

怎么快速背下来 500 页书?

想要半个月快速背下 500 页书，时间的分配很重要，今天我们来了解加速记忆的时间管理策略，学会科学分配时间，提升记忆速度。

说到时间管理策略，首先要来看「黄金记忆时间」这个问题，经常会有人问我：「什么时间来记东西效率最高？」我的答案是：「因人而异，没有一个固定的时间点。在你精力最旺盛且注意力最集中时最好。」不过，心理学家研究发现，有一些时间点更加适合记忆，可以作为一个参考的依据。

第一个时间点是早上 6 点到 7 点，大脑经过了一夜的休息，正是电量最充足的时候，而且早晨干扰比较少，更容易专注静心，适合记忆一些相对较难记忆的东西，以及复习前一天所学的知识。我在背诵《论语》这本书时，就是每天 5、6 点起床，室友都还没有起床，我就打着手电筒背，效率特别高。

第二个时间点是上午 8 点到 10 点，大脑的神经兴奋性提高，身体的激素分泌旺盛，精力比较充沛，逻辑思考、认知能力和信息处理能力较强，也是攻克记忆难题的好时机。

第三个时间点是晚上 6 点到 8 点，这个时间适合用来回顾和复习当天学过的东西。如果是在晚饭之后，消化食物会导致大脑供氧不足而晕晕沉沉，所以我一般习惯饭后放松半小时，然后再小睡 15 分钟左右，补充精力之后再记忆，效率会更高。

第四个时间点是睡前，因为每个人的睡觉时间不同，这个时间也是因人而异，但是也要注意，如果你熬夜去记忆，疲惫不堪，睡眠惺忪，效果也不会很理想。睡前更适合加深记忆印象，对一些难以记忆的东西加以复习，科学家研究发现，睡着 2 小时后，记忆的东西遗忘速度就会下降，所以我高三时，会习惯睡前回顾白天背诵的东西。

刚才这些都是指的大多数人的黄金时间，但确实要因人而异，以前很流行一种说法，把人分为「百灵鸟型」和「猫头鹰型」的人，「百灵鸟型」习惯于白天工作，「猫头鹰型」习惯于夜晚工作，比如很多大学教授或者作家就喜欢夜深人静时写作，或者凌晨三四点起来写作，习惯了这种生活规律的人，记忆的黄金时间又完全不一样了。

所以，想要找到自己的记忆黄金时间，可以学习柳比歇夫，他是前苏联昆虫学家，他写了一本书叫做《奇特的一生》，他 56 年如一日，记录他的时间都去哪儿了，他用时间统计法来对自己做实验和探索。我们也可以记录一下，你每天在什么时间段要背诵，在背诵时的状态怎么样，背诵的效果怎么样，连续记录两周左右，你就可以大致摸到自己的规律。**以后在记忆时，把最难记最重要的，放在你最佳的黄金时间点去挑战，精力跟不上时，就做一点抄写、整理等不费脑的事吧。**

找到了「黄金记忆时间」，还要看怎么利用好时间，而这个与我们记忆的目标有关，所以时间管理还涉及到目标管理。专家曾经做过一个测试，让两个即将参加中考的学生同时记忆一段材料，一个被告知仅仅是在做一个试验，另一个则被告知有可能是中考的题目，结果，第二个学生的记忆成绩远远好过了第一个学生。**当我们记忆目的明确时，我们的大脑就处于高度活**

动状态，接受外来信息相对主动，大脑皮层会留下更清晰、深刻的印象。

目标管理在企业里谈得比较多的是 SMART 法则，我在高中使用于学习和记忆里：

S 代表具体(Specific)，指考核要切中特定的指标，不能笼统，「随便记点啥吧」就不如「记忆英语单词」具体；

M 代表可度量 (Measurable)，就是说，指标是数量化或者行为化的，比如要记忆 30 个英语单词，就是可度量的；

A 代表可实现(Attainable)，避免设立过高或过低的目标，你要想在 1 小时记住 1000 个英语单词，就不太现实，目标要够一够摸得着。

R 代表相关性(Relevant)，指标是与本职工作是相关联的，比如学生考试要背单词是必须的，我以前有个成年学生，一到听我要讲单词记忆法，他就申请出去抽烟，他说他连 26 个字母都忘掉了，平时工作也不需要英语，这就是缺少相关性。

T 代表有时限(Time-bound)，就是需要一个截止时间，比如 30 个单词，你要多长时间记完，是 30 分钟，还是 50 分钟？我一般习惯在记忆时设定时间结点，然后用手机倒计时，挑战在闹钟响起前完成。当我们有时间限制时，一是不会拖延，二会会激发大脑的潜能，让我们的效率更高。

我在大学挑战背单词，我也会把 SMART 法则用出来，首先目标很具体、可量化、有时限，就是要在一周时间内挑战完 6000 单

词的六级词汇书，这个目标对我来说有点难度，但是我觉得我有可能挑战成功。

为什么要挑战呢？以前我是讨厌背单词的，但是我学习了记忆法，所以挑战它就是为了训练记忆法，与我当下学习的东西是相关的。我当时还和别人打赌，没有完成请她吃大餐，以激励我挑战达成目标！

为了完成这个目标，还需要进行目标分割，以及每天的时间安排，我基本上每天 6 点起床，晚上 11 点睡觉，每天的有效记忆时间在 10 小时左右。

我会以 10 个单词为一组，以组为单位进行记忆和复习，每天要记忆多少组新单词，复习多少组已经背过的单词，在什么时间点复习，什么时间点记忆，都会制定详细的表格，并及时调整。如果没有这个目标统筹，今天心情好就记，明天心情不好就玩，是永远不可能完成这个挑战的。

我后来又用这种方式，挑战在 4 天背完《易经》，5 天背完《孙子兵法》，还用来安排世界脑力锦标赛十大项目的训练，达到「世界记忆大师」的目标，管理好我们的目标，才能利用好时间，达成所愿。

在时间管理里，最后一个问题是涉及到记忆活动的时间分配。

第一个时间分配，是集中时间记忆还是分散时间记忆？心理学家曾做过一个测试，将历史和经济的材料做实验，让被测试者读 2-4 页，共读 5 次。读法分两种，一种在 1 天读完 5 次，一种每天读 1 次，共读 5 天。

第一种，1 天读完 5 次在 1 个月后回忆，结果能回忆起 11.49%，每天读 1 次分 5 天读，能够回忆起 30.59%，可见把较长的学习任务进行时间切割，对于长时记忆的效果会更好。**我们把这个策略称之为「少吃多餐策略」，不要奢望临时抱佛脚一天搞定，功夫还是在平时的多次积累。**

第二个时间分配，是花更多时间阅读还是尝试回忆？

科学家曾经做过一个实验，让三个同等条件的学生在同等时间内记忆刚学过的一段内容。第一个同学把全部时间都用来阅读；第二个同学用一半时间阅读，一半的时间背诵；第三个同学用 $\frac{1}{5}$ 的时间阅读， $\frac{4}{5}$ 的时间背诵。结果，第一个同学记住了 $\frac{1}{3}$ ，第二个同学记住了 $\frac{1}{2}$ ，第三个同学记住了 $\frac{2}{3}$ 。

有些学生在早自习背课文时，一篇课文朗读了 20 多遍，但是真让他去背，很多还是背不下来。我一般在读第二遍时，就开始边朗读边回忆，我会眼睛看着前面尝试回忆，回忆不出来，就瞟一眼内容，第二遍时，也是朗读为主，回忆为辅的，接下来第三遍，也许能回忆出大部分内容，这时把一些容易忘记的细节标出来，让我们的焦点放在这上面，被关注的信息更容易被回忆出来。最后再复习两三遍，我们也许就可以百分百把内容复述出来。

第三个时间分配，是不同记忆活动之间的时间统筹。长时间的高强度记忆，是非常耗费脑力的，我一般 50 分钟左右就会休息，可以吃个水果补充一些水分和糖分，另外可以深呼吸、小睡一会或者做一些运动，让大脑重新恢复活力，这样劳逸结合，效果更佳。

另外，不同的记忆项目也要切换，比如背了 50 分钟英语单词，我会在休息后尝试背诵数学公式或定理，然后再背诵语文文章等，不同的内容可以刺激大脑的不同部位，让我们保持在相对兴奋的状态，不会产生倦怠感。当然，这种切换不是记几分钟英语马上就换成记几分钟文章这种，切换太过于频繁也不好，我一般一个项目会记忆 30 到 50 分钟左右。

这三种时间分配策略，虽然不是很炫酷的记忆方法，但是却是非常有效的记忆策略，在我备战高考时发挥了突出的作用，而且上手很容易，只需要在学习里多用几次就变成了习惯，让你的效率开始提升。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有