

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生成长百卷读本—

(29) “刻骨铭心”的药方

 **eBOOK**
网络资料 非卖品

引 言

朋友，在你的学习生活当中，你是否遇到过如下情况：

1. 一个刚刚背过的英语单词出现在课文中而你却怎么也想不起来它的中文意思。
2. 一个常用的汉字，却忽然写不出来了。
3. 一个似乎记得很熟的公式，使用时才发现记不清 x 是否存在平方。
4. 一篇课文或一道政治答题，记忆时出现了断层，如果有人提醒你一下，你会很快背出下文，可惜没有人提醒你。

类似的情况还有很多。每当这时，你也许会怀疑自己的记忆能力，你也许会觉得记忆是你的一个弱项。当他人已能流利地背诵一篇课文而你却仍在一遍一遍地重复记忆时，你甚至会抱怨自己天生了一个笨脑袋。

其实，从生理角度来讲，大多数人的记忆能力是没有明显差别的。尽管后天的努力可以使人的记忆力有显著提高，但这只是在挖掘自己原有的能力，然而记忆的潜力是每个人都有的。

通过下面的测试你可以知道自己的潜力有多大：

1. 你能否准确地记住自己的生日？
2. 你能否只看一眼就记住以下的数字：123456.....
3. 如果你们班有一位新同学来了，你能否很快记住他的名字？
4. 你是否记得住你因病或因故缺的课的内容？
5. 假如你到了一个新的班级，这里有一对双胞胎，你是否能较先（或是先）注意到他们并能区别他们？
6. 你记得你的第一位老师姓什么吗？
7. 你能记得你最喜欢的电子游戏中的人物需要闯过哪些难关，遇到哪些敌人吗？
8. 只凭想象，你能否想起现在你自己穿的袜子是什么样子的？
9. 假如你爸爸答应下个月给你买双旱冰鞋，你能记得住吗？
10. 你有很多课本，如果只看背面，你能记起它们的正面吗？

如果以上问题你有 7 个或 7 个以上的问题答案是肯定的，那么，你就有很大的记忆潜力。也许你会说，这些问题，正常的人都能记住，这怎么能代表记忆力的好坏呢？不错，这些事大多数人都能记住，而且大多数人也都有记忆潜力，关键在于如何挖掘。

自古以来，博闻强记，过目成诵总被视为智力超群的象征，那些天才伟人的超人记忆力也常令人惊羨不已。

象棋名宿胡荣华，能同时与几十个人进行首棋比赛。他能准确地记住每个人走的每一步棋，能记住每一张棋盘的布局。英国首相温斯顿·丘吉尔，能记忆到十几万至二十万单词，可以说是英美人士中记忆单词最多的一位。他在春节联欢会上曾向观众展示背诵词典、字典技能，都是记忆力准确无误，令人信服的例子。

看到别人展现出不可思议的记忆技巧时，我们总认为他们有独特高超的记忆结构。其实横在你和那些人之间的距离，并非象你所想象得那么严重。因为许多记忆力惊人之士，超于常人的并非其天生的智力，而是他记忆事物的方式较富组织性，结构性。因此，他们不仅可以轻而易举地记住众多复杂的事物，甚至数十年都不会遗忘。

你是否想过你的脑子到底能记住多少东西？也许你觉得那是很有限的。其实，人的记忆容量相当大，其范围人们至今仍没有做出确定的描述。人脑胜过电脑，这种说法并不过分。试想，在你的脑子里存入一个从1开始逐次递增的数字：1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12……你觉得会有随着数字增加而记不住的感觉吗？不会的。而电脑，当数字增加到一定程度，内存不够时，就无法再继续记下去了，因为电脑的记忆毕竟是机械的记忆，而人脑有它特有的推理能力，应变能力，有感情，有种种情绪，甚至还有第六感觉，人脑的潜力，是无法估量的。

但是，还应该指出，任何一种记忆方法只能帮助你增加记忆的速度，扩大记忆的容量，降低记忆的难度，但无论如何也不能把记忆的难度降低为零，不能使记忆容量扩大到无穷，努力是必须付出的，记住：

汗水 + 正确的方法 = 成功

现在，就让我们开始挖掘记忆潜力，用正确的方法给你自信和成功。

学生成长百卷读本 29
学习新方法

第一章 记忆术

一、我要记住它

无论你要记忆什么资料，无论你采用什么方法，都不能缺少这一环，首先你要命令自己：我要记住它！

为什么你能准确地记住自己的生日？为什么没有规律的电话号码和邮政编码你都能记住？因为你有一种欲望，一种强烈要求记住它们的欲望。这种欲望使你的脑神经处在紧张活跃的状态，能迅速准确地对输入大脑的种种信息作出反应。

有人认为，人处在无意识状态下，无心记住的东西是最易记最难忘的。但是，这种方法只适用于极少数的情况，人头脑中的大部分信息不适宜用这种方式记忆。千万不能存在那种“我无心地看看，没准会记住”的心理，这是记忆的大敌。

许多科学的试验验证了这一理论。无心记忆与有意识记忆的效果是有很大的差别的。

具体操作方法：

1. 当你取得一份记忆资料时，首先要默默地对自己说：我要记住它，我能记住它。

2. 时刻警惕，保持这种“要记住”的心理。适当提醒自己。

3. 当思维不能活跃或厌倦这种提醒方式时，适当转移注意力。把要记的资料放一放，做点其它事情。

总的原则就是：当你记忆时，就要有“记住它”的渴望，当你没有这种渴望或渴望减退时你就要暂停记忆。

这一节是种种记忆术的准备课，也是调整记忆心理最关键一环，通常这种能力可在两周之内形成。万事开头难，做好了这个准备，你就可以顺利地应用种种记忆术了。

二、需要天时地利

也许你觉得，你已经很注意这一点了。比如你也许常常选择晚上或清晨读英语背课文，你常常在安静的树林，教室或自己的书桌前台灯下温习功课。时间选得不错，地点也很合适。可是学习效果却并不尽如人意。原因何在？

先说说时间。最佳记忆时间因人而异。但是，通常的规律是：起床后到早饭前，最佳记忆时间约为半个小时，超出这个范围，注意力便不易集中。午饭前 20 分钟是最佳记忆时间，如能充分利用，可以收效很大。但很多人都不擅于运用这段黄金时间。晚饭一个半小时之后至睡觉前半个小时前的一段时间，在保证睡眠的基础上，是一块时间较长，适合记忆大块资料的时间段，另外一些受到客观条件限制的短而紧的时间小段，如果能强制性地，定量地记忆一些东西，往往事半功倍，而且这样的时间常常是很多的。例如，强迫自己每天上床时背两个英语单词，上学挤公共汽车时强迫自己背一篇课文，课间默写一个物理学公式等等，开始时一定会觉得不适应、难坚持，但一旦经过三个星期的努力坚持下来，就会觉得乐趣无穷，成为受益终生的习惯。

再来说说地点的选择。安静，无干扰的地方当然好。但是，经常在这样的环境中学习，会产生一种依赖感。一旦环境稍有不和协，就会觉得极不适应。如果中考高考的考场周围有些噪音，还可能有终身遗憾的失误。应该学会一种乐观，向上的心绪，在闹市区，你看见那水灵灵的西红柿，不妨想想刚刚学过的“TOMATO”；看电视，瞧见一位威武的女兵，还可以背诵一下曾

经背过的《木兰诗》。何时何处，不能有所得呢？

天时地利都已俱备，你需要的就是人和了。

接下来，让我们开始探求自身的素质。

三、我也在其中

为什么你能轻而易举地记住爸爸曾经答应给你买旱冰鞋的事实，而却记不住《南京条约》开放了多少个通商口岸？你那件新衣服的颜色肯定被你记得很清楚，可老师教案的封皮你一定觉得十分模糊，为什么？

因为你自己没有涉入其中。对于一件包含了自身的事，一个人通常能够记得住。如果自己在这其中扮演了重要的角色，甚至还能记住其中的每一个微小的细节，以至终身难忘。

这给我们的记忆提供了有益的启示。溶入自我，设想我也在其中，与记忆的资料同喜同悲，自然易记难忘。

演员记忆台词最适用这种方法。当演员完全进入角色时，每一句台词都成了自己想说的话，这不仅能够有效地记忆，而且充满了真挚的感情。

当然，你是学生，不是演员。可是，在记忆的时候，如果你把自己当成一个演员，进入角色，常常会使记忆变得轻松有趣，其乐融融。

比如背诵古诗《卖炭翁》时，你不妨想象你已经回到了过去，穿着一件单薄的布衣，在风雪中推着一辆炭车，艰辛地卖炭。这种感受越真实，效果越好。当你觉得自己已经进入角色时你就打开课本，一句句地轻声诵读，每读一句，都尽量让自己感到那是在说你自已。于是，你的故事就开始了：卖炭翁，伐薪烧炭南山中。满面尘灰烟火色，两鬓苍苍十指黑。卖炭得钱何所营？身上衣裳口中食。可怜身上衣正单……不出三四遍，你准能记住这首长诗。这种方法非常适用于背诵叙事性课文。

其实，许多其它的资料也可以用这种方法记忆。比如历史事件，如果你把自己想象成诸葛亮，那么，三顾茅庐，火烧赤壁的许多史实都会使你感到十分可亲，如在眼前。

这种方法还有一个有趣的推广，有时候，你可以把自己想象成一个事物或其它什么东西。比如你记忆烯烃的加成反应。当卤代烃加成到烯烃上时，氢原子去向是固定的。你可以把自己想象成一个氢原子，现已摆在你面前的路有两条，你可以选择，一条可以有很多伙伴（即氢原子），另一条没有几个伙伴（氢原子），你如何选择？当然你要选择氢原子较多的碳。卤化氢的加成原则就这样轻而易举地记住了，不仅简单，而且难忘。

再比如，化学中的一条原则：得到电子被还原，失去电子被氧化。你不妨这样想象：你就是一种化学物质，而那些电子就象你的一件件衣服，犹如电子云一般包围着你。如果你失去了衣服，皮肤和空气中的氧接触得近了，自然要被“氧化”，如果你又得到了衣服，重新和空气分隔开，你也就回到了本来的面目，即被“还原”了。多么生动而有趣！每当你增减衣服你都可以温习一下这条规律。

这种记忆方法是十分有效的。可以广泛地应用到各个学科和各种记忆材料之中，关键就在于你是否能够展开丰富的想象，把需要记住的事物与自身联系起来考虑。当你把自己溶进其中之后，一切记忆的难题都会迎刃而解。

四、也许你们曾经相识

已经记住的东西就像是你的老朋友，随手拿来即可用，很方便，很得心应手。要是需要记住的东西以前都曾经记下来过，那该有多好！

开启你的记忆宝库，你会发现你自己已经记住的东西其实有很多了。比如许多朋友的电话号码，和邮编、生日，比如期末考试时你每一科的分（也许有心细的人，连每道大题的得分都还记得），再比如像你住的楼号、门牌号，你常常坐的公共汽车的车次等等。如果你把这些已经记住的东西和需要记住的东西联系起来，如果你发现这其中有些相似的点或者是相同的点，记忆起来就会很轻松了。

关于以上的数字你一定记住了不少，现在看一看这些数字与你需要记忆的历史年代是否有相同的或有相似的成份？

方法如下：

1. 有无完全相同的数字？
2. 有无正反相同的数字？（如 1842 和 2481）
3. 有无递增数字？（如 1842 和 2953）
4. 有无递减数字？（如 1842 和 0731）
5. 有无和关系数字？（如 1842 和 01262211，即第二个数字的每两位相加即得前一数）
6. 有无差关系数字？（如 1842 和 96）
7. 有无乘积关系数字？（如 1842 和 11242212）
8. 有无除商关系数字？（如 1842 和 88）
9. 有无混合关系数字？（你一定明白这种关系的意思，这里就不举了）

如果你需要记忆的数字和你已经记住的数字存在上面的关系，记忆就会变得格外轻松。你仔细地发现一下，就会知道，其实相似的现象是那样的多，只要你认真想一想，几乎每一个数字都会和你已知的数字有所联系。

如果把数字换成英文字母，以上的递推关系前四条都可应用于英文单词的记忆。由已知的单词，推论未知的单词，可以使许多单词的记忆变得简单。

英语单词还有很多其它的特点。比如一个未知单词常常是由一些已知单词组合而成，或者是经过很小的变化之后再行组合。比如大家熟知的单词 everyone，就是由 every 和 one 两个很熟悉的单词组合而成。还有一些单词的组和不那么明显，如单词 hundred，冷眼一看，看不出其中有什么熟词，但分析开来，就会发现其中有 hand（这可以看成是已知词 hand 变形）和 red 两部分，既然两部分你都已认识，记忆 hundred 一词又有何难？还有与此相反的情况。比如你已经记住了单词 afternoon，那么当你看到单词 noon 时，应该会有“似曾相识”的感觉吧？

当然，不仅仅是历史和英语可以使用这种方法，许多其它的学科也适用此法。比如物理学中，接触了新的物理量加速度 a ，如果你觉得关于它的公

式记不清楚，不妨想想人皆熟知的速度 v ， $v = \frac{s}{t}$ ，而 $a = \frac{v}{t}$ ，是不是有些相似之处？

拿到一份需要记忆的资料，最省力的方法就是充分开启你的大脑，搜得所有已经存入的信息，寻找相似的内容，建立起联系。关键在于你要学会这种技能，能把已知与未知之间微妙而隐含的相似相关之处找到，与此同时，你也就顺利地记住了想要记住的内容。

应该说，这种办法是一种容量大，适用面广的方法。似曾相识的感觉，只要你肯努力挖掘，一定能够找到。

五、提纲挈领

如果你面对着杂乱无章的历史年代叹息，不如把它们按着顺序排列起来，这对你的记忆一定大有益处。

如果你望着形形色色的英语单词感到无奈，不妨按照音序将它们排列整齐，这可以帮你理出一个清晰的思路。提纲挈领的作用正在于此，这一点谁不知道？历史书后面早已为你编好了大事年表，每本英语书后都附有依字母顺序排列的单词表，还用你来教吗？

不错，可是，你又从中收益多少呢？事实上，这些表格对你记忆的帮助是很大的。但是，用得太多了，你也就慢慢地产生了“抗药性”，觉不出这其中的效果了。

如果将这种形式推广一下呢？

比如，将历史年代的数字从后向前看：以 0 结尾的，以 1 结尾的，以 2 结尾的……倒数第二位也按照 0、1、2…排列好。例如：原来排好的 1860，1874，1896，1900，1937，1991 几个年代，依此法重新排列就是 1900，1860，1991，1874，1936，1896，1937。列好之后，再写出对应的历史事件。你是否觉得很麻烦？也许你会问：有这个必要吗？那么就请你试试看吧！把你手边的历史书翻开，牺牲一下你宝贵的时间，重新拟一个历史倒序时年表。然后再背几次，你一定会发现这其中的乐趣与奥妙，尤其是顺序、倒序交叉着背，效果就更好了。

这种方法用在英语单词的记忆中收效更大。不仅可以帮助你迅速记住单词，还可以使你在不知不觉中领悟英语构词法的奥妙。比如背单词 move 之后，排在下面的单词正好是 remove，又比如你背了一个单词 fore，接下来正好是 before 了，聪明的你一定会意识到这中间的联系，记忆得更深了，遗忘得更慢了。

试试看，怎么样，效果不错吧？

这里所说的“提纲挈领”绝不仅仅是排排顺序，倒着呀，正着呀，或者你还可以发明出来间隔着排列，跳跃着排列等等，更重要的是使用这种按照一定的类别归类，列表的方法。

比如你学过的无数的物理公式，不妨分成力、热、光、电四大块的公式组，亦可列成这样的表格“乘积形成，和差形成，除式形成，混合形成四大类型。再比如你学过的动物学分类，按门、纲、目、科、属、种分类列表，容易比较，易找规律。象化学中指试剂的变色点一节，就可以列个表，将各种指试剂的变色点列举出来，一一对比，即使这之间没有什么联系点，将它们列成表格，也会促成一种记忆模式，形成一种对大脑神经的固化刺激，利于记忆。

列表比较，广泛地应用于各个学科之中。不仅适于纵观全局的大范围学习（例如初中阶段所有鲁迅写过的文章即可列成总表，便于复习记忆），也适于小范围的，有时甚至是一节课之中的要点对比（例如学习《有机物》一节开头绪论时，将有机物与无机物的性质列表比较一下，有利于对其性质的记忆）。这是一种使用范围广、收效快的方法。

使用时，能否达到满意效果的关键有 3 点：

1. 列表角度要新颖别致
2. 要针对不同的时间段，及时总结。
3. 要对已经列出的时间表格不断地完善，尤其是学了新知识后要保证表格的完整。（例如将鲁迅的文章列成表后，再学了他的文章要及时填入表中。）

六、零存整取

如果要你一下子拿出 500 元钱，你可能觉得有些困难，如果每月让你省出 50 元钱，你却可以办到。于是银行里设了个零存整取的业务，帮助你把日常节省下来的零钱一点点积攒下来，日久天长，你就拥有了一个惊人的数额。

你的记忆也很类似。让你记下 500 个单词，你也许觉得很困难，但是每天记住 5 个似乎并不难。你也应该为你的记忆开设一项零存整取的业务，把那些零零碎碎的时间利用起来，为你能记住更多的东西服务。

先来说说如何零存。

常用的方法是准备一些小卡片（目前这样的卡片很多学习用品商店里都有卖的），每天早起后捡三五张放在口袋里，再装上一支轻便好用的笔。走在路上，如果你发现哪家商店招牌上有似曾相识的英文单词，哪位同学的夹克衫上有一串经常出现的英语字母，你都可以记下来。如果你发现哪本路边的杂志上有一句名人警句，哪个报刊栏上有一则很适于你作议论文论据的消息，你可以抄下来，很多时候你还会遇到一些比较重要而无处记录的信息，比如数学课上老师讲了一道习题，提到了一种有效的证明技巧，可是那是插进的一笔，你不宜记录在笔记本上，那么你就可拿出准备好的卡片，记录下来。你和一位同学争论一个字的正确发音，为了弄清谁是谁非，你们查了字典，那么查字典的结果你也不妨记录在卡片上。一天下来，你的卡片上乱七八糟地记了一大堆东西。晚上你应该抽出一点时间，拿出卡片，把记录的东西看一遍，记一遍，如果有随手记下的单词，单字，你就该查一下字典、词典，将记录补充完整。然后，你就可以把卡片放进抽屉，你的零存工作完成了。

经过长期地“零存”之后，你已经拥有一笔巨款了，接下来的工作就是“整取”。

一个月之后，（或者两个月，这个时间段由你自己来订），你拿出你记录的卡片，将它们分门别类放好，记录时你应该力争每天把不同科目，不同类别的事情分别记在不同的卡片上，当然，由于条件的限制，做到这点很难，你现在就该把少数记了些混合信息的卡片搞出来，分成几个卡片，再进行分类。检查是不是每条信息都有记录的时间和出处，然后编上号码（例如数字问题编为 A，英语单词为 Y 等等），以备查阅。当你再需要什么信息时，即使一时想不起来，也可以方便地查找。

至此，你的零存整取工作就告一段落了。

这一节，是记忆的精要所在，也是最难的一关。因为坚持是人生最艰苦的工作。任何成功都只能属于有毅力的人，一蹴而就的天才是找不到的。不过，千万不要因此而失望放弃哟！坚持难，坚持了也就不难了，试一试，你会发现其实你也是很有毅力的。

七、集中突破

零零散散地记忆，是记忆的法宝。但集中突破也是记忆方法中不可缺少的部分。

给你一篇课文，或者是汉语，或者是英文。你不可能一点一滴地，一天天地去“磨”，因为老师也许明天就要检查你的记忆效果。

明天你要参加考试，几页的复习题纲需要你背下来，那么零存整取一法显然对你没有效果。

还有诸如演讲稿，台词一类，都需要短时、大量的记忆。

这种情况下，你必须集中突破。

集中突破的关键在于两个字：效率，首先，你应该给自己找一个较好的环境（以安静、有学习气氛为最佳，如有绿色树木则更好），然后你需要把全部的精力集中在需要记住的资料上，使大脑进入最高效率的境界。具体方法是：调节坐姿，使自己处在一个舒适、不易疲劳的状态。打开书，把课本放在最适宜的距离上。然后闭上眼睛，深深吸气，屏住气后，感受到呼吸不畅的紧迫感遍及全身，当忍不住后，长长地吐气，深刻体验彻底的放松感觉。这时你想象有一股热流从你的头部流下来，流经你的全身，直到每一个指尖，每一个毛孔，重复 2—3 次。在心中对自己说，我要记住以下的资料了，我一定要全力以赴，我一定能记住它！想象着眼前的课本里写满了需要记住的东西，一条一条，一段一段。这时，你睁开眼睛，看着眼前的课本，长吐一口气，开始记忆。

在集中突破过程中，你要保证自己的大脑处于活跃、积极的状态。综合运用多种记忆术，如以前提到的“也许你们曾经相识”，“提纲挈领”，还有以后将要提出的“循环回顾”，“爱它恨它就记住了它”“如果这是一个故事”“规律是最好的帮手”，“新奇特”，“多管齐下”，“不比不知道”等记忆方法，针对不同的记忆材料，灵活应用，在一种高度积极地状态下，完全地投入记忆。

但是，这是一种高度紧张的状态。通常不会持续一个小时。这种记忆状态保持 20 分钟后，你就闭上眼睛，缓缓地向外吐气，慢慢地考虑我刚才记住了什么？记了哪些内容，记住了多少？但是不要通盘重复刚才记住的内容。这样容易疲倦，你只要大略地想着记了哪些，凭印象觉得自己记住了多少即可。然后给下一个 20 分钟定一个目标，如复习刚才记的内容，再背出来下一段等等。这两项工作都要迅速做好不要左思右想，耗费脑力。接着，按上一段介绍的放松方法做一次，断续记忆。

当然，这里所说的 20 分钟只是一个一般的目标。如果你的集中性较好，可以适当延长。通过几次试验，就可以找到最适合自己的时间长度。

这样集中记忆反复四五次之后，容易引起精力疲劳。如有疲劳感觉，可将刚记过的内容通篇复习一遍，检查自己的记忆效果，没有记住的东西重新记一遍，直到记住为止。接下来，你就可以放松十来分钟，彻底放松自己的思想，然后重新开始，继续记忆，千万不可以打疲劳战。一般来讲，这种重复也只能是三四次。如果你仍不能全部记住所要记住的资料，就应该把要记的东西分成几块，分几次记忆。

这种方法很适用于考前复习，课文突击等。但是，使用时应该对自己的记忆能力有一个正确的估计，以便适当的安排时间，防止要记的东西太多，时间不够的情况发生。

八、规律是最好的帮手

你觉得 1234567.....这个数字难记吗？不难吧？那么你觉得 214365 这个数字又如何呢？能否过目不忘？也许第一个数字你记得很轻松，甚至感觉根本就不必用一点力气。第二个安数字记起来有点儿难度，但如果发现数字中每两个对调即变为了第一个数字，记起来也就变得十分简单了。一个有规律的信号，会给你的记忆带来很多方便，一个蕴藏着规律的信号，一旦将规律发现，也会变得简单易记。

关键一点在于：如何发现规律。

根据辩证法，规律是普遍存在的，只是有的规律蕴含得很深，不易发现而已。这里我们着重看几个常见的，发现规律的例子。

你能发现下面数字，单词的规律吗？

(1) 1845

(2) 1618

(3) 1961

(这3个数字很有可能是某个历史年代)

(4) level (水平)

冷眼一看，似乎不在什么规律。如果类似于1234, 2468, 9876, abc一类的组合，规律自然显而易见，然而以上情况毕竟是少见的，更多的是那些看上去并无规律可循的记忆资料。

真的没有规律吗？并非如此。让我们将前面的例子分析一下。

(1) 1845：如果将此数字前两位相加（得9），再把数字的后两位相加（也得9），结果如何？这是否有助于你记住此数字？

(2) 1618：有了上面的例子，你能否发现这个数字中的规律？对了，这个数字的前三位之和（为8）恰好是最后一位数字。

以上两则是计算关系的规律。当然，不仅局限于加法运算。加减乘除，乃至平方开方，都可以大胆地应用。记得小学时做的数学游戏吗？前面几个数字，由你填写运算符号，最后得出指定的得数。其实这与现在的发现规律的方法是很类似的。一旦发现了其中暗含的规律，你就会觉得有一种成就感，记忆也就不再困难了。

(3) 1961：如果你将这组数字就这么摆在面前，似乎无技可施。但如果你将书倒转过来，倒着去看。奇怪的事发生了，这个数字并没有变化，仍是1961，这也是一个有趣的规律。

(4) level：经过例(3)的启发，你一定很容易地发现，这个单词从后向前与从前向后看，字母排列是一样的。合上书，你是否记住了level这个单词？

这两个例子所运用的规律叫做“回文”。这本是一种文学现象。比如“山连海来海连山”，倒过来读也是一样的。将这种规律应用在数字与字母的记忆当中后，可谓其乐无穷。

这几个例子仅仅是寻找规律的两种简单的方法。规律是无穷的，开创你的想象力，努力去发现。越是自己找到的规律，印象越深，你自己也会从中发现无穷的乐趣。

记忆不再是一件负担，而似乎变成了一种游戏，轻松有趣，给你一种成就感。这就是规律的力量。

九、如果这是一个故事

如果这是一个故事，你可能早就记住了它。那其中的情节，人物，场景，你可能听了一次就可以复述。我们对儿时的故事至今仍记忆犹新，我们对看过的电影常常经久不忘，原因何在？因为这里面有情节。情节是抓住你记忆的关键。

如果那些课文，古诗都变成有趣的故事，如果这其中都蕴藏着一环扣一环的情节，记忆就会变得容易得多。

那么，我们为什么不能给课文设计一个场景，闭上眼睛，它像电影一样在眼前放映？这种想象在记忆学上叫做心象法。也就是在脑海里设计一个场

景，一个个镜头，让抽象的文字变成你脑海中的图像，并让这图像运动起来，依着设计的情节向下发展，你就像导演一样，先在脑海里将这部“剧本”拍成了“影片”。

举一个例子。假如我们要记忆这样一首古诗：“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催，醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回。”

现在，这首诗就是你的剧本了。你可以闭上眼睛，设计一部小短剧本了。屏幕上刚刚进行过争战的军营，朦胧的夜色中，刚刚从战场上浴血而归的战士们还身着盔甲，在开庆功宴。芬芳的葡萄美酒香四溢，士兵们推杯换盏，好不热闹。身穿火红战袍的将军在那琵琶乐中刚要一饮而尽，忽然战士来催他上马争战。将军豪迈地拍拍战马，放下酒杯，高声说：“要是醉倒在沙场上，众位可不要笑我。自古以来，冲杀争战，有几个能活着回来的？”说罢，拍马而去。

好一个豪爽的将军！怎么样？现在试试背一下这首古诗，是否有思路顺畅，背得轻松之感？

再举一个意境诗的例子：“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家。古道西风瘦马，夕阳西下，断肠人在天涯。”

与上面一首不同，这首诗以静物为主，缺少情节。你可以这样想象：屏幕上一片荒凉的村落，枯败的残藤牵牵连连地挂在老榕树的树干上，一只老乌鸦蹲在枯黄的树上一动不动，偶而一点风，吹得黄叶一抖一抖，摇摇飘落。木板桥下，是浅浅的流水，桥头上有一个歪斜的茅屋。镜头向前推进，是一条黄土路在茅屋一侧，好像是过去送信的小路，荒荒凉凉地没有一个人。只在不远处有一匹瘦瘦的马正拉着一辆旧车在缓缓前行，夕阳落在天边。从路的那一头，风尘仆仆地走来一位老者：他在那里走着，走着……在屏幕上他只是一个小点。这是一组你设想的镜头，一个荒凉的场景再和诗句对照一下，你会发现你可以一边回顾那凄凉的景色，一边吟出这首古诗。

使用这种方法，一定要注意细节的想象，细节想象得越清晰，记忆的效果越好，而且要综合运用你的感观。比如前一首诗中你可以想象那将军的红色战袍，这是细节，还可以想象美酒芬芳的气息，这就调动了你的嗅觉器官。第二首诗中的黄叶抖动，随风飘落，也是诗中没有的细节，却可以加深你对枯藤老树产生的感觉，你也可以想象瘦马拉着车，发出咯咯吱吱的响声，这可以调动你的听觉器官，而且越发能体会到那马是如何地瘦弱，在这荒凉的小路上是多么渺小。

这种方法的特点是不易遗忘，记忆轻松。尤其适用背诵诗歌。

十、循环回顾

循环是记忆之母，循环是记忆之源。无数的所谓记忆天才，都验证了这一句话的正确性。

你也许会说，循环，记不住就再记一遍，难道这样也叫做记忆方法吗？这里所说的循环回顾，不是简单地，机械地重复着记忆，而是依据记忆学原理，科学地合理地反复，以加深印象。

先来说说短时循环

短时循环，是在较短的时间内集中记忆时采用的，以记英语单词表为例，首先要选择左部分为英语，右部分为汉语，中间有较明显间隔的单词表。然后，按前面说过的集中突破的准备阶段作好准备。从第一个单词开始默记一遍英文一遍汉语，但只是一遍，尽量记住，记不住也不重复。读了大约十来

个单词之后，从头开始，用手挡住汉语部分，回忆每个单词的汉语意思。回忆出来的，在前面划一记号，没有想起来的，马上再记一下。在读了这十来个单词后，再重头开始，去记没划记号的单词，原则不变。然后再重复，直到所有的单词都划上记号为止。然后再从头至尾来一次，若又出现遗忘，则再重复，直到能从头到尾回忆出来为止，然后，再盖住英文，依上法将每个与汉语词语对应的单词回忆出来。然后再向下继续十来个单词……依此法通读，循环记忆。然后再把上面记过的一组单词同下面一组一起按这种方法通记下来。再进行第三组，第四组……这是一种强化记忆法，虽然英语是个长期积累的效果，但这种“突击”形式，对于短时大量的单词还是很有效的。如果这种记忆是复习时进行的，要记的词量大，生词相对较少，可以增多组内的单词的数量。有时，甚至可以增至一个字母为头的为一组（即A组，B组……），这可以灵活来定。

这种方法看似很笨的方法，却是集中注意力，提高效率的有效手段，长期坚持收效甚为显著。

再来说说长时循环。

根据记忆的遗忘曲线，心理学家总结了一条遗忘定律。即人记的东西在刚记住后遗忘得最快、最多，大约30%的部分都在这一段时间遗忘了。而后遗忘则渐渐减慢，遗忘的数量也渐渐减少，甚至长达一个月的时间还忘不了5%。依据这个规律，对我们学过的知识，我们一定要及时回顾。学过的课文，定律，单词，背过的习题、年代之类，最好隔半小时后就复习一遍，然后隔一个小时后再看一遍。半月后再巩固一次。这样，这些知识就会根深蒂固地印入你的脑海，无论什么时候提起来，你都能流利地回答。应该说，无论采取什么记忆方法，无论记忆的手段多么新颖巧妙，都必须进行回顾，多次循环，反复记忆。否则，想通过一次性记忆而达到过目不忘，那是不可能的，即使天才也是如此。

以上说的两类循环回顾法，如果穿插结合运用，应该说绝大部分资料都是能够顺利记住的，但是往往会使人觉得枯燥，不能长期坚持。克服这个不足，一方面需要培养自己的毅力，另一方面要综合各种记忆技巧，增添记忆的兴趣。

十一、自己试一试

当你学习物理、数学、化学时，往往需要记住无数的公式，那其中的平方，立方、根号加减、正负、正弦余弦、正切余切以及许多计算常数都是记忆的难点，稍有不慎，就会写错记错。而这些科目的习题往又是一环扣一环，一步走错，满盘皆输，因此常常会出现一个小小的记忆误差造成一道很大题目失分的现象。这样的问题如何解决？

当然，首要的是要从记住公式出发，多熟悉公式的结构。另外，如果自己亲手试试，常常会得到很好的效果。

还记得我们前面举的例子吗？在你喜欢的电子游戏中，你是否能记住你所面对的一道道关卡，是否能记住所遇到的一个个敌人都有何种“法宝”？想必你一定记得很清楚。实际上，这一道道关往往都不会有太大的差别，而是有很多相似之处的，为什么你都能准确地记住？原因在于，你亲手试过，亲自参与了一次次闯关的历程。经过自己亲身实践之后，印象往往特别深。

对于你学的公式，也可以来取这种方法。实践之一，是你要亲自推导一下。由那些所熟知的公式出发，按照书上的方法，在脱离课本的情况下亲自

推导一番，这常常能使你对公式中的平方立方，正负加减之类易混的形式立生一种新角度的强化。为什么是正弦而不是余弦？为什么开三次根号而不是开平方？经过推导，你常常会觉得这是很自然的事，不会轻易弄混，即使有些时候记得不清楚了，简单推导两步，又会重新记起来。当然，不能因此而忽略了背公式的一环，推导只是辅助记忆的一种方式，不能推了一遍公式，就以为万事大吉，可以运用得得心应手了，背诵公式仍然是记忆的主导。实践之二，是对已经记住的公式多应用，用例题来强化记忆。在用记忆例题来强化对公式的记忆时，不要把公式写出来，再一个变量、一个字母地填题中对应数据，这只是考试时使用一种保险的方法，不适于记忆公式。你应该试着锻炼自己根据已知道的脑子里的公式，直接用数字的形式把算式列出来，让头脑中的变量、字母都能准确地和已知数据对应起来，而不用左思右想地考虑哪个当作X，哪个当作Y，哪个应该是V1，哪个该是V2。争取形成一种很快的条件反射。这样，你每做一道题，即使是简单地套用公式，也会使你加深对公式的记忆和对公式中每一部分的理解。这不仅是记忆公式的好方法，也是提高解题速度的有效手段。

亲自试一试，并不仅仅对记忆公式有效，对记忆其它资料也很有帮助。

有人曾经做过这样的试验：让甲、乙、丙三组同学分别看同一张单词表，但有不同的要求。甲组同学只是要求看一遍。乙组同学要求评价每个单词会给人愉快，不愉快两种情绪中的哪一种。丙组的同学要求找到单词中有多少字母E。然后对这三组同学进行测验，看看他们的记忆效果如何。结果乙组同学的记忆效果最好，而丙组同学的记忆的效果最差。为什么呢？因为和甲组相比乙组同学经过自己的实践，经过自己大脑的评价，因此能对单词产生更深刻的印象。那么丙组同学不是也有实践思考的活动吗？为什么反而不如甲组同学记得牢呢？因为对丙组的要求并不利于强化他们的记忆，反而会冲淡他们的记忆目的，等于做了负功，做了反方向的努力，因此反而干扰他们的记忆。

在记忆的同时，加入一些自己的实践活动不要冲淡你的记忆目的。不要让你的实践活动对记忆产生干扰，否则就会事与愿违。比较好的方法是，经过一段时间的实践活动之后，检验记忆效果是否真有所提高，如发现提高不显著或者有负面效应，应该及时调整，避免做负功的现象再次发生。

十二、新、奇、特

记忆的妙诀就是想象。以前我们曾经说过的种种记忆方法如：“如果这是一个故事”、“也许你们曾经相识”、“我也在其中”、“规律是最好的帮手”等等，都贯穿了想象这一内容。应该说，通过想象，记忆变得简单和轻松了许多，我们的思路也因此而开阔了许多。但是，我们不能满足于见到资料就能产生有助于记忆想象力，而且要使我们的想象更新、更奇、更妙。只有新鲜奇妙的想象，才能给我们以更加深刻的印象。

举一个小例子。需要记住企鹅，苹果两个词组，如果我们想象成企鹅吃苹果，企鹅种苹果固然能使想象显得合理一些，但却缺乏新意。如果我们想象成苹果吃企鹅或者企鹅和苹果一起玩，固然想象得新奇有趣，却又缺乏了合理性。而如果想象成企鹅开了个苹果加工厂或者是树上的苹果掉下来砸死了企鹅则既合理，又新鲜有趣，这样的想象，能达到更好的效果。

新奇的想象，能为打开你的记忆之门注入新的活力，它不仅能帮助你更多地更快地记忆，而且能启迪你的智慧。

比如你要记住英文单词 Cock 的两个中文意思： 公鸡； 水龙头。这两个似乎没有连系的意思如何用你丰富的想象联系起来？试想，水龙头，它的弯嘴，旋钮不正象是鸡的鸡嘴，鸡冠吗？中国人可以把它叫“龙”头，外国人不也可以把它叫“鸡”头吗？有趣而合理的想象，使你自然而然地记住了这个单词的两个中文意思，你不妨也将这种方法推广之，想必效果一定不错。

对于记住一个单词的英文拼写，你也可以驰骋想象的空间，有这样一个单词 debate，意为“辩论”。我们这样来考虑：在这个单词中蕴藏着一个大家熟知的单词 bat，是蝙蝠的意思。bat 的两边，分别是两个字母 e，象不象一个卷曲的舌头？想想两个舌头之间飞舞着一只蝙蝠，这舌战够激烈的吧？前面还有一个字母 d，象不象一个面向对手的人脸，辩论时激动得头发都竖起来了！从头至尾再看一遍单词 debate，怎么样？估计你已经记住了。

新鲜，独特的想象，是帮助你记忆的一条捷径。但是，靠那些他人总结出来的，现成的想象的例子，往往只是一时新鲜有趣，难以形成真正长久的记忆。唯有自己亲自想出来的东西，才能留给你最深的印象。无数的记忆方面的书里，有很多都用大量的篇幅将总结出的想象的实例举出来，但常常是让人看了一部分就倦怠了，原来新鲜的也不新鲜了，原来有趣的也索然无味了。原因就在于，那不是你自己总结出来的。由你自己，发挥你自己的想象力，想出来的记忆实例可能没有那么多，也不见得比人家的更新颖独特、自然合理，但那是你自己的东西，你会真真正正地，最大限度地从中收益。

自己来！展开想象的翅膀，一个更新、更奇、更特的记忆世界等你来！

十三、 $50 + 50 > 100$

显然，在数学上，这是一个错误的算式。但是，在记忆学中，它却是成立的。

这里所说的 $50 + 50 > 100$ 是一个时间的概念，即将 100 分钟所能记住的东西，分散成两个 50 分钟来记，效果会更好。许多心理学方面的试验验证了这一结论。这就是我们常说的劳逸结合，用休息保证你的最高效率，使 $50 + 50$ 比 100 还大。

为什么我们课间需要休息 10 分钟？那是为了让你下一节课的效率更高。有的人偏偏要把这 10 分钟抓得很紧，抓紧时间背上两个单词，似乎是充分利用了时间，其实呢？这会让你过度疲劳，效率降低，100 分钟只能当 70 分钟用，实际上造成了时间的浪费。

有的同学到了双休日，在自己的小屋里一学就是一天，可是一天下来究竟能记住多少东西？恐怕你自己是最清楚的。试试看，集中精力，上午学三个小时，下午学两个小时，晚上学两个小时，每小时之间休息 10~20 分钟，下午打打球，睡个午觉，晚上看看电视，估计你可以记住更多的东西。有一个同学采纳了这个意见后，竟然比原来能多记住两倍的東西，连他自己都感到吃惊。

如果你要记住一篇长长的课文，在课桌前一坐就是两个小时，可往往依然记得又累又烦，糊里糊涂。如果你每记下一小段或者两三段，确信自己已经记熟了，就可以出去散散步，玩一会儿，甚至可以第二天再接下去背，今天先学点儿别的東西，把两个小时的时间分成几块来用。事实证明，第二种方法的记忆效果要好得多。

有的同学读到这里，自然就联想到了前面我们介绍的“集中突破”一节中的方法。怎么，要我们集中突破，集中记忆，又要我们把时间切开来用，

不是很矛盾吗？不是的。仔细看看我们以前介绍的方法，你会发现，我们并不要求你把大块的时间都一股脑儿地投在一起，那其中还穿插了许多休息的时间。集中突破是对于记忆任务繁重，要求时间又短时采取的一种策略，在一般情况下，我们仍提倡用化整为零的方式，拆开来记忆。

使用这种记忆方法需要注意的另一个问题是，不能把时间划得太零散，那样就会产生支离破碎的感觉，记忆效果反而不好了。如果你要记住 1000 字的文章，通常划为 300、300、400 三个落段较宜。如果你 50 个字、50 个字的记，尽管每一部分记起来都很迅速，但连起来时就会感到困难，前边的东西可能都快忘了，而且记忆的顺序也会太乱，反而混乱不清。

同时，也不可将范围划得太大，那就失去了分散记忆的意义，不过是变向的大块记忆，效果也不会好。

记历史的年代，我们可以每天看 20 页书，记住其中涉及的年代和事件；记英语单词，我们可以每两天记住一串以某一固定字母开头的单词。这样记忆，一般来讲，效果要比一天到晚捧着同一本书，连着背几天要好得多。

总之， $50 + 50 > 100$ ，不过是一个形象的说法。在记忆过程中，我们需要根据记忆的内容和自身的实际情况掌握，把要记忆的东西合理地分成部分，各个击破。同时，也要懂得合理的休息是为了更好的工作这一道理，更加妥当地有效地安排你的作息时间。

十四、爱它恨它就记住了它

你学过的课程，许多课堂的细节你可能都已经忘了，但是你因病或因故所缺的课，却往往留有深刻的印象。你可以记住课文是关于什么的，甚至可以记住那其中的生字大概在何位置。一个小偷偷你的钱包，被你当场发现，他夺路而逃。虽然只有一次见面，但你一定忘不了他的模样。商店橱窗里摆着一个美丽的玩具，你无比喜爱，那么估计只是这一次路过看一看，你已经记住了它的颜色、标价。

这些记忆，似乎是很自然的事，似乎是很轻松的事。为什么？因为你溶入了自己的感情。你生病了，把你痛苦溶在了记忆中。对于那个小偷的相貌，你的憎恨、蔑视之情溶了进去，而对你所爱的玩具，你的喜爱与关注使它在你的记忆中留下了深刻的印象。这就是感情的作用。

用你的情绪来感染你所要记的资料，这在记忆学中称作情绪化。它可以使你强化对所记忆问题的印象。爱它、恨它，同时你也就记住了它。

也许你总是忘记鸦片战争的年代。如果你想象那清政府的无能，腐败和愚蠢，关起自己的大门，只会坐以待毙。外国侵略者飞扬跋扈，大有比你强就可以随便宰割你之态。你的想象越来越逼真，心情也越愤慨。你想象有一天，如果你面对着一个英国朋友，他向你说起鸦片战争，你可以用一种维护自己民族尊严的口吻，不卑不亢地说：“现在不是 1840 年了，中国走过了 100 多年的历史，她更加强大了。”1840 年，你是否应该铭记它？

也许你忘了南京大屠杀的日子。那么想一想吧，当日本人挥舞着屠刀在中国的领土上疯狂地进行杀人竞赛时，当他们用几寸长的钢钉将未满月的婴儿钉在门框上时，当他们在报纸上印着令人“欣喜”的屠杀“概数”时，多少中国人的头颅和热血连同民族的尊严一同丧失了？这一天，也许是无数的人家的祭日，有多少人需要在这一天来祭奠他们的祖先？也许你的祖上也有人在这一天死在了日本人的刀下。如果你哪一天有机会可以查阅当时的文献，中国的也罢，日本人的也罢，你首先将知道那个日子，你可以查当天当

日的期刊，看看当时是如何评价这次惨案的？也许，你就会翻开书，将这个日子铭记在心，一刻都不敢忘怀。

假如你最亲的亲人离你而去，睹物思人，你一定满怀依恋。将他（她）用过的小物件都标上单词，前面再加上称谓，比 my grandpa 's glasses 之类。每每看到这些小物品，你都会引起心灵的波澜，那上面标上的短语、单词，也会成为你感情深处的一部分。

情绪化，可以使你记住儿时发生的故事的每一个细节，可以使你回忆起亲人脸上的每一点特征。同时，也可以帮你记住许多课堂上要求你去记的东西。可能当时你记得不牢，印象不深，隔些天就会忘记，可一旦你将自己的情感也溶入其中，它就会深深地印在你的脑海里，时间愈久，也就愈清晰。

当然，记忆的情绪化方法，要根据自身感情的根基，自己去寻找那之间的联系。如果联系不当，就不会引起情感的共鸣，达不到预期的效果。要让记忆的资料真正触及到你的内心深处切不可生搬硬套，胡乱联系。同时，也不适合记忆太多太零的东西，那容易形成感情上的“倦怠”，使内心深处真正的感情不易倾露出来，无法形成情绪化记忆。

十五、记忆锁链

当你的思维结构中出现了记忆的链条时，由其一想到了其二，由其二又想到了其三，以此类推，你就可以记住一串东西。这种递推的锁链一环扣一环，可以使你的思维连成一条线，加深记忆。

举个简单的例子：你可以由颜色想到红，可由红想到被窝，由被窝想到睡觉。这样，你可以顺理成章地记住颜色、红、太阳、温暖、被窝、睡觉这几个独立的词。如果这几个词不是按着以上顺序给你的，而是这样说出来：温暖、颜色、被窝、红、睡觉、太阳，恐怕只看一眼你就不会记得住。如果你能将这些杂乱无章的词按照以上的锁链顺序串联起来，记忆就变得轻松多了。当然，以上的例子仅仅是一种没有太大意义的记忆，如何将这种方式应用在我们的学习当中？

先让我们来看看这种方法对记忆英语单词有何效果。

先记住单词 radio。这是个我们常常用到的单词，大家想必很熟悉，记起来也颇为轻松。那么再让我们记住单词 radiate，这个单词是放射。散发的意思，因为象收音机这类机器本身就是接收那些放射、散发的电磁波才发声的，接着我们记住单词 radiation，这个单词是辐射能、放射物的意思。最后再记一个单词 radius，意为半径，想想一个圆中有好多半径向外发散，不是一种放射的状态吗？这几个单词的词形相近，可以步步类推，词意一环扣一环，很容易形成锁链，这样的锁链可以由一个熟词一步步推知许多生词，最后的词意可能完全脱离了最原始的词根意思，但这条锁链形成之后，就会牵一发而动全身，所有的记忆空间都被充分调动起来。

英语中这种记忆方法的应用是很多的，比如由一个动词，记住它加上 -ful 变成形容词，再由此记住它加上 -ly 之后的副词。这种方式是很常用的，往往会使我们的记忆变得轻松许多。

对于我们常常记忆的数学公式，你也可以建立起一个个锁链，由此及彼，逐个类推，这使你不仅能记住这些公式的形式，而且能够灵活运用，融汇贯通，提高解题能力。

使用这种方法，关键在于建立锁链。合理地建立锁链可以使记忆轻松自然，反之，还会增加记忆的难度。应该力争使每一步的推论都合理、易懂，

这每一步的变化比较细微，易于比较。另外，也不可使记忆锁链拉得太长，这容易造成记忆上的断层，有时还会给信息的检索造成麻烦，看到一个单词，你往往需要从头查起，一旦哪一步有了疏漏，就会想不起来要回忆的信息。锁链的长度应该根据自己的需要而定，不可片面地认为越长越好。

记忆锁链是记忆的一种辅助方法，用以巩固那些已经记住或有一定印象的东西，可以加深印象，保持更长的记忆时间。但对那些比较陌生和完全陌生的东西，不会有十分明显的效果，这一点在应用时应特别注意。

十六、如果睡觉时也可以记忆

人生有三分之一的时间都在睡眠中度过。无论你需要记忆的东西有多么多，有多么难，你也不可能不睡觉，否则会使记忆效果更差。

于是你叹了口气，要是睡觉时也可以记忆那该有多好！不过，那毕竟只是一种想法，是不可能的。

人们在睡觉时，大脑究竟在干什么？大脑真的进入了休眠状态，什么都不干了吗？不是的。科学研究表明，此时此刻的大脑神经，正在进行整理活动，它将一天中记下的东西，分门别类地存进自身的存储空间。尤其是对临睡前一、两个小时内的东西，还有效地进行再加工，以期更加合理地应用它们。

知道了这个原理，就给我们以启示：如何充分利用睡前的一、两个小时呢？如果有效地利用这段时间，就等于将睡眠时期也利用了起来，那睡觉时不也可以记忆了吗？

首先，我们应该有所安排，这样才能临阵不慌、有条不紊地安排需要记的内容，不至于抓来一个就背，搞得一蹋糊涂。安排好每天要记什么内容，如今天记单词，记哪一单元，哪一部分；明天背课文，背哪一段，哪一节，都得在心里有个数，免得到头来一团糟。

其次，这一、两个小时一定要保证效率。这段时间的记忆，以集中突破的方法为最好，不适于零零散散地去记。如果不能保证效率的话不要硬拖，应该将这段时间缩短，哪怕只有 20 分钟，也要让效率得到保证。当然，以后还要将时间拉长。

另外，还要保证上了床后的那段时间。关上灯，就可以让思路任意地驰骋，如果这时再记起一些其它的东西，就会冲淡刚才那段时间的记忆资料。你应该在这段时间里回顾一下刚才记忆过的东西的大概内容和记忆的线索，即使没等回忆完就睡着了也没关系，因为这保证了其间不输入其它的干扰信息。其实，记忆中真正起主导作用的时间段正是这一部分。如果你真地抽不出睡前的一、两个小时来记一段材料，你可以充分利用上床还未睡着的这段时间来记忆。你可以在上床后努力回忆一下当天学的内容，以前记得不确切的东西。科学研究表明，人的思路受姿式的影响，人在躺卧时思路最开阔。加之这段时间多数都比较安静，你可以驰骋思维的空间，展开想象的翅膀，努力联想，积极回顾，即使只有很短的时间，即使只是想到了一点，经过一个晚上的回顾，一夜的思维整理，都会给你留下更深的印象。

最后，你不能记完就算了，把整理的工作全都交给你的大脑由晚上来完成。你应该在早晨重新回顾一下，想想昨晚我记了些什么？记住了几成？记得准不准？如果方便的话，还应该查查书，再确证一下。这就好像是验证一种新的方式一样，你不能存进去就万事大吉，最好存上以后再取出来一次，看看是不是真存进去了，这样以后再存的时候，也会更加放心了。

你可以临睡前背几个单词，上床以后再想想这几个单词和你以前所记的单词之间有何联系，能否运用以前的记忆方法将这些新单词安排在你的记忆网中。你可以爱它恨它将它情绪化，你可以编织一个有趣的故事记住某个单词的几个不同词义，你可以寻找规律，可以发挥新、奇、特的想象，可以建立锁链……也许你还没有忙完，就已经睡着了，那么就睡吧！你的大脑正在有条有理地整理你记的那些信息呢！第二天早晨你可以从头回顾一下，你记了些什么？用了些什么方法？这样，这几个单词的记忆就可以告一段落了。

你也可以用此方法记忆其它材料，如历史年代、课文、公式一类。一段时间后，你会发现这种记忆方法的奇妙。事实上它是较为轻松的，因为你将记忆的任务交到晚上在睡觉时记了，自然，可以减轻你的压力。

补充一点，不必担心这种方法会影响你的睡眠。事实上，睡前你的脑部活动比较集中，干扰较少，睡后脑神经的活动就比较有条理，其实更有利于你的睡眠。让你记得住，同时也休息得好。当然啦，你不能迷信睡觉时的整理活动，这仅仅是个整理作用，记忆的重头戏依然在睡前。

这种方法有人总结为睡前记忆法。一开始可能会使人感觉效果不明显，精力难以集中，稍加坚持，就会有很大的收效。

十七、不比不知道

“不比不知道，一比真奇妙！”这句话，如果应用到记忆学中来，就叫做比较记忆法，为什么我们总是把许多东西记混？为什么越是分不清的东西，一旦分清楚了，就会给人以很深的印象？

前面我们曾举过这样一个例子：如果你转到了一个新班级，这里有一对双胞胎，你是否会很快记住他们？我想你会很容易记住他们的，至少不会最后才认得他们。因为他们相似，因为你要想办法区分。所以，你也就很快记住了他们。

如果你要记住生产力和生产关系的概念，不妨比较一个常见的例子：鞋和脚。鞋好像是生产关系，脚好像是生产力，生产力在发展，就好像脚在长，如果鞋和脚比较相配，或者说生产关系适应生产力的发展，自然会促进生产力的发展。如果生产关系太超前，就好像穿了一双不跟脚的鞋，跑也跑不快；如果生产关系太落后，不适应生产力的发展，就好像穿了一双太小的鞋，把脚都挤坏了，当然走路时舒服不了。这个形象的对比，会让你更清晰的记住生产力和生产关系的概念。这个对比的例子已经产生很多年了，许多老师讲这一节时常引用这个例子。它之所以有如此之大的生命力，就是因为这种对比形象便于记忆。

我们知道，速度是单位时间里位移的变化量，对比一下我们不太熟悉的加速度的概念，加速度是单位时间里速度的变化率，速度不变的运动叫做匀速运动，加速度不变的运动叫匀变速运动。通过对比，你会发现这其中的相似之处。

同样是物理方面的例子：重力势能和电磁场中的电势能，磁场中的势能，都有不少相似之处，做功、受力、功能、势能面、零势能点，每一个概念都值得你比较一番。想想看，比一比，会使你对这三部分的理论记忆产生事半功倍的效果，不仅帮你记住，还可以帮你理解。

为什么我们经常列表、对比许多我们学过的知识？那是因为这确实有助于我们的记忆。确实能加深我们对概念的理解。

对比《南京条约》、《马关条约》、《辛丑条约》分别都有多少赔款，

开放了哪些通商口岸，分别和哪些国家签定？对比它们的历史意义，哪个是开始了中国半殖民地半封建社会，哪个是加深了中国半殖民地半封建化的程度，哪个是使中国完全陷入了半殖民地半封建化的深渊？比一比，想必记起来会轻松许多，印象也更深刻。

对比借喻与借代两种修辞方式。这其中有什么相似和相异之处？句子里出现了事物和它所代替的事物有什么联系？是整体与部分的关系还是仅仅有些相象？只是机械地记，还是不能灵活运用，只有通过对比真正理解了，才能在记住的基础上学会运用。

在记忆英语单词时，你比较一下 face 和 pace 会发现只有第一个字母有所不同，还有 look 和 book，也属类似情况，成对记忆，是不是会更加轻松？

应该说，比较是记忆的一个最常用的手段，你可以随时随地、不知不觉地在比较中不断学习新知。如果你能有意识地去记忆，去比较，收效就会更好。这种记忆方式的应用范围相对来说是极其广泛的，哪一科目都可以应用。如果用得巧妙，还可以用于科目之间的对比，这更能激发你的学习兴趣。

关键一点，在于你是否善于发现。对于他人总结出来的对比实例要善于接受和记忆，对于没有人总结的部分，要多用自己的智慧去建立联系。主动永远是最好的老师。

十八、不要把它忘了

前面我们有一章：我要记住它。讲的是记忆之前要有记住它的决心。这是记忆的前提。这里我们还要指出一点，这就是我们不要把它忘了，这是记忆的关键。记忆曲线是心理学家通过对多项试验结果进行总结以后做出的科学论断，它符合人们的遗忘规律。如果所谓“记住”的资料，在使用时说你已经把它忘了，那也就没有任何价值了。我们必须利用科学研究的成果，防止忘记，让所记的事物更深刻地留在你的印象之中。

与前面所说的一样，首先你要从思想上坚信自己不会遗忘，你可以不断地对自己说：我能行！既然记住了，我就不会忘记，我也会尽力保证不会忘记！不要老想着：我的记忆力不行，现在虽然记住了，可等于白记一样，用不了多一会儿就该忘了，别人一定都能记得比我长久，他们记住了就差不多了，我总是几天就忘得干干净净之类的东西。这些思想是一种内部的蛀虫，会促使你忘记，限制你对复习的渴望。要知道，80%~90%的人记忆的结构是大体相当的，遗忘的程度也是相差不多的，你易忘的，别人也是一样，重要的是你需要多次重复，这不是记忆力不好的表现，而是记忆的必由之路。谁记忆时都需要反复，即使有些人你看他没有回头去看，也并不等于他没有复习，而是他用了其它方式去回顾，你应该相信自己的能力。

其次，你要及时复习。保证不遗忘的唯一方式就是复习。虽然好的、新颖的学习方法，记忆手段可以使信息在你的头脑中留下更深的印象，但并不等于你不会忘记，这只是一个时间长短的问题。因此，无论你采取什么方式记忆，不断地回顾，强化你的记忆空间都是必需的，也是必要的。根据记忆曲线，你可以知道在刚刚记忆之后遗忘速度是最快的，以后速度逐渐减慢，你可以据此适当的安排自己的回顾周期，具体方式可以参考前面“循环回顾”一章中周期安排复习方式，其基本是可行的，但也要考虑自己的实际。复习一次两次是不行的，要多次，要反复，只是周期在不断加长而已。每一次回顾都会给你以新的印象，新的收获，即使是那些自认为是记得很牢的内容也是如此。

另外，回顾不是简单地重复记一遍，应该学会综合运用各种记忆手段。你用集中突破的方式记住了一单元单词，你可以在初次回顾时将它们按顺序排列起来，想必会很有效果。第二次复习你不妨展开想象的翅膀，给每个单词编一个故事，寻找一点规律，连成几个锁链，你还可以在临睡前回顾一下你所联想到的事物和单词的关系，算作第三次复习。等到第四次复习时你已经记得差不多了，那么再来一次集中突破会很有效。这时你基本上已经记住了，为了保持更长时间的、更清晰的记忆，你可以用零存整取的方式，零零散散地，一点一滴地回顾，哪怕一个星期只回忆一个单词，对你也会有很大帮助，综合运用各种方式，可以使你的记忆更加有趣，也能从多个角度强化你的记忆。

总之，反复是记忆之母，这是不变的真理。

十九、多管齐下

记忆是脑的综合运用，只靠其中一种功能往往不能达到满意的效果，而需要你多管齐下，发挥你多种器官的功能，真正达到有效的记忆效果。

你只用眼睛看那单词表，那仅仅是从视觉的角度来体会要记忆的资料，印象可能不会太深。如果你同时听听录音磁带中关于那段单词表的录音，就同时开发了你的听觉器官，让你听得更清，记得更牢。如果你同时自己读一读，又调动了你的声带产生振动，加入了这个记忆大军，也会对记忆产生积极的效果。那么，你如果能拿起笔来，同时写一写，让你的手也动员起来，你的全身调动得就更充分，记忆效果也就更好。

人的大脑分很多的区域，每个区域主管一项功能。如果你所记忆的资料是以视觉形式输入的，那么这些信息就储存在你的视觉区域中。如果是声音信号输入的，你大脑中主管听觉的区域就将这个信息存了进去。如果你同时从多个角度去记忆同一信息，就会在大脑中形成不同区域的多个兴奋点，使信息同时存入不同的区域，当你将信息调出时，就能很方便地感觉到从哪个“领域”都可以找到这个信息了。

我们背单词时，不是常常有这样的现象吗？背了一气之后，词形、读音、词义发生了“脱节”，知道出意思想不起单词，写出单词又想不出意思来。这说明这个单词是以单一的信号形式输入你的大脑的。即使是多种不同的信号，也不是同时输入的。这其中缺少必要的联系，好像是记了两个孤立的东西。多管齐下，调动每一个器官投入记忆工作，是解决这个问题的有效手段。

背单词时，可以在旁边准备着纸笔，眼睛看着单词的词形词义，口中读着单词的发音和中文，手里又同时写着这段字母组合。这对加深你的记忆是很有效的。

不过，要避免自己进入一种“僵化”状态。有时这样多管齐下，会使大脑变得很“自在”，任凭你眼睛去看，嘴巴去说，手去写吧，脑子却不知飞到哪里去了，想着别的什么事情，尽管手没有停，嘴没有停，手也一个劲儿地忙着，但仍然没有什么效果，记不下来。这主要就是因为没有经过大脑这个“筛子”。你看过的信息、听过的信息，再真正使它们通过大脑的每一个细胞，这样，才能收到实效。

这种方法说起来很简单，实际操作起来并不容易，因为调动多个器官共同参与记忆，注意力很容易涣散，所以必须保持高度的“警惕”提防走神。你可以采用“集中突破”一节中前半部分关于集中注意力的方法将你的每一个器官的积极性调动起来，将你的脑细胞“激活”，再进行记忆，这样效果

才能得到保证。

这种方法最适合背诵英语单词。另外，对于记忆台词和演讲稿效果也不错。你可以在背诵的同时把表情的因素加进去，再加上很多身体的动作，这些“全方位”的活动，可以使你加深对记忆资料的印象，更快更好地记忆。

二十、学会选择

看过风靡世界的《福尔摩斯探案集》吗？举世闻名的大侦探曾在《血字的研究》里说了这样一段话：“我认为人的脑子本来像一个空空的小楼阁，应该有选择地把一些家具装进去。只有傻瓜才会把他碰到的各种破烂一股脑儿装进去这样一来那些对他有用的知识反而被挤了出来；或者，最多不过是和许多其它东西掺杂在一起。因此，在取的时候也就感到困难了。所以，一个会工作的人，在他选择要把一些东西装进他这间小楼似的脑袋中去的时候，他确实是非常仔细小心的。”这些话，对于你的记忆，是否有所启发呢？

不错，人的记忆潜力十分巨大，但人的生命同样是很有有限的。“吾生也有涯，而知也无涯。”任何人也没有必要把所有的知识都一字不差地储存进脑中。所以，尽管你的大脑中还有很多有待开拓的“处女地”，你也不要无所不记，而应该去记忆最有用、最精华的知识。

选择记忆，可以说就是在记忆领域里进行优选，把最需要的、最实用的材料输入大脑，储存起来，使记忆效果更加集中突出。

如何进行选择记忆呢？

首先，要确定目标。哪些是你要记住的重点？哪些是所要记忆资料的根基？主线在哪里？选准了大方向，才能有的放矢。

其次，要弄清关系。选择记忆要求我们必须弄清知识结构之间的关系，以使在识记中有详有略，抓住精髓，举一反三。以数学公式为例，无数的数学公式之中，如果你无法在短时间都记住它们，你可以理一下它们之间的关系，看看哪个公式是最“原始”的公式。哪些是它衍变来的？哪些又是衍变来的公式又继续衍变来的？理顺关系之后，再从“源头”记起。即使不能全都记下来，也可以顺理成章地类推出下面的公式，只有弄清材料之间的关系，才能够“四两拨千斤”，以巧记取胜。

第二，要学会提炼重点。一本政治习题，等着你背下来后迎接明天的考试，你如果从第一题开始，一道接一道地背下去，恐怕废时废力且收不到好效果。如果你纵观全局，把每一章的重点找到，把重点问题提炼成几个观点，那么每一章就都有一两道重点问题，解决了这些问题，心里有了底，其它的问题也容易攻破。选择记忆实际上就是提炼重点并予以专门记忆的过程。

另外，还要兼顾广博与钻研，不能搞过度集中，这一点尤其要注意。

巴乌斯托夫斯基说得好：“记忆，好像是神话里的筛子，筛去了垃圾，保留了金沙。”你一定要学会充分利用你的“记忆仓库”，让它发挥最大的价值。

二十一、分门别类

图书馆的书如果不分门别类地整理，就会一团糟。用到哪一本书时，就好像大海里捞针一样，找也找不到。

你的大脑也是一个图书馆。你从外界摄取的信息也像图书一样输送进来，如果你能学会对其进行归类编目，整理有序，自然会对你的记忆产生积极的效果。

这种方法在记忆学中称为系统记忆法。

如果你要记住以下的词语：

锤子 格尺 饺子 睡莲 橡皮 兰花

壁虎 演员 钢锯 香肠 护士

柳树 纸张 蟒蛇 野菜 会计

孤立地去记肯定会有困难。但你通常会将它们归上类，这是大脑系统思维的一种本能。

例如：工具：锤子 钢锯

文具：格尺 纸张 橡皮

食物：香肠 野菜 饺子

植物：柳树 睡莲 兰花

动物：壁虎 蟒蛇

职业：护士 会计 演员

这就好比是一个司机，技术再高明也无法同时开两辆汽车。而如果是火车司机就不同，即使挂上六、七节车皮，也能由司机一人开动起来。零散的、单立的知识不容易记，即使记住了，也难保持长久。相反，系统化、条理化的知识就好记多了，并且能记得比较扎实，回忆时也比较容易。这就要求我们进行系统记忆，以便使大脑中形成的暂时神经联系得更融洽，更牢固。

归类记忆时，要开动脑筋，积极思考，特别应该注意这样两个问题：要确定一个统一的标准和依据。否则在归类中易出现“站错队”的现象。要注意了解事物之间的内在联系，而不要为它们的表面现象所迷惑，做到正确归类。

拿学历史来说，历史知识可将若干专题进行纵的或横的归类。如学习中国古代史，可分为历代人口、历代官制、历次改革、历次农民起义、历次以少胜多的战役、历次不平等条约等等。

经常运用归类记忆法，会使你头脑科学化、知识系统化，举一反三，由此及彼，养成科学的习惯、牢牢记住所学的知识。真正成为知识的主人。

这就好比是图书目录学，记忆就是有计划地向大脑“藏书”，如果你想随时“借阅”这些书籍，可千万不能胡乱堆放啊！

二十二、从特点入手

有很多事物和知识，在整体上貌似印象很深，但抓不住特征就难以记忆；在形式或内容上非常相似找不出各自的特征就容易混淆。而一旦发现其特征所在，就会在头脑里留下很深的痕迹。

宋代有个叫米芾的，是著名的画家和书法家，但他品德却不怎么样。一次，他看见一幅唐代大画家戴嵩的真迹《牧牛图》，极其珍贵。他爱不释手，动了贪心，以鉴赏为名，临摹了一幅，并将真品留下了。临摹的《牧牛图》唯妙唯肖，连米芾都难辨真伪。但卖画人却一眼识破了他的骗局。原来，真品的牛眼中依稀见一个小牧童的身影。就靠着这一点特征，卖画人就记住真正的《牧牛图》了。

特征记忆法是符合心理学原理的。大家知道，大脑皮层有两个基本神经过程，即兴奋过程和抑制过程，这两种过程都是由一定的刺激引起的。客观事物的类似之处，即它们的共性，给人的刺激也是相似的，容易发生混淆，所留下的痕迹也趋于淡薄；而区别之点，即它们的个性，则可以刺激大脑皮层使其形成一个兴奋灶，从而留下鲜明的记忆表象。如果我们既注意弄清客观事物的相似之处，又努力发掘事物各自的个性特征，就可以收到很好的记

忆效果。

怎样挖掘事物的特征呢？

其一是要注意观察。

若要记得牢，必须观察好。你往自己的“记忆仓库”里储存了多少东西，就只能提取多少，不能指望提取得更多。为什么许多成天摆在你眼前的东西一旦闭上眼睛就回忆不出来了？为什么有时教科书封面上的公式你仍然觉得模模糊糊、印象不清？如果没有仔细的观察，记忆时只能浮现出笼统粗略的印象。观察绝不能“春风得意马蹄疾，一日看遍长安花”，要按照一定的步骤，有条不紊地进行。一般是由整体到局部，再由局部回到整体，最后是细节，整个过程中都要寻找特征。

其二是要挖掘。

看到英语单词 blackboard，你稍一观察就会发现它是由 black 和 board 两个词组成的，这就是它的特征。不过，这个特征比较明显，易于发现。单词 high，它的特征就是 gh 没有发音，发现这个特征的同时，这个单词的二分之一已经被你记住了。再比如记忆汉字，从形旁辨别其意义，从声旁辨别其读音，抓住了这个特点，很多形近易混的字都可以顺利地印入你的大脑。

观察、辨别、挖掘，将会揭开事物的面纱，显露其独具的个性特征。如果你能经常从找特征的角度去观察、去记忆，将会收到惊人的记忆效果。

二十三、定位联想

联想是记忆的常用手段之一。关于联想，前面已有很多与此有关的章节。现在来介绍联想家族的一位新成员：定位联想。即在你自己的“记忆仓库”中准备好一系列固定的“货架”，当记忆时，可以按顺序往“货架”中存放，以保证提取时有条不紊。

西塞罗振奋人心的演说就是运用的此类方法。他把家里的固定设施联系起来，一一对应，就可以全凭记忆滔滔不绝地演说了。

记忆中用的货架多种多样。可以利用人的器官，如头发、眉毛、眼睛、舌头、下巴等。也可以利用家电设施：如电视、冰箱、茶几、立柜等；可以用家族亲戚，如爷爷、奶奶、妈妈、姑姑、弟弟等等；还可以用一些常用词，如松竹梅、东西南北中、春夏秋冬之类。

使用时将你要记的东西和货架一一对应，通过回忆货架，带动原来需要记住的东西。

常用的是给数字编码记忆年代。

如 1——衣 2——耳 3——山 4——寺

5——舞 6——柳 7——旗 8——坝

9——酒 0——圈、洞

这个列举还可以继续下去，如 14 是“钥匙”，15 是“鹦鹉”，46 是“死路”，66 是“绿豆”，74 是“骑士”，83 是“爬山”，95 是“酒壶”，98 是“酒巴”，00 是“眼镜”，136 是“要上楼”等等，使用同一套定位货架，强化记忆后再去对应相应的历史年代，就会有得心应手之感。

比如当你要记住 2063 时，你就可以利用耳朵上有个洞，柳树栽在山上的短句记忆，给无意义的数字赋予新的内含。这是目前高效快速记忆中十分流行的方法。

我们应用时，应该根据自己所感兴趣的内容设计一套比较完备和固定的“货架”，有时为了方便，还可以将某类东西都归为一类，使用时就会更加

灵活方便。比如：1：物品，如衣服、鞋子、用具等。2：器官，如耳朵、鼻子、手等，以此类推，可以收到更好的效果。固定一套货架之后，就可以自由定位，记住大量本无实际意义的东西。

合理地设定货架，可以使定位联想的效果更好。比如，假设你是一位音乐爱好者，那么 1234567 就有了新的内含，那完全可以是一串音符。于是那一个个历史年代连缀起来，就成了一曲曲旋律，在音乐声中，你就可以顺利地记住许多想要记住的东西。

这种方法的关键之处还在于不断实践，靠自己去体会。当代很多所谓的“记忆天才”都成功地运用了这个方法。愿你也能早日形成一套属于自己的“定位货架”，开创记忆的新天地。

二十四、借助外力

有时，单靠你自己的力量是不行的，因为你所能做到的毕竟是有限的。生活在这样一个高科技的时代，你应该学会借用各种科技产品，让现代化的设施为你的记忆开辟新路。

如何利用这些“武器”？

对于记忆来说，最常用的要算录音机了。借助它你可以开辟出很多记忆的新途径。具体方法如下：

1. 首先准备一盘磁带，在一个比较安静的环境里，将要记忆的材料用自己的声音录下来，中间要有适当的间隔，录满两面。

2. 准备一个随身携带的单放机。你就可以随时听到你记忆的内容，随时回忆和巩固。

我们记忆时多采用自己朗读的办法，但自己的声音听得多了，会产生一种抵触情绪。尤其是对于家庭环境不好的同学来说，老人要静，孩子要闹，夜深之后开灯又影响别人休息。早晨在花园街边又羞于开口，哪里有机会读？使用录音机就根本上解决了这些问题。而且由于录音机中的声音往往和本人的声音不同，这就会形成一种新的刺激，使大脑皮层产生兴奋。达到更好的记忆效果。

我们录音一般采取以下不同的方法：

- 1) 学舌式 即录音时每录一或两句，就在心里默默地，以同样地速度再读一遍，并且留出 1~2 秒的间隔。录好后，将这样的磁带标号为“A”，以后凡用 A 号磁带，即可每听完一句就在心里记一遍或者在嘴上说一遍没有听清的倒带重听。

- 2) 检验式 即录音时先在心里默念一句，再以同样的速度朗读一遍，并留出 1~2 秒的间隔。这样的磁带标为“B”。使用 B 号磁带，要先看看是关于哪一部分的。然后再每回忆一句，听一句录音，以检验自己记忆的效果如何。注意录音时一定要一句一停或两句一停，不可任意录音，以免给回忆带来麻烦。

- 3) 问题式 即录音时先录问题，然后先在心里默念一遍答案再读出答案。使用它可以检验自己能否正确地回答问题。

使用录音机时，要注意每次一定要切实落实每一句话，不要老是认为反正我已经记住了。就不去重复，因为每回忆一次都是巩固的过程，同时也是连贯全篇的过程。记忆时应该先使用学舌式，再使用其它形式，因为学舌式是基础，最好不要跃过这一阶段。

除了使用录音机外，常用的方法是使用剪报。你只需准备一把剪刀，每

当读报或遇到一些废报纸时，你都可以从中剪下你需要的部分将它们夹在你的笔记本里，放在你衣服的口袋里。回到家里或者在方便的时候，再把它们整理出来，分门别类地放进指定的位置。长期使用剪报是乐趣无穷的。你可以按政治、经济、文化、生活等多方面归类保存，是省时省力，胜过手抄的有效手段。当然，用这种方法首要一点是要及时整理、不可随用随扔。或者是堆在一块儿不加分类，那将会给使用者带来极大的不便。

使用卡片与使用剪报有异曲同工之妙。当然它们各具特色。卡片可以使你更加灵活地记住你自己思想的火花，对于那些不便剪下来的消息仍可保存。但是剪报更省时，更省力，能更快更准时地收集信息，通常可以根据自己的条件灵活选择。当然，你可以同时采用两种手段。卡片与剪报也是可以放在一起收集整理的。

在当前信息爆炸的时代，你身边的所有新工具都可以为我所用。如果你的学校有一个藏书很多的图书馆，你是否能找到有效利用它的途径？如果你基本掌握了计算机的操作系统，你能否让电脑与你的人脑共同努力来帮助你记忆？最简单地，你是否会利用耳机消除环境中的噪音，你是否会利用复印机、复写纸来为自己节省时间？科技在不断地发展，新产品层出不穷，你是否能充分利用你所拥有的一切？

记住，不要老是想着靠你自己的力量做成什么事情，万事不求人不是聪明的做法。你应该学会借用一切外力为我所用。试试看，也许每一天你都会有新发现。

二十五、争论不是坏事

有许多时候，你记忆的结果可能和你的同学甚至老师存在出入。为了弄清孰是孰非，你常常会与它们发生争论。有人认为，记不清找一下书不就得了吗？争来争去多耽误时间！其实，争论并不是坏事，争论也有助于你的记忆。

争论有助记忆，这符合记忆心理学理论。因为在争论过程中思维高度集中，既要充分调动自己头脑中的“内存”，又要仔细倾听他人的阐述，力争明辨是非，认清真伪，要高度集中思辩，常常能使你想起一些平时想不起来的东西。同时，因为双方都处在这种紧张的状态下，都动用了自己的极限智慧，等于集中了两个人的力量，收集了两个人所能想到的东西，而且这些都能在最短的时间内被你接受的。能很快整理你自己的思想并丰富你的理论体系，对记忆大有益处。

对记忆的资料，你可以找一个对手讨论一番，争论一下，这对加深你对记忆材料的印象大有益处。

使用争论记忆法时，要注意以下几点：

1. 要端正态度，争论的目的是为了加深对问题的印象，不可吹毛求疵，明知错了还强辞夺理，这样不但达不到记忆的目的，还会伤了和气。

2. 要适可而止，注意场合。过分的争论会失去意义，要留给大家一个想象回味的空间。

3. 争论之后要从思想上接受正确的观点，不要固执己见，也不要轻易被对方同化。

二十六、检测自己

某些心理学研究表明，作笔记并不是最好的记忆手段，自测才是最好的方式。尽管这种说法并没有得到广泛的认同，但自我测试对记忆的作用却是

无法估量的。

许多同学在考场上心慌意乱，有时甚至出现冒冷汗、虚脱等现象，以前记住的东西统统想不起来了。这主要是因为平常自我测试太少，不适应考场气氛造成的。经常营造一种考试的气氛，对消除怯场心理、顺利迎接考试也是有益的。

如何进行自我检测？下面向你介绍几种：

1. 定期检测法要有计划地进行检测。如果按时间来分，可分为当日测、周日测、月月测几种。临上床前，复述当天所记的重点、提纲即为当日测，一周下来，利用周日时间变换各种角度自问自答，出现模糊不清之处立即核实，决不拖欠，即为周日测。当然，你也可以按照所学的内容，进行当堂测、单元测、全书测。当堂测重在测验解题速度，能否重复默出例题，当堂出现的论述性问题的提纲和论述细节。单元测重在回顾本单元的重要内容、课程组织的顺序、难点疑点等。全书测时，可以翻开目录，边看边回忆，理出提纲线索，击破重点难点。有了单元测的基础，全书测也就不难了。

2. 随时检测法你可以将要记忆的单词、诗句、年代写在一张卡片上。卡片正面写出五、六个汉语。背面写出相应的英文，揣在衣袋里就可以进行检测了。你可以随时拿出卡片，看着汉语默写英语或看着英语回忆汉语，如果条件允许，你可以轻声朗读。如果不具备条件，你也可以用手指划划、写写。开大会、看电影、坐汽车时，你可以用手指在裤子上划划单词的拼写，等汽车、排队买饭等采取站姿时，你可以在空中比划一番，这样既可以利用点滴时间，又可以收到零存整取、分散记忆的效果。

要注意，自我检测在时间和条件允许的情况下应多用笔头测试，默写出形的记忆比只看不写或只说不写更有效果。也可以采用自问自答、互问互答的手段，从不同的角度发问，从不同角度回答，这对激发学习兴趣、启迪思维也很有好处。

经常进行自我检测，能充分了解自己的记忆程度，做到知己知彼，百战不殆。这同时也能培养自己的应变能力，对所学的知识从多方面消化，做到临阵不慌、胸有成竹。

二十七、谐音

汉字中同音字不少。还有更多读音相近的字。借助谐音，赋予材料以引人入胜的意义，常常收到易记难忘的特点。

通过谐音，给记忆材料赋予了双重意义。一开始，记忆材料就成双成对地进入大脑，并分别与大脑中已有的知识结构的不同层次相结合。等到我们回忆提取时，自然成了一条渠道，由此及彼，由彼及此。对那些零散的、毫无意义的材料进行谐音处理后往往能形成新奇有趣的语句，给记忆带来很大的方便。

下面举几个例子：

背诵元素周期表历来都是初学化学者必须攻破的难点。但对初次接触这些元素的同学们来说，感性材料太少，有的元素甚至闻所未闻，记下来又谈何容易？杨维刚老师曾利用谐音法帮助同学们记忆，收到了很好的效果，最短的只用二十分钟就记住了。下面就将这套方法介绍给你：

按周期记忆

第一周期：氢氦（轻嗨）

解释：告诉我们一个喜讯，记忆周期表并不难，大家

不由轻轻嗨了一声，心情放松了。

第二周期：锂铍硼碳氮氧氟氖

（狸皮捧炭，蛋养弗奶）

解释：前一句：用狐狸皮捧煤炭

后一句：是一句真理，即凡是蛋孵养出来的动物都不吃奶。

第三周期：钠镁铝硅磷硫氯氩

（拉美旅归，林柳路呀）

解释：一个人从拉丁美洲旅行归来，看到路旁绿柳成荫，不禁由衷感叹：
好一片林柳路呀？

第四周期：钾钙钪钛钒铬锰铁钴镍铜锌镓锗砷硒溴氪

（贾盖扛袋烦落猛，铁箍裂桶新家者，身洗臭壳）

解释：名叫贾盖的人扛袋子累了，心里烦躁，把袋子摔落到地上，气势很猛，带铁箍的木桶是新搬来的人家的，从身上洗去臭壳吧。

第五周期：铷锶钇锆铌钼铯钡银镉铟锡锑碲碘氙

（如思已告尼目的，钉铐把人隔音息，涕地点三）

解释：如果让你思考一个问题，却又把答案告诉你了，那就没什么目的了。钉铐把人锁住，与外界隔断了音息，他心里难过，涕泪掉到地下三点。

第六周期：铯钡镧铈钨铼铍铀铂金汞铊铅铋钋砷

（塞被拦河旦勿来，俄依铂金供他钱，必破挨轰）

解释：要用塞棉被的办法把河流拦起来，这种蠢事“旦勿来”，千万不要去干。俄国依靠铂金供他钱用，必定破产挨轰。

第七周期：钫镭锕（防雷啊）

解释：即一句警告，防雷击啊！

镧系：镧铈镨钕钆铈钐钷铽铈铪

（南市普女叵煞有，札特敌火耳丢一了）

解释：南市场上有一位普通女人颇为富有，知莫扎特的敌人开火打仗，耳朵丢掉一个了）

铜系：铜钼钨铀钶钷铈铉铊铋铌铍

（阿土扑油拿布抹，锅被开开废门啞牢）

解释：阿土扑到油上弄脏了，拿布揩抹；为什么门锁

（锅）被开开了，因为是个破废之门，不牢靠。

二十八、简单最好

简单的东西容易记住，这是很浅显的道理。但是我们在记忆时往往忽视这个简单的原理，学会简化你所要记忆的材料，将会减轻你的记忆负担，增进记忆的效果。

如果你记忆一道政治论述题，常常是分为几大要点，每个要点就可以归纳成一个短语，你再将每个短语中抽出一个关键字，组合起来，也许就是一个四、五字的短语，那么一道政治题就抽象成了一个短语。记住了它，你就记住了题目的纲要和线索。当然历史学习时的许多条款，历史意义都可以抽象成几个字，这几个字联缀起来，运用联想，谐音等方式记住，就可以很容易回忆起来内容了。比如前面举过的记忆《辛丑条约》的例子就是代表，当然，这种简化必须是在记住了各项分条款的基础上进行的。不能抽象出一个字，自己都不知道这代表的内容是什么，那么就失去了简化的意义。

简化的方式有多种，可以是提纲式的，即把提纲找到，按照线索，进行抽象。也可以是概括式的，如概括每一段的段落大意等等。还有字头式的，即把需要记忆的部分的第一个字拿出来，组成短语，促成记忆。需要特别指出的是，字头式还有一个概括推广，即英语字头记忆。即将第一个字母抽出来并组合起来，常常能形成一个新的单词。利用这种方式往往能发现一些意想不到的事实，收到奇效。

此外，还有用代号代替的方法。使用代号代替所要记忆的东西，以后每当出现这个内容都用代号代替。就好像我们常常用的外号一样使用得多了，记得熟了，也就顺口了，如老张小李、伙计之类。如果你要记忆的国家也都记成老美、小哈（哈萨克斯坦），不但有趣，而且在记与其有关的事件等时，也会很得心应手。现在流行的足球风靡中国，你可以用球队的名称来代表国家、地区，用它们来帮助你记忆哪里的粮食产得多，哪里的气候为温带海洋气候等等，也会收到很好的效果。但是，这种简化所要注意避免的现象是只知道简称，想不起来原名。就好像我叫熟了一个人的外号，老李老李的叫惯了，突然有一天问你他叫李什么，你却张口结舌说不上来了。这种情况应该避免，主要是代号与实物之间的联系要真正建立起来，另外对实物也要熟悉。

另一种被我们经常忽视的简称是名词简化。象马克思列宁主义简称马列主义。半殖民地半封建社会简称双半社会等。有人认为这种简化可能只适用于记笔记，对于记忆并没有什么太大的帮助，这是不对的。记忆是一个向大脑输入信息的过程。如果你输入大脑的信息是以一种“简码”的方式输入的，那么将会形成大脑中的兴奋点，使记忆的存储量更大。看记忆资料，如果材料较短，条理清楚，多用短句，那么会给人以一个易记的先兆，容易调动起记忆的积极性。反之，则会形成倦怠情绪，产生逆反心理。因此，虽然是同样的东西，写得短一些，再短一些，除掉一些语气词，修饰词、助词，可以使记忆的效果更好。

不要崇尚复杂，那些拗口的，展转的语句并不适于你来记忆，只能来用欣赏或推敲。对于记忆来说，简单最好。

二十九、错了并不是坏事

记忆时常常会出现偏差，识别时常常会出现误区。错了怎么办？是否意味着记忆水平太差？其实，错并不是什么坏事，纠正错误也是一种行之有效的记忆手段。有的记忆书籍称其为改错法。

有的老师做过这样的试验：在教课文时，故意将几处在学生常常忘掉的关键字词读错讲错。这引起了学生的注意，有的同学还站起来纠正，第二天提问背诵课文时，大家印象最深的就是这几处的记忆，很少有同学将这几处遗忘。这表明，对于发现并纠正的错误，我们往往会记得更深。

有的同学喜欢考试之前记忆，考完试就什么都忘了。当然，考试前的记忆必不可少，可考完试之后也是记忆的黄金时间，因为这时将测验试卷拿来，把错误的地方订正，再记忆，这个过程，对加深记忆是很有好处的。

我们可以时常准备一个错题本，平常把做错题目抄在上面，再改正过来，必要时还要分析错因，这有利于强化记忆，避免犯同样的错误。

还可以采取互相订正错误的方式。这种方式对人也有促进作用。而且，不同的人对你产生的影响也不同，重要的人物对你提出的建议常常能对你产生巨大的影响。当然，你也可以给他人提出意见，订正他人的错误。这也同样是促进你记忆的有效方式。

三十、借助图示

我们总是先接触实物，才接触文字。文字是抽象的，抽象的东西记起来就比较困难。而实物、图形可以直接刺激脑部的神经，经过的路径短，收效也好。

化学实验有很多注意事项，连接仪器的方式，发生和收集的方法等等需要你记忆。借助图像实物，看着那些连好的仪器，你可以想象如何操作，为什么这样连接，有哪些优越性等，这样你很容易就可以记忆实验的许多注意事项等。

一个物理学公式，也许你记得还不牢固，但经过一个物理实验之后，材料更感性化了，记得就更清楚了。

我们都有这样的感觉，有时我们记不住经过一大段文字叙述的装配图，方位图等。但一旦落实成图案，就会给人以简明清晰的印象。通过实物、图像，记忆物理化学实验，记忆一些方位、结构、装配原理之类的问题往往能收到出乎意料之外的结果。

同时，这种图示对那些抽象的数量关系也能直观地表述。就像我们小学时学过的线段图，就是把应用题中的数量关系用线段表示出来，从而加深对已知条件的理解。我们也可以把一些统计数字绘成统计图，这能给你以直观的印象。同时，绘图的过程也是你再熟悉的过程。

以上我们介绍了 30 种记忆方法。你可以综合运用，也可以各自为战。无论哪一种方法，都需要灵活运用，积极思考，只有经过大脑思维的事物才能真正留在记忆深处。

第二章 各科记忆实例

如何将各种记忆方法运用到记忆的实践当中？这是记忆的一个关键环节，而且是需要你反复实践的环节。现在，向你介绍目前传播较广的记忆类书籍中有关的一些实例，这将展开你的思路，节省你的时间。

一、英语

英语历来是记忆学中的一个难点，同时也是一个重点。记忆英语单词是一项艰巨的任务。掌握了开启英语学习之门的钥匙之后，你会发现英语的世界其实很精采。现在，就把这钥匙交给你。

台湾语言学习法专家扶忠汉先生曾介绍过一个绝对真实的实验，即一个好的英语教师在 730 小时之内，绝对可以把学生日常生活常用的听、讲、读、写教会。国内一般大专毕业生学英语少说都有十年，如果把 730 小时分作十年，每天刚好 12 分钟。于是就有英语学家尝试每天教一个人 12 分钟看是否可以慢慢地把这个人教会，他们请来一位很高明的英语教师，又找来一位很有学习语言潜力的年轻人，让教师每天教学生 12 分钟英语，其它时间不让他再接触英语。他刚开始时一句英语也不会讲，可是三、五个月后，他学会了好几百句基本英语，进步相当快。语言学家们认为：才几个月就进步这么快，那么几年他的英语水平一定很出色。可是，过了几年，语言学家们发现这个年轻人并没有什么显著的进步。他们疑惑不解，又请了另一个年轻人做同样的试验。这一次，他们很小心地把这个年轻人每天所学到的东西都详细记录下来，结果得到了这样的结论。

即使对于一个正常记忆力的人，如果每天只接触一种语言 12 分钟，五、六个月后，他每天学会的东西和他每天所忘的几乎差不多，也就是五、六个月后他很难再有显著进步了。因为一开始他一句也不会，当然也就不可能遗忘，可是五、六个月后，他已学会了几百句的英语，所以每天至少忘掉七、八句，而他每天继续花 12 分钟所学的，差不多也只能是七、八句。所学的和忘掉的相抵了，因此他只能保持五、六个月时的几百句英语。

你是否也有这样的感觉呢？当你记忆到一定数量如一千左右的单词时，单词记忆量得不到大幅度提高和较大突破，出现踏步不前的情况。也正如扶先生介绍的实验结论那样，这时因已学到一定数量的单词，虽然继续学习能获得一些新单词，然而过去学习过的单词也忘掉了一些。新学习的与忘掉的抵消后，就出现了记忆量总是得不到大幅度提高而踏步不前的情况。要解决这个问题，就要使已学过的单词不遗忘，能进入常年记忆，同时也要使新学到的单词进入常年记忆。

所有的记忆方法，都应围绕这一原则进行。

实例如下：

1. 英文读者的谐音。

command/k+ 'ma : nd/指挥、命令、司令部[在进行指挥、发布命令时、司令部“可忙得”不亦乐乎]

light /lait/日光、阳光[“赖头”上反射出日光和阳光]

accident/ 'ksid+nt/事故[你“爱撕灯头”，总有个时候会出事故]

invitation/invi 'teiM+n/邀请、请帖[你提出的方法“因为特新”，所以我们发请帖来邀请你进行指导]

by the way 顺便提一下[大热天“摆热位”给客人坐，顺便提一下：客人受不了]

call for 需要、要求、来取、来接[此药“可呕服”，在此要求忌油，需要你另外叫人来取药，来接我]

fond of 喜欢、爱好[“方的壹”我很喜欢很爱好]

happen to 偶然 碰巧[你有那么大的力量用口“含盆土”去碰桥（巧），只是偶然的]

look at 注视 看[你一“路磕头”时，许多人看着你，注视着你]

2 谐音法、分组法、形象挂钩记忆较多单词。例：52 个英语基本词的记
忆

方法：分成几组，先逐个谐音记忆，然后组内连锁记忆，最后将几组串起来。

具体操作：

第 1 组：10 个

age /eid\$/年龄 [“A 姐”年龄已满三十]

after / ' a : ft+/在.....之后 [“挖斧头”为了不伤人，最好在之后不要在前]

add/\$a/增加、添加 [“挖得”说明力气大，应该增加点儿任务]

asree/+ ' gri : /同意 [“过累”的劳动我只同意做一次]

advise/+d ' vaiz/劝告 [“按点喂食”是“A 姐”对儿子的劝告]

air/#+/空气、空中[“A 儿”（“A 姐”的儿子）拿着大伞从空中跳下来，空气把它托住了]

argue/a : gju : /争论[“蛙狗”（青蛙和狗）争论不休]

appear/+ ' pi+/出现 [“拍儿”广告出现在电视上。]

appoint/+ ' p&int/任命 [我分到的一斤“破樱桃”是用任命书包好的。]

all/& : l/全、一切、十分 [“窝儿”十分简陋，一切从简，完全从简]

组内联想：（此为第 1 组，1 如笔，借此形象。）我用“笔”为“A 姐”画了几幅图，这几幅是：“A 姐”“挖斧头”，“挖得”“过累”，他要“A 儿”给“蛙狗”“按点喂食”，“A 儿”从“窝儿”里拿出“拍儿”，用“拍儿”抬着“破樱桃”。

第 2 组：7 个

attract/+ ' tr\$kt/吸引 [“砖头”吸引着偷砖的小偷]

away/+ ' wei/掉、离[“鹅尾”掉在后面离鹅头很远]

act/\$kt/行动、动作、演[“暗扣”在暗地里行动做事、演戏、不动声色]

art/a : t/艺术、人工[“蛙头”（本队领头的青蛙）的唱歌艺术，超过人工艺术。]

atom/\$t+m/原子[“俺痛”是被原子打的]

associate/+ ' s+uMieit 联合[“收拾额头”需要联合进行]

assist/+ ' sist/帮助 [“塞石头”要请人手予以帮助]

组内联想：2 想象为“鸭子”，“鸭子”把“砖头”叼着飞向空中，没叼稳，掉下来打在“鹅尾”上，把“鹅尾”上的“暗扣”打弹起来，弹在“蛙头”上，“蛙头”大叫“俺痛”，一边“收拾额头”，一边“塞石头”。

第 3 组：5 个

battle/b\$tl/战役、战斗[“班头”（即班长）带领我们参加战役和战斗]

be/bi : /是、成为、存在 [“笔”是写字的，它已成为不可缺少的工具，

它总是存在书包里]

beast/bi:st/兽 [“白石头”打兽最好]

back/b\$k/背、回、后 [“蚌壳”从背后爬回小溪里。]

bag /b\$g/袋、包 [“半个”小袋装着半包瓜子)

组内联想：3 的形象可想象成蟹。“烤蟹”夹住“班头”的手指，“班头”仍然用“笔”在“白石头”上画了“半个”“蚌壳”。]

第4组：5个

arm/a:m/武装 [“蛙猛”（一只凶猛的蛙）披上全副武装，走出蛙洞。]

allow/+ 'lan/允许 [“窝漏”雨（即房子漏雨）是房子主人不允许的]

arrange/+ 'reind{/安排 [“润鸡”（被雨淋湿的，鸡）被安排下油锅。]

ball/h&l/球 [“薄藕”正放在球上晒]

beat/hi:t/打、跳动 [“笔头”在跳动着打字]

组内联想：4 可以想象成一把钢锯的形象。

我用“钢锯”在窝里捅“蛙猛”，“蛙猛”猛地一跳，“窝漏”了，“润鸡”急忙含着“薄藕”站在“笔头”上堵漏。

第5组：10个

beauty /bju:ti/美丽 [“笔帖”（即字帖）上画着美丽的图案]

believe/hi 'li:v/相信 [我相信“白礼物”是白的]

bed/bed/床 [“败敌”躲在床下]

belt /belt/带、地带 [“白藕”是用带拴着从地带层里拖出来的。]

biology/bat 'led{i/生物学 [“白烙鸡”是生物学上没有的鸡]

bite /bait/咬 [“白头”正在被蚊咬]

bind/ba:nd/捆、装订 [“笨敌”正在捆书和装订杂志]

bird/b+:d/鸟 [“玻笛”被鸟啄破了]

birth/b+:l/出生 [“白矢”出生在前厂]

blind /bla:nd/盲 [“不能得”光为盲]

组内联想：5 象一个弹簧秤钩

“弹簧秤钩”上压着“笔帖”，“笔帖”上放着“白礼物”，“白礼物”是“败敌”送来的“白藕”和“白烙鸡”，“白烙鸡”突然飞起叼走“白头”“笨敌”嘴里的“玻笛”，“笨敌”赶紧射出“白矢”，但也“不能得”笛。

第6组：9个

boat/b&ut/船、艇 [“豹头”模型被固定在船头，船艇沿]

boil/b&il/煮沸 [“剥油”先把工具煮沸消毒]

bomb/b&m/炸弹、轰炸 [“帮补”两枚炸弹轰炸敌船]

blow /hl+u/吹 [“不漏”的灯吹不进去]

body/b&di/体、躯体、人 [“把碟”体重有人的躯体那么重]

board/b&d/板 [把“薄涂”拴在板上]

book/buk/书 [“布壳”做书壳是很好的材料]

born/b&n/出生的、出身的 [“波思”七四七飞机出身于美国，出生地（的）点是波音公司]。

black 黑 [“不滥刻”是爱护黑板的规定之一]

组内联想：6 象一个水壶的形状，我用“水壶”的水冲洗“狗头”，然后在“狗头”上“剥油”，并“帮补”了“不漏”的“把碟”和“薄涂”，并把薄涂加工成“布壳”帖在“波恩”飞机上，波恩小姐要求机内人员“不

滥刻”布壳。

第七组：6个

break/breik/破 [“布旅客”的脸被划破了]

breed/bri:d/生产、生养、教养[“布鱼袋”里倒出的珍珠是有教养的渔民生产生养的]

bow/b+u/弓 [我“包”里的梨(b)上，挂着圆弓]

bone /b+un/骨 [“波纹”刻在骨上]

breath/brel/气息，呼吸(“薄鱼丝”是给气息短、呼吸困难的重病号用的)

appreciate/+ 'pri:Meit/欣赏感激(他“铺席”我很感激欣赏)

组内联想：7 想象成镰刀。我用“镰刀”敲醒了“布旅客”，布旅客打开“布鱼袋”，拿出有“波纹”的“包”，倒出“薄鱼丝”“铺席”。

这些联想丰富奇特，将谐音、故事化、情节化等记忆手段综合运用起来，开辟了一条英语单词记忆的新路。而且这种记忆方式还有很大的记忆潜力可挖，可以用于英语500基本单词的记忆。使英语的学习已经完成了二分之一，因为这些，基本的前缀、后缀的记忆也有奇效，限于篇幅，不再介绍，希望大家能通过实践，自己为自己设计一套记忆的实例，挖掘自身的记忆潜力。

有关英语的记忆方法还有很多，主要可分为两类，其一是从汉语出发，用谐音联想，建立新的思维模式；其二是从英语出发，用已知的熟词，连锁记忆，探索英语构词的奥秘。掌握了两个原则，我们就可以发挥自身的潜力创造更加适合自身的记忆方法。

二、史地政

除去英语之外，历史、地理、政治也是同学们面临的主要记忆课题。关于这三科的记忆，一般来说上面曾介绍过的记忆方法都是很有有效的。在这里不再分各种方法归类，着重强调综合运用各种方法，形成巧妙的记忆结构。下面举几个例子。

例1 记中共一大至十二大召开的时间、地点

一大：上海，1921年7月23日。

联想：二姨(21年)用笔(笔形状象数字“1”象征一大)挑着镰刀(象7，象征7月)和自行车笼头(23日)，走在海面上(上海)

二大：上海，1922年7月16日~23日。

联想：两只鸭子(二大，22)从海上(上海)游上岸后，举着镰刀(7月)砍拖帕(16日)，拖帕的下端靠在自行车笼头上(23日)。

三大：广州，1923年6月12日~20日。

联想：一只螃蟹(三大)周身光芒(周光，光周——广州)。爬到自行车(23年)上挂着的水壶(6月)里装的银耳瓶(12月)中，夹破银耳瓶里的鸭蛋(20日)

四大：上海，1925年1月11日~22日

联想：天空吊着一把巨大的上海牌钢锯(“4”的形象，象征四大)，钢锯上挂着二胡(25年)，二胡里放着一支红铅笔(1月)和一双白筷子(11月)，二胡筒外长着两耳(22日)

五大：武汉 1927年4月27日~5月上旬

联想：巨大的弹簧秤钩(五大)吊在空中，钩上挂着武汉黄鹤楼，楼上游人戴耳机(27年)吃柿子(4月)，把剥下的柿子皮放进脚下

的耳机盒里(27日),最后倒在乌鱼形(5月上旬)的果皮箱上。

六大:莫斯科,1928年6月18日~7月11日

联想:我把水壶(六大)挂在莫斯科城楼上,看见二爸(28)参加六大当服务员,用水壶(6月)倒开水,在花瓶(18日)里招待代表,散会时还用镰刀削筷子(7月11日),送给代表们作纪念。

七大:延安1945年4月23日~6月1日

联想:想象延安塔顶上挂着一把大镰刀(七大),你取下镰刀剖开死虎(45年)肚子,里面装着大柿子(4月)和自行车笼头(23日)。你把死虎肉割碎,装在水壶里(6月),再用筷子(11日)固紧。

八大:北京,1956年9月15日~27日。

联想:想象旅游的人们扶着栏杆上的铁环(八大)登上天安门城楼(北京),伸出大姆指(56年)称赞北京醇(9月)和食物(15日)做得好,耳机(27日)做得也好。

九大:北京,1969年4月1日~24日

联想:用火钎(九大)依次穿上一正一反两个放大镜(69年)、钢锯(4月)、笔(1日),然后将火钎另一端靠在自行车三角架上(24日)。

十大:北京,1973年8月24日—28日。

联想:铁环上(十大)挂着草帽(73年),草帽里装着白米粬(8月),上面粘着耳屎(24日),还插着耳刨(28日)

十一大:北京,1977年8月12日—18日

联想:用筷子(11大)穿着火钩(77年,火钩上用胶布巴(8月)着银耳(12日)罐头瓶和花瓶(18日)

十二大:北京,1982年9月1日

联想:鸭杆(12大)挡住坦克(82年)。让参加开学(9月1日)典礼的学生过路。

例2 记我国主要山脉

歌诀:一弧两竖斜三横又三纵

实图联想: 11八

具体记忆:

“一弧”:喜马拉雅山脉

联想:一只狐狸在说马和拉鸭。

“两竖”;南北走向的贺兰山脉和横断山脉

联想:巨型凉树倒下把河水拦断,人们用锯把树横截锯断。

“两斜”:指西北——东南走向的阿尔泰山山脉和祁连山山脉。

联想:凉席上坐着的阿姨取下耳环,抬腿上山把耳环挂在旗帘上。

“三横”:指东西走向的天山—阴山山脉,昆仑山—秦岭山脉,南岭山脉。

联想:山拔地而起,横向天空把太阳遮住了使得天阴转晴很困难。为了砍出一捆捆草,把镰刀抡起来。这样的勤劳,再难的事也能领先。

“三纵”:指东北——西南走向的大兴安岭—太行山—巫山山脉,长白山—武夷山山脉,台湾山脉。

联想:山中有一个大太巫穿着长衫,抬碗耍武艺。

例3 主要煤矿

大阳鸡（大同、阳泉、鸡西）

淮六鹤（淮南、六盘水、鹤岗）

淮平阜（淮北、平顶山、阜新）

有趣的想象：我国煤矿里有一只“大阳鸡”，到“开封府”时“怀”了“六”只“鹤”，“怀”时不是“平腹”。

例 4 运用数学记忆历史年代

1) 加法：1578 年李时珍写了《本草纲目》

($15 = 7 + 8$)

1358 年法国农民起义。

($13 = 5 + 8$)

2) 减法：东周开始于 770 年周平王东迁 ($7 - 7 = 0$)

日本幕府政治建立于 1192 年 ($11 - 9 = 2$)

3) 乘法：1644 年清军入关，明朝灭亡。 ($16 = 4 \times 4$)

1234 年蒙古金 ($12 = 3 \times 4$)

4) 除法：秦统一于公元前 221 年 ($2 \div 2 = 1$)

北魏灭西蜀是 263 年 ($2 = 6 \div 3$)

5) 叠加：一大、二大、三大：1921, 1922, 1923 (叠加 1)

1917 年十月革命；1919 年五、四运动；1921 年中共建党 (叠加 2)

1901 年《辛丑条约》；1911 年《辛亥革命》；

1921 年中共一大召开；1931 年日本发动九·一八事变；1941 年国民党发动皖南事变。

1917 年张勋复辟，1927 年“八一”起义；1937 年“七·七”事变，1947 年中国人民解放军转入反攻。

1689 年《中俄尼布楚条约》签定；1789 年法国革命爆发；1889 年第二国际成立。(叠加百)

例 5 记住帝国主义是垄断的、寄生的、腐朽的、垂死的资本主义。

联想：

垄断——横行的螃蟹。(垄断蟹)

寄生——腹中的蛔虫。(寄生虫)

腐朽——腐烂的野草。(腐朽草)

垂死——临危的病人。(垂死人)

抽象的词语变成了生动的形象，经久难忘。

三、理科记忆实例

理科的学习向来以理解为主。但是忽视记忆的作用是不行的。知道一点有关理科记忆的实例，有助于你更加灵活地掌握有关的知识。

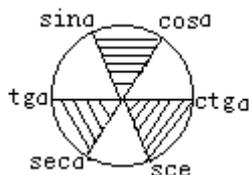
例 1 图形法记忆三角函数的关系。

(1) 倒数关系：对角线两端函数之积等于一。

(2) 商式关系：任意一个顶角之函数等于相邻两顶角函数之积。

(3) 平方关系：倒三角形上面两顶角函数之平方等于第三顶角函数之平方。

[例 2] 用谐音记忆三角函数基本公式。



(1) $\sin a = \frac{\text{对}}{\text{斜}}$ (我用散银去兑换草席)

(2) $\cos a = \frac{\text{邻}}{\text{斜}}$ (搁散银时, 一股水把炉火淋熄了)

(3) $\tan a = \text{对}/\text{邻}$ (在坦碟里放上一对铃)

(4) $\cot a = \text{邻}/\text{对}$ (“领队”替我“搁坦碟”)

(5) $\sec a = \text{斜}/\text{邻}$ (我“赊糠头”去卸铃)

(6) $\csc a = \text{斜}/\text{对}$ (“磕碎糠头”以后必须“洗碓”)

例3 图示法记忆物理基本概念

距 离	重 量	电 压
速度 时间	密 度 体 积	电 流 电 阻
A	B	C

以图A为例, 把“距离”用手遮住, 可以看出它等于速度 \times 时间; 把速度遮住, 可以看出它等于距离 \div 时间; 把时间遮住, 可以看出它等于距离 \div 速度。同样, B、C图也有同样的关系。这几个图对记忆图中三者的关系非常清晰明了。

例4 夸张的想象记忆化学方程式:



在一根玻璃试管中加入少许 NH_4HCO_3 粉末, 固定在铁架台上, 使管口下倾, 然后加热。就见管口气体象浓烟一样冒个不停, 散发出浓浓的铵味, 臭得人鼻子发酸(可以想象自己的鼻子正在发酸)。有一会儿随气体飘到石灰水上, 石灰水立刻全都浑浊了, 看来这里面有 CO_2 。我又看看那管口, 见里面正冒出一颗乒乓球那样大的水珠。这样不仅理解和记住了方程式, 而且对反应的全过程、实验操作的细节, 也能获得更深刻的了解。同时, 也增添了学习化学的趣味。

例5 运用谐音, 形象等方式记忆元素符号

1. 氢——H: 我用笔戳破氢气球, 氢气球又鼓足气, 拖着单杠(H)飞上了天空。

2. 氦——He: 用拼读方式识记

3. 锂——Li: 用拼读方式识记

4. 铍——Be: 把皮(铍)鞋带栓在棚(B)上套鹅(e)

5. 硼——B: 棚竖立起来就象B

6. 碳——C: 我在水壶里装满木炭粉, 底下还压着蹄掌(C)

7. 氮——N: 我用镰刀砍断一个巨大的熟鸡蛋, 鸡蛋里包着一只烧鸡(N)

8. 氧(O): 鸡蛋(O)需要养料

9. 氟(F): 水面浮起了木制的冲锋炮(F)

10. 氖 Ne: 奶瓶里飞出了一只烧鸡(N)和一只小鹅(e)

关于记忆的实例, 有许多记忆学方面的书都举到了一些我们应该在平时积累一些适合自己的实例, 同时, 还要自己研究和发现更多的方法和方式。

四、记忆的一些其它问题

以上，我们从智力和心理的因素来分析记忆的诸多方法。这里，我想谈一点关于记忆的非智力因素。

我们记忆的器官主要是大脑。大脑需要哪些营养呢？脂类、蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质、水是大脑必需的营养。是不是肉、蛋、鱼吃得越多越好呢？不是的。肉、蛋、鱼多属酸性食物，酸性食物过多，会使大脑疲倦，记忆力下降，要保证吃的蛋白质、脂类被吸收，又要防止形成酸性体质，就要多吃些碱性食物中和。常见的碱性食物有蔬菜、水果、豆类、海藻类、茶、咖啡、牛奶等。如果你发现自己有经常头晕，吃止痛片都不好的现象，不妨多吃一些碱性食物，中和一下。同时，要避免偏食、饱食、零食、完全吃素食的现象。

睡眠对记忆力也有很大的影响，保证午睡和高质量夜晚睡眠对保持清醒的大脑大有益处。

再者，保持良好的情绪也是记忆的要旨。愉快的心情，高度的兴趣可以让你更快、更准地记忆。

总之，记忆是一个综合的思维过程。希望同学们能把自身的状态调整到最佳，运用丰富的记忆方法，成为过目不忘的记忆天才。

