

学习宝典黄金版
**动力
风暴**

记忆的秘诀



明天出版社

高效记忆的67种神奇魔法



记忆的秘诀

JIYIDEMIJUE

著者 / 陈鹏 绘画 / 万里英等

设计制作 / 辰星儿童中心



明天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆的秘诀 / 陈鹏著. — 济南: 明天出版社,
2004.4

学习宝典黄金版

ISBN 7-5332-4395-1

I. 记... II. 陈... III. 小学生—学习宝典
IV. G622.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 006605 号

出版发行: 明天出版社

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

地 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 (250001)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 147 × 190mm 1/32

印 张: 6.5

版 次: 2004 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 1-10000

ISBN 7-5332-4395-1/G · 2458

定 价: 14.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社发行科联系调换。

电话: (0531)2060055-4622

邮编: 250001

学习宝典黄金版 动力风暴

策 划 / 吴大宪工作室

责任编辑 / 吴大宪 孟凡明 孟丽丽



记忆的秘诀

著 者 / 陈 鹏

绘 画 / 万里英 王鲁滨 李 新 刘艺东 万 方

设计制作 / 辰星儿童中心

温 宁 小 冬 新 岭 温秀芹

月 敏 王 岚 小 雨 孟广存

万 选 杨芸芸 李兰香





Hi! 你好!

这是一套很特别的书，一套与你开心聊天的书，一套会使你的学习充满强劲动力和无限快乐的书!

你现在手里的这本书，是专门聊“记忆秘诀”的!

在生活和学习中，你肯定有这样的体验：对有些学习内容或事物，你能过目不忘；有些则费了九牛二虎之力，却还是记不牢……这说明，人的记忆是有秘诀的！当然了，谁要是了解和掌握了这些秘诀，谁的学习和成长，就会如虎添翼!

这本书用开心快乐的语言，简洁生动的例子，揭示了人类大脑记忆的奥秘和规律，同时还配有一个个小巧而有趣的体验训练，把这些有趣的记忆方法与学习内容紧密结合，让你能学以致用!

“快，才能乐!”——是这套书力推的现代学习新观念。拥有记忆诀窍，就能在最短的时间内把学习内容准确、迅速和牢固地输入大脑，并能随时提取运用，这不仅是我们在学习时期所需要的本领，更是将来有所作为所必备的才能!





目录

好玩记忆法/快乐的由来 1

快乐记忆法/你的快乐子弹 4

镜子反射法/非凡的境界 7

目标记忆法/我真想吗? 10

重复记忆法/对付忘记 13

笨笨循环法/笨而不笨 16

专注记忆法/思维的聚光镜 19

神斧记忆法/让记忆更快捷 22

动画记忆法/有趣的卡通 25

抽屉记忆法/身体变工具 28

数字顺序法/心中有数 31

奇异联想法/思想的翅膀 34

相关联想法/自然的联想 37

链条记忆法/扯出来的回忆 40



自由联想法/非凡的心智 43

加工记忆法/创造自己的方法 46

分段记忆法/记忆的元素 49

编顺口溜法/嘴巴耳朵也能记 52

故事记忆法/编个故事来听听 55

复读记忆法/轻松积累 58

分类记忆法/大家分个班 61

谐音记忆法/词语的游戏 64



目 录

目录记忆法/胸有成竹 67

提纲记忆法/种上一棵树 70

新点记忆法/以点带面 73

巩固记忆法/复习的安排 76



3分钟默想法/充分运用时间 79

最后一次法/高效的专注 82

最短时间法/10分钟完成! 85

观察规律法/提高洞察力 88

理解记忆法/不记也能忆 91

创造规律法/怎样更简单 94

辩论记忆法/强化记忆点 97

竞赛记忆法/看谁记得快 100

图景记忆法/自己的风景 103

对偶联想法/找啊找啊找朋友 106

数字记忆法/谐音再运用 109

运算记忆法/列个算式不算难 112

相近记忆法/同胞兄弟 115

潜在意识法/另一个你 118

触景生语法/随机的回忆 121

推理记忆法/事物有因果 124

正反联想法/对面是什么 127

比较记忆法/比一比 130





目 录

压缩记忆法/大事化小 133

形象记忆法/感觉的记忆 136

视觉形象法/会照相的眼睛 139

几何记忆法/七巧板的世界 142

置身其中法/给心智以经历 145



分解记忆法/各个击破 163

公式记忆法/归纳的符号 166

表格记忆法/纵横小格格 169

兴趣记忆法/跟着感觉走 172

提问记忆法/为什么? 175

睡眠记忆法/谁还在工作 178



纠错记忆法/校正的记忆 148

还原记忆法/找背景 151

漫画记忆法/夸大的特征 154

定时记忆法/头脑里的小闹钟 157

速看记忆法/飞过知识的上空 160



默读抄记法/不是机器人 181

表演行为法/身体的记忆 184

文献助兴法/满足好奇心 187

积少成多法/知识的积累 190

系统记忆法/有条理的头脑 193

渐进记忆法/飞翔的体验 196

方法记忆法/记忆金钥匙 199



好玩记忆法

——快乐的由来



▶ 玩,是一种天性

▶ 你喜欢玩吗?喜欢!我喜欢玩吗?喜欢!那么,小孩子都喜欢玩吗?喜欢!大人也喜欢玩吗?喜欢!

玩,是一种天性,是进步的天性,是积极的天性。觉得什么都不好玩的人,才真是不好玩呢! 😊

▶ “好玩”的游戏

▶ 现在我们拿“好玩”两个字做一个游戏——看看你能不能顺畅地读出下面的这些文字:

“好”,这个字读什么?——hǎo! 我们标记成:好(V)

“好”,这个字读什么?——hào! 我们标记成:好(\)

好的,那么这个词——“好玩”又读什么呢?——好(V)玩!

好(\)玩! 继续把下面这两段话,很流畅地读下来吧:

其实,很多事情之所以好(V)玩,是因为你好(\)玩。因为你喜欢,因为你好(\)玩,所以它才变得越来越好(V)玩!

好(\)玩,才会玩! 会玩,就会发现更多的乐趣,于是你也



就越快乐,也就越好(V)玩!也就越爱玩!这就是快乐的秘密!

▶ **学习好玩吗?**

▶ 学习好(V)玩吗?知道了快乐的秘密,你也就知道了——只有“好(\)学习”,才能学习好(V)!

你是喜欢和爱好学习的,人的天性如此。😊

▶ **快乐的记忆**

▶ 好(\)学习,或者说,喜欢和善于学习的人,都有一整套使自己学习快乐的秘诀,而其中最重要的一个就是“记忆的秘诀”。

你想啊,对于学习内容,无论问你什么,你都能对答如流,那你当然是学习超级棒了!那你当然就快乐无比了!

而你能“对答如流”,就说明这些内容都装在头脑中了。你能那么“快”地答上来,当然就“乐”了——快,才能乐啊!所以,你想学习超级棒,就离不开超级棒的记忆本领!😊

▶ **本领大项一的习学是,忆记**

▶ 上面这句话,你能马上默写下来吗?能吗?

哈哈,你真行!你的头脑超级棒!原来你一下就发现了秘密,这句原本读不通的话,原来是“记忆,是学习的一项大本领”顺序颠倒而来的!其实,超级棒的记忆本领也是这样——当你发现了记忆的秘密,你就会轻而易举地拥有超级棒的记忆本领!你好(\)玩记忆,记忆才好(V)玩!😊





快乐记忆法

——你的快乐子弹



▶ 如果没有记忆

▶ 你背起书包去上学了！在十字路口的红绿灯前，你遇到了笨笨熊，他正站在那里发呆呢！笨笨熊怎么了？他也不记得学校在哪儿了！即使你把他领到学校，他也不知自己该走进哪一间教室！好不容易找到教室，开始听课，可笨笨熊发现，自己什么也听不懂！坐在身后的小淘气用手悄悄捅捅他：“笨笨熊，漫画书带来了吗？”笨笨熊努力地回想：“他是在叫我吗？好熟悉的名字哟！他是谁呀？漫画书又是什么呀？”

呵呵，你一定知道笨笨熊这是怎么了？对了，笨笨熊没有了记忆！记忆，是我们大脑的本领。当我们拥有记忆力时，可能不会觉得怎样；可是我们若失去它时，如何去生活和学习，简直是无法想象的！☹

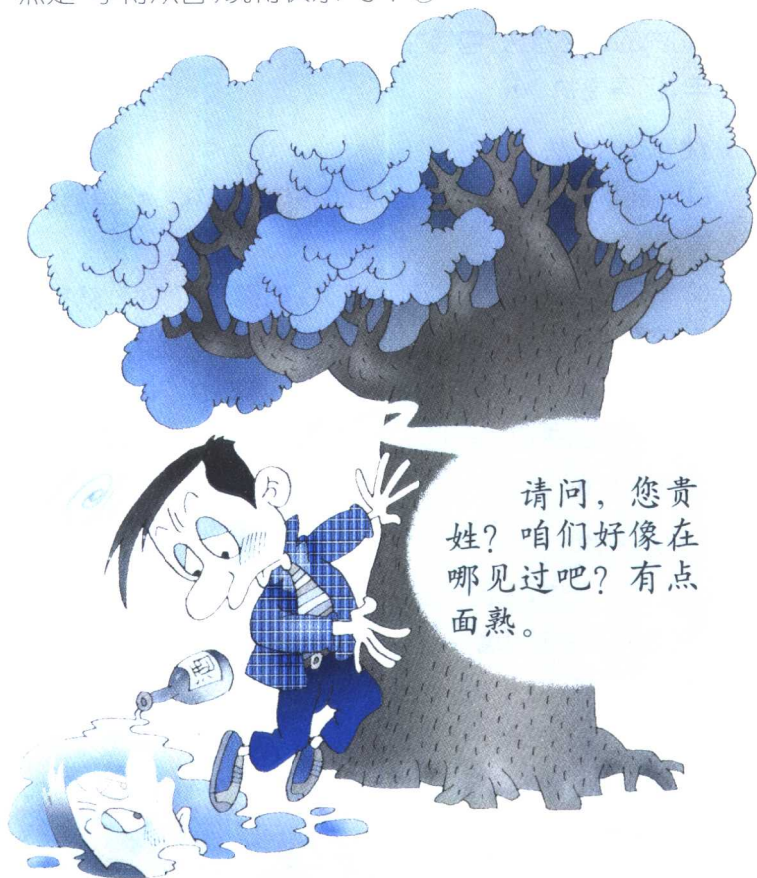


▶ 记忆与你

▶ 记忆，就是那些我们在过去认知或经历的事物，又重新在大脑中唤起。记忆力，是非常神秘有趣的本领。如果了解了



记忆的规律,并加以训练、开发和运用,你就能实现“快,才能乐”的卓越学习状态。这样,你不仅有能力去拥有更多的知识本领,也会拥有更多自由的精力和时间,去做自己喜欢的事情,当然是“学得从容,玩得快乐”了! 😊





▶ 记和忆

▶ 记忆记忆,有记有忆。

记忆是一个从“记”到“忆”的过程。没有“记”,你也就没什么可“忆”的;而没有“忆”的能力,那么“记”也是白费力气。所以,我们说的记忆方法,包括“记”的方法和“忆”的方法,让你记得更牢,忆得更快。😊

▶ 快乐记忆法

▶ (1)准确,是快乐记忆的标准。如果记得模糊,忆得含糊,那么肯定就是糊涂了!

(2)快速,是快乐记忆训练的追求。如果没有速度,就不会拥有更多的时间去学习和掌握更多的知识和本领。

(3)快乐,是我们学习和运用快乐记忆法的目标和状态。当你拥有了准确快速的记忆本领,就能真正实现“快,才能乐”的学习境界!😊

▶ 快乐子弹

▶ 现在考一下你,上面的三点你都记住了吗?现在没有记住不要紧,我们来一起想象一个“快乐子弹”的情景,你就不会忘了:从你的“记忆”手枪里,射出了“快速”的子弹,“准确”地打到靶心,你“快乐”地跳起来!😊



[小体验]
准确、快速、快乐——你
记住了吗?



☺ 镜子反射法

——非凡的境界



▶ $1+1=?$

▶ 前面的小体验你试过了吗?那三点是什么?对了——准确、快速、快乐!这是因为你的头脑当中出现了“快乐子弹”射出的情景!如果我再问你一个问题: $1+1=?$

“等于2!”你会脱口而出。你头脑当中出现了什么情景?好像什么也没出现,因为你知道1加1就是等于2!

其实,你回忆一下,对于“ $1+1=2$ ”,你自己也曾有过掰着手指算的过程,后来是在心里默算……再后来,你越来越熟练,不用再去算什么,达到现在这种听到问题就能立即回答的水平。

▶ 非凡记忆的秘密

▶ 听到问题,就能立即回答——你已经熟练到像镜子反射光线一样,这就是非凡记忆的境界。当然,我们只能回答“ $1+1=2$ ”是远远不够的。对你所学的新知识,都有办法使自己达到这种记忆水平,那才是厉害的本事呢!

通过“ $1+1=2$ ”的例子,我们可以发现一个秘密:在别人看



来,你非常聪明——听到问题,就能立即回答。其实,你只是把自己计算、理解或回忆的过程,压缩到了最短的时间内,使答案能最快地在脑海中呈现出来,并脱口而出。非凡记忆的秘密,就是有能力用越来越短的时间,使自己把目标内容“记住”,而且好像没有用什么时间,就能快速“忆起”!我们把这种境界,称为“镜子反射”,指几乎不用花什么时间就能唤起记忆的本领。

► 镜子的境界

► 老师在课堂上点名:“笨笨熊——”笨笨熊如果没有失去记忆,就不用去想:“这是叫我吗?我的名字是叫笨笨熊吗?”更不用翻开本子去查找和确认自己就是笨笨熊,他能立即应答:“到!”比回答“ $1+1=2$ ”还要快!

如果你站在一面镜子前,镜子可不用“想”半天,才显示出你的图像,而是立即把你在镜面上映出来。你有多快,它就有多快。对我们所学得的知识,也要通过有效的记忆方法,达到镜子反射一样的速度,那你可就是顶尖聪明喽! 😊

► 像镜子一样快

► 只有达到了这种镜子反射一样的忆起速度,那些知识和本领才真正是属于自己的。每到需要的时候,它们能快速地“取”出来,运用它们就像运用自己的手脚一样方便自如。你想达到这样的境界吗?那么,你首先要对学习和记忆的方法,达到运用自如的境界。😊

