

# 聪明人用方格笔记本



[聪明人用方格笔记本 下载链接1](#)

著者:[日] 高桥政史

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787540471644

这是一本教读者如何通过记笔记整理大脑思路的书。

麦肯锡咨询公司、波士顿咨询公司等各大外资管理咨

询公司，以及考取东大的学生……

聪明的人都在用“方格笔记本”。

原因是什么呢？

因为使用方格笔记本，可以“理清大脑思路”。

整理笔记的同时，也能使工作和学习变得更有意思，

效率自然也就越高。

笔记是我们的“第二大脑”。

只要看一个人的笔记本，就能看出这个人的大脑。

你的前途暗淡、人生迷茫是因为你在使用错误的笔记本，错误的记笔记方式。从现在开始使用方格笔记本，遵循空、雨、伞之道，开始新的笔记之路，开启新的人生模式。

作者介绍：

高桥政史，创新管理有限公司（Creative Management Inc.

）董事长，曾任职于麦肯锡咨询公司，还担任过某香港营销公司COO（首席运营官）以及某战略咨询公司经营咨询顾问。他已对2万人进行过“笔记技巧指导”的培训，引进他的笔记记录法的公司已超过200家，有IT公司、外资咨询公司、金融机构、通讯公司、外资金金融企业、商社、地产公司、汽车制造商、机器制造商、精密仪器制造商、函购公司、物流公司、医疗机构等等。此外，他还开了一家通过“笔记技巧指导”提升“读·写·发表”能力的培训学校。

目录：《序言》麦肯锡的咨询顾问、东大录取生都在使用的方格笔记本008

“使用方格笔记本后，我的能力提升了！”——方格笔记本使用者们的心声018

针对不同读者的“读法”指引

第一章

想改变人生，就改变笔记本吧！

使头脑变聪明的笔记本VS.阻碍能力发挥的笔记本002

在学校、公司学不到的东西004

在使用速记法、速读法、逻辑思维法之前，重新审视“阻碍能力发挥的笔记本”006

对笔记本不加选择，会给你带来持续的负面影响009

方格笔记本能改变你014

第二章

麦肯锡的咨询顾问必须使用的“麦肯锡笔记本”的秘密

用方格笔记本改变“框架”=使头脑变聪明020

麦肯锡的“麦肯锡笔记本”和BCG的方格笔记本025

大前研一使用的大方格笔记本028

世界顶级精英亲身实践的“黄金三分法”030

外资管理咨询公司的咨询顾问“横向”使用方格笔记本038

A4笔记本乃根本041

使用的颜色“控制在三种以内”045

像报纸那样标出“题目”048

小知识：“零”秒完成PPT的秘诀：

## PPT制作工作外包055

方格笔记本+书写舒适的笔，让你记笔记时动力十足056

笔记本终极秘诀=“10000张纸法则” 060

使头脑越变越聪明的方格笔记本的

基本原则和使用方法063

使头脑越变越聪明的笔记本三法则064

使头脑越变越聪明的方格笔记本使用指引065

造就“美丽笔记本”的方格笔记本的七项功能066

简单三步！“使头脑越变越聪明的方格笔记本”制作方法068

## 第三章

人生之本！看透“学习笔记本”

鲜为人知的笔记本三大功能070

看透“学习笔记本”的方法：首先不要再照抄板书073

用“空白的一秒”创造“难以忘记的记忆” 076

用“两页一主题”的方式使用学习笔记本079

能驾驭好“中部区域”的人，即可驾驭好学习082

“善于发现的人能进步”，这是真的吗？ 084

将“发现”故事化的决定性因素是“逻辑连接词” 086

在笔记本右侧的“概括总结区域”写解决问题的“要点” 091

哈佛大学的教育项目更注重“理解力” 093

记笔记时要有意识地总结概括095

方格笔记本的使用示例1《学习笔记本篇》 099

小知识：人一生需实现三次笔记本的进化，

从13岁开始的笔记本进化论100

## 第四章

工作笔记本是“懂得取舍”的笔记本

成年人使用笔记本的目的是“舍弃” 102

30岁仍在工作上毫无起色的人都是被“代谢不良的笔记本”害的104

工作笔记本的秘诀是“整理术” 109

战略咨询顾问的笔记本也是“战略性”的112

小知识：为何要用蓝色笔？不列颠哥伦比亚大学副教授

称“蓝色利于激发创造性，红色利于提高准确度” 115

用方格笔记本提升“提问力=询问力” 116

让方格笔记本帮你变身为“提问达人” 119

“确认论点的三分钟”可改变你的职业生涯121

## 第五章

玩转可作为一生有用武器的“提案笔记本”

笔记本的终极目标是“提案笔记本” 128

在方格笔记本这一“健身房”中锻炼大脑的逻辑性130

出色的外资咨询顾问讲究“Fact”（事实） 134

用不同颜色区分“事实”和“意见” 138

加入固有名词、数词、动词141

丰田、麦肯锡的“五个为什么”要用三个工具来掌握144

外资咨询顾问贯彻始终的“行动区域”是什么样子的？ 147

一切只为得出一个信息150

方格笔记本的使用示例2《工作笔记本篇》 153

所有资料皆用“黄金三分法”整理154

小知识：制作出与外资咨询顾问同样美丽的PPT的秘诀——“think-cell”的冲击158

更上一层楼的“博弈笔记本” 159

制成博弈笔记本的“三个要点” 160

手中的笔记本将决定你的未来172

结束语：助你实现梦想的笔记本174

· · · · · (收起)

[聪明人用方格笔记本 下载链接1](#)

标签

笔记

方格笔记本

效率

效率管理

自我管理

个人管理

思维

学习

评论

真的是把几句话就能说明的道理，硬生生的码子凑了一本书。

---

日本人真是很擅长把三百字能说完的东西硬写出一本书……

---

两页纸就能说清楚

用这本书教的方法读完这本书，也做了笔记，果然很清晰。其主要方法是：按三分法将页面分块，尊重事实的基础上，通过逻辑推理，得出提炼后的结论。特别提醒，做笔记的笔不宜用过多颜色，以免造成因视觉冲击过多而削减记忆。

黄金三分法和康奈尔笔记没什么本质区别，书中一味跪舔东大+麦肯锡，还试不试来两句一定要用方格笔记本的口号让人有点反感，不过对于如何记笔记本身的理解还是ok的

1. 用蓝色笔更能激发创造力

2. 用A4以上的方格本，每页一个主题，底下分三栏：事实、要点/分析（Five-whys）、总结/行动；3. 记知识笔记不要抄黑板，而是黑板—秒大脑印象-笔记；4. 做提案笔记围绕一个结论去证实，可以用前后效果对比、阶段趋势图、高低对比图等等；5.

笔记颜色不要超过三种，核心可以一两句话概括在标题旁，重点要固定符号标出，发散和推导分别用特定的箭头。

重点在于“事实-解释-结论/行动”的思维框架，而不在于用什么形式的笔记本（A4纸一样也可以），对于学习/工作/提案三种常见用途各有侧重。书的内容没有书名那么耸动，也不像很多评论说的那样一无是处。结合最近被导师批评后的反思，还是从本书中得到了一些启发。脑图笔记->

<http://naotu.baidu.com/file/6682c278a0463bfc4fc568555be312ad?token=d5534540553cec2d>

这本书介绍了如何用方格笔记本来做黄金三分法的记录，有助于提示效率和锻炼逻辑思维能力，非常有用的工具书！

三星半。一张A4纸，作者能玩出一本书，重点不是技巧（也是他书里的核心），而是方法。看了这本书、用上方格笔记本并不会变成聪明人，学以致用，锻炼自己的逻辑思维能力、提升处事方法才是更重要的。正好用上方格笔记本，正好可以试试如何做一本思考笔记本，如何更有用。（黄金三分法；康奈尔笔记法；空雨伞；逻辑连接词和箭头；事实、解释、行动；提问力；逻辑思维；5why）

其实两三句话就能总结出来，废话太多了。三星半吧

可以用微博九宫格说完的一种笔记方法凑成了一本书，实力建议看电子版就够了，或者去借书。。。个人觉得all in one用A4笔记本还是太大了，真心不方便携带，但是在办公室里可以放一本A4或者B5笔记本，用三分法做会议记录倒是不错的方法。

一派胡言别看了 光是麦肯锡东大前三页就提了三千八百九十六万次

这放在知乎上 也就是一个答案 真是太啰嗦了

相信这种书的人也是蛮可爱的。笔记是思维方式的体现而已，反过来说思维方式是笔记的功劳，这可真是缘木求鱼。当然全书也有可取之处，只是写一篇文章就够了，真的很烦生拉硬扯东大和麦肯锡来凑一本书。

好像书和“方格”没什么关系。日本很爱写关于整理、总结方面的书，比较实用但是没必要这样长篇大论。

该书主要是提供了另外一种记笔记的方式。在记笔记的时候要注意留白，不要把所有的空间都填满，对于有用的东西挑重点记并且在之后要写上自己的思考以及总结，明白是什么，为什么，怎么做让自己的笔记呈现一定的逻辑以及条理性。因此记笔记时将笔记本划分为四个区域，顶行主要用作写标题也即该页的主题或者论点和结论。底下的空白区一部分用作写板书（事实），中间用作写发现点或者说是便于理解的引申点（解释区域），最右边用作写结论（做法区域）

takeaway是：用大本子分栏，每页有标题即重点，归纳总结，逻辑连接，培养理解力，提问和概括能力。

在日本同类书里都算是没内容的

日本作者这类书，如果照搬方格本、A4大小、蓝色笔、横着用……这类概念，就是傻。难道麦肯锡和波士顿用着好，我们就一定适合？吸取一些优点是对的，不可尽信。20160706

---

对方格笔记本有了全新的认识，能直接手绘图表很有帮助，笔记应该是辅助记忆的工作，一直以来都没有很好的运用。接下来要贯彻一下书中所说的，练习记笔记的方法。

---

[聪明人用方格笔记本](#) [下载链接1](#)

## 书评

-----20170817更新-----

方格笔记本对我的笔记方式改变非常大，因为很多听过我方格本微课的小伙伴强烈要求，所以我们做了一款原创的A4方格本，[上图](#)——已经在公号卖了一个月了，今天挂到x宝了，奉上链接：<http://t.cn/RCZ5GHJ>，感谢小伙伴们的支持！购买后，联系小编，获取...

---

初见方格笔记本是在初中的时候，一个俄罗斯交换生住到我家，临回国前送我的礼物中有一本方格笔记本。当时只觉得有趣，又碍于语言上的障碍，对这本笔记本空有许多疑惑，一直到多年后的今天，依旧珍藏着这本没有写过字的方格笔记本。我对如何高效使用方格笔记本一直是很好奇的...

---

书里用了一半的笔墨来告诉你东大、麦肯锡、波士顿都在用方格笔记本，同时跪舔上述公司，然后就没有然后了，有种脱了裤子你就让我看这个！！的感觉。方格笔记本就是方格笔记本，只不过作者号称它更好用。我觉得吧，只要受过基本教育，能够划清楚直线曲线，方格与横排笔记并无本...

---

从小学开始，上课听课都有用笔记本的习惯吧？但是写了这么多年的笔记本，你是真正把笔记本用到实处了吗？你是不是还停留在照抄老师板书的阶段？你是不是还停留在纯文字填鸭式笔记的记录？就让我为你介绍方格笔记本使用指南，把笔记本利用率提升至100的方法吧！笔记本使用...

本书最近挺火的，找了一圈没找到电子版于是亚马逊上入手一本，同时也见识下随书附赠的方格笔记本长啥样。看完后觉得这本书可以和日本人写的另一本关于做笔记的书对照着读，而书中提到的用方格本的优势，也的确改变了我以往对于方格本的认知。给我最大的感受是不管做任何事，一...

怎么写软文、出书还收智商税 大学修过一门逻辑课。

课间有一题：某保健品广告语“聪明人都在喝XXX”，打假斗士准备起诉商家。律师说，表面上这句话并没有歧视消费者。但是，推导一下，你可以去告商家的。请问，如何推导得出其中的歧视含义？看了这本书，就想起这道逻辑题了。日本社...

本人大二党，在浏览微信时无意点开一篇文章后发现了这本书，第一眼看上去感觉还蛮高大上的（毕竟之前没有接触过怎么记笔记一类的书），于是乎第二天就从京东入手了，看过后按其指示准备好了方格笔记本，开始了正式的使用过程……用到现在将近一月，可能是由于我的水平所限，用...

【笔记三部曲】 笔记本的分类是学习、工作和演示型。我简化称为S.W.P. 而作者的核心观点是：事实→解释→行动。

我称为：三部曲。即左边的板书区域、中部的发现点、右部的总结或行动区域。另外，上部通常有显著的题目以及总结。由此，作者分享了不同的笔记版式。从McKinsey...

我们从小到大都在写笔记，但你真的会记笔记吗？

不同笔记之间差距到底会有多大？刚刚结束的大热网剧《最好的我们》里面，学霸余淮小爷为了物理竞赛也是要去膜拜学神盛淮南的笔记啊。

高桥政史这本《聪明人用方格笔记本》，看完序言我就在想，希望女儿将来也看到这本书。因为...

一直以来关于记笔记我都是心存疑惑的，这本书解答了困惑很久的问题，不论用哪种方法记录笔记，最终只要有用，就是好的。所以不论工具多强大，还是要找到最适合自己的那款。

康奈尔笔记也好、麦肯锡方格笔记也罢，记笔记是为了整理大脑，我们有着世界上最好的工具。

---

一、方格笔记本的效果 1.提升记忆力（记忆量变大，学过的东西不易忘记）；  
2.增强逻辑思维能力（思考问题、理解问题，寻找解决方法的逻辑思维能力增强）；  
3.增强解决问题能力（对复杂问题能够由繁化简、由面到点，找到合适的解决方法）；  
4.增强演讲能力（笔记本将成为可以直接...

---

买这本书的初衷很简单，为了包邮是第一，其次我有做笔记的习惯。当看到这本书第30页的时候基本上可以理解为在吹捧麦肯锡、东大这些公司、名校使用方格笔记本，全书一共176页，看到60页的时候才有了一点点干货在里面。全书跪舔麦肯锡、东大除此之外几张图还有可学之处。一星给干...

---

翻翻自己的阅读记录，发现标记这类书籍多数是在半夜。大约就是那种「啊今天什么也没做好焦虑又浪费了一天多少做点什么吧」的心情之下，一边失眠一遍翻kindle unlimited。

老实讲，这种书还是日本人写得最容易看，句子短、回车多，叨叨叨循循善诱，一种特殊的凑字数方法，一方...

---

爱迪生在一次在研究时，吩咐同校生阿普顿去测量一个梨形玻璃泡的体积。阿普顿是个高材生，不屑地着手计算，但两个小时过去了，他一连换了几十个公式，也无法得出答案。

爱迪生见状，拿起玻璃泡向其中倒满水，对阿普顿说：“您去测量一下水的体积，那就是我们想要的答案。”阿普...

[聪明人用方格笔记本 下载链接1](#)