

十大記憶法(下篇)

上篇介紹了五種記憶法，下篇再介紹其餘五種：

6. 理解法

理解是記憶之母，記憶的基本法則是把新訊息（短暫記憶）聯想於已知的事物（長期記憶）上。要提高記憶力，就要將想記憶的知識真正弄懂，理解了才去記憶，讓新知識、新訊息編入大腦皮層的知識密網之中。例如要去強記圓周率 π 的眾多小數位值 3.141592653……共達廿多卅個不相關數字，你會感到困難，但去背誦一篇七言絕句共廿八個中文字的話，如經過理解箇中意思，那就易如反掌了。

7. 精選法

利用有限的時間及精力，去記住知識中最為重要的內容，以一當十，舉一反三，這才上算。所以讀書時應加強對學科重點、難點、關鍵、公式、定理、規律等精髓的記憶。

8. 複習法

記憶之後會逐漸遺忘，而且是先快後慢、先多後少，所以一定要在遺忘還沒有開始時，及時複習。複習的間隔時間要先密後疏，千萬不要聽完課就放下，只等臨考試前才作總複習，那時很多內容已經變得印象朦朧，甚至忘掉得一乾二淨，又得重新開始去理解和記憶，事倍而功半！

9. 輪換法

複習的內容要適時交替，動用的器官也要輪換，例如書寫後換作默讀，計算後以誦記，程度又以難易交替，不僅可以防止疲勞，變相休息，更可保持學習興趣，刺激大腦皮層，提高記憶效率。

10. 摘錄法

將資料用筆記、卡片甚至錄音等形式來記錄所學的知識，以手代腦來思索數學運算（即多寫在草稿紙上），把重要內容摘錄，運用了「手到」的學習效益。所以俗語有云：「最淡的墨水，也勝過最強的記憶」呢！