第一图书网, tushu007.com

<<心理学家支招>>

图书基本信息

书名：<<心理学家支招>>

13位ISBN编号：9787562157410

10位ISBN编号：7562157413

出版时间：2012-6

出版时间：王冬梅、 李红 西南师范大学出版社 (2012-06出版)

作者：王冬梅 著

页数：165

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

你在为自己经常忘记学过的东西而郁闷吗？
你知道人为什么会遗忘吗？
你知道什么是“艾宾浩斯记忆遗忘曲线”吗？
这些问题都并不神秘。
学习和人的大脑有着非常密切的联系。
只有了解自己的心理特点，了解自己的学习风格，了解自己的记忆特点，才能找到适合自己的复习方法，从而提高学习的效率。
跟朋友一起读读吧，轻松应对繁重的蔓习！

书籍目录

引言1 知识篇：关于复习的心理学秘密1.1 人脑与学习：你聪明吗1.2 大脑皮层活动的基本工作原理与复习1.3 生物节律现象与复习1.4 遗忘曲线对复习活动的启示1.5 心理学家对复习活动的启示1.6 记忆与复习2 思考篇：复习中最容易犯的错误2.1 不遵循艾宾浩斯的遗忘规律2.2 复习方法单2.3 不了解自己的记忆优势2.4 不善于将知识系统化2.5 不注重情绪对复习的作用2.6 忽视给予大脑足够的营养2.7 不分主次，死记硬背2.8 不会分类复习2.9 不会做笔记3 提高篇：教你科学的复习策略3.1 及时复习法：让你事半功倍3.2 集中复习与分散复习相结合3.3 过度学习法：“过”优于“不及”3.4 知识系统化：让学习变得有意义3.5 多通道协同记忆：五官都是宝3.6 尝试回忆法：神奇的“过电影”3.7 学习目标训I练：有的放矢4 完善篇：找寻你自己的复习方法4.1 了解你的学习风格4.2 测试你的记忆风格4.3 测一测你的注意力4.4 测一测：你会管理时间吗4.5 学会注意策略4.6 学会组织策略4.7 学会时间管理策略4.8 学会精加工策略4.9 学会记忆策略4.10 学会管理你的学习环境

编辑推荐

《心理学家支招--高效复习方法训练手册/呵护心理健康学习提升系列/青少年心理成长护航丛书》编著者王冬梅等。
　你在为自己经常忘记学过的东西而郁闷吗？
你知道人为什么会遗忘吗？
你知道什么是“ 艾宾浩斯记忆遗忘曲线 ”吗？
这些问题都并不神秘。
学习和人的大脑有着非常密切的联系。
只有了解自己的心理特点，了解自己的学习风格，了解自己的记忆特点，才能找到适合自己的复习方法，从而提高学习的效率。
跟朋友一起读读吧，轻松应对繁重的蔓习!

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