

当今科学研究表明，每一个正常人的大脑，在构造上并无多大差别，之所以会有“天才”、“凡人”之分，其原因就在于能否将自己大脑的功能和潜能充分地运用和挖掘出来。



人生成长奠基石丛书

renshengchengzhangdianjishicongshu

K AIFAREN

DE YOU BAN NAO

开发人 的右半脑

磨刀不误砍柴工 让记忆力先行



mo dao bu wu kan chai
gong rang ji yi li xian xing

主 编：堵 军

延边人民出版社

人生成长奠基石丛书

开发你的右半脑

主编 堵军

延边人民出版社

责任编辑:崔承范

责任校对:魏 红

图书在版编目(CIP)数据

开发你的右半球/堵军主编. —延吉:延边人民出版社,2004.12

(人生成长奠基石丛书)

ISBN 7-80698-345-7

I. 开… II. 堵… III. 智力开发 IV. B848.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第119245号

人生成长奠基石丛书

堵 军 主 编

延边人民出版社出版

(吉林省延吉市友谊路363号, <http://www.ybcbs.com>.)

北京铁建印刷厂印刷

延边人民出版社发行 印数:0001—5000册

850×1168毫米 1/32开本 162印张 3210千字

2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

ISBN 7-80698-345-7/C·20

定价:475.20元(全24册)

本册定价:19.80元

编者絮语

文学是对人类生存状态的描摹,是对人类生存经验的艺术表现和思考,是一个民族的心灵之窗。文学作品是人类精神产品的一座宝库,她时贯古今,地连八方,浩如烟海,璀璨辉煌;在这里不是珍藏着一颗珍珠,而是各民族珍珠美玉的荟萃,踏入这座殿堂,你的面前会出现无数个新的领域,你可以从此了解到不同民族、不同时期的政治、经济、文化等各方面的情况,各民族的风土人情、心理状态等等也会透过纸缝,活跃在你的面前。文学作品不仅给人以知识,而且给人以教育。文学也是人学,尤其是那些优秀的作品,总是或多或少地阐述人生的道理,有的甚至有着深刻的见解,虽处异国异地,我们同样可以得到启迪,受到教育。

人生之中,什么是“成功”呢?《广辞苑》里对“成功”一词下的定义是“完成事业”,而《辞典》把 success(成功)解释为“尝试或努力取得理想的结果。”

我们在本套丛书中,多次使用“成功”一词的意思就是“实现自己的理想。”

生活是自己创造的。每个人都会时常面临生活、工作和社会的各种各样的问题。我们的处世方法、工

作态度、努力程度、思维方式和心态信念等等决定了我们一生的成败。

不论干什么,我们都希望自己能够成功,都试图尽量避免失败或走弯路。《人生成长奠基石丛书》也正是你成功奔向自己的理想、轻松而潇洒地生活的一盏明灯。本套丛书通过大量的、丰富的内涵,使读者在轻松中得到有益的启迪,学会从容地面对生活中的各种问题,更深刻地理解和把握人生,在未来的人生旅程中,多一些得,少一些失,多一些成,少一些败。

如果你希望摆脱平凡的生活,如果你想追求卓越的品质,如果你想探索成功的奥秘,如果你想充分地发展自我,展现自我。那么,请你试着选择本套丛书,在闲暇无聊或苦闷彷徨的时候,打开它,不管你是浅尝,还是深味,本丛书都会给你指导,给你安慰,给你鼓舞,给你力量!

编 者

2004 年 9 月

目 录

第一章 引子	(1)
一、帮助你成功的利器——记忆	(1)
二、一份没有打开的礼物——非凡的记忆力	(7)
第二章 获得非凡记忆的理论探索	(12)
一、大脑的左右两半脑	(12)
二、开发右半脑	(13)
三、开发右半脑的蓝图	(15)
四、开发右半脑的“工具”	(16)
五、记忆、记忆过程以及与形象间相互关系	(23)
六、“SS 形象控制法”内容概述	(26)
第三章 奇特形象记忆法	(28)
一、谐音法(谐音代换词法)	(28)
二、串联法(奇特联想记忆法)	(30)
三、固位法(形象顺序自然编码法)	(32)
四、图像法(本体形象集成板法)	(34)

五、集成法(声母形象集成板法)	(36)
第四章 美好形象记忆法	(41)
一、回想自己成功的经验	(42)
二、明确奋斗目标的形象	(43)
第五章 形象益智功	(46)
一、改善人脑的素质	(46)
二、形象放松功	(48)
三、形象益智吐纳功	(49)
第六章 规范化训练途径	(54)
一、观察练习	(54)
二、奇特化训练	(58)
三、联想练习	(61)
四、成功经验回想练习	(63)
五、放松练习与气功练习	(65)
六、信息缩简练习	(66)
七、抽象词代换练习	(69)
八、集成板制作练习	(71)
第七章 形象在学习中的应用	(73)
一、在文科上的应用	(73)
二、在理科上的应用	(84)
三、在外语学习上的应用	(88)

四、大脑形象程式化知识库的使用	(105)
第八章 形象在其它方面的应用	(110)
一、演讲	(110)
二、记人名	(112)
三、记电话号码	(113)
四、记采购内容	(115)
五、记报告内容	(116)
六、教学上的应用	(117)
七、创造法集成板	(118)
八、读书法集成板	(118)

第一章 引子

一、帮助你成功的利器——记忆

能记住每一个士兵的皇帝

自古以来，博闻强记、过目成诵总被视作智力超群的象征，那些天才伟人的超人记忆力也常令人惊羨不已。《三国演义》里的西蜀张松，以其过目不忘的惊人记忆力，玩弄当时权倾朝野的曹丞相于股掌之间，演了一场自毁书稿的闹剧，至今仍为人津津乐道。法国的拿破仑皇帝，据说能记住每一个士兵的面孔和姓名，常常在大战方酣之际，捕捉住一瞬即逝的战机，不用查看地图就果断地发布命令，从而改变了两军的命运，使他的大军犹如狂飚席卷了欧洲。所以，他的名言“没有记忆力的脑袋，等于没有警卫的要塞”也随之流传至今。

在宗教界，历代教祖、高僧都是智慧绝伦的人物，在传经讲道时，哪有手捧一书，边看边讲之理。那浩如烟海的经典著述，如同涓涓细流随意地从脑海里缓缓泻出，再化作通俗易懂的形象比喻娓娓叙来，赢得了无数的信徒

追随。

在近代，也不乏记忆力超群的范例。象棋名宿胡荣华，能同时与几十人进行盲棋比赛，堪称一绝。只上过四个月小学的亚伯拉罕·林肯，凭借非凡的记忆力自学不辍，终于成为著名的辩护律师，为以后当选美国总统奠定了基础。英国首相温斯顿·丘吉尔，据说生前曾记忆到十八万至二十万单词（连同派生词在内），可说是英美人士中记忆单词最多的一位。

其实，喜欢阅读名人传记的读者不难发现，无论是理论天才还是杰出领袖；无论是科学巨匠还是艺术大师，一般都具有很强的记忆力，良好的记忆力是获得成功的不可或缺的条件。俗话说：“磨刀不误砍柴工”，每个立志成才的奋斗者都有必要自省一下，“我的记忆状态如何？”不要让低效率的记忆绊住了自己的双脚。

建筑在记忆上的文明

在远古时代，没有文字，先民们过着结绳记事的原始生活。一切重要的信息——赖以生存的生活、生产技能和经验，部落首领的更迭，部落间发生的战争……都以口头传述的形式被记忆，一代又一代地传递下去。于是，那些记忆力特别强的部落成员自然而然地排众而出，成为引导部落趋吉避凶的领袖人物。久而久之，便形成了以酋长、祈祷师为核心的特殊阶层，拥有很大的权力，因为他们掌握着可以决定整个部落生死存亡的信息库。据

此,我们能够知道、了解文字出现以前的大量史实;我们能够继承自轩辕黄帝以来、三皇五帝至如今的全部文化遗产;我们黄皮肤、黑头发、黑眼睛的龙的传人才有了一条共同的割不断、分不开的历史纽带。

即使发明了文字以后,有许多被人视作秘诀的东西,如医药、武士、民间艺术及各种手工技艺等也没有公诸于书刊,多数采用父传子、师授徒的形式口授心记,延续到现在,成为一份珍贵的民族文化遗产。

所以,如果说今天是昨天的继续和发展,那末,可以毫不夸张地说:没有记忆,也就没有全部的人类文明史。

让记忆力先行

当今的世界,已进入了一个历史新纪元,新技术革命带来了一场真正的信息雪崩,我们简直是被淹没在信息之中。约翰·奈斯比特在《大趋势》里提到:“每天有六千到七千篇科学论文出现。科技信息现在每年增加百分之十三,也就是说每五年半增加一倍。”而且,“上升比率可能会很快每年增加到百分之四十。这就是说,每二十个月,资料会增加一倍。”处于这样的时代,要求我们涉猎相当广泛的多学科知识,才能适应社会发展的需要。控制论的创始人诺伯特·维纳就曾写道:“人具有巨大的学习和研究能力,一个人几乎有半辈子时间花在学习和研究上面,他具有为此所必需的生理条件。”其实,从广义的角度看,生命不息,学习也就不会终止。既然我们每个人终

身都处于学习过程中,就不能不去学习和研究讲究效率的、科学的学习方法。

“让记忆力先行”,并不是排斥或贬低了理解、抽象、逻辑推理等思维能力的培养和发展,恰恰相反,有了良好的记忆力,头脑可以提供更多的信息量帮助你理解掌握新的知识;可以与原有的知识进行比较分析以期温故知新、举一反三。苏联当代著名教育家瓦·阿·苏霍姆林斯基特别强调在教学过程中“把基础知识保持在学生记忆里”的重要性,他写道:“在学校工作的三十年,使我发现了在我看来是一项重要的秘密——也可以说是一条特殊的教育学规律性:到了中年级和高年级,就出现学业落后、成绩不良的现象,这主要是因为学生在小学的时候,没有把那些好象是知识的‘地基’的基础知识牢固地保持在记忆里,达到牢记终身的程度。”我们学校里的老师们恐怕也有类似的经验吧!但是,许多同学会说:“老师光说这个很重要,必须要记住,却从来不教我们怎样才能记。”确实,在现在的学校教育环节里,缺乏一种以发展思维、培养智力、打好记忆力基础为目的的专门工作。将智力与记忆力对立起来,轻视记忆力的作法,使得几代人都抱怨自己的记性差。“让记忆力先行”应该成为一条基本的教育原则。

背了又背,还不是为了考试

对于正在就读的学生而言,疲于应付的最大挑战莫

过于考试了。“一试定乾坤”的讲法固然失之偏颇,但在一定程度上也反映了现代教育的核心问题。一个孩子从踏进小学门起,就陷入了无穷无尽的书山题海之中,测验、考试接踵而来,令人应接不暇。这种填鸭式的为了考试而读书的教育方法,不但使学生的天赋、才能、特长、志趣在尚未意识到的时候即被扼杀了,还将损害学生的健康。许多家长、教师都意识到这种现象,却无法解开这两难之结。

其实,在现行考试制度里,有很大比例是要求学生复述书本上的内容,尤其是地理、历史等学科。假如,我们采用先进的记忆方法,对头脑进行科学的训练,使自己的记忆能力提高几倍、十几倍,能够轻而易举地将整段整段的材料记忆下来,那末,考试将不再是令人生畏的难关了。

鱼与熊掌可否兼得？

每一个学生都渴望一种充满阳光、活力、色彩的多旋律的青春生活,谁愿意象书呆子似的“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”。每一个家长和教师,也企望学生们个个全面发展,健康成长。可是,教学大纲里规定的那一厚本、一厚本的书怎么办?那么多公式、定理须熟记掌握怎么办?学外语无数单词要背怎么办?于是,情愿不情愿地,自觉不自觉地放下一本书,又拿起另一本书,在繁重的学习压力下,业余爱好只得让位,体育锻炼也靠边站

了,再不够,睡觉时间也得赔贴上去,早起晚睡、头昏脑胀地戴着厚厚的眼镜在读啊背啊……

要参加各类活动,要锻炼体魄,要全面发展,归根结蒂,要有足够的可供支配的时间。现在普遍存在的问题是缺乏科学的学习方法,读书的效率太低,大量的时间消耗在记忆—遗忘—再记忆的反复循环之中,因而达不到预期的学习效果。根据德国实验心理学家艾宾浩斯测定:用纯记忆力记住的内容,一个月之后将遗忘 80%,也就是说,用 100 分钟记住的内容,一个月后只记得其中的 20%,还得花费 80 分钟才能恢复全部记忆。如此循环不已,时间就这样悄悄地从我们手中溜走了。因此鱼与熊掌要兼而有之,就必须掌握科学的学习方法,提高学习效率。

采购者的苦恼

“还要买什么?看看单子吧。什么!单子没带,……”“油、盐、料酒,该死!我忘了买酱油。”这是发生在我们身旁的常事,几乎每个人都曾有过那种进了商场却不记得来买什么东西的经历。家庭采购员失职,只不过给日常生活带来不方便,最多挨别人的几句责怪,如果是企业就不同了,采购员的失职,将会造我重大的经济损失,甚至酿成严重的事故。可见,责任重大的采购工作,记性差的人是不能胜任的。

对于一个事业心强的青年来说,良好的记忆力无疑是帮助他脱颖而出的一张王牌。大庆油田的一个仓库保

管员,能将库存的所有物品的名称、数量和位置记得一清二楚,工作效率之高是不言而喻的了。公交公司的一位优秀售票员,将沿线所有街道的门牌号码、单位名称记在心里,为无数乘客提供了有效的帮助,被誉为活地图。还有一位可敬的党委书记,对属下几千人的家庭情况了如指掌,当职工家里发生困难或遭遇不幸时,他总是及时将温暖送到了人们的心坎上,从而赢得了普遍的爱戴。类似的例子还有很多,我们如果仔细观察一下,就会发现良好的记忆力能帮助我们在平凡的岗位上作出不平凡的贡献,能帮助我们最大限度地发挥自己的潜力。无论是谁,只要想提高自己适应生活、创造生活的能力,都应该学一点记忆的艺术,去自信地迎接未来的挑战。

二、一份没有打开的礼物 ——非凡的记忆力

上帝给了我们同样的脑袋

大家是否还记得,林彪曾遗下一句关于天才的令人可笑的“名言”：“我的脑袋长得好,特别灵,这有什么办法,爹妈给的嘛!”。记得当时每次看到以这句话为标题的一幅形态夸张的漫画时都忍俊不禁。笑过之余,再想深一层,撇开政治含义来看,确实也有不少人误认为记忆力的好坏是由先天决定的。人们在斥责记性差而作不好

事的孩子、学生或下属时常说：“你到底有没有脑子？”同样，那些读书成绩差或者工作能力低下的人也常会抱怨自己的脑袋瓜笨，前学后忘，“不是这块料”。

人的天赋条件果真相差很远吗？那些个超人、天才是否具有生理上的特殊构造，以致于普通人不能成为超人就象猿猴不会变成人类一样？让我们来看看举世无双的“登山皇帝”的事例，也许能从中得到些有益的启迪。伦霍尔德·梅斯纳，意大利的世界著名登山家，（1945年出生于阿尔卑斯山的南蒂洛尔地区），从1970年开始，向人类的生理极限挑战，不用氧气瓶攀登8000米以上的高峰，历时16年，终于征服了地球上所有的超过8000米高度的14座山峰，是一个名副其实的“超人”。全世界探讨人类能力极限的专家都把目光注视到梅斯纳身上，一位瑞士医生在对他进行了一系列体检后认为：他的生理机能并没有任何超常之处，只与一个较优秀的马拉松运动员相似。惊人的业绩与令人“失望”的结论之间的戏剧性对比，岂不发人深省？

苏联心理学家亚历山大·鲁利亚教授曾对一个以“完美的记忆家”著称的苏联人做过几年调查，结果表明他的脑子构造和机能无异于常人。爱因斯坦年轻时读书成绩平平，也许正是有感于此，才告诫世人：天才 = 99% 的勤奋 + 1% 的幸运。他还针对有些人幻想成功却又不脚踏实地付出努力的现象，列出了另一个著名的等式：成功 = 艰苦劳动 + 正确方法 + 少说空话。这两个等式不正揭示了爱因斯坦成为一代科学伟人的奥秘。

这样的例子多得不胜枚举,例如,“低能”的小达尔文是一个未来的“进化论”之父;三次考不上大学的邱吉尔居然成了赫赫有名的英国首相;国画大师齐白石曾是个操斧拿锯的木工……说明天才与普通人之间并没有一道不可逾越的障碍。当然,世界上没有两片叶子是相同的,个体与个体之间存在着不容否认的差异。但是,现代心理、脑科学研究表明:人脑的容量和功能如此之大和人类对人脑的利用率如此之低,以致个人之间生理结构上的差异可以忽略不计。我们每个人都收到了一份丰厚的天赋的礼物,却没有一个人将礼品全部打开。

当我们在那里埋怨自己天赋条件不够,脑子比别人笨,记忆力比他人差时,是不是与《绿野仙踪》里的稻草人有些相似呢?

一座摩天楼似的计算机

根据现代科学研究表明,人脑的储存容量是一个巨大的数字,约为 $10^{15} - 10^{21}$ 。这个数字过于抽象,如果直观地以计算机来比喻大脑,那末,具有 10^{15} 储存容量的一架计算机,就应当占据一个直径约为三十英尺的球体。考虑到任何一架计算机要在结构上造得象大脑组织那样紧密是不可能的,因此任何一架与大脑能力相当的计算机,即使造得不象一座摩天楼,也得占据相当大的一幢办公大楼。形象具备了,但还不够具体,《苏联今日生活》这么说:“如果我们能迫使我们的的大脑达到其一半的工作能