

学生必备

紧扣初中、高中教材

中考、高考**记忆训练**实用教程

魔法记忆 一日一课

一个月成为记忆高手

苟守庆◎著

- 照相式超级记忆术
让你掌握基本记忆方法和系统学习方法
- 一日一课的训练式讲授法
让你看得懂，学得会，用得上。

当代世界出版社



魔法记忆 一日一课

考试直接考查的记忆量，初中95%以上，高中80%以上。

未来的文盲，不再是不识字的人，是没有学会怎样学习的人。

——联合国教科文组织官员埃劳加·富尔

学习者应读一门快速学习课程。

——《学习的革命》

ISBN 7-5090-0125-0



ISBN 7-5090-0125-0/G · 005

定价：38.00元

魔法记忆 一日一课

一个月成为记忆高手

苟守庆◎著

当代世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

魔法记忆一日一课 / 苟守庆著. —北京: 当代世界出版社, 2006.9
ISBN 7-5090-0125-0

I. 魔... II. 苟... III. 中学生—记忆术 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 091721 号

魔法记忆一日一课

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908403

发行电话: (010)83908410 (传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 21.5

字 数: 385 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5090-0125-0 / G·005

定 价: 38.00 元

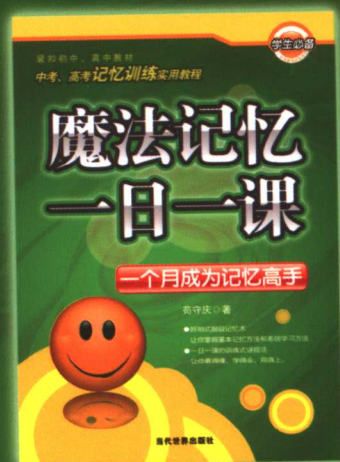
如发现图书质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究。未经许可, 不得转载。

本书特点:

- 一、以照相式超级记忆术为主，兼有基本记忆方法和学习方法。
- 二、密切联系中学教材和高考、中考。
- 三、不讲空洞的理论，主要讲解原理和使用方法。
- 四、采用训练式讲授法，不但让你看得懂，还让你学得会，用得上。





责任编辑：子 均 王雪梅

策 划：  www.longxd.com 13391578331

装帧设计：  大享设计工作室 + 经典与浪漫
Daxiang Design Office 010-84803033



前言 Foreword

一个月，你也能成为记忆高手

著名科学家爱因斯坦在谈到如何取得成功时，讲过一个为人熟知的公式，即： $W=X+Y+Z$ 。这里 W 代表成功， X 代表勤奋， Y 代表方法， Z 代表不浪费时间。过去，每当提到这个公式时，我们往往只强调“勤奋”和“不浪费时间”，而忽略或忽视同样重要的另外一点，那就是“方法”。

著名学者蒋南翔先生曾作过一个生动的比喻：

一个猎人到森林里去打猎，要准备猎枪和干粮。如果一个学生在学校里，只知道积蓄知识，而不懂得与此同时掌握获得知识的方法，那么，他毕业后走上工作岗位就像猎人只带干粮没带猎枪。没有猎枪，干粮带得再多，最终也会消耗殆尽。如果有一支猎枪，并能运用自如，那么还愁没有吃的吗？

他的这番话意味深长，形象地说明了掌握学习方法的重要性。

勤奋对学习者来说，无疑是十分重要的。没有勤奋，一切都无从谈起。但是，忽略学习方法，或者对它重视不够，同样搞不好学习。勤奋与方法，对学习者来说，就像鸟儿的一对翅膀，车子的两个轮子，缺一不可；削弱任何一方面，也都是不行的。

中学科目多，新科目也多，只有掌握了系统的学习方法，才能搞好学习。有关部门在对中学生的问卷调查中发现，有 92.1% 以上的同学没有良好的学习方法，有 80% 的同学认为没有好的学习方法是最烦恼的事。我国著名心理学家王极盛教授在对各省市高考状元的调查中发现，在学习成功中起作用最大的因素，就是学习方法。

学习方法很重要，可什么是正确的学习方法呢？这些知识在中学教材中没有系统的论述，平时我们学到的也仅仅是一鳞半爪。

在中学学习时，我曾经饱受没有正确学习方法之苦，后来也初尝使用学习方法之甜。参加教学工作后，我发现，绝大部分同学不懂学习方法，只有极少的同学初步了解并使用一点方法。为此，我开始深入研究并大力推广学习方法。经过十多年的积累，我写作了这本书。

这本书的特点：

- 一、以照相式超级记忆术为主，兼有基本记忆方法和学习方法。
- 二、密切联系中学教材和中考、高考。
- 三、不讲空洞的理论，主要讲解原理和使用方法。

menmonics

四、采用训练式讲授法，不但让你看得懂，还让你学得会，用得上。

下面谈一谈学习的安排，即学习计划。

这本书分 30 部分，每部分主要包括三项内容：记忆学习方法原理讲解、巩固训练、阅读材料。要求每天利用 30~60 分钟的时间学习一部分内容，集中在一月左右的时间完成全书的学习。学习时要不折不扣地阅读、领会和训练，循序渐进，按部就班，一天学一部分，不要拖延，也不要因贪快而一次学得过多。

在内容设计上，开始部分内容较少，越到后面的章节，内容越多。这是因为前面的是基础，要用较多的时间深入学习领会，后面的应用和训练速度就可以加快了。

一提到学习方法，很多同学就喜欢说，“这些方法不一定适合我”；或者说，“我要形成独特学习方法”。这些话听起来颇有道理，但在实践上是极其错误的。特殊的方法当然不是对每个人都适用，但基本的、常规的学习方法，对于每个学习者都绝对适用；换句话说，也就是任何人都必须使用。

很多同学对自己的学习和记忆能力没有信心。现代科学研究证明，人的大脑蕴藏着巨大的学习记忆潜力。有的专家研究说，一个人的大脑能容纳 5~7.5 亿册书。全世界现有全部藏书也仅 7.6 亿册。有的学者则认为，一个正常人脑的网络系统远比美洲全部电报、电话通讯网络复杂。

如果能使一个正常人的大脑达到一半的工作能力，他将可以轻而易举地学会九种语言，能够学完数十所大学的课程。美国心理学家奥托认为：“在一般情况下，一个人所发挥出的能力，还远不足他全部能力的 4%。即使世界上记忆力最好的人，也没有达到 10%。”

我们缺少的是什么呢？不是能力，而是信心；不是“矿藏”，而是“开发”！

美国著名记忆专家威廉哈姆·汉森说过：“记忆无好坏，只有训练过及未训练过的记忆两种。不论老幼，只要会说话，都能随着训练达到照相机一般的记忆能力。”

“照相式超级记忆术”综合运用世界各国记忆专家多年的研究成果，着力开发长期被忽视和压抑的大脑潜能。它借鉴照相机即时成像原理，化抽象知识为具体图像，变抽象为形象，变文字为图片，使知识迅速存储在大脑中，并做到永不退色。它颠覆了上千年来一直沿用的简单重复的记忆理念、方法和习惯，必将掀起一场轰轰烈烈的记忆学习革命，帮助成千上万的学子从沉重的记忆负担中解脱出来，去创造一个个记忆神话！

请大家相信科学，相信自己，认认真真学习一个月，你也一定会成为一个记忆高手、学习好手的。

目录Content



前言 / 一个月，你也能成为记忆高手

🔑 第一日(1) 计划法 / 1
 阅读材料 少年心事当拿云 / 5

🔑 第一日(2) 预习法 / 7
 阅读材料 不动笔墨不读书 / 10

🔑 第二日 听课法 / 13
 阅读材料 你不是旁观者 / 19

🔑 第三日 及时复习法 / 23
 阅读材料 顽皮的遗忘 / 27

🔑 第四日 扑克牌记忆法 / 29
 阅读材料 快速记忆不是神话 / 33

🔑 第五日 超级记忆术全面接触 / 35
 阅读材料 真想记住吗(一) / 38

🔑 第六日 奇特法 / 41
 阅读材料 真想记住吗(二) / 46

🔑 第七日 心象法(一) / 49
 阅读材料 “双轮”驱动效率高 / 53

menmonics

- 🔑 第八日** **心象法(二)** / 57
阅读材料 让“偏瘫”的身体动起来 / 61
- 🔑 第九日** **心象法(三)** / 63
阅读材料 营养大脑记忆好 / 63
- 🔑 第十日** **谐音法** / 69
阅读材料 脑越用越灵 / 72
- 🔑 第十一日** **联想法(一)** / 75
阅读材料 冥思遐想好处多 / 78
- 🔑 第十二日** **联想法(二)** / 83
阅读材料 超觉静思放松法 / 87
- 🔑 第十三日** **联想法(三)** / 89
阅读材料 攀登记忆的珠穆朗玛峰 / 94
- 🔑 第十四日** **数字挂钩法** / 97
阅读材料 尖子生的十大秘诀 / 100
- 🔑 第十五日** **两种挂钩法** / 105
阅读材料 时间就是生命 / 109
- 🔑 第十六日** **几种具体记忆方法(一)** / 113
阅读材料 让烦恼走开 / 120
- 🔑 第十七日** **几种具体记忆方法(二)** / 125
阅读材料 为自己加油 / 130



- 🔑 第十八日 语文学习记忆法(一) / 134
 阅读材料 《学习的革命》主要思想(上) / 139
- 🔑 第十九日 语文学习记忆法(二) / 145
 阅读材料 《学习的革命》主要思想(下) / 162
- 🔑 第二十日 英语学习记忆法(一) / 169
 阅读材料 常见前缀、后缀和词根 / 174
- 🔑 第二十一日 英语学习记忆法(二) / 187
 阅读材料 钟道隆教授与英语学习逆向法 / 196
- 🔑 第二十二日 英语学习记忆法(三) / 201
 阅读材料 李阳的疯狂英语 / 212
- 🔑 第二十三日 政治学习记忆法 / 217
 阅读材料 音乐疗法 / 226
- 🔑 第二十四日 历史学习记忆法(一) / 231
 阅读材料 睡得香,学习记忆好 / 240
- 🔑 第二十五日 历史学习记忆法(二) / 247
 阅读材料 自我催眠术的应用 / 256
- 🔑 第二十六日 地理学习记忆法 / 261
 阅读材料 科学休息法 / 273
- 🔑 第二十七日 生物学习记忆法 / 277
 阅读材料 脑力劳动者健身十法 / 285

menmonics

🔑 第二十八日 化学学习记忆法 / 289
 阅读材料 记住名字是一种尊重 / 301

🔑 第二十九日 数学学习记忆法 / 307
 阅读材料 备考的“三大战役” / 312

🔑 第三十日 物理学习记忆法 / 317
 阅读材料 一路高歌上考场 / 326

十年辛苦不寻常——代后记 / 332



第 1 日(1)

计划法

第1日(1)

计 划 法

凡事预则立,不预则废

一个小闹钟刚参加工作,主人布置任务:“不停地走一年,摆三千二百万次!”

小闹钟问道:“一年怎么熬,我能摆那么多次吗?”

一个老闹钟安慰它:“不要怕,你只要每秒钟‘滴答’摆一下就行了。”

小闹钟就这样,每秒钟轻松地“滴答”摆一下。不知不觉,一年过去了,它摆了三千二百万次。

学习计划是根据某种学习目标预先制定的,在一定时间内切实可行的行动准则或纲领。

古人云:“凡事预则立,不预则废。”学习是一项复杂的脑力劳动,要想取得理想的学习效果,学会制定和实施学习计划是非常必要的。

一、制定学习计划能够促进学习目标的实现

如果制定出学习计划并按计划进行学习,就能够做到心中有全局,行动有方向,行动、步骤有条不紊,从而促进各项学习任务的及时完成。

二、制定学习计划,可分解大目标

比如,学习一整本书,往往让人望而生畏,但如果分解到每一天、每一节课,学习就变得清晰而简单了,避免因目标太大、太远而造成的为难、紧张、疲惫等不良情绪。

三、制定学习计划能够磨炼意志

良好的意志品质是学习成功的重要因素。计划的实施并不是一帆风顺的,还要随时应付来自各方面的冲击和干扰。

当出现临时集会等必须参加的意外活动时,就应对自己原来的计划进行适当



的调整，而当诸如球赛、上网等诱惑袭来时，就必须用意志和毅力予以排除，以确保行动不致偏离既定的学习任务和目标。

这样，在坚持实施学习计划的过程中，自觉性、果断性、坚韧性和自制力等意志品质也就得到了磨炼和增强。

四、制定学习计划有利于养成良好的学习习惯

成功是一种习惯，失败也是一种习惯。强制成习惯，习惯成自然。

如果坚持按计划行事，久而久之，学习生活就会形成规律，甚至成为“条件反射”，就再也不会玩起来没头，扯起来没完，起床、学习、休息等环节到时就会自动进行，对来自各方面的干扰和诱惑就会主动排除。养成了良好的学习习惯，当然也就提高了学习效率。

制定学习计划的注意事项：

一、内容要全面

实践证明，学习从来就不是一种孤立的活动，它受到思想、身体等因素的制约和影响。因此，在制定计划时，一定要全面考虑，除学习以外，还要做好身体锻炼、文化娱乐、休息睡眠等时间的安排，不能只想到学习、吃饭两件事，避免因学习生活单调乏味而影响学习效率和全面发展。

二、目标要明确、具体、适当

明确，是指计划要完成什么任务、达到什么标准，清楚而不含糊。如有的同学长远目标是成为造福人类的科学家，中短期的目标是评上三好学生，学习、纪律向某个同学看齐，下次考试在班内排第几名，预习、上课、作业、复习达到什么目的等。

具体，是指目标要小，要细，不笼统。如复习计划中，争取复习几遍、做几道题、背诵几首诗等，目标最好能量化。

适当，是指目标高低要适宜，既不是高得达不到，也不是低得不费力。最好是像摘桃子一样，只有跳一跳才能够得着，即目标经过一番努力才能实现。这样能增强完成计划的信心、决心，提高学习积极性。

一般说来，一节课能背熟五首律诗，或三页 32 开纸以上的历史。其他学习内容参考考试时间，平时可略比考试时间长一点。比如，高考作文写作一般不超过 60 分钟，平时我们可用 60~80 分钟；做一套高考数学试题，考试时是 120 分钟，

平时可用 150 分钟。

计划最好写成书面材料，才能保证想法不致落空。

三、学习时间的安排要科学

对一名中学生来说，学习活动主要有以集体上课为主的常规学习和由自己支配的自主学习两种。

相对而言，常规学习的时间较好安排，只要严格按学校和老师的要求认真做就行了。

自主学习时间则不然，如果利用不当，不是白白浪费，就是事倍功半。自主学习时间，比如自习、假期等，必须有学习计划。

自主学习每段可安排 1 小时，一般 50 分钟用来学习，10 分钟用来休息。这样，会得到最高的效率。

另外，还应考虑到自己的特长、爱好、习惯等，掌握主动权。费时的事情要提前做，比如作文。计算时间要尽可能精确，但也得为最后一分钟可能出现的突发事件留下解决的时间，别把时间安排得太紧。

四、重点要突出

所谓重点，主要是指薄弱学科和学科中的重点内容。学习的时间紧、内容多，因此，计划一定要有所侧重，切忌不分主次，平均用力。如在计划中，或将数学列为各科学习的重点，或把提高文言文阅读能力作为近期语文学习的主要目标。

五、认真检查，及时调控

计划一经制定，就应以顽强的意志和高度的热情去落实和执行，不能认为可有可无，马虎了事。为此，对计划的执行情况应定期进行检查，看其效果究竟如何，以便及时调控。

如果因为意外，比如生病、集体活动等，导致计划完不成，那倒无妨，只要对此后的计划作相应调整就行了。如果是因为目标制定得过高，可以进行适当的修正。如果是因为自己不努力而完不成计划，那就必须好好反省，切实改正。

检查的时间可安排在一节课结束之时、一天学习结束时或一日开始之时以及周末、月底、期中、期末等。对短期学习计划落实的检查，也可结合日记进行。

有人认为，计划如果完不成，那它就算白制定了。这种想法是错误的。做计划是为了安排好时间，督促我们的学习，提高学习效率。只要这个目的达到了，计划就起到了作用，就没有白制定。



巩固训练

▲及时复习

- 一、为什么要制定计划？
- 二、制定计划有哪些注意事项？

☆强化练习

- 一、建立计划本并开始检查落实情况。
- 二、练习制定一节课计划。
- 三、练习制定一周计划。

阅读材料

少年心事当拿云

生活和事业的目标对我们的人生来说是定心丸。人生下来或许是没有意义的，但要活下去，活出质量，活出价值，就必须赋予人生崇高的意义，确立正确、合适的目标。

诸葛亮说：“志当存高远。”一个人如果没有明确的目标和远大的理想，很难有迅速的进步，也是很难取得大的成功的。有的人自惭形秽，不敢去想象大的成功。这样做似乎是现实的，但对自己的学习和事业却是极为有害的。

《孙子兵法》说：“法乎其上，得乎其中；法乎其中，得乎其下。”追求高目标，就算有些失败，也会取得中等的成绩。如果一开始目标就定得很低，最后可能会一败涂地。

有人形象地说，如果一个人不想去摘取天上的星星，有一天他会连脚下的土地都会失去的。

具体策略：

一、确立明确、具体的近期目标

没有近期目标，远大的目标就会成为空想。近期目标的实现，也可以激励我们继续向前。近期目标要具体而非笼统，难易要适中。