

20个构图模板
180个视觉元素
6类案例应用

是什么?



画笔记

不会画画也可以学会的视觉笔记

为什么学?

- 有趣, 记忆深刻
- 观看时更加聚焦重点
- 深度思考
- 开发右脑



用在哪里?

- 学习 - 听课 / 读书笔记
- 工作 - 会议记录 / 创新
- 生活 - 记录生活日常
- 亲子 - 跟宝宝一起画画
- 培训 - 课程海报 / 演示

嫁接到自己的领域
灵活运用

不会画画
怎么办

- 相信自己可以
- 从简单到复杂
- 从兴趣开始
- 跟着书本学

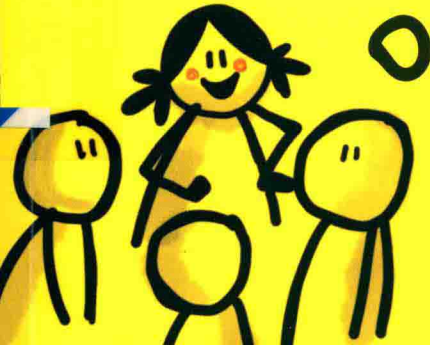
表达想法而非艺术

学习指南



手把手教你

学视觉笔记

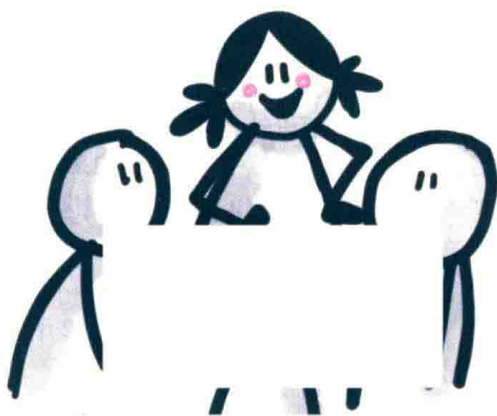


把读过的书
听过的课
过的日子画出来

画笔记

不会画画也可以学会的视觉笔记

一体◎著



中国铁道出版社有限公司
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE CO., LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

画笔记：不会画画也可以学会的视觉笔记 / 一休著. —北京：
中国铁道出版社有限公司，2019.6

ISBN 978-7-113-25542-8

I. ①画… II. ①一… III. ①学习方法 IV. ①G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 031343 号

书 名：画笔记：不会画画也可以学会的视觉笔记
作 者：一 休

策 划：巨 凤
责任编辑：苏 茜
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056

编辑助理：邹一丹

封面设计：**MX** DESIGN
STUDIO

出版发行：中国铁道出版社有限公司 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

印 刷：三河市兴达印务有限公司

版 次：2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

开 本：700mm×1 000mm 1/16 印张：15 字数：162 千

书 号：ISBN 978-7-113-25542-8

定 价：59.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：(010) 51873174

打击盗版举报电话：(010) 51873659



2014年，我参加工作刚半年，就收到了公司裁员的通知。更让我觉得惊慌的是，公司里的人都在传：这一次裁员，有可能从应届生开始。

我到现在都记得自己那个时候惊慌的样子，那时候的自己初入职场，项目经验几乎为零，除了跟着师傅按部就班地做事，每天过着“三点一线”的生活。因为自己毫无特长、毫无出彩之处，有时候甚至感觉自己像“便利贴”一样，也正是因为如此，我对即将到来的裁员显得忧心忡忡。那几天茶不思饭不想，在公司发布消息的当天，我害怕地躲进洗手间，反锁上门，对着镜子看，镜子中的我是那么认真，我对自己说“留下来，我一定要换个活法。”

那时候感觉唯一可以安慰自己内心焦虑的东西就是读书了，但是大片的书籍文字让我望而生畏，有时候看了上文就忘了下文，合上一本书，我竟然记不起来书中到底说了些什么。就是在那时候我开始自问，怎样才能把这些东西都记住。很长一段时间以后，我在机缘巧合之下见到了视觉同传——通过图像结合文字传达演讲者的信息，兴奋、相见恨晚都难以表达我当时的心情，其状态有点像在干涸的土壤下悄悄发芽的种子，因为遇到“视觉同传”这场及时雨而迅速地破土而出。视觉同传是这几年新兴起的一个职业，也是



一项专业性很强的技能，除了基本的绘画能力外，引导能力、聆听能力、现场的整合能力都是极其考验人的，它需要在一些比较大型的演讲 / 会议场合，将讲话人的内容同步绘制出来。除了基本的记录能力外，还要有把文字转化成图像的能力，以及迅速抓取到演讲者重点的能力。意识到这些的时候，我开始曲线救国，我没有要求自己边听边画，而是先输入，后输出，拿来做实验的就是我百思不得其解的怎么才能记住一本书的内容。

后来此事也成为我很值得骄傲的事情之一。在 2014 年到 2016 年的时间里，我坚持每周读完一本书，并且将里面的核心内容画出来，到 2016 年底，我画了近 100 本书的读书笔记。在这个过程中，我感受到视觉的力量，让我一个从来不喜欢看书的人在 2 年内能保持每周一本书，且每一本书都能做到有效输出。更让我惊奇的是，我身边的很多朋友都喜欢这种清晰明了印象深刻的表达，喜欢这些既好看又实用的展现方式，源于此，激发了我想要去研究视觉化呈现的方法论。

我将此方法论称为“视觉笔记”。与我见到的视觉同传不同，它不需要专业的人来做，而是一种人人可以具备的技能——把它作为一种图像语言用于交流。它不需要学习者边听边画（我们可以读完一本书，或听完一次课再进行整理），也不需要学习者具备高深的绘画技巧，只需要学习者通过简单的图像，表达心中的想法即可。

古典老师曾说，做教育的人就是拿着拯救过自己的事情再去拯救别人一遍。在我最彷徨、最迷茫、最无助的时候，视觉表达给了我可以支撑的力量。这几年对视觉思维的钻研、磨练，让我从那个手足无措害怕被裁员的刚毕业的大学生（设计师岗），转变为现在的职业讲师，也帮我建立了自己的时间管理体系。



很多人问为什么能坚持画书2年？其实不止两年的时间，从2014年10月到现在，我一直在坚持百天行动（战隼老师提出的坚持1件事情连续100天），每天坚持用画笔记录生活，到图书出版为止，我的百天行动已经坚持了13轮。这就是我为什么很想把这个方法分享给其他人的原因。我把这些方法整理出来，仔细推敲，将其写入我的这本新书里，即使是零基础小白也可以看懂、读懂并掌握。

本书主要分三个部分，第一部分（1~3章），主要介绍视觉笔记以及没有任何基础的伙伴如何从零开始，有方法、有技巧，也有素材；第二部分（4~8章），主要介绍画笔记最为核心的IMAGE五步法，伙伴们只要通过这个步骤，就可以完成属于自己的视觉笔记；第三部分（9~11章），主要介绍视觉笔记在工作、生活以及学习中的应用；附录主要介绍画笔记的常用工具、视觉元素以及画笔记的过程中容易出现的一些问题。

我希望，这本书能帮助到那些从小有一个画画梦，但是却从来不敢尝试的伙伴；能够帮助到那些想通过图像表达想法的伙伴；帮助那些终身学习的伙伴，通过视觉笔记的方式去归纳整理信息，加强记忆；希望能够帮助想为宝宝记录生活轨迹的宝妈，以及在职场上寻找创新方法的伙伴，尤其是想通过一门兴趣让自己沉静下来，发展特长的伙伴。

如果说我自己对大家有什么期待，那就是想让更多人把画笔记当成一种新的生活方式。不仅仅是方法论，不仅仅是技能，而是一种新的生活方式，以视觉的视角去看待生活，以一个全新的角度去观察生活中的一点一滴，用心记录身边的一切，让自己的时间看得见。


最后还要感谢一直支持我的家人，从收到Sophie邀约到出版，前前后后



有一年的时间。而这个时间，是我宝宝出生后的第一年，家庭的重担全部放在了两位妈妈、爸爸和另一半身上。很多个周末，都是爸爸负责带孩子，我负责写书；还有我的编辑 Sophie，可以说，如果没有她，这本书可能要推迟好久才能跟大家见面；秋叶私房课，更是给了我很多写书的灵感，特别是我的辅导员老秦，给了我 IMAGE 五步法最初的方向。还有一路陪伴在身边的画笔记家族的小伙伴——茸茸、小妖、倩仪、种子、小赖、小蛮、喵呜、吴碧霞和我的学员们，是她们让我知道，IMAGE 是多么的有力量。

愿视觉笔记能点亮你的生活。

基础篇

★
★ 一看就懂的
视觉笔记 

目录

基础篇

一看就懂的视觉笔记

I ♥



1 摆脱枯燥的文字

视觉

- 1.1 这些年，吃的都是不会记笔记的亏----5
- 1.2 为什么视觉思维如此重要----7
- 1.3 视觉笔记与思维导图、手帐的区别----10
- 1.4 视觉笔记可以用在哪里----15



FUN

2 想学视觉笔记，不会画画怎么办？

- 2.1 学会“画”笔记的3个秘诀----25
- 2.2 学会画图，用这一种方法就够了----28
- 2.3 熟记这些视觉单词，就可以画出80%的视觉笔记----33



3 开始画笔记之前必须了解的事

- 3.1 一则好的视觉笔记要具备的ARC法则---41
- 3.2 视觉笔记的3个层次---49
- 3.3 视觉笔记的绘制流程---52

A

B

C

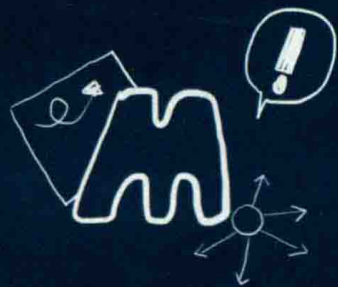


一学就会的 **IMAGE** 五步法**4 Inductive data—归纳信息**

- 4.1 没有整理过的信息都是无效信息---63
- 4.2 快速获取重点信息的4种技巧---65
- 4.3 画出信息间的关系，就用这5种结构---69

**5 Model selection—选择构图**

- 5.1 不会做版式？直接套用这5类构图---79
- 5.2 如何驾驭千变万化的构图---89
- 5.3 总觉得构图没创意？——使用隐喻---92

**6 Add text—添加文字**

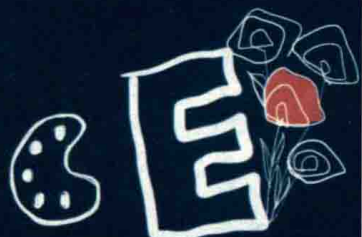
- 6.1 写字不好看，可以做视觉笔记吗---105
- 6.2 轻松画出标题的3种方法---110
- 6.3 信息点太多？使用项目符号快速整理信息---114
- 6.4 文字画，让你的视觉笔记颜值UP---116

**7 Graphic design—设计图像**

- 7.1 文字秒变图像的4种方法---123
- 7.2 如何成为快速画图的高手---125
- 7.3 如何画出具有创意的视觉图像---127
- 7.4 1小时画出100个视觉单词的秘诀---129

**8 Emphasize points—强调重点**

- 8.1 视觉笔记色彩知识知多少---137
- 8.2 色眼识图：解密视觉笔记色彩搭配---143
- 8.3 手把手教你涂色彩---149
- 8.4 如何让你的笔记与众不同---155



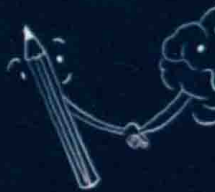


9 运用视觉让自己在职场“火”起来

9.1 把无聊的会议变成展现自己能力的良机---169

9.2 工作总结想要创新？一张图告诉老板---173

9.3 工作创新新思路——纸片动漫---176



10 用一张图画出一本书

10.1 如何做到一张图画出一本书---183

10.2 画笔记的价值在于学以致用---186

10.3 举一反三：一张图画出一堂课---189

10.4 如何将纸质内容电子化---191



11 视觉笔记的更多可能

11.1 因视觉笔记成就的“斜杠”人生---199

11.2 “斜杠”新机会——视觉记录师---202

11.3 每天5分钟，成为视觉笔记达人---205

11.4 装备加分——在iPad上画笔记---211

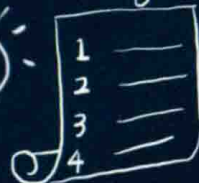


附录

附1：画笔记学堂常见问题---216

附2：画笔记常用工具介绍---222

附3：常用的180个视觉单词---223



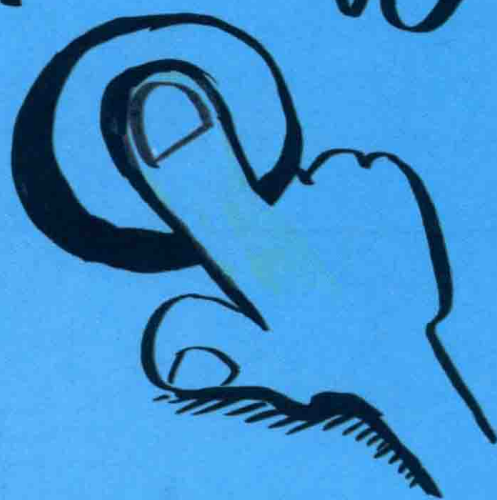
乍看起来

视觉笔记像一个庞然大物，想要从零开始，似乎有些困难，但是只要分解下来，你会发现，学习视觉笔记，就好像学习一门语言一样，有基本的视觉字母，学会字母之后可以组成视觉单词，甚至是视觉句子。

在视觉笔记中，我们可以将物体的点线面理解为视觉笔记的字母；而视觉单词，我们有一个更专业的叫法——视觉元素。无论想要达到视觉笔记的哪一个阶段，都要从最基本的“画画”开始，可能你还在想“哦，我并不会画画……”




开始吧！



第1章

摆脱枯燥的文字



你的笔记是
怎样的?

“

我还在读高中的时候，网上流传过一个帖子——《学霸的笔记是怎样的》，里面有五颜六色的插图和各种符号，我清晰地记得那里面有我最害怕的科目——生物，有些内容还被重点强调出来。严格说起来，那是我第一次见到视觉笔记。

那时候我内心觉得“哇，这简直酷毙了”；可随之而来的，是觉得“这肯定是只有美术生才能做到的事情，我就别想了”。然后“视觉化笔记”这颗小石子，在我内心的湖面上泛起了那么一阵涟漪之后，消失不见了。

再次想起这个片段，是一次跟一位老师去给她的学生买辅导书，我被书架上的《学霸笔记》所吸引，顺手抽出来，才发现这是一本数学复习资料，打开翻看后，书里各式各样的插图和注解让我想起十几年前的那篇帖子。书架上不止这一本，所有科目，一应俱全。

我开始感叹，原来视觉笔记的用途比我想的还要广泛，形式还要多样，就连初中生辅导书都开始普及使用，如果我早一点学会这些，人生会不会不同？

”

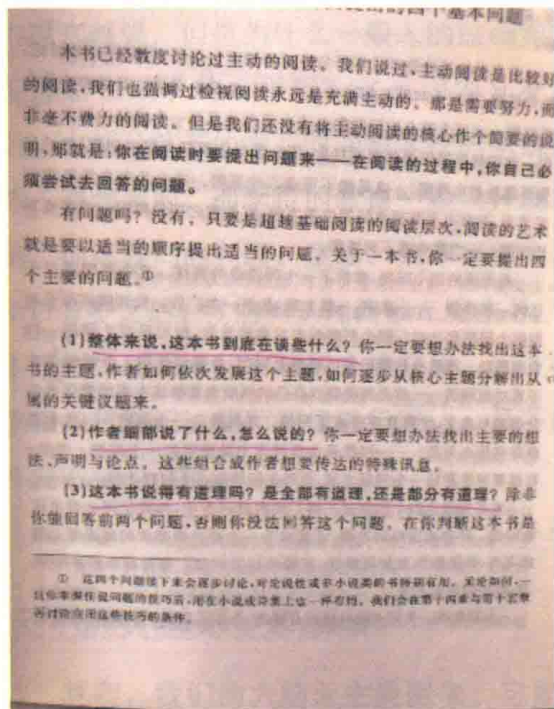


1.1

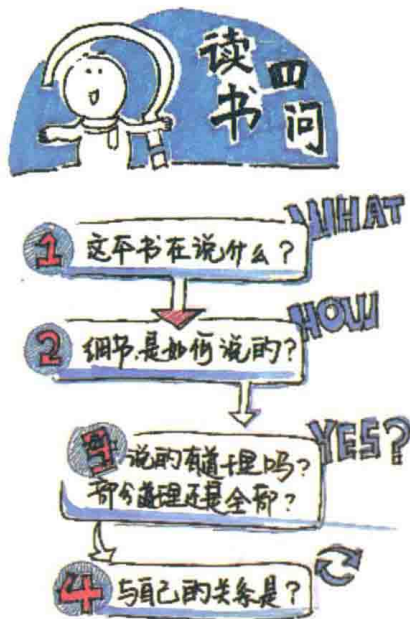
这些年， 吃的都是不会记笔记的亏

你喜欢读书么？

2014年之前，我一点都不喜欢，确切地说，是不喜欢自己读书的状态。那个时候很少读书，因为读了也记不住，即使做了笔记，画了重点，但是读完之后，这本书似乎就跟自己没有关系了。一年下来，也很少能读几本书。



▲ 原来的读书笔记



▲ 视觉笔记的读书笔记



不可思议的是，2015年，我在写年终总结的时候无意间发现，自己一年竟然读了45本书，几乎接近每周一本。更重要的是，读过的每一本书，我都能回忆起书中讲了什么，作者的观点是什么，有哪些“金句”，哪些被我用在自己的工作和生活里。

你一定会好奇到底是什么促使了我的改变，其实我并没有上什么阅读课，也没有参加什么颠覆我人生观的大师班，只是稍微改变了我记笔记的习惯：从原来单纯地在书上画画线、写写字，变成在本子上画画图、记录重点内容。这种用图像结合文字来呈现重点信息的记录方式，我称它为视觉笔记。

相较于枯燥无味的文字信息，人们更喜欢这种图文结合的方式。所以，这也是为什么，每次我整理完一本书，就会被伙伴们拿去互相借阅。当然，也曾有人这样质疑我：我为什么要去画一本书而不是记录文字信息呢？这样做笔记，有哪些好处呢？