

有什么厉害的记忆方法?

给大家介绍一个方法，叫做「复述记忆法」。

这个方法可以用来对付考试，也可以用来对付演讲，也可以用来对付我们生活当中，几乎所有需要记忆的场所。

我本身在高中的时候是学文科的，大家知道学文科就是很多的记忆工作，那时候我可以完完整整的把历史书、政治书、地理书，从高一到高三加起来十几本，都背下来。

我记得有一次去学校讲座的时候，有一个高一的小朋友站起来提问：「姐姐，学不好历史，我该怎么办？」

我说：「你能不能把历史书的目录，给我按照顺序说出来？」

他说不能，我说你连目录都复述不下来，怎么可能学好历史。

我当时在高中的时候，遇到了一个特别好的历史老师，历史老师就告诉我们的同学：「历史书是一定要背下来的，你最好是把小字部分都背下来才好，因为你答题的时候需要历史书的记忆。」

老师当时只告诉我们要背，没告诉我们什么方法，可是我就记住这句话了，然后自己就开始琢磨应该怎么背。

等我把整本书背下来的时候，就发现我考试跟开挂了一样。我强调过多次那种感受，别人考试是闭卷考试，我考试是开卷考试，而且我做题的速度比开卷快很多。

因为开卷考试还要翻书，我是脑子里面有整本书，而且那些知识还是融会贯通的，这种感觉就是会让你爱上考试，你就觉得考试真的太好、太少了。

后来我把这个方法延续到了其他科目上，我就发现记忆确实是一切学科的基础，我们刚刚说学文科需要记东西，但其实学化学、学物理、学数学，题目做多了，到最后基本上就是一个记忆的工作，你看到那道题，就知道有五种解法，用到了三个公式，全部都在你的脑子里面。

所以我说，你只要是会记东西，考试就不会有问题。

我高中的时候，就等于用这个复述记忆法对付了一切考试，但那个时候，这个方法只是一个初级的模型。

后来我上大学以及考研，这个方法就被我逐步给完善了起来，我一直都跟大家说法硕挺好考，因为法硕还有司法考试，就是个记忆的活，你能把教材记到什么程度，就能考多少分。

我可以把整本书完整复述，然后你随便挑一个小标题，我可以把小标题下面的内容，告诉你是什么，有几点。

再后来到司法考试，我准备的时间特别短，因为那个时候在比赛演说家，演说家跟司法考试是同一年，演说家比完就是7月

份，9月份考试，可是比完拿了冠军，当时还有很多其他节目的邀约，每天都在接电话，然后我硬生生把司法考试考过了。

一方面，就是那个时候的复述记忆法已经非常成熟了，然后另一方面，就是我考研究生的时候，记东西过了一年多，居然一点都没忘。

所以这个方法有三个特点：第一个特点，记得很快；第二个特点；你会记得很牢固，很久都不会忘，即便忘了，你只要随便把那个书再翻一翻，所有的记忆都能回来；第三个特点，记不错，因为复述记忆法有个好处，不会让你把知识点记串；第四个特点，材料越长越好，越长你越不用害怕，反而越短有的时候，还比较难记忆。

以上就是复述记忆法的形成过程，我自己在学习过程当中，基本上没有使用任何其他记忆术，拍照技法、照相记忆法、记忆宫殿，联想法、故事法等等，都没有。

我也不建议大家在日常的生活和学习当中，去使用这些记忆方法，除非你要去参加什么脑力大赛、记圆周率大赛。

实际上我们一般要记忆的材料，本身就是有逻辑的，不管是历史、法律，还是经济，我所有学过的文科，都有自己的逻辑，所以它们是从现实出发的知识，是完全有自己的规律，我们完全可以理解。

表达也是很顺畅的，因为作为教材，不可能是乱七八糟的说，这些材料既然有自己的逻辑，不是一堆没有意义、没有逻辑的数字，或者其他什么东西，所以你就没有必要再去联想，再去

加个故事，大多数记忆术都是教你在无序的材料上去添加逻辑，然后让你把它们都记下来，以显得你的记忆很厉害。

比如你要把背的东西，都放到宫殿里面，或者让你对材料展开想象，给它编一个故事，或者让你用谐音去记，这样就会把原来材料的逻辑给打破，又增加你的记忆量。

我是非常害怕要记的东西的逻辑被破坏掉，那样的话，我的大脑当中长期记忆的顺序就被打乱了，所以我自己是不会使用任何其他记忆术的，我觉得这些方法不实用，

另外，就是我们要记得东西太多了，十几本书，你说你要编多少谐音，编多少故事，才能把它记下来。

所以我觉得除了个别情况下，去使用这些记忆术，记一些比较难记的东西。

我们复述记忆法，就可以用来对付考试和日常的记忆工作。

我为大家推荐这个复述记忆法，可以分为三个步骤：

第一个步骤，梳理。通俗来说，就是要把背的内容给整理一下，让它更好背。

第二个步骤，复述。把它复述出来，确保背会。

第三个步骤，回忆。隔一段时间你要回忆一下，以防止遗忘。

很多人在记东西的时候，只有第二个步骤，没有梳理和回忆，记了就忘，还说自己记性不好，这三个步骤缺一不可。

先来说第一个步骤，我们应该怎么去梳理那些要背的材料？

梳理这个部分又被分为三个步骤：第一个步骤，分块；第二个步骤，穿线，第三个步骤，定点。

直接拿个案例来说明这三个步骤应该怎么用，比如分块，我们法律当中有一个东西叫「著作权的合理使用」。

比如我写了一本书，我是有著作权的，画了一个画，有著作权，我写这个书，别人不能盗版，别人不能随便拿去用，因为我有著作权。

我们这道题叫做著作权的合理使用，也就一般情况下，别人写的东西你不能用，不能去卖，那什么时候你可以使用它，而且是合理的，没有人会告你？

《著作权法》一共规定了 12 种合理使用的方式：

第一种，个人学习研究或欣赏使用他人已经发表的作品。

第二种，为介绍评论某一作品或说明某一问题，在作品当中适当的引用他人已经发表的作品。

第三，为报道时事新闻，在报纸期刊广播电台电视台等媒体当中，不可避免地再现或者引用已经发表的作品。

第四，报刊、期刊、广播电台、电视台等媒体刊登，或播放其他报纸、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。

第五，报纸、期刊、广播电台、电视台等媒体刊登或者播放在公共集会上的讲话，但作者声明不许刊登播放的除外。

.....

我念到这儿，相信每个人都已经晕了，我们应该怎么记呢？这么让人晕乎的内容怎么记？可能看到这个内容,你就已经傻了,怎么办？

不要上来就像我这样念,也不要上来就背，你先把这段材料给分析一下，给他分一个块梳理一下，你好好地看一下这 12 点，就可以发现这 12 点可以分为四块。

比如第一块，1 到 5 可以分为一块，刚刚念那一堆是 1 到 5，基本上就讲了，你自己学，你要评论的时候，你可能要引用别人的文章。

我要评论一下韩寒的文章，肯定要引他的文章，你自己学，你要评论以及报道的时候，可以算你合理使用，不算你侵犯他的著作权，所以 1 到 5 分为一块。

6 到 7 可以分为一块，因为 6 到 7 是学校要讲课使用的时候，或者是国家机关要执行公务，也可以算是合理使用。

8、9、10 可以算一块，这块主要讲我们要收藏，还有表演，但表演免费，或者我们要临摹画画，你这个雕塑特别好，我能不能画一下，那算不算侵犯你的著作权，毕竟这个人物是你创造的？也不算，所以我就把它归为这一块，就是跟收藏、绘画还有表演相关的归一块。

最后 11 跟 12 是说，如果把这个东西翻译成少数民族的语言或者是盲文，就不算，所以 11、12 算是公益相关的，也可以分为一块。

这 12 点可以分为四块，分完之后，你的记忆量就降低了，变成了 1/4。

当然分块的方法，不只是这一种，你也可以把 1、2 和 6、7 分为一块，因为这块说我自己用、自己学习一下、研究一下、欣赏一下，或者是国家、学校用，它不算侵犯，你可以把它分为个人、学校、国家，这算一块。

分块的方法，不一定一样，你按照自己的方法分就可以，当你把它分好之后，你的记忆量就降低了，你可能原来要记 12 点，你现在只能去 4 点就可以了，记 4 点比记 12 点要容易多了。

所以我们做的第一件事情，就是降低记忆量，给要记的东西分块。

分块的三个方法，我跟大家分享一下：

第一个方法，按照对比关系，我把这两个作为一对去记，因为他俩之间有对比关系，就很好记，我记了 A 就等于记了 B，我记了一个等于记另外一个，降低了记忆量。

第二个方法，按照同一属性来记，比如刚刚我说的，6、7 或者是 11、12，你要把它翻译成少数民族，那是一件好事，你要把它翻译成盲文，也是一件好事，我们就不算你侵权，这就算是同一属性，

还有一种，按照逻辑去分，逻辑到这，就断掉了。比如说个人、社会、国家这个逻辑到这，就已经很完整了，从个体到国家，那我可以把它给结掉，也可以把它分块。

所以分块的三种方法，按照对比关系，按照同一属性和按照逻辑，然后把你需要备的材料给分开。

演讲的时候，我也是用这种方法去记忆的，我们那个时候从稿子形成到真正上台，中间只有两三天，两三天已经很多了，你的稿子一般都是在可能马上要上台的头一天才定下来。

而且我的稿子很可怕，定不下来，因为我会一直修改，我只要想到这不太好，我就会改，一直到我上台之前的最后一刻，我的稿子可能还在改。

我应该怎么记这个稿子，你知道在讲台上是很害怕忘词的，而且不是没有发生过这种情况，有选手就真的忘词了，那应该怎么办？

我在记这个东西的时候，脑子里面是分块的，比如我最后一个稿子叫《寒门贵子》，它分为三块：第一块，我当时想的是讲我小时候的经历，从我说起；第二块，我不能光讲自己，我得讲一下英国纪录片，让大家相信我讲的；第三块，我要转折，不能把这个事情讲得特别丧，结束部分我要给大家鼓舞一下。

这3块，然后我脑子里面就只要把这三块记下来，在台上即便忘词，我就想下面一块要讲什么，所以心里面压力就会小很多。

接下来就遇到一个问题，你把这个东西分块，但是每一块里面还有很多点，你要怎么把这些点给记住？

我们讲接下来一个步骤，叫做穿线。

穿线这个工作，就是帮我们把所有内容给联系起来，跟一条线一样，让你记了第一个就知道第二个，拿出了第二个就知道第三个，在整个记忆工作当中，最重要的一部分就是穿线，一定要打通你需要背的那些点之间的联系，一定要把他们组织起来。

这个过程就跟一堆乱线头，你首先把它整理了，然后把它排个序，或者你找一个东西把它们穿起来，你这样记，就容易多了。

如果你不组织的话，七零八碎、各色各样的东西就不好记，所以穿线可以帮助你很高效的把短期记忆转化成长期记忆，而且永远都不会忘。

那我们应该怎么把这个需要背的内容给组织起来、穿起来、联系起来？以下几个方法：

首先，你要从底层逻辑出发，去理解一下。一般情况下，只要不是去参加什么记忆大赛，我们要背的东西都有逻辑，不违反常理。

比如背一个法律知识、政治知识，它们本身就是从实际情况出发的知识，本身就是合理的，没有人会让你背一些乱七八糟、没有逻辑的东西，所以你要结合常理，结合底层逻辑，把这个

事给理解一下，这样的话，不仅是会降低你的记忆量，而且很有可能你就不用记了。

如果你对这个事，特别理解，你认为这个事，就应该这样。你自己都是这么想的，请问你还用去记书上是怎么说的吗？不会。

我在背书的时候，经常有这个感觉，就是分析一下，我觉得这个人说的特别有道理，这个书的作者写的特别好，我觉得特别对，我要说的话，我也这么说。

我记的时候就等于记了一个本来就应该是那样的东西，所以你一定要从底层出发去理解。

可能我刚刚说的有点抽象，我给大家举个例子，在法律当中有一个名词叫做「债权人的代位权」，听起来还挺拗口，如果没有学过法律的话。

债权人代位权就是说，比如你欠我的钱，他欠你的钱，你不跟他要，导致你还不了我，这样的话，我的利益就受损了，所以我要代替你去行使你的权利，我去跟他要。

我、你、他，就三方的关系，我代替你去跟他要钱，所以叫债权人的代位权。因为我是债权人，你是债务人，他是你的债务人，所以这就叫做债权人的代位权，这么一理解，你接下来就很好背。

可是他不欠我的钱，我拿什么脸去跟人家要？法律保护你，你可以跟法院申请，你说他欠他的钱，他欠我的钱，他不还他，

所以没法还我，所以法院能不能帮我去跟他要，隔过欠我钱的这个人，法院会支持你的。

但是法院在什么条件下会支持你，也就是说债权人代位权的成立条件包括什么？

包括四个，这就是考试的点了，就需要你记得这四点，大家看一下这四点有多合理。

首先，第一点就是债权人对债务人的债权合法且到期，就是你欠我的钱是合法的，而且已经到期了，所以我才能去要。

第二，债务人对第三人享有债权，且该债权已经到期，就是他欠你的钱也到期了，所以才能隔过你去跟他要，如果他欠你的钱没到期，我就跟他要，他肯定不还，他说我欠人家钱还没到期，你干嘛来找我要。

第三点，就是你不去找他要结果，导致你损害了我的权益，你没法还我了，如果你不跟他要，但是你还有 1000 万，你能还我，我就没这个权利去替你要。

第四点，债务人对第三人的债权关系是非专属性权利和可以强制执行的权利。这个时候，你就需要去理解一下什么是非专属性权利，什么是可以强制执行的权利。

比如钱是这个人被别人车撞了，然后这个人欠他的钱，拿来治疗他的身体，那可能就属于这一类，你不能去替他要的，不能把钱占有了的权利。

以上就是债权人的代位权的四点，你会发现这四点，每一个都符合逻辑，每一个都符合常理，你在记的时候，记忆量其实并没有那么大。

不仅是法律，政治和经济都特别符合这个规律，就是每一个都是有自己的原理在里面，你理解好了就好。

所以，首先我们要做的是从底层逻辑出发去理解。

第二点，就是我们要找出表达逻辑，然后认可这个表达逻辑。

人跟人之间的表达是不一样的，我们最好是把原来别人的表达给记住。

比如有些人说话是先说原因，后说结果，但可能我就喜欢先说结果，后说原因。

我们要背东西的时候，一阶层的记忆能力，就是我能用我的话把这个事给说清楚，给背明白。二阶层的记忆力，是我可以用你的话把要背的这个东西给说明白，我能按照书上原封不动的方式，把这道题给记下来。

我们怎么可以按照别人的表达逻辑去记呢？我们要认可背诵材料自己的表达逻辑，我们得知道它是按照什么顺序说的。一般情况下，这些材料都不是瞎写的，有自己的逻辑。

我给大家举个例子，政治书里面一定会有这样的题目，什么社会主义初级阶段的基本经济制度，我们本身是一个社会主义国家，所以我们必须得坚持公有制的基础。第二点，可是咱们现

在还不是很发达，不平衡，所以需要发展多种所有制经济。最后一点，一切符合三个有利于的，我们都应该用来为社会主义服务。

你会发现这三点，是它说话的顺序，可能我去说的不会按照这样的顺序去说，但是不要管我自己怎么说的，我要背的是人家的东西，所以我就要按照这三点顺序去记。

它的表达逻辑是什么，先从原本的说，我们是社会主义国家，所以要公有制；然后他从补充的说，就是我们还不发达，不平衡，现实一点，要多种所有制。

最后来了一个「兜底条款」一样的东西，就是往大了说，就是一切有利于的，我们都应该拿来用。

我不知道我有没有表达清楚，但我相信每个人看到这三点，都有他自己的感觉，这是它的表达逻辑，所以你要去认可这个表达逻辑，你不要想我自己是怎么说的，你要想我自己说的时候先说第三点，那是不行的，

所以我一般会看一下，就是我理解完这个东西之后，这个书上是怎么表达的，它的表达顺序是什么，然后我要认可它，认可之后，让我自己去说，我也按照这个顺序去说，到这种程度，就是最容易背的时候。

但是，我们要讲第三点，就是有些东西真的没有逻辑，完全没有逻辑，你要怎么办？

你要创造一个逻辑，结合你自己的实际经验，把这个逻辑给想通，想明白。

有很多材料，在记的时候，我发现不知道确实是出材料的人，写这个书的人的头脑不清楚，还是说我自己理解不到位，总之有些地方，我确实觉得逻辑上是有问题的，就是好像都不顺，那怎么办？

第三步，就是我们要学会去创造一个逻辑，去结合自己的实际经验。

创造逻辑有三个方法：

第一个方法，依附到比较熟悉的人和事物上去记忆，比如有一道题是怎么跟大自然相处，首先要尊重自然，然后要顺应自然，最后是保护自然。你看她的表达逻辑：尊重、顺应、保护，程度越来越深。

你说我记不住这三点怎么办？我平时是怎么对待自己孩子的，或者是我怎么对待自己爱人的，我是要尊重她、顺应她、保护她，对吧？

所以你结合一下自己比较熟悉的人跟事物，就比较好记了，在没有逻辑的时候。

当然，你也可以用那些什么故事、记忆法、顺口溜，这些方法就是在这个时候用的，在没有逻辑的时候才会用这些方法。

还有一种情况，第四种，就是没有逻辑的，你也不用加逻辑，单独记就行。因为大部分材料都有逻辑的时候，如果出现一两点没有逻辑的，反而很特别，反而会让你很难忘。

所以这时候，你就不是非得把这一点穿进去的，你可以完全作为一个特例去记，就可以了。

以上，就是我们说的穿线的工作，法律、政治、经济、历史。

我学习这么多年，过手的这些科目 90% 以上的内容，都是有逻辑可以寻找的，都是可以穿起来这个线的，所以基本上学完这招，你就可以搞定记忆了。

有些人的演讲稿为什么比较难背，还有些人为什么一上台就忘词？

因为他的演讲稿逻辑不顺，稿子写得太差，穿不起来那条线，所以到那就会停住，就讲不下去。

我的稿子不能说写得有多好，但是我的稿子一定有那个线，我自己背的时候都知道去穿一条线，写的时候肯定要把线穿起来，所以在我就不会忘词。

最后一个步骤，叫做定点，就是把你需要记的内容浓缩为关键词，让我们的记忆量就更小了。

「著作权的合理使用」，我把它分成了四块，每一块在我心里都是个关键词，然后每一块当中的每一点，也是个关键词。

比如第 1 点到第 5 点，我就把它浓缩成三个关键词：学习、评论、报道，这三个关键词就讲了这么三个事儿，一共有 5 点。

这些关键词替代了原来大块的内容，记忆量就会变，你在记东西的时候，可以用荧光笔把关键词给标注出来，这样的话更好记。

我当时去演讲比赛的时候，大脑当中是这样一个图片，就是我的稿子在我的大脑当中，首先是分块的，其次有个逻辑线，最后有些地方在发光，发光的地方就是关键词。

比如我的第一个关键词「我们家」，我说我先从我们家开始讲，然后下面有个关键词叫「纪录片」，这些词一闪一闪的，就跟我在现实生活当中用荧光笔把它标注出来一样，我平时背书的时候也是这样，有很多词就是关键词，定的那个点就在那开始闪，然后你在记的时候，就会觉得很好记，你只要看到这个关键词，这条线就出来了。

总之，用这样的方法去记，你会发现刚开始的时候可能会有点慢，因为别人上来就背，你上来还要梳理，但是你到后面记东西的速度会越来越快，而且你忘记的概率是很小的。

就算你忘了，你只要看到其中一个点，看到其中一条线，看到其中某一块，你就会把那些东西都想起来，因为在你的心里面，最后这本书成为了一个网络，网络上有块、有线、有点，是非常难忘记的。

以上，就是我们讲的梳理的部分，其实我们梳理完了之后，我们基本上把需要记的内容，已经记住了一半还要多。

第二个步骤是复述，复述就是去讲。

所以这个方法也叫讲述法，我在这儿提出一个概念，叫做永远不背书，你为什么要背书？

我就不明白有些人，背得磕磕绊绊的很痛苦，你为什么要背书呢？

比如朋友跟你讲了个事，说：「我今天跟你说三点，第一点、第二点、第三点...然后你转述给下一个人。」

你会把你朋友说的话，说我要背上十分钟，才可以去转述吗？不会。

因为你朋友说的话，一般是有道理、有逻辑，也是符合常理的，所以你不会说等一下，让我记十遍再去帮你转述，不会这样的。

可是当我们学东西的时候，心态好像就变了，变成一个机器人，我们就对着书跟机器人一样，你好像对那些内容都不懂、不理解了。

所以很多时候，就是你的第一个步骤出了问题，你在梳理的时候并没有从底层逻辑去理解，也没有做好分块，没有做好定点，就导致你背的时候，真的像个机器人一样。

然而我们的大脑，又不是机器人的大脑，记不了那么多东西，就会导致你记的东西一团糟。

所以我跟大家讲，在复述记忆法里面，从来没有背这回事，你真正理解一个事，你可以讲下来，所以你别那么硬撑着去背，你真正学会跟理解这个东西，而且你做好了整理，你是可以按照顺序讲下来的，你根本就不用那么强硬的去背它。

我的历史书也好，法律书也好，都不是我背下来的，是我说出来的，那是我的东西，我知道的事，那我知道说给你听，不是很正常吗？

我已经充分理解了自己要背的那些东西，而且那些顺序我也了解了，我已经穿成线了，也定点成词了，充分的组织起来了，我现在讲给你听，就可以了。

我只是跟你讲了一个我知道的东西，所以这个东西根本就不叫背书，我在跟别人讲的时候，也不会那样磕磕绊绊重复好多次，不会这样的，我可能中间会停，可能稍微想一下，但绝对不会出现这种情况。

复述的要求有三个，还要记得。

第一个要求，是一定要把书放下，看着书永远都记不下来。

因为把书放下，等于是在做记忆测试，而只有这个时候，你才知道自己背会了没有。

所以第一，所有的需要记的东西，在记的时候必须把书放下来，不存在看多少遍，就会了的情况。

第二点，就是要有仪式感，因为你一个人在那背书，而且过去的大脑已经被其他的这些不太正确的学习方法，给荼毒了很多年，所以你在背的时候，已经完全跳脱不了那个模式了。

我建议大家有个仪式感，就是你把书放下，然后站到教室的讲台上，或者你站到外面某棵树下，随便你站到哪，你就告诉自己「我今天学了一点东西，我学会了著作权的合理使用的几种情况，现在有人来问我，我要告诉他，我跟大家讲一下。」

所以要有一个仪式感，去跟别人讲的仪式感，而且讲的时候，不要是那种背书的感觉，你跟别人说话的时候，可不是，你要跟别人讲怎么回事，你中间可以断，但是你不能有背的感觉。

第三点，就是如果你忘了，讲不下去了，你要做两件事情。

第一件事情，就是从头开始，不要从断的这个地方开始，要从头开始。比如你记到第点的时 5 候，你想不起来第六点了，你不要想起来第六点再接着说，你从第一点开始说。

第二件事情，你从哪断了，拿一个笔把它圈下来，这证明这个点就叫断点，你要记录这个断点，证明你的大脑在这的时候行不通了，走不下去了，这样的话你在考试上，也很有可能出现这个问题，就到这断片。这个断片点，一定要记下来，你也不要直接接第 6 点，你要从头到尾顺下来，让断点给接上才可以。

所以复述的时候，如果忘记了，要从头再来，记录断点，特别记忆。

按照这个方法讲完之后，你要学的这个东西，你要背的这个东西，就是你自己的，不是书上的了，既然是你自己的东西，你什么时候讲都可以。

以上就是复述记忆法的前两个步骤，第一个叫梳理，第二个叫负数，

还有一个步骤是回忆也就是提取，这个我们再专门开一节课去讲。

复述技法的好处是什么，我讲到这，我跟大家由衷的分享一下这个方法，我自己觉得好处太大了。

第一个好处，就是你的表达能力会变强，你说话会更有顺序逻辑，因为你背书上的那种顺序跟逻辑，已经训练了十年，我自己考试考了十年，背东西背了十年，我的表达逻辑天天就被那些分块、定点，看看是什么逻辑，什么顺序，然后把它讲出来。我天天这么训练，所以我觉得这个跟表达能力太相关了，就是你通过记，会让你更会表达。

第二个好处，就是会加深理解，因为这个世界上本身，就有一个学习方法叫做费曼学习法，其中有一点就是你要把这个东西讲给别人听，如果你讲给别人听的时候，有问题了，你再去查看资料，再去看书。

这是非常好的一个学习方法，就是讲给别人听，如果我自己背下来之后，还要复述下来，要讲给别人，那我对这个材料的理解会更好的。

第三个好处，就是你的耳朵、嘴巴跟身体是一起学习的，我每次背书的时候，都会找一个小亭子、大树，我就站在那非常正式，我说：「我跟大家讲一下，什么是复述记忆法，然后分为这三点...」

我那时候手势也跟上了，嘴巴也跟上了，耳朵也跟上了，不会走神。你坐在那背书不吭声，默默的，你都会被别的事情给吸引走。

因为背书是随时可以停的，它跟做题不一样，我做题列了条件1、2、3，列了第一步、第二步，你不让我写第三步、第四步，我好像觉得不是那么个事。

但是背书随时都可以停，随时可以被别人打断，随时可以不背。背书很难集中注意力，而不能集中注意力就是我们成年人背诵最大的问题。

所以复述记忆法可以让大家把耳朵、嘴巴、身体调动起来一起学习，以免走神。

再往下，它还有一个好处，就是你会越背越有兴趣。第一，你的成就感很强，当你完整的把那个东西复述出来之后，你就特别开心、特别爽；第二，表达欲本来就是人天生的欲望，就是你一直在做一件事情，这个事情释放你的表达欲，你讲完了觉得特别开心，所以背书这件事情慢慢的会变得很有趣。

最后，当然这是一个很高效的记忆方法了，因为如果你平时记，你不知道自己记得好不好，你不知道自己能不能到考场上写下来，按照我们这个方法去记，但凡你讲过、复述过的，而

且不止一遍复述过的，你到考场上一定不会忘，因为你能够准确的知道那些记忆点和断点，所以不会存在断片这种情况。

以上就是我们跟大家介绍的复述记忆法的好处，希望它可以帮助到每个人。

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