

《曼陀羅九宮格．幸福行動手帳套組》

图书基本信息

书名：《曼陀羅九宮格．幸福行動手帳套組》

13位ISBN编号：9789866151309

10位ISBN编号：9866151301

出版时间：2012-6-30

出版社：智富出版有限公司

作者：曼陀羅筆記術研究會

页数：224

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

《曼陀羅九宮格．幸福行動手帳套組》

內容概要

不花時間寫筆記，零雜念筆記術，用這本就做得好！！

《曼陀羅九宮格．幸福行動手帳》套組特色

1. 幸福行動手帳書（尺寸:13*21公分）
2. 幸福行動手帳+透明書套（尺寸:13*19公分，PVC）
3. 六頂思考帽貼紙（10*15公分）
4. 心智圖便利貼（10*9公分）
5. 曼陀羅九宮格手帳專用尺（22*4.5公分）
6. 專用透明收納拉鍊袋（17*26公分，不含拉鍊部分）

本手帳特色：

以目標為導向的九宮格筆記法，行動自然而然朝中心目標匯集，擺脫直線式筆記缺失，形成屬於你的「成功漩渦」！

《曼陀羅九宮格思考術》作者松村寧雄數十年來持續研究發展曼陀羅九宮格的思想，得到企業界豐富的心得回饋，認為以這種方式進行自我管理的人，可以得到以下的改變：

- ．你每天都會過得積極進取。．你可以平衡自己的思考和行動。
- ．因為你可以平心靜氣完成自己的規劃，不會被進度追著跑，所以不會再像以前一樣感到挫折。
- ．你會吸引好運，產生很棒的靈感。
- ．因為你可以養成自我檢驗以及改善工作方法的習慣，能幫助你自我成長。
- ．你的人生和工作將會產生正面循環，變得更充實豐富。

「曼陀羅九宮格」具有下列八種功能：

- 1能將混亂的思緒作整理。
- 2能將注意力集中在特定目標上。
- 3能運用大腦作整體思考。
- 4可分析問題結構。
- 5可將分散的資訊作整合。
- 6能掌握細節，同時也能掌握整體架構。
- 7能理解主題，並擷取重點。
- 8可將收集來的資訊，從短期記憶轉變成長期記憶。

邁查克（Michael Michalko），《創意的技術 - 100位天才的9種思考習慣》

關於曼陀羅：

曼陀羅起源於印度密教，事物會聚集成一個中心，再由中心向外衍生出不同的變化。這種由內而外，由中心到圓周，就是曼陀羅圖形的基本發展。

曼陀羅九宮格的筆記法，最早由今泉浩晃博士在1970年代提出。由於它的特性是由中心向四周無限成長，因此可以跳脫一般筆記本．手帳直線式的思考法。

《曼陀羅九宮格．幸福行動手帳套組》

作者簡介

曼陀羅筆記研究會 著

由一群愛好曼陀羅九宮格筆記術的同好所組成。最早的啟發來自於二十多年前的《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。曼陀羅九宮格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技術資料，歸納整理出曼陀羅術的大集合，完成《曼陀羅手帳．超活用術【實例篇】》這本充滿實例的活用書，現在更萃取精華，將手帳技法簡要匯集成《曼陀羅九宮格．幸福行動手帳》，幫助您圓夢！

《曼陀羅九宮格．幸福行動手帳套組》

書籍目錄

第一部分 曼陀羅九宮格技法

一，依照圖形的走向來區分

1.四面八方擴展型

2.圍繞型

二，加入其他創意思考的筆記法

1.戴帽子思考法

2.心智圖法

第二部份 曼陀羅九宮格實際行動範例

一，高階管理者的曼陀羅九宮格手帳範例

1.網頁設計業．社長的「人生計畫」

2.管理顧問業．社長的「工作計畫」

3.食品批發業．董事顧問的「我的工作計畫」

4.建築設計業．董事長的曼陀羅工作手帳

二，職場的曼陀羅九宮格運用

1.公司內部的記錄與規劃

2.個人職業生涯的規劃

3.學生學業與生活規劃

三，成功者的曼陀羅九宮格

1.晨間日記

2.完成夢想的筆記法 圓夢計畫

3.人生就是一本筆記本：人生80年曼陀羅表

《曼陀羅九宮格．幸福行動手帳套組》

精彩短評

1、学习笔记类

《曼陀羅九宮格．幸福行動手帳套組》

精彩书评

1、曼陀罗思考技术：分为扩散型和环绕，扩散就是从中心向四面八方发散。环绕可以顺时针和反时针，扩散和环绕可配合使用。九宫格就是导图的缩影，如5w2h、六顶思考帽、晨间日记规划人生6项等在九宫格上的应用，是很好的一个思考框架，收进常用框架。用井字来快速归类。例如写作、购物、工作计划归类都是很好的，而不用像思维导图画面凌乱，节约画图画线条的时间，但导图记忆性更强，按需和时间选择。可以井字收集点子、归类，然后再用思维导图，美化或者用方格笔记整理。最重要的思考工具背后的思考流。如何利用工具，让自己形成这种框架习惯或者行为

《曼陀羅九宮格．幸福行動手帳套組》

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