

潜能记忆宝典

BAODIAN

QIANNENG JIYI



党博 著

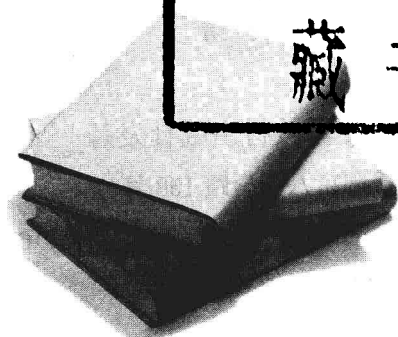
人，能不能考上大学，能不能考上好的大学，这将决定每个学生今后的人生轨迹。潜能记忆法将帮你推开北大、清华之门！

贵州音像教材出版社

潜能 记忆 宝典

党 博/著

江苏工业学院图书馆
藏书章



贵州音像教材出版社

责任编辑:赵学明

封面设计:郑 菲

潜能记忆宝典

党 博/著

贵州音像教材出版社发行

(贵阳市八鸽岩路 138 号)

编辑电话:(0851)6850638 发行电话:(0851)6857812

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:13.5 字数:340 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-89993-670-5

定价:39.60 元

(凡购买贵州音像教材出版社出版的产品,

如有质量问题,本社发行部负责调换)

目 录

上 篇 实用高效的学习记忆法



一、精心阅读记忆效果突出 / 3

1. 阅读要有目的性 / 3
2. 阅读要掌握方法 / 5
3. 制订阅读的整体策略 / 10

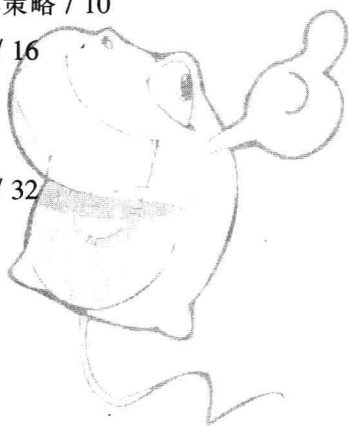
二、分段记忆效果更佳 / 16

1. 方法简介 / 17
2. 实例演示 / 18

三、整体阅读记忆秘诀 / 32

1. 浏览 / 33
2. 抄标题 / 34
3. 制订目标 / 37
4. 阅读 / 38
5. 评估 / 40

四、课堂记忆“五到”是关键 / 41





1. 耳到 / 41

2. 眼到 / 42

3. 口到 / 44

4. 手到 / 45

5. 心到 / 46

五、掌握遗忘规律记忆也不难 / 47

1. 遗忘实验 / 47

2. 遗忘规律 / 48

3. 学会遗忘 / 50

4. 心情好记忆快 / 52

5. 如何调节心理状态 / 54

六、利用生物节律记忆效率高 / 55

1. 如何利用生物节律提高学习效率 / 56

2. 怎样利用生物节律提高考试成绩 / 60

七、掌握规律记忆其实也简单 / 61

1. 记忆要先从容易的地方开始 / 62

2. 理解的知识最容易记忆 / 62

八、不可忽视借助笔尖记忆 / 65

1. 笔记有助于学习记忆 / 66

2. 怎样做课堂笔记 / 68

3. 借助笔头记忆的技巧 / 72

九、提高记忆力的 10 个“魔法” / 75

1. 联想记忆法 / 75

2. 谐音记忆法 / 81

3. 数字特征记忆法 / 85

4. 口诀记忆法 / 87





5. 归类记忆法 / 91
6. 化简记忆法 / 94
7. 串联记忆法 / 96
8. 重复记忆法 / 99
9. 强化记忆法 / 102
10. 提纲记忆法 / 104

十、创造有利记忆的因素 / 107

1. 科学用脑 / 107
2. 选择恰当的时间 / 108
3. 排除杂念 / 109
4. 改善学习记忆环境 / 110
5. 调整出最佳状态 / 112
6. 健脑操能增强记忆 / 112
7. 增强记忆力的食品 / 113



中 篇 复 习 应 试 宝 典



一、复习中的 5 大记忆法则 / 119

1. 协同复习法则 / 120
2. 尝试回忆复习法则 / 122
3. 自我测试复习法则 / 124
4. 最佳时间选择法则 / 125
5. 个性化窍门选择法则 / 127

二、链式快速记忆法在复习中的运用 / 128

1. 链式快速记忆法的方法步骤 / 128



2. 复习中掌握链式记忆的原理和特点 / 132

3. 复习中运用链式记忆应注意的问题 / 135

三、事半功倍的复习法则 / 135

1. 程序学习法 / 136

2. 高效复习法 / 143

3. 其他复习法集锦 / 146

四、考试中的恢复记忆法 / 153

1. 考前如何保持记忆功能 / 153

2. 考前如何复习记忆 / 155

3. 临场恢复记忆法 / 156

4. 借用尝试回忆法 / 160

5. 利用其他试题信息 / 160

五、故意搞错可以纠正记忆 / 162

1. 利用错误纠正错误 / 162

2. 对答错的问题记得最清楚 / 163

六、复习要由量式记忆转化为质式记忆 / 165

1. 两种记忆法 / 165

2. 两种记忆法的区别 / 166

3. 转变的两大记忆突破口 / 167

七、左右脑十字交叉学习记忆法 / 171

1. 左右脑记忆功能的区别 / 171

2. 左右脑十字交叉记忆法 / 172

八、超比例筛式循环复习记忆法 / 174

1. 循环记忆法 / 174

2. 超比例筛式循环记忆法 / 176

九、各科增分复习记忆宝典 / 179





1. 语文增分复习法 / 180

2. 数学增分复习法 / 186

3. 英语增分复习法 / 194

4. 物理增分复习法 / 198

5. 化学增分复习法 / 201

6. 生物增分复习法 / 205

7. 政治增分复习法 / 209

8. 历史增分复习法 / 213

9. 地理增分复习法 / 225

十、如何通过记忆法使高考增分 / 227

1. 系统复习 / 227

2. 强化记忆突击弱项 / 229

下 篇 超强记忆的训练与培养

一、怎样训练超级思维力 / 233

1. 拓宽有利于思维创造的知识面 / 234

2. 养成独立思考的习惯 / 235

3. 学会逻辑思维方法 / 236

二、如何突破思维定势 / 236

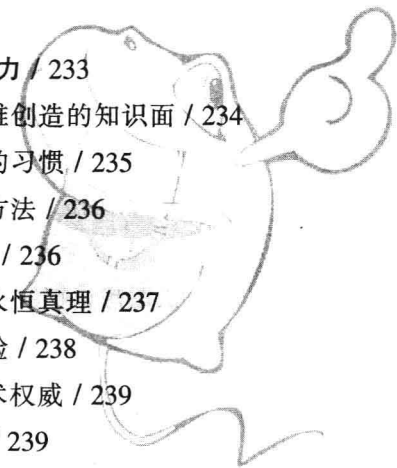
1. 书本知识并非永恒真理 / 237

2. 不过分依赖经验 / 238

3. 不盲目迷信学术权威 / 239

4. 暂时搁置问题 / 239

5. 重视思维训练 / 240





三、强化形象思维能力 / 240

1. 训练右脑 / 242
2. 善于模拟想象 / 245

四、定期激发头脑风暴 / 246

1. 发散思维 / 246
2. 头脑风暴法 / 247

五、多练习逆向思维 / 248

1. 练习换位思考 / 249
2. 练习颠倒条件思考 / 249
3. 练习颠倒结果思考 / 250

六、借助其他要素倍增记忆 / 252

1. 借助编码 / 252
2. 记住提纲 / 253
3. 快速记要点 / 253

七、跳出单向思维的窠臼 / 254

1. 突破平面思维定势 / 255
2. 变单向思维为多向思维 / 256

八、数字记忆的训练与培养 / 256

1. 数字的形象物选取 / 256
2. 记忆数字的主要方法 / 259
3. 数字记忆训练 / 260



九、联想记忆的训练与培养 / 261

十、学习记忆法在高考语文复习中的应用 / 264

1. 高考语文复习要解决 20 个经典问题 / 264
2. 强化语文基础知识训练 / 274
3. 熟记高考文言文阅读解题四步法 / 276

4. 巧记语文知识 / 279

十一、学习记忆法在高考数学复习中的应用 / 282

1. 吃透课本温故知新 / 282
2. 梳理数学的知识、题型及思维方法 / 283
3. 高考数学第一轮复习要讲究策略 / 284
4. 训练基本的数学思维能力 / 286
5. 高考数学复习技巧 / 287
6. 高三数学复习要注意方法与技巧 / 290
7. 高考冲刺阶段提高数学复习效率 / 294

十二、学习记忆法在高考英语复习中的应用 / 297

1. 用科学方法备考英语 / 297
2. 高考英语复习技巧 / 310
3. 记忆词汇是基础 / 312
4. 强化训练提高记忆效率 / 315

十三、学习记忆法在高考物理复习中的应用 / 317

1. 归纳要点提高解题能力 / 317
2. 高考物理复习的二十字要诀 / 318
3. 高考物理复习要训练三个能力 / 324
4. 深入理解《考试说明》中对于能力的要求 / 327
5. 高考物理复习及练习要诀 / 329
6. 物理复习的六个窍门 / 331

十四、学习记忆法在高考化学复习中的应用 / 332

1. 攻克高考化学五大难题 / 332
2. 高考化学热点知识复习思路 / 334
3. 高考化学复习四点建议 / 338
4. 考前复习的四点要求 / 340





5. 高考化学知识的高效记忆法 / 341

十五、学习记忆法在高考生物复习中的应用 / 344

1. 梳理知识提升应试能力 / 344
2. 提升三种能力 / 346
3. 复习要注重概念与能力提升 / 350
4. 冲刺阶段要加强记忆基础知识 / 351
5. 区分相似概念 / 353
6. 避免十个误区 / 355
7. 生物解题典型错误分析 / 357
8. 用记忆法熟记知识要点 / 359

十六、记忆法在高考政治复习中的应用 / 362

1. 高考政治复习要掌握备考方法 / 362
2. 高考政治复习如何记忆知识点 / 364
3. 把握热点梳理主干知识 / 367
4. 复习中要注重理解基础知识 / 368
5. 高考政治复习冲刺阶段指导 / 370
6. 临考一搏赢在技巧 / 372
7. 破译高考政治图表 / 374
8. 高考政治易犯错误分析 / 379



十七、学习记忆法在高考历史复习中的应用 / 380

1. 高考历史复习三要素 / 380
2. 高考历史复习要突出“四性” / 382
3. 高考历史复习专题训练方法 / 384
4. 冲刺阶段历史科复习技巧 / 386
5. 比较学习法在高考历史复习中的运用 / 389
6. 串联记忆法在历史学习中的应用 / 391

7. 高考历史学习记忆十法 / 394

十八、学习记忆法在高考地理复习中的应用 / 397



1. 高考地理复习思路及方法 / 397

2. 用“拉网”、“方框”复习法 / 400

3. 知识重组综合复习策略 / 401

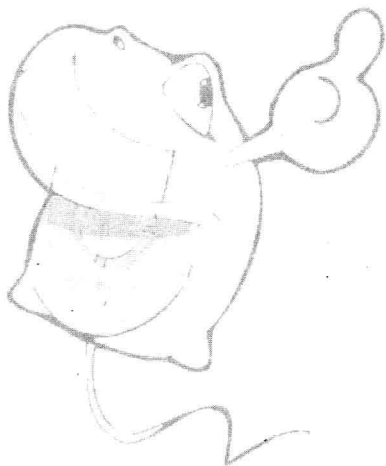
4. 提高关键在于培养思维素质 / 403

5. 走出地理备考六大误区 / 406

6. 高中地理常用公式大盘点 / 411

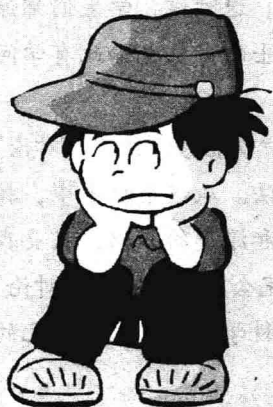
参考文献

后 记



上 篇

实用高效的学习 记忆法





著名科学家爱因斯坦创立“相对论”后，许多大学纷纷邀请他去做演讲报告，爱因斯坦整天奔波于各个大学之间，十分疲劳。

有一次，爱因斯坦的司机说：“教授，您太累了，下次让我代您去演讲吧！我听了那么多次您的演讲，您讲的那些东西我都能背出来。”

爱因斯坦同意：“下次你就试试吧，你扮作我，我扮作你的司机，坐在台下休息。”当时，很多人都没有见过爱因斯坦，这使爱因斯坦的司机有机会越俎代庖。果然，司机在台上讲起“相对论”来，头头是道。爱因斯坦暗暗佩服司机的记忆力。报告终于结束了。这时，一位教授向台上的“爱因斯坦”提出了一个需要解答的问题。司机顿时傻了眼，随即，他灵机一动，对这位教授说：“这个问题太简单了，我的‘司机’就可以回答您的问题。”于是，他把坐在台下的爱因斯坦叫上台来，代他回答了问题。这时候，学生们都惊叹地道：“想不到爱因斯坦博士的司机也如此有学问啊！”

其实，爱因斯坦的司机之所以能够记住“相对论”的演讲词，就得益于重复记忆法。从这个故事中，我们可以看出，即使再难于理解和深奥的知识，只要我们掌握了科学的记忆方法，就完全可以像“相对论”这样能获得诺贝尔大奖的深奥科学理论记忆在自己的脑海里。

学习离不开记忆，记忆需要掌握科学的方法。本篇将系统地介绍著名专家、学者为了增强人的记忆而探索出的行之有效的记忆方法，同学们可以根据自己



的实际情况，选择适合自己的一种或几种方法应用到学习或复习之中，只要坚持运用，养成习惯，用不了多久，将令其他同学对你刮目相看。

一 精心阅读记忆效果突出

阅读是中学生学习各门功课、接受新知识、扩大视野的主要途径。实验证明，精心阅读可以增强大脑的记忆力，有效地提高掌握新知识的能力。它对于学好功课和提高考试成绩的作用也是不言而喻的。精心阅读的习惯需要从三个方面加以培养。

1. 阅读要有目的性

中学生每天在校学习，除了上课听讲，课外时间很多人都是在看书。我们无论读什么书，都会有一个目的，这个目的直接影响着我们用什么样的态度来阅读。阅读专家认为，读书的目的可以分为下列6个方面：

- A. 为了掌握某些信息；
- B. 为了寻找重要的细节；
- C. 为了解答某个特定的问题；
- D. 为了评估你正在阅读的一本书；
- E. 为了应用阅读的资料；
- F. 为了消遣放松。

中学生正是在求知阶段，每一门功课的知识点都是要求领会和掌握的。这就确定了阅读的目的是理解书中的主要内容，而采取阅读的方法应当是精读。假如漫无目的地阅读，就像成人在公交车上



随意翻阅报纸那样，学习记忆的效率就难以保证了。

持有正确的阅读目的，是增进理解力的前提，因此，在阅读之前，我们可以采取一些有意识的步骤，提示我们“为什么要阅读”，以帮助我们确定阅读的目的。

中学生首先要温习指定的课文，寻找自己期待获得解答的问题。而在开始阅读之前，先就后面列出的几个问题加以思考。通常，每一本书都能提供一些线索。完整的课文都有大标题和小标题，已经点明了主要内容的意旨。在中学课本中，有些课文开头有导语，简要提示该课所要讲解的内容。同学们在预习或者温习课文时，可以先浏览一遍，注意各章节醒目的大小标题，这样有助于理解该课的基本知识点，比如，有的同学的历史课本读到的标题是“帝国主义的衰落”一节时，就可以用这个标题设计下列问题：

- A. “什么原因”导致帝国主义的衰落？
- B. “是谁”造成帝国主义衰落？
- C. “何时”帝国主义开始趋于衰落？
- D. “为何”帝国主义衰落？
- E. “何处”发生衰落？

有了上述问题，同学们在阅读这一章节时，就会发现自己正在寻找这些问题的答案。有了这个过程就可以表明，你有了明确的读书目的。那么，如何设计问题呢？很多课文在正文句首或各章结束时，都会提出问题以强调重点所在。如果我们能在阅读该章之前，先看看这些概念、问题或结论，把握了课文大的脉络，就不难罗列出一些在阅读中需要留意的问题来。

浏览标题的过程花费时间不长，结果却是十分有效的阅读方法。一般来说，只要我们看过大标题，就会对课文所要传达的理念、思想和观点等有初步的想法，这有助于我们掌握整篇课文的主要内容，以及理解细节部分的用意。仔细精读之后，自然会对课文



的主题思想和所讲述的知识要点有深刻的领悟。

同样，教科书在课文的结尾，归纳出所要传达的主旨或者结论性的重要内容，因此，我们阅读时，一定不要疏忽了最后的结论性陈述。当然，课文中的一些插图、表格等补充资料，可以帮助同学们理解和加深记忆，同学们在阅读时，也不要完全忽略这些图表资料。

可以说，当你开始阅读课文之前，如果能先找出课文中的大标题、小标题，以及其他有助于确定阅读目的的要素，你就已经完成了预习的第一步。在一定意义上，预习课文就是梳理这些线索，这就是你阅读的目的。

2. 阅读要掌握方法

心理学专家通过调查发现，在大多数的情况下，一个人的读书目的往往决定了其读书方法。读书的方法大致可以分为3种类型：

一是快速参考阅读法：读者着重在特定的信息上，针对特定问题寻找答案。

二是批判式阅读法：其重点在于辨识、分析某一思想和概念。

三是鉴赏或娱乐式阅读法：这种阅读纯粹是为了娱乐，或者因为欣赏作者的写作风格与才华。

如果我们希望阅读能提高学习的效率和考试成绩，那么就一定要采取正确的阅读方法，来达到阅读的目的。为此，需要熟练掌握和运用多种阅读技巧。事实上，在中学生中，一些同学还不能娴熟地使用不同的阅读方法，他们往往是，不管面前的课文或文章的题材有什么不同，却都是逐字逐句很费力地阅读。其实，这种机械的方法也不一定就能达到预期的阅读效果。著名数学家、物理学家、哲学家帕斯卡说过，当我们阅读太快或者太慢的时候，就什么也理