

職涯探索之認識自己

心智地圖
Mind Map

王曉今

心智地圖

01

協助你邏輯系統及創意聯想的學習法。

02

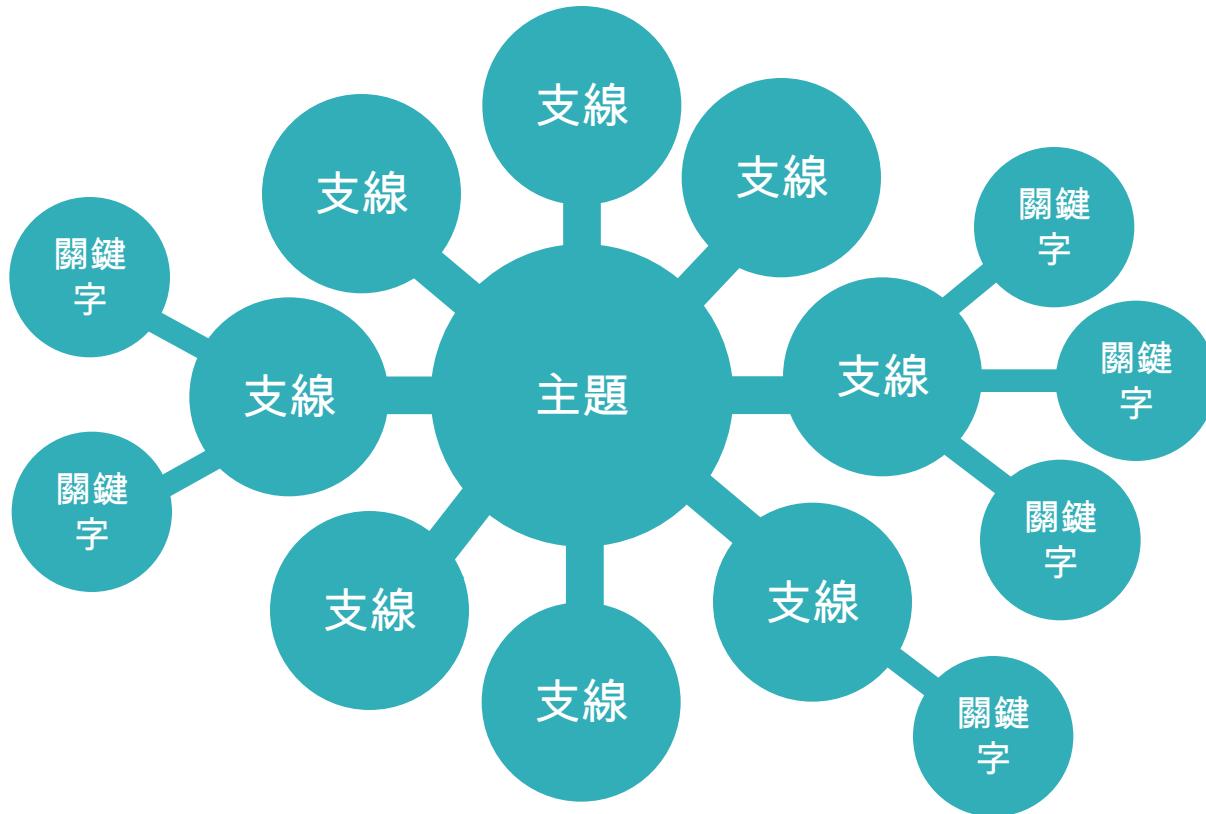
心智地圖是使用一個**中央關鍵詞**或**想法**引起形象化的構造和**分類**的想法；它用一個中央關鍵詞或想法以**輻射**線形連接所有的**代表字詞**、**想法**、**任務**或其它關聯項目的**圖解方式**。

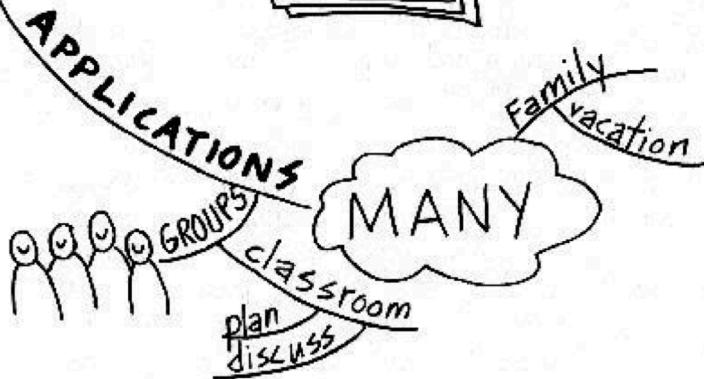
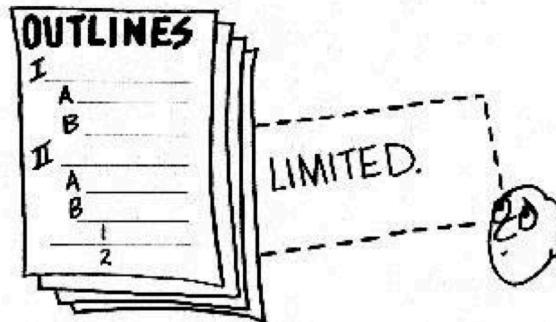
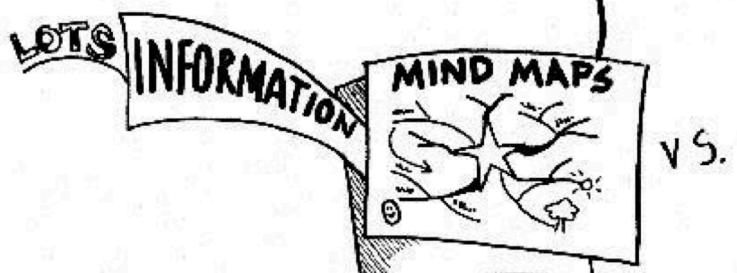
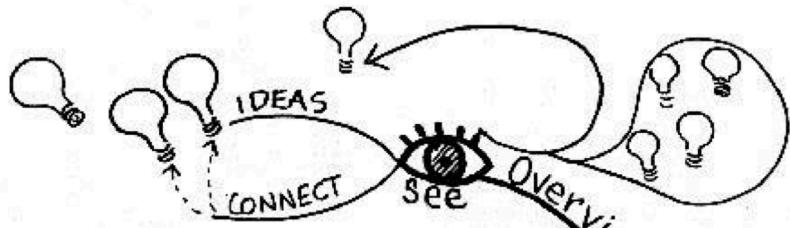
03

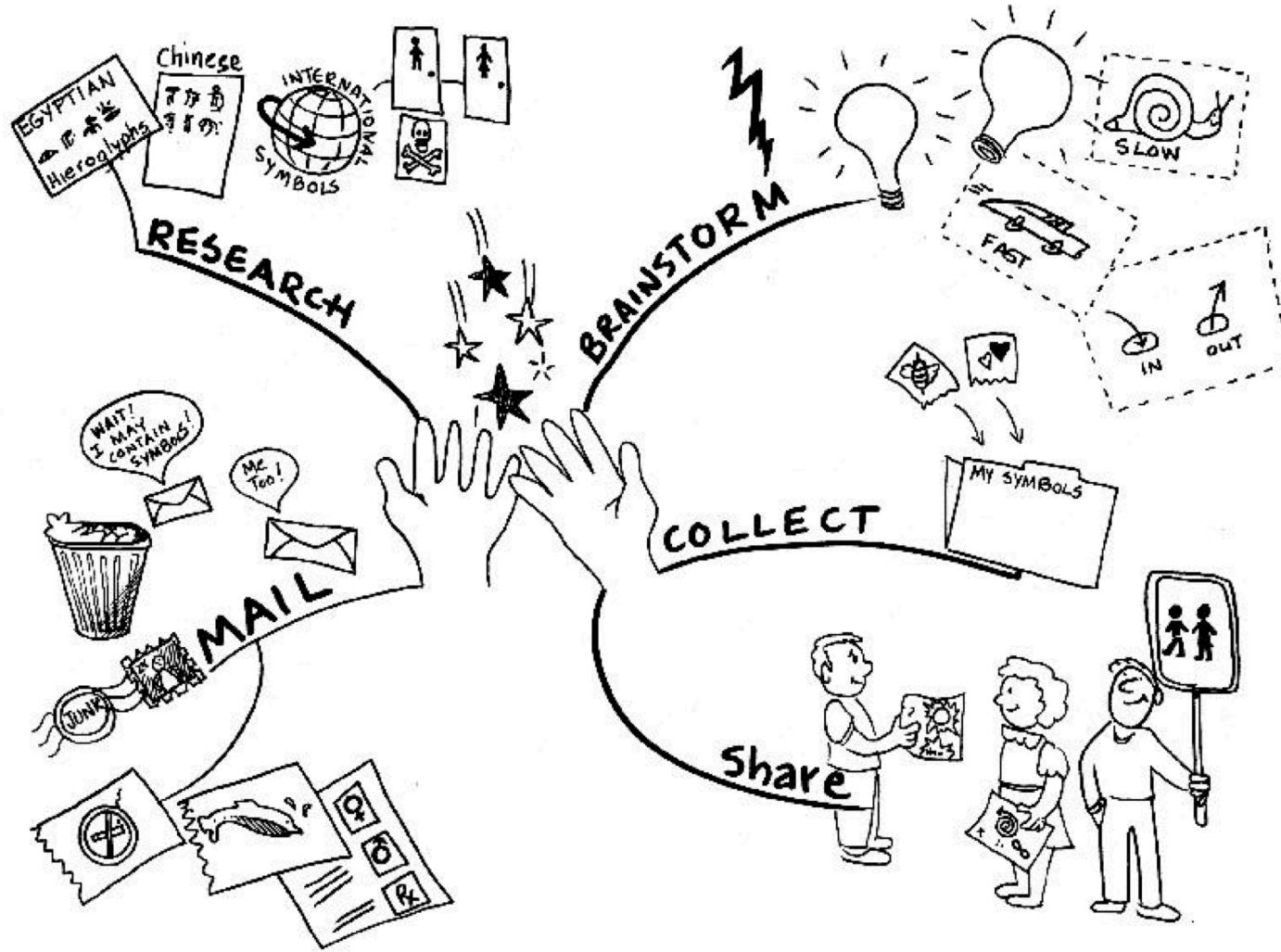
它可以利用不同的方式去表現人們的想法，如引題式，可見形象化式，建構系統式和分類式。它是普遍地用作在研究、組織、解決問題和政策制定中。

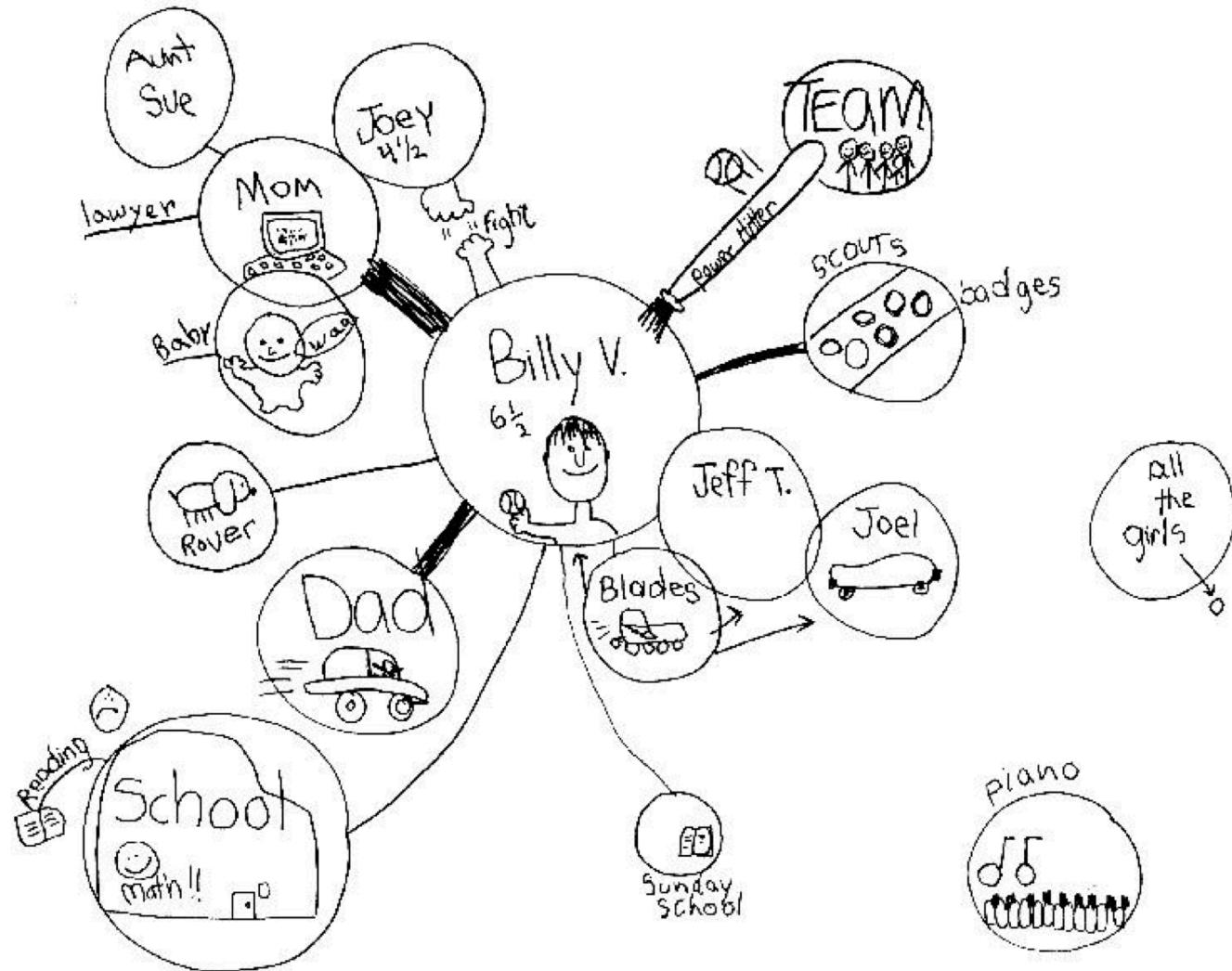
心智地圖的做法

- 01 準備空白A4的白紙，將中心主題畫在紙的中央，要注意**清晰**及有**強烈視覺效果**。
- 02 從主題的中心向外擴張（樹形格式）。從中心將有關聯的要點分出來，**主要的分枝最好維持至少五到七個**。
- 03 近中央的分枝較粗，其餘分支較細。
- 04 不要把完整的句子寫在分枝上，多使用**關鍵的動詞和名詞**。
- 05 可練習使用不同顏色、圖案、符號、數字、甚至字形大小來表示，**愈生動活潑愈容易辨識愈好**。
- 06 用箭頭把相關的分支連起來，**將彼此間的關係顯示出來**。
- 07 多畫幾次，使它**更簡潔和圖像化**，並慢慢**建立自己的風格**。









自我介紹心智地圖

- 01 參考講義，繪製一張以**自己主題的心智地圖**，讓大家看圖就能認識你。
- 02 可從家庭、朋友、學校、興趣嗜好、夢想、未來職業的想像(必要項目)、寵物...等發想，**延伸出至少五個以上的支線**以及相關的分支。
- 03 可以先以文字發想，再**以視覺收斂**。
- 04 可以黑白繪製也可以上色，**選擇自己擅長的風格或方式即可**。
- 05 文字盡量以**關鍵字**呈現、簡潔有力。
- 06 透過心智地圖，對於主題有更深入且廣泛的想像，藉由這張圖讓大家一目了然的認識你。
- 07 藉由這個練習，未來可**更深入的應用到各個主題的創意聯想**。

復興商工
美工科

Dad

Mom

Brother

Tattoo

Braces

Earring

It's
True!

160cm

Navel

Kuan
Yin
Chu

O型

♏



Red Apple
Orange Orange

Tiger

Cat

Cauliflower

和平

Money

Peace

Lai 150

cm

9/9 Yun Yu

4/11

Wang

Sih

Ting

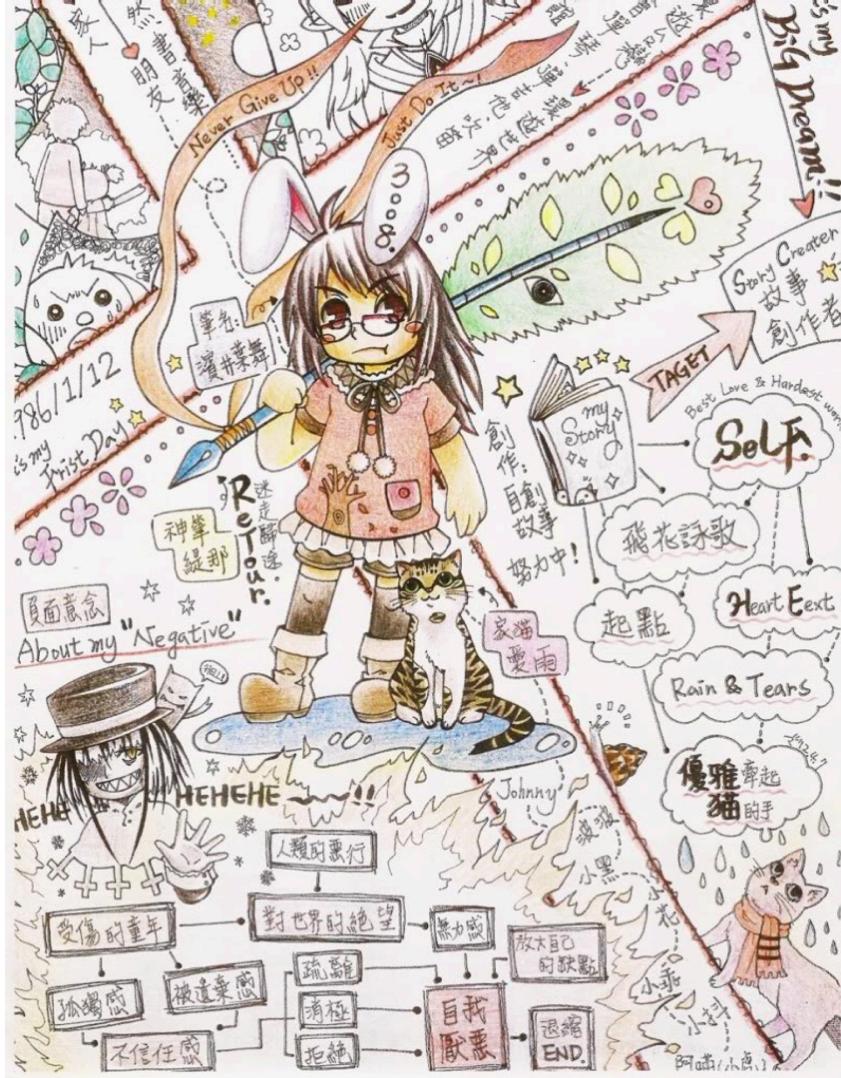
cm

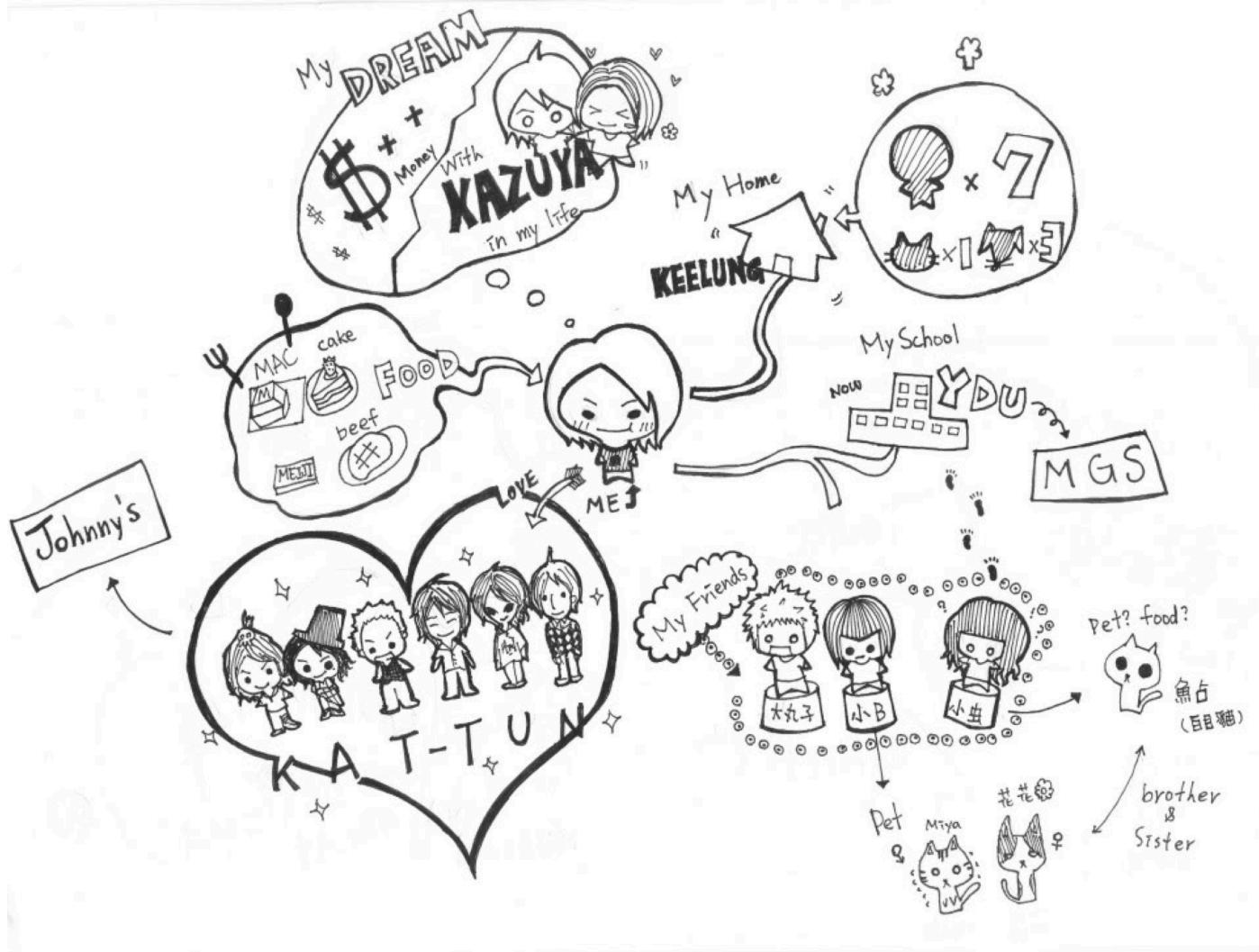
Chou
Yi
Ling

1/26

D
R
E
A
M

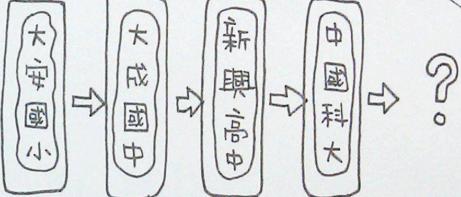
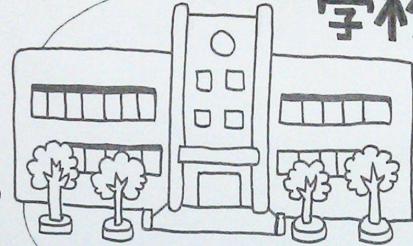








學校



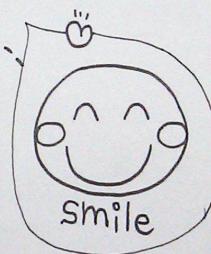
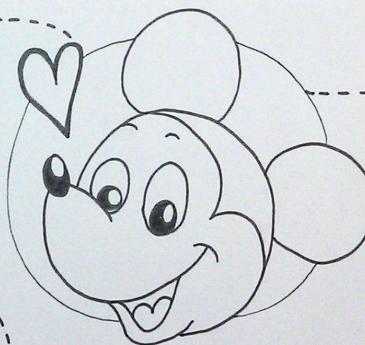
爸²



會計



媽²



儒儒



弟²

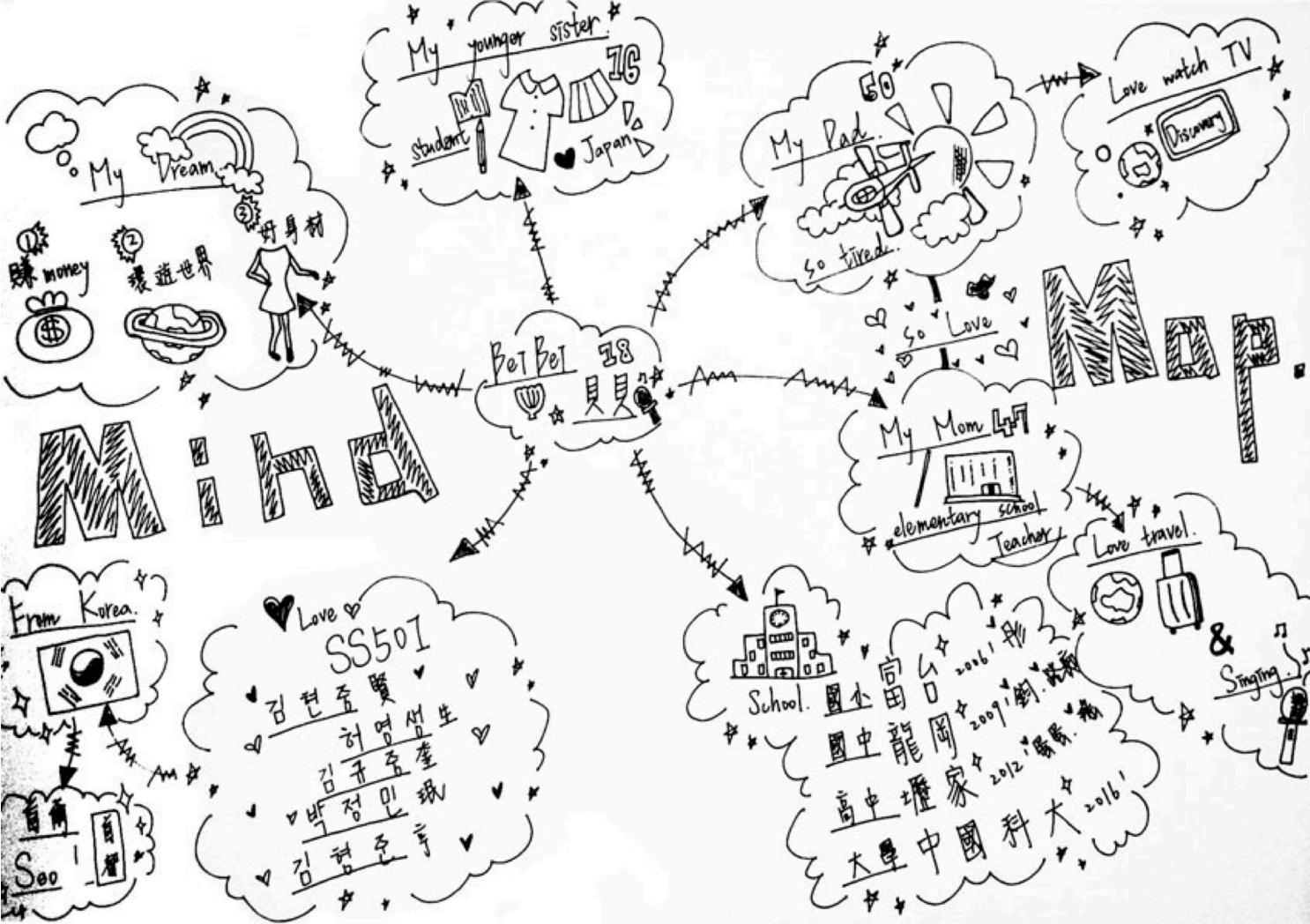


寵物



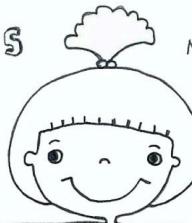
Mind Map





TINA'S HEART MAP.

2012.09-10



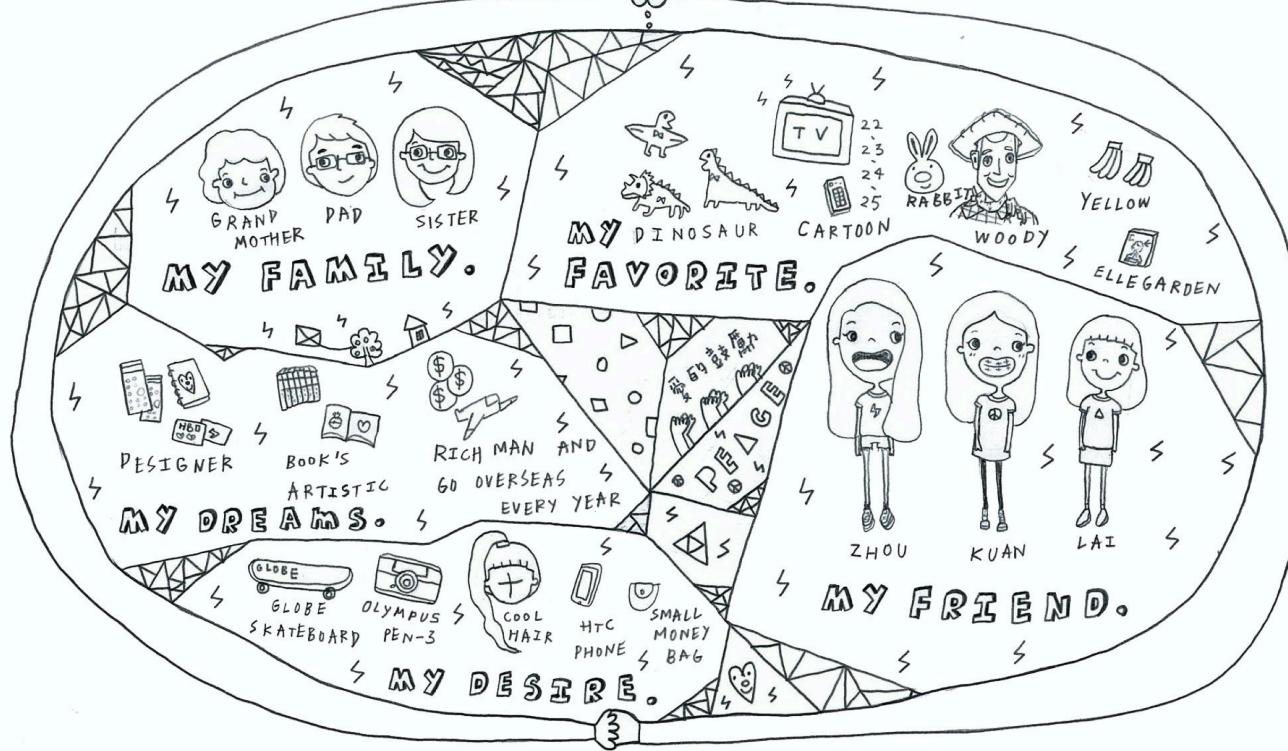
NAME: TINA WANG

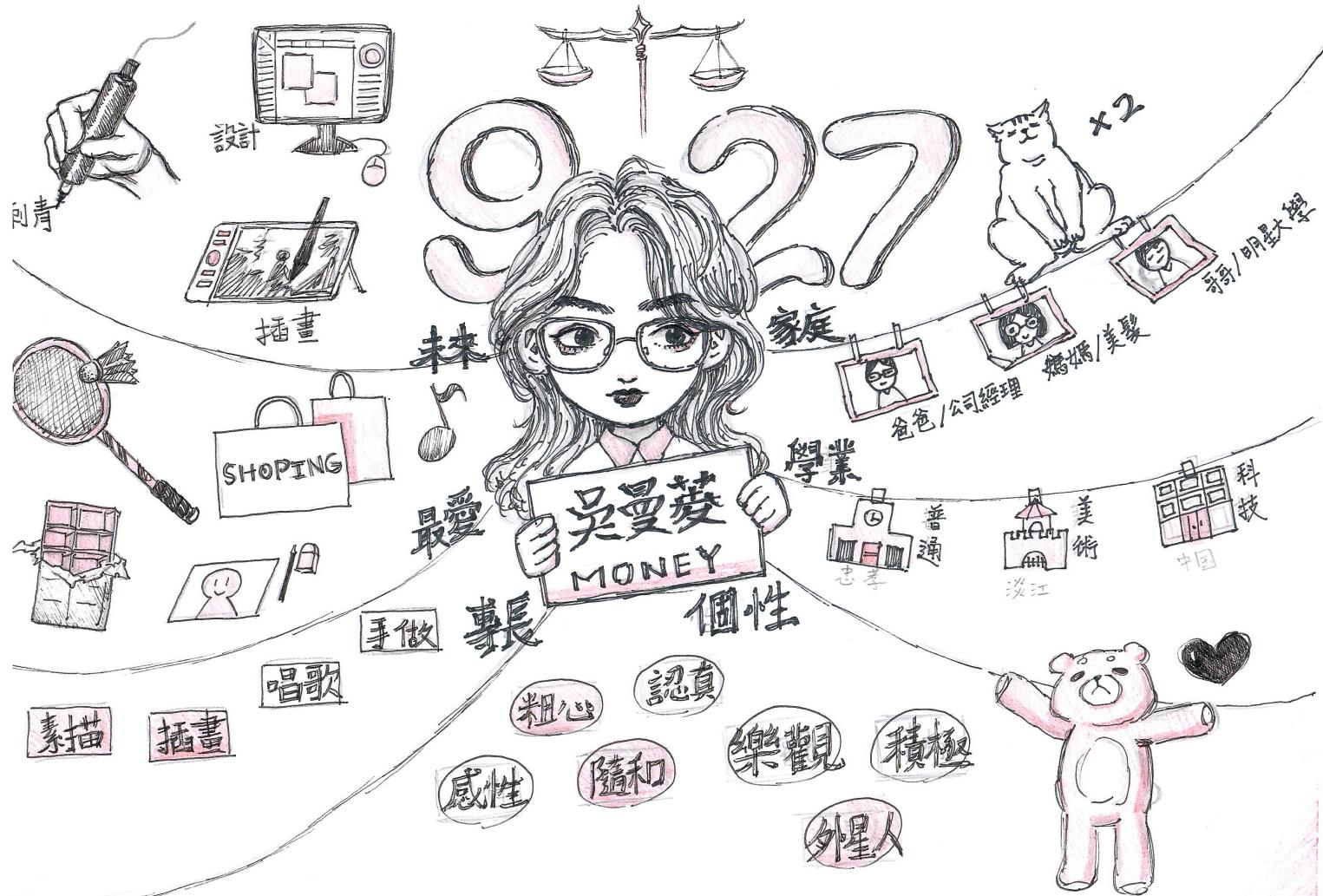
AGE: 18

BIRTH: 1994/4/11

HOROSCOPE: RAM

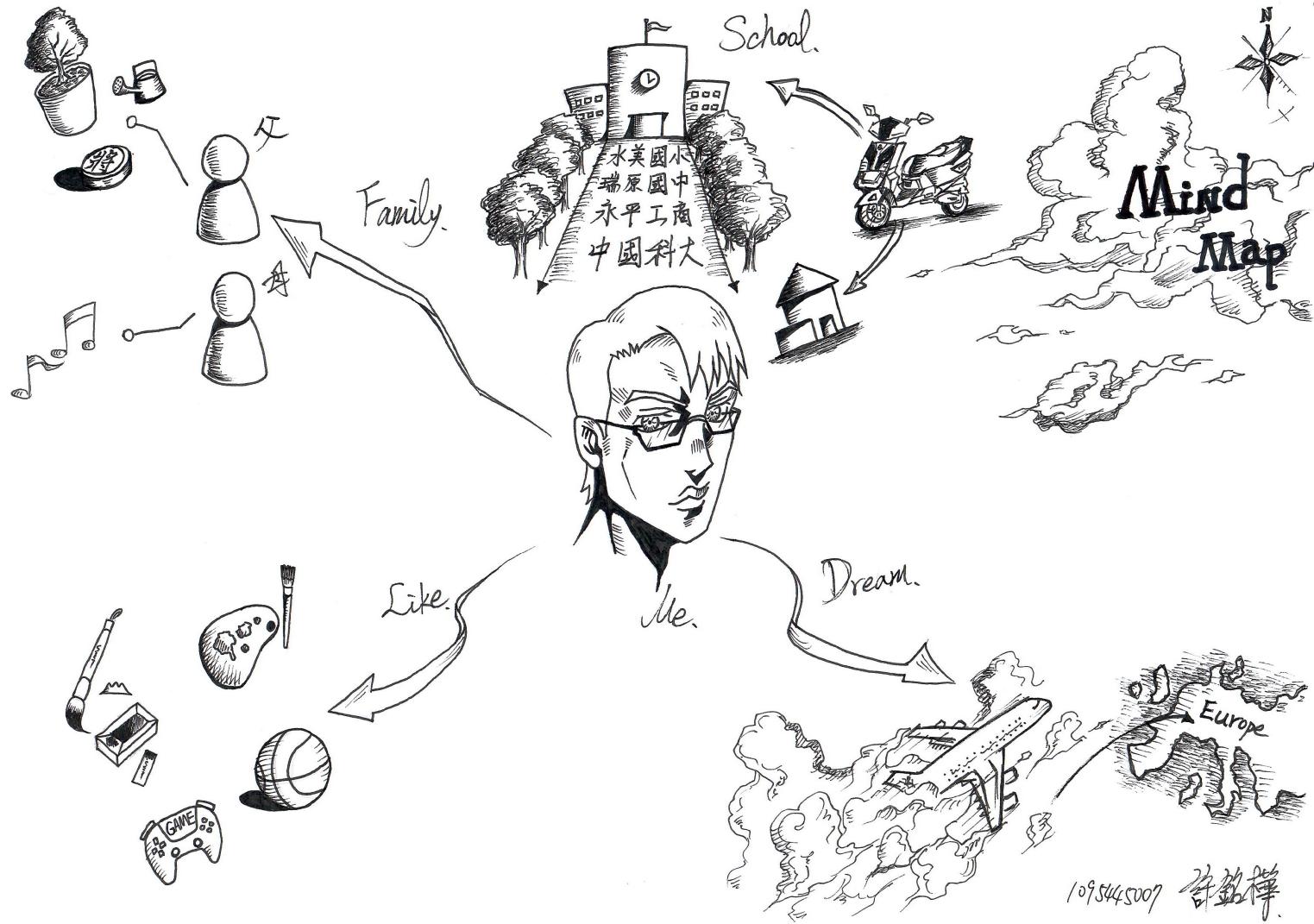
BLOOD: A

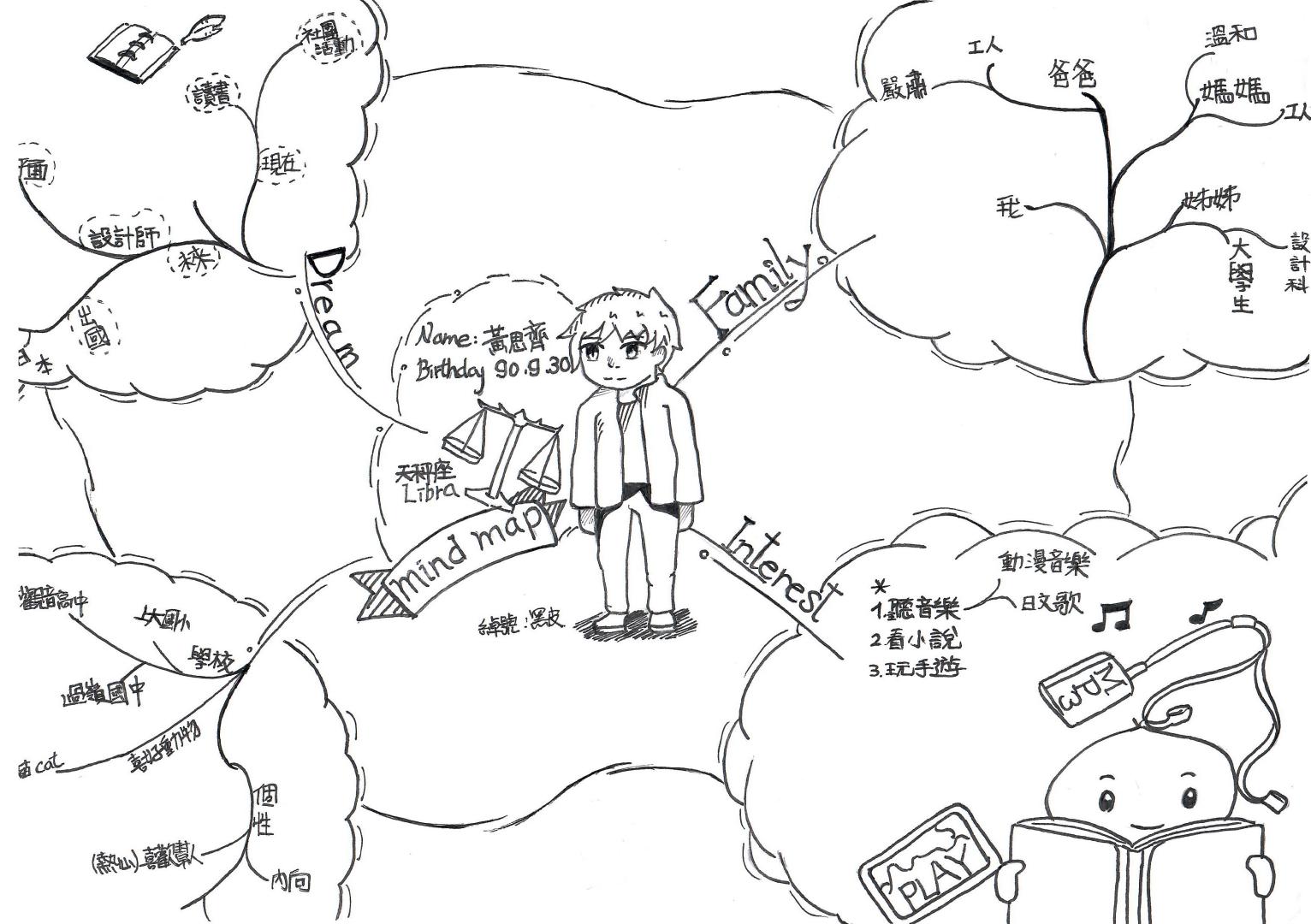




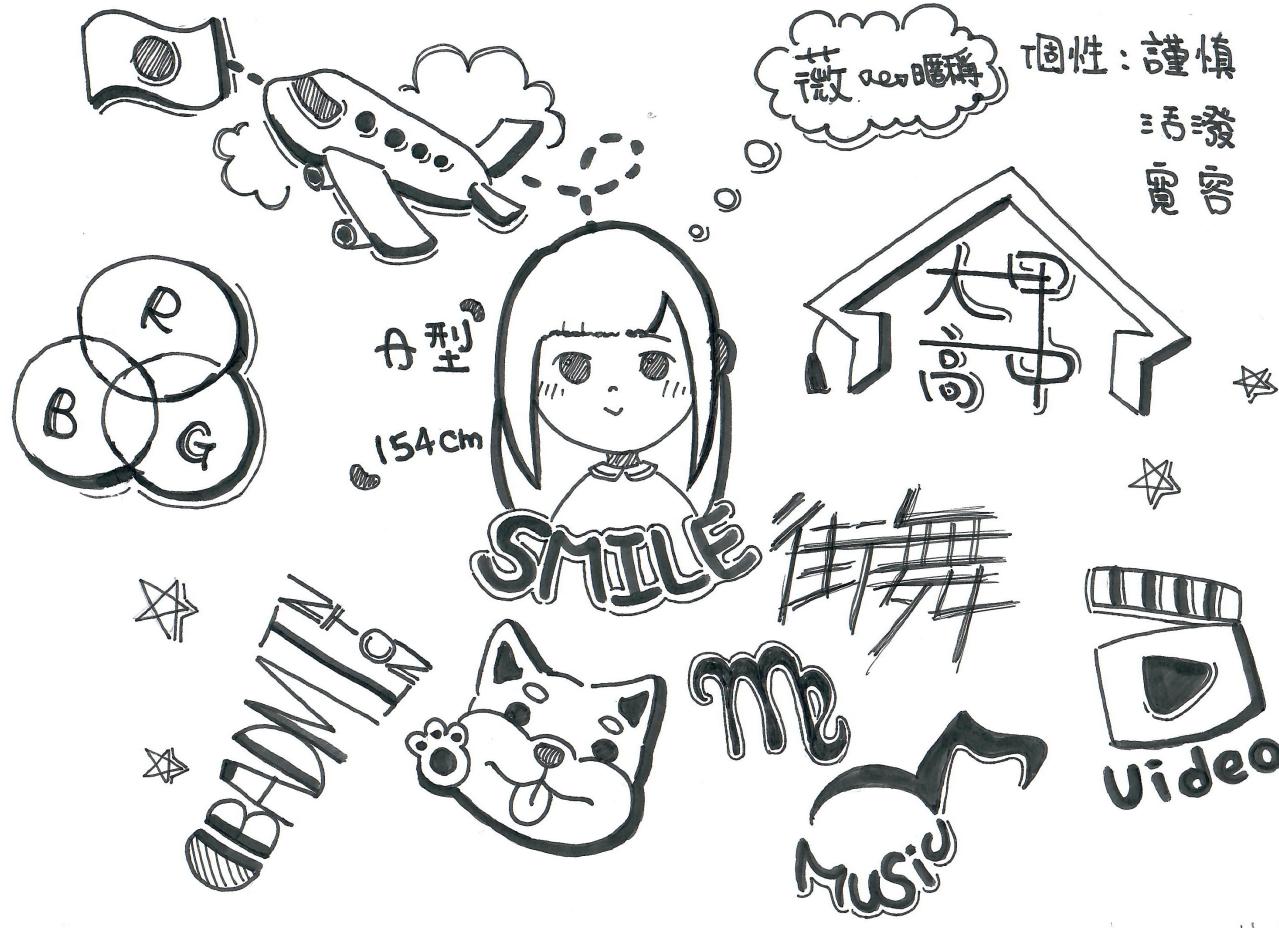


1097448002 董河輝

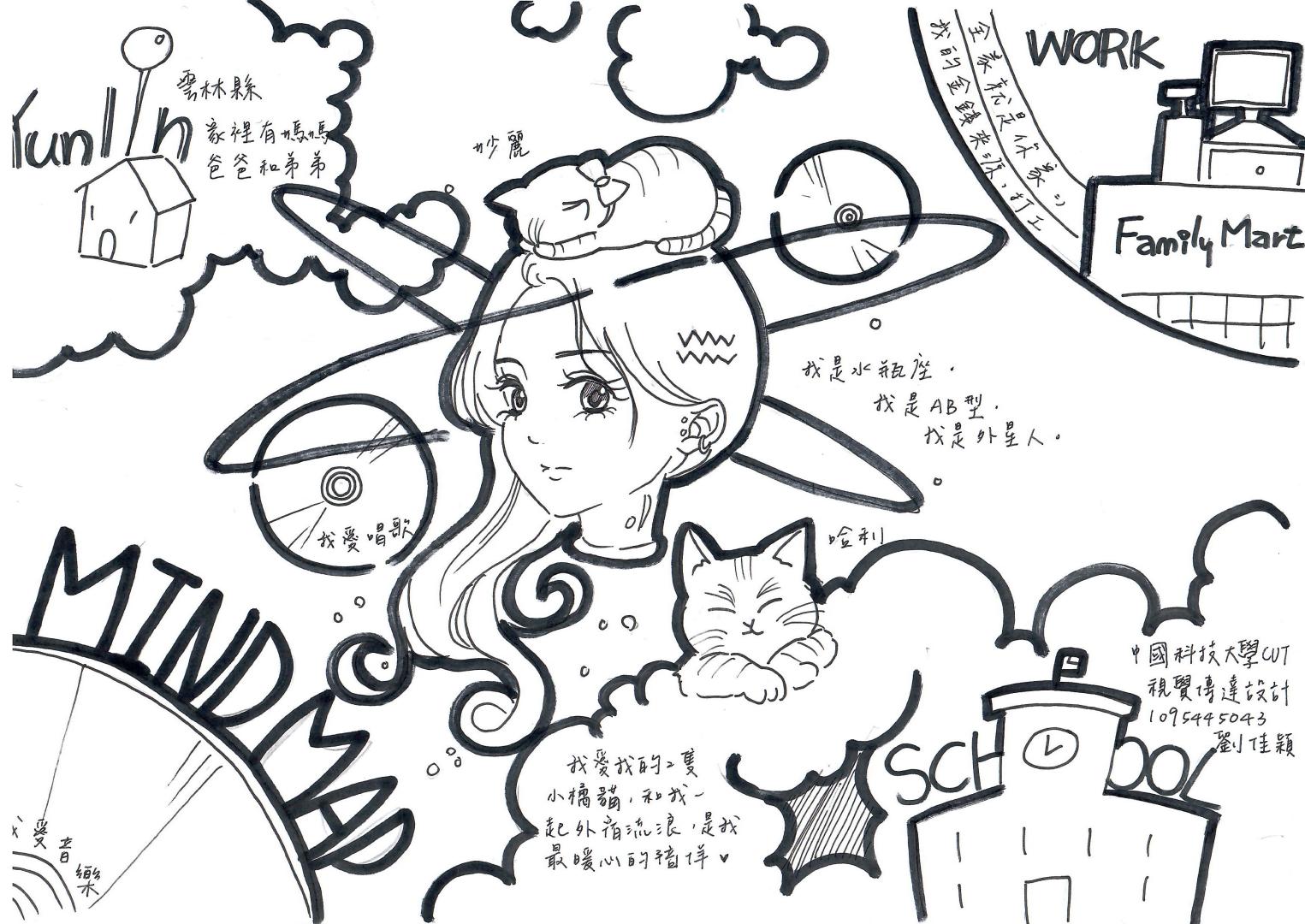


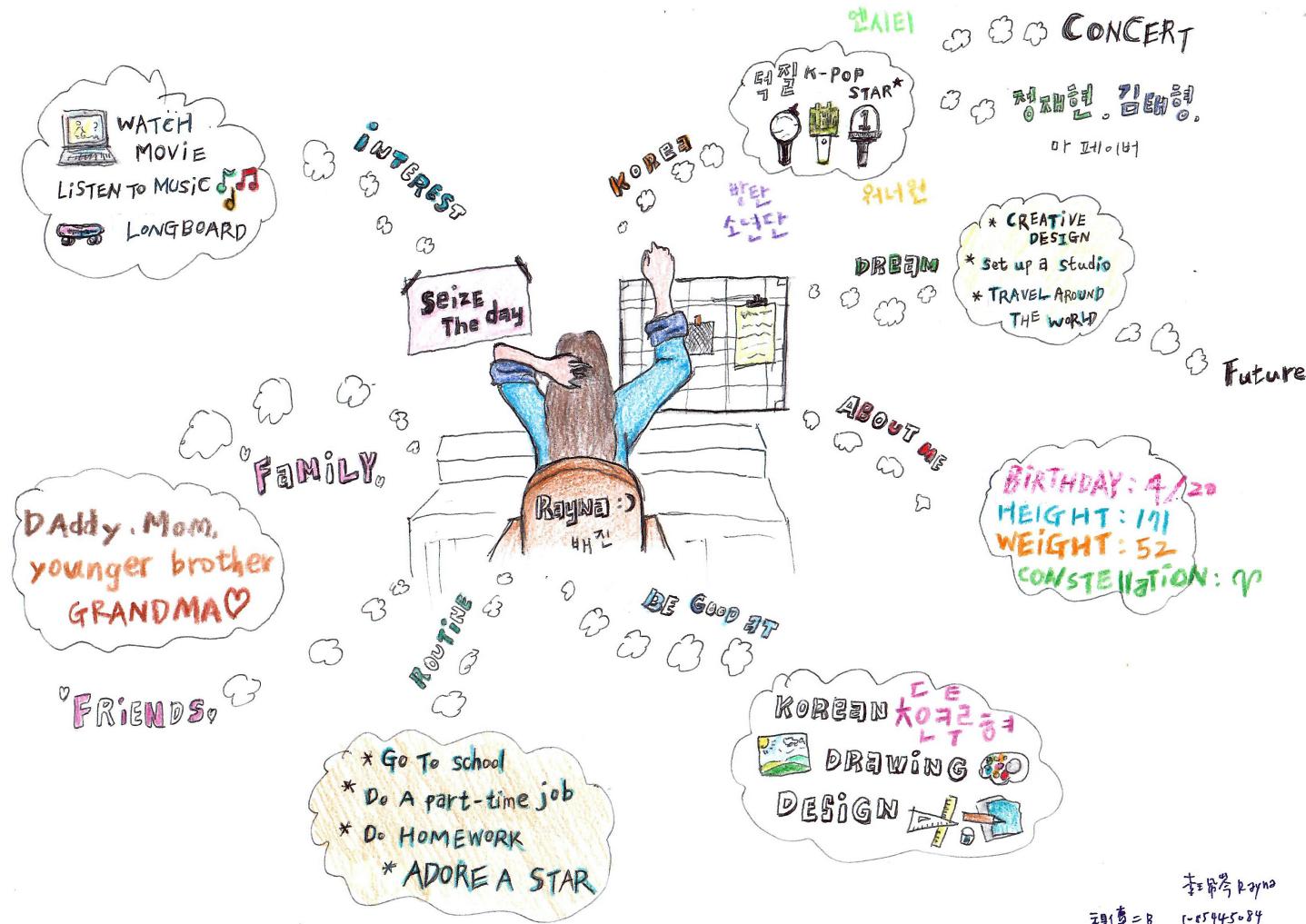






林品娟





李瑞寧 Reyna

視事 = B 1-85445084

Sagittarius



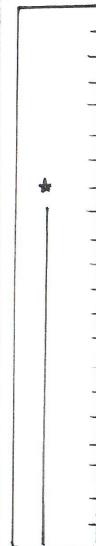
Blood type



90.11.23



Computer Game Graphic Designer



150 cm

Music



Electric painting



Anime



Black



Blue



Purple



Cargo driver

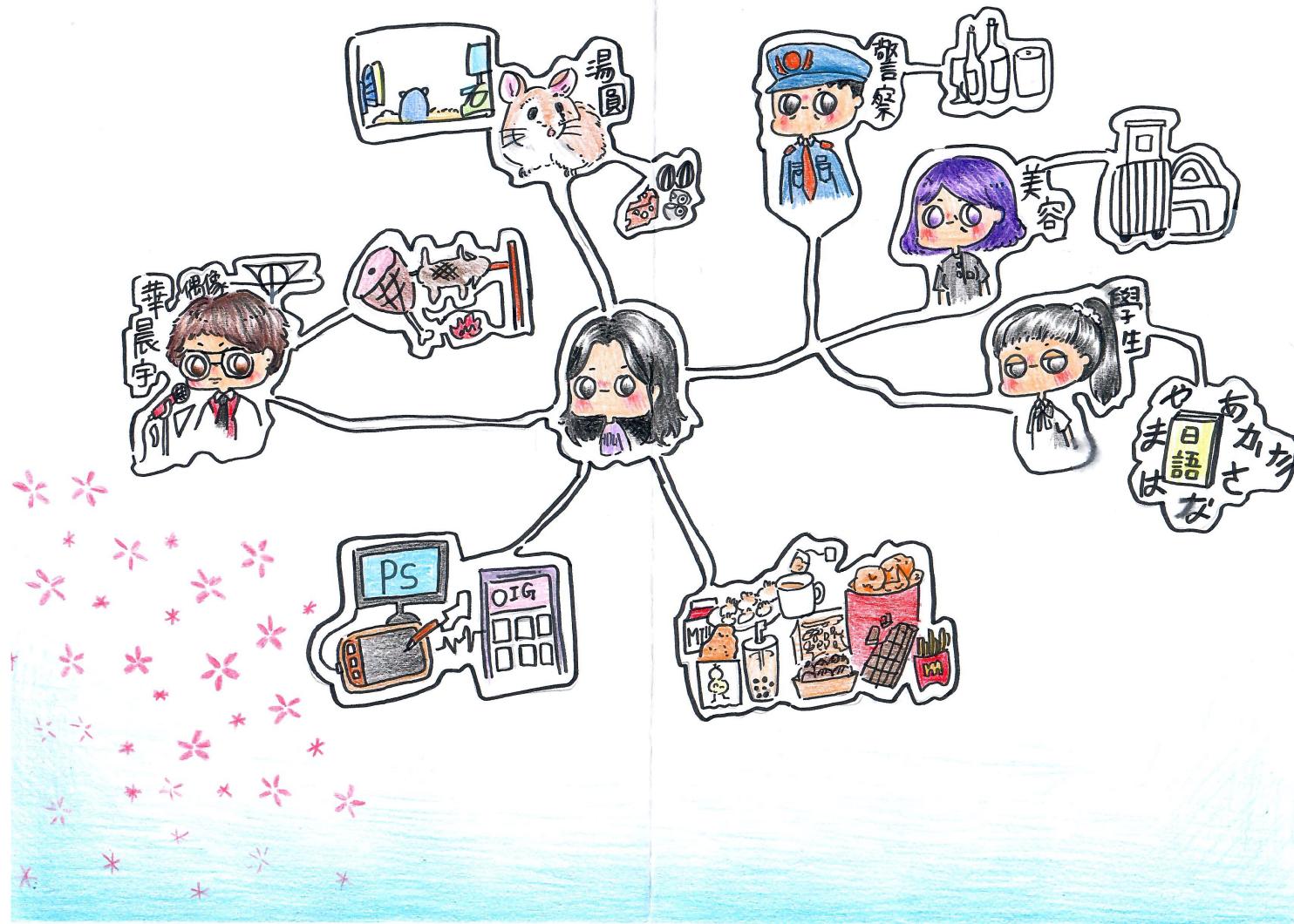


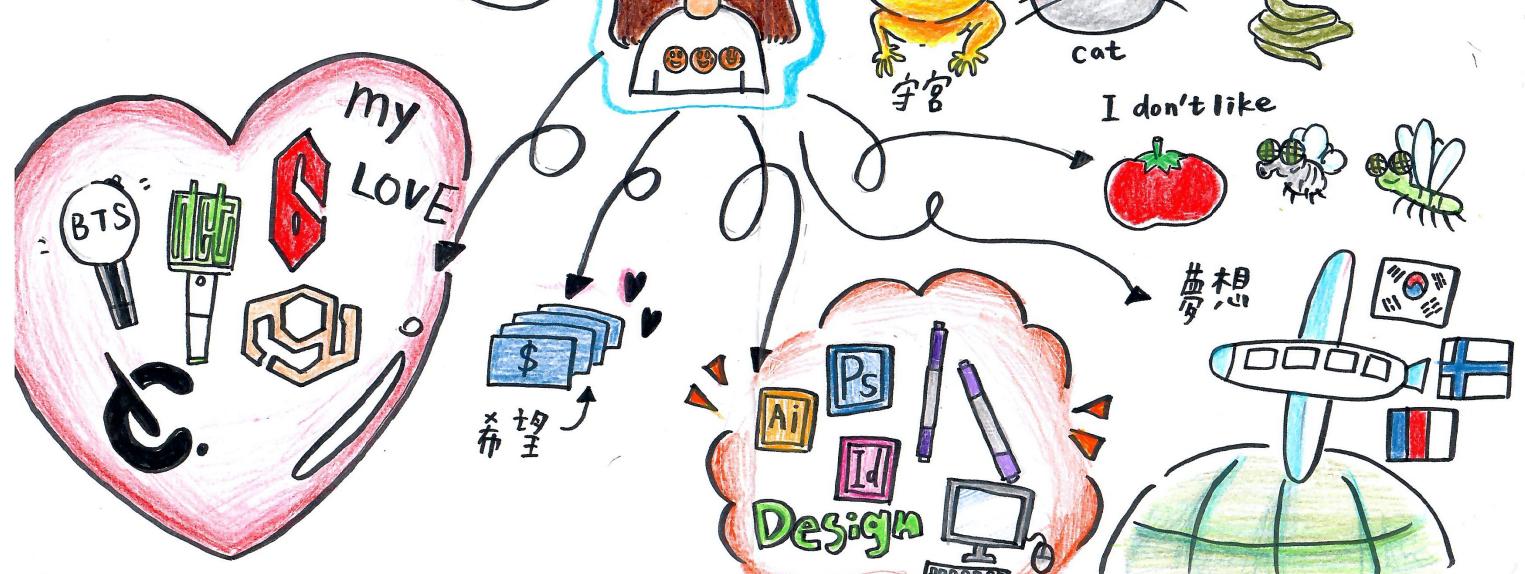
Packer



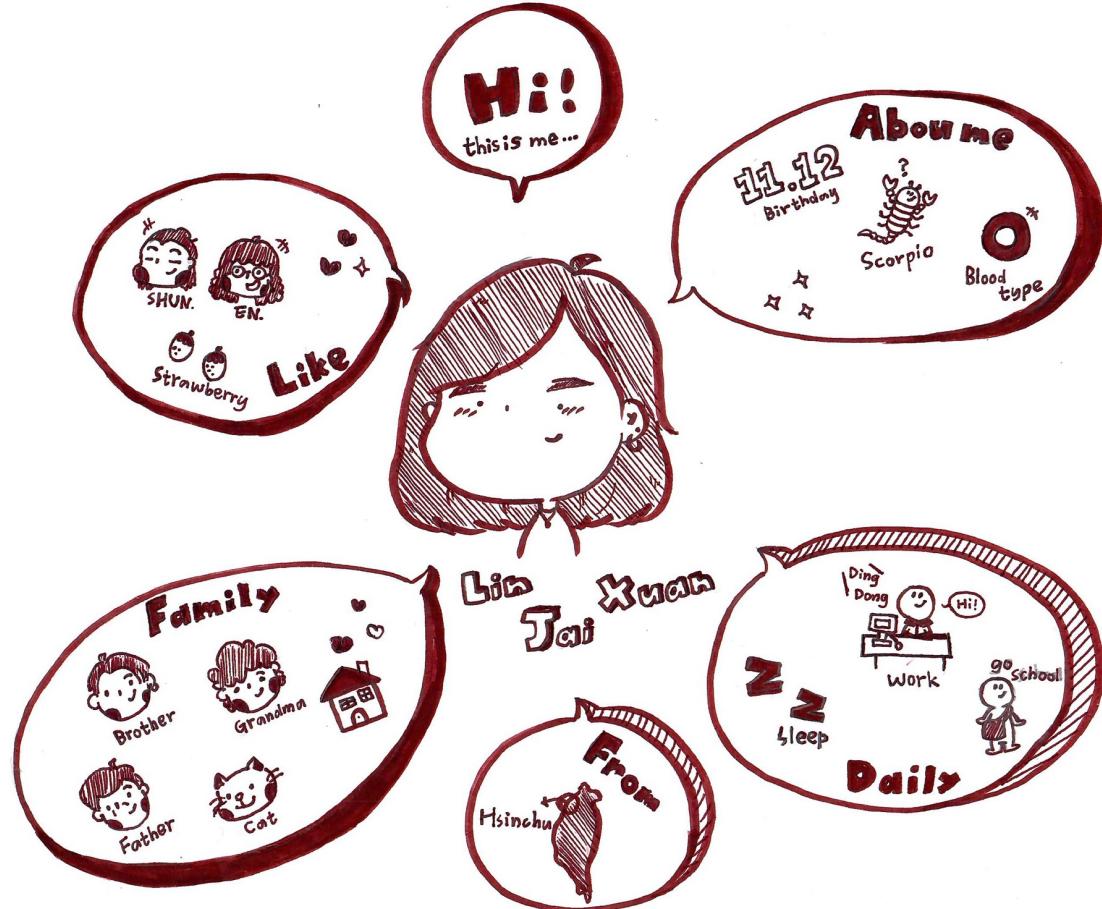
41 kg



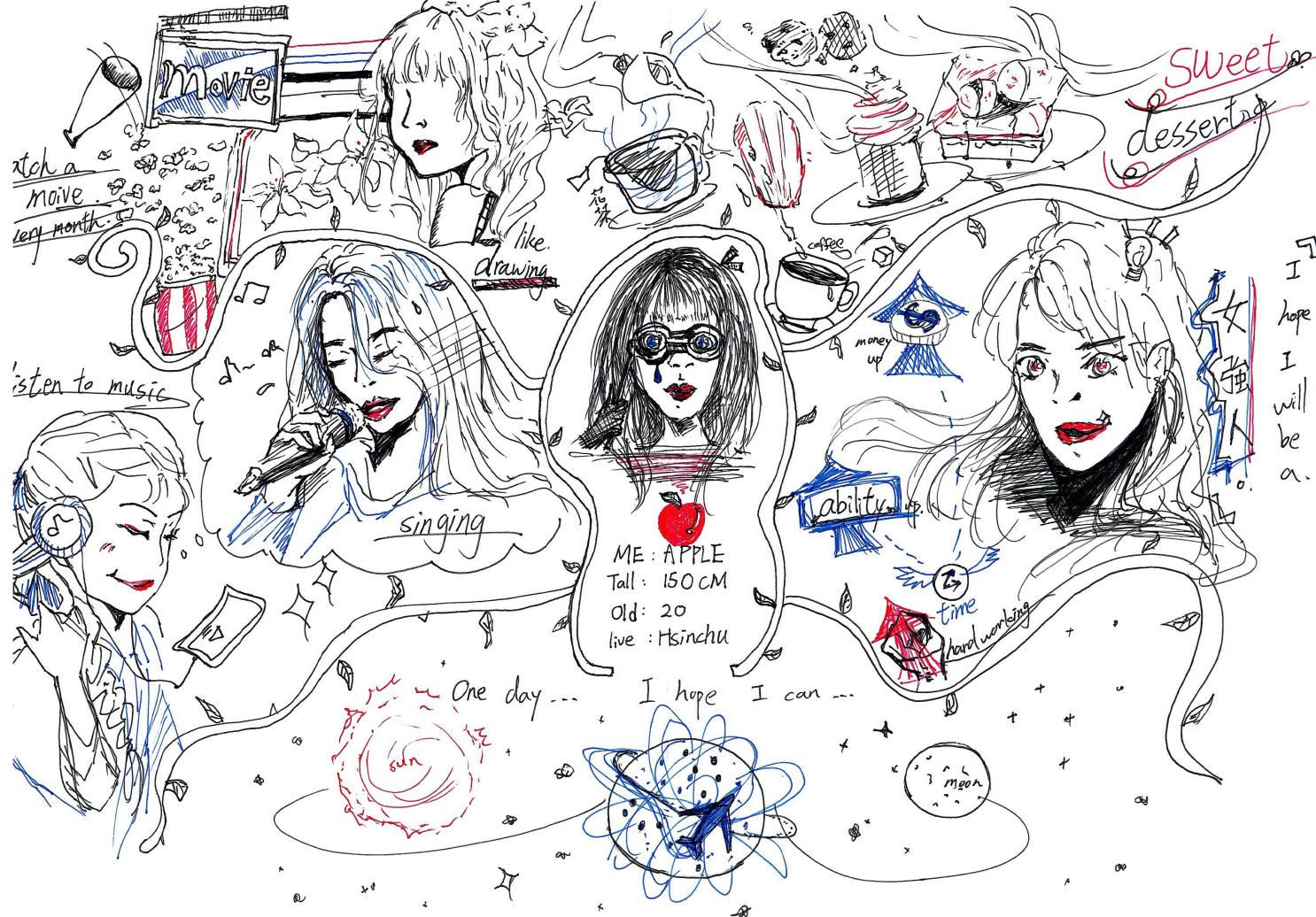












Personality: 固執、陰晴不定、想法多
執行力強、呆板XD

Birthday: 91/4/22

Advantage: 專注、要求完美、樂於幫忙、桌子多



Disadvantage: 懶、速度慢、固執



18歲



My name: 潘杏如
Pan Xin Zu



Education: 新竹中國科技大學 - 視覺傳達設計系

新興高中 - 多媒體設計

桃內坊國中 - 技藝班

內坊國小

Education: 新竹中國科技大學 - 視覺傳達設計系

新興高中 - 多媒體設計

桃內坊國中 - 技藝班

內坊國小

Skill: ID AI PS LR

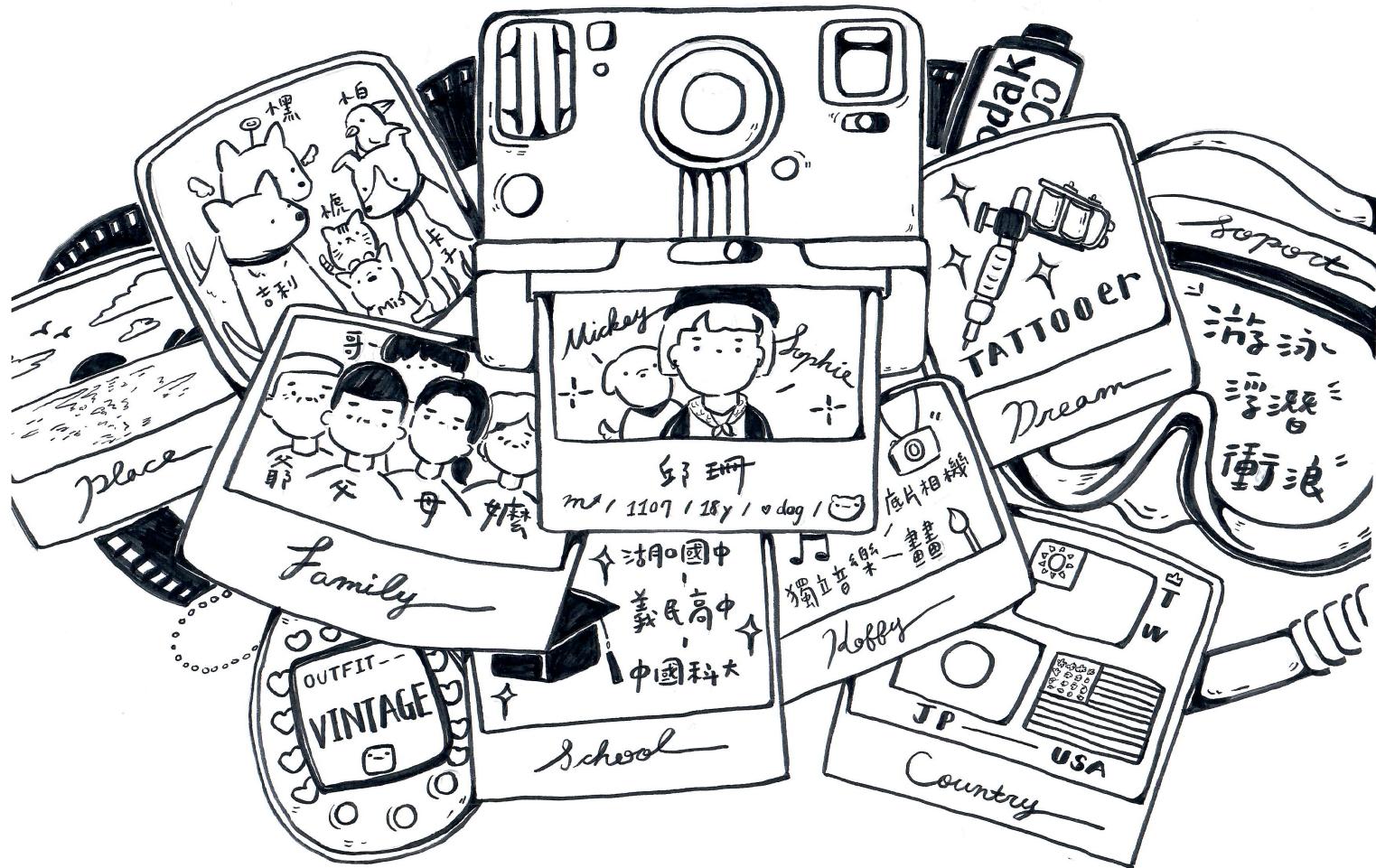
Dream: 出國

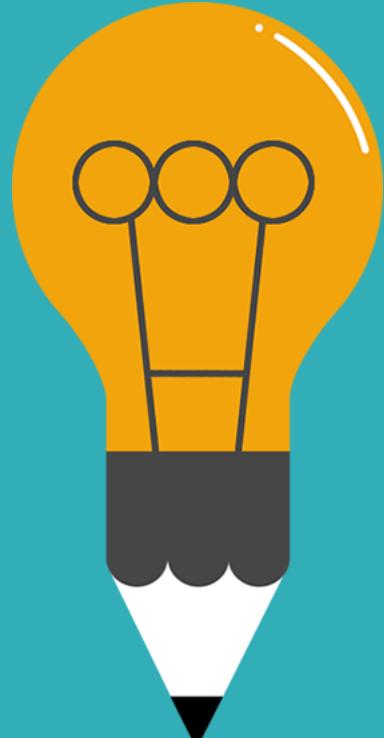


出國上班

買重机

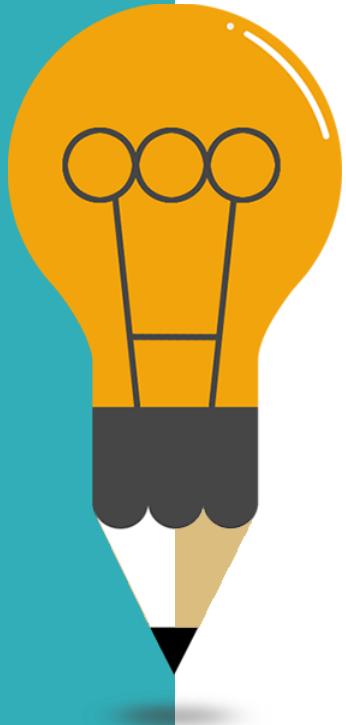
環台





主題式班會

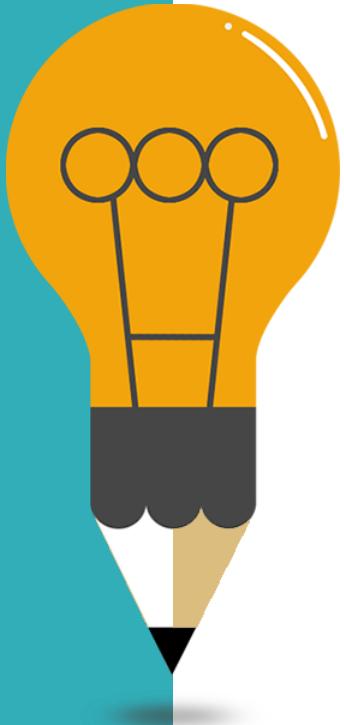
主題式班會



►品德教育-

品德是人最好的名片

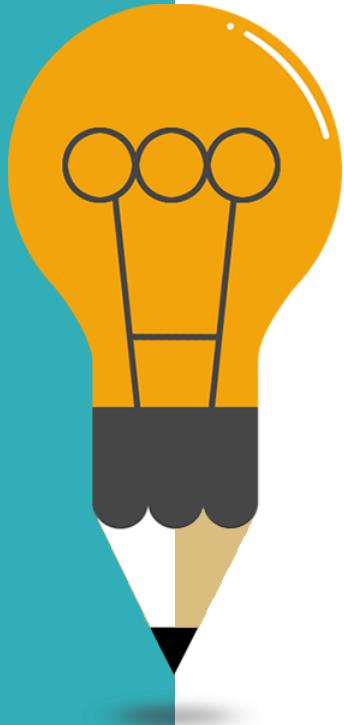
- 背景:品格的學習其重點是身體力行,如同亞里斯多德所說:「美德需要練習。」在日本,開完會後,將椅子推回原位,就是基本的素養。
- 1. 如何培養同學的良好品德
- 2. 班上能否討論出最基本的品德德目2~3項,成為班上這學期推動的重點?



➤生命教育- 交通安全人人有責

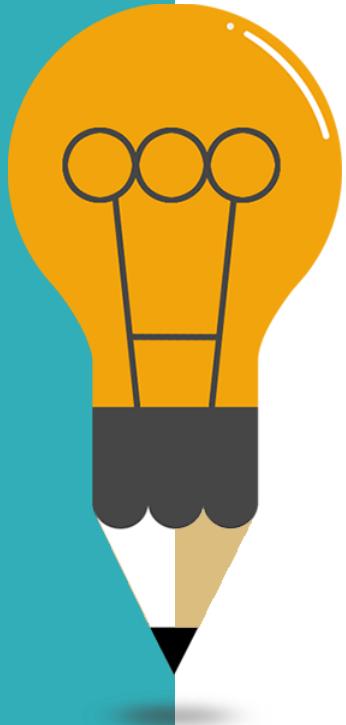
- 背景:106-110學年本校因交通事故死亡人數達到9人,這些數字都是本校學生以生命為代價的累積,令人傷痛。如何培養同學的良好品德
- 1. 知道甚麼是「防禦駕駛」嗎?
- 2. 上、放學搭乘交通工具應注意那些事項?
- 3. 開車及騎乘機車應注意那些事項?
- 4. 知道哪裡有交通安全宣導資料可查詢?

➤性別平等教育-



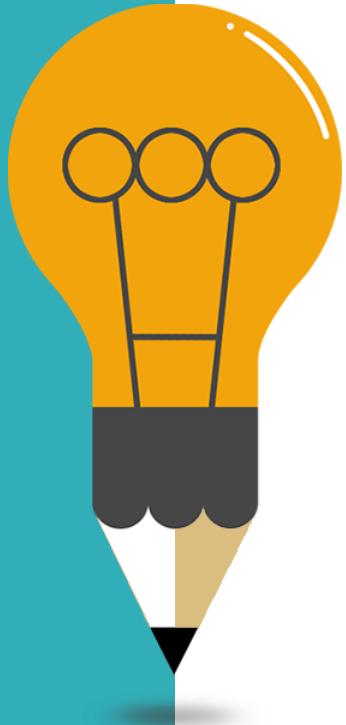
防治數位/網路性別暴力

- 背景：網路帶來的資訊便利與匿名/虛擬特性，讓性別霸凌、性別歧視，甚至是性犯罪，在網路世界上演且更為隱晦。請注意那些隱藏的惡意與陷阱，有時一不注意，自己也會成為那些霸凌和犯罪的共
1. 數位/網路性別暴力之定義、類型及其內涵？
 2. 你獲悉媒體有類數位/網路性別暴力事件可予以分享？



➤ 法治教育 - 培養全民資安素養

- 背景:民眾接觸數位工具的年齡普遍降低,但是使用者缺乏數位與網路安全知識。接觸到不良內容與價值觀、網路謠言,網路詐騙等情事,值得一起防範。
 1. 網路詐騙誘惑案件多,犯罪可能會找上你-(分享聽過的案例)。
 2. 崇尚民主法治,遵守遊戲規則是法治素養養成。



►品德教育-

品德是人最好的名片

- 背景:品格的學習其重點是身體力行,如同亞里斯多德所說:「美德需要練習。」在日本,開完會後,將椅子推回原位,就是基本的素養。
- 1. 如何培養同學的良好品德
- 2. 班上能否討論出最基本的品德德目2~3項,成為班上這學期推動的重點?

校園禮貌

- 遇到老師、同學打招呼，微笑問聲好。
- 進入辦公室要有禮貌，『微笑』、『請問』、『謝謝』是必要。
- 上課秩序保持好、尊重老師很重要
下課對老師，說聲謝謝，辛苦了。
- 搭乘電梯要排隊，禮讓弱勢、尊重長者是禮貌。
- 守時、不遲到早退，尊重上課禮儀。

禮貌小標語

- ◎點頭微笑問句好，你我一定做得好。
- ◎老師早、同學早，每朝精神更加好。
- ◎老師同學說聲早，課室氣氛自然好。
- ◎微笑最美，有禮最樂。
- ◎禮貌近人，笑臉可人。
- ◎天天多說：「您好、請、謝謝、對不起」；時時實踐：「禮讓、排隊、輕聲、微笑」。
- ◎禮貌是晴朗的天氣，令人感到舒服。
- ◎禮貌是一件時常也可送給別人的無形禮物。
- ◎老師同學互敬重，校園歡欣處處生。
- ◎以禮待人，誠懇有禮，人人做到。



大家加油