

<<爱与哀愁>>

图书基本信息

书名：<<爱与哀愁>>

13位ISBN编号：9787802100275

10位ISBN编号：7802100275

出版时间：2005-2-1

出版时间：西苑出版社

作者：微笑的哈密瓜

页数：232

字数：250000

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>

## <<爱与哀愁>>

### 内容概要

本书由资深作者教你如何充分掌握读写技巧、了解各类读写方法、提升你的读写能力，从而系统培养你的个人思考、写作等应用能力。

全书的特点在于，它是以一种权威与科学的态度来对个人能力的提升进行系统性的训练与提高。

## &lt;&lt;爱与哀愁&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 阅读中的技巧 第一章 快速掌握专题内容 第一节 搜索与专题有关的资料 第二节 学会泛读 第三节 参照阅读法 第二章 好记性不如烂笔头——做好阅读笔记 第一节 读书笔记的作用和原则 第二节 标记和批注不可少 第三节 重点内容做好摘录 第四节 给书做内容摘要 第五节 提纲简明扼要 第六节 便于查找的目录与索引 第七节 灵活的读书卡片 第八节 资料的剪辑和使用计算机 第三章 建立一个科学合理的知识结构 第一节 什么样的知识结构是合理的 第二节 知识结构包括哪些内容 第三节 建立知识结构的方法 第四章 掌握速读的技巧 第一节 速读是一种习惯的培养 第二节 眼睛的训练 第三节 瞬时记忆训练 第四节 意群阅读法 第五节 计时速读实战能力训练

第二部分 提升阅读能力 第一章 思考能力是阅读的核心 第一节 阅读与思考不可分割 第二节 思考要有逻辑性 第三节 提问引发深入的思考 第二章 提高阅读中的理解能力 第一节 增加词汇量与文法知识 第二节 抓住段落和文章的中心 第三节 阅读与生活相结合更助理解 第四节 归纳总结加强理解 第三章 在阅读中激活想象力 第一节 两种阅读想象 第二节 培养想象能力的方法 第四章 通过阅读记忆吸收知识 第一节 了解记忆的基本知识 第二节 了解遗忘的规律 第三节 加强记忆的方法

第三部分 写作的基本要求 第一章 正确使用语言, 避免语法错误 第一节 词语搭配不当 第二节 成分残缺与多余 第三节 句子中的语法问题 第二章 文章主题明确、突出 第一节 为什么文章只能有一个主题 第二节 怎样确立文章的主题 第三章 注意结构的完整性与统一性 第一节 合理安排结构的原则 第二节 层次和段落 第三节 过渡和照应 第四章 写作要追求简洁、明朗 第一节 是什么使文章啰唆、含糊 第二节 如何使文章简洁、明朗 第五章 引用材料要经过打磨、吸收 第一节 材料的鉴别和使用 第二节 如何把材料变成论据

第四部分 写作的能力培养 第一章 写作必须掌握哪些技巧 第一节 叙述的技巧 第二节 描写的技巧 第三节 议论的技巧 第二章 创新是写好文章的源泉 第一节 创新带来陌生化效果 第二节 写作的主题要创新 第三节 写作的思路要创新 第四节 材料要给人耳目一新的感觉 第五节 语言创新 第三章 怎样使文章更生动 第一节 语言要富有表现力 第二节 开头引人入胜, 结尾耐人回味 第三节 有风格的文章更耐读 第四节 别致的标题能给人留下深刻的印象 第四章 写作思路清晰、明确 第一节 把自己的思路整理清楚 第二节 拟定提纲, 把思路简化

## &lt;&lt;爱与哀愁&gt;&gt;

## 章节摘录

二、遗忘的两种形式遗忘的根本原因是大脑皮层神经活动抑制所致，以下介绍遗忘中的两种抑制形式。

1. 前摄抑制前摄抑制是指刚刚熟记的材料与当前所要识记的材料相似，容易引起混淆，而使后者的识记效果受到消极影响。

这是过去的神经过程痕迹抑制当前的神经过程的结果。

有一个实验：让被试者识记4个无意义的音节表，然后分析对每个音节表的遗忘情况。

结果为：首先识记的第一个音节表遗忘最少；第二个音节表次之；第三个音节表又次之；对第四个音节表遗忘最多。

这一实验结果表明，在对无意义材料的识记中，前摄抑制是造成遗忘的重要原因之一。

对于有意义的材料的识记，由于联系较多，受前摄抑制的影响较少。

阅读活动形式的多样化和劳逸结合原则的贯彻，可以防止前摄抑制的产生。

2. 倒摄抑制倒摄抑制是指刚刚熟记一种材料后，立刻又去识记同它相似的另一种材料或做较难的作业时，使前一种材料的熟记效果受到消极影响。

这是后起的神经过程抑制其先前发生的神经过程痕迹的结果。

例如，有一心理实验：被试者在熟记词之后，去解答数学难题时，结果使后来对词的再现降低16%，而去进行较为容易的任务(如口算乘法)时，对同样一些词的再现就只降低4%。

前者就是倒摄抑制影响再现的主要原因。

上述实验说明，在学习两种不同材料时，如果后来学习的材料在难度上不同，倒摄抑制的作用也就不同。

此外，倒摄抑制受前后两种学习材料的类似程度、时间的安排以及识记的巩固程度等多方面的条件的制约。

综上所述，在遗忘中的前摄抑制或倒摄抑制，其产生的条件基本上是一样的，一般都是在学习两种不同的，但又彼此类似的材料而产生的。

前后识记的材料越相似，则相互之间的消极影响就越大。

但是，有时在学习同一种材料的过程中也会出现这两种抑制现象。

例如，识记一篇课文，一般总是对材料的开头和结尾容易记住，不易遗忘，而中间部分往往容易遗忘、识记较难，这是由于课文的开头部分，只是受到倒摄抑制的影响，课文的结尾部分只受前摄抑制的影响，而在识记课文的中间部分时则同时受到这两种抑制的作用，而影响记忆效果。

根据遗忘的抑制现象的原理，我们要合理地安排阅读活动的内容和时间，尽量减少前摄抑制和倒摄抑制的产生。

首先，应当注意不要同时阅读两种类似的材料，以免相互混淆。

如果学习两种材料，或进行一种识记活动之后，中间要适当休息，以免发生前摄抑制。

其次，在进行一种紧张的识记活动之后，要变换另一种比较轻松的脑力劳动，以免发生倒摄抑制。

再次，采用头尾记忆法，把重要的内容放在阅读活动的开头或结尾时来识记。

这样可以避免前摄抑制和倒摄抑制。

对材料的中间部分要多加识记和复习，有时可以适当调整识记的次序，把中间部分的内容放在阅读活动的开头来识记，以增强识记效果。

第三节 加强记忆的方法人的记忆力的强弱与天赋有关，比如有的人大脑皮层的神经过程比较灵活，容易建立暂时神经联系，记忆力就较强；反之，记忆力就较弱。

但是，人的记忆力的强弱主要在于后天的培养，在于阅读实践中掌握合理的记忆方法。

记忆方法是帮助人们更好地记忆知识经验的技巧。

根据生理学、心理学、教育学等学科领域的研究，要增强记忆力，除了应当运用科学的思维方法、多种识记的方法以及运用遗忘规律、防止遗忘的方法之外，还应当充分利用记忆的条件，采用合理的记忆方法和技巧。

关于记忆条件主要有：灵活的大脑、足够的睡眠、高度的注意、敏锐的观察、积极的思维、明确的动

## &lt;&lt;爱与哀愁&gt;&gt;

机、坚定的信心、浓厚的兴趣、积极的情绪、必要的松弛等，我们在前面第四章中已作了阐述，这里不再重复。

记忆方法是心理学、学习方法学、阅读学、记忆心理学等学科研究的重要内容。

古今中外许多读者在长期的阅读实践中积累了许多行之有效的方法，对于这些记忆方法，我们感到有必要加以分类，以利于进行阅读活动。

一、根据不同的思维方式来记忆按照记忆时不同的思维方式，可把记忆分为：形象记忆法、联想记忆法、推理记忆法、推算记忆法，比较记忆法、归类记忆法、系统记忆法等。

#### 1. 形象记忆法。

是指运用形象思维的方式，将需要记住的材料与形象联系起来进行记忆的方法。

运用形象记忆法要根据文献的描述，展开想象，或根据材料表述的抽象内容，进行联想，使要记的材料形成形象来加强记忆。

此外，也可通过观察实物，进行现场调查，得到与记忆材料相应的生动、鲜明的印象，使记忆更加牢固。

#### 2. 联想记忆法。

是指利用事物之间的联系，通过联想进行回忆的方法。

联想回忆法包括接近联想回忆法、类似联想回忆法，对立联想回忆法等。

#### 3. 推理记忆法。

是指利用已知的最基本的知识，推导出所需的材料的回忆方法。

人们可以不必死记硬背所有的材料，只需记住主要的基础的知识，到应用时临时推导出来。

这种方法适用于数学、物理、化学等学科知识的记忆。

#### 4. 推算记忆法。

是指用各种运算方法，从已经记住的数字，推算出需要记忆的数字的方法。

这种方法适用于记历史年代。

推算记忆法、逐年推算法，用于记忆每年发生的历史事件；等距离推算法，用于记忆每相距10年发生的事件；起讫推算法，如抗日战争共经历了8年，开始于1937年，结束于1945年。

#### 5. 比较记忆法。

是指通过比较思维的方法，认识事物之间的不同点和相同点，进行有效记忆的方法。

#### 6. 归类记忆法。

是指把所学的知识加以整理，进行分类，使知识系统化、条理化和概括化的记忆方法。

归类记忆法的有意记忆效果明显高于不运用归类记忆法的有意记忆的效果。

运用归类记忆法要善于选择分类标准或依据，确定事物的本质属性和非本质属性，结合文献内容的性质和数量来进行分类，便能大大地提高记忆效果。

#### 7. 系统记忆法。

是指把所学的知识分门别类地加以整理，使之系统化的记忆方法。

系统记忆法是在归类记忆法的基础上进一步发展的记忆方法，它强调把同类事物按一定顺序组合成有机的整体，把知识进行系统化的排列组合，遵循这个系统的内部秩序进行记忆，并贯彻于始终。

系统记忆要求做到以下几点：一是要求循序渐进地学习；二是要求按照知识结构体系有计划地读书；三是要求把平时零散接受的知识及时地纳入知识系统中；四是对识记材料要加强理解，理解各部分知识之间的关系。

P144-146-7

## <<爱与哀愁>>

### 编辑推荐

《爱与哀愁》由资深作者编写而成，融入大量的读书与写作心得，针对当前社会各界朋友在读写中遇到的典型问题，提出解决这些问题的有效、简单的办法，由浅入深，运用生动有趣的例子，教会你怎样读写出有力量、有新意、有趣味的精彩文章。

<<爱与哀愁>>

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>