

Xuexi Jinyaooshi Congshu

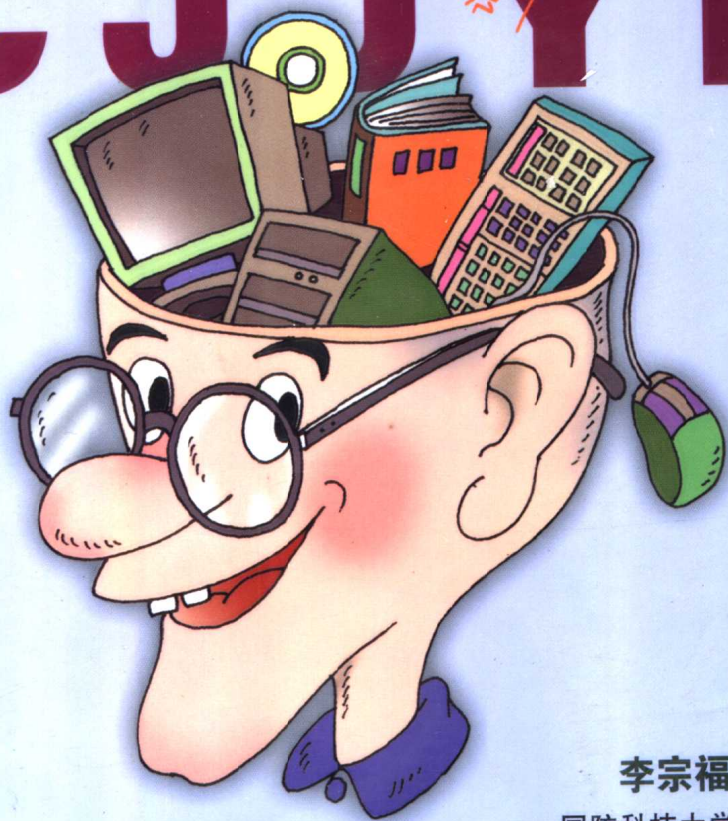
学习金钥匙丛书



超级 记忆法

C J J Y F

记忆力是智力的拐杖。
记忆力是智慧之母。
——亚里士多德



李宗福 等编著

国防科技大学出版社

超级 记忆法

CJYF



作者：[作者姓名]
出版社：[出版社名称]

《学习金钥匙丛书》

超级记忆法

李宗福 熊 苹 编著
卢 求



国防科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆法/李宗福等编著.——长沙:国防科技大学出版社,

2003年1月

ISBN 7-81024-920-7

(学习金钥匙丛书)

I. 超… II. 李 III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109989 号

超 级 记 忆 法

CHAO JI JI YI FA

责任编辑 / 卢天祝

封面设计 / 刘苏斌

出 版 / 国防科技大学出版社

地 址 / 长沙砚瓦池正街 47 号

邮 编 / 410073

电 话 / (0731)4572640

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 国防科技大学印刷厂

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 345 千字

印 张 / 13.75

版 次 / 2003 年 1 月第 1 版

印 次 / 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 5000

书 号 / ISBN 7-81024-920-7/B·2

定 价 / 24.80 元

《学习金钥匙丛书》编委会

主 任 杨叔子(中国科学院院士,著名教育家)
师汉民(华中科技大学教授,博士生导师)

副主任 李宗福(武汉大学副教授)
黄 韬(复旦大学博士)
朱颂秋(雅礼中学高级教师)
肖正阳(湖南师范大学附中高级教师)
廖中英(衡阳市一中高级教师)

委 员 王阳生 王美玲 王锦玲
卢润周 刘松柏 李 智
杨建华 胡湘藩 夏正平
夏年丰 夏晓鹤 黄勇华



写给每一位家长

孩子是祖国的未来，孩子更是父母的希望。作为父母，作为家长，为了子女的学业，您操尽了心。是啊，谁不希望自己的孩子能像传说中的神童一样，稍一点拨，便能创造奇迹，扬名四海。然而，当您从理想的天空回到地面，您便会无奈地发现，自己的孩子怎么成绩一直不理想，无论自己怎样劝导、教育，都未见起色。这到底是怎么回事？做家长的又该怎么办呢？

其实，无数的事实也已说明：父母是孩子的第一任老师。有些家长以为孩子上中学了，自己便可以松一口气了，其实不然。中学生同样需要父母的悉心指导，尤其是引导孩子养成良好的学习习惯，更是孩子成功的关键因素。在孩子考试成绩不理想时，家长应该以理性与平等的心态，一起同孩子分析失败的原因，并找出努力的方向与克服的方法，同孩子一道前进。而在孩子成绩有所提高时，在必要的奖励与鼓励的同时，应及时提醒自己孩子与全班或全年级甚至全市、





超级记忆法

全省第一名的差距，进一步帮助孩子端正思想，改进学习方法，向更高的目标迈进。

在本丛书当中，我们不仅介绍了各科的学习方法，而且也有综合学习方法的指导。因而，作为过来人的家长，尤其应该结合自己孩子的实际情况，根据他本人的兴趣与爱好，有针对性地讲解一些学习方法的益处及实施细则，从而让孩子能合理吸收的同时找到自己最理想的学习模式。

一位心理学家曾就家长的作用做过一项调查，结果发现，有三分之二以上的优等生的良好学习方法是在家长指导下完成的，而有一半以上的成绩不太理想的学生根本不知道什么科学学习方法，更不用提家长的认真指导了！由此可见，在指导孩子如何学习这一点上，家长们肩头的重担还不轻呢。

尊敬的家长，不知您是否已经对自己的孩子进行过正确学习方法的教育了呢？如果还没有付诸行动，请赶快拿起这套小小丛书吧。当有一天，您的孩子在每次考试后都以第一名的身份凯旋而归时，当您被邀请参加优秀学生的家长经验交流会时，当您的孩子终有一天被清华或北大等名牌大学录取时，请别忘了我们——这套小小丛书的功劳哟！





写给每一位同学

不能忘记，每一次考试前，面对一大叠复习资料流露出的迷茫与困惑；不能忘记，每一次考试后，暗暗对自己说：“下一次我要考得更好。”可同样的悲剧又在下一次重演。每当这个时候，你总会埋怨自己不争气，老是让父母伤心，让老师无奈，让同学瞧不起，于是，你渐渐对学习失去兴趣，失去信心……



不！不应是这样！你并不比别人笨。大发明家爱迪生说过：信心是成功的惟一桥梁，方法是信心的重要保障。显然，你还缺乏学习方法的系统训练，缺乏针对弱科、偏科的有效改善措施。只要你能认真地按照本套丛书的学习方法，因地制宜、因人而异地制定学习计划，用不了多久，你也会惊喜地发现：原来学习就这么简单！

许多同学都有这样的感触：为什么小学六年成绩一直遥遥领先于其他同学，一到中学便仿佛换了个人似的，自己拼尽了九牛二虎之力也难以进入优等生之列，数学逻辑的难以把握，英语语法的捉摸不透，物



超级记忆法

理化学的高深莫测，都像一只只拦路虎横亘在你的面前，让你望洋兴叹，难以逾越。尤其是到了高中，高考升学的压力更是令人喘不过气来，弱科往往成了自己向理想的名牌大学冲刺的最大障碍，而且越是成绩不好便越不想学。久而久之，名牌大学难以企及不说，就是一般的大学也令你徒唤奈何。

如果你是这种状态，那么本套丛书的出现正是时候。它可以让你走出痛苦的阴影，并可以使你在短短几周内便初见成效，并可迅速赶上成绩最好的同学；它也可以让你像阿里巴巴利用神秘口诀“芝麻开门”一样，打开知识宝库的大门。你的所有困难，所有困惑，所有痛苦，所有不如意的一切，都将在你的潜心治学、以科学方法治学中“谈笑间灰飞烟灭”，你的心灵上的阴影也一定会消散殆尽，晴空万里的自得与金戈铁马的豪情让你在即将到来的考试面前信心百倍，游刃有余！

是的，仅仅是一枚小小的金钥匙，却让你重获自信，重新找到学习的快乐，它甚至会改变你的一生。

记住吧：方法创造奇迹，奇迹来自方法。方法是石，敲出星星之火；方法是火，点燃希望之灯；方法是灯，照亮中榜之路；方法是路，引你走向灿烂与辉煌！





目 录

第一章 成功从记忆开始

记忆与人生成败的关系实在是太密切了。好的记忆，定使你在学业与事业上如虎添翼，蒸蒸日上。“记忆 = 成功”公式已成为越来越多成功人士的共识，而他们介绍的“超级记忆心得”，也定会带给你无穷启示。



- 第一节 记忆，人类的智慧之源 (3)
- 第二节 优质记忆，迈向成功的阶梯 (9)
- 第三节 超级专家的超级记忆秘密 (15)

第二章 揭开记忆的神秘面纱

记忆不是天赐之物，它是人生理与心理巧妙结合的产儿，更是后天锻炼的结果。它有自己的



超级记忆法

规律、自己的特色，任何违背记忆规律的行为，都只会走到记忆的反面。这一章将引导你走进神奇的记忆世界，揭开记忆女神的神秘面纱。

第一节	记忆究竟是什么	(21)
第二节	记忆的神奇三部曲	(31)
第三节	记忆的长短规律	(36)
第四节	形形色色的记忆类型	(49)
第五节	记忆与疾病	(51)
第六节	记忆与遗忘	(54)



第三章 实践记忆的五大原则

要快速提升记忆力，从何下手？许多人在困惑，许多人在期盼。在这里，记忆的五大原则将给你一盏照亮你迷茫心海的明灯，引导你走出记忆衰退的阴影，重拾信心，更加自信地去迎接新的挑战，并重铸辉煌！

第一节	增强动机是关键	(65)
第二节	培养兴趣是前提	(76)
第三节	观察敏锐是先导	(89)
第四节	确立目标是保证	(98)
第五节	注意方法是基础	(105)



第四章 表象——开启记忆之门的钥匙

记忆的前提是理解。将抽象化为具体形象就会使记忆有了化腐朽为神奇的力量，使你从单调、枯燥的记忆对象中跳出来，站得更高，看得更远，视觉、听觉、嗅觉都成了你记忆上的得力助手，想不记住都不可能。这便是表象记忆的神奇力量。

- 第一节 一切记忆始于表象 (113)
- 第二节 提高感官的敏锐度 (117)
- 第三节 化抽象为具体形象 (128)



第五章 联想——为你搭起记忆的桥梁

人类的一切创造力皆来自于联想，人类创造的许多奇迹来自于联想，人类的全部发明皆来自联想。有了联想方法，记忆难题便不攻自破，记忆障碍将冰雪消融。多彩联想，还你一个多彩的、离奇的、梦想的记忆世界。

- 第一节 从西塞罗的演讲艺术出发 (135)



超级记忆法

- 第二节 物象联想记忆法 (140)
- 第三节 训练联想的五大法宝 (148)
- 第四节 防止遗忘的联想法 (157)
- 第五节 测试你的联想力 (165)

第六章 如何像照相机一样准确记忆

不能不佩服一些记忆天才，他们能准确说出“ π ”小数点后 100 以内任何一位的数字是几，他们更能在五分钟内背下数千字的科学论文，且一字不差！方法何在？秘诀何在？看完这一章你便明白了“原来我也能呀！”

- 第一节 展现神奇魅力的洛西体系 (176)
- 第二节 给零散材料建立“钉子”体系 (182)
- 第三节 偶数与群体记忆法体系 (189)
- 第四节 独特的串珍珠法记忆体系 (196)
- 第五节 完美的链条体系 (199)
- 第六节 实用的卡片体系 (202)

第七章 超级记忆是从最简单的开始

生活中，简单的事实往往蕴含无穷的精深哲





理。超级记忆的源头正是如清泉般纯丽明白的生活常识。在这里，即使你自认为记忆力极差，也可大大方方地“秀”上几回，享受一回“快乐记忆”的美好。

第一节	随手可得记忆法	(209)
第二节	最简单的记忆小秘诀	(218)
第三节	增强记忆的基本方法	(231)
第四节	善于捕捉记忆的线索	(253)

第八章 拥有超级大脑的秘诀



大脑也需要营养，记忆力也需要营养的“滋润”。只要注意正确的饮食方法，你就完全能从借助各种助脑药剂的困惑中解放出来，既做到精力充沛、记忆超常，又能养成良好的生活习惯，何乐而不为呢？

第一节	如何开发大脑的记忆金矿	(262)
第二节	健脑食物与天才青年	(265)
第三节	健脑必需的营养物质	(267)
第四节	丰富多彩的健脑食品	(275)
第五节	科学的饮食结构是健脑关键	(282)
第六节	健脑饮食实用配方	(285)



第九章 让记忆在音乐的旋律中欢跳

音乐是流动的记忆，记忆更是流动的音乐。当音乐与记忆联姻时，你将打开一扇神秘之门，窥见音乐无穷的魅力。其中，音乐对于记忆力的提高的重大作用，将使你大开眼界，大大激发对音乐神奇功能的热切向往。

- 第一节 让音乐洗浴你的大脑 (297)
- 第二节 用电子医疗器操纵你的大脑 (303)
- 第三节 音乐治疗让你获得真正的脑力 (308)
- 第四节 “地球之歌”的功与过 (311)

第十章 记忆法助你成为“学习大王”

无论从事何种工作，都必须有正确的态度与科学的方法，治学同样如此。从读书学习的准备，到实践行为中的提高，再到复习阶段的巩固，记忆力都发挥着重要作用。治学与记忆是相互促进，互相提高的。

- 第一节 筹备治学的五步工作 (319)



第二节	强化记忆的八件法宝	(328)
第三节	科学复习的七种武器	(339)

第十一章 英语学习中的“疯狂记忆法”

对于大多数初学者以及基础较差者而言，英语学习难度真是“难于上青天”。但每一个读完这一章的学生将会轻松地说：“我已拣到了攻克英语难关的钥匙”。的确，九大记忆英语的“疯狂记忆法”定会使你如鱼得水，左右逢源。心动不如行动噢！



第一节	循环记忆法	(352)
第二节	规律记忆法	(353)
第三节	比较记忆法	(359)
第四节	归纳记忆法	(365)
第五节	联想记忆法	(366)
第六节	口诀记忆法	(369)
第七节	背诵记忆法	(372)
第八节	阅读记忆法	(374)
第九节	使用记忆法	(376)



第十二章 让记忆在日常生活中闪光

记忆方法无处不在，不时不在。在日常生活中，它同样可以施展各种看家本领。无论是一面之缘的顾客，还是瞥上一眼的文章；无论是滔滔不绝的辩论，还是应付自如的谈判，只要你运用几招记忆秘诀，一些困难将迎刃而解。

- 第一节 如何记住人名与相貌 (381)
- 第二节 如何记住时间与数字 (398)
- 第三节 如何记住讲话和文章 (405)
- 第四节 如何在辩论、谈判中运用记忆 (412)
- 第五节 教你几招记忆小秘诀 (420)

