

工作、说话、笔记、策划、会议——

所有的工作都可以

用一张纸画完

佐藤 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

工作、说话、笔记、策划、会议——

所有的工作都可以

**用
一
张
纸**

**画
完**

佐藤
● 著

图书在版编目 (CIP) 数据

所有的工作都可以用一张纸画完 / 佐藤著. -- 北京 :

北京联合出版公司, 2017.10

ISBN 978-7-5596-0372-2

I. ①所… II. ①佐… III. ①工作方法 IV.

① B026

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 110958 号

所有的工作都可以用一张纸画完

作 者: 佐 藤

选题策划: 慢半拍·李欣

责任编辑: 夏应鹏

封面设计: 胡椒设计

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

小森印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

字数 200 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 10 印张

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0372-2

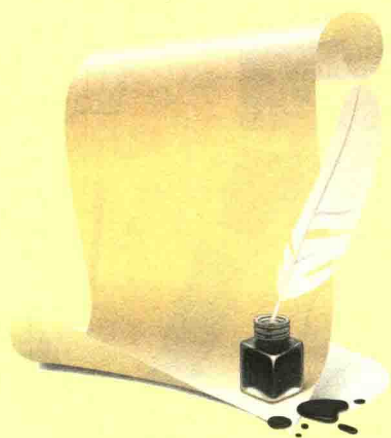
定价: 39.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-84369312 010-84369315 010-64243832

前言



学生时代，老师经常放在嘴边的几句话，“这个是重点，记录在笔记上，考试肯定考”“复习重点翻笔记，都在笔记上”……

从懵懂少年到青葱岁月，从学生时代到就业，笔记伴随着我们的成长。

笔记本，我相信每个人都有几个，甚至几十个，各种图案、各种颜色，摆满了我们的办公桌，与此同时教人做笔记的书也有数十种，但为什么你还是乱七八糟？

我们日常的工作会比上学的时候更加繁杂琐碎，仅靠大脑很难记住所有事件，工作的高度压力，更是会令人记忆模糊。

比如，工作以后，突然接到上司通知：“下午客户来访，把资料准备好，开会备用。”

这时的你要怎么做？是不是会匆匆忙忙准备一摞摞资料，或者随意在笔记本上写上几笔，这样能够应对客户的提问吗？

首先，我们先来明确“笔记”在工作中所起的作用：

清晰地整理出头脑中的想法和点子；
列出工作待办事项，提高工作效率；
提取信息重点，以清晰传达给他人；
总结获取的信息，解决工作难题。



由此可见，“笔记”是用来**规划、整理和指引**工作的，不需要华丽高档的笔记本，也不需要花花绿绿的贴纸，甚至不需要漂亮。

其实在很多时候，很多人记笔记、写手账，很容易偏离初心，因为一时新鲜，看到了自己喜欢的图案、样式买了笔记本，觉得要对工作有所规划，对生活有所记录，开启了笔记本新的旅程。可是记了几页就又丢在一边，笔记本留有很多空白页，根本没有派上用场；还有些时候，买了很贵的笔记本，内心会有一点小压力，费尽心思写写画画，可依旧没能在工作上起到任何作用，反而浪费了更多的时间和精力。



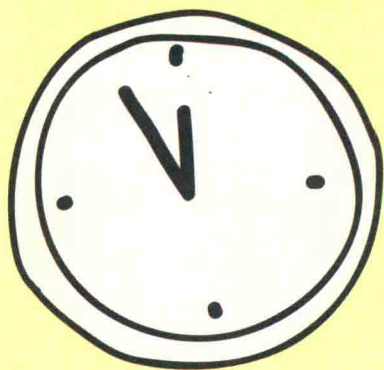
最初的目的是奔着提高效率、记录生活去的，最后却沉湎于色彩斑斓的胶带、别人好看高端的排版、hobo 手账等季节年度限定封皮等周边……这是很普遍的现象。

本书为大家准备的就是能够帮助大家快速应用到工作中的笔记模式。我不想教你美化笔记，也不教你选购笔记本，因为有太多的书和各种攻略教大家这些技巧。我认为你不需要笔记本，只要一张纸、一支笔，就能够提升你的工作能力和效率。

各大公司，苹果、谷歌、丰田、麦肯锡的精英们都在使用“一张纸笔记术”，“一张纸笔记术”能够培养总结归纳能力、思考能力和运用能力，还会让你的工作内容变得简单易懂，即使是冗长的会议、讨厌的汇报也能够通过一张纸让你豁然开朗。

自从我用了“一张纸笔记术”，再也不用回想某件事情当时领导是怎么说的，也不再讨厌自己的工作了。无论是文字、图片甚至是符号，都能迅速帮你搜索到任何记忆。

我已经迫不及待想要将“一张纸笔记术”告诉给大家了！



序 章

只要一张纸，什么难题都不再是难题 / 001

* 一张纸 + 一支笔，神奇的『一张纸』法则 / 002

* 定期整理，秒变精英 / 005

第一章

一张纸建立框架，使头脑变聪明 / 011

01 等同于乱码的『工作笔记』VS 一张纸图解笔记 / 012

02 工作笔记的生命线在于『框架』和『重现』 / 016

03 牢记四个重点，一张纸理清思路 / 018

04 制作一张纸图解笔记的三个步骤 / 022

05 从拉低你智商的笔记中走出来，提升信息理解度 / 025



第二章

断舍离式笔记本，工作不再跑题 / 029

01 一张纸图解笔记的目的是丢掉 / 030

02 别光图美观，先要辨别不需要的东西 / 034

03 目的是节约时间，别做多余思考 / 039

04 绘制会议图，开会汇报一张图搞定 / 042

05 成堆的资料，10分钟顺利整理清楚 / 048

06 不管是『新入职』还是『要离职』，都能用一张纸把工作理清 / 050

第三章 ▲

故事性演示法 / 055

01 不用逐字细看，一目了然只需一分钟 / 056

02 不喜欢的工作，一张纸让你快速爱上它，解决它 / 059

03 故事性演示的五大法则 / 064

04 故事讲好了，更能提升逻辑性思维 / 072

05 用故事将繁多的资料整理起来，激发新创意 / 074



第四章

能画图，就别写字 / 077

01 符号、表格代替文字，难题轻松搞定 / 078

02 三色 + 图画，帮你快速理清工作 / 081

03 『绘图式交流』，头脑的指路图 / 086

04 用『看得见的语言』比你说一百句话管用 / 093

05 巧用插画 + 肯定式，缓解工作负面情绪 / 096

第五章

麦肯锡、丰田也在用一张纸法则 / 101

01 精英们都在坚持的『一张纸三分法』 / 102

02 箭头 + 四方形，麦肯锡的一张纸深度挖掘法 / 105

03 丰田式交流，化复杂为简单 / 109

04 折纸法记录，更快更简单 / 112

05 出差或外出，一张纸帮你搞定所有 / 117

06 企划案、报告书，连办公桌整理都做不到 / 120

附录

决胜实例 / 125

后记

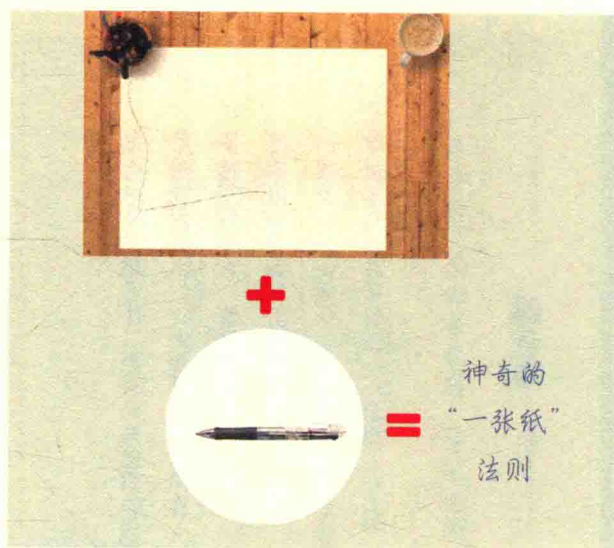
你和精英之间只有『一纸之差』 / 146

序章

只要一张纸，
什么难题都不再是难题

* 一张纸 + 一支笔，神奇的『一张纸』法则

“笔记”的功能是记录、规划、整理和指引，这一点一定要牢记。你大可不必为选什么颜色的纸、什么颜色的笔大费周章，只要准备好一张纸和一支笔即可。



纸的选用

△△纸大小，或者△△纸大小的一半。其中△△大小的纸最适合规划、支配、绘图。

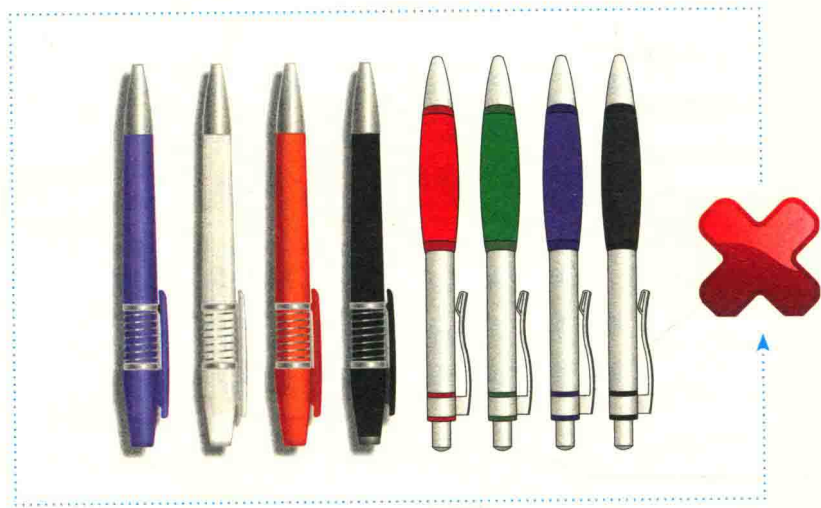
笔的选用

以黑色细笔为主，可以夹杂黑色粗笔，或者可以准备一支三色笔，这样使用起来更加清晰，明了，便利。



一张纸 + 一支笔，神奇的“一张纸”法则

我一般会选用黑色、红色和蓝色的三色笔。这三种颜色也是最明显，最常使用的。当然你也可以准备一些其他颜色的笔，做配图使用。如果你觉得带着三支笔太麻烦，一支三色笔足以让你的问题迎刃而解。



用色彩虽然好，但是如果同一个版面上颜色过多，有时反而会妨碍阅读。3 ~ 5 种颜色最适合，一旦超过 7 种颜色，就成了迷魂阵，会造成视觉混淆，会让人分不清主次重点。

在这里，我需要特别提醒的是，尽量不要使用铅笔和修正液。对于铅笔而言，铅笔芯的分子结构不利于笔记的长期保存，这样不长久的保存会造成没有意义的记录，形成不必要的损失。以修正液来说，因为所有记录下来的内容都是你即时的想法和点子，即使是错的，也最好保留，

以能够了解到自己的真实想法。只要是格外需要注意的部分，例如犯了重大错误，或是务必要记住的重点，最好能以**粗体字标示在显眼处**，好让自己将来再回看时，最先映入眼帘的就是那个错误或重点，立即得到提醒。

以开会为例，无论是视频会议还是圆桌会议，都需要所有参会的人员做记录，记录关于议题的讨论、领导的安排、同事的建议，等等。这样的笔记记录起来非常吃力，记了满满几页纸，等会议结束以后查看笔记，起到的作用几乎为零，因为记录得很乱，几乎找不到重点。

本书讲的“**一张纸笔记术**”能够让你快速集中精神，清楚你自己想要的是什么，抓住重点、需要点，同时需要你我在开会前就把大致流程在脑海里扫描一遍，然后将重点拟在纸上，这样在会上你才不会遗漏想要解决的问题。

职场风云，只争朝夕，利用有限的时间做最充分、最合适的计划对于上班族们来说尤为重要。如果想让你的生活、工作、未来有所突破、有所改变，别老怨天尤人，自怨自艾，怪自己时运不济、生不逢时，怪自己资源有限、交际圈窄，多运用你大脑里的海马体，多总结一些快速又有效的方法，这样可以让你的日子过得更从容，更充实，更有效率。针对上班族关于会议的“**一张纸笔记术**”我们将在后文详细讲解。

这本书一定能够让你在生活上、工作中有收益，以最好的状态和最满意的成绩面对你的人生。



为什么要记笔记

很多人在记笔记的时候经常想到什么记什么，笔记本也完全是没有任何规划地使用，任何地方都是鬼画符一样乱糟糟的文字。

过一段时间，大多数时候会回想不起来当时记录的都是什么，如果要找重要的内容，得把笔记本翻来覆去看几遍，费了九牛二虎之力找着了，却又要费不少心思整理当时的思路。

如果你也遭遇过如此记笔记的困境，那你一定也和我一样，开始质疑记笔记的目的和重要性——因为这样的笔记即使记录下来，也只是白费力气，完全没有可用性可言。也会有很多人对我这本书产生疑问，买过那么多笔记本，也记过那么多笔记，都没什么效果，难道一个简单的“一张纸笔记术”就能让自己事半功倍，“一张纸笔记术”真的有那么神奇吗？

