

要点

1. 你正在解答一道难题，可思路却被卡住了，这时换换脑筋，放下难题去做点别的，比如玩玩游戏或者看一段你喜欢的电视节目等，这恰是最有可能助你解开难题的好办法。在该分心的时候分心，这是好事而非坏事。当然，前提是你还会回来解答难题，而不是陷在游戏或电视节目里出不来了。
2. 拖延也同样可能对你有好处。假如你手上有一项很费脑筋的大型任务，也许你会不自觉地想要往后拖延，不到实在躲不过去的时候不愿去碰它。这可是一种很糟糕的拖延。而对你有用的拖延，跟这就差那么一点点：要立即着手这项任务，哪怕只做15分钟，然后再放到一边去。既然你已经开了个头，大脑便会就此运作起来，既在显意识中，也在潜意识中，开始主动收集各种相关资料，不但从外部世界收集，比如最新的研究报告，甚至是无意间听到的什么，也从内部世界收集，一旦大脑开始运作，你就会在心里就这项任务自己跟自己探讨。等再坐下来时你会发现，不知不觉中你就已经有了很多腹稿。
3. 一个聪明的猎人当然会因猎物的不同而设置不同的陷阱。
4. 任何记忆都具备两种能力，即储存能力与提取能力。
5. *用记忆来改变记忆，而且是越改越好。遗忘，不但能过滤掉干扰你的信息，还会激活并加深你已经学得的部分，根据先损耗后增长的法则，在你提取记忆内容时再次激发出更高的提取能力和储存能力。#**
6. **备考复习时，不要直接照着笔记复习。他对我说：“我告诉他们把笔记放到一边，重新整理学习材料，自己想出一套全新的重点概述来。这样做，会强迫你把学习材料都过一遍，而且是以一种不同的思路去过一遍。”**
7. 分散式学习能让我们的记忆事半功倍，今天学一点、明天学一点，效果反而更好。特别适用于全新内容的学习与记忆。
8. **最佳复习间隔是：第一次学过之后，一两天之内复习一次，然后过一个星期再复习，过一个月再复习。之后，复习间隔可拉得更长。**
9. 第二次复习与第一次学习之间的最佳间隔，与距离考试的时间间隔按比例递减。也就是说，如果距离考试还有一星期，那么最佳复习时间为第一次学习过后的一两天之内（20%~40%）。如果距离考试还有6个月，那么最佳复习时间为第一次学习之后的3~5星期左右（10%~20%）。不过，如果间隔时间比这再长的话，则拖得越长，考试成绩反而下降得越厉害。

表4—1 最佳复习间隔

待考时间	两次学习间隔时间
1 星期	1~2 天
1 个月	1 星期
3 个月	2 星期
6 个月	3 星期
1 年	1 个月

10. 主动的回想比被动的重复效果要更好。也就是说，以背诵为例，学到差不多的时候最好先放一放，然后尽量用心去回想刚才的内容，这样的学习效果比直接再看书要更好。如果我们‘用心回想’出了一部分词句，那几乎可以肯定下次还能再想出来；而如果我们‘直接再看书’，那么下一次很可能还是离不开书。”
11. **先花1/3的时间去学去记，剩下的时间则要用来自记忆背诵。**
12. 考试其实就是一种学习方式，一种不同常规却很有功效的学习方式。学过之后以考试的形式立即复习，是帮助学生加深记忆的一种很有效的办法。
13. **默写效果 > 学习效果，而且越是距离学习时间远的考试，默写自测的效果越是高于学习效果，且后者远不能望其项背。**
14. **对着自己也好，对着他人也罢，把你学过的东西表述出来，这种简单的做法并非仅是传统意义上的一种“自考”方式，它更是一种“学习”的方式，一种更高效的学习方式。**这比你继续坐在那里盯着重点划线的效果肯定要更好，至少能高上20%~30%。更划算的是，这样的练习还能消除我们前面讲过的“熟练度错觉”，让你能真正看清哪些地方你还不知道，哪些地方你还有疑惑，哪些地方你已经忘记……立竿见影。
15. 关键性的顿悟往往会在他放手之后、在他并非专心思考的时候，忽然意外地出现。
16. “遗忘”有助于“学习”，作用之一是“过滤器”，作用之二是“被动地强化再次学习时的记忆”，作用之三：促进解决问题时的创造性思维。
17. 孵化休息归结为三个类别：其一是放松，比如躺在沙发上听音乐；其二是轻度用脑，比如在网络上漫游；其三是高度用脑，比如写一篇短文或琢磨另一项课题的作业。对于数学或者空间类难题，比如前面的“铅笔谜题”，上述三种休息方式都不错，你选哪一种都没关系，而对于语言类的难题，比如远程联想字谜或是打乱字母顺序的字谜，则是轻度用脑的活动效果最好，比如电子游戏、单人跳棋乃至看电视。时间稍长一些的休息效果比短暂休息要更好一些。**如果人并没有到真正黔驴技穷的地步就跑去休息，则不会得到任何好处。早早收工跑去打游戏的话，你只会得不偿失。**
18. 实在做不下去的时候，休息一下，很多时候都能有助于我们最终解决问题。
19. 在继续向前猛冲之前，先退下来，这并不等于就此放弃了应该完成的任务，相反，退下来意味着我心里会一直惦记着它。这就是渗滤的第一阶段，同时也开启了第二阶段，就是有意无意间采集数据与资料的阶段。第三阶段则是听取自己的想法：我怎么思考、怎么分析这些收集起来的東西。渗滤要有结果，就须按照这三步的顺序好好走下来。
20. 学习时把不同的物件、技巧、概念等穿插到一起来练习，经过一段时间的积累之后，不但能使我们更清楚地了解每一项之间的不同之处，还能使我们更彻底地掌握好每一项内容。但最为困难的地方却在于我们不肯放弃对简单重复的固有信奉。
21. 交替学习不仅能用来复习各种题型、动作、概念，更能帮助你分辨它们之间的细微差别。交替学习非常因人而异、因内容而异，用在某些科目或者技巧上的效果尤其突出。不过最关键的地方在于，你在设计自己的交替学习方案时，一定要把新的科目或技巧跟学过、练过，但已经有一段时间没有复习了的内容混合到一起。交替学习的功效就是让大脑准备好随时面对意想不到的事情。
22. 运用知觉学习模块时节奏必须要快，要让视觉等知觉系统快速运行，让认知系统、思考系统同样都快速运作起来。交替学习与知觉学习两者可以互为补充，相辅相成。
23. 睡眠时间和觉醒时间是根据我们的生存需要以及危险系数来自动调节的，而并不是根据什么健康手册的说法来规定的。

24. 睡眠能增强你对前一天所学内容的理解力和记忆力，而且绝不仅限于彩蛋学习，它还可以辅助你的词汇学习、单词配对、逻辑推理，甚至能有助于你工作中的陈述报告、学校里即将到来的考试，等等。当然，你首先需要记住所有这些课题中关键之处的主要细节，才能借助睡眠把这些要点拼凑起来，形成一幅更为完整的大脑认知图。这么做对你成绩的提升效果相当显著，大约能提升10%~30%，不过科学家们至今尚未充分了解潜意识状态下大脑究竟是如何运作的，因此还给不出合理的解释。
25. 如果你是为了准备明天的表演，比如说音乐独奏会，那么这幅图就在告诉你，不妨晚点睡，但不要起太早。如果你要应付一次数学或化学考试，以及任何考验你针对不同模式及规律的判断能力的考试，那么最好晚一点睡，而且如果可能的话，早晨睡个懒觉。如果你是要应付需要发挥记忆能力的考试，比如默写新学的单词或是填写化学元素周期表，要计划好你的学习步调，确保自己能在常规就寝时间上床睡觉，充分满足这段深度睡眠所需要的时间，然后早早起床，在天亮之前赶紧再复习一遍功课。
26. 白天睡上一小时到一个半小时所得到的学习辅助效果，跟一整晚8小时的通宵睡眠几乎不相上下。