

2011在职工程硕士备考须知：利用好4个记忆高峰 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_2011_E5_9C_A8_E8_81_8C_c77_645906.htm 我想不管对于令大多数头疼的专业硕士英语科目、还是数学科目，还是其它科目，现实中，不只是在我们的专业学位硕士研究生考试的复习备考过程中，任何一个学科的考试实际上都免不了有一部分或一小部分需要我们去记忆的知识点。例如：对专业硕士英语而言，我们在复习过程中需要记忆一定量的英语词汇，英语语法等；对于数学科目而言，大家都知道，很多重要的公式需要我们去记住它，在记住它的基础上再灵活地加以运用。对于语文类科目也是有我们需要博览并记忆的内容得。然而对于我们这些在职的朋友们而言，离开学校，离开考场多年，随着年龄增大，记忆力显然不会比我们在初中、高中时候好啦。在这种记忆力有所削减的情况下，我们更加需要掌握并利用好我们大脑的最佳记忆功能发挥的最佳时间段。那么朋友们您是否知道在一天之中，哪些时间段是我们的最佳记忆高峰期？小编今天就为您搜罗汇总了一些经过科学研究获得的有关大脑记忆这方面的信息。希望大家抓住考前最后的黄金时机，有效利用我们的记忆去掌握一些至关重要的信息。尤其是一些临时抱佛脚，这个时候才想起去背大量数学公式的朋友们更要多加注意运用啦！小编与您分享如下：对于大考不论任何科目的复习备考过程其实从某个角度去看都是一项浩大的记忆工程，没有正确的记忆方法和记忆习惯都是很难完成得。经过一些专业研究者的研究，发现我们人脑中每天有四个记忆高峰期。第一个是早晨起床后：大脑在睡眠过程中

并没有停止工作，而是在对头一天输入的信息进行编码整理。早晨醒后没有新的信息干扰，这时记东西会印象清晰。第二个高峰期是在上午8点到10点：这时精力上升到旺盛期，处理识记效率高，记忆量增大。第三个高峰期是在下午6到8点：这是一天中记忆最佳期。第四个是临睡前1小时左右：这时识记材料后就入睡，不再有新信息输入，所以没有相互抑制的影响。另外研究人员还发现上午8点大脑具有严谨周密的思考能力，下午2点思考能力最敏捷，但推理能力则在白天12小时内递减。根据这些测试，我们在早晨最好安排些严谨周密的工作，下午做一些需要快速完成的工作，晚上则做些需要加深记忆的工作。怎么样？是不是很实用呢？很实用的研究成果，遵照执行吧！编辑特别推荐：[#0000ff>2011年工程硕士英语词汇练习题及答案汇总](#) [#0000ff>2011年在职工程硕士GCT逻辑辅导资料汇总](#) [#0000ff>2011年工程硕士GCT英语阅读练习资料汇总](#) [#0000ff>2011年工程硕士逻辑学全真模拟试题及答案汇总](#) [#0000ff>2010年10月在职GCT考试真题及参考答案汇总](#) 更多优质信息请访问：[#ff0000>百考试题工程硕士站](#) [#ff0000>百考试题工程硕士论坛](#) 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