

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

我喜歡吃蛋糕。(你不知道的知識)。  
This cake has a wonderful flavor.  
這蛋糕真香了。

A: At the travel agency. 在旅行社  
Baker Previews can help in planning a trip.  
Baker Previews can help in planning a trip.  
B: Yes, I'd like to go to Kuala Lumpur on Thursday, attend  
a conference and then return to Singapore on Friday, and  
then finally to Kuala Lumpur on Saturday night.  
C: Well, let me see. 沒錯，請問星期四一個星期五  
去吉隆坡，星期六晚上再回來。那麼星期六  
五晚上去吉隆坡，星期六晚上再回來。  
C: I see. How about this? Leave Singapore Thursday  
day morning by fastest express, arrive in Kuala  
Lumper that evening. Stand over your conference on  
Friday and Saturday; then leave for Singapore on  
by night train. How does that sound?

B: That will be fine, but my plane arrives  
at 10:30 P.M. on Saturday night. 我的飛機在星期六  
晚十時半到，你有沒有辦法？

C: I'll have to check with the travel agency.  
A: That will be fine, but my plane arrives  
at 10:30 P.M. on Saturday night. 我的飛機在星期六  
晚十時半到，你有沒有辦法？

B: I'd like to have a first-class berth on the express which leaves  
Singapore at 9:00 A.M. Thursday morning. I shall  
also reserve a berth for you on the 10 p.m. express  
which leaves Kuala Lumpur Saturday night. 請問星期四  
早上九時半由新嘉坡到吉隆坡的頭班列車，  
我預訂一級臥鋪。星期六晚上九時半由吉隆坡到新  
加坡，我預訂一級臥鋪。你可以在甚麼時候預訂呢？

C: I'll like to have a first-class berth in the Kuala  
Lumper Hotel for Thursday and Friday. And with  
you reserve a room for Saturday night? 你可以在甚麼時候  
預訂吉隆坡大酒店的一級臥鋪？你可以在甚麼時候  
預訂星期六晚上的房間呢？

B: Certainly, sir. 諸君，先生。

C: How much are the tickets? 甚麼是車票的價錢？

B: A first-class ticket from Singapore to Kuala  
Lumper is 100 dollars. 在新加坡到吉隆坡的一級車票  
是100元。In addition to this is  
the limited express charge, which is 20 dollars.  
That makes a total of 120 dollars. 額外加收的頭班列車  
車票的費用是20元。總共一百二十元。

C: I'll have to pay the first-class berth charge  
back to Singapore, the first-class berth charge  
and the hotel expenses. 我要付回吉隆坡的頭班列車  
車票的費用，這樣一來，一百二十元就剩下三十元。  
And the hotel expenses. 住店的費用。



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

◆ 對記憶的認識	一
◆ 你能記住多少？	三
◆ 你的記憶力是那一型？	四
◆ 死背有效嗎？	六
◆ 提綱挈領，效果非凡	一〇
◆ 仔細觀察，加深印象	一一
◆ 想它、相信自己	一二
◆ 使腦細胞保持健旺的生機	一三
◆ 記憶的技巧	一四
◆ 要點分門別類的整理	一五
◆ 忘了怎麼辦？	一七

## 第一章 記憶得法，事半功倍.....三一

- ◆睡個覺可減少遺忘.....一四
- ◆使記憶根深蒂固.....一五
- ◆聯想幫助你憶起.....一八
- ◆結合印象來記憶.....三三
- ◆利用諺音幫助記憶.....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
◆分為偵察讀、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，是為了記憶更多的東西	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.....	一一二
◆ 學習英文的記憶法.....	一一六
◆ 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.....	一四一
◆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
<b>第四章 養兵千日，用在一時.....</b>	<b>一五五</b>
◆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
<b>第五章 歷久彌新的喜悅</b> .....	一〇一
◆你可能遺忘多少？.....	一一〇

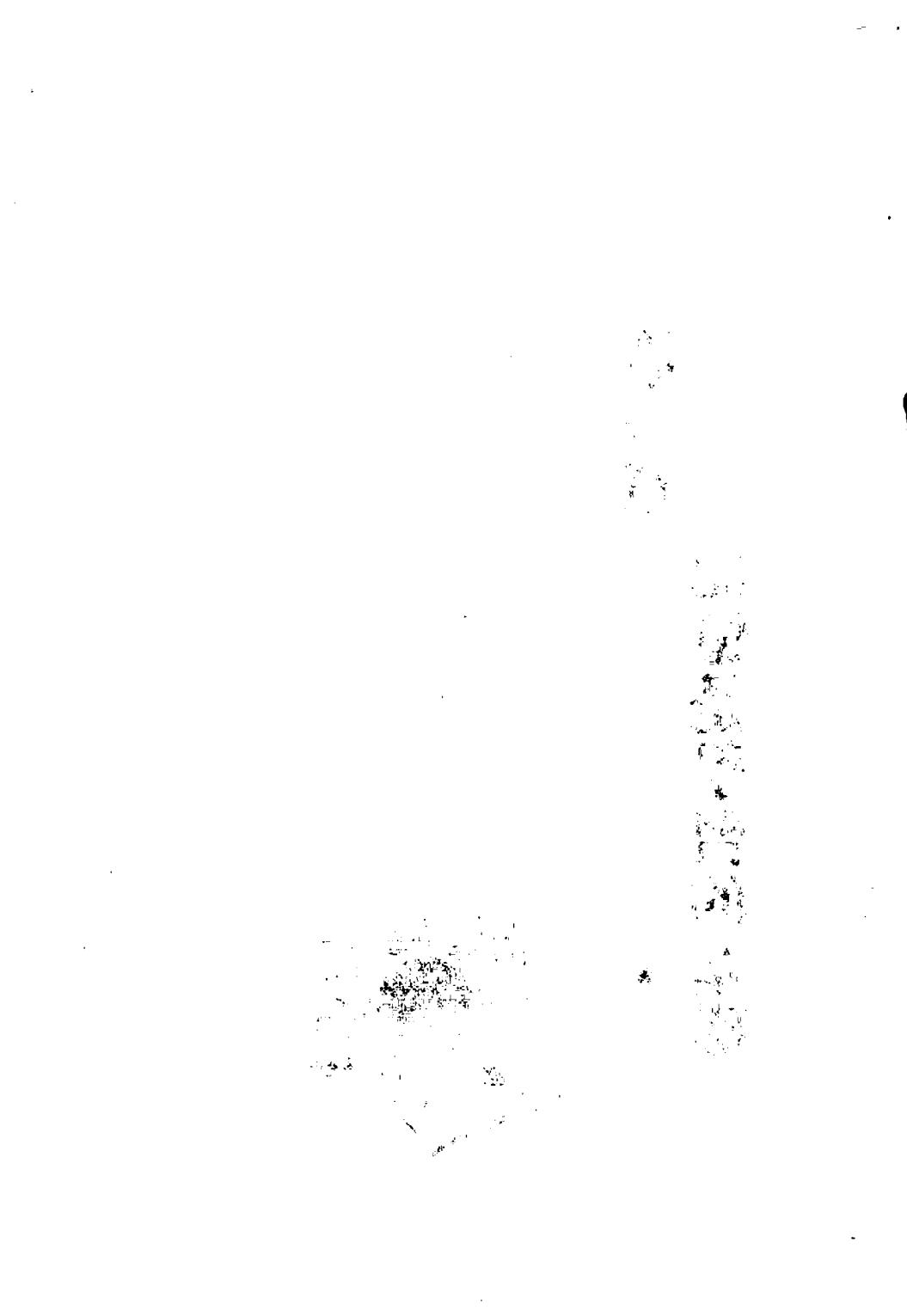


◆ 影響遺忘的條件.....	一〇四
◆ 怎樣遺忘？.....	一〇七
◆ 不遺忘的研究.....	一一〇
◆ 別讓注意力也分散而消耗了體力.....	一一一
◆ 筆記的整理與運用.....	一一二
◆ 永久的記憶.....	一一三
◆ 利用過剩學習的妙用.....	一一八
◆ 自我評估測驗.....	一二四

# 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，不要彼此妨礙，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，如果想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 (歲)	齡	合 格 標 準
4739	4~5		1 — 3
2854			1 — 3
7261			1 — 2
31759	7~8		1 — 3
42385			1 — 2
98176			1 — 2
374859	10~11		1 — 2
521746			1 — 2
2163499	14~15		1 — 2
9728475			1 — 2
72534896	18~19		1 — 2
49857362			1 — 2
83795483			1 — 2
596138274	22~23		1 — 3
925841736			
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