

# 《曼陀羅式聯想筆記術》

## 图书基本信息

书名：《曼陀羅式聯想筆記術》

13位ISBN编号：9789866151905

出版时间：2016-2-3

作者：松村寧雄

页数：224

译者：鄭衍偉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《曼陀羅式聯想筆記術》

## 內容概要

非【單一性條列筆記】，【核心九宮格】明確導向目標！

設定目標，不是寫滿筆記本！

讓關鍵行動，推動你的夢想。

運用【曼陀羅聯想思考術】，

設定八大目標，環繞核心思想，

多工同步，一次圓滿人生！

《創意的技術 100位天才的9種思考習慣》指出，

本書「MY曼陀羅圖表」，幫助你立刻抓住成功動態，進行關鍵行動！

這是你的人生！建立專屬生涯規劃，比模仿成功者的筆記，更重要！

- 每天積極進取
- 平衡思考和行動
- 平心靜氣完成規劃，不被進度追著跑
- 吸引好運，產生靈感
- 養成習慣，自我檢驗，改善工作方法，完成自我成長
- 不斷產生正面循環

設定目標不是寫滿筆記本，而是讓關鍵行動推動你的夢想！

運用【曼陀羅式聯想思考術】，

建立專屬人生計畫、工作計畫、年度計畫、月執行計畫、週行動計畫、日實踐計畫！

寫下來，就會做到！

好評分享：

· 過去我認為各種事情從開頭到結束，都是以單一直線運作，可是用了這個方法才了解，現實世界是以圓形的方式在循環，每段結束都是另一個開始。

· 多虧這本筆記的幫忙，我在年初建立的人生計畫有90%以上都完成了。

· 我覺得好像找到自己長年以來不斷在追尋的導航系統，今後在人生的道路上不會再迷路。

# 《曼陀羅式聯想筆記術》

## 作者簡介

松村寧雄（Matsumura Yasuo）

1939年出生於東京上野。早稻田大學法學系畢業之後進入日本Olivetti公司工作。1979年，以管理顧問的身分創業，設立Clover幸運草管理研究所股份有限公司。

同年，開發「核心九宮格」的矩陣模型，命名「MY曼陀羅格式表」。介紹TOYOTA、SONY、CANON等日本企業成功祕訣的美國書《Created in Japan》收錄介紹它是「日本創新的創意發想方式」。

如今，應用「MY曼陀羅格式表」開發的「曼陀羅工作手冊」已經是擁有20年商譽的長青商品，而以「追求幸福美滿人生的八大原則」作主題的專業講座，也獲得了管理階層和商務人士的堅定支持。

熱愛上野這塊土地。有許多靈感和點子都是在不忍池畔散步的時候想到的。

主要著作有《新管理戰略 - 「MY」奇蹟》（講談社）、《活化管理的曼陀羅智慧 商業活性化  
的本質》（ソーテック社）等。

<http://www.myhou.co.jp>

## 書籍目錄

### 推薦序

序 無法完成目標，問題根源在哪？

第一章運用曼陀羅思考術 建立「人生」與「工作」的目標

運用「自我管理技巧」來充實人生

人生八大領域的平衡

將人生分為八大領域 分別建立目標

高度重要的人生「工作計畫」

運用「右腦」來規畫工作

利用口訣「具．達．意．定．期．天」將目標輸入大腦

第二章曼陀羅思考術是由人際關係所組成的

三個年輕人的故事

「相互依存」的人會成功

不適用的歐美「目標導向技巧」

適用的曼陀羅思考術「目標達成技巧」

第三章自我管理該管的不是時間，而是「行程」

先填入一年內「想做的事」和「該做的事」

填寫「年度預定計畫」時就要開始熱身

「月執行計畫」管理日常實際行動

把行程放在第一優先可激發活力

第四章事前規劃的重要性

「事情雖然不急，但是很重要」

提供導向的司令台

丟掉「PDCA」，改用「CAPD」的順序來思考

第五章讓你持續行動的「x九宮格」

用曼陀羅思考術安排一週的行程

在一週之內完成目標 「週行動計畫」

管理一天的作息 「日實踐計畫」

驗收每日行動，刷新腦內目標

第六章曼陀羅思考術可將現世與人心圖像化

解開奧妙的人心 「曼陀羅」的秘密

你雖然身為「你」，卻不是「你」

圖示人類心理的結構

「情緒」是支配心理的幕後黑手

人心具有將事物具像化的特性

活用曼陀羅思考術整合「外界」和「內心」

曼陀羅可以整合人類的「腦」和「心」

「腦」等於「心」嗎？

「大腦」與「曼陀羅」有類似的構造

小專欄 曼陀羅是什麼？

利用連結大腦的記事技巧達成自我實現目標

第七章曼陀羅思考術引發「靈感」與「新點子」

「九宮格」的力量

曼陀羅圖表可以啟發「靈感」

曼陀羅思考術可以召喚偶然力（serendipity）

告別刻板印象

改變觀察角度

深印在腦海中

第八章運用曼陀羅圖表來建立「人生百年計畫」

你可以實現自己的「人生百年計畫」

真正的成功，是把人生的一切都轉變為可預期的未來

雖然「過去」會改變，「未來」卻不會變

看見人生的終點，人生會更充實

運用「人生百年計畫」開發自己嶄新的一面

第九章他們的曼陀羅工作手帳

我的「人生計畫」

我的「工作計畫」

我的「工作計畫」

我的「月執行計畫」

我的「月執行計畫」

我的「週行動計畫」

我的「週行動計畫」

我的「週行動計畫」

我的「曼陀羅圖表」

我的「曼陀羅圖表」

尾聲 只要展開行動，夢想一定會實現！

# 《曼陀羅式聯想筆記術》

## 精彩短评

1、九宫格式的曼荼罗笔记术，重点在于平衡自己的各个方面。可以搭配已经商品化的曼荼罗手帐来实践。不过我还是比较爱国誉的自我手帐，嗯！

# 《曼陀羅式聯想筆記術》

## 精彩书评

1、最近都在看如何记笔记的书，粗略看了一遍，没有什么大的收获和深刻的印象，我决定再翻第二遍。写下人生计划：健康 工作 财务 家庭 社会 人格 学习 休闲，用图片效果更佳，比如健康领域，贴上体格健壮的足球选手照片，工作上面贴上自己向往的办公室照片。我們必須隨時把目標記在心裏，才有機會達成。是的，帶着目的去阅读同理，只有心中怀着明确的目的，才会有想法有行动去支持你，don't forget 色彩浴的原理。后面讲的各种精髓，什么身心不同层次，你不是一个身份，我倒是没什么感觉和想法。也许是程度不够。我相信曼陀罗有他的哲学理论。

# 《曼陀羅式聯想筆記術》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)