

进入学习成功隧道之怎样提高记忆能力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/95/2021_2022__E8_BF_9B_E5_85_A5_E5_AD_A6_E4_c64_95900.htm

记忆，是指经历过的事物在头脑中保持和重现的心理过程。有没有记住，主要看能不能再认，能不能回忆和能不能复做。例如，解答一道选择题，当看完题目之后，答案还没有在头脑中出现，但一看供选择的答案，立刻认出其中有一个是该题的答案。这种感知过的事物出现在眼前时，能够认识它们的现象就叫再认。

至于经历过的事物不在眼前，也无人提示，但能独立地再现出这一事物的印象，这种现象叫回忆。这种情况在学习中比比皆是，如背诵课文、记单词、写化学方程式、使用公式解题等等。学过的动作，在需要时能准确地重复做出来，叫做复做。能“回忆”出来，反映了较高的记忆水平。记忆在学习中具有很大的作用，没有记忆，学习就无法进行，法国一位数学家说：“记忆是一切脑力劳动之必需。”法国作家伏尔泰说：“人，如果没有记忆，就无法发明创造和联想。”具体地说，记忆在学习中的作用主要有以下几点：来源

：www.examda.com首先，学习新知识离不开记忆，为什么呢？因为知识具有严格的系统性，学习总是由浅入深，由简单到复杂，是循序渐进的。正如建造大厦那样，要从打地基开始，一层一层建起。老师在讲课之前，要求学生进行预习和复习，正是为了使学生记住学习新知识所需要的旧知识，以便把新旧知识联系起来。忘记了有关的旧知识，却想学好新知识，那就如同想在天空中建楼一样可笑。如果学高中电学时，初中电学中的知识全都忘记了，那么高中的电学就很难

学习下去。一位捷克教育家说：“一切后教的知识都根据先教的知识。”可见记住先教的知识对继续学习有多么重要。其次，思考离不开记忆。面对问题，引起思考，力求加以解决，可是一旦离开了记忆，思考就无法进行，问题也自然解决不了。假如在做求证三角形全等的习题时，把三角形全等的判定公理或定理给忘了，那就无法进行解题的思考。人们常说，概念是思维的细胞，有时思考不下去的原因是由于思考时把需要使用的概念和原理遗忘了。经过查找或请教又重新回忆起来之后，中断的思考过程就可以继续下去了。宋代学者张载说过：“不记则思不起。”这话是很有道理的。感知过的事物不能在头脑中保存和再现，思维的“加工”也就成了无源之水、无米之炊了。第三，提高学习效率离不开记忆。记忆能力强，就可以在头脑中建起一个贮存库“智慧的仓库”。在这“仓库”里贮存着通过学习获得的一切有价值的成果，在新的学习活动中，当需要某些知识时，则可随时取用，从而保证了学习和思考新知识的迅速进行，节省了大量查找、复习、重新理解的时间，使学习的效率大大提高。一个优秀生在阅读或写作时，很少翻查字典；在做习题时，也很少翻书查找原理、定律、公式等，因为这些知识已牢牢地贮存在他的大脑中了，而且可以随时取用。不少优秀生解题速度快的秘密在于，他们把常用的运算结果，常用的化学方程式的系数等已熟记在头脑中了，因此在解题时，就不必在这些简单的运算和配平上花时间了，从而可以把时间更多地花在思考问题上，由于记忆得牢固而准确，所以也就大大减少了临时运算造成的差错。难怪有句格言说：“记忆乃才智之母。”有才智的学生往往与他们有良好的记忆能力有关

。那么，怎样提高记忆能力呢？来源：www.examda.com（一）要有“记住”的紧迫感 不少学生有这样的体会：课堂提问前看书，记忆效果比较好；考试之前学习，记忆效果比较好。其原因在于记忆的目的明确，因为害怕记不住，直接影响学习成绩。这种非记住不可的紧迫感，使得记忆的效果大大提高。学习的实践证明，记忆的任务明确，目的端正，就能发掘出各种潜力，从而取得较好的记忆效果。一般来说重要的事情遗忘的可能性比较小，就是这个道理。不少学生总抱怨自己的记忆能力太差，其实根本原因在于学习的动机和目的不端正，学习缺乏强大的动力，不善于给自己提出具体的学习任务。因此在学习时，就没有“一定要记住”的紧迫感，注意力就不容易集中，使得记忆效果很差。可是自己又不从学习动机和学习目的上找原因，反而一味地怪自己的记忆力太差，再去学习时，又缺乏“一定能记住”的信心，结果就更加记不住了，形成恶性循环，使得学习成绩越来越差。有了“一定要记住”的认识，又有了“一定能记住”的信心，记忆的效果一定会好的。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