

ZHI HUI

现代人智慧全书

智慧

记忆术

190种科学实用的复式简便记忆法

主编 林可行 张小云



 北方妇女儿童出版社

ZHONG
WEN
YU
WEN
XUE
JIAO
KE
CAI
JIAO

智慧

记忆术

14项科学实用的记忆术帮你快速记忆

作者：张其成 张其成



中国文联出版社

B848.5

19
13

ZHI HUI

B848.5

19
13

现代人智慧全书

智慧记忆术

190种科学实用的复式简便记忆法

主编 林可行 张小云



北方妇女儿童出版社

4

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人智慧全书/林可行 主编. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2004. 11

ISBN 7-5385-2703-6

I. 现… II. 林… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 114029 号

内 容 简 介

全面、系统、分门别类地将现代人生存立世必须具备的智慧告诉您。指导您做适者生存、永立人上的强者。

现代人智慧全书

书 名: 智慧记忆术 ——190 种科学实用的复式简便记忆法

主 编: 林可行 张小云

封面设计: 胡小林

出版发行: 北方妇女儿童出版社 (0431-5640624)

地 址: 长春市人民大街 4646 号 (130021)

印 刷: 北京中兴印刷有限公司

版 次: 2004 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5385-2703-6/G · 1841

开 本: 850 × 1168 (毫米) 32 开

字 数: 499 千字

印 张: 308

定 价: 750.40 元

本 册: 26.80 元

目录

1 为了成功

1. 自己也可以开发潜在脑力 1
2. 不能只是因为不知道“做的方法” 3
3. 你的记忆术适性度 4
4. 死记只会徒劳无功 6
5. 记忆术对年纪愈大愈有利 7
6. 如果记忆力不好,就不会有创造力 9
7. 不是硬塞进脑中,而是让脑筋动一动 11

2 记忆的三段式

- 8. 立即记忆 15
- 9. 短期记忆 16
- 10. 长期记忆 18
- 11. 指出记忆阶段的练习 19

3 记忆的三个步骤

- 12. 登录阶段 21
- 13. 保留阶段 22
- 14. 提取阶段 22
- 15. 学习的理由 24

4 全面的三步记忆

- 16. 掌握要领,反复训练 26
- 17. 一切记忆都始于形象 27
- 18. 把抽象概念形象化 28
- 19. 用整体形象法记忆多项事物 29
- 20. 形象联想有实效 31
- 21. 把两个形象联系起来记忆 37

22. 有效联想应该是非逻辑而违背常理的 38

23. 进行违背常理联想的三条规律 39

24. 形象联想的小测验 40

25. 使用卡片进行联想的基本训练 41

5 教你辨识不同的记忆区域

26. 不同记忆区域的划分 43

27. 记忆做事的方法 54

28. 记忆要做的事 56

6 基本技巧的使用

29. 防止遗忘的联想 59

30. 记忆链记忆法 60

31. 掌握记忆链法最关键的是练习 63

32. 记忆链法能迅速提高记忆力 64

- 33. 借助数字联系进行的编码记忆法 65
- 34. 编码记忆法的应用——身边的物品编上号码 67
- 35. 编码记忆法的广泛应用 70
- 36. 用编码单词表记忆数字的方法 72
- 37. 记忆电话号码和日程表的方法 73
- 38. 提高记忆力的三原则 74

7 怎样辅助记忆

- 39. 一次记忆七项以内的事物 76
- 40. 减少记忆对象以使对象更鲜明 76
- 41. 具体决定记忆的对象 78
- 42. 出声朗读容易记住 79
- 43. 发出声音形成节奏 81
- 44. 一面臆测疑点一面记忆 82
- 45. 详细观察以掌握特征 83

- 46. 分类整理能轻松记忆 85
- 47. 找出对立、类似关系相互比较 87
- 48. 掌握规则性、共通性 89
- 49. 调查相关事项以求保记忆 90

8 怎样提高记忆

- 50. 重要项目最初或最后记忆 92
- 51. 利用数学上的补集合 94
- 52. 利用图表以便记忆 94
- 53. 巧妙地运用模型 96
- 54. 用分析法记忆英文单词 98
- 55. 编成歌谣及谚语来记忆 99
- 56. 使用首字法来记忆 100
- 57. 以首字连成有意义的句子 101
- 58. 记忆历史年代之秘诀 102
- 59. 一口气记住全部 104

60. 分割再加以记忆的方法 105

9 简便的记忆方法

61. 事前先整理身边的环境 107

62. 将欲记之事告诉别人能加深印象 108

63. 由相互讨论来加深记忆 109

64. 选择适用的书精读 111

65. 加注眉批帮助记忆 112

66. 利用儿童用的参考书 114

67. 多查字典会增强记忆 115

68. 对自己记忆的成果给予奖赏 117

69. 当作卡片游戏来记忆 118

70. 利用录音带强化记忆 119

71. 录音机的活动 120

72. 以备忘录代替记忆 122

10 学习策略

73. 记忆方法的分类 124

74. 运用信息帮助理解和回忆 124

75. 标题 127

76. 运用正确的学习方法 140

77. 树立个人的学习风格 142

11 记住事实的方法

78. 智慧与记忆 146

79. 你了解吗? 147

80. 测试并增进你的记忆
能力 148

12 记住书面资料的方法

81. 以构架安排讯息 152

82. 快速阅读——好
或坏? 153

83. 阅读的扭曲记忆 153

84. 文章的结构形态 155

85. 求知欲 156

13 记住听到内容的方法

86. 倾听现状 159

87. 轻忽与误听 160

88. 分析你所听到的 160

89. 倾听沉默的意义 161

90. 对谈话者的假设 161

91. 对话性证词的可靠性 162

92. 组织你所听到的 162

93. 增进你的听觉记忆力 163

14 记忆姓名和相貌

94. 分享共有弱点 167

95. “顽皮”的名字 171

96. 如何记忆面貌 171

97. 你能记得多好? 173

98. 误叫人名 174

99. 为什么小说中的名字总叫人难忘 175

100. 处理遗忘的策略 175

101. 渡过难关的技巧 177

102. 记忆人名和面貌的练习 178

15 记忆数字和日期的方法

103. 日期是生命的标号 185

104. 写下来:最简单的记忆途径 186

105. 复诵和分群 186

106. 不要害怕 188

107. 若你想要学习一套数字系统 191

16 游戏般的学习法

108. 让脑波处在 α 波状态,以便促使集中记忆的潜意识暗示学习法 192

109. 自制的三秒钟反复录音带 195

110. 反复学习机的惊人效果 197

111. 在正式演出场合中更能发挥功效的反复工学习机掌握法 201

112. 将使用的场合在心里描绘加以记忆 202

113. 高速录音带补习法 204

114. 能够更加深脑海中印象的“高速默念法” 206

115. 十三小时学会英文打字的方法 207

- 116. 活用“爵士乐节拍”的节奏来背诵英文 207
- 117. 刻意运用难以辨认的声音来协助记忆的“黑箱消音法” 208
- 118. 睡眠学习法真的有效吗? 213

17 快速记忆

- 119. 将别人的语言翻译成自己的语言来记忆 216
- 120. 时机不对的复习,只会浪费时间徒劳无功 217
- 121. 将笔记的另一页,转换成图画来使用 219
- 122. 用右脑来记忆比较不会忘记 220
- 123. 深印在右脑中的“天幕笔记法” 221
- 124. 为什么钢琴家头脑不会变痴呆 222
- 125. 利用味道或香味来记忆 224

18 五感总动员学习法

- 126. 用韵律感来记忆 226
- 127. 听了有自己声音的录音带,更能促进记忆 228
- 128. 用手记忆 230
- 129. 记忆也是一种运动 231
- 130. 连噪音也要记下来 232

19 超级学习法

- 131. 一天能记忆数千语的能力 234
- 132. 超级学习法的原动力是松弛的 235
- 133. 巴洛克式音乐的秘密 236

20 环境学习法

- 134. 制造环境 238
- 135. 聪明的音乐选择法 238
- 136. 选择能集中的颜色 240
- 137. 照明与集中力的关系 241
- 138. 使头脑冷却 242

139. 狭小的学习房间比较好 243

140. 在人多的地方也能学习 244

141. 书桌的理想位置 245

21 一网打尽所有

142. 和愉快的事连在一起,可使记忆力不受限制 249

143. 注意连接词,容易记住历史演变源流 252

144. 把历史上的人物和身边的人拉上关系,有助于记忆 252

145. 记类似的汉字时,可编成套语来记 253

146. 一次背诵相当于朗读四倍的效果 254

147. 把要记忆的东西和毫不相干的东西发生联想,造成鲜明的印象 255

148. “逐渐反复”的记忆法能加快记忆 256

149. 把新学习部分加在已会部分的“直接反复法”能使记忆稳固 257

150. 若能使数字与有意义的数字发生关联就能立刻记住 257

151. 考试答错的地方,是加强记忆的机会 259

152. 从传记和历史小说所得的故事,可培养历史兴趣 260

153. 画成图表,能增强记忆 261

154. 把难记的法则和现实中的新奇事物拉上关系,便可顺利记住 262

155. 制成卡片能增加记忆效果 264

156. 把历史虚构成史剧,能记得很牢 264

157. 用玻璃纸把书盖上,再用黑笔涂去要背诵的重点 265