

学会技巧与效率兼备的记笔记方法，
让你的笔记每一次都比之前的做得更好。

I prefer to take
notes efficiently.

别让不会 记笔记 害了你

咸鱼梦想 著

笔记可以帮你

规划人生、计划工作、整理生活，
让你去做人生中更重要的事。

I pick trip, because I love it.

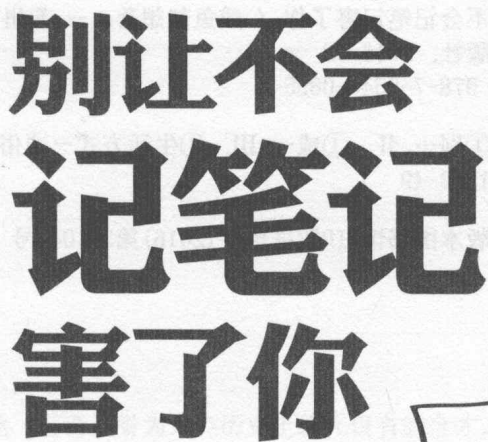
教你入手

工作笔记、美食笔记、购物笔记、
理财笔记、旅行笔记……

从此，人生效率提高100%

古吴轩出版社

中国·苏州



别让不会 记笔记 害了你

咸鱼梦想◎著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

别让不会记笔记害了你 / 咸鱼梦想著. — 苏州 :
古吴轩出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-5546-0835-7

I. ①别… II. ①咸… III. ①生活方式—通俗读物
IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第281041号

策 划: 竹石文化
责任编辑: 蒋丽华
见习编辑: 顾 熙
装帧设计: 润和佳艺

书 名: 别让不会记笔记害了你
著 者: 咸鱼梦想

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 北京中振源印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 8

版 次: 2016年12月第1版 第1次印刷


书 号: ISBN 978-7-5546-0835-7

定 价: 38.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89579026



第一章

 笔记是智慧的积累，也是生活的态度

拾遗补阙，记好笔记是一种智慧 ... 002

点滴积累，笔记让知识汇成海洋 ... 006


记忆优化，用笔记建立知识体系 ... 010

辅助记忆，用笔记构建知识链接 ... 014

巧记妙用，不能为了记录而记录 ... 018

万物互联，开启数字笔记新时代 ... 022

第二章

 找对方法，笔记的价值才能体现

拥有良好开端，首先要找对方法 ... 028

思维导图，笔记与思考完美结合 ... 032

创建速记符号，掌握记录技巧 ... 036

学会整理笔记，积累核心信息 ... 042

巧用数字笔记，工作流程无疏漏 ... 048

第三章

用笔记规划人生，让成功变成习惯

- 人生需要规划，成功源于习惯 … 054
- 坚持记日记，习惯会变成力量 … 059
- 采花酿蜜，读与记的精髓 … 062
- 学则须疑，听与记的学问 … 067
- 激发创意，破与立的积累 … 071

第四章

给大脑“松松绑”，练就天才记忆力

- 善于记忆的人，并非天赋过人 … 076
- 当心误区，不要做无用功 … 081
- 记笔记是为了输出自己的思考 … 085
- 提高自己的笔记水准 … 090
- 图文笔记，让记忆变得简单 … 095
- 创意笔记本，享受愉悦的记录 … 101
- 记笔记，让知识变成自己的财富 … 106

第五章



记录精彩生活，留住美好记忆

- 生活是本书，不仅要读，还要记 … 112
- 美食要品、要记，更要分享 … 117
- 购物笔记，杜绝消费变成浪费 … 122
- 喜欢旅行，就从旅行笔记开始 … 126
- 用笔记理财，改变我们的生活 … 131

第六章



用笔记规划时间，让人生更自信

- 锁住时间，你能做的事情会更多 … 136
- 巧用笔记，把琐碎时间整合起来 … 140
- 制订详细计划，用笔记管理时间 … 144
- 拆分组合，让日常琐事变得听话 … 149
- 在有限的时间内，要做正确的事 … 154
- 预留缓冲时间，应对突发任务 … 159

第七章



用笔记规划工作，让工作更高效

- 工作需要创意，创意源于灵感笔记 ... 164
- 用笔记制订计划，用计划引领执行 ... 168
- 巧用便利贴，让变化跟着计划走 ... 173
- 职场实用笔记，规划获取资格证书 ... 178
- 四象限笔记法，让你看到浪费的时间 ... 183
- 信息共享，用笔记进行团队日常管理 ... 188

第八章



无纸笔记，链接数据化“第二大脑”

- 数字小笔记，人生大拼图 ... 194
- 数字笔记软件，移动的Office ... 198
- 纸质笔记的数字化管理 ... 204
- 用数字笔记建立项目知识库 ... 209
- 无纸化办公，让工作更高效 ... 215
- 巧用数字笔记软件管理琐碎信息 ... 220
- Evernote让网页信息获取更高效 ... 226
- 数字笔记知识库，要为行动服务 ... 234

后记



241

第一章

笔记是智慧的积累，也是生活的态度



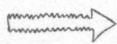
在这个数据化时代，人们获取知识的途径更加多样，速度也更加快捷，记笔记的习惯也逐渐离我们远去。那么，记笔记在数据化时代，是否还有意义？纸和笔与数字笔记，哪个更适合这个时代？本章就带读者朋友探讨一下关于“记笔记”在这个时代存在的意义和必要性。



BACK  To school



拾遗补阙，记好笔记是一种智慧



笔记不只是一种工具，记笔记不仅能拾遗补阙，提高学习和工作的效率，还能锻炼自己的思维。记笔记容易，记好笔记却不容易，记好笔记可以体现一个人的修养，更能体现一个人的智慧。

鲁迅说：“用笔记本一方面把重要的记下来，另一方面，某些地方我不同意书里的讲法，可以写上一段自己的看法，表示自己的意思。”

记笔记是学习和工作中完成知识与经验积累的重要方式，必须做到从思想上真正重视起来，并养成良好的习惯。如果抱着记不记无所谓的想法，高兴就记一点，不高兴就不记，那么笔记就无法实现它自身的价值，也就不能用来提高学习和工作的效率了。

小张是一位普通农民。十几年前，由于家庭原因，他高中毕业后就回家务农。但是，小张对知识十分渴望，他经常利用闲暇时间读

书、看报，并将精彩的内容记录下来，久而久之，就养成了做笔记的好习惯。

栽种樱桃树在当地刚刚兴起时，小张看到别人家栽种的果树，大多数都是梨树、苹果树、桃树等，他觉得，栽种樱桃树很可能是一条致富的好门路。但是，从来没有接触过樱桃树栽种的他，对樱桃树的习性和栽种技术一无所知。

这并没有打消小张的念头，他积极查阅资料，农闲时就泡在图书馆里，用了半年时间，他将涉及樱桃树栽种方面的书籍几乎都翻阅了一遍，并记录了本关于樱桃树栽种的笔记，内容包括樱桃树栽种的知识 and 应该注意的事项等。

小张通过自己的不懈努力，终于让栽种的樱桃树苗茁壮地成长起来。在这个过程中，不断有新的问题出现，小张依然坚持查阅资料，并将这些新问题和解决方法全部用记笔记的方式记录下来。

经过十几年的艰辛创业，樱桃树栽种已经为他创造了不菲的收益。十几年里，小张一直保持着读书、记笔记的习惯，还将自己的笔记分享给栽种樱桃树的村民，与他们分享自己的经验。

记笔记是一个好习惯，好习惯需要坚持才能养成。笔记本不需要很华丽，但一定要便于携带，因为你随时都可能需要记点什么。案例中，小张通过记笔记完成了知识的积累，实现了梦想，并改变了自己的命运。对于人生而言，记好笔记，本身就是一种智慧。

巧记妙用

记笔记会让人的学习更加主动，也是让人全身心投入学习的良方。平时，可以将生活、学习以及工作中的重要信息记录下来，可以记在本子上、平板电脑里、笔记本电脑里，甚至智能手机中。利用闲暇时间，将这些信息整理合并，你会发现，在这个整理的过程中，你已经开始理解并消化这些信息以及所关联的知识了。

笔记能唤醒大脑记忆，增强知识回顾的效率，有助于加深记忆。所以，从现在开始，拿起笔也好，用智能产品也好，每天坚持记笔记吧。它可以是读书笔记，也可以是生活琐碎，只要每天坚持记录，你的人生必然会发生改变。

举一反三

《礼记·大学》：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”

修身是齐家、治国、平天下的前提。“修”贯穿着人们的日常生活，在生活中不断完善自我，在实践中完成积累。学会记笔记，并持之以恒，何尝不是一种修行？让记笔记成为你生活中的一种习惯，在

潜移默化中就会养成一种良好的学习和生活习惯，培养坚韧不拔的性格，塑造为人处世的优秀能力，拾遗补阙，积累人生的智慧。

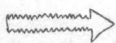
延伸阅读

坚持才能成功

Facebook的创始人马克·扎克伯格曾出席过一个会议，与一些年轻企业家分享创业历程。会议现场的所有人都在专注地聆听，只有两个人在边听边记笔记，而硅谷传奇人物——罗恩·康韦就是其中之一。

无论何时，学习都是一件非常重要的事，笔记就是整个学习过程中完成知识和经验积累的绝佳工具。子曰：“学而时习之，不亦说乎？……温故而知新，可以为师矣。”无论是“时习之”还是“温故知新”，无论你是学生还是上班族，记好笔记都是提升自己能力的一项核心技能，只要坚持记笔记，就不会白做功。

点滴积累，笔记让知识汇成海洋



记笔记是由微小到伟大的点滴积累之路，也是由量变到质变的蜕变过程，必须要有“锲而不舍，金石可镂”的精神。无论是读书还是工作，不学会记笔记，就像“熊瞎子掰玉米”，学多少扔多少。

《荀子》有云：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”积累知识是学习、工作、研究等必不可少的基本功，也是通往成功的阶梯，能不能做好笔记，就如同能否将自己通向成功的阶梯垒得牢实。古今中外，大凡成功人士，都非常重视知识积累，有着记笔记的良好习惯。

李时珍从小就阅读了大量医书，并且对经史百家、方志类书也都广泛涉猎。在太医院任职期间，他通过对国内外药材的仔细观察，将这些药材的形态、特性、产地都一一详细记录。李时珍在阅读古典医药书籍的过程中，发现其中存在许多谬误，这让他下定决心要重新编

撰一部本草书籍。

于是，李时珍认真研读《内经》《伤寒论》《本草经》等医学书籍，边读边做记录，将书中哪些对、哪些错、哪些还有待验证等，都一一记录了下来，并将地理、历史、文学典籍中有关医学方面的知识，都进行了反复推敲，做成了详细的笔记。

有一次，李时珍投宿在一个驿站，看到几位赶车的马夫正围着一个小火锅，喝着连根带叶煮在一起的野草汤，便上前询问。一位马夫告诉他：“我们赶车人，经年累月地在外跑，损伤筋骨是常有的事儿。把这药草煮成汤喝，就能舒筋活血。”李时珍立即将这种名叫“鼓子花”的药草记录下来，同时他也意识到，要想编撰一部新的本草典籍，还必须要实践，光凭读书是无法完成的。

为此，李时珍编写《本草纲目》的近三十多年时间里，他的足迹遍及名山大川，参阅了八百多部书籍，请教了上万人，累积记录下了几百万字的单方和笔记。李时珍将自己搜集的资料去伪存真，编辑整理，终于编纂完成了举世闻名的中药学巨著《本草纲目》。这本书目前已经被翻译成多种文字，在世界范围内广泛流传。

人们在日常生活、工作及学习过程中，要善于搜集各种资料，从点滴开始积累，将这些资料记成笔记。这些笔记可以是简单的摘录、会议记录，也可以是自己的见解或生活感悟等。

许多人对这些零散、微不足道的资料不屑一顾。但是，零散的知识点就像万里长城上的一块砖，只要这些“砖”积累到一定数量，

一旦我们需要时，将它们组织起来，就能搭建出属于自己的“万里长城”，使之完成从量到质的蜕变。

巧记妙用

从点滴进行积累，是一项长期的工作，无法突击完成。我们可以随身携带一些空白便笺，这样我们无论是听演讲、到书店看书，还是看电影时，都可以随时记下我们所需要的东西，非常便捷。

不要小看这些便笺，如果每天写8~10张，一年下来可就是几千张，用不了几年，我们就可以拥有上万张记满知识点的便笺了。如果每张便笺上有一百个字，那我们就拥有了上百万字的资料。所以说，心动不如行动，现在还没有养成记笔记习惯的人，赶快行动起来吧！

举一反三

有人说，人生是打开了就再也无法合上的书，人生是永远无法回头的路。书，要一个字一个字地写；路，要一步一个脚印地走。实际上，人生本身，就是一场积累与蜕变的过程。

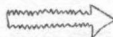
笔记，更像是人生这本大书中的每个字，人生路上的每个脚印。也许当时看来，这些笔记并没有什么用处，但关键时候，它就有可能成为打碎鸡蛋壳的那只锤子。不同的是，一枚鸡蛋从内部被打破，是一次新生、一次蜕变；从外部被打破，只能注定成为食物。

延伸阅读**《南村辍耕录》**

元朝末年的大文学家陶宗仪隐居在松江华亭时，每天清晨便到田地里干农活，并随身携带着笔砚以及书籍，干活累了就坐在树下休息读书，并将读书的感受和心得都记录在树叶上。

回到家中后，陶宗仪就将自己记的树叶笔记放到瓦盆里保存起来。十几年累积下来，陶宗仪拥有了十多盆树叶笔记，后来经过整理归类，成书三十卷，名曰《南村辍耕录》。这本书在学术研究领域，至今仍然具有非常重要的价值。

记忆优化，用笔记建立知识体系



记笔记的目的不是抄书，也不是一字不落地记录某项内容，而是为了积累知识，进而达到优化大脑记忆的效果。记忆力强是获得成功的重要因素，在工作中也更容易出成绩，但是，大脑还有一个弊端——遗忘。为了战胜“遗忘”这个记忆力的天敌，记笔记是十分必要的。

《弟子规》中记载道：“心有疑，随札记；就人问，求确义。”也就是说，当心中有疑问时，要立即记下来，有机会就要找人请教，然后理解清楚。同理，无论是在工作还是在学习中，遇到不懂或者难懂的知识点时，如果不记录下来，也不及时向他人请教，久而久之，记忆便得不到优化，自身所掌握的知识也就变得经不起推敲。

东汉时期的经学家、天文学家贾逵年幼时父亲早逝，母亲既要操持家务，又要做些活计来维持一家的生活，根本没时间照料他。照料