

孙冠宇 编著

魔力记忆法

中科记忆学习法



成都时代出版社

责任编辑：李亚林
封面设计：罗 印

星驰
传媒



ISBN 978-7-80705-940-0



9 787807 059400 >

定价：98.00元（共两册）

中科 记忆 学习 法

魔力记忆法

孙冠宇 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中科记忆学习法/孙冠宇编著:一成都:
成都时代出版社,2009.4

ISBN 978 - 7 - 80705 - 940 - 0

I.中… II.孙… III. ①记忆术②学习方法 IV.B842.3
G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030207 号

中科记忆学习法

ZHONGKE JIYI XUEXIFA

孙冠宇 编著

责任编辑	陈德玉
责任校对	李 林
装帧设计	成都完美科技有限公司
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028)86619530(编辑部) (028)86615250(发行部)

网 址	www.chengdusd.com
印 刷	四川西南建筑印务有限公司
规 格	145mm × 210mm 1 / 32
印 张	21
字 数	550千字
版 次	2009年4月第1版
印 次	2009年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80705 - 940 - 0
定 价	98.00元(共二册)

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(028)87512629

写在前面的话

中学生朋友大多都会为记忆相关知识而发愁，繁多的历史年代、庞杂的地理信息、五花八门的化学元素、多种多样的理科公式……要记忆这些材料的确不是很简单的事情，况且还要灵活运用，更是难上加难。成绩好的同学一般都是记忆强人，他们的解题思路都是在牢记基础知识的基础上产生的。如何才能达到完美记忆的效果？其实，任何人都是记忆天才，每个记忆强人都会很响亮地回答你：记忆是可以训练的！

只有经过有效训练之后，记忆力才可能产生质的飞跃；如果不经训练，再好的记忆方法都派不上什么用场。事实上，许多真正有惊人效果的事情，都是经过系统训练的结果。我们要成为打字高手，需要训练；我们要提高钢琴演奏水平，需要训练；我们要成为职业运动员，需要训练；我们要成为出色的作家，需要训练；我们要提高英语会话水平，需要训练；我们要提高记忆力，同样也需要训练。训练还是不训练，这是一个很重要的问题。大多数人的记忆力无法提高，原因在于他们没有经过记忆力训练；世界记忆大师的记忆力之所以惊人，原因在于他们经过了系统的训练。大多数人以前了解过非常多的记忆方法，但却很少有人了解过记忆训练方法，这是人们记忆力无法真正提高的唯一原因。

最重要的是关于记忆的观念。

这个世界上任何能马上使用的记忆方法，都不可能提高我们的记忆力。只有经过有效的训练，我们的记忆力才可能得到真正提高！

人全神贯注去记忆时，自身的惰性干扰、自我压抑、情绪波动干扰

都能降到最低点，而潜在的记忆能力，在冲破这些干扰、压抑之后，当然容易开发出来，于是记忆效率常常是平常的两倍，甚至是三倍四倍。这主要强调珍惜时间，认识到一分钟的宝贵，增强全身心进入记忆状态的能力。千万别讨厌强迫记忆，有时候强迫记忆是可以辅助形象记忆的。当你精神足的时候右脑记忆的时间多，当你疲倦的时候可以用左脑来加深记忆，精神好的时候学习速度很快是自然的，精神不好的时候制订计划学习是非常有效的。下面给大家提出几点建议。

1. 短时间完整看完一部电视剧，你的思维就会在一年时间里非常连贯，记忆力提高 40%，阅读力提高 20%，听力提高 40%，归纳力提高 20%，反应力提高 30%。

2. 完整连贯快速读完一本书（无论是课本还是课外书），你的所有能力会提高 15%~20%。

3. 把自己的身体锻炼得柔韧性很好了，你所有的能力会提高 20%~25%。

4. 心态积极了（就是无论什么事情，你都自言自语说我肯定行，并且心里也这样想，把积极想法告诉别人，让别人议论，吸取别人积极的说法），所有能力会提高 50%。

5. 千万别钻牛角尖，就是说千万别让难题影响你的时间，否则就寸步难行。

也许在个人的意志力方面，不是每个人都可以成为强者，但是记忆能力的提高，的确是和不断训练、不断努力分不开的。因此，我们的忠告是：

成功=简单的小题重复地做

成功=清晰的目标+详细的计划+立刻行动+经常检讨+坚持到底

成功=100%的心态+100%的方法

如果想在记忆方面获得成功，联想和勤奋是必须的！中学生朋友也要牢记这一点，才能在不断的训练中实现飞跃！

目 录

第一部分 灵光闪现

记忆的奥秘	(3)
艾宾浩斯记忆规律曲线	(3)
不同性质材料有不同的遗忘曲线	(5)
不同的人有不同的艾宾浩斯记忆曲线	(6)
遗忘的原因	(6)
遗忘的原因之一:干涉与抑制	(6)
遗忘的原因之一:类似性	(7)
遗忘的原因之一:紧张——情绪压力	(9)
遗忘的原因之一:塞因卡洛妮克效果	(11)
遗忘的原因之一:习惯	(13)
遗忘的原因之一:存在状态的变化	(14)
遗忘的原因之一:脑的损伤	(15)
有选择的遗忘	(16)
及时复习,防止遗忘	(21)
遗忘的三阶段及其表现形式	(21)
复习的注意事项	(24)
记忆的两大真谛之一:理解	(29)
机械记忆与理解记忆	(29)

理解有助于记忆	(31)
利用联想理解意义	(32)
理解一定要抓“特征”	(35)
如何理解抽象事物	(37)

记忆的两大真谛之二:联想..... (38)

“联想”——记忆的钥匙	(38)
触动联想的规律	(41)
把握关联	(42)
学会编程——解决数字问题的最佳途径	(45)
联想的方法	(47)

第二部分 闻鸡起舞

记忆方法阐述..... (59)

过度学习法	(59)
强化记忆法	(60)
限定时间法	(62)
提纲记忆法	(63)
做练习法	(65)
比较记忆法	(66)
分段记忆法	(68)
观察记忆法	(69)
离奇记忆法	(70)
字头记忆法	(72)
自我回忆记忆法	(72)
理解记忆法	(73)
睡眠记忆法	(75)

形象记忆法	(76)
口诀记忆法	(77)
归纳组合记忆法	(78)
归类记忆法	(78)
列表记忆法	(80)
交谈记忆法	(81)
单侧体操记忆法	(81)
朗读背诵记忆法	(82)
地点记忆法	(82)
规律记忆法	(87)
记忆方法实例	(88)
谐音记忆法举例	(88)
联想记忆法举例	(90)
口诀记忆法举例	(91)
化简记忆法举例	(108)
归纳记忆法举例	(111)
对比记忆法举例	(121)
串联记忆法举例	(130)
 第三部分 头脑风暴	
记忆力的小测试	(137)
一般注意力的测试	(137)
测试你的记忆力的好坏	(138)
测试你的记忆力,看看你运用记忆力是否得法	(138)
测试你的定位联想能力	(143)
测试你的记忆理解程度	(143)

(107)	测试你的阅读理解记忆能力	(144)
	锻炼记忆力	(146)
(147)	锻炼方法之一——对应联想法	(146)
(148)	锻炼方法之二——串联联想法	(154)
(108)	锻炼方法之三——借助词句联想法	(170)
(118)	锻炼方法之四——数字编程联想法(一)	(179)
(118)	锻炼方法之五——数字编程联想法(二)	(190)
(128)	锻炼方法之六——数字编程串联法	(201)
(128)	锻炼方法之七——词句、数字联想法	(206)
(178)	锻炼方法之八——数字谐音记忆法	(212)
(188)	锻炼方法之九——数字编程综合运用	(222)
(188)	锻炼方法之十——奇妙联想法	(230)
(107)	锻炼方法之十一——逻辑分析联想	(235)
(118)	锻炼方法之十二——谐音转换法	(239)
(180)	综合复习	(242)

第四部分 深化淀淀

(111)	损害记忆的因素	(247)
(111)	损害我们记忆力的“杀手”	(247)
(111)	时间的奥妙——学会如何利用时间	(249)
(111)	找出适合你的记忆时段	(249)
(111)	善用零散时间	(250)
(111)	懂得及时休息	(251)
(111)	集中学习法与分布学习法	(252)
(111)	阅读——正确获取知识的方法	(257)

理解是快速阅读的关键	(257)
浏览与重点阅读	(258)
新方法:连锁学习法	(260)
常见但却不常用的方法	(260)
连锁记忆的实际训练	(262)
英语记忆的方法	(265)
从字母开始	(265)
艾宾浩斯记忆曲线背单词	(267)
单词记忆法——编故事	(269)
单词记忆法——九重提升	(277)
单词记忆法——要走捷径	(280)
化学的记忆方法	(284)
歌诀记忆法	(284)
谐音记忆法	(284)
会意记忆法	(285)
联想记忆法	(285)
浓缩记忆法	(285)
猜谜记忆法	(286)
形象比喻记忆法	(286)

第五部分 身经百战

用数字编程联想法背诵《三十六计》	(289)
用数字编程联想法记忆《琵琶行》	(295)
用数字编程联想法记忆《长恨歌》	(303)
用串联联想法记忆圆周率	(314)
用数字桩记忆扑克牌	(316)

附录一：测测自己的记忆能力 (326)

(1) 记忆测试(I) (326)

(2) 记忆测试(II) (330)

(3) 记忆测试(III) (333)

(4) 记忆测试(IV) (338)

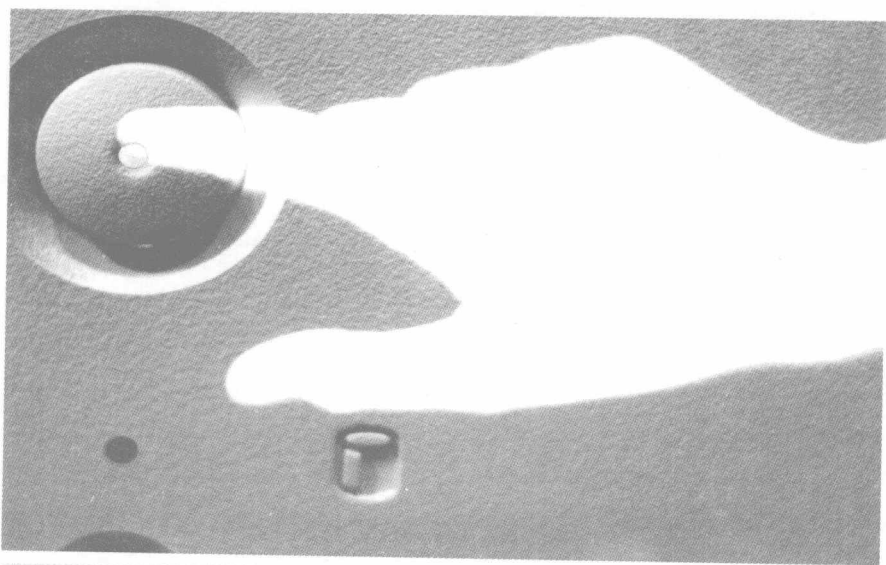
附录二：109 位数字的编码表 (347)

(1)		
(2)		
(3)		
(4)		
(5)		
(6)		
(7)		
(8)		
(9)		
(10)		
(11)		
(12)		
(13)		
(14)		
(15)		
(16)		
(17)		
(18)		
(19)		
(20)		
(21)		
(22)		
(23)		
(24)		
(25)		
(26)		
(27)		
(28)		
(29)		
(30)		
(31)		
(32)		
(33)		
(34)		
(35)		
(36)		
(37)		
(38)		
(39)		
(40)		
(41)		
(42)		
(43)		
(44)		
(45)		
(46)		
(47)		
(48)		
(49)		
(50)		
(51)		
(52)		
(53)		
(54)		
(55)		
(56)		
(57)		
(58)		
(59)		
(60)		
(61)		
(62)		
(63)		
(64)		
(65)		
(66)		
(67)		
(68)		
(69)		
(70)		
(71)		
(72)		
(73)		
(74)		
(75)		
(76)		
(77)		
(78)		
(79)		
(80)		
(81)		
(82)		
(83)		
(84)		
(85)		
(86)		
(87)		
(88)		
(89)		
(90)		
(91)		
(92)		
(93)		
(94)		
(95)		
(96)		
(97)		
(98)		
(99)		
(100)		
(101)		
(102)		
(103)		
(104)		
(105)		
(106)		
(107)		
(108)		
(109)		

第一部分

灵 光 闪 现

打开记忆之门



记忆的奥秘



人的大脑是一个记忆的宝库，人脑经历过的事物、思考过的问题、体验过的情感和情绪、练习过的动作，都可以成为人们记忆的内容。例如英文学习中单词、短语和句子，甚至文章的内容都是通过记忆完成的。从“记”到“忆”是有个过程的，这其中包括了识记、保持、再认和回忆。有很多人在学习英语的过程中，只注重了学习当时的记忆效果，殊不知，要想做好学习的记忆工作，是要下一番工夫的。单纯的注重当时的记忆效果，而忽视了后期的保持和再认同样是达不到良好的效果的。

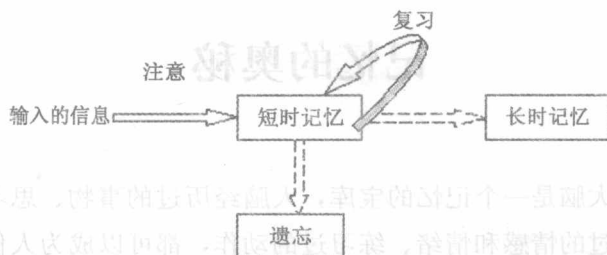
在信息的处理上，记忆是对输入信息的编码、贮存和提取的过程，从信息处理的角度上，英文的第一次学习和背诵只是一个输入编码的过程。人的记忆的能力从生理上讲是十分惊人的，它可以存贮 1015 比特 (byte，字节) 的信息，可是每个人的记忆宝库被挖掘的只占 10%，还有更多的记忆空间尚未开发。这是因为，有些人只关注了记忆的当时效果，却忽视了记忆中的更大的问题——记忆的牢固度问题，这就牵涉到心理学中常说的关于记忆遗忘的规律。

艾宾浩斯记忆规律曲线

德国有一位著名的心理学家名叫艾宾浩斯 (Hermann Ebbinghaus, 1850—1909)，他在 1885 年发表了实验报告后，记忆研究就成了心理学中被研究最多的领域之一，而艾宾浩斯正是发现记忆遗忘规律的第一人。

根据我们所知道的，记忆的保持在时间上是不同的，有短时的

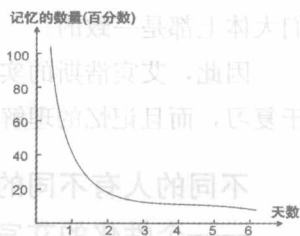
记忆和长时的记忆两种。而我们平时的记忆的过程如下图所示。



输入的信息在经过人的注意过程的学习后，便成为人的短时的记忆。但是如果不经及时的复习，这些记住过的东西就会遗忘，而经过了及时的复习，这些短时的记忆就会成为人的一种长时的记忆，从而在大脑中保持着很长的时间。那么，对于我们来讲，怎样才叫做遗忘呢？所谓遗忘就是我们对于曾经记忆过的东西不能再认起来，也不能回忆起来，或者是错误的再认和错误的回忆，这些都是遗忘。艾宾浩斯在做这个实验的时候是拿自己作为测试对象的，他得出了一些关于记忆的结论。他选用了一些根本没有意义的音节，也就是那些不能拼出单词来的众多字母的组合，比如“asww”“cfhbj”“ijikmb”“rfyjbc”等等。他经过对自己的测试，得到了一些数据。

时间间隔	记忆量
刚刚记忆完毕	100%
20 分钟后	58. 2%
1 个小时后	44. 2%
8~9 个小时后	35. 8%
1 天后	33. 7%
2 天后	27. 8%
6 天后	25. 4%
1 个月后	21. 1%

然后，艾宾浩斯又根据这些点描绘出了一条曲线。这就是非常有名的揭示遗忘规律的曲线：艾宾浩斯遗忘曲线。图中竖轴表示学习中记住的知识数量，横轴表示时间（天数），曲线表示记忆量变化的规律。



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，到了相当长的时候后，几乎就不再遗忘了，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，学得的知识在一天后，如不抓紧复习，就只剩下原来的 33%。随着时间的推移，遗忘的速度减慢，遗忘的数量也就减少。有人做过一个实验，两组学生学习一段课文，甲组在学习后不久进行一次复习，乙组不予复习，一天后甲组保持 98%，乙组保持 56%；一周后甲组保持 83%，乙组保持 33%。乙组的遗忘平均值比甲组高。

不同性质材料有不同的遗忘曲线

艾宾浩斯还在关于记忆的实验中发现，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；而记住六首诗中的 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，愣是死记硬背，那也是费力不讨好的。因此，比较容易记忆的是那些有意义的材料，而那些无意义的材料在记忆的时候比较费力气，在以后回忆起来的时候也很不轻松。因此，艾宾浩斯遗忘曲线是关于遗忘的一种曲线，而且是对无意义的音节而言，对于与其他材料的对比，艾宾浩斯又得出了不同性质材料的不同遗忘曲线，不过它