

提高记忆力很简单（II）

广西人民出版社

署名：维思/编著

书号：ISBN 7—218—34267—X

电子版定价：5.00 元

版本：2004 年 8 月第 1 版

CIP 数据核字（2004）第 035847 号

出版社：广西人民出版社

序 言

记忆效率的革命，是文明高速发展时代的迫切需要。

在科学技术飞速发展的今天，要求人们的记忆更加科学化。在人类知识累积成倍增加和知识陈旧率不断上升的今天，学习的任务并不在于要求死记硬背一大堆词句，而是如何能记住学习的要点，在需要的时候，这些知识能顺利的取出运用，包括运用记忆机器。要求人们如何以最少的精力，记住许多应该记住的材料，这就要研究记忆的学问。

现在还有一种贬低记忆作用的偏见，认为当今是要求培养创造型人才的时代，不应强调记忆，应该注意创造性思维，应该注意创造性思维的培养和发展。这种似是而非的观点，实际上是把记忆和思维对立起来了，要知道没有记忆力思维提供充足的材料，思维的活动效率就会极大的降低，很难设想一个知识经验贫乏的人，会有高效率的思维活动，会获得丰富的思维产物，而且记忆效率的提高也有赖于思维活动的积极参与。

如果光记不思，必然是茫无所得，如果光思不记，结果仍然是很危险的。不要把记忆等同于死记硬背，相反，科学的记忆正是要反对死记硬背。

在资讯不断扩大的今天，我们惟一的希望就是找到科学、快速的记忆方法，这样我们才能面对无数我们需要去记忆的信息。

20 世纪以来，无数的学者一直在研究记忆的规律，以寻求快速提高人们记忆的方法。他们的奋斗取得惊人的效果，通过参加记忆力提升训练，使得无数人的记忆力都得到飞速提高。可以说，这些训练改变了他们的命运，学生的成绩得到很快提高。上班族工作起来更加有效率。

本书并非只谈论高效增强记忆力的知识教育，还从心理和所涉及的各个层面来向大家介绍一些学习方法、怎样处理日益增多的知识信息的问题，大家可以透过“记忆”文字的表面

来进行一些深层次的发掘。

本书还集中展示了目前世界上著名的记忆力提升训练专家们的最佳成果,根据他们的理念开发出最有效的提升记忆方案,按照本书中的方法去行动,将可以大大提高你的记忆力。

目 录

第七章 怎样找回失去的记忆

多向回忆

利用想像挖掘忘却的回忆

先暂停几十秒，再回忆

先回忆内容所在的位置

利用感情、顺序、形象、逻辑等原有的联系帮助回忆

按顺序去恢复记忆

利用相关事项回忆

解除抑制

利用杂音、噪音作线索

利用感觉器官来记忆

敲敲头也是一种好方法

演讲时忘了稿子怎么办

按拼音顺序去理清线索来回忆

第八章 如何在学习中运用记忆力

记忆在考试中的作用

一些有效的记忆方法

政治学科的高效记忆法

历史学科的高效记忆法

物理学科的高效记忆法

化学学科的高效记忆法

语文学科的高效记忆法

地理学科的高效记忆法

第九章 将记忆运用于日常生活中

巧记日常琐事

见其人，闻其名

巧用奇特联想法记住址

如何记住重要日期和约会

有趣的挂钩记忆法

第十章 影响记忆力的因素有哪些

开拓记忆的荒原

记忆需要意志的支配

气质、性格与记忆的关系

责任心与记忆力

情感是记忆的培植土壤

健康的身心是记忆之舟

找寻记忆的时间规律

装点人生的记忆色彩

游弋于优美的旋律之中

过目不忘我同样行

一位聋哑儿童的记忆之路

第十一章 了解记忆力的开发环境

相信自己一定能行

培养你的自信心

记忆时的意图记忆的良师——兴趣

记忆中兴趣的培养

最佳的心理状态下好记忆

不良心理状态的调节

记忆的动机要正确

记忆目的要明确

记忆时要充满热情

记忆时要拥有适合自己的个人天地

提高记忆效率的方法之一：独处

专心致志是记忆的法宝

不易感到疲倦的记忆环境——集体

有助于记忆提高的环境——冷色书房

最佳记忆时间的发现

分散记忆的采用

休息是为了记忆更多

第七章 怎样找回失去的记忆

多向回忆

有时回忆一个问题，好像很接近答案了，但却反复思考多次也突破不了最后的障碍。卡在一条思路上被堵死了。这时，应该设法通过另一条思路去达到目标。例如，要我们回答河南省的省会在什么城市，这本来是很熟悉的，但一时想不起是郑州，这时，就不能单想“河南的省会是……”而需要换另一种方式回忆。例如，想到这是京广线、陇海线交汇点，有一个很大的火车站，或是联想此地的旅游点，想到二七大罢工纪念塔，都可能由此联想出郑州。甚至有的想到好像这个城市名称与本班某一个同学的姓名相同，借此回忆出“郑”字来。

对一些曾运用多渠道方法复习过的内容，回忆时更要利用这些渠道。

利用想像挖掘忘却的回忆

我们可以回忆起一个被忘记的名字，或一件你试图记住而又没能记住的事情，一般都是通过联想，即想一些和被你忘记的内容有关的事情，让自己回忆可能和它有关的一切。通过对你所知道的事情进行联想，你就会比较容易回忆起那些需要回忆的事情。

当你记起一位朋友的名字，或一幢房子的外观，或一朵花的颜色，你是在运用对过去印象的记忆。而当你想到你的朋友在某一幢房子前种花的时候(其实你朋友从来没有住过那儿，而且实际上你从不知道他对园艺感兴趣)……你是在运用你的想像力。你是在灵活运用自己所积累的客观记忆。

想像力有时也会欺骗人。你可曾在走进一间屋子之后有一种强烈的以前曾去过那儿的
感觉？我敢肯定你有时候会体验到这种“错误的记忆”。比如说，你总觉得以前听到过某
一首歌；你肯定自己认识某一个人；你记得自己以前谈论过某个话题，可就是想不起在什
么时候。其实，这些事情你也许根本就没做过，尽管你可能听到过一支相似的曲子，或谈
论过有关的事情。有时候某一个印象会在你的脑海中引发大量与之没有一点联系的联想，于
是它变成了一个复杂的新印象，非常逼真，以至于你真的会以为……不过，你不必为此而
担心——因为每个人都会遇到这种情况的。你只需尽量避免把错误的记忆和真实的记忆混淆
起来。

你的大脑是颇有“个性”的，对不对？你既然对它已经有了进一步的了解，你就可以开
始对你所了解的知识加以分析，用以增强记忆，看看如何才能使大脑的工作方式变得对自己
有利。这就是第四章的内容。

先暂停几十秒，再回忆

在考试时，我们也常遇到记忆堵塞，原来记忆的内容完全想不出来时，不要焦虑、拼命
地去想，因为这样还是想不出来的，原因是由于长时间注视固定的对象，如桌面或考卷，就
会使思考的构想或模式变得单调。此时应该把笔放下来，停止思考，望望窗外的景色，这样
可以使感觉器官得到新鲜的刺激，中止的记忆会再度连接而使答案浮现出来。

最重要的是，不要刻意地勉强自己去回想已经忘掉的事。

先回忆内容所在的位置

发生记忆堵塞时，最重要的不是直接回忆这些被遗忘了的内容，而是要找到回忆的线
索。因为曾经记忆的内容不是孤立存在的，而会与其他东西联系在一起，所以如果找到了相

关的线索，遗忘的部分就可能被渐渐回忆起来。在电影中，常常看到在杀人现场的刑警从尸体旁边拾起一根头发，这根头发竟成了破案的关键，而记忆的线索与这根头发起着同样重要的作用。

能够成为你的回忆线索的，首先是书或笔记本上的空间位置关系，只要想起了是在左页还是右页，甚至在哪页的什么位置，就会很快想起忘记了的内容。印刷在教科书或参考书上的标题、字形或自己画上的重点线等，都可成为你记忆的线索，当你顺着这些线索到达目的地时，心中会充满无比的喜悦。

另外，在进行记忆时，留心书中的插图或照片，对回忆也非常有好处。比如历史和地理，最好先看的就是书中的插图和照片。打开书，一看到照片，便会产生形象联想，读起来也颇有兴趣，所以接受得也快。这样的读书气氛对记忆大有帮助。只要你回忆起书上的图片，再去回忆内容就会顺利多了。

可以说人是视觉性动物，具有很强的分辨空间位置的能力，尤其是大脑中自然形成了垂直、水平、左右、上下、斜上方和斜下方等这种代表性的空间定位。

利用感情、顺序、形象、逻辑等原有的联系帮助回忆

感情是伴随着认识过程产生的。因此，感情的回忆往往可以连带出当时的认识内容来。例如北京低压电器厂工人刘秀新家里珍藏着一件周总理送的衬衫。每看到这件衬衫他就激动不已，当年得到周总理关怀的情景随着激情一幕幕展现出来，甚至一些细节也可以回忆出来。回忆遥远的事时，从感情开始往往很成功。例如想到母亲的亲切情态，小时候听母亲讲故事的情景就浮现了，故事情节也顺着感情的再现被回忆出来。

利用相关事物之间的排列顺序也能有效地帮助回忆。例如问《醉翁亭记》的作者是谁，仅记得是唐宋八大家之一，却忘了是什么名字。那么，就先背诵唐宋八大家的人名，韩愈、

柳宗元……当读到欧阳修时，你就会马上醒悟。有时很难回忆出某首律诗的对偶句，若从诗的头一句按顺序回忆下去，就很容易想起了。

形象给人的印象是特别深刻的。听一次报告，你不可能记住报告人的每一句话，但他说话时的神情、手势，却很容易记住，往往是历历在目，有时先回忆当事人的神情动作，也能令人满意地连带回忆出所需要的内容。最明显的是有时一下忘记了什么东西放在哪儿，就回想当时动作的过程，往往能很快记起来。同样，听老师讲课时，老师的声调、动作也会同知识一起印在脑海里。考试时记不起某条公式，可先回忆老师讲课时的情态动作，然后回想当时老师把这条公式写在黑板的什么位置，讲课的内容渐渐在大脑里复苏，公式自然就回忆出来了。

用逻辑推理帮助思维更是一种好方法。数理化学科内容基本上都是靠逻辑推理来回忆的，其他学科也可运用。例如回忆地理知识，就可以推想：一定的地理位置和地形地貌就有一定的矿藏和气候条件；一定的矿藏气候又有相应的工业和农业、相应的经济与贸易。反过来，从工农业生产情况也可以推想出地形条件、气候和矿藏。

按顺序去恢复记忆

按顺序去恢复记忆是一个行之有效的方法，当你忘记某些内容时，只要回忆起顺序，便会重新记忆起来。

一、按时间顺序回忆

当一个人突然发现口袋里的钱包不见时，一般都会首先想到“最后一次拿出钱包是在什么时候什么地方”。这是一种自然而然的回忆方法，人的记忆是顺着回忆的时间经过而收藏在脑子里的。由于不记得把钱包放在哪里，所以钱包会遗失，但是若按时间的顺序去回忆钱包丢失之前的事，就很容易想起钱包是怎样遗失的。

考试时也可以利用这种方法。忘了的数学公式，可按照顺序去回忆。一般来说，如果将该公式之前的内容慢慢按顺序一一回忆出来，则该公式就能想起来。当然，这就需要在平时学习中养成系统学习的习惯，这样回忆才更方便。

二、用逆时法回忆

上面所谈到的回忆的方法是按顺时秩序回忆的。

有时却必须采用完全相反的方法，即把记忆的时间倒置，才可以有效地想起来。假定现在是星期三，要回忆上星期三做了什么事，如果用顺时记忆方法，就先由上星期一想起，再想上星期二，再想上星期三。如果用逆时的记忆方法，就可从一周中印象比较清晰的那天倒过去回忆。比如，我清晰记得上星期五做什么，然后想上星期四，然后再想上星期三。究竟是按顺时回忆比较好还是按逆时回忆比较好呢？这因人而异不能妄下定论。为了提高回忆效果，了解自己回忆的习惯是很重要的。当然，如果尽了很大努力，还是收效甚微，就不要再固执，应尝试其他的方法。

想使丧失记忆的人恢复记忆，医生尝试着各种不同的刺激法，一种行不通，再用另一种。只有利用许多不同的刺激，才能得到很好的效果，其道理亦如此。

利用相关事项回忆

考试时，原本记得很牢的东西一下全给忘了，这如同有东西卡在喉咙处一样令人着急，眼睁睁地看着时间一分一分地过去，脑海中还是一片空白，就这样挨到考试结束，留下的只是遗憾。因为你打开书后便会发现，这太简单了。

像这样，当你突然忘记了什么时，即使集中精力回忆也不容易回想起来，但可以通过下面的方法进行回忆。现在让我们看一下当你不知把伞丢在何处而进行回忆时的情况。你首先要回想最后离开的是什么地方，然后顺着记忆的线索回忆自己的行动顺序，“到 A 处时我还

拿着伞，后来又到了 B 处，这时伞已不在手上，那么……”这样逐渐就接近了核心问题：“这么说，我离开 A 处后就上了电车，对了，我把伞放在电车的行李架上了！”在进行这番冥思苦想后才能想起伞到底丢在了何处。也就是说，这时应把精力放在回忆时间的经过、空间的移动方面，才能最后确定所丢失物品的场所。

而在考试或学习中如果出现了这种突然忘记的情况时，也可以利用上述方法。就是说不是直接回忆被忘记了内容本身，而是先从它的周围寻找回忆的线索。例如在中学理科中有这样一个问题：“北面天空的星星以北极星为中心向左转，以每小时 x 的比例进行移动，这是因为地球自转的缘故。”如果忘记了填在 x 的内容上，而应利用前面寻找伞的方法，渐渐缩小寻找的范围。在上面的问题中，如果能回忆在学习北极星这颗恒星的周日运动之前所学的知识，那么就容易回忆起来了。

为了在关键时间高效率地利用这种方法，在记忆时就应该先采取便于回忆的记忆法。也就是说记忆时不应抓住哪儿记哪儿，而应按顺序系统地记忆。这样，当需要时就容易按照记忆时的顺序回想起来。另外，还应记下与要记忆内容有关的其他事情，这些相关的事项也能起到防止遗忘的作用。

考试时，大脑往往会因一点儿小问题而发生混乱，影响作答。但是，进行系统地学习和记忆，可防止遗忘并有助于回忆。

解除抑制

有时候，我们会发生“奇怪”的现象：一下子连最熟的人的姓名也叫不出来，最常用的字也突然忘了。这是因为记这一内容的神经细胞无法兴奋起来，而它的旁边另一个点的细胞正处在兴奋状态。科学家们指出，当大脑中一个点的细胞兴奋时，它周围的细胞就会受到压抑而无法兴奋起来。只要设法让兴奋点转移，周围细胞的压抑得以解除，需要兴奋的细胞才

得到兴奋的机会，使回忆顺利进行。学生在考场中记不起自己本来熟悉的知识，常常是因为思考某个问题后大脑的兴奋点没有转移，或是因为心慌造成不必要的兴奋点，抑制了周围细胞的兴奋。这时，最好是不想自己要解决的问题了，伏桌平静一下，让原来的兴奋点消失。此外，激动也常会造成这种情况，这就像我们常说的“激动得不知说什么好”。著名的评剧演员新凤霞，新中国成立初期在怀仁堂给毛泽东等国家领导人演出，激动得忘记了第一句台词。因此，在重要时刻能否控制感情对回忆是很重要的。

有些人已经形成了一种习惯，一上考场就发慌，无法控制自己。要改变这一毛病，首先要解除因发慌而造成的抑制。解决的办法就是事先进行心理训练。在考试前的几周内，每天用 15 分钟左右，在安静处，躺在床上或坐在舒适的椅子上，暗示自己全身肌肉放松，自我感觉良好。然后作两三次腹部深呼吸，感到周身更舒服。接着就想像自己满怀信心进入考场，接到了试题，轻松愉快地做好了。后来，老师宣布考得好成绩，同学们都来祝贺等等情景。要使自己完全浸入这种美好的情境中，不让不愉快的念头出现。这样训练一段时间后，过去慌乱的“经验”就渐渐被充满信心的美好形象取代，一种良好的习惯就形成了，在真正的考试中就会发挥作用。众所周知，宇航员出发之前，都要接受心理训练以适应太空生活，就是这个道理。

利用杂音、噪音作线索

在平时你是否也会碰到这样的事？当你用录音机录音，播放时会听到很多录音时完全没有听到的杂音，如汽车发动机的声音、狗叫声或孩子的说话声等等，你一定感到十分奇怪，怎么会录进这些杂音呢？录音时觉察不到这些杂音的原因，是它们变成了人们意识中的“背景”，即心理学上所说的“底”。相反，录音内容则作为“图”出现在意识的表面，而且这个“底”和“图”结合为一体，形成一种十分紧密的关系。

当我们进行某种记忆时，脑中也会产生这种“底”和“图”。这时即使意识不到周围有各种杂音，它也会与记忆内容一起被输入大脑这个精密的电脑。当听到磁带中录进的狗叫等杂音时，会想起输入的内容，是因为杂音和噪音变成了记忆的“底”。

假如能把这种关系利用好，这些杂音就能成为线索帮助记忆。我认识的一位高中生利用的就是这种方法。他在单词本每一页的右边都留一些空白，记忆时，当听到窗外有刹车声音时，立刻在空白处像写日记一样写下“现在听到马路上的刹车声，吓了一跳”。

杂音和噪音往往会分散精力、妨碍记忆，但是，如果把它记录下来，不仅能让记忆更有趣，还可以以其为线索，帮助记忆。

利用感觉器官来记忆

如果光凭回想仍不能增强记忆，可以借助人的感觉器官来增强记忆。

我们想记忆某种事物时，不仅依靠大脑，也要调动一切的感觉器官。例如，在背英语单词的时候，用手写或用口念，可以达到帮助脑子记忆的效果。要尽量保留更多的手写或口念的回忆线索，这样一旦忘记时可以动员这些器官，用手写的就“用手回忆”，用口记下的就“用口回忆”，这也是恢复记忆的一个方法。

敲敲头也是一种好方法

记忆是一个十分复杂又奇妙的东西，有时你自己觉得进行了系统的记忆，但是在你不知不觉中，记忆会做自我运动，说不定隐藏在大脑的哪一部分，让你无法想起这是因为大脑能自行处理记忆，在你不知道的情况下进行重新排列。

人的大脑如同一个巨大的“文件柜”，又像庞大的“玩具箱”，其中有些是井然有序，也有些是杂乱无章的。

尤其是那些根本没有线索的记忆，很可能掺杂在杂乱无章的“玩具箱”，这时，也可以通过刺激大脑，强制性地使大脑回忆起忘记了的内容。例如，敲击头部，给予一些物理性刺激，或采用解答与回忆内容毫不相干的难题的办法等，总之是要给大脑以刺激。

这样做看起来有些荒唐，但通过正常手段无法解决问题时，可以试用这种方法。因为记忆常常在自己觉察不到的地方与其他记忆结合在一起，所以有可能从自己认为没有关系的地方被挖掘出来。

演讲时忘了稿子怎么办

我们先来做一下假设：一位演讲者事前已做过周全的准备及预防，但她在向教堂的一群教友发表演讲过程中，突然发现自己脑子里一片空白——发现自己突然完全静止，茫然望着她的听众，无法继续说下去——这是十分可怕的一种情况。她的自尊心反对她在混乱与失败中坐下来。她觉得自己可能还可以想出应该说的下一点，或是想出更多的要点，只要给她 10 秒或 15 秒；但是，即使你只在听众面前不知所措地沉默上 15 秒钟，也已是很严重的事了。应该怎么办呢？有位著名的美国参议员在遇到这种情况时，他立刻问他的听众，他说话的声音够不够大，最后几排的听众是否听得见他的声音。他早就知道自己的声音足以令后排的听众听见。因此他不是在征求意见，而是在争取时间。在那短暂的停顿时刻内，他立刻想起了要说的话，然后继续说下去。

但是，在这种心慌急乱的情况下，也许最好的挽救方法就是：利用你最后一段谈话的最后那个字，或是最后那个句子或是最后的那个主题，作为新段落或新句子的开头。这将形成一条无尽头的锁链，就像英国桂冠诗人但尼生笔下的小溪永远流个不停。让我们来看看这个法子如何运用。我们不妨想像，有位演讲者正在谈论“事业成就”的问题，他在说完下面这段话之后，就发现自己脑子里突然一片空白。他说：“一般的职员之所以无法获得升迁，主

要是因为，他对他的工作没有真正的兴趣，表现不出进取精神。”

“进取的精神”。以“进取的精神”来作为一个句子的开头。你可能不知道你将说些什么，或将如何结束这个句子，但是，不管怎么样，起个头。即使表现得很不怎么样，敢说总比承认失败要好得多。

“进取的精神”就是主动性，自己主动去做某件事，而不是等待别人的吩咐。

这不是很聪明的说法，也不会在演讲史上名垂千古。但这岂不是比痛苦的沉默好得多？我们最后的几个字是什么？——“等待别人的吩咐”。好吧，我们就用这个观念来造个新句子吧。

“不断吩咐。指示及驱使那些拒绝进行任何主动思考的公司职员，是最令人感到愤怒的事。也是令人难以想像的事。”

好了，这一段完成了。我们再来一遍吧。这一次我们必须谈谈想像了。

“想像就是我们所需要的幻想。‘没有幻想的地方’所罗门说过，‘就没有人类的存在’。”

我们已经顺利地说完两段了。现在我们可以振作起精神，继续下去：

“每年在商业战斗中淘汰的公司职员人数，真是令人感到悲哀，我说悲哀，因为只要多一点点忠诚，多一点点进取心，多一点点热情，这些被淘汰的男女员工就能使自己避免失败，走向成功。然而，失败者永远不会承认这是他们失败的原因。”

如此继续进行下去。……但演讲者在说出这些陈词滥调的同时，应该努力去思索他原来演讲中的下一要点，想出他原来打算要说的话。

这种没有终止的连锁性思考方法，如果延续下去，可以拖得很长，甚至可能使演讲者和听众们讨论起梅子布了和金丝雀的价格。不过，对于因为遗忘而暂时失去控制的受伤的头