

图书在版编目 (CIP) 数据

迅速提高记忆力有窍门/森林编著. -北京:金城出版社,
2002.4

ISBN 7-80084-424-2

I. 迅… II. 森… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023830 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6421 0080

北京市德龙公防防伪印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 10.625 印张 265 千字

2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—7000 册

ISBN 7-80084-424-2/B·19

定价: 20.80 元

前 言

还是前几天的事，一位母亲跑来跟我诉说：“到底怎么回事？我什么方法都试过了，可孩子还是这样，老师教什么都记不住！”她的孩子我认识，在北师大附小四年级读书，并不贪玩，学习也还算刻苦：认真听课、做笔记，作业一丝不苟，但却没有老师夸他。原因很简单：他的成绩不好。成绩不好的主要原因，据教过他的一个老师对我说，是“没有记性”，也就是记忆力不好。肯定与天赋无关，因为他的父母都是北京一所著名大学毕业的。营养？更不可能。“脑白金、巨能钙……电视上说什么好我就去买什么，可结果——”结果就是跑来跟我诉说。我一言不发，拿给她一叠厚厚的材料，里面是我收集的几百个与她的儿子情形相似的案例。可怜天下父母心！多少父母，为了儿女可以迷信任何毫无根据的广告宣传，可是天底下又有哪一种药能让一个凡人突然变成一个天才？！

我不是医生，但还是给那位令人感动的母亲和她那个不争气的孩子开了如下一张“药方”：

找到适合自己的记忆方法。

事实上，这张“药方”可以给每一位我未曾有幸谋面、但与上述那位母亲有类似情形的父母和他们的孩子。据权威统计，78%的学生成绩不好的主要原因是记忆力欠佳：学过的东西记不住，或者平时记得好好的，一到考试就忘了。而在这78%的学生中，接近100%并非缺乏记忆的天赋，而是没有掌握正确的记忆方法。除了少数几个天才和弱智，谁的孩子也不比别的孩子笨多少，只要掌握了适合自己的正确的记忆方法和学习方法，接受能力便明显超人一筹，学习成绩自然也就上去了。还有比这更简单明了的道理吗？相信我，如果你的孩子在记忆力方面存在障碍，一定是记忆方法不对头，而不是身体里缺了某种元素！

关于这本书，我不敢保证它是最好的，但至少保证它有以下10个区别于其他同类书籍的独特个性：

1. 本书的每一种记忆方法都经过实践检验，特别适合中国的孩子；

2. 本书的每一种记忆方法实行起来都不困难，某些方法即使是5岁的学前班孩子经过练习也能掌握；

3. 本书除了基本的记忆方法，还有 43 个记忆小诀窍，帮助你的孩子找到记忆的捷径；

4. 除了基本的记忆方法和记忆小诀窍，本书还有 35 个小练习，帮助你的孩子练习书中的记忆方法，巩固记忆技巧；

5. 当你的孩子每学完四章，都会有一个小小的记忆测验等候着他，考考他的记忆力相比以前哪些方面有了进步，哪些方面仍需提高；

6. 书中的插图不但使这本书读起来轻松有趣，还有帮助你的孩子形象地理解书中记忆技巧的作用；

7. 书中的文字、内容既不是舶来品，更非教授板起面孔的说教，而是像你孩子身边的朋友，娓娓道来，自然亲切；

8. 本书每章扉页均有要点提示，使你的孩子学起来一目了然；

9. 书中的记忆方法不仅适合孩子，成人亦可一试；

10. 本书绝对物有所值！

别的我就不说了，只提醒你一句：在决定买这本书之前，请仔细翻阅书中的内容，以免后悔。



第一章 打下记忆的基础

1. 博学强记是成功的条件/ [2]
2. 了解自己的记忆类型/ [4]
 - 记忆小诀窍：用快乐的外衣包住知识/ [5]
3. 确信自己的记忆能力/ [6]
 - 【练习】/ [8]
4. 协调饮食起居与记忆力的关系/ [9]
 - 记忆小诀窍：把要记忆的话编成故事/ [10]
5. 认清该记忆的对象/ [11]
6. 减少记忆对象/ [14]
7. 把事物分类、整理后才开始记忆/ [15]
 - 记忆小诀窍：
让历史人物和身边的人拉上关系/ [17]
【练习】/ [18]

第二章 从培养记忆的兴趣开始

1. 先引起兴趣，再开始记忆/ [20]
 - 记忆小诀窍：把汉字编成套语记/ [22]
2. 高兴的事更容易记住/ [23]
 - 【练习】/ [24]
3. 战胜记忆的敌人——不良情绪/ [25]
 - 记忆小诀窍：把死历史变成活东西/ [28]
4. 诱发孩子记忆的兴趣/ [28]
5. 当作卡片游戏来记式/ [30]
 - 记忆小诀窍：
买适合自己读书方式的参考书容易记忆/ [31]
6. 对孩子记忆的成果给予奖赏/ [32]
7. 对压力要采取乐观的态度/ [33]
 - 【练习】/ [35]

第三章 在最佳的环境中记忆

1. 选择节奏慢、变化少的音乐帮助记忆/ [38]
2. 选择能集中精力的颜色/ [40]
 - 记忆小诀窍：先记接近现实的新东西/ [41]
 - 【练习】/ [42]
3. 什么样的灯光适合学习记忆/ [43]
4. 让头冷而身体不冷/ [44]
5. 房间狭小，记忆效果更好/ [45]
 - 记忆小诀窍：用视觉整理笔记/ [47]

6. 书桌的最佳位置 / [48]
【练习】 / [51]

第四章 有的放矢，目标合理

1. 有意栽花，胜过无心插柳 / [54]
● 记忆小诀窍：制成卡片增加记忆效果 / [56]
2. 明确记忆的近期目标 / [57]
【练习】 / [61]
3. 全神贯注不分心 / [61]
● 记忆小诀窍：把历史虚构成史剧 / [63]
4. 根除记忆的错误观念 / [64]
5. 多通道接收信息 / [65]
● 记忆小诀窍：把要记的部分遮住 / [67]
6. 避免陷入记忆的无意识状态 / [68]
7. 抗干扰快速记忆 / [70]
【练习】 / [72]

记忆测验（第一阶段） / [74]

第五章 驰骋你的想象力

1. 通过形象记忆事物更牢固 / [80]
● 记忆小诀窍：自言自语增强记忆 / [82]
2. 用整体形象记忆多种事物 / [83]
3. 不间断地在脑中进行练习 / [85]
4. 把两个形象联系起来记忆 / [86]

- 记忆小诀窍：画一张“记忆图” / [87]
- 5. 想象愈离奇，印象愈深刻 / [88]
- 6. 三条重要的记忆规律 / [90]
 - 【练习】 / [91]
 - 【练习】 / [91]
- 7. 养成观察联想的习惯 / [93]
 - 记忆小诀窍：记录读书遍数 / [94]
- 8. 用联想把不相干的事物“串”起来 / [95]
 - 【练习】 / [96]
- 9. 把记忆的事情和相应的数字划上等号 / [97]
 - 【练习】 / [100]

第六章 一张一弛，记忆之道

- 1. 不要急于求成 / [103]
 - 记忆小诀窍：把难记的用色笔区分 / [105]
- 2. 合理分配时间，以达到记忆的最佳效果 / [105]
 - 【练习】 / [107]
- 3. 交替记忆消除记忆疲劳 / [108]
- 4. 将最重要的内容放在最初或最后记忆 / [109]
 - 记忆小诀窍：一本笔记记多个科目效率高 / [111]
- 5. 将内容加以分割，然后慢慢记忆 / [112]
- 6. 三秒钟反复记忆 / [113]
- 7. 时机不对的复习徒劳无功 / [115]
- 8. 寻找最佳的复习时间 / [117]
 - 【练习】 / [120]

第七章 调动全部的感官

1. 一边记一边让手也动一动 / [122]
2. 五感并用帮助记忆 / [124]
 - 记忆小诀窍：给要记忆的事物附加一些理由 / [125]
3. 充分利用身体的各种感觉 / [126]
 - 【练习】 / [128]
4. 听自己录音的录音带 / [128]
 - 记忆小诀窍：已经记住的东西再念三遍 / [130]
5. 用手记忆感觉更好 / [131]
6. 噪音也可利用 / [133]
 - 记忆小诀窍：把新语、术语混在日常生活中 / [134]
7. 右脑记忆更有效 / [135]
 - 【练习】 / [137]

第八章 利用一切事物辅助记忆

1. 利用对立、类似的一方记住另一方 / [139]
 - 记忆小诀窍：解决一半比完全解决记得清楚 / [141]
2. 查阅相关事项以保记忆 / [142]
3. 利用数字上的补集合 / [143]
 - 【练习】 / [144]
4. 利用图表方便记忆 / [144]
 - 记忆小诀窍：常写错的字用故意写错来纠正 / [146]
5. 利用事物的模型记忆 / [147]
6. 利用录音机轻松记忆 / [149]

7. 用备忘录代替记忆 / [150]

【练习】 / [151]

记忆测验（第二阶段） / [153]

第九章 用嘴去读，用心去记

1. 大声朗读更容易记住 / [161]

● 记忆小诀窍：改变记忆的顺序 / [162]

2. 读书时要有节奏 / [163]

【练习】 / [164]

3. 经常整理阅读环境 / [166]

● 记忆小诀窍：长时间记忆应休息片刻 / [167]

4. 互相讨论加深印象 / [168]

5. 选择适当的书加以精读 / [169]

6. 加眉批帮助记忆 / [171]

● 记忆小诀窍：记住的东西，要常常自问自答 / [172]

7. 读—背—四效果最大 / [173]

【练习】 / [174]

第十章 温故才能知新

1. 及时巩固记忆的“痕迹” / [177]

● 记忆小诀窍：适时地加以复习 / [180]

2. 制定个性的复习计划 / [181]

3. 复习方法多样化 / [183]

● 记忆小诀窍：内容相同，用不同形式反复记忆 /

[184]

4. 使需要记忆的知识网络化/ [185]

【练习】/ [188]

5. 有条不紊地按程序复习/ [188]

6. 复习的次数应“过量”一些/ [191]

7. 由点到面，逐步缩小记忆范围/ [192]

● 记忆小诀窍：

一边读正文一边读目录才能记得牢/ [194]

8. 自己与自己竞赛/ [195]

9. 以练习来加强复习/ [196]

【练习】/ [199]

第十一章 加深记忆的印象

1. 从多个视点观察事物/ [202]

● 记忆小诀窍：矫正记忆的内容/ [203]

2. 从“形”来记东西/ [204]

【练习】/ [205]

3. 巧用笔记便条/ [206]

● 记忆小诀窍：把握加强记忆的机会/ [207]

4. 将笔记的另一页转换成图画/ [208]

5. 形成记忆连锁/ [209]

6. 逆向学习加强记忆/ [210]

● 记忆小诀窍：闭上眼睛念书容易记住/ [211]

7. 一口气记住全部/ [212]

【练习】/ [213]

第十二章 如何记忆重要的数字和日期

1. 用编码单词表记忆数字 / [215]
 - 记忆小诀窍：利用记忆停顿 / [216]
 2. 找出数字的规则性和共同性 / [216]
 3. 记忆电话号码和日程表的方法 / [218]
 - 记忆小诀窍：以退为进，循序渐进 / [219]
 4. 记忆语言的字根 / [220]
 5. 将每件事物的第一个字挑出来记忆 / [221]
 - 记忆小诀窍：好记性不如烂笔头 / [223]
 - 【练习】 / [223]
 6. “三缩”记忆法 / [224]
 7. 几种有效的数字记忆法 / [226]
 - 【练习】 / [228]
- 记忆测验（第三阶段） / [229]

第十三章 寻找记忆的线索

1. 找到回想的线索 / [235]
 - 记忆小诀窍：提高记忆力的诀窍 / [236]
2. 了解内容，然后用自己的话重述 / [236]
 - 【练习】 / [238]
3. 与朋友交流能稳定记忆 / [238]
 - 记忆小诀窍：提高记忆力的 15 大要素 / [239]
4. 记忆可兜圈子想 / [240]

5. 把记忆对象加以比较/ [241]
 - 记忆小诀窍：利用规律记忆/ [244]
6. 通过自我考试加强记忆/ [245]
 - 【练习】/ [247]

第十四章 遵循记忆的规律

1. 课堂上要“追老师”/ [249]
 - 记忆小诀窍：利用身体运动的节奏记忆/ [252]
2. 从薄到厚，再从厚到薄/ [252]
 - 【练习】/ [254]
3. 多查字典增强记忆/ [255]
 - 记忆小诀窍：
 - 以阅读的4倍的时间作有效记忆/ [257]
4. 在脑海中“再说一次”/ [257]
5. 把要记忆的内容编成口诀/ [259]
6. 理解——培养记忆力最快的捷径/ [264]
 - 记忆小诀窍：“三背”记忆法/ [266]
7. 抓住事物的规律进行记忆/ [266]
 - 【练习】/ [267]

第十五章 各个科目的记忆方法

1. 模拟经历记忆历史事件和历史年代/ [273]
2. 四边形记忆中国地图/ [275]
 - 记忆小诀窍：“吃甘蔗”式背诵法/ [276]
 - 【练习】/ [277]

3. 利用奇问巧答记忆外语单词/ [279]
4. 用歌诀记忆物理字母/ [286]
5. 用联想记忆化学/ [288]
6. 把较长文章编成提纲记忆/ [290]
【练习】/ [293]

第十六章 提高记忆的效率

1. 记忆要选择知识的“牛鼻子”/ [296]
● 记忆小诀窍：背书十法/ [298]
 2. 把需记忆的知识编织成网/ [299]
【练习】/ [301]
 3. 利用记忆对象的特征加深记忆/ [301]
 4. 给记忆对象以新颖的比喻/ [304]
【练习】/ [305]
 5. 意义替代巧妙记忆/ [306]
● 记忆小诀窍：精确记忆法/ [307]
 6. 对记忆对象进行提炼加工/ [308]
 7. 把需记忆的数据转化为简单的算式/ [310]
 8. 争论有助记忆/ [311]
【练习】/ [312]
- 记忆测验（第四阶段）/ [313]

第一章

打下记忆的基础

本章要点：

- ▶ 博学强记是成功的条件
- ▶ 了解自己的记忆类型
- ▶ 确信自己的记忆能力
- ▶ 协调饮食起居与记忆力的关系
- ▶ 认清该记忆的对象
- ▶ 减少记忆对象
- ▶ 把事物分类、整理后才开始记忆

1. 博学强记是成功的条件

我们做任何学问，都需要用到记忆。“博学强记”是我们成功的条件之一。

我国东汉有一位名叫贾逵的人，他直到5岁还不会开口说话。有一次，他的姐姐听到隔壁的私塾传来琅琅的读书声，就抱着贾逵隔着篱笆倾听。贾逵每天都专心地听着，他的姐姐看了也非常高兴。到了贾逵10岁时，有一次，他的姐姐听到他正在暗诵五经，就问他说：“我们家这么穷，也没有为你请过老师，你怎么晓得天下有《三经五典》，而且都会背诵呢？”贾逵回答说：“记得以前姐姐你抱我到篱笆边，听隔壁的人读书，那时候我就把它们全部记下来了，我再反复地背诵，都不会有所遗漏。”于是他就将庭院里的桑树皮剥下来，裁成薄片，边诵边写。经过一年的时间，他已通晓五经及其他史书。

贾逵暗诵五经的事被传为美谈后，有许多人不远千里来拜他为师，甚至有人背着儿子来求学，也有人在他家附近租房子住。当时学生赠给他的束修，堆满了他家的屋子。而贾逵都是用嘴巴来向他们传授知识的，因此，后人称他的教学方式为“舌耕”。

② 不仅做学问、读书需要记忆力，在社会上做事也极需要记

记忆力，如果你能记住别人的名字和相貌，就容易和别人建立友谊，如此可以增强别人对你的信心，以及自己的工作能力。尤其是小学生，特别需要良好的记忆力。

记忆力的好坏，往往是事业、学业是否成功的关键。古希腊的思想家亚里士多德就曾说过“记忆是智慧之母。”他曾为他的学生亚历山大大帝的记忆力下过一番功夫，因而帮助他开创了历史上第一个横跨欧、亚、非的大帝国。

历史上有许多名人的记忆力都很好。例如，梁代的昭明太子萧统在5岁时就已通读五经，而且都能背诵，读书一目数行，过目不忘。唐朝的玄奘，在13岁时，就到洛阳出家为和尚。他在净土寺向严法师学“摄大乘论”，听了一遍，再看一次，就能全部背诵，并了解经文大意，大家都感到很惊奇，于是，要他易座复述一遍，结果依然十分流畅，一字不漏。

此外，法国的拿破仑也具有超人一等的记忆力。他把法国海岸的大炮种类和位置记得非常清楚，甚至还纠正手下的报告书，使得手下大吃一惊。他还记得邮递的路线和距离，并将它们写下来交给邮政大臣，这些东西连邮政大臣自己也搞不清楚呢！闻名于世的美国富商洛克菲勒、卡内基，政界的林肯、罗斯福以及英国名首相丘吉尔等，都有极强的记忆力。

上述中外古今的名人的成功事例，为我们树立了榜样，告诉我们要想以后取得事业上的成就，首先要记忆好，因为记忆好才能学习好。