

<<记忆力提高有方法>>

图书基本信息

书名：<<记忆力提高有方法>>

13位ISBN编号：9787802036017

10位ISBN编号：7802036011

出版时间：2009-1

出版时间：中国妇女

作者：徐珊

页数：218

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>

<<记忆力提高有方法>>

前言

没人能否认，正是因为记忆以及由此形成的符号系统，人类的文明才得以建构和传承。

其问，记忆型塑了我们的知识系统，规训了我们的认识方式，引导着我们的探寻路径。

可以说，人类对文明知识的积累与对记忆技术的追寻相伴相随。

以古罗马人为例，当时社会风行论辩，政治元老与新星、学界前辈同后进都以之为传道授业的利器。

但论辩内容之丰满，知识贮备之庞大，禀赋一般者每每不堪负担。

聪慧的古罗马人遂于记忆实践中发明了“家居记忆法”，对记忆技术予以系统化，以利巩固提高。

此法大略以家居器物为代码，指涉诸多概念内容，说白了就是联想记忆，以家常之物（自然是早已烂熟于心的）同新奇之人、事、物（有具象更有抽象的内容，绝非易记）加以关联，乃至形成记忆序列，使用时能由耳熟能详之符号引出需要表述的内容。

借此，古罗马论辩之术更上层楼，其辩术圭臬，垂范至今。

凡此种种当代人仍行之有效的古老记忆技术，连同近现代的心理學、生理學、醫學等科學研究，日益揭示出记忆密钥神秘背后的“岁影华痕”，使我们在透视记忆的生理机制和心理机制的同时，更有理由、更有信心地征服记忆的雄关。

毫无疑问，当今的信息时代给予了求学者空前的繁难，海量的信息储存与系统的知识建构之间形成了悖论式的需求张力，实践“记忆的效率”以达成“效率的记忆”是现代求学者的必须具备的武艺。

在我看来，前者的意义在于最大程度地挖掘记忆的工具效应；而后者则面临着提供完善的心理机制和智慧机制，以更好地完成记忆选择和能力的提升——学习目的与效果的终极价值。

<<记忆力提高有方法>>

内容概要

对学生来说，学习的最大障碍莫过于记忆力差。怎样克服记忆力差的困难，提高学习和记忆的效果，是每一位家长和学生都关心的问题。《记忆力提高有方法：培养良好记忆力的17个关键词》从17个关键词入手，为家长介绍科学、有效、实用的方法，帮助您的孩子提高记忆力，取得好成绩。

《记忆力提高有方法：培养良好记忆力的17个关键词》适合下列人士阅读：想提高孩子记忆力的广大父母，想提高自己学习效率的初中生、高中生。

<<记忆力提高有方法>>

作者简介

徐珊，上海交通大学文学学士、法学硕士，现就职于外研社，参与多部教育类图书的策划与出版。曾担任重点高校辅导员多年，负责高校学生心理、就业指导以及中学高招咨询等工作，参与教育部中国大学生在线网站建设与运营，长期关注教育热点和学习方法等问题，在《为了孩子》等刊物上发表多篇文章。

<<记忆力提高有方法>>

书籍目录

第一个关键词 自信心——让自己拥有成功的勇气与动力镜头回放关键点阐释关键处点拨 自信是迈向成功的第一步 时刻把握孩子的自信状态 帮助孩子架起自信与成功桥梁的4种方法关键之关键第二个关键词 平衡科目发展——平衡中需求记忆力的突破镜头回放关键点阐释关键处点拨 弥补弱势学科,促使总体成绩显著提高 学会确立自己的优势学科,巩固加强 寻求较满意目标,实现综合分数突破 培养学科特长,实现综合素质全面提高关键之关键第三个关键词 记忆目标及计划——记忆过程的起点镜头回放关键点阐释关键处点拨 记忆过程的起点是制订明确的记忆目标 明确的目标总是配合着翔实的行动计划 目标不同,记忆效果不同 奇迹诞生于细心设计和大胆想象关键之关键第四个关键词 课堂学习——极为重要的45分钟镜头回放关键点阐释关键处点拨关键之关键第五个关键词 解题方法——获取高分的“金钥匙”第六个关键词 科学用脑——轻松有效取得高分的捷径第七个关键词 阅读能力——迈好记忆的第一步第八个关键词 考场状态——与高分最近的距离第九个关键词 压力控制——用感激的心态迎接挑战第十个关键词 情绪管理——攀登分数高峰的秘诀第十一个关键词 复习方法——寻找记忆的捷径之路第十二个关键词 学习环境——营造提高记忆力的乐园第十三个关键词 运动健身——储存更多的健康资产第十四个关键词 饮食营养——为健康的身体带来无限生机第十五个关键词 研读教材、重视作业——抓住记忆的关键环节第十六个关键词 文科理科不一样——有针对性地培养记忆力第十七个关键词 不良记忆习惯——改变它们,你将赢得成功

<<记忆力提高有方法>>

章节摘录

俗话说：“磨刀不误砍柴工。

”上山砍柴的人都希望自己砍的柴越多越好，有的人即便刀钝了、生锈了，仍然不舍得花时间停下来磨一磨，砍柴的速度也就逐渐慢了；而另一些人非常重视自己工具的损耗情况，总是按时打磨和保养，虽然用于砍柴的时间比别人少，但却始终保持工作的高效率，最后砍的柴远远多于其他人。

读书和考试也是一样，仅仅埋头苦读和拼命做题，虽然看似始终处于学习状态，但如果少了对于学习规律的总结、学习技巧的研究，那么获得的效果一定并非最佳。

为什么许多孩子可以学得很轻松，并没有熬夜背书，也不太使用“题海战术”，但成绩却一直很优秀？

主要原因就在于他们的“活学”、“巧学”、“会学”，从而起到“事半功倍”的效果。

书本上的知识点成百上千，需要死记硬背的概念和原理也非常多，但落实到具体题目中，出题的类型却是有章法可循的。

如果孩子能把最主要的题型研究透，形成自己的思维方式，有针对性地复习，可以大大提高复习效率和解题的准确率。

<<记忆力提高有方法>>

编辑推荐

《记忆力提高有方法:培养良好记忆力的17个关键词》由中国妇女出版社出版。
用功不如用心，效率决定效果。

<<记忆力提高有方法>>

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>