

<<學生超強記憶法>>

图书基本信息

书名：<<學生超強記憶法>>

13位ISBN编号：9789866404870

10位ISBN编号：9866404870

出版时间：菁品文化事業有限公司

作者：黃永君 著

页数：272

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>

<<學生超強記憶法>>

前言

作為父母，您一定殷切地期望自己的孩子取得優秀的學習成績，將來考上理想的學校，成為棟樑之才？

您是否因為孩子幾經努力仍然學習成績平平而苦惱，而自己又無計可施？

作為學生，你是否經常覺得學過的東西很快就忘得一乾二淨，老師講過的題目轉眼就忘？

你是否因此而覺得自己好像比別人笨一些呢？

其實，人與人之間的智商相差並不大，成績的好壞很大程度上決定於記憶力的好壞。

只要您稍加留意，就不難發現，良好的記憶力是每個成績優秀學生的必備特質。

據權威統計，78%的學生成績不好的主要原因是記憶力欠佳：學過的東西記不住，或者平時記得好好的，一到考試就忘了。

而在這78%的學生中，接近100%並非缺乏記憶的天賦，而是沒有掌握正確的記憶方法。

針對這種情況，我們編寫了此書，著重回答了如何提高青少年記憶力這個困擾眾多家長、學生的問題。

本書從與記憶力有關的各種能力談起，探討了人類記憶力的機理。

重點談了增強記憶力的常規方法、輔助方法，如何利用各種感官增強記憶力、增強記憶力的最佳時間和環境。

也談到了，在各門學科中如何用不同的方法來增強記憶，在日常生活中怎樣運用不同記憶方法。

只要掌握了適合自己的正確記憶方法和學習方法，接受能力便明顯超人一籌，學習成績自然也就上去了。

記憶力雖然是與生俱來的，但並不是一成不變的。

可以通過有效的訓練來獲得良好的記憶力，甚至可以通過捷徑獲得良好的記憶力，也就是書中所講的要掌握記憶竅門。

本書闡述增強記憶力的主要方法有系統記憶法、連鎖記憶法、選擇記憶法、規律記憶法、形象聯想記憶法和分類歸納法。

系統記憶法要求人們把需要記憶的內容關係層次弄清，盡可能地以更大的整體模組，結合以前已經知道的內容，組合成有機單元來記憶；利用新奇形象聯想法把要記的多個事物串聯起來，其中每個事物都像鎖鏈上的一個環，環環相連，這樣環環相連的記憶方法稱為“連鎖記憶法”；採用連鎖記憶法，把毫無聯繫的內容串起來後，一口氣可以記憶幾十個，甚至上百個事物，不但“記”與“憶”快速，而且大腦負擔輕鬆；選擇記憶法就是歸納最實用的材料輸入大腦，並編碼儲存，以使記憶效果更加突出的方法；所謂規律記憶法就是找到記憶對象之間的聯繫和規律，從而有助於記憶效果；形象聯想記憶法就是一面看著所要記憶的實體，想著它的特點，一面在腦中描繪它的形象，經過不斷地練習，漸漸養成習慣，在很短的時間內把看見的事物形象化，這樣就很容易記憶了；分類歸納法就是先找到共同點，然後歸類，先記類別再記內容，這樣每一類只有少數幾項東西，條理清晰更容易輕鬆地記憶，且不易忘記或遺漏。

讀者可以根據自己的記憶特點選擇適合自己的訓練方法，必將收到良好的效果。

另外，為了幫助您在訓練中達到更好的效果，我們還精選了幾種增強記憶力的輔助方法。

如利用小卡片複讀機增強記憶等。

記憶力的好壞，往往是學業、事業成功與否的關鍵。

古希臘的思想家亞里斯多德就曾經說過：“記憶是智慧之母”。

他曾為他的學生——亞歷山大大帝記憶力的提高下過一番工夫，因而幫助亞歷山大開創了歷史上第一個橫跨歐、亞、非的大帝國。

如果你希望提高自己的記憶力，做一個博聞強識的人，那麼你不妨讀讀本書，相信你會獲益匪淺。

<<學生超強記憶法>>

內容概要

記憶是智慧之母 記憶力雖然是與生俱來的，但並不是一成不變的。可以通過有效的訓練來獲得良好的記憶力，甚至可以通過捷徑獲得良好的記憶力，也就是書中所講的要掌握記憶竅門。

《學生超強記憶法: 提高成績的讀書記憶方法》闡述增強記憶力的主要方法有系統記憶法、連鎖記憶法、選擇記憶法、規律記憶法、形象聯想記憶法和分類歸納法。

其實，人與人之間的智商相差並不大，成績的好壞很大程度上決定於記憶力的好壞。記憶力的好壞，往往是學業、事業成功與否的關鍵。

古希臘的思想家亞里斯多德就曾經說過：“記憶是智慧之母”。

如果你希望提高自己的記憶力，做一個博聞強識的人，那麼你不妨讀讀本書，相信你會獲益匪淺。

<<學生超強記憶法>>

作者簡介

黃永君 師範大學教育學系畢業，研究記憶力方法多年，對讀書記憶方法有獨特且精闢的見解。
現為加強記憶訓練工作之專業講師。

<<學生超強記憶法>>

書籍目錄

前言1.良好的記憶力是成功的關鍵據統計：100位科學家中，只有一位記憶力較差。

100位演說家中，只有三位記憶力較差。

100位成功商人中，只有四位記憶力較差。

而100位普通職員中，卻有79位記憶力較差。

由此可以推斷：良好的記憶力是成功的關鍵。

記憶是人類智慧的源泉記憶是成功人士的強項記憶的好壞是事業成敗的關鍵記憶的好壞是學業優劣的基礎記憶是語言能力的保證2.瞭解記憶的本質和規律自古以來人類就在不斷地探索自身記憶的奧秘，並希望藉此來完善和改進自己。

只有瞭解了記憶的本質、記憶的階段和類型以及大腦記憶的遺忘規律，才能夠讓我們更好地找到增強記憶的方法。

瞭解記憶的本質記憶的三個階段記憶的各種類型衡量記憶好壞的標準大腦記憶的遺忘規律記憶能力的測試方法記憶力是可以練習的有趣的記憶增強法幾個影響記憶力的原因3.通過常規訓練增強記憶所謂增強人的記憶力，就是在一定的時間內較以前增加記憶的數量，提高記憶的品質。

所謂提高記憶的品質，即是增加了記憶的清晰度，並在更長的時間內保持了這種清晰度。

研究表明，記憶力是可以通過訓練來增強的，但選擇怎樣的方法才會有更好的效果，則因人而異。

利用系統記憶法增強記憶利用連鎖記憶法增強記憶利用內在規律增強記憶利用外在形象增強記憶利用選擇法增強記憶利用分類歸納增強記憶利用邏輯聯繫增強記憶4.利用輔助方法增強記憶在當今知識爆炸的時代，掌握一些知識的記憶方法很重要，這些方法能使你對知識的理解更深刻，識記的速度更快，掌握知識也更牢固，更全面。

選擇適合自己的輔助方法增強記憶，往往能夠獲得運用常規記憶方法所達不到的效果。

利用小卡片增強記憶利用諧音增強記憶將內容分類歸納以增強記憶分輕重緩急以增強記憶由此及彼以增強記憶5.充分利用各種感官增強記憶感覺器官是我們瞭解外界情況的工具，沒有了感覺我們就失去了感知世界、改造世界的能力。

同時它們也是人類打開記憶之門的必經之路，所以訓練感官對於增強記憶力極為重要。

提高感官的敏銳度心理動機是記憶的關鍵濃厚的興趣是記憶的前提敏銳的觀察是記憶的先導豐富的想像是記憶的翅膀勤快的雙手是記憶的保證“嘮叨”的嘴巴是記憶的基礎透徹的理解是記憶的捷徑6.選擇利用最佳時間增強記憶人們常說“時間就是金錢，時間就是效率”，合理利用時間是每個人的願望。

記憶也是建立在時間的基礎上的，合理利用時間，選擇最佳時間進行記憶，將會大大提高我們的記憶效率，增強記憶力。

清醒的頭腦有利於記憶良好的情緒可增強記憶避免在空腹或飽腹時記憶利用點滴時間記憶利用與人討論的時候記憶7.不同的學科用不同的方法增強記憶在成長過程中學生的學習動機、學習態度、學習興趣和學習能力等方面都會得到新的發展。

他們的記憶力逐漸過渡到成熟階段，不但在單位時間內的記憶量隨年齡而持續遞增，而且在記憶目的、內容和方法上也呈現新的特點，因此，不同的學科要用不同的方法增強記憶。

利用聯想巧記語文知識利用竅門強記英語單詞利用規律活記政治知識利用聯繫順記歷史知識利用歌訣樂記地理知識利用關聯巧記數學知識利用口訣牢記物理知識利用實驗精記化學知識8.在日常生活中增強記憶的方法某位大科學家曾經說過，只要是能查到的事情，他就不會用心去記。

這份瀟灑自然很令人羨慕，但在實際生活中我們卻發現，有一個良好的記憶力多麼方便。

即使不一定要把自己的頭腦變成一個資料庫，但某些基本事情的記憶力還是要培養的。

人名與相貌的記憶時間與數位的記憶講話和文章的記憶重要日期和約會的記憶平常瑣事的記憶9.通過健康的飲食和有規律的作息增強記憶大腦是記憶的場所，大腦細胞活動需要大量的能量。

雖然大腦的重量只占人體總重量的2%-3%，但大腦消耗的能量卻占食物所產生的總能量的20%。

因此，充足的營養，是保證大腦正常活動、增強記憶力所必需的。

科學家們做了大量的研究後，發現健康的飲食和規律的作息時間可以增強記憶。

<<學生超強記憶法>>

大腦所必需的營養物質豐富多彩的健腦食品健腦飲食的實用配方科學的飲食結構是健腦的關鍵健腦食品可以提高記憶力睡眠有利於增強記憶精神放鬆有利於增強記憶做“ 大腦操 ”有利於增強記憶

<<學生超強記憶法>>

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>