

关于学习的一点心得体会

曾经有很多学生问我，为什么有些人记忆力那么好，而有些人，怎么背诵也记不住，过一段时间就会忘记。在这里，我想对同学们说的是，排除先天遗传的因素之外，学生的记忆力差别，更大的在于记忆方法的不同。

比如一个简单的例子，记忆时间，大部分人的记忆黄金时间是早晨七点到九点，晚上七点到九点，剩下的就是零碎的高峰时间比如睡觉前，打盹后，这些零碎的时间，记忆效率也是十分高效。

然而，我们不可能事事都按照这个黄金时间去安排，更多的时候，我们的时间是很琐碎的，这又该如何解决，如何才能花更少的时间，记住更多的东西，比如背诵课文，单词，语法等。在这里，马老师要分享一个著名的遗忘曲线，艾宾浩斯记忆遗忘曲线。

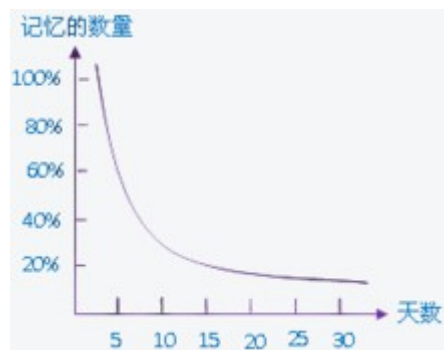
何为艾宾浩斯记忆遗忘曲线？当信息输入大脑后，遗忘也就随之开始了。遗忘率随时间的流逝而先快后慢，特别是在刚刚识记的短时间里，遗忘最快，这就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线。

艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus, 1850-1909)是德国的一位著名心理学家，他在 1885 年发表了他的实验报告后：人们接触到的信息在经过人的学习后。艾宾浩斯曾经做了一个非常著名的实验——他选用了一些没有意义的音节，毫无规律的字母组合，如 asww, cfhhj, ijkmb, rfjbc 等等。他通过自我测试，得到了一些数据（下侧黄色图）：

时间间隔	记忆量
刚刚记忆完毕	100%
20分钟之后	58.2%
1 小时之后	44.2%
8-9 个小时后	35.8%
1 天后	33.7%
2 天后	27.8%
6 天后	25.4%
一个月后	21.1%

然后，艾宾浩斯又根据了这些点描绘出了一条曲线这就是非常有名的揭示遗忘规律的曲线。这条曲线告诉人们在学习中的遗忘是有规律的，遗忘的进程很快，并且先快后慢。观察曲线，你会发现,学得的知识在一天后，如不抓紧复习,就只剩下原来的 25%。随着时间的推移,遗忘的速度减慢，遗忘的数量也就减少。有人做过一个实验，两组学生学习一段课文， 甲组在学习后不复习，一

天后记忆率 **36%**，一周后只剩 **13%**。乙组按艾宾浩斯记忆规律复习，一天后保持记忆率 **98%**，一周后保持 **86%**，乙组的记忆率明显高于甲组。



根据曲线，我们选择如下的复习时间点，便可用最少的时间，记忆更深刻的知识。

一、 复习点的确定（根据艾宾浩斯记忆曲线制定）：

1. 第一个记忆周期：**5 分钟**
2. 第二个记忆周期：**30 分钟**
3. 第三个记忆周期：**12 小时**
4. 第四个记忆周期：**1 天**
5. 第五个记忆周期：**2 天**
6. 第六个记忆周期：**4 天**
7. 第七个记忆周期：**7 天**
8. 第八个记忆周期：**15 天**

同学们只要根据这个规律选择复习时间点，就可以按部就班，记住更多的内容，成为其他人羡慕的记忆神童，怎么样，记住了吗？