

<<快速记忆技巧>>

图书基本信息

书名：<<快速记忆技巧>>

13位ISBN编号：9787801031662

10位ISBN编号：7801031660

出版时间：1999-01-01

出版人：商务印书馆国际有限公司

作者：多湖辉

页数：201

译者：王彦花

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>

<<快速记忆技巧>>

内容概要

前言

多湖辉教授生于1926年，曾任东京工业大学、
千葉大学教授及千葉大学附属小学校长。

他不仅是

一位杰出的日本心理学教育家、企业管理顾问，同时
也是一位影响颇大的作家。

他平时除致力于写作之

外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合
演讲，深受日本大众的欢迎。

多湖辉教授著作颇丰，其中以“头脑开发”和
“

<<快速记忆技巧>>

书籍目录

目录

第一章 你的记忆力可成倍提高

1暗暗告诫自己“我能记住”便可增强记忆力

2“兴趣”是记忆的“食欲增进剂”

3伴随激动的记忆不易忘记

4没有记忆的愿望就难以记住

5集中精力记忆将使记忆更准确

6将所记忆的内容进行分类整理是记忆的第一步

7年龄不同，记忆的方法也不同

8记忆顺序应配合大脑周期

9反复应用可加深记忆

10仔细观察记忆内容的特征

11和已知的内容结合起来记忆会记得更牢固

12对于相似的信息，找出二者之间的区别便有利于记忆

13结合相关信息进行系统记忆效果会更好

14不进行反复记忆很难做到牢记

15理解后的记忆比死记硬背效果好

16无用的记忆不仅是无用还会妨碍其他的记忆

17减轻大脑记忆的负担

18考虑记忆技巧本身便能使记忆力倍增

19知识之间的网络一旦建立起来记忆过的知识就会充分发挥作用

20如果形成了牢固的记忆之“核”，记忆就会像滚雪球一样不断扩大

21以科学的方法记忆可永记不忘

第二章 临时突击性记忆法

22打哈欠或伸懒腰均可促进记忆

23“书写”不仅能促使大脑记忆也可让手“记忆”

24配合身体的动作利用节奏进行记忆

25读出声音，让嘴巴记忆

26无心记忆时可为记忆做些准备工作

27首先只记忆重要事项形成记忆的框架

28用红笔将重点明显地标出来可加深记忆

<<快速记忆技巧>>

- 29拥挤不堪的电车 公共汽车是进行背诵的极好场所
 - 30找出自己大脑最清醒的时间集中进行记忆
 - 31空腹和饭后记忆力较差
 - 32重要的内容应在学习刚刚开始和即将结束时记忆
 - 33将复杂的内容条理化, 有助于记忆
 - 34分批记忆可提高记忆效果
 - 35限时进行记忆可使精力高度集中
 - 36记忆时适时休息比连续记忆效果好
 - 37不得不进行大量记忆时 应先记忆容易记忆的部分
 - 38把分散精力的原因转化为促进记忆的动力
 - 39背诵时 桌子上不要放置其他无关的东西
 - 40听着古典音乐进行记忆可避免分散精力
 - 41彻夜不眠会影响记忆
 - 42把要记忆的内容与自己感兴趣或关心的事情结合起来, 有助于记忆
 - 43使用英文字典可学到地道的英语
 - 44如果长时间连续记忆 效果会明显下降
 - 45学习初期记忆不宜过量 这便是记忆的秘诀
 - 46为避免学习初期出现的错误 应暂时停止学习
 - 47记忆时想到考试有助于记忆
 - 48学习疲劳时应改变一下环境
 - 49有时降低要求也可促进记忆
 - 50学习时在身边放置自己熟悉的心爱之物有助于记忆
 - 51付出辛苦获得的知识容易记忆
 - 52即使只学习了一个晚上, 如果第二天早上再浏览一遍也可加深记忆
 - 53笔记越精简越有助于整体记忆
- ### 第三章 将所有知识“一网打尽”的多记技巧
- 54如果与愉快的事情联系起来记忆 记忆力将是无限的
 - 55与其他知识进行纵向或横向联系可加深记忆
 - 56记忆顺序时, 可与有固定顺序的参照物对照起来进行
 - 57把要记忆的词编成故事以便于记忆

<<快速记忆技巧>>

- 58利用连接词记忆可收到很好的效果
 - 59如何记忆历史人物
 - 60如何记忆相似的汉字
 - 61把部分词的第一个字母排列起来组成一句话进行记忆
 - 62以四倍的时间背诵
 - 63所记忆的内容与联想物之间的距离越大越有助于记忆
 - 64以“退一步，进两步”的方法可使记忆快速、准确
 - 65“直接反复法”有助于记忆
 - 66赋予数字某种意义更容易记忆
 - 67核对记忆内容的准确性可增强记忆
 - 68要记住考试中出现的错误
 - 69通过传记或历史小说懂得一些插曲有助于记忆历史
 - 70使用适合自己的参考书有助于记忆
 - 71将记忆的内容图表化可进行整体记忆
 - 72如与现实生活相联系 难记的内容也容易被记住
 - 73利用卡片进行记忆会收到良好的效果
 - 74把历史改写成戏剧
 - 75将教科书上的重要部分遮盖起来进行反复记忆，会收到良好效果
 - 76在心中多次重复可加深记忆
 - 77背诵对整体记忆有效
 - 78教科书或参考书最少要读三遍才能牢固记忆
 - 79一时想不起所记忆的内容时可回忆整体“形状”
 - 80在房间各处贴上字条可帮助记忆
 - 81将相关内容都表示在一张大纸上有助于记忆
 - 82录下自己的声音有助于记忆
 - 83以奇特的方式记忆可使记忆持久
- 第四章 能保持深刻记忆并可很快回想起来的记忆技巧
- 84进行“逆向”记忆可使记忆更加牢固
 - 85要回忆起遗忘了的内容 先想想这些内容所在的位置
 - 86闭着眼睛记忆可使记忆更加牢固
 - 87将自己记忆的内容教给别人可加深记忆
 - 88在厕所或浴室放置一本固定的书

<<快速记忆技巧>>

- 89 当在电车中记忆时 每到一站看看窗外的景色有助于将来回忆
- 90 记下记忆时所反复的次数可强化记忆
- 91 通过与朋友的谈话来确认知识 会使记忆更加牢固
- 92 在交谈中加入想记忆的英文单词有助于记忆
- 93 用不同的颜色区分记忆的难易度 有利于将来的复习
- 94 可结合原语记忆那些容易混淆的外国人名、地名
- 95 对遗忘了的内容可通过相关事项进行回忆
- 96 一本多用可提高学习效果
- 97 反复记忆已记住的内容
- 98 将新词语或专用名词运用到日常生活中有助于记忆
- 99 夜里睡不着觉时, 可以起来学习
- 100 “尚未完成”的意识有助于记忆
- 101 采取“以错误纠正错误”的学习方法
- 102 复习时可以不按记忆时的顺序进行
- 103 长时间记忆相同的内容时 中间适当地休息可提高记忆效果
- 104 对记忆过的内容可通过自问自答的形式加深记忆
- 105 九小时之内复习十分钟胜过十日后复习一小时
- 106 同样的内容以不同的形式进行复习有利于记忆
- 107 参考书的目录可以使零散的记忆系统化, 有助于记忆
- 108 必须记住并纠正考试中出现的错误
- 109 索引是检查记忆效果最好的核对表
- 110 找到几个“联想锁链”的交点 便可唤起忘却了的记忆
- 111 当突然想不起来时 可以按拼音顺序去回忆
- 112 必要时敲敲头也有助于回忆
- 113 杂音、噪音也可以成为回忆的线索
- 114 拘泥于记忆技巧反而有害

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>