

自学考试记忆的十个绝招：自信心必不可少 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E8_87_AA_E5_AD_A6_E8_80_83_E8_c67_205377.htm 记忆要从心平气和开始。

大脑在平静状态时能中断与过去的联系，最容易容纳新的信息。所以我们每当记忆一个东西时，首先要使自己“放松”下来，等心平气和后再去记忆，可提高功效。 大脑不能过度疲劳。大脑疲劳是大脑细胞活动过度引起的。此时，不论你怎样努力，脑细胞的活动能力也要降低，记忆力随之下降。在这种状态勉强工作，久而久之会降低大脑的兴奋程度。因此，每当大脑疲惫时，就因该休息片刻，让大脑得到充分休息，使记忆时经常处于最佳工作状态。 必不可少的自信心。日本著名心理学家多湖辉先生和南博先生一致认为，记忆时最重要的是要有“一定的记住”这种自信心，否则老觉得自己的记忆力不好，在学习或工作时，精神不振，情绪不高，造成记忆力下降。反之，自信心可以使人精神旺盛，情绪高涨，脑细胞的活动能力大大加强，记忆力相应大大提高。 找出适合于自己特点的记忆办法。每个人在不同的时间、环境、动作、方式下记忆效果大不相同，例如有人早晨记忆力好，有人晚上记忆力好；有人边走边记忆效果好，有人在安静环境下记忆好。因此，每个人都应该在实践中找出自己记忆的“黄金时间”。 培养对记忆对象的兴趣。记忆力与兴趣关系密切。兴趣是增强脑细胞活动能力的动力。例如球迷在看一场精彩的球赛时，能毫不费力地记住比赛中的每个精彩场面，而情节生动的小说也会使读者久久不忘，所以，兴趣是记忆力的促进剂。 强烈的动机可以促进记

忆。动机是记忆的原动力，动机越强烈，记忆力就越强。例如两个人乘车去一处两个人都没去过的地方，开车的人去一次就能清楚地记住车走过的路线，而坐车的人则往往记不住。可见，强烈的欲望可以提高记忆的效率。要与愉快的事情相连。愉快的事物使人消除枯燥感，对记忆产生兴趣。记忆时，把要记忆的枯燥信号与愉快的事物相联系，枯燥便可化为兴趣，同时提高记忆效率。刺激可以使脑细胞得到锻炼。为什么许多大政治家、企业家年过古稀大脑仍十分敏锐，而有些人不到40岁大脑就不灵了呢？经过对两组老鼠的对比试验可以看出，人和动物物只有在不断接受刺激的环境下生活，大脑才能不断得到锻炼，长时间保持年青敏锐，否则定会未老先衰。细致的观察能够帮助记忆。细致的观察在于了解被记忆对象的本质特征和细节，这对记忆大有好处。要学游泳，坐在家中看关于游泳练习方法的书，不如到游泳池去看别人游学的快，因为游泳池给了你细致观察游泳动作的机会。用理解帮助记忆。对记忆对象的充分理解，有助于记忆。特别是在记忆那些复杂的史学、物理公式时，只要是理解了公式的含义和推理过程，公式就自然而然地印在你的大脑中了。这就是因为理解使记忆变的容易了。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