

曾宪礼 编著



快速记忆法

广西人民出版社

内 容 提 要

本书是一本介绍记忆方法的通俗读物。简述当今对记忆奥秘研究的进展和有关记忆的一般规律，介绍了八种简单易行的快速记忆法，并用大量生动具体的实例，说明它们在生活和学习中的运用。此外，还介绍了各种通过锻炼和训练来增进记忆力的科学方法。适于初中以上的青少年学生阅读，也可供一般工作人员和自学青年参考。

快 速 记 忆 法

曾宪礼 编著



广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 广西民族印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 4.75 印张 插页 2 108 千字

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印 数 1—759300 册

书号：7113·740 定价：0.85 元

编者的话

几年前，我要是看到谁能听一遍就把几十个词记住，一定认为他的大脑是非凡的。可是，现在我也能做到了，并体会到这是任何大脑正常的人都可以做到的，也无须经过很特殊的训练。

回想起当小学生、中学生时，背诵课文，曾是很大的负担。往往是花费了九牛二虎之力，而等老师检查一过，又忘个一干二净。遇到考试时默写，还是默不出来。为此常自怨自艾“记性不好”。我高小毕业的当年考不上初中，多少与知识记不牢有关。第二年考上了初中，可是只读了一年，“文革”开始了，种种原因使我失去了再进校门的机会。此后，通过坎坷的自学之路，我成了一名人民教师。

一九七八年，我参加了大学中文函授学习，每个星期要到三十多里外的教师进修学院，参加面授辅导两次，当时，我的教学任务和家务活都很繁重，能抽出来看书的时间少得可怜。我利用每次去听课路上的一个半钟头，复习上次听课的内容，回来的路上就背记刚听完的课程要点。长期如此，我赢得了许多时间，并摸索出了一些“记忆”的规律。最后我能以优异成绩毕业，除其它原因外，有效的记忆法无疑从中起了相当大的作用。

一九八〇年，我涉猎了有关心理学的书籍，心理学中有关记忆的论述使我大开眼界。联系自己个人的体会，茅塞顿开，对探索新的记忆方法产生了浓厚的兴趣。几年来，学习了心理学、脑生理学的有关知识，参阅了国内外一些有关记忆

的专著，结合中学教学的实践，渐渐摸索整理出了一些适用于中学生学习的记忆方法。对帮助学生提高学习成绩，颇见成效。自己个人的记忆力也更上一层楼，达到了每分钟能记十个以上表示实在意义的词或词组；听几个钟头的报告可不用笔记而靠头脑记住所有要点；背课文所花时间不到过去的一半，而且记得很牢；记大量数据、记人都轻松自如。

近年来，应邀在一些市、县的学校及企、事业单位部门讲解个人学习体会，得到听众的热情肯定。在《中国新闻》、《光明日报》等报刊作了介绍后，收到全国各地读者及港澳同胞的大量来信鼓励，作为刚刚迈入记忆学领域之门的小学生，我深感惶惑和惭愧。为了向有志自学的青年朋友和可爱的中学生们奉献自己的心意，我将自己肤浅的体会整理成这本小书。希望能有助于中学生掌握良好的学习方法，希望对在各种岗位上期望提高记忆力的朋友有所裨益，并热诚期望得到记忆学研究的前辈和同行的指教。

曾宪礼

1986.5

目 录

第一章 记忆之谜的探索	(1)
一、提高记忆力急待解决.....	(1)
二、神奇的记忆力.....	(2)
三、不能指望记忆良药.....	(4)
四、记忆仓库潜力无穷.....	(6)
五、开启记忆仓库的金钥匙.....	(8)
第二章 快速记忆的方法	(10)
一、快速记忆的必须条件.....	(10)
二、新奇形象 记忆快速.....	(11)
三、连锁记忆 环环相扣.....	(20)
四、对号入座 过目不忘.....	(23)
五、换字记忆 得心应手.....	(27)
六、拴住字头 提起一串.....	(35)
七、抓住中心 带动全盘.....	(38)
八、分门别类 有条不紊.....	(45)
九、图形清晰 印象深刻.....	(48)
十、观察特点 记人快准.....	(52)
第三章 记忆法在学习中的运用	(57)
一、记英语单词.....	(57)
二、记语文知识.....	(60)

三、记历史知识	(63)
四、记政治知识	(66)
五、记地理知识	(71)
六、记理科知识	(74)
第四章 遗忘与保持	(76)
一、记忆仓库中的变化	(76)
二、遗忘的规律	(79)
三、“温故”须有方	(84)
四、顺利回忆的方法	(92)
第五章 记忆的基础能力训练	(97)
一、感觉能力训练	(97)
二、注意力训练	(102)
三、观察力训练	(112)
四、提高反应速度的训练	(115)
五、信息处理能力训练	(118)
第六章 通过身心锻炼提高记忆力	(122)
第七章 创造有利于记忆的条件	(136)
一、创造自己的“记忆领地”	(136)
二、让情感为记忆开路	(137)
三、保持大脑年轻	(139)
四、做单侧体操增强记忆	(141)
五、巧用利于记忆的时间和姿势	(145)
结束语	(147)

第一章 记忆之谜的探索

一、提高记忆力急待解决

今天，可称为“知识剧增”的时代。本世纪六十年代到七十年代的十几年中，科学技术的新发明、新发现超过了过去两千多年的总和。据估计，到二〇〇〇年，科技与社会情报资料量将是一九六〇年的15~25倍。信息量剧增的趋势还将继续下去。可是，人的记忆能力能随着信息量的增大而提高吗？回答是否定的。目前世界上已有了能贮存极大信息量的电子计算机，但人脑的记忆功能仍不能由机器来取代。需要记忆的知识量越来越多，中、小学学生的健康正面临严重的威胁。各科老师都希望学生能掌握自己所传授的知识，课外作业之多，使孩子们负担过重。学生在深夜、节假日，都困于作业，近视眼多，体质不佳的情况相当普遍。这种依靠延长学习时间以求得成绩提高的方法，不仅不能从根本上解决教与学之间的矛盾，而且这条路很快就要走到尽头，还有什么时间可以供你延长的呢？



那么根本的出路在哪里？报纸上宣传成名的科学家、专家或是自学成才的先进典型，大多是怎样熬夜吃苦、发愤忘食，似乎只有把吃饭、睡觉的时间都用在啃书本上才可能出人才。其实，凡能在社会科学或自然科学方面取得优异成绩的人，不但是刻苦学习的典型，而且也是科学用脑、善于学习的典型。只不过我们很容易看到他的刻苦表现，而较难得知他采用什么样的学习方法罢了。世界著名的科学家爱因斯坦有一次问朋友的电话号码，朋友告诉他是“24361”，他说：“好，我记住了，是两打和19的平方。”从这个小故事可以窥见成才者是如何善于使用科学的方法进行学习。

在科学的学习方法中，掌握科学的记忆方法，是不可缺少的重要关键。俗话说：“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”，点明了在熟悉记忆的基础上获取知识的方法。对中、小学生来说，记忆的重要决不亚于理解。如果人人都有极强的记忆力能当堂记住教师的讲课，课后复习和做作业的效率，岂止是成倍增加？

学习和掌握正确的记忆方法来提高记忆力是解决教、学矛盾的唯一出路。人的一天只有二十四小时，可是优良的记忆力将使你事半功倍，从而赢得时间，从沉重的学业负担下解脱出来。

二、神奇的记忆力

在学校里，记忆力好的学生总能在考试中取胜。售货员、司药、话务员以至从事各行业工作的人员，若有好的记忆力，工作能力总能胜人一筹。古今中外，具有非凡的记忆力

的奇人轶事甚多。

拿破仑说过：“没有记忆的脑袋，等于没有警卫的要塞。”拿破仑本人就是一个记忆力出众的军事指挥员。据说，他能记住他的每个士兵的脸孔和姓名，能记住每一门大炮所在的位置。

美国前总统尼克松在回忆已故的法国总统戴高乐时，称赞他有极强的记忆力。他说戴高乐的许多长篇讲话用词十分准确，是在不用稿子的情况下演讲的。而戴高乐谈到此事时说：“我都要写稿子，然后记熟了就把稿子丢掉。”有趣的是戴高乐同时提到了在记忆方面也为世人所惊叹的英国首相丘吉尔，他说“丘吉尔也常这样做，不过他总不承认。”从这些话中可以知道，这些著名的领导人的政治活动需要极强的记忆力，显然在“记熟稿子”方面他们是下了一定的功夫的。

我们敬爱的周恩来总理的记忆力也早已传为美谈。哪怕是普通的工作人员，只要总理与他谈过话，几年后见面总理还能叫出这个同志的姓名。在徐迟同志的报告文学《地质之光》中，写有这么件事：李四光回国后的第二天，周总理就到住处去探望他。他们广泛地进行了交谈。在话题逐渐转到地质力学方面时，总理仔细听取了李四光的理论要点后，也就此讲到了恩格斯的《反杜林论》，还背诵了《自然辩证法》里面关于莱伊尔是第一个把理性带进了地质学的一段话，讲了恩格斯有关这段话的评注。总理渊博的知识与惊人的记忆力，使听者无不折服。

专门研究记忆的美国专家哈利·罗莱恩，竟能在一次宴会席上记住在场的五百多人的相貌、姓名和职业。



日本索尼电器公司职员友寄英哲，能背圆周率小数点后两万位数字，成为1981年的记忆冠军，他甚至声称能背十万位。

《三国演义》中有一段故事：张松到许昌，杨修难他不住，拿出一本《孟德新书》给他看，说是曹操的新作。张松匆匆看了一遍，说这是战国时无名氏所作，蜀中三岁

小儿也能背。杨修不信，张松竟一字不差地把它背出来，使曹操也大为钦佩。

著名棋手胡荣华可以不看棋盘同时和五个人下棋，对这五盘棋的每一步，他都记得很清楚，能在棋局结束后，把各盘棋一一按原顺序重走一遍。

《晋书·符融传》称符融“耳闻则诵，过目不忘”。

十三岁就上科技大学的宁铂，能流利地回答测试提问的各方面知识，滔滔不绝地背诵诗文，记忆力使人惊叹。

非凡的记忆力人人称羨，但现实生活中的绝大多数教人都并未表现出这种能力。然而就记忆的天赋来说，每个人虽有差异，但却并无悬殊的区别。

三、不能指望记忆良药

人为什么具有记忆力？为什么各人的记忆力具有差异？多年来，记忆的奥秘一直是生物学家、生物生理学家、心理学家探索的重要课题。

科学家们认为，人类的一切智力活动都是以入脑为物质基础的。记忆是大脑的一种特性。现代脑生理研究的成果，正在不断揭示记忆的物质基础的奥秘。研究结果表明，大脑的灰质神经细胞具有记忆功能，神经细胞的细胞体，神经纤维组成了一个极其复杂的网络。这个网络是靠什么来执行记忆功能的呢？至今尚未研究清楚。但有一点是很明确的，神经细胞的活动作为一种生理现象，是需要物质不断补充的。

有没有这样的捷径，能通过物质传递的手段来提高记忆力呢？比如说用某种食物或者药物。许多科学家对此进行探索，取得了可喜的进展。许多实验表明，神经细胞活动需要钙和磷。脑力劳动者如果得不到足够的钙、磷补充，就会引起神经衰弱。科学家还发现，一种叫胆硷的物质与记忆有关。胆硷不足的人，如果注意食用胆硷含量高的营养品，如牛奶，肝类，特别是蛋黄，记忆力会有明显的提高。然而，对于体内胆硷充足的人，再增加胆硷并无提高记忆力的作用。

对脑的研究进一步深入，科学家们发现记忆与神经细胞内发生的生物化学变化有关，尤其是与核糖核酸（RNA）的代谢有关。对某些动物注射核糖核酸，就能提高记忆效率，反之，阻抑其核糖核酸的合成，就发生记忆障碍。在临床试验上，心理学家卡梅伦用核糖核酸来治疗老年性痴呆和动脉硬化症患者的记忆障碍，平均每天用药2—10克，历时6—8个月，记忆力得到恢复，但停药后记忆障碍再次出现。

据介绍，比利时的专家们发现一种用脑下垂体制成的叫做后叶加压素的物质，当把这种物质注射到因切除脑下垂体

而完全失去了对危险的记忆的老鼠体内时，老鼠又恢复了原有的记忆。用这种药与脑细胞荷尔蒙对失去了记忆的人进行鼻孔喷雾实验，结果使他完全恢复了记忆。不过，这种药有使人难以忍受的副作用，还是不宜使用。

据说有的科学家已分离出动物的某些记忆素，并设想制造出包含大量信息的蛋白质，给人吞服后，即可在大脑里记下这些信息。但是，人的消化酶是要分解这些蛋白质的，这个问题到现在还是难以解决。

总之，人类对记忆的物质之谜的探索，正在步步深入。可是，目前仍没有找到安全有效的增进记忆的药物。因此，我们只可以靠营养食物和药物维持现有记忆力，而不能借此提高它。

四、记忆仓库潜力无穷

西方有句格言：“记忆力乃智力之母。”说：记忆 = 成功，绝非言过其实。人们常常哀叹自己天生的没好记性；有的人认为自己年纪大了记忆力衰退；也有的人认为过去记了许多东西，现在脑子里装不下了。其实，只要正确用脑，再记大量东西是完全可能的。人的记忆是人脑这一特殊物质本身所具有的，是一种天赋的功能。然而记忆能力的强弱绝不是天赋的，是在后天发展中形成的。

世界名人与普通人的大脑结构、重量并无什么区别。一九五五年爱因斯坦逝世后，美国曾组织了一脑外科专家检验小组分析他的大脑。结果从大脑表面皮层的容积结构和化学成分并未发现特异之处。俄国著名作家屠格涅夫的大脑重

2012克,比常人的1400克重得多,但法国作家安东尼·法朗士的大脑只重1017克,同样很有成就。因此,不能以人的脑袋大小来论聪明。

至于记忆能力与年龄之间,确实存在某种联系。心理学的大量研究曾表明,假如十八岁至三十五岁的人,其记忆成绩为100,那么三十五岁至六十岁的人,其记忆的平均成绩约为95;六十岁至八十五岁的人,其记忆的平均成绩约为80至85。因而八十高龄的人,如果身体健康,记忆力仍不算严重衰退,可以从事正常的工作。历史上许多有名的科学家、文学家晚年仍有所成就。达尔文六十岁以后写出名著《人和动物的情绪表现》;爱迪生八十一岁时取得了第一千零三十三项发明专利;德国科学家洪宝德七十五岁时才正式动笔写他最重要的著作《宇宙》。可见,在记忆力上也适用自然界发展的“用进废退”这一规律。

脑生理学研究的结果,正在不断向人们揭示记忆的物质基础的秘密。据有关资料说明,正常人的大脑约有一百四十亿个神经细胞(俗称神经元),这是大脑记忆的物质基础。这一百四十亿个神经细胞互相间产生千丝万缕的联系。外界事物通过感觉器官反映到大脑时,神经细胞间就通过它们的接触点(称突触)进行一系列的生化、电活动。我们平时说对事物“留下印象”就是这种活动的结果。因为大脑约一百四十亿个神经细胞间能产生众多的联系,所以大脑可以保存大量的信息。大到什么程度呢?可以说信息的河流永远填不满记忆的大海。专门研究记忆量的美国心理学家劳金茨科克说,即使我们每秒钟给大脑输送十个信息,就这么不停地输送一辈子,大脑还有记忆其它事物的余地。

据研究，正常人脑的记忆储存量高达 10^{12} — 10^{15} 比特信息单位，是一台大型电子计算机储存量的一百万倍。有人推算约等于美国国会图书馆存书的五十倍，即是大脑的记忆容量相当于五亿本书籍的知识总量。而且这种记忆能以保持七、八十年，有的九十多岁的老人还能回忆起六岁时的趣事。人脑神经细胞形成的网络系统远比北美洲全部电报、电话通讯的网络复杂。人脑的记忆系统的高度完善，是当代电子计算机的记忆系统所无法比拟的。然而由于至今尚未能完全了解的种种复杂原因，现在即使世界上记忆力最好的人也未能达到自身记忆潜力的百分之一。

每个人的记忆仓库，可以说潜力无穷。

五、开启记忆仓库的金钥匙

人脑的记忆力既然拥有巨大的潜力，那么如何才能找到打开记忆仓库的金钥匙呢？

如同人体的其它机能一样，大脑也可以训练，凡是有心人，都能得到超出一般的记忆力。

英国著名政治家丘吉尔曾是在校学习成绩总是班里倒数第一的学生，考大学三次落第；爱因斯坦四岁才能说话，爱迪生小学时曾被老师斥骂为不可教的傻瓜。他们先天的资质并非特别出众，而后来能成为知识渊博的有成就的人，都是后天的努力取得的。就记忆方法而言，他们总是暗下功夫，在实践中总结出一套适合自己特点的记忆方法。

现代心理学的研究告诉我们，只要掌握了科学记忆的方法，经过一段训练，任何人的记忆力都可以得到提高。

科学的记忆方法与死记硬背本质不同点在于记忆过程是一种积极的思维过程，是大脑的一种开创性的劳动。例如在记一些零散的事物时，它要求将这些毫无联系的事物有机地串联起来，大脑通过组织这种串联而记住了这些事物。在这种过程中，大脑的形象思维能力与抽象思维能力都得到有利的锻炼。

科学的记忆方法要求记忆必须建立在理解的基础之上。它讲究尽量利用自己原已掌握的知识去认识、记忆新接触的知识；它要求把握事物的内在逻辑联系。例如在背诵一篇课文时，首先要全力找出文章的中心词，并把握中心词间的关系，在这个基础上背诵文章便水到渠成了。

那么，究竟有哪些科学的记忆方法呢？本书下面将一一介绍。当你看到这些介绍时，也许会感到似曾相识，有些也曾体验过。这些前人摸索出来的科学规律和方法，是一般人经过努力都能掌握和付诸实践的。它能帮助你少走弯路。

在学习掌握科学的记忆方法时，训练过程并不需要脱离我们的学习内容去进行。它们是并行不悖的。当然，在熟练地使用记忆法前，也许为了记某项内容要多花点时间，但这作为一种过渡阶段很快会过去的，以后就会赢得更多的时间。人的脑子总是越用越灵的，在掌握记忆法后还应在实践中不断摸索，总结出适合自己的、更好的记忆方法来。

学生时代正是一个人长身体、长知识的黄金时期，中学生从入学之日起，学数学、物理、化学、语文、历史、地理、外语等等无一不需要记忆力。当代的中学生，更应了解记忆规律，进行记忆力训练，及早掌握开启记忆大门的金钥匙，踏上攀登科学高峰的成功之路。

第二章 快速记忆的方法

一、快速记忆的必须条件

人们见到叶子很容易想起树，见到羽毛很容易想起鸟，这是为什么呀？因为在记“叶子”时，大脑某个点上的神经细胞兴奋起来了；记“树”时，是另一个点的神经细胞兴奋。因为叶子与树有关系，所以大脑的两个兴奋点之间也会产生一种联系，称为暂时神经联系。当记叶子的神经细胞重新兴奋时，人就回忆起叶子，同时，由于存在暂时神经联系，还很容易激起相联系的另一个点的神经细胞也兴奋，从而引起对树的回忆。如果让同时记“布谷鸟”和“侦察员”，就不那么容易。如果说明侦察员以布谷鸟的叫声为联络信号，这两件本无关系的事物就有联系了，大脑中的两个兴奋点间也产生了暂时神经联系。这样，两件事物连接回忆起来就容易了。在学习中互相有联系的材料比零散的材料易记，就是这个原因。一切高效的记忆法，都需要建立神经细胞间的暂时神经联系，这就是快速记忆的必须条件。

此外，还要让神经细胞受到较强的刺激，才能使之容易重新兴奋起来。例如，我们高声朗读外语单词，实际上是让声音加强对脑细胞的刺激，回忆的效果就比单是默读好。我们过去记的许多材料，本来也是有密切联系的，回忆不起来

的原因，就是脑细胞受到的刺激不足以引起重新兴奋。因此，高效的记忆方法，还必须能给大脑细胞适当强度的刺激。

让我们回顾一下，是什么东西给我们刺激最深，而使我们易于回忆呢？我们会发现，意外的、不寻常的事记得最深。

不寻常的事有不寻常的记忆。比如，某次游泳差点被淹死，某次受到光荣嘉奖，某次见到猴子骑狗之类的事，都记忆犹新。又如我们在街上行走，遇到了成千上万个生人，但一个也记不住。假如见到一个男人穿旗袍，那一定能记住他的模样，因为太出奇了。

为什么这类不寻常的事特别易记呢？脑生理学家告诉我们，每当新异刺激或与自己密切相关的刺激出现时，人便产生一种相应的活动，将眼、耳、鼻等感受器官朝向刺激物，以便去清晰、全面地认知这种刺激物，这叫作“定向反射”。由于定向反射的作用，人能自动地集中注意力去感知这种不寻常的事物，因而大脑细胞可以得到较强的刺激，这样就有利于记忆。所以，要想求得快速记忆，就可以利用诸如不寻常事物对大脑细胞的刺激。而通常所谓的“死记硬背”往往是通过多次重复刺激，逐渐达到一定的刺激强度，虽然能记下来，却并不“快速”。

二、新奇形象 记忆快速

人们所学的知识，一般都难以象不寻常事物那样引起大脑深刻的记忆，能不能在记一般知识时取得象记不寻常事物