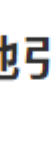


07 我考北大中文系时，15天背下10门专业课的连点成线法

2019-09-23 09:55:48



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，**大段文字的记忆方法：怎么记，以及怎么才能不忘记，做到信手拈来地引用。**——是记，不是背。

不夸张地说，我能成功跨考到北大中文系，最重要的记忆方法就是这些。而且，我确实是在最后半个月，才开始背我的十多门专业课的。

既然要记，肯定是要考试。一个重要前提：**考试对这段文字/章节的要求是，记住主要观点、能够信手拈来，作为论据或者观点，化为己用；但并不需要一字不差地誊写于卷面上。**

先明确适用对象，我们接着说方法。

01

想长期记忆知识，必须经过「加工」，机械复述并不能有效增强记忆。

「机械复述」是指直接背诵书上的原文，这也是我们最经常使用的方法。仅仅是按照书本的叙述顺序、具体表达来记忆，时效是极其有限的。

心理学家根据信息保持时间的长短，将记忆分为感觉记忆（瞬时记忆）、短时记忆和长时记忆。

我们在初次对知识进行主动学习时，是「短时记忆」。要想记得快记得牢记得久，一定要经过自己的加工。加工的意思是，**对知识点加以自己的处理，关键在于：用自己的语言叙述出来。**

以考研为例，它需要的是长时记忆。

长时记忆是指信息经过充分的和有一定深度的加工后，在头脑中长时间保留下来。这是一种永久性的存储。它的保存时间长，从1分钟以上到许多年甚至终身；容量没有限制。（彭聃龄《普通心理学》）

短时记忆转为长时记忆的关键，就在于加工的精细程度。

精细进行复述是存储信息最有效的方法，它是指把要记住的内容和已有的知识经验联系起来。

单词的联想记忆法，就是用的这个原理。

而在记忆大段文字时，转换为自己的语言，之所以高效，是因为我们自己的语言系统、叙述风格和习惯，也属于「已有的知识经验」。

02

大家大概会觉得，重新组织语言去记忆，太麻烦了，很花时间。肯定还是直接背书上的原文，速度更快。

其实并不是这样。

首先，在第一次记忆时，如果你用的是「机械复述」，书上的叙述，是作者的逻辑系统、语言系统，于我们是陌生的，这时**我们记忆的东西包括知识本身（陌生）、以及叙述方式（依然陌生）。**

但如果是用「**精细复述**」，**转化为自己熟悉的语言系统，相对口语化，会更容易记住，首次记忆也未必比直接背诵来得慢。**

而且，背东西不是一次就能记住的，需要重复。机械复述的首次记忆效果并不牢靠，在第二次、第三次记忆时，依然需要耗费很多时间。

再者，书本的表述非常详实、细节丰盈，但其目的是为了读者更好地理解，绝非需要全部记忆。一般来说，提取最关键的某（几）句话，就足够了。

跟直接背诵原文相比，「精细复述」所要记忆的内容减少，速度并不比机械复述慢，甚至快得多。

而且，越是在之后的复习中，「精细复述」的优势越能展现出来。你只会越来越熟练。

03

那么现在问题来了，**如何用自己的语言叙述出来？**这是症结所在。一般来说，书本自身的表述，就已经超出我们原有的知识体系、语言体系，哪还能有自己的语言？

我的方法是：**记忆书本原有的关键词、知识点等「点」信息；而后自己去连「点」成「线」。**——指的是把这一块的「点」信息串成有逻辑的内容。

怎么串？怎么连？

记住关键词和知识点之后，记关系：并列？因果？时间？空间？人物事件？

然后合上书本，**用自己的语言逻辑、语言系统，把关键词串起来。**

想想把关键词连接起来的是什么？有哪些词：主语、量词、连接词等等；哪些关系：因果关系、并列关系等等。把细节填充进去。

我们打颗栗子：

《自控力》关于睡眠的表述：**长期睡眠不足让你更容易感到压力、萌生欲望、受到诱惑。**（你还会很难控制**情绪、集中注意力。**）

关键词已标出，关系是因果。串起来是：长期睡眠不足的危害有：增加压力、减弱自控力、情绪失控、注意力不足。

注意，这并非标准答案。不看屏幕，自己说出来的那段话，才属于你。你要使用自己「**已有的知识经验**」对所要记忆的知识进行加工，也就是**转换为独属于你自己的语言。**

试一试，串起来并不难，但需要你调动大脑去思考，可能会磕巴，但一定能做到。

04

一定要有串起来进行表述的这个练习，连「点」成「线」，它的好处之一，是记忆效果更好，具体来说，包括以下三点：

- 1、只需记关键词和逻辑关系，省时；
- 2、「串起来」相当于进行了编码（心理学名词，意指对知识点的加工处理），一定程度上说是自己的语言；
- 3、「串起来」时，有主动回想知识点的行为，相当于检测，主动回想而非机械重复，才是记忆的关键。

另一个好处是，**能够帮助你在考场上更流畅地答题。**

为什么？因为你已经预先进行了对逻辑关系的梳理，以及对语言表达的练习，考试答题时，你可以知道如何信手拈来地化用这些内容，作为自己论点的支撑。

直接照搬书本的原文去答题，会很生硬、过渡不自然。而如果你在考场上，现行化用，会很费时费力，不熟练。

所以说，连「点」成「线」的练习，不但有助于记忆，而且有助于答题。

05

记忆大段文字的诀窍，是记「少」不记多，而后由「少」记多。

什么叫做记「少」？如果是某一块知识点，有很多诠释性的句子，彼此补充、互相解释，那么**选取最核心的那句话进行记忆。**不必非是一句话，两三句都可以，剩下的暂时舍弃，即使它们补充了许多细节，但只记核心句即可。

这么做的原因是：

其一，如我之前所述，教材/论著上的表达，往往过于详实、细节丰盈、内容量大，但书本是为了帮助理解。既然要学习，那么这本书于我们而言有太多「新知」，详实的细节讲述是必要的。但并非需要我们全部记忆，往往提取最关键的某（几）句话，就足够了。

其二，以期末论文为例，开始写作前，我们会会有一个收集素材、积累论据、形成论点的准备工作。你看到的很多材料、观点，都会觉得很有用，然后——划线、——扔进文档。但真正写的时候呢？往往一整块的材料（围绕着一个核心观点），你只提炼出了一句话，用在你的论文中。

论述题（考研政治或者专业课）的答题，就相当于写作/写论文，而非背诵默写原文。除了那些真正需要一字不差誊写的（很少很少），基本上都是看个人自由发挥。

其三，关键是你记不完，即使当时记完了，考试时候一紧张，也容易忘记前后顺序，然后像多米诺骨牌效应一般，一崩全崩。

你要有取舍的勇气和决心。**记「少」会让你记得更多，并不是让你真的舍弃。**——这点需要看下文。

06

记「少」的终极目的，是为了更好地记「多」。

我说记「少」，是指在第一遍第二遍记忆时。

这时候的记「少」，可以减少任务量、缩减复习时间；而且，由于「少」，也熟悉得更快，记得更牢，能够提高记忆内容的覆盖面：当考试时，基本上能做到把关键观点罗列出来。时间不足时，尤其需要这么做。

然后，开始由「少」记多。这一过程，放在后几遍复习之中。从第几遍开始记「多」呢？当你已经把「少」记得比较熟练，就可以了。

先说怎么做：比如某一段重要文字，你之前记了两个核心观点。在**第三遍复习时，核心观点已成为你的「已有的知识经验」。**

把这一段落剩下的陌生知识点（只是相对陌生，它与之之前记下的核心观点，有千丝万缕的关系），与**已有的知识经验结合记忆，会更高效。如果一开始就记「多」，相当于全部在记忆陌生知识，两者高下立见。**

记忆依赖于人已有的知识结构，只有当输入的信息以不同形式汇入人脑中已有的知识系统时，新的信息才能在头脑中更好地巩固下来。

07

无论时间是否充足，都先记「少」；但如果最后只记住了「少」，那也很能打。

当你真正理解、牢固记忆了某一段落的核心观点之后，在后续记「多」时，你会觉得剩下的几乎不需要记了，它们表达的和核心观点无大差别。

这是因为，一开始这块知识点对我们全部是陌生的，所以才觉得全部需要记忆，但是熟悉之后，方能看到它们的共通之处。

那么这个时候，「少」也不必再增多。

我的建议是，**无论时间是否充足，在面对大量需要记忆的内容时，都先记「少」，有时间的话，再继续记「多」。**

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

- 1、想长期记忆知识，必须经过「加工」。机械复述并不能有效增强记忆。
- 2、加工的意思是，对知识点加以自己的处理，关键在于：用自己的语言叙述出来。
- 3、精细进行复述是存储信息最有效的方法，它是指把要记住的内容和已有的知识经验联系起来。
- 4、在记忆大段文字时，转换为自己的语言，之所以高效，是因为我们自己的语言系统、叙述风格和习惯，也属于「已有的知识经验」。
- 5、跟机械复述相比，精细复述所要记忆的内容少、速度快，而且，记忆效果更牢靠。
- 6、如何用自己的语言叙述出来？记忆书本原有的关键词、知识点等「点」信息，以及逻辑关系，而后用自己的语言逻辑、语言系统，把关键词串起来，连「点」成「线」。
- 7、一定要有串起来进行表述的这个练习，不但有助于记忆，而且有助于答题。
- 8、记忆大段文字的诀窍，是记「少」不记多，而后由「少」记多。
- 9、选取最核心的那句话进行记忆，把它变为自己「已有的知识经验」，然后再去记「多」。
- 10、当你记住了「少」之后，很多时候已经不需要继续记「多」。

今天分享的方法，是非常系统全面的，不是读完之后就能真正理解和吸收的。大家学完之后，记得在下次需要记忆大段文字时，翻出这篇文章，结合我所说的，进行实践。

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。

3条评论

最新

zero 七、连点成线背诵法 长时记忆：充分+深度加工+精细复述 加工知识：用自己的语言叙述 记忆方法： 1.关键词：知识点/主语/量词 2.逻辑关系：并列/因果/时间/空间/人物/事件 3.连点成线：用自己的语言逻辑串起来 记少不记多，而后由少记多： 1.记少：最核心的话→已有的知识经验 2.记多：记少熟练后

2019-09-28 09:31:41

树懒张 哈哈哈我觉得学习冷冷的课也可以以“少”带“多”

2019-09-27 12:00:37

????Z 亲测有效

2019-09-26 17:16:22

回到首页

已加载全部

发评论