
目 录

第 1 章 记忆的途径——综合记忆

当您的记忆力出了问题,不要难为情,不必因此而羞红了脸、紧张不安或惭愧得恨不能钻进地缝里。没关系,您只要掌握了正确的记忆途径,您的记忆会更加深刻。

第 1 节 记忆力的综合运用测试 (1)

综合运用测试 1 (1)

综合运用测试 2 (2)

第 2 节 提高记忆力综合测试 (3)

提高记忆力综合测试 1 (3)

提高记忆力综合测试 2 (4)

提高记忆力综合测试 3 (5)

提高记忆力综合测试 4 (6)

第 猿节 记忆力的综合评价测试 (源)

综合评价测试 员 (源)

综合评价测试 圆 (源)

第 11 章

记忆的途径——综合记忆

也

许 ,短时记忆成绩差的朋友会争辩说 : 在日常生活中 ,我的记忆力并不很差 ,看过的精彩小说 ,我可以从头至尾复述一遍。”也许 ,短时记忆成绩好的朋友则怀疑 : “既然我的短时记忆成绩很好 ,但为什么背诵材料时 ,总是过目就忘呢 ?”要回答这些疑问 ,请先做下面一个对你的记忆能力进行全面评估的心理测试 (如果你是真心的想了解自己的记忆能力 ,请根据自己的实际情况如实回答)。

作为生存机能的记忆

本书的立场认为 ,脑为了生存而活动 ,记忆也是生存机能之一。这一点也可以说是与心理学等学科形成了对照的脑科学的特征。当然 ,这并不是说在脑科学中所有的立场都一致 ,如反射论就是看法不一致的很好的一个例子。

那么 ,生存究竟是什么 ,生存的内容应该如何明确规定下来 ? 如果要真正具体地了解 ,就要对脑是如何工作和如何进行行为表现作研究。我感到 ,生存不单单指个体(个人)没有死 ,单单长寿也不是生存的含义。

包括脑科学在内的生命科学是具体探讨生存究竟是什么的科学 ,生命科学对生存得出的最终答案可以说是在无限的未来。将记忆和生存结合起来进行追求无论如何也是重要的事情。大致上 ,现在就可以指出生存不单单意味着没有死亡的状态。

本书中写到“ 动物越是变得高等越要在后天去获得脑机能 ” , 这是指脑机能决不是完全的东西。脑在许多方面是不完全的。脑机能也不是完全满足了生存的目的。当然 ,这种不完全性是无限接近完全性的。换言之 ,记忆是为了达到完全性的机能。人类的所有经验都会逐渐形成条件反射(记忆) ,行为也向更高层次发展。在开始阶段 ,首先是机能的泛化 ,然后是在空分泌这类的刺激下逐渐形成分化 ,仅仅如此也可使生存能力变得不断出色。

挑战是人类的特权

在没有特定的目的时候 ,向各种各样的经验挑战 ,将自己的世界向外扩展 ,不断掌握新的能力 ,这样的性质是人类先天就具备的。这些天性之一就是无论什么都要亲自尝试一下的探究性。这是一种遇见山就要登山的性质。虽然有时难免会犯尝试性的错误 ,但将其称为探究性还是合适的。我们也可以将探究性认为是脑不停地变动的性质或者是生命能动性的具体体现。

虽然可以说探究行为好像又无方向又无目的 ,但由此行为可以使人类接触到的环境变宽 ,能逐渐获得新的行为样式和新的脑机能 ,所以这决不是浪费。多数人都有在短期内浪费和失败的体验 ,但如果将眼光放长放远 ,失败会变为成功之母。在探究行为中虽然知道可能什么结果也得不到 ,但对将来是有用的。探究行为虽然不是在生存目的中起立竿见影作用的行为 ,是为了发展生产

力所必要的行为。

但它再者 模仿性也是很重要的。这是在任何方面都照同伴的样子去做的性质。它虽然不是沿特定目的来进行的行为 ,但是经过模仿可以掌握同伴们的世界 ,自己的能力、效率也会提高。模仿性虽不及探究行为 ,而且浪费和失败的行动也不少 ,但从长远的眼光看也依然是贵重的体验。

具有特定目的的行为也有失败的时候 ,只不过探究性和模仿性行为中所伴有的失败次数更多一些。在遇到生命受到威胁时可能会丧失生命。人类具有采取避免死亡行为的本能 ,也具有不冒生命危险反复进行挑战就不会堂堂生存下去的特性。生命是“ 存在于危险万分中 ”的东西。在具有特定目的的行为上 ,如进食行为 ,在遇到以前没有吃过的东西时 ,是直接去吃还是选择同伴们吃着的东西 ? 在此时探究性和模仿性多会同时发挥出作用。

从以上的分析中可以看出 ,人类不只是单纯“ 活着的机器 ”。具有生命的物体不仅要使生活延续 ,而且也具有不断发展进步的无限可能性。

最重要的记忆法则

一般认为 ,进行学问研究和进行学习并不是为了马上就在生活中起作用。各种动物的生存目的有所不同 ,人类是为了追求更加高度发展的世界。动物处于不断的发展进步中 ,人类也是动物的同类 ,营生也是为了学问和学习的发展进步。探究性没有特定目的也不是为了具体了解什么东西 ,模仿性是为了掌握别人已知道的东西。两者都是学习的原动力。对于所学习的东西是否有用还是没有 ,如果不去学习的话是不会知道的。对于现在还暂时没有起作用的知识也许在将来什么时候就会起作用。在掌握了某种知识后也许会扩展到新的生活方法中应用。由于为了掌握新的知识和能力有时会遇到危险 ,所以学习也有时是意外的充满危险令人毛骨悚然的。可是学习的趣味性也恰恰在这里。不知道学习会

有如此趣味性的人也许不能称为真正的学习。由学习得到的记忆是为了有利于生存生活的,所谓生存也有这样广泛的意义。

现代的人们大多认为,学习就是为了上大学和在社会上取得成功而有所出息。也有人认为,上大学和在社会上取得成功也是为了生存或者追求更优越的生活。在这种情况下,努力在考试中取得好成绩就成了为了生存所必需的条件。将此定为自己学习目的的人也是大量存在的。另外,认为正是由于有考试才会热心地学习的人也不少。

鉴于这种学习是为了得到在竞争中取胜的手段的学习,所以脱离了学习本来的目的。有时虽然对学习内容没有完全理解但若不去死记硬背的话,考试时就来不及了。在这时,记忆就被放到了比理解更重要的位置上。许多人就是渴望记忆术能够成为完成这样目标的手段。日本人的所谓能将未理解的事情记住的“特技”就是在这样的背景下产生的。当然如果没有考试的话谁也不会采用这样的学习方法。这样的学习方法除了对付考试以外没有任何实际作用。这样的学习方法体会不到学习本来的趣味性方面,也不能和边理解边记忆的方法沾边,结果是考试成绩真正提高不了多少。如果能理解学习内容的话,即使有一部分忘掉了,也能追忆起内容的梗概。死记硬背的方法就达不到这一点。

如果能按上述的说明进行认识,就会明白在记忆术中最重要的法则就是对要记忆的东西一定要理解。已经说过,人类从最初就具有要进行学习的本性。谁倾向趣味性和有意欲地进行学习,谁就会利用这种倾向提高学习的能力和效率。重要的是至少要向本色的学习去接近,就是在对付考试的学习中也注意尽量找出其中的趣味性来。一定要慎重地看待那些妨碍这种学习方法的记忆术及使用方法。

依靠模仿性,我们相互之间不断地进步发展。能够取得这样的结果就必须有想去模仿的对象的存在。即使和别人之间没有特别的协作,但是别人的存在是不可缺少的条件。就是说,人要和其他人在一起,或者以集体的方式进行生活。如果不是这样的话,个

人是不能充分生存下去的。也就是说,为了生存人类在必要之时要采取集体的方式进行生活。

性行为 and 养育子女的行为虽然对本人的生存方面是不必要的,但对于从祖先传送到子女的持续性纵向性集体的存在延续方面是必要的行为。对于通过学习而掌握的知识上也有同样的道理。通过大家对共通知识的掌握和相互之间的结合发挥出效力,这是不可轻视的集体行为。当然,掌握了脑力知识和技能不仅会使个人发展进步,也会有利于支持他人的生存。为了圆满地发挥这些作用,对学到的知识一定要尽力理解。

要反复强调的是,记忆为后天性获得的所有脑机能,而且是生存所必需的。我们能学会那些对生存可能有用的记忆,也能学会那些对生存可能没用的记忆。从这样的观点上看,脑和电脑、笔记本是有本质上的差别的。离开了这一点来议论记忆是毫无意义的。这里所说的生存也同样不能认为是个人没有死亡的状态。有些人对于那些只要记录下来就完成了的学习事项很热心并下大功夫去死记。虽说他是在向脑机能的限界进行挑战,也许可以称之为是生命进步发展中的一种表现,但将记忆的机能作为这样来认识是一种误解。

第11节 记忆力的综合运用测试

综合运用测试 员

测试目标

记忆力的综合运用

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

本测试测查你的记忆力以及你运用记忆力是否得法 ,请你认真回答下面提出的四个问题。

测试题

选择一个适合你的答案。

不需要任何帮助即可使曾经识记的东西在大脑里重现
不经暗示就想不起来 ,但能从许多东西中辨别出曾识
记过的东西

脑子里即使有某一信息的痕迹 ,但也忘得一干二净
提起曾经记忆过的事情时 ,很容易与其他记忆相混同 ,
出现错记

()

圆 你喜欢用哪种记忆方法记忆？

粤 把记忆对象归纳起来记忆的“整体记忆法”

月 把记忆对象分成几个部分记忆的“部分记忆法”

()

猜 你是否常常怀着一种好奇心 ,或非常感兴趣地去记所要记的东西？

()

源 对某些东西 ,你是否理解了才去记？

()

缘 你是否常常将几件相关联的事情联系起来 ,或者用联想的方法去记忆？

()

远 你是否常常将一些相似的东西放在一起记忆？

()

苑 当你学习感到疲劳时 ,你是否改变学习的内容？

()

愿 你是否能从众多的信息中 ,把真正对自己有用的东西尽快地、准确地挑选出来？

()

怨 你对记住的东西 ,是否尽早地使它在大脑中有重现的机会 (比如学习之后尽早地复习)？

()

员 你对所要记的东西 ,是否加以整理 ,制成图表或写成简短的文字来加强记忆？

()

员 平时你是否过细地观察记忆对象 ,或认真考察与记忆对象有关的事项？

()

问题你是否能从很多的记忆对象中找出它们的规律性、共同性、特殊性？

()

问题你是否常常想借助听、写、朗读或亲身实践来增强对大脑的刺激,以加深记忆印象？

()

问题你是否常常看报纸杂志,或者精读一本书,或者用其他方法将许多有用的信息存进大脑里去？

()

问题你是否有写日记、感想,记笔记、备忘录的习惯？

()

问题对一些无意义的东西,比如英文字母、阿拉伯数字等,你是否专心地吟诵、书写,或把它变换成有意义和好理解的东西去加以领会记忆？

()

问题需要记的东西很多,你是否将重要的东西放在开头或末尾去记？

()

问题对一些疑难问题,你是否力求自己找出问题的答案？

()

问题你对日常纷繁而无必要记忆的琐事是否在短时间里就忘掉？

()

问题当你要记住某件事时,你是否抱着一定要记住它的愿望,集中精力,或告诫自己说还差得很远,自己的理解可能还很不充分？

()

诊断结果

员 4 种不同的记忆状况：

粤——是记忆对象在大脑中的重现，说明你的记忆力很好，因为在回忆时没有任何帮手，而你却回忆得准确无误。

月——是对记忆对象的再认识，说明你的记忆力一般，在回忆时需要借助一定的线索，当然记忆力只能算是一般了。生活的经验告诉你，这种记忆现象平时是占有相当重的份量的，所以，记笔记、写日记等手段自然会对你记忆事物大有帮助。

悦——是对记忆对象的遗忘，说明你的记忆力不好。也许遗忘曾给你带来很多苦恼，继续往下看，你将学会如何利用遗忘的优点克服其他缺点。

阅——错记。说明你的记忆力很差，记忆对象在大脑里只留下一个模糊的印象，不清晰。造成错记的原因，也许是在你记忆时受干扰的因素太多（例如记忆时嘴里嚼着口香糖，旁边放着音乐），或是对记忆的东西没理解透，当时记得很清楚，转眼就张冠李戴。

圆 我们对很多人进行了实验，结果表明，前一种方法较后一种方法更佳。因为整体比部分具有更明确的意义，理解起来相对容易些。不过，当你记住了事物的整体，而对某些细节却较模糊时，重点突破部分的“部分记忆法”自然就显出强大的优势。

猿 兴趣把你大部分的心理能量都集中到记忆对象上。不论是谁，对自己感兴趣的事情，都能显出优异的记忆力。如果你想减少自己的苦恼，培养那些对你具有意义的事物的兴趣势在必行。

源 理解了的东西会在大脑里形成潜意识，有助于记忆。并且理解意味着在头脑中形成了事物的结构，只要你回忆时抓住一个小线索，必然能顺藤摸瓜，利于记忆。

缘 这是用一个思维唤起另一个思维的方法。如果把这个方法加以系统，能够使记忆力增进十倍。

~~避免~~一次记忆很多相似的东西对记忆是不利的,这样会使相似的东西混淆而出现错记的现象,但如果你能真正把握住相似事物间的区别,这对你的记忆力无疑是有利的。

~~避免~~长时间学习或记忆同一种东西,大脑会产生疲劳,而改变一下内容,大脑就会轻松一些,这也是一种变相的休息。毛泽东就常把看小人书作为减少大脑疲劳的一种方式。

~~避免~~这是对大脑相当有意义的训练。记忆的事情过多,要把它印在脑子里就要花费非常多的时间和精力,而人的时间和精力都是有限的。在记忆时,“利己主义”相当有益。

~~避免~~这是对记忆的巩固。记忆的最初遗忘得很快,而往后遗忘的速度却很慢。遗忘是在记忆后急速进行的,要防止遗忘,应及时进行复习。更重要的是复习时应采用分散复习的方法,即复习时间短,但常复习。

~~避免~~我们都有这样的体会,看上去很复杂的东西,如果有图表或简单的提纲挈领的介绍,便会变得简单明了,容易记在脑子里。图表和提纲更重要的意义在于使你抓住了事物的内在联系。

~~避免~~考察与记忆对象有关的事项,可以系统地了解记忆对象。而通过细地观察和接触实物引起的这种现实感,能加强理解和记忆。

~~避免~~在寻找事物的规律性、共同性、特殊性过程中,你已经对事物进行了分析、比较、综合,深入其本质。发现这些并不容易,然而一旦弄明白了,就能较快地记住所要记住的对象。

~~避免~~同时开动人体几种器官,接受记忆对象的多个侧面的刺激,对记忆对象的认识从平面升华到立体空间,记忆效果自然就好。多媒体教学软件就依据这样的原理提高我们的学习效率。

~~避免~~将得到的多种信息清楚地理解和记住,在自己的大脑中建立一个知识框架,对记忆大有用处,因为日后遇到的相似的记忆对象,自然而然就会纳入到知识框架中。但别忘了“活到老,学到老”的古训,你的知识框架应常常扩大,才能在信息充斥的当今世界游刃有余。

记忆 日记、笔记、写感想、备忘录是对学习和生活的回忆,也可以说是再现。之所以有助于巩固记忆,还因为它们都需要用手写,通过肌体感觉去帮助记忆。而备忘录又可减少需要记忆的事项,避免浪费时间去记不必留在脑中的信息。

记忆 无意义的东西很费劲,而且记不牢,一旦忘记又失去了回忆的线索,很难回忆起来,所以用有意义的词语进行联想和专心致志地牢记很重要。在你给无意义的事物赋予意义时,一定要用自己最熟悉的事物。如果将两个毫无意义的事物连在一块,只会增加记忆负担。

记忆 在学习或记忆的开头或末尾,人的大脑处于相对松弛的状态,记起来就轻松容易,心理学家将之称为“首因效应”和“近因效应”。所以在记忆过程,不妨经常改变记忆顺序,使得所记的每部分都有机会接受“首因效应”和“近因效应”。

记忆 解题的过程是一个逻辑理解问题的过程,问题被解决了,对事物的理解也很深刻。另外,不费劲就解开的问题,在大脑里的印象就不会深,所以很快就会忘掉,而自己付出巨大代价的东西,则会长时间留在大脑里,产生很深的印象。

记忆 人的大脑好比一个楼阁,无用的东西装得越多,有用的东西被挤出去的就越多,会“遗忘”才会记忆——它可以使你的大脑保持清醒状态,有利于对有用事物的记忆。

记忆 这样做会提醒自己的注意力,使你积极地去记忆。另外,迷迷糊糊或被其他事物分散了注意力,结果只能在大脑里留下模糊不清的痕迹,甚至会出现错记的现象。

综合运用测试 圆

测试目标

记忆力的综合运用

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

请对下列各题作出最适合你的选择。

测试题

1. 你担心自己记忆力不好吗？

□ 从不担心

□ 有时担心

□ 经常担心

()

2. 你认为记忆是件痛苦的事吗？

□ 不

□ 说不清

□ 是的

()

3. 你是否回忆得起上学期至少两门课的最后成绩？

□ 清楚地记得

□ 大致记得

□ 想不起来了

()

源你说得出几个小学时同学的名字？

粤源以上

月缘 源个

悦不到 源个

()

缘你讨厌记忆吗？

粤不

月说不清

悦是的

()

远你经常因遇见某个面熟的人却叫不出他的名字而感到万分懊丧吗？

粤不

月有时

悦是的

()

苑你痛恨遗忘吗？

粤不

月有时

悦是的

()

愿记一些学习上的内容令你感到十分疲劳吗？

粤不

月有时

悦是的

()

怨在生活中,有一些事情是你愿意甚至可以说是你喜欢去记忆的嗎？

粤是的

月不知道

悦没有这类事情

()

问记忆时你选择老师所讲的哪些内容？

粤前因后果

月太致意思

悦所有知识

()

问称使用一些记忆技巧吗？

粤经常使用

月有时使用

悦很少使用

()

问复习功课总是令你心烦吗？

粤不是

月说不清

悦是

()

问称考试时常忘记一些原先记住的东西吗？

粤不是

月偶尔

悦是

()

问称外语是否使你感到很困难？

粤不是

月说不清

悦是

()

问称就生活中的事作一些笔记吗？

粤是的

月偶尔

悦教不

()

愿别人嘱咐你做的事情,你是否会忘记?

粤不会

月偶尔

悦时常

()

愿科学家一般都不喜欢记忆吗?

粤不对

月不知道

悦对的

()

愿你喜欢了解科学奥秘并可以毫不费力地记住吗?

粤是的

月说不清

悦不是

()

愿您因为贪玩而忘记做一些重要的事吗?

粤教不

月偶尔

悦时常

()

愿您做家庭作业时是否曾发生过漏做几题的情况?

粤教不

月偶尔

悦时常

()

愿对自己喜欢的短诗或对句,你是否只看上一两遍便记住了?

粤是的