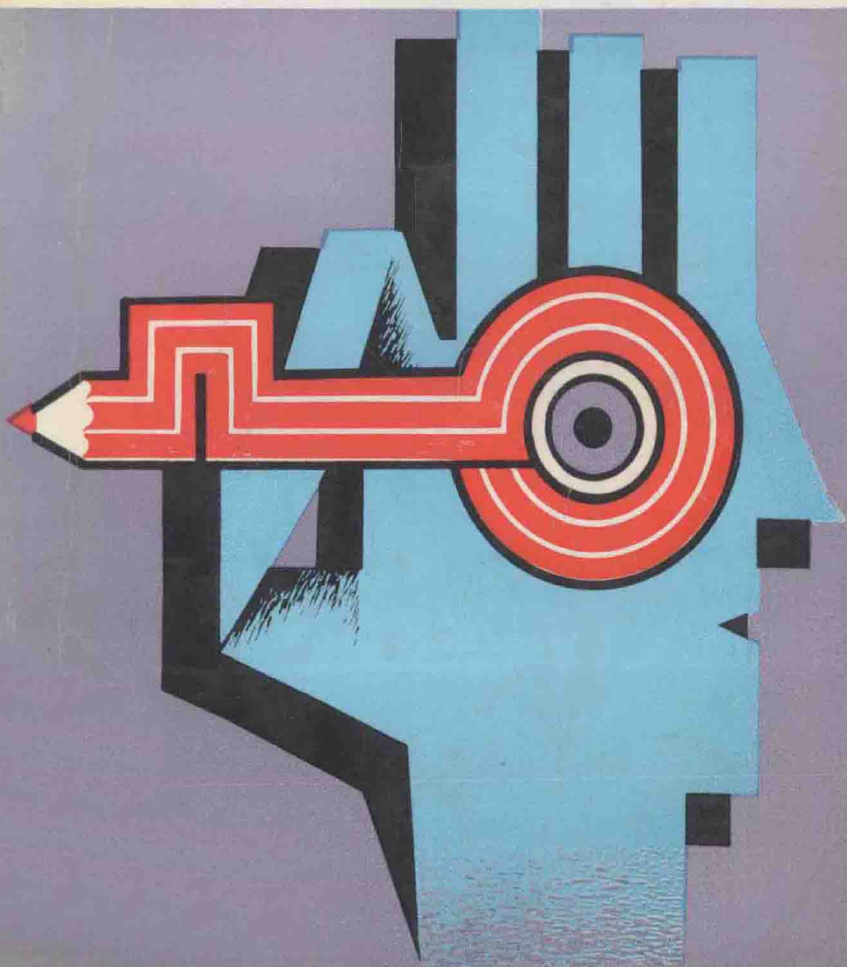


郭铸鼎 邱仁祖 编辑

记忆诀窍与学习、考试指导



记忆诀窍 与 学习、考试指导

郭铸鼎 邱仁祖 编辑

前 言

我们学习任何东西，都存在着一个问题，那就是记忆问题。不管科技多么发达，也不管方式方法如何层出不穷、日新月异，人们的记忆都是无法更换代替得了的。要获得知识，就必须记忆。记忆的过程是一个与遗忘作斗争的过程，遗忘是记忆的大敌，想战胜它，就得想办法。

《记忆诀窍与学习、考试指导》收集了一些报刊、杂志和书籍登载的专家、学者经实践证明行之有效的读书绝招，他们运用教育学、心理学、生理学的原理和原则，对记忆诀窍与学习应试作了精辟的分析和总结，是我们学习的指南。

本书提出的问题来自于实际，提供的诀窍及指导有针对性，读来亲切，引人入胜，又因为它以条目方式编辑，便于对号入座，使用方便。只要能熟练地掌握和运用书中推荐的各种诀窍，就能化消极为积极，变被动为主动，迅速摆脱一切烦恼，轻松愉快地进行学习。

本书初稿已成功地帮助了众多的读者度过了一个又一个考试难关，被认为是指导学习、对付考试的良师益友。

现在，我们将它奉献给各位读书朋友，特别是那些正在各种学校刻苦学习的同学，希望本书介绍的各种诀窍与指导能使您的学习变得轻松愉快，事半功倍。

必须说明的是，《记忆诀窍与学习、考试指导》决不是偷懒读书法。如果有谁认为读了本书后就可以不费脑子、不花力气而坐享其成，轻轻松松地等着天上掉下好成绩来，那就大错特错了。光想得到而不想付出，是不能真正得到什么的。

《记忆诀窍与学习、考试指导》提供的只是一个行之有效的办法，就象旅行一样，为您提供了一趟最快、最好的高速列车。如果您能审时度势，就能乘上这趟高速列车，走最近的距离，花费最少的精力和时间达到知识的彼岸。

由于我们水平所限，还有很多好资料未能全部收集。限于制版条件，本书的编排、字体等不妥之处在所难免，恳请读者批评指正。

朋友，衷心地祝您成功！

郭铸鼎 邱仁祖

一九九七年六月于雁城

目 录

记忆诀窍篇

记忆的诀窍.....	(1)
怎样增强记忆力.....	(1)
记忆的科学.....	(3)
增强记忆的新招——单侧体操.....	(5)
向生物要效率.....	(6)
谈考生的精神状态与记忆.....	(6)
开发潜能，增强记忆.....	(8)
怎样记得更牢些.....	(9)
如何加强记忆.....	(10)
增强记忆的十大妙法.....	(12)
记忆十法.....	(14)
巧记十法.....	(16)
几种记忆法.....	(17)
强化记忆的三种方法.....	(20)
增强记忆有捷径.....	(21)
分步记忆法.....	(23)
归类记忆法.....	(24)

记忆的好方法——过度记忆法.....	(26)
利用歌诀巧记忆.....	(26)
比喻助记忆.....	(28)
标明重点、记忆深刻.....	(29)
写评注，利记忆.....	(29)
投块石头试水深.....	(31)
记忆之道——早上10分钟.....	(32)
压轴戏记忆最深刻.....	(33)
知识的储存.....	(34)
嘴里大声念，脑中记得牢.....	(36)
物理知识记忆八法.....	(37)
物理知识巧记忆.....	(39)
化学记忆十法.....	(41)
历史知识速记法.....	(43)
用数学逻辑法记忆历史年代.....	(44)
怎样记忆地理知识.....	(45)
如何增强高考复习记忆力.....	(46)

学习外语指导篇

记忆单词的六种方法.....	(47)
学记日语单词八法.....	(48)
怎样记忆日语单词.....	(53)

这样记忆方便些.....	(55)
也谈如何记忆日语单词.....	(59)
日语单词记忆管见.....	(66)
怎样记日语单词.....	(71)
怎样记日语单词中的数量词.....	(73)
多音节动词的记忆.....	(74)
汉字读法的比较记忆法.....	(78)
掌握规律,学好日语语音.....	(79)
怎样学语法.....	(81)
外来语的记忆规律浅谈.....	(84)
怎样自学日语.....	(89)
学日语应从多记短句入手.....	(91)
自学日语的几点体会.....	(92)
谈谈我自学翻译的体会.....	(94)
学好日语必须有坚强的毅力.....	(95)
要讲究学习方法.....	(96)
浅谈自学日语的体会.....	(97)
要全面预习新课.....	(98)
语言通是怎样自学外语的.....	(100)
琐谈日语自学.....	(103)
怎样做习题.....	(104)
记日本地名的口诀.....	(107)
请教师辅导该注意些什么.....	(108)

谈谈记忆方法.....	(110)
记忆英语单词的十大有效方法.....	(112)
巧记单词十二法.....	(114)
英语单词集中记忆法.....	(115)

复习指导篇

总复习阶段三注意.....	(118)
“尖子生”的特点.....	(119)
中学校长话迎考.....	(120)
掌握复习方法获胜有望.....	(121)
强化复习五突出.....	(122)
复习迎考四忌.....	(123)
先看目录,抓住重点.....	(123)
分清主次,有的放矢.....	(124)
复习的三步曲.....	(125)
怎样制定学习计划.....	(127)
猜题读书法.....	(130)
不懂就要立刻问.....	(131)
防止复习疲劳四法.....	(132)
怎样巧妙地利用时间.....	(134)
善于利用时间,就能提高学习效率.....	(138)

怎样避免失误..... (139)

临考阶段复习“六戒”..... (141)

高效学习篇

面向未来，学生须掌握哪些技能..... (143)

李远哲谈高中生学习..... (144)

积极休息是消除疲劳的最好方法..... (145)

不懂得怎样休息的人就不会学习..... (146)

偷个小懒对学习有益无害..... (149)

怎样的方法才能少睡又精力充沛..... (150)

睡得多好不好..... (150)

怎样才能睡得惬意..... (152)

树立信心是成功的第一步..... (153)

没有不安感的人不会进步..... (155)

专心致志，就能有个好环境..... (157)

二楼和隐避的角落是读书的好场所..... (158)

做好内外节奏的调整..... (159)

怎样才能集中注意力..... (161)

无法专心读书时，不妨做做剧烈运动..... (163)

集体学习比单独学习好..... (164)

什么时候学习效果最好..... (166)

轻松愉快的心情，能提高读书效率.....	(168)
如何提高学习兴趣.....	(169)
心情不好时，要善于进行自我调节.....	(172)
经常移动书桌，情绪兴奋活泼.....	(173)
采取放松姿态读书很有好处.....	(176)
经常改变姿态不易疲劳.....	(177)
缓解生活中压力6法.....	(178)

考试制胜篇

无畏无惧赴考场.....	(180)
名校教师谈高考应试.....	(181)
高考状元的应试心得.....	(185)
高考复习应把握的环节.....	(189)
高考复习四原则.....	(190)
高考取胜需自信.....	(191)
高考已在即，家长应如何.....	(192)
高考来临，家长帮助贵在得法.....	(193)
高考制胜三要素.....	(194)
如何测出考前实力.....	(195)
考场上的时间分配是决定考试成败的关键.....	(196)
临考前注意事项.....	(200)

考前不可吃太饱.....	(201)
临阵磨枪虽不好，也别轻易放弃.....	(201)
把握好高考题特点.....	(202)
有趣的高考“谜题”.....	(203)
举一反三、触类旁通.....	(205)
考场发挥有学问.....	(206)
高考临场的自我调节.....	(207)
精雕细琢的高考命题过程.....	(208)
考试临场八忌.....	(209)
考试时切忌违规.....	(209)
怎样将数学考好.....	(210)
物理解题关键是审题.....	(211)
化学临场应试对策.....	(211)
英语应试技巧谈.....	(213)
语文临场应试管见.....	(214)
高考作文五忌.....	(215)
高考作文命题特点.....	(216)
高考作文四忌.....	(217)
政治笔试浅谈.....	(217)
历史高考三要素.....	(218)
考试时要避免技术性错误.....	(219)
高考中答卷的检查方法.....	(220)
考生“竞技综合征”的预防.....	(221)

高考须防“士兵综合征”	(222)
考试时的饮食安排	(223)
怎样预防考场晕厥	(223)
漫谈高考志愿填报	(224)
谈谈高考志愿填报	(226)
考生如何选报升学志愿	(227)
临考难眠怎么办	(228)
处变不惊，从容应付	(229)

健脑指导篇

健脑十字经	(231)
跳绳能健脑	(231)
最佳护脑食物	(232)
考生，请别“嫁”给补品	(232)
哪些食物有健脑作用	(233)
微量元素何处寻	(234)
补充微量元素吃什么	(234)
补品可能成为考生的包袱	(235)
天狮营养高钙素IV型能增强学习记忆力	(236)
营养过剩，有害无益	(236)
吸烟严重影响记忆力	(237)
空腹或饱腹对头脑都有很大影响	(238)

蛋黄能增强记忆.....	(239)
喝茶有利于读书学习.....	(239)
按摩颈部健脑益颜.....	(240)
人在什么环境下脑子最灵.....	(240)

启蒙开发篇

如何指导孩子的智力发展.....	(242)
怎样诱导孩子开动脑筋.....	(243)
让孩子明白为什么要用功读书.....	(244)
我的志愿可以激发用功意愿.....	(245)
在查过的地方做记号.....	(246)
把问题写下来.....	(247)
训练速读有助于学习.....	(248)
速度和正确同样重要.....	(249)
考完试后，立刻检讨，学习效果好.....	(250)
集中注意力，请坐硬椅子.....	(251)
吃饭前后一小时，读书效率并不高.....	(252)
做功课的休息时间，不要超过5分钟.....	(253)
离开书桌才算真正休息.....	(255)
语文知识记忆六法.....	(256)

记忆的诀窍

摘自《中学科学报》

一浓缩记忆：记忆一大堆学习材料，就要善于浓缩，将庞大的内容变为简明扼要的要点。如编提纲就是一个很有效的办法。

二特征记忆：即使材料比较复杂，也要对它们进行分辨，掌握其特征。如学习古汉语，就可运用与现代汉语进行比较，找出特征。

三图表记忆：记忆的材料越多，巩固就越难，这时可将材料画成图表，能收到一目了然，清晰明白的效果，这种方法对学习历史，可起到事半功倍的作用。

四交替记忆：几门功课要同时复习，最好将文、理科间隔起来复习，这样同科内容不易混淆。

五口诀记忆：将所要记忆的材料编成口诀、顺口溜，此方法具有精炼、形象、易记的特点。

怎样增强记忆力

摘自《知识台历》

记忆，是脑的一种重要功能，人和很多动物的脑都具有这种功能。在自然界中，动物的记忆力是很强的。你看：候鸟南来北往，隔年仍能飞回旧地；鱼游千里，每年到一定地方产卵，又回游到昔日的水域栖居。人脑的记忆力更是惊人。人脑约有一百亿个以上的神经元，九千万个辅助细胞，人一生中能储存一千万亿个信息单位（实际上接受

的信息还不到它的百分之一)，这个能力连现代最大型的电子计算机也望尘莫及。计算机能“记忆”的奥秘在于存储器。那么，人脑记忆又凭什么呢？

人之所以有记忆，同样是以物质为基础的。据科学家研究发现，人的思维活动和记忆均与大脑皮层颞（音聂）叶上的神经元有关。如果刺激某部分神经元，可以出现对往事的回忆、幻觉，甚至使被遗忘了的事情、景色和声音再现出来。深入的研究证实，记忆信息是编录在有关神经细胞的大分子上的。瑞典神经学家海登通过试验，发现受过某种“学习”训练的大鼠脑细胞中的大分子RNA的含量，比通常的大鼠要高百分之十二。此外，科学家还证实，记忆信息的传递及贮存还与乙酰胆碱、脑垂体激素等物质有关。

具体到每一个人，影响记忆的因素是多方面的。我们常常听到有些人埋怨自己的记性不好，并以为自己天生愚蠢，无法更改。果真如此吗？实践表明，一个人记忆力的好坏主要是靠后天教育、训练与培养获得的。那么，怎样才能提高自己的记忆力呢？

要重视意义识记。记忆与思维紧紧联系在一起，建立在理解基础上才记得牢，靠死记硬背往往记不牢。因此有人把理解作为记忆的基础，并认为一个人所学的知识越多，对他理解新内容也越有帮助，记忆的内容也愈广泛。理解与记忆相互作用，相互补充。如你学习某一种知识，把有关的其他知识都掌握了，这样就能融会贯通，加深理解，更便于记忆。

经常复习是增强记忆的重要途径。人们在学习中都可体会到：凡是集中突击记忆的内容，虽记得快，但也忘得快；凡是经过多次反复接触的东西，你虽然没有下很多功夫去记它，但仍记得较牢。

要在良好的情绪中去记忆。大家知道，情绪是可以影响记忆的。例如，感兴趣的东西容易记牢，激动的事情可以终生不忘。相反，不良的情绪能削弱和中断记忆。心烦意乱的人，看书犹如过眼云烟，瞬息即忘。又如，有的学生考试时过分紧张，常常想不起本来掌握了的知识，可是一出考场，又记起来了。这是记忆的中断。这些情况的出现，都同大脑皮层内部管记忆的神经细胞受到抑制和干扰有关。因此，读书要专心致志、安然自若，这样才有助于记忆。

要注意劳逸结合。注意休息的人，一般都精力充沛，记忆力强；而不注意休息的人，则精力疲惫，记忆力差。这是因为，连续的记忆可以导致某部分脑细胞因工作过度疲劳而丧失记忆功能，如果注意休息，就可消除疲劳，使神经功能得以发挥，记忆力也就会好一些。

记忆的科学

摘自《中国初中生报》第213期

识记是初中学生学习的重要任务之一，也是毕业检测的重要内容，所以，掌握科学的记忆方法，是一把打开心灵之窗的钥匙。

要科学的记忆,首先要了解记忆的科学。从阅读心理学的角度说,记忆包括识记、保持、再现、再认四个阶段。记忆的过程中遗忘始终是记忆的大敌,只要我们树立信心,与遗忘作斗争,加强保持是完全可能的。

要科学的记忆,还需要有良好的心理准备。科学研究的数据表明,人的记忆力是非凡的,人脑的记忆容量约相当于五亿册书籍的知识总量。可以存储七十到八十年。可见人人都有记忆的天赋,大脑的记忆功能远没有被充分利用,因此,一定要有“能记住”的信心和“一定要记住”的意志,要有兴趣。这样可以使脑细胞的活动变得活跃起来,有助于记忆。

要科学记忆,应掌握科学的记忆方法。关于记忆方法的书很多,同学们可以经常翻看选择比较适合自己的记忆方法。这里,我向同学们推荐几种:

1. 举纲张目记忆法:首先,细读课文理清要点,谓之抓“纲”。再读,抓住关键语句及与之相连系的语言信息组合体谓之“目”。记忆时举纲张目达到快速记忆的目的。

2. 问答式记忆法:这比较适应于记忆灵活性、理解性的内容。先自读课文,然后依课文顺序设计若干个具有较强提示性的问题,然后依题记忆。例如《一面》的背诵就可以设计这样的问题:①这件事距今的时间?②其间,我经历了什么?怎样做的?③我们不愿怎样?④我们该怎样?这种方法的记忆可以对大脑细胞形成高频刺激,有利于强化记忆。

3. 器官协同记忆法:人的记忆有视觉型、听觉型、运动型、综合型。人体各器官对记忆都有影响,因此,记忆时要心专、脑思、眼看、口念、手动、耳听。各器官积极参与协同记忆,