

读书、考试必备效率武器

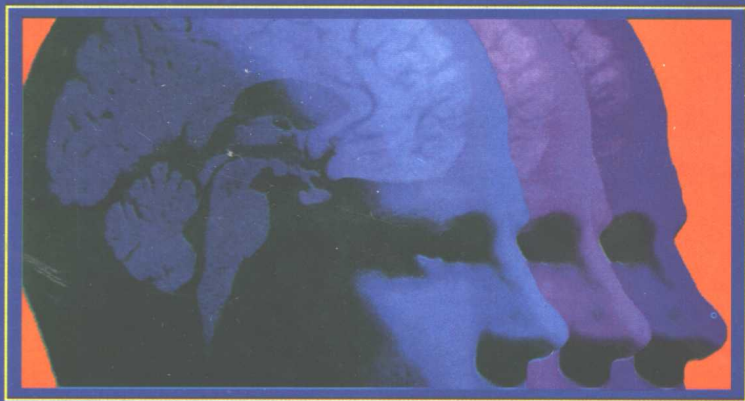
记忆力惊人的四大途径

超级记忆术

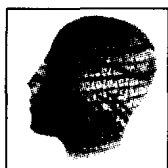
CHAO JI JI YI SHU

美国瑟斯顿博士所列“智力七因素”中，对智力有举足轻重作用的主要因素就是记忆力，而且古今中外大凡有成就者无不具有惊人的记忆力，如拿破仑、林肯和毛泽东就是典型的例子，可以说，良好的记忆力是事业成功的一大保证。

李源记忆心理研究室 编著



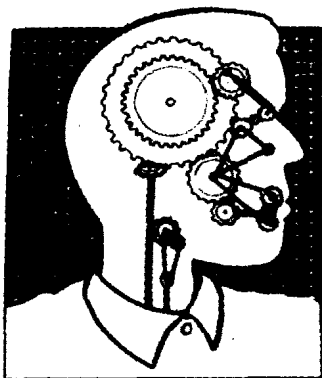
延边大学出版社



超级 记忆术

CHAO JI JI YI SHU

李源记忆心理研究室 主编



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆术/李源记忆心理研究室编著. - 延吉:延边大学出版社

2002.1

ISBN 7-5634-1171-2

I. 超… II. 李… III. 阅读学 IV. G826

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 54847 号

超级记忆术

李源记忆心理研究室 编著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市延边大学院内)

北京市书林印刷厂

850 × 1168 毫米 1/32

印张:8.5

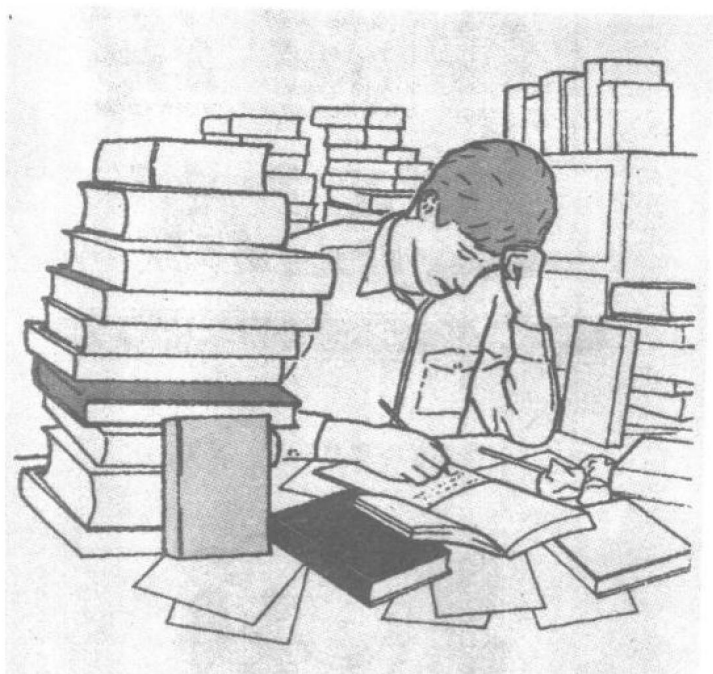
字数:200 千字

2002 年 1 月第 2 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1171-2/G·143

定价:16.80 元



目前，人们更注重强调知识、信息，而不是人，结果人们被淹没在知识的海洋中。当今，信息与知识的爆炸令人目眩，但是个人能力问题仍在被忽视。要想适应目前的形势，他该掌握的不是更多的“硬性的事实”，而是处理知识及学习知识的新方法——即用其天赋去学习、思考、记忆、创造及解决问题的新方式。

前 言

记忆效率的革命,是文明高速发展时代的迫切需要。

我们将此书叫作《超级记忆术》,是因为它的主要内容是面向所有学习者的记忆教育,并且它是一本关于知识爆炸年代我们将以怎样的方式来对如潮而至的知识讯息进行高效记忆和处理的,也是我们发起的一场效率的革命。

以下语句需要大家特别注意:

书中我们并非只谈论高效增强记忆力的知识教育,我们还从心理学所涉及的各个层面来向大家介绍一些怎样学习和怎样处理日益增多的知识讯息的问题,希望大家可以透过“记忆”文字的表面来进行一些深层次的发散理解。

超级记忆术应时代而生:

■记忆的任务和方式需要改变

科学技术飞速发展的今天,要求人们的记忆更加科学化。在人类知识累积成倍增加和知识陈旧率不断上升的今天,学习的任务并不在于要求死记硬背一大堆词句,而是如何能记住学习的要点,在需要的时候,这些知识能



顺利地取出运用,包括运用记忆机器。要求人们如何以最少的精力,记住应该记住的材料,这就要研究记忆的学问。

■量的积累方能产生质的飞跃

现在还有一种贬低记忆作用的偏见,认为当今是要求培养具有创造能力人才的时代,不应强调记忆,应该注意创造性思维的培养和发展。这种似是而非的看法,实际上是把记忆和思维对立起来了,要知道没有记忆为思维活动提供足够的材料,思维的活动效率就会极大的降低,很难设想一个知识经验很贫乏的人,会有高效率的思维活动,会获得丰富的思维产物。而且反过来说,记忆效率的提高也有赖于思维活动的积极参与。

如果光记不思,必然是茫无所得;如果光思不记,结果仍然是很危险的。不要把记忆等同于死记硬背,相反,科学的记忆正是要反对死记硬背。

■使用最科学、巧妙、愉悦的记忆技巧才能将我们的才智最大限度的展示出来。

■世界在变革,中国在变革,工作、创业、生活的美好度以及理想的达成要如何实现,全都是一个需要重新考虑和争取的问题。

■无数的证据显示,我们每个人有必要以自己高效的记忆方式去进行学习,但方式的寻找也需要机遇;而当机遇摆在我们面前时,又该怎样去把握它呢……



编排与导读

您能在轻松愉快的心境下读完此书,并且印象深刻,有再读为快的欲望,这便是我们精心编排最好的回报

本书在编排上依据人们在阅读和学习时的“心灵饱和”状态和脑部神经活动兴奋疲倦的规律,采用了最新、最科学的排版方法:

1、左右页的分配

左页:

以备忘清单的形式,每页刊载一例记忆法的应用范例,或者记忆轶闻、格言、记忆训练题等,可以让你全方位的感受记忆法各方面的知识,她就像一份份精美快餐,你可以随时打开一页来进行阅读和理解,见缝插针,不需要整块的时间,重要一点是:阅读时要注意理解和举一反三,想想它究竟用到了记忆心理学上的哪一个规律(部分内容需与本书右页系统讲解结合阅读,方可理解透彻)。

这是为速读而设计的。



右页：

系统讲述记忆心理学的规律及一些高效实用的记忆“诀窍”，在内容上有一定的连贯性，所以须用整块的时间来进行学习和理解，在语言文字上我们力求通俗易懂，尽量避免过于学术化的语言和说教，讲求实用至上。

这是为精读而设计的。

2. 内文的排式

内文在排式上可谓灵活多变、图文并茂。

全书的四大块内容均用黑页形成分开，每块内容自成一系，又互相关联。

书中引文概要及重点内容均以不同字体不同面貌区分再现，使你能迅速把握全书的重点和纲要，若无大块整体的时间，学习者对重点部分进行速读和流览即可。



本书简介

本书集中外记忆心理学研究成果于一炉，系统地阐述了记忆识记、保持（遗忘）、认知再现等一系列记忆活动的规律特点，并介绍多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”。

书中所举大量实例涉及语文、数学、英语、历史、地理、生物、化学、物理、医学、生活等多种门类学科，对于改变机械落后的记忆方式、增强记忆效果、提高学习成绩具有革命性的作用。

超 级 记 忆 术

责任编辑：赵 辉

封面设计：亚 晖

◆本书由富有实际经验的专家、学者经多年精心编撰而成，具有绝对的可读性和权威性。正文结合阅读的心理规律，按国际流行的“全脑化”版式精心编排。图文并茂，形式活泼多样，读来轻松愉悦。

◆本书尤其适合广大大、中、小学生及成人高考者阅读，是近年来关于提高学习效率的最权威、最系统、最富资讯性的实用巨著。





目 录

第一部分 识记篇

第一章 记忆的两大规律	3
第一节 记忆的特点	5
一、发展概述	5
二、记忆的三种分类及其特点	9
第二节 遗忘的规律	23
第二章 三大记忆法	29
第一节 机械记忆法	31
一、机械记忆法概说	31
二、整体学习记忆法	33
三、分段学习记忆法	37
四、循环记忆法	39
第二节 意义记忆法	49
一、记忆中要对材料意义进行积极思维联想	49
二、怎么展开思维的翅膀	57

超
级
记
忆
术



1

目 录

第三节	专项记忆法	61
一、	奇特联想法	61
二、	数字记忆法	79
三、	姓名相貌记忆法	97
第三章	记忆的主人	115
第一节	注意对记忆的作用	117
一、	戈廷根实验	117
二、	失败的心算家	119
三、	自认为记忆力极差的人	121
第二节	怎样提高和锻炼自己的注意力	129
一、	要尽量稳定自己的注意力	129
二、	逐步锻炼注意分配的能力	131
三、	要善于调节记忆的紧张性	133
第四章	记忆测试与训练	135
第一节	记忆特性测试	137
一、	测定你的记忆力和记忆类型	137
二、	记忆广度的实验	143
三、	记忆速度的测试	147
四、	图片再认	151
五、	长时记忆的测试	151
第二节	记忆能力训练	157
一、	有效增加记忆注意力的 许特尔图表训练法	157





二、机械记忆法与奇特记忆法训练范例·····	161
三、意义记忆法训练范例·····	163
四、记忆中的观察与注意力训练范例·····	165
五、意义记忆法中分析、归纳能力训练范·····	165

第二部分 环境篇

第一节 心理环境的调节·····	175
一、要有一定能记住的信心·····	175
二、怎样培养你的自信心·····	177
三、要有记忆的意图·····	179
四、兴趣是记忆最好的老师·····	183
五、怎样培养记忆的兴趣·····	187
六、要在最佳的心理状态下进行记忆·····	187
七、如何调节不良的心理状态·····	193
八、要有正确的记忆动机·····	195
九、要有明确的记忆目的·····	195
十、充满热情地去记忆·····	201
第二节 外部环境的调节·····	203
一、拥有适合记忆的个人天地·····	203
二、利用独处可以提高记忆效率·····	207
三、克服不良记忆环境的法宝——专心致志·····	209
四、在集体环境中记忆,不容易感到疲倦·····	211
五、冷色书房有助于记忆的提高·····	213



六、找出你的最佳记忆时间	17
八、要采用分散记忆	219
九、休息是为了走更远的路	219

第三部分 技巧篇

第一节 记忆的“诀窍”	225
一、强化记忆类型法	225
二、视觉形象记忆法	227
三、大声朗读记忆法	231
四、全脑风暴记忆法	232
五、寻找记忆方式法	235
六、重视材料应用法	236
七、两头印象记忆法	239
八、左右脑结合的超级记忆法	241

第四部分 复习篇

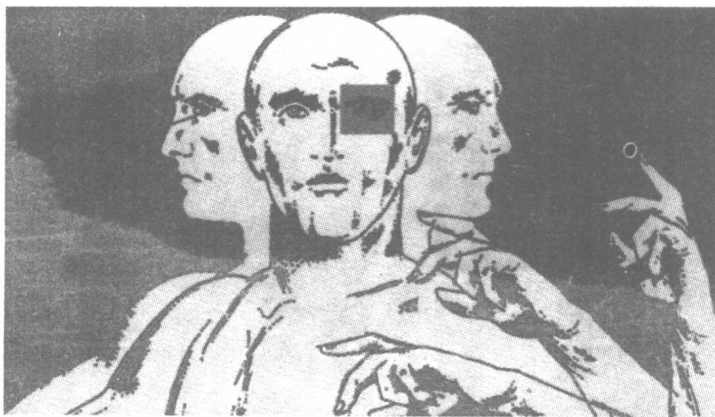
第一节 总论	245
第二节 及时复习法	247
第三节 多次重复复习法	249
第四节 尝试回忆复习法	253
第五节 自我测验复习法	256



CHAO JI JI YI SHU

超级记忆术

识记篇



SHI JI PIAN



1

识记篇



第一章 【记忆的两大规律】

学习重点：

- 1、识记的特性
- 2、三种记忆的相互关系
- 3、艾宾浩斯曲线
- 4、遗忘的一般规律

