

疯狂记忆

刘烨 编著

中国文化艺术出版社

《疯狂记忆》

作者：刘烨

编辑：刘烨

出版社：中国文化艺术出版社

书号：ISBN7-2036-307-2

版权所有：烨子工作室

出版时间：2003 - 06-01

字数：30万字

一 名人的高准备记忆技巧

造就自己非凡的记忆力

一个不懂得学习方法的人,是一个呆板的读书人,他在自己的脑子里给别人跑马。

只掌握一种学习方法的人,是一个肤浅的观察者,他用自己的见识去空想“井”外的世界。

掌握多种学习方法的人,是一个深沉的思索者,他用自己的眼睛去读历史的经典和人世的书。

在社会上不难看到,当资历、条件、努力等因素差不多时,有的人硕果累累,事业成功,有的人却毫无建树。认真分析一下原因,就会发现,人才的成长有其内在的规律,凡是学有所成者,无不是找到了属于自己的科学的学习方法。那些名家大师,不仅创立了辉煌的知识体系,还都总结出自己独特的治学之道。伟大的生物学家达尔文就一言以蔽之:“一切知识中最有价值的是关于方法的知识。”著名的物理学家爱因斯坦的“成功方程式”即“成功=艰苦的劳动+正确的方法+少说空话”,也体现出正确的学习方法在爱因斯坦的成功因素中占了重要的位置。

记忆是与生俱来的。人从出生开始,就有了时间的烙印,记忆就开始了。在以后的成长过程中,通过不断地学习,学习书本知

识、生活知识、工作知识,然后把这些知识经验储存在大脑中,保持下来,变成记忆。有了对知识和经验的记忆,我们才能工作和生活。如果没有对记忆的保持,我们将一无所获。

有了强大的记忆力,就有了一个满满的智力库,就能唤醒我们身上巨大的潜能和力量,取得非凡的成功。许多出色的文学家、政治家、军事家都以其惊人的记忆力,获得了巨大的成功。

一、天才的非凡记忆力

罗马伟大的哲学家塞内加,他的学生向他读出选自不同作品的诗句,读出一句以后,塞内加就将原诗整篇背下来。学生读了大约两百句以后,塞内加又把读过的诗句从头到尾背诵下来,一字不差。然后,他又把 210 行诗句倒背如流,没漏掉一小节。他曾经编纂一部大部头的神父文选集,受到当时教皇的赞叹,他是全凭记忆写出这本书的。古希腊举世闻名的大哲学家帕拉图、亚里士多德都有这种令人惊叹的记忆力。

法国历史上最著名的军事家拿破仑也具有超常的记忆力。据说他能记住每一个士兵的面孔和姓名,能将 18 世纪军事家所重视的所有军事理论全部熟记在心。常常在大战正酣之际,捕捉到转瞬即逝的战机,不用查看地图仅凭记忆就能果断地发布命令,从而改变两军的命运,使他的军队犹如狂风席卷了整个欧洲。所以,他的名言“没有记忆的脑袋,等于没有警卫的要塞”流传至今。

仅上过 4 个月小学,后来成为美国总统的林肯有着惊人的记忆力和渊博的知识,他的成功与记忆力突出有很大的关系。英国首相丘吉尔曾记忆 18 至 20 万单词,是英美人士中记忆单词最多的一位。美国钢铁大王卡耐基也因为有极强的记忆力而获得成

功,在他的《成功之路》丛书里有专门的介绍。

我国的文学巨匠茅盾先生一生著作丰厚,许多作品都是脍炙人口的佳作。他不仅熟读唐诗宋词,能够张口即来,而且还随时向人们背诵 120 回的长篇古典名著《红楼梦》。茅盾先生辉煌的成就与他出色的记忆力是分不开的。

周恩来总理也具有惊人的记忆力,张闻天曾说:“周总理的记忆力就像一台电子计算机。只要会见一次,他就完全把你记住了。”周恩来总理也常因为准确的记忆力引起人们的惊叹,使他周旋于国际政治舞台得心应手,非凡的记忆力是他取得了巨大成功的一个重要因素。

二、“四多”记忆法

良好的记忆力是获得成功必不可少的条件,许多巨匠伟人都有超强的记忆力,他们是怎样获得如此非凡的记忆力呢?

毛泽东说:“记忆的最好方法就是坚持‘四多’即多读、多写、多想、多问。”他自己就一直坚持这种方法。

多读:除了博览群书以外,还要对重点的书籍多读几遍。他对司马光的《资治通鉴》一书,读了多达 17 遍。在读《饮冰室文集》、韩愈的古文及唐宋诗词的时候,常常要求自己要达到背诵的程度,并且要精深了解,透彻领悟。毛泽东尤其喜欢古诗词,能顺口吟诵的就有四、五百首。他还有抄写诗词的习惯,他认为这样做既练习了写字,又锻炼了记忆力。到晚年的时候,他的记忆力还很好。

多写:多写读书笔记。毛泽东在多年的学习实践中养成了手中无笔不读书的习惯。边读边写被他认为是加强记忆的最好方法。毛泽东的读书笔记形式灵活多样,除了各种记录本外,还有选

抄本、摘录本,以备做重点记忆。他还经常在书的重要地方画上各种符号,写眉批。丰泽园的图书室里就有 13000 多册图书被他眉批过。一本《伦理学原理》,全书不过 10 万多字,他用工整的小楷在书的空白处写下了 12000 字的批语。他在读《辩证法唯物教程》一书时,也写下了近 13000 字的批语,其中三的批语就有 1000 多字,和文章的长度差不多。

多想:在学习的过程中,要清楚哪些观点是正确的,哪些观点是错误的,通过对比,使正确的观点更深刻。在读书批语中,他都有比较简单的赞成、反对或怀疑的话,用笔谈的形式与作者讨论,汇总历代学者的不同学说,提出自己的精辟见解。一旦结晶成自己独到的见解,就不会再忘了。

多问:学习时遇到不清楚、不明白的地方,及时请教。在湖南第一师范学习时,毛泽东除了在校自修,向本校教员请教外,还经常向有学问的人请教,每逢有专家、学者来长沙讲学,他都要拜访求教。他常说:“学问一词讲的就是又学又问,不但要好学,还要好问。只有问懂了,才能记得牢。”

一本书通过这样的阅读,到看完的时候基本上也就记住了大部分。毛泽东的记忆方法就是勤奋。

三、“多看多写”记忆法

钱钟书先生是中国数千年文化传统在一个风气开通、历史转型时期的特殊结晶。他幼承家学,天资过人,尤其在记忆力上,青少年时代就练就了文史方面的“童子功”。他对我国古代的经、史、集很多篇章都能倒背如流,尤其对宋诗和古典诗歌,几乎每一篇都能随口吟诵。他所著的五卷《管锥篇》是当代学术的一座高峰。不

仅如此,钱钟书还精通英文、法文、德文、意大利文等,而且对西方的古典文学和现代文学、哲学、心理学都有很深的造诣和透辟的理解。凡是钱钟书的朋友、同事或学生,哪怕是仅仅与钱钟书交谈过一次的人,都为他超强的记忆力赞叹不已。他的经验是:勤奋,惟有勤奋,才是成为天才的必要条件。

关于钱钟书的勤奋,流传着许多感人的故事。据 50 年代文学研究所的同志讲,当时他们还是年轻人,而钱钟书早已是赫赫有名的大学者了,可是,他们每次进入线装书库,几乎都会遇见钱钟书。钱钟书拿着铅笔和笔记本,不断地翻阅书籍,不断地抄录、作笔记、默记,常常不知不觉地就过了半天。有时,他会在那里向年轻人介绍各类古籍,能准确地告诉他们这些书插在哪个书架的哪个具体位置,如数家珍。

文学研究所图书馆馆藏的线装书十分丰富,许多线装书的借阅卡上只有钱钟书一个人的名字。文学研究所图书馆当年收藏的许多好书,特别是珍贵的外文书,不少是他帮助订购和搜寻来的。他精读的每一部书,都反复批点,有的连两头和页边都写满了,再也找不到一点空的地方。他每写一部书,记忆整理的资料都要用麻袋来装。

四、“日积月累”记忆法

茅以升是中国著名的桥梁专家。他自幼热爱学习,喜欢读书。1916 年夏天,他毕业于唐山路矿学堂。为了掌握建桥的专业知识,他到美国进修,先后获得了硕士学位和博士学位。1933 年,他担任杭州钱塘江大桥工程处处长。他和同事及建筑工人共同努力,终于建成了由中国人自己设计和建造的铁路、公路和大桥。

茅以升在学习和工作上的巨大成功,是和他良好的记忆力分不开的。少年时,茅以升为了锻炼记忆力,每天清晨都到河边背诵古诗。天长日久,他不但增加了知识,还有效地提高了记忆力,达到了过目成诵的境界。一次,爷爷在抄写古文时,他在一旁默记。等爷爷放下笔时,他竟然把一篇《京都赋》一字不差地背诵下来。

茅以升不仅背诵古文诗词很熟练,还背诵抽象的数字来锻炼记忆力。一次,他看到有篇文章将圆周率的近似值计算到小数点后面的 100 位。他想:背诵这些数字不也是一种锻炼吗?于是,他就一节一节地背诵这一长串的数字:14、15、92、65、35、……这些数字尽管难记,但他还是凭着坚强的个性,把一百位数字全背了下来。

杰出的天才人物出色的记忆力也不是天生就有的,他们是通过坚持不懈的努力和超出平凡人的付出得到的。

名人是这样记忆的

记忆也是学习的基石,没有记忆,任何学习都是不可能的。心理学家说:“学生在学校学习,在某种意义上,也可以说他们在学习记忆。学习一门功课,一种技能,能够储存起来,成为一种经验,作为生活、工作的准备,学习才算成功。记忆标志着人类的智能、生命和经验。”

我们每个人都渴望有出色的记忆力,并希望获得学习的成功。既然上面已经说明了记忆力是通过后天的努力培养出来的,那么有了途径就可以使我们拥有超越一般的记忆力。

一、调动你的新能量

日本著名的心理学家多湖辉说过：“记忆的关键，在于‘我能记住’这种自信心。”自信状态影响着一个人记忆力的发挥。自信心是增强记忆的内在动力，信心越强，记忆力效果越好。科学研究表明，当人的自信心增强的时候，机体放松，情绪乐观，血液的含氧量就高，大脑细胞获得的氧气就足，从而产生兴奋和激发状态，我们把它称为大脑的新能量。新能量增进脑细胞的活跃状态，产生良好的记忆效果。

二、腹稿记忆法

中国著名的经济学家孙冶方的案头，贴着一句但丁的格言：“在科学的入口好比地狱的入口处一样，必须提出这样的要求‘在这里意志必须坚定，在这里不能让恐惧来做顾问’。”孙冶方就是以这样的态度来对待科学的。

1968年，他被扣上了“中国经济学界最大的修正分子”的帽子。4月，他被迫入狱。在狱中，孙冶方不但没有放弃自己的正确观点，反而凭着坚定的信心和非凡的记忆力，写下了《社会主义经济论》一书。但是，不是写在纸上，而是写在心里的。因为在那种恶劣的环境中，根本没有纸和笔供他写作，但是大量的资料已经贮存在他的脑海里，他必须尽快将书写出来。他相信自己的记忆力一定能够做到。他开始在心里不停地打腹稿，一字一句，一章一节，他细心地构思着，然后静静地默背，让每一个字都刻在脑海里。

但是,这样大部头的理论著作要全部记住谈何容易。当他“写”完前一章,再构思下一篇的时候,前一章的内容已经忘得差不多了。但他从不灰心,他坚信一定能凭着记忆力写完这本书,他一遍又一遍地默记,一章一章地复读,忘记了就从头再来。这部书一共22章,183节。他一共在脑子里“写”了85次腹稿。每个月他都要把全书回忆一次,修改一番,重新记忆。出狱后,他凭着自己在监狱里的记忆,一挥而就。《社会主义经济论》在中国恢复社会主义经济建设的起始阶段及时地问世了,并产生了很大的影响。孙冶方这种凭着坚定的信心记忆的方法和他艰苦卓绝著书的事例,在中国是绝无仅有的,在世界也不多见。可见,坚定的信念能够创造记忆的奇迹。

人的记忆力具有非常大的可塑性。如果能摆脱自卑、自我限制等消极心理的困扰,奋发图强,信心十足,那就没有什么事记不住了。

三、坚持记忆法

美国著名盲聋作家、教育家海伦·凯勒,小时候患上了猩红热,重病夺去了她的听力和视力。由于失去听觉,不能矫正发音的正误,她说话也含糊不清。对于一个残疾人来说,世界是一片黑暗和寂静,要学会读书、写字、说话,没有强大的记忆力,简直是不可能的事。但是,海伦·凯勒没有向命运屈服。她为了能清楚地发音,用一根小绳拴在一个金属棒上,叼在口中,另一端拴在手上,练习手口一心,写一个字,念一声。为了使写出来的字不至于歪歪扭扭,她还自制了一个木框,装配了一个滑轮练习写字。她把自己的学习分成四个步骤:

每天用三个小时自学。

用两个小时默记所学的知识。

再用一个小时的时间将自己用三个小时所学的知识默写下来。

剩下的时间她运用学过的知识练习写作。

在学习与记忆的过程中,她只有一个信念:她一定能够把自己所学习的知识记下来,使自己成为一个有用的人。

她每天坚持学习 10 个小时以上,经过长时间的刻苦学习,还有不屈不挠的信心,使她掌握了大量的知识,能熟练地背诵大量的诗词和名著的精彩片段。到后来,一本 20 万字的书,她用 9 个小时就能读完,并能记忆下来,说出每章每节的大意,还能把书中精彩的句、段、章节和自己对文章的独到见解在 2 小时之内写出来。海伦的记忆力已经大大超过了普通人的正常水平。

据说,在哈佛大学读书的一个博士生听到海伦·凯勒的事迹后,很不服气,决定要和她比试比试。在严格的时间规定和教员的监督之下,他们进行了 3 轮比赛,博士生服了。他摘下博士帽,恭恭敬敬地戴在海伦的头上。

经过学习,海伦突破了识字关、语言关、写作关,先后学会了英、法、德、拉丁、希腊五种语言,出版了 14 部著作,受到社会各界的赞扬与褒奖。

马克·吐温说:“19 世纪出了两个了不起的人物,一个是拿破仑,一个是海伦·凯勒。”

1959 年,联合国发起了“海伦·凯勒”运动,号召全世界人民向她学习。

四、笨鸟先飞

北宋大臣司马光,是中国历史上著名的史学家,他著有《司马文正公文集》,并主编了历史巨著《资治通鉴》。

《资治通鉴》一书共 294 卷,300 多万字,总括了中国 1362 年的历史。

这部书是中国文化的宝贵遗产,也是世界著名的编年史书。作为主编的司马光是一个博闻强记,通晓百家的大学者。

但是,据说司马光小的时候,记忆力并不出色。惟一与众不同的是要强,不服输。在学习时,别人念一遍能背的,他就念三遍四遍,非背熟不可,决不落在别人的后边。为了有更多的时间学习,记忆更多的知识,他为自己设计了一套特殊的睡觉方式:一张木板床和一个圆木枕头。圆木枕头放在木板床上,很容易滚动,只要头部稍微动一动,圆木就会滚到一边去,头就会撞到床上,人就会醒过来了。

司马光用这种方法,提醒自己抓紧时间学习,“笨鸟先飞”学在别人的前面。他对能够随时唤醒自己的圆木枕头非常满意,给他取名“警枕”。

司马光经过多年坚持不懈的苦学,掌握了丰富的知识,为著书打下了基础。

五、SQ3R 记忆法

美国麻省理工大学罗宾森教授,小的时候学习成绩十分不佳,特别是英语学习,反应迟钝,单词总是记不住,老师提问的时候他每次都要受到同学的嘲笑。但他丝毫也不气馁,他对自己说:“我

相信,通过努力,我也能达到他们的水平。”

他不仅达到了,而且超过了。在不断地探索中,他总结了一套行之有效的学习记忆的方法——SQ3R 记忆法。这种方法很受人们推崇,在英、美等国家的心理学科教科书中多次被介绍,广为流传。

SQ3R 是五个英语单词第一个字母的缩写,分别代表“浏览、发问、阅读、复述、复习”五个阶段的学习与记忆过程。

浏览:在读一本书的时候,先概括地审查一遍。读序或前言、内容提要、目录、大小标题等,对书有一个总的印象,确定该书对自己的价值,决定阅读的方式,以便不浪费宝贵的精力。

发问:对要读的书有了大概了解以后,再次进行浏览略读。这次主要阅读书中的大小标题、黑体字或其它重要的标码。弄清书的主旨和精髓,并在此基础上提出一些问题来。

发问:不但可以提高独立思考的能力,而且对加深理解和记忆有很大的帮助。

阅读:这时的阅读就有了明确的目的,带着问题深入阅读。弄清一些专业用语所代表的含义。勾画出重点,注意章首和章末的关键性文字和重点段落。通过反复阅读来增加记忆的效果。阅读时,还要通过记笔记来加深理解,增强记忆。

复述:合上书来回忆。在这一阶段,重新阅读全书,对各个部分提出的问题予以解答。

然后放下原文,复述书的框架、各部分的主要内容和书中重点段落,进行学习和记忆效果的自我检查。复述可以找到尚未掌握的难点,提高记忆效率。

复习:在复述的基础上,根据问题及解答的结果,进行全面的、有重点的复习。而且复习要及时,要根据记忆曲线递减的规律,合理安排再次复习时间。复习可以巩固记忆的效果。

SQ3R 的学习法,使有关学习和记忆的一些心理得到了综合运用。这种记忆的方法,对各类学性很有适应性。

记忆力的可塑性非常大的,凡是记忆力强的人,都必须对自己有信心。一个没有信心的人是无法把学习搞好的。

兴趣能增进记忆

你也许有这样的体会,如果你是一个球迷,你就能顺口说出任何年代任何球员的进球、得分、踢球特点,整个赛季的赛程等多得连你自己也惊讶的资料。

你可能在学习上不是聪敏的学生,但你对球的热爱,高度的动机,使你的记忆力超常发挥了。

一个人记忆效果的好坏,取决于他对所记的事物的兴趣。对于有浓厚的兴趣和强烈的求知欲的科目,只要付出较少的精力,就能收到惊人的记忆效果。而对毫无兴趣的东西要记住是很困难的。所以,记忆的要诀是先培养自己强烈的好奇心和求知欲。

一、扑在“面包”上的高尔基

高尔基是伟大的无产阶级作家,是前苏联社会主义文学的奠基人,革命导师列宁称他是“无产阶级艺术最杰出的代表”。他的主要作品有自传体三部曲《童年》、《在人间》和《我的大学》,散文诗《海燕》。长篇小说《母亲》塑造了无产阶级革命者的英雄形象,列宁赞誉它是一部“非常及时的书”。

然而,高尔基的学习生涯却历尽了坎坷。他的家境贫寒,根本

无法跨进学校的大门,不仅如此,他还很小的时候,就出去做童工,养家糊口。但他强烈地热爱读书,用他的话说“我扑在书上,像饥饿的人扑在面包上一样”,他把读书看作是“最高尚的享受”,是做人的根本,是生命的组成部分,他抓住做工的一切零散时间,如饥似渴地学习。

早读:养成早读的习惯,可以极大地提高读书效率。高尔基给人当佣人的时候,时常趁人不注意偷偷看点书,但被发现了经常挨打挨骂。后来他发现主人早晨很懒,常常起来很晚。他抓住这个机会,在天刚一露出微明时就起床,趁机看点书。久而久之,养成了早起读书的习惯。

晚读:童年的时候,高尔基在一家裁缝店当学徒工,白天他擦铜器、刷地板、劈木材,带孩子、洗尿布,累得精疲力尽。晚上,他躲开店老板的监视,偷偷地用罐头盒做了一盏小油灯,趁主人没留意时,悄悄地收集一点烛盘里的残油。在夜深人静的时候,高尔基便躲到板棚的一个角落里,借着微弱的灯光读书学习。他读起书来很专心,把所有的疲劳都忘掉了。

一天夜里,老板起来上厕所,突然发现板棚里有一丝亮光。他很奇怪,走近一看,原来是高尔基在读书。老板追问高尔基从哪弄来的灯油和书,并一把撕坏了高尔基的书。高尔基被这突如其来的事情吓坏了,看着满地残破的书页惊呆了,那是他千辛万苦攒钱租来的书。

从那以后,店老板更加严密地监视高尔基,他再也没有机会弄到灯油,但他又实在想读书,他想等明月高悬时,也许能够借助月光来读书。终于等到月圆的晚上,高尔基把藏在炉灶下的书拿出来走到窗前。月光透过窗子照在书上。可不管高尔基怎样努力,也无法看清那些密密麻麻的铅字。他从架子上拿下一个铜镜,想

利用光的折射来看书,但还是无济于事,仍然无法看清楚。最后,高尔基只好壮着胆子爬到神台上,在神像前的长明灯下读书。

零读:随时随地读书。高尔基在“彼尔姆号”轮船上给厨师当下手,他的主要工作是洗碟子。在轮船上,高尔基抓紧一切空闲时间学习,如饥似渴地从书中汲取知识,他还常常把书上读到的各种各样的故事讲给大家听。为了读书,高尔基时常付出昂贵的代价。有一次他看书被老板发现了,老板用一根木棒把他的背打得肿得老高,而且背上扎进了 42 根木刺。老板怕高尔基告状,高尔基说:“只要你借书给我看,我就不告你。”

“高尔基”在俄语中是“苦难”的意思。经历太多苦难的高尔基以顽强的毅力自学,抓紧一切时间孜孜不倦地苦读,艰苦的读书环境和强烈的兴趣,培养了高尔基过目不忘的本领,他凭着丰厚的学识和对苦难生活的回忆,写出了著名的自传三部曲,成为一代文学巨匠。记住高尔基的话:“热爱书籍吧,它是知识的源泉!”只有知识才有救人的力量,只有它才能使得我们在精神上成为强有力的、有理智的人,这样的人才能真诚地爱人,尊敬他人的劳动,诚心地欣赏人类不断的伟大劳动创造出的美丽果实。

在高尔基身上我们看到了,强烈的兴趣和求知欲是获得成功的关键。

二、图书馆里的“书痴”

郭绍虞是我国有名的教授、学者、文学批评家和语言学家,曾先后任教于燕京大学、同济大学和复旦大学,但他自己却没有正式上过几年学。他的渊博的学识都是来源于他强烈的读书兴趣和坚强的毅力。

郭绍虞从小家境贫寒,中学没毕业就为谋生而奔波,他心里一直念念不忘的是读书。辍学不久,他被朋友介绍到尚公小学教书,他非常兴奋,因为学校旁边有一个不错的图书馆。

尚公小学是商务印书馆的子弟学校,有一个名叫“涵芬楼”的图书馆,商务印书馆在当时是一个质量很高的印书馆,所以图书馆里的藏书也很有价值。郭绍虞从此找到了一个读书的好去处。午休和下班的时间,是别人都休息娱乐的时候,也是郭绍虞最高兴的时候,他每每都是兴高采烈地奔向图书馆,一学就学到闭馆。他边学习边做大量的读书笔记,资料卡片。他把这些卡片、纸条挂在窗帘上,床上、橱柜里、镜子旁,以便随时随地阅读和背诵。

为了更快更牢固地记住这些知识,他每个月都要进行一次归类整理,并分别写出评注和心得。他还为自己规定了“餐前一,睡前三”的任务。每日三餐前他都让弟弟考他一条,答上就用餐,答不上就空腹上班;睡前要考三条,答上就上床睡觉,答不上就到院子里去思考,直到会了为止。他用这种方法使自己抓紧一分一秒的时间,充分利用图书馆给自己提供的宝贵的学习资料,尽量使它们变成自己的知识。

他这样每天必须掌握六个知识点,一年就掌握了两千多条。他就是靠着“我要学习”的强烈愿望和毅力,一点一滴,积少成多,从一个中学没毕业的学生,成为一位博学的教授,并出版了《中国体育史》、《诗话译注读本》和《战国策详注》等书。

三、兴趣成就大师

德国考古学家、现代考古学鼻祖谢里曼,小时候读过一本《古希腊神话》的书,他对书中“特洛伊战争”的描写产生了浓厚的兴