



高效学习法

来自北大、清华、复旦、人大等全国十所名校才子的学习经验

快速记忆 技巧

- 超级记忆的训练方法
- 提高学习能力的法宝

主编/肖卫

内蒙古科学技术出版社

高效学习法

快速记忆技巧

肖卫 主编

内蒙古科学技术出版社



快速记忆 技巧

- 超级记忆的训练方法
- 提高学习能力的法宝

图书在版编目 (CIP) 数据

快速记忆技巧/肖卫主编. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2002.4

(高效学习法)

ISBN 7-5380-1004-1

I. 快... II. 肖... III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 023788 号

高效学习法

快速记忆技巧

肖卫 主编

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

经 销: 全国各地新华书店

责任编辑: 巴 图

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 11

字 数: 230 千

印 数: 1-10 000 册

版 次: 2002 年 5 月第 1 版

印 次: 2002 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

前 言

对于中学生来说，如何把学习成绩搞好是一个需要认真面对的重大问题。怎样才能提高你的学习成绩，在考试中获得高分呢？

每一位学生、教师和家长都在不断思索这个问题。他们每个人都有着自己固有的看法。教师认为，学生的成绩上不去，就是因为学生没有用功，不及时做作业、不及时复习、不认真听课等等。而在家长的眼里，则是孩子不把心思放在学习上或者是孩子贪玩或者是在读死书。可是学生呢？可能更多的是觉得自己不是读书的料，差生们总是这样自暴自弃。但成绩好的学生却认为，学习嘛，十分简单，只要稍微刻苦一点，讲究一点学习方法就足够啦！

真正影响学生成绩好坏的因素是什么呢？笔者认为，并不是家长、教师眼中的那些因素，那些成绩好的学生，并不见得从不去玩，而关键是：

已经找到了轻松学习的捷径；

能够遵循快速有效的读书法则；

率先学会了快速记忆技巧；

灵活掌握了科学的复习方法；

善于运用成功的应试策略。

要想做一名成绩好的学生，以上五条是最重要的，同时也是缺一不可的因素。

笔者为此走访了北大、清华、人大、复旦等全国著名院校的学生，由此便产生了这一套高效学习法系列丛书。可以说，这一套书是无数走进大学校园的才子留给中学生朋友们的最宝贵的财富。阅读这五本书，不但可以改变你的学习现状，更会由此而改变你的一生。

《轻松学习捷径》 为什么有些同学看上去十分悠闲，每次考试却得高分？而有些同学整日苦读，成绩却怎么也上不去呢？原因就出在学习方法上。好的学习方法能让你轻松快捷地掌握知识，而不讲究学习方法，则很难提高成绩。本书向广大学子介绍了高效学习的秘诀，通过学习本书中的学习方法，你也能轻轻松松地搞好学习，提高成绩。

《高效读书法则》 书是人类进步的阶梯。可以说，读书是人类获得知识的重要途径。在知识经济时代，知识更新速度加快，因此，掌握高效读书方法也是我们必备的能力之一。本书介绍了高效阅读的先进方法，是我们提高阅读效率的指南。

《快速记忆技巧》 记忆力直接影响着我们的学习能力。记忆技巧是我们学习的关键因素。好的记忆方法可以让我们记东西更快速，提高我们的学习效率。

本书介绍当今世界最先进的高效记忆方法，通过阅读本书，你可以轻松提高学习成绩。

《这样复习最有效》 复习是巩固所学知识的最有效方法，也是在考试中能否考出好成绩的关键。因此，掌握高效的复习方法非常重要。本书系作者根据数位高考状元的复习方法总结出的高效复习方法，对于提高学生的学习成绩十分有用。

《成功应试策略》 考试的结果有三：一个是有憾考试，即能做的题没能做出来，该拿的分没有拿到；一个是无憾考试，即能做的题都做了，该拿的分都拿了；再一个是欣喜考试，即考试时不仅无憾，而且还答对了平时未必能答得出的题，拿到了比平时更好的成绩。为了使你的考试成为欣喜考试，你应该学习本书介绍给你的应试策略。本书介绍了成功应试的各种策略，通过阅读本书你可以掌握应试技巧，在考场上超水平发挥，考出好成绩。

通过阅读这五本书，你将会解决在学习上遇到的所有困难，让你学习起来更轻松、更有效、更有把握地跨入你向往的大学之门。

写给每一位家长

每一位父母都希望自己的孩子成为天才。虽然有些孩子几经努力仍然平平庸庸，而有些孩子却成功了。究竟是什么原因促使这些孩子成功了呢？通过许多事例证明，家长要激发孩子的学习兴趣，引导孩子养成良好的学习习惯，是孩子成功的重要因素。所以这些孩子的成功，是与家长的关心和帮助是分不开的。

您的孩子学习成绩好吗？

您的孩子阅读效率高吗？

您的孩子记忆力强吗？

您的孩子知道科学地复习功课吗？

您的孩子在考场上表现沉稳吗？

这些问题每一位家长必须重视，而且需要经常去了解。今天的教育改革正在加大步伐，已从应试教育走向了素质教育。而您的孩子是否在为自己的成绩感叹：我不是读书的料？

作为家长，您有责任、有义务帮助孩子搞好学习。对于孩子来说，学习成功的基础是要掌握良好的学习方法、科学的复习技巧、快速有效的记忆方法等等。我们所注重的学习方法，可以引进、可以吸收，然而，

最有效的办法是让孩子在吸收的同时自己“生产”，而“生产”的动力便是来自于对学习的热情和愿望。

尊敬的家长，如果您想让您的孩子取得好成绩，考上理想的大学，这一套书对您和您的孩子来说都是一剂不可多得的良药。它能让您的孩子掌握高效的学习方法，帮您的孩子实现理想，会让您和您的孩子都获得一份激动无比的惊喜。

写给每一位同学

做一名成绩优秀的尖子生，考入自己理想的大学，对每一位中学生来说，都是一件最令人向往的事。

可是，并不是每个人都成绩优秀，每个人都可以考上理想的大学。为什么呢？这就是竞争，只有强者才能获得胜利；只有成绩好，你才能考入理想的大学。于是有同学便说，我天生就不是考大学的料。其实，只要努力，善于运用一些学习技巧，你就可以事半功倍地获得好成绩。

学习不是只有天才才能做好的事。在我们的身边，有无数的后进生通过努力也一样获得了成功。而良好的学习方法不仅让后进生变成了优等生，更能让优等生变得更轻松、更自在。

亲爱的同学们：

如果你在学习中遇到了各种各样的难题；

如果你存在偏科现象，使你成绩不突出；

如果你想取得好成绩，而努力之后仍不见效；

如果你学习方法欠佳，学习效率太低；

如果你复习时头绪繁乱，不知从何着手；

如果你觉得自己记忆力差，难以记住要记的东西；

如果你觉得自己阅读速度太慢；
如果你觉得学习很累、很苦；
如果你在考场上难以发挥应有的水平；
如果你……

请你捧起这套书仔细研读吧！无论你是一位高材生，还是成绩中等生，或是后进生，你都会从中学到对你十分有益的东西，提高你的学习成绩，或许由此改变你的一生。

目 录

第一章 快速记忆的基本知识

第一节	什么是记忆·····	(3)
第二节	记忆的意义·····	(10)
第三节	衡量记忆好坏的品质·····	(15)
第四节	记忆的几种形式·····	(18)
第五节	大脑记忆的三个步骤·····	(21)
第六节	记忆的程序·····	(25)
第七节	大脑记忆的遗忘规律·····	(31)
第八节	记忆能力测试·····	(35)
第九节	记忆力是可以训练的·····	(39)

第二章 影响记忆力的因素

第一节	记忆的物质基础·····	(43)
第二节	良好的睡眠有助于提升记忆力·····	(46)
第三节	提高记忆力的营养配方·····	(51)
第四节	观察可以增强记忆力·····	(59)

第五节	思维是记忆的向导	(61)
第六节	情绪与情感影响你的记忆力	(64)
第七节	兴趣可以促进记忆	(68)
第八节	色彩对记忆力的影响	(73)

第三章 快速记忆的常规训练

第一节	把记忆内容串起来记	(83)
第二节	运用优选法快速记忆	(86)
第三节	让色彩帮你记忆	(89)
第四节	利用录音刺激大脑记忆	(93)
第五节	用概括记忆法简化记忆内容	(95)
第六节	寻找规律快速记忆	(98)
第七节	“过电影”再认记忆	(100)
第八节	利用形象牢固记忆	(101)
第九节	利用环境加深记忆	(102)
第十节	快速有效的有意记忆法	(104)
第十一节	理解记忆的基本条件	(107)
第十二节	运用联想增强记忆效果	(110)
第十三节	用谐音帮助记忆	(114)
第十四节	口诀记忆记得更牢	(116)

第四章 超级记忆力训练

第一节	勤用左手可增强记忆力	(123)
-----	------------------	-------

第二节	数字记忆训练法·····	(125)
第三节	串词训练法·····	(129)
第四节	调节情绪可增强记忆·····	(137)
第五节	避免在空腹或饱腹时记忆·····	(139)
第六节	在睡眠不足时记忆不牢·····	(140)
第七节	早上醒来起床前的时间便于记忆·····	(142)
第八节	利用上卫生间的时间记忆·····	(144)
第九节	用逆向学习法来帮助记忆·····	(145)
第十节	乘车等人时便于记忆·····	(147)
第十一节	要为自己建立一个记忆核心·····	(148)
第十二节	与朋友讨论记忆的内容 可增强记忆·····	(150)
第十三节	找出头脑最清醒的时间·····	(152)
第十四节	利用卡片进行联想训练·····	(153)
第十五节	理解记忆训练·····	(159)
第十六节	建立谐音联想系统·····	(163)
第十七节	建立逻辑记忆系统·····	(169)
第十八节	整体形象记忆术·····	(175)

第五章 魔幻记忆的辅助方法

第一节	复述能强化记忆·····	(185)
第二节	数码法·····	(188)
第三节	把要记的东西告诉别人·····	(194)
第四节	把重点用红笔标出来·····	(196)
第五节	用定位法记忆·····	(197)

第六节	外部记忆辅助·····	(199)
第七节	13种重设记忆程序的方式·····	(200)
第八节	利用卡片记忆·····	(202)
第九节	放松疗法能提高记忆力·····	(204)
第十节	硬背加巧记·····	(206)
第十一节	12种能增强记忆力的食品·····	(208)
第十二节	慢跑更能增强记忆力·····	(213)
第十三节	做梦可能会增强记忆力·····	(214)
第十四节	睡眠有助减压力、增强记忆力·····	(215)
第十五节	吃沙丁鱼可以加强记忆力·····	(218)
第十六节	13种增进记忆力的简便方法·····	(220)
第十七节	学习后睡觉有助于提高记忆力·····	(225)
第十八节	鸡蛋与记忆力·····	(226)
第十九节	大脑也要做做操·····	(228)
第二十节	增强记忆的九大法则·····	(232)
第二十一节	多吃大麦土豆泥有助 增长记忆力·····	(237)

第六章 找回失去记忆的策略

第一节	如何不忘记孤立的事件·····	(241)
第二节	多向记忆·····	(245)
第三节	利用想象挖掘忘却的回忆·····	(246)
第四节	先回忆内容所在的位置·····	(248)
第五节	按顺序去恢复记忆·····	(250)
第六节	演讲时忘了稿子怎么办·····	(252)

第七节	按拼音顺序去理清线索来回忆·····	(255)
第八节	解除抑制·····	(256)
第九节	出现遗忘时怎么办·····	(258)

第七章 记忆在学习当中的运用

第一节	记忆对考试的影响·····	(261)
第二节	学习中巧记忆·····	(265)
第三节	连锁视觉化法·····	(267)
第四节	运用奇特或滑稽的联想促进记忆·····	(268)
第五节	景物联想加深记忆·····	(269)
第六节	政治高效记忆六法·····	(270)
第七节	历史高效记忆的七大策略·····	(278)
第八节	物理高效记忆四法·····	(289)
第九节	化学高效记忆的五法·····	(294)
第十节	怎样记忆语文知识·····	(301)
第十一节	巧记地理知识·····	(304)

第八章 将记忆运用于日常生活中

第一节	零星琐事的记忆·····	(311)
第二节	人名的记忆·····	(313)
第三节	住址道路的记忆·····	(316)
第四节	挂钩记忆法·····	(317)
第五节	记住必须记住的事情·····	(320)

快速记忆技巧

- 第六节 重要日期和约会的记忆…………… (324)
- 第七节 钥匙在哪儿…………… (326)
- 第八节 日常的时间表记忆…………… (329)
- 第九节 快速记住人的面貌…………… (332)