



轻松学习系列 04

百分百增强记忆的最有效秘诀

● (台) 王擎天 著

轻松记忆 一点通

台湾教育
学博士
倾力之作

QING SONG JI YI YI DIAN TONG

作者所讲授的学习方法曾使：
数万名差等生转变为优等生；
数十万人顺利升入理想的学校；
数百万学生解决了困扰学习的难题。

本书可以帮助你：
掌握轻松记忆的要领；
学习有效记忆的方法；
获得各门学科的记忆策略。

哈尔滨出版社

百分百增强记忆的最有效秘诀

● (台) 王擎天 著

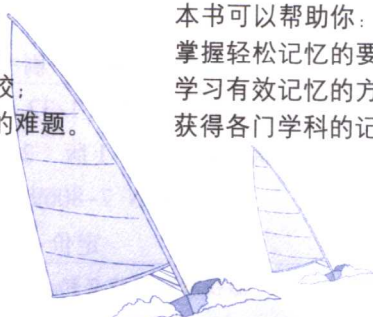
轻松记忆 一点通

台湾教育
学博士
倾力之作

QING SONG JI YI YI DIAN TONG

作者所讲授的学习方法曾使：
数万名差等生转变为优等生；
数十万人顺利升入理想的学校；
数百万学生解决了困扰学习的难题。

本书可以帮助你：
掌握轻松记忆的要领；
学习有效记忆的方法；
获得各门学科的记忆策略。



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松记忆一点通/ 王擎天著. -哈尔滨:哈尔滨出版社,2005.1

ISBN 7-80699-405-X

I.轻… II.王… III.记忆术 IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 127710 号

责任编辑:闫 爽

封面设计:晴天工作室

轻松记忆一点通

(台)王擎天 著

哈 尔 滨 出 版 社

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码 150040 电话 0451-82129787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 7.25 字数 200 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-405-X/B·58

定价:18.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292

作者序

在我多年辅导学生的经历中，曾经碰到很多为记忆力苦恼的学生。这些学生在小学的时候成绩非常好，记忆学习内容的时候既快又准确。但是，到了中学后，他们的记忆力好像开始下降，面对日益复杂的学习内容，他们开始感到无从下手；到了考试的时候，更加手足无措，于是成绩也不理想，成绩不理想又加重了对自己的不信任，这样形成了恶性循环，学习变成了一个巨大的包袱，整天压得他们喘不过气来。

确实，在现实生活中，面对同样复杂的学习内容，有的同学记忆起来轻松愉快，而且效果很好；有的同学忙得焦头烂额，非常辛苦，记忆效果却不好。为什么会有这么大的差别呢？我想，最重要的原因是：你是否掌握了科学的、高效的记忆方法。

我经常问那些来咨询的学生：“你对自己有信心吗？”“学习的时候，你会设法让自己高兴起来吗？”“你对一篇文章如何有效记忆有什么看法吗？”回答皆是很茫然的。由此可见，他们对于如何去有效记忆还是很盲目的，所以成绩才会不理想。

《轻松记忆一点通》最主要的特点便是,既注意基本理论的通俗介绍,又注重技巧的探讨与训练。如果你能按照本书介绍的理论方法,坚持不懈地训练,你的记忆将会有明显的改变,学习成绩也会显著提高。

愿这本书带给你意想不到的惊奇!

目 录



第一章 激发你的记忆潜力

我一定能够记住 / 002

聚精会神好记忆 / 009

奖赏自己,轻松记忆 / 019

兴趣越高,记忆越牢 / 027



第二章 轻松记忆的要领

及时复习科学记忆 / 034

好记性不如烂笔头 / 040

及时检讨,避免重蹈覆辙 / 046

利用最有效的时间记忆 / 051

在共同学习中提高记忆 / 061



第三章 创造记忆的最佳条件

量身定做你的书房 / 068

窗明几净利于学习 / 072

选对音乐,帮助记忆 / 076

为你的大脑补充营养 / 080

拥有一个健康好身体 / 085



第四章 轻松记忆的方法

理解记忆法 / 092

有意记忆法 / 098

谐音记忆法 / 101

联想记忆法 / 105

概括记忆法 / 111

卡片记忆法 / 115

精选记忆法 / 124

比喻记忆法 / 126

口诀记忆法 / 128

自测记忆法 / 133

全方位记忆法 / 137

目录提纲记忆法 / 139

间隔交替记忆法 / 144

5



第五章 各门学科的记忆要领

轻松记忆语文 / 152

轻松记忆英语 / 157

轻松记忆政治 / 165

轻松记忆历史 / 170

轻松记忆地理 / 177

轻松记忆数学 / 183

轻松记忆物理 / 188

轻松记忆化学 / 193

轻松记忆生物 / 198

6



第六章 记忆力的自我测量

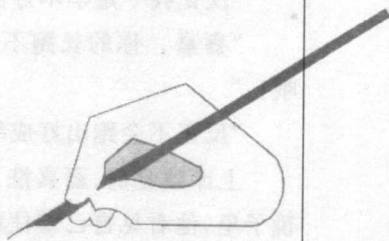
记忆力的初级检测 / 204

记忆力的高级检测 / 211

第一章

激发你的记忆

潜力



Qing Song Ji Yi Yi Dian Tong

我一定能够记住

由“反正”到“一定做得到”

嘉嘉上了中学后,经常说的一句话是“反正……”

“嘉嘉,这次考试的平均分数是 81 分,下一次要考得比这一次好哦! 好好努力吧!”

“反正一定会做不好的。”

“为什么要这样否定自己呢?”

“做不好就是做不好,反正我是不可能做好的!”嘉嘉越说越不耐烦起来。

因为嘉嘉的嘴边时常挂着“反正……”,所以他的绰号就变成了“反正”。

“嘉嘉,星期天去英语补习班上课,培养一下英文能力如何?”

“反正也学不好,不想去!”

“要不,去补习数学吧,李老师很有经验的,有他的帮助,你一定会进步的。”

“反正我一定学不好的。”

“嘉嘉,你的长跑不错,这次的运动会你要报名参加哦!”

“反正不会跑出好成绩,我不去。”

上床睡觉前,嘉嘉洗了脸,用干毛巾擦脸时,一抬头,在镜子里,他看见自己愣住的样子。

“为什么我会这么笨呢? 既不会读书,体育也不行,没有

特长,也没有想学的东西,还长得这么难看!”

嘉嘉一面用手托住自己的脸颊,一面端详着镜子里的自己,深深地叹了一口气:“唉,我为什么这么不会读书呢?我也不是每天都在玩啊!反正我做什么都做不好!”

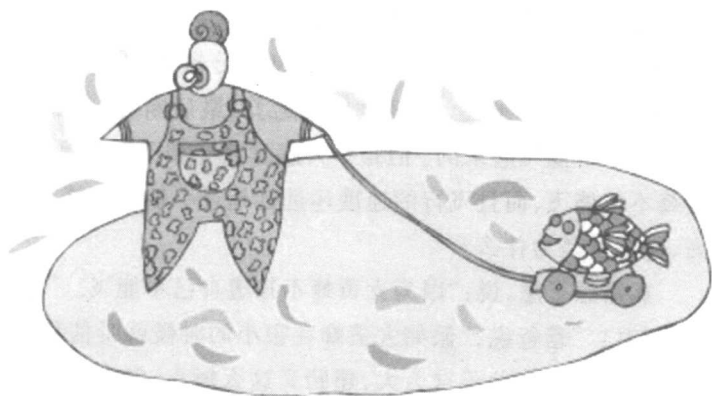
这天晚上,嘉嘉的爸爸和妈妈进行了一次谈话。妈妈说:“我们的嘉嘉自认为一事无成,现在渐渐变得懒于努力,考试成绩也愈来愈退步了。嘉嘉升中学的时候,由于数学分数不理想,没有考上理想的学校,被你骂得很惨,如今看来,你让他完全失去自信了。”

“难道我做了什么不该做的事?”

“你当时责骂他说:这么简单的题目都没做好,进不了好学校了,你再怎么努力也无济于事了!”

“我是这么说的吗?我怎么一点儿印象也没有。可能是因为当时他的分数比我预期的低太多了,所以不知不觉这么说的吧!”

“也许就是你的那一句话,对嘉嘉的打击很大。你看他



现在,做什么事情都无精打采,我非常担心嘉嘉长大后,也会怀着‘反正我做不好’的想法去生活。”

妈妈关了电视,爸爸放下手中的报纸,两人开始讨论如何培养嘉嘉的自信心。

这个星期天的下午,嘉嘉和爸爸妈妈坐在电视机前,一起观看一个在国外颇有知名度的马戏团的表演。

“看!”嘉嘉睁大眼睛,指着电视惊叫道。

原来,舞台上老虎的脚被铁链拴着,而铁链末端被钩子固定住,似乎只要稍微用一点儿力气,就可以挣脱。

“爸爸,万一老虎挣脱铁链攻击人的话,怎么办呢?”

“应该不会有那种可怕的事。”

“为什么不会呢?”

“老虎从小就被拴住,当时它无法用力挣脱,虽然现在老虎已经长得又高又壮,只要用一点儿力就能够挣脱链子,但它却想都没有想过呢!可能是小的时候‘反正做不到’的想法拦住它的关系吧。”

听了爸爸的话,嘉嘉突然为自己感到羞愧。

接着爸爸讲了一个故事。他说:“你知道吗?有一种动物叫大黄蜂,它的身体肥大笨重,翅膀却十分短小。生物学家根据空气动力学原理,并经过仔细运算,最后断言,大黄蜂是绝对不可能飞起来的。但是令人感到诧异和不解的是,大黄蜂不仅能飞,而且飞行的速度还远远超过一般的蜜蜂。嘉嘉,你说这是为什么?”

嘉嘉想了想,说:“因为大黄蜂不知道自己不能飞。”

“对!”爸爸说,“假如大黄蜂在很小的时候就听信科学家们的劝告:‘你肚子这么大,翅膀又这么短小,怎么可能飞

起来？你还是老老实实地在地上爬吧。’那么大黄蜂这一辈子恐怕只能像蜗牛一样在地上缓慢地爬行了。”

嘉嘉听完这个故事，若有所思地点点头。

这天晚上，嘉嘉在日记本上用红笔郑重写下：我不是马戏团的老虎，我要做勇敢的大黄蜂，只要下定决心，任何事都可以做得到！

重拾信心的嘉嘉，上学的脚步轻快了许多，他的成绩也日渐进步。期末考试的时候，嘉嘉的成绩排在班级的前五名。同学都对他刮目相看，纷纷请教嘉嘉学习经验。

“嗨，‘反正’！你是用什么方法读书的呢？不会是请了很好的家教吧？”

“请记住，我已经不叫‘反正’了，请叫我‘做得到’，因为我从现在起，可以做好任何事情，这种自信的态度是让我成绩突飞猛进的最重要因素！”嘉嘉很有信心地回答。

信心增强记忆

两个能力相当的人，有自信跟没有自信，有着非常大的差异。丧失信心的人，做任何事情都无精打采，看不到自己的优点，长此以往，学习成绩下降，永远躲在自卑的阴影里；而充满自信的人，总是抱着乐观的态度去做事，并且相信自己一定能做好，他们的路越走越宽。

美国总统林肯在小时候，他父亲在西雅图有一处农场，上面有许多石头。正因为如此，父亲才以较低的价格买下它。有一天，母亲建议把上面的石头搬走。父亲说，如果可以搬走的话，主人就不会卖给我们了，它们是一座座小山头，都与大山连着。有一天，他父亲去城里买马，母亲带着他在

农场劳动。母亲建议说,让我们把这些碍事的东西搬走,好吗?于是他们开始挖那一块块石头。不长时间,就把它弄走了,因为它们并不是父亲想像的山头,而是一块块孤零零的石头,只要往下挖一英尺,就可以把它们晃动。

可见,如果你在思想上认为一件事是不可能的,你在行动上自然不会去做,也就自然会有什么好结果。

“我一定能够做得到!”现在,面对你要记忆的资料,请勇敢地说:“我一定能够记住它!”这种自信的坚定信念,是进行记忆活动最重要的心理准备之一。

有不少人对自己的记忆能力信心不足。有的人看见别人有很强的记忆力,就自卑地说:“你看人家记忆力多好,我的记忆力太糟了,记什么都费劲。”甚至以为别人是天才,自己是蠢材,生来脑筋不好。有的人每当被要求背诵课文、记忆定理时,就先皱起眉头说:“唉呀!我笨头笨脑,什么时候才能把它记住?”没等交战先怯阵了。这些,都是在记忆上没有自信心的表现。

对自己的记忆力有无信心,这直接影响到记忆效果。无论是谁,如果在他识记一些材料、一个事物之前,具有一定要记住它,并且一定能记住它的信心,识记的效果就会好得多。相反,如果他总是想“凭我的记忆力根本记不住!”“这么难,我无法记住!”等,充满失败、悲观、自卑、畏难的情绪,他的记忆效果就会非常差。生活经验显示,对自己的记忆丧失信心的人,很难记住什么。

有信心就能记住的道理在于:这种自信心可以促发大脑神经细胞的“积极性”,使它们很活跃。而缺乏信心就记不住的道理在于:对识记对象充满畏难情绪,因而不仅无法促

发大脑神经细胞的“积极性”，反而会给大脑带来一种消极的抑制因素，使大脑工作能力降低，注意力难以集中，影响大脑对于信息的接受、加工、贮存和提取。

对自己的记忆力缺乏信心会形成消极的“自我暗示”。“自我暗示”是说自己给自己规定一种信念或意见，使这种信念或意见对自己的心理和行为产生影响。如果一个人总暗示自己的记忆力不好，这种不良的心理状态会使他的记忆效果大为降低，本来能够记住的东西，也会因为不相信自己能记住而就真的记不住。所以，对自己的记忆力缺乏信心，往往会引起真正的健忘。因此，诸如“我记忆力不好”“我记不住”等观念，对提高记忆效果来说，都是消极的、有害的、起负作用的“自我暗示”。也就是说，有些人之所以在实际中表现出记忆力不好，恰恰是他头脑中“记忆不好”的观念所造成的。如果他总暗示自己“我记忆力不比别人差”“这我能记住”等，他的记忆力肯定不错。

如果你不信任自己的记忆能力，不明白自己的记忆程度，那么你可以由回答一些问题开始进行自我测验。比如：

- (1)复述两个你在孩提时代从长辈那里听来的故事；
- (2)写出五个你在幼儿园时认识的朋友姓名；
- (3)唱一首儿歌或山歌、民谣；
- (4)回忆和讲述你刚上小学或考上高中时的情景；
- (5)讲述你觉得最有意义最有趣的一次郊游或夏令营活动的情况；
- (6)写出两年前你看过的认为最好或最差的电影的梗概；
- (7)写出某部你看过的小说中主要人物的名字；
- (8)写出两位你已分别三年以上的同学的名字和性格特

点：

(9)描述你的教室或工作室的环境特点；

(10)写出最近一次与别人交谈时间最长，对你最有帮助的谈话的要点。

当你将这些写下来时，你就会发现自己“凡所经历，皆能记忆”，就不会轻易把“记忆力不好”的帽子戴在自己头上了，你心中对自己的记忆力也就有了底。

记忆活动是一种艰苦的脑力劳动，每一具体知识的记忆都是一个需要付出艰辛劳动的过程，这就要求我们必须意志坚强，信心十足。徐特立先生对自己的记忆力就有着坚定的自信。他43岁那年赴法留学，有人问他：“您年纪大了，学习法文是不是难一点呢？”徐先生说：“不一定，事情慢慢来。我今年43岁，一天学一个字，一年可学365个字，7年可学2555个字，到了50岁，岂不就是一个精通法文的人吗？假若一天学两个字，到46岁半，就可以学通一国文字，我尽管笨，但不会一天学一字两字也学不会的。”结果他在法国不出四五年的时间，就能够熟读法文书籍了。

怎样才能记忆活动中有自信呢？这首先要破除自己“记忆力不好”的迷信，打破在记忆上不符合事实的自卑感，使精神得到解放。相信别人能记住的，自己也一定能记住。其次，要讲究方法。比如，先少后多，先简后繁，先易后难，用“记住了”的事实，不断鼓励并坚定自己的信心，逐渐使自己由“害怕”记忆转变为“喜欢”记忆，由怀疑自己的记忆力到相信自己的记忆力。

聚精会神好记忆

听课的秘密

“英子，恭喜你！又得奖了！”

“英子，你真棒！每回都有出色的表现。”

小天在一旁看着，又是高兴，又有点嫉妒。他和英子是从小一起长大的邻居，别人都说他们是青梅竹马，确实，他们从幼儿园开始到现在，一直是同班同学。

不过，英子成绩优异，每年都是三好学生，而他则是成绩平平。

其实英子也是一个非常爱玩的女孩，她经常组织同学去某个地方游玩，对娱乐界的信息也知道得很多，凡是聚会，一般都不会缺席。

但是，每次考试之前，当其他同学忙得焦头烂额时，英子却悠哉悠哉地照常听歌，看课外读物，而且，晚上从不熬夜。

很多同学都觉得非常神奇。其实小天心里也很佩服，只是口头不说而已。

小天觉得，有必要侦察一下英子是怎么学习的。

英子回家了，也只是正常的吃饭、学习、休息，并没有熬夜。

周末，英子没有去上辅导班。

英子很少买参考书。

到底有什么秘诀呢？小天终于沉不住气了。这天，他主动跟英子一块回家。快到家的时候，他说：“我可以问你一个