|  |  |
| --- | --- |
| 7个执行程序是什么？ | 1.根据课程内容做笔记，要求快速、精简、有效、易辨识。不要用大纲方式  2.在休息间隙或当天晚些时候，花时候通读笔记。补全错漏信息，让模糊的地方更加清晰。  3.找出课堂/演讲/学习中的主要内容，并在左栏列出对应的问题。（左边列出要点及问题）  4.盖住笔记，看着左边的问题、观点，尝试复述这些要点。然后拿开白纸，看内容与复核是否符合，如果不符合继续盖住进行复述，直到高度契合，重复多次，直到知识点在脑海中形成准确、干脆的画面。  5.在底部栏为整个课堂/演讲/学习中的内容写下总结。  6.重新回溯要点和笔记，注意全局而非片面的事实或观点。让自己拥有对所有知识点的全局把控，而不是在意一些片面的事实或观点，旧知识和新知识互相影响，应该花些时间快速回溯笔记。  7.开始进入反思过程，做一个更好的思考者。问自己更有价值的问题，比如记录的知识和观点的意义是什么？他们的依据是什么？怎样用到已知的事物中？在这些知识点上有哪些没有想到的，别人没有涉及的？ |
| 旧知识和新知识互相影响， | |