

2011年口腔执业医师考试：打通记忆死角 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/651/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_651496.htm 要使复习取得好效果就必须注意：及时复习、强化记忆、巧记忆、多动笔、抓重点、善归纳！对于参加临床执业医师学习的考生来说，学习的最大障碍莫过到记忆力差的问题了，临床执业医师科学记忆方法可以帮助临床执业医师考生取得最后的胜利。怎样克服年龄大、工作忙、记忆力差的矛盾，提高学习和识记效果呢？我认为应当在“科学”二字上好好动脑筋，提高记忆的科学性。俗话说，欲要记，先要懂。从记忆规律的角度来讲，一个人对所要记忆的知识，理解得越深刻，记忆效果就越好。因此，考生对于所学知识要搞清弄懂，特别是对那些重点、难点内容更是要耐心琢磨，反复品味，力求“知其义而明其根”。国外有人曾作过研究：对于一个成年人来说，一篇百字文，在搞清了文章的思想、内涵和基本语意后，大概15~20分钟就可以把它记住了，如果盲目机械记忆，则要近1小时，甚至更长时间。记忆的过程也就是同遗忘作斗争的过程，斗争的最好武器就是复习，要使复习取得好效果就必须注意：一、及时复习。德国著名心理学家艾宾浩斯的遗忘规律告诉我们，人们对所学知识的遗忘是先快后慢，先多后少。遗忘最严重的时刻是在识记后的头一天，甚至发生在最初的几小时、几分钟（头一天有可能遗忘所记材料的一半）以后速度逐渐减慢。及时复习对巩固所学知识能起到事半功倍的效果。相反，等遗忘殆尽后再“回锅”，就事倍功半了。二、强化记忆。艾宾浩斯的研究还证实，人们对所学习、记忆的内

容达到了初步掌握的程序后，如果再用原来所花时间的一半去进一步巩固强化，使学习、记忆的程序达到150%，将会使记忆的痕迹得到强化，所记内容经久不忘，这在心理学上称为“过度学习”效应。

三、巧记忆。善于根据不同的教材内容和学科特点，结合自己的实际，运用多种方法进行记忆。可分散难点，学练结合；自我回忆，尝试再现；抓住特征，展开联想；记住主要公式，进行类推；赋予机械的材料以人为的意义等。

四、多动笔。“好脑袋不如烂笔头”。在学习中，一定要注意学思结合，手脑并用，养成“不动笔墨不读书”的好习惯。对于那些重点、难点又不容易记住的内容更是要多动笔。这比单纯地口诵目记效果要好得多。

五、抓重点。立足于全面、系统，突出重点，抓“牛鼻子”。起“以点带面”，“牵一发而动全身”的效果。

六、善归纳。有条理的知识比杂乱无章的知识更容易记牢。在学习中要及时对所学知识进行归纳、整理，加强前后知识、新旧知识的联系，努力使所学知识在头脑中形成一个层次分明、逻辑严密的知识系统，这对于保持记忆无疑也有着重要的作用。

特别推荐：[2011年口腔执业医师资格考试报名时间](#) [网上报名须知](#) [2011年口腔执业医师考试大纲汇总](#) 更多信息请访问：[2011口腔执业医师考试考前网上辅导](#) 相关链接：[2011口腔执业医师辅导：釉质的组织学结构](#) [口腔医师考试复习资料:牙本质汇总](#) 欢迎进入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