

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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，规驯了我们的认识方式，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，连同近现代心理学、生理学、医学等科学研究，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

《记忆力提高有方法:培养良好记忆力的17个关键词》主要内容：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  
第二个关键词 平衡科目发展——平衡中需求记忆力的突破  
第三个关键词 记忆目标及计划——记忆过程的起  
第四个关键词 课堂学习——极为重要的45分钟  
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》

## 精彩短评

1、这款书还是比较适合学生

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)