

TSINGHUA UNIVERSITY AND PEKING UNIVERSITY
The Most Efficient Memory Method

清华北大状元

告诉你的88个最高效记忆方法

谭兴茂 / 编著

高效地听课 + 牢固地记忆 + 优秀的学习习惯 = 每个孩子都有机会上清华北大

学习能力不是与生俱来的，
成功的**学习经验和技巧**可以后天习得

掌握了高效的**记忆方法**，
就等于拥有了牢固掌握知识点的**利器**

不管文科理科，要想上清华、考北大，
必须有好的**记忆方法**。

清华学子现身说法，北大学霸悉心总结

**一线教研专家告诉你久经考验的高考
状元记忆秘笈**

TSINGHUA UNIVERSITY AND PEKING UNIVERSITY
The Most Efficient Memory Method

清华北大状元

告诉你的88个最高效记忆方法

谭兴茂 / 编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

清华北大状元告诉你的88个最高效记忆方法 / 谭兴茂编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5682 - 0620 - 4

I. ①清… II. ①谭… III. ①高中生 - 记忆术 IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第101601号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1 / 16

印 张 / 15

字 数 / 195千字

版 次 / 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

序

提高成绩，90%靠记忆

古今中外，在社会各个领域有杰出成就的人，大都具有超强的记忆力。有调查统计显示，在100位科学家中，记忆力较差的仅1位；在100位演说家中，记忆力较差的仅3位；在100位商贾巨富中，记忆力较差的仅4位；在100位优等生中，记忆力较差的仅有6位。由此可见，良好的记忆力是一个人获取成就、走向成功的关键。

法国伟人拿破仑记忆力超群，他能记住其见过的每一个士兵的面孔和姓名，还能记住每一门大炮所在的位置。他曾经说过：“没有记忆的脑袋，等于没有警卫的要塞。”他还说过一句经典名言：“在我的字典里，没有‘不可能’三个字。”他每天的睡眠时间只有3个小时，可以说，他记忆力超群是其不懈努力的结果。

苏联的尤里·亚历山德罗维奇，扫一眼黑板，就能看出人们用粉笔画的杂乱无章、相互交切的近百个圆圈的准确数目。当他去往陌生的城市，只要在街上走一次，就能把那里的交通线路、十字路口以及路边的商场、剧院、酒店等名称准确记住。他用两个小时就能把一本有着一千多家用户电话的电话号码簿背下来。

英国哲学家米尔10岁前已经掌握了多门语言；德国学者修里曼在孩提时代就能背诵霍梅罗斯的长篇大论；盲人学者高保已一可以把十几册大字典里的知识完全背下来，并且还能背诵很多棋谱……



英国哲学家培根说：“一切知识不过是记忆，记忆是一切智力活动的基础。”所谓记忆，就是识记与回忆。例如，你记住一个英语单词“here”，并在考试的时候对“here”进行回忆或再认，这个过程就是记忆。

有些学生可以快速、大量、准确地记忆知识，老师讲的重点内容，书本上的公式、定理等，他们都能熟记于心，考试的时候自然会应用自如，这样学习成绩自然会好。相反，有些学生记忆力差，记得慢、忘得快，该记的知识记不住，这样学习就会没有效率可言，他们自己也会觉得疲惫、痛苦，慢慢地也会对学习失去信心。

对中学生来说，每天要面对那么多学科，学习的关键一环就是记忆。古希腊的思想家亚里士多德曾经说过：“记忆为智慧之母。”中学生需要通过记忆来理解知识、消化知识、再现知识、运用知识，没有记忆就没有学习，没有记忆，再聪明的学生也难以取得好成绩。因为任何学习能力都建立在记忆的基础之上，学习成绩的好坏90%靠记忆。文科生需要记忆，理科生同样需要记忆。

有记忆就有遗忘，经常有学生说：“我的记性太差了，昨天记住的，今天就忘了，怎么办呢？怎样才能记住不忘呢？”遗忘是记忆敌人，是学习路上的“拦路虎”。记忆的过程，就是与遗忘做斗争的过程。

其实，人的大脑并没有“记性差”这一说，记性差也许有先天的原因，但主要原因往往是没有掌握科学的记忆方法。记忆方法不对，记忆天赋再好，往往也会事倍功半。而记忆天赋稍差一点，但懂得运用科学的记忆方法的人，往往可以取得事半功倍的记忆效果。

古人云：“工欲善其事，必先利其器。”对学习来说，这个“器”就是记忆，只有把大量的知识装进大脑，才能在考场上奋笔疾书，对答如流；对于记忆来说，这个“器”就是记忆的方法，只有掌握了科学的记忆方法，才能记得多、记得久、记得轻松、记得快乐，这种快乐的感受是死记硬背者绝对体会不到的。所以，赶快远离死记硬背吧！

借用《劝学》中的一句话：“君子性非异也，善假于物也。”意思是，品德高尚的人，并非都有非凡的才能，只是善于利用外物罢了。高考状元们也并非都是聪明者，只不过他们善于摸索、研究适合自己的记忆方法罢了。

同样，你也可以借用他们的学习方法。从这一刻起，你就可以从本书中吸取北大清华状元的高效记忆方法，借鉴他们在学习上的经验和秘诀，以提高自己的记忆效率，提高自己的学习成绩，打好中考和高考的“攻坚战”。

第一章 向自己要记忆：认识记忆力，身心做准备

衡量记忆力好坏的标准 \ 2

了解自己的记忆类型 \ 4

认清记忆的遗忘规律 \ 6

挖掘你的记忆潜能 \ 8

记忆 \neq 死记硬背，记忆要有诀窍 \ 12

保证睡眠，劳逸结合好记忆 \ 14

第二章 向课堂要记忆：学得好还须记得牢

目标记忆法：听什么、记什么，目标要明确 \ 18

追随记忆法：紧跟老师的思路，不让知识成漏网之鱼 \ 21

多感官记忆法：调动全身感官记忆课堂知识 \ 24

提问记忆法：要敢于“打破砂锅” \ 27

答题记忆法：积极回答问题，寻求最深的记忆 \ 29

笔记记忆法：好记性不如烂笔头，“抄写员” \neq 高效率 \ 32

笔记整理法：发挥笔记记忆的最大功能 \ 35

第三章 向最佳时段要记忆：找准记忆的黄金时间段

高潮记忆法：抓住大脑一天中的四个记忆高潮 \ 40



- 即时记忆法：充分利用课后的黄金两分钟 \ 42
- 零散时间记忆法：积少成多，不断强化记忆 \ 44
- 睡前醒后记忆法：睡前醒后是记忆的好时机 \ 47
- 限时记忆法：设定时间，强迫记忆 \ 49
- 考前强记法：让临阵磨枪更有效果 \ 51

第四章 向预习要记忆：笨鸟先飞，抢先记忆

- 每日预习法：读书三遍+一次总结 \ 56
- 阶段预习法：定期预习所学的章节内容 \ 59
- 学期预习法：学期末尾全面预习课本知识 \ 61
- 符号圈点法：圈圈点点，记下重点 \ 63
- 扫除障碍法：独立思考，尽可能扫清障碍 \ 65
- 问题引导法：找出疑难问题，引导课堂听讲 \ 66

第五章 向复习要记忆：把所学知识化为己有

- 回忆记忆法：把所学知识在头脑中“过电影” \ 70
- 强化记忆法：重复记忆直到过目不忘 \ 72
- 过度记忆法：在刚记住时再多记几遍 \ 74
- 计划记忆法：记忆要有大致的计划 \ 76
- 头尾记忆法：一头一尾最关键 \ 79
- 重点记忆法：复习切忌不分主次、轻重 \ 81
- 试卷记忆法：学习的精华都在试卷里 \ 83
- 赋予意义记忆法：有意义的事物最易记 \ 85

第六章 向习题要记忆：熟能生巧，巧能熟记

- 练习记忆法：做题是最好的记忆法 \ 90
- 精选精做法：避免“题海”的最佳策略 \ 93

- 难易结合法：搭配好难易题目 \ 96
- 荤素搭配法：合理安排习题的内容 \ 98
- 自测做题法：自己给自己出题做 \ 100
- 讨论记忆法：与同学讨论习题 \ 102
- 同步练习法：选一本教辅书足够 \ 104
- 巧用“错题集”，提高练习的有效性 \ 107

第七章 语文记忆方法：语文记忆重在多阅读

- 积累记忆法：点滴积累，厚积薄发 \ 112
- 阅读记忆法：“读”是学习语文的关键 \ 114
- 五步记忆法：力求精细的“五遍读书法” \ 117
- 字词提示法：记住关键词，提示回忆 \ 119
- “吃甘蔗”记忆法：化零为整，化大为小 \ 121
- “压缩饼干”法：牢记作文素材用处大 \ 124
- 日记练习法：用写日记的方式练习作文 \ 127

第八章 数学记忆方法：数学记忆关键在理解

- 课本研究法：数学学习重在吃透书本 \ 132
- 理解记忆法：在理解的基础上记忆 \ 134
- 例题记忆法：熟记每个例题的演变 \ 136
- 口诀记忆法：用有趣的口诀记忆数学 \ 139
- 规律记忆法：找出知识之间的规律 \ 141
- 专题专练法：逐一攻克各大专题 \ 144
- 答题练习法：答题时先求快，再求准 \ 146

第九章 英语记忆方法：英语记忆要听说结合

- 首字母记忆法：利用首字母记忆单词 \ 150



- 合成记忆法：拆解单词，合成记忆 \ 151
- 形象记忆法：拟人形象，趣味想象 \ 153
- 大声朗读法：疯狂英语，疯狂朗读 \ 155
- 睡眠记忆法：在睡觉的时候听英语 \ 157
- 卡片记忆法：随身携带，随时记忆 \ 159
- 翻查词典法：翻翻词典，加强理解 \ 162
- 逆向学习法：让英语学习充满乐趣 \ 164
- 拼凑作文法：用经典句子拼凑作文 \ 166

第十章 “理化生”记忆方法：驾驭理科“三驾马车”

- 自学激励法：通过自学培养学习兴趣 \ 170
- 追根溯源法：在分析的基础上学习 \ 172
- 模块学习法：简化物理学习的难度 \ 175
- 实验记忆法：在动手操作中强化记忆 \ 177
- 零存整取法：化学离不开零碎的记忆 \ 180
- 概括记忆法：减轻零碎知识的记忆负担 \ 182
- 对比总结法：在对比中总结知识的异同 \ 184
- 图表连接法：用图表展示物质间的联系 \ 188
- 细致观察法：在观察中加深记忆 \ 190
- 常识积累法：多渠道积累生物常识 \ 192
- 逻辑推理法：用推理的方式记忆 \ 194
- 好题整理法：课堂课外双管齐下 \ 196

第十一章 “政史地”记忆方法：学好文综三门要课

- 把书读乱法：将书本知识烂记于心 \ 200
- 目录记忆法：从整体上把握课本内容 \ 202
- 点到为止法：政治答题关键是答到点上 \ 204

- 时事联系法：结合时事，活学活用 \ 206
- 谐音记忆法：记忆历史知识的最佳办法 \ 209
- 时间串联法：按时间顺序串联历史知识 \ 212
- 分类整合法：将知识点归类记忆 \ 215
- 网络构建法：构建网络框架，条理清晰记得牢 \ 217
- 以图为纲法：巧用地图记牢地理知识 \ 220
- 联想记忆法：用联想法巧记杂乱知识 \ 222
- 活用原理法：抓原理+重理解+巧答题 \ 225
- 归纳记忆法：用归纳的方法统筹知识 \ 227



第一章 向自己要记忆：认识记忆力，身心做准备

要想学习成绩好，提高记忆力很重要。如果你的记忆力不好，首先就要从自身找原因：是真的脑子笨、记性差，是不清楚自己的记忆类型，没找到适合自己的记忆方法，还是身体条件欠缺，导致满足不了大脑的记忆压力？这些问题是你在认识记忆力、提高记忆力之前应该搞清楚的。



▣ 衡量记忆力好坏的标准

也许你很羡慕班里的同学，觉得他们记忆力超好，甚至有过目不忘的本领。为此，你还曾自卑过，觉得自己不如人。其实，你完全不用自卑，因为记得牢、记得快不是记忆力好坏的唯一标准。

心理学家认为，一种好的记忆力有这样几个标准，你不妨对照自己，看看自己是否具备，看看自己差在哪方面，强在哪方面。

■ 敏捷性。

“敏捷性”这一点很好理解，就是记忆速度的快慢，指在单位时间内能够记住的知识量，或者说记住一定知识量所需要的时间。著名的桥梁学家茅以升的记忆敏捷性超强，小时候他看爷爷抄古文《东都赋》，当爷爷把文章抄完时，他已经能背出来了。如果你想检验自己记忆的敏捷性，可以看看背诵一篇文章需要多长时间，也可以看看单位时间内可以记住多少知识。

举个很简单的例子，你可以在纸上写出一些词语：书本、大海、钢笔、飞鸟、红旗、学生、太阳灯，用心看一遍之后，再复述这些词语，复述的词语越多，说明你的记忆敏捷性越好。做这个游戏的时候，最好和两三个同学一起，看看别人的记忆敏捷性如何，与他们进行对比便于看到差距。

■ 持久性。

所谓持久性，指的是记住的事物所保持的时间长短。东汉末年杰出的女诗人蔡文姬的记忆持久性很强，她能凭借回忆想出400多篇珍贵的古

代文献。不同的人，对待不同的事物，记忆的持久性是不同的。比如，对自己感兴趣的东西，可以记忆很久，而对自己不感兴趣的东西，则容易遗忘。

■ 正确性。

记忆力再好，时间久了，也难免会出现记忆误差。记忆的正确性，指的就是这个误差率。一般来说，只要记忆的误差不大，与原来记忆的内容大致相当即可。但如果记忆的误差太多，不仅会使记忆的东西失去价值，还往往会误导人。

■ 备用性。

记忆的备用性也叫运用性、利用性，即一个人对于所记忆的知识的运用程度。人的大脑就像一个仓库，记忆的备用性要求我们善于对仓库里储存的东西合理、自如地提取。我见过不少记忆力很好的学生，老师要求背诵的知识点、单词、短语、公式等，他们可以倒背如流，可是在考试中，他们却很容易在这些知识上丢分，归根究底，就是欠缺了运用所记忆的知识的能力。

记忆是为了什么呢？说到底，是为了学以致用。记忆是服务于学习和解题的，记忆的目的不在于挑战自己的记忆极限，而是为了帮你在考试中解题得分，以及解决你日常生活中的问题。所以，会记是一方面，善于学以致用是更重要的一方面。如果你的记忆力不太好，但你的理解力很强，对所记的知识你都能理解到位，而且会运用，那么你一样可以轻松地应对考试难题。

对于语文来说，记忆诗词和文段的关键在于理解其构架和文笔，这样写作的时候才能借鉴；以数学、物理、化学等理科科目来说，记忆公式是为了计算解题，重点在于理解它们的含义和来龙去脉，以便灵活地运用；对于英语科目来说，重点在于加深对单词、语法和句子结构的理解；对于



历史、政治等科目来说，重点在于记住历史事件的脉络和政治理论的逻辑结构，以便在分析问题时用得上，至于具体的表述，没必要记得一字不差。所以，有意义的知识才去记，没意义的东西没必要去记，以免加重大脑的负担。

总而言之，记忆力好坏的衡量标准是多方面的，其中尤以记忆的备用性最为重要，同时不应忽略其他几方面。因为，记忆的最终目的是运用，为了考试，为了解决实际问题。这才是我们学习的终极目的。

➤ 了解自己的记忆类型

著名的网球运动员皮特·桑普拉斯一生拥有数不清的网球赛冠军头衔，然而他却多次在法国公开赛上败北，原因是他不适应那里的场地。这就是人的适应性。在记忆方面，人的适应性也有所不同，有的人善于用眼睛看，有的人善于用耳朵听，有的人善于记忆动作，这就决定了每个人要找到适合自己的记忆类型，用自己擅长的方式去记忆，只有这样，方能收到事半功倍的效果。

有些学生之所以在记忆方面屡次碰壁，记了又忘，忘了又记，把自己弄得身心疲惫、灰心丧气，最后甚至怀疑自己的能力，往往是因为不了解自己的记忆类型，选择了错误的记忆方式。这就如同让乔丹踢足球，让姚明跑百米，不但表现不好，还会让人失去自信与热情，而这正是最让人惋惜的。

一般来说，记忆的类型大体上有以下四种：

■ 视觉型。

不知你是否发现，有些人很容易记住看过的书籍和资料，他们在阅

读一本书的时候，喜欢默读，这种记忆属于视觉型。画家、美术工作者多半属于这种记忆类型，比如，漫画家在画漫画的时候，根本不需要借助外物，而是全凭以往的记忆和想象来作画。

如果你喜欢默读，并发现默读的记忆效果不错；如果你在回忆某个知识点时，首先浮现于脑海的是这个知识点在书本的什么位置，是什么字体；如果你第一次去某个环境，回来后能够马上想起这个环境里的各种布局，闭上眼睛就能想到什么东西在什么地方，那么就可大致判断出你的视觉记忆能力较好。

在视觉记忆类型中，有的人对形状印象较深，有的人对颜色印象较深。你对什么印象较深呢？为了便于更好地记忆知识，你一定要了解自己的喜好。假如你对形状印象较深，不妨将知识点用各种图形来标记，画方块、打圈圈、列图标等，都可以让你更深刻地记忆；假如你对颜色印象较深，不妨将重点知识用你喜欢的颜色标出来，这样可以加深你的印象。

■ 听觉型。

有些人习惯于听，对听过的东西记忆深刻，这种记忆属于听觉型。比如，音乐工作者的听觉能力很强，他们对节奏感、旋律感强的内容很敏感。众所周知，贝多芬在眼睛失明后，主要靠听觉记忆来创作音乐；莫扎特听了一遍神秘不外传的大合唱，就能默记在心。有些学生英语不好，却能记住英文歌词和英文歌的节奏，因为他们听英文歌听得多。所以，在学习英语时应多听——听磁带、听录音，便于记牢。

要想判断你的记忆是否属于听觉型，最简单的办法是留心自己对听到的东西是否印象深刻。如果你大声朗读更容易记牢知识，那就说明你的听觉记忆能力更好些。如果你的记忆属于听觉型，那么你在记忆的时候应多进行大声朗读，刺激自己的听觉系统，以便记牢所读的知识。你还可以将所读的内容录下来，每天睡觉之前听，这样同样可以刺激你的听觉系统，便于更好地记忆。



■ 运动型。

有些记忆类型既不属于听觉型，也不属于视觉性，而是通过动作来记忆，这种记忆叫运动型。比如，体育健将、拳击手、篮球运动员等，他们在记忆时喜欢用手比画动作，这样更容易记住。这种记忆类型的特点在于，通过整个身体运动器官的运动来记忆，一旦记住，就很难忘掉。

如果你的记忆属于运动型，你也有办法加以发挥。比如，在朗读或阅读的时候，准备一个本子和一支笔，一边朗读，一边在本子上写，通过手上写的动作来强化记忆深度。

■ 混合型。

一般来说，很少有人只属于某一种单纯的记忆类型，大多数人属于综合型或混合型。即便如此，每个人的记忆特点中，总有某一记忆类型比较突出。因此，在学习时，要找到自己最擅长的记忆方式。同时，结合其他记忆方式，多管齐下，争取记牢。假如你的记忆属于视觉型，在记忆的时候就不要只用眼睛看，还可以用嘴读，用耳朵听，用手写，以构成立体的、多维的印象。

▣ 认清记忆的遗忘规律

相信每位同学都有记住又忘、忘了又记、记了再忘的经历，特别是一些当时并不在意的知识或事情，转身之后你可能忘得一干二净。那么，为什么记住了还会忘记呢？记忆与遗忘之间有没有规律呢？能不能找到一种多快好省的记忆方法呢？

其实，多快好省的记忆方法最简单，也最难，那就是赶在遗忘之前记