

周范林 编著

实用记忆 方法手册

· 3 ·
器工业出版社

实用记忆方法手册

周范林 编著

兵器工业出版社

内 容 简 介

本手册用流畅的语言、通俗易懂的文字介绍了150余种实用的记忆方法。内容包括谋忆篇、趣忆篇、速忆篇、形忆篇、确忆篇、器忆篇和琐忆篇七个部分。本手册可帮助读者掌握正确的记忆方法和发挥记忆潜力。

阅读本手册并选择性地运用具体记忆方法将使读者受益匪浅。本手册约16万字。适于具有初中文化程度的广大读者阅读，尤其适合在校的广大中学生及自学考试者阅读。

实用记忆方法手册

周范林 编著

*

兵器工业出版社 出版发行

(北京市海淀区车道沟10号)

各地新华书店经销

中国林科院情报所印刷厂印装

*

开本：787×1092 1/32 印张：7.6875 字数：155.5千字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数：1—15000 定价：3.70元

ISBN 7-80038-242-7/Z·5

前 言

在日常生活中，你注意记忆吗？你会记忆吗？对这样的提问，人们往往会嗤之以鼻，不屑一答。一个生理功能健全的人，哪能离开记忆呢？那么，你知道怎样更科学地记忆吗？同时是记忆，为什么有的人记得多，记得快，记得牢；而有的人记忆效果却并不明显呢！《实用记忆方法手册》正是回答这一问题的一份不太成熟的答卷。

在与青年朋友的接触中，每每谈起，现代社会，科学技术突飞猛进，知识的更新速度空前加快。每一个清醒的现代人都迫切感到，必须严肃认真地对待一个富有挑战性的千变万化的未来。而要使我们跟上时代的节拍，就必须不断改进方法，掌握技巧，讲究效率，以掌握更多的知识、信息，为社会生产和社会生活服务。这里，须臾不可离开的基础性工作就是记忆。英国哲学家培根曾经这样说过：“一切知识的获得都是记忆，记忆是一切智力活动的基础。”可见，我们的学习、工作、生活都离不开记忆。记忆是智慧的仓库，是智力活动的源泉。在一定程度上，记忆力标志着一个人的智力水平，培养任何能力，都离不开记忆力！因此，掌握正确的记忆方法，发掘自己的记忆潜力，是多出人才、快出人才的重要条件之一，也是提高我们中华民族智力素质的一项重要内容。

生命有限，学海无涯。唯有灵活掌握科学的记忆方法，才能事半功倍，学有所成。增强记忆力的途径正如提高其他

技能一样，极为重要的是在记忆时应当运用正确的方法。

《实用记忆方法手册》力图运用浅近的语言、通俗的文字，简洁明瞭地向广大读者介绍各种实用的记忆方法，并将150余种方法粗略地分为：谋忆篇、趣忆篇、速忆篇、形忆篇、确忆篇、器忆篇、琐忆篇等七个部分，便于学习、掌握和翻检。

人们大多对记忆方法感到很神秘，认为掌握它是一件非常困难的事情。其实，这种想法是不甚恰当的。你只要读读本书就会恍然大悟：我们每一个人身上蕴藏的记忆潜力是非常大的，正确的记忆方法并不难掌握。这些简单易行的记忆方法，将会使你受益无穷。需要向广大读者提醒的是：无论哪种好的记忆方法，都不能生搬硬套地运用，关键在于潜心揣摩总结出一套适合于自己掌握的独特记忆方法。方法在于运用，记忆在于锻炼。走马观花，不求甚解，那么，再好的理论也是没有意义的；勇于探索，勤于实践，你就会成为记忆力的主人。

本书在编写过程中，参考了许多前辈和时贤的研究成果，限于篇幅，未能一一列出。

由于作者的水平及资料所限，书中定有遗漏和不当之处，恳请专家、读者教正。

编者

1990年2月

目 录

谋 忆 篇

理解记忆法.....	(3)
规律记忆法.....	(5)
精选记忆法.....	(6)
有意记忆法.....	(8)
无意记忆法.....	(9)
大意记忆法.....	(11)
精确记忆法.....	(12)
系统记忆法.....	(13)
特征记忆法.....	(15)
比较记忆法.....	(18)
推理记忆法.....	(21)
集中记忆法.....	(22)
整体记忆法.....	(24)
重点记忆法.....	(26)
改错记忆法.....	(27)
多通道记忆法.....	(29)
选择性记忆法.....	(31)
合理分析记忆法.....	(33)

趣 忆 篇

- 兴趣记忆法…………… (37)
- 比喻记忆法…………… (39)
- 情绪记忆法…………… (41)
- 编写故事记忆法…………… (42)
- 寓知识于娱乐记忆法…………… (43)
- 历史戏剧化记忆法…………… (44)
- 联想记忆法…………… (44)
- 联想推算记忆法…………… (48)
- 前后联系记忆法…………… (49)
- 连锁记忆法…………… (49)
- 要语图记忆法…………… (51)
- 意义替代记忆法…………… (54)
- 与物连接记忆法…………… (56)
- 心爱物亲近记忆法…………… (57)
- 地瓜藤式记忆法…………… (58)
- 借助于身体节奏记忆法…………… (59)
- 配合头脑韵律记忆法…………… (60)
- 亲切感记忆法…………… (61)

速 忆 篇

- 概括记忆法…………… (65)
- 提纲记忆法…………… (67)

提纲默写记忆法.....	(69)
网络记忆法.....	(70)
图示记忆法.....	(72)
列表记忆法.....	(73)
分块记忆法.....	(77)
分类记忆法.....	(78)
分散记忆法.....	(81)
简化记忆法.....	(82)
条列式记忆法.....	(83)
归并记忆法.....	(84)
歌诀记忆法.....	(85)
谐音记忆法.....	(89)
字头记忆法.....	(91)
韵语记忆法.....	(92)
音乐记忆法.....	(94)
愉快经历连接记忆法.....	(96)
脉络记忆法.....	(96)

形 忆 篇

形象材料记忆法.....	(101)
抽象材料记忆法.....	(102)
直观形象记忆法.....	(104)
首次强烈印象记忆法.....	(106)
形象图解记忆法.....	(107)
存储印象记忆法.....	(109)

形状记忆法·····	(110)
明确目标记忆法·····	(111)

确 忆 篇

朗读记忆法·····	(117)
运算记忆法·····	(118)
间隔交替记忆法·····	(119)
有序记忆法·····	(122)
颜色区别记忆法·····	(123)
循环学习记忆法·····	(124)
全体学习记忆法·····	(126)
分段学习记忆法·····	(127)
联合学习记忆法·····	(128)
头尾学习记忆法·····	(128)
过度学习记忆法·····	(130)
逆方向学习记忆法·····	(132)
先易后难记忆法·····	(134)
解难题记忆法·····	(135)
及时复习记忆法·····	(136)
重复记忆法·····	(138)
尝试回忆记忆法·····	(140)
讨论记忆法·····	(142)
争论记忆法·····	(144)
背诵记忆法·····	(145)
教学强化记忆法·····	(146)

多角度重复练习记忆法	(148)
回嚼记忆法	(149)
用手书写记忆法	(150)
边读边写记忆法	(150)
朗读和背诵记忆法	(151)
新词语应用记忆法	(152)
自问自答记忆法	(153)
自我考试记忆法	(154)
笔记量少记忆法	(156)
覆盖关键部分记忆法	(157)
循序渐进记忆法	(158)
由缓渐速记忆法	(159)
学习后马上睡眠记忆法	(160)
餐前学习记忆法	(160)
三次读书记忆法	(161)
八面受敌记忆法	(162)
纵横交错记忆法	(163)
排除干扰物记忆法	(163)
故意搞错记忆法	(164)
利用失眠时间记忆法	(165)
闭上眼睛记忆法	(166)
降低要求记忆法	(167)
限定时间记忆法	(167)
适当速度记忆法	(168)
选择佳时记忆法	(169)
景色衬托记忆法	(170)

大脑两半球记忆法·····	(171)
区别对待记忆法·····	(172)
变换顺序复习记忆法·····	(173)
独处记忆法·····	(174)
变分散为刺激因素记忆法·····	(175)
机械记忆法·····	(176)
理论与实际相结合记忆法·····	(177)
累进分记忆法·····	(179)
利用等车时间记忆法·····	(180)
再认记忆法·····	(181)
变换环境记忆法·····	(182)
抛锚记忆法·····	(182)
不要硬想记忆法·····	(184)
夸张记忆法·····	(185)
一心二用记忆法·····	(186)
中成年记忆法·····	(187)

器 忆 篇

笔记记忆法·····	(193)
卡片记忆法·····	(196)
工具书记法·····	(198)
勤翻辞书记法·····	(199)
利用记事本记忆法·····	(201)
备忘录记忆法·····	(202)
听录音记忆法·····	(203)

运用地图记忆法.....	(205)
人工意义记忆法.....	(206)

琐 忆 篇

数字记忆法.....	(209)
外语单词记忆法.....	(211)
历史事件与年代记忆法.....	(219)
中国地图四边形记忆法.....	(221)
物理字母歌诀记忆法.....	(222)
无机化学系统记忆法.....	(224)
相貌记忆法.....	(226)
人名记忆法.....	(228)
生活琐事记忆法.....	(230)
约会记忆法.....	(231)
物品放置记忆法.....	(232)

谋 忆 篇



理解记忆法

在积极思考、达到深刻理解的基础上记忆材料的方法，叫做理解记忆法，也叫意义记忆法。它是和机械记忆相对而言的。

当我们说忘记了某件事件，实际上那也就是我们所不了解的事。常有人认为自己记忆力不好，其实那是因为没有真正的理解，以至无法形成记忆。如果能够把所要记忆的事物予以正确理解，它就可以长久地被记忆下来。

理解记忆是以对材料内容的理解为前提的。这种理解不仅指看懂了材料，而且包括搞懂了材料各部分之间的逻辑联系，以及该材料和以前的知识经验之间的关系。例如，对于不懂物理学的人，计算人造地球卫星速度的公式

$$v = \sqrt{\frac{CM}{r}}$$

是不容易记的。但是如果懂得这个公式来自牛顿运动定律和万有引力定律，这个公式就好记得多，即使记不住，也可以推导出来。因此，理解记忆对于需要抽象思维的材料，就显得十分必要。如学习哲学、数学、物理等学科的材料，要想记住它们，尤其是那些原理、公式，就一刻也离不开理解记忆。

理解是记忆的前提。心理学实验的结果也证实，在理解意义的基础上去记忆效果是良好的。德国著名心理学家爱宾浩斯在做记忆的实验中发现：为了记住12个无意义的、人为的音节，平均需要重复16.5次；为了记住36个无意义音节，需

重复54次；而记忆六首诗中的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。不然，总是死记硬背，那真是出力不讨好。

心理学家沙拉·巴谢德曾经对历史系的学生作过一次实验。他发现，在上课时，能够深入了解历史背景的学生，比理解力低仅仅能够记忆课本条文的学生，更能够保持长久而正确的记忆。这就是说：能够理解，记忆也就能长久。

不要为自己的记忆力不好而灰心，应该反复检查自己是否真正理解了所要记忆的东西。理解一件事，在记忆的感觉上好象在走远路，事实上，它却是培养记忆力最快的捷径。

动脑筋思考是理解记忆法的核心。只有动脑筋思考才能达到理解。那末，怎样才算是理解了所记忆的材料或事物呢？就记忆一篇文章来讲，应该做到如下几点：

① 能清楚了解文章的结构，即文章由哪些部分组成？每一部分起什么作用，各部分之间是怎样相互作用的？

② 不仅懂得文章的表面意义，而且也能懂得内在的意义，诸如弦外之音，讽刺与幽默所包含的意思等等。

③ 能解释文章所阐述的问题发生的原因，某一问题产生的后果，或说明某一问题的依据。

④ 能根据文章所提出的问题回答问题。一般来说，在没有理解所记忆的内容时学习者是提不出什么问题的，或者是漫无边际地乱提问题，当然也就很难回答问题。

真正做到加强理解要注意几个方面：

① 要善于将头脑中的知识与所要记忆的知识相沟通，建立起新的联系。

② 要善于利用头脑中的知识，利用已获得的关系。过

052945

法的经验或知识越是丰富和多样，就越有利于加深理解。

③ 要善于利用例子来说明问题。当然，在消化知识的开始阶段，所列举的例子可能是文章上的，但也不应以此为满足。应该开动脑筋，自己想出一些例子来，达到“举一反三”、“触类旁通”的目的。这样做是养成独立思考习惯的必经之路。

④ 所记忆的内容要能在实践中应用。对理解了的知识不会应用，或者一遇到问题就束手无策，这就不能说是真正理解了。真正的理解就在于能解决问题，善于运用所获得的知识来分析实际问题，而且，应用的次数越多，也就越能加深理解。

总的来说，只有象以上所说的那样，再去记忆，才能让新识知，新信息编入你的大脑皮层的知识密网之中。

规律记忆法

抓住事物规律进行记忆的方法，就叫做规律记忆法。

世间的任何事物或物质，从微观世界到宏观世界都是有规律可寻的。规律记忆法就是要我们找出事物之间的联系和规律，从而有助于记忆。

列宁指出：“规律就是关系。……本质的关系或本质之间的关系。”世界上任何事物都有其自身的规律，只要找到这种规律并利用它进行记忆，那肯定会事半功倍。

我国的汉字结构比较复杂，偏旁有时表义，有时表音，往往韵母不同写法也不同。掌握了规律，就不容易写错了。

掌握事物的规律要善于分析。如在学习秦朝、隋朝断代