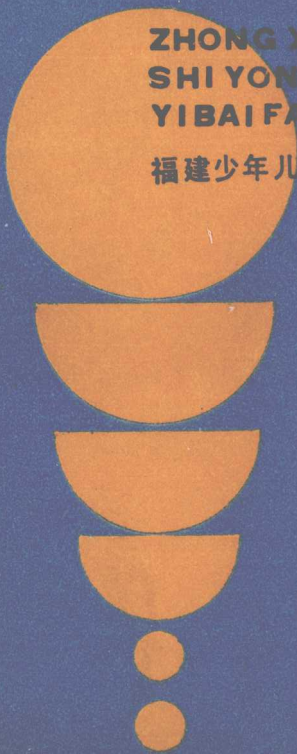


中学生 实用记忆 100法

● 王 维 王 箭

ZHONG XUE SHENG
SHI YONG JI YI
YI BAI FA

福建少年儿童出版社



中学生实用记忆100法

王维 王箭

福建少年儿童出版社

一九八七年·福州

中学生实用记忆 100 法

王维 王箭 编著

*

福建少年儿童出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 6.375印张 130千字

1987年11月第1版

1987年11月第1次印刷

印数: 1—40 360

ISBN 7-5395-0118-9/G·101

7367·176

定价: 1.10 元

前 言

现代社会创造出无比丰富的物质文明和精神文明。人类在改造客观世界的同时，自身的观察能力、记忆能力、思维能力和创造能力也在实践中日益发展，从而不断地提高着人的素质。记忆力作为人储存知识、储存信息的能力，它是人的智力状况的一项重要标志。在信息社会里，提高记忆力更是成了人们的迫切愿望。

科学家的许多实验表明，智力在11—12岁以前增长较快，而到了20岁左右达到高峰。中学时代的智力发展是个关键时期。因此，我们曾紧密结合初中各科教科书的内容，编写了一套《初中各科实用记忆自学丛书》，以帮助提高初中生的学习效率，让他们感性地认识各种实用记忆的方法。在此同时，为了使广大中学生迅速掌握实用记忆的规律与方法，我们在总结经验的基础上，结合青少年学习和生活的实际，又编出了《中学生实用记忆100法》。这本书从生理、心理机制等各个方面对中学生提供了形式多样、实用性强的记忆方法指导，旨在行之有效地提高中学生的记忆能力。全书论理与示例并重，引例力求恰切、典型、丰富，并注意文理兼顾。这样，有助于知识的横向联系，有利于记忆的能力培养。这本书着眼于方法的指导，因为“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能，而拙劣的方法则可能阻碍才能”。

的发挥。”（〔法〕贝尔纳）当然，这样做的目的不只满足于让人们学会贮备记忆，而着眼点还在于培养造就智力的探索者。

恩格斯说过，“推动人去从事活动的一切，都要通过人的头脑。”据科学家的研究，人脑具有极大的记忆潜能。人脑能够储存1000万亿信息单位。这个能力连大型电子计算机也望尘莫及。日本索尼电器公司的职员友寄英哲在1979年利用10个月的业余时间背下了圆周率 π 的小数点以下两万位的数字，创造了世界最高纪录，成了当今世界上记忆力最强的人。我国著名作家茅盾能够背诵120回本的《红楼梦》。控制论创始人维纳的父亲是美国一位杰出的语言学家，精通十几国的语言，即使在病重垂危之际，也还能准确无误地使用多种语言说话。我国古代也常以“过目成诵”、“过目不忘”、“背诵如流”等一类词语来赞誉记忆敏捷的人。可见，古往今来，记忆确是一种相当重要的本领。对中学生来说，记忆力的强弱，记忆方法的恰当与否，直接影响着学习效果。

我们知道，记忆的过程，有“识记——保持——再现”三个阶段。识记是保持所获得的印象的过程，它是记忆的必要前提。当我们接触到一个单词、一项公式、一道法则、一张图表、一件史实等信息材料时，先是通过大脑的识记活动把它们存留在脑子里，尔后又在反复的识记中让那些有用的信息保持下来，一旦需要，就令其再现而付诸应用。一个人在记忆的过程中，如果记忆的范围广，速度快，精确度高，巩固性强，那就为现在的学习和未来的创造打下了必要的基础。中学生的记忆能力应努力达到这样的要求。

中学生记忆力的培养和训练应有良好的心理要素，诸如对学习的浓厚兴趣，对创造的企求欲望，对知识的理解效应等，也应有切实的有效措施，才能遵循记忆规律，达到事半功倍的效果。《中学生实用记忆100法》可以促进青少年读者加强记忆的心理要素，讲求记忆的方法与效率。正如一个有趣的童话里所说的那样，贫穷的孩子向神奇的老人要的不是金子，而是“点石成金”的“点金术”。

我们相信，这本书将如同为中学生朋友们送上一把成功学习的金钥匙。它定能伴随着你打开知识宝库的大门，步入智慧的殿堂，开辟人生美好的生活道路，迈向为伟大祖国贡献聪明才智的万里征程。

编 者

1987年6月

目 录

心理篇……………(1)

明确目的法……………(1)

坚定信心法……………(3)

培养兴趣法……………(5)

自设奖励法……………(7)

限定时间法……………(8)

识记篇……………(10)

形象记忆法……………(10)

首次印象法……………(12)

综合记忆法……………(14)

重视头尾法……………(15)

循环记忆法……………(17)

过度记忆法……………(19)

交替记忆法……………(20)

分布记忆法……………(22)

器官篇……………(23)

背诵记忆法……………(23)

争论记忆法……………(25)

抄写记忆法……………(27)

多道协同法……………(28)

睡眠记忆法……………(29)

思辨篇……………(32)

理解记忆法……………(32)

系统记忆法……………(34)

特征记忆法……………(36)

规律记忆法……………(37)

选择记忆法……………(39)

比较记忆法……………(41)

归类记忆法……………(42)

联想篇……………(45)

接近联想法……………(45)

类似联想法……………(47)

对比联想法……………(49)

奇特联想法……………(50)

定位联想法……………(53)

趣味篇……………(58)

比喻记忆法……………(58)

编写故事法……………(60)

运算记忆法……………(62)

改错记忆法……………(63)

简化篇·····(66)	悬测读书法·····(104)
概括记忆法·····(66)	质疑读书法·····(106)
字头记忆法·····(68)	四环读书法·····(107)
提纲记忆法·····(69)	五步读书法·····(109)
网络记忆法·····(71)	六到读书法·····(112)
列表记忆法·····(72)	立体读书法·····(114)
图示记忆法·····(74)	快速读书法·····(116)
音韵篇·····(76)	循序渐进法·····(121)
谐音记忆法·····(76)	出入读书法·····(122)
歌诀记忆法·····(78)	外向读书法·····(124)
韵语记忆法·····(80)	笔记篇·····(127)
音乐记忆法·····(81)	符号笔记法·····(127)
工具篇·····(83)	批注笔记法·····(129)
用录音机法·····(83)	互注笔记法·····(131)
运用卡片法·····(85)	提要笔记法·····(132)
用工具书法·····(86)	摘录笔记法·····(134)
积累剪报法·····(88)	听讲笔记法·····(136)
复习篇·····(91)	日记笔记法·····(138)
复习记忆法·····(91)	卡片笔记法·····(139)
尝试回忆法·····(93)	图表笔记法·····(142)
自测记忆法·····(95)	专题笔记法·····(143)
教学相长法·····(97)	索引笔记法·····(145)
实践记忆法·····(98)	火花笔记法·····(146)
读书篇·····(100)	心得笔记法·····(148)
序目读书法·····(100)	札记笔记法·····(149)
框架读书法·····(102)	松弛篇·····(151)

呼吸松弛法·····	(151)
肌肉松弛法·····	(154)
形象松弛法·····	(155)
色彩松弛法·····	(157)
静思松弛法·····	(159)
按摩篇 ·····	(161)
按摩眼睛法·····	(161)
按摩头顶法·····	(162)
按摩“太阳”法·····	(163)
按摩三穴法·····	(164)
按摩治疗法·····	(165)
毛巾按推法·····	(167)

思维篇 ·····	(170)
辩证思维法·····	(170)
归纳思维法·····	(174)
演绎思维法·····	(176)
分析思维法·····	(178)
综合思维法·····	(180)
形象思维法·····	(183)
抽象思维法·····	(185)
比较思维法·····	(186)
逆向思维法·····	(188)
多路思维法·····	(189)

心 理 篇

记忆是一切心理活动的基础，各种心理活动又是有效记忆的重要条件。

美国著名心理学家特尔曼从1921年开始，对1152名智力超常儿童进行系统的追踪研究。他死后，一位叫西尔斯的继续研究。50年以后，对800名男性研究对象中成就最大的20%与成就最小的20%进行比较，发现两组人最明显的差异就在于他们的个性心理品质不同。成就最大的一组人，在进取心、自信心、坚韧性、自制力以及谦逊、谨慎、勇敢、果断等诸方面都明显高于成就最小的那一组。那么，各种心理因素对记忆有怎样的影响呢？本篇就准备帮你解决这些问题。

动机越高尚，记忆效果越好；目标越明确，记忆效果越好；信心越坚定，记忆效果越好；兴趣越浓厚，记忆效果越好……如果你了解了这些道理，如果你注意到这些因素，你的记忆水平就会潜移默化地得到提高。

明确目的法

高尔基说过：“我常常重复这一句话：一个人追求的目标越高，他的才能就发展得越快，对社会就越有益，我确信

这也是一个真理。这个真理是由我的全部生活经验，即我的观察、阅读、比较和深思熟虑的一切确定下来的。”这段话揭示了目的高远的重要性，对于记忆效率的研究也具有指导意义。

一位心理学家曾让学生熟记两篇难度相近的文章，同时告诉他们：第一篇文章记得怎么样，第二天要检查；第二篇文章记得怎么样，两星期后测验。其实都在两星期后测试。结果发现，学生们对第二篇文章的记忆要比第一篇好得多。这说明：提出长期记忆要求的，记忆保持的时间就长；反之，记忆效果就差。

记忆效果不仅与学习目的是否高远有关，还要看每一次记忆活动的目的是否明确具体。奥地利心理学家弗洛伊德认为：人们所记忆的事物，应该是自己要记住的；人们所遗忘的事物，应该是自己要遗忘的。也就是说：意图是所有记忆和忘却的基础。

弗洛伊德的看法是很有道理的。请你做一个小实验：现在你从公共汽车始发站上车，车上除了司机、两个售票员和你自己以外，还有7个人。下面是每一站下车和上车的乘客人数：下1人，上9人；没下人，上3人；下2人，上5人；下4人，没上人；下5人，上1人；下3人，没上人；没下人，上9人；下5人，上3人。问公共汽车现在停了几站？

你可能一下子回答不出，原因是什么呢？你只顾计算上下车的人数了，没有注意汽车的停车次数，对吗？可见，没有记忆的目的，连最简单的数字也很难记住。

在学习中常常可能碰到这种现象。背诵一首诗词是为了应付考试，那么考试过后一段时间就会忘记；写日记没有明确的目的，提起笔来总觉得没什么可写的；而为了明确的目

的学习，记忆效率比平常要高得多。

在学习活动中，为了提高记忆的效率，我们既要有长远的目标，又要有近期的计划。没有长远目标，学习便没有方向；没有近期计划，长远目标就成了空中楼阁。科学的作法是把长远目标与近期计划结合起来。还要经常地、有意识地对自己提出长期的甚至是永久的记忆要求，以便把知识记得更牢。当然，有些只需要短期记住的事物，完全没必要提出过长时间的记忆要求。在每一次记忆活动中，还要尽量明确具体的目的，从而潜移默化地提高记忆效果，而不能随意为之，放任自流。

坚定信心法

一个人要获得事业上的成功，信心是否坚定非常重要，尤其是自信心。自己都不相信能成功的事情，是绝对无法干好的。记忆也是这样。在识记材料时，要有一定能够记住它的信心，这比识记前没有信心的记忆效果要好得多。

有位教育家认为，学习时如果对自己的记忆力失去信心，往往会导致真正的健忘。因为人可以接受别人对自己的心理暗示，也可以自己对自己进行心理暗示。担心自己记不住的思想顾虑往往会使脑神经细胞产生抑制作用，使刺激物在大脑中留下的印象模模糊糊。反之，如果具有一定能记住的信心，则会使大脑皮层上形成一个很强的兴奋中心，其他无关部位都处于抑制状态，这样势必能集中对刺激的注意，使其留下清晰的印象。

美国著名心理学家胡德华斯非常重视自信心在记忆活动中的重要性的研究。他认为，凡是记忆力强的人，都必须对自己的记忆力充满信心。日本心理学家多湖辉说过：“记忆的关键，在于要有‘我能记住’这种自信心。”英国散文家古思西也说过，记忆力这部机器越是开动得多就越有力量，只要你信赖它，它就有能耐。

自信心真的有这样神奇的力量吗？

苏联学者索洛维契克在谈到这一问题时说，心理学家们做过这样的实验：他们从一班大学生中挑出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们彻底改变对她的看法。这以后，大家以假当真地打心眼里认定她是个漂亮聪明的姑娘，争先恐后地向她献殷勤，照顾她，陪伴她做各种事情。结果，不到一年，这位姑娘的举止与以前相比简直判若两人。她高兴地对人们说：她获得了新生。其实，她并没有变成另一个人，然而，在她的身上展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有在自己相信自己，周围的人也都爱护她的时候才会显示出来。这就是自信心的作用。

那么，怎样培养自信心呢？主要方法有：

1. 要破除迷信。马克思说过：“搬运夫和哲学家之间的原始差异要比家犬与猎犬之间的差别小得多，他们之间的鸿沟是分工掘成的。”每个人都要相信自己的力量，敢于向命运挑战，与“天才”竞争。

2. 要脚踏实地。坚定自信心也要讲科学的态度，一要看社会的需要，二要看自己的条件。没有现实基础的自信只能是一枕黄粱。例如古时有人学习屠龙术，三年艺成却无用武之地；现代有些人研究永动机，企图一鸣惊人；有些人文

理还不通，竟想三年成为大作家，这些都不属于自信之列。

3. 积累微小的成功。美国布朗尼科夫斯基主张“通过一次微小的成功来增强你的自信心”。每一次克服了困难，每一次获得了成功，自信心都会随之升华一步。同时，自信心又会鼓舞人们去争取新的成功。

4. 回忆成功的经验。只要是成功的事，就会使人坚定自己的信心，从而理出最有效的头绪来，不知不觉地便增强了自己的记忆力和注意力。平时，我们可以经常回忆成功的经验，体会成功的喜悦心情，对坚定信心也极有好处。

培养兴趣法

德国大诗人歌德说过：“哪里没有兴趣，哪里就没有记忆。”所谓兴趣，指的是人们积极探究某种事物的认识倾向，它与人们的需要密切相关。人饿了，就会对食物感兴趣；人困了，就会对睡眠感兴趣；爱打扮的姑娘对服装感兴趣；爱打球的小伙对球赛感兴趣……这是人所共知的。正是因为有兴趣，东汉时的科学家张衡才整夜整夜地数星星，然后绘成星图；法国昆虫学家法布尔才在骄阳下连续几小时观察昆虫；当代数学家陈景润才如醉如痴地摘取“皇冠上的明珠”……心理学研究证明：兴趣可以引导人们不断进取，也能够帮助人们加强记忆。原因何在呢？

首先，兴趣会在大脑皮层中形成优势兴奋中心，使脑神经处于积极的工作状态，这样，不但不会认为记忆是什么负担，反而会处于一种陶醉或享乐之中。其次，兴趣会使人集

中注意力，对识记材料保持注意的时间大大延长。同时，兴趣还能引起我们对事物的认真观察和积极思考，问几个为什么，求一求所以然。再次，人们在兴趣盎然时往往表现出良好的情绪可以激发脑肽的释放。科学家们认为，脑肽是记忆活动的关键性动力。

既然兴趣对记忆有增强作用，那么，怎样才能培养对识记材料的兴趣呢？下面介绍一个简单的方法：在开始学习自己不喜欢的课程时，要主动表现出一系列形体上的动作和精神上的兴奋。比如，高兴地搓搓手，体会一下快乐的感觉，再微笑着对课本或其他识记材料说：“我喜欢你。”不过，这种做法需要养成习惯后才能见效，就是说，你要坚持做一段时间，至少需要21天。

在心理学中，兴趣可分为有趣、乐趣、志趣，它们虽然都有助于记忆，但又各不相同。有趣常常是稍纵即逝，一笑了之；乐趣则常常表现为“乘兴而来，兴尽而返”，靠客观事物的诱发而产生；志趣则带有目的性和方向性，是最高级的形态，它可以使人似醉如痴，废寝忘食。所以，我们应该使自己的兴趣不断升华，把它与志向结合起来，从而让它在记忆中发挥更大的作用。

如果兴趣被暂时的干扰因素抑制时，可以用诱导法排除。当注意力难以集中，兴趣调动不起来时，可以学学马克思——立刻作微积分习题；可以学学果戈理——反复在纸上写一句话；或者从1数到100，数错就另开始，一次不见效再从100倒数到1，还可以倾听闹表的滴答声，心理默记次数。总之，千方百计造成诱发兴趣的客观条件，即使这种条件消失了，由它点燃的求知欲也能延续相当一段时间。

自设奖励法

喜欢得到奖励，是人们的正常心理状态，甚至语言上的“奖励”，也就是表扬或夸奖，也会使很多人心情振奋，兴高采烈。有很多事情，人们并不感兴趣，只是为了取得报酬，才努力去做。

奖励比惩罚更能调动人的积极性。不太愿意干的事，只要有奖励，就会把很多人的劲头鼓起来，设法去完成它。即使是非常危险的事情，甚至可能献出生命，也可能有人挺身而出。我国有句古语叫“重赏之下，必有勇夫”，说的就是这个道理。

日本有些企业为了诱发职工热爱企业、为企业分忧的积极性，也为了堵塞本企业管理上的漏洞，广设建议箱，对于每一条建议或设想，不论有无价值，目前能否实施，都要发给奖金，以资鼓励。当然，对于确有效果的意见，更要付给优厚的报酬。这样一来，很多职工就会自觉地想本企业之所想，急本企业之所急了。

人们的这种心理是相当普遍的，我们可以把它应用到记忆活动中来。对于某些必须记住而自己又毫无兴趣的材料，如果能够使自己得到报酬，记忆效率就会明显地提高。不过，在这种情况下，没有谁能付给什么报酬，自己也无法向别人提出这样的要求，怎么办呢？你可以试一试“自设奖励法”，就是自己开设奖品鼓励自己去争取得到。

这种奖励可以分为两种，一种是物质奖，一种是精神

奖。

1. 物质奖。就是提出明确的记忆任务，完成后奖给一种食物。例如：记下这二十个单词可以吃一个桔子，背会那首诗可以吃一块巧克力，算完这些数学题可以喝一杯水等等。

2. 精神奖。精神奖主要是给一段时间干别的事，但这也必须具体。例如：背完这些历史年代后允许看一场电影，记下这五道政治论述题可以打一会羽毛球，今天复习完某科可以看某本长篇小说等等。

应该注意，“奖励”的诱惑力不能太大，否则，由此而产生的欲望会不时浮现在脑海中，因而影响学习和记忆活动。

限定时间法

也许你有过这样的体会，老师在星期一留了作文，让下个星期一交，不少同学都会留到星期日去做。平时两个小时很难写完的一篇文章，在考试时，谁都必须要在两小时做完。这是什么原因呢？

人的大脑表现出一种明显的惰性，在没有时间限制，没有紧迫感的情况下，往往紧张不起来，因而会直接影响记忆效率。弄清了大脑的这一特性，在记忆某些材料时，可以自己命令自己，必须在一定时间内完成，这样，会使大脑紧张起来，积极投入记忆活动。

苏联著名的昆虫学家柳比歇夫是善于计算时间的楷模，