

<<快速记忆技巧>>

图书基本信息

书名：<<快速记忆技巧>>

13位ISBN编号：9787801031662

10位ISBN编号：7801031660

出版时间：1999-01-01

出版单位：商务印书馆国际有限公司

作者：多湖辉

页数：201

译者：王彦花

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>

## <<快速记忆技巧>>

### 内容概要

#### 前言

多湖辉教授生于1926年，曾任东京工业大学、  
千葉大学教授及千葉大学附属小学校长。

他不仅是

一位杰出的日本心理学教育家、企业管理顾问，同时  
也是一位影响颇大的作家。

他平时除致力于写作之

外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合  
演讲，深受日本大众的欢迎。

多湖辉教授著作颇丰，其中以“头脑开发”和  
“

## <<快速记忆技巧>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 你的记忆力可成倍提高

1暗暗告诫自己“我能记住”便可增强记忆力

2“兴趣”是记忆的“食欲增进剂”

3伴随激动的记忆不易忘记

4没有记忆的愿望就难以记住

5集中精力记忆将使记忆更准确

6将所记忆的内容进行分类整理是记忆的第一步

7年龄不同，记忆的方法也不同

8记忆顺序应配合大脑周期

9反复应用可加深记忆

10仔细观察记忆内容的特征

11和已知的内容结合起来记忆会记得更牢固

12对于相似的信息，找出二者之间的区别便有利于记忆

13结合相关信息进行系统记忆效果会更好

14不进行反复记忆很难做到牢记

15理解后的记忆比死记硬背效果好

16无用的记忆不仅是无用还会妨碍其他的记忆

17减轻大脑记忆的负担

18考虑记忆技巧本身便能使记忆力倍增

19知识之间的网络一旦建立起来记忆过的知识就会充分发挥作用

20如果形成了牢固的记忆之“核”，记忆就会像滚雪球一样不断扩大

21以科学的方法记忆可永记不忘

#### 第二章 临时突击性记忆法

22打哈欠或伸懒腰均可促进记忆

23“书写”不仅能促使大脑记忆也可让手“记忆”

24配合身体的动作 利用节奏进行记忆

25读出声音，让嘴巴记忆

26无心记忆时 可为记忆做些准备工作

27首先只记忆重要事项 形成记忆的框架

28用红笔将重点明显地标出来可加深记忆

## <<快速记忆技巧>>

- 29拥挤不堪的电车 公共汽车是进行背诵的极好场所
  - 30找出自己大脑最清醒的时间集中进行记忆
  - 31空腹和饭后记忆力较差
  - 32重要的内容应在学习刚刚开始和即将结束时记忆
  - 33将复杂的内容条理化, 有助于记忆
  - 34分批记忆可提高记忆效果
  - 35限时进行记忆可使精力高度集中
  - 36记忆时适时休息比连续记忆效果好
  - 37不得不进行大量记忆时 应先记忆容易记忆的部分
  - 38把分散精力的原因转化为促进记忆的动力
  - 39背诵时 桌子上不要放置其他无关的东西
  - 40听着古典音乐进行记忆可避免分散精力
  - 41彻夜不眠会影响记忆
  - 42把要记忆的内容与自己感兴趣或关心的事情结合起来, 有助于记忆
  - 43使用英文字典可学到地道的英语
  - 44如果长时间连续记忆 效果会明显下降
  - 45学习初期记忆不宜过量 这便是记忆的秘诀
  - 46为避免学习初期出现的错误 应暂时停止学习
  - 47记忆时想到考试有助于记忆
  - 48学习疲劳时应改变一下环境
  - 49有时降低要求也可促进记忆
  - 50学习时在身边放置自己熟悉的心爱之物有助于记忆
  - 51付出辛苦获得的知识容易记忆
  - 52即使只学习了一个晚上, 如果第二天早上再浏览一遍也可加深记忆
  - 53笔记越精简越有助于整体记忆
- ### 第三章 将所有知识“一网打尽”的多记技巧
- 54如果与愉快的事情联系起来记忆 记忆力将是无限的
  - 55与其他知识进行纵向或横向联系可加深记忆
  - 56记忆顺序时, 可与有固定顺序的参照物对照起来进行
  - 57把要记忆的词编成故事以便于记忆

## <<快速记忆技巧>>

- 58利用连接词记忆可收到很好的效果
  - 59如何记忆历史人物
  - 60如何记忆相似的汉字
  - 61把部分词的第一个字母排列起来组成一句话进行记忆
  - 62以四倍的时间背诵
  - 63所记忆的内容与联想物之间的距离越大越有助于记忆
  - 64以“退一步，进两步”的方法可使记忆快速、准确
  - 65“直接反复法”有助于记忆
  - 66赋予数字某种意义更容易记忆
  - 67核对记忆内容的准确性可增强记忆
  - 68要记住考试中出现的错误
  - 69通过传记或历史小说懂得一些插曲有助于记忆历史
  - 70使用适合自己的参考书有助于记忆
  - 71将记忆的内容图表化可进行整体记忆
  - 72如与现实生活相联系 难记的内容也容易被记住
  - 73利用卡片进行记忆会收到良好的效果
  - 74把历史改写成戏剧
  - 75将教科书上的重要部分遮盖起来进行反复记忆，会收到良好效果
  - 76在心中多次重复可加深记忆
  - 77背诵对整体记忆有效
  - 78教科书或参考书最少要读三遍才能牢固记忆
  - 79一时想不起所记忆的内容时可回忆整体“形状”
  - 80在房间各处贴上字条可帮助记忆
  - 81将相关内容都表示在一张大纸上有助于记忆
  - 82录下自己的声音有助于记忆
  - 83以奇特的方式记忆可使记忆持久
- 第四章 能保持深刻记忆并可很快回想起来的记忆技巧
- 84进行“逆向”记忆可使记忆更加牢固
  - 85要回忆起遗忘了的内容 先想想这些内容所在的位置
  - 86闭着眼睛记忆可使记忆更加牢固
  - 87将自己记忆的内容教给别人可加深记忆
  - 88在厕所或浴室放置一本固定的书

## <<快速记忆技巧>>

- 89 当在电车中记忆时 每到一站看看窗外的景色有助于将来回忆
- 90 记下记忆时所反复的次数可强化记忆
- 91 通过与朋友的谈话来确认知识 会使记忆更加牢固
- 92 在交谈中加入想记忆的英文单词有助于记忆
- 93 用不同的颜色区分记忆的难易度 有利于将来的复习
- 94 可结合原语记忆那些容易混淆的外国人名、地名
- 95 对遗忘了的内容可通过相关事项进行回忆
- 96 一本多用可提高学习效果
- 97 反复记忆已记住的内容
- 98 将新词语或专用名词运用到日常生活中有助于记忆
- 99 夜里睡不着觉时, 可以起来学习
- 100 “尚未完成”的意识有助于记忆
- 101 采取“以错误纠正错误”的学习方法
- 102 复习时可以不按记忆时的顺序进行
- 103 长时间记忆相同的内容时 中间适当地休息可提高记忆效果
- 104 对记忆过的内容可通过自问自答的形式加深记忆
- 105 九小时之内复习十分钟胜过十日后复习一小时
- 106 同样的内容以不同的形式进行复习有利于记忆
- 107 参考书的目录可以使零散的记忆系统化, 有助于记忆
- 108 必须记住并纠正考试中出现的错误
- 109 索引是检查记忆效果最好的核对表
- 110 找到几个“联想锁链”的交点便可唤起忘却了的记忆
- 111 当突然想不起来时 可以按拼音顺序去回忆
- 112 必要时敲敲头也有助于回忆
- 113 杂音、噪音也可以成为回忆的线索
- 114 拘泥于记忆技巧反而有害

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>