高效率時代
超強記憶講座

主講者
楊維芬老師
Ms. Angela W.F. Yang

主講者 簡介

Mind Map

- 楊維芬
  - 興趣
    - 健走
    - 閱讀
    - 心靈音樂
    - 瑜珈靜坐
  - 公益服務
    - 日月潭玄光寺 雙語導覽
  - 職業
    - 現任
      - 右腦圖像記憶講師
      - 勵志演講家
      - 大河文化基金會 教育長
    - 曾任
      - 澳洲航空 空中翻譯員
      - 遠航空服員
  - 專業
    - 華視基金會 新聞主播班結業
    - 廈門大學 中医本科遠程研習生
    - 英國 Buzan Centre 研習

今周刊 不只是死背 而是可以靠後天訓練

最強大腦

記憶邏輯超養成

明明才剛天的事，就是想不起來
已經背過，卻還是記不得
把字寫大，直腦不好合理化

其實你只是沒有學會「記憶」和「回想」的技術

完整字首定義
手寫筆記法自己的新建字詞準記憶

拉直記憶法
若想流程思維 得用記憶金鑰

結合時空回憶
解密圖相形成效率 馬上想起

建構、分組、連結
多種邏輯記憶方法

自我檢驗法好記性、
沒忘性的人
才能現高專注和學習

強迫練習相似、相異、因果3大關係

位置記憶法 用栓釘勾住訊息

撰文・陳琬菁

古代沒有PPT可用，講者如何記住講稿？早在古羅馬時代，元老院已使用「羅馬房法」來演說；另有一說是古希臘詩人西摩尼德斯利用位置定位，辨識出眾多賓客姓名。流傳至今，衍生出房間位置法、身體栓釘法等多種變形，統稱為「位置記憶法（Loci method）」。

楊維芬
現任：財團法人大河文化基金會教育長
經歷：• J博士快速記憶首席講師
• AITC英語快速記憶學校執行長等
紀錄：北京人民大會堂「少年中國」首位華人腦力與記憶力示範者

大河文化基金會教育長楊維芬曾應邀至北京人民大會堂示範記憶術，她指出，位置記憶法又稱「心智漫步法」，先在腦中創建熟悉場景，找出固定栓釘，將需要記住的事，以心像方式連結上去，日後只要回想栓釘，便能想起所要資訊。

一般人習慣在腦邏輯思考，若一開始使用故事聯想法來記憶，容易遭遇挫折而放棄，而位置記憶法是按照環境裡的物件順序去定位，較符合一般人思考模式，是所有記憶法中最簡單、最適合初學者的入門方法。

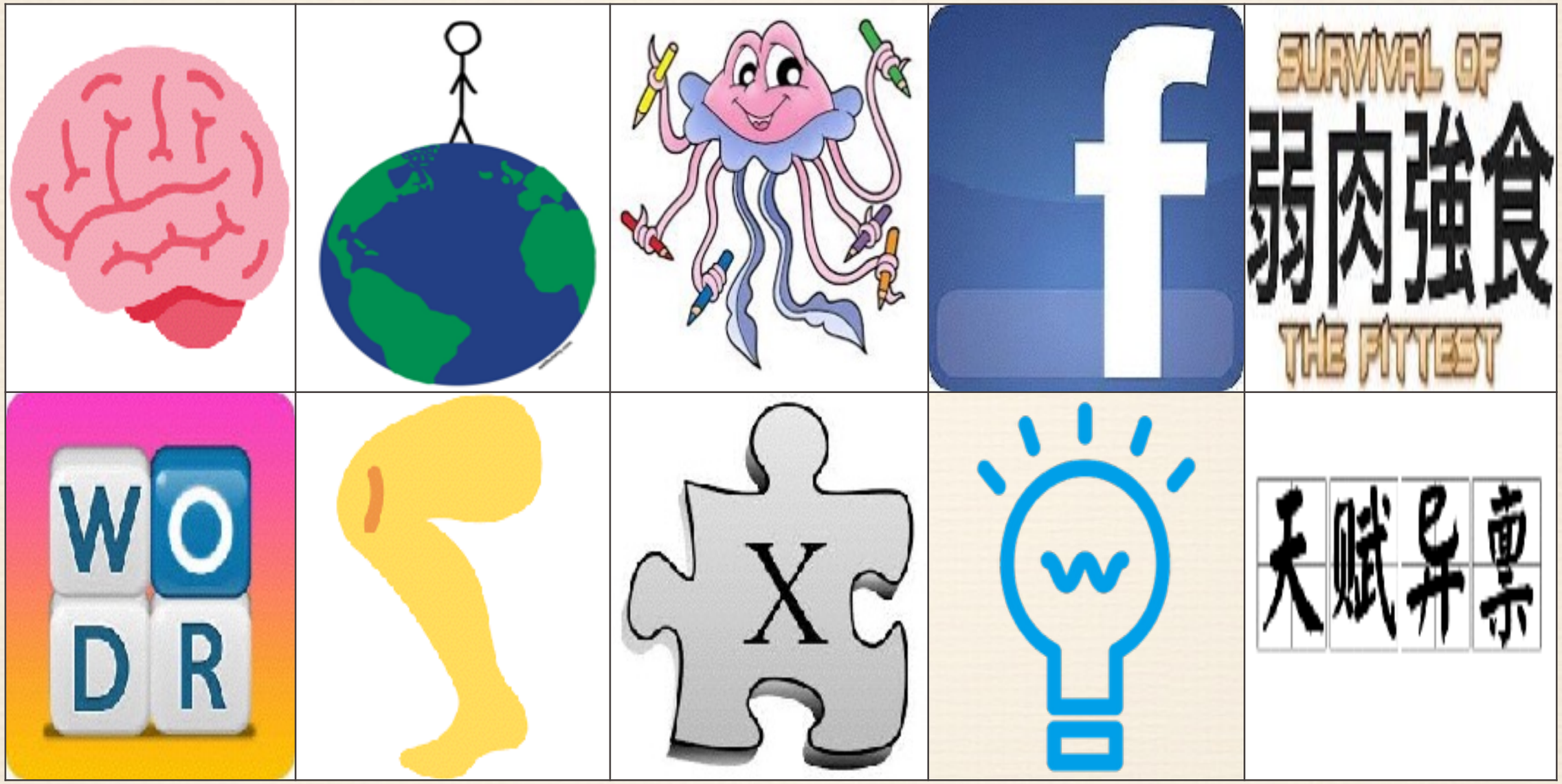
人類記憶的天敵是「時間」及「數量」，楊維芬說，位置記憶法可幫助在「有限空間裡記憶無限事情」，建議從熟悉的環境練習起，熟練後再進入虛擬空間，能記下大量資訊。像世界記憶冠軍記憶高手時，就設計了虛擬空間來擴充記憶庫。

掌握4步驟 輕鬆上手

楊維芬整理出位置記憶法4個關鍵步驟，只要做到，就能輕鬆上手：

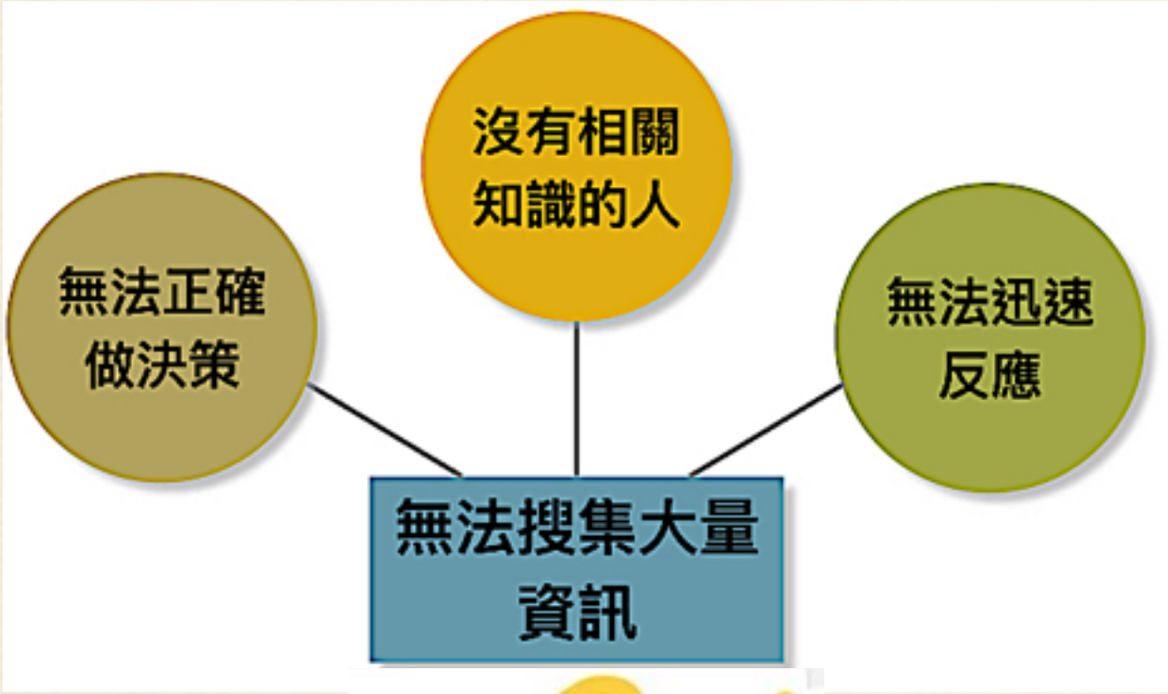
1. **創建場景，栓釘定位**：在腦中建立熟

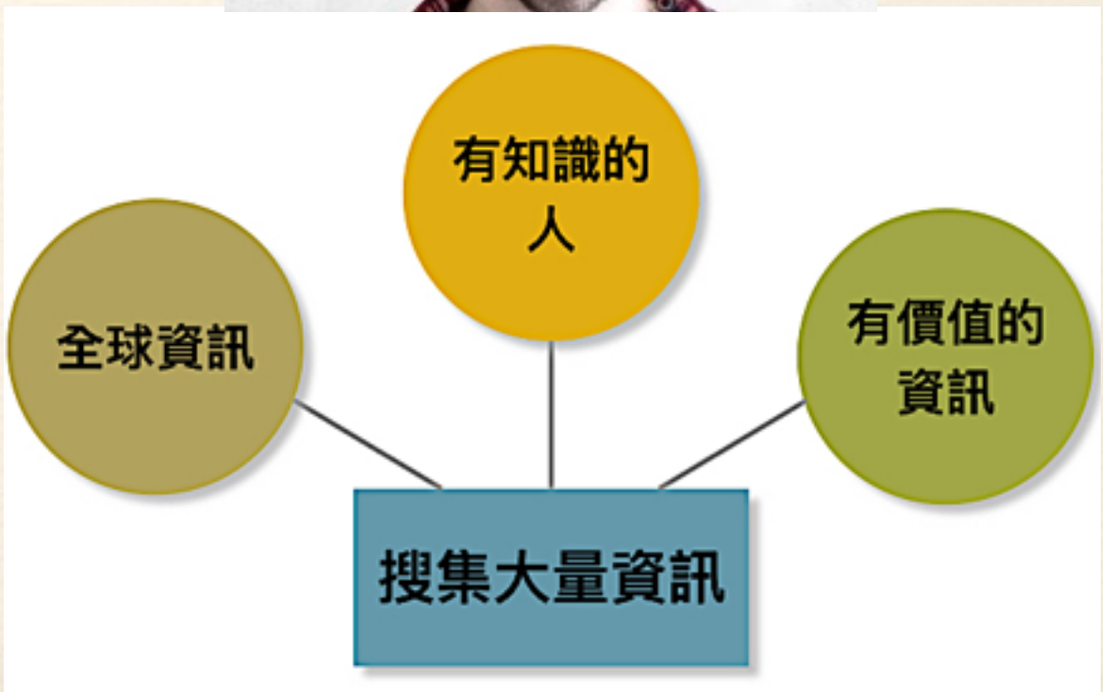
測試您的記憶力指數



給大人的記憶術 1

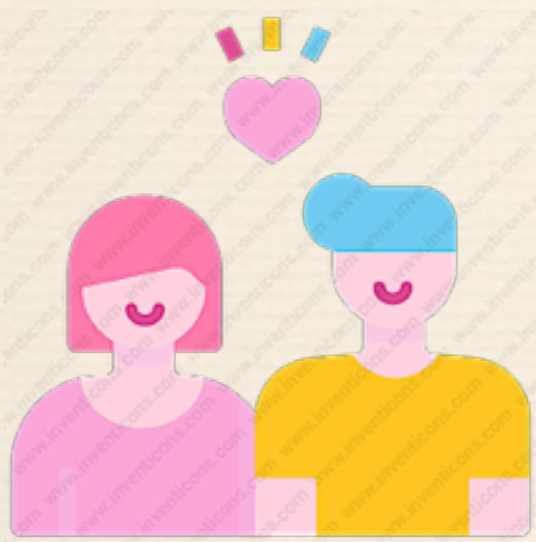
資訊化社會中,擁有大量知識的意義





給大人的記憶術 2

加強記憶的重點就是不斷複習



1.關注

↓

2.好好理解

↓

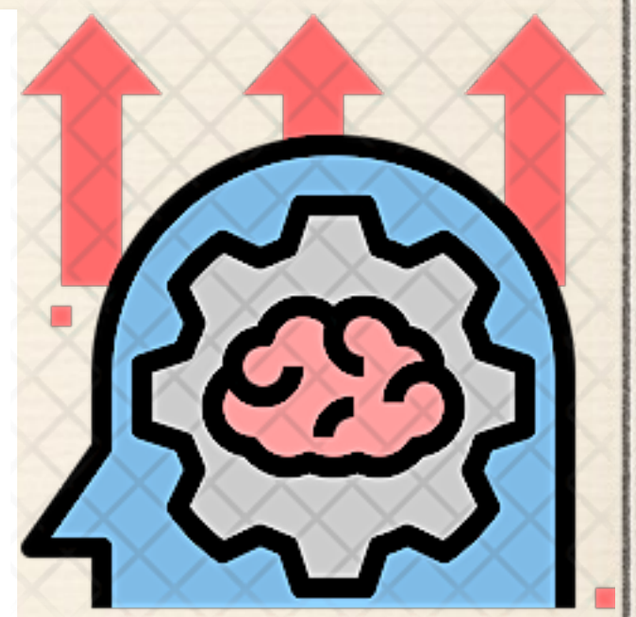
3.以配對來記

↓

4.複習（保持）

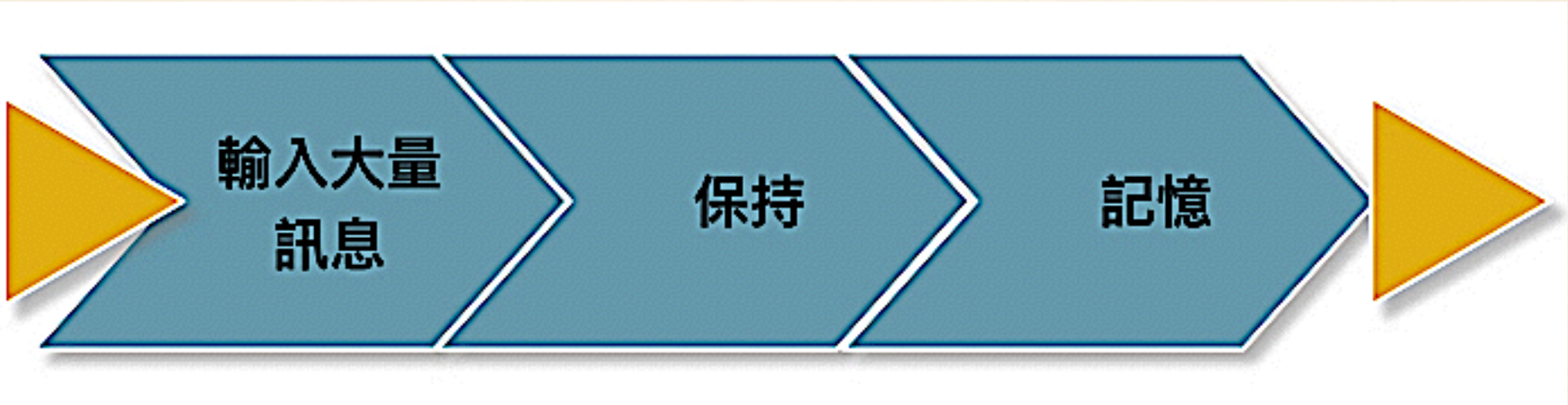
↓

5.練習（想起）

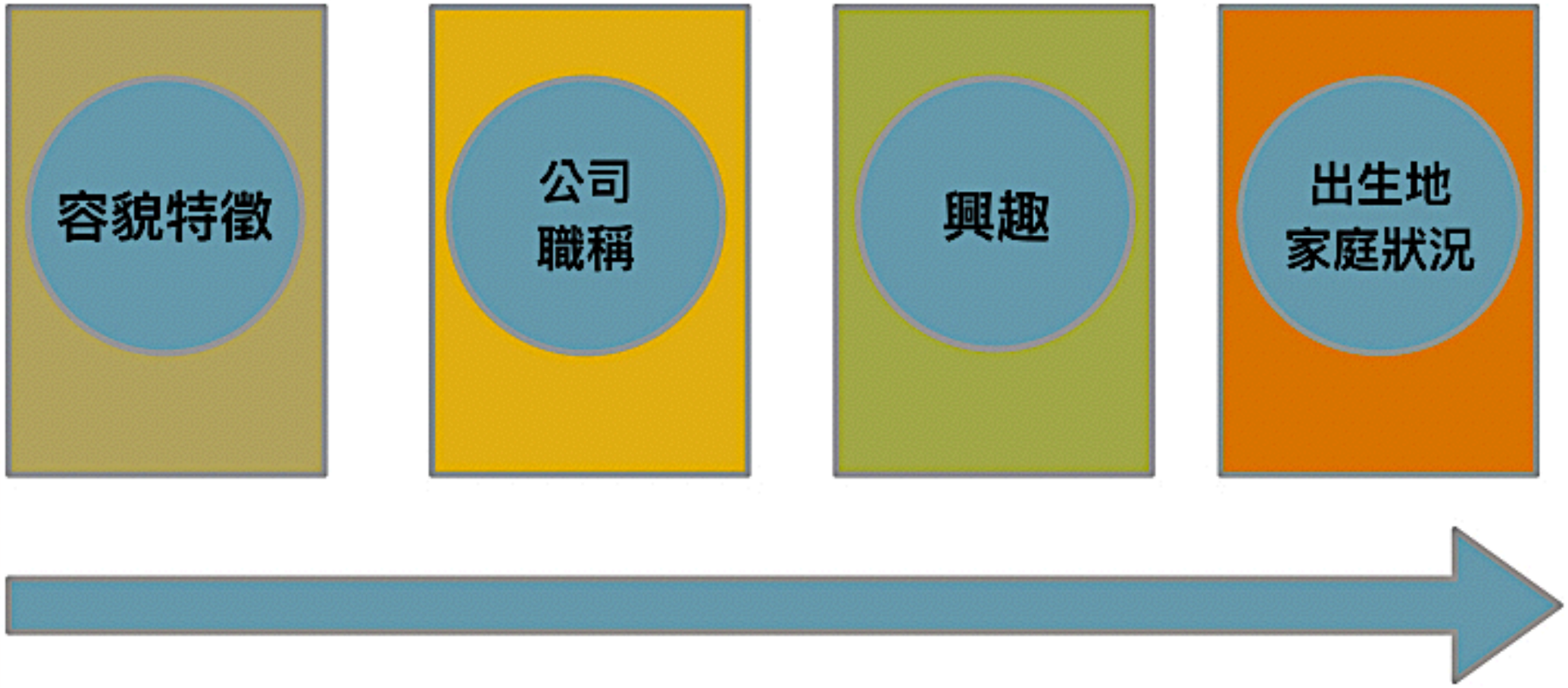


給大人的記憶術 3

回想力比記憶力更重要



給大人的記憶術 4：記住人名

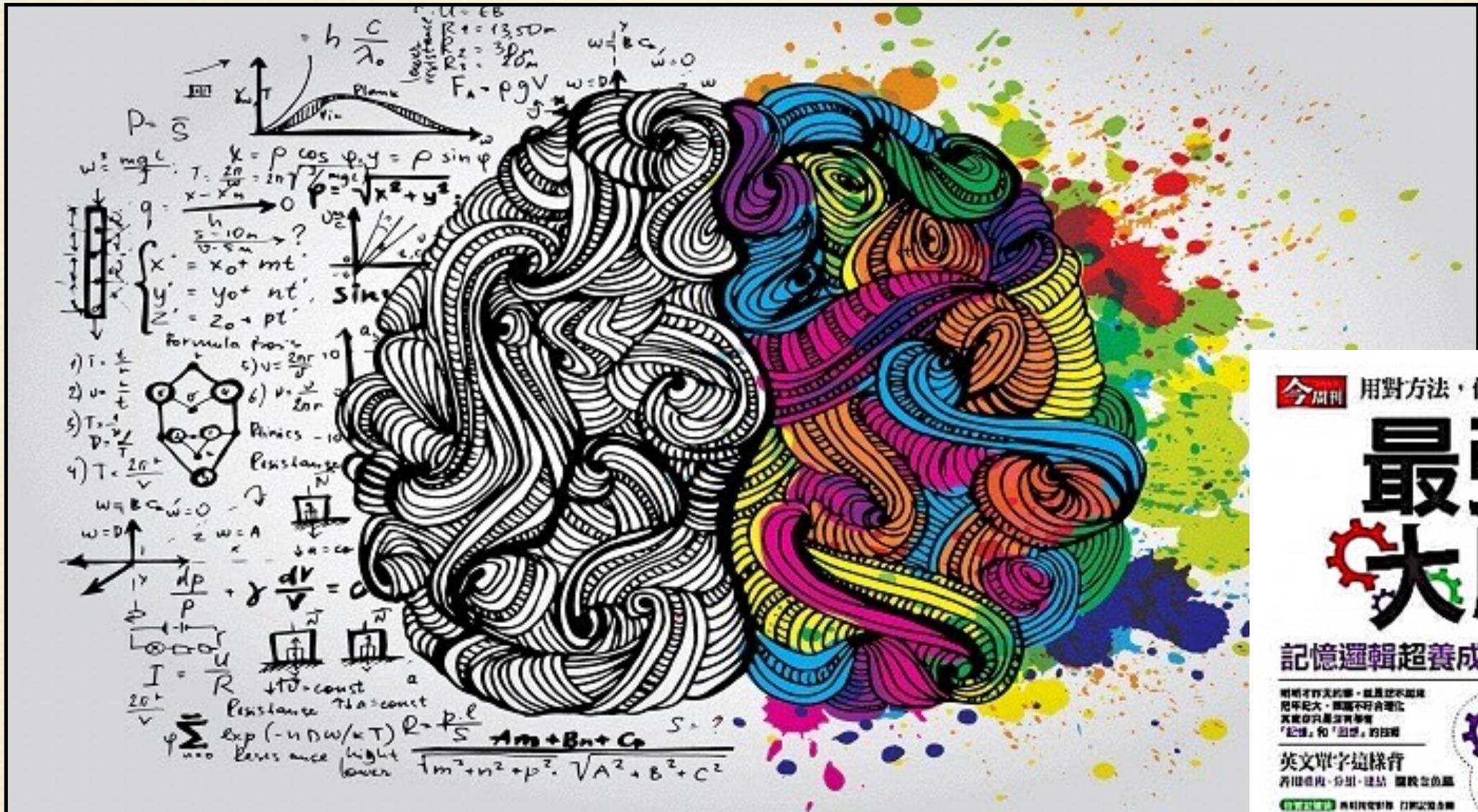


給大人的記憶術 5

提高記憶效率的10個基本原則

	記憶基本原則
1	使用五感
2	資訊誇張化
3	前奏與動作關聯化
4	顏色圖像化
5	使用數字
6	使用記號
7	配合順序進行模式化
8	形塑有魅力的形像
9	活用幽默
10	正面圖像化

用對大腦,
人人都是記憶高手!

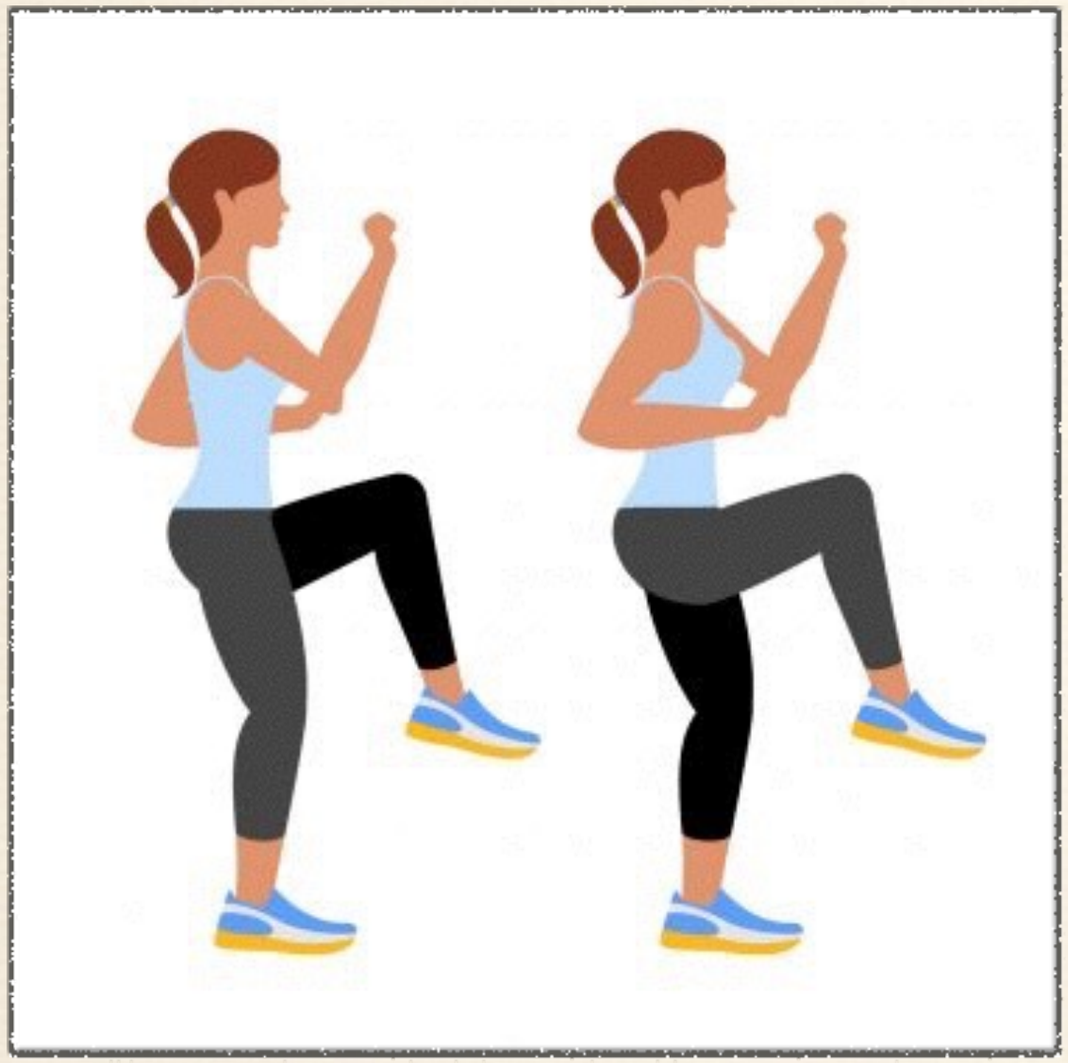


Think Big
不要小看大腦潛能!

頭腦小體操

十秒鐘專注力訓練～靜坐呼吸

頭腦小體操
左右腦交叉平衡訓練



提升腦力3秘訣

- 吃好,睡好,身體好！

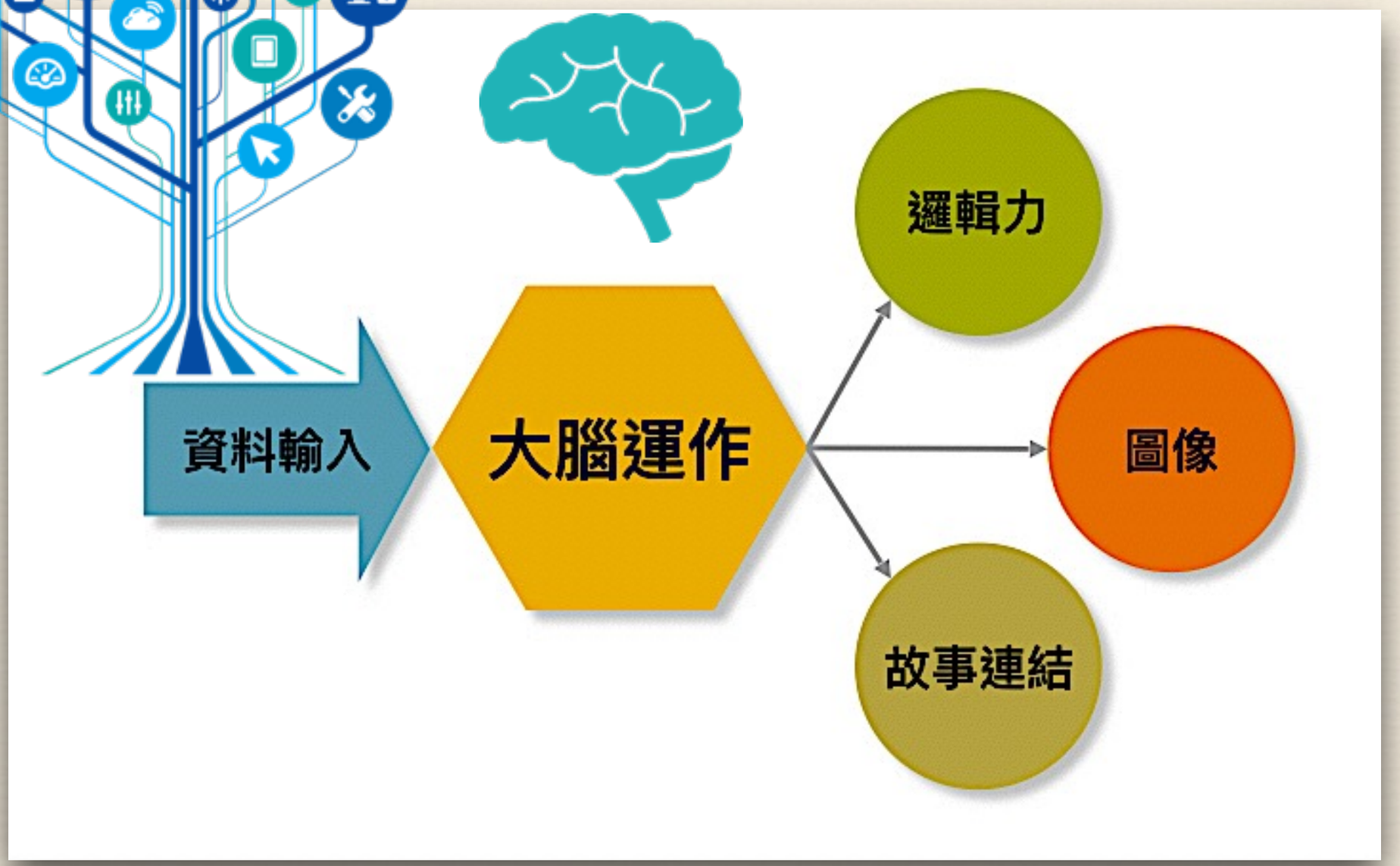
補腦食品

6大補腦食物營養成分

種類(每100g)	卡路里	脂肪
南瓜種子	559 Kcal	49g
朱古力	589 Kcal	40.1g
三文魚	237 Kcal	15.5g
雞蛋	144 Kcal	8.8g
藍莓	57 Kcal	0.33g
海藻	47 Kcal	0.16g

資料來源：「家營養中心」創辦人，營養師吳耀芬

提升記憶力的技巧



身體栓釘法

(正背/倒背/抽背20個物件)

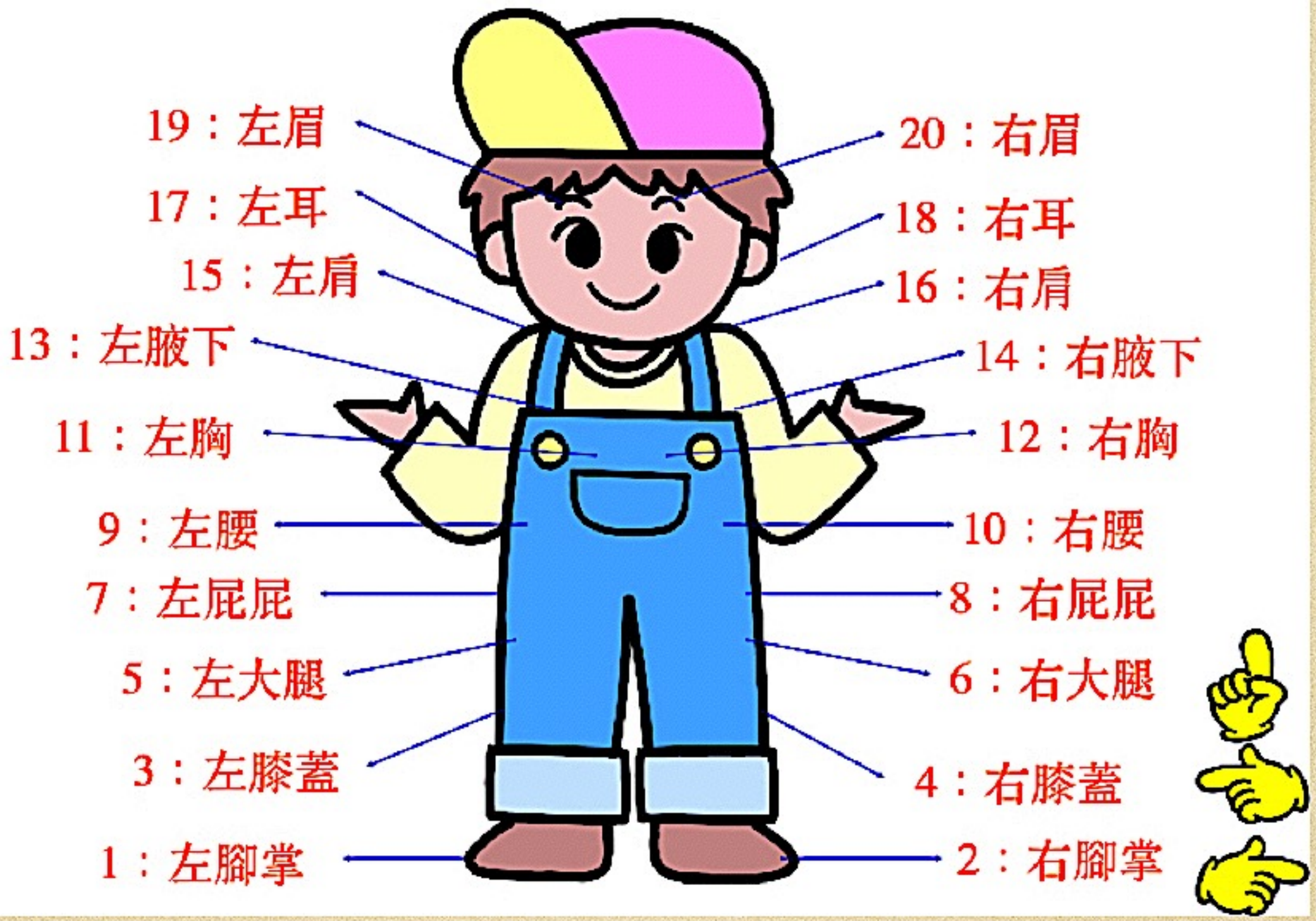
1.栓釘定位：
大而易見/固定不易移動/按順時針順序

2.排列待記憶事物：
關鍵字/關鍵圖

3.連結四要素：
誇張/趣味/卡通/情境

4.記憶：
輸入/連結/定位/回想

身體栓釘位置


19：左眉
20：右眉
17：左耳
18：右耳
15：左肩
16：右肩
13：左腋下
14：右腋下
11：左胸
12：右胸
9：左腰
10：右腰
7：左屁屁
8：右屁屁
5：左大腿
6：右大腿
3：左膝蓋
4：右膝蓋
1：左腳掌
2：右腳掌

記憶大挑戰

常見補腦食品

1	2	3	4	5
6	**7**	**8**	**9**	**10**

走進圓周率的奇妙世界

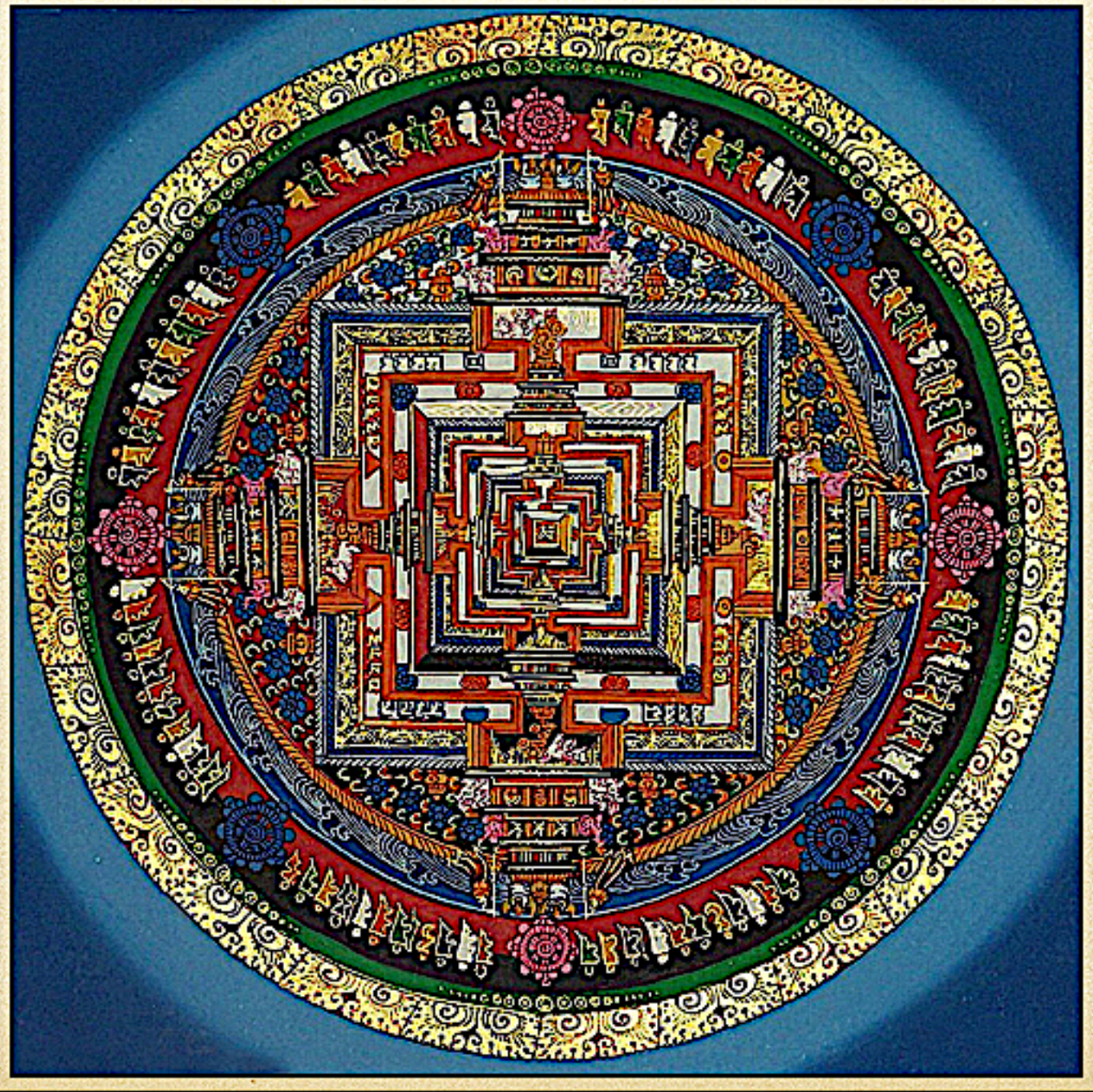
3.14159265358979323846264338327950288419716939937510
5820974944592307816406286208998628034825342117067982
1480865132823066470938446095505822317253594081284811
1745028410270193852110555964462294895493038196442881
0975665933446128475648233786783165271201909145648566
9234603486104543266482133936072602491412737245870066
0631558817488152092096282925409171536436789259036001
1330530548820466521384146951941511609433057270365759
5919530921861173819326117931051185480744623799627495
6735188575272489122793818301194912983367336244065664
3089860250237273082068368777114542880616116709384448
2620570505960436929320303820314620745011773067560118
9371611961572805310103270703210917876235478163648942
8519711504194434170754191688593296361754788151857052
5127208276178784275983491697741924074271005879227349
1663137596701472602903603373280084220238249940338102
5375189961178193876574287388159666086449224709374290
4976790395774130990785754110893754367283619149911498
9340724810415652134963736287351885752417136975428950
4752334678366365226404322193767186056724271089941964
9318117754027668494881468602405449414959721078384611
6205980103627387835671353941127883374607436760914105
7227468016145490823058402398390952177062993786663830
9641687503752758068963450211727018316988471338310725
4602014981910975597317616171763118538738762964154627
7416168637991942539150954511896592386697691327418617
1193602092114964112532050311386689531762719335754367
9225937350812314162514147157798855602360960540293504
9376944020366437953599161596192276416518857786774941
4365670474809514127014473774364953056928027365089171
7850110329921692762767425716103399433929289177779350
7892689258923542019956112129021960864034418159813629
7747713099605187072113499999983729780499510597317328
1609631859502445945534690830264252230825334468503526
1931204093105158281660337952666058822487758366778949
0673694273178656783754960436992690338107416079966401
1324392819454509605660465159380502434124145373458656
8025274424190003059376052953691138074863962716679397
2027705887644538046177987160860839147471140960380254
1333112882959502566549403421259608379827631552784463
6515570376783788593143344685421854688895569655293672
6227938959658201211410220551160456942027855054408460
3193011725266118130471669487865163880509689345506292
3684643942860639595290949720670151309473964806658085
4663854193254908506119366808028869398965856636161627
5714434550342645449868802692289574337857242454106750
9650323023470904016109855349363618477342965467160553
6648473914042680985738112829398207366830857777069779
1754608963640968766861771249495909377036992079934459
5463108967259638376942519255198404832342638551759650
3115547499999838275041724368255760674285365998635208
6853697920177853055855794345632489571892692502484958
5608940780364758474924291909644531023596367471276179
5253921827641375779556945929416563855317941434947698
6089340831538941715166925941988466838442509765474048
6084449326638688692430831366656943805565988934677421
3741861185792227500670681431821799159019616580784765
1120425236618297351332967137765685393120569932488222
5094754518294394518753950125272618716565188089960781
5116944437396724860824374758389753654502021071985865
4327958655368351675286201188608921326275963719780854
3815823959766983835081466403651484519416143471967680
1940431809195941285616180733779831232623051854192969
6252468339650352106731501634556798511796157363943640
8551139206179105702706386333343966577650339616457451
5236032532596027309390435297939453216295074352662529
7654854616468438649893584271286835308960404455265402
8113593113630620861670249471863275861758744034095073
2394641248192328642150945396983873636295691987823897
1401201471471798702519552607947163725144438282773172
3907326481187537891705721043755054030602418254446669
4798609103102847862647663322614291307855648450501448
0379515993274074235491091317967289316657388147160050
9115939167678311243515117558110438621354603953386501
9403688690770649243931160031858561009309754612893431
1387988459603663249588855963694863533967414729560034
9034754684032428768892985278186851601615988849558947
5356374835638642150779594616820387399467319448255004
7596113094025287389187038949892087471750776479765493
6697673607666801716616535903116857533138678688329670
9120176114884519211374449626298518164498232830793308
3603352356033058511386775991193342644212482216630043
8477689649173163941574545160449768468893416968148666
2360603941704019068275232472171967630309120314566819
2692312607489665602436643115324493848071968631165766
3254966063530674854632076723347777326738376589616356
6055339635563621374450193860134226376222602399339356
4964862935373351788538937644962325271962691307779713
4275778960917363717872146844090122495343014654958537
1050792279689258923542019956112129021960864034418159
8136297747713099605187072113499999983729780499510597
3173281609631859502445945534690830264252230825334468
5035261931204093105158281660337952666058822487758366
7789496540274035201855149680992583821738414353626705
7461205976685668278311792207239639965724489154188965
8557135758795353618893809420617506889147461627803534
2517512051841660968166738884552135741238852596446105
6231323743894780368942937345508847239316255017876315
2903745650498931275124466864896075390295702807275096
5091864471967992509502422312651448792533093859564645
6374403109690518303274490823941326240471182366960864
0344181598136297747713099605187072113499999983729780
4995105973173281609631859502445945534690830264252230
8253344685035261931204093105158281660337952666058822
4877583666778949654027403520185514968099258382173841
4353626705746120597668566827831179220723963996572448
9154188965855713575851804166096816673888455213574123
8852596446105623132374389478036894293734550884723931
6255017876315290374565049893127512446686489607539029
5702807275096509186447196799250942331065144879253309
3859564645637440310969051830327449082394132624047118
2366960864034418159813629774771309960518707211349999
9837297804995105973173281609631859502445945534690830
2642522308253344685035261931204093105158281660337952
6660588224877583666778949654027403520185514968099258
3821738414353626705746120597668566827831179220723963
9965724489154188965855713575851804166096816673888455
2135741238852596446105623132374389478036894293734550
8847239316255017876315290374565049893127512446686489
6075390295702807275096509186447196799250942331065144
8792533093859564645637440310969051830327449082394132
6240471182366960864034418159813629774771309960518707
2113499999983729780499510597317328160963185950244594
5534690830264252230825334468503526193120409310515828
1660337952666058822487758366778949654027403520185514
9680992583821738414353626705746120597668566827831179
2207239639965724489154188965855713575851804166096816
6738884552135741238852596446105623132374389478036894
2937345508847239316255017876315290374565049893127512
4466864896075390295702807275096509186447196799250942
3310651448792533093859564645637440310969051830327449
0823941326240471182366960864034418159813629774771309
9605187072113499999983729780499510597317328160963185
9502445945534690830264252230825334468503526193120409
3105158281660337952666058822487758366778949654027403
5201855149680992583821738414353626705746120597668566
8278311792207239639965724489154188965855713575851804
1660968166738884552135741238852596446105623132374389
4780368942937345508847239316255017876315290374565049
8931275124466864896075390295702807275096509186447196
7992509423310651448792533093859564645637440310969051
8303274490823941326240471182366960864034418159813629
7747130996051870721134999998372978049951059731732816
0963185950244594553469083026425223082533446850352619
3120409310515828166033795266605882248775836677894965
4027403520185514968099258382173841435362670574612059
7668566827831179220723963996572448915418896585571357
5851804166096816673888455213574123885259644610562313
2374389478036894293734550884723931625501787631529037
4565049893127512446686489607539029570280727509650918
6447196799250942331065144879253309385956464563744031
0969051830327449082394132624047118236696086403441815
9813629774771309960518707211349999983729780499510597
3173281609631859502445945534690830264252230825334468
5035261931204093105158281660337952666058822487758366
7789496540274035201855149680992583821738414353626705
7461205976685668278311792207239639965724489154188965
8557135758795353618893809420617506889147461627803534
2517512051841660968166738884552135741238852596446105
6231323743894780368942937345508847239316255017876315
2903745650498931275124466864896075390295702807275096
5091864471967992509423310651448792533093859564645637
4403109690518303274490823941326240471182366960864034
4181598136297747713099605187072113499999983729780499
5105973173281609631859502445945534690830264252230825
3344685035261931204093105158281660337952666058822487
5836677894965402740352018551496809925838217384143536
2670574612059766856783117922072396399657244891541889
6585571357585180416609681667388845521357412388525964
4610562313237438947803689429373455088472393162550178
7631529037456504989312751244668648960753902957028072
7509650918644719679925094233106514487925330938595646
4563744031096905183032744908239413262404711823669608
6403441815981362977477130996051870721134999998372978
0499510597317328160963185950244594553469083026425223
0825334468503526193120409310515828166033795266605882
2487758366

輕鬆拆解圓周率

3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	4	1	5	9	2	6	5	3	5
2	8	9	7	9	3	2	3	8	4	6
3	2	6	4	3	3	8	3	2	7	9
4	5	0	2	8	8	4	1	9	7	1
5	6	9	3	9	9	3	7	5	1	0
6	5	8	2	0	9	7	4	9	4	4
7	5	9	2	3	0	7	8	1	6	4
8	0	6	2	8	6	2	0	8	9	9
9	8	6	2	8	0	3	4	8	2	5
10	3	4	2	1	1	7	0	6	7	9

唐卡

唐卡『藏文：ཐང་ཀ』，在藏語意為「松樹」，是一種畫在布幔、紙上的畫像。唐卡興起於吐蕃時期，可隨意移動，便於收藏



放射性思考法
Radiant Thinking Skill

Tony Buzan 所說的放射性思考Radiant Thinking，與日本今泉浩晃博士從藏傳佛經中的整理出曼陀羅～九宮矩陣的放射性思考，在結構上非常類似,其中更蘊含著深厚的哲理。

九宮格的邏輯思維與深入思考技巧

6.不只快思, 也能慢想.	3.5W1H	7.將思考路徑 按順序鋪陳出來
2.善用五感	曼陀羅 九宮格思考法	4.線性排列, 啟動左腦思考 機制
5.抓住關鍵字	1.舉一反多, 靈活思考.	8.自製一張戰略 地圖

腦博士的微字典

腦霧

nǎo wù

brain fog 一種腦力衰退的狀態

形容大腦像處在迷霧中

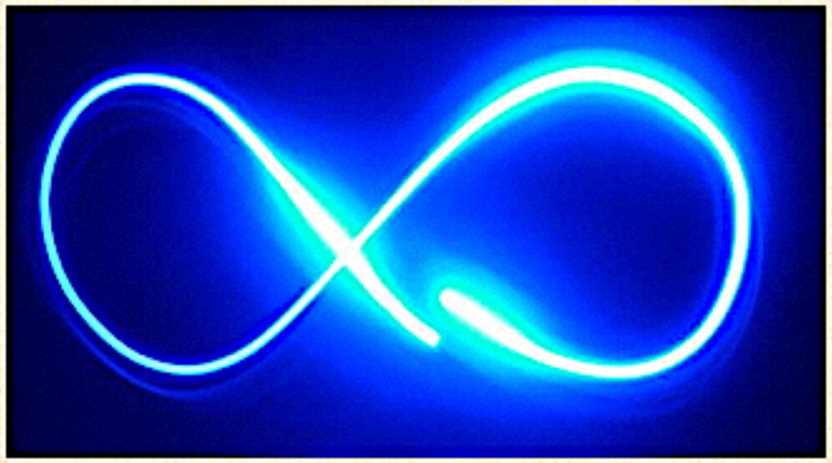
失神、健忘、遲鈍

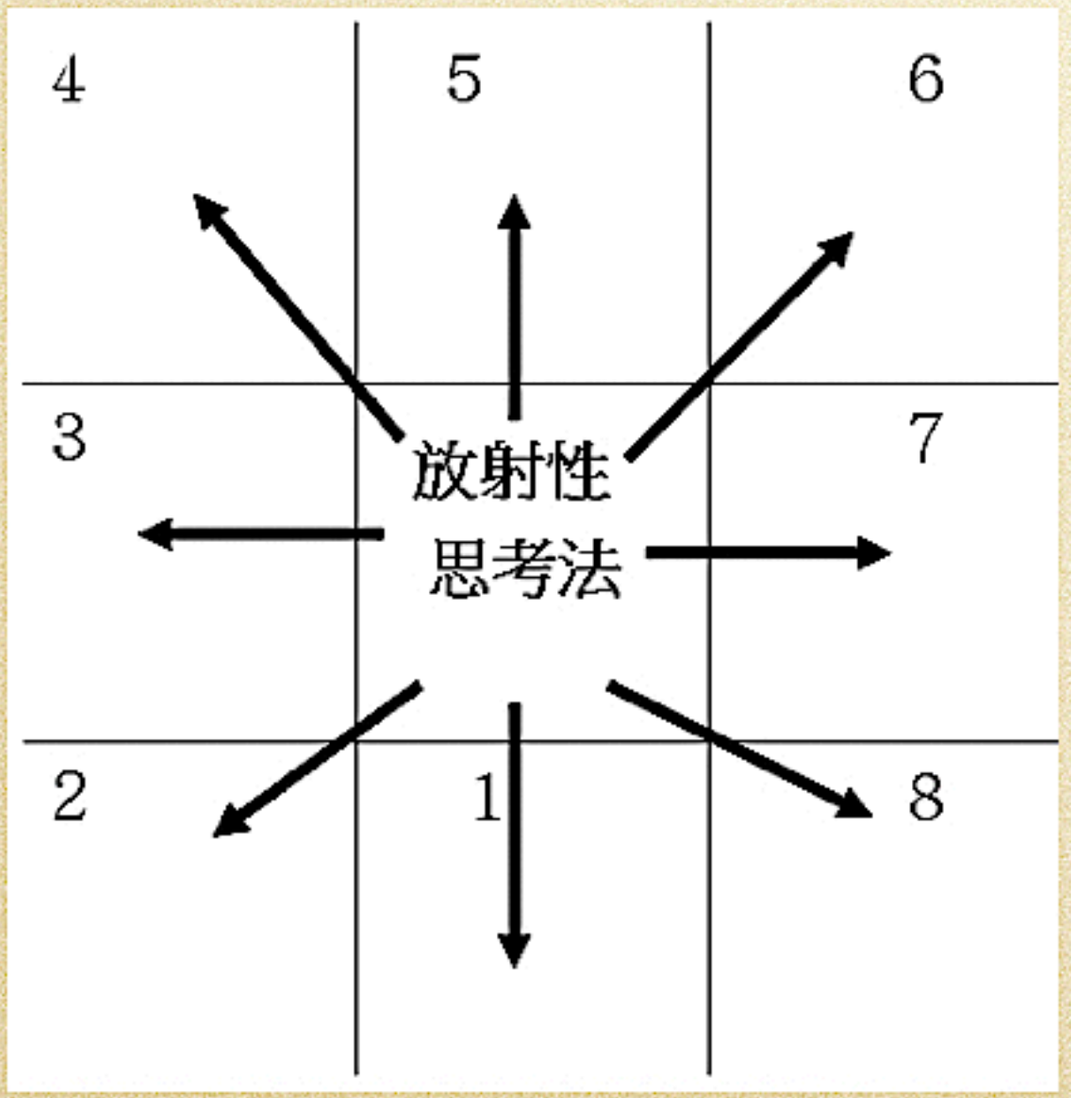
【例句】又忘了手機放哪？你腦霧了嗎？！

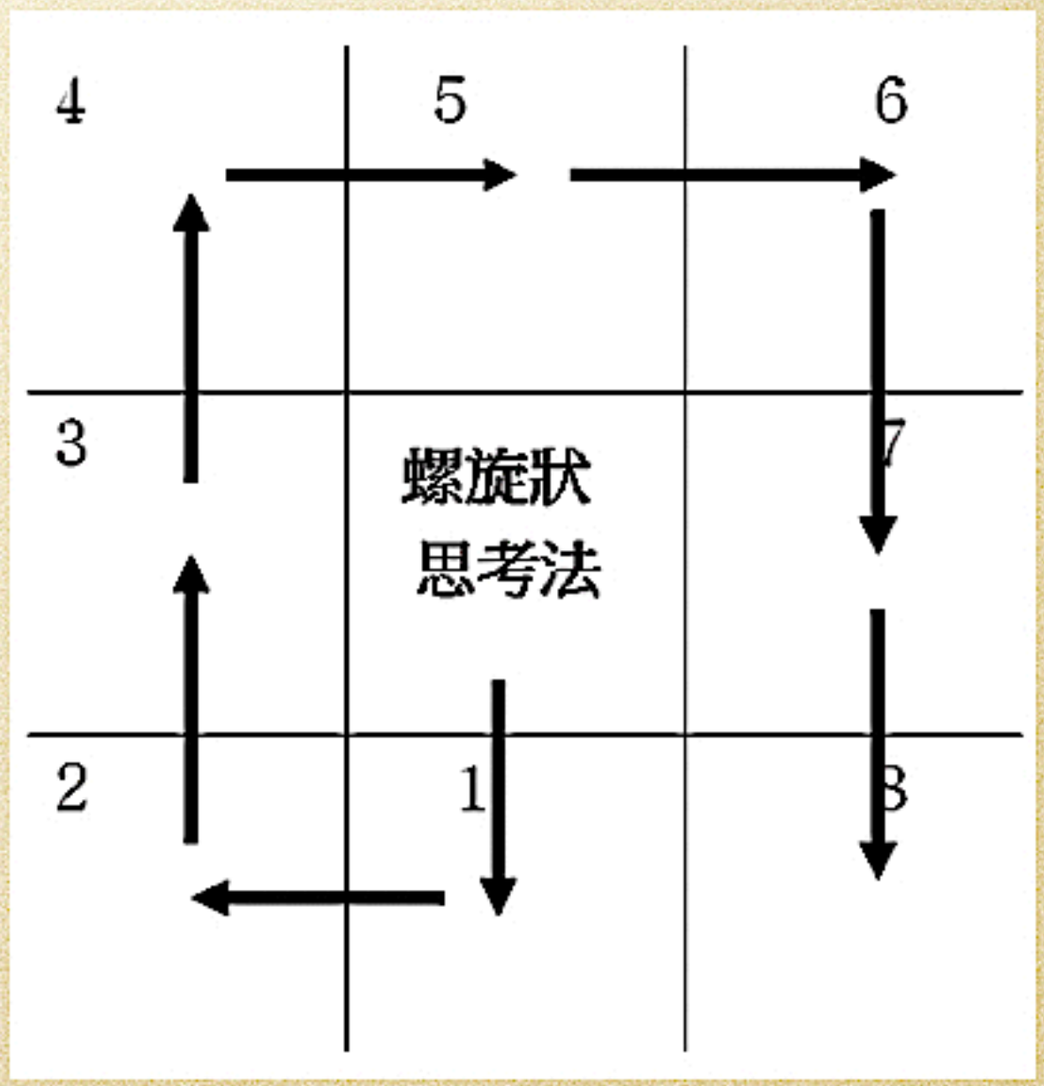
自我管理的障礙

	思考障礙
1	沒辦法集中腦中混亂的思緒
2	沒辦法集中注意力在特定的事物上
3	沒辦法運用大腦做整體性思考
4	沒辦法仔細分析問題結構
5	沒辦法整合各別分散的資訊
6	沒辦法統整細節和整體架構
7	知道問題在哪裡 ,卻不知該怎麼採取行動
8	沒辦法把解決問題的資訊,從短期轉成長期記憶

由有限到無限的方法







傳統的目標設定法

他者依存

曼陀羅九宮格的目標設定

相互依存

E.社會	A.健康	F.人格
D.家庭		B.工作
G.學習	C.財務	H.休閒

曼陀羅九宮格的年度計畫表

E. 顧客追蹤	A. 年度目標	F. 技能提升
D. 業務策略	年度工作計畫	B. 企劃
G. 會議	C. 顧客	H. 自我開發

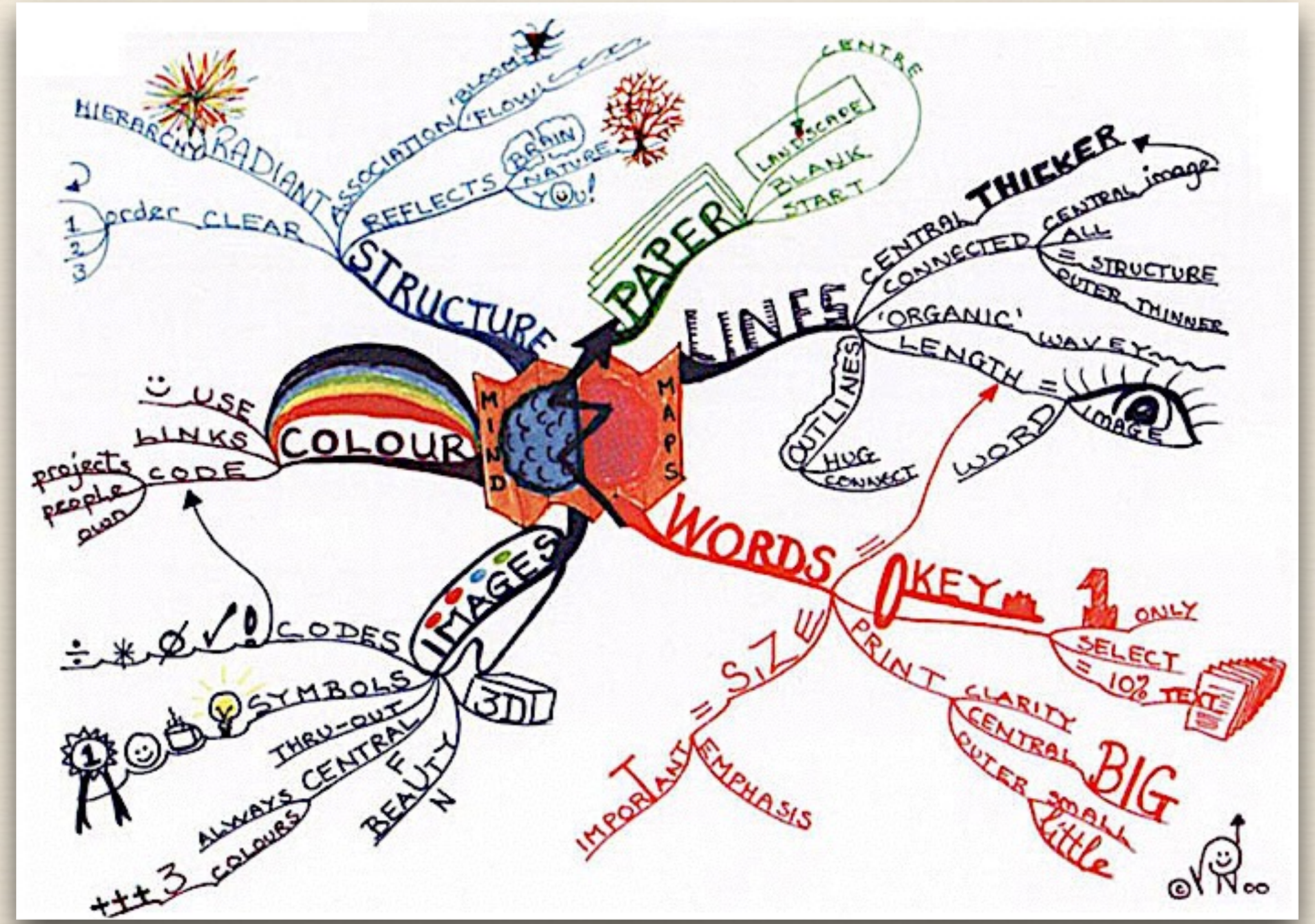
我的年度重點計畫
1月
2月
3月
4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月

曼陀羅九宮格的實務應用

身體保養	喝營養品	FSQ 90 公斤	改善踏步	軀幹強化	軸心不晃動	角度控制	從上把球壓下去	增強手腕
柔軟度	體格	RSQ 130公斤	放球點穩定	控球	消除不安	放鬆	球質	下半身主導
體力	身體活動範圍	吃飯 晚上 7 碗 早上 3 碗	下肢強化	身體不要開掉	控制心理狀況	放球點往前	提高球轉速	可活動範圍
乾脆	不要一喜一憂	頭腦冷靜內心炙熱	體格	控球	球質	順從軸心旋轉	下肢強化	體重增加
危機中堅強	心理	不要隨氣氛起舞	心理	8 球隊第一指名	球速 160 公里	軀幹強化	球速 160 公里	強化肩膀肌肉
心情不起伏	對勝利的執著	體諒夥伴	人氣	運氣	變化球	可以活動範圍	常傳球練習	增加用球數
感性	為人所愛	計畫性	問好	珍惜球具	撿垃圾	增加拿到好球球種	完成指叉球	滑球的品質
為人著想	人氣	感謝	整理房間	運氣	對裁判態度	慢且有落差的曲球	變化球	對左打者的決勝球
禮貌	值得信賴的人	持續力	正面思考	受人支持	讀書	保持與直球相同姿勢	從好球帶跑到壞球的控球	想像球的深度

心智圖 Mindmap

21 世紀人類發明最偉大的筆記格式

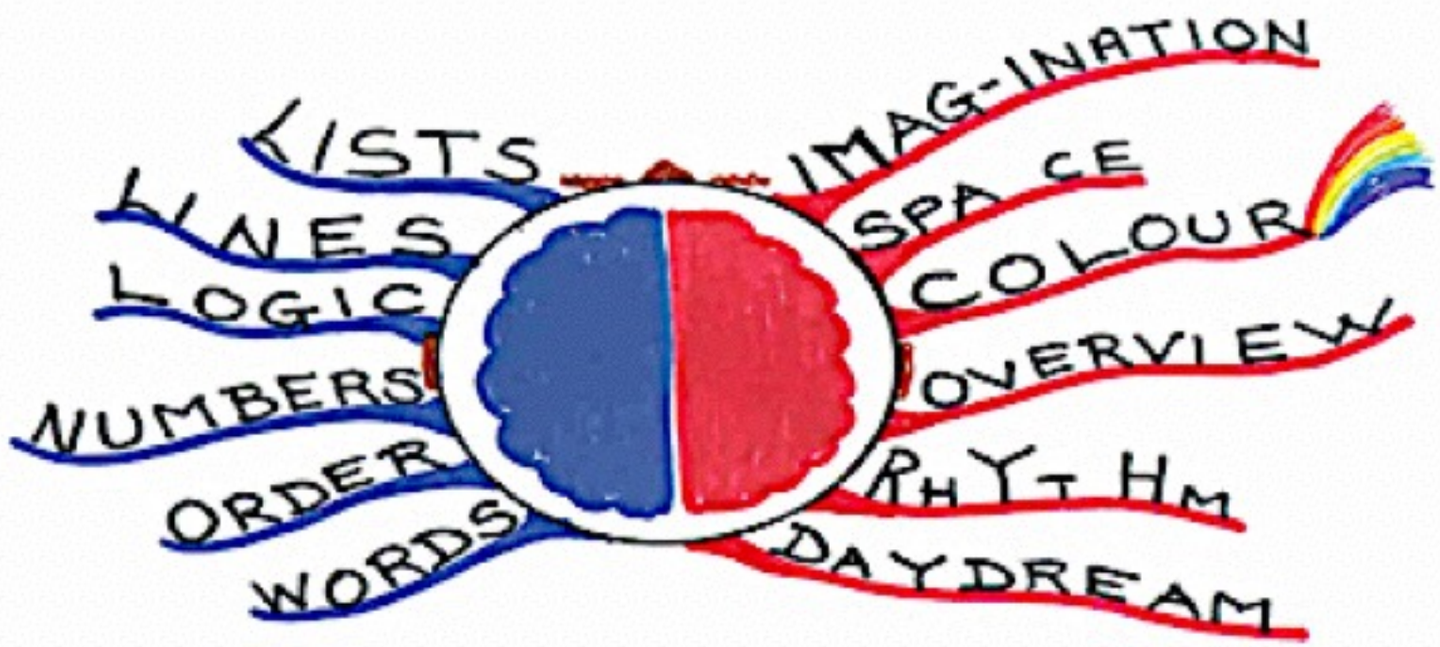


左右腦的功能

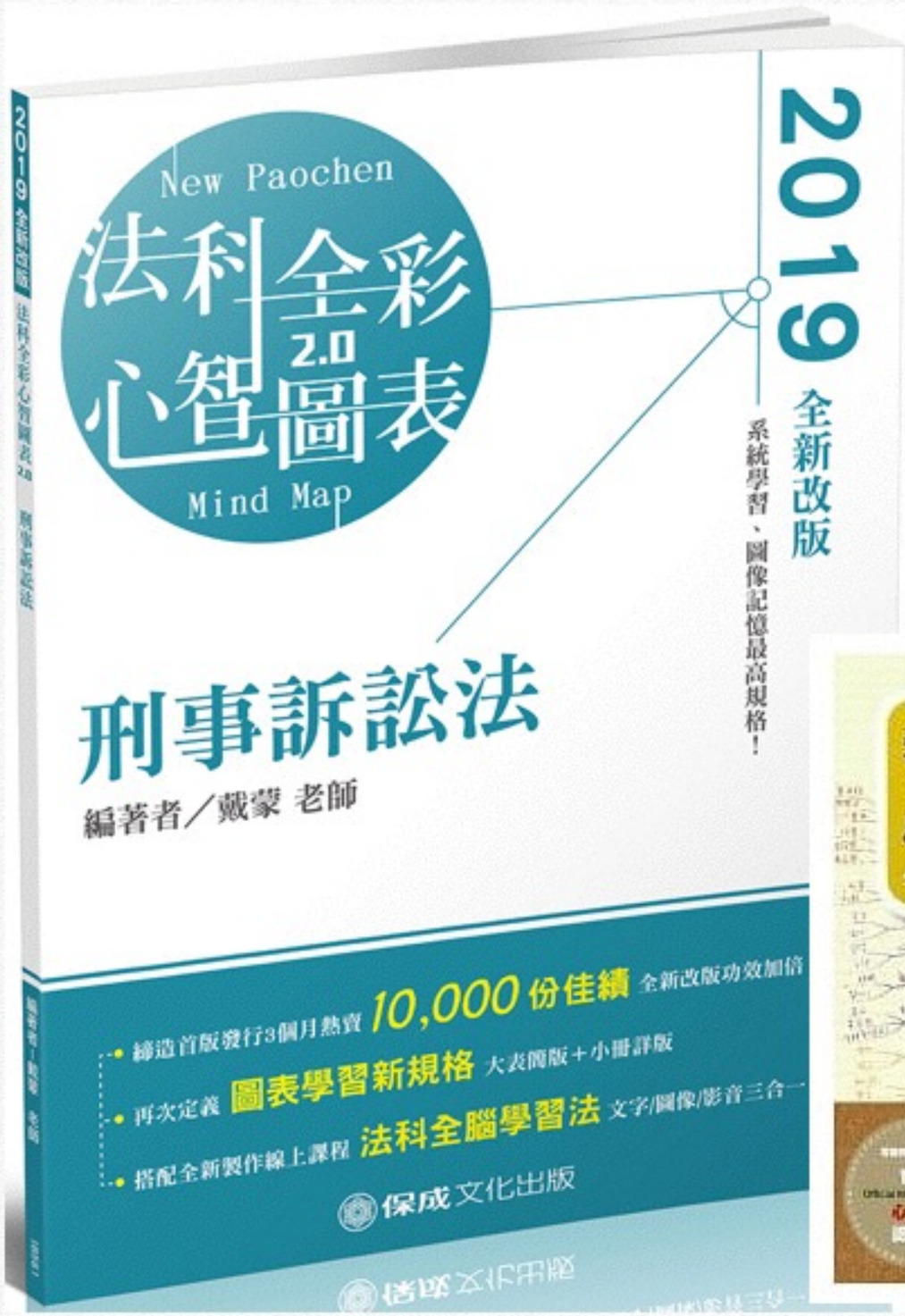
Brain Skills

Seen from above your brain's cortex (outer part) is divided into TWO halves the LEFT & RIGHT.

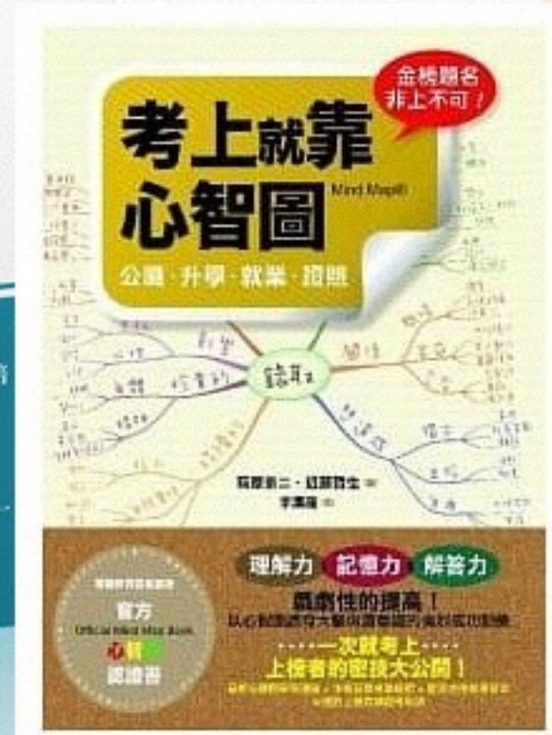
These halves have dominant and compatible cerebral (brain) skills which communicate, back and forth, almost like two people! You use ALL these skills every day of your life.



心智圖準備考試

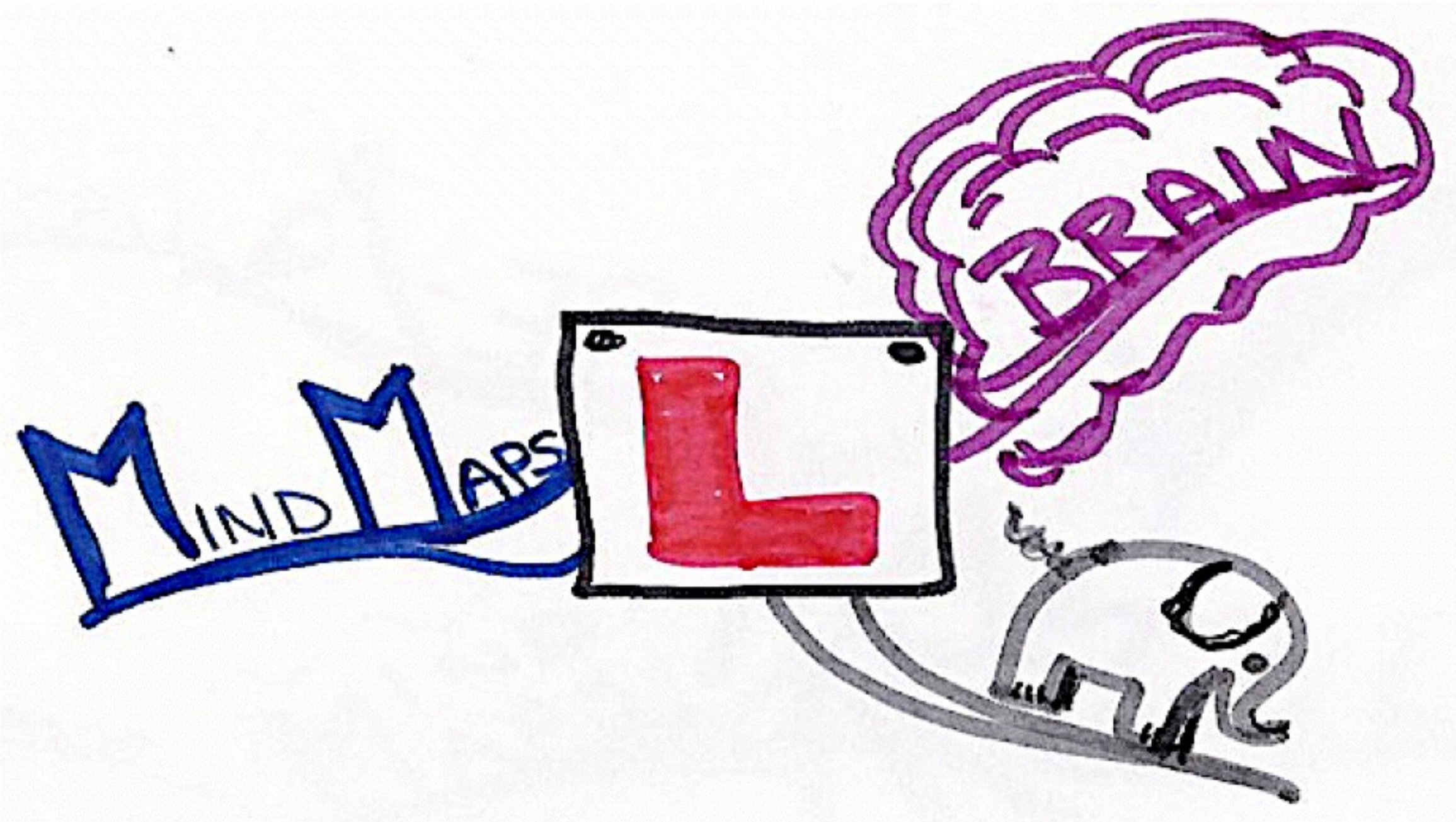

New Paochen
法科全彩心智圖表 2.0
Mind Map
2019 全新改版
系統學習、圖像記憶最高規格！
刑事訴訟法
編著者／戴蒙 老師
締造首版發行3個月熱賣 10,000 份佳績 全新改版功效加倍
再次定義 圖表學習新規格 大表簡版＋小冊詳版
搭配全新製作線上課程 法科全腦學習法 文字/圖像/影音三合一
保成文化出版

Michael Coughlin, Raymond Tsai
Bonjour 小姐
懶鬼子英語
Whatch out!!
用心智圖背英文單字
1分鐘看懂3,000個英文單字
Mind Map in English Vocabulary
用一張心智圖，串聯所有的英文單字！
全世界最有效的單字記憶法——心智圖！
全世界最有效的英文學習法——圖解記憶！
frame
building
sweat
Basketball
run
親愛的，我把英文變簡單了！

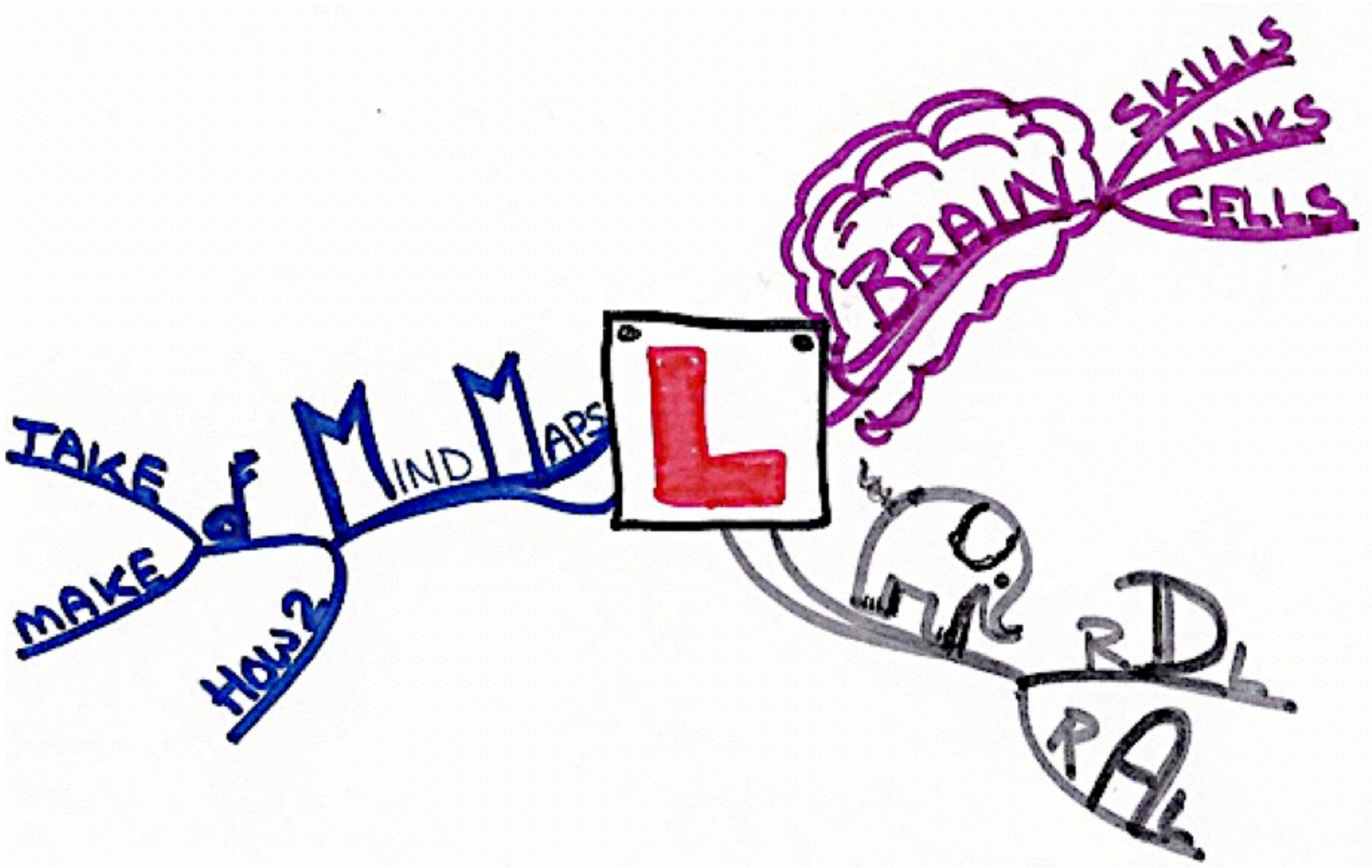

金榜題名非上不可！
考上就靠心智圖
Mind Map
公職·升學·就業·證照
理解力 記憶力 解答力
一次就考上
上榜者的密技大公開！

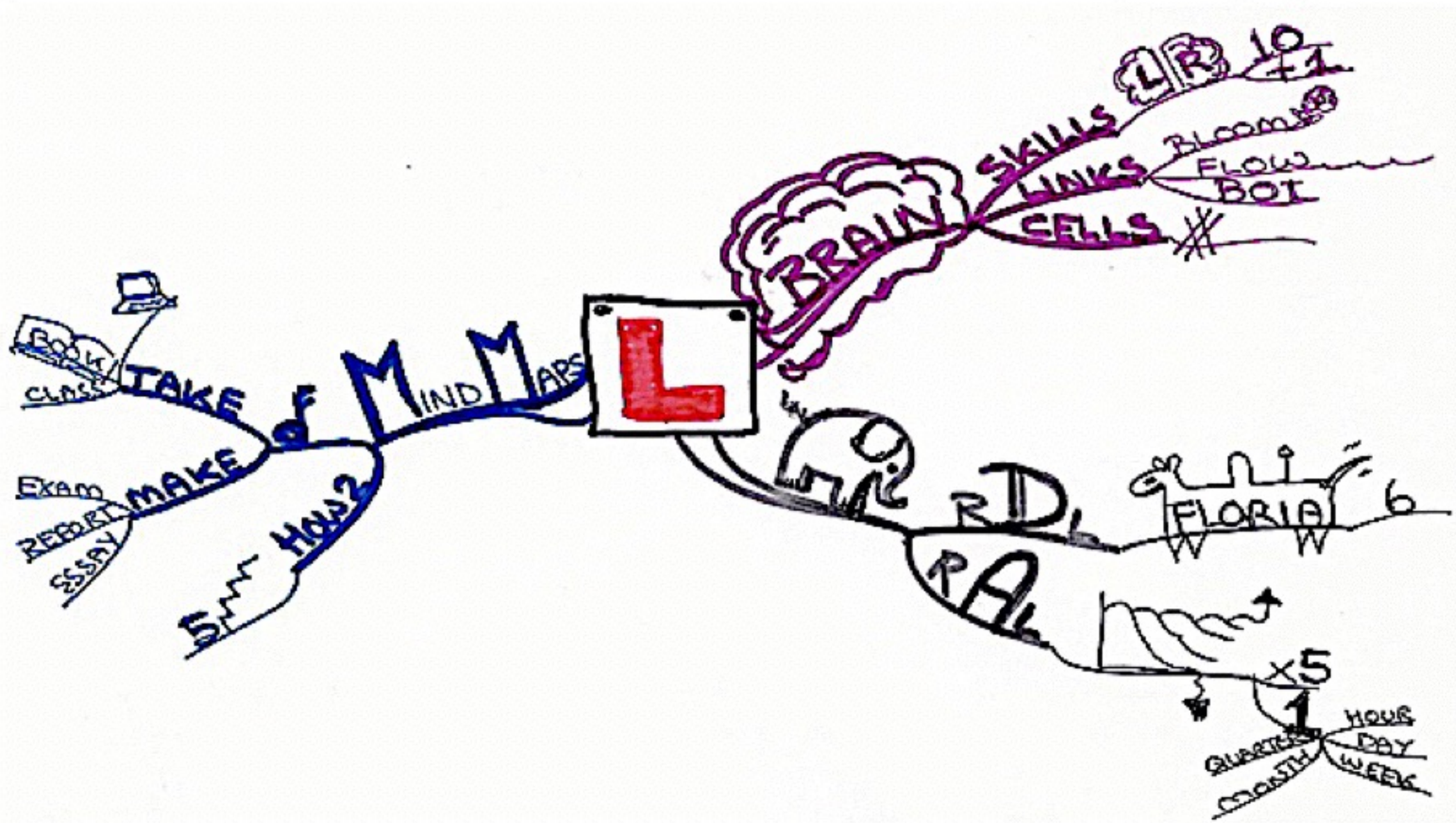
用心智圖寫作文

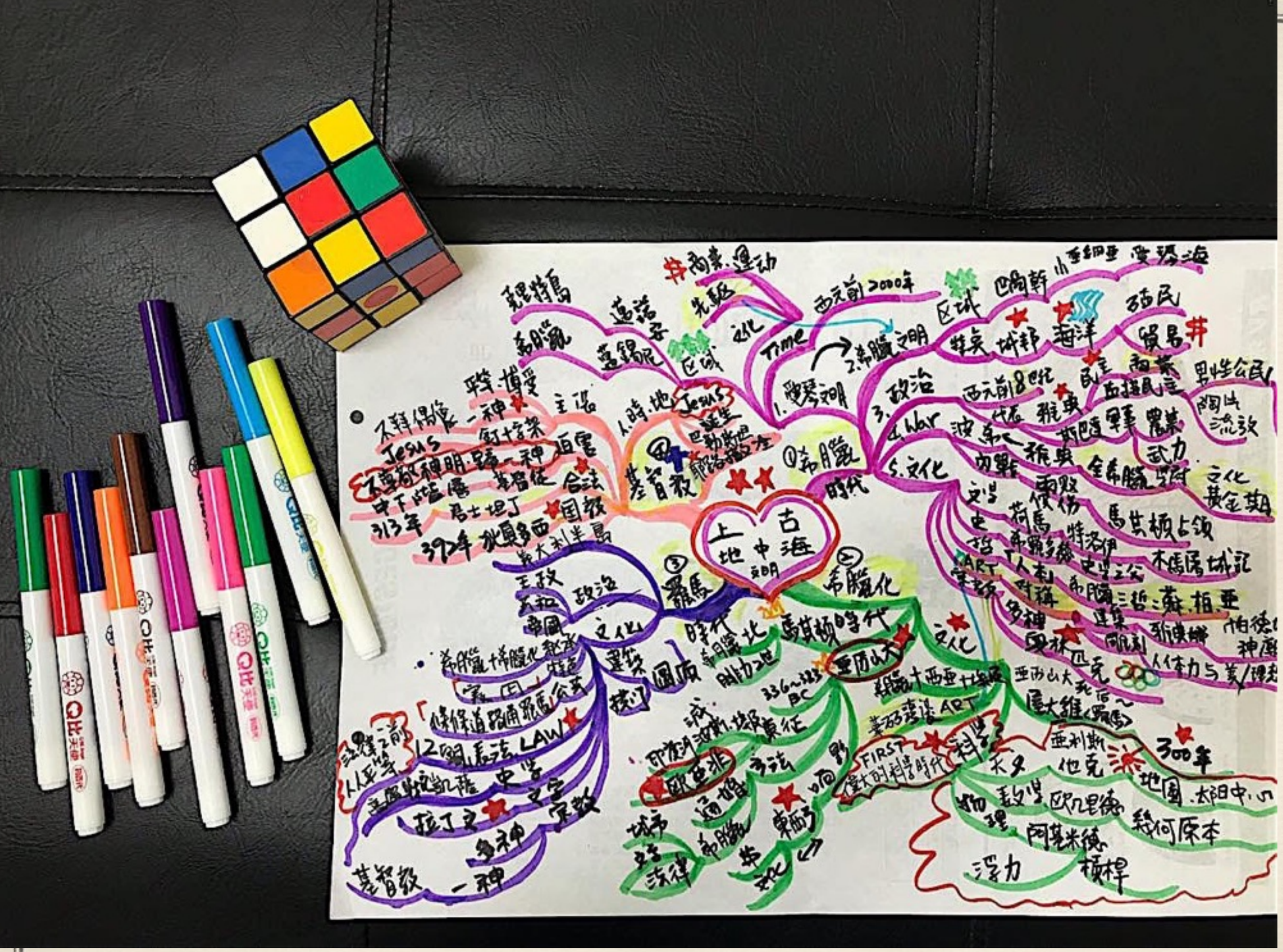
心智圖法

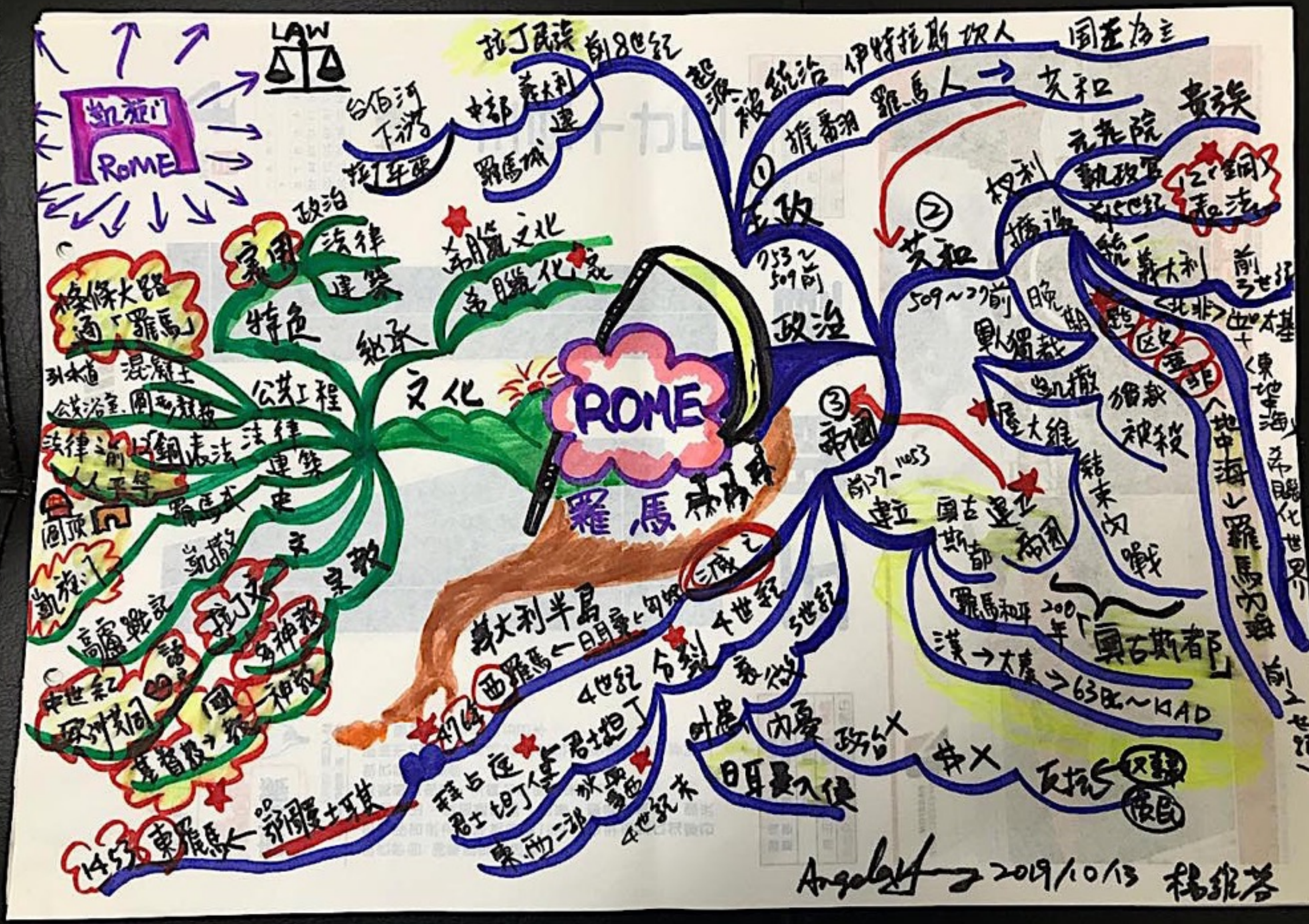


Radiant Thinking 放射性思考

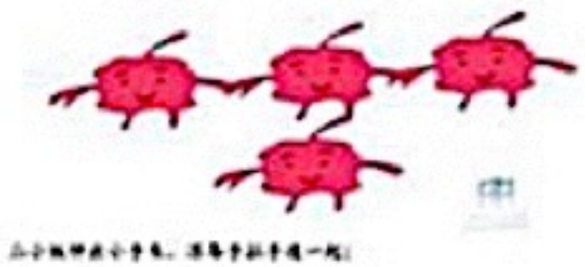



BRAIN
SKILLS
LINKS
CELLS
BLOOM
FLOW
BOT
LR
10
41
L
MIND MAPS
TAKE
BOOK
CLASS
MAKE
EXAM
REPORT
ESSAY
HOW2
5
FLORIDA
6
X5
1
HOUR
DAY
WEEK
MONTH
QUARTER

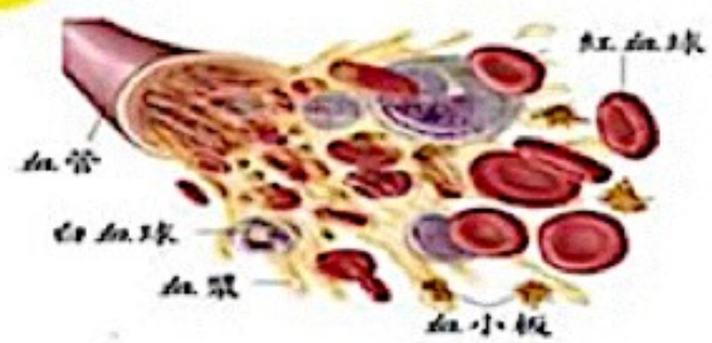

古地中海
上朝
①希臘時代
西元前2000年
Time
1.愛琴文明
2.希臘文明
區域
半島
海洋
西元前8世紀
雅典
波斯
希臘化
亞歷山大
亞歷山大大維
羅馬
②羅馬
政治
文化
拉丁文
多神
一神
基督教
耶路撒冷
Jesus
誕生
合法
國教
羅馬帝國
東征
歐亞非
城市
法律
東西方
文化
FIRST
偉大的科學時代
科學
阿基米德
幾何原本
浮力
槓桿
地圖
太陽中心
300年
馬其頓占領
木馬屠城記
蘇格拉底
柏拉圖
亞里斯多德
人體力與美
神廟
男性公民
陶器流放
文化黃金期
武力
農業
羅馬時代
西元前1000年
小至細亞
愛琴海
海洋
貿易
希臘
城邦
民主
雅典
斯巴達
希臘化
亞歷山大
馬其頓時代
羅馬帝國
政治
文化
建築
拉丁
圓頂
條條道路通羅馬
12銅表法
LAW
史學
文學
家教
多神
一神
基督教
羅馬帝國
希臘化
東征
歐亞非
城市
法律
東西方
文化
亞里斯多德
地圖
太陽中心
幾何原本
浮力
槓桿
阿基米德
歐几里德
亞歷山大大維
亞里斯多德
人本
哲學
史學
文學
藝術
多神
一神
基督教
耶路撒冷
巴勒斯坦
羅馬帝國
希臘化
東征
歐亞非
城市
法律
東西方
文化
羅馬帝國
政治
文化
建築
拉丁
圓頂
條條道路通羅馬
12銅表法
LAW
史學
文學
家教


LAW
凱旋門
ROME
條條大路通「羅馬」
到水道
混凝土
公共浴室、圓頂建築
法律之前人平等
圓頂
凱旋門
高盧戰記
中世紀
環繞羅馬
基督教
國教
神教
多神教
拉丁文
宗教
凱撒
東羅馬
羅馬
文化
公共工程
特色
繼承
實用
政治
法律
建築
法律
建築
史
文
羅馬式
拉丁民族
前8世紀
台伯河下游
中部
義大利
建
拉丁平原
羅馬城
起源
被統治
伊特拉斯坎人
同盟為主
①
推翻
羅馬人
共和
元老院
貴族
執政官
前5世紀
「12銅表法」
統一
義大利
前3世紀
②
共和
權利
擴張
509~27前
晚期
獨裁官
凱撒
屋大維
獨裁
神殺
結束內戰
羅馬和平
200年「奧古斯都」
漢→大產→63BC~AD
③
帝國
前27-1453
建立
奧古斯都
建立
帝國
羅馬內亂
前1世紀
羅馬
地中海
羅馬內亂
前1世紀
東地中海
希臘化世界
<北非>
迦太基
區域
西班牙
政治
羅馬
253~509前
共和
西羅馬←日耳曼人
滅亡
義大利半島
476
4世紀
令到
4世紀
5世紀
羅馬←希臘文明
羅馬←日耳曼人
羅馬←希臘文明
羅馬
羅馬
羅馬

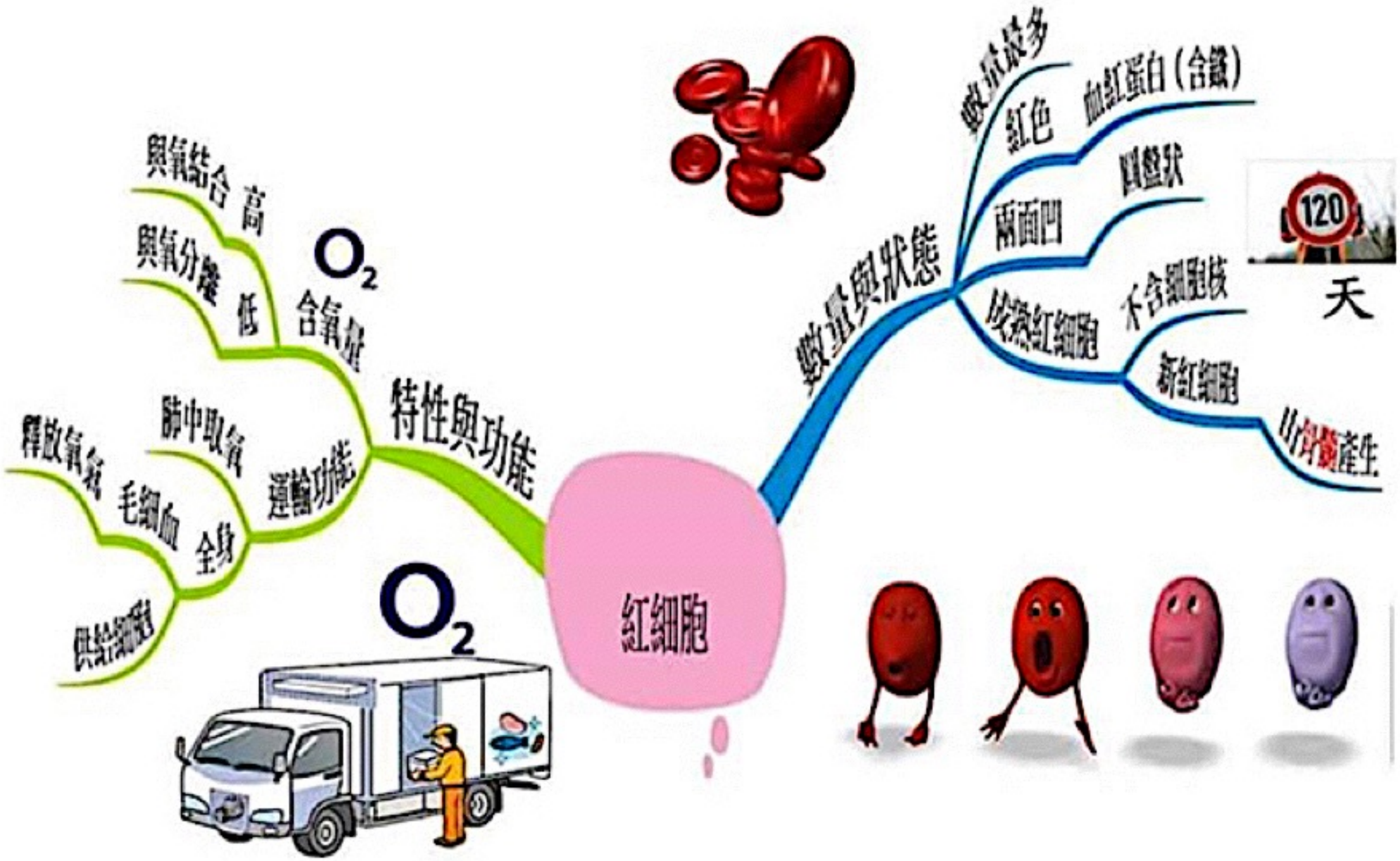
血小板



- 血小板
  - 狀態
    - 最小血細胞
    - 形狀不規則
  - 功能
    - 止血
      - 受傷不重
    - 血液凝固
      - 傷口聚集處
      - 釋放凝血相關物質



紅細胞

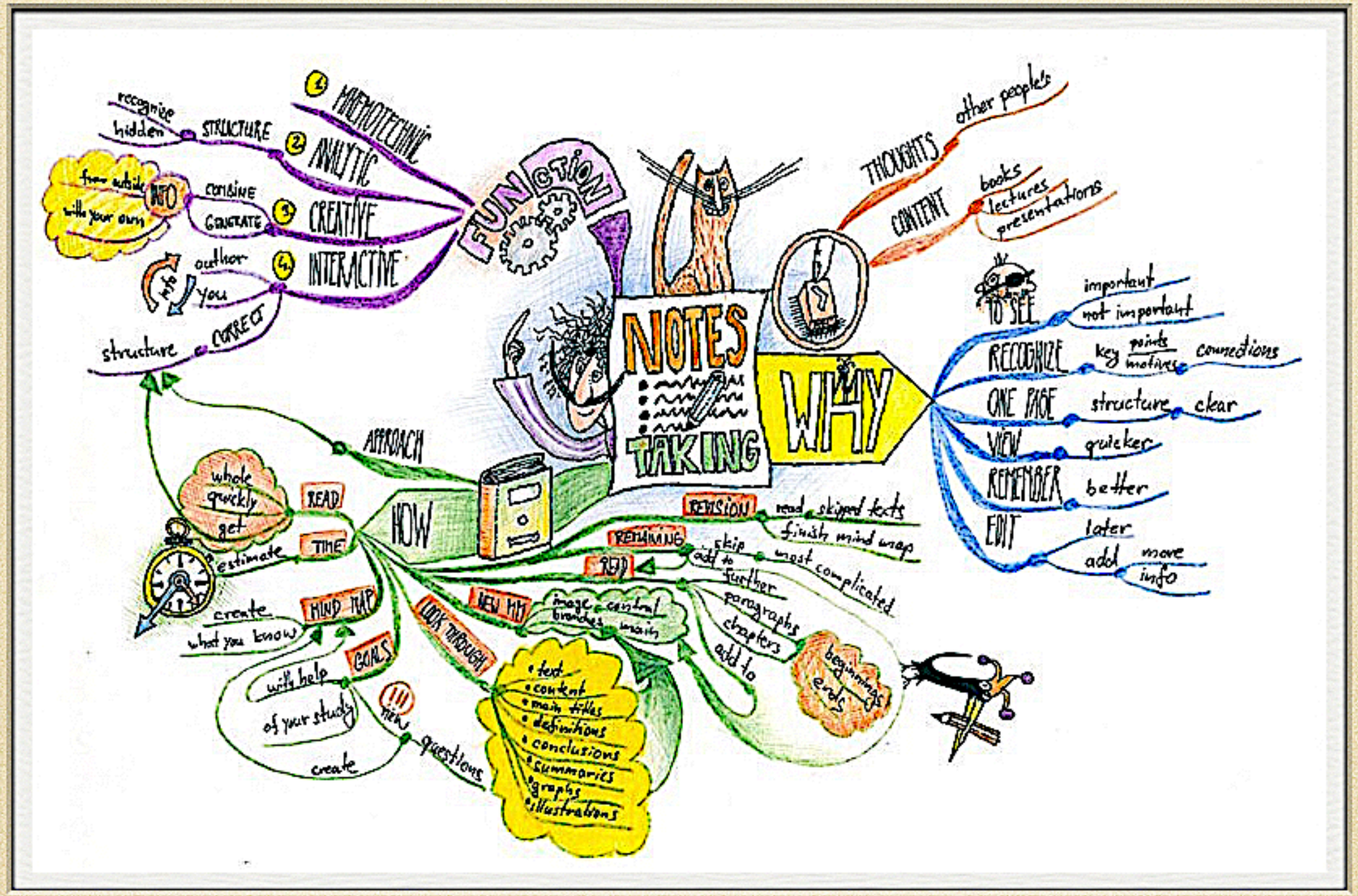

紅細胞
數量與狀態
數量最多
紅色
血紅蛋白（含鐵）
兩面凹
圓盤狀
成熟紅細胞
不含細胞核
新紅細胞
約120天
骨髓產生
特性與功能
O_2
含氧量
與氧結合 高
與氧分離 低
運輸功能
肺中取氧
全身
毛細血
釋放氧氣
供給細胞
O_2

白細胞

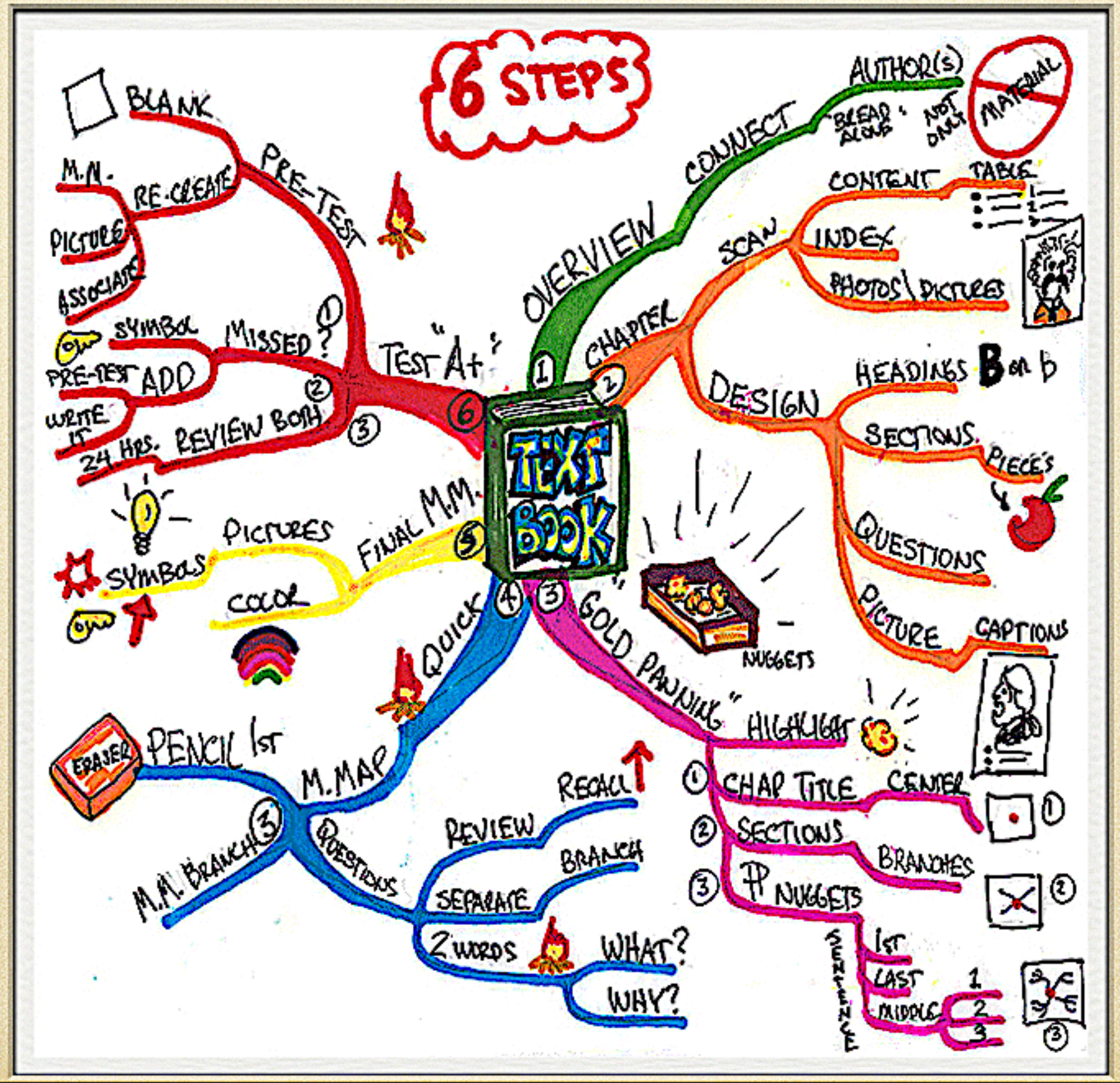
白血球
細菌

白細胞
數量與形體
體積大
數量少
功能
衛士
吞噬病菌
方法
1.細胞變形
2.穿過毛細血管壁
3.集中侵入部位
4.包圍吞噬
病菌
病變
白細胞數量過高
炎症

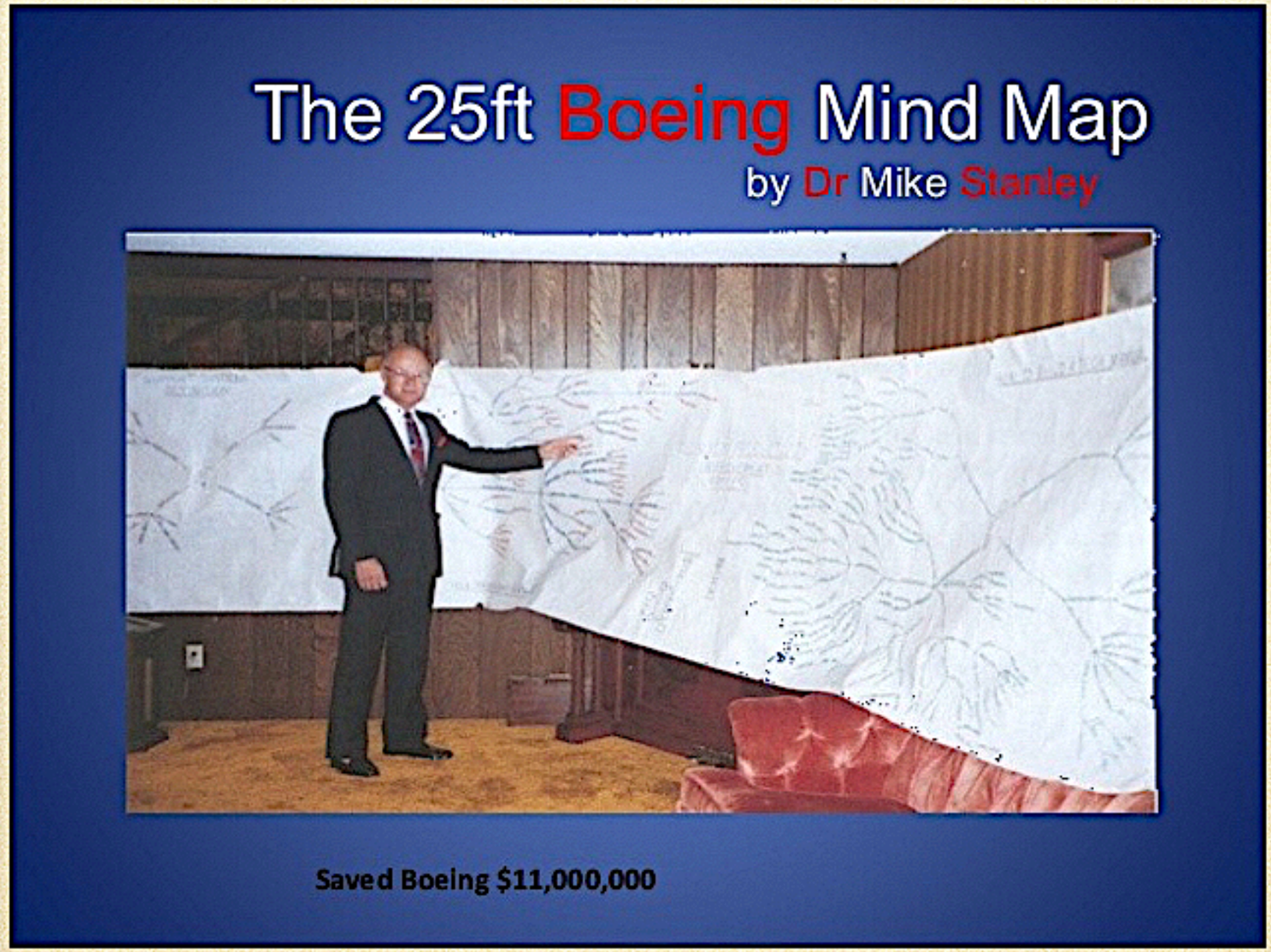
讀書心得範例


FUNCTION
1 MNEMOTECHNIC
2 ANALYTIC
3 CREATIVE
4 INTERACTIVE
recognize hidden STRUCTURE
INFO
from outside
with your own
combine
generate
author
you
info
correct
structure
NOTES
TAKING
WHY
THOUGHTS
other people's
CONTENT
books
lectures
presentations
TO SEE
important
not important
RECOGNIZE
key points motives
connections
ONE PAGE
structure
clear
VIEW
quicker
REMEMBER
better
EDIT
later
add
more info
APPROACH
HOW
READ
whole
quickly
get
TIME
estimate
MIND MAP
create
what you know
GOALS
will help
of your study
create
NEW
questions
LOOK THROUGH
NEW MM
image
central
branches
main
• text
• content
• main titles
• definitions
• conclusions
• summaries
• graphs
• illustrations
REMAINING
skip
add to
further
paragraphs
chapters
add to
beginnings
ends
REVISION
read
skipped texts
finish mind map
most complicated

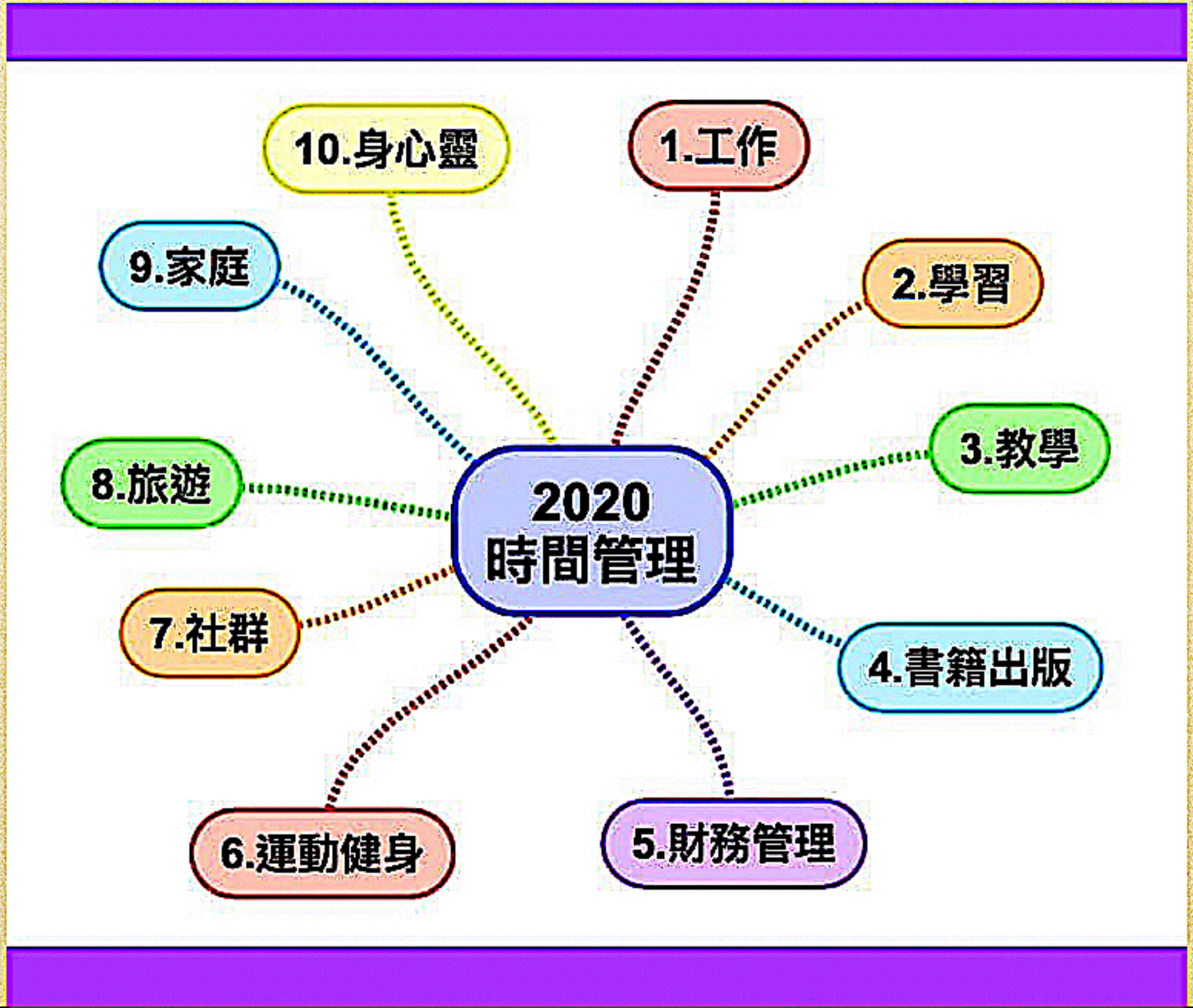
讀書心得範例


6 STEPS
BLANK
PRE-TEST
M.M.
RE-CREATE
PICTURE
ASSOCIATE
SYMBOL
MISSED ?
PRE-TEST
ADD
WRITE IT
24 HRS.
REVIEW BOTH
TEST "A+"
OVERVIEW
CONNECT
AUTHOR(S)
READ ALOUD
NOT DAILY
MATERIAL
CONTENT
TABLE
SCAN
INDEX
PHOTOS\PICTURES
CHAPTER
DESIGN
HEADINGS B or b
SECTIONS
PIECES
QUESTIONS
PICTURE
CAPTIONS
TEXT BOOK
NUGGETS
FINAL M.M.
PICTURES
SYMBOLS
COLOR
QUICK
GOLD PANNING
HIGHLIGHT
CHAP TITLE
CENTER
SECTIONS
BRANCHES
NUGGETS
SENTENCE
1ST
LAST
MIDDLE
ERASER
PENCIL 1ST
M.MAP
M.M. BRANCH
QUESTIONS
RECALL
REVIEW
BRANCH
SEPARATE
2 WORDS
WHAT?
WHY?

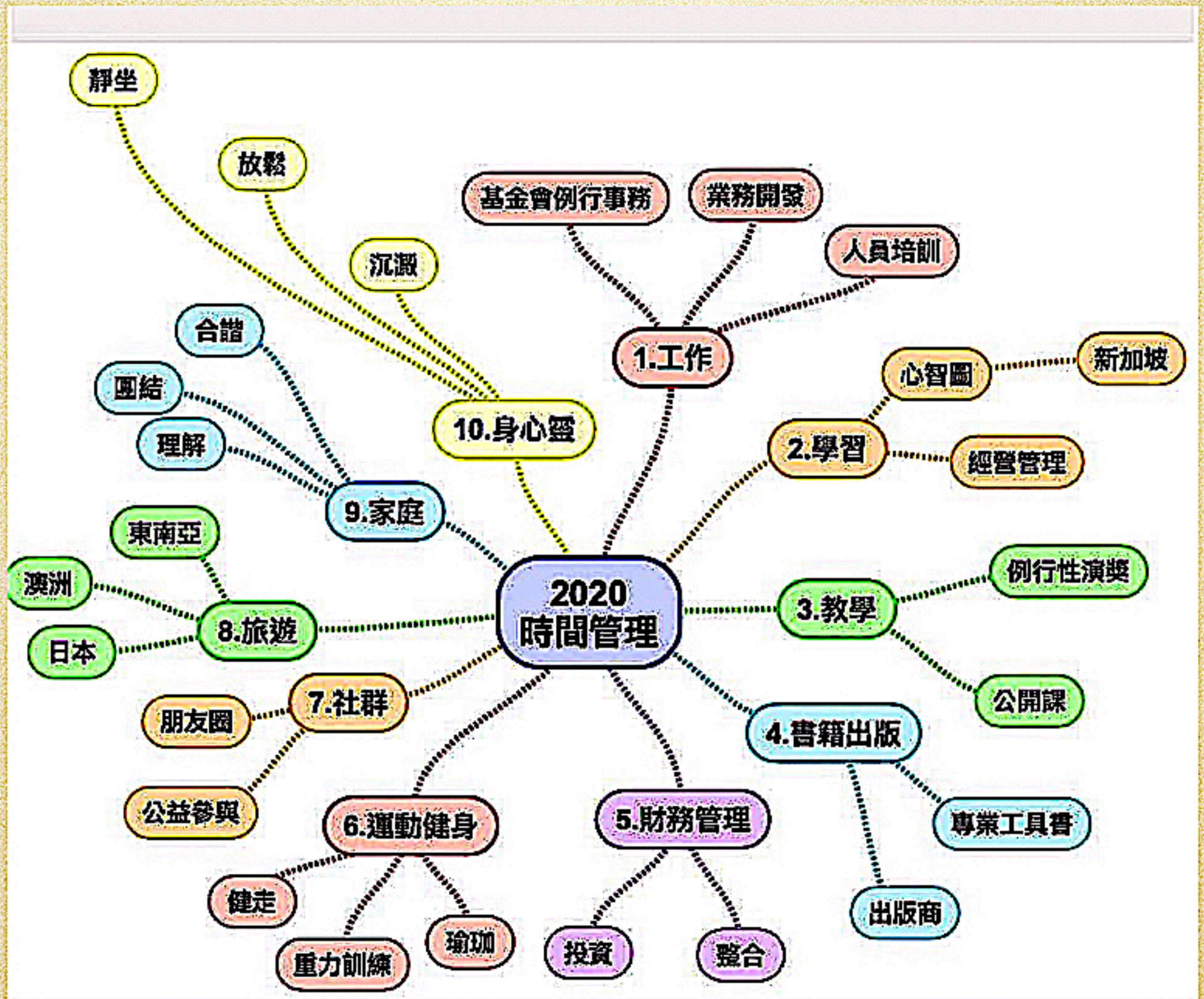
波音公司 心智圖


The 25ft Boeing Mind Map
by Dr Mike Stanley
Saved Boeing $11,000,000

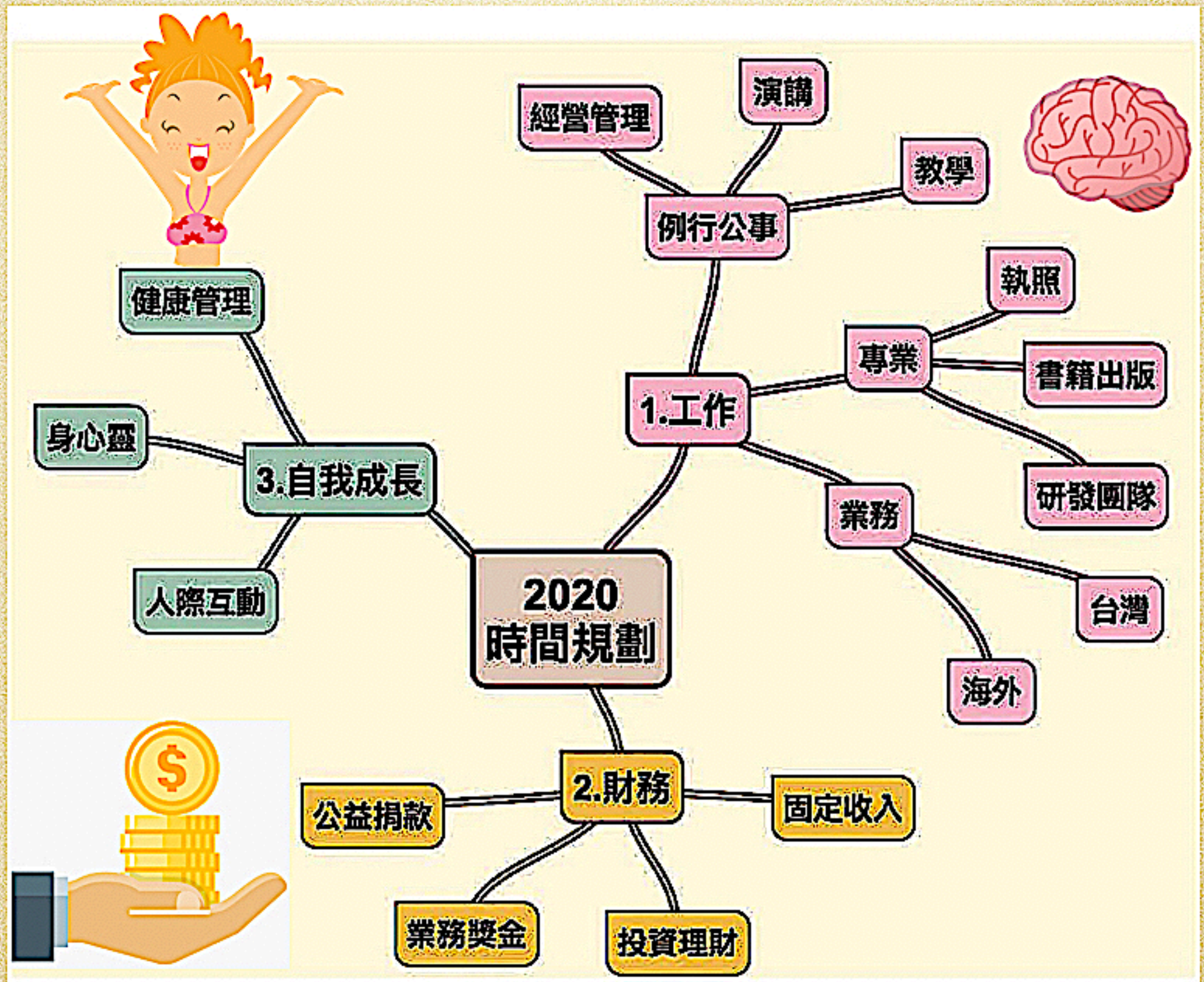
用心智圖做歸納整理



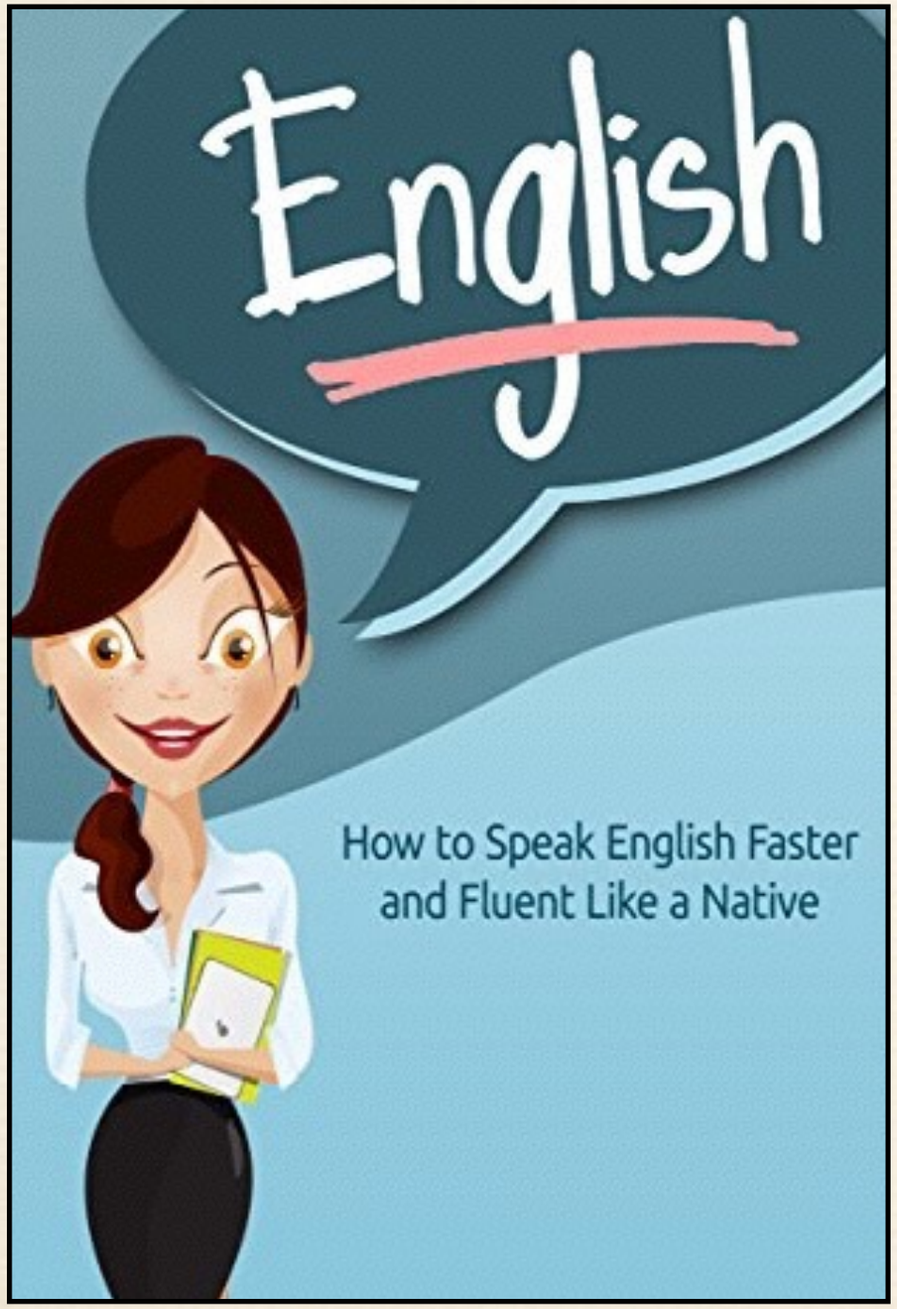
用心智圖做歸納整理


2020
時間管理
1.工作
基金會例行事務
業務開發
人員培訓
2.學習
心智圖
新加坡
經營管理
3.教學
例行性演奏
公開課
4.書籍出版
專業工具書
出版商
5.財務管理
投資
整合
6.運動健身
健走
重力訓練
瑜珈
7.社群
朋友圈
公益參與
8.旅遊
東南亞
澳洲
日本
9.家庭
合諧
團結
理解
10.身心靈
靜坐
放鬆
沉澱

2020年度時間規劃表 範例



用心智圖記憶英語單字



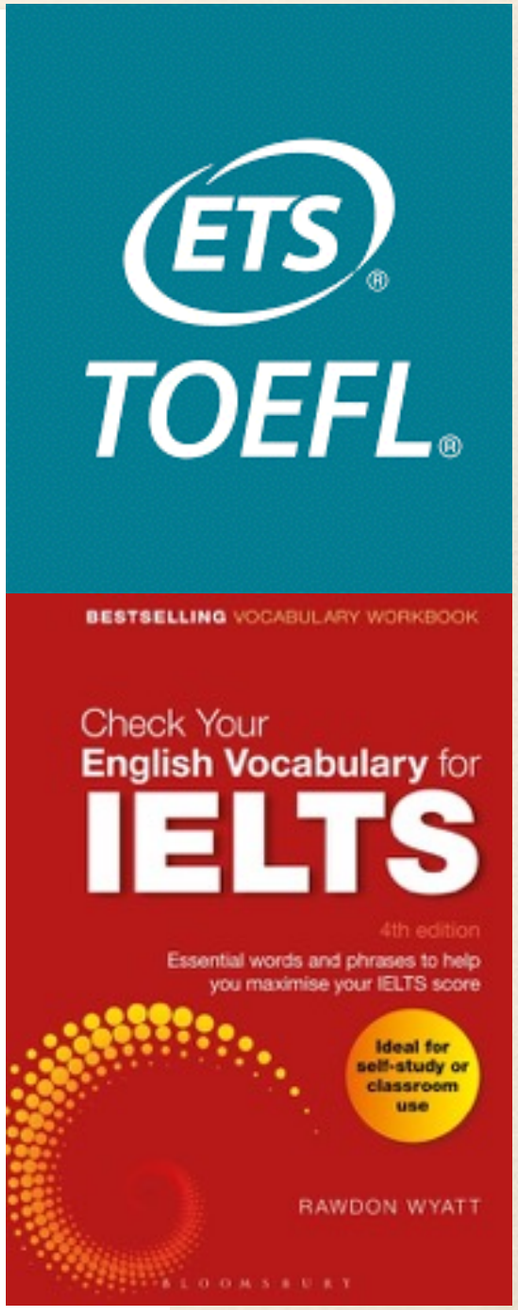
如何快速記憶英語單字呢?

- 透過聲音,情境的連結.
- 用故事的聯想,更容易的將資訊連結.

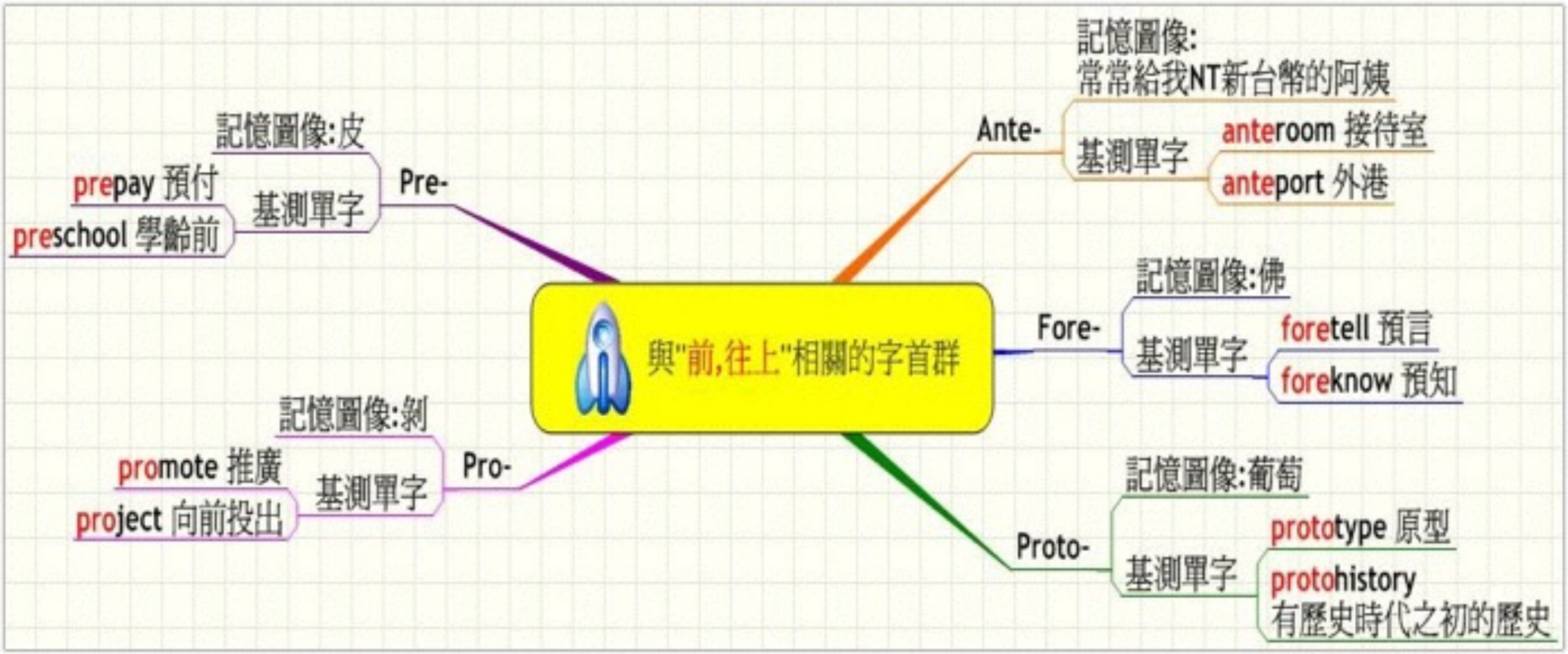
不學英文字首字根記憶法
太可怕了！

英文單字有17萬1476個
每個單字有很多解釋
不學字根,
好像單字永遠不夠用!

學了字首字根
英文單字可以增加
六倍以上!

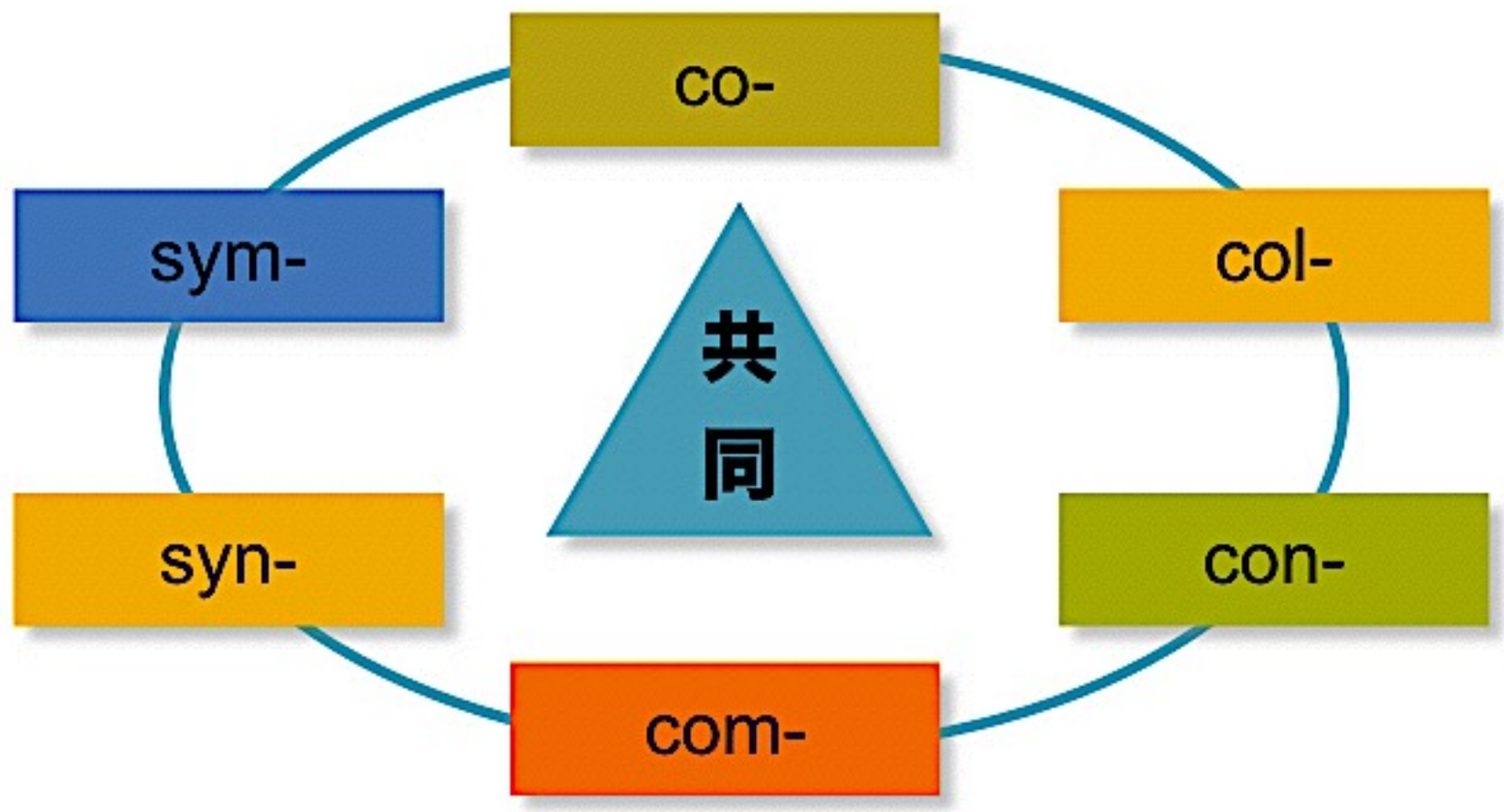


字首記憶法
示範圖


與"前,往上"相關的字首群
Pre-
記憶圖像:皮
基測單字
prepay 預付
preschool 學齡前
Ante-
記憶圖像:
常常給我NT新台幣的阿姨
基測單字
anteroom 接待室
anteport 外港
Fore-
記憶圖像:佛
基測單字
foretell 預言
foreknow 預知
Pro-
記憶圖像:剝
基測單字
promote 推廣
project 向前投出
Proto-
記憶圖像:葡萄
基測單字
prototype 原型
protohistory
有歷史時代之初的歷史

7秒鐘快速聯想記單字

共同,在一起的字首群組

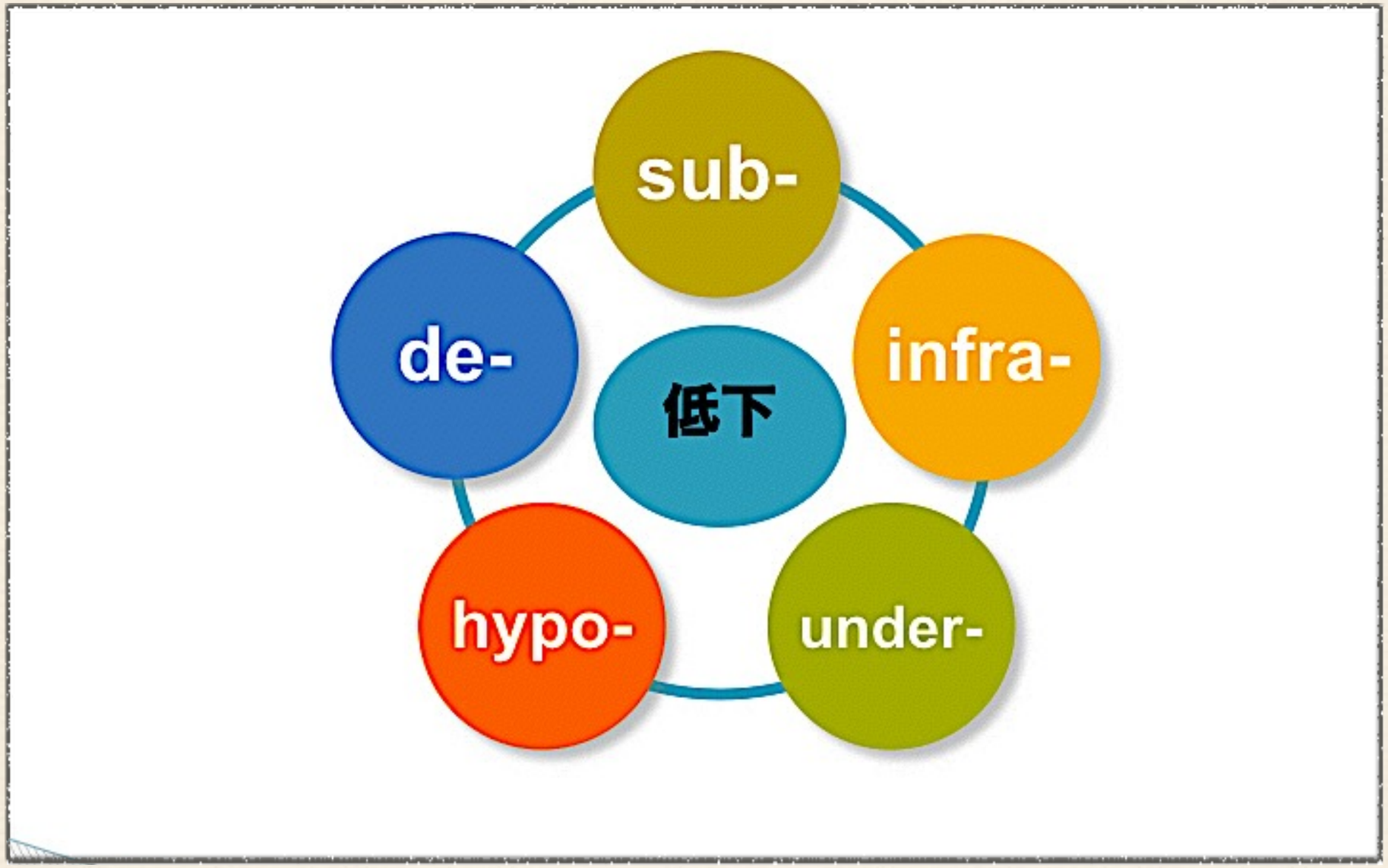


7秒鐘快速聯想記單字

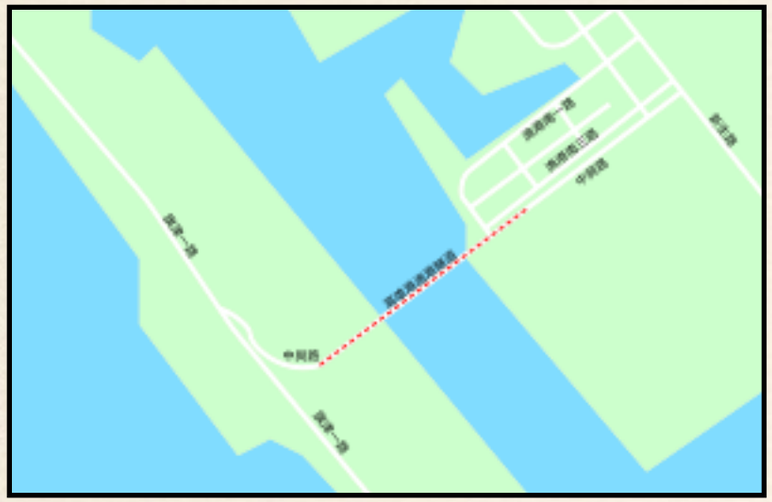
相關單字記憶

- co- cooperate v. 合作,協作
- col- colleague n.同事
- con- contemporary adj 當代,現代的
- com- communicate v.交流,溝通,傳達
- syn- syndrome n.病徵
- sym- sympathy n.同情心

在…之下的字首群



7秒鐘快速聯想單字記憶



相關單字記憶

- sub-subway n.地鐵 / submarine n.潛水艇
- under-under pressure 在壓力強制下
- de- devalue v.使貶值
- infra- infrastructure n.基礎建設
- hypo-hypocenter n.震源 /
- hypotension n.低血壓

字根記憶

字根：cult 〔kʌlt〕→耕、栽培、培養

諧音：cult≒cow(母牛)

想像：很特別,用cow (母牛)來耕作

相關單字輕鬆記憶

Cult

Floriculture n. 花藝

耕作、培養

Agriculture n. 農業

Cultural adj. 文化的、人文的

中國文化大學
CHINESE CULTURE UNIVERSITY

字根記憶

字根：circ〔sɜk〕、cycl(o)〔'saɪko〕→圓、環

諧音：熟客,賽狗

想像：很多(熟客)最喜歡的(賽狗)場地…圓環

相關單字輕鬆記憶

熟客

Circle n.圓、週期

Circ

圓、環

Circulation 循環系統

Cycle n. 週期

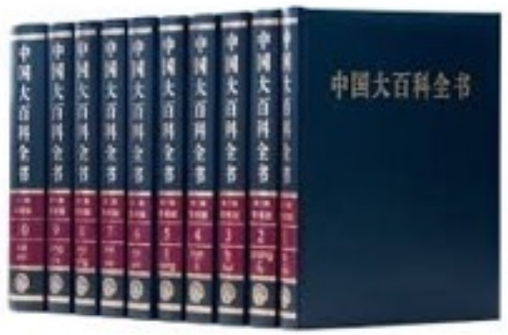
Bicycle 腳踏車

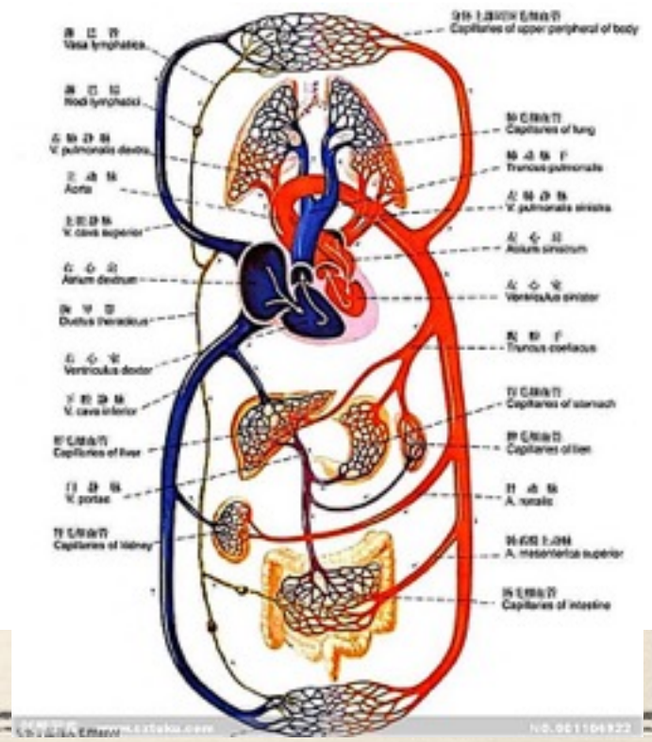
賽狗

Cycl

Motorcycle 摩托車

Encyclopedia 百科全書





臨別贈言

聰明是智慧者的天敵，傻瓜用嘴講話，
聰明的人用腦袋講話，智慧的人用心講話。
所以,永遠記住，不要把自己當成最聰明的，
最聰明的人相信總有別人比自己更聰明。

謝謝聆聽！

更多資訊： 楊維芬 老師