

怎样提高背诵效率 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/453/2021_2022__E6_80_8E_E6_A0_B7_E6_8F_90_E9_c64_453607.htm

青少年时代，是人的一生中记忆力最佳的黄金时代。在历史的长河中，有许许多多名人在这美好年华中留下了善于背诵的佳话。在生死关头，吟出《七步诗》的曹植，十岁左右，就能背诵诗赋十万余言。我国第一位杰出的女文学家蔡文姬，青少年时，就能把父亲蔡邕的四百多篇作品一一背出，蜚声当代世界文坛的巴金，十二三岁的时候，就能背诵《古文观止》等好几部古典名著。青壮年时期的马克思，能背诵海涅、歌德、莎士比亚、但丁、塞万提斯等名家的许多作品。从现行的中学语文教材看，每位中学生，一年要背诵一定数量的文字。有些同学害怕背诵，甚至“谈背色变”，认为自己没有背诵的细胞，其实，从科学研究的数据看，人（特别是青年人）的记忆力是非常惊人的。心理学家曾提供过这样的数据，正常人脑的记忆储存量高达 10^{12} 到 10^{15} 比特（一个信息量的单位，叫一比特），它是数字电子计算机的一百万倍。人脑的记忆容量约相当于五亿册书籍的知识的总量，而且，信息的储存期可达七十到八十年。可见，人人都有背诵的天赋条件，大脑的记忆功能远没有被充分利用、怨自己“脑瓜笨”，是盲目的自卑，是没有科学依据的。怎样提高背书的效率呢？

一、认识背诵的原理 从阅读心理学的角度看，背诵的过程，不仅仅是从“开卷读数遍”到“掩书背数遍”的过程。由“阅读”到“背诵”的过程，包括三个阶段：1. 识记阶段经过多次的阅读，达到熟悉（注意熟悉的要求）与记住的目的。2. 保持阶

段指记忆的材料在脑袋中的储存。3. 再现阶段包括在一段时间后重读原来的需要记忆的材料和回忆原来的材料两点。三个阶段互相联系，互相制约。认识到这一原理，我们在背书的时候就会克服盲目性，注重科学性，从而提高复习背诵的效果。

二、注意熟读的“熟”与背诵的“诵”不少人背书，只是机械地将书面语言变为有声语言，只重“读”，不重“熟”，只重“背”，不重“诵”。这样识记，效率往往不高。熟读，不但要求读到熟练的程度，而且要求熟悉背诵材料的内容、结构、脉络，理解背诵材料达到如数家珍的程度。革命老人徐特立背书，就很注重这一点。他说：“我读了书上每一个字、每一句话以后，就闭着眼睛想：”这儿告诉了我一些什么知识？‘弄懂了，再读下去。这样，读一本，懂一本，牢牢记住’。熟读，不但包含机械记忆，而且包含理解记忆。背诵，则要求从”背“转化为”诵“。毛泽东同志背书，就是这样做的。别人请教他背书的方法时，他介绍说：“我采取‘高声朗诵和‘密咏恬吟’相结合的方法。每读一文，总是反复诵读、吟咏，用心领会它的意义、气势、节奏和神味”。

三、理清思路，分合相间 文有文的思路，诗有诗的思路。思路是背诵的导线，把握住它，背诵时才不至于发生漏背、乱背的现象，同时，也有助于促进与巩固记忆。试以背诵朱自清的《春》为例，我们记住盼春描春颂春这一思路，以此为背诵《春》的导线。并按这一思路的层次，分段背诵，熟一段，进一段，步步为营，逐段推进。下面是《春》的“分合相间”背诵法示意图：

四、心专、脑思、手动 积前人背书之经验，无不强调要心意专一，切忌浮躁，目在书而心在外，口念音节，心猿意马，这样是无多大收益的。

有位心理学家做过实验：专心背诵两遍，胜过心不在焉地背诵十遍。脑思说的是边背边思考下文，边记住易错、易漏的地方。大文豪郭沫若背书，就很注意这一点。他说：“背书中的思考与瞻前顾后很重要。”手动是说边背诵，边试着默写（一般是指成诵之后进行），把语言信息还原于文字，一方面又可以记录背诵效果，以便查对、补缺。桥梁专家茅以升小时背书，就是用这种方法，他边诵边默，一个暑假，居然背熟了上百首古诗，十几篇古文。

五、注意阶段性的重背记忆的保存，是有前深后浅的识记规律的。它有渐忘性，原来储存于大脑的信息，会受新输入的信息的影响，加以时间推移，渐忘率便会越高。根据科学实验证明，阶段性地保持识记材料的重现次数，有助于加深记忆，一般是第一次，最多隔七天，以后每隔三、四天，就要重现一次记忆内容，经数次重现，印象就会很深。这也就是“学而时习之”可以使人“悦”的道理。

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