

自学考试：我的背书方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/214/2021_2022__E8_87_AA_E5_AD_A6_E8_80_83_E8_c67_214325.htm 我不是那种记忆训练班的学生，也不是他们的业务员，只是讲一讲自己的方法而已，如有雷同，我实在是没有办法。先讲几句题外的：心理调节至少跟方法一样重要，不能忽视这个环节。心不定，什么方法都是枉然。至于调节的方法，可以尽量让自己的心静下来，不要太激烈，也不要有什么外界的干扰。记忆（或者说背书）不是目的，理解和掌握才是。记忆对理解有一些帮助，理解对记忆有很大帮助，不能等同。意志力很重要。讲题内的：对照大纲，把知识点都列出来。如果手头有比较详细的资料，当然是件好事，但最好还是先通读一下教材，以免不知道资料在说什么。给自己定一个小的计划，比如说，这两个小时，用来背完三千字（或两章），这只是比方，各人有各人的不同情况，自己看着办。以两章为例：两章的内容或分为若干小节，每小节可分为若干知识点。每次只背其中的一段。一般来说，一段只有两三百字，比较容易搞定。我背过一道变态题，有一千多字，那就再把它拆解开来，变成几段数百字的。记忆时，聚精会神的看要背的内容，同时加以理解。觉得自己能记下来时，脱离资料，尽量去把内容复述出来。我一般是建一个文档，在文档上打出来，这样做的好处是：如果只是在默念或口述，这很容易骗自己，有一些记得不清楚的地方，容易一带而过，如果是打出来，不清楚的地方在哪里一目了然。如果能够完整的复述出来，那就OK，进入下一题。如果不行，那就重复上一步，直至能

够完整的复述出来为止。记忆的过程中，理解很重要。一般每一个小的段落，都有一个或几个关键词，抓住它，理解它与这一个小段落之间的关系。一般两三百字可以归纳出三四个关键词，记住它，就可以事半功倍。各个关键词之间可能有逻辑关系，如果有的话，理解它。有时候它们之间没有逻辑关系，那就只能硬记。以两章为例，一般会有二十到三十个知识点。全部掌握之后，把它们很精简的列出来，对照着列出的单子，脱离资料 and 提示，背。如果遇到背诵出错的地方，就在单子上把相应的知识点标记一下，下次再背时将它们作为重点。全部记下之后，即告完成。第二天开始学习时，先背一遍前一天的内容。好处有二：1、可以复习。对于记忆的牢固，有莫大好处（符合艾宾浩斯曲线所指出的规律）；2、可以使自己尽快进入当天的学习状态（相当于热身）。记忆的要诀，在我看来，就是两点：1、理解；2、重复刺激。遇到复杂的问题时，建议使用表格，因为表格是二维的，信息的密度更大，同时也更直观，便于记忆。下面有一个不太推荐的快速记忆法，适用于短期内记住大量内容（但不太推荐，除非不得已，不要轻易尝试）：尽快扫描资料，将内容全部记下来。怎么记呢？将内容当作一个画面来记忆。画面中的每一块各讲了什么内容？各块之间的位置关系如何？这种方法可能因人而异，我自己用这种方法，效果一般，但相对来说，效率还是很可观。但不太推荐，因为万一失手，那就比较糟糕。