



國立政治大學

教學發展中心

Center for Teaching and Learning Development

[編輯團隊](#) [徵稿啟事](#) [已發行電子報](#) [留言板](#) [RSS](#) [回教學發展中心](#)[首頁](#) > [專題文章](#) > 曼陀羅思考法對精進學習策略的啟示

曼陀羅思考法對精進學習策略的啟示

2010年1月30日

[閱讀評論](#)[發表評論](#)

曼陀羅思考法的原文是梵語

「Mandala」，Mandala是由「Manda+la」兩個字彙所組成。「manda」的梵語意思是「本質」、「真髓」；而「la」意思是「得」、「所有」，因此「Mandala曼陀羅」一詞的意思就是「獲得本質」或「具有本質之物」。其理論主要依據「放射性思考法」和「螺旋狀思考法」二種思考技術來進行學習層

次提昇的思考策略。

陳木金(國立政治大學教授兼教學發展中心主任)

黎珈伶(台北教育大學教育政策管理研究所博士)

壹、前言

曼陀羅思考法的原文是梵語「Mandala」，Mandala是由「Manda+la」兩個字彙所組成。「manda」的梵語意思是「本質」、「真髓」；而「la」意思是「得」、「所有」，因此「Mandala曼陀羅」一詞的意思就是「獲得本質」或「具有本質之物」。其理論主要依據「放射性思考法」和「螺旋狀思考法」二種思考技術來進行學習層次提昇的思考策略。曼陀羅最早出現在古印度五世紀，是聚集諸佛與菩薩之聖像於一壇城，將諸尊的本質真理完整的表現出來。演變至今，曼陀羅是將諸佛悟道的智慧藉由美麗的圖畫呈現在我們眼前，它可作為我們心靈啟發、日常生活實踐開啟智慧所用。例如，日本學者今泉浩晃博士發展的曼陀羅筆記學，有系統化地利用曼陀羅於生活筆記，擴充思考空間，調節人際網絡，開發創意掌握人際，提高學習與工作效率，幫助許多學習者透過曼陀羅筆記學成功地將學習的「知識」轉化為實踐的「智慧」。在大學的學習歷程，勤做筆記是一種良好的學習習慣，更是一種有效率的學習態度，平日做好筆記及學習準備，就不用擔心突如其來的抽考、小考及期中期末大考，學習是一個歷程，動作筆記就是學習歷程中不可或缺的記憶便利貼。以曼陀羅思考法勤做筆記來精進學習，可以讓自己從不斷的學習當中，逐漸累積知識，並時常評估自己的學習成果。因為在大學的學習，想要成功的把課程學好，必須要了解課程內容，並將其儲存到長期記憶中，勤做筆記可以讓自己在大學的學習歷程之中建立自己的學習系統，透過勤做筆記的策略幫助自己將學習的專業知識理解、內化、統整、建構為系統知識的有效學習策略，形成高層的創造思考。因此，本文試從筆者的教學經驗及使用曼陀羅思考法的學習心得，首先探討曼陀羅思考法的理論，了解曼陀羅思考法的核心技術分析，分析曼陀羅思考法理論在精進學習策略的應用，並試著應用曼陀羅思考法理論繪製精進學習筆記圖提供參考，介紹曼陀羅思考法理論及技術，作為大學生如何做好筆記的學習策略參考。

貳、曼陀羅思考法的理論探討

教發中心最新消息

近期文章

- 教學發展中心電子報第28期
- 曼陀羅思考法對精進學習策略的啟示
- 學生自評模式的益處
- 學生的預備學習活動
- 如何進行有意義的線上討論
- 981教學精進實驗計畫績優課程審查暨期末成果展
- 曼陀羅筆記學：魔法九宮格的學習智慧

熱門文章

- 學習達人系列講座：大學生變身時間管理高手
- 「學習達人」講座：如何增進人際關係一把話說對，人脈自然累積
- 學習達人系列講座報導：賴世雄教你輕鬆讀原文書
- 教學精進計畫期末成果發表，熱鬧非凡
- TA工作坊：如何帶領討論課現場紀實

訂閱電子報

文章分類

- 活動報導 (98)
- 專題文章 (5)
- 教學精進 (34)
- 教師傳習 (18)
- 優質TA (36)
- 數位學習 (5)
- 學習促進 (39)
- 研究成果 (10)
- 他山之石 (12)
- 交流園地 (26)
- 教學新知 (47)
- 電子報 (5)

曼陀羅(Mandala)指的是密宗修法觀想的壇、壇城、道場，其為聚集諸佛、菩薩、聖者所居處之地，也被視為宇宙萬物居住世界的縮圖。而現在我們所稱的曼陀羅，是指曼陀羅使用一定的方式聚集諸佛與菩薩之聖像於一壇，將諸尊的本質真理完整的表現出來，猶如圓輪一般圓滿無缺。目前全世界所出現的曼陀羅圖譜，一共有四、五十種，包括「金剛界曼陀羅」和「胎藏界曼陀羅」。大部分都出現在印度、西藏、尼泊爾的廟宇牆壁上，有「印密曼荼羅」、「藏密曼荼羅」、「唐密曼荼羅」、與「東密曼荼羅」(張宏實，2004)。以下分別從「九宮格的圖形」及「曼陀羅思考法兩種模式探討」來探討曼陀羅的理論：

一、九宮格的曼陀羅圖的形式

仔細看著圖1的曼陀羅圖，我們能夠發現潛藏在其中的智慧圖形為圖 2的九宮格形式，產生了所謂：「九宮格中智慧圖，全現心象曼陀羅。」對於記憶術及學習策略有很大的啟示。例如，我國學者陳政見教授曾使用詩詞：「方格形中分九宮，兩股交斜看三度，東南西北會於中，九九宮中格九九，九又三三成定局；乾坤渾圓力輻射，陰陽向背亦相諧，圓中求圓圓更圓，體態雍容具華麗，多重幾何分層疊。」來作為傳承九宮格曼陀羅心法口誦要訣。另外，日本學者今泉浩晃博士也發現這張曼陀羅圖裡潛藏九宮格圖形，進而有系統地發展出「曼陀羅思考法」，並指出曼陀羅是個以網狀組織(Network)所造就的世界，脫離以往直線思考的束縛，而涵蓋一切空間，自然形成一個「視覺世界」。這種曼陀羅的結構設計完全符合人腦的自然思考，順應生理結構的發展，可使潛在意識活性化，今泉浩晃博士以日本空海大師所帶回「金剛界曼陀羅」和「胎藏界曼陀羅」為基礎，成功解開隱藏在曼陀羅圖像裡的智慧密碼，其以九宮格矩陣為基礎，八乘八輻射發散式的思考方式，快速產生八次方的思考因子，發展出「曼陀羅思考法」，漸漸被推廣與運用，歷久不衰。若畫一個「曼陀羅」，就是畫出一個九宮格(圖1及圖2)的意思(黎珈伶，2009)。



圖1 曼陀羅圖

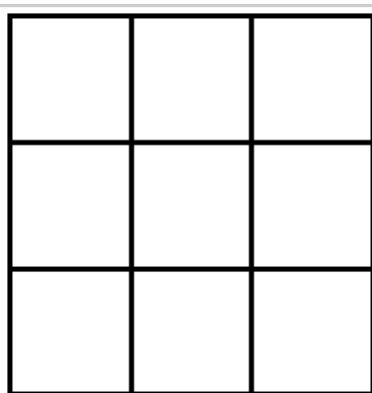
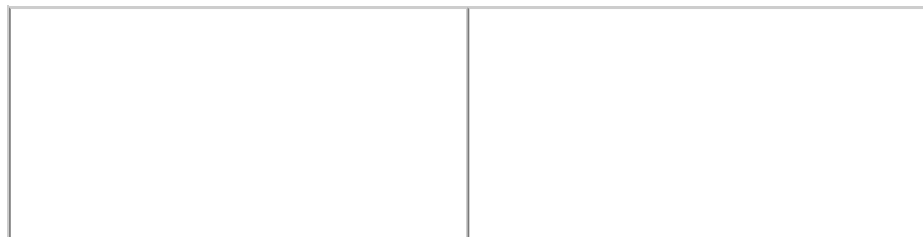


圖2 九宮格圖卡

資料來源：全腦學習萬試通(頁53)，黎珈伶，2009，台北市：新自然主義。

二、曼陀羅思考法兩種模式探討

曼陀羅圖潛藏的智慧圖形就是「九宮格」，不過，在應用上卻有兩種不同的思考模式，一是向外放射的「放射性思考」(詳如圖3)，另一種是像陀螺般旋轉的「螺旋狀思考」(詳如圖4)，兩種模式的用法並不相同(今泉浩晃，1999；黎珈伶，2009)。以下分別以說明：



彙整

□□□□

熱門標籤

交流園地 他山之石 傳習制度 優質TA 學科高手
 學習促進 學習達人 專題文章 教學助教
 教學卓越 教學新知 教學發展中心 教學發展工作坊
 教學精進 教師傳習 數位學習
 數位教學 新進教師 活動報導 特刊
 第1期 第2期 第3期 第4期 第9期 第12期 第14期
 第16期 第17期 第18期 第19期 第20期 第21期
 第22期 第24期 第25期
 第26期 第27期 第28期 評
 量及反思 課業輔導 課程設計 資訊融入教學 電
 子報 Moodle

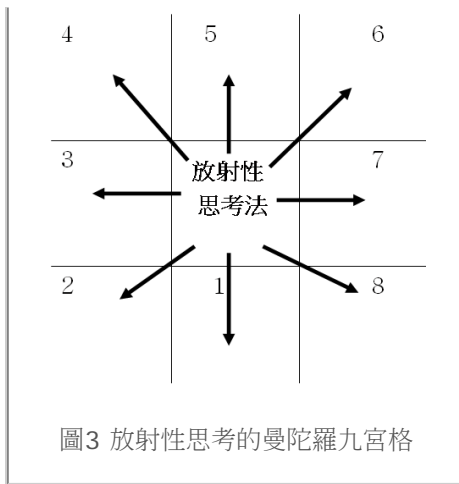


圖3 放射性思考的曼陀羅九宮格

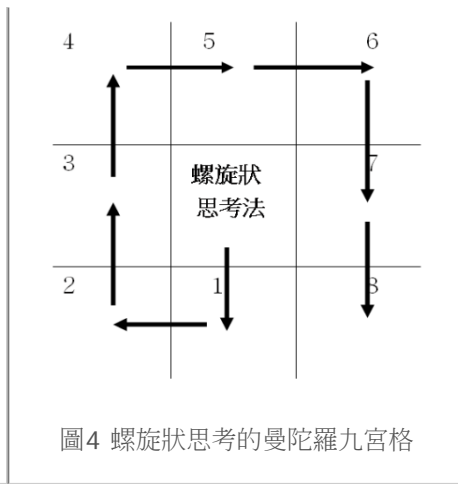


圖4 螺旋狀思考的曼陀羅九宮格

資料來源: 全腦學習萬試通(頁56), 黎珈伶, 2009, 台北市: 新自然主義。

(一)、「放射性思考」的曼陀羅思考法

「放射性思考曼陀羅思考法」所轉化出的思考方式（詳如圖3），其潛藏的九宮格智慧圖形與由一而八，由八而六十四放射思考，可激盪出無限創意，是一種可以活用在多功能用途的擴散性思考策略。藉由九宮格圖形之助，學生可以由一而八，由八而六十四，激盪出無限創意，培養創造思考的能力。曼陀羅思考法的特色，始於九宮格的「固定格式」，終於入乎其內，出乎其外，打破「格式化」的牢籠；由限制、引導，邁向自由、創發。陳秀娟(2007)指出：教學設計是以九宮格為主線，意在運用強迫思考法，讓學生擴大思維，深化思維。其經由曼陀羅思考法的訓練，學生的思考力由「點」至「線」，由「線」至「面」，獲得擴展提升。學生對辭格知識的掌握不但越來越精確，寫作技巧漸次提升，作品正確度也逐步提高。

(二)、「螺旋狀思考」的曼陀羅思考法

「螺旋狀思考曼陀羅思考法」所轉化出的思考方式（詳如圖4），大多用在有前因與後果的發展關係上（由格子1發展到格子8的過程），或者是有關做事的方法步驟、事情的發生順序，以順時鐘方向推進思考，在獲得結論前需經過七個步驟。例如，今泉浩晃(1999)利用螺旋狀思考曼陀羅思考法介紹如何訂定一週計畫行程表，先過濾該週必須完成的事情、工作、乃至約會找出最重要者作為曼陀羅中心，接著仍然以順時鐘方向將七天行程逐一填入。記錄時，應注意文句需盡量簡捷。八個格子對一週七天，最後一定會剩下一格，可做附註使用。如此一來，設計行程表就像企業界擬定戰略一般，將自己的一週的行動計畫記在曼陀羅備忘錄，即可大致看出能完成和無法完成的各別是些什麼，而一週的節奏可以掌握。將一週的行程管理好，則一週的成功就能在自己的掌握之中。這種螺旋狀思考曼陀羅思考法則，有助於思考的擴展與歸納，因此若想在開會場所舉手發言表示個人意見，事前亦可以利用作為自己的發言內容做整理歸納的工作。

參、曼陀羅思考法的核心技術分析

今泉浩晃(1999)指出：曼陀羅思考法其形狀由中間向四面八方放射出去，代表我們要以中間的主題為主，再向外去聯想八個和中間主題有關事物。比如說中間主題是「學校」，可能會聯想到「學生、老師、家長、校長、課本、課桌椅、黑板、校徽」這八種和學校有關的事物。接著，將自己聯想到的八個事物照順序填入1~8的空格上（因為是日本人發明的，所以順序是以日本「の」字形進行思考方向），就完成了(黎珈伶, 2009)。

曼陀羅的放射性思考法，最常被應用在教育、商業企管、心靈啟發、藝術設計領域，可說是

一個十分簡單卻又非常實用的思考技巧，經常可以發揮「小兵立大功」的神奇妙用，接下來研究者就來介紹最基本的應用方法。曼陀羅思考法的基本用法，包括：1.中間是主題，想出八個和主體有關的聯想；2.依序由格子「の」字形1~8填入八個聯想；3.90秒內必需完成，相關聯想並要適度的多元化。

在曼陀羅思考法裡頭所謂的「實」與「虛」的策略。所謂「實」的策略，簡單來說就是代表一切看得到、摸得到，擁有實體的東西，比如說「桌子」、「鉛筆」、「電腦」這種具體存在的東西就是「實」。而所謂「虛」的策略則正好相反，所有看不到、摸不到的「抽象名詞」、「集合性名詞」和「形容詞」等都是「虛」，比如說「政治」、「科技」（抽象名詞）；「水果」、「動物」（集合性名詞）；「可愛」、「聰明」（形容詞）等，都算「虛」。在曼陀羅思考法的四種學習策略模式，包括：1.「實—實：創意」、2.「實—虛：概念」、3.「虛—虛：隱喻」、4.「虛—實：圖像化」。每一種模式研究者都會分成「說明」、「舉例」、「應用」三階段。所有的聯想例子，都是依照個人的直覺所寫成，由於每個人的聯想都不相同，也沒有固定答案，因此僅供參考(黎珈伶，2009)。以下分別加以說明：

一、實—實：創意的曼陀羅思考法

(一)方法：「實—實」中的第一個「實」代表的是曼陀羅中心主題，而第二個「實」則是表示，其周圍的八個聯想也是「實」(詳如圖5)。

照 相 機	周 杰 倫	遙 控 器
按 鍵	手 機	防 狼 噴 霧
螢 幕	電 池	飛 機

圖5 曼陀羅思考法「實—實」八個相關聯想

(二)舉例：比如中間主題是屬於「實」的手機，從手機出發，研究者聯想到相關的八個具體的「實」，分別是電池、螢幕、按鍵、照相機、周杰倫、遙控器、防狼噴霧、飛機。

二、實—虛：概念的曼陀羅思考法

(一)方法：「實—虛」中第一個「實」是指的是曼陀羅中心主題，而第二個「虛」則是周圍八個聯想是「虛」(詳如圖6)。

夢 想	負 擔	科 技
壓 力	書 包	設 計
希 望	知 識	重 量

圖6 曼陀羅思考法「實—虛」八個相關聯想

(二)舉例：比如中間主題是屬於「實」的「書包」，因為書包研究者聯想到八個「虛」詞，分別是知識、希望、壓力、夢想、負擔、科技、設計、重量。

三、虛—虛：隱喻的曼陀羅思考法

(一)方法：「虛—虛」中的第一個「虛」是指曼陀羅的中心主題，而第二個「虛」是指周圍的八個聯想也是「虛」(詳如圖7)。

模 糊	老年 癡呆	快 樂
清 晰	記 憶	悲 傷
愛 情	童 年	珍 惜

圖7 曼陀羅思考法「虛—虛」八個相關聯想

(二)舉例：比如主題屬於「虛」的「記憶」，因為「記憶」研究者聯想到相關的八個「虛」詞，分別是童年、愛情、清晰、模糊、老年癡呆、快樂、悲傷、珍惜。

四、虛—實：圖像化的曼陀羅思考法

(一)方法：「虛—實」的第一個「虛」是指曼陀羅中心主題，而第二個「實」是指其周圍的八個聯想是「實」(詳如圖8)。

圖 書 館	百科 全書	故 宮
媽 媽	智 慧	電 腦
孔 子	佛 祖	金 字 塔

圖8 曼陀羅思考法「虛—實」八個相關聯想

(二)舉例：比如中間主題是「虛」的「智慧」，而研究者所聯想到相關的八個「實」，分別是佛祖、孔子、媽媽、圖書館、百科全書、故宮、電腦、金字塔。

肆、曼陀羅思考法在精進學習策略的應用

曼陀羅思考法是開啟學生智慧與快速聯想力的一个好工具，其九宮格模式又可以活用在教育界、企業界及藝術界許多地方，故這幾年透過坊間一些記憶術、心智繪圖文教機構、資策會數位教育研究所以及台北教育大學多元智能與效率學習中心在民間與學校推廣之下，越來越被熟知與重視。例如，林建睿(2006)研究發現各種圖像曼茶羅(本研究稱曼陀羅)都隱藏著一種「智慧密碼」，它可以幫助社會大眾各個階層人士，快速增加「思考力、創意、聯想力與理解力」，用以在第一時間內解決在日常生活中所發生的各種問題。黎珈伶(2009)全腦學習策略課程發展，在介紹完一般左、右腦知識並做完活化全腦小體操後，第一個教學目標便是透過曼陀羅思考法來活化學生快速聯想力、腦力、創意，並為下兩階段的全腦記憶術與全腦心智繪圖暖身與打下活潑、彈性思考基礎。其曼陀羅思考法的教學訓練，開啟學生的快速聯想力、創意思考、寫作文的能力。另外，曼陀羅思考法也被多面向的活用在學習策略方面，比如說寫日記、抓取文章重點、目標設定、自我探索、提升心靈...等，對於學生各種能力與思考上也能有很大的啟發與幫助。在啟發學生寫作力與創意思考、聯想力、閱讀理解能

二、應用在目標設定與各種心靈啟發與提升

應用在目標設定與各種心靈啟發與提升的曼陀羅思考法，可以加深對自己的了解外，對於各項目標的達成、生涯規劃、情緒管理、正面思想的改造..等，都可獲得很大的改善與提升。

三、應用在抓住學習重點的精進策略

曼陀羅思考法是應用在抓住學習重點的曼陀羅思考法，讓學生透過曼陀羅思考法自我介紹與自我分析，或者鼓勵學生利用它來抓文章重點、寫心得與寫作。配合學生學習特性的適當教學譬喻，能夠增進學生的學習效果。

四、應用在提升多元能力的多功能技術

應用在提升多元能力的多功能技術，曼陀羅思考法活用與應用可如此的廣闊，歸因於思考由主題延伸的八個聯想只能花90秒鐘，並希求能有多元、多面向的聯想，故作為訓練反應力與聯想力是相當實用的工具。常常自我訓練並活用曼陀羅，會發現自己表達力、夢想力、思考力、創作力、記憶力...等，都能一併提升，讓學生做出大膽的選擇，從適合的目標向較高的目標邁進，配合學生學習特性的適當教學譬喻，能夠增進學生的學習效果。

伍、結語

綜合本文從「曼陀羅思考法(Mandala)理論在精進學策略」的觀點，本文指出大學生若能以曼陀羅思考法勤做筆記來精進學習，可以讓自己從不斷的學習當中，逐漸累積知識，並時常評估自己的學習成果，建立自己的學習系統，透過勤做筆記的策略幫助自己將學習的專業知識理解、內化、統整、建構為系統知識的有效學習策略，形成高層的創造思考，逐步讓學習者形成「經驗→理解→內化→統整→建構→系統知識」的學習模式，在成功的使用曼陀羅思考法進行有效的學習與有效的精進。因此，本文介紹曼陀羅思考法(Mandala)理論，曼陀羅思考法的四種學習策略模式：1.「實—實：創意」、2.「實—虛：概念」、3.「虛—虛：隱喻」、4.「虛—實：圖像化」來著力於學習，並應用筆者發展的曼陀羅思考法精進學習筆記圖，學會使用「曼陀羅思考法」的方法，來精進學習策略，從適合的目標向較高的目標邁進，配合學生學習特性發展、激勵提昇自我效能的學習動機，增進學習效率與學習效能。

參考書目

今泉浩晃著（1999）。Memo 學入門——創造性思考工具/基礎運用方法(陳秋月譯)。台北：遠流出版公司。

林建睿(2006)。曼荼羅思考法個案創意聯想學習成效之研究以『資策會數位教育研究所之曼荼羅思考法應用課程』為例。元智大學資訊管理學系碩士論文。

陳木金(2001)。學校本位的課程統整與主題教學。台北市：揚智文化。

陳秀娟(2007)。曼陀羅思考法在國小六年級國語文修辭教學之應用。國立臺北教育大學語文與創作學系語文教學碩士班碩士論文。

黎珈伶(2009)。全腦學習萬試通。台北，新自然主義。

張宏實(2004)。探索西藏唐卡。台北：橡樹林文化。

相關文章

- [981TA期末教學成果發表會](#)
- [981學習系列講座最終場：一起研究「研究所」](#)

- [981TA期末教學成果發表會](#)
- [既教且學，不斷精進的教學歷程：簡楚瑛老師專訪](#)
- [981期末課業輔導員座談會](#)
- [981學科高手系列講座壓軸五：語文類講座廣邀學長姐暢談語文學習心路歷程](#)
- [認知學徒制理論對精進教師教學傳習的啟示](#)

 [翁心慧](#) (教發中心專案助理)  [專題文章](#)  [專題文章, 第28期](#)

 [發表評論](#)  [Trackback](#)

[Trackbacks \(0\)](#) [評論 \(0\)](#)

本篇文章目前尚無任何評論。

歡迎發表您的意見

歡迎您使用本中心電子報回應功能！您可使用本功能發表您的讀後感想、提供相關資訊與意見供其他讀者分享，亦可針對其他回應進行討論。偏離上述目的之留言，系統管理員保留逕行刪除（不另通知）之權利。轉載授權或其他編務相關問題，請直接與電子報負責人聯繫；活動或計畫相關問題，請洽各業務負責人。謝謝您的支持與配合，盼望您在此有愉快且收穫豐富的交流經驗！

暱稱 (必填)

電子信箱 (此項目保密) (必填)

網址

 [訂閱評論](#)

[◀ 教學發展中心電子報第28期](#)

[學生自評模式的益處 ▶](#)



版權所有 © 2007-2010 政治大學教學發展中心部落格
主題由 [MG12](#) 提供，通過 [XHTML 1.1](#) 和 [CSS 3](#) 認證。

 [置頂](#)