

<<提高记忆力的绝招>>

图书基本信息

书名：<<提高记忆力的绝招>>

13位ISBN编号：9787560152868

10位ISBN编号：7560152864

出版时间：1970-1

出版时间：吉林大学

作者：王凡

页数：305

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>

<<提高记忆力的绝招>>

前言

记忆就是过去的经验在人脑中的反映。它包括识记、保持、再现和回忆四个基本过程。其形式有形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等。遗忘是记忆的最大敌人，提高记忆力实质就是尽量避免和克服遗忘。在学习活动中只要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。

记忆是获取知识的必要手段和重要手段对于学生而言，学习的最大障碍莫过于记忆力差怎样克服记忆力差的困难，提高识记和学习的效果，每一个学生都盼望解决的问题据权威统计，78%的学生成绩不好的主要原因是记忆力不好，学过的知识记不住在这些学生中，绝大多数并不是缺乏记忆的天赋，而是没有掌握正确的记忆方法。

针对这种情况，本书总结了提高记忆力的二十九个绝招，为学生介绍科学、有效、实用的方法，帮助学生提高记忆力，取得好成绩本书重点讲解了记忆力的一些常规方法和辅助方法，只要掌握了适合自己的正确的记忆方法和学习方法，接受能力便明显超人一等，学习成绩自然也就上去了。

本书阐述提高记忆力的绝招主要有理解记忆法、联想记忆法、形象记忆法、归类记忆法、系统记忆法、图标记忆法等二十三种记忆法，这些记忆方法能消除造成遗忘的不利因素，提高大脑的活动水平，从根本上提升你的记忆力，让你轻松体验成功的记忆！

本书还对提高记忆力的六种辅助措施也作了全面的讲解。

同学们可以据根自己的记忆特点选择适合自己的训练方法，必将达到良好的效果。

记忆力的好坏，往往是学业成功与否的关键，如果你想提高自己的记忆力，做一个优秀的学生，本书内容将会让你获益匪浅。

<<提高记忆力的绝招>>

内容概要

如果把知识比作宝库，学习方法就是打开知识宝库的钥匙。有人把科学的学习方法比作点金术，比作通向成功的桥梁，都是十分恰当的。为了给学生提供一把打开知识宝库的钥匙，《提高记忆力的绝招》选择了与学生实际联系比较紧密，并且行之有效的学习方法，供学生在学习时参考。

学生学习方法第一书，数十位特级教师、学习专家联合审定。学生学习的良师益友，教你从苦学、好学到会学。

<<提高记忆力的绝招>>

书籍目录

绝招一 了解及测试你的记忆力记忆的原理记忆的特征记忆的作用记忆的分类记忆的法则记忆定律判断人的记忆品质记忆能力的简单训练法记忆信息的整理和提取提高记忆三步骤提高记忆力的六种方法增强记忆食疗方十种方法防止记忆力减退测试你的记忆类型测试你当前的记忆力测试你的短期记忆力测测你的长时记忆力绝招二 营造提高记忆的乐园动机是记忆的动力培养敏锐的观察力培养记忆的兴趣树立坚定的信心培养积极的情绪提高你的注意力培养良好的注意力发挥你的想象力复习加深记忆绝招三 理解记忆法记忆的前提和基础是理解分析与综合是理解的实质做到理解记忆的办法先理解后记忆自我练习绝招四 联想记忆法联想记忆的本质联想的作用联想是由此到彼接近联想类似联想对比联想因果联想奇特联想违背常理的有效联想使用卡片进行联想防止遗忘的联想运用联想记忆的两注意自我练习绝招五 形象记忆法形象记忆法的本质直观形象的利于记忆尽量将记忆材料形象化实物形象忘记法模像形象记忆法语言形象记忆法采用形象记忆法的要点形象记忆的具体方法地点是形象记忆的基石用地点作形象记忆的步骤形象记忆的应用自我练习绝招六 归类记忆法归类记忆的本质一类的事物便于提取找出规律性和共同性中国历史之最归类记忆法中国历史上的世界之最归纳记忆地理世界之最归纳记忆自我练习绝招七 系统记忆法系统记忆法的本质系统有利于记忆系统记忆分为记、忆两过程运用系统法的注意事项绝招八 目标记忆法目标记忆法的实质目标决定记忆效果制订明确的记忆目标不同目标相结合可增强记忆效果目标记忆中的翔实行动计划应用目标记忆的注意事项自我练习绝招九 图表记忆法图表记忆法本质图表化有利于提高记忆效率做图表的原则图表类型自我练习绝招十 背诵记忆法背诵记忆法的本质背诵是记忆力的体操机械或理解背诵背诵的方法自我练习绝招十一 比较记忆法比较记忆法的本质比较记忆法的目的有比较才有理解与鉴别对照比较记忆法对立比较记忆法同时与先后比较记忆法比较记忆法的应用自我练习绝招十二 谐音记忆法谐音记忆法的本质让无意义变得有意义用谐音来记忆数字用谐音来记忆公式用谐音法记忆化学现象用谐音法记忆历史年代用谐音记忆英语单词.....绝招十三 规律记忆法绝招十四 间隔记忆法绝招十五 口诀记忆法绝招十六 自测记忆法绝招十七 提纲记忆法绝招十八 交际记忆法绝招十九 首尾记忆法绝招二十 重复记忆法绝招二十一 特征记忆法绝招二十二 整体与部分相结合记忆法绝招二十三 抽象记忆法绝招二十四 荒谬记忆法绝招二十五 其他记忆法绝招二十六 科学用脑绝招二十七 合理饮食绝招二十八 情绪控制管理绝招二十九 改正不良记忆习惯

<<提高记忆力的绝招>>

章节摘录

记忆的敏捷性体现记忆速度的快慢，指个人在一定时间内能够记住的事物的数量。

人们记忆的速度有相当大的差异。

有人做过这方面的实验：让受试者背诵一首唐诗，有的人重复5次就记住了，而有的则需要重复26次才能记住。

有的学者让受试者识记一系列图形，有的人只需看33次就能记住，有的则需要看75次才能记住。

这就说明了人的记忆在速度方面即敏捷性方面存在着明显的差别。

记忆是否敏捷取决于大脑皮层中条件反射形成的速度。

条件反射形成得快，记忆就敏捷；条件反射形成得慢，记忆就迟钝。

每个人都希望自己的记忆具有敏捷性，因为这样就可以在单位时间里获得更多的知识。

要增强记忆力首先就是记忆的敏捷性。

要想达到这个目的，一是平时要加强锻炼，通过锻炼使自己的记忆敏捷起来；二是在记忆时要集中注意力；三是要充分利用原有的知识，以此来获得新的知识。

也就说在旧有的条件反射基础上去建立新的条件反射，这样记忆力就会逐渐敏捷起来。

<<提高记忆力的绝招>>

编辑推荐

记忆的大敌是遗忘。

提高记忆力，实际就是尽量避免和克服遗忘。

在学习活动中只要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法就能改善和提高记忆力。

熟读精思，掌握超级记忆精髓，循序渐进，尽享轻松学习乐趣。

了解及测试你的记忆力，营造抽调记忆的乐园，理解，联想记忆法，整体与部分相结合记忆法，抽象，荒谬记忆法，目标，图表记忆法，改正不良记忆习惯。

苦学不如会学，勤学还须善学。

若想学习棒，方法最关键。

天赋、勤奋不是高效学习的根本，科学的方法才是出色学习的捷径。

叩响名校大门，让枯燥的学习充满乐趣，使单调的日子回荡激情。

好的学习方法，是让学生自己掌舵。

影响学生一生的学习方法尽在这里。

几代教育专家毕生教育集萃于此。

成绩提高的加速器，提高记忆的金钥匙。

熟读精思，掌握超级记忆精髓，循序渐进，尽享轻松学习乐趣。

<<提高记忆力的绝招>>

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>