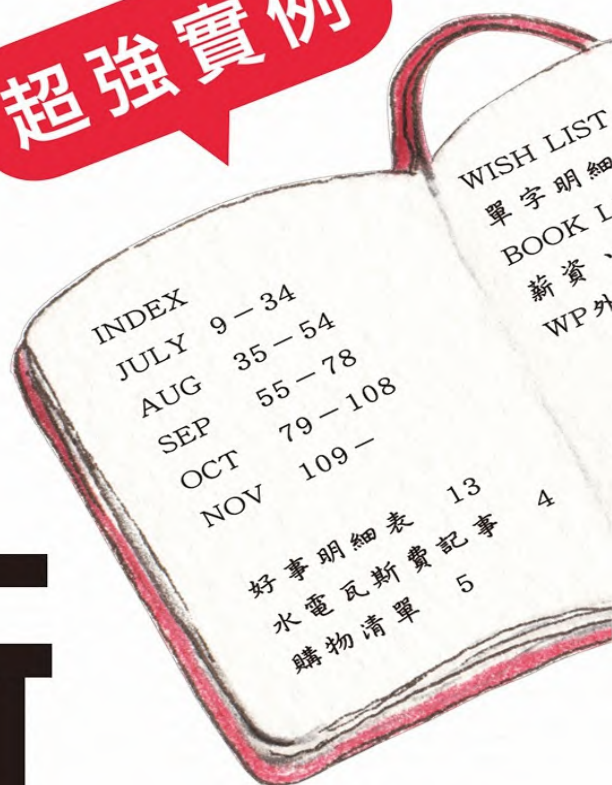


# 快狠準！ 子彈 筆記術

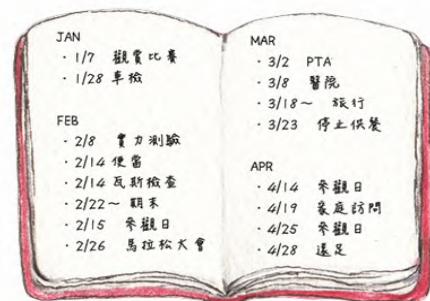
Marie — 著  
黃瓊仙 — 譯

超強實例



· 立即索引查詢

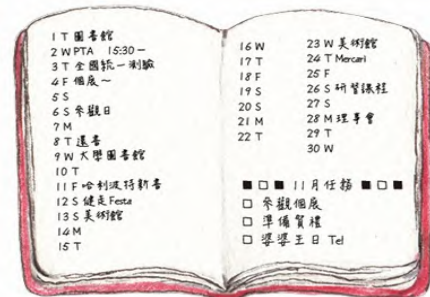
徹底重整人生的最佳幫手



· 提早規劃



· 活用子彈符號



· 排出月日清單

Bullet  
Journal

## 善用符號

- ☑ 活用子彈符號，  
記事一目瞭然

## 快速索引

- ☑ 立即查閱未來規劃表、  
月計劃、日計劃

## 統整思考

- ☑ 結合待辦清單、行程表、  
備忘錄，妥善管理時間

suncolor  
巨兔文化



# 快狠準！ 子彈 筆記術

Marie 一著  
黃瓊仙一譯

超強實例



· 立即索引查詢

徹底重整人生的最佳幫手



· 活用子彈符號



· 提早規劃



· 排出月日清單

Bullet  
Journal

## 善用符號

- ☒ 活用子彈符號，  
記事一目瞭然

## 快速索引

- ☒ 立即查閱未來規劃表、  
月計劃、日計劃

## 統整思考

- ☒ 結合待辦清單、行程表、  
備忘錄，妥善管理時間

suncolor  
三采文化

# 快狠準！ 子彈筆記術

超強實例

徹底重整人生的最佳幫手

Bullet Journal

Marie 一著 黃瓊仙 一譯

suncolor  
三采文化

你是否有過這樣的經驗呢？

「要做的事情太多，不知如何安排！」

「想做的事老是要等下一次……」

「重要的事明明有記下來，卻怎麼也找不到……」

「試過許多筆記本，卻全部不合用！」

「沒有記在筆記本，就會覺得不安……」



NOV-29 TUESDAY

- 取消 NG
- ☒ CalenGoo 日程管理資料輸入
- ☐ 買止痛藥 Loxonin
- ☐ 手機電池檢討
- ☒ 重新整理筆記本
- ☐ 多多挑戰閱讀
- ~~☐ Pebble 語音備忘錄搜尋~~
- ☒ 明天 紙杯
- ~~☐ 明天 PDF 印出~~

NOV-30 WEDNESDAY

- ☐ 手機電池檢討
- ☐ 維持餐桌整潔的方法
- ♡ 早上要完成的事情
  - 煮飯                      '垃圾準備
  - 洗鍋子                  擦桌子
  - 剪瀏海                  吸塵器
- 開始閱讀 Spaceman
- ☒ 搜尋刪除電腦資料的方法
- ☒ 搜尋電腦回收公司
- 子、Magic Tree House 32

「條列記事」的子彈筆記本，

絕對是你的生活好幫手！

Datum / Date: NOV-28 MONDAY ☀

- ⊙ 9:00-PTA 聚會
  - ☑ 帶 USB 出門
- ♡ ☑ 倒垃圾 10 袋
  - 購買研修用資料、看書
- □ 手機電池檢討
  - ☑ 洗衣服
    - □ 洗漂亮的衣服
  - ☑ 讓 PC 復活
  - ☑ 輸入防毒軟體
  - ☑ HDD 備份
  - □ 重新檢查手帳
  - ♡ PC 終於復活了
  - B ☑ 新文章力教室
    - 跟孩子起爭執 <sup>~v~</sup>
    - 列出避免爭執的對策
  - ♡ 「全民情聖」威爾·史密斯
    - 涼拌菠菜、油漬香菇、照燒雞肉





## Prologue

# 子彈筆記本是 讓我的人生變美好的最佳幫手

## 我的房間和腦袋全部亂成一團

我從小就很健忘，精神散漫。當我沉迷於一件事物時，就會看不見其他的東西。

我不擅長整理收納，只要散漫一點，房間立刻變得雜亂無章。

我也曾好幾次下定決心要記帳，但總是無法持續記錄到最後一頁。

我的腦子裡總是塞滿「這件事一定要完成！」、「那件事也想做」、「該看點書吧！」、「我想到一件有趣的事！」、「這個方法可以在工作上試試看」、「這個月的學校活動是幾號呢？」等各種想法，但我不會分類，就讓這些想法擠爆我的大腦。

很高興認識各位，我是Marie。

我除了本業外，還經營了與語言學習及學習小道具有關的部落格「Mandarin Note」。私底下是兩個孩子的母親。

現在想想，我本來就不擅長於整理收納，加上家裡有四個人，還有本業，也要經營部落格，我也想好好管理大腦思緒，但是像我這樣的人，可能辦不到。

### 「必做工作清單」無法妥善管理！

我就這樣一直過著思緒雜亂的生活，但是現在老大已經兩歲了，我也該

想想辦法改變一下。

可是，當兩個孩子上了托兒所，我開始出外工作後，在許多方面都遭遇到不斷的失誤。托兒所的便當日、要把老公的西裝拿去乾洗等重要的事，我竟然忘得一乾二淨，直到時間快到了才想起這些事，然後趕緊去做……，每次都是這樣慌慌張張。

我會把重要的預定行程寫在客廳的月曆等顯眼處。可是，卻完全沒有做好事前準備，等到察覺時已經太遲了，老是犯相同的錯誤。

「再這樣下去會很慘！」我開始有危機意識，決定隨身攜帶筆記本，認真記錄。

### 與子彈筆記本的邂逅

老是被我擺在一邊的筆記本，也該開始寫上點東西吧！然後我也養成確認筆記內容的習慣，「忘記」的次數也愈來愈少。



而且，關於日常生活事務也愈來愈上手，於是，我又有了新的念頭。

我想將「想做的事」排入「必做清單」中。

各位或許會覺得我是庸人自擾。可是，有了孩子以後，雖然很不想承認，但是「時間有限」卻是不爭的事實。

我應該如何做，才能在有限的時間裡，安排出自己的時間，盡情做想做的事？

我開始審視我記錄過的筆記本，找出可以更有效率完成家事及工作的方法，這樣就能擁有屬於自己的時間。

在我開始體悟筆記的重要性時，偶然從某個網站認識了「子彈筆記本」(Bullet Journal)。

我記得那是二〇一三年左右，刊登於「Lifehacker」的報導。

報導內容列出子彈筆記本的特色，我很喜歡其中兩個特色。

● 凡是日程記事、企畫、必做清單、備忘錄等，全部都可以「條列式」記錄於一本筆記本裡，方便管理。

● 這本筆記本不像市售行程筆記本，以一頁就是一個日期的方式分頁，上面並沒有標示日期，一個日期要使用多頁記錄也行，也可能哪一天都沒有任何記錄。只要把想記錄的事情記下來即可，使用時完全沒有壓力。

看完這個報導後，我馬上把筆記本換成子彈筆記本。

staple suspension integrity diploma contingency partition quota fluctuation	<p>JUN-22 MONDAY ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 狗屋堂子之島 飯嶋和一 閱讀完畢</li> <li>☑ 豬里肌肉塊用鹽醃漬</li> <li>☑ Oxford Factfiles 音源保存</li> <li>· 煎餃、百蘿蔔沙拉、高麗菜小黃瓜湯漬</li> </ul> <p>JUN-23 TUESDAY ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 泰式咖哩、炸薯條</li> <li>· 孩子鑰匙忘了</li> <li>☑ 掃地機開關打開</li> <li>· 米粉、香腸 &amp; 馬鈴薯湯、炒南瓜</li> <li>· Paradox、realm、annals、compound、tinge、</li> <li>· Badger、implore、drudgery、interminable、preceive</li> </ul> <p>JUN-24 WEDNESDAY ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 鹿王</li> <li>♥ 奶油馬鈴薯、鮭魚卵蛋黃醬</li> <li>☑ 開關調查品號 WS051</li> <li>· Laconic、throng、intrepid、accost、reticent</li> <li>☑ 羊發英語兼職、跟 M 先生聯絡</li> </ul>
<p>JUN-21 SUNDAY</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 11:00 咖啡</li> <li>☑ memrise &amp; 影片搜尋</li> <li>· zuknow 英檢一級</li> <li>☑ 15:00 髮廊</li> <li>· Oxford Bookworms 在圖書館</li> <li>· 蔬菜送達</li> <li>· 涼鞋 5200 日圓</li> <li>· 炸頂沙拉</li> <li>☑</li> </ul>	

日程表、必做清單、記事等，全部「條列式」記錄！



## 子彈筆記本已經成為我人生中不可或缺的寶貝

子彈筆記本是以「條列式」及「特殊符號」的方式，管理任務及行程。我萬萬想不到，這樣的筆記形式竟然會與我的生活型態如此契合。

以前我都是買市售筆記本記事，但是只記錄半年就不再使用了。但是，我使用子彈筆記本的時間持續達三年以上。

每年我會用到兩本至四本的筆記本，對於以前從未耐心記完一本筆記本的我而言，這是非常了不起的事。

當我把任務、行程表，以及其他事情全部寫在筆記本後，原本雜亂無章的大腦思路，真的瞬間變清晰。

而且，子彈筆記本不限筆記本款式，可以自訂特殊符號和記錄形式，完全是客製化，可以視自己想要的變化而改變。

家庭成員會變多，工作型態也會有變動，也會訂立新嗜好或新目標，總之，生活型態不可能一成不變，而是時刻改變。然而有件事情永遠不會有所改變，那就是我的生活中一定要有子彈筆記本的陪伴。

子彈筆記本可以說是讓我的生活愈來愈美好的最佳幫手。

本書除了介紹子彈筆記本的製作方法、基本使用方法，還會與各位分享我歷經多次嘗試錯誤後，所領悟到的使用祕訣。

像我一樣散漫的人，熱誠期待本書能助您一臂之力。

## Contents

### Prologue

#### 子彈筆記本是

#### 讓我的人生變美好的最佳幫手

7

#### 我的房間和腦袋全部亂成一團

7

#### 「必做工作清單」無法妥善管理

8

#### 與子彈筆記本的邂逅

9

#### 子彈筆記本已經成為我人生中不可或缺的寶貝

13



第  
—  
章

首先學習最基本的技巧

子彈筆記本製作方法

21

1 何謂「子彈筆記本」

22

2 為了克服學習障礙難題所想出來的系統

25

3 把一般的筆記本、記事本變成行程記事本

26

4 首先挑選筆記本和筆

27

5 子彈筆記本 四個基本架構

30

6 自己喜歡的特集頁「收藏」

41

7 筆記原則

44

column 舊的符號與新的符號

56

column 進化版子彈筆記本

60

第2章

只要一點巧思，每天都無壓力  
子彈筆記本使用方法

1 我的「工作清單」管理方法

64

2 只是寫上日期，就讓我有了大轉變

74

3 未完成的任務怎麼處理？

88

4 每個月要做的事

92

5 子彈筆記本的記錄方式也適用在職場

95

6 兩個讓子彈筆記本持之以恆的巧思

97

Interlude

總是無法寫完一本筆記本的我，

終於找到能讓我「持之以恆的筆記本」

100

### 第3章

都記下來了，不會手忙腳亂！  
便利的「珍藏」點子集

能完成的工作清單

114

簡單扼要記帳簿

117

資產明細表

119

健康管理表

119

開心表

122

積分制任務管理

124

搬家相關清單

127

賀年卡企畫

130

旅遊記錄

134

學習記錄

137

## 第4章

有許多好點子！現在就想複製看看  
大家的子彈筆記本實例！

1 MUYATAN

160

2 宮崎淳子（手帳社中）

166

### column

TOEIC 多益模擬考成績記錄

142

閱讀記錄

144

旅行時的行李檢查清單

146

因應療法清單

149

實體筆記本與數位工具該如何併用？

153



Epilogue

開始使用子彈筆記本後，改變最多的事情

195

4 Decocchi

181

3 nyororo / 狩野直子

170

*Bullet Journal*  
*chapter*



第 | 章

首先學習最基本的技巧  
子彈筆記本製作方法

## no. | 何謂「子彈筆記本」？

各位是否曾在什麼地方看過「子彈筆記本」(Bullet Journal)呢？我想應該有不少人是第一次聽到。

子彈筆記本來自美國，大約在二〇一四年以後，才逐漸開始廣為人知。

子彈筆記本的「Bullet」(子彈)是指條列記事前面所附的圓點符號「•」(Bullet Point)。利用條列筆記法及符號，就可以有效率地管理任務、行程、記事等，所以將這款筆記本命名為「子彈筆記本」。

SEP-4

- × 與 M 小姐聯絡
- 19:00 - 補習班面談
- 去洗衣店拿回衣服
- ◀ 買孩子的球鞋 → 本週末
- 決定好吃午餐的餐廳
- 明天 21:00 電視播放電影

子彈筆記本透過條列式書寫及符號（×、○、➤、◀、•、—等）記錄資料。

我在「序」中提過，我非常不擅長整理歸納，為了打理家中四口人的生活，非常辛苦。可是，二〇一四年邂逅了子彈筆記本後，家庭管理工作也漸漸步上軌道。

過去這三年，我一直使用子彈筆記本，同時也不斷修正，找出適合自己的筆記方法。

某日突然在Instagram等社群網站看到使用插畫或紙膠帶製成，色彩繽紛又具藝術氣息的上傳照片，心想這些人當中或許有人知道子彈筆記本。

現在，子彈筆記本已聞名遐爾，大家對它的象就是，「以自己喜歡的方式把喜歡的事物全部記錄下來的手寫自製筆記本」。不過，子彈筆記本的原始目的是「只要有紙和筆，就能管理你的生活」，它的筆記術非常簡單。

本章節將介紹子彈筆記本最原始，也是最簡單的筆記術。



no. 2

## 為了克服學習障礙所想出來的系統

子彈筆記本的發明人是住在紐約的數位產品設計師瑞德·卡洛（Ryder Carroll），他原本的發明是筆記本的行程與任務管理系統。

瑞德本身有學習障礙，注意力無法集中，為了適應學校生活吃了許多苦。他不斷思考可以馬上掌握重要事物，又能一目瞭然看懂的筆記方式，經過一再地嘗試錯誤，完成了子彈筆記本這套簡易筆記術系統。

### no. 3

## 把一般的筆記本、記事本變成行程記事本

基本上，子彈筆記本就是將想到的事情立刻寫下來的記錄工具。

因此，一開始只需要準備一本你喜歡的筆記本和一支筆。

不需要具備優異的插畫才能，也不需要把每一頁都設計得非常精美。

接下來，介紹發明人瑞德·卡洛所提倡的子彈筆記本使用方法，教導各位如何開始啟用。

no. 4

## 首先挑選筆記本和筆

第一件事是挑選筆記本。

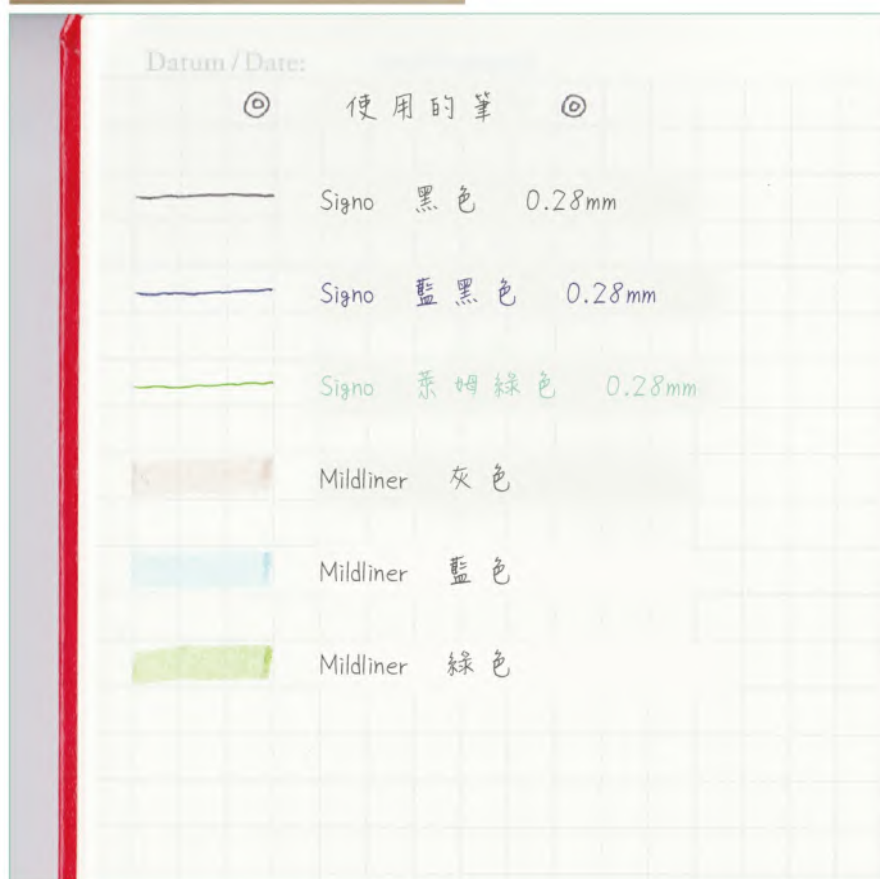
薄的或厚的都可以。任何一種款式都可以。

想持之以恆，建議選擇方便攜帶的規格。我是使用 A 6 尺寸的硬封面筆記本，雖然體積小，但相當實用。

筆就挑選喜歡的款式。因為是小筆記本，尖細筆芯的筆利於大量書寫。我使用 uni-ball Signo 的超極細 0.28mm 原子筆。



可以在筆記本封面貼上自己喜歡的貼紙。



筆記本：Leuchtttrum1917。



## no. 5 子彈筆記本 四個基本架構

子彈筆記本至少要擁有四個基本要項：

- ① 索引頁（目錄）
- ② 未來規劃表（列出半年份的預定行程）
- ③ 月計劃表（一個月的預定行程管理）
- ④ 日計劃表（一天的預定行程、任務管理）

現在針對這四個基本要項簡單說明。

## ① 索引頁（目錄）

子彈筆記本的第一頁要設定為索引頁（目錄）。

事先將主題以及該頁碼記錄於索引頁，可以讓你迅速搜尋到過去的記錄內容。

這個索引頁的功用跟書籍的目錄相同。最後事先預留四頁左右。

或許有人會覺得一開始要製作索引頁很麻煩。

可是，如果有了索引頁，就算相同主題的頁數遍布於整本筆記本裡，就可以參考索引頁，不但不怕遺漏資料，還能讓你迅速找到想要的資料。

# ▶ INDEX ◀

JULY	9-34
AUG	35-54
SEP	55-78
OCT	79-108
NOV	109-

好事明細表	1-3
水電瓦斯費記事	4
購物清單	5
WISH LIST	7
單字明細表	31-32、83-86
BOOK LIST	41-42
薪資、有假加班日	90
WP 外掛程式 LIST	111

## 2 未來規劃表

記錄數月以後預定行程、該做的事、想做的事等資訊的篇幅。

在跨頁的兩頁，各畫兩條橫線，將頁面分隔成三個區塊，這樣兩頁一共區隔出六個區塊。

每個區塊代表一個月份，跨頁的兩頁可以記錄半年份的預定行程。

## 3 月計劃表

月計劃表就是每個月的預定行程記錄頁。可以當月曆使用，也可以當成是任務清單。

左頁是月曆表，標上該月的日期；右頁則是該月的任務清單，以條列式記下每項任務。

Dayton / Date:		Dayton / Date:	
JAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/7 觀賞比賽</li> <li>1/28 車檢</li> </ul>	APR	<ul style="list-style-type: none"> <li>4/14 參觀日</li> <li>4/19 家庭訪問</li> <li>4/25 參觀日</li> <li>4/28 遠足</li> </ul>
<hr/>		<hr/>	
FEB	<ul style="list-style-type: none"> <li>2/8 實力測驗</li> <li>2/14 便當</li> <li>2/14 瓦斯檢查</li> <li>2/22 期末</li> <li>2/15 參觀日</li> <li>2/26 馬拉松大會</li> </ul>	MAY	<ul style="list-style-type: none"> <li>5/2 參觀日</li> <li>5/3-5 露營</li> <li>5/19 健診</li> <li>5/20 運動會</li> <li>5/29 補假</li> </ul>
<hr/>		<hr/>	
MAR	<ul style="list-style-type: none"> <li>3/2 PTA</li> <li>3/8 醫院</li> <li>3/18~ 旅行</li> <li>3/28 供餐結束</li> </ul>	JUN	<ul style="list-style-type: none"> <li>6/4</li> <li>6/14</li> <li>6/20</li> </ul>

## ② 未來規劃表



1 T	圖書館	26 S	研習課程
2 W	PTA 15:30 -	27 S	
3 T	全國統一測驗	28 M	理事會
4 F	個展 ~	29 T	
5 S		30 W	
6 S	參觀日		
7 M			
8 T	還書		
9 W	大學圖書館		
10 T			
11 F	哈利波特新書		
12 S	健走 Festa		
13 S	美術館		
14 M			
15 T			
16 W			
17 T	早點出門		
18 F			
19 S			
20 S			
21 M			
22 T			
23 W	美術館、IRUMI		
24 T	Mercari 軟體傳送		
25 F			

#### 11月任務

- ☐ 參觀個展
- ☐ 準備賀禮
- ☐ 婆婆生日 Tel
- ☐ 曾祖父生日 Tel
- ☐ 義賣活動負責任務確認
- ☐ 婆婆的禮捌
- ☐ 去 7-11 買預售票

### 3月計劃表

如果是A 5筆記本，跨頁的左頁剛好可以容納一個月份的日期；如果是A 6筆記本，可能會有點超出範圍。

月計劃的優點就是可以同時瀏覽一個月份的預定行程表與任務清單。在月初時先做好月計劃表，然後再記錄每個月的「日計劃表」。

為了能看了月曆表就能掌握該月份的重要行程，記錄時力求簡潔扼要。

上個月月規劃表中未完成的任務可以挪到這個月的任務清單，所以任務清單，除了記錄上個月尚未完成的任務，還要記錄本月想要做的事、該做的事。

#### 4 日計劃表

日計劃表是子彈筆記本最重要的部分。

首先寫下新的一天的日期。然後以條列方式簡潔扼要記錄當天的預定行程、任務、點子等。

記錄內容少的日期，可以於那一頁的中間開始記錄翌日行程。換句話說，如果是記錄內容比較多的日期，使用數頁篇幅來記錄也沒關係。

子彈筆記本的最大優點就是「每天的記錄篇幅沒有限制」。

日計劃表的記錄內容也沒有限定。你想記錄的事情可以全部寫在一本筆記本裡。

例如，當天發生的事、感動的事、購物記錄、閱讀感想、旅行記事等，全部可以記錄於日計劃表裡，想寫什麼都沒問題。

因為採取時序記錄方式，日後想搜尋需要的資訊時，馬上就能找到。

JAN-11 WEDNESDAY ☀️

- ☐ 汽車經銷商電話
- ♥️ ☒ 環路濾網清洗
- ♥️ ☒ 換氣扇濾網更換
- ☐ 明日購頂清單 砂糖、牛油、鴨油、大啤雞、鮑翅、
- 送貨處理的點子、中檢、英語、KDP
- \* 思考為什麼成功 ← 不是思考為什麼失敗
- 「人要懂得自主思考」
- 九龍、南丁格爾

《部落格修正案》

- 置頂頁
  - ☐ 版頭畫像
  - ☐ 分類標籤
  - ☐ 無標題 Design
- 邊欄 → 分類
  - 頂部      · 韓文
  - 中文      · 小工具
  - 英文      · 筆記本
- 置底部
- 各頁大綱

JAN-12 THURSDAY ☀️

- ☒ 打掃浴室 分部位
- ☒ 經銷商 Tel
- ☒ PocketRocket 登錄
- ☐ Android 學語言 我是哪一個?
- 目標型與底開型
- ☐ WORD 大綱初疊印刷
- ♥️
- ♥️ 大家就寢 (因為很冷)
- 獅奶咖哩雞
- ☒ 浴室門外側

JAN-13 FRIDAY ☀️

- ☒ 浴室洗髮精衝雅

JAN-15 SUNDAY ☀️

- 商用製作軟體電電轉換器 很難
- 好冷
- 下週補登存檔

#### 4 日計劃表

至於日後可能會回顧，已經整理好的情報，以每一頁新標題的方式記錄，會比照著日計劃表的頁數連續記錄的檢索性能更佳。

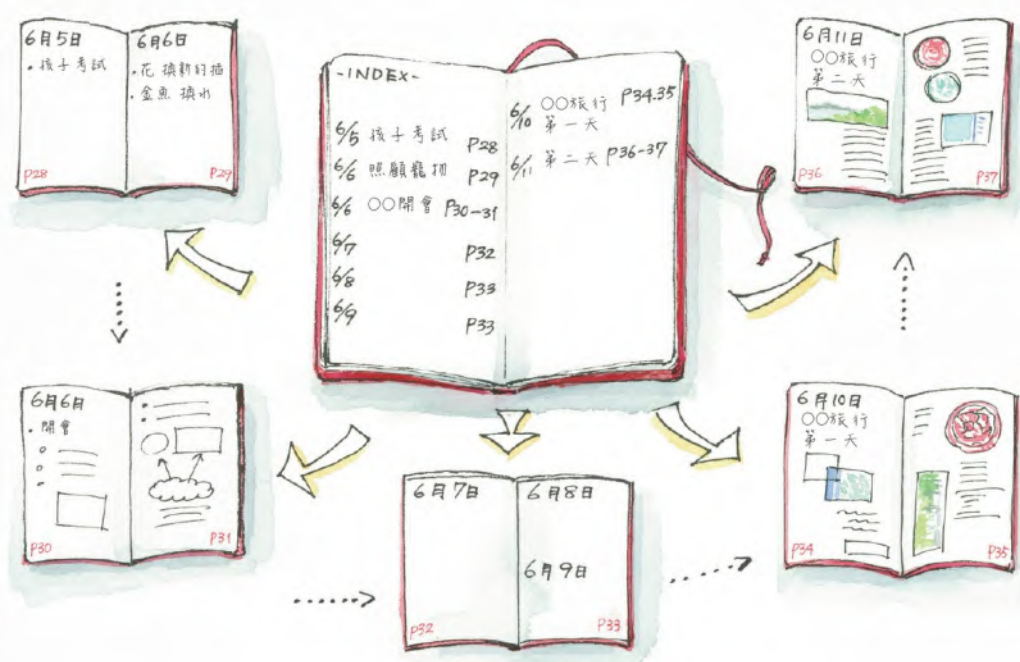
比方說，記錄工作會議內容的頁數或貼了車票的旅行記事記錄的頁數，在索引頁可以照以下的方式列寫。

「6／6 與○○公司的○○先生開會 P 30－31」  
「6／10－12 至○○旅行 P 34－40」

如果是這樣記錄的話，就算過了一段時間想回顧這些情報，只要看索引頁，馬上就能翻到所需的頁數閱讀資料。



搜尋索引頁，馬上就能找到想看資料的頁數！



## no. 6

### 自己喜歡的特集頁「收藏」

除了上述四個基本要項，也可以自由追加項目。

筆記列單外，也可以畫插畫或曲線圖，貼票或貼照片，任何項目都可以再追加。

比方說，「看過的電影清單」或「今年想做的事清單」等的頁面，如果是市售的行事曆筆記本，通常會擺在第一頁或最後一頁。

如果是子彈筆記本，若是臨時想到喜歡的特集頁面，就可以直接換新頁，自己製作。

萬一想做的事太多，即使「想做的事清單」一長串，子彈筆記本完全沒有書寫空間的限制，可以隨意增加所需的頁數篇幅。

這樣等於你可以毫無壓力的一直記錄，這是一般市售的行事曆筆記本所沒有的優點。

- 閱讀記錄
- 看過的電影清單
- 願望清單
- 習慣追蹤清單  
(為了養成習慣的清單)
- 購物清單
- 家具、窗簾的尺寸清單
- 贈禮規劃表
- 心智圖
- 體重變化曲線圖
- 禪繞畫  
一種能讓人心靈感到平靜的新興藝術，將簡單的元素予以組合，以不同線條搭配描繪，完成圖案。

蒐集的案例。



蒐集的案例。

事先將每個蒐集到的資料主題及頁碼寫在索引頁上，就可以迅速找到你想要的頁數。

關於蒐集案例，會於第三章詳細介紹。

## no. 7 筆記原則

前面介紹了子彈筆記本的基本架構，大家應該大概知道子彈筆記本是何面貌。

接下來介紹子彈筆記本的筆記原則。雖說是原則，卻一點也不麻煩，相當簡單。

### 快速記錄 (Rapid Logging)

子彈筆記本發明人瑞德先生認為最重要的原則就是「Rapid Logging.. 快速記錄」。



我以前會依「家事」、「工作」、「興趣」等項目分類，使用不同顏色的筆記錄行程，這是我自創的原則。

以顏色分類，日後回顧時很快就能找到所需資料。可是，有時候會發生「現在手邊沒有這個顏色的筆，不能記錄（不想記錄）」的問題。

像我這種吊兒郎當的人，很難得會把彩色筆與筆記本全部帶齊，我自己也察覺到這個問題，最後不再以顏色分類記錄。

一旦被家事或工作壓得喘不過氣，沒時間時，會覺得筆記很麻煩，連伸手去拿筆記本都懶得動，甚至忘了筆記本的存在。

原本為了方便，想了各種方法，結果卻變成讓自己對筆記本敬而遠之的原因，真是得不償失。

所以，記錄原則的首要重點就是力求簡單。



必備物品只有一本筆記本和一支筆。我認為子彈筆記本的筆記術最讓人推崇的就是，結構簡單且記錄快速。

### 日規劃表的必備四元素

- 1 每頁主題
- 2 條列記錄
- 3 條列記錄事項前面加的記號
- 4 頁碼

首先，寫下「主題」與「頁碼」

翻到新的一頁時，先於頁面上寫下「主題」，然後再於頁面下方標記「頁碼」。



日規劃表頁面：主題與頁碼。



蒐集案例的頁面：主題與頁碼。

為了方便索引查詢，可於主題部分附上當天的日期，如此一來，就可以馬上知道該頁的記錄內容為何。

德國的硬封面筆記本《Leuchtturm1917》從第一頁開始就有標記頁碼，可以省下標記數字的時間。

## 記錄方式以「條列式書寫」為基本原則

記錄基本原則為「條列式書寫」。

透過條列書寫項目最前面所附的符號（後述），一眼就能看出該條列項目屬於「任務（工作）」、「預定」、「記事」的哪一項，而且透過符號，可以清楚瞭解任務項目目前的進展情況。

就算任務和點子依時序直接記錄，全部寫在一起，但因為有了符號，可以馬上找到你所需的情報，也能避免忘記「該做的事」。

因此，在記錄時完全不需要留意任何事，隨心所欲地寫就對了。

### 記錄方式以「條列式書寫」為基本原則

於條列書寫的任務項目，標記名為「標記符號」的符號。

符號標記原則如下所示，讓任務項目的分類、重要程度一目瞭然。

① 首先於任務清單（工作清單）的開頭標記「・」符號。

② 任務完持後，再於「・」上面標記「×」符號。

③ 未完成的任務移到次日的話，於「・」上面標記「>」符號。

④ 須於特定日期執行的任務行程安排結束時，於「・」上面標記「<」

符號。

### 【任務】

• = 執行任務

× = 任務完成

> = 任務延期處理

< = 任務行程表安排完成

### 【預定行程】

○ = 活動

### 【記事】

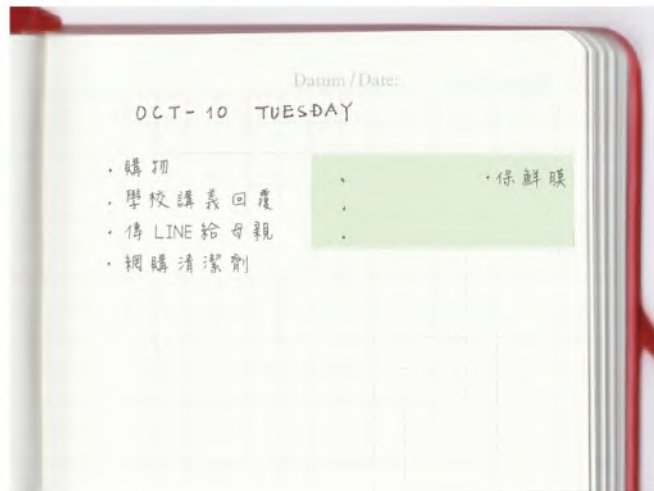
— = 記事

\* = 留意

! = 靈感

記號的例子。





## 「工作清單」管理的實踐案例

跟上一頁一樣，於「工作清單」標記符號。  
為了讓各位一目瞭然，依一天的時序介紹。

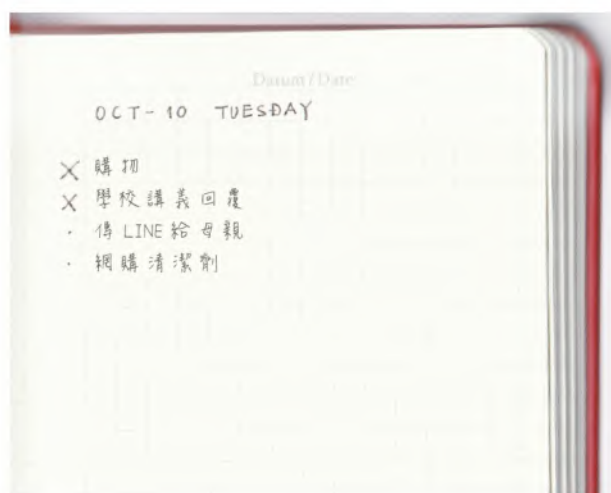
### ● 上午六點。

首先，將今日要做的事列出清單。  
為了購物時可以拿著這張清單邊看  
邊買，請先寫於便條紙上，再貼於筆  
記本。



●上午九點。

學校講義填寫完畢，也交給孩子，所以標記「任務完成」的符號「X」。



● 下午六點。

買完東西回家。

標記「任務完成」的符號「X」。



●晚上十點。

突然想起來要去圖書館還書，馬上追加記錄。

已經傳「LINE」給母親，所以標記「任務完成」的符號「X」。

今天沒時間網購清潔劑，所以標記「延到隔天再做」的符號「>」。

決定13號去圖書館還書，將這個預定行程輸入手機的行事曆軟體，並於筆記本標記「行程安排結束」的符號「<」。

## column

## 舊的符號與新的符號

現在的子彈筆記本記錄方式是先於任務清單的條列項目前面標記黑點「•」符號，然後再視進行狀況加注符號。

二〇一五年以前，最盛行的記錄方式是於條列項目前面標記方格「□」符號，任務完成後，再將方格空白處填滿，表示完成工作。

後來，Bullet Journal官方網站更新，同時也宣布新的記錄方式，不再使用方格符號，而是標記黑點「•」符號，並且可以直接於黑點符號上面再標記新符號，變得更簡便。

這可以說是子彈筆記本為了追求「快速記錄」（Rapid Logging）而做的改變。

不過，如果你喜歡將方格填滿，還是可以繼續沿用這個方法（其實我就是這麼做）。



我初期製作的標記符號一覽表。



子彈筆記本的優點就是在更改任務行程時，  
可以同時再次思考「這件事真的必做嗎？」

相較於數位筆記本，手寫的行事曆、任務管理記事在更改內容時，會更加費工與費時。

如果是數位筆記本，只要用手指滑移，就能輕鬆地將預定行程或任務搬移至隔天。可是，手寫筆記本就不能這麼做。重新書寫費工，而且也無法將過去的記錄完全消除，勢必會留下痕跡。

從某個角度來看，這個「重寫的動作」或許是子彈筆記本的缺點。

可是，如果換個角度想，我們因為怕麻煩，不想重寫，所以這個重寫的動作不就成了督促我們「不想重寫，就必須於今天完成」的動力，而且讓我們更能好好思考時間的安排方式。

也就是說當你把未完成的任務要移到隔天的頁面時，你會先停一下想想：「這項任務真的需要執行嗎？」

如果你覺得這項任務沒有重新記錄的需要，表示不重要，就不需再謄寫於新頁面。

為了妥善使用有限的時間，像這樣自己問自己是非常重要的步驟。透過搬移重寫的作業，讓你再仔細思考，也能改善你的時間安排方式。

## column

### 進化版子彈筆記本

子彈筆記本可以自己設計喜歡的筆記方法，因而受到矚目，也在社群網站中闖出名號。看了使用者社團的「進化版子彈筆記本」的頁面，簡直美得像藝術作品。

一般市售筆記本寫不下的各種項目，都可以手寫記錄於子彈筆記本，還可以自己特製規格樣式，這正是子彈筆記本迷人之處。你可以創造出世界獨一無二，只屬於你自己的筆記本。

自行製作大綱的時光固然開心，但是開始使用前，必須先訂好規格模式，這項作業非常費時，將日規劃表的篇幅框起來的話，就會失去原有的自由原則，也會與瑞德先生的子彈筆記本所提倡的重要元素「快速記錄（Rapid Logging）」有所矛盾。

---

一直以來，基本版子彈筆記本支持者與進化版子彈筆記本支持者就為這個問題爭論不休。

關於這個問題，我的想法很簡單，「覺得畫格式或插畫能得到療癒的人，那就盡情享受這樣的方式。如果覺得還沒開始用就要畫格式或表格，會讓自己壓力很大的話，就選擇讓自己沒有壓力的筆記方式。」

當然，可以從零開始設計自己喜歡的筆記本心情會變好，但如果你常為了內頁設計形式而傷腦筋或想不出來時，建議你還是先使用傳統版（基本版）子彈筆記本，因為只要準備一本筆記本和一支筆，就可以開始書寫記錄。



*Bullet Journal*  
*chapter*



第 2 章

只要一點巧思，每天都無壓力  
子彈筆記本使用方法



## no. 1 我的「工作清單」管理方法

第一章介紹了子彈筆記本的官方使用方法、開始方法。本章節將介紹我自己的子彈筆記本使用方法。

以下內容會有若干部分與第一章重複，但我想將焦點鎖定於我認為有效果的「小祕訣」。

自由度高，可以照自己喜歡的方式編排記錄，正是子彈筆記本的特色之一。因此，我的方法就當成參考，請抱持這樣的心態繼續閱讀。

首先從「工作清單」的管理方法開始介紹。

我會在前一天晚上或當天早上於新頁面標記日期。

以日期為主題的「日規劃表」頁面，好比是以下兩個項目的收納盒。

### 1 當天必做的事

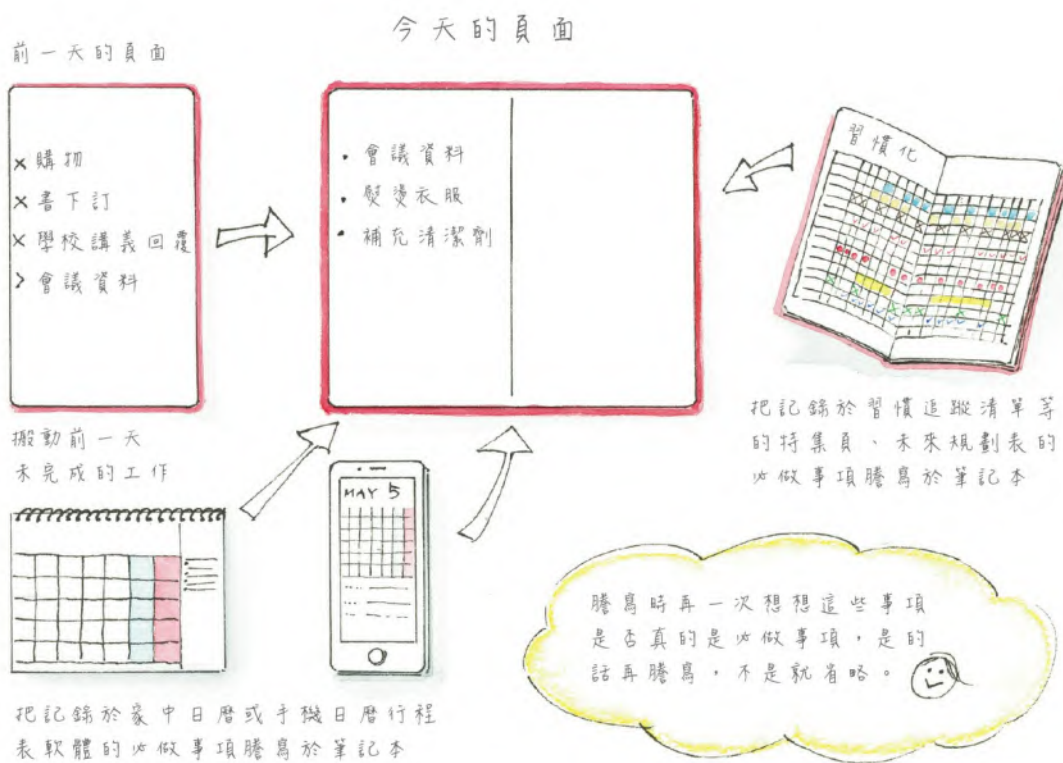
### 2 當天想到的事

將一天的預定行程、該做的事、記事以條列書寫的方式製作清單。

## 把工作從前一天搬到當天

記錄一日清單時，第一件事要翻到前一天那一頁。

找出前一天未完成的項目，必須移到隔天做的項目就直接謄寫過去。



如果是不必急著於隔天完成的工作，可以謄寫於「未來規劃表」等的備忘頁，判斷沒有謄寫需要時，就畫線刪除。

像這樣搬動或刪除前一天頁面所記錄的項目，就叫作「淨空前一天的工作清單」。

前一天的任務清單淨空後，再從該月初製作完成的「未來規劃表」或習慣追蹤清單（為了養成習慣的清單）挑出必須完成的任務謄寫於當天的頁面，並參考管理每天行事曆的手機行事曆軟體，將當天的預定必做事項謄寫於新日期的頁面。

## 確認日規劃表：時時追記，度過這一天

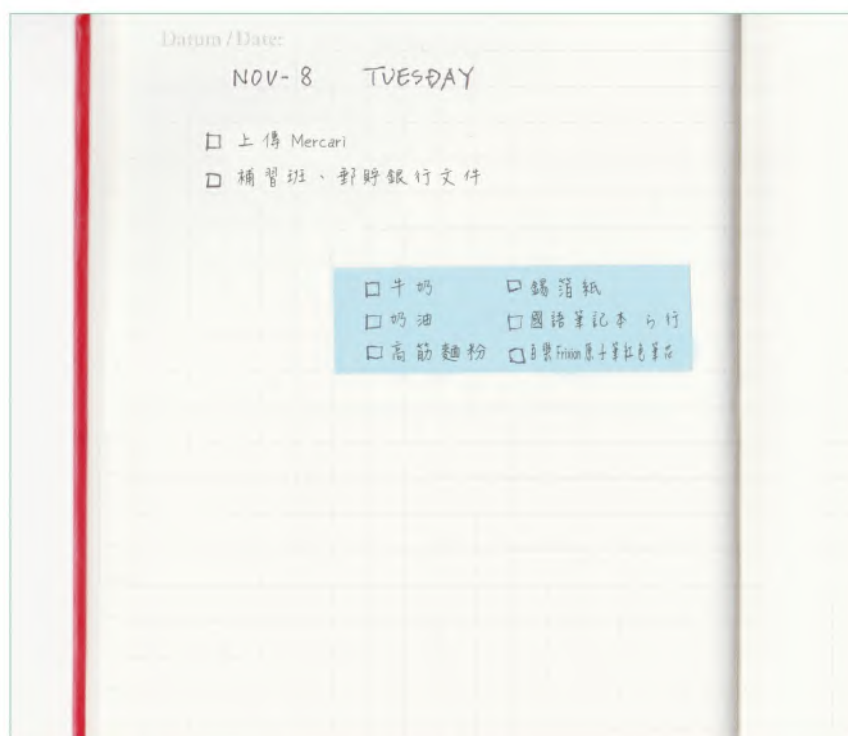
當天要經常且隨時確認日規劃表，執行該做的事。

如果有想起什麼事，馬上就追加記錄。

有時候會插隊加入重要的任務，但基本上排列原則是「愈上面的任務愈要優先處理」，以此原則來檢視工作清單。

通常購物清單會留待數日再完成，所以不要直接寫在筆記本上，而是記錄於便條紙，再貼於當天的頁面。

記錄於便條紙的話，如果要把這項任務搬移至隔天，只要撕下便條紙就能輕易移動，且外出購物時，可以把這張便條紙貼在皮夾或筆記本封面，方便確認。



使用便條紙記錄購物清單。



我非常喜歡任務完成時，將方格符號填滿的這項作業，所以我不是使用×或<等符號，而是使用方格製作任務清單。

## 回顧一天的記錄

當一天結束後，還有空檔時間的話，我會回顧當天的「日規劃表」。

再一次確認當天原本計畫要做，卻沒有辦法完成的任務，真的有執行的必要嗎？

如果確定有必要，就把這項任務謄寫至隔天的日規劃表。

如果認為沒有立刻執行的必要，就將這個項目搬移至「未來規劃表」或「願望清單」。判斷沒有執行的必要的話，當下就畫橫線刪除。

如果有新的預定行程，若預定日在兩三天後，馬上先輸入於手機的行事曆軟體。

如果是一段時間以後的預定行程，怕遺忘的話，除了輸入手機的行事曆軟體，也要於筆記本的「未來規劃表」留下記錄。

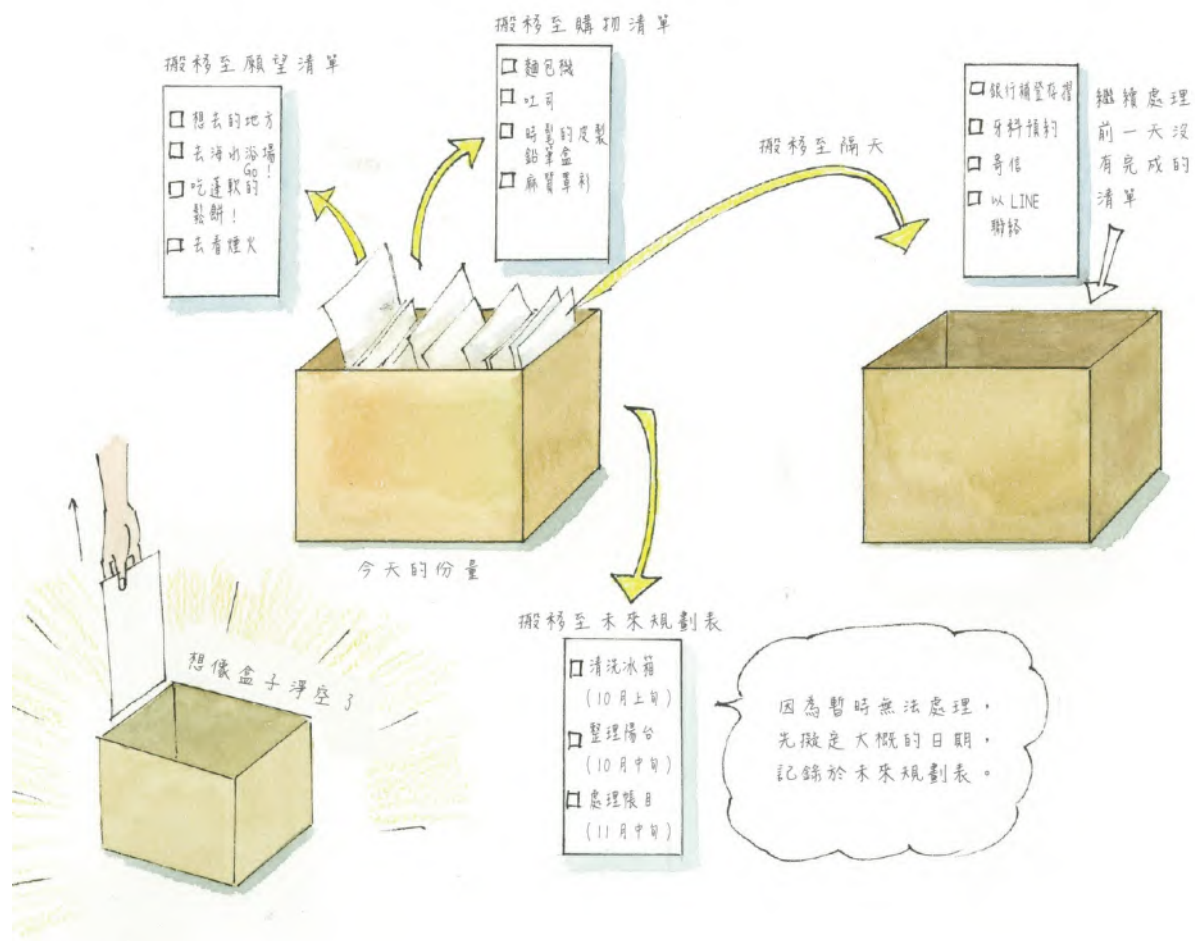
### 「任務及工作」以外的記錄，就記錄於正確的位置

完成的任務當中，如果有需要記錄於「習慣追蹤清單」（參考67頁）的項目，就謄寫過去。

點子靈感記錄於「點子清單」，要買的東西記錄於「購物清單」，想看的書記錄於「閱讀清單」，也就是把當天的記錄一個一個搬移至各自的蒐集區。

如此一來，就可以將當天的那個頁面所記錄的記事，全部謄寫至所屬的位置。

接下來於隔天的「必做的事收納盒II日規劃表」製作清單。



這一連串的作業好比「把前一天的『工作清單收納盒』淨空，再放進新的一天的收納盒裡。一天結束時，將各項目分類至工作清單或記事區，重新整理收納盒的內容物。」

因為已經記錄的內容並不會消失，所以並非頁面會真的淨空。已經記錄於日規劃表頁面的生活記錄項目，並不會被搬移至任何一個蒐集區，資料會一直留著。

可是，當你檢視回顧時，為了不會漏掉工作清單未完成的項目，不要將未完成的項目列於工作清單。

no. 2

只是寫上日期，就讓我有了大轉變

延期完成的任務減少了

這個想像「將工作清單淨空」的方法，讓我不會再遺漏原本決定要做，並記錄於筆記本的任務。

而且，讓我更清楚知道自己的能力，可在一天之內完成多少任務，就不會再列出不可能完成的任務清單，這也算是一種額外的收穫。

如果你列出的願望清單項目不是「該做的事」，而是「如果能做到多好的事」，在換日期的時候，勢必要將所有項目搬移或刪除。



原本計畫要做的事一直延後，不斷於下一頁重寫的話，當你在記錄時心情應該不是很愉悅。

在你把未完成項目一再刪除或延期的過程中，你終於知道該如何把「想做的事」升格為「必做的事」，於是你的行為也會隨著慢慢改變，這可是一大收穫。

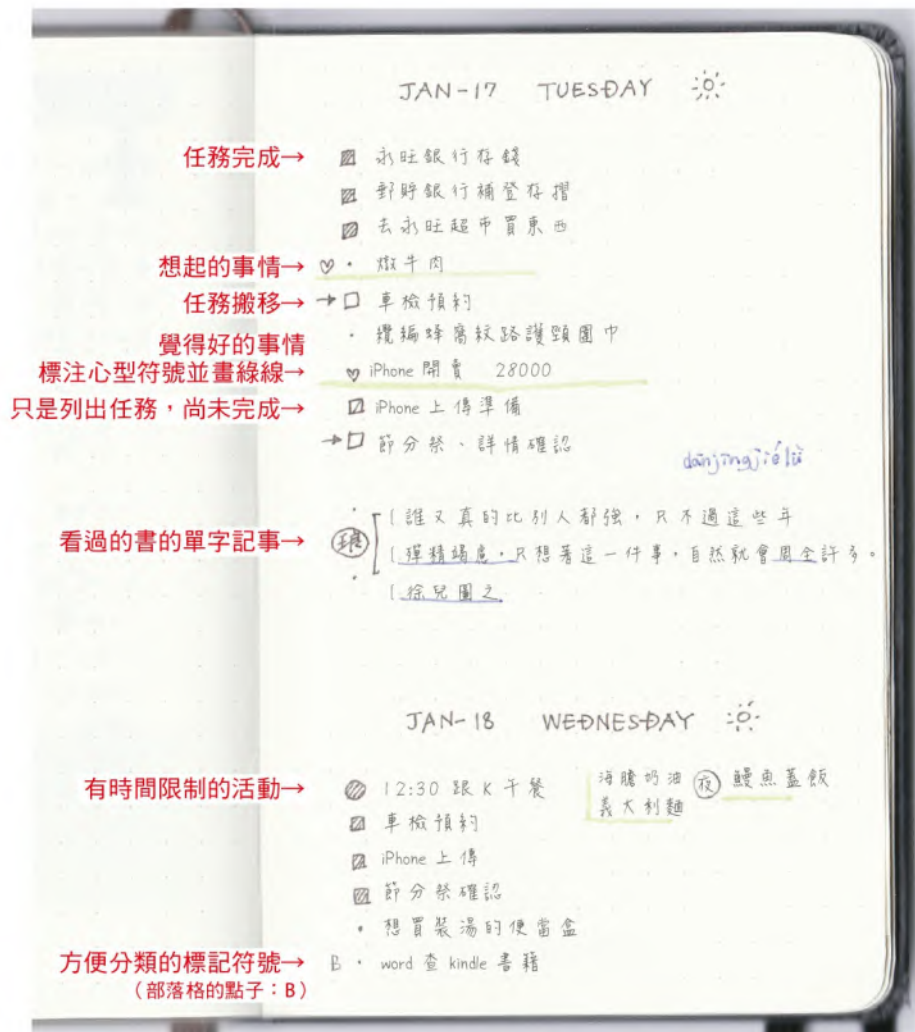
### 不必逼自己「先記住」

我每天早上打開筆記本，寫下的東西就是當天必做的事的檢查清單。

將必須要做的事可視化，就不需要告訴大腦「要記住去做這些事，不可以忘記」。

以前，我會把想到的事寫於手邊的便條紙上，可是最後常常不曉得自己是寫在哪張便條紙上。





所有的記事都寫在一本筆記本裡，就不用擔心記錄事項的便條紙不見了。

所有的事項全部寫在一本筆記本裡，因為是照時序排列記錄，就可以輕易找到記錄內容。

每天列出工作清單，確實完成後，再將方格塗滿。萬一想起什麼事，接著寫下去即可。

子彈筆記本的筆記原則就是這麼簡單。

### **只要翻開筆記本，就能勾起回憶**

什麼事情都可以寫在日規劃表裡。

我剛開始是以列出「購物清單」為主。

以前我都記在腦子裡，等到非得出門採買時，到了店裡卻想不起要買什麼，最後只好移駕超市，亂買一通。

我現在會先把購物清單記錄於筆記本上，發現漏買次數減少了，壓力也減輕不少。

除了超市購買清單，必須出門辦的事、在書店發現想閱讀的書、想做的事、家事處理程序等，只要是想起什麼事情，全部寫在筆記本裡，也記錄了許多寫部落格靈感或點子。

總之，想起什麼事，都可以記在筆記本裡。先記錄下來，就不需要再花心思記每件事，腦壓會減輕，思路也會變清晰。

想起或回顧時，只要翻開筆記本就可以。因為記錄的內容除了該做的事、已經發生的事，連當時的想法與情緒也一併記錄，日後再回顧時，會有許多新發現。

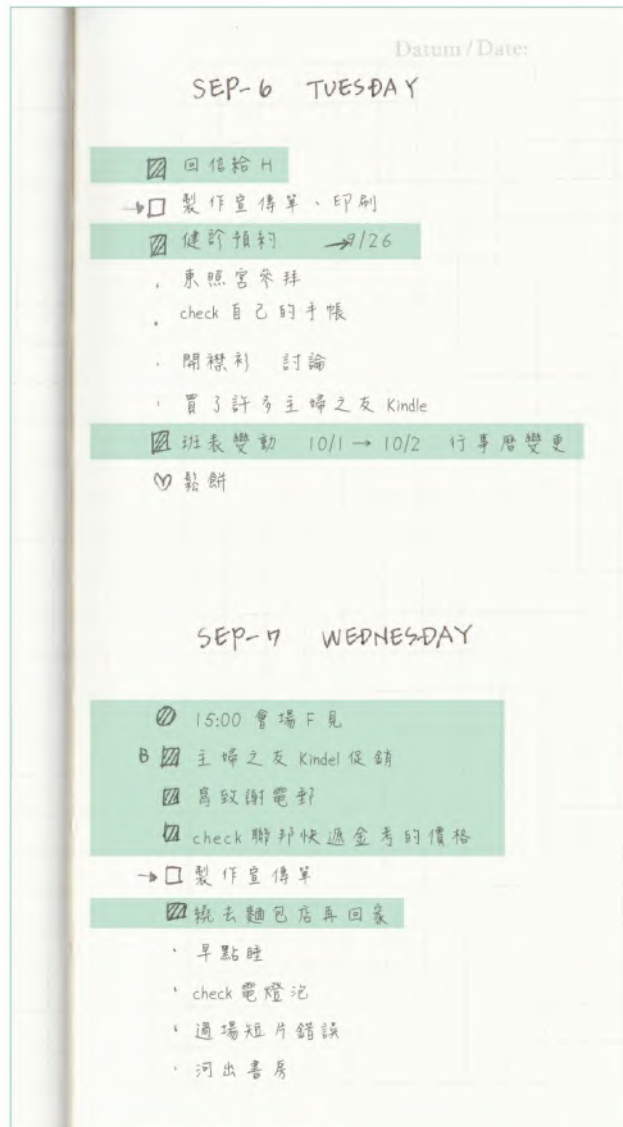
## 可以一目瞭然管理任務行程，壓力自然減輕不少

子彈筆記本利用符號將毫無關聯的條列清單項目分類，這也是它的特色之一。

乍看之下會覺得分類符號只是單純的裝飾作用，實際照著做以後，會覺得非常便利，再也離不開符號了。

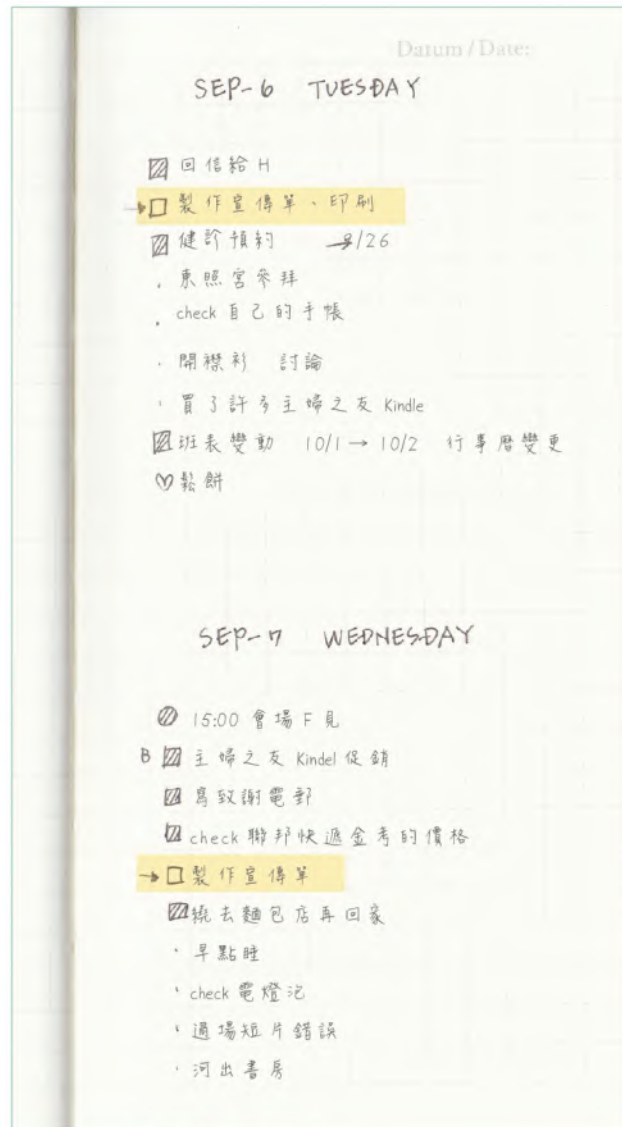
我是於任務清單的每個項目前面標記方格符號。只要看到標記於項目前面的方格，馬上就會知道「哪些項目是必做之事，還是單純記事」。我使用的方格，「■」任務完成、「□」任務未完成，從方格的圖樣就能判斷任務狀況為何，絕對不會遺漏任何一項任務。

下一頁照片中沒畫綠線的部分，有些項目看似任務，但其實記錄的是「想做的事」，並非必須於今天完成的任務。



完成的任務標記「■」符號。

只要看了每個項目最前面的符號，就算沒有看項目內容，也能判斷是否為「必須完成的任務」。



未完成任務標記「□」符號



□表示未完成的任務，加注「→」標記符號，表示將任務搬移至翌日，不過，如果翌日也是「→」符號，表示這件任務一直未完成。請看圖，「製造宣傳單」就是一直未完成的任務。

如果像這樣一直延期，表示這項任務可能是以下其中一種情況：

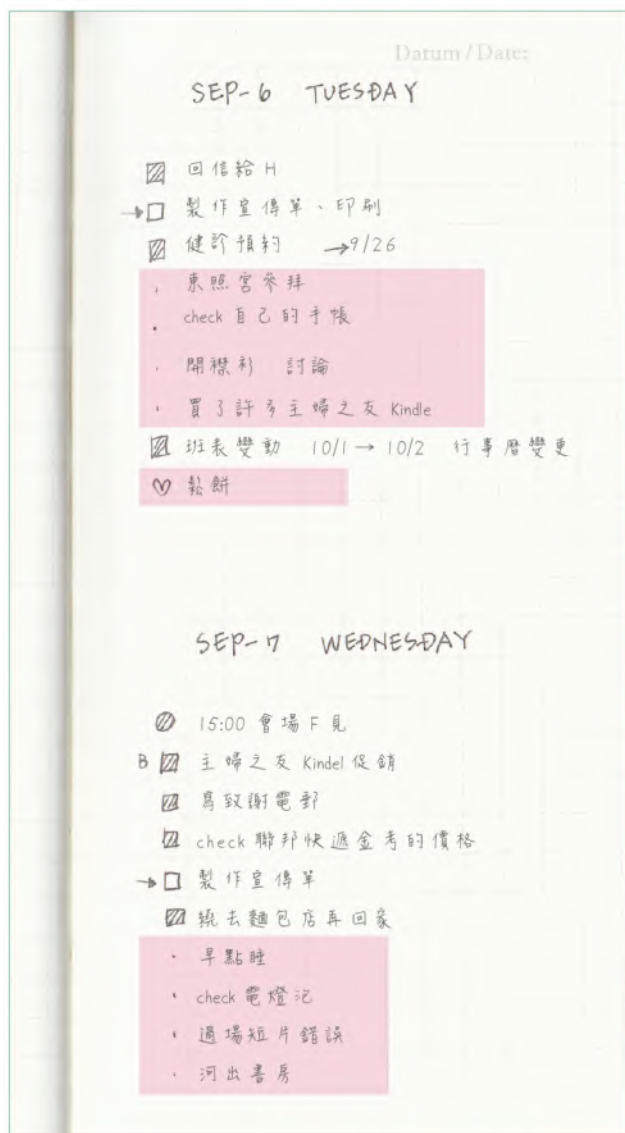
### ① 不需要的任務

### ② 需要分解的任務

到底是要刪除這項任務，還是將任務細分化利於處理，你需要仔細思考該採取哪個方法（參考88頁）。

### ● 記事使用「·」符號

以「·」為開端的項目就是「隨筆記事」。必要時可於「·」前面加上標記符號，予以分類。



便條紙記錄以「·」為首，採取條列書寫方式。



### ● 使用自創符號來分類

我會在方格符號前面加注符號（標記符號），來突顯任務重要性，以及明確任務的屬性。

當我想到部落格靈感時，會於表示記事的符號「•」前面再加注「B」，一看就知道這個靈感與部落格有關。

英文字母的標記代表家人英文名字的縮寫。只要於條列項目前面加上英文字母，馬上就會知道這個記事與誰有關。

重要事項則以「!」、「☆」、「\*」等符號突顯。關於這些符號的使用，我並沒有特別分類，完全視當

時心情而定。

我會於當天開心的事項前面標記心型符號「♡」。



剛開始使用子彈筆記本時，受到其他子彈筆記本使用者的影響，選了各種標記符號加注，可是，雖然符號種類愈來愈多，最後還是無法每種符號都使用。

因為我覺得頁面整齊最重要，所以將符號種類限制在最少的種類，畢竟簡單最美。

## 任務完成的經驗累積打造自信心

在一天的尾聲回顧當天的日規劃表，並擬定翌日的工作清單，自然而然會養成天天回顧檢視的習慣。

「以前處理家事總是漫無周章、手忙腳亂，雖然現在情況慢慢改善，但已經可以井然有序地擬定家事計畫。」因為這樣，讓我愈來愈有自信，也有想挑戰新事物的勇氣。

## 能清楚判斷什麼事是「不須做的事」

為了確保自己的時間，能做想做的事，必須放棄之前某些養成的習慣。想有時間做自己喜歡的事，就跟家計一樣，所謂巧婦難為無米之炊，只能想方設法擠出屬於自己的時間。

當我開始記錄生活後，發現活到現在幾乎都忙著處理「必須做的事」，可以用來做「想做的事」的時間少得可憐。

我現在會利用子彈筆記本來回顧每一天，並養成定期思考什麼事是「不做也行」或「不必做的事」的習慣。

而且，嘗試記錄每天的點點滴滴後，發現我的行為與思考已經定型化。

透過記錄知道自己總是在煩惱同一件事，我會試著讓自己戒掉這個已經定型的「思維習慣」。

這樣的作法好比「記錄減重法」，每天記錄自己吃了哪些食物，並改變自己的行為，當你會寫下「想戒掉這個行為，但最後還是做了」的記錄，表示你有所察覺，也就能因此逐漸改善。



### no. 3

## 未完成的任務怎麼處理？

### 重新檢視無法完成的事

一直記錄於清單中，卻遲遲無法執行的任務，你要思考這項任務是否超越你的能力，或是有無需要執行的必要。

有九成是因為「這項任務無法在一天內完成，不想碰它」或「覺得麻煩」，才一直把這項任務往後延。

雖然知道一定要完成，卻一直不想著手處理的任務卻每天出現在工作清單中，所以就會每天都看到，無形中給自己壓力。

當不想處理的任務一直往後延的話，翻開筆記本這件事就會成為你的憂鬱原因，甚至連好不容易養成的好行為習慣也造成不良影響。

所以，你必須下定決心予以刪除，或將任務細分化。

### 一直不想處理的任務細分為各項小任務

如果老是讓人想延期的家事類任務，建議依完成時間來細分化，分解為五分鐘或十分鐘就能完成的任務。

比方說「打掃客廳」這項任務，確實會讓人看了就懶得動。

因此，你不要寫著如此籠統，試著更具體地細分任務，譬如「整理電視櫃上面」、「整理電視櫃下面」、「整理電腦四周」。

要將任務記錄於檢查清單時，最好能再加注所需要的時間（5分）、（10分）。

如此一來，你就會對自己說：「只要五分鐘就能打掃完畢的話，那就現在做吧！」將任務細分化以後，能喚起你的鬥志，就會願意著手處理。



## 「正確預估所需時間」也是重點所在

如果一項作業或功課的所需時間預估錯誤，一點點的小失誤會導致時間差距變大，最後變得無暇處理或無法把事情做好。

因此，一開始就清楚知道「實際上所需時間是多久」非常重要。

比方說，你以為洗碗作業十分鐘就能完成，但實際上卻要花超過二十分鐘；或是使用吸塵器打掃客廳，竟然五分鐘就完成，總之，你要自己實際做過，並測量所需時間，就可以發現實際所需時間與預估所需時間的差距是多少。

每次這樣審查時，最讓我訝異的事實是，網路購物選擇商品竟然是一件相當費時的事。原本打算半小時就訂購完成，但是實際上常常花了將近兩個小時。

透過記錄能讓自己有所察覺，如果不想花太多時間在網購的話，開始前使用定時器設定時間，或者當天有其他必做的任務，在網購前先把重要的工作處理好，總之，事前一定要做好準備。

## no. 4

### 每個月要做的事

日規劃表會將前一天的任務搬移至隔日，在月底的時候，也要將上個月的任務搬移至下個月。

這時候你要回顧一個月前所擬定的計畫是否確實執行，目標是否達成，然後以頁數來區分，再開始擬定新的一個月的記事。



因為我自己及家人的預定行程常會有所變更，所以我使用手機的行事曆軟體集中管理行程。每當預定行程有變更，若要重新手寫行事曆很麻煩，所以我的子彈筆記本並沒有月規劃表。

因此，我將記錄每個月必做的事、想做的事的任務清單頁面設於每個月開始的第一頁。

因為沒有月規劃表，我將每個月須養成習慣的事，每天要檢視的事等清單，製成圖表。



Datum / Date:

□□□ 10 月的 INBOX □□□

- ☐ 中檢學習計畫
- ☐ 買書櫃
- ☐ 準備丟棄紙箱
- ☐ 新運動服 150 ? 160 ?
- ☐ 洗臉台 鏡子 修理 → 估價 ?
- ☐ 夏天衣服送洗
- ☐ 腳踏車 討論
- ☐ 保險 繳費

Datum / Date:

« HABIT TRACKER »

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
計算工具																
Grammar in Use																
運動																
睫毛精華液																
8000 步																
水果 ☺																

新月份的列表。

## no. 5

### 子彈筆記本的記錄方式也適用在職場

職場人士是使用 A 5 尺寸的便條紙及月份行程筆記本來記事與安排行程。每天會將當天的任務條列記於便條紙上。講電話或交談時的要事，也全部寫在便條紙上。

月份行程筆記本則扮演預定行程表與業務日誌的功能。

如果有去年的今天做了哪些事的記錄，就可以知道業務流程及所需時間，助益甚大。

如果將每天的記事都保存下來，一年的記錄量會相當龐大，非常不利回顧查詢，可是，如果只將重要的事轉記於一本薄的筆記本，就能輕鬆地找到過去的業務記錄。



使用Raymay藤井的月曆筆記本 (A5)。

## no. 6

### 兩個讓子彈筆記本持之以恆的巧思

#### ① 與必須檢視的記錄寫在一起

市售的行事曆記事本不能讓我隨心所欲使用，所以我選擇一般的筆記本來記錄，因為我將日常記事與學習記事寫在一起，成為讓我持續使用這款筆記本的理由之一。

學習計畫表、模擬考分數推移表、閱讀時喜歡的句子或單字，當然全部記在筆記本裡，購物清單與工作清單也是一起記錄在這本筆記本裡。

全部寫在一起的話，回顧頻率會變高。回顧筆記本的次數變多，對於日常管理及學習複習都會有好的影響。

為了區隔筆記本的日期，在日期之間的空白處寫上學習記錄。一起回顧學習記錄與每日生活記錄，就會有「那天做了這件事」的記憶產生，對於強化記憶很有幫助。

## ② 與喜歡的記錄組合在一起

我每天必做的事是學習外文，你也可以選擇自己喜歡做的事，譬如編織記錄、料理記錄、運動記錄，什麼都可以。

將自己最愛的事情與記事本組合在一起，自然而然就會養成定期記錄的習慣。

雖然我也想依主題分類使用筆記本，整理得井然有序，但因為我並不是個細心的人，而且沒什麼耐心，如果你跟我一樣，依主題分類使用筆記本的下場就是半途而廢。

把所有的記錄依時序整理於一本筆記本，不僅利於回顧檢視，也可以很快就找到你想要的記錄。



## Interlude

總是無法寫完一本筆記本的我，  
終於找到能讓我「持之以恆的筆記本」

### 我的筆記本就是行程管理工具

對學生時代的我而言，筆記本是為了不忘記眾多行程的「行程管理工具」。

每年年初買的市售行程筆記本裡，寫滿社團活動、打工日期、與朋友的約會、報告交出日期等各種記事。

成為上班族後，使用萬用手冊記錄工作行程。

萬用手冊可以自由追加頁數或更換，就算專業用語等項目的記事愈來愈多，還是可以全部寫在一本手冊裡，非常方便。

只要看著變厚的萬用手冊，就會對工作產生成就感。

### 隨著生活型態而改變的筆記本使用方式

結婚後我辭去工作，成為兩個兒子的母親後，整個生活型態全變了。

我買了睽違已久的行程記事本，很想將非「母親」角色的我記錄於記事本裡，也試著擬定各種計畫，卻無法如願。

我沒有親戚，也沒有值得信賴的朋友住在附近，老公是個工作狂，每天都工作到深夜才回家。

我的生活就是現代人所謂的「單親育兒」，每天一個人處理家裡的所有事，「不能做自己想做的事」的感受，讓我覺得每天的生活充滿挫折與沮喪。

## 換成能做想做的事的筆記本

自從有了孩子後，生產前所使用的記事本及行程管理法全部派不上用場。

在我不斷地嘗試錯誤後，我的筆記本功能不再是以前的行程管理工具，而是「記錄想做的事、已完成的事」的工具。

我希望透過確認筆記本的記事，視狀況採取適當行動的作法，可以讓自己的生活更接近於理想的「A計畫」。

我的筆記本是記錄日常生活中想起的各種「B計畫」記事本，也就是記錄了許多可以讓自己擁有理想生活的「權宜策略」。

---

## 「什麼都能寫的筆記本」 是讓我持續筆記本習慣的關鍵

一直以來，我使用過各種尺寸、多家廠牌的筆記本。說我是筆記本控也不為過。

剛開始時會興沖沖的記錄許多事情，但是熱情會慢慢減退，人也變懶，筆記本的後半部全是空白。

這樣的我在近兩年，每年會寫完三至四本筆記本。

所以，A6硬封面筆記本愈積愈多。雖然偶爾會變心，使用不同尺寸的筆記本，但是記錄方法與速度都一樣。



---

我之前用過的各式筆記本與現在持續使用的筆記本，究竟有何不同？

思考後發現，「什麼都能記」是讓我能夠持之以恆的原因。

我於二〇一一年開始使用Moleskin筆記本，讓我第一次體會到把所有記事寫於一本筆記本的筆計術之便利與快速。

在同一時間，我邂逅了與Moleskine很像，大創所販售的A6硬封面筆記本「Daiskine」。

看著Moleskine時，會有「不能把如此高級的筆記本拿來記錄一些瑣事」的想法，或許因為這樣，讓我不敢把小事記錄於這本筆記本裡。

所以後來我就將預定行程、任務清單等各種清單的記錄全部寫在Daiskine筆記本裡，並且隨身攜帶著。



---

一旦養成了「什麼都寫下來」的習慣以後，以前覺得捨不得而不適用的 Moleskine 筆記本，現在也不管那麼多，只要想到什麼就記下來，裡面也被我寫得密密麻麻。習慣這件事真是個有趣的現象。

### 什麼都能記錄的筆記本優點

一般的行事曆筆記本每天所能記錄的份量及空間都有限制。所以每次要記錄時，必須想一想：「現在想到的這件事是要記錄於行事曆筆記本，還是記事本。如果記錄於行事曆筆記本，該記錄哪些部分？還有份量是否會太多？」必須先判斷後才敢寫。





想到什麼都可以記下來，頭腦變得很清晰又輕鬆！

---

或許想記錄的只是一件小事情，但如果覺得記錄內容會受到限制的話，就會讓筆記本離我愈來愈遠。

當我習慣把想到的事、任務或工作，以及所有事皆依時序記錄於一本筆記本，並以索引方式來搜尋的筆記術以後，「記錄」的良性循環便誕生，也養成隨身攜帶筆記本的習慣。

自從我把所有事都記在筆記本以後，感覺「原本塞爆的大腦」漸漸變輕盈，思緒也更清晰。

## 我邂逅了子彈筆記本

我在一〇一三年邂逅了子彈筆記本，從一〇一四年開始，利用子彈筆記本條列式書寫的基本筆記原則與符號（標記符號），管理我的行事曆及工作。

① 記錄份量不受限制

② 書寫內容不用選擇分類

③ 事後搜尋迅速簡便

④ 以天為單位記錄，方便檢視任務完成與否

我不是使用市售行事筆記本，而是選擇未標記日期的筆記本，而且，以上四個條件都具備。從此以後，我變得可以更靈



子彈筆記本的日規劃表。

現了。  
活應生活型態的變化，能「陪伴我一生」的專屬筆記本終於出

## 子彈筆記本適合各種生活型態的人

子彈筆記本的最大特色在於它的簡單構成要素，那就是條列式記錄與標記符號。

因此，從沒有任何隔間的全白式筆記本到聯環式行事曆筆記本、月曆式檔案筆記本，各種類型的筆記本都可以自由組合，成為自己的子彈筆記本。

因為子彈筆記本的結構簡單，即使工作內容或生活型態有了極大的改變，都可以隨時把當時的生活點滴全部記錄下來。

### 沒有記下來，就會遺漏某些事

當我回顧以前的筆記本，就會有「原來我在那個時候就已經

---

播下種子，今天才能有這樣的成果」的感受，等於可以確認自我成長的起點。

我們總是覺得生活一成不變，但是回顧筆記本後，會發現其實每天都發生不同的事，讓人又驚又喜。

短短的一星期或一個月或許不會有所察覺，但如果將時間距離拉長為一年或兩年，就會發現你的堅持是有成果的。

這麼多年的筆記本使用經驗讓我有這樣的啟示，唯有持續筆記，才能發現與感受被遺漏的重要事物。





Bullet Journal  
chapter



第 3 章

都記下來了，不會手忙腳亂！  
便利的「珍藏」點子集

在此介紹我的筆記本裡的「蒐集區」（自己喜歡的事，或者對自己很重要的特集頁）。

社群網站也會有許多人分享各種點子，請找出適合自己的蒐集區，製作想要的要模式。

## 能完成的工作清單

我會大概預估家事或學習等事項的所需時間，然後再列單。

我是依所需時間分類，這樣可以降低著手執行前的拒絕意願。

每天早上翻開筆記本，製作當天工作清單或擬定長期學習計畫時，可以參考這份「工作清單」的所需時間。

比方說，你發現利用空檔時間先「抹布擦拭」，會讓後來的打掃工作更輕鬆，就會勤勞地使用抹布擦拭。

### 【1 分鐘結束的工作清單】

立即能執行的工作清單。看了這份清單後，會想馬上完成其中一項工作。

- 收拾飯桌上的物品
- 擦拭電視周邊
- 擦拭電視櫃
- 翻開例句記事本，閱讀

### 【3 分鐘結束的工作清單】

- 擦拭拉門木框
- 擦拭清理洗手台
- 更換洗臉台垃圾桶的垃圾袋

### 【5 分鐘結束的工作清單】

- 使用吸塵器打掃客廳
- 使用吸塵器打掃孩子房間
- 使用拖把打掃客廳

## \* 1分鐘結束的工作清單 \*

- 收拾餐桌上的物品
- 擦拭電視周邊
- 擦拭電視櫃
- 擦拭書櫃
- 翻開例句記事本，閱讀
- kindle 字彙記事本 check
- Quizlet check

## \* 3分鐘結束的工作清單 \*

- 擦拭拉門木格
- 擦拭清理洗臉台
- 清除洗臉台垃圾

## \* 5分鐘結束的工作清單 \*

- 客廳、吸塵器
- 孩子房間、吸塵器
- 客廳、拖把
- 走廊、快速拖把
- 擦拭瓦斯爐周邊
- 打掃瓦斯爐周邊
- 打掃玄關
- 打掃陽台
- 朗讀

## ◎ TOEIC 學習、工作清單 ◎

## 1分鐘 · 複習記事（便條紙）

- Part2-4 問題，用耳機聽 or 朗讀
- 查字典
- 字典履歷 check

## 5分鐘

- 羅敏軟體
- WP 內文一段
- Part5 軟體
- 聽力內文朗讀
- 聽力問題一個問題，聽會話
- 複習 Part5、6
- SP 兩個問題解題

## 15分鐘

- Part7 詳讀
- TED
- 透過聽力各單元解答

## 20分鐘 ~ Part5、6 解題

- Part7 解題
- 模倣考試

## ○分鐘結束的工作清單

當你使用「抹布」擦拭某處，事實上就會連其他地方也順便擦拭，所需時間為五至十分鐘，根本不會有任何問題。

我也是一樣，當我執行其中一項工作，常會順便多做好幾項，每天花五分鐘來移位清潔，就能保持空間的整潔。

「○分鐘結束的工作清單」能提升工作意願。

### 簡單扼要記帳簿

我是個隨性又大而化之的人，不曾好好記帳，也不在意收支是否平衡。偶爾出現用途不明的支出，就會覺得煩，而不再記帳。我可以說是壞榜樣的最佳示範。

所以，我完全放棄詳細記錄家計簿的念頭，只是將水電瓦斯費及每天收據的金額記錄於筆記本，但想不到這項工作竟然可以持續這麼久。



NOV-11 FRIDAY ☁

♡ 四 哈利波特新書  
 四 Signo 原子筆 橘色  
 四 採購明天招待客人的食物  
 ♡ 炸牡蠣  
 • Magic Tree House 3、4  
 • 指甲油 深藍色  
 • 想買月曆  
 • 下週關東煮

○ 1.944  
 ○ 1.080  
 3.025  
 6.849

\* UTILITY COST \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12000	14000	12000	9000	7000	7000	10000	12000	10000	7000	7000	10000
8000	8000	7000	7000	7000	6000	5000	5000	6000	6000	7000	7000
									5000		5000

5/4 A 定期 500. A 學費 1,000.  
 B 500. B 學費 1,000.  
 C ② 500.  
 C ② 500.  
 孩子 ① 100.  
 孩子 ② 100.

合計

然後每月一次或數月一次，審查筆記本的記錄，再輸入於Excel製表中，這樣就可以概略分析。

由上起分別是每日支出記事、水電瓦斯費表、資產明細表。

## 資產明細表

每個月一次去銀行補登存摺，再製作資產明細表。

## 健康管理表

年輕時，我從未想過身體狀況與心理狀況是互為因果的關係。然而，隨著孩子長大，每當身體不適或情緒不穩時，總會遷怒家人或身邊的人，我不喜歡這樣，所以有一陣子會記錄身體狀況。

我常常會無名由地生氣、傷心，總是無法抑制這樣的情緒。

還曾經認為自己沒用，差勁到無法控制自己的情緒。於是我試著記錄身體狀況，發現身體狀況與情緒是互為因果的關係。

直到最近才發現，我對自己的身心狀況竟然是如此地漠不關心。

從此以後，每當感覺情緒不穩，我會先通知家人，避免彼此無謂地衝突或傷害。

感覺身心疲累時，就是要好好睡覺。也因此讓我體悟到，睡眠才是維持健康的根本。

Date/Date:

\* HEALTH TRACKER \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
*												x	x	x	x	x
イロ					x	x					x					
ニ											x					
ズ												x	x			
發燒																
頭痛								x	x							
天氣									x							

健康管理表

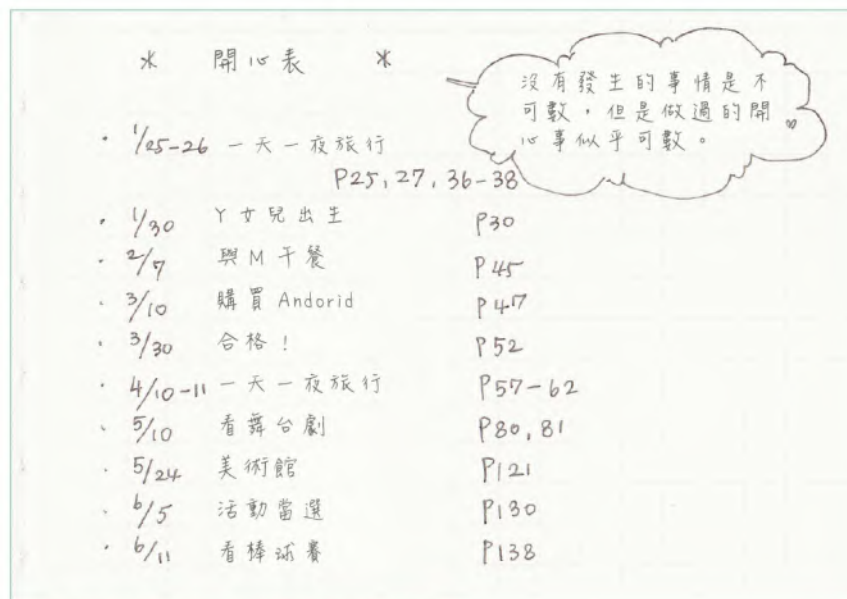
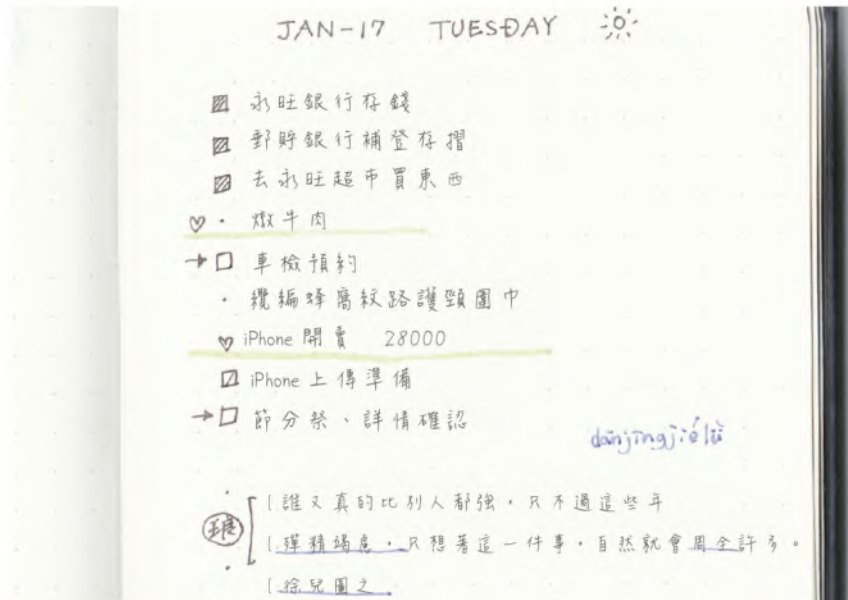
## 開心表

看了上傳到社群網站，看起來開心的投稿，有時候也會覺得羨慕。不過，這個「看似開心的感覺」不過是我自己的大腦所想像的產物。

會嫉妒地認為這是虛構的內容，也是沒辦法的事。因此，當我從自己的筆記本中挑選出開心的事，然後製表後，心情竟是出乎意料地好。

日規劃表中讓人開心的事，我會先標注「♡」符號。

我建議在這個標注「♡」的項目，先用綠色麥克筆於下面畫線，日後回顧時，就可以一眼就找到已完成的事或開心的事。



日規劃表的「♡」項目集結成開心表。



然後再闢個「蒐集區」，將所有標記心型符號的項目全部寫在這裡，就變成了「開心表」。

製作開心表並不是為了要給別人看，而是為自己安排屬於自己的歡樂時光。與其老是跟別人比較，一味尋找沒有的東西，珍惜自己得到的事物，並用心體會，更能讓人心安與開心。

### 積分制任務管理

我原本使用標記一個月日期的月曆單來記錄，事情完成後就將格子塗滿。採取○或×、0或1的記錄方式。

「尚未達到目標，但已經開始著手進行」的話，那個項目的格子會先塗滿一半，表示尚未全部完成。

但是最近覺得只有塗格子的方法太單調，想加上不同的元素，於是便依達成度分成四階段來記錄。



積分制檢視單

我在格子內標記×記號，並將其區分為四個區塊。每個區塊是一分，一天最多累積四分。

這個方法的優點是可以設定上限，避免超做。

### 【閱讀原文書】

1 分…閱讀 30 分鐘  
或 kindle 進度的 0 %

### 【打掃】

1 分…打掃 5 分鐘

### 【運動】

1 分…運動一回合

積分設定案例

我常常會把想做的事列為最優先事項，不想做的事全部延後，有了這個積分制任務管理表，就可以避免因為太熱衷閱讀，而忘記其他事。

### 搬家相關清單

相較於一般人，我的人生有多次的搬家經驗。

孩提時代爸媽經常調職，結婚以後，老公也是個調職族。

如果只有我和老公兩人，搬家很輕鬆，但是有了孩子後，家的面積變大，必做事務也增加，搬家就變成沉重的負擔。

打包的事可以委託搬家業者處理，但必須處理的事還是堆積如山。為了避免遺漏，我會於筆記本列出檢查清單，檢視每項任務。

在此介紹幾招簡便搬家筆記術。

〈搬家打掃檢查清單〉

＊搬家打掃任務一覽表＊

- |  |   |                            |    |
|--|---|----------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> 整理寢室書櫃不要的書      | → | <input type="checkbox"/> 書 | 裝箱 |
| <input type="checkbox"/> 電視櫃 DVD         | → | <input type="checkbox"/>   | “  |
| <input type="checkbox"/> 整理客廳書櫃          | → | <input type="checkbox"/>   | “  |
| <input type="checkbox"/> 客廳壁掛架           |   | <input type="checkbox"/> 書 | 賣  |
| <input type="checkbox"/> 廚房 食品櫃          |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 廚房 不要品 check    |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 孩子雜貨抽屜          |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 自己的文件箱          |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> PC 旁文件箱         |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 更衣處 櫃子          |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 洗衣機 裡面和外面清洗     |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 系統櫃上面的櫃子 確認     |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 烤麵包機打掃、維修       |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 廚房瓦斯爐邊打掃        |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 去洗衣店拿衣服         |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 食器櫃下面 不要品 check |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 電話櫃             |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 孩子 叫他們裝箱        |   |                            |    |
| <input type="checkbox"/> 買甜點             |   |                            |    |

### 〈搬家準備購買清單〉

#### 〈搬家準備購買清單〉

- ☐ 購買耐震墊
- ☒ 購買吊扇
- ☒ 冰箱 MR-R47
- ☒ 萬用剪刀 SST-250
- ☒ 餐廳的燈
- ☒ 百襯衫
- ☐ 床
- ☐ 吹風機
- ☒ 光 TV
- ☒ 牙醫預約
- ☒ 衣架
- ☒ 小學 Tel 直笛、上衣、其他學校指定 OK ?
- ☐ 自己的牙醫
- ☒ 書桌
- ☒ 餐墊
- ☒ 桌墊
- ☒ 電視
- ☐ 瓦斯爐
- ☒ 窗簾 帶尺寸
- ☒ 棉被送洗
- ☒ PC 備份

此外，我也會製作家具尺寸表及家電品號表。

搬家公司手冊裡面寫的工作步驟單幫了很大的忙，為了以後會用到，我予以數位檔案保存。



## 賀年卡企畫

每年都想提早準備賀年卡，卻總是遲遲無法行動，總要等到年末將近，才寄出賀年卡。

二〇一六年我下定決心，擬定「賀年卡企畫」事項，試著將製作賀年卡的必須任務列出清單（參考131頁）。

我將這項任務再細分化，實際預估每項任務所需時間，並將製作賀年卡到寄出的一連串步驟寫成檢查表（參考131頁）。

☆ 賀年卡企畫 ☆

- ☐ 去年數量調查
- ☐ 孩子的數量調查
- ☐ 選擇設計圖案
- ☐ 購買墨水
- ☐ 叫孩子製作印刷面資料

將製作賀年卡的相關事項一一條列寫出。

每年都覺得「製作賀年卡」麻煩事」，可是自從我嘗試列表以後，才發現每項任務並不如想像中費事。

不要找各種藉口延期，而是先從不費時的小任務開始，一件件完成後，印刷和寫賀詞等重大任務只要半天時間就能結束。

去年完成這項清單時，我在心裡對自己說：「有了這份清單，明年的聖誕節就不會再手忙腳亂，可以提早寄出賀年卡了。」

那麼，結果究竟如何呢？

我今年一定要善用這份清單，提早寄出賀年卡。



將任務再細分化，製作檢查清單。

同時標記所需時間，更加便利。

## 旅遊記錄

在這個部分什麼都能貼，也可以蓋印章。

心裡想：「以後再慢慢整理好了」，於是就堆積了許多的旅遊手冊，反而更無法執行，所以我變成在旅遊途中就把資料貼上去。



貼了一日乘車券及入場券。





旅行記錄、花費金額也一併記錄。

## 學習記錄

我會在工作、家事、育兒之餘，努力挪出時間學習語言。子彈筆記本非常適合筆記學習記錄。

我在前面曾提過，我會於筆記本標記方格圖案，很喜歡塗方格。

我不只記錄學習時間，連問題數目和頁數也都記錄下來。

每個格子的任務所需要的時間約為十分鐘，將任務細分化，比較容易持之以恆。

如果將整本單字參考書全記熟，再開始閱讀下一本，這樣的方法進度很慢。每次記一點點效率比較高，所以我會先整本看過一次，然後再一直重新翻閱記住。

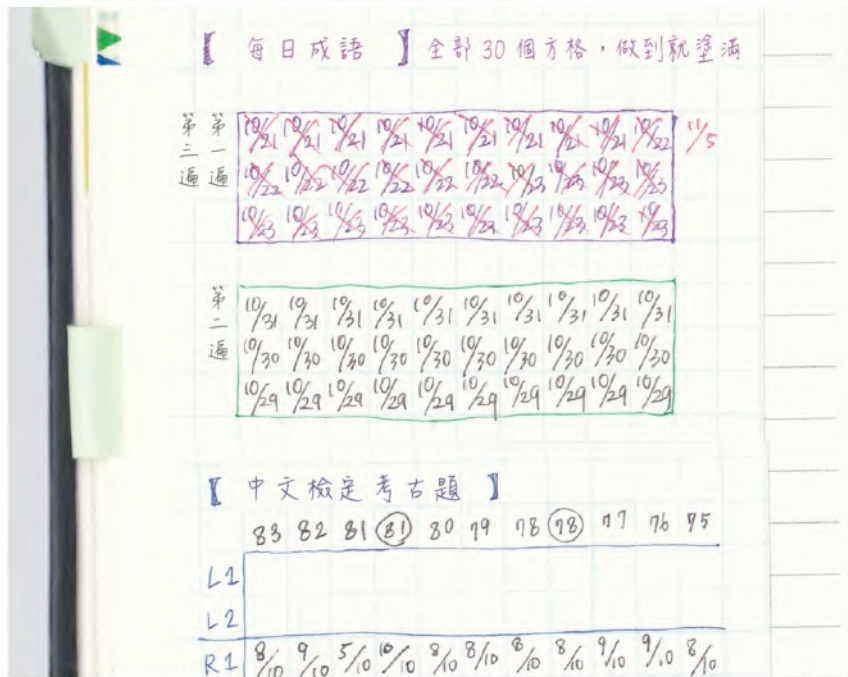
### ◆中文檢定對策學習檢查表

這是收錄三千個成語的教科書學習進度管理表。

於方眼格便條紙畫  $3 \times 10 \parallel 30$  個方格，每記十個成語，就塗滿一個方格（填入日期），這麼做不僅迅速，便條紙還可以每天重貼，貼在當天的那一頁。

#### ●第一遍

第一遍只要讀十個成語，然後查字典、朗讀，負擔不重。大概一週時間就能看完整本書。



當方格塗滿時，就會充滿鬥志！

## ●第二遍

接著是第二遍。一樣讀十個成語就塗滿一個方格。

## ●第三遍

第三遍時，使用紅筆於第一遍的檢查表標記×符號，開始記錄。

第三遍時，只要檢查沒有記住的部分，所以速度會更快。

閱讀三遍後，如果還有似乎尚未記住的成語，就登記於單字記事本軟體，有時間的時候再叫出來看。這個方法確實能記住許多成語。

## ◆學習記錄月表

我使用月表來記錄學習狀況。

有時候只是將方格塗滿，但有時候會像左頁的圖那樣，填寫學習內容，方便日後回顧，也能清楚掌握自己的學習速度。



記錄學習狀況的月表。

(使用 pdf de calendar <http://pdc.u1m.biz>)



## TOEIC多益模擬考成績記錄

我為了提高TOEIC多益分數，製作了學習記錄。

左頁是每次模擬考的分數記錄表。表格右頁保持空白，用來記錄每次的考後感想。

字跡有點亂，線也歪曲不直。因為是拿手邊就有的彩色筆填寫，所以有各種顏色，毫無一致感。

至於一般的記錄頁，也是像這樣隨意書寫，說真的實在不想讓人看到。

4① Part 1.2 140  
3.4 55/60

Part 5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Part 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

TOMATO	Part 1.2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3.4	25/40	32/40	35/40	37/40	36/40	35/40	28/40			
	5	26/60	44/60	27/60	43/60	49/60	25/60	47/60			
	6	28/40	29/40	25/40							
	7	6/12	6/12	7/12							

Part 1.2	1	2	3	4	5	6	7
Part 3.4	1	2	3	4	5	6	7

Part 1.2: 3/20, 26/30, 28/40, 33/40, 34/40  
Part 3.4: 8/20, 47/60, 49/60, 43/60, 49/60

Part 1.2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Part 3.4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Part 1.2: 24/40, 32/40, 34/40, 37/40, 38/40, 39/40, 40/40, 41/40, 42/40, 43/40, 44/40, 45/40, 46/40  
Part 3.4: 24/40, 32/40, 34/40, 37/40, 38/40, 39/40, 40/40, 41/40, 42/40, 43/40, 44/40, 45/40, 46/40

TOEIC 的模擬考成績也記錄下來。

不過，這個成績記錄表對於要達到「TOEIC多益考試合格」的目標，倒是發揮蠻大的作用。

我想引用範例，讓大家知道「筆記本是否書寫整齊並不是太重要」，所以將原貌呈現，未做任何修改。

## 閱讀記錄

這是我決定開始閱讀時，所寫的記錄。因為是GR（英語學習者專用讀物，有等級區分，每一冊的單字數目也有限制），一本書大約數分鐘至數十分鐘就能閱讀完畢，完全沒有壓力，所以決定列入記錄。

喜歡數字，看數字愈來愈多會開心的人，透過閱讀完的冊數記錄及辭彙數記錄，可以維持熱情繼續閱讀，建議把這些數字也記錄下來。

2010.11~ 閱讀 PQR 2~3

- <sup>11/21</sup> ☒ FLYING HOME ① <sup>6 1/2</sup>
- <sup>11/14</sup> ☒ FLY AWAY HOME ①
- <sup>11/20</sup> ☒ The wave ②
- <sup>11/23</sup> ☒ The Ghost of Genny & Castle ②
- <sup>12/9</sup> ☒ The Road ahead ③
- <sup>11/25</sup> ☒ The cay ②
- <sup>11/24</sup> ☒ The Railway Children ②
- <sup>12/19</sup> ☒ Wind in the Willows
- <sup>12/14</sup> ☒ Babe the Sheep- Pig
- <sup>12/6</sup> ☒ Story of the Treasure Seekers ②
- <sup>12/8</sup> ☒ The Mummy ③
- <sup>12/17</sup> ☒ Money to Burn ②
- <sup>12/8</sup> ☒ Men in Black ②
- ☒ APOLLO 13 ②
- <sup>12/7</sup> ☒ The Weirdo ②
- <sup>11/24</sup> ☒ White Fang
- <sup>11/24</sup> ☒ Stranger than Fiction ②
- <sup>12/14</sup> ☒ John Doe (Level 1)
- <sup>12/14</sup> ☒ Just Like a Movie (.. 1)
- <sup>12/13</sup> ☒ Freckles ②
- <sup>12/9</sup> ☒ Don't look now ②
- <sup>12/22</sup> ☒ Chime Story ②
- <sup>12/20</sup> ☒ The Full Monty
- <sup>12/20</sup> ☒ Emil and the Detectives
- <sup>12/26</sup> ☒ The Thief in the village

閱讀完畢的書標記檢查符號及日期。  
(表中英文字為閱讀的書單名稱)

## 旅行時的行李檢查清單

帶孩子旅行雖然開心，但也挺累人。每次移動時都要大費周章，準備作業也是個大工程。

因此在出發前，旅行行李清單就可以大大發揮效用。我會依季節、目的地分類，製作各種行李檢查清單，重複使用。

每次做好一份清單，我會附上簡單明瞭的主題，然後保存下來，如此一來，旅行前的準備壓力就會大幅減輕。

比方說，分類為「回鄉探親篇」、「戶外活動篇」、「國外旅遊篇」等，各系列都有，相當充實。

這些資料我不是用紙張保存，而是儲存在Evernote，必要時就可以參考這些數位資料，常常會加入新的安排，再轉記於筆記本裡。



國外旅行行李清單



還有，每次要出遠門時，我會拿行李檢查清單給孩子看，讓他們自己學習準備自己的行李。

可能因為從小就有訓練的關係，當孩子到小學五、六年級時，參加學校舉辦的住宿訓練活動時，他看著學校發的行李檢查清單，自己準備行李，完全不需要父母幫忙。

而念國中的孩子會在自己的房間貼上寫著「護唇膏、手帕、學生手冊、綁髮圈」的上學攜帶品檢查清單。

## 因應療法清單

每當我有煩惱或心事時，馬上就會反應到腸道，一點點小事就會讓身體不適。

當煩惱上門時，我就會懶得整理家裡，家裡環境就會變得雜亂不舒適，身心更覺疲累。雖然知道不要胡思亂想，庸人自擾，但是就是無法擺脫沮喪的情緒。

該如何做才能從壓力中解放呢？

該如何因應，才不會被壓力影響呢？

現代人想減輕壓力，有三個方法備受推崇。三個方法就是「運動」、「正念療法」、「因應療法」。

「正念療法」就是透過冥想，將意識集中於「當下」，讓內心的煩惱不再無謂地擴張。

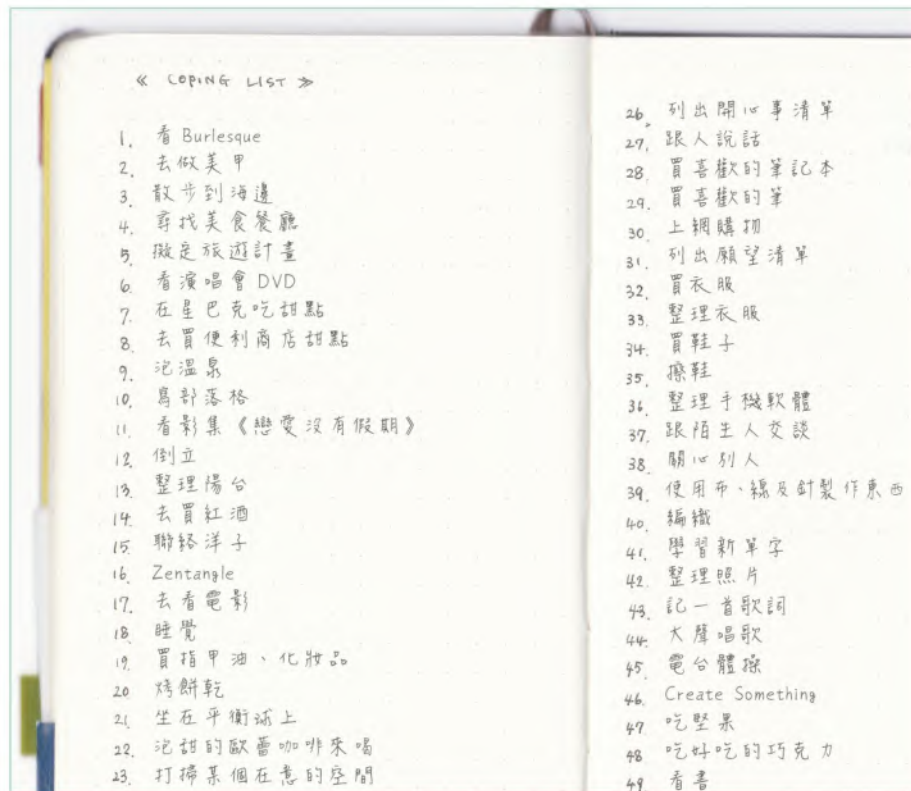
運動方法則是讓身體感到疲累，進而對壓力感覺遲鈍。

大家可能沒聽過最後的「因應療法」，其實它是一種認知行為療法。透過重複以下的步驟，學會因應壓力的方法，進而減輕壓力所造成的不良影響。

#### 1 製作壓力解除法清單

#### 2 感覺有壓力時，從清單挑選方法執行

#### 3 檢視方法是否有效，並予以評分



寫出 100 個紓解壓力的方法。

找出壓力源並予以消除，或許是最好的解決辦法，然而實際上想從所處環境中將壓力源消除，並非易事。

學會因應療法技巧，妥善處理壓力，自我控制不受壓力影響，才是最實際的方法。

在製作壓力消除法清單時，範疇要盡量廣泛，最好列出一百個方法。

壓力消除法清單製作完成後，嘗試實行看看，檢視效果。

在日常生活中盡量多找些「抒壓方法」，然後把方法寫出來，打造更舒適的生活環境。

column

## 實體筆記本與數位工具該如何併用？

### 馬上能找到、立刻能記錄是最理想的情況

最理想狀況是隨身攜帶筆記本，想看時隨時就能看。

我主要是使用紙及筆來記錄，但是現在的記事方法非常多樣化，許多人會使用智慧型手機來記事。

我認為記錄方法不必拘泥於實體形式或數位形式，而是善用每個方法的優點，找出最適合自己的方式。

### 實體與數位該如何併用？

我不曉得別人想法如何，但是我認為在記錄時，用筆在紙上寫字，以及使用手機觸控輸入，兩者的大腦思維會截然不同。



---

在解析分類大型任務時，或是擬定長期計畫時，紙面記錄會比手機螢幕更能讓人有靈感浮現。

數位工具的優點在於「警告、通知功能」。

我是使用筆記本管理日常任務，但希望在固定時間能有鈴聲響起來提醒我，會事先將任務輸入於手機的行事曆軟體。我沒有手機的話，生活一定會變得雞飛狗跳，手機的警告功能對我幫助很大。

別忘了數位工具還有另一個優點，那就是「搜尋方便」。若能將筆記本的記錄事先以數位軟體儲存的話，可以更迅速地找到過去的記錄。

---

## 將筆記本記錄儲存於Evernote 提高搜尋功能及速度

我每天晚上睡前會將當天的筆記本記錄儲存於Evernote。

使用Evernote軟體的掃描功能，只要透過拍照就能將筆記本的書寫內容整齊掃描。

下一頁是儲存後的畫面。

不僅方便修正與保存，拍下來的手寫文字就是搜尋對象，真的很方便。



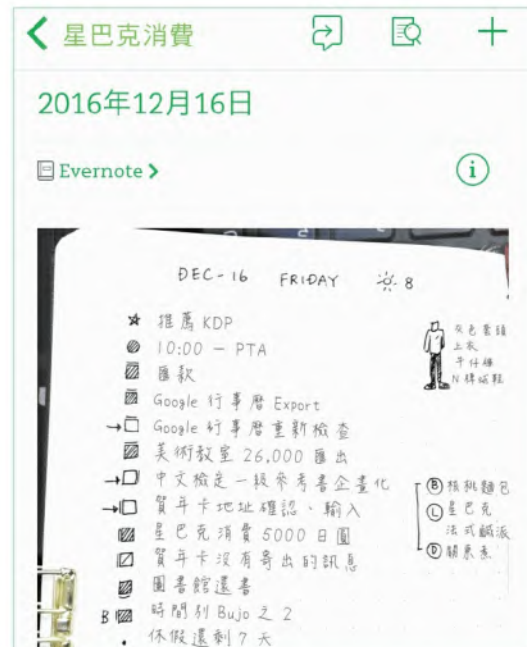
每天的記錄拍照，儲存於 Evernote。

現在嘗試使用關鍵字「星巴克消費」來搜尋 Evernote 的記錄。

雖然字不是寫得很整齊，但還是可以正確讀取到，顯示搜尋結果。

我就像這樣妥善運用實體工具與數位工具的優點，來管理日常事務及學習記錄，而且每天都在尋找最適合自己的方法。

每天都在思考還有沒有更好的筆記術，也可以說是我的人生樂趣之一。



畫面上的記錄也可以當成搜尋關鍵字

---

### 想將記錄集中於一處保存……

如果你「想將所有記錄集中於一處保存」的話，使用手機儲存是最好的方法。其實我也曾有段時間，完全把手機當成筆記本使用。

從分析記錄、更方便客製化的角度來看，數位資訊軟體絕對稱得上便利。

可是，每次打開手機時，就得跟各種吸引我的誘惑戰鬥，對我來說這是很辛苦的事，我覺得使用手機來管理日常生活所有事的話，會遇到很大的缺點。

所以，我現在是實體筆記本與數位工具併用。



*Bullet Journal*  
*chapter*



第 4 章

有許多好點子！現在就想複製看看  
大家的子彈筆記本實例！





推特：@muyatan

Instagram：muyatan

部落格：muyatan.hatenablog.com

文具迷、喜歡手寫文字。選擇Leuchtturm筆記本為子彈筆記本使用。

### ——喜歡子彈筆記本的哪一點呢？

我參加手帳OFF會時，認識了子彈筆記本。

當時市面上的記事本的記事欄位很小，必須把工作項目記錄於另一本筆記本或記事本。

可是，分開記錄的話，就會變成不會去看或者有一本遺失了。將記事本與工作清單一體化，就不會忘記該做的事。

把所有的事情全部寫在一本筆記本裡，不用擔心會把筆記本弄丟，而且自製的索引頁搜尋功能很強，隨時可以查閱過去的記錄。

也可以在已經有記錄的頁面隨意寫下自己的想法，比方說「這個我不會用，把它刪除吧！」、「這個寫太多次了，弄一個歸納頁吧！」，可以任意修改，再也不會對筆記本的使用功能有所不滿。

而且子彈筆記本沒有規格限制，除了一般的筆記本，活頁紙或萬用手冊也可以當成子彈筆記本使用，實在太自由了！

子彈筆記本不是量產品，它是只屬於你自己的作品，而且是隨時隨地都在進化中。

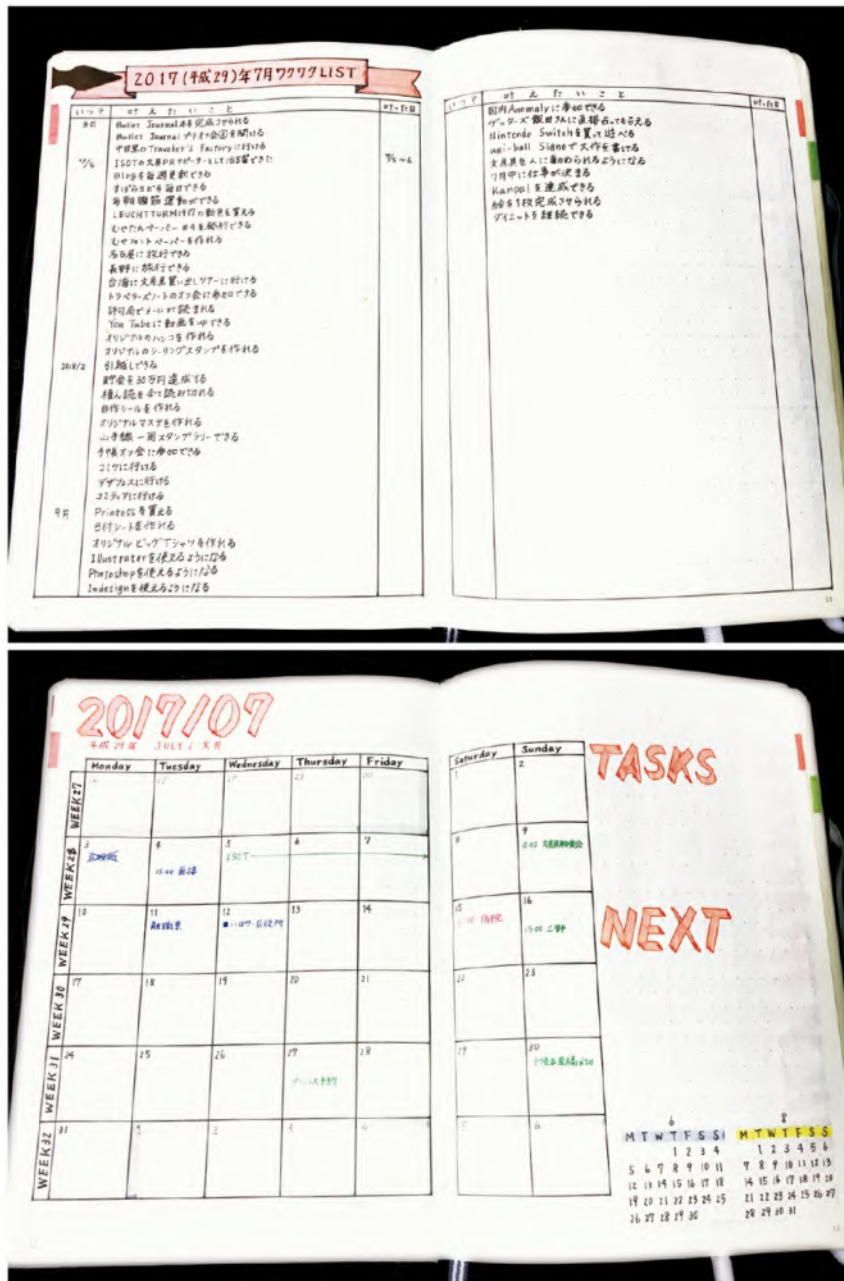
## —— 使用方式為何？

### ● 開心清單

寫下近期想完成的願望，打算實行的清單。

### ● 月份表

我喜歡把星期日當成一週之始，所以自己製作月份表！  
為了可以記錄每月目標及當月要完成的任務，會預留較大的篇幅空間。



(上) 開心清單 / (下) 月份表

### ● 蒐集頁

蒐集頁是檢查頁，用來檢視想養成習慣的事情是否確實做到，以及檢視未完成的事是否有在進行。

我是仿效YouTuber的Boho Berry先生的方法。

### ● Mood Mandala (心情曼陀羅)

記錄每天的心情。為了可以描繪最喜歡的圖畫及圖案，我特別設置了這個項目。





(上) 蒐集頁 / (下) Mood Mandala



no. 2

## 宮崎淳子（手帳社中）

推特：@juunchan

Instagram：juunchan

部落格：pocket-notebook.com

因為太喜歡筆記本，所以和志同道合的朋友成立了「手帳社中」的集會，以關東地區為主，在全國舉辦與筆記本有關的活動。

聰明地透過筆記本管理「時間」、「健康」、「財富」等重要資產，為了可以做許多自己「喜歡的事」，每天都在思考要如何開心度日。

## ——子彈筆記本的使用方式？

我平日在一家建設公司上班，職務為事務員。

我使用子彈筆記本的筆記術來管理與記錄所有的工作任務。

我依每月↓每週↓每日來分類，記錄日常行政事務。

因為常常會有突如其來的工作，每天到公司後，我會馬上把當天的工作項目寫下來。

臨時發生要處理的事情，我是寫在其他紙上，再用紙膠帶暫時黏貼於筆記本上。

下一頁是使用標記符號來記錄的一覽表。

除了任務清單，電郵的往來內容、喜歡的辭彙、英語單字等，也全部寫在裡面。

168

因為我整天坐在辦公桌工作，怕身體筋骨不夠靈活，每次起身時，我都會做眼運動或伸展操，這些事情也會記錄於筆記本裡。

我除了使用這本子彈筆記本，也準備了記事本，記事本的記錄日後會分別謄寫於日誌或生活記事單元。

我的記錄形式與原本的子彈筆記本略有不同，在持續使用以後，我發現筆記形式已經漸漸進化為最適合自己的方式。

no. 3

nyororo / 狩野直子

推特：@nyororo

Instagram：nyororo

部落格：yanagihamidori.hana.blog2.fc2.com

插畫家、水彩畫美術教室講師。

於子彈筆記本設立「旅行書籤」主題，記錄旅遊記事。

### ——為何會想要記錄「旅遊書籤」？

我住在岩手縣盛岡市，是一名水彩畫老師。

我常告訴學生：「要在日常生活中享受繪畫的樂趣」，於是「旅遊素

描」就成為我的生活軸心。因為我住在二級城市，經常會安排「旅遊計畫」，為了落實「旅遊素描」的目標，我採用子彈筆記本的筆記術來記錄「旅遊書籤」，並且利用子彈筆記本擬定準備作業與當天行程等計畫。

因為有了這些記錄，讓旅行的準備工作變得更輕鬆。尤其是戶外素描時，這些記錄就成為禦寒、抗暑等對策的最佳參考資料。

### ——子彈筆記本的使用方式？

平常我使用「自分手帳」IDEA (KOKUYO) 來記錄「旅遊書籤」。

這本手帳薄，頁面開合度佳，很適合使用鋼筆筆記，從二〇一三年開始使用至今。

以下是以二〇一四年至關西地區旅遊時，所記錄的「旅遊書籤」為範例，介紹使用方法。



## ● 索引頁

每一頁都標記頁碼。

於索引頁寫出記錄內容，提高搜尋功能及速度。

## ● 月曆與行程規劃頁

我會自己製作旅行當月的月曆，為了安排旅行前後的行程規劃。

我旅行時不會另外準備筆記本，使用平日的筆記本，旅遊記事全部記錄於這本筆記本裡，我想把所有與旅遊有關的事情全部記錄在一本筆記本裡，當成「旅遊書籤」。



(上) 索引頁 / (下) 月曆及行程規劃頁

### ●行李清單與穿搭篇

關於「畫具與服裝穿搭」部分，我不是用文字記錄，而是繪圖記錄。

在畫圖時，我會參考旅行地點的天氣來思考如何搭配衣服，也會盡量想辦法讓行李簡化與輕量化，來決定行李的份量。

這些資料可以成為下次素描旅遊時的氣候參考依據，實際是如何穿搭我都會記錄下來，日後可以參考。

### ●旅遊防災篇

因為身邊有人是日本東北大地震的災民，從此以後，只要是長期旅行，我都會先調查避難場所的位置。



(上) 行李清單與穿搭篇 / (下) 旅遊防災篇



## ● 旅遊地資料篇

素描旅遊時會到處走動，所以我為參考觀光網站的資料或「美食部落格」的資訊，先選好餐館。

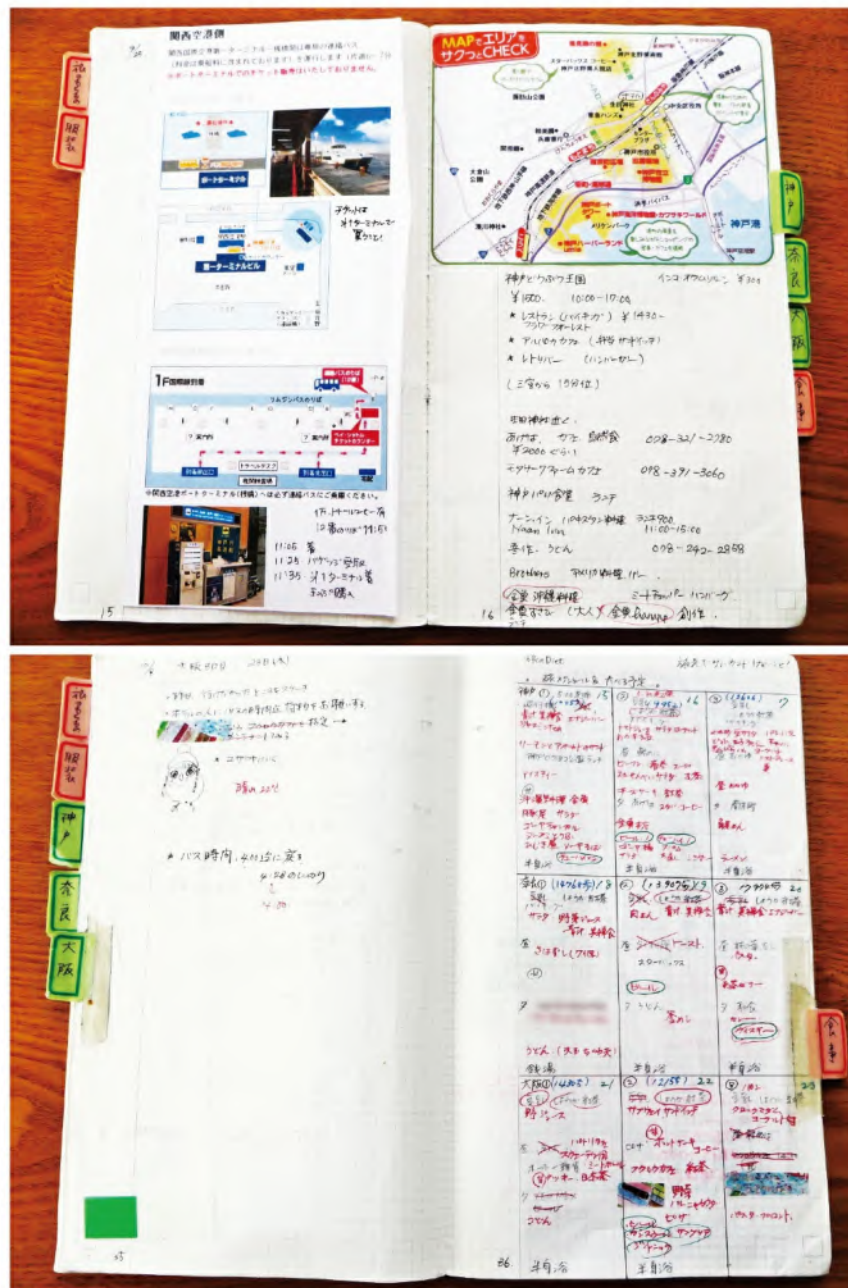
有時候也會利用 iPhone 的軟體搜尋，但為了控制用電量，通常是事前把這些資料書寫記錄下來。

一旦開始畫畫，就會需要很長的時間，所以我會以休息為優先，在覺得累之前先休息。

## ● 旅遊飲食記錄、自製卡路里資料表

旅行時容易營養失調，加上生活步調與平日不同，身體就會不適，所以我會把旅行時吃過的東西全部記錄下來。

因為是一個人旅行，想盡量抑制開銷，我會攜帶能量棒之類的健康食品取代正餐，不外出用餐，就在旅館吃能量棒裹腹。



(上) 旅遊地資料篇 / (下) 旅遊飲食記錄



### ● 旅遊記事

實際旅行時的記事。因為其他人不會看到，只要我自己看懂就好，所以字有點潦草雜亂。

也會一併記錄這趟旅行花費的費用。

### ● 旅遊後工作清單

旅行結束後的工作清單記錄。



(上) 旅遊記事 / (下) 旅遊後工作清單



封面蓋上旅遊日期與地點的印章，只要看封面就知道何時去了哪些地方旅行。

我也在封面寫了我的聯絡電話，萬一本子遺失有人撿到就可以與我聯繫。（※ 因為電話號碼是個人隱私，所以我用膠帶貼住，沒有公開。）

no. 4

Decocchi

推特：@decocchi\_7134

Instagram：decocchi\_7134

部落格：dekog696.heteblo.jp

以「#育mole」、「#Injection」的主題，每天發表插畫作品。  
使用Moleskine筆記本記錄的育兒日記很受歡迎。

### ——子彈筆記本的使用方法？

我使用「knoxbrainLIFT」萬用手冊。這本萬用手冊的規格是聖經本規格，方便攜帶，就算擺在桌上翻開也不佔空間。



聖經本規格，攜帶方便。



### ●月規劃表

利用萬用手冊的補充內頁，製作月規劃表。

行程直接記錄於格式月曆表裡。

因為我家有四個人，於方格四個角落分別蓋上每個人的名字縮寫字母。

然後再於縮寫字母章的位置蓋上代表活動的印章，寫上行程記事，一看就知道這是誰的行程。

### ●日規劃表

我的原則是一天一頁，每天都換新的素面補充內頁，再自己貼上「日期貼紙」與蓋上「任務印章」（橡皮擦印章）。

舉凡家事清單、育兒記事、在意的事情等，全部都會記錄下來。



家事清單標記於追蹤軟體後，育兒記事謄寫於育兒手冊後，就會畫線把這些項目刪除。

因為有畫線刪除的動作，日後要搜尋過往記錄時，就不會看到多餘的情報，可以縮短搜尋時間。



(上) 月規劃表 / (下) 日規劃表  
日期貼紙：enikkii (推特：@enikkii\_twi)

### ● KEY卡&月工作單、週工作單

我覺得每次要插入新頁，就要打開扣環很麻煩，所以就使用名片大小的卡片，再上面寫上「KEY」三個字，再於名片挖洞，隨時都可插進扣環裡，也可以隨時抽掉。

未完成的工作就記錄於任務便條紙，貼在索引頁，隨時都可以搬動。如果判斷是不需要做的工作，一樣畫線刪除。

### ● 緊急聯絡人等

為了緊急情況時能聯絡到人，將老公的手機號碼及孩子常看診的診所電話號碼記錄於聯絡頁。

這份一覽表會放在筆記本上的透明塑膠袋裡，給予保護與注意，這樣頁面就不會受損。



(上) KEY 卡 & 月工作單、週工作單 / (下) 緊急聯絡人一覽表



此外，每週記錄完畢的內頁，會搬到扣環直徑24公厘的Davinci萬用手冊存檔。

## ● M E M O

描繪明年手帳會議的心智圖。

## ● 服裝清單

二兒子每週要上一次就園前兒童班，為了不讓他穿著衣服跟上週相同，我會把他當天的穿搭以插圖方式畫下來。



189 第4章 / 大家的子彈筆記本實例！



### ● 無印良品促銷週購物清單

我非常喜歡無印良品的商品。無印良品每年會有五次以會員為對象，推出特價促銷活動，我會事先記下舉辦日期。

如果要買大型商品，就先記下來，等時間到了再一起採購。

### ● 日記

當天如果有許多事情想記錄下來或是要貼東西的話，我會準備另外一張內頁，貼上日期貼紙，並蓋上會發光的日期章。

我會使用預先買好的紙膠帶和貼紙，盡情裝飾。

裝飾的漂亮，看了也會開心。不過，原始的子彈筆記本是非常簡樸的。



(上) 無印良品促銷週購物清單 / (下) 日記  
日期貼紙: kerith (Twitter: @kerith)

我這個人怕麻煩又健忘，所以什麼事都要記下來。

關於孩子的事會謄寫至其他記事本，方便瀏覽，也曾想過關於自己的記事也要挪寫至其他頁，但是一想到相同的內容要寫兩次就覺得麻煩，也就放棄這麼做了。

想過利用標記符號分類，瀏覽時會比較一目瞭然。

透過不斷的嘗試與錯誤，找到最適合自己的筆記術，整個過程是件非常開心的事。

我夢想著適合自己的筆記術總有一天會到來，今天也一樣開心且認真地使用子彈筆記本記錄點點滴滴。



日記



## Epilogue

開始使用子彈筆記本後，  
改變最多的事情

因為持續筆記的關係，讓我重新察覺到自己內心的改變。

這段歲月讓我遇到許多開心的事，若要用一句話來形容，那就是：

「透過記錄中的『完成任務』清單，可以瞭解自己的能力為何」。

就算剛開始很不順利，非常煩惱，但只要繼續用心，漸漸就能上手。



---

我會把靈感或點子記在筆記本裡，不斷嘗試錯誤，並且向前邁進。這樣的過程多數留存在筆記本裡，就是讓我更堅強、更勇敢的原動力。

即使只是一件小任務，當「完成」時把方格塗滿的那一刻，我都會誇讚自己。

老實說，子彈筆記本的筆記術並沒有特別之處，也不算是新點子。搞不好你會覺得子彈筆記本的筆記術是集結過去的各種筆記術或宣稱能提升效能的方法的成果，覺得就是「似曾相識的筆記術」。

可是，也因為這樣，可以不必挑選記事本或筆記本，還跨越了實體筆記本與數位筆記本的界限，成為讓多數人公認為最簡便、最實用的筆記術。

---

我期許自己不斷嘗試 & 錯誤的實例能成為引子，讓閱讀本書的各位讀者們想到最適合自己的筆記術點子。

最後向購買本書的讀者們，致上最高的謝意。

## 參考文獻

- Bullet Journal官方網站  
(<http://bulletjournal.com>)
- How Ryder Carroll Designed Bullet Journal\Evernote Blog  
(<https://blog.evernote.com/blog/2015/08/03/how-ryder-carroll/designed-bullet-hour>)
- NHK特別節目《壓力殺手系列》  
(<http://www.nhk.or.jp/special/stress/02.html>)



輕商管 22

## 【超強實例】快狠準！子彈筆記術

作者 | Marie 譯者 | 黃瓊仙  
副總編輯 | 郭玟禎 主編 | 鄭雅芳  
美術主編 | 藍秀婷 封面設計 | 池婉珊

發行人 | 張輝明 總編輯 | 曾雅青 發行所 | 三采文化股份有限公司  
地址 | 台北市內湖區瑞光路 513 巷 33 號 8 樓  
傳訊 | TEL:8797-1234 FAX:8797-1688 網址 | www.suncolor.com.tw  
郵政劃撥 | 帳號：14319060 戶名：三采文化股份有限公司  
實體書發行 | 2018 年 2 月 10 日 電子書發行 | 2018 年 3 月

著作權所有，本圖文非經同意不得轉載。如發現書頁有裝訂錯誤或污損事情，請寄至本公司調換。All rights reserved.  
本書所刊載之商品文字或圖片僅為說明輔助之用，非做為商標之使用，原商品商標之智慧財產權為原權利人所有。