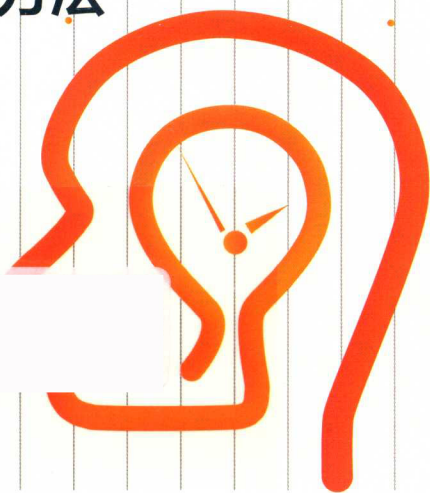


用手账 管理时间

风靡全球的时间管理方法

杨健◎著



右脑驱动的时间管理方法

不耗费意志力的有效方法

资深商业顾问 | 本格手账派 | 工作技法大公开

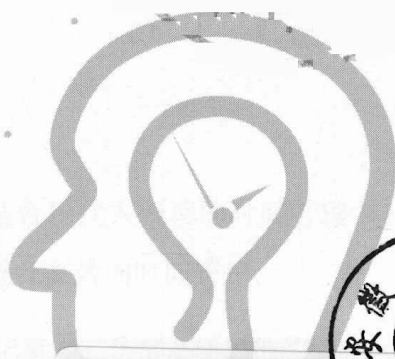
 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

用手账 管理时间

风靡全球的时间管理方法

杨健◎著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

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

图书在版编目（CIP）数据

用手账管理时间：风靡全球的时间管理方法 / 杨健著. —北京：电子工业出版社，2019.11

ISBN 978-7-121-37194-3

I. ①用… II. ①杨… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 168436 号

责任编辑：黄 菲 文字编辑：杨雅琳 特约编辑：白俊红

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：14 字数：179 千字

版 次：2019 年 11 月第 1 版

印 次：2019 年 11 月第 1 次印刷

定 价：65.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：1024004410（QQ）。

说 明

为讲述内容的需要，本书不可避免地提及了一些品牌或产品，但这并不意味着本书作者和出版社绝对认可这些品牌或产品，更不构成对任何人的购买或投资建议。

市面上的每一个品牌和产品，既有其相对优点，也有其难以克服的不足，需要读者朋友自行判断。

导 语



用手账管理时间，是一种由右脑驱动的时间管理方法，也是最不耗费意志力的方法之一。

各位读者朋友：

大家好！

这是一本适合现代人阅读的时间管理书。本书主要讲解了如何借助手账来进行高效的时间管理。

“手账”即记事本，具有方便携带的特点。手账发明于欧洲，在日本发展到极致，在中国的使用也很早。《论语》的内容最早是由孔子的弟子们将孔子语录记录在竹简上，这其实也是手账形式的早期雏形。文艺复兴时期的达·芬奇留给后世的7200页手稿，其中就有大量的待办清单和日程安排，甚至还有关于食物的记录。

欧洲人很早就制作出可随身携带的本子。渐渐地，这种可随身携带本子的用户越来越多，工业革命以后更是被很多欧美人使用。1862 年，这种本子从法国传入日本，然后在日本迅速普及。日本在近代逐渐形成了丰富多彩的手账文化，如今日本国民几乎人手 1 本手账。欧洲的手账本率先形成了一些专业品牌。在现代欧洲的手账品牌中，甚至出现了奢侈品级的手账产品。

在中国，目前已经约有 1000 万“手账深度用户”，而“泛手账人群”已达 1 个亿的规模，并且用户数量还处于裂变式增长中。按照中国的用户体量和手账的发展趋势来预测，未来可能有 3 亿～5 亿人会深度使用手账。

手账深度用户：指用专门的手账本管理时间，并管理和记录各种事务内容的人。

泛手账人群：指有记录日记的习惯，或有记录学习笔记的习惯，或有记录工作日志的习惯的现代人，包括在校学生和各种职业人士等。

在这个背景下，我们应该如何合理地使用手账？如何借助手账来管理工作和生活？如何真正发挥手账的功能？解决这些问题已经非常迫切。

我是从 1998 年开始使用手账的。严格地讲，那时候还没有“手账”这个词，所谓的“手账”其实就是一般的横向翻页记录本。

在后来的 20 年里，我通过连续地实践积累，也不断吸取国内外手账用户的经验，渐渐地形成了一整套基于手账的工作方法。在这套工作方法里，最基础的就是用手账管理时间。

关于用手账管理时间的方法，我已经在线下做过多次培训分享，也形成了一个独特的时间管理知识体系：怎么使用手账；“1-3-6”手账原则；时间管理的精髓——时间轴；日程复盘；还有 2 个计划表、3 个聚焦法则、4 个精力技巧、5 个“断舍离”模块，以及如何建立个人专属的时间管理系统来全面提升认知结构等。

这些内容都会本书中详细地为大家讲述。

另外，通过阅读本书，相信读者还能够深刻地体会国内外的手账文化，塑造正向、积极的高效能思维。

在信息爆炸的时代，越来越多的人在为时间不够用而焦虑。如果想更好地掌控工作与生活，塑造一种全新的人生效能思维，那么真的应该好好地了解一下用手账管理时间的方法。

《用手账管理时间》是“用手账管理系列”的第 1 本图书。与本书配套的音频和视频内容也会发布在网络上。

在本书封面上有我的联系方式，欢迎读者朋友们指正、交流。

祝大家阅读愉快！

杨健

目录



第1章	手账，可以人手1本	1
	手账用来做什么	2
	手账的发展	3
	右脑驱动的时间管理方法	10

第2章	1-3-6 原则：我每天使用的3本手账	17
	工作手账、随身手账、时间管理手账	18
	只有1本时间管理手账不够用	23
	1-3-6 原则	27

第3章	时间管理的精髓——时间轴	33
	时间轴的3个功能	34
	一次记录不超过5个字	39
	时间轴上写3样东西	42

第一篇

开
源

第4章 四象限降维：用颜色区分不同事务 __ 49

4类事务 __ 50

在时间轴上管理4类事务 __ 52

将“4种颜色”活成哲学 __ 55

第5章 多重复盘：每周在时间手账上涂颜色块 __ 65

每周复盘的步骤 __ 67

复盘后的手账成为艺术品 __ 73

对精力状况打分 __ 77

第6章 2个计划表：月表管理别人，周表管理自己 __ 83

月表管理有外部依赖的事 __ 84

社交最耗费时间 __ 89

好的时间管理来自正确的三观 __ 93

第7章 学会聚焦的3个法则 __ 99

法则1：所有事情都有计划 __ 100

法则2：养成仪式感 __ 104

法则3：随时能看到圆形的钟表 __ 107

第8章 保持精力满格的4个技巧 __ 111

技巧1: 不看新闻 __ 112

技巧2: 重视饮食与睡眠 __ 114

技巧3: 消灭“找东西”现象 __ 116

技巧4: 奖励自己 __ 120

第9章 用手账做“断舍离”的5个模块 __ 127

模块1: 工作环境“断舍离” __ 128

模块2: 随身物品“断舍离” __ 132

模块3: 电子产品“断舍离” __ 133

模块4: 财物“断舍离” __ 136

模块5: 社交“断舍离” __ 138

第10章 建立自我进化的手账体系 __ 147

人生的迭代周期 __ 148

每个迭代周期里侧重使用的手账不同 __ 151

手账归档 __ 154

第11章 目标迭代: 目标分解、目标执行、目标复盘的 终极进化 __ 159

梦想清单与目标清单 __ 160

目标的分解与执行 __ 165

目标复盘的4个步骤 __ 171

第12章 用手账管理人生的第1个1万小时 __ 179

什么是真正的专家 __ 180

想拥有斜杠人生，先列“不做清单” __ 184

给父母的建议 __ 187

第13章 手账“开挂”，从管理时间到管理人、财、物 __ 191

与世界和谐共处的顺序和步骤 __ 192

我的4次快速成长经历 __ 194

写手账的人，一般都不差 __ 199

后记 手账是宝贝，比手机重要 __ 205

第1章

手账， 可以人手1本

手账会让生活和工作更有计划和逻辑。

手账能起到“大脑减压器”的作用。

手账用来做什么

可以随身携带的本子传入日本以后，首次被命名为“手账”，并被赋予了专属名称“てちょう”（手账）。

如果不是随身携带的本子，如正式上班用的工作记录本、学生做课堂笔记的学习本，那么日语叫“ノート”（笔记本）。

简单地说，笔记本是用来记录东西的正式一点的本子，而手账是比较随意的本子。在笔记本上做记录或翻看阅读，一般都得在固定的场所（如桌子），一般也不用随身携带。相对于笔记本手账往往尺寸小一些，封面也会用皮、布、硬纸等比较耐用的材料制作，既方便携带，也方便在任何时候、任何场所做记录或翻看。

然而，很多时候人们将笔记本与手账混为一谈。一些文具品牌也将手账归到“笔记本”这个品类下面。即便手账文化被反向输出到欧美等国以后，欧美的文具品牌也没有明确区分笔记本产品里哪些叫手账。但是这并不妨碍用户将适当大小的笔记本当作手账来使用。

现在这种随身携带的手账和手账文化已经风靡全球。除了欧美与日本，在澳洲、拉丁美洲、韩国、新加坡等地都有了大批手

账用户。即便在非洲、南亚、“一带一路”倡议响应国等区域和地区，也有越来越多的人使用手账。

人们理解的手账，就是对个人事务进行管理和记录的本子。例如，人们可以利用手账记录待办事项、进行日常计划、管理联系人信息、管理财务收支情况，或者在手账上随手记录一些思考或语录，甚至可以记录和管理兴趣爱好，例如，美食、旅游、景点打卡等。

职场人士还可以将工作内容直接记录到手账上，并且可以直接在手账里做工作规划、结构思考、进度记录。

很多年前，我多次遇到这样的情况：在我为客户做咨询项目的课余，常常有客户觉得我在本子上记录工作的方法很不错。他们都想翻一翻、看一看，甚至会询问我有怎样的工作记录和日常事务管理的习惯。在这个时候，我往往会告诉他们：这样的笔记本叫“手账”。当时，我没想到将那些习惯整理成一套方法。到后来，甚至有在日本的朋友也向我请教手账的一些用法的时候，我意识到那一定是我做对了什么。

手账的发展

去日本旅游过的朋友，尤其是还跟日本人共事过的朋友，一

定都对日本国民的手账文化有了解。即使没去过日本的人，在看一些日本影视剧的时候，也会发现：在日本几乎是人手1本手账。例如，在日本电影《垫底辣妹》中，有村架纯扮演的女主角，作为班级里学习成绩垫底的学生，也会在自己的日程手账上写写画画。日本的上班族和中产精英，更是每人都有自己的工作手账。日本的职场人士在工作中几乎是全程手账不离手，不管是在办公室工作、在会议室开会，还是在公司外面跑外勤。他们的很多状态都是：拿一支笔，在手账本子上飞快地记啊、记啊。日本的家庭主妇也有自己的手账，她们会记录整个家庭吃什么、穿什么、家庭开支等。很多老年人即使退休了也会保持着自己前半生的手账习惯，例如，日常生活、娱乐休闲、医疗体检等，他们都会记录在手账上。

其实，不少日本人日常使用的手账不止一本。很多人习惯将工作手账与生活手账分开。还有些日本人将自己的兴趣爱好用单独的一个手账本来管理。例如，有的人爱美食，就预先整理了大量的美食笔记；有的人还会把美食杂志上的图片剪下来，贴到手账本上，然后安排出时间，计划好什么时候去体验。一些专门设计手账的文具品牌还会设计发行专门的美食手账，甚至还开发更细分的吃拉面的手账、吃料理的手账、吃牛肉的手账、吃饺子的手账、米其林三星的手账、喝精酿啤酒的手账等。此外，还有专门泡温泉的手账、各种钓鱼体验的手账、下将棋或下围棋的手账还有参加禅修的手账。实在太多啦！

日本的手账文化是在一百多年的发展中形成的。在中国，手账这样的行为出现得非常早。东晋葛洪编著了一本医书——《肘后方》¹。所谓“肘后”的意思是，卷帙不多可以悬于胳膊肘后面，以使用到时随手翻看。2015年，中国女科学家屠呦呦因青蒿素而获得诺贝尔生理学或医学奖，屠呦呦研制青蒿素的重要启示就来自流传至今的《肘后方》。

古代日本在很长一段历史时期中是“有语言没文字”的。三国时期，汉字传入日本。后来，日本遣唐使和一些中国人把更多的汉字文明带入了日本，同时还将文字、语言、建筑、宫廷礼仪等带到了日本，其中也包括比较原始的手账行为。

由于一些历史问题，今天能看到的中国古代类似于手账的记录比较少，但也还是有一些。例如，被称为“立功、立德、立言，三不朽”的曾国藩，他的日记和家书就广为流传。再如，古代皇帝什么时候临幸妃子，都有太监在门外做记录，以便于区分将来出生的皇子。又如，一些民间的家谱、账簿，有的也留存到了现在。这些都是现代手账文化的雏形。

18世纪，美国建国先贤本杰明·富兰克林也是一位实业家和科学家，他是较早将手账与时间管理结合起来的人。他不但将每

1 《肘后方》全称为《肘后备急方》，也叫《肘后救卒方》，相传为东晋的道学者、炼丹家、医药学家葛洪（284—364年）所著，被喻为“中国第一部临床急救手册”。

天的时间进行精细的安排，还不断地在日历本上记录各种箴言。通过编纂这些内容，他出版了《穷查理年鉴》¹。《穷查理年鉴》其实是富兰克林的日记结集，被连续出版了 25 年。

1862 年，日本的福泽谕吉²在访问欧洲时购买了一本现代意义上的手账，并带回了日本。但在之前的幕府末期，因“黑船事件”³美国人的手账行为已开始流入日本。

碰巧，富兰克林与福泽谕吉的头像分别出现在了美元与日元最大面额的纸币上。从近代历史上看，一个国家崛起的过程与手账的广泛普及似乎存在一定的关系。

中国人中写手账、用手账的群体，主要是从“90 后”开始的。他们其中不少人在学生时代受到一些日剧和动漫文化的影响比较大。这些影视、动漫中常有手账道具，然后他们就也学着用手账。只是他们在学生时代因为没有经过系统的指导，也没有家庭里潜移默化的氛围影响，基本上把手账当成彩色笔书写的日记。他们用手账本上面涂涂画画，还买来很多装饰胶带在其上到处贴。随着他们进入职场，当中的一部分人，将手账习惯进化为时间效能

1 《穷查理年鉴》：与股神巴菲特的合作伙伴查理·芒格的《穷查理宝典》是两本不同的书。《穷查理年鉴》在中国有的地方也被译为《穷查理年历》。

2 福泽谕吉（1835 年 1 月 10 日至 1901 年 2 月 3 日）：日本近代启蒙思想家、教育家，庆应义塾大学创办人，被喻为“日本伏尔泰”。2004 版日元中，一万日元纸币上印有福泽谕吉头像。

3 黑船事件：指 1853 年美国海军准将佩里以炮舰威逼日本打开国门通商的事件。