

普通人快速逆袭的26堂必修课

寒门也能出贵子

— 超演冠军刘媛媛亲授 —



00:17 31:12



【二.逆袭技术课】第10课 独家记忆法（1）

1623 7

2018-05-24 19:58:23

第二部分 逆袭技术课

10. 独家记忆法（1）

主讲人：刘媛媛

学习可破一切 逆袭根本不难
与您一起引爆学习力 实现颠覆性改变

一. 关于记忆能力

1) 基本上没有人是记不住的，**开发未尽的记忆能力**；
我们大多数人，使用到记忆能力只有原始记忆能力的**百分之十**；
聪明的人只能**掌握了一些方法和规律**，并不是天生的记忆能力好。

一. 关于记忆能力

- 2) 记忆是以**阅读理解能力**为基础的；
阅读、理解、以及表达是**互相作用**的
- 3) 出问题的不是记忆能力，而是**注意力**
成年人记的比小孩子慢，是因为**注意力不集中**
记忆时要集中注意力：增加**重要性**和增加**紧迫感**

二. 关于记忆过程

- 1) 记忆的过程
 - 短期记忆的容量小、容易被干扰、记忆时间短，**必须被转化为长期记忆**；
 - 转化的关键是**重复**
- 2) 记忆的三要素
存放整齐+增加线索+多次提取 = 记的牢固

二. 关于记忆过程

3) 遗忘的好处
首先，正因为有了遗忘，所以**大脑才不会充斥着很多的信息**
其次，遗忘本身会**加强记忆**，我们在提取某项记忆的时候越是大费力气，那么在得到之后，该项记忆的**提取能力**以及**储存能力**就飙升得越高。

二. 关于记忆过程

- 4) 最好的记忆时间是睡前
 - 不接受新信息了+环境安静容易集中注意力+神经元的新突触**
 - 醒来之后记得**重复**
- 5) 环境对记忆内容的影响
 - 如果**学习环境和考试环境一样**，会更容易想起
 - 可以在学习的时候**频繁的更换学习场地**，增加**提取线索**

二. 关于记忆过程

- 6) 位置对于记忆的影响
不要改变记忆材料，相对位置和图像会帮助你记忆。
- 7) “多次重复”效应
不要在一小时之内记一遍，要快速多遍的记忆。
- 8) “间隔”效应
不要1小时之后记5遍，要在5天里，每天花20分钟记一遍。

下节预告

《独家记忆法（2）》



社群服务：
扫描二维码，即可加入社群；
也可添加课程小助手微信：yuchuangjiaoyu2015
添加的人数比较多，大家稍安勿躁

收起描述

7条评论

最新

- 

活力满满的元气Girl~

管理员您好！学习群的二维码过期了，请知悉~

2018-05-27 01:43:58
- 

兰兰

媛媛姐姐，你还可以再解释一下存放整齐嘛

2018-05-26 23:34:35
- 

认识我自己

每次听到媛媛姐的笑声都会不由自主地很开心很开心

2018-05-25 23:58:52
- 

美悦

媛媛，朋友用我分享的二维码买了课，我却没有49.5的返现呀，怎么回事呢

2018-05-25 07:28:58
- 

方方方了

阅读理解能力差说的就是本人了。。。

2018-05-24 23:15:34
- 

田蜜

媛媛姐，我想问一下你高中记忆东西是怎么安排时间的呢？高中时间特别紧张，好多作业每次只能在假期安排背书

2018-05-24 22:16:57
- 

好喵喵

啊啊啊，好想听第二节课

2018-05-24 20:19:32

回到首页

已加载全部
仅供群内使用，切勿传播、商用
更新微信：1561277539

发评论