



我更聪明丛书
WOGENGCONGMING

记忆力训练



郑永生◎编著



安徽省教育出版社



我更聪明丛书

WOGENGCONGMING

全脑学习

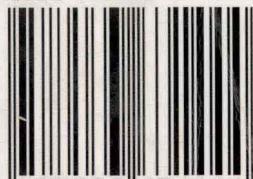
思维力训练

记忆力训练 →

创造力训练



ISBN 7-5336-3144-7



9 787533 631444 >

ISBN 7-5336-3144-7

定价：15.00 元



我更聪明 丛书
WOGENGCONGMING

记忆力训练

JI YI LI XUN LIAN

郑永生◎编著



安徽省教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆力训练 / 郑永生编著. —合肥: 安徽教育出版社,
2002. 11

(我更聪明丛书)

ISBN 7-5336-3144-7

I. 记... II. 郑... III. 记忆术—青少年读物

IV. B842.3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084659 号

责任编辑:王冰平

装帧设计:马芳

出版发行:安徽教育出版社(合肥市跃进路1号)

网 址:<http://www.ahep.com.cn>

经 销:新华书店

排 版:安徽飞腾彩色制版有限责任公司

印 刷:合肥义兴印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:10.25

字 数:250 000

版 次:2002年11月第1版 2002年11月第1次印刷

印 数:2 000

定 价:15.00元

发现印装质量问题,影响阅读,请与我社发行部联系调换

电话:(0551)2651321

邮编:230061



记忆、思维、创造是一个人学习与成长的永恒话题。

《我更聪明丛书》的问世，为人们在学习与成长过程中的探索进行了一次有益的尝试。

良好的记忆力、思维力、创造力都不是天生的，都是在经意与不经意的训练中得以开发成长；每个人都有无穷的潜在能力，如果我们扎扎实实、一步一个脚印地训练，这些潜能一定可以转化为极高的现实能力。

为了使读者能得到最大的收获，此套书采用了大量的练习，也许在开始阶段是浅显的，不用花费太多的时间，但到后面，你就会感到越来越刺激，越来越具有挑战性。

全套书共4册，即《全脑学习》、《记忆力训练》、《思维力训练》、《创造力训练》。本套书是在吸取国内外有关记忆力、思维力、创造力训练教程的基础上，根据现阶段我国中小学生和成年人的实际情况，而开发的一套记忆、思维和创造能力发展的训练教程。

《全脑学习》分成五篇十六章，有系统的、科学的创造理论；有具体的、实战的操作方法，其中，具体操作方法占据一半以上的容量。本书特别注重理论联系实际，强调教与学的结合，突出全脑互动体验学习。本书首次推出“三种感官学习模式”、“两种思维方式”、“全脑四大象限与四种组合”和“郑氏十一大智力中心”，特别是将大脑的学习过程分为感官感受、情感记忆、理性思维和创造实践四个过程，并首推感受、记忆、思维、创造的秘诀，辅以大量生动、具体的实例与方法。本书是第一部关于全脑互动体验教育学习理



论的实操纲要,同时,也是一本最全面、最可行、最实践、最具操作性的学习模式与方法的论著。它的问世必将掀起一场全新的适合中国国情的教育学习的革命。

《记忆力训练》着重于实际训练,以刺激回忆为主,主要通过视觉、听觉、动觉多方面的训练,并结合关联、分类、远隔联想、谐音、歌诀等记忆和闪视、问答等记忆手段,来提高青少年的记忆能力。在此基础上,再渐渐引入快速阅读记忆训练,使阅读速度与高效记忆相结合。本书分为两部分,前半部分为记忆力的基础,后半部分为记忆力的进阶训练。学制为60天,每天训练几个目标类型,连贯、生动、有趣、循序渐进,是一本可读性高、实用性强的记忆力训练。

《思维力训练》着重于实际训练,从分析和综合、比较和归类、抽象和概括、系统化和具体化、归纳和演绎推理等方面来培养青少年的思维能力;同时,通过大量摆脱习惯思维训练来增强青少年对解决实际问题的柔韧性、流畅性和独创性,为建立创造性思维奠定基础。本书分为两部分,前半部分为思维力的基础训练,后半部分为思维力的进阶训练。学制为60天,每天训练几个目标类型,生动、有趣、循序渐进,是一本可读性高、实用性强的思维力训练教程。适合各种年龄层次的读者使用。

《创造力训练》是一套创造能力发展的训练教程。放开理论,贴近现实,通过连续的大脑激荡与实际操作,以发散性思维训练、解决问题训练、创意题、表演题、创作题、实践题、摆脱习惯性思维及大脑激荡阅读与训练等形式来增强创造能力,具体训练目标:增强发散性思维、收敛性思维、提问方法、分析方法、思维方法、解决问题方法等方面的能力。本书分为两部分,前半部分为创造力的基础训练,后半部分为创造力的进阶训练。学制为60天,每天训练6个方面,连贯、生动、有趣、循序渐进,是一本可读性高、实用性强的创造力训练教程。适合不同年龄层次的读者使用。



如果你能坚持对每项能力按时按量地训练,你的能力一定会突飞猛进,且会在潜移默化中爆发出无尽的学习潜能和解决问题的能力,你的创造性思维也一定会一发不可收拾。恭喜你!你已经成功了一大半。

全国青少年心理教育学会理事

陈虹

2001年10月于北京

小日历

第 1 天	1
第 2 天	5
第 3 天	8
第 4 天	11
第 5 天	15

第 6 天	19
第 7 天	23
第 8 天	27
第 9 天	31
第 10 天	34



第 11 天	37
第 12 天	41
第 13 天	45
第 14 天	49
第 15 天	53

第16天	57
第17天	62
第18天	67
第19天	72
第20天	77

第21天	81
第22天	86
第23天	91
第24天	96
第25天	100

第26天	105
第27天	110
第28天	115
第29天	120
第30天	125



第31天	129
第32天	133
第33天	137
第34天	141
第35天	144

第 36 天150
第 37 天 156
第 38 天161

第 39 天168

第 41 天181

第 40 天 175

第 42 天 186

第 43 天191

第 44 天 195

第 45 天201

第 46 天209

第 47 天 217

第 48 天 225

第 49 天234

第 50 天237

第 51 天243

第 52 天 249

第 53 天252

第 54 天 255

第 55 天268

第 56 天276

第 57 天288

第 58 天295

第 59 天 303

第 60 天310





认真数训练

看图 1-1，只能用眼睛看，不能用手指点，数有多少个黑点（如果完成不好，可以用手指点）。如果很容易就正确地数出来了，可以再添上一些黑点，再数一次。

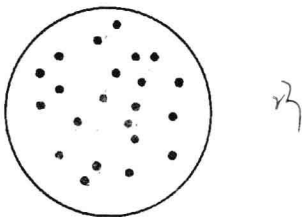


图 1-1



听音敲击训练

认真听别人敲击所发出的声音，再按其节奏正确地敲出来。

第一组：啪—啪—啪啪—啪啪

第二组：啪—啪啪—啪—啪—啪

第三组：啪啪—啪啪—啪啪啪

第四组：啪啪—啪—啪啪—啪—啪

第五组：啪啪啪—啪—啪—啪

第六组：啪啪—啪啪啪—啪—啪啪





听觉训练

请别人清晰地每隔 2 秒钟念一个下面的词。当听到动物名称时拍一下手,听到其他物品名称时不能拍手。

电灯 老虎 兔子 花生 桌子 猴子 青蛙
汽车 麻雀 松鼠 苹果 孔雀 公鸡 西瓜
大象 长颈鹿 连环画 洗衣机



快速反应训练

在桌子上摆放三角形、正方形、圆形、长方形积木各一块,在桌子上贴四个分别写好“1”、“2”、“3”、“4”的纸片。如图 1-2:

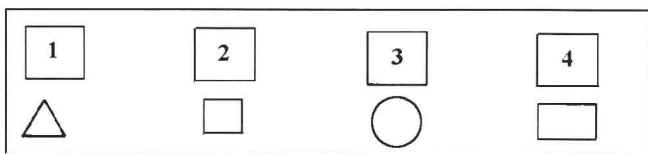


图 1-2

- (1) 听到念“1”就把三角形放在“3”的位置。
 - (2) 听到念“2”就把正方形放在“4”的位置。
 - (3) 听到念“3”就把圆形放在“1”的位置。
 - (4) 听到念“4”就把长方形放在“2”的位置。
- 听到念数字后,立即摆放积木,越快越好。



嗅觉训练

准备下列物品,依次嗅一嗅,并看清名称。过 2~3 分钟后,再嗅一嗅,要求说出物品的名称。

白醋 陈醋 白酒 黄酒 酱油 卤汁
辣椒酱 香油 豆瓣酱 芝麻酱
第二次时只能闻到味道,不能看到物品。





视觉训练

看图1-3,找出每条钓杆各钓到了哪条鱼。在寻找时,只能用眼睛观察,而不能借助手指或其他物品。用时不应超过1分钟。

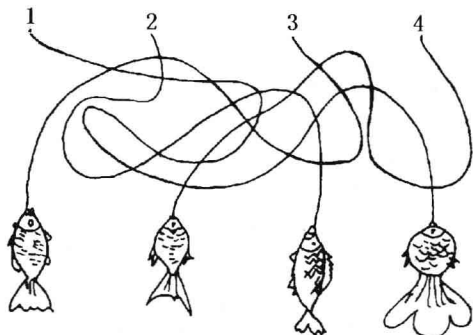


图 1-3



长短连线训练

看图1-4,要求在2分钟内按火柴的长短,依次从短连到长。

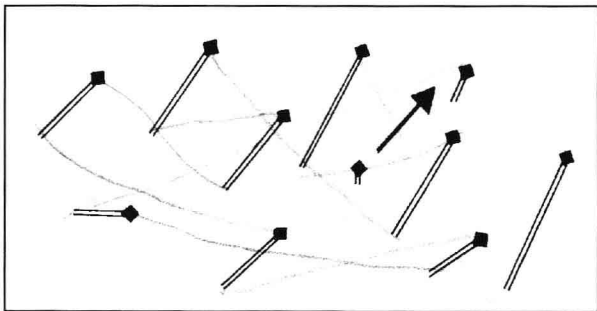


图 1-4



触觉训练

在一个纸箱子(或布口袋)里放入下列物品(或者其他物品),把手伸进去,每摸到一个物品,念出名称后再拿出来。

铅笔 帽子 眼镜 杯盖 梳子 手表 袜子 磁带



单物混组辨别训练

看图 1-5,要求在 30 秒钟内数出图中共有多少个圆形。

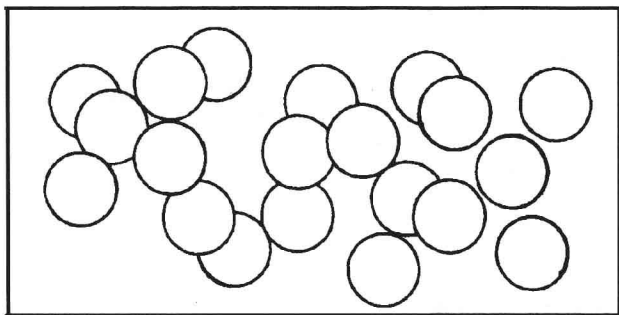


图 1-5





认真数训练

看图 2-1, 只能用眼睛看, 不能用手指点, 数数有多少个黑点。如果很容易就正确地数出来了, 可以再添上一些黑点, 再数一次。

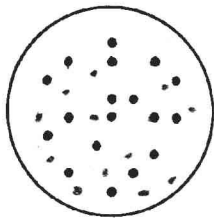


图 2-1



听音敲击训练

请别人按下面的节奏敲击桌子, 声音不要太大。全部敲击完后, 说出共敲击了多少下。

啪啪啪—啪—啪—啪啪—啪啪啪啪—啪—啪啪—啪啪—啪—
啪—啪啪啪—啪啪—啪啪



听觉训练

请人依次念出下列物品的名称, 听到水果的名称时拍一下手, 听到其他物品的名称时则不能拍手。

苹果 太阳 桌子 西瓜 飞机 高山 货车 香蕉 椅子
火车 手表 台灯 鸭梨 轮船 桃子 书本 电脑 菠萝



楼房 眼睛 葡萄 挂历 芒果 皮球 鞋子 哈密瓜



单手快速反应训练

准备一堆花生(其他物品也可以)。请别人分别念出下面的数量,自己迅速拿出相应数量的花生(或其他物品)。

1粒—4粒—3粒—2粒—1粒—5粒—3粒—2粒—4粒—1粒

要求:速度要快,数量要正确。



认真听训练

把电视机或收音机的音量调到刚好能听到,然后认真听,每过1~2分钟,说一说听到的内容。这种训练能有效地训练注意力和听觉记忆能力。



走迷宫训练

请走完下列迷宫。时间用得越少越好。



图 2-2

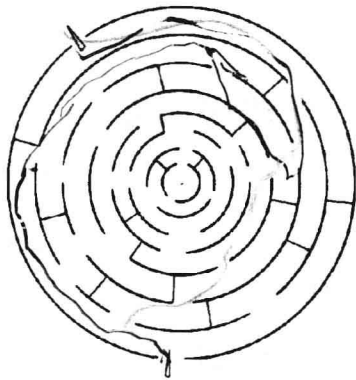


图 2-3



大小连线训练

看图 2-4 图,要求在 1 分钟内按大小顺序,依次从大球接到小球。

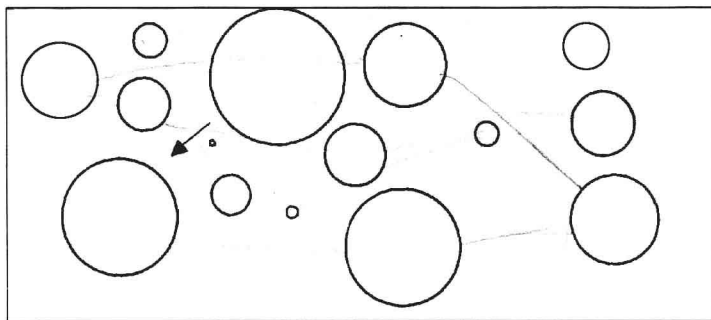


图 2-4



单物混组辨别训练

看图 2-5,在 30 秒钟内数出一共有多少个三角形。

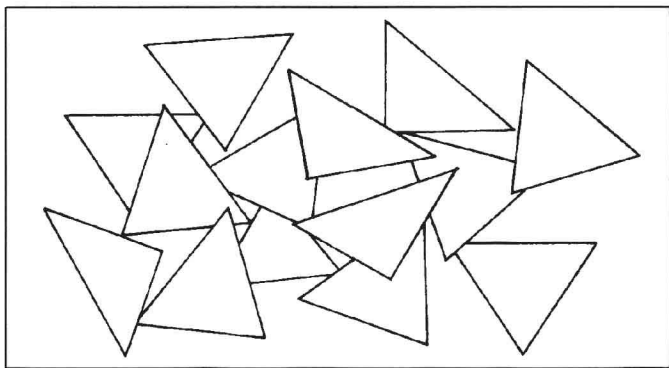


图 2-5