

活用一輩子的筆記術

[人生は1冊のノートにまとめなさい]



[活用一輩子的筆記術 \[人生は1冊のノートにまとめなさい\]_下载链接1](#)

著者:奥野宣之 著，張秋明 译

[活用一輩子的筆記術 \[人生は1冊のノートにまとめなさい\]_下载链接1](#)

标签

评论

书上的内容看了一部分，感觉有许多，值得学习的

印刷很好繁体字看着不习惯

看推荐买的，看起来不错，用起来也不错。就是书实在太贵了。

原版，正是我需要的，希望能学会了用起来

图书的质量非常好，印刷精美，是正版

感觉非常好的一本书，打算推荐给朋友

一点读一本书，保持学习记录，练就高效思维

装帧质量还可以，算是ok的

不错的购物体验，东西一如既往的好，京东的服务和物流也一直很不错。

书非常棒，值得一看哦，非常推荐

比书店便宜 繁体字半天还有点看不习惯？

内容很丰富，值得拥有。繁体字！

繁体直排，很亲切。。。。。。

到货快，快递小哥服务态度好，书是正版，好评

非常好的作品，不错、不错。

非常好的一本书，书中很对记笔记的方法都值得借鉴，经常携带翻看，是一本非常棒的手帐指导书

繁体字竖排 需要挑战一下习惯

书挺薄的，还行吧

内容一般般，不过质量挺好，正版

手感棒棒哒，内容一般，看了一下定价~两倍价钱买下的，唉~比起去台湾亲自买还是便宜一些吧？双赢？

帮老板买的书，非常不错，值得学习。

书不错，推荐购买～～～

竖排版读起来稍微有些不习惯，图示较少，整体一般

很奇怪的，自营的书籍包装比非自营店铺的差？

好。。。。。。

給兒子看的，稍微翻了一下圖文並茂很簡單易懂

排版的感觉很棒！小清新一枚！

简直不能再棒啦哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈！

一般般的内容吧。

收到了，还不错，物流也很快

倒着看 非常不舒服

书不错，就是有繁体字

还好就是速递慢

整本书并不厚，也就一根中性笔平放那么厚的样子，220页出头吧。书籍整体竖着排版，而且还是繁体字，还伴随着一点也不便宜的价格，一看就应该是引进的台版。。。希望能对的起价格，希望能有用。

还不错东西不错

比较有启发。

还行，但较浅！

很一般，送来的时候书边角是卷起来的，看了印刷年份是16年的了，内容有些过时，不开心

物流快

非常好

书往下读看着不习惯，内容少了点。

可以

很好

.....

O

【所谓的lifelog就是“人生怎么活”的完整记录】
lifelog，就是将生活中的点点滴滴，完整地记录下来，变成可爱的忧郁的喜悦的痛苦的回憶。
因为《笔记本圆梦计划》而得知的一本书，结果草草翻阅了一遍，反而觉得这倒是很值得细细一读的书。
对于各种文具的爱好，来源于这样一些有趣的“空气”，总有些时候你想要迅速抓住某些时刻，永恒保存；有些时候你想要涂涂写写，可能只是少女心突然泛滥，看着被涂得花花绿绿的本子，心花怒放；还有些时候，利用这些或空白或横线或方格的本子，管理自己的生活与工作，变成一件有趣的事。
本书开头的配图，正好以各种不同的姿态展现了笔记本用处的方方面面，找到了许多跟自己有着共鸣的点，实在是很欣喜。看过的书，吃过的饭，拍过的照，到过的地方等等，统统装进笔直的纸张里，亭亭玉立。若往后的每一天都能坚持下来，每一本里都将充满了当时的“空气”。【要想留存“空气”，最好采用传统的类比方法】
在这个数位时代，大多数人都选择了各种各样的APP作为保存、记录、分享信息的工具，笔和纸似乎显得郁郁寡欢形单影只。
纸笔的世界，只有身临其境，才能有所感知。豆瓣上大大小小的文具组里，随处可见欢愉的笔记本记录方式，加上各种辅助工具的搭配使用，笔记本成为了非常具象又触手可及的载体，不再是机械的键盘敲击声，也不再是一成不变的视觉大小。
笔记本里散发出的气息，是独一无二的质感。深深浅浅的字迹，或者熙熙攘攘的插画照片，随时能就地取材，拉进本子里，而这些“空气”似乎难以原汁原味地进入各种数位工具里，也可能遭遇“软件出错”、“不小心格式化”、“咦，那天莫名其妙不见啦”这样那样的境地，于是就这样无法完成恒久远地保存工程了。
选择适合自己的记录方式，便是生活最好的见证，大抵如此。

昨天拿到手，比想象中要小一点，还没看，竖排版。繁体字，感觉不错。

好书

感觉还行，不知道实用不，谢谢了。

会好好阅读一下，竖排版，字数不多还这么贵，应该有点儿真材实料吧。

后来发现淘宝更便宜orz

好贵的一本书，还是繁体字，看着累人

看着还行吧，真的是还行

竖版繁体～看起来有些费力～很薄的一本书～刚刚看了一半～对于手账有了新的理解

已收到东西，还在试用中，支持JD商城！

其实这就是文具控写的书。

[illegible]

[illegible]

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~心理学历史

心理咨询师是指运用心理学以及相关学科的专业知识,遵循心理学原则,通过心理咨询的技术与方法,帮助心理健康尚属正常范围的来访者解除心理问题的专业人员。心理咨询师和心理治疗师的界限虽有交叉,但不能混淆。心理咨询师和心理治疗师固然都能够就家庭、婚姻、职业、青少年教育等方面进行辅导,然而心理咨询师的疗程更短、也没有处方权。心理学分支

内容心理学派、意动心理学派、构造主义心理学派、机能主义心理学派、行为主义心理学派、格式塔心理学派、精神分析心理学派、日内瓦学派、人本主义心理学派、认知心理学派。心理学领域

。编辑本段 研究对象

心理学的研究对象就是心理现象。即我们非常熟悉，并随时会接触到、感受到的精神现象。又称心理活动，简称心理（mind）。1、从心理的动态性维度上划分

（1）心理过程（mental

process）指一个人心理现象的动态过程。包括认识过程、情感过程和意志过程，反映正常个体心理现象的共同性一面。

认识过程即认知过程，是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、贮存、提取和适用的心理过程。它主要包括感知觉、思维、记忆等。

情感过程是个体在实践活动中对事物的态度的体验。

意志过程是个体自觉地确定目标，并根据目的调节支配自身的行动，克服困难，以实现预定目标的心理过程。

以上三种过程不是彼此孤立的，而是相互联系、相互作用构成个体有机统一的心理过程的三个不同方面。（2）个性心理（individual

mind）是一个人在社会生活实践中形成的相对稳定的各种心理现象的总合。包括个性倾向、个性特征和个性调控等方面，反映人的心理现象的个别性一面。

个性倾向是推动人进行活动的动力系统。它反映了人对周围世界的趋向和追求。它主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观和世界观等。

个性特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它主要包括气质、性格和能力。

个性调控是个人对自己心理和行为的控制和调解。它是以自我意识为核心的。自我意识是个人发展到一定阶段出现的、个人藉以对自己的心理和行为（包括个性倾向和个性特征）进行认识、评价、控制、调解，从而形成一个统一的个性心理结构系统。

[活用一辈子的笔记术 \[人生は1冊のノートにまとめなさい\]_下载链接1](#)

书评

[活用一辈子的笔记术 \[人生は1冊のノートにまとめなさい\]_下载链接1](#)