

让你成为高效能人士 让你充分掌握自己的时间和生活

让记事本  
为你工作

# Write it Down Make it Happen

## 记事本成功法

记|事|本|实|现|梦|想|的|六|大|高|效|法|则

大人物都有使用记事本的习惯

最简单的工具往往蕴涵着极大的力量，这就是为什么像投资大亨沃伦·巴菲特、世界首富比尔·盖茨、美国总统乔治·布什、经济学家科特勒等大人物都有使用记事本的习惯。你希望像他们一样成功吗？那么从现在开始合理使用你的记事本吧！

凡禹◎著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

信息时代里，记笔记是落伍的习惯吗？你可别跟自己过不去！一旦用对方法，记笔记不仅能刺激大脑，让大脑常保年轻、灵活，还能让你创意不断、人际关系良好、工作更有效率！就是这么神奇……



Write it Down  
Make it Happen

# 记事本成功法

记|事|本|实|现|梦|想|的|六|大|高|效|法|则

凡禹◎著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目(CIP)数据**

记事本成功法/凡禹著. —北京: 企业管理出版社,  
2007.9

ISBN 978-7-80197-826-4

I.记… II.凡… III.时间—管理 IV.C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 141825 号

---

**书 名:** 记事本成功法

**作 者:** 凡 禹

**责任编辑:** 萍 艳

**书 号:** ISBN 978-7-80197-826-4

**出版发行:** 企业管理出版社

**地 址:** 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100044

**网 址:** <http://www.emph.cn>

**电 话:** 出版部:68414643 发行部:68414644 编辑部:68428387

**电子信箱:** 80147@sina.com zbs@emph.cn

**印 刷:** 保利达印刷有限公司

**经 销:** 新华书店

**规 格:** 680 毫米×1000 毫米 16 开 11 印张 20 万字

**印 次:** 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

**印 数:** 5000 册

**定 价:** 21.00 元

---

**版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换**



## 前 言

**时**光如梭，岁月飞逝。人生总是如此匆匆而短暂，而我们每一个人却总是那么强烈地渴望事业的成功与辉煌、生活的美满与幸福。然而，同为大千世界的芸芸众生，有的人能轻松地步入成功的殿堂，有的人却总是与成功擦肩而过，以致终生默默无闻。时间对每个人来说都是平等的，可是为什么会有如此巨大的差异呢？归根到底，珍惜时间的人将会得到无穷无尽的财富，而浪费时间的人将一无所有。

“时间就像海绵里的水，只要愿意挤，总是有的”，可惜在大多数情况下，珍惜时间只是一种美好的愿望，大量的宝贵时间不知不觉中从我们身边流失了。于是我们常常听到有人慨叹：

“我没有时间！”、“时间真不够用！”……

那么，是谁偷走了我们的时间？该如何摆脱这种被动局面？怎样合理安排有限的时间？

一年的时间一转眼就过，如果你也常常发现每年的目标大部分都还没达成，不妨看看如何以记事本，将梦想带着，不断反思，帮助你达成梦想、思考、行动的目标。

最简单的工具往往却蕴涵着极大的力量，这就是为什么像众多职业经理人、学者、艺术家、商人和政治家都有使用记事本的习惯，这些大人物包括投资大亨沃伦·巴菲特、世界首富比尔·盖茨、美国总统乔治·布什、经济学家科特勒等等。每天在记事本上查看和记录已经成为成功者的习惯，通过这本书的学习，你也可以掌控记事本的使用并培养优秀的时间管理的习惯，真正让记事本为你工作。

本书将通过简单有效的文字说明和插图帮助你达到以下几点：

- 树立目标并不断审视自己的进度
- 提高效率，在最短的时间里做最多的事情
- 做好计划，并有条不紊地执行
- 整理信息，以备日后使用
- 实现工作、生活等各个角色的平衡
- 帮助记忆，节约时间

对你来说，成功真的遥远么？当你通过记事本的使用，真正成为时间主人的时候，你就像找到了一条捷径，成功会变得离你非常近。时间窃贼再也不会偷走你的任何东西，因为你已经找到对付它的最佳工具。

凡禹

2007年9月

## 目 录



### 前 言

/1

---

### 第一章 选择它！就是选择了成功 /1

小小记事本成就了伟大的民族 /3

成功的秘诀在于记录 /6

选择记录的目标 /9

明确记录的内容 /12

利用记事本管理你的目标 /15

学会知难而退 /17

没有最好，只有更好 /20

记事本——达到梦想的外部记忆体 /22

更有效率的工作方法和读书方法 /24

选择最佳工具 /29

---

### 第二章 掌握它！准备好和时间赛跑了吗 /37

树立正确的观念 /39

## II ■ 记事本成功法

---

- 时间运筹帷幄的标准 /43
- 时间效力优先原则 /49
- 惜时的诀窍 /53
- 警惕你的“时间盗贼” /58
- 做好时间管理的10个黄金法则 /63

---

### 第三章 写下它！将梦想、行动与思考化于纸上 /69

- 梦想、行动、思考 /71
- 记事本的三大部分：梦想集、行动集和思考集 /77
- 梦想集里的虚拟实境相册 /82
- 行动集里的时间周期与短、中、长期计划表 /86
- 思考集的常用方法 /92

---

### 第四章 活用它！让记事本开始为你工作 /95

- 活用记事本的基本方法 /97
- 角色的扮演与冲突的平衡 /99
- 善用符号和图形 /104
- 用颜色表达目标的轻重缓急 /108
- 适时进行信息的更改和取舍工作 /114
- 协调记事本的每个细节 /116
- 记事本就是剪贴簿 /119
- 灵活地与其他工作并用 /121

---

### 第五章 实现它！让自己成为高效能人士 /125

- 鹅卵石的故事 /127
- 一日之计在于夜 /129
- 让记事本真正成为你的工具 /131
- 一周的前瞻 /133

一周行程表范例 /135

---

## 第六章 习惯它！为记事本做自我分析与诊断 /141

让我们来重新审视自己的记事本 /143

定期回顾人生目标，积极进行自我对话 /145

自我分析一天的时间使用 /148

记事本的辅助部分 /150

## 第一章

# 选择它！就是选择了成功

很多商业上成功的人士，诸如比尔·盖茨、沃伦·巴菲特、李嘉诚、松下幸之助等等，无疑都是时间的极端珍惜者和科学使用者。

这些大人物们取得成功的秘诀，不是拥有比别人更多的时间，而是充分利用了它、主宰了它，成为时间的主人。在他们随身携带的记事本中，必然满满地记录着他们一步步走向成功的秘密。



想要彻底改变自己，不完全取决于你花了多长时间，更重要的是在于你是否用了心并找对方法。

——沃伦·巴菲特

## 小小记事本成就了伟大的民族

“当时谈好交货的日期，确是6月7日吧，也许是9日吧？”，“啊！我记错了，是9日吧？我的确记着是9日，所以……”谁管你的确记着是何日，无论怎样解释，为时已晚，将无法挽回。因为你的不守时，很可能发生毁约、不兑现承诺等事情。正是这些事情无形之中在耗费着你的精力，降低着你的信誉度。

机会是极难得的，但他具备三大成功的条件，那就是：像鹿一般会跑的腿，逛马路的闲工夫，和犹太人那样的耐性。

——巴尔扎克

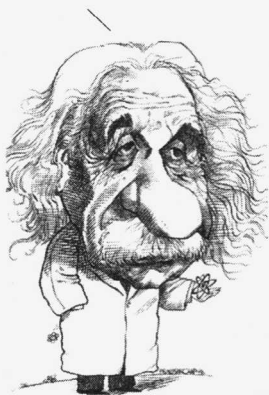
通过对无数成功者的研究，我们发现他们都有一个共同的特点：

不论有多少事务，成功人士总是能够以从容的态度来有条不紊地处理，他们总是能以严谨的逻辑性和系统性处理问题，在他们身上，不允许有马虎和含糊不清出现。

的确，个体的成功有时不会令人信服，但一个杰出的群体成功的原因，是值得所有人深深思考的。

在世人看来，犹太人是世界上最聪明的民族之一，很多人都在惊叹他们的神奇智慧。其实，铸就这种举世绝伦的商业头脑的原因之一就是——他们精细的工作态度与严谨的做事风格。

我最好的习惯就是，随身携带我的记事本。



在犹太人的商法里，根本不允许马虎存在。因此，也根本就没有含糊不清、记错了等情形存在，纵然是很微小的小事，他们也会不厌其烦地把它记下来。

几乎每一个犹太人的身上都会携带一个小小的记事本，对于重要的事情，无论何时何地犹太人都记着“笔记”，正是这种“笔记”对他们的正确判断提供了莫大的帮助。

例如，在预约晤谈时，对日期、时间的约定要极其明了，而且连晤谈大约要花多少时间都计算好了。在赴约时，更不许有迟到之事发生，而且晤谈时间也是严格遵守预约好的时间。

在现实日常生活中，谈论具体的事情时，犹太人也是竭尽所能、力求精确。可见，犹太人的认真态度到了何种程度！记“笔记”，更说明了犹太人的这种态度。因为犹太人在商谈时，是不准发生任何含糊不清之事的。纵然他们已迅速做出正确的判断，如果重要的日期、时间、金额、交货日期等事项记得含糊不清时，也是毫无用处的。

所以，在他们看来，商谈中的任何重要细节都需要准确记忆，而且要保持记忆新鲜。这一要求，他们再聪明能耐的脑子也是满足不了的，大脑记忆难免会发生差错，所以，他们便只好依靠记“笔记”了。

他们的笔记记得很精细。对重要事情发生的时间、日期、内容都做了详细的记录。对他们来说，所谓记“笔记”，并不

是说犹太人把所有的事情都一成不变地记录在记事本中，当有瞬间的灵感或回忆的事情时，其他替代品也是可以的。

例如，犹太人买香烟时，将香烟装入烟盒里，同时将空盒放入口袋，一旦进行“商谈”或有重要事务需要记录时，将立即在香烟空盒背面记入必要事项，过后再将此整理记入记录本内。这种简单又方便的记“笔记”方法，是犹太人精于计算和迅速、正确判断的基础。

所以，千万别小看了记事本，它会让你的记忆时刻都保持新鲜，它会让你的工作严谨而有系统性。这正是一个小小的记事本能够成就一个伟大民族的原因之一！

让我们都来学习犹太人的认真态度，仔细、耐心地记“笔记”，它将使你受益匪浅。

当你的工作和事业在正确的轨道上稳步前进时，成功距离你也就不远了！

阅读使人充实，会谈使人敏捷，写作与笔记使人精确。……

——培根

## 成功的秘诀在于记录

很多商业上成功的人士，诸如比尔·盖茨、沃伦·巴菲特、李嘉诚、松下幸之助等等，无疑都是时间的极端珍惜者和科学使用者。

这些大人物们取得成功的秘诀，不是拥有比别人更多的时间，而是充分利用了它、主宰了它，成为时间的主人。在他们随身携带的记事本中，必然满满地记录着他们一步步走向成功的秘密。

我的箱子里装满了成功的秘密，只有我知道打开箱子的密码！



其实，成功的秘诀并没有多么深不可测、机关重重。你完全可以做到像他们一样，用记事本管理自己的时间，合理安排自己的工作和生活。

一旦使用，你就会发现它的神奇力量！你就会发现，成功的秘密是珍惜时间并合理利用它，让时间为你工作，而不是把它沉没在发呆、调侃和做其他毫无意义的事情中。

而事实上，记笔记是我们每个人再熟悉不过的事情了。自从入学的第一天起，老师就教大家各种学习技巧，其中很重要的一项就是：上课做笔记。

他们教我们什么是上课的内容重点，哪些需要记录在记事本上，怎么记等等。

学会记笔记，并且做好笔记显然能够提高个人的学习效率，有助于我们的学习，可以说，记笔记是好学生的必备技能

之一。假如不做笔记，老师上课时所说的内容即使都听懂了，也很难保证在以后的复习阶段能够记住，同时也很容易忽略老师上课时的细节部分。

到了复习阶段，即使能够临时抱佛脚，但是所下的工夫一定会大得多。

而如果笔记做得好的话，

身边永远要带着铅笔和笔记本，读书和谈话时碰到的一切美妙的地方和话语都把它记下来。

——列夫·托尔斯泰

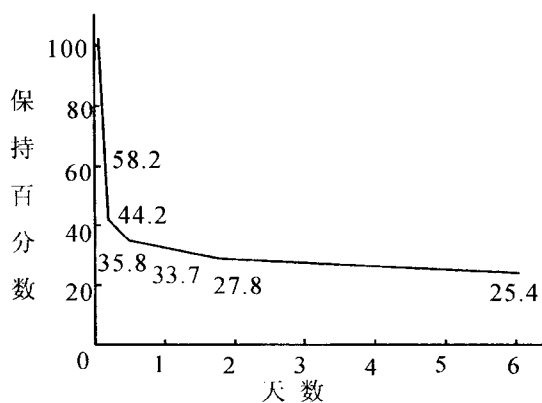
哪些是重点、难点，怎样解答，只要打开记事本，就能够一目了然，所有的疑惑便迎刃而解了。因此，笔记对学习来说，是很重要的。

有个成语叫“白纸黑字”，它告诉我们：笔记里所记录的事是最准确的，就算你拥有人类最惊人的记忆力恐怕也比不上。毕竟人的记忆力仍是有限的，生活中的琐碎杂事，需要记忆的事情太多了，大脑也无法容纳，而且难免会有差错和遗忘。

科学研究也证明了这一点，根据艾宾浩斯遗忘曲线，也称艾宾浩斯保持曲线表明，记忆的保持量在一小时后基本上就停留在30%左右，到八九个小时后就趋向于20%。这就意味着，随着时间的推移，人们对以前发生的事便会逐渐地遗忘，昨日记忆犹新的事到今日也许只记着一丁点儿。可是，将刚刚发生的事就记录下来，就永远都记不错了，因为在记笔记的那一刻，所有的记忆都是新鲜的。

谁也不能保证自己过目不忘，即使是那些成功人士，他们也要不停地做记录，不停地翻看自己的记事本，确认自己有没有遗忘重要的约会或者其他事情。因此，合理安排自己的时间、养成随时记录、随时翻看记事本的好习惯，对于想要获得成功或者已经获得成功的人来说是至关重要的！

那么，你还在等什么呢？赶紧准备一个记事本吧！



艾宾浩斯遗忘曲线

这条曲线告诉我们，在学习中的遗忘是有规律的，遗忘的进程不是均衡的，不是固定的一天丢掉几个，转天又丢几个的，而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐减慢了，到了相当长的时候后，几乎就不再遗忘了，这就是遗忘的发展规律，即“先快后慢”的原则。观察这条遗忘曲线，你会发现，学得的知识在一天后，如不抓紧复习，就只剩下原来的25%。随着时间的推移，遗忘的速度减慢，遗忘的数量也就减少。有人做过一个实验，两组学生学习一段课文，甲组在学习后不久进行一次复习，乙组不予复习，一天后甲组保持98%，乙组保持56%；一周后甲组保持83%，乙组保持33%。乙组的遗忘平均值比甲组高。

## 选择记录的目标

你是否常常为空有梦想却无法实践感到不安？那可能是你没有把目标的短、中、长期计划，具体地写在记事本上的关系。记事本最大的功用就在于——写下你的人生未来年表，换言之，记事本的使用方式，就成为你對自己生活所作的一个设计。

在人生的航程上，目标就好像是一盏海上照明灯，指引着你前进的方向。而没有目标的人生，却如同行走在黑漆漆的海面上，不知将生命之船开往何处。美国的一份统计结果显示，一个人退休后，特别是那些独居老人，假若生活没有任何目标，每天只是单纯地吃饭和睡觉，虽然生活无忧，但他们后来的寿命一般不会超过七年。

人生的真正欢乐是致力于一个自己认为是伟大的目标。

——萧伯纳

许多年前，某报刊登过300条鲸鱼突然死亡的报道。这些鲸鱼在追逐沙丁鱼时，不知不觉被困在一个海湾里，报道上说：“这些小鱼把海上巨人引向死亡。鲸鱼因为追逐小利而暴死，为了微不足道的目标而空耗了巨大力量。”

美国作家福斯迪克说得好：“蒸汽或瓦斯只是在压缩状态下，才能产生动力；尼亚拉加瀑布也要在巨流之后才能转化成电力。而生命唯有在专心一意、勤奋不懈时，才可获得成长”。为了帮助诸位感受目标的重要性，下面不妨让我们一起看看赖嘉的故事。

赖嘉随父母迁到亚特兰大市时，年仅四岁。他的父母只有小学五年级的学历，因此当赖嘉表示要上大学时，他的亲友大