

效率改变
企业必备 增长保证

五项管理
效率专家

成功

来自日记本

SUCCESS

Comes from notebook

商业周刊 著

一支笔、一页纸，成本最低，回报最大！

17位成功人士的秘密笔记

打开 → 破解 → 学习 → 行动



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

成功

来自日记本

SUCCESS

Comes from Notebook

商业周刊 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

记笔记是成功者的良好习惯。天才达·芬奇、发明之王爱迪生、美国总统奥巴马、日本趋势大师大前研一，这些成功者的背后，都有共同的制胜绝招——记笔记。一支笔，一个小小的笔记本，每天花几分钟，就会离成功更近一步。本书讲述5种高效记笔记的方法，以及5种笔记形式（人生笔记、创意笔记、工作笔记、管理笔记、财富笔记）的记录方式、内容、细节、方法、应用等方面，通过17位成功人士的现身说法，总结和归纳出一套可以提高效率、缩短进程、提高质量的超级笔记术，培养成功基因、改进工作方式、改善人生状况，为工作减负，为成功加码。

图书在版编目（CIP）数据

成功来自日记本 / 商业周刊著. —北京：机械工业出版社，2012. 11

ISBN 978 - 7 - 111 - 39492 - 1

I. ①成… II. ①商… III. ①学习方法
IV. ①G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 193888 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：贾秋萍 责任编辑：贾秋萍

责任印制：乔 宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 240mm · 8.75 印张 · 1 插页 · 120 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 39492 - 1

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：[http: // www. cmpedu. com](http://www.cmpedu.com)

销售一部：(010) 68326294

机工官网：[http: // www. cmpbook. com](http://www.cmpbook.com)

销售二部：(010) 88379649

机工官博：[http: // weibo. com/ cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

笔记——最简单的成功术

学生时代，好学生的“笔记”永远是考试前大家争相抢夺的“武林秘籍”，因为那是提高分数最有力的利器。

进入职场，考试变成了考核，“笔记本”这个高效杠杆却被大多数职场人忘记。专门的笔记本也简化成了一页纸，或者是手边随意抓起的一叠A4纸的过期文件。而几个月以后，它们已静静躺在一个不为人知的角落，等待着再次变成废纸。

为什么？

因为我们忽略了一个事实——职场也有考试。职场就是考场，只是考核的标准从分数变成了业绩。

对于我们五项管理人而言，深深认同这一职场规则，并以此时时自我鞭策。近二十年来，五项管理公司一直致力于企业与个人“效率”解决方案的研究，并不断努力将我们的解决方案——《效率日志》分享给50多万人。迄今为止，已超过4万多家企业、300多万一线员工通过使用这套以日记本为工具的效率系统，实现了高增长！

机缘巧合，我们的合作伙伴——《商业周刊》，也做“成功来自日记本”的专题，这就是本书的蓝本。在这个专题中，我们惊喜地看到这么多志同道合者，在他们的职业中，日记本让他们玩转职场、搞定生活，怡然自得地踏上了成功之路。同时，这个选题在与机械工业出版社编辑老师沟通后，取得了一致的认同，这种不谋而合，更加坚定了我们的信念——成功来自日记本！

因此，我们决定，将这本好书分享给更多的读者，让更多人早日开始职场的日记生涯，掌握职场的攀峰心法！

这就是本书得以用简体版面市的原因。

对于正在职场中打拼的读者来说，为什么需要职场日记本呢？

因为，职场日记本，不再是求学时死记硬背的考点，而是我们职场起步的原点，它可能是你作为专业人士对于市场的分析、一组偶然拾得的关键数据，或者是一个意外造访引发的创意。这些原点，就是我们积累经验 and 解决问题的基础。否则，别人已经从日记本的积累中找到了成功的轨迹，而我们却还在起点做着重复的基本功。

这就是笔记的效率！

它可以悄无声息地为你增加职场“考试”的分数。

这本书正是洞察到成功与笔记之间的关系，借此与读者分享17位职场菜鸟成长为职场达人的笔记历程，解开笔记中的成功密码：从建筑师、企划经理、超级业务王、理财专家、企业CEO的笔记历程来管窥各大行业 and 各个职位的笔记心法，以故事和图解的方式来解析各大笔记心法的起源、方法和效果，360度解读职场、财富、成功与笔记之间的层层关联。

他们就是一群顺利登顶的职场达人，用笔记改变命运！他们累积了多年的笔记功力和心得，找出了最好的笔记方法，并慷慨地打开笔记本，分享自己的方法和要点，相信您也能从中找到最适合自己的笔记方法。

只需要一支笔、一个本、一个习惯，就是这样一种成本最低廉的成功方式！

向名人学习 用笔记预约成功最后一里

古今中外，记笔记几乎是成功者的共同习惯，而且这种方式成本极低，一张纸、一支笔，花几分钟，就能让我们离目标更近一步。

天才达·芬奇、发明之王爱迪生、美国总统奥巴马、英国最大的民营集团创办人理查·布兰森和《哈利·波特》作者J.K.罗琳、日本趋势大师大前研一，这些成功者的背后，都有共同的制胜武器。这个武器是什么呢？

答案是小小笔记本。笔记本，只是开会时随手记重点用的吗？其实这些成功人士，跟你想的完全不一样。

明星足球教练用笔记控场

请你先听下面的故事：

2011年1月中旬，葡萄牙CustoJusto.pt拍卖网站登出一笔拍卖资料，引起众人哗然，因为这个小本子貌不惊人，只是B5大小，蓝紫色上下掀翻的掌上型笔记，要价竟然高达2 500欧元。

原来这个笔记本的主人是全球身价最高、年薪达1 300万欧元的足球教练穆里尼奥。球队翻译出身的穆里尼奥，没有明星球员经历，为什么他的笔记如此热门？

大家发现，穆里尼奥总是在比赛中途做笔记，而笔记本里，除了巨细靡遗地画出各种战门位置、推演应对的战术之外，还有，就是他预先准备跟球员沟通的内容。

“我在上半场的最后5分钟做笔记，准备好我要传递的信息，如果要和某一位球员谈话，我要选择正确的方式。”穆里尼奥接受欧洲媒体采访时说。

没错，在情绪紧绷的球场上，身为最高领导者的穆里尼奥，竟把笔记化作了战术推演与情绪管理的工具，这让他不会气急败坏地把成败的压力转嫁给球员，而能冷静地运筹帷幄。原本傲慢自大的荷兰球员韦斯利·斯内德，就在他的带领下，性格变得冷静、顾全大局，最终在世界杯中大放异彩。

名建筑师用笔记管理时间

台湾最大的建筑师联合事务所创办人潘冀的办公桌上，一本A4大小、封面上写着“速记簿”的模式笔记本，是他每天下班前一定会做的必修课。

三十年如一日，每天潘冀都会在笔记本上整理当天已完成的事项，然后列出第二天的待办事项，确认新一天工作的优先顺序。

潘冀经常与新进的同事分享一句英语谚语：“Fatigue is from the things undone.”意思是，疲倦是从没完成的事情中产生的，但把工作顺序记在笔记本里，就不需要放在脑子里，工作再多，也不会令人感觉到累。

把思考过程写在纸上自我辩论，锻炼解决问题的思考力，人生各方面都会受用无穷。

美国总统 奥巴马

潘冀，每天只花十分钟进行笔记整理和沉淀，却让自己减少数倍的时间浪费。

大前研一：备忘录变畅销书

记笔记，只要持之以恒又有重点，将会发挥惊人的力量。

32岁那年，日本趋势专家大前研一出版第一本著作《企业参谋》，那时他刚刚进入麦肯锡顾问公司才3年，但因为保留求学时期做笔记的习惯，他总是将分析各个个案学到的诀窍记下，这本书就是用笔记本上的菜鸟备忘事项编辑而成的。

本书出版后，不但成为日本经管类畅销书，也让事务所不断地涌入新的客户，第二年，大前研一的顾问费已经是同时进入麦肯锡顾问公司同事的十倍。

简单的笔记动作，可以带来什么样的力量？科学证实，它可以开发你的成功脑。

你也能跟着做！把所见所闻“写进脑子里”。

训练左脑的逻辑力

大前研一在《思考的技术》一书中指出，将自己思考的历程写在纸上，是展开自我辩论、反复训练思考路径的方法，可以不断提升自己的逻辑思考力。

认知心理学指出，通过不断的内在自我对话，建立起预知未来的能力，是形成策略思考的关键性心智活动。

保留求学时做笔记的习惯，进入麦肯锡顾问公司后，记录下来的个案分析心得被集结成畅销书。

日本趋势大师 大前研一

激活右脑的创造力

早在20世纪70年代，神经心理学家研究脑干受伤的患者发现，左右脑分别承担不同的功能，左脑主管理性分析、处理文字、语言类信息；右脑负责影像、空间判断和创意等思维。

在笔记本上涂鸦书写，启动的是从两侧眼球输入的视觉信号，同时送进左右脑展开线性分析和抽象思维的过程，然后再透过大脑皮质层的运动神经，下达到手指肌肉。这是远比阅读更为复杂的心智活动，分析力与创造力可以同时被激发，是只靠口语或纯文字达不到的境界。

强化对重点事项的记忆

1973年诺贝尔物理学奖得主江崎玲于奈指出，“**书写**”这个行为**其实就是要“写进脑袋里”**，人可以把写下的东西记起来，所以在做笔记的时候，会知道自己写下的什么是最重要的。

更棒的是，做笔记的成本非常低。即使，你只有一支笔加上一张纸。

美国益智游戏公司Cranium创办人泰特，一次乘飞机从纽约飞往西雅图时，在座位上拿起一张鸡尾酒餐巾纸，草拟一款新颖的桌上游戏，后来这个游戏风行全球，促成公司后来被玩具业巨子孩之宝（Hasbro），以高达7 750万美元的价格收购。

美国西南航空公司创办人之一金恩与另一位创业伙伴凯勒赫，也是在餐巾纸上记下了改变航空业历史的创新模式。

我随身携带小记事本，提高“听”的效率并消化，当作有纪律的终身学习工具。

台积电董事长 张忠谋

当时，美国航空业都在经营长途航线，但是两人在讨论中灵机一动，为什么不能做通勤市场的生意呢？金恩随手在餐巾纸上画了个圈圈，在上面写下3个相互飞行时间都不到2小时的城市名称。

于是，1967年，西南航空成立，从3个城市往来通勤的路线经营起，从营运第3年起，持续获利超过20年，缔造了美国民航业新纪录。

每天5分钟，迈向成功的最后一里

动脑重要，但是，动手确实是你迈向成功的最后一里。

有时候，你只是动手花3秒钟记下关键字眼，却替自己的未来省下3小时查找信息的代价。这3 600倍的时间落差，就让你比别人跑得更远。

太多成功者已享受到笔记带来的好处。

台积电董事长张忠谋，至今仍随身带一个小记事本，“**我会把重要的资料和信息记在笔记本上，一个月或两周温习一次……**当我与客户谈话时，客户往往惊讶为何我知道这么多事。”张忠谋在一场公开演讲时这么说。

日本首家上市的网络公司Global Media Online (GMO)集团创办人熊谷正寿就说：“**一本记事本，足以改变你的人生，绝不是夸大其词，我的人生也是因为一本记事本就此改变。**”

拿起你的纸和笔，每天花5分钟，它将引领你朝赢家之路迈进！

一本记事本，足以改变你的人生，我的人生也是因为一本记事本就此改变。

日本首家上市网络公司创办人 熊谷正寿

目录

序言 笔记——最简单的成功术

引言 向名人学习——用笔记预约成功最后一里

第一章 5种高效笔记方法 001

超实用技巧——5种方法教你高效做笔记

初级版：康奈尔笔记法、关键字笔记法

高级版：九宫格笔记法、心智图笔记法

电子版：云端笔记法

第二章 管理笔记——成功领导必备 011

日期归档法，抓出计划关键

——台积电副总经理蔡能贤的笔记心法

3秒记业绩，40年职场利器

——宏碁大中华区总裁林显郎的笔记心法

关键字管理，分析的制胜原点

——Google台湾区总经理简立峰的笔记心法

五项管理，每日一转

——实战派管理专家李践的笔记心法

第三章 工作笔记——效率倍增的秘诀 035

自创表意符号，提升笔记效率

——国际口译专家蒋希敏的笔记心法

三段式整理，自编高效工作宝典

——人气导游林龙的笔记心法

2本手册养人脉

——超级业务员林文贵的客户管理笔记心法
贯彻减法法则

——保险女王谢佳芳的客户管理笔记心法

第四章 财富笔记——记出第一桶金 061

理财名师的投资心法

——汇丰银行前副总裁周瑞青的笔记心法

3次预言股灾的神话

——投资专家陈忠瑞的财富笔记心法

每天半小时的财富秘密

——商场女强人何丽玲的笔记心法

第五章 人生笔记——与自己的对话 080

让灵感“看”得见

——诗人建筑师廖伟立的笔记心法

兑现自己的梦想支票

——世界面包冠军吴宝春的笔记心法

对话自我的精神窗口

——平面设计鬼才聂永真的笔记心法

第六章 创意笔记——绝对挣脱束缚 097

变废为宝

——室内设计达人吴兴达的灵感笔记心法

让思想飞一会儿

——知名营销顾问薛良凯的笔记心法

一个人的情报站

——企业资讯帮手王敦正的笔记心法



第一章

5种高效笔记方法

超实用技巧——5种方法教你高效做笔记

初级版：康奈尔笔记法、关键字笔记法

高级版：九宫格笔记法、心智图笔记法

电子版：云端笔记法

超实用技巧

——5种方法教你高效做笔记

我们可能疑惑，做笔记谁不会？而能将做笔记演绎为成功之道的人却寥寥无几。其实，做笔记若用对方法，可以达到事半功倍的效果。做笔记的过程除了记录信息之外，还可开发大脑潜能、激发创意，最后的成品也绝不仅仅是一份文字流水账，而是一份帮助你走向成功的秘籍。听起来很玄？让我们为你解开其中的奥秘。

以下介绍的5大笔记法，各有各的特点和用处。例如，康奈尔笔记法与关键字笔记法着重在提供提纲挈领性的内容整理功能，而九宫格笔记法和心智图笔记法则是更倾向于脑力激荡的功能，云端笔记法能存储、分类且方便携带，堪称便利之最。

这些笔记法也可以交互使用，如九宫格笔记法用上图像的解说，就是应用了心智图笔记法中影像记忆的特点；康奈尔笔记法的总结区块也可以选择用心智图方式来呈现，因此可以将不同章节的笔记内容串联起来。

笔记法的终极目的并不是在于提供一个有效便捷的组织信息之道，最重要的是要让笔记内容发挥功用，不然再有效、再珍贵的笔记内容也是枉然，所以这些笔记法的核心法则有一半以上是着重在如何加强记忆、要求动脑（如心智图强调有关联性的关键字）、强调复习。

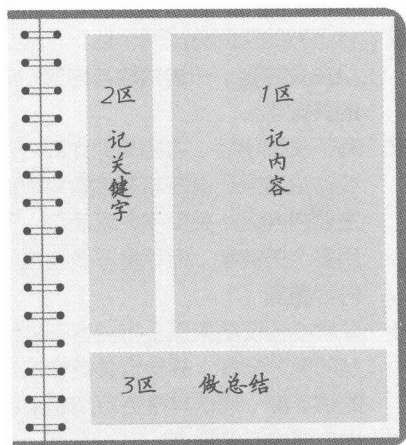
19世纪物理学家法拉第自学成才，绝不只是因为很会用右脑式关键字法整理各种知识内容，而是来自于多复习、反复论证笔记内容的成果。

初级版： 康奈尔笔记法 关键字笔记法

初级版：康奈尔笔记法

顾名思义，康奈尔笔记法是一套在美国康奈尔大学发展出来的笔记系统。20世纪50年代，由康奈尔教育学教授波克（Walter Pauk）在其畅销著作《大学生该如何读书？》（How to Study in College）中将这个笔记法正式公开给莘莘学子。

康奈尔笔记法不仅提供了一个简单而有效的帮助你整理笔记的方式，它的精髓还在于要求你温习笔记的内容，使得上课、听讲、开会习得的信息能真正进入大脑，而不是“记”过就忘。



马上开始做：



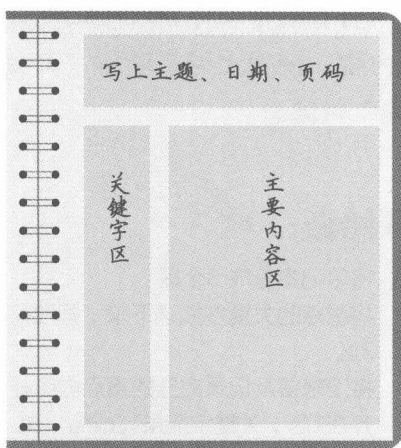
- 步骤1 将笔记本分成 3 个区
- 步骤2 将重点的关键字摘录下来，标注在 2 区
- 步骤3 将没来得及记录完整的重要内容补齐在 1 区，关键字摘录完成后，再将 1 区遮住，凭借关键字提醒，将相关的内容重点复述出来，再核对是否准确
- 步骤4 在 3 区将该篇笔记的内容用自己的理解反思出 2~3 行的摘要

康奈尔笔记法的诀窍——摘录、复述、反思，最后一项是复习。

初级版：关键字笔记法

关键字笔记法的做法与康奈尔笔记法很接近，也是特别适合开会记录、学生做笔记及复习考试使用。据说仅小学毕业的物理学家法拉第就是靠这种笔记法自修成功的。

关键字笔记法与康奈尔笔记法最大的不同点在于，关键字笔记法要求关键字在记录笔记的同时完成，并且要求关键字不要与主要内容重复，以便在复习的时候可以将主要内容遮住，看能否可以根据关键字回忆起主要内容。但两者共同的精髓是找出适当的关键字，以下是一些提炼关键字的小技巧：① 能够提示或是连接前后文的词语；② 文中重复出现的内容；③ 具体、可带出影像的词语；④ 容易让你产生联想的词语。



马上开始做：



- 步骤1 在笔记本上方标记课程或是会议主题、日期、页码，以便笔记统一归档
- 步骤2 将下方的空间分成两个区，一边记录主要内容，一边摆放与内容相关的关键字
- 步骤3 写下关键字后，将相关的详细内容或讨论结果记录在与其位置对应的主要内容区，关键字力求简洁，可用多个关键字，但尽量不要与主要内容重复
- 步骤4 课程或会议结束后，将内容不够清楚的部分补齐，并检查关键字挑选的精准度，确认其是否可清楚指出主要内容重点
- 步骤5 复习笔记，用其准备考试，或者准备下次会议所需的资料

高级版： 九宫格笔记法 心智图笔记法

接下来这两种笔记法是高级版，需要学习一段时间才能上手，因为这两种操作方法与一般大众惯用的线性模式不同，而是以一种接近大脑处理信息的方式来整理信息：一种非线性、可同时处理多种信息的方式，所以不仅是单纯的记录信息，且能在记录信息的过程中不断刺激大脑发掘出开枝散叶般的灵感源泉。

高级版：九宫格笔记法

九宫格笔记法基于一种“曼陀罗思考法”，是日本管理顾问松村宁雄所发展出来的笔记方式。

曼陀罗（Mandala）是由梵文的“Manda（本质、真理）+la（拥有）”组合而成的一个词，意思是“具备本质的事物”，其元结构是一组“内含核心的3×3九宫格”，起源于1200年前佛陀弟子们的思考方式。

这种思考方式特别有助于调整混沌状态，把事情具体化，使其变得更加明确。因此，九宫格笔记法用来整理信息、构想、会议记录和做企划都格外有效，与同事、同学讨论协商或进行头脑风暴的时候，也可以运用九宫格图表来辅助思维，激发创意。

另外一位知名的九宫格笔记法专家金泉浩晃将这种方法定义为一种深思考：从核心出发，扩散思考范围——筛选过滤，尤其适合用来作为自我管理的工具，协助规划未来、制订自己的年度目标计划，以管理者的立场来看，也非常适合用来规划公司的年度运营计划。