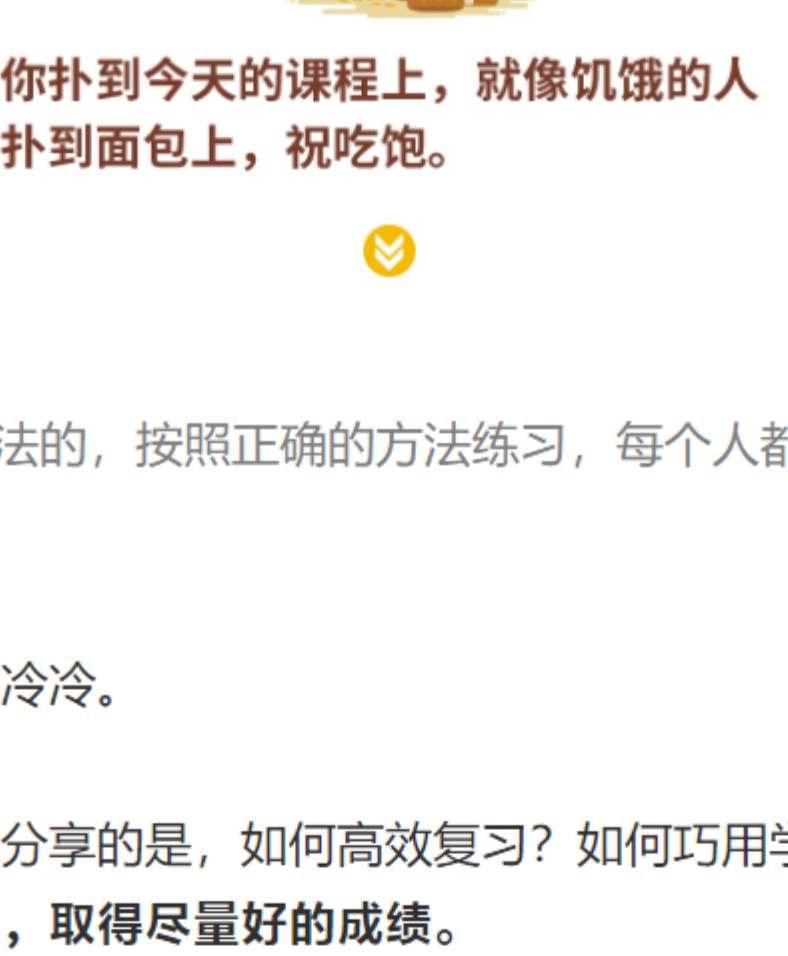


06 教你高效复习：巧用学习神器取得好成绩

2019-09-23 09:45:33



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，如何高效复习？如何巧用学习神器，花尽量少的时间，取得尽量好的成绩。

我今天分享的方法，会让你的复习计划变得井井有条，而且，基本上不费什么力气。

01

在讲具体的方法之前，需要先跟大家分享学习中最为重要的思维之一，叫做「闭环」。

有一个客观存在的事实是，我们所曾做过的努力，至少有一半都浪费掉了。那些只看了一遍、做了一遍笔记的书/课程，那些只开了头的资料……你总是在不断地开始任务，却很少真正完成任务。

我们之所以付出了很多「无效」努力，原因在于缺少「闭环」。

所谓「闭环」，是指把一件事从头做到尾，读了一本书，那么我们之后需要安排好复习笔记的时间；背了一本单词，那么我们需要边背后面的章节，边温习前面的章节。有始有终。

要真正用好一本书/资料、一门课程，或者做成一件事情，绝不可能一蹴而就，难度上居于首位的，当然是一开始的学习；但学习反而是你最容易完成的事情，因为它的方法足够简单，只要学习、思考、做笔记就好了。

琐碎且不容易操作的，是后来的整理、存档，以及安排复习和应用。知识只复习一遍是没有用的；从认知转化为行动，是漫长且细碎的。

只有完成后来的一切细节工作，才称得上「闭环」。

02

我们在平时的学习和生活中，最为常见的错误，就是像狗熊掰棒子一样，在完成了「掰」这个动作之后，根本没有真正装进自己的口袋，而是学着走着，边学边扔。

没关系，这真的不是你的错。

因为我们如今需要做的事情太多了，我们总不能想着，让大脑每天提醒自己：喔昨天那本书今天需要把笔记整理一下；诶前几天做的笔记，今天是第四天，该复习一下了……

吴军博士说，「10000小时的努力需要一个积累的效应，第二次的努力要最大限度地复用第一次努力的结果，而不是每一次都从头开始。」

那么，具体到学习和复习上，如何最大限度地复用上一次努力的结果？也就是说，如何做到「闭环」？

03

一般来说，绝大多数人的复习习惯及状态是：

把一本书从头到尾看一遍、知识点全部学一遍、单词全部背一遍，之后（可能是一个月后）一起复习。

复习的时候会发现，绝大部分之前已经熟悉的知识点，现在非常陌生，又像在学习新知识。

每次复习知识都想从第一章开始，然后第二次本想复习第二章，又觉得第一次没有复习好，然后又从第一章开始。

复习量非常大，难度又高，时间和任务都很难安排，挫败感很强，真的很难受。

怎么解决这些问题？我们一步一步地说清楚。

04

这里记住我的第一个重要建议：**学习和复习，是应该齐头并进的事情。**

对于复习来说，最高效的方法，是依据艾宾浩斯遗忘曲线进行重复。

艾宾浩斯遗忘曲线是存在一些规律的，比如第一次、第二次、第三次隔多久记忆，效果最好。

学习新知识时，当时的「懂了」、「记住了」，第二天就会忘掉大半。

这个时候及时复习，效率更高，更省时间；如果多拖几天去复习，又相当于学习新知识，花更多时间，还会因为遗忘而感到受挫。

所以说，**应该把及时复习放在与学习新知识，同等重要的位置。并且按照艾宾浩斯遗忘曲线的普遍规律，以及自己对具体知识的熟悉情况，合理安排复习时间。**

每次复习时，有少许遗忘，但大部分稍作努力就能回想起来；并且因为再一次的巩固，每一次都比前一次记得更牢。

大家肯定发现了，我空谈理论，却没有讲具体如何安排。

另外，不同的人、不同的科目、不同的知识点类型，遗忘规律肯定有差别，时间间隔很难精确地把握好。

05

而且，我所说的，是每天学的具体的某一章节、某一块知识点，都要具体安排间隔时间进行复习。而不是对一本完整的书，安排复习计划。

大家明白为什么吧？

我们很难在一天内看完一本书，也无法在一天内复习完一本书，所以没法把一本书作为一个复习的单位的。

把所有知识堆到一起复习，任务量太艰巨。容易出现我前文所列举的那几个问题：像是重新学习新知识、总觉得前一章没复习好、每次都从第一章开始复习……

更好的方式是把一本书拆解为几个章节，能够做到学完一部分，就及时复习一部分。这样更容易完成，而且复习的效果更好。

但，光是计算日子、安排不同任务，就成了一团乱麻：

今天（10月12号）学了第三章，复习时间是10月13号、10月17号、10月24号……

昨天（10月11号）背了两页单词，复习时间是10月12号、10月16号、10月23号……

你每天都要仔仔细细安排好复习内容和时间，并且把今天所有分散的复习任务全部完成。

还能再麻烦一点吗？还能再复杂一点吗？还能再烦人一点吗？

光靠大脑来安排是不行的，这个工作量它处理不了。

06

分享给大家一个好用的**记忆神器Anki**，不是打广告哦，你去了解下就会发现，它完全不需要我做任何广告。

简单说一下**如何利用Anki实现闭环**。

都用过百词斩之类的记单词软件吧？Anki和它类似，在手机/电脑上，以一个又一个页面的形式，记忆东西，并且可以帮你安排每个页面，下一次的复习时间。

Anki的好处是，每一个页面上的内容，是可以自己填进去的。它相当于电子笔记本，你自己做笔记卡片（也就是一个电子笔记页面，可以是文字或者图片，甚至音频），成品类似百词斩的背单词页面。

我们要利用的，就是Anki像尽职尽责的老师一样，到时间了就会安排我们复习某些内容。

所以！就不用你自己费尽心思记住你所学过的一切东西了，学过哪本书，做过哪本笔记，全部简要记录在Anki里，并且去不时地复习Anki的页面，根据它的进度提示，来实现「闭环」。

来，继续手把手教你们，如何用Anki，解决上文提到的大麻烦，很简单：

比如我今天学了《古代文学史》唐代章节，那我在Anki中记下笔记：《古代文学史》唐代章节，P50～P100。（页数和内容均为虚构）



然后第二天，我留出时间，去复习Anki中所记录的部分就好，Anki会像一些记单词软件一样，提示我选择下一次的复习时间，比如10分钟后、1天后、4天后。

你在复习时，可以根据自己对知识点的熟悉程度，选择下一次的复习时间。如果很熟悉，那就选择4天后。

当4天后你再次复习时，Anki这个小卡片的页面，会提供给你新的时间间隔，比如10分钟、1天、4天、10天。你可以再次根据熟悉程度，选择新的时间间隔。

读到这里，大家发现什么没有？还记得吗，间隔练习比集中练习的效果好，Anki完美地实现了这个功能。

另外需要提醒大家注意的是，不要把过于细碎的一个知识点制作成卡片，这样非常耗费时间。按我的建议，把某本书的某一章节、某几页单词，作为一个整体的复习任务，记录成Anki的一页笔记，这样效率更高。

每一块内容，都能按照遗忘曲线，以最合适的频率，在最合适的时间，进行重复复习。

07

关于高效复习的具体建议和操作，我应该表达明白了吧？

如果你接触过Anki，我所说的这些你会很明白，那些没有接触过Anki的朋友，别担心学不会。

Anki的使用方法没有技术含量，不值得做成一节课程。其实并不难，大家可以关注我的公众号「高冷冷」，回复「Anki」，获得我写的超详细使用教程。啊，有打广告的嫌疑，你学会后，觉得我的公众号不值得关注的话，可以取关。

再说一下，每次复习到什么效果吧。

不要用重复阅读进行记忆的模式，而是用测试的模式。也就是说，在复习这一块知识点时，可以在Anki对应的这一笔记中，列下对应的问题，每次复习时，用这些问题提问，然后回答。

为什么测试比重复阅读的效果好，我已经在考试思维那节课中讲过了。不赘述了。

08

最终要达到的效果，是你能够比较熟练地回忆出来。而且你还可以在Anki中记录：这一块的哪些具体知识点我掌握得不好？下次重点复习哪些？

再看看你平时，都是很盲目地从头到尾看一遍又一遍，不分主次，多浪费时间呀。

另外，我所介绍的这种复习方法，还有一点好处是：如果你直接去复习一本书，真的很难受的，量太大了。而拆分成章节，看起来量小；复习完Anki中提示的一部分，你就会有很大的成就感。你试试就知道了，这种完成带来的正反馈，真的特别棒。

好辣，真的是手把手教你关于复习的方方面面了。那些看似高大上的理论，研究出来就是为了让你们更好地学习和工作。要学会把它们，灵活转化为实用的学习/工作方法。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

- 1、我们之所以付出了很多「无效」努力，原因在于缺少「闭环」。所谓「闭环」，是指把一件事从头做到尾，读了一本书，那么我们之后需要安排好复习笔记的时间；背了一本单词，那么我们需要边背后面的章节，边温习前面的章节。有始有终。「10000小时的努力需要一个积累的效应，第二次的努力要最大限度地复用第一次努力的结果，而不是每一次都从头开始。」
- 2、对于复习来说，最高效的方法，是依据艾宾浩斯遗忘曲线进行重复。学习和复习，是应该齐头并进的事情。每天学的具体的某一章节、某一块知识点，都要具体安排间隔时间进行复习。
- 3、利用记忆神器Anki实现闭环，每一块内容，都能按照遗忘曲线，以最合适的频率，在最合适的时间，进行重复复习。

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。

👉

8条评论

最新

1504

冷冷，你真的很棒。

2019-10-04 22:26:01

zj啦啦啦

复习和新知同样重要！

2019-10-01 17:22:00

聂聂加油鸭

用来记零碎知识点的我发现原来anki可以这样用！自从意识到要形成学习闭环已经有在刻意复习了，但还是会忘记该复习哪，也会有断档。冲呀，立马去做～问：书名，章节页数，日期 答：对应笔记提出的问题 哪块掌握的不够好，下次重点复习哪块 用测试代替重复

2019-09-29 09:53:43

zj啦啦啦

之前用anki都是测试的很琐碎的知识点，学会了

2019-09-28 15:28:07

zero

六、学习神器 闭环：完成任务 学习+复习 使用Anki： 1. 问题：书名，章节名，页数，开始时间 2. 答案：章节里的问题，掌握不佳 记忆方法：o测试，x重复阅读

2019-09-28 09:31:03

树懒张

今天就去试！

2019-09-27 11:37:59

Sightseer

看完立马去实践～

2019-09-27 09:36:45

无名之辈

哦哦，原来是这样用anki-

2019-09-26 16:39:08

已加载全部

发评论

回到首页