

# 讓靈感源源不絕的7個習慣與筆記術



[讓靈感源源不絕的7個習慣與筆記術 下载链接1](#)

著者:倉下忠憲

出版者:一起來出版

出版时间:2016-9-28

装帧:平装

isbn:9789869352703

只要在筆記上花點心思，就能得到更多靈感！

動畫導演、行銷企畫、網站編輯、設計師、文具開發者都在用「超筆記術」，  
讓你邏輯清晰、靈感源源不絕！

日本AMAZON讀者★★★★★推薦

加碼送80頁B5超筆術靈感筆記本，立刻對照練習！

——本書主要特色，讓你靈感源源不絕——

特色1：大開本、全彩圖解

全書照片範例全中文翻譯，清楚了解創意人的筆記法。大開本全圖解，清晰易懂。

特色2：各產業都好用，特別是創意工作者

第一本給創意工作者（設計師、動畫師、導演、行銷企畫、寫作者）的靈感筆記術書籍。一本囊括最實用的七個習慣與七種筆記術，讓工作更有創造力與效率；讓生活更從容不迫並帶來樂趣。

特色3：非一般筆記術指南

有別於一般筆記術書籍，這是一本實際提出方法，幫助你得到靈感，並將靈感加以整理、活用的筆記法入門書。並加碼窺看五位專業人士的筆記和工作術，與文具王的精選筆記工具。

本書不只教你紀錄，更學會用簡單習慣、實用筆記術、嚴選筆記工具，想出最好的點子！

為什麼有些人可以靈感源源不絕，這是因為他們用腦的方式，會讓他們容易產生靈感。而懂得活用筆記的威力在於，透過筆記去熟悉創意人的用腦方式，就能成為一個充滿靈感、工作更有效率的人！

圖解易懂，解決大腦打結、發文沒哏的困擾！

全書精彩內容以簡明易懂的大開本圖像化呈現。只要改變一點習慣和寫筆記的方法，原本枯竭的腦袋也能逆發許多有趣的點子。

祕訣公開，如果靈感可以源源不絕，誰想要每回都腸思枯竭

當上司突然說要看企畫書，你是無奈地想直接放棄？還是幹勁十足地說：「我就是在等這一刻！」而順利完成這份工作呢？

這兩者的差別，就在於平時是否有在培養靈感。如果可以稍微檢討一下自己平時的習慣，並學會運用一些小訣竅的話，你也可以成為一個創造出熱門商品的點子王！

實用好學，讓你點子比別人多、速度比別人快！

本書由靈感整理術的高手一倉下忠憲解說，什麼樣的習慣與筆記法，可以幫助自己產生靈感。並且介紹五位專業人士的筆記和工作術，他們如何將自己的靈感化為現實，並活躍於第一線。最後介紹文具王—高畠正幸推薦的筆記工具。內容紮實，讓你點子多，做事速度更快！

◎在這本書你會學到提升創造力

→首先，擁有「培養靈感」的7個習慣：

- ．習慣1. 在日常生活中收集靈感的種子→靈感力的基礎，取決於每一天的筆記。
- ．習慣2. 多注意不同領域的事物→資訊要經過咀嚼才行。
- ．習慣3. 將靈感的種子儲存起來→筆記要統一管理，才能將靈感牢牢掌握！

- ．習慣4. 讓靈感的種子開花結果 → 藉由回顧來促進循環。
- ．習慣5. 從多種不同角度來看事情 → 必須隨時懷著疑問！
- ．習慣6. 尋找新的組合方式 → 訂定問題，可以創造出新的價值！
- ．習慣7. 當一個積極解決問題的人 → 創造力不是一天就能養成！

→其次，學會「得到靈感」的7個筆記術：

- ．方法1. 隨時隨地寫下來 → 靈感來自筆記，寫下來就對了！
- ．方法2. 康乃爾筆記法 → 幫助理解內容和整理思緒！
- ．方法3. 心智圖 → 符合大腦特性，適合整理資訊以及擴展思考。
- ．方法4. 九宮格筆記法 → 格子會幫助你成為思考的架構。
- ．方法5. 靈光一閃小卡 → 疑問句的魅力就是刺激思考。
- ．方法6. KJ法 → 用分類的方式整理資訊。
- ．方法7. 創意馬拉松構思法 → 訓練自己的創意，成為解決問題的人。

→最後，參考文具王—高畠正幸推薦的筆記工具；與五位專業人士讓靈感源源不絕的筆記術和工作術。

透過以上技巧，你將可以

寫出好故事

提出好企畫

想出好點子

設計好商品

畫出好畫面

◎日本讀者★★★★★熱烈推薦

發明家愛迪生的名言是：「天才是1%的靈感，加上99%的努力。」我小時候總認為99%的努力是很重要，但現在才發現「1%的靈感」比99%的努力重要多了。不管再怎麼努力，要是缺乏那1%的靈感，就沒辦法成為天才。

人是容易遺忘的生物，而這本書教授了許多簡單的筆記法，讓我可以應用在每一天。推薦給那些想擁有很多想法與點子的人！

作者介紹：

倉下忠憲

部落格「R-style」、「便利商店部落格」的管理人。

運用從前當過超商店長的經驗，對24小時營業的超商管理方式，以及時間管理・工作管理進行研究。著有《雲端時代。結合多方平台的手冊記事術》(C & R研究所)、《經營部落格十幾年來，我的一些心得》等多本書。

高畠正幸／監修

1974年出生於香川縣丸龜市。曾就讀千葉大學工學院，學習精密加工、工業設計、設計心理學等課程。參加過東京電視台《電視冠軍》的全國文具通大賽，並獲得1999年、2001年、2005年舉辦的文具通大賽冠軍3連霸。從SUNSTAR文具退社後，與該公司簽訂顧問契約。目前從事文具相關的寫作、演講及各式活動，致力於文具創意發想及提案。

目錄: Part 1 7個習慣與筆記術，幫助你得到靈感

筆記跟靈感之間有什麼關係呢？

培養靈感的7個習慣

- 01／在日常生活中收集靈感的種子—注意那些日常生活中所忽略掉的資訊
- 02／多注意不同領域的事物—稍微跳脫平時的自己
- 03／將靈感的種子儲存起來—將靈感的生產處與保存處進行連結
- 04／讓靈感的種子開花結果—提高自己的創造力
- 05／從多種不同角度來看事情—藉由單人腦力激盪，打造出新的點子
- 06／尋找新的組合方式—將既有的要素加以組合，會產生新的靈感
- 07／當一個積極解決問題的人—導正偏頗的感覺與思考

幫助你得到靈感的筆記法

- 01／隨時隨地寫下來—隨地捕捉所有的事情
- 02／康乃爾筆記法—事先分割好的空間，可以發揮多種功能
- 03／心智圖—自由地聯想，讓思考呈放射狀擴展開來
- 04／九宮格筆記法—將「限制」所具有的力量，用來刺激頭腦思考
- 05／靈光一閃小卡—封存著疑問的卡片，會成為思考的觸媒
- 06／KJ法—可以活用素材、自下而上的統合法
- 07／創意馬拉松構思法—一直持續下去才是最重要的！

番外篇 倉下流！私藏的筆記整理術

善用數位工具來整理筆記，可以增進效率—先保存起來再說，要怎麼使用等到之後再來思考

part 2 「文具王」高畠正幸推薦

傳統&數位／推薦的筆記工具

文具王・高畠正幸教你如何活用筆記工具

這樣做可以幫助你得到靈感—令人恍然大悟的筆記術

MEMO本・筆記本

筆類用品篇

其他類

機器類文具篇etc.

文具王講座

由傳統與數位所交織出的

今後的筆記工具

問問這5個人！

讓靈感源源不絕的筆記術。

建築師 谷尻誠X超考察

研發者 白久・雷耶斯・樹X將夢想化為形體

動畫導演 八角哲夫X做筆記是日常生活的一部分

家電製造商 八木啟太X堅定的心

創新文具開發者 阿部大樹X貫徹初衷

專欄 EVERNOTE是什麼？

開發靈感工具的歷程

· · · · · (收起)

[讓靈感源源不絕的7個習慣與筆記術](#) [下载链接1](#)

标签

笔记

借閱

评论

---

[讓靈感源源不絕的7個習慣與筆記術](#) [下载链接1](#)

书评

---

[讓靈感源源不絕的7個習慣與筆記術](#) [下载链接1](#)