

<<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>

## &lt;&lt;会学还得会记&gt;&gt;

## 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。

## <<会学还得会记>>

### 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。

## <<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

## <<会学还得会记>>

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

<<会学还得会记>>

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。

<<会学还得会记>>

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，充分开发自己的潜能。

P24-26



## <<会学还得会记>>

### 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>