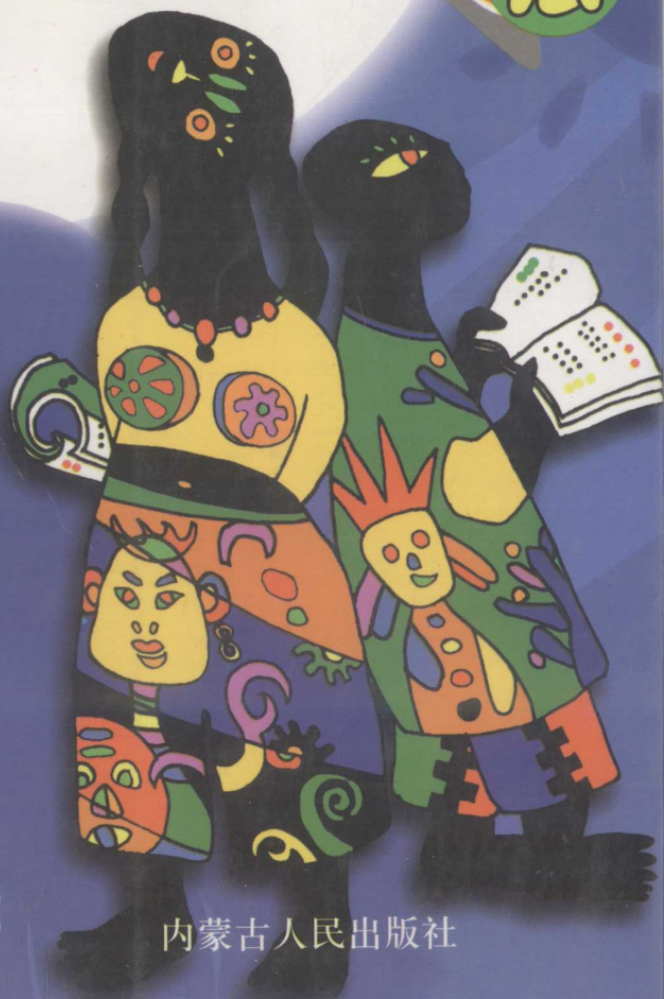


990X190JY1F0

中学生

高效记忆法

王怀中 著



蓝箭科教

内蒙古人民出版社



推介

《学习就是这么简单》：怎样巧过英语单词关、30分钟内写出新颖奇异的作文、巧学妙记中学各科课程呢？再复杂的问题也有简化处理的方法。



《聪明答案》：怎样打开高人一筹的解题思路、掌握应对难题的常用技巧、学会创新、把别人的智慧化成自己的智慧呢？诀窍装进大脑里，没有什么不可以。

《中学生困惑处方》：不想读书、应考慌乱、自卑焦虑、性爱梦幻、如何争先、怎样拔尖，如此等等，不敢说，不便问，困惑不堪。静静地阅读，给你一片清新的蓝天。



《读故事学创造》：出奇制胜，捕捉灵感；变通创新，聪明不凡。神奇的宝盒就在这里，拿不拿由你自己。

中学生高效记忆法



720408704223

¥12.00

9 787204 087044

(22.00)

ISBN 7-204-08704-6

G·2330总定价：101.00元

王怀中 著

中学生高效记忆法



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP) 数据

中学生高效记忆法 / 王怀中 著.

-呼和浩特:内蒙古人民出版社,2006.10

(蓝箭科教)

ISBN 7-204-08704-6

I.中… II.王… III.中学生-记忆法 IV.G632-46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111342 号

蓝 箭 科 教

总 策 划 王怀中

责任编辑 刘智聪

封面设计 刘羽平

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 长沙市开福区东兴印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 46.75

字 数 1110 千

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-9100 册

书 号 ISBN 7-204-08704-6/G·2330

定 价 101.00 元(全五册)

如出现印刷、装订质量问题,可向承印厂调换。



尊重和热爱读者

(“蓝箭科教”文库总序 中国教育学会会长 顾明远)

随着社会的发展和进步,越来越多的人认识到,要想实现民族的伟大复兴,必须理智果敢地迎接未来的风浪,必须毫不胆怯地参与时代的竞争。只有在竞争中才能学会竞争,只有在竞争中才能学会生存。

在世界竞争的舞台上,中华民族曾赢得了世界的尊敬。这是因为在公元1600年以前,中国人在科技领域内,长时间处在领跑的位置上,正如《中国科学技术史》的作者李约瑟博士所叙述的那样:现代世界文明的大厦,有一半要依赖中国的发明。可是中国在科技世界中的领跑地位没有延续下来,尤其是在近代史上发生的两次技术革命中,几乎没有中国人的身影。因而,翻开中国的近代史,其上满是血泪和屈辱。历史毫不含糊地留下一条铁的定律:落后就要挨打。

在科学技术研究上,往往是一个简单的问题,会引出许多个猜测、假设和概念,会激发人们的遐想和探索。谁勇于探索,勇于创新,谁就会抢得先机,取得成功。在生存和发展的道路上,我们必须明白一个基本的硬道理:没有科学技术的创新,就没有竞争的武器,就没有发言的权利。

国际竞争,说到底人才的竞争。科学技术要人才去掌握,高新科技需要人才去创造。人才在哪里?人才的成长离不



开教育。新形势需要新的人才,新的人才需要有新的教育。可是,教育究竟怎样才能培养出适应新时期的创新人才,从理论上到实践上,还有很多方面需要研究和探讨。当前,重要的是要做好一些基础的工作,要给广大青少年打好知识的基础、终身学习的基础、创新能力的基础。学校的基础教育就是要担负这个责任,但是还不够,学生除了学校生活外,还有校外的生活。如何用有意义的智力活动充实学生的生活,就是教师、家长以及社会各界人士都应该关心的事。

王东生、王建华、王怀中、赵雅茜、赵绪清、段学文、戚人杰、隋国庆、黎建平等科技、教育、出版、新闻界的同志,出于对人才的关心,不顾事务性工作的劳累,挤出大量的时间,决定协力打造“蓝箭科教”文库,为青少年提供精神食粮,实属难能可贵。在此,特向他们致意和表示感谢。

“蓝箭科教”围绕科普和教育两大选题,力图为广大青少年读者提供原创性知识宝库,在挑选和审核“蓝箭科教”图书书稿时,尽管因为所站的角度不同,出现了许多不一致的意见,但在基本点上是没有分歧的,大家都认为,要在尊重和热爱读者的基础上,尽可能让孩子们喜欢并给他们有益的帮助。

“蓝箭科教”涉及的面较宽,每本书各有各的特点。希望广大青少年读者喜欢它,并能从中得到有益的知识和启发。编委要我写几句话,我就写了上面几句。

2006年10月于北京



前言

几年前,我应湖南电视台青少部编导之约,举办了《中学生速成记忆法》系列电视讲座,讲座播出后,反响不错,因而,也带动了《中学生速成记忆法》一书的销售。有了这个市场基础,朋友们建议再出一本《中学生速成记忆法》(续)。我想,欲速则不达,万事都要遵循其规律,记忆效果尤其重要,因此,在本书的写作过程中,我关注的重点是:高效。

为了给中学生介绍具有“高效”特色的记忆方法,我除了认真听取广大中学师生的意见以外,还特别注意参考吸收专家学者的研究成果。于是,不论中外古今,记忆“宝典”、“秘法”、“诀窍”,都进入了我的视野。

不看不知道,一看吓一跳。在已经出版的有关记忆法的图书中,问题委实不少。综合起来,最重要的问题是不少作者有意无意地掩盖了真相,把记忆法的作用过分地夸大了。做任何事情都一样,一旦看不准真相,就不能作出正确的判断。

近年来,商业市场上的坏毛病渗透到学术领域中来了:搞包装、玩花样,把不可能做到的事情,说得有模有样;把一钱不值的東西,抹上一层金光。于是,有人声称,几十个小时可以学会英语;有人承诺,经过开发,每个儿童都可以变成神童。

最邪恶的人是把邪恶说得头头是道;最虚假的人是把假的说得跟真的一样。在此,我要特别说明的是:世界上没有包治百病的灵丹妙药,没有过目不忘的奇方异法。

没有过目不忘的记忆法,但不等于说没有较好的记忆



法。怎样才能找到较好的记忆方法?首先我们必须弄明白什么记忆法才是较好的记忆法。

所谓方法,简而言之就是工具。举个例子,如果要求你在木板上钉一个钉子,首先你会搬出一个工具箱,工具箱中有锯子、锤子、斧子、卷尺等,显然,不能用锯子和卷尺,用斧子也可以,但用锤子最好。显然,在使用工具的时候,选择工具成为关键。

在谈记忆方法时,许多同学都希望找到秘诀,找到绝招,其实,这走到错误的方向上去了。在使用工具箱中的工具时,你不能说哪个工具好,哪个工具不好,使用得恰当的工具就是好工具。同样的道理,对于各种记忆方法,使用得恰当的记忆方法就是较好的记忆方法。

找到较好的记忆方法的难点是选择。怎样才能突破选择这个难点?这里,先出个题目:房间里有一个凳子,你有什么办法可以使凳子变矮一些呢?

对于这个题目,可能有这样一些说法:一是把凳子的腿锯短一节,二是用什么东西把凳子遮住一些,三是退到更远的地方观看凳子等等。

许多问题的答案都不是惟一的,不能说以上的回答没有道理,但这些答案都很一般。还有一个更有趣的答案:从隔壁房间里搬一个更高的凳子过来。原来的凳子在与更高的凳子比了之后,自然就变成了较矮的凳子。

找到较好的记忆方法的难点是选择,突破这个难点的诀窍就是比较。请特别注意:比较是一个巨大的智力宝库,比较是探求好的记忆方法的可靠的拐杖。

要找到较好的记忆方法,必须自己经历一个比较的过



程。这里,举个例子,以供借鉴参考。

改正错别字,有同学总是把成语按部就班错写成按“步”就班。

方法一:反复叙述法,按部就班的部不是脚步的步,而是部队的部。

是与不是,属于判断句式,它本身是很容易遗忘的句式。什么是是,什么是不是,走运的时候,不是也是,倒霉的时候,是也不是。究竟是是还是不是?方法不好,会弄得你一身的不是。

我们可以采用第二种方法即逻辑固定法。这样联想:现在按部就班,将来当外交部的“部”长。这个部长的部会提示和确定按部就班的部字。因为第二个记忆联想句中,含有一个因果逻辑关系,所以,它能帮助你驱除混淆。

以上举的例子很简单,但记忆的过程远没有这样简单,无论是谁,都必须坚信一条:学习来不得半点虚伪,吹不得丁点牛皮。

也许,有同学会问:您说只有通过比较,才能找到较好的适合自己的记忆方法,可是,我学习时,有时根本找不到第二种或第三种方法,怎么办?不错,要比较就必须有可供比较的另外的方法。这另外的方法从哪里来?其实,没有什么秘密。说起来很简单,除了自己归纳总结独创之外,就是向别人学习,向书本学习。诚然,《中学生高效记忆法》能够提供一些可供比较借鉴的记忆方法。

王怀中

2006年10月于蓝箭科教编辑部



录

MU LU

尊重和热爱读者(总序)	001
前言	003
 第一章 轻松学会记忆法	 001
一、记忆是智慧之母	003
二、记忆可以移植吗	005
三、记忆良方	006
四、记忆之谜	007
五、怎样用脑	009
六、记忆的质量指标	010
七、怎样避开记忆中的陷阱	011
八、学会遗忘	013
九、怎样自我激励	014
十、记忆口诀	016
附一、自己学习编口诀	018
十一、谐音记忆法	022
十二、巧记电话号码	023



录

NU
LU

十三、扩充谐音汉字的方法	028
十四、怎样编好谐音语句	029
附二、常用数字谐音字	031
十五、转换记忆法	033
十六、怎样摆脱干扰群	035
十七、怎样转换难记的知识点	036
十八、加深印象的途径	038
十九、化平淡为奇异	040
二十、怎样进行创造想像	041
二一、怎样使奇特为记忆服务	043
二二、获得奇异形象的途径	045
二三、记忆利剑是什么	047
二四、发挥右脑的作用	049
二五、联想不相关事物的三条途径 ...	051
附三、怎样提高联想能力	053
一、联想能力训练	053
二、联想记忆的一些基本方法和技巧	075



录

MU LU

二六、怎样记忆零散材料	088
二七、怎样自己提示自己	090
二八、如何改造记忆材料	092
二九、怎样让记忆对象自动浮现出来	093
三十、怎样接近联想	096
三一、怎样利用熟悉的事物记忆陌生的事物	097
三二、怎样才不丢三落四	099
三三、记忆的连锁技巧	101
附四、连锁记忆法表演和应用 ...	103
三四、电视表演的秘诀	108
三五、怎样让回忆自动滑行	109
三六、怎样扩充编号方式	111
三七、战胜遗忘的法宝	113
三八、自创记忆法的四条法则	115
 第二章 超级记忆揭秘	 117



录

MU LU

一、耳听一遍,复述不乱	119
二、抽号回答	120
三、10 分钟记住 36 计	121
四、巧背数字	123
五、通背《汉语成语小词典》	125
六、快速巧记整副扑克牌	129
七、一项超级记忆表演的秘密	137
八、首次研创的记忆新法	139
附五、广义谐音记忆法	153
一、奇巧规则让所有的汉字成为 数字谐音字	154
二、运用一种以前秘不外传的记 忆诀窍	158
附六、怎样“试”出牢记不忘的语 句	161
附七、你想试背 π 值 1000 位吗	162
附八、常用谐音词汇	164
附九、成语谐音	174



录

M U L U

附十、提高记忆力的根本技巧 … 179

第三章 巧记《新华字典》…………… 181

- 一、通记《新华字典》所列汉字读音的步骤 …………… 183
- 二、汉字联想解读的基本方法 …………… 184
- 三、生字解读示例 …………… 186

第四章 中学英语单词一月通 ……… 209

- 一、谐音法记单词 …………… 211
- 二、解读记忆法记单词 …………… 217
- 三、不浪费复习精力的技巧 …………… 224

第五章 快速消灭错别字 …………… 227

- 一、偏旁部首法 …………… 229
- 二、字形分析法 …………… 231



录

MU LU

三、附加解释法	232
四、逻辑推导法	234
五、造设语句法	235
六、字意分析法	235
七、口诀韵律法	236
八、分解编句法	237
九、情景捆绑法	237
十、事理联想法	238

第六章 奇巧辨记常见错别字 239

——脸上有污点要去掉,错别字难道不比
脸上的污点更讨厌吗? 241

第七章 趣味记忆异形词表 293

——用点巧劲,两天掌握几百条规范词形。
..... 295

第一章

轻松学会记忆法

