

王洪礼著

记忆法宝

快速高效的奇象记忆法

中国青年出版社



记忆法室

快速高效的奇象记忆法

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆法宝：快速高效的奇象记忆法/王洪礼著. —北京：中国青年出版社，2004

ISBN 7-5006-5427-8

I. 记... II. 王... III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110868 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四 12 条 21 号 邮政编码：100708

网址：www. cyp. com. cn

编辑部电话：(010) 64033813 邮购部电话：(010) 64049424

北京瑞德印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

850 × 1168 1/32 12.625 印张 2 插页 290 千字
2004 年 2 月北京第 1 版 2004 年 2 月北京第 1 次印刷

印数：1 - 8,000 册 定价：20.00 元

本图书如有任何印装质量问题，请与出版处联系调换

联系电话：(010)64033570

雄狮书店：(010)84039659

内 容 简 介

本书是实用性极强的快速高效记忆著作中的精品。书中介绍了作者对奇象记忆和最佳记忆的理论与方法的一系列研究成果,并着重介绍了作者创造的,被国际心理学大会鉴定录用,被美国最大资料数据库收录发布,被中国科学院心理所心理学函授大学的两本教材介绍推广,被称为最佳快速高效记忆的数序形象挂钩法、数序形象谐音连锁结合法、组界联想法、汉语生字特效记忆法、英文字母符号奇象转换等一系列具有事半功倍效果的高效记忆方法和技巧。读者一旦熟练掌握这些方法和技巧,对于记忆顺序性极强、数量很大、难于记住的繁难材料,包括历史年代、人名、地名、化学元素名称、符号、电话号码、英语单词等,具有独特的效果,对开发记忆潜力、提高学习成绩有很大的促进作用。书中还介绍了大学生、中学生、小学生运用这些方法取得显著效果的实验。书中介绍的作者进行的长达 16 年的奇象记忆科学实验,是世界上最长的记忆科学实验。书中的奇象记忆研究经中国科学院心理所著名专家鉴定,“在系统性、学术性及实用

性上都处于同类研究的国际领先水平”。

作者在书中采用了最通俗的文字进行介绍，因而本书内容通俗易懂，实用性极强，有立竿见影、吹糠见米之奇效。特别适合初高中生、大中专生、中小学教师、学生家长、自学人员和教研人员阅读。

前 言

奇象记忆对顺序性极强、数量很大、难于记住的繁杂材料，在记忆上能做到快速高效、事半功倍，因而被称为快速记忆、奇效记忆、奇特记忆、高效记忆、抗干扰记忆等。

奇象记忆在心理学领域中属于认知心理学的研究内容。本书作者王洪礼从1985年开始，在教学之余研究奇象记忆，至今已有18年。早在1987年至1992年期间，作者就在心理学界权威学术期刊《心理科学》(1987, 3, 41—44)、《心理学报》(1990, 1, 97—103)上发表过作者创造的奇象记忆中的最佳快速高效记忆法——数字形象挂钩法，及其六百多天时的科学实验论文；发表过快速记忆专著《快速高效记忆学》(1989年，贵州人民出版社)和《奇妙的快速高效记忆法》(中国青年出版社，1992年)。作者在研究奇象记忆的同时，还研究了最佳记忆的理论、方法和开发智能及其潜力的“三思再反思”思维模式与方法。从1997年起，作者主要从事教育心理学方面的硕士研究生的指导、培养和教学工作。作者指导并已带毕业的赵守盈硕士和卿素兰硕士，对奇象记忆和“三思再反思”思维模式与方法均掌握较好，他们曾在贵州省的一些农村中学演示过奇象记忆的快速高效效果，很受广大中学师生的欢迎，并荣获贵州省人民政府颁发的奇象记忆研究省级奖励证书。两位硕士已于2001年分别考上北师大国际著名心理学家张厚粲教授和中国科学院心理研究所著名心理学家方富熹教授的博士生。

本书是对作者在奇象记忆和最佳记忆研究方面的成果总结。

书中的最佳记忆理论和至少有十多种具体的方法技巧是国内外其他记忆研究专家的著作里看不到或很少看到的。这十多种方法技巧如下：

1. 数序形象挂钩法(尤其是 10 以后的数序形象挂钩法)；
2. 物体部件有序分解奇象挂钩法；
3. 数序形象谐音连锁结合法；
4. 英文字母符号奇象转换法；
5. 场所物件数序形象挂钩法；
6. 汉语生字特效记忆法；
7. 逻辑理解与多层次奇象结合法；
8. 组界联想法；
9. 分界联想法；
10. 触撞法；
11. 命变法；
12. 易混奇象差异制造法；
13. 奇象色彩排斥法；
14. 教字节号奇象主动法；
15. “三思再反思”思维模式。

在上述方法技巧中，数序形象挂钩法和“三思再反思”思维模式的研究成果，在 1992 年 7 月均被布鲁塞尔第 25 届国际心理学大会鉴定录用，《国际心理学报》(International Journal of Psychology, 1992, 3/4, 119, 135)同时发表了这两项成果的摘要。其中数序形象挂钩法的研究成果 1991 年 5 月被世界最大资料收集库 DIALOG 系统收录发布；1993 年开始，被中国科学院心理研究所心理学函授大学的两本教材引用介绍，在国内推广；西南师大出版社 1993 年出版的《最优学习法》教材，也介绍推广了数序形象挂钩法。

此外,作者在大学生和中小學生中所做的有关高效奇象记忆的实验及其数据,尤其是用艾宾浩斯自我实验法进行的至 2003 年已长达 16 年(五千多天)的实验及其数据、曲线,也是国内外其他研究者的著作里看不到的。这些就是本书与国内外其他同类书籍的不同之处,也可以说是本书的特色之处。

上述方法技巧中的“三思再反思”思维模式与方法,是一套开发智能及其潜力、提高分析和解决问题能力的重要思维方法。这一思维技术,一旦被读者理解并养成此模式要求的思维习惯,读者的智能潜力必将得到充分的挖掘和发挥。思维中的解题能力是智能的核心,开发智能应特别注重开发解决问题的能力。作者之所以能在 1985 年创造出数字形象挂钩法,正是因为当年作者潜心运用了“三思再反思”思维模式与方法中的再反思技术。有不少青少年读者和初高中学生均从作者过去发表的其他著作中受到过“三思再反思”思维模式与方法的启发,来信表示获益不浅(对“三思再反思”思维模式与方法感兴趣的读者,可阅读作者主编的《解题法宝——三思再反思思维模式在初中数理化解题中的运用》)。

作者在奇象记忆研究中所做的第一个高效记忆科学实验,是 1985 年至 1986 年在辽宁师大学习教育心理学硕士研究生课程期间完成的。这项实验在当时得到了我国著名心理学家、辽宁省心理学会副理事长、辽宁师大教育系 韩进之 教授和教育系主任魏华忠教授(现为博士生导师)、熊冬炎 教授以及张奇硕士(现为辽宁师大教授、博士、博士生导师)的热情支持。我国著名心理学家、著名教育家、北师大博士生导师 朱智贤 教授和西南师大 刘兆吉 教授对作者的研究均予以极大勉励。原贵州省教委副主任李兴国先生和贵州师大向佛音教授、丁昭福教授,对作者的奇象记忆研究,均予以热情支持。在此,对上述各位先生和老前辈谨致衷心感谢。

对已经去世的朱老、韩老、刘老、熊老四位老前辈表示深切的怀念。

本书在第十七章至二十一章中引用了作者的合作者孙培海、臧智萍、马明弟、刘清华、张筱森、韩小俊、曹克巍、周玉林、马桂兰等同志写的部分运用实例；贵州师范大学教育系 99 级胡嘉同学、年轻教师穆陟暄和刘云波硕士协助作者制作了讲授奇象记忆和“三思再反思”思维模式与方法的教学光盘。在此一并表示感谢。

本书的出版得到中国青年出版社领导和编辑室同志的支持，在此谨致谢忱。

由于作者水平有限，对于书中的错误和不妥之处，敬请广大读者和同仁赐教。

王洪礼

2003 年 12 月 22 日

于贵州师范大学智能开发研究所

目 录

第一章 什么是奇象记忆

- 一 奇象记忆能使人产生惊人的快速记忆能力 (1)
- 二 奇象记忆的实质、核心和最基本的要领 (6)
- 三 奇象记忆中的七种奇象 (12)
- 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 (19)
- 二 从记忆阶段分析 (21)
- 三 从记忆品质分析 (23)
- 四 从记忆抑制分析 (24)
- 五 从一次性记忆的数量分析 (26)
- 六 从艾宾浩斯遗忘速度分析 (26)
- 七 从左右脑的功能分析 (28)

第三章 左右脑记忆达到最佳效果的基本方法

- 一 识记时高度集中注意力 (33)
- 二 通过科学的锻炼、营养和睡眠养护大脑 (34)
- 三 科学选择最佳识记时间 (35)
- 四 在理解的基础上识记和强记 (36)
- 五 重视比较,善于区分异同,巧妙强记不同点 (37)
- 六 抓要点,找联系,编提纲,织网络 (39)
- 七 运用比喻、归类、表格和图示 (41)
- 八 利用人为的联系、联想、谐音、线索、口诀和歌谣 (43)
- 九 对内容较多的材料采取分散识记 (44)

十	宁要少记一点的深度记忆,不要贪多的浅度识记	(44)
十一	整体识记与部分识记相结合	(45)
十二	尝试背诵与阅读式背诵相结合	(45)
十三	重视及时复习	(46)
十四	牢固掌握奇象记忆,熟练运用奇幻联想	(48)

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	(50)
二	处理抽象数字的方法——谐音赋形法	(51)
三	处理抽象词语的方法——无形材料记前速换法	(52)
四	处理句子的方法——支点奇象概括提取法	(53)
五	处理易混奇象的方法——易混奇象差异制造法	(55)
六	制造强烈刺激的方法——触撞法	(56)
七	中介法	(57)
八	谐音灵活选用法	(57)
九	命变法	(58)
十	符号数字奇象法	(59)
十一	逻辑荒谬法	(61)
十二	替代法	(61)
十三	意义理解与奇幻联想结合法	(62)
十四	奇象色彩排斥法	(63)
十五	特定线索铭记法	(63)
十六	避免张冠李戴的重要方法——组界联想法	(64)
十七	数字节号奇象主动法	(65)
十八	运用“三思再反思”思维模式	(65)

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	(69)
二	数序形象挂钩法的定义和挂钩命定规则	(70)
三	1—20 的数序形象挂钩及其运用	(71)
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——分类命名	(79)
五	21—110 的具体数字形象挂钩	(82)
六	21—110 数字形象挂钩的运用	(91)
七	数字形象挂钩法在运用中的一个重要技巧——组界联想	(99)
八	用数字形象挂钩法记忆 105 位化学元素的号数和名称 (能达到快速倒顺背诵和随点随背之高效)	(102)
九	用数字形象挂钩法记忆 300 位圆周率数字的方法 (能达到快速倒顺背诵和随点随背之高效)	(107)
十	数字形象挂钩法的优越性	(117)
十一	数字形象挂钩法具有高效的原因	(119)

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	(122)
二	最基本的数序谐音挂钩	(123)
三	数序谐音挂钩法的运用	(130)

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	(141)
二	连锁式奇象记忆法的运用	(142)
三	连锁式奇象记忆法的特点分析	(149)

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	(152)
二	数序形象谐音连锁结合法的运用	(153)

第九章 物体部件有序分解奇象挂钩法

一	什么是物体部件有序分解奇象挂钩法	(164)
二	物体部件有序分解奇象挂钩的编制规则	(164)
三	物体部件有序分解奇象挂钩法的运用	(169)

第十章 熟语挂钩奇象记忆法

一	什么是熟语挂钩奇象记忆法	(173)
---	--------------------	-------

二	熟语挂钩奇象记忆法的运用	(175)
三	熟语挂钩奇象记忆法的特点	(179)
第十一章 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	(182)
二	逻辑理解与多层次奇象结合法的运用	(182)
第十二章 场所物件数字形象挂钩法		
(对国内外场所编码法的改进)		
一	什么是场所物件数字形象挂钩法	(192)
二	场所物件数字形象挂钩的编制	(193)
三	场所物件数字形象挂钩法的运用	(196)
第十三章 生活与学习中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)	(199)
二	定位提醒奇象联想记忆(运用于生活中的方法之二)	(200)
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)	(201)
四	机动谐音奇象联想记忆(高效记忆号码、数字的实用方法)	(209)
五	汉语生字特效记忆(比背诵字典省时省力的高效记字法)	(211)
六	字头歌诀奇象记忆(促进高效记忆歌诀的方法)	(213)
第十四章 字母符号奇象转换法		
一	什么是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)	(217)
二	英文字母的符号奇象转换	(218)
三	字母符号奇象转换法的运用	(220)
第十五章 英语奇象高效记忆		
(记忆英语单词和前后缀事半功倍的方法)		
一	奇象联想与英语记忆	(227)
二	英文字母谐音奇象转换	(230)

三	运用一对一奇幻联想记忆英语单词	(232)
四	数字形象挂钩与连锁结合记忆英语基本词	(234)
五	用数字谐音挂钩记 33 个英语常用前缀	(238)
六	用物体部件有序分解奇象挂钩与连锁结合记 54 个英语常用后缀	(240)
七	用连锁法记忆 30 个不规则动词	(244)

第十六章 奇象记忆的实验研究

一	在大学生中进行的奇象记忆实验	(248)
二	用艾宾浩斯自我实验法进行的奇象记忆实验 (世界上实验时间最长的记忆实验)	(253)
三	在中学生中进行的奇象记忆实验	(260)
四	在中学进修教师中进行的奇象记忆实验	(263)
五	在小学生中进行的奇象记忆实验	(265)
六	奇象记忆实验提出的问题 (对艾宾浩斯保持曲线的内涵予以界定,对布鲁纳“记忆首要问题说”质疑)	(268)

第十七章 奇象记忆与最佳记忆在中学英语学习中的运用

一	英语单词分解中的奇象记忆	(272)
二	英语单词的连锁式奇象记忆	(275)
三	英语单词比较中的奇象记忆	(278)
四	英语中的趣味记忆与奇象记忆	(295)
五	英语中的歌诀记忆与奇象记忆	(297)

第十八章 奇象记忆与最佳记忆在中学语文学习中的运用

一	汉字知识的记忆	(301)
二	词语知识的记忆	(302)
三	语法知识的记忆	(303)
四	修辞知识的记忆	(306)
五	文体知识的记忆	(308)

六	作家作品知识的记忆	(311)
七	文言文语法知识的记忆	(317)
八	用概括法记忆课文内容	(319)

第十九章 奇象记忆与最佳记忆在中学数学学习中的运用

一	歌诀记忆	(321)
二	理解记忆	(328)
三	比较记忆	(332)
四	特征记忆	(338)
五	概括记忆	(339)

第二十章 奇象记忆与最佳记忆在中学物理学习中的运用

一	歌诀记忆	(342)
二	联想、谐音、类比记忆	(346)
三	理解记忆	(350)
四	图示网络记忆	(353)

第二十一章 奇象记忆与最佳记忆在中学化学学习中的运用

一	韵语歌诀记忆	(355)
二	联想记忆	(357)
三	简缩提要记忆	(363)
四	理解和推导记忆	(368)

附录一	国内外的奇象记忆研究	(374)
附录二	北京师范大学专家评介	(381)
附录三	中国科学院心理研究所专家鉴定意见	(382)
附录四	中国科学院心理研究所专家推广证明	(384)
附录五	王洪礼教授奇象记忆研究的历程及在国内外的影响	(385)
	参考文献	(388)

第一章

什么是奇象记忆

一 奇象记忆能使人产生惊人的快速记忆能力

这是在 20 世纪 80 年代做的一个奇象记忆的实验。1989 年 10 月,贵州省遵义市文化小学五年级小学生向清,在本书作者指导下,用下午放学回家后的时间,三次认真学习奇象记忆方法中的“数序形象挂钩法”,每次学习一个半小时,就能对初中生感到很难记牢的化学元素周期表中的 1—105 位化学元素名称,倒顺背诵和随点随背,并于 1989 年 10 月 14 日下午,在遵义地区师范学校一千多人的大会上,快速倒顺背诵和随点随背 1—105 位化学元素名称,获得听众阵阵热烈的掌声。

各种惊人的快速记忆表演在国外有,在国内也有。这种记忆表演的现场是:记忆表演者能面对大庭广众,准确无误地快速背诵出几百位甚至成千上万位圆周率数字,或者很快就能记住观众当场任意提出的几十条词语、人名、地名、句子、英语单词等难以记住的材料。有人说,这是记忆天资很高,表演者具有过目不忘的超群记忆本领。其实不然,能表现出这种惊人的快速记忆能力的人,主要得益于他们掌握了一套或一系列快速高效的奇象记忆方法和技巧,并能得心应手地熟练运用。

1988 年 10 月,在贵州省茅台酒厂的子弟中学会议室里,讲台

上坐着讲授奇象记忆的研究者。他已讲了一小时快速高效记忆的理论知识,现在他要以实践来回答在场的各位中学老师和学生。他拿出4份信笺纸,每份两张,要求中学生们背着他在纸上写下他们任意想到的文字材料,每份纸上写10条,共写40条,写好后由该校蒋校长收齐交给他,他准备当场快速记住这些材料。他开始了,由校长用秒表计时,以检验他需要记多少时间。中学生们要检验这位记忆研究者,写了如下40条材料:

1. 峨眉山
2. 亡羊补牢
3. 十四四十四
4. 一两漆而不是一两七
5. 奥斯曼土耳其
6. 赫拉特
7. 春催桃李
8. 被缚的普罗米修斯
9. 烛光秋夜紫罗兰
10. I'm a student in senior one.
11. 雷克雅未克
12. 仪仗队军歌雅克西
13. 三国志陈寿斯德哥尔摩
14. 奥运会夺魁刘易斯
15. 中国女排孙晋芳
16. 杜卡斯基与布什
17. 法兰古克老人“夜拜五”
18. “星球大战”美防空
19. “华沙条约”苏称霸