

第03课：复述记忆法，让你不再死记硬背



第03课 (主播·刘媛媛)

00:00 / 23:09

0.5X

1.0X

2.0X



正文

这节课给大家介绍一个记忆的方法——**复述记忆法**。

这个方法可以用来对付考试、演讲、日常生活中几乎所有需要记忆的场合。

我没有学习所谓的记忆术，也不建议在日常中使用这些方法去记忆，因为实际上我们一般要记忆的材料本身都有完整的逻辑，不管是历史、法律、还是经济，都是有自己的有逻辑的材料，它们是从现实出发的知识，完全是正常人类可以理解的，而且它的表达也是顺畅的。

我为大家提供的这个方法叫做复述记忆法。

复述记忆法分为三个步骤——梳理、复述、回忆。就是先把要背的内容整理一下，让它更好背；然后把它复述出来，确保背会；再间隔一段时间之后回忆，以防止遗忘。

一、梳理

梳理这一步又分为三个步骤：分块、串线和定点。

（一）分块

▲ 案例：著作权的合理使用

《著作权法》一共规定了12种具体的合理使用的方式（稍微解释著作权和合理解释）：

- 1.为个人学习、研究或者欣赏，使用他人已经发表的作品。
- 2.为介绍、评论某一作品或者说明某一问题，在作品中适当引用他人已经发表的作品；
- 3.为报道时事新闻，在报纸、期刊、广播电台、电视台等媒体中不可避免地再现或者引用已经发表的作品；
- 4.报纸、期刊、广播电台、电视台等媒体刊登或者播放其他报纸、期刊、广播电台、电视台等媒体已经发表的关于政治、经济、宗教问题的时事性文章，但作者声明不许刊登、播放的除外；
- 5.报纸、期刊、广播电台、电视台等媒体刊登或者播放在公众集会上发表的讲话，但作者声明不许刊登、播放的除外；
- 6.为学校课堂教学或者科学研究，翻译或者少量复制已经发表的作品，供教学或者科研人员使用，但不得出版发行；
- 7.国家机关为执行公务在合理范围内使用已经发表的作品；
- 8.图书馆、档案馆、纪念馆、博物馆、美术馆等为陈列或者保存版本的需要，复制本馆收藏的作品；
- 9.免费表演已经发表的作品，该表演未向公众收取费用，也未向表演者支付报酬；
- 10.对设置或者陈列在室外公共场所的艺术作品进行临摹、绘画、摄影、录像；
- 11.将中国公民、法人或者其他组织已经发表的以汉语言文字创作的作品翻译成少数民族语言文字作品在国内出版发行；
- 12.将已经发表的作品改成盲文出版。

看到这些就傻了，怎么办呢？先不要上来就背，先梳理一下，梳理比背还要重要。怎么分块呢？例如把1-5分为一块，这一块就是学习，评论和报道；6-7统一为学校和国家块；11-12公益块等。

分块的三个方法：按照对比关系；按照同一属性；按照逻辑。

（二）串线

分块后怎么记这个框内的内容呢？在整个记忆的工作当中，最重要的一部分就是，打通需要背的那些点之间的联系，组织起来，这样就可以很高效的把短期记忆转化为长期记忆。

那我们应该怎么把需要背的内容组织起来、串起来、联系起来呢？

1.首先，要从底层逻辑出发去理解。

一般情况下，我们要背的东西都是有逻辑

1.首先，要从底层逻辑出发去理解。

一般情况下，我们要背的东西都是有逻辑的，不违反常理的，所以一定要结合常理去理解这个事情，这样会降低记忆量，只要找到这个线，就不用记了，因为你也是这么想的。

2.找出表达逻辑，去认可表达逻辑。

人和人之间的表达是不一样的，如你喜欢先说原因，但是我喜欢先说结果，所以我们要去认可背诵材料的表达逻辑，得知道它是怎么说的。例如，政治书里有这样一道题，社会主义初级阶段的基本经济制度。一是我们本身是社会主义国家，必须坚持公有制作为社会主义经济制度的基础；二是咱们还不发达、不平衡，需要发展多种所有制经济；最后，一切符合三个有利于的所有制形式，都可以而且应该用来为社会主义服务。当我看到这段材料要去想，我会怎么表达这个材料，对比书中是怎么表达的，然后去认可它的表达逻辑，认可到如果让你自己去说，你也会按照这个顺序去说，到这种程度就可以了，如果你把材料已经分析到这种程度的时候，就是最容易背的时候。

3.创造逻辑。

如果真的没有逻辑的时候，自己要去创造一个逻辑。结合你自己的实际经验，依附到熟悉的人或事物上进行记忆。

4.没有逻辑的单独记忆。

当然也会有一些内容，真的串不起来，那你就不要将它分块，不用去和别的逻辑比较，直接记忆反而不会忘记。

（三）定点

定点的作用就是说把它浓缩为关键词，这样我们的记忆量会变的更小。如著作权合理使用，每一块在我心里都是一个关键词，然后每一点也是一个关键词。在记的时候，可以用荧光笔把关键词标注出来。

最后这本书在你心里就成了一张网，这张网有块、有线、有点，是非常难忘记的。

二、复述

梳理完了就要开始记忆。其实梳理完了应该已经记住一大半了，下来我们要做的就是把它讲出来。

在这儿提出一个概念，叫做——**我们永远不背书**。真正学会和理解一个东西之后，是可以讲下来，不会那么强硬的去背的。所以**复述记忆法，也叫做说书法**。

理解了自己要背的内容，能够每天按照表达逻辑给他做顺序，而且把它连成线所成的词充分的组织起来，说给别人听。

（一）复述的时候有三个要求：

▲ **一定要放下书。**

▲ **要有仪式感。**

▲ **如果忘记了就从头再来。**

按照这个方法，讲完之后那些东西就是自己的了，它不是书上的，我什么时候想讲都可以。

（二）复述的好处：

1.**增强表达能力。**

2.**加深理解。**最好的学习方法就是告诉别人。

3.**耳朵，嘴巴和身体一起学习，印象也更深刻。**

4.**会让你很专注。**背东西跟做题不一样，是随时可以停止的，特别容易走神、不专心，但是这个方法会让你特别专心，而且会有兴趣。

5.**能够准确找出记忆的难点和断点，提高记忆的效率。**

————→ 总结 ←————

今天我们学习了复述记忆法三个步骤——梳理、复述和提取的前两个步骤。

————→ 预告 ←————

下节课，我们讲复述记忆法的第三个步骤——回忆，即提取，教大家怎么样永远不会忘，提取不失败。

- E N D -