

增進記憶有妙法

心理學家曾經提出以下五種增進記憶的方法，且看哪一種對你最有幫助。

心像記憶法

把想牢記的事物，變成一幅生動的圖案，印在腦海中。例如音樂家貝多芬的名字，可想像為一幅在貝殼上寫上很多分數的圖案。

故事記憶法

把一連串無關連的事件或名稱，編成精采的故事，才易於記憶。舉例今天你要買十二枝玫瑰花、一把剪刀、六隻雞蛋和一斤鹽，你可以編成這樣的一個故事：一個農夫渴望吃鹽焗蛋，於是他拿著一把剪刀到花圃去，把十二枝玫瑰花剪下來，然後賣掉花兒，把賣花的錢買了六隻雞蛋和一斤鹽。

位置記憶法

把一連串的項目，和一些地點或位置聯結起來，方便記憶。例如把一些必須記憶的東西置於不同的地點或位置：「椰子」在頭，「龍眼」在眼，「榴槤」在鼻，「櫻桃」在口，「葡萄」在手，「西瓜」在腳等。

分割記憶法

以分割的段落記憶很長的項目，例如以下這個數目字：101000100111001110，你可以把它分割成101-000-100-111-001-110六組數目字，又例如十二生肖，你可以把它分成三組：鼠牛虎兔 / 龍蛇馬羊 / 猴雞犬豬。

組成記憶法

根據事物的性質、關係、結構等有系統地組成一系列項目。例如跳高、跨欄、長跑、現代舞、健康舞、乒乓球、羽毛球、足球、背泳、蛙泳、跳遠、平衡木、鞍馬、爵士舞、高低桿、壁球、籃球、網球、自由式、蝶式、持桿跳、短跑、社交舞、民族舞，我們可將之組織成下列系統：

運動					
舞蹈	游泳	體操	球類	田徑	
現代舞	蛙式	高低桿	足球	田類	徑類
民族舞	自由式	鞍馬	乒乓球	跳高	長跑
社交舞	蝶式	平衡木	羽毛球	跳遠	跨欄
健康舞	背泳		壁球	持桿跳	短跑
爵士舞			網球		
			籃球		

（本文節錄自《青少年生活系列②：艱苦奮進篇》頁25）