

《笔记的方法》思维导图

记什么

- 记什么
- 记什么
- 记什么
- 记什么

怎么记

- 怎么记
- 怎么记
- 怎么记
- 怎么记

怎么记

- 怎么记
- 怎么记
- 怎么记
- 怎么记

怎么记

- 怎么记
- 怎么记
- 怎么记
- 怎么记

- **持续不断记录，意义自然浮现**

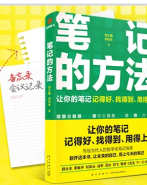
- ## 二、应用：用笔记增援未来的自己

- 在“**想法**”出现的时候记录它们，这样当你毫无头绪的时候，过去记录的“想法”，或许就能为你解决当下的问题提供一些思路
- 给“**线索**”，当你面对问题无从下手的时候，过去的笔记可以为你提示几种不同的解决思路，供你去探索，帮助打开新思路，常见于同一分类下的不同笔记
- 给“**依据**”，当我们对某问题有了初步的解决思路，但不确定要不要据此决策或行动的时候，笔记可以提供事实层面的增援，有据可依
- 笔记的最终价值在于应用，来自笔记的“增援”不是自动发生的，而是需要掌握有效记笔记的方法，做好“信息预处理”

《笔记的方法》来啦！

（此记得好、找得到、用得上）

戳此查看



<https://help.flomoapp.com/>



flomo 浮墨笔记 | flomo 101

hi, flomo 的共建者。持续不断记录，意义自然浮现。

## 三、记录：做好信息预处理

### （一）用自己的话记笔记（精简）

- 记笔记的时候不要照搬别人的东西，而要加入自己的想法，可以把关键信息记得很牢
- 必要难度理论：人的记忆有两种基本机制，存储和提取；存入记忆越容易，提取出来越困难；反之，如果存入得有些吃力，知识提取会更方便（引进 → 消化 → 吸收）
- 不要把“记笔记”和“收集信息”搞混，记笔记的好处在于，你不需要一个特定的“别人”就能演练这一方法。如果一定要有一个假想的“别人”，那么 TA 应该是未来的你自己（费曼学习法）
- 重要的不是记录，而是思考（倒逼思考的过程 → 慢即是快、少即是多）；要用自己的话复述或总结，就必须先思考才行
- 每一种预处理方法都不是一次性动作，而是要持续做、反复做；不必逼迫自己一次性把某个问题想得面面俱到，能想到多少就先记多少，完成远胜完美（先完成，再完美）
- 正确的方式是，先思考，后记忆；没有思考，就没有理解；没有理解，就无法应用
- 记笔记重要的不是把信息存下来，而是提取和应用；不动脑筋的搬运不仅不能让你增加任何知识，而且会让你在需要笔记增援的时候，既想不起，也用不上；要根据实践，在已有的笔记里添加自己的想法；世界上重要的事情，大多都很麻烦



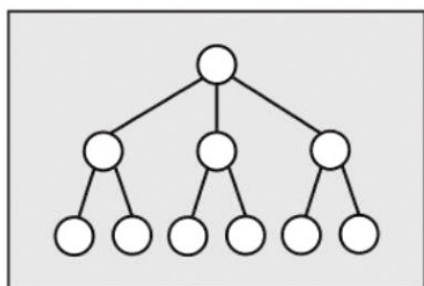
#### 六条建议

- 1. 抓住触动时刻，记录个人想法
  - 不必贪心，每天记录一两条就好
  - 当下看似无用的灵感，往往能在未来困顿时提供帮助，值得记录下来
  - 能在较短时间内用上，很具体、最好能照着步骤做的信息，它是一种积极的自我投资，能实实在在地解决问题
  - 财富取决于极少的大高潮，幸福取决于大量连续的小事，通过记录一件件愉悦的美好时刻感觉，提高幸福水平
- 记录有启发的内容
  - 思考很难凭空而来，它需要我们的大脑和更强、更好的信息碰撞之后，才能被激发出来

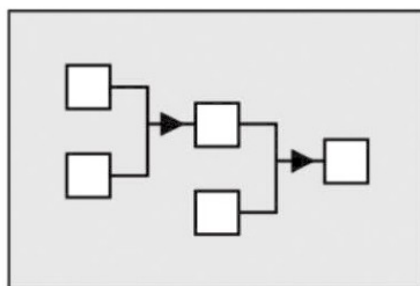
- 笔记最重要的并不是工具、形式、模板、修辞、字数等外在形式，而是记录的内容是不是为自己而记，能不能为自己所用（**只记录自己觉得重要的内容，为自己而记，形式应该追随内容，记了什么才重要，应该关注的是自己大脑对于内容的反射，那才是思考的精华**）；只要自己看得懂，记几个简短的句子就可以
- **自我提问**，问问自己将来能在哪里用，问问自己是否见过或做过类似的事情；通过思考把有价值的信息辨识出来、逼问出来、萃取出来，内化于心，为我所用（你打你的，我打我的，以我为主，积极主动）
- **记录反直觉的信息**
  - 打破思维惯性，从另一个视角来看待惯常的事物，得到完全不同的启发
  - **主动逆向思考**，转换视角
  - **用好奇心去挖掘**，抛开已有观念，保持开放心态
- **记录情绪，理解自己（心理学）**
  - 促进对自我的理解、帮助保持情绪健康、帮助增强决策能力
  - **诚实面对内心，如实记录想法**，看到什么记什么，尽可能保持旁观者视角；只记录，不评判
  - **不仅记录情绪，还要记录环境**，人是环境的反应器，产生某种情绪，多半是受环境影响
- **记录实战经验**
  - 解决现实问题、影响现实世界，通过稳扎稳打的记录实现可叠加的进步（**理论学习 + 实践 + 复盘**）
  - 脱离实践的学习是极其低效的，世界上最远的距离，是知与行的距离；正确的学习姿势，永远是在**实践中学习**，躬身入局，承担明确的责任，感受切身的痛苦，直面具体的问题
  - **复盘的依据**，据此对照分析、做出调整、自我迭代
  - 如实记录，对抗“认知失调”；尽量详尽记录每一次重大决策的（决策前）思考过程和（决策后）实际结果
- **精炼核心内容**
  - 更好地调用记过的笔记；锻炼决断力与思考能力
  - **不要着急进入细节，先了解主干，再从中挑选**，需要从读者视角转换到作者视角，了解一本书或一篇文章是如何组织的，拥有更高、更广的视角，知道书或文章的内容大致如何分布，从而为挑选值得记录的内容打好基础（**思维导图、概览**）
  - **不要贪心，只记一部分也无妨**，不必追求完整记录的形式，也不必完美复述作者的结论，专注记录对自己最有价值的内容就好

- **反复删减，减少冗余**，人面临的选择越多，所要消耗的时间成本越高（**以终为始**）；精炼笔记有个基本前提，那就是自己回看时能读懂，精炼笔记不是目的，为己所用才是目的
- **反复整理，避免臃肿**，对于重复的信息，做剔除和精简；对于同类信息，做归纳总结；对于有因果关系的信息，辨析哪些是本质，哪些是现象（**中台思维、抽象共性内容**）；不断删减冗余、整理关系，让笔记处于活跃、有序状态，随时准备好为己所用

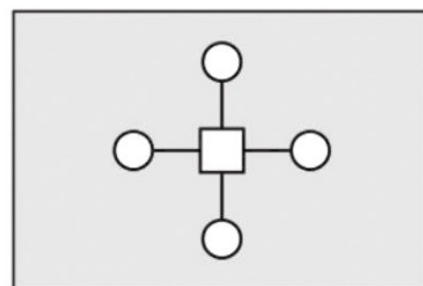
## • 组织知识的九种结构



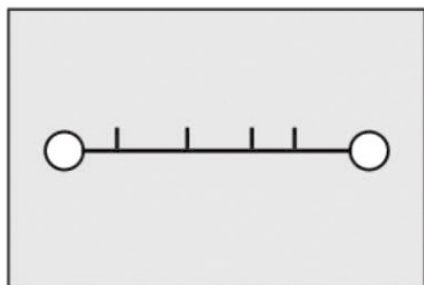
树状分类 (Taxonomy)



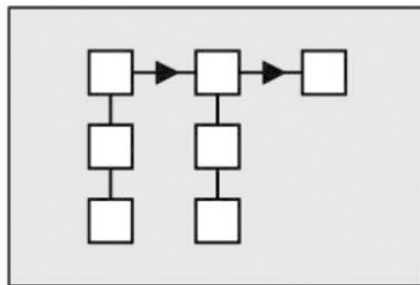
因果解释  
(Causal Explanation)



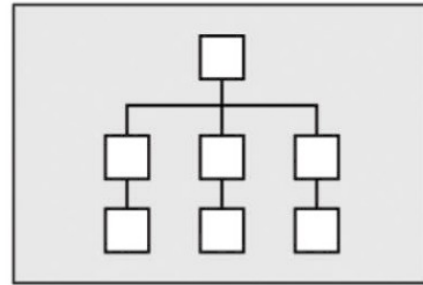
描述 (Description)



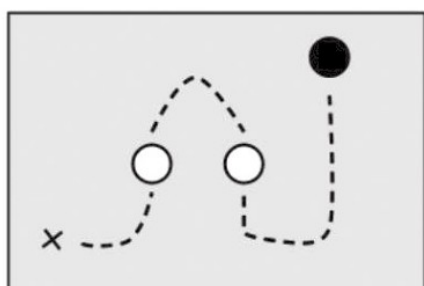
时间线 (Timeline)



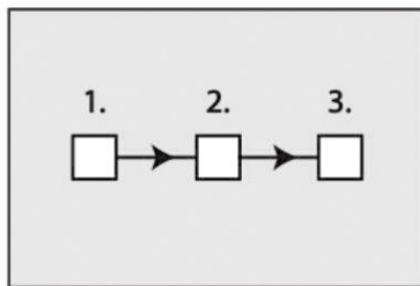
论点/案例  
(Argument/Case)



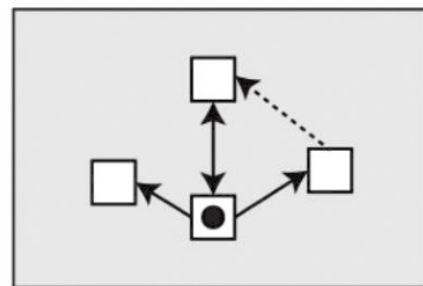
内容结构  
(Content Structure)



故事 (Story)



流程与顺序  
(Process/Sequence)



关系 (Relationships)

## (二) 用标签为笔记分类 (标签)

- 一般采用“# + 关键词”的形式，可以用“#标签/子标签/孙标签”的格式创建标签
- 用标签分类的好处
  - 做好**归类**，在需要的时候，快速**提取**某一分类下的所有笔记（**可以先记录，后打标签**）

- 实现**网状分类**，而不仅仅是层级分类，从而提高**提取笔记**的效率（一个笔记可以添加多个**标签**）
- **分类的目的**是为了让自己更容易检索到知识，**应该以自己的需求（应用场景）为导向**，出发点是内部视角
- 从自己的需求、场景和目标出发，设计自己的**知识管理流程**



#### 以**精进领域**为导向的 **I.A.P.R 法**：（区分事情的轻重缓急）

- **收件箱**
  - 临时笔记，需要被定期转移到其他三个标签下
  - 临时性的、还未消化的内容，需要定期整理
- **领域**
  - 每周、每月、每年不断精进的事情，也是长期来看很重要的事情，属于**第一优先级**
  - 做了对别人有帮助，做砸了自己要承担责任的事情，意味着在为社会创造财富
  - 选择领域，重要的是诚实地面对自己，而不是带着寻找“标准答案”的心态随大流
  - 痴迷，意味着自己的能力跟得上，也不需要下很大的决心，就能持续不断地干一件事，只有这样，才能捕捉到别人关注不到的机会，收获更大的回报
- **项目**
  - 每天都会变化的事情，也是近期比较重要的事情，属于**第二优先级**
  - 有明确起止时间和目标的事情
- **兴趣**
  - 自己感兴趣，没有固定期限的事情，属于**第三优先级**
  - 自己持续感兴趣，但对别人没影响，别人也不在乎的内容

- 四大标签并不是相互独立的，而是相辅相成、互相促进的（**关系**）
- 关注的“领域”要通过一个又一个“项目”不断精进
- 在“项目”里遇到的问题，可能会在“领域”或“兴趣”中找到答案
- “兴趣”随着时间的投入有可能转化为“领域”（有些“领域”也会随着时空变化而过时，或转化为某种“兴趣”）
- “收件箱”里的笔记则可能会被打上“领域”、“兴趣”、“项目”三个标签中的任意一个



#### 以**辅助决策**为导向的分类方法（以终为始）：

- **内功心法**：高频使用的知识

- 长周期、经久不衰的**普世智慧（常识）**
- 因工作缘故需要高频用到的**专业知识**
- 必须经过长时间修炼，彻底内化重要的是能够真正练成多少内功，并且可以在实战中自然而然地运用，在每一次重温时结合新的经历用力思考
- 确认完成内化之后，可以写一篇成体系的文字以作梳理，并删除相关笔记
- **梳理体系文字**，是为了进一步梳理内在逻辑、加深理解
- **删除相关笔记**，是为了专注于修炼其他内功
- **招式套路**：低频使用的知识
  - **应用场景和知识点的索引**，在有需要时能回忆起这个可解决问题的知识点
  - **知识点和详细内容的索引**，能在回忆起后迅速找到详细内容，以便实操
  - 记录的重点也是索引：应用场景，要点概括，有必要也会再附上完整内容的链接，一般不作删除
  - 工作范畴发生变化时，原来的招式套路可能就会变作内功心法
  - 自己的招式套路，可能会是另一个人的内功心法
  - 知识就该主观分类，知识本身没有任何价值，只有为己所用才有价值
- **实战经验**：实践中的思考和外界反馈
  - 内功心法和招式套路都是理论，空有好的理论还不够，还需要在实战中不断地打磨、验证、调整，也需要在实战中持续地理解其适用范围（**发明方法论的过程**）
  - **情报**，是未来决策过程中重要的输入来源，要考虑自己关注的“领域”是什么，并据此收集对自己有用的情报，而不是看到什么记什么
  - **决策记录**，如实、客观地记录每一次重大决策和结果，可作为决策思考的演练（将决策过程写下来，会更结构化、更清晰、更全景，也就更能够反复推演，以做出更严谨的决策），也可作为未来决策复盘的依据（作为未来的输入依据，持续优化自己的决策过程，是一个贝叶斯学习的过程，在实战中不断校正认知）
  - 务必要客观记录、尽量详实，但只在必要时主动检索，几乎不被动回顾，且永不删除

## ● 好用的分类方法多具备的特征

- 特征一：**不是机械照搬的，而是相对主观的**
  - 成果的取得要靠挖掘更多机会，而不能仅靠解决眼前的问题
  - 最难的事情不是找到答案，而是提出好问题，带来不一样的视角，提供思想上的增援
  - 主观并不要求必须标新立异，而是方便提取和使用就好，根据自己的主观需求为笔记打标签就好



- **特征二：不是一次成型的，而是动态生长的**

- 看似规整、系统的标签分类，并不是一次性规划好的，而是随着时间慢慢生长出来的（除了自上而下的生长，还有自下而上的生长）
- 只要自己不停止成长，标签体系会随着认知加深而逐渐生长出来

- **建议一：结合需求，先借鉴再改造**

- **借鉴时，重要的是理解背后的逻辑**（重要的不是去找名气最大或者使用人数最多的方法，而是结合自己的需求去选择）
- **改造时，从实际需求出发**（尽信书不如无书，剖析和认识自身需求，收放自如地使用并发展自己的方法）

- **建议二：梳理标签分类，两步维护知识网络**

- **第一步，制作说明书**（写明自己会用哪几种标签，如何命名，每个标签负责标记哪类信息，定期维护，删掉不太用的，添加新创建的，允许它随着自己认知的进化而不断迭代），**设置缓冲区**（一个临时笔记的标志，先写下想记的内容，等有时间再回过头来分类）
- **第二步，定期梳理，维护网络，删除或合并旧标签**（有效控制知识网络的规模及发展方向），**添加新标签**（标签本身进一步细化，为同一条笔记添加不同类型的标签，让自己对所记的内容的理解更深，也增加了提取笔记的线索，让未来的自己有机会在更多场景下，通过更丰富的路径找到记过的笔记），**寻找标签之间的联系**（连点成线，这个过程是慢慢推进的，当记录得足够多时，许多看似无关的分类就有可能串联起来，逐步生长为一个有利于提取的知识网络，在这个过程中需要做的是对其生长有所觉察并定期梳理它）
- 没必要把打标签、整理标签当成巨大的压力，而要将其当作发现自己、精进自己的好机会，定期投入一些精力，然后等待时间的回报

### （三）通过回顾持续刺激（内化、应用）

- 通过回顾持续刺激的目的，拥有更精当的知识结构；发现更多知识连接；用记过的笔记解决现实问题，而非停留于纸面的理解
  - **对抗遗忘曲线，帮助想起曾经的笔记**，只有经常回顾，才能加强对关键信息的记忆
  - **推动知识内化，让记过的知识属于自己**
    - **缩小回顾范围，去肥增瘦，知识结构不断优化**，控制输入，避免囤积到无法消化的地步；集中时间回顾过去的记录，把那些看完一遍也没能很快理解的内容都直接删除
    - **发展新知，知识连接不断增加**，“双链”、“网络连接图”等功能，重要的不是外在形式上的连接，而是通过思考，在大脑中建立连接
    - **从文字记录到影响现实，把笔记里的知识用起来**，真正解决实际问题
  - 不要把回顾笔记当作压力，而要把它当作一次充满机会的发现之旅，每周留出一点时间，让现在的自己和过去的自己不期而遇
- 实现更好回顾的步骤

- **投入时间**：投入固定的时间，确保回顾能持续进行
- **每次记录时回顾，重要的是熟悉上下文**，思考即将记录的内容和之前记录的内容是否有冲突或关联，不但可以加深对相关笔记的印象，还能快速建立起笔记之间的连接，避免孤立、短期地考虑问题，这样做的前提是有相对充裕的时间
- **每日回顾或隔日回顾，重要的是持续不断**，时长一般控制在 30 分钟左右，避免给自己造成太大的压力，重点回顾最近一两天记录的内容，把临时内容消化一下，补充自己的想法、完善笔记的标签、添加链接关联笔记等
- **以周或月为单位回顾，重要的是发现连接**，每次留出至少半天时间，让自己充分思考，并根据思考结果对笔记做相应的处理
- **同步思考**：重要的不是复诵，而是引发思考（**自省三问，回顾自己过往经验，目的是找到有价值的信息增量，服务于自己要解决的问题，形式是差异、变化、冲突、呼应、互补、联动**）
  - 这条笔记和我最近遇到的什么问题有关？
  - 关于这条笔记，我可以补充什么新实践或新思考？
  - 这条笔记和其它哪条笔记有关系？
- **保持互动**：与过往的笔记互动，增强回顾效果（**经验是能不动就不动，当需要解决问题的时候再动，重要的不是操作笔记，而是操作现实；从学习逻辑上讲，进行一次与现实生活相连接的操作，抵过纯粹在笔记上操作十次**）
  - **增加**：对笔记内容进行扩充
  - **删除**：如果某些笔记已经过时，或者自己大概率不会再用，可以大胆地删除，不但能有效降低混乱，还能将有限的精力投入到值得思考的问题上去
  - **改写**：用自己的话对笔记进行改写，是经过消化吸收、深入思考之后，把别人的案例或洞察换成自己的，用自己的话说一遍，改造是为了更好地使用，而不是把它展示给他人

## 四、收集：筛选高质量信息

- 审视自己和信息之间的关系
  - **避免信息成瘾**，大脑会高估那些让我们感觉良好但实际并没有用处的信息
  - **逃离信息茧房**，一个人只愿意接受自己熟悉的信息，而看不到其他重要信息；信息茧房不是了解了就能规避的东西，需要保持高度的觉察；信息茧房的影响之大，可能远超我们的想象
- 三项原则，掌握获取信息的主动权
  - **不必成为各个领域的全能专家**，核心要义在于主动为自己的注意力设置边界，**专注于最值得精进的领域**（一个或几个核心领域）；在获取信息问题上，多数时候够用就行，局部最优的叠加，总是导不向全局最优



- **以具体问题为牵引**，从自身的目的出发，以“待解决的问题”为牵引，切入点要具体（**聚焦策略**），只有拿着自己的真实问题去搜集信息，才算掌握了获取信息的主动权
- **主动监控，保持质疑**，提前设置“触发词”，让自己重新审视信息；在他人分享的经验里，通常隐藏了许多背景信息、完整逻辑及其适用场景，不妨多问一句，获取更多有价值的信息；“质疑”的目的在于提出问题、解决问题，注意不要陷入抬杠的误区
- **建议一：做减法，削减信息源**（削减信息源只是手段，真正目的是让注意力得到保护，以便在经过筛选的信息源中，找到更有价值的信息）
  - 今日稀缺的并不是信息，而是缺乏注意力，**当下重要的不是获取更多信息，而是避免过载**；不是任由信息掠夺我们的注意力，而是减少不必要的打扰，只有这样，才能让自己更加**专注于有价值的信息**
  - **削减利用你情绪的信息源**，引流（带节奏）的标题党、制造焦虑（对立）的话题，会夺取了人的注意力，让人做出非理性的判断或决定，而不是促进你的理性思考或行动，都是无益的
  - **削减让自己过于舒适的信息源**，长期关注让自己过于舒适的信息源会培养某种惰性，这样的惰性对思考或行动不利；应该用有限的时间和精力去获取更丰富的信息，继而进行更全面的思考，采取更有价值的行动
  - **削减缺乏具体事实的信息源**，拥有具体的事实，一方面可以深入了解一个事物，获得新的认知，而不仅仅是知晓某个未经验证的“观点”；另一方面也可以根据这些事实，或交叉对比，或结合实践，对其进行证明或证伪只有这样，才能在专家、权威等他者的背书之外，培养出自己对信息源的评估能力；越低级的信息，越是充满了主观判断和结论，以此降低接收者的思考难度；越是高级的信息，越是充满客观事实，尽量避免下判断，将判断的任务交给接收者
- **建议二：做加法，增加书本之外的优质信息源**（寻找有事实依据、能挑战过往认知、让自己不要过于舒适的信息源）
  - 书本信息的缺点：信息不够及时，无法获取比较前沿的信息；书本上读来的大多数是理论，有适用范围的限制，理论知识未必符合实际
  - **方法一：把他人作为信源，听实践者言**，先花心思把问题准备好，即使你不认识相关领域的人，对于真正擅长的人来说，一个有挑战的具体问题，大概率也能激发他们的兴趣；一个好问题，一方面要能提供丰富的背景信息，另一方面要有清晰的边界，越具体越好；在获得好答案的同时，也让对方知道自己擅长的领域，以便成为对方的重要信息源；要点是，**听实践者讲述事实时，留意他在叙述过程中提及的细节，重点听他如何复盘失败的经历，尽量不要看第三方的叙述，而要看他们自己写的文章或接受的访谈，确保拿到第一手信息，而不是演绎过的**；
  - **方法二：把自己作为方法，下场去实践**，第一个途径，**去现场观察**，许多有价值的信息源自亲身参与的现场调研（丰田管理模式中提到的“三现主义”，即要到现场去，亲眼确认现物，认真探究现实是什么）；第二个途径，**Skin in the game，投入时间，投入金钱，让自己有“切肤之痛”**（读万卷书，也要行万里路，不要把自己关在象牙塔里，忽略了书本之外丰富的实践知识）

- **建议三：做乘法，用多重视角看待信息**（多元思维模型，面对同样的信息，一个人拥有的视角越多，收获的有价值的知识就越多，转换视角需要不断练习）
  - 方法一：**考察概念**，“向下看”，挖掘“地表以下”的信息；每一次将模糊的概念界定得更精确，就会对客观事物和客观规律的认识就会更加深入，面对同样的信息，我们也能向下挖掘出更多有价值的东西（应该先问“是什么”，再问“是不是”）
  - 方法二：**寻找范式**，“向上看”，抽象一层，寻找可迁移的范式（可复用的方法）；面对优质信息，可以先看它的主干，调动已有的认知抽象出其关键要素
  - 方法三：**顺藤摸瓜**，“向四周看”，找到与你关注的信息相关联的关键线索

## 五、心法：以我为主，持续不断

- **审视知识**（以我为主，增援未来）
  - 记笔记最容易忽略但又最难的地方，不是工具难用，不是方法难学，而是不知道自己要去向何方，没有想清楚自己究竟要掌握哪些知识，没有想清楚自己要将某种知识掌握到什么程度
  - 在学习一个事物之前，先分辨自己是否需要、是否擅长（如果一个人不知道自己要驶向哪个港口，那么哪个方向的风都不是顺风）
  - **隔绝外界的噪音，从自己的现实情况出发**，不是所有知识都值得积累，也不是别人觉得“厉害”的知识就值得积累，要搞明白自己的真实需求和问题，然后重新审视需要积累什么知识（任何知识都有使用场景，不要盲目遵从外界的标准，要始终以我为主）
  - 能够将有限精力专注于自己的领域，先决条件正是大量放弃了其他领域，如果不做取舍，最终将会一无所获（时间有限但知识无限，必须勇于放弃，才能专注精进）
  - 要始终聚焦于自己的现实问题和需求，以此为导向审视知识（**务实**）
  - 通过大量的亲身实践获得反馈，然后让反馈与理论知识相互补充验证，经验值会不断提升（以我为主的学习，必定包含了实践的机会，只有这样学习，才能更高效地掌握知识，知行合一）
- **构建提问机器**
  - 提问机器会提出各种实实在在的具体问题，这些问题和我们的工作、生活息息相关，而非空洞的概念；提问机器会在我们解决问题的过程中不断提出新问题，推动我们不断获取新知识；提问机器提出的问题，能让我们通过实践去解决、去验证，让我们的行动产生真正的价值（**提问机器的价值在于不但提供努力的方向，也提供实践的可能**）
  - 没有了提问机器，就没有了自然涌现的问题清单，再加上缺少实践环境，无论看再多东西，掌握多少方法，也无法通过实践去验证，只能获得比较浅层的理解，于是陷入了“不知道学什么”、“学什么都提不起精神”的危机
  - 可以重新思考自己所处的环境，通过提出一个长期而又具体的问题，来重启并优化提问机器；确定好领域后，开始记录大量的实战经验，确保新学到的知识能被应用到实践中去，不断地验证、复盘，发现问题、解决问题

- 记笔记的出发点，在于解决现实问题，现实问题的提出，则需要从自己所处的环境、所做事情出发去寻找
- 持续不断的价值
  - 基础招式需要不断练习，持续做、反复做，只有这样，才能慢慢积累知识的复利（日拱一卒、持续不断行动）
- 设计系统的三个要素
  - 控制主观意愿，让自己愿意坚持
    - 设置上限，不要让自己的欲望得到满足，以最差的状态为参照来设计目标，留出余裕（降低预期）
    - 同时面向几个不同的方向积累知识，灵活切换重点
  - 设计客观环境，让自己容易坚持（[目曹将的高效学习法](#)）
  - 根据价值观管理时间，让自己能够坚持（[目饭大的时间管理术](#)）