

共读人操作手册

共读人的任务就是完成每日的阅读内容并进行打卡：

- 1、注意打卡要求，字数限制和时间限制。
- 2、积极加入交流互动，观看点评他人的作业。
- 3、总有状态不好无法完成打卡的时候，报名领读可以弥补缺卡。
- 4、共读结束后，记得核对押金是否退回。

Q&A

一、为什么要带着问题去阅读？

- 很多人看了很多书却记不住，几天之后就忘个精光，或者记住了却不会用，碰到同样的问题还是一脸懵。我觉得主要问题是阅读过程中太顺滑了，没有给大脑制造一些摩擦。没有摩擦，大脑就不会开动，阅读就只能“过目而不过脑”。
- 那么如何摩擦大脑呢？最简单的办法是主动给它提问，也就是带着问题去思考，这样可以让阅读效率事半功倍。
- 其实一边给自己提问，一边写下属于自己的思考答案，也是精读一本书最核心的过程。如果把一本好书读透了，记录了几十个问题和自己的思考答案，那感觉就像近视患者戴上了合适的眼镜，整个世界都被翻新了。

二、有没有适合日常打卡的笔记模板？131笔记法

- 所谓131，就是：
- 1句话。这句话可能来源于书中的内容，也可能是在分组阅读后，讨论出来的。
- 3个重点。在讨论出全书精华的那句话后，找出三个能够解释精华所在的重点，作为辅助的论点。
- 1个应用点。学习不仅是纸上谈兵，更要与现实生活和工作相结合，从而加深印象、学以致用。

一三一法学习单

一句话

三个重点

一个应用点

三、如何根据能量状态调整打卡目标？ABC目标法

- ABC目标法就是根据当日自己的能量状态，调整目标的三个等级。
- 例如：就拿打卡这件事来说，设置3个打卡目标：
 - 高级目标A：围绕一个主旨，写一篇可以给读者分享的读书笔记。
 - 中等目标B：根据每日领读的问题进行回答。
 - 初级目标C：摘录某一段落或者某一句话，写一段感想即可。（参考131笔记法）
- 大家可以根据当日的能量状态任选其一。
 - 1、如果感觉非常好，那么尝试挑战A目标。
 - 2、大多数日子，请选择B目标。
 - 3、感觉不太好，完成C目标即可。
- 不要因为无法完成A目标而放弃尝试C目标，只要能达成任何其中之一，就是在取得进步。
- 不求完美，但求完成，不掉队。