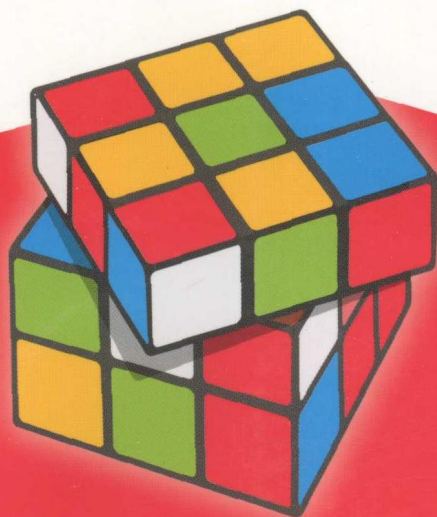


用功不如用心 效率决定效果

记忆力

提高有方法

培养良好记忆力的 **17个关键词** 徐珊 编著



中国妇女出版社

STUDY*SKILLS

学习方法精品系列

记忆力提高有方法

培养良好记忆力的**17个关键词** 徐珊 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆力提高有方法：培养良好记忆力的 17 个关键词 /
徐珊编著. —北京：中国妇女出版社，2009. 1

ISBN 978 - 7- 80203- 601- 7

I. 记… II. 徐… III. 记忆术 - 儿童读物 IV. B842. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 197152 号

记忆力提高有方法——培养良好记忆力的 17 个关键词

编 著：徐 珊

策划编辑：应 莹

责任编辑：付 宗

版式设计：吴晓莉

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京忠信诚胶印厂

开 本：160 × 230 1/16

印 张：14.5

字 数：180 千字

版 次：2009 年 1 月第 1 版

印 次：2009 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 80203- 601- 7

定 价：24.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

代序

没人能否认，正是因为记忆以及由此形成的符号系统，人类的文明才得以建构和传承。

其间，记忆型塑了我们的知识系统，规驯了我们的认识方式，引导着我们的探寻路径。可以说，人类对文明知识的积累与对记忆技术的追寻相伴相随。

以古罗马人为例，当时社会风行论辩，政治元老与新星、学界前辈同后进都以之为传道授业的利器。但论辩内容之丰满，知识贮备之庞大，稟赋一般者每每不堪负担。聪慧的古罗马人遂于记忆实践中发明了“家居记忆法”，对记忆技术予以系统化，以利巩固提高。此法大略以家居器物为代码，指涉诸多概念内容，说白了就是联想记忆，以家常之物（自然是早已烂熟于心的）同新奇之人、事、物（有具象更有抽象的内容，绝非易记）加以关联，乃至形成记忆序列，使用时能由耳熟能详之符号引出需要表述的内容。借此，古罗马论辩之术更上层楼，其辩术圭臬，垂范至今。

凡此种当代人仍行之有效的古老记忆技术，连同近现代的心理學、生理學、醫學等科學研究，日益揭示出记忆密钥神秘背后的“岁影华痕”，使我们在透视记忆的生理机制和心理机制的同时，更有理由、更有信心地征服记忆的雄关。

毫无疑问，当今的信息时代给予了求学者空前的繁难，海量的信息储存与系统的知识建构之间形成了悖论式的需求张力，实践“记忆的效率”以达成“效率的记忆”是现代求学者的必须具备的武艺。在我看来，前者的意义在于最大程度地挖掘记忆的工具效应；而后者则面临着提供完善的心理机制和智慧机制，以更好地完成记忆选择和能力的提升——学习目的与效果的终极价值。

也因此，我们才可以说“记忆力提高有方法”，因为那不仅关涉单一的技巧，更关乎系统的方法。读了徐珊女士撰写的这本书，相信读者都会有如此的认同。书中，她给出了17组关键词，提供了17套记忆力提高的策略方法，勾勒出了现代求学者（尤其是青少年）所必然面对的典型记忆情境与坎陷，提出了简捷有效的解决之道；实例与分析共生，提示与辅导并举，在关于记忆力提升与训练的读物中特色彰显，别具一格。

需要向读者指出的是，记忆能力的养成绝非一朝一夕之事，长时间的磨炼方克其功。因为记忆本身便昭示了一种生命的积极态度——面对学海无涯的奋力搏击。或许，我们可以设想未来的世界能借由科学手段（生物芯片植入等）将知识技能直接储存于人类大脑中，一个个善言万国语言，奏遍千样乐器，读过百代经典的“超级常人”，他们难道可以不再拥有记忆了？不能吧，那些可以设想的丰盛知识载体本身便是记忆力量的明证（只不过被超级科技力量加以整合而已），而彼时社会的更高要求，人类对自身的永恒超越，仍然需要由记忆的密钥加以规整，哪怕规模再巨，哪怕容量再高！

大学者卢卡斯曾说：“阅读的人能在经验上多成长三千年。”相信我，掌握记忆的人也一定如此！

姜逸青

2008年12月12日

目 录 | Contents |

1》第 1 个关键词 自信心

——让自己拥有成功的勇气与动力

美国著名成功学大师罗杰·马尔腾则说：“你成就的大小，往往不会超出你信心的大小。不强烈执著地希求成功，期待成功，却反而能取得成功，天下绝无此理。成功的先决条件就是自信。”其实，是否能够拥有自信的心态，不仅影响孩子读书阶段的学业成绩，更加决定了他们未来生活和工作状态的质量。

2》镜头回放

3》关键点阐释

4》关键处点拨

- ★ 自信是迈向成功的第一步
- ★ 时刻把握孩子的自信状态
- ★ 帮助孩子架起自信与成功桥梁的 4 种方法

10》关键之关键

11》第 2 个关键词 平衡科目发展

——平衡中需求记忆力的突破

木桶理论认为：“一只木桶能够装多少水取决于木桶中最短的一块木板的长度，而不是最长的那块。”孩子的学习成绩也是一样。孩子的单科成绩与总分数的关系十分微妙，最理想的状态是各个科目发展平衡，成绩优异，但是这样的孩子却属于少数，对大多数孩子来说，一定会有几门学科的成绩相对较好，而另外几科就相对较弱，每次考试都提心吊胆地迎战这几门“较弱课程”。如果孩子存在偏科的情况，会给他的学习和记忆带来哪些影响呢？

12》镜头回放

13》关键点阐释

13》关键处点拨

- ★ 弥补缺势学科，促使总体成绩显著提高
- ★ 学会确立自己的优势学科，巩固加强
- ★ 寻求较满意目标，实现综合分数突破
- ★ 培养学科特长，实现综合素质全面提高

18》关键之关键

19》第3个关键词 记忆目标及计划

——记忆过程的起点

哲学家培根这样说：“一切知识的获得都是记忆，记忆是一切智力活动的基础。”可以说，在学习过程中，对于记忆的要求无处不在。学校里，老师们也会教育孩子要定期制订学习计划和目标。其实提高记忆力的窍门之一就是制订明确的记忆目标和计划。

20》镜头回放

21》关键点阐释

22》关键处点拨

- ★ 记忆过程的起点是制订明确的记忆目标
- ★ 明确的目标总是配合着翔实的行动计划
- ★ 目标不同，记忆效果不同
- ★ 奇迹诞生于细心设计和大胆想象

26》关键之关键

27》第4个关键词 课堂学习

——极为重要的45分钟

课堂学习是孩子学习的一个关键环节。在课堂上，老师会将各个科目中最基本的也是最重要的内容呈现在课堂上，教会孩子如何分析和思考问题，指导孩子运用各种不同的方法来学习这门学科。作为家长，我们应该帮助孩子把握住课堂学习的几个关键要素，使他们有所准备，参与到课堂的各项活动中去，安排和利用好每个45分钟，实现课堂学习效率的全面提高。

28》镜头回放

29》关键点阐释

30》关键处点拨

- ★ 重新认识课堂 45 分钟的重要性
- ★ 充分发挥记忆力与注意力在课堂上的功效
- ★ 不同课程的不同听讲方法

38》关键之关键

39》第 5 个关键词 解题方法

——获取高分的“金钥匙”

“工欲善其事，必先利其器”——老师经常用这句话来鼓励孩子，不要只是埋头读书和做题，还应该经常性地总结和分析题目特点，寻找各种技巧和方法，灵活运用，提高分数。其实，老师在记忆知识点的过程中创造出的各种好方法，等待孩子的掌握和应用，同样，在平时测验和考试中，如何解答题目，仍然有着很多“金钥匙”，这些将直接影响孩子考场水平的发挥和最终成绩的高低。

40》镜头回放

41》关键点阐释

42》关键处点拨

- ★ 研究题型特点，有针对性的训练
- ★ 分解考试过程，安排答题顺序
- ★ 学会审题方法，细心解答题目

54》关键之关键

55》第 6 个关键词 科学用脑

——轻松有效取得高分的捷径

人体是一个和谐的整体，当大脑保持最佳状态的时候，人们精力充沛，记忆力最佳，抗疲劳能力强。学习的过程更是需要依靠大脑，大脑通过对于眼睛、耳朵等各个器官的协调控制，来达到获取、处理、记忆以及反馈信息

的过程。有专家研究表明，耳朵可以获得信息记忆达到 15%，视觉达到 25%，视听结合则可以获得 65%。作为学生，如何更加科学地使用大脑、保护大脑？如何才能挖掘自身潜力？了解了脑部的工作特点，就能更有效地记忆知识，提高考试成绩。

56》镜头回放

56》关键点阐释

57》关键处点拨

- ★ 让我们一起来认识大脑
- ★ 眼、耳、口、手齐动员
- ★ 记忆方法，男女有别
- ★ 巧用脑，重保健，效果好

69》关键之关键

71》第 7 个关键词 阅读能力

——迈好记忆的第一步

阅读对孩子的发展具有重要意义。良好的阅读方法和较强的阅读能力，可以帮助孩子快速、准确地获取信息，促使他们记忆更多的内容。课堂中的阅读包括：对教材、笔记、辅导书以及试卷的阅读。孩子在学习中，需要为自己建立阅读策略和计划，寻找适合自己的阅读方法与环境。

72》镜头回放

73》关键点阐释

74》关键处点拨

- ★ 阅读与记忆有着密切的关系
- ★ 教会孩子阅读各类学习内容
- ★ 为记忆制订属于自己的阅读策略
- ★ 增加阅读量，拓展知识面

85》关键之关键

87》第 个关键词 考场状态

——与高分最接近的距离

很多孩子都有这样的感觉，自己平时成绩还可以，为什么一进考场就发懵，思维就开始混乱，之前背诵和记忆的东西混淆了，成绩总是不理想；而有的同学虽然平时成绩不如自己，可遇到重要的大考却总能够发挥超常，成绩比自己高很多。难道就是有人的“考试运”好？怎样可以控制自己的考场状态，正常乃至超常发挥学习水平？经历了无数次的大考、小考，在考场上，孩子收获的除了分数之外还有哪些呢？

88》镜头回放

89》关键点阐释

89》关键处点拨

- ★ 引导孩子充分备考
- ★ 如何处理考场意外情况
- ★ 考试之后的重要事项
- ★ 重大考试临考前的3大重要事项

98》关键之关键

99》第 个关键词 压力控制

——用感激的心态迎接挑战

很多孩子每天都要面对各门功课作业、测验以及接连不断的考试和排名，孩子的心情很难彻底放松下来，持续的紧张和忧虑，让他们身心感觉疲惫，有些孩子甚至长期陷入自责、失落情绪中。这些不良情绪都会影响到孩子的身心成长。孩子如何才能将压力转化为动力？让我们一起来认识压力，并帮助孩子控制压力。

100》镜头回放

101》关键点阐释

102》关键处点拨

- ★ 压力并非是成功的必然要素

- ★ 好心态帮助奇迹发生
- ★ 逆境与顺境都会带来挑战
- ★ 缓解压力的3大方法
- ★ 父母帮助孩子控制压力

111》关键之关键

113》第10个关键词 情绪管理

——攀登分数高峰的秘诀

适度压力可以激励成长，过度压力则会阻碍成功。要知道，保持自身“精神愉快”和“心境平和”，可以改善孩子们的身体、呼吸、记忆以及健康状况，有助于他们的学习和成长。作为父母来说，了解一些关于情绪管理的知识和技巧，可以有助于帮助孩子认识他们的心理情感变化，引导他们良好的控制自身情绪的释放。

114》镜头回放

115》关键点阐释

116》关键处点拨

- ★ 孩子的情绪与记忆力的发挥
- ★ 了解情绪的释放与孩子身心发展的关系
- ★ 孩子情绪管理的关键在于引导与自我选择
- ★ 有效的6大情绪控制方法

122》关键之关键

123》第11个关键词 复习方法

——寻找记忆的捷径之路

每到临考之时，孩子都会显得异常忙碌和焦虑，面对这么多科目的课本、笔记、模拟试卷、还有一本本尚未做完的习题册……任务非常艰巨。然而，大量考生经验和事实证明，如果能够根据自身情况，复习计划安排合理、学习方法使用得当，记忆全面和准确，时间利用效率高，情绪调节稳定，这个阶段的努力成果则可以直接体现在考试的成绩上，被称为学习的“最黄金时期”。

124 》镜头回放

125 》关键点阐释

125 》关键处点拨

- ★ 情绪稳定赢在前
- ★ 善于总结优秀学习方法
- ★ 在题海中应该这样“游泳”
- ★ 调整学习习惯，保持应考状态

135 》关键之关键

137 》第12个关键词 学习环境

——营造提高记忆力的乐园

根据孩子性格和生活习惯的不同，每个孩子都有适合自己的学习环境，很多家长惊奇地发现：有的孩子可以在喧闹的肯德基餐厅中复习功课；有的孩子可以边听音乐边写作业；还有的孩子一定要到图书馆或者教室中才可以踏实学习……孩子有意无意地在寻找或者适应着不同的读书环境。孩子的学习成绩和学习环境之间有着怎样的密切关系呢？营造良好的学习环境需要家长与孩子共同做哪些事情呢？

138 》镜头回放

139 》关键点阐释

140 》关键处点拨

- ★ 学习环境直接影响记忆力发挥
- ★ 打造孩子学习“硬环境”的关键
- ★ 家长不应忽视孩子学习“软环境”的营造
- ★ 紧张与轻松学习氛围交替使用法

151 》关键之关键

153》第13个关键词 运动健身

——储存更多的健康资产

孩子们常常无法左右自己的学习时间和生活节奏。白天长时间在课堂中听讲、做笔记，晚上又熬夜复习、做练习题，周末还要早早起床去读补习班、辅导班。很多孩子会经常喊累，有点时间就想好好睡一觉，而且越来越不愿意活动，体质也大不如前，经常闹点感冒、发烧的毛病，孩子的身体状况已经亮起了红灯。其中，缺乏适度的运动对于孩子的身体有着非常大的负面影响。

154》镜头回放

155》关键点阐释

155》关键处点拨

- ★ 运动与记忆息息相关
- ★ 孩子是否处于亚健康状态
- ★ 运动是一种重要的学习形式
- ★ 为孩子制订个性化的健身运动计划

161》关键之关键

163》第14个关键词 饮食营养

——为健康的身体带来无限生机

家长在调理孩子的饮食上，普遍缺乏科学的指导，带有太多随意性，不仅没有能够促使孩子更加精力充沛的学习，还给他们正在生长发育中的身体健康带来很多隐患。所以我们需要掌握科学的饮食营养的条理方式，为孩子的日常读书、考试备考以及健康成长进行合理膳食搭配。

164》镜头回放

165》关键点阐释

166》关键处点拨

- ★ 一日三餐与记忆力提高息息相关
- ★ 诊断孩子饮食的3大错误认识

★ 考试前后如何调养身体

★ 考前一周营养食谱参考

175》 关键之关键

177》 第15个关键词 研读教材，重视作业

——抓住记忆的关键环节

紧抓教材学习，认真对待作业，这两个良好的学习习惯，都将直接决定着孩子的学习成绩。研读教材，对于牢固掌握教学大纲中规定的相关知识点、透彻理解知识内容、把握出题方向和规则都有着非常重要的作用；而认真完成作业，是将课本中的知识点进行实践运用、解决问题，成为知识被记忆和使用的开始，十分关键。然而，在实际学习中，这两个方面常常容易被忽略或者被替代，需要引起孩子和家长的关注。

178》 镜头回放

179》 关键点阐释

179》 关键处点拨

★ 研读教材，挖掘考点

★ 重视课后作业，纠正不良习惯

★ 良好学习习惯的养成，促使记忆力超常发挥

186》 关键之关键

187》 第16个关键词 文科理科不一样

——有针对性地培养记忆力

文科和理科的学习方法有着很大不同，文科需要识记大量的知识内容，并通过消化、吸收、练习，加强记忆和理解，理科要将书本中的知识系统化、专题化，辨析概念，灵活运用各种定理以及公式，掌握各类重点实验的原理和方法，培养和提高做题的推理、运算等实际操作能力。

188》 镜头回放

189》 关键点阐释

189》 关键处点拨

★ 文科与理科不一样

★ 文科重在理解中记忆

★ 理科重在培养对数字的敏感度

★ 提高总分的诀窍——紧抓语、数、外三科的学习

206》关键之关键

207》第17个关键词 不良记忆习惯

——改变它们，你将赢得成功

如果孩子形成了不良的记忆习惯，则可能会使得他们虽然忙碌、投入，但却疲惫、效率低下、事倍功半，直接影响到孩子潜力的发挥，无法取得理想的成绩。作为家长和老师，既要帮助孩子树立起学习的目标、学习的榜样，也要及时观察发现孩子在记忆方面存在的不良习惯，并尽快纠正。

208》镜头回放

208》关键处点拨

★ 没有规划记忆任务，输在起跑线

210》镜头回放

211》关键处点拨

★ 死记硬背，放弃思考和分析

212》镜头回放

213》关键处点拨

★ 记忆不专心，学习效率低

215》镜头回放

215》关键处点拨

★ 记忆时间安排不当，盲目效仿他人

217》关键之关键

218》后 记

第 1 个关键词

自 信 心

——让自己拥有成功的勇气与动力

美国著名成功学大师罗杰·马尔腾则说：“你成就的大小，往往不会超出你信心的大小。不强烈执著地希求成功，期待成功，却反而能取得成功，天下绝无此理。成功的先决条件就是自信。”其实，是否能够拥有自信的心态，不仅影响孩子读书阶段的学业成绩，更加决定了他们未来生活和工作状态的质量。

- ★ 自信是迈向成功的第一步
- ★ 时刻把握孩子的自信状态
- ★ 帮助孩子架起自信与成功桥梁的 4 种方法



镜头回放

JINGTOU HUIFANG

童童今年读初三，学习成绩长期以来在班上处于中上游，根据她的成绩，考上一所好高中基本没有什么问题，因此她也下意识地以此为目标给自己定位。随着中考的临近，家中和学校里的话题经常集中于将来报考的学校，让童童感觉意外的是，一向对她没有“过高”要求的父母希望她能搏一下，直接报考市重点高中。当同班好友得知童童的目标后，也建议童童报考市重点高中，因为童童的数学和英语成绩不错，只要能提高其他科的成绩，是有可能考上更好的学校的。而童童却犯愁了，她一直以来的学习成绩都徘徊在前10名左右，虽然其间有几次“拼搏奋发”，但并没有取得更好的名次。渐渐地，童童认为自己的能力有限，只能取得现在的成绩，能保持好这样的名次顺利升入本校高中就不错了。面对父母的期望和好友的建议，童童不禁嘀咕：“报考市重点高中，我行吗？你们对我的要求是不是太高了！”

接下来的一段时间，为了不让父母和好友失望，童童尝试着更加努力地学习，但总是觉得底气不足，尤其是碰到一些疑难问题的时候，一个声音总在她耳边回响：“不要白白努力了，就好好地地上本校高中吧！”

渐渐的，童童受不了这种状态了，她找到了班主任李老师，向他说明了自己的想法与处境，希望李老师能与父母交流一下，不要对她有如此高的期望。李老师细细琢磨了一下，说到：“童童，你放心，我会尽快找你