

生活一團亂？子彈筆記賜你明燈

學校要聞

【記者鍾明君淡水校園報導】你是否覺得生活一團亂，沒有秩序、目標呢？建邦創新育成中心10月14日舉辦「子彈筆記生活法則」講座，邀請Hahow好學校課程講師洪碁分享子彈筆記的特色與精神、架構與群組，在課程中穿插實作練習，讓同學更能理解子彈筆記的方法與技巧。

「子彈筆記」是一套整合生活的方法，它能設定、追蹤、完成目標，在每一次的記錄過程都可以反思自己有沒有將時間用在對的地方，以及檢視自己過去完成了多少事項，透過這套管理技巧的方法提升生活效率。洪碁將子彈筆記以堆積木的方式比喻：「最基礎的核心群組有索引、未來誌、月誌、日誌，將這些內容納入筆記都是層層堆疊上去的，有了這些後才會繼續堆疊客製化的群組，包含追蹤清單、精神標語、長期目標或是增添其他事項。」

子彈筆記同時也能夠幫助自己規劃長程目標，洪碁說：「一個人想做的事情很多，但其實你只能從那些事情中挑選幾樣事完成，才會提高效率。」他舉股神華倫·巴菲特的成功秘訣為例，分享他會從25項想做的事裡選出5項，並將時間花在那5項上，檢視自己是否可以達成，接著他透過這些分享讓同學們開始思考會怎麼規劃自己的未來，以「我希望3~5年後的自己」為一個藍圖構想未來的自己，並與其他人分享，再以「為了成為那樣的自己要付出什麼努力」，讓同學們以四人一組互相分享，其中德文一劉芳妤表示自己未來想要去國際組織工作，在到國際組織工作前英文為首要條件！

最後，洪碁勉勵同學：「子彈筆記裡設定長程目標的關鍵在於要放心投入自己感到好奇的事物，並進行小規模且有計畫的測試。」航太碩二黃子建表示：「自己是研究生，覺得讀書真的如同今天講座所講要有規劃不然就會雜亂無序的唸，今天學到很多方法可以在簡單的筆記本上規劃生活！」

2020/10/18

建邦育成中心舉辦「子彈筆記生活法則」講座，講師洪碁分享如何透過子彈筆記整合生活並訂定目標。（攝影／鍾明君

)

