
目 录

第 1 章 记忆的钥匙——形象记忆

对于想要记住的事情,如果能够理解这些事情发生的机制,也就会记住了。如果理解力增强了,记忆力就会自然增强。如果仅单纯地追求增强记忆力的话反而会抑制理解力,结果也不会使记忆力增强。

第 1 节 形象记忆力测试 (2)

形象记忆力测试 (2)

第 2 节 词语逻辑记忆力测试 (3)

词语逻辑记忆力测试 (3)

第 3 节 理解记忆能力测试 (4)

理解记忆能力测试 (4)

第 源节 标志记忆力测试 (源)

标志记忆力测试 (源)

第 缘节 健忘度指数测试 (猿)

健忘度指数测试 (猿)

第 远节 对记号的记忆测试 (猿)

对记号的记忆测试 (猿)

第 苑节 对广告的记忆力测试 (猿)

对广告的记忆力测试 (猿)

第 愿节 速度记忆力测试 (源)

速度记忆力测试 (源)

第 10 章 记忆的动力——环境记忆

在接受一个事象时 , 对其中的某一部分会有较强的记忆 , 这部分记忆就是此事象的特征 , 大脑就是要捕捉记忆事象的特征 , 从而达到加强记忆的目的。

环境记忆力测试 员	(猿)
环境记忆力测试 圆	(猿)

第 11 章

记忆的钥匙——形象记忆

差错通向正确

狗在对 缘因赫兹的铃声形成唾液分泌后 ,对 员因因赫兹的铃声也分泌唾液。如果仅给铃声不再给食物的话 ,分泌唾液就白费了 (空喜欢) ,这就成了差错。

这种空欢喜如果反复进行的话 ,狗对 缘因赫兹的铃声依然会分泌唾液 ,但对 员因因赫兹的铃声所分泌唾液逐渐减少最终停止分泌唾液。这样的经过称为分化。

这种情况显示 ,在由泛化引起的差错反复发生之后 ,脑从此会变得能够详细地对刺激进行区别 ,差错渐渐变少。在记忆人的面

孔时也会在最初阶段常发生将相似的彼人错认为此人的时候,在反复发生之后这种差错会逐渐消失,以这样的方式脑机能不断被培育生长。也就是,脑对事象不进行区别时也有好的一面,在必要时脑也能学会区别。当然电脑就不具备这样的能力。由于电脑没有生命,它没有这种必要性。电脑是按人设计好的区别能力最初开始就对事象进行区别。限于这一点,可以说电脑在最初就是正确的。

在考虑到记忆机能上有这样的性质的话,在最初就追求意味着区别能力的正确记忆是不可能的。通过反复经验后从笼统变成细分化的过程是必要的。前面谈到,单单为了记忆也是需要反复的,在这里就更加需要反复的刺激。由于记忆是生存所必需的,那么在生活(经验)中逐渐获取培养适当的记忆是理所当然的。将脑等同于笔记本或电脑那样,一旦有了记录就会原封不动地保存起来的认识是错误的(误认)。

记忆力也会欲速而不达

这种误认和认为无论谁都会同样地对事物又看又听是不同的。对那些反复经历了必须将缘田赫兹的铃声和员园赫兹的铃声区别开来的经验后能够听辨出两者间的不同之处,而对于没有这样经验的人所听到的两种声音是一样的。对于缺管经验的儿童,对什么东西都是笼统地接受。幼儿就有可能区别不了圆形和三角形,对乌鸦的叫声和急救车的笛声也区别不开。

对成人来说,音乐家能分辨出的声音一般人是完全分辨不出来的。可以说,每个人所持有的世界都各不相同,每个人的世界之间能够相互传递要经过彼此相互“沟通”的过程。关于这些请参考我在以前在《辞源百科全书》中介绍的“沟通的构造”一项。

如果分化也是记忆的重要现象的话,那么了解分化的法则就是很重要的了。首先,在将缘田赫兹的铃声与缘园赫兹的铃声进行分化,在缘田赫兹的铃声时给食饵,在缘园赫兹的铃声时不给食饵,

这样的刺激实验反复进行,结果不但不能产生分化而且脑的机能有时也会出现失调。为什么,这两种铃声太过于相似了。另一方面,首先完成缘面赫兹的铃声与员面赫兹的铃声之间的分化;之后再完成缘面赫兹的铃声与远面赫兹的铃声之间的分化,最后就会顺利地完 成缘面赫兹的铃声与缘面赫兹的铃声之间的分化。就是先从练习区别差别大的东西开始,顺次过渡到练习区别差别小的东西。这样由远及近的顺序是最有效果的方法。

如将这种关系应用到学习知识上,首先要抓住大的事象,再抓住小的事象,这样能够对细小的记忆也会确立。例如,最佳的方法是先不去对每一件每一件历史上发生的事件和年号等进行记忆,而是先将整个历史分成大的时代来记忆,接下来学习细小的历史事件。如果这样做,不仅很容易记牢,对历史事件发生的顺序也不易搞错。在采取这样的方法时,重要的是对事象要理解。理解对记忆是最重要的东西,理解就是明白了。

“能人”在其他方面进步也快

有一个很重要的事实,能够分化缘面赫兹的铃声与缘面赫兹的铃声的狗,再对其他稍微有差别的声音进行分化是很容易获得的。这种情况并不仅限于声音方面,对稍微有差别的形状的区别能力也有提高。在最初虽然花费了很多工夫完成一个细小的分化,但一旦成功,脑全体的分化能力就会提高,其他种类的分化就变得容易实现。

例如,习惯登山的人,能很正确地记住山的风景和分辨它们,所以他们不容易迷路。他们对于第一次到过的地方也能够做到正确地分辨和记忆。如果有了一技之长的话,对其他所有东西也能做到精通就是这个道理。脑在构造上也具备能够办到这样的机能基础。

脑的这种构造具体是指什么,目前还不完全清楚。至于,脑的各部分并不是独立地活动工作,在任何时候都是全体一起工作。

单纯接受一种捕捉能力的训练 ,整体的捕捉能力也会增强。

在学习上 ,如果对某一科目的某一部分有了充分的理解 ,那么对其他部分也会变得容易理解和正确记忆。这种情况不同于前面提到的从全面掌握再进入部分的顺序方法。这种情况是充分掌握了某一科目后 ,会使其他科目的学习也变得容易。在某一科目学习中掌握的技巧会对其他科目的学习起易化作用。

在学业优秀的人当中不乏对各科目都很棒的人。这不是说天生的脑力就好或就不好。决定的因素是各个科目的学习能力之间存在着相辅相成的关系。如果有在其他科目上差一些的意识 ,就会尽量避开对这个科目进行学习或者由于自己的暗示抑制了学习能力 ,那最终就要把学习能力强偏。虽然不论精通任何一门科目都是好的 ,但是像争取平均得分那样 ,在每一个科目上都下同样的力气的话 ,对所有科目都只会半知半解 ,整体的学习能力也得不到高效的发展。虽然有人认为在某一科目的学习上花费比较多的时间 ,对其他科目的学习就会退步 ,但是这样办是有效率的方法。

这样进行说明并不是将狗的分化实验简单地扩展到学习方面。当然只是用狗的实验结果来解释实际的学习效率问题而已。

如果理解了就会记住

人们经常将记忆的过程分为记住(铭记)的持续部分(保持)和忆出(想出、再生)部分。认为没有记住的东西是不会想起来也不会有遗忘的。确实 ,如果没有记住的话 ,就不会想起来 ,认为本人有意识地忘掉也罢 ,实际上在最初就有许多东西没有记住。而且 ,作为记忆障碍之一的“ 差错 ”也多被认为包含在“ 忘却 ”的部分当中。认为由于忘却而搞出差错的观点就是以这样的理由为依据的。

前面已经说明 ,差错就像脑重要机能的副产品一样 ,自然不能列为脑障碍之列。在什么地方发生了什么样的差错都是由记忆方法决定的。也就是说 ,如果不将一个事象与其他事象进行充分的

区别就去记忆的话 ,那么在忘掉此事象时 ,就会在相似的事象上发生差错。在那人的脑中是将弄错的同类东西按同样东西或者相似的东西来接受的。

在取得正确记忆过程中 ,十分重要的不是仅仅记住就完事了 ,而是必须将记住的东西和其他东西区别开来。据说“ 理解 ”一词是来源于“ 分解 ”一词 ,它意味着要对事象一面分解一面记忆。大家准会听说过“ 理解了的事物自然就会记住 ”这句话。对理解了的事物不仅能正确地回想起来 ,就是发生了差错的话也只是认错了相似的东西 ,从这一点上也可认为是记忆恰如其分地发挥了作用。

来到日本的留学生对日本学生具有能记住未理解事项的本领感到很不可思议。我也听到过留学生这样说过。我们认为对未理解的事项是不能记住的。这样的情况也许是本人没有注意到记忆了未理解的东西。

如果对未理解的事物也能记忆是日本人的“ 特技 ”的话 ,这可决不是可以引起日本人自豪的东西 ,也不能说是有建设性的东西。这是脑的不自然使用方法。有必要对掌握了此“ 特技 ”的日本国的特殊背景有所了解认识之后再下结论。

第11节 形象记忆力测试

形象记忆力测试

测试目标

形象记忆能力

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

本测试为一些形象图形，考察你的形象记忆，请按要求做题。

测试题

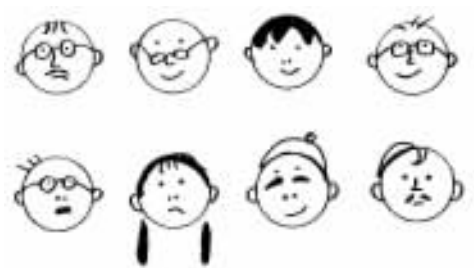
这是一些常用物品，请用 5 分钟时间记住它们，然后做后面练习。

帽子 剪子 乒乓球拍 羽毛球拍 吉它
钢笔 口琴 雪糕 书 钥匙 墨水瓶
水杯

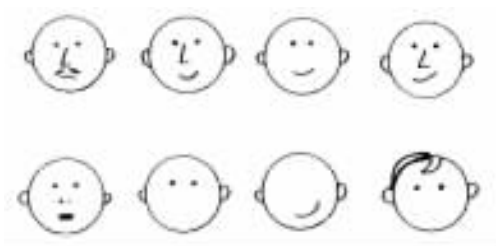
根据记忆，写出刚才那些用品。



用 分钟时间观察记忆下面几幅图 ,然后做练习。



现在请你不再看上面这些图了 ,根据你的记忆 ,按上图的顺序 ,把下图补充完整。



先看上面图形 分钟并记住它们的特征 ,然后做后面练习。



根据记忆 ,请填出下面的图形。



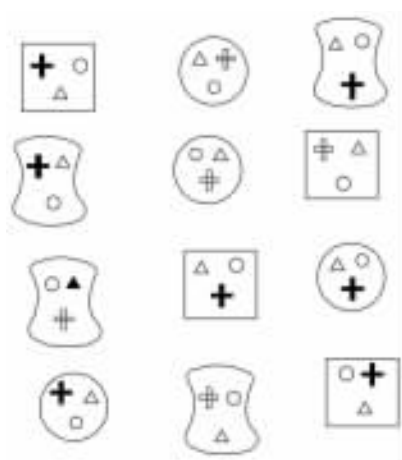
下面是一些体育用品的图形,请你用 5 分钟的时间记住它们,然后完成后面的练习。



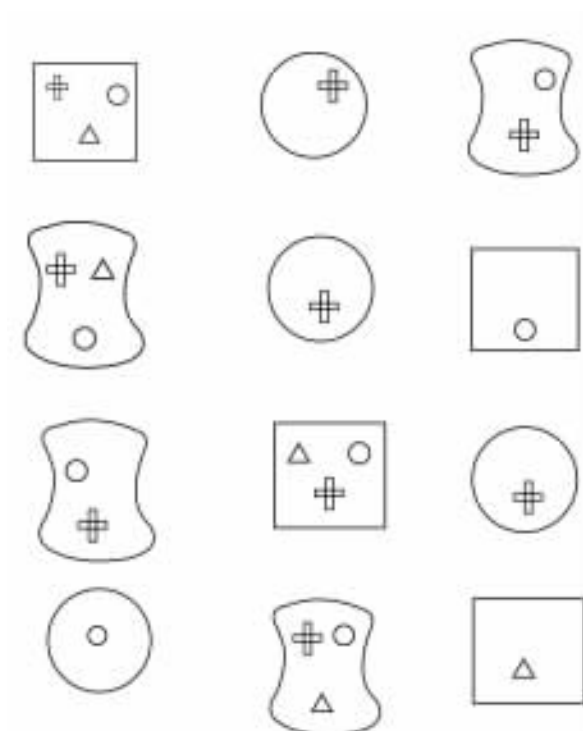
请你不再看上面图,从下面的词中把上图出现过的物品挑选出来。

台球 棒球 篮球 排球
羽毛球 乒乓球 网球 足球 台球

下面有 12 个不同样子的图,请你用 5 分钟的时间认真看一看,注意它们的形状和颜色,然后完成后面的练习。



根据你的记忆 ,请你试着把下面的图补充完整 ,看看你到底能记住多少 ?



下面是一些吃的物品 ,先用 猿分钟时间认真看并记住它们 ,然后完成后面的练习。



现在请你不再看上面图了 ,你试着回忆一下上面都画了什么 ,然后回答下面几道题。

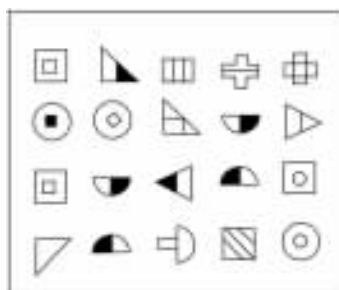
(员)上面共有_____种食物

(圆)上面的食物中,水果有_____种

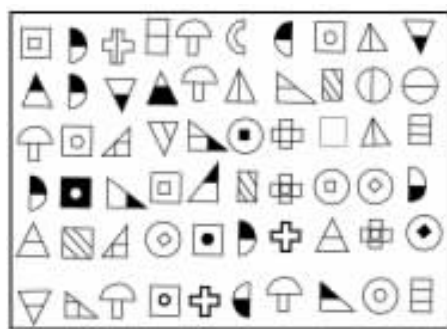
(猿)上面的食物中,冷饮有_____种

(源)上面的食物中,喝的有_____种

苑.观看下面的图形,缘分钟内,然后做后面的题目。



请在 缘分钟内认出上面出现过的图形。



评分标准

每题 苑分,共 苑分。你的得分_____。



诊断结果

总分	园 园分	园 源分	源 苑分
形象记忆力	一般	较好	好

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第圆节 词语逻辑记忆力测试

词语逻辑记忆力测试

测试目标

词语逻辑记忆力

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

下列各题是根据英语翻译过来的一些词语或成语，它是根据用词的形式，在头脑中以概念、判断以及事物本身的意义或命题等为内容的记忆力测试。

测试题

请在你在 5 分钟内，识记下面 愿个成语，然后完成后面的练习。

一举成名	一波三折
一本万利	一本正经
一无所知	一往无前
一败涂地	一鼓作气
一盘散沙	一干二净

一帆风顺 一鸣惊人
一无所有 一臂之力

现在请你不再看上题中的这些成语,凭着你的记忆试着把它们从下面挑选出来。

一气呵成 一技之长
一呼百应 一帆风顺
一鸣惊人 一日三秋
一成不变 一举成名
一叶知秋 一往情深
一成不变 一鼓作气

下面有 10 个成语,先用 10 分钟时间识记,然后完成后面的练习。

高屋建瓴 高瞻远瞩
精雕细镂 精兵简政
高谈阔论 精打细算
精明强干 精疲力竭

根据你的记忆,把下面这些成语补充完整

高屋____ 高__远__
精__细__ 精__细__
精__ __干 精__力__
高__ __ 精__ __

观察这些词并识记,10 分钟后做题。

温和的 柔软的 纯洁的
难堪的 彻底的 犹豫的
高尚的 充沛的 惊讶的
欢快的

根据记忆把这些词写在下面:

请用 10 分钟的时间认真识记,然后做题。

怎么也忘不了,那山,绿绿的;那水,清清的;那人,纯纯的。偶尔半夜醒来,窗外是明朗的一片,月光轻轻柔柔地

洒下来 ,我就悄悄地趿了鞋子 ,走出小屋 ,尽情地呼吸清新的空气 ,而这时 ,故乡的山、故乡的水、故乡的人就涌入我的脑海。

根据记忆默写出这段话。

怎么也忘不了 , _____

先观察并识记这些词 ,然后回答问题。

汽车	飞机	巴士	木船
三轮车	风筝	火箭	自行车
游艇	火车	筏子	轮船
扁舟	马车		

上面的一些工具 :

可以在天上飞的 :

可以在水上使用的 :

陆上的交通工具 :

再看这些词 ,而后做题。

瑰丽——饥饿	轮渡——球迷
皈依——活动	可汗——盔甲
功绩——轨道	过客——精彩
本质——神色	土地——图画
社戏——赌博	
拉面——抽水	
魁伟——多心	
一瞥——寓言	