

# 自主學習 Self-Directed Learning 專題

## 做筆記的方法（上）——「5R 筆記法」

上課或溫習時很多同學都會用筆記來摘錄課堂或書本中的重點，幫助溫習；一份筆記如果經過小心整理，往往能讓同學在溫習時事半功倍。自本期起連續三期清旬的自學專題，都會為大家介紹記錄和整理筆記的方法，敬請留意！

5R 筆記法，又叫做康奈爾筆記法，是以產生這種筆記法的康奈爾大學（Cornell University）命名的。這一方法幾乎適用於一切講授或閱讀課，特別是對於聽課筆記，5R 筆記法應是最佳首選。這種方法是記與學，思考與運用相結合的有效方法。具體包括以下幾個步驟：

### 1. Record 記錄

在聽講或閱讀過程中，在主欄（將筆記本的一頁分為大小兩欄，較大的為主欄，較小的為副欄）內盡量多記有意義的論據，概念等講課內容。

### 2. Reduce 簡化

下課以後，盡可能及早將這些論據、概念簡明扼要地概括（簡化）在回憶欄，即副欄。

### 3. Recite 背誦

把主欄遮住，只用回憶欄中的摘記提示，盡量完滿地敘述課堂上講過的內容。

### 4. Reflect 思考

將自己的聽課隨感、意見、經驗體會之類的內容，與講課內容區分開，寫在卡片或筆記本的某一單獨部分，加上標題和索引，編製成提綱、摘要，分成類目。並隨時歸檔。

### 5. Review 複習

每週花十分鐘左右時間，快速複習筆記，主要是先看回憶欄，適當看主欄。

這種做筆記的方法初用時，可以以一科為例進行訓練。在這一科不斷熟練的基礎上，然後再用於其他科目。

（本文摘自網上資源）