

<<超强记忆训练手册>>

图书基本信息

书名：<<超强记忆训练手册>>

13位ISBN编号：9787506426244

10位ISBN编号：7506426242

出版时间：2003-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：王擎天 林英芸

页数：259

字数：126000

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>

<<超强记忆训练手册>>

内容概要

用记忆力开发潜能，大脑是最佳资讯储存处。

台湾知名数学博士、教育家以其20余年的教学经验，告诉您记忆术的神奇效率，书中不仅介绍了许许多多的学习秘诀、听课秘诀、考试秘诀以及做笔记的秘诀，还介绍了增强记忆的训练方法及规律。

强调不要单纯为考试而读书，那样就失去了学习本身的意义和真谛，希望大家掌握方法，不要死啃强记，要变被动为主动，以一种轻松愉快的态度参与学习，相信此书一定能够帮助你实现每次考试和挑战都能成功的心愿。

<<超强记忆训练手册>>

作者简介

王擎天，UCLA数学博士，台湾知名数学教授、教改先锋。
提倡学生们应在欢愉的气氛中轻松学习；在授课时不断鼓励学生把握效率、发挥潜能、挑战自己。

林英芸，台湾师范大学教育系毕业，美国路易斯安那州立大学教育学硕士。
著有《轻松有效的读书方法》等书，为岛内知名的

<<超强记忆训练手册>>

书籍目录

第一法 消除自卑感第二法 分析效率不高的原因第三法 学习的五种秘诀第四法 发现成绩下降的原因第五法 把握“效率三要素”第六法 把教科书当做最好的参考书第七法 让笔记本发挥辞典的功能第八法 有问题要赶快解决第九法 多写几次就能记住第十法 利用三种小道具专心读书第十一法 良好的读书环境——书房第十二法 把噪音赶走第十三法 适合读书的温度和湿度第十四法 拥有不伤眼睛的照明条件第十五法 听课的五种秘诀第十六法 挑战自己的最高记录第十七法 不同的学科要有不同的整理方法第十八法 七种整理法第十九法 学习进步三秘诀第二十法 实行“活用个性”的读书方法第二十一法 克服低潮的五种秘诀第二十二法 考试必胜四诀第二十三法 增强记忆力的条件和要诀第二十四法 考满分的七大秘诀第二十五法 有助记忆的五种方法和记忆法的种类第二十六法 做个“笔记高手”超强记忆必读手册

<<超强记忆训练手册>>

章节摘录

书摘 以下将要说到的五种秘诀，看起来似乎很简单，但做起来却并不容易。

如果意志不坚定的话，很可能会半途而废，以致功败垂成。

如果能在一段时间内，稍微约束一下自己，使自己按这些“秘诀”办事，并养成习惯，那么成绩就会日渐上升。

一旦做到这一点，就相当于已经上了轨道，以后的工作只是顺着这些轨道而行，学习效率会大大增强。

下面就是学习的五种秘诀。

(一)听课时当场了解 听课这一环节对于学习是相当重要的，如果要想做到听课时能胸有成竹并对重点内容了解的话，则要在上课之前做好预习工作。

预习是达到以上目的的保证。

听课时必须做到当堂内容当堂消化，不懂的地方一定要当场就问，直到完全听懂为止。

(二)趁未忘记时反复练习 听课时即使做到当堂内容当堂理解了，时间一久，也难免遗忘。人的头脑不是机器，你想一次完完全全地牢记某种知识，永不遗忘，是不太可能的。

克服这种情况的一个好办法是趁没有完全忘记之前，不断地重复这种记忆，使其在大脑中留下深刻的印象。

复习的方法有以下四种：(1)当天学习的功课，当天就做第一次复习；(2)一周之内做第二次复习；(3)一个月之内做第三次复习；(4)考试之前，做最后的复习。

但是，对于特别难的问题，则要视情况增加复习的次数。

通过如上的反复复习，相信再难的问题也能牢记脑中。

(三)舍安逸，取渐进 “预习时仅看些简明扼要的参考书。

” “平时做练习，自己不去思考，直接看答案或者借同学的练习本一抄了事。

” “考试前押题碰运气，而不是认真复习。

” 你是不是经常采用这些轻松安逸的学习方法?很多人都犯了这个毛病，这是人性的一个弱点。采用这些方法，只是图一时的轻便和逍遥，日子一久，你的能力就在不知不觉中下降，再想迎头赶上就较困难了。

读书如同学习任何技能，不从最基础的地方做起，不奠定一个稳固的基础的话，则难以达到很高的境界，说不定只到某个阶段，就寸步难行了。

如同盖房子一样，基础不牢的话，则轻微的地震就可将其震垮。

(四)掌握每种学科的学习要领 每种学科都有其效率最高的学习要领。

比如数学的学习要领就不适用于语文；英文的学习要领运用于社会科学也会格格不入。

一般人都不太了解这个道理，将一种学习要领运用于所有的学科，这就难免感到吃力和效率不高了。

根深蒂固的学习习惯，除非断然拿出决心，是难得一下子完全改变过来的。

你应该多参考周围同学的学习要领和老师、前辈的经验，趁现在赶紧纠正以前错误的学习习惯。

(五)运用优越感产生读书兴趣 每个人或多或少地都有点自卑感，这对一个人能力的发挥来说是个很大的障碍，你必须想办法完全克服它。

比如，在上某门课程之前，特别下一点功夫将其钻研到比老师将要讲的还要深入、详细的程度，那么在上这门课的时候，你就会产生一种优越感，从而对其产生前所未有的兴趣。

这样一来，你的那些以前从未发现的潜在才能就会逐渐显现出来，使成绩日渐上升，学习的兴趣与意愿也会随之进一步增加。

良好的学习环境对于学习效率的提高是很重要的。

这里所说的学习环境，指的是功课房或称书房。

一个好的书房有助于学习的进步。

学习要尽可能设在安静而且进出入较少的地方，可是一般的家庭是难以做到这一点的，于是只好靠自己尽量地去创造了。

<<超强记忆训练手册>>

比如，随着季节的变换，改变桌子或书架的位置，或是利用布帘把房间隔开，使自己能够专心看书。

读书的时候，椅子高度适中，姿势也要正确，否则不仅会感到不舒服，容易疲劳，而且有害健康。为了消除不舒服的感觉，脚下可放一堆旧杂志或一个小凳子，椅子上也放个坐垫什么的，这样一来，姿势正确，坐得舒服，就不至于很快感到疲劳不堪，读起书来也轻松多了。

保持书房的洁净也很重要。

桌子上应只放当时读书必用的东西。

每天都要清理一遍，收拾得井井有条。

书桌上可放个花瓶，插些时令的鲜花或是一些较小的观赏植物，这样可给书房带来一种非常清新的气息，有助于脑筋疲劳的恢复。

在这样一个洁净、清新的环境里读书，真是一种享受，学习效率势必会大大增强。

第十二法 把噪音赶走 在都市里读书碰到的最头疼的问题就是各种噪音。

有一位老师曾说过，在安静的房间里为学生的考卷评分，一小时可以看30份；如果在沿街有噪音干扰的房间里工作，只能看10份，而且还感到身心俱疲。

由此可见噪音对人的工作效率的影响。

噪音的来源很多，我们是无法完全消除的，只好采取消极的躲避办法。

例如，设法防止那些噪音传进耳膜，或是等噪音消失了再读书。

随着社会的进步和科技的发展，隔音设备和技术也越来越完善，只要花上一笔钱就可以安装很好的隔音设备。

但是一般家庭是做不到这一点的，所以只好把靠近声源的窗户关掉，或是选个比较安静的地方摆放桌子。

利用前面说过的塞利埃博士三种读书用具之一的耳塞，也可达到隔音的效果。

你不妨试试。

也可以在晚上9点以后，或是清晨时分，四周比较安静的时候来读书。

在噪音多的时候，不妨睡午觉或是休息，尽量找周围环境安静的时候读书。

这里要注意一个原则，即每天至少要睡足七八个小时。

家里经常有杂音，实在无法做功课的人，可以上图书馆，或是跟老师商量，借教室读书，这都是很好的主意。

有不少学生在课后、星期天、假期，组织读书会。

利用教室或图书馆做功课，有疑问的地方，大家互相切磋，这是很值得提倡的一种学习方法。

第二诀——通宵用功的方法 一般人都说：“每天要睡足8小时”。

或者说：“晚上12点以后读书，效率会大打折扣”。

这种说法是在告诫学生平时读书要有钜律、有原则。

可是，若为了准备考试，是完全可以通宵猛学一阵的。

但是必须强调，这一方法对那些强调应用能力的学科是起不了什么作用的。

所以，在考试时间公布以后，就把白天和晚上要做的作业，分为两部分，晚上可安排些记忆性强的科目。

如果隔天要考应用问题较多的学科，考试前夕就不要熬夜，早点睡觉，以保证第二天精力充沛，这很重要。

即使熬夜看书，也不能整夜不睡，否则脑袋昏昏沉沉的，效果会更不好。

因此，我们就需要研究一套既不影响第二天的精神，又能发挥最大效率的“通宵读书法”。

实行这个方法的关键在于“小盹”，也就是说，在一天中的某个时候，必须熟睡一两个小时。

小睡的时间有三种：(1)前一天黄昏时小睡一番；(2)夜间12点睡觉，凌晨3点即起；(3)用功到早晨3点，然后睡到早餐时间。

你可以在以上的方法中择一而行，要选择那些：(1)适合自己的体力和习惯的方式；(2)家庭环境所允许的方式；(3)容易实行的方式。

这里所说的小睡不同于“打瞌睡”。

<<超强记忆训练手册>>

靠在椅子上或伏在桌上瞌睡，反而会增加疲劳感。

所以，务必躺在床上舒舒服服地熟睡——虽然时间不长，但确实有益处。

睡觉之前，要请家人按时把自己叫醒，或者使用小闹钟。

千万记住，小睡只能睡一两个小时，否则除非睡五六个小时，才可以完全清醒过来。

起来后，马上洗个脸，坐到椅子上，整理整理桌上的东西，这样动动全身，睡意立消，精神就来了

。小盹之后，你就不必担心睡眠是否充足，完全可以放心地开始你“通宵用功”的战术了。以年轻人的体力，实行小睡一两小时的方法，是可熬一两次夜的，考完之后再补觉就是了。

……

<<超强记忆训练手册>>

媒体关注与评论

原序一般人都把学业成绩不好的原因归结为脑筋太笨对这种偏见，我实在不敢苟同。

一个人的天分对学习成绩的影响不是一点没有，但是，所占的比例并不大，最重要的是要靠“灵活运用”的能力。

”我曾经对学习优秀的学生做过一番调查，发现他们学习优秀的原因，在于他们都具有这种“灵活运用”的能力”，毫无例外。

相反，有些学生虽然智商很高，然而由于缺乏这种“灵活运用”的能力”，成绩只是徘徊在中等以下，一点也不突出。

天分是天生的，这一点我们无法改变，然而，“灵活运用”却完全可以靠后天的培养，借助于系统化的训练，使其发挥惊人的效应。

所以，要想使学习成绩有很大的突破、飞跃和提高，必须遵循科学的方法，正确地使用脑筋。

与其把时间浪费在毫无效率的学习上，不如在较短的时间内掌握一些宏观有效的科学方法，然后用它们来指导自己的学习实践，以期收到事半功倍的效果，真正做到“出乎其类、拔乎其萃”，满足自己的意愿、需求和理想。

本书在这方面提供了非常新颖可行的最佳方法，但愿在它的引导下，能够充分地发挥出你的潜能，帮助你实现每次考试和挑战都能成功的心愿！

<<超强记忆训练手册>>

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>