

# 聪明人用方格笔记本

最有效的大脑思维整理术

[日] 高桥政史 / 著

袁小雅 / 译

麦肯锡咨询公司 波士顿咨询公司  
东京大学学生都在使用



頭がいい人はなぜ、  
方眼ノートを使うのか？

マッキンゼー、BCG、

外資系コンサルタント、東大合格生……。

頭がいい人はみんな、「方眼ノート」を使っています。

日本狂销  
12万册

赠送超值方格笔记本

CBS

湖南文艺出版社

湖南文艺出版社

CS

# 聪明人用方格笔记本

最有效的大脑思维整理术

| [日] 高桥政史 / 著 |  
袁小雅 / 译 |



湖南文艺出版社

HUNAN EDUCATION AND ART PUBLISHING HOUSE



博雅天啓  
CS-BOOK

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

聪明人用方格笔记本 / (日) 高桥政史著; 袁小雅译. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5404-7164-4

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 (2015) 第091675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: 18-2015-057

ATAMAGA IIHITO 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

聪明人用方格笔记本

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

策划编辑: 杨清钰

特约编辑: 谢晓梅

营销编辑: 张 璐

版权支持: 张 婧

封面设计: 天行健工作室 李 洁

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](http://www.hnwy.net)

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 107千字

印 张: 6.5

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7164-4

定 价: 38.00元

质量监督电话: 010-59096394

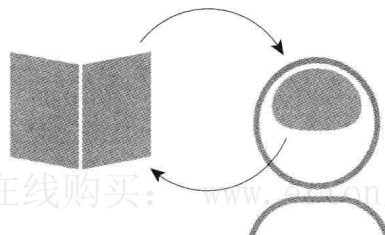
团购电话: 010-59320018

**麦肯锡、  
BCG（波士顿咨询公司）等  
外资管理咨询公司的咨询顾问，  
东京大学（以下简称“东大”）  
录取生……**

聪明的人都在使用**方格笔记本**。

这是为什么呢？

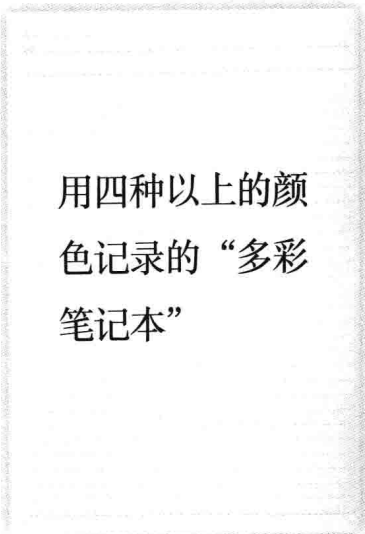
其实是因为方格笔记本  
可以“**整理大脑内存**”。  
整理笔记有助于**理清大脑思路**，  
**使学习、工作**  
**变得生动有趣、轻松顺利**。  
笔记是我们的“**第二大脑**”，  
它可以让我们看见  
另一个人的大脑世界。



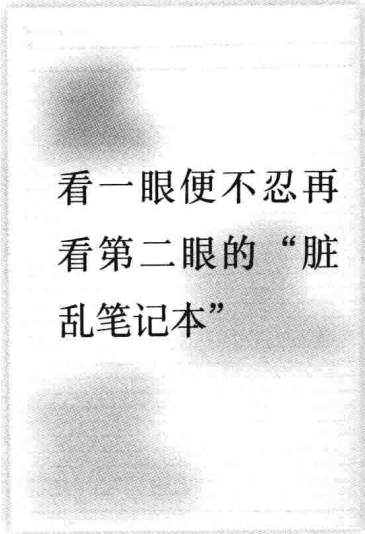


**提问**

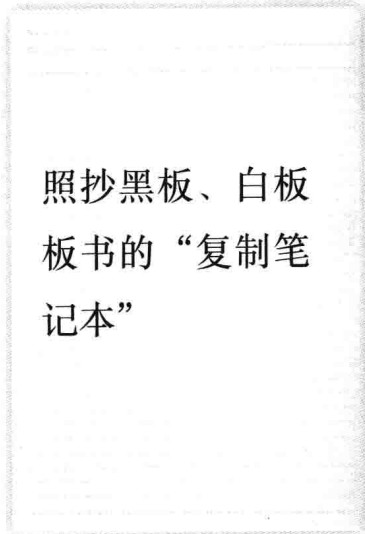
**你的笔记本是什么样的？**



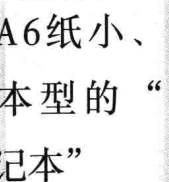
用四种以上的颜色记录的“多彩笔记本”



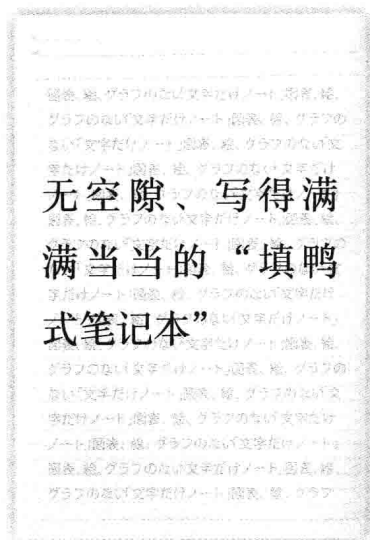
看一眼便不忍再看第二眼的“脏乱笔记本”



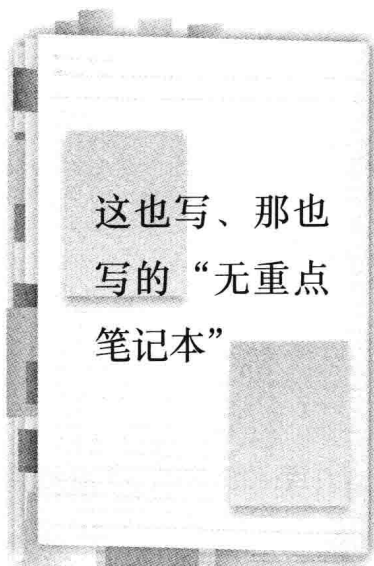
照抄黑板、白板板书的“复制笔记本”



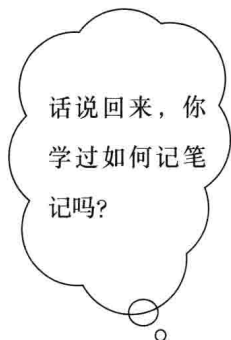
比A6纸小、记事本型的“小笔记本”



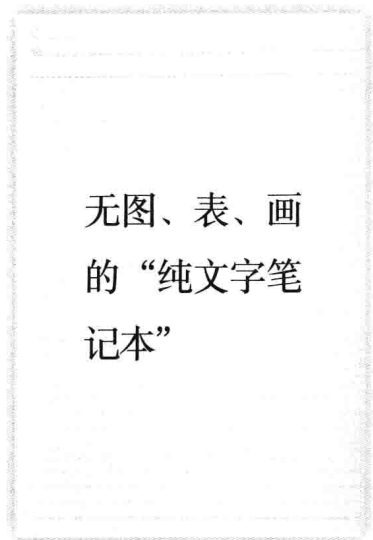
无空隙、写得满满当当的“填鸭式笔记本”



这也写、那也写的“无重点笔记本”



话说回来，你学过如何记笔记吗？

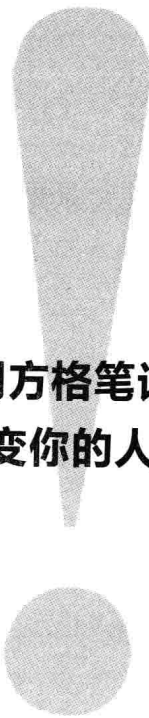


无图、表、画的“纯文字笔记本”



如果你的笔记本属于以上所说的其中一种，那么，你的能力势必已被阻碍。

**赶紧重新看看自己的笔记本吧！**



**使用方格笔记本，  
改变你的人生。**

## 序言

# 麦肯锡的咨询顾问、东大录取生 都在使用的方格笔记本

成为咨询顾问没多久，曾在麦肯锡担任董事的上司便给了我一样东西——A4大小的蓝色方格笔记本。

我询问他给我方格笔记本的理由，他回答说：“因为麦肯锡的咨询顾问都在使用方格笔记本。”

“为什么要用方格笔记本呢？”虽然心中怀有疑问，但从那天开始，我也用起了方格笔记本。

后来，我与多位出自麦肯锡、BCG、埃森哲、博思艾伦等外资管理咨询公司的咨询顾问共事，发现他们的手中总是放不下方格笔记本。

再后来，我对两百余家企业进行了“笔记技巧指导”，还诊

断了许多人的笔记，其中不乏欲提高学习成绩的学生，还有不善理清思路的商人，以及在初中、高中、大学任教的老师，等等。

在此过程中，我注意到了一点，那就是“较强的一方与较弱的一方的笔记存在很大的差异”。

外资管理咨询公司的咨询顾问等较强的一方的笔记中穿插了丰富的图、表，逻辑性强，条理清晰，很容易让人看明白。

与此相反，学习、工作上难以取得成绩的人的笔记就是简单的记事，即使多看几遍，脑海中也很难再现当时的内容。

两者所使用的笔记本也不一样。外资管理咨询公司的顾问们使用的是容易书写且看起来清晰明了的方格笔记本，其他大多数人则使用的是不便于画图表的横格笔记本、小型记事本或是从百元（100日元）店里买来的纸质较差的笔记本。究其原因，一是大多数人不愿在笔记本上多花银子，二是大多数人未把选择笔记本当回事。

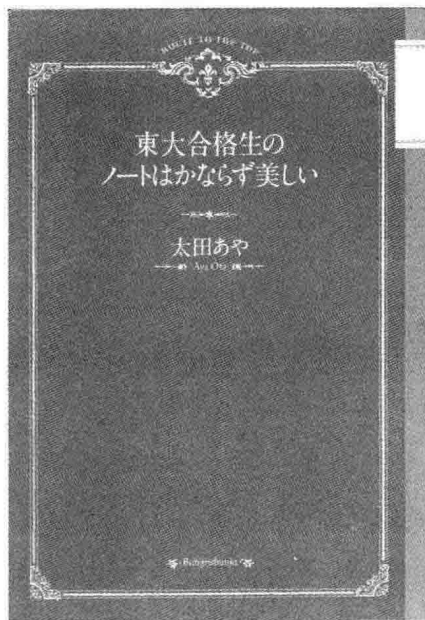
## 东大笔记本、京都大学笔记本……考生在用方格笔记本！

日本大型预科学校代代木Seminal的文具商店货架上有一种摞得高高的笔记本——方格笔记本，“东大笔记本”“京都大学（以下简称‘京大’）笔记本”也都是方格笔记本。

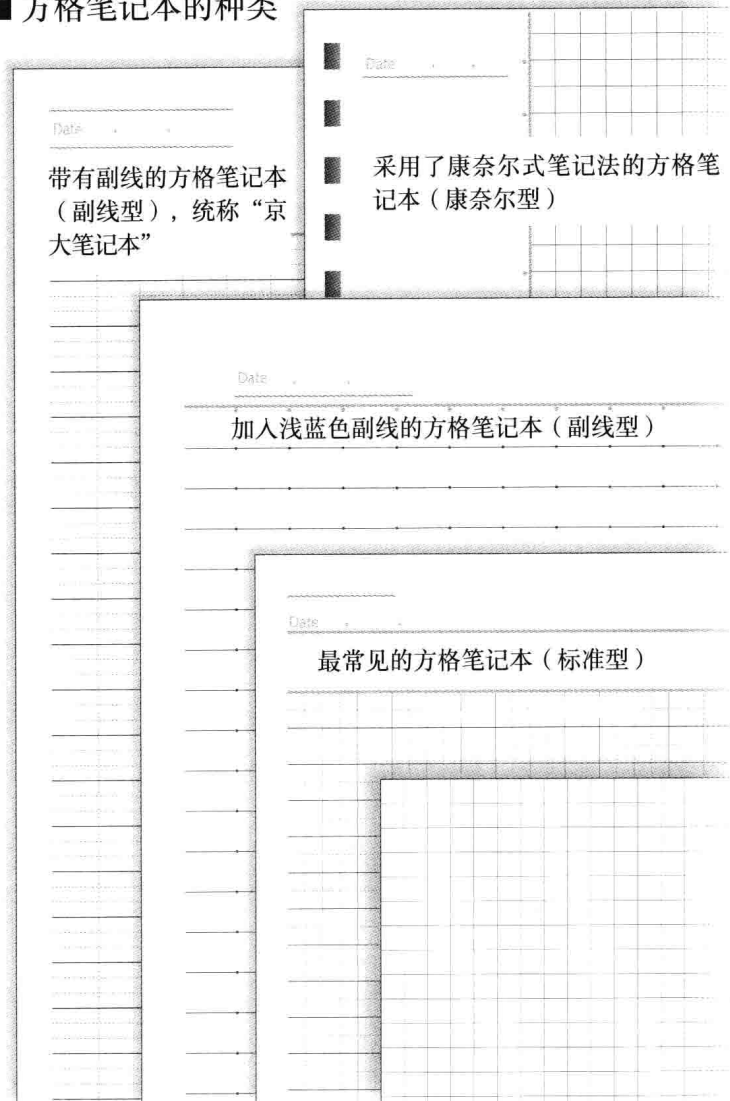
你知道方格笔记本已成为当今考生的必备笔记本了吗？

数年前有一本畅销书叫《东大录取生的笔记本非常美》（東大合格生のノートはかならず美しい，太田彩著/文艺春秋），“东大笔记本”就是受此书启发而设计制作出来的。以此为契机，“京大笔记本”等各式各样的“合格笔记本”也相继上市。它们有一个共同的特点——都是方格笔记本，只是对由横竖线组成的标准方格笔记本进行了改良，有的用圆点表示竖线，有的加上了副线。事到如今，方格笔记本的款式更是五花八门。

不知不觉中，方格笔记本已成了考生的必备武器。



## ■ 方格笔记本的种类



## 聪明人为何使用方格笔记本？

外资管理咨询公司的顾问、东大录取生……他们为什么都使用方格笔记本呢？

这是因为方格笔记本中的横竖线设计便于画图、画表。加上图、表后，笔记的视觉效果增强，让人一目了然。

而让人一目了然的笔记本在商务领域的作用就更加突出了。

“不要动不动就用电脑。”

前面提过的曾在麦肯锡担任董事的上司一边对我说道，一边递给我一个A4大小的蓝色方格笔记本。

在此之前，我一直用的都是自己喜欢的笔记本。可是使用了方格笔记本以后，我发现自己的思路日益清晰明了。

我使用电脑的时间一下子减了大半。制作文件的速度、质量均大幅提升，没多久，我就可以在一家上市公司的老总面前底气十足地进行PPT汇报了。

就在那时，我切身感觉到“笔记本中蕴藏着远超单纯‘记录工具’的巨大能量”。

方格笔记本具有优越的“再现性”。所谓再现性，就是不只是再现听课内容，就连当时的氛围和场面都仿佛重现了。

无论是用于商务还是用于学习，既能理清思路，又能真实再

现当时气氛的方格笔记本，将成为你的战略性“武器”。

## 方格笔记本的效果

通过自己的亲身经历，坚信“改变笔记本→提高能力→成为优秀人才”的我针对“笔记本技巧”进行研究，截至目前，我已对上到企业老板、下到中小學生等两万余人进行了笔记技巧指导。

使用方格笔记本可以：

- ① 提升记忆力（记忆量变大，学习过的东西不易忘记）；
- ② 增强逻辑思维能力（思考问题、理解问题、寻找解决方法的逻辑思维能力增强）；
- ③ 增强解决问题能力（对复杂问题能够由繁化简、由面到点，找出合适的解决方法）；
- ④ 增强演讲能力（笔记本将成为可以直接使用的演示资料）；
- ⑤ 提高积极性（容易书写且流畅美观，易提升积极性）；
- ⑥ 提升学习能力（促进学习、备考、资格考试等能力的提升）。

在这些积极作用的促进下，学习的效率显著提高，成绩大幅提升，我们可顺利进入志愿报考的学校，高分通过资格考试！工



作上可大幅缩短制作文件的时间和开会时长，大幅提高工作效率，减少加班时间甚至不再加班，增加私人时间，丰富生活。总之，可以在各个方面提高人生品质。

## 进化笔记本，改变人生舞台

话说回来，我们是为了什么而使用笔记本的呢？

为了学习、为了考试、为了应聘、为了工作……人的一生中，有各种各样的阶段需要使用笔记本。但本书所提的活用笔记本只为一个目的。

那就是“改变人生舞台”。

我认为，人应该为了迈向下一个人生舞台而进化笔记本。

举例来说，为了登上东京大学这一人生之路上的又一个舞台，考生备考时将笔记本进化为美丽工整、易读易解的笔记本。麦肯锡等外资管理咨询公司的咨询顾问在入职之初将笔记本更换为方格笔记本，也是同样的道理。

为“改变人生舞台”而进化笔记本。

如果你想进入第一志愿的学校或公司，如果你即将步入社会，如果身为商人的你希望得到提升，如果身为公司普通员工的你希望晋升为经理，那么，请重新审视一下自己的笔记本。