

魯霖如著

實用記憶術

陳立夫題



中華民國二十四年元月初版

實用記憶術一冊

道林紙本每冊定價一元

新聞紙本每冊定價七角

★★★★★★★★★★
★ 版 權 所 有 ★
★ 翻 印 必 究 ★
★★★★★★★★★★

著 者 魯 葆 如

發 行 者 南 洋 出 版 社

南京中山北路
黃泥崗口九十四號

印 刷 者 仁 聲 印 書 局

地址錦繡坊十六號

電話二二二二號

PRACTICAL MEMORY TRAINING

by

LU PAO RU

1st ed. Jan. 1935.

NANYANG PUBLISHING SOCIETY, NANKING

艾偉博士序

魯君葆如，寄居爪哇吧城，從事華僑教育及社會事業，凡十七年；其所供獻者至多，而其著述，亦極豐富。歸國後，以所撰實用記憶術一卷見示。余於匆促間，略一披覽，覺其內容完備，應有盡有。人類生活中，記憶因素佔重要地位；教育程度高者，雖常藉理解而獲新知，所謂聞一以知十者是。然日常生活中需要記憶，亦所在皆是。所謂理解，每因推論而得。推論之重要，在搜集過去經驗，知所抉擇。在此種歷程中，記憶固爲不可少之因素也。余於他處，曾論及理解力與記憶力之關係，以爲記憶力雖不必爲理解力，而理解力亦含有記憶力，卽此之謂。記憶力之重要，既無人能否認之，而記憶力之薄弱，又爲一般人之通病，於是歐美坊間所出關於記憶術之書，乃汗牛充棟，不可卒讀，

而究其實，常有違反心理原則之趨勢。魯君此作，既未自詡爲萬應膏藥，而書中又嘗引用心理原則，以資維護，此其長處也。因爲之序。

艾偉

廿四，一，廿八。

序

「記憶是成功的寶鑰」。這是美國某著名記憶術專科學校底標語。記憶不但有關成功，並且和知識更有影響。如果沒有記憶，世界上的一切知識，都將變成沒有價值。或有人問：「記憶是建立在心意上的，而心意是人人所具有的，何以記憶之間分出強弱來呢」？這

是因為雖則人人都有心意，但因了有條理和沒有條理的關係，乃影響於記憶的強弱。普通人底心意，好比字紙堆子，滿堆着許多互無關係的，不分類的，也沒有系統的事情。受過記憶術訓練的人底心意，却是像編了索引的卡片櫃子一般地有條理。

心意如果像字紙堆子，那末要記憶一個名子，地點，或日期的時候，必須不確實地在這亂堆子里暗中摸



普通人心底意
像一個字紙堆子



受過記憶術訓練的人底心意
像卡片櫃子一般地有條理

索，尋求所需要的資料，終究還是找不着。遇到要陳述事實和數字的時候，心意便茫茫然，陳述不出。有時臨時被請演說，便胡思亂想地蒐集思想，說了幾句凡庸的話，就垂頭喪氣地坐下來。這種情形，便叫記憶薄弱。所以若要記憶堅強，須先改造心意。改造心意的方法，便是記憶術。記憶術把人底心意

造成一個卡片櫃子，不是造成一個字紙堆子。

著者研究記憶術多年，現因感覺記憶薄弱的人底痛苦，特根據多種記憶術專書，記憶術學校講義，和心理學書籍，復參以本人底經驗和心得，著成實用記憶術一書。本書不但是唯一的中文記憶術專書，並且方法完善，切合實用，簡明易學。讀者如果依照本書中的方法訓練，每天只要抽出十來分鐘的短時間練習，那末，記憶無論多麼薄弱，也必能發達至於完善，無論多麼堅強，必能改造成個百無一失的分類索引。有了這索引，那末，無論是事實，名子，面貌，或是數字，便立刻能記憶起來了。

「記憶是成功的寶鑰」。著者在這裡敬謹地將這把可貴的寶鑰，奉獻給一切有志成功的人們。

魯葆如 二十四年，元日，南京，黃泥崗

實用記憶術目次

面數

艾偉博士序

自序

第一章	序論	一
第二章	記憶力與記憶術	八
第三章	發達想像法	一二
第四章	記憶連貫之事物法	一七
第五章	記憶連貫之事物法(續)	三三
第六章	變不親熟爲親熟——想像法	三六
第七章	變不親熟爲親熟——擴大觀念法	四六
第八章	記憶姓名法	四八
第九章	簡單化與符號化	五四
第十章	事先記憶法	五八
第十一章	記憶數字法	六〇

實用記憶術

第十二章	記憶連貫之數字法·····	七七
第十三章	文字及聲音記憶法·····	八一
第十四章	觀念度藏法·····	一〇四
第十五章	百字表法·····	一〇九
第十六章	預備文章演詞及答辯詞法·····	一二
第十七章	學習及觀念之專注·····	一四
第十八章	有興趣之實驗·····	一八
第十九章	字頭法及抽字法·····	二〇
第二十章	「記憶之練習及經濟」之規律·····	三〇
第二十一章	讀書與記憶·····	三二
第二十二章	廣告中之記憶術·····	三四
第二十三章	各種輔助記憶之歌訣·····	三八

實用記憶術

魯葆如著

第一章 序論

記憶底重要 記憶對於人生，意義十分重要。記憶底強弱，和一人底學術事業，處世立身，關係很大。讀一書，治一事，處處要羅列羣典，奔走諮詢，於可貴的時間上，未免不經濟。且人若有所研究，必不能不以過去的經驗為基礎；而確認過去的經驗，則在記憶。歐洲自古以來就注重記憶，專家研究，學者提倡，不乏其人。至於我國從前的人，對於記憶術，素不講求，故無專著留給吾人。今介紹數位歐洲古代名人對於記憶所下的估價，以證明牠底重要。

「一切的知識，不過是記憶」。——培根

『All knowledge is but remembrance.』——Bacon

「記憶是條金線，把一切心意底才能和優美，聯繫在一起」。——胡德

『Memory is the golden thread linking all the mental gifts and excellences together.』——

B. P. Hoad

「一個人底真正所有物，就是他底記憶。他底貧富，不在別的事物，只在記憶」，——司密斯

『A man's real possession is his memory. In nothing else is he rich; in nothing else is he

poor.] — Alexander Smith

記憶不僅是知識底源泉，也支配着人類底心靈。

「記憶是心靈底倉庫，心靈是依賴記憶來給養牠和維持牠」。——普魯塔羅

「Memory is the larder of the soul, from which it takes its food and sustenance.」 — Plutarch

「記憶調和幸福，減少痛苦，使少年知節制，使老人得快樂」。——勒克丹投斯

「Memory tempers prosperity, mitigates adversity, controls youth, and delights old age.」

— Lactantius

健忘底損失
記憶之爲用，既如此重大且緊要，那末如果沒有記憶便怎樣呢？

「沒有記憶的人，不是瘋子，便是癡子」。——色勒加

「Stultum seu stolidum immemorem esse.」 (A man without memory is a mad man or an idiot)

— Seneca

記憶力薄弱的人，遇事容易忘記，所以又叫健忘，或叫善忘。這一類的人，事事吃虧，處處掣肘。最有名的例證，便是孔子家語所載的：「魯哀公謂孔子曰：人有善忘者，徙宅而忘其妻。」如果這個人底妻子竟因此而喪失了，他底損失爲何如。健忘的人，讀書最爲吃虧，常要比記憶力強的人，耗費幾倍

的時間，精神和金錢；而所受的痛苦更不用說了。至於在社會中，健忘的人，動輒得咎；頭一樁是參加各種攷試，因從前所得的知識，多半「還了先生」，難免名落孫山。其他服務各公私機關的人，因記憶力薄弱，頗有貽誤公務的危險。當教書匠的，若教材記不清楚，遇着學生發問，往往無從答覆。再小一點說罷。朋友底通信處或住址，若忘記了，遇有要事急待接洽，便無從通信或訪問。有時路名記得而門牌號數却忘記了，那末挨戶訪問，頗費時間，更怕被人疑爲有不正当的勾當。或有人說，吾人記憶力雖薄弱，但有文字以濟其窮。殊不知文字之用亦有時而窮，所以不但不能濟記憶之窮而記到底，反需要記憶以濟其窮。比方說你敢說硬話，不恃記憶，一切要記憶的事物，都錄入記事簿中，但健忘的人，常會連記憶簿放在何處而遺忘了；記事簿一旦遺失不在身邊時，則你又將如何。所以記憶底價值，是任何善詭辯的人也不能否認的。

「避暑錄話」上說過，「人之學問皆可勉強，惟記性各有分量，必稟之天」。路克(John Locke)也說過，「有的人底心意，保存刻在上面的文字，如大理石，有的人好像火石，有的人不過比砂強一點」。可見記憶力的程度不齊。記憶力強的，有的由於天賦，有的由於無意地得到祕訣。我們要能記憶，非得着這秘訣不可。

「用最適當的方法，以保持你所獲得的觀念，因為除非你努力把觀念注在記憶上，有許多觀念是會逃走的」。——哇慈

記憶術不過是些簡單的機械的方法。「一個人用簡單的機械的方法在一個月裏所做的事情，別一個同等能力的人要幾年才能辦好」(普利斯黎 Dr. Priestly)。記憶術之有效，於此可見。記憶術也可說能延長人的壽命，因為培根說過，「縮短到知識的路綫的人，不啻延長壽命」，記憶能使人以最節省時間，節省精神的方法獲得知識，使人們可有餘暇以吃飯，遊戲，休息，不是和延長壽命一樣的嗎？所以要能記憶，非研究記憶術不可。

中國人和記憶

中國人對於記憶術，素不講求，前已提過。古代人民要記多數的事物，除依賴記憶力外，也有結繩記事的一方法，以后的文字，就是由結繩變嬗出來的。八卦據說當初也是一種記事的符號。後來文化進步，人事繁複，人們底求知慾亦隨以增高，於是需要一種最經濟最有效的記憶方法。孔老夫子是我國五千年來最大的一位教育家。那末我們現在要請教這位至聖先師底記憶術。孔子並未曾正式樹立過記憶術，可是却有几樁補助記憶的方法，這幾樁方法完全是復習法。論語開宗明義第一章便是「學而時習之，不亦說乎」。「學而時習之」就是復習法，也就是孔子底讀書法。孔子也是主張困學法的，曾兩次發表其困學的主張。一是在論語季氏篇，他說：「生而知之者上也，學而知之者次也，困而學之，又其次也」。又在中庸裏說過：「或生而知之，或學而知之，或困而知之，及其知之者一也」。這種困學方法，在時間及精神上都不經濟。何以見得？中庸第二十章又載著孔子的話說道：「有弗學，學之弗能措也；有弗問，問之弗知弗措也；有弗辯；辯之弗明弗措也；有弗行，行之弗篤弗措也。人一能之

，已百之；人十能之，已千之。果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強」。孔子主張這種困學的精神，誠足令人欽佩；不過他也許不知道困學的困難和痛苦。照他底說法，困學的人雖然須比生知的或學知的人多費百倍的努力，也要去學，因為「及其知之者一也」，「果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強」。殊不知吾人「生也有涯，而知也無涯」，若用這困學的方法去學，恐怕時間，精神，金錢和壽命，都不容許吧！

孔子底復習和困學的兩種主張，雖都不是理想的記憶方法；但他底「溫故而知新」法和學問思辨法，都大有助於記憶，和記憶術裏的「變不親熟爲親熟」法若合符節。「溫故而知新」一層當於后面討論，今且不表。學問思辨法，也可說是孔子底五段教授法，他說：「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之」。學問如不經過學，問，思，辨的歷程，終還是不親熟的，雖讀下去，也是囫圇吞棗，難以記憶；如果經過這種歷程，便能變成親熟的。孔子所遺留的「復習」，「困學」，「溫故知新」及「學問思辨」四種讀書法，我們后學，都應當留心的。

記憶術在我國古代雖然沒有地位，但強識的人却極被推崇。如史稱屈原「博聞強識」，孫崧稱鄭玄「學覽古今，博聞強識」，其餘博聞強識的人，史不絕書，一看圖書集成底博聞強識門便知。「博聞」每和「強識」並稱，可見博聞非強識不可。漢書載稱：「太史試學童，能諷書九千字以上，乃得爲吏」。這是完全憑記憶的攷試底一個好例。其后歷代試士，也多重視記問，於是強識便更佔重要。雖然有人反對記問之

學，如禮記上說：「記問之學，不足以爲人師」，宋史上說「今諸科專記誦，非取士之意」。但這是因爲一般人徒能記誦古書以待問，所學毫無心得，當然不配担任教員，或担任官吏。但我們要知道，記問之學，猶如商人底資本；資本雖是經商的主要條件，但如只有資本，而不顧及人材，組織，及機會，請問生意從那裏做起？記問之學是凡百學問底資本，但不能說有了記問之學便是有了學問。所以記憶術好比是做生意前攢集資本的方法。

記憶也有依賴工具的，如籌碼和數珠。籌碼是記算數目用的。數珠又叫念珠。和尚和信佛的人，念經或念佛號，有一定的遍數，於是在頸項上掛一串珠子，用以記誦讀的遍數。天主教教士頸項上也掛念珠，用意是一樣的。談起補助記憶的珠子，「開元遺事」上載過關於記事珠的故事：

「張說爲相，有人惠一珠，紺色有光，曰記事珠。或有遺忘之事，持弄此珠，便覺心神開悟。」

這篇故事，在科學上，不能成立，當是和避水珠避火珠同樣的神話。記事珠既不可得，那末我們不得不依賴記憶術了。

關於記憶的神話

希臘古代極重記憶，所以特派一神，專管記憶。我們都知道希臘神話裏有九位文藝女神(Muses)。她們底母親名叫尼摩西尼(Mnemosyne)，便是司記憶的女神。希臘人特派記憶女神爲九位文藝女神底母親，更可表明文藝都是由記憶孕育而出。西方有「記憶乃才智之母」的格言，也是這個意思。關於遺忘，希臘也有一段神話。據說陰間有條離提(Lethe)河，鬼魂臨昇天堂以前先飲河水，過

去的一切經驗，便都遺忘了。「離提」又是「不調和女神」名「伊利斯」(Eris)女兒底名子，她是代表「遺忘」的。那末健忘的人該是「離提」底子孫了。中國也有一段和「離提河」相當的神話。我們在許多小說筆記看過，鬼魂在陰間時，生前的經驗還能記得。及至準備投胎到陽世時，護送的陰差請他吃一盅茶，這茶便是迷魂湯。喝了這茶，投胎以後，前世經驗，便完全忘記了。有時竟有才出娘胎的嬰孩能夠說話，甚至能述說前世的經驗，這或許是因為臨投胎前沒有請他吃茶的緣故吧！這因吃鬼茶而引起的遺忘，並不能把記憶完全消滅，而只是將牠壓抑住；不能記憶前生的人，能因鬼神底法力，而憶起前世，甚至前几世所經驗過的事物。這些神話，本來無關宏旨，不過錄出來以博閱者的一粲罷了。

歐美記憶術史略

古代希臘哲學家，常喜研究記憶術，柏拉圖，亞里司多德，詩西羅所著的書，亦

常論及此術；但學者每以希臘抒情詩人，賽瑪尼底斯Simonidas(生公元前五五六年？卒公元前四六八年？)為創作記憶術的始祖。賽氏博聞強識，名滿天下，四方求教的人甚多。賽氏就其記憶術中，創空中樓閣一法，以增進記憶，其法到現在還是膾炙人口。後來希臘多故，學術廢弛，一千多年間，竟沒有繼起研究此術的。到了十三世紀，羅馬人這才對記憶術，加以講求，但也不過是沿用「空中樓閣」一法罷了。一四九二年，德國詩人實的拉蓋利底氏改用字母，以代空中樓閣法，或又用字句代替(本書的百字表即仿此)，記憶術這才為學者所注重。當時歐洲文藝復興，各國研究這術的，風起雲湧，義國有比地拉氏，法國有愛美巴黎司氏，德國有南末氏，英國有培根及瑪丁二氏，波蘭有耶威晉司基氏等，都是一時

的豪俊。一六四八年，德國溫克曼發明代數法，記憶術底進步，乃一躍千丈，學這術的人，也一天盛似一天了。一八四八年，德國古地博士發明「連鎖法」。到了十九世紀末葉，有個賴約瑟，在倫敦華盛頓等處提倡「連鎖法」。後來在美國和人爭訟發明「連鎖法」的問題，就發憤著一本新記憶術，以「連鎖」，「代數」，「比較」，「分析」，作記憶的法門，學者至今都奉爲圭臬。近年以來，記憶術專家林立，或在各國都市開設函授學校的，據說有三十多所。美國方面，以狄克生記憶術函授學校爲最著名。關於記憶術的書，各國都有，不勝枚舉。各種心意訓練術的書裏，關於記憶術，也多附帶研究的。

第二章 記憶力和記憶術

記憶力 從前希臘名將「特密斯陀克士」(Themistocles) 能盡記雅典城裏兩萬軍人底姓名和面貌，我國李瑜能一目十行，應奉能過目成誦，紀昀能遍覽四庫全書，餘如古今圖書集成博聞強識門所記的驚人的記憶，不可勝計。他們並未聽見研究記憶術過，何以能有這麼強的記憶力呢？這是因爲生理的關係，頭腦和常人不同，所以記憶力比常人強了好多倍。這種先天的強記憶力，可比孔子所說的「生知」，也可比方毫末注重運動而氣力遠超乎常人的人。記憶力的強弱，依年歲而變，也隨個人而發生差別。

記憶全靠腦髓。腦質過軟或過硬，都不容易留下印象。人初生的時候，腦中含水很多，所以印象難留。三歲以後，記憶力開始發達，但只能記憶實物。滿七歲後，腦質漸漸凝固，記憶力便強了。但這時

的記憶，完全屬於機械作用，絕沒有選擇的能力。青年時記憶力最強，壯年以後，又漸漸地衰弱。

個人間記憶力的不同，由於先天，大概因為腦髓組織不同的緣故。記憶力強的人，對於一件事物，雖只經驗一次，而久後仍能夠記起來。記憶力弱的人，對於同一事物，經驗雖已多次，而還不容易記。美國故心理學大家詹姆斯把記憶力強的人底頭腦比做蠟，記憶力弱的人底腦比做膠。蠟上受了印痕，永久不會遺失；膠上受了印痕，不久就消失了。記憶力底強弱本於先天，所以教育的影響不能使她變更的。

人底氣質，依心理學家的研究，分爲熱，浮，鬱，冷四性。其中冷性（黏液質）的人，記憶力最弱。澳洲桑特以治島土人，身體早成熟，初時強記過人，到二十五歲以後，就多半衰老了。又記憶力也跟體魄及腦力有關。體魄強健，身體也強健，精神強健，記憶力也強了。腦力衰弱或疲倦時，記憶力也會大受影響的。

記憶術 世界進化，日趨繁複，吾人所要記憶的事物，在空間，時間及速度三方面上，都較古人多不少倍。所以如果沒有一種術來應付，則無論記憶力多麼強，也有窮於應付之勢。記憶術就是一種簡單的機械的方法，補助記憶力薄弱的人底缺憾。查記憶底發生，有種種的要件：

（1）物理的要件 如刺激的事物極明瞭，記憶時所處的境遇極明靜，或更屢屢復習，便必定容易記憶。