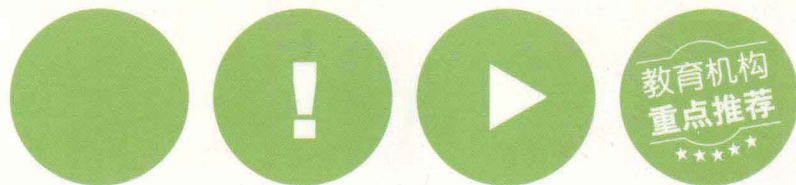


Tigao Jiyili De Juezhao



 记忆的大敌是遗忘。提高记忆力，实际就是尽量避免和克服遗忘。在学习活动中只要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。



提高记忆力的绝招

成绩提高的加速器，
提高记忆的金钥匙。

王 凡◎编著

熟读精思，掌握超级记忆精髓，循序渐进，尽享轻松学习乐趣

吉林大学出版社

学生健康成

提高

记忆力的绝招

王凡 编著



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

提高记忆力的绝招 / 王凡编著. — 长春 : 吉林大学出版社, 2010.1

(学生健康成长必读书系·学习方法系列)

ISBN 978-7-5601-5286-8

I. ①提… II. ①王… III. ①中学生—记忆术 IV.

①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第241860号

提高记忆力的绝招

王 凡 编著

责任编辑、责任校对：王世林 魏丹丹

吉林大学出版社出版、发行

开本：787×1092毫米 1/16

印张：20 字数：280千字

ISBN 978-7-5601-5286-8

封面设计：安丰文化

河北省三河市腾飞印务有限公司 印刷

2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

定价：39.00元

版权所有 翻印必究

社址：长春市明德路421号 邮编：130021

发行部电话：0431-88499826

网址：<http://www.jlup.com.cn>

E-mail：jlup@mail.jlu.edu.cn

学习方法的导航仪，学生减压的妙锦囊。

成绩提高的加速器，考出高分的金钥匙。



学生健康成长必读书系

总策划：李继增

主 编：王 凡 燕 燕 华 芬 潘风云 王龙君

编 委（排名不分先后）：

王东祁	王 智	李唐军	柏文斌	李志宏	刘 洋
唐艳风	王满春	徐海英	杨书亮	陈玉芳	桂毅然
张艳云	陈海波	陈建军	陈美英	陈绍冬	陈绍利
陈亚明	陈志高	戴 洛	邓家倚	桂朱文	桂 鑫
何梦瑶	何云祥	何志衡	贺盖华	梁嫦娥	刘东坡
刘红良	刘文建	刘文军	唐 敏	唐嫣梦	王铁锹
肖顺元	伍迎宾	谢建强	杨新谱	杨志芳	曾冰琳
张海燕	张永顺	周永昌	朱双明	周治平	

前言

记忆就是过去的经验在人脑中的反映。它包括识记、保持、再现和回忆四个基本过程。其形式有形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等。遗忘是记忆的最大敌人，提高记忆力实质就是尽量避免和克服遗忘。在学习活动中只要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。

记忆是获取知识的必要手段和重要手段。对于学生而言，学习的最大障碍莫过于记忆力差。怎样克服记忆力差的困难，提高识记和学习的效果，是每一个学生都盼望解决的问题。据权威统计，78%的学生成绩不好的主要原因是记忆力不好，学过的知识记不住。在这些学生中，绝大多数并不是缺乏记忆的天赋，而是没有掌握正确的记忆方法。

针对这种情况，本书总结了提高记忆力的二十九个绝招，为学生介绍科学、有效、实用的方法，帮助学生提高记忆力，取得好成绩。本书重点讲解了记忆力的一些常规方法和辅助方法，只要掌握了适合自己的正确的记忆方法和学习方法，接受能力便明显超人一等，学习成绩自然也就上去了。

本书阐述提高记忆力的绝招主要有理解记忆法、联想记忆法、形象记忆法、归类记忆法、系统记忆法、图标记忆法等二十三种记忆法，这些记忆方法能消除造成遗忘的不利因素，提高大脑的活动水平，从根本上提升你的记忆力，让你轻松体验成功的记忆！本书还对提高记忆力的六种辅助措施也作了全面的讲解。同学们可以据根自己的记忆特点选择适合自己的训练方法，必将达到良好的效果。

记忆力的好坏，往往是学业成功与否的关键，如果你想提高自己的记忆力，做一个优秀的学生，本书内容将会让你受益匪浅。

编者

2009年12月



吉林大学出版社为中国

《学生健康成长必读书系》带给他们最需要的成长力量



《学生健康成长必读书系》学习方法系

共：10本

- ◎提高记忆力的绝招
- ◎高分一定有方法
- ◎成绩提高的黄金法则
- ◎高考状元的高效学习方法
- ◎改变命运的学习方法
- ◎培养学生观察力的N种方法
- ◎中学生创新学习方法
- ◎作业太多有妙招
- ◎厌学一定有对策
- ◎怎样学出好成绩

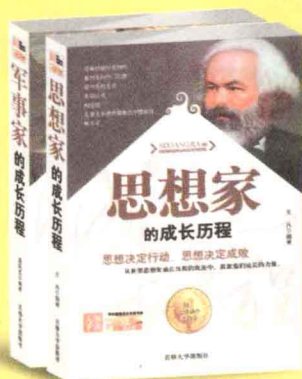
- ◎中外名家散文精选
- ◎最优美的游记散文
- ◎最飘逸的抒情散文
- ◎最经典的精美散文
- ◎最唯美的诗歌散文
- ◎最经典的哲理散文
- ◎最温馨的情感散文
- ◎最感人的亲情散文
- ◎最感悟的心灵散文
- ◎最真实的伤感散文
- ◎最诗情画意的现代散文
- ◎最优美的田园散文



《学生健康成长必读书系》散文系 共：12本

《学生健康成长必读书系》名人系 共：9本

- ◎科学家的成长历程
- ◎政治家的成长历程
- ◎文学家的成长历程
- ◎艺术家的成长历程
- ◎音乐家的成长历程
- ◎军事家的成长历程
- ◎企业家的成长历程
- ◎传奇人物的成长历程
- ◎思想家的成长历程



《学生健康成长必读书系》百科系

共：9本

- ◎植物世界
- ◎地球奥秘
- ◎昆虫王国
- ◎宇宙奥秘
- ◎海洋生物
- ◎科学探险
- ◎动物世界
- ◎万物由来之谜
- ◎失落文明的奇迹



学生量身打造的精品图书



《学生健康成长必读书系》**励志系** 共：13本

- ◎青少年演讲口才
- ◎青少年心理健康
- ◎影响学生一生的100位世界名人
- ◎伟人和名人的少年时代
- ◎人格的力量
- ◎优秀学生必知的N种思维方式
- ◎杰出青少年要培养的 N 种心理素质
- ◎18岁以前一定要培养的 N 个好习惯
- ◎优秀学生必读的中外名著
- ◎优秀学生须知的 N 个礼仪
- ◎优秀学生必读的 N 封信
- ◎ N 个要让学生懂得的道理
- ◎优秀学生必读的 N 条人生哲理

- ◎寓意深刻的寓言故事
- ◎跌宕起伏的成败故事
- ◎温馨感人的亲情故事
- ◎青春飞扬的校园故事
- ◎波澜壮阔的人生故事
- ◎千奇百怪的民间故事
- ◎超越时空的童话故事
- ◎耐人深思的成语故事
- ◎耐人深思的法制故事
- ◎超凡脱俗的科幻故事
- ◎惊险刺激的悬幻故事
- ◎引人入胜的探险故事
- ◎挑战智慧的侦探故事
- ◎刻骨铭心的灾难故事
- ◎智慧人生的哲理故事



《学生健康成长必读书系》**故事系** 共：15本



《学生健康成长必读书系》**感恩系**

共：14本

- | | |
|------------|------------|
| ◎感恩父亲，父爱如山 | ◎感恩生活，回味一生 |
| ◎感恩老师，师恩难忘 | ◎感恩自然，学会宽容 |
| ◎感恩对手，学会坚强 | ◎感恩故乡，难忘乡情 |
| ◎感恩朋友，知音难觅 | ◎学会施恩，懂得感恩 |
| ◎感恩兄弟，血脉相连 | ◎感恩爱情，永恒回忆 |
| ◎感恩生命，价值人生 | ◎学会感恩，懂得分享 |
| ◎感恩社会，大爱无言 | ◎感恩母爱，母爱似海 |

目 录



CONTENTS

绝招一 了解及测试你的记忆力

- 记忆的原理 / 1
- 记忆的特征 / 6
- 记忆的作用 / 7
- 记忆的分类 / 10
- 记忆的法则 / 14
- 记忆定律 / 18
- 判断人的记忆品质 / 19
- 记忆能力的简单训练法 / 21
- 记忆信息的整理和提取 / 24
- 提高记忆三步骤 / 26
- 提高记忆力的六种方法 / 27
- 增强记忆食疗方 / 30
- 十种方法防止记忆力减退 / 31
- 测试你的记忆类型 / 34
- 测试你当前的记忆力 / 35
- 测试你的短期记忆力 / 38
- 测测你的长时记忆力 / 41



目 录

绝招二 营造提高记忆的乐趣

- 动机是记忆的动力 / 42
- 培养敏锐的观察力 / 45
- 培养记忆的兴趣 / 47

- 树立坚定的信心 / 52
- 培养积极的情绪 / 54
- 提高你的注意力 / 61
- 培养良好的注意力 / 68
- 发挥你的想象力 / 70
- 复习加深记忆 / 75



绝招三 理解记忆法

- 记忆的前提和基础是理解 / 80
- 分析与综合是理解的实质 / 83
- 做到理解记忆的办法 / 84
- 先理解后记忆 / 85
- 自我练习 / 86



绝招四 联想记忆法

- 联想记忆的本质 / 87
- 联想的作用 / 91
- 联想是由此到彼 / 93
- 接近联想 / 95
- 类似联想 / 95
- 对比联想 / 96
- 因果联想 / 96
- 奇特联想 / 96
- 违背常理的有效联想 / 97
- 使用卡片进行联想 / 98
- 防止遗忘的联想 / 99
- 运用联想记忆的两注意 / 100
- 自我练习 / 101



绝招五 形象记忆法

- 形象记忆法的本质 / 102
- 直观形象的利于记忆 / 103
- 尽量将记忆材料形象化 / 104

实物形象记忆法 / 106
模像形象记忆法 / 106
语言形象记忆法 / 107
采用形象记忆法的要点 / 108
形象记忆的具体方法 / 109
地点是形象记忆的基石 / 110
用地点作形象记忆的步骤 / 112
形象记忆的应用 / 114
自我练习 / 115



绝招六 归类记忆法

归类记忆的本质 / 116
一类的事物便于提取 / 118
找出规律性和共同性 / 119
中国历史之最归类记忆法 / 120
中国历史上的世界之最归纳记忆 / 121
地理世界之最归纳记忆 / 122
自我练习 / 124



绝招七 系统记忆法

系统记忆法的本质 / 125
系统有利于记忆 / 126
系统记忆分为记、忆两过程 / 127
运用系统法的注意事项 / 129



绝招八 目标记忆法

目标记忆法的实质 / 132
目标决定记忆效果 / 133
制订明确的记忆目标 / 135
不同目标相结合可增强记忆效果 / 137
目标记忆中的翔实行动计划 / 138
应用目标记忆的注意事项 / 139
自我练习 / 140



绝招九 图表记忆法

- 图表记忆法本质 / 141
- 图表化有利于提高记忆效率 / 143
- 做图表的原则 / 144
- 图表类型 / 145
- 自我练习 / 149



绝招十 背诵记忆法

- 背诵记忆法的本质 / 150
- 背诵是记忆力的体操 / 153
- 机械或理解背诵 / 154
- 背诵的方法 / 155
- 自我练习 / 158



绝招十一 比较记忆法

- 比较记忆法的本质 / 159
- 比较记忆法的目的 / 161
- 有比较才有理解与鉴别 / 162
- 对照比较记忆法 / 163
- 对立比较记忆法 / 164
- 同时与先后比较记忆法 / 164
- 比较记忆法的应用 / 165
- 自我练习 / 166



绝招十二 谐音记忆法

- 谐音记忆法的本质 / 167
- 让无意义变得有意义 / 168
- 用谐音来记忆数字 / 169
- 用谐音来记忆公式 / 170
- 用谐音法记忆化学现象 / 171
- 用谐音法记忆历史年代 / 171
- 用谐音记忆英语单词 / 172



绝招十三 规律记忆法

- 规律记忆法的本质 / 174
- 有规律的东西容易记 / 176
- 寻找材料规律的方法 / 177
- 规律记忆法的应用 / 178
- 规律记忆的注意事项 / 181



绝招十四 间隔记忆法

- 间隔记忆法的本质 / 182
- 间隔记忆能转移兴奋中心 / 185
- 间隔交替要科学 / 186
- 间隔记忆的应用 / 188
- 自我练习 / 188



绝招十五 口诀记忆法

- 口诀记忆法的本质 / 190
- 分组块记忆，减负担、增趣味 / 191
- 用口诀法记忆文科知识 / 194
- 用口诀法记忆理科知识 / 197
- 应用口诀记忆法的注意事项 / 198
- 自我练习 / 199



绝招十六 自测记忆法

- 自测记忆法的本质 / 203
- 加深印象，提高效率 / 205
- 自我测试法的原则 / 209
- 自我练习 / 209



绝招十七 提纲记忆法

- 提纲记忆法的实质 / 210

提纲记忆的几个步骤 / 211
在提纲记忆法的应用 / 212

绝招十八 交际记忆法

交际记忆法的本质 / 214
人际交往是信息的来源 / 216
交谈记忆法 / 217
以教促学记忆法 / 218
争辩记忆法 / 220
交际记忆法的应用 / 221



绝招十九 首尾记忆法

首尾记忆法的实质 / 223
首尾的干扰少 / 224
首尾记忆法的技巧 / 224
首尾记忆应用的要点 / 226
自我练习 / 227



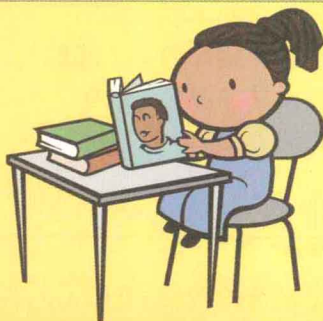
绝招二十 重复记忆法

重复记忆法的实质 / 229
重复是记忆之母 / 230
组织有效的复习 / 232
重复记忆的应用 / 233
自我练习 / 235



绝招二十一 特征记忆法

特征记忆法的实质 / 236
特征记忆法的三步骤 / 237
浓缩特征法 / 238
外形特征法 / 239
数字特征记忆法 / 240
自我练习 / 242



绝招二十二 整体与部分相结合记忆法

整体与部分相结合记忆法的实质 / 243

整体记忆法 / 244

部分记忆法 / 245

整+部+整的记忆步骤 / 246

整体与部分结合记忆的应用 / 247

自我练习 / 248



绝招二十三 抽象记忆法

抽象记忆法的实质 / 249

抽象记忆是以理解为基础 / 249

提高抽象记忆效果的方法 / 250

形象记忆与抽象记忆相结合效果更佳 / 251

自我练习 / 253



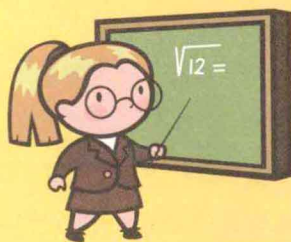
绝招二十四 荒谬记忆法

荒谬记忆法的妙处 / 254

荒谬记忆法的四步法 / 258

荒谬记忆法的应用 / 259

自我练习 / 260



绝招二十五 其他记忆法

比喻记忆法 / 261

兴趣记忆法 / 263



绝招二十六 科学用脑

了解大脑，学会科学用脑 / 267

记忆方法，男女有别 / 268

男女记忆差异对策 / 269

劳逸结合科学用脑 / 271

保证睡眠适时用脑 / 273

锻炼和保护大脑 / 274

绝招二十七 合理饮食

合理膳食 / 277

早餐是开启记忆大门的原动力 / 278

午餐是记忆力良好发挥的保证 / 278

晚餐以清淡为主 / 279

对饮食认识的3大误区 / 280

考试前后调养身体的办法 / 282

增加记忆力的12种食物 / 285



绝招二十八 情绪控制管理

情绪影响记忆 / 288

有效情绪控制的6大方法 / 290

情绪记忆 / 292

愉快的情绪记忆深刻 / 294

向不良情绪挑战 / 295

设身处地去记忆 / 297



绝招二十九 改正不良记忆习惯

改正没有规划记忆任务的习惯 / 300

改正死记硬背，放弃思考和分析的习惯 / 301

改正记忆不专心，学习效率低的习惯 / 302

改正记忆时间安排不当，盲目效仿他人的习惯 / 304



绝招一

了解及测试你的记忆力



记忆的原理

记忆是过去的经验在人脑中的反映，是一种复杂的心理活动。形成记忆的过程包括识记、保持、再现和回忆四个基本过程。

识记是通过感知得到信息并在脑中留下印象的过程，是整个记忆活动的开始，依据事先有无目的，可分为有意识记和无意识记。

保持是信息的编码与储存，从信息处理的角度来说，再现和回忆都可以归入信息检索里来，这样所有的记忆基本上要通过以下历程：

1. 编码

我们在学习文字时，按事物的形状、声音、意义，分别编成各种代码（文字），依类是形码、声码、意码。同样在储存信息之前把信息译成记忆码的过程，我们就叫做编码。

从当前的脑科学研究成果中，我们得知大脑是由神经细胞（又叫神经元）构成的，神经细胞分为树突、细胞体和轴突三部分。轴突于树突之间的相接处叫做突触。突触是神经细胞之间传递信息的结构。当神经细胞

