

RYDER CARROLL

[美] 赖德·卡罗尔 著
陈鑫媛 译

THE
BULLET ⚡ JOURNAL
METHOD

子弹笔记

子弹笔记

[美] 赖德·卡罗尔 著
陈鑫媛 译

图书在版编目 (CIP) 数据

子弹笔记 / (美) 赖德·卡罗尔著; 陈鑫媛译. — 北京:
北京联合出版公司, 2018.12
ISBN 978-7-5596-2763-6

I. ①子… II. ①赖… ②陈… III. ①成功心理—通俗
读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 243801 号

THE BULLET JOURNAL METHOD

by Ryder Carroll

Copyright © 2018 by Ryder Carroll
Published in agreement with Sterling Lord
Literistic, through The Grayhawk Agency
Simplified Chinese edition copyright © 2018 by
United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2018-7324 号

选题策划 联合天际·综合产品工作室
责任编辑 张萌
特约编辑 郝佳 张雅洁
装帧设计 @broussaille 私制
美术编辑 程阁

未
UnRead
—
生活家

出版 北京联合出版公司
北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088
发行 北京联合天畅文化传播有限公司
印刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
经销 新华书店
字数 110 千字
开本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9 印张
版次 2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷
I S B N 978-7-5596-2763-6
定价 58.00 元



关注未读好书



未读 CLUB
会员服务平台

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
电话: (010) 5243 5752 (010) 6424 3832

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

第1章 准备阶段

- 序言 11
- 承诺 21
- 指导 29
- 原因 32
- 整理想法 39
- 笔记本 46
- 动手写字 51

第2章 结构介绍

- 方法介绍 57
- 快速记录法 62
 - 标题与页码 66
 - 子弹短句 69
 - 任务子弹 71
 - 事件子弹 75
 - 笔记子弹 80
 - 特殊符号和个性化子弹 84
- 集子 88
 - 每日记录 90
 - 月度记录 94

- 未来记录 98
- 索引 101
- 任务迁移 108
- 来信 114
- 创建你的子弹笔记 118

第3章 实际操作

- 实际操作 123
- 起步阶段 127
- 反思 131
- 意义 141
- 目标 150
- 循序渐进 164
- 时间 173
- 感恩 180
- 掌控 185
- 辐射力 191
- 忍耐 199
- 拆解 205
- 无力感 212
- 不完美 216

第4章 艺术创作

- 艺术创作 225
- 个性化集子 230
- 设计 236
- 计划 242
- 清单 247
- 行程 252
- 追踪记录 255
- 个性化调整 258
- 子弹笔记社区 263

第5章 结尾

- 使用指南 275
- 结语 277
- 常见问题 279
- 致谢 285

目录/索引：子弹笔记结合了目录以及索引的特点使您的笔记既有条理又易查询。详细内容请见第101页。

RYDER CARROLL

[美] 赖德·卡罗尔 著
陈鑫媛 译

THE
BULLET ⚡ JOURNAL
METHOD

子弹笔记

TO MY PARENTS FOR JUST ABOUT EVERYTHING

TO THE BULLET JOURNAL COMMUNITY
FOR DARING

THANK YOU,

RYDER

感谢我的父母，感谢你们为我做的一切，

感谢子弹笔记社区，

感谢我的爱人。

谢谢你们。

赖德

第1章 准备阶段

- 序言 11
- 承诺 21
- 指导 29
- 原因 32
- 整理想法 39
- 笔记本 46
- 动手写字 51

第2章 结构介绍

- 方法介绍 57
- 快速记录法 62
 - 标题与页码 66
 - 子弹短句 69
 - 任务子弹 71
 - 事件子弹 75
 - 笔记子弹 80
 - 特殊符号和个性化子弹 84
- 集子 88
 - 每日记录 90
 - 月度记录 94

- 未来记录 98
- 索引 101
- 任务迁移 108
- 来信 114
- 创建你的子弹笔记 118

第3章 实际操作

- 实际操作 123
- 起步阶段 127
- 反思 131
- 意义 141
- 目标 150
- 循序渐进 164
- 时间 173
- 感恩 180
- 掌控 185
- 辐射力 191
- 忍耐 199
- 拆解 205
- 无力感 212
- 不完美 216

第4章 艺术创作

- 艺术创作 225
- 个性化集子 230
- 设计 236
- 计划 242
- 清单 247
- 行程 252
- 追踪记录 255
- 个性化调整 258
- 子弹笔记社区 263

第5章 结尾

- 使用指南 275
- 结语 277
- 常见问题 279
- 致谢 285

目录/索引：子弹笔记结合了目录以及索引的特点使您的笔记既有条理又易查询。详细内容请见第101页。

让我们不要拖延。让我们每天清点生活。

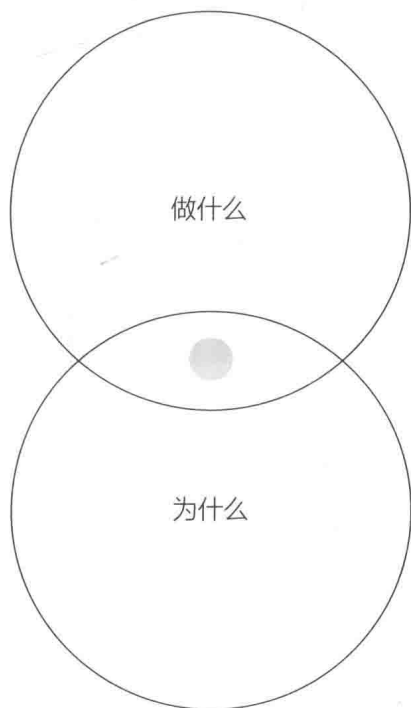
每天都做为生活最后润色的人，

永远不会缺少时间。

——塞涅卡《道德书简》

第1章

准备阶段



序言

有一天，我突然收到了一个神秘的盒子。更奇怪的是，寄件人一栏写的是我母亲的名字。也许母亲只是想给我个惊喜，不是为了什么特殊的场合，也没有什么特别的理由？但是，我觉得不大可能。

打开盒子后，我看到了一堆破旧的笔记本。我一头雾水地拿起最上面那本亮橙色的本子，本子翘起的封面上有一些涂鸦，内页里满是小孩子的乱涂乱画，有机器人、怪兽、争斗的场面、拼错的单词，各种各样的……我一阵战栗，这些笔记本是我的！

我深吸一口气，潜心读了起来。这不仅是一段记忆回溯之旅，它更像是重温一个被遗忘的自我。翻看另一个本子的时候掉出了一张纸。我好奇地展开这张纸，上面画着一个奇形怪状的、愤怒的男人，他正大肆咆哮着什么，一副目眦欲裂、唾沫横飞的模样。纸上还写着两行字，一行小一点，羞怯地缩在角落里，指明这位勃然大怒的男人是我过去的老师，另一行大一点，歪歪扭扭的，指明挨骂的对象是我。

早在小学一、二年级的时候，我就表现出了一堆问题。我的成绩糟糕透顶，老师每每气得脸红筋胀，请的家教老师也对我无可奈何。因为我的课堂表现实在是太差了，暑假的大部分时间里，我都是在特