



箫箬 Brent 编著

手账哲学

——让工作与生活更高效

重要 紧急事项必须马上处理

工作 记录与工作有关的事项

私事 记录与生活有关的事项

杂事 记录一些无足轻重的琐事

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



箫箬 Brent 编著

手账哲学

——让工作与生活更高效

重要 紧急事项必须马上处理

工作 记录与工作有关的事项

私事 记录与生活有关的事项

杂事 记录一些无足轻重的琐事

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

手账哲学：让工作与生活更高效 / 箫箬, Brent 编
著. — 北京：人民邮电出版社, 2017.1
ISBN 978-7-115-35771-7

I. ①手… II. ①箫… ②B… III. ①时间—管理
IV. ①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第277434号

内 容 提 要

本书从介绍如何制作一本精良的手账开始，辅以专业的时间管理内容，是一本能帮助普通人成为精英的时间管理手账。阅读本书，让你的每一分钟都不被辜负。

◆ 编 著 箫 箬 Brent

责任编辑 李永涛

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：8.75

字数：160 千字

2017 年 1 月第 1 版

印数：1—3 000 册

2017 年 1 月北京第 1 次印刷

定价：49.00 元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

前言

一、风靡精英圈的神奇手账

始于日本的手账哲学已经席卷全世界，很多精英都在使用手账工作与生活，这是一种先进的高效工作方法，与APP整理法并驾齐驱，流行于世界精英圈。

通过手账整理术，你的工作将变得井井有条，同时效率倍增。先进的四色记录原则，让一切变得有条不紊。

- **红色——重要事件。**代表最紧急的事项，必须马上处理。
- **蓝色——工作。**记录与工作有关的事项。
- **绿色——私事。**记录与生活有关的事项。
- **黑色——杂事。**记录一些无足轻重的琐事。

你的工作与生活因为这4种色彩而被规划得井然有序，一目了然。奇妙的表格管理法，将目标、过程、结果浓缩在每日、每周、每月的计划之中。

- **日计划表——**记录每天的事项。
- **周计划表——**记录每周的事项。
- **月计划表——**记录每月的事项。

高效能人士都在用的超级笔记术，让你的时间翻倍，创意满满。

- **5R笔记法。**
- **关键词笔记法。**
- **思维导图笔记法。**

➤ 子弹笔记法。

高效能人士的笔记之旅，从神奇的手账开始。更多的实用干货，尽在这本高效手账之中。本书的奇妙之处不仅在于实用性，还为广大手账爱好者提供了自我制作的课程，是一本从零到1的手账入门宝典。

——从了解到喜欢，只需3分钟。

——从摸索到制作，只需5分钟。

——从使用到精通，只需10分钟。

——从第11分钟开始，你的效率就会超出普通人，逐渐步入高效能人士的状态。

二、高效能人士手账记录法

手账在日本非常流行，男女老少皆宜。在我国显然还没有那么流行，在笔者看来，这可能是因为中国人太忙了，没时间做一些小资情调的事。

除了赚钱，还有诗和远方。日本人经常加班，繁忙程度不亚于中国人，如果他们都可以在百忙之中抽出时间做点自己喜欢的事，我们肯定也可以。

况且，这本书充分考虑到国人当下的需求。它介绍如何通过手账高效记录时间与生活，是一本将手账与高效工作结合的宝典，能够满足包括高效能人士在内的广大读者的工作与生活需求。

在笔者看来，手账的意义除了调剂生活之外，还能提高工作与学习的效率，帮助自己更好地提升。

日本企业家熊谷正寿就将自己的成功归结为“写着梦想的手账”。在他看来，每天看着手账，就会感到离梦想越来越近，从而干劲十足。因此，他每天都将手账带在身上。

记手账是一种习惯，它在国内不流行的原因就是很多人没有记笔记的习惯。“用手机多方便，下载一个APP就行了”。的确，抱有这种观点的人很多。不过开始记手账之后你就会发现，手账的作用是APP无法替代的，只有亲身体会以后才会明白。

另外，从收藏的角度讲，电子数据没有收藏价值，而手账则不同，它可能成为你一生中最珍贵的记忆。

本书的独特之处在于它的全面性，是一本结合了手账制作、时间管理、工作整理、笔记术、情绪疗法等内容的手账作品。全书没有冗长的论述，目标人群定位在渴望提升工作效能的人士。通过阅读这本实用性极强的工具书，能够学到各种时间管理技巧，掌握工作整理的方法。按照书里的方法练习，不仅可以做出一本精美的手账，最关键的是可以提升工作效率，成为高效能人士。

三、精美手账展示



目 录

第1章	手账概述	001
1.1	什么是手账	002
1.2	四色笔记规则	003
1.3	几种不同风格的手账	006
第2章	开始制作手账吧.....	008
2.1	准备工具.....	009
2.2	封皮的种类与选择.....	013
2.2.1	按照封皮材质划分	013
2.2.2	按照类型划分	014
2.3	手账本的选择	015
2.4	笔（中性笔相对随意，主要是钢笔）.....	017
第3章	如何做出漂亮的手账	018
3.1	手账排版	019
3.2	手账装饰——胶带.....	021
3.3	简单的手绘.....	023
3.4	自制贴纸.....	025
第4章	手账哲学：改变人生的手账规划	026
4.1	把你的人生计划写在手账上.....	027
4.2	把困难的事写下来.....	029

4.3	设定突破障碍的最后期限.....	031
4.4	日计划表.....	035
4.5	周计划表.....	036
4.6	月计划表.....	038
4.6.1	如何用Word制作月计划表.....	039
4.6.2	利用月计划表记账.....	043

第5章 让记手账成为一种习惯..... 045

5.1	清晨记手账，一天效率高.....	046
5.2	杂事太多？统统“记录在案”.....	049
5.3	下班之前留出10分钟总结.....	050
5.4	购物狂出发前怎能没有购物清单.....	051
5.5	休息的日子也要按计划行事.....	052
5.6	“私人定制”，每天给自己留一段幸福时光.....	056

第6章 时间翻倍的秘密——手账的正确使用方式... 059

6.1	“任务清单”——时间管理入门.....	060
6.2	“SMART法则”——把你的目标写出来.....	064
6.3	“二八法则”——80%的时间处理20%的事.....	067
6.4	“四象限法则”——大事件优先记.....	068
6.5	“番茄工作法”——让拖延症去死吧.....	070

第7章 高效手账整理术，如何优雅地工作..... 073

7.1	“通讯录管理原则”——重要联系人写在本子上.....	074
7.1.1	定期整理通讯录.....	074
7.1.2	如何用Word制作通讯录模板.....	075
7.2	“邮箱高效管理”——重要邮件不错过.....	077
7.3	“资料备份”——纸质信息永远比电子信息更保险.....	079
7.4	“灵感整理”——突发奇想的收集术.....	081

7.5 “会议记录”——1分钟教你学会做笔记	088
------------------------------	-----

第8章 高效能手账笔记术 092

8.1 5R笔记法	093
8.2 关键词笔记法	094
8.3 思维导图笔记法	097
8.4 子弹笔记法	098

第9章 一本改变人际关系的神奇手账 103

9.1 记住每一个重要人物	104
9.2 如何让敌人成为朋友	106
9.3 让手账成为人际沟通的话术模板	108
9.4 你想认识谁——列一张目标客户清单	110

第10章 神奇手账的情绪疗法 113

10.1 烦恼时，利用手账画出梦想	114
10.2 把不高兴的事统统写出来，然后画上一个大大的“×”	115
10.3 把开心的事统统写下来，每一条都用不一样的颜色	117
10.4 记录你的成功时刻，那是你的信心之源	119
10.5 如何完成困难的工作	122
10.6 心想事成的手账记录法	124
10.7 信念疗法	126

第 1 章

手账概述



1.1 什么是手账

日本的《大辞源》定义，“手账是经常带在身边，记载心想、要做、怕忘的各种事情的小型记事本”。

手账，其实就是日记本，是用来记录的，区别于普通的黑白日记本，手账可以制作得花里胡哨，放上自己喜欢的图片，画上表格，既精美又实用，心情瞬间从杂乱的琐事中解脱出来，美美哒！

对于笔者来说，手账不仅是一种记录的方式，更是一种心情的宣泄渠道，烦了就开始画手账，喜欢的事、不喜欢的事，重要的、不重要的事，统统记录在案，一通发泄之后，情绪好多了，之后发现思路也清晰了，效率也高了。



手账文化起源于日本，时至今日仍然非常流行，后传至我国台湾、香港，如今大陆并不十分流行，但是越来越多的人已经开始注意并喜欢上了手账，因为它真的太有意思了。

日本人有记手账的习惯，而且没有年龄、性别之分，因为他们从小就养成了这样的习惯。有人说如今APP那么流行，记手账多麻烦？的确如此，手机APP确实方便，但是记手账这件事，没尝试过就不会懂，在某种程度上，它更像是一件作品，而不是记录在手机上的电子数据。

日本人记手账的习惯与其社会一直秉承的匠人精神也有千丝万缕的联系，日本人性格严谨，崇拜匠人文化，所以能够手工制作的不愿意用电子产品替代。他们习惯于将事情记录下来，从最初的记笔记，发展到之后的记手账，形式变得更有意思了，但是实质没变。

日本人将手账进行了详细的分类，办公手账、生活手账、技能手账等，日本人严谨认真的习性，从他们记手账这件事就可以看出来。

手账一般是一年一本，除了记事功能，还能怀旧，查阅用过的旧手账，可以追溯以往那些年发生的点点滴滴，不同于相册，手账除了照片之外还有文字，时刻提醒我们，人生短暂，请珍惜那些美好的时光。

这本书的核心是将手账的重要功能定位在时间管理，用来提高工作效率。

中日文化不同，就目前的状况而言，中国员工是全世界最勤奋的一群人，工作时间最久，干活最拼，所以更关注的就是效率，而学会制作手账绝对可以满足这方面的需求，难能可贵的是，它还能达到减压的目的。

随着手账文化的发展，相信不久的将来，手账哲学将会影响到更多的人，渗透进每个人的工作与生活之中。

1.2 四色笔记规则

一本黑白手账显然太枯燥了，现在是21世纪，发挥一下想象力好吗？当然，选择四色笔不仅是为了美观，还有更重要的用途，那就是四色笔记规则，每一种颜色代表不同的事项，这样就不会乱了。

挑选四种你最常用的颜色，一般来说默认的颜色是：

蓝色——代表工作，蓝色代表沉着冷静，这也是工作时最需要的特质；

绿色——代表私事，绿色看上去让人感到轻松，有休闲的象征意义，所以休闲事项、娱乐计划都可以用绿色表示，看上去就让人舒服；

红色——代表危机，一切紧急事项都可以用红色表示，看到了鲜艳的红色，就意味着有重要的事情需要执行，你会立刻打起精神，提高警觉；

黑色——代表杂事，生活中的一些琐事，都可以用黑色来表示。

颜色选择不宜太多，除非你的记性很好，否则本子变好看了，但是记不住了，会影响效率。



如上图所示，这是笔者做的7月份的计划表，分别选用4种颜色进行记录。

7.2 手机费——手机欠费停机，该交钱了。杂事一件，黑色。

7.2 叫保洁——同一天还有打扫卫生的任务，笔者住的公寓有这项服务，哈哈，所以还是交给保洁阿姨吧，杂事，黑色。

7.3 编辑文章——这是笔者的一项业余爱好，属于私事，所以用绿色。

7.3 开会——同一天还有工作上的事情，那就是开会，所以用蓝色表示。

7.6 兔子生日——闺蜜兔子小姐的生日，私事，绿色。

7.8 例会——公司例会，需要汇报近期工作，蓝色。

7.9 基金定投——对笔者来说，这是一件大事，基金定投的日子到了，继续理财赚钱，所以要用红色，否则一旦忘记会影响收入哦！

7.9 看电影——定投了基金，性情不错，去看一场电影，私事，绿色。

7.12 短篇投稿——业余时间不仅喜欢做手账，写文章是笔者的一大爱好，这一天要给喜欢的杂志投稿了。笔者并不以此为生，而且中稿率也不高，所以纯粹属于私事，绿色。

7.15 整理剧情知识——这才是笔者的本职工作——手游策划，需要把游戏剧情编写过程中的心得和方法整理成档案，蓝色。

7.16 培训——公司培训，蓝色。

7.20 取杂志——平时订阅的杂志来货了，杂事一件，黑色。

7.23 整理笔记——整理读书笔记，包括摘抄和读后感，这是笔者的爱好之一，绿色。

7.29 取书——网上买的书到货了，杂事，黑色。笔者所住的公寓不送到家，所以必须亲自去一趟。

7.31 公司每月底会开总结会，蓝色。

注意：

这里写错了一个字，一般制作手账都是手写，所以错了直接划掉即可。如果你是完美主义者，可就累惨了，为一个错别字重新制作，太浪费时间了，这与我们利用手账节省时间的理念也不符。

备注：

• 荧光笔

荧光笔也是非常重要的，主要作用在于突出重点，你可以根据四色笔记的原则配备四色荧光笔，也可以全都用一种颜色，如荧光绿。在你认为比较重要的事项上，划上一笔，分外明显，能够起到有效的提醒作用。



• 荧光便利贴

荧光便利贴的使用原则与荧光笔是一样的，以四色为基础，为的是更加醒目、美观。有人问，有手账干嘛还要用便利贴？

笨！因为手账携带不便嘛，你不能24小时都把手账带在身上吧，但是小小的便利贴可以随时放在裤子口袋里、包包里，拿出来就用，十分便捷。回到家，往可爱的本

子上一贴就可以了。

荧光便利贴有很多种造型，选择自己喜欢的吧！



1.3 几种不同风格的手账

手账的核心功能就是记录，记录自己的计划、日程、工作安排、杂事等。根据用处和需要不同，侧重排版格式也不同。通常比较喜欢根据需要自制手账本，画格子虽然有点烦，但能够得到完全符合自己需要的格式。

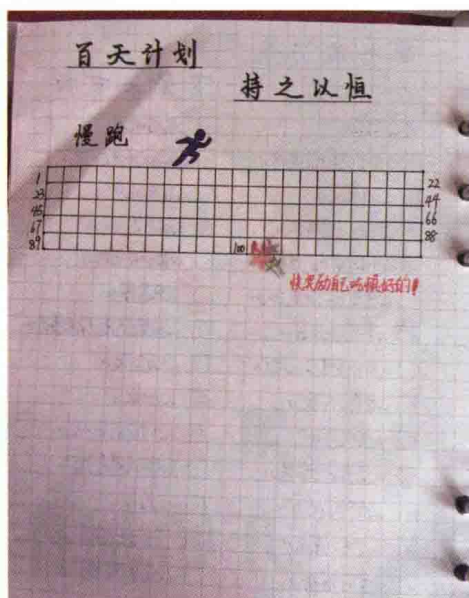
下面是几种常用的手账样式。

我的读书清单

另外，手账还可以记录自己的生活，某一天的状态或出去玩儿的行程。样式丰富，风格多样，全看自己喜好。手绘、胶带、印章之类的小物品，统统可以派上用场了。



我的100天跑步计划表



我的星期五计划



第 2 章

开始制作手账吧

