

我的“高分计划”从这里开始

考试超人

应试学生记忆训练



抛弃纷繁复杂的花哨功夫，
一本针对中学生的记忆书籍，
讲述学生最重要的记忆方法。
考试并不像你想像的那么难，
数十种考前经典记忆绝招
让你轻松获取高分。

彻底扔掉枯燥无味的学习方式，用最强、
最有效的记忆方法使自己成为考试超人。



肖双生 等/编著

四川出版集团

四川少年儿童出版社



考试超人

应试学生记忆训练

肖双生 等/编著

四川出版集团

四川少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

考试超人：应试学生记忆训练 / 肖双生等编著. —成都：
四川少年儿童出版社，2004
ISBN 7-5365-3267-9

I. 考... II. 肖... III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 074857 号

责任编辑：刘 丹
封面设计：李 雯
版式设计：金成伟
责任校对：相 全
责任印制：王 春

考试超人：应试学生记忆训练 肖双生等 编著

出 版：四川出版集团 四川少年儿童出版社
地 址：成都盐道街 3 号
网 址：<http://www.sccph.com> <http://www.chinesebook.com.cn>
邮 编：610012
电 话：028-86662944 (发行部) 86661404 (总编室)
邮 购：四川成都市盐道街 3 号 四川少年儿童出版社发行部
发 行：全国新华书店
制 版：成都华宇电子制印有限公司
印 刷：成都福利东方彩印厂
开 本：1/32
印 张：6
字 数：115 千
印 数：1-8, 000 册
版 次：2004 年 8 月第一版 2004 年 8 月第一次印刷
书 号：ISBN 7-5365-3267-9 / B·1
定 价：13.00 元

■ 著作权所有，违者必究，举报电话：(028) 86661404。

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系调换，电话：(028) 87071239。

目录

Contents

第①部 没有什么办不到的

——人人都会练就惊人的记忆力

第一章 了解记忆的奥秘	
——人人都有颗伟大的脑袋	
记忆是生命的全部	003
“记得住”和“想得起”	006
记忆的阶段性	009
联想的世界很精彩	012
影响记忆的四大因素	014
记忆的高原现象	017

第二章 针对“遗忘”	
——大脑的反恐行动	
你需要记忆，也需要遗忘	021
你为什么会遗忘	023
遗忘的晴雨表：艾宾浩斯遗忘曲线	026
如何快速“想得起”	028

第三章 芝麻芝麻开门吧	
——你也可以有超强记忆能力	
你是否了解自己的记忆力？	032
你也可以成为记忆强手	035
记忆力的前奏曲——注意力测试	036
注意力集中有窍门	041
你的记忆在减退吗？	044

第②部 高分的秘诀

——学生最重要的记忆方法

第四章 记忆魔法，我要你

——全面了解记忆的绝招

理解是记忆的基础	049
只是理解了还远远不够	053
三军齐上阵，眼口手用起来	056
记忆的六大要领	058
记忆方法大阅兵	063

第五章 巧妙记忆法，轻松掌握

——学生常用记忆技巧总动员

联想帮你记住所有事（上）	068
联想帮你记住所有事（下）	070
联想技巧的运用	074
联想能力训练	077
图像记忆，一目了然	080
图像法的巧妙运用	082
“关键”记忆法	084
口诀、谐音记忆法	086
利用代用语固定意象	090

第六章 提高记忆效率有妙招

——影响记忆好坏的关键因素

记忆的时候你是否感到疲惫？	093
食品和药物是否能帮助你记得更牢固？	095

运动带来好记性	097
你在什么时候记忆最有效?	100

第七章 学科中的高效记忆法

——提高学习记忆力的实战演练

记忆在学习中的作用	103
打开课堂记忆之门	105
数学中的高效记忆法	108
物理中的高效记忆法	111
化学中的高效记忆法	114
语文中的高效记忆法	116
地理中的高效记忆法	118
英语中的高效记忆法	120
政治中的高效记忆法	125
历史中的高效记忆法	127

第③部 临阵磨枪，不快也光

——赢取高分的冲刺记忆法

第八章 调整心态，积极备战

——应试期要解决的心理问题

考高分并不像你想象的那么难——微笑面对考试	133
谁比谁更焦虑?	135
考前十天干什么?	138
运筹帷幄，决胜于考场之上	141
考场上的秘笈——平常心	145

第九章 谁说不能临时抱佛脚

——考前经典记忆诀窍

与光速赛跑——快速装载你的记忆库	149
系统复习，不理解也能记住	152
临睡复读——把记忆装进大脑的最佳方法	155
兴趣引导记忆	157
独处与忘我——最有效的记忆环境	159
熬夜适得其反	162

第十章 如何寻找失去的记忆

——解决考场中头脑短路的十大招数

考场间歇性失忆，如何是好？	166
按照顺序恢复记忆	168
怎样记住就怎样回想	170
抓住老鼠的尾巴——运用“另类方法”找寻记忆	173

第④部 领跑人生之路

——拓展你的记忆领域

第十一章 多方面开发你的记忆潜能

——在日常生活中提升你的记忆能力

音乐可以这样听	177
边读边记，速度制胜	180
于随意中训练记忆力	182

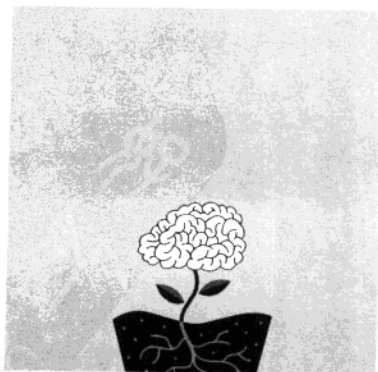
第

1

部

没有什么办不到的

人人都会练就
惊人的记忆力



记忆是一个生物学过程,像所有其他的事物一样,
它能够被现代生物学所操纵,你不仅能够打断它,也能
够改善它。

——蒂摩西·图利

记忆是生命的全部

我们对“老马识途”这个成语非常熟悉，可以借此想像这样一个场景：一匹马在同一条路上拉过几趟车以后将会熟悉路线，马车夫乐得在归途上放心地睡觉，因为他确信那匹马会把他带回家；但是，一辆汽车的驾驶员却没有这么幸运了——他不可能闭着双眼任凭汽车自行奔驰。

为什么呢？原因在于，马有记忆，而汽车没有记忆。

人作为灵长目高等动物，“记忆”于我们而言，意味着什么呢？

当你还是一个顽童，刚刚步入校园时所学的古诗“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少”，虽然历经数十年，你仍能背诵不忘。

你觉得已经忘记了幼儿园时期的伙伴，但在忽然相遇的时候你立刻就能认出他，并能叫出他的姓名。

你学习中学过的外语单词、看过的电影、听过的音乐，一



且需要，就会很快地在脑海中重现出来……

这些都是因为我们拥有记忆的能力。如果没有记忆，那又会怎样？

没有记忆，我们面对的每一个人都是陌生人；

没有记忆，我们遭遇的每一件事都新奇怪异未知；

没有记忆，我们无法知道刚才的计划是什么，无法知道刚才的决定是什么；

没有记忆，我们不知道自己来自哪里，去向何方。

可以说，记忆是我们生命的全部。一个人优秀与否，记忆能力的高低成为了重要的分水岭。对于处于学习阶段的学生来说尤其是这样——记忆的好坏深刻影响到他是否能够成为一个“Top Student”，决定了他是否能如愿以偿地取得优异成绩，走进自己心目中理想的学校。

记忆对我们如此重要，我们当然不能视而不见。“知己知彼，百战不殆”，全面提升自己的记忆能力，从认识“记忆”开始。

我们了解和认知记忆，第一步必须揭开“记忆的资料夹——大脑”的神秘面纱。

大脑是人的司令部。脑死亡也意味着生命的消失。我们所经历过的事情，思考过的问题，体验过的情感和情绪，练习过的动作，都可以成为记忆的内容。这些纷繁浩荡的记忆内容就存储在大脑里。人的大脑构造就像一台精密的机器，是地球上物质进化的最高产物。但是，这并不意味着“高处不胜寒”，它仍然有长足的发展空间。与现实中的机器随使用时间而“衰老”的规律相比，人的大脑这一精密的机器是在不断使用中发展和进化的。“用进废退”，大脑的神经细胞只有通过不断接



受外部环境的刺激，不断地学习，才能保证形态和功能的完整。你在日常生活中经常会从老师或者长辈那里听到这样的谆谆教导——“镜子越擦越亮，脑子越用越灵”，其实说的就是这个道理。

当然，对大脑记忆功能的了解并非仅仅源于日常感性认识，科学家的研究数据也提供了极为有力的证明。根据生物学领域的专家研究证明，相关大脑的各个部分都参与进“记忆存储”的庞大工作中，各司其职，各尽其用：左半球作用于语言记忆，右半球作用于形象思维，海马区是短时记忆的加工平台；大脑里上百种神经肽之中的“记忆增强肽”则在大脑感到疲劳时补充活性肽，快速活化脑神经，提高脑动力，增强大脑的短期记忆功能，延长大脑的长期性记忆；而1000亿个神经细胞通过彼此接触点（即突触）间的化学反应交流和物质传递，构成了人类的思维以及记忆。这些复杂工作的成果，从理论上讲，可以存储10亿本书的信息，这是非常可观的哦。但是，事实上，一个人即便把圆周率 π 值小数点后面的数字背诵到20 000位也用不到大脑记忆功能的1‰。我们的一生，对大脑的使用率很难达到10%，即使是最伟大的科学家爱因斯坦也仅仅是用到了他大脑功能的13%而已，倘若有人能够把他（她）的大脑使用率提升到30%，那可就是举世无双的旷世奇才了。

不难看出，我们的大脑大部分还处于静止状态中，有许多可待开发的“新大陆”。

明白这一点，你至少能够认识到大脑具有无尽的开发潜力，你至少可以先把“这么小的脑袋怎么可能记住那么多的东西”一类的顾虑扔在一边了。

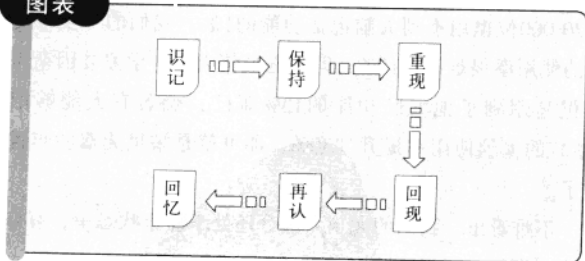
是的，你最高可以记住10亿本书的信息！那个小小的“资料夹”，原来可以装下这么多东西！

“记得住”和“想得起”

古希腊的神话故事里，记忆是伟大的神在发挥她的力量。古希腊众神中有个叫尼库妮西的女神，专管生灵的记忆，“记忆”一词就来自她的名字。其实，由上一节对“记忆的资料夹——大脑”的简要分析，我们知道，记忆是脑的功能，如果脑子睡着了，或者麻醉后暂时失去意识，外界的一切事物也就无法感知、无法记忆了。

记忆是一种重要的心理过程，是把自己听到、看到或触摸到的事物的印象保存在脑子里，并在需要的时候提取出来，也就是把它再现出来的过程，即：存储——>保持——>检索。如果再进一步细化的话，我们可以用下面的图来表示：

图表



单单从词组看，“memory”只是简单的两个字——“记忆”，记忆的整个过程也就包括“记”和“忆”两部分。可以说，“记得住”和“想得起”算得上是“记忆”这一过程的

“前世今生”了。明晰记忆的“前世今生”是我们“知己知彼、百战不殆”策略的第二步。我们先来看以下三个小场景：

小场景一：如果有人问你，要是你想记住某个人的电话号码，可以记得住吗？你可能回答说：“肯定可以啊，一次记不住，那么十次、百次……一天记不住，那么十天、百天……”

小场景二：如果还问你，你想得起回家的路吗？或许你会生气地说：“狗都会回家，难道我不会吗？”

小场景三：如果再接着问你，你可记得你每天常走的楼梯有多少个阶梯？如果你是一个细心的人，这个问题当然不难回答。但大多数人对这个问题多半会摇头，调皮点的会说：“那种小事，谁会注意啊……”记得当年老师课堂上提出这个问题时，笔者站起来不好意思地挠挠头说：“这个，这个倒没有注意过，想不起了……”

遇到这些情况，你可能会觉得不怎么样嘛，很平淡。事实上并非如此，很多玄机和真理，就蕴藏在生活中这些小小的细节里。那么，我们可由上面的三个小场景得到些什么呢？

第一个小场景，“记得电话号码”其实就是记忆中“记得住”的问题。我们生活中有许多需要记住的东西：新认识的朋友的名字、电话号码、昨天制定的计划……在学业山峰上攀登的学生更加辛苦——数学公式要记，语文短文要背——这些暂且不说吧，单单是英语单词的记忆就可能让你感到心力交瘁。一个小小的电话号码，一次记不住记两次，两次不行就三次……但是如果需要记忆的东西太多，那就难免手忙脚乱。记住了50个英文单词，却忘记了数学公式，背下语文短文又想不起牛顿定律。当需要记住的东西太多时就

会产生遗忘和记忆混乱。那怎样才能有条不紊地“记得住”那些需要去记忆的东西呢？掌握合适的记忆方法是关键。那些有趣有益的记忆方法将在本书后面的章节为你详细阐述。不过，记忆电话号码的那套方法“勤记、多重复”，是“记得住”的根本。

第二个小场景，“回家的路”代表着你生活中发生频率最高的一些日常行为所涉及到的记忆对象。也许你会觉得那里面根本不存在“记忆”的问题，你会说“我本来就知道的嘛”。生活中没有本来就知道的事情。即使是拿破仑，刚出生的时候也是啼哭的婴孩。你能轻易就“想得起”的种种事物，也经历过最初的“记”。只不过有些你太熟悉了，在你的记忆宝库中排列靠前，所以需要去“回想”的时候总是能最快捷地“想起”。掌握科学的记忆方法，实质上也就是让你能够合理地对你的记忆宝库进行排序和整理，使你在需要的时候能够轻易就“想得起”。如果说“记得住”是你的“投入”，那“想得起”就是你的“产出”。完整的记忆不仅仅是“记得住”，而且还需要“想得起”。只有这样，你在考场上才会下笔如有神，精彩的答案如滔滔江水，连绵不绝。

第三个小场景，你每天上上下下的楼梯有多少个阶梯？这确实是一个简单的问题，但是如果你从来没有意识要去“记”，就不可能给出明确的答案。在记忆的过程中，没有经历“记得住”，自然也就谈不上“想得起”。无因之果是不存在的，记忆作为一个连续的过程，缺少了哪个环节都无法称之为“记忆”。所以，在面对那些需要记住的东西的时候，首先应该有“意图”——不妨默默地对自己说：“嗯，这个是我必须要记住的。”自己给自己下命令，在大脑中做一个相关“标记”，留下

一丝痕迹。可别小看这丝痕迹（记忆的意图），当你记忆起来的时候，就会发现这种自我心理暗示是多么重要。

对这三个小场景的分析有助于你了解记忆的“前世今生”，为提升记忆力练一下基本功。但是，进一步明确记忆的阶段性的，将更利于你有针对性地提高记忆能力。

记忆的阶段性的

从“记得住”到“想得起”的这一过程中，记忆存在着三个阶段性的，根据时间，我们可以把它分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。

第一阶段是瞬时记忆。在这一阶段，主要是通过感官获得信息，它在人的头脑中只存在一两秒钟，这意味着信息仅仅是来大脑里报了个到，只是留下了一个印象而已，具体是什么还不清楚呢。比如说，上一节中第三个小场景所提到的，你每天上上下下的楼梯，你并不清楚到底有多少个阶梯；再比如，钞票你经常使用吧？但要是问你一元钱背面的图案是什么？你可能多半会瞠目结舌。因为我们对楼梯和钞票背面图案都仅仅处于“瞬时记忆”阶段，这就导致了我们对很多事情熟视无睹，以为自己知道是怎么回事了，其实并不是这样。记忆的过程中，很多信息我们回想不起来，问题就出在这里。如果这个阶段问题处理不好，那将很影响记忆的质量。针对这一问题，在你记忆的开始，一定要集中精力，谨防外界干扰，在面对你的记忆对象时一定要仔细观察细节问题。比如说，你想记住你新认识的朋友，就应该仔细观察他的眼睛、鼻子、前额、下巴、身材——不妨同时心里默默对自己说：“大眼镜，皮肤有点

黑，身材不高，嗯，记下了。”

第二阶段是短时记忆阶段。你也许经常会遇到这样的情况：刚认识的朋友给你的电话号码、刚刚默念过一遍的单词等等，如果不是有特别强烈的印象，即使当时记住了，也会很快忘记。这就是短期记忆。感觉到的信息在此阶段储存较长，但最长不超过1分钟，而且，在短时记忆阶段你不可能记住多少东西。你可以让一个人说出四个毫不相关的数字或英文字母，你立刻把它们重复出来，然后逐步增加，看你最多能记住几个。一般人总在七个左右停下了脚步。可以看出，短时记忆的容量是很有限的。当然，倘若我们在此基础上不断反复练习，那么，我们就可以进入长期记忆阶段了，记住的东西便不容易遗忘，在你需要的时候就能想得起来。

长时记忆是第三阶段。长时记忆可以保持一分钟以上甚至一生，一般是在短时记忆不断重复强化的基础上转化过来的，当然，也有些瞬时记忆一下子就转化为长时记忆——尤其是情绪记忆。与瞬时记忆和短时记忆容易遗忘和不能恢复相比，长时记忆由于多次反复已经变得非常巩固了，从生理学角度讲，长时记忆让身体发生了变化，包括神经细胞突触联系数量的增多，神经细胞内部的生物化学变化和神经介质的变化等等。这种结构的改变是由条件反射反复进行而形成的。由于结构改变是永久性的，因而记忆也就永久不会消失了。但这并不意味着长时记忆就不会遗忘。短时记忆的遗忘就好比信息输入了电脑，但没有保存，丢失了就再也找不到了。而长时记忆的遗忘，好比存在电脑里的文件找不到，自然也就提不出来了。你可能有过这样的体验，有时想一个人的名字，已经到嘴边了，可就是说不出，别人稍加提醒，马上就想起来了。这说明这个