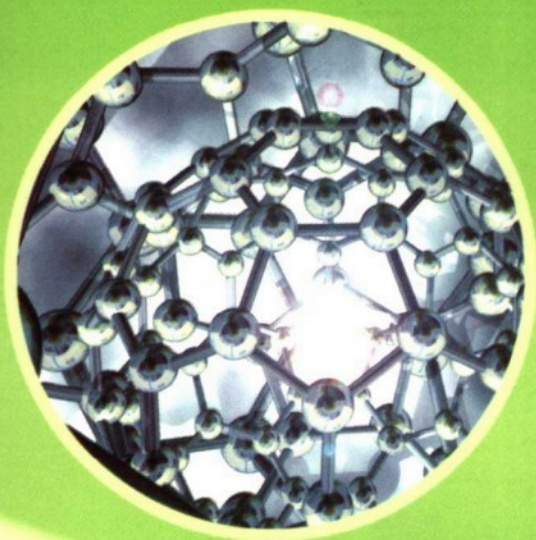


青少年综合能力提高手册

QINGSHAO NIAN ZONG HE NENG LI
TIGAO SHOU CE

孙广来 主编

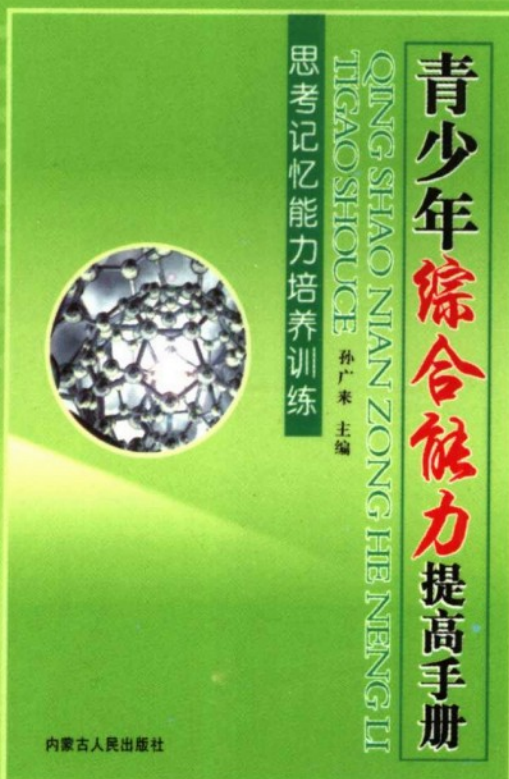
思考记忆能力培养训练



内蒙古人民出版社

青少年 综合能力 提高手册

责任编辑：王继雄



封面设计：

SHANYU 山羽设计

ISBN 7-204-08499-3



9 787204 084999 >

ISBN 7-204-08499-3/G·2193

定价：178.00元（全八册）

青少年综合能力提高手册

思考记忆 能力培养训练

孙广来 主编

内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

思考记忆能力培养训练/孙广来主编,一呼和浩特;内蒙古人民出版社,2006.6

(青少年综合能力提高手册)

ISBN 7-204-08499-3

I. 思... II. 孙... III. 学习方法—青少年读物
IV. G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061596 号

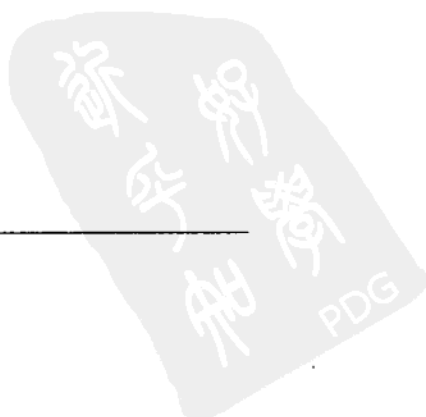
青少年综合能力提高手册

孙广来 主编

-
- | | |
|------|---------------------------|
| 责任编辑 | 王继雄 |
| 封面设计 | 山羽设计 |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社 |
| 地 址 | 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦 |
| 印 刷 | 北京市昌平新兴胶印厂 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 |
| 印 张 | 45 |
| 字 数 | 600 千字 |
| 版 次 | 2006 年 6 月第一版 |
| 印 次 | 2006 年 6 月第一次印刷 |
| 印 数 | 1~5000(套) |
| 书 号 | ISBN 7-204-08499-3/G·2193 |
| 定 价 | 178.00 元(全八册) |
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659



思考记忆能力培养训练

目 录

为了成功	(1)
自己也可以开发潜在脑力	(1)
不能只是因为不知道“做的方法”	(3)
你的记忆术适性度	(4)
死记只会徒劳无功	(6)
如果记忆力不好,就不会有创造力	(7)
不是硬塞进脑中,而是让脑筋动一动	(10)
记忆的三段式	(12)
立即记忆	(13)
短期记忆	(14)
长期记忆	(16)
指出记忆阶段的练习	(17)
记忆的三个步骤	(19)
登录阶段	(19)
保留阶段	(20)
提取阶段	(20)
学习的理由	(22)
全面的三步记忆	(24)
掌握要领,反复训练	(24)



青少年综合能力提高手册

一切记忆都始于形象	(25)
把抽象概念形象化	(26)
用整体形象法记忆多项事物	(27)
形象联想有实效	(28)
把两个形象联系起来记忆	(33)
有效联想应该是非逻辑而违背常理的	(34)
进行违背常理联想的三条规律	(35)
形象联想的小测验	(37)
使用卡片进行联想的基本训练	(38)
教你辨识不同的记忆区域	(40)
不同记忆区域的划分	(40)
记忆做事的方法	(52)
记忆要做的事	(55)
基本技巧的使用	(58)
防止遗忘的联想	(58)
记忆链记忆法	(59)
掌握记忆链法最关键的是练习	(62)
记忆链法能迅速提高记忆力	(64)
借助数字联系进行的编码记忆法	(65)
编码记忆法的应用——身边的物品编上号码	(67)
编码记忆法的广泛应用	(70)
用编码单词表记忆数字的方法	(72)
记忆电话号码和日程表的方法	(74)
提高记忆力的三原则	(75)
怎样辅助记忆	(77)
一次记忆七项以内的事物	(77)

思考记忆能力培养训练

减少记忆对象以使对象更鲜明	(77)
具体决定记忆的对象	(79)
出声朗读容易记住	(80)
发出声音形成节奏	(82)
一面臆测疑点一面记忆	(83)
详细观察以掌握特征	(85)
分类整理能轻松记忆	(87)
找出对立、类似关系相互比较	(88)
掌握规则性、共通性	(91)
调查相关事项以求保记忆	(92)
怎样提高记忆	(94)
重要项目最初或最后记忆	(94)
利用数学上的补集合	(96)
利用图表以便记忆	(96)
巧妙地运用模型	(98)
用分析法记忆英文单词	(100)
编成歌谣及谚语来记忆	(102)
使用首字法来记忆	(103)
以首字连成有意义的句子	(104)
记忆历史年代之秘诀	(105)
一口气记住全部	(107)
分割再加以记忆的方法	(108)
简便的记忆方法	(111)
事前先整理身边的环境	(111)
将欲记之事告诉别人能加深印象	(112)
由相互讨论来加深记忆	(114)



青少年综合能力提高手册

选择适用的书精读·····	(115)
加注眉批帮助记忆·····	(117)
利用儿童用的参考书·····	(119)
多查字典会增强记忆·····	(120)
对自己记忆的成果给予奖赏·····	(122)
当作卡片游戏来记忆·····	(124)
利用录音带强化记忆·····	(125)
录音机的活动·····	(126)
以备忘录代替记忆·····	(128)
学习策略·····	(130)
记忆方法的分类·····	(130)
运用信息帮助理解和回忆·····	(130)
标题·····	(133)
运用正确的学习方法·····	(148)
树立个人的学习风格·····	(150)



为了成功

自己也可以开发潜在脑力

我国曾经放映过一部美国科幻电影,虽然那已经是 20 多年前的事儿了,但是最近还有相当一部分人仍一直在讨论这部片子。这部电影在当时上映时非常轰动,很多人到电影院看了不下三遍,它的主要内容是叙述未来的地球人因为使用机器而大大提升潜在脑力的故事。看过之后,很多专家,认为这并不是无稽之谈,而是完全可以成为现实的。

科学家们经过研究已经认定,在人类的大脑共有 140 亿个脑细胞,而其中人们真正使用到的只有百分之几而已。通常当你绞尽脑汁苦思冥想时,大部分的脑细胞仍处于睡眠的状态。如果经过锻炼之后,能够再多增加活用 1% 脑细胞的话,相信记忆力或思考力都能有所提高,这是毫无疑问的。也许有人认为这是“根本不可能”的事,可是,这的确是可以办到的! 如果一个人愿意去做这种尝试的话,我们相信一定可以使潜在脑力有所提升。那么,到底要不要试试看呢? 这可是将影响你一生的大事。有两种选择摆在你面前,一种就是让 90% 以上的脑细胞继续沉睡下去,稀里糊涂过完一生;而另一种则是多了一些高效活用的脑力,丰富地度过一生。到底哪一种人生最理想,这是显而易见的。

人是完全可以靠自己的力量使智慧往上提升的。值得庆



青少年综合能力提高手册

幸的是,并不需要庞大的经费或是非常特殊的技术就可以使90%的脑细胞得到高效活用。一般情况下只要我们稍为用心,按部就班一步步地去锻炼,脑力提升的程度将会令自己都感到不可思议。

其实,开发潜在脑力并不是高深莫测的,发明三秒钟记忆术的日本人也只不过是一个企业家罢了。很多人初次见到他时都会这样觉得:

“未见面之前,总以为他是一个很难相处的人,可是见过面之后,却感到他是那样的平易近人。”

“本来以为他是满脑子都是数字的冷面秀才,见了面后才发现根本不是如此。”等等。

这是意料之中的事,因为他的脑力并不比常人优秀多少,记忆的潜在脑力也不见得比一般人高。

他在这二十年间,以记忆术为基础,一直投身在脑力的开发研究工作。除了读遍国内外的研究之外,也相当重视自己身体以及运用五官的体验,热衷于研究工作。

如果没有实际尝试、亲身体验的话,根本不会了解脑力开发真正的好处,这么多年来他始终坚信这一点。

当时存在这种普遍现象,当很多人听说速读法很不错时,就会从众多的速读法中挑选出最适合自己的,然后去听课。

三秒钟记忆术的发明人也走过了这样一段弯路,他持续听了东欧的记忆术或暗示学习法等。多达一百小时的课程,不论对哪一种他都觉得非常好,感到非常棒。

但是,引进日本国内时,虽然非常受欢迎,但内容有些让人难以接受,只是假借思考方法或理论来调动脑细胞而已,实际应用者则非常少。

思考记忆能力培养训练

于是,他以自己作实验进行各种提升脑力的方法,集合这些精髓,终于创造了“三秒钟集中记忆术”。他不仅创造了圆周率背诵的世界记录,且能连上吉尼斯世界纪录,这便是“三秒钟集中记忆术”的神奇之效。同时他也确信此种记忆术运用在工作、学习以及日常生活中时也会产生奇效。

再平凡不过的他,潜心追求轻松有效的记忆法,虽然经过几次失败,但是功夫不负有心人,最后终于发明了这个三秒集中记忆术,不论是谁都可以马上运用这个方法。这一点,比起原本脑筋就动得快,想象力丰富的人,他的传奇,更具说服力,因此大家对于潜在脑力的激发及提升法都应该有自信心才对。

不能只是因为不知道“做的方法”

还是以这位发明三秒钟记忆术的日本人的亲身体验为例。他在学生时代,背诵的能力远远不及别人,这令他感到十分苦恼。而在大学上英文课时,教授指定要背诵莎士比亚《哈姆雷特》中的一节为作业,他根本就背不下来,觉得十分愁闷。

直到有一天他遇见一位介绍记忆术的老人,正是因为这段结缘,使他的整个人生都发生了巨大改变。他从老人那里买的小册子,使得他以前一直在沉睡中的脑细胞慢慢地活跃起来。

那一本“记忆术”秘笈,教会他以前从没想到过的学习方法以及激发想像力的方法。而在此之前他所认为的记忆,只是一味地死记硬背,而这本册子就好像一盆清澈的冷水,洗净了他的脑袋。



青少年综合能力提高手册

在他过了 20 岁之后,领悟出这样一个道理:“每一个人都具有相同的能力。而在以前即使再怎么努力也记不得的,其原因归根结底只是不知道方法而已。”

从那时候开始的三十五年间,他每天让自己身体力行实际尝试,确实有效果的就记录下来,不方便的地方则再加以改良。

很幸运的是,现在他是在教育系统研究室里,从事着有效开发潜在脑力的机器以及学习方法等的研究。而原本个人所热衷的记忆研究术正好与工作结合。

1978 年为了试验自己开发的记忆术,于是他开始向“圆周率”数字背诵挑战。自此,这个记忆术开始能够通过各种实战考验,而且愈发精湛。

从这里,我们可以领悟到,如果“学习”或“记忆”仅限于“记忆术”的“术”的话,是有其限制的。

最重要的是,启发“尝试的心”,让“集中力”持续。换言之,就是心志控制(MindControl)。

接着,在有了成就后,他为了让“集中力”持续不退,便更深入地探讨下去,终于发现了“三秒”这个关键,这就是“三秒集中记忆术”的由来。

你的记忆术适性度

想要锻炼记忆术的人,根本不必担心自己恐怕学不会。这件事其实很容易,谁都可以办得到的。不过,有些人相对来说较具备记忆术素质。

下面有 10 个问题,请在你认为对的问题前面打对号。

思考记忆能力培养训练

●以前看过的电视节目或电影,有些画面到现在印象还十分深刻。

●热衷于阅读,常把自己当成小说或漫画中的主人公。

●可以很容易地说出配偶(或父亲、母亲)脸上三个以上的特征。

●喜欢下象棋或围棋。

●有写日记或常写信的习惯。

●购物时计算找零的速度非常快,并感到自豪。

●双休日喜欢在家里弄弄庭院,做做木工等。

●喜欢看电视上的问答节目,并和选手一样回答问题。

●常被人夸赞“心理年轻”。

●对于画地图觉得是很容易的事情。

会出现怎样的结果呢?有关记忆术的基本方法,后面的所谓形象结合法中会详细论述这10个题目。

如果你打对号的问题超过5题以上,那么现在你马上就可以成为记忆术的名人了。

得分在3~4分的人,最重要的就是在平常的生活中,保持从容不迫的心态,让心情放松一些,可以做一些文字游戏(笑话或猜谜游戏等),锻炼一下也不错。

得分只有0~2分的人,则会有些问题,建议你最好每天花三分钟的时间动动脑筋。例如想想看家里所用的杯子或看的杂志有哪些,或是自己拥有的领带或衣服的颜色等等,随便乱想也没关系。

想要成为记忆术的名人,则必须具备以下几个条件:①想像力丰富;②人生经验丰富;③喜欢有创造性的事物;④乐天派的人;⑤即便上了年纪还会存在某些欲望或企图心。不过,



青少年综合能力提高手册

并非一定要同时具备这五个条件不可。若具备其中一项，也会充满自信地在记忆术的乐趣中陶醉。事实上，能够完全同时具备这五个条件的人毕竟还是少数，只要配合自己的特性来尝试就可以了。特别是企图心强的人，一定会对此有所体验的。

死记只会徒劳无功

常常可以听到身边的人这样说：“最近总是忘东忘西，可能是因为年纪的关系，真是烦死人。”另外，有些学生也会出现“记忆力很差，不太会背书，所以成绩总是无法提高”等苦恼，于是在他们的心目中会产生这样的想法，认为死记硬背等可能是他们最大的弱项，可是，我并不赞同这个观点。

万不要用死记硬背！

死记和记忆术是完全不同的两种概念。死记在幼儿时期可能是至关重要的，但是到了十五岁以后，就没有什么帮助了。因此，从这时开始最好能活用记忆术。一味拘泥于死记硬背的话，绝对无法帮助你提高成绩。

每个人在当学生时，可能都曾有过临时抱佛脚的经历，熬一整夜只为死记硬背，然后第二天就去参加考试，如此一来，从表面上看，分数确实提高了，但是极为有限。而这部分分数不过仅占全部分数的百分之几而已。

这些问题绝大多数曾经都是你学习过的知识，而只花一晚上临时抱佛脚的死记硬背的内容，是不可能完全消化吸收的。那么，到底什么是提高成绩的关键呢？

这绝不是死记硬背所能办到的，而是要靠记忆术。

思考记忆能力培养训练

死记就是刻意地强迫自己去记忆,就是无论如何也要活生生把它记(背)下来的行为。然而,和熬了一夜的结果一样,刚开始还记得一清二楚,到了最后时间一久,却什么都想不起来了。这就是死记硬背最明显的特征。

与此形成鲜明对比的是,如果使用记忆术的话,记忆的时间会很长,可以一直储藏在大脑中,一旦需要可以随时拿出来用。如果方法得当,在短短一夜之间的记忆也能发挥最大的效果。不论是对学生还是上班族而言,最实用且最有效的,就是这种记忆术了。

因此,可以得出这样的结论,若只是一味地死记硬背的话,只会徒劳无益,最好立刻停止这种错误的行为。记忆和人类的生理有着密不可分的关系,早在古代希腊、罗马时代开始,人们就曾认真地考虑到逻辑性的方法。而本书所介绍的“魔鬼记忆术”,是发明者 35 年的亲身体会,再加上独到的创解集合而成。

如果记忆力不好,就不会有创造力

人类的最基本的脑力就是记忆。人类的思考,不管是思考的柔韧性或是创造点子的活跃力等,全都是以前输入的知识为基础而产生的。因此这些知识如果经过整理维持的话,则思路可谓泉源不断。所谓记忆是脑力的基本,也就是这个意思。

人们常说:“记忆好的人,创造力很差。”也有人说:“有的人在模仿方面很拿手,可是创造力却很弱。”

不过,我们认为创造与记忆是一体两面的,两者要相互取

青少年综合能力提高手册

长补短才能有所促进。

如果说记忆力是产生创造力的源泉,这是对的。能创造出新奇点子的人,他的记忆力也是相当突出的。

记忆这种行为,简单地说,就是利用储存在脑中的所有知识,然后再创造出新的知识的一种作业。

不论是哪一个天才,也无法记住用不知道的语言所传授的知识。一个人即使是科学天才,如果用其不了解的俄语来跟他沟通,那他一定也完全不懂。因为在他的脑海中根本没有储存俄语。



思考记忆能力培养训练

也许这个例子有点极端,不过我想通过这个例子才能解释新知识的记忆是完全要靠已输入脑中的知识总动员后,才能产生的。

因而,如果知识的储存愈来愈多,新的知识也就愈容易输入脑中。为什么会这样呢?因为新的知识完全是利用原有的知识来记忆的。所以,能利用的知识愈多记忆也就愈好。在本书后面所陈述的印象记忆术就是将储存在脑中的知识组织起来,再创造出一个印象烙印在脑中的一种方法。因此,运用记忆术就会很简单地增强记忆。

创造力就是以这些储存的知识为基础,使脑细胞(脑力)活跃起来,当然这基础自然也就愈多愈好。

“魔鬼记忆”也是集中记忆术,是产生创造力的母体,记忆力如果不好,也就没有所谓的创造力!

因此,知道的事物愈多者,愈接近记忆术的本质。

本书所叙述的魔鬼记忆术,对于愈上了年纪、经验愈丰富的人就愈有利。

当然,这对于漫不经心、散漫的老年人而言,是没有什么意义的。每天有意识地读书,并多听别人说的话而努力向上的人,或是对许多事物有好奇心而不懈挑战的人,虽年老却不糊涂,知识就会像滚雪球一样,越滚越大。

之所以会这样,这是因为一方面和已知的事物相对照,而另一方面对有所感动或引起兴趣的知识好好整理,更容易吸收消化。

假设有些人一面看着情报资讯,一面想“这时候若换成自己,该怎么做才好呢?”,而有些人只是边看边说“啊!……”然后也不思考、也不主动去弄明白,那么这两者的记忆定型度可