

# 《A4纸上的奇迹》

## 图书基本信息

书名：《A4纸上的奇迹》

13位ISBN编号：9787511347371

出版时间：2014-10-1

作者：丁夕

页数：217

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)

# 《A4纸上的奇迹》

## 内容概要

一张简单的A4纸，充满魔力的午后十分钟，写、画、圈、折，用简单的涂鸦工作法将自己平淡的生活彻底颠覆，人生大改造一步完成！你的纸笔，将给你创造一个奇迹……《A4纸上的奇迹》：实用好玩的工作法，不枯燥，切实可行。书中讲述的365张A4纸改造计划，相对于白领、上班族、备考学生来说，都有非常重要的实用意义，让读者在领略到改造方法的同时，能正视自己的进步与改变；书中有大量改造实例，让读者有迹可循。纯理论往往太过枯燥，而以实例为基础的道理讲述，才能更符合读者的预期；大量精美插图，成为本书的又一特色。

# 《A4纸上的奇迹》

## 作者简介

丁夕，B型血的狮子座，却像一个处女座那样崇尚秩序和目的性。喜欢A4规格的纸张，并在其中找到了可以最让人接近理想的行动方法。著有《不变成大人也能知道的事》。

## 《A4纸上的奇迹》

### 精彩短评

- 1、一星。给读者打鸡血的书都是刷流氓。理论基础差。在图书馆书架上随手翻到，被这么牛逼的书名吸引了，结果很失望。
- 2、很一般的鸡汤，不过可以试试看这种做法
- 3、工作了以后就喜欢看这种心灵鸡汤，催眠自己要好好努力
- 4、做的第一本书，画了其中的插图。辛苦作者丁夕。一种好玩的工作规划法，推荐给大家！
- 5、读书馆匆忙借的书，到归还日才发现还没看，用了一小时快速翻阅。不一定要a4纸，关键是约束自己管理自己的理念。最后一句话说的好，完美的一生，就是赢两场，三场，很多场与自己的斗争。
- 6、好烂的一本书。电子书套餐买的。混乱一片，鸡汤乱炖，到底主菜是什么呀？
- 7、了解时间管理一年了。读完它，它告诉我，目标要分轻重缓急，它教我怎样做每天记录，它也告诉我，如何详细地做，就能做好100天行动。对我来说，它补充了我时间管理方面的上述的知识。
- 8、草草看完了
- 9、没干货~
- 10、很有益处的工作生活规划法，适合手帐人群
- 11、静图姐 1306看 <http://book.douban.com/review/7594349/>
- 12、书中做法很实用，语言啰嗦不够精炼。
- 13、开始是被书名吸引的，头几篇描述的观点还算新颖，可惜后面的方法可操作不强~不怪书，怪心里的成功学作祟，任何的成就不是偶得的，都需要付出，自勉之~
- 14、书有意思，方法值得借鉴，但作者如果多用图例会让人更容易懂一些，作者表达上有些啰嗦！

1、当自己不知为何而战的时候，就会想通过励志书来增加一些动力。偶尔在图书馆翻到这本书，因为封面跟书名里的“A4纸”所以借了。跟秘密系列还是有像的地方，把梦想写在A4纸上，然后再塑封起来，然后坚持一年，不要幻想有捷径。夹杂了很多作者对人生的各类思考，有部分观点不是很赞同吧，譬如作者就不太认同一万小时理论，我觉得那个反对的说法就有点吹毛求疵了。150908上1306

2、【摘抄】21天是种子的萌芽期，接下来的一百天它会长大，伸展根系，丰满枝叶。但100天不能让他开花结果，可是足够他扎稳根系，抵御风霜雨雪，从容长大。【评价】本书乍一看和成功学那套急功近利的书差不多，从包装色彩搭配到书本市场营销方向也是如此，很轻松的翻完这本书，其实里面还是有些干货，在运用一些小工具上提出几个有趣的思路，看的出来作者是个善于思考的人，深度有限（主要写作水平），但算有良心，适合快速阅读一遍，如果你正好也在思考一些关于“习惯养成”“人生计划”之类的问题，或许会为你提供一些灵感。祝君好运。

3、读书四问：（1）这本书在谈什么？如何利用A4纸，坚持一年内在午后十分钟书写，从而改造自己的人生（2）作者的主要声明及论点1关键词：A4纸，一年，午后，十分钟，中性笔，荧光笔，便签；2第一张A4纸归纳总结出5条内心真实的欲望，按重要性分出名次；3每天重复一次第一张A4纸的核心目标，当天A4纸的上半部分书写与核心目标相关的，当天发生的事情，下半部分进行二次整理，标记处当天要解决的任务，立刻做完它，第二天进行回顾，如果未完成继续完成，如果完成则开始新一轮；4一年后进行反思，重新审视365张a4纸的上半部分，找出你认为最大，最痛苦，付出最多努力，成就感最强的事情，与大改造目标有超过80的相关度，选出前5名；找出那些让你感到痛苦，愤怒，消极，绝望的标记，没有完成的事情，选出前5名，同时整理一年的共同负面情绪。（3）作者说的有道理吗？整本书稍显啰嗦，看到文中很多例子是专门针对学生的，估计作者想到受众者包括学生，所以尽量写到浅显易懂的地步。整本书的概念很好，操作简单，工具方便易得，而且核心观点在于每天不停重复自己的目标，自己给自己反馈，同时进行反思总结，A4纸的上半部分其实充当了一定的头脑风暴的作用，同时清空了大脑，让人从精神压力下解脱出来，从这本书可以看到很多时间管理理论的影子，个人认为如果行文再简练些，举例的部分多给些插图，流程图的话会更棒。（4）这本书与自己的关系1决定亲身试验三个月，今天刚写完自己的第一张A4纸，不过发现目标都是明年的，决定再量化成今年的目标，正好三个月。2得到一些对我很有利的启发，一是好好利用午后的休息时间（确实是完全没有干扰的个人隐私时间，大家都在昏昏欲睡，看视频逛淘宝刷微博）；二是把自己脑袋里想的东西全都抖搂出来，落在纸上，看看到底什么对自己最重要，以后一定善用纸笔；三是便签的作用很受启发，把自己的目标写在便签上，贴在自己想达到的日期，如果提前就把便签撕下来贴在实现当天的日期里，一定会成就感满满；四是反思总结确实非常非常重要，这点自己以前是非常欠缺的，在这本书上也巩固了这点，没有反思的人生不值得过，吾日三省吾身，切记切记。书中摘抄：你要思考的问题很简单，只要问自己以下3个问题1你为什么不开心2你需要的是什么3你需要付出多少时间和精力来达成你的目标健康，容貌，感情，事业，学业，财务状况a4纸用法，写满你的第一张a4纸，在这些大大小小的字中，圈出你认为最重要的5个词，将5条经过归纳总结出来的内心最真实的欲望列出来，写在这张纸的背面，并且将它们按照重要性分出名次，认真审视一下，确定不会改变对折，见证奇迹的时刻午后10分钟人生大改造的步骤1每天重复一次你第一张a4纸的核心目标，在纸上书写与核心目标相关的，今天发生的事情2对折3在纸的下半部分，二次整理上面书写的东西，找出与核心目标高度相关的事情，标记出当天的重点项目，待完成项目和遗留项目等4审视这些事情，尤其是这些事情里没有做完的项目，把它们圈起来，记下来，并且在10分钟大改造结束后，立刻做完它纸的侧面1简单制作不用表格的百分比图，12等分，中间的10份间距，分别代表0.1到1的完成度，每天评估一下前一天的自己在10分钟自我改造之后，对标记出来的重点工作完成的程度，在纸的侧面刷一下2善用荧光笔，圈出没做完的事情，并且让它无法被忽视3分阶段在纸侧面书写文字，用较粗的笔在纸的侧面画上色块，然后把字写在色块里，4即时贴的伟大督促作用，是一个路标，也是你唯一可以看见的里程碑，这个小物件缓解了大改造计划成果的无形性带来的挫败感，它可以让你明确的知道你进步了多少，完成一个目标再设定下一个目标大改造的第一个1 / 365尽量把上半部分写满首先，把上面的念头分类，不用太细，两三种颜色就可以标明的分类法是最经济的其次，划掉那些没用的东西第三步，审视一下留下的重要念头，挑出一个最难解决的来第四步，把这个念头写在a4纸下面的空白处，占据中间的位置第五步，反折这张纸，屏蔽上方所有乱七八糟的笔记，开始解决这个问题，发现问题迅速的处理

## 《A4纸上的奇迹》

掉如果问题不能立刻被处理掉，在空白处，再一次重复写满半页纸的步骤，只不过这次你多花一分钟，并且只专注于一个问题，然后找到一个至少现在能做的事情或者相对稳定的，不飘忽的答案第二天准备大改造过程时，先看一眼前一天的书写结果和处理结果，如果答案肯定，就开始第二天的大改造，如果否定，第二天的10分钟不再增加任何新问题，把昨天没有做到的事情写在第二页a4纸的上半部分，开始步骤1~6的处理，如此反复，直到某一天解决这个问题写满你的最后一张纸，畅想一下大改造目标实现之后的生活，在上半部分写下你对未来的期待，或者你认为完成这样的大改造之后，可以得到的物质，环境，人际关系，身体，心灵等各方面的改变，要客观便签目标把奖励目标和分阶段的目标写在一起奖励目标从小到大排，最后的是最想要，也最难获得的惩罚自己的时候要心狠手辣自己惩罚自己是机制问题，惩罚过程必须有人监管，惩罚制度必须具有一定后果午后10分钟的人生大改造必须持续1年才有意义如何坚持反复阅读目标，重复书写，念出来，唱出来，勿忘初衷平台期除了带来痛苦和停滞，还预示着之后飞快的进步节奏，坚持，只是咬咬牙的一秒钟在大改造的过程中调整目标，必须遵循三原则第一，不到环境所迫，逼不得已的时候，就坚决不调整目标第二，新目标的价值不能低于现有的目标价值，调整而不是降低第三，调整目标前给自己之前一天后悔的理由，不要贸然做出决定有一些压力，是永远无法化成动力，无法消解，无法忽视的是压力让你活下去，也是压力，让你做出了成绩，是因为有一些压力转化成了动力，才把你往前推了一步，更是因为有一些永远无法化成动力的压力，让你的头顶永远悬着利剑，保持清醒和谨慎正视压力是非常必要的自我改造工作，当你的脑袋里还有类似“天哪，压力好大，受不了了”或“压力让我感觉非常疲惫”的想法时，你应该感到非常愉快，这是一件大好事，证明你在漫长竞赛的人生里和自己相处的很好，并且没有变成那只在平和的环境里吃着奶酪长大的小白鼠，能体会到压力，这证明你还有希望处理好压力第五章一年以后的你第一步，重新审视365张a4纸的上半部分1仔细观察前30~50天的笔记，看看从哪天起，笔记中完全没有无关紧要的部分，再以这天为起点，回顾前10~20天的内容，看从什么时候起，这类内容显著变少，回想一下这段时间，你的生活，工作，学习有无改变2依照第一项的做法，将一年的笔记整理为几件事的组合，找出你认为最大，最痛苦，付出最多努力，成就感最强的一件事，与大改造目标有超过80的相关度，选出前5名3给第6名以后的事件找一个被抛弃的理由4认真审视前5项内容，这代表你一年的工作和努力结果，你同意吗？第二步，开始注意之前的标记和教训只关注被标记出来的东西1找出那些反反复复多次才做完的事情，包括至今仍在挣扎，仍然没有做完的事情和已经被你放弃的事情。放弃的事情是否应该放弃，如果需要把它们加入下一个阶段的自我改造目标中，尤其要注意那些反反复复多次才能做到的事情，思考下什么理由在阻止你简单有效完成这个任务2找出那些让你感到痛苦，愤怒，消极，绝望的标记，深究一下到底是什么原因使你产生了这种感觉，并且和现状进行对比。3数量控制在5个以内，并且和第一步的工作结果进行对比，哪个更多，哪个结果更深远第三步，忽略消极的情绪a4纸下半部分将空白期和繁杂期的负面词语做交叉对比和回忆，生活发生了什么变化，整理共同负面情绪，将结果逆向推理，从源头解决负面情绪，如果无法解决，学会忽略第四步，逐渐调整午后10分钟1将午后调整到合适时间段2将10分钟调整到合适长度3将a4纸调整成你喜欢的东西4将目标适当放大或缩小5将一年时间缩放到你需要的长度你为什么开始人生大改造1为什么开始，仔细回想你决心改变自己的那一刻2你想改变什么3你现在心境如何4你是否需要换一个思路和角度5你到底收获了什么

# 《A4纸上的奇迹》

## 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)