



康乃爾筆記法

5R步驟

- ① 紀錄
聽講中記錄要點於A區
- ② 簡化
課後將整理出重點概念於B區
- ③ 背誦
遮住A區，以B區為提示闡述A區內容
- ④ 思考
以A區與B區總結摘要，並記錄於C區
- ⑤ 複習
透過C區的摘要總結，倒回檢視自己是否記得B區內容，再推回A區細項

黃金三分割法

將筆記分割為三個部分，
加速筆記當下與後續複習的效率

B 整理	A 筆記
善用標示 →建立自己的 筆記規則	筆記法 重點以不同的標號表示 使用顏色分類重點 組織性地建立自己的符號
筆記不狂抄 →真正吸收	將重點用自己的話寫下來
筆記要留白 →複習時反刍	後續可能需要補充可留白
C 總結	
筆記基礎原則：標示、不抄、留白	

A 課程時書寫
課程當下老師板書
與自我理解的內容

B 課後時書寫
將A欄的內容簡單
整理出重點

C 複習時書寫
自我反覆後的重點，
幫助日後複習可快
速吸收



東大筆記法

黃金三分割法

適用5R步驟

A 筆記	B 整理	C 總結
東大筆記法（加大版康乃爾） 日本第一學府東京大學學生筆記法 ◎ A區紀錄課堂講義內容。 ◎ B區課後整理重點 ◎ C區複習提出自己的見解 →反覆咀嚼內容 兩頁做一個單位，適合單次課堂需 要大量筆記的內容 單次是使用兩面筆記紙喔！	A區上課筆記 B區課後整理 C區自我反省 適合大量筆記的課 ex. 00學、00課、 XX老師全部的課	東大筆記法重點 在C區的 「空白區域」 C區自我思考的過 程將課程筆記 內化為 自身知識

Tokyo!

Tokyo!



麥肯錫筆記法

黃金三分割法

適用於邏輯推演、討論決策

- ① 邏輯推演，幫助決策

A區→客觀事實

ex. 天空黑且暗，雲多

B區→解釋推論

ex. 感覺快要下雨了

C區→解決方案










ex. 帶傘出門

- ② 分析課堂中
有因果關係之事件

重點問題 如何寫出好筆記？

A 現狀	B 解釋	C 行動
X課的筆記總是抄不完	X課→時間利用不均， 需簡化抄寫時間	X課→東大筆記法 (筆記空間大，以思 考減少筆記量)
Y課的筆記複習時 總覺得很雜亂	Y課→過度盲抄、無整 理，需有條理的紀錄	Y課→康乃爾筆記法 (重視課後整理)
Z課的提案發想 總是想不出有邏輯 的創意與辦法	Z課→邏輯順序不清， 資料掌握不完備	Z課→麥肯錫筆記法 (理清事件順序，邏輯 發想)

資料來源取自：<https://www.blink.com.tw/board/post/24998/>

<p><i>Key Partners</i> 關鍵合作夥伴</p>  <p>一個企業鎖定為目標，要接觸或服務的個人或組織群體。</p>	<p><i>Key Activities</i> 關鍵活動</p>  <p>一個公司要讓其商業模式運作，最重要的必辦事項。</p>	<p><i>Value Proposition</i> 價值主張</p>  <p>可以為特定的目標客層，創造出價值的整套產品與服務。</p>	<p><i>Customer Relationships</i> 顧客關係</p>  <p>一家公司與特定的目標客層，所建立起的關係形態。</p>	<p><i>Customer Segments</i> 目標客層</p>  <p>一個企業鎖定為目標，要接觸或服務的個人或組織群體。</p>
<p><i>Key Resources</i> 關鍵資源</p>  <p>要讓一個商業模式運作，最重要的所需資產。</p>		<p><i>Channels</i> 通路</p>  <p>一家公司如何和目標客層溝通、接觸，以傳達其價值主張。</p>		
<p><i>Cost Structure</i> 成本結構</p>  <p>運作一個商業模式，會發生的所有成本。</p>			<p><i>Revenue Streams</i> 收益流</p>  <p>一家公司從每個目標客層所產生的現金。</p>	

筆記 康乃爾 東大 麥肯錫

獲利時代