

前言

甚麼是記憶

隨着近些年來網絡文學的不斷發展，失憶已經成為很多網絡小說、電視和電影作品中頻繁使用的橋段。那麼，甚麼是記憶呢？記憶是看不見、摸不着的，為甚麼會丟失呢？

記憶屬腦科學的範疇，它是人腦對經歷過的事情進行識記、保持、再現或再認的過程。生活中，我們每時每刻都在和外界進行接觸，風中傳來的花香、街道上車輛鳴笛的聲音、眼前的一座座高樓大廈、吃到嘴巴裏的食物、手中觸摸到的手機、身邊熟悉的夥伴、曾經思考過的問題、和戀愛對象之間的爭吵與甜蜜以及被他人欺負時的委屈等情感體驗，都會在發生的那一刻在我們的腦海中留下或深或淺的痕跡，在某些特定的情境中，這些痕跡會在腦海中隱隱約約地或清清楚楚地呈現出來，這就是記憶。

記憶與大腦的海馬結構有着密不可分的關係。當人們的大腦受到撞擊，導致腦神經受損的時候，就容易出現失憶的情況，遺忘自己曾經經歷過的事情、自己的身份以及所處的環境，甚至破壞正常的認知功能，對生活造成巨大的困擾。

記憶同時也屬心理學的範疇，它是人們進行思維、想像、邏輯推理等高級心理活動的基礎，是人類心智活動的一種，與人類的其他心理活動有着密切的聯繫。記憶能夠讓人們維持正常的學習、工作、社交、生活等基本機能。

人類的大腦如同一個巨大的訊息倉庫，每分每秒，我們的視覺器官、聽覺器官、觸覺器官、味覺器官以及其他器官都在不停地接收訊息，這些訊息都會被傳送到大腦之中，被大腦存儲下來。

當我們第一次做某件事情的時候，常常會感到無從下手，但如果一件事情我們已經做過很多次，便不會像第一次那樣窘迫，而會得心應手、輕車熟路。當我們面臨着曾經解決過而現在亟待解決的問題時，我們的大腦會在第一時間搜索之前的經驗，從而快速制定出相應的解決方案。

記憶在我們的日常生活中可謂無處不在，它所起到的作用也非常大，細微之處如挑菜買菜、討價還價，重大之處如做一個投資與否的商業決定，設計一個工作方案、交一個朋友等等，這些正常的活動中都有記憶的身影。良好的記憶力能夠讓我們的生活環境更加舒適，讓我們的工作、學習、生活更加有效率，在遇到問題的時候，記憶也能幫助我們更高效地解決問題，度過生活、工作、社交等多方面的危機。

目錄

前言 / 002



Chapter 1 開啓記憶的法門

- 01 自信是增強記憶力的法寶 / 012
- 02 勞逸結合有助於增強記憶力 / 014
- 03 興趣是最好的老師 / 017
- 04 集中注意力才能記得更牢固 / 020
- 05 大聲朗讀可以促進記憶 / 023
- 06 死記硬背和勤學巧記 / 025
- 07 好記性不如爛筆頭 / 027
- 08 記憶的三個基本步驟 / 030
- 09 記憶也有感情色彩 / 033
- 10 在運用中加深記憶 / 036
- 11 重複記憶法 — 重複是記憶之母 / 038



Chapter 2 有趣的記憶方式

- 12 諧音記憶法 / 042
- 13 音樂記憶法 / 044
- 14 順口溜（唸口簧）記憶法 / 047
- 15 年代記憶法 / 049

- 16 比較記憶法 / 051
- 17 歸納記憶法 / 054
- 18 列表記憶法 / 057
- 19 編故事記憶法 / 060



Chapter 3 天馬行空的聯想記憶法

- 20 接近聯想記憶法 — 每個需要記憶的事物都有鄰居 / 064
- 21 類似聯想記憶法 — 給記憶的對象找個兄弟 / 067
- 22 對比聯想記憶法 — 強烈的反差更容易被記住 / 070
- 23 從屬聯想記憶法 — 記憶也能拖家帶口 / 072
- 24 聚散聯想記憶法 — 把記憶素材作為思維的起點和終點 / 074
- 25 因果聯想記憶法 — 因果相循的記憶 / 077
- 26 形象聯想記憶法 — 形象思維的妙用 / 078
- 27 奇特聯想記憶法 — 將平凡的事物變得光怪陸離 / 080



Chapter 4 讓記憶變得鮮活起來

- 28 強化印象 — 色彩記憶法 / 084
- 29 看圖說話 — 圖像記憶法 / 086
- 30 記憶回放 — 「過電影」式記憶法 / 089
- 31 比喻記憶法 — 生動形象的記憶 / 091



- 32 情景記憶法 — 記憶停在老地方 / 093
- 33 連鎖記憶法 — 環環相扣 / 095
- 34 爭論記憶法 — 有爭執記得更清晰 / 097
- 35 分點串聯記憶法 — 將零碎的記憶串成線 / 100
- 36 宮殿記憶法 — 搭建記憶宮殿 / 102
- 37 路徑記憶法 — 將記憶關聯到現實中 / 105
- 38 奇像順序記憶法 — 將靜態轉化為動態 / 107
- 39 情境記憶法 — 賦予記憶以感情 / 109
- 40 觸覺記憶法 — 摸得到的記憶 / 111



Chapter 5

快速記憶的基礎方法

- 41 分段記憶法 — 聚少成多 / 116
- 42 多通道記憶法 — 雙管齊下 / 118
- 43 第一印象記憶法 — 先入為主 / 120
- 44 頭尾記憶法 — 首尾呼應 / 123
- 45 過度記憶法 — 熟能生巧 / 125
- 46 有意記憶法 — 有預謀地記憶 / 127
- 47 理解記憶法 — 在理解的基礎上記憶 / 129
- 48 間隔交替記憶法 — 打斷記憶序列 / 131
- 49 循環記憶法 — 抓住遺忘規律 / 134
- 50 觀察記憶法 — 記憶的基礎步驟 / 136
- 51 定樁記憶法 — 一個釘子一隻眼 / 138



Chapter 6

生活中常見的經典記憶法

- 52 關鍵詞記憶法 / 142
- 53 資料索引記憶法 / 144
- 54 邏輯記憶法 / 146
- 55 圖表記憶法 / 148
- 56 思維導圖記憶法 / 150
- 57 數字記憶法 / 152
- 58 組合記憶法 / 154
- 59 拆解記憶法 / 156
- 60 分散記憶法 / 158
- 61 推理記憶法 / 160
- 62 首字母記憶法 / 162
- 63 即時記憶法 / 164
- 64 長時記憶法 / 166
- 65 填充記憶法 / 168
- 66 平行記憶法 / 169
- 67 換位記憶法 / 170



Chapter 7

構建記憶王國

- 68 歸類記憶法 — 有條理的記憶 / 174

- 69 重點記憶法 —— 去蕪存菁，着重記憶 / 175
- 70 螺旋記憶法 —— 由淺入深，反覆記憶 / 176
- 71 複述記憶法 —— 將記憶內容變成自己的話 / 178
- 72 總論記憶法 —— 抓住問題的關鍵 / 180
- 73 關聯記憶法 —— 編造記憶之網 / 181
- 74 卡片記憶法 —— 增加記憶倉庫的庫存 / 183
- 75 集成記憶法 —— 由小到大的記憶集合體 / 185
- 76 規律記憶法 —— 觸類旁通，舉一反三 / 186
- 77 系統記憶法 —— 由點到線、面的記憶 / 188
- 78 自測記憶法 —— 隨時隨地檢測記憶 / 190
- 79 靜謐與嘈雜 —— 外部環境對快速記憶的影響 / 192

- 89 隨身攜帶的小紙條 / 213
- 90 積極的心理暗示 / 215
- 91 增強記憶力的小動作 / 217
- 92 多做思維遊戲能夠提高記憶力 / 220
- 93 給記憶「加料」 —— 製造不尋常的事情 / 223
- 94 每天做十分鐘左撇子 / 225
- 95 和便利的電子產品保持距離 / 227
- 96 不斷回憶是增強記憶力的必備步驟 / 229
- 97 多聽音樂改善記憶力 / 230
- 98 保持平和的心態能記得更清楚 / 232
- 99 把記憶和愉快的經歷聯繫起來 / 234
- 100 改錯也是記憶的契機 / 236



Chapter 8

記憶也有捷徑可走

- 80 早上還是晚上 —— 選擇正確的記憶狀態 / 196
- 81 記憶也需要目標、計劃和激勵 / 198
- 82 思維活躍 —— 勤動腦，記得牢 / 200
- 83 有氧運動促進記憶力的增強 / 202
- 84 搖頭晃腦記得更快 / 204
- 85 充足的睡眠是記憶力的保障 / 206
- 86 吃出來的好記性 / 208
- 87 視聽結合強化記憶力 / 210
- 88 在聊天中增強記憶力 / 212

重複是記憶之母，大部分情況下，重複的次數愈多，我們的記憶就愈深刻。要想記得深、記得牢、記得久，就需要我們耗費精神和時間去做這件看似無趣、實則有效的**事情**。當我們重複的次數足夠多時，所需要記憶的知識就會深深刻在我們的腦海當中了。不過，重複也是需要遵循一定的方法的，不然只會徒勞地耗費我們大量的時間和精力。

我們可以根據艾賓浩斯遺忘曲線來安排自己複習的時間：由於前期遺忘的速度較快，所以學到新的知識之後，我們**最好在 12 個小時之內進行複習**，鞏固自己的記憶內容。第二次複習的時間間隔可以稍稍拉長，比如，**放到兩天後再次進行複習**。在記憶較為清楚、腦海中所保留的知識還比較多的時候強化記憶。隨着遺忘速度的放慢，我們可以相應地**將複習的時間間隔拉得更長，如一周、一月、半年、一年等**。在這個過程中，我們不斷複習之前所學習的知識，記憶也在不斷的重複中達到了加深和強化的效果，最終形成終身記憶。



Chapter 2

有趣的 記憶方式

方法 12 諧音記憶法

“

青年作家韓寒曾經在自己的作品《三重門》中寫過一個關於諧音的情節，書中主人公讀到一首詩，名字叫《臥春》，全詩內容為：「臥梅又聞花，臥知繪中天。魚吻臥石水，臥石答春綠。」仔細讀了幾遍後，卻發現，這詩名的諧音是《我蠢》，全詩內容為：「我沒有文化，我只會種田。欲問我是誰，我是大蠢驢。」這就引人爆笑了，雖然意思全然不同，但對記憶這首「詩」卻產生了讓人經久不忘的奇效。

”

諧音記憶法，指的是通過讀音相同或相近的詞語，將需要記憶的內容和已經記住的內容聯繫起來進行記憶。說到諧音，不得不說起中國漢字中的眾多同音字，因為讀音相似，所以我們能夠借助諧音為需要記憶的對象賦予新的意義。妙用這種諧音有時候能夠達到一語雙關、妙趣橫生的效果，而且能夠讓我們經久難忘。

一般來說，人們會**用諧音記憶法來記憶一些比較抽象的、難記的內容。諧音記憶法能夠把無意義、無關聯的材料變成有趣的和有關聯的內容，來幫助我們快速記憶。**

從高中時代走過來，尤其是學習文科的學生可能有更深的體會：在學習歷史知識的時候，我們不僅需要記憶朝代，還要記憶具體的時間，更有甚者，連某個歷史名人的誕辰也需要記憶。這種材料如果用重複記憶法去記憶，難免會耗費大量的時間和精力，而用上諧音記憶法就變得非常容易。

在記憶英語單詞的時候，諧音記憶法也能夠發揮出較大的作用，如「gentle」意為溫柔的、文雅的、柔和的、高尚的，諧音為「枕頭」，我們可以想像抱着枕頭睡覺，枕頭是溫柔的，這樣一來便很容易記住。類似的很多英語單詞都可以通過這種方式進行記憶。在學習和記憶數學方面的知識時，諧音記憶法同樣適用。比如，我們每個人遇到都會覺得頭疼的圓周率。

諧音是我們記憶很多抽象知識的竅門，用諧音的方法對那些需要記憶的零散的、抽象的、毫無意義的素材進行加工，為這些素材附加上意義，使之變得生動有趣，這樣我們記憶起來就快得多，記憶的過程也會變得非常愉悅。諧音記憶的過程也就是創造的過程。諧音記憶不僅提高了我們的學習和記憶的效率，同時也對我們的聯想能力和形象思維進行了訓練，讓需要記憶的知識更加形象，讓我們在記憶的同時更能體會到學習的快樂。

當然，諧音記憶法並非適用於所有的記憶對象，大多數情況下還需要結合理解記憶、重複記憶等方法，這樣記憶效果才會更好。

方法 13 音樂記憶法

“

某學校的高二教室中，下課鈴聲一響，阿琳便抱著一本《唐詩宋詞選修》和同學阿麗抱怨起來：「為甚麼語文總是要背啊，又要背全詩，還這麼長。我選文科就是因為怕背書，誰知道語文要背的還有這麼多，我都快煩死了！明天語文老師就要檢查背誦結果了，你背得怎麼樣了？」阿麗說道：「我背了一個早上，就記住開頭那幾句。明天老師如果抽到我，我也未必能背出全詩。」

兩人正發愁明天怎麼混過檢查，後桌的皓晨一口氣背誦起《長恨歌》來，阿麗和阿琳見狀，連忙問道：「你怎麼背得這麼快，我們不是一起學的嗎？」皓晨說：「我給你們指條明路，打開手機搜《長恨歌》，可不是詩，是歌曲，下載下來，循環著聽。等你們會唱這首歌的時候，你們就會背誦整首詩了。」

阿麗和阿琳下載了這首歌聽了幾次，沒多久便會唱這首歌了。背誦起這首詩時就變得非常順暢，困擾兩個人的大難題輕鬆解決了。

”

說起音樂，大部分人是不陌生的，閒來沒事時每個人也會自娛自樂地哼上那麼一兩句。音樂的魅力是無窮的，好的音樂有著打動人心的奇妙作用，熟悉的音樂更容易讓人產生共鳴。

○ 音樂可以幫助我們記憶

很多人小時候曾在家長的教導下背誦過英語必備的 26 個英文字母，如果沒有英文字母歌，26 個字母未必比圓周率小數點後的 26 個數字好背。

在古代，詩歌不分家，中國現存最早的漢語詩歌總集《詩經》中的詩篇都配有相應的曲調，方便廣大人民群眾口頭傳唱。而且這個傳統很好地延續了下來，漢朝有官方詩歌集成《漢樂府》，唐詩宋詞裏的名篇也能夠按照一定的韻律唱出來。現在依然有很多藝術家為詩篇譜曲，並將這些千古名篇唱出來，如《水調歌頭》、《靜夜思》等。用唱的方式去學習、記憶，不僅增加了趣味性，而且能夠幫助我們更快地記住。

音樂和我們的生活有著密不可分的關係，它能夠調節我們的情緒，改善我們的心理狀態。音樂還能夠深化我們的記憶，它能夠刺激人體釋放更多的化學物質乙醇膽鹼，乙醇膽鹼正是大腦細胞間訊息傳遞的神經遞質，對增進記憶有着良好的效果。保加利亞的拉扎諾夫博士發現，音樂是挖掘人大腦潛力的好工具。

拉扎諾夫博士曾經以醫學和心理學理論為依據，對一些樂曲進行了研究。他發現，慢板樂章能夠有效消除緊張情緒，讓人平靜下來。為了驗證自己的結論，他找來了一些學生做實驗。首先讓學生



方法

14

順口溜（唸口簧）
記憶法

們隨着舒緩的音樂放鬆精神和肉體，並根據音樂的節拍讀某些素材，隨後再播放一些歡快的音樂，讓大腦從冥想、記憶的狀態中剝離出來。結果這些學生反饋的記憶效果非常好。

保加利亞為此專門召集記憶方面的專家，改進拉扎諾夫的研究之後發明了「超級音樂記憶法」，幫助學生們在短短四個月之內完成了其他同學要花費兩年時間才能學會的課程，學習效率大幅度提高。這種音樂記憶法一度風靡保加利亞、俄羅斯、美國、法國、加拿大等國家。

我們也可以巧妙地運用音樂記憶法來提高自己的記憶力和學習效率。音樂記憶法的方法不外乎兩種，其一，**將需要學習和記憶的素材編成歌曲，或是將記憶素材填入某首曲中唱出來**，這樣記憶起來就會非常容易。現在這種方法在很多地方得以實踐，比如，一些老師會將拼音字母、化學元素週期表等編成歌曲教學生們唱，這樣學生們記憶起來不僅速度快，而且記得牢固。

其二，**經常聽一些愉悅、輕鬆、舒緩的音樂，這樣對培養我們樂觀、自信的性格有着促進作用**。在學習的時候，我們也可以播放一些歡快的音樂，幫助我們以更好的心態和更積極的面貌學習新知識。



婷婷剛上了幾天幼兒園，就學會了好多順口溜，拉着爸爸媽媽要表演。等爸爸媽媽在沙發上坐好，她便清了清嗓子背了起來，從「一隻哈巴狗，蹲在大門口，兩眼黑黝黝，想吃肉骨頭」背到「小白兔，白又白，兩隻耳朵豎起來，愛吃蘿蔔愛吃菜，蹦蹦跳跳真可愛」。接連背了三四個順口溜，把爸爸媽媽逗得哈哈大笑。爸爸聽着女兒脆生生地背書的聲音，不由得讚歎道：「這幼兒園的老師就是有辦法，我前兩天教她背的乘法口訣背了多少天了都沒背會，你看看婷婷上幼兒園才幾天啊，就能背這麼多東西了，要是學習時間長了，不是更了不得。」

媽媽說道：「你也不看看老師讓背的是甚麼，都是順口溜啊，還都是小狗、小兔子、大公雞，孩子肯定覺得有趣，也願意背，你讓她背的東西多沒趣味啊！換成你，也是順口溜背得飛快。」



幼兒園的老師總會教小朋友很多順口溜，我們不難發現，儘管很多年過去了，小時候的大部分時光是如何度過的可能已經無從記起，可是一旦聽到這些順口溜，我們總能夠脫口而出。這些簡單、押韻的句子彷彿在我們的記憶裏打下了深刻的烙印。這便是順口溜記憶法的魅力所在。

順口溜記憶法又叫歌訣記憶法，是最古老的、用途最廣泛的一種記憶法。**順口溜記憶法指的是利用諧音漢字，把需要識記的材料編成合轍押韻的句子或順口溜**，這樣記憶起來非常容易。心理學家做過一個關於歌訣與記憶的實驗，讓兩批學生記憶同樣的 80 個單詞，一組記憶的是毫無連貫性的單詞，另一組記憶的是單詞編成的押韻歌訣。結果第二組的學生只讀了八遍歌訣，便記住了這些單詞，而第一組背了幾十遍還會出現錯記、漏記的情況。實驗結果表明：有節奏、有韻律的材料，比沒節奏、沒韻律的材料要好記得多。

我們也會編出許多順口溜來幫助記憶，尤其是在學習新知識的時候。在數學學科中，有「奇變偶不變，符號看象限」，簡單押韻的兩句話就概括了 54 個三角函數誘導公式的共同特點；在歷史學科中，有「三皇五帝夏商周，春戰秦漢三國休，兩晉南北隋唐繼，五代宋元明清民」四句話總結了中國歷史上出現過的朝代。地理、物理、化學、生物等學科也都有相應的順口溜，便於我們記憶各科的知識。

仔細分析這些順口溜，我們不難發現它們的特點：首先，它們合轍押韻、朗朗上口，增加了趣味性；其次，它們將我們需要記憶的內容進行了縮減，保留了精要的部分，方便記憶的同時，也避免我們在記憶過程中出現錯記、漏記的情況。此外，順口溜記憶法還有效地改善了記憶效果。凡是通過順口溜記憶的知識一般能達到深刻記憶的目的，可以讓我們記很長時間而不遺忘。

我們也可以將需要記憶的素材編成順口溜，編的時候要注意方法，不但要**抓住記憶素材的特點，化無趣為有趣，語言方面還要盡量準確、簡練，做到有節奏、有韻律，朗朗上口，便於記憶。**



方法

15

年代記憶法



阿誠是一個初中生，對不擅長背誦的他來說，歷史課的內容實在非常難為他，歷史上的重要事件太多了，他想努力卻沒有辦法，不由得心煩意亂，便走到客廳裏喝水。

妹妹小蕊正坐在鋪滿雜物的地上，阿誠走過去問妹妹在做甚麼，妹妹說：「幼兒園的老師給了我們很多小珠子，要教我們串手鏈，可是這些珠子太小了，我一不小心就弄丟了好多，又找老師要了一份。我怕再弄丟，所以乾脆直接把它用老師給的繩子先串起來，等到回學校時再拆下來就不會弄丟了。」

阿誠一聽，妹妹說得很有道理啊，那些重大的歷史事件不也正是一個個小珠子嗎？既然一個個去記憶記不住，為甚麼不將這些年代串聯起來呢？這樣背着也容易一些啊。他立刻行動起來，將歷史課本中的重大歷史事件都摘了出來，不總結不知道，一總結才發現，書上歷史事件的年份都是相連的，將這些重大歷史事件分門別類地串起來之後，他又嘗試着背誦了幾次，很快就記住了。



阿誠用的方法，其實就是年代記憶法，顧名思義，即利用年代來幫助記憶。這種記憶方法在學習和背誦歷史方面的知識時最常見，在歷史課程中，歷史年代佔有極其重要的地位。有關專家研究



比較記憶法

發現，僅僅在初中的歷史課程中，學生們需要重點掌握的年代就有上百個之多。這些重大歷史事件發生的年份就是一個個單調乏味的數字，一遍遍地重複記憶難免要浪費大量的時間和精力，而且在記憶的過程中容易出現漏記、錯記的情況，導致記憶效果不佳。那麼，如何快速記憶呢？相對來說較為適用的方法就是年代記憶法了。

年代記憶法，即我們根據某一個重要歷史事件發生的年代，尋找相連年代所發生的重要歷史事件，並找出這些歷史事件之間的因果關係。

我們可以將這些歷史事件發生的年份串聯起來，依次進行記憶，將需要記憶的內容組成記憶組，這樣記憶起來就比較輕鬆了。

這就好比我們保存東西，當一個物體過小的時候，單獨存放容易遺失。但是如果將它和其他物品綁定在一起保存的話，就不容易遺失了。而且當我們想到其中一個歷史事件的時候，其他歷史事件也會隨之浮現在腦海中。不管想起來哪一個歷史事件，都能想到其他歷史事件，不僅起到了複習的作用，還達到了加深記憶的目的。

當然，在生活中，我們也能夠用年代記憶法來記憶其他內容，很多男士因為記不住結婚紀念日、交往日、妻子生日、其他家庭成員生日等各種重要的日子而被另一半責備，導致彼此間的感情出現裂痕。其實我們完全可以用年代記憶法來記憶，將不同年份、不同月份發生過的重要事件羅列出來，用時間線將這些事件串聯起來進行記憶，就能夠達到快速記憶和重複記憶的效果，不容易遺忘。

比較記憶法指的是通過比較的方法加以記憶，比較是我們認識客觀世界的一種必要手段。家長們在教孩子認識事物的時候，也會找出其他事物做對比，以便孩子能夠更好地認識和理解。比如，家長在教孩子分清楚小雞和小鴨的區別時，就會找出兩種動物的不同之處：雖然兩種小動物都是從蛋裏孵出來的，都有一身毛，但是可以看出區別：小雞的嘴巴尖，鴨子的嘴巴扁；小雞的爪子像竹葉，天生能從地裏抓蟲吃，小鴨的爪子則帶蹼，天生會游泳。如此一對比，孩子很快就能夠認識到兩者的不同，並且達到快速記憶的目的。

比較記憶法適用於學習各種知識

如英語、語文、歷史、地理等知識都能夠用比較記憶法進行學習和記憶。舉例來說，英語單詞：pay、salary、wage、income等都有工資、薪水之意，但前者是普通用語，可以代替 salary、wage；而 salary 指的則是腦力工作者的所得、工資較為固定，可按照月份、季度、年度來領取；wage 指的則是體力工作者的所得，一般都是根據合同或小時、天數、周數來領取；income 除了指工資之外，還指其他收入。三者通過比較就能夠很好地區分開來，記憶起來也就比較容易。很多同義單詞或是詞頭相近、詞尾相近、詞頭尾相近的單詞都可以通過比較來進行記憶。

其他方面的知識，如數學概念中的自然數與整數、物理學中的質量與重力、化學知識中的燃燒、緩慢氧化和自燃以及漢字「己、已、巳」的區別、歷史知識中的七國之亂與八王之亂等。甚至連醫

學方面的知識都能夠用上比較記憶法，如白芍與赤芍、麥冬與天冬、生地黃與熟地黃等藥材之間的區別以及各自所適用的病症。

比較記憶法能令記憶更全面、深刻

比較記憶法不僅能夠讓我們全面、準確地識記材料，還能夠讓我們的記憶更加深刻。將很多相似的識記材料放在一起進行對比和分析，我們就能夠發現這些識記材料之間的相同點和不同點，認識事物的過程其實也正是形成記憶的過程。

當我們對比和分析素材的時候，實際上也是在全面地認識和了解記憶的素材，進而使記憶變得立體化、具體化。而且在比較的過程中，不容易出現錯誤，保證了記憶的準確性。在比較的時候，我們能夠發現記憶素材的異同點，進而進行辨別和記憶，着重記憶各種素材的特點，進一步加深腦海中的印象，達到強化記憶效果的目的。

比較記憶法又可以分為對照比較法、順序比較法、類似比較法、橫向比較法、同心比較法五種。

對照比較法，簡單來說就是將好與壞、真與假、善與惡、美與醜、喜與悲、剛與柔等性質相反的知識對照起來進行比較，揭示出事物的異同點、優劣與高下等，幫助人們準確地認識事物、區分事物，然後進行記憶。

順序比較法指的是將當前所需要記憶的素材和之前已經記憶過的素材加以比較並進行記憶。

類似比較法指的是抓住所需要記憶內容之間的相似之處進行記

憶，比如，漢字「羸、羸、羸、羸」，一眼看上去，我們很難發現它們之間的區別。但是仔細觀察的話，就能夠看出四個字的不同之處了，我們可以抓住它們的不同之處，加以記憶——輸羸（yíng）貝當錢，蝻羸（luǒ）蟲相關，羸（léi）弱羊肉補，羸（yíng）姓母系傳。這樣就能夠記得又快又準。

橫向比較法指的是將年代相同、性質相同的事物進行比較，如在記憶第一次鴉片戰爭的時候，我們可以和第二次鴉片戰爭進行比較記憶。

同心比較法指的是將一種事物和其他幾種事物同時進行比較，借此來突出居於中心的事物的本質和特徵，達到加深記憶的目的。

其實觀察這五種方法，我們不難發現，無論是哪種比較方法，都遵循着同樣的兩個原則，**一是異中求同，找到不同記憶素材的相同或者相似之處，進行串聯記憶；二是求同存異，即在比較的過程中對記憶素材進行從表面到本質的認識，找出記憶素材的共同點和不同點，抓住細微的特徵進行記憶。**這樣就能記得更多、更牢固。

 方法 **17**

歸納記憶法

“

阿華在背誦地理知識的時候覺得非常吃力，因為這些知識太亂太雜了，他背得毫無頭緒，僅僅是亞洲的區域地理就讓他頭疼。無奈之下，他只好去請教學霸鄰居阿程，想知道他是如何將繁雜的地理知識記住的。

阿程說：「學習要講究方法，不能死學，死記硬背很多時候不一定有用。你可以抽出一點時間把之前所學的知識做一個歸納，比如說，學一章做一章的總結，將這些相互聯繫的知識分到同一類，這樣在進行記憶的時候就能夠憶一牽百，減輕記憶負擔。」

阿程翻開了阿華的課本舉例道：「我常用的歸納記憶法是『最』字法，比如，你現在要記憶的地理知識就可以這麼歸納：世界海拔最高的洲是南極洲，平均海拔 2350 米；海拔最低的洲是歐洲，平均海拔 340 米。在記憶其他學科的知識時也能用到歸納記憶法。」

阿華根據阿程所教的方法進行總結和歸納之後再去記憶，果然記得又快又牢固。

”

美國著名心理學家布魯納（J. S. Bruner）認為，人類記憶的首要問題不是儲存，而是檢索。隨着時間的流逝和個人的成長，我們每天學到的知識都在增多，需要記憶的知識也在隨之增長，剛開始的時候，我們所記憶的知識是破碎的，沒有完整的知識結構。所以，當我們需要用到某個知識點的時候，會出現遺忘的狀況，類似於提筆忘字。

那麼，我們怎樣才能夠在需要這些知識的時候快速地將其從大腦的眾多知識中抽調出來呢？此時，歸納記憶法就派上了用場。**歸納記憶法指的是將需要記憶的素材根據不同的屬性進行排隊、歸納、推理，總結出其屬性和規律，然後再記憶這些素材及其屬性。**也就是說，我們需要將儲存在腦海中的零散的、雜亂無章的知識進行系統的分析、總結、歸納、編排等，把這些零碎的知識納入記憶網絡中去，像完成拼圖一樣補全知識結構中缺失的部分，充實大腦中已有的知識體系，這樣才能夠做到經久不忘，隨用隨到。

歸納記憶法分為歸納和記憶兩個部分，在記憶這些知識之前，我們需要先做一個歸納總結。將所學習的內容按照一定的標準進行分類、歸納，使之有條理，然後經過對比和分析，將這些知識的屬性和規律概括出來。

美國的斯坦福大學做過一項記憶實驗，他們找來一些學生，讓他們在一節課的時間內記憶 112 個單詞，這些單詞所涉及的種類有交通工具、文具、水果、服裝和職業等。他們首先讓學生記憶這些毫無規律的單詞，但是一節課下來，沒有幾個學生能夠將這些單詞全部記住。隨後，他們對這一百多個單詞進行了分類，並按照規



方法

18

列表記憶法

律將這些單詞排列起來，讓學生們再度記憶，結果用了不到一節課的時間，學生便把這些單詞完全記住了。

我們在日常生活中也可以用歸納記憶法來記憶多方面的內容，歸納記憶法就好像我們在生活中收拾房間，將內衣放到內衣的收納箱中，鞋子放進鞋櫃。只有將每個知識點放入它應該去的收納箱中，我們需要用的時候才能夠在第一時間找出來。

○ 及時總結記憶材料

但是在使用歸納記憶法的時候也有需要注意的地方：記憶的材料要做到及時總結，這樣我們在整理和歸納記憶的時候就不會感到毫無頭緒而無從下手了。只有記憶的內容足夠系統化、條理化，我們記憶起來才能夠真正做到準確和快速。當我們能夠在第一時間將記憶素材進行總結，找出它的規律，並達到舉一反三和觸類旁通的效果時，記憶就不再是困擾我們的難題了。

列表記憶法指的是用列表的方式將相關的記憶素材進行比較和對照，從而記憶其特點以及與其他記憶對象之間的聯繫的一種方法。將記憶素材集中起來，利用表格的方式進行歸納和整理，能夠使其條理清晰，一目瞭然，便於記憶。列表的主要作用有兩個：

○ 將分散的知識組成整體

將分散的、零碎的知識點有條理地組織起來，組成一個整體，便於理解、掌握和記憶。我們所學的知識本是零散的、無序的、無規律的，但是當我們把這些記憶素材集中起來，放到恰當的位置上時，便能夠使其與其他知識產生關聯，形成一個整體。

○ 歸納整理記憶素材的特徵

對記憶素材進行歸納整理，找出每種記憶素材的特徵，使我們在觀看列表的時候一目瞭然。其實我們整理記憶素材的過程也是對記憶素材進行記憶的過程，當我們將列表整理出來的時候，會發現列表中的記憶素材條理明晰，記憶起來也非常容易。因為我們在編制表格的同時，也在對記憶素材進行比較、分析、歸類、理解等一系列加工，在列表的時候弄清楚了列表內容之間的區別與聯繫，總結出了各個記憶對象的特徵，並加深了記憶。

列表記憶法則是在列表的基礎上進行記憶，它不僅能夠將記憶素材提綱挈領地羅列出來，同時**能夠顯示出各種記憶素材的相關特徵，便於比較、對照和分析以及從特徵上進行記憶，還能夠幫我們對記憶素材進行深入的理解和有條理的儲存。**這樣我們記憶起來會