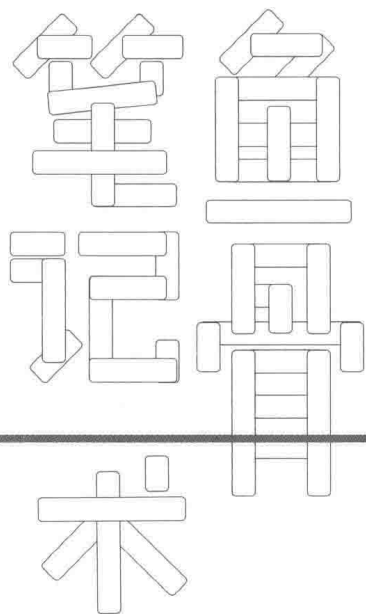


笔记术

[日] **驹井伸俊** 著
林杨 译

让年收入提高10倍的工作和个人事务解决方案

丰田、日产、关西电力、养乐多、日立、高丝……这些企业都在使用的
笔记术!



[日] 驹井伸俊 著
林杨 译

图书在版编目 (CIP) 数据

鱼骨笔记术 / (日) 驹井伸俊著; 林杨译. -- 北京:
中信出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5086-9517-4

I. ①鱼… II. ①驹… ②林… III. ①工作方法—通俗读物 IV. ①B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 221211 号

NENSHU GA 10 BAI UP SURU FISHBONE NOTE JUTSU

Copyright © Nobutoshi Komai 2009

Chinese translation rights in simplified characters arranged with Forest Publishing Co., Ltd.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

鱼骨笔记术

著者: [日] 驹井伸俊

译者: 林杨

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京楠萍印刷有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

版次: 2018年10月第1版

京权图字: 01-2018-6343

书号: ISBN 978-7-5086-9517-4

定价: 45.00元

印张: 6 字数: 90千字

印次: 2018年10月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

前言

感谢您拿起本书。

您对本书感兴趣，一定是因为：

“希望工作更有效率！想在短时间内习得新技能！”

“希望通过资格考试、入学考试、晋升考试！”

“希望学好外语！希望在外语考试中取得好成绩！”

“希望能够更好地处理信息，将更多的时间花在自己想做的事情上！”

“希望推介或谈判可以向着有利于自己的方向进行！希望取得成果！”

“希望用最快的速度实现梦想！希望年收入增加！”

等等，愿望很强烈吧？

然后也在考虑：支付了1470日元看完这本书以后，收获够不够回本吧？

如果是这样，请给我 1 分钟的时间。至少，先把前言看完。

只是改变记笔记的方式，就能够变得更有效率！

很多人在还没有达成目标的时候就放弃了。

这是为什么呢？

在此不妨思考一下：你通常在什么时候会选择记笔记？

学习的时候、开会的时候、商谈的时候、谈判的时候……在伴随着“紧张”和“痛苦”的时候，不得不去记笔记。

在这样的情形下，即使让你有意识地想“更迅速更有效地记笔记”，也很难做到吧。

大脑在感受到痛苦的时候，很难一边意识到“效果”和“效率”，一边还在记笔记。

连记笔记都无法在有意识的状态下持续进行，想要达成目标也是不可能的。

但是，请放心！

这本书会为你介绍一种新的笔记法，让你在不会感受到痛苦的同时，更有效率和效果地记笔记。

实际上，需要记笔记的场合，带给人压力的原因是：

必须要记下来！

仅此而已！

本书书名中提到的“鱼骨”笔记法，可以从根本上解决这个问题！尤其可以活用在“工作”、“学习”和“信息处理”等方面。

东京大学教授研究出来的！

在超一流企业中持续使用 50 年以上的笔记法！

最先提出“鱼骨”概念的是已故东京大学名誉教授石川馨先生。

1952 年，川崎制铁率先开始使用这种笔记法，取得了显著的效果，于是很多超一流企业也开始使用。

实际上，在使用这种笔记法的大公司中，有很多你耳熟能详的企业。例如：

丰田汽车株式会社、日产汽车株式会社、株式会社小松制造所、株式会社电装、株式会社高丝、株式会社养乐多本社、株式会社日立制作所汽车系统集团等等，而且这些企业在全全球范围内都有业务。

这些企业都注重推行有效提高工作效率的方法，在现如今经济不景气和日元升值的环境下，这些企业依然能够保持活力。

正是因为十分有效，才会有这么多人持续长时间使用。

仅仅一次书写，你的大脑就已经将这些信息记忆了四次

为什么这种笔记法能够如此有效？是因为这种笔记法将信息进行“可视化”，使其看起来更加容易，这一点具有压倒性的优势。

记忆是神经元与神经元的连接。

如果不能将事物与事物进行合理的连接，是无法形成记忆的。

“鱼骨”能够用一根线将所有的信息连接起来。

也就是说，某一信息的全貌和组成这一信息的“部分内容”可以立刻呈现在你眼前。

这种笔记法虽然是从左向右书写的，但是写下来的信息会从右向左汇总。

也就是说，只需要进行一次书写，左右一个来回就能够记忆两次，重新审视一下“全貌”，然后看一看“局部信息”，脑部就可以进行四次记忆。

只进行一次书写，就可以提高理解信息的速度和深度。

带来的结果就是可以加强记忆。

因为如此有效，如果你遇到了需要记笔记的场合，请一定要试着实践一下！

其实，我也是用这样的方法，成功考取了中小企业诊断师资格。

只需要“一条规则”，可以有效用于“工作”“学习”“达成目标”

更重要的是，这种笔记法只有一条规则。

将信息写成鱼骨的形状！仅此而已！

正因如此，信息才能更好地被归纳和可视化。

而且这种笔记法还有无论是谁都能轻松掌握的技巧！

本书主要由以下内容构成。

在引言中，我将详细阐述使用鱼骨法的优势，帮助你加深理解信息可视化的必要性和技巧。

在第一章“鱼骨笔记术”中，你将学会如何书写鱼骨笔记。只需要掌握简单的规则就能立刻学会。

在第二章“鱼骨学习术”中，我将介绍有效利用鱼骨通过资格考试、学习外语、记忆、速读等能够实际看到成果的方法。

在第三章“鱼骨工作术”中，我将介绍鱼骨笔记术在工作中的实际运用，包括解决方法、沟通方法、时间管理方法、推介和汇报方法、交涉法和思考法。

在第四章“数字时代的鱼骨整理术”中，我将介绍将笔记与电脑联动的方法，毕竟现在大家的工作和日常生活与电脑密不可分。

如果拥有将笔记与电脑相结合的意识，就不会被时代抛弃。

在第五章“鱼骨实现术”中，我将介绍如何通过使用鱼骨法来达成目标，主要包括为了实现自我的现状把握、目标设定法、日程管理等。

除此之外，我还根据不同的情况做了些图表，希望可以成为你记笔记时的参考。

想要“达成目标”就一定要使用笔记！

实际上，人类通过书写（视觉）的方法获取的信息是最多的。

也就是说一定要记笔记。

- 想要提高“记忆力”和“创造力”的人
- 想要提高工作效率以取得压倒性成绩的人，想要提高年收入的人
- 想要通过短时间的“工作”或“学习”掌握技能的人
- 准备参加“资格考试”“语言能力测试”“高考”“晋升考试”的人
- 希望人际关系更协调的人

- 因为太忙没有私生活的人，不擅长“时间管理”的人
- 想要能够更深入地理解“读书法”，想要掌握“速读术”

的人

这本书会对你们有所帮助。

如果想要更有效地记笔记，试试本书中的技巧，哪怕只是随便挑一个都可以。

用与迄今为止完全不同的视角去工作和学习，会取得新的成果。

希望你能够用最快的速度实现自己的目标和梦想。

那么，放轻松些从引言开始吧。

什么是鱼骨笔记法？ 通过使用鱼骨会获得怎样的优势？

无法按照自己的方式使用笔记！

你还记得第一次拿起笔记本是什么时候吗？

是刚上小学时一笔一画将老师写在黑板上的拼音或是数字抄写在格子很大的本子上吗？

应该从那时起，你便开始在田字格或横线本上按照自己的方式记笔记了。

在长大成人的今天，你记笔记的方式与小时候是否有太大的变化？

于己而言，这样记笔记的方式可能是理所当然的，然而看过学校或是公司其他人的笔记，你会发现每个人记笔记的方式都有很大的不

同。常用的笔记本种类也不尽相同。

不妨试一试在会议后借阅一下其他参会人的笔记，跟自己的笔记做一下比较。

接收到的信息是相同的，输出到笔记本上，就会呈现出从“一目了然”到“连记录人都不太看得懂”的不同形态。

这是因为有人擅长将接收到的信息进行加工和整理后输出，也有人完全不擅长。

世界瞬息万变。

不同领域的信息正在以无可匹敌之势喷薄而出。

美国某公共机构的信息显示：

- 美国报纸《纽约时报》一星期的信息量，比 18 世纪一个人花一辈子时间收集的信息还要多。

- 今年一年产生的信息量已经超过过去 5 000 年全人类产生的信息量。

- 而且，现在人类产生的信息量正在以每年两倍的速度增加。

类似的信息还有很多。

想要避免在信息洪流中溺水，就必须变得擅长加工和整理信息。

有助于工作或个人生活的笔记

信息处理有很多种方法，有人使用电脑，有人使用移动终端，但是最方便且有效的方法还是活用笔记。

擅长整理、加工信息的人，也非常善于灵活使用笔记！

为了能够更高效、更有效地使用笔记，我们需要掌握活用笔记的方法，然而却没有人教过我们“记笔记的方法”。

正因如此，关于如何记笔记的书才会流行起来。

去大一点儿的书店看一看，你一定会发现很多名为《×××笔记术》《×××笔记法》的书籍。

我是一名“中小企业诊断师”。

本书中介绍的记笔记的方法，也适用于“为了通过资格考试而进行的学习”和“解决工作或人生问题”。当然，也可以用于“提高工作效率”和“达成目标”。

也就是说，这是一种可以广泛应用的“终极笔记术”！

它的名字叫作“鱼骨式”笔记。

虽然想去尝试但是坚持不下去……

街头巷尾热卖的笔记术，多多少少看过一些，或是听说过一些，会有“原来如此！”的想法，也进行过尝试。

然而，结果却是“只是想着要去试一试然后就结束了，完全坚持不下去”，你是否也遇到过这样的情况？

为什么无法坚持下去呢？

笔记不需要规则！

笔记法原本是为了提高记笔记的效率和效果而存在的，然而也有一些这样的笔记法，为了掌握它们“必须要去记住一些必须遵守的事情”或是“比较复杂的规则”。

如果为了掌握一种笔记法，必须要遵守超过 10 条的规则，你会有怎样的感觉？

会觉得有点儿发怵吧？

的确，一旦记住了规则，也就不成问题了。

但是，为了记住规则，不得不去记下关于规则的信息，然后看着这些信息将其整理成笔记。又或是想不起来规则了，拿出笔记边看边

写，写着写着就搞不清楚了。

这就是本末倒置了。

我们的主要目的是让记笔记变得更有效率，因此作为核心的规则一定要既单纯又简单。

不要使用成功者的笔记！

成功者的笔记法能够反映这位成功人士整理信息和对其进行活用的方法，其记笔记的方法可以成为很好的学习参考。

如果这位成功人士恰巧符合你自己的目标设定，去模仿他的行动方式自然是更好的做法。

但是这里也存在着问题。

成功者的笔记法往往是这位成功人士基于自己的成功经验展开的，因此，可能会因时代不符或行业不符而出现难以推进的情况。

尤其是以日程安排等为主的信息受到表格限制的时候，经常会出现无法匹配的情况。

成功人士的做法不一定适合你。

因此我们需要的是一种“无论是谁都能够灵活运用、自由度高、在多种场合都可以使用！”的笔记法。

不要在意使用什么工具！

在一些笔记法中，会提到“这种类型的笔记”需要“这样的笔”等等限制使用工具的情况。

分明下定决心要尝试这种笔记法了，跑到文具用品店一看，自己需要的工具正好缺货。

碰到这样的情况，很容易错过开始尝试的时机。

等自己注意到的时候，才发现依然在用以前的方式记笔记。

即使所需要的工具都凑齐了，如果需要使用的工具太多，遇到突然外出或者是出差等需要移动的情况，也会变得很不方便。

或者在家中想要记笔记时发现工具忘在办公室了，就无法使用这种笔记法了。

笔记应该是无论何时何地都能够记的，如果因为缺少特定工具而无法进行就太不像话了。

为什么必须要使用笔记法？

我们的终极目标并不是记住一种笔记法。

而是如何高效地记笔记。

或者说，记笔记也不是我们的最终目标。

我们为什么要记笔记呢？

是为了能够活用笔记，“使思维得到发散而想出新点子”“记忆写下来的内容”“解决问题”“按照设定的目标顺利推进”“整理头脑中的信息”“提高工作效率”等等。

正因如此，记笔记不过是“为了实现目的的手段”。

为了达成目标，获得成果！

你想要做的一定是“为了某个（目的）”“使用某种笔记法记笔记（手段）”。

“为了牢牢记住”“为了更好地整理信息”，更有效率地记笔记吧。

为了取得成果而掌握笔记法。

这里就为你介绍一种“无论何时何地，只要有纸和笔就能够开始”“勉强能称为规则的规则也十分简单，自由度超高”，同时有很多人、在很多地方、使用了几十年的方法。

当然，通过这种方法，我在现实生活中也取得了成绩，获得了很大的帮助。

“简单！单纯！自由！”是这种笔记法的关键词。