

《人生笔记》

图书基本信息

书名：《人生笔记》

13位ISBN编号：9787538181024

出版时间：2013

作者：奥野宣之

页数：177

译者：张海燕

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.tushu000.com

《人生笔记》

内容概要

全书共分五章，第一章讲解Lifelog笔记的益处与基本做法；第二章讲解如何选择一个代表个人身份的笔记本；第三章和第四章介绍利用各种技巧，增添阅读Lifelog笔记的乐趣，从而将其制作成保存个人体验的“自我书”。第五章，说明“重读”的效果与具体的方法。

《人生笔记》

精彩短评

- 1、相比之下还是比较喜欢熊谷正寿的《记事本圆梦计划》，这本书内容比较少，总结下来就一句话：把每天的活动详细地记录下来。
- 2、非常有用的一本书... 把人生记录下来是很有必要的
- 3、如果你从未接触过手帐，想听为什么要写手帐的理由请从头开始看。如果你想学一些手帐技巧，70页开始是干货。最后一章就说了一句话：如何克服羞耻的心重读自己的手帐
- 4、记录发生的事情，不做反省，便于以后重读
- 5、日本人内敛细致值得学习。但在几个问题上不能同意:lifelog记录具体事项的应该是像李笑来说的，为了分析减少消耗时间，而不是什么找到自信。工作和生活应该在不同笔记本。要尽量电子化、云。
- 6、虽然不用纸质笔记本来记录，但是书中很多观念还是很有用处的。
- 7、值得推荐阅读，建立自己独特的人生轨迹。2016年重读：这本书对我启发的地方在于记录、重读和活用。
- 8、文具控。
- 9、17/100，喜欢的日本作家又多了一名。
- 10、看了2遍了 虽然最后一章的内容有点酱油。。。
- 11、虽然感觉有点儿麻烦的一件事，但仍然觉得”将当时的气息“保留下来，是那么的重要。
- 12、有点啰嗦，但很实用
- 13、一本非常非常好的书，让人们的生活越来越有意义
- 14、实操性强。认同作者把体验变成财富的想法。除了极为啰嗦，写作的顺序有点乱之外，暂时没看到什么其他问题。正在尝试中。
- 15、也许直接在本子上做生活记录很有质感，但所花的时间也会相应增加。身边做笔记的方式有许多，借鉴一些原则就可以了。
- 16、卓越亚马逊上推销的书，用一趟火车行程看完。宣扬的太过了，并没有很多实际用途，随身携带A5本子和笔每隔2h记一次笔记这种事情根本不可能。唯一受益的是知道笔记、日记这种并不只是记录，还可以贴，加入照片，剪下书的腰封贴上，其它并没有什么太多实用的
- 17、所谓人生笔记（lifelog）就是“人生”的详实记录。七月十号开始尝试，到现在为止已经记了12页。话唠晚期。然后觉得，生活可以很充实，看你怎么对待咯
「活着原本就是件粗俗、羞愧、顾不上外表光鲜的难事」
- 18、看完以后觉得很有意思
自己也弄了本记录每天的生活
可惜没有坚持每天写
不过
万事开头难 之后慢慢成习惯了应该就好了

个人觉得还是比较有意思的一本书
用笔写下 这种记录的方式
让你感受到 过去的自己是真实存在的

- 19、我也想记手帐了！
- 20、去年夏天读完《奇特的一生》后，我就一直在设法通过书写来记录自己每天在做的事——主要是想清楚地知道不同阶段的自己都在做什么，我想清醒地活着。受柳比歇夫的时间记录的启发，从那时开始我坚持每天以”时间+事件“的形式记时间账，而我也一直在写手帐（主要是日程+周打卡+一段话日记结合），后来买了灯塔笔记本开始写五年日记，同时之前一直在写的日记本也没偶尔会写。但作为记录我生活的工具，同时写几个本子实在太分散，也缺少一种”生活气息“。读了这本书才知道原来还有LifeLog的记录方式。LifeLog就像在为自己写书一样，可以更全面地记录生活，帮助自己更好地自省、增强自信，是一种财富的积累，同时也起到警惕、管理自己的作用。我决定马上执行。（还

《人生笔记》

能解决各种门票、电影券、车票等的收纳问题，实在太好)

21、看完之后有些帮助

22、very impressive

23、不记录下来的人生就如蚊香一样，燃尽后徒留一些香灰。而这种人生就是一个个碎片化模糊的情景。

24、2015-02-26

很有帮助的书，可以多读几遍

戳到痛点了

25、大量记录自己的行为，对于研究和发现自己的行为模式很有效。但纸质笔记本的局限是很明显的，无论作者怎么介绍各类笔记本：笔没水了，照片很麻烦，整理和归类也很麻烦等等。目前最好最方便的，应该还是带有APP的各种笔记类网站，例如印象笔记。但网络的东西，总担心隐私的问题，特别是这种详细记录自己生活的内容，一个弄不好，简直就是直接把自己送人了。所有犹豫了很久，还是决定暂时维持原状。

26、写过一段时间的lifelog，断断续续地，始终没有坚持下去。记录正在发生的事，以后再看一遍也是挺有趣的

27、想了解“手账”而看的第一本教我怎么做笔记的书，里面有的人生感悟深以为然：如实记录快乐的事情，回看时会给自己力量和勇气，原来自己一直都这么认真努力地活着啊！关于情绪管理、自我成长都有帮助。很多记笔记的tips可以直接借鉴。推荐！

28、王府井书店，看病间隙。笔记术

29、-2014.12.3。立刻开始了用印象笔记写Lifelog的生涯~

30、非常棒的书，看完觉得很励志！！只是真的很难做到就是了.....我个人还是崇尚电子管理~~

31、手帐老师推荐，里面方法很实用，简单的记录不要多写反省内容，这样容易坚持；重读重读重读，作者很强调；时间用开始此刻截止来划分，可以随时随地记录。看到最后居然感觉到幸福，为作者坚持这么多年的记录而感到幸福，无论经历好坏都是自己的一部分，没有记录的生活，很快就会被遗忘，能定格当时的喜和悲，何尝不是一种快乐呢

32、日本人的书真的超级无敌大啰嗦，但作者主要的想法值得借鉴和参考。

33、很细致，但手账的实际操作还要多研究，我其实想看图文多过文字

34、有趣

35、12.22-12.30阅读，并做读书笔记

36、推荐给想记录自己人生轨迹的朋友们。读完实践中。

37、很适合开始入门，甚至在另外的笔记本的书都有介绍这本。

38、过时 讲的都是知道的

39、纸质的书写能够“保留住当时的气息”这点很赞同！日本很多笔记类丛书的作者都是男性这点真的蛮微妙的.....对lifelog的观念很认同但在自己生活里要怎么记录才不会突兀还要再思考一下。/优：写得认真、观念认同；缺：编辑上有多处错误+看过一遍基本不用看第二遍（2014.12杭州图书馆）

40、作者是典型的日本人，做事总会想办法做到极致。看过后觉得对自己有些用处，特意打印了日历来管理每天的慢跑和练琴来激励自己。

41、说的还不错，但是太啰嗦了。

42、关于笔记的书符合我的兴趣

43、详细的介绍作者本人记录手账的方法，每天都在记录生活的好处，以及选用的笔记本，手账用各种材料，怎样才能让你手账看起来丰富多彩，又实用。觉得比日记本方便多了，我本来就喜欢绘画记笔记，但是以前都是分好多本，在这书里看到，说道分多本容易混乱且遗忘，真的就是这样的。

44、笔记

45、对于活在帝都的我来说，丝毫没有可行性。

46、纸书，一本很有用的小书，里面的方法值得参考，可以和作者讲读书那本一起看，五星。

47、lifelog的概念有点儿解决了之前一直纠结的日记要怎么记的问题，开始实践一下

48、试着记录看看。

49、日本人写的畅销书，总感觉不简练。之前读过一本《别告诉我你会记笔记》，这一本就没什么新东西了。

《人生笔记》

50、其实就是台版大田出版有限公司的《活用一辈子的笔记术》的简体中文版。不过台版没有在封面上写“life notes”，而书里的内容也说了人生笔记是lifelog，所以.....编辑啊你可长点心.....不知道和台版的其他区别是什么，不过还是不错的书。写了很多具体的建议和做法，最后在附录里妥妥地种草。Lifelog，关键是要记录和重读，那么开始吧。

《人生笔记》

精彩书评

1、笔记术在日本，似乎已经成了一门学问，所以像这本书一样，用了一本书来讲为什么要写人生笔记，如何写，甚至本子多大，什么样的笔都写的很详细。对于看过一些笔记术的读者来说，内容有些重复，总结就是几点：1.记录人生笔记很重要。2.人生笔记更重视记录行动3.所谓成长就是让不想做的事情减少，让想做的事情增多4.人生笔记三个步骤：书写，黏贴，重读书里面的一个还有一个很重要的点就是，记录的时候，不要试图去分类到不同的本子上，而应该只用一个本子记录所有的事情。

2、摘录：1.lifelog只是将所做过的事情原封不动的记录下来。2.只要想“戒掉某种行为”，就一定能戒掉。3.只要坚持记录就能坚持做事。4.所谓成长，就是让不想做的事情减少，让想做的事情增多。5.通过重读自己过去犯错时的恐怖心情，可以产生这次一定不会松懈的意念，从而振作精神；通过重读过往事情顺利进行的行动纪录，便能相处为了能再次制造出那种氛围，默念加油的主意。6.在有时间的时候，交错着记录下自己的行动与思考的事情。7.我用圆珠笔在黄色遮盖胶带上写的日期。相比用记号笔加以强调，这样做能让日期一下子映入眼帘。8.每个人的日常饮食、工作内容、所读书籍，都是自己的选择、思考的结果，而且正在一点一点取得进步。9.我们在过去的充实生活和丰富经历中取得的精神财富，是人和人任何事情都夺不走的。10.仅靠记忆留住的过去会被美化的。但是只要重读lifelog笔记本，就能直面真实的原封不动的过去。我的心得：笔记本之前开始过无数次，没能继续下去的原因只有一个：就是想去记录一个有意义的人生。每天打开本子看着上面的空白横格，就会有一种难道真的把今天枯燥的日常写在上面的沮丧，最后就会不写，确实啊仅靠记忆留住的过去会被美化，很多事情我都忘记我是不是有做过，就算想起来也会去想象很好的自己。整本书都在缓解读者的压力，笔记本只是去记录而已，仅仅是记录。我们能回看过去，通过记录的方式去珍惜自己的每一天，去客观的看待自己的位置，能做到这个就已经非常好了。这本书提供了非常多很实用的记事本使用技巧，适合做一个人开始学写记事的第一本书，从心理建设到实际行动都帮助很多，今年希望通过记事本成为一个对自己说过的话负责的人。

章节试读

1、《人生笔记》的笔记-第42页

政治家和媒体说的话都似乎在哪里听过，毫无新意。只是人云亦云而已。

2、《人生笔记》的笔记-第127页

觉得羞于读自己的lifelog笔记,是理所当然的

话虽如此，但我认为还是避免写让自己觉得羞愧的事情为好，也就是说自我反省性的文章还是不要写上去为好

从前有很多写日记的习惯，但是重读的时候发现充斥着好多自我剖析，诅咒和发泄情绪，觉得很羞愧，而且也很难坚持。

自我反省是必要的，但是不用刻意在笔记本上反省，只要记录自己的行动，说出当是的状态和感受就足够了。

已经买了手帐，也好好记记LIFELOG吧！

3、《人生笔记》的笔记-第23页

笔记本了解我们自己有哪些成就。与其跟别人比较，不如通过翻看笔记本将现在的自己与过去的自己做比较，更能获得一种切实的充实感。

《人生笔记》

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.tushu000.com