

优秀中学生高效学习的**必读书**
每个中学生都应读的**一本书**

这样记忆 取**最高效**

Zheyangjiyi
ZuiGaoXiao

A B C D E

马银春◎编著

学习高手拼得是记忆
提高成绩靠得是方法



金城出版社

GOLD WALL PRESS

这样记忆最高效

马银春 编著

金城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样记忆最高效/马银春编著. —北京:金城出版社,
2012.8

ISBN 978-7-5155-0536-7

I. ①这… II. ①马… III. ①中学生—记忆术
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 164713 号

这样记忆最高效

作 者 马银春

责任编辑 李 健

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 17

字 数 235 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

印 刷 三河市灵山装订厂

书 号 ISBN 978-7-5155-0536-7

定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchubanshan@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

不知道你有没有这样的经历：当看到他人显露出惊人的记忆力时——诗词歌赋看一两遍便能背诵、考前随便翻翻书就能拿到好成绩……往往让我们既羡慕又嫉妒，从心底怀疑自己的智商：“为什么我的记性这么差？为什么我没有这种超能力？”

其实，人与人之间的智商相差并不大，记忆能力的好坏在某种程度上决定了学习成绩的好坏。但好的记忆力不是天生的，后天的努力可以让记忆能力发生质的变化。据史书记载，伟大的史学家司马迁小时候记忆力非常差。读书时，需要背诵的知识很多都不能按时完成。老师检查作业时，他总是这个记不住，那个也记不住。但是，他并不气馁，而是抓紧一切时间进行记忆训练。经过一段时间的练习后，他成为记忆力较强的人，这也为他后来成为伟大的史学家创造了条件。

由此可见，人的记忆力不是凭空得来的，而是经过后天的锻炼取得的。只要方法得当，就可以拥有良好的记忆能力。记忆方法多种多样，如联想记忆法、颜色记忆法、图像记忆法、列表记忆法、重复记忆法、简化记忆法、谐音记忆法……在学习的过程中我们要根据实际情况，总结适合自己的记忆方法。但千法万法都应当在理解的基础上运用，要活记活用，不可死记硬背。

为了帮助广大中学生认识到记忆方法对于学习的关键作用，并使他们轻松掌握高效的记忆方法，我们特别编写了《这样记忆最轻松》一书。全书从兴趣、情绪、习惯、方法、环境等九个方面收集整理了中学生必须掌握的多种记忆方法。我们相信，只要大家肯花时间打开

这本书，并仔细阅读，就一定能发掘记忆潜能、提高记忆能力，为提高学习成绩打下最坚实的基础。

目 录

第一章 戴上兴趣帽，记忆有奇效	1
-----------------------	---

兴趣是指人们对一定事物或活动带有积极情绪色彩的内在倾向性。学习兴趣是一个人求知的起点，是创新精神的原动力。学习要有成效，就需要有浓厚的学习兴趣，兴趣是学习的内驱动力。有了这个动力，就会产生强烈的求知欲望；反之，如果缺乏学习兴趣，就会缺乏学习的积极性和主动性，成绩肯定不会好。因此，只有具有强烈的学习兴趣后，才会主动地学习，持久地学习，记忆才会更轻松，学习成绩才会提高。

有兴趣才能记得快	2
抓住好奇心巧记忆	3
不要“欠账”	4
欣赏自己，提升记忆兴趣	6
保持学习的新鲜感	7
在枯燥中寻找记忆兴趣	8
听喜爱的音乐能激发记忆兴趣	9
成就感可以增强记忆兴趣	10
目标能赋予你学习兴趣	12
不要过分看重分数	13
找到最适合的学习方法提高记忆兴趣	15
制造求知“饥饿感”	16
让记不住的东西记得住	17

第二章 保持好心情，改善记忆力	19
-----------------------	----

为了探讨识记时心情对识记的影响，有人做了这样一个实验，让孩子在以下三种心态下识记：第一，心情愉快状态下识记；第二，心情烦躁、伤心状态下识记；第三，心情淡然、无所事事状态下识记。结果发现在心情愉快状态下，孩子记忆成绩在 70%左右；心情烦躁、伤心状态下，孩子记忆成绩在 20%左右；心情淡然、无所事事状态

下，孩子记忆成绩在 40%左右。由此可见，让孩子在识记时保持愉快的心情是有利于提高记忆的。

情绪影响记忆	20
焦虑浮躁让学习走神	21
快乐的心情有助于激发人的潜能	22
放下“心理包袱”很重要	24
战胜记不住的恐惧心理	26
平心静气迎接考试	27
排解压力，轻松记忆	29
学会控制自己的不良情绪	30
心情不好别记忆	31
第三章 好习惯让记忆变得更高效	34

拥有超凡的记忆力是很多人尤其是学生梦寐以求的事情，其实好的记忆力就来源于生活中好的习惯的养成。良好的学习习惯对于自己一生的学习有着极大的影响，因为它是不容易改变的品质，是助人走向成功的法宝。可见，习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。

选好时间，高效记忆	35
养成主动学习的习惯	36
交替学习符合记忆规律	38
养成做课堂笔记的习惯	40
温故而知新	42
学习累了，就玩一会儿	44
培养持之以恒的习惯	46
独立的学习习惯有助于记忆	48
今日事，今日毕	49
作息也是增强记忆力的关键	51
遵循记忆规律效果好	52
反复思考记忆好	54
适度看电视，以学业为主	55
沉迷游戏要不得，学习才是最重要	57

第四章 打开学习锦囊，做个记忆“大王”..... 59

教育专家指出，培养学习能力比培养知识技能来得更加重要。中学生正处于人生的转折阶段，在学习过程中，能否提高学习的能力，将影响未来的发展。其中，记忆是学习当中最重要的一个因素。好的记忆能力能够让学习事半功倍。现在就打开学习锦囊，做个记忆“大王”吧！

90%的记忆靠课堂	60
正确预习不可少	62
做好读书笔记	63
作业——记忆的重要保证	65
学以致用才能记忆好	68
融会贯通，注重知识的系统化	69
错题本让我不再错	71
整理知识，巩固记忆	72
多做练习很重要	73
阅读可以提高记忆能力	75
制定一份学习计划	77
用好零散时间	79
学会查缺补漏	80
掌握一点记忆窍门	82

第五章 生活中的记忆训练..... 84

过目不忘是很多人的梦想，尽管现在科学家已经研制出一些药物和保健品能改善记忆力，但它们成本高、长期服用并不方便。所以，要想提高记忆力，就要在生活中进行记忆训练。因为，生活习惯造就了我们的性格，以及我们的日常行为。因此，在学习活动中只要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。

人名和相貌的记忆	85
数字的记忆	87
巧记电话号码	88
重要日期的记忆	90
生活细节改善记忆	91

牢记演讲稿.....	93
第六章 提高成绩，掌握更多记忆法.....	95

学习任何科学文化知识，都离不开记忆，而学习的最大障碍莫过于记忆力差。记忆力好的人能够迅速、准确、持久地掌握学习过的知识和技能。同时，也能比较好地理解、运用所学知识解决生活中的实际问题，做到学以致用。当然，记忆力差的人也不要沮丧，因为，记忆力是可以通过后天培养而提高的，记忆是有方法、有窍门的。

手脑并用记忆好	96
朗读记忆法.....	97
对比记忆法.....	98
串联记忆法.....	100
提纲记忆法.....	102
概括记忆法.....	104
重点记忆法.....	105
形象记忆法.....	106
理解记忆法.....	108
连锁记忆法.....	110
系统记忆法.....	112
颜色记忆法.....	113
自测记忆法.....	114
联想记忆法.....	116
图像记忆法.....	119
选择记忆法.....	121
列表记忆法.....	122
争论记忆法.....	124
简化记忆法.....	126
谐音记忆法.....	128
位置记忆法.....	130
卡片记忆法.....	131
“顺口溜”记忆法	133
归纳记忆法.....	137
“五到”记忆法.....	139
改错记忆法.....	141
分段记忆法.....	142

第七章 科目记忆有方法..... 144

记忆在人们的学习、工作和生活中是不可缺少的。因为知识和经验的积累和运用都要靠记忆。不管哪门学科，其实都离不开记忆，记忆必要的知识点，是非常重要的。如物理要记住概念、定理、公式才能进行分析和探究；语文要记住文字的形、音、义，才能会话和写作……但是，良好的记忆力并不是先天的，而是运用恰当的方法在实践过程中锻炼出来的。

如何记忆语文知识	145
如何记忆数学知识	147
记单词的“金点子”	150
如何记忆物理知识	153
如何记忆化学知识	155
如何记忆生物知识	158
如何记忆政治知识	160
如何记忆历史知识	163
如何记忆地理知识	165

第八章 增强记忆力，营养和健康要跟上..... 168

人的一生都需要营养，营养是生命的源泉、健康的根本，食物则是营养的来源。对于正在快速成长的中学生来说，饮食是成长过程中非常重要的环节。因此，要想吃得科学，长得强壮，就要科学安排自己的饮食，养成良好的饮食习惯，为自己一生的健康打下良好基础，进而提升记忆力。

营养与益智	169
合理安排三餐	170
别误了早餐	173
养成以右脑为中心的生活方式	174
“垃圾食品”要少吃	176
科学饮水能增强记忆力	177
身体健康记忆好	179
学学“健脑操”	180

多多参加体育运动	182
养成健康的用脑习惯.....	184
第九章 良好的环境有助于提高记忆.....	186
记忆是件复杂的事情。除了需要注意方法和饮食之外，还应有一个良好的环境。可以说，好环境可以更有效地帮助我们提高记忆，而没有好的环境一切都无从谈起。因此，欲提高记忆能力就从打造一个好环境开始。	
整洁的环境有助于记忆.....	187
房间狭小有助于记忆.....	188
创造一个宽松民主的家庭氛围	190
尽量利用不受干扰的环境	191
不定时改变学习环境.....	193
温度适宜有助于记忆.....	194
灯光适宜可提高记忆力.....	195
书房的各项指数要达标.....	196
后 记	199
主要参考书目	201

第一章 戴上兴趣帽，记忆有奇效

兴趣是指人们对一定事物或活动带有积极情绪色彩的内在倾向性。学习兴趣是一个人求知的起点，是创新精神的原动力。学习要有成效，就需要有浓厚的学习兴趣，兴趣是学习的内驱动力。有了这个动力，就会产生强烈的求知欲望。反之，如果缺乏学习兴趣，就会缺乏学习的积极性和主动性，成绩肯定不会好。因此，只有具有强烈的学习兴趣后，才会主动地学习，持久地学习，记忆才会更轻松，学习成绩才会提高。

有兴趣才能记得快

我对学习就是没有兴趣，只对玩感兴趣，怎么玩也玩不够。可是爸爸、妈妈经常让我好好学习，努力记忆，可我就是做不到，我也不想让他们伤心，谁能告诉我怎样才能做到对待学习和记忆像看电视、玩游戏那样投入呢？

1. 增加形象记忆。在学习的过程中，如果对所学的内容不是很感兴趣，记忆起来就有一定难度。这时，就要运用生活中的模型和教具让自己产生直观的形象，从而提高记忆力。

2. 把记不住的信息与感兴趣的重大事件联系起来。结合感兴趣的重大事件，把原本生疏的词语等一下子变得生动起来，就能保持长久的记忆。

3. 寻找有趣的记忆方法。现在人们的生活水平普遍提高，几乎家家都拥有一台电脑。所以，在记忆枯燥无味的知识时，你不妨运用电脑把识记的知识变得有趣起来。这样就会使记忆兴趣大增，还愁记不牢吗？

4. 参加课外活动小组。课外活动的实践，可以切身感受到知识的不足，需要进一步学习。如对数学没有兴趣，就可以参加数学兴趣小组，多做数学趣味题，就会激发学习数学的兴趣，提高记忆数学知识的能力。

一般来说，凡是能引起兴趣的事物，人们都能集中注意力并让大脑首次识记时印象深刻，大都容易被长时间记忆。而痛苦的记忆往往会在梦里出现，心理学家弗洛伊德对此的解释是：“凡是威胁自我的记忆，都被打入潜意识的控制范围内，无法爬升到意识的阶层上

来。”哲学家尼采也曾经说过：“不愉快的事是潜在着遗忘倾向的。”所以，要先将兴趣唤醒，然后再去记忆，寓学于乐，使你的记忆效果凸显，让学习变得更愉快、更轻松、更省力。

抓住好奇心巧记忆

我们班里那些聪明、爱玩的同学，常常会想到很多“妙招”来耍老师、欺负同学……但在学习方面却常常表现得无能为力。用家长们的话说就是，孩子聪明是很聪明，但就是不把聪明用在正道上。而我是老老实实的那种学生，学习中规中矩，老师布置什么我就学什么，但效果却并不理想。后来，经咨询专家，才知道是因为对学习缺乏好奇心导致的。

1. 保持强烈的好奇心。要想拥有广博的知识，要想激发自己的智力潜能，就必须保持强烈的好奇心。

2. 留给自己思考的时间。好奇心的成长需要思考的空间。如果遇到不懂的问题，就马上寻求帮助，这样只会使自己的思想变得懒惰，从而使好奇心一点一点减弱。所以，当自己遇到一时难以解决的问题，可以和父母老师讨论一下，这个探索问题的过程，就是继续激发好奇心的过程，也是增强记忆力的过程。

3. 多演示。对一些不太容易理解的原理和规律，可以通过动手实践的方式亲自去感知。在这一过程中，所掌握的知识是牢固的，探索的欲望和好奇心也是强烈的。

4. 创设满足好奇心的环境。在生活环境中，到处蕴涵着丰富的可供探索的资源。家里的客厅、厨房、阳台，户外的公园、马路、随便

哪个小角落，都能成为引发好奇心的学习场所。因此，一定要适时地创造满足好奇心的机会和场景，利用这些环境巧妙学习，高效记忆。

一般来说，大多孩子都对外界充满强烈的好奇心，什么都想亲自尝试，这是好现象。因为，好奇心可以让孩子更多地了解各种事物之间的关系，促使他学习与外界的交往。家长应该抓住时机，满足孩子的好奇心，给孩子尽可能多地探索环境的机会，提供孩子感兴趣的环境，让他去摆弄感兴趣的东西，只要没有危险性，不要对孩子加以过分地限制。著名教育家陶行知先生曾碰到这样一件事。一位母亲对他抱怨说，她的儿子非常淘气，把好好的一块金表给拆坏了，她把儿子揍了一顿。陶行知先生当即说：“可惜呀，中国的爱迪生让你给枪毙了。”这个事例虽有些夸张，但在某种程度上也反映了在当前的家庭教育中，有的父母存在因为无意识而扼杀了孩子可贵的好奇心的情况。孩子由于对外部世界了解较少，所以就有一种成人所不及的好奇心，如果将孩子的好奇心适当地加以引导，对孩子的思维力和想像力将有很大的促进作用。反之，如果在孩子萌发好奇心时采取消极的反应，孩子就会失去对外部世界了解的欲望，这也将阻碍孩子的思维能力的发展，甚至影响孩子一生的发展。

不要“欠账”

因学习上欠账实在是太多了，我是越学越费劲，只好滑入到“混”的行列，学习上落下很多知识，决心补救，但千头万绪，无从着手，现在课本上的许多知识都没掌握，课外的知识学起来就更困难，用一句俗语来说，现在的我就是“债多了不愁，虱子多了不

痒”。破罐子破摔吧！可有一天，老师的一次家访，打消了我继续混下去的想法，鼓起勇气，重新激发自己的学习兴趣。

1. 要注意“欠账”的问题。在学习上一定要学一点就会一点，千万不要“欠账”。要知道“欠账”是挫伤学习兴趣的主要原因之一。在学习过程中只有不断看到自己的进步，学习兴趣才会有增无减。

2. 要学到哪里消化到哪里。由于学习内容是循序渐进、环环相扣的，知识与知识之间有着千丝万缕的联系。如果这一节课学的东西没消化，就谈不到记住，再往下听老师讲的就可能听不懂。因此，在学习上只有把前一个问题彻底弄懂了，才能更好地进入下一个问题的学习。所以，要边学边理解边复习，将学到的知识及时消化，学懂了以后才能记在脑子里，才不会丧失学习的兴趣。

3. 不搞突击学习。要按时完成每天的学习任务，每天该记忆的内容不能“欠账”，该做完的作业不能“欠账”，该复习的东西不能“欠账”。要想较好地掌握知识，必须靠每日的知识积累，没有量的积累，便不会有质的飞跃。靠突击学到的知识，不但数量少，而且质量差，经不起时间的检验。

4. 不要错过学习的时机。只有把握住学习时机，才能取得良好的收效；如果错过了有利时机，即使付出更为艰苦的努力，也难以取得理想的成绩。如刚学某一知识点时，有了问题及时去问，可能三言两语就能解决。因为这时解决问题所需的知识是熟悉的，所需的思路是熟悉的，趁热打铁，所以记忆效果肯定好。

在任何一门功课的学习过程中，一个问题不明白就代表一个知识点没有吃透，不及时搞清楚或者一知半解的话，不久后面就会造成一串问题搞不懂，考试时自然漏洞百出。所以，遇到疑难问题时，一定要及时寻求问题的答案，杜绝后患，更好更扎实地学好当天课程。如

果旧知识不会，就会把不会的新知识变成了旧知识，就像滚雪球一样，不会的知识越来越多，导致在讲新课时跟不上了，也听不进去了，最后太痛苦了，就会对学习失去了应有的兴趣，更何谈记忆呢？

欣赏自己，提升记忆兴趣

在学习的过程中，每每会遇到很多困难，我都会想尽办法自行解决，当我经过努力后得出正确的答案，别提有多开心了。这时，我都会表扬一下自己，让我的心情格外舒畅。久而久之，学习也变得轻松了，记忆也不再犯难了。

1. 肯定自己。在记忆的过程中肯定自己，表现出对自己的充分信任，这会给自己以信心和勇气，就会暗示自己更加努力，不让老师、家长失望。在这种愿望的驱使下，就会更加努力地记忆，对记忆产生浓厚的兴趣。

2. 多说“我能行”。在面对难度较大、信息量较多的记忆任务时，要多对自己说：“我能行。”这样才会增强记忆的信心，促使自己继续下去。如当完成了记忆任务时，竖起大拇指对自己说：“你这次表现得很出色。”这种愉悦感会促使自己以更大的兴趣投入记忆中。

一位名人曾说：“人性中最深切的心理动机，是被人赏识的渴望。”不少人因为被欣赏而建立起自信，因为被欣赏而获得成功。对于孩子来说也是如此，当用欣赏的眼光看待自己，用赞许的话语肯定自己时，大脑就会兴奋起来，脑细胞活跃，做什么都有劲儿，记忆东