

阅读、思考利器 九宫格笔记

May
20181028



自我介绍

- 坐标 - 深圳
- 职业 - 金融
- 特长 - 时间管理 手账 收纳 培训
- 近期目标 - 挑战连续200天200本书
输出200张九宫格
- 目前进度 - 读完190本，完成190张九宫格



分享要点

- 什么是九宫格笔记?
- 九宫格笔记怎么用?
- 九宫格用途扩展



什么是九宫格笔记？

				No.2018-	
书 名			作者:	日期:	<u>AHA!</u>
问 题	1.		出版:	字数: 万	
	2.		评分: ☆☆☆☆☆	页数: 页	
	3.		难度: ☆☆☆☆☆	时长: 分	
					<u>To do</u>

九宫格分区

书 名		作者:		日期:	
问 题	1.	5	出版:	字数:	万
	2.		评分: ☆☆☆☆☆	页数:	页
	3.		难度: ☆☆☆☆☆	时长:	分
2			3		
			3		
			3		
			3		
			3		
4			4		
			4		
			4		
			4		
			4		

九宫格实例



书 名	设计你所喜爱的人生	日期: 20180929 页数: 255 页	No.2018- 161 AHA!
问 题	1. 如何像设计师一样思考? 2. 设计流程有哪些环节? 3. 每个设计流程该如何做?	时长: 1.5小时 字数: 5.2 万 作者: Ayse Binsal 评分: ★★★★★ 出版: 工信·电子工业出版社 难度: ★★★★★	· 不要理所当然地接受你面前的存在。 · 设计, 就是在做中思考。 · 人生中很多事情可以改变, 但价值观持久不变。 · 价值观是设计人生的基础。
★ 如何像设计师一样思考? p22	设计流程 — 做饭 p49 1. 解构 — 做饭配料列表 2. 观点 — 改变配料表的思考 3. 重构 — 决定新配料表 4. 表达 — 做出汤, 与家人分享 — 一个体验 子观点: 同理心, 整体性, 合作性	重构前的体验 p138 1. 从解构得出信息中, 列出 15-20 件对你真正重要的事 2. 用简单词语表述	
★ 设计流程 p24	★ 解构 — 四分法 p82 情感: 家庭, 健康, 工作, 朋友, 地点, 兴趣 智力: 关于思考, 关于信仰, 关于意义 物质: 关于舒适的物体, 关于可编号的东西, 关于身体 精神: 关于信仰, 关于意义 · 在五个主题下添加事物, 直至无可添加 · 有些事物可归属多个主题, 放在一个或多个主题下均可 · 有些主题更容易填写, 可以看出它们之间的平衡关系	★ 重构 p152 · 挑选 3 种很想在人生中拥有的东西, 做出关键选择。 · 可以用四分法, 从情感、物质、智力、精神 4 个层面重构。 · 重构写作快进行, 2.5 x 4 = 10 分钟。 ★ 表达的形式 p172 1. 愿景地图 4. 宣言 2. 愿景信 5. 诗歌 3. 事项清单 6. 其他多种形式	To do · 核心内容: 设计自己喜爱的人生 · 一本人生设计课书, 运用设计师的设计流程和方法, 发现我是谁, 决定我要去哪里, 也是一本掌握设计思维的很好的入门书, 值得尝试书中每一步练习, 找到自己喜欢的人生。 @ May
1. 解构: 把事物拆解为更小的可管理部分, 把复杂变简单。 2. 观点: 从不同角度看待事物。 3. 重构: 把各部分重新组合回去。 4. 表达: 定义你是谁, 你想要过怎样的人生。			

九宫格实例



书名	好好说话——新鲜有趣的话术精进技巧	日期: 20180831 页数: 275 页	No.2018- 132
问题	1. 说话有哪些典型错误? 2. 好好说话有哪些策略流程? 3. 如何学会好好说话?	时长: 1.5 小时 作者: 马薇薇 出版: 中信	字数: 19.1 万 评分: ★★★★★ 难度: ★★☆☆☆
说话的权力关系 P13	好好说话	策略流程 P17	AHA!
<p>· 说者与听者构成的特殊关系——主动被动、谁争取谁，说任何话必然身处其中。</p> <p>权力的形成（吸引、聚焦、引导）</p> <p>演讲</p>			<p>· 说话之伤，那是暗伤，自带缓释效果，若无入点醒，至死不知。</p> <p>· 这个时代要求的好好说话——耐思，耐研，nice。</p> <p>· 说话是综合格斗，需要掌握信息战术。</p> <p>· 好好说话不是一项天赋的技能。</p>
<p>权力在对方（被动/弱势）</p> <p>辩论</p> <p>沟通</p> <p>权力在对方（主动/强势）</p> <p>谈判</p> <p>说服</p> <p>权力在对方（合作）</p> <p>权力在对方（对抗）</p>	<p>说话的不对场景 P17</p> <p>权力 态度 成本</p> <p>大→小 赞同→反对 低→高</p> <p>影响力度，支持，反对，是否同方向</p>	<p>方向 对象</p> <p>单向→双向 少→多</p> <p>是否同方向 是否主动 是否被动</p>	<p>To do</p> <p>· 核心内容：</p> <p>· 提升表达能力</p> <p>· 全书从5方面阐述常见说话误区、决策、用真实场景中的案例演示如何恰当的说活，贴近实际，易懂易用，值得一读。</p>
<p>典型错误 P14</p> <p>1. 演讲：上台煽情，下结论</p> <p>2. 沟通：强行推进自己的结论</p> <p>3. 说服：辩倒对方</p> <p>4. 谈判：真诚沟通不是一定共赢</p> <p>5. 辩论：压倒对方</p>	<p>如何学会好好说话？ P23</p> <p>1. 具备并强化主动话语权能力。</p> <p>2. 各项话术能力都能与其他项目配合使用。</p> <p>3. 知道具体场景中如何配合使用才能达到最佳效果。</p>	<p>说话能力的稳定性 P8</p> <p>1. 人们从言论判断你是什么样的人。</p> <p>2. 大家不认同，说话变得啰嗦。</p> <p>3. 信息泛滥，注意力稀缺。</p> <p>4. 网络使说话风险越来越大。</p>	<p>@May</p>

九宫格笔记怎么用？

- 什么是快速阅读？
- 怎么写九宫格笔记？
- 九宫格有什么用？
- 九宫格与知识变现的关系



九宫格用途扩展

- 精读笔记
- 主题阅读
- 听课笔记
- 备考笔记
- 收集资料
- 会议笔记



交流时间





分享到此结束

谢谢大家！