

好记忆可以靠后天培养

专家表示:学生有好记忆方法,加上科学的复习,记住的知识很难忘

“很多家长反映孩子学知识经常是记得快忘得快。时间重复浪费,学习效率下降。问我如何能看了就记住,养成过目不忘的好习惯?”一家培训机构的培训专家贾老师说,实际上,学生有好记忆方法,加上科学的复习,记住的知识很难忘。因为,好的记忆是可以后天培养的。

晚报记者 唐善普



学员正在做记忆力示范

1 别让“关键期”拉了成绩后腿

对一个学生来说,小学、初中和高中阶段,都会有个影响学习的关键期。处理不好,往往对学习成绩影响较大。

报班很多却不见效果,作业拖拉、小动作多、背书慢,考试粗心等注意力不集中,导致效率低。对小学生来说,要养成好的学习习惯为初高中打基础。

初一是拉开差距的关键期,也是提升学习能力的最好时间段。如何在这一年里,把成绩提升上去呢?英语丢不得,单词要记牢,历史地理政治这几门众多的知识点,难免让刚刚从小学升入初中的孩子,有点无所适从,有时越着急可能越记不住。

到了高中后,时间对于一个学生来说,尤其显得紧张。但稍作分析也就不难明白,新课改后高考文综政史地的学习要以不变应万变。学生要善于抓住学习能力,具备概括和联系能力。

“有个好的学习方法,再加上好的记忆力,对于文科生来说,向文综这几门课要高分,也不是难事。”大一学生张磊说。

用好的方法去有意识克服关键时的影响,是完全可以做到的。

2 文综提分 记忆方法是关键

事实上,每年的考试大纲或考试说明,都对政史地等科目的考试知识点、命题思路、方向做了规定。如果学生不能很好的运用技巧来记忆,或找不出一个适合自己的学习方法来,只是每次都机械的记忆,这样反而使你的记忆效果越来越差,最后对这一科目失去信心。这是非常可怕的:因为,在分数上拖了后腿,将会使你远离理想的学校。

特级教师李鸿认为,对“文科综合能力测试”中的政治来说,只要命题方向把握准确,复习策略备考方法讲究科学,在高考成绩提升上空间很大。

高级教师王岚也持同样观点。“学生要体会到地理学科的思维特点,总结解题规律和技巧,有意识、有目的、有针对性地科学记忆。看知识要点,采用‘过电影’的方式,在脑海中再现相关内容。”

历史同样是背的学科,有的同学晚上不睡觉但是仍然没什么效果。历史老师吉强说:“其实,这个背书还要讲究一些方法,以古代史为例,古代有那么多的内容知识点,很碎很小,需要一定的方法去梳理,这就确定了知识量和线索的知识,如果问古代史一共有几章内容?有的同学肯定说不出来。”

3 好记忆能让学习变得轻松

学生都希望有超强的记忆力,对学习有所帮助。研究表明,记忆力好并不是天生的,而是后天努力培养的结果。

“学会了记忆,学习就会变得轻松有趣。”曾在某机构参加记忆力培训的大三学生林志鹏说,当时为了考六级和以后的考研记英语词汇,他半信半疑地报了记忆力培训班。结果大出他的意料:掌握了老师教的记忆法,不仅能快速记下英语单词和学校老师所讲的知识,而且能用更少的时间记忆,其他的课也学的很轻松。有了更多时间用来提升自己其他方面的能力。

杨柳因学习方法不对,成绩曾一度落后。去年暑假报了记忆训练,“记东西快了,学习也自信多了。”她的妈妈说。

4 好记忆可以靠后天培养

“记忆力的好坏虽然有‘天生’的成分,但是记忆方法是可以后天培养的。”心理科专家汪流说,人的记忆力有好有坏,但是记忆方法却可以后天研究培养,包括采取什么样的方法能记忆更多。

汪医生表示,有些人天生记忆力好,与脑内记忆物质有关。短期的信息变成长期的记忆,必须变成记忆蛋白长期储存才能长期记忆。这一过程需要很多神经递质参与,即合成的乙酰胆碱、合成去甲肾上腺素等与记忆有关的物质,有些人天生的遗传基因多,因此记忆力惊人。

“但记忆方法却是可以培养的。”汪流说,掌握了好的记忆方法,尤其是学生,在学习上能起到事半功倍的效果。

贾晓霞传授记忆秘籍 帮您速提各科成绩

该超级记忆训练中心推出新项目,让政、史、地从此不再“拖后腿”
国庆期间再推四大优惠,报名就省800元

贾晓霞超级记忆训练中心,是专业致力于脑力研究和开发训练的教育机构。培训的无数学员,学习效率提升10倍以上。针对国内中小学生学习特点,创编贾晓霞快速阅读法,图像记忆法特训教材。该教材获中华人民共和国版权保护中心认证保护。成为我国中小学生记忆潜能教育的首选教材。

国庆期间,该中心推出针对中小学、高中生的记忆力培训课,让政、史、地从此不再“拖后腿”。同时推出四大优惠措施,报名就省800多元。

晚报记者 唐善普

不同阶段学习方法各异

贾晓霞带队精心研发针对培训

小学阶段,对孩子是学习能力的培养。初中阶段,则是对学生学习方法的改进,选择最适合自己的。到了高中后,尤其是文科生,记忆的科目较多,政、史、地章节多,知识点繁杂,易考点点多,再加上心理压力,学习时间紧张,有时越想记住的知识点却越记不住,形成恶性循环,结果往往在最关键的考试中考砸了,与心中的理想学校失之交臂。

贾晓霞说,上面的三种情况她们都有不同的应对策略。多年来,她们中心针对小学生和初、高中生不同阶段的状况,研发了针对性的培训科目,在课堂上引导孩子积极主动地观察、思考,在学中玩、玩中学,不知不觉掌握了超强的记忆方法及高效学习方法。学生通过系统的训练后,不仅记忆力得到提升,而且全面提升了注意力、思维力、想象力、创造力,也变得更加自信。

孩子“有问题”家长要重视

贾晓霞免费测试开良方

注意力不集中、爱动、记忆力不好……你孩子出现过此类问题吗?注意力不集中、爱走神、粗心、好动、写作业磨磨蹭蹭……孩子出现此类问题,家长应该怎么办?

作为家长,如果你的孩子在这些方面“有问题”,千万不能掉以轻心,一定要找出孩子出问题的根源在哪里,然后对症下药,帮助孩子快速改正这些不好的、影响学业的“毛病”。

贾晓霞超级记忆训练中心急家长所急,想家长所想,特免费为孩子提供专业的测试,诊断出现这些问题的原因,然后开出良方,帮助孩子迅速建立良好的学习习惯,达到提高学习成绩的目的。

承诺“零风险”课程再升级

小、初、高中训练体系为学习“助力”

贾晓霞超级记忆训练中心由贾晓霞老师亲自带队研发课程,

针对小、初、高中采用一套系统完整的训练体系,使学生注意力高度集中,掌握快速记忆秘籍并达到灵活运用。

“我们对家长和学生的承诺是‘零风险’。确保学生每一节课有一节课的效果,一次课可以记住学校一周需要记忆的内容,课下由家长检验。孩子在这里学到真正的快速记忆的好方法,学习成绩提高则是水到渠成。”贾晓霞说。

另外,中心的课程也将再次升级。尤其是针对目前学生在政、史、地三科上,记忆掌握能力差的现象,专门就知识的迁移,记忆能力和概括总结能力,进行训练提高,达到提到一个知识点,学生马上说出所在的章节,并把重难点复述出来。以帮助学生在三科上提高成绩,提升总分。

贾晓霞说,课程完全贴合课本,孩子经过培训后,将达到:

- 1.注意力高度集中,杜绝在课堂上思想却溜号。
- 2.单词看一眼能正倒背。
- 3.中英文课文看两遍能正倒背。
- 4.古诗60秒内能正倒背。
- 5.政史地问答看一遍能正倒背。
- 6.100位随机数字看一遍正倒背。
- 7.50个成语听一遍正倒背等。

迎国庆推出四大优惠

十一期间报名立省800元

国庆马上就要到了,如果你想让你的孩子拥有一个别人没有的学习效率和好方法,请到贾晓霞超级记忆训练中心,你将得到意想不到的惊喜。

免费测试。帮孩子找出问题症结,然后开出详细的祛病良方。

享受减免优惠。预交300元,学费免300元。

学费再九折。可与减免300元的优惠同时享有。

赠阅一年晚报。报名学员将获赠一份2012年的《郑州晚报》一份,价值144元。

优惠措施,可让你立省800多元。名额有限,请及时报名预约。



记忆力市场越来越火爆