



# 过目不忘

## 的记忆秘诀

金 鹰 著

# 教你

快速记公式、背课文  
一天记住1000个英语单词  
牢记所学知识  
考试不丢分

湖北长江出版集团  
湖北教育出版社

# 过目不忘 的记忆秘诀

金 鹰 著



## 教你

快速记公式、背课文  
一天记住1000个英语单词  
牢记所学知识  
考试不丢分

## (鄂)新登字 02 号

### 图书在版编目(CIP)数据

过目不忘的记忆秘诀/金鹰著.  
—武汉:湖北教育出版社,2008.5

ISBN 978 - 7 - 5351 - 5128 - 5

I. 过…

II. 金…

III. 记忆术 - 青少年读物

IV. B842.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 037738 号

出版发行 湖北教育出版社

邮政编码 430015 电话 027 - 83619605

地 址 武汉市青年路 277 号

网 址 <http://www.hbedup.com>

经 销 新华书店

印 刷 武汉中远印务有限公司

地 址 武汉市硚口区长丰大道特 6 号

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 8.5

字 数 120 千字

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5351 - 5128 - 5

印 数 1 - 10 000

定 价 24.00 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

# 记忆决定 未来

森林这头，鹿妈妈对它的孩子说：“你一定要练习快跑。否则将来就会被豹子吃掉。”森林那头，豹妈妈也对它的孩子说：“你一定要练习快跑。否则将来就会找不到食物而饿死。”这是动物妈妈对孩子未来进行的教育。

在今天这个竞争异常激烈的时代，我们也经常听到一些妈妈对自己孩子的未来进行教育：“你一定要好好学习。否则将来就会被社会淘汰。”

在这里，做妈妈的都强调了一点，那就是技能。动物生存要靠技能，人类生存也要靠技能。

那么人类的技能从何而来呢？当然，靠学习科学文化知识。但是一提到学习，许多孩子就感到头疼，总觉得学的知识记不住。经常是学了前面忘了后面，学了后面忘了前面。时间花了不少，效果总是不好。因此，记忆力的好坏，决定着孩子学习成绩的好坏，决定着孩子的未来。

有这样一位同学，他的名字叫杜君，是武汉市洪山中学的一名学生。他的父母都在上班，工作很忙，根本没时间管他，因而学习成绩在班里只是一般般。但半年之后，情况发生了

变化。他的学习成绩直线上升，一跃成为全年级前5名。尤其是他一篇课文读一遍就能背下来，老师和同学都感到很惊奇。后来记者采访他父亲，问他采取了什么特殊方法。他父亲告诉记者，小杜君既没有进过名校，也没有上过培优班，更没有吃过啥神丹妙药，只是跟他找了一个老师，学习了一下过目不忘的记忆方法。

现在有很多家长在教育孩子方面存在着一些误区。认为整天让孩子泡在书堆里、钻在作业堆里就是好事。甚至还跟孩子报这样的补习班、那样的辅导班。使得孩子本来很重的书包变得越来越沉重，累得孩子喘不过气来，让孩子失去了欢乐，没有了歌声。这样做的结果，只会让孩子产生厌学情绪，把孩子逼到“三室一厅”（游戏机室、录像室、台球室、歌舞厅）。

其实，咱们做家长的可以换一种方式。首先从根本上解决好孩子的记忆问题，让孩子轻松地应对学习。然后帮孩子选择一个好的学习方法，让孩子自觉主动地去学习。这样，既能为孩子减负，也能为家长减负。一方面孩子不需花很长时间去记公式、背课文、背单词，从而省下更多的时间去学习课外知识、去锻炼身体；一方面家长也不必再时刻陪在孩子身边去辅导，省了好多心，省了好多时。就拿前面提到过的小杜君来说，一篇课文别人可能要读一天才能背下来，而他只读一遍就能背下来。他是不是比别人花的时间少多了呢？家长是不是少操了许多心呢？所以学习成绩的好坏跟花费时间的多少并不成正比。

现在大家都知道了记忆的重要性，但是还不知道怎样去

提高记忆力。在学习时还是采用传统的死记硬背的方法。这就好比骑着牛儿与别人乘着火车赛跑，结果是显而易见的。“工欲善其事，必先利其器。”掌握了快速记忆的方法，就是掌握了学习知识的金钥匙。本书就是教给大家一套完整的快速记忆的方法。读完本书，相信大家能够从中获得一些有关记忆的技巧，对自己的学习和发展有很大的帮助。

“一切知识不过是记忆。”这是培根告诉大家的一句话。掌握了好的记忆方法，就是掌握了学习的主动权，就是掌握了自己发展的方向，就是掌握了自己美好的未来。

# 联系我们

亲爱的读者：

读完本书后，您可能会有一些感想。我们非常高兴能与您相互交流。如果您希望老师亲自指导您掌握“过目不忘的记忆秘诀”的话，请与我们联系，我们愿为您提供更多的服务。

作者地址：武汉市珞珈山武汉大学《写作》杂志社

邮政编码：430072

移动电话：13659838018

E-mail: JY1365@126.com

出版者地址：武汉市青年路 277 号湖北教育出版社

邮政编码：430015

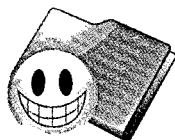
编辑电话：027-83635313

E-mail: zzy83635313@163.com

邮购电话：027-83619605

# 目录

## 第一章



提高学习成绩从提高记忆力开始 001

- 001 无数电话和短信的背后
- 002 知识不靠努力靠记忆
- 003 好记性不是天生的
- 004 他们的今天就是你的明天

## 第二章

“记”和“忆”的诀窍 009



- 010 记忆是既记又忆
- 011 测测你的记忆力
- 014 为什么老是记不住
- 015 适时复习是记忆的朋友



## 第三章

### 记忆妙趣 017

- 017 谐音——让记忆有个亲密的伙伴
- 020 联想——让记忆有双飞翔的翅膀
- 022 位置——让记忆有个停泊的港湾
- 028 熟语——让记忆有个依偎的肩膀
- 033 编码——让记忆有把金色的钥匙



## 第四章

### “过目不忘”的秘诀 047



048 “过目不忘”的简单训练

071 “过目不忘”与“过耳成诵”

## 第五章

### 一天记住一千个单词不是神话 073

- 074 转换——把字母变成一幅鲜活的图像
- 083 串联——把单词变成一个奇特的故事

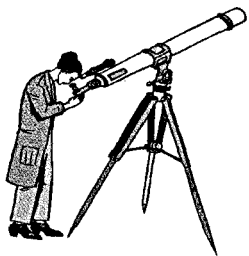
## 第六章

应试绝招 115




后记 123

## 第一章



提高学习成绩

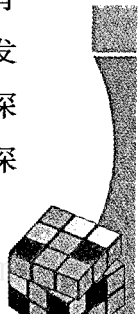
从提高记忆力开始

无数电话和短信的背后 

“老师，我的孩子学习非常用功，可就是记东西记不住，老是学了后面忘了前面，有什么好方法没有？”

“老师，我每次考试之前都把一些复习资料背得滚瓜烂熟，可进了考场连简单的问题都想不起来，白丢分！有什么好方法没有？”

我经常接到这样的电话。特别是在中央电视台、湖北电视台、四川电视台、《武汉晚报》、《武汉晨报》等媒体报道了我的“过目不忘的记忆秘诀”后，一些家长和学生纷纷打电话向我咨询有关记忆的秘诀。有时从早到晚只有接电话的时间，没有休息的时间。有一天，我接了大约 120 个家长打来的电话，收到了 210 多条学生发来的短信，询问有关记忆的方法。从这些家长的电话当中，我深深地感受到了什么叫做“望子成龙”；从这些学生的短信当中，我深深



地体会到了什么叫做“求知若渴”。在这些电话和短信的背后，我仿佛看到了为了孩子学习而万般焦急的一张张年轻父母的脸庞，仿佛感受到了一个个稚嫩的学子为了未来成长而十分无奈的心情。家长们多么渴望孩子学到更多的知识，将来更好地为祖国效力；同学们多么希望自己掌握更多的本领，将来更好地为人民服务。他们的理想抱负深深地震撼了我。我决定拿起笔来，把我从多年的教学实践中摸索出的一套记忆方法书写出来，奉献给广大的学生家长及莘莘学子。如果这套方法能对家长辅导孩子有所帮助，那就是对我莫大的慰藉；如果这套方法能对学生学习有所帮助，那就是对我莫大的回报。我相信，只要大家按照这套记忆方法去练习，记忆水平一定能大幅度提高。

## 知识不靠努力靠记忆



我是从事教育工作的。在长期的教学实践中，我发现一些学生学习很刻苦，但学习成绩总是上不去。经过调查发现，那些学生普遍存在两个问题：第一，上课的时候对老师讲的东西记不住；第二，考试的时候简单的问题想不起来。是什么原因导致这些学生“记不住”和“想不起”呢？是他们笨吗？是他们不用心吗？是他们不够努力吗？还是由于他们没有掌握好的学习方法？我把那些成绩好的学生和们进行比较测试，发现了两点：一是成绩好的学生记忆力普遍都比较好；二是成绩差的学生也很用心，也很努力。但就是学的知识记不住。有个同学的努力程度说出来大家可能不太相信。他效仿古人“头悬梁”、“锥刺股”的学习方法，每天晚上学习到很晚，有时瞌睡来了，他就用小竹片将上下眼皮撑住，继续学习。

第二天上课时打瞌睡,他就站着听课,同学们都笑称他为“站长”。虽然如此,但成绩还是上不去。他本人很痛苦,他的父母更痛苦。看到他和他的家人的那种痛苦样儿,我心里也很痛苦。

有什么好方法能帮助这些类似情况的孩子解除学习上的痛苦吗?我在心里反复问自己。

有一天,我向自己提出了这样一个问题:当年在学校里是怎样记住老师讲的课程内容的呢?对呀,自己是怎样记的?于是,我把自己的记忆方法总结了几条。为了印证其实用性和有效性,我又把班上几个学习成绩比较好的学生叫到一起,让他们谈谈平时是怎样进行记忆的。后来我发现,他们居然和我的方法有惊人的相似之处。看来记忆还是有一定的规律和方法的。这样更增强了我的信心,我试着将这些方法运用到教学实践当中,受到了同学们的热力欢迎。更可喜的是,一学期后,包括那位“站长”在内的后进生记忆能力提高很快,学习成绩也上了一个新的台阶。后来,我坚持用这种方法教学生,学生的学习成绩普遍都不错,受到了家长们的热情赞扬。由此看来,知识不靠努力靠记忆。

## 好记性不是天生的

长期以来,我坚持用这种方法教学生,学生学得轻松愉快,考试成绩也很突出,于是在周围出了点小名。很多家长找到我,要求我辅导一下他们的孩子,其中有一个外名叫“鸡蛋”的学生,他的家长三番五次地找我,恳求我对其进行辅导。

“鸡蛋”在学校非常调皮,整天除了玩,还是玩,上课根本不听讲,数学和英语每次考试都得零分。因此,大家就管他叫“鸡蛋”。



只要一提起“鸡蛋”，每个老师都摇头，都认为他是一个无可救药的学生。


教不教得好这个学生，我心中还没底。这位家长好像看出了我的心事。“金老师，您一定得收下我这孩子。要不然，我这孩子可就荒废了！”这位家长几乎是带着哀求的口吻对我说这句话的。听了这话，我的心震动了。为了这位家长，更为了这孩子，我决定还是收下他。

经过一段时间的训练，这孩子有很大转变，记忆力提高很快，好像变了一个人似的。期末考试，他的各科成绩都在80分以上。从此，再也没人叫他“鸡蛋”了。

后来，一些家长都普遍反映，自从学生掌握了我这套学习方法后，学习进步很快。就拿做家庭作业来说，原本每次都要用很长时间来完成，现在只需要花很少的时间就能完成得很好。不仅从根本上为学生减了负，同时也为家长减了负，大家打心眼里感到高兴。

看到家长们高兴，我也感到高兴，感到快乐。

从以上的事例可以看出，好记性不是天生的，是可以通过后天的训练得来的。没有笨孩子，只有笨方法。只要有信心，坚持训练，大家都可以成为记忆高手。因此，提高学习成绩应该从提高记忆力开始。

他们的今天就是你的明天 

下面是一些同学通过培训了过目不忘的记忆秘诀之后的一些体会。他们通过书信和电邮的方式反馈给了我，我现在摘录了一部分，与大家共同分享。

我没学习过目不忘的记忆方法之前，背一篇课文至少需要一小时，背一首古诗至少需要二十分钟。学习了之后，背一篇课文只需半小时，背一首古诗只要五分钟。所以我觉得这种记忆方法对背诵很有用。可以为我们节省大量的学习时间，为我们减轻许多学习负担。这种记忆方法真好。

（武汉市街道口小学 郭小雪）

通过学习过目不忘的记忆方法后，我才发现记忆是那么简单。我现在觉得脑子比以前灵活多了，记东西也快了，也牢了。我相信只要坚持运用这种方法就会记住更多的东西。这种方法真管用，应该大力推广，让更多的同学受益。

（武汉六中 翁孝文）

以前我记英语单词很感困难，记了后没多久又忘了。因此，我不喜欢学英语，一上英语课我就看别的书，英语成绩一直不好。学习了过目不忘的记忆方法后，我感觉记英语单词好简单，一天居然能记九百多个！现在我学习英语的积极性特别高，信心也特别足。我相信这种记忆方法会使我的学习成绩大大提高。

（武汉市解放中学 潘真）

以前我的记忆力很差，记什么东西都记不住。一个单词至少要花七八分钟才能记住，记其他东西需要的时间更长，有时要半小时，甚至两三个小时，并且过几天又忘了。自从学习了过目不忘的记忆方法后，记东西比以前快了好多倍。一个单词只需几秒钟就记住了，而且不容易忘记。

（武汉市取水楼小学 郑直）



以前我对学习很厌烦,一进教室门就感到郁闷,一拿起书本就犯困。课堂作业就抄同学的,家庭作业就让“家长制造”。我妈妈在做生意,每天都很晚才回来。回来后还要帮我把作业做完了才休息。有一天妈妈烦了,拍了我一巴掌,嘴里还说:“你怎么这样笨!”其实我也想学习好啊!我真的是记不住啊!后来妈妈打听到了这种过目不忘的记忆方法后,就帮我报了名。通过两天的培训,我感觉到好神奇!我的脑子也变灵活了。一篇课文原来要一天才能记下来,现在只要半个小时就能记下来;一个单词原来要读一两百遍才能记下来,现在只要五六遍就能记下来。我妈妈开始有点不相信,后来看到我确实能做到这一点,她才高兴地笑了。现在她安心做她的生意,也不用管我做作业了。这种记忆方法不仅为我减了负,也为我妈妈减了负,真是好。

(江苏省如皋市九华初中 葛新歌)

我非常感谢过目不忘的记忆方法给我带来的便利。经过两天的培训,我发现我的记忆速度变快了,记的东西也更牢了。在没学习这种记忆方法之前,我常常因为爸爸妈妈换手机号码而烦恼。因为他们换一次号码,我便要花很长时间来记。但学习了这种记忆方法之后,我发现记手机号码只是小菜一碟。当然更重要的是我记课文、记单词、记公式比原来要快好多倍,并且不容易忘记。这方法真好,真管用。

(武汉市长山学校 杨正奇)

记得来学习过目不忘的记忆方法之前,我一天最多只能记二十来个单词,但现在一天可以记四五百个单词了,可见这种记忆方



法的奇特效果。它不仅对我们小孩管用，对大人同样也管用。毋庸置疑，凡学习过它的人一辈子都会受益无穷。

（武汉市解放中学 黄伟）

以前，我总认为记东西只能靠死记硬背，因此，无论记课文还是记单词就是一个劲儿地反复读。结果时间花了不少，效果却不怎么好。当学习了过目不忘的记忆方法后，我才发觉世界上居然还有这么神奇的记忆方法。虽然在联想时有些夸张，甚至荒唐，但是却感到很有趣味，能轻松地记住所学的东西。现在我对学习更充满了信心，学习成绩也提高很快。

（武汉市江岸区实验初级中学 万仁龙）

初次知道过目不忘的记忆方法是妈妈在报纸上看到的一则广告。她认为很不错，要我报名去学习，但我觉得报纸上的东西都是假的。既然这么有效果，干嘛还要打广告？我拒绝了。妈妈便和我大吵了一架。最后，我妥协了，极不情愿地报了名。哪知我学完一节课，便被这种神奇的记忆方法吸引住了，原来它真的是报纸上所说的那样，没有丝毫夸大。学习了两天之后，我的收获非常大。记忆力比以前提高了不知多少倍。比如我原来记一个单词至少要读两百遍，现在只要两三遍就能记住。这真是一种跨越。我要感谢妈妈，更要感谢过目不忘的记忆法。

（武汉市第十九中学 戚中华）

以前，我背书非常慢，简直没有效率，感觉学习非常累。通过学习过目不忘的记忆方法后，情况大不一样了。背书非常快了，一篇课文读两三遍就能背下来，这在以前是想都不敢想的事。这种

