

注册会计师考试2010年备考：增强记忆力“10 15”妙招注册会计师考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文 https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022__E6_B3_A8_E5_86_8C_E4_BC_9A_E8_c45_645353.htm 注册会计师考试本身就是需要长时间付出，多学习，所以要保持持久的记忆非常重要！一下给各位考友介绍提高记忆的10种方法和15个要点。记忆，就是过去的经验在人脑中的反映。它包括识记、保持、再现和回忆四个基本过程。其形式有形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等。记忆的大敌是遗忘。提高记忆力，实质就是尽量避免和克服遗忘。在学习活动中只要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。

一、增强记忆的10种方法：1、注意集中记忆时只要聚精会神、专心致志，排除杂念和外界干扰，大脑皮层就会留下深刻的记忆痕迹而不容易遗忘。如果精神涣散，一心二用，就会大大降低记忆效率。2、兴趣浓厚 如果对学习材料、知识对象索然无味，即使花再多时间，也难以记住。3、理解记忆 理解是记忆的基础。只有理解的东西才能记得牢记得久。仅靠死记硬背，则不容易记得住。对于重要的学习内容，如能做到理解和背诵相结合，记忆效果会更好。4、过度学习 即对学习材料在记住的基础上，多记几遍，达到熟记、牢记的程度。5、及时复习 遗忘的速度是先快后慢。对刚学过的知识，趁热打铁，及时温习巩固，是强化记忆痕迹、防止遗忘的有效手段。6、经常回忆 学习时，不断进行尝试回忆，可使记忆有错误得到纠正，遗漏得到弥补，使学习内容难点记得更牢。闲暇时经常回忆过去识记的对象，也能避免遗忘。7、视听结合 可以同时利用语言功能和

视、听觉器官的功能，来强化记忆，提高记忆效率。比单一默读效果好得多。

8、多种手段 根据情况，灵活运用分类记忆、图表记忆、缩短记忆及编提纲、作笔记、卡片等记忆方法，均能增强记忆力。

9、最佳时间 一般来说，上午9-11时，下午3-4时，晚上7-10时，为最佳记忆时间。利用上述时间记忆难记的学习材料，效果较好。

10、科学用脑 在保证营养、积极休息、进行体育锻炼等保养大脑的基础上，科学用脑，防止过度疲劳，保持积极乐观的情绪，能大大提高大脑的工作效率。这是提高记忆力的关键。

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