

高效记笔记的6大方法

背书 | 刷题 | 学习 | 复习 | 读书

神奇高效的海马体背书法

你学8小时=别人学24小时

- 从背书到记忆**
- 准备** → ①睡前1小时一定要用来背书，睡后/海马体会把睡前背过的知识自动加工
 - 看书** → ②起床后花15分钟，立马回想昨天背过的内容，让海马体对知识加工自动背书
 - 记忆** → ③抓住早上起床三个关键点，查漏补缺
 - 记忆** → ④背诵时从最会到最难背诵，并让大脑感觉略冷的房间背诵可以提高效率



海马体刷题法解不想做的题



高手刷题秘诀：读出来也能刷题

层次分明的康奈尔笔记法

你学8小时=别人学24小时

- 标题/笔记/摘要**
- 标题** → ①课程名称/读的书名称/笔记主题加日期
 - 提纲** → ②提炼要点/重点/关键词/流程图/关键概念/联想到的相关问题
 - 笔记** → ③记录上课内容，记录重点部分，记录中心思想，保持简洁，腾行记下疑问
 - 总结** → ④未弄明白的知识点及时请教，用自己的语言组织概括文章中心思想，记录下自己的听课感受



康奈尔笔记法使用模板



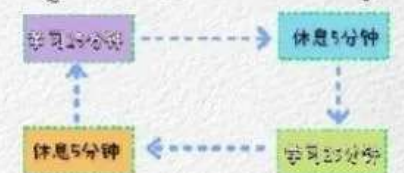
高效专注的番茄钟学习法

你学8小时=别人学24小时

- 时间分块更高效**
- 选择** → ①定学习目标拆成若干个小目标，选择一个不急于
 - 设置** → ②设置25分钟的闹钟，然后开始学习，时间一到就休息
 - 休息** → ③马上计时休息5分钟，休息结束后再学25分钟
 - 循环** → ④每完成4个“番茄”(25分钟学习时间)，休息20-30分钟，以此循环往复



番茄钟学习法步骤流程



多元思维的五星笔记法

你学8小时=别人学24小时

- 高效多元思维**
- 预判** → ①读一本书，通过书的主题，思考大概讲哪些内容
 - 记录** → ②记录这本书的框架、关键词、主要内容
 - 记下** → ③记录下看不懂的地方以及对你有启发的知识点
 - 提炼** → ④对内容进一步提炼，找到能用的对应场景
 - 行动** → ⑤在实际生活、学习中把学到的内容用出来



五星笔记法的框架



以教促学的费曼学习法

你学8小时=别人学24小时

- 从学生到老师**
- 学生** → ①选取目标—选择想学下的目标/概念/知识
 - 老师** → ②以教授别人知识—想象自己是一位老师，面对初学者，用自己的语言尽可能把一个知识点讲明白
 - 学生** → ③回顾纠错—发现问题点，重新回顾学习
 - 学生** → ④简化语言—用最简单清晰易懂的语言复述所学的内容



费曼学习法步骤流程



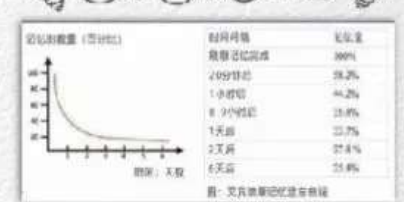
对抗遗忘的艾宾浩斯学习法

你学8小时=别人学24小时

- 反复强化不易忘**
- 选择** → ①选择自己要学习的内容开始学
 - 停止** → ②学20分钟在右条件下不要再学新内容
 - 复习** → ③把前面那20分钟学的内容复习一遍
 - 间隔** → ④间隔1个小时再复习一遍，然后隔1天、2天、4天、7天和15天，连续延长复习间隔



艾宾浩斯记忆法曲线图



神奇高效的海马体背书法

你学8小时=别人学24小时

从背书到记忆

背书-----> ①睡前1小时一定要用来背书，睡看了海马体会把睡前背过的知识自动加工

背书-----> ②起床后花15分钟，立马回忆昨天背过的内容，让海马体对知识加工自动背书



记忆-----> ①抓住早午晚饭三个饥饿点，挨饿背书

记忆-----> ②寒冷时危机感会刺激海马体，所以让大脑感觉略冷的房间里背书可以提高效率

海马体刷题法解不想做的题

①

多次读题

重新认真读两遍题目给海马体解题信号

②

把答案读出来

通读答案不懂也没事给海马体解题思路

③

敢于开始下一题

跳过这题去做下一题给海马体时间解题

④

随时做好上一题

有灵感就立马回来写给海马体解题初成功

⑤

勇于认清

三小时后都没有灵感海马体也无能为力

离学霸更进一步，没解出来也能训练思维

以教促学的费曼学习法

你学8小时=别人学24小时

从学生到老师

学生 -----> ①选取目标—选择想要学习的目标/概念/知识

老师 -----> ②教授别人知识—想象自己是一位老师，面对外行人，用自己的话尽可能把一个知识点讲明白

学生 -----> ③回顾纠错—发现薄弱点，重新回顾学习

学生 -----> ④简化语言—用最简单清晰易懂的语言复述所学的内容



费曼学习法步骤流程

①选择目标

②教授知识

④简化语言

③回顾纠错



高效专注的番茄钟学习法

你学8小时=别人学24小时

时间分块更高效

选择 -----> ①把学习目标拆成若干个小目标，选择一个开始学

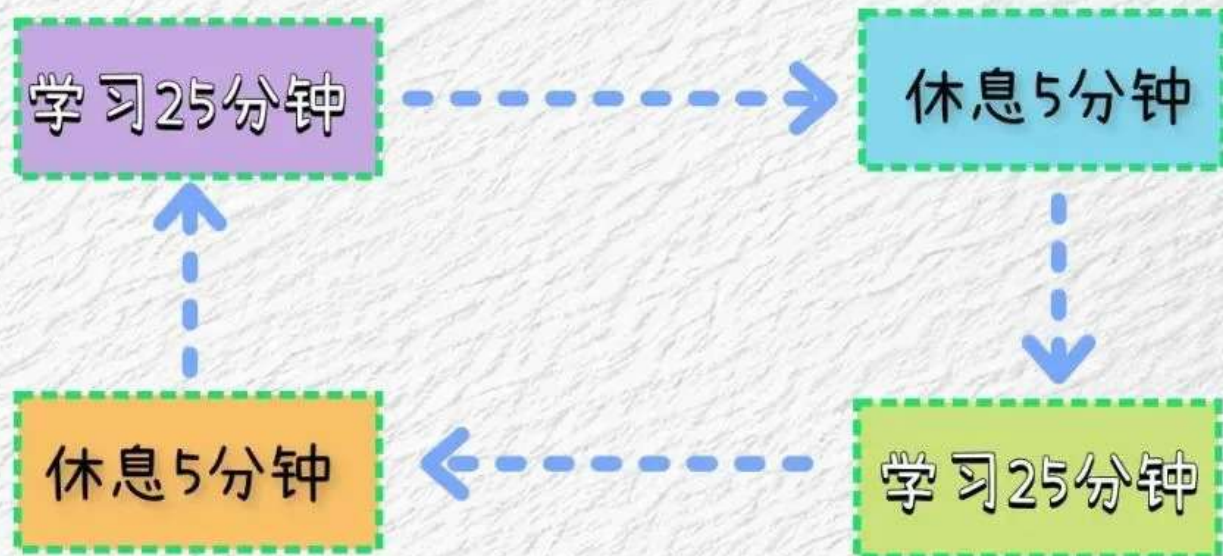
设置 -----> ②设置25分钟的闹钟，然后开始学习，时间一到就结束

休息 -----> ③马上计时休息5分钟，休息结束后再学习25分钟

周期 -----> ④每完成4个“番茄”（25分钟学习时间），休息20-30分钟，以此循环往复



番茄钟学习法步骤流程



对抗遗忘的艾宾浩斯学习法

你学8小时=别人学24小时

反复强化不易忘

开始 -----> ①选择自己要学习的内容开始学

停止 -----> ②学20分钟左右就停下不要再学新内容

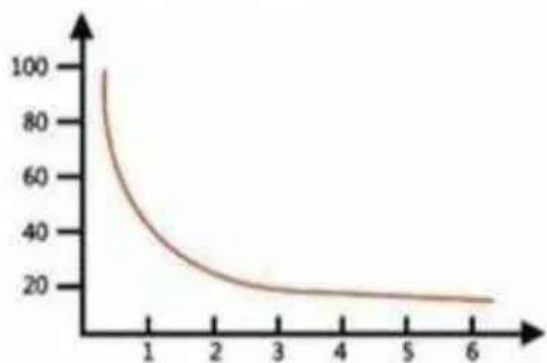
复习 -----> ③把前面那20分钟学的内容复习一遍

间隔 -----> ④间隔1个小时再复习一遍，然后是1天、2天、4天、7天和15天，逐渐延长复习间隔



艾宾浩斯记忆法曲线图

记忆的数量 (百分比)



时间: 天数

| 时间间隔 | 记忆量 |
|--------|-------|
| 刚刚记忆完成 | 100% |
| 20分钟后 | 58.2% |
| 1小时后 | 44.2% |
| 8-9小时后 | 35.8% |
| 1天后 | 33.7% |
| 2天后 | 27.8% |
| 6天后 | 25.4% |

图：艾宾浩斯记忆遗忘曲线

多元思维的五星笔记法

你学8小时=别人学24小时

高效多元思维

预判-----> ①读一本书，通过书的主题，思考大概讲哪些内容

记录-----> ②记录这本书的框架、关键词、主要内容



记下-----> ③记录下看不懂的地方以及对你有启发的知识点

提炼-----> ④对内容进一步提炼，找到能用的对应场景

行动-----> ⑤在实际生活、学习中把学到的内容用出来

五星笔记法的框架

① 预判核心内容

② 记录书籍逻辑

③ 记下疑问、启发

④ 提炼思维模型

⑤ 变成具体行动



层次分明的康奈尔笔记法

你学8小时=别人学24小时

标题 / 笔记 / 摘要

标题 -----> ① 课程名称/读的书籍名称/笔记主题加日期

提纲 -----> ② 提炼要点/重点/关键词/简短标题/关键概念/联想到的相关问题

笔记 -----> ③ 记录上课内容，记录重点部分，记录中心思想，保持简洁，隔行记下疑问

总结 -----> ④ 未弄明白的知识点及时请教，用自己的语言组织概括文章中心思想，记录下自己的听课随感



康奈尔笔记法使用模板

课程名称/读的书籍名称/笔记主题加日期

① 提纲

提炼要点/重点
关键词
简短标题
关键概念
联想到的相关问题

② 笔记

记录上课内容
记录重点部分
记录中心思想 (观点/主旨)
保持简洁 (专注关键词和语句)
记下疑问 (不清楚的问题)

③ 总结

弄明白不清楚的知识点，用自己的语言概括中心思想，记下自己的听课随感