

神奇手账



[神奇手账_下载链接1](#)

著者:佐藤惠

出版者:北方妇女儿童出版社

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787538593631

麦肯锡公司的调查表明：在工作习惯上，精英与普通人的最大区别就在于使用手账笔记

本的方法！

能力强的人，使用手账笔记本的方法跟普通人不一样！

你知道麦肯锡顾问，GOOGLE总裁，哈佛、东京大学等名校生……他们的共通点何在？那就是——他们都善于使用手账笔记本！

手账笔记本，有助于整理思绪，并提升六大能力：记忆力、逻辑思考力、解决问题力、简报力、干劲活力、学习力

本书将让你见证奇迹：一本随手可得的笔记本，加上超简单的4色手账笔记术——涂色、划线、圈注、“一行字”，竟然轻而易举地帮千万人实现了梦想！

作者介绍:

佐藤惠，日本手账治疗师，1973年出生于山形县。提倡“手账疗法”，藉由随手可得的手账，实现自己梦想或愿望。每月也会举办手账相关研讨会。

著有《佐藤惠幸福降临手账》、《满足每一天的阴历魔法》、《用阴历变化和服风格》、《一行字就能实现所有愿望的手账魔法》等书。

蔡丽蓉，女，曾任日系大型化妆品公司商品企划、国内知名企业日文翻译，翻译过上百本漫画以及数十本社科生活类书籍。

目录: 正确使用手账笔记本的基本原则..... 001

- * 选择手账笔记本和四色笔的三大原则..... 002
- * 两大笔记原则，立刻找回属于自己的时间..... 007
- * 笔记本写下灵感和创意, 随身带着走..... 012

第 1 章

如何正确使用手账笔记本，
让你能够尽情享受生活.....017

- * 让看不见的时间，变成“看得见”的时间..... 018
- * 节假日的时间，也要写在手账上..... 022
- * 每天规划一段专属自己的幸福时光..... 026
- * 下班后想提升自己，手账是最佳工具..... 028
- * 编列独家“每月行程表”，善用属于自己的时间..... 031
- * 九宫格暗示法，同时达成八项年度目标..... 034
- * 先排“大活动”，以免错过而后悔..... 037
- * 刻意留下“无所事事”的一天..... 040
- * 除了“该做的事”，也要记下“不该做的事” 043

专栏 1 手账，是最好的健康管理工具..... 046

第 2 章

如何正确使用手账笔记本，
让你摆脱文山会海.....049

- * 定期整理收件箱，再也不会忘了回复..... 050
- * 年底整理通讯录，等于“整理人脉” 053
- * 养成备份习惯，减少生活中的突发状况..... 056
- * 将网络资料纸质化，容易规划阅读时间..... 059
- * 灵感常在放松时出现，一定要安排休息日..... 062
- * 手账+手账笔记本配合，完整收集每个好点子..... 064
- * 累积好点子手账笔记本，打造专属灵感宝盒..... 067

专栏 2 利用手账笔记术，完成50个年度目标..... 071

第3章

如何正确使用手账笔记本，

让你工作更快更有效.....075

* 只要在6个时间点整理，终结桌上的文件山..... 076

* 写日期后再依序排列，整理名片超简单..... 081

* 书柜上，只留用得到的书籍..... 084

* 写上一行字，让工作环境清爽又整齐..... 087

* 写出细节的购物清单，避免冲动购物..... 090

* 写下购物时的心情，了解自己真正的需求..... 093

* 每年两次，只花一天整理衣柜就够了..... 096

* 在周计划表上，写出预定和额外的支出..... 099

专栏3 加上心情和行程的支出明细，最省钱..... 102

第4章

如何正确使用手账笔记本，

让你的情绪变得更积极.....107

* 不喜欢的工作，如何利用手账顺利完成它？..... 108

* 待办清单上，要分“今天做”和“明天做”..... 112

* 只有手账达人知道的“梦想成真”笔记术..... 116

* 除了公事，也要记下放松心情的微小的幸福..... 120

* 记下成功的原因，找出你的必胜模式..... 123

* “一写就成真”的手账术，要持续一整年..... 126

* 想要过得不错的一年，就要为自己找出每月目标..... 129

专栏4 一本好手账，帮你克服人生的瓶颈时刻..... 132

第5章

如何正确使用手账笔记本，

让你积累更多人脉.....135

* 手账，也是解决人际关系的工具..... 136

* 利用手账，初次见面也能聊不停..... 139

* 从“改变行程”的原因，看出谁最难相处..... 142

* 手账的四色原则，帮你在行程撞期时做抉择..... 145

* 专门准备“给别人看”的手账计划表..... 148

* 能让你成长的对象，才是“人脉”..... 151

专栏5 善用手账的特性，终结冗长会议..... 153

结语

写一本好手账，找回百分的人生.....156

• • • • • [\(收起\)](#)

[神奇手账_下载链接1](#)

标签

手帐

自我管理

时间管理

手账

个人管理

笔记术

生活

日本

评论

对于一个手账新手来说，简直就是圣经

很多建议都挺有用，并且易于执行。之前入了手帐坑，但写得像长篇日记一样，沉迷于胶带装饰，浪费过多时间，而且因为篇幅太长，日后并不想再去翻看，一点帮助也没有，这不是我的初衷。这本书教了如何有效利用手帐管理时间，是我需要的。打算实践起来，不过书里提到的排版方式没找到现成的本子，打算买全方格本自己画

蓝色冷静 红色警告 绿色悠闲 黑色普通

有用，就是太能拖了，其实三页纸就能搞定的

分享一个小心得，写书的人有的时候为了让大家觉得有很多干货，所以很可能是把她五年到十年的经验都总结了，为了让看的人觉得有料，但你真的要学的时候，还是先从最基本和最简单的学，不用一下子全学，不然你肯定坚持不下去，太多了~~~所以打算一口吃个胖子的人，最后都死半路上了。

将你的愿望用文字描述出来，并落实到年度、月度、每周和每天的计划中去，愿望就真的能够实现。#22/100B/2016

#遇见很多书，盛名之下其实难负。

适合竖式周志，带时间轴。颜色清爽，工作导向明确。不过对时间轴的运用并没有计划变更的方法，可能是迫使笔记者估算准确。

对于使用以月计划和周计划为主的手帐本的人而言，可供参考。

能拿来直接用。但用到什么程度就见仁见智了。四色是个好法子，但是单独用还是弱了点。

我喜欢作者对手帐的功能定义，它是治愈系的！

很实用，把时间规划得井井有条...

手账选手必备，挺实用

四色笔+周计划+月计划的使用方法，解释详细，操作性强，适合入门

昨天广播的图书截图来自此书。此书原则性的文字内容并不复杂也不多，示例图比较详尽。走的不是卡哇伊风格而是更偏实用性，一个小时左右即可翻完。关键还在执行。

2017-38，一本基础的手账入门书，面向职场人士，涵盖了大部分手账的应用场景。20170323

确实不值得买，日本的家庭主妇人手一册的手账。注意给自己笔记的分颜色吧
工作的重要事宜和健康事宜就标红色 私事或令人期待的事标绿色
蓝色用于冷静需要执行的。每周写总结，哪怕就一句话，不然年底写总结太难了。
用手账管理情绪，把负面情绪的原因和解决办法写下来；比如拖拉
每天找别人的优点和取非
按思维导图，制定九宫格目标，比如今年：年度目标就是工作和生活平衡 · 驾照 ·
瑞典语 · 马拉松

前两天看完的书，操作很具体不空泛，记了很多没注意的点，顺便它很适合上班的人看。

主要介绍了作者怎么写时间轴，可执行性比较强。方法不新，真正去做了就是好的。

偏重细节的运用

[神奇手账_下载链接1](#)

书评

首先说一下其实我也没怎么入手账坑，主要是坑外看热闹，虽然平时经常看到很多画/拼贴/设计得很精美的手账感觉特别羡慕，但对于手账，我更注重的其实是实用性，时间轴、日程这样的就很适合，除了可以安排好每天的行程之外，以后要查询做过的什么内容去写总结之类的东西就会很方...

看此书前已看过几本日本作家写的手账书，对比来说，此书作用并不大，不建议购买，读读别人下的笔记就行了。想学习做手账的话建议阅读《活用一辈子的笔记术》，逻辑清晰有顺序，实用性强。这这本显得混乱，没有逻辑，其实我也是速读才勉强看完此书，重点的几点：四色、四区、每...

手帐分两种：一种观赏性非常强，让人翻开便喊妈呀；一种实用性强，一切以方便工作生活为准绳。本书是后一种。尽管羡慕达人们的手帐之美，希望也展现展现（显摆显摆）自己浑身蠢蠢欲动的艺术细胞，但是一想到要花费大量时间精力做这件事，且怕记录内容太过私密反而无法和他人...

整本书读下来印象较深刻的几点是：
1，四色区分公事和私事，在繁忙的公务中找回管理自己的时间！这本书推荐蓝色—工作，代表可冷静执行的各项工作的颜色；绿色—私事，娱乐计划或是令人期待的预定行程就用绿色做笔记；红色—健康等重要事项，红色为生命之色，也有危机管理的意...

好像是2015年吧，刷微薄突然看到姑娘在晒自己的笔记，每天记录自己的计划和生活，页面布局清爽，文字是彩色的，有俏皮的涂鸦，还有好看的纸胶带在本子上犹如妙手栽花。作为女汉子的我，一下子被这种记录生活的方式吸引了。以前也偶尔写点东西在本子上，也会记录下灵感，也会做...

很朴素实在的一本书，书中提出了很多详细实用的建议，并配以简洁清晰的图表展示具体做法，是一本很好的指导型书籍，非常推荐手账入门者阅读，已有经验的读者也可以根据自身需要和习惯采纳适合自己的方法，毕竟手账是十分个性化的工具，不必全盘照搬。网上有很多博主晒出的手...

有了笔记本想记录，是很久的事情。可是翻看下来，总是一片混乱，也不知道到底做了些什么。我从9月17日开始使用书中的方法安排和记录自己的生活和工作，不能说已经有了很大的改变。但对于我思考跳跃、容易陷入泥潭的大脑来说，是一个非常好的工具。有强烈欲望想完成的事情，一...

买这本书的原因是，最近我在密集的读书，也在做每日计划，每周计划，所以，我想看看别人是怎么做笔记、计划的，学到一点东西，我就能马上用到我在做的事情上，让我的效率提升。结果看了之后，觉得不是很打动我，觉得没什么用。花了20分钟左右就看完了。我不太喜欢，有些评分就...

[神奇手账_下载链接1](#)