

实用学习记忆法（七）PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/156/2021\\_2022\\_\\_E5\\_AE\\_9E\\_](https://www.100test.com/kao_ti2020/156/2021_2022__E5_AE_9E_)

[E7\\_94\\_A8\\_E5\\_AD\\_A6\\_E4\\_c64\\_156156.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/156/2021_2022__E5_AE_9E_E7_94_A8_E5_AD_A6_E4_c64_156156.htm) 七、化简记忆法

化简记忆，是将较繁杂的内容化成简单的内容来记。例如：1. 用化简法记忆多位数字来源：www.examda.com 身份证号码共有15位数字，记起来很麻烦，如果化简来记就简单了。头两位为省份代号，第三四位为市代号，第五六位为县区代号，第七位至第十二位为出生年月日，最后三位为序号。一般只要记住后三位就基本上把身份证号码记住了。同理，帐号901201080031460，可以记作：“90年12月给北京挂电话，号码是800 减60”。2.用化简法记忆空气成份比例 空气的成分按体积计算，氧占21%，氮占78%，惰性气体占0.94%，二氧化碳占0.03%，其他气体和杂质占0.03%。可化简记作：氮氧之和占99%，只要记住当中一种，可推知另一种。其他气体占1%。再把这1%看成是100%，则其中惰性气体占94%，二氧化碳和其他气体各占3%。3.用化简法记忆书写化学方程式的步骤 书写化学方程式的步骤为：首先写出正确的反应物和生成物的分子式，其次是配平，再次是写出反应条件，最后是用箭头标出生成物状态。可化简记作：“分配条件（箭）”。4.用化简法记忆数学公式来源：www.examda.com 数学中  $(a+b)^2$  和  $(a-b)^2$  分别为： $a^2 + 2ab + b^2$  和  $a^2 - 2ab + b^2$ 。如果把  $(a-b)^2$  改写成  $[a+(-b)]^2$  就和  $(a+b)^2$  一样了。这时只要记作“首平方，尾平方，首尾2倍在中央”即可，因为  $[a+(-b)]^2$  也为  $a^2 - 2ab + b^2$ 。5.用化简法和串联法记忆《辛丑条约》的内容 八国联军进北京以后，1901年

，清政府被迫同英、法、美、俄、德、日、意、奥等国，签订了丧权辱国的《辛丑条约》。主要内容有四项：清政府赔款白银4.5亿两，可化简为“钱”；要求清政府严禁人民反帝，可化简为“禁”；允许外国驻兵于中国铁路沿线，可化简为“兵”；划定北京东交民巷为“使馆界”，允许各国驻兵保护，可化简为“馆”。这四项内容可化简串联记作：“前进宾馆出新丑”。

6.用化简记忆法记忆形体相关联的字（1）马（笃、骂）、鸟（鸣）、鸟、鸣、鸡、鸭、鹅、鸠、鸪、鹏、鸢、鸳、鸯……（2）口、日、白（白、百）、田（亩、苗）、甲（呷）、由、申（坤、伸、抻、呻）、电……（3）艮、良、狼、狠……（4）甬、俑、蛹、踊、桶、痛、勇……（5）乜、也、他、池、地、驰、弛……

7.用串联法记忆14个沿海开放城市来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 我国由北往南沿海开放的14个城市是：大连、秦皇岛、天津、烟台、青岛、连云港、南通、上海、宁波、温州、福州、广州、北海、湛江。可串记作：“闻您父亲逛大连（温州、宁波、福建、秦皇岛、广州、大连、连云港），天南海北宴请咱（天津、南通、上海、北海、烟台、青岛、湛江）”。

8.用串联法记忆五大经济特区 我国五大经济特区是：珠海市、汕头市、厦门市、深圳市和海南省。可串记作：“猪仙下深海（珠海、汕头、厦门、深圳、海南）”。

9.用化简法记忆副词和介词的使用规则和识别方法 副词大都用在动词或形容词前，起修饰动词或形容词的语法作用。介词用在名词、代词或名词短语前，合起来构成介宾短语，对动词或形容词起修饰或补充说明的语法作用。副词和介词都与动词和形容词有关，但紧跟在这两种词后面的词类不同。前者可以化简记作：

“副形动”；后者可以化简记作：“介代名”。八、协同记忆法 协同记忆，是把视觉、听觉、动作等结合起来，同时用于记忆某些内容。人们都有这样的体验：以前所学过的溜冰、舞蹈、画画之类的与动作相联系的内容最不容易忘记；诗词、歌曲等吟唱的内容次之；光用眼睛看过的书籍、画报等披露的内容最易忘记。学习外语，光看不读、不写的单词，比较容易忘记，既看又读、写、用的单词，不容易忘记。其原因在于它们属于不同的记忆。光用眼睛看的默记，是大脑对视觉符号的记忆，谓“视觉符号记忆”，读、写和运动性的记忆，包含着专管运动的小脑对肌肉运动的记忆，称为“运动记忆”。“视觉符号记忆”遗忘速度较快，而“运动记忆”遗忘速度较慢，甚至终生不忘。一个会游泳的人，即使间隔几十年没有下水了，想投水自杀也是困难的。通过小脑记住的运动动作，并不限于躯干、四肢的运动，也包括身体各局部肌肉的细微运动。如小提琴家一连串准确、持久、迅速的动作，能不假思索地再现出来，几乎成为习惯性的动作，还有书法家、画家、雕刻家娴熟、准确的动作，莫不与运动记忆有关。运动记忆对于提高学习效率具有十分重要的意义。其中特别表现为口腔肌肉运动与语言之间的联系。小时候背诵古诗词，当时尽管不懂含义，长大后仍能脱口而出，这是小脑对口腔肌肉一连串动作保持牢固记忆的缘故。学外语尤其应该利用运动记忆这个特点。有经验的教师都强调语调感，而语调感的养成也很大程度上依赖于口腔和喉部肌肉的运动。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com) 现代科学研究发现：人的左脑侧重于抽象思维，主管语言、代数、逻辑等；人的右脑侧重于形象思维，主管直观图像、音乐、几何、综合创造等。

心理学家理查德汤普森和医学家斯凯尔研究证明，人的小脑中被称为“下橄榄核”的部位对记忆起着重要的作用。在学习中，充分调动人脑视觉中枢、听觉中枢、语言中枢、运动中枢等各个部位的积极性，协同记忆，对于提高记忆质量效果显著。原苏联心理学家沙尔达科夫的实验证明：只听不看的记忆能力是60%，只看不听的记忆能力是70%，既看又听的记忆能力是86%。应该特别强调的是，通过实验、制作等实际操作，不仅可以增强感性知识，提高记忆效果，而且由于经常活动手指，还可以使大脑沟回增多变深，提高智能，防止或延缓脑衰老。在大脑运动中枢，与一个拇指相对应的大脑皮层面积相当于与一条大腿相对应的大脑皮层面积的10倍。大脑控制整个躯干的脑细胞数量只相当控制双手的脑细胞数量的1/4.特别是左手参与实验、制作等，有利于开发右脑，培养创造力。古人读书讲究“三到”，即眼到、心到、手到。著名学者朱熹在《训学斋视》中指出：“凡读书……须要读得字字响亮，不可误一字，不可少一字，不可多一字，不可倒一字，不可牵强暗记，只是要多诵数遍，自然上口，久远不忘。”文学家苏东坡，在多年的求知生涯中，养成了抄书的习惯。他的抄书，往往不是为了积累资料，而是为了加强对书的内容的记忆。这两位先贤的做法，也许是在对协同记忆法良好效果有深刻体验基础上的吧！协同记忆法应用于学习实践，主要应体现在把听、说、读、写、思和实际操作结合起来。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)