

XUEXI
FANGFA

NEW

记忆的能力虽然是我们与生俱来的，但它却不是一成不变的。

学生记忆 学习法

为了帮助您在训练中达到更好的效果，
我们还精选了几种增强记忆力的辅助方法。如利用
小卡片增强记忆、利用复读机增强记忆等。

记忆是智慧之母

王 静◎编著

 海潮出版社
HaiChao Press



学生记忆 学习法

王静 编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

学生记忆学习法/王静编著.—北京:海潮出版社,
2009.3

ISBN 978-7-80213-678-6

I. 学… II. 王… III. ①中学生—记忆术 ②小学生—记忆术
IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 025652 号

书 名: 学生记忆学习法

编 著: 王 静

责任编辑: 崔树森 杨文武

封面设计: 创品牌

责任校对: 韩红月

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19.875

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-678-6

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



前言

作为父母，您是否殷切地期望自己的孩子取得优秀的学习成绩，将来考上理想的学校，成为栋梁之才？您是否因为孩子几经努力仍然学习成绩平平而苦恼，而自己又无计可施？

作为学生，你是否经常觉得学过的东西很快就忘得一干二净，老师讲过的题目转眼就忘？你是否因此而觉得自己好象比别人笨一些呢？

其实，人与人之间的智商相差并不大，成绩的好坏很大程度上决定于记忆力的好坏。只要您稍加留意，就不难发现，良好的记忆力是每个成绩优秀学生的必备特质。

据权威统计，78%的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。而在这78%的学生中，接近100%并非缺乏记忆的天赋，而是没有掌握正确的记忆方法。

针对这种情况，我们编写了此书，着重回答了如何提高青少年记忆力这个困扰众多家长、学生的问题。本书从与记忆力有关的各种能力谈起，探讨了人类记忆力



的机理。重点谈了增强记忆力的常规方法、辅助方法、如何利用各种感官增强记忆力、增强记忆力的最佳时间和环境。也谈到了，在各门学科中如何用不同的方法来增强记忆，在日常生活中怎样运用不同记忆方法。只要掌握了适合自己的正确记忆方法和学习方法，接受能力便明显超人一筹，学习成绩自然也就上去了。

记忆力虽然是与生俱来的，但并不是一成不变的。可以通过有效的训练来获得良好的记忆力，甚至可以通过捷径获得良好的记忆力，也就是书中所讲的要掌握记忆窍门。

本书阐述的增强记忆力的主要方法有系统记忆法、连锁记忆法、选择记忆法、规律记忆法、形象联想记忆法和分类归纳法。

系统记忆法要求人们把需要记忆的内容的关系层次弄清，尽可能地以更大的整体模块，结合以前已经知道的内容，组合成有机单元来记忆；利用新奇形象联想法把要记的多个事物串联起来，其中每个事物都像锁链上的一个环，环环相连，这样环环相连的记忆方法称为“连锁记忆法”；采用连锁记忆法，把毫无联系的内容串起来后，一口气可以记忆几十个，甚至上百个事物，不但“记”与“忆”快速，而且大脑负担轻松；选择记忆法就是归纳最实用的材料输入大脑，并编码储存，以使记忆效果更加突出的方法；所谓规律记忆法就是找到记



忆对像之间的联系和规律，从而有助于记忆效果；形象联想记忆法就是一面看着所要记忆的实体，想着它的特点，一面在脑中描绘它的形象，经过不断地练习，渐渐养成习惯，在很短的时间内把看见的事物形象化，这样就很容易记忆了；分类归纳法就是先找到共同点，然后归类，先记类别再记内容，这样每一类只有少数几项东西，条理清晰更容易轻松地记忆，且不易忘记或遗漏。

读者可以根据自己的记忆特点选择适合自己的训练方法，必将收到良好的效果。

另外，为了帮助您在训练中达到更好的效果，我们还精选了几种增强记忆力的辅助方法。如利用小卡片复读机增强记忆等。

记忆力的好坏，往往是学业、事业成功与否的关键。古希腊的思想家亚里士多德就曾经说过“记忆是智慧之母”。他曾为他的学生——亚历山大大帝记忆力的提高下过一番工夫，因而帮助亚历山大在开创了历史上第一个横跨欧、亚、非的大帝国。

如果你希望提高自己的记忆力，做一个博闻强识的人，那么你不妨读读本书，相信你会受益匪浅。



目 录

良好的记忆力是成功的关键

据统计：100位科学家中，只有一位记忆力较差。100位演说家中，只有三位记忆力较差。100位成功商人中，只有四位记忆力较差。而100位普通职员中，却有79位记忆力较差。由此可以推断：良好的记忆力是成功的关键。

记忆是人类智慧的源泉	3
记忆是成功人士的强项	5
记忆的好坏是事业成败的关键	9
记忆的好坏是学业优劣的基础	12
记忆是语言能力的保证	16

了解记忆的本质和规律

自古以来人类就在不断地探索自身记忆的奥秘，并希望借此来完善和改进自己。只有了



解了记忆的本质、记忆的阶段和类型以及大脑记忆的遗忘规律，才能够让我们更好地找到增强记忆的方法。

了解记忆的本质	21
记忆的三个阶段	26
记忆的各种类型	31
衡量记忆好坏的标准	36
大脑记忆的遗忘规律	40
记忆能力的测试方法	44
记忆力是可以练习的	47
有趣的记忆增强法	54
几个影响记忆力的原因	57

通过常规训练增强记忆

所谓增强人的记忆力，就是在一定的时间内较以前增加记忆的数量，提高记忆的质量。所谓提高记忆的质量，即是增加了记忆的清晰度并在更长的时间内保持了这种清晰度。研究表明记忆力是可以通过训练来增强的，但选择怎样的方法才会有更好的效果，则因人而异。



利用系统记忆法增强记忆	65
利用连锁记忆法增强记忆	68
利用内在规律增强记忆	72
利用外在形象增强记忆	75
利用选择法增强记忆	78
利用分类归纳增强记忆	83
利用逻辑联系增强记忆	86

利用辅助方法增强记忆

在当今知识爆炸的时代，掌握一些知识的记忆方法很重要，这些方法能使你对知识的理解更深刻，识记的速度更快，掌握知识也更牢固，更全面。选择适合自己的辅助方法增强记忆，往往能够获得运用常规记忆方法所达不到的效果。

利用小卡片增强记忆	93
利用谐音增强记忆	97
将内容分类归纳以增强记忆	102
分轻重缓急以增强记忆	112
由此及彼以增强记忆	116



充分利用各种感官增强记忆

感觉器官是我们了解外界情况的工具，没有了感觉我们就失去了感知世界、改造世界的能力。同时它们也是人类打开记忆之门的必经之路，所以训练感官对于增强记忆力极为重要。

提高感官的敏锐度	127
心理动机是记忆的关键	130
浓厚的兴趣是记忆的前提	133
敏锐的观察是记忆的先导	139
丰富的想象是记忆的翅膀	144
勤快的双手是记忆的保证	151
“唠叨”的嘴巴是记忆的基础	155
透彻的理解是记忆的捷径	158

选择利用最佳时间增强记忆

人们常说“时间就是金钱，时间就是效率”，合理利用时间是每个人的愿望。记忆也是建立在时间的基础上的，合理利用时间，选



择最佳时间进行记忆，将会大大提高我们的记忆效率，增强记忆力。

清醒的头脑有利于记忆	163
良好的情绪可增强记忆	167
避免在空腹或饱腹时记忆	175
利用点滴时间记忆	178
利用与人讨论的时候记忆	182

不同的学科用不同的方法增强记忆

在成长过程中学生的学习动机、学习态度、学习兴趣和学习能力等方面都会得到新的发展。他们的记忆力逐渐过渡到成熟阶段，不但在单位时间内的记忆量随年龄而持续递增，而且在记忆目的、内容和方法上也呈现新的特点，因此，不同的学科要用不同的方法增强记忆。

利用联想巧记语文知识	189
利用窍门强记英语单词	192
利用规律活记政治知识	201
利用联系顺记历史知识	206



利用歌诀乐记地理知识	212
利用关联巧记数学知识	217
利用口诀牢记物理知识	220
利用实验精记化学知识	225

在日常生活中增强记忆的方法

某位大科学家曾经说过，只要是能查到的事情，他就不会用心去记。这份潇洒自然很令人羡慕，但在实际生活中我们却发现，有一个良好的记忆力多么方便。即使不一定要把自己的头脑变成一个资料库，但某些基本事情的记忆力还是要培养的。

人名与相貌的记忆	233
时间与数字的记忆	239
讲话和文章的记忆	245
重要日期和约会的记忆	252
平常琐事的记忆	256



通过健康的饮食和有规律的作息增强记忆

大脑是记忆的场所，大脑细胞活动需要大量的能量。虽然大脑的重量只占人体总重量的2%—3%，但大脑消耗的能量却占食物所产生的总能量的20%。因此，充足的营养，是保证大脑正常活动、增强记忆力所必需的。科学家们做了大量的研究后，发现健康的饮食和规律的作息时间可以增强记忆。

大脑所必需的营养物质	261
丰富多彩的健脑食品	268
健脑饮食的实用配方	274
科学的饮食结构是健脑的关键	280
健脑食品可以提高记忆力	284
睡眠有利于增强记忆	288
精神放松有利于增强记忆	293
做“大脑操”有利于增强记忆	299

良好的记忆力是成功的关键

> > > >

据统计：100 位科学家中，只有一位记忆力较差。100 位演说家中，只有三位记忆力较差。100 位成功商人中，只有四位记忆力较差。而 100 位普通职员中，却有 79 位记忆力较差。由此可以推断：良好的记忆力是成功的关键。



记忆是人类智慧的源泉

自古以来，惊人的记忆力就是取得成功和获得幸福的重要因素之一。当代教育学家爱斯鸠鲁曾经说过：“记忆是智慧之源。”

有谁想过，如果没有了记忆力，我们的生活将变成什么样子呢？不可否认，世界将陷入一片混乱。每个人将不再留恋自己的亲人，刚刚结交的朋友转眼就变成了陌生人，没有了学习和工作的能力，人类的文明将停滞不前。很可怕吧？还好上天在我们出生的时候就赐予了每个人智慧之源——记忆，并且让我们可以通过锻炼来增强它。那么记忆到底是什么呢？

简而言之，记忆是人们对经验的识记、保持和应用的过程。从信息论和控制论的观点来看，它是人脑对信息的选择、编码、储存和提取的过程。就记忆的本质而言，记忆是人脑对经历过的事物的反映。这种反映是通过识记、保持、再现或再认等方式进行的。这种反映是一个复杂的心理过程，通过这个心理过程，人们可以在头脑中不断地积累和保持个体经验。

由此可以看出，记忆对于人类的生存和发展确实具



有决定意义。没有对过去知识、经验的积累，我们今天的任何举止都将是盲目的、浑浑噩噩的，失去了自觉的能动性。不要说向后代传授知识，就连生活也难自理。即使活下来，也没有任何情感，这种生命的存在也就失去了意义。

人之所以能够建立文明是因为能思维，这也是人与其他动物的区别。由于思维的作用，我们可以把过去的经验以某种潜在形式原封不动地积存下来，又能根据需要在意识中再现。这种使过去的经验再现的能力就是记忆。因此，可以说记忆是思维必不可少的基本功能。无论读多少书，如果就像狗熊掰棒子一样边读边忘，那也只是浪费时间。可见，记忆对于一切学问都是非常重要的。因此，说记忆是人类智慧的源泉毫不为过。