

学习能力训练系列工具之一

# 高效记忆训练手册

王云九 编

沈阳出版社

# 中國社會主義民主政治

中國社會主義民主政治

学习能力训练系列工具之一

# 高效记忆训练手册

王云九 编

沈阳出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高效记忆训练手册 / 王云九编. —沈阳: 沈阳出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5441-4757-6

I. ①高… II. ①王… III. ③记忆术IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 211688 号

---

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印刷者: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 147mm × 210mm

印 张: 6

字 数: 100 千字

出版时间: 2011 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨敏成

版式设计: 孟 娜

封面设计: 媛 媛

责任校对: 薛 晶

责任监印: 杨 旭

---

书 号: ISBN 978-7-5441-4757-6

定 价: 26.00 元

联系电话: 024-24112447

E-mail: [sy24112447@163.com](mailto:sy24112447@163.com)

# 前 言

人的记忆能力称为记忆力。记忆是智力活动的仓库，是贮存于脑内所有信息的总和。也可以说“记忆为智慧之母”其他智力因素：注意力、观察力、想象力、创造力、思维力都与记忆力有着密切的关系。

没有记忆，人的任何学习都是不可能的，心理学家指出：“学生在学校学习，在某种意义上，也可以说他们在学习记忆。学习是一门功课，一种技能，能够储存起来，成为一种经验，作为生活、工作的准备，学习才算成功。记忆标志着人类的智能、生命和经验。”

对于我们学生来说，记忆力好就是一张主要王牌。无论是哪门功课，记忆力都起着主要的作用。为了考试成功，必须熟练地记住所学的内容，那些记忆力强的学生往往考出好成绩，升入较好的学校，获得成功的激励。有的学者说：“杰出的天才人物大都具有出色的记忆力。”科学家们证实，天才水平的高低与记忆数量的多寡之间总是存在着对应关系。很多学生学习成绩低下的根本原因就是记忆能力低下。

记忆的重要性如何表述也不为过，记忆在很大程度上决定了考试的成败、决定了人生的成败。人类对记忆机理的研究和探索由来已久，学生掌握一些记忆的基本原理，对于指导我们复习和应试将大有裨益。

《高效记忆训练手册》就是在解读遗忘规律的基础上，根据德国著名的心理学家艾宾浩斯提出的“遗忘曲线”的原理，结合记忆的原理、规律、特点、方法，以及现代心理学的技术，精心编排、科学设计符合学生特点的高效记忆工具。

实践证明，《高效记忆训练手册》科学、高效、实用，使用简单、方便，能快速提高您的记忆水平，开发您的记忆能力，帮助您迅速提高学习成绩。

快乐学习、高效学习、科学记忆，是您超越别人的唯一途径。

《高效记忆训练手册》将助您一展宏图，实现梦想。

# 使用说明

1. 本手册由基本理论和实际操作两部分组成。

理论部分会让您了解记忆原理、把握记忆规律、掌握记忆方法、培养自信心，对记忆有一个深刻的认知，提高记忆效率，使用时应认真参阅。

实际操作部分由页码、页眉、温馨提示、执行对照表组成，使用时要认真对照完成（温馨提示编排成灰字为了解内容，如记录内容较多理解后可用文字覆盖，也有提高注意力的作用）。

2. 每次记忆后请在执行对照表相应的位置打“√”做好标记。如：

记忆次序	第√次	第√次	第√次	第√次	第5次	第6次	第7次	第8次	
请复习：	记忆内容	当堂记忆	下节记忆	作业前	前1天	前7天	前14天	前28天	期中、期末

3. 一次记忆不准的可用铅笔标注下画线；二次记忆不准的可用蓝笔标注下画线；三次记忆不准或重点内容可用铅笔标下画线可用红笔做出标记，形成永久记忆的内容可用铅笔轻轻画掉。

4. 本手册采用独创的“八步巩固复习记忆法”进行训练，建议您使用前要测出最佳记忆时段，并结合自己的记忆特点灵活应用，达到最佳的记忆效果。

5. 本手册可以代替各科的笔记，它将是您复习的最佳材料和学习伴侣。

# 目 录

前 言 .....	1
使用说明 .....	2

## 实用的理论指导

八步巩固复习记忆法 .....	2
什么是记忆 .....	3
最佳记忆时段及其测定 .....	4
解读遗忘规律 .....	5

## 有效的健脑训练

温馨提示 1 记忆保健操 .....	9
温馨提示 2 怎样寻找健脑穴位 .....	11
温馨提示 3 强化记忆的训练操 .....	13
温馨提示 4 大脑健美操 .....	17
温馨提示 5 三分种的瞑目静思 .....	21
温馨提示 6 振奋精神有良方 .....	25
温馨提示 7 健脑可按神庭穴 .....	29

## 神奇的记忆方法

温馨提示 1	高效率的套记法 .....	33
温馨提示 2	分隔记忆法——首尾记忆 .....	37
温馨提示 3	运算记忆法 .....	39
温馨提示 4	奇特的联想记忆法 .....	41
温馨提示 5	象征书写记忆法 .....	45
温馨提示 6	有趣的谐音记忆法 .....	47
温馨提示 7	运动记忆法 .....	51
温馨提示 8	概括记忆法 .....	55
温馨提示 9	板块记忆法 .....	59
温馨提示 10	手指串珍珠 .....	63
温馨提示 11	语言“画面化” .....	65
温馨提示 12	运用左右脑协同记忆 .....	67
温馨提示 13	记忆体操 .....	69
温馨提示 14	朗读背诵记忆法 .....	71
温馨提示 15	覆盖关键部分记忆法 .....	73
温馨提示 16	最初、最后记忆法 .....	75
温馨提示 17	单侧体操记忆法 .....	77
温馨提示 18	说汉语夹杂外语记忆法 .....	79
温馨提示 19	紧迫记忆法 .....	81
温馨提示 20	列表记忆法 .....	83
温馨提示 21	归纳组合记忆法 .....	87
温馨提示 22	重复记忆法 .....	89
温馨提示 23	口诀记忆法 .....	91



温馨提示 24	听本人录音记忆法 .....	93
温馨提示 25	分段学习记忆法 .....	95
温馨提示 26	限定时间记忆 .....	97
温馨提示 27	与物相连法 .....	99
温馨提示 28	联系愉快经历法 .....	101
温馨提示 29	触景生情记忆法 .....	103
温馨提示 30	比喻记忆法 .....	105
温馨提示 31	转移记忆法 .....	107
温馨提示 32	运用地图记忆法 .....	109
温馨提示 33	图示记忆法 .....	111
温馨提示 34	交谈记忆法 .....	113
温馨提示 35	争论记忆法 .....	115
温馨提示 36	红色标记记忆法 .....	117
温馨提示 37	理解记忆法 .....	119
温馨提示 38	推理记忆法 .....	123
温馨提示 39	规律记忆法 .....	125
温馨提示 40	小插曲记忆法 .....	127
温馨提示 41	变换顺序记忆法 .....	129
温馨提示 42	多角度重复练习记忆法 .....	131
温馨提示 43	读背结合记忆法 .....	133
温馨提示 44	集合相关记忆法 .....	135
温馨提示 45	归并记忆法 .....	137
温馨提示 46	干扰变刺激记忆法 .....	139
温馨提示 47	缩略记忆法 .....	141
温馨提示 48	概括记忆法 .....	143

温馨提示 49	条例式记忆法 .....	145
温馨提示 50	系统记忆法 .....	147
温馨提示 51	脉络记忆法 .....	149
温馨提示 52	纵横交错记忆法 .....	151
温馨提示 53	改错记忆法 .....	153
温馨提示 54	闭眼记忆法 .....	157
温馨提示 55	学后睡眠记忆法 .....	159
温馨提示 56	区别难度记忆法 .....	161
温馨提示 57	重点记忆法 .....	163
温馨提示 58	强烈印象记忆法 .....	165
温馨提示 59	明确目标记忆法 .....	167
温馨提示 60	特征记忆法 .....	169
温馨提示 61	循序渐进记忆法 .....	171

## 杰出人物记忆举例

温馨提示 1 .....	175
温馨提示 2 .....	177
温馨提示 3 .....	179
温馨提示 4 .....	181

后 记 .....	182
-----------	-----

# 实用的理论指导

SHIYONGDELILUNZHIDAO



在线阅读: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 八步巩固复习记忆法

第一次记忆：将每节课需要记忆的内容认真抄写在当日笔记上，并记忆一遍。

第二次记忆：第二节抄写记忆后，顺便将上一节内容复习一遍。

第三次记忆：每日做作业前将当天内容回忆一遍，回忆不起来的重新记忆（写作业不要再翻书）。

第四次记忆：每天记忆完成后，将前一天内容重新复习一遍，回忆不起来的重新记忆。

第五次记忆：第7天记忆任务完成后，将前6天的内容重新复习一遍，回忆不起来的重新记忆。

第六次记忆：第14天记忆任务完成后，将前13天的内容重新复习一遍，回忆不起来的重新记忆。

第七次记忆：第28天记忆任务完成后，将前6天、前13天、前27天的内容重新复习一遍，回忆不起来的重新记忆。

第八次记忆：每半学期或一学期要结束时将以前学过的内容系统复习一次，回忆不起来的重新记忆。

## 什么是记忆

记忆是人们将获取的知识与经验保存在头脑中，需要时回忆或提取出来的心理过程。《辞海》中定义为：对经验的事物能够记住，并能在以后再现实或回忆，或在它重新呈现时能再认的过程。简言之，记忆就是过去经验在人脑中的反映。

记忆包括识记、保持、再现三个过程。其中再现又分为回忆和再认。回忆就是在头脑中将识记过的事物重现出来的过程。再认是当识记过的事物再次呈现时，能够把它认出来的过程。再认比回忆容易。

人们记忆的过程，可用电脑来比喻。识记好比是电脑的输入，保持好比存储，再现好比是输出。没有输入则没有电脑的存储和输出。同样，没有识记也就没有人脑的保持和再现。

## 最佳记忆时段及其测定

第一时段：早晨起床后。由于大脑经过一夜休息，既对前一天所学的知识有个重新的组合过程，又对此时学习的知识印象清晰。

第二时段：上午 8 点~10 点。这时人的精力最旺盛，大脑工作严谨、思考周密，学习知识容易理解和消化。

第三时段：下午 6 点~8 点，也是记忆的最佳时间。

第四时段：睡前一小时，记忆知识有利于巩固。

根据这一规律早晨最好安排短时记忆的内容，如每天提问的内容、考试时急用的知识等；上午适合学习新知识；晚上适合学习需要长期记忆的内容。

测试方法：选择四组字数相等、难易相同的生字、数字或单词。四个时段各背一组，两小时后默写，看哪个时段记得多，这个时段就是你的最佳记忆时段。为减少误差可多测几次求平均值。

## 解读遗忘规律

### 一、骨架支柱的内容不容易遗忘，细微直接容易遗忘

启发：在学习时要学会列提纲、总结大意去记忆。要从宏观上把握所学内容的框架、结构、条理及大体意义。

### 二、遗忘速度先快后慢

在学习识记完某一知识后，遗忘就开始发生，尤其在起始阶段遗忘的速度较快。具体遗忘的速度情况详见下表：

艾宾浩斯曲线遗忘规律结论表

学习后的时间	1 小时	2 小时	8 小时	24 小时	2 日	6 日	31 日
记住率 (%)	58	44	36	34	28	25	21
遗忘率 (%)	42	56	64	66	72	75	79

启发：在学习完某项内容后应及时复习，在使记忆的内容未遗忘之前就再次复习。这样只须花费很少的时间就能复习巩固一次。如果等所学的内容全忘了之后才去复习，就等于重新学习一次，此时所花费的时间就比较多，学习的效率就比较低。

### 三、有意义能理解的内容不容易遗忘，无意义不理解的内容容易遗忘

启发：在学习时应理解地记忆所要记忆的内容。如果所记的内容没有什么意义，那也可以创造性的赋予其意义。比如，你要记“蒋平”的名字，你可以记“蒋，蒋介石的蒋；平，平凡的平”。

#### 四、对有兴趣、爱好和需要的内容不易遗忘

启发：在学习时要培养所记忆的内容的兴趣。要明白为什么要学习这个内容，学习这些知识对我有哪些好处呢？

#### 五、一次记忆同类的内容过多、过久时容易发生遗忘

启发：在学习时要注意文理学科交替学习、不同学科交替学习。因为不同学科的知识由大脑不同的部位主管，所以学科交替学习就可以使大脑的各个部位得到及时修整。

#### 六、中间材料容易遗忘，开头与结尾的内容容易记忆

1. 前摄抑制：前面识记的内容对后面识记的内容有抑制作用；

2. 后摄抑制：后面识记的内容可影响前面识记内容的记忆效果。

启发：对所要记忆的内容进行分段来学习，以便增加多个开头与结尾，增强记忆效率。把重要的内容放在起床后或临睡前学习可减少前摄抑制与后摄抑制的影响，增强记忆效果。

#### 七、用脑过度，脑机能下降时，记忆效率低

启发：劳逸结合，不要在疲劳的状态下学习。每学习四五十分钟后就应当做做广播体操、眼保健操等。这些锻炼一定会有利于你的身心健康，增强你的学习效率，切不可等闲视之。



# 有效的健脑训练

YOUXIAODEJIANNAOXUNLIAN

