

学习型中国·读书工程教研中心 主编

5100 BEN

用最短的时间掌握快速记忆的秘诀

如何记才能记得牢

小学生爱读本

快乐学习

100^位

优秀小学校长、教师
联合推荐

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

如何记才能记得牢/学习型中国·读书工程教研
中心主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.6
(小学生爱读本·快乐学习)
ISBN 978-7-80753-695-6

I. 如… II. 学… III. 记忆—少年读物 IV. B 842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第058652号

责任编辑: 郑冬梅 范淑梅

全案策划: 含章行文

装帧设计: 含章行文

如何记才能记得牢

学习型中国·读书工程教研中心 主编

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路82-9号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

廊坊市兰新雅彩印有限公司印刷

开本787×1092毫米 1/16 印张12.5 字数150千字

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

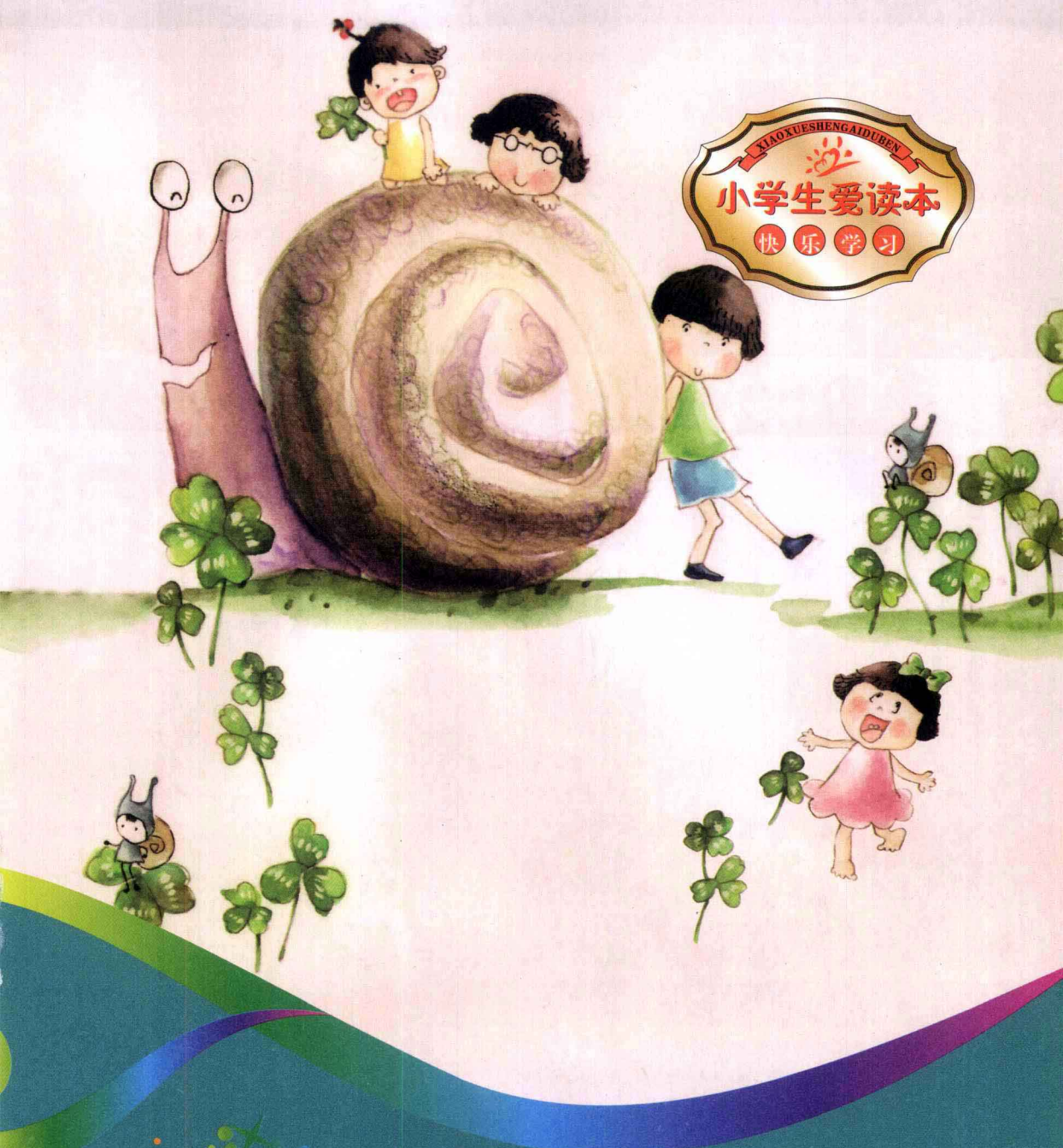
ISBN 978-7-80753-695-6

定价: 19.80元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨





学习型中国·读书工程教研中心 主编

哈尔滨出版社



主编的话

亲爱的同学们：

阅读，可以开阔视野，获取新知；阅读，可以跨越时空，纵横古今中外；阅读，还可以和圣贤对话，与经典同行。

杜甫说：“读书破万卷，下笔如有神。”的确，取得作文高分的同学都有相同的诀窍——喜欢课外阅读。因为可以从阅读中学到一些好词佳句，掌握写作技巧，积累更多的写作素材。

为此，我们精心策划了这套“小学生爱读本”丛书，让小学生们评选出自己最喜欢看的“小学生爱读本百部经典”。根据评选结果，我们邀请全国100位优秀小学校长和老师联合编审，本着“强大阵容打造经典精品”的宗旨，精心编纂了这套有利于小学生身心健康成长的大型丛书——中国小学生爱读本百部经典。

这套“小学生爱读本”囊括了中国小学生学习、成长、生活的各个方面，堪称国内较权威、完整的小学生家庭阅读书架。

约翰生说：“一个家庭没有书籍，等于一间屋子没有窗子。”亲爱的同学们，我们殷切地希望你们能多读书、勤读书、读好书，在读书中品味，在品味中思考，在思考中成长。我们也由衷地相信通过阅读这套“小学生爱读本”，你们必定能够吸收到书籍中珍贵的阳光雨露，为日后成长为对人类有贡献的栋梁之才打下坚实的基础。

学习型中国·读书工程教研中心

本书书名。当前你看的是哪本书，在这里可以一目了然。

专辑名。本套图书包含若干专辑，你现在阅读的这本书正属于“快乐学习”专辑。

主题故事。本书围绕记忆这一主线，讲述在小学生身边发生的主题故事。



如何记才能记得牢



兴趣是最大的动力



陈笑的学习成绩并不好，但他是一个十足的球迷。

每天上课的时候，他都是无精打采的样子。要么打瞌睡，要么就是很无聊地在课本上涂涂画画，或者东张西望，好像一分钟也坐不住。

但是一到下课时间，马上就有一大堆的人围在陈笑的身边，听他侃足球。他能顺口说出任何年代任何球员的进球、得分、踢球特点、整个赛季的赛程等多得令人惊讶的信息。

这时候的陈笑，口若悬河，俨然一个滔滔不绝的演说家，是众人仰望的英雄。

有一次上课的时候，老师走到专心画画的陈笑身边，拿起他的课本，看着上边糊糊如生的绿茵健儿，叹了口气，说：“陈笑，要是你读书也像热爱足球这样，那就好了！”



精美插图。每个知识主题上都配有大量精美的插图，在视觉上创造美观舒适的阅读环境，有助于解除阅读疲劳。

正文。适合小学生阅读的字体字号设计，让你的阅读之旅更舒适。

章名。便于检索你阅读到本书的那一部分，对阅读全书有一个整体的把握。

听了老师的话，陈笑一怔：“是啊，关于足球的一切东西，我可以做到过目不忘，而面对学习，我却是越看越烦，怎么也学不进去，这是为什么呢？”

下课后，陈笑第一次主动去找老师，说出了他的苦恼与困惑。老师感到很高兴——这个陈笑，终于懂得寻找自身的原因了。

老师听完陈笑的倾诉，微笑着说：“一个人记忆效果的好坏，很大一部分原因在于他对所记事物的兴趣。对于有浓厚兴趣和强烈求知欲的科目，只要付出较少的努力，就能收到惊人的记忆效果。而对那些毫无兴趣的东西，要想记住的话，就很困难。你从小就特别喜欢足球，正是你对球的热爱和高度的重视，使你超常的记忆力表现出来了。所以，如果你想学习好的话，首先就要培养对读书的兴趣。记住，兴趣是你学习任何东西或做任何事情的巨大动力！”

◎ 发现读书中的乐趣

爱因斯坦曾经说过：“兴趣和爱好是最好的老师。”兴趣和爱好是学习的动力，它可以使人废寝忘食，相反，如果对知识、科学没有兴趣，把学习看成是一种负担、一件苦差事，当然就不会有好的学习效果。

达尔文7岁的时候便对收集生物标本、对昆虫鸟兽十分感兴趣，物理学家麦克斯韦6岁的时候便对星星为什么会发光感兴趣。正是这些强烈的兴趣加上执著的追求，使他们在科学上取得了巨大的成功。

◎ 重 点 记 忆 方 法 趣 意 甚 重

137



1 · 本书特色 · 版式精美

本书版式精美，插图生动，同学们在视觉上会感觉非常舒适，不会有阅读疲劳感。

2 全彩印刷

全套书都采用四色印刷，每一种颜色、每一个字体都是经过精心设计的，符合小学生的审美情趣。

3 故事生动

书中精选的故事都是小朋友们喜欢的，用简单的故事来说明学习的方法，趣味无穷。

4 功能性强

本书以记忆为主线，穿插记忆方法与记忆战术，能增强同学们的学习兴趣，有效提高学习效率。

5 寓教于乐

本书在编排上采用文附图、图解文的形式，避免了枯燥的说教，具有风趣幽默、寓教于乐的特点。

名家荐言寄语

“中国小学生爱读本百部经典”活动好在让小学生推荐，让小学生阅读，让小学生成为书的主人。

——著名教育专家、知心姐姐 卢勤

让孩子们从第一本开始，读到一百，那人生就可以读到一千、一万。

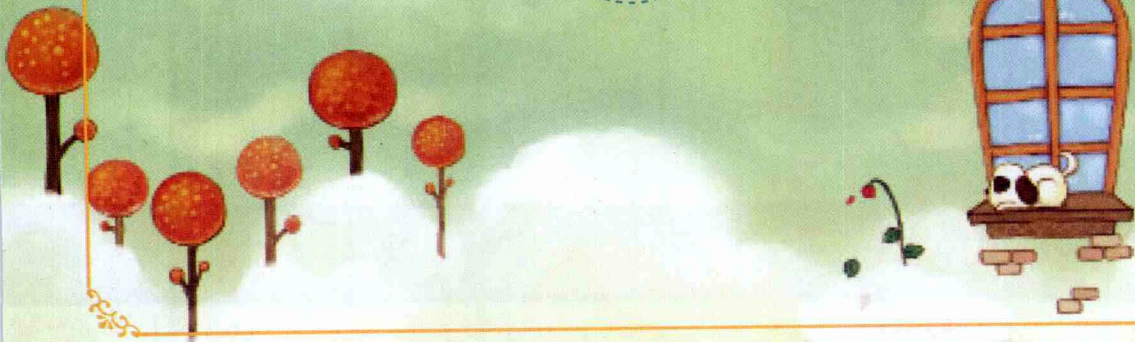
——北京大学教授、文学评论家 张颐武

希望“中国小学生爱读本百部经典”可以让父母、老师、同学共享读书的美好时光，分享读书的浓浓乐趣。

——台湾教育学专家、美国UCLA博士 王宝玲

“中国小学生爱读本百部经典”包含了让中国小学生“相伴一生，终身受益”的经典图书。

——香港东方教育研究院院长 陈仲铭



目 录



第1章 激发你的记忆潜力

何谓记忆	010
我一定能够记住	016
听课的秘密	025
学会快乐地记忆	034

第2章 多种记忆方法成就你的高记忆能力

有意记忆法	042
理解记忆法	046
奇特联想记忆法	053



谐音记忆法	059
概括记忆法	063
精选记忆法	067
加强比喻法	073
卡片记忆法	075
口诀记忆法	083
自测记忆法	088
全方位记忆法	091
目录提纲记忆法	094
间隔交替记忆法	099
实物训练法	106



第3章 记忆战术

做个“笔记高手”	112
“最佳笔记法”	115
要做到记忆奖赏	121
想象力无比神奇	127



第4章

记忆 + 兴趣，越记越牢



兴趣是最大的动力	136
轻松记忆	140
好记性不如烂笔头	147
避免一错再错	153
抓住零散时间	157
朋友见面相互促进	167

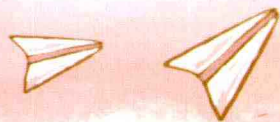
第5章

为你的记忆作些准备

利用不同颜色为你加强记忆	176
整洁的房间让你记忆倍增	179
加强音乐感	184
及时为你的大脑补充能量	187
加强锻炼	192
集中注意力	196







第1章

激发你的记忆潜力

记忆力是一种神奇的能力，
但它并不是遥不可及的，
只要我们不断地探索，
就一定能够激发记忆的潜力。



何谓记忆



尽管记忆是人尽皆知的心理现象，但说来有趣，虽然早在遥远的古代，世界上就有很多哲学家开始探索其中的奥秘，想要进入大脑复杂的神奇世界，但至今仍没有人能够揭开它的“庐山真面目”。

传说在以物易物的古代社会，“集贸市场”上就有一种“记忆人”的职业，因为他们的记忆力超群，所以大家用他们的记忆作为标准去衡量交换物的价值。

在希腊神话故事中，有一位名叫尼摩妮西的“记忆女神”，她生了9个女儿，都专管着记忆。虽然这仅仅是美丽的传说，但也说明了人们对记忆的高度推崇。

古希腊期间，著名哲学家柏拉图曾在其著作《斐多篇》中论述有关记忆的心理现象；大哲学家亚里士多德也曾提出过一个假设，他认为人的感情、思想和记忆力皆“存乎一心”。

到了17世纪，出现了以霍布斯、洛克为代表的“联想主义”心理学派。霍布斯被恩格斯称为第一个近代唯物主义者；洛克在欧洲心理学史



上第一次提出了重要的记忆现象——“联想”，从而开始了采用实验方法的心理学研究。

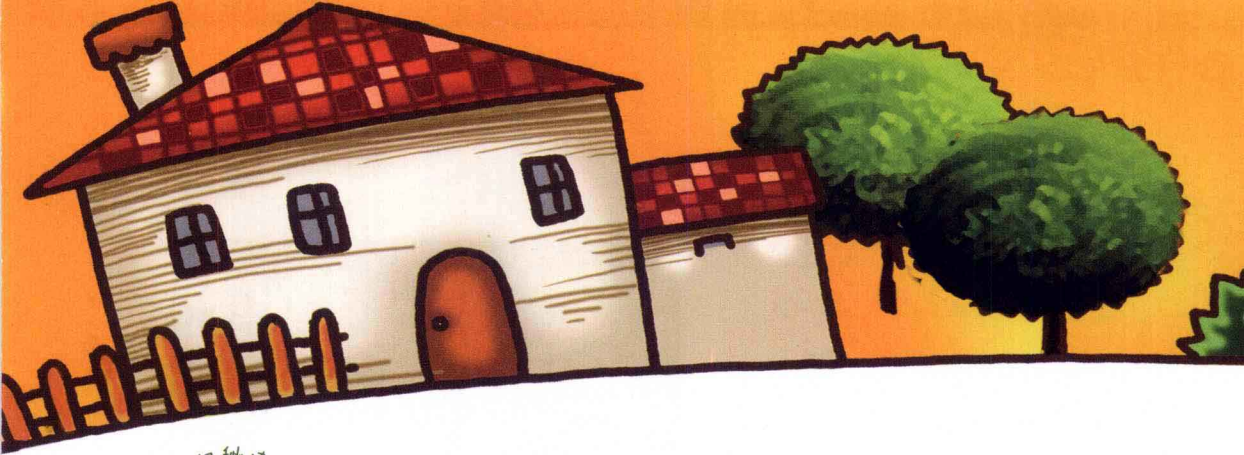
第一次在心理学史上对记忆进行系统实验的，是德国著名的心理学家艾宾浩斯。他发现举世瞩目的“艾宾浩斯遗忘曲线”，为记忆研究开辟了新途径。他所著的《论记忆》一书使记忆成为心理学实验的重要领域。

在百科全书中，关于记忆是这样定义的：

能够记起且在往后再现（或回忆）有过经验的事物，或在它重新起程时能再认识的过程，包括识记、保持、再现或再认识，这三方面。识记即识别和记住事物特点及其之间的联系，它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时性神经联系；保持即暂时性联系，它以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认识则为暂时性联系的再度活跃。通过识记和保持可以累积知识经验，通过再现或再认识可恢复过去的知识经验。

不同的人记忆的快慢、准确、牢固和灵活程度，可以随其记忆的目的、任务、对记忆所采取的态度和方法而有所差异；不同的人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验而转移；对同一事物的记忆，不同的人所牢记的广度与深度也往往不同。





快乐记忆秘诀
1



◎ 令人惊叹的记忆力

记忆是人脑对经历过的事物的投射。它分为三个方面，即识记、保持、再现或再认识。从信息加工的角度看，记忆是对输入信息的加工、编码、储存和提取的过程。这里加工、编码相当于识记，储存相当于保持，提取相当于再现或再认识。

衡量一个人记忆力的好坏，通常是从记得快慢、正确与否、储存时间长短以及能否顺利提取等四个方面来考察的。

同样一段材料有人过目不忘，有人则需要一再地记忆，这就是记忆的敏捷性。有人记材料很快，但粗枝大叶，错误百出，有人记的材料再难再多，也能记得有根有据，确定无疑，这就是记忆的精确性。有人能将记忆信息保持很长时间，也有人刚记住的事情转眼就忘了，这就是记忆的持久性。此外，记忆的内容要有备用性，有人的信息在头脑中存贮得杂乱无章，该用的时候难以顺利提取出来，这方面的表现如何，反映了不同的人记忆备用性上的差异。

所以，一个人记忆力发展得好，表现为记得快、对、牢，并且能在该用的时候顺利提取出来。

记忆力是人的天赋，人在呱呱落地之前就具有记忆力了。然而，由于后天的原因，每个人记忆力的好坏却又是千差万别。上了年纪的人，大多还会显出记忆力衰退的现象。专家们认为，这些情况的产生，并非是由于体质虚弱或脑细胞死亡所致——人有脑细胞数万亿个，40岁以上的人，每天丧失的脑细胞也不过1万个——而主要是由于忽视早期培育

和缺乏经常性刺激造成的。

为了充分发挥记忆力这一天赋的潜能，生理学家提出：孩子一生下来，父母就应当诱导和刺激他们，使之对周围的环境产生好奇心——早期环境对培养和增强人的记忆力影响极大——并向他们提供多种多样的刺激物，鼓励和刺激他们运用大脑的两个部分：左脑用于对诸如语言、名单、次序等一类事物的记忆；右脑用于对诸如韵律、想象、创造等一类事物的思索。成年人则应尽可能多地从事一些不同性质的活动，以寻求刺激——刺激乃是使记忆力不致衰退的关键。

世界著名的记忆大师哈利·罗莱因说：“记忆方法是任何人都完全能够掌握的。记忆力的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧与方法而提高的。”许多人在剧场或电视节目中看到过在记忆方面所表现出超级能力的人，都对其记忆的神秘莫测感到惊讶。

他们是这样进行表演的：首先，在舞台中间放一块大黑板，在黑板上写上从1至30的数字。此时，让表演者蒙上眼睛，再让观众任意说出一种事物的名称、地点或人名。比如观众说：“5—苹果。”助手就在5下面写上苹果。与此同时，表演者开始记忆数字下面的所有物品的名称。

一切准备就绪，让观众任选数字提问，比如观众问：“5是什么？”表演者立即回答：“是苹果。”表演者能准确无误地回答从1至30或50数字下面的所有词——即使将数字的顺序任意颠倒也不会产生错误。

这位世界闻名的记忆大师哈利·罗莱因先生，据说能在招待会上把在座的500人的姓名、脸型一下子全记住。他让大家用各种语言按顺序说出从1至20多位的数字，





他当场就能全部记住，当人们任意提出问题时，他能按指定的语言流利地说出对的答案来。

进行这种表演的演员，往往被人们看成是天才，人们会羡慕他们。其实，他们并非所谓智商上的天才、奇才，他们只不过掌握了记忆的要领，训练有素罢了。

记忆的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。美国哥伦比亚大学心理学教授伍德华司曾在一篇文章中指出：只要学到正确的记忆方法，就能够提高记忆力。

他作过一个实验，把一些人分成记忆力相仿的两组，让第一组人只依赖简单的背诵方法去完成一个记忆任务，而让另一组人先接受记忆方法的训练，再完成与第一组同样的记忆任务，结果掌握正确记忆方法的一组，记忆效果远比另一组好得多。因此，在记忆中，既要花工夫苦练，又要找窍门、摸规律，这样才能做到事半功倍。

快乐记忆秘诀

2



◎ 记忆是怎么储存的

很久以前，人们根本就没有想到记忆是位于脑部的。希腊的哲学家柏拉图认为人的记忆就像在一块儿柔软的蜡上面有刻印，但会随着时间而日渐模糊。柏拉图的学生亚里士多德则认为记忆位于心脏。

最先提出“过去发生的事情会在脑子的某个部位留下痕迹，而那正是记忆的本体”的则是法国哲学家笛卡儿。他认为，脑是一种类似由纤细的神经线所构成的特别编织物，来自松果体的精气流进面对脑室的网



眼空隙后，就产生了知觉和情念。此时，对应某个对象形体的脑孔就会扩大，一旦精气流进去，即使该对应的对象已经消失，脑孔依然会扩张一段时间，这种情形就像我们用许多针在布上戳洞，在重复地戳刺同一处之后，洞就会一直留下来一样，所以，看过几次的对象形体将会被我们保存在脑部。

笛卡儿还说：“当人的心企图想起一件事时，这个意念就会改变松果体的倾倒方向，使之持续地把精气朝各个方向努力送进脑内，直至脑内刻画有我们企图想起的事情的痕迹为止。”

现在人们普遍认为，记忆是过去发生的事在人的头脑中留下的印象。这种说法和法国哲学家笛卡儿的观点互相吻合。

人的记忆潜力有多大呢？现代科学证明，人脑共有130亿个细胞，其容量可以容纳5亿本书的信息总和，记忆力可以持续七八十年之久。但由于种种原因，这巨大的潜力被窒息了，一般人只使用了自己记忆力的10%。遗憾的是，直到现在，人们对如何挖掘记忆潜力知道得还很少。但毫无疑问，正确的记忆方法和长期有意识的锻炼，对提高记忆力有极大的好处。

认为记忆力是单纯的天赋，实际上是一种偏见。正常人资质之间的差距并不那么重要，只要掌握了正确的记忆方法，任何健全的大脑都能够记住大量有用的知识。

记忆力是人进行创造的基础，其作用是把学到的东西积累起来，避免对同一事物反复认识。记忆力是人智力结构中的一个重要组成部分，是想象力、创造力、逻辑思维能力的基石。人们学习知识必须从记忆开始。

我们周围的人有的善于观察，能明察秋毫；有的善于记忆，几乎能

