解析记忆力

下

小未 主编

利用感觉器官来记忆 25
敲敲头也是一种好方法 26
演讲时忘了稿子怎么办 26
按拼音顺序去理清线索来回忆 29
第八章如何在学习中提高记忆力 29
记忆在考试中的作用 30
一些有效的记忆方法 33
政治学科的高效记忆法 35
历史学科的高效记忆法 41
物理学科的高效记忆法 50
化学学科的高效记忆法 54
语文学科的高效记忆法 59
地理学科的高效记忆法 62
第九章如何在日常生活中提高记忆力 65
巧记日常琐事 66
见其人，闻其名 70
如何快速记住人的面貌 72
巧用奇特联想法记住址 75
如何记住重要日期和约会 76
有趣的挂钩记忆法 77
下意识主动记忆法 79
手边没笔，但我有记忆力 81
第十章影响记忆力的因素 84
开拓记忆的荒原 84
记忆需要意志的支配 86
气质、性格与记忆的关系 89
责任心与记忆力 91
情感是记忆的培植土壤 92

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

健康的身心是记忆之舟 94
找寻记忆的时间规律 95
装点人生的记忆色彩 96
游曳于优美的旋律之中 99
过目不忘我同样行 102
一位聋哑儿童的记忆之路 104
第十一章了解记忆力的开发环境 110
相信自己一定能行 110
培养你的自信心 111
记忆时的意图 112
记忆的良师——兴趣 114
记忆中兴趣的培养 115
最佳的心理状态下好记忆 116
不良心理状态的调节 118
记忆的动机要正确 119
记忆目的要明确 120
记忆时要充满热情 122
记忆时要拥有适合自己的个人天地 122
提高记忆效率的方法之一：独处 124
专心致志是克服不良记忆环境的法宝 126
不易感到疲倦的记忆环境——集体 127
有助于记忆提高的环境——冷色书房 127
最佳记忆时间的发现 129
分散记忆的采用 130
休息是为了记忆更多 130

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

动物在饥饿的时候，全身会失去平衡，注意力会降低，人类也一样，肚子饿的时候，也是记忆力最糟的时候。有些人认为，为了记忆而特别去填饱肚子，实在太浪费时间了。但是空腹时对记忆没有什么好处。总之不论空腹或饱腹，都同样会妨碍记忆。所以，常“开夜车”的人，如果能抽出一点吃宵夜和休息的时间，其他的时间就集中于书本里，相信必定能提高记忆的效率。

在睡眠不足时记忆不牢

许多学生在复习时，由于觉得时间相当宝贵，因此睡觉都不敢多睡，怕浪费时间。由于睡眠不足，大脑昏昏沉沉，因而睡眼惺松地去阅读、去记忆，其效果则非常差。

举个例子，如果不熬夜记下了 5 件事情，然后去睡觉，睡眠中可能忘记了 1 件，到第二天早晨却还记得 4 件；而如整夜熬着去记下 10 件事情，但因为没有睡觉而忘了 8 件事情，结果只剩下 2 件事还记得，这自然是得不偿失。

美国心理学家金肯斯与达登堡实验发现：记忆事物后立即睡觉的两个小时内，所记忆的事物会逐渐被遗忘，可是，两个小时之后，便不会继续遗忘。如果记忆事物后一直不睡，则所记忆的事物将会不断遗忘，即使过了 8 个小时，遗忘的速度仍会继续进行。

考试前的紧张不安是每个人都曾有过的经验，如果紧张地情绪足以妨碍睡眠，你就可以对自己说：“睡眠能帮助记忆，睡一觉后成绩会比别人更好。”以类似的话来暗示自己，将会使自己安心人睡。

学习的材料虽然相同，但是由于每个人理解的方法都不一样，所以产生的效果也有差别。

自己记忆得模模糊糊的内容，也许朋友能够记忆或理解得清清楚楚。反过来也一样。

因此，借着这种讨论，可以弥补彼此缺失的部分，而对于需要了解的事情，如果能够透过交谈，发出声音来，将会发现，记忆并不需要特别去加以整理。

记忆越使用越明确。若能牢记这个大原则，把握和朋友交谈的机会，则对你的记忆大有帮助。所以，一个学生拥有几位合得来的喜欢学习的学友是相当好的。

找出头脑最清醒的时间

美国著名的记忆研究家赫伯特·博兰说："训练记忆的第一件事，就是决定每天该在什么时间来记忆。"

一般人都是白天工作，晚上睡觉，但是每个人的头脑，都有它不同的工作规律，因此，想要使自己的记忆力发挥更大的功能，则了解头脑的工作规律是非常重要的。一般人的头脑工作规律大致可以分为两大类型，就是夜晚型和清晨型。如果是属于夜晚型的人，就可以利用深夜来记忆，到早晨时再睡觉。反之，如果是属于清晨型的人，晚上就应该提前上床，先获得充分的睡眠，第二天一大早起来就可以集中精神来记忆了。这是一种相当明智的做法。

有效增加记忆注意力的许特尔图表训练法

评特尔图表指一张 20×20 厘米的小方格，在每个小

方格里无顺序地填上阿拉伯数字 1—25，要求训练者依照 1—25 的顺序边读边指出它们的位置，要求集中注意力，以最快速度找出来。

正常的 7—8 岁儿童，寻找每张图表上的数 30—50 秒，平均 40—42 秒。正常成年人看一张图表的时间大约是 25—30 秒，有些人可以缩短到 11—12 秒，极个别的人只需要 7—8 秒时间。在情绪稳定、身体健康、恢复了疲劳的正常情况下，在每张图表上所用的时间几乎是相同的。如果时间增强了，说明注意疲劳了。如果不按时间完成，而且每张图表所用的时间和完成的情况都有很大差别，那就是一种异样的情况，应该引起重视。如果你用这套图表坚持每天练习一遍，那么你的注意能力，包括速度、范围、辨别力、稳定性，以及视觉定向搜索运动的速度等就会得到提高。

一组许特尔图表（共 10 张）

72459321211823171961316204142111101525822824
69131021184171953142223167111215252120424179192 2
12118231038132207142111515256161424169102221119 1
21538132237174115182562023167919221215102321132 0
82414411171518625451710719231222481118132201614 2
13915256121724159192312114201134132167182112510 2
56822461019222117182353113122025148114157916324 2
94226121323161817191511714211582510204153239512 1
18213246222211714211081925172 6

机械记忆法与奇特记忆法训练范例

请运用机械记忆法和专项记忆法记住下面圆周率小