

【酷學習】子彈筆記術 簡單符號幫助記事排程

趨勢巨流河

建邦創新育成中心於10月14日舉辦「子彈筆記生活法則」講座，邀請Hahow好學校課程講師洪基分享子彈筆記的特色與精神、架構與群組。以下摘錄精華，以饗讀者。

子彈筆記術是近幾年從歐美紅到臺灣的筆記方法，它與一般日記不同的是能幫助我們快速歸納並整理生活中的記事，讓使用者能夠檢視過去、修正今日、預設未來，同時，不設限筆記本格式，即便是沒有日期的全白筆記紙也能以自己的記事方式呈現和記錄，使用的困難度不高，只要會善用一些特殊的符號即可快速辨別所有的排程。

因此，子彈筆記的關鍵特色為「自由度高」、「降低負擔」、「反思進步」：它可以依據自己的要求，設計專屬於自己的筆記本、把時間留給更重要的事，並透過目標管理等方式，幫助自己穩定的進步。子彈筆記的內容包含「索引（目錄）」、「未來誌」、「月誌」、「日誌」，每次在一年開始前先簡單記錄著每個月的重要任務，在每個月的月底規劃下個月要做的事，並在日誌裡逐一檢視自己有沒有達成，若未完成時要如何排程進度、調整目標內容，以幫助自己達到預設目標。

子彈筆記提供「任務・」、「活動。」、「重要任務*」、「已完成事項X」、「筆記—」等簡潔而有幾個快速註記符號，但因為自由度高，使用者可以使用自己方式注意，也可以將子彈筆記的內容做對自己比較方便的更動。自己會將自己的子彈筆記本約在3至4個月時會做一次更換，內容包含開課程、經營社群平台等事項，鼓勵大家可以開始進行，一本子彈筆記也可以只記錄一件事，但是要做更好的分類，希望大家能持之以恆，透過這樣的方式幫助自己完成理想目標。（文／鍾明君）

2020/12/27

本圖為學生記者鍾明君以Hahow好學校課程講師洪基的子彈筆記術內容，所製作的論文月日誌。（圖／鍾明君繪製）

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|--------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|----|-----------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 Neoliberalism | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 AIO | 13 Interview | 14 Interview 13-15 | 15 | 16 | 17 Interview |
| 18 | 19 | 20 work- | 21 meal 7:30-15 | 22 work | 23 | 24 |
| 25 | 26 Interview | 27 Interview | 28 Interview | 29 Interview | 30 | 31 |

 文獻閱讀

 成果發表

 Meeting

 專訪談稿

淡江時報社