

北大清华状元的高效记忆法

最有效的

29种

北大清华状元的成功经验，助你从苦学到会学、
乐学，实现实力大飞跃！

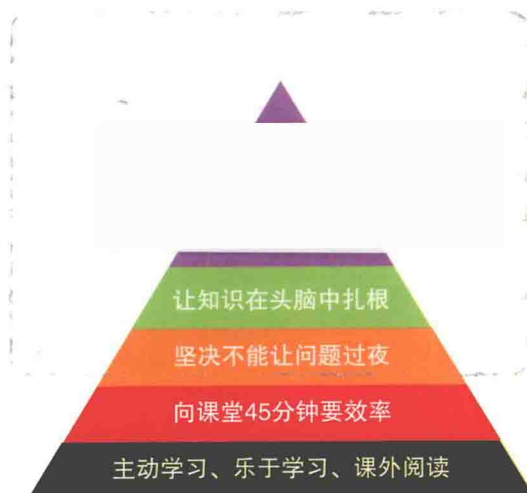


轻松提高各科成绩的
快速高效学习绝招

学习记忆法

让知识在头脑中扎根，坚决不能让问题过夜
向课堂45分钟要效率，主动学习、乐于学习、
记得快、记得牢，这样记忆最有效。

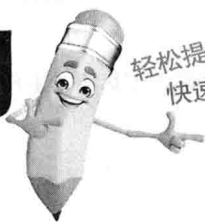
王 凡 / 编著



轻松提高各科成绩的快速高效学习绝招

最有效的

29种



轻松提高各科成绩的
快速高效学习绝招

北大清华状元的成功经验，助你从苦学到会学、
乐学，实现实力大飞跃！

学习记忆法

王 凡 / 编著

让知识在头脑中扎根

坚决不能让问题过夜

向课堂45分钟要效率

主动学习、乐于学习、课外阅读



海潮出版社
Hai chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

最有效的 29 种学习记忆法 / 王凡编著. — 北京: 海潮出版社,
2015.01
ISBN 978-7-5157-0740-2

I. ①最… II. ①王… III. ①中学生—记忆术
IV. ①G632.46
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 253041 号

书 名: 最有效的 29 种学习记忆法

作 者: 王 凡

责任编辑: 杜 洋

封面设计: 宋双成

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 200 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0740-2

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

前言

记忆力的好坏,往往是学业、事业成功与否的关键。古希腊的思想家亚里士多德就曾经说过“记忆是智慧之母”。对于学生而言,学习的最大障碍莫过于记忆力差。怎样克服记忆力差的困难,提高识记和学习的效果,是每一个学生都盼望解决的问题。据权威统计,78%的学生成绩不好的主要原因是记忆力不好,学过的知识记不住。在这些学生中,绝大多数并不是缺乏记忆的天赋,而是没有掌握正确的记忆方法。

记忆对学习有很大的帮助作用,但并不是每个学生都能正确认识到记忆的重要性。比如,有五分之一的同学不重视记忆,尤其是一些理科生,以为学习主要靠做题,记忆好不好并不重要;有超过三分之一的同学甚至认为记不住是因为自己不聪明,脑子太笨;有一半以上的中学生只知道死记硬背,只有少数学生会主动寻找和总结记忆方法,而事实证明,这一小部分学生的成绩在各自班级都是拔尖的。

针对这种情况,本书总结了对学习最有效、最实用的29种学习记忆法。本书重点讲解了记忆力的一些常规方法和辅助方法,讲述了在各门学科中如何用不同的方法来增强记忆。只要掌握了适合自己的正确的记忆方法和学习方法,接受能力便明显超人一等,学习成绩自然也就上去了。

本书阐述提高记忆力的绝招主要有理解记忆法、联想记忆法、形象记忆法、归类记忆法、系统记忆法、图标记忆法等二十九种记忆法,这些记忆方法能消除造成遗忘的不利因素,提高大脑的活动水平,从根本上提升你的记忆力,让你轻松体验成功的记忆!学生们可以根据自己的记忆特点选择适合自己的训练方法,必将达到良好的效果。

记忆力的好坏,往往是学业成功与否的关键。如果你想提高自己的记忆力,做一个优秀的学生,希望在这些实用、有效的方法的帮助下,强化记忆能力、发掘记忆潜能,为提高学习成绩打下最坚实的基础。

编者

目 录

第一章 认识并测试你的记忆

衡量和评价记忆的标准	1
记忆类型测试	4
当前记忆力测试	5
短时记忆力测试	8
长时记忆力测试	9

第二章 联想记忆

联想的本质	11
联想的原理	14
常见的联想记忆法	16
运用联想记忆法要点与技巧	19
联想记忆的应用	23

第三章 理解记忆

理解记忆的本质	26
理解记忆的特征	29
理解记忆的过程	30
理解记忆的应用	31

第四章 规律记忆

规律记忆的本质	35
大脑的几个记忆规律	37
寻找规律的方法	38
规律记忆的应用	39

第五章 口诀记忆

口诀记忆的本质	44
口诀记忆的原理	45
编口诀的方法	46
口诀记忆在理科中的应用	49
口诀记忆在文科中的应用	51

第六章 形象记忆

形象记忆的本质	54
形象记忆的原理	55
形象记忆的技巧	56
形象记忆的分类	58
形象记忆的步骤	60
形象记忆的应用	62

第七章 归类记忆

归类记忆的本质	64
归类记忆的原理	66
归类记忆的应用	67

第八章 系统记忆

系统记忆的本质	73
系统记忆的原理	74
系统记忆的过程	75
系统记忆的具体方法	76
系统记忆的注意事项	78

第九章 目标记忆

目标记忆的实质	80
目标记忆的原理	81
目标记忆的具体方法	82

目标记忆应用要注意事项	85
-------------------	----

第十章 图表记忆

图表记忆法本质	87
图表记忆的原理	89
图表记忆的类型	90
做图表的注意事项	93

第十一章 背诵记忆

背诵记忆的本质	94
背诵记忆的技巧	95
背诵记忆的特点	97
背诵记忆的方法	98
背诵记忆的应用	100

第十二章 比较记忆

比较记忆的本质	101
比较记忆法的原理	103
比较记忆的作用和原则	104
比较记忆的种类	105
比较记忆的应用	107

第十三章 谐音记忆

谐音记忆的本质	109
谐音记忆的原理	110
谐音记忆的应用	111

第十四章 间隔记忆

间隔记忆的本质	115
间隔记忆的原理	117
间隔记忆的技巧	118
间隔记忆的应用	120

第十五章 自测记忆

自测记忆的本质	121
自测记忆的作用	123
自测记忆的方法	124

第十六章 提纲记忆

提纲记忆的实质	127
提纲记忆的步骤	128
提纲记忆的应用	129

第十七章 交际记忆

交际记忆的本质	131
人际交往的分类	133
交际记忆的应用	137

第十八章 首尾记忆

首尾记忆的实质	139
首尾记忆的原理	140
首尾记忆的技巧	140
首尾记忆的要点	142

第十九章 重复记忆

重复记忆的实质	143
重复记忆的原理	144
重复记忆的作用	146
重复记忆的应用	147

第二十章 特征记忆

特征记忆的实质	149
特征记忆的三步骤	150
特征记忆的分类	151

外形特征法	152
数字特征记忆法	153

第二十一章 整体与部分相结合记忆

整体与部分相结合记忆的实质	155
整体与部分相结合记忆的分类	157
整体与部分相结合记忆的步骤	158
整体与部分相结合记忆的应用	159

第二十二章 抽象记忆

抽象记忆的实质	161
抽象记忆的原理	162
提高抽象记忆的方法	162

第二十三章 荒谬记忆

荒谬记忆的本质	165
荒谬记忆的步骤	168
荒谬记忆的应用	169

第二十四章 卡片记忆

卡片记忆的本质	171
卡片记忆的原理	172
卡片的制作和记忆方法	173

第二十五章 过度学习记忆

过度学习记忆的本质	176
过度学习记忆的原理	177
过度学习记忆的技巧	178
过度学习效应	180

第二十六章 其他记忆方法

比喻记忆法	182
-------------	-----

最有效的 29 种学习记忆法

兴趣记忆法	185
提炼记忆法	188
多通道协同记忆法	190
笔记记忆法	193
改错记忆法	195
心想事成记忆法	197

第二十七章 初中各学科最佳记忆方法

初中语文最佳记忆法	199
初中数学最佳记忆法	204
初中英语最佳记忆法	212
初中物理最佳记忆法	218
初中化学最佳记忆法	224
初中生物最佳记忆法	231
初中政治最佳记忆法	233
初中历史最佳记忆法	238
初中地理最佳记忆法	243

第一章 认识并测试你的记忆

衡量和评价记忆的标准

一般根据什么来判断人的记忆品质及记忆的优劣的标准呢？一个人的记忆力水平综合起来，可以从记忆品质的敏捷性、持久性、准确性和备用性等四个方面来衡量和评价：

一、敏捷性

记忆的敏捷性体现记忆速度的快慢，指个人在一定时间内能够记住的事物的数量。人们记忆的速度有相当大的差异。有人做过这方面的实验：让受试者背诵一首唐诗，有的人重复5次就记住了，而有的人却需要重复26次才能记住。有的学者让受试者识记一系列图形，有的人只需看33次就能记住，有的却需要看75次才能记住。这就说明了人的记忆在速度方面即敏捷性方面存在着明显的差别。记忆是否敏捷取决于大脑皮层中条件反射形成的速度。条件反射形成得快，记忆就敏捷；条件反射形成得慢，记忆就迟钝。每个人都希望自己的记忆具有敏捷性，因为这样就可以在单位时间里获得更多的知识。要增强记忆力首先就是记忆的敏捷性。要想达到这个目的，一是平时要加强锻炼，通过锻炼使自己的记忆敏捷起来；二是在记忆时要集中注意力；三是要充分利用原有的知识，以此来获得新的知识。也就说在旧有的条件反射基础上去建立新的条件反射，这样记忆力就会逐渐敏捷起来。

二、持久性

记忆的持久性是指记住的事物所保持的时间的长短。仅有敏捷性还不能称之为良好的记忆。像前面讲的，记得快也忘得快，那就没有什么实际意义了。所以，良好的记忆必须具备的第二个标准就是持久性。记忆的持久性，

顾名思义，就是指记忆的事物能在头脑中保持长久的时间。它是记忆巩固程度的体现。从生理学角度来说，记忆的持久性取决于条件反射的牢固性。条件反射建立得越牢固，记忆就越持久；条件反射建立得越松散，记忆就越短暂。人们的记忆在持久性方面也有很大差别。有的人记忆十分长久，可以维持多年；而有的人却十分健忘，记不了多久就忘掉了。人们都希望自己的记忆长久，但是仅仅持久仍然是不够的，如果不善于灵活运用也是枉然。既有持久性又有运用的灵活性，才能牢固地掌握所学到的知识。记忆不长久，一般是功夫不深，复习记忆密度不够有关。要经常地并在适当的时机进行复习，使条件反射不断强化而得到巩固，这样就可以使记忆获得持久性。

三、正确性

记忆的正确性是指对原来记忆内容的性质的保持。一个人的记忆，如果既有敏捷性，又具有持久性，但是不具备正确性，记得又快又牢固，可就是记错了，显然这样的记忆也毫无用处。完全可以说，“正确性”是良好记忆的最重要的特点。如果记忆总是不正确，那它只能对我们的学习知识和积累经验帮倒忙。正像开汽车时弄反了方向，开得越快，距离目的地越远。所以，记忆的正确性是保持人们获得正确知识的重要的心理品质。我们常常可以看到有的人记忆总是非常正确，回答问题、处理事情总是那么信心十足，准确而全面，从不丢三落四或添枝加叶。而有的人的记忆不是错误百出，就是犹豫不决，拿不定主意，总是“大概”、“或许”、“差不多”等。这说明人们的记忆在正确性方面也是大不相同的。记忆的不正确、不准确与识记以及遗忘的选择性有很大关系。对同一件事情，人们识记的角度和识记后遗忘的角度都不完全相同。

四、备用性

记忆的备用性是指能够根据自己的需要，从记忆中迅速而准确地提取所需要的信息。记忆备用性，指的是能够迅速地从已识记的知识储备中提取当时所需用的信息的性能。记忆的备用性是决定记忆效能的主要因素，是判断记忆品质的最重要的标准。记忆的备用性也是记忆的敏捷性、持久性、正确性、系统性和广阔性的体现。人们进行活动的目的是为了储备知识，并使之备而有用，备而能用。记忆如果没有备用性，它就失去了存在的价值。

正像一个仓库，尽管里面储满了货物，如果取货非常困难，那就起不到仓库应有的作用。人们的记忆好比是储存知识的“智慧仓库”，如果管理得当，进货、发货就会迅速、顺利。也就是说，当需要使用某种知识时能够很快提取应用，这样都有实际意义。就像学生进考场那样，记忆备用性好的学生，能够迅速、正确地从自己记忆的仓库中提取相应的知识，顺利答完试题。而备用性不好的学生常常会发懵或答非所问，影响考试成绩。现实中有些人，知道的事情并不少甚至可以称得上“渊博”。可是当需要回忆某些事物时，需要的总是想不起来。这就说明他们的记忆缺乏备用性，而另一些人，掌握的知识尽管少一些，但使用时总是得心应手，并在回忆时随时能够再现需要的东西。这就说明他们的记忆具有较好的备用性。备用性是良好记忆的品质中最重要的一种品质。记忆的备用性并不是天生就有的，而是后天培养、锻炼的结果。要想使自己的记忆具有良好的备用性，首先要使记忆具有正确性、系统性和持久性；还要通过各种方法培养锻炼自己回忆的技巧，并多运用已经记忆的知识，达到“熟能生巧”的程度，这样记忆也就具有较好的备用性了。特别要强调的是，从识记一开始就不要随随便便、马马虎虎。因为记忆的备用性是在识记的过程中形成的。我们应该有意识地记那些有意义的事物，并在识记当时就立刻建立起识记和需要使用这些知识场合之间的联系。另外还要强调积累知识的系统性，因为记忆和系统性对形成记忆的备用性也是很重要的。拿破仑曾经说过：“一切事情和知识在他头脑里放得像在橱柜的抽屉里一样，只要他打开某个，就能准确地取出所需要的材料。”苏联军事家苏沃洛夫也曾说过：“记忆是智慧的仓库，但是这个仓库有许多隔断，因而应该尽快地把一切都放得井井有条。”

记忆的四种品质是有机联系，缺一不可的。为了使自己具有良好的记忆能力，就必须建立丰富、系统、精确而巩固的条件反射，具备所有优秀的记忆品质。忽视记忆品质中的任何一个方面都是片面的。所以检验一个人的记忆力的好坏，不能单看某一方面品质，而必须用四个方面的品质去全面的衡量。

提高记忆力的最有效方法是坚持进行记忆力训练，目前网络上比较流行的图像记忆的方法，主要是通过奇特、夸张、有趣的生动画面，来达到强烈刺激大脑神经从而达到一次性深刻记忆的目的，和传统的死记硬背方法截然不同。传统的记忆方法是通过不断的重复内容刺激脑神经达到记忆的目的，比较费时，还容易遗忘。图像记忆虽说也需要复习，但是只需要少数几次的

复习记忆即可达到永远牢记的目的。这也充分运用了人脑的记忆优势，因为人脑具有非常大的图像记忆空间，比传统的死记硬背的记忆空间大 100 万倍。这也用到了左右脑的分工理论了。

只要坚持去训练，养成图像记忆的习惯，那么记忆也就不再是你发愁的问题。

记忆类型测试

测试目的：了解你的记忆力和记忆类型，便于学习记忆时能够扬长避短，并通过针对性的训练不断提高自己的记忆力。

测验准备：首先拟定一位忠实严格的监考老师，再准备一只计时器，然后把书本交给监考老师即可。

测试 1：视觉记忆测验

随便找 20 件物品，请用眼睛看，然后尽力记住。3 分钟以后，把书合上，然后给被测者一张纸、一支笔，把你能回忆起来的物品的名称写在纸上，不一定按顺序。

然后对 20 件物品，记下测验的成绩。

其中：

16 ~ 20 件为优秀；

13 ~ 15 件为良好；

10 ~ 12 件为一般。

测试 2：听觉记忆测验

请监考老师以稍慢的速度，对被测者大声朗读下面的 10 个词（两遍）：余后休息 10 秒钟，让被测者把听过的 10 个词写在纸上然后记下被测者的成绩。

其中：



8~9 项为优秀；

6~7 项为良好；

4~5 项为一般。

测试 3：朗读记忆测验

请人把下面 10 个词语写在一张白纸上：电视机、照相机、书本、雨伞、剪刀、眼睛、808、椅子、桌子、灯泡。然后把纸交给被测者，让被测者以中等稍慢的速度大声朗读 2 遍，再休息 10 秒钟，把能回忆起来的词写在纸上，校对成绩。

其中：

8~9 项为优秀；

6~7 项为良好；

4~5 项为一般。

测试 4：综合记忆测试

请人准备好 10 件小物品（10 件物品之间的关联性最好不要太大），然后与被测者面对面坐下，把准备好的小物品依次拿出来给被测者看，同时，让被测者高声念出物品的名称。然后休息 1 分钟，请被测者背出刚才展示过的物品。记下被测者的成绩。

其中：

9~10 个为优秀；

7~8 个为良好；

5~6 个为一般。

通过以上 4 个简单的记忆小测验，可以大致说明你的哪一种感觉记忆较发达，记忆习惯哪点强，哪点弱。当然，其中也会有些误差，最好多测验几次，得出平均值，才最接近于你真实的记忆水平。

当前记忆力测试

先做一个测试。请在 3 分钟内阅读下面的文章，尽量将它们记住。

柏克莱的校园很清雅。有风萧萧的树林，林子里有古朴的木桥，桥下有曲折的小溪，小溪的源头有绿草如茵的山坡，起伏的山坡顶上是白色的钟楼



——这里的“注册商标”。

不过，我最喜欢的是这儿的学生活动中心的广场，和广场上每天中午的热闹。

每天，中午 12 时整，钟楼就开始了“敲打乐”——有时候是十分流

行的曲子。敲钟的是位老太太，她已经敲了一辈子了。钟声一停止，好戏就上演了。

广场上来来往往的大多是出来吃午饭的学生和教职员工。有的人坐在枇杷树下的长椅子上，有的人席地躺在青草坡上，三三两两吃着三明治，晒着太阳，聊着天南地北。

虽然只是短短的一个钟头的休息时间，可看的戏却不少。当你吃着三明治的时候，随时有人来到广场的水池旁边或者树下校门边上，弹的弹，唱的唱，地上也不忘摆个小罐子收钱。这些“素人音乐家”水准都不差，学生们遇到动听的，也绝不吝惜他们的掌声。有时候学校里的乐队——不知是请来的还是学生们自组的，也会鼓弦喧天地表演一番。闻乐起舞，人们不以为怪。

除了放假和下雨，这里总是热热闹闹的。学生示威的、罢课的，都要来此游行演说。他们说宗教是古老的传说，他们说坏蛋讨厌，有钱人讨厌，有势的人也讨厌（最后只剩下自己最可爱了）。

观光客（总是背着照相机）、牵狗的、蓬头垢面的也都夹在人群里面。这里是相当的自由，至少可以绝对地呼吸到那样的空气。

顶有趣的是一些狂人。

有的来演讲，只见他来回走着，念念有词，声调抑扬顿挫，手势很夸张，只可惜语无伦次，不知在说些什么。这是演讲狂。

有的耍特技，穿一身古怪服装，戴防毒面具，表演无声片时代的慢动作，犹如在打西式太极拳。这是表演狂。

昨天来了一个人，提着一只皮箱，俨然魔术师的模样。他看见人就把身上的皮夹子掏出来往地下丢，告诉别人里边有钱。“为什么不捡？为什么不捡？”他追着人问。

这些狂人，大多没有害人之心，不过他们也只能吸引那些新来的学生，

