

<<實現一生夢想的筆記本>>

图书基本信息

书名：<<實現一生夢想的筆記本>>

13位ISBN编号：9789570836530

10位ISBN编号：9570836539

出版时间：2010-8-19

出版时间：聯經出版公司

作者：太田文

页数：112

译者：王麗芳

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>

## <<實現一生夢想的筆記本>>

### 前言

序許多人讀了我二〇〇八年九月出版的《考上第一志願的筆記本：東大合格生筆記大公開》，非常感謝各位，也謝謝各家媒體的報導。

出版後幾個月，我接到正反兩面的意見，好幾次連我都自己都覺得困惑，一下子找不到答案。

因為雖然我找到許多東大生準備考試時作的筆記，但是光靠這些筆記，沒辦法解答其中的很多問題。

「怎樣的筆記適用於商務人士？」

「應該也有寫得很亂的東大生筆記本吧？」

「只有東大生的筆記優秀嗎？」

「我不是教育或筆記本專家，不知道該如何是好。

煩惱了一段時間後，我想到我能做的事，就是再蒐集一次筆記本，好好檢視這些筆記本。

然後用手上的筆記本來回答這些問題。

這就是企劃這本書的起點。

我也希望這本書能為購買了《考上第一志願的筆記本》的讀者們，解答各式各樣的問題。

所以我在文藝春秋的網站上，直接詢問蒐集了各位讀者想問的問題。

東大是日本考試科目最多的學校，能考上東大的學生，在筆記本中把知識整理得非常有條理，「漂亮到有一種魄力」。

這次為了找許多問題的答案，我把筆記本的世界延伸到更遠。

東大畢業生的筆記本、東大勁敵京大生的筆記本，另外還有不斷創造傑作的大文豪們的筆記本，以及對於人類貢獻良多的諾貝爾獎得主的筆記本。

看了這麼多筆記本，我的感想是：「筆記本就代表了這個人。」

這次蒐集的筆記本，讓我對這種說法更有自信。

筆記本有強烈的表達力，甚至不需要任何話語。

和上一本一樣，我扮演導航的角色，一邊介紹很多筆記本，一邊回答各位的問題。

太田文選文Q1：為什麼要作筆記？

（東京都 33 歲 女性）等人A：為了讓學習有樂趣。

《考上第一志願的筆記本》出版後，很多讀者說：「我重新發現到書寫的重要性。」

我自己透過採訪也切身感受到作筆記的重要，這是一件很開心的事。

這時候有一個小孩念小學的媽媽對我說：「我的女兒想念私立中學，她問我『為什麼一定作筆記？』」

這個小孩每天都忙著應付補習班的考試，覺得作筆記很麻煩，所以媽媽給她一本《考上第一志願的筆記本》。

我一邊聽這個媽媽的問題，一邊思考，如果別人問我這個問題，我會怎麼回答。

我是不是要給她一本我自己的書，然後說服她說：「東大是日本考試科目最多的學校，能進東大的人都把筆記寫得很漂亮，所以作筆記是一件很重要的事。」

這個答案正確嗎？

我應該透過東大生的筆記術傳達的訊息，就是這件事嗎？

我寫這本書，首先應該思考的就是「為什麼要作筆記？」

「書寫這個行為應該有三種功能：「記錄」、「整理」、「傳達」。

投射在東大生的筆記上，解釋應該如下。

「記錄」指的是在課堂上作筆記。

為了加深理解程度，便於複習，當場寫下黑板上的文字和老師的說明等。

「整理」指的是有系統地歸納知識。

為了讓自己記住學到的知識，最好有系統地重新歸納知識，或把不熟的部分、考試可能考的部分抽出來，歸納在一起。

「傳達」指的是練習問題。

在段考、模擬考、以及入學考試時，為了確實展現自己累積到現在的知識，平常就要像正式上考場一樣，不斷練習問題。

## <<實現一生夢想的筆記本>>

東大生的筆記本是為了達到這三個目的而作的。

要考很多科目的東大，作筆記是高效率的讀書方式。

在課堂上理解上課內容，整理自己不熟的問題，到了複試時，看到問題馬上就能寫出答案。

因此東大生才會採取靠作筆記學習的方式。

不過想作筆記的意義不僅如此。

我採訪過的許多東大生都說：「作筆記很有趣。」

他們說在上課筆記本上，把當時想到的、理解的、有問題的部份全寫下來，所以看筆記就像在讀日記一樣，會想起當時的自己。

依照自己的規則歸納的知識，編製成自己專用的、值得信賴的參考書，會比任何市售的參考書都好用。

而且對求知若渴的他們來說，把新學到的知識全部寫在筆記本上，會使得這本筆記本就像他們的頭腦一樣。

藉由作筆記來學習是一件有趣的事。

因為學習很有趣，所以作筆記。

每一個人的狀況各不相同，不過共通點就是「樂在其中」。

本來作筆記就不是為別人寫的。

希望筆記能讓自己看得懂，這樣的意願使得筆記術愈來愈進化，甚至達到其他人看也覺得很優的水準，於是才有「東大生」的「漂亮到有一種魄力」的筆記本誕生。

作筆記是為了享受學習的樂趣——這是我的答案。

但這不只是為了考試。

作筆記這種行為應該能讓我們更享受人生吧。

有關這一點，我想透過這本書思考一番。

Q12：上課時作筆記不可或缺的要害是什麼？

（愛知縣 40歲 男性）A：三大要素：「板・解・疑」。

上課作筆記最重要的是記下三點：「黑板（板）」、「解說（解）」、「疑問和想法（疑）」。

畢業當年就考上東大的學生，他們的筆記本都少不了這三個重點。

他們記下黑板上寫的內容，以及老師怎麼解釋這些內容，並且用副詞、連接詞、或“&rarr;”來表示整體的關係，流程很清楚。

他們和的部份非常充實，覺得老師說得很有趣、或自己很有收穫時，就會把它寫下來。

以後自己就會想重新再讀一次。

想像以後要複習的自己，就會在筆記本中加入必要的元素，知道自己現在寫什麼內容，以後才還會想看第二次。

這種學生日後再看到自己的筆記，可能還會邊看邊笑（笑）。

我認為作筆記的原動力是「想學習、想了解」。

我看過很多學生原本對讀書沒興趣，只是像反射動作一樣抄黑板，不過受到知識好奇心的刺激，開始有心學習，於是在筆記本上寫了很多和的內容。

對老師來說，這真的是很開心的時刻。

所以我希望大家抱著「想學習、想了解」的心情來作筆記。

不論是已經懂的事、不懂的事，都要當做是自己的財產，盡量寫在筆記本上吧。

有時間重新整理筆記，還不如練習解答新題吧&hellip;&hellip;Q18：整理筆記是浪費時間、沒有效率的事嗎？

（東京都 18歲 男性）等人A：成績停滯不前的時候，你可能才會懂。

這裡有一本名為「大補帖」的筆記本。

打開筆記，你可以看到用鉛筆寫著斗大的字，裡面有算式、英文和漢文的文章。

筆記本的主人是醫學部三年級的西村光太郎。

他在三十五歲前後，在巴基斯坦遇到一個日本醫生，從他那裡聽說開發中國家醫師不足，於是決定再

## <<實現一生夢想的筆記本>>

度挑戰小時候「當醫生」的夢想。

他回國之後，使用通訊教材，自己讀書，參加入學考試。

「剛開始我解了很多問題，成績直線上升。

可是靠這種做法，在東大等模擬考中，只排名理科整體的一百～二百名，沒辦法上理科第三類組。要躋進前一百名之內，我覺得那應該是只有天才才到得了的另一個世界。

我真的很煩惱。

當時為了糊口，我兼差當家庭老師，教大學重考生，我發現他們參考書都做了三遍，模擬考數學的偏差值還是只有四十左右；『作業量已經很多了，為什麼還會這樣？

』事實上他們只是拚命解題，哪裡不懂、哪裡容易出錯等，完全沒有自覺。

我看到他們這樣，猛然發現自己不能只是解很多題，而要重新解不會解的題，質重於量。

」西村先生從過去解答的東大入學的題庫和考古題中，挑出做錯的問題或覺得會出現在考試中的問題，寫在筆記本上。

重做一次，就能加深印象。

「這是讓我考上東大的筆記本，它已經變成精華集錦的參考書，所以我把它稱為“大補帖”」（笑）

對我來說，它比任何一本市售的參考書都有價值。

」筆記本的成果展現在成績上，又開始進步了，而且成功考上東大理科第三類組。

西村先生接著說：「唯有在撞到牆的時候，才會絞盡腦汁，找出適合自己的學習方法。

我認為這正是成績突飛猛進的好機會。

」從重量轉換為重質。

要達到這一點，憑藉的是靠筆記製作自己專用的參考書，以及引導自己至有效率學習的方法。

Q29：大文豪的筆記本也漂亮嗎？

（島根縣 43歲 女性）等人作品流傳多年仍膾炙人口的作家。

繼理工領域諾貝爾獎得主的筆記本之後，我們來看看一些知名大文豪的筆記本&mdash;&mdash;A：漂亮。

而且還留有嘗試錯誤的痕跡。

寫作超級達人「大文豪」們的筆記本漂亮嗎？

心中一邊懷著這個疑問，一邊翻看他們的筆記本。

結果我竟發現他們依個性的不同，分別有自己的使用方法。

夏目漱石的「東大筆記本」整理得很清楚，芥川龍之介的塗鴉筆記本讓人感覺到他獨特的幻想世界即將萌芽。

成為作家之後，非東大的松本清張和島崎藤村的題材筆記本，他們的筆記方式，各有自己的一套策略

。而川端康成和萩原朔太郎作風雖然不同，但都有寫著能用在原稿上的文句創作筆記。

從筆記本可以看出，這些作家都在筆記本上推敲字句，再編織成文章，這和我們平常看到的書，有不同的感受。

文豪們嘗試錯誤的痕跡，很漂亮地殘留在筆記本上。

筆記不只能幫助學習，還適用於創作。

夏目漱石在學生時代寫的是「東大筆記本」，後來卻有一百八十度的轉變，不再關心日記和筆記本，利用一點隨身筆記就能清楚地回想起各種事情。

如果要整理知識並且記下來，或許可以歸納出一些放諸四海皆準的作筆記方法。

但若要更進一步用自己的力量創造新作品，就需要找到自己的方法，開始作筆記。

看了很多種筆記本&hellip;&hellip;Q30：小三女兒的筆記本很亂，媽媽能從旁協助什麼？

（東京都 38歲 女性）等人A：給她適宜的環境，不要太心急，在一旁守護著她。

許多問我這個問題的父母，都自己指導子女寫筆記，或讓子女上很會指導作筆記方法的補習班。

我認為這件事很重要。

除了東大生的筆記本之外，我也看了各式各樣的筆記本，對於這個問題，我思考了一下。

## <<實現一生夢想的筆記本>>

湯川秀樹的筆記本讓人感受到天才的氣勢。

秀樹只要提出不懂的問題，母親小雪不論再忙，也會不厭其煩地教到他懂為止，不澆息他的求知慾。東大醫學部四年級的一個男生說：「我爸媽一直跟我說讀書很重要，將來才有更多選擇。

」不過從來不強迫他讀書，也不會規定他筆記本要如何寫，不過買了很多書給他看。

他一直到重考的時候，才學會寫筆記。

因為父母給他的環境和教育方式，讓他對學習抱持著誠摯的態度，因此能自己發現作筆記的重要。

其他東大生也不是個個從小就會把筆記本寫得漂漂亮亮。

感覺到作筆記很重要之後開始認真寫，發現作筆記的樂趣之後，開始創造出獨一無二的作品。

小學生或許還不太有這方面的經驗。

父母親準備了這樣的環境，我相信總有一天——升上國中或高中，找到自己的目標時，她會自己想要「作筆記」。

現在父母所做的努力，會在不知不覺中對孩子帶來潛移默化。

不妨多給她一點時間！

Q36：出了社會，「東大筆記本」還有用嗎？

（北海道 33歲 女性）等人A：有用。

出社會以後，每個人不只要輸入知識，更多時候需要比學生時期輸出更多能力，而且還要求要有創造性。

東大畢業生出社會之後，和在準備考試時一樣作筆記嗎？

「東大筆記本」應該不是只適用於讀書。

我們在第三章看了五位東大畢業生的筆記本。

在雜誌社工作的高橋先生和木村先生、在商社上班的楫取小姐，筆記本還保有考生時代的氛圍，應用在現在的工作上。

另一方面，開發數位內容的飛驒先生、治療癌症的研究者片岡先生，則改變了筆記本的寫法，新的方法比較著重在輸出的部分。

每個人在不同的環境下，都依自己的需求改變筆記本的作法。

其實這證明了東大生的精神，也就是「有目的性地作筆記」。

而且在電腦這麼發達的情況下，整理知識和思考的時候，大家卻還是用筆記本，這一點也讓我印象深刻。

「資料可以羅列各個項目，卻不能描繪思考的過程。

」這是在採訪時常聽到的一句話。

我想這是社會人士作筆記的意義所在吧？

我們可以在筆記本上，整理腦裡分散各處的資訊，而且說不定會從整理後的內容中激發出新發想。

雜亂無章的資訊，如果能互相聯結在一起，就會變成單一資訊。

然後排列在筆記本上，就會呈現有意義的聯結，最後說不定會導出意想不到的結果。

我看東大畢業生的筆記本，覺得其中藏著這樣的可能性。

我的感覺是，在生活當中，或者再擴大一點，在人生當中有作筆記習慣的人，都能享受自己的現狀。

我想這一定是因為藉由作筆記，和自己時時溝通的結果。

## <<實現一生夢想的筆記本>>

### 內容概要

考上名校．激發創意．發展事業．充實人生用心作筆記就對了！

《實現一生夢想的筆記本》繼最熱門暢銷書《考上第一志願的筆記本》之後作者太田文再推出 第二波 名人筆記本圖鑑 + 精進版筆記術隨書附贈實現一生夢想的三色筆~~ 陪你寫出人生、逐夢踏實

## <<實現一生夢想的筆記本>>

### 作者簡介

太田文（太田あや）Aya Ota

1976年出生於石川縣。

日本女子大學文學院畢業。

一橋大學研究所言語社會研究科碩士課程修畢。

2002年進入Benesse公司。

參與編輯國高中生用的函授教材《進研研究會》。

2006年離職，成為自由作家，文章發表在特刊《週刊文春BUSINESS》等。

著有《考上第一志願的筆記本：東大合格生筆記大公開》、《實現一生夢想的筆記本》。

### 譯者簡介

王麗芳

東吳大學日文系學士，日本筑波大學地域研究研究科碩士。

曾任專業編譯十餘年，譯有、《成功者的構思》、《巴菲特教您賺大錢》（漫畫版）、《樂活一生》、《考上第一志願的筆記本：東大合格生筆記大公開》、《實現一生夢想的筆記本》等書。

## <<實現一生夢想的筆記本>>

### 書籍目錄

目次序本書使用方法古今中外筆記本百科又見黏貼式筆記本終極整理筆記本傳說中的筆記本超速記筆記本管理職筆記本京大姐妹筆記本塗鴉筆記本愛妻筆記本浪漫筆記本散亂筆記本諾貝爾獎筆記本第一章 東大筆記本哪裡“漂亮”？

Q1 為什麼要作筆記？

Q2 最常用的「7個法則」是什麼？

Q3 筆記本一本就夠了嗎？

Q4 如何活用「7個法則」？

Q5 作筆記有什麼科學根據嗎？

Q6 老師評價筆記本的重點在哪裡？

Q7 所謂好的筆記本，會因唸大都市的私校或地方的縣立學校和補習班而有不同的標準嗎？

Q8 老師指導學生作筆記的重點是什麼？

Q9 成績好和不好的學生作出的筆記不一樣嗎？

Q10 上課時作的筆記怎樣才算好？

Q11 我很不會作筆記，該怎麼辦？

Q12 上課時作筆記不可或缺的要素是什麼？

Q13 上課時作的筆記有什麼推薦的格式嗎？

Q14 理科第三類組合格生的筆記特色？

Q15 東大生從什麼時候開始作漂亮的筆記？

Q16 請告訴我持續作筆記的秘訣！

Q17 為什麼我筆記本很漂亮，成績卻很差？

Q18 整理筆記是浪費時間、沒有效率的事嗎？

Q19 作出漂亮筆記是靠遺傳吧？

Q20 能找到「東大筆記本之王」嗎？

Q21 東大合格生拿鉛筆的方式也很美嗎？

第二章 只有東大筆記本漂亮嗎？

Q22 「東大筆記本」漂亮，那「京大筆記本」呢？

Q23 「京大筆記本」有什麼特色嗎？

Q24 「東大筆記本」和「京大筆記本」為什麼不同？

Q25 作者可以從七本大學筆記本中找出哪本是「東大筆記本」嗎？

Q26 「東大筆記本」主人的鉛筆盒裝了什麼？

Q27 諾貝爾獎得主的筆記本漂亮嗎？

湯川秀樹、朝永振一郎、江崎玲於奈Q28 我的筆記本漂亮嗎？

Q29 大文豪的筆記本也漂亮嗎？

「東大筆記本」始祖 夏目漱石 / 芥川龍之介善用題材筆記本松本清張 / 島崎藤村從草稿到原稿 川

端康成 / 萩原朔太郎Q30 小三女兒的筆記本很亂，媽媽能從旁協助什麼？

Q31 沒上大學就不用作筆記嗎？

第三章 東大筆記本能活用在“工作”上嗎？

在各種職場善用筆記本的「東大筆記本」主人Q32 出社會以後，作筆記的重點也變得不一樣嗎？

Q33 工作內容不同，作筆記方法也不同？

Q34 畢業以後也會整理筆記嗎？

Q35 專家怎樣作筆記？

Q36 出了社會，「東大筆記本」還有用嗎？

Q37 筆記本也能應用在生活上嗎？

Q38 作者自己的筆記本也漂亮嗎？

Q39 東大合格生的筆記本為什麼漂亮？



<<實現一生夢想的筆記本>>

結尾

## <<實現一生夢想的筆記本>>

### 媒体关注与评论

「書寫」這個行為其實就是要「寫進腦袋裡」。  
人可以把寫下的東西記起來。

所以作筆記的時候，知道自己正在寫什麼很重要。

——1973年諾貝爾物理學獎得主 江崎玲於奈  
在則要整理創意或簡報的流程，是為了輸出而寫。

——數位開發 飛驒信崇

——藥學博士 片岡達治

學生時代的筆記本主要是輸入知識，現

為了有新的發想，需要時時思考作「預習型筆記本」。

<<實現一生夢想的筆記本>>

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>