

# 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](#)