

中国小学生学习方法丛书

ZHONGGUOXIAOXUESHENGXUEXIFANGFACONGSHU



优秀小学生

YOUXIUXIAOXUESHENG

68种记忆方法

68ZHONGJIYIFANGFA

孙小梅 / 编著



- 记忆好，学习自然好 / 了解自己的记忆类型
- 让图画帮助记忆 / 利用卡片记忆英语单词
- 改善有意记忆的方法 / 尝试回忆记忆法
- 联想记忆的基本方法 / 编故事记忆法
- 一天中有哪些记忆高峰

天津科学技术出版社

中国小学生学习方法丛书

ZHONGGUOXIAOXUESHENGXUEXIFANGFACONGSHU

优秀小学生 68种记忆方法

YOUXIUXIAOXUESHENG

68ZHONGJIYIFANGFA

孙小梅 / 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀小学生 68 种记忆方法/孙小梅编著. —天津:天津
科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5308-5040-4

I. 优… II. 孙… III. 记忆术—少年读物 IV. B842.3-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110833 号

责任编辑:石 崑

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

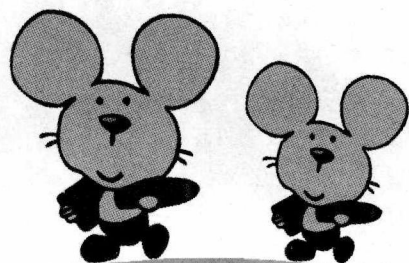
新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 13.25 字数 171 000

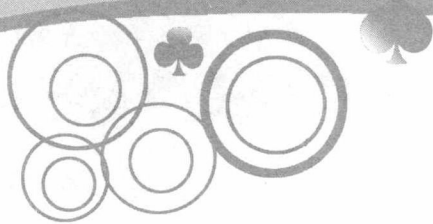
2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价:23.80 元



献给小学生

轻松有趣的记忆方法





目 录

第一篇 记忆是学习的好朋友

记忆好，学习自然好 / 3

令人羡慕的记忆力 / 5

记忆力完全可以提高 / 8

告诉自己，“我能记住” / 11

良好记忆的标准 / 14

第二篇 大脑是记忆的航空母舰

我们的大脑是怎样记忆的 / 19

大脑左右半球功能不一样 / 21

大脑为什么会遗忘 / 23

大脑需要的营养物质 / 26

了解自己的记忆类型 / 29

测测你的记忆力 / 32

左右大脑协调训练 / 34





第三篇 增强记忆常用的方法

利用复读机增强记忆 / 39

多吃核桃仁和鱼 / 41

充足的睡眠能帮助记忆 / 44

平时多参加体育运动 / 47

听音乐能给记忆加分 / 49

晚上学习要有适宜的灯光 / 52

科学摆放书桌增强记忆 / 54

让图画帮助记忆 / 57

交替学习内容进行记忆 / 60

边读边抄写加强记忆 / 63

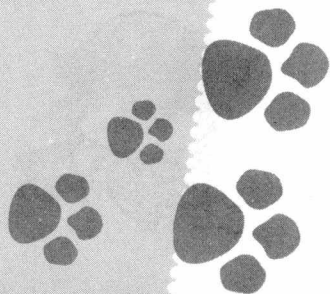
利用卡片记忆英语单词 / 65

巧记数字 / 68

分段记忆法 / 71

明确目标增强记忆 / 73

找规律进行记忆 / 75





第四篇 有意记忆法

什么是有意记忆 / 81

改善有意记忆的方法 / 84

背诵是直接的有意记忆 / 88

尝试回忆记忆法 / 91

创造有意记忆的条件 / 94

第五篇 联想记忆法

联想记忆的基本方法 / 99

相关知识联想法 / 102

对偶联想法 / 105

编故事记忆法 / 107

联想记忆法的应用 / 110

联想小故事两则 / 113

联想记忆训练营 / 115

第六篇 先理解再记忆

理解了才好记 / 119

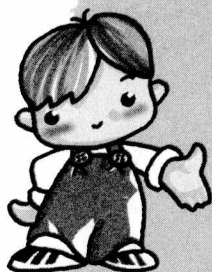
学数学要会理解 / 121

理解在阅读中的应用 / 124

理解记忆的两种常用方法 / 127

理解记忆训练营 / 131





第七篇 多次重复一定能记住

重复是记忆之母 / 135

课后及时整理和复习 / 137

周末也要复习哟 / 139

课后复习五要 / 141

避免疲劳过度的复习 / 143

复习后，不妨“放放电影” / 145

第八篇 掌握最佳的记忆时间

一天中有哪些记忆高峰 / 149

合理利用时间 / 152

始和末记忆最好 / 155

记忆小窍门 / 158

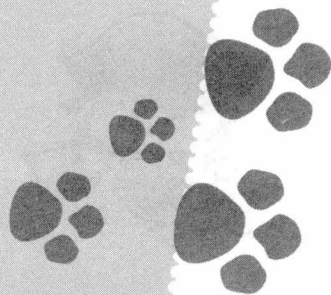
避免在空腹或饱腹时记忆 / 161

第九篇 眼、手、耳朵、嘴巴一起用

心到、眼到、口到 / 165

手也会记忆 / 168

讨论——动嘴巴的记忆 / 170





用嘴巴大声朗读 / 173

手指记忆体操 / 175

第十篇 其他记忆方法简介

编写口诀记忆法 / 181

连锁记忆法 / 185

用归纳法写中心思想 / 187

编写提纲记忆法 / 189

谐音记忆法 / 192

自测记忆法 / 194

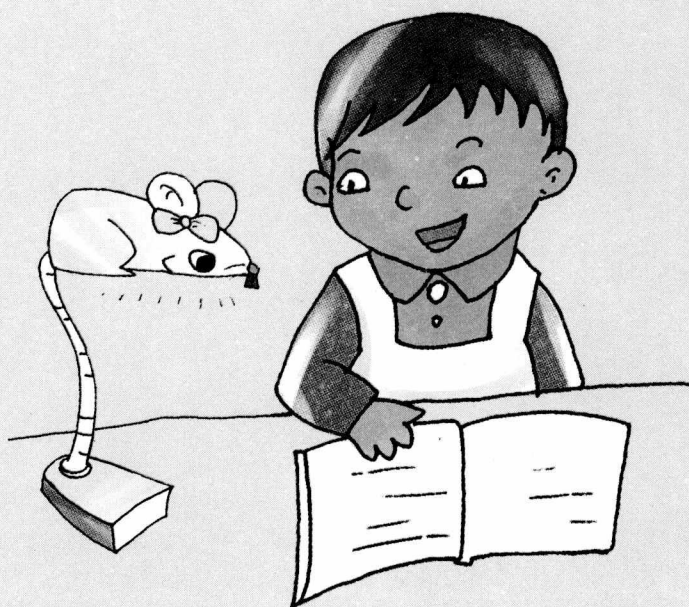
海伦·凯勒的坚持记忆法 / 197

记忆综合测试 / 199



第一篇

记忆是学习的好朋友



**记忆好，
学习自然好**



据统计，78%的小学生成绩不好的主要原因是记忆力欠佳，学过的东西记不住，或者平时记得好好的，一到考试就忘了。而这些小学生并非缺乏记忆的天赋，只是没有掌握正确的记忆方法。

学习是一个理解、记忆和运用的过程，记忆在学习中占有十分重要的地位，记忆力提高了，学习成绩自然会好。在小学阶段，记忆力的重要性甚至占了学习成绩的80%~90%，试想，如果能把平时所学的语文、数学、英语等装进脑子里，还会怕考试吗？

王小刚的故事

王小刚是小学五年级学生，他在学校放暑假的时候，参加了增强记忆训练班。经过两个多月的学习，他掌握了许多记忆技巧，学习进步很快，考试的分数爸爸妈妈和老师都十分满意。可是在这之前，作业错题很多，考试常常不及格。他想：“我完了，学习那么差，一点办法也没有。”他整天都在生闷气，回家后做作业也乱写，搞得乱七八糟，看到一些优等生受到老师的表扬，真是羡慕死了。后来，他掌握了记忆方法，成绩一天比一天有进步，分数也一点一点地提高，背起英语单词来就像小鸟在空中飞一样自由自在。



王小刚说：“我学会记忆方法后，好像会变魔术一样，原来什么都不会，现在变得很棒。每天我上学的时候，就感觉有许多新奇的事等着我去探究，而我就运用各种各样的记忆方法，东记记，西记记，感觉真的很有趣啊！”

王小刚学习了记忆方法后，他的成绩明显提高了，从倒数第十名开始一直往上升。对于如此快速的进步，老师和同学都吃了一惊。他不但在学习上变得更加自信，而且还激发出积极的学习心态。最重要的是，在学习的过程中他体会到：原来学习并不单调乏味，而是很有意思很轻松的哟！

如此看来，记忆真的是提高学习成绩的一项大本领啊！它不仅仅可以让我们的学习成绩提高，而且可以让我们找到学习的乐趣与自信。学习效率提高了，我们就不用像以前那样花费那么多时间写字做作业，可以省下时间来做自己更想做的事，像打球、看电视或玩游戏。

从现在开始我们学着掌握一些科学的记忆方法吧！这样，你就像掌握了打开学习之门的金钥匙一样，可以帮助自己在短时间之内大大提高学习成绩。

有些小学生常常抱怨自己的记性不好，其实，除了智障者之外，普通人大脑的记忆力是相差不大的。实际记忆力之所以有差异，是因为各人对大脑记忆的规律和提高记忆能力的方法掌握多少不同。正确的记忆方法，不仅能提高记忆能力，防止遗忘，还能训练思维，以思维促进记忆，提高掌握知识的质量。每个人都有自己的特性，在记忆方法上也要根据自己的特点，寻找适合自己的学习方法。



令人羡慕的记忆力



有些人经过认真地看、听、默诵、观察以及种种刻苦的磨炼，造就了非凡的记忆力。

贾逵暗诵五经的故事

有一位名叫贾逵的人，他直到 5 岁都还不会开口说话。有一次，他的姐姐听到隔壁的私塾传来琅琅的读书声，就抱着贾逵隔着篱笆倾听。之后贾逵每天都专心地去听，他的姐姐看了也非常高兴。到了贾逵 10 岁时，有一次，他的姐姐听到他正在暗诵五经，就问他说：“我们家这么穷，也没有为你请过老师，你怎么晓得天下有三坟五典（失传的古书名），而且都会背诵呢？”贾逵回答说：“记得以前姐姐你抱我到篱笆边，听隔壁的人读书吗？那时候我就把它们全部记下来了，我再反复地背诵，都不会有所遗漏。”于是他就将庭院里的桑树皮剥下来，裁成薄片，边诵边写。经过一年的时间，他已通晓五经及其他史书。

贾逵暗诵五经的故事传为美谈后，有许多人不远千里而来拜他为师，甚至有背着儿子来求学的，也有人在他家附近租房子住。当时学生赠给他的礼物，堆满他家的屋子。而贾逵都是用嘴巴来传授他们，因此，后人称



他的教学方式为“舌耕”。

三位记忆大师

《西游记》中唐僧的原型玄奘和尚，在13岁时到洛阳出家，在净土寺中向华严法师学习“摄大乘论”，他听一遍、看一遍，大致就能背出来，并且非常有悟性。

宋代苏东坡听说王安石有惊人的记忆力，有心考他一次。苏东坡在王安石书房里随手抽出两本积满灰尘的书，指了指某页、某段，王安石竟将书本上的内容背诵出来。

周恩来总理不靠笔记本，能讲出各省人口增长的数字、工农业统计数字以及很久以前的谈话或发生过的事情，对于其他国家的情况，甚至政治生活中的一些最微妙的细节也了如指掌。

过目不忘的人

陕西省岐山县有一个过目不忘的人，名叫张宏斌，是个医生。他陆续看过11遍《红楼梦》，能把其中443个主要人物的来龙去脉、相互关系道个清清楚楚；《红楼梦》中225首诗词皆烂熟于心。1995年5月，张宏斌给县中学高三学生讲授唐诗宋词，所有的诗词全是背出来的，讲稿上没有。全国各地名胜镌刻的楹联，他可



背出 4000 多副。金元时代的《药性歌赋》，记载着几百种药性，他在一个星期内就全部背了下来。当人们询问他有什么记忆诀窍时，他说：“一是头脑高度集中；二是博学，博学引起联想，找出内部规律；三是讲究科学性。”

当然，这些记忆大师，我们难以望其项背，但其榜样的力量还是足可汲取的。爱因斯坦把正确的方法纳入成功的要素之中：成功 = 艰苦劳动 + 正确方法 + 少说空话。我们要刻苦地研究记忆的知识 and 它的规律，找到科学的记忆方法，进一步把大脑的潜能发挥出来，这叫“梅以寒而茂，荷以暑而清”，艰辛而精心地培植，一定能结出美丽的记忆之花。



记忆力完全 可以提高



2007年3月，北京师范大学进行了这样一项实验：他们挑选了一位记忆中等的五年级学生，让他每星期接受三至五天（每天一小时，背诵3~4个英语单词）的训练。每次训练前，他如果能一字不差地背诵前次所记的单词，就再增加一些英语单词。他起初每天能熟记7个英语单词，以后增加到80个，而且在每次练习时几乎能记住80%的新单词。经过二十个月约230小时的训练，他的记忆力能同一些具有特殊记忆力的专家媲美。可见，记忆力通过训练是完全可以提高的。

专门研究训练记忆力方法的美国学者布鲁诺·弗斯特说：“要具备一个可靠的记忆力，必须每天费一刻钟到半个小时的时间，做一套有计划的脑力练习，复杂的或简单的均可，只要能迫使你动脑筋。”

下面给大家介绍几种行之有效的记忆力训练方法。

积极暗示法

许多人之所以记忆力不佳，是由于对自己的记忆力缺乏自信。在面对一个要记的材料时，这些人常常想：“多难记啊！”“这么多，我能记住吗？”这些想法是提高记忆力的最大障碍。美国心理学家胡德华说：“凡是记忆力



优秀小学生68种记忆方法

8

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com