

注册建筑师复读记忆术的总结（二）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/90/2021\\_2022\\_\\_E6\\_B3\\_A8\\_E5\\_86\\_8C\\_E5\\_BB\\_BA\\_E7\\_c57\\_90537.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/90/2021_2022__E6_B3_A8_E5_86_8C_E5_BB_BA_E7_c57_90537.htm)

二十、复读记忆中如何应用超级记忆的相关技能。记忆术方面的研究较早的是由保加利亚的科学家罗扎诺夫进行系统研究，曾经风靡一时的《学习的革命》中曾大段的引用罗扎诺夫的研究成果。在罗扎诺夫的超级记忆中，主要强调放松训练和背景音乐的应用，研究出在脑波处于阿尔发波段时人的记忆效果是最好的状态。放松训练和背景音乐是我们可以采用的部分。市场曾卖过罗扎诺夫的音乐的专门磁带，我们可以买一盘在听累的情况下听一番。也可以在放背景音乐的同时录制磁带。这样录制出来的磁带自然具有背景音乐。二十一、这种方法对体能的消耗很大，注意饮食睡眠调养。放松训练是必要的。据西方一些研究，人的记忆是吃出来的，合理的营养是奠定记忆的基础。在学习保持合理的营养是非常关键的。二十二、我眼中的学习。学习如同用兵，时间和精力就是我们手中的主要兵力，人的智力存在一定的差别，但体力和精力对每个人都是公平的。兵力充裕也要充分运用，采取重则围之的方案，兵力有限时，要把最主要的兵力用在最有价值的知识点上。学习中实在难以理解的重点和难点何不采取强攻方案。高效率的学习是学习的最佳的状态。兵闻速胜，未闻巧之久也。很多人为学习放弃的太多，学习数年而不能攻取一个证书，这不但是是学习的灾难，更是人生的灾难。因此，不学习则罢，一旦走入学习之途不论大小一定要有所成就，此为慎兵原则。这也需要当你决定用学习的路线改变人生时，一定

要下大决心，不可三心二意。不然你的人生机会成本是很高的。二十二、复读记忆不能解决所有的学习问题，却可以帮你快速建立雄厚的专业基础，实现真正的“效率”人生。复读记忆的关键作用在于快速帮你建立专业基础，但在提高过程中必须借助于做题等方式解决，但学习方式是因人而异的，发挥自己最擅长的学习方法可能是你的最佳选择。自古以来，各界大家除天资聪颖以外，无不以博闻强记为主要的外在表现。任何理解的元素都要以记忆来完成，记忆问题始终是人生中学习的“瓶颈”，训练出强大记忆将为人生开拓一个崭新的生存空间。二十三、“年龄上升，记忆下降”是人们对记忆的认识误区。遍观世界各国的记忆大师，无不是在40岁前后达到记忆的高峰。若注重训练，记忆会有新的上升。二十四：纤风细如雨使用经验漫谈 最近有许多考友向我询问关于如何使用的复读记忆术，还有和录音相关的问题。现在我就自己的经验说明一下，使用这个方法还是要看自己。录课本时是录全文还是重点也是根据自己的情况来定。我是经济法、审计和税法录的全文，其它的录重点和自己认为需要重点记忆的地方。我也有录课件，我的方法很简单，就是听课件的同时将录音软件打开，这样听课的同时就完成的课件的录制工作。我所有的文件都是录成MP3的格式，便于下载。至于有朋友问是用复读机还是MP3。这个怎么说呢？各有各的好处，我个人认为MP3比较方便，我的MP3是64M的，大概可放入三、四个小时的内容，下载也很方便可反复下载，而复读机放这么长的时间，90分钟的磁带需要两盘带着不是很方便。不过我两样都有，以前用复读机现在用MP3。对了忘说，我因为经济情况的影响，我的MP3是国产的很便

宜的那种，下面我具体说一下如何使用Audio Record Wizard 3.4录音的方法。这款软件可以直接录制成MP3文件格式。下载安装后，打开后点options,调整录音设计为双声，音量为中，然后点MP3进入设定，录课文和课件将近normal bitrate调整为32kb就行了，这样占的空间小，但不能太小那样会严重失真。如果录音乐和歌曲就用128kb好了。然后就可以录音了，按红色的园点开始录音，黄色的停止，绿色的播放。我建议录课文时不要录的太长，每节录上15分钟左右就行了，这样可以象复读机一样反复听。至于想自己录卡拉OK的朋友，就很简单了，用128KB，网上有伴奏带的可以直接放，不过我没找到，我是用的VCD光盘，放的时候调整左右声道就行了。不行我就录的有歌，效果很好的。在灌水乐园里。二十五 郑庆华老师的考试体会谈注：这是一篇转贴的文章，郑庆华老师本人的学习方法中注重记忆的指导思想与复读记忆术有异曲同工之处。其中的“按计划进度复习框架记忆读书占70%的时间，练习占30%的时间。希望大家能从中受到更多的启发。近几年，我参加了注册会计师，税务师，评估师的考试，一般是用两个月的时间，一次性通过各师全科考试。这个成绩是不错的，我认为很得益于我的学习方法和考试技巧。下面作一介绍，供网友们参考。1．参加辅导。参加辅导的好处是：理解了难点，知道了重点；随老师一起学习效率比自己看书要高得多。2．按计划进度复习。我对不太熟悉的课程，一般是背五遍以上（成功率在80%以上）。这样在二个月的时间里，一定要准确算出每天必须完成的背书量（如每天30-100页），即使再苦再累也必须完成。保证在参加考试时，已背五遍，成功率很高。这是最重要的一条。

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)