

超簡單記事本. 備忘錄活用術



[超簡單記事本. 備忘錄活用術_下载链接1](#)

著者:松山真之助

出版者:商周出版

出版时间:2008-1-17

装帧:平装

isbn:9789861249940

史上最強！各種記事、備忘技巧大集合

傳話留言、密碼備忘、靈感筆記、執行清單

曼陀羅九宮格、目標樹、百年計畫、年度計畫

為不知不覺就被遺忘的夢想或人生目標，建立一個回想的根據地，為靈光乍現的模糊念頭和獨特創意，提供發酵成形的空間，以5W1H彙整紀錄的重點，簡潔地表達主旨和內容。

現在網路上提供了許多關於記事與行程管理的數位式工具，而另一方面，「備忘錄」、「記事本」等類比式工具依然受到全球人士的喜愛。而且，各種創意和想法不斷推陳出新，教導我們如何在「紙張的世界」中，讓人生過得更有成果、更有效率，甚至更有趣。

本書中所介紹、解說的留言、記事方式等，都是前人所提出的各種想法以及筆者親身體驗過的做法，馬上就可以應用於行動之中。如果讀者對於某項做法有興趣的話，請務必試行看看。

無論工具或理論有多少種，能夠有效運用這些工具與理論的唯一關鍵性因素就是「習慣」。每天早晨第一件事先確認日程表，接著製作預定清單，每個月確認行程表，半年檢查一次「夢想」實踐的進度……等等，這些行動的重點在於是否能夠將這些定期性的行為化為「習慣」。

作者介绍:

松山真之助（まつやましんのしけ）

在大型服務企業工作的同時，發行商業系列的書評電子報「Webook of the Day」。現在電子報每日發出的份數達一萬份以上，讀者遍及海內外。

擔任日本金澤工業大學研究所客座教授、東京藝術大學兼任講師。另外也在演講活動、高階主管教練（Executive Coach）等各個領域積極發展。

目前擔任J-College的校長職務，該校的目標是建立一個自律性學習與成長的場所。

主要的著作有《平衡計分卡之使用易解法》（中經出版）、《對工作與人生有益的一百本書》（秀和system）、《早起創業》（祥傳社）、《心智圖閱讀術》（Diamond社）等。另外與女兒共同著作的繪本《小老鼠與聖誕老公公》（英治出版）是珍貴的寶物。

目录: 前言

第一章 備忘錄. 記事本的五大效果為何?

1. 為了避免「遺忘」而寫
2. 為了幫助「回想」而寫
3. 為了幫助「思考」而寫
4. 為了「認真聆聽」而寫
5. 為了協助「傳達」而寫

第二章 因為「備忘錄的技巧」，工作也變得不一樣了

6. 「傳話留言」要容易理解
7. 利用「密碼備忘」加強安全性
8. 利用「靈感筆記」記錄創意
9. 利用「心靈筆記」豐富人生
10. 利用「執行清單」確實執行
11. 「會議紀錄」也要傳達會議氣氛
12. 利用「感謝留言」傳達心意

第三章 利用「記事的技巧」達成目標

13. 利用「曼陀羅九宮格」實現夢想
14. 利用「目標樹」將行動明確化
15. 透過「一百年計畫」看到長遠的未來
16. 利用「年度計畫」可掌握一年的整體運作
17. 「月曆」是提示行動的工具
18. 將「宣傳自我的資料」放在記事本中
19. 「價值區」保存珍貴的資產

第四章 備忘錄. 記事本的「七項工具」

20. 經常備有「雙色原子筆+自動鉛筆」
21. 「便條紙」可貼可撕

- 22.「A4資料夾」是基本工具
 - 23.靈活運用三色「透明夾」
 - 24.利用「計時器」提升注意力
 - 25.不斷填充「資訊百寶箱」
 - 26.「產出資料夾」將成為資產
- 第五章 備忘錄. 記事本的「十種方法」
- 27.經常備有「口袋便條紙」
 - 28.訂出「一週預定清單」最好
 - 29.利用「確認清單」保證無遺漏
 - 30.「留言便條紙」也能傳達心意
 - 31.利用「企劃表」掌握整體架構
 - 32.利用「心智圖」畫出整體結構
 - 33.利用「曼陀羅九宮格」開展自己的想法
 - 34.利用「矩陣」整理、理解
 - 35.利用「自我宣傳簡介」宣傳自己
 - 36.自己製作「創意便條紙」吧!
- • • • • (收起)

[超簡單記事本. 備忘錄活用術](#) [下载链接1](#)

标签

时间管理

记事本

GTD

效能

技巧

記事本

笔记术

手帐

评论

挺好的一本书，纸张也不错，最大的优点是图文并茂，翻开来左边是图画，右边是文字，即使看不惯竖排繁体字，光看右边的文字也差不多了，内容也还不错，可以有所启发和学用

书里一些图表的框架不错，其余部分和同类书籍大同小异。 (03.14看完的，翻了好久Evernote才想起来标记...2018.04.02)

工欲善其事，必先利其器、花点时间读读培养好习惯还是必要的

[超簡單記事本. 備忘錄活用術 下载链接1](#)

书评

[超簡單記事本. 備忘錄活用術 下载链接1](#)