

青年成才之友丛书

QINGNIAN CHENGCAI ZHIYOU CHONGSHU

记忆篇

董志新 著

辽宁人民出版社

·青年成才之友丛书·

有限表篇

董志新 著

辽宁人民出版社

一九八四年·沈阳

记 忆 篇

Jiyipian

董志新 著

辽 宁 人 民 出 版 社 出 版

(沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 丹 东 印 刷 厂 印 刷

字数：85,000 开本：787×960 1/32 印张：5 $\frac{1}{2}$

印数：1—54,200

1984年4月第1版

1984年4月第1次印刷

责任编辑：贾非贤

责任校对：姚喜荣

封面设计：李勤学

统一书号：3090·699

定价：0.45元

出版说明

《青年成才之友丛书》是一套以青年为主要对象的通俗读物。这套丛书以成才问题为中心，以促进亿万青年尽快成长为振兴中华、献身四化的一代人才为宗旨，展现出一幅人才成长的广阔的历史画卷和现实的美好图景。

这套丛书内容广泛、形式活泼。既有对现实的人才问题的探索，又有对历史的人才问题的借鉴，既有对成才的一般规律的阐述，又有对各类人才的特殊规律的分析；既有生动的故事和典型的事例，又有鲜明的观点和理论的概括；既有思想性和针对性，又有知识性和趣味性。总之，这套丛书将成为广大青年立志成才的良师益友。

《记忆篇》是本套丛书的一种。《记忆篇》主要介绍记忆方法。

人们学习、掌握知识，离不开记忆力。正确的记忆方法是使我们获得更多知识的一项基本功。本书针对各种实际情况，介绍了二十八种记忆方法。每种方法既讲道理，又讲实例，通俗易懂，生动活泼。

目 录

“得法者事半功倍”	
——记忆要得法.....	1
“如若记得，先要懂得”	
——理解记忆法.....	6
“精通乃终身不忘”	
——背诵记忆法.....	14
“举一纲而万目张”	
——提纲网络记忆法.....	21
“方以类聚，物以群分”	
——分类记忆法.....	26
“一观诸要”	
——列表记忆法.....	31
“有系统地学习一些东西”	
——系统记忆法.....	36
“不比不知道”	
——比较记忆法.....	42
“有如一个一个的钩钩一般”	
——联想记忆法.....	49
“寻求和掌握它的规律”	
——规律记忆法.....	56

“一言以蔽之”	
——浓缩记忆法.....	61
“重复！重复！！再重复！！！”	
——复习记忆法.....	67
“趁热打铁才能成功”	
——过度学习记忆法.....	74
“宁精勿杂，宁专勿多”	
——选择记忆法.....	78
“在第一次生动鲜明的经验之后.....”	
——首次印象记忆法.....	84
“把事物本身放在面前”	
——直观形象记忆法.....	88
“用很多的爪来抓住蛛网”	
——多道协同记忆法.....	97
“未见意趣，必不乐学”	
——趣味记忆法.....	101
“必须注意它的特殊点”	
——特征记忆法.....	109
“使学习内容多样化”	
——间隔交替记忆法.....	114
“风声雨声读书声”	
——朗读记忆法.....	118
“读书不如抄书”	
——抄写记忆法.....	122

“奇文共欣赏，疑义相与析”	
——争论记忆法.....	128
“吃一堑，长一智”	
——改错记忆法.....	133
“以谐于唇吻为宜”	
——歌诀记忆法.....	138
“山巅一寺一壶酒”	
——谐音记忆法.....	144
“笔记使人精确”	
——笔记记忆法.....	147
“这需要查一下《铁路指南》”	
——工具记忆法.....	155
“绝知此事要躬行”	
——使用记忆法.....	161

“得法者事半功倍”

——记忆要得法

“既要用笨劲，又要用巧劲”——人们常常这样说。所谓“笨劲”，是说要花力气，用功夫，苦干实干；所谓“巧劲”，是说要找窍门，摸规律，会干善干。任何一个领域的成功者，都要具备这两种素质。“得法”，就是用巧劲。

宋朝时福州有个读书人叫陈正之，他开始求学时，每拿到一本书，就匆匆忙忙地读下去，很快就读完了。他虽然读书很多，却印象淡薄，收获很小，常常叹息自己记性不佳，并为此而苦恼。后来，他遇到了理学大师朱熹，就把这种烦恼告诉了他。朱熹说：“你以后读书，每次只读五十个字，一连读它二三百遍。”陈正之回家以后，如法行事，每次读一小段，务求读懂、思透、记牢，然后再往下读。慢慢读下去，果然感到读过的书经久不忘。后来，他知识大进，成为真正有学问的人。

黑龙江省有位学生，一九八一年高考时获全省理科第一名。他说：“我上初中时，不知道对所学知识的总结过程就是记忆过程，只知道死记硬背，结果在班级里，成绩总在二十六名以后。上高中以后，我改变了记忆方法，在一九八一年高考中，以五百四十一分的成绩获得全省理科第一名。”这位同学把自己的记忆法总结为这样一个公式：“总结 + 消化 = 记忆”。从班级的第二十六名跃居全省第一名的巨大变化，是把“死记硬背”的错误记忆法换成总结消化的正确记忆法带来的。这进一步说明：得法者事半功倍，不得法者事倍功半。

所谓记忆，就是我们过去的生活实践中认识过的事物或做过的事情在我们头脑中遗留的印迹。记忆是脑的重要机能之一，它的生理基础是大脑神经中枢某种印迹的建立和巩固。我们知道，辩证唯物论认为，任何运动着的物质都是有规律的，而物质运动的规律又都是可认识、可掌握、可运用的。记忆也不例外，它作为物质的大脑神经的运动过程，也是有规律的。记忆有术，就是说记忆有规律；记忆得法，就是记忆要遵循规律；只有遵循规律运用规律，才能提高记忆效率。

人们为了遵循、运用记忆规律，在实践中总

结了许多记忆方法。古人就有“强记法”、“连号法”、“背诵法”、“朗读法”等多种记忆法。今人的记忆方法更丰富和系统化了。如首次强烈印象记忆法、眼耳手脑并用记忆法、发掘特征记忆法、小结归类记忆法、轮廓骨架梗概记忆法、选择记忆法、自编提纲网络记忆法、分段交替间隔记忆法、列表对比记忆法、争论记忆法、改错记忆法、趣味记忆法。另外，还有卡片札记、笔录题录、火花速记、资料剪辑、备忘录、案头记事板、录音带和讲课、翻译、写文章等方法。

那么，怎样选择记忆法呢？

首先，要因人而异。人是记忆活动的主体。即使是同类型的人，比如都是同年级的学生，各方面的情况也是不同的。记忆的“十八般兵器”，只能根据各自的特点来选用。

确定个人的记忆方法，主要根据自己的智力、年龄、健康（主要是大脑的健康）状况和记忆习惯。拿机械记忆和理解记忆（意义记忆）来说，智力水平低、没有阅历的少年，一般强于机械记忆；智力水平高、阅历丰富、博闻多识的成年人，一般强于理解记忆。相反，让理解记忆较低的儿童运用理解法，让机械记忆能力下降的老人（哪怕是知识渊博的学者）运用强记法，都是

不合适的。

记忆习惯是人们在记忆实践中形成的，他们使用自己习惯的方法，往往觉得轻车熟路，十分方便。如不影响学习和工作，适应记忆习惯是可以的。但有些人的记忆习惯是不好的，如有的人习惯于死记硬背，小学时背生字、生词问题不大，中学背课文、定义、公式也还行，到大学整本整本地背教课书就不行了。还有的人习惯于“概略瞄准”，样子象记了，结果什么都记不准确。类似这两种记忆习惯就要改变，就要选择良好的记忆方法取而代之。人，是千差万别的。他们的经历、学识水平、智力不同，天赋条件、教育程度、健康状况不同，生活、工作、学习的环境不同，这就决定了他们的记忆力也是千差万别的。试想，博学多识的学者和目不识丁的文盲，饱经忧患的老人和不谙事故的少年，精力充沛的壮汉和弱不禁风的病夫，日无暇顾的忙人和无所事事的闲人……他们能采用同样的记忆方法吗？

其次，要因事而异。如电影演员、话剧演员记台词，歌唱家记歌词，解说员记解说词，一般都是靠背诵法。舞蹈演员记动作，主要靠练习法，靠默默暗记。许多实业技术的记忆，也主要靠练习法，靠实际操作。如驾驶技术，主要靠实际行车练习。另外，记忆对象不同记忆方法也不

同。一部几十万字的长篇小说和一首几行的短诗，后者可以熟读成诵，前者就不大可能。

各种记忆方法之间是密切相关的，我们完全可以同时配合使用几种方法。谁使用什么记忆法，也不是一经确定就不可更改，应该根据需要不断变换。

现在的记忆方法，是古人、前人和今人学习经验、记忆经验的产物。人们的实践活动在向前发展，认识能力在不断提高，记忆方法也必然随之丰富。人们可以创造更适合自己工作、学习和生活的新的记忆方法。现代科学技术的发展，为新的记忆方法的产生创造了条件。以记忆工具为例，录音机的出现，使录音记忆成为现实；电子科学出现后，电脑记忆的情景几乎令人目瞪口呆。

总之，要学习就离不开记忆，正确的记忆方法是获得知识的有效途径。青年朋友，你如果想学到更丰富的知识，那就应该锻炼记忆力，选择合适的记忆方法，这是一项很有意义的学习基本功。

“如若记得，先要懂得”

——理解记忆法

宋代的孙光宪在其所著《北梦琐言》中，记载了这样一个故事：唐朝的魏博节度使韩简，粗鲁不通文墨。每次和文人晤谈，不晓得人家说的₁是什么，常常感到羞耻。他找来《论语》，读其中的《为政篇》，那里面有孔子的一句话：“三十而立。”孔子的意思是他到了三十岁时，能够稳妥地立身处世了。韩简不解其义，对“三十而立”做了令人啼笑皆非的解释。他对同僚们说：“我近来才知道，古人体质瘦弱，到了三十岁才能站立行走。”

为什么韩简把“立身处世”说成是“站立行走”呢？这是因为他对“三十而立”这句话中“立”字的真正含义没理解，或者说他对“立”字作了错误的理解。这个故事启示我们：“如若记得，先要懂得。”记忆知识要把理解作为基础，作为前提；没有理解的知识，或没有正确理解的知识，纵然记住了，也是没有用处的。

那么，什么是理解呢？生理学家巴甫洛夫

说：“利用知识，利用获得的联系，就是理解。”这是从神经生理学和心理学的角度对“理解”这个概念所下的定义。把巴甫洛夫这句话解释一下，所谓“理解”就是利用已有的知识经验去获得新的知识经验，并把新的知识经验纳入已有的知识经验的系统之中，也就是在已有暂时神经联系的基础上去建立新的神经联系，并把新旧联系组成一个联系系统。

理解记忆是相对机械记忆而言的。我们知道，记忆有两种：一种叫机械记忆；一种叫意义记忆，也就是理解后的记忆。有些材料，本身没有什么内在联系，或者虽然有一定的内在联系，但限于条件，记忆者对其意义不甚理解，例如历史年代、统计数字、外文单词、科学术语、人名地名等，对这种材料的记忆，只能采取机械重复的记忆方法。而有些材料，它们本身是有意义的，反映了客观事物的内在联系，记忆者要对记忆材料的内容进行充分的研究，了解它们的本质和特点，通过理解去记住它们，这就是理解记忆法，其特点是靠联想去记忆。

在学习记忆活动中，机械记忆和理解记忆都是人们所需要的。但是，理解记忆要比机械记忆重要得多。一些心理学教科书几乎都列举了德国心理学家艾宾浩斯的一个有名的记忆实验：识记

十二个无意义的音节，平均需要复习十六点五次，而识记含有四百八十个音节的诗，只需要复习大约八次就能背诵。这个实验鲜明地表示出两种记忆法的优劣，这就是说，记忆无意义的或不理解的材料比记忆有意义的或理解了的材料困难得多。俗话说：“强记不如善悟。”这也是在机械记忆与理解记忆的比较中，肯定了后者的优势。在记忆的速度、广度、准确性和长久性方面，理解记忆要比机械记忆好得多。这是因为，理解记忆是依靠人们的过去经验中早已形成的暂时联系系统，即知识系统。这种系统愈是多样化和系统化，识记就愈是全面、迅速而牢固。曾经有两位哲学讲师作过这样的比较：他们背诵席勒的诗和背诵洛克的哲学论文，觉得哲学论文好记得多。其原因在于他们是哲学讲师，对洛克的哲学论文较之对席勒的诗理解得更好些。与此相反，机械记忆由于没有过去经验的支持，不是在已有的知识锁链上套上新的一环，它只是在大脑中孤立地存在，因此很不稳固，很不牢靠。

从人们的认识发展来说，理解记忆也是十分优越的。毛泽东同志说：“感觉到了的东西，我们不能立刻理解它，只有理解了的东西才更深刻地感觉它。”机械记忆和理解记忆对人的认识发展都起作用。但是，机械记忆对事物的认识还只

停留在表面，只抓皮毛，远离核心。而理解记忆则要求我们懂得客观事物的意义，懂得概念的含义，懂得事物之间、概念之间的联系。不仅知其然，而且知其所以然，能够说清楚“是什么”、“为什么”和“怎么样”这样三个典型的问题。比如，在古籍中我们遇到了“山阴”、“山阳”、“河阴”、“河阳”这样的地理名词概念。机械记忆只要求多遍重复把它们记住就行了。而理解记忆则要求我们搞清为什么？原来，我国地处北半球，日光从赤道上空斜照过来，于是形成了山的北坡与河的南岸背阳的自然现象。所以，山与河的阴阳正好相反。古汉语中把山之北、河之南叫阴，把山之南、河之北叫阳。如辽宁的沈阳在沈水（今浑河）的北岸，江苏的江阴在长江以南，湖南的衡阳在衡山以南，山东的蒙阴在蒙山以北。只要弄懂了这层道理，对古籍中这类地理名词就易记了。这是在了解了事物的内在联系之后来记忆事物的。十七世纪捷克著名教育家夸美纽斯强调：“除了很好地理解了的东西以外，决不能强迫去熟记任何东西。”他的话是对的。

理解记忆的重要性还表现在：对于我们不理解的东西，就是记住了，也没有较大的用处。它或者易于忘却，或者产生变异，或者使记忆者变

成呆读死记的“书呆子”。在前两年的高考中，有人把“四大家族”答成是“蒋介石、宋江、孔老二、陈伯达”；有人把“巴黎公社失败的原因”答成是因为“不学大寨经验”；有人把林则徐虎门销烟的一八三九年六月写成一九四九年六月。这三个例子，前两个说明考试者没有搞明白“四大家族”和“巴黎公社”两个概念的含义，后一个说明考试者光是死记年、月、日，而没有把人物、事件、时间、社会背景联系起来加以理解。可见，不理解材料意义是产生错误记忆的一个重要原因。

我们强调理解记忆的重要，但并不排斥机械记忆。在学习过程中，良好的记忆是需要依赖机械记忆的帮助来发展理解记忆的，也就是说要把两种记忆有机地结合起来。从一个人的学习史来看，小孩子学说话，主要靠机械记忆，当时能理解的很少。如果一定要先理解了才能记忆，就等于不准小孩子学说话了。但随着年龄的增长，见闻的增多，知识的增加，理解记忆渐渐成熟起来，显示出自己的特长。理解作为一个过程，它最初是从记住（靠机械重复）开始的。宋代哲学家张载说：“不记则思不起，但通贯得大原后，书亦易记。”（《经学理窟·义理》）这是说，记忆是思维的前提，没有记忆就无从思考；但积