

名师工程

教学提升系列

新课改·新理念·新教学

名师

没有记不牢的知识

MeiYouJiBuLaoDeZhiShi

最能提升学生

记忆效果的秘诀

丛书编委会主任：马立 宋乃庆

本册主编：谢定兰



西南师范大学出版社

名师工程

教学提升系列

新课改·新理念·新教学

名师

没有记不牢的知识

MeiYouJiBuLaoDeZhiShi

最能提升学生

记忆效果的秘诀

丛书编委会主任：马立 宋乃庆

本册主编：谢定兰



西南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

没有记不牢的知识——名师最能提升学生记忆效果的秘诀/
谢定兰主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2008.1

(名师工程系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5621 - 4009 - 2

I. 没… II. 谢… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 189057 号

名师工程系列丛书

编委会主任: 马立 宋乃庆

总策划: 周安平

策 划: 李远毅 卢 旭 郑持军 郭德军

没有记不牢的知识——名师最能提升学生记忆效果的秘诀

主编 谢定兰

责任编辑: 张浩宇 杜珍辉

封面设计: 图图文化

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023 - 68868624

http: //www. xscbs. com

经 销: 新华书店

印 刷: 九州财鑫印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 260 千字

版 次: 2008 年 2 月 第 1 版

印 次: 2008 年 2 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5621 - 4009 - 2

定 价: 30.00 元

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

版权所有 翻印必究

《名师工程》

系列丛书

学术指导委员会

主任	顾明远						
委员	陶西平	李吉林	钱梦龙	朱永新	顾冷沅	马立	
	朱小蔓	张兰春	宋乃庆	陈时见	魏书生	田正平	
	张斌贤	靳玉乐	石中英				

编撰委员会

主任	马立						
编委	宋乃庆						
(按姓氏拼音排序)	卞金祥	曹子建	崔葆芬	邓涛	窦桂梅	范蔚	
	甘喜武	郭元祥	贺斌	何双梅	胡朗	蓝耿忠	
	李镇西	李玉龙	李远毅	刘良华	刘远席	刘兴富	
	刘扬云	刘世斌	刘正生	鲁忠义	马友文	马艳文	
	施建平	王斌兴	王念益	魏永田	魏群	徐学福	
	徐永新	徐莉	谢定兰	熊川武	杨连山	杨志军	
	叶小妹	严永金	张化万	张文质	张晓明	张晓沛	
	张瑾琳	张爱华	张明礼	赵青文	郑忠耀	周安平	
	周亚光	朱德全					

编者的话

当前，以人为本的教育理念正在逐步深化，素质教育以及基础教育课程改革不断推进。

在这场深刻又艰苦的教育改革中，涌现了无数甘为人梯、乐于奉献的优秀教师。他们积极探索、更新观念、敢于创新、善于改革，在实践中创造性地发展、总结了很多先进的教育思想、教育理念；创造性地开发了很多新的教学模式、教学内容和教学方法。这些新思想、新模式、新方法在实践中极大地提高了教学质量，是教育改革实践中的新内涵和宝贵财富。这些优秀教师就是我们的名师，这些新内涵就是名师的核心教育力。整理、总结、发展、推广这些教育新内涵，是深化教育改革、完善教育体制、提高教育质量、提升教师水平的一件大事。

教育，是民族振兴的基石；教师，是教育发展的根基。

胡锦涛总书记在全国优秀教师代表座谈会上指出：“教师是人类文明的传承者。推动教育事业又好又快发展，培养高素质人才，教师是关键。没有高水平的教师队伍，就没有高质量的教育。”十七大报告又进一步强调了必须加强教师队伍建设，不断提高教师的素质。当今世界，社会进步一日千里，科技发展日新月异，知识更新的周期越来越短。教师作为“文明的传承者”更要与时俱进，刻苦钻研、奋发进取，尽快提升自身素质和能力，为推动教育事业的健康发展贡献自己的力量。

基于以上，西南师范大学出版社策划、组织出版了大型系列教育丛书——《名师工程》。希望通过总结名师的创新经验、先进理念，宣传名师的核心教育力，为广大教师职业生涯提供精神源泉和实践动力，在教育实践层面切实推动从教者职业素养的提升。通过《名师工程》实现“打造名师的工程”。

丛书在策划、创作过程中力求实现以下特色：

一、理念创新，体现教育的人本精神

教师角色在以人为本的教育理念下发生了重大的变化，教师的素质和能力也面临更高的要求。如何弘扬、培植学生的主体性、增强学生的主体意识、发

展学生的主体能力、塑造学生的主体人格等问题成为教师在目前教育中亟待解决的难题。丛书以教育管理者和教师为主要读者对象，通过教师综合素质的提高而将人本教育的思想落实到教育实践中，真正实现教育培养人、塑造人、发展人的本质要求。

二、全面构建，系统提升教师的教育能力

丛书选题的最大特点就是系统、全面地针对教师教育能力的提升而展开。施教者的能力决定教育的效果，教育改革的落实、教育效果的提高无不体现在教师身上。丛书针对不同教育能力、不同教学要求、不同教育对象，有针对性地设置选题。棘手学生、课堂切入、引导艺术、班主任的教导力、互动艺术、课堂效率、心灵教育等等，这些鲜明的主题从教育的细节出发，从教育实际情况出发，有针对性地解决问题，让教师在阅读中学有所指、读有所获。

三、科学权威，体现教育的时代前沿性

丛书邀请全国各地著名的教育工作者执笔，汇集在教育改革与实践中涌现的先进理念、成果和方法，经过专家认真遴选、评点总结而成，代表了目前教育实践中先进的教育生产力，具有时代前沿性，是广大一线教师学习、借鉴的好素材。

四、注重实践，突出施教的实用价值

丛书采用了通俗的创作方法，把死板的道理鲜活化，把教条的写法改变为以案例为主，分析、评点为辅，把最先进的教育理念和 method 融入有趣的情境中。经典的案例，情境式的叙述，流畅的语言，充满感情的评述，发人深省的剖析，娓娓道来、深入浅出，让教师更充分地领会先进、有效的教育方法。

在诸多教育、出版界同仁的支持与努力下，《名师工程》首批推出了《名师讲述系列》、《教学提升系列》两大系列，共二十余种，后续图书也将陆续出版。

丛书在出版创作过程中得到各地、各级教育部门与教育工作者的大力支持与帮助，在此一并表示感谢！

教育事业是全社会共同的事业，本丛书的出版一方面希望能对广大教育工作者有所帮助，共飨先进成果；另一方面也是抛砖引玉，希望更多的教育工作者参与到出版创作中来，百家争鸣、百花齐放，为促进教育事业的发展共同努力！

导 言

让每个学生都拥有最好的存储器

什么是记忆呢？所谓“记忆”，是指人们识记、保持和运用经验的过程，是选择、存储和提取信息的过程。记忆在我们的生活、学习、工作中无时无刻、无所不在地活动着，它是一种人的生理、心理活动的本质特性，而人生又是充满生机与创造力的，这一切生机与创造力的存在与发展都离不开记忆这个源泉。

记忆是一个人，更是一个学生必须具备的本领与武器，但不幸的是，记忆还有一个与生俱来的孪生兄弟，同时也是其最大的敌人——遗忘。

在现实中，我们常常发现：有的学生记得快，但忘得也快；有的学生记得多，但用时却想不起来或者想得不准确。那么，这种“快”与“多”的记忆是没有意义的，就好比电脑回收站里储存的垃圾文件似的，只占记忆空间而无实用价值，这样的记忆，有不如无。

相反的，有的学生虽然记得慢，但却记得牢、记得准；也有的学生虽然记得少，但记得准，能够随时提取出来运用。这样的记忆效果就比较好。

从另一层面上讲，我们希望记住更多的东西，并且希望这种记忆能够更准确、更牢固、更持久，因为这样我们才能真正掌握知识，真正运用知识，真正让知识为实践服务。因此，我们就应该不断地提升记忆效果，让每个学生都拥有自己的移动存储器。

记忆效果与人体感觉器官所受到的刺激的深度成正比，与单位时间内所受到的刺激的感觉器官的个数成正比。即借助单位时间内对人体诸如眼、口、耳、脑等各个记忆感觉器官同时进行重复刺激，发挥它们的共同作用，力求达到加深记忆强度和提高记忆效果的目的。

然而，提高学生的记忆效率，增强学生的记忆效果，仅靠感觉器官的量的

叠加是远远不够的，因为不断的机械而重复的刺激，同样很容易使感觉器官机体陷于疲惫状态，进入“重复刺激——疲劳——兴趣下降——降低记忆效果”这样一个记忆的恶性循环。

提升学生的记忆效果，需要学生自身的努力，更需要老师的引导，需要老师用行之有效的方法进行辅助。当老师用最适合的方法教学优化学生的记忆时，当学生掌握了最适合的方法进行记忆时，那么记忆就再也不是让学生一筹莫展的问题，而遗忘也不是学生们痛恨的事情了。

《名师工程》系列丛书

征 稿 启 示

《名师工程》系列丛书是西南师范大学出版社策划、组织出版的大型系列教育丛书。丛书以新课程下的新教学为背景，以促进施教者的教育能力为落脚点，以提高教育质量、提升教师水平为宗旨。

丛书首批推出的“名师讲述”和“教学提升”两大系列共二十余种，其余系列也将陆续出版。为了让广大教师有一个交流、借鉴的机会，同时也为了给广大教师提供更多、更好的图书，《名师工程》系列丛书编辑出版委员会特向全国教育工作者征集稿件。

稿件要求：

- 1.主题鲜明、新颖，有独创性。
- 2.主题以提升教育能力为主，也可适当外延。
- 3.主题要有一定规模、有典型案例支撑。
- 4.案例要贴近教育实际，操作性强。
- 5.文章、书稿结构清晰，语言精彩。

书稿作者在选题确定之后，请及时与我们做好沟通，具体事宜确定好之后再进行创作；也欢迎用已经完稿的稿件投稿。一线教师如希望参与图书案例的创作，可联系我社策划机构，由策划机构备案，在适合的图书中参与创作。

真诚欢迎各位教师踊跃投稿。

联系方式：

西南师范大学出版社高教分社

电话：023-68254356 E-mail: zcj@swu.cn

西南师范大学出版社高教分社北京策划部

电话：010-68403092, 010-68403096

E-mail: guodej@eyou.com

西南师范大学出版社

《名师工程》系列丛书目录

序号	书 名	主 编	定价
名师讲述系列			
1.	《施教先施爱——名师讲述班主任的核心教导力》	杨连山、魏永田	30.00
2.	《在欢乐中成长——名师讲述最具活力的课堂愉快教学》	王斌兴	30.00
3.	《用情境抓住学生的眼球——名师讲述最能营造氛围的情境设计》	施建平	30.00
4.	《给学生插上想象的翅膀——名师讲述如何提升学生写作能力》	张化万	30.00
5.	《让学生做自己的老师——名师讲述如何提升学生自主学习能力》	徐学福	30.00
6.	《成长的助推器——名师讲述最有效的奖惩艺术》	李玉龙	30.00
7.	《引领学生高效学习——名师讲述如何提高学生课堂学习效率》	刘世斌	30.00
8.	《让学生成为主角——名师讲述最激活课堂的互动艺术》	刘良华	30.00
9.	《教育从心灵开始——名师讲述最能感动学生的心灵教育》	张文质	30.00
教学提升系列			
1.	《方法总比问题多——名师转变棘手学生的施教艺术》	杨志军	30.00
2.	《用特色吸引学生——名师最受欢迎的特色教学艺术》	卞金祥	30.00
3.	《让学生爱上课堂——名师高效课堂的引导艺术》	邓 涛	30.00
4.	《拿什么打开思路——名师最吸引学生的课堂切入点》	马友文	30.00
5.	《没有记不牢的知识——名师最能提升学生记忆效果的秘诀》	谢定兰	30.00
6.	《让学生的思维活起来——名师最激发潜能的课堂提问艺术》	严永金	30.00
7.	《拿什么调动学生——名师积极课堂的情绪管理艺术》		
8.	《拿什么实现教学目标——名师优化课堂的效率管理艺术》		
9.	《拿什么激发兴趣——名师最能辅助教学的课件设计艺术》		
10.	《会说才能会教——名师最打动学生的课堂语言艺术》		

目 录

一、身临其境，形象记忆

1. 创设情境，刻深印象

“情境”记忆法 / 3

根据教学需要，引入、制造或者创设与教学内容相适应的具体情境或者气氛，帮助学生迅速而正确的理解教学内容，从而加深记忆。

2. 联系生活，功效记忆

“联系生活”记忆法 / 11

将生活中常见的事情、事物与教材内容相结合、相联系，将枯燥的知识注入生活的气息，利用生活中的事物巩固所学的知识，可使学生记忆更牢固。

3. 图文结合，记忆减负

“图形”记忆法 / 19

这是根据人类左右脑的生理特点，综合了东方人的形象思维和西方人的逻辑思维的优点而开发出来的高效的记忆方法。

4. 形象描述，记忆有趣

“形象”记忆法 / 26

运用多种手段，尽可能地把抽象、枯燥的内容形象化，让它们以一种可直接感知的形式再现，可以极大地提升记忆效果。

二、趣味联想，创造记忆

1. 巧编歌诀，以点带面

“歌诀”记忆法 / 37

“歌诀”记忆法，融知识性与趣味性于一体，使要记忆的知识或者材料，不仅读起来朗朗上口，而且利记易诵。

2. 兴趣激发，快乐记忆

“兴趣”记忆法 / 47

有意激发学生对记忆材料的兴趣，寓知识于兴趣之中，不失为增进记忆效果的好方法。

3. 关联事物，规律记忆

“联想”记忆法 / 57

由当前感知或者思考的事物想起与之有关的另一事物，或者由头脑中想起的一事物而引发对另一事物的想象，可以加深记忆。

4. 设计活动，趣味记忆

“游戏”记忆法 / 66

游戏能够带给学生强烈的感官刺激，激发积极的思维，同时也能够充分挖掘出大脑记忆的潜能。

三、边做边学，实践记忆

1. 争争吵吵，记得最好

“争论”记忆法 / 75

通过与他人针对识记材料进行争论、探讨，使精力高度集中，借以强化记忆。

2. 动手实验，影像记忆

“实验”记忆法 / 83

让学生在有趣的实验操作中，通过观察这些现象的变化，获得最直观的视觉感受，并且从中深刻理解、验证和掌握新知识，增强记忆效果。

3. 躬行身践，体验记忆

“实践”记忆法 / 91

通过学生动手动脑，实际应用、掌握和记忆所学知识或者识记材料，能够记忆得更深刻。

4. 见缝插针，边做边记

“随时随地”记忆法 / 96

让学生在生活中做个有心人，随时记，随地记。这样既节省了学习时间，

又同生活联系起来，使学生在形象、直观中牢记相关的知识。

四、条理清晰，逻辑记忆

1. 条理分明，过目难忘

“有序”记忆法 / 105

在进行记忆时，可以有意识地记住其中各部分的顺序，通过对顺序的理解，来完成整个记忆过程。

2. 主次分清，层层剖析

“层次”记忆法 / 112

把需要记忆的知识按某种顺序或定义的不同，分成若干个层次来进行记忆，能记得更简便、牢固。

3. 点面结合，系统掌握

“系统”记忆法 / 118

及时将需要记忆的知识间的关系、层次弄清楚，再分门别类地加以整理、加工，使之构成一个完整的系统，可巩固记忆效果。

4. 比较异同，参照记忆

“比较”记忆法 / 126

对相似而又不同的识记材料进行对比、分析，找出它们的差异点与相同点，使输入的信息加强对大脑的刺激，更能加深记忆。

五、概括浓缩，理解记忆

1. 提纲挈领，精记要点

“概括”记忆法 / 137

对识记材料充分理解、分析，进行系统的总结和高度概括，就可以对提炼出的关键内容轻松记忆。

2. 分门别类，总结归纳

“归纳”记忆法 / 144

先把识记内容按照不同的属性、类别加以归纳，然后分门别类地记住这

些内容及其属性，就可以提高记忆效果。

3. 创建体系，框架记忆

“知识结构图”记忆法 / 151

用字词、数字、线条或其他符号组成图或表格，能提纲挈领、简明扼要地把教材的主要内容表现出来，以增强记忆效果。

4. 消化知识，透彻领悟

“理解”记忆法 / 159

把所要记忆的知识、材料，先进行积极的理解、分析，然后再背诵、记忆，可以事半功倍。

六、勤能补拙，反复记忆

1. 反复刺激，牢刻印象

“重复”记忆法 / 169

对于那些因健忘而导致记忆出错的学生，可采用把记忆内容连续重复或者隔一定时间后再重复学习的方法，帮助其加强记忆。

2. 逆向思维，攻克弱点

“改错”记忆法 / 176

从自己或别人的错误中吸取教训，在改正错误的过程中吸取教训，在改正错误的过程中来加深对知识的准确记忆。

3. 记忆再现，反复巩固

“尝试回忆”记忆法 / 183

将学过的知识内容经常地、及时地进行尝试回忆，然后在回忆的过程中不断地考自己，可有效加强记忆。

4. 方法“最笨”，效果亦佳

“背诵”记忆法 / 190

对客观事物按照固定次序，分清主次，毫无遗漏地记忆，虽然“笨”，但有效。

七、加深重点，强化记忆

1. 时空约束，激发能力

“限时”记忆法 / 199

在记忆知识时，老师先向学生明确记忆的目标和数量，限定时间让他们快速识记，然后由老师检查，可以达到良好的记忆效果。

2. 重点鲜明，意识明确

“重点”记忆法 / 206

让学生当堂记住重点，有助于他们理清知识的脉络，让他们在复习的时候抓住重点、提纲挈领，这样记忆起来思路清晰，节省时间和精力。

3. 感观刺激，入目惊心

“红色标识”记忆法 / 213

“红色标识”起到提示、示意、指示、识别、警告，甚至命令的作用，它可以使记忆系统更敏捷。

4. 先声夺人，一次记牢

“首次印象”记忆法 / 221

利用学生首次感知事物的强度、精度、深度、广度等，可以提高他们识记的效率。

八、读写并用，集中记忆

1. 书读千遍，其义自现

“阅读”记忆法 / 231

记忆内容通过有感情的朗读、大声的念诵、细细的精读，会深深地刻在大脑中。

2. 手脑并用，多重巩固

“烂笔头”记忆法 / 239

用笔记、摘录等形式记忆识记材料，在借助了手写和大脑思考的同时，还会因有形的储存而使记忆变得更准确、持久。

3. 感官互动，记忆更佳

“五到”记忆法 / 247

耳到、眼到、手到、口到和心到，充分调动人体各个器官，学思结合，能达到最佳的记忆效果。

4. 锁住一点，无暇他顾

“集中注意”记忆法 / 254

当一个人注意到某些对象时，他同时便离开了其他对象，集中注意的对象是注意的中心，他会对此记忆深刻。

一、

身临其境，形象记忆

