

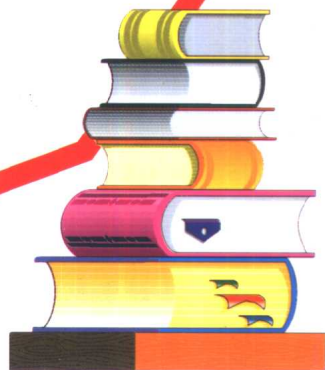
全脑
记忆
教程

快捷 记忆法

风靡欧美的全脑记忆教程

吕叔春 ◆ 编著

- 教你在7个小时内学会2000个单词
- 教你在一个月之内成为班上学习尖子
- 教你轻轻松松考取名牌大学



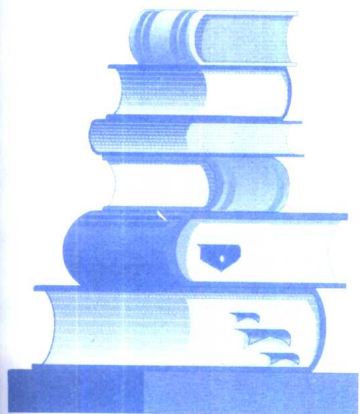
中国盲文出版社

全脑
记忆
教程

快捷记忆法

风靡欧美的全脑记忆教程

吕叔春 ◇ 编著



中国盲文出版社

快捷记忆法

吕叔春/编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

快捷记忆法/吕叔春编著. - 北京:中国盲文出版社, 2002.7

ISBN 7-5002-1681-5

I. 快… II. 吕… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052478 号

快捷记忆法

编 著:吕叔春

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:北京德龙公防伪印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:292 千字

印 张:12.5

印 数:1-4000 册

版 次:2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

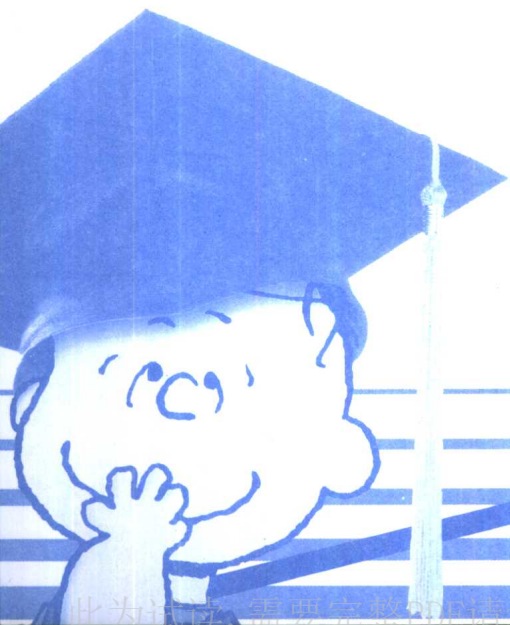
书 号:ISBN 7-5002-1681-5/B·12

定 价:23.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

- 教你在7个小时内学会2000个单词
- 教你在一个月之内成为班上学习尖子
- 教你轻轻松松考取名牌大学





前言

无论是学习还是工作，无论是娱乐还是生活，谁都离不开记忆，记忆是智力的前提，是智力的基础，只有智力非凡，才能创造出许多新事物，才能使社会大踏步地往前发展。但是，尽管人们都在奋发努力，却总是有人学业卓著，颇有建树；有人勤于苦读，却腹中空空，一事无成。探究其原因，最重要的一点就是记忆不如人，在记忆的迷宫里，走不出一条明了通达的捷径。本书就是根据此点，为那些记忆力差和记忆效果不佳的读者指点迷津。通过学习，使你的记忆力出类拔萃，使你的学习成绩突飞猛进。所以，本书在“知识爆炸”的今天显得尤为重要。只有快捷的记忆才能带来高效的学习成绩，掌握更多的知识，才能更早地成才，为社会，为国家贡献出自己的力量。

本书总共分为十三章，从人类心理学、脑生理学的角度出发，分析研究了记忆机制的建立，快捷记忆法的准备，快捷记忆法的技巧，以及快捷记忆

法的运用。另外，还对记忆与思维创造之间的关系进行了阐述，化记忆为智力，再化思维去创造，促进人类社会的发展进步。最后一章具体介绍了对大脑护理的若干方法。

“磨刀不误砍柴工”，掌握了快捷记忆的科学方法，比毫无目的的无计划的死记硬背要好得多，更比喝市面上琳琅满目的补脑营养品好百倍，在这里我们不能说那些营养品对我们的大脑没有一点好处，但记忆不是仅仅靠营养品就能补成解决的，还要根据自己的习惯，自己的最佳记忆时间，加上科学的实践指导才能获得的。只有多“磨刀”，掌握科学的方法，才能“多砍柴”，使学习乘风破浪，更上一层楼。

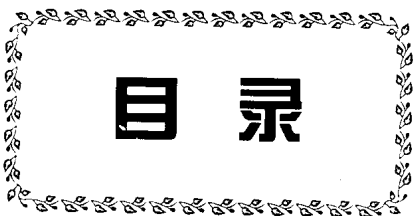
本书是作者根据长期的实践经验，结合国内外著名的专家、学者研究的记忆方法，归纳总结成了这套快捷记忆法，也是最适合开发我国青少年大脑记忆的最佳记忆法。书中的每一种记忆法都可以单独使用，但记忆法与记忆法之间有必然的内在联系，因此又可以同时综合使多种方法，在记忆的对象上，各种记忆法有它的适应性，使用时应进行适当的选择。

编写本书的主要目的是为了使人们在生活、学习和工作中，充分发挥自己潜在的记忆力，进一步提高学习与工作的效率。因此作者在编写时注重于

实用性、普及性，并有机地结合现在中小学各科教材举例，以便广大教师和学生家长在辅导中参考，也便于学生和自学者在学习中运用。希望读者朋友阅读此书后，受益匪浅，学习进步，在知识的海洋里轻松遨游，为祖国的未来贡献出自己最真的力量。

编著者

2002年7月



目 录

第一章 认识你的大脑：它是应有所有的“金矿”

- 一、无稽之谈，脑子越大越聪明 / 2
- 二、大脑是你的“记忆库” / 3
- 三、大脑的记忆潜能无限 / 6
- 四、你的大脑是三脑合一 / 8
- 五、人脑的两个半球：左脑 $\neq$ 右脑 / 10
- 六、大脑如何存储信息 / 13
- 七、智力仓库：人脑 7 个不同的“智力中心” / 15
- 八、记忆之魂：人脑的四种电波 / 16
- 九、男女有别，智力有异 / 19

第二章 时间是快捷记忆的靈魂

- 一、惜时惜金，分秒必争 / 23

二、效率是记忆的生命 / 27

三、定时运筹时间:高潮带来高效 / 31

四、挤海绵里的水:记忆在于运筹好你的时间 / 33

五、节约时间的秘诀 / 41

第三章 感知与观察:打开快捷记忆之门

一、婴儿原则:记忆惬意又不枯燥 / 48

二、学习始于感知,善于接受挑战 / 49

三、快捷记忆离不开观察 / 52

四、树立良好的观察品质 / 58

五、培养你的观察能力:练就一双火眼金睛 / 63

六、常用的学习观察的方式 / 69

第四章 集中你的注意力,走进快捷记忆殿堂

一、我的“注意”只有你 / 73

二、什么是注意 / 75

三、无意与有意 / 76

四、注意品质百花筒 / 77

五、集中注意力的条件是快捷记忆奠基石 / 80

六、训练有秘诀,集中上层楼 / 87

第五章 学会阅读,激发快捷记忆的活力

- 一、提高阅读能力,增强学习效率/ 92
- 二、不良阅读习惯及其克服/ 101
- 三、精读有方,深入快捷记忆的内层/ 103
- 四、略读有捷径,拓宽记忆的天地/ 113
- 五、快速阅读的详细操作技巧/ 116

第六章 快捷记忆法的基本技巧

- 一、有不努力能增强记忆的方法吗/ 130
- 二、记忆不在天生,谁都能够增进/ 131
- 三、了解记忆的三个阶段:识记、保持、重现/ 133
- 四、快捷记忆法的要领:掌握诀窍和加强训练/ 134
- 五、多次复诵,短时记忆能变成长时记忆/ 143
- 六、先易后难是快捷记忆的捷径/ 145
- 七、使妨碍记忆的因素成为促进记忆的诱饵/ 146
- 八、兴趣是记忆的向导/ 147
- 九、理解记忆记得更牢/ 148
- 十、触景生情更能记住/ 149
- 十一、了解“遗忘曲线”,加强记忆力/ 150
- 十二、代价记忆记得更深/ 151
- 十三、记忆效力在于“你可曾想起了我”/ 152

十四、以阅读的4倍时间来记忆最有效/ 153

十五、有意义的东西容易记忆/ 155

十六、不必要的记忆是有害的/ 156

第七章 识记是快捷记忆的基础

一、短而散的内容,用整体学习法记忆/ 158

二、杂而多的内容,用分段记忆法打歼灭战/ 161

三、长度适中的内容,联合学习记忆更有用/ 162

四、由易到难,循序渐进记忆搞据点战/ 163

五、重视头尾记忆法:枪打出头鸟和落尾狗/ 165

六、决不打疲劳战:间隔交替记忆使你更轻松/ 167

七、永刻骨铭心,运用科学循环记忆/ 169

八、一背到位,过度学习记忆是捷途/ 173

九、忘不了的第一次:首次印象记忆法/ 175

十、突出关键:强烈印象记忆使人经久不忘/ 178

十一、感知与观察并用:直观实物记忆法/ 180

十二、联想连锁记忆法:要记多少就记多少/ 183

十三、固定编码记忆法:要多快有多快/ 187

十四、熟语取代法:化生为熟,化难为易/ 192

十五、谐音组句,趣味横生/ 194

十六、作诗编诀,妙语连珠/ 197

第八章 复习是快捷记忆的良药

- 一、复习深化,跟遗忘作斗争/ 203
- 二、尝试回忆,集中你的心思/ 205
- 三、我考我,自我测验记忆/ 206
- 四、三人行,必有我师:教学相长记忆法/ 210
- 五、书写评注,帮助记忆/ 212
- 六、理解记忆:精思透解,刻“脑”铭心/ 213
- 七、分析比较,记忆乘风破浪/ 217
- 八、设置网络记忆,减少知识的漏网之“鱼”/ 219

第九章 器官焕发快捷记忆的光彩

- 一、在理解的基础上强化背诵/ 223
- 二、凭听觉,交谈争论更易记/ 226
- 三、手心并用,动手抄写记忆甜头多/ 228
- 四、挖掘大脑潜力:左右开弓,活跃你的记忆/ 230
- 五、轻松愉快的睡眠更能巩固记忆/ 239
- 六、多道协同记忆:
耳、眼、手、鼻、口同时参加学习/ 242

第十章 心理有备,实现快捷记忆的梦想

- 一、主动学,强烈动机记忆记得更快/ 245
- 二、培养信心,记忆记得更容易/ 248

- 三、给自己报酬,自设奖励记忆法/ 250
- 四、学须静也,利用独处记忆效率高/ 251
- 五、限定时间记忆,让大脑上足“发条”/ 253
- 六、劳逸结合,别忽视松弛的重要/ 255
- 七、重视使用知识,增进记忆/ 260

第十一章 利用工具,促进快捷记忆的实现

- 一、学外语,利用录音记忆是最佳的选择/ 266
- 二、好记性不如烂笔头:
 笔记本才是你的“百宝箱”/ 269
- 三、运用卡片记忆,处处可以学习/ 274
- 四、时刻念着你,带备忘录记忆/ 276
- 五、利用工具书,建造你的知识大厦/ 277
- 六、知识外存有良方:积累剪报帮助记忆/ 281
- 七、穿插游戏记忆:快快乐乐学到家/ 284

第十二章 快捷记忆的运用:给你带来 创造无限

- 一、创造力和创造活动/ 288
- 二、创造潜力不可估量/ 290
- 三、“思维”远上白云间,它能改变世界/ 295
- 四、创造性思维及其形成和发展的因素/ 304

- 五、了解创造性思维的具体形式 / 309
- 六、创造性思维的过程是快捷记忆的运用 / 327
- 七、创造性思维的训练秘方 / 332
- 八、了解创造的原理,可以少走弯路 / 345
- 九、创造技法助你成功 / 349
- 十、创造过程中记忆信息的处理方法 / 358

第十三章 补助大脑:让快捷记忆持续永恒

- 一、科学饮食能使大脑更聪明 / 363
- 二、记忆宝物:胆碱 / 367
- 三、健脑食物举要 / 369
- 四、危害大脑的饮食及嗜好 / 371
- 五、大脑需要休息:人脑不是“永动机” / 375
- 六、失眠及其防治 / 377
- 七、五官健脑操:增强大脑功能 / 383

第一章 认识你的大脑：它是 应有所有的“金矿”

我们的未来是什么？

未来是高速信息化、数字化、网络化的社会；未来是全球经济一体化、国际化的社会；未来是一个充满创造力，不断刷新的时代；未来是一个快速变革，不论个人的知识程度多高，不再学习就落后的时代。

未来要求我们要不断获取信息，不断创新。未来要求我们不仅要掌握本民族的语言，还要掌握世界语言——计算机语言。在这个时代里，每个人的生存与发展都将与网络密不可分。

我们不禁要问：未来时代瞬息万变，我们能否适者生存？

诺贝尔经济学奖得主诺斯说，要知我们往哪里去，需知我们从哪里来。

的确，人之所以成为万灵之长，其根源在于人的大脑。

认识你的大脑，在即将到来的高度信息化的新世纪浪潮中，你必将能踏浪而行，能更快捷地把握住未来的信息，不至于被时代遗忘。

人的大脑是人类进化的前锋。人从出生到生命终止，其大脑可以不断地学习。我们进步的程度取决于我们使用这一最惊人的自然界产物的程度。



人的脑量约有 1400 克，然而它大概是最复杂、最复杂的系统。它能使你改变你的一生，也能使你成为社会上不同阶层的人：医生、律师、巨商甚至乞丐；它既能使你知识贫乏、目光短浅，又能使你才华横溢、高瞻远瞩。因为它是一座开之不尽、掘之不竭的金矿，关键看你是废弃它，还是源源不断地开采它。只要你不畏艰辛，勇于探求，它就能够改变你的生活，改变你的思维方式，增强你的记忆能力，开发你的创造才能，使你成为高智能者。

但是，要想以最快捷的方法开发你的脑资源，增强你的记忆力以获得学业的最快进展，首先必须了解有关脑的知识，以及它是如何工作的。

一、无稽之谈，脑子越大越聪明

“脑子越大越聪明”，许多人都这样说。在《蓝宝石案》里，侦探福尔摩斯根据一顶捡来的帽子，推测帽子的主人“是个学问渊博的人”。理由是：“有这么大脑袋的人，头脑里必定有些东西吧。”

这种说法起源于 1832 年。因为法国学者在解剖已故动物学家居维叶时发现，他的脑量要比一般人的平均脑量重四百多克；加上颅相学的宣传，“脑大聪明”之说就流传开来了。

应该说，在从猿向人的进化过程中，脑量是逐步增加的。大猩猩脑重不足 500 克，南方古猿的脑重为 700 克，北京猿人的脑重是 1075 克。现代人的脑重，男子平均为 1380 克，女子平均为 1250 克。这说明，

