

<<学生记忆学习法>>

图书基本信息

书名：<<学生记忆学习法>>

13位ISBN编号：9787802136786

10位ISBN编号：7802136784

出版时间：2009-7

出版时间：海潮出版社

作者：王静

页数：304

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>

## <<学生记忆学习法>>

### 前言

作为父母，您是否殷切地期望自己的孩子取得优秀的学习成绩，将来考上理想的学校，成为栋梁之才？

您是否因为孩子几经努力仍然学习成绩平平而苦恼，而自己又无计可施？

作为学生，你是否经常觉得学过的东西很快就忘得一干二净。

老师讲过的题目转眼就忘？

你是否因此而觉得自己好象比别人笨一些呢？

其实，人与人之间的智商相差并不大。

成绩的好坏很大程度上决定于记忆力的好坏。

只要您稍加留意，就不难发现，良好的记忆力是每个成绩优秀学生的必备特质。

据权威统计，78%的学生成绩不好的主要原因是记忆力欠佳：学过的东西记不住。

或者平时记得好好的，一到考试就忘了。

而在这78%的学生中，接近100%并非缺乏记忆的天赋，而是没有掌握正确的记忆方法。

## <<学生记忆学习法>>

### 内容概要

记忆力的好坏，往往是学业、事业成功与否的关键。

古希腊的思想家亚里士多德就曾经说过“记忆是智慧之母”。

他曾为他的学生亚历山大大帝记忆力的提高下过一番工夫，因而帮助亚历山大开创了历史上第一个横跨欧、亚、非的大帝国。

如果你希望提高自己的记忆力，做一个博闻强识的人，那么你不妨读读本书。

相信你会获益匪浅。

本书着重回答了如何提高青少年记忆力这个困扰众多家长、学生的问题。

本书从与记忆力有关的各种能力谈起，探讨了人类记忆力的机理。

重点谈了增强记忆力的常规方法、辅助方法、如何利用各种感官增强记忆力、增强记忆力的最佳时间和环境。

也谈到了在各门学科中如何用不同的方法来增强记忆。

在日常生活中怎样运用不同记忆方法。

只要掌握了适合自己的正确记忆方法和学习方法，接受能力便明显超人一筹，学习成绩自然也就上去了。

## &lt;&lt;学生记忆学习法&gt;&gt;

## 书籍目录

良好的记忆力是成功的关键 记忆是人类智慧的源泉 记忆是成功人士的强项 记忆的好坏是事业成败的关键 记忆的好坏是学业优劣的基础 记忆是语言能力的保证 了解记忆的本质和规律 了解记忆的本质 记忆的三个阶段 记忆的各种类型 衡量记忆好坏的标准 大脑记忆的遗忘规律 记忆能力的测试方法 记忆力是可以练习的 有趣的记忆增强法 几个影响记忆力的原因 通过常规训练增强记忆 利用系统记忆法增强记忆 利用连锁记忆法增强记忆 利用内在规律增强记忆 利用外在形象增强记忆 利用选择法增强记忆 利用分类归纳增强记忆 利用逻辑联系增强记忆 利用辅助方法增强记忆 利用小卡片增强记忆 利用谐音增强记忆 将内容分类归纳以增强记忆 分轻重缓急以增强记忆 由此及彼以增强记忆 充分利用各种感官增强记忆 提高感官的敏锐度 心理动机是记忆的关键 浓厚的兴趣是记忆的前提 敏锐的观察是记忆的先导 丰富的想象是记忆的翅膀 勤快的双手是记忆的保证 “唠叨”的嘴巴是记忆的基础 透彻的理解是记忆的捷径 选择利用最佳时间增强记忆 清醒的头脑有利于记忆 良好的情绪可增强记忆 避免在空腹或饱腹时记忆 利用点滴时间记忆 利用与人讨论的时候记忆 不同的学科用不同的方法增强记忆 利用联想巧记语文知识 利用窍门强记英语单词 利用规律活记政治知识 利用联系顺记历史知识 利用歌诀乐记地理知识 利用关联巧记数学知识 利用口诀牢记物理知识 利用实验精记化学知识 在日常生活中增强记忆的方法 人名与相貌的记忆 时间与数字的记忆 讲话和文章的记忆 重要日期和约会的记忆 平常琐事的记忆 通过健康的饮食和有规律的作息增强记忆 大脑所必需的营养物质 丰富多彩的健脑食品 健脑饮食的实用配方 科学的饮食结构是健脑的关键 健脑食品可以提高记忆力 睡眠有利于增强记忆 精神放松有利于增强记忆 做“大脑操”有利于增强记忆

## &lt;&lt;学生记忆学习法&gt;&gt;

## 章节摘录

记忆是人类智慧的源泉 自古以来，惊人的记忆力就是取得成功和获得幸福的重要因素之一。当代教育学家爱斯鸠鲁曾经说过：“记忆是智慧之源。

” 有谁想过，如果没有了记忆力，我们的生活将变成什么样子呢？

不可否认，世界将陷入一片混乱。

每个人将不再留恋自己的亲人，刚刚结交的朋友转眼就变成了陌生人。

没有了学习和工作的能力，人类的文明将停滞不前。

很可怕吧？

还好上天在我们出生的时候就赐予了每个人智慧之源——记忆，并且让我们可以通过锻炼来增强它。

那么记忆到底是什么呢？

简而言之，记忆是人们对经验的识记、保持和应用的过程。

从信息论和控制论的观点来看，它是人脑对信息的选择、编码、储存和提取的过程。

就记忆的本质而言，记忆是人脑对经历过的事物的反映。

这种反映是通过识记、保持、再现或再认等方式进行的。

这种反映是一个复杂的心理过程。

通过这个心理过程。

人们可以在头脑中不断地积累和保持个体经验。

由此可以看出，记忆对于人类的生存和发展确实具有决定意义。

没有对过去知识、经验的积累。

我们今天的任何举止都将是盲目的、浑浑噩噩的，失去了自觉的能动性。

不要说向后代传授知识，就连生活也难自理，即使活下来，也没有任何情感，这种生命的存在也就失去了意义。

人之所以能够建立文明是因为能思维，这也是人与其他动物的区别。

由于思维的作用，我们可以把过去的经验以某种潜在形式原封不动地积存下来。

又能根据需要在意识中再现。

这种使过去的经验再现的能力就是记忆。

因此，可以说记忆是思维必不可少的基本功能，无论读多少书，如果就像狗熊掰棒子一样边读边忘，那也只是浪费时间。

可见，记忆对于一切学问都是非常重要的。

因此，说记忆是人类智慧的源泉毫不为过。

记忆是成功人士的强项 记忆力的强弱，对一个人的人生发展有着重要的影响。

古今中外，很多成功的人都具有在某一方面超常的记忆力，他们把这种非凡记忆力看做是个人的一种财富以及事业成功的保障。

某投资大王、亿万富豪曾说：“记忆好，并不一定会让你成功；但记忆不好，甚至是个糊涂虫，就一定不会成功，反而会失败得很难看。

”而在我们生活中，也人常常会因为“忘记了”而导致失败，感到苦恼。

其实记忆力跟其他智力活动一样，都可以经过后天的积极训练得到提高。

古代部族的酋长和祈祷师，拥有很高的权力和智慧。

因为他们运用自己超强的记忆力详细地记住了祖先的遗训，才获得了整个部族的尊敬。

祖先遗留下来的智慧和经验使得他们在碰到各种灾难的时候，能够告知全体部族的人们适当的方法。

对灾难加以处置，保护整个部族的人不受伤害。

世界上有许多不同派别的宗教。

这些宗教都有自己的教主。

他们学问超群，通晓各种事物，对事物也有深入思考的能力，在众人看来简直神乎其神。

因此他们获得了众人的信赖，成为众人推崇的领袖。

他们能够如此神通的原因之一，也是他们拥有了比常人超群的记忆力。

## &lt;&lt;学生记忆学习法&gt;&gt;

关于拿破仑，也流传着不少记忆力的逸事。

传说他能记住他的军队里每一个士兵的相貌和姓名，对正在进行战斗的军队的移动位置，比其他任何人都清楚。

他能准确地记住设置在法国海岸的大炮种类和位置，从而纠正了部下报告中的错误，使部下大为惊奇。此外，法国前邮政大臣也讲述过拿破仑能准确记住邮件的路线和距离的事，像这种零零碎碎的小事连邮政大臣自己恐怕也不知道。

在中国，同样不乏记忆的天才人物。

比如我国东汉有一位名叫贾逵的人，他直到5岁都还不会开口说话。

有一次，他的姐姐听到隔壁的私塾传来琅琅的读书声，就抱着贾逵隔着篱笆倾听。

之后贾逵每天都专心地听着，他的姐姐看了也非常高兴。

到贾逵10岁时，有一次。

他的姐姐听到他正在暗诵五经，就问他说：“我们家这么穷，也没有为你请过老师，你怎么晓得天下有三坟五典（失传的古书名），而且都会背诵呢？”

”贾逵回答说：“记得以前姐姐你抱我到篱笆边，听隔壁的人读书，那时候我把它全部记下来了，再反复地背诵，都不会有任何遗漏。”

”他还将庭院里的桑树皮剥下来，裁成薄片，边诵边写。

经过一年的时间，他已通晓五经及其他史书。

贾逵谙诵五经的事传为美谈，有许多人不远千里而来拜他为师，甚至有人背着儿子来求学，也有人在他家附近租房子住。

当时学生赠给他的礼物，堆满他家的屋子。

而贾逵都是用嘴巴来传授他们，因此，后人称他的讲学方式为“舌耕”。

古今中外。

有超群的记忆力的名家是很多的。

美国的约翰·D·洛克菲勒、安德烈·卡奈基、阿布拉罕·林肯，英国的温斯顿·丘吉尔，哲学家米尔，日本的实业家五岛庆太、小林一三等，据说他们的记忆力都很过人。

然而他们之所以记忆超群，主要也是暗中训练的结果。

何况我们只是普通人，更应付出加倍的努力才行。

记忆的好坏是事业成败的关键 美国的记忆研究学家瑞尔巴克曾说：“一个人如果从同一起点出发而领先于人，进而到达事业的最高峰，主要取决于我们记忆力的好坏”。

瑞尔巴克这句话的意思其实很简单，比如说一个商人，记忆的作用非常明显：首先，他必须尽快记住各家批发商及常用顾客的名字及其有关情况；其次，他应尽快记住每一种商品的购进与卖出价格；再者，他还应尽快记住各种数据、资料及其市场行情。

因此我们完全可以这样说：记忆就是金钱！

商业活动中。

因记忆力差而给业主带来尴尬及巨大损失的事例是屡见不鲜的。

王先生从商已有数载。

却一直打不开局面。

主要原因就是他的记忆力不好。

由于记不住各种数据资料。

他在能够展露自己才能的公开场所都有点怯场，所以每次订销会上，他都必须派秘书出面。

后来。

在朋友的建议下。

他翻阅了许多关于记忆技巧方面的书籍，并在朋友的指导下反复进行实践。

后来竟能在一些大的商会上主持大局了，生意额也从此直线上升。

比过去增长了数十倍。

上面讲的是经营者的事例，下面再来看看普通职员与记忆打交道时的事例吧。

## <<学生记忆学习法>>

假如这里有两个女服务员，一个记忆力很好，另一个记忆力一般。

两人相比。

前者无疑占据着绝对的优势。

记忆力好的服务员就能熟记顾客长相，并且能很快叫出顾客的姓名。

许多人一生奋斗都是为了成功出名，所以人对姓名的爱犹如爱自己的生命，所以记住顾客的姓名是非常重要的。

叫出对方姓名是缩短推销员与客户距离最简单最迅速的方法，再通过适当的沟通，就可在自己和顾客之间建立起彼此良好的“关系”。

一个有经验的推销员都懂得。

这种“关系”在引导消费、推销产品过程中起着不可低估的作用。

其次。

她能记住许多商品的性能、价格及厂家等有关情况。

随时可以为顾客提供有关商品的咨询服务，有问必答。

详尽全面。

从而给顾客留下很好的产品印象。

而记忆力一般的服务员就要依靠客户卡，把客户的一切资料都记录在卡片上，那样就大大地降低了工作效率，也很难赢得顾客的欢心。

众所周知，一名优秀律师必须具备很好的记忆力，他除了必须将法律条文以及与此相关的所有细节熟记于心外，还必须记住与此案相近的各种案例，这样，才能够随时随地地引经据典，使自己立于不败之地。

在法庭辩论中，律师的记忆力是否出众相当重要。

比如，在美国有一位律师，他就是凭借着自己惊人的记忆力一举扭转了辩论中的被动局面，使蒙冤的被告免受牢狱之苦。

事情是这样的，在他所受理的案例开庭不久，原告的证人陈述了证词，气氛顿时紧张起来，旁听者多用鄙夷的目光审视着被告，甚至法官与陪审团成员也都紧锁着眉头。

但此时，这位辩护律师却镇静异常。

他觉得证人的证词颇为可疑，于是。

以平和的语气要求证人多次复述证词。

当证人数次复述后，法官和陪审团也终于明白了其中的奥秘：原来，证词是事先编排、背诵下来的。

证人的每一次复述都分毫不差。

而律师早已用他惊人的记忆力将证词一字不漏地默记了下来，从中发现了疑点。

挽救了被告。

可见，记忆力的好坏在某种程度上决定了我们事业的成败。

## <<学生记忆学习法>>

### 编辑推荐

记忆的能力虽然是我们与生俱来的，但它却不是一成不变的。  
为了帮助您在训练中达到更好的效果。  
我们还精选了几种增强记忆力的辅助方法。  
如利用小卡片增强记忆、利用复读机增强记忆等。



<<学生记忆学习法>>

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>