

记得快，记得牢，记得准？

拯救 记忆

如何让孩子告别死记硬背
一切竞争的基础都是记忆的竞争

记忆不难 学习就不难 全国优秀中小学记忆力特色课程体系

林格 著

拯救

如何让孩子告别死记硬背

记忆

林格 著

图书在版编目(CIP)数据

拯救记忆：如何让孩子告别死记硬背 / 林格著. —北京：
新世界出版社，2010.9

(新家教系列书)

ISBN 978-7-5104-1267-7

I. ①拯… II. ①林… III. ①青少年—记忆术—能力培养
IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第175482号

拯救记忆：如何让孩子告别死记硬背

作 者：林 格

责任编辑：许长荣 杨艳丽

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+86 10 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京画中画印刷有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16

字数：245千字 印张：16.25

版次：2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1267-7

定价：29.80元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

智力的发展具有关键期

在掌握记忆的规律和学习高效记忆法之前，我们需要掌握一个基础理论，那就是智力发展的关键期。了解了智力发展关键期的重要性和作用，我们对记忆方法的学习能更加及时，效果事半功倍。

关键期的概念是由奥地利动物心理学家洛伦兹提出来的。

1935年，洛伦兹发现，小鹅孵出后的一两天内，会追逐它第一次见到的活动的物体。如果见到的是母鹅就追母鹅，见到的是人就追人，而且这个习惯会长期保持下去。若在小鹅孵出的一两天内将其与母鹅或人隔开，那么再过一两天，无论母鹅或人与小鹅怎么接触，小鹅也不会追逐母鹅或人了。经过多次实验，洛伦兹把小鹅这种无须强化的，在一定时期内容易形成的反应叫“印刻现象”，即发展某种能力的关键时期。现代科学家经过研究，发现人也一样有关键期。也就是说，人类的某种行为与技能，在某个时期发展得最快，最容易受影响。在这个时期施加正确的教育，可以收到事半功倍的效果。一旦错过这个时期，就需要费几倍的努力才能弥补，甚至永远无法弥补。

大家都知道狼孩的故事。印度狼孩卡玛拉（女）1920年被人从狼窝中发现时8岁，由于多年和狼生活在一起，无论脾气和秉性，还是生活习惯都和狼一样。她不会行走，只会爬，白天潜伏，夜间活动；每天午夜嚎叫，完全不会发人声；只吃生肉，而且不会用手去拿，必须扔在地上用嘴叼起来吃。人们努力通过教育和训练使她恢复“人性”，但收效甚微。她2年多学会站立，6年多学会走几步路，4年内才学会6个单词，直到1929年临死时（17岁），她的智力仅达到两三岁孩子的水平。人们虽然对她实施了良好的教育，但她始终没能很好地形成人所应具备的基本

的能力和习惯，其根本原因就是她错过了关键期。

一个人如果在关键期形成了某种能力，那么他会终身保持。

在1972年，人们在东南亚大森林中发现了第二次世界大战时走失的日本士兵横井庄一。他远离人类，像野人一样生活了28年，他忘记了一切习惯甚至包括日本话。可是当他获救后，人们只用了82天时间的训练，就使他完全恢复了人的习惯，适应了人类的生活，一年后他还结了婚。虽然他过野人生活比狼孩卡玛拉多20年，但对他的教育和训练却比狼孩容易得多，其原因就是他没有错过受教育的关键期。

了解了关键期的重要性，下面我们讲一讲把握关键期的具体方法：

1. 让孩子懂得关键期的重要性

应该让孩子懂得关键期的有关理论，让他们认识到关键期对人一生的重要性。

2. 莫失良机

要让孩子明白青少年时期是人生智力发展的关键期之一，是奋发图强、苦练本领的时期，切不可早恋、经商，也不可过分贪玩，贻误了人生学习的黄金时期。要让孩子深刻认识到青少年时期是人生的黄金时代。这时他们风华正茂，精力充沛，接受能力强，学习效率高，思维敏捷，正是长知识、练本领，打下坚实基础，发展和完善自身的关键时期。这一时期如能健康成长，不仅能为今后有所建树奠定基础，而且有助于开发自身的智慧和潜能，提高自身素质，早日成才。

翻开历史，不知有多少名家伟人在这生命的春天里，以惊人的勤奋和毅力，练就一身过硬的本领，播下了收获的种子，让人生散发出灿烂的光辉。这一时期，青少年叹息不得，停留不行，慢步不可，切莫让黄金时光付水流，而应牢牢掌握成长之舵，鼓起奋发的风帆，勤勉学习，勇于探索，努力克服前进途中的种种困难，推进自己的成长步伐。苏联文学家高尔基大声疾呼，青少年“要珍惜自己的青春，世界上没有比青春更美好的了，没有比青春更珍贵的了。青春就是黄金，你想做什么，就能成什么”。孩子懂得青少年时期对人一生的重要性，就会把握住关

键期，勤奋、刻苦地学习。

3. 抓住记忆力发展关键期的具体时间进行教育

青少年时期神经系统和脑的发展已由结构性发展转为机能性发展，也就是说这时期是大脑机能发展的关键期，家长要督促孩子多动脑、勤思考，主动接受更艰巨、更复杂的脑力活动，使大脑更科学、更高效地发挥功能，促进大脑机能的发育。饱食终日，无所用心，学习上怕苦、怕难是会错过大脑机能发育的最佳时期的，它只能使大脑机能发展停滞，甚至退化。

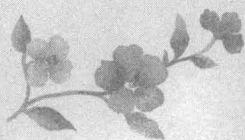
青少年时期是有意识识记发展的关键期，孩子已由无意识识记向有意识识记过渡。家长要指导孩子由死记硬背向意义识记过渡，抓住重点，找出事物的内在联系记忆，要教给孩子记忆的方式方法，提高记忆能力。

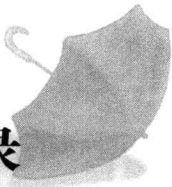
关键期对人的成长来说是十分重要的，它就如同炼钢工人掌握火候一样，错过出炉的温度就是废钢，关键期就是最恰当的温度。把握住关键期，不仅记忆不再是难题，教育、学习都不再困难。



一切知识不过是记忆

——英国哲学家 培根





目 录

第一部分 不可不知的记忆规律

每个优秀的孩子都有与众不同的记忆素质

- 一、记忆素质的差异：“中间大两头小” / 2
- 二、记忆素质中有强项也有弱项 / 2
- 三、罕见记忆能人的奇特记忆素质 / 2

如何寻找最佳记忆时间

- 一、哪个阶段是最佳记忆年龄 / 4
- 二、一年中的最佳记忆季节 / 4
- 三、四种类型的最佳记忆时间 / 5

记在忆先，认知容易回忆难

- 一、记在忆先 / 6
- 二、认知容易回忆难 / 6

三种不同的记忆时间

- 一、瞬时记忆 / 7
- 二、短时记忆 / 7
- 三、长时记忆 / 8

遗忘的八个规律

- 一、遗忘先快后慢 / 8
- 二、中间比两头容易遗忘 / 9
- 三、无意义的比有意义的容易遗忘 / 10
- 四、不感兴趣的比感兴趣的容易遗忘 / 11
- 五、不急需的比急需的容易遗忘 / 12
- 六、单器官接收的比多器官接收的容易遗忘 / 12
- 七、无联想的比有联想的容易遗忘 / 12
- 八、无长远记忆动机的比有长远记忆动机的容易遗忘 / 12

信息靠感觉器官输入脑中

- 一、五官参加学记活动 / 13
- 二、不同的感觉器官，不同的信息“公路” / 13
- 三、大脑对不同信息的不同吸收率 / 14
- 四、双耳分工，交叉输送 / 14

引爆大脑的潜能

- 一、“开垦”90%以上的人脑记忆潜能“处女地” / 14
- 二、你是否只启动了一个大脑半球 / 15
- 三、方法不当惹的祸 / 16
- 四、智力环境可使记忆力持续强盛 / 16
- 五、加大每创克的容量可提高记忆效率 / 17

影响记忆力的三大因素

- 一、哪些情绪是记忆的敌人 / 17
- 二、如何睡，才能记得好 / 19
- 三、两大不良嗜好对记忆的破坏 / 20

第二部分 高效记忆法

发挥己长记忆法

- 一、择优定向，发挥己长 / 22
- 二、怎样择优定向 / 22

兴趣记忆法

- 一、兴趣能帮助记忆 / 24
- 二、唤起兴趣的五种办法 / 25

集中注意力记忆法

- 一、集中注意力捕捉目标信息 / 27
- 二、记忆力旁落 / 28
- 三、注意力的集中程度因人而异 / 30
- 四、集中注意力的十个诀窍 / 30

合理运筹时间记忆法

- 一、将时间佳度与记忆难度对等 / 35
- 二、集中学习法与分散学习法 / 36
- 三、对时间进行自我限定 / 37
- 四、让神经细胞交替休息 / 37

预先筛选提炼记忆法

- 一、择精而记 / 38
- 二、整理出思路导图 / 39
- 三、加大思维力度 / 39
- 四、预先筛选提炼的六大秘诀 / 41

大脑半球协同记忆法

- 一、右半球分管形象化记忆 / 47
- 二、左半球加深记忆 / 49
- 三、在学记中让大脑两半球协同“作战” / 49

多通道协同记忆

- 一、视觉是帮助学记的主力军 / 54
- 二、多种感觉器官协调记忆 / 55
- 三、优点与需注意的地方 / 55

联想想象记忆法

- 一、借助联想、想象帮助记忆的典型事例 / 56
- 二、运用联想、想象帮助记忆的方法 / 58
- 三、注意事项 / 59

首次识记记忆法

- 一、为什么要重视首次识记 / 59
- 二、怎样才能强化首次识记 / 60

博知记忆法

- 一、博知在记忆中的作用 / 61
- 二、博知的三种方法 / 62

笔记和阅读记忆法

- 一、让笔记帮助记忆 / 64
- 二、让阅读帮助记忆 / 65

科学重复记忆法

- 一、为什么要科学地重复 / 65
- 二、重复能巩固记忆的机理 / 66
- 三、科学重复的六大技巧 / 67

其他常用方法

- 一、改错记忆法 / 72
- 二、心想事成记忆法 / 73
- 三、众“矢”射一“的”法 / 74
- 四、记忆时空跨度大的复杂事件法 / 75
- 五、“观察——模仿——习作”法 / 75
- 六、经验结合记忆法 / 76
- 七、学用结合记忆法 / 76
- 八、采用适中的记忆速度 / 76
- 九、辅助性动作激励记忆法 / 77
- 十、交友记忆法 / 77
- 十一、课前预习记忆法 / 78

第三部分 记忆力的妙用

如何速记牢记书本知识

- 一、联想记忆 / 80
- 二、谐音记忆 / 81
- 三、归纳记忆 / 81
- 四、对比记忆 / 83
- 五、口诀记忆 / 85

这样记单词并不难

- 一、遵循语音规则 / 86
- 二、多种感官结合 / 87
- 三、反复循环记忆 / 88
- 四、分类记忆 / 88
- 五、比较记忆 / 90
- 六、联想想象记忆 / 91
- 七、构词法记忆 / 93
- 八、利用词组或句子记忆 / 105
- 九、借助外贮手段 / 107
- 十、无意识记忆法 / 108

神奇思维，教你牢记数字

- 一、数字串的记忆难点及一般记忆规律 / 109
- 二、记忆数字串的方法 / 110
- 三、记忆电话号码的方法 / 111

如何记忆人名和认人

- 一、记忆人名和认人的重要性 / 113
- 二、如何记忆人名 / 114
- 三、如何认人 / 117
- 四、重大场合如何记忆人名和认人 / 120
- 五、“见人忘名”怎么办 / 121

第四部分 全脑记忆力提升完整体系(最新升级)

- 第一阶 初级训练题 (A) / 124
- 第二阶 初级训练题 (B) / 136
- 第三阶 中级训练题 (A) / 152
- 第四阶 中级训练题 (B) / 169
- 第五阶 高级训练题 (A) / 185
- 第六阶 高级训练题 (B) / 204

附录 妙趣横生话记忆

形形色色的记忆神话和假说

- 一、美丽的神话 / 230
- 二、混合物假说 / 230

— 拯救记忆 —

如何让孩子告别死记硬背

三、混沌的思维 / 231

四、脑说 / 231

五、心说 / 232

六、精气说 / 232

神奇的科学实验与修补脑说

一、盖伦：划时代的动物实验 / 233

二、不同时代的研究者对脑说的修补 / 233

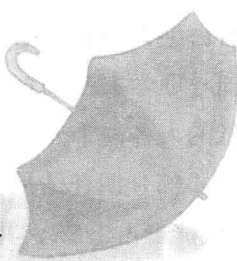
三、艾宾浩斯关于遗忘的心理学实验 / 237

记忆研究的最新成果

一、脑说的新进展 / 238

二、开发记忆潜能的研究 / 240

编后说明



第一部分

不可不知的记忆规律

发现规律是驾驭规律的前提。宇宙间的一切事物都遵循一定的规律而运动，记忆也有一定的规律。掌握记忆规律，能够帮助我们在记忆的过程中少走很多弯路。

每个优秀的孩子都有与众不同的记忆素质

一、记忆素质的差异：“中间大两头小”

就整个人类而言，记忆素质的差异有“中间大两头小”的统计学规律。

有限的人群调查结果表明，记忆能人极其罕见——不超过千分之几，记忆中常者占绝大多数，记忆低劣者同样罕见——不超过千分之几。

中国心理学家在调查了二十多万人后发现，智力（记忆力是其主项）特高和特低的人各占千分之三左右，所余人居中。

美国的部分调查结果表明，智商在140以上的最优秀者占1.5%，智商在0~69的低能者占2.5%，其余人居中。

二、记忆素质中有强项也有弱项

具体到每个人而言，记忆素质中有强项也有弱项。

比如说，有的人喜欢借助视觉记忆——总是清晰地想象出书本与笔记本中的需记内容，那么视觉记忆可能就是他的强项；有的人喜欢借助听觉记忆——即使接受视觉信息时也暗自将其转换为听觉信息，那么听觉记忆就可能是他的强项；有的人移动身体会记忆得更好些，那么动觉记忆就是他的强项。

三、罕见记忆能人的奇特记忆素质

1. 擅长视觉记忆的能人

在中国，有很多人擅长于视觉记忆，其中有很多名字是我们耳熟能详的。

王粲，建安七子之一，遇碑文，吟诵一遍，即可不忘。

吴道子，在天宝年间应诏去考察四川嘉陵江的景致。回京复旨时，唐明皇要看他的画稿，他说：“我没有勾画稿子，都记在心里了。”后来，他仅用一天时间就把嘉陵江三百余里的风景活现在画稿上。