

最新版

Baidu 百度 推荐

● 快速记忆 快速学习 快速自考 ●

全国高等教育自学考试指定教材辅导用书

考试

快速记忆法

法律基础与思想道德修养

北京市三专教育咨询有限公司 编著

西藏人民出版社

快速记忆法



快速记忆法

快速记忆法

快速记忆法

快速记忆法

—— 做任何事情都要讲究方法，方法对路，才能事半功倍。学习，尤其如此！

三专教育思想库 03



北京市三专教育咨询有限公司
Beijing Sanzhuang Educational Consulting Co., Ltd.

专心于此，专注于斯，所以专业！

快速记忆法

法律基础与思想道德修养

北京市三专教育咨询有限公司 编著



重庆科技学院图书馆



0830776

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

考试 / 本书编委会

—拉萨: 西藏人民出版社, 2006.9

ISBN 7-223-01776-7

I. 考… II. 本… III. 考试—简介—中国 IV. G427.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 118331 号

本 书 编 委 会

主 任: 安 勇

委 员:	张程杰	张 强	王文献
	王金鹏	王景云	师嘉庆
	李 敏	莫申鹏	刘友兰
	谭家惠	赵志强	燕 燕

考 试

——法律基础与思想道德修养快速记忆法

作 者 北京市三专教育咨询有限公司

责任编辑 李海平

封面设计 安 勇

出 版 西藏人民出版社

社 址 拉萨市林廓北路 20 号 邮政编码 850000

北京发行部: 100013 北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层

电 话: 010-64466412

印 刷 北京鑫瑞兴印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 16 开(889 × 1194) 字 数 2100 千

印 张 68.5

版 次 2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-223-01776-7/G · 757

定 价 380.00(全 10 册)

快速学习 快速自考

—— 如何实现一次自考过七门的梦想

随着社会的发展，在注重人才知识储备和综合能力的今天，由于自考学习方式的灵活性和实用性，越来越多的人加入到自学考试队伍中来，自考文凭在国内外也越来越具有“含金量”，自考学生已得到了社会的广泛认可。然而，在大江南北的高自考群体里，每年高自考的通过率却仅为20%左右，许多学生都感受到高自考的极大难度和压力。如何使各民办高校的学生高自考通过率进一步迅速提高？如何使更多高自考学生快速通过自考，成功获取毕业文凭？这是高自考教育领域的一大难题，也是我们为之奋斗和服务的目标。

快速学习、快速自考，是广大高自考学生孜孜追求的目标，也是我们编著本系列丛书的核心思想，更是我们向高自考领域推出的一种全新理念。而快速记忆是实现这一全新理念的根本途径。它能使广大学生的学习变得简单、科学而有效，从而缩短学习时间，节约学习成本，提高学习效率，快速通过自考！

要实现快速自考的目标，就必须讲究学习方法，方法对路，才能事半功倍，才能把“不可能”变成“可能”。参加高自考的同学都知道，每年有两次高自考机遇，每个专业最多可以一次报考七至八门课程，假如一次自考通过了七门、八门课程，那么自考本科仅需要两年多时间就可以顺利通过！我们编著的这套系列丛书就是一套针对各门学科进行高自考快速学习的方法。它根据自考大纲要求，以教材为根本，把教材的主要知识重点浓缩，化繁为简，一章内容一张知识网络图，把厚书变薄，并配有各种有效的快速记忆法和历年真题；从历年考题来检测，它命中的考试真题竟然高达90%左右。点和面的快速记忆，理论和实践的结合，使广大学生真正感受到“学习，简单就好！”的乐趣。

自考的关键在于学习，学习的根本在于记忆！只要你对高自考教材的主要知识记得快、记得住、记得牢，无论怎样出题，你都能“下笔如有神”。本系列丛书是耗资近百万元的研究开发成果，本着“科学、创新”的原则倾心编著而成，它针对高自考教材内容多、难度大、学习时间长等实际情况，把复杂变简单，化难为易，介绍了针对各门课程主要知识进行快速记忆的图式记忆法、关键词记忆法、联想记忆法和提纲记忆法等11种快速记忆法。它以“快速记忆、快速学习”为根本，以“快速自考、成功自考”为目标，具有“科学简单、命中率高”的优点。只要认真学习，每门课程一般只需要5~7天的时间就能够快速学完。

本书紧紧围绕“总结知识——记忆知识——做题实践”这一快速学习的三大步骤，着眼于考试，服务于考试，一切为了考试！编写的内容主要有四大方面：一是简单介绍针对教材知识的快速记忆法；二是根据自考大纲要求提炼教材知识，编绘成每章有助于记忆的知识网络图；三是针对提炼的教材知识网络图进行快速记忆；四是针对每章的教材知识进行试题检测，从而加深记忆。本书设计精美，特别选择有助于记忆的绿色、紫色为主色调，使广大学生在习惯了满是黑色字体的教材外看见一抹清新和亮丽。

在就业压力和社会竞争日益激烈的21世纪，广大自考朋友毅然选择了高自考教育这条艰辛之路、希望之路，有了使人敬佩的勇气，但还需要科学的方法、创新地学习，才能告别困惑、走向成功！

有了快速记忆法，一次七门不是梦。

编者

2006年9月

目 录

编者的话	1
------------	---

第一部分 快速记忆法

一、关于记忆	2
二、11种快速记忆法	4
三、记忆的其他事项	15
四、《法律基础与思想道德修养》目录快速记忆	19

第二部分 《法律基础与思想道德修养》快速记忆

第一章 法律概述和依法治国	22
一、知识网络图	22
二、快速记忆法	25
三、全章宏观记忆	30
第二章 宪法法律制度	32
一、知识网络图	32
二、快速记忆法	33
三、全章宏观记忆	36
第三章 行政法律制度	38
一、知识网络图	38
二、快速记忆法	39
三、全章宏观记忆	41
第四章 经济法律制度和环境法律制度	42
一、知识网络图	42
二、快速记忆法	45
三、全章宏观记忆	48
第五章 民事法律制度	50
一、知识网络图	50
二、快速记忆法	53
三、全章宏观记忆	56
第六章 刑事法律制度	58
一、知识网络图	58
二、快速记忆法	59
三、全章宏观记忆	61

第七章 人生观	62
一、知识网络图	62
二、快速记忆法	63
三、全章宏观记忆	65
第八章 理想与信念	66
一、知识网络图	66
二、快速记忆法	67
三、全章宏观记忆	68
第九章 社会主义道德的核心和原则	70
一、知识网络图	70
二、快速记忆法	71
三、全章宏观记忆	73
第十章 道德规范与道德品质	74
一、知识网络图	74
二、快速记忆法	75
三、全章宏观记忆	78
第十一章 人际交往与人际关系	80
一、知识网络图	80
二、快速记忆法	81
三、全章宏观记忆	82
第十二章 自我修养与人生境界	84
一、知识网络图	84
二、快速记忆法	85
三、全章宏观记忆	86

附 录

2005 年 4 月份高等教育自学考试全国统一命题考试《法律基础与思想道德修养》试卷 ...	88
2005 年 4 月份高等教育自学考试全国统一命题考试《法律基础与思想道德修养》试卷 参考答案及评分标准	92
2005 年 10 月份高等教育自学考试全国统一命题考试《法律基础与思想道德修养》试卷 ...	94
2005 年 10 月份高等教育自学考试全国统一命题考试《法律基础与思想道德修养》试卷 参考答案及评分标准	98

第一部分

The First Part

快速记忆法

- 图 式 记 忆 法
- 提 纲 记 忆 法
- 一 条 鞭 记 忆 法
- 对 比 记 忆 法
- 知 识 树 记 忆 法
- 理 解 记 忆 法
- 联 想 记 忆 法
- 关 键 词 记 忆 法
- 概 括 记 忆 法
- 线 索 记 忆 法
- 层 层 深 入 记 忆 法

一、关于记忆

英国著名哲学家培根说过：“一切知识，不过是记忆。”记忆（memory），这个曾经被披上神秘色彩的心理现象，吸引了许多古今中外的专家和学者，也引起了几乎全人类的关注。这是因为记忆的重要性。万物中只有人类具有过去、现在、将来的时间观念，就是因为人类有记忆的缘故。人们都向往自己成为一个“过目不忘”的强记忆力者，能够把所有有意义的信息都贮藏在大脑里。

所有的学习，同时又都是一种记忆。假如我们对以往的经验无法保持任何记忆的话，我们就学不到任何东西。同时，我们的思维也完全要靠记忆才能顺利进行。

1. 什么是记忆

对于记忆，心理学的定义是：记忆是人脑对过去经验的保持和提取。记忆包括记和忆两个方面：记，体现在识记和保持上；忆，体现在再认和回忆上。从信息加工的观点看，记忆就是人脑对外界输入的信息进行编码、储存和提取的过程。为使外界输入的信息适合于存储，大脑要对信息进行精细的加工，这就是编码。把初步编码的项目有机地组合，就是组织。经过编码和组织的信息就可以存储了。信息的编码相当于识记过程，信息的存储相当于保持过程，信息的提取相当于再认和回忆过程。欲忆必先记，只有对外界信息感知或反复感知、思考、体验和操作，进行充分的和有一定深度的心理加工，才能使信息在头脑中长时间地保持下来。识记可以分为机械识记和意义识记。机械识记是指对没有意义的材料或在对事物没有理解的情况下，仅仅依据事物的外部联系，采用机械重复的方式进行的识记。这就是我们通常所说的“死记硬背”。意义识记是指对识记对象理解的基础上，依据事物的内在联系，并运用已有的知识经验对识记材料进行智力加工所进行的识记。而这就是我们通常所说的“科学记忆”。意义识记的先决条件是理解。意义识记的优点是容易记住，保持时间长久，易于提取。

现代脑科学家研究发现，人的大脑是由大约140亿个神经元组成，每个神经元都与其他神经元形成功能网络。人类对大脑的认识已经发展到泛脑网络阶段，泛脑网络学说认为，人的大脑可从宏观到微观分为回路、神经元群、神经元及分子序列四级层次的网络。人的学习、记忆和思维正是通过这样一个网络系统来进行的。

2. 记忆是如何形成的

记忆是如何形成的？究竟我们的大脑是如何记住一件事情、一个名字和一个个知识点的呢？记忆的形成过程必须经过以下三个步骤：（1）识记。“识记”是将我们所听到、看到或读到的外在刺激，在脑内转换成一种独特的神经密码，加载到脑中，让大脑加以处理。在这个阶段，无论是声音、图象或文字，大脑会迅速将这些刺激加以初步地卷标、归类，因此也有人称这个阶段为“译码”。通常这个步骤并不能算是记忆，只能算是记忆力的集中。（2）储存。外在的信息一旦进入脑中，并做初步的筛选、整理之后，大脑便迅速将这些资料消化整理，并将这项信息依据先前已知的经验加以分类，建立起更多更强的联系。新的信息与之前的记忆关系越大，彼此间所建立的关系网络就越密集，记忆的效果就会越好、越牢靠。（3）回忆。若仅是被牢

固的存储而未加以取出（回忆）使用，记忆的过程似乎就不够完整了。而要将记忆的东西取出，须先刺激头脑，并加以扫描，辅以一些相关的暗示，才能获得我们所需要的信息。良好、有组织的“识记”与“储存”，有助于在需要时迅速地将记忆取出（回忆）使用。以阅读为例，若你只是浏览、娱乐性地阅读报章杂志，并没有归纳出与其他事件的关联性，那记忆肯定不深刻，有的只是一些模糊的印象，这也是为何学生学习时一定要讲究有系统的整理，且要花心思加以科学性的记忆，学习才会有效率的原因。

3. 记忆的种类

记忆的种类依照长短可以分为三种：瞬间记忆、短时记忆和长时记忆。这三种记忆不仅在处理讯息、保存时间和数量等方面有所不同，记忆的保存方式也不一样。但这三种记忆其实是息息相关的，如长时记忆就必须经过瞬间记忆和短时记忆的阶段。

瞬间记忆又称感觉记忆、感觉登记，它也是人们了解最少、最易忽视的记忆系统。所有的记忆力无不从瞬间记忆开始。由于有瞬间记忆机制，人们能想起刚刚记住的东西，有时人们也称之为“鹦鹉记忆力”。瞬间记忆是对外界的刺激，如味道、音乐、影像或触感等的短暂印象，时间相当短暂，约只持续1~2秒，而且多属于视觉和听觉的记忆。在瞬间记忆方面，要记住排除干扰，就要注意在几秒钟内，保持专心致志。有效的瞬间记忆力，颇有实用价值。但是，必须指出，由于记忆20到25秒钟是学习必要记忆功能的前提，掌握这种记忆能力便成为提高记忆的关键。

当瞬间记忆里的消息被注意，并且被认为重要时，它便进入短时记忆系统。实际上，这就是人们将进入大脑的东西巩固住，使其作为印象在脑海中停留30秒钟以上，人们称这种记忆为短时记忆。短时记忆是储存前一时刻所接受到的讯息与刺激，若没有对这个信息加以特别的注意与复诵，讯息约只能持续20秒，而若大脑对短时记忆注意并加以整理，则会变成长时记忆。

在记忆消退之前，把同一个识记的东西多次复述，就能使短时记忆延长寿命。但一旦停止复诵，这个记忆就会消退。所以，集中思想，激发兴趣，重复学习，往往能铭记在心，这样就变短时记忆为长时记忆了。从短时记忆到长时记忆，要求进行更全面的巩固记忆工作。这件工作要讲究方法，科学的记忆方法，才会更具效果。长时记忆是指学习的材料，经过复习或精细复述之后，在头脑中长久保持的记忆，储存时间在一分钟以上的记忆。许多心理学家都认为长时记忆中的信息主要由短时记忆转换而来，只要对短时记忆的材料不断精心进行复习，使之与已有知识联系起来，并赋予它一定的意义，即可保持在长时记忆中。

长时记忆是短时记忆经过抗遗忘而形成的，记忆的内容不能保持或提取有困难就是遗忘。德国心理学家艾宾浩斯是发现记忆遗忘规律的第一人，他所研究的揭示遗忘规律的曲线就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线，这条曲线告诉人们在学习中的遗忘是有规律的，遗忘的进程不是均衡的，不是固定的一天丢掉几个，转天又丢几个的，而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐减慢了，过了相当长的时间后，几乎就不再遗忘了，



对教材内容就像歌曲，有了快速记忆法，便能轻松地想要把你忘记真的难。

这就是遗忘的发展规律，即“先快后慢”的原则。

观察这条遗忘曲线，你会发现，在学习刚结束后的短时间内遗忘是最快的，此后速度逐渐减慢。在短时记忆开始转向遗忘时的转折点上（也就是我们快速记忆法强调的记忆触发点），人脑的记忆强度最高。记忆触发点是人脑记忆的最佳复习点，这时的复习可以产生最好的效果。所以我们要抢在遗忘“大塌方”之前巩固已经记忆的内容。巩固当然比重新修建要容易得多，也就是说复习比完全忘记后重新学习花的精力要小得多。

4. 记忆的重要性

记忆是人类生存和发展的需要，也是人们提高认识能力和升华思想的基础。俄国大脑研究专家谢切诺夫说过：“人的一切智慧财富都是与记忆相联系的，一切智慧生活的根源都在于记忆。”所有的学习，同时又都是一种记忆。假如没有对以往经验的任何记忆，思维就无法顺利进行，人们也就学不到什么东西了。可以说，没有了记忆，人类的生命也就失去了意义。

一直以来，人们总是在千方百计地寻找打开记忆宝库的金钥匙，都渴望自己能成为一个“过目不忘”的强记忆力者，尤其在当今这种“知识爆炸”、“信息爆炸”的时代，这种美好的愿望变得尤为强烈。然而，记忆是一个复杂的心理过程，要想把所有有意义的信息都贮藏在大脑里，往往很难随心所欲。这就需要掌握一种方法，能够使人以最快的速度，将所有有用的信息都存入大脑，这样的方法就是快速记忆法。艾·拉斯克尔曾说过：“应当记忆的不是结论，而是方法，方法是有弹性的，它可以在生活的任何场合应用。而结论呢，它是和某种特定的条件有关联，因而它是一种凝固的东西。”可见，掌握快速记忆的方法，比毫无章法地去记忆特定的材料内容要重要得多。

《法律基础与思想道德修养》是全国高等教育自学考试各专业必考的课程。作为一门自考公共课，具有区别于其他自考教材的特点。首先，它自成一体，具有很强的系统性；其次，需要理解分析的内容占多数；再者，与现实联系非常紧密。

要快速记忆《法律基础与思想道德修养》，就要针对它的特点，把所有重点知识按章归类，绘制成一张张简单、美观、实用、系统的知识网络图，再通过对全书知识面和点的快速记忆，从而使《法律基础与思想道德修养》的重点知识在大脑中形成一张知识软盘，随时点击，永久难忘。

二、11种快速记忆法

柏拉图曾经说过：“方法是记忆的母亲。”要快速记住《法律基础与思想道德修养》这本教材的主要知识，就要采用科学、实用、有效的记忆方法。

1. 图式记忆法

这是我们快速记忆法的一种主要方法。美国一位著名的图论学者哈拉里说过：“千言万语不及一张图。”

一个战役的指挥者要作决策时，往往站在地图前凝思，望着地图上出现的一个个地名与标号，记忆活跃起来了，记忆提供的材料，帮助他定出作战方案。熟悉全国地图的人，若要回忆京九线经过的大中城市，大脑中先浮现铁路线路图，就可以按顺序回想出这些城市的名称。

图式的实质就是一种结构、一种框架。图式记忆法，就是通过使学习内容结构化，把主要内容按照层次结合到人们头脑中贮存信息的一种具有等级层次的记忆方法。

图式记忆法源于认知心理学的图式理论。图式理论是认知心理学家用以解释、理解心理过程的一种理论。“图式”是由康德提出的一个哲学概念。20世纪初，格式塔心理学家们以及瑞士心理学家皮亚杰把图式概念引入心理学。现代认知心理学家鲁墨哈特把图式称之为认知的建筑块料（或“组块”），是所有信息加工所依靠的基本要素。现代图式理论的研究成果对于如何影响学生的认知结构，教会他们掌握学习方法，提高快速记忆能力，具有指导意义。被誉为构建21世纪教育新模式的信息技术和脑科学，也为图式理论的正确性和无比广阔的应用前景提供了大量的事实说明。

知识网络图是图式记忆法的一种主要方法，知识网络图是表示概念和概念之间相互关系的空间网络结构图。知识网络图在将内容图式化过程中，能使各学科各章节的知识内容进行很好的衔接；知识网络图还能有效地改变学生的认知方式，大幅度提高学生的学习成绩；它作为一种学习的策略，能促进学生的意义学习、合作学习和创造性学习，最终使学生学会学习。对学生来说，知识网络图能促使他们整合新旧知识，建构知识网络，浓缩知识内容，从而使学生从整体上把握知识。格式塔理论指出，网络图能使个人某一特定领域的知识以整体的、一目了然的方式呈现出来。因此，它能支持整体的学习风格。知识网络图不但能提高学生的自学能力、思维能力和自我反思能力，还可以帮助学生把“很厚很厚的书读得很薄很薄”，把握知识的内在逻辑，在学生的头脑中形成体系，培养学生的分析与综合能力。知识网络图的最大优越性在于能把很抽象的知识以非常完美的形式展现出来，达到以较简便的方式呈现出较复杂的事物的特殊效果，给人以耳目一新之感。一项研究表明，使用知识网络图比之普通的记笔记方法，能使记忆效果提高50%。无论是读书、演讲、学习等都可以采用知识网络图。这样，无论什么时候需要，网络图都能帮你从脑海中很快提取有关信息。你的网络图越有创造性，就越有助于你的记忆，运用这种方式储存知识要比逐条记笔记更有趣更容易，它能使你看一眼就想起一些关键的要点。

在本书的快速记忆中，使用最多的图式记忆法就是知识网络图记忆法。我们把每一本教材的每一章都绘制成一张全彩色的知识网络图表，将各章节许多枯燥分散的知识浓缩归类成一张张赏心悦目的知识网络图，它形象直观、系统简便、由点及面、环环相连，犹如一幅幅精美的图画，不但有助于记忆，还能减轻大脑压力，放松你的心情！枯燥、复杂和零乱、分散的知识点一旦被整理成一个金字塔式的层次结构，就容易理解和记忆多了，再加上设计师和心理学家精心挑选的彩色搭配和风景图画，将使学习轻松化、享受化、时尚化。掌握了知识网络图，可以使你在自学考试面对一道道考题时，能快速从

大脑中搜索到每一章每一节的内容，从而使你“下笔如有神”，成功通过自考。

参见本书第29页等。

2. 提纲记忆法

开学时，老师把新课本发了下来，你很想知道自己又要学习什么新知识了。这时候，如果你在学习前，能够好好看一下目录，就会对本学期的学习内容有一个整体的了解，而你所看的这本书的目录也就是这本书的提纲。

学习成绩好的学生都知道，熟读一门课程的目录会对这门课程的学习有很大的帮助，因为整个课程的编排，是有一定科学规律的，目录不仅可以帮助我们查找具体内容的页码，还可以帮助我们整体了解和掌握这门课程的内容。记住了目录，就相当于掌握了这门课的主线，通过对目录的了解和记忆，可以对课程有更多的了解和全面的把握。有的老师在讲课时不带教科书，也能按照课程顺序，把每一课程的主要知识一五一十地讲出来，就是通过目录提供源源不断的线索的结果。

提纲就像一个骨架，它会把许多细节知识都引领出来，而且有组织有顺序，完整而系统。有了提纲，你就再也不用担心在考试时思路错乱、冥思苦想了。

提纲，一般是指识记材料的主要脉络。在提纲中，既要体现出材料的主要内容、精神实质以及相互间的逻辑关系，又要突出自己的语言风格，做到恰到好处地表述。提纲记忆法就是把所学的知识用线索“串”起来，就像纲绳总揽鱼网，绳索串起铜钱那样，整理、总结出知识脉络的一种记忆方法。提纲记忆法实际上就是把识记知识的主要脉络通过编写提纲的过程，分类、整理、综合、分析、概括成便于记忆的线索材料，整理者在这个过程中自然而然消化了识记知识，深化巩固了记忆。

学生在采用提纲记忆法时，既可以自己抄录提纲，也可以亲手改写提纲或编写提纲。抄录提纲就是对照现有提纲进行抄录；改写提纲就是对现有的提纲进行浓缩、稀释、增删合并，使之更趋于合理化，也可以用自己更容易理解的语言改写提纲，对自己编写过的提纲也可进行改写，这样使记忆更加牢固。

由于编写提纲更有助于记忆，学生可根据自己的时间和爱好亲手编写提纲。编写提纲就是自己对照需要识记的知识进行编写，编写的提纲要求既精炼又概括。编写提纲的目的是抓住记忆的主干，有了主干以后，就不愁添枝加叶、统顾全部了。编写提纲就是要编写出识记知识的主要脉络，就是对识记知识的分析、总结和表述。（1）分析，即对识记知识的了解过程。如对教材中的一章知识网络图，先浏览几遍，在了解全章的基础上，划分层次段落，这就掌握了全章的整体及脉络，为编写提纲作好了准备。（2）总结，即对识记知识的概括过程。在对全章划分层次段落的基础上，写出段落大意，总结出全章的主题思想，这就抓住了全章的主要环节。之后，再找出它们的要点、难点，即需要着重记忆的地方。（3）表述，即提纲的成型过程。有些提纲是编者编好的，可以借为己用，但最好还是自己编写。用自己的语言把经过分析、总结而印在头脑中的提纲表述出来，这将为记忆奠定牢固的基础。编写提纲进行记忆时要注意：（1）量材而用。要根据识记知识对自己的需要决定是否编写提纲。（2）分清主次。要以主要知识为纲，次要知识从略。（3）及时复习。采用提纲记忆法时，要多复习多回想，才能牢记不忘。

提纲记忆法的特点是具有较强的直观性、概括性和条理性。直观性是指其一经过目，印象深刻；概括性是指其化繁为简，转多为少；条理性是指其井然有序，层次分明。在采用提纲记忆法时，一是要面对实际，该用此法的就用，不该用的不要画蛇添足；知识多时当用，极短的知识就无任何必要了。二是要在理解知识的基础上采用，不了解提纲的主体知识而单独去看提纲只会一知半解。三是要及时温习，提纲虽然简明扼要，但也不是一下子就镌刻在心中的，也应经常复习，经常默写，这样才能历久不忘。

例：本书各章“知识网络图快速记忆法”里均有实例。

3. 一条鞭记忆法

一条鞭法，源于明朝中叶以后赋役制度的一种改革办法。该法在明代是为了解决繁杂的税赋征收手续而采取的财政收缴办法，即把原来的田赋、徭役和杂税合并起来，折成银两，分摊到田亩上，按田亩多少收税。“一条鞭法”便因此而得名。它最早由内阁大学士桂萼于嘉靖九年(1530)首先提出，万历九年(1581)经张居正改革，开始向全国推广后，名扬天下。我们借鉴其化繁为简、系统归类的创新思路，归纳总结出“一条鞭”记忆法。即把许多相关联、零碎的一个个细小知识点归类成一个知识点，把相关联的一个个知识点归类成一个知识节，再把相关联的若干个知识节归类成一个知识面，犹如许许多多小丝线先拧成一条条绳子，把一条条绳子结成一股股粗绳，再把若干股粗绳编织成一条完整的鞭子，从而使知识内容由点到面、环环相扣、逻辑严密、体系完整且直观形象的记忆方法，我们称其为“一条鞭”记忆法。

参见本书第86页等。

4. 对比记忆法

有对比，才有鉴别。所谓对比，就是对性质相同或相似的事物进行比较，找出异同。“对比”是认识事物的重要方法，也是进行记忆的有效方法。它可以帮助我们准确地辨别记忆对象，抓住它们的不同特征进行记忆；也可以帮助我们从事物之间的联系上来掌握记忆对象；还可以帮助我们理解记忆对象。

对比记忆法就是对相似而有不同的识记知识进行对比分析，弄清它们的异同来进行快速记忆的一种方法。对比是人们认识客观世界的重要手段，有对比才有鉴别，不经过对比，我们就难以辨明事物的特性、事物的本质，难以弄清事物之间的相互关系及异同。

对比记忆法有三个重要作用：

(1) 全面地识记知识。对同类知识进行比较式阅读，会明显地收到全面了解知识、进行“立体”记忆的效果。

(2) 准确地识记知识。记忆的准确性与最初识记有直接的关系。如果输入大脑的信息有误，那么提取时必然不准。而对比是达到准确记忆的关键。

(3) 深刻地识记知识。很多知识之间既有相似之处，又有不同点，难以辨别。在记忆某一知识时，如果找同类知识阅读参考，稍加比较，各自的特点就突出了，印象也会随之深刻。

我难忘记

歌曲《吻别》

——还有谁，像你一样，那么让我难忘。

对比记忆法的基本原则有：第一，同中求异。即在识记知识共同点之外找出其不同点。对比时不要停留在知识表面现象的认识上，应着眼于它们本质属性的对比，抓住细微的特征进行记忆。第二，异中求同。即在识记知识不同点外努力找出它们的相同或相似点。世界上的事物纷繁复杂，尽管表面现象千差万别，但往往有本质上的相同或相似点。如果我们能找到它们，就会把它们记得更扎实。

参见本书第 35 页、45 页等。

5. 知识树记忆法

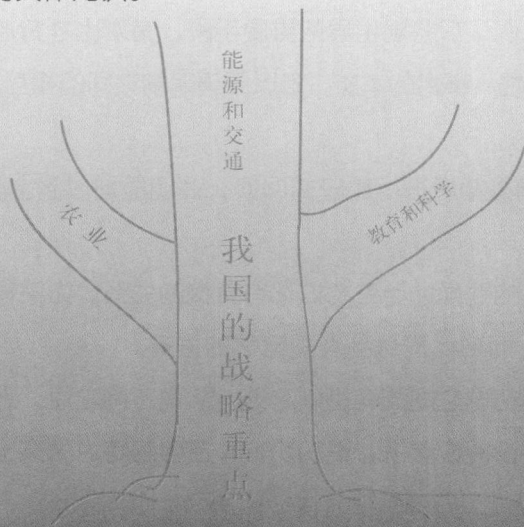
知识树在人脑的思维模式上，属于线性思维。整个的知识架构偏向一个方向发展，知识架构的样式如同一个树的剖面图。也正是因为如此人们把这种知识架构称为知识树。

知识树是一种内化的图解形式，知识树记忆法就是把整个知识按照“树”的形状，先抓住主干，再添枝加叶绘制成图进行记忆的一种方法。它包括主干、分枝、细枝、树叶、果实等。它一般是由一个主题或知识面即树的主干开始，划分成几大节知识即树的分枝，每一节知识又划分成几类知识点即树的细枝，每一知识点又可划分成重点知识和一般知识即树的果实和树叶等，从而把需要记忆的内容知识绘制成一棵棵“知识树”，一目了然，形象有趣，快速实现记忆。

“知识树”比单纯的文字容易记忆。人们在阅读文字的时候，是依靠词语转换成具体事物的表象来理解和记忆的。如果阅读能力差，或对所阅读的知识内容毫无所知时，就不能转换成具体事物的表象，理解困难，自然也就记不住了。如果所阅读的材料有图解或图片，哪怕是初次接触，也能在一瞬间通观全局，形象逼真，易于理解和记忆。总的来说，由于图解比文字信息更接近形象信息，所以我们在记忆某些事物时，要尽可能地采用图象、图式、图片，尽可能地画得整洁、简练、色彩分明，来减轻记忆时的负担，以期得到更好的记忆效果。

“知识树”记忆法更重要的是能帮助学生整体建构知识。知识树是把每节、每章、甚至整个的知识体系简明扼要地勾勒出来，形象直观、便于理解记忆。随着“知识树”增多，你掌握的知识也就随之增多，当你大脑中有了一整片知识的“森林”，也就是你轻松通过自考的成功之日。

例：我国的战略重点是：一是农业，二是能源和交通，三是教育和科学。采用“知识树记忆法”，可参考下图对应添加“三大产业”的具体知识。



6. 理解记忆法

只有深刻理解了的知识才能牢固地记住它。所谓理解,是指当提到一种知识时,头脑中就能够想到和它有关的事实,知道它的应用和意义,了解它同有关知识的联系。理解记忆法,是指在积极思考、达到深刻理解的基础上记忆知识的一种方法。和机械记忆相对而言,理解记忆法也称意义记忆法。

日本教育界提倡的一句口号是:“要思考,不要死记硬背!”这里所说的思考,首先也是指理解。正如格言所说:“若要记得,必先懂得”。由于理解是记忆的前提和基础,因此,理解记忆法是最基本、最有效记忆的方法之一。人们常说,理解是记忆的第一步。在日常生活和学习中,经常有许多事物和知识应该记住但却没有记住,其原因往往是由于只注意枝节,而忽略了对本质的理解造成的。心理学认为,理解是通过利用现有的知识在事物与事物之间建立起一种逻辑联系。理解记忆是以对学习内容的理解为前提的。这种理解,并非指一般的“弄懂了”,而主要是指掌握了所要学习的内容,特别是各部分之间的逻辑关系,以及它与以前所学知识之间的联系。理解记忆法,理解是关键,是记忆的基础。要理解,就应对记忆的内容进行分析、判断,掌握它们内在的逻辑联系和层次关系,抓住表现内容实质的关键处(即重点词语,重点句、段,重点步骤等)。这样,也就在理解中识记了知识。理解记忆是以理解知识内容为前提的,这种理解不仅是看懂了知识内容,而且包括理顺了内容各部分之间的逻辑关系,以及该知识和以前所学知识之间的关系。运用理解记忆法去记忆知识时,应注意向自己提出“先理解,后记忆”的要求,把知识分成大小段落和层次,找出它们之间的逻辑联系,而不要从一开始就逐字逐句地记。

理解记忆的效果大大优于机械记忆。德国著名心理学家艾宾浩斯在做记忆的实验中发现:为了记住12个无意义音节,平均需要重复16.5次;为了记住36个无意义章节,需重复54次;而记忆6首诗中的480个音节,平均只需要重复8次!这个实验告诉我们,凡是理解了的知识,就能记得迅速、全面而牢固。

理解记忆的运用步骤是:

(1) 了解大意。当您记忆某个事物的时候,首先要弄清它的大致内容。拿看书来说,先要通读或者浏览一遍。如果是记忆音乐,先要完整地听一遍全曲。只有了解了全貌才能对局部进行深刻地理解。

(2) 局部分析。对事物有了大致了解后,就要逐步深入分析。比如对某一重要理论,要弄清它产生的背景和主要内容,根据结构分成若干段落,逐个找出中心,也就是要找出“信息点”,加以认真分析、思考,以达到能编制其纲要的程度。

(3) 寻找关键。“万山磅礴,必有主峰;龙袞九章,但挈一领。”找到文章的要点、关键和难点,并弄明白,牢牢记住。只有在此基础上,才能理解和记住其比较次要或者从属的内容。

(4) 融会贯通。就是将所理解和记住的各种局部知识内容,联系起来反复思考,全面理解。

(5) 实践运用。所学的东西,是否真正理解了,还要看在实践中能否运用。如果应用到实际工作中就“卡壳”,那就说明并未真正理解。真正的理解是有具体标准的。一是

能够用语言和文字解释，二是会实际运用。在实际运用过程中，去继续深化理解。

在对所学的知识采用理解记忆法时，应该充分利用这些分析和综合的方法步骤，以促进理解，提高学习效率，实现快速记忆的目的。

参见本书第 35 页、64 页等。

7. 联想记忆法

联想，是一种创造性的活动。联想的特点是思路开阔，富有延展性、灵活性。联想能使脑神经细胞兴奋，在大脑皮层留下清晰的印迹，因而，记忆十分牢固。坚持使用这种记忆方法，不但能提高记忆，还有助于发展想象力，培养创造精神。

什么是联想呢？简单地说，联想就是搭起一座记忆的桥梁，利用我们熟悉的事物连接新的事物，所以它是一种节省时间并强化记忆的方法和系统。巴甫洛夫认为，联想是由于两个或两个以上刺激物同时或连续地发生作用而产生的暂时神经联系。联想是在头脑中从一事物想到另一事物的心理活动。依靠联想，人们把输入大脑的信息穿串编排，构成记忆的网络；依靠联想，人们能从记忆仓库中找出所需，并顺利地提取出来。抓住了联想的规律，学会了联想的方法，不但有利于快速记忆，而且有利于巩固记忆。

记忆大师哈利·罗莱因先生说过：“记忆的最基本规律，就是对信息和已知的事物进行联想。”联想记忆法就是指通过事物之间的相互联系，由此事物联想到彼事物来进行快速记忆的一种方法。一般情况下，记忆鲜明生动、新颖离奇、违背逻辑的联想容易给人留下深刻的印象。

谈到快速记忆方法时，许多记忆专家都应用“联想”这一法宝！记忆必须以联想为基础，而联想就是迅速提取已存信息的快捷键！研究发现，记忆的关键不在于如何输入，而在于检索，即如何在需要的时候准确地提取出来，能做到这一点记忆效果就好。考试时，许多学生都有过这样的体验：这道题我其实是会答的，很熟悉，可怎么也想不起来，有谁哪怕能提醒我一句，我就能全都答出来。可是谁会提醒你呢？等考试完翻开书，刚看第一眼就全想起来了，于是会非常懊悔。有过这种体验吧！这就是检索环节出现问题，而不是脑子笨、不好使的问题！联想之所以能提高记忆力，就是因为加深了记忆对象间的联系痕迹，使记忆变成相互间有所联系、有所交往的亲密关系，而不再是“老死不相往来”。至于它们之间的关系到底能亲密到何种程度，完全看你如何从中把握了，也就是看你的联想深度了。可以说，联想就是那个能随时随地给你提个醒的好朋友！联想是在加深记忆对象间的联系，联想的过程实际上是在为它们牵线搭桥，使它们成为一个整体，这样当你再回想时，就会牵一发而动全身，想起一个而涌出一大串！

常用的联想记忆法有以下几种：

(1) 表象联想法。这是将需要识记的事物与其它的实物表象联系起来的方法。如识记“老虎”这个词的概念，只记这两个字不易巩固，如果在脑子里浮现出老虎最吓人的物象就易记牢。

(2) 接近联想法。这是指根据有些事物在空间或时间上有所接近之处而建立起联想的一种方法。如看到台湾电视剧，马上会想到台湾，想到祖国统一，这是因为在空间上有接近之处。一提起 1997，马上就会想起香港回归，这是因为在时间上有接近之处。