

08 背书速度提升不止7倍：组块化记忆和多线索记忆

2019-09-23 10:07:06



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，两种特别实用的记忆诀窍：**组块化记忆和多线索记忆，适用于不同的情况，记忆不同类型的知识点。**

01

先说「组块化记忆」，这是个心理学上的专业术语，有点难懂。我们先打一颗栗子，有助于理解。

如果有一天，语文考卷的简答题，让你罗列金庸的代表作品，你怎么答？

《射雕英雄传》《神雕侠侣》《倚天屠龙记》《天龙八部》《笑傲江湖》……

然后呢，想不起来了？记忆力再好，也很难一口气说完，对不对？

唔，肯定很多人都知道另一个简单的方法：飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳。

这副对联，由金庸14部小说的首字组成。很好记对吧？我们打小儿，背了那么多古诗词，寥寥14字，不在话下。

那么这道题立刻就变得非常简单了。

02

嚯，这个操作背后的原理，是可以应用在一切需要记忆的地方的。我们先来揭示个中奥妙吧，什么叫做「**组块化记忆**」？

我们所进行的一切学习行为，都要先在「短时记忆」这个区域中进行。其实「短时记忆」的另一个名字，是「工作记忆」，大家应该还记得，我们在《如何超常发挥》那节课中有学过。

但这节课，我们使用「短时记忆」这个称呼，更便于大家理解今天的内容。

短时记忆的容量很有限，大约相当于7±2个组块。这个容量，是不可扩充的。——这就从客观条件上，限制了我们的学习能力。

但是，每个组块的内容量，可以是不一样的。比如，一个数字、字母（比较小）是一个组块；一个句子、一首诗（比较大），也可以是一个组块。

无论小还是大，都只相当于1个组块，这点你先记好。

我们可以打个比方，每个人的「短时记忆」，都只能盛下7瓶水；但厉害的人的一瓶水是1000ml，而普通人的一瓶水是100ml。

我讲明白了吧现在？

03

「**短时记忆**」的功能，是暂时性地存储信息。要想长久记住，必须把「**短**」转化为「**长时记忆**」。

而「**短时记忆**」中组块的容量，对这一转化有很大的影响。

有点难理解了哈。不要慌。

还是我们前面说的那颗栗子，让一个从未接触过武侠小说的人，去记忆金庸的代表作品。

他暂时能记住7部作品，这是他的「短时记忆」容量的极限。而且，很快就会忘记。

那么，如何才能一次性记住14部作品，并且不容易忘记呢？

前方术语预警：

对记忆的内容组块化，或者扩大每一个组块包含的信息量，可以提高记忆的编码效果。

好，答案大家都知道：飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳。

看到没？这副对联，就是把14部小说名（记忆的内容），组合成一个整体（组块化）。前文我已经说了：一个字是1个组块，一个句子也是1个组块。

那么，虽然「短时记忆」的容量只有7个组块，这一点无法改变。但我们把14个组块，合并成了1个。

这就是「**组块化**」的具体定义：**将小组块合并成大组块；当然，我们也可以说是，「扩大了每一个组块包含的信息量」**。这两个方法，其实并没有特别明确的分别。

通俗来说，想成为记忆、理解、学习能力强的人的有效方法之一，是让自己的水瓶（组块）从100ml扩充到1000ml。

我们原先能装700ml水，现在可以一次性装7000ml。

问题解决了。

现在大家能明白，「组块化记忆」是什么意思了吧？**通过扩大每一个组块包含的内容量，来提升「短时记忆」的总体容量，这样可以帮助你更高效地记忆、理解和学习。**

04

来来来，再打一颗类似的栗子。之前一个朋友是老师，他给冷冷留言：

爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献。

感觉背了100遍还总是漏掉一个？

跟我读，爱明团勤敬，连读十遍，BINGO！这就是我最常用的记忆方法——「首字记忆法」。

其实这就和「喜大普奔」一个原理，直接背那四个词谁背得掉……（冷冷注：喜闻乐见、大快人心、普天同庆、奔走相告）

这招背政治敲好用。

本来你需要记忆5个短语，5个组块，对你的「短时记忆」的容量是个挑战，5个组块肯定没1个组块好记；5个短语之间毫无联系，大脑记忆随机的毫无联系的东西，难度颇大；而变5为1，短语互相之间有了联系。

05

但是，请注意，如果你仅仅是把「对记忆的内容组块化，或者扩大每一个组块包含的信息量」，理解为首字记忆法。那就太局限了。

「奇变偶不变，符号看象限」，这句话大家都不陌生。短短10个字，涵盖了多少公式，可还记得么？

这同样是一个「对记忆的内容组块化」的实例。

可以看出，所谓「**组块化**」，就是将一些零散的、各自独立的知识点，用你能想到的任何方式，串联起来。可以是首字记忆法，也可以是找到它们之间的规律，进而将它们归入一个大的「组块」。

再打颗栗子，请记住6个数字：1、9、1、9、5、4。「组块化」法如何记？1919年5月4日是五四运动，好，6个毫无联系数字记住了。这就是6个组块，合并为1个组块。

英语单词怎么记？逐个记忆字母，组块太多了，而且字母与字母之间毫无联系。但如果按照词根词缀呢？这也是一种「组块化」。

用专业术语来说：将几种水平的代码，归并成一个高水平的、单一的代码。

「组块化」，是提高记忆效率的一个重要的根本方法。

对于数字、单词、一系列名词、句子等，大家都可以结合冷冷说的方法去记忆，真正用起来，你就会明白了。

06

我们接着说第二个实用的记忆技巧：**要想提高记忆效果，可以设置尽量多的线索。**

很气。我房间的灯只有一个开关，每次睡觉前还要专门跑去把灯关上，然后摸黑回到床上。

如果房间各处都有开关，多方便，多容易立刻「叮」的一下就亮了。

记忆是同样的道理，如果有足够的「开关」，就更容易快速地回想，并且记得更牢固。

我们把记忆中的「开关」称为「**线索**」。

为了方便大家理解，打颗非常通俗的栗子：「睹物思人」。

我们过往生活中遇到的人、经历的事，都封存在记忆之中，但即使印象再深刻，也不会无缘无故随便想起。

不是说，我要想起那一天的这个事儿，我就能立刻调取出来；我要想起关于这个人的一切，立刻全部浮现了出来。

而是某个东西、某首歌、某句话、某个场景，会触发我们的记忆。

这些，就是记忆的「线索」。线索越多，我们越不容易忘记这个人、这件事、这段经历。

07

长时记忆的信息提取有两种基本形式，即「再认」和「回忆」。我们见到一个人、一个东西，有熟悉之感，这是「再认」。

但考试时，我们需要做的是「**回忆**」，回忆要以联想为基础。看看「联想」这个词，一定是由某个概念/词语/形象等，回想起相关的知识点。

能够引起联想的「线索」越多，我们越容易进行「联想」，「回忆」的效果越好。

在对学习的东西进行记忆时，建立各种线索，提取时利用这些线索，在一定程度上会提高我们记忆的成绩。

这些线索包括：

7.1

你学习和记忆时所处的外部环境。

让被试在一个房间里学习单词，并在同一个房间和另外一个新的房间回忆，结果发现在原房间比在新的房间回忆的效果要好。

所以，**尽量保证自己一直在相同的地方学习。**

大脑不用每次都需花精力熟悉新环境，熟悉的场合会让你立刻进入学习状态。

7.2

学习时内在的生理或心理状态。

关于这一点，弗洛伊德提出「压抑说」：人会拒绝痛苦、不愉快的事情进入意识。

为了多考20分，大家学习的时候尽量开心点。

7.3

笔记上的颜色、线条等，也可以作为「线索」。

去年有个考研北大成功的朋友，和冷冷分享了一个记忆方法：

把需要记忆的内容，以题目的形式写在小本本上面，然后复习这个小小本，做上面的题目，对的绿笔画勾、错的红笔画叉。

这样形成一种反馈，就能知道自己哪些掌握了、哪些没有掌握。

她希望我写出来，希望能帮助到考研的学弟学妹。

一个分析：起作用的有两点，一是「题目」的形式，对记忆来说，测试比重复的效果要好得多；二是「红叉和绿勾」，在颜色上对大脑形成刺激，相当于设置了更多的记忆线索。

所以，思维导图为什么学习和记忆效果好？原因之一也是它的线索多：需要纸张、位置、图形以及颜色。

说到思维导图，你应该发现了，**知识点在书本/笔记上的位置，也是重要的线索。**

另外，我们上课时，老师会在黑板上书写、讲解。你会发现，老师在哪个位置写了哪个知识点，用的怎样的字体，啥颜色的粉笔，其实你也都会有比较深刻的印象。这些也是记忆的线索。

7.4

另外，**高效学习/记忆的关键，是在相似甚至风马牛不相及的知识点之间，建立联系。一些知识点，通过联系，结成一网。**

如果用「线索」说来解释，非常容易理解。每一个知识点，对这一张知识网来说，都是一个「线索」。

你把这些东西串起来，拿起一个知识点，就能拿起一串，记忆和学习的效果当然好。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

1、短时记忆的容量很有限，大约相当于7±2个组块。这个容量，是不可扩充的。这就从客观条件上，限制了我们的学习能力。

2、对记忆的内容组块化，或者扩大每一个组块包含的信息量，可以提高记忆的编码效果。

3、想成为记忆、理解、学习能力强的人的有效方法之一，是让自己的水瓶（组块）从100ml扩充到1000ml。

4、所谓「组块化记忆」，就是将一些零散的、各自独立的知识点，用你能想到的任何方式，串联起来。可以是首字记忆法，也可以是找到它们之间的规律，进而将它们归入一个大的「组块」。

5、能够引起联想的「线索」越多，我们越容易进行「联想」，「回忆」的效果越好。

6、这些线索包括：你学习和记忆时所处的外部环境；学习时内在的生理或心理状态；笔记上的颜色、线条等；知识点在书本/笔记/黑板上的位置；一些知识点之间的联系。

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。

☺ 2

2条评论

zero 7

八、组块/多线索记忆法 ①组块化记忆：7±2组块 方法：小组块合并/扩大组块容量 组块化：串联零散、独立的知识点 ②多线索记忆：知识点→建立联系→知识网 1.外部环境：保持相同地方学习 2.生理/心理状态：快乐学习 3.颜色/位置线索：视觉刺激

2019-09-28 22:41:27

无名之辈 2

房间里的灯和开关的比喻太恰当！

2019-09-26 17:23:40

已加载全部

发评论