

怎样学习丛书

你知道优等生是怎样学习的吗？

学习的 记忆方法

陈雪鸿 编译

xuexidejiyifangfa

延边大学出版社



怎样学习丛书

你知道优等生是怎样学习的吗？

学习的 记忆方法

陈雪鸿 编译

延边大学出版社

<书名> 怎样学习丛书

编译: 陈雪鸿

责任编辑: 殷继海 朴莲顺

装帧设计: 金 英

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.eabook.com>(网络书局)

传真: 0433-2732434

印刷: 吉林市京源彩印厂

开本: 880×1230 毫米 1/32

印张: 19.875 印张 字数: 350 千字

印数: 1-5000

版次: 2004 年 7 月第 1 版

印次: 2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN7-5634-1814-8/G · 442

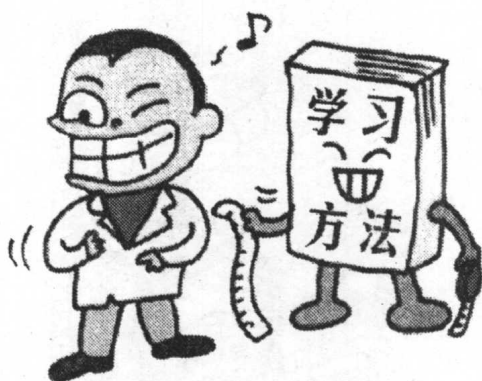
全套定价: 48.00 元(全三册) 16.00 元/册

目 录



谁都能成为天才的记忆方法 / 1

1. 经验记忆与知识记忆的差异 / 2
2. 越是精密化越能留在记忆里 / 5
3. 把想记忆的信息向别人进行说明 / 8
4. 通过耳朵的记忆更强于通过眼睛的记忆 / 10
5. 方法记忆不易忘记并能长期保留 / 12
6. 以适合自己年龄的记忆方法来进行学习 / 14
7. 方法记忆是魔法记忆 / 19
8. 利用方法记忆进行有重点的背诵 / 22
9. 学习的效果从 3 个月后显现 / 26



记忆的结构和学习方法 / 30

1. 记忆生成于海马, 保存于大脑皮质 / 31

2. 2 个月内复习 4 次最有成效 / 34

3. 保证 6 小时以上的睡眠是学习上

必须遵循的原则! / 37

4. 每天坚持不懈地进行少量学习富有成效 / 40

5. 复习能促使记忆的状态更加活跃 / 42

6. 减少复习次数的方法 / 44

7. 喜怒哀乐能够促进记忆力 / 47

8. 西塔波和扁桃体是效率化的钥匙 / 50

9. 利用生物的危机感加强学习 / 52

了解头脑才会聪明 / 54

1. 通过动物了解记忆的本质 / 55
2. 失败越多越能加强记忆 / 57
3. 头脑以消除法进行记忆 / 61
4. 从基础开始提高水平才是捷径 / 62
5. 头脑的记忆是粗糙而稀疏的 / 65
6. 完整无缺的头脑没有什么帮助 / 67
7. 一开始整体掌握很重要 / 70
8. 首先选择一门有信心的课目 / 74



忘却 是头脑自然的功能 / 77

1. 容易忘却并不是头脑的缺陷 / 78
2. 哇！脑细胞竟然有 1 千亿个 / 80
3. 头脑忘记比记忆更加熟练 / 81
4. 以科学根据为基础提高记忆力 / 84
5. 晚上学习好还是早晨学习好？ / 87
6. 违背头脑性质的学习方法终将一无所获 / 90
7. 复习在 1 个月内进行最有效率 / 93





优等生学习自然科学的方法 / 97

优等生的考试方法 / 107

优等生征服不喜欢课目的方法 / 123

考好试的方法 / 133

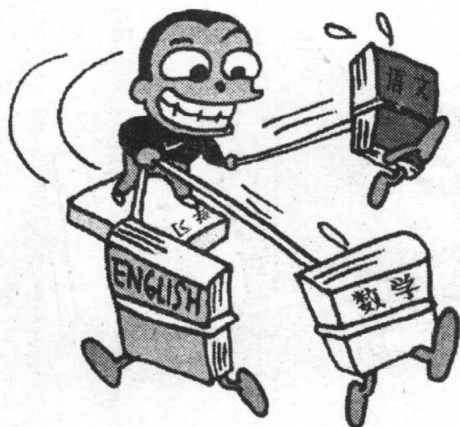
考好试的要领 / 143

使头脑聪明的方法 / 149

使头脑聪明的饮食 / 157

为了头脑聪明而应该避免的饮食 / 161

对学习的 7 点误解 / 166



结论 / 176

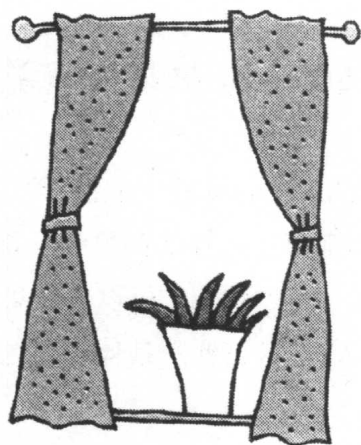
评论-1 读《谁都能成为天才的头脑学习革命》/ 179

评论-2 头脑的构造和科学方法 / 181

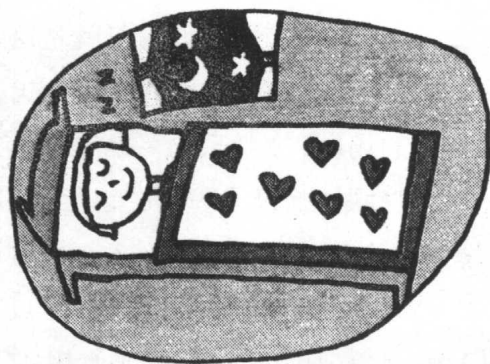
评论-3 不愿意也得学习, 学习就要有效率 / 183

评论-4 有效学习方法的向导 / 185

评论-5 学习总是孤独的战斗 / 187



谁都能成为天才的 记忆法



1. 经验记忆和知识记忆的差异

在这一章节里，我们来进一步看一下记忆的性质。

你们对记忆都有什么样的印象呢？首先，要明确对记忆的印象。在第一个阶段里，可以先回想一下“过去的记忆”。不管是什么内容，只要是具体的记忆就可以。你们想起什么了？

是昨天吃的晚饭吗？

是在考试中得到打击性的分数吗？

是与伙伴们有趣的对话吗？

或者是被同学们冷落的事情吗？

对于过去的记忆，每个人都是不同的。但是在不同的记忆中也有其共同的地方。那就是不管是什么记忆，都是自己经验和体验过的内容。

那么，难道说你们的记忆仅仅就是这些内容吗？在你们的头脑里，还存在着圆面积的计算公式、英语语法、设置自动售货机的场所、文学家的名字等所谓的知识和信息的各种记忆。这同样是过去积累的记忆。那么，在前面要求大家回想一下过去的记忆时，有人想起过这些内容吗？估计没有一个人会想起圆面积计算公式的。

从这些现象中可以了解到，即使都是我们的记忆，其中

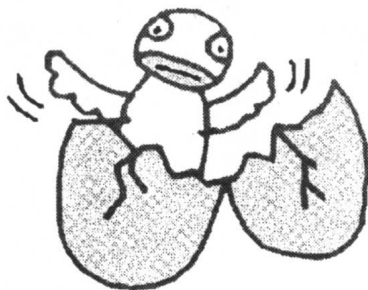
还有自然而然就能想起来的记忆和并非如此的记忆之分。我们把自然而然想起来的，即与自己过去的经验有联系的记忆，叫做“经验记忆”；把没有某种契机很难想起来的，诸如知识那样的记忆，叫做“知识记忆”。

经验记忆有许多长处

分明是自己了解的内容，一时间却怎么也想不起来。谁都会有一次类似这样的尴尬经验。

“啊，是什么呢？哦，前面部分倒是想起来了，后面却怎么也想不起来了。”

这样的情况，大部分都是类似人或事物的名称那样的知识记忆，一时间的确很难想起来。在学校参加考试时，大部分必要的知识都是知识记忆。假如契机不充分的话，知



识记忆是很难想起来的。因此在考试时，往往会因为想不起答案而急得直冒冷汗。

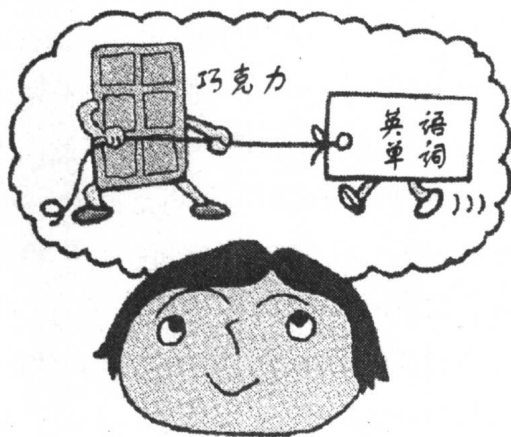
讲到这个程度的话，想必对今后用什么办法来进行考试复习会有所领悟的。是的！不是把考试内容作为知识记忆，而是作为经验记忆来记忆就行了。经验记忆不仅能自然而然地被回想起来，而且使背诵本身变得容易，也不会轻易被忘却。经验记忆在各个方面有着许多长处。



2. 越是精密化越能留在记忆里

反复阅读同一本参考书的学生,在考试的时候,往往会出现“哦?这不是第三章第5页上用图画来说明的内容吗”这样的联想。有时候,还会因为与参考书没有任何关系的一般习惯,比如突然想起学习时喝咖啡的杯子上的图案,“哦,原来是那时候背诵的内容啊”,从而产生了联想。实际上,这就是一种利用经验记忆的方法。

即使是纯粹的知识记忆,如果与什么联系起来背诵的话,也就接近于经验记忆了。像这样联系事物内容使之更



加丰富的记忆,脑科学者把它称之为“精密化”。通过精密化来理解并联系事物的话,就能成为容易想起的有用的记忆。利用这样的方法,在记忆简短的内容时,也能尽可能联系更多的内容。这是一种行之有效的方法。越是把各种内容组合起来,记忆起来就更加方便。

从脑科学的角度来看,相声也是极其有效的

相声也被经常作为记忆精密化的方法加以利用。有时候,也有人会看不起相声。有人认为相声只是一些粗俗的笑料,其实这是一种误解。实际上,从脑科学角度来讲,相声是一种头脑负担少、而效率极高的背诵方法。因此,没有必要不好意思,完全可以通过相声来记住一些必要的知识。

利用相声来背诵时,不仅要考虑声音的韵律,更重要的是回想那些单词包含着的内容。通过这一系列过程,使记忆得以加强,并达到进一步的精密化。为了提高效果,即使需要花费一定的时间,直接编写相声是最为有效的方法。尽可能通过一段相声所包含的内容进行具体的联想,就能深刻地留在记忆之中。

当然,类似这样的现象,在不是利用相声的记忆中也是一样的。不是单纯地联系知识和信息,而是尽可能地发挥自身的想象力,也能使联想的知识更加丰富。倘若与你们

的经验联系起来记忆的话,肯定会使效果得以明显的提高。
因为,一旦把自己的体验与记忆联系在一起的话,那就成了
完完全全的经验记忆了。



3. 把想记忆的信息向别人进行说明

有一个简单地造成经验记忆的方法。那就是把自己想记忆的信息向伙伴们或家人进行说明。使用该方法的话，就能以“当时说明过的内容”、“说明的时候是这样想的”等方式来形成经验记忆。同时，以此为契机很容易就能回想起来。

向别人进行说明的方法，除此以外还有许多好处。自己没能确切理解的信息是不可能向别人进行说明的。因此，通过向别人进行说明，也能进一步确认自己是否真的已经理解了。鉴于这个理由，可以选择爷爷奶奶、弟弟妹妹、低年级同学等对该内容完全不了解的人作为说明对象，其效果会更好。

需要注意的是，经验记忆会逐渐转换成知识记忆。要是不引起重视的话，好不容易形成的经验记忆，会在不知不觉间抛弃了你们的体验，变成了知识记忆。不管是什么知识，一开始都是以经验为基础积累起来的。但是，随着时间的过去，经验记忆就只剩下了重要的内容，变成了知识记忆。这样一来，即使是十分简单的内容，在考试的时候也极有可能一下子想不起来。