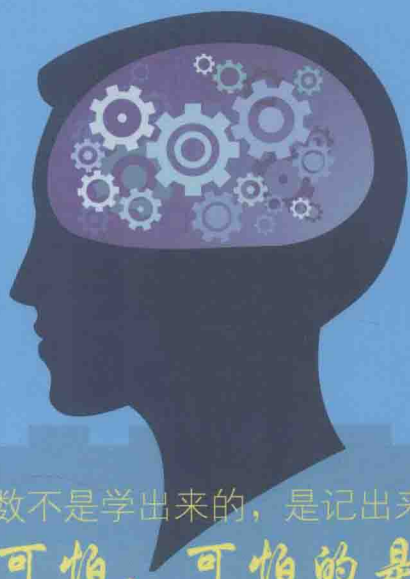


HUI XUE HAI DE HUI 会学还得 会记

——掌握记忆方法才能获得好成绩

李放龙 编著



分数不是学出来的，是记出来的
记忆不可怕，可怕的是没方法
你必须知道的成就优等生的记忆秘诀



湖南少年儿童出版社

HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

湘少励志教育精品书系

学 会 还 得 会 记

李放龙 编著



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

会学还得会记 / 李放龙编著. —长沙: 湖南少年儿童出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5358-6308-9

I. ①会… II. ①李… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第027567号

责任编辑: 龚军辉

平面设计: 夏克武

出版人: 胡坚

质量总监: 郑瑾

出版发行: 湖南少年儿童出版社

地址: 湖南省长沙市晚报大道89号

邮编: 410016

电话: 0731-82196340 / 82196334 (销售部) 82196313 (总编室)

传真: 0731-82199308 (销售部) 82196330 (综合管理部)

经销: 新华书店

常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师

印刷: 长沙湘诚印刷有限公司

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 13

版次: 2011年9月第1版

印次: 2011年9月第1次印刷

定价: 19.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0731-82196362

前言

Preface

在中学阶段，学生学习成绩的好坏与是否掌握科学的记忆方法有着密切联系。因此，创造性地总结和运用适合自己的记忆方法，你将会获得事半功倍的效果。

现代社会知识剧增，更新加速，时代对我们提出了越来越严格、越来越多样化的学习要求，只凭“铁杵磨绣针，功到自然成”的方式进行学习，已经难以适应社会的发展要求。如今，学习的效果绝不仅仅取决于勤奋、刻苦，也不单纯跟所花费的时间、精力成正比，更主要的是要有学习效率。学习效率从何而来？爱因斯坦的公式“ $W=X+Y+Z$ ”给了我们有益的启示。这里， W 代表成功； X 代表勤奋； Z 代表不浪费时间，少说废话； Y 代表方法。勤奋和惜时的效果往往受方法的制约，方法好能起到增加的作用，方法不好则会起到抵消的作用。因此，只有掌握科学的学习方法，才能保证学习的成功。

掌握科学的记忆方法是提高学习能力的重要环节。因为我们所有的知识都是建立在记忆的基础上的。柏拉图曾这样说过：“所有的知识不过是记忆。”而西塞罗在谈到记忆力时认为：“记忆是一切事物的宝藏和

卫士。”一个有力的例子足以证明这一点，如果你记不起字母表中 26 个字母的发音，你就没法学习。现代社会上有种贬低记忆作用的偏见，认为当今是要求培养创造型人才的时代，不应强调记忆，应该注意创造性思维的培养和发展。这种似是而非的观点，实际上是把记忆和思维对立起来。要知道，没有记忆提供的充足的材料，思维活动的效率就会大大降低，很难想象一个知识贫乏的人，会有高效率的思维活动。如果光记不思，必然是茫无所得；如果光思不记，结果仍然是没有效果的。总之，不要把记忆等同于死记硬背；相反，科学的记忆就是反对死记硬背。

在信息时代，我们唯一的希望就是找到科学、快速的记忆方法，这样我们才能掌握许多我们需要去记忆的信息。为了帮助广大中学生认识到记忆方法对学习的重要作用，并使他们快速地掌握实用、有效的记忆方法，我们收集、整理了几十种中学生必须了解和掌握的记忆方法，内容既包括培养记忆能力的一般规律，也有针对中学各科知识的记忆窍门。掌握了这些记忆方法，你的学习效率一定会大大提高，学习成绩也一定会有一个大的飞跃。

P r e f a c e

目录

Contents

准备篇

第一章 你必须知道的记忆常识 / 003

记忆是什么 / 003

形形色色的记忆类型 / 005

大脑的四个记忆高潮 / 007

记忆的遗忘规律 / 009

衡量记忆力好坏的标准 / 011

测测你的记忆力 / 015

第二章 学得好不如记得巧 / 019

中学生记忆力大调查 / 019

记忆力不佳的原因 / 022

提高成绩，90%靠记忆 / 023

学得好还要记得巧 / 024

- 第三章 做好提高记忆力的准备 / 027
- “我也能成为记忆高手” / 027
- 记忆要有目标和计划 / 029
- 挖掘你的记忆潜能 / 031
- 健康饮食，为大脑“加油” / 034
- 充足睡眠，提高记忆力的保证 / 037

方法篇

- 第一章 预习时要记些什么 / 043
- 课前记忆：读书三遍+总结一次 / 043
- 课前预习分五步走 / 045
- 课堂类型各异，记忆方法不同 / 047
- 提高记忆力的提纲预习法 / 048
- 抓牢课本知识的厚薄读书法 / 050
- 预习切忌分不清主次与轻重 / 052
- 第二章 课堂上的记忆技巧 / 054
- “五到”法帮你把课堂知识全记牢 / 054
- 不能忽略的开头和结尾 / 056
- 紧跟老师讲课的思路 / 058
- 好记性不如烂笔头 / 059
- 千万不要把听课变成“听记” / 062
- 记方法比记知识更重要 / 064
- 不要把所有努力都留到课后 / 065

善用课后的“黄金两分钟” / 067

第三章 复习是记忆之母 / 069

课后复习必须趁热打铁 / 069

最为有效的“过电影”式记忆法 / 073

头尾记忆法，一头一尾最关键 / 075

过度记忆法，记忆效果最佳 / 076

相互复习法让你事半功倍 / 078

最好用的课本目录记忆法 / 080

力求精细的“五遍读书法” / 082

整理课堂笔记六步法 / 084

把工具书当成复习提纲 / 086

化整为零的“吃甘蔗”记忆法 / 087

灵活方便的卡片式笔记法 / 089

第四章 高效的应试记忆方法 / 091

让临阵磨枪更有效果 / 091

养成写小纸条的习惯 / 093

有效的考前“减肥”记忆法 / 095

试卷和教科书的“角色互换”法 / 097

实战篇

第一章 记忆语文知识的8种好方法 / 101

掌握语文知识的几种途径 / 101

造句法巧妙记忆多音字 / 104

常用词语、成语积累有窍门 / 106

掌握词义不能死记硬背 / 107

快速背诵古诗的四种方法 / 109

作家作品的最佳记忆方法 / 110

联想记忆法巧记语文知识 / 112

“压缩饼干法”记忆作文素材 / 116

第二章 学好数学应该记什么 / 118

数学成绩差，就差在基础 / 118

理解记忆，掌握概念和定理 / 120

课本例题都要“背”下来 / 122

简单好用的列表记忆法 / 123

“重、精、巧”法记数学 / 124

提高数学智商的数学日记法 / 126

第三章 学英语可以很轻松 / 129

1小时记100个英语单词不是梦 / 129

最强的单词记忆法——五步背单词 / 132

意境结合法记忆英语单词 / 140

睡前醒后是记单词的最佳时间 / 141

英语复习时要强攻词汇表 / 143

摘录法轻松解决难点短语 / 145

通读、做题、备查，记忆语法三部曲 / 147

五步法轻松背诵英语课文 / 148

五遍听音法快速提高英语能力 / 150

背哪些范文能写好作文 / 152

第四章 学好物理、化学的记忆技巧 / 153

物理记忆要在“懂”字上下工夫 / 153

从易混淆的物理知识入手 / 155

利用口诀牢记物理知识 / 157

观察记忆，让你记得更牢 / 159

掌握化学用语，强化记忆工具 / 161

“对比+归纳”，巧妙记忆零散知识 / 163

利用成语巧记化学反应式 / 165

最受欢迎的“谐音联想记忆法” / 166

“概括+缩略”，减轻化学记忆负担 / 168

专题总结法，熟读化学课本 / 170

第五章 历史、政治得高分的记忆方法 / 171

代入公式，用理科的学习方法记历史 / 171

分段浓缩法，记得少也能记得牢 / 173

构建网络，条例清晰记得牢 / 175

利用联想记忆法记历史知识 / 176

“演算纸”学习法攻克薄弱环节 / 178

最有效的谚语助记法 / 180

对比异同，归纳整理助记忆 / 182

放眼天下，回归课本 / 184

第六章 地理、生物的记忆技巧 / 186

歌诀法巧记地理知识 / 186

掌握地名特征，杜绝死记硬背 / 188

妙用地图，转换地理知识形式 / 190

妙用联想，趣味记忆 / 192

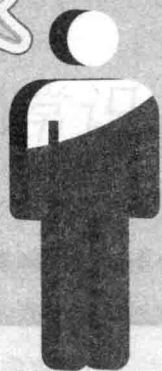
动手实践, 记忆生物知识 / 194

概括记忆, 轻松学好生物课 / 195

比较记忆, 记得少也能考得好 / 196

C o n t e n t s

准备篇



多项针对中学生的调查问卷表明，有 20% 的同学不重视记忆；75% 的同学对记忆的认识比较模糊，没有认识到记忆既是一种能力又是一种方法，能非常实用地解决学习中遇到的各种问题。比如，在课堂上，用什么样的记忆方法才能快速、牢固地掌握课堂知识；复习时，怎样记学习效率更高；文科要记，理科也要记，不同科目记忆方法有什么不同，等等。要解决这些问题，我们首先要对记忆有一个充分的认识，做好掌握记忆方法的准备。

第一章

你必须知道的记忆常识

你知道记忆是什么吗？你知道记忆可以分为几类吗？你知道什么时候记忆效率最高吗？你知道世界上最有名的关于记忆的规律是什么吗？你想知道自己是不是记忆超人吗？那就赶快读一读本章的内容吧。

记忆是什么

记忆，每一个正常的人都会有，司空见惯。可我们是否思考过，如果有一天人类失去了记忆，世界将会怎样？也许，你恍然之间不知道自己是谁，自己的过去是什么，无法辨认自己的朋友和家人，也



因此几乎失去存在的理由。当我们这样思考的时候，才发现记忆对我们每一个人来说都是如此的重要。那么，记忆究竟是什么呢？

科学的定义是：记忆是在头脑中积累、保存和提取个体经验的心理过程。在这个过程中，大家可以看到，记忆包括三个阶段：第一个阶段是编码；第二个阶段是把编好码的东西存储起来；第三个阶段是在一定的场合，根据一定的需要，把我们储存的这些东西重新地利用，我们把它叫做提取的过程。根据编码、储存和提取这三个过程，大家可能会想到：记忆和我们的计算机知识是相通的。

我们再从另一个角度分析一下。

从字面上看，记忆包括“记”和“忆”两个方面。

那么，我们记的是些什么样的东西呢？它可以是人们感知过的事物，比如你在上学前看过的书。还可以是什么呢？思考过的问题，比如大家在生活、学习中看到的很多新鲜的事情，会想“为什么”。另外，就是体验过的情感和从事过的活动。体验过的情感，我们大家都知道，我们都有喜怒哀乐，我们都曾经高兴过，都曾经为了某些事情伤心过；从事过的活动是一种动作的记忆，比如，即使我们现在没有在篮球场上，我们也能想到拍篮球是个什么样的动作。这些都是记的过程。

忆呢？就是上面提到的第三个过程，把我们记的东西重新提取，根据我们的目的来应用的一个过程。忆的过程就是储存在头脑中的印象被唤起，而且被唤起的这些事物可以参与当前的活动，并且得到再次应用的过程。那么，大家可能会想到这样一个问题：情绪有没有记忆？或者说我们体验过的情绪，能不能被我们记住，或者怎么知道自己的情绪被记住了？比如，我们在谈论一些事情时，会说我昨天特别愤怒，但是，你说的时候还会有昨天特别愤怒的整个的情景吗？可能没有了，但是你可能会有一些生理上的表现。比如，你在跟别人说这些事情的时候，你可能还会手抖，声音会发颤等。如果出现这种情况，就说明你对这件事情是有情绪记忆的。俄罗

斯著名电影学家曾经说过：“你想起某件事情时觉得脸红了，说明你是有情绪记忆的。”这只是情绪记忆当中的一种，刚才我说了一个生气的例子，就是一个负性的情绪。

总之，记忆就是“记”和“忆”两个过程的统一，没有“记”就没有“忆”。而只有“记”没有“忆”的话，这个记忆的过程也不存在。

形形色色的记忆类型

弄 清楚了什么是记忆，大家可能会问：记忆可以分为哪几类呢？
下面我们就来看看心理学家是怎么对记忆进行分类的。

(1) 按感知器官分，记忆可分为视觉型记忆、听觉型记忆、运动型记忆和混合型记忆

① 视觉型记忆，主要是借助视觉来记忆事物的类型方式。比如，在同样的视觉中，有的人对形状的印象深，有的人对颜色的印象深。而在让人看许多红的正方形和蓝的三角形时，有人借助红或蓝的颜色来记，有人则通过正方形或三角形这类形状来记，他们记忆的方法同样各异。

那么，以视觉感受作记忆媒介的又有多少呢？科学家认为，人的记忆中有70%~80%是视觉型的。

当然，每个人在自己人生的不同成长阶段，视觉记忆的效果也不尽相同。比如，一个人大约在8岁以前以听觉型记忆为主，从9岁开始，由于视觉型记忆增强，因此要采取与此时期相应的方法才有效。



② 听觉型记忆。顾名思义，这种类型的人能很好地记住耳朵听到的内容。有些人的音乐感非常强，有很强的节奏感和旋律感，对于这些内容很容易记住，这些就属于听觉型记忆。生活中，我们常常见到这样的情况：一些年轻人英语很不好，却能附和爵士音乐的节律，很容易记住英语歌词。

电台主持人能分清很多人的声音，工厂的机械工人借助锤子敲打机器的声音，就能知道机器有无故障，这说明听觉型记忆可以通过训练产生。

③ 运动型记忆。与上述两种记忆类型有较大不同的是，运动型记忆是通过动作来记忆事物的。这类人的手很灵巧，做各种体育动作都能马上记住。例如，艺术及技巧等，是通过所有的运动器官来记忆的，记得很牢。

总的说来，运动型记忆的特点在于它是通过整个身体来记忆的，很难忘掉。像游泳、滑雪、骑自行车等动作，一旦记住便终身难忘。

④ 混合型记忆。与上述几种单一记忆型不同的是，有很多人是视觉型、听觉型和运动型三种类型的混合型。但这一类型是不平衡的，大都偏向于某一种类型。因此，即使是视觉型强的人，也不仅要用眼看，还要用嘴读，用耳听，用手写，以构成立体的印象。

为什么英语单词本身比它的意义容易忘记呢？原因之一就是在学习单词时，大都只使用一种感觉——视觉。而使用听觉与视觉结合的效果一般会更好些。

（2）按记忆内容分，记忆可分为形象型记忆、抽象型记忆和情绪型记忆

① 形象型记忆是以事物的具体形象为主要对象的记忆类型。

② 抽象型记忆也称词语逻辑记忆。它是以文字、概念、逻辑关系为主要对象的抽象化的记忆类型，如“哲学”、“市场经济”、“自由主义”等词语文字，整段整篇的理论性文章，一些学科的定义、公式等。

③ 情绪型记忆。情绪、情感是指客观事物是否符合人的需要而产生的态度体验。这种体验是深刻的、自发的、情不自禁的，所以记忆的内容可