

怎樣培養記憶力

何 聰 著

大光出版社出版



怎樣培養記憶力

何 聰 著

大光出版社出版

怎樣培養記憶力

著 者：何 聰

出 版 者：大光出版社有限公司
香港北角丹拿道58號二樓A座

印 刷 者：嶺南印刷公司
香港西環西安里十三號

定價二元八角

一九七八年七月版

版權所有・翻印必究

目 錄

一、朋友，你錯了！.....	一
二、記性不是天賦的才能.....	五
三、一個有關記憶力的故事.....	一〇
四、主動的記憶與被動的記憶.....	一三
五、先訓練你的感官.....	一九
六、有利於記憶的身心狀態.....	三〇
七、機械的記憶.....	三八
八、理解的記憶.....	四四
九、聯繫材料的鉤子.....	五一
十、意志在記憶中的作用.....	五六
十一、如何牢記一篇課文.....	六〇

十二、整理自己記憶的庫房·····	六九
十三、記憶的種類·····	七六
十四、「預視」的妙用·····	七九

一、朋友，你錯了！

世上有多少傷心事，
只由於一個「忘」字。
忘記一個約會，
或者一句諾言，
忘記應該作的事，
忘記自己的志願。
學生在考試時，
忘記了數學公式；
主婦在臨睡前，
忘記到廚房走一遭；
兵士在作戰時，

忘記傳達一個重要的消息。

的確不錯。誰沒有吃過「忘記」的虧。

「糟糕！我忘記了！」這一句簡單的話，裏面包藏着多少的不幸、失敗、可怕的危機。

先不提那些驚心動魄的故事，即使在一一般人平淡的日常生活中，「忘記」這件事，也不知給每一個人帶來了多少的損失和煩惱。

幾乎每一個人，都在埋怨自己的記性不好。

下雨天出門，回來時，才發覺遺失了傘。忘記了朋友們的通信地址，電話號碼。忘記了帶齊應該帶的東西，旅行時忘記帶開罐頭的刀子。朋友們託自己寄一封信，結果放在衣袋裏好幾天。……諸如此類許多數不完的小事，都會使你的生活發生或多或少的不便，製造出大大小小的不愉快。

每個人都想過得好一點，都想成功，都想發展，想在事業上多一點成就。可是沒有替自己算一筆帳，把這些因為「記性不好」所受大大小小的損失，加起來？

替自己好好地算一筆帳吧！這種損失真是驚人的！

可是這種損失，本來完全可以避免。換句話，這些完全是不必要的損失，自己做成的損失。只要你自己不去製造這種損失，那就等於多一宗大收穫。而且這完全不靠什麼幸運。這一宗收穫是完全可靠的，是根本握在你自己的手裏的。然而，是你，你自己，把它拋棄了。自然，你絕不是有意這樣做的，你懊悔就懊悔的是這個，是損失得太不值了。

想想辦法吧！

你說：「有什麼辦法？我的記性壞極了！」

你錯了！

我跟很多人談過這個問題，沒有一個人不是這樣問我，「有什麼辦法可以使我的記性好一點呢？」沒有一個人，不對這個問題發生興趣。

我說：「如果你以為你記性不好，你便錯了！」

你以為你「記性」不好，才是你「記性不好」的真正的根由。

多少年來，人們流行着對「記性」的誤解。由於這種誤解，使人對「記性」作種種的誤用。這誤用所產生的不好的效果，又加深了對「記性」的誤解。於是人們就自

然地埋怨起自己沒有記性，或是隨便批評別人：「你這個人記性真壞！」

這些話，這些想法，以及由於這種想法產生的悲觀心理，通通都是錯的。

二、記性不是天賦的才能

當你說你「記性」不好，或是你說某人記性真壞的時候，你無意中認為你或者某人，缺乏一種天賦的才能——記性。例如你也有時聽說有一種人，「記性」很好，對什麼事都「過目不忘」等等，於是乎人們便因此流傳一種見解：有些人天生記性真好。

其實「記性」並非什麼一種天賦的才能。

你如果不信，讓我考問你一個問題。

每個人都曾經有過這種經驗：例如你的朋友，請你明天下午三點鐘，打一個電話給他，或者做一件什麼別的事情，總之是一件在預定的時間內，作一件有時間性的事，即是過了那個預定的時間便失效的事。而且，他還再三地囑咐你「千萬記着」，「千萬記着」後面還加上一句「可別忘了」。

自然你會記在心頭，幾乎時時刻刻地都記得這件事。吃晚飯時，臨睡以前，你都

記着這件事。第二天一早起來，你高興地對你自己說，「是的，我沒有忘記，今天下午三點鐘，我要打電話給某人」。可是不知怎地，到了下午五點鐘，你才忽然大叫起來：「真糟糕，我忘記了！」跟着你便頓腳，用手掌打自己的額頭，責備自己，埋怨自己，說「我記性真壞！」

不是常有這樣的事麼？

如果有這樣的事發生，從這件事上面，到底證明你記性好呢？還是記性壞呢？如果你的記性壞，那你應該根本不記得，甚至於事後，你的朋友質問你起來的時候，你還覺得很奇怪。

可是你實在是記得的，實在是有「記性」，自從你朋友對你講了話之後，你一直都記得的。只是你剛剛在那個重要的時間，你沒有記起這件事，過了那個時間你便記起來了。

一個人除非受了很大的刺激，他的腦神經失掉了正常的功用，他的「記性」是沒有問題的。而且一個人就算腦神經偶然失掉了正常的作用，只要他的腦神經復原了，猶如一個病人被醫治好了，或是過度疲倦的人，休息够了之後，他的記性也就復原了。

一個正常的人，他沒有什麼記性好壞的問題。

記性，就是記憶力，是一種能力。既然是一種能力，自然是可以訓練的，是可以加強的。

因為所謂「記憶」，並不是什麼神秘的東西，是人的一種腦子的工作，是腦子工作的一種。用一句新的說法，是：「腦力勞動的一種方式」。而我們所渴望的，所需要的良好精確的「記憶力」是在不斷進行腦力勞動中培養出來的，鍛鍊出來的。猶如人的一切的能力都是在工作中培養出來的一樣。

俗語說，「貴人多忘事」。為什麼「貴人」多忘事呢？實在是因為他「四體不勤」，不勞動的原故。

記憶，既然是一種勞動，自然要講求方法的。如果方法改進了，那記憶的效率便提高了。所以嚴格地講起來，我們沒有什麼「記性」好壞，或是有「記性」的問題，我們只有肯不肯記憶，需要不需要記憶，和懂不懂記憶的方法的問題。

所以，你不要說：「我沒有記性」，說什麼呢？說「我不會記」。你不要說：「我記性不好」，說：「我的記憶力缺乏訓練」。

以下，我們要逐步地從各方面分析記憶力這個問題，而一切的分析，儘可能地以日常生活所發生的事件爲根據，用日常生活所發生的事件來解釋，來證明。

在日常生活中，最普遍的情形之一，便是人們把缺乏對記憶的控制力，誤認作「沒有記性」「記性不好」。爲了生活的需要，人們必須在某一個特定的時間內，記起某一種特定的事物。所以，人們在生活中工作中，必須逐漸地培養鍛鍊一種對記憶的控制能力來。例如，下午三點鐘要打電話，人們就必須恰恰在下午三點鐘的時候，記起打電話這件事來。一方面，在時間方面，必須在三點鐘，不是兩點鐘，更不是四點鐘。另一方面，在事物這一方面，是記起要打電話，而不是別的。

同樣的例子，也是最普遍的例子，是學生在考試時，必須在某一個特定的時間，記起某一個特定的科目所講授的智識來。在時間方面，如果一個學生在限定的時間之內，不能回答他所要回答的題目，那麼即使他在事先時對這一個科目的內容，溫習得多麼熟，或是事後，例如交了試卷走出課室之後，就立刻記起正確的答案來，他的考試，也仍然算失敗了。另一方面，對於所要記起的內容有它限定的範圍，在考歷史的時候，必須記起在歷史這個科目有關的知識來，而不是化學，也不是圖畫。在這個時

候，把歷史範圍之外的一切知識，通通忘記了，也並不影響考試的成績。

這種對記憶的控制能力，實際上是從日常生活中，即是從學習、工作、勞動中培養鍛鍊出來的。在這裏，我們只需要說明一般人對「記性」的錯誤的看法之一。下面，我們便開始有關記憶力的各方面的討論，希望通過這些討論，能使讀者們把握到增進記憶力的方法。

三、一個有關記憶力的故事

先跟你講一個有關記憶力的故事，你能不能從這個故事裡面，看出一點道理？這是我親身的經歷：

在抗戰時，西南大後方的交通是很擁擠的。有許多人，住在旅店裏，等了好幾個月，也買不到車票。當我到公路局想辦法的時候，我注意到公路局裏面有一位職員，面孔很熟。當時我想如果我認識他，可多變好，也許他會幫我想個辦法罷。可是，我想來想去，想不出這個人姓什麼，也記不起以前在什麼地方和這個人見過面的。

我走出了門，又回去。把那個人望了又望，希望從他身上找出什麼特徵，能使我記起他的姓名，然而沒有。正在我預備放棄這種努力的時候，那位職員忽然注意到我。

當他第二次望見我的時候，他驚喜地認出我來。他走上前來招呼我，叫出我的名字，他的態度，像是遇見了多年不見的老友，他記得我。

我告訴他我的困難，他說他一定替我想辦法，並且叫我晚上到他家裏坐坐。

原來他是我大學時的同學，大學裏有幾千個同學，一個人最多只能認識其中的十分之一，幾百人。他記得我，是因為他曾在學校裏失掉了一個錢袋，裏面有學生證，剛從家裏寄來的錢，還有兩封情人的信。這個錢袋我拾到了，我還給了他，所以他對我的印象很深刻，很久以後還記得我。

從這故事裡，你們知道一個人爲什麼有時對某一件事，會牢記不忘麼？

我以前便聽到一個傳說，這傳說和我剛才講的故事，有個相同之處。

我聽說以前有一個宰相，在他上朝之前，有一個求官職的人，遞上一封介紹信。他看了之後，便說：「好罷，你等我的消息罷。」這個求官職的人，聽了上前道謝，作了一個大揖，誰知他那拳頭伸得太前，把宰相胸前掛的一串朝珠弄斷了。

這宰相勃然大怒，大聲喝道：「像你這樣的冒失鬼，還想作官麼？」

那求官職的人，自然知道，這是絕無希望的了。

當這宰相上了朝之後，碰巧有一個重要的官職出缺，皇帝叫他推薦一個人，他的腦袋剛才氣昏了，還沒有恢復，一時想來想去，竟然想不起一個人來。想來想去，腦

中只有剛才把他朝珠弄斷的那個人。可是若是身為宰相，居然推薦不出一個人來，也未免太不像話。他一時情急，只好把那個弄斷他朝珠的那個人的名字提出來了。

講這個故事的人，想用這個故事說明人有奇怪的命運。然而我記住這個故事，完全和什麼命運不相關，我的目的，只是因為它能提醒我一個道理：人常常會記住那個印象深刻的東西。

常常有這樣的事。某甲和某乙兩個人見面了，某甲記得某乙，某乙不記得某甲。這不是因為某甲的記性比某乙好，而是某乙給某甲的印象，比某甲給某乙的印象深刻。同樣的，在另一個場合，某甲和某乙，同時遇見了某丙，某乙記得某丙，而某甲不記得。這是因為某丙給某乙的印象，比給某甲的印象深刻。

而且，一個新鮮的強烈的印象，常常會暫時地掩蓋了其他一切的印象。在日常生活當中，常常因為一種強烈的刺激，使你滿腦子裏只記得一件事，或者一個人名，或者一句話，而把其他一切都拋在腦後了。一直到這個新的刺激的力量畧為減弱的時候，那些其他的印象，才漸漸地又浮上來，又重被記憶起來了。

我們討論記憶力，最好先由「印象」開始。