

<<这样记忆最高效>>

图书基本信息

书名：<<这样记忆最高效>>

13位ISBN编号：9787515505367

10位ISBN编号：7515505362

出版时间：2012-9

出版时间：金城出版社

作者：马银春

页数：257

字数：235000

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>

## <<这样记忆最高效>>

### 内容概要

《这样记忆最高效》由马银春编著。

有的人，大段文章看一两遍便能背诵，考前随便翻翻书就能拿到好成绩——这让我们既羡慕又嫉妒，从而怀疑自己的智商：“为什么我的记忆力这么差？为什么我没有这种超能力？”

其实，归根到底，这是记忆方法的问题。

没有方法，记忆就不快、不准、不牢。

为了帮助广大中学生改变这种记忆现状，充分发掘自己的记忆潜能，轻松掌握高效的记忆方法，《这样记忆最高效》从兴趣、情绪、习惯、方法、环境等九个方面，归纳整理了中学生必须掌握的多种记忆方法，把学生从遗忘的痛苦中解救出来，为学习成绩的提高打下最坚实的基础。

## <<这样记忆最高效>>

### 书籍目录

#### 第一章 戴上兴趣帽，记忆有奇效

有兴趣才能记得快

抓住好奇心巧记忆

不要“欠账”

欣赏自己，提升记忆兴趣

保持学习的新鲜感

在枯燥中寻找记忆兴趣

听喜爱的音乐能激发记忆兴趣

成就感可以增强记忆兴趣

目标能赋予你学习兴趣

不要过分看重分数

找到最适合的学习方法提高记忆兴趣

制造求知“饥饿感”

让记不住的东西记得住

#### 第二章 保持好心情，改善记忆力

情绪影响记忆

焦虑浮躁让学习走神

快乐的心情有助于激发人的潜能

放下“心理包袱”很重要

战胜记不住的恐惧心理

平心静气迎接考试

排解压力，轻松记忆

学会控制自己的不良情绪

心情不好别记忆

#### 第三章 好习惯让记忆变得更高效

选好时间，高效记忆

养成主动学习的习惯

交替学习符合记忆规律

养成做课堂笔记的习惯

温故而知新

学习累了，就玩一会儿

培养持之以恒的习惯

独立的学习习惯有助于记忆

今日事，今日毕

作息也是增强记忆力的关键

遵循记忆规律效果好

反复思考记忆好

适度看电视，以学业为主

沉迷游戏要不得，学习才是最重要

#### 第四章 打开学习锦囊，做个记忆“大王”

90%的记忆靠课堂

正确预习不可少

做好读书笔记

作业—记忆的重要保证

学以致用才能记忆好

## <<这样记忆最高效>>

融会贯通，注重知识的系统化

错题本让我不再错

整理知识，巩固记忆

多做练习很重要

阅读可以提高记忆能力

制定一份学习计划

用好零散时间

学会查缺补漏

掌握一点记忆窍门

第五章 生活中的记忆训练

人名和相貌的记忆

数字的记忆

巧记电话号码

重要日期的记忆

生活细节改善记忆

牢记演讲稿

第六章 提高成绩，掌握更多记忆法

手脑并用记忆好

朗读记忆法

对比记忆法

串联记忆法

提纲记忆法

概括记忆法

重点记忆法

形象记忆法

理解记忆法

连锁记忆法

系统记忆法

颜色记忆法

自测记忆法

联想记忆法

图像记忆法

选择记忆法

列表记忆法

争论记忆法

简化记忆法

谐音记忆法

位置记忆法

卡片记忆法

“顺口溜”记忆法

归纳记忆法

“五到”记忆法

改错记忆法

分段记忆法

第七章 科目记忆有方法

如何记忆语文知识

如何记忆数学知识

## <<这样记忆最高效>>

记单词的“金点子”

如何记忆物理知识

如何记忆化学知识

如何记忆生物知识

如何记忆政治知识

如何记忆历史知识

如何记忆地理知识

第八章 增强记忆力，营养和健康要跟上

营养与益智

合理安排三餐

别误了早餐

养成以右脑为中心的生活方式

“垃圾食品”要少吃

科学饮水能增强记忆力

身体健康记忆好

学学“健脑操”

多多参加体育运动

养成健康的用脑习惯

第九章 良好的环境有助于提高记忆

整洁的环境有助于记忆

房间狭小有助于记忆

创造一个宽松民主的家庭氛围

尽量利用不受干扰的环境

不定时改变学习环境

温度适宜有助于记忆

灯光适宜可提高记忆力

书房的各项指数要达标

主要参考书目

## &lt;&lt;这样记忆最高效&gt;&gt;

## 章节摘录

## 4.推理记忆法。

许多数学知识之间逻辑关系比较明显，要记住这些知识，只需记忆一个，而其余可利用推理得到，这种记忆称为推理记忆。

如平行四边形的性质，我们只要记住它的定义，由定义推得它的任一对角线把它平分两个全等三角形，继而又推得它的对边相等，对角相等，相邻角互补，两条对角线互相平分等性质。

## 5.提纲网络法。

我们知道，知识之间的联系是各式各样的，不仅有纵向的联系，还有横向的联系，因此在记忆的时候，不仅要善于穿珍珠，还要养成把知识编织成网。

“提纲网络”就像“打鱼”一样。

“纲”就是渔网上的总绳，“络”就是渔网上的网眼，无论撒网或收网都必须抓住“纲”这根总绳。

虽然“网络”是由千丝万缕编制而成的，但彼此之间的联系却是井然有序的。

所以“提纲网络法”就是以此为比喻的，也就是说：“紧紧抓住主要的，带动次要的，并且使各部分保持有机的联系，从而提高记忆效果。”

## 6.标志记忆法。

在学习某一章节知识时，先看一遍，对于重要部分用彩笔在下面画上波浪线，再记忆时，就不需要将整个章节的内容从头到尾逐字逐句的看了，只要看画重点的地方并在它的启示下就能记住本章节主要内容。

## 7.理解记忆法。

如速度公式 $S=VT$ ，对这个公式的记忆，如果我们理解了公式中每个字母代表的意义，那么记起来也就会变得容易多了。

先弄清楚 $S$ 、 $V$ 、 $T$ 的意义，以及它们之间的关系，即 $S$ 代表距离， $V$ 代表速度， $T$ 代表时间，距离等于速度乘以时间，从而记 $S=VT$ 这个公式就容易多了。

## 8.用好工具书。

工具书有很多种，如题典等，这些工具书都可以成为同学们的好帮手、好老师。

它们不仅知识涵盖面广，包罗万象，而且使用方便，不受限制。

.....

## <<这样记忆最高效>>

### 编辑推荐

无数中学生翘首企盼的神奇记忆宝典。  
学习高手、记忆达人都在用的超级记忆法。  
轻松的记忆技巧，让你的背诵难题迎刃而解！  
快速的记忆绝招，让你拥有过目不忘的超强记忆力！  
高效的记忆方法，让你在最短的时间获得最多的知识！

<<这样记忆最高效>>

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>