

孟 宁/编著

快乐记忆系列丛书

这样记忆
最有效

学生最新 超常记忆法

本书阐述的主要方法有系统记忆法、
连锁记忆法、选择记忆法、规律记忆法、形象联想记忆法和分类归纳法

XueSheng
ZuiXinChaoChangJiYiFa



记忆的能力虽然是我们与生俱来的，
但它却不是一成不变的。大家可以通过有效的训练来获得良好的记忆力，
甚至可以通过捷径获得良好的记忆力，
也就是书中所讲的记忆窍门。

海潮出版社

ChaoChangJiYiFa

学生最新 时尚关注

图书在版编目 (CIP) 数据

学生最新超常记忆法 / 孟宁编著. —北京: 海潮出版社,
2006

ISBN 7-80213-267-3

I. 学… II. 孟… 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 (2006) 第091937号

学生最新超常记忆法

孟 宁 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736

(北京市西三环中路19号 邮政编码100841)

中国电影出版社印刷厂 三河市龙大印装有限公司装订

开本:640毫米×960毫米 1/16 印张:16.875 字数:300千字

2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印数:1-5000册

ISBN 7-80213-267-3

定价:25.80元

前言

作为父母，您一定殷切地希望自己的孩子取得优异的成绩，将来考上理想的高等学府，成为栋梁之才。您是否因为孩子几经努力仍然学习成绩平平而苦恼，而自己又无计可施？

作为学生，你是否经常觉得学过的东西很快就忘得一干二净？你是否因此而觉得自己好像比别人笨一些呢？

其实，人与人之间的智商相差并不大，成绩的好坏很大程度上决定于记忆力的好坏。只要您稍加留意，就不难发现，良好的记忆力是每个优秀学生的必备特征。

据统计，78%的学生成绩不好的主要原因是记忆力欠佳，学过的东西记不住，或者平时记得好好的，一到考试就忘了。而这些学生并非缺乏记忆的天赋，只是没有掌握正确的记忆方法。

在这种情况下，我们编写了此书，力求回答如何提高青少年记忆力这个困扰众多家长、学生的问题。本书从与记忆力有关的各种能力谈起，探讨人类记忆

力的机理。重点谈了增强记忆力的常规方法、辅助方法，如何利用各种感官增强记忆力，增强记忆力的最佳时间和环境。还谈到了，在各门学科中如何用不同的方法来增强记忆。只要掌握了适合自己的正确记忆方法，学习成绩自然也就相应地上去了。

记忆的能力虽然是我们与生俱来的，但它却不是一成不变的。大家可以通过有效的训练来获得良好的记忆力，甚至可以通过捷径获得良好的记忆力，也就是书中所讲的记忆窍门。

本书阐述的主要方法有系统记忆法、连锁记忆法、选择记忆法、规律记忆法、形象联想记忆法和分类归纳法。

系统记忆法要求人们把需要记忆的内容的关系层次弄清，尽可能地以更大的整体模块，结合以前已经知道的内容，组合成有机单元来记忆；把要记的多个事物串联起来，其中每个事物都像锁链上的一个环，环环相连，这样的记忆方法称为“连锁记忆法”；选择记忆法是归纳最实用的材料输入大脑，并编码储存，以使记忆效果更加突出；规律记忆法是找出事物之间的联系和规律，从而有助于记忆效果；形象联想记忆法是在很短的时间内把所见所闻的事物形象化；分类

归纳法是先找到事物的共同点，然后归类，条理清晰地记忆。

读者可以根据自己的记忆特点选择适合的方法，这必将收到良好的效果。

另外，为了帮助您达到更好的效果，我们还精选了几种增强记忆力的辅助方法，如利用小卡片、利用复读机等。

如果你希望提高自己的记忆力，做一个博闻强识的人，那么不妨读读本书，相信会获益匪浅。





目 录 CONTENTS

良好的记忆力是成功的关键

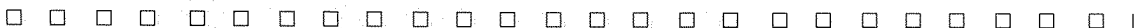
据统计：100 位科学家中，只有一位记忆力较差。100 位演说家中，只有三位记忆力较差。100 位成功商人中，只有四位记忆力较差。而 100 位普通职员中，却有 79 位记忆力较差。由此推断：良好的记忆力是成功的关键。

记忆是人类智慧的源泉	003
记忆是成功人士的强项	005
记忆的好坏是事业成败的关键	007
记忆力的好坏是学业优劣的基础	010
记忆是语言能力的保证	012

了解记忆的本质和规律

自古以来人类就在不断的探索自身记忆的奥秘，并希望以此来完善和改造人类自己。也只有了解了记忆的本质、记忆的阶段和类型以及大脑记忆的遗忘规律等，才能够让我们更好的找到增强记忆的方法。

了解记忆的本质	017
记忆的三个阶段	021
记忆的各种类型	025
衡量记忆好坏的标准	029
大脑记忆的遗忘规律	032



记忆能力的测试方法	035
记忆力是可以练习的	037
有趣的记忆增强法	043
几种影响记忆力的原因	046

通过常规训练增强记忆

所谓增强人的记忆能力，其含义是在一定的时间内较以前增加了记忆的数量，提高了记忆的质量。所谓增加了记忆的质量，既是增加了记忆的清晰度并以更长的时间保持了这种清晰度。研究表明记忆力是可以通过训练来增强的，但选择怎样的方法才会有更好的效果，那就因人而异了。

利用系统记忆法增强记忆	053
利用连锁记忆法增强记忆	055
利用内在规律增强记忆	058
利用外在形象增强记忆	060
利用选择法增强记忆	062
利用分类归纳增强记忆	066
利用逻辑联系增强记忆	068

利用辅助方法增强记忆

在当今知识爆炸的时代，掌握一些知识的记忆方法很重要，通过这些方法就能使对知识的理解更深刻，识记的速度更快，掌握知识也就更牢固，更全面。选择一些适合自己的辅助方法增强记忆，往往能够达到常规记忆方法所达不到的效果。

利用小卡片增强记忆	075
利用复读机以增强记忆	078
利用谐音增强记忆	079
将内容分类归纳以增强记忆	082
分轻重缓急以增强记忆	091
由此及彼以增强记忆	095

充分利用各种感官增强记忆

感觉器官是我们了解外界情况的工具，是上帝对人类的恩赐，没有了感觉我们就失去了感知世界、改造世界的能力。同时它们也是人类打开记忆之门的必经之路，所以训练感官对于增强记忆力极为重要。

提高感官的敏锐度	105
心理动机是记忆的关键	107
浓厚的兴趣是记忆的前提	110
敏锐的观察是记忆的先导	114
丰富的想像是记忆的翅膀	118
勤快的双手是记忆的保证	123
“唠叨”的嘴巴是记忆的基础	127
透彻的理解是记忆的捷径	129



选择利用最佳时间增强记忆

人们常说“时间就是金钱，时间就是效率”，合理利用时间是每个人的愿望。记忆本身也是建立在时间的基础上的，合理的利用时间，选择最佳时间记忆，将会大大地提高我们的记忆效率，增强记忆力。

头脑最清醒可增强记忆	135
情绪良好可增强记忆	138
避免在空腹或饱腹时记忆	144
利用点滴时间记忆	147
利用与人讨论的时候记忆	150

选择利用最佳环境增强记忆

心理学研究表明良好的环境可以增强人的记忆能力。这一作用是通过间接的心理反应来实现的。大部分情况，周围的环境不一定是良好的，但作为一个积极个体的我们可以通过改造环境来达到增强记忆的目的。

狭小的房间可增强记忆	157
书桌放在角落可增强记忆	159
头冷身暖的温度可增强记忆	161
节奏慢、变化少的音乐可增强记忆	163
选择集中精力的颜色	165
选择适合自己记忆的灯光	167



不同的学科用不同的方法增强记忆

学生在成长过程中他们的学习动机、学习态度、学习兴趣和学习能力等方面都会得到新的发展。他们的记忆能力逐渐过渡到成熟阶段，不但在单位时间内的记忆量随年龄而持续递增，而且在记忆目的、内容和方法上也出现新的特点，因此，不同的学科要用不同的方法增强记忆。

利用联想巧记语文知识	173
利用方法苦记英语单词	174
利用方法活记政治知识	183
利用联系顺记历史知识	187
利用歌诀乐记地理知识	192
利用关联巧记数学知识	197
利用方法牢记物理知识	199
利用方法精记化学知识	203

在日常生活中运用以增强记忆

某位大科学家曾经说过，只要是能查到的事情，他就不会用心去记。这份潇洒自然很令人羡慕，但在实际生活中我们却发现，有一个良好的记忆力多么方便。即使不一定要变成一个资料库，但对某些基本事情的记忆力还是要培养的。

人名与相貌的记忆	211
时间与数字的记忆	216



讲话和文章的记忆	220
重要日期和约会的记忆	226
平常琐事的记忆	230

通过健康的饮食和作息增强记忆

大脑是记忆的场所，大脑细胞活动需要大量的能量。虽然大脑的重量只占人体总重量的 2%—3%，但大脑消耗的能量却占食物所产生的总能量的 20%。因此，供给充足的营养，是保证大脑正常活动、增强记忆力所必需的。科学家们做了大量的研究后，发现健康的饮食和作息时间可以增强记忆。

大脑所必需的营养物质	235
丰富多彩的健脑食品	241
健脑饮食的实用配方	245
科学的饮食结构是健脑的关键	251
健脑食品可以提高记忆力	253



良好的记忆力是成功的关键

据统计：100 位科学家中，只有一位记忆力较差。100 位演说家中，只有三位记忆力较差。100 位成功商人中，只有四位记忆力较差。而 100 位普通职员中，却有 79 位记忆力较差。由此推断：良好的记忆力是成功的关键。





记忆是人类智慧的源泉

自古以来，取得成功和获得幸福的重要因素之一，就是具有惊人的记忆力。公元前5世纪，希腊戏剧作家爱斯鸠鲁说过：“记忆是智慧之源。”亚历山大国王的老师——伟大的思想家亚里士多德也用类似语句高度评价了记忆的重要性。

有谁想过吗？如果没有了记忆力，我们的生活将变成什么样子呢？不可否认，那样世界将陷入一片混乱。每个人都不再留恋自己的亲人，刚刚结交的朋友转眼就变成了陌生人，没有了学习和工作的能力，人类的文明将停滞不前。很可怕吧，还好上天在我们出生的时候就赐予了每个人智慧之源——记忆，并且让我们可以通过自己的锻炼来增强它。那么记忆到底是什么呢？

记忆，是大脑这部高度复杂机器的主要功能，也是人类迄今还未完全能说得清楚的奥秘之一。

人类的大脑，高度精密，包容着深邃无垠的天地，它每时每刻都在组织着、支配着你所做的每一个动作，你所说的每一句话，你所想的每一个念头。

记忆主要有以下两个方面的作用：

1. 可以帮助你重复以前所做的事情。



2. 可以帮助你从过去经验的记忆中演绎出新的行为准则。

由此可以看出，记忆对于人类生存和发展确实具有决定意义。没有对过去知识、经验的积累，我们今天的任何举止都将是盲目的、浑浑噩噩的，失去了任何自觉能动性的。不要说向后代传授知识，就连生活也难自理。即使活下来，也没有任何情感，这种生命的存在也就失去了意义。

人之所以能够建立文明是因为能思维，这也是人与其他动物的区别。由于思维的作用，我们可以把过去的经验以某种潜在形式原封不动的积存下来，又能根据需要在意识中再现。这种使过去经验再现的能力就是记忆。因此，可以说记忆是思维必不可少的基本功能。无论读多少书，如果就像狗熊掰棒子一样边读边忘，那也只意味着时间的浪费。可见，记忆对于一切学问都是非常重要的。因此，说记忆是人类智慧的源泉毫不为过。

假如世界没有了记忆





记忆是成功人士的强项

记忆力的强弱，对我们整个人生的发展都有很大的影响。古今中外，很多成功的人都具有某一方面超常的记忆力，他们把记忆力看作是个人的一种重要财富，事业成功的保障。

某投资大王曾经说过这么一句话：“记忆好，并不一定会让你成功；但记忆不好，甚至是个糊涂虫，一定会让你失败，而且失败得很难看。”而在我们生活中，也有人常常会因为“忘记了”而导致失败，感到苦恼。其实记忆力跟其他智力活动一样，都可以经过后天的积极训练得到提高。

在古代的部族里，酋长拥有很高的权力和智慧。因为他们运用自己超强的记忆力详细地记住了祖先的遗训，才获得了整个部族的尊敬。祖先遗留下来的智慧和经验使得他们在碰到各种灾难的时候，能够告知全体部族的人们采取适当的方法加以处置，以保护整个部族的人不受伤害。

关于拿破仑，也流传着不少记忆力的轶事。传说他能记住他的军队里每一个士兵的面孔和姓名，对正在进行战斗的军队的移动位置，比其他任何人都记得清楚。他能准确地记住设置在法国海岸的大炮种类和位置，从而纠正



了部下的报告中的错误之处，使部下大为惊奇。此外，法国前邮政大臣讲述过拿破仑能准确记住邮件的路线和距离的事，而像这种零零碎碎的小事连邮政大臣自己恐怕也不知道。

在中国，同样不乏记忆的天才人物，比如我国东汉有一位名叫贾逵的人，他直到5岁都还不会开口说话。有一次，他的姐姐听到隔壁的私塾传来琅琅的读书声，就抱着贾逵隔着篱笆倾听。之后贾逵每天都专心地听着，他的姐姐看了也非常高兴。到了贾逵10岁时，有一次，他的姐姐听到他正在暗诵五经，就问他说：“我们家这么穷，也没有为你请过老师，你怎么晓得天下有三坟五典（失传的古书名），而且都会背诵呢？”贾逵回答说：“记得以前姐姐你抱我到篱笆边，听隔壁的人读书，那时候我把它全部记下来了，我再反复地背诵，都不会有所遗漏。”于是他就将庭院里的桑树皮剥下来，裁成薄片，边诵边写。经过一年的时间，他已通晓五经及其他史书。

贾逵谙诵五经的事实传为美谈后，有许多人不远千里而来拜他为师，甚至有人背着儿子来求学的，也有人在他家附近租房子住。当时学生赠给他的礼物，堆满他家的屋子。而贾逵都是用嘴巴来传授他们，因此，后人称他的都学方式为“舌耕”。

自古以来，有超群的记忆力的名家应该是很多的。美国的约翰·D·洛克菲勒、安德烈·卡奈基、阿布拉罕·林肯、英国的温斯顿·丘吉尔、哲学家米尔、日本的实业家五岛庆