



# 全腦開發記憶 策略與實務

常雅珍◎著



心理出版社

在學習的過程中，記憶像一把鑰匙，可以幫助你隨時提取所學的材料，了解自己學到多少。然而學校教育重視知識的傳授，較忽略記憶策略及信念的啓發，因此不少學子死記強背、囫圇吞棗，在求學過程中屢受挫折，不知如何善用大腦來解決問題。

本書所提供的全腦開發記憶方式，是學習者應具備的工具，一般人汲汲於追求知識，卻忘了使用簡易的工具來輔助學習，它可以幫助你學得既有樂趣又有效率。

本書中除了具體的理論外，也記錄筆者多年來的讀書方法、班級經營策略、班級實務經驗及筆者將全腦開發的記憶策略應用在國小三年級學生的學習後的成果，希望同樣身為老師或家長的你也能和孩子應用全腦開發的學習方式，自在又快樂的翱翔在學習的領域中。

ISBN 957-702-783-0



9 789577 027832

00250



*Education*

# 全腦開發記憶 策略與實務

常雅珍◎著



心理出版社

# 位置記憶法



●彩圖 1 位置記憶法●

(鄭軒鵬作品)

|                                                                                     |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|    | 蜜蜂變成了冲天炮。   |
|    | 蛇把紙吞了。      |
|    | 坦克車在山上打鬥。   |
|    | 胡蝶當旗子的標誌。   |
|    | 恐龍被勾勾起來。    |
|  | 蝸牛的頭上有電燈。   |
|  | 槍的子彈是草莓。    |
|  | 眼鏡的鏡片是錢。    |
|  | 水龍頭的水把窗戶中破。 |
|  | 木魚是橡皮膏做的。   |

●彩圖 2 數字掛勾法●

(劉彥廷作品)

|                                                                                     |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| ①   | (蜜蜂被棍子打死了)。    |
| ②  | (蛇把紙吞下了)。      |
| ③  | (坦克車把山壓扁了)。    |
| ④  | (蝴蝶拿著線飛來飛去)。   |
| ⑤  | (恐龙把西瓜吞了)。     |
| ⑥  | (豆子裡面有一顆電氣泡)。  |
| ⑦  | (槍把草莓射出去了)。    |
| ⑧  | (雪人的眼睛是用鏢做的)。  |
| ⑨  | (鐵鎚把門戶打破)。     |
| ⑩  | (橡皮球做的球被棍子打破)。 |

●彩圖 3 數字掛勾法●

(楊炫恭作品)



●彩圖 4 數字掛勾法●

(游以涵作品)





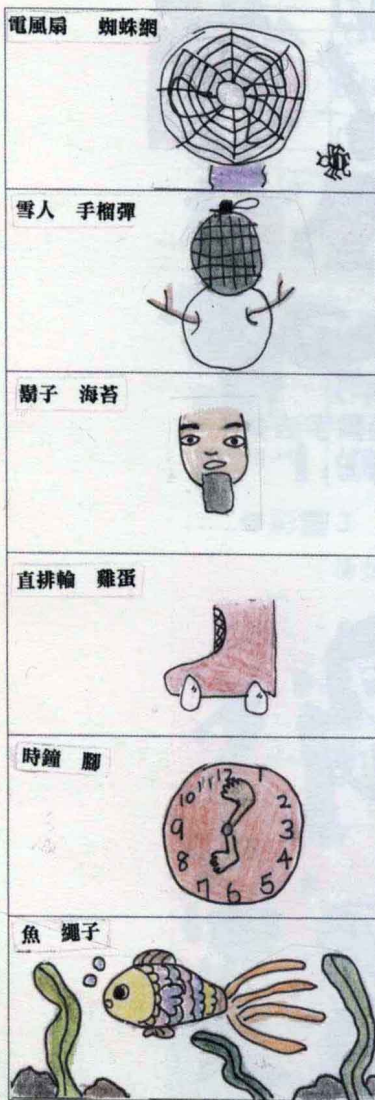
●彩圖 5 魔術數字法●

(鄭軒鵬作品)



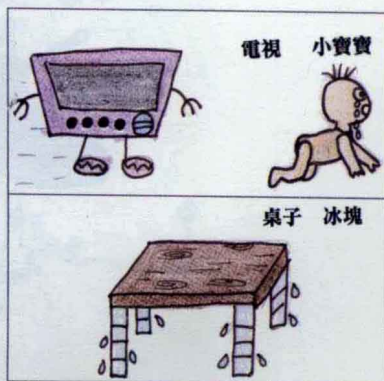
●彩圖 6 身體掛勾法●

(沈宜瑾作品)



●彩圖 7 配對聯想法●

(王思雅作品)



●彩圖 8 配對聯想法●

(王思雅作品)

餓的話每日熬一鷹  
(俄德法美日奧義英)。



●彩圖9 首字縮寫法+諧音法+心像法●

(鄭軒鵬作品)



●彩圖10 首字縮寫法+諧音法+心像法●

(林維彥作品)

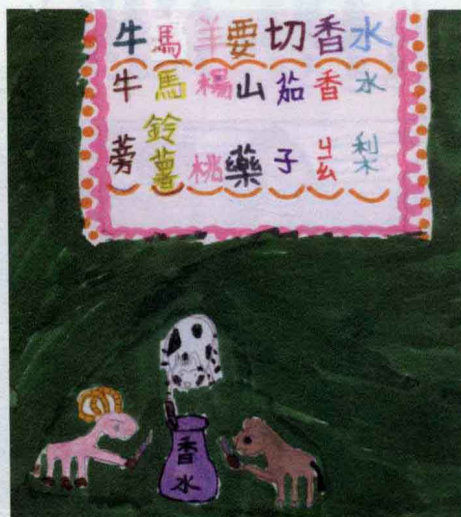


四(寺廟) 排(牌坊) 足(祖厝) 趾(遺址) 觀(道觀) 圓(園林) 水(水利)



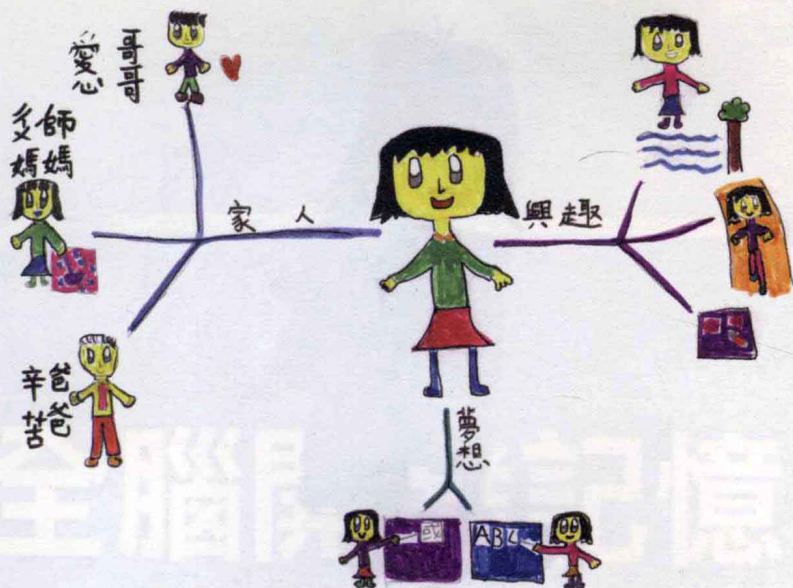
●彩圖 11 首字縮寫法+諧音法+心像法●

(鄭軒鵬作品)



●彩圖 12 首字縮寫法+諧音法+心像法●

(沈宜瑾作品)



●彩圖 13 心智繪圖●

(張琪作品)



●彩圖 14 人名記憶法

(鄭軒鵬作品)



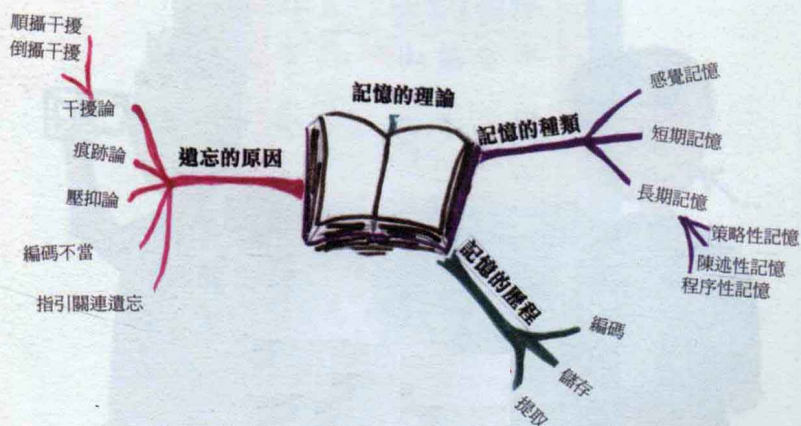
彩圖 15 人名記憶法●

(鄭軒鵬作品)



●彩圖 16 人名記憶法●

(鄭軒鵬作品)



●彩圖 17 心智繪圖●

## 作者簡介

### 常雅珍

台灣師範大學教育心理學博士，著有注音符號教學新法《精緻化教學法》、初學作文新妙方《觀察學習+心智繪圖》，作品曾獲 2003 年及 2004 年全國創意教學「優等獎」、中華民國課程與教學學會「實務研發成果獎」，曾任頂溪國小教師、空中大學及康寧護專兼任教師，目前擔任中台醫護技術學院幼保系助理教授。





## 序

終身學習不僅是一句口號，也是未來學習的趨勢，瞬息萬變的今日，不僅學生需要學習，成人在工作職場面臨進修或轉型時，也需要充電再學習。在學習的過程中，記憶像一把鑰匙，可以幫助你隨時提取所學的材料，了解自己學到多少。然而，不僅成年人有記不住的困擾，許多學生在學習過程中，更是飽受其苦，以下略舉兩個例子加以說明。

小王出入考場多年，每次應考，背上都背著數十本書，背包一放下來，便劃破周遭的寂靜。接著，他拿出的每一本書，雖然都曾讀過，書本內卻是一片空白，沒有任何畫線或標記，考完試後，他無奈的表示，自己已經連續考五年研究所，每次都名落孫山，也都花了不少時間看書，真不知問題出在哪裡？

小美每日埋首苦讀，花了許多時間強記死背。既期待又怕受傷害的一天終於來臨，懷著戰戰兢兢的心情應考，小美看到幾題申論題，心中竊喜，因為自己讀過有印象，考完試後，卻不禁抱頭痛哭、捶胸頓足，因為幾題申論題的答案，都只寫了一半，有幾個答案



明明讀過，當時卻偏偏想不起來？

小王最大的問題，在於不了解左腦的功能，左腦的容量有限，應該以畫重點、關鍵字、做筆記、列大綱等方式將資料精簡，才能發揮左腦的功能，小王不懂如何使用大腦存檔的指令，不能將學習資料系統化、組織化的精簡，因此所讀過的學習內容，容易看了即忘。小美遇到記憶廣度已超過五至九個意元的學習材料，仍採用左腦機械性複誦方式死背，當學習材料增多，繁瑣的資料無法統整，必然記憶零碎不完整，此刻若不能採用右腦圖像式的記憶策略，再配合左腦的分析歸納，可能會丟東落西，記憶缺乏完整性。

當孩子進入學校學習之後，學校課程大多偏重左腦的語文、邏輯、分析及推理，忽略了應用記憶的金庫——右腦的創意、想像力、圖像和色彩，使左腦成為優勢腦，右腦日趨劣勢，筆者在教導小學三年級時做過問卷調查，發現左右腦均衡發展型只有 30%，左腦優勢者佔 47%，右腦優勢者佔 23%，與前面所述相呼應。基於左右腦的使用原則，當然是「一腦不如兩腦好」，所以本書提供全腦開發記憶的信念、理論、技巧和讀書方法。

其次，學校教育重視知識的傳授，較忽略記憶策略及信念的啟發，本書所提供的全腦開發記憶方式，是學習者應具備的工具，一般人汲汲於追求知識，卻忘了使用簡易的工具來輔助學習，它可以幫助你學得既有樂趣又有效率。

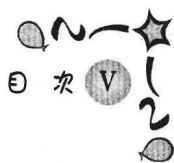


#### IV 全腦開發記憶策略與實務

本書中除了具體的理論外，也記錄筆者多年來的讀書方法、班級經營實務經驗以及筆者將全腦開發的記憶策略應用在國小三年級學生學習後的成果，希望同樣身為老師或家長的你也能和孩子應用全腦開發的學習方式，自在又快樂的翱翔在學習的領域中。

本書之完成，感謝毛國楠教授在動機領域方面的啟發、曾端真教授在班級經營與輔導上的引導以及頂溪國小一群聰明乖巧又有創意的小朋友，並感謝心理出版社林敬堯先生及李晶小姐的幫忙，在此致上最高謝意。

常雅珍



## 目次

|                  |    |
|------------------|----|
| 第一章 記憶的信念 .....  | 1  |
| 壹、強烈的內在動機 .....  | 3  |
| 貳、堅定的自信心 .....   | 4  |
| 參、適當的策略 .....    | 5  |
| 肆、掌握時間的行動力 ..... | 6  |
| 第二章 神奇的大腦 .....  | 9  |
| 壹、三合一的腦 .....    | 11 |
| 貳、左腦和右腦 .....    | 14 |
| 參、左腦的學習型態 .....  | 15 |
| 肆、右腦的學習型態 .....  | 16 |
| 第三章 記憶的理論 .....  | 21 |
| 壹、記憶的歷程 .....    | 23 |
| 貳、記憶的種類 .....    | 24 |
| 參、遺忘的原因 .....    | 26 |





|                  |    |
|------------------|----|
| <b>第四章 記憶的策略</b> | 31 |
| 壹、故事記憶法          | 33 |
| 貳、位置記憶法          | 36 |
| 參、數字掛勾法          | 38 |
| 肆、數字魔術記憶策略       | 43 |
| 伍、身體掛勾法          | 47 |
| 陸、配對聯想法          | 49 |
| 柒、首字縮寫法+諧音法+心像法  | 51 |
| 捌、心智繪圖           | 55 |
| 玖、人名記憶法          | 58 |
| 拾、分類法            | 62 |
| 拾壹、神童星期幾記憶術      | 63 |
| <b>第五章 讀書方法</b>  | 65 |
| <b>第六章 問題解決</b>  | 73 |
| 壹、問題結構           | 76 |
| 貳、問題表徵           | 79 |
| 參、問題解決的發展歷程      | 82 |
| 肆、解決問題的過程模式      | 89 |
| 伍、專家和生手的差異       | 92 |
| 陸、解決問題在教育上的啓示    | 98 |