

# 费时间又烧钱，记手账到底为了啥？

2016年06月24日 20:09

来源：齐鲁壹点



原标题：费时间又烧钱，记手账到底为了啥？



有人不理解地说，记手账费时间又烧钱。可仔细翻看，你会发现他们的手帐绝不像你想的那么简单：一个对勾划出满满的成就感、一条彩色胶带黏贴着细腻的少女心、一幅手绘图溢出生活点滴中的小确幸、一笔墨色绘出一段内心深处的思绪……手帐已经成为他们生活的脚注、内心世界的晴雨表。

如一位小伙伴所说，“本子已经超越了日程本的意义，更像是精神伴侣”。

让我们一起看看这些“不简单”的手帐吧！欢迎小伙伴们在评论区留下自己的手帐经验，让大大看看谁的手帐做得最有新意？

“精神伴侣”手帐：“很粘人”

你是否时常有这样一种感受：无论你是奔忙在北京三环线上，还是身处相对幽静的岳麓山脚，无论你是刚刚入校还是即将毕业，时间总是悄然流逝，回味时却空享乏味；无论是曾经许下的英雄梦想还是辗转反侧后留下的独诉衷肠，都随着时间幻化为泡沫……

但今天，长大大为你安利一种生活方式——记手帐。长大大发现，记手帐不单纯是花花绿绿少女时光的载体，而且是一种行之有效的时间管理和记录生活的方法。

## 频道推荐

凤凰网公益基金 救助直达

### 普京播放宣传片9枚导弹飞向美国

2018-03-02 15:39:46

883条评论

- 普京强硬表态：若俄遭到核打击 将以牙还牙
- 阿塞拜疆首都戒毒中心起火 至少30人死亡
- 日外相自曝欧洲留学时曾被捕 原因是“没带护照”
- 中央这项对台大动作 让台独势力感到恐惧
- 蒋介石被“台独”侮辱官方不管 黄智贤：末世悲剧
- 河北通报西涧沟矿谎报瞒报致4死事故：多人被撤职
- 李登辉陈水扁联手推“独立公投” 施压蔡英文



凤凰网 

 283.9万

凤凰资讯官方微信

## 视频

- 

**郑爽眼伤未愈妈妈陪同下楼 手放嘴里显娇羞**  
播放数：129511
- 

**潘粤明睡前练书法 疑似身体发出“红色预警”**  
播放数：289671
- 

**女演员违规乱停骂保安被拍竟打人 曾是黄宗泽女友**  
播放数：5808920
- 

**权志龙入伍平头照曝光！搞怪挤眼敬礼潇洒帅气**  
播放数：5808920

## 凤凰无线

讲堂 音乐 彩铃 视频

- 

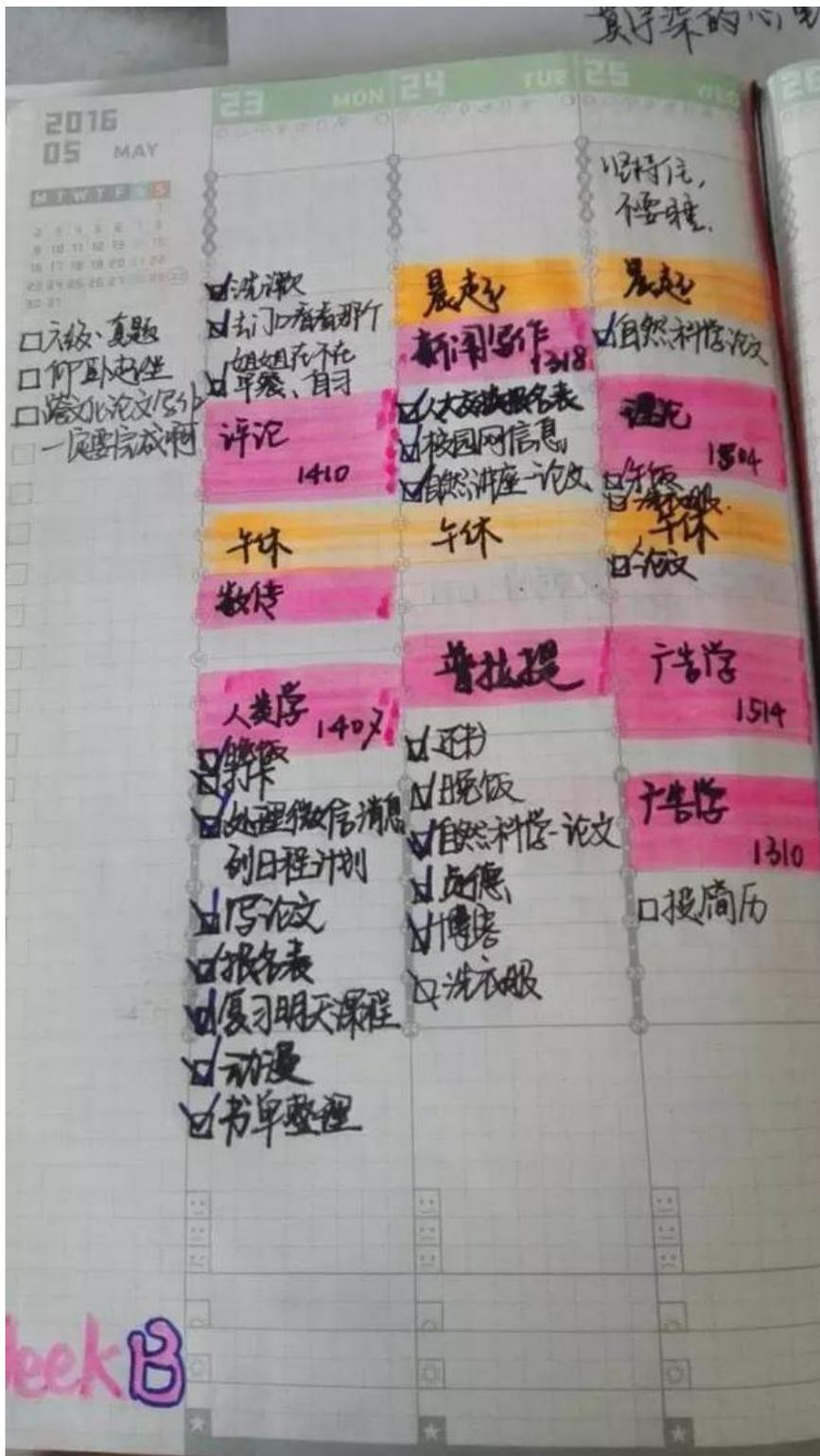
他半夜值班发现诡异事



穷小子被女方家人嫌弃

## 48小时点击排行

- 1 美女市长落马 曾当奥运火炬手 1289309
- 2 陈毅元帅之子陈小鲁病逝 1225282



- 3 2月图片精选 1047540
- 4 《在人间》第143期：一年年老去的爷 884881
- 5 哈尔滨暴雪 马云摇下车窗向交警致谢 786815
- 6 对自己的临终事宜，陈小鲁早有安排 743409
- 7 财政局女工作人员上班时间网购 竟称 731394
- 8 129名干部集体充当黑保护伞“猫鼠一 636634

孙鑫雨的手帐

“手帐”一词起源于日本，包含日记、日程本、计划簿、通讯录，甚至包括发票搜集、名片会员卡收纳、生日提醒、料理知识记录、旅行记录等记录本。它的周边还有胶带、印章、记事贴、贴纸、剪刀、笔、打孔器、花边带、彩墨等。

晚上10点，多数大学生打打游戏、上上网的时间段，中国青年政治学院学生孙鑫雨则从书包中取出手帐本和钢笔，开始每日的修行——“记手帐”。



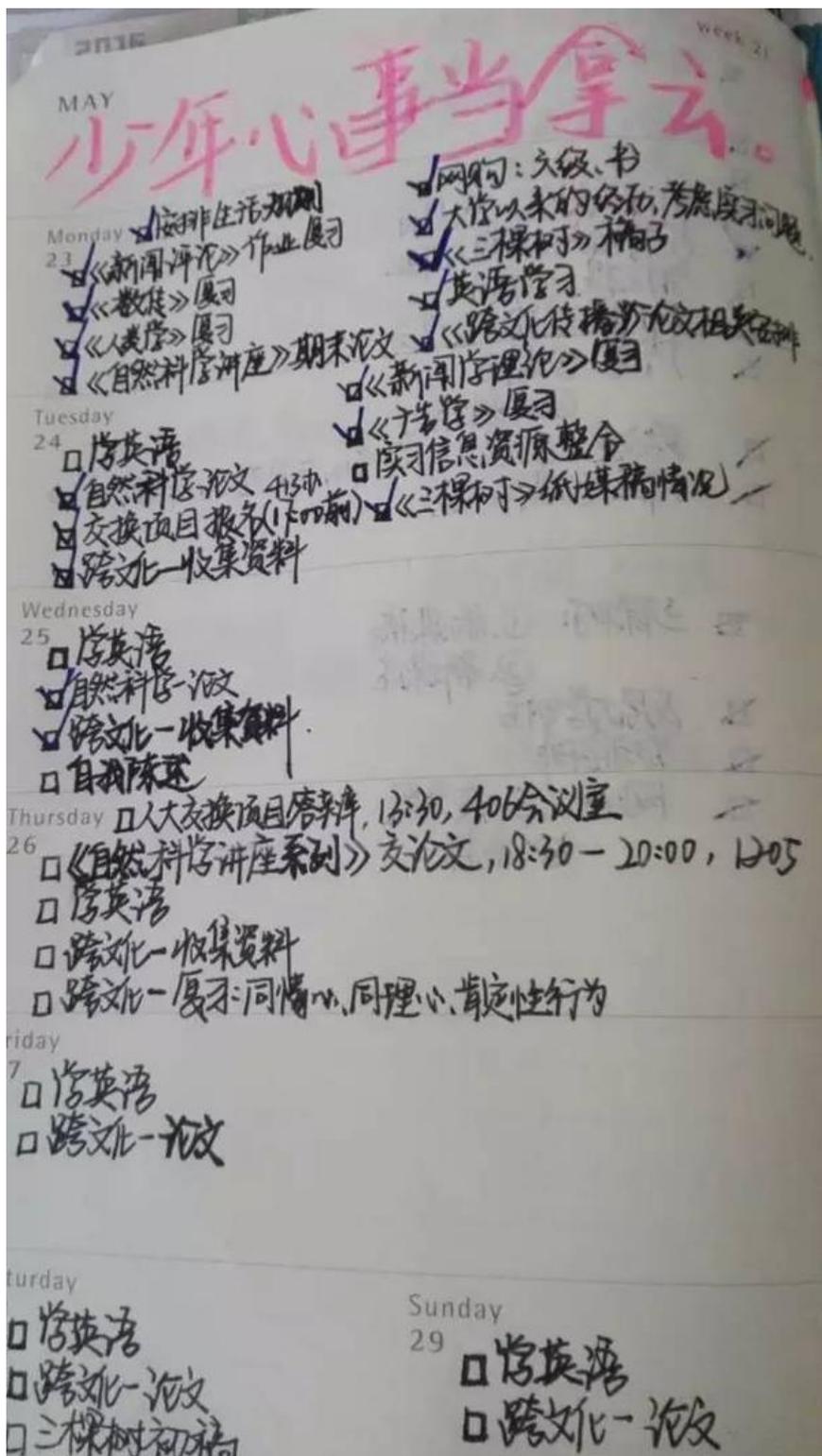
手帐用彩墨和胶带

来自微博@褶子一场戏、手帐吧

对于喜欢记手帐的同学来说，手帐让人更重视每一天的任务，手帐中的打卡画勾让人更有成就感，可以系统地看到自己的规划与进度。对于孙鑫雨来说，本子已经超越了日程本的意义，更像是精神伴侣。“不管是画画还是别的形式，都是手帐主对自己的生活方式和精神表达。”她说。

手帐，作为精神伴侣很“粘人”。一旦进入手帐圈，写手帐就成了每天的必修功课，一年一本的手帐可以擦得很高，记手帐的同学喜欢用“入了手帐的坑”来自嘲。

孙鑫雨大二时入了“手帐坑”。“大一时生活凌乱、迷茫又孤独，又属于很不安分的那种人，所以也没什么好果子吃。”为了让事情有条理，孙鑫雨开始写手帐。当她一门课成绩是第一名，或是四级过了，亦或是完成了自我挑战等，她就会奖励自己。“我的手帐本、钢笔、笔袋都是小小成功的奖励，让我知道自己是可以的，知道自己不必那么自卑不安。”

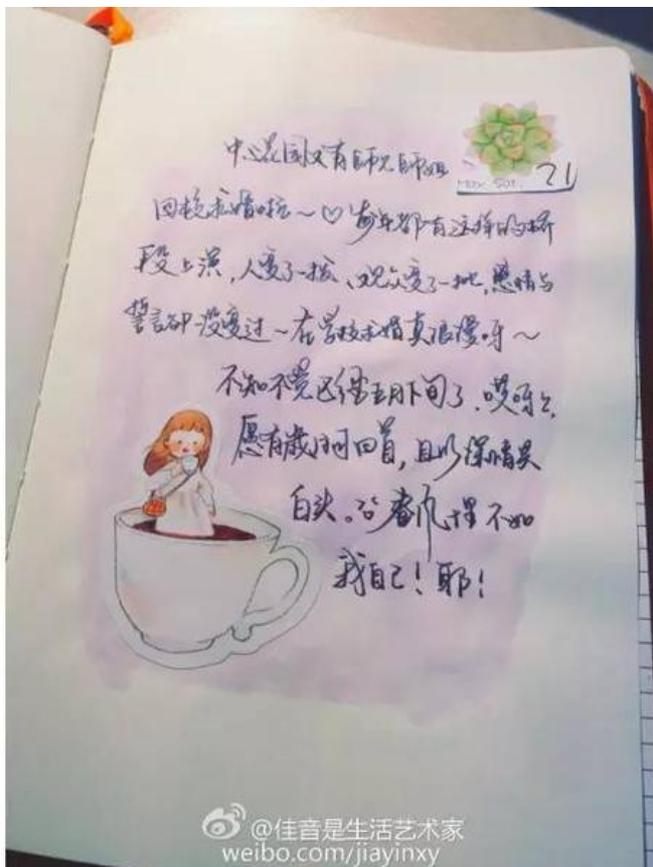


孙鑫雨的手帐

手帐圈达人：写下不死的欲望和疲惫生活的英雄梦想

孙鑫雨对自己的要求是说到做到，不浮夸。所以，她每天在手帐中列出的计划都要心绪平静地完成好。看着每一天的计划都被挑上勾，知道一天没有浪费，心里就充满了成就感。孙鑫雨最喜欢的师姐也写手帐，这让她更有一种同是圈里人的亲切感，手帐像激励着她的榜样力量，让她学着像师姐一样内心丰富而坚定。

她的师姐胡佳音，微博有2万多名粉丝，在手帐圈中小有名气。



胡佳音的手帐

胡佳音对长大说：“我收到过很多次微博私信，大概是因为看了我的微博决心改变，然后取得了很好的结果。我一直觉得能影响更多的人变成更好的自己，那我也一定差不到哪儿去。”

她喜欢一句话：“不是一蔬一饭，不是肌肤之亲，是不死的欲望和疲惫生活的英雄梦想。”

对于胡佳音而言，手帐，就是这样一个位置。手帐在告诉她，英雄梦想要写在这里啊！要把“to do”事项的小方格都画上对号才行。

孙鑫雨的手帐周记本中，每一天所有的任务都写在手帐左边，下午1点和晚上10点安排时间，效率的提升让她走出了大一时“没头苍蝇”的状态。

大多数人确实像陀螺一样原地打转，疲于奔命，说不上来自己在忙些什么。胡佳音看来，这叫“最怕一生碌碌无为，却还说着平凡可贵”。

“而手帐上面清清楚楚地记载了我什么时间，做了什么事。我的自我提升是可视化的，是可测量的。它是一种时间管理，更是一种生活记录。我可以拿出我的手帐，翻着一页又一页的进步，说：‘你看，我值得得到这些啊！我从来没有懈怠过，所以这些伟大的英雄梦想都是我应得的！’”她说。



而相对于胡佳音的时间管理，来自烟台大学的刘月（化名）的手帐更偏向于记录情绪。刘月从小就记日记，18岁后觉得文字过于单调，开始画画，用手绘记录生命中无聊而又美好的时刻。记录一天又一天的吃喝玩乐。

手帐圈中买手帐本、彩墨、彩铅、胶带对于学生党来说，是一笔不小的支出。一般的手帐本十余块钱，高档的则上千。也曾有人和胡佳音说，好像手帐圈的都是有钱人，随便几个胶带都要四五十或者上百，而她不会画画，字也不好看，常羡慕那些把日子过成诗歌的女孩。

而刘月的手帐支出则显得十分朴素：9块9的本子、1元的中性笔、14元的彩铅。没有任何美术基础的她同样用手绘填满了手帐本。



刘月的手帐

每天写手帐，是吃饱了撑的？

每天浪费时间面对小本涂涂画画，周边朋友都说，刘月每天写手帐是吃饱了撑的。但在刘月看来，每个人都要想要坚持的东西，手帐只是她想认认真真坚持的东西，无论是画的时候还是回头再看的时候，都有着满满的幸福感。



孙鑫雨也说：“因为手帐发展到现在，类型也很多了。其实为了安排事情而做的日程或者笔记本，顶多就用彩色区分出来重点，荧光笔嗖地一画就搞定。而那种为了生活有点小情趣小文艺的，画画的过程是在表达或者愉快自己，不是浪费时间，这件事本身就是自我修炼。”

无论是生活的脚注，精神的伴侣还是时间的管理器，每个手帐的背后都是一个精致的灵魂，都是一个美好生活的记录者。

“安利”时间

手帐号推荐：[@银河系手帐指南](#)[@文具控图片分享社区](#)[@记事本控](#)[@我们爱手帐\\_主编君](#)[@豆瓣文具控](#)[@手帐五人组](#)、豆瓣手帐小组

常见手帐及应用

1.hobo文库本

按年来，一般是在9月出下一年的手帐本，一日一页，内含时间轴。

2.filofax

活页式，内页可更换，一般有today尺。可以夹很多东西，多种内页可选，根据不同内页不同的应用不同，记日程的、收集发票的、甚至是收集胶带标的、to do list、普通笔记、日记的都有。

3.Moleskine

这个本子的特色有点像Traveler's Note，不过Traveler's Note是横着捆起来，moleskine是竖着捆起来。一日一夜，也有时间轴。

#### 4.Traveler'sNote

护照大小的宽度。一般是供给旅行者用来记录旅行，盖印章用。由于可以同时夹好几本内芯，因此也可以自行购买记账本、空白页本、横线本、方格本等内芯自行mix，然后组成一本自己独有的手帐。一般有一条橡皮筋捆着防止掉内芯出来，便于携带。

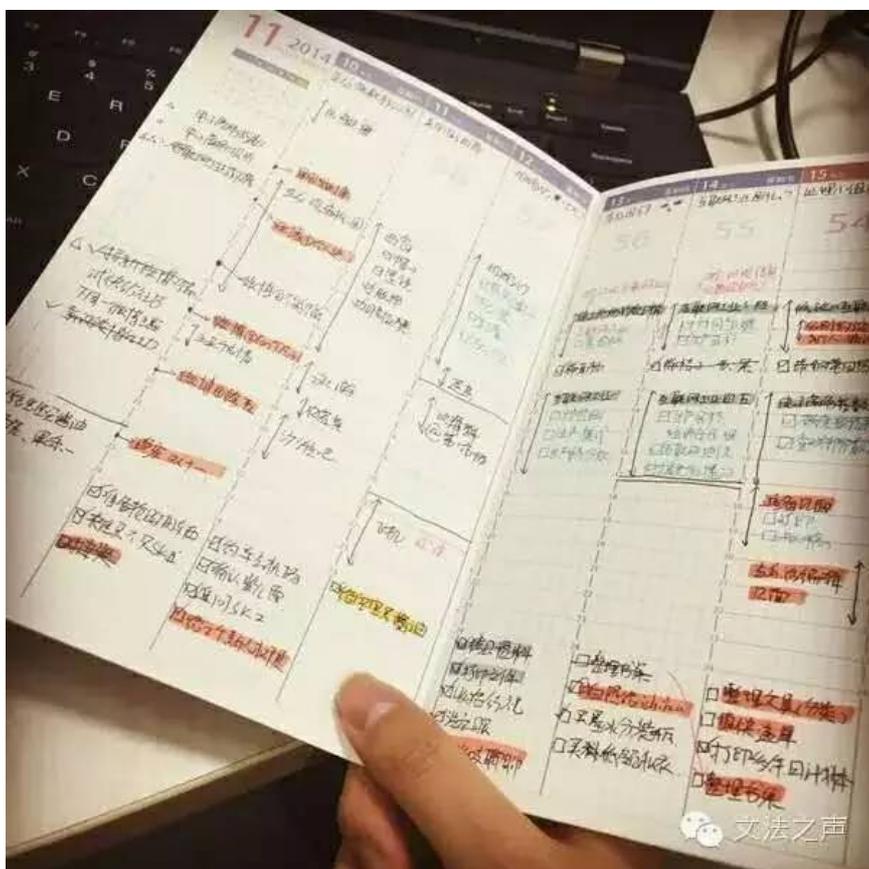
#### 手帐入门知识手册

《笔记女王的手帐活用术》《记事本圆梦计划》《青小鸟圆梦实践手帐术》《晨间日记的奇迹》  
《超高工作效率手册：A4工作法》《A6全能笔记术》《傳奇筆記本MOLESKINE：書寫個性人生的61則手帳活用術》  
《給我看你的手帳吧！：最強名人手帳大揭密 X 熱血筆記術大公開》

#### 手帐类型

##### 日程类

纯记事风，素净整洁，容易上手，手帐新手可以从这里开始。主要用于记录每日计划、安排及备忘，适合随身携带，随时翻阅提醒，写起来比较简单、耗时短。



##### 日记类

画完日程还不过瘾？那么，学有余力的同学可以试着用手帐的形式来记日记。睡前，关掉所有电子设备，留一些跟自己独处的时间，回顾一天中发生在生活里的那些“小确幸”，用手帐将它们永远地保留下来。好文艺！一般半小时左右搞定。





美食手帐

粗去浪，吃过的好吃的就这么消失在记忆里？



长大后教你如何记手帐

时间可视化

每天要做的重要的事情做时间预估，因为脑子的预估和实际消耗时间是不一样的，通常往往多于预估时间。笔记本的尺寸，方便随身携带，适合记录习惯。笔记颜色，四色记录，蓝色记录工作，绿色记录娱乐休闲小确幸个人期待，红色是重要预警，黑色为杂事。

按照月计划和周计划执行，月计划用来记录和别人的约定，周计划用来记录自己想做的事情，每周可以安排一天放空，长期陷入工作当中反而容易导致状态和效果不佳。



### 增加积极情绪

描绘成功画面，细节越多越好，事先在脑海中预演无数遍。记录每天的小确幸，用绿色笔来写，做一件不花钱，可以独自完成，让自己有所期待的事情。反思，每天结束一天的工作生活之后进行思考，记录方式为：发生了一件什么样的事情，导致了什么样的结果？下次碰到会怎么改正？

### 摆脱文山会海

断舍离，几个月不用的东西以后都不会再用了，定期检查邮件，定期整理通讯录，养成份备份的习惯，网络资料纸质化。



提升工作效率

六个整理点：天、周、月、季度、半年、年度。整理名片、整理书橱、整理桌面（电脑，办公）、整理**衣柜**。

如何有利于执行？

执行，制定年度计划，可以用九宫格记录，原则是先安排重要的大活动，在目标下写如何做到。

记手帐的动力来是让过去的自己不再消失，现在的自己忙而不乱，请看我漂亮的坚持，成长为自己最好的样子。



社会	娱乐	生活	探索	历史
 <p>邻居挨户敲门喷腐蚀性液体 男子被灼伤眼</p>	<h3>正月十五为啥叫“元宵节”？</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>● 文艺青年的低头拍鞋指南</li><li>● 山东真的意识到自己落后了吗？</li><li>● 男子无力偿还高利贷 深夜蒙面砸ATM机“取”款还债</li><li>● 痛心！父亲开车不慎碾死女儿，检察机关酌定不起诉</li><li>● 湖北高三女生花13万上补习班 4个月成绩下滑140分</li><li>● 柳传志吐槽美国生活：连群都建不了，这日子怎么过！</li><li>● 26岁女子离奇失踪,父母查看监控发现惊人一幕</li><li>● 醉酒女子强拉3名陌生男子聊天，结果太意外！</li></ul>			