

日复一日年华蹉跎，感到不安？眼看人生悠悠而逝，感到焦虑？



记事本
圆梦计划
做你想做的自己

【日】熊谷正寿◎著

王淑仪◎译

北京日报报业集团
同心出版社



记事本
圆梦计划

【日】熊谷正寿◎著 王淑仪◎译

北京日报报业集团
◎同心出版社

前 言

“说到记事本，我在用呀。不仅用它来管理行程，也用它记各种事项！”

我相信一定会有读者这么说。

不过，若只是用记事本“管理行程”“记杂事”那就非常可惜，因为这只利用了记事本诸多功能的一小部分而已。小小的记事本其实是帮助你经营完美人生、实现梦想的利器。“记事改变人生”，这绝不是夸大其辞。实际上，我的人生就是因为记事本而改变的。

事情得从二十年前讲起。当时我才二十一岁，虽然每天不断努力，但总感到年华虚度，碌碌无为。自从十七岁高中休学后，我在家帮父亲经商，很快就结婚生女，没有多少积蓄，过着贫苦的生活。整天追着太阳和月亮的脚后跟忙，浑浑噩噩，对于自己的将来也没有任何思考，至

今我还记得当时那种对人生白白逝去而感到的焦虑。

“我究竟想做什么？我该怎么做才好？”

“就这样马马虎虎地度过每一天，真的好吗？”

“……”

那时我看了很多书，特别是成功人士的书。读得多了发现，成功人士都具有两个共通点：其中一个确定目标，另一个就是将目标写在纸上，并用嘴念出声来，让目标进入潜意识之中。

我于是得出结论：“若没有决定要去的地方，当然不知道要往哪里走，也不知道该如何前进。所以，首先要确定人生的梦想与目标！”

之后，我花了很长的一段时间思考自己想做的事情，再一个接着一个把它们写下来。那些在头脑中朦朦胧胧的梦想，一旦用文字写出来，就变成了眼睛可以看见的具体的“东西”，同时也变成了对自己具有强烈感应的信息。就是这个小小的动作，完成后竟让我有一吐胸中郁闷冲劲十足的感觉。

但是，好不容易“成形”的梦想，若放着不管，那也只是纸上的几个字而已。为了不让梦想被时间磨灭，一定要让它变成自己的一部分。一想到这里，我就想到要利用记

事本。

记事本可以让化成文字的梦想或目标寸步不离地跟着我。一想到自己的人生可以照着自己的想象去进行，就让我干劲十足。所以，我马上就把我的梦想以及圆梦计划写进记事本。之后，为了让我片刻不忘自己的梦想，这本记事本就如同我身体的一部分，不论走到哪里都带在身边。将梦想写在记事本里，把它带着走。身心与梦想同在一起时，梦想就不再迷失。

这么久以来，究竟效果如何呢？

当时的记事本记着我的许多目标与梦想，其中一个“三十五岁前要设立自己的公司，并且让它发行股票上市”。当时听说我有这个梦想的人，都认为我太不切实际了，笑我不知梦想与现实的差距有多远。他们认为，我三十五岁就想要拥有上市公司，是无论怎样都不可能达成的。但是此后的十五年间，我创设了 Global Media Online(下称 GMO)，在我三十五岁生日的一个月后，公司上市了。虽然有一个月的误差，但是我还是实现了大家认为不可能达成的梦想。

“为什么你可以实现自己的梦想呢？”

最近我接受杂志采访时，常被问到这类问题。虽然

原因有很多，但我总是首先坦率地回答：“因为我有梦想和记事本。若没有这两样东西，我想就不会有今天的我。”

有些人会认为，熊谷先生一定是有一本与众不同的记事本，并且有着复杂的使用方法；或者说不定有人会觉得“实现梦想的秘诀原来就在于日程管理啊”。但是，上述的想法全都猜错了。我其实只是以极其简单的方法使用一本十分普通的记事本而已。“日程管理”确实是记事本的重要功能之一，但是希望大家也可以考虑用记事本来“管理自己的人生”“管理自己的生存方法”。

没错，这并不是了一本告诉你“如何善用记事本”的书，而是一本回答如何“实现自己的梦想、成为理想的自己”的书。若我至今的体验，能给各位读者一点点启发，则是万幸之事。

熊谷正寿

前言

第一章·记事本的使用方法将决定你的人生

1. 带着梦想行走
2. 用文字触摸梦想
3. 活页记事本胜过电子记事本
4. 记事本加快头脑运转
5. 大小以《圣经》的尺寸为标准

第二章·没有梦想，就无法让美梦成真

1. 美梦成真的第一步
2. 假如明天就离开人世……
3. 人无法超越理想中的自己
4. “梦想?人生金字塔”
5. 写出你的人生旅途计划书
6. 不诚实面对现实，就无法看清未来
7. 即使中途有变，也要用一生去实现目标
8. 以年为单位的目标效果不彰

第三章·三种记事本，让梦想都实现

1. “梦想记事本”是什么
2. 看得见、摸得到的梦想才容易实现
3. 着手收集梦想，梦想将不断浮现
4. 列出实现梦想所必需的事情
5. 在行动记事本里将该做的事情排进行程表
6. 将自己觉得重要的句子收集起来
7. 执行清单中所有该做的事情都要先确认前后顺序
8. 快要放弃梦想的时候，让记事本来提醒你吧
9. 用确认清单来辅助思考
10. 利用备忘录及确认单提升会议效率
11. 上市公司是从记事本中创造出来的

第四章·我的工作术与读书术

1. 没有期限的工作是无法期待成果的
2. 将所有的目标数据化
3. 把“重点是什么”当做口头禅
4. 无法解决的问题，是不会发生在你身上的
5. 终生学习
6. 读书的题材比比皆是
7. 先沉住气，找到最短距离后再一口气向前冲
8. 积极找机会与大人物接触
9. 人们对言行得体的人没有攻击力
10. 无法心怀感激的人是只会斤斤计较

第五章·我的信息收集与信息整理术

1. 笔记达人的推荐
2. 一件事情整理在一张活页纸上
3. 收集信息的三种利器：“梦想”“红笔”“比较”
4. 报纸要先“看”再“读”
5. 利用杂志、书籍的空白处
6. 网络是最有效的信息收集工具
7. 整理信息的三种利器：“记事本”“电脑”“A4档案夹”

第六章·我的时间创造术

1. 大幅提升时间效率的秘诀
2. 多用“同时进行”的行动
3. 投资时间
4. 善用手机，增加时间
5. 排除会打断集中思考的要素
6. 有条不紊，不再东翻西找
7. 说话要开门见山
8. 有效地处理电子邮件
9. 休息时要拼命地休息、玩乐
10. “灵感”多在休息时间迸发

第七章·我的经营&管理核心

1. 比获利更重要的东西
2. 创造员工可以自动自发的环境
3. 年轻人也可以是成功的经营
4. 采用“预测管理”提早掌握数字
5. 政策决定的基准为“笑容”与“感动”
6. 做生意是不会厌烦的
7. 不能成为第一，从一开始就不碰
8. 养成求胜的习惯
9. 力量存在于细节当中
10. 让优秀人才成为明星
11. 顺应自然法则而导出的“五十五年计划”
12. 信息共享助员工一臂之力
13. 将员工的方向导向一致
14. 何谓创投企业
15. 人人都用记事本
16. 挑战年营收十兆日元的企业

后 记

附：圆梦记事本范例

Chapter 1
第一章

记事本的使用方法将决定你的人生

1. 带着梦想行走

我酷爱记事本。日常生活中，我爱用的记事本可说是寸步不离地跟着我到处跑。我这么做的原因有很多，我将在这本书中一一道来，但其中最大的理由，简单地说就是“为了实现我的梦想”。

记事本与梦想，这两种看似不相干的东西，实际上却有非常紧密的关系。谁都会有自己的梦想。梦想不论大小，每个人一生之中总会有许多梦想。但是说到实现梦想的具体方法，我想多数人都会觉得想不出来吧——心中焦急万分，却仍然无法更接近梦想一步。我想几乎每个人都有过这种经验吧。

实现梦想的方法之一，就是利用记事本；将梦想写进记事本里，将来的目标、想做的事情、人生的计划……全都可以写进记事本里，然后将记事本寸步不离地带在身边。

“寸步不离地将记事本带在身边”真的很重要。我想各位读者一定都有很多梦想及目标，但是这些是不是都只是想想而已呢？让自己重要的梦想在脑海里漂流，不知它何时会浮现、何时会被遗忘，最后这个梦想实现了吗？还是在不知不觉中，让自己的梦想慢慢地变小、消失了呢？或许也有人会将梦想或目标写在漂亮的彩纸上。这样做总比放在脑海中被遗忘来得好吧。但是那张彩纸现在在何处呢？是贴在书桌前面还是供在神龛里，是不是已经蒙上了厚厚的灰尘呢？

要实现梦想并不是一件简单的事情。若缺乏计划与日常的努力，梦想就不可能达成。所以如果只在“突然想起来的时候”或是“坐在书桌前，看到彩纸的时候”才想到要努力，是不可能实现的。

所以，要将梦想写进记事本。然后不论是上厕所还是泡澡，都要一刻也不离身地将记事本带在身边，并且反复翻阅。如此一来，每天、每小时、每一分、每一秒都不会忘记你的梦想。

记事本是提高实现梦想可能性的工具，而且它会随着你使用频率的高低，发挥程度不同的力量。所以，我建议你将记事本和重要的梦想片刻不离地带在身边。

2. 用文字触摸梦想

或许因为从事网络工作的关系，我经常沉浸在数码世界里。说到爱用记事本，很多人会误以为我用的是电子记事本或是用电脑来管理我的日程。但就实际而言，要用记事本的话，我建议采用纸本而非电子记事本；写字工具也非键盘或电子笔，而是自动铅笔。至于记事本的选择，我觉得活页记事本会比较有效率。

当然，电脑是个非常便利的工具，可以登录网络搜索信息，发电子邮件，进入聊天室进行沟通，用 Excel 做表格等等，十分便利。但是说到整理头脑中的信息，目前看来还是活页记事本比较好用。主要有以下两点理由：

第一，用手书写的这个动作，是将自己的想法强烈地反映在文字上。换句话说，书写可以将你的情感凝结到文字之中。例如说，当你在写“梦”这个字的时候，因为要写

十多笔，所以你对这个字的依恋也随之增加，这整个过程会形成一个重要的词停留在你脑中。但如果用键盘来输入的话，顶多敲二到四个键再加打一次“Enter”，下一瞬间“梦”这个字就会出现在眼前。因为是非常简单的动作，所以感觉好像不是自己写出来的。再加上打字的速度较写字快，寄托在这个字上的情感就会减轻许多，所以这个字就在你的脑海中一闪即过。

我觉得这样的心情，与亲手做的料理比起微波食物“更能传达料理者的用心”的感觉是很像的。

本来，我们想在脑中输入什么重要的事情时，最简单的途径就是将它写下、记住。学生时代便是如此。我们在背英语单词时，就是在纸上反复写单词，或是在课本上画记号，提醒自己“这里很重要哦！”我们都是通过书写动作固化头脑中的知识的。因此我相信，我们可借由“用手书写”的行为深入地思考人生。

3. 活页记事本胜过电子记事本

不用电子记事本，而推荐使用纸的活页记事本还有另一个理由，那就是活页记事本可以轻松地反复翻阅。“哗啦”“哗啦”地翻页，是电脑或是电子记事本无法办到的。

以电脑为例，就算你花时间将事情输入电脑，这些事情也只能成为一堆失去反复翻阅机会的信息，结果这些事情十分有可能就这样被遗忘在电脑里了。换句话说，不管你在电脑里存放怎样的信息，记住的也只是电脑，而你却将这件事忘得一干二净。但如果你将事情写在记事本里，并且随时将它带在身边，那么记下来的事情就等于放在可以不时看见的地方。我的习惯是，将重要事项记在记事本里，并不时翻阅。

一有时间我就会翻翻记事本，每次读到自己写下的

字,就会让我回想起当初写下这些字的记忆。我可以感觉到这些反复阅读的动作,有效地让我想要做的事情进入潜意识之中,并促使我去实现。

想到就动笔写下,再反复阅读,加强这个想法。有了这个强烈的想法,一定可以提高你向梦想前进的动力,促使你更加努力。最后,如你所写的,梦想终能实现。

若说写下“理想的自己”,以及为了达到理想的行动计划,可以创造理想的人生,真是一点也不为过。

事实上,我甚至将我想做的事都写进“想做的事清单”,及达成这些事情需要配合的写进“未来年表”,以及其他对于将来的想法都用笔记下来了。为了实现梦想所必须执行的行动,启发我思考的句子、文章等等,也都写进记事本中。

不管是早上起床、吃饭、坐车、上厕所、睡觉前,只要有空,我就会翻翻记事本。如此一来我只要照着自己规划的“未来年表”行动,就可以一步一步地朝着理想的人生前进。

虽然这是个数字全盛时代,但是别忘了用笔书写的活页记事本所拥有的强大威力。理想的人生,就从将反映自己想法的文字写进记事本开始。

4. 记事本加快头脑运转

当你在和别人谈话时，一定要打开你的记事本，因为人类的记忆力实在是不怎么好。

你是不是也有这样的经验？昨天才听过的事情，却无法正确无误地全部想起。我们常会照自己的方式有选择地记忆，所以将事情写在纸上是很重要的。听人说话时不用记事本记录的人，不是个记忆天才，就是个太会思考问题的人。此外，将事情写进记事本，想法或论点才不会摇摆不定，也只有这样，你才能不论过多久都可以继续讨论同样的事情。

也许有人会说我真是个“头脑刻板的顽固者”，但我却不这么认为。有时我也会“朝令夕改”。但比起总是忘记自己说过什么而时时变更主意，沉淀并提炼过的想法比最初的更有意义。此外，将事情记在记事本中，然后将