

王洪礼创立“三思再反思”与“奇象记忆”思维技术与方法

国家社科基金优秀学术成果（07BZX060）转化读物
教育部重点课题（09JHQ042）2010获奖成果转化著作

最佳 记忆方法



总主编 张名源

王洪礼的“奇象记忆”思维技术与方法

王洪礼 刘红 王朝海 王洪昌 / 编著

中国商业出版社

王洪礼创立“三思再反思”与“奇象记忆”思维技术与方法

国家社科基金项目优秀学术成果（07BZX060）转化读物

国家教育部颁奖成果（2009 第 614 号奖励成果）转化著作

国家教育部重点课题（09JHQ042）2010 获奖成果转化著作

最佳记忆方法

——王洪礼的“奇象记忆”思维技术与方法

总主编 张名源

王洪礼 刘红 王朝海 王洪昌 编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最佳记忆方法——王洪礼的“奇象记忆”思维技术与方法/王洪礼等编著. —北京: 中国商业出版社, 2011. 5
ISBN 978-7-5044-7294-6

I. ①最… II. ①王… III. ①记忆术—训练
IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 072638 号

责任编辑: 陈朝阳

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

香河闻泰印刷包装有限公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 20 印张 350 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

定价: 34.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

“三思再反思”与“奇象记忆”

创立者、本书主编、第一作者王洪礼教授简介



国家社科课题(07BZX060)大学生创新精神与心理健康研究主持人,国家教育部重点课题(09JHQ042)“反思性思维与奇象记忆的理论与应用探新”主持人;中国心理学会评定的第二批中国心理学家,西南师大心理学研究所特聘教授;中国心理学会全国理事,贵州省心理学会会长,贵州省心理健康教育协会会长,贵州师大教育科学学院教授,贵州师大教育心理与智能开发研究所所长,教育心理学研究生导师。

1994年曾任遵义教育学院教育管理系主任,1997年任贵州师大心理学教授、研究生导师。在《心理学报》、《心理科学》等核心期刊发表论文30多篇,出版著作6部。2005年当选“贵州省高校哲学社会科学学术带头人”;2007年当选“贵州师大首届优秀研究生导师”;2008年当选贵州省优秀科技工作者。

1985年(32岁)创造自然数码奇象记忆“数序形象挂钩法”,并创立“三思再反思思维模式与方法”,这两套方法的系列学术成果被第25、27、28、29届国际心理学大会鉴定录用,应邀出席瑞典斯德哥尔摩、德国柏林、澳大利亚墨尔本等多次国际心理学大会做交流,《国际心理学报》公开发表,并被SCI收录。经中科院心理所和北京大学著名专家鉴定,认为“达到同类研究的国际先进水平”。

王洪礼教授用“三思再反思”思维模式与方法研究、撰写和推出的奇象记忆系列研究成果,1992年、1994年、2010年三次分别获贵州省人民政府授予优秀成果二等奖,2009年9月获中华人民共和国教育部授予全国高校人文社

会科学优秀成果奖。在奇象记忆研究方面，是国内唯一获得省人民政府和国家教育部颁发获奖证书的优秀科研成果。

王洪礼教授为中学生写作的颇受欢迎的著作主要有：《最佳解题方法在初高中数学解题中的运用》、《开发智能的思维模式》、《文理科最佳记忆法》。

王洪礼教授作为国家课题主持人和研究专家，在创新精神培养研究方面，在国内第一个获得国家级社科成果最高权威管理部门全国哲学社会科学规划办公室验收鉴定后颁发的“优秀”鉴定等级证书（证书号：20110312）。

王洪礼教授系西南师大1978级教育专业本科生，辽宁师大1985级教育心理学研究生班优秀生，东北师大2002年王逢贤教授教育学原理博士生课程进修生。

王洪礼教授系中国唐代著名文学家、《滕王阁序》作者王勃的第45代后人。

王洪礼教授联系方式：电子邮箱：hongliw@126.com 或 705716128@qq.com

网址：sub.gznu.edu.cn/xlxh

通讯地点：贵阳市宝山北路116号，贵州师大博士楼A栋

邮编：550001

本书是国家社科基金项目优秀成果（07BZX060）和国家教育部重点课题（批准号：09JHQ042）“反思性思维与奇象记忆的理论与应用探新”的转化成果。

本书核心概念中英文对照：

三思再反思思维模式：TMTTRT (The Thought Model of Thinking Thrice and Rethinking Thrice)

自然数码奇象记忆法：NNMIM (The Natural Numeral Marvelous Imagery Memory)

数序形象挂钩法：MMOASAPMI (Method by Memorizing the Concrete Objects Associated with the Shapes of Arabic Numeral to Produce Marvelous Imagination)

学术成果转化支持：重庆三生教育促进会

阅读指导

王洪礼主编的《最佳解题思维方法》与《最佳记忆方法》两书紧密联系，在内容上具有逻辑性，也有独立性。在阅读时，初读者既可先阅读《最佳解题思维方法》，也可先阅读《最佳记忆方法》。选择首先了解“奇象记忆”思维技术与方法的读者，可先阅读《最佳记忆方法》；选择首先了解“三思再反思”思维技术与方法的读者，则可先阅读《最佳解题思维方法》。

《最佳解题思维方法》中的第四章《三思再反思思维模式的实践价值与学术价值》主要是写给研究教育、教学的专家学者，研究生，中学教师，教研人员和中学生家长的，中学生可以不阅读。当然非常优秀的有志向将来从事教育科学研究的中学生，也欢迎您选择阅读第四章。

王洪礼的“三思再反思”思维技术与方法在以下方面应对读者有较大助益：提升左脑抽象思维技术、提升左右脑智慧水平、提升左右脑学习实力、提高全脑学习成绩、激发全脑创新精神、开发创造创新能力。

王洪礼的“奇象记忆”思维技术与方法在以下方面应对读者有较大助益：提升右脑形象思维技术、提升左右脑综合记忆水平、增强全脑记忆方法实力、实现全脑最佳记忆效果、减轻记忆瓶颈负担、实现像背诵《乘法九九表》那样快速背诵、随点随背数百英语句子。

《最佳记忆方法》第三章末尾，对王洪礼教授的奇象记忆系列研究成果荣获国家教育部和省人民政府颁发优秀科研成果奖励证书做了简要介绍，可供读者查阅。

王洪礼教授慎重承诺：阅读本书的任何读者，无论是外国读者还是中国读者，只要在同类研究上，第一个提出了超过本书中的“三思再反思思维模式”和“自然数码奇象记忆法”的思维理论、技术和方法的读者，并经中国著名大学七位同行专家提供一致鉴定结论，奖励二万元人民币。

目 录

第一章 什么是奇象记忆

- 一、惊人的记忆表演来自对奇象记忆的掌握..... (1)
- 二、奇象记忆的实质、核心和最基本的要领..... (9)
- 三、奇象记忆中的七种奇象 (13)
- 四、掌握奇象记忆的基本要求 (15)

第二章 什么是最佳记忆

- 一、从记忆过程分析什么是最佳记忆 (18)
- 二、从记忆阶段分析什么是最佳记忆 (19)
- 三、从记忆品质分析什么是最佳记忆 (21)
- 四、从记忆抑制分析什么是最佳记忆 (21)
- 五、从一次性记忆的数量分析什么是最佳记忆 (23)
- 六、从艾宾浩斯遗忘速度分析什么是最佳记忆 (23)
- 七、从左右脑的功能分析什么是最佳记忆 (24)

第三章 左右脑记忆达到最佳效果的基本方法

——常用记忆方法最佳效果指南

- 一、识记时高度集中注意力 (28)
- 二、通过科学的锻炼、营养和睡眠养护大脑 (29)
- 三、科学选择最佳识记时间 (30)

- 四、在理解的基础上识记和强记，但千万不能抛弃机械记忆 (30)
- 五、重视比较，善于区分异同，巧妙强记不同点 (31)
- 六、抓要点，找联系，编提纲，织网络 (33)
- 七、运用比喻、归类、表格和图示 (34)
- 八、利用人为的联系、联想、谐音、线索、口诀和歌谣 (35)
- 九、对内容较多的材料采取分散识记 (36)
- 十、宁要少记一点的深度识记，不要贪多的浅度识记 (36)
- 十一、整体识记与部分识记相结合 (37)
- 十二、尝试背诵与阅读式背诵相结合 (37)
- 十三、重视及时复习 (38)
- 十四、牢固掌握奇象记忆，为常用记忆方法插上腾飞的翅膀 (39)

第四章 奇象记忆的基本方法技巧

- 一、让多种感官接受刺激的方法
 - 涉及自我法 (42)
- 二、处理抽象数字的方法
 - 谐音赋形法 (43)
- 三、处理抽象词语的方法
 - 无形材料记前速换法 (44)
- 四、处理句子的方法
 - 支点奇象概括提取法 (45)
- 五、处理易混奇象的方法
 - 易混奇象差异制造法 (46)
- 六、制造强烈刺激的方法
 - 触撞法 (46)
- 七、中介法 (47)
- 八、谐音灵活选用法 (48)
- 九、命变法 (48)
- 十、符号数字奇象法 (49)
- 十一、逻辑荒谬法 (50)
- 十二、替代法 (50)
- 十三、意义理解与奇象联想结合法 (51)

- 十四、奇象色彩排斥法 (52)
- 十五、特定线索铭记法 (52)
- 十六、避免张冠李戴的重要方法
——组界联想法 (53)
- 十七、数字节号奇象主动法 (53)
- 十八、运用“三思再反思”思维模式与技术 (53)

第五章 最佳快速高效记忆法

——数序形象挂钩法

- 一、数序形象挂钩法的产生和在国内外的影响 (55)
- 二、数序形象挂钩法的定义和挂钩命定规则 (56)
- 三、1—20 的数序形象挂钩及其运用 (57)
- 四、命定 20 以后至 100 以上数序形象挂钩的思维方式和关键要领
——分类命定 (63)
- 五、21 至 110 的具体数序形象挂钩 (65)
- 六、21—110 数序形象挂钩法的运用 (74)
- 七、数序形象挂钩法在运用中的一个重要技巧
——组界联想 (79)
- 八、用数序形象挂钩法快速倒顺背诵和随点随背 105 位化学元素的
号数和名称 (81)
- 九、用数序形象挂钩法快速倒顺背诵和随点随背 300 位圆周率数字 (85)
- 十、数序形象挂钩法的优越性 (91)
- 十一、数序形象挂钩法具有高效的原因 (93)

第六章 较佳快速高效记忆法

——数序谐音挂钩法

- 一、什么是数序谐音挂钩法 (95)
- 二、最基本的数序谐音挂钩 (95)
- 三、数序谐音挂钩法的运用 (101)

第七章 连锁式奇象记忆法

——训练奇象记忆基本功的方法

- 一、什么是连锁式奇象记忆法…………… (109)
- 二、连锁式奇象记忆法的运用…………… (109)
- 三、连锁式奇象记忆法的特点分析…………… (114)

第八章 数序形象谐音连锁结合法

——记忆历史事件、年代、原子量、数字和字典的重要方法

- 一、什么是数序形象谐音连锁结合法…………… (117)
- 二、数序形象谐音连锁结合法的运用…………… (118)

第九章 熟语挂钩奇象记忆法

- 一、什么是熟语挂钩奇象记忆法…………… (126)
- 二、熟语挂钩奇象记忆法的运用…………… (127)
- 三、熟语挂钩奇象记忆法的特点…………… (131)

第十章 逻辑理解与多层次奇象结合法

——记忆长段材料的高效方法

- 一、什么是逻辑理解与多层次奇象结合法…………… (133)
- 二、逻辑理解与多层次奇象结合法的运用…………… (133)

第十一章 生活与学习中非常实用的六种简单高效的奇象记忆

- 一、定时提醒奇象联想记忆
 - 运用于生活中的方法之一…………… (140)
- 二、定位提醒奇象联想记忆
 - 运用于生活中的方法之二…………… (141)
- 三、一对一奇象联想记忆
 - 高效记忆特殊数据和大量历史年代的简单方法…………… (142)
- 四、机动谐音奇象联想记忆
 - 高效记忆号码、数字的实用方法…………… (147)
- 五、汉语生字特效记忆
 - 比背诵字典省时省力的高效记字法…………… (148)
- 六、字头歌诀奇象记忆
 - 促进高效记忆歌诀的方法…………… (149)

第十二章 英语字母符号奇象转换法

——高效记忆英语字母、元素符号和公式的方法

- 一、什么是英语字母符号奇象转换法…………… (153)
- 二、英文字母的符号奇象转换…………… (153)
- 三、字母符号奇象转换法的运用…………… (156)

第十三章 高效英语奇象记忆

- 一、奇象记忆与英语记忆…………… (160)
- 二、英文字母谐音奇象转换…………… (162)
- 三、运用一对一奇象联想记忆英语单词…………… (163)
- 四、用一对一连锁式奇象联想记忆 33 个英语常用前缀…………… (167)
- 五、用连锁式奇象联想记忆 30 个不规则动词…………… (168)
- 六、英语单词分解中的奇象记忆…………… (171)

- 七、英语单词的连锁式奇象记忆····· (173)
- 八、英语单词比较中的奇象记忆····· (175)
- 九、英语中的趣味记忆与奇象记忆····· (188)
- 十、英语中的歌诀记忆与奇象记忆····· (189)

第十四章 像背诵《乘法九九表》 那样快速背诵随点随背上百句英语句子

- 一、中国学生中为何有那么多“哑吧英语”和“聋子英语”····· (193)
- 二、两次重要灵感和创造性思维产生的思维技术与方法能使广大青少年学生成倍提高英语句子的记忆效率····· (194)
- 三、像背诵《乘法九九表》那样快速倒顺背诵上百句英语句子已在科学实验中变为现实····· (197)
- 四、像背诵《乘法九九表》那样快速背诵、随点随背100句大众常用英语句子的具体方法····· (198)
- 五、自然数码奇象记忆法为何能极显著地提高对英语常用句子的记忆效率····· (223)
- 六、运用自然数码奇象记忆法记忆初中教材100常用英语句子——像背诵《乘法九九表》那样快速背诵、随点随背初中教材中常用的100句英语句子····· (224)

附录1 奇象记忆与传统 实用记忆在中学语文学习中的运用

- 一、汉字知识的记忆····· (237)
- 二、词语知识的记忆····· (237)
- 三、语法知识的记忆····· (239)
- 四、修辞知识的记忆····· (241)
- 五、文体知识的记忆····· (242)
- 六、作家作品知识的记忆····· (244)
- 七、文言文语法知识的记忆····· (249)
- 八、用概括法记忆课文内容····· (251)

附录 2 奇象记忆与传统 实用记忆在中学数学学习中的运用

一、歌诀记忆·····	(252)
二、理解记忆·····	(257)
三、比较记忆·····	(260)
四、特征记忆·····	(265)
五、概括记忆·····	(266)

附录 3 奇象记忆与传统 实用记忆在中学物理学习中的运用

一、歌诀记忆·····	(268)
二、联想、谐音、类比记忆·····	(271)
三、理解记忆·····	(274)
四、图示网络记忆·····	(276)

附录 4 奇象记忆与传统 实用记忆在中学化学学习中的运用

一、韵语歌诀记忆·····	(278)
二、联想记忆·····	(280)
三、简缩提要记忆·····	(284)
四、理解和推导记忆·····	(288)

附录 A 王洪礼教授的三思再反思思维模式与奇象记忆研究成果 获奖证书、国家社科项目优秀证书照片、 出席国际大会照片·····	(295)
附录 B 总主编与总策划张名源董事厂简介·····	(298)
附录 C 北京瑞来克斯 (Relax) 文化传播有限公司简介·····	(300)

第一章

什么是奇象记忆

一、惊人的记忆表演来自对奇象记忆的掌握

2005年9月17日上午，贵州省贵阳市的一个会议大厅正在举行贵州省心理学会会员学术交流大会，大厅里坐着160多位会议代表，正在进行热烈的学术交流。当主持人宣布下面报告的题目是“奇象记忆研究”后，报告人走上了主席台，并邀请了一位小学数学女教师李某。接着，屏幕上便呈现出了下列大众生活常用的100句英语句子：

大众生活常用的100句英语

1. Hello, May I speak to the manager, please?

Sorry, he is out. Oh, just a minute, he is coming.

您好，请经理接电话。

对不起，他出去了。喔，请稍等，他回来了。

2. Hi, nice to meet you (I'm glad to meet you), I'm Robert. It is the long time that haven't seen you. How have you been?

Very well, thanks. And you?

I am fine too, thank you.

见到您很高兴，我叫罗伯特，好久不见，近来好吗？

很好，谢谢！您呢？

也好，谢谢！

3. Where are you from?

I'm from England/Japan/Guizhou.

你是哪儿人？

我是英国人/日本人/贵州人。

4. Where do you live?

I live in Beijing Road. Welcome to my home. Where dose he live? He

lives in Plaza hotel.

你住哪儿？

我住北京路，欢迎到我家里玩。他住哪儿？他住金筑酒店。

5. What's your telephone number/address/job/occupation/nationality ?

My telephone number is 3972874. /My occupation is engineer.

你的电话号码/地址/工作/职业/国籍/是什么？

我的电话是 3972874。/我的职业是工程师。

6. I'd like this/these, please. How much?

Eight pounds.

我要（买）这个（些），多少钱？

八英镑。

7. What would you like to eat and drink?

I'd like the beef, lamb, rice and a large glass of yogurt.

你想吃什么、喝什么？

我想吃牛肉、羊肉、米饭，想喝一大杯酸奶。

8. How much rice/beef/lamb would you like?

A little, please. (much more, please.)

你要多少米饭/牛肉/羊肉？

请少一点。（请多一点）

9. Well, that's delicious, thank you.

Yes, that's great (nice), thank you.

好，太可口了！谢谢。

是的，太好了，谢谢！

10. Would you like some more lamb?

No, thank you.

你还要多来一点羊肉吗？

不要了，谢谢。

11. Could you bring me some hamburgers/bread /bananas/chicken/orange juice/a bottle of mineral water, Please?

你能给我一些汉堡/面包/香蕉/鸡/橙子汁/一瓶矿泉水吗？

12. Excuse me, where's the restaurant/bar/toilet/washroom ?

There.

Thank you.

请问，餐馆/酒吧/卫生间在哪里？

在那里。

谢谢。

13. Can I have the menu/bill, please?

Yes, sir.

请给我菜单/账单?

好的, 先生。

14. We went to a restaurant yesterday evening. And I had a hamburger, a large glass of milk /yogurt/beer.

我们昨晚去了餐馆, 我吃了一个汉堡, 喝了一大杯牛奶/酸奶/啤酒。

15. Can you type? Can you use the computer?

Yes, I can. /No, I can't.

你会打字吗? 你会使用计算机吗?

是的, 我会。/不, 我不会。

16. When were you born?

I was born in 1972.

Where were you born?

I was born in India.

你是哪年出生的?

我是 1972 年出生的。

你在哪儿出生的?

我在印度出生的。

17. What are you going to do tomorrow evening? (What will you do tomorrow evening?)

I'm going to meet a friend (I will meet a friend) .

你明天晚上做什么?

我将要会见一个朋友。

18. Excuse me, Could you tell me the way to the Qianning Park/Bank/Museum/zoo ?

(how can I get to the Qianning park/Bank/Museum/zoo?)

请问, 去黔灵公园/银行/博物馆/动物园怎么走?

19. Go straight ahead and turn right (left), take No. 12 bus, then ask again after you get off.

对直往前走, 然后向右(左)转, 乘 12 路公共汽车, 下车后再问。

20. Shall we meet at the gate at 7: 30 this evening?