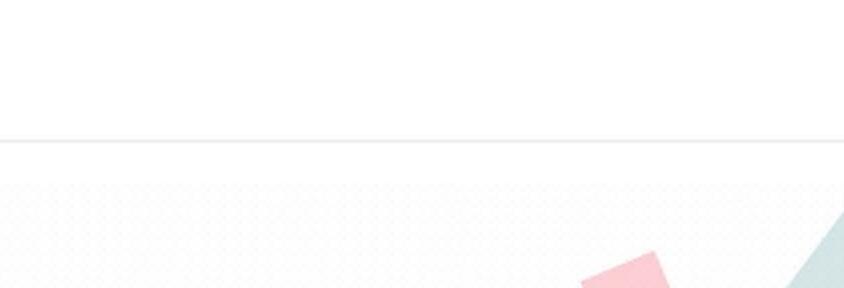
【二.逆袭技术课】第10课独家记忆法(1)

2018-05-24 19:58:23



第二部分 逆袭技术课

■ 主讲人: 刘媛媛

10. 独家记忆法 (1)

与您一起引爆学习力 实现颠覆性改变

逆袭根本不难

■学习可破一切

1) 基本上没有人是记不住的,开发未尽的记忆能力;

的百分之十;

一. 关于记忆能力

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。

我们大多数人,使用到记忆能力只有原始记忆能力

记忆是以阅读理解能力为基础的;

一. 关于记忆能力

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

阅读、理解、以及表达是互相作用的

1)记忆的过程 短期记忆的容量小、容易被干扰、记忆时间短,

二. 关于记忆过程

- 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

必须被转化为长期记忆;

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

二. 关于记忆过程

飙升得越高。

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

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

二. 关于记忆过程

• 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

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

二. 关于记忆过程

"间隔"效应

8)

7条评论

• 醒来之后记得重复

4)最好的记忆时间是睡前

• 可以在学习的时候频繁的更换学习场地,增加提取线索

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。

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;

添加的人数比较多,大家稍安勿躁

也可添加课程小助手微信: yuchuangjiaoyu2015

最新

↑ 回到首页

收起描述 🔿

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

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

媛媛姐姐,你还可以再解释一下存放整齐嘛

2018-05-26 23:34:35

2018-05-25 23:58:52

2018-05-24 23:15:34

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

田蜜

阅读理解能力差说的就是本人了。。。

2018-05-24 22:16:57

, 好想听第二节课

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

发评论

妤喵喵

2018-05-24 20:19:32

更新微信:1561277539