

■ 远方出版社

JIYI NENGLI

PEIYANG FANGAN

望子成龙教育书系

WANGZI CHENGLONG JIAOYU SHUXI

记忆能力培养

彭敏辉
编

方案



望子成龙教育书系

记忆能力培养方案

彭敏辉/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

记忆能力培养方案/彭敏辉编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,
2006.10

(望子成龙教育书系)

ISBN 7—80595—895—5

I. 记… II. 彭… III. 记忆力—青少年读物 IV. B842.3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 127016 号

望子成龙教育书系 记忆能力培养方案

编 者	彭敏辉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	150
字 数	3500 千
版 次	2006 年 10 月第 2 版
印 次	2006 年 10 月第 1 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 7—80595—895—5/G·287
总 定 价	375.00 元(共 30 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前言

21 世纪是知识经济的时代,是高科技飞速发展的时代,是拥有无穷挑战的时代,也是对人才的知识结构、综合能力、心理素质和道德修养提出更高要求的时代。21 世纪各国综合国力的竞争,从某种意义上说就是优秀人才的竞争。今日中国的中小学生,就是明日中国的栋梁。能否立足于新世纪,成为新世纪的主人和强者,关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力,能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期,应该及早认清自己,进行自我设计,有针对性地进行自我训练,全方位塑造自己。那么怎样才能全面、客观地认识自己,了解自己的优点和缺点,长处和短处呢?

《望子成龙教育书系》正是我们奉献给 21 世纪中小学生的厚礼! 本丛书由中小学生必备的各种素质培

养方案组成,体系科学而周密,为你描绘了成材的总体蓝图。它会告诉你——你需要什么,你拥有什么,你如何进步,你怎样发展……它是你学习、生活的最好伙伴,是你成人成材的自助手册。

它不仅是学生的良师,更是广大教师们的好帮手。它所提供的素质培养方案,为教师们如何适应教学目标的转变而相应改进课堂教学,提出了许多宝贵的意见。各位教师,可以在教学的过程中,尝试通过这些方案,针对不同的学生,有意识地渗透我们的思想,寓教于乐,如此,则教师能够得到解脱,学生也以学为乐。我们相信这套教育方案一定会赢得教育者的认可,并取得良好的社会效应。

中小學生是未來的希望,明天的太陽。他們的未來就是我們的未來,他們的茁壯成長就是我們共同的期待。而教師,是燈塔,是航標,為學生們前進指引著方向。這套方案將使教師——辛勤的園丁,早日“桃李滿天下”,使祖國的花朵早日成為吐蕊的群芳。

編 者



目 录

第一章 记忆的方法

第一讲 1 像铅笔细长条,2 像……

——培养兴趣,增强记忆法…………… (3)

第二讲 最生动的,也是最难忘的

——积极观察,加速记忆法…………… (16)

第三讲 聚焦光线为最亮

——集中精力,促进记忆法…………… (33)

第四讲 常教此心多流转

——运用思维,理解记忆法…………… (40)

第五讲 甩出记忆的“钓鱼钩”

——发挥联想,加强记忆法…………… (75)



第六讲 工欲善其事,必先利其器

——合理使用工具,增强记忆法…………… (96)

第二章 记忆力的培养

第一讲 看谁能过目不忘

——视觉映像训练法…………… (113)

第二讲 物以类聚

——分类记忆训练法…………… (119)

第三讲 “意思意思而已”

——数字记忆训练法…………… (122)

第四讲 尝尝记忆的“麻辣烫”

——串词训练法…………… (127)

第五讲 过尽千帆皆不是

——相貌与人名记忆训练法…………… (132)

第六讲 眼、口、耳、手,各尽其用

——感觉能力训练法…………… (144)



第一章

记忆的方法



第一讲 1 像铅笔细长条， 2 像……

——培养兴趣，增强记忆法

本讲概要

- ★兴趣帮助记忆进入最佳状态
- ★兴趣能集中注意力
- ★兴趣可以活跃思维、调节情绪
- ★提高记忆效率的一些方法

兴趣与记忆的关系是极其密切的。德国大诗人歌德说：“哪里没有兴趣，哪里就没有记忆”。兴趣对记忆所起的作用主要体现在如下几个方面。

进入最佳状态

假如别人强迫你去做一件不愿做的事，你的积极



性、心情会是怎样呢？假如您自己自愿地高高兴兴地、愉快地去做某件事，那情形又会如何呢？兴趣就能够使人陶醉于你所从事的工作之中，使你乐趣无穷，流连忘返。兴趣会使人的大脑皮层形成兴奋优势中心，进入记忆最佳状态，从而调动起大脑两半球所有的内在潜力，充分发挥出自己的创造力与记忆的潜能。

当人的大脑处于兴致勃勃的积极状态时，外界的各种信息就会被有效地接收，否则，再有价值的信息也会被“索然寡味”拒之门外了。

实践还证明，兴趣能够创造出“奇迹”来，能将“弱智”儿童变成伟大的科学家、发明家。比如，达尔文曾被老师断定为“智力低下”的孩子，但他凭借对生物的兴趣，他成为世界著名的生物学家，提出了具体划时代意义的“生物进化论”。理论物理学家爱因斯坦、著名植物学家林奈、英国大数学家巴伯基都曾被老师认为“只要你在，就有损我班上的尊严”，是“不可救药”，“最没有出息的人”，然而，是“兴趣这位最好的老师”使他们成了“最有出息的人”，最值得人类骄傲的人。可见兴趣有多么惊人的魔力啊！



集中注意力

人们常说没有注意就没有记忆，可是没有兴趣也同样没有注意，由此推出“没有兴趣便没有记忆”是成立的。一个人的兴趣在哪，那么注意力也就在哪。凡是那些与人的生活、当前的任务、从事的工作密切联系着的东西，都能引起人们的兴趣，因而对它们引起足够的注意。人们对比较熟悉的事物，能够提供新信息的东西，特别是能对已有的问题作出解答的东西，往往都是兴趣的；对那些虽然还不知道但是愿意知道的东西也是有兴趣的。比如章回小说每回的结尾部分，或者讲评书人在讲到关键的有趣之外，便来个“且听下回分解”，以此来引起您的注意，这就是利用了人们的这种心理。当然，由于工作和学习的需要，对不感兴趣的东西也应该引起足够的注意，但这往往需要付出一定的意志努力。如果我们能使自己对所需要的所有的信息都产生强烈的直接兴趣的话，那么你的注意力就会高度集中，你的记忆力就会大大加强。

活跃思维

记忆规律告诉我们，凡是经过积极思考，深刻理



解的事物，都容易记忆。而兴趣则是积极思维的源泉。比如说，你经常思考的问题都是自己感兴趣的事物，而您不感兴趣的事情会在不知不觉中消失掉，所以我们可以把积极思维称作“兴趣思维”。兴趣会减轻你思维的紧张度，在放松身心、舒适愉快的情境中攻克那百思不解的难题。

我们每个人都会有这样的体会，越在愁眉紧锁、搜肠刮肚的时候，越想不出什么好主意，然而在放松身心的时候，却能够神驰遐想，思如泉涌，妙策横生。

再比如，许多人都乐于猜谜语，在猜谜的过程中需要您动脑积极思考，而且不愿别人告诉答案，而希望为自己来揭示谜底。那么是什么力量使你如此执著？您一定会回答：这是“兴趣”。

调节情绪

良好的情绪可激发脑肽的释放，生理学家认为脑肽是记忆学习的关键动力。而兴趣则使人精神振奋，积极乐观，起到调节情绪的作用。当你不顺心的时候，当你心绪烦躁的时候，忽然从收音机里传来了幽默风趣的相声，你会不知不觉被逗乐了，这是直接兴



趣对情绪的调节。你在工作中遇到了困难、情绪低落、信心不足的时候，只要想起自己所做工作的意义，便会鼓足勇气，无论如何也得想办法克服困难，这就是间接兴趣对情绪的调节。

由此可见，提高记忆效率的要素之一是兴趣。对某学科，某识记材料的兴趣，可在大脑皮层中形成兴奋优势中心，调动人的主观能动性去挖掘内在的潜力。把记忆当作一件有趣的事，识记效果就会明显提高。兴趣可以有效地集中注意力，对记忆产生促进作用；兴趣有助于信息的保持，有效地减慢遗忘的速度。因此，在记忆过程中，培养自己的兴趣或使识记材料变得有趣味，是增强记忆力的关键环节之一，是必不可少的条件之一。爱因斯坦学小提琴时体会到：渴望着把异常优美的乐曲表达出来，就逼着自己提高演奏技巧，对那些枯燥的乐谱也就容易记住了。他认为，“热爱”是最好的老师，它永远胜过责任感。下面介绍一些这方面的记忆方法，读者可以借鉴并创造出适合自己特点的方法来。

方法 1 编故事法

适用于抽象的、枯燥的、零散的识记材料。将这



些材料编成故事，有情节，而且具体、形象、生动，因而容易记住并持久保持。如四川省宣汉县中学的段如山将细胞内包含的 18 种元素编成小故事：细胞是个“生命工厂”，该厂需要的主要原料是碳、氢、氧、氮。该厂科技人员的代号都是 606（硫、磷、氯），手拿（钠）铁、镁、钙、钾，吃的食物是铜点心（铜、碘、锌），学习的内容是背古诗（钡、钴、锶）。结果很快把 18 种元素记住了。

方法 2 比喻法

运用比喻可以把抽象的整理具体化、形象化，变得浅显易懂，由于它的形象化、具体化、浅显性、新颖性，能在人们的头脑中留下直观的深刻影响，引起类比联想，起到加强记忆的作用。1842 年，奥地利学者约斯琴·约翰·多普勒首次描述了一种物理学效应——多普勒效应。其内容是：他在观察来自星球的光色变化时，发现当星球与地球相向运动时，光色向光谱的紫色端移位，表明光波的频率升高；而当星球与地球背向运动时，光色向光谱的红色端移位，表明光波的频率降低。他在解释这一原理时比喻成这样一个例子，当人们驾驶一只小船顶风迎波前进时，如果



船前进的速度和波浪前进的速度相等，则在船上感到的波浪频率是船静止时的二倍；反之，如果船顺风随波前进，而且两者速度相等，则船“骑”在波上前进，感觉到的波浪频率为零。这一比喻使人们理解并记住了多普勒效应的实质内涵，并知道其适用于各种类型的波源和接受器之间的运动。如坐在行驶的火车上，对面驶来一列鸣笛的火车由远向近开来，尽管笛声本身的音调（频率）保持不变，但人们听到的笛声越来越尖（即频率升高），当火车向远处驶去时，人们听到的笛声变得逐渐低沉（频率降低）。通过比喻，多普勒效应就会很容易记住而不会忘记。

方法 3 改错法

爱迪生说过：“失败也是我需要的，它和成功一样对我有价值。只有在我知道一切做不好的方法以后，我才能知道做好一件工作的方法是什么。”恩格斯说过：“无论从哪方面学习都不如从自己所犯错误的后果中学习来得快。”错误容易对大脑皮层产生强烈刺激，在头脑中留下深刻印象，甚至一辈子难以忘记。改错法运用这一原理增强记忆，如将自己和别人做错的题编成《错题集》进行练习。教学中的正误对



比，考试题中的改错题，自己犯错误后的尴尬，都会在大脑中留下难忘的印象。因此，在学习中不要忽视用改错法去加强识记效果。

方法 4 运算法

适用于对数字的记忆。如历史年代、电话号码等。其原理是经过运算后，手脑心并用，在回忆时会多有一条线索帮助你提取记忆库中的材料，运用该方法时要针对数字的特点灵活地用加、减、乘、除法帮助自己记忆。如，电话号码 8216 可用 $8 \times 2 = 16$ ，记住 3801444 可用 $38^2 = 1444$ 记住。

方法 5 谐音法

运用谐音法能提高记忆效果，其原因在于它有双关性，谐音使识记材料有了双重意义。从识记开始，识记材料就成功地输入大脑，与大脑皮层中已有的知识结构的不同层次结合，在回忆提取时，只要双关语的一个侧面能够再现出来，另一个侧面也往往随之而出。运用谐音法时要注意二点，一是识记材料应是零散的、枯燥的、短而无意义的材料；二是进行谐音处理时要使材料变得新奇、有趣，妙趣横生，才能经久