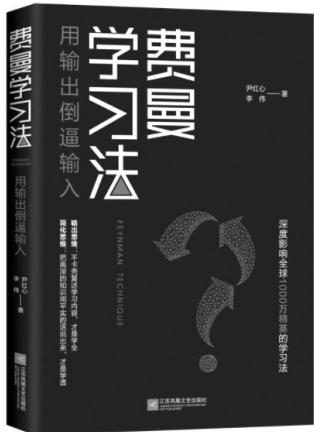




《费曼学习法：用输出倒逼输入》
作者：尹红心 李伟
出版社：江苏凤凰文艺出版社
出版时间：2021年3月

钟芳

许多人在学习时都曾有过因为遇到一点瓶颈而耽搁了整个进程的情况。想要冲破瓶颈期，不仅要改进学习方法，还要改变思维方式。《费曼学习法：用输出倒逼输入》，在学用相长中，引入著名的费曼学习法，力求以全新的方法和手段提升学习功效。

费曼是享誉全球的物理学家，也是诺贝尔物理学奖得

Appreciative Reading 品质书评

在求知与创新间搭起“桥梁”

主。他不仅在物理学方面学识渊博，而且还精通几门外语，在音乐上亦造诣颇深。之所以能取得如此大的成就，除了拥有一定的天赋之外，还离不开他高效的学习法。

所谓费曼学习法，就是求知者在学习的过程中，必须站在传授者的角度，务必用最清晰、最简洁和易于让人理解的词汇，复述出所学的内容。如果不能理解其涵义，那就要针对疑难环节查漏补缺，直到学通弄懂为止。它的精髓是把复杂的知识尽可能简单化。这种思维的跃升，能变被动为主动，从而让人们的学习活动变得更积极有效。

该书的作者尹红心、李伟，系高校教师。在长期的教学实践中，他们发现，一些学生花费了许多时间和精力学东西，但却苦于都记不住，更不会学以致用。两人因此觉得，很有必要向学生诠释一些好的学习方法。而大量的实践证明，费曼学习法对广大学生而言，不仅有效，而且还很实用。

全书共二十四章，从“学习的本质”“确立一个学习对象”“理解我们要学习的知识”“输出是最强大的学习

力”“回顾与反思”“简化与吸收”六个维度，逐一剖析费曼学习法的精神内核。通过阅读可知，费曼学习法的基本原则是：首先，明确学习的范畴，确立每一步实施的目标；其次，深入领会所学知识内容，并系统总结出其中的要点；再次，转换视角，以教代学，力求用问题意识引导学习步步深入。推进中，若无法完整表述出所学内容，就要反过头来，有针对性地重点攻关；最后，也是最为重要的一步，就是要学会把书由“厚”读“薄”，让知识变成一种能力，并用之于实践。

在讲解中，作者传递出这样的旨义——学习和应用是互为一体的，无法对外输出的“学习”就不能被称为学习。而掌握了费曼学习法，就能有效避免这种仅停留在纸面上的空头学习，让我们的求知活动更具现实意义。

作者在讲授费曼学习法的同时，还从生理学的角度分析了大脑的特性：一是喜欢熟悉的概念；二是善于在不同概念间强行建立起联系。作者因此启发我们，要善于利用大脑这一特性，以“输出”倒逼“输入”，把我们所学的知识，

有逻辑有结构地传达出来，“知识输出得越多，我们对于陌生事物的联想就越丰富，学习的创新性就越强，越是能突破旧知识的框架，得出有价值的新知识。”可以说，这是费曼学习法最令人推崇的一面。总之，全书以创新为导引，不但向我们阐述了该学习法的核心要素、思维模式和实施步骤，还通过大量生动的案例，介绍了一系列费曼学习法的技巧和技能，从而使这种创意学习法能被更多人理解和接受。

通过深入浅出的解析，作者认为，通过运用费曼学习法，能帮助我们提高三种能力：一是在接收和研判大量信息的过程中，可以拓宽视野，培养我们的远见能力；二是在处理碎片化知识的过程中，能逐渐提高我们洞悉事物的能力；三是借助输出知识，可以调整思维模式，让人学会从多重视角看待问题，进而增进我们的创新能力。

费曼学习法就像是一把思维的利器，在学习与求知之间，在求知与创新之间，搭起了一座便捷的“桥梁”，使人们逐渐告别传统的学习方法，进而迈向高质量的学习之路。

新书推荐

忙是班主任工作的常态，瞎忙是班主任的悲哀。之所以瞎忙，是因为没做正确的事，没正确地做事。

“正确的事”是什么？如何正确地做事？如何才能让班主任工作“效能最大化”？在《做一个不再瞎忙的班主任》中，作者梅洪建都作出了明确回答。本书为班主任工作提供了系统的理念与实践策略，努力帮班主任找到一条轻松、高效的带班之路。



《做一个不再瞎忙的班主任》(2022版)
作者：梅洪建
出版时间：2022年1月
出版社：上海教育出版社

随书摘

黄油饼是甜的，混着的眼泪是咸的，就像人生，交杂着各种复杂而美好的味道。

——汪曾祺
《食事》

我曾经做过一个梦。在书店里，沿着墙壁排列的并不是书本，而是一个个人，他们都是书本的读者，而书本呢，则在书店里走来走去，找寻读者。它们到处走，听听这个人的呼吸，看看那个人的眼睛鼻子，打量一下这个人的高矮肥瘦，敲敲这个人的脑袋。书本会怎样选择它的读者呢？我会是书本选择的读者吗？

——西西
《胡子有脸》

真是怪事，认为美就是善，其实这完全是一种错觉。一个漂亮的女人说了一句蠢话，你听了不觉得蠢，反而觉得很聪明。她出言粗俗，你却觉得颇为可爱。而当她既不说蠢话，出言也不粗俗，只是显得很漂亮的时候，你又会立刻相信，她是惊人的聪明和贤淑。

——列夫·尼古拉耶维奇·托尔斯泰《伊凡·伊里奇之死》

Reading Notes 读书札记

用日常叙事构建当下生活史——读徐前进《流动的丰盈》有感

林颐

日常历史学已经成为显学，大多以地方或区域为书写主体。但是浓缩到“一个小区的日常景观”的，我之前尚未读到过。历史学家徐前进所著的这本《流动的丰盈》，是极有意义的。

生活在城市、城镇里的人，住在各种各样的小区里。小区是我们最切近、最基层的行政区域。徐前进选取的书

写主体是自己所居住的一个小区。这个位于城市中心的小区有些年头了，早期的居民里有科学界和文化界的一批名人，多在大学任教。到了现在，小区的居民已经变得复杂了，在这里短期或长期居住的有个体户、公务员、私企员工、国企人员、教师、网络从业者，以及离别家乡、跟随儿女、说着方言、照看小孩或安度晚年的老人，等等。

这个被作者作为样本的小区，与我们身处的小区区别不大。该书讲述的、呈现的现象与事实，也都是些司空见惯、重复性极高的场景。比如，居民争吵，公用绿地被个人占用，随处张贴的小广告，

垃圾处理，养狗与遛狗，广场舞现象……比起现象描述，我更感兴趣的是，作为居民和学者，徐前进所感受、所思考的结果，以及日常景观叙事进入研究领域有什么意义？

这是一项实践写作。徐前进说，当下的日常生活的丰富性让他着迷。“当下”一般很难归入历史研究领域，长期以来，日常生活的现在时状态被部分地或完全地排斥在宏观历史逻辑之外，后一个时代的人只能以间接的角度想象前一个时代的日常生活，并据此构建一种缺少日常生活基础的历史叙事。徐前进的实践写作的目的，就是弥补这种空缺。

所以，徐前进的观察与分析具有即时性，我认为，一个点一个点的即时性，在时间的推移中，会逐渐形成成为一条连贯的线，逐渐构建成为通常认为的“过去的历史”。

徐前进在书中强调了小区频繁的流动性背后，以匿名和失序为特征的现代陌生人社会带来的无根感。无限度流动性的一个后果是关联性的断裂，小区带给我们的家园之感并不强烈，很难产生落叶归根的感觉。

在现代都市文明里，“流动的丰盈”或许也意味着“流动的匮乏”，而我们都在努力学习接纳与被接纳。这部作品促使我们对此进行反思。