

21 世纪素质教育读本

QUANSHENXIN

QIXIAOXUEXIFA

适当的勤奋加科学的方法，学习好是完全可能的！

贾智会 著

全身心

奇效学习法

下册

沉重与轻松
你会选择后者



吉林音像出版社

21 世纪素质教育读本

全身心奇效学习法

下 册

贾智会 著

吉林音像出版社

全身心奇效学习法 (配录音带)

上、下册

贾智会 著

出版：吉林省音像出版社

地址：长春市人民大街 124 号

邮编：130021

印刷：长春大学印刷厂

版次：2000 年 4 月第 1 版

印次：2000 年 4 月第 1 次印刷

印张：15.5

印数：3000

字数：431 千

开本：850×1168 1/32

目 录

第六章 记忆秘诀.....	1
第一节 记忆概论.....	1
一、什么叫记忆.....	1
二、记忆的分类.....	2
(一) 从记忆时间长短来分.....	3
(二) 按记忆的目的性来分.....	5
(三) 按记忆的输入方法来分.....	5
(四) 按记忆的输出方法来分.....	6
(五) 按记忆的信息内容来分.....	6
(六) 按记忆的接受器官来分.....	7
(七) 按记忆的储存物来分.....	8
三、记忆的特性.....	8
(一) 记忆的敏捷性.....	8
(二) 记忆的准确性.....	9
(三) 记忆的持久性.....	9
(四) 记忆的备用性.....	9
四、记忆的重要性.....	10
五、成功者大都具有非凡的记忆力.....	12
六、人脑具有巨大的记忆潜力.....	13
问题及总结.....	17
第二节 记忆的基本规律.....	19

一、小时候的“居里夫人”与“椅塔”

—— 记忆状态越好，记忆效果越好的规律

(记忆状态律)..... 21

(一) 记忆目标、任务越具体、清晰、长远，记忆效果

越好..... 22

(二) 注意越集中，记忆效果越好..... 24

(三) 自信心越强，记忆效果越好..... 25

(四) 心情越好，记忆效果越好..... 25

二、受宠的老大和老小

—— 头尾的内容比中间的内容好记的规律

(记忆干扰律)..... 27

三、挑软柿子捏

—— 容易的材料比难的材料好记的规律

(记忆难易律)..... 29

四、赶羊群的头羊

—— 内容少的材料比内容多的材料好记的规律

(记忆数量律)..... 31

五、欲要记得，先要懂得

—— 理解的材料比不理解的材料好记的规律

(记忆理解律)..... 35

六、物以类聚，人以群分

—— 分门别类的材料比杂乱无章的材料好记的规律

(记忆类别律)..... 38

七、认识人好办事

—— 熟悉的材料比陌生的材料好记的规律

(记忆生熟律)..... 43

八、钩子的作用	45
—— 一个事物与其它事物联系越多，则记忆效果越好的规律（记忆联想律）.....	45
九、三千多年前的古埃及文献	
—— 奇特的材料比平淡的材料好记的规律（记忆奇特律）.....	47
十、千言万语不如一张图	
—— 形象的材料比抽象的材料好记的规律（记忆形象律）.....	48
十一、远离信息垃圾	
—— 有趣的材料比枯燥的材料好记的规律（记忆趣味律）.....	51
十二、泰国首都的全称	
—— 有意义的材料比无意义的材料好记的规律（记忆意义律）.....	53
十三、大脑与新来的客人	
—— 首次印象记忆牢固的规律（记忆牢固律）.....	56
十四、陆海空协同作战	
—— 多种感官并用比单用一种感官记忆效果好的规律（记忆渠道律）.....	58
十五、倒塌的楼房	
—— 复习越及时，方法越科学，记忆效果越好的规律（记忆强化律）.....	62
遗忘是人脑正常的生理现象	62
问题与总结	64

全身心奇效学习法

第三节 科学记忆的原理和方法	67
一、记忆状态越好,记忆效果越好规律的应用	67
1、如何集中注意,提高记忆效率	
——如何消除上课或自习时溜号的现象	67
2、培养和提高自信心的方法	73
3、如何调节人的情绪	73
二、头尾内容比中间内容好记规律的应用	74
1、重要的知识放在头尾来记	74
2、交叉记忆法	74
3、伸懒腰,打哈欠可以促进记忆力	78
4、早晚时间复习记忆法	78
5、每次记忆材料数量不超过七个	79
6、先综合后分段记忆效果更佳	80
7、在记忆材料的中间部分多下功夫	81
8、变换记忆材料内容的先后顺序	81
三、容易的材料比难的材料好记规律的应用(略)	82
四、内容少的材料比内容多的材料好记规律的应用	82
1、抓重点学习法	82
2、关键词语概括提取脑象法(字头联想记忆法)	85
3、提纲简化概括法	90
附:如何背课文	95
4、表格简化概括法	96
5、纲要信号图图示简化概括法	97
6、数字简化概括法	101
7、网络简化概括法	105
8、综合法	107

五、理解的材料比不理解的材料好记规律的应用	108
1、理解记忆法	108
2、把所学的知识付诸实践, 在应用中加深理解	109
六、分门别类的材料比杂乱无章的材料好记规律的应用	110
七、熟悉的材料比陌生的材料好记规律的应用	113
(一) 顺藤摸瓜法——如何把陌生的材料转化为熟悉的材料	113
1、选择原材料内的熟悉内容作钩子的挂钩法 ——题内材料钩挂法	114
2、题外材料钩挂法	115
(二) 回溯学习法	120
八、一个事物与其他事物联系越多, 则记忆效果越好规律 的应用	123
1、联想的方法	123
2、联想的原则	124
九、奇特的材料比平淡的材料好记规律的应用	127
1、彩色标记突出法	127
2、特别书写法	130
十、形象的材料比抽象的材料好记规律的应用	130
1、充分利用事物及其形象	130
2、抽象材料配例子法	134
十一、有趣的材料比枯燥的材料好记规律的应用	135
1、加深对所学科目新奇性、趣味性的了解, 让记忆者 产生直接兴趣	135
2、加深对学习内容的用途、功效、社会意义及学习活动 未来结果的了解, 让记忆者产生间接兴趣	136
3、假设兴趣法	136



十二、有意义的材料比无意义的材料好记规律的应用	136
(一) 增加对识记材料的了解	137
(二) 人为赋以原材料意义	137
第一步: 脑象	137
1、脑象的科学依据和原理	137
2、脑象的种类	139
3、奇特脑象的要求	141
4、创造脑象应遵循的九大原则	142
第二步: 识记材料处理改造法	142
1、文字谐音转换法	145
2、数字谐音转换法	147
3、字母谐音转换法 (英文字母)	159
4、符号谐音转换法	163
1、无形材料代换法	165
2、数字赋形代换法	167
3、字母赋形代换法	186
4、数学符号赋形代换法	191
5、无形材料人为示意图代换法	193
十三、首次印象记忆牢固规律的应用	196
1、首次印象记忆法	196
2、碰撞法	198
3、中介法	199
4、串联法 (巧编故事法)	200
十四、多种感官并用比单用一种感官记忆效果好规律的应用	204
1、手抄口读记忆法	204

2、手抄卡片记忆法	206
3、韵语歌诀记忆法	207
4、参观法	211
5、实验法	211
6、床头贴法	211
7、袖珍本法	212
8、运动法	212
十五、复习越及时，方法越科学，记忆效果越好规律的 应用	212
1、尝试复习法	212
2、部分与整体复习法	213
3、不同性质的材料交叉复习法	214
4、利用形象物来加强复习效果法	215
5、抓住最佳复习时间复习法	216
6、看教科书复习法	216
7、整理笔记复习法	217
8、看参考书复习法	218
9、实验复习法	219
10、实践复习法	219
11、趣味复习法	220
12、竞赛复习法	220
13、互助复习法	220
14、乘胜追击—过度学习复习法	223
15、考完试复习法	225
16、讲演复习法	225
17、后退复习法	225

全身心奇效学习法

18、纠错学习复习法	226
问题及总结	227
记忆力体操	235
后 记	237

第六章 记忆秘诀

第一节 记忆概论^注

一、什么叫记忆

二、记忆的分类

三、记忆的特性

四、记忆的重要性

五、成功者大都具有非凡的记忆力

六、人脑具有巨大的记忆潜力

一、什么叫记忆

我们所说的记忆一般是指人头脑对过去经历过的事物的反映过程，即由“记”到“忆”的过程。它包括识记、保持、再认和回忆三个基本过程。

识记，是指识别记住事物而积累知识和经验的过程。它通常是经过反复的感知和思维，使经历过的事物的映象在头脑中留下比较深刻的“痕迹”，这是记忆的开始阶段。

保持，是指所识记的事物在头脑中巩固的过程。通常是经过多次的复习、练习，使所识记的事物在头脑中较长时间保存下去。保持，就是俗语所说的“牢记”。

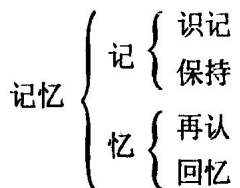
再认和回忆，是指所识记过的事物的印象在头脑中提取的过程。其中，再认是对过去所反映过的事物重新呈现在面前的时候，

注：第一节内容可做一般了解

感到熟悉，并且能够认出是过去反映过的事物；回忆是当过去反映过的事物不在面前的时候，能把过去对这些事物的反映重新呈现出来。由此可见，再认和回忆并没有本质的差异，所不同的只是保持的程度不一样。能回忆的，一般都能再认；能再认的，却不一定都能回忆。

识记、保持、再认和回忆是相互联系、相互制约的。人们对于客观事物的记忆是从识记开始的，没有识记，就谈不上对知识和经验的保持；没有识记、保持，更谈不上对知识和经验的再认和回忆。因此，识记是保持、再认和回忆的前提，再认和回忆是识记、保持的结果，通过再认和回忆可以进一步巩固识记和加强保持。

总之，记忆是一种非常复杂的心理过程。对记忆过程的基本环节，我们可以用下面的形式表示：



用现代信息加工观点来解释记忆，可以把记忆过程看作是“信息输入—编码—储存—在一定条件下提取”的过程。

二、记忆的分类

(一)从记忆时间长短来分

1. 瞬时记忆

2. 短时记忆

3. 长时记忆

(二) 按记忆的目的性来分	2、抽象记忆
1、无意记忆	3、运动记忆
2、有意记忆	4、情感记忆
(三) 按记忆的输入方法来分	(六) 按记忆的接受器官来分
1、机械记忆	1、视觉记忆
2、意义记忆	2、听觉记忆
(四) 按记忆的输出来分	3、触摸觉记忆
1、精确记忆	4、嗅觉觉记忆
2、概括记忆	5、多种器官记忆
(五) 按记忆的信息内容来分	(七) 按记忆的储存物来分
1、形象记忆	1、人脑记忆
	2、实物记忆

(一) 从记忆时间长短来分

1、瞬时记忆

瞬时记忆是借助于大脑神经细胞活动状态的延续，信息储存时间不到一秒钟，而且是自己意识不到的记忆。如看电影，我们之所以能看成动态的，就是把画面上一个个静止的图象记住了，更确切地说是感觉到了。这种记忆信息似乎是直接烙印在感觉上的，也可以叫感觉记忆。

其特点：

①广度大，且远远大于短时记忆。

②不受注意的影响，只要材料能被感知就会产生。

③这种记忆有鲜明的形象性，它在一瞬间所保持的是感觉的全部形象，而不是形象的意义。

④保持信息的时间很短，一般在一秒之内，有的只存在八十

分之一秒。

2、短时记忆

它是通过有意识的记忆使信息至少在头脑中储存一分钟左右的短时间的记忆。如电话打完了，这个电话号码就被忘记了，这种记忆就是短时记忆。

其特点：

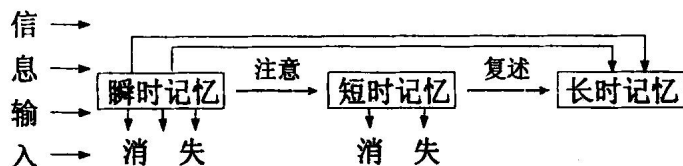
①广度有一定的限度，即每一次记忆的最大量，很多人研究认为是七个左右。

②信息保存的时间比较短，一般是一分钟左右，之后便消失了。

③容易受干扰，而且不管什么性质的干扰，也不管干扰的强弱和数量的多少，只要有足够干扰，短时记忆的信息就会立即丧失，一旦丧失就不容易恢复。

3、长时记忆

它是一种一分钟以上直到长期保持的记忆，这种记忆一般被认为是借助于神经细胞的化学变化实现的，它没有广度的限制，只要有足够的复习，它的容量实际上是无限的。它是人们再现和回忆的生理基础。



三种记忆的相互关系

长时记忆对我们来讲是最重要的，有的记忆内容要求我们必须长期保持，甚至要熟悉到能脱口而出，并且准确完整。因此，本书将对它进行深入探讨。

(二) 按记忆的目的来分

1、无意记忆

它是指记忆者没有一定的目的，也不需要意志努力，不知不觉记住某一事物的记忆。我们在日常生活、工作、学习中，有许多知识、经验是通过无意记忆的渠道完成的。

2、有意记忆

它是指记忆者有一定的目的，通过一定的方法，做出一定的意志努力而完成的记忆。

(三) 按记忆的输入方法来分

1、机械记忆

它是指记忆者因识记的材料本身没有什么意义，或不了解其意义，不得不采取一遍遍重复的方法来进行的记忆，也就是一般人常说的死记硬背。

2、意义记忆

它是指记忆者能够理解识记材料的意义，利用自己已有的知识和经验，采用有效的方法进行的记忆。

意义记忆的基本条件是理解，对所记材料理解得越深刻透彻，识记就越迅速牢固。很多心理学实验证明，意义记忆的效果是机械记忆的八倍。

（四）按记忆的输出方法来分

1、精确记忆

有些材料需要记忆者精确地毫无差错地记住，再现时能够原封不动地输出，这种记忆叫精确记忆。比如，记忆历史年代、数理化中的常数、人的姓名等，都需要精确记忆。

2、概括记忆

有些材料记忆者可采用浓缩编码的方法，将材料简化提炼出要点，储存起来，这样，再提取时，可根据记忆的要点再展开叙述，这种记忆叫概括记忆。

（五）按记忆的信息内容来分

1、形象记忆

它是指以第一信号的形式发出的信息来刺激人的感官，而形成以实物模型、图画、气味、声响、运动形态等形象信息为主的记忆。

2、抽象记忆

它是指以第二信号的形式发出的信息，来刺激人的感官，在头脑中形成概念、思想、理论等抽象信息的记忆。比如，数理化中的定理、公式，政治理论，生物知识等，对它们的记忆就是抽象记忆。

3、运动记忆

它是对动态的形象事物的记忆。主要是对动作姿势和对操作