

中学生智力教育最佳读本

10 Memorizing Methods Middle School Students

Should / Know

增强记忆的最有效秘诀

中学生要知道的10种记忆方法

2万名学习高手验证的记忆技巧, 50家教育机构采用的最佳授课内容

快速增强记忆的10大秘诀

教育学博士

刘畅=编著



最简单有效的记忆技巧大公开

一本最适合中国学生阅读的
记忆方法书

- ▶ 帮助你掌握轻松记忆的要领, 学习有效记忆的方法
- ▶ 获得各门学科的记忆策略

海潮出版社

G632.46

81

中学生智力教育最佳读本

10 Studying Methods Middle School Students

Should / Know

增强记忆的最有效秘诀

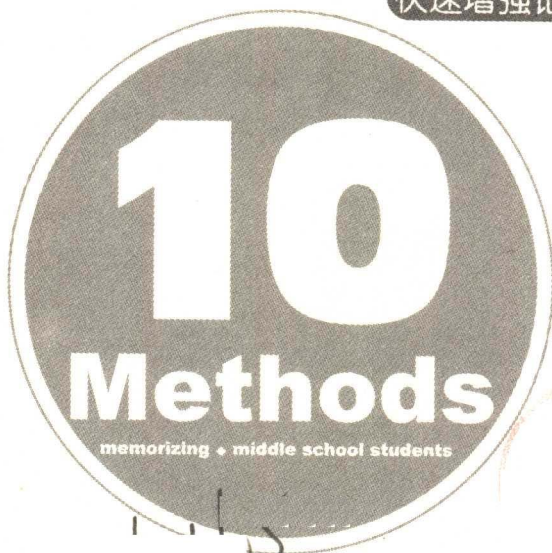
中学生要知道的10种记忆方法

2万名学习高手验证的记忆技巧,50家教育机构采用的最佳授课内容

快速增强记忆的10大秘诀

教育学博士

刘畅=编著



最简单有效的记忆技巧大公开

一本最适合中国学生阅读的
记忆方法书

- ▶ 帮助你掌握轻松记忆的要领,学习有效记忆的方法
- ▶ 获得各门学科的记忆策略

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生要知道的 10 种记忆方法/刘畅编著. —北京:海潮出版社,2005

ISBN 7-80151-884-5

I. 中... II. 刘... III. 中学生—记忆术 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078637 号

中学生要知道的 10 种记忆方法

刘畅 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:787×960 毫米 1/16 印张:12 字数:150 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80151-884-5/G·157

定价:19.80 元

在中学阶段，学生的学习成绩好坏，与能否掌握科学的记忆方法有着密切联系。因此，中学生应当特别重视记忆方法，创造性地总结和运用适合自己特点的记忆方法，你将会获得事半功倍的效率。

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，肯定无法适应。在今天和明天的学习中，学习的成败绝不仅仅取决于勤奋、刻苦、耐力，也不单纯跟花费的时间、精力成正比，更主要的是要有学习效率。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。方法对勤奋和惜时的效果起着增加或抵消的作用，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之上的。柏拉图这样说过：“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。

现在社会上有一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了，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，很难想像一个知识贫乏的人，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，科学的记忆就是要反对死记硬背。

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培养学习兴趣，较快地提高学习效率，本书精选了 10 种中学生要知道的记忆方法——理解记忆法、卡片记忆法、有意记忆法、联想记忆法、连锁记忆法、数字记忆法、归纳记忆法、复习记忆法、形象记忆法和口诀歌诀记忆法。这十种记忆方法不仅涵盖面广，且易于掌握，是经过实践检验的行之有效的好方法。掌握了这些记忆方法，你的学习效率一定会大大提高，你的学习成绩一定会有一个大的飞跃。

编 者

2005 年 7 月

1

第一章 记忆力是可以训练提高的



大脑是个“超级内存”/3

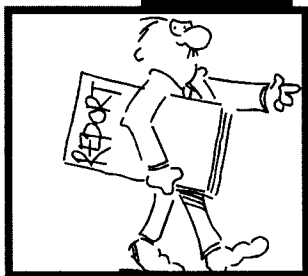
我天生记忆力差/6

记忆的诀窍/8

测测你的记忆力/10

2

第二章 理解记忆法



理解记忆效率高/15

记忆的捷径: 理解/18

理解记忆进行时/20

理解记忆法训练/22

3

第三章 卡片记忆法



卡片记忆法/27

制作和管理不同的卡片/31

卡片记忆法训练/34

第四章 有意记忆法



任务越明确,记忆效果就越好/41

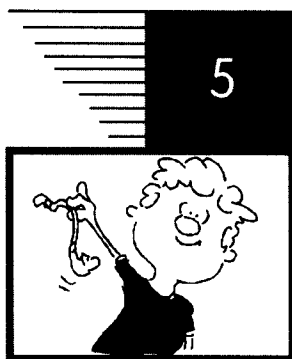
合理分配注意力/44

将记忆的目标意义明朗化/47

聚精会神地上课/49

有意记忆法训练/52

第五章 联想记忆法



联想记忆的几个要领/59

——对应联想法/64

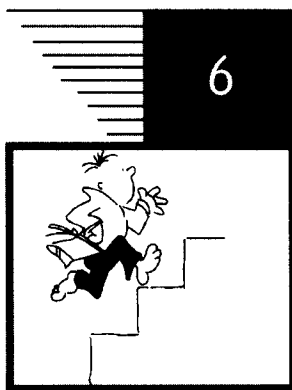
直接串联联想法/69

借助词句联想法/73

数字编程联想法/77

联想记忆法训练/85

第六章 连锁记忆法



连锁记忆方便快捷/89

联想与连锁/91

图像与连锁/93

环环相扣,记忆无限/95

故事与连锁/98

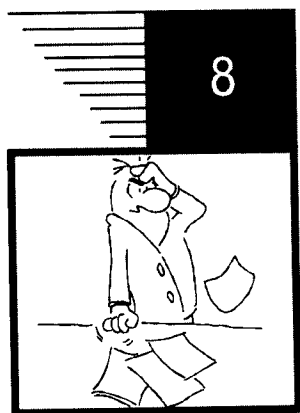
连锁记忆法训练/100

第七章 数字记忆法



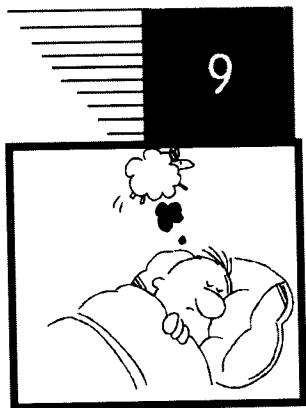
- 数码记忆法/103
- 分解记忆/108
- 谐音记忆/109
- 比较记忆/110
- 数字记忆法训练/111

第八章 归纳记忆法



- 归纳记忆好处多/117
- 培养你的归纳能力/119
- 学会归纳文章的中心思想/121
- 学会归纳段意/124
- 归纳记忆法训练/125

第九章 复习记忆法



- 艾宾浩斯学习曲线/131
- 连环复习、分时分段复习/135
- 三步复习法/137
- 课后复习“九要”/140
- 复习记忆法训练/143



第十章 形象记忆法

形象信息是打开记忆大门的钥匙/147

形象记忆的方式/150

形象记忆需要连接/152

以形象记忆为核心的背诵方法/154

形象记忆法训练/158



第十一章 口诀歌诀记忆法

用口诀歌诀记忆更轻松/163

学编歌诀记得多/165

口诀记忆法在各科学习中的应用/169

记忆综合测试题/188

第一章

记忆力

是可以训练的
提高的

Zhong Xue Sheng

Yao Zhi Dao De 10 Zhong Ji Yi Fang Fa



大脑是个“超级内存”

在这个瞬息万变的高科技时代,电脑对人类起着举足轻重的作用。众所周知,电脑的内存是有规格的,它的规格限定着它的容量。但人脑却是一个“超级内存”,像一座深不见底的金矿,可以供你无限开采。然而,迄今为止,这座金矿被我们开采的程度还很低。世界著名的控制论专家 N·维纳说:“每一个人,即便是创造了辉煌成就的人,在他的一生中利用自己大脑的潜能也不到亿分之一”。

人类的大脑是世界上最复杂、效率最高的信息处理系统。虽然它的重量只有 1400 克左右,但其中却包含着 100 多亿个神经元;在这些神经元的周围还有 1000 多亿个胶质细胞。大脑的存储量大得惊人,每秒钟大脑足以记

录 1000 个信息单位,也就是说,在从出生到老年的漫长岁月中,我们能够记住从小到大周围所发生的一切事情。

爱因斯坦是 20 世纪举世公认的科学巨匠。他死后,科学家对他的大脑进行了研究,结果表明,他的大脑无论是体积、重量、构造,还是细胞、组织,与同龄的其他人,没有什么区别。这充分说明,爱因斯坦成功的“秘诀”,并不在于他的大脑





与众不同，用他自己的话说，在于“超越平常人的勤奋和努力以及为科学事业而忘我牺牲的精神”。

正如《美国心理学会年度报告》中指出的：任何一个大脑健康的人与任何一个伟大的科学家之间，并没有不可跨越的鸿沟。他们的差别只是用脑程度与方式的差异，而这个差异不但可以填平，而且可以超越。

据研究记忆力的阿诺欣教授和劳金茨科克教授说，人脑的容量非常之大，几乎对进来的信息全部都能收容下来。

据劳金茨科克教授计算，人的大脑，即使每秒钟都输入 10 个新的信息，如此继续一生，也仍然还有记忆其他事项的余地。类似“吃过了量，已经再也吃不进任何东西”的情况，在人脑的记忆方面是不会发生的。因此，我们可以放心大胆地准备把什么都记下来。

现在经常出现记忆力极为卓越的人物，这无异是在证明人类能够记忆的信息量是无限的。

在舞台上表演记忆术的魔术师，可以将众多前后没有联系的新信息全部正确记忆下来，这就因为他掌握了记忆的方法。

有个以“完美的记忆家”知名的俄罗斯人，提到他记忆力的惊人之处，有这么一个插曲，据说他谈到 15 年前某天发生的事情时，说过下面的话：“那天的哪一个时刻也需要我说出来吗？”关于他，俄国心理学家亚历山大·鲁利亚教授做过几年的调查，调查结果表明他的脑部结构和机能都无异于常人，

只是从幼年起他就自然地学会了记住发生在身边的事情的方法。

古希腊的西摩尼德斯曾经说过这样的话：“记忆法是雄辩家素养的本质部分。”奇克罗也著文记载过当时的法律家和雄辩家们都得到了记忆法的帮助,并在《雄辩家论》中叙述了他本人是如何应用记忆法的。

由此可见,不断地运用和挖掘你的大脑,掌握记忆方法,你将获得无穷的记忆宝藏。

我天生记忆力差

许多人认为：“记忆就如同人一生下来，头脑有好有坏一般，记忆力的好坏也是天生的。”这是一个错误的观念——记忆力的好坏绝对不是天生的。

我们常听人说：“我的记性真差”、“我对数字真是无可奈何，朋友的电话号码都记不住”、“仅有一面之缘的朋友的名字和长相，我老是记不住”等等。可是，对于数字的记忆力不好，并不表示记忆力真的不好；无法记住朋友的名字，也未见得是记忆力低弱的象征。人一生下来，对于数字、文章、名字等需要直接去记忆的东西，在能力上就有着不同的差异。对于其中的一项特别强，并不表示所有的项目都很强。相反的，对于其中的一项特别弱，也并不表示所有的项目都很弱。

这种差异可以通过训练来改善。记忆时最重要的，就是抱着能够记忆的自信与决心。若是没有这种自信，脑细胞的活动将会受到抑制，脑细胞的活动一旦受到抑制，记忆力便会迟钝。关于这一点，我们可以从心理学上得到证明。在心理学上，将这种情形称为“抑制效果”。一般的反应过程是：没有自信，脑细胞的活动受到抑制，无法记忆，更缺乏自信，最后形成一种恶性循环。

因此，改善的第一个步骤就是恢复



自信，使它演变成为良性循环，这就是增强记忆方法的首要条件。心理学家在研究中表明：无论谁都可以增强自己的记忆力，只要你对自己充满信心，乌德斯华也十分强调自信的重要性。他说，凡记忆力强的人，都必定对自己的记忆力充满信心。古恩西也说过，记忆力这部机器开动得越久就越有力量，只要你信赖它，它就会发挥作用。

不过，若是只有自信而不去努力的话，还是无法使记忆力变好的。曾为口吃苦恼，后来却成为希腊大雄辩家的狄摩西尼斯也是由于有充分的自信，加上超过别人数倍的努力，才有了日后的辉煌成就。

记忆的诀窍

在平常的学习中,我们总觉得学不好那些需要死记硬背的课程,如语文、外语、历史等,认为自己的记忆力太差。那么,我们该如何才能提高记忆力呢?

——理解是记忆的基础

理解之所以能提高记忆效率,是因为理解可以使所学的新知识与过去已知的知识紧密联系起来,并使新知识纳入已有的知识体系。理解得越深刻,神经联系得越紧密,越有利于记忆。理解是记忆的前提,反过来记忆又有助于理解。脑子里装的知识越多、越长久,接受新知识的能力越强。知识丰富的人,往往是记忆力强的人。

——科学用脑

记忆是大脑多种感官紧张活动的过程,用脑过度,脑神经就会因疲劳而受到抑制,记忆效果也随之大打折扣。读书是一项复杂的脑力活动,长时间且单一地学习一种内容,会导致脑力下降;但如能适时更换学习内容,使大脑神经活动得到合理调剂,则可维持较高的水平。此外,在学习间隙参与一些文体活动等,也有益于消除疲劳,恢复精力。总之,学会科学用脑,使大脑在不断的调节中处于良好的高效运转状态,是提高记忆效果的关键。

——要有信心和毅力

保持良好的记忆,主要是要有信心和毅力。可有的人总担心自己的记忆力不好,学习时对自己的记忆力没有信心,往往因此影响记忆。相反,如果你有一定要记住的信念,那么,在学习中即便碰到困难,你也能想办法克服,完成学习任务。