

最佳记忆方法九原则 之内涵

什么是时间流逝而记忆不衰的方法？

什么是“基于右脑理论的最佳记忆方法”呢？首先，笔者举出一个实例来说明一下这个问题。

主要国家的GNP（1979年）

1. 美国	52,220
2. 日本	22,000
3. 西德	16,410
4. 法国	12,500
5. 英国	9,640
6. 意大利	7,158
7. 中国	5,517
8. 加拿大	4,993
9. 澳大利亚	2,795
10. 墨西哥	2,584
11. 南朝鲜	1,213
12. 菲律宾	662
13. 智利	474

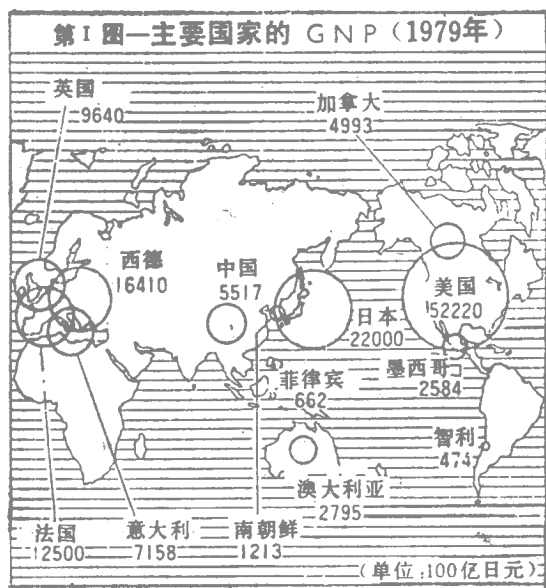
（单位：100亿日元）

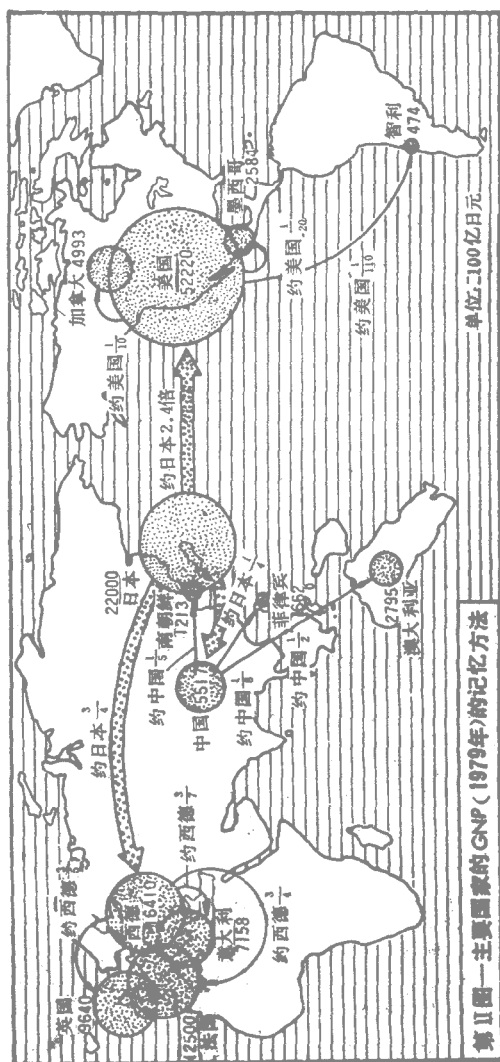
上表表示的是同日本关系比较密切的主要国家的 GNP，即，国民生产总值（1979年）一览表。GNP是国民在一年中生产的产品价值总额，但绝非仅仅反映各国的经济发展情况。以日本为例，防卫费用没有突破GNP的1%、国家预算占GNP的10%等消息常常见于报端。

企业家不待言，即使是学生，了解一下日本以及主要国家的GNP是多少也可以说是一种常识。于是，这就自然地涉及到主要国家GNP的记忆方法问题。请读者按着下述三种方法记忆，但不要连续进行，每隔半天实验一种。

【方法 1】

首先看三分钟上面的表格，识记各国的数字。当然，不需要完全一字不差地记住，就位数来说，能记住开始的两个





数字就可以了，比如，美国是520兆日元左右。……

看完三分钟后，移开视线，过两分钟看能复述出几个国家。

【方法 2】

一边看第 I 图，一边作有意识记。合上书二分钟后，记忆的盖然率比〔方法 1〕只看数字定会提高。

【方法 3】

看上面的第 I 图，按照这样的程序记忆：①先记下日本的数字，②按箭头所指的方向，美国大约是日本的 2.4 倍，然后联想记忆，加拿大、墨西哥、智利大约是美国的 $\frac{1}{16}$ 、 $\frac{1}{20}$ 、 $\frac{1}{110}$ ，③记住中国大约是日本的 $\frac{3}{4}$ ，再顺着箭头所指的方向，把南朝鲜、菲律宾、澳大利亚同中国相比较，分别记住它们是中国 $\frac{1}{5}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{8}$ ，④最后以西德为中心，按照箭头的方向作有意识记。

识记三分钟后，同样间隔二分钟，看记住了多少个国家。当然，在回想时，可以笔算，美国大约是日本的 2.4 倍……

这三种方法的实验结果怎样呢？笔者把教室里的学生分成 3 组，每组 10 名，分别让他们使用各个不同的记忆方法。其结果是：〔方法 1〕一组的平均成绩是 2.3 个国家；〔方法 2〕一组的平均成绩是 4.5 个国家；〔方法 3〕一组的平均成绩是 8.7 个国家。

虽然数字不够精确，但在第三组学生当中，竟有 3 人记住了 10 多个国家的 GNP。

笔者认为，我所教的学生，其能力不至于出现这般差别，所以，从测验结果来看，〔方法 3〕的识记效果最佳。

想必读者自我测验的结果也与此相差无几吧。

应该特别指出的是，测验完毕一天以后，我再一次让各组作出回忆，〔方法 3〕一组的平均成绩与前天完全一致；

〔方法 2〕一组下降了 1.3 个国家，至于〔方法 1〕一组就更糟了，平均只回忆起一个国家。

考试也好，会议发言也罢，事前总要做一番准备，虽然不可能准备得十分充分，但至少要在前一天记住一些必要的事项。从这个意义上讲，时间流逝记忆不衰的〔方法 3〕的记忆方法，作为一种记忆术是最合适不过的吧！

笔者在本书中将要阐述的记忆术就是包括〔方法 3〕之类的记忆方法——记忆痕迹不随时间流逝而消失的方法。

只使用左脑是背诵，左右脑同时使用才是记忆

为什么上述的〔方法 3〕比〔方法 1〕、〔方法 2〕提高了记忆效果呢？这是由于该方法适合于我们大脑所具有的记忆特点，具体地说，它比较充分地发挥了左脑和右脑所担当的不同机能的缘故。

〔方法 1〕是一种一味追求语言或数字的记忆方法，也就是“死记硬背”。虽然容易造成不少人的误解，但记忆和背诵完全是貌合神离的两回事。

日本电视播音员铃木健二记忆力超群。在主持《趣味智力竞赛研讨会》节目时，连统计数字的小数点位置都记得分毫不差，他以自己博览强记的表演令观众惊叹叫绝。他说：

“我的记忆是意义识记，始终不是背诵。所说的背诵，就是在考试的前一天晚上‘开一宵夜车’。记忆与自己的人生和生活息息相关，掌握了记忆方法也就等于结识了良师益

友，必将有益于生活，有益于思维。”

真是一语道破真谛。背诵苦涩乏味，劳精伤神，一逝即忘。而记忆则是在轻松愉快的气氛中进行，毫不费力地把信息纳入大脑，而且不轻易遗忘。勿庸讳言，对工作或考试有用的是记忆。

从这个意义上来讲，所谓的背诵，就是只使用大脑左半球的识记方法；而既使用左脑，又不断地调动右脑机能的识记方法才堪称谓记忆。

一般说来，人类的记忆是一种无限量地容纳一系列的录象带的状态，一系列的信息宛如录象带似的进入人的记忆中枢，而后被编上了号码，整理后存贮在大脑的记忆神经系统中。所说的回想，则是根据编码的顺序，依次把录象带重现出来的过程。

对于这一系列的过程，我们的右脑和左脑分别起到了重大的作用。左右脑分工的理论在企业家和学生中间已经得到了普遍的承认，左脑主要具有语言机能，从事论理的、分析性思考；右脑具有音乐中枢，主要承担非论理的、模拟式思考。右脑与直观、“再现”有关，持有表象力、空间认识力、图形和绘画认识力等。

现在，这种右脑开发理论，从我们大脑生理学家的研究室业已扩延到企业经营、孩子教育等领域。尤其在指导孩子学习方法方面，不仅在日本，而且美国、英国以及其它主要国家都取得了令人瞩目的成果。

在大脑当中，制作记忆录象带的工作主要依靠具有表象机能的右脑；在录象带上作出标记，存贮在所定的地方，再进行整理的则是具有论理机能的左脑。假如这个整理工作进行得不顺利，一旦需要录象带时，就不能立刻显象出来，这

就是“遗忘”、“没有记住”。

记忆术是把记忆的录象带有机地编入大脑

换言之，我们的记忆录象带就是从右脑摄入，用左脑放出。本章伊始，我们对比了记忆的三种方法。〔方法 1〕是一种只后用左脑、几乎制作不出记忆录象带的方法；〔方法 2〕是通过图文并茂的方式进行识记，右脑也参与了这个过程，但形成的痕迹并不那么清晰，有的信息没有完全反映出来，大脑记忆系统的整理工作难于达到尽善尽美的程度。

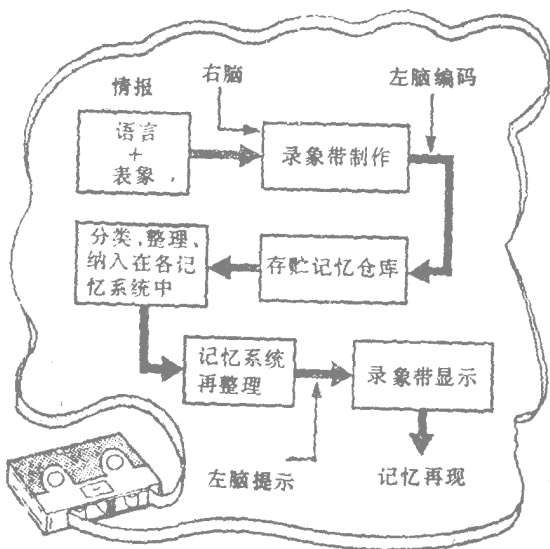
〔方法 3〕不仅把信息制成地图、使之图表化，而且以日本为中心，把要记忆的主要对象分成三个大的体系，在各自的体系当中，又分别以大家最熟悉的美国、中国、西德三个国家为中心，设置三个临时记忆重点，进行联想记忆。那三个关键数字就起到了纽带作用，这与人类左脑所具有的整理机能本身极其吻合。这个问题在下面的章节中将进一步详述。

显然，这个方法不仅充分调动了右脑的表象力和绘画、图形识别力，而且大大地调动了起到整理作用的左脑功能。这样一来，制成的记忆录象带画面比较清晰，录象带宛如收藏在整理得有条不紊的抽屉里一样，编码之后完整地存贮在大脑的整理系统之中。

用〔方法 3〕进行记忆，一天过后仍然记忆犹新正是由此缘故。所说的我们能够记得住不遗忘、就是大脑的录象带制作得很顺利，编码准确无误，完整地存贮在记忆中枢里。有意识采取这种记忆方法就是我在本书中所提倡的“应用右脑理论的‘无需背诵，的记忆术’”。

基于上述事实，人类大脑的记忆系统与电脑有着本质

左右脑支配记忆的过程



的不同。

电脑是把森罗万象的事物都变成数字的形式存贮下来，用人类的大脑来说，这只是左脑承当的工作。不过，就数字存贮这一点来说，人类还远不如电脑，电脑使用起来很方便，让它存贮什么信息它就能立刻完成之，而且永远不会忘记，轻易不会发生“卡壳”现象。同时，让它“忘掉”也能马上消逝。

然而，电脑即使有如此这般的引为自豪的记忆力，如果同录象带式的人类的记忆力相比，那就相差甚远了。人类的记忆力，能够无限量地存贮录象带，而电脑的存贮量终归是有限的。如果把人类的记忆总量设为一京（兆的万倍）比特，那么，即便是当今最大的电脑，其存贮量也不过是一百

亿比特。显然，两者之间的差异大约有一百万倍。

况且，这一百万倍的差异只是在数字显示方面，而两者存在着本质上的记忆差别。当然，在我们人群当中，也不是没有人具有电脑般的存贮力。譬如，原首相田中角荣的记忆力就十分惊人，曾被人们称作是“装有电脑的推土机”，记忆数字的能力超群出众。

这种记忆力超群的人除外，就我们平凡百姓来说，只用左脑，可谓之死记硬背式的记忆，这可以让电脑来完成。然而，充分发挥右脑的作用，制成记忆录象带，精湛整理，这必将大幅度地提高工作效率。

“识记”与“记住”是两回事

笔者先说一点题外话。假设有一位年迈体衰的社长，他只要出席会议，总是全神贯注地听入会者的发言，审时度势，干净利落地作出决策，丝毫看不出昏聩无能的样子。不过，会议刚结束，他就把会上的事情忘得一干二净。每每碰到这种情况，人们总是说他记忆力衰退了。但严格说来，此言差矣。

简言之，记忆力包含两个内容——识记能力和保持识记痕迹的能力，前者叫作“识记力”，后者叫作“狭义上的记忆力”。即使上了年纪，也有的老人并非识记力衰退。因此，这样的老者能够正确地判断出入会者发言的真伪，干净利落、果断地作出反应。但是，另一方面，由于保持识记痕迹的能力衰退了，会议一结束，就遗忘于脑后了。年纪大了以后，两者失去了平衡。笔者认为，这可以认定为是“保持识记能力”衰退的一种现象。

由此可见，我们在研究记忆术的时候，要明确地意识到这两者的不同概念，应该把着眼点放到这两者都能够很好地施行的方面去。用记忆的录象带来说，所谓的“识记力”就是把编码后的录象带存贮在大脑里；所谓的“保持力”，指的是在以后需要时能够轻松地显示出业已存贮下来的录象带，而后，再把这种录象带有机地纳入到所定的整理系统中，并且在纳入的过程中，再认识再整理。

长期以来，人们经常谈及的记忆术主要指的是“识记”，即重点放在识记术方面。关于“保持能力”似乎没有作为重点来加以认真的研究。

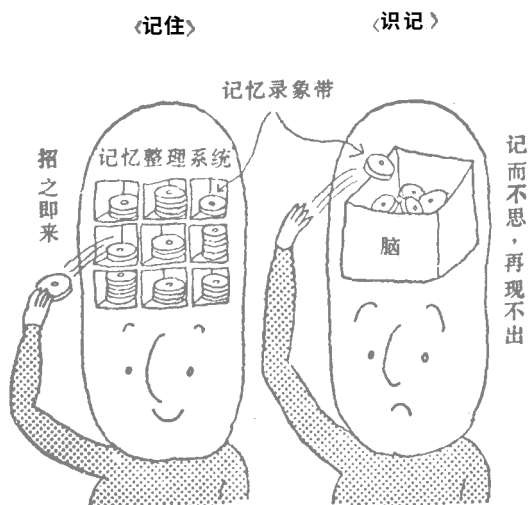
譬如，考生动辄自编合辙押韵的俏皮话来帮助记忆。“马克思一巴掌一巴掌把资本主义打得呜呜直哭（马克思生于一八一八年五月五日）”，“白求恩一把手术刀救死扶伤，自己却牺牲在三九天（白求恩生于一八九〇年，死于一九三九年）”，等等，不胜枚举。（此处，举例为方便中国读者，非原文。译者注）

这种记忆方法，不仅是语言的格调，而且能在某种程度上浮现出表象，常常能够形成牢固的记忆录象带。不过，这种方法能够记忆的数字有限，如果数字增多，录象带得不到整理，最终还是要忘掉的。

因此，本书所阐述的记忆术不同于普通的记忆理论，这种右脑理论的开发与利用的记忆术不仅仅局限在识记力方面，而且包含“保持记忆痕迹”方面。

靠右脑的表象力和五感（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉）的并用来抑制“遗忘”

记忆术的两个内涵



那么，在实际生活中应该怎么做呢？

简单地说来，所说的“遗忘”，它可分为下面三种情况。首先，由于接触的时间不长，印象不深而未能记住，也就是说，没有发挥出录象带的机能。事件的目击者没有记住汽车的牌号就是这种类型。

其次，尽管输入到录象带中，但不清晰，没有牢固地存储在大脑的整理系统中。比如，交换名片时，彼此也寒暄了一番，但对对方的印象淡薄，则是这种类型。

最后的一种情况是，录象带虽然制作得很好，但是，由于整理方法不对头，需要时得不到显象。这就相当于所谓的“卡壳”现象。

综上，我们所说的“没记住”、“忘却了”，指的是下

面两种情况：

④、没有编制出清晰的录象带。

⑤、信息收入到录象带里，但编码不得当，整理给记忆系统的过程不妥，需要时显示不出来。

总而言之，我们在记忆的过程中，只要注意不造成④和⑤两种状态就可以了。为达此目的具体作法是在各章小标题中作详尽的解释。笔者认为，如果站在右脑理论的立场上来研究这个问题，可以提出九个原则。

首先，为了避免④，“制成编码准确，图象清晰的录象带”，需要三个原则：

①充分发挥右脑的表象力；

②尽可能让五感同时并用；

③把记忆的对象绘成画或制成图表。

关于原则①，譬如，东京电视台位于东京塔的下面。要记住电视台的位置，大概不会有人这样记忆吧：东京都港区芝公园……号。也不会有人这样去记忆：打开东京都的区级地图，按地图上的标示，乘都营地下铁三田线，到芝公园车站下车，再顺着大街往左拐……。可以负责地说，百分之百的人都是浮现出东京塔这个表象，电视台在“东京塔的下面。”

在这个记忆过程中，我们无意识地利用了右脑的表象作用。这种表象的出现，就意味着我们确实记住了它的位置，大可不必依靠路标或门牌号码。

同样，当我们去记忆某种东西时，要尽可能捕捉住它的形象，如果掌握了该物体的形象就容易记住了。而且，这种形象越清晰，录象带的质量也就越高。

关于五感并用的原则之②，笔者曾听过这样一件事：笔

者的一位朋友到国外旅游，在大街上游玩时发现一件妇女穿的皮大衣，价廉物美。这位朋友想，作为出国旅游给夫人带回的礼品，这件皮大衣最称心不过了。不过，不知大小怎么样，夫人的身长虽模模糊糊地记得，但腰围多少却想不起来了。

于是，他想出一个办法。找到一位身材不高的女店员，恳求说：“能让我拢一下您的身体吗？如果您不在意的话，我就能够参照一下您的身体知道这件皮大衣适不适合我内人穿。”

——那位女店员爽快地满足了他的要求。就这样，他买下了那件皮大衣。据说，他夫人穿上很合体。

似乎把话题扯远了些，但上面的故事绝非笔者臆造。事实上，拥抱夫人所得到的触觉上的记忆比数字更有实用价值。而这种触觉、嗅觉等微妙的感觉正是右脑功能所为，仅凭左脑记忆下来的数字，在这种场合是不会奏效的。

诚然，在记忆的时候，仅仅依赖于语言还远远不够，如果能作到五感相互结合并用，那么，编织出来的记忆录象带定会有很高的使用价值。

关于③的“把记忆的对象绘成画或制成图表”的原则，任何人都会一点则通。从本章开头所列举的事例中不难看出，不但要记忆数字，还要把它作成地图和图表，充分发挥右脑的绘画和图形识记能力，这样，就能编织出比较清晰的记忆录象带。

大脑中存贮的记忆磁带顺利显示四原则

我们处于“遗忘”状态的第二种特征是，“录象带虽然

编织成功了，但由于整理方法不当，需要时，显示不出来”。为了抑制这种现象，笔者提出以下四原则：

- ①输入情报时，要把握住左脑的整理速度；
- ②给记忆对象增添意义色彩；
- ③按类型、性质把情报分门别类；
- ④整理、整顿大脑的记忆系统，并在此过程中把情报再整理。

首先，解释一下①“输入情报时，要把握住左脑的整理速度”这个原则。

如果是实际操纵过录象机的人，对此原则立刻会心领神会。

往往有的人把自己看不到的节目或重新再想看一遍的节目用录象机录下来，以备后用。并且，在这种动机的支配下，在复制完毕的磁带上作上简单的标记。然而，过一段时间以后，还是挤不出时间，待闲暇来临要观看时，尽管磁带上作了简单标记也分不清哪盘磁带是哪个节目了。到头来，要么收藏起来，要么毁掉重录别的节目。

人类的记忆也如此。即使把情报无限地输入大脑，如果超过了左脑的整理速度，其超负荷部分就得不到恰当的编码，也就不知道存贮在哪里。这样一来，当需要时就很难显示出来。这好比星期天一动不动地坐在电视前，整天泡在电视里，由于大脑疲劳过度，结果什么也记不住，同这个道理一样。

记忆磁带的整理工作由左脑承担，要把握住单位时间里的整理速度。我们专心致志地看书，整理速度为一秒钟二十个字，就是说，最大限度是一秒钟理解消化二十个字。我们应根据这个最大限度，计算出单位时间里能记住多少信息量，作到量体裁衣。另外，还要选择适合于自己左脑整理速

度的情报和情报的摄取方法。这就是以后能顺利地再现出的秘诀。

参照录象带的整理。我们就不难理解②“给记忆的对象增添意义色彩”的原则。

在整理录象带时，如果只写上节目的名称，事后不容易回想起来；如果写上哪怕是只言片语感想，就容易回忆起来。当收藏的磁带增多时，最好分门别类。

与上面的道理一样，记忆的录象带也是如此。在记忆的时候，如果对其内容熟悉，那么，编码时就有了针对性，而且，由于条理分明地存贮在大脑整理系统中的适当位置，以后回忆时便可信手拈来。

没有任何联系的数字之所以难记，就是由于这样的数字难于编码，在整理系统中没有它合宜的位置。然而，这也不尽然。如果这个数字对自己的命运或生活至关重要，即使不善于记任何数字的人也会记住不忘。譬如，我们当中的任何一个人，谁都不会忘掉1949年10月1日这一天（此例，非原文。译者注）。

③“按类型、性质把情报分门别类”指的是右脑在工作时它本身具有整体判断力、类别识认力。

有价值的情报一定有一个完美的结构，而且，情报量越多，这种结构就越清晰。

这个典型的例子或许就是文章吧。准确地表现作者意图的文章，情报结构之轮廓非常清楚，只要抓住这个结构，冗长的文章内容也容易记住，事半功倍。

日本文学中的短歌、俳句、诗之所以易记，就是由于它们是五七调结构的缘故。古今中外，堪称名篇名著的文章都是顺着一个思路，用恰如其分的言辞写成的。因此，有脉络

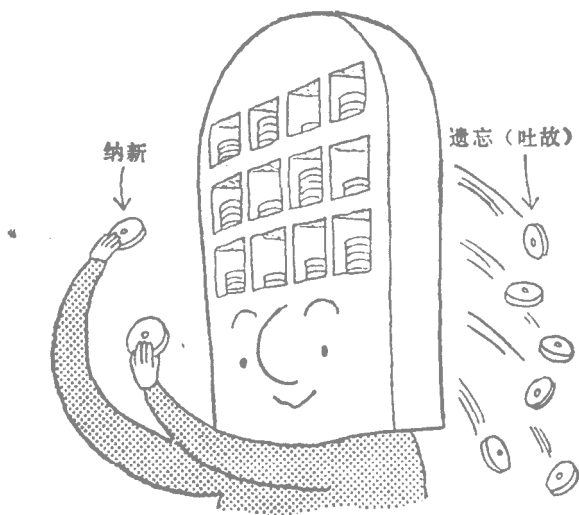
可循，容易记住。

由此可见，欲想记住某个信息，首先要抓住该信息的结构。即，驱动右脑，把信息或情报按类型、性质分门别类，而后，输入到自己思维体系的领域中，制成记忆录象带。采取这种记忆方式，也就等于协助了左脑分担的整理工作，把情报完全输入到大脑的整理系统中，因此，无论何时，只要需要，就能轻而易举地把该情报存贮下来。

具有惊人记忆力的电视播音员铃木健二先生

竟是一位“健忘名人”

· 记忆好的人是吐故名人



④的原则是“再整理、整顿大脑的记忆系统”。对于普通人来说，这个原则是最容易被忽视的。

为了战胜“遗忘”，首先要把该记忆磁带有机地存贮在大脑中的合宜位置，这与记忆的定象形成有关。而对存贮下来的信息反复加深其认识，则是战胜遗忘的又一个必要条件。

所以，即使把情报已经输入到了大脑的整理系统中，也不可束之高阁，认为万事大吉了。存贮起来的录象带，倘若不经常倒带反复整理，那么，一旦需要时，往往找不到显像的头绪。大脑的记忆也与此同理。

自然界总是在变化着，事物之间的联系随着时间的流逝也在变化，这是不以人们的意志为转移的。由于我们周围的客观世界发生了变化，就使我们不能与存贮下来的大脑整理系统中的录象带进行默契地联动，如果记忆的画面原封不动浮现出以往的情景，那将是毫无价值的信息。

为了避免这种现象的发生，我们要经常清理大脑的记忆系统，“吐故纳新”，没有价值的信息要割爱扔掉，腾出地方再输入新的信息。

我曾经有过切身的体验。偶尔翻阅一下年轻时读过的书籍时，自然而然地产生一种想法：“为什么要在这个地方划上一条红线呢？”不难看出，这种思想呈现的本身就是我大脑中以往的概念发生了变化的佐证。另一方面，我又发现了以前丝毫没有注意到的问题。于是，又把这新的发现编上了号码重新存贮在整理系统中，在这项反复交替的过程中，记忆系统的结构越来越接近于现实生活。这不仅反映在读书方面，当接触到新情报时也是如此，应重新检点与此类似的记忆，这样才能顺应形势的发展，把清理和记忆有机地联系在一起。

由此可见，对于大脑的记忆系统来说，主动地“放弃”也是一种重要的记忆手段。