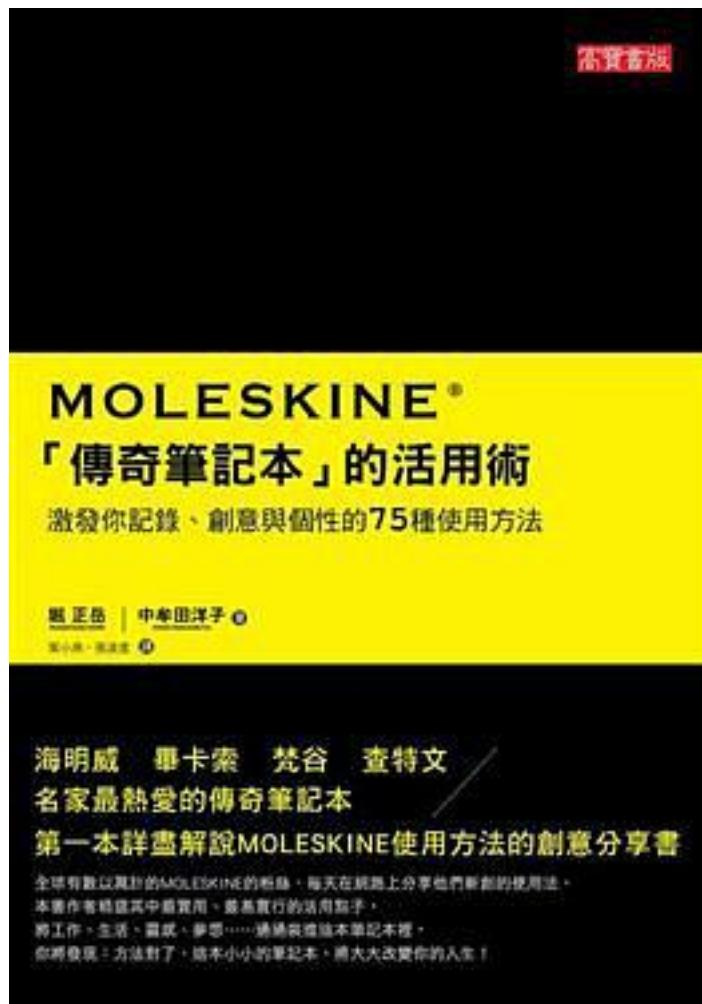


Moleskine「傳奇筆記本」的活用術



[Moleskine「傳奇筆記本」的活用術 下载链接1](#)

著者:堀正岳

出版者:英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

出版时间:2011-8-17

装帧:平装

isbn:9789861855943

海明威、畢卡索、梵谷、查特文

名家最熱愛的傳奇筆記本，

第一本詳盡解說MOLESKINE使用方法的創意分享書。

全球有數以萬計的MOLESKINE使用者，每天在網路上分享他們新創的使用法，

本書作者精選其中最實用、最易實行活用點子，

將工作、生活、靈感、夢想……通通裝進這本筆記本裡，

你將發現：方法對了，這本小小的筆記本，將大大改變你的人生！

為什麼我需要這本書？

本書除了提供使用MOLESKINE的諸多點子，還將引領你重新思考筆記的本質，

徹底顛覆一般「筆記＝記錄・備忘」的傳統想法，領略筆記的真髓與妙處。

全球首度公開！

開啟你全新生活型態的MOLESKINE活用術

全方位記錄法

重新定位筆記的基本功能，讓

MOLESKINE成為大腦的備份硬碟，將靈光乍現的想法全寫下來，除了減輕大腦負擔，還能全部抓住那些像小魚般一骨碌溜走的調皮靈感，不再有漏網之魚的遺憾。

三階段活用法

養成「記錄→每日審閱→每週審閱」的循環，「超連結」、「索引標籤」、「符號識別」等神奇技巧讓你進行資訊的去蕪存菁時，如虎添翼，有如神助。當下看似不重要的資訊，日後往往能收小兵立大功之效。

時間軌跡&行動選單

詳細記錄時間的使用，利用行動選單——消除無益的「時間贅肉」，打造完美、零贅肉、無負擔的時間使用曲線。

GTD系統活用術

大小待辦事項全部列單寫下，五個簡單步驟及輔助道具，有效進行大腦整理，少了瑣事的干擾，便可一鼓作氣專注「眼前該做的事情」，辦事效率立馬提升。

個人作品集

圖文日記、塗鴉筆記、相簿、旅遊札記、收集冊、食譜、素描簿……不設限的使用方式，既可高調展示，亦能低調收藏，全依使用者心境轉變自在變化，實為筆記最高境界。

DIY個人化

深入剖析簡約設計背後不平凡的多元演化，使用者既能享受基本設計的經典感，亦能隨心所欲展現個人魅力，各種DIY技巧，激發源源不絕的改造點子，讓筆記本輕鬆晉身時尚單品。

還想知道更多有趣的點子嗎？快翻開本書，接受全新的筆記震撼教育！

為什麼MOLESKINE如此廣受喜愛，歷久不衰？

品質

方便站立書寫的硬殼封面、精裝書裝訂、柔和的奶油色中性紙、避免碰撞損傷的圓弧形邊角、防止內頁散開的彈性束繩、貼心的硬卡紙擴充內袋、任何小細節都不馬虎，讓簡約設計發揮極致工藝之美的高度品質堅持。

精神

捨去一般筆記本或萬用手冊的複雜表格的簡單頁面設計，少了框格的束縛，多了恣意揮灑創意的空間，不受限制的頁面與龐大頁數可多用途使用，精準呈現重視自由與個性的品牌靈魂。

作者介紹：

堀正岳 堀 正岳

1973年生於美國伊利諾州，理學博士。本業是以地球暖化評估和氣候模型分析作為研究主軸的研究員。目前在網路上主持一個以Lifehack（提高效率的方法）或工作管理技巧為主題的部落格「Lifehacking.jp」。他的理念是「Lifehack是改變人生的一項小習慣」，介紹眾多如雲端時代的生活與工作型態、到iPhone・iPad・Moleskine等等精巧工具或文具用品的活用法。

著作有《iPhone情報整理術》』、《情報篩選工作術》等等。

中牟田洋子 中牟田 洋子

1982年出生於福岡縣。目前為日本最大MOLESKINE粉絲網站「moleskinerie.jp」的管理者，每日持續更新與MOLESKINE相關的新資訊。其中介紹許多全球MOLESKINE愛用者網頁、客製化方式、資訊活用法、可搭配的文具用品，與「手寫」或「記錄」相關的議題討論。現居於倫敦。

目錄: 前言 為您「擴充」腦容量的筆記本

為何非得是紙製的筆記本才行？

適合做為「外接式腦袋」的Moleskine筆記本

邁向豐富人生的這一本

第一章 為何Moleskine筆記本會雀屏中選

Moleskine筆記本究竟是何方神聖？

基本與規格款式

作為累積經驗之「手札」的使用方法

為何Moleskine筆記本會雀屏中選？

愛好「自由」的精神

與數位化工具在使用上的區隔

開始試著寫寫看

第二章 將人生放入Moleskine筆記本中

在遺忘之前早已全方位記錄（Ubiquitous Capture）

全方位記錄的基本規則

全方位記錄的形式

依記錄內容選擇文體與文字量

大膽地標明話框

要快速記錄就用Rhodia便條紙

學會掌握及表達感情的寫法

把痛苦也寫進去的好處

別漏掉最重要的部份

以標籤貼紙來置入圖像

利用印章做為記錄的捷徑

學會全方位記錄

第三章 Moleskine筆記本的「三步驟活用法」

活用Moleskine筆記本的三個步驟

「每天重新審閱」讓訊息更明確

每天重新審閱的進行方法

結合頁與頁的「超連結」

為方便檢索的「索引標籤」

以「分類」來排序

以「符號識別」立即傳達該頁的氣氛

「擴充」頁數

「每週一次」回顧審閱訊息之間的關連

藉由「每週審閱」讓訊息永續

立即找到重要訊息的「索引製作」

以「串聯手法」將片段的記錄集中在一起

不翻開也能看見內容的秘訣

以『超筆記meta-note』集中散亂的資料

利用Evernote使Moleskine筆記本數位化

在書背留下印記畫上完美句點

過去的筆記本將成為今天的助力

第四章 MOLESKINE 筆記本活用技巧

別再用萬用手冊了

「能幹的人」會做出專屬於自己的筆記本

選擇適合自己的日記本

改造成迷你萬用手冊

利用Daily Diary做「時間軌跡」

靠「行動選單」輕鬆地以分鐘為單位來活用時間

能夠連結數位工具的撰寫法

利用MOLESKINE筆記本製作「GTD 系統」

利用reporter寫下「目前該做的事」

在memo pocket裡放資訊卡做「To Do管理」

製作能經常切合目標的架構

從偶然邂逅到產生創意的小提示

利用folio NOTE每天畫一張心智圖

將folio folder當成工作的公事包

第五章 MOLESKINE筆記「日常活用法」

別為MOLESKINE的使用方式設限

繪製圖畫日記

用鋼筆與文字寫下日記

交換筆記

寫下閱讀日記

製作照片集

製作旅遊札記

製作收集冊

製作食譜筆記

畫素描

記錄活動巡禮

記錄美食巡禮

記錄健康
製作單字本
第六章 MOLESKINE筆記「DIY訂製法」
製作全世界獨一無二的筆記
如何隨身攜帶筆呢?
用鬆緊帶與夾書帶將筆固定的方法
特製夾書帶
加上書套
在擴充袋裡加上小窗格
當成錢包隨身攜帶
硬殼+三本cahier與兩本volant
利用MSK
把節慶日寫在日記上
在保存方式上下功夫
第七章 最適合搭配MOLESKINE的文具
Meisterstück/Safari
Pelikano Jr./Rapid
JETSTREAM三色原子筆/彩色鉛筆
便利貼/索引黏貼標籤紙
透明袋狀黏貼標籤/行事曆便利貼
Book Darts書籤/紙膠帶
隱形膠帶/DYMO OMEGA標籤機
透明彩色標示貼紙/筆插
側筆夾/日期印章
印章套組/索引印章
呢喃印章/夾尺
安全魔術裁割刀/文件袋
多格收納包/PoGo隨身印表機
後記
附錄 MOLESKINE筆記本一覽表
• • • • • (收起)

[Moleskine 「傳奇筆記本」的活用術](#) [下載链接1](#)

标签

Moleskine

时间管理

笔记术

笔记

手帳

个人管理

生活

日本

评论

不用买这么昂贵的鼠皮也一样可以好好记录和规划你的一切，但Passion系列里的book／baby／Travel三个类别还是可以买来装一下逼

作为Evernote重度用户，正在试图寻找手写笔记和Evernote的平衡。这本书给了一些启发，尤其是第三章「三阶段活用法」。

记笔记不需要人教吧，按照自己最喜欢的方式来就行了，挑选笔记本不也是按照自己的书写习惯来就行了嘛

这本和红书有明显不同，工具书倾向明显。大家可以根据阅读偏好在红黑两书中自行挑选：）

还是活页本比较适合自己，这个就是个介绍书，谈不上什么指导

没有实用的话,一句都没.

因为是是“Moleskine”的活用术，所以简直把Moleskine捧上天。/我专门做了读书笔记！/前半本还可以。

为啥豆瓣评分会这么高？我觉得并没多大帮助嘛.....

#跟此書無關#

有次跟橘哥聊天，我說我寫的筆記字醜得跟大便一樣，根本不想看第二遍，橘哥說他也是阿，所以他都借別人寫的漂漂亮的筆記來印，就不用看那些自己寫的大便了（到底為什麼要一直提到大便）。

PDF

作为一个资深伪M本粉，书中的观念、方法、工具早已身体力行。不要“传奇”化本子本身。竖排繁体台译鬼子书，读起来比较费劲。仅推荐本子控阅读。

2012.3.17

感觉主要是为了推广moleskine的，可能是看了其他的手帐书，觉得这本真一般

前老板借我看的书，理念契合，结果勾引我花了一百多买了本pocket。不过，写写画画的记录生活还是不错哒~

这类书更多的是激发灵感和对术的视野扩展，不要苛求作者，作者运用的行云流水了，看客如果固执依旧还是固执。能找到切合自己的方法，把工具用好，才有可能拓展“道”的层面，反过来，没有工具和方法，也有可能做好事情。

活页会所分享。跟A6笔记术一样不是很实用。

还是挺实用的，介绍了一些记笔记的理念、实用技巧，具体到如何更好地使用moleskin e。其中全方位记录法挺适合我这种选择障碍症患者，所有的内容都记一起，不用纠结如何分类，各种内容该记在哪个笔记本里。当然后期还是要整理分类的。

十分钟搞定

太喜欢了！第一次没买后悔的要死，之后立马去收下来。刚从头到尾通读一遍，现在打算看着目录，喜欢的章节再来一遍～喜欢这个本子！！

竖版看着真费劲

[Moleskine 「傳奇筆記本」的活用術 下载链接1](#)

书评

Moleskine是个传奇的品牌，百度和google上你大可以搜索到很多关于她的历史，那些热爱她的人充满热情地讨论着曾经使用过她的大师们，像梵高、毕加索、海明威、查特文，随身带着一本Moleskine，仿佛亲近了大师。也有很多热爱她的人，在思考和探索着如何充分利用Moleskine的...

笔记本的用法 +

作为累积经验和创意的“手帐”，这些记录可以开创未来的可能性。 +

防止遗忘的记录，就是人生的记录。 + 记录情绪变化 + 日程、时间记录 + 结合GTD系统

+ 绘制脑图 + 图文日记、旅行美食记录 #### Moleskine的优点 + 设计！绝对是第一位的

+ 耐用坚固 ...

看完了，除了一些小窍门（比如用内带绕一下巧妙固定钢笔什么的，这个还是挺方便的），对于我来说，大部分不太值得花时间读。

当然如果拿来用作日程记录技巧的参考，大概就会觉得这本书很有用了，这方面技巧的

篇幅很多。但是如果喜欢用本子记录属于自己的作品那类偏创意型使...

简单才能持久 ——《Moleskine 「传奇笔记本」的活用术》读后感

日本这个民族称日记为“手帐”，顾名思义，用手记录的账本，但其中内容又不局限于理财经济内容，只要想到的，就随手记下来。日本人对“手帐”的...

bookdepository 直邮Moleskine笔记本购物攻略: 图文详细版

<http://zuizhimai.com/bookdepository-haitaigonglve.html> 自己买呗....

Moleskine是二十世纪已经成为欧洲艺术家和知识分子中的传奇笔记本。Moleskine®品牌所象征的，是一个源远流长的笔记本、日志和城市指南的...

[Moleskine 「傳奇筆記本」的活用術 下载链接1](#)