

效率丛书

32

王科 编著

实用快速记忆法

(桂)新登字 03 号

实用快速记忆法

王科 编著

*

漓江出版社出版

(广西桂林市南环路 159—1 号)

邮政编码: 511002

广西新华书店发行 柳州市印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 插页 2 字数 144,600

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—20,000 册

ISBN 7—5407—0843—2/G·149

定价: 2.95 元

序 言

王 维

记忆,这个古老、神秘而又新奇的课题,曾使得多少能人志士为之激动和献身。从古代的孔夫子、亚里士多德,到近代的巴甫洛夫、艾宾浩斯;从朴素的认知体会,到初具规模的生物电学说;从荒唐的先天论,到现实的人脑智能,无不凝聚着全人类的智慧和心血,无不召唤着来者,指引着迷津,预示着光辉的前景。

记忆研究,不仅是开发全民智力,振兴中华的一项宏伟事业,而且也是信息化时代提出的一个亟待解决的人类个体智力因素以及电脑与人脑合拍的根本问题。当前,自然科学与社会科学的合流,引起了人类社会的“知识爆炸”。如何防止自己的知识老化,如何防止在激烈竞争中被淘汰,如何在有限的生命中获取无限的知识,已日益为人们所重视。也就是怀着这样的危机感和使命感;党的十一届三中全会以来,在各级领导的关怀帮助下,我们辽宁省、锦州市记忆研究会在建构记忆科

学,探索记忆规律,推广记忆方法方面做了一些应做的工作。但是,距离党的希望,时代的重托,人民的要求还很远,我们还必须顽强拼搏,奋勇开拓,赶超世界先进科学水平。

今天,在漓江出版社同志的支持和帮助下,《实用快速记忆法》这本小册子出版了。我们为记忆科学的百花园中又绽放一朵小花而高兴!《实用快速记忆法》经我们多年来的实验、探索,证明确有实效。数以百万的莘莘学子以此方法活化了大脑思维,掌握了科学记忆方法,升上了上级学校,提高了工作、学习效率。当然,《实用快速记忆法》是实践的产物,要真正掌握和灵活运用它,还必须通过艰苦的实践。科学是老老实实的学问,企望一蹴而就是不行的。相信大家一定能够掌握它!

这本书的编著者王科同志是大学教师、作家。业余从事记忆科研以来,也颇有建树,曾在几家出版社出版过记忆学习方面的书。此书既有他独出机杼,又博采了我会教材之长,很凝炼,很精粹,很适合大中学生和各界读者置于案头。当然,由于编著匆匆,难免纰漏,祈望大家批评指正。因为这不只是于编著者有益,也于我们辽宁省、锦州市记忆研究会大有益。

1991年11月于锦州

目 录

| | |
|-----------------|---------|
| 序言 | 王 维 (1) |
| 实用快速记忆法的诞生 | |
| ——写在篇前的缀语 | (1) |

· 方法篇 ·

| | |
|------------------------|------|
| 第一章 理解:实用快速记忆的基石 | (9) |
| 一、理解记忆法 | (11) |
| 二、选择记忆法 | (15) |
| 三、比较记忆法 | (17) |
| 四、归类记忆法 | (19) |
| 五、概括记忆法 | (20) |
| 六、系统记忆法 | (22) |
| 七、规律记忆法 | (24) |
| 八、提纲记忆法 | (25) |
| 九、网络记忆法 | (28) |
| 十、图表记忆法 | (30) |
| 第二章 联想:实用快速记忆的双翼 | (34) |
| 一、奇特联想记忆法 | (39) |
| 二、定位联想记忆法 | (46) |

| | |
|-------------------------------|------|
| 三、接近联想记忆法····· | (49) |
| 四、类似联想记忆法····· | (50) |
| 五、对比联想记忆法····· | (53) |
| 第三章 重复:实用快速记忆的诀窍 ····· | (55) |
| 一、复习深化记忆法····· | (60) |
| 二、尝试回忆记忆法····· | (64) |
| 三、自我测试记忆法····· | (67) |
| 四、教学相长记忆法····· | (70) |
| 第四章 音韵:实用快速记忆的妙药 ····· | (73) |
| 一、谐音记忆法····· | (74) |
| 二、歌诀记忆法····· | (77) |
| 三、字头记忆法····· | (81) |
| 四、音乐记忆法····· | (84) |
| 第五章 方法:实用快速记忆的阶梯 ····· | (86) |
| 一、板块学习记忆法····· | (86) |
| 二、切割学习记忆法····· | (88) |
| 三、头尾学习记忆法····· | (89) |
| 四、间隔交替记忆法····· | (91) |
| 五、循环学习记忆法····· | (94) |
| 六、过度学习记忆法····· | (96) |

· 应用篇 ·

| | |
|--------------------------|-------|
| 第一章 语文知识的记忆 ····· | (101) |
| 一、怎样识记拼音····· | (101) |

| | |
|---------------------------|-------|
| 二、怎样识记汉字 | (103) |
| 三、怎样识记词语 | (109) |
| 四、怎样识记语法 | (114) |
| 五、怎样记文学常识 | (118) |
| 六、怎样记诗词文章 | (120) |
| 第二章 地理知识的记忆 | (122) |
| 一、形象比喻记忆法 | (122) |
| 二、比较鉴别记忆法 | (123) |
| 三、联想学习记忆法 | (125) |
| 四、图表提纲记忆法 | (126) |
| 五、音韵歌诀记忆法 | (127) |
| 六、刨根问底记忆法 | (128) |
| 七、同类地名归并法 | (129) |
| 第三章 历史知识的记忆 | (131) |
| 一、怎样记历史史实 | (131) |
| 二、怎样记历史年代 | (140) |
| 三、怎样记历史人物 | (144) |
| 第四章 数理化知识的记忆 | (145) |
| 一、规律记忆法 | (145) |
| 二、口诀记忆法 | (147) |
| 三、简图记忆法 | (149) |
| 四、比较记忆法 | (152) |
| 五、列表记忆法 | (154) |
| 六、联想记忆法 | (156) |
| 七、推导记忆法 | (158) |
| 八、简字记忆法 | (160) |

| | |
|--------------------------|-------|
| 第五章 日常琐事的记忆 | (162) |
| 一、怎样记忆物品位置 | (163) |
| 二、怎样记忆商品名称 | (164) |
| 三、怎样记忆道路住址 | (165) |
| 四、怎样记忆约会时间 | (167) |
| 五、怎样记忆零星琐事 | (168) |

· 附 录 ·

| | |
|-----------------------|-----------|
| 超级记忆与教学法 | 王 维 (171) |
| 一、一种闻所未闻的新方法 | (171) |
| 二、一次惊人的表演 | (173) |
| 三、一位活跃的博士 | (174) |
| 四、一堂奇特的课 | (176) |
| 五、一些有益的探索 | (177) |
| 六、一个新异的观点 | (180) |
| 七、一个令人振奋的消息 | (184) |
| 八、一个不可思议的幽灵 | (186) |
| 九、一股奇异的魔力 | (191) |
| 十、一种挖掘不尽的潜能 | (203) |
| 十一、一种充满希望的前景 | (205) |

实用快速记忆法的诞生

——写在篇前的缀语

记忆,这种普通的生理现象,对于我们人类的生存与发展真是太重要了。没有记忆,人类的生命也就毫无意义了。几千年来,人类之所以能够摆脱野蛮和愚昧,不断升华自己的进步与文明,记忆不能不说是个重要的推进器。在日常生活中,从衣食住行到社交往来,从读书学习到工作生产,时时事事都离不开记忆。如果失去了记忆,社会活动将发生何等的混乱啊!特别是认知和学习,记忆能力是其必需,更不用说向外星进军,去探究外层空间的奥秘,到微观世界,洞察基本粒子的神妙了。总之,干什么也离不开记忆。

那么,记忆究竟是什么?

记忆有无规律可循?

记忆有无方法可用?

记忆有无潜力可挖?

记忆,这个困扰着人类,百代莫解的问题!

阿斯基洛斯说:“记忆是智慧之母。”

培根说:“一切知识,只不过是记忆。”

朋友,你知道吗?在古希腊神话中,有个至高无上的记忆女神,名字叫尼摩妮西。据说,是她冥冥之中主宰着人们的

记忆。人们只能顺从她，而不能有丝毫的违拗。尼摩妮西之谜，不知使多少哲人丧魂落魄，神驰遐想！尼摩妮西不知成了多少代人崇拜的偶像！人们是多么希望有个永不褪色的记忆屏幕啊！这里，让我讲给你几个故事：

公元 206 年，许昌。飞檐斗拱的宰相府里，曹操的谋士杨修捧着曹操的新著《孟德新书》，向刘璋的使臣，其貌不扬的张松炫耀。张松接过书，只飞快地翻了一遍，便哈哈大笑：“此乃战国无名氏所作，我蜀中三尺小儿皆能背诵，何为《孟德新书》！”说罢，滔滔不绝地背诵了一遍，竟无一字之差。唬得杨修猝然变色，吓得自尊心极强的曹操忍痛把呕心沥血的新作投入火中。

公元 1788 年，法国科西嘉。十九岁的跛足小个子兵拿破仑因违犯军纪被关了禁闭。在阴暗潮湿的禁闭室里，他百无聊赖，苦闷已极。一天，他偶然在墙缝里找到一本破旧的《罗马法典》，为了消磨时光，他逼着自己认真地读了起来。十五年后，称雄欧洲的拿破仑也要制定法典了。在专家云集的起草会议上，他口若悬河地引证《罗马法典》，使参加会议的法学专家们瞠目结舌……

1965 年春天，莺飞草长的上海市郊。周总理接见了老司机计锦州。计锦州从 1946 年到 1949 年给周总理开车。在谈话中，总理关切地问：“你母亲今年已经八十五岁了吧？”计锦州听了十分惊讶：“总理，二十年了，您还记得！我母亲的岁数还是我初次见您时说的呢！”

应该说，在漫漫的历史长河中，象周总理等这样的记忆强者并不乏其人。然而，习惯势力却一直认为：“天生丽质难自弃”，记忆力好坏是爹娘给的，是尼摩妮西规定的。于是，在人

类社会中出现了这样奇怪的现象：生产工具不断演进，而求知的“工具”却无人问津！直到上一世纪末叶，德国科学家哈尔门·艾宾浩斯独具慧眼，才开始了记忆的研究。他第一个把实验的方法引入了记忆研究领域，写出了专著《论记忆》，绘制了一条举世闻名的艾宾浩斯遗忘曲线，揭示了遗忘先快后慢的规律。艾宾浩斯的功绩是不朽的，他对人类社会的贡献是无可计量的，他的历史位置不应该逊于法拉第、爱迪生！自艾宾浩斯这位开拓者之后，记忆这门崭新的边缘学科，逐渐在世界范围内成为研究热门，虽然它的奥秘还处在“黑箱”之中。但是，在我国，记忆研究还一直被人冷落，难登大雅之堂。是青年学者王维，是1986年国庆节中央电视台联欢晚会，奇迹般地扭转了这种现状。让我们再现记忆屏幕这段难忘的记忆吧——

他迈着沉重的步子，走进了复兴门外那宏伟的广播电视大厦。从这里，他要走进神州大地千家万户的电视屏幕中，接受历史和实践对实用记忆的检验。今天，1986年9月30日，当中央电视台要向全国现场直播他的快速记忆表演时，他反倒有些惴惴不安了。

“王维，千万别慌，要沉住气。”联欢会节目主持人轻轻地对他说。

是啊，慌什么？王维点点头。他坐在大厅中排的金丝绒椅子上，显得分外安静，这是大战前的安静，酝酿着爆发的安静。

时针指向晚8点。时间到！演播厅的灯光刷地亮如白昼。巨大的电波通过遥遥太空间的卫星，通过万水千山中的微波站，把演播节目送向大江南北、长城内外。

1986年中央电视台国庆大联欢“时代的音符”节目开始了！

时代的音符，多么动听的名字。今夜，国庆 37 周年的前夜，全国将笼罩在强烈的时代氛围中。在这非同寻常的晚上，实用记忆将给全国人民带来多少新意呢？

王维在沉思。他等待这个庄严的时刻已经很久了。从锦州的简易棚到首都金碧辉煌的大厅，他度过了几个春秋。他眼角有些湿润了。时代，为科研提供了多么好的条件；党，给青年建构了多么壮丽的舞台！我，可千万要珍惜啊……

王维站到了屏幕前，这个仪表堂堂的 34 岁青年，使观众为之一振，快速记忆表演，从来没有过的节目！亿万束疑惑、兴奋、好奇的目光射向了荧光屏。

王维面对着第三代黑板，听任这些不寻常的观众海阔天空的提问。

“仪仗队的军歌雅克西，相声与漫画魔棍飞。”

一位老兄首先“发难”，他大概是位诗人，即兴把联欢会的节目用诗串联在一起了。

“仪仗重于生命，
事业高于青春。”

发言的是一位仪仗队员，他强烈的职业自豪感，使他喷吐了火热的心声。

“彩电价格：人民币 1782.92 元，美元 495.67 元，港币 3886.21 元。”好家伙，斑驳陆离，纷至沓来！

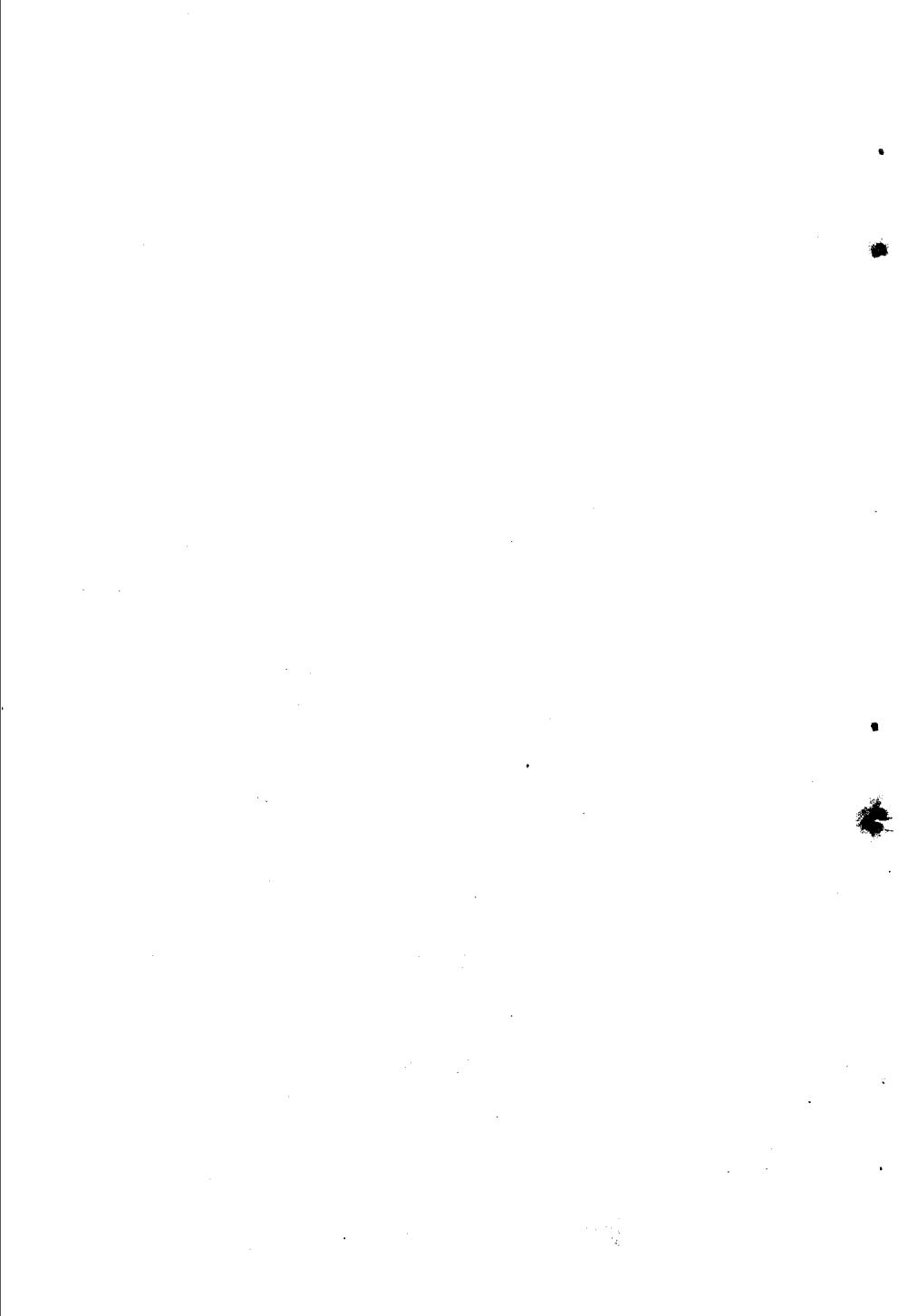
“人的正常心脏每分钟跳 72 次，每小时跳 4320 次，每昼夜跳 103,680 次。”修瑞娟教授三句话不离本行，一大串陌生的数据脱口而出。

全场的气氛热烈起来了。诗词、物价、人名、谚语，大家一气提了 14 条。

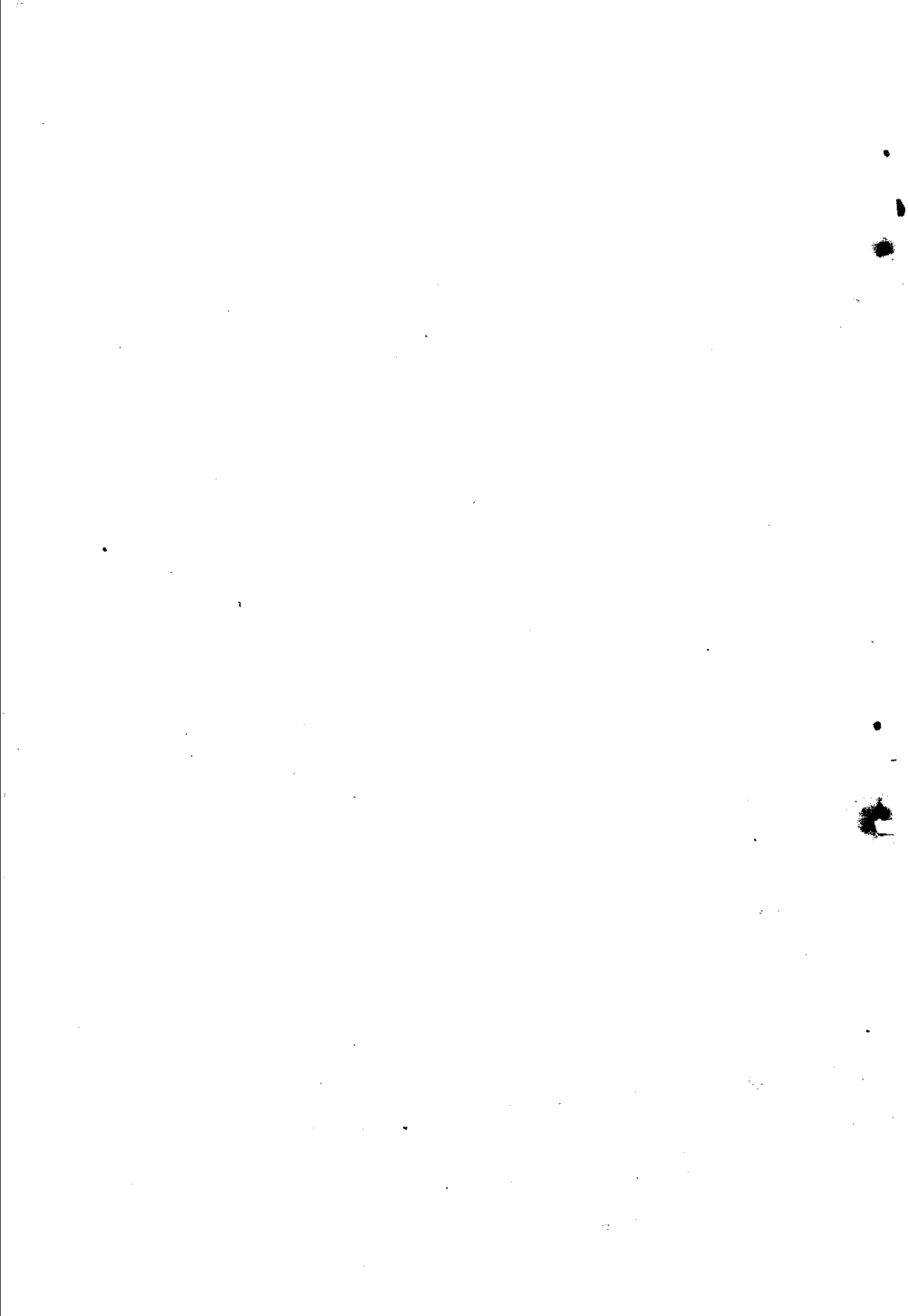
然而，王维的记忆力早就象摄像机一样把这些词汇一次成像了。于是，联欢会出现了令人震惊的场面。在人们一阵阵的惊叹声中，王维完满地回答了观众们一个个提问。当他把彩电的人民币、美元、港币价格，把人的心脏各种跳动数据毫无差错地背诵下来时，当他把 14 道题目完整无遗地倒背如流时，人们忘情地鼓着掌，晚会达到了高潮。一时间，电视机内外，千百万人心潮激荡，发出了由衷的赞叹：“神了，真神了！这人一定有特异功能！”

其实，有什么神呢？王维和其他人一样，平平常常的脑型，普普通通的智商。不同的是，王维废寝忘食地进行了几个春秋的记忆研究，推出了一整套科学、实用的快速记忆方法。这套方法，就象一把金光闪闪的钥匙，使无数朋友开启了知识宝库的殿堂，在国内外引起轰动效应。这里，我们将王维和他的同志们铸就的这把金钥匙呈现在您的面前，希望对您，学海书山中搏击勇进的探险者有所裨益！





方法篇



第一章 理解：实用快速记忆的基石

常言说：若要记得，必先懂得。这就告诉我们，理解是实用快速记忆艺术中的一个最基本的方法。理解并不神秘，简单说来，就是要全面懂得客观事物的意义，也就是大家常常挂在嘴头上的那句话：不仅知其然，而且知其所以然。

应该说，在人们认识事物的全部过程中，记忆和理解是一双孪生的姐妹。试想，如果没有记忆，那将出现什么情状呢？那样，人们认识事物就没有了积淀，没有了继承，万事万物都成了大脑中的匆匆过客、孤云野鹤。同样，如果没有理解，那情状也是不堪设想的。那时，即使你有过目难忘的高超技能，也只能使各种识记的事物在大脑中留下印痕，而不能懂得事物的规律性，不能掌握它的内涵和外延，更谈不到由此及彼、举一反三。这样的人充其量不过是一架留声机，有什么大的用处呢？据报刊介绍，美国有一个少年，记忆力举世罕见，他能毫不费力地把1880—1950年的星期几是哪一天背出来，还能熟记哪怕只是听到过一次的乐曲，但他只能背，对内容毫不理解，因此大家称他为“白痴学者”。

我国古代大教育家孔子十分重视理解，他说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”的确，学习时不认真思考，怎能获得良好的效果呢？没有理解的东西，即便记住了，运用时也很难得心应手。因此，夸美纽斯强调：“除了很好地理解了的东西以