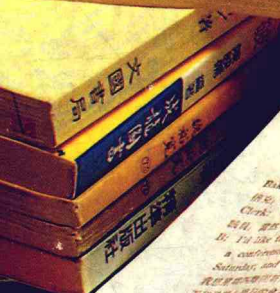


僅以此書獻給需要讀書考試的夥伴們——

讀書考試記憶術



編譯





縱橫系列

讀書考試記憶術

蔡狄秋 編譯

文國書局 發行



※本書如有缺頁或裝訂錯誤請寄回更換※

發行人 ☐ 沈英士
出版者 ☐ 文國書局
發行所 ☐ 文國書局
地址 ☐ 台南市崇德三街62巷8號
電話 ☐ 服務專線 (06) 2676555
郵撥帳號第0306356 — 3 沈英士收
印刷廠 ☐ 英原精版印刷公司
出版登記證 ☐ 新聞局局版臺業字第2134號
發行 ☐ 中華民國七十五年版

定價：110 元 版權所有・請勿翻印

序

莘莘學子最首要的課題是——讀書；最重大的考驗是——考試；最期望的是——能將老師所講的，書上所寫的，毫無遺漏的塞進腦海裡。但是，可能嗎？

誠然，不管在學業上或事業上，都必須有很好的記憶力，才能比別人高出一籌，因而如何增進記憶力，如何使讀書有事半功倍的效果，便是衷心最大的願望了。

記憶力的潛能是無限的，並且它本身是人類所具有的稟賦之一，但是能妥善加以發揮運用的人却不很多，這就牽涉到方法的問題了。有的人孜孜不倦的埋頭猛K，却總是在「滿江紅」裡載浮載沉，為什麼呢？唸書的方法不對，沒有充分的加以記憶，都是重要的原因。而這也就是一般所謂的有沒有抓到竅門。

每年參加各種考試的人，動輒數以萬計，大學聯考更是突破了十萬大關。在衆多的競爭者當中，如何才能脫穎而出，就要憑個人的真本事了。因而在摩拳擦掌之際，若有人肯略為加以指點，不啻是打了一針強心的補針。

「讀書考試記憶法」一書，不但提供讀者如何提高記憶力的方法，教導讀者如何提高讀書效率，更有如何在考場上贏得高分的錦囊妙計。全書內容取材極其豐富，除了在學理上做了詳盡的

論述之外，還舉了無數個可供參考的實例，倍增讀者的信心。尤其書末的測驗，更可幫助讀者對自己加深一層的瞭解，進而調適出最適合自己的方式。如此讀書、考試就真的能成爲您生活中的
一大樂事了。

僅以此書獻給所有需要讀書、考試的夥伴們，願諸君皆能馬到成功，一戰功成。

目錄

第一章 記憶是學習的基礎.....一

- ◆對記憶的認識.....三
- ◆你能記住多少？.....四
- ◆你的記憶力是那型？.....六
- ◆死背有效嗎？.....一〇
- ◆提綱挈領，效果非凡.....一二
- ◆仔細觀察，加深印象.....一三
- ◆想它、相信自己.....一四
- ◆使腦細胞保持健旺的生機.....一五
- ◆記憶的技巧.....一七
- ◆要點分門別類的整理.....二一
- ◆忘了怎麼辦？.....二二

◆睡個覺可減少遺忘·····	二四
◆使記憶根深蒂固·····	二五
◆聯想幫助你憶起·····	二八

第二章 記憶得法，事半功倍····· 三一

◆結合印象來記憶·····	三三
◆利用諧音幫助記憶·····	三六
◆手指和圖表也可幫助記憶·····	三九
◆進進退退反覆法·····	四一
◆打開頭腦中的抽屜·····	四三
◆各年齡有不同的記憶法·····	四五
◆先從易懂的、簡單的著手·····	四六
◆不要只做片段的記憶·····	四八
◆打哈欠伸懶腰也能促進記憶·····	五一
◆逆向學習法，效果不凡·····	五二
◆尋找記憶的線索·····	五三

◆ 背水一戰與集中記憶法·····	五五
◆ 善用你的書桌·····	五七
◆ 重要的事應擺在頭尾來記·····	六〇
◆ 多樣式的筆記、多樣式的練習·····	六二
◆ 利用目錄使記憶系統化·····	六四
◆ 征服不得意的科目·····	六六
◆ 利用復唱的效果·····	六九
◆ 分爲偵察讀、分析讀、綜合讀·····	七二
◆ 選一本合用的參考書用心讀·····	七三
◆ 用舊書或借別人的書來讀·····	七七
◆ 記牢課文的秘訣·····	七八
◆ 休息，是爲了記憶更多的東西·····	八四
◆ 要記就要記正確·····	八五
◆ 教學相長事半功倍·····	八七
◆ 依不同的學科加以整理·····	八九
◆ 記憶力改良法·····	九〇

第三章 記得多、記得快、記得牢……………九五

- ◆ 相信自己的記憶力……………九七
- ◆ 要有記憶的意圖……………一〇〇
- ◆ 製造強烈的動機……………一〇五
- ◆ 瞭解它就能記住它……………一〇七
- ◆ 聚精會神的觀察……………一二二
- ◆ 學習英文的記憶法……………一二六
- ◆ 說「我能記住」……………一二一
- ◆ 興致勃勃增進記憶……………一二四
- ◆ 記住的事，自問自答……………一二六
- ◆ 重複默唸加深印象……………一二九
- ◆ 選擇記憶的方法……………一三一
- ◆ 挑出重點就有脈絡可循……………一三三
- ◆ 利用坐車等車的空檔背書……………一三六
- ◆ 找頭腦最清醒時來記……………一三七

◆不要連續記憶過久·····	一三九
◆圖表學習效率高·····	一四二
◆巧妙的摘記與活用筆記·····	一四三
◆採用聯想的記憶法·····	一四六
◆快快樂樂的記下來·····	一四九
◆儘量加快讀書速度·····	一五二

第四章 養兵千日，用在一時·····一五五

◆雜音、噪音也成爲憶起的線索·····	一五七
◆一時想不起來，不要去硬想·····	一五八
◆認爲「已經記住」的仍需再看一次·····	一六〇
◆培養正確的讀書方法·····	一六二
◆要維持合宜的生活節奏·····	一六七
◆考前切記穩定軍心·····	一七一
◆模擬考是考前的預演·····	一七四
◆不能確定那一個答案正確時·····	一七五

◆半個答案不如沒有答案.....	一七六
◆記下考試答錯的地方.....	一七七
◆「書寫」也能幫助記憶.....	一七九
◆熬半夜比熬整夜好.....	一八〇
◆用慣的工具帶在身邊.....	一八二
◆前夜所讀的，到次晨即使稍看一下重點亦能增強記憶.....	一八三
◆筆記的量愈少，對記憶愈有益.....	一八四
◆考試時錯誤的地方，是記憶的最佳機會.....	一八五
◆忘記時，想出整個的「形」.....	一八六
◆將相關事實用一張大紙製成表，容易想出來.....	一八八
◆變更複習的順序.....	一八九
◆臨時忘記，有妙方.....	一九一
◆再談考場得意的方法.....	一九二
第五章 歷久彌新的喜悅.....	二〇一
◆你可能遺忘多少？.....	二〇三

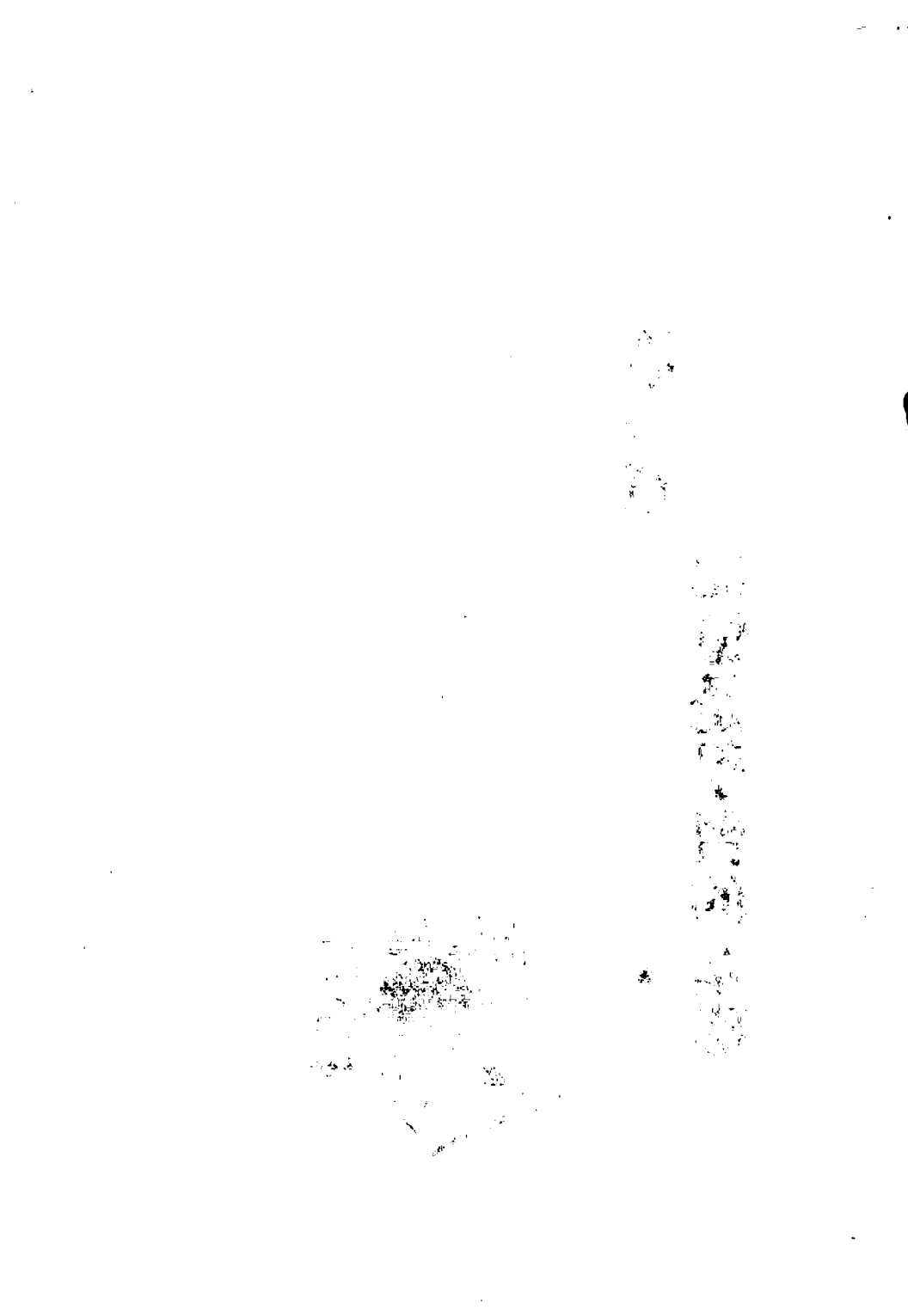
◆ 影響遺忘的條件·····	二〇四
◆ 怎樣遺忘？·····	二〇七
◆ 不遺忘的研究·····	二一〇
◆ 別讓注意力也分散而消耗了體力·····	二一一
◆ 筆記的整理與運用·····	二一二
◆ 永久的記憶·····	二二四
◆ 利用過剩學習的妙用·····	二二八
◆ 自我評估測驗·····	二三二



第一章

記憶是學習的基礎





❖ 對記憶的認識

所謂記憶含有：①記憶事物，②使記憶的事物長久不忘，③必要時會想出三種作用。至於「那個人的記憶力強」指的是記憶快，或記憶慢，或者能一度記住，就會永遠不忘的情形，或是這兩方面都良好的情形而言。

記憶事物使其長久不忘，要靠大腦的運作。藉大腦生理學來說明，記憶的運作是靠「新皮質」的側頭葉。藉其活動可使人能看、能聽並獲得各種知識，而側頭葉則成為看守倉庫的人，把這些知識收入「舊皮質」的倉庫中。

其次，想要記起東西時，看守倉庫的側頭葉就會由「舊皮質」中取出所要的事物。但有時收藏在倉庫中但却因太雜亂也會搜尋不出來，而產生「記不起」或「忘記」的情形。

可知，頭腦雖然好，但不想去記憶的話也不能記住，相反地頭腦雖然不怎麼好，但能反覆練習的話，也能好好記住。

我們要想想怎樣才能記得牢，而且能長久不遺忘的辦法。我們想要提高學習或工作的效率，或是要把東西擺入桌子或書夾中，也要想想各種辦法。同樣的東西也能由收拾方法、放置位置的不同，其效率也各異。

記憶的好辦法，是要使裝入腦袋裏的知識彼此融合，不要彼此妨碍，被推開或是消失的無影

無跡。只管硬往頭腦裏塞，不但不能好好擺入，而在重要的時候也記不起來。於是我們要考慮首先要怎樣裝入腦子裏，其次再想如何才不使裝入頭腦裏的東西混亂，且不消失。

也就是如果想好好的記住，就要使看守倉庫的腦子活動良好，當要收入倉庫時，按順序納入，使取出的時候不會弄錯才是最重要的。

❖ 你能記住多少？

記性的好壞，當然會隨着年齡改變，如果要知道自己的記憶力時，可把幾個數字或單字排好，而從其中查查看你自己可以記多少。

假如，下面的表是用數字排列的年齡標準表。叫某人在一分鐘裏唸完一數字，聽完後馬上要你復唱，看看會不會。

如果你在兩個七個數目字中能夠記住一個數目字，那麼可說已有普通的能力了。如果對比這個還長的數字也能記住的話，就可說是有優秀的能力。請試試看，不過切記注意力要集中，否則就無法表現實力了。

問 題	年 齡 (歲)	合 格 標 準
4739		
2854	4 ~ 5	$\frac{1}{3}$
7261		
31759		
42385	7 ~ 8	$\frac{1}{3}$
98176		
374859		
	10 ~ 11	$\frac{1}{2}$
521746		
2163499		
	14 ~ 15	$\frac{1}{2}$
9728475		
72534896		
49857362	18 ~ 19	$\frac{1}{2}$
83795483		
596138274		
925841736	22 ~ 23	$\frac{1}{3}$
472916853		

若記憶前面所舉出的數字，有人是別人說了之後才記下來，有的看了寫在紙上才記憶。像這樣記憶的能力，當然會隨着年齡而增加，但到底那一邊記憶較快呢？

外國的某位學者，爲了要知道數字的記憶，到底聽後記憶比看過後記憶那邊效率高，而求得其百分比，把它用統計表示出來。先不問記憶方法如何，也可看出十四歲之前，記憶的發展非常