

<<活用一辈子的笔记术>>

图书基本信息

书名：<<活用一辈子的笔记术>>

13位ISBN编号：9789861792286

10位ISBN编号：9861792287

出版时间：2011-10-24

出版公司：大田出版有限公司

作者：奥野宣之

页数：224

译者：张秋明

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<活用一輩子的筆記術>>

前言

結語： 陪我們走過「無法重新再來一次的旅行」 什麼是lifelog呢？
即便已經寫完書的今天，我仍然在尋求答案之中。

我想它既是幫助自己往期許方向更進一步的線索之一，也是對日常飲食、閒聊交談、隨意翻閱的書籍、每天的工作等人生的一切所展現的一種關愛。

說不定也是每個人心中想要「留下自己活過的足跡」的心情吧。

書寫筆記時，偶而會有今天這一天、現在此一瞬間將不會重來的無常感受，心頭也不禁酸了起來

。

事實上前不久我還覺得自己像是學生一樣，如今已是一個小孩的爸爸了。

小孩從爬在地上到開始走路、牙牙學語，每天都在成長之中。

一個月前還在地板上爬來爬去的嬰兒，如今早已不見蹤影了。

相信我們人都是朝著同一方向，在做一趟無法重新再來一次的旅行吧。

如果是旅行的話，移動中與其睡覺，應當寧可觀賞車窗外的風景。

如果是旅行的話，應該會努力試著跟偶然相遇的人們建立更友好的關係吧。

而且，如果是旅行的話，即便是撿到的石頭都將成為寶物。

所謂的lifelog，或許就是幫助我們品味一去不復返的「日常」之旅，並運用在未來生活的好夥伴吧

。

<<活用一輩子的筆記術>>

內容概要

系列累計銷售突破50萬本！

！
！

光記錄就可以改變習慣！

光記錄就可以讓你減肥成功？ 光記錄就可以讓你變成真正有回憶的人？

原來只要簡單記錄自己的日常！

你就可以更瞭解自己與珍惜你獨一的人生！

想一想三年前的你，做了什麼工作？

抱著什麼樣的心情過生活？

想一想三天前的晚餐，你吃了什麼東西？

發生什麼特別的事情？

就算你翻開記事本，寫了行程還有聯絡對象，也回不到過去的「空氣」！

就算你讀日記，最多只會看到流水帳紀錄！

每天的體驗都是獨一無二的累積，但現在你卻忘得一乾二淨了…… 《活用一輩子的筆記術》作者奧野宣之貫徹執行「人生一冊」的筆記術，單單只是做筆記就可以甩掉體重，愛上運動；30歲不到已經擠身50萬冊的暢銷作家之列，他深信「記錄持續，行動也能持續」，從普通生活來認識自己最重要！

很多東西你可以丟，但寶貴的經驗不能丟； 很多夢想你計劃實現，但常常半途而廢； 從現在開始只要一本便宜的筆記本，三大簡單步驟：寫→貼→讀！

做筆記就能改變自己，為什麼你還在猶豫？

！

<<活用一輩子的筆記術>>

作者簡介

奧野宣之一九八一年生於大阪府。

同志社大學文學院畢業，服務於出版社/報社後，以公開個人自創之資訊整理術正式踏上寫作之路/本書是39元筆記本整理術系列第三部/從大學期間即開始製作生活記錄，除了工作還包含家庭生活、嗜好、旅行、閱讀等，提倡記錄各種場面所累積的經驗作為「享受人生的方法」，鼓勵人們利用筆記本記錄個人的行動與見聞。

一系列介紹記事本、筆記本的活用與創意、資訊收集與運用、知性生產技術等深入淺出的作品，受到年輕上班族群的熱烈支持。

<<活用一辈子的筆記術>>

書籍目錄

序章 透過lifelog將體驗化為「資產」所謂的lifelog就是「人生怎麼活」的完整記錄要想留存「空氣」，最好採用傳統的類比方式做出過去不再消失的自己養成「重讀」的習慣可讓筆記的效果事半功倍不須心急，總之以自己的腳步前進

第1章 只是記錄行動的意外效果「濃縮成一本筆記」的三大原則比記事簿整理術更簡單，任何人都能上手比寫日記更容易留存過往日子的氣氛看似沒什麼的記錄成為「自己的分身」隨著筆記本的變厚、變多，也培養出自信可以戒除「想要戒除的行動」可以持續「想要長此以往的行動」透過書寫肯定「認真行動的自己」

第2章 讓筆記本成為自己的分身可發揮效果的三大步驟「書寫」、「剪貼」、「重讀」【步驟1】書寫 - - 以「行動記錄」開始簡單的自我管理【步驟2】剪貼 - - 做出比「資料收集」更多內容的筆記一張紙片道盡一切透過手工作業連結「個人化」【步驟3】重讀 - - 經由「重讀」逐漸改變自我隨意翻閱獲得的「意外發現」重新運用體驗，創造現在的自己自我思考，並能用自己的語言陳述一切都是為了「輕鬆書寫裡留下生動記錄」主軸必須放在筆記本上不斷嘗試，選擇能成為「自己分身」的那一本

第3章 如何留在筆記本上有助於持之以恆的「記錄工夫」面對筆記「調適（recreation）」自我透過書寫將體驗拉近自己，加以「個人化」為了重讀而寫入的WHY、HOW資訊不用在意「行動段落」而是「臨時想到」就寫時間資訊以「為止log」、「現在log」、「起log」表示以「交錯式」對照行動&思考因果關係使用「→」的省略符號區分使用「間隔線」以增加資訊量以「一日 固定頁數的方式」進行除了直寫、橫寫外，筆也要區分使用剪貼可增添十倍的樂趣使用拍立得輕鬆記錄育兒日記以「版面編排列印」留存一天的流程臨門一腳的「當地記念章」封面也盡量剪貼創造「特色」書腰、補書票包裝紙、吊牌、說明書酒的標籤舊郵票、明信片、書信等

第4章 留存什麼在筆記本上首先直接記錄「普通的生活」睡眠和飲食 - - 從基本事項認識自己自己的行動和狀況 - - 發現生活超乎意外的豐富心中所想的事 - - 建立自己的思想旅行、娛樂、活動 - - lifelog的真隨所在記錄報導自己的採訪小組社會新聞所見、所聞、所食 - - 一切都反映出「自己」以搭配筆記本的「填入式索引表格」進行定點觀測持之以恆的大原則「一表格一主題」表 - - 雖然簡單卻最具效果曲線圖 - - 用視覺捕捉些許的增減效果我的一天 - - 有lifelog的日常生活「好的過去」=擁有「個人歷史」的安心感

第5章 如何持續、重讀、活用呢？

避免留於只是書寫而沒有重讀的方法體驗不能「用過即丟」，要一再活用定期自我反擊「個人專屬的筆記」，再怎麼醜也無所謂一開始就先淡化「個人的要素」看清「個人主題」探索心理狀態提高幹勁無法重讀的最大理由在於「不容易找到」重讀的精髓在於「標記&時間點」標記 - - 將重讀變成一種「作業」時間點 - - 將重讀納入生活軌道使用中筆記的「倒讀」與「正讀」有系統地定期重讀在製作索引的過程中重讀重讀X年前的今日記錄附錄 23種lifelog的輔助工具行動記錄的輔助工具重讀時的輔助工具【結語】陪我們走過「無法重新再來一次的旅行」

<<活用一輩子的筆記術>>

章節摘錄

所謂的lifelog就是「人生怎麼活」的完整記錄。本書的主題是「lifelog」。因為可能有很多人是頭一次聽到這個詞，在此先做名詞解釋。

「生活記錄lifelog」顧名思義就是：「人生或生活（life）的記錄（log）」。

一如航海的人所寫的「航海日誌」，lifelog就是將發生在自己周邊、聽到看到的事情，盡可能翔實而完整地記錄下來。

這個名詞是因為微軟研究所的哥登·貝爾（Gordon Bell）在他的著作《生活記錄的建議》中揭櫫，在日本也開始在IT界和關心數位工具的人士之間流行了起來。

比方說：像這樣的「lifelog」。

每天用數位相機拍下餐桌上的菜色。

將自己走訪過的地方、路線留存在網路服務的電子地圖上。

將所有讀過的書、觀賞過的DVD列表並寫下心得感想。

貝爾利用智慧型手機、小筆電、GPS、掃描器等將所有看過、讀過的東西、見過的人、完成的文件、充滿回憶的紀念品等都做成數位資料保存在大容量的HDD裡。

或許也是因為那樣，lifelog通常被認為須搭配智慧型手機、高性能掃描器等數位工具才能進行。

可是本書所謂的「lifelog」，則是以「人生記錄」的原意為主。

並不打算像貝爾一樣全部都數位化，對於每天帶著普通紙張的筆記本，將自己人生填入其中的「lifelog」，以下將說明其做法與好處。

不管是否擁有i-Phone、GPS數位相機等數位工具，或者對於網路熟悉與否，這是任何人都能簡單書寫lifelog的方法。

最近有類似概念「Ubiquitous CAPTCHA」一詞的出現，意思是將人生所發生的所有事情都記錄下來，跟我所說的「lifelog」一樣。

但畢竟Ubiquitous CAPTCHA一詞還不是很普及，我平常也不太用，所以本書都用「lifelog」進行解說。

要想留存「空氣」，最好採用傳統的類比方式。數位抬頭的全盛時期，何以要回歸類比呢？

i-Phone、i-Pad火紅大賣，連書籍也逐漸電子化鬧得沸沸揚揚的此時，說什麼「傳統類比較好」，恐怕有人會覺得「這傢伙怎麼食古不化呢」。

不過話說前頭，我先聲明自己並非否定數位化。

我個人外出時幾乎都帶著筆記型電腦，也有自己的部落格和推特網站，是個充分運用雲端服務的數位科技愛好者。

雖然有攜帶電池、收訊不良等問題存在，仍認為數位工具帶來方便是不爭的事實。

這樣的我卻依然要斬釘截鐵地說：「lifelog最好是用紙製筆記本」。

理由只有一個。

「因為能留存『空氣』」。

空氣，換種說法的話，因為紙張比數位工具更容易留存「氣氛」、「臨場感」和「感覺」。說得更直接點，因為無法用文字和圖片展現的「空氣」資訊正是lifelog的重點所在。

例如慌亂之際振筆疾書記下的電話號碼、被雨滴暈染開來的地圖、用來寫信的紙張和搭配墨水產生的味道……這些東西若要做成數位化，會很花工夫和間。

換作是筆記本的話，可以直接手寫，也可以將紙的資料或其他便條紙用膠水黏貼其上。

或許數位和類比的運用，也該考慮到「適材適所」的原則。

如果單純只是資訊的輸入、保存、攜帶、搜尋和瀏覽的話，數位工具自然比較好用。

現在幾乎所有的人身上都不會帶著紙製電話本和辭典了。

可是對於「現場的空氣和氣氛」、「親身體驗的真實感受」則是用筆記本比較容易留存下來。

儘管數位科技日新月異，要想留存「空氣」，短期間內我還是認為用筆書寫在紙上、黏貼資料的傳統類比方式要好得多。

<<活用一輩子的筆記術>>

做出過去不再消失的自己 到底我所謂的「lifelog筆記本」是什麼樣的東西呢？

以下簡單說明。

舉個具體例子，我每天會在同一本筆記本上填寫兩到十次類似下文的內容。

【100629】13:27為止 午餐（三顆飯糰、咖啡）、週刊新潮（參議院選舉特集）、劍燃燒吧、鑽石社《lifelog企劃》完稿（序章用，約兩千字）。

推特、武田來電。

新大阪↓東京「光468號」車內 使用自動販賣機忘了找零，揪心。

雖然有寫稿，但完成度不高。

擔心可能會趕不上截稿。

讀者可以發現我用下列省略符號作重點式記錄，簡單寫下內容。

日期時間———日期（六位數字標示）和時間（24小時標示） ?符

號———包含對象物、對象人之專有名詞的「行動」 @符號———場所

符號———個人有感而發的心情等 畢竟超過半天沒記，回想起來便很辛苦；而且一次要寫完所有做過的事，文字也很多，因此利用吃飯、路上移動、約會對方離席空檔和等電梯的零碎時間，一點一滴完成記錄。

這一段的lifelog是在搭乘新幹線時坐著寫的，所以寫得較詳細。

忙的時候會寫簡短些，像是「17:30為止，寄出五封謝函，給演講時遇到的人」。

因為我很清楚一旦立下嚴格的規定，就很難持之以恆。

那麼以這種方式寫日誌，並且持續多年，到底有什麼意義呢？

在我說明之前，請讀者先回答下列問題。

「三年前的你，此刻抱著什麼樣的想法在過日子呢？

」 「半年前的現在，你做了什麼樣的工作呢？

」 「三天前的晚餐，吃了什麼東西呢？

」 ———怎麼樣？

這些事情很難一一都記得住吧。

翻閱過去的記事本，就算上面寫著每日行程和聯絡對象，也沒有留下「自己做了什麼事」的詳細紀錄吧。

然而我只要翻閱兩三分鐘的筆記本，就能詳細說出兩三年前的過去，彷彿最近才剛發生過一樣。

像這樣，將不經意消逝的日子變成「確實存在的體驗」。

就是記lifelog的意義。

換言之，是為了不讓隨時間經過而逐漸變淡薄的體驗風化，在自己心中留下更確切而深刻的印象。

無庸置疑地，體驗對每個人來說都很重要。

任何人都是累積過去的體驗，才能成就出「今天的我」。

這個世界上沒有誰是突然蹦出來的。

雖然說「體驗很重要」，但其實能夠留存在腦海中的上限頂多只有幾個月而已。

就好像回想不起三天前的晚餐內容，同樣地除非是很強烈的印象，否則都將隨著時間一起消逝。

有時候因為身體承受不了，必須忘掉不好的體驗。

可見得忘記本身並非不好的事。

但如果連日後的人生也能派上用場的「珍貴體驗」也給一併忘掉，豈不是太可惜了嗎？

一旦從記憶中消失，「體驗重新被運用」將成為泡影。

甚至可說是「等於一開始就未曾體驗過」。

事實上我們總是學不會教訓一直在重複同樣的錯誤，或許就是因為沒有好好活用過去的體驗吧！

因此我開始學習記lifelog。

就算無法記住所有的體驗，但只要寫lifelog筆記，至少能減緩忘卻有用體驗的速度。

而且重讀lifelog筆記，可以當時所寫的文字為「線索」，隨時清楚喚回過去體驗過的情景。

結果也就能將體驗更加活用在今日和未來。

<<活用一輩子的筆記術>>

依我來說，那種無所事事過日子的方式，也就是「任憑體驗浪費」、「放任體驗流失」的行為，就像荷包隨時開著亂花錢一樣，每天都會掉個40、80的小錢。

只要能將破洞補好，就能存錢，也就是存下對個人有益的體驗。

養成「重讀」的習慣可讓筆記的效果事半功倍 因為無法記住過去的體驗，所以要記錄lifelog筆記。

就算只是單純地動手寫，也有刻印在腦子裡的效果吧。

但光是那樣仍然不夠。

沒錯。

寫下來的東西，如果沒有重新閱讀就毫無意義。

不單只是記錄行動，若能日常性地重讀lifelog筆記，反芻自己的過去，就會比寫下來更具有清晰「留存」的效果。

因為能將體驗當作資產，更確切地存放在腦海裡面。

一如前面所提到的，傳統類比方式的好處是重讀時能夠感受到「空氣」。

翻開筆記本時，曾經體驗過的事會生動地重現在腦海中。

甚至隨著時間的經過有時還能加強作用，發現到更多的事實。

透過寫備忘、貼資料、記錄行動、事後重讀的動作，就能將過去變成個人更確實的體驗。

如此一來，lifelog筆記的效果就能增加好幾倍。

從我在二〇〇八年出版的《A6全能筆記術》（台灣麥田出版）起，已經寫了好幾本有關筆記整理術的書。

除了許多人告訴我「很有用」外，也有聽到「感覺不是很有效果」的聲音。

為什麼記了lifelog筆記卻產生不了效果呢？

我認為理由只有一個，就是「記完就算了」。

換句話說，透過「重讀」才能將體驗真正變成自己的東西，就是因為沒有活用才會造成這樣的結果。
不是嗎？

基於可能會發生類似的狀況，本書除了強調書寫和剪貼的「輸入」外，也用了許多篇幅告訴讀者如何持續做到「重讀」的工夫。

首先在第一章將理解lifelog筆記的好處和基本做法。

第二章選擇作為個人分身的筆記本。

第三章和第四章將使用各式各樣的技巧，增加閱讀lifelog筆記的樂趣，讓lifelog筆記成為保存個人體驗的「我的書」。

第五章將說明「重讀」的效果和具體方法。

請容我一再地重複，如果只是鍵入文字寫日記、整理數位照片的話，這些透過部落格或智慧型手機都能辦得到吧。

但是寫筆記本： ?可以沒有壓力地輕鬆書寫、貼上東西和資料。

?因為將自己的一切都寫進去了，只要有少許時間就會想重讀。

?因為製作這些筆記本的過程充滿樂趣，自然會更想記錄下去。

我想只有筆記本才能建立以上的良性循環。

書寫、剪貼、重讀。

只須靠著這些工夫，就能將包含工作和私人生活的所有人生變成「培育自己的舞台」。

自我思考，並能用自己的語言陳述 寫完的lifelog筆記就是一本讀物，也可說是一本書。

而且無庸置疑是「自己所寫、關於自己的一切、世界獨一無二的書」，甚至可直接取名為「我的書」。

手邊放著自己的書，可以作為思考的靈感來源，時不時翻開來看。

而且重讀自己過去寫下來的文字，如果又產生新的想法也可寫在目前正在使用的lifelog筆記本裡。

由於出現在過去lifelog筆記本中的書和電影的標題、行動記錄、資料等都是自己親身接觸過的，所以不須細讀，只要瀏覽個兩三行，印象立刻復甦。

<<活用一輩子的筆記術>>

以我的情況來說，常常因為重讀筆記本的關係，而改變了自己現有的想法。

就「讀物」而言，應該算是相當刺激的作品吧。

閱讀世界獨一無二的「我的書」，我的感想是：就像在跟如今已經不存在的過去的我進行對話一樣。

不同於書店販售的書，因為作者是「自己」。

而且都是曾經在腦海中有過的資訊，自然看得懂內容在說些什麼。

就算寫得語不驚人死不休，那也是自己的語言。

而這一點對於讓自己的腦筋靈活運轉倒是能意外派上用場。

最近常聽人說政治人物和媒體說出來的話總覺得好像在哪裡聽過，了無新意。

我認為原因之一就在於「人云亦云」。

只要哪裡又冒出個新興熱門的頂尖企業家，對方說什麼就照單全收。

書上寫的事情也毫不遲疑地轉化成自己的想法。

結果說出來的東西，都像是別人說過的話，聽了不禁令人納悶「怎麼又是這一套」！

要想扭轉這種人云亦云的現象，就必須重讀lifelog筆記。

不單只是取用書和部落格等別人做出來的資訊，如果也能好好吸收自己所寫的記錄、剪貼的資料，花長時間整理自己的想法，才能有深入的看法。

慢工出細活的結果，自然能用自己的語言表達出自己的看法吧。

「好的過去」= 擁有「個人歷史」的安心感 在前面的實例中，即便是日常生活，我也很仔細地做了記錄。

忙碌或是提不起勁的時候，就可能不會寫「」的感想和列印照片張貼。

不過心情好的時候，幾乎就像是認真做美勞的小學生一樣，忙著書寫「行動記錄」、蓋紀念章、徹底收集資料、在家裡熱心地剪剪貼貼並附註感想。

其主要理由是，透過一番作業可增添更多樂趣。

以前面的例子來看，回家之後，在書寫「逛賣場是對的」行動記錄時，我的腦海中又重新反芻了一遍逛購物中心的體驗。

同時也因為留下這些記錄，事後重讀時愉快的氣氛也會再度復甦，臉上自然也會露出笑容。

我認為擁有這種「美好的過去」，其實在有生之年裡扮演著難以預料的重要意義。

常言道：「一個不懂得對別人好的人，是得不到別人對自己的好。」

引用如此老生常談的教訓，感覺很難為情，但這句話說得一點也沒錯。

小時候父母、學校老師對待自己的記憶確實會影響到我們日後待人接物的方式。

重讀lifelog筆記後會讓自己感到羞恥、後悔而決定改過的結果也很重要。

另一方面個人不斷擁有歡樂愉快的記憶，對於取悅他人，讓自己高高興興活著，不也是很有必要的嗎？

維克多·弗蘭克（Viktor Emil Frankl）在描寫納粹集中營體驗的《夜與霧》一書中，曾用「你所經驗過的事，是這個世界上的任何力量都奪不走的」這句話勉勵心生絕望的夥伴。

「我們過去在充實的生活中、豐富的經驗裡所孕育而成的心靈寶物，是任何人都奪不走的。」

人生會發生什麼事，沒有人知道。

什麼時候會失去工作、什麼時候會大病臨身、家人會發生不幸，誰都無法預測。

當遇到人生瓶頸時，如果有lifelog筆記，就能回顧過去，發現：「曾經幸福過的自己」「曾經認真過日子的自己」「曾經充滿希望的自己」受到過去的自己所撫慰、激勵與鼓舞。

我認為確實擁有那些過往的體驗，從而建展出現在人格的人，才稱得上是真正的強者。

而lifelog筆記正好可以幫助我們建立那些「過往」，也能建立出「個人歷史」的感覺。

" />

<<活用一辈子的笔记术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>