

(1) 記憶體操

許多有超常記憶力的人，都有持之以恆的強記知識的習慣。馬克思喜歡背詩歌。他從少年時代起，堅持用一種自己不太熟悉的外語去背誦詩歌，日久天長，他的記憶力越來越強。列夫·托爾斯泰有驚人的記憶力，別人問他原因是什麼，他解釋說是由於自己每天早晨都要強記憶一些單詞或其他內容的知識。他說：“背誦是記憶力的體操”。

(2) 朗讀背誦記憶法

學習時一遍接一遍地念，直到熟讀，這種方法，叫朗讀法，也叫誦讀法。對詩詞、外語單詞等高聲朗讀，記憶效果十分好。但誦讀要與背誦想結合，效果會更好。例如，心理學家做過這樣的實驗：寫出 16 個無意義音節，讓被試者識記憶 9 分鐘，然後馬上回憶。被試者中全部時間用於朗讀的，當時只能回憶 35%；而 1/5 時間用於背誦，能回憶 50%；2/5 時間用於背誦的，能回憶 57%；4/5 時間用於背誦的，能回憶 74%。同樣是對這些無意義音節進行識記 9 分鐘，4 小時後再回憶，全部時間朗讀的只能回憶 15%；1/5 時間用於背誦的，能回憶 26%；2/5 時間用於背誦的，能回憶 37%；3/5 時間用於背誦的，能回憶 37%；4/5 時間用於背誦的，能回憶 48%。

(3) 覆蓋關鍵部分記憶法

先用筆或紙蓋住你認為難以記憶材料的內容，那些被覆蓋的部分自然無法看見，而再讀這些材料時，可以想出被蓋的部分是什麼內容。實在不能記住，則挪開筆或紙，反復幾次，便記住了。

(4) 最初、最後記憶法

心理學中有這樣的實驗：編出毫無意義的字詞 15 個，定出順序來按此順序復述幾次，每次都把記下來的打“√”，沒能記住的打“×”。實驗結果顯示，差不多都在中間第七或第八個字詞，“×”號較多。也就是說，最初最後的部分較容易記住，中間的一些字句則不管重複幾次都很難記牢。

(5) 單側體操記憶法

單側體操記憶法，就是經常做左半身體操，充分發揮右半腦作用，以增強記憶的方法。

心理學實驗表明，左右腦的功能是不同的，大腦右半球相當於一個表像存儲系統，主要記憶各種形象材料，如圖形、閃光、音樂、震動等資訊；大腦左半球相當於一個字詞存儲系統，主要記憶語言、文字、抽象符號等。這兩半球的分工不是絕對的，而是互相聯繫、互相配合、互相補償的。

右半腦支配左半身，左半腦支配右半身。大部分人愛用右手，因此造成發展不平衡。下面介紹的單側體操，目的在於加強大腦右半球的作用，以擔負部分左半腦的功能。進行單側體操，強化右半腦的功能，減輕左半腦的負擔，把兩半球都利用起來，會收到驚人的記憶效果。

第一節，全神貫注地站立。左手緊握，左腕用力，屈臂，慢慢上舉，然後逐漸還原。反復練習 8 次。

第二節，仰臥，左腿伸直上抬，將上抬的腿倒向左側，但不碰床。再以相反的順序還原。反復練習 8 次。

第三節，直立。左臂側平舉，再上舉，再上舉，頭不動，然後還原，反復練習 8 次。

第四節，直立，身體向左側臥，用左手和腳尖支撐，左臂伸直，使身體傾斜，呈筆直側臥伏。屈左膝起身，慢慢還原。反復練 8 次。

第五，俯臥，蹠起腳尖，用手掌和腳尖支撐身體做俯臥撐，8 次。

上述五節單側體操每天應堅持練 1~2 次。

(6) 交談記憶法

和同學一起討論交談最近記憶的知識，是最有效的**記憶方法**。談話時，交談知識的內容會使自己尚示紮根的記憶和沒有自信的記憶，經過交談變成確實的記憶，會更加牢固地印在腦海。

不論是稍微模糊的記憶，或是很自信正確無誤的記憶，都可以討論。即使閱讀相同的材料，由於各人的理解能力不盡相同，也許你的同學知道得很清楚；相反的，你很清楚的地方，你的同學也許模糊不清。因此，這種交談能夠補充彼此在記憶上的弱點。而且當我們要把知道的事情說出來時，會感覺到當初記憶時缺乏完整的整理。這些不足都可以從交談中得到彌補。如果沒有交談物件，可以把牆面或其他作為喜歡聽你交談的對象。

(7) 大腦兩半球記憶法

我們平時讀書常常會有這樣的體驗：那些附有插圖、圖表之類圖文並茂的書報，學習起來記憶就特別深刻。反之，閱讀那些沒有插圖或圖表的書報的時候，同於只使用詞語進行邏輯思維，即只命名用大腦左半球，而右半球閑著，因而記憶就不如同時使用大腦兩半球深刻。

這個道理告訴我們，在記憶時要改變只用詞語進行邏輯思維的習慣，而按著所學的材料或事物的內容同時進行形象思維。其方法就是像放電影似地在頭腦裏映現出一幅幅圖畫，這樣就能同時使大腦兩半球進行思維。讀起書來既輕鬆愉快，又增強記憶。

(8) 說漢語夾雜外語記憶法

講漢語適當插入外語單詞或短語，是記憶外語單詞的有效方法。

有人問：“這是哪國的 Production?”回答說：“這裏寫著 Made in China”。

由發音來記外語單詞或短語的拼法，就會加深記憶。習慣這種方法以後，就在日常生活中經常應用這種插入外語的**記憶方法**。但是，不要在一句話中插入太多的外語單詞，否則，反而會使記憶的印象變得淡薄。另外，並不一定要從口中說出來，當我們走路或閑坐時，可以將頭腦中想到的外語單詞放在某一句話裏，默想中使用這種方，也具有相同的效果。

(9) 緊迫記憶法

當人全神貫注去記憶時，由於自身的惰性干擾、自我壓抑、情緒波動干擾都能降到最低點，而潛潛在的記憶能力，在衝破這些干擾、壓抑之後，當然容易開發出

來，於是記憶效率常常是平常的兩倍，甚至是三倍、四倍。這主要強調珍惜時間，意識到一分鐘的寶貴，增強全身心進入記憶狀態的能力。

(10) 列表記憶法

列表是把材料分別集中起來，放在表中適當的位置上。往往是一張表整理出來了，條理也清楚了，腦子也記住了。

列表記憶，運用範圍廣，類型多種多樣，常用的有：

一覽表：即站在統觀全局的角度，對識記材料進行鳥瞰，掌握其相互關係以命名於全面記憶。

系統表：命名識記材料系統化，便於通盤掌握和整體記憶。

比較表：即對識記憶材料進行比較和分類，從特徵上掌握知識材料。

統計表：即把帶有資料的識記材料製成表格。

關係表：即用簡單的圖式把知識間的關係表示出來，以便於形象記憶。

網路圖：即用圖示來突出知識各方面的關係。

示意圖：即把要記憶的材料圖畫化，畫圖時線條要簡潔，立意新穎，用彩筆效果更好。

(11) 諧音形象記憶法

所謂諧音記憶法，就是把有些知識按照其他同音漢字去理解，使原來無意義的音節變成有意義的詞句。使之生動、有趣、收到意想不到的效果。

用諧音法常常可以很有趣地記住某些歷史年代。

馬克思生於1818年，逝世於1883年，可以記成“一爬一爬，一爬爬上山”。

還可用形象法記憶下列英語單詞：

sunflower(太陽·花)向日葵

stepmother(上前一步·媽)後媽

stepfather(上前一步·爹)後爹

brotherinlaw(兄弟·在.....內·法律)姐(妹)夫

sisterinlaw(姊妹·在.....內·法律)嫂嫂，弟媳

tablecloth(桌子·布)桌布、臺布

英語中有不少這種組合單詞，如果我們留意，那麼記憶單詞量可大大提高。在高考時遇到陌生單詞，可以用這種方法去猜。

用諧音法記憶一次絕對值不等式的解集：

$$|x| > a \quad x > a \text{ 或 } x < -a$$

$$|x| < a \quad -a < x < a$$

可記作：“大魚取兩邊，小魚取中間”。同時聯想到吃大魚只吃兩邊的肉，而吃小魚掐頭去尾吃中間。

物理書的三個宇宙速度記憶法：

第一宇宙速度：7.9km/s(吃點酒)

第二宇宙速度 11.2km/s(要一點兒)

第三宇宙速度 16.7km/s(要留點吃)

(12) 歸納組合記憶法

凡是記憶任何一種拼音結構外語的單記號，都可以採用這種**記憶方法**。就是將某些“有共同的讀音和相同的字母組合”的單詞，按其詞首或詞尾加以歸納，以5~7個為一組進行排列。然後，由易到難進行篩選式的記憶

試舉英語單詞為例。

A· 以—ch 結尾發 [tʃ] 音的單詞：Each(各自的)；lunch(午飯)；reach (到達)；switch(打開)。

B· 以—ter [tə] 音的單詞：

Letter(信)；winter(冬天)；writer(作家)；quarter(四分之一)。

C· 以—tion 結尾發 [ʃən] 音的單詞：

Station(車站)；education(教育)；revolution(革命)；production(生產)。

可以把一些單詞當作難詞多背誦幾遍就記住了。

如有人不按詞尾或詞首排列，也可以按單詞中間相同的“字母組合”來排組，以字母“ee”為例：keep (保持)；meet (遇見)；week (星期)；jeep(吉普車).....依此類推。

有人在排組時，結合同義詞或反義詞來記憶，效果也很好。

例如：bright(光明的)，dark (黑暗的)，clean (清潔的)，dirty (骯髒的)；little (小的)，big (大的)；small (小的)，large (大的)，等等。

(13) 重複記憶法

“重複是學習之母”，記憶是在反復中進行的，重複是同遺忘作鬥爭的最有力的武器之一。遺忘是記憶“痕跡”的淡漠或消失，重複可以加強大腦皮層的“痕跡”。重複學習不僅有修補、鞏固記憶的作用，還可以加深理解。欲話說，書讀百遍，其義自見，講的就是這個道理。

採用這種方法，要科學安排重複的次數、間隔，以求得最好的效果。(14) 口訣記憶法

周恩來總理曾編了記憶全國省份四句口訣，文化水平不高的警衛戰士，很快也記住了：

兩湖兩廣兩河山，三江雲貴吉福安，雙寧四台天北上，新西黑蒙陝青甘（注：當時還未劃分出海南省和重慶市）。

第一句說的是湖南、湖北、廣東、廣西、河南、河北、山東、山西。第二句指的是江蘇、浙江、江西、雲南、貴州、吉林、福建、安徽。第三句講的是遼寧、寧夏、四川、臺灣、天津、北京、上海。第四句講的是新疆、西藏、黑龍江、內蒙古、陝西、青海、甘肅。

學習化學必須記住常見元素的化合價，但是零零碎碎很不好記，如果編成口訣，就好記多了：“一價氫鈉鉀銀，二價氧鎂鈣鋇鋅，銅汞一二，鐵二三，碳錫鉛在二四尋，硫為負二和四六，負三至五氮磷，鹵素負一三五七，三價記住硼鉛金。

(15) 聽本人錄音記憶法

一在斬自己的錄音，一面將相同的知識在心中默念或發出聲音，就和共鳴的效果

一樣，會強化記憶。尤其是記外語單詞，只是單調的發出聲音，不如加上聽覺的刺激。這樣，能迅速地記住。

(16) 奇特聯想記憶法

酸性氧化物只有 SiO_2 是難溶的，其餘都是可溶的。可聯想記作：只有砂子 (SiO_2) 不溶。

學習英語單詞 good (好的)，聯想到壞的 (bad) 容易記住。

學了物理中的左手定則，聯想到右手定則是什麼內容，容易記住。學了作用力，聯想到還原反應的內容，容易記住。

(17) 分段學習記憶法

即的把學習的材料分為一段落，記熟了一段後，再去記另一段。分段學習記憶法又可分為三種：純粹分段學習記憶法、漸進分段，學習學習記憶法和反復分段學習記憶法。

分段背，不急於一下子面對整篇課文，而是先看第一段有幾句話，再把幾句話分成幾個層次，一層層地背，很快便攻下了第一段，接下來的段落也是這樣：先看全段幾句，再按意義分三或四層，一導導地背，又很快背了下來，這樣分段推進、步步為營，心情越來越好，背得也越來越快。

把學習的材料分為向個段落，記熟了一段以後，再去記另一段的方法，適用於記憶較長的材料，有時也用於學習那些內容雜而多、意義聯繫少、機械而零散的材料。如：人名、地名、歷史、年代、旬語單詞等。它包括純粹分段學習記憶法、漸進分段記憶法，反復分段學習記憶法。

採用分段記憶法的好處是：化整為零，增強記憶的信心；化難為易，在記住一段後會獲得成功的喜悅，啟動記憶的積極性。

(24) 限定時間記憶法

大腦也有惰性，但是當一個人需要有時間限制的記憶時，大腦就會自動地擺出“背水一戰”的陣勢——頭腦的各種機能集中精力，對準備要記憶的目標進行通力合作，這時記憶效果極好。到節骨眼上，人會加勁鞭撻自己進行記憶。所以，當你發覺自己讀書效率不高的時候，就可故意瞪著眼睛望著時針，限定時間進行記憶，必然收到良好效果。

(25) 結構記憶法

不少同學感到三角函數值難記，如果從結構上把握某些特殊角的三角函數值，則記多了。如 $0^\circ \sim 90^\circ$ 特殊角正弦、余弦值：

$0^\circ \ 30^\circ \ 45^\circ \ 60^\circ \ 90^\circ$

$\sin \alpha =$

$\cos \alpha =$

正弦值分母都寫作 2 分子從小到大：

余弦值分母都寫作 2 分子從小到大：

請同學們用結構記憶數理化化式，並舉例。

(26) “五到”記憶法

在記憶時，要做到心、眼、耳、口、手配合使用，比單一使用某一人體器官效率要高。