

2009年口腔执业医师考试之多通道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\\_ti2020/646/2021\\_2022\\_2009\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_8F\\_A3\\_c22\\_646614.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_646614.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。

### 多通道记忆法 什么是多通道记忆法

要记忆外部信息，必先接受这些信息，而接受信息的“通道”不止一条，有视觉、听觉、动觉、触觉等等。有多种感知觉参与的记忆，叫做“多通道”记忆。这种记忆方法效果比单通道记忆强得多。古书《学记》中有这样一句话：“学无当于五官，五官不得不治。”意思是说，学习和记忆如果不能动员五官参加活动，那就学不好，也记不住。这说明远在2000年前我国古代人就已经认识到读书学习要用眼看，用耳听，用口念，用手写，用脑子想，这样才能增强记忆效果。宋代学者朱熹说，读书要三到：“谓心到、眼到、口到。心不在此，则眼不看仔细，心眼既不专一，却只漫浪诵读，决不能记，记亦不能久也。三到之中，心到最急，心既到矣，眼、口岂不到乎。”现代科学研究表明，人从视觉获得的知识，能够记住25%，从听觉获得的知识能够记住15%，若把视觉与听觉结合起来，能够记住65%。有位老师曾经用三种方法让三组同学记住十张画的内容：对第一组同学，他只是告诉画了些什么，并不给他们看这些画。也就是说这组同学只是听，没有看。对第二组同学正好相反。老师哈给他们看这十张画，可是不再

给他讲每张画画了些什么。也就是说这组同学只是看，没有听。对第三组同学是又让听又让看。老师不但告诉他们画的内容，而且在讲每张画的内容的同时，就给他们看那张画。过了一段时间，老师分别问这三组同学记住了多少画的内容。结果第一组记住的最少，只有百分之六十；第二组稍多，记住了百分之七十；第三组记住最多，达到百分之八十六！这说明只听不看的同学记得最少，还仅仅是两种感觉器官并用，记忆效果就比只用其中一种好得多。如果把所有的感觉器官一齐调动起来，记忆效果就更好了。怎样进行多通道记忆

多通道记忆法动员脑的各部位协同合作，来接收和处理信息。这种方法在掌握各种语言文字的过程中效果显著。因为不论哪一种语言，学习目的总是为了读、写、听、说，这四种能力恰恰涉及到信息输入和输出的四种不同的通道，因此，在学习语文、外语等课程时，最好采用多通道记忆法。新闻记者的新闻采访中，为了抓住信息，往往是动脑动手，听、说、写并用，采用多通道记忆方法。在日常生活中，要记住一段比较长的话语，最好是边听边记，有人说“好记性不如烂笔头”，其强调的就是“眼过千遍，不如手写一遍”，旨在说明动笔对于记忆的重要。因此，在掌握各种语言文字或是接收处理语言信息之时，应运用多通道记忆法，其正确的作法是，边听边积极思维，以听懂为第一，总结出所接收的语言信息的内容要点，并在其语言停顿的空隙，扼要地记上几个字或几句话。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之理解记忆法](#) [2009年口腔执业医师考试之联想记忆法](#) [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)