

纸质笔记的缺点是什么？

1. 占地方，需要整理
2. 难以查找、搜索

解决办法

一，使用收纳文具

1. 按顺序或按主题分类
2. 可以抽取任意一张纸出来，而不是压箱底
3. 收纳是为了随时回顾、复习

二，扫描为电子档并命名

1. 通过软件扫描成图片或PDF
2. 命名为（序号-主题-日期），如：0001a-手写笔记与扫描方法-20240713
3. 给扫描件做一个总目录

误区！！！！

1. 避免追求手写笔记的美观和整齐，美观无意义
2. “写出来”才有意义，自己能看懂就行

为什么要用纸质笔记本学习？好处：

1. 单一电子屏幕令人分心，容易陷入研究工具而不是学习的怪圈。
2. 纸笔，可以激活大脑，知道“我把知识放哪去了？”，也称为空间记忆。
3. 形成习惯，逐渐摆脱电子设备的成瘾、焦虑。

如何写纸质笔记？How?

1. 用单独的A4纸，而不是封装好的笔记本。单独纸张更容易组合、横向对比，也方便扫描。
2. 每一张A4纸是一个独立且完整的知识点，即（卡片笔记）的理念
3. 若一张纸不够，可以使用多张，用回形针装订
4. 使用（康奈尔笔记法）规划A4纸的布局，即：
 - ①主题栏：编号、日期、主题，便于回顾
 - ②笔记栏：把老师讲的知识点先记下来
 - ③问题栏：提出问题、记录反直觉的笔记，如批判、误区等。因为老师说的不一定对
 - ④总结栏：自己原创总结、转述
5. 康奈尔笔记法，推崇使用123或列表符号，结构清晰
6. 总结栏使用费曼笔记法，即“能教会别人，才代表你学会了”，把学到的知识，转化成简单语言，让3岁小孩和60岁老人都听得懂。

如何标序号？

1. 从0001开始，以此类推，理论上可以记到9999张
2. 如果需要2张纸才记得完，那就分别是0001a, 0001b

总结：为什么要用纸质卡片的学习方法：

1. 手机的繁杂功能和资讯，导致专注力缺失。用纸质笔记把专注力抢回来。
2. 每一张卡片笔记，要专注在一个知识点。
3. 每写一张纸，都要运用大脑、眼睛、手、触觉、空间记忆。有利于记忆和理解。
4. 当卡片积累得足够多，抽出关联的卡片，串连起来，就能形成文章，是卡片笔记的精髓。
5. 使用有规律的序号，让卡片更容易被回顾和复习。
6. 把卡片扫描后，在命名里包含关键词，能更快速和精准地搜索。