

怎样记笔记

手指月亮

目录

- 1 记笔记的重要性
- 2 笔记学习法对大学生的意义
- 3 大学生记笔记的方法
- 4 笔记策略影响因素分析

一、记笔记的重要性

- 1、笔记的数量和质量都与学业成绩相关。
- 2、笔记策略对学生学习能力有促进作用。
- 3、笔记策略是可教授的、可迁移的。
- 4、笔记策略的不同方式会影响策略的生成、运用和改进。例如对学生而言在掌握笔记策略时体验式学习的效果优于接受式学习。

二、记笔记对大学生的意义

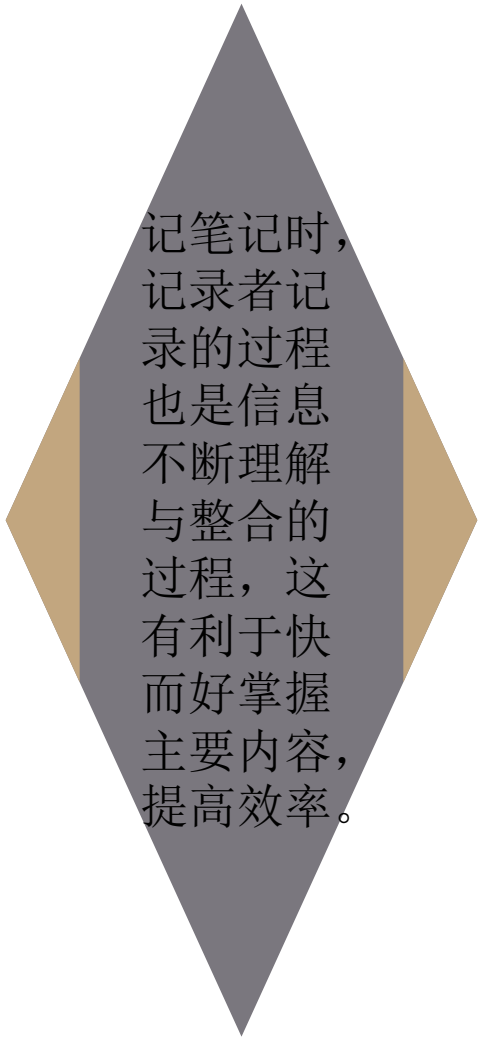
1、笔记在古代就已经存在，早在20世纪70年代的时候就有心理学家提出记笔记具有两种功能：贮藏功能以及编码功能。

2、记笔记的意文在大多数情况下强调的是对笔记的占有，也就是外部的贮藏功能，但是笔记实际上最有用的功能是内部的编码功能。

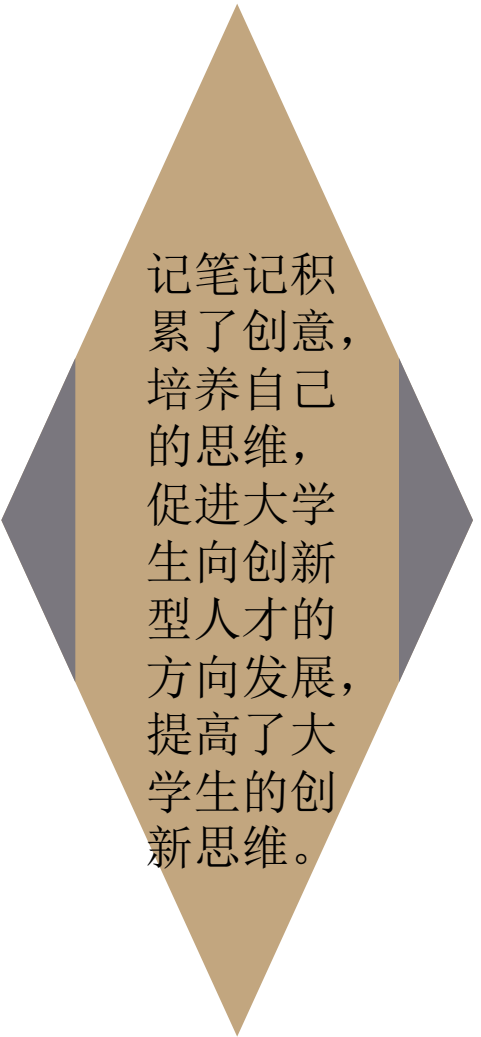
3、学者维斯塔曾经比较记笔记与不记笔记学生的成绩得出一个结论：成绩好的学生的成就大多数好于编码功能。而编码功能的核心内容实际上是：记笔记的活动可以引起学生学习的积极性。提高注意力、促使发展思维，组织记忆以及形成迁移，以而更好的理解学习内容。

二、笔记学习法对大学生的意义

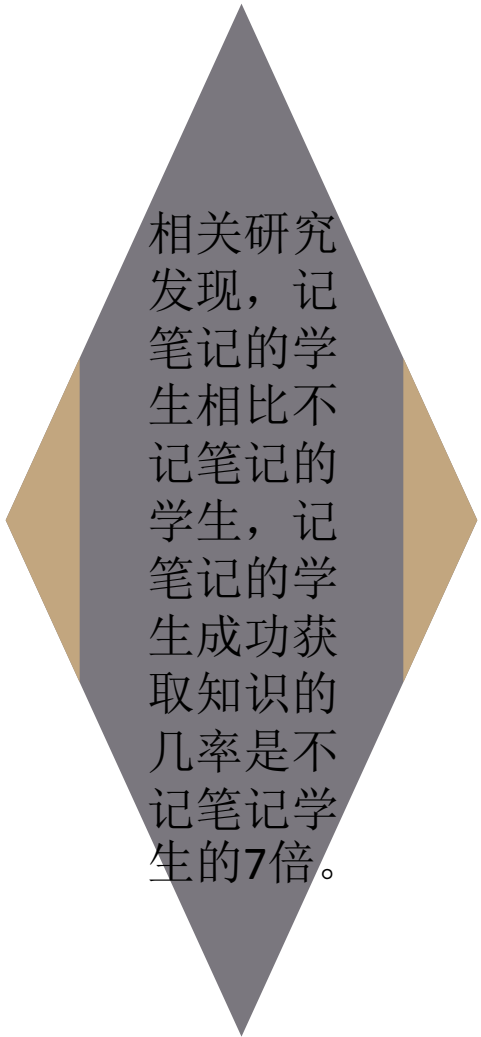




记笔记时，记录者记录的过程也是信息不断理解与整合的过程，这有利于快而好掌握主要内容，提高效率。



记笔记积累了创意，培养自己的思维，促进大学生向创新型人才的方向发展，提高了大学生的创新思维。



相关研究发现，记笔记的学生相比不记笔记的学生，记笔记的学生成功获取知识的几率是不记笔记学生的7倍。

三、大学生记笔记的方法



点击添加文本

记笔记的过程是对自己所学以及所感的消化以及重构的过程。大学生掌握记笔记的方法前提是要了解笔记的真正含义。

•首先记笔记时，笔记的内容应该细致化。一是内容要具有细节性。二是形式上的细致化。

1、要把握细节

•首先记笔记不能刻板的记忆，记笔记要具有自己记笔记的方法，对于摘抄式的笔记要做系统性的概括，主要记重点内容，

2、要讲究科学。

3、善于总结与思考

•记笔记过后的自我总结极为重要。在记笔记过后对于笔记的内容进行整理与归纳、总结才是记好笔记的关键所在。

笔记的格式

```
graph TD; A[笔记的格式] --> B[传统式]; A --> C[线性识]; A --> D[表格式];
```

传统式

线性识

表格式

四、笔记策略影响因素分析

1

主体意识

让学生在实地体验中自主学习，自己去总结归纳概括提炼笔记策略的种类、作用、运用注意事项等，通过唤起学习主体的意识有效促进其学习行为。

2

内化能力

内化能力是指学生将当前所学新策略纳入头脑中原有的策略体系，并能新的情境中加以灵活应用。不同个体的内化能力存在个别差异会影响其对策略的掌握程度。



谢



谢



倾



听