

# 《改變人生的由右向左筆記術》

## 图书基本信息

书名：《改變人生的由右向左筆記術》

13位ISBN编号：9789861857107

10位ISBN编号：9861857109

出版时间：2012-4-25

出版社：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

作者：岡田斗司夫

页数：256

译者：程蘭婷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《改變人生的由右向左筆記術》

## 內容概要

本書作者岡田斗司夫，獨創筆記瘦身法，一年成功瘦了五十公斤，打破了減肥書有史以來的銷售紀錄，創下暢銷百萬本的驚人紀錄！

本書是作者歷經10年以上歲月所完成的筆記術。

筆記就像減肥，持續才是力量！天才筆記的特點就是：不需毅力、不用天賦異稟，隨時都能開始、輕鬆就能持續！

還在使用那些乍看之下條理分明，實行起來卻麻煩到一個不行的筆記術嗎？

百萬暢銷書作家改變人生的驚奇筆記術！

一年瘦50公斤，憂鬱症治好了，人氣指數破表，

還寫出了締造日本出版界紀錄的暢銷書！

筆記就像減肥，持續才是力量！

不需過人毅力，也不必勉強自己，

簡單實行、輕鬆就能持續！

前所未有的樂趣！寫筆記竟然這麼好玩！

吐槽也能寫在筆記裡？！

充滿玩心的內容，日後就是令人驚豔的點子！

由右向左筆記術為什麼可以改變我的人生？

化簡為繁的7階段使用法，捨棄一般筆記術繁瑣的紀錄方式，著重在「可持續」、「功效立見」兩點，使用者均可在每階段實際體驗到自己不同的成長。

為何要由右向左用一個跨頁紀錄，沒那麼多事可寫時，左頁的空白豈不是很浪費？

由右向左寫的目的，正是要你產生「好浪費啊」的想法，因為你會想盡辦法「試著寫些什麼」，下意識中幫助你發揮天馬行空的聯想，產生絕妙的點子。

何謂7階段使用法，各階段的特色跟功效又是什麼？

Step1.五行日記

每週一個跨頁，一天花兩分鐘，在右頁寫上今天做過的五件事或煩惱。你會發現心情變輕鬆、壓力變小了！

Step2.行動評分

為每天的五件事，進行0分~5分的六階段評分，你會發現自己下意識會避免去做分數較低的行為，惱人的壞習慣輕鬆獲得改善！

Step3.每天一個跨頁

開始每天寫一個跨頁。正如左右腦各司其職，筆記本的左右頁也會發揮不同功能。利用右頁的「上下水平思考」鍛鍊「深入的理論力」的同時，左頁的「自由發揮」則能培養你「風趣的說明力」，周圍的人將開始發現你的變化。

Step4.嘗試向人解說

打破一般筆記術「獨樂樂」的使用方式，把筆記本當成與人溝通的白板，有助突破一個人記筆記的瓶頸，與他人溝通的過程中，將激發全新的思考與靈感。

Step5.腦內連結

這個階段你將體會到筆記裡的內容融會貫通，好點子源源不絕出現，有如醍醐灌頂般的痛快感受！

Step6.人格統合

由右向左筆記術培養的理論力、表現力、發想力，已經讓你整個人煥然一新。你的獨到見識，將吸引眾人注目，讓所有人對你刮目相看。

Step7.對外展現

現在的你，充滿個人獨特的魅力與特色，成為別人眼中耀眼的存在，你會發現自己的格局放大了，還擁有了改變世界的能力。

這不只是單純的筆記整理術，它將改變你的人生！

由右向左筆記術驚人的效果

1.越來越輕鬆

## 《改變人生的由右向左筆記術》

可舒緩壓力，消除煩惱。

### 2. 頭腦變好

讓辦事效率增加。

### 3. 人緣變好

因為盡力傳達心意已成為「理所當然」之事。

### 4. 展露獨特個性

因為會開始凡事思索「為什麼？」

### 5. 創意點子源源不絕

同時還能培養整合創意的企劃能力。

### 6. 說話或寫作都能進步

不再畏懼於人前發表談話。

### 7. 可獲得「風趣」的讚美

隨時都會自得其樂，在也不會無聊。

### 8. 增廣見識（開始連結）

任何話題都能談論，而且可為人提供建議。

### 9. 擁有廣大的器度

一旦為各種不同的思考模式或別的人生做承諾，就會為「自己的言論」負起責任，於是能獲得更多的工作機會或協助。

### 10. 改變世界

可獲得評價與信任，並且運用筆記的成效來幫助他人。

# 《改變人生的由右向左筆記術》

## 作者簡介

岡田斗司夫 OKADA TOSHIO

一九五八年生於大阪。作家、評論家。人稱「宅王之王」(Otaking)。一九八五年創立了動畫製作公司「Gainax」，一九九二年離職。曾任東京大學教養學系特別講師，也擔任過美國麻省理工學院講師。現為大阪藝術大學客座教授。活躍於日本廣播和電視界。

有一回，他跟同樣身材寬廣的藝人上節目，被說：「兩個人都胖胖的，分不清誰是誰」。於是，體重高達一百多公斤的他下定決心減重，試過兩次減重，雖然有成功瘦了，但最終都因復胖而宣告失敗。後來他活用自身寫筆記的經驗，自創了筆記瘦身法，靠著紀錄體重，一年成功瘦了五十公斤，前後判若兩人的程度讓大家不可置信。

他的成功瘦身經驗出版成書之後，立刻登上排行暢銷書之列，媒體更是爭相報導，還有電視節目做成特集報導。讀者迴響也相當熱烈，在日本颳起筆記瘦身法的旋風。

而岡田斗司夫本人更從這次的成功體驗中悟出了一個道理：「筆記就像減肥，持續才是力量！瘦不下來並非瘦身方法無效，而是沒有辦法持續。筆記術也一樣！」本書是他歷經10年以上歲月完成的筆記術，不同於那些乍看之下條理分明、實行起來卻過於繁瑣複雜的筆記整理術，只要把握「一天使用兩頁（一個跨頁）」、「先寫右頁再寫左頁」兩個原則，就能毫無困難地持續，並實際感受到其驚人的威力。本書中，岡田斗司夫毫不藏私地傳授改變他人生的「由右向左筆記術」，包含構成系統、開始的方法、持續的祕訣、各階段會出現的具體效果等，皆有完整且詳細的說明。

岡田斗司夫的著作：《御宅學入門》《征服世界是可能的嗎？》等書。

E-mail: [gfg04070@nifty.com](mailto:gfg04070@nifty.com)

HP: [www.netcity.or.jp/OTAKU/okada/](http://www.netcity.or.jp/OTAKU/okada/)

Blog: [putikuri.way-nifty.com/blog/](http://putikuri.way-nifty.com/blog/)

# 《改變人生的由右向左筆記術》

## 書籍目錄

我所寫下的筆記

前言 利用筆記「輕鬆」成為天才

由右向左筆記的進行階段

第 1 階段

寫下 5 行日記！

第 2 階段

為行動評分

第 3 階段

開始理論訓練！

第 4 階段

嘗試為人解說！

第 5 階段

開始腦內連結！

第 6 階段

從知識到教養、見識

第 7 階段

終於問世！

後記 - - 關於FREEEx系統

專欄

筆記無用論之答覆

筆記最好親自動筆書寫

捨棄令人煩惱的「雜技」

總之「就是要有趣」

為何要從右頁開始寫筆記？

活用大腦這個「魔法錢包」

直到筆記出現成效

理論這個「執事」的作用

不設立「大目標」的理由

要如何定下計畫？

向「老師」學習的方法

# 《改變人生的由右向左筆記術》

## 章节摘录

為何要以“天才”為目標？ 本書所闡述的筆記術，是“成為天才的方法”。 即便無法成為“天才”，只要其中一項能力能有所提升，那也就夠了。 應該也有讀者抱持著這種想法吧。

沒錯，只要其中一項能力比別人優秀，確實就可以讓你贏過別人，成為一個有才華、充滿魅力的人。 這對工作或人際關係都非常有利不是嗎？ 如果發想力超群，不論身處哪個職場都能被當成點子王而受到重用。從創意發展成商業模式，躋身富豪之列再也不是夢想。 表現力是成為創作者的通行證。例如寫作能力優異的話，就有可能榮獲文學獎，自己的著作也有機會成為暢銷書。 理論力非凡的話，人生就不會失敗。不論是儲蓄、老年退休等，都能為自己規劃出無憂無慮的人生。

不過，如果只加強其中某一項能力，最後恐怕會出現問題。或許也可以說是反作用。因為每項能力同時都包含了既定的缺失在內。 例如只加強發想力，就會失去說服力。別人會認為“你只希望自己的意見被接受，根本是個毫無用處的傢伙”。 少了表現力的幫忙，便無法將發想本身的精彩之處如實傳達給他人。 而光是讓表現力變強，說話的內容將變得平庸無味。 “雖然發表了很棒的談話，但內容其實只是些理所當然的老掉牙。” 最後很可能會招致這樣的評論。 像是古典音樂的演奏或日本傳統單人相聲等，不也是有“雖然厲害卻無法感動人心”的情況嗎？由於缺乏發想力的輔助，他們變成了沒有自己的特色，只是“表現力”過剩的一群人而已。 僅有理論力增強，也容易讓談話變得冗長。“你說的話總是又臭又長！”，可能話才講到一半就被硬生生打斷了。此外，文章也會偏向學術論文的風格，除了專家之外，很難得到他人的讚賞或認同。甚至有可能因為缺少發想力的幫助，連專家的認同都得不到吧。 .....

# 《改變人生的由右向左筆記術》

## 編輯推薦

由右向左筆記術驚人的10階段效果：  
1 越來越輕鬆 可舒緩壓力，消除煩惱。 2 頭腦變好 辦事效率增加。 3 人緣變好 因為你已經能完全表達自己的想法。 4 展露獨特個性 因為會開始凡事思索“為什麼？”。 5 創意點子源源不絕 同時還能培養整合創意的企劃能力。 6 說話或寫作都能進步 不再畏懼於人前發表談話。 7 可獲得“風趣”的讚美 隨時都能自得其樂，再也不會無聊。 8 增長見識（開始連結） 任何話題都能談論，而且可為人提供建議。 9 擁有廣大的器度 一旦對各種不同的思考模式或別的人生發表意見，就會為“自己的言論”負起責任，於是能獲得更多的工作機會或協助。 10 改變世界 可獲得評價與信任，並且運用筆記的成效來幫助他人。

# 《改變人生的由右向左筆記術》

## 精彩短評

- 1、此中有真意，欲變魷魚絲。
- 2、有實行上的差距，但理念非常清晰優良，對於設計應該很有幫助



# 《改變人生的由右向左筆記術》

精彩书评

# 《改變人生的由右向左筆記術》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)