



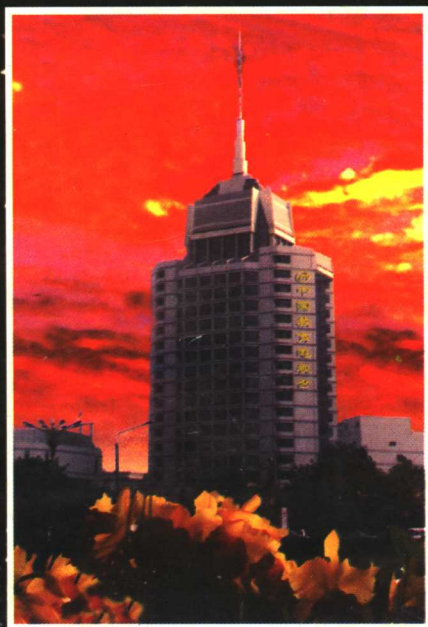
中国教育电视台电视系列讲座配套丛书

编著：陆春勇

S&E记忆法

SIMPLY AND EASY (创记忆新法 开简易之门)

(上)



中国人事出版社

中国教育电视台电视系列讲座配套丛书

S & E 记 忆 法

(上)

陆春勇 编著

中国人事出版社

图书在版编目(CIP)数据

S&E 记忆法/陆春勇编著. - 北京:中国人事出版社, 1997.1

ISBN 7-80076-517-2

I. ... II. 陆... III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 01541 号

策划:刘辉 刘东望

责编:谭东琪

封面制作:赵彬

中国人事出版社出版

(100028 北京朝阳区西坝河南里 17 号楼)

新华书店经销

三河永和印刷有限公司印刷

*

1997 年 1 月 第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:16

字数:210 千字 印数:1-30000 套

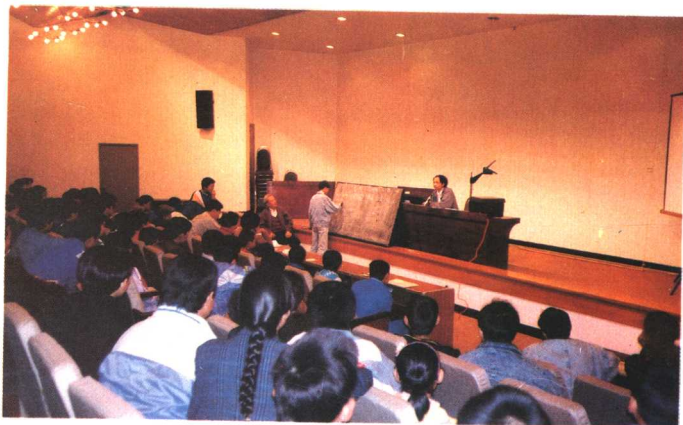
精装(全套)定价:49 元



中国教育电视台讲座现场



中国教育电视台



国家奥体中心报告厅



记忆新方法报告会现场

前 言

哪里需要记忆，哪里就应该有方法。书本（主要是课本知识）是记忆最多最集中的地方。一遍一遍地理解再理解（即复习）再作业，复习思考得越多，印象越深刻，这是常法，也是真理。其中，记忆方法被大大地忽视了。通常，为了学科的点、线、面，我们听、说、读、写、想、看、忆不知来回多少次。为什么不用“S & E”记忆方法将它们“拴住”呢？把它们“化简”到我们知识中更“原始”的部分，看它们“哪里跑”？！这样，我们就不再会为原有知识不够容纳“新知识”而吃力，也不会因为因原有知识“太多”而作出自己“合理的”回忆以致产生错漏。S & E 记忆方法，就是这样一个“调解人”。

本丛书是中国教育电视台“S & E”记忆法系列讲座的进一步拓展和深化。电视讲座，由于时空局限，只是一个引子，某种印象、一点儿火花……或许，荧屏前，您还有许多“犯疑”的地方呢。

记忆方法被忽视、轻视和遗忘的情况不应该再继续。不知、“半”知、误解的情况的例子太多了；误“传”的情况也太多了。尽管如此，千百次经历告诉我，只要有那么一点

机会，几乎所有的人——小学生、菜市摊主、憨直的老乡、旅店老板、社会青年、公务员……他们都很容易理解记忆方法并进入角色。原因是，在我们最低限度的知识和情感中普遍存在感知和喜闻记忆方法的“内因”。我感到，倘使只要我与人聊记忆方法，对方就会对我亲近三分的。

记忆方法不难，倒是同志们太惊诧了。我常常被问：要学多久才会？我能学得会吗？是不是很有用啊？我从不回答：很快学会、能学会、相当有用（尽管事实如此。）我答：没——那么严重——哪有那么复杂呢；您看得比我还严重了；不就是换个脑筋想问题吗。学什么东西别太“老实”了，变动一下，如此而已。这时我会从对方的轻松一笑或“啊”的一声中感到——这是交谈中最美妙的时刻！

有个学生朋友告诉我，他一看到“那些”记忆书，那些规则，感到很深奥，干脆“懒得看了”，还不如“背”。这个学生代表了多少人的“心声”？也难怪。“有些”书，用一些字、词、句和图案，叫你如何想像，说是训练你的注意力、观察力和回忆力；又介绍一些体“操”和脑“操”给你练；不厌其烦地讲述许多大道理，不加上那个“遗忘曲线”好像气势就不壮，就放不下心；又给出一些不痛不痒的小例，作天马行空式的联想，告诉你记忆方法有几十种上百种。乍一看一想，有道理啊！还值得怀疑不成？我说：不仅值得怀疑，而且应该揭“秘”。

一边在教你怎么记，一边在“训练”你天然的记忆力。到底训练哪方面呢？二者皆要吗？双管齐下不更好吗？

记忆方法或提高记忆力，根本上“找记忆方法”的过程和结果。通过增加营养、做脑（体）操，看图案或字、词

句进行训练，坚持了三两月，也比不上听运用记忆方法的效果。其原因浅易而深刻。

本书有几点说明：

一，许多内容，当场理解和记忆不成问题，“眼熟感觉熟”，但我还是将它们“试”之以法。因为，不正是这些东西的累积使我们来来回回地复习吗？难记难忆的内容有多少是因为不曾“眼熟”过？

二，既然讲方法，就该从方法的角度讲。因为某种方法可用于不同内容。但是，更多的人习惯于“××，怎么记，××怎么记”的讲解方式。为此，本书在由方法讲解后，又从内容的角度讲方法。这样显得更方便些。

三，切记，我们是在一定背景下去“记”，又在一定背景下去“忆”，警觉会帮助修正和回忆。联想应该少而精，不宜求全。若联想超过适度，反而有副作用。

四，本书中谈“小道理”。希望取得你的共识。沟通了，才能形成自觉。

五，书本这一教学形式始终妨碍更具体的沟通。加之所讲方法新颖，大家会有“不知其巧”的时候。这时宜细看看小道理部分。

六，有些填空和选择题为了方便，我把答案写了进去。大家不要误解为“都到做题的时候了，还用得着去想怎么记？”把它们当作初记就行了。

七，方法是相通的，请不要以自己是否学过或需要学为取舍。我仅是用这些例子说明方法而已。

八，所有方法，是在理解后为减少遗忘而借机“插上一手”。请不要误解为“一开始就那么做。”

目 录

前言	(1)
第一部分:S & E 记忆法总论	(1)
第一讲:什么是记忆方法,它和 S & E 记忆方法 有什么关系	(3)
第二讲:记忆方法的优良中差	(11)
第三讲:S & E 记忆法的新思维	(16)
第二部分:S & E 记忆法与各科知识的关系	(31)
第一讲:S & E 记忆法与英语知识的学习	(36)
第二讲:S & E 记忆法与语文知识的学习	(76)

第一部分 S & E 记忆法总论

同学们好，朋友们好！S & E 记忆法教学节目是中国教育电视台和北京广视新技术开发公司联合推出的，目的是加强学习方法指导，使记忆方法这一古老而又新颖的事物更加深入人心，在减轻学习负担、提高学习情趣方面起到应有的作用。1992 年以来，我一直在推广这个方法。在我的很多讲课中，我发现很多同学对 S & E 记忆方法既陌生又好奇，同时也很容易进入角色；我还发现，小学生有时比中学生更能发挥，中学生有时比大学生更能发挥。

几年前我作过一次问卷调查。第一问是：你如何理解记忆方法？所有同学都回答：记忆方法是在短时间内提高学习效率的方法，

记忆方法是联想和谐音；记忆方法是一种学习方法，等等。这些是它的作用。现在我们要问：记忆的实质是什么？或者说，我们来给它下个定义。为什么呢？因为理论指导实践。想通了，理解了，对以后的学用会很有帮助。”

第一讲 什么是记忆方法？ 它和 S & E 记忆法有什么关系？

记忆方法即是通过联想或联系，借助原有知识中最基本、最稳定、最‘原始’的部分以旧带新，合情合理地巧为联系而实现记忆的手段。S & E 记忆法是这一过程更具体、更细致的表现。

如何理解 S&E 记忆法呢？它有什么特点呢？

“S & E”是英语 simple 和 easy 两个单词第一个字母的缩写，合起来是“简易”。它在于启发和培养某种观察和思维技巧，直接在记忆内容上“套近乎”、“找埋伏”、“找联系”。特点是简单、直接了当。

S & E 让大脑充分“做功”。

我们先来看看几个小例子。

例1 新四军领导人

军 长	叶 挺
副军长	项 英
第一支队司令员	陈 毅
第二支队司令员	张鼎丞
第三支队司令员	张云逸
第四支队司令员	高敬亭

叶相对树而言是最高的，我们想到军长。项字也有页，但不是树叶的，我们想到副军长。一…陈毅；二…鼎字有相同的两部分；三…云字上有二，再下去就该数三了或者说该是第三部分；四…高敬亭这三个字有四个口，我们想到四。

前三项，看来没问题。下面怎么样呢？汉语中两部分相同的字多着呢，怎么就一定想到是‘鼎’呢？云字有四画怎么办？有四个口的三个字也多着呢！何以见得一定是高敬亭呢？

请注意，我们是在特定的背景下这么观

察和思考。回过头来，更容易回忆的是我们曾经想到过的东西，而不是没思考过的。这是一个简单而基本的道理。既如此，这几个字给我们留下了一条引线；想到一点，全名就出来了。

例2 1卡=4.2焦耳

焦字下面有四点，耳就是2，刚好。

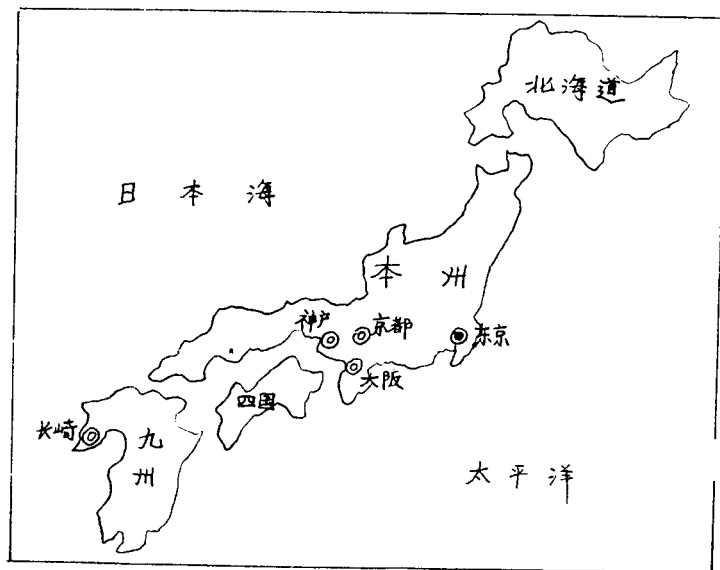
例3 一元二次方程求根公式

$$X = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

一元，一是负号，b像圆（-b）；二次加号是二，下面的横像颗刺儿，方程像道城墙；求根（b像球，2像生出的须根）；公式…公，公母的公。正号是‘公’，负号是‘母’。 -4应该是‘母’式，不是‘公’式，这个‘矛盾’，相反会帮助记忆。ac怎么办呢？到了这儿，放任不管，你会有种担心，有种紧张；你会在这种心境下多扫描它几下。这是不记之中的记，印象非同一般。

我要说，举这个例子，大家不要当真。
我只是借助它来说说，遇到记忆问题，我们
应该做什么样的思考。

下面我们看看日本国地图。



方法：

“九州”像“九”字的一撇。“四”像“四”字的外形，“本”是基础的意思，应该最大。“北海道”在北面。长崎？这里不“长”啊，就那么点儿。（由左至右由右至下）神经（京）大？什么是神经大？东京在京都的东面，叫“东…”也位于东。

例5 17—27 年 绿林、赤眉起义

383 年 淝水之战（淝）

眉毛一眨一眨的，一起、二起，和“眉”有联系。三点水代表3，巴是8，整个淝字有三部分，又是3。383又联系上了。

我们来看看通常的记忆方法和 S & E 记忆法有什么不同。

氢 H 硫 S 铝 Al 硅 Si

（通常方法）用“氢气球”作氢的奇象，用“白色的牛奶”作硫的奇象。然后呈现“氢气球拖着单杠（H）飞上了天空”，“大蚯蚓（S）往牛（硫）肚子钻，鲜红的牛血染红

了肚子上白色的牛毛。”

不是说要联想要创造奇像吗？这还有错？有错！用“造像”的方式去记，“果子中看不中吃”，易误导。很多知识早已由我们最初的感性认识或者说形象上升到理性认识并形成概念存入了大脑。我们取用其中更简便的部分来感知新的知识，这就够了。

现在我们看看——

“氢下面有工，H 刚是立起来的‘工’。小学生都知道。S 是河流的样子，我们想到硫。它们那么近，就在我们眼前，我们怎么没看出来呢？怎么不利用一下这种联系呢？”

“再看看铝和硅。铝有两个口，相当于 A 的上下两部分，而且 l 是铝的声母。硅有‘石’旁，石和 Si 相近；有石旁的元素多着呢，万一想到别的去怎么办？那么再看右面有两个‘十’，这又扣得更紧了。”

联想不是编复杂的故事。但有一些同学却相反。有次我在某中医药大学讲课，有个学生自告奋勇走上台前，姿势加表情，即席记忆这段歌诀。