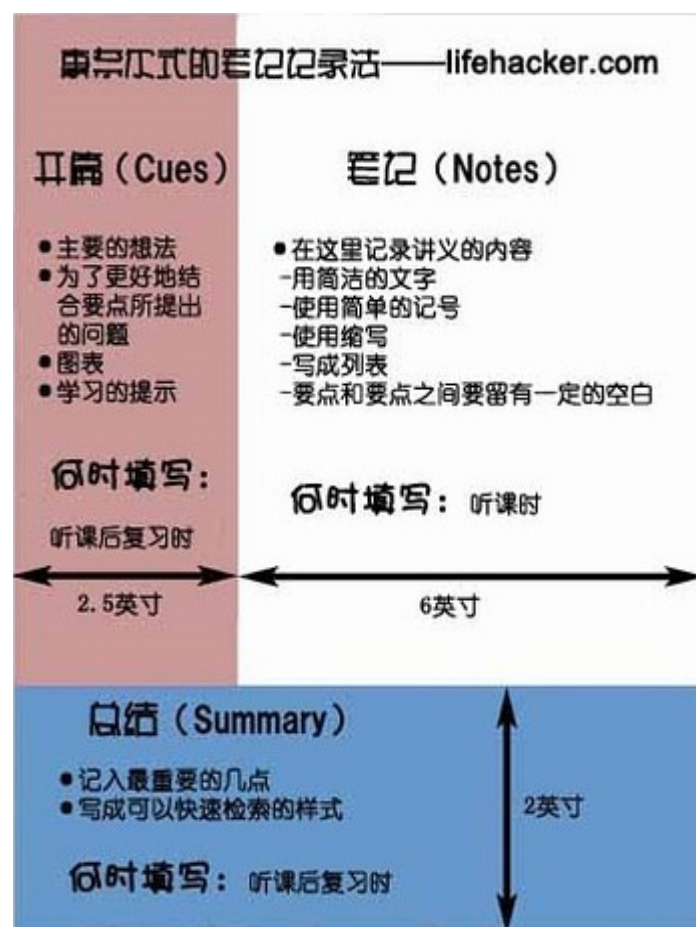


康奈尔笔记记录法于 20 世纪 50 年代由康奈尔大学的 Walter Pauk 教授所设计的，如今它已经被广泛的使用。康乃笔记法又叫做 5R 笔记法。这一方法几乎适用于一切讲授或阅读课，特别是对于听课笔记。这种方法是记与学，思考与运用相结合的有效方法。具体包括以下几个步骤：

- 记录（Record）在听讲或阅读过程中，在主栏（将笔记本的一页分为左大右小两部分，左侧为主栏，右侧为副栏）内尽量多记有意义的论据、概念等讲课内容。
- 简化（Reduce）下课以后，尽可能及早将这些论据、概念简明扼要地概括（简化）在回忆栏，即副栏。
- 背诵（Recite）把主栏遮住，只用回忆栏中的摘记提示，尽量完满地叙述课堂上讲过的内容。
- 思考（Reflect）将自己的听课随感、意见、经验体会之类的内容，与讲课内容区分开，写在卡片或笔记本的某一单独部分，加上标题和索引，编制成提纲、摘要，分成类目。并随时归档。
- 复习（Review）每周花十分钟左右时间，快速复习笔记，主要是先看回忆栏，适当看主栏。

### 康奈尔笔记记录法概述



将记笔记所用的纸张分成两栏：笔记栏（通常在右侧）和关键词栏（通常在左侧）。笔记栏的宽度约为关键词栏的两倍。在页面的下方留下 5 至 6 行，或约莫两英寸的空白区域。

- 记录讲座或课堂内容的笔记应被写在笔记栏；
- 笔记通常应包括文章或者演讲的主旨；
- 重要的概念应配有解释；
- 尽量不要使用过长的句子；
- 多使用符号和缩写来代替那些冗长的专业词汇；
- 相关的问题应被尽快的记录，这样讲座和提问可以被很快重温以加深记忆；
- 把关键词记录在关键词栏；
- 在页末写下简短的总结；