

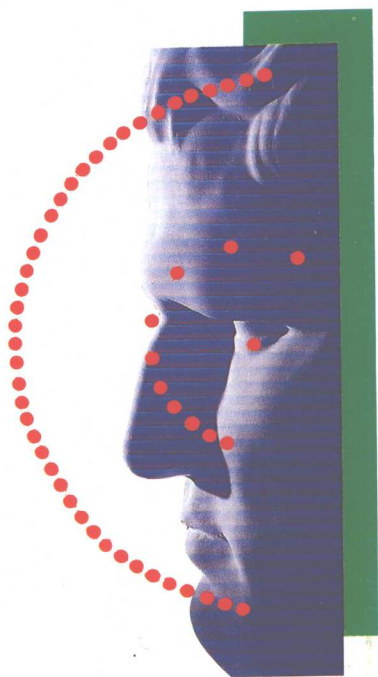
如何增進記憶

齊瑪克著 梁庚辰譯



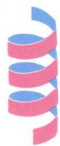
裝幀——李男工作室

齊瑪克著 梁庚辰譯



如何增進記憶

楊國樞主編



實用心理學叢書

如何增進記憶/齊瑪克(Laird S. Cermak)原著;
梁庚辰等譯.--再版.--臺北市:桂冠, 1991 [民80]
面; 公分.--(實用心理學叢書; 14)
譯自: Improving your memory
ISBN 957-551-177-8 (平裝)

1. 記憶

176.33

80001688

實用心理學叢書⑭

楊國樞主編·張春興 主編

如何增進記憶

原著: 齊瑪克

譯者: 梁庚辰 鄭慧玲

發行人: 賴阿勝

出版: 桂冠圖書股份有限公司

登記證: 局版臺業字第一一六六號

發行: 桂冠圖書股份有限公司

地址: 臺北市新生南路三段九六—四號

電話: 三六八一—一八·三六七—一八

郵撥帳號: 〇一〇四五七九—二

印刷: 海王印刷廠

初版: 一九八四年四月十五日

再版二刷: 一九九三年十一月

■本書如有缺頁或破損, 請寄回調換。
定價: 新臺幣一〇〇元

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣闊，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住

行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個

指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但卻大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行爲的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

- (1) 思維歷程與語文學習，
- (2) 基本身心發展資料，
- (3) 國人性格與個人現代性，
- (4) 內外控制與歸因

現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨著社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多，此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝著富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中

想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已有增加，但所涉及的範圍卻仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭，桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍儘量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇

，都將兼容並蓄。

(3) 各書所討論的內容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。

(4) 各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。

(5) 各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關事業

人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

前言

• 前 言 •

大多數討論記憶的書，不是專家學者寫的，就是一些個人的經驗之談。第一類書的缺點是太理論化，只談記憶系統的結構，很少談到如何增進記憶的方法，而且充滿了專門術語，引不起一般人的興趣。第二類書談的是個人發明的記憶方法，這類書既不能放諸四海而皆準，學起來往往曠日廢時，即使非常熟練，用途也有限，對一般人而言非常不合適。

本書的目的就是改正上面兩類書的缺點。我自己是專門研究「記憶」的，由研

• 如何增進記憶 •

究結果知道許多增進記憶的原則，我認爲如果能够將這些研究結果用平實的話介紹給一般人，對一般人有很大的幫助。我很高興許多人讀了本書的原則之後，記憶力大爲增加。增進記憶力，用不著了解複雜的記憶系統，只要知道記憶系統如何作用，那些原則可以幫助記憶就够了。

本書的目的是「增進」記憶力，並不保證你看了本書後能記住所有事物，那是不切實際的想法。每一個人都有增進記憶的潛在能力，本書告訴你增進記憶的原則，同時告訴你如何應用這些原則。

首先要談我們對三種記憶系統的認識，如何增進三種記憶力，以及這三種記憶系統與整個記憶系統的關係。進一步討論如何將增進記憶的原則應用到日常生活當中。例如，記住人名、重要數字、約會日期、電話號碼、購貨清單、談話內容、報紙或教科書上的材料等等。總而言之，增進一般人的記憶力是本書的主要目的。且聽我一道來。

齊瑪克 一九七五

Laird S. Cermak, ph. D.

如何增進記憶 目錄

桂冠心理學叢書序.....一

前言

1 基本概念：記憶系統的巡禮.....	一
2 注意力：將注意力集中在要記憶的材料上.....	一三
3 組織：將記憶庫整理得井然有序.....	二七
4 中介歷程：聯結記憶的橋樑.....	四七
5 心像：形成生動的畫面.....	六七
6 記憶術：運用各種技巧增進記憶力.....	八五
7 總論：對記憶系統作綜合性的回顧.....	一〇六
附錄：讀書的技巧.....	一二二

人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6) 這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

1 基本概念：記憶系統的巡禮

• 1. 基本概念 •

我們常遇到一些令人洩氣的情況，明知道自己記得某一件事，却絞盡腦汁想不起來。這種情況有時不要緊，例如記不起來的只是電視劇裏某紅星的名字；但是如果忘了試題的答案，忘了重要的約會，忘了把文件交給客戶或老闆，那事態可就嚴重了！在緊要關頭，我們才深深地體會到自己的記憶力是多麼的不足，甚至埋怨老天爺爲什麼如此可惡，給我這麼差的記憶力。

這世界上不僅你一個人面臨這種記憶力不足的問題，幾乎所有的人都覺得自己

太健忘，甚至認為任何人的記性都比自己好！事實上，我們生來都具有相似的潛能，可以發展我們的記憶，但幾乎沒有一個人能把這潛能完全發揮出來。想要把記憶的潛能發揮得淋漓盡致，不僅是個人的願望，也是社會文化的要求。這種企圖的實現，一方面有賴於科學家與教育家發現增加記憶力的技巧，一方面有賴於我們主動學習、利用這些技巧來改進我們的記憶力，並且把它們傳授給別人。增進記憶力成功的希望，從來沒有比現在更樂觀，因為心理學家正從事揭開「記憶秘密」的研究，發現人記憶的潛力似乎是無限的。本書將告訴你有關記憶方面的新知識和增進記憶的方法，並且告訴你心理學家如何逐步探討記憶的缺陷，記憶的潛力，記憶的運用……等等。但是，要將這些知識融會貫通，並且善加利用仍然仰仗你自己的努力。想要純熟的運用一些技巧來增進記憶，必需花一些工夫學這些技巧，你只要付出了一丁點兒努力，就將發現你的記憶力會大大的改觀，因此得到的代價是無與倫比的。

在你開始增進記憶之前，必須對記憶的結構有所了解，正如你想改善車子的性能，必須先對車子有所了解一樣，你知道車子如何作用後，才能學習改善車子性能的方法，然後你才能將所學的實際用於車子。因此首先你要了解記憶的結構及作用

• 1. 基本概念 •

方式，然後研究別人改進記憶的方法，最後，將這些方法用在自己身上。讓我們先認識記憶的結構。

根據科學研究，我們有三種不同的記憶系統，瞬間記憶(immediate memory)，短暫記憶(short-term memory)，長期記憶(long-term memory)。這三個系統保存消息與遺忘消息的方式不同，保存消息的時距也不一樣，所以三種記憶用在不同的場合。我們要了解在什麼場合下，用那一種記憶最有效。如果事情要保留很久，我們該把它放入長期記憶中，如果事情只要保留短時間，就把它放入短暫記憶，如果是立即要用的事情，就放到瞬間記憶。這一章所要談的主題是如何把消息存入這三個系統，至於增進這三個系統的效能，則是本書其他部分所要談的。

我們先從瞬間記憶談起。瞬間記憶是我們了解最少也最受忽略的記憶系統。事實上，多數人不知道它的存在。也許，這系統的最佳描述是：你用它來記憶一些立即要做反應的消息。一個打字小姐用瞬間記憶來記住她所要打的字母，這種記憶從看到字母起到打完這個字母為止，假如連這段極短的時間她都記不住，顯然她就沒法打字了！電話接線生對一個號碼的記憶也只維持到接通為止，如果接通之後，號碼的記憶依然存在，很可能會和下一號碼產生混淆！讀者看這本書時，對每一個字

的記憶也只維持到能將下一個字的意思連貫起來為止，唸到這兒，也許你對上面所談的完全了解，但如果我問你，在這段文章中，「的」這個字、「你」這個字、「記憶」這個詞出現過幾次，你多半答不出。但是對上面這些字你必定記住過一段時間，否則你就不能了解它們所在句子的意思。這種將消息維持到恰足以完成工作的時間，就是瞬間記憶的特性。

瞬間記憶發生作用的另一個情況是別人聊天時有人提到你的名字。即使你忽略了別人所說的大多數話，但你的名字的聲音仍能進入你的瞬間記憶，所以你能注意到它；也許你會轉過頭來聽那個提到你名字的人到底在說些什麼。如果沒有瞬間記憶，你的名字的聲音會從左耳進右耳出，如果連這一瞬間也無法把握住，自然無法決定要做些什麼了。也許有人會認為瞬間記憶保持的時間太短是一項缺點，但如果不是這樣，我們也許就不可能成功的在地球上生存，因為我們需要在很短的時間內，決定一項消息的取捨，以騰出空間應付接踵而來的更多信息。

瞬間記憶的主要問題是它的容量極有限。無論在實驗室或在日常生活中，我們每次只能對瞬間記憶中的一項消息做反應，並且瞬間記憶消逝的速率也快得難以置信（通常是一、兩秒之譜）。同時，我們每次只能留二到四個消息在這記憶中。綜