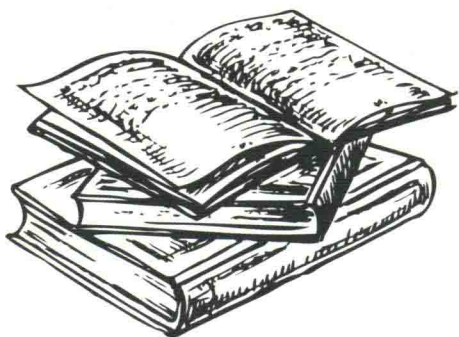


后浪出版公司



情報は1冊のノートに
まとめなさい

如何有效整理信息

[日] 奥野宣之 著 苏萍 译

Okuno Nobuyuki



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

情報は1冊のノートに

まとめなさい

如何有效整理信息

[日] 奥野宣之 著 苏萍 译

Okuno Nobuyuki



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何有效整理信息 / (日)奥野宣之著 ; 苏萍译. -- 南昌 : 江西人民出版社, 2017.11

ISBN 978-7-210-09720-4

I . ①如… II . ①奥… ②苏… III . ①信息管理 IV . ①G203

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第210576号

JOHO WA 1-SATSU NO NOTE NI MATOMENASAI

by NOBUYUKI OKUNO

Copyright©2013 NOBUYUKI OKUNO

Chinese (in simplified character only) translation copyright©2017 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Diamond, Inc. through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

本书简体中文版由钻石社授权银杏树下(北京)图书有限责任公司出版。

版权登记号: 14-2017-0368

如何有效整理信息

作者: [日]奥野宣之 译者: 苏萍 责任编辑: 冯雪松 温发权

出版发行: 江西人民出版社 印刷: 北京京都六环印刷厂

889毫米 × 1194毫米 1/32 7.75印张 字数 112千字

2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

ISBN 978-7-210-09720-4

定价: 36.00元

赣版权登字 -01-2017-640

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64010019

序章 简洁的信息才实用

关于完整版的发行

本书是《如何有效整合信息》(2008年版)的修订版。

时光飞逝,本书从出版至今已经将近10个年头了。这期间,不仅是笔记本、笔和胶水这些文具,就连智能手机等信息终端的发展也有了大幅度的飞跃。其结果便是,尽管作为销量超过30万册的畅销书,旧版中的原理如今依然通用,然而不可否认,单纯的再版已经不能满足需求了。

在这样的情况下,在全面修改的基础上,本书的完整版再次得以出版。

从2008年的第一版到现在,从作家写作,到学习、交际应酬、家庭和业余爱好等形形色色的场景下坚持使用笔记本的过程中,尽管增长的速度缓慢,我总结的技巧中还

是增添了新的元素。

因此，在完整版里，我添加了大量最新的诀窍和技巧，希望其内容能让读过旧版和初次阅读本书的读者都有所收获。

为何“知识生产术”难以持续

旧版中使用笔记本的主要目的是自由自在地参考获取的信息，这就是所谓的“信息整合”。这一回，我打算以此为切入点，进一步深入讲解如何通过笔记本进行知识生产。

那么，“知识生产”一词是什么意思？

推广这个概念的民俗学家梅棹忠夫是这样解释的。

我们通常认为，这里所说的“知识生产”指的是人们通过脑力劳动创造出新信息的过程。在这种情况下，信息所指广泛，包括智慧、思想、念头、新闻报道和口头叙述，除此之外，还有很多东西也可被归入信息。总之，简单来说，所谓的知识生产是让大脑运转起来，用人们知晓的形式提出某些新的事物——信息。

——梅棹忠夫，《知识生产的技术》，岩波新书

知识生产即产出新信息。这样看来，我在本书中所写的文章也是一种知识生产活动，商业活动中的报告书和企划书也理应属于知识生产的类别。此外，为了获得称赞而将自己写的小说借给朋友们传阅，在广义上说也可被看作知识生产活动。

日本人开始呼吁重视知识生产活动，是从通常所说的制造业开始陷入低迷的20世纪70年代开始的，这已经是40年前的话题了。从那时起至今，毫不夸张地说，商务人士始终在持续不断地为知识生产活动而奋斗。

划时代的新商品、独树一帜的服务、吸引人眼球的文案、崭新的理念和颠覆过往常识的书籍……上述这些该如何生产出来好呢？到现在为止，很多学者和商务人士都介绍了他们自己的方法。

知识生产的载体从过去的索引卡片和记事本开始，历经了文字处理器、电子记事本和掌上电脑等一系列发展，而近年来，人们的注意力集中在个人电脑、智能手机和平板终端等使用信息技术的知识生产方式上。

每当新的手段被提出，人们就会立刻努力去学习如何

熟练地使用它们。人们怀揣着“为自己的知识生产活动带来革命性变革”的期待，激动不已。然而，这种期待几乎没有一次成为现实。原因是多样的，例如难得收集起来的信息无法熟练运用，或是知识生产方法非常费力以致无法坚持，等等。

那么，知识生产技术在应用中为何存在这么多缺陷呢？

原因是，它太过发达了。

也就是说，以大量分类整理为基础的体系太过复杂。过去，像图书馆那样将笔记和资料分成几十、几百个类别并整齐排列在架子上的做法由来已久。即便是在近来利用数码产品的知识生产技术中也会出现很复杂的操作，例如需要用户对终端或应用程序进行详细的设定，或是进行同步设定和添加标签。

上述做法只适合一部分人，对大部分人来说过于困难。而且，即便最初看上去可行性极高，可以想象，信息累积得越多，就越难以轻松地处理，情况就会变得越来越错综复杂。

“分类整理”本身是件有意义的事情，对学者和记者来

说也是必要的工作，但是不适合推荐给普通人。因为普通人虽然不至于绝对办不到，但是的确无法坚持下去。其结果是，以往的知识生产技术会沦为纸上谈兵。

从理论上说，或许“利用分类整理的方法可以活用信息”，但对多数人来说，实际情况却是“都怪分类整理，让我无法活用信息”。

只需一册笔记本，任何人都能活用信息

那么，所谓可以摆脱纸上谈兵现状的信息活用法，任何人都可以掌握的知识生产技术究竟是何种技术呢？

这就是本书要介绍的“一元化笔记法”。它的高明之处，用一行文字就可以说明：

平日里只需将信息保存在一册可以反复翻阅的笔记本中。

好的，说明到此为止。

只需要做到这一点，就能将搜集到的信息作为知识生产的素材而灵活使用。正因为简单，所以才实用。不过，仅依靠这样简单的讲解，因为太过违反常识，很多人会摸

不着头脑吧。接下来，本章将就此问题进行详细的讲解和说明。

这个方法不需要特意准备，所需的只有随处可见的笔记本、普通的钢笔和胶水之类基本的文具。也不用特意去买，在办公室和家里翻翻就能找到。

因此，从现在这一瞬间起，你就可以开始知识生产了。从小孩到老人，谁都可以做到。

或许有的人会提出异议，“这个方法这么简单，是不是效果不大呢？”恰恰相反。

因为简单，所以效果值得期待。

我可以充满自信地断言：这是一种能让任何人半永久性地一次解决“无法活用自己身边的信息”这一长期烦恼的方法，再没有比这个方法更优越的了。

一元化笔记法的三个优点

本书中介绍的知识生产体系“一元化笔记法”不只可

以解决以往的知识生产方法过于烦冗的弊病。粗略来看，它有以下三个优点。

① 简洁而简单，不会造成混乱

首先，这个体系是空前绝后、简单又通俗易懂的。

- 我该把这个构思记在哪里好呢？
- 我要把摘录的资料放在哪里才合适呢？
- 那个时候我想到的事情记到哪里去了？

诸如此类的烦恼统统不存在。因为这个体系使用的通常只有一册笔记本而已。这一体系也不会导致过度复杂化，因为过度关注分类整理而让好不容易搜集来的信息无法使用。

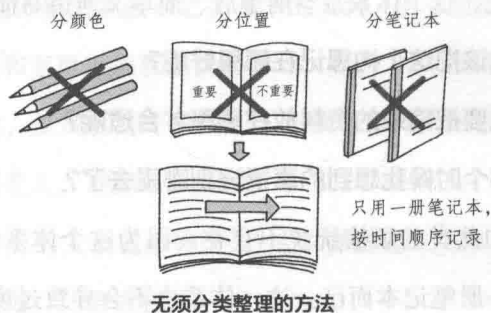
使用这一体系，你不仅不需要划分出会议用、企划用和项目用等不同类别，也不必区分工作与私人用途。不用考虑任何问题，只需将信息抛入笔记本即可。

此外，用来书写或者粘贴资料的页面也没有烦琐的规则。你只需要从头遵循时间顺序来使用就行。在包里、口袋中常备正在使用的一册笔记本，你就无须在意其他了。

只有一件事情需要你随时放在心上，那就是365天要每

天随身携带笔记本和笔。

你只要做到这一点，就能活用信息。这也许是老生常谈，但简单纯粹的方法往往是最实用的。



② 可以无压力地持续使用

尽管我们会为了今后自由想象而决定保存信息，但不知不觉间，信息会成为我们的负担。在践行以分类和整理为前提的知识生产活动的人群中，像这样咬紧牙关不断忍耐的情况为数不少。

这样一来，手段竟沦为目标。

本书即将介绍的体系并不会造成上述本末倒置的情况，它既不会导致机械大量地记笔记，也不会用堆积的信息让

人感到充满负担。其结果是，这样的活动能毫无压力地持续下去。

从大学时代开始到现在作为新闻记者度过了差不多10个年头，我一直在用这种方法进行所有知识生产相关工作。我的切身感受是，就算再怕麻烦，你也能通过这种方法坚持下去。

这种方法之所以可以持续使用，不仅是因为不需要浪费时间进行分类和整理了。我认为另一个很重要的原因是，你也不需要特别的心理准备了。

随身携带所谓的“点子笔记本”和“脑洞笔记本”会造成一种紧张状态。你会想，要将宝贵的素材用笔记保存下来，把自己独特的构思记录下来，把独一无二的经历和从智者身上学到的经验留住。

就这样，将为了进行知识生产而特意保留的信息写在笔记本上并搜集起来的行为是很令人疲倦的。你也许可以坚持一两个月，然而如果想坚持一两年，会因为力不从心而半途而废。

另外，这也是一种虚张声势的举动，很可能因为没有

发生特别的事，从而没有可以写入笔记本的事，让这种行为变成三分钟热度。

本书中提倡的是与此相反的“任何事情都可以记”“任何内容都可以粘贴”的方案。

举个例子，在上班途中，你可以记下对昨晚看的电影的感受或会议中不经意间冒出的想法，也可以把杂志上时尚服饰的图片贴在笔记本上，无须根据重要程度来区分对待，无论什么事都可以轻松地收录在笔记本上。

因为不需要像记点子或计划那样仅仅记录特别的事，所以记录本身是十分轻松愉快的，也不用动脑筋。你不用理会这种记录方法是否对工作有帮助，是否会成为以后可用的素材，是否有趣或是否独特，只需将生活中恍然大悟得来的体会一个接一个地投入笔记本即可。这样做就不会出现“没有东西可写”的窘况了。

但是，即便是缺乏目的、随意收集的信息，也能通过本书中介绍的方法作为知识生产的素材而鲜活起来。

至于详细的做法，本篇中也会进行解释说明，但即使记下的不是重要信息，只要能集中在一处，也会变成好用

的信息。

你会在长时间使用笔记本的过程中切身理解这样的方法。这种体会又会成为动机来源，让你更容易坚持下来。



记录和粘贴任何内容

不分来源，不分重要性，只要是自己关心、想记录下来内容，都可以一点一滴地写在笔记本上。

③ 自由度高，能够随意调整

第三个优点是，这是一种像玩耍一样自由度很高的体系。

我们可以自由调整，让这个体系与自己的工作节奏和环境步调一致，更方便我们使用。

所谓笔记本，就是一本空白的书。因为它不像记事本和日记本一样拥有指定的“书写栏”，写什么和怎么写都是

我们的自由。直接用胶水粘贴或者是灵活运用的随意涂写都可以。

笔记本不像手账，无须一年换一册新的。趁用完的一个适当时机，你可以进行多次更替。因此，坚持使用这种方式的话，你可能会萌生“尺寸更大的可能更好吧”“或许还是硬皮的好用一些吧”等念头，经过反复尝试和失败，适合自己风格的使用方法会得到自动优化，继续使用。

在使用现成的手账和剪报本的情况下，中途变更规格是很困难的。而且，你既不知道市面上哪里有卖对自己而言顺手的规格，也不知道能不能在想要的时候及时买到。

但如果用的是笔记本，就完全不会有这种担心。你可以买自己喜欢的本子，一边配合自己习惯的方式使用，一边享受着设计和定制的乐趣，从而完善适合自己的使用方法。

尽管市面上在售的手账类商品总是会尽力为使用者考虑周全，设置各种专栏，但也许并不能让每一个人都用得顺手。即便有用起来不方便的地方，你最多也只能向生产者反映情况，期待他们做出改进而已。

与此相对，笔记本则是一种完全自由随性的载体。

如果在工作和生活方式上有了变化，你能用笔记本随机应变。像日常改变、升迁、转行、结婚、生育等变化，就算完全改变了你的生活，如果使用的是笔记本，就完全不存在转换的问题。事实上，我也是这样的。正因为只是一叠纸，笔记本才成为万能的知识生产载体。



笔记本的自由度很高

可以自由选择笔记本的规格和页数，图案也很多。有时还可以自己对笔记本进行改造，或是调整记录方式，这些都是很有趣的。

你可能会如下烦恼。

- 不管搜集了多少信息都无法运用自如
- 长时间思考也想不出好的构思

· 好想把个人经验和学习过的知识活用于工作中，但很困难

只要采用接下来介绍的“一元化笔记法”，立刻就能解决这样的烦恼。采用这个方法，不仅在工作时间，就是在日常生活中也能出色地进行知识生产活动。结果是，我们会对越来越多、各种各样的事情产生兴趣，能够从多角度考虑问题，能够通过企划、提案、演示、业务改善和稿件的书写等方式获得更丰硕的成果。

虽然商务人士占了最大比重，但不管是学生还是家庭主妇，是勤恳的还是懒散的人，所有人都可以通过这种方法活用知识。请马上从随身携带笔记本开始尝试这个方法吧。