

苔米地式 思考ノート術

# 苔米地式 思考ノート術

認知科学者

苔米地英人



発売日: 2017年1月30日

出版: コグニティブリサーチラボ株式会社

著者: 苔米地英人

ページ: 153

この書籍は理論や練習方法を説明するものではありません。実際に実践したい人向けの実用書です。ノートを書き方に関する書籍はたくさん出版されています。たとえばマインドマップは著者も高く評価する方法論です。ただし、マインドマップは重要なことを書き出し、それに関係性を見いだすものです。関係性というのは重要な意味を持つキーワードですが、この書籍のノートの書き方は本質的に異なります。

マインドマップがあくまで有効なメモをとっていくという発想で、思考をまとめてゲシュタルトを構築していくノートのとり方とは違います。

ノートに重要なのは時間の概念とゴールの概念です。この2つは大前提で、マインドマップにはこの2つはありません。

本書が解説するノートは、時間とゴールに加えて抽象度を基準にした座標軸があり、グラフの形をしています。これらをどのように反映するかを詳しく例を挙げながら解説しています。このノートのとり方を実践することにより、自己実現、自己変革を可能とし、IQを挙げてさらに実践をよりスムーズに進めることが出来るようになります。ノートを見ているだけでモチベーションがあがり、ゴールに達成しようとする無意識と結びつく効果があります。まずはどのようにノートをとればいいのか、本書を参考にすすめてみてはいかがでしょうか。

\*\*\*\*\*

この書籍は2009年12月に株式会社オープンエンドから発行、株式会社牧野出版より発売された「苫米地思考ノート術」を再編集し電子書籍化したものです。

<https://rapidgator.net/file/ba15d1f8c37c185a9e1385186d5628db/c1KGowAfk.pdf.rar.html>