

《活用一辈子的笔记术》

书籍信息

版次：1

页数：224

字数：

印刷时间：2011年10月01日

开本：25开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789861792286

內容簡介

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」！

光記錄就可以改變習慣！

光記錄就可以讓你變成真正有回憶的人？

你就可以更瞭解自己與珍惜你獨一的人生！

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？

就算你讀日記，最多只會看到流水帳紀錄！

《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，

30歲不到已經擠身50萬冊的暢銷作家之列，

很多東西你可以丟，但寶貴的經驗不能丟；

從現在開始只要一本便宜的筆記本，三大簡單步驟：寫 貼 讀！

[顯示全部信息](#)

目录

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」

所謂的lifelog就是「人生怎麼活」的完整記錄

做出過去不再消失的自己

不須心急，總之以自己的腳步前進

「濃縮成一本筆記」的三大原則

比寫日記更容易留存過往日子的氣氛

隨著筆記本的變厚、變多，也培養出自信

可以持續「想要長此以往的行動」

第2章 讓筆記本成為自己的分身

【步驟1】書寫 - - 以「行動記錄」開始簡單的自我管理

一張紙片道盡一切

【步驟3】重讀 - - 經由「重讀」逐漸改變自我

重新運用體驗，創造現在的自己

一切都是為了「輕鬆書寫裡留下生動記錄」

不斷嘗試，選擇能成為「自己分身」的那一本

有助於持之以恆的「記錄工夫」

透過書寫將體驗拉近自己，加以「個人化」

不用在意「行動段落」而是「臨時想到」就寫

以「交錯式」對照行動&思考

區分使用「間隔線」以增加資訊量

除了直寫、橫寫外，筆也要區分使用

使用拍立得輕鬆記錄育兒日記

臨門一腳的「當地記念章」

書腰、補書票

酒的標籤

第4章 留存什麼在筆記本上

睡眠和飲食 - - 從基本事項認識自己

心中所想的事 - - 建立自己的思想

記錄報導自己的採訪小組

所見、所聞、所食 - - 一切都反映出「自己」

持之以恆的大原則「一表格一主題」

曲線圖 - - 用視覺捕捉些許的增減效果

「好的過去」=擁有「個人歷史」的安心感

避免留於只是書寫而沒有重讀的方法

定期自我反擊

一開始就先淡化「個人的要素」

探索心理狀態提高幹勁

重讀的精髓在於「標記&時間點」

時間點 - - 將重讀納入生活軌道

有系統地定期重讀

重讀X年前的今日記錄

行動記錄的補助工具

【結語】陪我們走過「無法重新再來一次的旅行」

[顯示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)