

如何 记 得牢 考得好 学得棒

如何快速记住课本知识?
如何轻松考出优秀成绩?
如何记忆超群名列前茅?
如何决胜小考中考和高考?

——答案尽在本书中!

学生超强记忆法大公开

金鹰 著

金鹰
实战记忆

一套记忆法改变孩子一生

把最有效的方法献给最渴望的家长

把最实用的秘诀献给最急需的孩子

轻轻松松 迈进名校 实现梦想



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

如何

如何快速记住课本知识?

如何轻松考出优秀成绩?

如何记忆超群名列前茅?

如何决胜小考中考和高考?

——答案尽在本书中!

得牢 考得好 学得棒

学生超强记忆法大公开

金鹰 著



金鹰
实战记忆



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何记得牢、考得好、学得棒:学生超强记忆法大公开/
金鹰著. —武汉:武汉大学出版社,2013. 8

ISBN 978-7-307-11351-0

I. 如… II. 金… III. 记忆术—通俗读物
IV. B842.3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 154620 号

封面图片为上海富昱特授权使用(© IMAGEMORE Co., Ltd.)

责任编辑:聂勇军 责任校对:刘欣 版式设计:马佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中科兴业印务有限公司

开本:720×1000 1/16 印张:12 字数:132千字 插页:4

版次:2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

ISBN 978-7-307-11351-0 定价:22.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

每个孩子都有梦的追求，每个孩子都有梦的向往。他们童真的心灵随着白云在太空旅行，他们青春的梦想伴着雄鹰在蓝天翱翔，他们用美妙的童话丈量着灿烂人生的高度，他们用绚丽的色彩描绘着辉煌未来的画卷。如何给孩子理想的未来栽下一根粗壮的深根？如何给孩子放飞梦想插上一双坚硬的翅膀？这个问题可能时刻在我们家长脑海中回荡。

每当我们劳累一天拖着疲惫的身子带着一身铅华回到家中，看到孩子面对书山因为记不住的那副无助的模样；每当我们伴着午夜的钟声做完最后一件家务准备卸下一天的烦恼去触摸甜蜜的梦境时，看到孩子面对题海因为答不上来的那张无奈的脸庞，我们考虑最多的是不是怎样去帮助孩子解开那条套在翅膀上的沉重锁链？

“相逢不用忙归去，明日黄花蝶也愁。”亲爱的家长朋友，如果您还在因孩子记不住课本知识而烦恼，可以看这本书，它能使您的孩子做到想记就记，想忘难忘。

如果您正在为孩子的学习成绩提不高而担忧，可

以看这本书，它能使您的孩子得到脱胎换骨的改变，收获成功的喜悦。

如果您即将为孩子准备小考、中考或高考而操心，可以看这本书，它能使您的孩子稳当拿高分，圆上名校梦。

如果书中的记忆观点能和您的脉搏一起跳动，如果书中的记忆方法能和您的心灵一起交融，那就大胆地去教给孩子吧。它会给孩子带来新的希望，让孩子收获美好的明天，实现美丽的梦想！

序言

寻找那把记忆的“刻刀”

从前，一个农夫得到了一块宝玉，非常喜欢，于是想把这块宝玉雕成一件精美的玉器，可他用来雕刻的工具是锄头。很快，这块玉变成了更小的玉，形状始终像石头，且越来越失去价值。

现实生活中像这种情况也时有发生。如我们家长手中也有一块心爱的宝玉——孩子，如何将这块宝玉雕成一件精美的玉器呢？有的家长生怕用上了“锄头”，可最后还是稀里糊涂地用上了它，结果只能眼睁睁地看着“玉石”一天天丑化，感到越来越失望。

现在，教育竞争异常激烈，我们家长几乎把所有的心思都花在了孩子的学习上。但是，许多孩子的学习总是不遂家长的心意。尤其在学习课本知识的时候，孩子往往出现记不住的现象，即使有时记住了，过不了多久又忘了，一直陷在“记了忘、忘了记”的怪

圈中无可奈何，从而影响了学习进步。还有的孩子平时学习很好，可一到考场就显得大脑缺氧，记忆全失，临场发挥总是不佳。

如何帮助孩子解决这些记忆问题呢？一些家长的做法是让孩子反复地读，一直读到记住为止。这样做的结果是，因为简单机械，枯燥乏味，时间花了不少，效果一点也不好，孩子也因此产生了厌学情绪。这时候的家长，手里拿着的可能就是“锄头”。那么，除了“锄头”，我们还有没有更好的“刻刀”呢？回答当然是肯定的。

然而，到哪里去寻找这把“刻刀”呢？

通过长期的摸索和实践，我终于找到了这把“刻刀”，并用这把“刻刀”让许多学生考上了心中理想的学校。全国 30 多家电视台和报纸给予了报道，因而许多学生家长通过各种方式找到了我。他们有的打来电话，有的发来短信，有的传来电邮，有的寄来信件，有的亲自找上门来……他们找我的目的，就是希望我能够把这把“刻刀”传给他们。

那么，怎样将这把“刻刀”传出去呢？由于收到的各种信件太多，我不可能一一回复。因此，只好选择了一些比较典型的、具有代表性的问题，通过这本书向各位家长一一解答。之所以采用这种方式，是因为我以前曾编写过一本《AA 超级记忆法》音像教材，上面已经全面介绍了语文、数学、英语、物理、化学、生物、历史、地理、政治九门功课的记忆方法，随后写的一本《过目不忘的记忆秘诀》，又对此作了详细的补充，如果再按之前的表述方法，就会出现重复的现象。加之，如今市面上介绍记忆技巧的图书汗牛充栋，然所讲大同小异，了无新意，看后让人觉得索然无味。

现在，我通过这种问题解答的方式，将孩子们在学习和考试中遇到的带有共性的各种记忆问题及其解决方法毫无保留地一一呈现出来，希望家长们能从中找到那把属于自己的记忆“刻刀”，将手中的那块“宝玉”雕成一件精美的玉器。

总之，让孩子顺利成长，在智力上显得超群一点，是你我共同的心愿。

是为序。

作 者

2013 年 6 月

第一章 • 走近记忆的神秘园

- Part 1 他们为什么和我们不一样 /001
- Part 2 测测我们的记忆力 /002
- Part 3 换种方式试试看 /003
- Part 4 认识我们的大脑 /007
- Part 5 记东西原来就这么简单 /009
- Part 6 右脑需要做“体操” /010

第二章 • 打开记忆的百宝箱

- Part 1 “七次复习”我们做到了几次 /013
- Part 2 “魔力之七”的魔力在哪里 /017
- Part 3 分段记忆记得快 /018
- Part 4 分组记忆效果好 /021
- Part 5 知识也要建立“关系网” /022
- Part 6 一天中的黄金记忆时间 /024
- Part 7 今天你保健大脑了吗 /026

- Part 8 大脑怎样使用才合理 /027
- Part 9 注意力是记忆力的孪生兄弟 /027
- Part 10 想象力是记忆力的助推器 /029

第三章 • 掌控记忆的魔力棒

- Part 1 课本上学到的词语都到哪里去了 /036
- Part 2 一篇课文背了那么多遍怎么还是记不住 /040
- Part 3 古诗词可以这样背 /046
- Part 4 兴趣也是记忆的老师 /053
- Part 5 记国学的秘诀 /058
- Part 6 带数字的知识果真不好记吗 /062
- Part 7 记公式的秘密武器 /069
- Part 8 记人名有妙招 /070
- Part 9 记单词的窍门 /073
- Part 10 窍门后的窍门 /076
- Part 11 两个小时可提高30分 /117
- Part 12 两封信让他高考作文得了高分 /121
- Part 13 学好数学的“吉祥三宝” /125

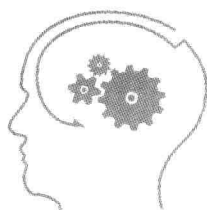
第四章 • 备好考场的“提示器”

- Part 1 他得到考场“提示器”之后 /129
- Part 2 考场“提示器”的灵活运用 /136

- 附一 1~100 数字编码表 /142
- 附二 26 个英文字母编码表 /143
- 附三 《道德经》记忆方法 /144
- 后记 /182

第一章

走近记忆的神秘园



唐朝有个学士叫常敬忠，10 多岁时已经把“五经”背得滚瓜烂熟。有一次，唐玄宗让人对他进行测试，来人拿出一本非常罕见的万言书，要他阅读 10 遍后背诵出来。结果，常敬忠读到第七遍时，就能一字不漏地背出来。

我们是不是觉得这种“过目不忘”的人很神奇呢？是不是对这种记忆超群的人很敬佩呢？是否很希望自己的孩子也能做到这样呢？

那么，一般人能不能做到这一点呢？

让我们一起走近记忆的神秘园，去看个究竟——

Part 1

他们为什么和我们不一样

有位家长给我来信说：“金鹰老师，我在电视上看到您教的学生，能 1 分钟记住几十个词语，能 1 小时记住上百个单词，能 1 星

期学完一学期数学，10 天学完一学期语文，并能记得非常牢。他们给我们的印象就是一个字：神！请问，他们是不是天才？是不是有什么特异功能啊？”

其实，他们什么都不是，就是和我们一样，一个很平常的人。

那么，他们为什么和我们不一样呢？

关键是他们掌握了一些记忆的方法和技巧。

方法，是成绩优异的法宝；技巧，是名列前茅的秘诀。

下面，让我们一起携起手来，共同揭开记忆的神秘面纱，寻找神奇的记忆方法。

Part 2

测测我们的记忆力

在此之前，我们来做一个小测试，看看我们的记忆力究竟怎么样。

下面是一组数字，共有 20 位，用 30 秒钟记一下，然后背诵，看记住了多少：

2 1 3 2 7 3 8 5 4 0 9 6 8 9 4 7 9 5 2 5

记住了多少呢？全部，还是一半？

下面再看一组文字信息。这是鲁迅先生的一部分作品名称，共有 12 篇，同样用 30 秒钟记一下，然后背诵，看记住了多少：

《孔乙己》、《狂人日记》、《从百草园到三味书屋》、《呐

喊》、《祝福》、《为了忘却的纪念》、《藤野先生》、《阿 Q 正传》、《社戏》、《纪念刘和珍君》、《故乡》、《一件小事》

你记住了多少呢？

如果没有记下来，不要紧。下面，我们来——

Part 3

换种方式试试看

我们先来看看前面那组数字。对于数字，我们是不是感到很难记？是不是有时候记住了也很快就忘掉了？下面，我们换一种方式来记一下，看看效果究竟怎么样。

首先，我们把 21327385409689479525 这组数字划成 10 个小节，每节两个：

21、32、73、85、40、96、89、47、95、25

接着，我们把每个小节转换一下：

21——阿姨

32——伞儿

73——旗杆

85——芭蕾舞

40——司令

96——酒楼

89——白酒

47——司机

95——旧屋

25——二胡

然后，我们将转换后的内容连起来，组成一个故事情节：

一天，一位阿姨（21）扛着一把伞儿（32）在旗杆（73）上跳起了芭蕾舞（85），司令（40）看到后，就把她领到酒楼（96）去喝了一点儿白酒（89），随后又叫来司机（47）把她送到一座旧屋（95）去拉二胡（25）了。

最后，我们回忆一下，是不是记住了？

如果记住了，那就庆贺一下吧！

现在，我们回过头来想一想：到底是怎样记住的？为什么这样就记住了呢？

我们不妨先把第一次和第二次的记忆方法比较一下：

第一次我们采取的可能是死记硬背的方法。但第二次我们变换了一下方法，就是把数字转换成了图像等实景的东西。比如把“21”转换成了“阿姨”，把“32”转换成了“伞儿”，然后把前后内容连成了一个整体情节。正因为这一点小小的变换，我们很快就记住了。是这样的吧？记忆就是如此简单！

下面，我们再来看看前面的鲁迅先生的作品名称。对于作品名称，我们是不是也感到不好记？同样，我们也换一种方式来记一下，试试效果怎么样。

我们把鲁迅先生的作品名称前后连起来记，形成一个整体情节：

孔乙己手里拿着一本狂人日记，从百草园（来）到三味书

屋。他一边呐喊，一边祝福，这样做是为了忘却的纪念。这时候来了一位藤野先生，他手里拿着一本阿 Q 正传。他俩相约去看社戏，内容是纪念刘和珍君。看完后，他俩回到了故乡，去做一件小事。

怎么样？是不是记住了？

如果记住了，再给自己庆贺一下！

同样，我们也回过头来分析一下：到底是怎样记住的？为什么这样就能记住？

我们第一次记的时候也可能是一个一个地死记硬背的，第二次是把前后内容连成了一个整体情节，形成了一个整体画面，只是稍变换了一下方法。也正是这一小小的变换，我们就一下子记住了。

金庸是知名的武侠作家，他的武侠著述很多，有人曾用一副对联串联起了他的所有著述。

飞（飞狐外传）雪（雪山飞狐）连（连城诀）天（天龙八部）射（射雕英雄传）白（白马啸西风）鹿（鹿鼎记）

笑（笑傲江湖）书（书剑恩仇录）神（神雕侠侣）侠（侠客行）倚（倚天屠龙记）碧（碧血剑）鸳（鸳鸯刀）

周杰伦是青少年十分喜爱的流行歌手，据统计，他自 2000 年正式出道以来，10 年间共发行了 10 张正式个人专辑，8 张 EP 专辑，总共 116 首歌曲。

有位歌迷通过一段“故事”将这些歌曲全部一手掌握：

轩辕是一名《龙战骑士》，同时也是一个《完美主义》者。他的师傅逍遥道子临死前给了他《双刀》、《双节棍》两种武器，轩辕《退后》三步，师傅旋即化为一缕青烟，从此武林进入《乱舞春秋》时代。

《上海1943》年，轩辕迎来了人生中《最后的战役》，他兵不血刃地战胜了《发如雪》的《忍者》和身着《黑色毛衣》的《半兽人》，主办方赠送了《威廉古堡》、《伊斯坦堡》两座城堡。拿到钥匙，轩辕从此隐退江湖，在《我的地盘》上，他变成了一个《安静》的《阳光宅男》，一心只想《回到过去》。偌大的城堡独缺一个《可爱女人》，上帝对他说，你的《娘子》在《千里之外》。

轩辕的父亲是一个古董收藏家，家里到处摆放着《青花瓷》、《半岛铁盒》以及《反方向的钟》等器物，另外还有许多诸如《本草纲目》、《兰亭序》等古典书籍，这样才显得相得益彰。轩辕的童年无忧无虑，整天听着《夜曲》，嚼着《麦芽糖》，喝着《爷爷泡的茶》，看着《魔术先生》《扯铃》。

他的家乡有《花海》、《珊瑚海》两片海，海边种植了许多《梯田》，总是散发出《稻香》。他经常和《米兰的小铁匠》来此《斗牛》，另外还坐着《时光机》追逐《印第安老斑鸠》，这种弱智的游戏一直持续到他认识了雨诗。

轩辕喜欢雨诗，却总《开不了口》，但他依然感觉《甜甜的》。

在《三年二班》，他认识了雨诗。雨诗不但漂亮，而且极具

音乐才华，最拿手的特长是《蛇舞》和用《断了的弦》弹奏《四面楚歌》，谁都无法模仿如此诡异的《轨迹》，这让轩辕如痴如醉。

在一个挂满《彩虹》的《晴天》，他们《一路向北》《漂移》青春，车体所到之处洋溢着《蓝色风暴》。轩辕的《浪漫手机》不停地播放周杰伦的《东风破》。

.....

看来，记忆本就是一个方法问题！也只能是一个方法问题！

为什么换一下方法就能记住呢？这中间是个什么道理呢？

下面，我们来做另外一件事——

Part 4

认识我们的大脑

“心想事成”、“心灵手巧”、“专心致志”、“眉头一皱计上心来”，这些字眼，表明古代的人认为是用“心”在思考、记忆和判断的。这是时代的局限。

随着时代的进步，科学的发展，人们认为真正用来思考、记忆和判断的是大脑。生物学家和心理学家在对大脑进行科学研究时发现，大脑皮层是由1000多亿个神经元构成的，每个神经元之间通过2万多个突触的连接形成了错综复杂的网络，每个神经元在接收成千上万个神经元传来的信息的同时还要向其他神经元传出信息，神经元之间的联系四通八达，畅通无阻，信息才得以瞬间传遍每个角落。有了这样一个超级信息通道，人类才可以进行思维、进行感知、进