



学生心理自助小丛书

帮你提高 记忆力

日新 主编

谢达 编著

国际文化出版公司

INTERNATIONAL CULTURE PUBLISHING CORPORATION

学生心理自助小丛书

帮你提高 记忆力

吕新 主编

谢达 编著

国际文化出版公司

INTERNATIONAL CULTURE PUBLISHING CORPORATION

图书在版编目 (CIP) 数据

帮你提高记忆力/谢达编著. —北京: 国际文化出版公司, 2003.12

(学生心理自助小丛书/日新主编)

ISBN 7-80173-236-7

I. 帮… II. ①谢… III. 中学生记忆-
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110114 号

帮你提高记忆力

- 主 编 日 新
编 著 谢 达
责任编辑 仲 年
封面设计 罗云鹏
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
排 版 北京地质印刷厂
印 刷 蓝空印刷厂
开 本 787×960 32 开
6.25 印张 70 千字
版 次 2004 年 1 月第 1 版
2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—3000 册
书 号 ISBN 7-80173-236-7/G·050
定 价 9.00 元

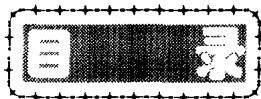
国际文化出版公司地址

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编 100013

电话: 64271187 64279032

传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.com



开篇的话	(1)
一、记忆力与人的学习能力	(3)
1. 学习必须记忆	(3)
2. 创新也需记忆	(4)
3. 人脑胜过电脑	(5)
二、测测你的记忆力	(7)
1. 测试图形记忆能力	(9)
2. 测试数字记忆能力	(9)
3. 测试文字记忆能力	(10)
上篇：理论篇	(15)
一、记忆与生理科学	(17)
1. 记忆的生理基础	(17)
神经元·突触	(17)

实现记忆的生理过程	(19)
2. 几个相关的问题	(21)
脑袋大就记忆好吗	(21)
大脑中哪一区域管记忆	(25)
吃药有助于增进记忆吗	(26)
二、记忆与心理科学	(27)
1. 自信心与记忆力成正比	(28)
要坚信“我能记住”	(28)
一位学者的现身说法	(28)
2. 兴趣与记忆力成正比	(30)
球迷是如何记忆的	(30)
兴趣能引导记忆	(31)
3. 观察力与记忆力成正比	(32)
看得细才记得牢	(32)
绘画和写作培养观察力	(33)
4. 注意力与记忆力成正比	(35)
精神专注才能记住	(35)
心理学家的有趣发现	(35)
5. 理解力与记忆力成正比	(36)
懂了才会更好记	(36)

目 录 ~~~~~ 3

两个实例	(37)
6. 联想力与记忆力成正比	(38)
联想是记忆的桥梁	(38)
联想与想像有所不同	(38)
7. 分阶段记比不分阶段记效果好	(40)
艾宾浩斯遗忘曲线	(40)
间隔循环记忆好	(41)
寻找自己的最佳记忆时段	(44)
8. 分类别记比不分类别记更好	(44)
分门别类有助记忆	(44)
记的越少, 记得越好	(46)
9. 形象比抽象更好记	(46)
一般人都是形象记忆好	(46)
图表也是一种形象	(48)
10. 身体健康、情绪适中是记忆的	
基础	(48)
身体为万事之本	(48)
情绪适中很重要	(48)
本篇小结	(51)
1. 要点	(51)

2. 习题	(52)
-------------	------

下篇：实战篇	(59)
--------------	------

一、记忆与语文学习	(61)
-----------------	------

1. 至少要记五类信息	(61)
-------------------	------

2. 语文记忆实例	(62)
-----------------	------

实例一：多音字的记忆	(63)
------------------	------

实例二：背词典打基础	(74)
------------------	------

实例三：重点课文形象化	(76)
-------------------	------

实例四：哈罗，李白	(78)
-----------------	------

实例五：“方便面”与“压缩饼干”	(79)
------------------------	------

二、记忆与数学学习	(81)
-----------------	------

1. 数学也需记忆	(81)
-----------------	------

2. 数学记忆实例	(82)
-----------------	------

实例一：巧记硬背学数学	(82)
-------------------	------

实例二：巧用谐音记数据	(93)
-------------------	------

实例三：“背”例题	(94)
-----------------	------

三、记忆与英语学习	(96)
-----------------	------

1. 功夫就在记忆量大	(96)
-------------------	------

2. 英语记忆实例	(97)
-----------------	------

实例一：睡前醒后记单词	(97)
-------------------	------

实例二：荒谬联想记单词	(100)
实例三：谐音联想记单词	(102)
实例四：记自己感兴趣的单词	(105)
实例五：强攻词汇表	(109)
实例六：不规则中找规则	(111)
实例七：背课文“五步法”	(116)
实例八：颜色刺激法	(119)
实例九：开头结尾记课文	(122)
实例十：利用口诀记语法	(123)
四、记忆与理化学习	(135)
1. 物理难，化学烦	(135)
2. 理化记忆实例	(138)
实例一：学物理要学会“宏观记忆”	(138)
实例二：预习记忆见实效	(140)
实例三：巧记化学元素	(142)
实例四：巧记化学反应式	(147)
五、记忆与史地学习	(150)
1. “死去活来”与“昏天黑地”	(150)
2. 史地记忆实例	(151)
实例一：标题记忆法	(151)

6 ~~~~~ 帮你提高记忆力

实例二：自己多做图表 (155)

实例三：理解了“地”，才能记住“名”
..... (158)

本篇小结 (161)

1. 要点 (161)

2. 习题 (161)

本书结尾 (169)

一、小结全书 (171)

1. 两个问题 (171)

2. 两个学科 (172)

3. 五类实例 (174)

二、几点提示 (174)

1. 先天与后天 (174)

2. 方法与勤奋 (176)

3. 怎么记与记什么 (176)

本篇小结 (177)

1. 要点 (177)

2. 习题 (177)

参考答案 (179)

开篇的话

一、记忆力与人的学习能力

1. 学习必须记札

日本著名学者高木重朗先生有一句名言：“一切智力活动，都是从记忆开始的。”就拿我们今天最主要的一项智力活动——学习来说，自从入学读书，记忆力就左右着你的成绩。试想：学语文能不记汉字和范文吗？学英语能不背单词和语法吗？学数学能不背公式和定理吗？有的时候，简直可以说，记住多少，就能考多少分。比如过去的科举考试，就很讲记忆，那是要求将《四书》连同朱子的集注一同

都背下来的。国外也是一样。据说 20 世纪 30 年代，埃及首都的伊尔哈赛大学规定：凡入学的考生，必须一字不漏地背出伊斯兰教的经典《古兰经》。这不纯属考人的记性吗？学习能力的强弱与记忆能力的好坏是成正比的。或许正是在这一意义上，英国著名学者培根甚至说：“一切知识不过是记忆。”

2. 创新也需记忆

今天，我们强调人的创新能力，考试时尽量减少单凭记忆得分的情况，是不是记忆力就退居“二线”，不再重要了呢？不是。创新，也必然是在前人的基础上去创新。如果大脑中空空的什么都没有，根本不知道前人都做过些什么，都做到什么程度，又怎么谈得上去“创新”呢？“新”是与“旧”相对应的，头脑中不储存一定量的旧的信息，新的东西是难以出现的。那种认为“创新”就不需要学习，就不需要记忆的观念，实在是天大的误解。

3. 人脑胜过电脑

或许又有人会说：记忆力好不好没关系，反正什么都在电脑里存着，网上什么都可以查到。的确，如今的计算机技术，已是十分发达了。计算机在帮助人脑的记忆能力方面，起到了很大的作用。但这并不等于说，电脑的储存功能，就能替代人脑的记忆功能。或者说有了电脑，人脑即可“放假”，不去记忆了。这么说至少有以下几点理由：

第一，人脑在前，电脑在后。电脑里的信息乃至电脑本身，都是从人脑中产生的。有时我们看到网络之中的信息是那样的丰富，电脑储存的信息是那样的广博，也的确会怀疑：有哪一位专家知道的，比网络还多呢？又有哪一位学者记住的，比电脑还广呢？其实，从信息学的角度看，什么样的人称得上是专家呢？专家应该是知道得最快的——你还不知道，他已经知道了；专家应该是知道得最准的——你知道的是似是而非的，他知道的是准确无误的；专家还应该是知道得最全的——你知道的是残缺

不全的，他知道的是完整无缺的。显而易见，如果说电脑或网络中有某些最快、最准、最全的信息，那么也是因为这些信息首先存在于专家的大脑之中。

第二，人脑在内，电脑在外。记忆，是人的思维活动中的一环。人在从事思维活动时，主要还得借助自身的“内存储器”——人脑的记忆。电脑中储存得再多，也只能视为人的“外存储器”。比如说写作文，我们主要还是依据自身大脑的记忆，来进行写作，发表意见，抒发情感。当然有些字词，有些典故，有些事例，不妨查阅书刊、电脑，但决不能依靠什么“作文生成软件”，按几个键就生成一篇作文，那不是写作文，而是胡编乱造的拼凑。又比如说学理科，确没有必要将所有的公式、定理都记在脑子里，但一些最基本的东西，恐怕还是要记住的。著名物理学家杨振宁先生曾讲过：许多重大的物理发现，其实运用的就是中学的一些物理知识。试问，如果一个“物理专家”连中学物理的一些基本知识都不记，那不等于说一位“作家”连最常见的汉字都不会写吗？

再比如说学英语，据说先进的“语言翻译机”已指日可待。那么是不是就用不着背单词了呢？不是。因为语言是活的，具有很强的个性化和感情色彩，如果你想准确地表达自己，并达到与人交流的目的，还是要亲自驾驭字、词、句。

第三，人脑在上，电脑在下。有效记忆的一个要求，就是要将无序的信息有序化。那么，是谁将电脑或网络中的大量信息有序化的呢？还是人。从信息组织与信息管理这一角度看，人脑位于整个结构的“高端”，或者叫上部，电脑位于“低端”，只是执行的角色。

二、测测你的记忆力

以下是几个小测试，这些小测试都是著名心理学家设计的，有的测试，侧重于考查记忆力的某一方面。把这些测试结果汇总起来，大体可以反映你目前记忆能力的真实水平。



1. 鸟



2. 飞机



3. 帆船



4. 苹果



5. 猪



6. 松鼠



7. 山



8. 葡萄



9. 人



10. 墨水和书



11. 小提琴



12. 裙子



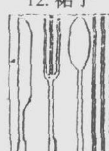
13. 茶杯



14. 酒杯



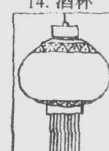
15. 棉花



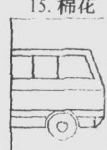
16. 餐具



17. 竹



18. 灯笼



19. 汽车



20. 马达