

上海科普创作出版专项资金资助

车丽萍 著

# 记忆术

## 科学的记忆方法

JIYISHU  
KEXUE DE JIYIFANGFA

绪论 / 记忆的分类与测量 / 记忆的过程与规律 / 行之有效的记忆术——记忆的一般方法  
/ 行之有效的记忆术——记忆的特殊方法 / 影响记忆的因素 / 记忆的培养与训练

上海教育出版社  
Shanghai Educational Publishing House

JIYISHU

KEXUE DE JIYIFANGFA

# 记忆术

——科学的记忆方法

车丽萍 ▷ 著

上海教育出版社  
Shanghai Educational Publishing House

## 图书在版编目(CIP)数据

记忆术:科学的记忆方法 / 车丽萍著. —上海:上海教育出版社,2006.12

ISBN 7-5444-0905-8

I.记... II.车... III.记忆术 IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 134459 号

本书(剧目)出版由“上海科普创作出版专项资金资助”

## 记 忆 术

——科学的记忆方法

车丽萍 著

上海世纪出版股份有限公司出版发行  
上海教育出版社

易文网: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

(上海永福路 123 号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销 昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.5 插页 4

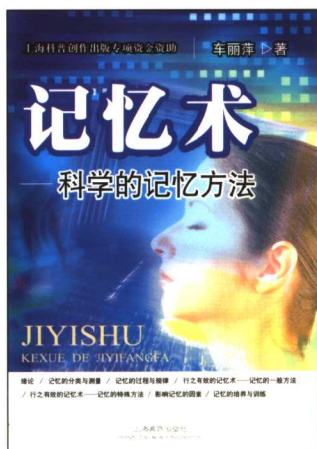
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 本

ISBN 7-5444-0905-8/B·0020 定价:14.00 元

(如发生质量问题,读者可向工厂调换)

**车丽萍**，心理学博士后。上海理工大学管理学院副教授，硕士生导师。著有《自信心及其培养》，参编《心理学大辞典》，在《心理科学》等权威期刊发表论文20余篇。主要从事人格与应用心理学、管理心理学、教育经济与管理等方面的研究。



JYISHU  
KEXUE DE JIYIFANGFA

# 序

记忆,这一神秘的心理现象,吸引了古今中外许多专家和学者的注意,也引起了几乎全人类的关注。旨在增强记忆的较为复杂的方法被称为记忆术。记忆对我们来说是十分重要的,可以说,所有的学习,同时又都是一种记忆。假如我们对以往的经验无法保持任何记忆的话,我们就学不到什么东西了。同时,我们的思维也完全要靠记忆才能顺利进行。万物中只有人类具有过去、现在和将来的时间观念,这主要是因为人有记忆的缘故。人们都向往自己成为“过目不忘”的强记忆力者,能够把所有有意义的信息都贮藏在大脑里。然而,记忆是一个复杂的心理过程,往往很难随心所欲。因而,讲究一定的科学记忆方法,掌握一些行之有效的记忆术,无疑会极大地提高记忆效率与信息存贮量,从根本上改善和提高我们的记忆力。记忆术对我们日常学习、工作和生活的重要性毋庸置疑。

心理学正日益走进我们的生活。《记忆术——科学的记忆方法》是我主持的“四种记忆的比较研究”课题的研究成果之一,在这一点上具有更加现实的意义。我认为,本书无论从加强心

理学与实践的关系,还是从推广、普及和深化心理学知识在智能开发与训练、人才培养与评估等实践领域的运用,都是极有意义的。综观全书,它具有以下特点:

首先,它体现了内容的科学性、基础性与实用性。从内容上全面、系统地总结了记忆术的整体进展情况,完整地介绍了心理学上与记忆术有关的基本概念、基本理论、基本规律和基本方法等,并结合实例深入分析了各种记忆术的用途、操作方法以及适用范围等,还专门论述了记忆术的具体运用,从而使读者对记忆术的理解更为全面,也更为客观。

其次,本书写作科学、规范,深入浅出。对许多心理学上的代表性实验成果表述客观,注重理论联系实际,重视方法训练是该书的显著特色之一。本书将科学的记忆方法从大量的心理学史料与实践提炼出来,有助于读者系统地掌握记忆方法,提高记忆技巧,加速和巩固记忆过程,并使读者对记忆方法的具体运用有切实的体会和更深入的了解。

再次,本书语言描述流畅,简洁明了,通俗易懂。书中列举了许多实例、实验与事实,引用文献逻辑性强,注重其代表性和新颖性,尤其是实验上的代表性,并以专门篇幅介绍了近年来日益活跃的内隐记忆研究和记忆脑科学方面的最新进展,为读者提供了一个多维度的全新视角。可以说,本书不失为一部具有可读性、指导性与参考价值的代表作品。

总之,本书以记忆方法为主线,脉络清楚,行文简练。既可供心理学、教育学等专业人员参考,还可供社会学、人力资

源管理等相关领域的工作者参考,特别是对广大的大中学生、青年人以及所有对记忆感兴趣的读者更具有直接的理论指导意义与实践应用价值。基于此,我很乐意向读者推荐本书。

序

杨治良

2006年4月于上海



# 目 录

1	第一章 绪论
1	第一节 引言
3	第二节 什么是记忆
3	一、记忆的概念
5	二、记忆的重要性
7	三、记忆的理论
9	第三节 记忆脑科学方面的研究
11	一、大脑皮层与记忆有关的部位
15	二、记忆的生理单元
18	三、外显记忆的神经机制
19	四、内隐记忆的神经机制
20	五、工作记忆的神经机制
23	第二章 记忆的种类与测量
23	第一节 记忆的种类
23	一、瞬时记忆、短时记忆与长时记忆
26	二、形象记忆、语义记忆、情绪记忆、运动记忆与情景记忆
28	三、外显记忆与内隐记忆
30	第二节 记忆的测量

30	一、记忆的品质
33	二、记忆的测量
38	<b>第三章 记忆的过程与规律</b>
38	第一节 记忆的基本过程
38	一、信息编码——识记
41	二、信息储存——保持
42	三、信息提取——再现
43	第二节 记忆规律
44	一、时间律
47	二、数量律
47	三、迁移律
48	四、强化律
51	五、对比律
52	六、意向律
55	<b>第四章 行之有效的记忆术</b> ——记忆的一般方法
56	第一节 联想
57	一、接近联想法
57	二、相似联想法
58	三、对比联想法
59	四、关系联想法
60	第二节 组块
60	一、组块的概念
61	二、主观组织
62	第三节 媒介
62	一、以自然语言为媒介的组织加工
63	二、以视觉表象为媒介的组织加工

65	<b>第五章 行之有效的记忆术</b>
	——记忆的特殊方法
65	第一节 思维性记忆方法
65	一、理解记忆法
67	二、联想记忆法
75	第二节 对象性记忆方法
75	一、系统记忆法
77	二、概括记忆法
79	三、图表记忆法
81	四、字钩记忆法
84	五、提纲记忆法
85	六、整体记忆法、部分记忆法与综合记忆法
89	七、尝试回忆记忆法
91	第三节 时间性记忆方法
91	一、及时记忆法
93	二、分散记忆法与集中记忆法
94	三、循环记忆法
98	四、过度学习记忆法
99	五、限时记忆法
100	六、选时记忆法
102	第四节 感官性记忆方法
102	一、直观形象记忆法
104	二、朗读记忆法
104	三、韵律记忆法
108	四、多通道协同记忆法
112	<b>第六章 影响记忆的因素</b>
112	第一节 主观因素

112	一、目的与记忆
115	二、注意与记忆
119	三、情绪与记忆
124	四、知识与记忆
126	五、信心与记忆
128	第二节 客观因素
128	一、外部情境
135	二、材料特征
138	<b>第七章 记忆的培养与训练</b>
138	第一节 记忆的年龄特点
138	一、少年期的记忆
139	二、青年期的记忆
140	三、老年期的记忆
141	第二节 记忆的培养措施与教育建议
141	一、记忆培养与训练的重要性
143	二、记忆培养与训练的具体措施与建议
172	第三节 记忆术的具体应用
172	一、怎样记外语单词
182	二、怎样记姓名相貌
187	三、怎样记日常琐事
191	<b>主要参考文献</b>
199	<b>后记</b>

# 第一章 绪论

## 第一节 引言

记忆(memory)是过去经验在人脑中的反映,它是一个复杂的心理过程,是智力发展的必要条件。一切智慧的根源均在于记忆。对人类记忆奇迹的沉思是西方传统中最古老的话题之一,在科学记忆研究之前的约两千年间,哲学家们提供了各式各样的关于记忆的有趣推测与猜想(Roediger & Meade, 2000)。科学记忆研究的起点是德国心理学家艾宾浩斯(Hermann Ebbinghaus)1879年开始的伟大实验。从他1885年发表实验报告之后,记忆就成为心理学中实验研究最多的领域之一。其后,记忆理论和研究方法就不断发展,20世纪50年代出现的信息加工理论把记忆看作是对输入信息的编码、贮存和提取的过程。这期间尽管研究者们使用的具体方法、材料、仪器和实验条件不尽相同,但这些研究均把记忆看作人们对先前经验的有意识的外显恢复(杨治良,1999)。近些年来,愈来愈多的研究者指出,不应把记忆看作单一的实体,而应把它看作是由不同的结构、系

统或类型组成的，它们之间具有性质不同的功能（Schacter, 1985）。而且越来越多的证据显示，在有意识的外显记忆（explicit memory）之外尚存在一个相对独立的记忆系统，即内隐记忆（implicit memory）。有关内隐记忆的研究已成为当今认知心理学的前沿热点与中心课题。总之，有关记忆的研究正在全方位、多层次地拓展、创新和深入。科学的记忆方法就是其中的一个重要方面，正日益深刻地进入并影响着人们的学习、工作与生活。

记忆术（mnemonics）是人为地采用特殊的方式进行识记，以改善记忆效果的技巧和方法。如，地点法、字钩法等，它们都是巧妙地运用言语和表象对识记材料进行适宜的组织以提高识记效果的有效记忆方法。事实证明，人与人之间记忆方面的差异主要是由于处理记忆材料时的具体做法不同而引起的。研究也发现，所谓的记忆高手并不是天生的，他们的确都掌握了一些记忆的窍门或有效方法。所以，只要了解记忆的客观规律，学会一些将信息组织起来以利于记忆的科学策略和方法，通过不断练习和实践，任何人都能提高记忆力。欲高效率地记忆材料，就必须讲究科学的记忆方法；只有良好的科学记忆方法才能使们事半功倍。

因此，如何掌握记忆规律、通过科学的记忆方法增强记忆效果、提高记忆效率，越来越成为记忆研究亟待解决的现实问题。对科学记忆方法的研究，不仅具有实践指导意义，而且对推广和促进心理学的应用研究、提升个体素质、更好地发挥人类潜能与

智慧具有更深刻的理论意义与实践价值。此外,科学的记忆方法研究还可以为当前的教育实践提供心理学的依据和参考,对人力资源开发、促进个性化成才、智能开发与训练、促使个体更加和谐地融入社会以及人才培养与评估等实践领域也具有重要的启示作用和积极的现实意义。

那么,究竟什么是记忆?科学的记忆方法有哪些?记忆的过程与规律是怎样的?影响记忆效果的因素有哪些?记忆力能否培养?应怎样进行训练与培养?对这一系列问题的探究和解释就成为本书的出发点与归宿,也是本书力求系统研究并予以揭示的目的所在。

## 第二节 什么是记忆

### 一、记忆的概念

记忆是大家都熟悉的一种心理现象。我们每天之所以能很好地学习、工作和生活,就是因为有记忆这一功能。比如,从前见过的人,现在不在眼前,我们也能想起他的容貌姿态,见到他时能认出来,这就是记忆。不仅感知过的事物能保持在头脑中,而且思考过的问题、理论,接触人或事物时体验过的情绪情感,练习过的动作等都能保持在头脑中,在事情过后,其印象并不完全消失,其中有一部分作为经验在人脑中保持,以后在一定条件下可以重新恢复。这种在人脑中对过去经验的保留和恢复的过

程就是记忆。

记忆是一种心理过程,汉语中的“记忆”一词简洁地表明了人们对过去经验的反映,总是先“记”而后“忆”的过程。《辞海》对“记忆”一词是这样定义的:对经验过的事物能够记住,并能在此后再现(或回忆),或在它重新呈现时能再认识的过程。心理学上将记忆定义为:个体对其经验的识记、保持以及再认或回忆。简言之,记忆就是过去经验在人脑中的反映。详细地说,记忆是人脑对感知过的、思考过的、体验过的、行动过的事物的反映。记忆是包括思维在内的一切智力活动的重要环节,是脑的重要功能之一。从生理学的观点来看,记忆是脑细胞和脑神经的机能;从传统心理学的观点来看,学习是从外界获得经验,记忆则是这种获得的经验在大脑中的保持;经典的生理心理学认为学习是神经组织有关暂时联系的建立,而记忆就是这种暂时联系建立的痕迹的保持。随着近代信息论科学的发展,心理学家将信息这一概念引入学习记忆理论。学习指的是神经系统内信息的获得与保持,记忆则是指储存于脑内的所有信息的总和。总之,只有将这种通过学习获得的经验在脑中进行储存,将经验进行积累,才能发展我们的知识。用现代信息加工(或讯息处理)的观点解释记忆,可以把记忆看作是对输入信息的编码、储存,以后在一定条件下提取的过程。一个人在学习和生活中,会经常不断地从外界获取大量信息,对于这些信息,要进行编码加工,以便长期储存。这样,以后在必要时才有可能把有关的储备信息提取出来,在实践活动中予以利用。



人类离不开记忆。早在远古时代,人类的祖先就懂得“结绳而治”,即用结绳的方法来记忆事情。这说明人类的祖先在没有文字之前就已经开始对记忆的探索。在国外,古希腊人把记忆看作文艺、科学之母,认为没有记忆就没有文艺、科学。中外的一些神话传说也表明,古人很早就关注记忆问题,因为记忆对人类实在是太重要了。

## 二、记忆的重要性

人类的生活离不开记忆。现在有一种贬低记忆作用的偏见,认为现在是培养具有创造力人才的时代,强调创新,不应强调记忆,应注意创造性思维的培养和发展。这种看法实际上是将思维和记忆对立起来了。很难想象一个知识经验很贫乏的人,会有高效率的思维活动,会获得丰富的思维产物。可以说,我们从事任何一种活动,从简单到复杂,从低级到高级,从一领域到另一领域,都要在记忆的基础上进行,都离不开记忆,不管你意识到还是没有意识到,记忆总是伴随着你。记忆是我们学习、行动和生存的基础。没有了记忆,这个世界的一切对我们来说都将是不可想象的。如果没有记忆,人便无法认识和思维。一个个体,如果丧失了个人的记忆,也就在很大程度上丧失了“自我”;一个社会,如果丧失了“社会的记忆”,社会也就无法进步和发展了。

记忆是一切心理活动的基础。正是由于人具有记忆力,才能有效地进行感知,顺利地展开想象,积极地运用思维;反之,如果人没有记忆,那么无论感知、想象还是思维,都只能处于停滞