

如何有效地记忆与学习

1. 关于学习知识

你所拥有的知识并不取决于你记得多少，而在于它们能否在恰当的时候被回忆起来。这句话其实说的很清楚，你拥有的知识并不是你记得，你记得的也不一定能灵活的运用。人在死背一个东西的时候，并没有把知识灵活的记住，这样学到的知识并不算知识。一个人在记忆东西的时候，比如你记单词的时候有一定的方法，那么在你以后接触到就会回忆出来整条记忆。这个方法叫做精细编码的记忆方式。这种方式可以将许多线索一并编码进了记忆，事后要提取这段记忆，就取决你提取的线索是否够丰富和回忆的时候是否重现了记忆时的线索。理解记忆，就是在学习知识的时候包含精细的概念，逻辑，一般的解题原则，通用的解题方法，背景知识，类似的问题等等无数的记忆和提取线索。

在上学的十几年，老师都在强调整理解记忆。但是，我并不知道什么叫理解记忆。记得我从小开始记忆力都不行，很多东西都记不住，什么单词啊，什么政治啊，在这些需要死记的课程上我一直不好。其实我最近看书也是这样的，光是去记忆 **C++** 的语法没什么用，看多少书都没用，关键是要用。有人说得好，做项目是很有用的，实践出真知。对我来说，很多时间就是败在上面的，比如，看书的时候一点不思考。刚开始入门 **python** 的时候，只光看书，抄抄习题，我对没什么帮助都没有。我并没有理解记忆，也没去实践，这就导致我现在要重学一遍 **python** 的基本语法。其实 **python** 很多的语法和 **C** 很相似，但是我没有利用这一点，这是一个失败。其实学习是一个自我总结的过程，你把别人的话，别人告诉你的重新用自己的话说出来也是一个很好的总结的过程。你可以在基于你的理解上来重述知识，你也可以联系自己学过的一些知识来扩展，来提问。学习总结之后，就很快可以成为一个系统，知识都联系到了一起，以后要用的时候也好回忆起来。如果你不善于总结，知识就要像一个孤岛，并没有多少关键字来使你想起它来。联系起来，那就有很多条路可以通往罗马了。以后我要经常这样，养成习惯。

2. 知识的抽象学习和提取

其实很多人都忘了学习知识的目的。我们在从既有经验中总结知识的时候，应利用适当的抽象来得出使用范围更广的知识，在另一方面，在遇到新的问题的时候，同样应该对问题进行抽象，触及其本质，从而有效的提前之前抽象出来的知识。这就是举一反三，触类旁通的意思。

1. 养成习惯，经常主动回顾一段时间学到的东西。
2. 创造回忆的机会。
 1. 经常和别人讨论，或者讲给别人听
 2. 整理笔记。①整理之前的笔记巩固已经淡化的记忆②重新审视知识的机会
 3. 书写 将一段时间学习的知识按照一个主席系统的串起来。写博客是一个好的选择。
3. 舍身处地地‘虚拟经历’别人经历过的事情。
4. 抽象和推广 泛化，推广，举一反三，抽象都是一个意思。
5. 联系/比较自身的经历。

注意的事项：

1. 样本大小很关键。
2. 警惕“沉默的新证据”，事后偏见，自利归因。 比如名人自传将成功归于个人能力，而忽略了机遇。如果你想真正得到一些知识，最好过滤一些你的信息，否则你只是在别人的思考中得意着。

其实上面说的方法都很好，在举一反三上面，真的要有良好的习惯才行。对于经常回顾一段学习的东西。这个在我看博客的时候深有感触，多看几遍，印象深很多。而创造机会和别人讨论，我一般只上论坛看看，并没多少时间来讨论。整理笔记，我觉得这个我一定要坚持住，保持一个好的习惯。我现在把很多以前漏掉的好书重读一遍，做点笔记，这样印象笔记深刻。书写博客，我觉得我很难像很多人那样一个

很基本的东西都要大写特写，我一般都会搜索出来，如果有自己的理解那我会写点博客。要有设身处地去想别人经过的事，这个其实都有，但是和自己经历的肯定会不一样。没人能理解别人的痛苦和快乐，除非他经历过。最后一条其实就是经验的来源，自己经历过什么，就会得到一些经验，在生活中学习是一门很大的学问。

关于这篇文章，我觉得我以后可以多读几遍。人很懒惰，也难得去改变。对于里面提到学习的方法我会慢慢的去改变，就像我开学写读书笔记一样。开始之后就不要再结束，坚持到底，你肯定会有收获，我相信我会有收获的。我也在试图改变我的很多缺点，希望我能坚持。这才是开始。