

笔记思考术

让你的大脑高度扩容、爆炸式成长

黄钟毅 / 著

////////////////////////////////////

//

///

////

笔记，不是复制他人
是重组一切信息，为我所用，
让脑洞变成行动

42则重塑思维的高效笔记法

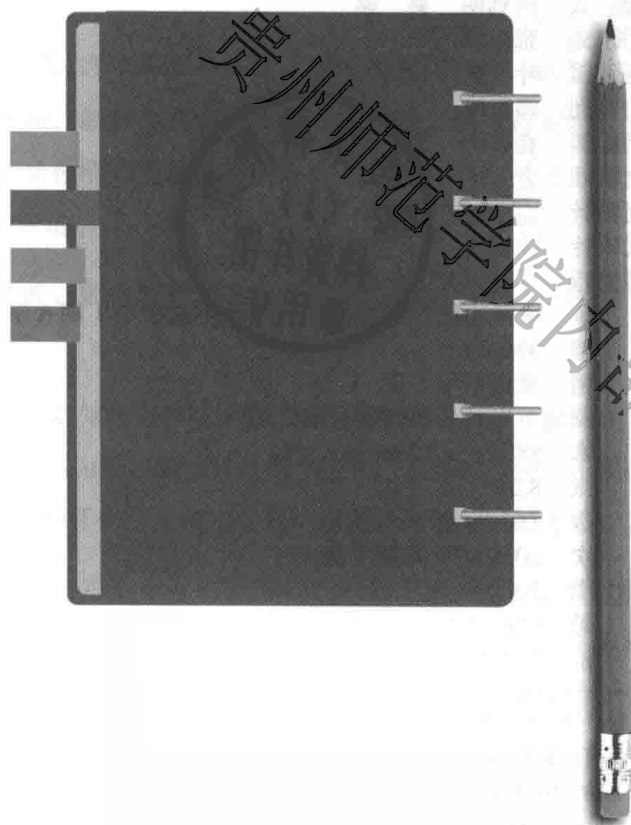
1.5亿次点击



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

笔记思考术

黄钟毅 / 著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

笔记思考术 / 黄钟毅著. — 南昌: 百花洲文艺出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5500-3272-9

I. ①笔… II. ①黄… III. ①工作方法—通俗读物
IV. ①B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 122364 号

江西省版权局著作权合同登记号: 14-2019-0164

笔记思考术

BIJI SIKAOUSHU

黄钟毅 著

出品人	柯利明 吴 铭
总 策 划	张应娜
责任编辑	叶 姗
特约策划	郭亚维
营销编辑	袁琳琳 舒艺婷
内文插画	金 子
封面设计	WONDERLAND Book design 仙霞 QQ:344581934
版式设计	陈永龙
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市红谷滩世贸路 898 号博能中心 I 期 A 座 20 楼
邮 编	330038
经 销	全国新华书店
印 刷	玉田县吴达印刷有限公司
开 本	880mm × 1280mm 1/32
印 张	8.25
字 数	150 千字
版 次	2019 年 7 月第 1 版
印 次	2019 年 7 月第 1 次印刷
书 号	978-7-5500-3272-9
定 价	48.00 元

赣版权登字: 05-2019-127

版权所有, 侵权必究

发行电话 0791-86895108

网址 <http://www.bhzwy.com>

图书若有印装错误可向承印厂调换

创造与改变人生的笔记

我们在工作与生活中，常常会面临许多压力：任务混乱、心情焦虑、时间不够用。我们的时间常常被许多琐碎的事件，切割成一块一块的，这导致我们无法专注。需要学习与整理的资料千头万绪，让人觉得大脑快要爆炸，怎么都整理不好。我们要如何面对这样的现实，才能够保持高生产力呢？

这时候，制订在于不要一头栽入混乱的现实当中，而要从重新建构自己的思考开始，制订你真心想要的行动计划，然后你就能改变那个混乱的现实。如果你明知道前方就要爆炸，你还什么都不想，当然就会陷入无法控制的险境。

现实是如此，但你的行动决定了现实对你的影响，而你的行动又来自“你的思考”。

思考，有创造与改变的可能性，而思考最好的方式，就是在你“如何做笔记”之中。因为笔记的价值正是创造自己全新的认知，不断调整自己的计划，让自己在任何混乱现实中都可以保持高效率的思考方式。

这本书，不是要给你展示很基本的笔记工具，也不是要教你整理考试笔记、项目笔记、会议笔记的技巧，虽然有时我会提到这些范例。这本书，就如同它的书名《笔记思考术》所说，是要分享如何在笔记中：

✦ 思考：创造你的认知，改变你的行动。

✦ 整理：让混乱转化成有效的行动规划。

✱ 选择：制订你真心想要的目标计划。

✱ 反省：累积能真正创造改变的经验值。

本书分成四大章节，依序就是要教你“如何在笔记中思考人生”“如何在笔记中整理目标”“如何在笔记中选择有效行动”“如何在笔记中累积反省与改变的能量”。

我期许这本书，是一本“教你如何做人生笔记”的书，而人生笔记的目的，则在于创造你对现实更积极的认知，因而改变你的情绪、行动，并且提高你的生产效率。

| 创造思考，行动改变

当然，这不是一本励志的书（但可能有励志效果），这是一本实用的书，书里的方法都是我多年来实际验证过、在我的生活与工作中执行的笔记方法，并且是最有效、最能创造改变的方法。我会讲自己的真实案例，我会毫不保留地把具体的做法，和你可以怎么上手，当然还有背后的理论思考，都一一在这本书中分享。

书里的章节顺序，是有意义的，是我认为建立这个笔记系统的最好的流程。先从改变思考开始，然后可以做出有效整理，从而能够选择有价值的行动，并在行动中持续反省、累积能量，进而又回到思考的改变。

希望大家都可以在这本《笔记思考术》中，撰写改变人生的笔记。



chapter 1 笔记技巧 <<< 以改变为起点的输入

- 1.1 创变你的记忆 / 3
- 1.2 创造你所知，而非复制你所看 / 8
- 1.3 改变的思考，是笔记关键 / 14
- 1.4 理出行动的三层笔记法 / 20
- 1.5 笔记是自我实现的预言吗？ / 28
- 1.6 建立观点的笔记练习 / 35
- 1.7 激发笔记灵感的心流 / 40
- 1.8 简单但有条理的树状笔记 / 43
- 1.9 精炼过去的元经验笔记 / 50

笔记整理 <<< 以行动为目标做选择

- 2.1 整理其实是一种主观选择 / 55
- 2.2 真正需要的不是断舍离 / 63
- 2.3 信息爆炸时代的整理技巧 / 66
- 2.4 如何有效收集爆量的信息 / 72
- 2.5 不要稍后阅读，直接行动 / 78
- 2.6 承诺行动的关键整理原则 / 83
- 2.7 笔记回音整理法 / 88
- 2.8 实践是最好的学习与整理 / 93
- 2.9 建立大脑辅助搜索系统 / 100
- 2.10 如何整理工作笔记 / 106
- 2.11 如何整理阅读笔记 / 112

chapter 3 时间笔记 <<<
以自我为子弹的计划

-
- 3.1 时间管理就是“想到自己” / 119
 - 3.2 时间管理不是什么 / 124
 - 3.3 工作不爆炸的笔记流 / 132
 - 3.4 清空大脑，确认自我，解除焦虑 / 138
 - 3.5 改变认知，克服拖延 / 144
 - 3.6 快狠准的子弹笔记清单 / 152
 - 3.7 每日1-3-5 专注法则 / 159
 - 3.8 每周重新上膛的子弹计划 / 164
 - 3.9 并非所有计划你都要积极以对 / 168
 - 3.10 笔记如何帮你保持专注力 / 174

chapter 4 人生笔记 <<< 以经验为成长的阶梯

- 4.1 用笔记改变幸福水平线 / 181
- 4.2 如何养成持续写日记的习惯 / 187
- 4.3 不问优缺点的KPT日记法 / 191
- 4.4 正确高效率的犯错 / 198
- 4.5 更快进入状态的琐事清单 / 203
- 4.6 建立你的技能学习系统 / 208
- 4.7 让大脑更快乐的笔记 / 215
- 4.8 笔记不重要的事 / 220
- 4.9 练习转换心情笔记法 / 227
- 4.10 相信自己可以改变 / 233
- 4.11 每日不一样的练习笔记 / 240
- 4.12 快乐并投入的笔记方法 / 245

chapter 1

笔记技巧

以改变为起点的输入

笔记不是记录，而是创造对你有益的认知，改变你对经验的记忆。

你不需要记所有的东西，因为你不是用笔记记录人生，而是在重组人生。

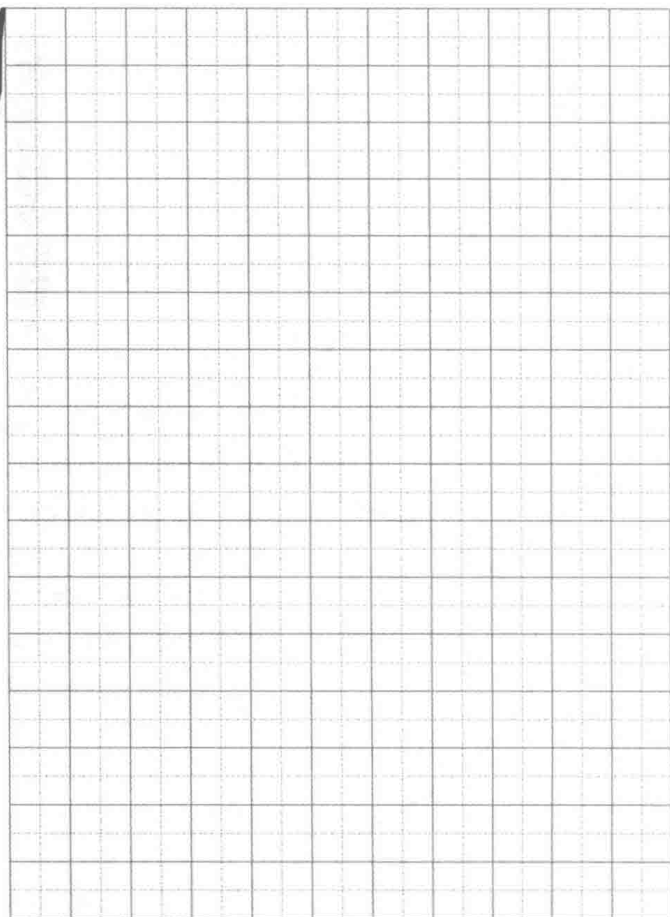
思考问题，才能改变问题对你的影响，才能引发自我改变的行动。

笔记指向行动，但写下来不一定会实现，除非你写得够清楚。

笔记虽是记你所想，但光想却不行！你要先动手写，然后才能想得透彻。

过去的事情没有被主观提炼，就没办法被未来利用。

本章精华之我见



1.1 创变你的记忆

笔记不是记录，而是创造对你有益的认知，改变你对经验的记忆。

你有没有这样的经验：写笔记时很兴奋，事后看却失去了感觉？

在听演讲、读书时，听到很激动处，你会写下许多笔记，但过了很久重新阅读，却再也看不到价值，也想不出来当初为何那么震撼，于是累积了大量无用的笔记。

或者你一定碰到过这样的事，听老师上课，听主管报告，抄下许多笔记，但事后回头看，却发现其杂乱无章、缺乏重点，执行起来落东落西，原本想要用笔记提高效率，最后都成了一大堆找不到、用不好、增加负担的笔记资料。

这时候，或许你会去找很多笔记方法，学一些笔记格式，或是去买一本更好看的笔记本，下决心下一次做笔记时，要做出真正有效的笔记。当然，不是说这些无效，毕竟这本书就是要教你笔记方法的。

但是假如笔记方法是张考卷，可以打分数，或许那些“更厉害的技巧”占了40分，但是有一个“基本方法”却占了60分，只要答对这一题，基本上就及格了，或者说，你的笔记方法就会是有效的。

这个方法就是用笔记创造与改变你的记忆，也可以说是创变记忆

的笔记。

■ 笔记目的不是记忆过去

记得在学生时代，有一阵子我决心养成写日记的习惯，每天晚上我会留下十分钟时间，记录自己一天做了什么事情，并且认真地反省。我所谓的反省，就是把今天做得不好的事情很诚实地写下来，例如今天又拖延了什么事，今天又犯了什么错。

那阵子我写得很勤奋，但是有一天我忽然惊觉，怎么每天还是在犯同样的错？“今天又拖延了”变成日记里最常出现的开场白。

记录是记录了，甚至我很诚实地复制了自己一天所做的事情，但是改变却没有发生。只是留下像是流水账一样的日记，这不是写日记的方法无用，而是我用错了笔记方法。

日记、笔记的目的是什么？乍看之下好像是保留记忆、写下记录，但真的只是这样吗？

仔细想想就会发现，我们写的笔记，内容是记录已经发生的事情，但背后真实的目的，通常都跟未来想要完成的一件事情有关。

笔记	一般方法	真实目的
日记	写下今天发生的事	希望未来做得更好
考试笔记	记录老师讲的重点	考试时能正确回答问题
会议笔记	记下主管讲的话	有效达成被交代的任务

*笔记的目的不是记忆过去，
记忆过去是为了改变未来。*

但是这时候如果我们只是记录下已经发生的过去，那么反而会跟我们要达到的“改变未来”的真实目的，愈行愈远。最后就发现，写了一大堆笔记，事后看失去了感觉，变成没有价值的资料，或是使用起来很没有效率。

所以如果要改变笔记方法，让笔记变成有效的笔记，最关键的一件事情，就是聚焦于笔记真实的目的：“为了未来而写”。

■ 创造与改变记忆

过去、现实、已经发生的事情，这些当然是人生中很重要的资产，甚至有时候可以是人生的动力资源。不过，**真正的关键其实不是过去、现实、已经发生的事情，而是我们如何诠释过去、现实、已经发生的事情。**

所谓“为了未来而写”，不是说完全不用记录过去，而是说用未来的眼光，来重新诠释现在的记忆。

或许可以说这个步骤是要去主动侵入你的记忆，让记录下来的东西往有益的方向发展，而非原原本本地记录。

如果只是原原本本记录，那跟机器没两样，但做笔记的目的在于把事情变好，让未来产生更好的行动，所以不是照抄的记录，不是只把记忆搬到笔记上而已，而是让记忆通过自己的诠释、调整、反省或补充，变成在未来使用时有用的东西。

**用未来的眼光改变现在的记忆，
未来才会改变成你想要的样子。**

所以说，写笔记的第一原则，就是创造与改变你的记忆。

这不是说要造假。例如写日记，今天我又拖延了某件事情，当然不

是故意扭曲事实，写成我今天没有拖延，这样造假也没有意义。

但是我可以用未来的眼光来看待今天拖延这件事情：

- ✓ 是不是我没有找到更简单有效的步骤，所以我拖延了？
- ✓ 是不是我没有帮自己创造一个更专注的情境，所以我拖延了？
- ✓ 那我可不可以明天尝试创造一个可能更简单的步骤，或是更专注的情境，然后看看自己是不是不会拖延？

如果只是把自己的过错写下来，虽然愿意检讨自己的错误是一种美德，但是记录错误并不会带来什么，要能从错误中找到创造与改变的因子，那么错误就不再只是错误，反而是让自己不断成长的阶梯。

**从错误中创造新的可能性，
于是错误也就可以改变成学习。**

这就是我说的创变记忆的笔记，也是我认为最关键的笔记方法。

■ 你如何面对与处理问题，才是问题所在

心理学中有一种“认知心理学”，认为比起探究潜意识或心理病因，其实可以尝试通过“改变你对世界的认知”来达到心理治疗的效果，如果你的观点和态度改变，那么原本看似是问题的病因，也可能变得不再存在，或是成为改变的动力。

**问题不在问题本身，
而在你如何面对与处理问题上。**

当然本书并非要谈心理学，不过记笔记时，也是同样的道理。无论是什么问题，关键通常不是问题本身，而是你面对问题的方式，也就是你如何记下这些记录的方式。

例如，我上课认真地做课堂笔记，我的目的是要让之后的考试更顺利，但是我做笔记时只是把老师讲什么拼命记下来，或是单纯把老师讲的内容整理得很整齐，却不去思考：

✓以后可能考什么？

✓如果考试，我要怎么回答比较好？

✓哪些重点是考试时一定要回答到的？

这样一来，无论花多少时间整理，都很难成为有效的笔记。因为这样就是只看到问题，却没有思考自己想要如何面对问题。

用笔记记自己的过错时如此，用笔记整理工作上的任务安排时也是如此，不用在问题、资料上钻牛角尖，可以试试在记笔记时问自己三个问题：

为什么会这样？

我是怎么想的？

我想要变成什么样？

为什么会这样？有一些现实的因果关系。但我是怎么想的？我如何认知这个已经出现的任务、过错、信息？我想要变成什么样？这样的问题跟未来的我有什么关系？尝试用这样的方法去“创变”你的笔记，接下来，我会更深入地分享这样的笔记方法。

1.2 创造你所知，而非复制你所看

你不需要记录所有的东西，因为你不是用笔记记录人生，而是在重组人生。

笔记是不是记得很完整，或者是不是用了什么厉害的笔记方法，还是说要把笔记做得很漂亮整齐，我觉得都不是重点。因为只要笔记可以帮助你创造新的认知，改变不同的可能性，就已经是有效的笔记了，无论这是日记、考试笔记，还是工作笔记。

不过我只是说不需要纠结在笔记格式上，并非是说做出很漂亮的笔记就是浪费时间。

我记得有一次我在台北信义区某家咖啡馆和太太吃早餐，我们注意到隔壁桌有一位自己一个人的女士，她穿着休闲但高雅，看似是一个人到这个城市旅行，因为她身边还有一个好看的小行李箱。引起我们注意的，则是她喝着咖啡时，拿出一本看起来非常精致的手帐（笔记本），手帐外皮似咖啡色的皮革，外层用线绑着，打开后内页是一张张有着棕色质感的纸张，并且上面写满，或者说画满了图文。

我猜测那是她的旅行笔记本，就多关注了几眼。我看到她拿起笔，翻到最新的一页，开始写一些文字，还画了一个好像台北 101 的高塔，她一边写，一边抬头思考，仿佛在回忆着这几天旅行的记忆，然后用她