

# 《圖解 一寫就成真！神奇高效手帳埂》

## 图书基本信息

书名：《圖解 一寫就成真！神奇高效手帳筆記術》

13位ISBN编号：9789869124011

出版时间：2014-12-4

作者：佐藤惠

页数：240

译者：蔡麗蓉

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)

# 《圖解 一寫就成真！神奇高效手帳埂

## 內容概要

# 《圖解 一寫就成真！神奇高效手帳埂》

## 作者簡介

### 佐藤惠

手帳治療師，1973年出生於山形縣。提倡「手帳療法」，藉由隨手可得的手帳，實現自己夢想或願望。每月也會舉辦手帳相關研討會。

著有《佐藤惠幸福降臨手帳》（廣濟堂出版）、《滿足每一天的陰曆魔法》、《用陰曆變化和服風格》（河出書房社社）、《一行字就能實現所有願望的手帳魔法》（小社刊）等書。

## 書籍目錄

【前言】四色手帳整理術，從此改變你的人生

使用神奇手帳的基本原則

選擇手帳 & 色筆的三大原則

(1) 選購手帳，要同時有周和月計畫表

(2) 手帳的最佳尺寸，要能隨身攜帶

(3) 牢記四色筆記規則，手帳內容一目了然

兩大筆記原則，立刻找回屬於自己的時間

月計畫表區分整月行程，最好記錄「與他人的約會」

周計畫表可檢視每日進度，最好記錄「自己想做的事」

筆記本寫下靈感和創意，隨身帶著走！

手帳後面多出來的筆記頁，也可以這樣活用

【第1章】用手帳找回屬於你的自由時間

三大筆記技巧，從此不讓工作追著跑！

天天加班，真的是因為工作量多嗎？

(1) 把開始時間「圈出來」，用時鐘提醒自己進度

(2) 用「箭頭」標記結束，確實了解每項工作花費時間

(3) 月計畫表上，在每個周一寫出工作時間

休假日的時間，也要寫在手帳上

和朋友的飯局，不算真正的「休息」

休假日有兩種，安排私人行程和完全休息

每天規劃一段專屬自己的幸福時光

公私事用不同顏色寫，生活重心一目了然

安排每天讓自己開心的一項計畫

想提升技能時，手帳是最佳武器

寫出全日行程，找出下班後的自由時間

每天設定一小步，再忙也能朝夢想前進

編列獨家「每月行程表」，善用屬於自己的時間

排出每月的規律行程，就能找出空閒時間

了解每天的例行公事，輕鬆安排自己的人生

九宮格暗示法，同時達成八項年度目標！

除了目標，也要寫下「如何做到」

年度目標注意兩點：一年內可完成&值得實現

預先排下每一季行程，不再錯過年度重要活動

一年一度的大活動，別再因忙碌而錯過

提醒自己下一季的重大工作，避免手忙腳亂

度過充實的每一天，秘訣在預留「拖拖拉拉的時間」

在月初時，訂出什麼也不做的完全休息日

休息也是預定行程，降低浪費時間的罪惡感

保持健康不是「該如何做」，而是「不該做什麼」

除了「該做什麼」，手帳上也要記下「不該做的事」

加上替代方案，發現對你「最重要的事」

【專欄1】手帳才是最好的健康管理工具

留意自身健康，也是重要的每月待辦事項

把運動計畫寫進手帳，天天做就變成習慣

【第2章】用一本手帳，同時整理資料並保存好點子

定時定期整理收件匣，再也不會忘了回信

整理電子郵件的首要秘訣：分類

將待回覆的郵件設為「草稿」，午休後回信  
每周檢查一次郵件，還可確認工作進度  
年底整理通訊錄，就能整理人脈  
年底準備賀年卡時，順便整理通訊錄  
人際關係，反映你的真實生活  
養成備份習慣，減少生活中的突發狀況  
把「備份」列入待辦清單，養成習慣  
避免意外打亂生活節奏，新增手帳筆記留心小細節  
網路上發現的重要資訊，不再看過就忘  
將網路資料化為紙本，容易規劃閱讀時間  
筆記本寫下關鍵字，管理每天獲得資訊  
想到什麼，通通寫在小筆記本上  
靈感常在放鬆時出現，一定要安排休息日  
抓住好點子，善用手帳後空白頁和小筆記本  
手帳+筆記本配合，完整收集每個好點子  
手帳當索引，找出筆記本上完整資料  
點子郵件主旨加上日期，方便日後查找  
累積好點子筆記本，打造專屬靈感寶盒  
寫滿靈感的筆記本，如何保存？  
留下思考過的紀錄，成為自己的最佳資料庫  
【專欄2】利用手帳筆記術，完成五十個年度目標  
每周達成一個目標，讓你渡過充實的一年  
列出清單和數字並寫入手帳，達成率提高90%！  
【第3章】手帳整理術，節省50%找東西的時間  
只要在6個時間整理，終結桌上的文件山！  
一份文件，要用六個不同時間整理  
寫在手帳上，有提醒作用並加強執行力  
同樣方法，也可用來整理硬碟中的文件  
想快速找到需要的文件，關鍵就是日期  
寫上日期後，將名片以「月」為單位整理  
寫日期後再依序排列，整理名片超簡單  
每周一早上，花五分鐘整理名片、提起幹勁  
書櫃上，只擺用得到的書籍  
每三個月定期整理書櫃，哪些該留？哪些該丟？  
看完書後，在當日手帳上決定去留  
只要寫上一行字，讓你的工作環境清爽又整齊  
桌上一團亂的人，工作過程也亂七八糟  
在桌上安排手帳的固定位置，完全掌控自己的行程  
「購物清單」不僅減少浪費，還能加快夢想成真  
寫出細節的購物清單，避免衝動購物  
清單不只提醒自己，也讓大家幫你圓夢  
寫下購物時的心情，了解自己真正的需求  
花錢購物，是需要？還是想要？  
你真正的需求，可以買得到嗎？  
換季時整理衣櫃，只留適合自己的衣服  
每年兩次，只花一天整理衣服就夠了  
回想當初購買的心情，決定衣服的去留  
在周計畫表上，寫出預定和額外的支出  
把花費寫在預定行程後，才是最好的支出明細

現代人多用電子零錢，記帳才能看得見金錢流向

【專欄3】加上心情和行程的支出明細，最有省錢成效！

【第4章】把「心情」記下來，讓手帳幫你實現夢想

行動、結果、反省：加強自己的能力

不喜歡的工作，如何利用手帳順利完成它？

把不悅的負面感覺寫出來，化為正面的反省力

待辦清單上，要分「今天做」和「明天做」

今天要完成哪些事？前一天下班列出來

加上「兩個時間」，工作不再拖到第二天

手帳達人才知道的「夢想成真」筆記術

預言好的結果，寫下來就能成真

與其說「不能失敗」，不如說「一定、可以成功」

除了公事，也要記下放鬆心情的小確幸

從規律的生活中，找出簡單的快樂

記下成功的原因，找出你的必勝模式

找出為自己帶來幸運的潛規則，好事就會一直來

寫下年度目標，讓每天都過得好充實

實現目標與夢想，你需要更具體的做法

訂出你的每月主題，完成八個年度目標

想要過得不錯的一年，就為自己找出每月目標

你的每月主題，幫自己遠離問題

【專欄4】一本好手帳，幫你堅強面對生活中的卡關時刻

【第5章】手帳上的行程，也可以解決人際關係

預防問題發生的做法，也要記在手帳的行程上

感到挫折的原因和人，具體寫出來

是對方的問題，還是自己需要多做準備？

利用手帳做好事前準備，初次見面也能聊不停

利用手帳，為你打造超棒的「第一印象」

事先準備可能聊到的話題，不怕初次見面的冷場

看手帳上「改變行程」的原因，瞭解誰最難搞

從取消的行程上，發現誰可以列入「拒絕往來戶」

把保持聯絡當成預定行程，減輕人際關係的壓力

行程撞期時，選擇「期待」的那一個

手帳的四色原則，幫你在行程撞期時做抉擇

堅持當守信用的人，反而造成壓力來源

專門準備「給別人看」的手帳計畫表

寫滿行程的月計畫表，就是拒絕的最佳理由

分享可公開的手帳行程，讓你的工作更順利

能让你成長的對象，才是「人脈」

認識很多人，不代表人脈廣

讓身邊的朋友都成為你的助力

【專欄5】善用手帳的兩個特性，終結冗長會議

# 《圖解 一寫就成真！神奇高效手帳埂

## 精彩短评

- 1、2015-1-13购于博客来
- 2、原来这就是《神奇手帐》的繁体版。
- 3、太实用了！介绍了手帐术的方方面面，已经执行了两周了，成效很好！
- 4、大部分有用并且已经购置了手帐和三色笔，但是作为喜欢高效的人有时候觉得记手机更方便。
- 5、个人感觉非常实用，尤其适合职场人士，高效必备
- 6、不错，给了一些思路
- 7、适合用时间轴手帐的手帐er
- 8、在图书馆站着翻完~~蛮实用的
- 9、怎样利用手账介绍很详细 简单实用
- 10、佐藤惠
- 11、我看的是北方妇女儿童出版社的《神奇手账》，不过内容基本一样，因为作者一样，期待改变
- 12、手账时间管理基本体系都有最基本介绍，入门好书。还涉及到生活和工作上常需要管理的简单思路。值得参考
- 13、看过三本记笔记、手帐相关的书，觉得这本最有用了
- 14、关于手帐日程管理的记录方法，配有图示，简单易懂，特别实用。我自己手帐的月计划就按照书里面的四色笔记录法做的，每次回顾时具体做了什么事一目了然！！手帐新手必备！
- 15、前半部分的方法详细又实用，是看完后可以直接应用到日常的，所以特别喜欢。后半部分又不免沦为鸡汤。但还是推荐。重点是现在出了简体版。购买点击<http://book.douban.com/subject/26586771/>
- 16、很有启发
- 17、一个小时可以看完，还是有些启发的~
- 18、非常简单实用，属于日程管理类，与其他极端达人手帐书相比容易上手。边看就边照着写了。
- 19、超实用！迄今为止看过的最好的关于手帐的书。
- 20、认真的日本人写出来的书，有一些有趣的想法，但很多东西可以用Evernote执行更为省力省时。
- 21、好用讲解的四色笔记法很实用 格式适合国誉手帐 前半段高能后半段有点累赘繁复 总体实用性还是很高的
- 22、学。
- 23、雖然不是我第一本讀到的手帳術書，但是也帶給我很多學習的技巧和經驗分享，讓我在手帳這條道路上可以走的更自由更遠。
- 24、并没有大用
- 25、帮助解决了如何有效规划时间的问题。简洁、明了、有效！
- 26、方法很有用 但不一定这么刻板地记在手帐本中 人应该活得有规划 但不至于把自己框死 吸收里面的方法就好
- 27、效率型手帐指南。周计划+月计划配合使用【虽然不论怎么计划，都赶不上最高优先级中断请求的变化
- 28、在书店读到的第一本关于手帐的书籍，对于手帐入门还是很有用

# 《圖解 一寫就成真！神奇高效手帳埂

## 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)