


The Handbook of  
Supermemory Training

# 超强记忆 训练手册

王擎天 林英芸 ● 主编

超强记忆的五种秘诀  
提高效率的三大要素  
考试满分的七大捷径  
克服低潮的五种方法

 中国纺织出版社

---

# 超强记忆

---

# 训练手册

---

王擎天 林英芸 主编



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

用记忆力开发潜能,大脑是最佳资讯储存处。台湾知名数学博士、教育家以其 20 余年的教学经验,告诉您记忆术的神奇效率,书中不仅介绍了许许多多的学习秘诀、听课秘诀、考试秘诀以及做笔记的秘诀,还介绍了增强记忆的训练方法及规律。强调不要单纯为考试而读书,那样就失去了学习本身的意义和真谛,希望大家掌握方法,不要死啃强记,要变被动为主动,以一种轻松愉快的态度参与学习,相信此书一定能够帮助你实现每次考试和挑战都能成功的心愿。

超强记忆训练手册 王擎天 林英芸主编

本书中文简体版经台湾华文网集团授权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2003-2588

### 图书在版编目(CIP)数据

超强记忆训练手册/王擎天,林英芸主编. —北京:中国纺织出版社,2003.9

ISBN 7-5064-2624-2/G·0132

I. 超… II. ①王… ②林… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 032210 号

---

策划编辑:李陵申 曲小月 责任编辑:王安平  
责任校对:余静雯 责任设计:何建 责任印制:初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@e-textilep.com](mailto:faxing@e-textilep.com)

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2003 年 9 月第一版第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:8.75

字数:126 千字 定价:18.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

# 前 言

## ——让我们轻松地学习

### 我们应该在欢愉的气氛中学习

现在当你埋头书海的时候，是否心里正承受着痛苦的压力呢？是否为接二连三的考试而心情沮丧呢？每当面对一次次的考试，心情随着成绩的起伏而波动，其状况可想而知，面对这种种压力，你该如何轻轻松松地度过这一段时光呢？

首先，你得拿得起、放得下，不要为一次次的考试所困惑，不要抱怨环境条件如何差，你不妨先给自己订个计划，每天按章行事，消除困顿不安的情绪，心平气和地学好功课，空余时间则好好学习自己心爱的科目，让青春岁月在灿烂的阳光中度过。本书是自己和旁人的一些有效的学习方法和法则，现在把这些东西介绍给大家，以期给各位学友带来一丝新的曙光，能够在轻松愉快的气氛中学习。

### 从美国学生身上所得到的启示

我曾留学美国一年，在和美国同学的交往中，我感受到了美国学生与众不同的学习经验。

在美国，你几乎看不到像中国学生那样死啃书本的情景。美国学生在学习中变被动为主动，大家都以一种顺其自然、轻松愉快的态度参与学习。

就拿上课的情形来说吧！你有过躺着上课的经历吗？你带你的小狗一块儿上过课吗？在和同学们讨论时，你有疑问，会毫不犹豫地举手提问吗？对美国学生来说，这都是些很平常的事情。在美国，上课带小猫小狗，甚至小文鸟或天竺鼠的大有人在躺着、趴着上课更不足为怪；此外，上课时的烟雾缭绕，狗吠猫叫都是不足为奇的。

大多数人对美国学生的上课态度不以为然。然而，仅从表面上看，我们不能察觉他们认真的学习态度和自觉的学习精神。

记得有一次一位教授在家里举办了一个研讨会，大家奇装异服，音乐震耳欲聋，几乎每个人都在高谈阔论，教授游历在同学中，只要有疑问便立刻互相讨论。每个人都大声说出了自己的见解，并诚恳地听取了别人的批评和反驳，彼此交换心得体会。教授和同学们也毫无二致。这种情形，比起我们课堂中，学生规矩端坐不

苟言笑的情况来，简直是天壤之别。

### 不同的教育制度产生不同的人才

美国大学生轻松自在的学习方式和中国学生严肃紧张的学习方式存在着巨大差异。我们的学生一旦十年寒窗，有幸跨入大学，面对突如其来的解放，这些循规蹈矩的学生将如何适应新的生活呢？巨大的生活反差，使许多学生在进大学后，初来时的轻松感日渐消逝，取而代之的是一种空虚、贫乏和无所适从的感觉。

和中国学生截然不同的是，美国学生在小学时就养成了自动求知的习惯，其根本所在就是美国和中国的教育制度截然不同。

我们的老师上课，总是站在讲台上，面朝学生背对黑板，老师在黑板上写题要，学生在下面记笔记，大家个个埋头苦干，一堂课下来，没有一个人提出问题。

欧美各国的上课方式与我们有着很大的差异，他们采取的是开放式的教学方式。每天，学生们有权选择自己有益的课程，专心学习并提出疑句，以纠正自己的错

误，老师则在旁辅导，所有的教材均由同学自己编写或搜集整理。这种开放式的教育所产生的人才自然与封闭式教育所造就的人才不同。

从以上的学习方式中我们可以发现，不同的学习目的，使学生产生了不同的学习方式，继而导致了不同的学习效果。抛开这些不谈，究竟何者才是最有效的学习呢？单调而乏味的为考试而读书的学习方式是不可取的，也是无法学以致用，只有抱着索取知识技能的目的而学习，你才能真正获得属于自己的东西。

### 学东西需要一颗真心

学东西有一个前提，就是要心甘情愿，否则时间花得再多也无益于补。这类强迫性读书的机会还很多，这无异于浪费青春。而把美好的时光花费在毫无回报的学习上，实在是太不值得。

有一所著名大学的校长在谈到教育的最终成果时说：“教育成果指的不是学校所教的英文、数学等课程，而是除此之外你真正得到领会的一些东西。”的确，单纯为考

试而学习，将来多会出现空虚、贫乏的“大学病”，而失去学习本身的意义和真谛。

在此我要强调的是，我们切不可为考试而读书，否则它将成为你学习的一大障碍。所以，你必须改变心态，不要让考试束缚你的求知欲，尽力缩短你为考试而读书的时间，把美好的时光倾洒在你真心想学习的技能和知识上。

一个仅为考试而学习的人是难以适应社会和被社会所接受的。要想成为一个成功的人，必须用一颗真心去学习多方面的知识和技能，学一些永远属于你的东西。

人生来并没有太大的差异，只要你肯付出巨大的努力，你就有可能成为一个成功的人。所谓天生我才必有用，多方面学习一定会使你发现自己的才能，而妄自菲薄则是你成功的巨大阻力。

### **勤用脑，防生锈**

具有高等教育的人比有一技之长的人更受社会重视，这是当前的一种趋势，许多公司招人时本末倒置，重文凭和学历而忽略了技能。我们不能否认这样一个令人费



解的事实：死记硬背的知识竟比灵活运用的技能强。

脑不用，会生锈。从许多发明家及天才的例子中可以发现，只有勤用脑，我们才不会变得呆板迟钝。

伽利略发现“钟摆的等时性”时才 19 岁，高斯发现“最小二乘法”时也才 19 岁，而加洛基 20 岁时就提出了“群论”，由此可见，人脑成熟于 20~30 岁之间，并且几乎停止生长。从科学家们的实验观察中我们可以知道，人脑在儿童时期急速发育，小学生中约有 97% 的人此时基本完成了脑部发育，随后缓慢成长，在 18~20 岁时达到高峰。

由此我们可以看出，在脑部发育期间，把脑力浪费在死记硬背上是不值得的。聪明的人善于用脑去做一些对人对己都有益的事情。脑筋越用越灵，切不可让它处于一种呆滞状态，一旦人脑因生锈而停止运转，再要启动便是难上加难了。

作者盼借此书逐条介绍给大家所有能够轻松、有效的学习方法，希望大家尝试着去做，努力以赴，相信必定能对你的学习带来很大的帮助。

作者

2003.5

# 原 序

一般人都把学业成绩不好的原因归结为脑筋太笨，对这种偏见，我实在不敢苟同。

一个人的天分对学习成绩的影响不是一点没有，但是，所占的比例并不大，最重要的是要靠“灵活运用的能力。”

我曾经对学习优秀的学生做过一番调查，发现他们学习优秀的原因，在于他们都具有这种“灵活运用的能力”，毫无例外。相反，有些学生虽然智商很高，然而由于缺乏这种“灵活运用的能力”，成绩只是徘徊在中等以下，一点也不突出。

天分是天生的，这一点我们无法改变，然而，“灵活运用的能力”却完全可以靠后天的培养，借助于系统化的训练，使其发挥惊人的效应。

所以，要想使学习成绩有很大的突破、飞跃和提高，必须遵循科学的方法，正确地使用脑筋。与其把时间浪费在毫无效率的学习上，不如在较短的时间内掌握一些宏观有效的科学方法，然后用它们来指导自己的学

习实践，以期收到事半功倍的效果，真正做到“出乎其类、拔乎其萃”，满足自己的意愿、需求和理想。

本书在这方面提供了非常新颖可行的最佳方法，但愿在它的引导下，能够充分地发挥出你的潜能，帮助你实现每次考试和挑战都能成功的心愿！



# 超强记忆 XUNLIANSIHOUCHE

训练手册

聪明和愚笨都不是天生的。

记忆，要用视觉、动作、听觉三种感官，才能得到有关记忆对象的情报和信息。

知识，一旦理解就不会忘记；相反，没有理解的知识，即使拥有再多，也不一定完全记在脑海深处。

# 目 录

- 第一法 消除自卑感 / 001
- 第二法 分析效率不高的原因 / 004
  - (一)墨守成规型 / 005
  - (二)意愿消失型 / 006
  - (三)时机不对型 / 008
- 第三法 学习的五种秘诀 / 010
  - (一)听课时当场了解 / 010
  - (二)趁未忘记时反复练习 / 011
  - (三)舍安逸,取渐进 / 012
  - (四)掌握每种学科的学习要领 / 012
  - (五)运用优越感产生读书兴趣 / 013
- 第四法 发现成绩下降的原因 / 014
  - (一)马戏团型 / 014
  - (二)阴晴不定型 / 016
  - (三)破罐破摔型 / 018
  - (四)一手抓型 / 018
  - (五)永不进步型 / 020
  - (六)稍等一会型 / 021

- 第五法 把握“效率三要素” / 023**
- (一)预习 / 024
  - (二)听课 / 025
  - (三)复习 / 027
- 第六法 把教科书当做最好的参考书 / 030**
- (一)体会自习的乐趣 / 030
  - (二)对准心理的刻度盘 / 032
  - (三)把握各章节的重点 / 032
  - (四)别小看“装饰品” / 033
- 第七法 让笔记本发挥辞典的功能 / 035**
- (一)把老师的话全都记下来 / 036
  - (二)百货公司型的笔记法 / 037
  - (三)要有编辑的技巧 / 038
  - (四)做目录、索引 / 039
  - (五)选购笔记本不妨多花钱 / 040
- 第八法 有疑问要赶快解决 / 042**
- (一)不喝水的马 / 042
  - (二)不知问什么好 / 043
  - (三)善用红、蓝笔 / 044

(四)疑问有两种类型 /	045
(五)胆子要大 /	046
(六)多听、多学、多教 /	047
第九法 多写几次就能记住 /	049
(一)至少要写三次 /	050
(二)身边经常要准备小册子和铅笔 /	051
(三)看着写、背着写 /	052
(四)在笔记本上做阅读的重点记录 /	053
第十法 利用三种小道具专心读书 /	055
第十一法 良好的读书环境——书房 /	058
第十二法 把噪音赶走 /	061
第十三法 适合读书的温度和湿度 /	064
第十四法 拥有不伤眼睛的照明条件 /	067
第十五法 听课的五种秘诀 /	070
(一)秘诀之一——听悬河型老师的课 要事先抓住重点 /	070
(二)秘诀之二——听脱轨型老师的课 要先详读课本 /	073
(三)秘诀之三——听飞弹型老师的课	

要转守为攻 / 075

(四) 秘诀之四——听念佛型老师的课

要多发问 / 077

(五) 秘诀之五——听推车型老师的课

要不拘细节 / 080

第十六法 挑战自己的最高记录 / 082

第十七法 不同的学科要有不同的整理方法 / 084

第十八法 七种整理法 / 088

(一) 先整理不了解的部分 / 088

(二) 换个角度思考 / 089

(三) 从“大把抓”到“小把抓” / 090

(四) 自己提出问题给自己解答 / 092

(五) 把众多同类的事综合为一 / 093

(六) 熟练各种事例 / 094

(七) 猜题 / 094

第十九法 学习进步三秘诀 / 096

(一) 第一种秘诀——以听课为主 / 096

(二) 第二种秘诀——要征服不擅长的学科 / 102

(三) 第三种秘诀——充实应用能力 / 109



- 第二十法 实行“活用个性”的读书方法 / 115**
- (一)全盘整理型:适合一丝不苟的人 / 115
  - (二)进攻式:适合个性倔强的人 / 119
  - (三)短期回转式:适合没定性的人 / 122
  - (四)重点式的预习:适合个性谨慎的人 / 126
  - (五)小组式:适合社交型的人 / 128
- 第二十一法 克服低潮的五种秘诀 / 132**
- (一)克服低潮第一诀——给丧失意愿的人 / 136
  - (二)克服低潮第二诀——给丧失耐力的人 / 139
  - (三)克服低潮第三诀——给丧失信心的人 / 144
  - (四)克服低潮第四诀——给注意力不能集中的人 / 147
  - (五)克服低潮第五诀——给记忆力衰退的人 / 151
- 第二十二法 考试必胜四诀 / 156**
- 第二十三法 增强记忆力的条件和要诀 / 171**
- 第二十四法 考满分的七大秘诀 / 194**
- 第二十五法 有助记忆的五种方法和记忆法的种类 / 203**
- (一)不要长时间做相同的事情 / 204