

图书基本信息

书名：<<Moleskine 「傳奇筆記本」的活用術>>

13位ISBN编号：9789861855943

10位ISBN编号：9861855947

出版时间：2011-8-17

出版时间：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

作者：堀正岳,中牟田洋子

页数：272

译者：葉小燕,張凌虛

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>

## <<Moleskine 「傳奇筆記本」 >>

### 內容概要

海明威、畢卡索、梵谷、查特文 名家最熱愛的傳奇筆記本， 第一本詳盡解說MOLESKINE使用方法的創意分享書。

全球有數以萬計的MOLESKINE使用者，每天在網路上分享他們新創的使用法， 本書作者精選其中最實用、最易實行活用點子， 將工作、生活、靈感、夢想……通通裝進這本筆記本裡， 你將發現：方法對了，這本小小的筆記本，將大大改變你的人生！

為什麼我需要這本書？

《Moleskine傳奇筆記本的活用術：激發你記錄、創意與個性的75種使用方法》除了提供使用MOLESKINE的諸多點子，還將引領你重新思考筆記的本質， 徹底顛覆一般「筆記 = 記錄?備忘」的傳統想法，領略筆記的真髓與妙處。

全球首度公開！

開啟你全新生活型態的MOLESKINE活用術 全方位記錄法 重新定位筆記的基本功能，讓MOLESKINE成為大腦的備份硬碟，將靈光乍現的想法全寫下來，除了減輕大腦負擔，還能全部抓住那些像小魚般一骨碌溜走的調皮靈感，不再有漏網之魚的遺憾。

三階段活用法 養成「記錄 每日審閱 每週審閱」的循環，「超連結」、「索引標籤」、「符號識別」等神奇技巧讓你進行資訊的去蕪存菁時，如虎添翼，有如神助。

當下看似不重要的資訊，日後往往能收小兵立大功之效。

時間軌跡&行動選單 詳細記錄時間的使用，利用行動選單一消除無益的「時間贅肉」，打造完美、零贅肉、無負擔的時間使用曲線。

GTD系統活用術 大小待辦事項全部列單寫下，五個簡單步驟及輔助道具，有效進行大腦整理，少了瑣事的干擾，便可一鼓作氣專注「眼前該做的事情」，辦事效率立馬提升。

個人作品集 圖文日記、塗鴉筆記、相簿、旅遊札記、收集冊、食譜、素描簿……不設限的使用方式，既可高調展示，亦能低調收藏，全依使用者心境轉變自在變化，實為筆記最高境界。

DIY個人化 深入剖析簡約設計背後不平凡的多元演化，使用者既能享受基本設計的經典感，亦能隨心所欲展現個人魅力，各種DIY技巧，激發源源不絕的改造點子，讓筆記本輕鬆晉身時尚單品。

還想知道更多有趣的點子嗎？

快翻開本書，接受全新的筆記震撼教育！

為什麼MOLESKINE如此廣受喜愛，歷久不衰？

品質 方便站立書寫的硬殼封面、精裝書裝訂、柔和的奶油色中性紙、避免碰撞損傷的圓弧形邊角、防止內頁散開的彈性束繩、貼心的硬卡紙擴充內袋、任何小細節都不馬虎，讓簡約設計發揮極致工藝之美的高度品質堅持。

精神 捨去一般筆記本或萬用手冊的複雜表格的簡單頁面設計，少了框格的束縛，多了恣意揮灑創意的空間，不受限制的頁面與龐大頁數可多用途使用，精準呈現重視自由與個性的品牌靈魂。

## 作者簡介

**堀正岳** 1973年生於美國伊利諾州，理學博士。  
本業是以地球暖化評估和氣候模型分析作為研究主軸的研究員。  
目前在網路上主持一個以Lifehack（提高效率的方法）或工作管理技巧為主題的部落格「Lifehacking.jp」。

他的理念是「Lifehack是改變人生的一項小習慣」，介紹眾多如雲端時代的生活與工作型態、到iPhone?iPad?Moleskine等等精巧工具或文具用品的活用法。

著作有《iPhone情報整理術》、《情報篩選工作術》等等。

**中牟田洋子** 1982年出生於福岡縣。

目前為日本最大MOLESKINE粉絲網站「moleskinerie.jp」的管理者，每日持續更新與MOLESKINE相關的新資訊。

其中介紹許多全球MOLESKINE愛用者網頁、客製化方式、資訊活用法、可搭配的文具用品，與「手寫」或「記錄」相關的議題討論。

現居於倫敦。

**葉小燕** CPC中日同步口譯結業，曾任旅行社日語導遊十年。

目前為兼職譯者。

譯作有《逃亡者》、《炒魷魚株式會社之討債王子》、《炒魷魚株式會社》等等。

**張凌虛** 出生於台灣彰化，目前為專職譯者，熱愛日本文化。

曾譯有多本小說、商業類書籍及學術著作，期許自己成為廣度、深度兼具的日文譯者。

## 書籍目錄

前言 為您「擴充」腦容量的筆記本為何非得是紙製的筆記本才行？  
適合做為「外接式腦袋」的Moleskine筆記本 邁向豐富人生的這一本第一章 為何Moleskine筆記本會雀屏中選Moleskine筆記本究竟是何方神聖？  
基本與規格款式作為累積經驗之「手札」的使用方法為何Moleskine筆記本會雀屏中選？  
愛好「自由」的精神與數位化工具在使用上的區隔開始試著寫寫看第二章 將人生放入Moleskine筆記本中在遺忘之前早已全方位記錄（Ubiquitous Capture）全方位記錄的基本規則全方位記錄的形式依記錄內容選擇文體與文字量大膽地標明話框要快速記錄就用Rhodia便條紙學會掌握及表達感情的寫法把痛苦也寫進去的好處別漏掉最重要的部份以標籤貼紙來置入圖像利用印章做為記錄的捷徑學會全方位記錄第三章 Moleskine筆記本的「三步驟活用法」活用Moleskine筆記本的三個步驟「每天重新審閱」讓訊息更明確每天重新審閱的進行方法結合頁與頁的「超連結」為方便檢索的「索引標籤」以「分類」來排序以「符號識別」立即傳達該頁的氣氛「擴充」頁數「每週一次」回顧審閱訊息之間的關連藉由「每週審閱」讓訊息永續立即找到重要訊息的「索引製作」以「串聯手法」將片段的記錄集中在一起不翻開也能看見內容的秘訣以『超筆記meta-note』集中散亂的資料利用Evernote使Moleskine筆記本數位化在書背留下印記畫上完美句點過去的筆記本將成為今天的助力第四章 MOLESKINE 筆記本活用技巧別再用萬用手冊了「能幹的人」會做出專屬於自己的筆記本選擇適合自己的日記本改造成迷你萬用手冊利用Daily Diary做「時間軌跡」靠「行動選單」輕鬆地以分鐘為單位來活用時間能夠連結數位工具的撰寫法利用MOLESKINE筆記本製作「GTD系統」利用reporter寫下「目前該做的事」在memo pocket裡放資訊卡做「To Do管理」製作能經常切合目標的架構從偶然邂逅到產生創意的小提示利用folio NOTE每天畫一張心智圖將folio folder當成工作的公事包第五章 MOLESKINE筆記「日常活用法」別為MOLESKINE的使用方式設限繪製圖畫日記用鋼筆與文字寫下日記交換筆記寫下閱讀日記製作照片集製作旅遊札記製作收集冊製作食譜筆記畫素描記錄活動巡禮記錄美食巡禮記錄健康製作單字本第六章 MOLESKINE筆記「DIY訂製法」製作全世界獨一無二的筆記如何隨身攜帶筆呢？用鬆緊帶與夾書帶將筆固定的方法特製夾書帶加上書套在擴充袋裡加上小窗格當成錢包隨身攜帶硬殼+三本cahier與兩本volant利用MSK把節慶日寫在日記上在保存方式上下功夫第七章 最適合搭配MOLESKINE的文具Meisterstück/SafariPelikano Jr./RapidJETSTREAM三色原子筆/彩色鉛筆便利貼/索引黏貼標籤紙透明袋狀黏貼標籤/行事曆便利貼Book Darts書籤/紙膠帶隱形膠帶/DYMO OMEGA標籤機透明彩色標示貼紙/筆插側筆夾/日期印章印章套組/索引印章呢喃印章/夾尺安全魔術裁割刀/文件袋多格收納包/PoGo隨身印表機後記附錄 MOLESKINE筆記本一覽表

## 章節摘錄

MOLESKINE筆記本會雀屏中選？

關於MOLESKINE筆記本，最常被問到的就是：「為何非得要MOLESKINE不可？

」筆記本的話，平常在便利商店也買得到，種類多又便宜。

就算是手札，也有數不清的種類可供選擇。

那麼，究竟為什麼有如此多人堅持挑選了MOLESKINE筆記本呢？

個人認為，這是因為MOLESKINE筆記本擁有消費者在其他商品上無法獲得的價值，以及使用過程中可達到的生活風格，才會讓眾人皆感受到它的魅力。

相對於其他筆記本或手札，MOLESKINE筆記本的價值與優勢大致可分為下列四項。

**堅固耐用** MOLESKINE筆記本的裝訂像書一般札實，好處就是無論經過多少年依然堪用。

我個人使用過的第一本MOLESKINE筆記本距今已有五年歷史，雖然內頁紙張開始慢慢變黃，書背部分依舊堅實牢靠，就算用個十年也不成問題。

記錄在筆記本中的資料，有些可以立即活用，有些是幾個月後、一年、五年後，甚至十年以後才派上用場。

因此，筆記中的內容必須妥善加以保存。

當然，更簡便的百圓筆記本一樣可以用，但考慮到之後要再回去找這些資料很不方便，

以MOLESKINE筆記本來延長資料壽命其實是一項有利的投資。

**份量** 與堅固耐用並列的特點，就是MOLESKINE筆記本的份量。

以口袋型來說，一九二頁的龐大數量，就算一天寫個幾頁也能用上好幾個月。

一般的筆記本或手札，頁數頂多是這份量的幾分之一，若以相同的速度來使用，伴隨著冊數增加而來的遺失風險也就更高。

MOLESKINE筆記本可讓您在相同的使用量下以最少冊數來管理保存。

除此之外，這麼多的頁數無形中還會產生一種神奇的效果，讓人書寫的份量也隨之增加。

當筆記本的空白頁數減少至十頁以下時，我們很容易因為潛意識覺得「已經寫不下」而放慢速度並漸漸疏於記錄。

但MOLESKINE筆記本卻可以一頁接著一頁，讓我們安心無虞地不斷書寫下去。

**規格化** 將書寫完畢的MOLESKINE筆記本置放在書架上，與整齊排列的文庫版或精裝套書相比毫不遜色。

隨著尺寸相同的筆記本一冊冊增加，感覺就像在編寫一套屬於自己的人生傳記。

因此，筆記本保存時的尺寸大小一致也是重點之一。

目前的MOLESKINE筆記本完全復刻自查特文當時的版本，相信今後應該也能長期保持不變。

不同的是，我們較為幸運，無需像查特文那樣，事先為將來預訂好「一百本MOLESKINE筆記本」。

再者，歷經漫長歲月淬鍊後的MOLESKINE更是獨具風味，可讓人充分體驗擁有的樂趣。

內頁色澤將更趨柔和，油布外皮或許會因時間而失去新品才有的緊實，卻因此而多了一點溫潤的觸感。

如此兼具功能性與美感，亦可說是MOLESKINE在全球廣受支持的原因吧。

**DIY** 乍看之下這一點似乎與規格化相互矛盾，但MOLESKINE筆記本的簡約風格與機能性格式確實刺激了使用者「要如何使用」的想像力。

全世界的MOLESKINE粉絲網站上，不斷有愛用者在熱烈討論要用什麼筆來書寫最好、要貼上何種標籤、與哪些文具用品是絕佳搭配、還有如何將它加以改造會更方便等等。

詳細內容在本書的第5、6章會有進一步解說。

總而言之，MOLESKINE與一般格式化的筆記本不同。

使用者能夠依據自己的需求自行變更規格與使用法，這樣的客製化也是它的一大優勢。

因為簡約所以充滿無限擴充的可能性，這是擁有MOLESKINE的樂趣之一，也是它廣受全球粉絲支持的重要因素。

## <<Moleskine 「傳奇筆記本」 >>

在忘記之前先記下來的全方位記錄法（Ubiquitous Capture） 剛開始使用MOLESKINE筆記本時，可能會被那大量的頁數所震懾住。

感覺上不管怎麼寫，張數永遠還剩那麼多，一年過後可能都還寫不完一本。

當您覺得想多寫一點、想要多加活用MOLESKINE筆記本時，將會直接面臨這個更深一層的疑問。

- 究竟該寫些什麼？
- 要為何而寫？

第一個疑問的答案很簡單。

筆記本或手札當然是為了「不要忘記」而寫，所以只要把「不想忘記」的事情全都寫下來就對了。

讀書的內容、所見所聞、心中的想法，為了不忘記這些而全都寫下來。

歸根究柢，MOLESKINE筆記本擴充了我們的腦袋，代替我們進行記憶。

第二個疑問的答案，只要我們想一下算數時所使用的計算紙就能明白。

例如：乘法運算在九×九以下的問題都不需要計算紙，可是當題目變成二位數或三位數以上時，難度就突然增加了。

此時就需要將數字寫在計算紙上進一步運算，就像這個道理，為了不忘記而寫在筆記本上的，便是打算事後再進一步思考，或藉此對自己的想法再次確認的事項。

想要更進一步活用MOLESKINE筆記本，就必須清楚認識上述這兩點，養成將重要記憶全都存入筆記本中的習慣。

這項習慣稱之為「全方位記錄法（Ubiquitous Capture）」。

如專家所說，人類的短暫記憶只能記錄五～九項事物。

如果我們不適時將舊訊息記錄下來，接二連三的新訊息就會把它們都擠出去。

所以，全方位記錄法就是要趕在短暫記憶消去之前，先將它們記錄在筆記本裡。

只要徹底執行這項習慣，就可排除過去「只將重要、有意義的事項記錄在筆記本裡」的限制，記錄的內容就會頓時激增。

因為曾經關心過的事項都一絲不漏記錄了下來，事後想進一步思考運用時，就不會因為記憶殘缺不全而窒礙難行。

全方位記錄的概念，其實是來自於近年在美國引發爆炸性風潮的工作管理法則「Getting Things Done」（一般取其字首稱為GTD）。

GTD所提倡的，就是將腦海中所有事物像紙張或工作管理系統那樣，全都存放到外部可信賴的系統之中。

像這樣全方位無所不包（Ubiquitous）將事物擷取移轉（Capture）到紙張等工具的習慣，就稱之為全方位記錄。

當移轉到筆記本時，頁面上所記錄的不僅只是訊息，連同我們的記憶也一併轉移過去。

除了所發生的事情或工作內容，就連當下感受到的「情感」記憶，也都因為記錄而有了再生的可能性。

藉由全方位記錄，我們不僅不會忘記每天發生的事，連工作上相關的想法也因為躍然紙上而提高執行效率，至於創意的種子因為都記錄在筆記本中，彼此的激盪將使想像力更加活絡豐富，實際的好處相當多。

該從萬用手冊畢業了 近年來筆記本風潮盛行，實際上也有各種不同的筆記本在市面上銷售。從具高度擴充性功能的萬用手冊、名人使用的筆記本，甚至宣稱可以實現夢想的筆記本等，各式各樣的筆記本都有。

但筆者認為，其實可以試著從萬用手冊或多功能的筆記本畢業了，挑戰看看MOLESKINE 筆記本。

會這麼說的理由有兩個。

第一個理由是，「萬用手冊」的使用度其實不夠自由。

現今的筆記本有很多各種用途的用紙、附屬品。

但像是填寫行事曆的部分和筆記的部分等，全都設計得過於詳盡、瑣碎，很難去違反設計者的原始目

## <<Moleskine 「傳奇筆記本」 >>

的，做一些用途方面的變更。

如果那本萬用手冊的格式設計正好符合您的需求，那真的很幸運。但為了符合大眾需求所製作的筆記本，總是會有哪個部分不太好用。就好像服一樣，每個人的尺寸上與喜好設計不盡相同，筆記本只有單一款式是不行的。況且，萬一喜歡的筆記本，自某年後就不再發售的話，將會受到重大的打擊。

在此，筆者提出的替代方案，就是把MOLESKINE筆記本改造成萬用手冊，照自己的喜好來使用。跟到文具店就能買到補充內頁，立刻就能使用的筆記本相比，雖然要花一點功夫，相對地，卻可以做出世界上獨一無二，專屬自己的筆記本。

像是行事曆只需下午時段的部分、或空白筆記部分總是不夠用等，MOLESKINE筆記本就可以配合這樣的個人需求使用。

只要能做出最方便自己使用的筆記本，筆記本的內設計自然會漸漸變得符合您的需求。

這一點其實與我們該從萬用手冊畢業的第二個理由有所關聯。

「能幹的人」會做出自己專屬的手帳。筆者之所以建議讀者以自由度高的MOLESKINE筆記本取代萬用手冊的第二個理由，正是第一個理由的延伸。

萬用手冊的補充內頁無法依照使用者的個性製作，除了寫起來不方便外，還會讓思路受到框格的限制。

舉例來說，有一種成功筆記本，它不只有筆記的功能，還提供讓那些不習慣寫下人生計畫或目標的人簡單易懂的架構，就這點而言，算是非常方便。

但是，正如第2章提到的，對那些把筆記本拿來當成「記錄人生的小天地」的人而言，他人預設的規則，反而會造成困擾。

對某些人來說，採取由大到小的分類方式，把人生終極目標、中目標、小目標寫進筆記本的方式，或許比較好理解；但有的人習慣從現狀出發，再決定該從哪個朝大方向邁進，訂立目標的方法因人而異。

若被筆記本的格式侷限，實在很不自由。

MOLESKINE筆記本在這方面就可以發揮自由的效果。

不過，比起那些已經預設好規則的筆記本，您要面對的挑戰是必須發揮更多的創意，以及鼓起勇氣使用空白內頁。

不過，反過來說，敢於接受這種挑戰，用空白內頁做出符合自己需求筆記本的人，一定可以成長為具獨立思考能力，能想出自己專屬戰略的人。

像那些把萬用手冊運用到出神入化的人，也是運用了他們的想像力，想出超越了手冊原本用途的好點子。

能幹的人往往會做出專屬於自己的筆記本。

本章裡，筆者將介紹許多點子與使用範例，讓您可以從工作或學習的角度，開發出專屬於自己的MOLESKINE筆記本。

编辑推荐

史上第一本詳盡解說MOLESKINE的指南

簡單易懂的編排 + 圖解，讓你一看就上手



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>