

梦真快速记忆法
函授教材

历史年代快速记忆

• 中学历史 420 个年代八小时记忆 •

梦真 编著

沈阳三C智能研究所

目 录

第一节 历史年代难以记忆的原因·····	2
第二节 快速记忆的基本原理·····	4
第三节 历史年代快速记忆方法·····	9
第四节 中学历史教材420个年代八小时记忆 ·····	25
(一) 中国历史大事年表(古代部分上)	
——《中国历史》第一册(1936年12月第2版)·····	27
(二) 中国历史大事年表(古代部分下)	
——《中国历史》第二册(1987年6月第2版)·····	37
(三) 中国历史大事年表(半殖民地半封建社会下)	
——《中国历史》第四册(1986年6月第2版)·····	48
(四) 大事年表	
——《世界历史》上册(1981年12月第1版)·····	58
(五) 大事年表	
——《世界历史》下册(1987年6月第2版)·····	73
附录: 数字编码总表·····	89

亲爱的同学：当你步入中学，开始系统地学习历史知识的时候，你一定时时为百万年来人类所创造的灿烂文明，为古今中外丰富多采的历史史实所吸引、所陶醉；然而，你也一定常常为那些枯燥的历史年代所苦恼。当你进入高中的最后一个学年，立下报考文科院校、献身于祖国和世界的社会科学事业的志向的时候，你一定满怀着无限的憧憬和勇气；然而，面对着《中国历史》和《世界历史》课本上的数百个历史年代，你却不免常常会感到力不从心，甚至望而生畏。当高考成绩单送到你的手中，你发现自己仅仅差了三、五分未能进入重点院校分数线，甚至未能进入普通院校录取分数线的时候，你该有多么懊丧啊！而这“微不足道”却又“生死攸关”的三、五分可能恰恰就丢在那几个未答对的历史年代上。

不过，当你有了这本小册子的时候，你的忧虑和烦恼就会一扫而光了。它将在两天之内教会你一种简单易学而又效能卓越的记忆历史年代的方法。你只需稍加练习，便可得心应手。于是，记忆历史年代对于你来说，便再也不是一种烦重且又枯燥的负担了，而成了一件轻松愉快、兴味盎然的事情。你只需按照本书提供的方法，便可以毫无困难地记下中学历史教材中的全部四百多个历史年代。那么，成功就被你牢牢地握在手中了。

不过，在此之前，你必需仔细、认真地严格按照本书章节顺序读完前三节内容，并遵照书内要求进行一些必要的练习。切不可跳过前面的内容先读后面的内容，更不能在前三节内容读完之前，急于进行历史年代的记忆。否则，是会做出夹生饭来的。

好，下面请由第一节起开始进行学习。

第一节 历史年代难以记忆的原因

要想解决好记忆历史年代效率低、效果差的问题，首先要找到造成这种状况的原因。那么，历史年代对于一般人来说难以记忆的原因何在呢？

首先，在于历史年代本身。历史年代的抽象性是它难以记忆的首要原因。历史年代的抽象性表现在两个方面：一是年代本身的抽象性；二是年代与事件之间联系的抽象性。所谓年代本身的抽象性是指由数字组成的年代本身没有实在的意义，而且，数字的组成及排列方式也不具有什么意义。所谓年代与事件之间联系的抽象性是指年代和事件间没有什么内在的、必然的联系。然而，要记忆历史年代恰恰就需要记忆抽象的两个方面：记住数字组成的年代，又要记住与其对应的是哪个事件（或与某事件对应的是哪个年代）。因此，虽然历史事件是具有一定的意义的，但与之对应的历史年代却并不具有什么意义，而且历史事件与历史年代之间也没有什么必然的联系，要记住由数字组成的历史年代以及历史事件与其年代之间的对应关系，一般人只能采用机械识记的方法。所谓“机械识记”，也称为无意义识记，是指不通过理解记忆材料的意义，只根据材料的外部形式，仅用机械重复的方法去记住事物及其相互个别联系。与机械识记相对的是意义识记。这是指通过理解，运用有关的经验去记住事物及其各种联系。前者，如对历史年代、外语单词、电话号码、人名地名等的识记。后者，如对历史事件的起因及发展、数

学公式的推导等的识记。对那些不具有意义的材料（如历史年代、电话号码等），一般人只能采用机械识记的办法来进行识记。对某些虽然具有意义但却未被我们理解的材料，一般人也往往只能采用机械识记的办法来进行识记。这就是通常所说的死记硬背。当然，人们通过意义识记记住的内容往往要通过机械识记来加以巩固。从这个意义上说，机械识记和意义识记并不是截然对立的。然而应当看到，机械识记与意义识记的效果是大不相同的。德国十九世纪著名心理学家艾宾浩斯曾做过这样的实验：识记12个无意义音节，需要16.6次才能成诵；识记36个无意义音节，需要55次才能成诵；而识记一段由480个音节组成的诗，却只用8次就能成诵。所以，当我们还无法赋予无意义的历史年代以意义，只能靠机械识记的方式去对历史年代进行背诵的时候，其效果不佳也就是必然的了。

其次，在于学习者本人的原因。许多人往往以为自己记忆效果不佳的主要原因是需要记忆的材料装不进脑袋里去。其实，不完全是这样。美国著名心理学家布鲁纳曾说过：“人类记忆的首要问题不是储存，而是检索。”许多事实表明，一些人以为的“遗忘”现象，实际上并不是记忆材料没有储存进大脑，而是由于储存不得法而造成需要时无法顺利提取。所谓“检索”，是指根据我们的需要去寻找储存进大脑的信息。要解决好检索的问题，关键在于解决好储存方式。许多同学可能都有这样的体会：背诵历史年代的时候，当时似乎都记住了，过后却怎么也回忆不起来了。这是因为你还没有学会按照最有利于检索的方式去进行储存。那么，怎样的储存方式才是最有利于检索的呢？一要运用我们

以往的经验，使记忆材料和你所最熟悉的事物建立紧密的联系；二要将庞杂的记忆材料系统化、条理化。银行工作人员能够迅速找到用户的底卡，原因就在于通过给用户编号，使存摺和底卡建立了对应联系，并使大量的底卡系统化、条理化了。

这样，问题的症结明确了。许多同学记忆历史年代效果差的原因就在于：一、由数字组成的年代本身没有意义；二、年代与历史事件之间没有内在的必然联系；三、学习者未能将自己熟知的以往经验与记忆材料建立联系；三、未能将庞杂的记忆材料系统化、条理化。

第二节 快速记忆的基本原理

原因找到了，就可以对症下药了。

构成历史年代的数字无意义，我们可以通过第三节将介绍的方法人为地赋予它一定的意义。这样，储存进大脑的不再是干巴巴的数字，而是生动的心象。

年代和事件之间缺乏内在的必然联系，我们可以通过联想使之建立紧密的联系。并且，通过调动我们以往对历史事件的理解就能够使这种联想更清晰和牢固。

这样，低效的机械识记就变成了高效的意义识记。

原来杂乱无章的众多年代我们可以通过有规律的统一人工编码使之构成一个系统化、规律化的序列。这样，就解决了记忆的检索这一关键问题。

这就是说，我们将向你提供的用于记忆历史年代的高效记忆方法是建立在这三个基本法则之上的：1、心象；2、联

想；3、人工编码。

心象，就是映象在意识中的自觉再现和再造。它是输入我们大脑的外界信息首先经过加工后转化成的利于储存的形态。具体地说，就是指需要记忆的历史事件、历史年代经过我们人为加工后存入大脑的形态。外界事物无时不刻给我们的意识留下多种多样的痕迹和反映，我们将之称为映象。在快速记忆法中，我们通过调动自己以往的经验并通过有意识的想象，使某种映象自觉地再现或再造出来，我们称之为心象。所谓自觉再现或再造有两层含义：一是指心象的出现完全是受我们主观意志所控制的；二是指它并不完全是外界事物在意识中的真实反映，而是经过人为加工甚至是虚拟的。

心象的一个最突出的特征，是它摆脱了语言形态，通过人的各种感知形态而出现。通俗地说，就是语言形态的记忆材料的形象化。我们需要记忆的历史年代原来是由毫无意义的数字所构成的。首先，我们按照后面将介绍的方法，赋予它某种意义。但这时它还只是以语词的形式存在，还不够有利于记忆。我们再将这个语词在脑海中生动、逼真地加以形象化，仿佛我们身临其境一般。这就构成了心象。

然而，这仅仅是迈出了第一步。要实现高质量的记忆，不但要能够顺利地“记”（储存），而且要能够在需要的时候迅速、准确地“忆”（提取）。这就需要联想。

所谓“联想”，就是由一事物而想起它事物的心理过程。由于世界上的事物都不是彼此孤立的，而是存在着多种多样的联系，所以，人们往往能够由一事物而想起另一事物。如由黑想到白，由红旗想到革命，由钥匙想到锁等。

实际上，联想的能力在每个人身上都是存在的。人们在

各自的生活、工作和学习中也都曾自觉不自觉地产生过联想这种思维活动。早在两千多年前，亚里士多德首先发现和总结了联想的规律。只不过我们现在用于快速记忆的联想是有意识地自觉进行的；构成联想的两个事物不是自然而然产生的，而是我们事先规定的；它们在意识中是以心象的形态出现的。这种联想，是一种人工控制的心象联想。

人工控制心象联想主要有六种方法：

1、**代替法**——利用两个事物间的某些相同、相似之处，将甲事物想象成是乙事物，或用乙事物代替甲事物。

如对“**帽子——饭锅**”这对词构成联想，可以想象成我的**帽子**是一只**饭锅**。上学去时头上戴着一只饭锅，回家摘下“帽子”就做饭、炒菜。经过这样的联想，以后一想到**帽子**就会联想起**饭锅**。

2、**对比法**——利用两个事物的不同或相反之处，在对比中显示其奇特关系。

如对“**张飞——雪花膏**”构成联想，可以想象成其貌不扬的一介武夫**张飞**某一天竟然心血来潮，萌生爱美之心，满脸抹上了厚厚一层**雪花膏**，真使人忍俊不禁。

3、**借用法**——利用某个中间事物使两个难以直接构成相似或相反关系的事物构成联想。

如“**秤——钥匙**”，可以想象我家的**秤**上的秤砣是用锁头代替的，所以每当要用秤的时候就要用**钥匙**将锁头打开。**锁头**即是**秤**与**钥匙**的中间物。

4、**夸张法**——将构成联想的两个事物和联想内容夸张处理，使之造成更加强烈、生动、奇特的效果。

如“**楼房——树叶**”，可想象成我们学校的**楼房**都快被秋

天落下的**树叶**埋没了。

5、使动法——使静止的事物动起来，可以大大强化联想的效果。

如“**书包——鸡蛋**”，可想象成我的**书包**里每天都装着几个**鸡蛋**，它们一个个自动飞出来，在我的脸上“开花”。

6、谐音法——利用汉语中的某些同音或近音字、词将联想双方或一方转换成其它事物后再构成联想。

如“**锁——西汉**”，可想象成我的**锁**簧断了，只得用**锡**焊（**西汉**）上。

以上六种方法并不是彼此孤立的，常常可以结合起来使用。

联想是由两个事物构成的，我们将前面的事物称为前项，将后面的事物称为后项。联想构成以后，前项就会象一只钩子一样牢牢将后项钩住。以后只要给你前项，联想就会自然地将后项帮助你回忆出来。现在，请离开书本将上面的六对联想在脑海里重新呈现一番，再请看下面的六个前项：

1、帽子—— ； 2、张飞—— ； 3、秤—— ；

4、楼房—— ； 5、书包—— ； 6、锁—— 。

毫无疑问，现在你已经可以准确无误地回答出它们各自对应的后项来。

请阅读过本节 after，自己独立进行一些联想练习。任意找一些词语两两配成一对，按照以上六种方法进行联想，然后用纸遮住后项，试一试能否仅凭前项回忆出它所对应的后项来。回忆不出来的要找一找原因：是否未真正构成联想？是否未在脑海里呈现形象化的心象？是否还不够生动、奇特？然后将第一次未成功的集中在一起再重新进行联想，直

到过关为止。开始可一次练习十组，待逐渐熟练后可一次做二十组、三十组直至五十组。这样，你的联想能力就大大提高了，就可以胜任下一节正式方法的学习了。

在进行联想中，应注意这样几点：

1、要以心象进行联想。语词虽然也能够构成联想，但以语词构成的联想不具体、生动，留下的印象就不够深。所以，尽量要以形象的心象在思想中“过电影”，这样才能获得一个较深刻的印象。

2、联想要尽量奇特可笑，不要过于平淡。当然，也不必为了奇特而奇特，故意去编造离奇的情节。联想内容还是以简洁为好，与联想双方无关的事物要尽量少出现。

3、联想内容尽可能与自己发生联系，这样印象就会更深些。

4、联想时要先出现前项，用前项去联想后项。这样在以后回忆时才可能依靠前项“钩”出后项。

然而，光会心象和联想还不够。如果我们一次只需记忆少量的、个别的内容，一般的心象联想可以帮助我们牢固地记住，迅速地提取。但如果我们想一次记忆大量的内容，譬如面临高考的应届毕业生，在紧迫的时间内要记住几百个历史年代，光凭一般的心象联想就不够了。要使需记忆的大量内容井然有序、有条不紊地储存在脑海里，还要借助于人工编码。所谓“人工编码”，就是人为编制的一系列有规律的、系统化的、用来作为联想的前项或后项的词语。这些词语一旦被我们熟练掌握，就会起到一批“钩子”的作用，通过联想将我们需要记忆的材料牢牢地钩住。

心象、联想、人工编码这三个基本原理我们明瞭之后，

就可以正式学习历史年代的记忆方法了。

第三节 历史年代快速记忆方法

一般说来，记忆历史年代大多是先给出历史事件，然后由事件记住其相应的年代。所以，用心象联想的方法来记忆历史年代，构成联想时也大多是以历史事件作为前项，以年代作为后项，达到根据事件记住或回忆出其对应年代。心象联想的方法适宜一次集中记忆大量历史年代。记忆数量越大，越表现出高效率。记忆按两个步骤进行：首先，将无意义的年代转换成有意义的词语（编码）。转换的方法有数字谐音、数字特征和数字固定编码。如“1825”可通过谐音转换成“一把耳捂”；“1900”可将其中的“00”想象成两个人头。前者为数字谐音转换，后者为数字特征转换。这两种转换可视为两种临时的编码。数字固定编码的编码是固定的，如“00”是车轮，“01”是笔，无论用于何时、何地都是一成不变的。这种系统化、条理化的固定编码更有利于检索，所以记忆效果也更好。因此，它是本书重点向你介绍的内容。其具体编制方法后面将专门介绍。转换之后，第二步则将历史事件与编码构成联想。这样，我们就有了三种记忆历史年代的联想方法：谐音联想法、特征联想法和数码连锁法。三种方法中，数码连锁法是最主要、最常用、适用于一切历史年代的方法，也是我们这本小册子讲解的重点。前两种方法只对部分年代适用，但因其简便灵活，不需要事先准备固定编码，所以当你的面前有许多历史年代需要记忆时，不妨先用这两种方法解决一部分，其余的再统一用数码连锁法记忆。例

如，“第一辆蒸汽机车试行——1825”，其年代“1825”可以谐音转换为“一把耳捂”，联想为：第一辆蒸汽机车试行时，火车一拉汽笛，吓的人们一下子把耳朵捂上了。“义和团抗击八国联军——1900”，其年代中表示世纪的部分——“19”因事件发生离现在较近，可以不记，“00”可以特征转换为两个人头，联想为：义和团抗击八国联军，把八国联军杀得人头滚滚。

需要指出的是，谐音和特征的方法一些同志、同学在自己的以往的学习中也曾经采用过，一些文章也作过介绍。然而，单纯谐音或特征的方法，由于谐音或特征转换的内容未能与历史事件建立紧密的联系，其实际记忆效果并不是很好的，尤其是当需要记忆大量内容时。我们所说的谐音联想法和特征联想法同前述单纯的谐音法和特征法的根本区别就在于**联想**。由于在谐音联想法和特征联想法中谐音或特征转换的内容通过联想与历史事件建立了紧密的联系，所以能够达到记得牢、忆得快，且不易相互混淆，可以胜任一次记忆大量年代的需要。

下面，我们着重介绍一下数码连锁法。

将数字所代表的事物与该数字所转换成的一系列数字编码逐一构成联想，这种记忆数字的方法叫作数码连锁法。对于记忆历史年代来说，“数字所代表的事物”即指历史事件，将事件与组成年代的数字所转换成的一系列数字编码逐一构成联想，宛若一条联想的锁链，就完成了历史年代的数字编码记忆。

要运用数码连锁法来记忆历史年代，必须首先编制一套与数字序列对应的固定编码。编码的编制方法是多种多样

的，每个人都可以根据自己的情况灵活创造。但无论怎样编制，都应当尽量符合这样两个条件：一、尽量采用较便于联想的词语，即表示你较熟悉的事物的名称的名词；二、编码应当便于记忆，否则就得不偿失了。这主要在于编制编码的方法。为便于读者运用，这里为大家编制了01—00的一百个编码，并且尽量多采用几种编制方法以供大家参考。

1、数字形象编码法（01—10）：即根据数字的外形特征想象出某个事物作为编码。这里主要是根据其个位数字的形象特征。

01——笔；	06——烟斗；
02——鸭子；	07——拐杖；
03——弹簧；	08——望远镜；
04——剪刀；	09——球拍；
05——提琴；	10——蛋。

2、数字读音编码法（11—20）：根据数字的读音想象出某个事物作为编码。这里主要是根据其个位数字的读音。

11——衣服；	16——瘤；
12——儿童；	17——妻子；
13——山；	18——爸爸；
14——钥匙；	19——酒；
15——食物；	20——铃。

3、人体编码法：根据人体构造自上至下按顺序逐一与数列对应作为编码。

21——头；	26——胸；
22——眼；	27——手；
23——鼻；	28——腰；

24——口；

29——臀；

25——耳；

30——脚。

4、数字谐音编码（31——50）：这里主要采用的是两位数字的谐音。

31——山药；

41——石油；

32——商量；

42——食粮；

33——秘密；

43——厮杀；

34——丧事；

44——死尸；

35——晌午；

45——植物；

36——杀戮；

46——石榴；

37——生气；

47——石器；

38——伤疤；

48——书包；

39——傻瓜；

49——司机；

40——司令；

50——武士。

请将以上五十个数字编码反复在内心复习几遍，达到数字和编码间能够自如地进行转换。掌握数字编码的熟练程度，直接关系到今后实际记忆历史年代的速度。下面请继续进行后五十个数字的编码：

5、数字意义编码（51—60）：利用数字的一定含义想象出某个事物作为编码。

51——独木桥；

56——雪花；

52——筷子；

57——星期日；

53——三国志；

58——马*；

54——青年；

59——太阳**；

55——星星；

60——冰***。

（*由划拳的口诀而来；**传说后羿射日射落了九个

太阳；***零度为冰点）

6、数字谐音编码（61—70）：

61——轮椅；	66——姥姥；
62——驴儿；	67——力气；
63——降落伞；	68——篱笆；
64——螺丝；	69——猎狗；
65——老翁；	70——奇洞。

7、穿戴编码（71——80）：正好与21——30的人体编码相对应，按自上而下的顺序将各种穿戴与数字对应作为编码。

71——帽子；	76——背心；
72——眼镜；	77——手套；
73——口罩；	78——腰带；
74——牙刷；	79——裤衩；
75——耳环；	80——鞋。

8、数字谐音编码（81—00）

81——白药；	91——膏药；
82——白兔；	92——高粱；
83——芭蕉扇；	93——珠算；
84——宝石；	94——狗屎；
85——薄雾；	95——军务；
86——败类；	96——鼓楼；
87——兵器；	97——国旗；
88——琵琶；	98——国宝；
89——斑鸠；	99——舅舅；
90——公园；	00——车轮*。

(* 此处为数字形象编码)

用于数码连锁法记忆历史年代的数字编码全部编完了。请尽量利用学习其他科目之余的闲暇时间，将以上编码在内心多复习几遍，越熟练越好。本册最后附有数字编码总表，可利用该表来进行复习，以达到数字和编码的自如转换。

那么，究竟应当怎样利用这些编码来进行历史年代的记忆呢？例如，要记忆“郑和下西洋：1405”。首先应将年代“1405”划分成“14”和“05”两个两位数，然后，用与其对应的编码来替换这两个两位数。“14”的编码是“**钥匙**”，“05”的编码是“**提琴**”。这样，就可以构成这样一串联想锁链：“**郑和下西洋——钥匙——提琴**”。联想成：**郑和下西洋用钥匙打开了西方的大门，回国时带回了西洋乐器提琴**。再如，“秦始皇统一中国：前221”。应当怎样记忆呢？首先对年代“221”分段。需要注意的是一定要由低位数字向高位数字每两位划为一段，而绝不能由高位数字向低位数字划。也就是说“221”只能划分为“02—21”，而绝不能划分成“22—1”。因为我们的编码中没有一位数，这样划分以后还原时就会变成2201。就会发生差错。分段以后将数字转换成相应的编码：“02”的编码是“**鸭子**”，“21”的编码是“**头**”。这样就可以构成“**秦始皇统一中国——鸭子——头**”的联想锁链：**秦始皇统一中国后十分残暴，他在前面吃鸭子，后面叫武士杀人头**。

现在我们已经了解了谐音联想法、特征联想法和数码连锁法这三种记忆历史年代的方法。还需要说明的是，这三种方法彼此并不是毫不相干的，往往可以互相配合起来运用。

譬如“金田村起义，1851·1·11”。年代“1851”可以谐音转换为“一把武艺”；后面的1月11日可以按其特征想象成排列得很整齐的起义军队队伍，前面一个是打大旗的。这样，联想成：金田村起义的将士们都有一把好武艺，前面一个打大旗，后面队伍真整齐。这就是谐音联想法与特征联想法的配合运用。再如“唐朝建立：618”，其年代“618”可划分成“06——18”。“18”编码为“爸爸”，“6”可谐音转换为“溜须”的“溜”。联想为：唐朝刚建立的时候，李世民尚未登基，它羽翼未丰，只得溜须爸爸。这就是谐音联想法与数码连锁法的配合运用。

通过以上实例我们可以看到，快速记忆法的运用必须建立在一定的历史知识的基础之上。虽然心象联想往往是奇特可笑，甚至是荒诞不经的，但其中仍然还是存在着一定的合理的、真实的因素。对历史知识毫无所知的人，是不可能用好快速记忆法来记忆历史年代的。绝不要以为懂得了快速记忆法就不必学习了，自然而然就能把历史年代记住。那就错了。因为快速记忆法只能帮助我们更好地学习，但却不能代替学习。当然，联想内容并不是准确的历史知识。它仅是为了通过运用心象联想的方法来记忆历史年代而借用历史知识的某些材料临时编造的，所以也绝不能将本书所提供的联想内容提示误当成正确的历史知识。要能够正确区分历史史料的正误，也还是要依靠扎实的历史学习基本功。总之，要运用好快速记忆法来记忆历史年代，一定要先学好历史史实，作到对每个历史事件都有较透彻的了解和掌握才行。

现在，请您实际做一次练习。下面有30个历史年代，请想一想应当如何来集中进行记忆（这里我们有意将古今中外