第一图书网, tushu007.com

<<巧妙记忆>>

图书基本信息

书名：<<巧妙记忆>>

13位ISBN编号：9787303107339

10位ISBN编号：7303107339

出版时间：2010-5

出版时间：北京师大

作者：刘儒德 编

页数：170

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

从小学到中学，我们身处一个日复一日的学习程序之中：听课、记诵、笔记、作业、复习和考试，整天、整月甚至整年都忙得不亦乐乎，真所谓年年岁岁花相似。
我们曾否跳出这一程序而想一想：怎样记忆才能记得更牢一些，自己是善于听觉记忆还是视觉记忆？怎样复习才能考得更好一些呢？
恐怕是多乎哉，不多也！
我们大多数人很少去想每天都在进行着的学习，正如我们每天都在走路，但很少想过自己是怎样迈步行走的一样。
即使偶尔想想，也是一些想当然、来自学校经验的常识而已，如“学习就是听课、做作业、复习和考试”“学习就是记忆知识”等，并由此派生出许许多多的假设，如“老师讲得好，成绩就好”“重复是学习的关键”等。
这些常识往往是经不起科学检验的，让我们南辕北辙，背道而驰。
“磨砖成镜”的禅宗故事或许能给我们一些启示。
马祖在修行的时候，整天盘腿静坐，冥思苦想，希望有一天能修成正果。
有一次，怀让禅师路过禅房，看见马祖坐在那里神情专注，问道：“你这是在做什么？
”　马祖马上起身答道：“我在修行，我想成佛。
”　怀让禅师听他这样说，就顺手从地上捡起一块砖，然后在一块平滑的石头上磨了起来，神情是那么的专注和坚毅，和马祖的神情是一样的，有一种不达目的誓不罢休的感觉。
马祖非常疑惑地问道：“禅师，你在做什么呀？
”　怀让禅师答道：“我在磨砖呀，难道你看不见我在做什么吗？
”

内容概要

学习是中学生面临的首要问题，也是家长和老师们特别关注的焦点之一，学生的心智、情感与人格的发展以及人生前途莫不与此休戚相关。
许多中学生来到学校心理咨询室后问得最多的竟然是学习方法问题；有些学生的情感问题经过一番开导后一时得到缓解，但一回到课堂就故态复萌，只是因为学习成绩上不去，其社会生态环境没有得到改变！
不知有多少家长因为孩子不爱学习、学习成绩差而伤透了脑筋；又不知有多少老师因为学生们不懂学习方法、学习效率不高而头痛不已！
学习问题俨然成了学校和家庭中存在的一个主要矛盾！
在与学生、家长、老师和学校的接触中，我们深切地感受到了人们对于指导学生如何学习的迫切需求。
然而，在众多中学生心理健康教育教材中，学习方法只是一个小小的部分，难解饥渴；市面上写给中学生看的学习方法书籍要么属于泛泛的经验之谈，缺乏心理学支撑，要么只是停留在抽象的概念层面，远离学生的实际！
因此，社会急需一套给中学生量身打造的理论联系实际、系统性强而又可操作的学习策略和技术教程。
面对这种强烈的社会需求，我们课题组运用十多年来对学习心理、学习策略与教学策略的研究成果、理性思考以及相关的研究工具和训练材料，开发出了这套《学习的智慧》丛书，也算是为中学生们的实际学习贡献一点绵薄之力，尽一个教育研究者的社会责任和义务！

作者简介

刘儒德，北京师范大学心理学院教授、博士生导师，主要从事学生学习心理、学习策略与教师教学方式、信息技术的教育应用等方面的研究，承担多项国家级、教育部和北京市的有关学习问题的科研项目，长期致力于探索如何提高学生学习效率，并在此方面有众多的研究成果。
作者出版有《当代教育心理学》《教育心理学》《学习心理学》《教育中的心理学效应》《探究学习与课堂教学》《信息技术与课程整合》《信息技术教育应用》《教学软件的选用与评价》等著作。

书籍目录

引子第一单元　透视记忆　第一课 记忆的奥妙　第二课 神奇的7±2　第三课 隐藏的记忆第二单元 复述策略　第一课 分合有度　第二课 勤记就是硬道理　第三课 记忆总动员第三单元 联想策略　第一课 视觉联想法　第二课 位置记忆法　第三课 谐音联想法　第四课 歌诀联想法　第五课 对比联想法　第六课 语义联想法第四单元 组织策略　第一课 记忆的瘦身术　第二课 纲举目张　第三课 一览众山小　第四课 一图值千文　第五课 直观的模拟　第六课 概念关系图第五单元 保持策略　第一课 莫等墙倒再造墙　第二课 善用虎头豹尾　第三课 用一次胜过记十次第六单元 回忆策略　第一课 顺藤摸瓜——巧用相关线索　第二课 触景生情一利用相似情境

章节摘录

你知道吗？
上述题目，就是沉稳的长时记忆出马完成的。
而长时记忆之所以能够在你熟识的众多人中给出了上述答案，正是因为短时记忆的前期选拔以及长时记忆的重新列队。
短时记忆对“将帅”的培训与演练即是对信息的复述加工过程，他的目的便是使“将帅们”更加精良，并且更适合于进入长时记忆。
为什么短时记忆如此尽职？
工作如此精益求精呢？
那是因为长时记忆是记忆中最位高权重的老者，年轻的短时记忆怎能让这些琐碎的小事烦扰到他；另外长时记忆还是位个性鲜明的老人，很多信息若不符合他的喜好和结构，他便无情地将其抛弃在外。
当然，这位长时记忆并不是固执不化、闭关自封！
他也有改变的时候，当他发现短时记忆输送过来的信息很有价值、有意义、更有道理时，他便改变自己，接受新信息、新事物、新观点，从而使自己更好地完善提高。
因此，某种程度上说，长时记}乙标志着一个人的智慧水平。
积极、勤奋的长时记忆往往更容易提升自己而使自己变得更有智慧。
长时记忆之所以沉稳，是因为他具有永久保持性，而不像感觉登记、短时记忆，仅短短的几秒，至多不过几分钟时间，很不稳定。
“将帅”一旦被长时记忆所选中，便被编入了一个有组织、有系统的庞大的军营中。
即便有时很难找到他（类似忘记了、想不起来了），但是他是存在的，只要有具体的线索（如相关信息哪营哪连的），就可以最终找到他。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com