

战胜自考的超级记忆法：省时高效经济合理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/158/2021\\_2022\\_\\_E6\\_88\\_98\\_E8\\_83\\_9C\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_c67\\_158841.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E6_88_98_E8_83_9C_E8_87_AA_E8_c67_158841.htm)

曾有一位自考的朋友，给我发邮件说：我是一名心理学专业的自考生。说起来很惭愧，我虽然是学心理学，但是现在为了考试，自己都快出现心理问题。最令我苦恼的是《普通心理学》与《应用心理学》这两门课，特别是《普通心理学》。我想老师你一定了解我的苦恼。这两门课应该没有这么难，可是它们需要记忆的知识点太多了，可以用“浩如烟海”来形容。我经常是背了后面，忘了前面；回去背前面，刚刚记住，又发现已经忘记后面。这经常这样来回的背，可是总是顾此失彼。其实，我觉得《普通心理学》不是很难，单独看每一个知识点，很少让我觉得很深奥，无法理解的。我想关键原因是它需要记忆的量太大了，以致越背越多，越背越糊涂。这门课我已经失败一次，这是第二次，但是我还是越背越差。老师，希望您能给我提供增强记忆的方法，让我顺利地通过。看了他的帖子我不禁会心一笑。本人是跨专业考入心理学专业，起初也深受《普通心理学》之害。我非常理解他说的这种情况。《普通心理学》几乎包含了心理学重要的研究成果，体系复杂，内容庞杂，记忆起来确实是一个不小的挑战。类似的情况在其他自考科目中也不少见，特别是一些文科科目，比如英语专业中的文学史等，常常都是需要大量的记忆，否则考试无从入手。对于这种情况，给他介绍一些简单的记忆术似乎只是杯水车薪，解决不了问题，不过本人有一套“超级学习复习法”可以很好地解决这个问题。笔者以前本科是学

英语的，后来由于对心理学有着浓厚的兴趣，遂决定报考心理学的研究生。到单位同意报考及备齐复习的书籍，此时已离考研的日期只有三个月的时间了。然而就在这短短的三个月里，我依靠自己发明的一套学习复习法，非常熟练地拿下了五门课共七本书的学习，在本专业方向的考试中，以非心理学专业的身份，击败其他所有对手，夺得了第一名。我运用这套学习复习法，当年高中从最初班里的四十多名，一下子跃为高考的第一名；运用这套学习复习法，我顺利地拿下了高教自学考试的好几门科目的考试；依靠这套学习复习法，我从高中、到大学、到研究生，几乎政治课次次拿第一。可以说，有了这套学习复习法，我已不怕任何类别的考试(尤其是文科类)，我曾“夸口”说对于什么会计师、律师之类的考试，如果我愿意且有时间的话，统统可用不长的时间，顺利地将之通过。这种自信不是因为这套学习复习法有多么地神奇，而是它符合了学习心理学的基本原理，具有科学、合理、扎实、高效率等诸多优点。现给大家介绍如下：准备好四个书签，每天四个书签都要往前移动，进行学习或复习。第一个书签是“开路先锋”，它的主要任务是认真地阅读，深入地思考，广泛地联想，并随时查阅有关的资料。认真学习完毕后，要将当页的所有学习内容，总结出一个又一个的问题(不能遗漏)，将之写在书上每页最上面的空白处，然后根据这些问题，一一提问自己一遍(不要看书)，能回答上来的，就算通过；回答不上来的，再回头认真阅读一遍，直至在不看书的情况下，可以用自己的语言，完整、准确、流畅地叙说出来。第二个书签的任务，是要复习前一天所学的东西(也就是第一个书签所“扫描”过的内容)。根据德国心理

学家艾宾浩斯著名的遗忘曲线，人的遗忘速度是先快后慢的，因此如果能及时复习，也就是在自己对所学的材料还没有遗忘的情况下，用不多的时间把所学的东西及时巩固住。然而有许多学习者，对于所学的东西，没有能及时安排复习的时间，结果等到他们想复习的时候，学习的内容已经完全遗忘了。所以他们又得花原来同样甚至是几倍的时间重新学习(原本只需花很少的时间)，这就很费时而不经济了。此外，从第二个书签开始复习时，一定要先看第一遍学习时所罗列出的问题，而不要直接看原文。对于所列的问题，必须进行尝试回忆，能完整、准确、顺畅回答出来的算通过，若不能再去仔细看书，并在相应的问题上标明记号。尝试回忆是一种比阅读更积极的过程。它要求大脑更积极地活动，同时又是一种自我检查、自我监督的过程，使人可以集中精力掌握不能回忆的部分或改正回忆中的错误，因此是提高学习积极性和效率的重要方法。回答问题时应尽量用自己的语言来表达，因为用自己的话来再现，会改善对材料的理解。理解不好的材料通常是与“别人的”语言形式相联系，而理解得好的材料，才容易翻译成“自己的语言”。第三个书签离第二个书签的距离，要比第二个书签与第一个书签的距离远些。第三个书签所复习的内容，应是一个星期前自己所学的内容。除了完成与第二个书签完全相同的程序以外，在第三个书签的复习工作时，还应注意把一阶段所学的内容进行归纳总结。美国教育心理学家布鲁纳认为，“人类记忆的首要问题在于组织。”一般说来，按照一个人自己的兴趣和认识结构组织起来的材料，就是最有希望在记忆中“自由出入”的材料。对材料进行加工整理的前提是分析和综合、加深理解。编

写提纲是一种词的逻辑记忆方式，因为它把“别人”的语言形式，通过积极的智力活动，转化为“自己的语言”。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)