

筆記女王的手帳活用術



[筆記女王的手帳活用術_下载链接1](#)

著者:林珮玲

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2010

装帧:平裝

isbn:9789862291900

樂透、圓夢、大整頓，

人生馬上不一樣！

請你跟我這樣記！

筆記女王Ada傾力相授數十年

改變人生的手帳祕密！

跟我一起翻開筆記女王Ada的手帳，

發現越寫越幸福的祕密！

你有興沖沖買了漂亮手帳，卻不知該從何下手的困擾？

還是，上課、工作記了一堆筆記，但要用時卻找不到記到哪去了！

別擔心！就讓筆記女王Ada告訴你，

一本手帳搞定生活的無限可能性，

用照片寫日記不稀奇，

從飲食日記，體重、帳單管理，單字學習，

甚至是睡眠、便便全部都可以記，

盤點你的人生，整理你的生活與工作，

早知道早好的300%手帳活用術，

讓你的頭腦只要專心思考、勇敢做夢就好，

其他該記憶的事就通通交給手帳吧！

筆記女王Ada的 300%手帳活用術

基礎篇：從每日的待辦工作到管理老闆的行事曆，通通一本搞定。

進階篇：不再犯錯筆記、便便筆記、好事好運筆記、學習筆記、飲食日記、瘦身日記、睡眠日記，給你停不下筆的手帳樂趣！

實踐篇：用帳單寫日記，讓手帳成為你專屬的理財顧問！

樂活篇：不花錢，動手設計自己專屬的手帳，無價！

本書特色

本土記事本大活用，最親切最貼近台灣使用者的習慣與需要！

挑選、使用、改裝全公開，教你如何把手帳本的功用發揮到300%！

實現夢想、規劃生活、整頓工作，讓你的生命不再虛度、金錢不再白流！

作者介绍:

林珮玲 (Ada)

筆記女王

科班出身的專業秘書，曾擔任3D CAD繪圖軟體講師，也曾和教授與研究生共同出版電腦專業書籍，目前以當個快樂的小助理為終身職業及人生目標。

從小學四年級，拿到第一本行事曆開始，就養成了寫筆記的習慣，迄今…嗯…好幾十年了。

凡事愛做筆記，看電視做筆記、聽廣播做筆記、看雜誌做筆記....什麼都能做筆記。

愛玩、愛學習新事物，希望能將寫記事本的快樂，分享給身邊的每一個人。

目前經營部落格「有容乃大」

(tw.myblog.yahoo.com/adalin-70/)，開格短短兩年餘，點閱率已高達30萬人次，她更定期在北中南各地，與許多熱愛筆記本的同好召開「活用記事本分享會」，並不斷推陳出新，激發出許多活用記事本的絕妙好點子。

目录:

[筆記女王的手帳活用術 下载链接1](#)

标签

时间管理

手帳

个人管理

笔记

笔记女王

工具书

生活

评论

台湾人连写字都哆哆的，好神奇。书里记录方式太琐碎复杂，光是看看都累了。

还是有学到点东西 下载的pdf档

陈霜推荐并惠赠电子书

不要那么麻烦了，就记录工作和学到的东西即可。其他什么的从笔记本完全看不到了

好记性不如烂笔头，一直羡慕日本女生的手帐技巧，什么都能写下来成为回忆也不错。
学习中

好爱ada的奇思妙想~

没啥特别的。记住不要为了记手帐而记手帐就好~

实在是非常佩服把笔记做的这么好的人，这种人身上总是散发着热爱生活的气息，非常
心灵手巧，又非常具有创新精神。（问：为什么欧美不怎么流行手帐呢？）

2015.11.22重温了一下读本，想说接下来可以更新和完善我的手册咯～ 手帐内容：
1. 书籍资源：豆瓣，kindle，实体书 2.

事件：感恩，成功，美食，社会等当日有所触动的事件 3. 消灭杂物清单 4.

这辈子要完成的清单 5. 一行力：用于记录事件以及感想 6.

年表：每年的大事件，社会事件，职业生涯事件 7.

琐碎事件清单：2、5、10、15分钟能做的事 8. 月历还能用来记每日花销总额

额 半个小时读完第一本 也许我算是已经入门的人了 所以第一本其实没啥能学到的基本都是已经知道的东西……开始看第二本(▽")

半小时扫了一遍

个人感觉用处不大，完全不是我的style啊……

给我买本子找了充分的理由

有用

GTD的基本理念 里面的笔记有的太花哨

有点形式主义了

感觉书中所说要记的事情太多了，我还是倾向于日记，只记录自己的感想。当然可能日程管理和收支明细也要记的。。。。

已出的4本中最有价值的一本，适合反复阅读。个人认为，书中的不少想法虽然很不错，但出现的很零星，有些并不适合学生，有些并不适合上班族。需要阅读的人取其精华，稍加提炼，才能成为对自己最有用的手帐活用术。【想法→计划→行动→自省→坚持→☆成功】

有一些方法还挺好的，虽然我是在不太喜欢用广告单反面什么的做本子……OTL

#每周一本书#看过《记事本圆梦计划》和《别告诉我你会记笔记》后，这本就只需要浏览了，这种书大部分内容都是重复的，但还是有个性化的地方。并且本书以图多为特色，也是值得一看的。

看完发现，豆瓣某些号称“手帐达人”都是抄这里的。。。抄抄更健康。。

[筆記女王的手帳活用術 下载链接1](#)

书评

首先是因为豆瓣小组的一个帖子推荐的，因为这四本书是一个系列的，所以书评我就一起写了。请原谅我的小偷懒。O(∩_∩)O~
然后在学校的图书馆搜索了一下，没有，网上也没有免费的。于是看到TB上有电子版，只需要几块钱，就拍下了。我以为会很厚很厚的，哪知道一下午就把这一系...

这本书很适合喜欢使用手帐来记录自己生活的人，特别适合喜欢买本本的文具控们。我最近买了很多本子，正愁着不知道怎么才能有效利用，这本书给了我很大的提示和帮助，作者语言很简洁，书中有很多实例图片，相比于日本人写的笔记本管理类的书这本书实操性更强。相信实践操作坚持...

学习笔记恩~o(—^—)o#)握拳！前言一、手帐或笔都要能单手操作
1、手帐本要180度摊平(因可能手持电话，平摊比较方便) 2、有today尺
3、笔要易于抽放 二、内页的设计 1、公私都写在一本 2、周六日连在一起
三、活用手帐的好工具 1、彩色便利贴 (事情依分类写在不同便利贴...)

整体来说，算是值得花上几十分钟翻一下的。但是基本上，汇总比不上
<http://www.read.org.cn/html/tag/%E4%B8%80%E6%AC%A1%E6%80%A7%E5%AD%A6%E4%BC%9A%E7%AC%94%E8%AE%B0%E7%9A%84%E6%8A%80%E6%9C%AF>
只有一些小trick还值得一看，比如笔的相关玩意儿（笔插，多色圆珠笔，荧光...

前言：看了不少记事本手帐使用的书，我觉得这本讲的已经非常详细，因此觉得同类的书籍不必阅读太多，重要的是我们要找到合适的手帐，合适的使用方法。我只是归纳了下标题和我觉得比较重要的内容，因为里面的图片也非常有价值以及后面作者有教大家DIY的方法，所以还是建议大家去...

站在PageOne里把它翻完，不畏店员热辣辣的眼光，考虑了2天之后，还是决定把它带回家，毕竟这种工具书性质的书，看过一遍第二天也就忘地七七八八了，只有带回家久不久翻一翻，时时提醒自己好好做手帐，持之以恒才有用。
作为一本全彩图，字很少，有点薄的书，HKD87的价钱有点偏...

书写得很细，因为还没看过其他同类书籍，也是第一次看此类书籍，所以好坏没有对比性，但总体看完感觉还不错。其中的一些方法较为实用，既有理论也有实际，只需把握几个关键点，其他都不用想，就去做吧。

1、只用一个本子记录。想想曾经有多少个本子因为分类，而最后无疾而终。...

以为是很多字的一本书，但不知道是不是电子版的原因，很快就看完了，很欣赏书里面的很多小方法，自制小口袋，体重记录、饮食日记、成功日记等等，下午刚刚看完。方法都很好，但是由于长时间缺乏对自己的管理，我还不太知道都能用他们来记些什么。周计划、月计划、年计划，都不...

要修炼到ada的水平肯定不是一天两天的事，也不要指望看完书后就能活用了，我脚的ada书启发意义更大。

-
- 1、Today尺上写上TDL
 - 2、不同颜色写不同时期-红色-紧急或重要的事情，蓝色-一般的时情，绿色-公事
 - 3、小事记纸上，大事放脑中
 - 4、在便利贴上打印的方法：先打在A4上，再用便利贴覆盖再打
 - 5、行动是改变的开始，把想要的生活写下来
 - 6、记下健康规划，成功和失败的记录，还有好运...

在个人成长&时间管理圈内两名重磅人物战隼和易仁推荐下，看完了笔记女王的4本书，最大的感慨是原来什么都可以记。如果说梦想日记，财富日记尚可理解，那么像便便日记和大姨妈日记真的让人觉着有些“变态”了，不过这也是这本书最大的意义：很多东西很重要，但是我们没有认识...

所以看者一本书就可以了。由于图很多，所以很直观。
记下一些我在别的书上没看到的内容： --- 每天不超过6件必办事项 ---
个人专属密码的设计 --- 体重表格、大姨妈来访记录.... --- 消灭杂物清单 ---
考试复习计划 --- 每天一行日记 --- 琐碎时间运用（5分钟为单位）

一、谈论梦想之前，先搞定工作生活大小事
1、先把“写手帐”这件事彻底融入生活中，让写手帐像吃饭、睡觉一样自然，等熟悉生活中有手手帐这件事时，再来加入梦想，就不不会手忙脚乱。
2、使用手帐的步骤： • 收集
加工粗糙：将工作加以简明，并将工作细分为待办事项、...

其实很多都可以数位化。
笔书中阿哲年度计划的部分：可以参照——《记事本圆梦计划》
九宫格多色笔：可参照——神奇手帐 [(日) 佐藤惠著 和 6色荧光笔学习法
一行力：可参照——奥野宣之的 A6全能笔记术和活用一辈子的笔记术
笔记改造：可参照——最强手帐改造术 图文性来说...

[筆記女王的手帳活用術_下载链接1](#)