

目 录

第 1 招 如何培养孩子具备高超的记忆力

可以说,人们参加的各种实践活动,从简单的到复杂的,从低级的到高级的,从这个领域到那个领域,从这件事情到那件事情,都要在记忆的基础上进行,一时一刻也离不开它。不管你意识到还是没有意识到它,记忆总是伴随着你,帮助你。

- 一、兴趣是记忆最好的老师 (1)
- 二、妙用思维记忆法 (3)
- 三、发挥联想记忆法 (11)
- 四、集中注意力法 (15)

第 2 招 怎样培养孩子具备惊人的观察能力

观察是一种有目的、有计划、有组织、有步骤的知觉活动。它是我们认识各种事物的门户,是学习和获得知识的重要途径。"百闻不如一见"、"眼见为实"、"见多识广",就是古往今来对于观察重要性的认识。因此,我们要学会观察,要善于观察。

- 一、时态观察法 (17)
- 二、透过现象看本质观察法 (20)
- 三、洞悉"一切"的方法 (22)
- 四、多器官感觉法 (23)

第 3 招 激发孩子的创造能力

人的许多潜力有时候自己并非清楚。偶然的,从自己的梦想、别人的奇特的"瞎想"中得到某种启发。而应抱着"怎么回事?"的态度予以重新考虑,这样一来,它就会变成全新的思想。

- 一、观察、观察、再观察 (27)
- 二、怀疑一切 (30)
- 三、放飞思维的翅膀 (32)

第 4 招 培养孩子的自学能力

古谚云"有定法中无定法,无定法中有定法"。"定法",那是前人的经验总结,但同学们

具体运用时,还要根据自己的情况给以变通,"定法"就成了"不定法"。这就是"定法"与"不定法"间的辩证关系。

结合自己的需要、自己的情况,借鉴前人的经验,寻找自己读书的方法,这就是应该得到的结论,也是孩子们在自学中必须遵循的原则。

- 一、走进知识殿堂的金钥匙 (40)
- 二、书中自有黄金屋 (44)
- 三、创造性的涂鸦 (48)
- 四、复习是学习的母亲 (54)

第 5 招 写作能力的培养方法

写作能使你感知清晰、记忆鲜明、想像活跃。文学和其他的艺术门类是相通的。能过它你可了解和感受其他艺术门类,触发、丰富自己的艺术感受能力。做生活的有心人吧。

- 一、引人入胜的开头 (60)
- 二、编筐编篓,全在收口 (64)
- 三、再筑一座"金字塔" (65)
- 四、浓妆淡抹总相宜 (69)
- 五、春蚕到死丝方尽 (75)
- 六、论证的技巧 (78)

第 6 招 从小培养孩子的绘画、书法能力

当孩子还不会写字的时候,就已经会画画了,什么鸡蛋啦、苹果啦、大红花啦.....接着,小姑娘就画许多小姐、公主;男孩子会画孙悟空、猪八戒,还有飞机大炮、海陆空大战——这就是未来的画家。如同所有的音乐家,他们都是从从小就咿咿呀呀地唱歌一样。亲爱的小读者们,你们想一想,自己是否都有绘画的才能?想一想你自己过去画过些什么?

- 一、相信自己 (85)
- 二、挖掘天才 (87)
- 三、培养兴趣 (88)
- 四、体验书法 (93)
- 五、学习书法的"三定" (96)
- 六、书法艺术的欣赏 (98)

第7招 多情多才的舞蹈才能培养

舞蹈是一门神奇的身体语言艺术。舞蹈不仅能表现复杂的情节和人物性格,更能表达人们无法用语言表达的各种思想感情。

- 一、学习舞蹈的目的及基础 (99)
- 二、培养舞蹈兴趣 (100)
- 三、舞技学习的基本方法 (101)

序 言

罗得岛大学图书馆长拉夫特先生说：“让孩子学习，是你可以赠给孩子的最伟大礼物，它比你花很多钱安排孩子上私立学校更有效，比你赠给孩子一台电脑更管用，甚至比获得哈佛大学的学位更实用。”

随着科学技术的飞速发展，世纪竞争越来越激烈，对人才的要求也越来越高。家庭作为孩子的第一社会，第一课堂，对孩子一生的发展都有着深刻的影响。因此，家庭教育显得非常重要。本书通过对孩子学习方法的介绍，从而达到为孩子将来成功做铺垫的目的。

做为父母都希望自己的子女一生品性优良，将来杰出有为。那就得看今天如何教育他了，他的一生就在您手中！事实上，当一名称职的现代父母，绝不是一件简单的事。

有些父母只知道教育或强制，忽视了孩子的特点——可塑性。往往事得其反，让孩子产生了逆反心理，有时木已成舟，追悔莫及。

学习，让孩子从小懂得学习，热爱学习才是教育他们的唯一出路。当然，学习不仅仅包括文化知识，还有培养他们的能力也是至关重要的，如培养他的记忆能力可以使他们以后在学习与工作中效率大大提高；培养他的社交能力可以使他们以后在社会与生活中得到更大的成功；培养他们自学能力可以在以后的学习中游刃有余等等，所以让他们学习与培养他们的能力才是孩子将来成功最重要的。

本书通过介绍 16 种培养孩子学习的方法，帮助你在孩子们成长的过程中，在学习、生活中，在心理、生理等方面告诉他们怎样生活，怎样学习，怎样待人，怎样面对社会，同时帮助他们学习对世纪和人生多样化的理解，对人生成长多样化的把握，提高他们的人生智慧。

在希望的田野上您撒下希望的种子，相信通过不断的教诲、学习、塑造，您的孩子一定会有一个美好的前程和辉煌的明天。

第 1 招 如何培养 孩子具备高超的记忆力

可以说,人们参加的各种实践活动,从简单的到复杂的,从低级的到高级的,从这个领域到那个领域,从这件事情到那件事情,都要在记忆的基础上进行,一时一刻也离不开它。不管你意识到还是没有意识到它,记忆总是伴随着你,帮助你。

一、兴趣是记忆最好的老师

兴趣与记忆的关系是极其密切的。德国大诗人歌德说:"哪里没有兴趣,哪里就没有记忆"。

下面介绍一些这方面的记忆方法,读者可以借鉴并创造出适合自己特点的方法来。

1. 运用比喻可加强记忆

运用比喻可以把抽象的事理具体化、形象化,变得浅显易懂,由于它的形象化、具体化、浅显性、新颖性,能在人们的头脑中留下直观的深刻影响,引起类比联想,起到加强记忆的作用。1842年,奥地利学者约斯琴·约翰·多普勒首次描述了一种物理学效应——多普勒效应。其内容是:他在观察来自星球的光色变化时,发现当星球与地球相向运动时,光色向光谱的紫色端移位,表明光波的频率升高;而当星球与地球背向运动时,光色向光谱的红色端移位,表明光波的频率降低。他在解释这一原理时比喻成这样一个例子,当人们驾驶一只小船顶风迎波前进时,如果船前进的速度和波浪前进的速度相等,则在船上感到的波浪频率是船静止时的二倍;反之,如果船顺风随波前进而且两者速度相等则船"骑"在波上前进,感觉到的波浪频率为零。这一比喻使人们理解并记住了多普勒效应的实质内涵,并知道其适用于各种类型的波源和接受器之间的运动。如坐在行驶的火车上,对面驶来一列鸣笛的火车由远向近开来,尽管笛声本声的音调(频率)保持不变,但人们听到的笛声越来越尖(即频率升高),当火车向远处驶去时,人们听到的笛声变得逐渐低钝(频率降低)。通过比喻,多普勒效应就会很容易记住而不会忘记。

2. 巧用计算记忆

适用于对数字的记忆。如历史年代、电话号码等。其原理是经过运算后,手脑心并用,在回忆时会多有一条线索帮助你提取记忆库中的材料。运用该方法时要针对数字的特点灵活地用加、减、乘、除法帮助自己记忆。如,电话号码 8216 可用 $8 \times 2 = 16$,记住 3801444 可用 $38^2 = 1444$ 记住。

3. 利用歌诀记忆将事半功倍

歌诀记忆法是把识记材料编成有节奏、有韵律的材料,从而加强记忆的方法。

歌诀记忆法同谐音记忆法一样,具有事半功倍的奇效。记忆经验告诉我们,有节奏有韵律的材料,比没有节奏没有韵律的材料要好记忆得多,而歌诀记忆法正符合这一规律。锦州市记忆研究会曾经在锦州市实验中学文科班进行过这样的实验,让一组学生背诵琅琅上口的诗歌,让另外一组背诵比诗歌短得多的散文,结果,背诵诗歌的一组成绩大大好于散文组。还有一个例子,也可以说明这个规律。脍炙人口的散文《三峡》虽然短小精练,但学生总不如背诵三峡七律那样顺口。这说明歌诀记忆法确是一条记忆的捷径。

歌诀记忆法在我国有着悠久的传统,许多大学问家早就注意到了这一点。鲁迅的老师章太炎先生说过:"儿童记诵,本以谐于唇吻为宜。古人教学,多用于此。"这就道出了歌诀记忆法的特点,即"谐于唇吻"。谐于唇吻的样式很多,诗歌、歌诀、打油诗、顺口溜等都是。我国运用歌诀对儿童进行文化启蒙教育由来已久。西汉元帝时,史游编著的《急就篇》,就成为汉以下许多朝代的识字课本。以后兴起的《三字经》、《百家姓》、《千字文》都是大家喜闻乐见的歌诀。念过几天私塾的同志都还记得"赵钱孙李、周吴郑玉、冯陈褚卫、蒋沈韩杨"、"人之初,性本善,性相近,习相远",它是靠什么长久留在人们的记忆中的呢?就是靠句式的严整规范,声调的顿挫抑扬,在大脑中留下了深刻的印象。许多幼儿、少儿以至小学里的教材,都是采用歌诀法的形式。如小学课本中"南风吹,小麦黄,农民伯伯割麦忙"、"早晨空气好,小学生起得早,整整齐齐排好队,大家都来做早操,伸伸手,弯弯腰,天天锻炼身体好",小学生对此有较浓厚的兴趣。其实,不光只是儿童,大人亦是如此。唐诗远播四海,白居易、柳永的诗词流传到日本、朝鲜,靠的也是"谐于唇吻"。试想,让儿童背诵拗口的东西,尽管他们很努力去记,但学习能有什么好效果!

那么,究竟怎样编歌诀呢?王维同志根据自己的切身体会,认为可以采用以下几种方法。

罗列法即按照识记材料的先后顺序,将其处理成为有韵律的歌诀。避免大幅度的跳荡和起伏。例如,大家熟知的《标点符号歌》,即是按照罗列法编写的:

- 一句话说完,画个小圆圈(。句号);
- 句中有停顿,小圆点带尖(、逗号);
- 并列词句间,点个瓜子点(、顿号);
- 并列分句间,逗点顶圆点(;分号);
- 引用原话前,上下两圆点(:冒号);
- 疑惑或发问,耳朵坠耳环(?问号);
- 命令或感叹,滴水下屋檐(!感叹号);
- 引文特殊词,蝌蚪上下窜("引号)
- 文中要注解,月牙分两边(()括号);
- 转折或注解,直线写后边(——破折号);
- 意思说不完,六点紧相连(……省略号);
- 强调词语句,字下加圆点(•着重号);

书名要标明,四个硬角弯(《》书名号)。

概括法就是用简明扼要的语言、高度浓缩的方法编写歌诀。如辛安亭先生编写的《历史歌》,就多用此法。又如《二十四节气歌》:

春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连,
秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒。

形象法形象法要求歌诀不但要合乎韵律,而且要生动、形象,给人造成清晰可见的印象。例如《数字歌》:

1 像铅笔细长条,2 像小鸭水上飘,
3 像耳朵听声音,4 像小旗随风飘,
5 像秤钩来卖菜,6 像豆芽咧嘴笑,
7 像镰刀割青菜,8 像麻花拧一遭,
9 像饭勺能盛饭,10 像鸡蛋做蛋糕。

4. 趣味记忆法

人们对有趣的事物容易记住。比如在幼儿初学识字时,幼儿园老师和家长把要认的字放在一个有趣的故事里,幼儿感觉有趣就容易记住。在中小学教学工作中,老师讲课富于感情,生动活泼,学生听起来津津有味,产生浓厚的兴趣,很容易记住老师讲的东西。

很多中小学生对北京电视台的《东芝动物乐园》节目很感兴趣,因此记住了很多有关动物的知识。不难看出,学生对所学的东西兴趣浓厚,就能集中注意力,当然容易记住。

二、妙用思维记忆法

我们“记”的目的是为了“忆”,“输入”的目的是为了“提取”,那么怎样根据需要进行提取呢?实际上,我们从大脑中提取出来的信息有两类:第一类是信息还原输出,“记”什么就“忆”什么;第二类是信息经过思维加工后概括性或者创造性的输出。这是最有价值的输出。思维的本身就是一种创造的过程,人就是凭借着这种神奇的思维能力,才统率着世界上的生灵。人的智慧就体现在思维能力的高度发展上,智力的其它因素都是为思维能力服务的,各种智力因素之间是相互影响相互制约的。思维有助于记忆,而记忆是思维的基础。

1. 理解记忆有奇效

在领悟基础上进行记忆的方法,我们称它为理解记忆法。理解记忆比机械记忆的效果要好得多,这是专家们经过大量实验得出的结论,是人们长期实践获得的经验。19世纪末,艾宾浩斯曾以自己作过实验,结果表明:识记12个无意义音节,平均需要复习16.5次,识记36个无意义音节,平均需要复习54次,而识记含有480个音节的六首诗,平均只需复习8次即可成诵。我国一位心理学家曾用普通一首诗来比较两种记忆方法的优劣。他让甲组学生单纯用机械记忆法去死记硬背,而让乙组学生认真领会诗的内容,进入诗的意境,掌握诗的技巧,然后再去背诵。隔了一段时间测试,乙组学生平均记住83%,而

甲组只记住了 47.2%。请看,理解记忆法的优越性多么明显,我们真不可以小觑。不信吗?我们来做个小实验,给你两个材料,要求能倒背如流,请准确记下识记每个材料所需要的时间。

材料 1 请记下泰国首都曼谷的全称:

共台甫马哈那坤奔他哇劳狄希阿由他亚马哈底陆浦改劝辣塔尼布黎隆乌冬帕拉查尼卫马哈洒坦

材料 2 背诵杜甫七律《蜀相》:

蜀相祠堂何处寻,锦官城外柏森森。

映阶碧草自春色,隔叶黄鹂空好音。

三顾频烦天下计,两朝开济老臣心。

出师未捷身先死,长使英雄泪满襟。

第 1 个材料共 41 个字,第 2 个材料共 56 个字。我们敢肯定,记杜诗要比记曼谷全称快得多,虽然曼谷全称要比唐诗少 15 个字。这是为什么?因为对材料 1 只能是机械记忆,而对材料 2,却可以驰骋理解记忆才能。当你诵读《蜀相》时,你的眼前会浮现发思古之幽情的诗人形象,他吊古伤今,流连在武侯祠肃穆的氛围之中,双泪横流,评说着诸葛亮这位一代名相。不知不觉之中,武侯祠的景观、诸葛亮的伟绩、诗人的情怀,经过"理解"这个通道潜移默化地记入了脑海。而材料 1 却难以和"理解"这把钥匙对上号,所以我们只能望"谷"兴叹!

理解记忆之所以能获得机械记忆难以企及的效果,是因为它使识记材料与识记者的知识结构建立了联系。实践告诉我们:知识结构越完善、越系统的人,记忆就越全面、越迅速、越牢固。假如让排球队员去记乐谱和旋律,让画家去记武功招术,让文学家去背化学方程式,那记忆效果一定不佳,因为他们各自的知识结构大相径庭,相距甚远。因此,我们可以看出,机械记忆与理解记忆的认识渠道是截然不同的。前者只是从事物的表面现象上去认识,而后者则是从本质上,从事物内部相互关系上去认识。所以,经验越丰富、知识越渊博的人理解能力就越强;理解能力越强,记忆效率就越高。锦州夕照明诗词社有位词家,能背诵数千首宋词。问他背诵经验时,他说:越背越快,越背越熟。初背与掌握几百首时大不一样,掌握越多,背诵的速度越快。因为这时词的知识已逐渐在头脑中形成体系,如词的分类、句式的结构、典故的运用、流派与风格都了然于胸,所以背起来驾轻就熟,毫不费力。这位词家说得有道理,从理论上说那就是:感觉到了的东西,我们不能立刻理解它,只有理解了的东西,才能深刻地感觉它。理解记忆法的诀窍就源于此。

那么,怎样进行理解记忆呢?

(1)对识记材料进行分析综合、研究斟酌,力争掌握其内容实质。

就是说,对识记材料务求必懂,不能囫囵吞枣。我国古代许多学者很重视这点,甚至"字求其训,句索其旨"。宋朝有个陈正之,读书很勤苦,常常手不释卷、日读数十篇,但收获不多,长进甚少,思前想后,他埋怨自己记忆不佳。后来,他求教于朱熹,朱熹指教他说,你以后读书,每次只读五十个字,一连读它二三百遍。陈正之遵训而行,果然大有进益。无产阶级教育家徐特立也说过,"我读书宁肯少些也要懂透些。"所以,进行记忆的第一步就要弄清材料的精神实质,把握事物的内在规律,千万不能停留在一知半解、似是而

非上,更不能不懂装懂、自欺欺人,那样就很难高效地记忆。许多成功的经验告诉我们,学习数理知识,要注意弄明白公式是怎样推导出来的;学习语言,要着重弄清音、形、义;学习诗文,要先掌握内容,抓住中心。这样就大大胜过从头至尾的单纯记忆。

(1)加强实践,在实践中加深理解,增强记忆。

实践是检验真理的唯一标准,也是通向理解的唯一坦途。每个有志于学习的人都应通过"认识——实践——再认识"的循环往复过程,使所学知识不断巩固。汽车司机、火车司机、飞机驾驶员、机械操纵者的独立操作就是对他是否全面掌握驾驶技术知识的最好检验,也是他进一步加深对驾驶知识理解的大好机会。学生的课后作业、学年论文、毕业设计以及每一次考试,甚至每一次造句、作文、社会实践、调查研究等,都是对所学知识加深理解,从而达到牢固记忆的契机。在这个过程中,不理解的理解了,理解肤浅的深刻了,淡忘的记起来了。总之,其中诸多方面的弥补、思考、反思,都能使记忆得到强化。

我们肯定理解记忆,并不贬低和排斥机械记忆。机械记忆自有它的功用。我们无论学习什么知识,总有一个由不理解到理解的过程。因此,一味地反对机械记忆,片面强调非理解不能记忆,既不符合客观事物的规律,也不符合记忆主体的实践事实。例如小孩子学话,就是从机械记忆开始的,老和尚读经,也是从机械记忆开始的。机械记忆和理解记忆是互补的两种记忆手段,缺哪一方面都是不行的。科学的方法是把二者紧密结合起来,扬长避短,合理运用,这样才能获得最佳记忆效果。

2. 5W1h 记忆法

5W1H 是 Who(谁)、What(什么)、When(何时)、Why(为什么)、Where(在何处)、五个字的第一个字母和 How(怎样)的第一个字母。这个记忆方法的主旨是,通过回答六个基本问题,便可找出各类文章的主导思想,也可抓住电影、剧本的主导思想,以增强记忆力。

这是一个很容易掌握的方法。为了提高阅读效率,读者应当在阅读过程中回答如下问题:谁?做什么?何时做?为什么做?在何处做?怎样做?这是在美国新闻学校里采用的一种方法,目的在于使学生了解一个事件的各个不同方面。人们也可以用此法了解一次谈话、一个广播节目、一篇叙事文章或一次重要讲话。这种方法完全适用于阅读报纸文章。

3. 形象记忆法

例如记森林的作用,不直接记抽象的条文,而在理解的基础上,联系实际,记忆它的美称:

古人类的摇篮(在树上筑巢而居);绿色的金库;生物的制氧机;土壤的保育员(防止水土流失);空气的过滤器;天然的蓄水池(防干旱);防风的勇士;防沙的长城;防污染的卫生员;天然的灭菌器;煤炭的鼻祖。记住美称,解析其含义,就是它的作用了。

4. 连锁记忆法

利用新奇形象联想法把要记的 10 个、20 个甚至上百个事物串联起来,其中每个事物

都像锁链上的一个环，环环相连。这样环环相连的记忆方法，称为“连锁记忆法”。例如说甲、乙、丙、丁四件事，那么第一步是把甲与乙联系在一起作新奇联想，接着又联想到乙与丙，再联想丙与丁。在回忆时，只要记起甲就能回忆起乙，乙又与丙有联，因而丙也被回忆出来了。

采用连锁记忆法，把毫无联系的内容串起来后，一口气可以记忆几十个、上百个，不但“记”与“忆”快速，而且大脑负担轻松。

例如，我们打算记忆 10 件毫无关系的事情，不过可以不限于名词：飞机、树、信封、耳环、水桶、唱歌、篮球、腊肠、星星、鼻子。要是逐个记忆，当然不是件简单的事。但是，通过记忆链的联想方法，就容易记牢。最好采用离奇的联想，联想步骤如下：

(1) 把飞机和树木通过联想联系起来，可以想象这样的景象：巨大的树木就犹如一架大型飞机在空中飞翔。

(2) 再由树木联想到信封，无数像信封样的果实挂满了枝头（或巨大的信封中装有树木）。

必须让事物形象地在脑中浮现。即使是百分之一秒那样短的时间也好，最主要的，是要使联想到的事物形成清楚而稳定的形象，以便使极清楚的形象在决定性的一瞬间出现在脑海中。千万注意，别把思路弄乱了。

(3) 由信封想到耳环，当打开信封时，无数耳环朝自己的脸上飞来，或把信封作为耳环戴在自己的耳朵上。

(4) 再联想水桶，想象耳环下挂着巨大的水桶。

(5) 接下来是“唱歌”。想象巨大的木桶张开大嘴在唱歌，或想象自己头戴水桶在唱歌。

(6) 唱歌人的嘴中飞出无数个篮球，或者想象篮球在唱歌。

(7) 由篮球联想到腊肠。想象腊肠在打篮球，或者想象篮球运动员用腊肠作为球进行比赛。

(8) 联想星星，把天空中的星星想象为大腊肠。

(9) 最后联想到鼻子，想象星星长着巨大的鼻子，或者想象自己脸上的鼻子是一颗大星星。

通过这样联想，就把 10 件事物联系起来了。当然这里的联想有点麻烦，一旦习惯之后，在 10 秒钟内就能联想完毕。只有第一个“飞机”没有联想物，需要稍费点力气。但只要想起飞机，后面的就能想起来。飞机——树木——信封——耳环——水桶——唱歌——篮球——腊肠——鼻子。

学习中利用连锁记忆法可以收到事半功倍的效果。

例如：在学习地理课时，记东北三省九大工业——钢铁、石油、煤炭、森林、造纸、化学、机电、汽车制造、机械制造，用如下一串连锁：

(1) 钢铁——石油：以铁水为钢铁工业的代表形象，想象到通红的铁水一流出来就变成乌黑的石油。

(2) 石油——煤炭：石油流到某处就凝结成煤炭。

(3) 煤炭——森林：凝结成的煤炭上突然长出大树来（大树代表森林工业）。

(4)森林——造纸:大树上面长着的不是树叶,而是一片片纸。

(5)造纸——化学:纸上画着一个试管(试管代表化学工业)。

(6)化学——机电:试管里装有一台大型发电机。

(7)机电——汽车制造:汽车将发电机从试管里拖出来。

(8)汽车制造——机械制造:汽车一下子撞到大车床上(大车床可以用来代表机械工业)。

如果能够熟练运用连锁法,要记住九大工业所需时间很短。

5. 比较记忆法

这是对于要识记的两个或两类对象进行比较,找出相同点或不同点,然后加以识记的方法。例如:

三角形面积公式 $S = \frac{1}{2} \times \text{底} \times \text{高}$

扇形面积公式 $S = \frac{1}{2} \times \text{半径} \times \text{弧长}$

这两个面积公式都有3项,其中有1个相同的常项即 $\frac{1}{2}$,有2个不同的变项,而这2个变项同 $\frac{1}{2}$ 都是相乘的关系,并且底对应于弧长,高对应于半径。这一比较,就把三角形面积公式与扇形面积公式的异同点都鲜明表现出来,很容易记忆,并能增强记忆的准确性。

比较记忆法是一种很有用的记忆方法,应用范围很广泛。因为任何对象之间都存在着相同点、相似点、相异点,而要想清楚准确地记住它们,最好的记忆法莫过于比较记忆法了。

6. 分类记忆法

这是一种把要识记的对象,根据不同特点分门别类归纳再进行记忆的方法。假定我们要记住以下一些单词:

电视机、镜子、书柜、椅子、大头针、电风扇、稿纸、钉书机、收音机、铅笔、组合柜、图钉、梳子、录像机、三角尺、大宝、花夹、电冰箱、沙发、席梦思床、茶几。对上述单词,如果一个词一个词去记,肯定很困难。如果把它分为以下4类:

家电类:电视机、电风扇、收音机、录像机、电冰箱。

文具类:大头针、稿纸、钉书机、铅笔、图钉、三角尺。

梳妆类:镜子、梳子、大宝、花夹。

家具类:书柜、椅子、组合柜、沙发、席梦思床、茶几。

按照以上4类分别去记,就很容易记住这些单词了。分类记忆不仅可以按照意义进行分类记忆,也可以按照形式分类记忆。例如:

齐齐哈尔、锦州、石家庄、广州、牡丹江、拉萨、乌鲁木齐、呼和浩特、哈尔滨、满洲里、杭州、西安、洛阳、天津、日喀则、攀枝花、赛汉塔拉。

如果把上述城市按照名称的字数分为以下 3 组：

二字组：锦州、广州、拉萨、杭州、西安、洛阳、天津。

三字组：石家庄、牡丹江、哈尔滨、满洲里、日喀则、攀枝花。

四字组：齐齐哈尔、乌鲁木齐、呼和浩特、赛汉塔拉。

按照各个组去记忆地名，就会提高记忆效率。

在记忆外语单词时，也可以采用分类记忆法。这就是把某些有共同词根、词干、词尾、相同读音的单词，分门别类进行记忆。

比较记忆法不仅便于记忆，而且有助于知识系统化。

7. 规律记忆法

德国大数学家高斯在小学念书时，老师让学生计算 $1+2+3+\dots$ 一直加到 100 的和。正当全班同学紧张的挨个数相加的时候，高斯报告了他的结果 5050。同学们都惊讶，老师问高斯怎么算得这样快。高斯说， $1+100=101$ 、 $2+99=101$ 、 $3+98=101$ ……然后 $50+51=101$ ，他掌握了这个规律，采用了 $101\times 50=5050$ 的简便算法。

所谓规律记忆法就是把要记的东西找出事物之间联系和规律，从而有助于记忆效果。

数、理、化课本上的不少定理、定义、公式的记忆，采用死记硬背的方法，效果欠佳。在理解的基础上找出规律，记忆效果就好。例如欧姆定律 $I=\frac{U}{R}$ 理解电流强度与电压成正比，电流与电阻成反比，这样就很容易把欧姆定律记住了，考试时就会运用自如，考出好成绩来。

利用规律记忆法，对英语单词的记忆效果的提高也是很重要的。北京市的一些中学英语考试成绩不及格。例如有的班级四十几人，竟有 15 人期末英语考试不好，就是及格的当中分数较高的也不多。

笔者和这些同学谈话，了解到之所以英语学习成绩不好，很重要的原因就是记不住单词。我说，你们对英语的构词法，要逐步有所了解，并加以应用，那末英语单词的记忆效果就会提高。比如说，英语构词法之一派生法也叫词缀法，就是在词根前面或后面加上前缀或后缀就构成了新的词。如 work(工作)后面加词缀 er，就构成了新的词 worker(工人)。英语构词法之二合成法，就是由两个或两个以上的单词合成一个新词的方法。例如 class(课)+room(房间)就构成了 classroom(教室)。如 every(每一)+where(在哪里)就构成了 everywhere(无论何处)。every(每一)+one(一)就构成了 everyone(每人)。some(一些)+body(人)就构成了 somebody(某人)。my(我的)+self(自己)就构成 myself(我自己)。

老师和家长发现孩子记忆方面出现的问题，要具体帮助他们分析记不住的原因是什么，然后帮助孩子找出能记住的方法。帮助孩子克服记忆上的困难，学习效果就会提高，成绩也就会提高。

只要有有心人、细心人，都可以应用这种记忆法。例如，某数学老师对同学说：“我在黑板上写出一个长数字，你们看 5 秒钟后我就擦掉，看谁能把它记住。”接着，老师写出数

字：

162738495162738495162738495

时间一到,教师就把数字擦掉了。刚擦完就有一个同学举手要求回答,他果然正确地答出了数字。教师问他是用什么方法记的,他回答说:"这个长数列是由 162738495 重复 3 次构成的,基本元素是 162738495,让各位数 1、2 报数,然后单数向前一步走,结果报单数的是 1、2、3、4、5,报双数的是 6、7、8、9,一还原归队就是 162738495,然后再把这个数重复 2 次。"这个同学使用的就是规律记忆法。

8. 选择记忆法

大家都知道"优选法"吧?这个由著名数学家华罗庚教授发明的科学方法曾经风靡全国,几乎达到了人人皆知的程度。优选法可以应用在各行各业,可以帮助我们合理地安排实验,在较短的时间内找到合理的配方、合适的条件与最佳的途径。选择记忆法就是根据这个原理归纳的。它的要义是:在记忆领域里进行优选,即把最需要的、最实用的材料输入大脑,并编码储存,以使记忆效果更加突出。

选择记忆法是治学所面临的形势的需要。近几年科学技术发展十分迅速,"第三次浪潮"席卷全球。据不完全统计,全世界现在有科技期刊 35000 多种,每年发表的蕴含新知识的科学论文约有 500 多万篇,每年登记的发明创造就有 30 多万件。在这信息爆炸、知识翻番的形势下,选择记忆法作为一种重要的记忆方式不能不被人们广泛采用。面对浩如烟海、汗牛充栋的书籍应该怎么办?只有选择!

俗话说读书有失才有得,泛览莫若一精。说的也是选择。爱因期坦的传记中记载了这位大科学家的治学方法:在所阅读的书本中,找出可以把自己引到深处的东西,把其它一切统统抛掉,就是抛掉头脑负担过重和会诱离要点的一切。他注意记忆的是真正带有根本性的最重要的东西,而不是那些可有可无的广博知识。周恩来同志在治学中也非常注意选择。他在《我的修养要则》中阐述了这样的观点:"加强学习,抓住中心,宁精勿杂,宁专勿多。"当代语言学家吕叔湘说:"我们各门学科都有一些基本的知识要记住。基本公式、规律要记住,这是不错的,但是,不是所有的七零八碎的繁琐的东西都要记住。书上都写着在那里,那时候你去查一查就行了。"可见,读书必须有选择,记忆也必须有选择。

读书和记忆没有选择就没有收获。朱熹曾经说过:"读书譬如饮食,从容咀嚼,其味必长,大嚼大咽,终不知味也。"这话是非常有道理的。贪多嚼不烂,饕餮之徒不但不能健身,也话还要得胃病呢!

那么,究竟应怎样选择记忆呢?

确定目标首先要确立学习或记忆的目标,然后再相应地选择多种书刊资料。最好请专家、学者、教师开列书目,对目标所及的书刊资料精中选精、优中选优,特别不要遗漏那些代表或反映本专业最新科研成果的资料。

治学者要弄清知识结构之间的关系,确立以主攻专为骨架的知识结构网络,围绕主攻专业建构自己独特的知识体系,以便有主有次、有详有略、有长线有短线地选择学习、记忆的材料。

提炼重点记忆中要善于抓住材料中最有价值的精髓，一本书也好，一篇文章也罢，往往只有一条主线、一个主题、几段精采的论述，一些必须记住的重点，其余的只是起烘托或辅助作用。因此，必须牢牢地抓住重点部分，提纲挈领。

广博钻研学习记忆不但要专，而且要博，这一点表面看来互相矛盾，其实不然。“操千曲而后晓声，观千剑而后识器”。博大才能精深，精深是建立在博大基础上的，没有广博就谈不到精深。知识越是高度分化、高度综合，就越要求治学者广采博取、提炼升华，只有这样才能巩固专业知识。

前苏联作家巴乌斯托夫斯基说：“记忆，好像是一个神话里的筛子，筛去了垃圾，却保留了金沙。”让我们用选择记忆法这个神奇的筛子，不断筛选知识的金沙吧。

9. 概括记忆法

概括记忆法就是对识记材料进行提炼、抓住关键和要点的记忆方法。

概括记忆法是根据心理学原理和客观事物发展规律总结出来的，是科学的。概括需要积极的思维。只有经过充分的思维，才能把事物的精华提炼出来。在简化和提炼过程中，我们对材料的认识提高了，理解加深了，从必然王国跃到了自由王国。这种经过凝缩、概括后的材料言简意赅，有代表性，容易与头脑中原有的知识结构相挂钩，不易遗忘。同时，概括需要辛勤的筛选劳动，只有经过认真的筛选，才能沙里淘金，把同类事物的精华提炼出来。这样，大量的原始的芜杂的材料经过删繁就简、择精选萃后，数量减少了，质量提高了，识记者的记忆负担量就会大大减少，记忆效率自然会显著提高。

古人云：“百炼为字，千炼成句”，呕心沥血炼字锻句，就是一种概括。因为炼字锻句的目的在于炼意，即用简约而精炼的字句，表达出丰富而深刻的内容。书店里常见的《大纲》、《纲要》、《提要》、《举要》等都是概括的产物，思维的结晶。

概括记忆法一般有如下几种方式。

主题概括提炼、概括出识记材料的主题思想，抓住要领，笼罩全篇。识记材料不论长短，都有主题，只要用心总结，不难窥出。

内容概括对长篇材料进行凝缩、概述。有些识记材料，洋洋数千、上万言，如不进行处理，很难把握。高屋建瓴地对其内容进行压缩、删减，使其变得精炼，有利于对全部材料的记忆。有些长篇小说前边的内容提要，有些刊物登载的名著缩写，都是内容概括的产物。利用内容概括法，可以大大减轻记忆的工作量。

简称概括对一些较长词语、名称、概念进行高度简化，识记起来就大大方便了。现代语汇中涌现出了大量的简称概括，它很快进入了人民生活之中。像“中华全国总工会”简称“全总”，京、津、沪、辽、闽、浙、赣、桂等省、市、区的简称也都属于此例。

顺序概括对识记材料按顺序进行概括，记忆时突出其顺序性。这种方法能突出识记材料的原貌，防止错讹。如记忆王安石变法的内容：(1)青苗法；(2)募役法；(3)农田水利法；(4)方田均税法；(5)保甲法。可以按其顺序概括为：一青二募三农四方五保。这样念起来顺口，记起来便当，如果需要回忆时自己添加内容就行了。

数字概括用数字来概括识记材料。如“五讲四美三热爱”、“三大纪律八项注意”、“五项原则六条措施”等。

以上这些方法既可单独使用,也可综合运用。概括记忆法适用于记忆那些内容较多、较系统的社会科学材料,要求识记者有较高的概括力,这种能力的培养主要靠实践,这是大家都知道的。

10. 系统记忆法

所谓系统记忆法,就是把需要记忆的材料分门别类,使这些要记住的材料有内在联系,使之条理化、系统化,从而增强记忆效果。

人的大脑就像一座图书馆,图书馆买了新书后,要编目归类,按次序摆在书架上,才能根据读者的需要准确而迅速地提出图书。人的大脑记忆是信息的输入、编码、储存和提取的过程。人的记忆过程类同于图书馆的图书购入、归类、上架和外借。如果图书馆买了新书,不及时的归类、编目、上架,读者借书时就很难准确而迅速提出书来。人的记忆也是如此,如果学了新东西,不定期进行分类加工,脑袋里获得的知识是杂乱无章的,考试时就提不出来,考试效果也不会好。相反学习新知识后,有计划地将其分门别类,使之系统化,记忆效果就好。

学校里的课程在一个单元结束后,要进行单元复习,在期末要进行期末复习,这都是为了使所学的知识融会贯通,加深理解,使之系统化,提高记忆效果。因此,学生要重视单元复习、期末复习,借此机会把学过的东西系统化,分门别类、井然有序储存在大脑里,提高记忆效果,提高考试成绩。

系统记忆法主要应这样做:

首先是循序渐进地学习。万丈高楼平地起,知识的大厦需要开掘和浇铸深厚的地基,地基不稳,大厦必倾。学习亦如此,一定要有步骤地、分阶段地、分层次地逐步提高,把系统的根子扎得深深的。

其次是深入细致理解。这主要是要深入细致地理解知识结构之间的关系,建构自己的知识系统,形成自己知识结构间的大循环。即千方百计把自己所学所记的东西纳入自己的知识体系,顺畅地输入,迅速地编码。再次是要一点一滴地积累。科学知识的系统性并非一朝一夕形成的,要靠平日一点一滴地积累,集腋成裘地努力建立。只有我们的积累达到一定程度并产生飞跃的时候,我们的系统工程才初具规模。只有当我们的知识形成系统时,我们的记忆才会有奇效。有人把系统记忆法比作图书目录学,说系统记忆就是有计划地向大脑图书馆里藏书,果如其是,我们何不多多藏之!

三、发挥联想记忆法

实践证明,新颖奇异的联想是有助于记忆的。所说的"奇特的联想",也就是新奇的意象。如果是"奇特"的形象,自然就不同于一般联想的形象相近联想法

1. 挂钩联想法

该方法是指用识记者熟悉的词组、数字、亲朋好友、家庭设施或人体部位作为基础(不需特别记住),然后将识记对象或内容按顺序与这些识记者熟悉的事物挂钩反复识记

数次,将来回忆时,只要先回忆起这些熟悉的事物,就可回忆起相应的挂钩内容。每换一套记忆内容时,也要换一套识记者熟悉的事物。在"挂钩"过程中若能运用奇异联想法的原理来挂钩,则效果会更好,记忆也会更加牢固。

识记者熟悉的事物如下:笔类——毛笔、钢笔、圆珠笔、铅笔、签字笔、金笔、铱金笔、派克笔等;家庭设施——组合柜、立柜、高低柜、书柜、沙发、折叠椅、竹椅、电视、电扇、电冰箱、电吹风、电热褥、洗衣机、自行车、摩托车等;人体部位——头发、前额、眼眉、眼睛、鼻子、嘴唇、牙齿、舌头、下巴、耳朵、脖子等。

如何挂钩呢?如,在演讲前识记演讲稿时,可运用该方法。前额——与要论述的中心问题挂钩,眼眉——与要阐述的第一个问题挂钩,眼睛——与要阐述的第二个问题挂钩,……依此类推,经过反复识记,则可把演讲稿熟练地记下来,发言时不仅不会遗漏而且做到流畅,轻松自如。

挂钩联想法有助于在识记系统内容或许多复习题时发挥识记者的主观能动性,可以做到全面、完整、不漏细节。

6. 形象联想法

在识记和回忆过程中,利用联想记忆法,可以提高记忆力。法国心理学家威廉·雅姆说:"记性好的秘诀就是根据我们想记住的各种资料进行各种各样的联想……每种联想成了挂资料钩子,有了这个钩子,如果资料掉了下来,就能够再把它挂上去。"在进行联想时,要以带上几分离奇、古怪为好。因为人一般不大记得一般的平凡的事情,但是对于奇怪的,不可思议的,夸大的事情,对于奇特古怪的内容,人会记得很清楚很长久。

请看下面的一些词:

红花 电话机 夹心巧克力 办公桌 黄瓜 竹竿 天空 小孩
松树 铅笔 带鱼 彩云 花猫 松果 钱币 楼房
信封 红旗 书包 沙发椅

用一般的方法识记上述 20 个单词是很吃力的,如果用联想法来识记,则就很容易了。对于这 20 个词,可以做出数种不同的联想,下面只介绍其中的一种:

沙发椅上放着一个书包,书包里装着一部电话机。电话机的听筒是一根黄瓜,打电话的人无法使用。打电话的人生气了,使劲吃了一块夹心巧克力。真奇怪,巧克力里竟有一个小信封。拆开一看,里面还有钱币,是一张拆叠得小巧玲珑的钞票。打开钞票后,居然从里面出来一条小带鱼,并游到办公桌底下。办公桌的式样很别致,因为它象一栋楼房。楼房上的旗竿是一支巨大的铅笔,在铅笔上面飘着一面红旗,红旗忽然腾空而起,化作一朵彩云,飘向天空。突然一声响雷,彩云降落在松树上。松树开出红花,并结出美丽的松果。一群小孩奔跑过来,用竹竿打松果。不料松果未打下来,却打下一只花猫来。

这种记忆法把各种对象联系起来,把动的形象与不动形象结合在一起,生动有趣,有利于加深记忆。

大科学家爱因斯坦有一个女友,女友要求爱因斯坦有空给她打电话。"你的电话号码是多少?"

"我的电话号码很难记。"女友说。

"好,我听着,你说吧!"

"24361。"

"啊!这有什么难记的呢?"爱因斯坦笑着说,"两打与19的平方,我记住了。"

在这里,爱因斯坦使用了联想记忆法,把24联想成2打(每打是12),把361联想成19的平方。

3. 运用色彩进行记忆

"赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫"七种颜色,我们不仅在雨后的彩虹中能够看到,在肥皂泡中,在分光镜中都可以看到,但无论这种现象出现的场合怎样,有一点是共同的,那就是来自于光线的折射。由此我们可以发现,光线的折射可以产生这七种颜色,并且色彩间的搭配是有规律的,正因为有这种规律,美丽的大自然才多彩多姿,画家才能运用它绘出精美的画卷,服装设计师才能够设计出艳丽的服装。人们常说"红配黄亮堂堂,红配紫恶心死。"这说明人们已经在实践中总结出色彩搭配的一般规律了。特别是画家,他们用红黄蓝三原色就可以搭配出各种不同的颜色,从而绘制出色彩各异的美丽图画。实际上只要一提到"色彩"两个字的时候,人们的头脑中反映出来的并不是什么单个的颜色,而是各种颜色交织在一起的美丽图案,这就给我们运用色彩之间的搭配规律来为记忆服务,提供了可以探索的途径。

色彩与形象记忆

比如,在形象联想中,要想物象清晰,首先是物象色彩要鲜明,要想使某一个事物奇特,也首先要使色彩奇特。可见,形象联想与色彩之间的关系也是很密切的,如果运用得好就会增强联想记忆的效果。

我们先来看物象。物象就是事物的形象。人们在进行形象联想的时候,首先要在大脑中浮现出事物的形象,并想象这些形象是挂在屏幕上的。提到屏幕可能人们都会有这样的感受,彩色电视的效果要比黑白电视好得多,最根本的原因就是因为它是彩色的。由此可以看出,色彩能使物象更鲜明、更吸引人并使人难忘。所以,人们在进行联想记忆的时候,尽量要给物象涂上鲜明的色彩,便于记忆的"抓钩"能够牢固地把物象抓住并"捞"起来,使物象在联想的自由王国里尽情地驰骋。不过,在联想的时候如果我们仅仅满足于物象的鲜明还是不够的,还应该使物象奇特起来,因为"奇特是记忆的秘诀"。奇特有各种不同的表现形式,但反映在人们头脑中物象的首要奇特之处还是色彩。比如,当您看到外国人的时候,使您感到最明显的"奇特"之处还是肤色、眼睛的颜色、服饰的颜色等。从人们接收记忆信息的器官来划分,记忆有视觉型、听觉型、运动型、混合型四种,但大多数人是属于视觉型的,每个人的记忆一般也主要依靠视觉,尽管都是物象浮现在头脑中,但是凭借想象中的视觉来记忆的。所以,人们在进行联想的时候,如果物象与色彩有关,那么您不但应该使物象的色彩鲜明,而且应该使物象的色彩奇特。所谓"色彩的奇特"是指物象的色彩特别鲜明,对比强烈,并不是指各种色彩毫无"原则"的混杂,不伦不类。有些色彩是混合色的,比如"肥皂"的颜色,一般人很难说准它到底是什么颜色的,它给你的印象本身就是模糊的,你也就很难记住它的物象,这就给记忆带来了障碍。所以人们在联想的时候,要尽量给物象涂上鲜明的并且是你最喜欢的颜色。