



STUDY 学会学习丛书

# 中小学生 如何做好笔记

ZHONGXIAOXUESHENG

RUHEZUOHAO Biji

本书编写组◎编  
奖 琪 刘瑞华◎编著



*Xuehui Xuexi Congshu*

未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终生学习和进行创造性活动，我们必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。



中国出版集团  
世界图书出版公司

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生如何做好笔记 /《中小学生如何做好笔记》编写组编. —广州 : 广东世界图书出版公司, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2025 - 4

I. ①中… II. ①中… III. ①中小学 - 学习方法  
IV. ①G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049895 号

## 中小学生如何做好笔记

责任编辑：柯绵丽

责任技编：刘上锦 余坤泽

出版发行：广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编：510300)

电 话：(020) 84451969 84453623

http://www.gdst.com.cn

E-mail：pub@gdst.com.cn, edksy@sina.com

经 销：各地新华书店

印 刷：北京燕旭开拓印务有限公司  
(北京市昌平马池口镇 邮编：102200)

版 次：2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：13

书 号：ISBN 978 - 7 - 5100 - 2025 - 4/G · 0658

定 价：25. 80 元

---

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

# 前　　言

当前，“学会学习，面向未来”正在逐渐成为每位学习者的行动目标，也日益成为当代教育的精髓所在。对于我们广大中小学生而言，无论是当下的学习成绩与人生志趣，还是未来的生存质量与发展水平，都在很大程度上取决于我们能不能“学会”学习。

那么，怎样来评估我们自己有没有“学会”学习呢？教育心理学专家为我们提供了三条衡量指标：

第一条指标：学习目标是否达到

——任何本领、任何学问或任何学科，都是由一系列概念、事实、法则和理论所组成的知识体系，学会学习就是指理解和掌握了这项本领、这门学问或这个学科的重要的知识体系。

第二条指标：学习方法是否获得

——任何本领、任何学问或任何学科，都有着相应地学习方法，例如数学学习法、化学学习法、外语学习法等等，它们虽有联系却又各不相同，学会学习必须是理解和掌握这项本领、这门学问或这个学科的基本的学习方法。

第三条指标：学习策略是否形成

——即当日后的工作和生活需要我们进一步钻研这项本领、这门学问或这个学科的时候，我们能不能灵活运用已有的学习方

法去理解和掌握那些未知的新知识、新技能和新理念。

上述三条指标中，最后一条是最重要的。为什么说是否形成学习策略，对于鉴别是否学会学习最为重要呢？因为学习策略是指学习者为了达成学习目标而采用的一系列有效学习的规则、方法、技巧及其运用的智慧。<sup>①</sup> 学习策略既是内隐于头脑中的智慧，又是外显于行为上的具体的操作规则、方法与技巧，它在整个学习过程中发挥出综合管理或调节控制的作用，它决定着我们的学习活动是成功还是失败。

当今世界，学习策略备受关注，学习策略训练已经成为学生群体的共同需求，学习策略辅导也正在成为学校教育的重要内容之一。例如，美国等西方国家不仅在学科教学中渗透学习策略训练与辅导，而且已经开发并实施了专门的学习策略训练与辅导课程，形成了课程化、多元化、系统化和普及化的发展格局。<sup>②</sup> 在我们的中小学教育中，学习策略的训练和辅导也势在必行。

学习策略的训练与辅导往往是分门别类地进行的。其中笔记策略作为一种重要的学习策略，顺理成章地受到高度关注。本书专门探讨中小学生的笔记方法及其训练与辅导，以便帮助中小学生更加快捷地掌握笔记方法，帮助各科教师更加科学地辅导笔记策略，也为基础教育更加有效地帮助学生学会学习。

## 一、从本书中，我们可以学到些什么

从这本书中，我们可以接触到：

---

<sup>①</sup> 樊琪、朱蕾. 中学生笔记策略的干预研究. 心理科学, 2007, 30 (6)

<sup>②</sup> 樊琪. 中美学习策略辅导的比较. 外国中小学教育, 2008, 第11期

### （一）有关笔记和笔记方法的丰富知识

——原来小小的笔记中也有很多的学问，还有很多的方法。掌握了各种各样的笔记方法，不仅可以在学习中大显神通，而且可以训练我们的思维，为将来的人生发展提供帮助。

### （二）有关笔记方法的操作技能

——原来做笔记有着许多窍门，而且其中的大多数对于我们来说并不难。只要我们认真地学、认真地练，就一定能够掌握！

### （三）有关笔记方法和学习策略的理念

——原来学会学习不仅指达到学习目标，而且要掌握学习方法，更要形成学习策略。我们只有多掌握一些学习方法，例如做笔记的方法，这样才能在需要的时候对这些方法灵活运用，做好“有米之炊”！

## 二、为什么要进行笔记方法的训练

首先，因为笔记方法是最基本的学习方法，它对我们中小学生学习各门功课都非常有用。

其次，也因为笔记方法不是与生俱来的，而是后天形成的。后天的自我探索和系统训练都对笔记方法的形成有帮助，但是基于科学理论的系统训练要比自我探索更加快速、更加高效。

再者，我们中小学生完全有能力掌握各种各样的学习方法，并且加以灵活运用。虽然我们总是忙于学习各种各样的东西，但俗话说得好，“磨刀不误砍柴工”，学会做笔记，在现阶段无疑可以帮助我们减轻记忆负担、提高学习效率，在将来当我们面临更为复杂的人生课题时，它还可以帮助我们理清思路、逻

辑推理，分清主次轻重，用自己的智慧来战胜困难。

### 三、我们怎样来利用这本书

这是一本帮助我们掌握笔记方法的训练手册。亲爱的同学在使用这本小册子的时候，要善于反复揣摩，而不要急于求成。从教育心理学的角度，作者建议读者读一读、想一想、练一练。所谓读一读，即分段阅读。比方说，读一节，停一停，不要囫囵吞枣。停下来做什么呢？思考！想一想书中所说的道理自己是否明白，特别是书中所列举的各种笔记方法自己是否知道？可曾运用？效果怎样？能否接受或改进？思考过后一定要实践！我们可以结合自己某一门或某两门课程的学习，练一练这些笔记方法，看看它们能不能提高我们的学习效率，让我们腾出时间来享受学习的乐趣和生活的缤纷多彩。

总而言之，亲爱的同学，请把这本书当做你的朋友和你的学友，让它陪伴你去探索笔记方法和学习策略。

愿你开卷有益！

编者

# 目 录

\*\*\*\*\*

<b>第一章 浅说笔记策略</b> .....	1
第一节 笔记小常识 .....	1
第二节 笔记面面观 .....	3
<b>第二章 我的笔记我做主</b> .....	12
第一节 笔记前奏曲 .....	12
第二节 课堂笔记全攻略 .....	20
第三节 阅读笔记全攻略 .....	46
<b>第三章 笔路狂奔——速记</b> .....	65
第一节 速记 ABC .....	65
第二节 速记小精灵——速记方法 .....	72
第三节 让速记为我所用 .....	104
<b>第四章 笔记补丁大全——笔记的整理、保存和使用</b> .....	116
第一节 笔记美容——笔记的整理 .....	118
第二节 笔记档案——笔记的保存 .....	135

第三节 巧“记”妙用——笔记的使用 .....	139
第四节 记忆规律给了我们什么启迪 .....	148
<b>第五章 警惕笔记误区</b> .....	<b>155</b>
第一节 听讲和记录分离——常见的笔记态度问题 .....	155
第二节 盲目抄袭他人笔记——常见的笔记方法问题 ..	164
第三节 两极分化——常见的笔记策略问题 .....	167
<b>第六章 仙人指路——教师、家长如何辅导笔记</b> .....	<b>174</b>
第一节 教师辅导笔记的重要性 .....	174
第二节 教师对学生的笔记诊断 .....	181
第三节 教师指导笔记的方法 .....	188
第四节 家长辅导笔记的方法 .....	190
<b>主要参考文献</b> .....	<b>193</b>
<b>后记</b> .....	<b>195</b>



## 第一章

### 浅说笔记策略

# 第一章 浅说笔记策略

亲爱的同学，你有上课做笔记的习惯吗？你阅读课外书时，会写读书笔记吗？你与老师、同学讨论过疑难问题之后，会把自己的心得记下来吗？在我们的学习过程中，课堂笔记、阅读笔记、讨论笔记，对我们都是很重要的，能够很大程度上帮助我们提高学习成绩。

## 第一节 笔记小常识

### 一、什么是笔记

同学们，你们有上课做笔记的习惯吗？你们喜欢做笔记吗？你们知道怎么才能有效地做笔记吗？那么，在回答这些问题之前，我们需要先明白一个问题：什么是笔记呢？

笔记，就是我们在学习活动中所记下的重要知识点、疑难点和学习心得体会等。做笔记，就是在学习活动中，记下这些重要知识点、疑难点和心得体会的过程。学习活动，主要指课前预习、上课听讲、课后复习、课外阅读及与老师同学的讨论。

做好课堂笔记，对所学内容进行适当的记录，可以促进我们的记忆和思考，从而有利于我们发现和建立新旧知识之间的内在联系，加深我们对知识的理解。





## 二、笔记有哪些分类

说到笔记的分类，不同的人有不同的看法。有的人依据科目类别进行划分，如语文笔记、数学笔记、英语笔记等；有的人依据文理学科性质进行划分，如文科笔记和理科笔记；还有的人依据课程重要性程度进行划分，如主科笔记和副科笔记。在这里，我们依据笔记的来源将笔记分为课堂笔记、阅读笔记和讨论笔记。

课堂笔记是我们在上课听讲过程中所做的笔记，主要记的是预习中遇到的一些疑难点、老师讲到的重要知识点及自己的心得体会。课堂笔记能够帮助我们迅速把握所学内容的知识框架，掌握重要知识点，为复习提供重要参考。此外，它还有助于我们在课堂上集中注意力，提高学习效率。

阅读笔记是指我们在课外阅读中所做的笔记。我们可以把一些优美的句子、段落、经典例题、有趣的科普知识，还有自己的灵感等记录下来，一方面，这可以提高我们的阅读效率，另一方面，还可以提高我们的思维概括能力，开阔我们的视野。

讨论笔记是把与老师、同学等就某一问题所进行的讨论内容记录下来，以此形成的笔记。我们在学习中肯定会遇到这样那样的困难或疑惑，那么，我们需要与我们的老师、同学进行讨论，等彻底搞明白之后，就应该把讨论内容或自己的心得体会记录下来，并不断地翻阅。此外，可能在某些情况下，我们对某一领域的内容非常不熟悉，以至于很难提出问题与别人进行讨论，那么，我们可以认真倾听别人的讨论内容，并详细地记录下来，这也是一个很重要的学习过程。

## 三、小笔记大用途

同学们，我们都知道，上课认真听讲是很重要的，那么，与听讲并行





的笔记，你们知道它有什么作用吗？它对我们的学习有什么样帮助呢？我们下面就来了解一些小小笔记的大用途。

(1) 笔记能够帮助我们迅速地明确所学的重点内容。在我们后面的章节中，我们将会讲到，笔记要记的重点内容是老师所讲的重点、疑难点、课文的体系结构、解题思路和自己的心得体会，这些内容能够帮助我们在短时间之内把握课本知识的核心，有利于提高我们的课堂学习效率。

(2) 笔记能够为我们的复习提供重要参考和依据，提高复习效率。有研究发现，如果考试内容在笔记里面出现过，那么与那些在笔记里面没有的内容相比，学生的考试成绩会高出两倍多。

(3) 笔记能够帮助我们对所学内容进行合理的再组织，把握知识之间的内在联系，从而形成自己的独特的知识结构。

(4) 课堂上在听讲的同时做好笔记，有利于提高我们的课堂注意力，将我们的精力集中于正在学习的知识，提高学习效率。

(5) 笔记可以培养我们的成就感，提高学习的兴趣和信息。定期在班内举行笔记比赛，并展览那些优秀的笔记，有利于培养学习的成就感和自信心。

(6) 坚持做笔记，可以培养我们的意志力，提高我们思维的逻辑性和条理性，有利于培养优良的个性品质。

## 第二节 笔记面面观

### 一、中小学生说笔记

同学们，在第一节，我们已经知道了什么是笔记，笔记有哪些类型，笔记对我们的作用，那么，在我们具体地学习如何有效地做笔记之前，我



们先来看一下，同学们在做笔记过程中的困惑、心得及看法：

“我目前正上高二，因为平常上的科目比较多，时间紧，学习任务重，而且我本人是那种顾了东顾不了西的。所以常常把笔记记得乱七八糟的，我自己也很苦恼。”

“我认为，上课首先要认真听，然后把自己认为是重点的记下来，笔记是为听讲服务的。一定不能因为保证笔记记全了而漏掉老师讲的重要的话。”

“如果我有时间预习的话，那我就会把预习时发现的问题和最后的结果记录下来。如果我没有时间预习，那就把老师在课堂上的例题，以及着重强调的书上没有的部分记录下来，或者是自己对书上某处颇有感触的地方记录下来。”

“做笔记只是次要的，重要的是上课要认真听，课后再找同学的笔记借鉴一下，我觉得这种方法比较好。”

“我认为，课后的笔记整理是很重要的。如果只是一味地把老师讲的东西记下来，没有一点儿自己的加工，那么这种笔记对学习的效果是不大的。我如果在做课堂笔记时有什么遗漏，那么我会找同学讨论，然后把遗漏的知识点记下来。此外，我也会把学习中的一些心得体会写到笔记本上。”

“笔记本的格式很重要，因为如果你在课堂上把笔记本上的每一页都写得满满的，那么，当你在课下有些想法或灵感时，你就没地方写了。我曾经看过一篇文章，上面说，较理想的格式是，每页上下左右都要留出一定的空白来。最好把笔记的一页用一条竖线格式分为两部分。其中左面占 $2/3$ ，右面占 $1/3$ 。左面用于做课堂笔记，右面用来提示值得注意的地方、强调重点等，也可以随时加上自己的理解、疑问、心得体会或者补充相关资料。值得注意的是，两栏内容之间要有对应，即老师讲的和自己想的针对相同章节的内容应在相同的行上，这样便于对照复习。在我自己



## 第一章

### 浅说笔记策略

的学习过程中，我们也在按照这种方式做笔记，效果很不错。以后我做笔记还要这么做。”

“我只做主科的笔记，语文会记一些易错的词、常见病句，以及一些优美的句子等。数学主要记课上的经典例题、解题思路、学习心得和考试中出错的题目。英语主要记课堂上老师讲的词汇用法、语法、常用连接词及考试中出错的题目。对于副科，我主要把一些笔记记在课本上。”

“我不太喜欢做笔记，但我们的英语老师要求我们必须做笔记，还会不定期检查，于是，我不得不做笔记。对于其他老师要求不严的科目，我就不怎么做笔记了。因为我觉得做笔记太浪费课堂时间了。”

“我做笔记主要凭兴趣和心情，如果我心情不错，或者上我喜欢的英语课时，我就会做课堂笔记。如果心情不好，或者上其他科目时，我就不大做课堂笔记。”

“我觉得笔记对我的学习帮助很大，我会把老师讲的重要知识点、自己的疑难问题、学习的心得体会、易错题等记在笔记本上。每次考试之前，我都会很认真地翻阅笔记。”

“我觉得写日记是对语文课堂笔记的补充，它不仅可以记录我的所思所想，还能够提高我的写作能力。”

“在笔记中要把那些出错的题目记下来，或者单独备一个错题集。平常要经常翻看，仔细分析出错的原因，争取以后避免类似的错误。”

“我上课时经常埋头做笔记，可是经常由于忙于记而没有听到老师讲的东西。我很难处理好‘听’和‘记’的关系。”

“我写字比较慢，有时正在认真记，可一抬头，老师已经把刚写的东西擦掉了。”

“有时为了提高做笔记的速度，我会自创一些符号或缩写语，比如：eg（例子）、社义（社会主义）等。

好，同学们，以上这些是一部分被采访的同学对笔记的看法，那么，



你对笔记的看法是什么呢？你的观点与他们有什么异同呢？

## 二、学习高手说笔记

同学们，我们知道，做好学习笔记，对我们的学习是非常重要的。但是，如何做好笔记，这也是一门大学问。下面，我们来看一下一些学习高手做笔记的方法和心得体会，希望我们能够从中有些收获和感悟：

在高考复习中，对语文考试要研究题型，对症下药，各个击破。基础题考查平日积累，为此可以准备一个知识本，记录常考的字词。汉字的音形义有着密不可分的关系，可以放在一起考查，注音释义以语文教材、权威词典为准，不要盲目迷信教辅书。对于容易混淆的多音字、形近字，要及时归纳，集中记忆，方可事半功倍。文言字、词要注意其特有的用法，多归纳实词意义、虚词用法、古今异义、字词活用、特殊句式，形成知识储备。

成语要结合相关典籍中的原句或涉及的典故进行记忆，牢记其中关键字的意义，把成语还原到文言语境中去理解，才不会望文生义。在知识本里归纳常见病句、常见标点，掌握相关题型的设题方法，可以知己知彼。为了规范使用中文，课余可订阅《咬文嚼字》等优秀刊物，认真阅读，勤做笔记，积累语文基础知识，拓展文化视野。

——某文科状元

在高考冲刺时，历史要进行笔记，这是必不可少的。历史知识点繁杂，如果单靠阅读教材，不但费时，而且记忆效果也不理想，所以要进行笔记。笔记要记两次，上课时对老师的讲解和板书进行笔记，课后要整理笔记，在整理的过程中，又一次对所学知识的巩固复习。

——某文科状元

不要马虎，数学考试中经常听到同学抱怨说“这道以前错过的题目怎么又做错了！”为了防止犯低级错误，我的做法是时刻提醒自己要小心。





我经常在考试前在草稿纸或者本子上写上自己平时容易犯的错误，比如一定要记得函数的定义域之类的，考试时不停地提醒自己不要犯此类错误，这样效果很好。

——某理科状元

文科生学习要有效率，课堂上要会做笔记，善于总结。笔记是自己亲手整理的，适合每个人自己的特点，也是最好的复习资料。在数学上，笔记要记老师上课的概念和易错点，这些看似不起眼却很重要。在看笔记时可根据老师总结的方法，发挥联想，找到更多更好的解题方法。

现在，许多高中生都在积累“错题本”，有的把各种错题都记在本子上。我建议只把一些经典的错题记在“错题本”上，一些平时易犯的错误则可写成小卡片，放在显眼的地方，自己经常反复看，等到记住后就把它扔掉。这样，能避免高考复习时翻起厚厚“错题本”，心里感到发慌。

语文笔记，要记下老师分析文章的方法和解题经验，还有零碎的细小知识，如错别字等，以便将来集中复习。英语笔记要注重老师所讲到的词汇和句型。

在文综方面，历史和政治笔记要积累老师讲的易错点、易混点，以及答题思路和专业的答题语言。地理笔记要记住老师讲的概念和难点，特别是人文地理，课后要自己梳理知识。另外，学生可用不同颜色的笔，记录不同方面的内容，方便复习时进行区分。

——某文科状元

同学们，以上这些是学习高手的一些经验和体会，那么，看过他们的经验，你有没有一些收获呢？他们的经验对于你形成自己独特的笔记，有没有什么启发意义呢？





### 三、资深教师说笔记

同学们，前面我们已经了解了中小学生对笔记的看法以及学习高手对笔记的看法，那么，我们的老师对笔记有什么看法呢？我们采访了一些在教学方面很有成就的老师，下面我们来看一下这些资深教师对笔记的看法：

“我想以小猴子掰玉米的故事来说明。一只小猴子在一大块玉米地里掰玉米，掰了一棒拿在手里，第二棒拿在另一只手里，但是，到第三棒时，只能扔掉手里的一只玉米来掰，想要第四棒时，还得扔掉一只才能空出手来掰，就这样一直下去……到玉米地的终点时，它手里还是只有两个玉米。这个故事说明什么呢，先前学习的东西如果不以合适的形式记录下来，除非你有过目不忘的本领，那么，到学期末时，你能记下的东西就寥寥无几了。所以我们同学在平常的学习中，不仅要复习，还要认真做好课堂笔记，为我们的复习提供参考。”

“要把功夫用在平时。做笔记也是一样，在平常的学习中，上课认真做笔记，下课及时整理，有什么疑问要随时与老师、同学讨论。平常还要及时翻阅，而不能记过就扔。”

“我会组织我们班里的同学进行笔记的竞赛，每过一段时间，就会抽查学生的笔记，看谁的笔记整洁、有条理，然后选出一些笔记不错的笔记在班里传阅。还会让笔记做得很好的同学介绍他们的经验和体会。很快，我们班全体同学做笔记的积极性都调动起来了，学习成绩有了整体的提高。”

“我们都知道一句话：好记性不如烂笔头。有些东西可能在课堂上记得很不错了，但是过了一天再一提问，早就忘得没影了。即便是让他们看着书回答，但是由于没有做课堂笔记，他们也很难在短时间内把重点内容





和一些核心的东西提取出来。如果做好课堂笔记的话，课后稍加整理和复习，就能很好地想起来。”

“如果把老师写的东西都记下来，那么这不是一个很好的笔记。那些课本上已经很清晰地写出来的知识，没有必要再重抄下来，在课本上划一下就可以了。另外，学习过程中的灵感、体会和收获也要及时地记录下来，这对我们的学习有很大的帮助。”

“语文的知识点很零散，其成绩提高很慢，重在平时的积累。那么，一个笔记本就很必要了。要记下每节课学习到的字、词，平常阅读中遇到的优美句子或段落，考试中常见的病句，课外读物的读后感和体会等。如果没有一个系统的积累，东记一点，西记一点，那么，语文成绩是很难提高的。”

“因为课堂上时间有限，学生既要认真听讲又要做笔记，所以，要了解一些提高书写速度的方法，如速记或缩写符号等。当然，最重要的是，自己要能够看懂。”

“笔记贵在坚持。三天打鱼，两天晒网。想记就记，不想记就算了，这种做法是很不可取的。到你复习时，这章知识记得很清晰、很有条理、那章知识几乎没有，那么，这肯定会增加复习的难度。”

“学习贵在合作。做笔记也是。如果老师讲的东西或书写的重要知识点比较多，那么，你可以与临近的同学进行分工，你记这部分，他记那部分，课下再相互补充，那么，速度和效率就会大大提高。”

同学们，上面这些是我们的老师对笔记的看法，那么，你读了之后，有没有一些收获和想法呢？

#### 四、心理学家说笔记

同学们，我们的老师总是要求我们做笔记，学习高手介绍经验时也

