



康乃爾筆記法：把筆記本分三塊，思考就會變聰明！

康乃爾筆記法：把筆記本分三塊，思考就會變聰明！

STEP BY STEP 做法

步驟① 聽講內容寫在筆記欄 (A 空間)。不必逐字聽寫，只要掌握整體方向就好。

↓

步驟② 將重點 (重複多次的詞彙或強調的語句) 以關鍵字、短標題的形式，寫到整理欄 (B 空間)。

↓

步驟③ 用自己的話重述要點，把吸收、消化後的想法和要採取的行動，寫入摘要欄 (C 空間)。

資料來源：
經理人月刊 2016.12號

課堂、講座上，每個人做筆記的方式都不同。有人習慣把聽到、看到的訊息一字不漏地抄下來，也有人只記重點；還有些人因為沒辦法一邊聽講一邊寫字，就先專心聽，課後再整理和反芻，但是往往很怕漏掉些什麼。

不管是哪一種形式，結果似乎都差不多：不是整個頁面寫得滿滿的，就是東記一塊、西寫一點，雜亂不堪，有時候連自己也看不太懂。這樣的筆記內容，說白了就是無法「回收利用」，幾乎無助於記憶和思考。

為了節省整理資訊的時間、專注思考筆記內容，1950 年代，美國康乃爾大學 (Cornell University) 教授華特·波克 (Walter Pauk) 開發了一套在課堂、講座、閱讀時，記錄資訊的方法，稱為「康乃爾筆記法」。

這個方法有一個固定格式：將筆記頁面劃分成「一大兩小」3 個區塊。一大，指的是右邊的「筆記欄」；兩小，分別是左邊的「整理欄」和下方的「摘要欄」。每個區塊的大小並沒有硬性規定，唯有筆記欄需要大一點的空間。

實際運用康乃爾筆記法時，跟人們平常做筆記的方式大同小異，就是將聽講內容快速、摘要寫入「筆記欄」，像是關鍵事件、字詞的定義及數據等。即使內容進入不同的主題，也未必要新起一個頁面，只要留下一些空白來區隔段落。聽講結束後，可以趁記憶猶新之際，補充、修正筆記中的簡寫、代號或不完整的字句。

這個筆記法比較不同的地方在於，當你在重讀、咀嚼筆記欄裡的内容時，可以將重要語句、特別詞彙等重點，用關鍵字或短標題的方式，列入「整理欄」，幫助你重新消化一次筆記內容，也可以為筆記內容建立一個類似索引的架構，便於日後查找、複習。

最後、也是康乃爾筆記法最獨特之處就是，你可以把自己對筆記的理解、意見、想法或其他相關聯想，用自己的話寫在下方「摘要欄」，做為通篇筆記的歸納。理想狀況下，寫入摘要欄的文字已經是自己徹底理解、消化、吸收後的資訊，有助於累積知識和學以致用。

透過預先「留白」，先在筆記頁面空下兩個「整理歸納、延伸思考」的空間，你的筆記將不再只是聽講內容的「抄寫」，更能成為強化思考力的資料庫。

step by step 做法

步驟① 聽講內容寫在筆記欄 (A 空間)。不必逐字聽寫，只要掌握整體方向就好。

步驟② 將重點 (重複多次的詞彙或強調的語句) 以關鍵字、短標題的形式，寫到整理欄 (B 空間)。

步驟③ 用自己的話重述要點，把吸收、消化後的想法和要採取的行動，寫入摘要欄 (C 空間)。

資料來源 / [《讓靈感源源不絕的 7 個習慣與筆記術》](#)，一起來出版

來源：(本文出自 [《經理人月刊》2016 年 12 月號](#)，特別企劃：邏輯思考筆記)