



青少年动手动脑增智丛书

QINGSHAONIAN DONGSHOU DONGNAO ZENGZHI CONGSHU

增智记忆术

林怀秋 吴智明 编



Hunan Science & Technology Press 湖南科学技术出版社

青少年动手动脑增智丛书

增智记忆术

林怀秋 吴智明 译编

湖南科学技术出版社

青少年动手动脑增智丛书

增智记忆术

编者:林怀秋 吴智明

责任编辑:贺碧君 张 珍

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市展览馆路 66 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社服务部 0731-4441720

印 刷:湖南望城湘江印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:望城县高塘岭镇郭亮路 69 号

邮 编:410200

经 销:湖南省新华书店

出版日期:1999 年 12 月第 1 版第 1 次

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:7

插 页:4

字 数:176000

印 数:1~3030 套

书 号:ISBN 7-5357-2850-2/G·287

全套共四本总定价:42.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

记忆是人脑对过去经验中发生过的事物的反映,是反映功能的一个基本方面。它包括识记(反复的感知过程)、回忆(再现)和认知(再认)三个过程。人类历史证明,只有有了记忆,人才能积累经验,扩大经验,才能保证社会生产、生活的顺利进行。

因此无论是谁,无论干什么,都需要高效率的记忆,尤其是在“知识爆炸”的当今之世,更是如此。

本书的前9章从人类心理学、脑生理学角度出发,分析研究了记忆机制的建立、记忆术的应用、记忆的基本技巧等;在后几章中则具体介绍了提高记忆力的若干办法。

但是,有些人往往只习惯于机械的死记硬背,舍不得花时间去研究和掌握科学的记忆方法,对于“磨刀不误砍柴工”这样一个普通的常识缺乏真正的了解。还有些人总是怀疑书籍中介绍的科学记忆法是否灵验,他们因噎

废食,徘徊于“记忆学”之门外,不了解“只有亲自动手砍柴,才能知道刀子的厉害”这一道理。

我们不想像市场上叫卖货物的私商那样,吹嘘自己的“矛”、“盾”如何如何,只诚恳地告诉各位,只要你认真领会本书中的记忆法,并且反复运用于实践,你的记忆效率至少要成倍地增加。假如你只把它当作小说看一二遍就束之高阁,不去亲自练习,其收效必定甚微。好比学气功一样,只看书不操练,是一辈子也掌握不了气功的。

同时,记忆应该建立在理解的基础之上,它讲究尽量利用自己原已掌握的知识去认识、记忆新接触的知识,要求把握事物的内在逻辑联系。

本书是我们根据长期的实践经验,结合学习国内外的先进记忆术,归纳为若干记忆法。每一种记忆法可以单独使用,但记忆法与记忆法之间有必然的内在联系,因此又可以同时综合使用多种方法。在记忆的对象上,各种记忆法有它的适应性,使用时应进行适当地选择。

编写此书的主要目的是为了使人们在生活、学习和工作中,充分发挥潜在的记忆力,进一步提高学习与工作的效率。因此本书侧重于实用性、普及性,并有机地结合现行中小学各科教材举例,以便广大教师和学生家长在辅导中参考,也便于学生和自学者在学习中运用。

限于作者的水平,本书定有不妥之处,望各位赐教。

《青少年动手动脑增智》丛书编委会

目 录

第 1 章	一切智力活动,都是从记忆开始的	(1)
	古今世界各国,好的记忆力是当好领导人的条件 ...	(1)
	什么是电子计算机时代的记忆术	(2)
	智力活动的利器——记忆术	(4)
	各界专家们的超级记忆术的秘密	(5)
	记忆术在这种时候起作用	(6)
	有没有不经努力能增强记忆力的方法呢	(8)
	谁都能够增进记忆力	(9)
	脑子的记忆容量是无限的	(10)
	记忆信息之多出乎意外	(12)
	尽管已经遗忘,但仍有记忆的效用	(13)
第 2 章	了解记忆和遗忘的机制	(15)
	识记、保持、重现——记忆的 3 个阶段	(15)
	记忆分为短时记忆和长时记忆	(16)
	兴趣能促进记忆	(18)

	理解大有助于记忆	(19)
	触景生情就能记得住	(20)
	了解“遗忘曲线”,加强记忆力	(21)
	在睡眠中记忆很少下降	(22)
	自己付出过巨大代价的事,记忆就深	(23)
	一不在意记忆效力就下降	(24)
	有意义的东西容易记忆	(26)
	不必要的记忆是有害的	(27)
第 3 章	记忆的基本技巧	(29)
	惊人记忆术的要领在于掌握诀窍和加强训练	(29)
	一切记忆都是从表象开始	(31)
	把抽象的东西化作具体的物象	(32)
	众多事项,用整体表象来记忆	(33)
	仅用物象法,就可起到练习的效果	(34)
	联结两个物象的联想法	(36)
	联想最好是不合逻辑、荒诞离奇的	(37)
	浮现离奇的物象的 3 个规律	(38)
	物象联想的试验	(39)
	用卡片进行联想的基本训练	(40)
第 4 章	记忆术的应用	(42)
	防止遗忘的联想	(42)
	要记多少就记多少的连锁法	(43)
	连锁法最重要的要求是练习	(46)
	应用连锁法可使记忆跃进	(47)
	借助固定编码进行联想	
	——培哥法的基本要领	(49)
	给身边的东西编上号码	
	——培哥法的应用	(50)
	培哥法应用范围的扩大	(52)
第 5 章	帮助记忆的一般方法	(55)
	一次记忆的事项以 7 个以下为好	(55)

	记忆的对象减少之后,记忆就更鲜明·····	(56)
	记忆什么,要具体而明白地确定下来·····	(56)
	读出声来能够帮助记忆·····	(57)
	出声有节奏地读,能唤起记忆·····	(58)
	一边预料着问题所在,一边记忆·····	(59)
	过细地观察对象,抓住特点·····	(60)
	分类、整理,使记忆变得轻松·····	(62)
	对相反、相近的关系加以研究比较·····	(63)
	找出规律性和共同性,记起来就松快·····	(63)
	考查有关事项,为记忆打下基础·····	(64)
第 6 章	提高记忆力的 11 种办法·····	(66)
	重要的事项放在开头和末尾去记忆·····	(66)
	利用补集合法能增加记忆效率·····	(67)
	用研制的图表减轻记忆的负担·····	(68)
	把英语单词和汉字分解开来记忆·····	(69)
	一口气就记住为好的场合·····	(70)
	分开记忆的场合·····	(72)
第 7 章	日常生活中的简便记忆术·····	(74)
	在背诵之前先整理好周围的环境·····	(74)
	教别人就能记得牢·····	(75)
	几个人一讨论就容易记住·····	(76)
	精读一本书·····	(77)
	书写评注帮助记忆·····	(78)
	利用孩子们的参考书·····	(79)
	爱翻辞典的习惯,可增强记忆力·····	(80)
	对记忆的成果,自己给予报偿·····	(82)
	通过卡片游戏来记忆·····	(83)
	用录音机培养记忆的敏捷性·····	(84)
	应用录音机吧·····	(85)
	用备忘录代替记忆·····	(86)
第 8 章	人物和数字的记忆方法·····	(87)

	用绰号来记忆人名	(87)
	用名片记忆名字	(88)
	在交谈中提到对方的名字,以促进记忆	(89)
	想想对方名字的意义	(90)
	宣传自己时也应用记忆术	(91)
	令人惊叹的特技记忆术	(92)
第 9 章	通过改造身心来增进记忆力	(94)
	松弛的必要	(94)
	松弛的困难	(95)
	简单的松弛方法	(97)
	多多良纯氏的方法	(98)
	由深呼吸带来的松弛	(99)
	腹式呼吸的方法	(100)
	由物象带来的松弛	(101)
	用自我催眠法集中注意	(103)
	利用瑜伽的头脑松弛法	(106)
	按压身体的穴位以增进脑力	(107)
	记忆术说到底只不过是手段	(108)
第 10 章	定 神	(110)
	明确目标	(110)
	树立信心	(113)
	生情感趣	(116)
	静心专注	(120)
	逼上梁山	(123)
	把握时机	(126)
第 11 章	促 思	(129)
	细观特征	(129)
	精思透解	(132)
	质疑问难	(135)
	分析比较	(138)
	综合归纳	(141)

	切磋争论	(146)
第 12 章	化 难	(149)
	理乱成章	(149)
	分组散记	(152)
	熟语取代	(154)
	谐音组句	(156)
	作诗编诀	(158)
	合理重复	(162)
第 13 章	变 趣	(166)
	笑里藏真	(166)
	以谜助记	(169)
	套曲哼歌	(171)
	巧用比喻	(172)
	穿插游戏	(174)
	开展竞赛	(176)
第 14 章	协 同	(178)
	感官并用	(178)
	抄背考答	(180)
	尝试复述	(182)
	多动笔墨	(184)
	动静结合	(186)
	注重应用	(188)
第 15 章	结 绳	(191)
	主词串引	(191)
	新旧相拴	(195)
	设置网络	(197)
	画图示意	(200)
	学“西塞罗”	(202)
	用“百词表”	(205)

第1章 一切智力活动， 都是从记忆开始的

古今世界各国，好的记忆力是当好领导人的条件

关于记忆，我们在日常生活中并没有深切地加以注意。人类的记忆力在生物当中是最好的。正因为有这样好的记忆力，人类才建立了现代的文明社会。

记忆力有多么重要呢？我们只要想像一下，完全丧失记忆力将会出现怎样的情形就清楚了。没有记忆力，不要说向后代传授文化，就连生活也难自理。即使活下来了，也会是没有任何情感的、毫无意义的存在。在生活中，人们有时因事故和生病而丧失了记忆，那是极为不幸的事。

在未开化地区的部族里，酋长和祈祷师拥有很高的权力和智

慧。在碰到各种灾难的时候,他们能够告知全体部族的人们采取适当的方法加以处置,团结了整个部族的人。他们详细地记住了祖先的传授,才获得了整个部族的尊敬。他们出色的记忆力,像神灵一样帮助了部族。

关于拿破仑,也流传着不少轶事。传说他能够记住他的军队里每一个士兵的面孔和姓名,对正在进行战斗的军队的移动和位置,比其他任何人都记得清楚。他每天只睡3个钟头的觉,他那超人的记忆力,也许是经过相当大的努力才得来的吧。

相传英国哲学家米尔,在10岁以前就已经掌握了几个国家的语言。发掘了特洛伊遗迹的修里曼,在幼小的时候,背得出父亲教给他的霍梅罗斯^①的诗篇,成人后,隔几个月就能掌握一国语言。盲人学者墙保己一,据说他把相当于几十本书的大辞典上的知识,都记得滚瓜烂熟,并能把围棋和象棋棋局的很多招数背诵出来。实业家、艺人、学者当中,也不乏博闻强记的人。

作为社会成员,想在领导岗位上把工作做好,就要对记忆问题作深入研究,了解增强记忆力的方法并付诸实践,这样才能为今后的飞跃发展打下重要基础。

什么是电子计算机时代的记忆术

我们都想尽可能多地掌握一些知识。从前,人类知识的绝对量是不太多的。很多天才人物,比如,亚里士多德、略纳尔德、达·芬奇这样的人,不是只有一方面的知识,而是具有多方面的知识。他们踌躇满志,在一切知识领域里,给我们留下了优秀的业绩。

但是,现在无论哪一方面的发展,都超过了我们的想像。哪怕是一个部门的知识,要想攀登上它的顶点,也要花费毕生的精力。

^① Homeros, 古希腊的大诗人。

要想获得所有的知识,事实上已经是不可能的了。

有人想:“我们人类没有必要成为百科全书和辞书”。这也不奇怪。事实上,只要身边有百科全书和辞书,什么时候都可以查到必要的知识。更何况现在处理和记忆庞大的信息,可用电子计算机很快地算出来。由于电子计算机的出现,很多人已从繁琐的事务中解放出来。于是有了这样的呼声:“把繁琐的记忆,全交给电子计算机去完成,让人类去做更有价值的、更有创造性的工作吧。”可以说,这种看法有其正确的一面。

提到电子计算机,从个人来说,利用起来还有某些困难。可是,更切近的记忆工具却不断地发展着。我们可以利用照相机、放映机、拷贝、录音机和电视机,其性能年年在进步。从拍摄一个场面一个场面的照相机,到放映连续性场面的放映机,又从黑白发展到彩色的。拷贝和录音机也被广泛利用。在若干年前还只是广播电台等特殊的单位所利用的电视机,现在则几乎普及到了家庭。

但是能不能让这些工具全部代替我们的记忆呢?回答是否定的。我们人类的记忆所具有的价值,如同过去一样,几乎没有什么改变。

比如说,我们因工作关系以及其他原因,不断地交结新人。在这种情况下,我们既不能一一去拍照,又不能把名字和特征用电子计算机记录下来。就算是录下来了,要是与那个人再见面的时候,电子计算机并不一定就在手边。即算是在手边,而你只能靠电子计算机才能记起人家,那你就一定和他搞不好关系。因为在现代社会里,人与人之间的关系依然是以心灵上的相互了解为依据的。

在实际中,我们的记忆发挥着巨大的力量。不管什么事都要从辞典和电子计算机中找出答案来,也过于费事,效率也会显著下降。再说“观念”是由许多记忆重新组合而成的,没有记忆,观念就不可能产生。

智力活动的利器——记忆术

隐身术、魔术、催眠术、占卜术……等等,凡是带术字的东西,其原理和方法总像对一般人保密似的,表面看来非常神秘,而且实行这些法术的人,也故意让人有神秘感。记忆术也是一样。一些记忆术家,要求观众写下一般人很难记忆的几个多位数字,在几分钟内,把它全部记忆下来。无论是从前面还是从后面起,都能把这些数字说中。也能从半路说中许多数字的次序。他们不仅能记忆数字,还能记忆人们按顺序写下来的观众的名字、物名、地名等等。据说有的还能记住所有的日历,并恰好说中观众指定的公历某年、某月、某日为星期几。不仅是今年、去年、明年的,甚至几百年前某年、某月、某日为星期几都能说中。所以有人把记忆术家看作神仙或者超人,也是理所当然的。但是实际上,他们脑子的构造与普通入没有什么两样,也并不是智商特别高。

表面上有点不好理解的这个记忆术,如从内部窥测一下,就可得知它是巧妙地吸取了人类心理学、脑生理学等等各种学问长年积累的成果,有着严谨的科学根据的。尽管在记忆方面,还有很多没解决的问题,但作为记忆术的原理,已经大体上确立起来了。其原理很简单,就是没有很正式学过心理学和脑生理学的人,也能够理解。

记忆术的表演,是以让观众感到出乎意外而发出感叹和欢乐为目的的。

然而,我们学习记忆术的目的不是为了表演,而是为了在日常工作和交友方面,增进自己的记忆力,以便取得更好的成绩,提高工作效率,丰富我们的生活,以特技惊人的记忆术,则离开了本题。

常常听说过去的学生在记忆英语单词时,一味蛮读,反复在笔记本上书写,最后竟将书页翻破背了下来,这大概也算是一种记忆

术,然而未免过于蛮干,而且效率也不太高。实际上有更合理的、又轻松又有效的方法,任何人只要稍加训练即可掌握。

所谓记忆力弱,就是想记也记不住,记住了很快就忘掉,再也想不起来。这只要改变形式,使必须记住的事项好记、难忘而又容易想起就行了。研究这方面问题的就是记忆术。请读者了解它,掌握它,就是本书写作的目的。

各界专家们的超级记忆术的秘密

自古以来,记忆术就在学术、政治、经济、艺术、体育等社会一切领域中广为应用。各界称为专家的人,对自己专业的知识和情报,都是用自己独特的方法去积累和记忆的。

美国的已故乔治·马歇尔将军在记者招待会上,用联想的办法把记者的脸部和他的提问连结在一起,听完了提问汇总之后,能够对每人的提问一一作出回答。

大病理学家、文化勋章的得奖者、已故绪方知三郎博士,他十分健谈,话题极其丰富,其博学多识实在惊人。秘诀何在,他说:“首先要有好奇心,其次是想办法让谁都能够听得懂,把这些话说给外行听。”事实确是如此,当向他问起医学专业问题时,他的说明使每个外行人容易听懂,却又没有降低学术水平。

说给别人听,使别人容易理解因而也就容易记忆。这种方法,也可用于自己的学习之中。

现在担任组织工程学研究所所长职务,在各方面十分活跃的系川英夫博士,在《系川英夫的入学考试攻关术》中,要我们亲手编写参考书。即参照各种参考书的同时,针对自己脑子灵活性的大小来编写有个人特点的参考书。因为编写的目的是为了使自己能够理解问题,所以在写参考书的过程中,自然能够记住。

日本电气会长小林宏治氏,是在理解、整理、记忆某一事项方

面使用物象的人物之一。该氏就他这方面的想法作了如下的叙述：

“所谓在头脑中描绘，就是要和系统化地领会整个事物联系起来。为此，我不能停留在某一专业领域，而是要同很多人保持接触，还要读书。画画没有具体的表象，是无法画的。有了‘要画画’的思想准备，那么，哪怕是由种种因素有机结合起来的复杂体系，也能以非常明确易懂的形式整理出来。”

该氏的这个叙述，与记忆法基本一致。

此外，自古以来，据说伟人或上了传记的人物中，有超群的记忆力的似乎是很多的。美国的约翰·D·洛克菲勒，安德烈·卡奈基^①，阿布拉罕·林肯，英国的温斯顿·邱吉尔，日本的实业家五岛庆太、小林一三，据说他们的记忆力都有令人惊叹之处。政治家和实业家要领导很多人，为此必须长于收揽人心。然而他们之所以能记忆超群，提挈属下，也是暗中训练的结果。何况我们是些普通人，必须作出更多的努力才行。

记忆术在这种时候起作用

记忆术，不管什么人，只要知道它的原理，然后加以训练，都能够精通。

首先，我们作为社会的成员、实业家，要参加各种会议。这就需要把讨论的内容及其结果加以整理，然后记住，这是十分重要的。又如到了一定的年龄，担任了一定的职务，同部下、同事以及交易的手打交道，也非常需要记忆。必须记住初次见面的人的面相和姓名。若是能记住他们的住处、家庭成员、各自的生日、电话号码，就能更亲密地交往。在这些问题上，记忆术也能发挥它的

^① Andrew canegie, 美国实业家

威力。特别是生日、电话号码等数字的记忆术,人们作了详尽的研究。

在日常生活中,往往部下和同事在结婚式、丧葬式、聚会上要你致词。有人怕忘记讲话的顺序,就写在纸上照念,这就无法感动听众。因为有时要根据当时的气氛而稍稍变动谈话的内容,因此致词之前不必拟好完整的原稿,最好是把要说的话的梗概写成几条,记好顺序就可以了。在演说中,能够落落大方地阐述自己的意见,便被认定是个有才能的人;反之,说话时前言不搭后语,或半路僵在台上,老是絮叨同样的话,便被人们认为是个无能的人。两个人的前途,将有天渊之别。

此外,对自己的日程表、公司的日程表等等,也以记下来为好。也有人把这些都记在笔记本上。重要的事项不是太多,就把它记在脑子里也没有什么不好。反应迅速、敏捷的人,和嘴里念着“这个、这个……”老是慢慢腾腾翻笔记本的人,两者给对方的印象是大不相同的。对各种约定的事,也必须牢记不忘,比如与人约会,工作的截止日期等等。在人与人相处当中,那些不守信约的人,不但给别人带来麻烦,而且自己也失掉信用。即使不是有意违约,结果也是一样。

再如股票价格的变动、产品的产量、营业额等等资料也需要记忆。

社会的成员、实业家都需要学习。记忆术对他们来说,乃是 strongest 有力的武器。差不多在一切学习活动中,记忆占有非常重要的地位。单词、年表、公式、汉字、法律、地理、化学分子式等等,是非记不可的。

这样看来,尽早弄通应用范围如此广泛的记忆术,一生中都会受益。