

侯书森 张瀚予◎编著

中学生应知的 全脑记忆法



ZHONGXUESHENG
YINGZHIDEQUANNAOJIYIFA

学习的关键在记忆，记忆的关键在用脑。

【科学活化右脑，释放脑能风暴；
全面提升记忆，创造高效学习。】

海潮出版社

侯书森 张翰予◎编著

中学生应知的 全脑记忆法

ZHONGXUESHENG
YINGZHIDEQUANNAOJIYIFA

学习的关键在记忆，记忆的关键在用脑。

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生应知的全脑记忆法/侯书森, 张瀚予编著.

—北京: 海潮出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80213 - 334 - 1

I. 中… II. ①侯… ②张… III. 记忆术—青少年读物
IV. G842.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 005884 号

中学生应知的全脑记忆法

侯书森 张瀚予 编著

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京柯蓝博泰印务有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张: 15 字数: 230 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000 册

ISBN 978 - 7 - 80213 - 334 - 1

定价: 25.00 元

前言



学习从记忆开始，成才也需要记忆力作为基石。

记忆力直接影响中学生的学习能力。记忆方法和其中的技巧，是中学生提高学习效率、提升学习成绩的关键因素。没有记忆提供的知识储备，没有掌握记忆的科学方法，学习不可能有高效率，考试也不可能取得好成绩。中学生学习任务繁重，各种考试应接不暇，因此，掌握科学高效的记忆方法十分重要。

记忆及其方法对很多中学生来说并不陌生，但他们对一些高效的记忆方法仍然感到很神秘。有相当一部分同学，常常因为记不住、记不会、记不牢而使学习效率下降，考试成绩不佳。因此，这部分同学迫切需要提高自己的记忆力。即使对于记忆力正常的同学来说，他们也很有必要通过掌握科学的记忆方法，使自己成为过目不忘、举一反三的记忆高手。

就像人的智慧不完全是天生的一样，中学生的记忆力，完全可以通过正确的训练方法而得到明显改善和有效的提升。

我们知道，记忆是人的大脑的主要功能之一，其中，人的左脑是“理性的”，是“知识司令”，包括语言记忆和计算能力通常是由左脑完成的。而人的右脑是“感性的”，是“创造司令”，人的想象能力与视觉记忆主要是

由右脑完成的。右脑比左脑的信息容量要高出百万倍。科学家近年来研究发现，我国的教育现状，使得很多中学生多年来习惯于偏重左脑训练，而忽略了对右脑潜能的开发，从而造成了左右脑失衡。通过正确的训练方法，有效地活化人的右脑，不仅可以使我们的记忆力、想象力、创造力大大提高，还可以全面开发人的智慧潜能，使学习、工作、生活变得轻松自如。全脑记忆法，正是基于这一科学原理而总结出来的一整套的科学的记忆方法。它强调利用各种手段，使左右脑平衡协调，使人的思维活跃起来，通过眼、口、手的相互配合，凸显神奇的记忆效果，实现在学习、考试等方面质的飞跃。

本书以科学的道理揭示了人脑记忆的奥秘，阐明了重点开发右脑、科学利用全脑来实现快速记忆，突出介绍了行之有效的十大全脑记忆方法，并根据中学生的学习实际需要，概述了针对不同学科的全脑记忆法的运用技巧，以帮助广大中学生在最短的时间内，掌握科学高效的记忆方法。

这本专为学生设计编写的读物，具有这样两个特点：

第一，道理浅显，叙述清晰，适合中学生阅读。

第二，方法简明，易学易用，方便中学生快速掌握。

全脑记忆法，是当今世界上最先进、最流行的高效记忆方法。期望广大读者通过阅读本书，掌握科学、高效的记忆方法，从而使自己轻松、快捷、牢固地掌握所学的知识，更有把握地跨入自己向往的理想学校，更有资本在将来的人生中成长、成材、成功。

编著者

2007年元月8日

目 录

CONTENTS



第一篇 揭开记忆的神秘面纱

一、大脑是记忆的源泉

1. 认识人脑记忆的奥秘 (2)
2. 大脑是记忆的所在地 (5)
3. 大脑记忆的生理机制 (7)
4. 大脑记忆的三个阶段 (9)
5. 注意力是记忆的前提 (12)
6. 观察力是记忆的基石 (14)
7. 想象力是记忆魔法 (17)

二、影响记忆力的各种因素

1. 影响记忆力的生理因素 (19)
2. 影响记忆力的精神因素 (24)
3. 影响记忆力的方法因素 (27)

三、增强记忆力：获得人生的利器

1. 所有的知识都依赖于记忆 (29)
2. 记忆力可以通过训练而增强 (30)
3. 提高大脑记忆力的必要条件 (31)
4. 改良与优化记忆力的五个阶段 (33)

第二篇 全脑记忆：凸显神奇的记忆效果

一、千万别让你的右脑沉睡

1. 大脑的左、右脑分工 (36)
2. 改变观念认识右脑 (39)
3. 右脑的四种特殊机能 (40)
4. 右脑具有神奇的作用 (41)
5. 清除开发右脑的障碍 (42)
6. 让我们开展一场右脑革命 (44)

二、左右脑并用，记忆效果更神奇

1. 全面用脑优势大 (46)
2. 运用右脑提升记忆力 (47)

三、调动右脑的力量，增强记忆力

1. 兴趣引导可以提升记忆力 (49)

- 2. 利用音乐因素增强记忆力 (50)
- 3. 利用色彩因素帮助记忆 (52)
- 4. 创造有利于大脑的环境 (54)
- 5. 眼口手并用, 记忆效果更佳 (57)

第三篇 全脑记忆的十大方法

一、图像记忆法

- 1. 图像法是最强的记忆工具 (60)
- 2. 图像记忆法的具体规则 (61)
- 3. 图像记忆法的巧妙运用 (63)

二、连锁记忆法

- 1. 连锁记忆方便快捷 (65)
- 2. 连锁记忆法的四条规则 (66)

三、联想记忆法

- 1. 联想记忆法的神奇力量 (68)
- 2. 联想记忆法的原理 (69)
- 3. 联想记忆的具体方法 (70)

四、归纳记忆法

- 1. 归纳记忆好处多多 (73)

2. 培养你的归纳能力 (74)
3. 归纳记忆法的应用 (75)

五、荒谬记忆法

1. 荒谬记忆法用处大 (77)
2. 荒谬记忆法的操作规则 (78)
3. 荒谬记忆法的应用 (78)

六、歌诀记忆法

1. 用口诀歌记忆更轻松 (81)
2. 歌诀记忆法的运用 (82)
3. 编口诀记忆效果好 (83)

七、形象记忆法

1. 鲜明形象易于记忆 (86)
2. 附着点是形象记忆的关键 (88)
3. 如何代抽象为具体形象 (91)

八、复习记忆法

1. 复习是克服遗忘的良方 (95)
2. 连环复习与分时分段复习 (96)
3. 科学的三步复习法 (97)

九、转码记忆法

1. 数字转码的基本技巧 (99)



2. 转码记忆法的运用 (102)

十、间隔记忆法

1. 间隔记忆, 事半功倍 (105)
2. 间隔记忆符合人体节律 (106)

第四篇 全脑记忆法在中学各学科中的运用

一、语文知识的全脑记忆法

1. 效果突出的简便学习法 (110)
2. 语文文体知识的记忆法 (112)
3. 通假字的歌诀记忆法 (114)
4. 语文修辞知识的记忆 (115)
5. 巧用口诀法记语文 (119)

二、英语知识的全脑记忆法

1. 全脑记忆法在英语中的应用 (122)
2. 用奇特联想法记忆英语单词 (125)
3. 有效记忆最常用的词 (128)
4. 巧用口诀法记忆英语知识 (128)

三、数学知识的全脑记忆法

1. 全脑记忆法在数学知识中的应用 (130)

2. 巧记活背学数学 (131)
3. 口诀在数学中的三点应用 (134)

四、生物知识的全脑记忆法

1. 运用归纳法记忆生物知识 (135)
2. 巧用口诀法记忆生物知识 (136)

五、化学知识的全脑记忆法

1. 记忆化学知识有讲究 (140)
2. 化学知识全脑记忆诀窍 (142)
3. 根据化学的特点巧记忆 (145)

六、物理知识的全脑记忆法

1. 全脑记忆法在物理知识中的应用 (147)
2. 物理知识全脑记忆诀窍 (150)

七、历史知识的全脑记忆法

1. 全脑记忆法在历史知识中的应用 (155)
2. 历史知识记忆方法详解 (157)
3. 巧用口诀法记忆历史知识 (162)

八、地理知识的全脑记忆法

1. 全脑记忆法在地理知识中的应用 (165)
2. 巧设情景记忆地理知识 (167)
3. 巧用口诀法记忆地理知识 (169)

4. 分块记忆地图最有效	(173)
--------------------	-------

第五篇 提升记忆力的自我训练

一、提升记忆力的基础训练

1. 注意力的训练	(176)
2. 想象力的训练	(180)
3. 观察力的训练	(182)

二、实用记忆方法的训练

1. 图像记忆法训练	(185)
2. 连锁记忆法训练	(187)
3. 联想记忆法训练	(188)
4. 归纳记忆法训练	(190)
5. 荒谬记忆法训练	(192)
6. 间隔记忆法训练	(193)
7. 卡片记忆法训练	(194)
8. 形象记忆法训练	(197)
9. 复习记忆法训练	(201)



第六篇 记忆力的自我评估与测试

一、记忆力的自我评估

1. 认识自己的记忆力 (204)
2. 记忆力的自我评估 (205)

二、记忆力的自我测试

1. 记忆力自我测试之一 (209)
2. 记忆力自我测试之二 (212)
3. 记忆力自我测试之三 (217)
4. 记忆力自我测试之四 (222)
5. 记忆力自我测试之五 (223)

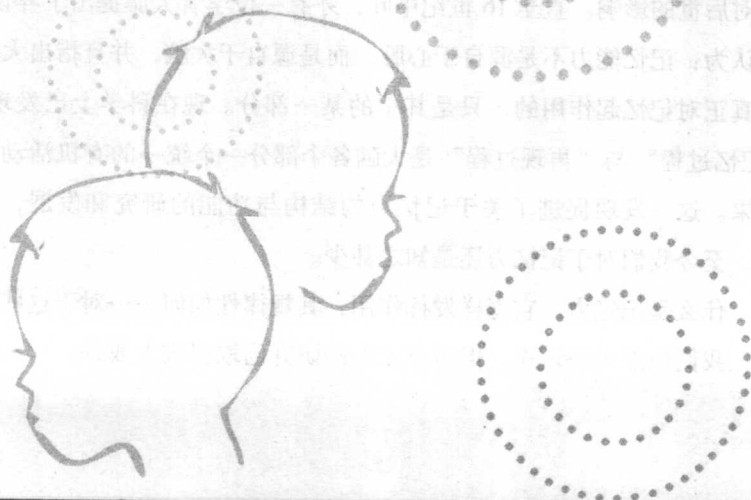


Chapter 1

第一篇 揭开记忆的神秘面纱

记忆是人类进化发展的关键因素，人类正是凭借记忆走到了今天。人类若失去记忆，历史将成为碎片，学习将没有意义，情感将不复存在。

对中学生而言，记忆被视为头脑是否聪慧、考试能否优秀的制胜武器。其实，只要科学开发、合理利用存储记忆的头脑，消除不利因素、掌握记忆的科学方法，每个中学生都能够施展记忆魔法，学业突飞猛进。





一、大脑是记忆的源泉

世界上许多取得创造性功绩的人，他们往往都具有良好的记忆力。科学研究也表明：记忆是思维的根源，离开记忆，所有的智力活动就将成为无源之水、无本之木。但记忆的生理基础是大脑，只有了解大脑的构造、原理和工作规律，学会科学地用脑，才能大幅提高记忆的效率和效果。

1. 认识人脑记忆的奥秘

什么是记忆？这个问题似乎太简单了，也许在你的思想之中，的确有很多关于记忆的观点与经验，足够使你对此做出详尽而正确的解释。然而，事实果真如此吗？实际上给记忆下个准确的定义不是件简单的事。

2000 多年前，伟大的先哲亚里士多德曾认为：人的感情、思想和记忆力“存乎一心”，而大脑仅仅只有“冷却血液”的作用。人们奉行这个观点几百年，但后来却发现实际情形并非如此。

用“心”记忆一直是人们的惯用语，从中可见亚里士多德的学说对后世的影响。直至 16 世纪中叶，才有一位学者大胆提出了异议，他认为：记忆能力不是源自于心脏，而是源自于大脑，并且指出大脑中真正对记忆起作用的，只是其中的某一部分。现在科学上已发现，“记忆过程”与“再现过程”是大脑各个部分一个统一的有机活动的结果。这一发现促进了关于记忆力的结构与功能的研究和发展，但是，至今我们对于记忆力还是知之甚少。

什么是记忆力，它怎样发挥作用，其规律性如何……对于这些问题，我们虽然欠缺认识，但科学家们的研究已取得很大成果。



记忆本质上是一种生物化学过程。

美国加州大学生物研究所帕福恩教授做过这样一次实验，他破坏了一只鸚鵡有关记忆的脑神经部分，这只鸚鵡的记忆立即消失，连平时那些朗朗上口的学舌用语都忘得一干二净。

既然能通过破坏神经来破坏记忆，那么也就应该能通过改善脑神经来改善记忆，因此，人们据此启发，做出了令人神往的假设。

比如千百年来，人们一直想发明一种药物，让人吃过之后就能过目不忘，再也不必担心记忆衰弱、健忘等事情的发生。理论上来说这是可能的，而且通过对一些动物进行实验获知，某些物质确实能增强记忆。但人们至今仍未能生产出使人获得记忆神效的药物。

另一种天才设想是“注射学习法”，即把某一人的记忆物质抽取出来注射给另外一人，从而使知识、资讯在两者间转移。这可谓是一个既有效又快捷的记忆方式，若果真如此，人们就不必再为学习前人的知识和经验而大伤脑筋了，但这两种设想都以记忆是单纯的化学反应为前提，但实际情形远非如此。学习和记忆都是极为复杂的活动，它们包含着各式各样的心理过程，这绝不是氢与氧反应生成水那般容易。因此，我们绝不能再有这般美好的幻想，以为有一天科学家会发明某种药物或药水，可以一劳永逸地解决记忆问题。

记忆力虽然难以解释，但我们仍然可以通过一些途径增强它。比较科学的解释是：记忆力是人们实现“接收”、“熟记”、“保持”和“再现”关于周围世界信息过程的一种能力。因此，真正有效地增强记忆力不是靠神药，而要靠研究记忆的规律，并在记忆过程中，对这些规律自觉运用，这才是我们真正要做的。

记忆力作为人拥有的一种能力，有其内在的规律性与可控性，如果找出其窍门，然后增强自己记忆的能力。

古希腊人非常崇拜记忆力，认为记忆是女神妮莫辛的化身。妮莫辛是所有女神中最漂亮的一个，宙斯跟她待在一起的时间最长，共厮



守了9天9夜，结果她生了9个缪斯女神，分别主司爱情诗、史诗、赞美诗、舞蹈、喜剧、悲剧、音乐、史学和天文学。在希腊人看来将活力（宙斯）注入记忆（妮莫辛）就会产生创造力和智慧，他们把记忆看做文艺、科学之母，没有记忆就没有文艺和科学。

这些古老而动人的传说，表明在远古时代，无论是东方文明还是西方文明，在它们的创立之中，记忆都发挥着极为重要的作用。人类文明的发展需要记忆来将已获得的知识与经验一代代往下传递，以求创造出更新的知识与经验。

没有记忆，人类就没有历史与过去，也就不可能有现在与未来；没有记忆，人类就不可能有现代文明，而只能年复一年地重复原始人的探索。

可以说，正是记忆这种奇妙的能力，才使万物之灵的人类充满了智慧，才使人类代代进化，社会不断发展，人类头脑的神奇智慧创造了更为神奇的人类社会。

这种说法并不夸张。毫无疑问，人的一切智力活动需要以记忆为基础，没有记忆的参与，人不可能进行任何智力活动。你能对事物进行思考，对历史进行反思，回忆往事，缅怀故事，这些都是记忆在为你提供材料。你无法想象大脑里空白一片的人能有何思想。

古希腊诗人阿斯基洛斯曾说，“记忆是智慧之母”。生活在现代社会中的人总以为记忆是一种低级的脑力活动，可以以声音、影像、文字等方式取代，不必再花费任何精力在记忆上，应该将精力用在创造性的劳动上。

这种贬低记忆作用的观念影响着很多人，他们都理直气壮地认为这个时代要求人们具有更高的创造能力，而不必注重记忆。这是一种看似有理、实则错误的见解。

人们的工作、学习、社交，可以说都离不开记忆。工作需要不断总结经验，需要和大量的知识、技术打交道，没有好的记忆力是不行的。学习需要不断地温故知新，复习巩固，没有好的记忆，只能前面