**三、明确区分独立而又相关的任务（6个步骤之1）**

|  |  |
| --- | --- |
| **1、写作过程注意**  **2、写下来减负** | **1、写作过程要注意**  1）**写作过程**包括：包括**阅读**、**理解**、**思索**、**产生想法**、**建立联系**、**区分术语**、**寻找合适的词语**、**结构化**、**组织**、**编辑**、**修正**和**重写**等。  **2）指出**论点中的**问题**，**定义不清**的术语，或者只是一段模棱两可的文字时，学生通常会**先参考**自己的理解，只有当他们**真正意识**到自己的理解与事实**完全不相干**的时候，**才**会把**注意力转移到**他们**所写的东西**上。  3）在**写作阶段**，我们必须把**注意力集中在自己的思想**上。**不能**遇到一句话**不完美**就**过早地反复修正**，就永远写不出任何东西。我们需要**先把想法写在纸上**，然后在真实可见的纸上**进行修改**。（**先写内容后考虑用词**）  **2、写下来减负**  1）**第一步**是将“写作”这个不确定的任务**分解成不同**的可以一次性完成的**小块任务**。  2）**第二步**是确保我们始终把**思考的结果写下来**，包括可能与进一步的**探究之间存在联系**的**内容**。  3）随着**记录**每个**任务的结果**，它们**之间**可能**存在**的**联系**变得**清晰可见**，我们随时可以**很容易**地从**断开的地方重新开始**继续工作。 |
| 1）要把**写作**成不同的**小任务块**，对**不同的任务**在不同时期**分配不同的注意力**。 | |

|  |  |
| --- | --- |
| **1、阅读理解注意事项**  **2、确认偏差解决步骤** | **1、阅读理解注意事项**  1）**理解所读到**的东西，并把它**融入自己**的**思维系统**，再**做成笔记**添加到**卡片盒中**，就已经把**别人的发现和思**想转化为属于**自己的新想法**。一方面，你脑海中的理论、想法和思维模型使卡片盒中的笔记形成新的论点（用自己的话转述）；另一方面，你读的内容又会促成你脑中的理论、想法和思维的发展。  **2）反思**所读**文本**的**框架、理论背景、方法论或视角**，这意味着要像反思文本的**字面内容**一样反思**文本的深层含义**。（可以把一本书缩减为一句话）  3）手写笔记对记忆会更好（可以手写后整理放入笔记软件）。  **2、确认偏差解决步骤**  1）把整个**写作过程颠倒**过来。  2）把动机从**寻找证实性的事实**转变为**收集所有相关信息**，而不去**管它支持什么论点。（**在决定**写什么之前**要注意：确认是否已将**任务分解**，并**专注于理解**我们所**阅读的文本**；确保我们已经准确地为所阅读的内容**做好笔记**；找到**笔记之间的关联性**，并**建立联系**；**最后再确定**得到什么**结论。）** |
| 1）**理解**所读的**内容**，再**溶入**自己的**思维**中，**做好笔记**，变成自己的**新想法**。笔记简短并不改变原意。  2）**文献笔记**要**简短**少用注意力，**永久笔记是重点**。  3）找出对**已有论点**最具**有批判价值**的论点，并对其进行**详细阐述**。（与自己结论相反的事实、思想要记录下来，开始新的观察和思考，发现自己的心理局限性。） | |

**三、阅读和理解（6个步骤之2）**