

青小鳥的圓夢實踐手帳術



[青小鳥的圓夢實踐手帳術_下载链接1](#)

著者:青小鳥

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2010-12-29

装帧:

isbn:9780415380935

◎聯合推薦

筆記女王／Ada

暢銷作家／貓眼娜娜

部落客／青蛙巫婆

當《秘密》喚醒你的夢想後，接著就要實現它！

本套書兩冊合購不分售，內含：

史上最抖擻！青小鳥的圓夢實踐手帳術：考照、減肥、旅行、結婚，都能制霸！

＋圓夢手帳＋原創夢想收納夾鍊袋

樂多最有梗部落格「熊貓與菊花」版主青小鳥現身說法

我寫手帳，我的人生揪暢秋

這是一個關於青小鳥與手帳的故事。

因為寫學習手帳，她如願考到夢想中的4張證照；

因為寫旅行手帳，她每回出門都帶著「兩憶」回家；

因為寫婚禮籌備手帳，她的「猛嫁」讓網路鄉民笑到翻肚；

因為寫手帳，她從網路阿宅晉身女作家……

內湖人、金融界最愛部落格「熊貓與菊花」版主 青小鳥

給你最完整的圓夢方法

1枝筆＋1本手帳＋寫、剪、畫、貼，完成大小美夢！

學做菜、考證照、減肥、旅行規劃、結婚嫁人……

你都能靠手帳制霸！

跟著青小鳥，一起實現生活中的大小美夢吧！

「熊貓與菊花」是小編我最愛的部落格之一，第一次連結到這個部落格，是因為我在尋找某個日本旅遊資訊。然後一看下去，不得了，這個部落格小至美食分享、創意手作，大至職場甘苦、旅遊紀錄、兩性關係……它通通能說。版主本人還老愛把自己扮成KERORO、熊貓、大佛作些怪事（還買法老睡袋）。有夠促咪的？他的腦子到底在想什麼啊？

重點是雖然常覺得他在搞笑，但又隱約感覺得出青小鳥是個認真的人、對生活也超有規劃，因為他真的好博學多聞喔，什麼都懂，什麼都可以拿來做文章寫一篇娛樂大家耶。

果然，在某次機緣下，小編發現青小鳥的梗來自他的寫手帳癖好，任何覺得有料的、好玩的，都會記下來，因為這樣就能衍生發想，有更多的梗可以寫部落格文章。不只如此，他還會寫學習筆記、旅行筆記、閱讀筆記、婚禮籌備筆記（你沒在新聞上看到「猛嫁」，也在YOUTUBE看過吧），不管是考證照、學語言、婚禮宴客都如願完成呢！像這樣把生活中每一個小夢想都確實實踐的，正是最厲害的地方啊～

你也想讓自己的夢想成真、生活順遂嗎？跟著青小鳥的方法做，就百事OK喔！

對了！如果你只是看完、笑完就放下書，那就大大枉費青小鳥的一番苦心了。因為夢想

不是只放在腦袋裡爽、掛在嘴上碎念的啊。一起加入圓夢的行列吧！

那要怎麼做？就從寫手帳開始啊（這本書不就是在跟你說這回事嗎？）不要再拿「我買不到喜歡的手帳咩」「我還沒去買手帳啊」等藉口來推託了。因為在你買下這套書時，就有一本圓夢手帳必須帶回家啊。既然如此，那就好好地運用它吧！不然，犧牲自己做成紙張的大樹，可是會趁你睡夢時來討命的。

順帶一提，青小鳥原創圓夢手帳除了一般手帳必備的月／週計劃表外，還有感謝／消滅清單、創意筆記、名言佳句筆記、熊貓30天法等青小鳥真實在運用的貼心設計。如果你是初次踏入手帳界的菜鳥，那就跟著青小鳥的方法做；如果你已經是手帳界的老鳥，那就隨你自己的創意好好運用吧！

1.樂多最有梗部落格「熊貓與菊花」版主青小鳥第一本華文作品。首次公開她實現夢想的圓夢手帳術，考照、減肥、旅行、結婚，都能靠手帳實現！

2.完整分享青小鳥最有料的手帳生活，跟著他的方法做，你也可以制霸生活中的大小事物。

3.除了青小鳥的獨門方法，還有青小鳥好友的無私分享，歡迎加入用手帳圓夢的世界吧。

4.搭配青小鳥全程監修、最能落實手帳生活的實踐型圓夢手帳成套販售，使用它，讓它帶著你逐步圓夢。

5.圓夢手帳中特別設計感謝/消滅清單、創意筆記、名言佳句筆記、熊貓30天法等頁面，等待你更有創意的靈活運用。

加贈青小鳥原創夢想收納夾鍊袋，把你的願望與目標放入袋裡，用力地實踐它吧。

作者介绍:

青小鳥

擅長翻滾，囧臉，孝順父母，友愛兄弟，尊敬師長，硬推老太太過馬路（不管她願不願意）。嘴砲能力檢定一級證書，笑點指數測驗八級，鄉民之光。才華洋溢得跟什麼一樣。

編輯眼中的青小鳥

部落格界的雜學王，熱愛使用手帳。為什麼他的blog可以有那麼多源源不絕的梗，就是因為他的手帳強迫症。

目录: 作者序 呢個手帳係我的好捧姚啊哈哈！

PART 1

相傳寫了手帳，夢想就會實現
給懷疑「這輩子，只能這樣子嗎？」的你
完成夢想，為什麼要寫手帳？

圓夢手帳的用法

今年，你想達成的夢想是什麼？

一口氣寫下你的10年夢想計畫表

如何規畫夢想進度表

許一個年度漢字給自己吧

行事曆、夢想、每日生活的「三位一體手帳」是最理想的
可以說出口的梦想，最好公諸於世

PART 2

老目標新計畫，都是欠人設定的小東西
目標具像化，夢想才不會淪為夢想
目標與目的、夢想與理想的區別
別讓格線限制你的格局——各種筆記圓夢法大公開
什麼疑難雜症都能寫進去的九宮格計畫表
翻滾吧，夢想！5×5 倍速夢想實現地圖
高度比山高、深度比海深的幸福修練力清單
什麼都能表、什麼都能格的表格學習術
老梗但是對圓夢超有效——吸引力法則
先以30天為單位，養成好習慣
忙到只有零碎時間，也能寫出內容豐富的手帳
有趣的「我是大明星行程表」
目標除了欠人設定，也欠人調整

PART 3

我是大力隨手！隨手記錄的力量
變成「梗梗於懷」的背後故事
隨看隨記，小囧人口袋好多料
我的好多梗就是這樣來的 善用網路工具
部落格、手帳和夢想的鐵三角
書中自有黃金梗
開會正是隨手寫創意的最佳時機
和朋友聊天時的腦力激盪
任何點子都要一口氣寫出100件的自我練習
記事本，只能有一本嗎？
其他有梗的手帳活用法
做好每件生活小事，就是邁向夢想的一大步

50 字日記

人脈存摺和感謝清單
設計自己的「本月生活BEST」
讚美和肯定自己是很重要的
三餐記錄表，遠離發福魔咒
青小鳥流記帳法
丟掉50件東西，換來新人生
低潮時能立刻給我力量的名言佳句
偷偷借師之超好用語彙筆記本
同場加映！看看青小鳥其他的手帳用法吧！

PART 4

多采多姿！手作感圓夢筆記本
圓夢，也可以這麼有趣！
婚禮籌備筆記
電影閱讀筆記
旅遊回憶筆記
旅遊筆記番外篇 到處蓋章
旅遊筆記番外篇 夢想規畫
手作物靈感筆記
學習筆記
學習筆記番外篇 創意筆記
學習筆記番外篇 手作筆記
更多的圓夢手帳
創作筆記
青春筆記

「最難忘的人生體驗」筆記
飲食瘦身筆記
寶寶成長筆記
美味關係筆記
塔羅筆記
情侶出遊筆記
追星筆記
插畫筆記
青小鳥佛心講座
持續喜歡做的事，就會幸福
寫下夢想，別忘了用肉眼猛看
多寫正面的事，夢想才能正循環
一起來實現夢想計畫吧
倒數計時，是夢想的體能訓練師
青小鳥2010年9月的「本月生活BEST」
這樣做，夢想立即能成真
挑選旅遊筆記本的2大原則
• • • • • (收起)

[青小鳥的圓夢實踐手帳術_下载链接1](#)

标签

手帳

时间管理

笔记术

个人管理

笔记

GTD

台湾

生活

评论

还蛮入门的指导书。

青小鸟笔记的长处是可爱的插画，内容比较没有系统和严谨的结构。不过可爱的小新娘的各种可爱的愿望还是很可爱。

内容借鉴其他的笔记书+自己的卖萌的描述
附作者2011年的笔记：<http://www.looseleaf.cn/thread-1582-1-1.html>

不少论调还蛮有趣的……

超级喜欢！读完学习并实践！嘿嘿，喜欢她的旅行和结婚笔记！

台湾手帐好萌啊，生活创意手绘手帐可以这么玩，工作类的还是要清晰一些更好

文字很调皮，插图很多，越读越有趣。擅长图片，笔记并不系统和有条理，但乐于分享。
【电子版Pdf：很不清楚，望的我脖子都酸了】

很多方法型的书，重要的不是讲道理，是要把切实的办法分享出来，这方面，国人的书大多是吹牛逼型，水分太多。这本书虽然参考了很多其他人的方法，但能把自己的实践分享出来，就很给力。

真的是废话女王

写的有点凌乱有点拖沓。不如去看《记事本圆梦计划》。这个有点像，个人的应用+晒本……

75

非常没有意思。。很失望。

挺差的一本手帐书~原理都是别的书上写过的，但是这本解释的乱七八糟，没什么条理也没系统，也不说具体怎么操作。实在没用~

pdf

记事本原则和tips在别的书中都讲过了，似乎没有什么特别新鲜点，也没什么系统性（行事历+梦想+每日生活是个不错的系统，日文书上讲过，但是本书作者却没说明）。看看青小鸟的搞笑文字和记事方法还是蛮有趣。

还算可以吧，不过是繁体，有点别扭，不算太具体，不过图挺好看~~~

实在是太泛泛而谈没有什么实际的参考价值了。

如果改变不了别人的想法，就默默的做自己的事情吧！

还不错

很系统，但其实更期待细节，还是更喜欢Ada的~~不过也很不错啦！！

[青小鳥的圓夢實踐手帳術_下载链接1](#)

书评

一句话书评：本书的观点非常好，文笔风趣，但是缺乏具体的写手账的方法，只是泛泛而谈。1. 爱写手账的人，能从写手账的过程中享受写手账的乐趣。

感悟：写手账不能进入一个误区，不停地买本子、买笔、买胶带纸，不能把每天写手账当成一种任务或是一种负担。写手账，是为了享...

图片上介绍是两本 收到时才发现一本是书 另一本是笔记本 书没有想象中厚
比起笔记女王我更喜欢这一本 可能更符合我的习惯

把想做的事写下来，把写下来的事做完，好羡慕青小鸟一年要完成的100件事

[青小鳥的圓夢實踐手帳術_下载链接1](#)