

一、记忆优良是成功的条件

人类在地球上与其他动物比较，可说是属于出现较迟的种类；经过一个不太长的时间的发展，便掌握了生存的优异条件，成为地球上的主人。

人类在进化的阶段中，能够战胜其他动物，征服自然，使遍地凶猛禽兽的蛮荒世界，进入了文明的时代，与其他动物生存的领域截然分开，这不能不说是由于人类的头脑具有“思想”能力的结果。

因为“思想”所起的作用，足以把过去亲身经历得来的经验留存起来，在适当的场合又再重现于脑海巾。这种使以往的经验、印象再现于脑海的“思想”活动过程，心理学上叫做“记忆”。

“记忆”在思想活动过程中，不但占有推动的作用，而且还能促使人从所得的观念中，产生出新的“想象”。例如人类在最初的时候，以一个人的力量与凶猛的野兽搏斗，结果一定是把生命丧失在野兽的爪牙之下。这种情形一经留存在人的脑子里，就成为经验；以后再遇到凶猛的野兽，那种单独一个人与野兽搏斗而丧失的经验，便会由“记

忆”力量的推动而重新出现于脑海，加以思考后，便会产生出新的“想象”：以多数人的力量，及使用石块、树干等来对付野兽，即可取得胜利。所以，“记忆”在“思想”活动过程中所起的作用，是人类在进化竞争过程中获得胜利的一种伟大动力。这种动力在人类征服自然的过程中无疑地占据着极为重要的位置。

由此我们可以知道‘记忆’能使人们把吸收得来的经验加以贮藏，经过思考作用，而创造出新的智能，以促使生活上各方面的进步。如果没有“记忆”，往日经历的事物，一点印象也不会留存在脑海里，那么智能决不能有所增进，生活也就永远不会有进步的可能。

以读书为例，假如有一人说读过很多书，但书的内容却忘得一干二净，这样的读者，只不过是浪费时间，是毫无意义的。

所以，我们不论学习哪一种学问，没有记忆便不行。例如学习外国语文，若只明白文法的定律，而没有把一个一个的单词记忆牢固，就等于没有学习，实际上一点用处都没有。

相反的，如果认为文法难学，而觉得单词容易记忆，这样的人则可说是优良的学习外语者。

除学外语需要有好的记忆力外，在日常生活中，对于一切事物保持良好的记忆，也是必不可少的。尤其在社交中，我们对别人的面貌与姓名有良

好的记忆，除了能比较容易地获得别人的合作外，还易于得到别人的好感与信赖，提高办事的效率。特别是商业场所的工作人员，如能将顾客的姓名与面貌记清楚，对提高营业额必然是会有帮助的。

记忆力较强的人，做事的能力与效率自然较高，这是肯定的。世界上成功的伟大人物，不论是男性或女性，他们的记忆力多数有异于普通人，这也是不能否认的事实。

自古以来，成功的人的智慧总比一般人的高，而智慧能力，却是凭记忆力的推动，加以观察、想象、思考、判断等作用而产生的。因此，一个人在事业上的成功，记忆力好是一个很重要的条件。公元前 5 世纪希腊的大悲剧诗人埃斯库罗斯说：“记忆是智慧之母。”由此可知，古代人对记忆力也是非常重视的。

欧洲古代马其顿王亚历山大大帝，年纪不过 33 岁，即先后征服了小亚细亚、腓尼基、埃及、波斯及印度，建立了横跨亚、欧、非三个大洲的大国，贯通中西文化，并使希腊文化发扬于世界。亚历山大的老师亚理士多德，是一位伟大的思想家。他对记忆力非常重视，也是一位具有极好记忆力的学者。他用各种方法使亚历山大增强记忆力。在亚理士多德的悉心教导下，亚历山大居然成为一位年少的盖世英雄。

18 至 19 世纪之间，法国的拿破仑第一可以说

是纵横欧洲的一代英雄。替他写传记的作家们都推崇他的记忆力，认为在他所取得的成就中，记忆力所起的作用是巨大的。他对于当时法国海岸所设大炮的位置，都能正确地记忆，且往往能指正部下报告中的错误，使部下异常惊愕。同时，拿破仑对邮政各驿路的距离，也很清楚，这是法国当时的邮政大臣也做不到的事。

人类在自然界中，能获得优越的生存条件，是由于他们的思想、活动能力的结果，世界上对事业有特殊成就的人物，皆是由于他们的思想、活动能力比普通人高强。而人类思想、活动能力的发生，又是以记忆为动力和基础的。所以说，记忆力的增强，是增进各方面能力的基础。

增强记忆力的方法，许多人都认为是一件困难的事，其实也并不如一些人想象中的那么困难；只要有耐力和恒心，坚持不懈地练习，记忆力自然会增强的。这好象学打乒乓球的人，初时不是把球打不过网，就是把球打得越过球台，落到地面；但经过一个时期的练习，渐渐就能如意地操纵它了。练习增强记忆力，如果没有耐性和恒心，只想速成，使左边记，右边记，在马路每天见到有多少个戴眼镜的人也记起来，以为这样多做练习，便可以提高、增强记忆力，实际上，这种不科学的练习方法，非但不会提高记忆力，且会弄得杂乱无章，对于记忆力的增进毫无帮助。

心理学家们对于增强记忆力的方法，近来曾作过无数的实验，获得了非常多的经验。关于记忆力的一般情形，有以下的各种发现：

(1) 记忆是属于特殊性的技术。例如，有些学习英语的人，能够记得住困难的文法规律，却不能够记忆单词；也有些人在一篇英文中，能够看出文内单词的意义，但听人家读出来的时候，却不能领会那些单词的意义。有些人能够把人家的电话号码记住，但又记不起人家的面貌和姓名。还有些人用眼看过的事物记得非常清，若用耳朵听来的事物，事后却会忘掉。有些人能将复杂的历史年代记得极为准确，而对于亲友的生辰却反而想不起来。

(2) 智能高强的人，比普通的人善于记忆事实或观念。

(3) 人缘好的人，善于记忆人家的姓名和面貌。

(4) 记忆力的增强，可以提高个人的智能和品格。

(5) 增强记忆力的最好方法，必须依照以心理学为根据的学习和记忆法则进行。

美国哥伦比亚大学教授胡德华斯，是一位20世纪的权威心理学家，他曾总结出不少增强记忆力的方法。他作过一个有名的实验：选出一群有同等记忆力的人，将他们分成两队，一队完全没有给他们以记忆术的训练，另一队曾经接受过他教导的记忆法

则。实验进行时，要他们同样地记住一件事物及有关的一切。结果是，接受过指导训练的一队，获得了良好的成绩。

胡德华斯这一个实验，证明了正确的记忆术不是一般的记忆术那么简单，而是要有以心理学为基础做根据的记忆术。

这本书是原作者南博博士根据近20年来心理学家们研究的结果所写成的，内容虽然是教育的及统计数字等复杂的学问，但它是实用材料。因为它们都是心理学家们的卓见和心得，我们可以从日常生活活动中，来印证那些法则的涵义是有助于增强我们的记忆力的。

这里所归纳的心理学家们卓见所定出的法则，虽然是很简单的，可是你如果能正确地运用，那就等于记忆秘密的门被你打开了，黄金的钥匙被你发现了。不论在学业上或是在事业上，你都将是一位成功者。

因此，你阅读过这本书后，应将所学到的知识配合实际生活中各方面的机会，不断地练习，你的记忆力自然会获得异乎寻常的进展。

至于阅读这本书的方法，你要有耐心和恒心，不能操之过急。如果以大考前的“开夜车”的方式来阅读，那就得不到预期的效果。阅读本书的方法是每天只能一章，于每天早晨起床后把一章阅读后晚上睡前将早晨阅读过的一章细心地重复阅

读。

你如果能够这样的每天早晚抽出15分钟时间，循序一章一章地阅读下去，经过16天将本书阅读完毕，并依照书里所指示的方法练习，那么你的记忆力将会有惊人的增进。

二、测验你的记忆力

美国芝加哥大学心理学家沙斯顿博士，将人类的“智能”分为七种因子，“记忆”就是其中的一种。

沙斯顿博士所说“智能”的七种因子是：

数——对于数的理解和计算能力；

知觉——对于寒暑、大小等的辨别能力；

空间——对于远近、高低、阔狭等的测度能力；

语言；

记忆力；

归纳——构成力等理论能力；

说话流畅。

智能的高低，当然不能决定记忆力的优劣。不过，记忆在日常生活中，占有较重要的位置。假如记忆力不好的话，计算数字、阅读文章都不会有良好的效果，更坏的是反而会把以前的知识也忘记。因此，上面所说的七种“智能”因子，可以说都是从记忆而来。

记忆是什么呢？现代心理学家对于记忆下了这样的定义：

记忆，是使过去的经验不终止于一个时间上（铭记、保持），与现在其他的经验区别印证（再认），而在脑海中再现（再生）的一种心理活动过程。

这一个定义，简单地说来，就是将以往事物的印象，在思想中再生。这一种心理活动过程，也就是我们人类与木、石及禽兽区别的分界线了。

记忆的范围是广阔的。法国教育心理学家比奈为了度量人们的平均智力发展，定下了一个标准。如 7 岁的儿童，听过人家说 “ 6 - 2 - 3 - 7 - 5 ” 五个不依数序的数字后，能够照人家所说的顺着唱出来。这个标准就是：

精神年龄	能记忆数字
7 岁	5 （顺唱）
10 岁	6 （顺唱）
12 岁	5 （倒唱）
14 岁	7 （顺唱）
普通成人	6 （倒唱）
优秀成人	8 （倒唱）

例如，优秀成人，听人家说过 “ 7 - 2 - 5 - 4 - 4 - 8 - 9 - 6 ” 八个不依数序的数字后，能够由末尾起 “ 6 - 9 - 8 - 4 - 4 - 5 - 2 - 7 ” 地倒说出来。

学习外语时有良好的记忆是必须的条件。在社交场合中，对于人的姓名和面貌，有清楚的记忆也是必须的，这是一个人不论在学业上或事业上都不可缺少的。

记忆力是记忆的原动力，有优良的记忆力的人，易与他人协调，人缘也好，能获得人家的信任。所谓与他人协调的能力，就是与他人和蔼相处，人家也乐于与他交朋友，是一种社会的智能。美国华盛顿大学的菲列特·A·摩斯教授，是一位个性心理的研究专家，他对人们社会智能的高低程度，划分出五个部分来测验，人的姓名和面貌是其中的一个。

心理学的“记忆”，不是头脑的生理过程，而是指行为的记忆。所以记忆的测验，就是度量一个人对行为的记忆的能力。后面的记忆测验，是度量一个记忆再生能力的方法。测验的项目，有姓名与面貌、观察事物、普通常识、数、观念等五个。

这些测验，与医师诊断病人时探测症状的情形相似。这些测验，可以使你了解自己记忆的习惯，哪一方面比较强，哪一方面比较弱，所以这一方法又叫做“记忆诊断的侧验法”。

在进行测验以前，你得先知道：由于每一个人的智力、习惯、环境等种种关系的不同，获得的成绩也自然有着差异的。如果你发现自己记忆侧验的成绩不很理想时，用不着悲观，从下一章起，将会

告诉你学者们从不断地研究中所发现的增强记忆力的定律，你能够把它细细咀嚼，消化到脑子里去，你的记忆力就会有所增进。

测验一

你能够记得住多少面型和姓名呢？

拿十二个人的相片，以三张或四张作一行排列在一张白纸上，前面一张相片与后面一张相片之间，留下一条空白处，把每张相片的姓名写在空白处的纸上。最重要的是那些相片不能是你所熟悉的人，最好是你毫无印象的电影明星。

你排好相片，写好了他们的姓名之后，对着它们看 3 分钟，然后将相片依照所排列的次序，移过另一张白纸上，把原来写有相片人姓名的那一张白纸收藏起来。

接着把这些相片重新排列在另一张白纸上。

最后，在新排列好的相片的另一张白纸上，凭你的记忆把它们的姓名写在相片下的空白处。写完了，取回原来的那一张对照，检查你的成绩。

能够正确写出：

10 个至 12 个	优秀
6 个至 9 个	良
3 个至 5 个	普通

测验二

你能够想出多少见过的东西？

请第三者将报纸、杂志上所刊出广告中的日用品图画，剪下十二种来，把它们贴在一张白纸上，你静看 3 分钟，将它收藏起来。

然后在另一张上，凭你的记忆一样一样地写出。写的时候，不一定非依照所贴的次序，想出便写，写完了，取回那原来的图画来，检查你的成绩。

能够写得出

16样至20样	优
13样至15样	良
10样至12样	普通

测验三

你阅读过一篇文章，能够记忆多少内容呢？

这一个测验，题材就在本书的第一章里。请你在两分钟时间内答完下列各题：

1. 本书的第一章题目叫什么？
2. 证明了正确的增强记忆方法，必须要有心理学基础做根据的权威心理学家叫什么名字？
3. 人类将大自然的蛮荒世界带进文明时代，与其他动物畛域分明，是由于头脑有什么能力的结果？
4. 记忆于思想活动过程中，占有什么作用？

5. 希腊的大悲剧诗人埃斯库罗斯说过什么名言呢？

6. 欧洲古代马其顿王亚历山大的老师叫什么名字？

7. 记忆距离关系能力特别强的人名是哪一个？

8. 学习外语，认为文法难学，觉得单词易记的人是怎样的呢？

9. 本书各章一日阅读几次呢？

测验三答案

1. 记忆优良是成功的条件。

2. 胡德华斯。

3. “思想”能力。

4. 推动作用。

5. “记忆是智慧之母”。

6. 亚理士多德。

7. 拿破仑。

8. 是一个优良的学习外国语者。

9. 两次。

答出问题成功评定：

8 条或 9 条	优
6 条或 7 条	良
4 条或 5 条	普通

测验四

〈A〉下列各题数字，请你用一秒钟的时间，高声读出一题，连续 3 秒钟读完三题，跟着用左手把它掩盖住，以右手执笔将它默写在右面的括号里：

① 8 3 4 3 9 2 1 ()

② 5 7 4 9 7 2 9 ()

③ 8 9 3 7 5 2 6 ()

〈B〉下列各题数字，每一题用一秒钟的时间高声读出后，跟着用左手把它掩盖住，以右手执笔将所读出的数字，以尾作头以头作尾地倒转次序，默写在下面的括号里：

7 4 1 9 2 5 ()

3 8 5 2 9 4 ()

2 7 5 6 8 3 ()

4 8 6 9 7 2 5 3 ()

9 4 5 8 3 7 2 6 ()

3 8 9 7 5 4 2 8 ()

9 2 7 4 8 5 1 6 ()

成绩表示：

a. 、 、 、 四题不错，表示你在优良的成人记忆力范围内。

b. 、 ⑧、 、 四题错误， 、 、 三题没有错，表示你在普通的成人记忆力的范围内。

c. 、 、 、 、 、 、 七题错误，

、 、 三题不错，你只是处于14岁以下儿童的记忆力范围之内。

测验五

这是对于你的概念程度记忆的一个考察。

A. 美国哲学家、心理学家威廉·詹姆士，对于记忆问题曾有过大约像下面那些相近的意见，看完之后，请你将本书掩盖起来，把内容要点默写在一张纸上。你所默写的要点，可照你自己的意思写出，无须依照原文：

我们往往因脑子里有一件事物的印象存在，便会由这一件事物留存的印象而联想出许多其他的事物，从那些联想出的事物，又会联想到更多的事物来，这是我们在记忆力方面一种良好的表现。

因此，我们要有优良的记忆力，就要将事物的印象留存，以便能藉此发生无限的联想，而获得记忆力增进的功效。

两个有同样经验、而又有同样记忆力程度的人，若比较他们的高下，就要看谁的脑子有组织能力了。那脑子有组织能力的一个，他的记忆力必然比另一个优良。

人们大概对于自己的职业或有关系的事物记忆得较好，对畏惧功课，英文成绩极不好的

一个学校运动选手来说，他对自己的运动项目的记录，可能记得非常清楚，同时对这一项的英文名词术语，也运用得机为纯熟。这不能不说是因为他抛开了一切无关的事物印象，而专意于与自己有关的名词术语，并促进相互联想所产生的结果。

增强记忆力，一定要采用优良的记忆术。记忆术有“机械的记忆术”、“论理的记忆术”、“人工记忆术”等分别。

机械记忆术，是多次使印象反复的强行记忆方法。

论理记忆术，是根据论理，以合理的分类和详细分析为主的一种方法。

人工记忆术，是使类似或有关连的事物的概念发生联系的记忆方法。

B. 前面 **A** 项所说的内容要点，你默写出来之后若认为没有错误了，请你不要再看它，答复下面的问题。你认为“正”的把“误”字划去；认为“误”的把“正”字划去：

1. 我们头脑里常用的一件事物的印象，会自然地联想出许多其他的事物来，这是我们记忆力低劣所致。（正、误）

2. 一般人对与自己职业上有关的事物，记忆印象不深。（正、误）

3. 两个有同样经验、同样能力的人，比较他们记忆力的高下，要看他们脑子的组织能力。

(正、误)

4. 由联想所发生的不是论理的记忆，而是人工的记忆。(正、误)

5. 机械记忆术是一种优良的记忆术。(正、误)

6. 良好的记忆会将获得的印象留存。(正、误)

7. 增强记忆力的方法，不一定要采用记忆术。(正、误)

8. 英文成绩最劣的运动选手，对所担任的运动项目的英文名词术语可能非常纯熟。(正、误)

9. 使得到事物的印象多次反复地在头脑中重现，是增强记忆的一种方法。(正、误)

10. 本书是一本人工记忆术的书。(正、误)

侧验五答案

1 —— 误 2 —— 误 3 —— 正

4 —— 误 5 —— 误 6 —— 正

7 —— 误 8 —— 正 9 —— 正

10 —— 误

答出问题成绩：

9 条或 10 条 优

7 条或 8 条 良

3 条或 4 条 普通