

<<优秀青少年最想知道>>

图书基本信息

书名：<<优秀青少年最想知道>>

13位ISBN编号：9787513801140

10位ISBN编号：7513801142

出版时间：2011-9

出版时间：华语教学

作者：方洲 编

页数：305

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>

<<优秀青少年最想知道>>

前言

记忆是从感知到思维的桥梁，是想象力驰骋的基地，没有它，就不能有人类的思维。正因为有了记忆，人们才能在不断地认识和改造世界中积累经验、运用经验，也就是说，有了记忆，人们才能在以往反映的基础上进行当前的反映，从而保证了对外界的反映更全面、更深入，保证了人们心理活动的前后统一和连续不断，从而形成了一个发展的过程。

通过记忆，人们丰富了自己的知识，提高了自己的认识能力，也形成了各自的个性心理特征。

所以说，如果把人类认识能力比做核潜艇，那么，记忆就是必不可少的核动力。

幸运的是，对人类如此重要的记忆能力不只是天生的，它也可以通过后天的学习和训练而获得提升。

事实上，许多真正有惊人效果的事情，都是经过系统训练的结果：弹奏一首动听的乐曲，需要训练；写得一手好字，需要训练；说得一口流利的外语，需要训练；成为一个优秀的职业运动员，需要训练……提高我们的记忆力，同样需要训练。

记忆力训练就像我们学游泳，尽管掌握了游泳的理论，知道游泳的正确动作是怎样的，但这时却仍然无法真正去游泳，因为我们的身体肌肉还没有熟练掌握这套游泳动作。

只有通过一段时间的训练，当身体的肌肉已经对这套游泳动作运用自如了，才算是真正学会了游泳。

一进入水中，我们身体的肌肉就会自动做出游泳的动作，我们才可以真正畅快地游起来。

对于记忆力而言，只有经过一段时间的训练，让我们的大脑完全熟悉并掌握了这套记忆动作，在面对记忆材料的时候，大脑才会条件反射般地自然用出这套记忆动作。

因此，记忆力训练的真正目的就在于帮助我们的大脑熟练掌握正确的记忆动作，让我们能够习惯性地任何情况下都使用正确的记忆方法。

这样，当我们遇到需要记忆的东西时，就会自然而然地用出这些正确的记忆方法，我们就可以轻松地记住任何想记的东西。

这时，我们的记忆力也就得到了真正的提高！

当我们的的大脑越熟练地掌握这套记忆动作，我们的记忆力就提高得越快，我们就会越来越能感到记忆力飞跃所带来的快乐。

希望您能从本书中获得这种快乐！

编者

<<优秀青少年最想知道>>

内容概要

本书内容简介：记忆到底是怎么回事？
为什么语文课文总是背不熟？
为什么数学公式总是记不准？
为什么英文单词总是记不牢？
为什么考试前背得滚瓜烂熟的材料，到考试时会忘得无影无踪？
年龄差不多，为什么别人的记忆力总是比我强？

记忆力其实是一种技巧而不是一种天生的能力，打开记忆的大门，掌握记忆的方法，记得快、记得准、记得牢、记得深，别说记不住，想忘也忘不了。

<<优秀青少年最想知道>>

书籍目录

第一章 记忆力可以训练提高

测定你的记忆力和记忆类型

测试你的短期记忆力

任何人都能提高记忆力

记忆能力的简单训练法

把握记忆三步骤

记忆信息的整理和提取

第二章 注意力集中训练

原理：只产生一个兴奋中心

训练：如何集中你的注意力

应用：要注意三个问题

练习

非常测试：测测你的注意力

第三章 记忆力的重复训练

原理：重复就是和遗忘作斗争

训练：组织有效的复习

应用：在学习和生活中别忘了重复记忆

练习

第四章 明确的记忆目标训练

原理：意图是所有记忆和忘记的基础

训练：设定明确的记忆目标

应用：实现记忆目标要靠意志和努力

练习

第五章 理解记忆训练

原理：理解是记忆的前提和基础

训练1：如何实现理解过程

训练2：如何做到理解记忆

应用：先理解后记忆

练习

第六章 多通道协同合作记忆训练

原理：充分调动全身的机能

训练：参与感官越多，记忆越深

应用：将听说读写和实际操作全部结合

练习

第七章 联想记忆训练

原理：联想是由此到彼

训练：根据联想规律的分类记忆

应用：防止遗忘的联想

练习

第八章 规律记忆训练

原理：有规律的东西容易记

训练：如何寻找材料的规律

应用：记忆历史知识、公式和单词

练习

第九章 交际记忆训练

<<优秀青少年最想知道>>

原理：人际交往是信息的“交易所”和“加工厂”

训练1：交谈记忆法

训练2：以教促学记忆法

训练3：争辩记忆法

应用：在交际中记忆，做一个信息开放的人

第十章 特征记忆训练

原理：特征明显的东西易于记忆

训练：通过观察、辨别和发掘找出特征进行记忆

应用：生物、历史、地理小知识和数字特征的记忆

练习

第十一章 口诀记忆训练

原理：分组块记忆，减负担、增趣味

训练：编口诀的方法

应用：记忆文科和理科知识

练习，

第十二章 过度学习记忆训练

原理：过度学习即是强化记忆

训练：过度学习的技巧

应用：过度学习要把握“度”

练习

第十三章 开头和末尾记忆训练

原理：开头和末尾受到的干扰少

应用：运用重视头尾记忆法的技巧

练习

第十四章 图表记忆训练

原理：图表化的东西有利于整体记忆

训练：如何做图表

应用：图表类型范例

练习

第十五章 间隔交替记忆训练

原理：避免大脑疲劳，转移兴奋中心

训练：间隔交替要科学

应用：交叉记忆学英语

练习

第十六章 纠错记忆训练

原理：错误让人记忆深刻

训练：认识、分析、改正错误

应用：改错要有正确心态

练习

第十七章 规定时间记忆训练

原理：急能生智

应用1：对记忆时间的限定要适度

应用2：对环境、身心的要求

应用3：适用的人群和材料

练习，

第十八章 背诵记忆训练

原理：背诵是记忆力的体操

<<优秀青少年最想知道>>

训练1：适机采用机械或理解背诵

训练2：背诵的方法

应用：把背诵与熟记有效地结合

练习

第十九章 形象化记忆训练

原理：直观形象的东西利于记忆

训练：尽量将记忆材料形象化

应用：记忆汉字和英文单词

练习

第二十章 抽象记忆训练

原理：抽象记忆也以理解为基础

训练：提高抽象记忆效果的方法

应用：形象记忆与抽象记忆综合运用效果更好

练习

第二十一章 归类记忆训练

原理：一类的事物便于提取

训练：找出规律性和共同性，记起来就轻松

应用：记忆历史和地理知识

练习

第二十二章 卡片记忆训练

原理：战胜惰性和忘性的武器

训练：卡片的制作和记忆方法

练习

第二十三章 谐音记忆训练

原理：让无意义变得有意义

应用：数字、公式和单词都可以用谐音记忆

练习

第二十四章 系统记忆训练

原理：有系统、有条理的东西易于记忆

训练：把知识放在整个知识系统去记忆

应用：理清历史脉络进行记忆

练习

第二十五章 编码记忆训练

原理：用编码的对应关系进行记忆

训练：对身体或物品编号进行编码记忆

应用：演讲、读书都可用编码

练习

第二十六章 连锁记忆训练

原理：打造一条记忆锁链

训练：巧妙联想，进行连锁记忆

应用：工作、生活和艺术中都可以用连锁法

练习

第二十七章 高诵恬吟提高记忆力训练

原理：出声朗读容易记忆

训练：诵读背诵的方法

应用：名人“读”书

练习

<<优秀青少年最想知道>>

第二十八章 自测记忆训练

原理：加深印象，提高效率

训练：自测记忆的方法

练习

第二十九章 比较记忆训练

原理：比较能深刻理解材料

训练：比较的方法

应用：在英语学习和学前学习上大展身手

第三十章 集中记忆与分散记忆训练

原理：一个是集中兵力打歼灭战，一个是各个击破打伏击战

应用1：集中记忆比较适合英语学习

应用2：分散与集中记忆效果好

练习

第三十一章 整体与部分相结合记忆训练

训练：先整体后部分再整体的记忆

应用1：难度大的材料整体与部分结合记忆

应用2：整体与部分结合适用于运动员

练习

第三十二章 积极态度训练

原理：相信自己能记住就一定能记住

训练1：给自己积极的心理暗示

训练2：培养自信的品质

训练3：转变成为一个乐观主义者

训练4：用快乐和平静来代替压力和烦恼

练习

章节摘录

版权页：插图：比较有对照比较（把同类事物加以对比）、对立比较（把对立的事物放在一起加以对比）、横向比较（找出彼事物和此事物的相同点和不同点）和纵向比较（找出同一事物不同发展阶段的不同点），识记时可根据材料的性质，采用恰当的比较方法。

1.对照比较生活实践以及心理学的实验都提示我们，事物的相似性是发生记忆错误的重要根源之一。

这是由于相似的事物向大脑皮层输入的信息也很相似，因此大脑在处理这些信息时容易发生错误。

换句话说，相似的信息容易在大脑皮层进行的神经活动中发生泛化，不易建立起分化抑制的结果。

为了弄清这个问题，我们还要解释一下泛化和分化抑制的概念。

人的条件反射在形成之初，还不太准确，也不固定。

这时不仅条件刺激物可以引起条件反射，就是与条件刺激物相类似的刺激物也可以引起相同的条件反射。

这就是条件反射的泛化。

用信息论的观点来说就是对相似的信息分辨不清。

但是，如果以后只强化原来的条件刺激物，不强化类似刺激物，慢慢地，对类似刺激物的反应效果就逐渐减弱以至于消失。

这就是说，由于抑制作用而使机体把原来的条件刺激物与类似刺激物分化开了.即把原来的信息和相似信息分化开了，这种现象叫做分化抑制。

<<优秀青少年最想知道>>

媒体关注与评论

一滴墨水可以引发千万人的思考，一本好书可以改变无数人的命运。
——英国著名诗人 拜伦

<<优秀青少年最想知道>>

编辑推荐

<<优秀青少年最想知道>>

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>