



**图书在版编目(CIP)数据**

过目不忘的神功:提高记忆力的20种魔法/王不了编著,

—贵阳:贵州人民出版社,2004.1

ISBN7-221-06468-7

I. 过… II. 王… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 120982 号

过目不忘的神功:

提高记忆力的 20 种魔法

王不了/编著

---

选题策划:陈继光

责任编辑:陈继光

装帧设计:蒋宏工作室

出版发行:贵州人民出版社

印 刷:贵州云南印务有限公司

开 本:880×1230 32 开

印 张:8.75

印 数:1—6000 册

版 次:2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN7-221-06468-7/B·174

定 价:19.80 元



在当今知识爆炸的信息时代，随着科学技术的高速发展和人们生活节奏的日益加快，每天输入大脑的新信息将会越来越多。为了跟上时代的步伐和掌握更多的新知识，你在确保原来的知识不断巩固的基础上还要接受大量的新事物。面对众多的记忆内容，你是多么想拥有过目不忘的记忆力呀！

其实 拥有高超的记忆力并不难，《过目不忘的神功》完全可以解决你的燃眉之急。该书集目前世界上最著名的记忆力提升训练专家之长从他们的理念出发，精心开发出一套最有效的记忆力提升训练魔法，此魔法将会让你拥有惊人的记忆力。

本书分为记忆魔法和实战魔法两篇。从不同角度、不同侧面剖析大脑的工作原理，阐述记忆魔法的应用并配以相应的训练和练习 使全书形成一套完美的记忆系统。其特点是脉络清晰、切实可行、方法简便，弥补了以往机械记忆和常规记忆的不足，使

记忆的潜力得以充分开发，从而让你在轻松愉悦的氛围里尽情享受记忆的乐趣。

联想记忆魔法把那些毫不相关的事物，通过生动、夸张的联想把记忆的内容规律化，在你的脑海中形成清晰的图像。它使分散、杂乱的内容变得生动、有趣，从而使你要记忆的内容更加简单化。

串联影像记忆魔法把零散难记的记忆内容用影像串联的方式把它们编成一个生动离奇的小故事，或者在头脑中形成一种有趣的画面，从而使记忆的内容更加深刻。

分段记忆魔法把整体的记忆内容分而治之，各个击破，从部分来把握整体从而形成聚沙成塔的趋势，给你减轻了记忆的压力，通过点点滴滴的积累来掌握全体。

理解记忆魔法、简化记忆魔法、规律记忆魔法、代码记忆魔法、图像记忆魔法、谐音记忆魔法、重复记忆魔法、形象记忆魔法.....各种魔法各具特色，运用起来妙趣横生，其乐无穷。

千万不要抱怨自己的记忆力太差了只要你掌握了 20 种记忆魔法的精髓，灵活地运用你的大脑去记忆它会助你一臂之力，让你在生活中轻松自如地应付日常琐事，在学习上成绩大大提高使你的事业更加突飞猛进！

## 上篇 记忆魔法

本篇从不同的角度阐述了多种记忆魔法的原理。理解记忆让所记知识在头脑里永远不被忘记；联想记忆使抽象的事物更加生动；简化记忆使繁多的内容更加简单规律记忆使杂乱无章的事物更有条理制作记忆图让我们更整体、系统的掌握知识……按照不同的记忆材料去灵活运用各种魔法，你的记忆力将会大幅度提升。

## 魔法一利用理解记忆

变不可能为可能，是理解记忆魔法的神秘之所在。它要求你先理解，后记忆。在理解材料的基础上，进行思维加工，找出材料内部的联系。运用这一魔法能弥补机械记忆的不足，记忆难以掌握的知识，更省时、省力，让所记知识在头脑里永远不被忘记。

理解记忆魔法，讲的是在记忆知识时，用理解去记忆，在记忆中去理解。

学习这种魔法并不是要你一味地摒弃机械记忆。记忆时，有些知识由于自己知识储备有限（理解力不足）能够记忆却未必能够理解，只有先记住了这些知识，以后再进行归纳总结，才能够牢牢地掌握。而对于另一些知识，由于这些知识内容太多或逻辑性太强，一味地死记硬背，只能是浪费时间、浪费精力。这样的难题，如果你掌握了理解记忆魔法，便能轻

松地解决。

而真正达到记忆魔法的最高境界是：举一反三、闻一知十、触类旁通，则更能让你获益匪浅。但必须切记一点，掌握这一魔法并不是异想天开，它需要你平时的训练。在学习中经常有意识地运用这一魔法，在记忆时展开积极的思维，如此才能收到最好的效果、掌握理解记忆魔法的精髓。

## ★ 掌握理解与记忆之间的关系

知识的掌握有两种形式，一种是运用记忆来掌握，另一种就是通过理解来掌握知识。记忆和理解之间存在很大的联系，表现在以下四个方面： ①能够理解的未必能够记住； ②能够记住的也未必能够理解； ③有通过理解才能记住的知识； 也有通过记忆才能慢慢理解的知识。

### ☆ 能够理解的未必能够记住

能够理解的未必能够记住，表现在两个方面，一是要理解的内容相当多，记不胜记；二是理解了的内容往往是指理解了内容中的精神，而这种精神所化开来的语言可以是一大篇，这一大篇的内容你不可能精确地记忆。

比如，语文书中的一篇课文，你能够理解它，但你很难从头至尾一字不漏地背诵它；你做过许多数学题，你都能够理解它们，但你也很难全部记得住它们。但是，一般地说，能够理解的东西总是比不能够理解的东西容易记忆。

#### ☆ 能够记住的未必能够理解

有许多东西，你能够记住它们，但你或许根本就难以理解它什么意思。特别是外语，比如同一单词“停止”，英语中叫 Stop，日语中叫 てハシ，这些东西，你必须死记硬背下来。

#### ☆ 只有理解才能记住的知识

这是理解与记忆关系中最主要的内容。

现在的考试，既考知识，也考应用。而考应用，即是考对知识的记忆与对知识的理解。如果知识没有记住，当然不能应用；而知识没有理解，就更难应用了。比如，你记不住化学元素周期表，你当然就不能用它们来解题，但是你如果记得很熟，却不理解它们的变化规律，你还是解不了各种试题。因此，只有既理解又记得住才能熟练应用、灵活解题。很多内容，理解的过程同时也是记忆的过程。

一般对于一门学科内容的各个方面，理解的层次不尽



相同。

对于学科的基本事实，一般能有所认识，知其意义即可；对于学科的概念，则应达到加以判断和解释的水平；对于学科的原理，则不仅应能够作出解释，且应能在新的情景中加以应用。理解与记忆的较高境界是真正做到举一反三，闻一知十，触类旁通，融会贯通。

理解有助于记忆，还体现在理解的分类功能上。一门学科是一个有序的系统，而非大量事实的罗列，既然是有序的系统，它里面就必然按某种理由进行分类与归纳。一般地说，书本的目录本身就是一种理解分类功能的体现，像政治与历史等学科，若先将目录烂熟于胸，就能对整个学科内容有一个大体的了解。这个目录结构就像高楼大厦中的钢筋骨架，有了它，具体的细节才能像混凝土一样溶入进去；有了它，你也才能从宏观上去把握它们。当然，把握了这个钢筋骨架后，还要把握混凝土即具体的细节。只有这样，你的掌握才真正既有钢性又有韧性，既有宏观又有微观，你才真正算是掌握了一门学科的根本。

当然，按目录归纳的方法只是归纳法的一种，你还可以用其他方法，比如在历史中，还可以按政治、经济、文化等

专题进行归纳。

先理解“基层”——具体细节，再理解“中层”——段落小节，再理解“高层”——单元与章节，你就能如金字塔般地掌握学科的知识，这样理解后得到的记忆就是一种居高临下的记忆，就是一种经久不忘的记忆，就是胸有成竹的记忆。

### ☆ 只有记住才能理解的知识

有些内容，当时怎么都难理解，原因之一是相关的知识没有跟上去，比如圆周率，小学里就学了，但要真正理解却要等到学过高等数学之后；原因之二是读者还没有对这些内容进行归纳整理与记忆，一旦归纳比较记忆后，难解的谜会渐渐散去，思维会一下子豁然开朗起来。这表明，记忆不是机械式的动作，而是能动的思维过程，它可与理解相互促进。

### ★ 如何进行理解记忆

我们在记忆材料的时候，只要它是有意义的结果，就应该向自己提出“先理解、后记忆”的要求，把材料分成大小段落和层次，找出它们之间的逻辑联系，而不要从一开始就逐字逐句地记。

日本著名心理学家多湖辉曾在书中讲过这样一个例子：

我记得曾有个考生满不在乎地对我说他忘记了斯陀夫人的《汤姆叔叔的小屋》（Uncle Tom's Cabin）一书是南北战争前还是其后出版的。其实并不是他“忘了”，而是他根本就没记住。如果他理解了这部小说讲述的是以黑人奴隶问题为主线，并由此引发了南北战争这一事实的话，他就不会“忘记”了。这个考生根本没搞清楚这一点，把南北战争和《汤姆叔叔的小屋》作为孤立的知识，把它们割裂开进行记忆，结果导致了这种情况。

如果你能证明毕达哥拉斯定理，那么，即使你忘记了公式也不会对考试有什么影响。真正的理解会有助于记忆。对此，心理学家西拉·丁·巴希特曾以历史系的学生为对象进行过实验。结果证明，通过听课完全理解历史事件意义的学生，要比只注重背诵事件本身而对其意义理解较肤浅的学生记得牢固。这说明理解得越深刻，记忆得就越牢固，越长久。

如果你看到别人的成绩蒸蒸日上，而自己已经很努力了却依然成绩平平，你千万不要认为自己头脑笨而停止不前，你首先应该做的就是检查自己是否真正理解了所学的知识。如果理解还不深刻，就应该先搞明白，做到彻底理解，这才是快速记忆的最好方法。

那么，我们如何进行理解记忆呢？

理解记忆的基本条件是对材料的理解和进行思维加工。

有些材料，如科学概念、范畴、定理、法则和法律、历史事件、文艺作品等，都是有意义的。人们记忆这类材料时，一般都不采取逐字逐句强记硬背的方式，而是首先理解其基本涵义，即借助已有的知识经验，通过思维进行分析综合，把握材料各部分的特点和内在的逻辑联系，使之纳入已有的知识结构，以便保持在记忆中。理解记忆的全面性、牢固性、精确性及迅速有效性，依赖于学习者对材料理解的程度。

理解记忆的效果优于机械记忆。德国著名心理学家艾宾浩斯在做记忆的实验中发现：为了记住 12 个无意义音节，平均需要重复 16.5 次；为了记住 36 个无意义音节，需重复 54 次；而记忆六首诗中的 480 个音节，平均只需要重复 8 次！这个实验告诉我们：凡是理解了的知识，就能够迅速、全面而牢固地记忆。不然，愣是死记硬背，那真是费力不讨好。

理解记忆需要看懂材料，弄清材料各部分之间的关系，而且要把该知识同以前所学的知识联系起来。这是理解记忆的前提。

我们平常说泰国的首都是曼谷，实际上这是一个简称，泰国首都的全称是“共台甫马哈那坤奔他娃劳狄希阿由他亚马

哈底陆浦改劝辣塔尼布黎隆乌冬帕拉查尼卫马哈洒坦”，共 41 个字。

要把这 41 个字都背下来，可不是一件容易的事，恐怕比记圆周率小数点之后 41 位还要难得多。

我们不妨来背背这两首诗，一首是李白的《望庐山瀑布》：

日照香炉生紫烟，  
遥看瀑布挂前川。  
飞流直下三千尺  
疑是银河落九天。

还有一首是唐朝著名诗人王之涣的绝句《登鹳鹊楼》：

白日依山尽  
黄河入海流。  
欲穷千里目，  
更上一层楼。

这两首诗的总字数比泰国首都全名还要多 7 个，可是只要读几遍也就会背了。原因就在于这两首诗形象易懂。

既然记忆有这种规律特点，那么在学习的时候就要经常有意识地运用理解记忆，在记忆的时候展开积极的思维，这样才能取得良好的效果。如果在可以运用理解记忆的时候不

去运用，而偏偏要使用机械记忆进行无意义的重复，那可就不但事倍功半，而且会相差十倍二十倍了。

## ★ 记忆时要养成的习惯

记忆时的习惯很重要，以下的三种习惯需要我们去逐步养成。

### ☆ 把要记的东西和你已知的东西联系起来

假如让你立刻说出瑞典与南非共和国的国土图形，相信你较难说出来，但是，如果让你说出意大利的国土图形，你可能会觉得十分容易。因为意大利的地图酷似长靴，意大利的地图这一新信息会与你脑海中已经储存的“长靴”的已知信息联系起来，你便可以轻易记住。

记忆并不是零零星星地存在的，它如同建筑物一样，是从基础开始堆积起来的。以幼年时开始不断学到的“基础信息”为基础，再使新知识与之巧妙地结合，这便是记忆的增力。

心理学上称之为参照点，实际上我们是在无意识中完成增进记忆这一过程的。

这一参照点对于大脑或人的感觉来说是相当重要的，因

为如果我们在视觉方面失去了参照点，那么，我们对事物的认识将是不稳定的。有名的心理学实验——自动运动现象就清楚地证明了这一点。

这种实验非常简单：首先准备一个手电筒，用一张带一个小洞的黑纸将其遮盖起来，然后将手电筒固定，让手电筒的光只从那个小洞透出，等眼睛完全适应了伸手不见五指的漆黑的房间之后，再看那个光点。这时，尽管这个光点是固定的，但你却会感觉它是移动的。这是因为光在黑暗中与其他东西的关系不明确，因此，人的感觉无法确定它的位置。记忆也同样，应给自己已知的知识寻求参照点，并以此为基础不断增加、固定新知识。

### ☆ 相似的东西要找出区别

东京新宿地区有一家酒吧叫“杰克之豆”，一般人即使只听到过一次也不会忘记这个店名。

这家酒吧的店名与童话故事“杰克与豆”仅一字之差。人们之所以能不费力气地记住这个酒吧的名字，一定是联想了这个童话故事。“杰克之豆”和“杰克与豆”虽然只有一字之差，但是这不同的一个字却可形成鲜明的对比，把两者清楚地分开，使人们轻易地记住它们。

在日本历史上，有两位姓名非常相似的人，这就是黑田清辉和黑田清隆。他们都是明治时代的人。前者是西洋画坛的先驱，后者是明治时代的元勋。如果只是一般性的记忆，很容易把这两个人记混，而如果把焦点对准“辉”和“隆”字的差异进行记忆，则很容易区分。

在电脑操作中，将类似的信息进行明确的区分是很关键的一个环节，只有这样电脑才能识别所输入的信息。要想使人脑进行大量的记忆，进行这种细致的区分也是非常重要的。

### ☆ 综合记忆，加强效果

有时候，某一方面的知识会加深你對自己正试图记住的事物的了解，比如说，在学习外语的过程中，阅读一篇文章可以增长你的词汇知识。将词汇和阅读结合起来学可以同时提高你对两者的掌握程度，而且这比你把它们分开来单独学的效果要好。

你在看一本关于维多利亚时代英国的历史小说时，可能会对维多利亚时代本身产生兴趣而想多了解一些这方面的知识。那么，你可以在看小说的同时去读一点介绍维多利亚时代的历史书籍，这样，你从读书中获得的乐趣和收获将是无法估量的。你在看小说时受到的启发会加深你对历史书籍内



容的兴趣和理解。请记住，你对事物越感兴趣，学起来就越容易，而你对事物了解得越多，对它的兴趣就会越浓。

## 魔法二展开联想快速记忆

联想记忆魔法就是把那些毫不相关的事物，通过生动、奇特、夸张的联想，把记忆的内容规律化，在你的脑海中形成清晰的思维图像。这一魔法使分散、毫无规律的记忆内容变得生动、有趣，从而使你要记忆的内容更加简单化。

联想是大脑最基本的工作方式。生动、奇特的事物往往比平淡无奇的东西更易于记忆。实际上，我们每天都在利用联想进行记忆，只是你没有意识到罢了。

联想记忆魔法的最基本规律就是对新的信息和已知的事物进行联想，把抽象的信息转化为具体的形象存入大脑，因为大脑存储形象信息的能力远远超过存储抽象信息的能力。所以，记忆的东西会更加牢固。

联想的基本方法分为夸张地联想、以此想彼、把静变动

和综合联想。在运用这些方法时要灵活，可以把两种或三种方法结合起来，随意运用，以形成清晰的物像。

也许你会说，你的大脑根本没有夸张的想象能力。这就需要你经常训练联想的能力，你就可以自然而然地把不相关的事物联系在一起了。

### ★ 联想是大脑最基本的工作方式

我们一直在利用着联想。对我们的大脑来说，联想不过是一项再普通不过的活动了。但是我们在快速记忆中所谈的联想并非上面我们所说的有规律的联想，一般而言，我们只会对互相有联系的东西产生联想，因为它们之间有着共同的特点，所以我們的大脑便会产生迅速的联想反应，这是十分自觉的。可是，我们怎样把那些毫不相干的事物联想到一起来呢？这就是我们要学习的重点。

下面有一个词表，请你研究 2 分钟。然后按所给的顺序背出来，看看能记住多少。

椅子 香蕉 河流 别针 书签 电视

黄牛 钟表 钳子 眼睛 桌子 香烟

袜子 思考 哭泣 墨水 磁带 公鸡

下雨 挂历 大脑 楼房 瓶子 啤酒

如果你能记住 20 个以上，你的记忆力可以打：优；如果记住 16~20 个，你的记忆力是：良；记住 12~16 个，是中；不足 12 个，则说明你的记忆力未得到正确使用。现在你到底  
是高兴，还是苦恼呢？不过都不重要。现在我们再拿一张相  
类似的词表，请你按下列方法记一遍，时间仍然是二分钟，看  
看效果如何。

按顺序从第一个开始，让每个词在头脑中形成生动而夸  
张的形象；然后让相邻的词语形象之间形成夸张的、动态的  
关系。比如上面的词表，可以想象一个人一样大的香蕉坐在  
椅子上，椅子在河流中漂起漂落，突然被一个巨大的别针刺  
中，别针上有个书签在旋转……

就按上面的方法进行，现在开始吧！

台灯 口琴 剪刀 树枝 软盘 标尺

杯子 核桃 书包 脚趾 屋顶 白云

厦门 柱子 星星 电线 瓶子 小孩

铝锅 句号 农村 汽车 窗帘 微笑

怎么样？是不是比刚才有所长进？相信是这样的。这种  
方法就是奇异联想。奇异联想的特点是把抽象的信息转化为

生动、夸张的形象存储进大脑，使记忆更加牢固。

实际上，我们几乎每一天都在利用联想进行记忆，在你散步的时候，一辆黄绿色汽车从你身边疾驰而过，这使你想起了你得把那件黄色晚礼服送到干洗店去。玩具店橱窗里的一只可爱的小猪储蓄罐吸引了你的注意力，你忽然意识到你得去交这一期的人寿保险金。

这些联想，无论是相关的或不相关的，都反映了大脑是如何工作的。你在获得感官印象之后，它们使你联想起过去的经历，从而回想起需要记起的事情。

有的时候，你回想起来的事情和促使你产生联想的事物并没有直接的联系——这可称为“中介”联想。比如说，黄绿色汽车使你想起了星期六晚上琼斯家将要举办的晚会，这是因为你收到请帖的时候曾经想过自己可以穿那件黄绿色晚礼服去。当你第一次听到霍恩先生的名字时，你对自己说：“我想起来了——下星期五是查理的生日。”这是因为你记得查理喜欢吃蛋白蛋糕。那只可爱的小猪储蓄罐使你想起了你已经和医生约好下星期三之前去他那儿看病，以便了解自己能否健康地安享晚年。

我们以开头的几个词语为例，椅子、香蕉、河流，这三

个词之间有什么联系呢？没有。

因此，你要想把它记住，自然有点难度，但是如果你进行以下联想：一只巨大的香蕉坐在椅子上在河流中漂浮，你自然就很轻易地把它记住了。

这时候你或许会说，我的大脑根本没有这种十分夸张的联想能力。事实的确如此，这就需要我们经常训练联想的能力，你就可以自然而然地把不相关的事物联系到一起了。

## ★ 快速记忆的联想方法

哈瑞·罗莱因先生说过：“记忆的最基本规律，就是对新的信息和已知的事物进行联想。”

例如：为了不忘记“科长回来经理有请”这件事，只要联想一下那位傲慢的科长在经理面前低三下四的情景就可以了。这样，一旦见到科长，就会立即想起此事。这是应用了一个思维唤起另一个思维的原理，是把两个事物通过想象联系而收到的效果。

但是，当我们无意识地进行联想时，内容多半是分散、毫无规律的。

我们平时经常会出现这些情形：出差办事已踏上路途，

才想起来忘记领旅差费了；当与别人进行谈话时，却突然想起忘记给交易客户打电话等等，诸如此类的事，不胜枚举。如果能进行联想系统记忆，并使之成为记忆工具，记忆力则能提高几十倍。

总而言之，就是首先通过具体有形的事物加以联想和练习，掌握基本要领；其次，再把思维、概念等无形的东西加以形象化。

### ☆ 非逻辑的有效联想

相传三千多年前，古埃及文献如《德·海莱谬》中就有过这样的记载：“我们每天所见到的琐碎的、司空见惯的小事，一般情况下是记不住的。而听到或见到的那些稀奇的、意外的、低级趣味的、丑恶的或惊人的触犯法律的等等异乎寻常的事情，却能长期记忆。因此，在我们身边经常听到、见到的事情，平时也不去注意它，然而，在少年时期所发生过的些事却记忆犹新。那些用相同的目光所看的事物，那些平常的、司空见惯的事很容易从记忆中漏掉，而一反常态、违背常理的事情，却能永远铭记不忘，这是否违背常理呢？”

实际上正是如此，我们平常在公司经常接触的一般都是一些穿西装、戴眼镜的人们，对这些来客的印象大多较浮浅。

可是，如果突然闯进一位卖奖券的老妪来，或见到一位平时很少见的身穿学生服的人，那么，对他们的印象就不容易消失。

当我们把“汽车”、“木材”作为联想对象的时候，正常的想象就是装满木材的汽车在公路上行驶，这种平常的想象留下的印象就不深。那么，如果我们设想：超级大卡车拉着木材在飞驰，或者木材上安装着轮胎，自己在飞跑。这样的想象，虽是不合乎逻辑，但离奇的想象却会给人们留下很深刻的印象。

### ☆ 联想的基本方法

这几种方法是联想法的基本方法，运用这些方法时要灵活，可以把两种或三种方法结合起来，随意运用，以形成清晰的物像，留下深刻的印象。

#### （一）夸张地联想

夸张地联想就是把某事物夸大或缩小、增多或减少的联想方法。这个方法与汉语修辞的夸张法差不多，就像用望远镜看实物一样，正面看放大了，翻过来看缩小了。如记“手表、倭瓜、滑梯”3个词，可以想象手表像倭瓜那样大，从滑梯上滚下来；记“火柴、电筒、闪电”3个词，可以想象火柴



像电池一样粗，装进电筒里，一按开关，电筒里射出闪电。运用这种方法应该注意，一定不要把原形混淆了，而要鲜明地突出其特征；你可以把一个馒头想象为一座山，但这座山不可能是桂林石山的模样，而必须保持馒头形状。同时，运用夸张的词语最好与后面的词语挂起钩来，这样是有利于记忆的。

## （二）以此想彼

比如，我们要记住“酒杯、耳环”，就想象把酒杯当成耳环戴在耳朵上。如果记忆“计算机、书”，就可以想象书上画有计算机。代用法最为简单，而且运用方便，一旦掌握要领，就能运用自如。

## （三）把静变动

这种方法就是使静态事物动起来的联想方法。动态事物比静态事物容易吸引人。人们愿意看电影而不愿看幻灯片，儿童喜欢电动玩具而厌腻“古董”式玩具，霓虹灯在广告宣传中的应用，都说明了这个道理。要记住“鸟”这个词，栖息枝头的物像就远不如展翅飞翔的物像深刻；要记住“老虎”这个词，卧伏酣睡的物像就远不如张牙舞爪的物像明晰。运

用这种方法时，不必顾及物像是否会动，要让自然界的静物统统动起来，如记“大山、桌子、火炭”3个词，可以想象大山飞移过来，压在眼前的桌子上，把桌子压成了火炭；记“高楼、汽车、星星”3个词，可以想象高楼跨上汽车，开着汽车向星星奔驰，这样会在大脑中留下深刻的印象。运用动态法应该注意，凡是能动事物的动作，最好恢复常态，否则容易混淆。如记“战马、黑板、鲜花”3个词，可以想象战马奔腾，踏倒黑板，嘴里叼着一朵鲜花；而不可联想战马像人一样站在黑板旁讲课，往黑板上画鲜花。这应该注意，必须动静相间，张弛有度。如记“蚯蚓、电话、面条”3个词，可以想象蚯蚓从电话听筒钻入，又从话筒挤出面条来。设想蚯蚓动，面条动，电话就不要动了。这样，大脑在接收信息时才能避免单调的感觉。否则，都动起来，反而影响效果。

#### （四）综合联想

使甲事物与乙事物有机地或离奇地交接或结合在一起的联想方法也十分有助于记忆。在两个信息之间进行奇特联想的时候，它们在大脑中的物像是多种多样的，例如记“牛、汽车”这两个词，且不说牛的形状、颜色千奇百怪，汽车的种

类、型号五花八门，单就它们的相对位置讲，我们就可以想象为：一只牛站在汽车顶上，一只牛从汽车门上车，一只牛驾驶汽车，牛拉汽车，牛顶汽车，牛背汽车，牛从汽车车窗向外探头，还可以考虑牛与汽车赛跑，汽车撞倒牛，汽车轧死牛，汽车拉着牛跑等等，但如果联想为牛与汽车并排站立，效果就不好了。结合法就是打破两个信息物像的单独性，使它们互相结合起来。当然还需看前后相连的信息是什么，以便与它们紧密地结合起来。

## ★ 卡片联想法

如果要进行基本的联想练习，使用卡片是极为有效的方法。

首先，预备 50~100 张卡片，在正面写上各种字，如果能从百科全书中抽出一些词写上更好。

然后，把卡片翻过来，像玩扑克牌那样把卡片弄乱，再从这些卡片中任意抽出两张一组。初次做这样的训练，先抽出十组就可以。然后，再翻过来一组，在两张卡片中间进行形象联想，想好之后再扣回去。待十组全部联想完毕，看一组中的一张卡片上的字回忆联想另一张扣着的卡片的字。

这样，把说对的放置一边，没说对的再重复一次联想，这样，说对的数量就会逐渐增加，一会儿工夫就能把十组全部联想记忆下来。

开始进行联想时，最好选择一些常用物品、动物名称等容易构成具体形象的字。等具备了自信心之后，再向那些抽象的难以联想出具体形象的事物进行挑战。

例如：“记忆”、“人生的意义”、“石油危机”、“免税”、“艺术”、“动荡的年代”等这些抽象词，对这些词进行联想记忆时，肯定会感到很难。

当然，如不经常变换这些卡片内容，只记得那么一少部分词是没有意义的。为此，进行这种训练时，如果从自己的专业手册中或小辞典中抽选出一些词，就能获得一箭双雕的效果。

这种练习不仅自己能单独进行，如果能得到别人的帮助进行训练，则效果会更显著。

让朋友或别人说两个词语，自己同时把它记在手册上。随后，马上进行联想。联想完毕，再让朋友说两个。这样反复进行联想练习，如能联想到二十组，即可测验一次。测验时让别人说已编成组的任意一个，自己说另外一个。

在进行形象联想的基本训练时，最主要的是要掌握规律。这样，任何词的形象就能迅速而自如地浮现出来。

联想一定要大胆。如果稍有这种杂念：“这似乎不太合乎道理吧。”那么，记忆效果就会下降一半。越是能描绘出大胆奔放的形象，想象力越丰富。总而言之，只有想象力丰富的人，记忆力才能得到充分发展。

## 魔法三简化记忆法

面对大量难记的内容、你束手无策，但如果掌握了简化记忆魔法，你便拥有了记忆的法宝。许多难记的知识，通过拥有简化记忆魔法的大脑的过滤，或是自觉地出现规律、或是形成潜意识的影像……其线索、内在的联系立现眼前，让你以少的付出，获得大的回报。

顾名思义，简化记忆魔法就是把繁杂的内容以定的方式简化，让复杂难记变成简单易懂。

大脑的工作也是有时限的，长时间的超负荷运转不但记忆效果不佳，甚至还会使大脑受到损害。简化记忆魔法使大脑减轻了负担，从而腾出一定的空间，来接受那些不断进入大脑的新信息。

简化记忆魔法的记忆方法有许多种，常见的有提取线索

和提取关键词记忆。在学习的过程中，根据不同的记忆内容，采取不同的记忆方法，对号入座，将收到化繁为简、以少胜多的效果。

## ★ 化繁为简

有许多人，为了记住更多的东西，让大脑长时间地超负荷运转，比如古代人“头悬梁、锥刺股”等，这种方法是不值得提倡的。因为大脑长时间地运转不但记忆效果不佳，而且会使大脑受到损害。那么，我们怎样去记忆那些复杂、冗长的东西呢？其实，把大量难记的记忆内容简化，是谋求以少胜多，减轻大脑负担的最好办法，即简化记忆法。

周总理记全国省、市、自治区名称的方法，就是利用简化记忆有代表性的一例：

两湖两广两河山，五江云贵吉福安。

四西二宁青甘陕，还有内台北上天

用四句七言诗的形式将字头组织起来，读起来琅琅上口，听起来和谐悦耳，十分易记。

简化记忆实际上也要把全部内容记完。比如“两湖两

广”，记忆中一定要有湖南、湖北、广东、广西。否则见到“两湖两广”就不知道是怎么回事。也就是说，简化记忆之所以能减轻大脑负担，主要是合理地利用了大脑的自觉记忆和潜记忆。

潜记忆是一种记忆现象。有时候，人们会因受到某种触动而记起早已忘掉的事。比如一个人几十年后回乡，看到水塘就想起孩提时在塘边玩耍的一些事来。这说明忘记了的事并没有在大脑中消失。科学实验也证明了这一点。加拿大著名外科医生外尔达·渊菲尔德为探求癫痫病人病因起于脑的哪一部位，做过这样一个实验：他在一个病人的意识处于正常状态时，用微电极触及其大脑皮层的某个部位，结果发生了有趣的事，病人回忆起早已忘掉的事。触及另一部位，又回忆起另一件事来。可见，有些事由于我们不经常回忆，它就潜伏下来了，平时，它与其他的神元元的联系达不到足以自觉回忆出来所需要的程度。当“触景生情”或受微电极触及时，大脑中某神经细胞兴奋了，于是，通过暂时神经联系带动一连串神经细胞的重新活跃，往事又历历在目了。

人是不能把太多的事都保留在能直接回忆的范围内的。也就是说，大部分信息被排挤到潜记忆里去保存起来了。潜



记忆就是一种避免自觉记忆负担过重的保存信息的仓库。不自觉的潜记忆是无法自觉地回忆出来的。好比资料库里有各种各样的资料，但不靠索引难以找到所需要的部分资料。自觉地利用潜记忆需要留住线索，这线索就是“字头”，如同资料索引。采用字头法提取“字头”存于自觉记忆中，让其他成分进入潜记忆，什么时候需要，就利用字头将整体带出来；不需要回忆时，不用大脑去负担它，从而腾出地方来，接受那些不断地进入脑子的新信息。

## ★ 简化记忆的方法

简化记忆的方法有多种，一般来说有两大类型，一是提取线索，一是提取关键词，提取关键词又分为提取字头和中心词等多种方法。

### ☆ 提取线索

许多改善记忆的策略都是通过提供线索来起作用的。线索帮助我们确定相关的信息在记忆的什么地方，运用自己知道的知识，进行贮存知识的能力是“智力的重要标志”。

让我们来看看提取线索如何促进记忆。下面是一组单词，

请你以每秒一个单词的速度阅读或请别人大声地读给你听，  
看你是否能够记住多少单词：

winter    green    foot    pencil    sweater    Japan  
Chicago    Bible    French    violin    lunch  
Russis    collie    spaghetti    Melrose    place    Newsweek

好，现在停下来。用纸盖住这组单词，看你以任意的次序能够回忆几个。

如果你记不住所有的 16 个单词，请想一想忘记的部分。它们是完全忘记了，还是通过适当的线索能够重新记起它们呢？

下里是一组线索。看你是否能够回忆起多少“忘记了”的单词：

a season of the year	a color	a part of the body
a writing instrument	an article of clothing	a planet
a name of a city	a type of book	a language
a musical instrument	a meal	a country
a breed of dogs	a food	a television show
a magazine		

相信通过这些恰当的提取线索，你可以回想起更多的单

词。这种改善不能简单归结为猜测。在学习时，创造一些线索，能够帮助你回忆。线索在记忆中起“桥梁”作用，使信息更容易激活和回忆。

### ☆ 首字法

将每件事物的第一个字挑出来，一起记忆，即把所记事物的第一个字找出来，放在一起记忆的一种方法。这种方式，可以说是最大众化的记忆方式。

太阳系九大行星的记忆法，便是使用这种方式，是最具代表性的例子。当我们准备记忆水星、金星、地球、火星、木星、土星、天王星、海王星、冥王星的名称和顺序时，将第一个字挑出来，排成一列，就成了“水金地火木土天海冥”，记忆量大减，且可以一口气念完，轻轻松松便能记住，等记好了，再在首字后面加上星、球、王星等名词就可以了。

新闻记者在采访时必用“5W”的记忆法：“When, Where, Who, What, Why, How（何时、何地、跟什么人，做什么事，为什么，如何做），采访时一定少不了。

3C、4C 也是使用同一字首之集合，以便于记忆的例子：3C，指高度成长末期、所提倡的三件“神兵利器”：Car（汽

车 ) Cooler( 冷气机 ) Color T.V ( 彩色电视机 ), 4C 则是决定宝石价值的四要素 : Carat ( 克拉、重量 ) Color ( 色泽、成色 )、Clarity ( 透明度 ) Cut ( 研磨切面 )

利用首字法来记忆的例子, 还有很多, 比如 4M (Man, Machine, Material, Method) 及 3S (Standardization, Simplification, Specialization).

除非我们所要记忆的事物次序非常重要, 不能将之移动, 否则, 我们不妨将这些事物的次序调整、更换为容易记忆的形式。除此之外, 自己依据所要记忆的事物, 由自己创作也可以, 只要自己明白就成了。

又如需要购买下列物品: 粉笔、电源开关、铁线、锁头、肥皂、水桶、三角板、油墨, 要是按第一字提“字头”, “粉电铁锁肥水三油”, 实在不容易记住, 若选提为“笔开铁锁, 三桶肥油”, 则好记多了。

提取的字头, 如果可以自由排列顺序, 最好编成有某种意义的句子, 哪怕是不很通顺, 也比一连串没有意义的文字好记忆。比如初中学的七种复句: 并列、选择、递进、转折、因果、假设、条件等, 可提取字头组成这样一句半通不通的话: “因并选, 转递假条”, 也可帮助记忆。

假如提取的字头顺序不可变动，可将字头进行谐音“换字”，使之形象易记。例如与我国接壤的国家按东—南—西—北排列是：朝鲜、越南、老挝、缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔、巴基斯坦、阿富汗、（前）苏联、蒙古、提取字头后换字，变成“朝月（越）老，面（缅）印丹，洗（锡）泥（尼）巴，阿叔（苏）忙（蒙）。”

另外，在回忆这些字头时，一定要明确不同字头所代表的内容，对于回忆不起来或模棱两可的字头需要加以检阅、巩固，对于不易记的字头，要及时换一个易记的来代替。

凡是字头组合超出七个字时，要拆分成若干段读，注意节奏对称，例如前面记九大行星的读法。

其实，类似的方法还有很多，这里的几种方法旨在给你以启发，这就需要在记忆的过程去发掘，根据不同的记忆材料找到更适合自己的简化方法。

## 魔法四利用规律记忆

根据人的大脑一直在利用事物内在的规律进行工作的特性于是，便孕育产生了规律记忆魔法。它要求我们在记忆的时候充分利用事物的规律 并且对规律不明显的事物，我们要有意识地去寻找规律。此魔法使杂乱无章的事物变得有条理，提高了记忆的正确率

规律的特性总是使事物具有一定的趋向和顺序。因此，在记忆的时候 你应该 一开始就寻找记忆材料所包含的规律，并且对规律明显的事物去有意识的寻找规律，这样非常有利于记忆的提高。这是规律记忆魔法的重要内容。

那么，如何才能快速地找出记忆材料的规律呢？

首先，认清记忆材料的性质是十分必要的。对于抽象的事物，找到它们之间的共通性，记忆起来就容易多了。用分类法记忆内容繁杂而量多的事物，能节省许多时间和精力。

另外，恰当地运用空间规律也会加深记忆的印象。在具体应用这一魔法的时候，需要你灵活机动地把握。在你真正学会了它之后，你的记忆力一定会有很大的提高。

## ★ 规律对记忆有很大的帮助

规律就是事物之间内在的必然联系。这种联系不断重复出现，在一定条件下经常起作用，并且决定着事物必然向着某个方向发展。规律在生活中给我们带来无穷的好处，其特性总是使事物具有一定的趋向和顺序。

假设你明白该下火车的时候，因为你的目的地是石家庄的下一站……

假设列车员过来检票你不用找就可以拿出车票，因为你习惯于把车票放在裤子左边的口袋里……

假设你第二次把球击出场外时就能够认得高尔夫球场周围的路……

总体规律可以把一组事物概念联系在一起。如果你知道一个足球联合会正好有 12 支球队，那么你比较容易说出这些球队的名称，因为你可以设立一个数字目标，知道自己什么时候讲完；683 后面是 684，这是因为当事物按正常的数字顺

序排列时，4总是跟在3后面；为了在教科书里寻找特定的内容，你会首先翻到书的最后几页，因为那里有索引。

而内部规律可以帮助你记住单个的事物：当你知道在字母“M”后面，每两对双写字母都有字线“i”隔开时，你比较容易记住“Mississippi”一词的拼写；当一个电器公司的电话号码为 AMP212 2345 时，你比较容易记住它。

## ★ 有意识地去寻找规律

根据大脑在进行工作时一直在利用事物的内在规律这一事实，对于规律不明显的事物，我们需要有意识地去寻找规律，这非常有利于记忆的提高。

当事物恰好具有某种已知或可知的规律时，要记住它们比较容易。因此，当你进行记忆时，你应该在一开始就寻找记忆材料中所包含的规律。由于在很多情况下并不存在现成的规律，你最好自己去总结规律。在记购物单的时候，如果你需要找到某种规律，那么你惟一可能找到的规律就是购物单上货物的实际数目。如果你记住自己必须买十件东西而不是八件，那么你至少在买好八件东西之后知道自己并没有买全。这一规律非常有用。但是只有当你在记购物单时将另外



两件东西安排在一个固定的位置，你才能比较容易回想起它们是以第八件东西 potato（马铃薯）中的 P 后面的字母开头的。也可能你忘记的两件东西是草莓和奶油，如果你事先是把它们安排在一起的，那么你只要记起其中的一件就会想起另一件来。如果你是把它们和马铃薯前面的第七件东西“桃子”连在一起记的，那么你就可以轻而易举地回想起这两件东西来。

通过对事物按逻辑顺序、字母顺序或任何适用于这一事物的次序进行排列，你就找到了记忆的规律。你可以这样对事物进行排列，让它们的开首字母拼成一个单词；你也可以按尺寸大小对它们进行排列；你还可以把它们设想成一个有意义的组合。事物所具有的规律可以辅助你记住它们。

## ★ 快速找出记忆材料的规律

### ☆ 找出共通性

对于抽象的事物，如果转换一个角度去观察和思考，往往能找出它们的共同性，这一点非常有益于记忆。

如记忆下列的数字：

3、10、8、12、1、7、5

如按照次序来记这七个数字，一定很费力。但若改变其排列顺序，将之按照大小从小排到大就变成这样：

1、3、5、7、8、10、12

再看这些数字时，全体显得有顺序而易记忆。但样得记七个数字，是否有更简便的方法呢？再仔细想想，这个数字是月历中大月所排列出来的。这么一来，就简单了。

只要记住是大月，便已全数记住了。所以，把要记的事物，更换为清楚、容易了解的事物来记忆，便能获得事半功倍的效果。

下列的数字，请找出其规则性及共同性，以便依照上述的方法来记忆：

① 2、4、6、8、10、12

② 1、2、3、5、7、11

③ 4、6、8、9、10

首先，可以看出，这些数字全是 1~12 的自然数。

是偶数的集合，②是 1 的质数，③是包含有特例部分的数字集合。发现其中的规则性及共同性实属不易，但一旦发现，却能产生非凡的记忆效果。

这个方法也能用于数字以外的事物。请看颜色找出其共同点：

红、黄、蓝

②红、黄、黑

③红、蓝、白

④红、黑、白

是三原色，②是德国国旗，③是法国国旗或理发厅的旋转招牌，④是纸牌的花色或墨水的颜色。

运用这个原则时，往往会遇到无法完全一致的情形，这时，只要抓住大体上一致的特性，再加以个性就可适用了。

如：“红、黄、蓝、棕”只要记住三原色加棕色就可以了。

### ☆ 分类记忆

在记忆内容繁杂而量多时，用分类法就能较好地解决问题。

下面有12件事物名称，不用前面学过的方法，看一遍后能记住几件呢？请试一试。

砖头、汽车、手表、眼镜、木材、轮船、衣服、水泥、雪橇、手套、钢筋、飞机。

能记住七个就算是记性好的了。如果事先提示这些物品可分三类：生活用品、交通工具、建筑材料，你可能看一次就完全记下。再看下面分好类的 12 件事物：

文具类            钢笔、墨水、笔记本、书包。

卫生用品类    毛巾、衣架、肥皂、刷子。

电器类            收录机、电冰箱、电风扇、洗衣机。

为什么分类容易记呢？这是因为类似的东西易于彼此联想，反映在大脑里就是我们说过的暂时神经联系易于建立。我国著名的心理学专家曹日昌教授说：“在人的记忆活动中，对材料的分类分组是一个很重要的步骤。人的经验是分类保持的，唤起过去的经验回忆也要借助于经验的类别范畴。”这里讲的“分类保持”，就是记忆同类事物的脑细胞间建立有暂时神经联系。

因此杂乱无章、任意放置的东西，记忆之前，必须先分头整理。虽然，分类时也要花一点时间，但为了记忆所花的时间与记忆并再现原本杂乱无章的事物所需花费的时间一经比较，仍然要少得多，而且正确率更高，故仍十分值得采取这种方法。

分组的基准特性，不一定只能有一个，可依其机能，构

造、性质、大小、颜色、轻重、存在场所、时代等来划分。

如果并非物件，而是人的话，可依性别、年龄、出身地、籍贯、毕业学校或 ABC 的字母顺序来划分。

为便于分类，组数及组内的个数都须适当，不要太多也不要过少。组数太多，记忆较难；组数过少，组内个数相对增加，也不易记。同时，分组时也要注意，每组的个数相差太多也不好。

分类结果，往往会出现既不属于这组，也不属于那一组，编入任何一组都不恰当的东西。这时，不必勉强非把它归进某一类不可，或拼命地寻找它和其他事物的共同性，只须将其单独归为一类便可。

使用分类法时要注意符合大脑的一个特点，即一次记忆内容不要超过七个单位。心理学家的许多实验表明，记忆的内容虽然永远填不满大脑，但在短时的记忆活动时，大脑一般接收不了超过七个单位的量。不过有趣的是，这个“七”可以是单个体，比如七个互相没有意义联系的字；也可以是七个词，尽管这些词的字数远远超过七；甚至二三十个词归作七个以内的组，大脑也可以接受。因此，分类时不要超过七个组，每个组内的数也不要超过七个。

## ☆ 利用空间规律

此种方法是根据事物的规律性结合以充分的想象。即你在记一组复杂事物时，设法在你大脑里想象出一幅顺序图。当你需要记住的事物为12件或不满12件时，你可以用手表的表盘帮助记忆，把你需要记住的第一件事情看作表盘上的数字“1”，然后顺着表盘一对应。这样，你就可以通过看手表来提醒自己。

你也可以研究一下写有记忆内容的单子，如果这个单子不是很长，你可以在走过家里各个房间时把每一项内容和不同的房间或家具联系起来。当你使用这一方法的时候，你必须保证你走过各个房间或家具的顺序保持不变。

你甚至还可以随便在纸上画个简单的几何图形来对需要记忆的事物进行空间排列——三角形的三个顶点、一组线条、五角星的五个顶点等。把事物写在其对应的角落对你会有所帮助，因为你对事物空间位置的印象会加深你对事物本身的记忆。

## 魔法五利用谐音记忆

谐音记忆魔法是一种灵活的记忆方法，它是抓住汉字中多字同音、读音相近的特点，对材料进行谐音处理，由此及彼地展开谐音联想。运用谐音记忆魔法，本来死板的内容就会变得新奇有趣、富有意义，自然也就更易于记忆了。

别以为记忆就是死板的、毫无生趣的，谐音记忆魔法就有将死板的知识活化的神奇功效。它是利用汉字同音和近音的特点，以自己的方式，从一个侧面将所要掌握的知识表现出来。如此记忆，记忆的内容就会双渠道进入大脑，在回忆时，只要能记忆起内容的这个侧面，那原来的内容就会自然浮现在你的眼前。

而对于谐音记忆魔法的运用，建立一个谐音联想系统是不可或缺的。这一系统的建立并不很难，只要你在学习和记

忆的过程中，多多留心，根据具体的情况创立适合自己的系统也就可以了。可以说主动权完全掌握在自己手里。

谐音记忆魔法是快速记忆的一大窍门，掌握了这一魔法，你就可以使那些零碎、散杂、毫无意义的材料，变得生动有趣，记忆起来定会事半功倍，经久难忘。

## ★ 巧用字词间的共音

在汉字中，有很多字属于同音字，有更多字词读音相近似。借助这种谐音关系，赋予材料以引人入胜的意义，常常能收到简便易记而经久难忘的效果。

有这样一个故事：一次，一支队伍夜行军，连长走在前面，下达命令：“往后转！拉开距离！”因为走的是小路，行军队形是一列纵队。战士们一个传一个，把命令传下去。过了一段时间，后面有个战士牵来了一头驴。连长莫名其妙，一追查，原来是一位山东籍战士把“拉开距离”传成“拉条驹驴”，传来传去，最后面的战士便拉来一条驴。这场误传可以说是谐音造成的。所谓谐音，是指字的读音相同或相似。例如听到“ji”的读音，你可能想到“记忆”的“记”，想到“计策”的“计”，想到“寄信”的“寄”，想到“继承”的“继”，



想到“伎俩”的“伎”等等，还可能想到鸡。挤、锯、气、力、溺、细、地等字音。

谐音方法在民间应用广泛。例如有一个谐音谜：旧社会某个春节，一位穷秀才把一副奇特的对联写在破门框上，抒发穷苦人对统治阶段的愤怒心情。对联的左边是“二三四五”，右边是“六七八九”，横批是“南北”，大家一定可以看出这副对联暗含着缺“衣（一）”少“食（十）”，没有“东西”的意思，其中“衣”和“一”，“食”和“十”，应用了谐音法。

再如有一幅谐音画：慈禧太后造颐和园，诏示山东著名画师李奎元进京作画。

李奎元在一个屏风上作了一幅大画，上面画着一个胖小子，跪在午门前，手托大红寿桃，背景是各国国旗招展，兵马成行，威严列阵。画完后，慈禧带着文武大臣来看，大臣们众说纷纭，这个说画的是“仙童祝寿”，那个说画的是“万国来朝”。慈禧还算聪明，她看了一会儿，勃然大怒，要杀李画师，可是李画师已经逃走了。原来，这是一幅谐音画，意思是“临阵托桃（脱逃）”，辛辣地讽刺了慈禧等人投降卖国的丑恶行径。

以上两例主要说明谐音记忆法对于增强记忆力起到很大

的作用。因为，在人们记忆的时候，记忆的内容是双渠道存入大脑的。我们回忆时，只要能记起内容的一个侧面，那么另一个侧面就会自然浮现于大脑。

谐音可以使无意义的材料变为有意义的材料，帮助人们进行理解记忆。

谐音可以把晦涩散杂的材料变为流畅集中的材料。例如，化学课中记元素是使人生厌的事，那些单调的、乏味的元素名称总是容易从记忆的网孔中漏掉，比如细胞内包含的18种主要元素就很不好记。对此，某中学的教师编了个小故事：细胞好比“生命工厂”，该厂需要的主要原料是碳、氢、氧、氮。该厂科技人员的代号通称六六六（硫、磷、氯），他们手拿（钠）、铁、镁、钙、钾（以上12种为细胞中的主要元素，他们吃的食物是同点心（铜、碘、锌），他们的学习内容是背古诗（钡、钴、锯。（以上6种为细胞内主要微量元素）。这样，学生们便很容易记住了这复杂的化学元素。

谐音是快速记忆的一大窍门，运用这种方法，在记忆过程中，我们可以对某些零碎的、散杂的、毫无意义的材料进行谐音处理，以形成新奇有趣、富有意义的语句，这样就容易记住了。

## ★ 随时利用谐音记忆

下面我们再来介绍一个快速用谐音记忆的范例，这个例子来自我国著名心理学家王极盛教授的亲身经历。

有一次我问一个同学， $\sqrt{10}$ 是多少，那个同学笑着说那怎么记得呢？我告诉他是 3.162277。我又问 $\sqrt{8}$ 是多少，他说不知道。我便告诉他是 2.828427。我把 $\sqrt{10}$ 写在纸上给他看， $\sqrt{10} = 3.162277$ ，我告诉怎样记住它，就记山腰路，亮而崎岖。他一下子豁然开朗，茅塞顿开。他说我明白了，王教授你是把 $\sqrt{10}$ 的得数变成一句话，用与得数相近的音来表达。那么我问他能不能用这种方法把 $\sqrt{8}$ 、 $\sqrt{3}$ 编成一句话。他说你把要记的得数告诉我，我就能编。我在纸上写了 2.828427。他想了一会写了这样几个字“阿爸、阿爸！是儿乖哟！”我高兴地对他说，你编得很好。他说王教授我以后要动脑筋，利用这种方法把一些难记的东西记住，我的考试成绩就会提高了。

我近年来在大学、中学几十场的演讲中，我都当众提问，革命导师马克思是哪一年生的，哪一年去世的。在我的记忆中仅有两个人答对了。一位是历史教师，一位是高中二年级的学生。在我的听众中，不少人受过高等教育。就是中学生也有很多人学过这方面的知识，可是我一提问都说忘了，记不住了。有的也回答，

但答得都不对。

我就把马克思出生的年代和去世的年代写在黑板上。1818~1883 我在1818下面写上一爬一爬，在1883下面写上一爬爬山。然后我对着大家说，我现在爬香山了，一边说一边做爬山的动作。我说了两次一爬一爬，一爬爬山，全场大笑，气氛热烈。有的听众讲，我一辈子也忘不了马克思诞生与逝世的年代。一些中学生也说，高考要是有这么道题，我肯定丢不了分。

## 魔法六串联影像记忆

串联影像记忆魔法就是把零散难记的记忆内容用影像串联的方式，把它们编成一个个生动离奇的小故事，或者在头脑中形成一幅有趣的画面，从而使记忆的内容更加深刻。

普通的事情给我们的印象不深，而那些不可思议的事情却让我们难以忘记。串联影像记忆魔法很好地运用了这一事实，把两个毫不相关的影像生动地串联在一起，从而使记忆的效果更为明显。

影像的串联方法有图像记忆法和连接词记忆法两种。图像记忆法是把需要记忆的某些词与相对应的各点联系在一起，这样便能记住。而连接词记忆法更为简单，只要记住了相关的连接词，就可以记住事情的来龙去脉。

需要指出的是，在联想的时候，必须让事物的形象在大脑中清晰地浮现，否则，记忆的内容就会变得模糊不清了。

## ★ 把极不相容的影像串联

下面是一个有趣的记忆技能，叫作串联影像，它的基本原理和前面讲过的联想的原理差不多，不过，这种联想不是合乎逻辑的，它是把你心中的两个毫不相关的影像结合起来。我们现在举一个例子：胶水和大象。我们把这两样东西结合起来，你也许会想到这样的画面：一个人正在用胶水把大象的尾巴粘到大腿上。我们做这种看上去十分愚蠢且极不相容的影像串联，其实对记忆大有用处。

把零散的东西用影像串联的方式把它们编成一个小故事，是很好的一种记忆方法。

要利用这种方法记忆，首先需要编造荒唐可笑的故事。据 3000 年前的羊皮纸书上记载，“人们往往不容易记住普通的事情，但对于那些奇特、不可思议和超越常规的事情却能长期不忘。”这说明越不寻常的事物越能留在记忆中。

其次要进行想象，就像拍电影一样。如果要记英语单

词，可以利用这些单词创作一个如同动画片似的有连贯性的故事。

在美国进行的实验证明，这种故事化记忆的效率比零散记忆高出 7 倍，所以这种方法最适合用来记忆英语单词或历史事件等。

下面用串联法记忆毫无联系的一组词：飞机、树、信封、耳环、水桶、唱歌、篮球、腊肠、鼻子。要逐个记住当然不是一件简单的事。但是用串联法离奇地联想，效果就不一样了。可以这样联想：巨大的飞机突然撞到树上，信封从飞机里飞出，掉在地上，耳环从里面跑了出来，打到水桶上，水桶上坐着一个人在唱歌，唱歌的人腮帮子鼓得像篮球，篮球里面竟然装着腊肠，腊肠像大象的鼻子。

通过这样联想，就把几件事物联系来了。一旦习惯了，在 10 秒钟之内就能串联完毕，只是第一个词“飞机”没有联想物，需要稍收费点力。但只要记起了飞机，后面的就能想起来。做这样的联想，任何人都不會感到太难。

需要指出的是，联想时必须让事物形象在脑中浮现，即使是百分之一秒的时间也好，最主要的是使联想的事物形成清楚而稳定的形象。

## ★ 影像的串联方法

### ☆ 图像记忆法

下面有一幅画，首先熟悉它：右边是山，山上有棵松树，树边有寺庙，庙顶上有洪钟，钟边有绳子。中间即山脚下有条河，河上有条船，船上有个渔翁，渔翁头戴一顶草帽，手拿竹竿。左边是一片云雾和隐隐约约的山峰。熟悉了以后，把要记的某些词与相对应的各点联系上，这样便能记住。例如下列诸词：

钢笔、桩子、被子、马、椅子、电灯泡、汽车、毛巾、电炉、蛇、苔藓植物、爆米花。

我们利用图像法可以分别这样记：

山——钢笔：山是用钢笔堆起来的；

松树——桩子：松树奇怪地长出了很多桩子；

寺庙——被子：寺庙的门被被子阻塞了；

洪钟——马：马用头撞击洪钟；

绳子——椅子：绳子的一头紧捆着一把椅子；

河——电灯泡：河里冒出很多的电灯泡；

船——汽车：船是用汽车改装而成的；



渔翁——毛巾：渔翁的嘴里塞着毛巾；

草帽——电炉：草帽放在电炉 上烧；

竹竿——蛇：竹竿上盘着一条蛇；

云雾——苔藓植物：云雾里长满了苔藓植物；

山峰——爆米花：山峰崩裂，喷出了爆米花。

这样，我们很快便把 上面的词记住了。如果上面的词正好是论述题的中心词（关键词），那么，我们通过这些词可以写出一篇长文。

### ☆ 连接词记忆法

利用连接词是把影像串起来的一个基本方法。

对于这一方法，日本心理学家多湖辉曾举过一例：

例如，要清楚地记住日本历史上“圣德太子死后，氏我家族篡权”这一事件，就应该适当加入连接词，以便使事情的前因后果有机地联系起来，有利于记忆。可以这样记忆这段历史：圣德太子死后，马子向推古天皇请求封给领地，但遭到了天皇的拒绝。后来，天皇驾崩，留下了将皇位让于山背大兄 王的遗言。但是，经马子之子暇夷等人的策划，大兄王遭到了杀害，而由舒明天皇继位。

这样通过记住连接词，便可记住事情的来龙去脉。一般

来说，连接词常起到“从属”的作用，但在记忆事件之间的关系时，可以把它作为“主要”内容，而把事件本身作为“从属”内容。这样，只要记住了连接词，即使忘掉了一两件事情，历史的脉络也不会出现混乱。而且，由于使用连接词连接了原因与结果，一般不会记错年代的顺序。

## 魔法七 用制作记忆图来记忆

视觉化的东西在我们的大脑中留下的印象最为深刻，一目了然的图表更有利于我们整体、系统地掌握知识。制作记忆图记忆魔法正是运用了这一原理，把某些拥有共性的一面又有细微差别的事物用简单的图形来代替，使记忆的内容更加视觉化，大大提高了记忆的效率。

在记忆过程中，我们常会碰到容易混淆、不易区分的记忆内容，这就需要我们学会运用制作记忆图记忆魔法。

将所要记忆的内容制作成图表，其内部层次、难点、要点便会一目了然，大大地提高了我们的记忆的效率。但是要注意的是，使用图表记忆的前提是在了解图表内容的基础上进行的，并不是要你只记忆图表表面的东西。图表中的文字也要尽量简洁，否则也就失去了其图表的作用，甚至干扰了记

忆，使记忆更加困难。

了解制作记忆图魔法的好处之后，你所要知道的就是如何去制作的问题了。简单地说是从一个中心概念出发，把次要的观点向四周不断延伸，形成由关键词和分要点组成的分级结构。在制图时，如果采用色彩分明的颜色或运用精细不同的笔更会产生立体效果，如果可能的话，运用立体模型图效果将会更加明显。

## ★ 利用图表形成整体记忆

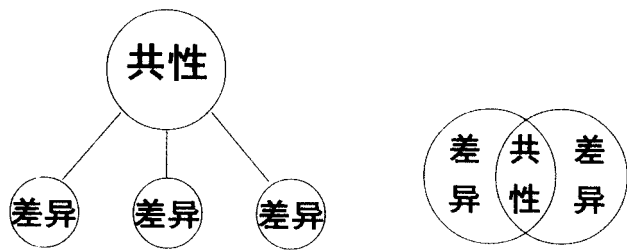
视觉化的东西在大脑中留下的印象最深。所以，在学习和工作的过程中，经常制作一些一目了然的图表，为提高我们的记忆效率提供了一条捷径。

美国一个著名的图论学者哈拉里说过：“千言万语不及一张图。”一个战役的指挥者要作决策时，往往站在地图前凝思，随着视线中出现的一个个地名与标号，记忆活跃起来了，记忆提供的材料，帮助他定出作战方案。熟悉全国地图的人，若要回忆京广线经过的大中城市，大脑中先浮现铁路线路图，就可以按顺序回忆出这些城市的名称。又如内燃机的结构若

单用文字表达很难记，有一张结构图帮助就容易记了。

充分地利用图表记忆，便于我们整体、系统地掌握知识。例如门捷列夫的《化学元素周期表》、《世界各国（地区）面积、人口、首都（首府）一览表》、《我国历史朝代年表》等，看起来都一目了然。这种利用图表进行记忆的方法称为“图表法”。

某些事物有共性的一面又有细微的差别，如记中药的药性、政治课中的一些有共同点的名词解释，也可用图示法区别记下，比单纯文字说明要好得多，如下图。



图表中的文字要尽量简洁，甚至用字头法简化。要是能利用简单的图形或符号代替文字，记忆效果更好。例如列个图记修辞方法，“设问”用“？”号，“反问”用“L”，回忆这些形象比回忆文字容易。

使用图表记忆法的前提是了解图表内容，如果仅凭一张图表去应付考试，那是不行的。

在读书时，不仅用文字写出要点，更应画成图表，除加强记忆外，并可训练视觉化。现在的语文、英语、历史等科，论述题和问答题有增加的倾向，即使在掌握一个题目的要点时，训练图解能力也非常重要。例如因果关系、时间、人物等，如能画成图表，可使记忆清晰，提高读书效果。而且依视觉来整理笔记，一旦把笔记合起来，图表的内容会浮现脑际，极有助于记忆的复现。

有时候，用粗笔写字或用彩色笔画图形，更会产生立体效果。如果创作并表现出自己独特性的记号，那么，从你写下这个记号之时起，记忆就已经开始发挥作用了。

常常看到最近的考试用的参考书中，有用几种颜色印刷的图表，大概也是为了帮助记忆吧。

## ★ 做好记忆图的方法

既然记忆图对我们记忆的帮助这么大，那么，我们怎样去制作它呢？

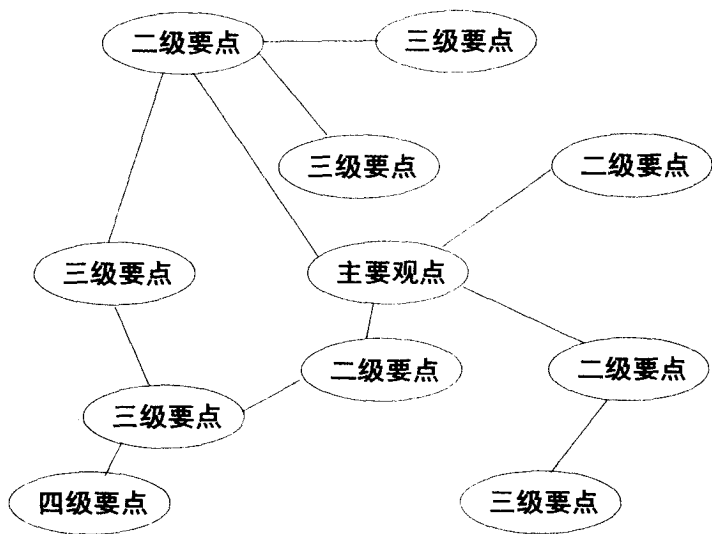
简单地说 其方法就是从中心概念出发，把次要观

点向四周不断延伸，形成由关键词和分要点组成的分级结构。具体方法如下：图解记忆法的第一个步骤是把你要记忆的事物的关键词写在一张纸的中央。然后，在关键词周围记下第二层次的要点，并用线条把它们与中央的关键词连接起来。接着，把与各个二级要点有关的下级要点记下来，并用线条把它们与有关的二级要点连接起来。这些三级要点也许与中心要点有关联，也许没有。最后你将得到一幅有众多分支的图画，看上去既有点像心不在焉的作品，又有点像儿童画。

运用这种方式储存信息要比逐条记笔记更有趣更容易。它能使你看一眼就想起一些关键的要点。图解记忆法对任何通过语言或视觉图像传授的信息，如讲课、会议、书籍、报告、录像带、电视纪录片、录音带等等，都非常有效。

图解记忆法之所以有如此作用，是因为在你写下各级要点并画出表示其相互联系的连线的过程中，你一直在不停的思考、理解和评价相关信息，把它们转化为与你个人经历相关的术语。这种方法对那些视觉智力（与言语智力相反）高度发达的人特别有用，因为逐条总结要点对他们有很大的压力。而图解记忆法简便易行，任何人都可以有效地运用。

下面是幅典型的记忆图。



画面上只有一些散乱的标签和线条，乍看起来可能显得很混乱。但是，如果从中央的主要观点出发，你很快就能发现这幅图的意义。沿着由此发出的线条，我们可以找到第二层观点；沿着从第二层观点发出的线条，我们又将找到第三层观点。其余的线条则表明了第二层观点、第三层观点以及



主要观点之间的相互联系。

一项研究表明，使用记忆图比之普通的记笔记方法，能使回忆效率提高 50%。无论是读书、演讲、会议采访等都可以运用记忆图。这样，无论什么时候需要，记忆图都能帮你从脑海中很快提取有关信息。你的记忆图越有创造性，就越有助于你的记忆。

## 魔法八分段记忆法

在记忆众多事物的时候，分段记忆魔法把整体的记忆内容分而治之，各个击破，从部分来把握整体，从而形成聚沙成塔的趋势。其优越性在于能减轻记忆的压力，使你在轻松的氛围里享受记忆的乐趣。

吃东西时，你小口小口地吃，慢慢地咀嚼，这样十分容易消化。同样，如果你并不是把大量信息一下子全塞进大脑里，而是把它们分开来记，那么你记起来也会比较容易。这正是分段记忆魔法的主旨——合理的分开记忆。

不讲求方法的死记硬背效果并不明显，而且，许多记忆内容是需要花费很长时间来学习的。此时，我们就用分段记忆法，把记忆内容分为几个部分，部分一部分地记忆，通过点点滴滴的累积来掌握全体。

分段记忆法应用于抽象的社科知识效果比较明显，把内容分离来记，记忆的效率要比一次性记忆好得多。

除此之外，分段循环记忆法进一步巩固了记忆的内容，使记忆更为牢固。

### ★ 细嚼慢咽

在你背诵演讲稿等内容的时候，如果你把它分成比较容易记住的几小段，那么背诵起来就不会那么困难。为了帮助自己记住各个段落正确顺序，使自己一段一段依次背下去，你应该从每个段落中找出一个标志词，建成一个串联想链。请看下文：

哦，记忆！天上的女神！  
你用追回的时间种下的小花；  
你让我们青春的花朵永葆鲜丽，  
每一片叶子都那么新鲜；  
请让我重温往昔，  
那时候生活刚醒来、充满着诗意。  
请让我再次回望，  
她为我编织的我喜爱的花环；

请让我再次回望，  
那节日里戴在我头上的玫瑰花冠；  
请让我的心激动地倾听，  
听她那温柔细语。  
请为我把缪斯的宫殿精心勾勒，  
伊希斯在那儿翻卷着银波  
请为我细细描绘，  
查韦尔山坡旧的每一束花草；  
如果这样，你就能让昔日重来，  
那时候优雅的林肯和我一同歌唱。

——《记忆颂》(节选) 威廉·申斯通

要很快把这首诗的全部九段都背出来，这些诗句很快就会在你的头脑里互相混淆起来，你会觉得脑子里一片混乱。但是每段六行诗相对来说就少多了，因此你可以一段段地背，从每段里挑出一个关键词或词组，并将段落之间的关键词或词组联系起来，这样你就可以记住段落的正确顺序。

举个例子，请看上文引用的三段诗。让我们从第一段里选出单词“天上的”。因为这个单词在其他段落里不再出现，所以它可以作为第一段的明确标志，而且这个单词比较容易

引发有关的联想。同样，我们可以从第二段里选出单词“花环”，从第三段里选出单词“缪斯”。请注意，这三个单词都分别出现在三段诗的第一行（指英文原诗），这使你在通过联想回忆起每段的标志词后可以很容易地背出整段诗。现在，让我们把段落连结起来。你在背完第一段诗之后，可以想象一下由星星组成的圆环，这样你就可以由单词“天上的”联想到“花环”。而当你背完第二段之后，你可以想象一圈鲜花静静地开在缪斯的宫殿里，这样你就可以由“花环”联想到“缪斯”——标志第三段的关键词。

同样，你可以通过其余六个用以联想的单词回忆起后面的六段诗，这些单词都是你在背诵整首诗的时候挑选好的。你一定要理解作者在整首诗里想讲些什么，这样你才能知道每段诗和整首诗之间的关系，不然关键词就会失去其作用，或者说你根本没法找到关键词。挑选的单词应该尽量在每段的段首，而且应该能够传达整段诗的主要意思。

发言稿、演讲稿或其他文字材料的提纲可以给你某种提示，让你展开联想，引导你背出需要背诵的内容。关键词或词组不一定要从文章本身中挑选出来，只要它们能准确地代

表文章的内容，让你明白它们所代表段落的重要性就行。

假如你想把英国的郡名全部记住，你很可能会发现要随口说出它们很难。而如果你按照某种特定的顺序去背这些郡名，那么四十个郡里面一小部分郡的编号顺序可能就会把你搞得晕头转向。记住这些郡名的一个比较容易的方法是按字母顺序对它们进行排列，然后再按字母顺序把它们回忆出来，在记忆的同时你可以总结一下规律：即属于每个字母的分别有多少个郡。

“A”没有，“B”三个——贝德福德郡 (Bedford)、伯克郡 (Berkshire)、白金汉郡 (Bucks)；“C”四个——剑桥郡 (Cambridge)、柴郡 (Cheshire)、康沃尔郡 (Cornwall)、坎伯兰郡 (Cumberland)；“D”四个，“E”一个，“G”一个等等。你可以把全部二十六个字母分成小组，使每组内字母所对应的郡数大致相同，你还应该注意一下每组大致有几个字母，共有几个字母，而字母表的基本顺序将能够帮助你把各个小组联系起来。

## ★ 分批记忆与分割记忆

### ☆ 分批去记

心理学家米勒通过实验证明，人的平均记忆力是一次最多能记住 7 个左右的数字或单词，因此他把 7 称为“不可思议的数字”。米勒认为，记忆 3、9、2、5、4、2、1 这种 7 个一位数的数字和记忆 25、15、11、19、43、25、30 这种 7 个两位数的数字，对记忆者来说是相同的，问题是只能有 7 个数字。实际上，记一个一位的数字要比记一个两位数的数字容易，但一次所能记忆的大概数量和米勒所发现的基本一致。

一般人很难用米勒所提倡的那样以 7 个为单位进行记忆，但是在实际应用中，把记忆内容分开来去记，记忆的效率要比一次性记忆好得多。在记忆地理等社会科目时也同样，应该先把各章节的重点进行适当的调整，然后再记忆，这样做就可以把握住整体结构。

上课做笔记也一样，按课程内容分成几个部分进行归纳比不加归纳流水账式的记录更有利于记忆。美国海军人事管理研究所曾以 180 位大学生为对象，就做笔记的方法与记忆的关系进行调查，具体做法是：将被调查者分成 A、B、C 三个组，把完全相同的内容录在磁带上，同时在三个组放音，但是要求 A 组在听音时大概做一下笔记，B 组在听音过程中，将

内容分段并做笔记，C组则不让做任何笔记。听音结束后，对听音内容进行测试，结果 A组和 C组各自平均答出了全部内容的 37%，而 B组却答出了 58%。可以认为，如果分段做笔记，每一段都记得比较牢固，因此也容易掌握整体内容。所以，我们也应首先检查一下自己做笔记的方法，以便提高记忆效果。

### ☆ 分割去记

不讲求方法的死记硬背效果并不理想，在记忆众多的事物时，学会使用适当的记忆秘诀能给你带来事半功倍的效果。分割记忆就是一种较好的方法。

尤其是历史或语言学，必须首先了解该学科的基本知识，否则，死记硬背全无好处。工作场所的工作，各式各样的嗜好，各种艺术等，不论哪一种，内容均十分丰富，故一朝一夕不可能了解全部内容。像学校的课程，必须将内容予以分割，花费好几年的时间来学习；工作场合的工作，也是慢慢地在日积月累中学习的。各种嗜好、艺术也是一样。这类拥有许多内容的事物，都须加以分割，花时间记忆，而渐渐地储蓄起来。俗语有云：“聚沙成塔”。点点滴滴累积起来，方能掌握全体。



瑞士人之所以能自由自在地使用好几种语言，那是从婴儿时期开始，每天一点点积累的成果。婴儿时期能做到的事，现在当然也能做到。就让我们从现在开始，有计划、有方向地提高效能，来学习各种学问、爱好及艺术。

如学习历史之前，首先记忆较大的历史潮流或大纲。从历史中，选择有代表性的大事，记忆它是在何时、何地、由谁、发生什么。从此处构成整个历史的框架，其余再分割时代，在框架中添上枝叶即可。由于框架清晰，基础稳固，然后才能登堂入室，跳入知识的大门；也才能正确配置，年代关系也更清楚。

语言学及数学等学科由基本的部分所累积的内容中，该如何记忆比较重要的部分，以下的方法很有效。

首先把内容分为ABCDE 等部分，一开始先学 A，记忆以后，再一起学 AB，记好以后，再一起学 ABC……这种方法，叫做“累进分工法”。

这个方法在内容不多时非常有效，因为此法能弥补分析法的缺点。小学时，老师教学记忆歌词或很长的英文文章时，也都是运用这个方法。

舞台上的演员记台词也离不开记忆力，也是使用“累进

分析法”。他们一拿到剧本，首先通读整本剧本，然后拣出剧中属于自己角色的部分，才去记忆台词。这是由全体到部分，累进式地逐渐增加记忆量。

### ★ 分段循环记忆

有一些同学常说，英语单词总记不住。以下方法不妨一试：今天放学回家去记忆英语单词。放学回家后，放下书包取出英语书，先学三个英语单词，然后做作业。

做 40 分钟语文作业，休息一会儿，再学三个英语单词，并把第一次学的英语单词复习一遍。

然后做数学作业，做完数学作业后再休息一会，再学三个英语单词，并把第一次学的三个单词和第二次学的三个单词都复习一遍。

然后做地理作业，做完之后稍事休息，再学三个英语单词，并把前三次学过的英语单词全复习一遍后吃晚饭。

晚饭休息后，开始学习时再学三个新单词，并把前四次的英语单词复习一遍，再去做别的作业。

40 分钟后稍微休息；再把前五次学过的英语单词都复习一遍。

这样第一次学的三个英语单词得到五次复习，第二次学的三个单词得到了四次复习，第三次学的单词得到了三次复习，第四次学到的单词得到了二次复习，第五次学到的单词得到了一次复习。

这种方法就是分段循环记忆法，其好处在于：第一，效果好，分段的学习，每次学三个容易记住。如果一次学习 15 个单词，记忆效果就差。第二，省时间，五次共学习 15 个单词，就是一个单词需要一分钟才 15 分钟。可是如果集中起来一次学习 15 个单词，对很多同学来说，15 分钟是不够的。

## 魔法九重复记忆法

要想使记忆的内容深深留在大脑里，重复记忆自然是不可缺的。然而，盲目、机械的重复记忆，浪费了时间和精力。所以，我们必须学会运用智慧性的重复记忆——重复记忆魔法 让你的记忆速度更快，记忆的内容更加牢固。

如果你为了确保自己能够理解并记住一件事情，你就应该一遍又一遍地对自己重复这件事情。然而，盲目、机械地重复记忆，效果并不怎么样，而且占用了你大量的时间和精力。

重复记忆魔法提出智慧性的重复记忆的原则。智慧性地重复记忆分为多角度重复记忆、尽量重复记忆、循环式重复记忆、以四倍时间来记忆和“逐渐反复”记忆这几种方法。针对不同的知识可以采用不同的方法去重复记忆，也可以把这几种方法综合起来去记忆。

例如，多角度的重复记忆避免了单纯的机械重复记忆给人们带来厌烦情绪，从而使人产生了记忆的兴趣。

尽量去重复记忆，对掌握得不牢固的知识进行了进一步的巩固。其它几种方法是根据大脑的遗忘规律去重复记忆，防止了因时间所引起的记忆自然脱落现象。可以说，重复记忆魔法是你巩固知识必不可少的，只有掌握了它，知识才能真正为你所有，被你牢牢地掌握住。

## ★ 重复，我们利用大脑的一种特性

根据大脑的记忆特性，不断地重复会使你记得更牢固。当你母亲第三十遍、第六十遍、第一百遍喊你名字的时候，你开始明白“海尔”肯定和你的存在有关——因为在场的其他人没有一个答应。通过不断地把你和某一称呼联系起来，你就记住了你的名字。

不少有经验的教师在讲授新课的时候，总要结合内容复习一下旧课，甚至还有专门的复习课。可见，重复对记忆来说，十分重要。

通过重复进行记忆的方法和间歇式学习、排除干扰、为防止遗忘所进行的复习以及巩固学习知识都有关联。你在准

备记一件事情的时候，应该制定一个学习和复习的计划，考虑如何尽最大可能进行复习。你应该在还没有出现大量遗忘之前——即在完成初步记忆之后，尽早考虑对记忆内容进行复习。如果需要记住的内容很重要，你应该安排在晚上临睡前进行记忆，因为在你睡眠时，大脑受到的干扰是最小的。

所以你醒来时再复习记忆的内容就等于把头脑里依然清晰的东西再重复一遍。当然，当你太累而无法集中思想的时候，你是记不住东西的。如果你想长时间，乃至永远地记住所学的知识，你就应该在完成初步记忆之后多多安排复习，通过大量复习对记忆内容进行巩固吸收。

有人作了这样一个实验：记无意义音节和诗两种材料达到正确背诵的程度；第二天复习这些材料也达到正确背诵的程度；如此下去，发现达到正确背诵程度所需要的复习次数越来越少。对于诗来说，在第五天时不进行复习也能背诵了。

实验还表明：第四天的 0.5 次复习的效果等于第二天的 3.8 次或第三天的 1.8 次，这就是说第四天念一遍比前两天念一遍的效果要大得多。同样是经过了一天的时间，第一天到第二天遗忘较多，而第二天到第三天，再到第四天，遗忘则逐渐减少，第四天到第五天，再到第六天，根本没有遗忘。

所以，对刚学过的东西，应该多次重复，即多加复习。随着记忆巩固程度的提高，重复或复习的次数可以逐渐减少，间隔的时间可以逐渐加长。

让我们再来作一番假设：假设你找到了一条去上学、去上班或去市场的新路线。你只须向东走两条街，然后坐一辆公共汽车就行了；而在隔壁邻居告诉你之前，你一直不知道有这班公共汽车。（当他们谈到这班汽车的时候，你很注意听，因为你希望找到一条去目的地更好的路线。）

你第一次步行的时候，会环视四周，注意到房子、树、商店的橱窗、人行道等一切。但是，你并没有把它们都记住。你第二次走这条路线时，和上次相同的感觉之箭又会射向你，接着是下一次，再下一次，再再下一次，很快，你就能记住那条路上的一切，这是因为它们在你面前出现了一遍又一遍。你昨天从街角数起的第三幢房子门前的榆树得到的印象已经和你前天、大前天从同一棵榆树得到的印象重叠起来。而对同一印象的重复能使它深深扎根于你的记忆深处。

下一次你就会向东走两条街，在街角上等公共汽车，结果你发现这确实是一条去上学的好路线。你决定从此就走这条路线。于是，你每天都走过那两条街，坐那趟车。

这就是记忆的原则，即通过对事物进行研究而记住它。如果你为了确保自己能够理解并记住一件事情，你就应该一遍又一遍地对自己重复这件事情。当然，为了记住一件事情所需的重复次数各不相同，它是随着决定感觉之箭的大小和其他各种因素的不同而变化的。因为如果感觉之箭相当大，那么只需要几支就能组成很粗的一束！

## ★ 重复记忆方法的运用

### ☆ 多角度重复练习记忆法

英语的单词，历史的年代、人名和功绩，化学议程式，数学或物理的公式，在首次记忆时，需要不断地重复练习，有时必须像念经一样，重复念出声来。但是，单纯的机械重复练习使用过多会使人产生厌烦情绪，往往只是浏览要记忆的材料，没有确实的重复记忆，这种方法达不到高效率记忆，于是，多角度重复练习记忆便产生了。即运用不同的方法去重复记忆同样的内容，这样有益于使人产生记忆的兴趣。如读历史科时，首先要看教材，重复地阅读直到记忆下来；其次背诵历史年代表，然后阅读课本；再次看历史地图，进一步



归纳问题。以各种不同的角度记忆，无论预习或复习都可以用这种方法；如果也能以各种不同形式来上课，那历史课就不再刻板无味了。以这种变化形式做重复复习，每一次的思考方法都不一样，使用的方法也不相同，以这种方式学习知识，可以得到很好的复习效果。

### ☆ 学会尽量反复记忆

随意地浏览的东西是很难记住的，最多只能勉强地记忆一点而已。如果要记忆得很清楚，而且要保持到应用时，需要下一番工夫。很多人都有这样的感受：平时觉得已经学会的知识，而考试运用的时候总是感到力不从心，这就是对知识掌握得不牢固所导致的。

因此，在另外的复习准备已做好的情况下，要学得好，一定要反复地记忆。一项实验的结果表明，想记忆 50 个数字的时候，反复记忆 4 次，大约就能够记住 10 个；反复记忆 5 次以上，记忆量就会大增；但是，7 次以后，增加的速度又会变得缓慢；到了第 10 次，50 个数字才能全部记住。在心理学上，把再三地反复学习称为过剩学习。记英文单词、中国及世界史的年代、人名和地名等都需要过剩学习。依据生理学上的

说法，进入脑中的信息，会在神经细胞里回转好几次，造成记忆的痕迹而固定下来。所以，反复学习就能促进信息的回转，以达到它在脑中固定的效果。

### ☆ 循环式重复记忆法

“学习”这个概念的本义是反复。学是效仿的过程，习，是指小鸟儿学起飞时反复扇动翅膀，频频起飞的样子。引申为效法和反复，求得知识技能。

德国著名哲学家狄慈根有句名言：“重复是学习之母。”中国古人颜元认为学一次有一次见解，习一次有一次情趣，愈久愈人，愈人愈熟。中国著名桥梁学家茅以升 83 岁还能背诵出圆周率小数点后一百位的准确数字。问他有如此惊人的记忆力的经验是什么，他回答：“重复！重复！再重复！”

重复是与遗忘做斗争的最佳方法。遗忘是记忆“痕迹”的淡漠或消失。采用重复记忆法可以加深大脑皮层的“痕迹”。复习不仅有修补、巩固记忆的作用，还可以加深对知识的理解。很多知识初学时难免理解不深刻、不全面，把握不住知识的内在联系。随着学习内容增多，通过重复和分类编码，就可以把前后的知识条理化、系统化，达到更透彻的理解。

## ☆ 以四倍时间来记忆

以研究记忆和心理学而著名的杰兹博士曾做过下面的试验：将所有被试验者分成 4 组，给每一组 9 分钟的时间，记忆 16 个毫无意义的拼字。A 组将全部的时间花在阅读上；B 组以  $3/5$  的时间阅读， $2/5$  的时间记忆；C 组以  $2/5$  的时间阅读， $3/5$  的时间记忆；D 组则以  $1/5$  的时间阅读， $4/5$  的时间记忆。然后，再检查各组记忆的程度。

一般说来，记忆的时间分配得越长，记忆量就越增加。比如，将全部时间花在阅读上的 A 组，读完后，能够记忆 35% 的内容；而以  $4/5$  时间记忆的 D 组，能够记忆 74%，也就是比第一组多了 1 倍。

不仅如此，4 小时后检查的结果显示：以全部时间阅读的 A 组，能够记忆的只剩 15%，而 D 组还能记忆 48% 的内容，等于还有一半内容保留在记忆里。同时还表现出，经历的时间越久，两者间的差别也越大。

由此可知，在记忆上多花一些时间，不但能够增加记忆量，而且还可以使记忆保持长久。根据杰兹实验的结果，以  $1/5$  的时间阅读， $4/5$  的时间记忆，效果最好。

## ☆ “逐渐反复”的记忆法能加快记忆

记得快又能确实记住大量的知识，这是每个人都关注的问题。逐渐反复法会使你加快记忆速度，同时，又拥有惊人的记忆量。

这种逐渐反复法很简单，现在假定把所要记的东西，读完第一部分可进入第二部分，但读完第二部分却不可立刻进入第三部分，应再回到第一部分与第二部分同时反复练习，然后才能进入第三部分。当然，在读完第三部分后，还要从头作反复练习，以便加强记忆。这就是“逐渐反复法”的特征，用这种方法来读书，可防止因时间所引起的记忆自然脱落现象，可在无后顾之忧的情况下猛力前进。而且在作反复练习时，有时也不必一遍一遍读诵，只要加强难记的部分或混淆不清的地方即可。

## 魔法十形象记忆术

人的大脑对视觉形象的记忆是最原始的，同时，视觉形象在大脑中的印象也是最深刻的。形象记忆魔法正是运用了大脑的这一特性。在记忆过程中把要记忆的东西有意识地加以形象联想从而深化了记忆的内容，使记忆的效果大大增强。

感知是人类一切知识的基础和源泉。而感知中的视觉更是最低级、最基础的记忆方法。从我们有记忆开始，我们头脑中最清晰的记忆，大多是我们以前见过的东西。因此，可以说我们的记忆是以视觉为主的。

形象记忆魔法根据的正是记忆的这一特点，把要记忆的内容加以形象化，在我们脑海中形象的浮现（如我们亲眼见过的一样），更有利于我们的记忆。

生活中，我们习惯于用语言交流信息，习惯于通过看书、听课来学习和记忆。其实，这是片面的、不完全的方法，因为语言所能表达的内容和现实总有差距。这就需要我们运用形象记忆魔法中的整体形象记忆法，有意识地、分步骤地去联想，会大大提高记忆的效果。

将形象记忆魔法中的串联影像法与整体形象法综合起来，这是形象记忆魔法中很重要的部分，它能使我们充分发挥大脑的优势，弥补整体形象法的一些不足，从而更有利于我们全面地记忆。

## ★ 视觉形象是一切记忆的基础

形象的东西易于记忆。这是因为，形象的记忆符合人们认识客观事物的规律。人们对客观事物的认识是从感知开始的，没有感知，人们便无从认识客观事物，获得知识。感知是人类一切知识的基础和源泉。从襁褓中开始，婴儿们就直接观察和记忆周围的一切：妈妈、爸爸、奶奶、爷爷、玩具、家具、食物、动物……他们一样样对号入座，逐渐走上了人生的舞台。如果儿童们刚会说几句话，大人就给他讲哲学、谈理论，谁都知道这是决不会奏效的。

这也说明，视觉形象记忆是最低级、最原始的记忆方法。

一般人闻到煎鱼的香味 马上想到鱼的形象 而不是“鱼”这个字；听到飞机的声响，马上想到飞机的形状，而不是“飞机”这两个字。这都说明人的记忆是以视觉形象为主的。

## ★ 整体形象记忆法的五个步骤

整体形象记忆法主旨就在于主观控制自己头脑中的形象信息以增进记忆。它的整个过程包括 5 个步骤：明确记忆目的；放松身心；回想过去的成功；憧憬你有超人的记忆力；浮现整体。

### ☆ 明确记忆目的

这是该方法的第一步。为什么要记住你要记的东西？只有对这个问题有充分的认识后，记忆才会牢固而持久。你需要花一天或几天的时间认真思考这个问题。

请思考下面的问题：

你想成为什么人？想得到什么？想追求什么？

为了达到上述目的，你需要具备什么能力？需要记住或掌握什么知识？

写下你对上述问题的思考，比如：

“我将来要有自己的企业。”

“我要考上大学。”

“我要娶一个漂亮的妻子。”

“我要成为一个出色的律师。”

“我要写出一本优秀的书。”

“我要成为一个出色的实业家。”

这样我可以有许多钱，为家人提供良好的物质生活条件，最重要的是能够实现自我价值，为社会做一些有益的事，在社会上受人尊敬。所以，我需要掌握科学的管理知识和技能，应该拿到工商管理硕士学位；需要与各方面的人建立良好关系，记住他们的名字、性格爱好……

### ☆ 放松身心

即重新体验曾经历过的“轻松舒适”的感觉。先做松弛练习，达到身心确实放松后方可向下进行。如觉得没有掌握要领，可以在头脑中浮现上半身摇动的形象，同时默念“身体左右摇动”。摇动起来后，心中默念“轻松舒适的感觉向全身扩展”，同时默想：“意念像水流从头到脚流遍全身”。达到



有明显的舒适感后可进行下一步。

这一练习你应该经常做。无论在什么地方，只要你想要放松，都能在一分钟左右使整个身体放松，这一步就算合格了。在此之前，不要急于进入下一步。否则，头脑中杂念未尽，容易出现不好的形象联想，反而会有碍本方法的顺利掌握，所谓“心急喝不了热粥”。

该步骤的主要目的是让身心进入平静、良好的状态。在这种状态下，大脑能够达到更高的激活水平，更容易使注意力集中。其实要达到这一状态不只上述一种方法，你完全可以在实践中寻找自己最佳的方法；比如有的人在散步时最容易进入这种状态，那么就可以想象自己在温暖的阳光下散步；有的人在海滩上沐浴时最容易入静，那就在放松练习中把这一情景加进去。总之，就是要在头脑中唤起良好的形象，避免不好形象的出现。

### ☆ 想过去的成功

把过去成功的记忆经历写下来：

“大学时，我曾经一天记住 200 个日语单词。”

“那次参加舞会，我很快就把 20 多个人的名字都记

住了。”

“高中时 我能把历史记得滚瓜烂熟。”

“与朋友讨论企业管理时 我感到非常兴奋 思如泉涌。”

“爱人找不到她的东西时，我能立即告诉她在哪儿。”

选择三到五件最近发生的经历。

在心平气静的状态下，每天在头脑中浮现上述经历 5 分钟。要尽可能生动，并加入强烈的感情。避免出现失败的记忆经历，一旦出现，立即把思路转回来。对强烈的失败经历可以专门进行分析，是哪方面的原因导致的，比如前面所列的因素，从而认清某次记忆失败与方法有关，与自己的状态有关，而不是记忆力本身有什么问题。

### ☆ 你有超人的记忆力

请做以下心理练习：

“我的记忆力会比现在提高三倍，到那时别人就会羡慕我的记性好了。”

“我的工作效率会大大提高，受到领导的器重，因而被提拔为经理。”

“由于记忆力的大大提高，我顺利地通过了律师资格考试

试，成为一个向往已久的律师。”

“我会像电影中的律师那样威风凛凛地站在法庭上面对众人，口若悬河，把对方驳得哑口无言，全场人都为我的精彩辩护鼓掌。”

“我考上了自己向往以久的大学，在优美的校园中散步，在教室里学习，和新结识的同学说笑，讨论问题。”

“由于我的脑力大大提高，我在事业上和生活中都事事如意，并且找到了自己理想中的伴侣。”

“我赚到许多钱，买了一幢漂亮的房子和一辆高级小轿车。全家人兴高采烈地坐在车里，小车奔驰在风光秀丽的田野上。”

做怎样的联想，完全是根据你对个人生活的计划来定，只要这种想象能够极大地让你为此激动、兴奋，从而调动出你为理想奋斗的激情，就达到了这一步骤的目的。

在想象时，要让脑海中的图像生动逼真，就像已经实现了的一样，同时把美好的情感融入其中。

### ☆ 浮现被记忆对象的整体形象

当心情真正处于愉快、平和的状态时，就可以开始整体

形象记忆了。要在头脑中对记忆对象进行整体的形象浮现。

比如，驾驶汽车的规程和方法：

- (1) 打开车门坐在司机的座位上。
- (2) 系好安全带。
- (3) 把钥匙插入开关孔中。
- (4) 脚踩离合器，把齿轮扳到空档状态。
- (5) 脚踩离合器的同时，把钥匙向右转，启动发动机。
- (6) 发动机启动后，同时挂档。
- (7) 控制方向盘使汽车正常行驶。

以上每一步都在脑海中仔细回想，对不清楚的地方或弄错的地方，要重新查阅有关书籍资料或向别人请教，直到能在头脑中清晰而正确地想出整个过程为止。

我们平常习惯于用语言来交流信息，习惯于通过看书听课来学习和记忆。其实这是片面的、不完整的方法，因为语言所能表达的内容和现实总有差距。而有意识地运用形象联想会大大增强记忆效果。

### ★ 综合使用串联影像法与整体形象法

我们试着记以下词语：

冬瓜、钢笔、黄牛、电视机、棉被、茶叶、山峰、脸盆、电灯、玉米等名词，如果不用前面任何一种记忆法，你要花多久把它记住呢？现在我们试着用串联影像法和整体形象记忆法来记忆：

冬瓜——钢笔：切开冬瓜，里面没有瓜子，全是一支支钢笔。

钢笔——黄牛：拧开钢笔套，里面跑出一头黄牛来。

黄牛——电视机：黄牛一下于撞碎了电视机。

电视机——棉被：电视机内装着一床棉被。

⑤棉被——茶叶：把棉被拿出来一抖，飘出许多茶叶来。

⑥茶叶——山峰：飘出的茶叶遮盖了一座山峰。

⑦山峰——脸盆：山峰坐落在一个脸盆里。

⑧脸盆——电灯：脸盆下面压着一盏电灯。

⑨电灯——玉米：电灯里面并无钨丝，是一个玉米正在发光。

⑩现在，我们试从冬瓜开始回忆：冬瓜（里面是一支支）钢笔；钢笔（套里跑出一头）黄牛；黄牛（把）电视机（撞碎了）；电视机（里装着一床）棉被；棉被（飘出许多）茶叶；茶叶（遮盖了）山峰；山峰（坐落在）脸盆；脸盆（下面压

着一盏)电灯;电灯(里没有钨丝),是一个玉米在发光。

这样去记,是不是觉得容易多了?

通过一些训练,可以达到熟练掌握连锁法。比如可以利用卡片,分别写上要记的内容,第一次试连锁记十张卡片,成功后再练习记二十张、三十张。另外,也可以让一个人随便说出几十件物名,并让他记录下来,要求练习者听完后即可从头到尾背出来。这样只要稍加训练,一般人都可以做到“耳闻成诵”。

训练时,开始先练习记形象感强的词,熟练后逐步加入抽象词,以锻炼自己将抽象词变换成形象记忆的能力。

如果在使用中一时记不清,首先还是要检查自己有没有信心,决不可怀疑自己。其次检查大脑中是否已浮现清晰的形象。例如作“汽车——木材”的联想时,要如同看见汽车在奔驰,木材晃动两条瘦腿追,追得一身大汗。甚至想象汽车马达声、木材喘气声,使图像更富有真切感,决不可单用“木材追汽车”一句话代替。专家们认为,大脑记忆形象的能力是记忆文字能力的一千倍。

因此,利用形象记忆就能发挥大脑的优势。

有些形象可以用不同的词来表达。例如“大海”和“海

洋”引起我们大脑中浮现的形象是相同的。要是要求记“海洋”，可能回忆时说成“大海”。在这种情况下，这种同义词替用是可以的。但在必须严谨地要求用某个词时，还要对浮现的形象进行“加工”。为了保证记住“海洋”，可以想象大海中有一只羊在挣扎，以“羊”记“洋”。

## 魔法十一代码记忆法

把抽象的东西转化为日常生活中较为熟悉的数字、单词或物件，这样，在你想到这些数字、物件时就会自然地把记忆内容同这些东西挂钩。这就是代码记忆魔法的突出特色，此魔法更好地巩固了记忆的内容，使你对知识的掌握更加透彻

代码记忆魔法突破了常规的泛泛记忆，为记忆内容的巩固提供了一个记忆平台，使大脑中的信息保存得更加长久。

在运用代码记忆法时，必须首先制作辅助单词表。然后把需要记忆的一系列内容和辅助单词表上的基本单词联系起来就可以了。

当然，需要引起注意的是，为了回忆起你记忆的内容，你必须把辅助单词表背得非常熟，否则，记忆的内容就会混淆不清。



代码记忆魔法应用广泛，日常生活中的方方面面都能用到它，只要掌握好基本方法，就可以运用自如。另外，在具体应用代码记忆魔法的时候，把联想记忆魔法和规律记忆魔法结合到一起，记忆的效果会更加明显。

## ★ 学会运用代码的对应关系

根据代码的对应关系，将数字的每一位数分别转换为相应的字母，然后通过在这些字母中的适当位置插入元音字母来构成可用于联想的单词（这就是我们把元音字母从代码的对应关系中除去的原因之一）。这样，你只须让自己记住用于联想的单词就行了。当数字的排列顺序没有规律可循时，你可以通过字母构成的单词记住字母的顺序。所以说，联想和规律都有助于你运用代码转换进行记忆。

当然，要用这一方法去记一长串历史事件的日期，你用代码构成的单词一定不能混淆；因此你必须保证用于联想的形象和它们代表的意思能够很好地一一对应。为了谨慎起见，你应该把这一代码转换方法仅作为一种巩固记忆的手段，而初步记忆则应该通过一种比较常用的方法加以完成，这样你对知识的掌握才能比较透彻。

## ★ 制作辅助单词表

运用代码记忆法必须另外花一些时间制作一个辅助单词表——即一些能够通过代码转换成数字，而又便于联想的简短的单词。然后，你只须把需要记忆的一系列单词和辅助单词表上的基本单词联系起来。

采用此种方法的前提是你必须把制作的辅助单词表记熟，否则，记忆的内容就会模糊不清。这就需要我们花时间去背。

如果你用这一单词表去记大量彼此相似的记忆内容，那么你难免会产生错误的联想。但是，只要稍加努力，你应该能够避免这种问题。比如说，当你试图回想小说中的一个人物的姓名时，你根本不必担心自己会把它和食谱的原料错误地联系起来。

制作辅助单词表的方法大致如下：

数字 1 可以转换成“ T’，再转换成“ hat”（帽子），而“ hat”又能反过来转换成数字 1，而且“ hat”是具有一定形象的。

数字 2 可以转换成“ N”再转换成“ hen”（母鸡），而“ hen”能够产生一定的形象。

数字 3 可以转换成“ M”。你可以把“ home”（家）、“ ham”（火腿）或“ yam”（甘薯）和“ M”联系起来。

你可以不断地对数字赋以字母值，直到你认为这些数字够用为止，然后自己花时间把这张表背下来。如果你确实相信这张表是值得你去背的，那么你背起来是不会太困难的，因为你可以在脑子里默念——而这种默念在火车上、在洗澡时或临睡前躺在床上时都可以进行。

下面列举了 20 个基本单词——当然，可供列举的单词是无数的——也许这些单词已经可以满足你的要求，也许你需要对单词表加以修改以使它们更符合你个人的联想特点。

- (1) hat( 帽子 )      (2) hen( 母鸡 )      (3) home 家 )
- (4) wire 金属线 )      (5) hole 洞 )      (6) wash 洗 )
- (7) cow( 母牛 )      (8) hive( 蜂窝 ) (9) whip( 鞭子 )
- (10) toes 脚趾 )      (11) toad 贿赂 ) (12) dune 沙丘 )
- (13) dome 圆屋顶 ) (14) door( 门 )      (15) doll ( 玩具娃娃 )
- (16) dish( 碟子 )      (17) tack( 平头钉 ) (18) thief 小偷 )
- (19) tape( 线带 )      (20) nose 鼻子 )

一旦你背出了类似这样的一串单词，你就可以一遍遍地使用它，就像使用字母表一样……但是你的联想将更为生动，因为你所面对的是能够在你的大脑中产生形象的单词，而不仅仅是字母符号。

现在，让我们来看看这张表将如何帮助你记忆。举个例子，我们可以假设你明天要做下列的事情：在早晨看一部电视专题片；打电话给电工请他来修洗衣机；把衣服送到洗衣店去；参加在市中心举行的反对使用炸弹的集会；把汽车送去修理；买肉；取照片；替狗洗澡。

也就是说：你需要记住八件事情，而且必须按一定的顺序，因为这可以使你不必在家和购物区之间来回奔波。联想的方法如下——

(1) 在早晨看一部电视专题片。

我们的基本单词表上第一个单词是帽子。你可以想象电视机“戴”着一顶大帽子，这样你就可以把帽子和第一件事情联系起来。

(2) 打电话给电工请他来修洗衣机。

第二个基本单词是母鸡。你可以想象一只肥大的母鸡通过一根电线给连在洗衣机上，洗衣机的开口处不断涌出泡沫。

(3) 把衣服送到洗衣店去。

第三个单词是家。你只须想象一下你家起居室的地板上放着一大叠衣服，每件衣服上都挂有标签。

(4) 参加在市中心举行的反对使用炸弹的集会。

第四个单词是金属线。你可以想象两朵很高的蘑菇云之间拉着一根绑紧的钢丝绳，拿着标语的男男女女正在上面走来走去。

(5) 把汽车送去修理。

第五个单词是洞。你可以想象你的破车给卡在公路上的一个洞里，拖车里的机械师正在想办法把它弄出来。

(6) 买肉。

第六个基本单词是洗。你可以想象一头很大的、身体两侧有美丽斑纹的母牛正在池塘里洗澡。

(7) 取照片。

第七个单词是母牛。现在，请你设想你正在替母牛拍照。你不必担心自己会把这件事情和前面那件事情混淆起来，因为你会同时想到这两件事情，然后依次去做。

(8) 替狗洗澡。

第八个单词是蜂窝。你可以想象你的狗正扑向树上的一个蜂窝，突然间蜜蜂冲了出来，狗全身被螫。

利用能够转换成数字的基本单词对记忆内容进行一一对应的联想，这种记忆方法将能够加深你对事物的印象，帮助你记住长串的事物和概念。而且，即使你并不单靠这种方法

进行记忆，它还是能够为你多提供一种联想方式，使你更有可能把事情记住。所以，这种方法至少还是有其使用价值的。不过，你必须看到一点，如果你不先把需要记住的事情理解清楚，以便将来能够通过你所设计的联想方法把它们回忆出来，那么你是不可能记住你想记住的事情的。

## 下篇实战魔法

本篇各种魔法综合运用于日常生活、工作、学习等各个方面，让你在实战中体验记忆魔法的巨大功效它让你轻松记住日常生活中的小事，巧妙记住抽象的数字和日期，记住众多人名和相貌 找回已经失去的记忆，让你的学习成绩日新月异.....把日常生活中繁琐、抽象的东西记得更清晰。

## 魔法十二迅速记住人名和相貌

无论是在你的工作中，还是在日常的各种交际活动中，记住别人的名字和相貌是最基本的也是很重要的社交要求。可由于接触的人太多，给你的记忆带来了很大的难度。记忆魔法针对这一难题，给你介绍了多种实用可行的记忆方法，帮助你找出记忆的规律，让你轻松解决这一难题。

在日常学习和生活中，人名和相貌是最需要注意的内容，它往往影响到一个人的人际交往。

那怎样才能迅速地记住人名和相貌呢？实战魔法给你指出了一些正确、有效的记忆方法，它能帮助你远离那些因忘记人名与相貌而出现的尴尬局面，让你轻松记住人名与相貌，对号入座，永远也不会出错。

记忆人名的方法多种多样。你可以从寻找姓名拼写的规



律、读音上的规律，以及姓名对于人们的实用性等方面进行联想记忆。而对于记忆相貌你则可以从他人生理上的特征、姿态和态度、独特的风格等方面入手。通常你还可以将人名与相貌联系起来记忆，这样更省时、省力，让所要记忆的名字与相貌在你的头脑中留下深刻的印象。

## ★ 寻找规律，展开联想去记忆姓名

我们每天接触的人会越来越多，而且有些人的名字需要我们记住，那么，怎样去记忆众多的人名呢？你可以采用那些经过检验确实是非常有效的记忆原则——如寻找规律、展开联想等。

姓名本身具有很多规律——如拼写规律（Adam, Willis, Anne），读音上的韵律（Cyn - thi - a Pat - ter - son, ）……以及它们对于人们的适用性：如一对双胞胎名叫哈里和巴里，一个胖子名叫格罗斯（意思是臃肿的），一个瘦子名叫利特尔（意思是细小的人）。很多姓名为我们的想象和联想提供了适当的基础——如罗宾（意思是知更鸟）、萨姆森（意思是大力士）、莉莉（意思是百合花）和洛克（意思是岩石），这类姓名就提供了明确的意象和联想依据；波拿巴（拿破仑的姓）、

菲尔德（意思是田野）、西尔弗（意思是银子）和法尔默（意思是农夫），这类姓氏也具有同样的作用。

在其他很多姓名中一般也同样能够找到可供联想的意象，尽管它们也许不那么明显。伯纳德是从“熊”这个词派生出来的，雷克斯的意思是“国王”，杰奎琳的意思是“跟随”，格特鲁德的意思是“持矛的少女”；伊迪丝的意思是“天赋很高”。

还有一类名字是父母为了纪念受人欢迎的名人而给他们的孩子取的，它们可以让我们联想到这些名人本身。最近，由于电影和电视偶像的走红，取这类名字的人有所增加，这些名字包括米尔顿、加里、布里吉特、格伦、洛雷塔、黛博拉和卡里等。《圣经》里面的名字、家族祖先的名字也同样具有名人联想效果。

## ★ 社交礼节记忆法

以下是世界上“创造力智商”最高纪录获奖者都托尼·巴短创造的巧记人名和相貌的方法，你不妨一试。

### （一）作好精神准备

在你去见要见的人之前，一定要在精神上作好准备。许多人在进入场所之前，“知道”他们记不住名字和面孔，结果也就像他们所“知道”的那样。如果你“知道”你的记忆正在改善的话，应该立即能看到改进的结果。在作好会见客人的准备后，要努力保证你尽可能地沉着和放松，并且不论在何处，你能给自己 2~5 分钟的时间作准备。

## （二 学会观察

会见客人时，你一定要直视他们的眼睛，不要走来走去，或把眼睛盯住天花板或向远处看。当你观察某人的面孔时，注意其特殊的面部特征。这也可以帮助你达到记住名字和面孔的目的。你的观察越有技巧，你所发现的一张面孔不同于另一张面孔的差别也就越多。

如果你的观察能更敏锐，你就会朝着改善记忆的方向前进一大步。漫无目标地看，而不是实实在在地观察，这是记忆力差的主要原因之一。

通过在公共场所“练习”观察能力的办法，可以让你准备好大脑，使你的观察更敏锐。在不同的时间，你可以观察面孔的不同部分，你可用一天的时间集中看鼻子，一天看眉

毛，另一天看耳朵，再后天集中到头部的整体形状等等。你自己也会惊讶地看到，不同人的面孔的每一部分都有巨大的差别，你不断增长的观察差别的能力，将帮助你记住所见到的新面孔。

### （三 有意识地听

你要尽最大可能地注意正介绍给你的那个人的名字的发音。这是介绍过程的决定性的阶段，正是在这一点上，许多人失败了。因为他们不断自我暗示，说他们没法记住，而不是去注意正介绍给他的那个人的名字的发声。

### （四 请求重复

就算别人的名字你已听得清清楚楚，也要客气地说：“对不起，你能把你的名字重复一次吗？”重复是一种重要的记忆辅助。你希望掌握的任何事的每次重复，都将使你记住它们的可能性大大地增加。

### （五 改变发音

一旦名字介绍给你后，立即问名字的主人，看你读名字

发音是否准确。通过这种方式强化记忆，会巩固你的兴趣，并因而再次重复这个名字，增加你记住名字的可能性。

#### （六）请求拼写

假如你对名字的拼写有什么疑问，要礼貌而幽默地请求对方拼写。这也将巩固你的兴趣，并会自然地再次重复那个名字。

#### （七）培养新的爱好——研究起源

你要培养一个这样的爱好——研究名字的起源和背景，并客气地询问刚介绍给你的那个人是否知道他自己的姓氏的历史（你一定知道自己姓氏的历史）。可能会让你吃惊的是，平均有 50% 的人至少部分知道他的姓氏的背景，而且大多数人会很热情地与你讨论它。这样，你将因此而巩固对个别人的兴趣，并得到多次重复该人姓名的理由。

#### （八）交换名片

日本人兴起了以社交功能为主的交换名片礼仪。对它对记忆所起的作用要有足够的认识。如果你真想记住人的名字，

要保证你有很多可送的名片。在大多数情况下，对方会把自己的名片给你或给你写一些具体的东西。

### （九 在对话中重复

本着感兴趣、礼貌和进一步重复的原则，在与最近见到的人对话时，一有机会就重复他们的名字。这种重复有助于把名字更牢固地植入你的记忆，而且这也是一种更值得提倡的社交方法，因为它使谈话中对方感到更亲切。他们听到你说：“是的，正如玛丽刚才说的……”比听你说：“是的，正如她（指着她）刚才说的……”要满意得多。

### （十 在内心不断重复

在谈话的任何短暂的间隔期间，带着感兴趣和分析的神情看着正在谈话的各种各样的人，以及他们正在谈论的人，在内心对自己重复他们的名字。到目前为止，重复应该成为你的第二个本能。

### （十一 较长时间间隔后的检查

当你因为要为某个人或自己取份饮料，或者说因为某些

其他的原因暂时离开时，用这个时间扫描你已见过的人，在心中反复默念他们的名字，拼写他们的名字，回忆你收集的关于这个名字的任何背景资料，加上谈话期间所得到的其他有趣的事情。以这种方式，你将被一个个的名字和与之有关的联想所包围，从而在你的大脑中建起图形化的网络，而这种网络将增加你将来回忆的可能性。

## （十二 分手时的重复

当你在说告别的话时，一定要用你与之告别的那个人的名字。这对你又得到了一遍复习，记忆会变得更牢固。

## （十三 复习

A.精神。当你与初次见面的人分手后，在头脑中迅速闪现那些人的名字。

B.像片。情况许可时（例如在一次集会上）拍一些与当时有关的照片（正规或非正式的照片）。

C.名字和面孔的记忆日记，假如你有兴趣当一名记忆名字的大师的话，那么请在了一本专门的日记中，迅速地描绘和作出一幅你见过面的那些人的面孔的思维导图，以及那些人

的名字，并加上任何其他的关键图像方面的信息。

#### D. 个人文件卡

作一个文件卡，在卡上记下与此人见面的时间、地点及日期。以思维导图的方式在这些卡上作记录。要特别注意用想象和颜色，使记忆的价值急剧增加。

E. 思维导图。作一张综合的思维导图，记录你特别成功的事，以及那些你认为特别有用的记忆基础和规则。用一张内心的想象图标出你的进步。

### （十四） 逆反规则

只要可能，把你刚经历过的过程颠倒过来。例如，当你被介绍给别人时，重复你的名字，给出拼写方法，如果适宜的话，不妨还说出姓氏的背景。类似地，一定要在合适的时候给别人送一张你自己的名片。

在谈话过程中，如果你提到你自己时，就使用你的名字。这样做将帮助其他人记住你，并鼓励他们用他们的名字而不是用代词。这种方法除了更客气外，还会使整个谈话更个性化、更愉快和友好。



### （十五 把握自己的节奏

要打破初次见面时的紧张局面，不要匆匆而过。记忆名字和面孔的大专家们，总是从容不迫地对他们所见到的每一个人寒暄一番。

### （十六 开玩笑

如果你把记忆名字和面孔变成一项严肃而又愉快的比赛，那么，你的右脑将更自由、更开放地作好记忆力必备的、富于想象力的联想及连接。孩子们在记忆名字和面孔方面比成年人做得更好，这不是因为他们的大脑更优良，而只是他们简单地应用了本书所介绍的各种记忆规则。

### （十七 加一规则

如果你只想正式记住你第一次见面的 30 个人中的 2~5 个人，就像一般人所能记住的那样，请给你自己设定一个比你想要记住的人数多一个的目标。这样就会在你的大脑中建立起成功的概念，并使你解除因想一次就记得准确无误而造成的不必要的压力。当你每次在一个新的场合应用加一规则时，你就在记住名字和面孔的成功之路上迈进了一大步。

在此阶段，一种有用的练习或比赛是运用关键词记忆法，每一个步骤的首字母组成一个可记忆的缩略词。请使用各种全盘利用规则。

### ★ 利用右脑记住只见过一次面的人

记住即使只见过一面的人的名字，这在一定场合中会给别人留下良好的印象。

在人际关系中，这一条是非常重要的，这需把对方的名字和长相联系想来记忆，这点对每天接触众多客户的业务员来说尤其重要。在对方向你打招呼时，这无异于给了你一个最好的赞美，从而，下一步的工作自然会顺利许多。

要记住一个人的长相，就需要运用模式认识力，也就是右脑的机能之一。有的人轻而易举地就可以记住别人的长相和名字，但是，对每天必须接触许多陌生人的人来说，可能根本没有时间去记住每一个人，甚至有不少人对这种事根本束手无策。

对这种人而言，可以考虑一下该如何灵活运用右脑。在初次见面时，可以看着对方的脸默念对方的名字，另外，在工作上与人初次见面时，都不免相互交换名片，但常会在事

后整理名片时，对名片的主人毫无印象。所以，不妨在名片上记录下见面时对对方的印象、见面时的情况等，可以画一张对方的肖像画，也可以记录下对方当时的穿着，或者是见面的地点和日期，如果能在与对方见面后立刻记录下这些事项，不仅可以对在见面时右脑所摄取的内容进行再认识，更可以将见面时的情景以图片的方式牢牢地刻在右脑中。

在进行这些工作后，就可以对对方有确切的记忆，在下次看到名片时，也可以参考记录的内容和肖像画，在右脑中回忆起当初见面时的状况和场景，也就很容易想起对方的名字和脸。

## ★ 快速记住通讯录上的每一个人

怎样记住通讯录上的每一个人呢？以下方法会对你有所帮助。在制作通讯录的时候，为了实用起见，你特意在每个姓名下面留出了一定的空间，用来记录每个人的性格特点及爱好等信息。觉得汤姆先生是个值得交往的人，你会在和他的初次见面中通过观察和提问发现他的一些个性特点。而现在，你应该把这些写在通讯录上，比如说他喜欢抽烟，他带着一副金丝边眼镜，他的声音很洪亮，他在伦敦家公司上班等

等。如果你偶尔会翻翻通讯录，那么你就会加深对汤姆先生的印象。

你应该认真分析你想记住的每一个人的姓名——注意一下他的姓和名，是单姓还是复姓，他的名字的读音以及他的名字的意义，它是来源于某种历史背景呢还是他所居住的地方，它是寓意着远大理想呢还是寓意着父母的期望？其中的名和姓是否“相配”……你想到的和分析到的都将加深别人的姓名在你头脑中的印象，使你能够轻松记住他人。

### ★ 快速记住人的面貌

缺乏良好的视觉记忆的人总是对和自己见过多次面的人没什么印象。如果你也常发生类似的情况，你不妨把你看到的信息转化为文字信息。试着挑出对方的生理特征，然后把他们和名字锁定在一起。比如：体重、胡子和发型（甚至头发的颜色）都有可能改变。这些都是外在特征，所以别忘配合五官的形貌来记忆。

整体的印象对辨识面貌相当重要。所以请注意——

· 生理上的特征

- 姿势和态度

- 独特的风格

许多画像都展示了脸部斜面侧四分之三的角度，在此角度下，能够揉合这些不同的特征，而给予人深刻的印象。完全的正面或侧面照则无法赋予图像如此丰富的信息，因此有时候看来反而不像本人。

许多人无法根据五官的特征而辨识出友人来。但是，将它们置于一个更大的构架中时，则可成为良好的记忆线索。

从双眸开始探索。它们可像猫头鹰的眼一般圆？是椭圆或三角形？眉毛呢？弧形、斜直？现在你已注意到了这些特征，下一步便是为它们命名，可以用些可笑又简短的名称，让它们在你的记忆中钉牢。接下来，对其他特征重复相同的步骤，然后将它们与人名锁定在一起。下面便是快速记住人的面貌的方法。

(1) 把握第一印象。看到一个人时，我们的大脑通过视觉神经会立即反映出某种感觉，是漂亮的还是丑陋的，是轻浮的还是庄重的，是聪明的还是愚蠢的，是活泼的还是沉默的，是和蔼的还是凶恶的……无论判断是否准确，实际上，在与人第一次见面时一定会有某种感觉印象。

(2) 设法重复几次说出对方的名字；让声音通过听觉神经去影响大脑。例如得知对方姓名叫吴小山，就说：“吴小山同志您好！”“吴小山同志今年几岁了？”“吴小山同志哪儿人？”等。这样既不失礼，又可让他的名字音节重复地刺激大脑。

(3) 用联想的方法记牢名字和单位。中国的人名大都有明显或含蓄的意义，如“吴小山”就可以想象为小山顶着天（口天吴）。对不容易就其字面直接想象的名字，可以进行换字。例如“梁晓和”可以想象成为“凉（梁）快的小河（晓和）”。然后，再与单位结合联想。假设吴小山是拖拉机厂的，那就想象拖拉机从天上溜到小山顶。总之，要使单位和姓名联结在一起，形象化，增强对大脑的刺激。

(4) 观察相貌特征并用联想记住。相貌特征先从大体上看。就人的头形来说，通常是椭圆的，但仔细分析尚有区别，有的偏于方形，有的偏三角形等等。同时，还要善于观察人的侧面基本形状，以加深印象。更重要的是观察人脸部的局部特征，这对一般人来说比较容易。局部特征主要看五官、脸蛋、下巴等。

例如，眉毛有平的，有眉梢上飘的，有倒挂的：眼睛有

大有小，有杏仁眼，有三角眼；鼻子有圆的、三角形的、大的、小的，鼻梁高的、塌的；嘴唇有厚的、薄的，嘴巴有大的、小的；下巴有长的、短的、平的、翘的。

总之，只要你有意识地去观察，一定能发现他的特点，从而很容易就把那个人同别人区别开来。

记人还可以用绰号记。根据某人的特点，暗中起个绰号。这不是不尊重人，而是为了帮助记忆。绰号是很难忘的。例如见到过去的小朋友，能立即叫出绰号来，而名字却很难想起来。鲁迅作品《故乡》中的“豆腐西施”，赵树理作品《小二黑结婚》中的“三仙姑”、“二诸葛”，看过的人一定记得住，可是要问二诸葛叫什么名字，也许就想不起来了，这就说明绰号的记忆优势。

要是记一个班级的人，先见名册表，就用连锁法将名字全记下，然后在见面时再一个个“对号入座”。几十个人记起来也是轻易的事。

## 魔法十三轻松记住数字和日期

现实生活中，常常遇到数字和日期的记忆，比如好友的生日、客户的电话号码……面对这些抽象的东西，你也许会无所适从。请不必担心，学会了记忆魔法，你可以把这些抽象的事物具体化、生动化，从而在轻松愉悦的氛围中快速记住数字和日期。

巧妙的记住数字和日期给我们的生活带来了许多方便。比如，如果你不慎将自己的身份证丢失了，但是你记住了你的身份证号码，这自然省去了许多不必要的麻烦。诸如此类的例子还有很多，我们在这里就不再列举。可见，多记住一些数字和日期是非常重要的。

其实，只要你找到了它们之间的规律，记起来就容易多了。这是记忆魔法对抽象数字和日期的应用，从而为你提供了一个简单易行的方法。



另外，数字系统记忆法也是解决这一问题的一个好办法。

## ★ 把数字转化成你熟悉的东西

抽象的数字总是难以记忆，然而，只要你找到了它们之间的规律，记起来就容易了，数字结构的规律可以使你在下次看到它时把它回忆出来或识别出来。“1234”构成了一种简单的规律，“1357”、“5555”、“368 ”同样也具有某种规律。

如果你愿意或是需要，你还可能发现数字所具有的并不十分明显的规律——这种规律并不一定属于我们所熟悉的“奇一偶一奇一偶”型，或是“各数位依次递减2”型。“27”加“6”等于“33”就构成了数字“2733”的一种规律，“34”可以使你想到“3”乘以“4”等于“12”。对数学结构的各种分析——比如分析其各数位上数字的差值，各数位上数字的上升或下降趋势等，都将给你多提供一种可供联想的特性；这种特征尽管是抽象的，但毕竟是一种联想的依据。

你在分析一个数字时可能发现的另一个特征是这个数字和你原有的知识之间存在着某种特定的联系。比如，“1492”可能使你想起些什么来，如果这个数字是某人的地址，那么你一定很容易地把它记住。

你在看到数字时所能产生的联想取决于你个人所积累的知识。对有的人来说，“1849”可能代表了“43”的平方，而对另一个人来说，这个数字可能使他想起著名的加利福尼亚淘金热。你是否知道“289”是“17”的平方，是否知道“34”代表了著名的握凯卡洛尔（O.K. Corral）枪战中开枪的次数？是否知道一米等于“39.37”英寸？

在处理数字问题的时候，你个人所积累的基本常识还有个用处。举个例子，你不可能相信你想买的新车的价格会低于70英镑，因为你对市场价格有一个基本了解，这使你知道你还得在70后面再添上一个“0”。

数字——字母（或单词）之间的互相转换可能是使你记住数字的一个最有效的措施。还记得我们前面举过的一些如何把数字转换成可用于联想的单词的例子吗？第一种方法是按字母顺序 A—1，B—2，C—3……第二种方法是采用专门设计的用字母表示数值的表格和可用于联想的关键词。此外，第三种转换方法有时候使用起来也很方便，至少，我们在记电话号码的时候可以试一试——你可以用电话上的每个数字所对应的三个字母中的任何一个字母来代替这个数字。这样一来，数字“7”就可以转换成“P”、“R”或“S”……

数字“2”可以变成“A”、“B”或“C”。如果一个电话号码里没有“0”和“1”这两个数字，你就可以设计出一个比较容易记忆的单词来代替构成电话号码的一串数字，并按照这个单词进行“拨号”。举个例子，如果你想跟某人通话，而他的电话号码是“HOV3047”，那么你就可以拨“H—O—T—D—O—G—S”（“热狗”来代替原来的电话号码。

你在构造这些单词的时候可以有一定的灵活性，因为每个数字有三个字母可供你挑选。

如果你喜欢，你还可以将数字所对应的字母转换成其他字母以构成更加明白易懂的单词。你甚至都不用将字母组成单词，因为单是读得出来的音节已经具有了一种规律，已经比数字本身更容易记忆。

所以，你有三种方法可以将数字转换成字母、单词等你比较熟悉的形式，这三种方法尽管各有特色，其实质却是基本相同的。此外，你自己还可以设计出很多很多方法。如果你愿意，你可以尝试用各种方法来处理你碰到的各种数字问题，然后判断某一个数字用哪一种方法进行联想记忆起来最有效。

除了以上这些在数字中寻找规律、把数字和自己个人的

知识联系起来以及将数字转换成字母、单词等措施之外，还有一种十分有效的记忆事实性数据的方法，即了解和掌握数据背后的信息。如果你对最近几个星期来影响你们这一行业的各种走势非常熟悉，那么你就掌握了一个相当明确的总体概念，在记忆各种数据时可以以它为参照。如果你知道某一幢房子位于 A 道、B 路和 C 路之间，而那一带门牌号码的编排方式是从“100”号编起的，那么你可以很有把握地认为这幢房子的门牌号码多半是在“100”号到“150”号之间。如果你知道莎士比亚生活在 16 世纪晚期和 17 世纪早期之间，还知道他参加了本·约翰生的一部戏剧的演出，那么你可以肯定约翰生出生的年代是 1573 年，而不是 1753 年。

## ★ 让电话号码植入大脑

在当今信息时代，电话号码在日常生活中非常重要，人们多数采用手机或电话簿记忆电话号码，这种方法虽然适用，但是，如果把电话号码深深留在大脑不更好吗？试一下以下的方法吧。

### ☆ 让电话号码变得具体化

例如我们记“2516181”，便可理解为“两个“五一”节，“六一”节和“八一”节。

### ☆ 歌咏法

把电话号码用歌谱来记忆也是一个好方法。如张某的电话号码是：55621 162，这正是《东方红》歌曲中的简谱，你可以想象张某在唱《东方红》，这样便可轻易记住他的电话号码。

### ☆ 诗画法

即把生活号码的数字谐音当成一句诗。具有诗情画意的数字更有助于记忆，如记：5773357这个号码，我们便可以把它记住（无锡锡山山无锡）。

### ☆ 谐音法

记电话号码也可以利用数字的谐音方法。例如，78159018，便可这样记：78159（吃罢一壶酒）018（成一霸）”。

### ☆ 混合法

即利用以上的几种方法，结合起来记忆。

记电话号码的方法当然不止这些，在生活当中，你可以

根据电话号码的特点，利用我们原来学过的方法来进行记忆，相信一段时间后，你便可轻易记住大量的电话号码。

## ★ 如何记住年份

记忆年份的最佳方法，就是把年份和脑海中原已记得很牢的重要年份联结在一起。例如，如果要一个美国人记住苏伊士运河是在 1869 年开放通航的，会很困难，但如果你要他记住，苏伊士运河是在美国内战结束四年后才开放供第一艘船通过，那岂不是容易多了？如果一个美国人想要记住澳洲的第一个屯垦区是在 1788 年建立的，那么这个年份将很快从他的脑海中消失，就如同一枚松掉的螺丝钉，会很快地从汽车上脱落；但如果他把这个和 1776 年 7 月 4 日联想在一起而去记住，澳洲的第一个屯垦区是在美国发表独立宣言的 12 年后建立的，那就很容易牢记不忘了。这就像是把一枚螺帽套入松脱的螺钉中，能让你牢记不忘。

当你在选择电话号码时，最好牢记这项原则；例如，卡耐基本人的电话号码是 1776，正是美国的独立年份。因此，没有人会觉得这个号码不好记忆；如果你在选择电话号码时，能够选用像 1492、1861、1865、1914 和 1918 这些有历史性意

义的年份，你的朋友在打电话给你时，就不需要去查电话号码簿了。他们可能会忘了你的电话号码是 1492，那是因为你把号码告诉他的方式平淡无奇；但如果你是这样告诉他们你的电话号码：

“我的电话号码很容易记：1492，也就是哥伦布发现新大陆的年份。”他们还会忘记吗？

记住下述年代的最好方法是什么？

① 1564——莎士比亚诞生的年份。

② 1607——英国人在这一年于詹姆斯镇建立了他们在美洲的第一处屯垦区。

③ 1819——维多利亚女王出生于这一年。

④ 1807——李将军在这一年出生。

⑤ 1789——法国巴士底狱被摧毁。

如果你想记住美国最初 13 个州的州名，而且还要按照它们加入联邦的先后次序来记忆，要是你只知道以机械式的重复方法来进行，你一定会觉得难以成功。但如果用一段故事把它们串联起来，那么你只需花一点点时间练习一下，就能记得很牢了。只须把下面这一段念一遍，集中注意力。念完之后，看看你是否能按照正确的次序把这几个州的州名——

列举出来：

“ 某个周六下午，来自德拉华州的一名美貌小姐向宾州铁路公司买了一张车票，准备出外度假。她把一件新泽西州的毛衣放入衣箱内，然后去拜访他的朋友佐治亚，他住在康涅狄格州。第二天，女主人和她的客人一起去望弥撒（也是马萨诸塞州的简称，X教堂就在玛莉的土地（指马里兰州）。然后他们沿着南下车道（South Car Line 南卡罗莱纳州的谐音）回到家里，中餐吃火腿，是由黑人厨子弗吉尼亚烹调的，这名厨子来自纽约。吃完中餐后，他们沿着北上车道（北卡罗莱纳州的谐音），开车前往岛上游览。”



## 魔法十四记住生活中的每件琐事

也许整日奔波的你总为忘记日常生活中的琐事而烦恼。其实，只要你精通了所学的魔法记忆术，并且灵活地去运用，相信你一定会走出烦恼，在轻松愉快的氛围里记住每一件小事

生活中有一些你必须记住的琐事，包括你必须赴的约会、许下的诺言、非做不可的日常小事、存放东西的隐蔽点、必须避免的危险，以及其他诸如此类你必须担心的事。

记忆这些琐事的方法很多。你可以运用人工备忘措施大大提高自己对这类事的记忆；你可以按照一个固定的顺序去排列；你可以下意识主动记忆；你可以为自己拟定一份今日的工作安排表；你还可以运用联想，将记忆作为一种游戏……这些都是魔法记忆教给你的好方法，只要你用心去学，你会发现诸多的生活琐事，记忆起来也相当容易，你再也不

会因忘记某事而烦恼，更不会怀疑自己的记忆力。

## ★ 记日常琐事有绝招

人工备忘措施的使用可以大大提高你对这类事情的记忆力。你可以把它们记在经常翻看的记事日历上，你可以在一个显眼的地方给自己留下字条，你可以把必须送到裁缝师那儿的衣服放在外面一眼就能看见的地方……你还可以使用闹钟或吩咐你的秘书。

你应该充分利用这些措施来确保自己完成必须做的事情。如果你有一个重要的会议要参加，那么这时你就不应接手处理另一件马上需要解决的事情，不然你肯定会忘记这个会议。大脑记住这类事情的条件是它绝对不能受到干扰……而我們很清楚，事实往往并非如此。

现实生活中，有时帮助记忆的人工措施并不一定完全可靠。所以，依靠自己的大脑去记忆是最好的办法。

你在做各类事情的时候，应该尽量养成一种规律。如果你经常按照一个固定的顺序做件事情，那么你的大脑就能把你需要做的日常琐事按照一个明确的次序排好。如果一个家庭主妇每天总是在整理完床铺后立刻熨衣服，那么她应

该能够想起下一步该做什么。铺床是熨衣服的“提示”；而烫衣服又使她想起下一件家务活，这样她就记住了今天要做的事情。

举个例子，假设你必须看牙医，而且这次就诊很重要，但实际上你对这件事情可能并不怎么感兴趣。那么你可以通过给自己额外提供奖赏的方法来提高对这件事情的兴趣，具体做法如下：你可以把看牙医只是作为另一件事情的一部分来记，把它和看电影或在一家你最喜欢的餐厅吃饭这类事情一起记。你可以把这两件事情想象成一个整体，假设自己每次看完牙医后总是马上去看电影。记这样的“一组行动计划”将比单独记看牙医这件事情容易得多，而且由于你的兴趣增强了，你就更有可能把它记住。

与其对自己说：“我必须去一趟煤气公司事务所把煤气费付了”，不如说：“我准备到煤气公司事务所付完煤气费之后马上去某某戏院看那出新的喜剧。”与其说：“我们将不得不和那个没劲透顶的吉姆共度一个晚上”，不如说：“我们将和可爱的莎莉和她没劲透顶的丈夫吉姆共度一个晚上。”

朗读和想象往往能帮助大脑进行记忆。你自己发出的声音和想象出来的情景可以成倍提高你的记忆力——在你需要

的时候，这些都是大脑进行回忆的辅助手段。

如果你经常骑车经过的马路上有一个坑洼，你可以采用这样的方法来加深自己对它的记忆。当你撞进这个坑洼的时候，你可以大声说：“在卡尔佩帕尔街的中段有一个很大的坑洼。”这样，你下次经过这段路面的时候，对上次骑车经历的回忆往往能够引导你绕过这个坑洼。

如果你担心自己没有把应该做的事情做好，你可以把做过的事情讲一遍，这往往能够减轻你的担心。如果你准备去旅行，你很可能在走之前需要做一系列事情，如让送牛奶的停止送奶、把水龙头全部关上并把门锁上。当你给送牛奶的人写完字条后，你可以大声说：“好了，牛奶停掉了！”当你检查完各处的水龙头后，你可以对着墙壁宣布：“这里没有水了！”在你出门的时候，你可以一边锁门一边对着门说：“没有人会把你打开了！”这样一来，当你出门时开始担心自己是否记得把水龙头关上的时候，你只要想起自己讲过的话就可以放心了。

如果你必须把一件特别的事情告诉你的朋友，而你又担心遇见他时会想不起来，那么你可以设想一下你们见面时的情景：你看到自己朝他走过去，和他握手，然后把你想说的

事情告诉他。你可以把你要讲的话大声背出来，不过不要引起周围陌生人太多的注意。你可以事先把你准备重复给他听的话一字一句地对自己讲一遍。这样，当你真的遇见他的时候，你就能回忆起你事先想象的你们见面和谈话的情景，想起自己必须告诉他一件特别的事情。

如果你想找到被你放在一个“安全地方”的东西，那么你最好少设几个“安全地方”。

如果你总是把东西放在固定的地方，你就比较容易找到它们。如果你只是想暂时把东西收藏起来，那么你应该在收藏东西的时候用语言把这个动作描述一遍。当你把装有圣诞礼物的袋子放进酒窖时，你应该大声说：“圣诞礼物们，请你们在圣诞节前就躲在酒窖里吧！”你甚至还可以想象你把它们取出来时的情景，想象自己怎样蹑手蹑脚地走进酒窖，把门打开，手里捧满圣诞礼物。

即使没有人工备忘措施，大脑本身也有足够的应急措施。当你需要回忆必须做的事情时，你只需用过去讲过的话或设想过的情景启发大脑把它们回忆出来。

生活中需要记忆的零星琐事很多，如何巧记琐事呢？下面仅举几例：

## ☆ 吃 药

很多人容易忘记吃药的时间，可以把药放在钟表边上，一看时间就想起吃药；还可以把药放在饭桌上，吃完饭应该吃药；或者放在电灯开关附近，关灯睡觉前吃药等等。

## ☆ 关水龙头

打开水龙头后没有水，但又暂时不想关，不过在出门之前自来水还没来的话容易忘记关水龙头。这时，可以想象这样一种场面，自来水从龙头里喷射而出，泛滥成灾，把房门拉手都淹没了，再开门就要从水里摸拉手了。这样记忆，临出门时，一摸到拉手，就会想到水龙头没关了。

## ☆ 带东西

如果第二天上学应该带某件东西，那就把它放在第二天穿的衣服的口袋里，装不下的话就挂在衣服边上。这样第二天你一穿衣服就会想到必须带的东西了。

## ☆ 遗落东西

平日里最挠头的是遗落东西。诸如把手套遗落在教室里，

把钱包遗落在柜台上，把帽子遗落在理发室，把提包遗落在公共汽车上，把雨伞遗落在同学家里等等。这些现象时有发生，怎样防止呢？告诉你一个最简单的做法：每当你要离开上述场所之前，可用手摸一下额头，想一想需要从这儿带走些什么？是否有什么落在这里了？这需要养成一个习惯。别看这方法不起眼，却是最有效的。

## ★ 手边没笔，但我有记忆力

若想提醒自己注意每日的工作安排，多数人都会用一张表列出要做的事，或准备一份袖珍日历随时提醒自己，这几乎是一个被普遍采用、广泛接纳的习惯。放一张表或摆一份日历在办公室或厨房的餐桌上确实很好用，但问题是，这么做还不够。万一你想到任何事情，却不便立刻写下来，你该怎么办？要是你在开车、冲澡或开会又该如何是好？你会想到的事情往往有：“对了，我得在干洗店停一下。”“我要去杂货店买牛奶。”或是“我今天最好不要又忘了寄那封信！”

在拥有超级记忆力后，你的记忆力虽无法取代记录，但却会补充它。这点非常、非常重要；它不会取代，会补充。本

书从头至尾都在说一件事：不要你用纸和笔来记下事情。因为它将阻碍你的记忆力，使你养成坏习惯，不肯设法记住片段的资讯。假使你一想到事情就立刻写下来，其实是在告诉自己，你不必记住它，纸、笔就可以代劳。

这就好比员工有老板代为重做其分内工作，员工不认为他应拼命去试，因为他的老板并未真的给他很多权力。

需要牢牢记住的是，要给记忆力充分的权力。训练记忆，强化你正设法记住的内容。

所以，你需要为自己拟一份今日的工作安排表。如果你想有一份“心理工作安排表”，首先需要什么？你需要一个桩子放这份资讯，如果存放的东西不止一件，就需要好几个桩子。

工作安排表的桩子是来自身体表，只要想到该做的事——拿回某样东西、打个电话、完成一份工作，就把它变成图像，并定桩于身体表。把想到的第一件事定在头一个桩子上，那正是你的脚趾；第二样事情则放在第二个桩子上——膝盖，并依此类推。于是，你要做的就是定期查看这个表，看什么还在你的桩子上，就如同查看每日工作安排表一样。

也许有人会说：“万一我忘了查看我的身体表怎么办？”唯一答案是：“万一你忘了查看你的工作安排表，怎么办？万



“你忘了看信箱，又怎么办？”那不是重点，你总会知道有事要做，只是可能忘记特定项目，你要做的就是养成查看“心理工作安排表”的习惯。注视每个桩子并且自问：“什么在我的脚趾上？什么在我的膝盖上？什么在我的大腿上？”你可以在几秒内完成整个表。

现在你合上书，想今天要做的 5 件事：或许是去买点杂货，拿回你干洗的衣物，买本特别的书等。合上书，现在就想今天要做的五件事。

现在，让我们找出你想做的第一件事，把它变成生动图像，接着在你的脑海中利用行动定桩该图像于你的脚趾上。要确定你的行动很夸大，含有情绪，例如：欢喜、悲伤或痛苦；图像也要包括你自己，并确定这一行动不可能出现在现实生活中。合上书，现在就做。

我们一起检查你刚做完的事。比如说，若想买点牛奶，你也许可以想象 10 罐牛奶在你的脚趾上。你带着它们走路，但却感觉比空气还轻；或者你正想象一头乳牛在咬你的脚趾；也可能你想象所有事情发生时，自己非常渴，很想要一大杯冰牛奶。

现在合上书，将另外安排的 4 件事以同样步骤记忆。把

每件事变成图像并定桩于你的身体表。

你的第二个图像会定桩于你的膝盖、第三个会定桩于你的大腿、第四个会定桩于你的背。第五个会定桩于你的手上。要想清晰地看见这些图像，便得使用有力、简单的行动来联结。

现在，把每件工作变成图像，定桩于你的身体表上。

你只需查看这个表，就可以提醒自己有 5 件事要做。

切记！不论在哪儿，你都能在几秒内定桩任何东西——睡前、浴室内、电梯内、洗衣服，即使是在做饭或修剪花木、打扫卫生，也不必停下手边的事去记录事情。

定桩的好处在于轻松方便，并持续拥有。

## ★ 记要办之事及购物单

今天，你准备办下面几件事：

(1) 把借朋友张亮的钱还了，顺便告诉他电脑已经组装好，有空时可以去取。

(2) 买一些礼物去同事老李家，看望他儿子。他儿子得了重病。

(3) 去物业管理处交房租，并让他们派修理工修一下家

里的热水器。

(4) 买 20 斤大米、5 斤油、3 个土豆、1 斤猪肉、1 斤芹菜。

(5) 理发、买一件衬衣和一本《北京生活地图册》。

(6) 打电话邀请陈老师晚上来家吃饭。

如果要把这六件事毫无遗漏地记下来，你可以这样联想：

我把张亮用钱包起来，然后放进电脑里。我背着电脑去了商店，用电脑换礼物，交给老李的儿子。老李儿子正躺在热水器上发高烧，把热水器烧坏了。我只好拿着热水器去物业管理处修理。物业处满地都是大米，一只鸭子正在吃。鸭子的尾巴上有个钩子，钩着一只油炸螃蟹，螃蟹在咬一只巨大的土豆。我用笔把土豆扎起来，搅到猪肉和芹菜里，做饺子馅，结果馅弄到我的头发和衬衣上，我只好去理发、买衬衣。衬衣是用地图纸做的。地图上画着陈老师的巨幅画像，脖子上还挂着电话机。

要养成习惯，把这种联想作为一种游戏。只要从头到尾想一遍，一般就不会忘记了。如果这是你过几天才要办的事，这种记忆方法更有奇效。

另外，也可以用整体形象记忆方法，坐下来，闭上眼，把整个行程在头脑中演一遍。出门坐什么车到朋友家、朋友家

周围的景观，你坐几路车去老李家，经过的路上都有哪些突出的标志。然后坐车去物业管理处。出来后理发，进商场，买衬衣，再去书店买地图册。转入菜市场，买 5 种东西。所有这一切要按照行车路线非常生动地想象出来。

## ★ 记东西放置何处

有些东西暂时不用，我们会收起来。但过一段时间再找时，却怎么也找不到了。于是，只好翻箱倒柜。比如：买东西的发票到要报销时却怎么也找不到了，过后偶然在笔记本中看到了；一本书放到某处，到用时却不见了踪影；还有身份证、名片、钥匙之类物品，常常是容易忘记的。为了找到它们，浪费了许多时间，心情搞得一团糟，最后还不见得能找着。改变这种状况的方法，除了养成放东西归类、场所固定的好习惯外，有意识地运用有效的记忆方法非常值得一试。

记忆的方法很简单，就是将所放的物品与场所、位置进行奇异联想。比如想象发票成了笔记本的外皮，或发票被钉在笔记本上；一本《管理学》放在第五个书箱里，想象一个经理手拿这本书挂到弹簧秤（5 的形象联想）上秤完重量后放到箱子里……

## 魔法十五利用记忆的辅助法

大脑是思维的载体，也是记忆的载体。所以，维护产生记忆的大脑的正常运转是非常重要的。记忆的辅助魔法是为了使大脑记忆的潜力得到进一步开发，采取一系列行之有效的措施，使你的记忆力发挥更大的功效。

一个人只有处在社会这个圈子里才有可能成为一个独立思维的个体，同样，记忆力的好坏也离不开培植它的各种养料；恰当、科学地运用它们，将为你拥有高超的记忆力打下一个坚实的基础。

所以，在平时多吃一些补脑益智的食品，使你的思维更加敏捷；适当的睡眠有助于恢复体力和脑力。另外，健康的心理和适当地锻炼大脑能激发你的创造力和想象力。

## ★ 慢跑亦能增强记忆力

土耳其《自由日报》引述美国一项医学研究报告指出 经常慢跑或勤于走路的 50 岁以上老人，由于在行走中吸收更多的氧气，较仅做肌肉训练的人，拥有更佳记忆力与思考力。

据报道，美国伊利斯州立大学高级科技研究院最近完成一项实验研究，将 124 名年龄在 60~75 岁的老人分成两组，一组每天进行走路或慢跑训练，另一组则是进行静态的肌肉体能训练，结果发现两组老人的记忆力与思考力都有增强现象，但走路或慢跑的一组表现得更为明显。

报道引述伊利斯州立大学研究小组成员卡拉迈尔博士的话说，随着年龄的增长，人体器官细胞开始衰退，血液循环开始减缓，但经常慢跑及走路，在行走中能够吸取更多的氧气，充实脑部细胞需求，增强细胞新陈代谢功能，进而增强思考力、分辨力以及记忆力，其效果绝非任何医药所能取代。

不过，报道也引述卡拉迈尔博士的话说，上年纪的老人毕竟体力有限，慢跑或走路时必须顾及自己的体力，避免过度才是。

## ★ 创造良好的睡眠有助记忆

充足的睡眠是保持超强的记忆力的前提条件，清醒的头脑、愉悦的心情是脑细胞活跃运转的物质条件。所以，良好的睡眠对提高记忆力有很大帮助。

许多人都知道，睡眠有助于恢复体力和脑力。另外，睡眠有舒缓压力、增强记忆力的功效。

### ☆ 减压与发挥记忆力

以色列研究人员发表的报告就显示，睡眠是舒缓压力的好方法。

这项研究以 36 名 22 岁至 36 岁的学生为调查对象，并让这些学生在压力高峰期接受评估，他们按压力处理法分成两组，结果发现，倾向忧虑者会减少睡眠时间；相反的，那些懂得疏导情绪者，睡眠不但没有减少，反而增加了。研究人员说，有时睡眠可以帮助舒缓激动紧张的神经，使人暂时远离压力。

哈佛医学院去年年底也有报告指出，要加强记忆力，必须要有足够的睡眠。这项研究以 24 名人士作为研究对象，研究人员要他们在 1/16 秒内确认电脑上闪动的 3 条

斜纹，结果有半数的人当晚呼呼大睡，其余的则保持清醒，直到第二及第三晚才可入睡。4天后测试这24名人士的记忆力，结果发现，第一晚入睡者，辨认图案的正确度比不睡者强。研究结果显示，饱睡一顿，记忆力才能充分发挥。

### ☆ 睡眠不足的后遗症

专家认为，睡眠对于我们白天的表现有很大的作用，睡眠不足会引起一些后遗症，如白天嗜睡、情绪不稳定、忧郁、压力、焦虑、失去应变能力、免疫力降低、记忆力减退、失去逻辑思考力、理解能力降低、工作效率下降等。值得注意的是，由于生活形态的改变，目前有不少人严重睡眠不足，或是患有失眠症。

### ☆ 鉴别失眠的严重程度

美国睡眠障碍协会认为，睡眠有量化标准，可鉴别失眠的严重程度。各种失眠表现的量化标准如下：

入睡困难：是指从上床到入睡时间不能超过30分钟。

睡眠不充实：意指觉醒的次数过量或时间过长，如整晚觉醒时间每次超过5分钟，同时觉醒次数有两次以上；或是整晚的觉醒时间总共超过40分钟。



浅度睡眠：熟睡或深睡期减少，相反的，入睡期与浅睡期增加，这也显示睡眠量不够。

睡眠时数不够：睡眠时数少于 6.5 小时。

睡眠专家认为，设若上床 30 分钟还无法入睡，或是半夜里忽然醒过来，不妨干脆下床，走出卧室，或在黑暗中坐一会儿，或是读点轻松的书，听点轻快的音乐，甚或做点简单的家务，以便松懈神经，那么，再次上床时也许就较易入睡。

专家认为，要确立自己的睡眠量表可依照下列步骤：

先定下适合自己的上床时间，除了要容易入睡外，也必须距离起床时间至少 8 小时。在接下来的一个星期内，在同样时间上床，并每天记录起床状况。由于过去上床时间较晚，习惯睡得较短，在开始的前几天，你也许会醒得较早，但往后，醒来的时间就会渐渐延后。

专家认为，永远不必担心自己睡得太多，而且，遇有空闲，可尽量利用机会，多闭双眼养好精神。

## ★ 增强记忆力的 12 种食品

健康的饮食对大脑的正常运转起着重要作用。有些食物

有助于增进人的智力，使人的思维更加敏捷，精力更为集中，甚至能够激发人的创造力和想象力。

营养保健专家研究发现，一些有助于补脑益智的食品，并非昂贵难觅，而恰恰是廉价又普通之物，日常生活中随处可见。以下几种食品就对大脑十分有益，脑力劳动者、在校学生不妨经常选食。

### （一 牛奶

牛奶是一种近乎完美的营养品。它富含蛋白质、钙及大脑所必需的氨基酸。牛奶中的钙最易被人吸收，是脑代谢不可缺少的重要物质。此外，它还含有对神经细胞十分有益的维生素B<sub>1</sub>等元素。如果用脑过度而失眠时，睡前一杯热牛奶有助入睡。

### （二 鸡蛋

大脑活动功能、记忆力强弱与大脑中乙酰胆碱含量密切相关。实验证明，吃鸡蛋的妙处在于：当蛋黄中所含的丰富的卵磷脂被酶分解后，能产生出丰富的乙酰胆碱，进入血液又会很快到达脑组织中，可增强记忆力。国外研究证实，每

天吃 1~2 只鸡蛋就可以向机体供给足够的胆碱，对保护大脑、提高记忆力大有好处。

### （三）鱼类

它们可以向大脑提供优质蛋白质和钙，淡水鱼所含的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，不会引起血管硬化，对脑动脉血管无危害，相反，还能保护脑血管，对大脑细胞活动有促进作用。

### （四）味精

味精的主要成分是谷氨酸钠，它在胃酸的作用下可转化为谷氨酸。谷氨酸是参加入体脑代谢的惟一氨基酸，能促进智力发育，维持和改进大脑机能。常摄入些味精，对改善智力不足及记忆力障碍有帮助。由于味精会使脑内乙酸胆碱增加，因而对神经衰弱症也有一定疗效。

### （五）花生

花生富含卵磷脂和脑磷脂，它是神经系统所需要的重要物质，能延缓脑功能衰退，抑制血小板凝集，防止脑血栓形

成。实验证实，常食花生可改善血液循环、增强记忆、延缓衰老，是名副其实的“长生果”。

#### (六) 小米

小米中所含的维生素 B<sub>1</sub> 和 B<sub>2</sub> 分别高于大米 1.5 倍和 1 倍，其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现，吃小米有防止衰老的作用。如果平时常吃点小米粥、小米饭，将有益于脑的保健。

#### (七) 玉米

玉米胚中富含亚油酸等多种不饱和脂肪酸，有保护脑血管和降血脂作用。尤其是玉米中含水量谷氨酸较高，能帮助促进脑细胞代谢，常吃些玉米尤其是鲜玉米，具有健脑作用。

#### (八) 黄花菜

人们常说，黄花菜是“忘忧草”，能“安神解郁”。注意：黄花菜不宜生吃或单炒，以免中毒，以干品烹调生菜煮熟吃为宜。

#### (九) 辣椒

辣椒维生素 C 含量居各蔬菜之首，胡萝卜素和维生素含量也很丰富。辣椒所含的辣椒碱能刺激味觉、增加食欲、促进大脑血液循环。近年有人发现，辣椒的“辣”味还是刺激人体内追求事业成功的激素，使人精力充沛，思维活跃。辣椒以生吃效果更好。

#### （十）菠菜

菠菜虽廉价而不起眼，但它属健脑蔬菜。由于菠菜中含有丰富的维生素 A、C、B<sub>1</sub> 和 B<sub>2</sub>，是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。此外，它还含有大量叶绿素，也具有健脑益智作用。

#### （十一）橘子

橘子含有大量维生素 A、B<sub>1</sub> 和 C，属典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量常吃些橘子，能使人精力充沛。此外，柠檬、广柑、柚子等也有类似功效，可代替橘子。

#### （十二）菠萝

菠萝含有很多维生素 C 和微量元素锰，而且热量少，常吃有生津、提神的作用，有人称它是能够提高人记忆力的水果。菠萝常是一些音乐家、歌星和演员最喜欢的水果，因为他们要背诵大量的乐谱、歌词和台词。

## ★ 锻炼超强的记忆力

据意大利《晚邮报》报道，意大利一所大学三名教授进行了这样的一项实验：他们挑选了一位记忆中等的青年学生，让他每星期接受三至五天，每天一小时，背诵由三个数至四个数组成的数字训练。每次训练前，他如果能一字不差地背诵前次所做的训练，就让他再增加一组数字。经过二十个月约二百三十小时的训练，他起初能熟记七个数，以后增加到八十个互不相关的数，而且在每次练习时几乎能记住 80% 的新数字，使得他的记忆力能同一些具有特殊记忆力的专家媲美。

可见，记忆力通过训练的确可以提高。事实上，古今中外的许多名人学者都通过各种方法来锻炼自己的记忆力。马克思从少年时代开始，坚持不断地用一种自己不太熟悉的外语去背诵诗歌，有意识地锻炼记忆力；列夫·托尔斯泰也是采用背诵的方式锻炼记忆力。他说：“背诵是记忆力的体操。”

每天早晨，他都严格要求自己强记一些单词或其他方面的东西，以增强记忆力。宋代词人李清照采用与丈夫比赛竞猜某典故出自某书的方式，在兴趣盎然的娱乐中，巩固了知识，增强了记忆。

专门研究锻炼记忆力方法的美国学者布鲁诺·弗斯特说：“要具备一个可靠的记忆力，必须每天费一刻钟到半个小时的时间，做一套有计划的脑力练习，复杂的或简单的均可，只要能迫使你去动脑筋。”

下面是几种行之有效的记忆力训练方法：

### ☆ 积极暗示法

积极暗示法就是对记忆的东西一定要充满信心。如果你心理上感觉记忆的内容真是太多太难了，自然记忆的兴趣就会减弱。相信自己一定能记住，这是快速记忆的心理战术。

美国心理学家胡德华说：“凡是记忆力强的人，都必须对自己的记忆充满信心。”要想树立起这种信心，就要进行积极的自我暗示，经常在心中默念：“我一定能记住。”当你对自己能否记住缺乏信心时，也可以回忆自己过去的成功经验，如“我曾在全班各科考试成绩排前五名”、“我几岁的时候就能背许

多唐诗”。当这些过去良好的记忆形象再次浮现时，会增强你“一定能记住”的信心。

### ☆ 精细回忆法

记忆的东西需要经常地去回忆，保持好记忆与回忆的供需平衡，记忆的东西才更牢固、持久。

经常回忆，回忆得尽可能精细，是锻炼记忆力的好方法。

比如：

回忆一间你非常熟悉的房间，想一想房间里都有什么？门窗朝哪开？家具都摆放在哪里？墙上挂有哪些装饰品？暖气片和电灯开关在什么地方？等等。要回忆得尽量完整无缺。当你再次回到房间时，检查一下你遗漏了什么。

想一想一小时前你在做什么？你在哪里？和什么人在一起？你们在一起都说了什么？那个人长得什么样？你如何向别人描述他的长相？

回忆一下你最近看过的电影，电影里都有哪些主要人物？发生了什么事？他们都做了什么？结局如何？要尽可能回想电影中的每一个镜头。

回忆一下你童年的伙伴，你们在一起都做过什么？还能记起他们的名字吗？他们的家都住在什么地方？



## ☆ 联想记忆

联想是促进记忆的一种方式。比如，我们遇到一个生字：咩。该字由口和羊组成，口即嘴，羊的嘴，除了吃草，还会叫。羊怎么叫“咩……”字义出来了，字音也知道。咩，羊叫之声，读 mie。

奇特联想是联想的一种，即将要记的东西在头脑中人为地形成稀奇古怪的联想，从而帮助记忆。比如，要想记住“狗——自行车”这对词，我们可以想象“狗骑着自行车在马路上来来去去”。有人要记“火车、河流、风筝、大炮、鸭梨、黄狗、闪电、街道、松树、高粱”共十个词，他形成如下奇特联想：一个人登上了高速的火车，火车在河流上奔驰，河流上飘来一个大风筝，风筝上架着一门大炮，大炮的炮筒里打出来一个大风筝，风筝上架着六门大炮，大炮的炮筒里打出来一只鸭梨，鸭梨打进黄狗的嘴里，黄狗像一道闪电，迅速地跑过街道，爬上一棵老松树，咬住了老松树上长着的一棵高粱。

## ☆ 记忆保健操

在头颈后部找到“天柱”、“风池”二穴 将两手交叉于脑

后，用拇指的指腹按压这两个穴位，每次按压 5 秒钟，突然加压 然后将拇指移开 按压 5 至 10 次后，会感到头脑清醒。

## ★ 增强记忆的九大法则

人的记忆可以分为若干种。人们应用的记忆种类随年龄的不同而有区别。具体说来，大人擅长的是“情景记忆”，而孩子们则是“机械记忆”。在考试复习中，临阵磨枪、死记硬背的大多数是 15 岁前的孩子。有人说，“神童过了 20 岁也会变成常人”是指有的孩子在初中时学习成绩非常好，但进了高中成绩就一落千丈。这并不是由于记忆力下降了，而是随着年龄的增长，擅长的记忆种类发生了变化，依赖死记硬背行不通了。提高记忆力的第一个法则，就是利用情景进行记忆。

第二个法则是联想记忆。人脑神经细胞与其他神经细胞连接在一起，组成了一个非常复杂且精密的神经回路。包含在这个回路内的神经细胞的接触点被称为突触，总数达到 1000 万亿个。

位于突触内的神经细胞间的缝隙被称为“突触间隙”，其距离只有 20 纳米左右（1 纳米等于百万分之一毫米），大约相当于一根头发的  $1/5000$ 。

突触的结合，形成了各种各样的神经回路。记忆就被储存在神经回路中，记了什么东西就相当于制造了一个新的神经回路模式。这种突触经过长期的牢固结合，传递效率将会提高，这种现象在专业上被称为 LTP。LTP 在我们把脑中的事物与现实中的事物联系起来时更容易发生。这就是将事物联系起来就更容易记住的“原理”。可以说，LTP 使人具有很强的记忆力。

第三是运用视觉和听觉。研究人员在测试痴呆症的实验中，将稍微有些复杂的鱼的图案展示给患者，30 分钟后让他回忆这幅画，然后画到纸上。通过观察患者在多大程度上能准确地再现鱼的图案，就可以获知其痴呆的程度。在这个实验中，最初如果不仅给患者看画，而且让患者把它画下来，就能取得优异的成绩。这表明，比起依赖大脑中的印象，使用视觉更容易使记忆在大脑中保留下来。

较之视觉，听觉更加有效。其证据就是，如果只看过歌词就想记下来是非常困难的。但要是配合节奏唱的话，就很快能够记下来。比起眼睛的记忆，耳朵的记忆更容易留下来。

然而，比这更有效的记忆方法却是把自己记住的东西讲解给别人听，这就是第四个法则。自己没有清楚地理解，就不能很好地向别人解释，因此首先要试验一下自己是否真正

理解并记下来了。而且，只要向别人解释一次，就很难再忘。

第五个法则是一定要保证充足的睡眠。那就是睡眠可能是为了把当天输入的记忆固定下来。

第六个法则是有效地复习。下面我们从科学上进一步了解这一法则。

支配记忆力的是海马，但是保管记忆的场所并不是海马，而是大脑的侧头叶。外界送来的信息通过大脑的侧头叶被送入海马，在海马停留一段时间后，被再次送到侧头叶，在那里被作为记忆保管起来。海马发挥了根据重要性来筛选信息的“调度”作用。因此，并不是所有信息都被送到大脑的侧头叶，只有海马确认必须要记忆的才会被送到侧头叶，其他的则会自动删除。

大脑中如果没有海马，那会是什么结果呢？在利用猴子进行的实验中，研究人员在让猴子记住一些事情后，将其海马摘除，猴子就记不住这些东西了。但是，侧头叶仍在正常地发挥作用，以前记住的东西还完好无缺地保存着。有趣的是，猴子并没有记住海马切除前一个月的事情。这是因为，过去一个月的记忆被海马保存下来，正处于在这里等待筛选的状态。我们从中得出的教训是，重要的事情在记住后的一个月內，必须要复习一遍。

第七个法则是要减少紧张状态。这是因为，虽然海马承担记忆指挥部这一重要职责，但是紧张却是其最大的敌人。不擅言辞的人在众人面前讲话的时候，由于过度紧张，会突然想不起讲话的内容。虽然适度的紧张会提高记忆力，但是过度紧张的话，海马就不会很好地发挥作用。法国研究人员的一项报告指出，如果持续让妊娠中的老鼠保持紧张，生出来的老鼠长大后，海马要比一般老鼠的功能弱，记忆力在一生中都很低。老鼠妈妈所受的惊吓给孩子的一生造成了严重影响。

第八个法则是要有求知欲。年纪一大记忆力就会减退，这是一种错觉。记忆力减退的原因是失去了对事物的求知欲，而不是缘于脑神经细胞的减少。所以，只有达到了真正的理解，记忆才会长久。这是有求知欲的老人仍然精力旺盛的原因。

第九个法则就是要继续不断地做记忆的努力，天才来源于勤奋。

## ★ 轻松增强记忆的 12 种秘方

健忘是许多人的通病。其实 改掉这一坏毛病并不是难事。我们只需做一些简单的练习，相信你的记忆力一定会增强。

### （一 多联想

你是否曾参加过机智问答的比赛？就在答案呼之欲出时，你忽然忘了正确的答案，使你失去得奖的机会。下次在记事情时，尽可能多联想与此主题有关的其他事物，以帮助你打通索取此记忆的途径。

### （二 照相

据统计，人的一生中，平均浪费一年的时间在找放错位子的物品，想要减少这无谓的耗损吗？将常用的东西摆在桌上，仔细看清楚之后，用手做成照相机的样子，按下快门，假设存档在记忆库内，下回你就不会再取错东西了。

### （三 自言自语

不要不好意思，将容易忘记的事大声地对自己念出来，这是加强记忆的好方法。

### （四 分门别类

当你手边没有纸笔时，只好将清单列在脑海中，但切勿杂乱无章地记忆，应试着分类。假设你要去超市买 20 样东西，

你可以条理分明地提醒自己，要买 5 种蔬菜、3 种水果、4 种纸用品等等。

### （五 编小说

有时候，将你所需要的各种东西编成小说，有助于记忆。例如，你正往去市场的途中，你需要买猪肉、牛奶、苹果等东西，不妨告诉自己，有一只猪正在苹果树下喝奶。

### （六 把名字与脸孔联想

许多人可能觉得最不易记忆的东西就是人名。记人名的诀窍在于将名字与脸孔一起刻入脑海中，最好能找出那个人脸上的特征，以加深印象。另一个记住名字的方法是找谐音，以帮助记忆。

### （七 寻找记忆中的标记物

当你记不得是何年曾服务于某公司，不妨试着寻找一些线索，以帮助你回想。你可能想起当时正和某个女孩子约会，你们常一起去看电影。其中有一部使你印象深刻，叫做《大白鲨》。这部电影是在 1975 年上映的，你因此找到你的答案。

## （八）重点提示

许多大学生使用荧光笔在书上画了各种重点线，有红、有黄、有绿等等。其实，最重要的还是在脑海中刻画纲要，将重点熟记，才不至于将读过的都忘记。

## （九）阅读，阅读，再阅读

如果你经常忘了某个字如何写，或忘记成语及形容词如何说，这可能因为你不常使用它们。因此，如果你常苦于用词不当或词不达意，可能需再加强词汇训练。不妨多阅读小说，尤其是古典文学著作。

## （十）考考自己

“人们多半不知道自己的记忆力究竟如何？往往，你以为自己已记住某些东西，其实不然。”这情形可能发生在考试期间，你可能发现原先背好的东西，突然从记忆中模糊或消逝。为了防止这种遗憾，不妨在考试前，先给自己一个小考，以测验自己的记忆状况。

## （十一）保持平心静气



紧张及焦虑会阻碍记忆力。“记忆时，需要头脑清醒。焦虑会使头脑不清。”普瑞斯利博士说。纽约市的贝利兹国际语言学校（Berlitz）宣称他们教学成功的关键在于提供给学员一个没有压力（不考试、不评分）的环境，使学员轻松、愉快地学习。

## （十二）小心药物及烈酒

许多东西都有促成健忘的可能性。经常饮酒狂欢或服用药物（例如：减肥药、高血压药物、抗组织胺），都是导致健忘的根源。

长久以来，科学家努力地研究营养与大脑记忆力及学习能力之间的关系。他们已知缺乏某种营养会阻碍记忆及学习的能力。

## 魔法十六找回失去的记忆

我们每一个人都会遇到这样的情况，原来记过许多遍的东西不知怎么却回忆不起来了，这就是我们所说的记忆堵塞。其实这些记忆仍在你的脑海里，只要你利用恰当的方法去发掘，你就能轻松地回忆起来。

对于曾经记忆过多次的东西，你一时想不起，但是你觉得很熟悉，怎样才能让自己回忆起来，这是本书教给你的又一记忆魔法——找回失去的记忆。

多渠道回忆，是让你不要一条道走到黑，一个方法行不通，换另一个方式去考虑，往往会豁然开朗；利用想象挖掘忘却的记忆，是回忆与所忘内容相关的一切，通过对你所知的事情进行联想，由此及彼则较容易回忆起来；空间定位回

忆，是先找到回忆的线索，将回忆确定在一定的范围内，再去回忆就会容易一些……

方法很多，每种都有自己的优势。学会这一记忆魔法，掌握其中的奥秘，你就再也不会因怕失去记忆而苦恼，你成了你记忆的真正主人，这些记忆会跟随你一辈子。

## ★ 多渠道回忆

也许你有过这样的情况，在你想一个问题的时候，感觉这个问题非常的熟悉，但却一时想不起来，而且越想越没有答案。此时，你不妨换另外一种方式去思考。例如，要我们回答河南省的省会在什么城市，这本来是很熟悉的，但一时想不起是郑州，这时，就不能单想“河南的省会是……”而需要换另一种方式回忆。例如，想到这是京广线、陇海线交汇点，有一个很大的火车站，或是联想此地的旅游点，想到二七大罢工纪念馆，都可能由此联想出郑州。甚至想到好像这个城市名称与本班某一个同学的姓相同，借此回忆出“郑”字来。

对一些曾运用多渠道方法复习过的内容，回忆时更要利用这些渠道。

## ★ 利用想象挖掘忘却的回忆

联想是挖掘忘却的记忆的一个重要途径。即想一些和你忘记的内容有关的事情——让自己回忆可能和它有关的一切。通过对你所知道的事情进行联想，你比较容易回忆起那些需要回忆的事情。

当你记起一位朋友的名字，或一幢房子的外观，或一朵花的颜色，你是在运用对过去印象的记忆。而当你想到你的朋友在某一幢房子前种花的时候（其实你朋友从来没有住过那儿，而且实际上你从不知道他对园艺感兴趣）……你是在运用你的想象力。你是在灵活运用自己所积累的客观记忆。

可想象力有时也会欺骗人。你可曾在走进一间屋子之后有一种强烈的以前曾去过那儿的感觉？我敢肯定你有时候会体验到这种“错误的记忆”。比如说，你总觉得以前听到过某一首歌；你肯定自己认识某一个人；你记得自己以前谈论过某个话题，可就是想不起在什么时候。其实，这些事情你也许根本就没做过，尽管你可能听到过一支相似的曲子，或谈论过有关的事情。有时候某一个印象会在你的脑海中引发大量与之没有一点联系的联想，于是它变成了一个复杂的新印

象，非常逼真，以至于你真的会以为……不过，你不必为此而担心——因为每个人都会遇到这种情况的。你只需尽量避免把错误的记忆和真实的记忆混淆起来。

你的大脑是颇有“个性”的，你既然对它已经有了进一步的了解，你就可以开始对你所了解的知识加以分析，用以增强记忆，看看如何才能使大脑的工作方式变得对自己有利。

### ★ 先暂停几十秒，再回忆

人是视觉性动物，具有很强的分辨空间位置的能力，尤其是大脑中自然形成了垂直、水平、左右、上下、斜上方和斜下方等这种代表性的空间定位。

在考试时，我们也常遇到记忆堵塞，原来记忆的内容完全想不出来时，不要焦虑、拼命地去想，因为这样还是想不出来的，原因是由于长时间注视固定的对象，如桌面或考卷，就会使思考的构想或模式变得单调。此时应该把笔放下来，停止思考，望望窗外的景色，这样可以使感觉器官得到新鲜的刺激，中止的记忆会再度连接而使答案浮现出来。

最重要的是，不要刻意地勉强自己去回想已经忘掉的事。

## ★ 空间定位回忆

发生记忆堵塞时，最重要的不是直接回忆这些被遗忘了的内容，而是要找到回忆的线索。因为曾经记忆的内容不是孤立存在的，而会与其他东西联系在一起，所以如果找到了相关的线索，遗忘的部分就可能被渐渐回忆起来。在电影中，常常看到在杀人现场的刑警从尸体旁边拾起一根头发，这根头发竟成了破案的关键，而记忆的线索与这根头发起着同样重要的作用。

能够成为你的回忆线索的，首先是书或笔记本上的空间位置关系，只要想起了是在左页还是右页，甚至在哪页的什么位置，就会很快想起忘记了的内容。印刷在教科书或参考书上的标题、字形或自己画上的重点线等，都可成为你记忆的线索，当你顺着这些线索到达目的地时，心中会充满无比的喜悦。

另外，在进行记忆时，留心书中的插图或照片，对回忆也非常有好处。比如历史和地理，最好先看书中的插图和照片。打开书，一看到照片，便会产生形象联想，读起来也颇有兴趣，所以接受得也快。这样的读书气氛对记忆大有帮助。只要你回忆起书上的图片，再去回忆内容就会顺利多了。

## ★ 利用感情、顺序、形象、逻辑原有的联系帮助回忆

感情的回忆可以连带出当时认识的内容，因为感情是在认识过程中产生的。例如北京低压电器厂工人刘秀新家里珍藏着一件周总理送的衬衫。每看到这件衬衫他就激动不已，当年得到周总理关怀的情景随着激情一幕幕展现出来，甚至一些细节也可以回忆出来。回忆遥远的往事时，从感情开始往往很成功。例如想到恋人的音容笑貌，那么与恋人在一起的情景就浮现在眼前，故事情节也顺着感情的再现被回忆出来。

利用相关事物之间的排列顺序也能有效地帮助回忆。例如问《醉翁亭记》的作者是谁，仅记得是唐宋八大家之一，却忘了是什么名字。那么，就先背诵唐宋八大家的人名，韩愈、柳宗元……当背到欧阳修时，你就会马上醒悟。有时很难回忆出某首律诗的对偶句，若从诗的头一句按顺序回忆下去，就很容易想起了。

形象给人的印象是特别深刻的。听一次演讲，你不可能记住演讲人的每一句话，但他说话时的神情、手势，却很容易记住，往往是历历在目。有时先回忆当事人的神情动作，也能令人满意地连带回忆出所需要的内容。最明显的是有时一

下忘记了什么东西放在哪儿，就回想当时动作的过程，往往能很快记起来。同样，听老师讲课时，老师的声调、动作也会同知识一起印在脑海里。考试时记不起某个公式，可先回忆老师讲课时的情态动作，然后回想当时老师把这个公式写在黑板的什么位置，讲课的内容渐渐在大脑里重现，公式自然就回忆出来了。

用逻辑推理帮助思维更是一种好方法。数理化学科内容基本上都是靠逻辑推理来回忆的，其他学科也可运用。例如回忆地理知识，就可以推想：定的地理位置和地形地貌就有一定的矿藏和气候条件；一定的矿藏气候又有相应的工业和农业、相应的经济与贸易。反过来，从工农业生产情况也可以推想出地形条件、气候和矿藏。

## ★ 按顺序去恢复记忆

在你忘记某些内容时，有时按顺序去思考是帮你找回失去的记忆的有效途径。

### ☆ 用逆时法回忆

有时却必须采用完全相反的方法，即把记忆的时间倒置，



才可以有效地想起来。假定现在是星期三，要回忆上星期三做了什么事，如果用顺时记忆方法，就先由上星期一想起，再想上星期二，再想上星期三。如果用逆时的记忆方法，就可从一周中印象比较清晰的那天倒过去回忆。比如，我清晰记得上星期五做什么，然后想上星期四，然后再想上星期三。究竟是按顺时回忆比较好还是按逆时回忆比较好呢？这因人而异，不能妄下定论。为了提高回忆效果，了解自己回忆的习惯是很重要的。当然，如果尽了很大努力，还是收效甚微，就不要再固执，应尝试其他的方法。

### ☆ 按时间顺序回忆

下面所谈到的回忆的方法是按顺时次序回忆的。

当一个人突然发现口袋里的钱包不见时，一般都会首先想到“最后一次拿出钱包是在什么时候什么地方”。这是一种自然而然的回忆方法，人的记忆是顺着回忆的时间经过而收藏在脑子里的。由于不记得把钱包放在哪里，所以钱包会遗失，但是若按时间的顺序去回忆钱包丢失之前的事，就很容易想起钱包是怎样遗失的。

考试时也可以利用这种方法。忘了的数学公式，可按照顺序去回忆。一般来说，如果将该公式之前的内容慢慢按顺

序一一回忆出来，则该公式就能想起来。当然，这就需要在平时学习中养成系统学习的习惯，这样回忆才更方便。

想使丧失记忆的人恢复记忆，医生尝试着各种不同的刺激法，一种行不通，再用另一种。只有利用许多不同的刺激，才能得到很好的效果，其道理亦如此。

## ★ 解除抑制

科学家们指出，当大脑中一个点的细胞兴奋时，它周围的细胞就会受到压抑而无法兴奋起来。只要设法让兴奋点转移，周围细胞的压抑得以解除，需要兴奋的细胞才得到兴奋的机会，使回忆顺利进行。有时候，我们会发生“奇怪”的现象：一下子连最熟的人的姓名也叫不出来，最常用的字也突然忘了。这是因为记这一内容的神经细胞无法兴奋起来，而它的旁边另一个点的细胞正处在兴奋状态。学生在考场中记不起自己本来熟悉的知识，常常是因为思考某个问题后大脑的兴奋点没有转移，或是因为心慌造成不必要的兴奋点，抑制了周围细胞的兴奋。这时，最好是不想自己要解决的问题了，伏桌平静一下，让原来的兴奋点消失。

此外，激动也常会造成这种情况，这就像我们常说的

“激动得不知说什么好”。著名的评剧演员新凤霞，新中国成立初期在怀仁堂给毛泽东等国家领导人演出，激动得忘记了第一句台词。因此，在重要时刻能否控制感情对回忆是很重要的。

有的同学考试怯场，事先进行心理训练是解除这一坏毛病的有效手段。在考试前的几周内，每天用 15 分钟左右，在安静处，躺在床上或坐在舒适的椅子上，暗示自己全身肌肉放松，自我感觉良好。然后作两三次腹部深呼吸，感到周身更舒服。接着就想象自己满怀信心进入考场，接到了试题，轻松地做好了。后来，老师宣布考得好成绩，同学们都来祝贺等等情景。要使自己完全沉浸在这种美好的情境中，不让不愉快的念头出现。这样训练一段时间后，过去慌乱的“经验”就渐渐被充满信心的美好形象取代，一种良好的习惯就形成了，在真正的考试中就会发挥作用。众所周知，宇航员出发之前，都要接受心理训练以适应太空生活，就是这个道理。

## ★ 利用杂音、噪音作线索

在平时你是否也会碰到这样的事：当你用录音机录音，播放时会听到很多录音时完全没有听到的杂音，如汽车发动

机的声音、狗叫声或孩子的说话声等等。你一定感到十分奇怪，怎么会录进这些杂音呢？录音时觉察不到这些杂音的原因，是它们变成了人们意识中的“背景”，即心理学上所说的“底”。相反，录音内容则作为“图”出现在意识的表面，而且这个“底”和“图”结合为一体，形成一种十分紧密的关系。

当我们进行某种记忆时，脑中也会产生这种“底”和“图”。这时即使意识不到周围有各种杂音，它也会与记忆内容一起被输入大脑。当听到磁带中录进的狗叫等杂音时，会想起输入的内容，是因为杂音和噪音变成了记忆的“底”。

假如能把这种关系利用好，这些杂音就能成为线索帮助记忆。有一位知名人士在单词本每一页的右边都留一些空白，记忆时，当听到窗外有刹车声音时，立刻在空白处像写日记一样写下“现在听到马路上的刹车声，吓了一跳”。

杂音和噪音往往会分散精力、妨碍记忆，但是，如果把它记录下来，不仅能让记忆更有趣，还可以以其为线索，帮助记忆。

## ★ 利用感觉器官来记忆

有时候，对于回忆不起来的东西，我们借助于感觉器官

也可以帮助我们回忆。

我们想记忆某种事物时，不仅依靠大脑，也要调动一切感觉器官。例如，在背英语单词的时候，用手写或用口念，可以达到帮助脑子记忆的效果。要尽量保留更多的手写或口念的回忆线索，这样一旦忘记时可以动员这些器官，用手写的就“用手回忆”，用口记下的就“用口回忆”这也是恢复记忆的一个方法。

### ★ 敲敲头也是一种好方法

记忆是一个十分复杂又奇妙的东西，有时你自己觉得进行了系统的记忆，但是在你不知不觉中，记忆会做自我运动，说不定隐藏在大脑的哪一部分，让你无法想起；这是因为大脑能自行处理记忆，在你不知道的情况下进行重新排列。

人的大脑如同一个巨大的“文件柜”，又像庞大的“玩具箱”，其中有些是井然有序，也有些是杂乱无章的。

尤其是那些根本没有线索的记忆，很可能掺杂在杂乱无章的“玩具箱”，这时，也可以通过刺激大脑，强制性地使大脑回忆起忘记了的内容。例如，敲击头部，给予一些物理性刺激，或采用解答与回忆内容毫不相干的难题的办法等，总

之是要给大脑以刺激。

这样做看起来有些荒唐，但通过正常手段无法解决问题时，可以试用这种方法。因为记忆常常在自己觉察不到的地方与其他记忆结合在一起，所以有可能从自己认为没有关系的地方被挖掘出来。

### ★ 按拼音顺序去理清线索来回忆

记东西，最头疼的就是突然想不起来了。如果只是想不起来倒还可以通过某种方法找到想起来的线索，但是，如果是突然想不起来，那就是说这一部分留在大脑中的印象不深，所以很难找到与此有关的线索。有一位中学生，他参加历史考试时，竟一时忘记了中学生决不应该忘记的“文天祥”，急得他如热锅上的蚂蚁。到了考试快结束时，他好不容易想起来了，终于使他摆脱了窘境。而他想起的方法十分特别，本来他认为反正也想不起来了，就从第一个拼音字母开始按顺序默读起来。实际上，突然想不起来时，其内容好像就在嘴边，为了找到开头的第一个字母，在口中小声默读，给喉咙一定的刺激是非常合理的方法。他也就是这样做了。考试结束后他说他念到与“文”字同音的字母时，非常奇怪，突然

停了下来，一下子受到了启发就想起来了。这是因为“文”的第一个字母在大脑中与听觉记忆有联系。

## 魔法十七如何在学习中运用记忆力

记忆是一切学习的基础，没有好的记忆力，就不可能有好的成绩。记忆魔法针对不同的学科、不同的情况，教给你一些行之有效的记忆方法。掌握了这些方法，你就能轻松地面对考试与日常的学习，它将是学习的好帮手、实现夙愿的奇兵利器。

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。尤其对于一名学生来说，拥有高超的记忆力就占了绝对的优势。从学生考试的题目中可以发现，大部分题目是与记忆分不开的。可以说，考试在一定程度上，就是在考学生的记忆力。所以，在学习中，运用记忆魔法，为提高你的学习成绩提供了一条捷径。

以下内容，介绍了记忆魔法在政治、化学、历史、物理、语文、地理各科学学习中的具体应用。学会了这些方法，相



信你一定会有很大的收获。

## ★ 记忆在考试中的作用

记忆在日常生活、人际关系、能力的培养中的作用是十分明显的。一个人假如记忆力差，在日常生活与工作中常常丢三落四，把重要的事情忘得一干二净，则他的工作显然不会出色。

记忆在学生考试中显得尤其重要。现在，我们从量的角度来研究记忆对考试中的影响有多大。

假设甲与乙具同等的高考应试水平，并且成绩都是中等，即假设他们在以往的考试中成绩是不相上下的，他们都参加高考，但甲是开卷考，而乙是闭卷考（时间还是一样），那么甲比乙能多拿几分呢？根据考题的记忆量与时间量分析，我们得出结果，数理科甲比乙每门可多拿 20~25 分，语化英学科甲比乙每门可多拿 20~30 分，而政治历史学科甲比乙每门可多拿 20~40 分（当然，这里假设甲乙在闭卷考试时，考试成绩均离满分有较大的距离）。总分甲比乙可多拿 100~180 分。条件仍如上，但甲的考试时间可以相当充足，则根据考题的记忆量分析，总分甲比乙可多拿 150 分以上。

可见，两名考生在不同的情况下的分数差距，充分说明了考试中考查学生对记忆有关的题目的比率非常大。所以，高超的记忆力在考试中起着举足轻重的作用。

### ☆ 从记忆角度来看考试题目

考试题目的答案有四种情况：

(1)考试题目的答案是教材中现成的，抄一下就可以了（语文、英语等学科）。

(2)考试题目的答案需要对教材中某些方面的内容加以组织、概括、总结而得到（政治、历史等学科）。

(3)考试题目与教材或参考书中的某些题是类似的、平行的。这类题目在数理化学科较常见。

(4)考试题目是全新的，书上或参考书上没有类似的题目可查。这种情况只在语文的作文及数学、物理等科目中才有可能出现。

策 1 )种题目纯粹是记忆题目，策 2 种题目是记忆加文字组织能力的题目，策 3 )种题目是记忆加思维能力的题目（这里的组织与思维能力是常规性的）策 4 种题目才完全是考思维能力的题目。

那么策 4 )种题目在整个高考总分中占多大百分比呢？

据统计，这种题目的全部分数，理科基本上只占高考总分的 20%，文科只占高考总分的 15%。也就是说，理科的 80%及文科的 85% 的分数，都是与记忆量及记忆能力相关的。

### ☆ 提高记忆力等于提高考试分数

如果记忆能力提高 15%，考生又有足够的准备时间，则考生的记忆量也能提高 15%，则高考总分就能提高 13% 左右。如果记忆能力提高 15%，而考生时间不足够，记忆量只提高 10%，则高考总分可提高 8% 左右。因此，如果考生原水平是 500 分的话，成绩平均就能提高 50 分左右，这 50 分就不可等闲视之了。所以，对那些在记忆上失去很多的同学来说，提高记忆力是非常必要的。

由此分析可以知道，优良的记忆方法是至关重要的。

就知识的内容来说，一种知识是不可理解的，只能死记硬背；另一种知识是可部分理解的；再一种知识是可完全理解的。第一种知识如英文单词 desk、moon、noon 以及 1 卡等于 4.2 焦耳等；第二种知识如圆周长计算公式及地球是球状的、潮汐与月亮有关等；第三种知识如三角形内角和为一百八十度、正弦的平方与余弦的平方之和是一等等。

死记硬背的东西固然需要记忆，半理解的、全理解的东西也需要记忆。理解的东西自然比不理解的东西易于记忆，但也仅限于易于记忆而已，而记忆是可以遗忘的。人们不仅会忘记不理解的东西，也会忘记已理解的东西。数学状元如果在高考后不再搞数学，则数年后还能做出复杂的综合难题吗？为什么大学教授也不一定能完全做出高考题呢？并非不理解，而是长久不接触，遗忘掉了。不是说离久情疏吗？离久也要忆疏的。有人试着重做以往熟悉的事情时，也会说“好久没有碰了，有点生疏了，要先热身一下”。正是这个道理。

### ☆ 记忆方法有讲究

记忆是什么？记忆是人脑对过去经历过的事物的反映。感知过的事物，思考过的理论与问题，体验过的情感与情绪，练习过的动作，都可以成为记忆的内容。

记忆的过程是记入忆出的过程，犹如计算机的贮存与输出的过程，记入得不够牢，就不容易忆出。

常见的加深记忆的办法是重复，所谓“重复是记忆之母”即这个道理。

然而一遍遍地重复，一遍遍地遗忘，就使得原本有趣的

学习变得痛苦，变得不堪忍受。

如果记忆的东西能终生受用，那还不算太坏；如果记忆的东西只为考试而用，那就比较难受，那是在浪费时间，《范进中举》中的范进就是被科举考试折磨了四十多年。

传授给学生好方法就如同给予一个长途跋涉、步履疲乏的旅行者一辆性能极好的自行车（而不是一壶顷刻用完的水），如同给予在黑暗中摸索的人一个光柱明亮的手电筒，它对接受者来说，在将来学习乃至整个人生过程都将有所帮助。为了改变这种无休止的遗忘率极高的复习过程，改变层层加码似的“直接理解直接记，开书合书反复作业反复忆”的不良循环；为了使记忆变得分外有效率；为了使青春如歌、岁月如诗；为了使高考成功，优良的记忆方法的学习与掌握是所有考生最为迫切需要的。

## ★ 一些有效的记忆方法

### ☆ 滑稽联想记忆法

人的脑细胞约有一百四十亿个记忆单位，而当大脑的记忆容量超过它所能负荷的程度时，即使你再花数倍的时间与

劳力也是徒劳的。

吃惯了油腻的佳肴，偶尔换些清淡的口味更能促进进食。同样，以往的读书方式若不能提高记忆力时，可改变为轻松的方式。例如：历史上曾出现百济这个国家，如果在背诵时加上联想，将朝鲜半岛上的三个国家高丽、百济、新罗想象为“三剑客”，“百济是三剑客之一”就背“三剑客之一”，不但滑稽，且能在读书时感到有趣。

### ☆ 景物联想记忆法

美国的家庭主妇通常一礼拜上一次超级市场，购买一周所需的食品及日用品。在去购物之前，她们会把购买的物品列一张清单，然后买一项画去一项，控制自己的购买欲以防超出预算。这是生活智慧的表现。但也有些家庭主妇事前不列购物单，却也不会随意购买多余的货物。原因是她们已将要购买的物品，与自己经常散步的几个景观重点连接起来。例如：

欲购买牛奶、面包、香蕉、香烟等物品，首先，先联想冰箱内放满了牛奶瓶，接着门口楼梯旁放置着法国面包，道路两旁的树枝上，香蕉压弯了枝头，第一个拐角处旧房子的烟囱像是在抽着香烟……

## ☆ 连锁视觉化法

斯坦福大学的教授曾将连锁视觉化法改良为单词与事项群的组合，将其编排成一个故事，来测验记忆力的强度。测试方法是把互无关联的名词，十个为一群，总共有十二群（共一百二十个名词），让一组被测验者将每一群名词串成一个故事，而另一组测试者则依个人习惯随意记忆。结果，编故事那组的记忆保持力较另一组高出七倍左右。

单词的记忆法中有种被称之为连锁视觉化法的方法，例如：记忆英文单词 man 和 pencil 时，画一个男人将一支大铅笔扛在肩膀上的漫画，便可轻易地记下。

要记忆坐垫、吊灯、王选手、漫画、香蕉等名词时，若按照顺序排列下来，可编成：“坐垫上方有一个吊灯，王选手一个全垒，球飞了进来打中了吊灯，此时我正在看漫画，灯掉下来正砸在摆在身旁的香蕉上。”如此将单词全部编入故事内，记忆当可因而增强数倍。

这样一联想，去超级市场购物时，就好像是走过熟悉的街道，可轻松地记起重点，不会忘记自己要买的物品，更不会乱花钱。

像这种把地点和该记忆的事物加以联想，来深植记忆的

方法，在记忆术中称之为“洛其术”。将此记忆术应用在上学常走的路途上，并将其加以日常化、习惯化，那么历史上历代的皇帝、总统、天皇及将军等，都能迅速且有效率地记住。

## ★ 政治学科的高效记忆法

### ☆ 举一反三法

在学习过程中，对某个问题重复进行多次的学习以达到记忆目的的方法称之为“举一反三法”。

“举一反三”的记忆方法并不是说同一问题简单重复三次至四次，而是对同一类问题从不同的角度，反复进行学习、练习、讨论，这样才能使我们较牢固地掌握知识，并且思维也较开阔，学得活，学得好，记得牢。

这是我们学习过程中一种常见和使用较普遍的记忆方法，运用此法的可取之处是：第一，“举一反三”可以使我们对某个问题的理解和掌握达到娴熟和运用自如的程度；第二，“举一反三”可以使我们对某个问题的认识有一定的深度与广度；第三，“举一反三”可以激发我们学习的兴趣，有利于我们学好、学懂所学的知识。



例如：我们在学习“物质”这一概念时，为弄清楚其真正的含义，我们可反复从不同角度去加深理解。物质是永恒的，它既不能被创造，也不能被消灭；物质和物质的具体形态的关系是共性和个性的关系；物质的惟一特征应当是客观实在性。这些都是围绕“物质是不依赖于人的意识并为人的意识所反映的客观实在”这一概念展开的。经过这样多角度的理解、学习，我们基本上就能较好地掌握这部分知识，也就能辨别各类是非题，在头脑中留下深刻的印迹，达到了记忆的目的。

又如对“商品”这一概念的理解，我们运用“举一反三法”，真正掌握了任何商品都是劳动产品，但只有用于交换的劳动产品才是商品；商品的价值是凝结在商品中的无差别的人类劳动。如一件衣服能和30斤大米作交换，是因为它们的价值是相等的。千差万别的商品之所以能够交换，是因为它们都有价值，有价值的物品一定有使用价值……这样围绕商品这个基本概念及与它相关的一些因素，从多角度反复理解，就能牢固地掌握这部分知识，学得透彻，学得灵活，使我们真正获得了知识，记住了知识。

对一些问题的理解也可采用“举一反三法”这样就能记

忆长久。像生产力和生产关系的原理，可以说是贯穿于人类社会发展的始终。要学好这一原理，我们可从不同角度设置问题，自行解答。例如：“运用生产力和生产关系的辩证关系原理说明原始社会向奴隶社会转变的必然性。”又如“为什么说资本主义必然灭亡，社会主义必然胜利是历史发展的必然趋势。”再如：“人类社会最终一定走向美好的共产主义社会，为什么？”诸如此类问题实际上都是围绕生产力与生产关系的原理展开的，我们从不同的角度去学习、去练习，这样就能学得扎实，牢牢掌握，达到学习理论知识的目的。

在学习实践中，“举一反三法”更适合政治学科的学习，因为政治学科所阐述的马列主义基本原理，也要求我们从多角度去理解，从而解决我们的思想和实际问题，这是一种值得推广的好方法。

### ☆ 自问自答法

自问自答法就是自己问自己问题，然后自己再一一作答。

采用这种学习方法的好处是：

第一，运用自如，比较自由。需要学得深一些透一些，可反复自问自答，直到娴熟为止。也可以一遍即可，达到温故

而知新的目的。第二，这种记忆方法往往能即时见效，有事半功倍的效果。因为对任何问题的回答，通过大脑的思考、整理，再由口头表述清楚，这一思考、回答的过程已刺激了大脑皮层，在大脑中留下较深的印象。第三，锻炼了自己的逻辑思维、语句的组织 and 语言的表达能力。思考、回答问题，既要考虑从哪几个方面展开论证，又要组织语言的表述，这样做集解题、思考、表述于一体，久而久之就能锻炼自己，使思路敏捷，反应灵敏。

在我们学习过程中，一些最基本的问题，就可以用“自问自答法”进行。例如；

问：社会主义法制建设的基本方针是什么？

答：有法可依，有法必依，执法必严，违法必究。

问：商品的两个基本属性是什么？

答：是使用价值和价值

问：货币的本质是什么？它的两个基本职能是什么？

答：货币的本质是一般等价物。价值尺度、流通手段是它的两个基本职能。

自问自答主要运用于基本概念和基本原理的学习中，这就需要我们在动用此法时分清对象，切忌千篇一律，生搬硬套。

### ☆ 谚语“成语、格言、名句”助记法

谚语“成语、格言、名句”助记法就是运用民间的谚语说明一个基本理论，从而加深自己对这一原理记忆的方法。

采用这种记忆方法的好处是：

第一，可激发自己的学习情趣，调动学习的积极性，由厌学到爱学，由被动地学到主动地学。

第二，可拓宽自己的思路，提高自己思维的灵活性。

些谚语“成语、格言、名句”如果不加利用，听过也就算了，但把这些谚语“成语、格言、名句”收集起来，联系自己的学习，既增加知识面，又锻炼了自己的思维能力。

第三，能培养自己一种好的学习习惯，刻苦钻研，从而在自己的学习生活中攻克一个个难题，到达知识的彼岸。

当然我们在采用这种记忆方法时还应注意的是：①谚语

“成语、格言、名句”与原理联系要自然，千万不能生造谚语  
“成语、格言、名句”，勉强凑合。②谚语“成语、格言、名句”

所说明的原理要注意准确性，千万不能乱搭配，不然就会引起笑话。 谚语“ 成语、格言、名句 ”应是自己所熟悉的，这样才能便于自己的记忆。

例如：“无风不起浪 ”、“ 城门失火 殃及池鱼 ”……说明事物之间是相互联系的，是唯物辩证法的联系观点。

如“ 兼听则明，偏听则暗 ”说明了矛盾普遍性原理，而“ 白马非马 ”说明了矛盾普遍性与特殊性之间的关系。

如“ 勿以恶小而为之，勿以善小而不为。 ”“ 蚁穴溃堤 ”……这些都是说明量变到质变的原理。

如“ 山外青山楼外楼，前进路上无尽头 ”和“ 刻舟求剑 ”等……这些都说明了事物都是处于不停地运动、发展之中的，运动是绝对的，静止是相对的，这是唯物辩证法发展的观点。

如“ 一叶障目 不见泰山。” 头痛医头 脚痛医脚。”……这些都说明形而上学，片面观点看问题的危害性。

如“ 一把钥匙开一把锁 ”，“ 量体裁衣，对症下药 ”……这些都是说明具体问题要具体分析，矛盾的特殊性原理。

如“ 牵牛要牵牛鼻子 ”；“ 抓了芝麻 丢了西瓜。”……这些都是说明抓主要矛盾的原理。

在政治学习，特别是马克思主义基础知识的学习中，难

度是有的，如能利用谚语成语、格言、名句，加深对所学基本原理的理解，许多难题就能迎刃而解。

### ☆ 对比异同法

对比异同法就是对两个或两个以上的事物进行多向的比较，从而归纳出相同点和不同点的方法。

“对比异同法”可以是中心比较，也可以是并列比较。因为比较的事物之间可以是并列的，也可以是不并列的。例如，我们要比较法律与道德、政治、艺术、宗教的异同之处，就可用中心比较。我们要比较奴隶社会与封建社会生产关系的异同之处，就可用并列比较。

运用“对比异同法”必须注意这么几点：

1.对比的事物之间要有可对比性。如上面所说奴隶社会生产关系与封建社会生产关系之间有可对比性，要掌握它们的特点，就可采用对比异同法进行。而另一类事物如生产力与民主之间，就不可采用这种方法归纳整理，因为它们之间无可比性。

2.必须是在同一类事物之间进行异同对比。如道德、艺术、政治、宗教之间就可以进行异同对比，因为它们都属于社会的上层建筑。

3.通过对比异同后能帮助自己理清思路，有利于学习、增强记忆。如果不能达到这一目的，说明此方法不适用。

例如我们在学习《宪法》和《刑法》时，就可采用这种对比异同法，以增强记忆。

《宪法》和《刑法》的相同之处：

1.都是阶级社会的产物，随着阶级、国家的产生而产生，又随着它们的消亡而消亡；

2.都是由国家制定和认可的，并由国家的强制力保证执行的。

《宪法》与《刑法》的不同之处；

1.内容不同。宪法所规定的是国家的根本性质和根本制度的内容，而刑法只是规定国家政治生活中某一方面的内容。

2.法律效力不同。宪法是国家的根本大法，具有最高法律效力，而刑法是子法，它必须与宪法保持一致，不相抵触，否则就失去刑法应有的法律效力；

3.制定和修改的程序不同。宪法的制定和修改必须由全国人民代表大会的三分之二以上代表通过，而刑法则由全国人大常委会讨论制定和修改。

运用此法可以使我们更深刻、透彻地掌握所学的相关内容，从而增强记忆。

## ☆ 理清层次法

要善于把所学习的基本概念和原理进行分析，理清层次关系，这样就便于我们熟记了。

例如，我们学习“法律”这一基本概念，用“理清层次法”就较为科学。这个概念我们可以分解成这么几个部分：

它是反映统治阶级的意志，维护统治阶级的根本利益的（法律不维护被统治阶级的利益）；由国家制定或认可的（没有这一点，就不能称其为法律）；用国家强制力执行的特殊的行为规则（国家通过法庭、监狱、军队来保证执行）。采用这种理清层次的方法，不仅便于熟记这一概念，而且也不易忘记。

## ☆ 规律性记忆法

这种学习方法就是要我们在学习中，注意找到事物的规律，以帮助我们牢记。在基本原理的熟记中，这种学习方法可谓最佳方法。

例如我们根据对立统一规律就能熟记：内因和外因、主要矛盾和次要矛盾、矛盾的主要方面和次要方面、矛盾的特殊性和普遍性、量变和质变、新事物和旧事物等都会在一定



的条件下互相转化。

“规律性记忆法”能以最少的时间熟记最多的知识。

在政治课的学习中，如果能把上面介绍的6种学习方法融会贯通，交替使用，无疑对提高学习效率有积极意义。

## ★ 历史学科的高效记忆法

### ☆ 点式记忆法

即把浩繁的内容浓缩成一点，再从这一点生发出去。一般适宜于记地名、人名以及一些战役的先后顺序等。

如中国近代史上与英、美、日、法等国签订的条约中有关通商口岸开放的地名极多，可归纳成：“广厦福宁上”（《中英南京条约》（1842年开放的五口：广州、厦门、福州、宁波、上海）；“九汉南头镇，烟台淡州营”（1858年中英、中法、中美《天津条约》开放的十口：九江、汉口、南京、汕头、镇江、烟台、淡水、琼州、营口）；“宜湖北温”（1876年《烟台条约》开放的四口：宜昌、芜湖、北海、温州）；“重沙苏杭”（《1895马关条约》开放的四口：重庆、沙市、苏

州、杭州。)

### ☆ 歌诀记忆法

即把内容繁杂、抽象的内容转化为通俗易记的歌诀。此法记忆起来琅琅上口，大大减少了记忆难度。如中国古代史中的唐初贞观之治，内容复杂，歌诀可将其化简为：

太宗年号是贞观，均田制度唐初沿，男子受田一百亩，其中二十子孙传。租庸调制有规定，庸项可拿布和绢。三省六部科举制，轻徭薄赋善纳谏。经济繁荣国力强，阶级矛盾相对缓。

又如明初加强封建专制统治的措施，以歌诀记为：

地方废除行省制，分设三司属中央。中央机构变化大，废除丞相设六部；又设殿阁大学士，皇帝侍从备顾问。锦衣卫后有东厂，特务机构令人寒。四书五经八股文，以取上悦禁思想。

又如五代十国很混乱，编成歌诀记忆，效果大为提高：

五代梁唐晋汉周，与此同时便十国，两蜀、吴越、吴闽楚，南唐南平南、北汉。

如记中国近代史上第一个不平等条约中英《南京条约》的内容：

1842年 割我香港地 赔款二千一(百万) 广厦福宁上

（五口通商城市）；领事裁判权，片面最惠国。

如记“爱国七君子”：七君子，三六年，上海救国（会）沙千里，（王）造时（沈）钧儒邹韬奋，史良（李）公朴章乃器。

对于如中央红军（一方面军）长征的经过，也可记为：

王明路线罪滔天，红军被迫去长征。遵义会议指航向，四渡赤水过金沙；民族政策显奇迹，红军平安过彝区；大渡河畔安顺场，飞夺泸定敌胆寒；翻越雪山到懋功，一、四方面军会师；革命理想高于天，胜利走出大草地；突破天险腊子口，吴起镇上会志丹。

有些历史地图也可编成歌诀掌握。如《战国形势图》可编成：齐楚秦燕韩赵魏，东南西北到中央。《百年战争时期的法国和英国图》可编成：英吉利、法兰西，一条海峡来相隔；佛兰德尔诺曼底，中间夹着克勒西。

歌诀可搜集也可自编。学生自编歌诀宜用“五言”及“七言”，便于进行字数调整与加减。

### ☆ 触点记忆法

此法的特点是：抓住历史事件和历史人物在时间、地点或是名称等方面的某一相同或相似点，联系起来进行记忆。

比如，只要记住“1861”这一关键年代，就易于联想起这一年中、俄、美3国发生的3件不同的大事：1861年，清政府在北京设立总理衙门；1861年3月，沙皇亚历山大二世签署废除农奴制的法令；1861年1月，美国南北战争爆发。上述3件大事之间没有直接的联系，但发生在同一年就成为一个极好的触发点。

再如，从唐末到明末的5个农民起义政权的名称均以“大”字当头：唐末黄巢起义军政权——大齐；北宋王小波、李顺起义军政权——大蜀；南宋初年钟相、杨么起义军政权——大楚；明末农民起义军李自成所建政权——大顺；明末农民起义军张献忠所建政权——大西；

关于古代埃及的主要内容有如下的特点：统一于美尼斯，建都于孟斐斯，迁都于底比斯，兴盛于叶特摩斯，灭亡于波斯。

上述这五“大”、五“斯”就构成了以名称首尾的某一相同的字作为联想的触发点。

### ☆ 趣味记忆法

此法是将众多的历史事件、历史知识组成有趣的知识体系来帮助记忆。如用日常生活中的绿、赤、黄、红、白、黑这些颜色特征来记西汉末年的绿林、赤眉起义，东汉末年的

黄巾军起义，元朝末年的红巾军起义，清朝前期的白莲教起义，第一次鸦片战争时的黑水党抗英斗争，以及中法战争时的黑旗军抗法斗争。又如根据日常生活中使用的“一、二、三、四……九”这些数字，可以记住：一条鞭法、“一·二八”事变，“二七”大罢工、二月革命（法国在1848年，俄国在1917年3月），三国鼎立、第三帝国、三国同盟、三国协约、三条战线、三国轴心同盟、“三一”运动，四国条约、“四·一二”反革命政变，五霸之争、“五四”运动、“五卅”惨案、“五·二〇”血案、“五一”国际劳动节、五四海军军备条约、戊戌六君子、七国之乱、战国七雄、七君子事件、“七·一五”反革命政变、“七七”事变、“八王”之乱、八国联军、“八一”南昌起义、“八七”会议、“八·一三”事变、“九·一八”事变、九国公约等历史事件与知识。

还可利用某些中文译音的押韵和谐音来记一些外国的人名或地名等。如法国雅各宾派主要代表、领导人罗伯斯庇尔，其谐音宛如“萝卜丝片儿”。

此法优点在于有趣易记，但所记知识比较笼统。故应与其他方法如歌诀法、浓缩法、化整为零法等配合互补使用。

## ☆ 年代记忆法

历史年代是历史事件的时间标记，相关的历史事件间常常存在因果、影响等内在逻辑关系。如赤壁之战与三国鼎立的出现，虎门销烟与鸦片战争的爆发，中国共产党的成立与中国工人运动的第一次高潮。这系列历史事件均有条不紊地置于一定的时间范围内，其顺序不容颠倒错乱，从而为记好历史年代提供了一把钥匙。可见，记忆历史年代与掌握历史事件的内在逻辑关系是互相促进的。可用以下方法记忆历史年代和历史事件：

### （一）数字特征记忆法

1. 一肩双挑。 公元前 525 年，波斯帝国灭亡埃及。②  
公元前 212 年，秦始皇坑儒。③ 公元前 202 年，西汉建立。  
383 年，淝水之战。 ③ 公元 626 年，日本大化革新。

公元 676 年，新罗统一朝鲜。

2. 双肩双挑。 公元 1661 年，康熙帝继位；郑成功开始收复台湾。② 公元 1881 年，中俄《伊犁条约》签订；苏丹马赫迪反英大起义爆发。

3. 重复数字。 公元 1616 年，努尔哈赤建立后金。②  
1818 年，马克思诞生；智利独立。 公元 1919 年“五四”运动；德国柏林起义；巴黎和会。

## (二) 间隔推算法

1. 1911年，辛亥革命。1913年，二次革命。1915年，护国战争。1917年，护法战争。以上历史事件前后各相隔二年。

2. 1911年，辛亥革命。1921年，中国共产党成立。1931年“九·一八”事变。1941年，皖南事变。以上历史事件各相隔10年。

## (三) 颠倒记忆法

1. 184年，黄巾起义。481年，克洛维建立法兰克王国。814年，查理曼帝国建立。

2. 196年，曹操劫持汉献帝到许昌。916年，耶律阿保机建立契丹政权。961年，宋太祖赵匡胤“杯酒释兵权”。

3. 1127年，金灭北宋。1271年，忽必烈建立元朝。1712年，俄国迁都彼得堡。

4. 1069年，王安石变法。1690年，乌兰布通之战。1906年，萍乡、醴陵、浏阳起义爆发。

## (四) 公元前后年代对称记忆法

1. 公元前1894年，古巴比伦王国建立。公元1894年，

朝鲜甲午农民战争；中日甲午战争。

2. 公元前 525 年，波斯灭亡埃及。公元 525 年，北魏河北人民起义。

3. 公元前 476 年，中国奴隶制崩溃，春秋时期结束。公元 476 年，西罗马帝国灭亡，西欧奴隶制崩溃，西欧封建制开始。

4. 公元前 221 年，秦统一中国。公元 221 年，三国时期蜀国建立。

#### (五) 同一年代中外历史联系记忆法

1. 公元前 594 年，鲁国实行初税亩；古希腊出现雅典的梭伦改革。

2. 1689 年，中俄签订《尼布楚条约》；英国通过《权利法案》。

3. 1804 年，拿破仑称帝，建立法兰西第一帝国；海地宣布独立。

#### (六) 简单数字运算法

1. 后两位数字的乘积等于前两位数字。 ① 1644 年，李



自成进占北京， $16=4 \times 4$ 。② 1836 年，英国爆发宪章运动， $18=3 \times 6$ 。③ 1892 年，俄法签订军事协定， $18=9 \times 2$ 。

2. 后两位数字之和等于前两位数字。① 1192 年，日本幕府统治地位建立， $11=9+2$ 。② 1688 年，英国政变，资产阶级和新贵族统治地位确立， $16=8+8$ 。③ 1486 年，葡萄牙人迪亚士到达非洲南端好望角， $14=8+6$ 。

### （七）年代首尾填数记忆法

1. 首位填“1”。如：① 386 年，北魏建立。1386 年，明朝建立。② 581 年，隋朝建立。1581 年，明朝实行一条鞭法。③ 640 年，唐朝设安西都护府。1640 年，英国资产阶级革命开始。

2. 尾位填“0”。如：① 22 年，成昌之战。220 年，魏国建立。② 23 年，昆阳之战。230 年，吴派卫温率万人船队到夷州（台湾）。

### （八）表格记忆法

对同一性质和类型的历史年代，如有关资产阶级革命的年代、中国近代史上不平等条约的签订时间等，可列表帮助

记忆。

### (九) 谐音形象法

利用某些历史年代的读音有时和我们日常生活中某些语言或声音接近，建立二者的联系以便记忆。如：唐朝建立于618年，遂有“李渊分糖，留一把。”再如马克思的生卒为1818—1883年，遂有“一爬又一爬，一爬爬到山。”

必须指出的是，上述9种方法不是单一使用，而是交错使用的；无论采用哪一种记忆方法，都要受历史内在逻辑关系的制约与检验。

### ☆ 联想记忆法

此法可细分为下列各法

#### (一) 横向联想记忆法

通过把握同一历史时期不同性质历史事件的相互影响、相互制约的联系，以达到记忆的效果。要点是抓住其中一项内容为基本点左右联系，推及其余。如《第二次世界大战前夕的欧洲》头绪纷繁，但基本点是英、法、美帝国主义推行的“绥靖政策”。它最初表现是英、法、美纵容意大利人侵埃

塞俄比亚，继而是纵容德、意武装干涉西班牙革命，登峰造极是慕尼黑阴谋、慕尼黑会议和慕尼黑条约。其目的是“祸水东引”，唆使纳粹德国进攻苏联，以便从中渔利。苏、德互不侵犯条约的签订是绥靖政策破产的标志。结果是德国突然袭击波兰，再拿英、法开刀。至于“二战”爆发后出现的“奇怪战争”，是绥靖政策的余波。

## （二 相似联想记忆法

即从同类事物中找到相似之处，再找出它们之间的不同之处，形成同类问题知识异同的记忆网络结构。如自北宋王小波、李顺的“均贫富”，南宋钟相、杨么的“等贵贱、均贫富”，明末李自成的“均田免粮”，直到太平天国的《天朝田亩制度》，在口号、纲领这个相似点上，通过比较分析，一方面说明太平天国运动是几千年来中国农民战争的最高峰，另一方面也反映了中国农民战争的水平在不断提高。

## （三 相反联想记忆法

即想到某一事物时，对该事物的反面或反面特征进行思考。如从林则徐的禁烟主张和行动，联想到穆章阿等反对禁烟；从关天培、葛云飞、陈化成率军抗英，联想到琦善、奕

山、奕经、牛鉴等破坏爱国军民抗英斗争的情形，以形成鲜明的正反对比。

### ☆ 直观记忆法

即把书本中的知识点按位置补充到历史地图和插画中去，以建立知识的空间概念，从而增强记忆。

历史地图在学习时要“按文查图”，凡涉及的历史地名、进军路线、战役地点、疆域界限等，都要边看文边查阅历史地图。有的历史地图可记住其特殊形状，如《斯巴达克起义》中的意大利半岛犹如一条穿着高跟鞋的腿，然后再结合课文观察起义军的进军路线，在“腿”的各部位南北移动。有的历史地图一定要注意图示的各个符号，在复习时不妨可用彩笔描绘，诸如《鸦片战争的形势》《太平天国进军路线》、《西班牙内战形势图》等。

教材中插入的照片、绘画作品和人物、器物图，在结合课文观察时要注意：①人与物或景之间的联系。人物的神态表情。如洪秀全的深沉刚毅、光绪帝年轻有为而胆略不足、林肯宣誓就职时的忧心忡忡、苏丹起义领导人马赫迪的智慧英勇、法国六月起义中的反革命别动队员的堕落粗野等。领会漫画的真正含义。如《法国资产阶级革命》这章的第一

节有一幅漫画《重重压迫下的法国农民》。这里骑在农民肩背上，口袋里有供奉教堂税单的是什么人？骑在农民腰背部佩剑的，口袋里有催交王粮通知单的是什么人？农民手里惟一的“财产”是一把锄头，说明了什么？地主饲养的鸽、兔为什么可以在田里自由自在地啄食庄稼？该画的全部含义是什么？这均须理解。此外，理解了《墨西哥独裁者迪亚斯自己加冕》等漫画的含义后，有助于对教材内容的记忆。

在复习时，可先观察图、画，再静心回忆与之相关的时间、人物、事件等，以达到形象直观、强化记忆的作用。

## ★ 物理学科的高效记忆法

### ☆ 口诀特征记忆法

即把物理学中抽象事物具体化，对其分析、总结后编成口诀的方式去记忆。例如，静电场中有关电场强度、电场力、电力线以及电场力做功与电能变化的关系，电势大小与电力线的关系，可归纳成这样的口诀：

电场力的方向，正电荷与场强同向，负电荷与场强反向；  
电场力作正功，电势能减少；电场力作负功（克服电场力做

功)，电势能增加；电力线方向永远是电势降落方向。

记住上述三条，在解答有关电势高低、电势能变化等问题时，才能准确无误。

有些定律的内容，可简化成几个字的口诀记忆。例如光学的反射定律，可编成：三线共面，法线居中，两角相等。

此外，有一些定则使用时容易混淆不清。例如左手定则和右手定则，除了使用不同的手来区别通电导线的受力方向和感应电动势（闭合回路为感应电流）方向外，对于何时用右手定则，何时用左手定则，可以编成谐音口诀“机油（右）电阻（左）”。即当题设条件是机械能转化成电能，也就是发电机原理，那么运用右手定则——“机油（右）”。如果题中的条件是电动机原理，即电能转化为机械能，那就是“电阻”（左）——用左手定则来判断。

还有些分析方法也可编成口诀。例如，混联电路分析法，归结为“一竿子到底，锦上添花。”这样使形式复杂的电路化成易于计算的等效电路。

### ☆ 制作卡片记忆法

卡片种类繁多，作用各异。制作物理卡片是进行有效记忆的方法之一。

物理卡片既有一般卡片的作用，又具备它独特的优点。  
这就需要在制作卡片时分门别类。

- 1 .完整的物理概念或物理过程。
- 2 .实验设计或实验器材。
- 3 .典型习题的解答。

物理卡片的制作步骤是：

- 1 .定题目：在系统复习、综合分析、归纳概括的基础上，确定题目。
- 2 .作选择：抄录的内容宜选取能说明特征，简明扼要的文句。
- 3 .注来源：说明卡片材料的出处，以便日后查考。
- 4 .分类存放：分不同门类存放，才能便于记忆和查考。

如果随手乱放，则犹如大海捞针无处可觅。

- 5 .定期复读：每隔一段时间，复读卡片一次，加强记忆。复读时，既温故又要能知新，有新的增删，作必要的补充。

### ☆ 聚沙成塔记忆法

即把上课时所学的东西当天存进大脑，决不拖欠，并及时复习，采取一点一滴的去记忆的方法。

这种记忆法的步骤是：

### (一) 堂堂清

上完每一堂物理课，立即抓住这节课所讲解的概念、原理及定律，当天晚上及时加以复习巩固，决不拖欠，把几堂课的内容集中起来复习。如果当天确实没有充分的复习时间，那么至少也应该粗略地复习一下，以备后面抓紧补上。

### (二) 周围清

每周所上物理课内容，一定要抓紧在周末进行简单的归纳复习，决不可将本周的复习内容拖到下一周复习，更不能将数周的复习内容拖延到考前集中一并复习。

### (三) 段段清

把每个单元的学习内容，在教师单元复习课指导下，每学完一个单元就及时进行归纳小结，决不将这一单元的系统复习推迟到学完下一单元再进行总“算账”；更不可以将几个单元的内容，安排在考试之前进行突击复习。

例如，高中物理磁场这一章，在学习的时候，就要当堂巩固有关磁场、磁力线、磁感应强度、磁通量等有关概念，及时“消化”安培力及洛伦兹力的计算公式。只有点点滴滴聚



沙成塔，分散数量细水长流的记忆方法，才能在单元复习时，清晰地理解该章 3 个单元的由浅入深的内在联系。惟有用这种记忆法，才有可能理解和掌握比较复杂的关于洛伦兹力与圆周运动相结合，在近代科学技术中的应用实例。并且为下一章电磁感应的学习打下坚实的基础。

应用这种记忆法时，还可以把一些重要公式及单位，记录在便于随身携带的小本子上，随时查考备忘。在做作业时，千万不可边看书抄写公式边做作业，这种做法就像在做“无用功”。要千方百计采用在大脑中重复再现强化记忆的复习方法，即多利用点滴时间及时巩固，不要寄希望于考前集中复习，采用暴风骤雨式的记忆方法。

### ☆ 趁热打铁记忆法

这是根据心理学著名研究成果——“遗忘曲线”而提出的及时复习，克服遗忘，增强记忆的一种方法。

我们首先要了解一下遗忘规律：遗忘的进程是先快后慢，先多后少。即在熟记有关物理知识之后，遗忘随即开始了。起初遗忘得较多，过一段时间后，遗忘的速度越来越慢，遗忘得也就比较少了。认识了遗忘规律以后，可以在物理复习中制定如下步骤：

1.在上完每堂物理课后，晚上先花一定时间，将所学的知识作一次回忆。重温一下物理定律、公式及例题。在草稿纸上默写。尔后，翻开课本或笔记进行核对，有重点地依照实际情况复习。

2.在此基础上，完成书面作业，再一次巩固记忆。

3.对记忆中的难点，在第二天清晨，再花少量时间加以复习巩固。

运用这种记忆法时，还需要注意做到以下 5 点：

1.复习一定要及时，一般是上物理课的当天晚上复习为佳。通常说来，在当天趁头脑中尚有些记忆痕迹，花十多分钟时间复习的效果，比在 5 天或 10 天之后耗费整整一小时复习的效果还要好。复习间隔应先密后疏。

2.要分散复习，不能连续三四个小时全部用来复习物理。这样大脑神经细胞工作时间过长，会出现抑制的积累，记忆效果差。即使是考试前的集中复习，也应注意文、理科间隔复习，这才符合科学的记忆规律。

3.复习时要避免机械重复。每次复习记忆，应有新的信息。记忆方式单调，易产生消极情绪，加快疲劳。同一物理规律的复习记忆，要适当变换方式。如默写公式、看例题、复

述定律内容交叉进行。

4.一定要先复习后做作业。这样符合记忆规律，边做作业，边翻物理书，记忆效果较差。

5.即使没有物理课的书面作业，也一定要坚持课后及时复习记忆。

## ★ 化学学科的高效记忆法

### ☆ 口诀记忆法

金属活泼顺序表，可在原有的基础上，增加若干种元素，编成如下口诀记忆：

钾钙钠镁铝锰锌，  
铬铁镉镍锡铅氢，  
铋锑铜汞银铂金。

盐类溶解性的规律可编成如下口诀记忆：

钾、钠、铵盐都可溶，  
硝酸盐遇水影无踪；  
硫（酸）盐不溶铅和钡，  
氯（化）物不溶银、亚汞。

氢气一还原氧化铜实验，操作顺序可编成如下口诀记忆：

氢气应早去晚归，  
酒精灯迟到早退，  
试管口下倾水滴。

氧化一还原反应的定义、性质、特征可编成如下口诀  
记忆：

升失氧，降得还；若说剂，两相反。

盐类水解规律可编成如下口诀记忆：

无“弱”不水解，谁“弱”谁水解；

愈“弱”愈水解，双“弱”都水解；

谁“强”显谁性，双“弱”由 $K$ 定。

盐类水解离子方程式的书写可编成如下口诀记忆：

左边水写分子式，

中间符号写可逆；

右边不写“ $\uparrow$ ”和“ $\downarrow$ ”。

烷烃命名方法，可编成如下口诀记忆：

最长碳链作主链，

主链碳数称“某烷”；

支链近端为起点，

依次编号定支链；

支链作为取代基，  
位置名称写烷前；  
相同烃基可合并，  
简单烃基在前面。

### ☆ 概括记忆法

概括记忆法是在对知识充分理解的基础上，将所学的内容加以系统总结和高度概括，使它变成一个或一组简单的“信息符号”。它的特点是简化系统，处理信息，大大减轻记忆负担，提高记忆效率，是一种较为有效的记忆方法。

如：电化学内容比较复杂，为了便于记忆，可把它概括为：

一个原理：氧化——还原反应原理。

二个转化：电能——化学能的转化。

三个条件：电解质溶液、电极、导线或电源。

四个池子：原电池、电解池、电镀池、精炼池。

再如，原子结构的主要内容可以概括为“三、五、四、三、四”来记忆：“三”指原子组成的3种微粒（质子、中子、电子）；“五”指原子只有的5个量（质子数、中子数、电子数、

原子量、质量数)。“四”指核外电子的 4 种运动状态(层、亚、伸、旋)。“三”指核外电子排布遵循的 3 个原理(不相容原理、能量最低原理、洪特规则)。“四”指原子的 4 种表达式(核外电子排布式、轨道表示式、电子式、原子结构示意图)。

### ☆ 缩略记忆法

在理解识记材料的基础上,从材料本身选出一些关键的字句或简单的数字作为记忆的“提示”,从而引起对材料的全再现,称为“缩略记忆法”。这种记忆方法的特点是由于将概念浓缩简略,大大减轻大脑的记忆负担,增大记忆的贮存量,是一种较为有效的记忆方法。

在记忆阿佛加德罗定律:“同温同压下,相同体积的任何气体,都含有相同数目的分子。”可缩略为“四同”(即同温、同压、同体积、同数分子)。

在配制摩尔浓度的溶液时,其具体操作步骤可缩略成为:一算(计算);二称或量(即称量或量取溶质);三溶(即溶质的溶解);四洗(即洗涤);五转(溶液的转移);六定(即定容);七匀(即摇匀);八贴(即装液和贴标签)。

例如:记忆化学平衡的三大特征(即化学平衡是动态平衡;达到平衡状态时,体系中各组分子的百分含量一定;外

界条件改变时，平衡也随之变动，最后重新建立新的平衡），可概括为：“支、定、变”三个字加以记忆。

又如原子核外电子的四种运动状态，可概括缩略为：层（电子离核远近，电子具有能量的高低，即电子层数）；亚（表示在同一层里的电子能量稍有差别，以及电子云的形态，即亚电子层）；伸（即电子云的伸展方向）；旋（电子的两种不同的自旋方向）。

### ☆ 联想记忆法

矛盾的对立统一充满整个化学世界。“联想记忆法”就是利用反向或多向思考的方法，从问题、事物的一个方面，联想到它的反面或另一方面。这不仅有助于掌握知识，还能开阔思路、增强理解、提高记忆。是学习化学行之有效的一种方法。

#### （一）配偶”概念的联想

化学上有许多“配偶”概念，学习时要善于从某一概念出发，比较它们的区别，达到“成双成对”地掌握。例如，有新物质生成的变化是化学变化；反之，没有新物质生成的变化是物理变化，这两类变化的本质区别在于是否生成新物质。

可以用同样的方法联想下列各对概念：纯净物和混合物；单质和化合物；酸性氧化物和碱性氧化物；电解质和非电解质；氧化还原反应和非氧化还原反应；氧化剂和还原剂等等。

## （二）因果关系联想

从物质结构、化学键等理论去联想物质的物理性质；用分子结构、键能等理论去联想反应条件等。例如，金刚石、二氧化硅等物质，原子间以共价键结合，呈正四面体网状结构，联想到它们的硬度特别大，熔、沸点特别高的性质。

## （三）关系联想

1. 从位置、结构、性质、用途之间的相互关系去联想。从原子结构联想到在周期表中的位置；从物质的性质联想原子或分子的结构；从物质的用途联想到它的性质等等。例如，氯气跟水反应生成次氯酸有杀菌作用，与氢气反应生成氯化氢，与清石灰反应生成漂白粉，与甲烷反应生成氯仿。所以氯气可用于消毒、制造盐酸、漂白粉和氯仿等。

2. 在有机化学中，可以从衍生关系去联想。如从烃的卤化物联想到醇，从醇联想到醛，从醛联想到羧酸，从羧酸联



想到酯等。联想可以提示各类物质之间的内在联系与相互转化关系，达到加强记忆。

#### (四) 特征联想

掌握事物的特征或个性，从而更深刻地认识事物。例如，记忆硝酸的性质时，除有酸的一般通性外，从它的价态特征去联想它的性质；由于  $\text{HNO}_3$  中氮元素处于最高化合价以及硝酸分子的不稳定性，联想  $\text{HNO}_3$  具有强氧化性等。

#### ☆ 归类记忆法

“归类法”是将化学中所学过的内容，按其性质、特点或反应的相似点或共同点加以归类的一种方法。其优点是归类过程本身就是一次复习过程，通过归类可以加深印象，便于复习，易于记忆。化学中可以归类的内容很多。

例如，易挥发的物质有：

液溴——挥发出红棕色的蒸气

浓硝酸——挥发出硝酸蒸气遇水呈雾

浓盐酸——冒白雾

浓氨水——挥发出刺激性氨气

浓氯氟酸——冒白雾

易吸水的物质有：

无水硫酸铜

氯化镁                      潮解

氢氧化钠固体              潮解

氯化钙                      做干燥剂

浓硫酸                      吸水做干燥剂

碱石灰                      吸水做干燥剂

五氧化二磷                潮解吸水做干燥剂

硅胶                        用于精密仪器的干燥

易风化的物质有：

纯碱失去结晶而成粉末状。

## ★ 语文学科的高效记忆法

语文课中的作家和作品的记忆是一大难题。我们可以运用以下的方法：

《白杨礼赞》与茅盾——白杨树上挂满了矛与盾，矛头上都扎着一把草（学生常把“茅”写成“矛”，所以要特别加强“茅”的形象）或想象成白杨树的每一片叶子都是一面盾，那

盾是用茅草编的。

《长江三峡》与刘白羽——长江三峡流（刘）出许多白鱼（羽）或流出白色的羽毛。

《黄鹤楼》与崔颢（唐朝）——黄鹤在吹号（崔颢），从号口里飞出许多糖块来（唐朝）。

学习课文可以用字头法记住该掌握的生词，以便随时复习。如《人民英雄永垂不朽》要求掌握如下十二个词和成语：瞻仰、奠基礼、挺拔、上溯、徒手、逾越、天堑、丰功伟绩、遥遥相对、永垂不朽、风起云涌、慷慨激昂。

提出易记的字头并分好节奏：“瞻奠挺，上徒越，天丰遥，永风慷”。经过再整理和换字，就变成一句半通不通却好记的顺口溜：“瞻电艇，上头越，天风遥，永丰康。”好像是说：看着电艇在上头飞过，天风飘，人间丰收康乐。记住了这些字头，以后总复习时，一提到这节课，它就会浮现出来帮助你。此外，学习语文知识也可灵活运用字头法，例如记忆文体要素，可编成四句话来记：

记叙六要素，（时间、地点、人物、事件、原因、结果）

诗歌凝形韵，（凝炼、形象、韵律）

小说境人情，（环境、人物、情节）

议论点证据。（论点、论证、论据）

对于内容和层次多，较枯燥，难以用新奇形象联想，也难以用字头法组织的语文知识，往往可运用图表法，理清脉络，达到速记的效果。

形象化地表达写作的步骤，犹如一级级登山，一层层剖析了每一步的要点，使学习写作的人思路清晰，明确了审题、中心、材料、结构等知识的内在联系和运用，不但易记，而且印象深刻不会忘记。

除了新奇形象联想法、连锁法、字头法之外，对记忆语文知识来说，中心词法的作用最大。不仅有助于背诵长篇文章，而且预习时可利用中心词来记住课文、分析要点，以便课堂分析时，注意修正不恰当的地方，把中心词提炼得更准确，并可有意地为背诵做准备，使大脑总处在积极的思维状态。例如文言文《曹刿论战》，在预习时，一是疏通句义，再者基本弄懂长勺之战的前后经过。全文三个自然段分别按战前、战时、战后的顺序讲述。下面是原文：

#### 曹刿论战 《左传》)

十年春，齐师伐我。公将战。曹刿请见。其乡人曰：“肉食者谋之，又何间焉？”刿曰：“肉食者鄙，未能远谋。”乃入见。问：“何以战？”公曰：“衣食所安，弗敢专也，必以

分人。”对曰：“小惠未遍，民弗从也。”公曰：“牺牲玉帛，弗敢加也，必以信。”对曰：“小信未孚，神弗福也。”公曰：“小大之狱，虽不能察，必以情。”对曰：“忠之属也，可以一战。战则请从。”公与之乘，战于长勺。

公将鼓之。刿曰：“未可。”齐人三鼓。刿曰：“可矣。”齐师败绩。

公将驰之。刿曰：“未可。”下视其辙，登轼而望之，曰：“可矣。”遂逐齐师。

既克，公问其故。对曰：“夫战，勇气也。一鼓作气，再而衰，三而竭。彼竭我盈，故克之。夫大国难测也，惧有伏焉。吾视其辙乱，望其旗靡，故逐之。”

课堂分析时，可逐步理清。第一段讲的是曹刿见鲁庄公谈靠什么作战的事。中心词可以提“曹刿请见”和“何以战”。中心词与句子的关系为：

“曹刿请见”有两个原因：（原因一）十年春，齐师伐我。公将战。曹刿请见。（原因二）其乡人曰：“肉食者谋之，又何间焉？”刿曰：“肉食者鄙，未能远谋。”乃入见。

“何以战？”有三个对答，只要记得每个对答的内容（衣食、牺牲、狱），熟读两遍，就可以背诵了。

第二段的中心词是两个“未可”，两个“可矣”。主要弄

清楚作战中什么情况属“未可”，什么情况属“可矣”。

第三段的中心词是“其故”，即是讲为什么能打胜仗的原因和如何判断开始追击的时机。一是“勇气”，二是知其“难测”而“视其辙，望其旗”。

只要记住了中心词，懂得了它们与句子的关系，看似难懂的古文，背诵起来也是很容易的。

## ★ 地理学科的高效记忆法

地理知识中的大量数据可以用换字法记。如下列几个地理方面的世界之最：

珠穆朗玛峰，海拔 8848.13 米——世界最高峰爸爸试爬（8848），要上（13）！

死海，海平面以下 392 米——死孩是三舅儿（392）。

马里亚纳海沟，深达 11022 米——加大马力压那海狗，它只摇摇动双耳（11022）。

换字法与连锁法联用记地名较有效。如南美洲的十二个国家如此记下（按字数由少到多）：

纸里（智利）有一条秘密的路（秘鲁），通往阿爸种的西瓜地（巴西），阿爸拉着乌龟（巴拉圭），乌龟又拉着乌龟（乌

拉圭）在那路上走。突然被路边夹在书里的南瓜（苏里南）滚出来压住那乌龟（圭亚那）。阿爸跟着停下来（阿根廷）一看，这儿瓜多呀（厄瓜多尔）！乌龟说：把瓜放进苇包内拉走（委内瑞拉），乘玻璃纤维压塑（玻利维亚）成的船，跟哥伦布比一比呀（哥伦比亚）！

如果要记的不只是单纯的地名或数字，就要根据内容综合运用多种记忆方法。例如记下面这一段有关长江的知识：

长江流经青海、西藏、四川、重庆、云南、湖北、湖南、江西、安徽、江苏、上海等十一个省、市、自治区，全长六千三百公里，全流域面积超过一百八十万平方公里。长江分为上、中、下游，宜昌以上为上游 宜昌到湖口间为中游，以下为下游。长江发源于各拉丹冬。

从内容分析，省、市、自治区名称可以用字头法，数字和较难读的各拉丹冬可用换字法。为了不破坏材料的完整性，最好把它们编成顺口溜：

两湖两江两海安，川西重云过庐山；

流域超过百万，宜昌湖口各拉段。

第一句及第二句的“川西重云”是字头。长江流经庐山，而“庐山”二字又是“63”的谐音。“宜昌湖口各拉段”既说明了上、中、下游的分段点，其中的“各拉段”又与“各拉

丹”音近似，很容易就联想到长江的发源地各拉丹冬了。

用字头法记支流名称，看一眼注入长江的省，以后就很难忘掉了。

山脉的名称、走向也可整理成表。

如我国的主要山脉：

山脉	走向	山脉	走向
天山	近东—西	大兴安岭	东北—西南
阴山	东—西	太行山	东北—西南
昆仑	东—西	巫山	东北—西南
秦岭	东—西	雪峰山	东北—西南
南岭	东—西	横断山	南—北
喜马拉雅山	近东—西	贺兰山	南—北
台湾山脉	东北—西南	祁连山	西北—东南
长白山	东北—西南	阿尔泰山	西北—东南
武夷山脉	东北—西南		

用字头法记各个走向的山名，组成一副门联：

“天阴昆秦南喜马 台长武大太巫雪”横额是“横贺祁阿”。要是进一步调整并换字，就可记为：



天阴难晴困死马

舞台太长巫雪大

横额是“横祸起阿”

此外，图表法在地理课中应用也很广。学地理离不开地图。看地图时，要尽量地结合图形发挥想象。比如看台湾，把它想象成一只红薯，台北在红薯头那里，记得很清楚；看到越南，把它想象成一只海马，再想象这只海马的各个部位，如它的脊梁就是长山山脉；记长江的八条支流，可画一个大致相似的长江及其支流图，看一遍就会有较深的印象，即使不画图，整理出个“豆腐块”表格来，如：

长江大支流		支流注入长江的省
上 游	雅砻江	四川
	岷江	四川
	嘉陵江	四川
	乌江	四川
中 游	湘江	湖南
	沅江	湖南
	汉江	湖北
	赣江	江西

## 魔法十八演讲词的记忆

也许你正在为记忆一篇长演讲词而发愁，此时你一定敬佩那些把演讲词倒背如流的人。其实，熟记演讲词并不是一件难事、你只要学会了如何记忆的方法，一切也就变得简单起来。这也正是记忆魔法的实用性之一，它不仅能教你如何记忆，更能使你在熟练地掌握腹稿的基础上，尽情地发挥自己的演讲水平。

我们身边有许多人都为如何记忆演讲词而烦恼，他们因演讲词的繁长而头晕，因演讲词的枯燥而乏味。其实，大可不必如此，记忆魔法帮助你解决了这一难题，让你记忆演讲词时轻松自如。

演讲稿并不需要完全记住，因为死记硬背的东西演讲起来很是死板，只有你在理解的基础上，记住提纲去即兴演讲，才能收到良好的效果。另外，运用编码记忆法，也可以使你

快速地记住演讲词。

学会了这些记忆演讲词的方法，你就可以轻松面对每一次演讲，在演讲中充分地发挥你的演讲水平。

### ★ 演讲并不需要完全记住

在演讲之前，我们一定要把握好这个问题：在大多数的情况下，演讲词并不需要完全记住。认识这个事实，将帮助我们解决许多问题，这些问题是由于我们把写讲稿和作演讲当成是一件表演记忆的事而造成的：

1.大量的时间浪费于记忆演讲稿。作一个小时的演讲所需的准备时间，平均为一个星期。这些时间都浪费在写，复写讲稿，使它便于记忆；其余时间浪费在不断重复，以记住讲稿上。

2.精神压力和因此而引起的紧张。

3.因第二条引起的身体紧张。

4.逐字记忆使你的演讲有些呆板。

5.听众感到厌烦，是因为他们所“感受”的是一些刻板记忆的僵硬的不自然并与他们无直接关系的东西。

6.演讲者和听众之间有一种紧张的感觉，大家都担心演

讲者因忘记某些东西而出现那令人尴尬的中断或暂停。

7.演讲者与听众之间缺乏视觉的交流，因为演讲者正刻板地“向内看”着所忘记的材料，因而不能向外看着听众。

## ★ 轻松准备记忆和发表演讲

你要想轻松而顺利地准备记忆和发表演讲，请按如下步骤去做：

1.对主题进行一般的、广泛的思考，将你认为有关的概念、观点、语录和参考材料记录下来。

2.完成了基本思考任务之后，坐下来，用心去设计你进行演讲的基本框架。

3.有了基本框架之后，你就应当把重要的细节充实到框架中。这样一来，你就完成了整个演讲内容的起草工作。这样得到的草稿是形象化的、联想式的“记忆底稿”。这种大纲式的底稿通常不应超过 100 个词。

4.根据大纲练习演讲。你会发现，这样做能使你的演讲脉络特别清楚，条理性很强，而且能够恰如其分地将整个演讲分为几个部分。你将会发现，由于按上述方式思考和组织素材，你已经不知不觉地记住了自己的演讲内容。当然，一

开始可能会有些论点吃不准或忘记了，但只要稍加练习，你不仅能从头到尾记住演讲稿，而且能比一般演讲者更深入地理解演说词内在的联系和深层结构。换句话说，你能真正知道自己的所云。这一点特别重要，因为它意味着你能在大庭广众面前从容演讲，一点儿不怕忘掉词句和演说词的顺序。你将能做到出口成章，避免陷入死记硬背的泥潭。这样你就能成为一个有创见的、娓娓而谈的演说家。

在极少的情况下，你可能需要将整篇讲稿一字不漏地记下来。这时你可以先运用上面讲过的步骤，最后再运用下面描述的记台词的方法。这样做，背记演讲词的任务也是不难完成的。

## ★ 记住提纲即兴演讲

一般来说，在你的理解的基础上的演讲，往往会打动听众，让别人更易于倾听。所以，逐字逐句地背出演讲词是没有必要的。当你根据一份简单的提纲进行演讲时，这种理解是必不可少的，因为你会发现，为了避免完全靠死记硬背来表达你要讲的内容，你自己必须充分领会演讲的内容。

可以肯定，你需要背诵的内容一般都是由一个总的主题

思想为中心的一系列论点和论据组成的。所以，背诵的第一步工作就是明确主题并把它提取出来。这样，演讲提纲上每一个要点就和整个演讲内容的主题之间确立了一种具体的联系，你可以根据演讲内容的总纲来对提纲上的每一点展开联想。

为了方便记忆，你可制作一份内容提纲，你可能会发现把整个演讲稿逐字逐句地抄写一遍会对制作提纲有所帮助，尽管你在演讲时并不准备完全照背稿子；划下重要的单词、词组和段落，在重要的观点之前插入适当的标题和副标题。研究内容提纲的各个部分以便牢记固然重要，但是对演讲内容的整体研究也同样重要，因为它可以使你对整个演讲内容有一个充分的了解。

把你逐字逐句抄写的演讲稿浓缩成一份简明扼要的提纲。记演讲稿的重点在于记住其主题思想发展的逻辑顺序，注意一个句子和它的下一个句子之间有什么必然联系，注意某一个观点是如何为后面的叙述作铺垫的。最后，你应该多花些工夫去记你认为最难的那几部分内容，同时记住它们在整个演讲中的作用。如果需要，你可以设计一连串可以启发联想的关键词、词组和论点，以帮助自己在演讲时逐点展开。

你必须了解你要讲的内容和它的主题思想——知道自己

想告诉听众什么，你必须知道你想按怎样的方式进行演讲——明确演讲内容应该如何展开、如何布局；这样你就不会因为在演讲时东拉西扯地漫谈而让听众睡着。只要你掌握了这两个要点，你就肯定能使演讲成功，把内容讲得明白易懂。

如果你想通过讲幽默故事的方式来结交朋友或打动别人，结果却恰恰忘了故事里最精彩的句子，那么你是不大可能达到你想取得的效果的。但是，无论是谁都喜欢和朋友在一起的时候讲一些趣闻、笑话和故事。

当你听到一个笑话，希望自己将来能把它复述出来时，你应该特别注意笑话里最精彩的那句话。你应该在这句话和你听到这个笑话的地方之间找到一种联系，因为至少这一点你是能够记住的，你可以设想一下听笑话时的情景……笑话讲的是不同寻常、不可能发生的、离奇的事情。一般说来，通过回想一下自己当时为什么会发笑，你就能回忆出整个幽默故事来。

## ★ 快速记住演讲要点

快速记住演讲要点需要记住以下两点：第一，你可以借助于某些外来的刺激。例如，笔记和纸条能帮助你记住演讲

的要点。但是，谁愿意去看一位带着纸条的演讲者呢？第二，你可以把你的演讲要点和早已存在于脑海中的某些事情联系起来。而且这些要点应该以合理的次序安排，使这一项要点必然引你走向第二点，然后由第二点走向第三点，就好像一个房间的大门，必须能通往另一个房间那般自然。

这听起来似乎很简单，但实施起来可并不容易，特别是一些初学者，他们的思考能力是抵挡不住恐惧感的。不过，有一个能把你的要点联系在一起的方法，十分容易，而且很快就会发生效果，万无一失。这个方法就是编造一句无意义的句子。说明如下：假设你希望谈论一连串的主题，而这主题彼此间不连贯，因此很难记住，例如，牛，雪茄，拿破仑，房子，宗教。我们看看是否能利用下面这个可笑的句子，把它串联起来：“老牛抽着一根雪茄，用角把拿破仑顶住，房子被宗教烧成大火。”

现在，请你用手遮住上面的这个句子，然后回答下面这些问题：上面所说的第三项要点是什么？第五点呢？第四点？第一点？

这个方法有效吗？确实有效！你既然想增进你的记忆力，那就赶快采用它。

任何众多的念头，都可以用这种方式串联，而且，用以



串联的句子越是荒谬，越是容易记忆。

## ★ 用编码记忆法进行演说

想要成为一个伟大的雄辩家 掌握记忆的方法是最主要的。

古希腊的西摩尼地斯等雄辩家运用的是与编码记忆法相同的方法，叫做“场所”记忆法。

他们把自己家的每一部分与要讲演的主要内容结合起来。比如，把要讲演的第一重点与正门相联系，第二重点与接待室联系，第三重点与接待室中的椅子联系记忆。在进行演说时，按自己家中的物品顺序想下去，就能把演说的重点回忆出来。

演讲重点的联想，虽然也可以用前面所讲过的记忆链法，但是，编码记忆方法比较更好用些。使用记忆链法时，假如某一环节想不起来，后面就连续不上了。而使用编码记忆法，讲话时就能知道自己讲到全部内容的什么地方，能根据时间来控制整个讲演内容的详略。

在讲演前，不需要逐句把内容都记忆下来，只要按顺序仔细记住要点就可以了。当然，写出原稿还是特别重要的。然而，写出精练的原稿，读几遍，把其中的重点记住，再用自

己的话去讲效果会更好。重点用编码记忆下来，讲话时就很有把握，不至于半途短路，或反反复复地讲，能够很好地表达自己的思想感情，重点也不必讲得过细。我常常被人邀请去做一两小时左右的讲演，我也只不过利用 20 多个编码数字。

不仅在讲话中能用编码记忆，听别人谈话时也同样可以用编码记忆。听讲时有必要详细记住重点。这时，使用的编码要比讲演时多一倍左右。但熟练以后，只需少量的重点号码就行了。

## 魔法十九在最佳的环境中记忆

充分发挥大脑记忆的潜力还需要最佳的环境试着营造一个适合自己的环境。这样，在舒适的环境中，在轻松愉快的氛围里，你更能显示出惊人的记忆力。

营造一个好的学习氛围，对提高记忆力是十分有益的。这就要求我们在学习时必须创造一个适合自己的记忆环境。

另外，为了营造读书的气氛，千万不要一放松就再也静不下来用功，这点必须清楚地规范自己才行，否则一开始休息，就永远没有结束的时候了。

此点对能集中精神者大概不成问题，但对一般人而言，置于桌上的营造气氛的东西，像漫画书、塑胶模型等为娱乐所使用的东西，摆在桌上，心情就无法安定，正当要用功时，

东西进入视野中，注意力就易分散而无法集中，精神涣散。所以，最好用功的地方和营造气氛的处所，能够分离两处较为理想。以免用功时，会刺激到正在用功的注意力，尤其须靠死记的东西。桌上仅放记忆所需的工具，其他东西都不要放，这是为了把注意力集中在必须记忆的事物上。

有时，我们作功课作得很烦，就把小说拿出来看，越看越有趣，以致欲罢不能。故用功时，意志力务必坚强并避免这种情况的发生。

其他还应注意，用功的环境、场所、墙壁、地板，都不可运用华丽或花花绿绿的颜色，宜采用稳重的颜色。采光也要注意不可过亮或过暗，太亮或太暗都容易疲劳，日光灯长期使用对眼睛不太好，眼睛会觉得太耀眼，神经易受刺激而无法集中精神，故最好能用普通电灯。

经常整理阅读环境，是提高记忆力的条件之一。

## ★ 选择节奏慢、变化少的音乐帮助记忆

音乐不但能让心情安定，还能消除无聊感或瞌睡，而且偶然间听到音乐，有时会让情绪新鲜化。

虽然如此，并不是任何音乐都能提高记忆和学习的效率。

不同的音乐或广播节目对不同的科目与内容，也会产生不同的效果。那么，哪一种音乐或广播节目会阻碍学习记忆呢？

首先，要避免听能直接听到中文歌词的音乐。若为了歌词而分心的话，集中力当然会降低，同时，也会因为所谓“记忆的逆行作用”，使得在听此歌词以前的记忆受到抑制，连已经记忆的事项也不会完全固定在脑中。

广播节目的声音也一样，人的说话声音比歌词更容易入耳，特别是使用语言思考时，会变成很大的障碍。虽然午夜的广播节目能消除孤独感，但是在学习中最好还是尽量选择话少的广播节目。

西洋流行歌曲或摇滚乐的歌词因为不容易听懂，即可以当作学习中能听的音乐吗？实则不然，因为八拍子或六拍子的曲子，特别适合年轻人的感觉，故会造成眼睛看着教科书或参考书，但脚会不知不觉地配合音乐打节拍……如此，记忆或思考等需要安静的精神作业，就非常不容易进展了。

节奏快的曲子对单调运行的肉体，虽然会有效地发生作用，但是对认知性的思考会产生相反效果。所以在学习记忆中，应该避免听拍子快的歌曲或节奏强的曲子。

适合学习记忆的音乐是变化少、抑扬少、节奏慢的曲子。

例如：容易听懂的音乐或抒情音乐、节奏慢的爵士乐或古典音乐等。

在古典音乐中，特别是巴洛克式音乐是最有助于记忆学习的音乐。所谓巴洛克式音乐，是指16~18世纪，由巴哈等音乐家所创作且经常在宫廷中演奏的音乐。其中有不少以一分钟60拍的节奏演奏的曲子，据说这种速度的节奏会让身体松弛但精神敏锐，在学习中常被充分地利用，且证明有增强记忆力的效果。

即使不是巴洛克式音乐，若是古典音乐的话，也不会阻碍记忆或思考。这种对喜欢热门音乐或流行歌曲的人而言是无聊、单调的音乐，才是有助于学习记忆的音乐。

其次，从学习记忆的内容来看音乐的效果，需要充分思考的数学或中文、英文等的文章解释时，绝对要避免听中文广播节目或中文歌曲。通常，思考时在脑中会使用各种言语，这时候，他人的言语若进入了活跃中的言语脑（左脑），思考即会混乱。

但是，要记忆英文单词或历史年号时，中文广播节目等较不会带来坏影响，且在做记忆前单调的准备工作——例如制作卡片或整理记事簿等情况之下，听了轻快的电子合成音

乐，也能提高效率。

想要消除考试前的紧张感或不安感时，也可以听听愉快、节奏快的乐曲。在去考场的公共汽车上听随身听，让情绪高昂就是一例。

如此巧妙选择音乐的话，一面听音乐、一面学习也能有许多正面影响。但是，这种方法是不适合“音乐迷”的，因为所播放的音乐不会变成背景音乐，而会自然倾听，所以音乐迷的人最好尽量不要在学习听音乐，而是要在学习的空档利用音乐来转换情绪。

## ★ 选好记忆的颜色

在各种记忆环境的要素中，最容易被忽略的是“颜色”。

墙壁占了房间的大部分，而墙壁的颜色会无意识地进入眼睛中，会对心理起强烈的作用。色彩心理学把各种颜色分类为以下特征：

红色或黄色，会让心情高昂的颜色。

橙色，会让人感觉温暖的颜色。

蓝色，会让人觉得认真而坚定的颜色。

灰色，会让人感到孤独或冷静的颜色。

绿色则是会使人觉得心安的颜色。

红色、黄色、橙色等暖色系会刺激感情，使人情绪变开朗；蓝色、灰色等冷色系则会使感情的起伏趋于稳定，能使情绪镇定。

集中精力学习记忆的时候，最重要的是不要让情绪紧张，所以墙壁最适合的颜色是冷色系。

当然，并不是冷色系才会提高学习的效率，例如容易紧张的人，地毯或窗帘采用会让心情安定的绿色，是有效的；情绪低落的时候，明亮的色彩会令人心情开朗，故在学习记忆无法进展、情绪低落时，把墙壁涂成暖色系，心情应该会改变。虽然如此，鲜红色或橙色不适合作为墙壁的颜色，因此，顶多是使用淡奶油色或粉红色。

此外，仅是改变窗帘、椅垫的颜色，或改穿其他颜色的衣服，也能转变情绪。因为要重新更换墙壁的颜色，既花钱又浪费时间，所以稍微改变衣服、文具或用具等的颜色，即能简单地使心情变愉快。

## ★ 适合记忆的灯光

灯光，也是学习、记忆环境的重要因素之一。



有的人喜欢在明亮的灯光下学习，有的人则喜欢暗一点的灯光。

一般的情形，如果太亮的话，人即会失去注意力，假使太暗的话，则会增加疲劳感。晚上的学习比白天有进展，是因为日光的亮度使集中力分散的缘故。在光线充足的房间里学习，或许有人会觉得很舒服，但是为了要集中精力在学习上，必须要用窗帘或百叶窗将光线遮盖到某一程度。

决定房间的照明时，使用直接照明或间接照明，对眼睛的疲劳度也会有所不同。为了避免眼睛疲劳而考虑照明设备或方式时，容易只注意照明器具的亮度。但是，若是同样照明亮度的话，不要忘了直接照明更会刺激眼睛。自光源直接照射的是直接照明；让光线在天花板或墙壁上反射过来的则是间接照明。

为了提高注意力 使用台灯做集中照明 也是有效果的。

让房间里的光线稍微少一点，用台灯让桌上的部分明亮，这样一来注意力便会只集中在桌上，不会分散到台灯照明以外的空间。如果房间的照明度也与台灯一样明亮的话，注意力就不会集中在学习上了，所以，房间的亮度稍微暗一点，使意识集中在桌上。但是，房间的照明也不可以太暗，如果与

周围的亮度差异太大的话，眼睛与精神也容易疲劳，而使集中照明变成反效果。

### ★ 让头冷而身体不冷

舒适的温度有利于记忆，否则，会使记忆的效率降低。

有许多人习惯了在舒服的室温中读书或学习，一旦在没有空调的地方，便不能发挥实力。一直都在有空调的环境中念书的考生，升学考试时因为太热而导致考试失败的例子屡见不鲜。通常，升学考试都是集中在炎热的六、七月份举行，而且考场中都没有空调，所以，在平时即要培养对冷热的适应能力才好。

例如：在盛夏的晚上冷气开到强冷，稍晚后即会开始担心冷气太强，而不得不离开书桌去调节冷气。冬天时因开暖气之故，会觉得很想睡觉，而且室内的空气也会因为开暖气的关系变得很闷热，必须要去开启窗户，又因为空气干燥，必须要使用加湿机，经常做这些琐碎的事情的话，就不能集中精力于学习记忆了。

冬天时暖气若开得太强，脑筋的反应会迟钝，特别是使用暖炉，虽然会使房间暖和起来，但是使人很想睡觉。

所以，学习时即使天气再冷，最好还是不要使用空调，采取“头寒足热”的方式学习记忆，脑的运动也会活泼。

让头冷而身体不冷的方法是，用毛毯盖住下半身保温。这样的话，虽然室温降低，也不会感觉冷了。电热毯或足温器等也是方便之物，不但不会让房间的空气恶化，还会使脚温暖。

## ★ 书桌的摆法也影响记忆效果

书桌摆放的位置对记忆的影响不可忽视，一般的房间，书桌都摆放在角落或墙角，这是比较适合于学习的。

这种布置不但有能充分利用空间的表面优点，在心理上也是有效的方法。咖啡厅等较里面的座位或靠墙的座位总是座无虚席的原因是，人类会很自然地在房间的里面或角落追求安定，并确实会感觉好像有种东西在支撑着自己，使精神安定。

所以，把书桌放在角落靠墙，应该能安定的学习，而且书桌若面对墙壁的话，由于眼前没有会分心的东西，精神应该能更集中。

但是，有的人反而因为书桌靠着墙壁而不能集中精力，

并且多半情形自己也没有发觉不能集中精力的原因。这很可能是因为面对墙壁坐下，背后即变成无防卫状态而感觉不安的缘故。

一坐在书桌前，集中力即自然变散漫的人，不妨试着改变书桌的位置，也就是要背墙而坐。以前书桌放在窗户边，总是不能安定的人，假使改变书桌位置的话，应该就能解决了。

如果房间很宽敞，可以把书桌放在中间，面对门口而坐。

你可试试移动书桌的位置，使心情改变一下。一旦安置好了家具的位置，好几年不曾移动的人似乎很多，如此虽然能安定，但容易生厌。“生厌”是学习的大敌，所以偶尔改变书桌或书柜的位置，稍微改变看惯的房间，也会回复新鲜感。

其次，要注意的是书桌上物件的摆设，目前需要使用的东西才放在书桌上，多余的东西不要放在书桌上，是重要的。这并不是说东西随意放置是不好的，但如果书桌上的东西放得乱七八糟，就不能集中精力学习了。因此，不必要的东西，不要随便放在书桌上。

在范围不大的书桌上放着许多的笔或空的咖啡杯、未写完的信、没看完的漫画书等，若经常都是保持这种混乱的状态，一旦需要用备忘录、笔记本或橡皮擦时，即必须为了寻找需要的东西翻动桌上堆放的各种物件，而使书桌上呈现更

乱的状况，而且每次找东西时都会觉得心情急躁，如此怎么能提高学习的效率呢？

必要的东西才摆在书桌上，一个科目结束后，所使用的参考书或教科书都要收起来，然后才进入下一个科目中。

此外，书桌上最好不要摆时钟，因为愈是觉得需要集中精力在作业中时，愈会关心时钟的声音与时针的动作。除了必须限制时间解答问题外，需要慢慢学习的时候，有必要将时钟拿开。

## ★ 在你的房间四处贴上字条

在自己的房间贴上字条是代码记忆法的运用。这种方法也可以应用在学习方面，在书房的各处贴上字条，通过联想字条的位置进行记忆。例如要记忆英语中的前缀，可把它们用大字写在白纸上，然后贴在各处。如把表示“超……”意思的 super 一和 extra 贴在天花板上，把表示“下……”的 sub-、de- 贴在桌子最下面的抽屉上，前面的墙壁上可贴表示“前……”的 pre- pro- ante-，后面的墙壁上可贴表示“后……”的 post 和 re，而房门的外侧贴上表示“外面”的 ex-。以后每当看到这些字条，这些英文自然也会映入眼帘。

如看到“postwar”一词，一时想不起它的意思时，只要你能想起后面的墙壁上贴着 post-，就会联想到是“后 + 战争”，进而使你推断这个单词是“战后”的意思。在你读到 subconscious 这个长长的单词时也不必害怕，因为 sub- 就贴在桌子的下半部，而 conscious 是“意思”的意思，这样你可想起是“意识之下”，也就是“无意识”的意思。当然，这类前缀中也有例外，并不是任何问题都可通过这种方法来解决的，但是在你一时想不起时，总比没有任何线索要好得多。

## ★ 超级学习记忆音乐会

音乐为人们创造了一个轻松的环境，在适当的音乐氛围中，大脑能充分发挥记忆潜能。

要快速记住学过的东西所需要的只是一部录音机，或对一些人来讲，只需大声朗读给自己听。

1. 按照四步放松法达到学习最佳状态。

2. 打开你要学习的教材。如果有 80 到 100 个信息量，磁带将放 15 分钟。这个磁带可以是你自己准备的，也可以是教材本身附带的。它有节奏地读出材料，然后有 4 秒钟的停顿，各种的抑扬顿挫将使材料生动有趣。

3. 跟随背诵材料默念你的课程资料，当听到信息时，尽力屏住呼吸；在停顿时吸入呼出。如你觉得这种呼吸方式太难，就暂时略去，只需随着音乐节奏让呼吸一同进行，它会自然调匀节奏。如有可能，在暂停期间尽力形成对于数据的意象。

4. 一旦你已进行完所有课程，你就会听到 60 拍的慢式音乐开始了。向后躺下，放松，闭上眼睛，再次听一下资料。不要用力去做，而只让你的思维在音乐和数据之间飘浮，这一音乐会持续 12 到 15 分钟。

在记忆扩展课程之后，你也许想测验一下自己究竟吸收了多少东西，试着应用你听过的资料是非常重要的。如果你学的是一门语言，做一下游戏或猜谜，以此来练习新词；或让你的朋友向你提问；如果是理科课程，就回顾一下看自己能想起来多少。

在未来的一天或几天里，越来越多的数据会挤入你的思维之中。这种方法有滚雪球式效应，你做得越多，学得就越轻松越快。刚开始，你也许想重复一下同一课程，以求百分之百的把握。

## 魔法二十记得更快的时间和地点

日常生活中，有许多的时间和地点都是我们需要牢记的。因为在这些时间和地点里，大脑的潜能会充分发挥，更有益于我们去记忆。只要我们能经常去寻找和创造这样的机会，并且充分利用起来，我们就会记住更多的知识，掌握更多的要点。

学会利用记忆得更快的时间和地点去记忆，这对提升记忆的效率很有帮助。科学地去利用好这一点，将会使记忆魔法的优越性更好地发挥出来。

比如，狭小的房间可以集中注意力，比较适合记忆力的充分发挥。这需要我们人为地多去寻找这些地点。有时候，在特别嘈杂的地方记忆也会有意外的收获，这需根据个人爱好来确定。

另外，把握好记忆的时间也是很重要的。在某些记忆不



佳的时间就应该适当地休息；在记忆最快的时间充分利用大脑，记忆的效率会明显上升。

## ★ 学会利用上厕所的时间

在家里，卫生间是能够一人静静独处的地方。在这个地方，人比较有安全感，可以完全放松自己，同时，注意力比较集中。这个时候即使所拿的是内容比较枯燥无味的书，往往也能够理解并加以记忆。国外有专门的学习方法叫浴室学习法或厕所学习法，据说，在这两个地方可以征服成绩低落的学科，原因是这两个地方并不是你不想去就可以不去的地方。在那里，即使你不喜欢的书，也会拿起来看；久而久之，你会渐渐地喜欢这本书，热爱这个学科了。

## ★ 小房子里学习效率高

空间的大小对于记忆的效果影响很大。一般来说，小的空间和肃静的环境能够充分地发挥记忆力。

若住在二层楼的房子的话，二楼的房间比有厨房、浴室、洗手间、起居室等家人较常聚集的一楼更容易营造一个属于

自己的空间，不会为了人声、电视的声音或浴室、洗手间的水声等分散精神。

如果住的是平房或公寓的话，不是朝马路的房间比较好，因为马路侧有窗户的话，会看到马路上的人、车，且噪音也大，集中力容易分散。此外，远离聚居地的房间，就更理想了，利用走廊角落的空间，也是一种有效的方法。若住在拥挤繁华的都市里，较不易具备以上的条件。

但是，狭小的住宅有时对集中精神有效果。通常，人在广大的空间里，心情会变得开朗，精神却不容易集中。但若默默做一件事情时，是需要有密封感的。所以，可以说小空间最适合集中精神了。

孤独狭小的空间，是精神集中最合适的地方。反之，在许多人会聚集之处或噪声多的地方学习，有时也会有意外的进展。

## ★ 在电车和公共汽车里背诵

在拥挤不堪的电车或公共汽车中感到的孤独对于学习是很有帮助的，尤其是背诵英语单词和历史时，需要集中精力，更可以充分利用这种不受外界干扰、能集中精力的“场所”。

而且背诵英语单词和历史与看小说不同，它不需要频繁地翻页，因此很适合在拥挤的电车、公共汽车上进行。这样做还可以充分利用车辆每到一站就要停车这种段落意识，每当车辆快进站时，精力也会随着高度集中起来，如果不断想着“还有两站地”、“还有一站地”我就该下车了，更加集中精力地进行记忆的话，效果会更加明显。

有一位学生，为了通过升学考试要背诵大量的单词，而且大都是在拥挤不堪的电车内进行的。也许你会认为，在那样恶劣的环境下，不可能记住东西。但事实却恰恰相反。

人们常说“人海中的孤独”、“喧闹中的寂寞”这是说在陌生的人群中比一个人独处时更加使人感到孤独、寂寞。这不仅仅是因为周围的人和自己没有关系，而且还因为他们说话的内容也和自己毫无关系。从心理学的角度来说，当人处于寂寞难耐、喧闹无比而又与自己没有关系的环境中时，他关心的焦点往往是自己。

这与去语言完全不通的国家旅游的情况基本相同。常有人说，到人生地不熟、语言也不通的外国后，常常想念自己的国家，这一定是因为他所关心的焦点是“我自己的祖国”，即关心的焦点集中在自己身上的缘故。

## ★ 在空腹或饱腹时不要记东西

从生理学的观点来看，吃饱饭之后，胃部的活动旺盛，脑部与全身的活动反而会迟缓。

当脑细胞的活动迟缓时，记忆力就会降低，但是等到胃部的活动减缓，血液重新由胃向脑部回流时，便是记忆的最佳时机了。所以，在饭后最好稍微休息一下，如此不但有助于精力的贮存，对增强记忆力也大有帮助。空腹时的情形也一样，动物在饥饿的时候，全身会失去平衡，注意力会降低；人类也一样，肚子饿的时候，也是记忆力最糟的时候。有些人认为，为了记忆而特别去填饱肚子，实在太浪费时间了。但是空腹对记忆没有什么好处。总之，不论空腹或饱腹，都同样会妨碍记忆。所以，常“开夜车”的人，如果能抽出一小段消夜或休息的时间，其他的时间就集中于学习，相信必定能提高记忆的效率。

## ★ 在最短时限内复习记过的东西

也许你记忆的东西太多了，在焦急情绪的驱使下，你可能会只求记忆的进度不求质量。尽管大家都知道记忆需要重

复，但还是有不少人认为可以先大概浏览一遍，过几天后再重复一两次即可。

也就是说，有不少人认为，复习的时间是几小时之后或几天之后都没关系。如果是这样的话，那么，对于自己所做的努力不能不说是一种浪费。因为同样是复习，进行的时间不同，效果也完全不同。

根据实验证明，人的忘记分为容易忘记的和不容易忘记的两部分，前者占全部记忆的三分之二。这一部分如果只记忆一次而不进行复习的话，大部分内容在 9 小时之后就会被忘记；而所谓不容易忘记的三分之一，经过一天或几天后也会逐渐被忘记。

很明显，如果要进行同样的复习，与其重新记忆彻底忘记的内容，不如加强虽已处于模糊状态但仍有印象的记忆更能收到良好的效果。

如果能在最容易忘记的部分多少还残留在大脑中的 9 小时之内进行复习的话，仅用 10 分钟就能收到记忆后过了 5 天或 10 天花费 1 小时进行复习的效果。

但是 如果在记忆后的 30 分钟或 1 小时内就马上进行重复记忆，也不会收到很好的效果，这样会失去加强记忆的意义。

## ★ 在睡眠不足时不要记忆

许多学生在复习时，由于觉得时间相当宝贵，因此觉都不敢多睡，怕浪费时间。由于睡眠不足，大脑昏昏沉沉，因而睡眠惺松地去阅读、去记忆，其效果则非常差。

举个例子，如果不熬夜记下了 5 件事情，然后去睡觉，睡眠中可能忘记了 1 件，到第二天早晨却还能记得 4 件，而如整夜熬着去记忆 10 件事情，但因为没有睡觉而忘了 8 件事情，结果只剩下 2 件事还记得，这自然是得不偿失。

美国心理学家金肯斯与达登堡通过实验发现：记忆事物后立即睡觉的两个小时内，所记忆的事情会逐渐被遗忘，可是，两个小时之后，便不会继续遗忘。如果记忆事物后一直不睡，则所记忆的事物将会不断遗忘，即使过了 8 个小时，遗忘仍会继续进行。

考试前的紧张不安是每个人都曾有过的经验，如果紧张的情绪足以妨碍睡眠，你就可以对自己说：“睡眠能帮助记忆，睡一觉后成绩会比别人更好。”以类似的话来暗示自己，将会使自己安心入睡。

## ★ 记忆时间不要持续太长

一个人当遇到得尽快把某些东西记住的紧急情况时，就会忽然涌出无限精力，一口气就记下了大量的东西，但是效果往往很不理想。这是因为，连续记忆类似的内容过久，会使记忆力锐降。不明白这个道理的人都会焦急地想：“为什么会记不住呢？”殊不知这种焦急的心理会使记忆的效率更降低。

法国的记忆研究专家佛哥特曾请一位有名的记忆术专家研究记忆量和记忆时间彼此间的关系，结果发现：如果记忆量增至原来的 2 倍，则记忆所需的时间是原来的 4 倍；如果记忆量增至原来的 3 倍，时间就要增至原来的 9 倍。换句话说，就是记忆的时间和记忆的量成平方比关系。当然，这些专家们或许有其独特的计算法，不可以这个实验论断一切，但一般说来，如果记忆量增至原来的 2~3 倍时，所耗费的时间至少增至原来的 4~5 倍。

如果你花了半小时，背下了 50 个英文单词，就很自信地说：“以这种速度，记两三百个单词也不用花太多时间吧！”这就错了。因为接下来的 50 个单词，也许要花 1 个小时以上才能记住。

如果能了解记忆所需时间等于记忆量的平方的原则，就

不会再过于要求自己去持续地背东西了。另外，记英文单词和背化学方程式在内容与性质上均不相同，所以，在适当的时候停背英文单词，改背化学方程式，不但能调节大脑的活动，也能减少记忆迟钝的现象。如果在考试之前，拿出时间表研究一下，安排适当的记忆顺序，然后再开始用功，保证可获得意想不到的效果。

### ★ 利用头脑最清醒的时候去记忆

清楚地了解自己的最佳记忆时间，这对你提高记忆的效率是十分有益的。

一般人都是白天工作，晚上睡觉。但是每个人的头脑，都有它不同的工作规律。因此，想要使自己的记忆力发挥更大的功能，了解头脑的工作规律是非常重要的。一般人的头脑工作规律大致可以分为两大类型，就是夜晚型和清晨型。如果是属于夜晚型的人，就可以利用深夜来记忆，到早晨时再睡觉。反之，如果是属于清晨型的人，晚上就应该提前上床，先获得充分的睡眠，第二天一大早起来就可以集中精神来记忆了。这是一种相当明智的做法。



## ★ 失眠的时候记忆效果佳

如果半夜醒来后不想睡觉了，那就不要逼着自己睡，因为越逼越睡不着，这时候，应该坐起来复习当天必须记忆的内容，使记忆增强。一般来说，在记忆后 9 小时内复习，能够增强记忆，而且复习的时间越早，效果越好。睡眠 3 小时后醒来正是复习功课的最好时机。当然，如果半夜刻意起来看书，那就不太好了，因为每天这样会导致睡眠不足，会影响第二天上课。

## ★ 起床前去记忆

考试时，常会发生这种事，明明前一天晚上已经充分准备好了，早晨去考试，一看到发下来的卷子时，自己却怎么也想不起答案来。

关于遗忘率，德国心理学家艾宾赫斯做过这样的实验：完全记住的东西在 20 分钟后，有 42% 已经忘掉；1 小时后遗忘率达 56%；9 小时后则达 64%。也就是说，要是把已记住的东西放下不管，只要半个晚上就会忘得差不多了。当然艾氏的这个实验是将一些无意义的文字排列在一起做的，如果

是有意义的文字，遗忘率会低一点。但在基本原则，人的记忆有遗忘的倾向是绝对不会错的。因此，为了保持记忆，就非得在遗忘率尚未达到很高值时再给予新的刺激不可。

因此，早上醒来，如果还不到起床时间，最好再复习一下昨夜所记的东西，睡眠中虽然记忆痕迹会逐渐消失，但是，只要能在第二天考试之前，再稍微复习一下昨夜所读的重点，就能立刻唤起昨夜的记忆，使你能从容地应付考试。

## ★ 约会时间的记忆

生活中我们常常会有各种各样的约会，你也许会给自己写一些小字条，提醒自己别忘了约会、周年纪念日、缴费的日期等等，然后随便地把它放在一张桌子上，或塞进外衣的一个口袋里，希望自己能碰巧及时看到这些字条。其实，你可以用一种更好的方法轻易记住这些事情。下面我们便介绍一种奇特联想法。

在约会定好之后，马上进行奇特联想。就是把你将要赴约的约会的全过程假想地在你大脑中过一遍，甚至几遍。例如，小冯约你晚上7时去看杂技，你可以想象晚上要与小冯去学习杂技，节目是碗（晚）上立旗（七），然后再想，这碗

上立旗可怎么立呢？这样，吃晚饭的时候，一看到碗，你就会想起晚上 7 时看杂技的事。又如小杨与你约定星期日去溜冰，你可以想象自己家门口成了冰场，一出门便滑了个大跟头的情形，再想象小杨站在挂历上，手指着星期日那一天，瞪眼看着你。这样，一到家门口，你就会想到溜冰；一看到挂历，你就会想起小杨的星期日之约。不过，对约会做奇特联想必须及时，如果漫不经心，错过了约会的时间，再用什么方法也来不及了。

### ★ 巧用奇特联想法记地址

记地址也可以用奇特联想法。例如，同学王晶的住址在南京市解放街 3 号，可以记为到南京找王晶共同登山，还要穿上解放鞋；小郑的住址在北京市西城区拐棍胡同 183 号，可以想象到小郑家，小郑见自己去了，丢下拐棍要爬山（183）。如果是本地的住址，可以记附近有的明显特征，如大工厂、大商店、锅炉房、老树等，还可以记附近有没有其他的熟人家，先把握住大概位置。具体住址可根据其住宅情况想象。如同学李林住第三排房第五家，可想象李林家住在山谷（35）里；张敏住第五排房第七家，可想象张敏是“五七”大军，走“五

七”道路。如果是住楼，可记住单元和楼层。如王华家住一单元七层，可想象王华住仪器（17）里；小武家住二单元四层，可想象小武家里是暗室（24），小武在家里洗相片。记住了层数，住在哪个屋就会想起来了。