

◆ 心理学博士 叶舟 著

记忆

JIYI
JUEDIYOUFANGFA

绝对有方法

记忆万能公式：

将未知与已知进行亲密连接

88种方法，让你轻松记住公式、单词、文章、人名……

超级记忆术实用读本



中国轻工业出版社

◆ 心理学博士 叶舟 著

记忆

绝对有方法

记忆万能公式：

将未知与已知进行亲密连接

88种方法，让你轻松记住公式、单词、文章、人名……

超级记忆术实用读本



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆绝对有方法/叶舟著. - 北京: 中国戏剧出版社,
2002.3

ISBN 7 - 104 - 01524 - 8

I. 记… II 叶… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 017554 号

记忆绝对有方法

叶 舟 著

中 国 戏 剧 出 版 社 出 版
(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码: 100086)

新华书店总店北京发行所 经销

北京市兴怀印刷厂 印刷

180 千字 850 × 1168 毫米 1/32 开本 10.375 印张

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 - 10 000 册

ISBN 7 - 104 - 01524 - 8/C·86

定价: 20.00 元

谁都讨厌枯燥的记忆理论

〈一〉

自从我们在北京创办了
全国最大的记忆函授学校以来
我们在教学中发现了一个惊人的事实：
任何人的记忆力只要稍加训练，
都会在很短的时间内提高数倍。
由此可见，
任何人的记忆潜力都是巨大的。
然而，究竟是什么遏制了我们的记忆力？
究竟是什么伤害了我们的记忆力？
经心理学专家分析，原因有三：
一是由于消极的人生态度，
二是没有科学的记忆方法，
三是从来就没有学习过记忆方法。

〈二〉

任何企业都要面向市场，
我们记忆函授学校也不例外。

我们在与全国一百多所重点中学签定了
专家定期进行记忆讲座的协议后，
在直接与数以万计的学员交流中
得到这样一个反馈信息：
我校专家最近开发出来的第二代
全新函授特别教程，
非常明显地得到了广大师生的青睐。
同时，我们在多家报纸、电台中看到听到
学生对我们第二代记忆教程的评价：
“这套超级记忆方法最适合迎考的学生。”
为什么这么说呢？
因为这套教程与市场所有
关于记忆的书都大不相同。
市面上关于记忆的书有十多种，
上部分是写给专家学者看的，
完全不适合没有心理学背景的学生。
作为购书者，
他们只是想找一套，
能轻松提高记忆力的方法。
他们要的只是方法，
只是实用的方法，
而不是长篇晦涩的记忆理论，
不是枯燥的令人讨厌的理论。
他们之所以选择这本书，
是因为它谈了近百种非常有效的方法，
随便翻看哪里，

你都一定能快速学会一种方法。
我们敢肯定地说，
在记忆领域中，
此书就是最棒的！

〈三〉

应众多学员的强烈要求，
在出版社的大力支持下，
我们特将这套最受欢迎的函授教材，
以《记忆绝对有方法》的书名
向市场上隆重推出，
希望它能给更多面临考试的学生
减轻许多压力和烦恼，
从而使他们能够轻轻松松得高分！

目 录

第一篇 主动记忆

——临时突击的记忆方法

“临阵磨枪，不亮也光。”短时间内将大量知识塞进大脑，你便可能成为考试中的优生、竞赛中的胜者、演讲中的高手。在清查大脑库存的考验到来之前，还是先为自己准备几招突击记忆的方法吧！

- 意愿记忆法——默念记忆咒语——我一定要记住它 /3
- 亲切记忆法——一点一点进行亲密连接 /7
- 暗示记忆法——运用积极暗示，开发记忆潜能 /10
- 奖励记忆法——让疲惫的大脑重新振作起来 /14
- 愉快记忆法——在愉快的心情中，记忆力将提

高十倍	/17
激动记忆法——让脑细胞产生深刻振荡	/20
悬念记忆法——牵挂着它，忘不了它	/23
分析记忆法——轻轻松松攀上记忆高峰	/26
理解记忆法——要想记得牢，先要吃得透	/29
时间分配法——天才们总是善于合理分配有限的时间	/32
弱点记忆法——巧用记满错误的本子	/35
故意记错法——大脑有时会向意愿相反的方向运行	/38
遮盖记忆法——介于学习和猜谜游戏之间的方法	/41
标签记忆法——给自己的记忆涂上漂亮的色彩	/44
杂音记忆法——噪音杂音也可以帮你迅速回忆信息	/48
紧张记忆法——利用“倒计时”原理调动紧张情绪	/52
记“七”记忆法——“七”是宇宙间最具魔力的数字	/55
失眠记忆法——积极利用复习的“黄金时间”	/58
自问自答法——考问大脑，吓你一跳	/61
讨论记忆法——脑力激荡可以使记忆内容更加清晰明了	/64
传授记忆法——不要吝惜你的知识，传送出去越多，记得越牢	/68

第二篇 全身记忆

——持久不忘的记忆方法

让你的大脑独自作战，即使花费大量时间、耗费大量精力，得到的还是“转眼即忘”的结果。试试“全身总动员”吧，把知识握在手中，含在口中……让它们再也不能逃开。

- 器官记忆法——身体总动员，任何部位都能成为记忆好帮手 /73
- 节奏记忆法——大脑喜欢有节奏的内容 /77
- 手指记忆法——让触觉在不知不觉中参与记忆 /81
- 抄写记忆法——手过一遍，胜似眼过三遍 /84
- “外语”记忆法——改变思维“流向”，让记忆快车驶入高速公路 /88
- 环境刺激法——让“记忆”自动印入大脑 /91
- 闭眼记忆法——答案有时会神奇地出现在眼皮上 /94
- 录音记忆法——自己录制的磁带，更易于刺激脑细胞活跃工作 /97
- 音乐记忆法——美的旋律能大大提高记忆效率 /101
- 呼吸记忆法——为什么脑海里有时会一片空白 /104
- 哈欠记忆法——提高大脑效率的最快捷方式 /107
- 敲敲脑袋法——对大脑进行物理性刺激 /110

味道记忆法——“奇妙”的味道有时能将记忆的
潜能发挥得淋漓尽致 /113

第三篇 有序记忆

——使效率成倍提高的记忆方法

大量知识、信息争先恐后挤进大脑，
使你头昏脑胀，记忆力下降，白天犯晕
乎，晚上闹清醒。让知识排成队、列成
行，秩序井然地走进记忆，你就能轻易
得到一个“师团”。

- 关联记忆法——将信息像珠子一样串起来 /119
- 人际关系法——把最亲近的人作为记忆密码 /124
- 定位记忆法——目之所及，随意定位 /128
- 条理记忆法——运用“关系区原理”整理杂乱
信息 /131
- 连接记忆法——小角色也能派上大用场 /134
- 提头记忆法——快速准确记忆大量信息的记窍 /137
- 压缩记忆法——巧妙取字，记一字就等于记一句 /140
- 中心词记忆法——耗费少量精力掌握大量知识的
方法 /143
- 分类记忆法——让知识信息排队入场 /147
- 数字编号法——将数字引入材料，可防止记忆
元素遗失 /149

分层记忆法——瑞士人为什么能轻松掌握几种语言	/152
搭配记忆法——渐进反复胜于复习复习再复习	/155
交替内容法——调整复习顺序，防止思维僵化	/159
先易后难法——怎样抑制记忆疲倦因素产生	/162
逆向记忆法——倒背如流的超常规记忆技巧	/165

第四篇 形象记忆

——轻松愉快的记忆方法

你为什么更爱看电影而不是理论著作？这个问题不用回答，因为太简单。米卢认为“足球是一项快乐的运动”，使中国足球活起来，动起来，冲进了世界杯；你要是让知识活起来，动起来，使学习变成一项快乐的活动，结果会怎么样？

形象记忆法——使呆板的文字符号生动起来	/171
求同记忆法——快速记忆大量信息的简单方式	/175
寻异记忆法——从“细枝末节”处走出记忆捷径	/179
故事记忆法——把枯燥的资料变成有趣的记忆	/182
联系现实法——让史料恢复新鲜的感觉	/186
变静为动法——让静态材料活泼泼地走进记忆	/190
荒唐记忆法——记忆也可以是一种轻松愉快的	

工作	/193
谐音记忆法——“44944”不是“试试就试试”吗	/196
提纲记忆法——以点带面，纲举而目张	/204
图表记忆法——直观图形易于快速提高记忆	/208
比喻记忆法——尽量使深奥抽象的问题变得浅显易懂	/212
游戏记忆法——思维一发笑，还有什么记不了	/216

第五篇 立体记忆

——激发创意的记忆方法

记忆让有些人感到困难，在他们眼里，知识是单调的、枯燥的、呆板的；记忆让另外一些人感到轻松愉快，在他们眼里，知识是形象的、生动的、富有魅力的。这不是态度带来的问题，而是方法造成的差异。

目录记忆法——牢记目录可使记忆更轻松	/223
插图记忆法——善于利用插图，有利于加深对文字的理解	/227
字典记忆法——任何工具书都有助于提高记忆	/231
博览群书法——强记来自于博闻，智慧来自于积累	/235
带数记忆法——数字加内容，“一个都不能少”	/238

索引记忆法——最容易被忽略的捷径	/242
卡片记忆法——一种永不担心遗忘的简便方法	/246
整体记忆法——一口吞下，也能消化	/249
一本多用法——增强视觉的新鲜感和思维的 跳跃感	/252
色彩记忆法——让明快的色彩激发记忆兴趣	/255
天幕记忆法——让左右脑同时工作	/258

第六篇 科学记忆

——充分调动潜能的记忆方法

上帝赐予天才和庸才同样多的记忆能力。不同之处在于，天才将潜能当成一颗名贵的种子，用心栽培它，精心呵护它，使它开出灿烂的记忆之花；庸才们的做法却是轻视它、糟踏它，然后在一边抱怨：命运厚此薄彼，太不公平啦！

目标记忆法——防止重要信息被大脑自动清除	/263
安静记忆法——排除外界干扰，有利于提高记 忆力	/267
闹市记忆法——最安静的书房不在密林深处	/270
遗忘记忆法——天才的记忆高手也是天才的遗忘 高手	/273
排序记忆法——巧妙利用“前摄抑制”和“倒摄	

抑制”	/277
更换内容法——定期转换大脑的兴奋点	/280
核对记忆法——不要太信任你的记忆力	/283
成核记忆法——不可思议的超群记忆力来自于 神奇的“记忆核”	/286
营养记忆法——记忆不仅是一种物质精神运动， 也是一种物质运动	/289
生理记忆法——记忆大师也需要避开生理“罢 工期”	/293
语调记忆法——高低起伏的语调能激活 脑细胞	/296
环境记忆法——寻求全方位的记忆环境	/299
换景记忆法——不要强迫大脑接收信息	/304
睡眠记忆法——睡眠是大脑“驿站”也是思维 通道	/307
兴奋周期法——让大脑在最适于工作时工作	/313

第一篇 主动记忆

——临时突击的记忆方法

“临阵磨枪，不亮也光。”短时间内将大量知识塞进大脑，你便可能成为考试中的优生、竞赛中的胜者、演讲中的高手。在清查大脑库存的考验到来之前，还是先为自己准备几招突击记忆的方法吧！





意愿记忆法

默念记忆咒语——我一定要记住它

尽管每天我们身边发生的事情很多，甚至用“成千上万”来形容都不算过分。

可是当夜深人静，仔细回忆时，常常发现那些已经存于我们记忆库中的资料，总是与有着某种或多或少的联系。

这便足以证明：大脑只愿记忆与自身有一定关系的信息。记忆力的好坏并不一定与你的记忆能力强弱有关，而是与你对被记忆的对象与你的关系紧密相关，与你的情绪

记忆绝对有方法