

青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

学会记忆

国家新课程教学策略研究组 编写



天才需要去积累，聪明在于勤奋。

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科

qing shao nian bai ke

学会记忆

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社

喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编…喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2004.7

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 7-5373-1083-1

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物

IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青 少 年 百 科

学会记忆

国家新课程教学策略研究组/编写

新 疆 青 少 年 出 版 社 出版
喀 什 维 吾 尔 文 出 版 社

北京市朝教印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 1200 印张 28000 千字

2004 年 7 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

印数:1001—3000 册

ISBN 7-5373-1083-1

总 定 价:2960.00 元(共 200 册)

前 言

每一个人的生命都是一张白纸，慌乱之中划上去的笔画，未必显得那么协调精美。因而生命的画板如何着色也就在于设计，在于如何有的放矢。

作为现代社会的青少年朋友们，你在面对日新月异的社会变化，还有激烈的市场竞争、人才竞争时，你是否踌躇满志、壮志凌云呢？你是怎样设计自己的人生蓝图呢？你又怎样来应对社会对“T”型人才的要求呢？青少年们要在社会这个大环境中拼搏、奋斗、追求、创造、发展。而能不能在未来的社会中求取生存、求取进步、求取成功，则是一个需要冷静思考的课题。当代青少年以独生子女居多，他们中有相当一部分由于受家庭、社会环境的影响，依赖性强，心理素质、劳动观念差，往往以自我为中心，缺乏社会责任感。因此，让他们学会学习、学会做人、学会交际、学会表达、学会展现自我，提高他们多方面的能力和素质，已经成为当今社会与学校育人的首要目标。

本系列书正是综合分析时代要求和学生“适应能力”的基础上编写出版的，是素质教育的春风下的应时应况之作。在编写的过程中采用了大量的实材案例，以抛弃理论说教为基准，实用性强，

既为青少年自身的人生规划提供了可行之道，也为现代化的学校管理提供了很好的备择方案。

“人是被证明的存在”。亲爱的青少年朋友们，在构思设计美好人生蓝图时，你是否在步步为营的实施证明你的存在计划呢？本编委会所有工作人员谨以此书献给你们，愿 21 世纪的中国因为你们的存在而更加的绚烂辉煌！

编 者

目 录

第一讲 记忆简介

- 一时一刻也离不开的能力 /3
 - 记忆 /3
- 糟糕,我忘记啦!
 - 忘记的悲剧 /7
- 记忆过程的三个阶段 /8
 - 什么阶段最易遗忘 /8
- 记忆的分类 /10
 - 记忆类型后天可塑 /10
- 记忆力好坏的测定指标 /13
 - 记得快、记得久、记得准? /13
- 如何培养良好的记忆品质 /16
 - 记得快、记得久、记得准! /16
- 测量记忆力水平的常用方法 /17
 - 数字记忆广度测定 /17
- 伸展思维的空间 /19
 - 记忆的容量 /19
- 问问你,笔杆上写了些什么? /21
 - 责任心与记忆 /21
- 过目成诵我也能 /23
 - 自信心与记忆 /23

第二讲 兴趣与记忆

- 不信东风唤不回 /29
 - 意志力与记忆 /29

大脑,愉快的接收器	
——情感:记忆的纽带	/33
给记忆增添一些独特的色彩	
——气质、性格与记忆	/36
没有兴趣,就没有记忆	
——兴趣·记忆	/38
一回生,二回熟	
——观察与记忆	/50

第三讲 思维与记忆

“惟一的窗户”	
——注意力与记忆	/63
常教此心多流转	
——思维与记忆	/70
甩出记忆的“钓鱼钩”	
——联想与记忆法	/93
工欲善其事,必先利其器	
——工具记忆	/113
重复! 重复! 再重复!	
——学习中的记忆法举例	/123

第四讲 兴趣与记忆

成才的起点,求知的动力	
——兴趣	/155
兴趣的特点	/159
热爱是最好的才师	
——兴趣的培养	/162
怎样激发你的兴趣?	/173
保持兴趣四法	/175
糊上墙的报纸与早慧儿	
——发展学生兴趣的技巧	/177
只顾攀登不为高	
——爱好:人生最好的“课堂”	/180

第一讲

记忆简介

ji yi jian jie

美的原则改造一切
思考一切让我们以

一时一刻也离不开的能力

——记忆

可以说,人们参加的各种实践活动,从简单的到复杂的,从低级的到高级的,从这个领域到那个领域,从这件事情到那件事情,都要在记忆的基础上进行,一时一刻也离不开它。不管你意识到还是没有意识到它,记忆总是在伴随你,帮助你。记忆在人生的各个部分与各种情况中都是必需的,很少离得开记忆它……

画家·记忆

意大利著名画家达·芬奇在十几岁的时候,到一座宏伟壮观的寺院里去游玩。琳琅满目的壁画使他如醉如痴。回家以后,他把画面全部默画下来,不仅物象的轮廓比例、细节点缀酷似原作,连色彩明暗也都非常逼真。由此可见,达·芬奇从小就有卓越的智力。这包括了他良好的观察力和对色彩的感受力,但这一切如果最终没有被记忆力统一起来,他能回家后默画出来吗?

辩护·记忆

有一次，美国总统林肯得悉自己朋友的儿子小阿姆斯特朗被控谋财害命，并被初步判定有罪。于是林肯以被告的辩护律师的资格，查阅了全部案卷。阅后，他要求法庭复审。

这个案子的关键在于：原告方面的一位证人福尔逊发誓提出证据说，那一天，（相当于我国农历九月初八或初九）晚上 11 点钟，在月光下清楚地目击小阿姆斯特朗用枪击毙了死者。林肯与福尔逊进行了一场辩论：

林：你发誓说认清了小阿姆斯特朗？

福：是的。

林：你在草堆后，小阿姆斯特朗在大树下，相距二三十米，能认清吗？

福：看得很清楚，因为月光很亮。

林：你肯定不是从衣着方面认清的吗？

福：不是的，我肯定认清了他的脸蛋，因为月光正照在他的脸上。

林：你肯定时间在 11 点吗？

福：充分肯定。因为我回屋看了时钟，那时是 11 点 1 刻。

林肯问到这里，转过身发表辩护词说：“我不能不告诉大家，这个证人是个彻头彻尾的骗子。”接着，他申述了自己的理由。原来，林肯抓住了对方一个破绽。对方说：“我肯定认清了他（指被告）的脸蛋……”而林肯指出，那天是上弦月，到晚上 11 点钟，月亮早落了。既然没有月光照射，怎么可能看清被告的脸呢？

林肯这里运用了无可辩驳的逻辑推理来攻破对方的诬告。这

种推理的思维活动也要建立在对知识的记忆之上的——如果没有对月相的记忆，林肯怎么知道在彼时彼地月亮落了，没有月光了呢？

军事·记忆

这是一个不可思议的故事。

1919年，参加第一次世界大战的英国军队派一个师进攻驻在约旦的土耳其军。当时，土耳其守军退守在密抹这个地方，这是高踞于一座石山顶的小村，正面不易强攻，令英军大伤脑筋。

这支部队有位叫维文·吉尔伯特的少校，他是个记忆力很强的人。在记忆中，他感到这个密抹与周围的一些环境仿佛在《圣经》中出现过。翻阅一下，他果然在《撒母耳记》中找到了它。上面记载着这样一件事：当年以色列王扫罗派儿子约拿丹率军去收复被非利士人侵占的土地。非利士人死守密抹。约拿丹急中生智，夜里悄悄地带一名卫士通过播薛山与西尼山之间的隘口，摸到敌营中去，杀死敌兵20余人，使非利士军队阵脚大乱，扫罗王立即带领大军冲上密抹，大获全胜。

《圣经》上提供的这个战例，使吉尔伯特欣喜若狂，他迫不及待地叫醒了长官，两人仔细地研究了约拿丹偷袭途径的路线并立即派出侦察部队前去探路。侦察员发现月光下那条小道和密抹顶一小片高地依然与《圣经》上记载无异。于是指挥官派出尖兵连越过隘口，一路上消灭了为数不多的几个土耳其哨兵，拂晓之前便占领了密抹。

这个军事故事固然算是一种奇迹，但是从某种意义说，难道胜利的转机不应归功于少校的不平常的记忆力吗？

学习 · 记忆

我们做任何学问，都需要用到记忆。“博闻强记”是读书人成功的条件之一。

我国东汉有一名叫贾逵的人，他直到5岁还不会开口说话。有一次，他的姐姐听到隔壁的私塾传来琅琅的读书声，就抱着贾逵隔着篱笆倾听。贾逵每天都专心地听着，他的姐姐看了也非常高兴。到了贾逵10岁时，有一次，他的姐姐听到他正暗诵《六经》，就问他说：“我们家这么穷，也没有为你请过老师，你怎么晓得天下有《三坟五典》，而且都会背诵？”贾逵回答说：“记得以前姐姐抱我到篱笆边，听隔壁的人读书，那时候我就把它们全部记下来了，我再反复地背诵，就不会有所遗漏。”于是他就将庭院里的桑树皮剥下来，裁成薄片，边诵边写，经过一年的时间，他已通晓五经及其他史书。

贾逵暗诵五经的事被传为美谈后，有许多人不远千里来拜他为师，甚至有人背着儿子来求学，也有人在他家附近租房子住。当时学生赠给他的束，堆满了他家的屋子。而贾逵都是用嘴巴来向他们传授的，因此，后人称他的教学方式为“舌耕”。

不仅做学问、记忆需要记忆力，在生活中也极需要记忆力，如果你能记住别人的名字和相貌，就容易和别人建立友谊，增强别人对你的信心。尤其是学生特别需要良好的记忆力。

糟糕，我忘记啦！

——忘记的悲剧

“糟糕，我忘记啦！”“唉呀，我记错啦！”——在这歉意、负疚、懊悔以至惊恐的声音后面，是什么样的结局呢？也许是一点小小的失误，但也可能是无法弥补的重大损失。

有人用煤气烧开水，她忘记了此事而去干别的事情，结果烧干了水壶，烧着了桌子，引起了火灾，损失了十几万元。

第二次世界大战时，某步兵分队和空军分队联合应战，向一山地进攻。地面部队行动迅速，先占领了预定目标。指挥员命令一个参谋向空军分队发出电报命令：不再轰炸那一山地。遗憾的是这位参谋在没有把电报发出的情况下，就误认为此事已办过了。空军分队按计划轰炸了那一山地，胜利了的步兵被自己的空军“吃掉”了，那位参谋也拿自己的脑袋抵偿了自己的“没记住”。

“糟糕！我忘记了！”这一句简单的话，里面包藏着多少不幸、失败和可怕的危机。

记忆过程的三个阶段

——什么阶段最易遗忘

记忆是一个从“记”到“忆”的心理过程。整个记忆过程可以分成三个阶段；

“识记”，就是通过眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官，把外部的信息输入到脑子里；

“保持”，就是把输入到脑子里的信息加以记忆保存；

“再现”，就是在需要用这些信息的时候能回忆起来。这一阶段又可以分为“遗忘”、“再认”和“再现”三种情况。

所谓“遗忘”就是随着时间的推移，记忆的内容慢慢地淡薄了，最后一直淡薄了，最后一直淡薄到无论怎么暗示都想不起来的程度。遗忘的程度与时间的关系又是怎样的呢？19世纪德国心理学家艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus, 1850—1909）对此进行了深入的研究，得出著名的艾宾浩斯遗忘曲线。

从学习起的时间	20分	1小时	9小时	24小时	2日	6日	31日
节约率(%)	58	44	36	34	28	25	21
遗忘率(%)	42	56	64	66	72	75	79

从以上曲线和数据可以看出，遗忘最快的时期是在识记之后一小时之内。由此可知，为了防止遗忘，为了防止遗忘，必须尽早复习。

研究还表明，识记材料的性质、内容等都会影响遗忘的速度。一般说来，对于动作、技能等记忆的遗忘速度比较慢，一年以后只遗忘百分之二十九，而且稍加练习即可恢复。

记忆的分类

——记忆类型后天可塑

按时间分类

◆瞬间记忆

瞬时记忆又称感觉记忆,是人们通过感官获取某些信息后在神经系统里的相应部位保留下来的一种时间极短的记忆。电影就是利用人的视觉暂留这种瞬时记忆特性,把本来是分离的、静止的画面呈现在脑子里,成为连续的动作。这种记忆往往是自己意识不到的,在脑子里存储的时间只有一秒钟左右。

◆短时记忆

短时记忆是指那些在脑子里存储一分钟左右的记忆。短时记忆在日常生活中经常碰到。例如要给一个不经常联系的人的电话,从电话簿中查到电话号码,要通了,但还没有等到电话打完就把电话号码忘掉。

其实,边记边忘的短时记忆不但是正常现象,而且是一件好事,否则一个人在这一生中脑子里装进去多少“电码”!正因为这点,有的心理学家才认为人脑优越于电脑。