

## 极简三步，我的个人知识管理工作流



小梨笔记

2023/08/16 11:00

### Matrix 首页推荐

[Matrix](#) 是少数派的写作社区，我们主张分享真实的产品体验，有实用价值的经验与思考。我们会不定期挑选 Matrix 最优质的文章，展示来自用户的最真实的体验和观点。

文章代表作者个人观点，少数派仅对标题和排版略作修改。

最近几周看了很多关于 PKM（Personal Knowledge Management，个人知识管理）的文章、视频，包括但不限于领域大神 Tiago Forte 的[渐进式总结法](#)、读书博主 Alex & Books 的[书皮读书法](#)、视频博主 Vicky Zhao 的[Obsidian 卡片笔记工作流](#)，以及关于[原子笔记 \(atomic notes\)](#)、[常青笔记 \(evergreen notes\)](#)、[卡片笔记 \(Zettelkasten\)](#) 的介绍，让我对于个人知识管理体系有了新的认知，并结合自己的实际需求，迭代了目前来说适合自己的知识管理工作流。

### 整体来说非常简单，只有三步：

- I-Inbox：输入，即知识、信息的获取；
- P-Process：加工，即对知识、信息进行要点提取、整合、理解、内化、总结等处理；
- O-Output：输出，即写作、分享并获取反馈。

我刻意把整个工作流调整到最简化，因为正如斯坦福大学行为设计学创始人——福格博士在[《福格行为模型》](#)中所说：

通过行为设计匹配的新习惯，是我们在最忙碌、最没动力且状态最不好时，也能做到的行为。

也就是说，我们的工作流不是为状态最好的自己所设计，而是为最累、最懒、最没动力、最烦躁、最忙到晕头转向等等状态最不好的自己设计的，能够不太费心费力的启动——执行——完成。

## Inbox：输入

我的知识获取来源渠道主要有两个：书和文章。

### 书

我非常认同 [Alex & Books](#) 的观点：

Books summarize decades of knowledge from one or more experts into a few hundred pages. In other words, someone in the world may have dedicated 30+ years of their life researching a particular domain and becoming an expert in it, and then decided to condense all of the most valuable lessons they've learned into a book that is available for anyone to buy and read.

非虚构类书籍是作者知识体系的凝练，作者写出一本书需要几个月甚至几年的时间，而我们站在巨人的肩膀上读完一本书只需要几小时或几天或几周就可以。

好长一段时间我因为便携性、多平台支持、书库丰富、笔记导出方便等原因，而选择使用微信读书 app 读电子书，后来了解到了 [Alex & Books](#) 的 [书皮读书法](#) 后，我又重新回归了阅读纸质书。

这个方法概括说来是这样的：

1. 在封面写自己的目录，写下页面并记录吸引自己的点；
2. 在封底一侧用自己的话提炼总结书中要点（读完之后趁热打铁），另一侧写下自己能够立刻马上应用实践起来的点（Actionable Advice）；
3. 读完书后，冷却几天再对这本书进行写作输出，每本书只提取三项要点。

它解决了我在读电子书时的几个痛点：

1. 电子书因为划线非常简单方便，我很容易划一堆亮点，但回头整理笔记的时候会一头雾水：「我当时为什么在这里划线来着？」
2. 导出电子笔记虽然很方便，但导出之后很容易没有然后了——经常忘记回顾和整理内化成自己的知识体系；
3. 读的太快，一本接一本，缺乏对文本的理解与思考。

### 文章

文章是一个很方便的知识来源渠道，但也很容易陷入信息焦虑和信息囤积癖。

我的解决办法是：筛选出更为优质的来源，把有限的时间留给更值得的内容。

比如：

- 我会定向订阅我所关注领域的 newsletter（如果内容开始水了，就毫不犹豫地取消订阅）；
- 公众号善用搜索功能，直达自己需要/想要的内容；
- 付费获取优质内容，如少数派会员、知乎严选专栏、知识星球、Medium.....

这里我想分享的经验是：不要总想着「等有时间了就读」而把很多感觉看起来还不错的文章一股脑儿地塞进收藏夹——那等待它们的命运一定是躺在收藏夹里吃灰。

那应该怎么做呢？请看下一步。

## Process：加工

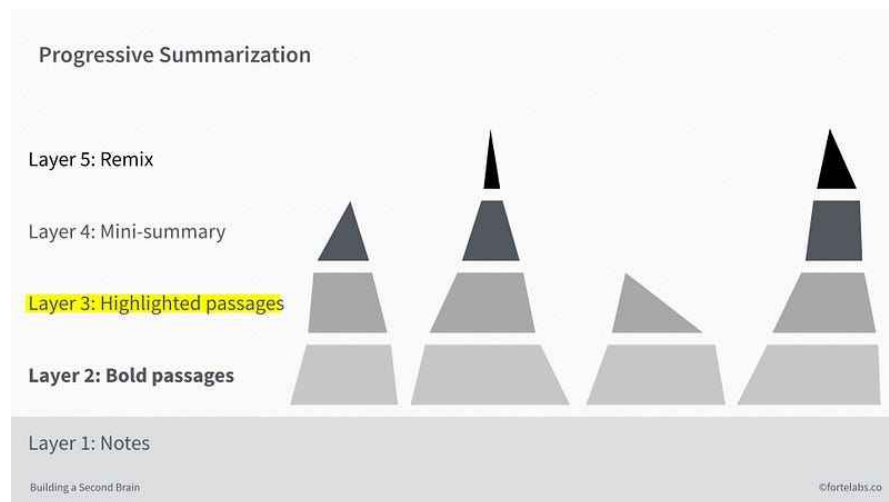
我现在的阅读习惯，不论是读书还是读文章，都是边读边划线，方便后期进行进一步的加工整理。

只停留在「inbox：输入」这一步是远远不够的。「读完并非结束，而是开始——知识管理的开始。」

毕竟信息时代的最大挑战不是如何获取信息，而是如何把别人的知识内化成自己的知识。

我目前实践下来觉得很好用的知识加工方法，是个人知识管理专家 Tiago Forte 提出的渐进式总结法（Progressive Summarization）。

所谓「渐进」，是Tiago Forte把知识加工分为了从 0 到 5 共六个层级，你不一定需要把每一个知识输入都严丝合缝地走全部层级，但每一层级之间一定是循序渐进的，不能出现跃进。



### 第 0 层：原始文本

书、杂志、报道、文章.....是信息源本身。你需要知道这个知识点来源自哪里，便于引用或是回顾查找。

### 第 1 层：捕捉信息

- 在阅读文本过程中，所有画线部分，摘出来到一个文档中。
- 对于电子书，可以直接对划线部分一键导出；
- 对于纸质书，我会在读完之后统一用图片识别文字类 app 进行电子化转存；
- 对于文章，我喜欢用 Chrome 浏览器结合插件 Roam-highlighter 一起边读边划线，读完之后直接复制粘贴进 Obsidian。

## 第 2 层：重中之重

阅读第 1 层的文档，把你仍然觉得眼前一亮、学到了、感兴趣、有启发等等的地方加粗标记。

## 第 3 层：优中之优

再读一遍这个文档，以最审视、最挑剔的眼光，高亮你觉得最值得的部分。

Tiago Forte 把入选这一层的内容称为「best of the best」。

## 第 4 层：总结提取

在文档最上方，用自己的话对第 2、3 层做一下总结。

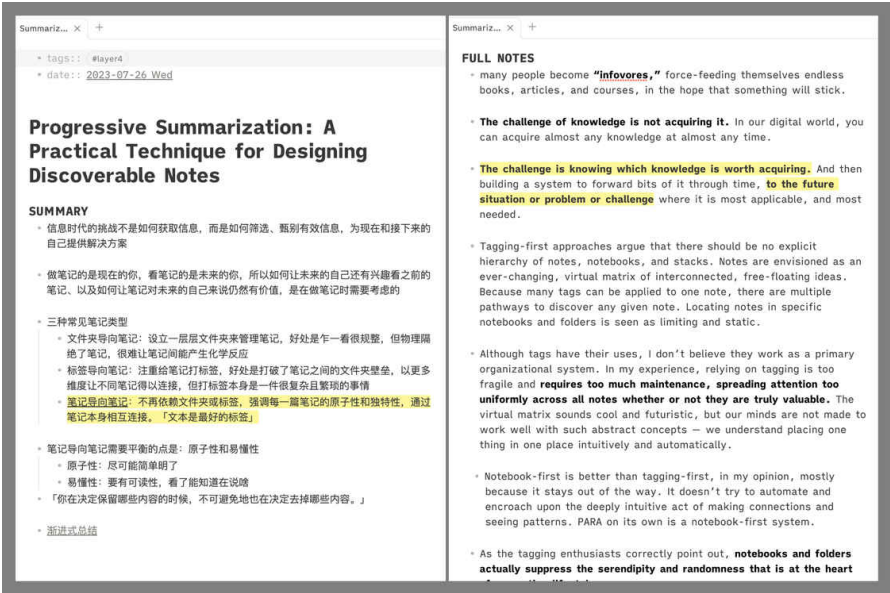
## 第 5 层：重组输出

对于一些要点，加入自己的思考、想法、例证、创造等，进行写作输出。这一层其实我是放在下一步「Output：输出」中的。

## 几个需要注意点



1. 不用一口气跑完所有层，可以拉开时间去做。比如第一天只是把第1层搞定，隔上几天再搞定第2层，再隔上几天再搞第3层.....这样的好处是你既不会产生很大的心理压力从而干脆放弃，也可以在头脑冷却后重新审视当初上头时刻的重点到底值不值得；
2. 第4、5层不一定每一篇笔记都涉及到，只有值得的信息/知识才需要如此大费周章，为了思考而做笔记，不是为了做笔记而做笔记；
3. 第1、2、3、4层都在同一个文档中进行，可以最大程度的保留上下文语境，不必担心回头看的时候一头雾水；
4. 在进行第2、3层时，可以不停地问自己「这对我来说有用吗？」，而不仅仅是「这有趣吗？」；
5. 在进行第4、5层时，可以问自己「我如何用它产生新的想法？」



我关于「渐进总结法」这篇文章的渐进式笔记👉

## Output：输出

检验你对知识、信息的吸收程度的，不是你搭建了多么完备的笔记体系、积攒了多少篇笔记，而是：

- 1. 能否应用到实际工作生活中，给自己带来切实的帮助、改进与提升；
- 2. 能否把它和自己已有的知识体系之间产生连接，用自己的话进行输出，并让除自己以外的其他人也能通过你的讲述或文章获取到知识点。

比如这篇文章，就是我在近期学习了诸多个人知识管理方面的文章、书籍后，做了笔记、思考、总结，并尝试定制化一版属于自己且符合自己目前现阶段需求的个人知识管理工作流。通过这次写作，我关于个人知识管理工作流的思路得到了进一步梳理和清晰。

写完之后尝试分享、发布到公开平台，这样的好处有：

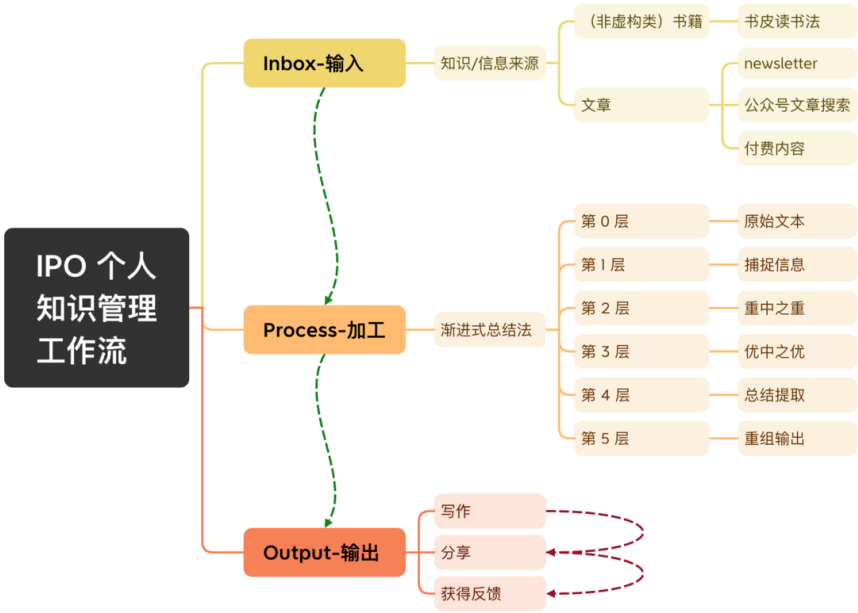
- 1. 作为自己持续写作输出的外部动力
- 2. 或许能帮到其他人
- 3. 在别人的反馈中检测自己有没有表达清楚，以及还有哪些知识点欠缺

## 总结一下

个人知识管理工作流不需要设定得过于讲求大而全、或是过于讲求仪式感，它的核心要义是：

- 1. 越简单越好、启动成本越低越好
- 2. 不论如何精简，闭环一定要完整

基于这两点，我现阶段的个人知识管理工作流设置如下：



希望对你也有所帮助。

> 下载 [少数派 2.0 客户端](#)、关注 [少数派小红书](#)，找到数字时代更好的生活方式 🍷

> 实用、好用的 [正版软件](#)，少数派为你呈现 🚀

本文责编：@张奕源Nick

# 热门文章 # Matrix首页推荐 # Workflow

⚡ 253



少数派\_853999 少数派24260515 鹤生 等 253 人为本文章充电



小梨笔记

尝试自己多一些可能。公众号「小梨笔记」

关注

全部评论 (45)

热门排序 ▾



请在登录后评论...

加载中...