

日本  
畅销书



Life notes  
**人生笔记**

活用一辈子的笔记术

(日)奥野宣之◎著  
张海燕◎译

当时重要的记忆会消失不见？

如何留住过往的“气息”？

将人生体验个人化的“八元笔记本”人生笔记

独一无二的体验笔记书写方法

不可用电子方式无法留存的“自己的分身”

 辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

Life notes  
人生笔记  
活用一辈子的笔记术

(日) 奥野宣之◎著  
张海燕◎译

留在“当时”气息的翔实记录

辽宁科学技术出版社

Jinsei wa 1 satsu no Note ni matomenasai by Nobuyuki Okuno  
Copyright © 2010 Nobuyuki Okuno  
Simplified Chinese translation copyright © 2013 by LIAONING SCIENCE AND  
TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE  
All rights reserved.  
Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.  
Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.  
through Future View Technology Ltd.

©2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社 DIAMOND 公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06—2012 第 66 号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

人生笔记 / (日) 奥野宣之著; 张海燕译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5381-8102-9

I. ①人 II. ①奥… ②张… III. ①笔记—写作—方法 IV. ① I056

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 127684 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社  
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)  
印刷者: 北京艺堂印刷有限公司  
经销者: 各地新华书店  
幅面尺寸: 130mm × 210mm  
印 张: 12  
字 数: 200 千字  
出版时间: 2013 年 12 月第 1 版  
印刷时间: 2013 年 12 月第 1 次印刷  
策 划: 盛益文化 于晓艳  
责任编辑: 卢山秀 盛 益  
封面设计: 胡椒设计  
版式设计: 百朗文化  
责任校对: 合 力

---

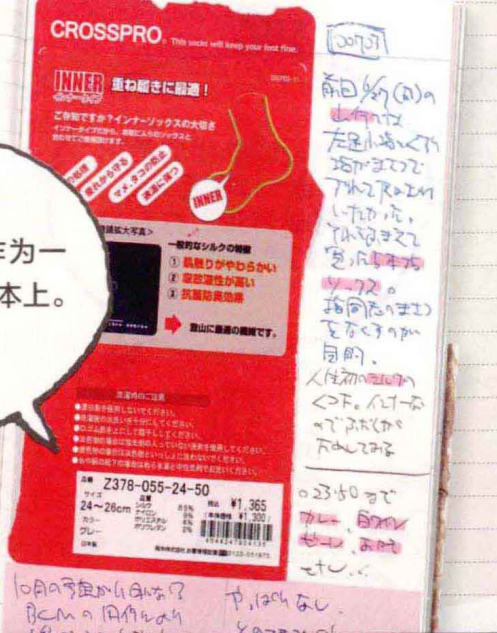
书 号: ISBN 978-7-5381-8102-9

定 价: 38.00 元

联系电话: 024-23891376



将包装剪下来，作为一种记录粘贴到笔记本上。



笔记本是“人生的时间轴”。  
将它作为自己的分身。

$$400A + 120A = 600A \div 5 = 320A$$

将宣传册粘贴到笔记本上，附上自己的感想，今后便能像阅读杂志一样开心地翻阅。



记录味道好的餐厅时，最好将会员卡与笔记结合起来，这样能留下最真实的体验笔记。

在旅行或外出的笔记上，盖一个纪念印章，它将成为我们打开记忆大门的钥匙。

为了让三个月后的自己还能看懂自己写的行动记录，将动机和原因也写上去，留住一个“认真做事的自己”。

世界上独一无二的“自我书”。这是与过去的自己的一场对话。



无须分类，直接按照时间的前后顺序将资料贴在一起。

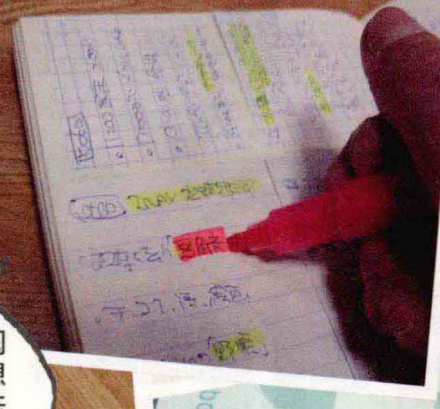

将腰封和补充卡也粘贴到笔记本上，多年之后，这些将成为自己重要的“读书经历”。



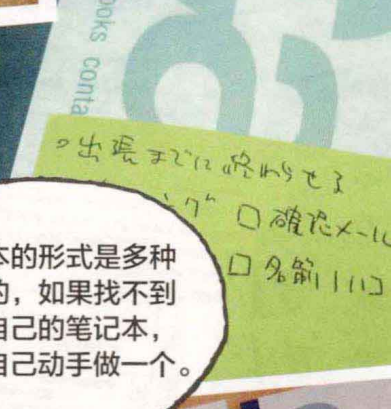

小さなことでよくよするな!

标签是喝过好酒的标志。记录愉快经历的笔记，是让自己心情大好的素材。

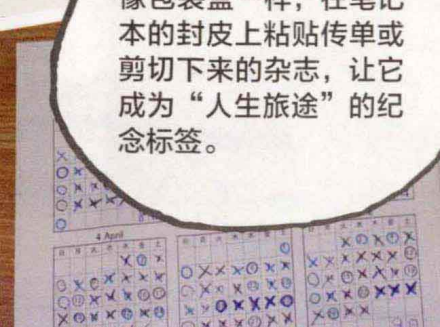





再次阅读时，主要阅读重点词和自己的想法，并用荧光笔做标记，这样能从自己过往的体验中学到更多的东西。




笔记本的形式是多种多样的，如果找不到适合自己的笔记本，可以自己动手做一个。




像包装盒一样，在笔记本的封皮上粘贴传单或剪切下来的杂志，让它成为“人生旅途”的纪念标签。

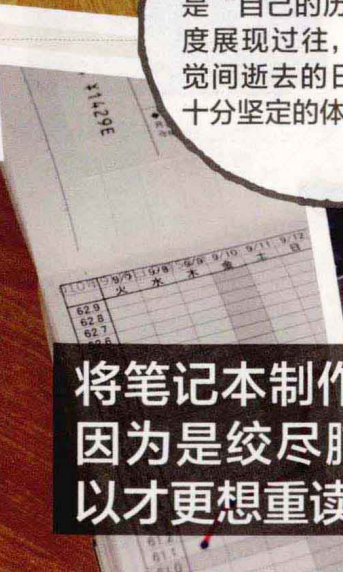




可以利用彩色胶带  
将笔记本装饰成自己  
喜欢的样子。



用便利贴透明标签制作时  
间体系的“索引签”，就  
能像翻阅词典一样，快速  
找到想要参考的内容。



成排的生活日记笔记本就  
是“自己的历史”。利用厚  
度展现过往，能将不知不  
觉间逝去的日常生活变成  
十分坚定的体验。



将笔记本制作成“自己的分身”。正  
因为是绞尽脑汁地制作而成的，所  
以才更想重读，才更能坚持。

# 有助于记录与重读的 23 个辅助工具

部分精选



在记录婴儿或观察笔记等  
的时候可以使用的强大宝  
丽来“TWO”

剪切段落和装饰笔  
记本时都能派上用  
场的“打孔刀”



将笔记本装饰得  
个性化的“单孔  
打孔器”



可以填充墨水的“荧  
光笔”



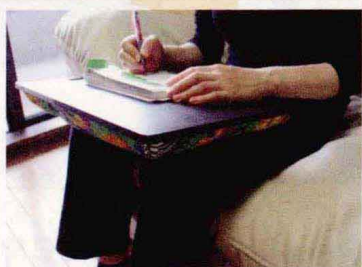
将纸片变成贴纸的  
“贴纸制造机”



能让我们不厌其烦地坚持  
重读的“纸卷铅笔”



能让我们在任何一个地方都  
能工作的“活动桌”



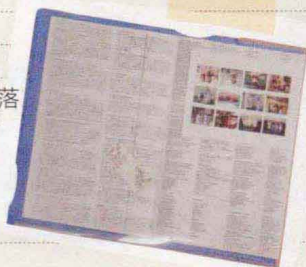
拥有钢笔书写质感的  
“Tradio PuraMan”



倒着放纸也不会掉落  
的“超结实文件夹”



标记重要页面的“超  
结实便利贴”



# 目 录

## 序 章 利用人生笔记 (lifelog)

### 将体验变为“资产”

所谓人生笔记 (lifelog) 就是“人生”的详实记录……2

要想留住当时的气息，最好采用传统的记录方式……3

成为一个能留住过往的人……5

养成“重读”的习惯可以让笔记的效果倍增……8

不要急躁，按照自己的步调前进……10

## 第一章 仅记录行为所产生的意外效果

“全能笔记术”的三个原则……14

比记事本整理术更简单，任何人都能做到……16

比日记更容易留住过往每天的气息……19

看似没什么的记录，会成为“自己的分身”……20

随着笔记本变厚、变多，也能培养自信……22

只要想“戒掉某种行为”，就一定能戒掉……24

只要想坚持“做某件事”，就一定能坚持下去……26

通过记录肯定“认真做事的自己”……27

## 第二章 让笔记本成为自己的分身

发挥效果的三个步骤——“书写”、“粘贴”、“重读”……32

【步骤1】书写——利用“行动记录”，进行初步的自我管理……34

【步骤2】粘贴——制作一本比“资料收集”内容更丰富的笔记……35

一张纸涵盖一切……36

通过手工作业打造“个性化”……37

【步骤3】阅读——通过重读逐渐改变自己……38

通过翻阅获得的“意外发现”……39

借鉴过往的经历，活用到现在的生活中……41

独立思考，并能用自己的语言表述……42

一切都是为了“快乐应用，留下生动的记录”……43

主线必须体现在笔记本上……44

不断尝试，选出能做“自己的分身”的一本……46

## 第三章 如何记录人生笔记

有助于持之以恒的“记录技巧”……66

参照笔记本“重建（recreation）”自我……67

通过书写将体验拉近，并将其“自我化”……69

记录下便于重读的 WHY、HOW 信息……70

- 不用在意“行动的结点”，“随时想到”就写……72
- 用“截止式”、“此刻式”、“开始式”表示时间信息……73
- 用“交错方式”让行动与思考形成对照……75
- 用“→”符号简记、补充因果关系……76
- 区分使用“间隔线”增加信息量……78
- 以“每日固定页数的方式”使用笔记本……79
- 除了区分采用横向、纵向的书写方向以外，笔也要区分使用……80
- 粘贴可增添十倍的乐趣……82
- 用宝丽来相机轻松记录育儿日记……83
- 利用“排版缩印”记录一天的行程……85
- 作为最后一击的“当地纪念印章”……86
- 封皮也尽量粘贴素材创造“特色”……87
- 腰封、补充卡……89
- 包装纸、吊牌、说明书……90
- 酒的标签……91
- 旧邮票、明信片、书信等……92

## 第四章 在笔记本上记录些什么

- 首先详实地记录“日常生活”……96
- 睡眠与饮食——从基本情况认识自我……96

- 自己的行动与状况——发现意想不到的丰富多彩生活……98
- 心中所想的事情——拥有自己的思想……100
- 旅行、娱乐、活动——人生笔记的乐趣所在……102
- 跟随自己的纪录片采访组……105
- 社会新闻……105
- 所见、所闻、所食——一切都能反映出自己……107
- 利用与笔记本联动的“填入式表格”进行定点观察……108
- 持之以恒的大原则“一表格一主题”……109
- × 表格——最简单，但效果最好……111
- 曲线图——通过视觉捕捉微弱的起伏变化……112
- 我的一天——有 lifelog 的日常生活……114
- “美好的过去” = 拥有“个人历史”的安心感……117

## 第五章 如何坚持记录、重读、活用

- 避免只是书写而没有重读的做法……122
- 体验不能“用过即丢”，应多次活用……123
- 定期进行自我反省……124
- “自己专属的笔记”无论多丑都没关系……126
- 事先淡化“个人要素”……127
- 看清“自己的主题”……129
- 模拟心理状态，提高工作热情……130

重读的最大障碍在于“取用不方便” ……	132
重读笔记的精髓在于“做标记 & 时间点” ……	133
做标记——让重读变成一项“作业” ……	135
时间点——让重读成为生活的一部分 ……	138
“倒读”与“正读”正在使用的笔记本 ……	139
有系统地定期重读 ……	140
在制作索引的过程中重读 ……	141
重读某年前的今天的记录 ……	143

## 附 录 做 lifelog 笔记的 23 种辅助工具

行动记录的辅助工具 ……	146
重读的辅助工具 ……	164

## 后 记 伴随我们走过“无法重来一次的旅行”的伙伴

# NOTEBOOK

## 序章

### 利用人生笔记 (lifelog)

### 将体验变为“资产”



## 所谓人生笔记（lifelog）就是“人生”的详实记录

本书的主题是“人生笔记（lifelog）”。

因为很多人是第一次听说这个词，所以得先做一下名词解释。

所谓“人生笔记（lifelog）”，顾名思义就是“人生或生活（life）的记录（log）”。

正如航海的人所写的“航海日志”，人生笔记就是将发生在自己身边的事情即自己的所见所闻，尽可能详实而完整地记录下来。这个名词是由微软研究所的戈登·贝尔（Gordon Bell）在其著作《记录生活的建议》中提出的，在日本的IT界和关心数码产品的人们中间流行起来。

例如，像这样的“人生笔记”：

- 每天用数码相机拍下餐桌上的菜品。
- 将自己走访过的地方、路线全部存储到网络地图上。
- 将所有读过的书、看过的DVD列出来，并写下心得或感想。

贝尔会利用智能手机、掌上电脑、GPS、扫描仪等，将所有读过的书、遇到的人、完成的文件、充满回忆的纪念品等制作成电子数据，保存到大容量的硬盘里。

或许正是因为这样，人生笔记通常被认为是必须利用智能手机、高性能扫描仪等数码产品才能完成的。其实不然，本书所谓的“人生笔记”，则是以“记录人生”的原义为主。

我并不打算像贝尔一样完全电子化，下面我来说明一下每天