

序 言

记忆效率的革命,是知识经济时代的迫切需要。

知识经济时代是高频"信息时代"。根据英国科学家詹姆斯·马丁的推测,人类的科学知识在 19 世纪是每 50 年增加一倍;20 世纪中叶,每 10 年增加一倍,到 80 年代每 3 年增长一倍。近 20 年,全世纪每年出版新书 50 万种,每一分钟就有一种新书出版。由此可见,知识量的急剧增长的直接后果就是知识老代且更新速度的加快。知识经济呼唤培养记忆力的方法。

有没有更好的方法培养你的记忆力呢?全球最大的记忆力培训学校创始人、著名的记忆力培养专家凯文·都迪指出:"我们每个人的大脑都拥有照相般的记忆潜质。"也就是说,我们每一个人都拥有过目不忘的记忆潜质,因此,我们最大的问题就是在于如何最大程度地利用大脑潜在的记忆能力。

生活中我们看到无数人为了记住一样东西不惜绞尽脑汁,利用大量时间,这样就算可以达到记忆效果,也是不可取的。我们一生要记许多的东西,如果我们依然用死记硬背的方法去记忆的话,可以说,我们的时间根本不够用。

方法,在资讯不断扩大的今天,我们唯一的希望就是找到培养记忆力的方法,这样我们才能面对无数需要我们去记忆的信息。

20 世纪以来,无数学者一直在研究记忆的规律,以寻求培养记忆力的方法。他们的奋斗取得惊人的效果,通过参加记忆力培养训练,无数人的记忆力都得到了飞速提升。可以说,这些培养改变了他们的命运,学生的成绩得到很快提升,上班族工作更有效率了。

目 录

第一章 记忆的五官全能训练法

不要单纯地认为记忆仅是大脑皮层的活动 ,那样只会使你的思维受阻。把心打开 ,全身心的投入到记忆的行列中 ,你将会发现一片新的天空。

视觉映像训练法	2
分类记忆训练法	4
数字记忆训练法	6
串词训练法	8
相貌与人名记忆训练法	10
感觉能力训练法	16

第二章 记忆在学习中的运用

学习 ,人的一生都在学习。学习在某种意义上说就是学习记忆。记忆是一切学习的基石。在考试中折桂、金榜题名是每个学子心中的的梦想 ,就让记忆成为你完成夙愿的奇兵利器吧。

记忆在考试中的作用	21
常见的十三种记忆方法	23
一些有效的记忆方法	24
政治学科的高效记忆法	25
历史学科的高效记忆法	28
物理学科的高效记忆法	33
化学学科的高效记忆法	36
语文学科的高效记忆法	39
地理学科的高效记忆法	40

第三章 将记忆运用于日常生活中

也许你正为日常生活中的那些琐事忧心忡忡 ,不过 ,没关系 ,将所学的记忆术柔合于其中 ,相信你会有一种很超然的感觉。从而发出 :“啊 ! 这个世界原来这么美妙 !”的感叹。

巧记日常琐事 44

见其人,闻其名 46

如何快速记住人的面貌 47

巧用奇特联想法记住址 49

如何记住重要日期和约会 50

有趣的挂钩记忆法 50

下意识主动记忆法 52

手边没笔,但我有记忆力 53

第四章 名人的高效记忆技巧

一个不懂得学习方法的人,付出学习的代价和得到的收获会相互抵消,他既不会了解学习的可爱之处,也不会知道它的用途。看看名家是怎样记忆的吧,你一定能从中获益匪浅。

造就自己非凡的记忆力 56

名人是这样记忆的 59

兴趣能增进记忆 62

最有效的记忆法 65

成功的秘笈——集中你的注意力 68

注意力是成功学习的第一要素 71

如何集中你的注意力 72

附 录：

增强记忆的训练操 77

增强记忆的状态操 79

增强记忆力的方剂 82

增强记忆力的单方验方 83

增强记忆力的食疗法 84

第一章 记忆的五官 全能训练法

不要单纯地认为记忆仅是大脑皮层的活动 ,那样只会使你的思维受阻。把心打开 ,全身心的投入到记忆的行列中 ,你将会发现一片新的天空。

视觉映像训练法

原 理

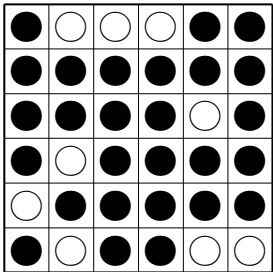
根据心理学家们的统计和研究：少年儿童，特别是小学生，擅长于具体形象的记忆。

在运用形象直观记忆的时候，也不要事无巨细、把所见的东西都记忆下来。直观的、形象的东西容易给人留下印象，但有些并不是重要的。要学会观察事物的特点，捕捉事物的本质，在形象直观的基础上，概括出具有普遍性的结论，并且把二者联系起来记忆。这样才能更好发挥形象直观记忆法的效能。

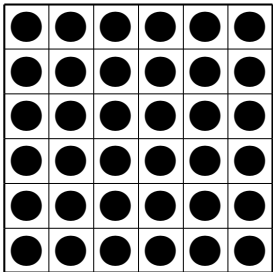
训练方法

训练 1

在下面的图中， 6×6 的棋盘格中摆着 36 个围棋子，白子 9 个，黑子 27 个。
仔细看图 30 秒，然后请回答下面的提问。

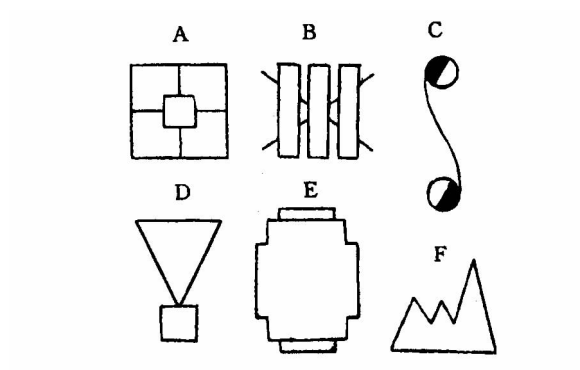


提问：
在刚才看的图中，白子在什么位置？请在下图的相应位置打上○（请将上图遮住）

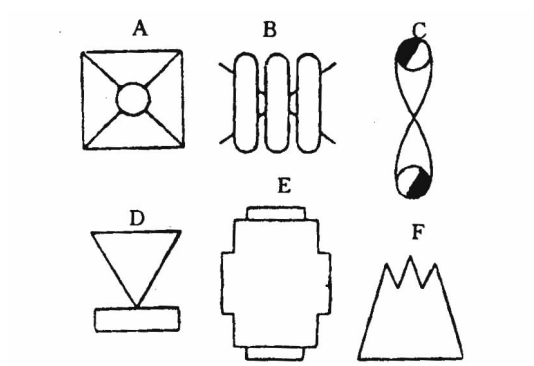


训练 2

请在 20 秒钟内记住下面的 6 个图形。



提问:下面同样也有 6 个类似的图形,请你判断它们与图有何不同
(请将上图遮住)



训练 3

接着要做文字的记记忆测验。请在 20 秒钟内专心注视由 I 到 IX 的 9 个字

I 柱 II 摘 III 幕
IV 桧 V 己 VI 织
VII 棣 VIII 戌 IX 载

提问:

请回忆所记过的字。现在,请将它们的从下面的 I 至 IX 的字群中挑出来。

I. 募 墓 幕 暮 慕
II. 识 职 织 帜
III. 栽 裁 戴 载
IV. 滴 摘 摘 嫡
V. 已 己
VI. 戌 戌 成
VII. 柱 住 注 驻
VIII. 柏 杉 松 桧 柏

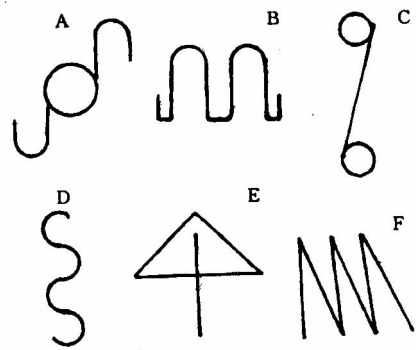
IX. 桂 楠 棣

训练 4

下面图可用来训练视觉集中的能力。请你在图上找各个数字与字母的连线。

训练 5

下面排列了由 A 到 F 的 6 个图形,请注意看 20 秒钟,将它记住。



提问:请想出训练 5 中由 A 到 F 的 6 个图形,并将它们画在练习纸上。

分类记忆训练法

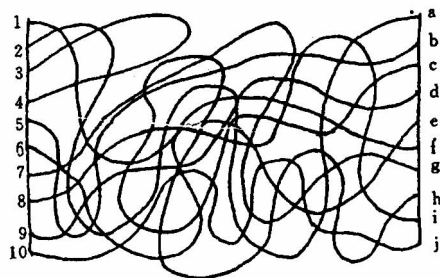
原 理

若将必须记忆的内容分成容易懂的几类,那么记忆就要容易得多。采取分类的方法,不仅容易记住,而且分类工作本身就已经具有记忆的功能。就是说,并不是分类使材料变得容易记以后,再进行记忆,而是一边分类一边记忆。

训练方法

训练 1

请在 30 秒内看并记住下面的 9 图画。然后,回答问题。



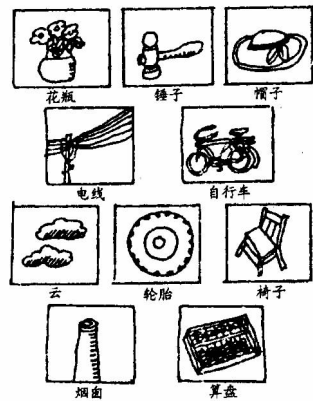


提问:(1)哪些东西是能吃的?

(2)哪些东西有生命?

训练 2

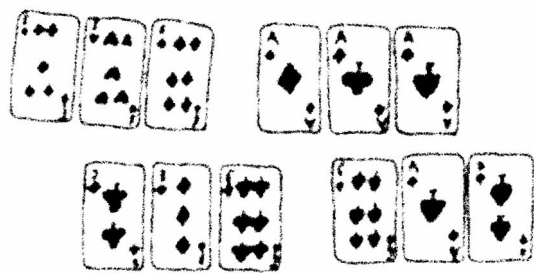
请在 30 秒内记住下图 10 张图画，然后回答问题。



提问：刚才 10 图分别是什么？（不要求顺序正确）

训练 3

下面有 12 张扑克牌。请在 30 秒内注意看这些扑克牌，并记住。30 秒一到，请回答下面的问题。



- 提问：
- (1) 扑克牌中有几张梅花。
 - (2) 扑克牌中有几张 6。

数字记忆训练法

原 理

数字和我们日常生活的关系，已经到了密不可分的地步了。从我们每个人的身份证号、学号、电话号码，以及各种学科里的数字、年代等等，这些都表明了对于数字的记忆非常重要。

这里有一组毫不相关的数字:235812,孤立起来看,确实很不易记牢,但是,当你把它们分解开来时,你就会发现其中有窍门,"2"后边加上"1","3"后面加上"2","5"后面加上"3","8"后面加上"4",用公式表示即成如下样式:

$2+(1)\rightarrow 3+(2)\rightarrow 5+(3)\rightarrow 8+(4)\rightarrow 12$

记住 1234,也就容易记住 235812 五个数字了。

还有一种记忆数字的方法,就是在记忆时,赋予数字某种意义。例如当我们要背 $\sqrt{2}=1.414$ 时,我们如果赋予它"意思意思而已"的意义时,相信一定会终身都不会记忆。

训练方法

训练 1

请用 20 秒的时间看下图,并且记忆住图中的两行数字。若将 A 行与 B 行数字相加应等于多少?这个题完成后,请转到下面的题。

A:1880589911

B:5982297130

提问:

- (1)请写出刚才记住的 A 行和 B 行数字的首位和末位数字。
- (2)请从最末位写出 A 和 B 的数字。

训练 2

下面排着七个数字,全部相加是

10400088858

请用 60 秒看,并记住下面①⑦的数字,然后回答下面的提问。

①	83008	83008
②	369	369
③	3349	3349
④	812	812
⑤	452	452
⑥	468	468
⑦	1040000400	1040000400
		10400088858

提问:

- (1)③和④的数字是什么
- (2)⑦的数字是多少
- (3)请尽可能回忆出①—⑦的数字。

训练 3

下列务数按一定的规则排列而成,请把正确的数字填入空栏内。

① 2-6-1-□-18-22

② 2—5—8—11—14—□—20

③ 6—9—18—□—42—45—90

④ 3—5—8—13—22—□—72

训练 4

从宇宙的彼岸飞落下来的 UFO 有一个不可思议的标记。

如仔细地思考一下,可以判断下面每个符号都是由特定的数字组成的。



但是,这一便条拿到手后,只看了 10 秒就消失了。鉴于这一缘故,请你亦只看 10 秒钟,然后回答下面的提问。

(1)请出上图中②、④的符号。

(2)写出①—⑤的符号。

(3)从①—⑤的符号都是数字。请指出这是什么数字。

实际上,上图中每一个符号都是左右对称的。即,每个符号从中间分开,便是 4、2、3、5、6 这样的数字,如下图所示。



若知道了这一点,记忆便顿时变得容易和明确

串词训练法

原 理

当小学生在背诵课文或长篇文章时,常常需要利用串词,串词法的要领是:

在内心或用打上記号的办法将文章分成几部分,每一部分要含有一个最重要的思想内容,做这项工作时,可以参照文章已有的划分法。例如文章的自然段等。

针对每一部分想定一个中心词。中心词数量不能太少,以免漏掉某个重要的思想内容;但也不能过多,以免词串太长。

每个中心词都必须保证能够借以回忆起相应的那个部分的内容。

每个中心词都要便于与相邻的中心词串联。

所有中心词都确定之后,要按照与文章各部分先后顺序相吻合的顺序抄写下来。

根据各中心词与其相应的文章片断的联系,针对各中心词提出问题。通过复习将这些联系牢牢记住。

将中心词依次串联起来为此要针对每一中心词提出问题,借以搞清各中心词之间的联系。对这些联系也要复习,直到记得很熟保证不会忘为止。

将每个中心词同相应的文章片断和后接的一个中心词联系起来,然后对整个词串进行复习,直至把文章完全记熟为止。

经过这样熟记的文章,就可以放心大胆地放在一边了。只要还记得那个词串,就随时都能够把文章回忆起来。万一有哪个中心词被忘掉了,只须朝抄下来的词串看一眼,就能立即回忆起来。

训练方法

训练 1

请仔细阅读下面的文章,并努力记住。

文中黑体字部分是挑出来作为中心词的词串。这些中心词已分别标上顺序号。

司马光^①是宋朝著名的史学家,他小的时候,学习很刻苦^②,日以继夜地读书,可是还觉得时间太少了^③。他想:"我为什么睡那么多时间呢!早一点醒来,不是能多看点书吗?他用圆木做了一个枕头,叫它"警枕"^④。睡觉时枕着它,身子稍微一动,圆木就滚动起来,他醒了,就赶快起来看书。

提问:

请背诵这篇短文。

训练 2

请仔细阅读下面这篇题为《你好啊,海南岛》的文章,并尝试记住它。文中黑体字部分是挑出来作为中心词的词串,这些中心词已分别标上了顺序号。

你好啊,海南岛

海南岛同大陆隔着一个琼州海峡^①,最窄的地方只有 18 里海里。天气晴朗的时候,从雷州半岛可以看见海南岛。这个宝岛的总面积有 30000 多平方公里,仅次于台湾,是祖国的第二大岛^②。整个海南岛像一个雪梨,又像一把打开的伞^③,中间高,四周的高度逐渐降低,伞的中央是巍巍的五指山。

海南岛是个宝岛,是祖国南海的一颗明珠^④。在那里,椰子、槟榔、芒果、木瓜、香蕉等热带水果到处都是^⑤;橡胶、油棕、咖啡、可可、胡椒等热带经济作物遍布全岛^⑥。在五指山区^⑦,有遮天蔽日的原始森林,有各种名贵的药材,还有珍贵的热带、亚热带动物。在环岛的海洋中^⑧,盛产鱿鱼、马胶鱼、飞鱼、龙虾、麒麟菜,还有海石花、海盐和五光十色的海螺、海贝。在平原地区^⑨,一年四季可以种植庄稼,水稻一年可收三次。花木四季常绿,鲜花四季常开。一句话,这是一座美丽的花园,这是一座巨大的万宝库^⑩。

海南岛不但是美丽的宝岛,还是一个有着光荣革命传统^⑪的海岛。

早在 1926 年,当地的汉族群众和黎族群众,在党组织的领导下,组成了琼崖游击队^⑫,同国民党军队、日本侵略者进行了坚决的斗争,表现了中华民族威武不屈的精神。

海南岛是如花似锦的岛,是物产丰富的岛,是英雄的岛。

我禁有住面对大海高喊:"你好啊,海南岛!"

提问:

请复述本文的 12 个要点。

相貌与人名记忆训练法

原 理

记忆人名,是一件非常重要的事。因为它是与别人建立良好关系的第一步。

1. 相貌识记要领

(1)先用几秒钟的时间细心观察要识记的脸的整体形象,然后捕捉这张脸的特有特征。要依次就每一项一般特征找出它的特有特征,先从头形这项一般特征开始。要认清所看到的是个什么形状的头形:椭圆形、圆形的,还是四方形的。

(2)通过复习好好记住特有特征。

(3)用上述方法继续判明其他各项一般特征中的特有特征,直至各项一般特征中的特有特征全部判明为止。

(4)注意相貌有无其他特殊的特征,如果有便将它好好记住。

(5)像"过电影"一样在内心将所有已知特征依次"过"一遍,如果会画画,还可以凭记忆画成一幅脸谱。

(6)将所得印象同现实所见的相貌相比较。

(7)将识记的相貌同所了解的某一信息相联系。例如,如果回忆起曾在某处(比方说在学校里、在某疗养地等等)见到过的一副相貌,就把这副相貌同这一处所联系起来。在这种情况下,该处所就成了中心词。当再次想到该处所时,记忆中就会浮现那副相貌的形象。

(8)把人的相貌与其名字联系起来。

2. 名字识记的要领

(1)要正确接收名字

这话乍一听来好像是迂腐之谈,其实不然。许多名字之所以没能记住,完全是因为开头接收得不对头。对名字接收不当,一方面是由于有时候别人在介绍姓名时往往吐字不清,另一方面是我们自己往往也不努力设法弄清楚。所以,首先要做到正确接收名字。

(2)接收之后要立即复述几遍

为了避免名字在瞬时记忆后消失,至少要在接收后的 20 秒钟内把名字复述几遍。

(3)将名字变为形象

在复述过程中,要设法将名字变成直观形象。这有几种办法。一种是在心里想一想那名字的写法,或者实际地写一写,以便眼睛也能"看见"名字。同时,把名字与人的形象:他的相貌或者其外表或举止上某种特别突出的特点联系起来,也有助于识记名字。另一种办法是人名的"形象表象法",即为名字设想某种含义的方法。例如,某人名字叫"王班",就可以想像他是个王老板,而叫"罗全"的人则可以想像为罗圈腿的人。

- (4)将人名的形象表象复习几次
- 对人名的形象表象多复习几次,有助于加深对它的记忆。

训练方法

训练 4
请仔细观察下面 10 组人的相貌图片。
写出每组图片的 3 个不同特征。

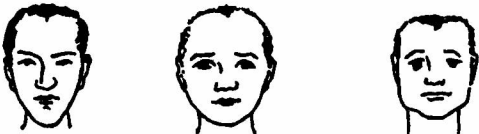
1. 面孔



2. 侧面



3. 脸形



4. 发式



5. 眼睛



6. 眼睛



7. 耳朵



8. 鼻子



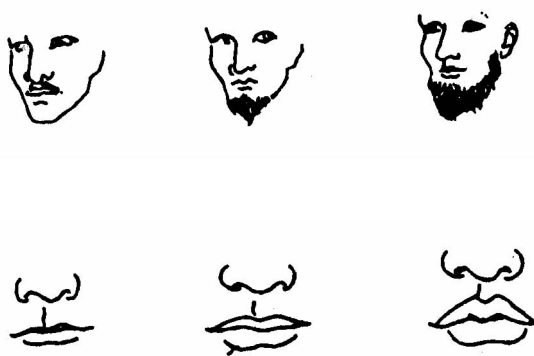
9. 络腮胡

10. 唇

答案:

1. 面孔: ①椭圆形 ②圆形 ③四方形

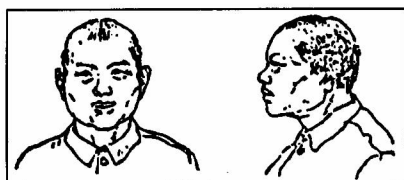
2. 侧面: ①鼓凸 ②平直 ③凹陷



3. 脸形:①三角形 ②圆形式椭圆形 ③四方形
4. 发式:①短发 ②中发 ③长发
5. 眼睛:①大眼 ②杏眼 ③小眼
6. 眼镜:①宽边眼镜 ②细边眼睛 ③无框眼镜
7. 耳朵:①大 ②中 ③小
8. 鼻子:①拱凸 ②直 ③凹陷
9. 络腮胡:①无 ②小 ③大
10. 唇:①薄 ②大 ③厚

训练 2

仔细观察下面五幅相貌图。关于第一幅,我们已作了描述。请你看明白这幅图之后,模仿我们的描述方法对其他几幅图进行描述。



一般特征

1. 头形
2. 侧面
3. 脸形
4. 发式
5. 眼睛
6. 眼镜
7. 耳朵
8. 鼻子
9. 胡子
10. 嘴唇

特有特征

- 四方形
- 鼓凸形
- 椭圆
- 长发
- 大眼睛
- 不戴
-
- 拱凸
- 大胡子
- 大



一般特征

特有特征

一般特征

特有特征

1. 头形
2. 侧面
3. 脸形
4. 发式
5. 眼睛
6. 眼镜
7. 耳朵
8. 鼻子
9. 胡子
10. 嘴唇

1. 头形
2. 侧面
3. 脸形
4. 发式
5. 眼睛
6. 眼镜
7. 耳朵
8. 鼻子
9. 胡子
10. 嘴唇



一般特征

特有特征

一般特征

特有特征

1. 头形
2. 侧面
3. 脸形
4. 发式
5. 眼睛
6. 眼镜
7. 耳朵
8. 鼻子
9. 胡子
10. 嘴唇

1. 头形
2. 侧面
3. 脸形
4. 发式
5. 眼睛
6. 眼镜
7. 耳朵
8. 鼻子
9. 胡子
10. 嘴唇

训练 3

请在 3 分钟内,记住下面图中的 12 个相貌与名字。

提问:

请仔细观察下图中这些人的相貌,再说出他们的名字。由于 12 个人的位置已经变更,请别弄混了。