

Web 2.0 靈活運用自主學習班：「心智圖法概論」講義

講義下載

本講義除供線上瀏覽外，另提供 Adobe PDF 格式的檔案，下載網址為：

<http://Jedi.org/p4/slide/20080421-20080425/handout-mindmap.pdf>

簡介

心智圖法是一套非常特殊的學習方式，歷史上有許多著名的天才，包括李奧納多·達文西、伽利略、理查·費曼、威廉·布列克、艾伯特·愛因斯坦等，都運用了類似的原則來學習及思考。一九六零年代左右，心理學家東尼·博贊提出了「心智圖法」這樣的說法，並在一九七零年代發展出一整套方法論。

簡單來說，心智圖法的原則是同時運用左右兩個半腦來學習或記憶，同時著重邏輯與情緒，以及多重感官的刺激，來洞悉事物的本質，並且促進創造性的思考。以此方法學習或記憶，能夠迅速掌握核心思維，並將各種細節做為互有聯繫的整體，所以能夠有效地回想及使用。

運用心智圖法所繪製出來的，就是心智圖。理想的心智圖將能反映出繪製者的心緒及思想，因此就算是相同的主題，每個人所繪製出來的心智圖也會有所不同。心智圖並沒有所謂「最好」，而是自然而然地會根據繪製者而有所不同；換而言之，每一張心智圖最佳的「目標讀者」，其實就是繪製者本人。

國內經授權的心智圖法教育機構是孫易新心智圖法教育訓練機構，完整的心智圖法訓練至少得花上一整天，所費不貲，而且不見得能輕易用於 Web 2.0 數位學習；本次課程不是要「複製」東尼·博贊的心智圖法，而是以他的心智圖法為基礎，調整使其適合數位時代，並用很短的時間，讓各位掌握心智圖法的精要，馬上累積實做的經驗，開始探索自己潛藏的內在世界。

規則

雖然心智圖法應該要根據每個人的特質加以調整，纔能發揮最大的功效，不過不論是哪一種心智圖的做法，大致上仍然有一些共通的原則，是不會改變的。這些原則，與其說是規則，其實更像是心智圖法的前提與假設，但是初學者獨自摸索的時候卻容易錯過，因而無法領略心智圖的威力，這是很可惜的。

所以，首先就讓我們來介紹這些基本的規則。

核心構念

心智圖從一個核心構念開頭，再向四面八方伸展蔓延，所有圖中的其他內容，都是用來描述、闡釋那個核心構念的。核心構念是最核心、最重要的構念，也是能從你的記憶中提綱挈領把整張心智圖取出的關鍵。

核心構念是心智圖的核心，因此也會放在正中央，讓所有延伸出去的內容，也都有充足的空間可以繼續發揮。

枝幹與分支

從核心構念發展出來的，是心智圖的若干枝幹，表達的是與核心構念相關的數個領域或元素，每個枝幹再有分支，表達的是這些領域或元素的細部組成。枝幹不宜過多，否則心智圖將難以烙印在你的心中，回想起來必有

疏漏，而且會使得每一個枝幹都不夠深入；另一方面，枝幹的數量也不宜過少，因為這樣會稀釋資訊的濃度，讓核心構念周圍過於空曠。一般來說，理想的枝幹數量約在四到六個之間，最多不宜超出七個，因為七個項目已經是人類平均短暫記憶的長度了。

枝幹順序

核心構念周遭的枝幹並不是隨意擺置的。一般來說，通常人們習慣以看時鐘的方式來看東西，亦即從一點鐘的方位循順時針方向看一圈，所以這可能就是一個適當的枝幹擺放策略：從核心構念的右上角開始，接下來是右下、左下，最後在左上收尾。

不過由於受到數位文件及網路文件的影響，有越來越多的人會從左上方開始，再依順時針方向前進，因此不妨也可以考慮從左上開始，接下來右上、右下，最後在左下收尾。

這些順時針方向的閱讀習慣，暗示著偏重左腦的思考方式，另外當然也有人比較習慣按照反時鐘方向——偏重右腦——來理解畫面的，那麼就可以改以反時鐘方向的順序來分配這些枝幹。在心智圖中，重點在於枝幹要有個一致的順序，這個順序會反映出每個人的思維模式，也因此會因人而異。

視覺暗示

一般人記筆記的習慣，就是將要點項目逐條寫下而已，這是完全偏重於左腦的記憶模式。心智圖法則是要同時使用左腦及右腦，因此除了一項一項地將要點記下外，還需要有許多能喚起情感或情緒的視覺暗示，例如不同顏色、粗細的線條，圖片或圖示、框線、關聯線等。

當今的心理學研究均指出，在這種模式下，整張圖片將能夠在大腦中同時激發更多神經叢衝動，而形成更鮮明的記憶；除此之外，由於心智圖法運用了刺激右腦的視覺暗示，所以將比傳統的筆記方法，更能讓人們發現潛藏的關聯、弦外之音，並且創造出新的想法等。

畫，而不是看

我們再三強調，心智圖是每個人自己心智模式的投影，是一種非常個人化的思考工具，因此心智圖的正確用法是要去「畫」出自己的心智圖，而不是去「看」別人畫好的心智圖。

看別人畫好的心智圖，比較像是要去欣賞別人的心智，或許能夠因此獲得額外的靈感，是原先自己所想不到的，但是真正要學習、記憶，還是得親自繪製自己的心智圖。因為在繪製心智圖的過程當中，可以逐步把自己的感受及想法記錄下來，填補本來沒特別注意的缺漏之處，讓你可以「想清楚」；更重要的，是繪製心智圖的這個過程本身，也會成為你的體驗——當日後你再次面對圖中的核心構念時，繪製心智圖的整個歷程，亦是提取記憶的關鍵之一。

有機

心智圖的枝幹生長，大可不必規規矩矩、如同傳統筆記一樣地排列對齊，而應該像樹木的枝幹生長一樣，自由地彎曲，同時又讓所有的枝葉都能受到陽光照耀。這種生長方式就是所謂的「有機」，線條的長短、粗細、蜿蜒等，都是負有生命的，反映出人的內心情感與思維。

徒手繪製心智圖的時候，這種有機的特性比較容易發揮出來，然而在使用電腦軟體繪製時，受限於目前的軟體技術，這一點往往會受到犧牲。東尼·博贊近年來自己開設公司所研發的心智圖軟體 iMindMap，以及另一套在

Mac 上也享盛名的 NovaMind，大概是少數特別強調這種「有機」特性的軟體。

本次的課程當中，受限於時間，將無法讓各位仔細練習、體驗這種「有機」的心智圖法，但是希望各位事後可以多多嘗試，並且將這個原則銘記在心。

繪製

繪製心智圖之前，首先要決定心智圖的核心構念。心智圖可以用於多數的情況，包括課堂筆記、準備演說、舉辦聯誼等，都可以利用心智圖來協助思考。實際繪製心智圖的程序，又可以簡化分成三個層次：

1. 開始動手

準備一大張白紙（至少 A4，A3 為佳）以及各種顏色的筆；將紙橫擺，因為我們的視野也是橫向較寬的。為你所決定的核心構念選擇一個足以代表的圖像，然後把那個圖像畫在白紙的正中央，接著在圖像上（或者是旁邊、底下）標上核心構念的名稱。核心構念務必要從紙張中央開始，因為這樣四面八方纔有充足的空間，讓你表達自由的思想。

2. 延展思緒

接下來要從中心的構念圖像，往四面八方畫出不同顏色的粗枝幹，這些枝幹會代表你的主要思緒；枝幹的數量沒有一定，但是別忘了我們前面提過的原則：不宜太少、不宜太多（超過七個），最好介於四到六個之間。在每一個枝幹上，同樣地使用不同的色彩，用較大、較粗的字體，將你的思緒轉為單一的關鍵詞。試著運用想像力，來把複雜的想法歸納成簡短的幾個字。

選用對你的大腦能帶來衝擊的色彩，因為他們能讓你的心智圖有更多能量，並幫助你進行創造性思考。

心智圖的效率來自於影像與關聯。自然的大腦思考歷程往往是充滿影像的，因此把影像納入思考歷程將能事半功倍；俗話說「一圖勝千文」，在心智圖中使用圖片，不但能節省時間，更能幫助你回想所有的細節，而且圖片也會提振你的興趣，讓你更能專注在此刻的思考上。

3. 念頭、思緒與關聯

心智圖法的最後一步，就是在你的心智圖中建立關聯，讓心智圖的概念更為擴展。仔細看看前一步的各個枝幹關鍵詞，它們應該會激起更多的念頭；從枝幹的一端再畫出較細的分支，把這些念頭與你的主要思緒關聯起來，當然它們的數量也是沒有限制的。這些細分支的念頭還有可能誘發出更多想法，你可以反覆進行這個步驟，直到所有的念頭通通紀錄到心智圖上為止。

最後把你的心智圖存檔起來，因為之後你還可以再把它拿出來，加上更多的念頭，做為學習的工具。

經過這簡單的三個步驟，你應該就能成功地畫出一張心智圖，結構分明、充滿創意地，有效綠地表達你的思緒。

本講義以創用 CC 姓名標示—非商業性—相同方式分享 2.5 台灣版授權條款釋出，您可在此前提下任意使用，並請註明作者「Jedi」及本講義網址「<http://Jedi.org/p4/slide/20080421-20080425/handout-mindmap.html>」。如有其他使用需求，請務必先行聯繫。