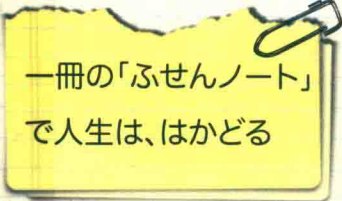


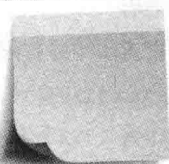
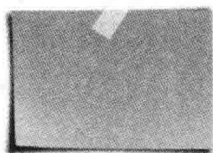
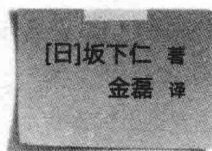
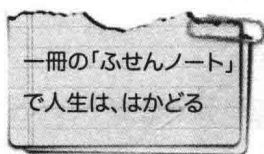
[日]坂下仁 著
金磊 译

一学就会的 便笺笔记法



一冊の「ふせんノート」
で人生は、はかどる

一学就会的 便笺笔记法



图书在版编目 (C I P) 数据

一学就会的便笺笔记法 / (日)坂下仁著; 金磊译.
—北京: 中国友谊出版公司, 2018. 7
ISBN 978-7-5057-4410-3

I. ①一… II. ①坂… ②金… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B80-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第134595号

版权合同登记号 图字: 01-2018-5265

ISATSU NO "FUSEN NOTE" DE JINSEI WA, HAKADORU by Jin Sakashita
Copyright © Jin Sakashita 2016
All rights reserved.
Original Japanese edition published by FOREST Publishing Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
FOREST Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
Through Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office.

书名 一学就会的便笺笔记法
作者 [日]坂下仁 著 金磊 译
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 三河市冀华印务有限公司
规格 880毫米×1230毫米 32开
7.75印张 132千字
版次 2018年8月第1版
印次 2018年8月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-4410-3
定价 42.80元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

前 言



你的笔记本与手账都发挥出百分之百的作用了吗？

你的笔记本与手账都得到百分之百的运用了吗？

说来也许会让你感到意外，如果你真的百分之百用好了手上的笔记本与手账，那么你的大多数烦恼都将会烟消云散，从此拥有一个理想的人生状态。

而且，这不仅限于商务人士哦。

无论你是新入职的员工、管理者、创业者，还是家庭主妇、在校学生，都是如此。

但遗憾的是，几乎所有人都没能真正用好笔记本与手账。而且，

智能手机或平板电脑等设备给我们带来的帮助也是不够的。这一点我们会在后文中详细说明。

有的人认识到了这些问题，于是便买来很多介绍“做笔记”以及“做记录”方法的书籍杂志，还试用过各种类型的手账与笔记本，但都半途而废，没能坚持下来。

那么，各位读者，你又是怎样的状态呢？

这里准备了一份自检表，请对照着每一条来进行确认吧。

自检表

- 好不容易冒出的想法，在还没记下来之前就忘记了
- 记有未来打算的笔记找不到了
- 不善于日程管理与任务管理
- 笔记本或手账上的内容乱七八糟、没有章法
- 无法随自己所愿地化解工作上的烦恼
- 金钱方面的困扰迟迟无法解决
- 人际关系也谈不上有多和谐
- 对将来的不安全感总是无法消除
- 头脑中没有新的创意
- 很难将学到的东西运用到工作和生活中去

如果达到6条以上的话，则说明目前的你并没有运用好笔记本与手账。长此以往，你可能就要过那种后悔不已、处处受限的

生活了。如果你想解决眼前的这些烦恼，就应该重新学习如何使用笔记本与手账。只要掌握了“便笺笔记法”，就能让你的人生拨开云雾见天明。

如果是不满5条，则表示你已经能很好地运用笔记本与手账了，或者你就是那种不需要借助笔记的天才。这让你暂时松了口气，如果你能读完本书并掌握“便笺笔记法”的话，将能使你的成果倍增哦。

接下来，我们将会讲述普通做笔记的方法与“便笺笔记法”之间的区别。如果你已经迫不及待想要学习这种“便笺笔记法”的话，可以直接从第2章的内容开始看起，也是没有问题的。

那么，让我们赶快开始吧。

坂下仁

序章 仅靠“一张纸”就能拯救破产危机 /001

第一章

为什么你用不好手账和笔记本？

“笔记迷茫一族”诞生的原因 /018

当你的手账变成“手铐”的一瞬间 /023

详细的规则和引导性的内容让人无法坚持使用下去 /026

严格的规则将妨碍灵感的产生，会让你的思考“踩刹车” /029

你是否将掌握做笔记的方法当成了自己的目的？ /032

你所需要的仅仅是“A4笔记本”和“便笺纸” /035

因为简单才能让人坚持下去 /037

“门槛”够低，才会让人想去做笔记 /039

第二章

“便笺 × 笔记本”让你拥有无限可能

能让所有的信息都按时同步的“模式” /046

便笺与笔记本是最佳拍档，彼此可以优势互补 /050

智能手机能取代“纸质笔记”吗？ /052

智能手机暂时不会带来超出人们预期的未来 /058

与云服务不分伯仲的便笺笔记 /060

比苹果手机和应用程序更厉害的便笺笔记 /064

第三章

随时随地做笔记，抓住你的灵感

通过便笺与笔记本向大脑“输入”信息 /068

所有人都落入了“便携性陷阱” /071

事先准备两种以上承载信息的“交通工具” /074

真的有必要随身携带信息吗？ /077

- 能带在身边的，只有便笺这架“无人机” /079
- 推荐使用大尺寸、背面有大面积粘胶的便笺 /082
- 给随身携带的便笺套上“外衣”吧 /085
- 如果很重视便携性的话，可使用罗地亚手账的保护套 /087
- 如果重视功能性的话，可使用“超级”整理手账的保护套 /091
- 如果重视灵活度的话，可用旅行者笔记本 /093
- 用手机保护套当作便笺的保护套，将会天下无敌 /095
- 你常用的手账也能改造成便笺的保护套 /097
- 商务人士、学生、家庭主妇等基本都需要一本 /099
- 优秀的商务人士可以通过一张便笺不断产生附加价值 /101
- 便笺是年轻职员领航员 /103
- 便笺可以让隐性知识显现出来，是中层员工与领导者的得力助手 /105
- 仅靠一张便笺就能让你的学习、就业和恋爱都心想事成 /106
- 善于持家的主妇也一定是一个使用便笺的高手 /109
- 无须随身携带，也无须重新抄写，所有的信息都能一下子实现同步 /112
- 从今以后再也不会遭遇做了笔记的纸片丢失或灵感丢失等问题 /118
- 灵感就是脑中的流星——大脑意识与潜意识的协作结果 /121
- 你的人生被头脑里的“其他人”所支配 /126

捉住“灵感君”，把他换成钱 /131

“便笺笔记法”与 Windows 系统有着相同的作用 /133

做笔记必须一步搞定 /137

到处都是速记本，绝不让一点点灵感溜走 /139

出门只带上便笺，笔记本留在家里即可 /142

第四章

利用“便笺笔记”实现信息的统一管理、快速检索

一分类，重要的笔记就失踪了 /146

人类是健忘的动物 /148

将信息只放进“一个口袋”中，即使全都忘了也没关系 /150

笔记太过分散，会让思路也变得分散 /152

“一个口袋”原则让你远离危险 /154

即使“口袋数量”增加到两个，仍要严守“一个口袋”的原则 /156

使用标记重点的功能对任何笔记进行快速检索 /161

“万能便笺笔记本”的制作方法和使用方法 /164

让所需的信息都汇聚眼前的“印象检索功能” /167

像报纸一样的大版面让信息变得可视化 /170

第五章

灵活地使用，充分发挥脑力

笔记本与便笺的“灵活性”是解决问题的关键 /174

主角不是笔记本，而是便笺 /175

自由地粘贴、替换便笺，让创意如泉涌 /176

利用便笺与笔记本来解决所有问题 /178

像自动制导的导弹一样的留言条 /180

便笺笔记也能让你的考前学习更有效率 /182

将“To-Do 任务列表”粘贴在目之所及之处 /184

大项目是各种小任务的集合体 /187

通过手动上传与自动下载让你的日程表实现同步 /189

没做完的文件直接夹进 A4 笔记本里吧 /192

资料是否重要，笔记本会自动区分出来 /195

不要折叠，也不要缩印，只要粘贴就好 /198

● CONTENTS

躺在床上也能记录想法的带 LED 灯的“梦之 pad” /201

让你的人生获得自由的“终极便笺笔记本” /204

现在就立刻在便笺上记下这个关键词吧 /208

后 记 /210

好用的笔记本或手账的 10 条原则 /215

独门秘籍：未公开的原稿 /217

仅靠“一张纸”就能拯救破产危机

◎ 一 “纸”之差就能让你大受损失

当下，你最大的烦恼是什么？

工作、人际关系、金钱、未来的前途……人的烦恼何其多，却又不知道该如何是好。

可是，如果我告诉你，利用特别的方法，仅靠一张纸，就能轻松地解决掉这些烦恼，让你从此拥有理想的人生，你是否愿意去尝试呢？

其实，很多人身上的这种不安与烦恼都是有某种相通之处的。而往往就是因为一“纸”之差，才让人走上了“损失惨重”的人



生道路。人们常说“笨蛋与天才是一张纸的两面”，而我想说的是，这世界上的一切，真的就只是因为一“纸”之差而变得不同的。

例如：贫穷与富有的差别，归根结底就是一“纸”之差；幸福与不幸、生与死等也都是一“纸”之差；天堂与地狱的区别，也就是一“纸”之差而已。

你自己和家人能否拥有幸福的人生，全部是由“一张纸”而决定的。

请回忆一下，迄今为止你所经历的那些辛劳，还有那些让你后悔的事情。你会想：“当时怎么会做那样的傻事？”是否就是因为这细微的差别，才导致你饱尝苦果的呢？

如果你是因为不够努力或者能力不足，也就罢了。可如果你只是因为运气稍稍差了一些，就失败或有所损失，那就真的会让人悔恨不已。

因为我自己也曾经历过这些事情，所以对于你的心情，我非常理解。

仅仅是“一纸之差”，就让机会从手中逃走，最关键的时刻自己却不在状态……

还记得电视剧《半泽直树》中所描写的那种银行职员的世界吗？我曾经就在那样的环境里摸爬滚打了25年以上，而现实情况

真的就如电视剧中所描写的一样。

很多难以用常识去理解的这件事、那件事、那样的蠢事，我在现实中都经历过，随便哪一件都是能让媒体争相报道的“猛料”。

在个人生活方面，我带着“经济专家”的自负心态开始投身股市，意气风发地投进去，结果落了个接近破产的窘境。

而这些与银行内部的事情比起来，都还算好的呢。工作上总是事与愿违，到最后无论是我的钱包还是内心，都疮痍满目。

总结起来，我的前半生就是在工作和人际关系上不自由、在时间与金钱方面不自由中度过的，自己简直就像是一个“不自由人生的展览品”。没钱、没时间、没自信——这“世界三大借口”在我身上倒是真真实实地体现着。

后来，我仅用“一张纸”就扭转了这个局面，成功实现了时间自由、财务自由、自信自由。从此，我从不自由的人生转变成了自由的人生。

◎ 靠“一张纸”反败为胜

我天生就是一种懒散的性格，所以在使用手账方面也不是很擅长。自从走上社会以后，连笔记本都没再用过。字写得也不好，我后来甚至还说过“还是阿拉伯数字更好认”这样的话。



可就是这样的我，最终通过“使用一张纸的特殊方法”，让自己的人生走上了正轨。

在公司里，托“一张纸”的福，我的工作变得更顺利，也像大家一样获得了晋升。在个人生活上，也开辟了自己的副业，成功开办了公司，并让妻子当上了社长，我也从破产的边缘活了过来。后来，我又出版了《马上就让妻子当上社长吧》一书，还有超过300名的听众登记预约了我的演讲课，这些都是拜这“一张纸”所赐。

靠这“一张纸”，我不仅实现了赚钱的梦想，而且找到了写书和开讲座当讲师这样的职业生涯，即使离开那种如电视剧般的银行生活，也没有问题。

运用好这“一张纸”，能够掩盖自身的短板，从大多数的烦恼和不安中解脱出来；也能让家庭关系变得更加和睦，并过上财务自由的生活。可以说，我之前那种惨淡的人生，就是靠这“一张纸”逆转的。

◎ 能消除烦恼并实现梦想的“不可思议之纸”

无须金钱，没有任何风险或者烦琐的过程，只需要“一张纸”，就能使你的人生大变样。这真是让人想拒绝都没有理由啊！本书要教你的就是这种能改变人生、出人意料地使用“一张纸”的方法。

不过话说回来，具有如此威力的“一张纸”，到底是什么呢？还是让我开门见山地说吧。

这“一张纸”，其实就是“背面有大面积粘胶的大号便笺纸”。

没想到吧，具有能逆转惨淡人生的“一张纸”，竟然只是一张“便笺纸”。

不过，如果像普通的便笺那样来用的话，就完全没有效果了哦。我们需要转变自己的想法，以特别的方式来使用它，这样才能让我们的人生柳暗花明。

以前无论是工作还是个人生活，总在关键时刻因为细小的差距而一败涂地的我，以一种特别的方式，用一张便笺纸成功实现了逆袭。

我把这种便笺的特殊用法叫作“便笺笔记法”。

◎ 将便笺纸变成“魔法之纸”

在这里，我想就我所发明的这种特殊用法，即“便笺笔记法”，做一个简单的说明。

通常一听到“便笺”这两个字，人们能想起的都是那种有颜色的小纸片吧。而且，几乎所有人都只是为了方便找到重要的位置，才使用便笺纸，将其贴在上面做记号。

如果只是拿来做记号的话，那么有不同的颜色，并且本身尺