

第一章 什么是记忆力?

从表面看，人的记忆活动象变魔术。10年前的一段经历，会突然复现脑际。人内心的小银屏上，清晰展现这段经历的场景。各色人物熙来攘往，宛如复入其境，重尝其感受，再听当时说过的话……

人的记忆机制，确实无比奇特。人有了这个机制，就能把童年以来学到的知识积累起来，形成自己的个性。知识是构成个性的核心。无怪乎秘密社团和专职警探，使用各种技术，企图消灭受迫害者的个性，摧毁其记忆力。因为，一旦人记忆的内容消失，便不知自己是何人，其思想亦无所依存，变成被动的人，驯服的人，只能听任即时事物影响力的摆布。

人们所见、所闻、所感到的一切，都是记忆的材料，人生来就具有记忆功能。因此，人能追忆其记住的一切，直到其生命的终结。然而，人的记忆力又很神奇。人们常常对自己说：“我永远忘不了这个小海湾……”但是，几年之后，他们连小海湾的名字也想不起来了。相反，人们在1小时前或1周前，绞尽脑汁，穷搜枯肠而追忆不起的事物，过后却不费力地自动浮现在脑海里。

一个世纪以来，研究人员做了几百万次实验，探索人的记忆或遗忘的原因何在。同时，大脑疾病和神经外科科研的

进步，使人懂得，人们能够消除大脑病灶，使其康复。洞察入微的心理实验证明，在某些情况下，某种神经功能的某一方面发生紊乱，由此得出结论，消除的病灶确实在大脑功能紊乱中起着主要作用。

最后，分子生物学使人对脑细胞深层奥秘有了更多的了解。由于这一切，人们对记忆力机制的活动方式，已有了微小的了解。对记忆力机制的了解越深，提出的改善记忆力的方法就会更加有效。

记忆力怎样工作？

获取阶段

如果能在电影银幕上看到神奇的记忆机制怎样工作，那么首先看到的，就是它正在吞食！为记住某件事物，首先必须使其进入记忆机制中。因此，一切记忆活动，均从吞食阶段——也称作获取阶段——开始。一切事物无不适于记忆，事件、周围物体、听见的语言、看见的东西、自己说的话、思想和动作……总之，周围的一切，自身发生的一切，记忆机制都会准确地记住。记忆机制的功能是无限的。

但实际上，记忆机制并不能把一切都记住。将要谈到的定律表明，每个人在获取记忆材料时，无不被迫加以选择。在记忆的第一阶段，这种局限性并非发自内心，甚至往往毫无意识。但人们会看到，在获取记忆材料阶段，有人放松选择，有人则收获甚丰。

贮存阶段

记忆机制在吞食记忆材料之后，必须记住，记在脑海里，这就是记忆的本意，又是记忆过程的第二阶段，即贮存阶段。然而，这个阶段的运行，并非一帆风顺，获取的材料并非均能自然而然地贮存起来，而且贮存起来的材料，过一段时间之后，择会变形或遗忘。

与无限吞食记忆材料的情形相反，贮存记忆材料的可能性却大大受到限制，而其限制的程度又因人而异，因时而变，因环境而不同。认清这些变化的原因，就能够最大限度地拓宽贮存的范围……

追忆阶段

但是，如果某一事物，不是在获取之后，过一段或长或短的时间，重返意识之中，又怎能知道它已贮入记忆库之中呢？

这种记忆材料重返意识之中的活动，是记忆过程的第三阶段。这个阶段最重要。人们希望记性好，也就是希望追忆功能强。在自然状态下，追忆功能比贮存功能受到的限制更大。在日常生活中，追忆功能受到限制的事情屡见不鲜。有人回忆某件事，一时想不起来，过后又想起来了。这证明恰如上面所说，这件事确已贮存在记忆库中，但追忆的可能性一时受到限制。

不仅如此，追忆阶段具有变换无常的现象。有时，人们必须搜索枯肠，才能找到某些记忆；而在另外的时候，记忆会自发地、连续不断地浮现出来，人们却不知究竟……实际上，变换无常只是表面现象，心理学家开始发现，无论自发

浮现的记忆，还是有意识地找到的记忆，其变化都有规律可寻。

记忆过程三阶段——获取、贮存、追忆——各有各的机制，某些疾病或病理状态证明了这一点。例如，有人头部受到重击或受电击，失掉了受伤前某一段时期贮存的记忆，但获取新材料的记忆功能却完好无损。相反，衰老大大降低了人们获取新材料的记忆功能，但他们过去已贮存的记忆材料却能长期完好地保存下来。

但是，整个记忆过程要求其三个阶段的和谐连接，而且一个阶段的圆满完成，取决于前一阶段完成的质量。

因此，记忆材料只有获取得好，其贮存才能有效；而有效贮存的材料，也才能准确快速地追忆起来。

在这段时间，记忆的运行恰如一个图书馆的工作。高质量的获取材料，相当于入库书籍准确无误地分类和编目录，以便在不同栏目卡片中查阅。其分类和编目录包括作者姓名、按字母排列书名，按小说、传记、科学、实用书籍等分类，等等。

同一本书，其标签在不同栏目中分布越广，读者越有可能查到。例如，图书馆的每个栏目，分别代表一个具体领域，某一本书在科学栏目，某一角落摆的是哲学书籍，某一层书架放的是书名，其第一个字母是F、G、H……等，这一切都一一标明。

书籍的分类、编目录和排列，宛如记忆材料有秩序地贮存在记忆机制中。新记忆材料均按其旧记忆材料的联系，分别排列在大脑记忆库中的各个领域。

追忆好比从书库中提取某一本书。追忆某一事物很容易，犹如从分类、栏目、标签、排列都很整齐的书架上取一

本书那么方便。

这样，一个贮存良好的记忆材料，是很容易追忆的。由于记忆材料贮存良好，人们只要记得某件事和某个东西贮存在某个领域，就可以随意取出。这就是说，人们把某事物存入记忆库时，只要把新事物与已存入的某些旧事物“挂钩”即可。这种“挂钩”就好比图书馆分类编目录的标签。当人们追忆存入大脑记忆库的材料时，标签自会指明到哪一方面去提取。

举例来说，有人要给某杂货商打电话订货，但忘了商人的名字，因此无法在电话簿上找他的电话号码。这个商人的名字贮存在记忆库的哪一部分呢？好啦！他想到在家逗乐时常玩的一种文字游戏。他还记得是一种与某种商标图案有关的游戏：当他把新购进的杂货袋放到桌子上时，孩子们顺口读出印在袋子上的杂货商的名字。孩子们对他说：“你从小波丹进货！”想起来了，商人名叫波迪奈！

在把小杂货商的名字与大杂货店老板弗·波丹的名字联想中，追忆起这个杂货商的名字。犹如孩子们拿人名做游戏，他则通过孩子游戏引发的联想，发现了要找的人名。

由此可见，人们可以得出如下公式：

获取得好的材料—贮存得好的材料—追忆得好的材料。

但公式到此并未结束。每个获取“完善”的材料，由于与已牢记的材料挂钩，标志明确，就易于追忆。由此可见，人们具有的这种易于追忆的材料越多，就有越多的机会把新获取的材料挂上钩。因此，人们的记忆力就变得越来越好！

这样，人们可以把记忆的一环扣上：

获取得好的材料—贮存得好的材料—追忆得好的材料

换句话说，记得的材料越丰富，记忆力就越好。或者说，记住的东西越多，记新东西的能力就越强。

怎样使用记忆力？

即时记忆力

整个记忆无不从即时记忆开始。由于有即时记忆机制，人们能想起刚刚记住的东西，有时人们错误地称其为“鹦鹉记忆力”。当人们读书时，翻过读完的一页，会记住最后一句或最后的句子成分；这种记忆力能保持几秒钟，直到与下页的第一行接上为止。同样，当人们打电话时，在电话簿上找到号码之后，一般只记到电话机上拨完号码为止。这种即时记忆活动，会持续一整天，人们由此而保持其行动和语言的连贯性。

即时记忆力自动发挥作用，人们无需思考，更无需作任何努力使之付诸实施。但是，如果人们想提高记忆力，便会发现即时记忆力有其有趣的限度。

7秒钟定律

人们对某事物的即时记忆，时间不超过 7 秒钟。对于那些未受过训练的人，时间甚至还要短些。

7秒钟定律不能违反。实验可证明此点。可要求你周围的一个人，每秒钟向你讲一个数字，一直数到 7 个数字。等上

10秒钟后，再复述这 7 个数字。你可能全部复述出来，也可能忘记其中的第一个。

如果你在相同时间内，听到的数字达到 8 个或 9 个，肯定你会忘记前几个数字。

如果你想多记住几个数字，听取数字的速度可以加快，这样你将发现，如果你在光线暗处查阅电话簿，或者你未戴眼镜，看到的字体显得特别小——总之，如果你很缓慢地看电话号码，你在拨电话号码时，会对其准确性产生怀疑，不得不再核实后才能拨出电话。你对记忆力不佳状况作结论之前，请再打一次电话试试。这次要在一个明亮的地方，电话号码用大字抄写清晰，看号码时毫不犹豫，结果定会不一样！

这个 7 秒钟定律虽不能违反，但人们可以改善即时记忆力。改善的原则是：以 7 秒钟为限，在此时限内，可使用一个数字单元；但是，这个数字单元可以增大。一个小数字单元，可以是单位数，如 2、4、5 等。一个较大但可以记住的数字单元，可以是 24。记忆力更强，还可以迅速记住 245 这个数字单元。

记忆电话号码也可遵循这个原则，但不要记一长串单数，因为这不容易记住，如 3、4、9、0、6、7、1，而要用偶数记忆法，如，34、90、06、71，当以此法读完这串数字时，你肯定会记得住。一位心理学家把 7 秒钟定律比作一个装 7 枚硬币的袋子。如果是一法郎的硬币，这袋子只能装 7 法郎。如果是 100 法郎的硬币，这袋子就能装 700 法郎。

如果你要提高自己的即时记忆能力，就必须尽快把要记住的数字加以归并，以减少单位数量。以上述数字为例，归并后似乎容易记住。但是，在很多情况下人们感到必须找

窍门，要思路敏捷。举例来说，一个人要记住如下字母：I、O、N、M、A、S、E、N、E，以这种字母排列形式，看来很难记到。但如果把这些字母的排列形式变为：M、A、I、S、O、N、N、E、E，就是说变成字母单元，就容易记住，因为这个字母单元有了一种含义，即一家人的意思。

现在让我们设想一个货单：肉、松树、马、书、啤酒、报纸。为什么不可以把这些东西分作两个单元呢？第一个单元是吃的，马（的）肉和啤酒，第二个单元是纸，即用松木造的书和报的纸。

我们还将更广泛地谈到把记忆材料归并成单元的问题，因为这超出了即时记忆的范畴。

有人可能认为，锻炼即时记忆力纯属妄费精力，因为人们关心的是更长期记忆问题……但是，一切记忆都以即时记忆为起点，因此，有必要加以锻炼。

30秒钟定律

这是记忆力服从第二个时间定律。如果人们不作出记忆努力，在获取和复述记忆材料之间不会超过30秒钟。这段时间是最大限度。如果10到15秒钟就忘记了，请不要感到不快。

干扰

在获取记忆材料之后，立刻因某事而分心，人们至少会忘得更快。例如，有人刚刚在电话簿上查到了要打的电话号码，恰在这时另一个人对他说：“别忘了去找报纸”，他脑子里只需闪上一下去找报纸的念头，那怕这一念头只闪了4.5秒钟，原来记在脑子里的电话号码，也就不翼而飞了。如

果新获取的材料不同贮存的旧记忆材料联系在一起，一切精神活动都会将刚刚获取的记忆材料逐出脑海。人们把驱逐自己前一个记忆材料的精神活动，称作干扰性活动。

要有良好的即时记忆，即在日常生活中，把某个事物记住几十秒钟，譬如记住30秒钟，最好的办法是注意避免干扰。干扰往往并非来自外界，而是来自本人的思想。比如，在查阅电话号码与打电话这段时间内，人们会不自主地想其他事情，这种分心，使人不得不再次查找电话号码。

在即时记忆方面，要排除干扰。就要注意在几秒钟内，保持专心致志。只要从即时记忆阶段起就注意专心致志的良好练习，就可以排除干扰。尤其要看到，干扰在较长期记忆中起着有害的作用。

兴趣定律

兴趣定律是即时记忆的第三定律，但又超越即时记忆阶段，这一定律对于进一步深入学习记忆法具有重要意义。人人都能记住自己不感兴趣的事情，但记不牢，而且要费很大的劲去记。即时记忆是自动的，它所记忆的材料只是以不同方式与个人有关，或使个人感兴趣。如上所述，自己周围或自身所发生的一切事情，即时记忆均准备记取。然而，人们远远不能记住一切，甚至只记住一会儿也不可能。人们的心灵在不知不觉中不断作着选择。当人们想买几种商品时，走进商店，目光在琳琅满目的货架上闪过，只记住自己要买的物品。例如，如果人们要买沙丁鱼，他们就会记住某种沙丁鱼与其他美食放在一起，而不是同普通食品罐头放在一起。如果有人要买衬衣，他们也顺眼看到了沙丁鱼放在何处，但转瞬便会忘记。

一个一贯怀着浓厚而广泛兴趣的人，比一个情绪消沉，只关心自己鼻子尖下的事的人，具有更强的即时记忆力，这是显而易见的。

有效的即时记忆力，颇有实用价值，甚至不作特殊训练，人们也有希望得到这种记忆力。但是，必须指出，由于记忆20到25秒钟是学习必要记忆功能的前提，掌握这种记忆能力便成为提高记忆的关键。认识了即时记忆范畴的三定律，人们就能够努力克服其局限性。为此，人们必须做到：

——尽快养成习惯，把遇到的记忆材料归并成单元，以遵守7单元定律；

——学会在获得信息与使用信息的短时间内，不想其他事情；

——最后，为培养爱好，发展自己对最大量事物的广泛兴趣。

巩固记忆

为把某些材料记住几个小时，例如一份名单、一部准备第二天复述的电影、一篇即将讨论的文章……，人们必须通过巩固程序，将即时记忆过渡到短期记忆的阶段。

实际上，这就是人们将进入大脑的东西巩固住，使其做为印象在脑海中停留30秒钟以上。人们称这种记忆为短期记忆，因为长期记忆，如果不是终生的，也是数年以上的。

当人们要记住某种事物，那么，就要巩固其印象。但人们有一种如同在小学背书那样的倾向，机械地反复背诵，用

力对自己说，这可记下来了！当然，这有可能记下来，但只能记住很短的时间。如果人们一边机械地反复背诵，一边想其他事情，那么，他们什么也记不住！

为了使即时记忆事物变成短时期记忆事物，首先，人们必须把自己的注意力集中在要记住的事物上，杜绝一切构成干扰的分心现象。如果人们要把看过的电影第二天很好地复述出来，就必须想着电影故事，在想象中复现一遍，不要埋头看小说，尤其不要再去观看另一部电影。在回想看过的电影时，要围绕着欲记住的情节，做一切可能的联想。在进入电影院之前排队了吗？当时天气冷吗？有人陪同吗？坐在影院的哪个座位？甚至要寻找电影本身引起的一切联想，如其片头风格是否在看过的电影中用过？导演是否执导过其他影片？电影中的人物是否使人想起熟识的人？等等。

巩固记忆阶段是为了在各方面掌握要记住的材料，从尽可能多的方面加以观察，研究其周围的一切事物，一切与其有关的，可比较的事物，一切可唤起其记忆的事物……当人们的内心进行上述活动时，记忆材料便不知不觉地逐渐深入他们的脑海。而当第二天人们复述电影故事时，他们本人也会因为能记住那么多而吃惊。

长期记忆

从短期到长期记忆，要求进行更全面的巩固记忆工作。这件工作非一蹴而就，必须反复多次，但要当心，不要做机械重复。这要从重复联想开始。比如，一个演员要逐字逐句

记住一段台词，首先，每句话、每个字都要与一个形象、一种感情、一种个人记忆相联想。当人们在大脑中重复联想时，台词便伴随着联想扎根于记忆库中。

而这种联想重复的继续，在内心的小电影银幕上，出现与要记住的台词有关的一个个形象，一幅幅个人目睹过的场景。

这样一种练习会导致长期记忆。但为了保存长期记忆材料，有时还要重复。某些人所以能背诵一些诗，这是因为他们一有机会，就朗诵一次。每次朗诵，都加深记忆。

大家知道，旧记忆比新记忆更深刻地刻在脑海里，这是因为当一个人 50 岁时，他可能已把 18 岁那年夏天遇到的一段冒险经历讲述过好多次，而他去年夏天遇到的冒险经历却一次还未讲过。

显而易见，不断对人重复讲述的做法，就会不断加深其记忆。重复讲述从前的一段经历，不一定非有听众不可，可以兴趣盎然地自言自语。这便是重复练习法。这种亲身经历的、生动而富有教益的经历的重述，就会塑造长期记忆形象。

自发记忆

在人的大脑记忆库中，还存在着一些勿需长期重复练习的记忆材料，它们乘人极度激动或深受刺激之机，一下子进入记忆库。大家知道，这种记忆材料终身不忘。

这种由于极大激动而留下的不可磨灭的印象，引起人们

对记忆力运行的一个根本方面的注意，即在激情与记忆这两个心理活动之间存在着密切关系，并可从中得到提高记忆力的教益。

唤起记忆

人们在什么条件下重新找到贮存在脑海中的记忆呢？大致有三种情况：

1. 从记忆中纯粹简单的追忆，这在实践中是最常见的，但也是最困难的。

记忆复现时，虽多多少少保持贮入时的原形，但再现的记忆有时却宛如初次遇到的事件，文字等，至少人们感觉如此，因为复现记忆并非一贯忠于原形。

2. 见景生情的追忆，这是更容易成功的。人们在好几个相同事物之中，能够辨别出已经见过的那一个，即使用纯粹简单追忆法很难想起来。例如，人们无法追述民法某条的内容，于是就自以为已经忘记了。但这是假象，因为当他们查阅法典文集时，能够辨别出要寻找的那一条。同样，人们无法描绘出许多见过的人的面孔，但在街上或企业的走廊里遇到时，会向他们问安。他们这时并未追忆这些人，但却能认出来。

3. 许多学过的东西，尤其青年时代学过的东西，由于后来既无机会复习，也无机会接触，久而久之，便自以为完全忘怀了。可是，这些东西不知不觉地又回到脑海中。因此，当他们重温这些忘怀的事物时，比从未学过的入要快得多。

这被称作“重新学习中的储蓄”。

例如，如果人在学生时代学过英语，到40岁时完全忘了，连第一个字母也记不起来了。他们只好报名参加初级班学习。但他们肯定会惊奇地发现，学习两、三个星期之后，从未学过英语的同学会话时结结巴巴，而他们的学习进度已可超过教程的一、两节课。

在学习其他东西时，也有同样情况，如有人7岁时开始学钢琴，13—14岁停止学习，到40来岁重新开始学习。经过几堂音阶练习课，原来学过的乐章，又会重返其手指下。同样情况也发生在学习网球、开汽车、刺绣等方面。

自发的和有意识的回忆

长期贮存于记忆库中的材料，既可能自发地浮现出来，也可能被主动寻找出来。在第一种情况中，记忆材料并非完全偶然浮现出来，此刻占据人们头脑的东西，称为可被联想的事物，只不过人们未意识到而已。有时候，人们意识到这种被联想的事物，并在心里说：“瞧，这使我想起……。”

由此可见，联想体系的运行，使回忆得到活力，既包括对以往的经历，也包括对学习到的知识回忆。而当人们有意识地要找到记忆库中的这个或那个事物时，他们总是从联想体系找起。

有时候，联想体系运转太快，以致于人们并未想到已启动这个体系。人们想要回忆什么就找到了，于是为自己记忆力之出色而高兴。

有时候，人们必须绞尽脑汁，在记忆库中搜寻。他们想：“噢，这批订货是去年春季成交的，是的，我想起来了……我在一个星期五的晚上，动身去渡周末前，把订货单归入卷宗……管理卷宗的同事已经离去……所以我抽出档案箱……我是从左上方取档案箱的……当然，这样做不好！我现在知道文件在哪里了！”

每个人在日常生活中都会遇到类似事例，而这正说明了联想体系的功能。这里，联想体系是有意识地运行的，即使其本人并不把此称为联想工作。

所有这些关于记忆功能的概念，经心理学家研究揭示，形成一些现实的重大原则。而这些原则已约定俗成，经过恰如其分地运用，取得了令人惊喜的成果。实际上，人身的一切生物机制，如记忆机制、消化机制或其他肉体的或精神的机制，都具有自动运行所需要的一切，如果有人为其提供有利条件的话。人们对此可以坚信不移。由于获得意外的满意成果，人们惊喜莫名的事例，真是屡见不鲜！

这里将向大家提出的关于练习的建议，相当于保障记忆力良好运行的有利条件。宛如变魔术，成功在人为，大家可以预期惊人成果的到来！

记忆实践的重大原则

感知

为了在记忆库中找到某种东西，首先必须使其进入记忆

库。再次重申这一点，并非画蛇添足。当人们想不起早上刚读过的文章的确切内容时，往往为自己的记性不好而烦恼。实际上，人们应当为自己的粗枝大叶作风而战栗！很多人到西班牙旅游过，都参观过马德里普拉多博物馆。事后，当人们在交谈中提到戈亚的一幅画，被视为这个博物馆“最伟大的”作品之一……，有些人却对此画视而不见，未留下任何印象！然而，这些人本来肯定也见到过这幅画。

为了记住某件事物，必须对其作真正的观察。为了很好地观察一件事物，首先必须做出选择。人们身处复杂的花花世界，各种信息不断扣击他们开向外部世界的感观窗口，同时，各种信息也来自他们本身的思潮和想象，而他们无论是在清醒时或在睡眠时，其思潮和想象从不停息。人们面对这信息大潮，宛如迷失方向的航船，随波逐流，听任浪涛拍击。他们一边翻阅报纸，又时不时地嗅一嗅厨房飘来的咖啡香味，心驰神摇，飘忽不定。这样心无所属，必定头脑空空，事物在眼前晃过，却留不下任何印象。

第一定律：专心

只有将耳闻目睹的事物有意识地加以选择，才有可能记住。同样，如果要记住某一时刻自己要做的事，就必须真正加以思考，领悟一下正在思索的东西，也就是说，对这些思考加以全面选择，并杜绝外界诱惑。

人们一旦选定了要观看、阅读、倾听的东西，其感观要把其余一切拒之门外。大脑的活动便集中在选定的东西上，这样，精力就最大限度地集中在领悟活动上。

由于专心而增加了精力，人们就能尽可能全面地领悟事物，就是说，观察或倾听领悟对象的一切方面。

这种详细观察，必须来自有意识的决定，因为这并非大人的习惯，至少不是成年人的习惯。7、8岁到12、13岁的少年儿童，具有比成年人更大的好奇心，因此在观察和倾听事物时，比成年人仔细得多。这是因为他们尚未学会领悟事物的缘故。至少，他们不象成年人那样领悟事物。

这并非反常现象！成年人越认识世界，越认识构成世界的物体，就越容易认识这些物体。这就是说，他们能见点知面，见微知著，只要见到杯子把，就知道这是杯子。爱好汽车的人，只要见到车轮，就知道是什么牌子和型号的汽车。考古学家根据一些石块，便能将几千年前毁坏的城市轮廓复原。成年人能用一件物体的碎片，自动拼成完整的物体。因为这物体的结构造型，成年人无不了如指掌，而少年儿童却不知道，因为他们对周围物体尚不够熟悉。所以，他们什么都想看。

读书也是如此。青少年逐字逐句地阅读，甚至读每个字的所有音节。至于成年人，他们已读得很多，只需读了一句话开头的几个字，便自动知道了整个句子；只要看几个字母，便知道是个什么字。这样，人的年龄越大，阅读速度就越快……但读过的东西，却记得越少。并非因为老年人的大脑衰退，记忆力减弱，而是因为老年人读过的东西中，再现的旧东西越来越多，看到的新东西越来越少。

第二定律：增加标志

由此可见，大脑为开始其记忆工作，需要真正目睹物体。这种真正目睹的做法，如同儿童看东西一样，把东西看得尽量仔细。由于每个细节都可以成为推断出整个物体的标志，一次全面观察，就是增加能推断出整个物体的一个标