

「心智繪圖」法，全面啟動學習. 思考. 寫作力!

黎珈伶博士

壹、前言

心智圖法(Mind Mapping)是由英國學者 Tony Buzan 在 1970 年代所創發的，其放射狀思考模式的靈感來源是來自大腦神經元的構造，以及人類神經迴路的連接方式的構想而得，故取名心智繪圖。

心智繪圖被稱為 21 世紀最偉大的學習思考工具，美國前 500 大企業和世界各國教育現在都正在積極推展這開啟大腦潛能的思考模式呢！利用心智繪圖，我們可以輕易的把眾多繁雜的資訊或資料作歸納、整理與分析，也可以運用來大量的聯想、企劃與創意思考，能增強我們的思維能力，提升注意力與記憶力。同時它應用層面非常廣泛，諸如寫作、企劃、管理、創作、分析、決策、做筆記、做紀錄等... 皆無往不利，因為它同時具有化簡歸納與發散聯想的雙重功用，所以我稱它為萬用的心智繪圖。

這對於學生讀書考試，成年人工作歸納、企劃，不僅是項方便且實用之「學習策略」與「實用工具」，且它就像是一幅獨個人創作之獨一無二的藝術品，豐富的圖案與顏色，充滿創意與感情表現，往往令人賞心悅目，在工作或讀書煩悶之餘，提供另一種學習樂趣。

近年來黎老師發現心智繪圖不僅是日本知名漫畫【東大特訓班】，放牛班學生考上東京帝大最主要運用的學習技術外，同時也發現他是難度最高的高普考、司法官、律師、研究所考試榜首的必勝關鍵秘密武器喔！現在讓我們快快來學習這天才的全腦思考法-心智繪圖吧！

貳、演講內容

一、認識我們天才的大腦

- 左右腦功能介紹與相關大腦知識

二、什麼是心智繪圖？

三、三種天才思考模式

(一) Brain flow(心智飛揚)

(二) Brain Bloom(心智綻放)

(三) Bloom&Bloom (綻放&綻放)

四、心智繪圖的繪圖規則

五、如何運用心智繪圖學習學校課業?

六、利用心智繪圖 學習七步驟

Step1	
Step2	
Step3	
Step4	
Step5	
Step6	
Step7	

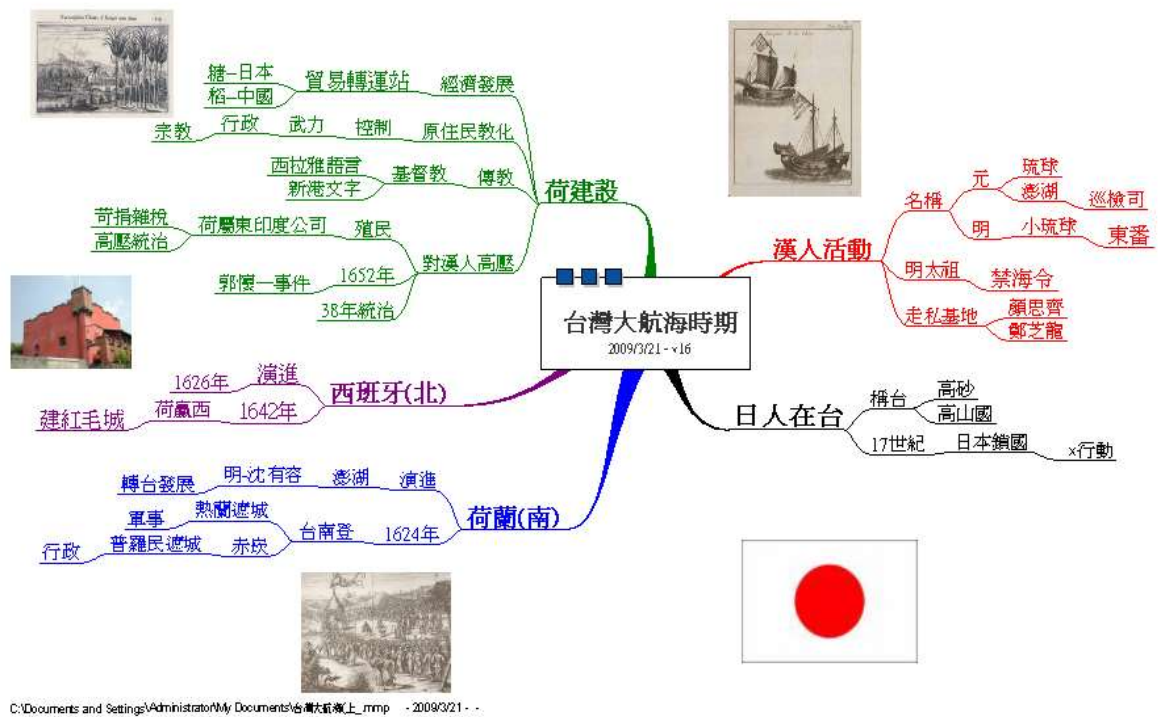
七、其他活用心智繪圖-範例欣賞介紹

(一)「化簡歸納」類

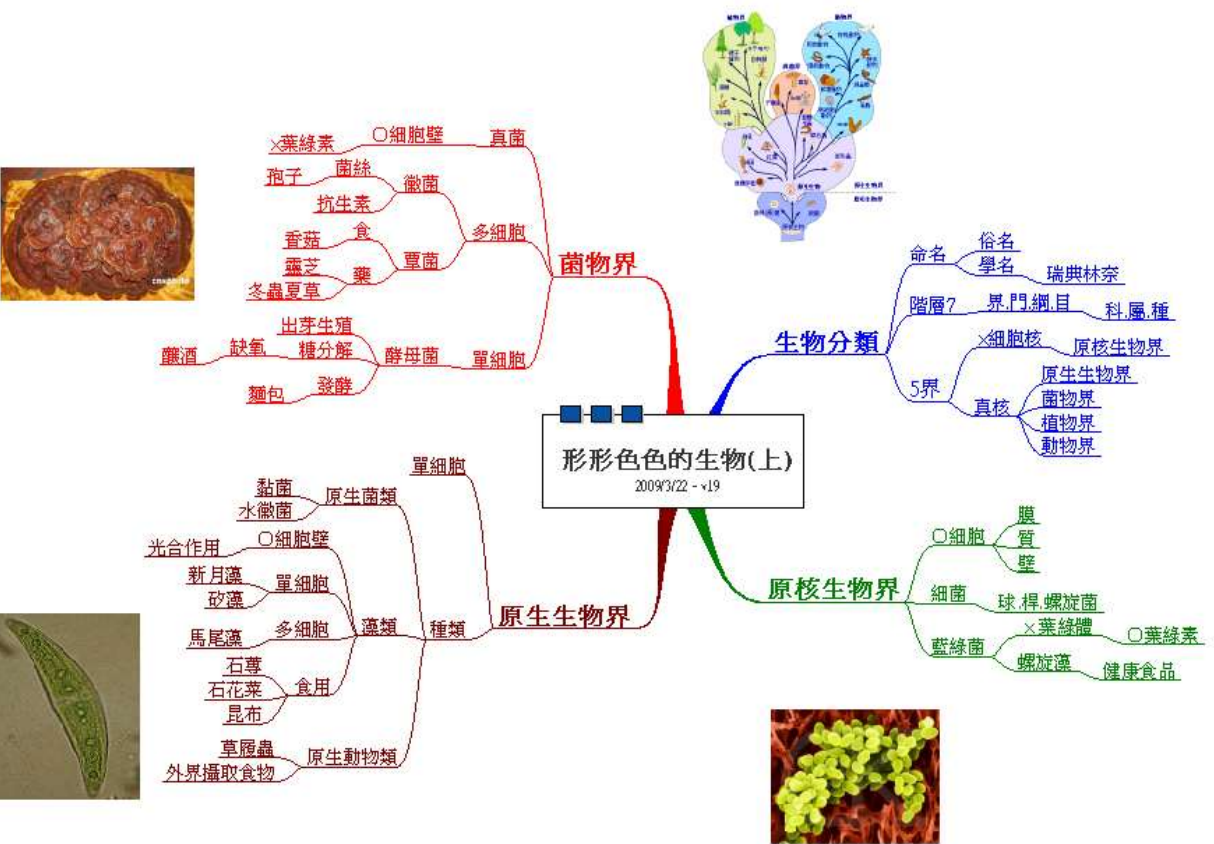
1. 難題二：學校功課學習
2. 難題三：文章閱讀整理
3. 難題四：學校報告整理

(二)「發散聯想」類

1. 難題一：自我介紹
2. 難題二：個人履歷
3. 難題三：自我 SWOCE 分析
4. 難題四：讀書計畫
5. 難題五 企劃活動/創意思考
6. 難題六：寫作(作文)/設計課程教案/演講/寫書



C:\Documents and Settings\Administrator\My Documents\台灣大航海時期 - 2009/3/21 - .



C:\Documents and Settings\Administrator\桌面\形形色色的生物(上).rmp - 2009/3/22 - .

心智繪圖 範例介紹：認識愛滋病

何謂後天免疫缺乏症候群（AIDS）？

後天免疫缺乏症候群（Acquired Immunodeficiency Syndrome, AIDS），俗稱愛滋病。後天免疫缺乏症候群是感染人類免疫缺乏病毒（Human Immunodeficiency Virus, HIV，俗稱愛滋病毒）是專門侵犯人體免疫系統的病毒；感染者會漸漸失去免疫機能，到發病時會發生伺機性感染及癌症侵犯，就稱為愛滋病（AIDS，Acquired Immunodeficiency Syndrome 後天免疫缺乏症候群）。

可能出現的症狀：

在五到十年內不會有任何症狀，但感染者會漸漸失去免疫機能，因此比正常人更容易感染各種疾病，到發病時會發生包括肺囊蟲肺炎、帶狀皰疹、口腔念珠菌和患有卡波西氏肉瘤等常見伺機性感染。

臨床治療：

一般感染 3 至 5 年後，因免疫機能漸漸喪失，CD4 細胞小於 200/uL，或病毒量大於 100000/ml，由專業醫師評估後，開始進行「雞尾酒療法（HAART）」；所謂雞尾酒療法（HAART）是指合併數種抗愛滋病毒藥物治療，以期降低病毒量、提高免疫力、改善存活率及減少抗藥菌種產生，配合良好的服藥習慣，目前可有效控制病情。

檢查方法：

唯一方法而且只能透過抽血檢驗，來判斷是否感染愛滋病；但愛滋感染有空窗期（約 6-12 週），常常一次驗血不能確定，卻已具有高度傳染性，必須持續追蹤長達半年。

傳染途徑：

1. 血液傳染：包括靜脈注射毒癮者共用針頭、針筒及稀釋液等；或在衛生消毒不佳的場所進行刺青、穿耳洞及紋眉等，針扎意外及輸血傳染。
2. 體液傳染：即危險性性行為，指的是與愛滋感染者發生口腔、肛門、陰道等方式之性交或其他體液交換之情形。
3. 垂直傳染：母親傳染給嬰兒，因此懷孕婦女應接受完整的產前檢查及愛滋篩檢。

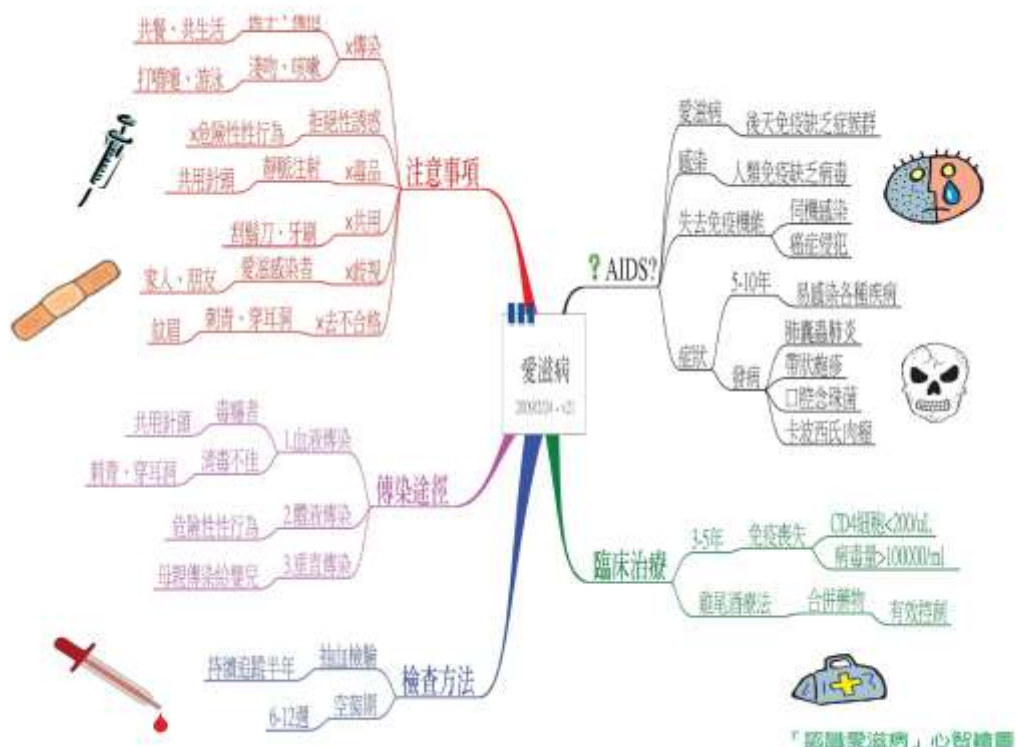
除了因為危險性性行為而感染愛滋病外，也會同時感染其他性病，

如梅毒、淋病、尖性濕疣（俗稱菜花）、單純性疱疹等，但這些性傳染病無法利用抽血或其他方式篩檢，因此一旦身體出現不適，必須盡快求助醫生並接受治療；而由靜脈注射毒癮者而感染愛滋病，也會因此感染其他透過血液傳染的疾病，如 B 型及 C 型肝炎等，尤其使用毒品常換來家破人亡的社會悲劇，不可不慎！

應注意事項：

1. 說話、**握手、擁抱、共餐**、共學、共工、共同生活，並**不會傳染愛滋**；甚至是**淺吻、咳嗽、打噴嚏**、游泳、蚊蟲叮咬、捐血，也不會因此感染愛滋。
2. **拒絕性誘惑**，避免**危險性行為**、全程且正確地使用保險套以及單一性伴侶，不使用**靜脈注射**毒品，避免成為感染愛滋的高危險群。
3. **毒品**害人又害己，好奇嘗試毀一生，**共用針頭**、針筒及稀釋液更會感染愛滋。
4. 避免與別人**共用刮鬚刀、牙刷**等易污染之物品，維持良好個人衛生習慣；不去不合格店家接受**刺青、穿耳洞及紋眉**等。
5. **不要歧視愛滋感染者**及其家人、朋友，應真心關懷、接納他們，並幫助感染者走出陰霾，接受醫療照顧。
6. 行政院衛生署疾病管制局免費諮詢電話：0800-888-995，並提供 30 所愛滋病指定醫院以及 10 所愛滋病匿名篩檢指定醫院

※備註：本文引自行政院衛生署之衛教室窗文章-認識愛滋病



黎珈伶 講師 個人資料

是個新世代研究全腦學習法的博士，之前靠著親身活用全腦學習法，勇創短時間K書，就連續取得研究所榜首、公職高考錄取、博士班錄取等輝煌佳績!後續更成了推廣此全腦學習法的專業老師。「全腦學習,萬試通」一書將毫不藏私的將黎老師所有學習方法大解密，讓你也可以輕輕鬆鬆變身成萬『試』通達人!

曾任：教育部技職司、國立台北大學 公務員、

北教大/淡大多元智能與效率學習中心 講師

國立台灣師範大學 博士後研究員

國立台灣大學博士後研究員

華人講師聯盟理事/公益委員會副主委

學歷：國立台北教育大學-教育政策與管理研究所博士、國立台北師範學院教育政策與管理研究所碩士、中山醫學大學生物醫學學士

提高智商、開大智慧法

素食開智慧，素食長智商，
素食升腦力，素食助思慮，
素食養慈悲，素食止殺生，
素食惜生靈，素食愛眾生，
素食解冤孽，素食免果報，
素食消災難，素食獲神佑，
素食益美容，素食可養顏，
素食健腸胃，素食少疾病，
素食降血壓，素食能長壽。



科學研究發現：多攝食蔬果較聰明、思緒清晰、提升腦力且身體好!
許多歷史上曠世奇才與世界菁英皆少肉素食者!吃素者請多補充黃豆製品
(多喝豆漿與豆腐)與五穀雜糧，營養易均衡，人生更健康、開大智慧!



中國最偉大的金榜題名、改造光明命運智慧

明朝袁了凡進士原著【了凡四訓】這是一本能改變命運的書!「了凡四訓」這本書，是中國明朝袁了凡先生所作的家訓，教戒他的兒子袁天啟，認識命運的真相，明辨善惡的標準，改過遷善的方法，以及行善積德謙虛種種的效驗；並且以他自己改造命運的經驗來「現身說法」；讀了可以使人心目豁開，信心勇氣倍增，亟欲效法了凡先生，來改造自己的命運；實在是一本有益世道人心，轉移社會風氣不可多得的好書。希望人人讀過之後，都能夠學習「了凡先生」改造命運的精神，來創造自己新生命，以及社會國家，乃至全人類光明的前途!!!