

后浪出版公司

365天 子弹笔记

THE 365 BULLET GUIDE

记录生活的无限可能

认认真真，过好每一天

[英] 齐诺·康普顿 [英] 玛西亚·米霍蒂奇 著 吴天骄 译

Zennor Compton

Marcia Mihotich

HOW TO ORGANISE YOUR LIFE CREATIVELY,
ONE DAY AT A TIME



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

后浪出版公司

365天 子弹笔记

THE 365
BULLET GUIDE

[英] 齐诺·康普顿 (Zeno Compton)
[英] 玛西亚·米霍奇 (Marcia Michoch) 著
吴天骄 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

365 天子弹笔记 / (英) 齐诺·康普顿 (Zennor Compton), (英) 玛西亚·米霍蒂奇 (Marcia Mihotich) 著; 吴天骄译. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2020.7

书名原文: THE 365 BULLET GUIDE

ISBN 978-7-5594-4403-5

I. ①3… II. ①齐… ②玛… ③吴… III. ①思维方法—通俗读物 IV. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 011438 号

THE 365 BULLET GUIDE

Copyright © Macmillan Publishers International Ltd. 2017

Illustrations copyright © Marcia Mihotich 2017

First Published in the UK 2017 by Boxtree, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited.

All rights reserved.

本书中文简体版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司。

版权登记号: 10-2020-31

365 天子弹笔记

[英] 齐诺·康普顿 (Zennor Compton) [英] 玛西亚·米霍蒂奇 (Marcia Mihotich) 著; 吴天骄 译

出版人 张在健
责任编辑 王青
特约编辑 张怡
筹划出版 银杏树下
出版统筹 吴兴元
营销推广 ONEBOOK
装帧制造 墨白空间
出版发行 江苏凤凰文艺出版社
南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
网 址 <http://www.jswenyi.com>
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/32
印 张 8
字 数 50 千字
版 次 2020 年 7 月第 1 版 2020 年 7 月第 1 次印刷
书 号 978-7-5594-4403-5
定 价 45.00 元

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

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

本书印刷、装订错误可随时向承印厂调换。联系电话: 010-64010019

目 录

介 绍	1
开始使用	3
变得有创意 I	48
更聪明地工作，而不是更努力地工作	57
变得有创意 II	83
照顾好你的身体	93
变得有创意 III	115
呵护好你的心灵	121
变得有创意 IV	149
计划有序的娱乐	157
变得有创意 V	193
生活管理	199
变得有创意 VI	241

介 绍

本书既不是日记本，也不是笔记本。它是一个可无限自由定制的、宽松的笔记体系。它将改变你的生活，帮助你把所有的计划、待办事项和日志都放在一个工作簿里。你所需要的额外物品，仅仅是一个笔记本（关于选择哪种类型的笔记本，请参阅第18页）和一支笔。

使用子弹笔记的乐趣在于：是繁是简，可随你的喜好而定。无论你是需要在工作中监控多个项目、想记录家务琐事、监测健康状况、改善心情，还是需要一个地方存放个人的目标和珍贵的回忆，或者是上述内容总和，子弹笔记都是非常宝贵的资源。这里为一年365天都提供了制作子弹笔记的步骤和想法，其中大部分只需要你花上365秒或者更少的时间。不管这种组织创造力看起来有多么微不足道，但你要知道，最伟大的想法也得从小事做起。

“变得有创意”的页面贯穿全书。这些页面会启发你使用不同的颜色、形状、边框和涂鸦来装饰你的页面，甚至还会教你一些书写的技巧。

这本书里有很多练习的空间，不过你可能也想在手头备一些便签，特别是如果你是个追求完美的人。这本书中有关于如何修正错误的小贴士，可是如果你的笔记页面看起来不像你想要的那样完美，不要因此而责备自己。你总会找到适合自己的风格。

那么让我们开始吧。

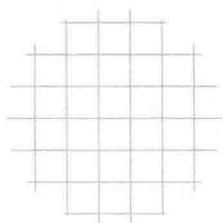
开始使用



开 始

选择你的笔记本

仔细选择你用来做子弹笔记的笔记本。它会被经常使用，所以挑选一个结实耐用的笔记本吧。你会在上面画横线和竖线，因此你可能想要一个有网格或点阵的笔记本。如果你的待办事项列表很长，那就挑一本较厚的笔记本。如果你更像极简主义者，那么选一本薄点的笔记本也没关系。页面自带页码的话可以节省时间，但有没有页码并不重要，你可以自己给页面标注页码。



计 划

如果你的笔记本是完全空白的，那就自己标上页码。如果时间紧迫，你可以每隔一页标一个页码。

在第一页，写上一个标题（可以只写上你的姓名）。或者，先留着这处空白什么都不写，等你练习了字母书写、边框和涂鸦之后，再回来写上标题。

在下一页，写上：索引。索引将充当你子弹笔记的目录页。有了索引，你就可以用标题和页码来记录你添加到子弹笔记中的不同页面。当你的日志变得越来越长，你就能通过快速浏览索引找到你想要的东西。如果你的笔记本特别厚，那么你可能想预留两页来做索引。你现在可以在索引这部分保留空白。

计划的变化

如果你想把工作和个人生活分开，那就用子弹笔记的一头写工作，另一头写个人生活。请考虑为工作和个人生活分别创建一个索引。更多有关计划的想法，请查看本书后面的大师班部分。

索引



笔记符号

子弹笔记的主要原则可以总结为，用一套非常简单的符号代表不同类型的事情——这些事情可能会出现在你的待办事项列表上。你将在你的笔记中使用这些符号，所以把这些符号写在你的子弹笔记开头会很有用，这样当你需要的时候就可以回头查阅了。

你可以使用下列笔记符号，通过这样的方式迅速安排日常事务：

☐ 用空方块表示任务。

☒ 用实心方块表示已完成。

○ 用小圆圈表示事件。

— 用分隔符表示笔记。

在一天结束的时候

可能你没完成你列表上的所有任务，但是子弹笔记法能确保你不会遗漏任何任务。用向右的箭头标记你需要推迟到明天的任务。这就是所谓的迁移。



与莎拉约定会面



凯瑟琳的告别派对



今天必须多喝水



洗衣服



→ 洗衣服

一月 M T W T F S S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	二月	三月
四月	五月	六月
七月	八月	九月
十月	十一月	十二月

年度计划

现在我们要添加一个方便使用的全年日历。这也是你的年度计划。你可以先用铅笔试一试，或者用尺子画出分界线，在每个空格处写上月份。根据每个月的需要分配空间，可以横跨两页。完成后，请在索引中记下新创建索引的页码。

变 化

在你的年度计划中把你每年的假期、考试季或其他重大活动都排出来，这样你的计划就能一目了然。

三月

四月

五月

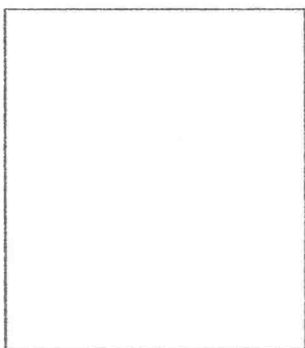
六月

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

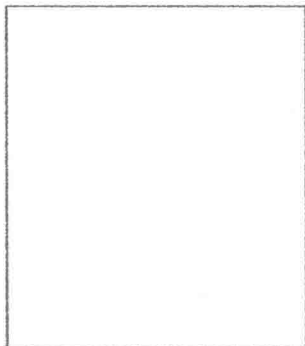
一月

M	T	W	T	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

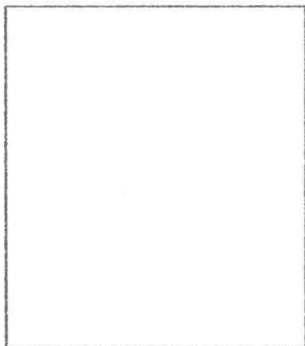
二月



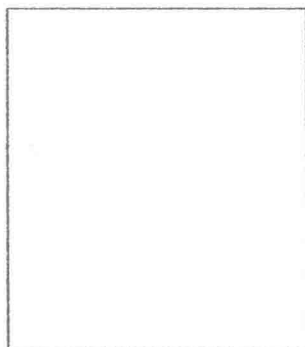
三月



四月



五月



六月

