

Mind Map

Mind Map คืออะไร?

คือ เทคนิคการจดบันทึก ที่ใช้สมองสองซีกอย่างเต็มที่

เป็น การพัฒนาขึ้นจากความรู้เรื่องสมอง และความทรงจำของมนุษย์ เดิมทีมนุษย์เราแทบทุกชาติทุกภาษา มักจดบันทึกเป็นเส้นตรง ขนานกันไปเป็นแถวๆ มานานหลายศตวรรษ แต่เมื่อประมาณก่อนปี 2520 เล็กน้อย คนเราก็รู้เรื่องการทำงาน of สมองมากขึ้น

ความรู้เรื่องสมอง

- **ดร.โรเจอร์ สเปอร์รี่ และทีมงาน**(มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย) พบว่า สมองทั้งสองซีก โดยเฉพาะส่วน **Cerebral Cortex** มีความถนัดแตกต่างกัน
- **สมองซีกซ้าย** จะทำงานมากเมื่อเราใช้ ภาษา คำนวณ ใช้เหตุผล แก้ปัญหา หรือจัดการข้อมูลในแบบเส้นตรง หรือ เป็นลำดับ ขั้นตอน
- **สมองซีกขวา** จะตื่นตัวเมื่อเราทำอะไรที่ไม่ต้องใช้คำพูด เช่น ฟังเพลง วาดรูป ใจลอย จินตนาการ มองภาพรวม

Mind Map

ซ้าย

ขวา

คำ

ตรรกะ

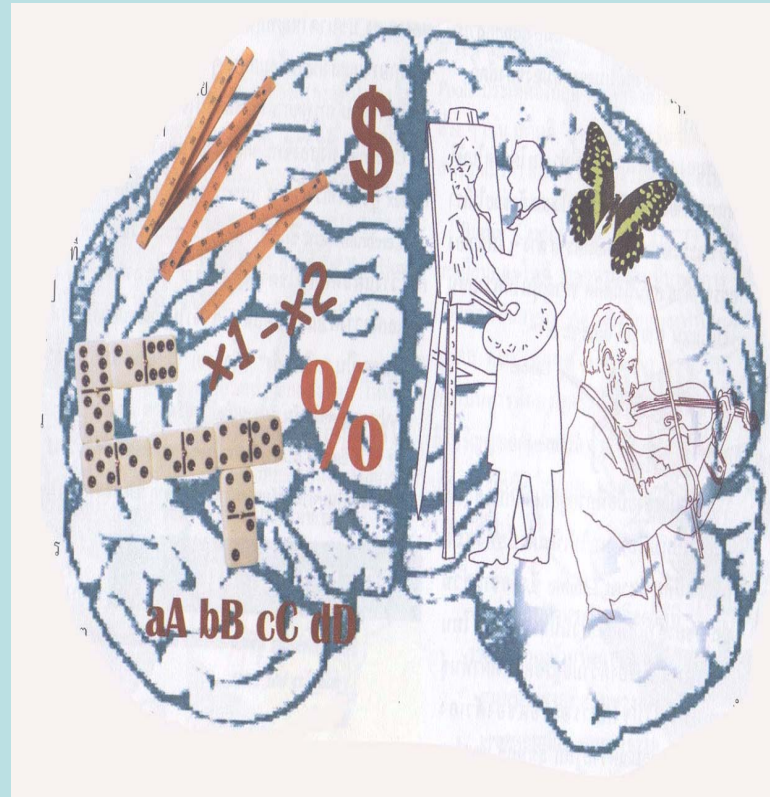
เลข

ลำดับ

เส้น

วิเคราะห์

รายการ



สี

สติ

มิติ

ใจลอย

จินตนาการ

จังหวะ

Mind Map

- **โทนี บูซาน** ศึกษาทฤษฎีความจำและงานของ ดร.โรเจอร์ สเปอร์รี่ ประกอบกับบันทึกของอัจฉริยะของโลกแล้วนำมาสานต่อเป็น **Mind Map** ซึ่งเป็นการบันทึกโดยใช้สมองทั้งสองซีกร่วมกัน คือเวลาบันทึกเราใช้ทั้ง สัญลักษณ์ ภาพ คำสั้นๆ และสี ร่วมกัน
- **ไมเคิล เกล์บ** ได้พัฒนา **Mind Map** ใช้เป็นเครื่องมือยกระดับทักษะการคิดในเชิงธุรกิจ
- **แนนซี มาร์กวลิส** ได้ขยายไปสู่การเรียนรู้ในโรงเรียนและครอบครัว และเป็นสะพานไปสู่ **สังคมแห่งการเรียนรู้**

Mind Map

- วิธีการจดบันทึกในแบบของ **Mind Map** เป็นวิธีการบันทึกความคิดเพื่อให้เห็นภาพของความคิดที่หลากหลายมุมมอง กว้าง และชัดเจน เขียนตามความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นโดยยังไม่ต้องจัดระเบียบใดๆทั้งสิ้น
- การเขียนมีลักษณะเหมือนต้นไม้แตกกิ่ง ก้าน สาขา ออกไปเรื่อยๆ ช่วยให้สมองได้คิดอย่างธรรมชาติและ มีจินตนาการกว้างไกล

หลักการเขียน Mind Map

- การเขียน **Mind Map**

ใช้กระดาษเปล่าไม่มีเส้นแผ่นเดียว การเขียนใช้สีสัน
หลากหลาย ใช้โครงสร้างตามธรรมชาติโดยเขียนเป็น
เส้นที่แผ่กระจายออกมาจากจุดศูนย์กลาง ใช้เส้นโยง
มีเครื่องหมาย สัญลักษณ์ และรูปภาพที่ผสมผสาน
ร่วมกันอย่างเรียบง่าย สอดคล้องกับการทำงานตาม
ธรรมชาติของสมอง

วิธีการเขียน Mind Map

1. เตรียมกระดาษเปล่าที่ไม่มีเส้นบรรทัดและวางกระดาษภาพแนวนอน
2. วาดภาพสีหรือเขียนคำหรือข้อความที่สื่อหรือแสดงถึงเรื่องจะทำ **Mind Map** กลางหน้ากระดาษ โดยใช้สีอย่างน้อย **3** สี และต้องไม่ตีกรอบด้วยรูปทรงเรขาคณิต
3. คิดถึงหัวเรื่องสำคัญที่เป็นส่วนประกอบของเรื่องที่ทำ **Mind Map** โดยให้เขียนเป็นคำ ที่มีลักษณะเป็นหน่วย หรือเป็นคำสำคัญ (**Key Word**) สั้น ๆ ที่มีความหมาย คำแต่ละคำหรือภาพต้องอยู่บนเส้นของตัวเอง เส้นแต่ละเส้นจะต้องแตกออกมาจากศูนย์กลางเป็นเส้นหนาไม่ควรเกิน **8** กิ่ง

วิธีการเขียน Mind Map (ต่อ)

4. แยกความคิดของหัวเรื่องสำคัญแต่ละเรื่องในข้อ **3** ออกเป็น กิ่ง ๆ หลายกิ่ง โดยเขียนคำหรือวลีบนเส้นที่แตกออกไป ลักษณะของกิ่งควรเอนไม่เกิน **60** องศา
5. แยกความคิดรองลงไปที่เป็นส่วนประกอบของแต่ละกิ่ง ใน ข้อ **4** โดยเขียนคำหรือวลีเส้นที่แตกออกไป ซึ่งสามารถแยก ความคิดออกไปเรื่อยๆ

Mind Map

วิธีการเขียน Mind Map (ต่อ)

6. การเขียนคำ ควรเขียนด้วยคำที่เป็นคำสำคัญ (**Key Word**) หรือคำหลัก หรือเป็นวลีที่มีความหมายชัดเจน
7. คำ วลี สัญลักษณ์ หรือรูปภาพใดที่ต้องการเน้น อาจใช้วิธีการทำให้เด่น เช่น การล้อมกรอบ หรือใส่กล่อง เป็นต้น
8. ขนาดความยาวของเส้นที่ลาก ยาวเท่ากับคำหรือรูป
9. ตกแต่ง **Mind Map** ที่เขียนด้วยความสนุกสนานทั้งภาพและแนวคิดที่เชื่อมโยงต่อกัน

ตัวอย่างการเริ่มเขียน

Mind Map

กิ่งเชื่อมต่อกับแก่นแกนที่เลื้อย กิ่งยาวเท่าค้ำ



ฝึกคิดเป็นรัศมี

- ให้เลือก ภาพ 3 ภาพ และเลือกคำ 2 คำ จากภาพทั้งหมดที่เห็น
- ให้จดทุกคำ ที่ผุดขึ้นมาเมื่อมองภาพ หรือคำที่เลือก
- ใช้ภาพ/คำที่เลือก เป็นแก่นแกน หรือจุดเริ่มต้น แล้วเขียนเป็นเส้นรัศมีออกมา จากนั้นจดคำที่คิดได้ลงบนเส้นรัศมีดังตัวอย่าง
- เขียนให้ได้มากที่สุด โดยใช้เวลาภาพหรือคำละ 1 นาที

เริ่มลงมือกันเลยดีกว่า

ฝึกคิดเป็นรัศมี

	๑๐๘		ทะเล
วันหยุด		ฝน	
	แดง		๕๐๐
แมว		สอบ	
	รถไฟ		การบ้าน

Mind Map

มาคำนวณความสามารถกันเถอะ

- เมื่อครบ 5 นาที ให้นำคำที่คิดได้ทั้งหมดจาก 5 รายการที่ทำไว้ แล้วหารด้วย 5 ผลที่ได้ จะเป็นค่าเฉลี่ย ความสามารถของคุณในการคิด ในเวลา 1 นาที

$$9+10+11+7+13 = 50 \div 5 = 10$$

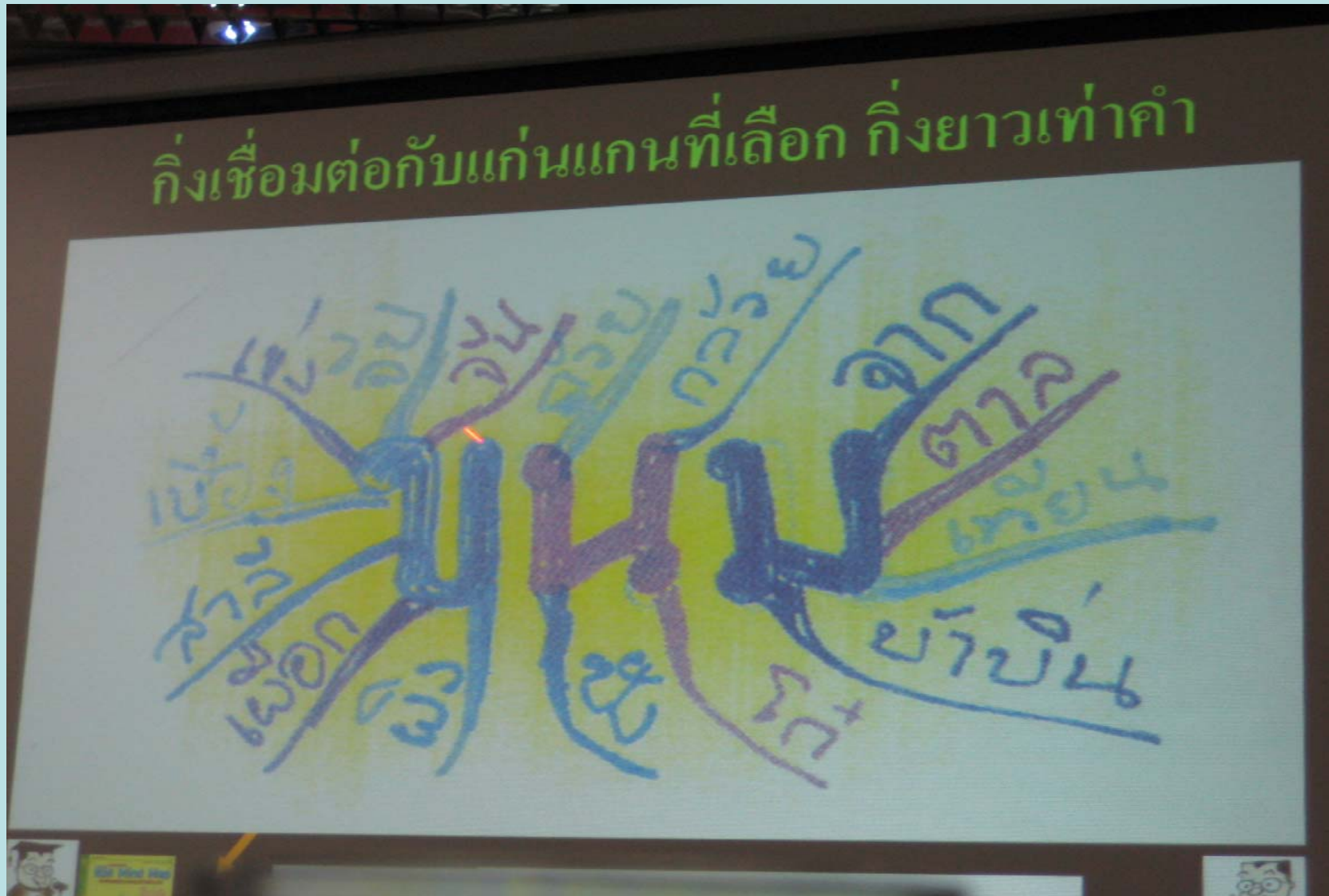
แสดงว่าความสามารถในการคิดของคุณ ในเวลา 1 นาที = 10

ฝึก คิดกว้าง - คิดลึก

- คิดกว้าง — กิ่งแก้ว

เมื่อเราคิดอะไรสักเรื่องหนึ่ง หัวเรื่องนั้นๆ ก็คือ แก่น
แกน จากนั้นจะกำหนดกรอบความกว้างของเรื่องที่เรา
คิด ตัวอย่างเช่น หนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อหนังสือก็คือ
แก่นแกน บทต่างๆหรือประเด็นหลัก ก็คือ กิ่งแก้ว

ตัวอย่าง คิดกว้าง



คิดลึก

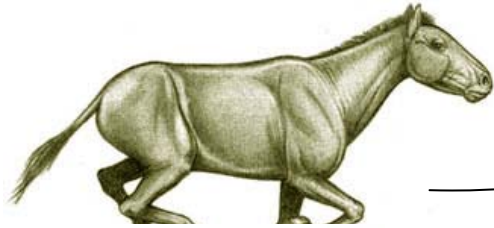
- เวลาเราคิดเรื่องหนึ่ง แล้วความคิดนั้นส่งต่อไปยังความคิดที่ สอง จากนั้นก็อาจจุดประกายให้เกิดความคิดที่ สาม สี่ ห้า ต่อๆ ไปได้อีก ซึ่งเราเปรียบเสมือนเป็นกิ่งก้อย
- การเขียนกิ่งก้อย ต้องลากแต่ละเส้นให้ต่อเนื่องกันไปอย่าให้เส้นขาดตอน

มาฝึก คิดลึก กันต่อดีกว่า

ดูภาพหลังจากนี้ แล้วลองมาฝึกคิดลึกกันดูนะคะ

Mind Map

กิจกรรม ฝึกคิดลึก



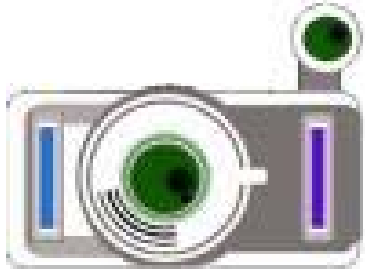
เพื่อน

กีฬา

สนุก

หัวเราะ

การ์ตูน



ข้อดีของการทำ Mind Map

- ทำให้เห็นภาพรวมกว้าง ๆ ของหัวข้อใหญ่ หรือขอบเขตของเรื่อง
- ทำให้สามารถวางแผนเส้นทางหรือตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง เพราะรู้ว่าตรงไหนกำลังจะไปไหนหรือผ่านอะไรบ้าง
- สามารถรวบรวมข้อมูลจำนวนมากลงไว้ในกระดาษแผ่นเดียวกัน
- กระตุ้นให้คิดแก้ไขปัญหา โดยเปิดโอกาสให้มองเห็นวิธีใหม่ ๆ ที่สร้างสรรค์
- สร้างความเพลิดเพลินในการอ่านและง่ายต่อการจดจำ

สรุป Mind Map

- เป็นแผนที่ความคิดที่อัจฉริยะ เปรียบเสมือนสายพานที่นำไปสู่การจดจำ การเรียบเรียง การจัดระเบียบข้อมูลตามธรรมชาติ การทำงานของสมองตั้งแต่ต้นนั้นหมายความว่า การจำและฟื้นความจำ หรือการเรียกข้อมูลเหล่านั้นกลับมาใช้ในภายหลัง จะทำได้ง่าย และมีความถูกต้องแม่นยำกว่าการใช้เทคนิคการจดบันทึกแบบเดิม

สรุปการใช้ Mind Map

