

重点中学教师普遍认为▶▶▶

提高成绩

90%靠记忆

新教育学习研究机构 / 主编

优



记忆有诀窍，轻松好成绩

中



记忆方法不合理，提高成绩费时费力

差



英语单词记不住
语文课文不会背
数学公式记不牢



NLIC 2970629756

90种
记忆方法

帮你用最短的时间
快速提高学习成绩

中学生
学习方法
必读丛书

天津科学技术出版社

B842.3-49



提高成绩， 90%靠记忆

新教育学习研究机构 / 主编

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提高成绩, 90% 靠记忆 / 新教育学习研究机构主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5308-5743-4

I . ①提… II . ①新… III . ①记忆术 - 青少年读物

IV . ① B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 083336 号

责任编辑: 吴文博

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京中达兴雅印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 12.25 字数 150 000

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 26.80 元

一份引人深思的 中学生记忆问卷调查

“我背一个单元的英语单词，从晚上8点背到凌晨2点，听写还是不及格，怎么办？而且同学之间玩模仿游戏的时候，别人看一遍就记住了，只有我，看了几遍，努力记，还是记不住！上电脑课，老师操作，别人看一遍就会了，我第一步都想不起来了！怎么办哪……”这是一个中学生在网络上发出的求助信息。

这位同学自嘲说，自己连玩游戏都比别人差！这看似玩笑，实际上却道出了一个事实：中学生功课繁重，记忆效率十分低下，而且这种现象非常普遍。

那么，到底是什么导致了中学生记忆差呢？下面这张表格是针对十余所重点中学的数万名中学生及家长进行的一次深入调查。大家现在也可以做做看。

中学生记忆问卷调查表

学校_____ 年龄_____ 性别_____

1.你是否为学习时记不住而苦恼？

A经常 B偶尔 C从未

2.你有没有想办法努力提高记忆水平？

A经常 B偶尔 C从未

3.你认为自己记忆不好的主要原因是什么？

A脑子笨，不聪明 B记忆时间太少 C方法不对 D其他

4.你是否尝试过用下面的方式提高记忆能力？

A记忆力训练的书籍 B吃补品、保健品 C参加记忆培训班 D其他

5.除了早晚自习，你是否有其他时间专门用于记忆？

A基本没有 B有

若有，请回答时间的出处：

A平时抽空 B提前开始早晚自习 C睡前花时间

6.你对文科的常用记忆方法是什么？

A死记硬背 B大声朗读 C大量做题 D找窍门，如：谐音法 E综合

7.你对理科的常用记忆方法是什么？

A死记硬背 B大量做题 C理解记忆 D找窍门，如：图表法 E综合

调查的结果令人震惊，它反映了很多中学生和家长对于记忆的一些认识误区。比如，有20%左右的同学不重视记忆，尤其是一些中学理科生，以为学习主要靠做题，记忆好不好并不重要；有近40%的家长和同学希望通过吃补药和保健品来提高记忆力；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。

通过这次调查发现，大多数中学生和家长没有认识到，记忆是一种能力，但更应该是一种方法，它必须能够非常实用的解决中学生在学习中遇到的各种问题。比如，课堂上用什么记忆方法能帮助你快速、牢固地掌握课堂知识？复习时怎样记才更有利于提高学习效率？文科要记、理科也要记，那么不同科目的记忆方法有何不同？自习时又应该着重记什么？等等。由此可见，只有掌握了科学、实用的方法，记忆才能够真正成为你提高成绩的基础能力。

很多优秀中学生和中、高考状元在谈到他们的学习经验时，似乎并不把记忆当成重点。但事实上，正是由于他们有着良好的学习方法和习惯，在每天的课前、课中和课后的各个学习环节中，大量记忆其实早在不自觉中完成了，学习效率一提高，自然有了充足的时间和空间让自己更进一步。而成绩不佳的学生，往往发现自己的功课越来越繁重，总是没有时间记忆，而这些现象正是因为方法的缺失。因此，对于这些急于提高成绩的同学们来说，记忆方法是一道必须迈过的门槛。

为了帮助广大中学生认识到记忆方法对于学习的关键作用，并使他们快速掌握实用、高效的记忆方法，我们编写了这本《提高成绩，90%靠记忆》。全书收集和整理了90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。我们相信，只要大家打开这本书，认真阅读，就一定能提高记忆能力、发掘记忆潜能，为提高学习成绩打下最坚实的基础。

祝大家学习进步！

CONTENTS 目录

第一章

课堂上的记忆方法——听得懂还要记得牢

学生的绝大多数学习时间都是在课堂上度过的。因此，课堂上的记忆水平是决定你学习效率高低、成绩优劣的最关键点。

001 “五到”法帮你把课堂知识全记牢	2
002 不能忽略的开头和结尾	4
003 紧跟老师思路，别让记忆出现空白点	6
004 你的听课流程也需要安排	8
005 重视笔记，好记性不如烂笔头	10
006 千万不要把听课变成“听记”	12
007 记忆方法比记忆知识更重要	14
008 不要把所有努力都留到课后	16
009 善用课后的“黄金两分钟”	18

第二章

预习时你该记些什么——学会比别人抢先一步记忆

成绩优秀的学生在课堂上往往显得非常轻松，事实上，很多记忆的工夫，他们已经在课前的预习中比别人提前一步完成了。

- 010 课前记忆：读书三遍+总结一次 20
- 011 大预习时要坚持的两个原则 22
- 012 课前预习分五步走 24
- 013 课堂类型各异，记忆方法不同 26
- 014 提高记忆力的提纲预习法 28
- 015 预习切忌分不清主次与轻重 30

第三章

复习是最好的记忆——让学过的知识不再遗忘

遗忘是记忆的大敌。我们应根据科学的“遗忘规律”，在知识没有从脑海溜走之前及时进行复习。

- 016 课后复习必须趁热打铁 32
- 017 最为有效的“过电影”式记忆法 34
- 018 记忆也需要明确的目的和计划 36
- 019 头尾记忆法，一头一尾最关键 38

020	过度记忆法, 记忆效果最佳	40
021	生动有趣的“顺口溜”记忆法	42
022	一张小纸条里的记忆习惯	44
023	不要盲目迷信“重点知识”	46
024	两种考前“减肥”记忆法	48
025	多通道记忆法, 把各种记忆方式组合起来	50
026	“旧路新探”式复习记忆法	52

第四章

自习时的记忆方法——把学习资料组合起来

课本、辅导书、笔记本、工具书、试卷……在自我学习的过程中, 优秀学生都非常善于使用这些学习资料来巩固记忆, 提高成绩。

027	抓牢课本知识的厚薄读书法	54
028	最好用的课本目录记忆法	56
029	力求精细的“五遍读书法”	58
030	挑选参考书的快速阅读法	60
031	化整为零的“吃甘蔗”记忆法	62
032	整理课堂笔记六步法	64
033	灵活方便的卡片式笔记法	66
034	把工具书当成复习提纲	68
035	试卷和教科书的“角色互换”法	70

第五章

记忆语文知识的10种好办法

语文是我们的母语，因此有大量的基础知识需要我们记住。记得越多、记得越牢，对我们提高语文成绩就越有利。

- 036 语文知识积累的三种途径 72
- 037 “强读强记”法提高语文成绩 74
- 038 作家作品的最佳记忆方案 76
- 039 背诵词典，笨方法有大用处 78
- 040 造句法巧妙记忆多音字 80
- 041 常用词语和成语该如何积累 82
- 042 做好读书笔记的四种方法 84
- 043 掌握词义不能死记硬背 86
- 044 “压缩饼干法”记作文素材 88
- 045 背诵古诗的四种常用办法 90

第六章

学好数学应该记什么

有些同学可能认为，数学主要靠做题。但这并不表明学习数学就无需记忆，常用公式、常用数据，甚至常用例题等，其实都需要记忆。

- 046 数学成绩差，就差在基础 92

047	记忆+理解,掌握概念与定理	94
048	“重、精、巧”法记数学	96
049	有趣的“数学歌诀”记忆法	98
050	简单好用的列表记忆法	100
051	提高数学智商的“数学日记法”	102
052	课本例题都要“背”下来	104

第七章

10种记忆方法快速学好英语

学习英语是一件很不容易的事,因为你必须把成千上万个单词,成百上千条语法,乃至不规则拼法,习惯用语等,都一一记入脑中。

053	多记一个单词,就是不一样	106
054	“意境结合法”记单词和短语	108
055	睡前醒后是记单词的黄金时间	110
056	英语复习时要强攻词汇表	112
057	摘录法轻松解决难点短语	114
058	通读、练习、备查,记忆语法三部曲	116
059	“五步法”轻松背诵英语课文	118
060	“颜色刺激法”瞬间醒日记课文	120
061	“五遍听音法”快速提高英语能力	122
062	背哪些范文能写好作文	124

第八章

记忆物理知识的两种思路

针对物理学科的特点，一线教师开出的记忆“药方”大体按照两个思路：一是理解的思路，记忆要在“懂”字上下工夫。二是具体的思路，设法将其具体化，有了具体的“物”，才能使记忆更容易。

063 物理记忆在“懂”字上下工夫	126
064 抽象的物理概念应该怎么记	128
065 从易混淆的物理知识入手	130
066 “口诀记忆法”巧记概念特征	132
067 提升分析能力的典型事例记忆法	134
068 观察记忆法	136

第九章

化学得高分的记忆诀窍

化学被称为“理科中的文科”，因此，在学习化学时，一定要注重记忆，把书读精、读细，否则连题都看不懂。

069 掌握化学用语，强化记忆工具	138
070 “对比+归纳”，巧妙记忆零散知识	140
071 利用成语巧记化学反应式	142
072 最受欢迎的“谐音联想”记忆法	144
073 顺口溜记忆法，让枯燥的知识变有趣	146

074	“概括+缩略”，减轻化学记忆负担	148
075	“专题总结法”读熟化学课本	150

第十章

轻松学历史的记忆方法

历史课所需的记忆量是很大的，事实上，不把几册历史课本全背下来，简直没法应对考试。这么厚的历史书，全要记在脑子里，实在是一桩苦差事。

076	代入公式，用理科的学习方法记历史	152
077	分段浓缩法，记得少也能记得好	154
078	构建网络，条理清晰记得牢	156
079	将知识串起来的联想记忆法	158
080	三种趣味记忆法	160

第十一章

地理是做好综合题的基础

近年来实施的“3+综合”模式考试，综合题往往是以地理知识为答题“平台”，这就要求地理知识比较广博，而且要求记得准确。

081	牢记地名是学好地理的基础	162
082	掌握地名特征，杜绝死记硬背	164
083	妙用地图，转换地理知识形式	166

084 敢于联想, 趣味记忆	168
085 把握要点, 理解地理概念	170

第十二章

让政治学习不再枯燥

事实上, 政治的记忆并不是同学们想的那样枯燥, 积极寻找并总结好的记忆方法, 能让我们记得快也记得牢。

086 “演算纸”学习法攻克薄弱环节	172
087 最有效的谚语助记法	174
088 举一反三, 从不同角度进行记忆	176
089 对比异同, 归纳整理助记忆	178
090 放眼天下, 回归课本	180



第一章

课堂上的记忆方法

——听得懂还要记得牢



中学阶段，需要记忆的东西越来越多，大多数学生都会因为记忆上的压力而苦恼。具体表现在：经常感觉时间不够用；前边学的知识还没记住，后边新学的东西又遇到障碍；很多知识似曾相识，但考试时怎么也想不起来，等等。事实上，每个人的学习时间是一样的，那么学习好的同学是怎么解决记忆问题的呢？从他们的经验我们可以看出，学生的绝大多数学习时间都是在课堂上度过的，因此，如何充分利用课堂，把该学到的知识学到手，把要记住的知识记到自己的脑海中，是决定你学习效率高低、成绩优劣的关键点。

那么，中学生如何提高自己在课堂上的记忆力呢？在此整理了9种课堂记忆的方法，希望通过学习，我们能更有效地抓住课堂的45分钟，集中注意力，努力把听、看、想、做、记合理地结合起来。



001

“五到”法

帮你把课堂知识全记牢

有很多同学反映，在听课时，感觉老师讲的内容都记住了，但等到做题时却发现，那些老师在课堂上反复强调过的公式、定理等知识，自己却印象不深。这种现象在中学生当中十分普遍。其实，这就是你不会听课的表现，看似都记住了，但记得不准确、不牢固。

那么，怎样才能专心听讲，将老师讲的内容记得既准确又牢固呢？这就要求大家在听课时力求做到“五到”：耳到、眼到、口到、手到、心到。

1.耳到即耳听。注意听老师的讲授，听同学的提问，听大家的讨论，听同学的不同见解，听老师答疑。

2.眼到即眼看。认真看教材，看必要的参考资料，看老师的表情，手势，看老师的板书，也可以看优秀同学的反应。

3.口到即口说。复述老师讲的重点。背诵一下重要的概念、定理，大声朗诵老师指定的段落，大胆提问，大胆回答老师的提问。

4.手到即手写。写老师讲授的重点，抄有价值的板书。听课时，边听边在教材上圈注重点，在批注中写一写感想、画一画难点。

5.心到即动脑筋。对课上接触的新知识积极思考。比如，老师提问时不要被动等着其他同学回答，或等待老师自问自答；做课堂例题时，尽量按照自己的思路做完，如果做对了，想一想有没有其他思路，做错了，认真想想为什么。

耳到、眼到、口到、手到、心到，多种感官并用，多方位刺激大脑活动，自然加强了你参与上课的主动性，记忆的能力自然就加强了。

只要我们做到以上这些要点，并且坚持下去，那么不但会养成专心听讲的良好学习习惯，课堂的记忆效果也就会逐渐得到提高。

名师·
细节·
指点·



数学课应该怎么上？

我发现，很多学生之所以学习成绩不佳，是因为他们在课堂上只知道死记法则、公式。这样的记忆效果很不好。因为学习到的每一个新知识都是为了用来解决新问题的，对于课堂上所学的新知识，解题既是一种检验，同时又是巩固记忆的需要。特别是数学课，如果只学法则，不进行习题演算，则无异于纸上谈兵。因此，课堂上对老师安排的一些练习题或小测验，不要马虎应付，要认真地解答，以便及时地巩固知识，及时发现问题，进行弥补。

——广州市优秀教师 武瑞恒



002

不能忽略的开头和结尾

对于很多同学上课能听懂，可课后做习题时又觉得抓不住要点的问题，除了因为注意力不够集中之外，湖南衡阳一中的一位同学通过自己的经验找到了原因，那就是听课时没能抓住老师讲的关键内容、没有记住老师讲的重点知识。也就是说，听课时你虽然不可能把老师所讲的每一句话都印在脑子里，但老师所讲的这节课的关键内容你一定要记住。这位同学发现了这个问题以后，及时调整了听课策略，结果学习成绩有了显著提高，最终他以优异的成绩考上了北京大学。

那么，我们中学生该如何抓住听课的重点呢？

首先，我们要根据课前预习的情况，重点去听在预习的时候没有弄懂的部分，仔细听老师的讲解，争取把疑难点解决。

其次，我们要抓住老师讲课内容的重点，要善于从老师所讲述的内容中去捕捉“关键”的信息，如定义的阐释，公式、定理的推导，以及解题的方法等。老师在讲课时强调的，在板书用彩笔勾勒的，以及直接要求同学们注意的，都是重点知识，必须重点关注。

另外，还有一点我们必须要注意，在抓课堂重点时，一定不能忽略和轻