

自考心得：如何提高你的记忆力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E5_BF_83_E5_c67_158578.htm 对于文科而言，记忆是很重要的。经常有同学抱怨说，记不住。我自己总结了一点经验，希望对大家能有所帮助。

一、理解记忆的基础。这个道理很多人都懂。我不多说了。你一定要真的理解，如何理解呢？多看，多想。理解的东西记得快，牢固而且容易。文科其实不靠背，靠你的理解。

二、多看记忆的方法。有人说我就是记不住，刚背就忘。其实大可不必着急。心理学就说过，人的“潜移默化”作用是非常巨大的，并且有人做过实验。别小看了这四个字，咱们都靠它过关呢。举个例子。我在考美学的时候，觉得感念非常难背，话很绕。比如美的本质是指凡是美的事物都必须具有某种质的规定性，有了这种质的规定性，美的事物才成其为美的事物，也就是说，美的本质是使美的事物之所以是美的根本原因和根据，有了它，不仅美的事物成其为美的事物，而且它能说明一切事物的美。这是一个很重要的感念。我在背美学第一遍的时候很困难，几乎要放弃，挺过来了。结果你随便问我一个概念，不知道。第二遍，比第一遍好点，磕磕绊绊的背完了。结果你问我个概念，回答的驴唇不对马嘴。第三遍，看一眼就能背个大概其。结果问个概念，能回答对60-70%。在临考之前我又把美学的概念，论述看了一遍，考了70多分。重要的是看，当时没记住没关系，有个印象就行。这是很有效的方法。

三、联想记忆的翅膀。人类失去联想世界将会怎样。联想的对不对，并不重要，重要的是你能通过联想记住，再多离奇

也无所谓。发挥你的想象。这点尤其适用于政治，美学这种枯燥，概念多的科目。四、训练记忆的技巧。其实记忆是可以训练的，通过不断的练习来提高你的记忆能力。如果你使用的手机是诺基亚的，那么你可以选择它里面自带的游戏，有“记忆力游戏”这项，把级别设为最高。如果你的手机不是诺基亚的，你可以用扑克牌，一样的。就像身体，多锻炼才能体格健壮，记忆也是如此，多锻炼才能提高。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com