

打造智慧训练场，做世界上最聪明的人

★★★
超值金版
29.00
★★★

记忆力

思维力

学习力

大全集

神奇高效的记忆力训练 创新求异的思维力训练
事半功倍的学习力训练

记忆力

思维力

学习力

大全集



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

记忆力 思维力 学习力大全集/吴光远编著. —北京: 新世界出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5104-1734-4

I. ①记… II. ①吴… III. ①中学生-学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 040234 号

记忆力 思维力 学习力大全集

作 者: 吴光远

责任编辑: 任延军

排版设计: 张巧利

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 550千字

印 张: 28

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1734-4

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目 录

Contents

第一篇 神奇高效的记忆力训练

第一章 记忆力可以训练提高

测定你的记忆力和记忆类型	3
测试你的短期记忆力	4
任何人都能提高记忆力	6
记忆能力的简单训练法	7
把握记忆三步骤	8
记忆信息的整理和提取	9
非常测试：测测你的长时记忆力	11

第二章 注意力集中训练

原理：只产生一个兴奋中心	12
训练：如何集中你的注意力	13
应用：要注意三个问题	15
练习	16
非常测试：测测你的注意力	16

第三章 记忆力的重复训练

原理：重复就是和遗忘作斗争	20
训练：组织有效的复习	21
应用：在学习和生活中别忘了重复记忆	22
练习	22

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	24
训练：设定明确的记忆目标	25
应用：实现记忆目标要靠意志和努力	26
练习	27

第五章 理解记忆训练

原理：理解是记忆的前提和基础	30
训练1：如何实现理解过程	31
训练2：如何做到理解记忆	31
应用：先理解后记忆	32
练习	33

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	34
训练：参与感官越多，记忆越深	35
应用：将听说读写和实际操作全部结合	37
练习	39

第七章 联想记忆训练

原理：联想是由此到彼	41
训练：由联想规律的分类记忆	42
应用：防止遗忘的联想	45
练习	46

第八章 规律记忆训练

原理：有规律的东西容易记	49
训练：如何寻找材料的规律	49
应用：记忆历史知识、公式和单词	50
练习	51

第九章 交际记忆训练

原理：人际交往是信息的“交易所”和“加工厂”	52
训练1：交谈记忆法	53
训练2：以教促学记忆法	53
训练3：争辩记忆法	54
应用：在交际中记忆，做一个信息开放的人	55

第十章 特征记忆训练

原理：特征明显的东西易于记忆	57
训练：通过观察、辨别和发掘找出特征进行记忆	58
应用：生物、历史、地理小知识和数字特征的记忆	58
练习	60

第十一章 口诀记忆训练

- 原理：分组块记忆，减负担、增趣味 61
- 训练：编口诀的方法 62
- 应用：记忆文科和理科知识 63
- 练习 66

第十二章 过度学习记忆训练

- 原理：过度学习即是强化记忆 67
- 训练：“过度学习”的技巧 68
- 应用：过度学习要把握“度” 69
- 练习 69

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 70
- 应用：运用重视头尾记忆法的技巧 71
- 练习 72

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 74
- 训练：如何做图表 75
- 应用：图表类型范例 76
- 练习 78

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 80
- 训练：间隔交替要科学 81
- 应用：交叉记忆学英语 82
- 练习 82

第十六章 纠错记忆训练

- 原理：错误让人记忆深刻 83
- 训练：认识、分析、改正错误 84
- 应用：改错要有正确心态 85
- 练习 86

第十七章 规定时间记忆训练

- 原理：急能生智 87
- 应用1：对记忆时间的限定要适度 88
- 应用2：对环境、身心的要求 88

应用3: 适用的人群和材料	89
练习	89
第十八章 背诵记忆训练	
原理: 背诵是记忆力的体操	91
训练1: 适时采用机械或理解背诵	91
训练2: 背诵的方法	92
应用: 把背诵与熟记有效地结合	93
练习	93
第十九章 形象化记忆训练	
原理: 直观形象的利于记忆	95
训练: 尽量将记忆材料形象化	96
应用: 记忆汉字和英文单词	98
练习	99
第二十章 抽象记忆训练	
原理: 抽象记忆也以理解为基础	100
训练: 提高抽象记忆效果的方法	101
应用: 形象记忆与抽象记忆综合运用效果更好	101
练习	102
第二十一章 归类记忆训练	
原理: 一类的事物便于提取	103
训练: 找出规律性和共同性, 记起来就轻松	104
应用: 记忆历史和地理知识	104
练习	107
第二十二章 卡片记忆训练	
原理: 战胜惰性和忘性的武器	108
训练: 卡片的制作和记忆方法	109
练习	110
第二十三章 谐音记忆训练	
原理: 让无意义变得有意义	112
应用: 数字、公式和单词都可以用谐音记忆	113
练习	115
第二十四章 系统记忆训练	
原理: 有系统、有条理的易于记忆	117

训练：把知识放在整个知识系统去记忆	118
应用：理清历史脉络进行记忆	119
练习	121
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	123
训练：对身体或物品编号进行编码记忆	123
应用：演讲、读书都可用编码	124
练习	125
第二十六章 链锁记忆训练	
原理：打造一条记忆锁链	126
训练：巧妙联想，进行链锁记忆	127
应用：工作、生活和艺术中都可以用链锁	128
练习	130
第二十七章 积极态度训练	
原理：相信自己能记住就一定能记住	131
训练1：给自己积极的心理暗示	132
训练2：培养自信的品质	133
训练3：转变成为一个乐观主义者	134
训练4：用快乐和平静来代替压力和烦恼	135
练习	136
 第二篇 创新求异的思维力训练	
 第一章 破除思维定式训练	
训练1：换一种思维方式生存	139
训练2：识破思维定式陷阱	140
训练3：克服思维定式	141
训练4：逆向思维，打破思维定式	142
练习	143
非常测试：你有创造性思维能力吗	144
第二章 收敛性思维训练	
原理	147

训练1: 目标识别法	148
训练2: 间接注意法	149
训练3: 层层剥笋法	150
练习	151
第三章 发散性思维训练	
原理	153
训练1: 纵横思维法	155
训练2: 分合思维法	156
训练3: 扫清心理障碍, 大胆创新	156
练习	157
非常测试: 你有发散思维能力吗	157
第四章 逆向思维训练	
原理	160
训练1: 倒推型逆向思维法	161
训练2: 转换型逆向思维法	162
训练3: 因果相生逆向思维法	162
训练4: 习惯逆向思维法	163
训练5: 位置互换思考法	164
练习	165
非常测试: 你有逆向思维能力吗	166
第五章 质疑思维训练	
原理	169
训练: 质疑提问的技巧	170
练习	171
第六章 抽象思维训练	
原理	172
训练1: 培养抽象思维能力	173
训练2: 培养个人的统摄思维能力	173
应用: 抽象思维法在学校学习中的应用特点	173
练习	174
非常测试: 你有抽象思维能力吗	174
第七章 形象思维训练	
原理	177
训练1: 累积形象材料	178

训练2: 积极开展联想和想象活动	178
训练3: 建构知识整体学习法	178
训练4: 促进右脑功能发展的训练	179
训练5: 培养良好想象品质	179
练习	180
第八章 归纳思维训练	
原理	181
训练1: 完全归纳推理	182
训练2: 不完全归纳推理	182
训练3: 科学归纳推理	183
应用: 归纳推理可应用于各个领域	184
练习	185
第九章 演绎思维训练	
原理	186
训练1: 演绎推理法的方向性	187
训练2: 演绎推理法的因果性	187
训练3: 演绎推理法的有效性	188
应用: 数学家的年龄	188
练习	189
第十章 理性思维训练	
原理	190
训练1: 提出问题	190
训练2: 分析情况	190
训练3: 找出可行的解决办法	192
训练4: 检验和证明	192
应用: 作为护林员, 你该怎么做	192
练习	194
第十一章 直觉思维训练	
原理	195
训练1: 暴风骤雨式联想训练法	196
训练2: 笛卡尔连接法式训练法	196
应用: 苯环结构式的发现	197
练习	198
非常测试: 你是一个直觉感很强的人吗	198

第十二章 类比思维训练

原理	200
训练1: 直接类比法	200
训练2: 间接类比法	201
训练3: 幻想类比法	201
训练4: 因果类比法	202
训练5: 仿生类比法	202
训练6: 综摄类比法	202
应用: 从平流层气球到海洋深潜器	203
练习	203

第十三章 博弈思维训练

原理	205
训练1: 诊断问题所在, 确定目标	205
训练2: 探索和拟定各种可能的备选方案	206
训练3: 从各种备选方案中选出最合适的方案	207
应用: 博弈思维法的不同之处	208
练习	208

第十四章 系统思维训练

原理	209
训练1: 从整体出发	210
训练2: 从综合的观点出发	210
训练3: 达到最优化	211
练习	212

第十五章 假说思维训练

原理	213
训练1: 建立假设	214
训练2: 论证是假说的第二步	215
应用: “大陆漂移”理论源于假说思维	216
练习	216

第十六章 试错思维训练

原理	218
训练1: 第一步先猜测	219
训练2: 第二步再反驳	219

应用：试错不是目的	220
练习	220
第十七章 智力激励思维训练	
原理	222
训练1：“头脑风暴”会	223
训练2：KJ法	224
训练3：集思广益法	224
训练4：德尔菲法	225
训练5：智力激励法的改进方法	227
练习	229
第十八章 联想思维训练	
原理	230
训练1：概念联想式训练法	231
训练2：接近联想法	231
训练3：对比联想法	231
训练4：相似联想法	232
训练5：自由联想法	233
训练6：强制联想法	233
训练7：焦点联想法	234
练习	235
非常测试：你有联想思维能力吗	235
第十九章 移植思维训练	
原理	237
训练1：选择移植对象	238
训练2：选择移植方式	239
应用1：移植与类比的协同	240
应用2：移植并非随意，要符合客观规律	241
练习	241
第二十章 观察思维训练	
原理	242
训练1：连续观察	243
训练2：重点观察	243
训练3：异常之处注意观察	243

非常测试：有关观察力的小测试	244
第二十一章 回溯推理思维训练	
原理	245
训练：学习培养回溯推理能力	246
应用：由“果”及“因”，回溯推理广泛使用	246
练习	247
第二十二章 立体型思维训练	
原理	248
训练1：纵横思维法	248
训练2：列举法	249
应用：跳出平面思维，走进立体世界	251
练习	253
第二十三章 穆勒五法训练	
训练1：契合法	254
训练2：差异法	255
训练3：契合差异并用法	255
训练4：共变法	256
训练5：剩余法	257
应用：剩余法在科学上的魔力	257
练习	258
第二十四章 图示思维训练	
原理	260
训练1：神奇的“概念图”	262
训练2：完美的“思维导图”	263
训练3：来自日本的“图示思维法”	264
应用：“图”让你创意无限	266
练习	267
第二十五章 逐步逼近思维训练	
原理	268
训练1：分段推进式	268
训练2：三阶段发明法	269
应用：逐步逼近法应该注意的问题	270
练习	270

第二十六章 仿生思维训练

原理	272
训练1: 仿生类比	273
训练2: 实用仿生	273
训练3: 创造仿生	274
应用: 从有效性上沟通	274
练习	276

第二十七章 证实思维训练

原理	277
训练1: 观察证实	277
训练2: 推理证实	278
训练3: 实验证实	278
应用: 科学研究上注意三个问题	279
练习	280

附录: 思考题答案	281
-----------------	-----

第三篇 事半功倍的学习力训练**第一章 质疑**

怀有好奇心, 就会产生问题	288
学习中培养问题意识	289
怎样质疑问难	289
学语文的“质疑九法”	290
上课时多问几个为什么	292
大胆怀疑小心求证	293

第二章 专注

注意与学习的关系	295
上课专注	297
扩展你的注意力	297
注意力的培养	298

第三章 思考

独立思考	300
多角度思考	300

学会思考	301
第四章 观察	
观察是创造的前提	304
典型观察, 找出差异	305
观察力的训练	306
第五章 坚持	
容忍学习中的挫折	308
培养你的学习耐心	309
非常测试: 测测你的学习坚持性	310
第六章 记忆	
没有记忆就没有学习	312
解决记忆力减退的办法	314
高效记忆的诀窍	315
记忆七要诀	318
第七章 兴趣	
兴趣在学习中的作用	320
培养学习的兴趣	320
非常测试: 测测你的学习动机	322
第八章 珍惜时间	
时间不等人	325
抓住零星时间	326
学会创造时间	327
节省时间的秘诀	327
在规定的时间内学习	329
合理利用时间	330
最重要的事首先做	330
最佳学习时间	331
即时行动	333
第九章 有计划地学习	
制订学习计划有方法	335
将计划执行下去	336
非常测试: 测测你的学习计划性	337
第十章 合作学习	
借用他人的智慧补充自己不足	339

合作学习的方法	340
第十一章 积极休息	
保持最佳的身体和心理状态	342
如何休息	343
避免休息不当	344
第十二章 合理抢跑，加强预习	
行之有效的预习方法	347
保障预习效果	348
第十三章 组织有效的复习	
巴金读书而无书诠释温故知新法	350
及时复习法	351
阶段复习法	353
四轮复习法	355
第十四章 勤于思考，举一反三	
读书时要举一反三	358
学习中要举一反三	359
第十五章 笔记	
摘抄法	361
画写法	362
写读书提要法	363
符号圈点法	363
毛泽东的读书笔记	364
课堂笔记法种种	366
第十六章 读书札记	
读书札记内容灵活，形式多样	371
写好读书札记要分三步走	372
第十七章 统筹安排时间学习法	
学习时间的统筹法	373
课业学习时间的运筹方法	374
第十八章 在实践中学习，在学习实践中实践	
亲身体验后方能信书	381
在生活中体验书籍	382
鲁迅主张读书“自己有主意”	382

名人活读书、读活书的故事	384
能力须从实践中来	385
第十九章 学习也要靠想象力	
想象力是科学研究的动力	386
联想想象力	387
训练你的想象力	389
第二十章 比较去发现问题	
比较学习的步骤	392
比较学习中的注意事项	392
比较在学习上的效果	393
第二十一章 循序渐进,符合学习规律	
循序渐进就是先易后难	396
循序渐进是学习的必由之路	396
循序渐进符合认识规律	397
第二十二章 名人学习法	
斯金纳的程序学习法	398
布鲁纳的发现学习法	399
歌德的猜测学习法	399
老舍的变化学习法	400
非常测试:测测你的学习方法正确吗	402
第二十三章 读书先读序文法	
先读序文的好处	405
先读序文的几种情况	406
第二十四章 SQ3R五步读书法	
概览材料,获得大的印象	407
提出问题,引发思考	408
带着审判的眼光阅读材料	409
复述材料,检验阅读的效果	410
适时温习材料,达到长期记忆	411
第二十五章 筛选择优读书法	
怎样选择书籍	414
讲究阅读策略	414
怎样选择优秀书籍	415