

对各种考试、商务、  
信息整理、职场进修、目标实现……  
有极佳效果！

# 1分钟

One-Minute Tips for Effective Leading

# 超强读书法



石井贵士 著  
商倩 译

摆脱逐字逐句的阅读习惯，以惊人速度看一本书

**能够迅速读一本书的阅读秘诀**

只教方法不谈理论，神奇读书方法完全公开

全系列销售量突破150万册

2009年日本年度畅销图书

让你  
真正变聪明的  
一分钟读书法



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

# 1分钟

One-Minute Tips for Effective Notebook Techniques

# 超强笔记术

石井贵士 著

商倩 译



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

## 内 容 提 要

只要学会做笔记,从今天开始我们更接近天才一步!

本书主要向读者讲解何谓一分钟笔记术——也就是说如何正确地做笔记。做笔记的前提,就是要做好假设,把笔记写成复习时一看就能清楚明白的内容。直到今天,也许你的学业成绩并不怎么优秀,工作也不怎么顺利。只要做出3000本以上一秒可以读通一页的笔记,你一定会成功。来吧!通过这本书,一起学习笔记术吧!荣耀的光芒,正在你面前的不远处闪耀。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2016-0815 号

Honto ni Atama ga Yokunaru 1-Punkan Note Jutsu

Copyright©2014 Takashi Ishii

Original Japanese edition published by SB Creative Corp.

Chinese simplified character translation rights arranged with SB Creative Corp.

Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese simplified character translation rights©2016 Beijing Createbook

Cultural Co., Ltd

### 图书在版编目(CIP)数据

1分钟超强笔记术 / (日)石井贵士著;商倩译. —

北京:中国水利水电出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5170-4203-7

I. ①1… II. ①石… ②商… III. ①读书笔记 IV.

①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第061216号

策划编辑:杨庆川

责任编辑:邓建梅

封面设计:张佩战

|      |                                                                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名  | 1分钟超强笔记术                                                                                                                   |
| 作 者  | 【日】石井贵士 著 商倩 译                                                                                                             |
| 出版发行 | 中国水利水电出版社<br>(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)<br>网址: www.waterpub.com.cn<br>E-mail: mchannel@263.net (万水)<br>sales@waterpub.com.cn |
| 经 售  | 电话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水)<br>北京科水图书销售中心(零售)<br>电话: (010) 88383994、63202643、68545874                           |
| 排 版  | 全国各地新华书店和相关出版物销售网点                                                                                                         |
| 印 刷  | 北京万水电子信息有限公司                                                                                                               |
| 规 格  | 北京旭丰源印刷技术有限公司                                                                                                              |
| 版 次  | 145mm×210mm 32开本 6印张 96千字                                                                                                  |
| 定 价  | 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷<br>39.00元                                                                                          |

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

**One  
Minute**







## 前言

第一章 笔记  
为什么要做

第二章 本与A5笔记本  
同时使用A4活页

第三章 笔记技巧  
课堂上的

第四章 笔记技巧  
快速提升成绩的

第五章 笔记技巧  
有效提升记忆力

第六章 笔记技巧  
激活右脑的

第七章 技巧  
制定日程表的

第八章 文具术  
活用四色

第九章 笔记技巧  
一页一秒复习

第十章 笔记技巧  
快乐学习的



# 前言

看到这本书的书名，应该有不少人会冒出这样的念头：笔记术？笔记不就是依照自己喜欢的方式做就好了吗？

实际上，以我目前为止已经超过十年的演讲经验来看，来参加讲座的听众里面，每一百人大概只有一位会让我觉得这个人做笔记的方式好厉害啊！其余99位几乎都是按照大家普遍运用的方式记笔记，难怪日后无法好好复习。



## 成功做好笔记的必胜法

长期以来，我一直在不断思考怎么写这个主题。

现在，让我来详细地为各位解释，何谓一分钟笔记术——也就是说如何正确地做笔记。

初中生、高中生，乃至社会人士，几乎每天都有做笔记的机会。

但很多人仍然不知道该如何成功地做好笔记或是根本没有想过如何做笔记。

脑中的思绪乱七八糟，做笔记的方式也会跟着一团乱。

明明上的是同样的课，有的人成绩优异，有些人的成绩却始终在谷底徘徊。

究其原因，这是因为大家记在笔记里面的内容不同，才导致成绩出现了差异。

即使笔记本一直陪伴在你的左右，但恐怕你一辈子都没想过要如何做好一本笔记吧！

而学习过程中出现的部分盲点，很可能就是源于



前言

第一章 笔记为什么要做

第二章 本与A5笔记本同时使用A4活页

第三章 笔记技巧课堂上的

第四章 笔记技巧快速提升成绩的

第五章 的笔记技巧有效提升记忆力

第六章 笔记技巧激活右脑的

第七章 技巧制定日程表的

第八章 文鼻术活用四色

第九章 的笔记技巧一页一秒复习

第十章 笔记技巧快乐学习的

你做笔记时的疏漏。

若是能够克服学习上的盲点，你的脑筋就会更加灵光，成绩也会有惊人的改善。

爱迪生的成功，来自于3700本笔记！



## 备忘录是我的救命恩人

爱迪生十分沉迷于做笔记。

他非常清楚在自己的人生中，做笔记有多么重要。

你是否清楚做笔记这件事情，对你的人生将产生多大的影响呢？

看到这句话，多数人会觉得不可思议：什么！做个笔记会影响到我的人生？你也说得太夸张了吧！

如果会这样想的话，你可能也是属于尚未察觉到笔记重要性的人群。

像爱迪生这样的天才，都把做笔记当成最重要的事情。





那么，我们是不是也应该更加重视做笔记的方法？

要知道，爱迪生遗留下来的笔记高达3700本之多。

只要遇到困难，他就会去翻阅笔记，从笔记中获得启迪，创造新的发明。

接下来，我想问你：

现在的你，一共累积了多少本笔记呢？

当你遇到困难时，有回头翻阅过去所做的笔记本的习惯吗？

绝大部分人累积的笔记本数量约在100本以下，而且因为生活太忙碌，所以完全没有时间回头复习自己的笔记吧？

追根究底，我想这就是为什么你在当学生的时候学习上一直拿不到高分，而进入社会工作，业绩也无法快速提升的原因吧！

请想想看。

如果你做的笔记和爱迪生一样多，也像他一样，



第一章 笔记为什么要做

第二章 本与A5笔记本同时使用A4活页

第三章 笔记技巧课堂上的

第四章 快速提升成绩的笔记技巧

第五章 有效提升记忆力的笔记技巧

第六章 笔记技巧激活右脑的

第七章 技巧制定日程表的

第八章 文具活用四色

第九章 一页一秒复习的笔记技巧

第十章 快乐学习的笔记技巧

有回头重复翻阅笔记的习惯，你的人生会有什么不同呢？

这样一来，你的学习成绩或者业绩会不会也像这位天才一样呢？



达·芬奇之所以能在各领域之中成为天才，就是因为他认真做笔记！

为什么爱迪生会沉迷于做笔记呢？

这是因为爱迪生有个尊敬的人物。

这个大人物，就是在各个学术领域中都被称为天才的——达·芬奇。

当看到达·芬奇遗留下来的大量笔记，爱迪生意识到：

若是自己也照着这个方法做，应该也能成为天才，所以才进而模仿他的做法。

试想以下的顺序：达·芬奇→爱迪生→你——这代表了当你了解做笔记的重要性后，也能成就伟大



的事迹。

达·芬奇的笔记特征在于每一页或是跨页，都只聚焦在同一个主题上。

正因为如此，所以他常以图解形式来展现内容。

这样看到笔记的人，在看到笔记的一秒之内就立刻明白他想要表达的内容。

做笔记的前提，就是要做好假设，把笔记写成复习时一看就能清楚明白的内容。



## 一页一秒就是笔记术的终极秘诀。

让我们来学习写出一页只需花一秒钟就能看懂的笔记吧！

如果用这种方法做笔记，就能以一页一秒的速度来复习，这样算起来，60页的笔记便能在一分钟以内复习完。这就是我一直在提倡的**一分钟笔记术**。

您想要将自己的笔记做成：一页只需花一秒就能看完吗？

绝大部分人做笔记时，都不是以让自己便于复习



## 前言

笔记  
为什么要做  
第一章

第二章  
本与A5笔记本  
同时使用A4活页

第三章  
笔记技巧  
课堂上的

第四章  
笔记技巧  
快速提升成绩的

第五章  
的笔记技巧  
有效提升记忆力

第六章  
笔记技巧  
激活右脑的

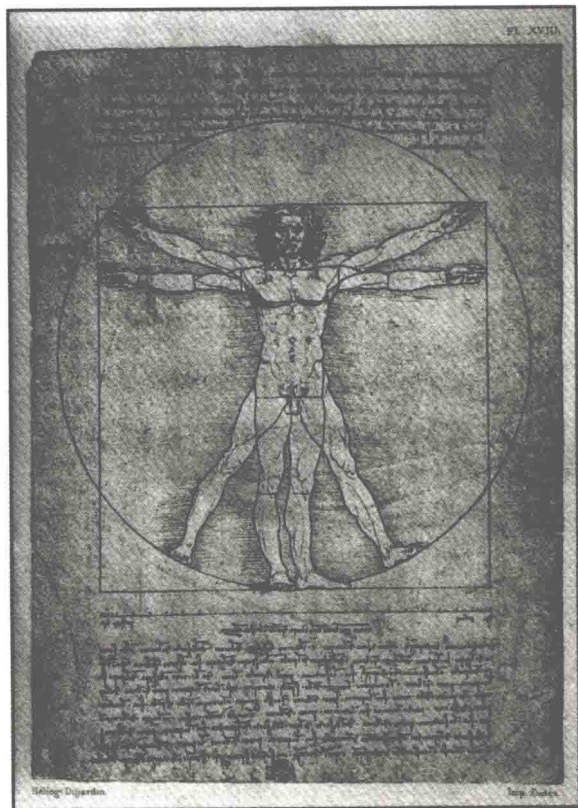
第七章  
技巧  
制定日程表的

第八章  
文具术  
活用四色

第九章  
的笔记技巧  
一页一秒复习

第十章  
笔记技巧  
快乐学习的

# 达·芬奇的笔记



达·芬奇的笔记是用图像加上简单易懂的文字组合而成。



的前提而做的。通常是在不假思索的状况下，随手写下的。

因为没思考过之后要怎么使用，就直接写笔记，导致事后复习变得困难，一旦复习变得困难，就会不想复习，之后再做笔记时，又是随手写……如此变成一种恶性循环。

为了可以达到一秒钟看完一页，我们要常常练习做笔记。

这就是笔记术的秘诀。

那么，我们应该怎么记笔记才好呢？接下来我会做详细的说明。



爱迪生继承了达·芬奇的精神。

接下来，是换你对笔记术有所觉悟，成为天才的时候了。

你非常幸运，生在比起达·芬奇、爱迪生等人还要进步，被称为“现代”的这个时代。



前言  
第一章 笔记为什么要做

第二章 本与A5笔记本同时使用A4活页

第三章 课堂上的笔记技巧

第四章 快速提升成绩的笔记技巧

第五章 有效提升记忆力的笔记技巧

第六章 激活右脑的笔记技巧

第七章 技巧制定日程表的

第八章 文具活用四色

第九章 一页一秒复习的笔记技巧

第十章 快乐学习的笔记技巧

因为有这么多的笔记留下来，有这么多的天才发明从中孕育而出，所以你现在终于可以理解我所说的这个道理了吧！

接下来，你只要跟着这些大师学到记笔记的正确方式，假以时日就可以成为天才。

直到今天，也许你的学业成绩并不怎么优秀，工作也不怎么顺利。

对这样的你而言，在今天、这个瞬间，如果你学会了笔记术，也就是对天才这个身份跨出了第一步。

只要做出3000本以上一秒可以读通一页的笔记，你一定会成功。

来吧！通过这本书，一起学习笔记术吧！

荣耀的光芒，正在你面前的不远之处闪耀。

# 目录 Contents .....

超强  
**1分钟**  
**笔记术**

前言 /01



## 第一章 为什么要做笔记

- 01 改变做笔记的方法，让成绩突飞猛进 /03
- 02 使用 7 毫米行宽的笔记本 /07
- 03 只记在右页 /11
- 04 在笔记上做备注，而不是在资料上。 /15



## 第二章 同时使用 A4 活页本与 A5 笔记本

- 01 在 A4 活页本的左右两侧划线 /23
- 02 用 A5 的薄型笔记本当作随身笔记本 /27
- 03 不要用记事本，帮你的笔记本穿书套 /30



- 04 随身笔记本分成三部分使用 /35



### 第三章 课堂上的笔记技巧

- 01 当机立断决定记笔记的内容 /43
- 02 将老师“真正想说的”记入笔记 /48
- 03 分辨板书有没有考试内容 /53



### 第四章 快速提升成绩的笔记技巧

- 01 努力做笔记，让老师教得起劲 /59
- 02 下决心一辈子都不重腾笔记 /63
- 03 准备好，黑板上的字随时会消失 /67



### 第五章 有效提升记忆力的笔记技巧

- 01 写错不用改，打 × 之后写上正确答案 /75
- 02 不犹豫，干脆地撕掉没用的部分 /81



03 使用蓝色可擦笔 /86



## 第六章 激活右脑的笔记技巧

01 用四色荧光笔来刺激右脑 /93

02 四色英语学习法 /96

03 四色历史学习法 /100



## 第七章 制定日程表的技巧

01 每天从待办事项开始 /107

02 熟练使用灰姑娘之心日记 /112

03 用动词激发热情 /116



## 第八章 活用四色文具术

01 用四色决定笔记的先后顺序 /123

— 02 善用四色活页夹 /128