

逆 向 法 丛 书

记忆的窍门

钟道隆 著



第4版

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

Step by Step to Success

清华大学出版社

逆向法丛

B842.3
Z726=4

内容简介

本书是作者多年从事记忆研究的经验总结，也是作者多年从事记忆研究的经验总结。本书共分8章，第一章介绍记忆的基本概念，第二章介绍记忆的生理基础，第三章介绍记忆的心理学基础，第四章介绍记忆的编码与提取，第五章介绍记忆的遗忘与遗忘曲线，第六章介绍记忆的遗忘与遗忘曲线，第七章介绍记忆的遗忘与遗忘曲线，第八章介绍记忆的遗忘与遗忘曲线。

记忆的窍门

第4版

钟道隆 著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书共9章。第1、2章介绍记忆的原理与增强记忆力的一般方法,着重说明了人的记忆力不是天生的,而是后天可学的。第3~9章分别介绍数字、电话号码、圆周率、人名、文理科内容、英语单词的记忆方法。按本书介绍的方法,智力正常的人在一小时内能记住圆周率100位。

本书通俗易懂,适合具有中等文化程度以上的读者阅读。在家长的辅导下,部分内容也适用于学龄前儿童和小学生。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

记忆的窍门/钟道隆著.--4版.--北京:清华大学出版社,2010.4
(逆向法丛书)

ISBN 978-7-302-21775-6

I. ①记… II. ①钟… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第001601号

责任编辑:胡永清 洪 英

责任校对:赵丽敏

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:165×230 印 张:16.5 字 数:178千字

版 次:2010年4月第4版 印 次:2010年4月第1次印刷

印 数:1~5000

定 价:25.00元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:034770-01

编者的话

他上大学时是优等生；

他工作时是优秀科技工作者；

他 45 岁自学英语口语，一年后成为口语翻译，提出了逆向法，发明了复读机；

他 52 岁自学电脑，20 多年写作与翻译了 60 余本书；

他 57 岁学习和研究记忆法，能背出圆周率 1000 余位；

他退休后是优秀退休干部；

他就是“逆向法丛书”的作者钟道隆教授。

他的成功给了我们许多启示：

(1) 要有强烈的求知欲和良好的学习方法。在校学习期间，要尽快完成由“要我学”到“我要学”以及由“学会”到“会学”的转变。

(2) 知识就是力量，只有刻苦学习才能成为对社会有用的人才。

(3) 掌握英语和电脑是信息化社会的要求，每一个现代人必须主动迎接时代的挑战，努力学会英语和电脑。

(4) 只要肯下工夫，什么时候学都不晚。“学习方法千万条，刻苦努力第一条”。他 45 岁和 52 岁时利用业余时间刻苦学习，尚能学会英语和电脑，如果你只有 15 岁、25 岁或 35 岁，只要努力，方法得当，一定可以取得比他更大的成绩！



2 记忆的窍门(第4版)

(5) 只有重视基本功,才能事半功倍;急于求成往往欲速不达、事倍功半。

(6) 好的记忆力不是天生的,是可以通过后天努力得到的。普通人大脑的记忆潜力无穷,扎扎实实地学习一些记忆方法,无穷的记忆潜力一定可以转化为极高的现实记忆力。

为了把钟道隆教授的经验介绍给广大读者,我社特编辑“逆向法丛书”。

愿“逆向法丛书”能为你走向成功助一臂之力。

清华大学出版社

2009年4月

第4版前言

本书第3版出版5年多来,笔者收到了许多读者的来信,介绍各自独特的记忆方法。与此同时,笔者继续注意学习、总结和收集各种记忆方法,积累了许多素材,借编写第4版的机会,对全书内容进行全面的补充和调整。

欢迎读者把自己的记忆经验告诉笔者,以便本书再版时将您的经验收录其中。

笔者的通信地址:清华大学出版社转

邮编:100084。

E-mail: zdl1934@126.com

钟道隆

2009年10月于清华园

第1版前言

笔者55岁时到某学院从事教学领导工作，必须记住大量新的信息（如人名、电话号码以及各种数据等），感到比较吃力，脑子里不时冒出“已经55岁了，老了，记忆力不行了”的消极想法。抱着试试看的想法，笔者找来一些介绍记忆方法的书，一边看一边练习，记忆力得到了极大的提高，不到一个月就记住了主要信息。这不但极大地增强了笔者的自信心，而且使笔者对“记忆”这个古老的课题产生了浓厚的兴趣。笔者开始广泛阅读各种记忆类书籍，总结实践经验。周围同事对此很感兴趣，经常要笔者讲解记忆各种信息的方法，讲解之后就是热烈的讨论和研究。本书就是在这个讲解、讨论和研究的过程中逐步补充和修改而成的。由于笔者和周围同事都是普通人，故以《记忆的窍门——普通人提高记忆力的方法》为书名。

“一个综合记忆数字的实例”一节是笔者每次讲解时最受听众欢迎的内容之一，因为所叙述的内容（如人名、单位名称和电话号码等）就在听众的身边，看得见，摸得着，能很快得到传播和应用。遗憾的是，为了不涉及个人和单位的真实名称，有些实例在书中出现时不得不略去或改用谐音（但能说明问题的部分仍是真实的）。如果经过改造的名字或电话号码仍与某些名字或电话号码一致，这纯属巧合。

为什么要着重指明本书是普通人提高记忆力的方法呢？因为不少人在看到或听到各种记忆力超群的人的事迹以后，常常认为这些人天

生记忆力就好,而自己则是普通人,不能和他们比。正是受这种悲观思想的影响,我们经常可以听到一些 30 来岁的人说“老了,记忆力衰退了,记不住了”一类的话。他们从小学、中学到大学,十几年间学过许多课程,但就是没有学过如何提高记忆力这一课,而且正因为缺少这一课而吃尽苦头。笔者编写本书的目的之一就是想说那些缺乏自信的普通人:“好的记忆力不是天生的,是可以通过后天努力得到的。普通人大脑的记忆潜力无穷,扎扎实实地学习一些记忆方法,无穷的记忆潜力一定可以转化为极高的现实记忆力。”例如,笔者看到报纸介绍一个聋哑女孩能背出圆周率 1000 位后感叹不已,认为真是了不起的神童。后来笔者用学到的记忆方法去背,很快也记住了圆周率 1000 余位,指导周围的中小學生,无一不在一两个小时以内背会了 100 位。

本书不讨论快速记忆,因为对于普通人来说,关键的问题不是如何在短时间(几秒钟或几分钟)内记住大量信息,而是如何下工夫在一定的時間(几个小时、几天或几个月)内把基本信息记住记牢的问题。

笔者是从事电子工程技术工作的,缺乏记忆心理学方面的专业知识,书中差错在所难免,敬希读者指正。

钟道隆

1997 年 5 月于清华园

目 录

第 1 章 记忆的作用	1
1.1 脑记忆与笔头记忆	1
1.2 脑记忆的作用	2
第 2 章 记忆和遗忘的一般特性	7
2.1 记忆过程的三个阶段	8
2.2 艾宾浩斯遗忘曲线	9
2.3 瞬时记忆、短时记忆和长时记忆	10
2.4 机械记忆与意义记忆.....	11
2.5 形象记忆、逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆.....	12
2.6 视觉记忆和听觉记忆.....	13
第 3 章 增强记忆力的方法	14
3.1 要有信心.....	14
3.1.1 人脑巨大的记忆潜力	14
3.1.2 目标明确决心大	15
3.2 要有兴趣和好奇心.....	16



记忆的窍门(第4版)

3.3	集中注意力	18
3.4	贵在开窍	20
3.5	学习书本知识	22
3.6	反复练习	24
3.7	归纳和总结	25
3.8	勤用脑有益健康	27
3.9	具体方法	28
3.9.1	联想记忆	28
3.9.2	千虑必有一得	35
3.9.3	与信息属性挂钩	39
3.9.4	辨异记忆	40
3.9.5	纠错记忆	40
3.9.6	抽象内容形象化	41
3.9.7	多个器官并用	41
3.9.8	编口诀	44
3.9.9	词头法	45
3.10	培养机械记忆能力	47
3.11	不盲目追求过目不忘	48
第4章	数据和电话号码的记忆	50
4.1	数据的特点和记忆难点	50
4.2	记忆数据的一般原则	52
4.3	形象记忆	54

4.3.1	数字的各种形象	54
4.3.2	数字的字母形象	59
4.3.3	数字代码	62
4.3.4	两位数的形象	64
4.3.5	多位数的形象	71
4.3.6	数字的人名形象	76
4.3.7	数字的地名形象	79
4.3.8	数字的时间形象	84
4.3.9	防止混淆	86
4.4	拟人化和拟物化	87
4.4.1	拟人化和拟物化的途径	87
4.4.2	拟人化和拟物化的应用	90
4.5	编码法	93
4.5.1	利用电报码	93
4.5.2	利用五笔字型	93
4.5.3	利用汉字的数字信息	96
4.5.4	利用四角号码	97
4.6	其他方法	97
4.6.1	数学法	97
4.6.2	加工法	98
4.6.3	小数点和破折号的记忆	99
4.6.4	添枝加叶	100
4.6.5	粗化和整数化	100

4.6.6	机械记忆	102
4.7	与数据的属性挂钩	102
4.8	不是多此一举	104
4.9	关键在于多练	106
4.10	一种方法练到底	108
4.11	电话号码的记忆	109
4.11.1	必要性	109
4.11.2	注意事项	110
4.11.3	记忆键盘位置	112
4.11.4	等差记忆	113
4.11.5	熟记程控电话的特种功能	113
4.12	实例	114
4.12.1	“粗化”后用挂钩法	114
4.12.2	从部分电话号码入手	117
4.13	其他	122
第5章 如何背圆周率		123
5.1	圆周率是好教材	123
5.2	圆周率前1100位	123
5.3	背前一百位	127
5.3.1	谐音法	127
5.3.2	倒背100位	128
5.3.3	教小学生背100位	130

5.3.4	独立记住下一个 100 位	130
5.4	背百位的顺序	131
5.5	背圆周率的作用	132
5.6	若干资料	134
5.6.1	圆周率的计算历史	134
5.6.2	纪录创造者一览表	135
5.6.3	最新计算纪录	137
5.6.4	各个数字出现的次数	138
5.6.5	有趣序列的位置	139
5.6.6	圆周率日	140
5.6.7	圆周率歌曲	140
5.6.8	背圆周率的世界纪录	141
5.6.9	我国的情况	143
第 6 章	如何记人	145
6.1	记人的重要性	145
6.2	如何记人	146
6.2.1	设想成熟人	146
6.2.2	静态特征	146
6.2.3	动态特征	148
6.2.4	利用其他特点	149
6.3	人名的特点	150

6.4	特定场合记人	152
6.4.1	单独会面	152
6.4.2	开会	152
6.5	记人名的方法	154
6.5.1	要用心	155
6.5.2	利用花名册和名片	155
6.5.3	通过询问获得信息	157
6.5.4	引经据典	158
6.5.5	利用谐音	160
6.5.6	从字形入手	161
6.5.7	合并相近的姓名	162
6.5.8	边用边记	162
6.6	分类记忆	162
6.6.1	性别	162
6.6.2	同名同姓	163
6.6.3	把多人姓名联系起来	163
6.6.4	人际关系	165
6.6.5	其他	165
6.7	如何介绍自己	165
6.8	忘记熟人名字怎么办	166
6.8.1	因 TOT 想不起名字时怎么办	166
6.8.2	忘记熟人名字怎么办	167

第 7 章 各学科内容的记忆	171
7.1 理工科内容的记忆	171
7.1.1 在理解的基础上记忆	171
7.1.2 抓住关键内容	174
7.1.3 基本公式会推导	174
7.2 记住基本地理和历史知识	175
7.3 地理内容的记忆	176
7.3.1 重视书面地理知识	176
7.3.2 记住我国行政区划	177
7.3.3 常看地图	178
7.3.4 应该记住的地理数据	179
7.3.5 结合重要事件扩展地理知识	181
7.4 历史知识的记忆	181
7.4.1 中国历朝顺序	181
7.4.2 历代纪元	182
7.4.3 以清朝为例	184
7.4.4 结合时事扩展历史知识	188
7.5 把文章的要点串成记忆链	189
7.6 如何背诵课文	189
第 8 章 英语单词的记忆	191
8.1 不同能力不同要求	191

- 8.2 工夫下在平时 192
- 8.3 又“听”又“说”效果好 193
 - 8.3.1 提高英语综合能力的需要 194
 - 8.3.2 又“听”又“说”效果好 194
 - 8.3.3 语音要准确 195
 - 8.3.4 大声朗读 196
 - 8.3.5 注意细微的语音区别 196
 - 8.3.6 不要用汉语注音 197
 - 8.3.7 用录音机帮助记忆 197
 - 8.3.8 注意特殊发音 198
 - 8.3.9 注意不发音和重复的字母 198
- 8.4 在各种环境下记忆单词 199
- 8.5 构词法记忆 200
 - 8.5.1 常用前缀 201
 - 8.5.2 常用后缀 209
 - 8.5.3 注意事项 215
 - 8.5.4 从词根入手 215
- 8.6 联想记忆 217
 - 8.6.1 把一个词拆成几个词 218
 - 8.6.2 形象记忆 221
 - 8.6.3 多词记忆 222
 - 8.6.4 顺序记忆 223
 - 8.6.5 组成句子 223



8.6.6	荒谬联想	223
8.6.7	用词头组词	226
8.7	辨异记忆	227
8.7.1	拼写辨异	227
8.7.2	ei 和 ie 的辨异	230
8.7.3	ant 和 ent,ance 和 ence 辨异	230
8.7.4	音辨异	232
8.7.5	意辨异	233
8.7.6	反复纠错强化记忆	233
8.8	整体记忆词组	234
8.9	随时随地记忆	235
8.10	举一反三	235
8.10.1	派生词	236
8.10.2	同义词与反义词	236
8.10.3	同类词	237
8.11	想不起单词怎么办	238
第9章	充分发挥“烂”笔头的作用	239
9.1	“烂”笔头的作用	239
9.2	记事本随身带	241
9.3	充分利用现代记忆工具	242