第一图书网, tushu007.com

# <<会学还得会记>>

## 图书基本信息

书名：<<会学还得会记>>

13位ISBN编号：9787535863089

10位ISBN编号：7535863086

出版时间：2011-9

出版时间：湖南少儿

作者：李放龙

页数：197

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

## 前言

在中学阶段，学生学习成绩的好坏与是否掌握科学的记忆方法有着密切联系。
因此，创造性地总结和运用适合自己的记忆方法，你将会获得事半功倍的效果。
　现代社会知识剧增，更新加速，时代对我们提出了越来越严格、越来越多样化的学习要求，只凭“铁杵磨绣针，功到自然成”的方式进行学习，已经难以适应社会的发展要求。
如今，学习的效果绝不仅仅取决于勤奋、刻苦，也不单纯跟所花费的时间、精力成正比，更主要的是要有学习效率。
学习效率从何而来？
爱因斯坦的公式“W=X+Y+Z”给了我们有益的启示。
这里，W代表成功；X代表勤奋；Z代表不浪费时间，少说废话；Y代表方法。
勤奋和惜时的效果往往受方法的制约，方法好能起到增加的作用，方法不好则会起到抵消的作用。
因此，只有掌握科学的学习方法，才能保证学习的成功。
　掌握科学的记忆方法是提高学习能力的重要环节。
因为我们所有的知识都是建立在记忆的基础上的。
柏拉图曾这样说过：“所有的知识不过是记忆。
”而西塞罗在谈到记忆力时认为：“记忆是一切事物的宝藏和卫士。
”一个有力的例子足以证明这一点，如果你记不起字母表中26个字母的发音，你就没法学习。
现代社会上有种贬低记忆作用的偏见，认为当今是要求培养创造型人才的时代，不应强调记忆，应该注意创造性思维的培养和发展。
这种似是而非的观点，实际上是把记忆和思维对立起来。
要知道，没有记忆提供的充足的材料，思维活动的效率就会大大降低，很难想象一个知识贫乏的人，会有高效率的思维活动。
如果光记不思，必然是茫无所得；如果光思不记，结果仍然是没有效果的。
总之，不要把记忆等同于死记硬背；相反，科学的记忆就是反对死记硬背。
　在信息时代，我们唯一的希望就是找到科学、快速的记忆方法，这样我们才能掌握许多我们需要去记忆的信息。
为了帮助广大中学生认识到记忆方法对学习的重要作用，并使他们快速地掌握实用、有效的记忆方法，我们收集、整理了几十种中学生必须了解和掌握的记忆方法，内容既包括培养记忆能力的一般规律，也有针对中学各科知识的记忆窍门。
掌握了这些记忆方法，你的学习效率一定会大大提高，学习成绩也一定会有一个大的飞跃。

## 内容概要

我们的学习中，方方面面都离不开记忆。
拿英语来说，我们学了一遍又一遍，时间花了不少，东西却没学到，不是没学到而是没有记到脑子里面，为什么会记不住？
一句说：“方法不对，努力白费。
”语文，更不用说了，90%都靠记忆啦！
那些高考满分作文，哪个不是靠旁征博引典故，举例，故事，诗文，名言警句等材料通过自己的构思组织起来的。
其他科目也是如此。

所以，提高记忆力是迅速提高成绩的关键所在。
本书用轻松、易读的案例故事，让大家认识到记忆的重要性，然后分科目介绍记忆的方法，让大家在短短的14天时间就能掌握有效的记忆方法，成为记忆高手。

第一图书网, tushu007.com

# <<会学还得会记>>

## 书籍目录

准备篇
第一章　你必须知道的记忆常识
记忆是什么
形形色色的记忆类型
大脑的四个记忆高潮
记忆的遗忘规律
衡量记忆力好坏的标准
测测你的记忆力
第二章　学得好不如记得巧
中学生记忆力大调查
记忆力不佳的原因
提高成绩，90%靠记忆
学得好还要记得巧
第三章　做好提高记忆力的准备
“我也能成为记忆高手”
记忆要有目标和计划
挖掘你的记忆潜能
健康饮食，为大脑“加油”
充足睡眠，提高记忆力的保证
方法篇
第一章　预习时要记些什么
课前记忆：读书三遍＋总结一次
课前预习分五步走
课堂类型各异，记忆方法不同
提高记忆力的提纲预习法
抓牢课本知识的厚薄读书法
预习切忌分不清主次与轻重
第二章　课堂上的记忆技巧
“五到”法帮你把课堂知识全记牢
不能忽略的开头和结尾
紧跟老师讲课的思路
好记性不如烂笔头
千万不要把听课变成“听记”
记方法比记知识更重要
不要把所有努力都留到课后
善用课后的“黄金两分钟”
第三章　复习是记忆之母
课后复习必须趁热打铁
最为有效的“过电影”式记忆法
头尾记忆法，一头一尾最关键
过度记忆法，记忆效果最佳
相互复习法让你事半功倍
最好用的课本目录记忆法
力求精细的“五遍读书法”
整理课堂笔记六步法

把工具书当成复习提纲
化整为零的“吃甘蔗”记忆法
灵活方便的卡片式笔记法
第四章　高效的应试记忆方法
让临阵磨枪更有效果
养成写小纸条的习惯
有效的考前“减肥”记忆法
试卷和教科书的“角色互换”法
实战篇
第一章　记忆语文知识的8种好方法
掌握语文知识的几种途径
造句法巧妙记忆多音字
常用词语、成语积累有窍门
掌握词义不能死记硬背
快速背诵古诗的四种方法
作家作品的最佳记忆方法
联想记忆法巧记语文知识
“压缩饼干法”记忆作文素材
第二章　学好数学应该记什么
数学成绩差，就差在基础
理解记忆，掌握概念和定理
课本例题都要“背”下来
简单好用的列表记忆法
“重、精、巧”法记数学
提高数学智商的数学日记法
第三章　学英语可以很轻松
1小时记100个英语单词不是梦
最强的单词记忆法——五步背单词
意境结合法记忆英语单词
睡前醒后是记单词的最佳时间
英语复习时要强攻词汇表
摘录法轻松解决难点短语
通读、做题、备查，记忆语法三部曲
五步法轻松背诵英语课文
五遍听音法快速提高英语能力
背哪些范文能写好作文
第四章　学好物理、化学的记忆技巧
物理记忆要在“懂”字上下工夫
从易混淆的物理知识入手
利用口诀牢记物理知识
观察记忆，让你记得更牢
掌握化学用语，强化记忆工具
“对比＋归纳”，巧妙记忆零散知识
利用成语巧记化学反应式
最受欢迎的“谐音联想记忆法”
“概括＋缩略”，减轻化学记忆负担
专题总结法，熟读化学课本

第一图书网, tushu007.com


第五章　历史、政治得高分的记忆方法
代入公式，用理科的学习方法记历史
分段浓缩法，记得少也能记得牢
构建网络，条例清晰记得牢
利用联想记忆法记历史知识
“演算纸”学习法攻克薄弱环节
最有效的谚语助记法
对比异同，归纳整理助记忆
放眼天下，回归课本
第六章　地理、生物的记忆技巧
歌诀法巧记地理知识
掌握地名特征，杜绝死记硬背
妙用地图，转换地理知识形式
妙用联想，趣味记忆
动手实践，记忆生物知识
概括记忆，轻松学好生物课
比较记忆，记得少也能考得好

## 章节摘录

学得好还要记得巧　21世纪，人类进入一个崭新的时代，以知识经济为主的社会经济模式展现在人们面前，人们需要更快、更多、更牢固地学习、掌握各类知识。
人们对时间和知识的渴求从来没有像今天这样迫切过。
时间就是金钱！
知识就是金钱！
在今天，知识的价值更是淋漓尽致地表现出来。
谁能在最短的时间内掌握一门知识或技能，谁就会成为新世纪社会的排头兵。
而缩短学习时间最快捷的方式，就是要掌握快速记忆的方法，缩短记忆时间，在短时间内记忆、掌握大量内容。
　古今中外，大凡在社会各个领域中有所建树的人，大都具有很强的记忆力。
可以说要想成就一番事业，如果没有良好的记忆力作保证，是很难的。
尤其处于现今信息大爆炸的时代，要想不被社会淘汰，就得不断学习，终身学习。
而面对那么多需要记忆的东西，若采用古老枯燥、死记硬背的笨方法，很难想象何时才能达到既定的目标。
除非有坚强的毅力作保证，否则大多会半途而废。
不掌握科学、快速的记忆方法，费时费力的老牛拉破车的学习速度又怎能跟上信息时代的步伐呢？
　在平常的学习中，很多同学总是认为只要刻苦学习，便能把学习成绩提上去，但事实并非如此。
那些成绩优异的同学并没有用更多的时间去学习，而是掌握了好的记忆方法，才使得学习成绩不断地提高。
所以，不要总觉得学不好是因为自己的记忆力太差。
其实，最重要的是掌握适合自己的记忆方法。
下面告诉大家一些记忆时应该遵循的原则。
　(1)理解是记忆的基础　理解之所以能提高记忆效率，是因为理解可以使所学的新知识与过去已知的知识紧密联系起来，并使新知识纳入已有的知识体系。
理解得越深刻，越有利于记忆。
理解是记忆的前提，反过来记忆又有助于理解。
脑子里装的知识越多、越长久，接受新知识的能力就越强。
知识丰富的人，往往是记忆力很强的人。
　(2)科学用脑　记忆是大脑多种感官紧张活动的过程，用脑过度，脑神经就会因疲劳而受到抑制，记忆效果也随之大打折扣。
读书是一项复杂的脑力活动，长时间单一地学习一种内容，会导致脑力下降；但若能适时更换学习内容，使大脑神经活动得到合理调剂，则可维持较高的水平。
此外，在学习间隙参与一些文体活动等，也有益于消除疲劳，恢复精力。
总之，学会科学用脑，使大脑在不断的调节中处于良好的高效运转状态，是提高记忆力的关键。
　(3)要有信心和毅力　保持良好的记忆力，主要是要有信心和毅力。
有的人总担心自己的记忆力不好，学习时对自己的记忆力没有信心，往往因此而影响记忆效果。
相反，如果你有一定要记住的信念，那么在学习中即便碰到困难，你也能想办法克服，完成学习任务。
　(4)张开联想的翅膀　客观事物之间存在着广泛的联系，人们认识客观事物时，在头脑中形成的复杂的知识结构也存在着系统的联系。
回忆是记忆的表现形式之一，而回忆又常表现为联想的形式。
例如，提起一个人的名字便可联想到他的一言一行；听到《黄河大合唱》，便会想到冼星海。
而有意识地进行联想又是提高记忆力的真正秘诀。
　其实，有效的记忆方法很多，如谐音记忆法、口诀记忆法、趣味记忆法等。
只要掌握了这些有效的记忆方法，并不断进行应用和总结，我们就能不断地提高自己的记忆力。

试一试，用尽可能短的时间背下一篇散文，并且总结最适合自己的记忆方法。
记住：一定要对自己充满信心，充分开发自尸的潜能。
P24-26

## 编辑推荐

分数不是学出来的，是考出来的！
考试不可怕，可怕的是没方法！
你必须知道的高分生考试成功的秘诀。
　会学习的人不一定会考试，考试也要讲究方法和技巧。
什么样的斧子砍什么样的树，成不成功，要看你的方法得不得当。
　在考试中，有哪些好的方法和技巧呢？
李放龙编著的这本《会学还得会记——掌握记忆方法才能获得好成绩》，会告诉你！

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