

2009年口腔执业医师考试之理解记忆法口腔执业医师考试

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/644/2021\\_2022\\_2009\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_8F\\_A3\\_c22\\_644890.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_644890.htm)

口腔执业/助理医师考试是每一个口腔类考生都必须面对的考试，大量的医学内容是需要记忆的，让很多考生非常困扰。如何有效地记忆这些知识点呢？长期以来，人们根据心理学研究成果和经验总结，归纳出许多行之有效的记忆方法与技巧，下面为同学加以介绍。

### 理解记忆法

什么是理解记忆法 在积极思考、达到深刻理解的基础上记忆材料的方法，叫做理解记忆法。理解记忆的基本条件是对材料的理解和进行思维加工。有些材料，如科学要领、范畴、定理、法则和规律、历史事件、文艺作品等，都是有意义的。人们记忆这类材料时，一般都不采取逐字逐句强记硬背的方式，而是首先理解其基本涵义，即借助已有的知识经验，通过思维进行分析综合，把握材料各部分的特点和内在的逻辑联系，使之纳入已有的知识结构，以便保持在记忆中。理解记忆的全面性、牢固性、精确性及迅速有效性，依赖于学习者对材料理解的程度。理解记忆的效果优于机械记忆。德国著名心理学家艾宾浩斯在做记忆的实验中发现：为了记忆住12个无意义音节，平均需要重复16.5次；为了记住36个无意义音节，需重复54次；而记忆六首诗中的480个音节，平均只需要重复8次！这个实验告诉我们，凡是理解了的知识，就能记得迅速、全面而牢固。不然，愣是死记硬背，那真是费力不讨好。

百考试题 - 全国最大教育类网站([www.Examda.com](http://www.Examda.com))

理解记忆是以理解材料内容为前提的。这种理解不仅指看懂了材料，而且包括搞懂了材料各部分之间的

逻辑联系，以及该材料和以前的知识经验之间的关系。我们平常说泰国的首都曼谷，实际上这是一个简称，泰国首都的全称是“共台甫马哈那坤奔地娃劳狄希阿由他亚马哈底陆浦改劝辣塔尼布黎隆乌冬帕拉查尼卫马哈洒坦”，共四十一个字。要把这四十一个字都背下来，可不是一件容易的事，恐怕比记圆周率小数点之后四十一位还要难得多。我们不妨来背背这两首诗，一首是李白的《望庐山瀑布》：日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川。飞流直下三千尺，疑是银河落九天。还有一首是唐朝著名诗人王之涣的绝句《登鹳雀楼》：白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼。这两首诗的总字数比泰国首都全名还要多七个，可是只要读几遍就会背了。原因就在于这两首诗形象易懂。怎样进行理解记忆 既然记忆有这种规律特点，那么在学习的时候就要经常有意识地运用理解记忆，在记忆的时候展开积极的思维，这样才能取得良好的效果。如果在可以运用理解记忆的时候不去运用，而偏偏要使用机械记忆进行无意义的重复，那可就不止事倍功半，而是相差十倍二十倍了。本文来源:百考试题网我们在记忆材料的时候，只要它是有意义的，就应该向自己提出“先理解、后记忆”的要求，把材料分成大小段落和层次，找出它们之间的逻辑联系，而不要从一开始就逐字逐句地记忆。例如背古文，如果不把古文的意思弄懂，那么就会象背天书一样，非常吃力。如果把古文里的实词、虚词都弄懂了，把全篇的中心意思掌握了，这时再背，就是在理解基础上记忆，背起来就有兴趣得多，也快得多，印象也深得多。我们说理解记忆效率高、效果好，是不是说只要理解了就一定能记住呢？这可不一定。对于理解的东西，往往也还需

要多次重复才能记住。有的人理解了某个学习内容，就以为学习过程已经结束，没有有意识地要求自己记住它们，不再通过重复加深印象，那么，是不可能把学习内容完全、准确地记住的。更多信息请访问：百考试题医师网校 医师论坛 医师在线题库 百考试题执业医师技能加入收藏相关推荐：2009年口腔执业医师考试复习经验方法交流 2009年口腔执业医师考试之有意记忆法 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](http://www.100test.com)