

<<拯救记忆>>

图书基本信息

书名：<<拯救记忆>>

13位ISBN编号：9787510412677

10位ISBN编号：7510412676

出版时间：2010-9

出版时间：新世界出版社

作者：林格

页数：243

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>

## <<拯救记忆>>

### 内容概要

本书是继《自主学习——厌学是中国教育史上的癌症》出版获得强烈反响后，顺势推出的姊妹书。

本书旨在指导家长如何让孩子由死记硬背向意义识记过渡，抓住重点，找出事物的内在联系记忆，怎样教给孩子记忆的方式方法，提高记忆能力。

本书只是记忆力课程体系的母本，在学校及家庭具体实施该课程时，需要使用者结合实际，对课程目标、课程对象、课程内容、课程计划和课程形式进行重新梳理、优化。

## <<拯救记忆>>

### 作者简介

林格，1972年生人，长期从事教育整体改进的思考与实践工作，著有多部相关作品。

## &lt;&lt;拯救记忆&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 不可不知的记忆规律 每个优秀的孩子都有与众不同的记忆素质 一、记忆素质的差异：“中间大两头小” 二、记忆素质中有强项也有弱项 三、罕见记忆能人的奇特记忆素质 如何寻找最佳记忆时间 一、哪个阶段是最佳记忆年龄 二、一年中的最佳记忆季节 三、四种类型的最佳记忆时间 记在忆先，认知容易回忆难 一、记在忆先 二、认知容易回忆难 三种不同的记忆时间 一、瞬时记忆 二、短时记忆 三、长时记忆 遗忘的八个规律 一、遗忘先快后慢 二、中间比两头容易遗忘 三、无意义的比有意义的容易遗忘 四、不感兴趣的比感兴趣的容易遗忘 五、不急需的比急需的容易遗忘 六、单器官接收的比多器官接收的容易遗忘 七、无联想的比有联想的容易遗忘 八、无长远记忆动机的比有长远记忆动机的容易遗忘 信息靠感觉器官输入脑中 一、五官参加学记活动 二、不同的感觉器官，不同的信息“公路” 三、大脑对不同信息不同吸收率 四、双耳分工，交叉输送 引爆大脑的潜能 一、“开垦”90%以上的人脑记忆潜能“处女地” 二、你是否只启动了一个大脑半球 三、方法不当惹的祸 四、智力环境可使记忆力持续强盛 五、加大每创克的容量可提高记忆效率 影响记忆力的三大因素 一、哪些情绪是记忆的敌人 二、如何睡，才能记得好 三、两大不良嗜好对记忆的破坏 第二部分 高效记忆法 发挥已长记忆法 一、择优定向，发挥已长 二、怎样择优定向 兴趣记忆法 一、兴趣能帮助记忆 二、唤起兴趣的五种办法 集中注意力记忆法 一、集中注意力捕捉目标信息 二、记忆力旁落 三、注意力的集中程度因人而异 四、集中注意力的十个诀窍 合理运筹时间记忆法 一、将时间佳度与记忆难度对等 二、集中学习法与分散学习法 三、对时间进行自我限定 四、让神经细胞交替休息 预先筛选提炼记忆法 一、择精而记 二、整理出思路导图 三、加大思维力度 四、预先筛选提炼的六大秘诀 大脑半球协同记忆法 一、右半球分管形象化记忆 二、左半球加深记忆 三、在学记中让大脑两半球协同“作战” 多通道协同记忆 一、视觉是帮助学记的主力军 二、多种感觉器官协调记忆 三、优点与需注意的地方 联想想像记忆法 一、借助联想、想象帮助记忆的典型事例 二、运用联想、想象帮助记忆的方法 三、注意事项 首次识记记忆法 一、为什么要重视首次识记 二、怎样才能强化首次识记 博知记忆法 一、博知在记忆中的作用 二、博知的三种方法 笔记和阅读记忆法 一、让笔记帮助记忆 二、让阅读帮助记忆 科学重复记忆法 一、为什么要科学地重复 二、重复能巩固记忆的机理 三、科学重复的六大技巧 其他常用方法 一、改错记忆法 二、心想事成记忆法 三、众“矢”射一“的”法 四、记忆时空跨度大的复杂事件法 五、“观察——模仿——习作”法 六、经验结合记忆法 七、学用结合记忆法 八、采用适中的记忆速度 九、辅助性动作激励记忆法 十、交友记忆法 十一、课前预习记忆法 第三部分 记忆力的妙用 第四部分 全脑记忆力提升完整体系（最新升级）附录 妙趣横生话记忆编后说明

## &lt;&lt;拯救记忆&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：发挥己长记忆法强化记忆的良方是发挥记忆特长，学习效果提高得益于记忆特长的发挥。发挥自己的记忆特长，首先明确自己的优势在哪里，认识自己的记忆特长越早越能抓住提高记忆力的先机。

在认识自己的记忆素质之后，就要让自己的记忆特长在学记实践中充分地发挥作用。

一、择优定向，发挥己长相传，浪里白条张顺在陆上与黑旋风李逵交手被打倒在地之后，利用自己水中之长弥补陆上之短，把李逵引下水而取胜。

试想，如果张顺不发挥己长，一直在陆上同李逵打，不管打到何时，仍然免不了失败的结局。

如果让擅长记忆数学的陈景润去学记烹调或缝纫衣服、让擅长逻辑记忆的爱因斯坦去记忆非逻辑信息、让擅长动作记忆的杂技家和武术家去记忆数学公式和外文、让擅长记忆情感与形象的画家或演员去记忆圆周率、让善于听觉记忆的罗黑黑去记忆视觉信息、让善于视觉记忆的人去记忆听觉信息、让善于味嗅觉记忆的人去记忆动作……总之，舍弃己长会产生怎样的后果？

他们还能在各自的领域铸就辉煌吗？

回答当然是否定的。

不知道择优定向发挥己长的人，不管他是多么的勤奋、多么的认真，也只能算是在记忆路上的盲人——费时多而收获少。

这就应了培根那句名言：“跛足而不迷路的人能赶上健步如飞但误入歧途的人。”

二、怎样择优定向1.认识自己是择优定向的先决条件首先要知道自己的优在哪里，而后才能择优定向，充分发挥自己强项的潜能。

不然的话，就会像盲人摸象一样，做出错误的选择，所择的“优”很可能是非优甚或为劣。

一位患有自闭症并被人视作轻度弱智的青年，对日期有着超出常人的记忆能力。

如果你问他：“1990年10月22日是农历多少？

星期几？

”他会立刻告诉你：“农历九月初五，星期一。”

”如果拿日历考他，他会“弹无虚发、百发百中”。

这种独特的才能在他六、七岁时就已经被他的亲人所发现。

## <<拯救记忆>>

### 编辑推荐

《拯救记忆:如何让孩子告别死记硬背》:一切竞争的基础都是记忆的竞争记忆不难 学习就不难 全国优秀中小学记忆力特色课程体系怎样才能记得快,记得牢,记得准?解析记忆的历史与本质 抓住智力发展的关键期程鸿勋 唐曾磊 李雷杨乃林 陈墨 皇甫军伟等20位教育专家联合推荐全国十大著名教育实践家联袂加盟林格 程鸿勋 唐曾磊 皇甫军伟 李雷杨乃林 冉乃彦 陆士桢 陈墨 林华民Memorv Is Not Dimcmt

<<拯救记忆>>

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>