

MAGICAL



红魔学习王



[主編: 周藝文]

我的 超级记忆法

【新追求/新发现/新思维/新方法】

—— 本书适用于 ——

★★★★★

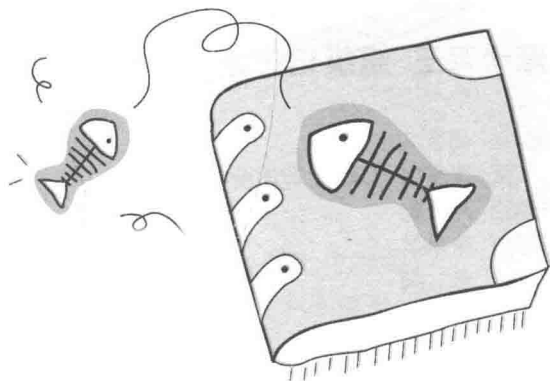
所有中学生及大脑永远沸腾的 supermen

国防科技大学出版社

MAGICAL



[主编:周艺文]



我的 超级记忆法

红魔学习王

【编著 李宗福、王劲松、欧阳莹、李军求】

国防科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级记忆法 / 李宗福等编著. —长沙: 国防科技大学出版社, 2004 年 1 月

ISBN 978-7-81024-920-1

I. 超... II. 李... III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 109989 号

红魔学习王·超级记忆法

总策划: 周艺文

编著: 李宗福 王劲松 欧阳莹 李军求

责任编辑: 卢天颢

责任校对: 张琳灵

装帧设计: 陈 筠

版式编排: 邹志强

全案策划: 湖南华文俚制传媒有限公司

电话: (0731)2801359 邮政编码: 410001

E-mail: zhouyiwen@vip.163.com

出版发行: 国防科技大学出版社

电话: (0731)4572640 邮政编码: 410073

E-mail: gfkdcbs@public.cs.hn.cn

经 销: 新华书店

湖南华文俚制传媒有限公司

电话: (0731)5583263 8649042

印 装: 长沙鸿发印务实业有限公司

电话: (0731)2348511

开 本: 680×900 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 3 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81024-920-1/B·2

定 价: 22.80 元

《红魔学习王》丛书编委会

主 编 周艺文

副主编 李宗福 (武汉大学教授, 博士生导师)
李作华 (国防科技大学附中高级教师)
萧正阳 (湖南师范大学附中高级教师)
蒋红田 (长沙市第一中学高级教师)
刘红辉 (长郡中学高级教师)
朱颂秋 (雅礼中学高级教师)

编 委 王劲松 卢天颢 李宗福 李作华
刘红辉 朱颂秋 杨建华 夏正明
夏哲辉 胡湘藩 黄 韬 萧正阳
曾凯芳 蒋红田 廖中英 谭文淼

写给每一位家长



孩子是祖国的未来,孩子更是父母的希望。作为父母,作为家长,为了子女的学业,您操尽了心。是啊,谁不希望自己的孩子能像传说中的神童一样,稍一点拨,便能创造奇迹,扬名四海。然而,当您从理想的天空回到地面,您便会无奈地发现,自己的孩子怎么成绩一直不理想,无论自己怎样劝导、教育,都未见起色。这到底是怎么回事?做家长的又该怎么办呢?

其实,无数的事实也已说明:父母是孩子的第一任老师。有些家长以为孩子上中学了,自己便可以松一口气了,其实不然。中学生同样需要父母的悉心指导,尤其是引导孩子养成良好的学习习惯,更是孩子成功的关键因素。在孩子考试成绩不理想时,家长应该以理性与平等的心态,同孩子一起分析失败的原因,并找出努力的方向与克服的方法,同孩子一道前进。而在孩子成绩有所提高时,在必要的奖励与鼓励的同时,应及时提醒自己孩子与全班或全年级甚至全市、全省第一名的差距,进一步帮助孩子端正思想,改进学习方法,向更高的目标迈进。

在本丛书当中,我们不仅介绍了各科的学习方法,而且也有



综合学习方法的指导。因而,作为过来人的家长,尤其应该结合自己孩子的实际情况,根据他本人的兴趣与爱好,有针对性地讲解一些学习方法的益处及实施细则,从而让孩子能合理吸收的同时找到自己最理想的学习模式。

一位心理学家曾就家长的作用做过一项调查,结果发现,有三分之二以上的优等生的良好学习方法是在家长指导下完成的,而有一半以上的成绩不太理想的学生根本不知道什么科学学习方法,更不用提家长的认真指导了!由此可见,在指导孩子如何学习这一点上,家长们肩头的重担还不轻呢。

尊敬的家长,不知您是否已经对自己的孩子进行过正确学习方法的教育了呢?如果还没有付诸行动,请赶快拿起这套小小丛书吧。当有一天,您的孩子在每次考试后都以名列前茅的身份凯旋而归时,当您被邀请参加优秀学生的家长经验交流会时,当您的孩子终有一天被清华或北大等名牌大学录取时,请别忘了我们——这套小小丛书的功劳哟!





写给每一位同学



不能忘记,每一次考试前,面对一大叠复习资料流露出的迷茫与困惑;不能忘记,每一次考试后,暗暗对自己说:“下一次我要考得更好。”可同样的悲剧又在下一次重演。每当这个时候,你总会埋怨自己不争气,老是让父母伤心,让老师无奈,让同学瞧不起,于是,你渐渐对学习失去兴趣,失去信心……

不!不应是这样!你并不比别人笨。大发明家爱迪生说过:信心是成功的惟一桥梁,方法是信心的重要保障。显然,你还缺乏学习方法的系统训练,缺乏针对弱科、偏科的有效改善措施。只要你能认真地按照本套丛书的学习方法,因地制宜、因人而异地制定学习计划,用不了多久,你也会惊喜地发现:原来学习就这么简单!

许多同学都有这样的感触:为什么小学六年成绩一直遥遥领先于其他同学,一到中学便仿佛换了个人似的,自己拼尽了九牛二虎之力也难以进入优生之列,数学逻辑的难以把握,英语语法的捉摸不透,物理化学的高深莫测,都像一只只拦路虎横亘在你的面前,让你望洋兴叹,难以逾越。尤其是到了高中,高考升学的压力更是令人喘不过气来,弱科往往成了自己向理想的名牌大



学冲刺的最大障碍,而且越是成绩不好便越不想学。久而久之,名牌大学难以企及不说,就是一般的大学也令你徒唤奈何。

如果你是这种状态,那么本套丛书的出现正是时候。它可以让你走出痛苦的阴影,使你在短短几周内便初见成效,并迅速赶上成绩最好的同学;它也可以让你像阿里巴巴利用神秘口诀“芝麻开门”一样,打开知识宝库的大门。你的所有困难,所有困惑,所有痛苦,所有不如意的一切,都将在你的潜心治学、以科学方法治学中“谈笑间灰飞烟灭”,你心灵上的阴影也一定会消散殆尽,晴空万里的自得与金戈铁马的豪情让你在即将到来的考试面前信心百倍,游刃有余!

是的,仅仅是一枚小小的金钥匙,却让你重获自信,重新找到学习的快乐,它甚至会改变你的一生。

记住吧:方法创造奇迹,奇迹来自方法。方法是石,敲出星星之火;方法是火,点燃希望之灯;方法是灯,照亮中榜之路;方法是路,引你走向灿烂与辉煌!



Contents 目 录

第一章 成功从记忆开始

01	记忆,人类的智慧之源	3
02	优质记忆,迈向成功的阶梯	9
03	超级专家的超级记忆秘密	15

第三章 速记——将信息快速存入大脑

- 01 将信息储存在大脑『硬盘』里 58
- 02 像打开文件一样迅速提取记忆 64
- 03 开发四种智力的记忆术 69

第二章 联想——为你搭起记忆的桥梁

- 01 从西塞罗的演讲艺术出发 20
- 02 物象联想记忆法 24
- 03 训练联想的五大法宝 32
- 04 防止遗忘的联想法 41
- 05 测测你的联想力 49

第五章 拥有超级大脑的秘诀

01	如何开发大脑的记忆金矿	108
02	健脑食物与天才青年	111
03	养成良好的健脑习惯	116
04	健脑饮食实用配方	160

第四章 速读——让学习实现突破性飞跃

01	100%提高你的阅读速度	80
02	如何使阅读更便捷有效	88
03	学会用挑剔的眼光去阅读	97

第七章 收获季节：让你成为一个超级记忆者

01 你的态度是获得更多脑功能的关键	206
02 为你的一生打下成功基调	216
03 向聪明的学生学习	220
04 获得更多的脑功能	230
05 创造有利于大脑的环境	239

第六章 让记忆在音乐的旋律中欢跳

01 让音乐洗浴你的大脑	171
02 重新设计你的大脑	177
03 大脑的音乐食谱	183
04 用自己的声音为神经元提供给养	186
05 什么才是真正的脑力	190
06 用电子医疗器械操纵你的大脑	195
07 音乐治疗让你获得真正的脑力	201

第一章

成功从记忆开始

记忆能力的强弱,一定会影响着整个人生。投资大王、亿万富豪沃伦·巴菲特曾经说过这么一句话:“记忆好,并不一定会让你成功;但记忆不好,甚至是个糊涂虫,一定会让你失败,而且失败得很难看。”古今中外,很多成功的人都具有某一方面的超常的记忆力,他们把记忆看做是人生的唯一财富,是事业成功的保障。而在我们的生活中,也有人常常会因为“忘记了”而遭致失败,感到苦恼。其实记忆力跟其他智力活动一样,都可以经过后天的积极训练来提高和完善的。所以增强你的记忆,你就可以开始你崭新的人生。



我的
超级
记忆
法



A great memory is never made synonymous with wisdom, any more than a dictionary could be called a thesis.

——John Henry Newman

犹如字典不能称为论文一样,好的记性从来不是智慧的同义词。

——纽曼



Those who cannot remember the past are condemned to repeat it.

——George Santayana

忘记过去的人要罚他重复过去。

——桑塔亚那



记忆,人类的智慧之源



我们所说的记忆是指什么呢?

毫无疑问,它是人类所具有的最为神妙的天性之一。没有记忆,我们简直就手足无措,连起码的生活自理都不能进行,更不要说做其他事了。然而,尽管我们整天在运用记忆,而且也意识到了记忆的神妙。但是,你可曾认真想过:记忆到底是什么呢?

记忆,是大脑这部高度复杂机器的主要功能,也是人类迄今还未完全能说得清楚的奥秘之一。





一、成也记忆，败也记忆

人类的大脑，高度精密，小小头颅之内，包容着深邃无垠的天地，它每时每刻都在积极运行着、组织着、支配着你所做的每一个动作，你所说的每一句话，你所想的每一个念头。

首先，我们应当知道，记忆在以下两个方面发挥作用：

第一，可以帮助你重复以前所做的事情。

第二，可以帮助你从过去经验的记忆中寻绎出新的行为准则。

由此可以看出，记忆对于人类生存和发展确实具有决定意义。没有对过去知识、经验的积累和识记，我们今天的任何举止都将是盲目的、浑浑噩噩的，任何一点成功都将不能把握，而只能依赖机会，自己没有任何自觉能动性可言。不要说向后代传授文化，就连生活也难自理。即使活下来，也没有任何情感，这种毫无意义的生命存在实在也就没有任何意义了。

人与其他动物不同。人所以能生存下来是因为能思维，而且，由于思维作用，过去的经验必然会留下印象，并以某种潜在形式原封不动积存下来，又能根据需要在意识中再现。这种过去经验的再现就是记忆。因此，可以说记忆是思维必不可少的基本功能。无论读多少书，如果边读边忘，那只是意味着浪费时间而已。不言而喻，记忆对于一切学问都是非常重要的。例如：学习外语，即使语法都懂，如果没有记住大量单词，一碰到文章时，语法就起不了作用。相反，语法不熟悉而单词记得很牢的人，他的实际语言就能提高很快。不仅学习外语是这样，而且对于记忆各种观念和事实，对于提高 IQ(智商)也都有很大作用。

二、“记忆是智慧之母”

自古以来，取得成功和获得幸福的重要因素，就是具有惊人的记忆力。

公元前5世纪希腊戏剧作家爱斯鸠鲁说过：“记忆是智慧之母。”亚历山大国王的老师——伟大的思想家亚里士多德也用类似语句高度评价了记忆的威力。

在未开化地区的部族里，酋长和祈祷师拥有很高的权力和智慧。在碰到各种灾难的时候，他们能够告知全体部族的人们采取适当的方法加以处置，团结了整个部族的人。他们详细地记住了祖先的遗训，才获得了整个部族的尊敬。他们出色的记忆力，像神灵一样帮助了部族。

世界上有数不清的宗教。那些成为教祖的人物，都不是一般的人。这些人同普通人相比，学问超群，通晓各种事物，在众人看来简直神乎其神，他们对事物也有深入思考的能力。这样的人，当然有出色的记忆力。因此，他们获得了众人的信赖，所以能够成为众人推崇的领袖。

关于拿破仑，也流传着不少轶事。传说他能记住他的军队里每一个士兵的面孔和姓名，对正在进行战斗的军队的移动位置，比其他任何人都记得清楚。他能准确地记住设置在法国海岸的大炮种类和位置，从而纠正了部下的报告书中的错误之处，使部下大为惊奇。此外，法国前邮政大臣说道，拿破仑甚至能准确记住邮件的路线和距离，而像这种零零碎碎的小事连邮政大臣自己也不知道。

相传英国哲学家米尔，在10岁以前就已经掌握了几个国家的语言。发掘了特洛伊遗迹的施里曼，在幼小的时候，背得出父亲教给他的霍梅罗斯的诗篇，成人后，隔几个月就能掌握一国语言。日本盲人学者高保己一，据说他把相当于几十本书的大辞典上的知识，都记得滚瓜烂熟，并能把围棋和将棋棋局的很多招数背诵出来。

在中国，同样不乏记忆的天才人物，比如近代怪才辜鸿铭，他在少年时代所学的中外长篇诗歌，终生不忘。曾师从辜鸿铭学英语的现代著名女作家凌叔华，曾亲耳听过年过花甲的他背诵弥尔顿那首6100多行的无韵长诗《失乐园》，居然一字没错！辜鸿铭尝教记忆之法，谓初步为感动(impression)，次步为

