

只需一本薄薄的记事本，让你瞬间变精英

# 聪明人都用 记事本

管好工作和生活中的大小事

崔小西◎著

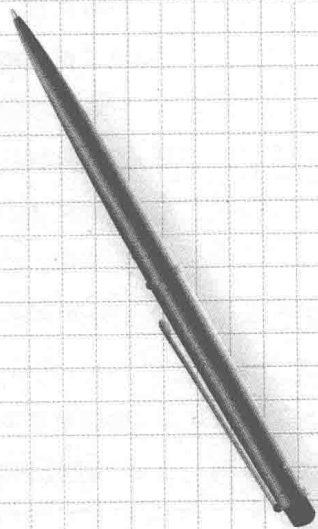
记事本思维不只让你高效专注，  
还传授你如何运用记事本落实：  
时间管理 | 目标管理 | 人脉管理 | 情绪管理  
.....



# 聪明人都用 记事本

管好工作和生活中的大小事

崔小西◎著



**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

聪明人都用记事本 / 崔小西著. — 南昌 : 江西人民出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-210-09788-4

I. ①聪… II. ①崔… III. ①目标管理—通俗读物

IV. ①C931. 2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第244225号

**聪明人都用记事本**

崔小西 / 著

责任编辑 / 冯雪松 胡小丽

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 保定市西城胶印有限公司

版次 / 2018年1月第1版

2018年1月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7印张

字数 / 120千字

ISBN 978-7-210-09788-4

定价 / 26.80元

赣版权登字-01-2017-759

版权所有 侵权必究

---

如有质量问题, 请寄回印厂调换。联系电话: 010-64926437

## 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！”等等……

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去了，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，帮助你达到梦想、思考、行动的目标。

最简单的工具往往蕴涵着极大的力量，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·盖茨以及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、生活等各个方面的平衡**

**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，因为你已经找到了对付它的最佳工具。

# 目 录

## 第一章 为什么聪明人都用记事本？

用记事本聪明地管理时间 / 002

用记事本制定人生的未来年表 / 005

用记事本打造梦想的外部记忆 / 011

聪明人的记事本 / 014

用记事本提高效率 / 018

## 第二章 记事本：打开思考的正确方式

若一开始梦想就是错的，又何必苦苦坚持 / 024

目标若不合理，追求完美只会头破血流 / 028

时间永远是最公平的：分秒不浪费的记事本法 / 031

使用记事本，让你做个聪明的懒人 / 037

### 第三章 梦想记事本：实现目标的关键环节

不仅要有梦想，还要有清晰可量化的目标 / 042

记事本的三大部分：梦想、行动和思考 / 047

想做什么不重要，重要的是怎么做 / 051

时刻牢记你的目标 / 053

### 第四章 计划记事本：没有计划的努力，只是在作秀而已

制订短期计划、中期计划和长期计划 / 058

制订最适合自己的记事分类 / 065

充分利用记事本的辅助版块 / 068

你必须学会牢记客户姓名 / 072

你必须学会使用备忘录 / 077

着眼周计划，让我们既看到梦想又关注细节 / 082

一周行程表范例 / 085

### 第五章 和记事本死磕：按部就班就能成功

记事本的基本方法 / 094

找到自己的定位和角色 / 096

以简洁方式创建自己的记事本语言 / 100

清楚地表达出记事本中的轻重缓急 / 102

适时进行信息的更改和取舍工作 / 104

协调记事本的每个细节 / 106

## 第六章 时间记事本：效率是整理出来的

鹅卵石的故事 / 110

检查：谁偷走了你的时间？ / 113

惜时的诀窍 / 119

要素第一，用颜色管理 / 125

善用符号或图形 / 132

一日之计在于夜 / 135

记事本其实就是剪贴簿 / 138

灵活地与其他工具并用 / 140

让记事本真正成为你的工具 / 144

## 第七章 工作记事本：工作质量是记出来的

好记性不如烂笔头 / 148

工作日志会让工作变得井井有条 / 151

用工作日志管理好你的时间 / 154

每日都写工作日志 / 158

## 第八章 作息记事本：越高效的人，越懂得休息

精疲力乏干10小时，不如精神饱满地干5小时 / 162

掌握随时随地放松的要领 / 165

晚饭前休息1小时，会给你每天增加1小时 / 169

不要失眠要睡眠：睡眠既要充分又要科学 / 173



正确对待熬夜：一不能太晚，二要迅速补回 / 177

“一天忙到晚，周末连轴转”不值得提倡 / 181

不要无效地坚持“下班晚走” / 184

不要因为工作而牺牲掉自己的全部业余爱好 / 187

## 第九章 家庭记事本：幸福来自合理分配时间

平衡角色之间的冲突 / 192

超时工作是能力不强的表现，每周至少三天按时回家 / 196

不要身躯在家里，大脑还在办公室 / 200

享受跟亲友共处的美好时光 / 204

## 后 记

养成习惯，为记事本作自我分析与诊断 / 208

定期回顾人生目标，积极进行自我对话 / 210

自我分析一天的时间使用 / 213

## 第一章

### 为什么聪明人都用记事本？

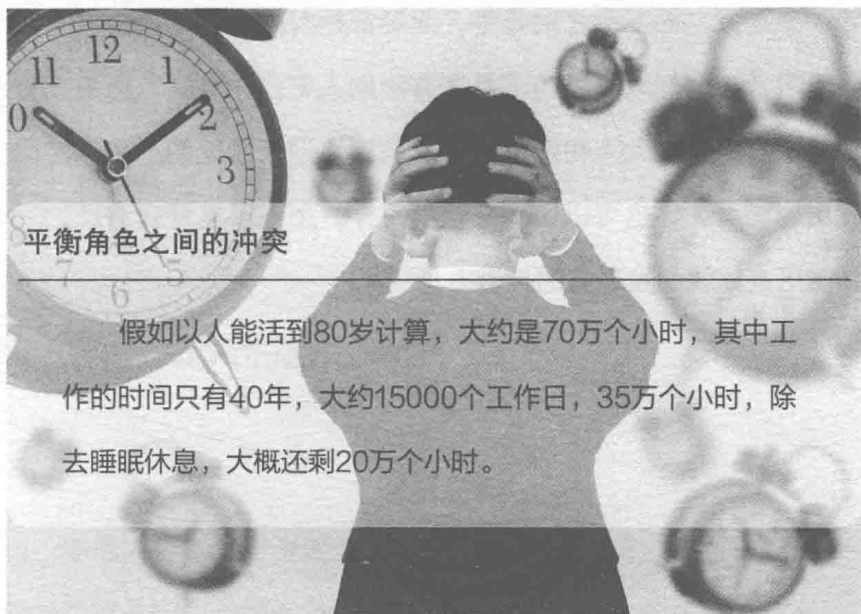
想要彻底改变自己，不完全取决于你花了多长时间，更重要的是在于你是否用了心并找对方法。

——沃伦·巴菲特

## 用记事本聪明地管理时间

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。

时间的无声脚步，是不会因为我们有许多事情要处理而稍停片刻的。时间给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊悔。假如以人能活到80岁计算，大约是70万个小时，其中能有充沛精力进行工作的时间只有40年，大约15000个工作日，35万个小时，除去睡眠休息，大概还剩20万个小时，生命的有效价值就靠在这些有限的时间里发挥作用。因此，不要把自己的生命浪费在一些毫无意义的事情上，要知道人生只有短短的几十年，可以说是稍纵即逝。只有珍惜和善待自己的生命，我们的生存才会有价值。



### 平衡角色之间的冲突

假如以人能活到80岁计算，大约是70万个小时，其中工作的时间只有40年，大约15000个工作日，35万个小时，除去睡眠休息，大概还剩20万个小时。

时间如同金钱，愈是懂得利用的人，愈懂得它的价值；愈是贫穷的人，愈感觉它的可贵。问题是当我们富有时，往往不知如何利用而任意挥霍，真正需要的时候，却已经所余无几了。

渴望实现自身的梦想，就要珍惜时光。也许你读过许许多多珍惜时间的故事，可是，本书的文字将告诉你便利的时间管理方法。与影子赛跑，赢得风雨每一天，是从失败走向成功的另一种方式和途径。我们平常所说的珍惜生命，落实到具体实践上就是在有限的时间内做更多的事情，用我们每天的创造填充生命的缝隙，让心灵更加完美、更加圣洁。

对于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。他们取得成功不是拥有比别人更多的时间，而是充分利用了它，这些大人物的记事本里满满地记录着他们一步步走向成功的秘密。你也可以做到像他们一样，用记事本管理自己，一旦使用，你就会发现它的神奇力量！

## 用记事本制定人生的未来年表

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

### 目标刺激我们奋发向上

在人生的航程上，目标就好像是一掌海上照明灯，指引着你前进的方向。而没有目标的人生，却如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。

人人都知道伟大而坚定的目标能够刺激我们奋发向上，但

是，人生所面对的选择太多了，对许多人来说，在众多选择中选定一个目标实在不是一件容易的事，机会多是一个原因，另一个重要的原因是，我们每天为了生活而花在工作上的时间已经占了全天的绝大部分，哪还来时间好好想想自己的将来。但这正是问题的症结，就是因为没有目标，每天才丢三落四，没头没脑，做事糊里糊涂、漏洞百出。因果关系转化，这只是一个恶性循环罢了。

另外有些人面对众多机会选择没有目标，则是因为他们安居乐业、满足现状，他们不敢接受改变，也没有勇气面对新环境可能带来的挫折与挑战，所有这些消极被动的人最终只会成为一个平庸、碌碌无为的人。

事实上，随波逐流，缺乏目标的人，永远不能竭尽全力地发挥自己的潜能。因此，只有选择做一个目标明确的人，我们的生活才有意义。然而，现实往往是说起来容易做起来难，多数人对自己的目标，仅有一点模糊的构想，只有少数人会采取行动来实现自己所设计的宏伟蓝图。

许多年前，某报做过300条鲸鱼突然死亡的消息。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。”

蒸汽或瓦斯只有在压缩状态下，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，他的亲友大多表示不支持，但赖嘉心意已决，最后果真成为家中唯一上了大学的人。但是一年之后，他却因为贪玩导致功课不及格而被迫退学。在接下来的6年，他过着得过且过的生活，毫无人生目标。他大半天时候都在一家低功率的电台担任导播，有时也替卡车卸货。

有一天，他拿起柯维的第一本著作《相会在巅峰》，从那时起，他对自己的看法完全改变，发现自己有不平凡的能力。重获新生的赖嘉，终于了解到目标的重要性。的确，目标决定我们的将来。赖嘉的目标是重返大学，然而他的成绩实在太差了，以致连遭墨瑟大学拒绝两次。在遭到第二次拒绝之后的某天，赖嘉无意间撞见院长韩翠丝，他趁机向她剖明心志。结果，院长答应了他的请求，准许他入学，但有一个附加条件：他的平均分数要达到乙等，否则就要再度退学。

赖嘉一改过去的散漫态度，以信心坚定、目标明确、内心无畏的姿态，重新踏入校门。他每季平均进修多个学分。经过2年零3个月，即以优异的成绩取得了学位，紧接着再迈向更高



的目标。

如今，这个伐木工人的儿子已成为赖嘉博士，他还在全美发展最迅速的教会担任牧师，教会地点就在费城特尔市，距他成长的亚特兰大仅数分钟车程。

从上面的例子我们可以看出，有目标才有结果，目标能够激发我们的潜能。那么我们究竟如何选择或是制定正确的目标呢？我们认为在选择或制定目标时应考虑两个方面：一是目标要符合自己的价值观，二是要了解自己目前的状况。

请记住：成功完全是一种个人现象，只有你所完成的事情和你的价值观相符，你才会觉得成功。为什么有的人成功之后，又会感到空虚？为什么有的人得到名利后，却发现牺牲了更可贵的事物？邓尼斯个人设定目标可以说是一个成功的例子。

在1974年，美国著名证券经纪人邓尼斯是一个已干了6年的证券经纪人，以社会标准来看，他是美国中产阶级分子的典范：他拥有一个美满的婚姻、三个聪明伶俐的孩子、一栋房子、两部车，但是患了溃疡。证券经纪商的收入虽然不错，却与他的性格格格不入。他希望活得更扎实，但现在却无法支配自己的命运，这使他觉得受挫。

“只有自己与上帝才能支配我的命运”惊醒了他。于是，他开始设立自己的目标。他从小就爱好业余无线电，于是他决定创