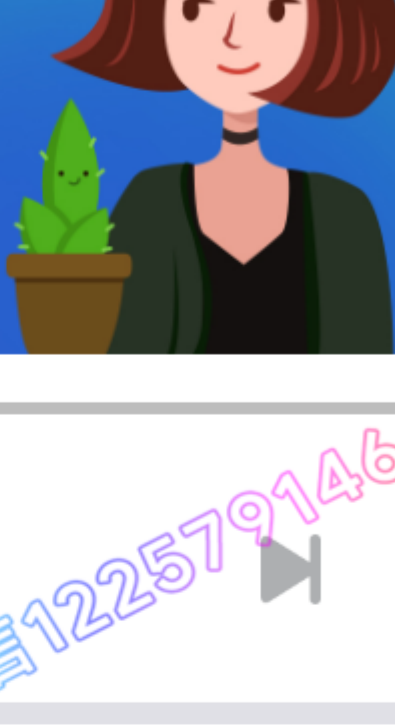


240万人次成功实践的 学霸养成攻略

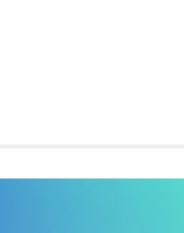
• 高冷冷

哈工大化学本科
北大中文系硕士
知乎36万关注



00:01

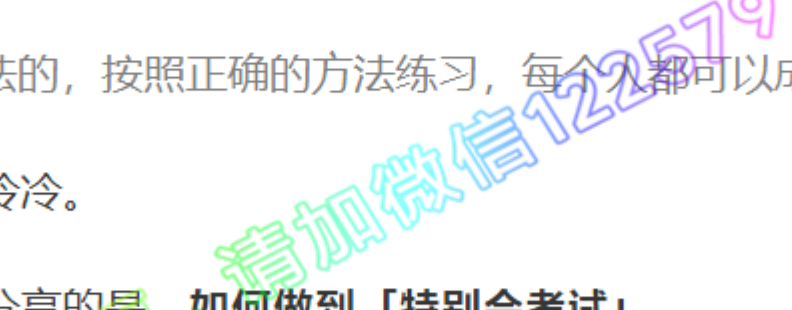
11:33



03 掌握考试思维：成为一个特别会考试的人

🗨️ 0

2019-09-17 15:59:33



你扑到今天的课程上，就像饥饿的人
扑到面包上，祝吃饱。

👇

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何做到「特别会考试」。

01

大家应该见过这样的同学，甚至自己也有类似的经历，就是平时学习感觉基本上都会，知识点也记住了、书也都看懂了，但是一做题、一考试，就没法真正地发挥出来。

这不是很奇怪吗？

其实是这样的，我们从小的学习模式，都是先埋头苦读，然后再去考试。我们的习惯思维是，只要掌握得滚瓜烂熟，那么考场上自然什么题都会做。

我今天要唱一下反调，这是非常低效的学习方式。那么什么是高效的呢？

——是用考试的思维去学习。

这节课，我要从相反的角度，提供一种崭新的高效学习方式，从根本上，改变你的底层学习思维。

我们常把大量的高密度的「输入」，也就是接收信息、学习知识，放在首位，觉得「输入」之后自然会有「输出」，也就是把知识点用在考试之中。

但实际上，学习和考试，是完全不同的事情。它们用的，是相反的路径。

考试，最重要的是学会「输出」。

考试不是阅读，而是提问。不是一个被动地逐字逐句、照单全收的过程，这是事倍功半的。而且，你总会觉得都要去记要去学。

你体会一下这句话：**我们是为了考试，而不是为了学习、知道或者记住。**

02

那么，看书的时候，非常重要的一点就是，你要明确你的目的。

这个目的不是所谓的看懂公式、记住概念这些比较宽泛模糊的东西，而是非常非常明确的：

你要回答什么问题？

最直接的，就是课后习题，或者考试真题。

你是否要据此写一篇论文或者文章？这意味着，你需要在掌握知识的基础上，有自己的思考，并且经过整合，进行输出。

考试意味着主动去回想知识点，是把知识点从脑袋里调取出来。

只有以考试为明确的目的，你才知道看书的时候，如何看、如何思考、如何记忆。

大家知道，如果你刚掌握的知识点，就立刻应用，你会掌握得非常牢固。这叫做即学即用。

我想告诉大家的是，其实「即用即学」，是另一种非常高效的学习方式。

「即用即学」，也就是我刚才说的考试思维的根本方法：总结出来考试时候怎么考、考什么，来决定学习的时候如何学、学什么。

03

去研究考试题，包括它的出题范围和出题思路；去分析考试的时候，题目要求你怎样回忆知识点、怎样运用知识点？

而且，最好能找到答案。这样一来，你才能知道，你要对这个问题了解、回答到何种程度，才是达到标准的。

这种反馈，才是明确的、有效的，方便你进行自我整理的。

所谓即用即学，是一个根据问题寻找答案的过程。

就像是学习英语单词，更好的方法是结合文章进行学习，在阅读理解中学习，而不是单独地背单词。这也是一个「即用即学」的过程。

大脑中架构太多的空中楼阁是没有用处的，你要做的不是囤积各式精美的砖头，以及各类建筑的设计图，而是在有了一些主要的砖头之后，就试图踏踏实实地盖房子；并且在盖房子的过程中，发现哪块砖头可以怎么用，哪块砖头掌握得不好，还缺哪块砖头。

这就叫即用即学。

04

分享一个，和前文一脉相承，但让我耳目一新的观点。学习就是一个输入和输出的过程，我们平常的重心放在了输入，但实际上：

要让知识和经验产生链接，也就是学以致用，最好保持输入和输出的平衡，但不是绝对的相等，输出要更多一些。（《奇特的一生》）

输出要更多一些。

一些专业课的书，无论是人文社科还是理工科，可以先对某章节大致过一遍，对知识点和公式大致理解就可以了，不要去反复复习和背诵，而是立刻着手做题，在用的过程中，让自己去彻底理解和巩固记忆。

学习最重要的，就是即用即学和即学即用，两个途径互为表里、互相推进，无法分割。

05

「考试思维」是底层思维，「即用即学」是根本方法。

接下来，我们还需要了解与二者紧密相关的一个具体方法，叫做「检索式练习」。

我们平时是怎么学习的呢？基本上是，把书和笔记拿过来，一遍又一遍地重复阅读，需要背诵的，逐字逐句反复记忆。

《认知天性》一书指出，我们在重复阅读时所获得的「熟练感」，只是自以为掌握而已。反复阅读是低效的复习方法，解决之道是合上书本，主动回想知识点，也就是「检索式练习」。

我们平时的复习习惯是：如果想不起来，直接去看原文，并且重复阅读，很少留给自己苦苦思索的时间。

但S.H.Kang等人的研究表明，如果你肯花时间，进行艰苦地回想，这个跟「知识点」耗上的过程，更有利于理解记忆。

在你回想时，如果很难想起来，或者磕磕巴巴，只能想起片段，别急于苛责自己。这是熟练地掌握知识，必须经历的过程。

正是感觉到学习更吃力的时候，记忆才会更为长久和牢固。

06

关于检索和测试，还有3个重要的点需要分享。

其一，要想达到最佳效果，就必须重复多次检索，并且检索之间要有间隔。**频繁的集中式练习，效果不如间隔练习。**

至于如何做到间隔练习，我会在第6节课《教你高效复习：巧用学习神器取得好成绩》中为大家详细介绍。

其二，

P.K.Agarwal等人的研究显示：

给出反馈，比单单进行测试，更能增强记忆；把反馈稍微延迟一会儿，比立刻反馈，更能提升学习效果。

大家大概会注意到，我在上节课讲「伪勤奋」的第2种情形的时候，说要「立刻看到反馈」。这两个地方的「反馈」，指代的意义是不一样的，二者并不矛盾。上节课的「立刻看到反馈」，指的是，你要立刻检测自己的所学，了解自己的学习效果；这里的「延迟反馈」，是在「立刻检测」的实践中，稍微延迟一会儿，再看答案。

延迟反馈，比立即纠正错误的效果要好，有助于你在真实的考场上，取得更好的成绩。因为考场上是没法定立即得到反馈的，你要让自己习惯于这种情境。

其三，**测验比重复阅读更能将知识迁移到新背景或新问题中。**

重复阅读时，我们只知道这个知识点适用于当下的场景。而在真正需要解决问题的考场上，背景信息往往是全新的，需要进行灵活化用的，并不能直接照搬知识点。

测验的好处就在这里，学会了检索，你也就能学会迁移应用。

好，关于「检索式练习」，我们就讲到这里。大家可以发现，考试思维、即用即学、检索式练习，使用的都是与我们平时相反的学习思路。

这三个概念，在根本上，是具有相同的原理的，三者互相补充，层层递进，共同组成这一套学习底层思维。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

1、我们从小的学习模式，都是先埋头苦读，然后再去考试。这是非常低效的学习方式。

2、高效的学习方法是：用考试的思维去学习。学习和考试，是完全不同的事情。它们用的，是相反的路径。考试，最重要的是学会「输出」。

3、考试意味着主动去回想知识点，是把知识点从脑袋里调取出来。考试思维的根本方法是即用即学：总结出来考试时候怎么考、考什么，来决定学习时候如何学、学什么。

4、去研究考试题，包括它的出题范围和出题思路；去分析考试时，题目要求你怎样回忆知识点、怎样运用知识点。而且，最好能找到答案。如此一来，你才能知道，你对此问题了解、回答到何种程度，才是达到标准的。

5、学习最重要的，就是即用即学和即学即用，两个途径互为表里、互相推进，无法分割。

6、「重复阅读」带来的熟练感，只是自以为掌握而已。真正有效的是「检索式练习」，努力去回想知识点。检索时付出的认知努力越大，记忆效果就越好。

7、要想达到最佳效果，就必须重复多次检索，而且检索之间要有间隔。频繁的集中式练习，效果不如间隔练习。

8、在完成测验后再获得纠正反馈，有助于你在真实的考场上，取得更好的成绩。测试比重复阅读更能将知识迁移到新背景或新问题中。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

收起描述

0条评论

回到首页

最新

已加载更多

发评论