

Student
Learning
Support
Center



Student Learning Support Center of School of Humanities and Education
will help you to become a highly effective learner!



人文教育学院
学生学习支持
中心



人文教育学院
学生学习支持中心
STUDENT LEARNING SUPPORT
CENTER

学习手册
-笔记篇

NOTES

NOTES

SECTION

笔记篇

01 做笔记的方法

02 可借助的工具

03 做笔记的要点

01

做笔记的方法

符号记录法

适用场合：文献阅读，教科书阅读。

符号记录法就是在课本、参考书原文的内容里划上各种符号，如直线、双线、黑点、圆圈、曲线、箭头、三角等，便于我们找出重点，加深印象，或提出质疑。每种符号代表的意思可以由个人决定，最好根据个人习惯形成一套比较稳定的符号系统。这里推荐石川秀树的《六色荧光笔学习法》，其中推荐使用六种颜色的荧光笔表示不同的含义： 定义（粉红色）、假设（蓝色）、分析（黄色）、结论（橘红色）、优势（绿色）、缺陷（紫色）。

在使用符号记录法时你需要注意：

- 读完后再做标注：你只有等读完某一段落或部分以后，才能回过头来看出哪些是在讲一个新的概念，哪些是用不同的词语说明同样的概念，这样做可使你抓住重点。
- 善于选择：不要一下子对很多语句下划线或潦草地记下过多内容，这样会使记忆负担过重，并迫使你同一时刻从几个方面来思考问题，加重你的思维负担。
- 用自己的话做简短的笔记：页边空白处简短的笔记应该用你自己的话来写，这是因为自己的话能反映个人的思考，以后这些话会成为你复习时有力的提示。
- 固定符号的意义：你要固定某个特殊符号对应的特殊意义，坚持下去，形成一套比较稳定的符号系统。

康奈尔笔记法（5R笔记法）

适用场合：作为思考与运用相结合的有效方法，康奈尔笔记法几乎适用于一切随堂笔记和读书笔记。

该笔记法把一页纸分成了三部分（如图）。初用时，可以以一个学科为例进行训练，在这一科不断熟练的基础上，再用于其他科目。

- 记录（Record）：在听讲或阅读过程中，在笔记主栏（区域1）内尽量多记有意义的论据和概念。
- 简化（Reduce）：课后及早地将这些论据、概念简明扼要地概括、记入简化（区域2）栏内。也可以在笔记全部完成之后进行提炼归纳。
- 背诵（Recite）：遮住主栏，通过简化栏内的提示回顾课堂知识点。
- 思考（Reflect）：将自己的听课感受、学习经验、遇到的困难和问题之类的内容，与讲课内容分开，写在下方总结区（区域3）里。
- 复习（Review）：每周花十分钟左右时间，先看简化栏，再看主栏，快速复习笔记。





三条线笔记法

适用场合：课堂笔记和试卷整理。

三条线笔记法，就是通过在本笔记本上画三条线，分出三个主要区域，用三步骤思考的过程记笔记。

- 课堂笔记

一区填写上课时所学内容摘要；二区填写课后整理出的重点，便于以后复习；三区填写需要背诵的知识点和个人心得。
- 试卷整理

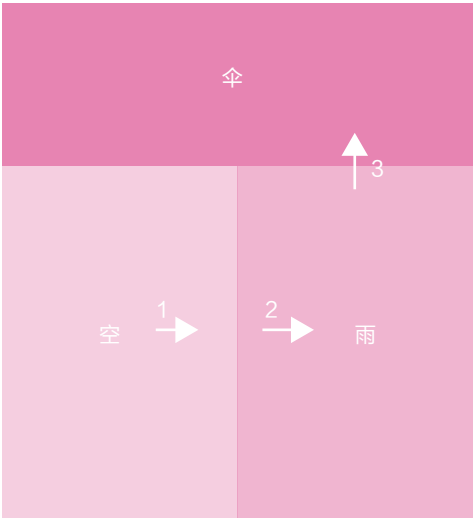
一区实际解题区，用勾或叉来表示每道题的对错；二区是修订栏；三区记录试题中应该记忆的知识点。
- 要点

利用该种笔记法可以知道自己知识点的薄弱区，无论是平时学习还是备考复习，只要着重浏览二区和三区的内容即可。

麦肯锡笔记法

适用场合：制定学习计划和复习方案。

麦肯锡笔记法是“为了解决问题，将笔记作为思考和解决问题工具”的一种方法，该方法同样把笔记分为了三个部分：空-雨-伞。该笔记法将大脑内的思考可视化出来，让你对所需要解决的问题有明确的认识，对问题的解决方法也能有清晰的思路（如下图）。



- 空

即天空，代表现在情况（出现的问题）；
- 雨

对出现此情况或问题的解释；
- 伞

针对此情况或问题制定详细的行动计划。

标题书写栏			
日期页码栏	一区	二区	三区

SQ3R法

适用场合：此方法适用于论文准备及撰写阶段时进行文献阅读，以及平时学习时的专业书籍阅读。

SQ3R法是一种提升研习能力的笔记方法，主要内容如下：

观察/Survey

快速浏览文章的结构、中心思想和结论。

提问/Question

问自己“文章的重点是什么”，或试着把标题变成一个问题，并给出回答。

阅读/Read

先不做笔记，带着刚刚记下的问题，集中精力阅读文章，并在关键处做记号。

重读/Recall/Recite

重读之前做记号的部分，边读边记录重点、概念、观点等、以及相关的书目资料。

重整/Review

重复前面三个步骤，检查是否有遗漏，并写下文章的阅读心得和想法。

思维导图法

适用场合：这一方法考验个人的总结能力和逻辑思维能力，非常适用于考试备考以及整理回顾知识点。

我们的大脑处理图片的速度比处理文字更快，在总结知识点以及考试复习时，可以利用思维导图或图片梳理概念关系和逻辑论述，展示操作流程或数据。主要步骤如下：

一个中心

在一张白纸的中心写下表达中心思想的词语或概念；

多条支线

以中心词为起点画出主要支线，然后从主要支线上画出二级支线，以此类推，支线内容可参考5W1H展开（What, Where, When, Who, Why, How.）。

细化支线

在每条支线上写出相应的概念及关键词。

可借助的工具

善用工具能让你的笔记更加美观，也能让你更快地检索到重点。



模板笔记本：

模板笔记本是指按照经典笔记法的规格印刷成册的笔记本（如上述的康奈尔笔记法和麦肯锡笔记法的规格），容易上手。



方格笔记本：

方格笔记本能够让你更灵活的运用方格对内容进行分割，你可以根据以上的经典方法进行划分，亦或者是加入自己的创新，重新规划分区。



活页笔记本：

选择使用活页笔记本，可随时删减、更换内页。



荧光笔：

用不同颜色的笔提示不同内容，标出重点。



电子笔记软件：

利用电子笔记软件和思维导图软件（如Notability，OneNote，MarginNote Pro，XMIND，幕布等），便于修改、更新、检索；同时更易插入图片、音频、视频等素材丰富笔记，软件自带的电子工具辅助也可以大大节省手写时间。

做笔记的要点

03

做笔记时你需要注意：

不要照抄书本：

整理笔记重在记录个人思考的过程，而不是简单地抄书搬运。

知识先入脑：

不要让做笔记沦为形式主义，更多时候我们需要让大脑先进行积极思考。

笔记不是草稿：

有些同学在看书时习惯漫无目的地写写画画，但这种笔记不成体系，毫无价值，甚至不能称之为笔记，建议可以在草稿纸上进行，写完就扔。

以“删除线”修改记录：

修改时，把原本的记录用删除线划掉，保留仍可辨析的字迹，保证可追踪自己的思考过程。

