

# 聪明人用方格笔记本

高效工作、学习的思维整理术 | 进阶图解 |

[日] 高桥政史 / 著

袁小雅 / 译

頭がいい人はなぜ、  
方眼ノートを  
使うのか？

麦肯锡咨询公司、波士顿咨询公司核心工作法  
康奈尔大学、东京大学学生、  
管理学家大前研一都在使用的方格笔记术

日本热销

15 万册



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷  
CS-BOOKY

# 聪明人用方格笔记本

高效工作、学习的思维整理术

## 进阶图解

[日] 高桥政史 / 著 袁小雅 / 译



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷  
CS-BOOKY

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

聪明人用方格笔记本：进阶图解 / (日) 高桥政史著；袁小雅译. —长沙：湖南文艺出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5404-7615-1

I. ①聪… II. ①高…②袁… III. ①企业管理—笔记 IV. ①F270

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第103528号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：18-2016-035

ZUKAI ATAMAGA IHHITO WA NAZE HOUGAN NOTE WO TSUKAUNOKA?

©MASAFUMI TAKAHASHI 2014

Originally published in Japan in 2014 by KANKI PUBLISHING INC.

Chinese ( Simplified Character only ) translation rights arranged with KANKI PUBLISHING INC. through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

**上架建议：商业·励志**

CONGMING REN YONG FANGGE BIJIBEN: JINJIE TUJIE

**聪明人用方格笔记本：进阶图解**

作 者：[日] 高桥政史

译 者：袁小雅

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：毛闽峰 李 娜

特约策划：杨清钰

特约编辑：马玉瑾

营销编辑：贾竹婷

版权支持：闫 雪

封面设计：天行健设计

版式设计：李 洁

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京市雅迪彩色印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：841mm × 1189mm 1/16

字 数：100千字

印 张：7

版 次：2016年6月第1版

印 次：2016年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-7615-1

定 价：42.00元

质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

# 目录

## Contents

Guide 01 导读指引 \_002

## Chapter / 1

### 若想改变人生， 那就先改变“笔记本”吧！

01 使头脑变聪明的笔记本 vs 阻碍能力发挥的笔记本 \_004

02 笔记本的生命线在于是否具有“重现性” \_006

03 忽视笔记本会给你带来持续的负面影响 \_008

04 聪明人都在使用方格笔记本 \_010

05 用方格笔记本改变“框架” = 使头脑变聪明 \_012

06 善于使用方格笔记本的外资公司咨询顾问 \_014

方格魔法

1

清晰！“框架”效果，快速画出框架！ \_016

Chapter 1 小结 \_018

## Chapter / 2

# 麦肯锡的咨询顾问们 使用的“麦肯锡笔记本”的秘诀

01 外资公司的咨询顾问们“横向”使用笔记本 \_020

02 精英们坚持实践的“黄金三分法” \_022

03 养成用 A4 大小笔记本的习惯 \_024

04 像报纸一样给笔记“标题” \_026

05 终极笔记本诀窍 = “10000 页法则” \_028

方格魔法  
2

看 3 秒即可重现内容的笔记本! \_030

Chapter 2 小结 \_032

Guide 02 5 分钟看明白! 使头脑变聪明的方格笔记本的基本用法 \_033



# 目录

## Contents

### Chapter / 3

## 人生之本！ 看透“学习笔记本”

01 鲜为人知的笔记本三大功能 \_038

02 停止“照搬板书”的记笔记方式 \_040

03 用“两页一主题”的方式使用学习笔记本 \_042

04 将“发现”故事化的决定性因素是“逻辑连接词” \_044

05 记笔记时，“重要的是”要有意识地总结概括 \_046

特别收录：方格笔记本用法实例 1（学习笔记本篇） \_048

方格魔法  
3

助你成为天才的方格笔记本用法! \_054

方格魔法  
4

孩子的人生第一个方格笔记本 \_056

Chapter 3 小结 \_058

## Chapter / 4

# 工作笔记本 是“舍弃型”笔记本

- 01 职场人士使用笔记本的目的是“舍弃” \_060
- 02 战略咨询顾问的笔记本也是“战略型”的 \_062
- 03 用方格笔记本提升“提问力” \_064

方格魔法  
5

简单·快感！做表格！ \_066

Chapter 4 小结 \_068





# 目录

## Contents

### Chapter / 5

## 一生的武器！ 掌握“提案笔记本”！

- 01 “笔记本”的终极目标是“提案笔记本”\_070
  - 02 外资公司咨询顾问讲求“fact（事实）”\_072
  - 03 掌握丰田、麦肯锡的“五个为什么”\_074
  - 04 最终归结为一条信息\_076
  - 05 外资公司咨询顾问贯彻始终的“行动区域”\_078
- 特别收录：方格笔记本用法实例 2（工作笔记本篇）\_080



两步骤之方格笔记本使用术\_090



惯性·魔法！\_091

Chapter 5 小结\_092

Guide 03 更上一层楼的“博弈（决胜）笔记本”\_093



# 聪明人用方格笔记本

高效工作、学习的思维整理术

## 进阶图解

[日] 高桥政史 / 著 袁小雅 / 译



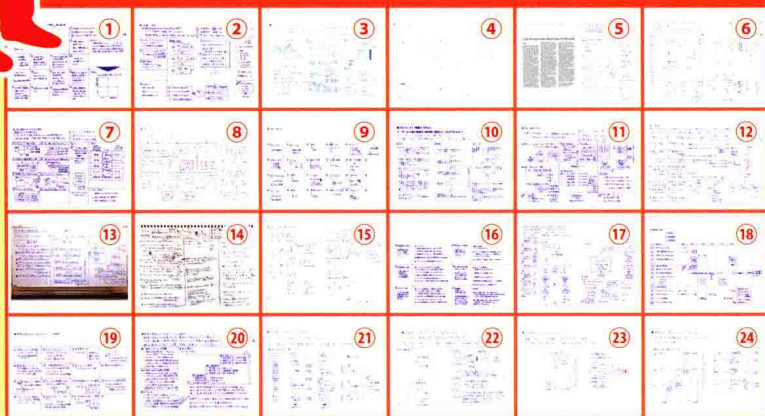
湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷  
CS-BOOKY

“图解版”专享！实例 · 视频 · 方格魔法！

为便于大家最大限度活用方格笔记本，  
本书大量奉上特别内容！



通过“24个实例”学习！

图解版中介绍的24个笔记实例均可按照实际尺寸免费下载。通过这24个笔记实例，进一步了解方格笔记本的使用技巧，使方格笔记本更好地服务于你的学习或工作！

HOUGAN  
**24** DOWNLOAD  
*Why do smart people use squared notebooks?*  
[www.thinknote.jp/hougan2](http://www.thinknote.jp/hougan2)



用方格笔记本即可立刻掌握！

方格笔记本的

**Magic 1** 清晰！框架效果，快速画出框架！

极富实践性的7大使用技巧

**Magic 2** 看3秒即可重现内容的笔记本！

**Magic 5** 简单·快感！做表格！

**Magic 3** 助你成为天才的方格笔记本用法！

**Magic 6** 两步骤之方格笔记本使用术！

**Magic 4** 孩子的人生第一个方格笔记本！

**Magic 7** 惯性·魔法！

通过“单行本”学习！

《聪明人用方格笔记本》

建议看完“图解版”的读者一定再看看《聪明人用方格笔记本》！共176页的单行本版更加充实、详细地介绍了“方格笔记本使用技巧”。



**[图解版的读法]** 若想理解“使头脑变聪明”的方格笔记本的“基本”，首先请大家看一下Chapter 1、Chapter 2、Chapter 3这三部分的内容，在此基础上，根据自己所处情况的需要，更好地发挥出笔记本的功能。然后看一下实例、视频、方格魔法，立刻试着挑战一下！灵活使用方格笔记本的秘诀在于“一口一口地尝试也OK”“从一点做起也OK”。请大家一定结合自身的情况实践一下！

Why do smart people use squared notebooks?

为什么聪明人使用方格笔记本？

## Chapter / 1

# 若想改变人生， 那就先改变“笔记本”吧！

- 01 使头脑变聪明的笔记本 vs 阻碍能力发挥的笔记本
- 02 笔记本的生命线在于是否具有“重现性”
- 03 忽视笔记本会给你带来持续的负面影响
- 04 聪明人都在使用方格笔记本
- 05 用方格笔记本改变“框架” = 使头脑变聪明
- 06 善于使用方格笔记本的外资公司咨询顾问

方格魔法

1

清晰！“框架”效果，快速画出框架！



Chapter 1 小结



## 01

## 使头脑变聪明的笔记本 vs 阻碍能力发挥的笔记本

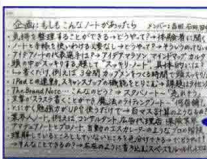
笔记本是有助于提升你自身能力的战略性工具。

仅仅改变笔记本的用法，便可取得前所未有的显著成果！

## 笔记本的两种用法


## 阻碍能力发挥的笔记本

- × 第一印象给人脏乱的感觉，不愿再看第二眼
- × 比 A6 纸小、记事本型
- × 用四种以上颜色书写
- × 这也写那也写，没有筛选
- × 照抄黑板、白板板书
- × 无空隙，写得满满当当
- × 没有图、表、画，仅用文字书写
- × 日后翻看时无法重现当时的内容



## 使头脑变聪明的笔记本

- ✓ 看起来整齐工整
- ✓ 大小至少在 A4 纸上
- ✓ 所用笔的颜色不超过三种
- ✓ 每一页都有一个主题
- ✓ 黑板、白板板书内容的提炼
- ✓ 留有空白处
- ✓ 画有许多图、表、画
- ✓ 日后看笔记时依然可重现当时的内容

### 在挖掘能力之前，先审视一下自己的笔记本是否是“阻碍能力发挥的笔记本”

“明明已经很努力了，但结果还是很不理想……”如果你也正为此感到苦恼，那么问题也许不在于你的能力，而在于你用错了笔记本。

笔记本有两种，一种是“使头脑变聪明的笔记本”，一种是“阻碍能力发挥的笔记本”。

如果你想取得更好的成绩，如果你正打算通过讲座学习一些技巧，或者为人父为人母的你正打算给孩子多报几个补习班，那么在此之前，请你先尝试改变一下笔记本吧！

笔记本可以提高学习、工作的效率，是一项可以最大限度挖掘出潜在能力的战略性工具。可是，还是有很多人在继续使用着“阻碍能力发挥的笔记本”。

原因只有一个，那就是“从来没有人教过他们正确使用笔记本的方法”。

## 学校、公司都未教给我们的 重要事情

请问截至今天，有人教过你正确使用笔记本的方法吗？想必99%的人的答案都是否定的。与此同时，在东大录取生中，反而有很多人都有在学校、补习班或是从父母那里学习过“笔记本用法”的经历。

为了不断提高记笔记的技术，外资公司的咨询顾问们甚至每天都要将笔记本交给上司检查、用红色笔批改。

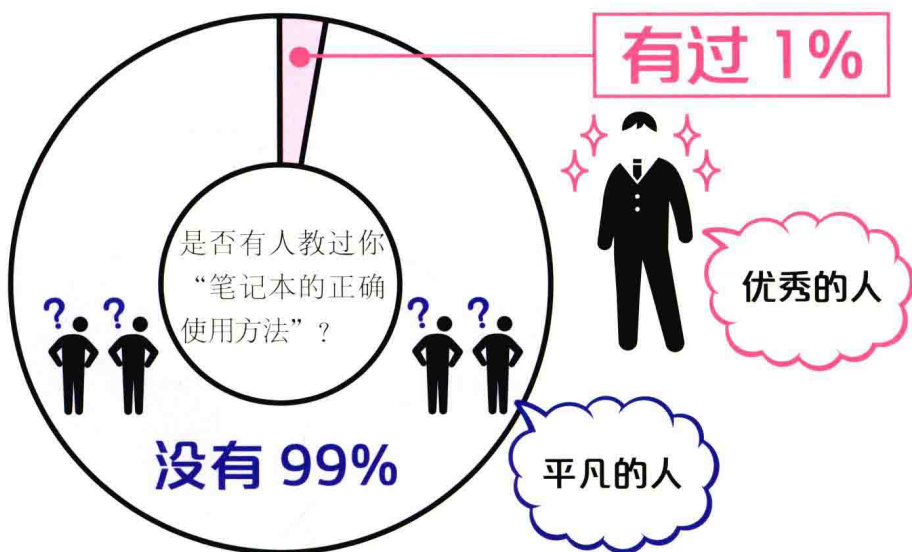
聪明的人一般有“学习过如何记笔记”的经历。

聪明的人、善于学习、善于工作的人都是在人生的某个阶段中让“阻碍能力发挥的笔记本”毕业，进而更换为“使头脑变聪明的笔记本”。



- 1 99%的人没有学习过“正确使用笔记本的方法”。
- 2 首先要停止使用“阻碍能力发挥的笔记本”。
- 3 将笔记本更换为“使头脑变聪明的笔记本”。

## 聪明的人学习过“笔记本的正确用法”



## 02

# 笔记本的生命线 在于是否具有“重现性”

如果你不能重现所学的内容，那么“阻碍能力发挥的笔记本”正是原因所在。改变一下你的笔记本，你将明显发觉到自己能力的显著提升。



## 记能够重现 所学内容的笔记

“无法重现知识内容的笔记都是垃圾。”这是我老师曾经说过的一句话。也就是说，再怎么学习，无法输出（重现）的知识都是垃圾，花费在这上面的时间都是毫无意义的。

进入职场以后，有人不惜花费重金接受各种培训，比如提升逻辑思维能力的培训、提高工作效率的培训、开发潜能的培训等等。当然，这些努力并不是完全没有用的。

但是在此之前，是否能写出“能够重现所学内容的笔记”是问题的关键。

笔记本的生命线是“重现性”。如果你感觉“自己所学的东西不是有血有肉的”，这并不是说你的能力过低，也不是说你的干劲和努力不够。

一切原因都在于笔记本。

## 笔记本的生命线是“重现性”

### 阻碍能力发挥的笔记本



✗ 无法重现当时  
所学的内容

### 使头脑变聪明的笔记本



◎ 能够重现当时  
所学的内容



## 不能抱着这样的想法记笔记



先想好记笔记的目的和日后如何发挥作用，对记笔记来说是非常重要的！



### 先想好目的和如何发挥作用后再开始记笔记

比起“参加什么样的培训”，更为重要的是“如何快速重现、落实出培训中所学到的知识和技巧”。

“无法重现所学内容、阻碍能力发挥的笔记本”，在提升能力方面发挥的是反作用。

改变笔记本，你的能力就会得到改变。在记笔记之前，先考虑好记笔记的目的和日后如何让笔记发挥作用，帮助我们得到想要的结果。如果你是抱着“为了避免遗忘而记笔记”“完全照搬黑板、白板板书”“按照自己的习惯随意记笔记”的想法记笔记的话，就让这些想法止于今天吧！

笔记本的生命线是“重现性”。若笔记本的重现性越来越强，那么你的能力也会越来越强。

Point  
必看重点



- 1 笔记本的生命线是“重现性”。
- 2 学会“能重现所学内容的笔记”的记法。
- 3 强化笔记本的重现性 = 提升能力与成果。



## 03

# 忽视笔记本 会给你带来持续的负面影响

如果你对笔记本的现状置之不理的话，那么日后一定会出现各种负面影响。参考 6 种“阻碍能力发挥的笔记本”实例，检查一下自己的笔记本吧！

## 对笔记本的现状置之不理 将给你的人生带来负面影响

“现在才想到要改变笔记本，应该不会带来多么显著的效果吧！”有人也许会这么想。

但是，笔记本是每一天都在持续使用的工具。就像每天的饮食能够影响身体的健康状况一样，如果对笔记本的现状置之不理的话，那么，长此以往，将给你的生活工作带来很多负面影响。

如此一来，你的能力无法自如地发挥出来，受“阻碍能力发挥的笔记本”的持续影响，你的能力只会越来越低下。

如果你持续用错误的方法记笔记，那么强化大脑活动的区域便会出现漏洞，所学的知识、技巧以及所花费的时间全都付诸东流，甚至很可能会让你错失人生中的宝贵机遇。

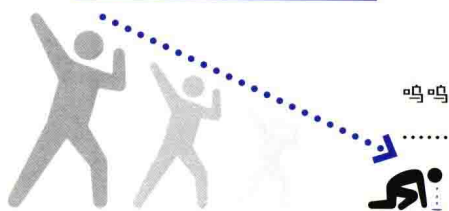
### “阻碍能力发挥的笔记本”的负面影响

#### 不能够充分发挥能力



只能发挥出这一点能力？

#### 能力越来越差



呜呜

#### 之前的所有努力全都白费了……

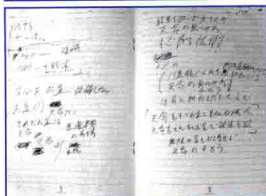


#### 无法把握好眼前的机遇



## “阻碍能力发挥的笔记本”实例

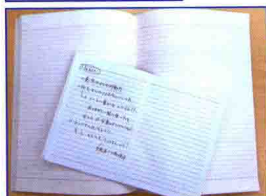
### 脏乱笔记本：



不管什么，  
先写上再说

有漏记错记

### 小笔记本：



尺寸过小

只能作为记  
事本使用

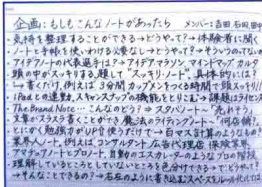
### 颜色过于丰富的笔记本：



使用多色  
彩笔

使用荧光笔

### 填鸭式笔记本：



写得满满  
当当

通篇没有  
空白处



## 阻碍能力发挥的笔记本的 6个“错误实例”



上图列出的就是“阻碍能力发挥的笔记本”的例子。

①第一印象感觉脏乱无比，看一眼便不想再看第二眼的“脏乱笔记本”→理解力、积极性低。

②A6尺寸以下的记事本型“小笔记本”→无法培养出思考较复杂问题的逻辑思维能力。

③用4种以上颜色书写的“颜色过于丰富的笔记本”→无法培养评价优先顺序的能力和判断力。

④这也记那也记，不管什么先记下再说的“肥胖笔记本”→导致舍弃能力、整理能力低。

⑤没有空白处、写得满满当当的“填鸭式笔记本”→导致理解速度、复习能力低。

⑥日后翻看时无法重现所记内容的“徒有其表型笔记本”→导致学习能力、理解力低。

1 如果你对阻碍能力发挥的笔记本置之不理，长期下去将对你造成负面影响。

2 如果持续不得其法地使用笔记本的话，所学到的知识和技巧都将付诸东流。

3 若想今后把握住人生中的机遇，就必须优化你所使用的笔记本。