

# 号称终极学习法的“费曼技巧”， 究竟有多厉害？这么多牛人都在用

上一节，我们讲述了联机式学习法：高手都是在切磋中实现精进。

这一节，我们讲述费曼式学习法：一种越学越爽的学习方法。



01

什么是费曼学习法？一句能总结一下吗？

费曼学习法，源自于美国超牛的物理学家，理查德费曼。因为是科学家，又是非常艰难枯燥的物理学，想想初高中学的那些物理学公式，估计你也能猜出来，这个领域的知识多么艰难了吧。

但费曼却一个人单挑他所在大学的很多老师，不管他们告诉费曼多么难的、多么新的知识，他都能很快学会，并给出正确答案。而他用的方法，就是费曼学习法，也被成为费曼技巧。



而这个方法的精髓，就是 4 个字“以讲代学”。就是说，不要闷头看书、背诵知识、写笔记，而是要讲给自己听，甚至讲给别人听。

估计有人会怀疑了，你自己都不会啊，你怎么给别人讲？对啊，确实是这样，你自己都不会，你就没法给别人讲。

所以，你想要给别人讲，就得逼着自己先学会。而如果那个人听完你讲过后，他能学会，那你自己肯定也学会了。



你看，这就是通过“逆向思维”的方式，提升自己的学习效果。

学习，不再是老师讲、学生听，或者我们自己单纯地看书，而是要“反客为主”，自己越是不会，反而越是要讲给自己听。就在反复讲述的过程中，自己才能学得更好、更融会贯通。

天才们总是这么任性，反其道而行。随手抛出一个学习方法，都打得我们普通人，一个措手不及。



## 02

### 费曼学习法的操作步骤是什么？

天才的学习方法，与我们普通看书、做笔记的学习方法是不一样的。而费曼学习法，包括以下 4 个步骤：

#### (1) 列出自己要学的东西，越具体越好

假设给你一本书，不管是教材，还是畅销书，你已经按照我们前面讲过的“拆解能力”，将它拆解为无数个细小的任务、概念、小知识。

具体拆解方法，前面已经讲过了，可以点击这个专栏查看原文。此时，找一张白纸，挑中一个你要学的小知识，写下来。



## **(2) 想象自己是老师，在给一个学生上课，教这个知识**

虽然，你是一个人在学习，但想象自己再给另一位学生做家教，一对一VIP辅导，讲得就是这个知识（你自己不会）。

此时，你该怎么讲，讲什么内容，怎么说，对方才能听懂？要不要写笔记、要不要画图形、要不要做个视频？

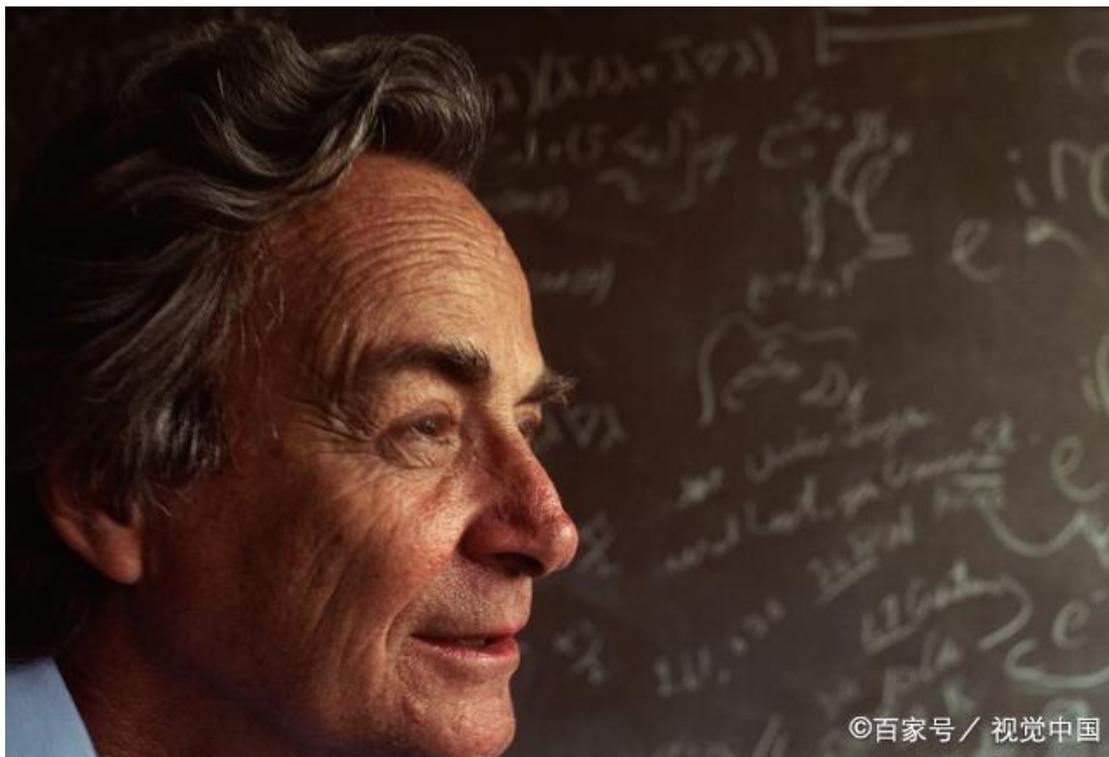
这些你都需要去想，然后，你把梳理后的内容，在白纸上写下来、画下来。



### （3）打开原书，进行对比，查漏补缺

此时，回到现实场景，翻出原书里的知识点，和你自己写的知识点，进行对比，看看哪里不合适，哪里写的不对，哪里忘掉了没写。

然后开始仔细阅读你没记住的、写得不对的、没弄懂的内容，回炉重造，重新学习，直到掌握了这个内容为止。



#### **(4) 重复上述步骤，重新写一张纸，但要换成大白话**

在前 3 个步骤里，你可能在白纸上写的都是“专业术语”。如果知识储备不够，可能还看不懂。

而此时，在重复步骤里，你要把题目都换成“大白话”，最好是 3 岁小孩都能看懂的文字。

用最朴实、简单的语言，学习和讲述知识。如果你能做到这点，可以确定的说，你学会了这个知识。

以上就是费曼学习法的核心思想及操作步骤。不管对考试类学习，还是读书自我提升，这个方法都非常适用。

如果你还在担心，自己学习能力不足，学得不好，那快掌握这个方法，你会发现，自己的学习效果蹭蹭往上涨。



下一节，会讲述“集中式学习法：短期突破，快速成为专家”

问个很直接的问题，给你 10 天时间，你能不能写出一份 20 篇文章、4 万字的专栏？主题、框架、内容都由你自己决定。

仔细想想，好像也能完成，但好像又觉得很难。因为又要有逻辑性、实用性，还要内容充实，有素材。

虽然自己懂一点，但 4 万字啊，可不是 4000 字，这得先学会，并有一定积累，才能写吧。

但，如果你学会了“集中式学习法”，你会发现，这个任务，其实并不难。集中学习、重点突破，短期内，你也可以成为专家。而操作方法，将在下一节揭晓。