

費曼學習法

費曼學習法-源於諾貝爾物理獎獲得者 理查德•費曼（Richard Feynman），費曼的方法很簡單，但卻非常有效果。只有四步：

第一步：選擇一個要學習的概念。

這種方法適用於所有概念，從物理學到世界歷史，再到商界。

第二步：想像自己在對一名新生教導這個概念。

就像你在教導別人一樣，將你知道的和這個主題相關的一切都寫下來，並解釋這個概念。這裡要以一個小學生作為教導對象，而不是某一個很聰明的朋友。這可能聽起來很傻，但真的非常有效。

不要使用任何高級的詞彙或複雜的概念，因為使用它們時你很容易又陷入自欺的怪圈。使用小學生都可以聽懂的語言和概念。用這種方法寫下對一個概念的理解時，你其實是在迫使自己更深刻的理解這個概念。同樣重要的是，你會發現自己在哪裡還沒有理解清楚。

第三步：重學。

在第二步中，在開始時，不可避免的，你會發現自己理解上的問題，忘記的重要方面，或者難以解釋的地方。這其實是學習中非常

有價值的反饋。返回到源材料中，不管是書本還是網絡資料，重新有針對性的學習相關的部分。重新學習完成後，闔上書本，不再看參考材料，重複使用第二步提到的方法，重新解釋你之前不清楚的部分，直到你可以完整的將概念解釋出來。

第四步：簡單化與比喻。

重新回顧這些解釋，確保你沒有借用任何複雜概念來解釋這個概念。將這些解釋大聲讀出來。如果讀起來不夠簡潔，或者聽起來讓人困惑，這就說明你在這些地方還可以進一步加深理解。你也可以嘗試用常見事物和現象的類比來解釋。

最後，你就可以用最簡單的語言，用最少的文字將這個概念解釋清楚了。而這時，也就表明你真的理解了這個概念的實質。

當你使用這種方法時，你慢慢地穿過這個技巧的每一個步驟，精確地發現你還有哪些內容沒有理解。這種學習非常高效，很少浪費時間

『費曼學習法』不但學習效率高，按照過程還有如下好處：

- 1.思考：在想怎麼教的過程中鍛鍊思考能力。

2.表達：想清楚後，教的過程鍛鍊表達能力，講述鍛煉語言表達能力，寫出來鍛鍊寫作能力。

3.更好解釋：在與他人的溝通中發現更好更優的解釋。

4.獲取更多知識：甚至可以發現自己理解過程中的盲點，獲得更多自己不知道的知識。

回到問題：看過的書卻記不住怎麼辦？嘗試使用一次費曼學習法，把學習金字塔和費曼學習法教給他人，實踐費曼學習法本身，然後馬上打開最近看過書，總結一個核心概念或者找一個內含寓意的小故事教給他人。



Youtube 網址: <https://youtu.be/I-8j4UCZREQ>