第一图书网, tushu007.com

<<超强记忆训练手册>>

图书基本信息

书名：<<超强记忆训练手册>>

13位ISBN编号：9787506426244

10位ISBN编号：7506426242

出版时间：2003-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：王擎天 林英芸

页数：259

字数：126000

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

内容概要

用记忆力开发潜能，大脑是最佳资讯储存处。
台湾知名数学博士、教育家以其20余年的教学经验，告诉您记忆术的神奇效率，书中不仅介绍了许许多多的学习秘诀、听课秘诀、考试秘诀以及做笔记的秘诀，还介绍了增强记忆的训练方法及规律。
强调不要单纯为考试而读书，那样就失去了学习本身的意义和真谛，希望大家掌握方法，不要死啃强记，要变被动为主动，以一种轻松愉快的态度参与学习，相信此书一定能够帮助你实现每次考试和挑战都能成功的心愿。

作者简介

王擎天，UCLA数学博士，台湾知名数学教授、教改先锋。
提倡学生们应在欢愉的气氛中轻松学习；在授课时不断鼓励学生把握效率、发挥潜能、挑战自己。

林英芸，台湾师范大学教育系毕业，美国路易斯安那州立大学教育学硕士。
著有《轻松有效的读书方法》等书，为岛内知名的

书籍目录

第一法　消除自卑感第二法　分析效率不高的原因第三法　学习的五种秘诀第四法　发现成绩下降的原因第法　把握“效率三要素”第六法　把教科书当做最好的参考书第七法　让笔记本发挥辞典的功能第八法　有问要赶快解决第九法　多写几次就能记住第十法　利用三种小道具专心读书第十一法　良好的读书环境——书房第十二法　把噪音赶走第十三法　适合读书的温度和湿度第十四法　拥有不伤眼睛的照明条件第十五法听课的五种秘诀第十六法　挑战自己的最高记录第十七法　不同的学科要有不同的整理方法第十八法　七种整理法第十九法　学习进步三秘诀第二十法　实行“活用个性”的读书方法第二十一法　克服低潮的五种秘诀第二十二法　考试必胜四诀第二十三法　增强记忆力的条件和要诀第二十四法　考满分的七大秘诀第二十五法　有助记忆的五种方法和记忆法的种类第二十六法　做个“笔记高手”超强记忆必读手册

章节摘录

书摘　以下将要说到的五种秘诀，看起来似乎很简单，但做起来却并不容易。
如果意志不坚定的话，很可能会半途而废，以致功败垂成。
　如果能在一段时间内，稍微约束一下自己，使自己按这些“秘诀”办事，并养成习惯，那么成绩就会日渐上升。
一旦做到这一点，就相当于已经上了轨道，以后的工作只是顺着这些轨道而行，学习效率会大大增强。
　下面就是学习的五种秘诀。
　(一)听课时当场了解　听课这一环节对于学习是相当重要的，如果要想做到听课时能胸有成竹并对重点内容了解的话，则要在上课之前做好预习工作。
预习是达到以上目的的保证。
　听课时必须做到当堂内容当堂消化，不懂的地方一定要当场就问，直到完全听懂为止。
　(二)趁未忘记时反复练习　听课时即使做到当堂内容当堂理解了，时间一久，也难免遗忘。
人的头脑不是机器，你想一次完完全全地牢记某种知识，永不遗忘，是不太可能的。
　克服这种情况的一个好办法是趁没有完全忘记之前，不断地重复这种记忆，使其在大脑中留下深刻的印象。
复习的方法有以下四种：　(1)当天学习的功课，当天就做第一次复习；　(2)一周之内做第二次复习；　(3)一个月之内做第三次复习；　(4)考试之前，做最后的复习。
　但是，对于特别难的问题，则要视情况增加复习的次数。
　通过如上的反复复习，相信再难的问题也能牢记脑中。
　(三)舍安逸，取渐进　“预习时仅看些简明扼要的参考书。
”　“平时做练习，自己不去思考，直接看答案或者借同学的练习本一抄了事。
”　“考试前押题碰运气，而不是认真复习。
”　你是不是经常采用这些轻松安逸的学习方法?很多人都犯了这个毛病，这是人性的一个弱点。
采用这些方法，只是图一时的轻便和逍遥，日子一久，你的能力就在不知不觉中下降，再想迎头赶上就较困难了。
　读书如同学习任何技能，不从最基础的地方做起，不奠定一个稳固的基础的话，则难以达到很高的境界，说不定只到某个阶段，就寸步难行了。
如同盖房子一样，基础不牢的话，则轻微的地震就可将其震垮。
　(四)掌握每种学科的学习要领　每种学科都有其效率最高的学习要领。
比如数学的学习要领就不适用于语文；英文的学习要领运用于社会科学也会格格不入。
　一般人都不太了解这个道理，将一种学习要领运用于所有的学科，这就难免感到吃力和效率不高了。
　根深蒂固的学习习惯，除非断然拿出决心，是难得一下子完全改变过来的。
你应该多参考周围同学的学习要领和老师、前辈的经验，趁现在赶紧纠正以前错误的学习习惯。
　(五)运用优越感产生读书兴趣　每个人或多或少地都有点自卑感，这对一个人能力的发挥来说是个很大的障碍，你必须想办法完全克服它。
　比如，在上某门课程之前，特别下一点功夫将其钻研到比老师将要讲的还要深入、详细的程度，那么在上这门课的时候，你就会产生一种优越感，从而对其产生前所未有的兴趣。
　这样一来，你的那些以前从未发现的潜在才能就会逐渐显现出来，使成绩日渐上升，学习的兴趣与意愿也会随之进一步增加。
　良好的学习环境对于学习效率的提高是很重要的。
这里所说的学习环境，指的是功课房或称书房。
一个良好的书房有助于学习的进步。
　学习要尽可能设在安静而且进出入较少的地方，可是一般的家庭是难以做到这一点的，于是只好靠自己尽量地去创造了。

比如，随着季节的变换，改变桌子或书架的位置，或是利用布帘把房间隔开，使自己能够专心看书。
读书的时候，椅子高度适中，姿势也要正确，否则不仅会感到不舒服，容易疲劳，而且有害健康。
为了消除不舒服的感觉，脚下可放一堆旧杂志或一个小凳子，椅子上也放个坐垫什么的，这样一来，姿势正确，坐得舒服，就不至于很快感到疲劳不堪，读起书来也轻松多了。
保持书房的洁净也很重要。
桌子上应只放当时读书必用的东西。
每天都要清理一遍，收拾得井井有条。
书桌上可放个花瓶，插些时令的鲜花或是一些较小的观赏植物，这样可给书房带来一种非常清新的气息，有助于脑筋疲劳的恢复。
在这样一个洁净、清新的环境里读书，真是一种享受，学习效率势必会大大增强。
第十二法 把噪音赶走 在都市里读书碰到的最头疼的问题就是各种噪音。
有一位老师曾说过，在安静的房间里为学生的考卷评分，一小时可以看30份；如果在沿街的有噪音干扰的房间里工作，只能看10份，而且还感到身心俱疲。
由此可见噪音对人的工作效率的影响。
噪音的来源很多，我们是无法完全消除的，只好采取消极的躲避办法。
例如，设法防止那些噪音传进耳膜，或是等噪音消失了再读书。
随着社会的进步和科技的发展，隔音设备和技术也越来越完善，只要花上一笔钱就可以安装很好的隔音设备。
但是一般家庭是做不到这一点的，所以只好把靠近声源的窗户关掉，或是选个比较安静的地方摆放桌子。
利用前面说过的塞利埃博士三种读书用具之一的耳塞，也可达到隔音的效果。
你不妨试试。
也可以在晚上9点以后，或是清晨时分，四周比较安静的时候来读书。
在噪音多的时候，不妨睡午觉或是休息，尽量找周围环境安静的时候读书。
这里要注意一个原则，即每天至少要睡足七八个小时。
家里经常有杂音，实在无法做功课的人，可以上图书馆，或是跟老师商量，借教室读书，这都是很好的主意。
有不少学生在课后、星期天、假期，组织读书会。
利用教室或图书馆做功课，有疑问的地方，大家互相切磋，这是很值得提倡的一种学习方法。
第二诀——通宵用功的方法 一般人都说：“ 每天要睡足8小时 ”。
或者说：“ 晚上12点以后读书，效率会大打折扣 ”。
这种说法是在告诫学生平时读书要有钡律、有原则。
可是，若为了准备考试，是完全可以通宵猛学一阵的。
但是必须强调，这一方法对那些强调应用能力的学科是起不了什么作用的。
所以，在考试时间公布以后，就把白天和晚上要做的作业，分为两部分，晚上可安排些记忆性强的科目。
如果隔天要考应用问题较多的学科，考试前夕就不要熬夜，早点睡觉，以保证第二天精力充沛，这很重要。
即使熬夜看书，也不能整夜不睡，否则脑袋昏昏沉沉的，效果会更不好。
因此，我们就需要研究一套既不影响第二天的精神，又能发挥最大效率的“ 通宵读书法 ”。
实行这个方法的关键在于“ 小盹 ”，也就是说，在一天中的某个时候，必须熟睡一两个小时。
小睡的时间有三种： (1)前一天黄昏时小睡一番； (2)夜间12点睡觉，凌晨3点即起； (3)用功到早晨3点，然后睡到早餐时间。
你可以在以上的方法中择一而行，要选择那些： (1)适合自己的体力和习惯的方式； (2)家庭环境所允许的方式； (3)容易实行的方式。
这里所说的小睡不同于“ 打瞌睡 ”。

靠在椅子上或伏在桌上瞌睡，反而会增加疲劳感。
所以，务必躺在床上舒舒服服地熟睡——虽然时间不长，但确实有益处。
睡觉之前，要请家人按时把自己叫醒，或者使用小闹钟。
千万记住，小睡只能睡一两个小时，否则除非睡五六个小时，才可以完全清醒过来。
起来后，马上洗个脸，坐到椅子上，整理整理桌上的东西，这样动动全身，睡意立消，精神就来了。
小盹之后，你就不必担心睡眠是否充足，完全可以放心地开始你“通宵用功”的战术了。
以年轻人的体力，实行小睡一两小时的方法，是可熬一两次夜的，考完之后再补觉就是了。
……

媒体关注与评论

原序一般人都把学业成绩不好的原因归结为脑筋太笨对这种偏见，我实在不敢苟同。
一个人的天分对学习成绩的影响不是一点没有，但是，所占的比例并不大，最重要的是要靠“灵活运用的能力。
”我曾经对学习优秀的学生做过一番调查，发现他们学习优秀的原因，在于他们都具有这种“灵活运用的能力”，毫无例外。
相反，有些学生虽然智商很高，然而由于缺乏这种“灵活运用的能力”，成绩只是徘徊在中等以下，一点也不突出。
天分是天生的，这一点我们无法改变，然而，“灵活运用的能力”却完全可以靠后天的培养，借助于系统化的训练，使其发挥惊人的效应。
所以，要想使学习成绩有很大的突破、飞跃和提高，必须遵循科学的方法，正确地使用脑筋。
与其把时间浪费在毫无效率的学习上，不如在较短的时间内掌握一些宏观有效的科学方法，然后用它们来指导自己的学习实践，以期收到事半功倍的效果，真正做到“出乎其类、拔科其萃”，满足自己的意愿、需求和理想。
本书在这方面提供了非常新颖可行的最佳方法，但愿在它的引导下，能够充分地发挥出你的潜能，帮助你实现每次考试和挑战都能成功的心愿！

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