



金氏超記憶（心智圖記憶）研習課程表

時間	課程名稱	課程大綱	學習目的
基本理解力訓練	腦力活化 理解力訓練	大腦記憶原理、想像力的訓練	左右腦的運作功能， 想像力的訓練有助於理解力 理解力來自於想像力
	抽象、具像、數字	九宮格訓練 文字、數字、聯想、諧音	訓練專心閱讀的方法， 學習： 只見其圖,不見其文的能力
	聯想法	串聯法 情境聯想	1、透過冥想音樂的配合冥想訓練 聽覺記憶, 2、運用想像力培養編故事能力 有助於將來面對必須強記的 非常 抽象文字 內容時的記憶,
	索引法	針對學生各別需求 實務課程內容舉例練習	此方法訓練學生將前面課程所學 運用於實際課本內容，記憶大量內 容時用。
	快速閱讀力訓練	閱讀六大障礙 關鍵字練習 key word	訓練 1、快速閱讀能力 2、重點閱讀聯想記憶技巧 3、抓重點後的分類基本技巧
組織型 思考力 訓練	心智繪圖	曼陀螺訓練： 垂直思考__串聯 串聯性（線性）思考	思考力及重點分類、整合能力 訓練習慣性將知識作關聯性思考。
	心智繪圖	心智圖之於腦力激盪	教導如何運用組織型學習法產生 有效學習。陪養學習興趣
	心智繪圖	心智圖筆記技巧 1、 分類、歸類、整合能力 2、 聽講、會議筆記技巧	訓練從書本文章中找出重點？再 完成心智圖的筆記方法。 訓練運用關鍵字筆記技巧,邊筆記 邊分類,達到快速理解能力

以上課程共 12 小時



21世紀是學習『學習方法』的世紀