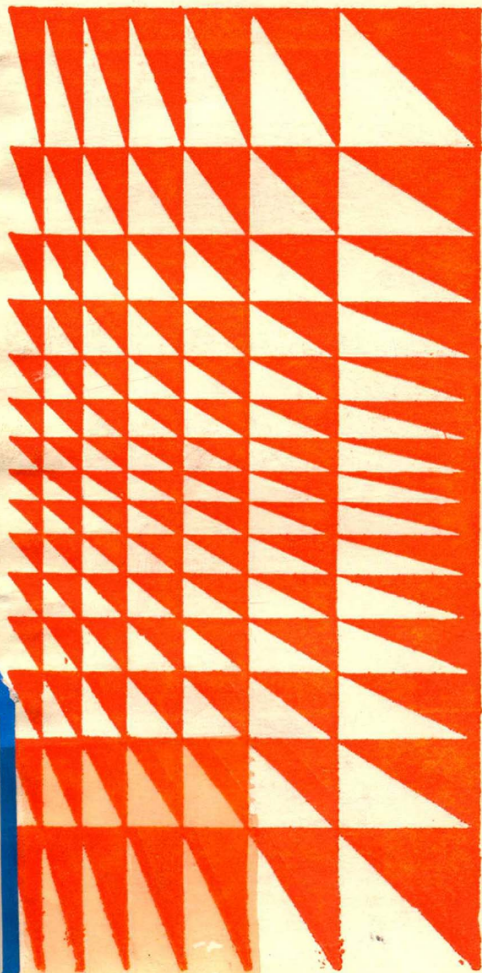


● 王美璇编

# 日语单词快

# 速记忆法



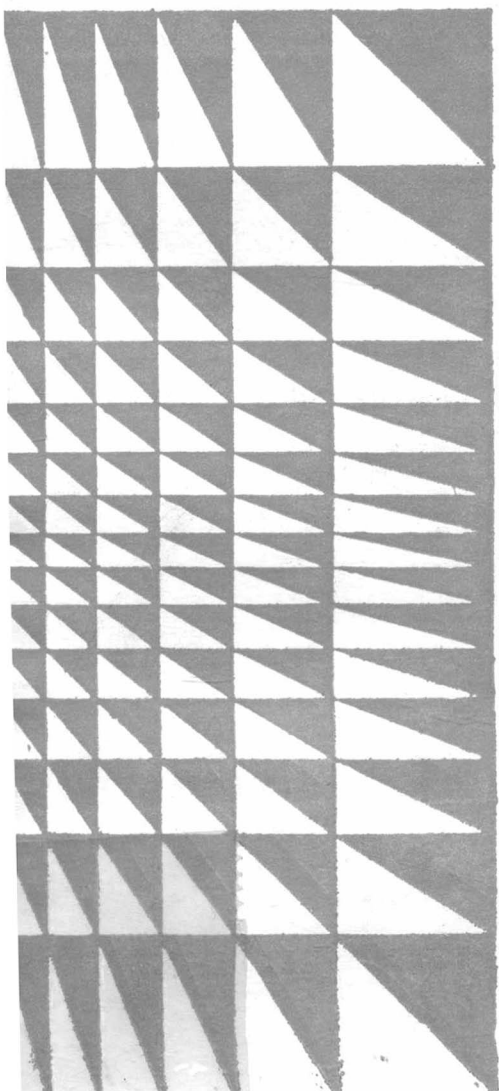
锦州市记忆研究会

王美璇编

# 日语单词快

# 速记忆法

锦州市记忆研究会



## 前 言

对于学外语的人来说，记忆力就等于成功。您也许会认为记忆力是一种天赋，是与生俱来的，深为自己忘性大而惋惜；也许您正面临高考、晋升、出国留学，而外语却过不了关；也许您在迫切希望发现一种背单词的诀窍，那么您满怀兴趣的拿起了这本书。

获得非凡记忆力的途径有两条，一条是发掘大脑的潜力，另一条是从记忆方法中寻找捷径。以前许多人在寻觅记忆方法而忽视了自身能力的改进，孰不知人类的大脑蕴藏着极大的潜力，苏联生理学家指出：人们只使用了大脑能力的百分之十，而人们完全可以学会使用大脑另外那百分之九十。现在许多国家在研究开发大脑的潜力。科学家们发现，当妨碍思维的因素清除以后，人的学习能力和记忆能力就可以得到极大的提高。本书在第一章中阐述了妨碍思维、记忆的因素，过度紧张是记忆的大敌，从而使您明了紧张对于记忆、对于身心的危害性，然后在第二章介绍了清除紧张的方法——神经松弛法。如果我们认真的训练，真正掌握了这种技能，不仅能大大的提高记忆力，而且对于身心健康都将受益终生。第三章是快速记忆日语单词的具体方法。第四章介绍增进记忆的十项要素。

本书的特点在于学习方法新颖，首先读者必须做神经松弛法的训练，从而使您在学习前就进入最佳记忆状态，身心放松，平心静气，充满信心，这时您就不是拼命的或勉强的去背单词，而是轻松愉快的去学习。在学习过程中运用各种

记忆方法，这时您在主观和客观方面都已释放出记忆的潜在能力，从而使快速记忆日语单词成为可能。

人会有意识地、无意识地学习日语，大多数人能学会日语，而少数人却不能。这是因为，大多数人能自觉地、主动地学习日语，而少数人却不能。这是因为，大多数人能自觉地、主动地学习日语，而少数人却不能。

日语单词记忆法，是一种科学的方法，它可以帮助您快速记忆日语单词。这种方法简单易学，而且效果显著。您可以通过这种方法，在短时间内掌握大量的日语单词。这种方法可以帮助您提高日语水平，让您在日语学习中取得更大的进步。

# 目 录

<b>第一章 消除妨碍思维、记忆的因素</b> .....	1
一、紧张是记忆的大敌.....	1
二、您有这些紧张征候吗? .....	8
三、查出紧张源.....	9
<b>第二章 消除紧张的方法——神经松弛法</b> .....	19
一、神经松弛法的原理.....	19
二、神经松弛法.....	23
<b>第三章 日语单词快速记忆十二法</b> .....	31
一、合词衍生法.....	31
二、派生单词法.....	46
三、“滚雪球”接词法.....	60
四、字母组合法.....	64
五、谐音联想法.....	68
六、谐音歌诀法.....	98
七、比较异同法.....	106
八、日汉比较法.....	133
九、分析汉字法.....	137
十、归纳分类法.....	141
十一、读音规则法.....	150
十二、反复循环法.....	181
<b>第四章 增进记忆十四要素</b> .....	185
一、培养兴趣.....	185
二、信心十足.....	187

三、重温目标	189
四、同步节奏	191
五、循序渐进	193
六、多道协同	196
七、浮现形象	198
八、物象联想	201
九、重视头尾	203
十、睡眠巩固	204
十一、间隔交替	208
十二、及时复习	211
十三、自我测验	214
十四、最佳时间	218
<b>主要参考书目</b>	<b>220</b>

## 第一章 消除妨碍思维、记忆的因素

当您坐下来学习的时候，您是否感觉精力充沛、心平气和而又充满信心和兴趣？有的人是肩负重任，尤如要拼命一样充满紧张的学习，有的人为了取得文凭，虽然头昏脑胀而又不得不学，有的人手捧书本，尽管兴趣索然也是一坐就是半天，记不住几个单词又非常焦虑，处于这样的状态去学习是收效甚微的。在学习前，首先重要的是对身心做好调节，使您能进入最佳记忆状态。

当我们决心学好外语或其它课时，往往都会紧张起来，在心理上告诫自己要努力抓紧时间，而我们的肌肉也会做出全力以赴的努力动作，绷紧全身肌肉，端起肩膀，抓紧笔飞快的写，甚至紧抿着嘴，不知不觉的皱紧眉头，我们都以为只有这样才是努力学习，谁要是躺在沙发上看书，那岂不是消遣，可是越是紧张，消耗身体能量越大，紧绷的肌肉本身就在工作，在增加疲劳，肌肉紧张持续很长时间就会对精神产生压力，您一边在学习，一边在制造肌肉紧张和精神紧张，您不知不觉的在制造精神疲劳，人们往往不知道，完全放松自己的肌肉和神经同样可以努力学习，而且收效更大。

### 一、紧张是记忆的大敌

当代生活的特征是紧张，这已成为时代的节奏，各行各业的竞争十分激烈，要熟悉任何一个领域的知识都需要紧张地学习。要跟上时代的节奏，必须能适应紧张的生活节奏。

但是，如果您不会使自己的肌肉和神经适时的放松，有张有弛的工作，那么您就会被紧张所吞没，而陷于神经疲惫不堪的边缘。

紧张是万病之源，目前紧张病已日益引起了中外社会学家和医学家的关注，紧张是精神活动的一种现象，是一种因某种强大压力所引起的、高度调动人体内部潜力以对付压力而出现的一种应急反应。紧张是人人都体验过的一种心理现象，它能够是积极的，也可以是消极的。讲排场的婚礼能够引起象送葬一样强烈的应急反应，意外的中了一等奖彩券也能够象输得精光一样使人紧张，会见大人物时的激动也不亚于遇见敌情时的心理应急变化，不管是积极的还是消极的紧张，我们都应及时调节自己，不能使自己长久的处于紧张状态。

现代医学研究证明，过分紧张会降低人体免疫抗病能力，减弱吞噬病菌细胞的作用，以致各种疾患纷至沓来。长期过度紧张会导致胃溃疡、过敏性结肠炎、神经性厌食、失眠、紧张性头痛、植物神经紊乱、神经衰弱、原发性高血压、心脏神经症等。

紧张也是记忆的大敌，许多人有过这样的经历，本来想好的发言词，站起来一紧张就忘了，本来会答的题，在考场上一紧张竟觉得脑子里一片空白。人处于紧张状态时大大地限制了大脑本来具有的记忆能力。

从生化学角度讲，我们所吃的东西被消化吸收，转化为能量——化学能、电能和心理上的能量。人的肝脏是最大的能量库，遇到紧张时，肝脏受大脑指令释放出糖份和其它营养物质，进入血液来满足能量的需求。为了对付紧张，体内需



要不断地运动，这就不断地增加了能量消耗。

人的下丘脑是激素警戒系统的关键部位，它控制象害怕、愤怒、高兴、悲伤和失望等感情。当我们情绪紧张时，下丘脑就向位于头颅底部的脑垂体发出电化信号。脑垂体分泌出一种叫做促肾上腺皮质激素的物质去激活肾上腺。肾上腺接着释放一种叫做皮质激素的物质到血液中，皮质激素把信息带给了其他的腺体和器官，其他器官也开始对“危险”发生反应。如果我们贮存的能量在长期紧张生活环境中被大量消耗，其结果是体内提供必要能量补充物——化学能、电能、以及心理功能的能力严重受损，没有了这种能量，控制和抵御紧张的体力和智力也大幅度下降，从而妨碍了发挥大脑本来应有的记忆能力，同时也增加了疾病发病率。

人在最经济合理地使用着身体里的能源。假如许多能量消耗在抵御情绪紧张方面，留下来供学习的能量就不会多了。

从心理角度来讲，身体营养的贮存量的逐渐消耗表明自己处于低能量循环周期，处于疲惫状况，这种状况持续下去，会慢慢进入脑力和体力崩溃的阶段。

科学家们在动物身上做了大量实验，证明了紧张可以导致疾病。美国著名心理学家柯纳尔将小白鼠分成三个组，第一组在听到刺激信号10秒钟后受到电击；第二组则在预先毫无准备的情况下突然受到电击；第三组仅能听到刺激信号，但并未受到电击。柯纳尔想利用电击造成小白鼠的痛感而使其情绪紧张。实验结果，第三组没有受到电击的小白鼠都健康无恙；第二组突然受到电击的小白鼠比第一组有准备受到电击的小白鼠胃溃疡患病率低得多。这就说明，心理因素对

于胃溃疡的发生有着重大的影响。

柯纳尔在猴子身上也进行了实验：把两只年龄相同、身体条件基本相似的猴子关在同一铁笼内，将一只猴子用绳子捆在铁笼的一边，另一只猴子则任其在铁笼内自由活动。将铁笼子接通电源，每隔半分钟通一次电。每次电击前，将一根绝缘棒插入笼内，相隔时间也为半分钟，只有那只可以自由活动的猴子有机会抓住绝缘棒，并可免受一次电击。于是，那只“自由猴”老是惦记着隔半分钟去抓一下绝缘棒，始终提心吊胆，神经处于高度紧张的状态；另一只被捆住的猴子，由于无力躲避电击，也就不去操那份心了。长此以往，那只“自由猴”由于一直处于紧张的状态而得了胃溃疡，那只被剥夺自由的猴子却安然无恙。

人类由于环境的复杂、各方面的竞争，更容易紧张患病，我们的周围有许多紧张的牺牲者，家庭矛盾、工作负担过重、经济紧张、学习压力过大、家务活太多……无休止的紧张反应使他们精神疲惫，从早忙到晚，麻木的生活，很少能笑一笑，他们开始变冷淡了，易于性急，爱发脾气，这种疲惫绝不是靠睡眠能够加以缓解的，睡了一宿觉，早晨起来却明显地感到精力不够用，九点钟正是学习精力充沛的时候却又困了，需要记忆时，记忆的潜力却挖掘不出来。

我们来看看下面几个紧张病的例子。

上海某大学张老师由于埋头工作，教学和科研都取得了一定的成就，为了晋升副教授，他拼命补习外语，如果外语考试不及格，单凭教学成就也不能晋升，所以他加倍的努力，高强度的学习和工作使他这个中年知识分子感到身心疲惫、力不从心，但又担心学习和工作出错，于是他成天绷紧

神经，日复一日地伴随着焦虑、紧张和不安，终于病倒住进了医院。学院宣布张老师经考核晋升为副教授时，他却躺在病床上没能看到这令人兴奋、光荣的场面。

山东省翟同学在中学里是个公认的学习“尖子”，校内校外许多人都用期待的目光关注着他，他自己也非常好胜，由此精神上产生一种无形的压力，决心全力拼搏、分秒必争，在毕业前更是如此，但是他不会适时的休息和放松，至使他头昏乏力日趋严重，力不从心，结果两次高考名落孙山。周围的人不免纷纷议论这个学习尖子，使他十分恼恨自己，每当看到别人在埋头攻读，就发誓要百倍势力，但神经疲劳使得他注意力难以持久。记忆力越来越差，痛苦极了……。这种人不乏雄心壮志，只缺学习和休息的方法，神经长期处于紧张状态，终于弄得身心疲惫，高考时能力发挥不好，记忆力每况愈下。

浙江省王同学寄给医院的信中说：“去年高考前，由于我是全家指望的‘保重点’对象，要求考入大学的愿望极为强烈。我不分昼夜学习，深夜打瞌睡时就用冷水冲头，服用浓茶和咖啡以求提神。母亲为我费尽心计，每日给我加足营养，牛奶、鸡蛋、鱼、肉、巧克力源源不断，蔬菜基本不吃。还替我洗衣叠被整理书桌。可是不幸的是我渐渐出现了头昏、头痛、便秘、食欲减退等症状，最苦恼的还是学习的时候注意力不集中。看到别的同学认真地学习，而自己脑子不顶用，学不进去，感到无能为力。真是心急火燎，急得晚上睡不着。去年落榜以后，父亲大发雷霆，母亲气得发了心脏病。说我书拿在手里，实际不在用功，自暴自弃。其实我何尝不想用功呢！我心里多难过啊！哭过多次……。这个同

学终日埋头苦读，不会一张一弛的学习，母亲疼他，一点家务活也不让做，反而造成了紧张过度。多过的营养品大鱼大肉造成了他酸性体质，蔬菜多属于碱性食物，本应多吃些，结果他母亲误认为照顾他，多吃贵重的营养品，反而害了他。

上海张同学考上了大学后，摆脱了繁重的家务劳动，感到太应该珍惜目前这么好的学习条件了，恨不得不吃不睡，一口气把图书馆吞下去……，熄灯了到走廊里去看书；打着电筒在被窝里解题；各种课余活动尽量躲避，早操点名，不做不行，一边做操，一边背外语单词，到食堂一边排队买饭、一边看书。但好景不长，逐渐得了头痛病，早晨醒来就迷迷糊糊，上课时思想不能集中，记忆力当然不好，结果期中考试两门课成绩下降，心里更是焦急，连吃饭、走路、做梦都在急，失眠现象日趋严重。考上大学，珍惜这黄金时代，想法是好的，但不讲究方法，不会科学地安排生活，过度紧张，导致疲劳。要想防止疲劳，最重要的一点是在你感到疲劳之前就休息。小学至中学都是上课四十五分钟，休息十分钟，就是根据科学研究安排的作息时间表。美国陆军部队曾经做过好几次这样的试验：让那些经过多年军事训练的体格强壮的年轻人，不带背包行军，每小时休息十分钟，结果证明，他们行军的速度不但大大加快，而且更能持久。所以陆军规定，所有的部队都要这样做。如果不休息，一个劲的走，那么行军速度就要减弱，而且难以持久。一些人绝尝着壮志未酬的痛苦，就是因为没有健康的体魄做后盾。一个整日埋头学习的人，如果他不能适时的休息和娱乐，往往会在事业上早趋衰落。

突然暴发的强烈情绪紧张，对记忆的干扰更为明显。著名的德国古典音乐大师巴哈，在他妻子逝世的时候，他悲痛万分，家里人向他请示怎么办丧事，他一边伏案啜泣，一边竟说：“问夫人去吧！”极度悲痛的情绪竟使他一时忘记了正是为他的妻子办丧事！

江苏省顾同学是高中生，她唯一的哥哥突然因公亡故，使得她急昏了，从此后体力上容易疲劳，从早到晚缺乏精力，头部象有一条带子紧束一样，脑子昏昏沉沉，记忆力迅速减退。后来嫂嫂又不幸病故，留下一个六岁的孤女，她又一次急昏了，精神上的重大刺激使她经常彻夜不寐，体重迅速下降，注意力不能集中，几乎到了不能坚持学习的地步。

许多人因不能适应紧张、不会调节生活和学习节奏，摆脱不了紧张带来的烦恼，有些人很小心地去保持他们的贵重财物电视、冰箱、钢琴，使其光亮如新不受损害，却不肯花费些精力保护自己的身体，使其永远健康。对待自己的身体远不如对待贵重物品那样仔细周到。我们应当给予自身的机体以必需的营养，我们应当做必要的运动，锻炼身体，使各部分机能保持正常运转，我们应当在紧张的生活中学会放松！

人们苦于记不住外语单词时，连连抱怨自己记忆力不好，但很少有人意识到身心处于紧张状态会使记忆力产生恶果，学习时的身心状态直接关系到大脑的记忆效率。即使是对外语很有兴趣的人也会因精力不济而感到力不从心。更何况不少人坐下来学习的时候，就已经带上了一种不得不学的消极情绪，这些都已成了妨碍记忆的因素。

## 二、您有这些紧张征候吗？

日益繁重的学习任务和工作任务使得您总觉得时间不够用，而为了赶上时代的节奏加倍努力。如果您没有学会有意识的及时放松自己，那么您的身体就会逐渐起到一些微妙的变化，也许您还没有查觉，您有下列这些征候吗？它反映您处于一定的紧张状态。

你经常眼跳吗？你怕光吗？

你经常神经性头痛吗？你感觉耳鸣吗？

你经常清嗓子吗？你感到喉咙有异物感吗？

你打喷嚏多吗？你常感冒流鼻涕吗？

你有胸闷、喘不上气来的感觉吗？是否不自觉的叹几口气才舒服些？

你是否感到背部、肩膀、关节经常疼？

你经常无意识的用手指摩擦身体的某个部位吗？

你的肚子是否莫名其妙地气胀？你曾多次感觉胃口不舒服吗？你经常腹泻或便秘吗？

你的皮肤曾无缘无故地发痒吗？

你的头皮偶有发麻的感觉吗？

你经常体验到神经性抽搐或找不出原因的肌肉痉挛吗？

你坐着时是否感到全身无力？是否哈欠打个不停？

你对噪音或突然震动很容易受到惊吓吗？

必须排长队时，你感到忍无可忍的气恼吗？

你有无法解释其原因的皮疹吗？你成年后脸上还长粉刺吗？

你很难集中注意力吗？你是否看完一行书还不解其意，

必须重来一遍？

你是否越来越冷淡？感情迟钝或脆弱？对什么都不感兴趣以至很难有笑容？你感到惰性增加了吗？

你是否感到无精打彩、精神恍惚、拿东忘西？你是否语无伦次？

你经常需要吸烟和饮酒来解脱不安吗？

你是否感到说话声细，连不成句？

你是否不想吃油腻的食物？体重不知不觉地降了下来？

你是否不愿与领导或众人见面？

你是否眼看着公共汽车进站，也懒得踮几步赶上去？

你经常头昏脑胀。失眠多梦吗？

你是否平时无缘无故感到心烦意乱，坐立不安？

你是否情绪急躁，容易与人争吵，时常感到气压胸闷？

身处拥挤的环境中，你是否焦躁心烦，有思维混乱的现象？

紧张状态得不到缓解，就出现了上述这些慢性疲劳症状。如果我们能清楚地意识到自身处于长期紧张状态中，那么我们应该明了，正是这种状态干扰、削弱了我们的记忆力，去找医生看只能是治表面现象，然而因为没能治本而这些现象还是经常出现，而且随着每日的奔波日益加重了。

若要跟上紧张的时代节奏，若要快速而轻松的学习，必须想办法消除紧张而患的疲劳症状。

### 三、查出紧张源

紧张出于什么根源？世界上许多事物都可能是潜在的紧

张源，在特定的环境下，任何东西都可能导致人们紧张，从高分贝噪音、交通拥挤、经济危机、企业竞争、高考竞争，到工作需求、任务压力、家庭争论、同事不和、邻里相争、暴饮暴食等都能造成人们体力、脑力处于紧张状态。

同样的事，不同的人却有不同的反应，使您紧张的事却会使他快乐。在滑冰场上，有些人轻松如飞燕，甚至可以翩翩起舞，有些人则神经高度紧张，唯恐摔倒。在上下班交通高峰时期，有些人骑车飞驰，如鱼得水，有些人提心吊胆、谨慎缓行。有些人在讲台上从容不迫感到众人的目光注视着自己是一种荣幸，有些人在讲台上局促不安，结结巴巴，感到众人盯着自己简直无地自容。考场上有的人挥汗如雨，有的人挥笔自如。争辩中有的人谈笑风生，有的人面红耳赤。有些事情对您来说是紧张源，对他来说又不是紧张源，如果您的生活中经常伴有紧张源，而您又不能摆脱或及时消除紧张，那么久而久之，您就患有紧张征候了。请查一查自己的紧张源吧，下列的模式或许对您有帮助。

### **(1) 生活变化**

近年来您是否经历了重要的生活变化，如：家庭搬迁、转学升学、调动工作、改变专业、筹备结婚、生儿育女、离婚独居……您是否感觉难于应付这些变化而变得消极起来？

实际上，生活中的变化是不可避免的，如果一个人明智的话，他或早或晚会发现生活是好日子与坏时光、胜利与失败、黑暗与光明的混合，而不苟求于世。生活发生变化不要紧，要使自己很快的适应这些变化，虽然许多变化不尽如人意，而您自己没有力量去左右，那烦躁不安也不能改变它，只能使自己的身体患病。美国梅育诊所的亚发瑞苏博士研究



过一万五千名胃病患者的病历后，得到了证实：每五个人中，有四个不是因为生理原因而得胃病的，恐惧、忧虑、憎恨、极端的自私，以及无法适应现实生活，才是他们得病的原因。如果我们不想让烦恼摧毁我们自己，我们就应该勇敢地面对生活，保持心境的平和，学会适应新环境。

## （2）超量用脑

您的学习或工作任务过重而常常感到时间不够用吗？您经常开夜车吗？您总感到压力太大吗？您经常为完不成当天计划而烦恼吗？

在不能削减任务量的情况下，首先应该保持自己的心境轻松无厌烦感。爱因斯坦指出：“千万别把学习视为义务，而应该把学习视为一种值得羡慕的机会，它能使你们自己欢乐无比，而且，还能使你们将来为之工作的社会受益非浅。当您体会到学习和工作是一种乐趣，是一种值得羡慕的机会时，您就没有厌烦感了。同时学习中注意计划性，并且作计划要留有余地，估计到一些意外加进的事，多打算出一些时间，计划应该是切实可行的。注意提高单位时间内的学习效率，集中精力抓住主要的学习内容，一小时休息十分钟放松自己，会适时休息的人工作效率会更高。在第二次世界大战期间，邱吉尔已经有七十岁左右了，却还能每天工作十六个小时，一年一年的指挥着英国作战。他的秘诀在哪里呢？说来就是这样简单：他每天早晨在床上工作到十一点，看报告、口述命令、打电话，甚至在床上举行重要会。吃过午饭以后，他再上床睡一个小时。晚上八点钟吃晚饭以前，他又上床睡上两个小时。他是为了消除疲劳吗？可以说他已经事先防止了疲劳的产生。在疲劳发生之前就休息，这样，他