

健康知识小百科

JIANZHANG ZHISHI XIAOBAIKE

刘秀桃◎编著



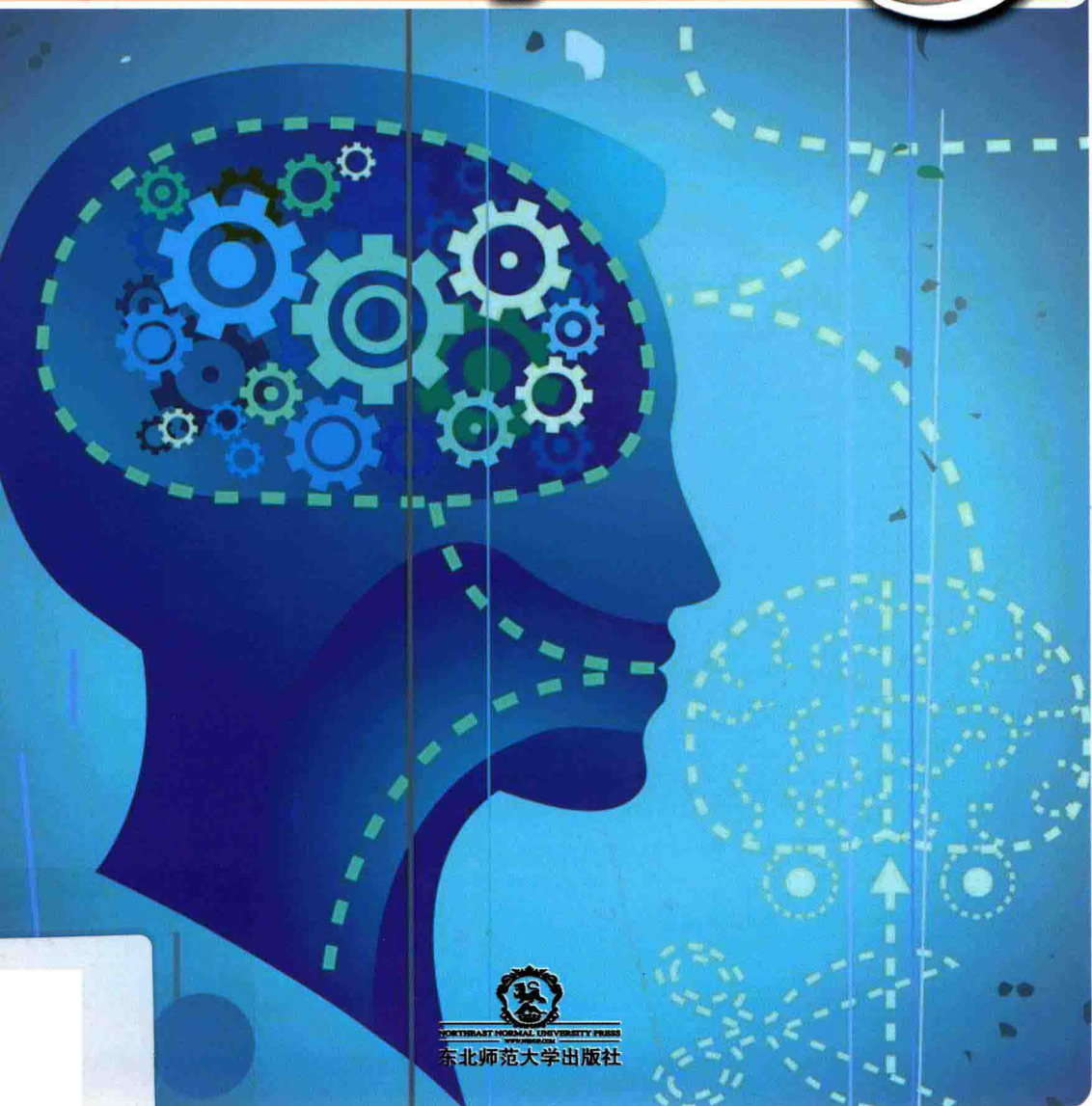
GAOSUNI SHENTI DE

MIMA

告诉你
身体的密码



记忆^的密码



东北师范大学出版社

记忆的密码

刘秀桃 编著

东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆的密码/刘秀桃编著. —长春: 东北师范大学出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5602 - 8793 - 5

I. ①记… II. ①刘… III. ①记忆—通俗读物 IV.

①B842. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 010109 号

☐责任编辑: 陈国良 ☐封面设计: 三棵树
☐责任校对: 巴 娇 ☐责任印制: 齐雪平

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431 - 84568099

邮购热线: 010 - 83611803

网址: <http://www.nenup.com>

北京中创彩色印刷有限公司印装

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 225mm × 165mm 印张: 8 字数: 150 千

定价: 26.80 元

如有印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前言

人类作为地球上最高级的智慧生命，是“宇宙精华、万物灵长”。人类之所以成为最伟大的动物，是因为具有能够思维的大脑。人类依靠大脑发明了各种工具，人类用大脑去研究、发明，不断探索宇宙奥秘，发现科学规律，创造科技文明。

人类尽管利用自己的大脑作出了无数惊人的成就，但对大脑本身却还很“无知”，对大脑的研究也远远不够。

从当前的脑科学研究成果中，我们得知脑是由神经细胞（又叫神经元）构成的，神经细胞分为树突、细胞体和轴突三部分。轴突于树突之间的相接处叫突触。突触是神经细胞之间传递信息的结构。

记忆是将这些经验以映像的形式存储在大脑中，在一定条件下从大脑中提取出来的过程。

记忆处在人脑表面的大脑皮质之中，记忆的获得与整个大脑的突触的抑制和促进有关。当神经细胞受到刺激时，突触就会生长、增加，使之与相邻的神经细胞联结、沟通。接受同样的刺激次数越多，其联结就越紧密而形成了定式，这就是人们通常所说的记忆。通过观察发现，人的记忆越发达，突触就会越多，当把突触切断后能影响记忆。

可以说，人类对记忆进行的大量研究，实际上这是对大脑奥秘的挖掘。

神经元到底通过什么规律将外界接收的信息编码的谜底还未彻底解开。但我们已经知道大脑记忆功能具有不可替代性，学习、工作离不开它的作用，要提高记忆力，就需要掌握编码规律，可以通过锻炼提高我们的记忆力。

本书分为神奇的记忆、记忆的形式方法、记忆研究的新成果、记忆存储技术产品、学科知识记忆指南、有益记忆力的日常保健六个部分，为读者全

面介绍与记忆有关的最新科技研究、应用成果，同时也为青少年的学习记忆提供了参考、借鉴方案。

关于大脑的记忆功能、原理，人类还在迷雾之中寻找答案，但文明已经在享用一些科技成果，丰富着我们的生活。编者希望青少年读者通过阅读本书获得启蒙，打开一扇求知科学的殿门，走上探索记忆真理的道路，造福人类。

目 录

第一章 神奇的记忆	(1)
记忆来自人类神奇的大脑	(1)
电脑无法代替的大脑	(2)
关于超级记忆的话题	(3)
记忆研究的起源与发展	(8)
记忆的原理	(9)
记忆的历程	(10)
记忆的特征	(12)
记忆的类型	(13)
记忆的形式	(17)
第二章 记忆的形式方法	(19)
背诵记忆	(19)
理解记忆	(25)
趣味记忆	(30)
联想记忆	(35)
协同记忆	(38)
化简记忆	(40)
情绪记忆	(45)
间隔记忆	(47)
争论记忆	(48)
限时记忆	(50)
重复记忆	(52)



第三章 记忆研究的新成果	(54)
人的记忆品质可判断	(54)
锻炼可刺激脑细胞生长	(58)
缺少睡眠不利于记忆	(59)
人体生物钟与记忆高潮	(60)
遗忘与失忆现象	(62)
年龄不是记忆力的决定因素	(66)
左脑和右脑的记忆能力	(66)
第四章 记忆存储技术产品	(68)
电脑的构成	(68)
电脑的作用	(70)
电脑的信息存储	(70)
内存	(71)
硬盘	(75)
软盘	(77)
光盘	(79)
记忆棒	(83)
USB 闪存盘	(84)
存储卡	(86)
第五章 学科知识记忆指南	(87)
开发自己尚在沉睡的大脑	(87)
好方法是提高记忆的关键	(89)
寻找大脑喜欢的记忆方式	(91)
提高记忆力的五个要点	(93)
语文知识记忆学习技巧	(94)
浅谈历史记忆法	(100)
巧背诗词文言	(106)
归纳法巧记地理知识	(108)

第六章 有益记忆力的日常保健	(110)
要想记忆好吃饭是关键	(110)
增强记忆的食物	(110)
具有补脑功效的中药	(113)
经常喝茶能增强记忆力	(114)
喝咖啡加糖可提高记忆力	(116)
有助记忆的活动	(117)
单侧体操记忆法	(119)

第一章 神奇的记忆

记忆来自人类神奇的大脑

《辞海》中“记忆”的定义是：“人脑对经验过的事物的识记、保持、再现或再认。识记即识别和记住事物特点及联系，它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系；保持即暂时联系以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认则为暂时联系的再活跃。通过识记和保持可积累知识经验。通过再现或再认可恢复过去的知识经验。”

浅显地说，所谓记忆，就是过去经验在头脑中的反映。所谓过去的经验是指过去对事物的感知，对问题的思考，对某个时间引起的情绪体验，以及进行过的动作操作。记忆就是将这些经验以映像的形式存储在大脑中，在一定条件下从大脑中提取出来的过程。

人的记忆能力，实质上就是向大脑储存信息，以及进行反馈的能力。

大脑的构成

大脑又称端脑，脊椎动物脑的高级的主要部分，由左右两半球组成，在人类大脑的最大部分，是控制运动、产生感觉及实现高级脑功能的高级神经中枢。脊椎动物的端脑在胚胎时是神经管头端薄壁的膨起部分，以后发展成大脑两半球，主要包括大脑皮层和基底核两部。大脑皮层是被覆在端脑表面的灰质，主要由神经元的胞体构成。皮层的深部由神经纤维形成的髓质或白质构成。髓质中又有灰质团块即基底核，纹状体是其中的主要部分。

广义的大脑指小脑幕以上的全部脑结构，即端脑、间脑和部分中脑。

人的大脑主要有神经细胞构成，每个神经细胞的边缘又都有若干向外突出的部分，被称作树突和轴突。在轴突的末端有个膨大的突起，叫做突触小体。每个神经元的突触小体跟另一个神经元的树突或轴突接触，这种结构叫做“突触”。每个神经元上有多少个突触呢？有人估计，在人们大脑皮层每个神经元上平均有 3 万个突触。神经元通过“突触”跟其他神经元发生联系，

并且接受许许多多其他的神经元的信息。神经元传递和接受信息的功能，正是大脑具有记忆的生理基础。那么，人脑有多少神经元呢？大约有 140 亿个。这 140 亿个神经细胞之间的突触联系的，用天文数字也难以表达。

大脑中有两个“杏仁核体”，它们是一些神经细胞束，由于形状像杏仁而得名。“杏仁核体”位于大脑两侧，处在颞叶下面。它们好像一个协调不同来源信息的网络中心，收集环境信号，记录情感含义，并在必要的时候启动恰当的反应。这个“中心”获取来自视丘下部的身体对环境的反应信息（例如心率和血压），并且与大脑前部的理性推理区域沟通，同时连接“海马体”——大脑中一个重要的记忆中心。

大脑一旦受到刺激，则在每一神经元上生长出更多的突起，这些突起将使人脑内部的突触连接。神经联系的总量增加，形成记忆。不断的刺激，细胞间联络密切，枝叉型的突触不断增多，信息才易通过。经多次反复，促进突触愈加发达。这样的结构特点，就使大脑成为一个庞大的信息储存库。一个人脑的网络系统远比当今英特网还复杂。

这说明：我们大脑的记忆容量是无限的，有很大的记忆能力。

一个人的脑储存信息的容量相当于 1 万个藏书为 1000 万册的图书馆，一个人的大脑即使每 1 秒钟输入 10 个信息，这样持续一辈子，也还有余地容纳别的信息。最善于用脑的人，一生中仅使用掉脑能力的 10%。

电脑无法代替的大脑

人们通常将电子计算机称作“电脑”。的确，电子计算机在许许多多方面与人脑很相似。它会进行很复杂的数学运算；它会为你安排一天的工作日程；它会和你下棋，除非你是一名高明的职业棋手，不然你一定会输给它；甚至它还是个“医生”，只要你告诉它你的病情，它便会对你进行自动扫描、“侦察”，然后再经过分析综合，告诉你它的诊断结果，最后它还会给出医嘱，递出药方，甚至告诉你药价。人们对电脑有如此神奇的本领无不赞叹与惊讶。

其实，电脑所有这一切本领只不过是科学家们利用机器来模拟人脑的一部分功能罢了。电脑再复杂，它也只是人脑的产物，没有人脑何来电脑？可见，人脑才是世界上最复杂的系统。可惜至今人类对自己的脑子了解还相当不够。为此，科学家们曾将 20 世纪最后 10 年称为“脑的 10 年”。虽然经

过科学家们的不断努力，已澄清了我们人脑是一种“多层次的复杂网络系统”，或更正确地应称为“泛（全）脑层次网络系统”，意思就是我们人类对脑的认识不仅要看到神经元（神经细胞）的作用，还要密切注意非神经元的功能，尤其是某些信号分子物质，如一氧化氮的作用。然而，总地来说，人类对自身脑的研究还是很不够的。为此，对人脑的研究与开发是未来医学最艰巨的任务之一。

大脑和电脑不同，大脑没有一个中央处理器，它采用的是“平行运算式”的设计。大脑有左右之别以及各种功能区，但任何功能活动都不可能定位在单一的区域，哪怕记住一个人名都需要许多脑区共同协作。大脑里发生的大部分事情都在人的意识之外，我们根本觉察不到。大脑细胞数超过全世界人口总数2倍多，每天可处理8600万条信息，有几乎无限的潜力，即使是天才也只用了不到1%。

人的大脑记忆贮存的信息超过任何一台电子计算机。

关于超级记忆的话题

1. 美国女子超级记忆力成谜

一个美国40岁的妇女，由于童年的一次车祸，导致她尤为珍惜过去的时光，努力回想以前的每一件事，开始记每一天的日期和星期，值得庆幸的是这次车祸并没有带来任何伤害，但她仍然把这个行为延续下去，并养成了每天写日记的习惯。1978年，只有12岁的她第一次发现自己拥有不同寻常的记性。当时，正是7年級的期末，她坐在家裡听妈妈不停地说话。这时候，她开始回想一年前，自己在上6年级时的情景。那一天是1978年5月，因此她开始想在1977年的5月自己都在做什么。她开始在脑海里回忆起从那时起的每一天，令她感到不可思议的是，她竟然能把每一天的事情都回想得那么清楚。她说：“说真的，当时我自己都吓了一大跳，我不明白我怎么可以记得这么清楚。”

只要是曾经发生在她身边的事情，她都能记得非常清楚。比如，某一天是星期几，当时世界上发生了什么新闻，在她的生活中当时都有些什么人，而且她也能把那天的天气记得非常清楚。她说：“我对天气特别敏感，所以我总能记得当时的天气。如果你告诉我你结婚的日子，或是你孩子的出生日期，



只要是在过去 30 年里的，我都能告诉你当时的情况。”

当被问道是否觉得记日期和事情是强迫性的，她回答说：“我不知道是不是强迫性的。我只知道自己没办法控制。我曾经试图停止写日记，但是根本没用。虽然中断了几年，但我后来还是不得不重新回顾过去，把 2000 ~ 2004 年这 5 年的日记都补写了出来。这是因为如果我不写的话，我就会觉得有东西在咬我一样，于是我不得不重新回忆过去，把它们都写下来。”

据报道，美国 42 岁女子吉尔·普赖斯拥有惊人的超级记忆力，她能记住过去 28 年来自己生命中每一天发生的任何大事小事，以至于被称为“活人日历”。

吉尔说自己超人的记忆力可能是由 8 岁时的一次搬家引发的，当时他与全家人搬到了洛杉矶定居。

从 1980 年她 14 岁时开始，她就能记住身边发生的一切事情。吉尔每天的生活就仿佛是一个画面分割为 2 半的电视屏幕：一半画面是她正在做的事情，另一半画面是她的记忆中不断浮现的往事。由于无法忘记过去的一切，她的头脑中整天“像放电影一样”地反复播放过去画面，“记忆天赋”让吉尔饱受折磨，精神快要崩溃了。

2000 年，吉尔再也无法忍受，决定向加州大学艾尔文分校的记忆学专家詹姆斯·米克加博士求助，她在信中向专家描述自己的遭遇。

她的奇特记忆能力由此浮出水面。

米克加博士经过研究，未能解开吉尔拥有超强记忆力的答案，这至今仍是一个谜。一些专家认为，吉尔可能患上了一种称为“超忆症”的疾病。吉尔将自己的超级记忆能力归咎于情绪抑郁，并把自己的故事写成《无法忘记的女人》一书。

拥有类似于“百科全书”般记忆力的“超忆症”“潜在超忆”者还另有其人。通过 CT 大脑扫描发现，这些“超忆人”的大脑形状都与正常人略有不同。而且“超忆症”者都有着许多惊人相同之处：他们大都是左撇子，并喜欢大量收藏电视指南、老电影和剧院节目单等东西。

2. 全球“超忆人”多数左撇子

报载美国纽约一所中学的生物教师霍华德·贝格在 1990 年以一分钟阅读并理解 25000 字的速度，被载入《吉尼斯世界纪录大全》。他接受了一家杂志的采访和测试，采访者给了他一本刚刚印刷完毕的《戴安娜传》，这是本厚达 320 页的书，仅仅花了 5 分钟便读完了这本书。然后他接受提问，结果令人咋

舌：10个问题中他竟准确无误地答对9题，而唯一没有回答出的是一个次要的问题——戴安娜就读过的一所中学的校名，采访者又拿出另一本近500页的新小说《卧房》，他用12分钟读完并答对了10个问题。据《体育生活》报道，俄罗斯棋手卡斯帕格夫具有超群的记忆力，他记下了1800多人的通信地址和450多人的电话号码，熟记了12000个棋谱。

英国伦敦举行了第四届世界记忆力大赛，经过一番角逐，决出最好的选手汉克和奥彬，在最关键的一项比赛（一小时必须记住2000位的数字，再用45分钟写下来），奥彬战胜了汉克，他记住了1140位数字，然后用45分钟写了出来。

3. 学习智障的记忆天才

参加过世界记忆锦标赛的多米尼·奥布莱恩是首届世界冠军，被世人称为奇人。原因是他能一举记住35组（共1820张）扑克牌。另外，他能在别人以每秒1位数的速度，读出74位的一串数字后，马上全部记住。这项纪录由他保持。他还有一项更令人惊叹的个人纪录：就是把52张扑克牌彻底洗牌，打乱顺序，然后用28.5秒的时间记下这组扑克牌。

拥有这么多项令人咋舌的纪录，人们不禁认为多米尼克一定是从小就拥有过人记忆力的天才。实际上，小时候，多米尼克被诊断为患有学习障碍症，没有办法集中精力听讲，记忆力极其低下，被迫留过级。然而，这样的一个人有一天突然掌握了右脑记忆法。

在一次观看记忆力比赛时。他看见一个叫做克莱顿·卡夫罗的人用不到3分钟的时间就记住了一组无序排列的扑克牌，这位克莱顿·卡夫罗曾因为记住了圆周率小数点后的20013位数字而创造了一项世界纪录。

多米尼克觉得很震惊：“世界上居然还有这第神奇的人！”

从那天起，转变的契机发生了。他开始对自己进行3个月的物训，学着记忆无序排列的扑克牌，看自己的记忆对底能达到什么样的程度。

就这样，在之后的5年时间里，他尝试了许多种记忆训练法，还予以改善，使得适合自己。最后，他终于开启了右脑快速记忆能力，成为世界上最令人赞叹的记忆天才。

同时，他质疑学校教育的缺失：“大脑蕴含着如此丰富的能量，为什么学交里没有教授开启这种能量的课程呢？”他将自己的记忆方法加以总结，写了《如何通过考试》一书，以便让更多的人拥有记忆的金钥匙。

4. 堪称“人体谷歌”的超忆男子

布拉德·威廉斯是美国威斯康星州人，职业是一个新闻主播。他拥有惊人的超级记忆力，能清楚地记住过去每天发生的大小事情，被称做是“人体谷歌”。因为他回忆某些事件的速度，比搜索引擎“谷歌”搜索速度还快。

布拉德的大脑就像是一本关于名字、照片、日期和各种事件的百科全书剪贴簿，过去生活中发生的每件事情，都会在布拉德的大脑中“编成目录”，他任何时候进行回忆，都能立即从“大脑百科全书”中找到需要的东西，甚至某个老新闻发生的具体日期，甚至事发当天的天气情况。

广播电台主持人凯斯·卡尔和布拉德相识20年，他说：“他简直就是一部行走的百科全书，如果他听过、看过或体验过某件事情，他就会将这件事储存在大脑中，就像人们将文件储存在电脑中一样。我怀疑他的大脑不是由脑细胞而是由二极管和芯片组成的”。

埃里克是布拉德45岁的弟弟，目前正在拍摄一部名字叫《无法忘却》的纪录片。在这部关于哥哥的纪录片中，布拉德和一个用“谷歌”搜索引擎寻找问题答案的人进行比赛，两人同时回答20个关于过去历史事件的问题。布拉德答对了18道题目，所用的时间比竞赛对手少用了整整11分钟。

布拉德已经同意科学家他进行研究。科学家将众多电极贴在他的脑袋上，每当他回答问题时，可以通过这些电极反应发现他大脑中到底哪个部分在工作。

科学家说，他们如果能够解开布拉德拥有“超级记忆”的秘密，那么就能找出他的大脑与常人的不同之处，从而可能发现老年痴呆症患者为何会失去记忆的原因。

布拉德称自己能轻易将那些生活中不愉快的事打入“记忆冷宫”，只有当他主动回忆时，那些“不愉快的事”才会浮出脑海。

美国科学家还称，“超忆症”相当罕见，目前全球已知仅有3人拥有这种“百科全书”般的超级记忆力。

5. 世界记忆锦标赛

这是世界上记忆力的最高赛事。

1991年10月26日，第一届世界记忆锦标赛在英国大脑基金会的赞助下以“记忆的91年”为名举行。国际著名的作家和演讲者、英国大脑基金会的发起人是托尼·巴赞，至今为止，他一直支助该项赛事的举行。到目前为止，

世界记忆锦标赛共举行了19届，前12届都是在英国举行。经过20年的发展，已经成为在大脑思维运动方面最具影响力的国际性赛事。每年都有来自世界各地三十多个国家的成千上万名记忆选手报名参加，她代表了目前世界上记忆技术水平最高的国际性大脑思维竞技赛事。随着该赛事的影响力日益扩大，越来越多的国家开始重视并参与到这项比赛，世界强国几乎都有派选手参赛。世界记忆锦标赛这样的国际性大脑思维运动必将受到越来越多的人的关注和参与。一个大脑的时代就要来临，人类思维将会因此而发生质的飞越。

托尼·巴赞有关大脑的书籍，激励了无数的人致力于开发他们自己的潜能。他带领记忆力研究者们建立了一系列比赛规则和标准。这些标准也变成了以后各种记忆竞技比赛的规则。世界记忆锦标赛在世界上引起巨大的反响，引来媒体热烈反响。伦敦时报还在头版进行了报道，评论说记忆运动的浪潮将席卷全世界。

此后，世界记忆锦标赛年复一年的举行，全世界人们对于记忆运动的兴趣也随之不断增长。“世界记忆大师”奖是一个举足轻重的大奖，它代表了世界记忆锦标赛组委会对获奖者记忆水平的高度评价，也代表了获奖者在记忆力技巧和应用方面的突出表现。

2003年在亚洲马来西亚吉隆坡举行第13届后，一共产生了30位世界记忆大师。

6. 中国的记忆天才

据传我国东汉时，有一位名叫贾逵的人，他5岁时还不会开口说话，他的姐姐听到隔壁私塾里传来琅琅读书声，常抱着他到篱笆旁倾听。到了贾逵10岁时，他姐姐发现他在暗诵五经的内容，感到十分吃惊，原来私塾里学生反反复复地念书，使贾逵耳熟能详。姐姐帮助他将庭院里桑树皮剥下来，裁成薄片，使他能边诵边写，经过几年的努力，贾逵已能够通晓五经和其他史书了。

陕西省岐山县有一个过目不忘的人，名叫张宏斌，是个医生。他陆续看过11遍《红楼梦》，能把443个主要人物的来龙去脉、相互关系，道个清清楚楚。《红楼梦》中225首诗词皆烂熟于心。1995年5月张宏斌给县中学高三学生讲授唐诗宋词，所有的诗词全是背出来的，讲稿上没有。全国各地名胜镌刻的楹联，他可背出4000多幅。金元时代的《药性歌赋》，记载着几百种药性，他在一个星期内就全部背了下来。

2007年，在中东巴林的世界记忆锦标赛上，中国队选手吴天胜，不仅作

为一个在校大学生，拿到了“世界记忆大师”称号，成为全球唯一的一名拿到“世界记忆大师”奖的在校学生，而且拿到了中国人在世界记忆锦标赛上的第一块金牌，成为中国第一位世界记忆冠军。打破了中国人在世界记忆大赛上零金牌的纪录。

而此前吴天胜多次在国内外比赛上拿到奖项目，包括：两项世界吉尼斯记忆纪录保持者，世界脑力比赛金牌得主，中央电视台《状元360》记忆王大赛冠军，中央电视台《想挑战吗》“挑战英雄”，中央电视台《走近科学》专访人物，中央电视台《开心辞典》专访专家，中央电视台《今天故事汇》专访专家，中央电视台《春节大联欢》专访人物，欧洲最成功的知识类杂志《FOCUS 新知客》专访人物。成为脑力思维以及创新思维培训的权威。

2010年，在中国广州举行第19届世界记忆锦标赛，中国共有39名世界记忆大师，大部分是在校的大学生。

记忆研究的起源与发展

公元前6世纪，古希腊人帕蒙尼德认为，人的记忆是由明暗（或冷热）两种物质构成的混合体，只要混合体没有受到干扰，记忆就是完整的，一旦混合体发生变化就会出现遗忘现象。

公元前5世纪，古希腊人迪奥泽尼提出了另一种看法。他认为记忆是由使体内空气保持均匀分布的东西所组成的，与帕蒙尼德一样，他也认为一旦平衡遭到破坏，就会出现遗忘现象。

亚里士多德是公元前4世纪希腊哲学家，他是在记忆问题上提出“蜡板假说”重要概念的第一人。他认为，人对事物获得印象，就像有棱角的硬物放在蜡版上所留下的印记一样。

他认识到心脏的部分功能与血液有关，而记忆则是以血液流动为基础的。遗忘也主要是血液流动减缓所致。很显然，他们把今天我们所认为的一些的大脑的功能，当作了心脏的功能。

在记忆理论方面，古罗马人的研究很少，然而他们使用的“罗马家居法”和“直接联想法”却一直传到了今天。快速记忆方法实质内容就源自于这两种方法，只是变通了叫法并略加改进。



17 世纪中叶，英国出现了以霍布斯、洛克为代表的“联想主义”心理学派。霍布斯对记忆现象做了唯物主义的 analysis；洛克则在欧洲心理学史上第一次提出了重要的记忆现象——“联想”一词，此后“联想”便成了专门的术语了。

第一个在心理学史上对记忆进行系统实验的是德国著名心理学家艾宾浩斯。他发现了著名的“记忆曲线”或“遗忘曲线”，并在 1885 年出版了《记忆》一书，他在 100 年前所做的记忆研究直到现在还有很大的影响。

曲线竖轴表示学习中记住的知识数量，横轴表示时间（天数），而曲线则表示记忆量变化的规律。这告诉人们：在学习中的遗忘开始是很快的，学习结束不到 1 小时，50% 的内容已经淡忘，1 天过后，遗忘的速度逐渐慢下来，而到了第二天，能记住的东西基本上就已经牢固了。这也就是说，记忆或遗忘的进程不是均衡的，而是在记忆的最初阶段遗忘的速度很快，后来就逐渐减慢，到了定阶段后，几乎就不再遗忘了。这就是著名的有关遗忘的“先快后慢”原则。

第二次世界大战后，特别是 60 年代以来，记忆研究越来越得到人们的重视。美、英、日、苏等国家或设立记忆法专科学校，或开办函授教学，开始对人们进行增进记忆的普及教育。

记忆的原理

现今社会是一个资讯高速发展的时代。面对信息的大爆炸，人们只有不断挖掘和发展自身的大脑潜能，才能更好的适应时代的要求。

记忆作为一种复杂的心理活动。包括识记、保持、再现和回忆三个基本形成过程。

1. 识记

识记是识别和记住事物，是整个记忆活动的开始。它是通过感知得到信息并在脑中留下印象的过程，从而积累经验的过程。根据目的性和努力程度将识记分为有意识记和无意识记；根据识记材料的性质和对材料理解的程度，将有意识记分为机械识记和意义识记。

2. 保持

保持是指识记的信息材料在头脑中编码、储存、巩固的过程。识记内容