

《中学教育学》中学生记忆方法的指导 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/55/2021_2022__E3_80_8A_E4_B8_AD_E5_AD_A6_E6_c38_55642.htm

中学生记忆方法有几十种，常见的有归纳记忆法、谐音记忆法、睡前醒后记忆法、怪诞记忆法等。归纳记忆法指中学生将课文梳理归结出提纲后再记忆的一种方法。教师可指导学生在精读课文的基础上，归纳出文章的主干提纲，再根据主干提纲列出支干提纲，这样在记忆时，循着提纲，就能做到胸有“蓝图”，脉络清楚，增强记忆效果。谐音记忆法就是利用汉语中的谐音现象，将无意义材料通过联想转化为有意义材料的一种记忆方法。中国古代传说中的熟记圆周率所用的方法就是此法

。3.1415926535897932384626可用谐音“山巅一寺一壶酒，尔乐苦煞吾，把酒吃，酒杀尔，杀不死，乐尔乐。”这样记忆，小数点后二十二位的圆周率很快就会背得滚瓜烂熟。睡前醒后记忆法，是根据心理学原理，克服倒摄抑制和前摄抑制的一种记忆方法。教师可指导学生在睡前，先安排十分钟左右的放松或听音乐，然后对需要记忆的材料记忆一小时左右即上床入睡，次日醒后，在床上回忆昨晚记忆内容，检查有无错漏后再学习记忆。怪诞记忆法是利用奇特联想将原来毫无联系的材料联系在一起的一种记忆方法。谐音法中的有些实例其实就是一种怪诞记忆。记英语单词常可使用此法。如记以下单词：trailn . 小路，veiln . 面纱，capen . 海角，grapen . 葡萄，escapev . 逃，fugitiven . 逃亡者，skycrapern . 摩天大楼。就可运用怪诞联想法，可将汉语串成：“逃亡者（戴着）面纱，（吃着）葡萄，（沿）小路逃到海角的摩

天大楼（里）”。同时，学生的头脑里可浮现逃亡者出逃的这幅画面，这样，以上单词的释义即可很快记住。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