

父母送给孩子的理想读物

我要做个 优等生

I Wanna Be a Top Student

记忆特训教程

JIYI TEXUN JIAOCHENG

阶梯式学习法课题组 编

我要做个优等生

——记忆特训教程——

理念导师

程鸿勋

主 编

林 格

研 发

林 格 曹景宪 吴贤春

新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

我要做个优等生:记忆特训教程/林格主编.—北京:新世界出版社,
2005.10
(阶梯式学习法)
ISBN 7-80187-892-2
I. 我... II. 林... III. 记忆术
IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109518 号

我要做个优等生——记忆特训教程

理念导师:程鸿勋

作 者:林 格

责任编辑:李 林

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998733(传真)

本社中文网址:<http://www.nwp.cn>

本社英文网址:<http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: + 86(10)68996306

印 刷:中国电影出版社印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:250 千字 印张:16.5

版 次:2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月北京第一次印刷

书 号:ISBN 7-80187-892-2/G·439

定 价:28.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

内容简介

一、关于记忆：

每一位优等生的记忆力都是超群的。

因为，一切智慧的根源都在于记忆，记忆是智慧之母。

很多杰出人物都是头脑清晰、记忆超群的人，如拿破仑，达·芬奇，莫扎特，毛泽东，周恩来……记忆力好，才能学习好。

本书对记忆的历史、规律进行了深入的探讨，并提供了一套高效的训练方案。

二、关于阶梯式学习法：

“阶梯式学习法”是引导孩子爱学习、会学习的科学方案，也是中国最具影响力的学习品牌之一。

“阶梯式学习法”——人的内心深处下功夫，提高人的悟性，充分体现每个人的价值，塑造现代化全面发展的新人。

“阶梯式学习法”让每一个不同程度的学生各得其所，各有奔头，使知识、能力各不相同的学生，沿着各自设置的阶梯目标，独自奋斗、攀登。

“阶梯式学习法”理念导师程鸿勋在全国主讲了近两千场的报告会，反响强烈。程鸿勋教授是我国著名教育专家，中国青少年研究中心原学习科学研究室主任，全国知名教育机构——北京树人天地教育顾问有限公司国家级专家，其专著《生命发展阶梯——阶梯式学习法》在教育界和思想界具有重大影响。

每一个优等生的记忆力都是超群的

(导读)

每一个孩子都可以成为优等生。

每一个优等生的记忆力都是超群的。

记忆是智慧之母。希腊大悲剧诗人阿斯基洛斯的这一话语就被作为至理名言流传。

英国哲学家培根说，一切知识的获得都是记忆。记忆是一切智力活动的基础。

俄国教育家谢切诺夫说，一切智慧的根源都在于记忆。

古往今来，很多杰出人物都是头脑清晰、记忆力超群的人：

拿破仑，于十五年后在制定法典的会议上能随口引证十九岁时在禁闭室内看的罗马法典；

达·芬奇，在十几岁时到一寺院里游玩，目光被一幅壁画吸引住了。回到家中，他毫不费力地把看到的壁画默画了下来，物象比例和细节点缀宛如原作，连色彩明暗差别都再现得十分逼真；

被称作音乐神童的莫扎特，有一次在西斯汀教堂里，只听了一遍就把神秘不外传的大合唱默记在心了；

毛泽东能背诵几百首唐诗和许多篇韩愈的散文；

周恩来对人只要见过一面，许多年后，还能认出并叫出名字；

……

记忆力好，才能学习好。

人的大脑是一个很难装满的知识仓库，大多数人的记忆力并未得到充分发挥，只要认真培养和训练，充分发掘自己的记忆潜力，记忆力的提高指日可待。

“阶梯式学习法”是当代中国最具影响力的学习方法品牌，也是一套从根本上解决“厌学”这个世界级难题的系统方案。

“阶梯式学习法”让每一个不同程度的学生各得其所，各有奔头，使知识、能力各不相同的学生，沿着各自设置的阶梯目标，独自奋斗、攀登。

“阶梯式学习法”是在人的内心深处下功夫，提高人的悟性，充分体现每个人的价值，塑造现代化全面发展的新人。在阶梯式学习法系统中，渗透了十余种先进的教育理念，如“自我教育（自主学习）”、“养成教育”、“悟性教育”、“生命的阶段性发展”等，可谓集大成者。

本书是一套专门为“阶梯式学习法”量身定做的记忆力专业训练教程，将人的记忆力分为六个阶梯进行训练，既有自主训练也有自我测试。

我们的信念是“把成功的阶梯交给孩子”，让孩子在这个阶梯上稳步前进，成为德才兼备的人才。

目 录

第一部分 记忆的魅力

揭开记忆之谜	(3)
跨入记忆研究阵地前沿	(8)

第二部分 每一个优等生必须掌握的记忆规律

1

每个人都有与众不同的记忆素质	(25)
每个人都有自己的最佳记忆时间	(28)
“记”在“忆”先,“认知”容易“回忆”难	(32)
识记后保持的时间有短有长	(34)
记忆的信息按规律遗忘	(36)
记忆的讯息靠感觉器官输入脑中	(44)
记忆有潜力可挖	(46)
认识影响记忆力的因素	(52)

第三部分 提高记忆力的 11 种方法

兴趣记忆法	(59)
集中注意记忆法	(65)
合理运筹时间记忆法	(78)
提炼记忆法	(82)
大脑两半球协同记忆法	(95)

多通道协同记忆法	(106)
联想想像记忆法	(109)
笔记记忆法	(117)
重复记忆法	(120)
改错记忆法	(134)
心想事成记忆法	(136)

第四部分 记忆力的应用

怎样记忆单词	(141)
怎样记忆数字串	(162)
如何记忆文理知识	(171)

2

第五部分 记忆特训 120 题

第一阶梯训练题	(181)
第二阶梯训练题	(191)
第三阶梯训练题	(203)
第四阶梯训练题	(216)
第五阶梯训练题	(229)
第六阶梯训练题	(242)

第一部分

记忆的魅力

揭开记忆之谜

一、美丽的神话

在远古时代，人们对于自然和社会的认识都处在比较低级的阶段，他们无法对自己身边出现的一些现象进行科学地理解和诠释，于是就把它统统“套”入了神话的“魔袋”，其中就包括他们难以理解的“记忆”。

在流传至今的古希腊神话中，有一位名叫摩尼西尼的“记忆女神”，身边有九位漂亮的女儿，专司文艺与科学——古希腊人是把“记忆”当作“文艺与科学之母”来看待的，没有记忆，就没有文艺和科学。

“记忆”甫一出现在人类历史长河中，就与美丽的神话紧密相连。美丽的传说表明了古希腊人对记忆的高度推崇。换句话说，在不能科学地揭示记忆的原理和规律的时代，人们就已经把记忆置于极为高贵和极为神秘的地位。

二、懵懂的“混合物假说”

随着时间的流逝，人类对记忆的神奇越发感到奥妙难解，于是开始了对记忆机理的“摸索”。

对“能记住事情”感到莫名其妙的希腊人，在懵懂之间，将这一特异的现象与左右生命的明暗或冷热等因素联系在了一起。其中最有代表性的是希腊的巴门尼德（Parmenides），他在公元前六世纪首先提出：记忆是光明与黑暗或是热和冷的混合物。

巴门尼德还认为，只要这一混合物保持不变，记忆就是完好的；一旦这个混合物发生了变化，遗忘也就产生了。

——人类试图将记忆与左右生命的元素结合在一起进行阐述，然而，低级的生产力和社会发展水平注定了人类对记忆奥妙的探索还处于懵懂的“襁褓期”。

三、永恒的名言

“记忆是智慧之母”——从公元前五世纪开始，希腊大悲剧诗人阿斯基洛斯的这一话语就被作为至理名言流传，至今仍被世人称颂。

不难看出，尽管无法了解记忆的机理，远古的人类还是愿意把记忆看成智慧的母亲，在他们的内心中，记忆一定可以生发出无数美妙而高贵的事物。

4

四、混沌的思维

神话终究只是神话，记忆却是人类实实在在能感受到的生理和心理现象。随着时间的推移，人类不再满足于美丽的神话和懵懂的假说，不愿意生活得浑浑噩噩，发现自我、探索自然的意识逐渐被唤醒，对记忆形成机理的探究在悄然孕育，在时间的推移中，关于记忆的混沌思维也渐渐形成。

在公元前五世纪，希腊的迪欧根尼（Djogenes）将记忆与身体里的空气连在了一起，提出“平衡说”假说：

记忆是由一些能使身体里的空气保持均衡分布的事件所组成的过程。如果这种平衡被打乱，遗忘就会发生。

而另一种假说是基于“脑和心是生命的重要部件”的观点产生的，似乎更有建设性。西方医学的奠基人希波克拉底（约公元前460—337年）和克罗丹等人得知有人在战场上发生“脑受外力打击会突然丧失记忆”的情况后，就将理智、情感与心、脑联想到一起，提出了脑司“理智”、心司“感情”的理念，即“心脑合一”说。

虽然这些假说并不成熟，但这并不表示这些混沌思维毫无意义。正是这些假说，帮助人们进入对记忆的更深层次的探索与想像。

五、“脑”说：探索记忆机理的新篇章

公元前四世纪，古希腊哲学家柏拉图（约公元前427—347年）对“心脑合一”说提出了异见。他认为，人的思想情感、智慧和欲望都是从脑产生的，学习不过是回忆罢了。

由于实物和他人不在面前，但是仍能被人记起来，记起的事有时还能忘掉而使人茫然，柏拉图想像出大脑接受印象的方式与某个尖的物体在蜡板表面移动造成刻痕的情况相同。印象一旦形成，就一直要保留到它磨平为止，这时便又出现了一个光滑的表面，这个光滑的表面就是完全遗忘——记忆的对立面。

——这就是柏拉图提出的超越前人的有关记忆和遗忘的“蜡板”假说。

“脑说”是至今还被许多人所认可的一种关于记忆的假说。在柏拉图之前，人们根本就没有想到记忆是位于脑部的。“蜡板”假说的出现，表明人类已经开始了记忆机理探索的新篇章。

后来，芝诺（Zeno）还曾对“蜡板说”作了一些非本质的修正——“实际上是感觉在蜡板上‘写’下了印记。”

德莫克利特（约公元前460—370年）也提出了自己的观点：人的思想是从脑子里产生的。但是他又错把心看成是发怒的器官，将肝看成是产生欲望的器官，这样的认识仍然有很大的局限性。虽然有局限性，这样的观点仍然算得上是人们对记忆的认识的升华。

六、误导后人千年的“心说”

公元前四世纪末，古希腊哲学科学家亚里士多德（公元前384—322年），在当时算得上是最博学的人，也未能跳出“心”说的局限。

当亚里士多德发现“跳动的心停止，血液也停止运行，生命与记忆也不复存在”这一重要现象之后，为了阐明记忆的生理性质，就错误地将与生命同在的记忆和被心驱动的血液联系在了一起，还明确提出感觉和记忆的中心存在于心中，即“心”说。

亚里士多德认为，心的部分功能与血液有关，流动的血液是记忆的基础，遗忘则是

血液流动逐渐变慢的结果。与此同时，他还首次将有关联想的定律纳入记忆领域之中，并对柏拉图的“蜡板”假说作了如下修改：

我们所体验到的形形色色的印象，正如将宝石戒指摁在蜡上会留下痕迹一样——在感知时，被研究的客体放射出来的物质微粒穿入人脑，像在粘土或蜡板上那样，在大脑的软组织上留下痕迹。

可以说，在这一个历史时期，人类对记忆机理的认识仍然没有实质性突破。

在文明璀璨的中国，关于记忆的“心说”更是影响了后人几千年。这一假说最早见于《黄帝内经“素问·灵兰秘典论”》，如“心者，君主之官也，神明出焉”；“心者，神之舍也”。等等。

——这样的观念，误导了后人几千年。思维定势使“心”说的影子长期存在于中国人的脑中——“心有灵犀一点通”、“心领神会”、“言为心声”、“心烦意乱”、“精心策划”、“心到佛知”、“计上心来”、“心怀叵测”、“心照不宣”、“苦口婆心”、“存乎一心”、“良心”、“黑心”、“心态”、“心情”、“心境”、“专心”、“用心”、“衷心”……这种种的“心”，实际上都是“脑”。

其实，早在公元六世纪，明代刘昼就有“左手画方，右手画圆”的分心试验；公元1596年，李时珍在首刊巨著《本草纲目》上明确指出：“脑为元神之府”，纠正了“心”说；同代医学家金正希也指出“人之记性皆在脑中”；此后，清代的王清任亦明确指出人的精神思维活动的器官是脑。

不过，为了保持语言的稳定性，尊重语言习惯，祖先的错误观念一直留传至今。但是在进行早期教育活动时，告知被教育者这些情况是必要的。

七、“精气说”：与记忆有关的假设

公元前三世纪，希腊的希罗菲罗斯提出：“生命精气”和“动物精气”与记忆有关。他认为，较高级的生命精气产生了较低级的动物精气，而后者则包括记忆、大脑神经系统。人比动物优越的一个原因是由于人的大脑上有着大量的皱褶（这些皱褶就是现在所说的大脑皮质上的脑回）。

他还认为这一切对于心来说，只占次要的地位。所以这一种假说仍然没有跳脱出“心”

说的束缚。

总的看来，公元前，希腊人中的佼佼者们在科学不发达的情形下，借助直觉，对“人能记住事情”的机理进行了没有实验结果支持的或混沌或清晰的猜想和思考，提出了各种“平衡”说、“心脑合一”说、“心”说、“精气”说，以及被后人发扬光大的“脑”说——“蜡板”假说，为后人探索“记忆之谜”提供了线索。

古希腊人在探索“记忆之谜”的征途中，比其他地域的人类先走了一步——已经逐步逼近了记忆的“阵地前沿”。

跨入记忆研究阵地前沿

一、“脑”说的新进展

1. 为“大脑皮层机能分体定位说”提供证据的脑分割实验

(1) 脑分割实验

1950年，美国的斯佩里和助手们将受试动物两半球大脑的连接体——胼胝体切断后，发现大脑两半球各具有独立的学习能力，可以分别接受训练，甚至可以在左、右脑的分别指挥下，使两侧肢体做出相反的动作，这就是人们常说的“交叉支配”。

(2) 人脑分割实验

1962年，国外一位高明的医生为一位患严重癫痫病又久治不愈者成功地做了断绝两半球大脑一切联系的手术——将连接左右脑的胼胝体（人的胼胝体含有180万左右的神经纤维，在中线集中成一个紧密的束带）截断，使其成为世界上第一个活着的裂脑人。手术后，患者的左右脑处于分割状态，癫痫病情得到缓解。

此后，又有人对脑部长瘤或严重癫痫病的人做了分裂脑手术——割裂联合大脑两半球的所有纤维（包括切断胼胝体、前联合及海马联合），并留意到术后病患的大脑两个半球各有各的意识范围——左半球具有指令言语的机能……

2. 为“大脑皮层机能分体定位说”提供证据的脑电波观察

斯佩里在完成了首例动物脑分割实验后，又和奥恩斯坦教授一道，进行用脑电波探索人体分体机能的实验，并且获得了成功。

他们将特制的测量脑电波的头套戴在几个学生头上，要求他们完成各种不同的智力活动。受试学生按要求去计算数字（加减运算）、书写公文、短文及书信，堆砌彩色积木，进行逻辑分析，以及毫无拘束地“胡思乱想”（做白日梦）等，脑电波显示，大脑两半球有截然不同的支配能力：

左半球	右半球
(1) 数学（数字、次序、序列）	(1) 想像形象(态)
(2) 语言词汇	(2) 颜色
(3) 逻辑	(3) 音乐
(4) 分析	(4) 节奏 空间感 维度
(5) 书写(文字)	(5) 无拘束地“胡思乱想”
(6) 其他类似的支配活动	(6) 其他类似的支配活动

——大脑两半球各司其职，不同的大脑半球统辖着不同的记忆内容。

他们还发现：

●那些经常侧重运用一半球大脑的人在使用没进行过专门训练的另一半球大脑时，将相对地表现出无能。

●如果对弱势半球给予刺激，鼓励它同强势半球积极地配合，结果大脑的总的能力和效率经常提高数倍以上。

3. “双重密码”理论

Allan Pnivio 博士依据多方面的实验研究结果，提出了关于大脑分体记忆能力的“双重密码”理论：

如果你只透过语言文字来记忆资料或意念，那么你只用了大脑能力的一半；但如果同样的资料或意念，不只透过语言文字记忆（用左脑储存起来），还透过图画或形象

(用右脑储存起来),则你便在记忆中建立起一种强力配搭,以后有需要可随时取出来——两者配合便相得益彰。

这一理论是对“大脑分体记忆”假说的最新补充,为大脑两半球协同记忆法的提出奠定了基础,这一创见还引发了一场记忆方法的革命。

4. 有关“脑”说的其他论点

(1) 从协同学角度论记忆

有人从协同学的角度对争论不休的脑说中的“均势”假说与“定位”假说进行了评估,认为:记忆是脑内不同部位协同参与的联合行动,而脑的不同部位在其中各有着自己的特殊功能。

(2) 巴甫洛夫的“再现抑制论”

巴甫洛夫(1849年—1936年)认为:遗忘并不等于信息消失。被称之为抑制的特殊神经活动在起作用,这时条件反射的中断不能说明条件反射的消失。因为只要抑制不复存在,过不了多久,中断了的反射活动又会重新活跃起来。

巴甫洛夫的这一假说被人们称作“再现抑制论”,它可以完满地解释下列百思不得其解的事实:

①在让一位中学生读完一篇文学作品后,紧接着就要他列举出书中的人物,他讲出的人数比一、二天之后讲出的要少得许多。

②有一次,N·M·罗泽特竭力想回忆起歌剧《阿依达》进行曲,可是不知为什么,哼出的老是《浮士德》进行曲。约摸过了一个小时,《阿依达》进行曲又毫不费力地浮现在他的记忆里了。

③八个月的婴儿十几天看不见爸爸,就不认爸爸了,总是把头藏在母亲的背后,提心吊胆地偷偷看着他。可是,只要父亲像往常一样把孩子抱过来用手掌托着,孩子的脸上又露出了笑容——回忆起了自己的爸爸。在给予适当的刺激时,孩子就可重新回忆起被遗忘的父亲。

④适当的物理刺激如电刺激,可唤起人们对许多前事的回忆。

(3) 突触生长说

澳大利亚神经生理学家艾克斯通过细胞水平上的实验研究发现:大脑中的记忆