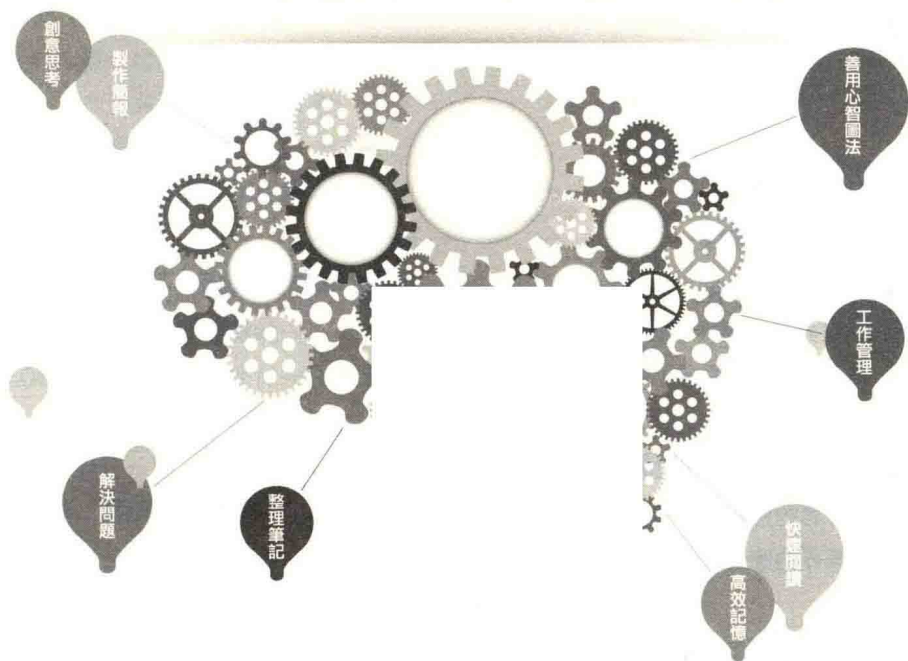
參考書目 328



本書內所有心智圖都可到「孫易新心智圖法」官網瀏覽與下載。

官網：www.MindMapping.com.tw

心智圖法 理論與應用



華人心智圖法大師

孫易新

—著—

推薦序

心智圖法的創新與突破	吳武典	009
終身學習新思維	蔡璧煌	010
讀書有方法，學習沒煩惱	林振春	012
樂齡學習新方法	黃富順	014
心智圖法是創新教學必備的工具與能力	陳龍安	015
Follow along with Mickey Sun	Vanda North	017
打通職場達人任督二脈的人間道	陳國欽	018

自序	021
----	-----

PART ONE 緒論

第1章 緣起與意義	027
第1節 心智圖法的緣起	027
第2節 為世界華人講授心智圖法	030
第3節 推廣心智圖法的時代意義	031
第2章 教學與企業的應用概況	033
第1節 教育界的應用	033
第2節 企業界的應用	034

PART TWO 理論基礎

第3章 大腦與記憶	040
第1節 認識神奇的大腦	040
第2節 信息處理與記憶	044
第3節 記憶：階段論	045
第4節 記憶：層次論	052
第5節 睡眠與記憶	054

第 6 節	三種感官記憶：視覺、聽覺、運動記憶	055
第 7 節	大腦記憶與心智圖法	056
第 4 章	語意學	059
第 1 節	語言的思維與思緒聯想	060
第 2 節	語言的規則和句子的組成	061
第 3 節	合乎語法的原則	062
第 4 節	語意結構與基本單位	064
第 5 節	語法結構的組合排列	065
第 6 節	轉換句子的語態	068
第 7 節	內涵與外延的邏輯順序	069
第 8 節	語意網絡架構	069
第 9 節	心智圖法的語詞運用原則	072
第 5 章	KMST 知識地圖學習法	074
第 1 節	知識的演繹與歸納	074
第 2 節	知識的分類與整合：CHM 分類與階層法	077
第 3 節	KMST 知識地圖學習法	086
第 6 章	創意思考	094
第 1 節	什麼是創造力？	094
第 2 節	運用心智圖法創意思考	099
第 3 節	心智圖法給創意思考的啟示	104
第 7 章	圖像組織	106
第 1 節	什麼是圖像組織？	107
第 2 節	放射性思考的圖像組織	111
第 3 節	運用心智圖法製作組織圖	118

第8章 圖像思考	120
第1節 意象與圖像	120
第2節 圖像研究與圖像學	122
第3節 圖（心）像意涵以及在心智圖法的應用	124

第9章 色彩	127
第1節 色彩如何產生？	127
第2節 大腦如何辨別色彩？	128
第3節 色彩的功用與效果	129
第4節 色彩與感覺	130
第5節 在心智圖上運用色彩	134

第10章 心智圖法	136
第1節 四大核心與操作定義	136
第2節 使用規則	139
第3節 放射性思考	143
第4節 心智圖法教學	148
第5節 心智圖法評量	154

第11章 論文研究與研究建議	159
第1節 心智圖法論文研究	159
第2節 未來研究的建議	160

PART THREE 實務應用

第12章 閱讀理解與筆記摘要法	164
第1節 閱讀與知識的萃取	165
第2節 短文的筆記技巧	170
第3節 長篇文章或一本書的筆記技巧	182
第4節 主題式的資料蒐集整理筆記技巧	190

第 5 節	聽演講的筆記整理技巧	193
第 6 節	總複習的筆記整理技巧	195
第 13 章	教學與寫作的應用	197
第 1 節	教學備課	198
第 2 節	國語文寫作	201
第 3 節	寫作計畫與讀書心得報告	215
第 4 節	校外教學與學習	218
第 14 章	超強記憶力	221
第 1 節	提升記憶力的基本條件	222
第 2 節	空間記憶：掛勾法	227
第 3 節	情節記憶：聯想法	231
第 4 節	心智圖記憶法	234
第 5 節	數字記憶技巧	236
第 6 節	神奇有趣的記憶遊戲	239
第 15 章	論文寫作的應用	247
第 1 節	構思研究架構	247
第 2 節	文獻資料的整理	250
第 16 章	讀書會的應用	252
第 1 節	讀書會的意義與功能	252
第 2 節	在讀書會運用心智圖法	254
第 17 章	創新思考與管理	258
第 1 節	「世界咖啡館」腦力激盪	259
第 2 節	7R 創新企劃	262
第 3 節	專案管理的創新思維	264
第 4 節	創意標語	270

目錄

第 5 節	會議計畫	272
第 6 節	行銷企劃	272
第 7 節	時間管理	274
第 8 節	生涯規劃	275
第 9 節	創意自傳、履歷表	277
第 10 節	檢核表 Check-Map 與備忘錄 Memo-Map	279
第 11 節	創意賀卡	280

第 18 章 分析問題，解決問題 284

第 1 節	問題分析與解決：系統思考心智圖	285
第 2 節	解決兩難的困惑：雙值分析心智圖	286
第 3 節	創造性問題解決的應用	290
第 4 節	應用 PEST、SWOTs 與 SWOCES	293

第 19 章 會議簡報與溝通 297

第 1 節	做簡報	297
第 2 節	管理數位檔案	304
第 3 節	在會議溝通時應用	306

第 20 章 使用心智圖軟體 313

第 1 節	手繪 vs. 電腦繪製	313
第 2 節	免費好用的繪製軟體	315

附錄

作者簡介	321
Mind Map 與 Mind Mapping 中文譯名的產生與使用	322
發展歷史上的里程碑	323
台灣的心智圖法出版物	325

參考書目 328

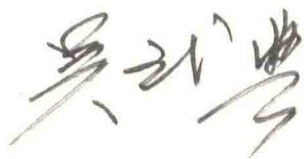
心智圖法的創新與突破

吳武典

心智圖法在臺灣已被各界廣泛應用，可是很多人可能不知道孫易新先生是第一位從英國博贊中心正式引進 Mind Mapping 課程方案到華人世界的先驅（1989 年第一次接觸，1997 年正式引進），也是英國博贊中心全球第一位華語講師。孫先生累積二十幾年實際應用心智圖法的成功經驗，加上十多年來廣泛且深入的研究，使此一技法不止停留在 know what 的原貌，更進到 know why 及 know how 的境界，此一思維術在華人社會乃有了完整的理論架構和實用技法，並更為精進，有所創新和突破。

孫先生好學不倦，又勤於研究，對心智圖法情有獨鍾，鑽研之深，令人敬佩！他在事業成功之餘，創立中華心智圖法研究發展協會，矢志推廣，可見一斑。許多人知道心智圖法用於邏輯思考訓練，能促進融會貫通，有助於運用知識、擴大視野、發展潛能，可是個中訣竅未必盡知。今日，孫先生融合博贊中心的心智圖法精髓及個人多年的鑽研所得，撰成《心智圖法理論與應用》一書，分饗大眾，極為難得。相信透過本書，讀者將可進入學習心智圖法的殿堂。

語云：「內行看門道，外行看熱鬧。」心智圖絕不是繪一繪圖的表面文章，看看本書說的行話便知道。本書內容豐富、新穎，固不在話下，體系完整且分明理論與實務兼備，也是可圈可點；更難得的是用語淺顯易懂，例證具體明白，讓外行人也可以看得懂，深得「深入淺出」要訣，果是行家之言！讀者有福了。特此向大家鄭重推薦。



吳武典 博士

世界資優教育協會 WCGTC 會長
國立台灣師範大學特殊教育系名譽教授