

提高學習  
效率

精緻生活25

# 過目不忘的 記憶法



作者 / 伍全裕

拋棄那些阻礙學習錯誤  
的讀書法，以輕鬆靈活  
而有效的方式去學習



漢湘文化

過目不忘的記憶法 / 伍全裕作. --初版. --臺  
北市：漢湘文化出版；臺北縣中和市：旭昇  
總經銷，1997 [民86]

面；公分. --(精緻生活；25)

ISBN 957-9662-56-8(平裝)

1. 記憶

176.3

85014055

◆◆◆精緻生活◆◆◆

(25)

——過目不忘的記憶法——

作者 ▷ 伍全裕

出版者 ▷ 漢湘文化事業股份有限公司

地址：台北市南昌路二段 31 號 5 樓

電話：(02)341-5360

傳真：(02)341-5658

郵政劃撥：1697754-9

郵政戶名：漢湘文化事業股份有限公司

門市部 ▷ 台北市文山區景中街 30 巷 6 號 2 樓

電話：(02)933-3287

傳真：(02)933-3290

發行人 ▷ 胡明威

執行編輯 ▷ 夏宜君

美術編輯 ▷ 翁志瑜

行政秘書 ▷ 黃鳳賢

行銷部 ▷ 陳程·張飛鴻

總經銷 ▷ 旭昇圖書有限公司

地址：北縣中和市中山路二段 352 號 2F

電話：(02)245-1480

傳真：(02)245-1479

電腦排版 ▷ 陽明電腦排版股份有限公司

印刷 ▷ 德一實業有限公司

法律顧問 ▷ 文聞·吳茂雄律師

初版一刷 ▷ 一九九七年二月

行政院新聞局局版台業字第五七一一號

版權所有·翻印必究

ISBN 957-9662-56-8 定價 150 元

♥本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換♥

# 目錄

## 第一章 撩開記憶的神祕面紗

### 第二節 神奇的記憶

- 記憶：一個大容量的檔案櫃
- 「記得住」和「想得起」
- 真實的回想和美妙的想像
- 廣義上的記憶釋義
- 記憶與健忘
- 記憶的高原現象

### 第二節 記憶中的效率

3  
13 13  
15 17 18 21 22 25

●過度學習效果好

●內容整理不可少

●有錯即改有必要

●集中學習法和分散學習法

●記憶中的轉移和干擾

### 第三節 記憶與遺忘

●若要記性好，遺忘少不了

●遺忘的原因種種

●遺忘的三個階段及其表現形式

●遺忘的晴雨表：遺忘曲線

●支配回憶的重要條件

## 第二章 提高記憶力有絕招

### 第一節 記憶與人類的進步息息相關

25

27

29

30

31

33

34

35

46

48

50

55

● 記憶力，人類文明的基石	55
● 良好的記憶，事業成功的根本	61
● 注意找出最有效的記憶時間	65
<b>第二節 強烈的動機：記憶的出發點</b>	67
● 行爲的動機，千里之行的起點	67
● 需要的感覺，促進記憶的動力	70
● 清晰的記憶，不只是反覆就能產生	72
<b>第三節 巧妙應用分布學習法</b>	74
● 分布學習及其首要原則	74
● 分布學習法的價值概說	77
● 記憶殘像的暫留現象	78
● 分布學習的優越性	80
● 分布學習與集中學習併用效果好	82
<b>第四節 「有意義」與「記得住」</b>	83
● 意義的巧妙聯想	83

● 你相信嗎？任何事物都可聯想其意義

● 聯想技巧的運用種種

### 第五節 要想記憶好，設定目標不可少

● 目標，強烈的引力源

● 有效利用目標的吸引力

● 把握目標增記憶出奇效

85 89 92 95 96

## 第三章 過目不忘的奧秘

### 第一節 運用聯想力，記憶出奇效

● 心不在焉防治妙法

● 必須擺脫健忘的困擾

### 第二節 自己給自己的考驗

● 正確運用記憶法的原則

● 連鎖法：利用緊扣的環節

101 101 107 111 111 115

● 代用語可助你固定意象

121

● 試著在心中繪出一幅聯想記憶圖

122

### 第三節 在日常生活中鍛鍊自己的記憶力

130

● 記憶人名的妙法：製造人如其名的印象

130

● 讀書與演講運用自如術

135

● 試試從記憶橋牌開始

140

● 沒有音樂細胞的人也能記住樂曲

147

精緻生活25.

# 過目不忘的 記憶法

作者：伍全裕

漢湘文化





## 出版者序

在這形色擾擾的都市叢林裏，每個人的步調緊緊跟隨著不斷創新、不斷改變的社會脈動前進；而促進社會向前邁進的動力，就是「生活」。

駐足在街頭，望著路上急劇行走的人們，紛沓的腳步實令人目眩。

現代人果真如此忙碌？雖然生活水準日益提昇，但卻不見其品質呈正面上升。因為，我們常被太多的誘惑、利害所困擾，使我們無法靜下心來仔細地看看自己。

其實，是需要一個更精緻的生活，來肯定其成長價值。不妨撥個空間開一張書單給自己，為生活帶來一點變化。書，能啟發人們的智慧；因此，對於生涯規劃、工作調適或給自己定位，都很有幫助。而且，書是認識進步的最佳途徑，無論在思考或邏輯推理等方面都將會變得更豐富，視野也更為遼闊。

生活，是一門學問，卻也處處充滿了驚奇。

相信你常思索如何讓生活過得更充實，我們提供一些方法，使你在人生的旅途上

走得更輕鬆。

當是翻開此書時，你將會發現「精緻生活」是一套令你耳目一新的新叢書。包羅萬象的各類書籍，能滿足你的求知慾，解決你心中的疑惑，賦予自己新的生命，並重新界定一個全新的自己。

你，將充實一生。



# 目錄

## 第一章 撩開記憶的神祕面紗

### 第一節 神奇的記憶

- 記憶：一個大容量的檔案櫃
- 「記得住」和「想得起」
- 真實的回想和美妙的想像
- 廣義上的記憶釋義
- 記憶與健忘
- 記憶的高原現象

### 第二節 記憶中的效率

3

13 15 17 18 21 22 25

● 過度學習效果好

25

● 內容整理不可少

27

● 有錯即改有必要

29

● 集中學習法和分散學習法

30

● 記憶中的轉移和干擾

31

### 第三節 記憶與遺忘

33

● 若要記性好，遺忘少不了

34

● 遺忘的原因種種

35

● 遺忘的三個階段及其表現形式

46

● 遺忘的晴雨表：遺忘曲線

48

● 支配回憶的重要條件

50

## 第二章 提高記憶力有絕招

### 第一節 記憶與人類的進歩息息相關

55

- 記憶力，人類文明的基石 55
  - 良好的記憶，事業成功的根本 61
  - 注意找出最有效的記憶時間 65
- ## 第二節 強烈的動機：記憶的出發點
- 行爲的動機，千里之行的起點 67
  - 需要的感覺，促進記憶的動力 70
  - 清晰的記憶，不只是反覆就能產生 72
- ## 第三節 巧妙應用分布學習法
- 分布學習及其首要原則 74
  - 分布學習法的價值概說 77
  - 記憶殘像的暫留現象 78
  - 分布學習的優越性 80
  - 分布學習與集中學習併用效果好 82
- ## 第四節 「有意義」與「記得住」
- 意義的巧妙聯想 83

- 你相信嗎？任何事物都可聯想其意義
- 聯想技巧的運用種種

### 第五節 要想記憶好，設定目標不可少

- 目標，強烈的引力源
- 有效利用目標的吸引力
- 把握目標增記憶出奇效

## 第三章 過目不忘的奧秘

### 第一節 運用聯想力，記憶出奇效

- 心不在焉防治妙法
- 必須擺脫健忘的困擾

### 第二節 自己給自己的考驗

- 正確運用記憶法的原則
- 連鎖法：利用緊扣的環節

● 代用語可助你固定意象

● 試著在心中繪出一幅聯想記憶圖

### 第三節 在日常生活中鍛鍊自己的記憶力

● 記憶人名的妙法：製造人如其名的印象

● 讀書與演講運用自如術

● 試試從記憶橋牌開始

● 沒有音樂細胞的人也能記住樂曲

121

122

130

135

140

147



