

低分只因忘性大  
掌握规律好记忆

成功学习技巧

# 遗忘与 快速记忆

白王

宇鹏

主编

献给你快速记忆的技巧



黑龙江教育出版社

YIWANGYUKUAI SUJIYI

遗忘与



CHENGGONG  
XUEXIJIQIAO

成功学习技巧

快速记忆

——献给你快速记忆的技巧

● 白宇王鹏 主编  
丁楠白宇 编著  
黑龙江教育出版社



CHENGGONGXUEXIJIQIAO

图书在版编目(CIP)数据

成功学习技巧 / 张朝霞编著. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2004.4

ISBN 7-5316-4224-7

I. 成... II. 张... III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038246 号

成功学习技巧  
ChenggongXuexiJiqiao

白宇 王鹏 主编

责任编辑: 周庆翔

封面设计: 安璐

责任校对: 李予鹤

---

黑龙江教育出版社出版(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

黑龙江省文化印刷厂印刷·黑龙江教育出版社发行

开本 850×1194 1/32·印张 52 ·字数 1080 千

2004 年 5 月第 1 版·2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1-3000

---

ISBN 7-5316-4224-7/G·3187 定价: 10.00 元(共 8 册)

# 前 言

——适用的才是最好的

(代序)

增一分则长，减一分则短，恰如其分地运用，才为最佳。面对琳琅满目的学习技巧、方法的图书，给本来需要减负的学生又增加了负担。目前需要的是针对每一个不同年级、不同学科、不同性格的学生，恰当地选择适用的学习技巧、方法。我们坦言：没有最好的学习技法，只有最适用的学习技法。

教育科研专家的最新成果表明，学生的学习技巧受着知识的局限，更受到自身生理、心理、思维等多方面因素的制约。我们请心理指导专家根据学生的不同年龄、不同性格和学习的不同学科，准确地作了“处方”。

我们的目的非常明确也非常简单，就是要科学轻松地

调试,让学生在题海里革命一次,运用技巧的杠杆,把学生从重负中真正解放出来。

我们在此敬告家长:您的孩子不笨,论天资与优等生也区别不大,关键是要选择适合您孩子的学习技法;我在此警告学生:您的成绩不该落后,关键要掌握提高智商的素质训练方法;我们在此提醒教师:没有学不好的学生,只有不会学的学生。

在寒窗苦读、偏科、低能、惧考、遗忘、教条、厌学的另一面,还有一番洞天。本套成功学习技巧丛书向你提供了简便、快捷的实用指南。

准备好了么?我们时刻准备着!

选择好了么?我们永远接受着!

编者著

二〇〇四年一月

# 目录 MULU

基础训练的技法		
	发掘潜能法	22
	增强兴趣法	23
	打好基础法	25
	良好睡眠记忆法	26
	增强营养记忆法	28
	体质感官记忆法	28
	性别差异法	29
	两性差异因素法	30
	饮食习惯法	31
	有益身心法	32
	遗忘法	33
	智能素质条件法	34
	自学能力条件法	35
	操作能力条件法	36
	表达能力条件法	36
	知识水平条件法	37
	信心意志条件法	37
	情绪情感条件法	38
	识记材料条件法	39
	目标压力条件法	40
	兴趣条件法	41
	颜色条件法	41
	乐音条件法	42
	交谈条件法	43
	工具条件法	44
	15大要素法	45
	主体规律法	46
	客体规律法	46
1	记忆概念法	
1	记忆作用法	
2	基本原理法	
3	记忆过程法	
4	识记过程法	
5	保持过程法	
6	抽象记忆法	
7	形象记忆法	
8	情绪记忆法	
9	动作记忆法	
9	回忆过程法	
10	记忆品质法	
11	瞬时记忆法	
12	短时记忆法	
13	长时记忆法	
14	永久记忆法	
15	视觉记忆法	
16	听觉记忆法	
16	嗅觉记忆法	
17	味觉记忆法	
17	触觉记忆法	
18	混合记忆法	
19	紊乱分类法	
20	有意记忆法	
20	无意记忆法	
21	有意无意协同法	



# 目录 MULU

107	接触实物法	缩略记忆法	138
108	节奏记忆法	索引记忆法	140
109	紧张记忆法	特征记忆法	141
110	精确记忆法	成核记忆法	144
111	目标记忆法	定位记忆法	145
112	卡片记忆法	提纲记忆法	146
114	排序记忆法	天幕记忆法	149
115	目录记忆法	条理记忆法	150
116	卡扎记忆法	荒唐记忆法	150
118	器官记忆法	讨论记忆法	151
119	朗读记忆法	图表记忆法	152
120	敲敲脑袋记忆法	时间记忆法	153
121	理解记忆法	推测记忆法	154
123	连接记忆法	网络记忆法	155
124	联珠记忆法	压缩记忆法	156
125	灵活记忆法	系统记忆法	156
125	灵活思考法	谐音记忆法	158
126	录音记忆法	交替记忆法	160
127	巧用指拳法	核对记忆法	161
128	亲切记忆法	兴趣促成法	162
129	情境记忆法	整体记忆法	163
131	逆向记忆法	形象记忆法	163
132	群体激励法	专注记忆法	164
133	人际关系法	形义认记法	165
134	三背记忆法	悬念记忆法	166
135	失眠记忆法	延长时间法	167
136	首次印象法	一本多用法	168
137	手指记忆法	意义替代法	169



# 目录 MULU

- |     |         |
|-----|---------|
| 170 | 意愿记忆法   |
| 171 | 音乐记忆法   |
| 172 | 愉快记忆法   |
| 173 | 运算记忆法   |
| 175 | 杂音记忆法   |
| 176 | 字头记忆法   |
| 177 | 字典记忆法   |
| 178 | 自测记忆法   |
| 180 | 带数记忆法   |
| 181 | 四环式记忆法  |
| 182 | 中心词记忆法  |
| 183 | 多通道记忆法  |
| 185 | “外语”记忆法 |
| 186 | 板块学习记忆法 |
| 187 | 尝试回忆记忆法 |
| 188 | 代用奇特联想法 |
| 189 | 定位联想原理法 |
| 190 | 寻异联想法   |
| 191 | 对比记忆联想法 |
| 195 | 复习深化记忆法 |
| 196 | 过度学习记忆法 |
| 197 | 记“七”记忆法 |
| 198 | 间隔交替记忆法 |
| 199 | 教学相长记忆法 |



## 基础训练的技法

### 记忆概念法

《辞海》中对记忆是这样定义的：“人脑对经验过的事物的识记、保持、再现或再认。”换言之，记忆是人们的经验的识记、保持和应用过程，是人脑对信息的选择、编码、储存和提取过程，是人脑对经历过的事物的反映，而这种反映是通过识记、保持、再现或再认等方式进行的。这种反映是一个复杂的心理过程，通过这种心理过程可以在人们头脑中不断地积累和保存个体经验。

[应用释读]：

适宜学科：文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年：小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

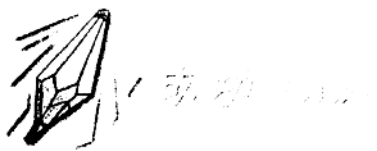
适宜学时：课前 (✓) 课间 (✓) 课后 (✓)

适合性格：开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

### 记忆作用法

记忆对于人类的生存与发展具有无可比拟的作用，没有了记忆，人类的生命也就毫无意义了。可以说，记忆是人类生存和发展的必须，也是人类认识能力的必需条件。实验表明：人的记忆对感知提供经验，没有了它，知觉就难于实现了。记忆是感知到思维的桥梁，是想像力驰骋的基地，没有它，就不能有人类的思维。正因为有了记忆，





人类才能在不断地认识和改造世界中积累经验，运用经验。也就是说，有了记忆，人们才能在以往反映的基础上进行当前的反映，从而保证了对外界的反映更全面、更深入，保证了人们心理活动的前后统一和连续不断，进而形成一个发展的过程。通过记忆，人们丰富了自己的知识，提高了自己的认识能力，也形成了各自的个性心理特征。同时，记忆也是人类学习知识和社会历史发展的必需。正是因为有了记忆，人类才能组成社会、组织生产、制造机器、革新技术和进行科学实验。否则，人类将永远处于愚昧状态，这是毋庸置疑的。可以说，记忆为人类历史的列车铺平了一条宽阔的道路。

[应用释读]:

适宜学科：文科(√) 理科(√)

适宜学年：小学(√) 初中(√) 高中(√) 大学(√)

适宜学时：课前(√) 课间(√) 课后(√)

适合性格：开朗活泼型(√) 严肃谨慎型(√)

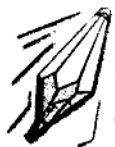
### 基本原理法

众所周知，人是用大脑记忆的；而人脑的潜力是开发不尽，用之不竭的，可以说人脑的结构和功能是迄今为止宇宙中的已知物体中最复杂的，它本身就像是一个宇宙，可以不断开发，永无止境。

重量不到1.5千克的人脑比任何一种人间已经有的机器都复杂很多。可以说人脑是我们之所以成为人，成为万物之灵的关键所在。大脑皮层是人类智力活动的物质载体，







持相当于胶卷密封存放的过程；回忆就相当于冲洗成片的过程。摄影时取景不佳，胶卷上保留的形象就不完整；曝光不好，胶卷就不能合理感光；胶卷密封不好，就冲洗不出清晰的照片。

[应用释读]：

适宜学科：文科（√）理科（√）

适宜学年：小学（√）初中（√）高中（√）大学（√）

适宜学时：课前（√）课间（√）课后（√）

适合性格：开朗活泼型（√）严肃谨慎型（√）

### 识记过程法

识记是保持和回忆的前提。记忆是从识记开始的，没有识记必将不存在记忆。那到底什么是识记呢？识记就是识别和记住事物的特点及其间的联系，从而积累知识经验的过程。它包括对外界信息进行反复地感知、思考、体验和操作。识记的方式方法往往能决定整个记忆过程的方式方法，从而决定记忆的质量。所以识记是记忆的前提和基础。

[应用释读]：

适宜学科：文科（√）理科（√）

适宜学年：小学（√）初中（√）高中（√）大学（√）

适宜学时：课前（√）课间（√）课后（√）

适合性格：开朗活泼型（√）严肃谨慎型（√）





## 保持过程法

保持是记忆的中间环节，没有保持就不可能有回忆。它是将识记的内容以一定的形式存储在大脑中的过程，是一个动态过程。在保持阶段，存储的知识经验，在数量和质量两

个方面都会发生变化。这是因为，保持对经验过的事物在头脑中进行巩固的过程，并不是机械的重复过程，而是对识记材料积极进行加工，进行系统化，概括化的掌握。

保持过程中有记忆量变现象和质变现象。19世纪末，德国的心理学家艾宾洛斯绘制出了一条著名的遗忘曲线，揭示了一条规律：保持知识经验的数量随着时间的迁移会逐渐减少。而且是，在识记之后的短时间内，保持量急剧下降，此后逐渐趋于平缓。后来英国心理学家巴拉德又发现了记忆回涨现象：即学习后相隔一段时间所测试到的保持量，比学习后立即测量到的保持量要高。记忆回涨现象在儿童和青少年时期较为普遍。

记忆保持中的记忆质变现象，是指保持中的记忆内容变得简略和概括，不重要的细节逐渐消失，有的保持内容则变得更为具体，或者更为夸张和突出。导致这种质变现象的原因是各人对知识经验的加工不同，组织知识经验的方式不同，原有的知识结构不同，使某些经验占了优势；或是由于受到有关新信息的影响不同，以及各人的兴趣、情绪任务等因素的影响。

[应用释读]：

适宜学科：文科(√) 理科(√)



适宜学年：小学（√） 初中（√） 高中（√） 大学（√）

适宜学时：课前（√） 课间（√） 课后（√）

适合性格：开朗活泼型（√） 严肃谨慎型（√）

## 抽象记忆法

所谓抽象记忆法，是以语词符号的形式，以思想、概念、规律、公式为内容的记忆方法。也被称为语词逻辑记忆法。它具有概括性、理解性和逻辑性等特点。它是人们保存知识经验的最经济和最简便的形式，是人类所特有的记忆。

在学校的学习活动中，大部分是书本知识、间接知识，不可能都用直接经验形象直观材料加以说明，只能靠语词的表达和逻辑思想作为记忆的内容。抽象记忆与其他记忆一样，都应理解为基础，如果脱离理解，单纯抽象记忆，那就成了死记硬背。所以，要在理解的基础上进行抽象记忆。

抽象记忆与人的抽象思维联系密切。随着人们抽象思维的培养和发展，人们头脑中的各种公式、概念等逐渐丰富，抽象记忆的能力越来越强。离开语言、概念等，不可能学习掌握各门科学知识。对于学生来说，由于知识经验不足，不了解许多抽象符号和逻辑材料的深远意义，因此会产生厌倦情绪。那么，怎样提高记忆效果呢？首先，要充分认识掌握有关概念、理论的意义，调动学习的内在动力和积极性；其次，要具有浓厚的兴趣和强烈的欲望；再次，要借助形象记忆法和其他记忆方法，最后，贵在坚持，要





坚持不懈。许多科学家之所以取得巨大的成就，是与他们对所从事专业的重要性认识充分、兴趣浓厚和善于运用记忆方法分不开的。

[应用释读]:

适宜学科: 文科 (✓) 理科 (✓)

适宜学年: 小学 (✓) 初中 (✓) 高中 (✓) 大学 (✓)

适宜学时: 课前 (✓) 课间 (✓) 课后 (✓)

适合性格: 开朗活泼型 (✓) 严肃谨慎型 (✓)

### 形象记忆法

形象的东西易于记忆。这是因为，形象的记忆符合人们认识客观事物的规律，人们对客观事物认识是从感知开始的，没有感知，人们便不能认识客观事物，获得知识。感知是人类一切知识的基础和源泉。

形象记忆占重要地位的是表象。所谓表象就是指人们头脑中所保持的关于客观事物的映像。形象记忆法就是利用事物形象或头脑中的表象进行记忆的方法。形象记忆法建立在形象联想的基础上，也就是说，使要记的物品在脑子里形成清晰的形象，一般来说，形象的显著特点是直观、稳定、鲜明和有整体感及概括性，它能给人深刻的印象。通过联想还可能产生跳跃式的想像。研究表明，直观形象的材料比枯燥抽象的材料容易记得多。

形象记忆的实质是不仅要把具体的记忆材料形象化，而且还要把现象的难记的材料形象化，以增强记忆效果。所以把具体的文字形象化，如面包、桌子、洗发水等，都





可以把它们想像得生动、离奇，另外对一些抽象的概念，我们就要“无中生有”，尽量使其与实际的具体事物有联系，以形象事物代替。

在运用形象记忆法时，平时应多观察各类事物，在头脑中积累丰富的一表象，为形象记忆打下良好的基础。另外，在运用图表模型表达事物时，要自己动手制作，印象深刻。

[应用释读]：

适宜学科：文科（√）理科（√）

适宜学年：小学（√）初中（√）高中（√）大学（√）

适宜学时：课前（√）课间（√）课后（√）

适合性格：开朗活泼型（√）严肃谨慎型（√）

### 情绪记忆法

情绪是指客观事物是否符合个人的需要而产生的态度体验。有的时候，当我们忆起当初接到录取通知书时，会面露喜色甚至会手舞足蹈，而当我们听说亲友染病就会感到很痛心难过。这就是一种情绪或者说情感的外在流露。情感是深刻的、自发的、情不自禁的。而且，情绪波动大时经历的事情往往不易忘却，会非常牢固的保持在脑海中。这种记忆就是情绪记忆。一般演员记台词时，就善于回忆曾经体验过的相关情感，采用的就是情绪记忆。

[应用释读]：

适宜学科：文科（√）理科（√）

适宜学年：小学（√）初中（√）高中（√）大学（√）

