

名师点拨：日常学习如何合理安排复习时间CET4考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/566/2021_2022__E5_90_8D_E5_B8_88_E7_82_B9_E6_c83_566359.htm 很多科学家通过研究发现，有几个时间段有利于巩固记忆。一是学习后最初几分钟内，电生理活动引起蛋白质的合成；二是学习后在48小时内复习；三是一周之后脑突触发生永久性变化。根据人在学习过程中这一生理变化，采用复习加强记忆就显得特别重要了。如果我们能够在学习的内容即将忘记时进行复习，那么复习的效果最好，效率也最高。著名的心理学家艾宾浩斯通过实验发现了人的记忆与遗忘规律。实验证明：在学习仅过了20分钟后，就忘记记忆内容的42%，1天后忘却量已经达到了66%，到了第31天，忘却量高达79%。他根据实验结果，画成了著名的遗忘曲线。并表明遗忘的规律是“先快后慢”。这条规律提示我们，定要尽早、及时地对所学知识进行复习，以便在知识还在大脑内时就加深印记，否则大脑中已经没有痕迹了，只能再费精力重学。合理安排复习时间特别重要又必要，制定复习计划，严格按计划执行，并力求形成习惯，是我们每一位学生都应该力求努力做到。具体可以分为六步：我要收藏 第步：课后花费25分钟“过电影”回忆，便可保持电生理活动引起蛋白质的合成。第二步：午休时间利用1520分钟将上午所学内容全部“过电影”回忆一遍，便可巩固记忆。第三步：下午安排时间户外活动、休息，调整心理和精神状态。第四步：晚上复习，安排时间将学习与存储在大脑中的信息进行对比以找出偏差和失误。第五部：晚上睡觉前再“过电影”回忆，便可把记忆保持两周以上。

第六步：两周后再复习便可使脑突触发生永久性变化。

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