

陈年年 主编

状元学习法系列



北大清华状元

都在用的100个

记忆方法



记忆

一能力!

··· 轻松提高各科成绩的快速记忆绝招 ···

★
课堂至上

“听得懂”才能
“记得牢”

★
重视预习

如何比别人
抢先一步记忆

★
趁热打铁

让“遗忘规律”
为我服务

★
自我学习

掌握巩固记忆
的窍门

★
分科记忆

因“科”制宜的
记忆绝招

一看就懂，一学就会，
一本书让你轻松提高成绩!

全国重点
名校教师
推荐



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

北大清华状元

都在用的100个

记忆方法

陈年年 / 主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

北大清华状元都在用的100个记忆方法 / 陈年年主编. —北京:
新世界出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5104-4622-1

I. ①北… II. ①陈… III. ①中学生—记忆术 IV.

①632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第211522号

北大清华状元都在用的100个记忆方法

作 者: 陈年年

责任编辑: 杜 力

责任印制: 李一鸣 吴海兵

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 195千字

印 张: 13.5

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4622-1

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



状元谈记忆

→ 2013年北京高考文科状元 张韵凝 ←

记忆就是硬道理

即使再博学的文科生最后也不得不承认，要想考高分，背书是硬道理。正如政治老师强调的，如果将四本必修教材、两本选修教材一字不落地通背下来，分数一定不差。

→ 2013年新疆高考理科状元 张雪悦 ←

走到哪里记到哪里

我自己有一套提高学习成绩的记忆方法，就是用各种小本子记录数学、物理的错题，用便携的小本子记录生物和化学知识点及英语语法。错题写下来，自己反复琢磨，化学、生物公式小本则随身携带，走到哪里记到哪里。

→ 2012年甘肃高考文科状元 郑苇如 ←

千万不要死记硬背

我觉得对于文科生而言，理解是关键。在对知识点理解的基础上，形成一个整体的思路，然后把知识点串起来，这样有利于对知识的消化。

前言

每次谈到记忆与学习的关系时，我就不由得想起多年前教过的两名学生。当时，我刚刚参加工作不久，所以特别关注班里学生们的一举一动。

一天早自习课，我发现一名男生正在背诵苏轼的《赤壁赋》。他嗓门特别大，声音洪亮，几乎压倒了周围其他同学的读书声。我对这名男生的学习热情感到很满意。

可是，第二天早上，我刚走到教室门口，又听到了这名男生读书的声音。仔细一听，发现他还是在背诵《赤壁赋》。我在教室里走了几个来回，他不是闭着眼高声背诵，就是翻开书反复诵读，翻来覆去地总是《赤壁赋》。

我十分好奇：他难道每天都背诵《赤壁赋》？我按捺住自己的好奇心，准备在第三天揭开这个谜底。

果然，当第三天我再次来到教室时，《赤壁赋》的声音再次传来。于是，我决定去检查他的背诵情况。

男生一听说我要让他背《赤壁赋》，脸一下子变得通红，沮丧地说：“老师，不瞒你说，这篇古文我已经背了不下几十遍了，可还是背不下来。”

坐在他旁边的女生是班里的尖子生，她扑哧一声笑了，说：“像你这种背法，背到胡子白了也背不下来。”

看着面红耳赤的男生和满脸轻松的女生，我决定让他们俩进行一次现场的记忆力比试和交流。

在我的鼓励下，男生结结巴巴地只背出了前两段，而女生却十分流利地把《赤壁赋》从头到尾背了下来。然后，我又抽查了其他几篇古文，女生都流畅地背诵下来了。

这不仅让男生目瞪口呆，也让班里的其他同学都鼓起掌来。

这件事对我触动很大，后来我逐渐发现，很多同学对于记忆存在认识误区。比如，有20%左右的同学不重视记忆，尤其是一些理科生，以为学习主要靠做题，记忆好不好并不重要；有超过三分之一的同学甚至认为记不住是因为自己不聪明，脑子太笨；有一半以上的中学生只知道死记硬背。只有少数学生会主动寻找和总结记忆方法，而事实证明，这一小部分学生的成绩在各自班级都是拔尖的。

当然，很多中考、高考状元在谈到自己的学习经验时，似乎并不把记忆当成重点。但事实上，正是由于他们有着良好的学习方法和习惯，在每天的课前、课中和课后的各个学习环节中，大量记忆其实早在不自觉中完成了，学习效率一提高，自然有了充足的时间和空间让自己更进一步。而成绩不佳的学生，往往发现自己的功课越来越繁重，总是没有时间记忆，而这些现象正是因为方法的缺失。因此，对于这些急于提高成绩的同学们来说，记忆方法是一道必须迈过的门槛。

这本《北大清华状元都在用的100个记忆方法》，收集和整理了100种中学生必须了解和掌握的记忆方法，内容既包括培养记忆能力的一般规律，也有针对中学各科知识的记忆窍门。希望大家在这些实用、高效的方法的帮助下，强化记忆能力、发掘记忆潜能，为提高学习成绩打下最坚实的基础。

祝大家学习进步！

CONTENTS 目录

第一章

课堂上的记忆方法——听得懂还要记得牢

学生的绝大多数学习时间都是在课堂上度过的。因此，课堂上的记忆水平是决定你学习效率高低、成绩优劣的最关键的一点。

001 “五到”法帮你把课堂知识全记牢	2
002 不能忽略的开头和结尾	4
003 紧跟老师的思路，别让记忆出现空白点	6
004 你的听课流程也需要安排	8
005 重视笔记，好记性不如烂笔头	10
006 千万不要把听课变成“听记”	12
007 记忆方法比记忆知识更重要	14
008 不要把所有努力都留到课后	16
009 善用课后的“黄金两分钟”	18

第二章

预习时你该记些什么——学会比别人抢先一步记忆

成绩优秀的学生在课堂上往往显得非常轻松，事实上，很多记忆的工夫，他们已经在课前的预习中比别人提前一步完成了。

- 010 课前记忆：读书三遍+总结一次 20
- 011 大预习时要坚持的两个原则 22
- 012 课前预习分五步走 24
- 013 课堂类型各异，记忆方法不同 26
- 014 提高记忆力的提纲预习法 28
- 015 预习切忌分不清主次与轻重 30

第三章

复习是最好的记忆——让学过的知识不再被遗忘

遗忘是记忆的大敌。我们应根据科学的“遗忘规律”，在知识没有从脑海里溜走之前及时进行复习。

- 016 课后复习必须趁热打铁 32
- 017 最为有效的“过电影”式记忆法 34
- 018 记忆也需要明确的目的和计划 36
- 019 头尾记忆法，一头一尾最关键 38
- 020 过度记忆法，记忆效果最佳 40

021 生动有趣的“顺口溜”记忆法	42
022 一张小纸条里的记忆习惯	44
023 不要盲目迷信“重点知识”	46
024 两种考前“减肥”记忆法	48
025 多通道记忆法，把各种记忆方式组合起来	50
026 “旧路新探”式复习记忆法	52

第四章

自习时的记忆方法——把学习资料组合起来

课本、辅导书、笔记本、工具书、试卷……在自我学习的过程中，优秀学生都非常善于使用这些学习资料来巩固记忆，提高成绩。

027 抓牢课本知识的厚薄读书法	54
028 最好用的课本目录记忆法	56
029 力求精细的“五遍读书法”	58
030 挑选参考书的快速阅读法	60
031 化整为零的“吃甘蔗”记忆法	62
032 整理课堂笔记六步法	64
033 灵活方便的卡片式笔记法	66
034 把工具书当成复习提纲	68
035 试卷和教科书的“角色互换”法	70

第五章

记忆语文知识的10种好办法

语文是我们学习母语的科目，因此有大量的基础知识需要我们记住。记得越多、记得越牢，对我们提高语文成绩就越有利。

036 语文知识积累的三种途径	72
037 “强读强记”法提高语文成绩	74
038 作家作品的最佳记忆方案	76
039 背诵词典，笨方法有大用处	78
040 造句法巧妙记忆多音字	80
041 常用词语和成语该如何积累	82
042 做好读书笔记的四种方法	84
043 掌握词义不能死记硬背	86
044 “压缩饼干法”记作文素材	88
045 背诵古诗的四种常用办法	90

第六章

学好数学应该记什么

有些同学可能认为，数学主要靠做题。但这并不表明学习数学就无需记忆，常用公式、常用数据，甚至常用例题等，其实都需要记忆。

046 数学成绩差，就差在基础	92
047 记忆+理解，掌握概念与定理	94

048 “重、精、巧”法记数学	96
049 有趣的“数学歌诀”记忆法	98
050 简单好用的列表记忆法	100
051 提高数学智商的“数学日记法”	102
052 把例题串起来记忆	104
053 做题要记解题过程和思路	106
054 课本例题都要“背”下来	108

第七章

10种记忆方法快速学好英语

学习英语是一件很不容易的事，因为你必须把成千上万个单词、成百上千条语法，乃至不规则拼法、习惯用语等，都一一记入脑中。

055 多记一个单词，就是不一样	110
056 “意境结合法”记单词和短语	112
057 睡前醒后是记单词的黄金时间	114
058 英语复习时要强攻词汇表	116
059 摘录法轻松解决难点短语	118
060 通读、练习、备查，记忆语法三部曲	120
061 “五步法”轻松背诵英语课文	122
062 “颜色刺激法”瞬间醒目记课文	124
063 “五遍听音法”快速提高英语能力	126
064 背哪些范文能写好作文	128

第八章

记忆物理知识的两种思路

针对物理学科的特点，一线教师开出的记忆“药方”大体有两个思路：一是理解的思路，记忆要在“懂”字上下工夫；二是具体的思路，设法将其具体化，有了具体的“物”，才能使记忆更容易。

065 物理记忆在“懂”字上下工夫	130
066 抽象的物理概念应该怎么记	132
067 从易混淆的物理知识入手	134
068 “口诀记忆法”巧记概念特征	136
069 提升分析能力的典型事例记忆法	138
070 说说背背学物理	140
071 观察记忆法	142

第九章

化学得高分的记忆诀窍

化学被称为“理科中的文科”。因此，在学习化学时，一定要注重记忆，把书读精、读细，否则连题都看不懂。

072 掌握化学用语，强化记忆工具	144
073 “对比+归纳”，巧妙记忆零散知识	146
074 利用成语巧记化学反应式	148

075 最受欢迎的“谐音联想”记忆法	150
076 顺口溜记忆法，让枯燥的知识变有趣	152
077 “概括+缩略”，减轻化学记忆负担	154
078 对所学知识进行打包压缩	156
079 “专题总结法”读熟化学课本	158

第十章

轻松学历史的记忆方法

历史课所需的记忆量是很大的，事实上，不把几册历史课本全背下来，简直没法应对考试。这么厚的历史书，全要记在脑子里，实在是一桩苦差事。

080 代入公式，用理科的学习方法记历史	160
081 分段浓缩法，记得少也能记得好	162
082 构建网络，条理清晰记得牢	164
083 将知识串起来的联想记忆法	166
084 灵活记忆历史知识	168
085 巧用归纳串联记历史	170
086 简化记忆法让历史更简单	172
087 各个击破的分类记忆法	174
088 三种趣味记忆法	176

第十一章

地理是做好综合题的基础

近年来实施的“3+综合”模式考试，综合题往往是以地理知识为答题“平台”，这就要求考生的地理知识比较广博，而且要记得准确。

089 牢记地名是学好地理的基础	178
090 掌握地名特征，杜绝死记硬背	180
091 妙用地图，转换地理知识形式	182
092 敢于联想，趣味记忆	184
093 图文结合巧学地理	186
094 把握要点，理解地理概念	188

第十二章

让政治学习不再枯燥

事实上，政治的记忆并不像同学们想的那样枯燥。积极寻找并总结好的记忆方法，能让我们记得快也记得牢。

095 “演算纸”学习法攻克薄弱环节	190
096 最有效的谚语助记法	192
097 举一反三，从不同角度进行记忆	194
098 对比异同，归纳整理助记忆	196
099 熟读课本，增强记忆	198
100 放眼天下，回归课本	200



第一章

课堂上的记忆方法 ——听得懂还要记得牢



中学阶段，需要记忆的东西越来越多，大多数学生都会因为记忆上的压力而苦恼。具体表现在：经常感觉时间不够用；前边学的知识还没记住，后边新学的东西又遇到障碍；很多知识似曾相识，但考试时怎么也想不起来，等等。事实上，每个人的学习时间大致是一样的，那么学习好的同学是怎么解决记忆问题的呢？从他们的经验我们可以看出，学生的绝大多数学习时间都是在课堂上度过的，因此，如何充分利用课堂，把该学到的知识学到手，把要记住的知识记到自己的脑海中，是决定你学习效率高低、成绩优劣的关键点。

那么，中学生如何提高自己在课堂上的记忆力呢？在此整理了9种课堂记忆的方法，希望通过学习，我们能更有效地抓住课堂的45分钟，集中注意力，努力把听、看、想、做、记合理地结合起来。



001

“五到”法 帮你把课堂知识全记牢



有很多同学反映，在听课时，感觉老师讲的内容都记住了，但等到做习题时却发现，老师在课堂上反复强调过的公式、定理等知识，自己却印象不深。这种现象在中学生当中十分普遍。其实，这就是你不会听课的表现，看似都记住了，但记得不准确、不牢固。

那么，怎样才能专心听讲，将老师讲的内容记得既准确又牢固呢？这就要求大家在听课时力求做到“五到”：耳到、眼到、口到、手到、心到。

1. 耳到即耳听。注意听老师的讲授，听同学的提问，听大家的讨论，听同学的不同见解，听老师答疑。

2. 眼到即眼看。认真看教材，看必要的参考资料，看老师的表情、手势，看老师的板书，也可以看优秀同学的反应。

3. 口到即口说。复述老师讲的重点，背诵一下重要的概念、定理，大声朗诵老师指定的段落，大胆提问，大胆回答老师的提问。

4. 手到即手写。写老师讲授的重点，抄有价值的板书。听课时，边听边在教材上圈注重点，在批注中写一写感想、画一画难点。

5. 心到即动脑筋。对课上接触的新知识积极思考。比如，老师提问时不要被动地等着其他同学回答，或等待老师自问自答，而要主动思考；做课堂例题时，尽量按照自己的思路做完，如果做对了，想一想有没有其他思路，做错了，认真想想为什么。

耳到、眼到、口到、手到、心到，多种感官并用，多方位刺激大脑活动，自然会加强你参与上课的主动性，记忆的能力自然就加强了。

只要我们做到以上这些要点，并且坚持下去，那么不但会养成专心听讲的良好学习习惯，课堂的记忆效果也会逐渐得到提高。

名师·
细节·
指点·



数学课应该怎么上？

我发现，很多学生之所以学习成绩不佳，是因为他们在课堂上只知道死记法则、公式。这样的记忆效果很不好。因为学习到的每一个新知识都是为了用来解决问题的。对于课堂上所学的新知识，解题既是一种检验，同时又是巩固记忆的需要。特别是数学课，如果只学法则，不进行习题演算，则无异于纸上谈兵。因此，课堂上对老师安排的一些练习题或小测验，不要马虎应付，要认真地解答，以便及时巩固知识，及时发现问题，进行弥补。

——广州市优秀教师 武瑞恒