

♥ 实用心理学文库

主编 李勇 副主编 张华玉 方百寿

中国

图书馆

张得广
编著



记忆心理



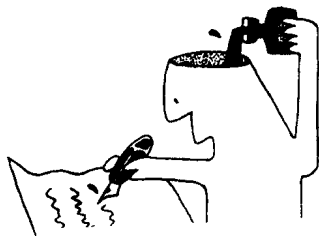
- ♥ 名人必备的先天素质
- ♥ 跨过长时记忆的门槛
- ♥ 遗忘规则
- ♥ 不知不觉就记住了
- ♥ 记忆的方法

实用心理学文库

主 编 李 勇
副主编 张华玉 方百寿

记忆心理

张得广 编著



女子学院 0001564

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆心理/李勇主编. —北京: 中国人口出版社, 1997. 3
(实用心理学文库)

ISBN 7-80079-363-X

I. 记… I. 李… III. 记忆—普及读物—N642.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 03369 号

记 忆 心 理

张得广 编著

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码: 100081)

各地新华书店经销

北京鑫欣印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.625

字数: 87.2 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—10,000 册

ISBN 7-80079-363-X/G · 122

定价: 9.00 元

目 录

1 引言

- 1 春燕何以“正点”归
——记忆力之谜

6 第一章 记忆的意义和质量

- 6 名人必备的先天素质
——良好的记忆力

- 10 很少离得开它
——生活中记忆

- 14 糟糕，我忘记啦
——忘记的悲剧

- 17 一则报道的启示
——记忆品质

- 23 郑振铎考验沈雁冰
——测量记忆
- 27 天天扫房子
——记忆卫生
- 28 测试题
- 32 第二章 记忆中的短、中、长跑
- 32 转身就忘·数鸡蛋
——短时记忆
- 39 看电影·感觉真好
——瞬时记忆
- 42 永恒·玫瑰色
——长时记忆
- 43 跨过长时记忆的门坎
——三种记忆关系

-
- 44 ~~本章用在哪里~~
——用记忆“筛选”
- 45 测试题
- 49 第三章 记忆的孪生弟兄
——遗忘
- 49 忘即是记
- 50 爱因斯坦忘了声速
——积极遗忘等于记了一半
- 52 追踪遗忘
- 54 先快后慢
——遗忘规则
- 56 测试题
- 59 第四章 悟性与记性
- 60 机械记忆与意义记忆
- 61 别做那样的傻事了

- 62 常教此心多流转
——积极思维
- 65 测试题
- 68 第五章 不知不觉就记住了
- 68 说者无心，听者有意
- 70 潜移默化
——开发孩子的最佳途径
- 73 寓教于乐
——不随意记忆的运用
- 74 测试题
- 76 第六章 记忆的唯一窗户
——注意
- 78 印在脑中·光点·黑影
——注意的生理机制

- 79 让两耳分家
——记忆依存注意
- 80 一人骑双马
——专心致志的例子
- 82 聚焦光线最亮
——如何集中注意力
- 84 测试题
- 86 第七章 大脑·记忆·潜力
- 86 容量深似海
——大脑的记忆潜力
- 88 方仲永·狼孩
——记性锻炼
- 91 第八章 你拥有的记忆条件
- 91 电梯停了几次
——明确记忆目标

090103

- 94 你想什么什么就是你
——相信自己一定能记住它
- 102 装载记忆之舟
——健康的体魄促进记忆
- 105 记忆的推进剂
——强烈的动机
- 107 记忆的诱发剂
——没有兴趣就没有记忆
- 112 隆中读书就是好
——适宜的环境
- 116 复习乃记忆之母
——及时复习
- 124 爱因斯坦巧记电话号码
——记忆来自于观察

-
- 129 林肯的美好回忆
——联想利于记忆
- 133 测试题
- 137 第九章 记忆的方法
- 137 一张画胜似千句话
——图表记忆法
- 140 巧用锁链 环环相扣
——连续记忆法
- 146 琅琅上口易记牢
——口诀记忆法
- 151 分门别类有条不紊
——分类记忆法
- 155 眼·口·耳·手并用
——多通道协同记忆法
- 160 测试题

引 言

春燕何以“正点”归 ——记忆力之谜

100 多年来，从美国加利福尼亚南部一个名叫圣胡安·卡比斯特莱诺的小城镇南飞过冬的燕子，总是在第二年 3 月 19 日准时飞返原地。这个现象引起了人们极大兴趣。每年 3 月中旬，大批旅游者、科研工作者，云集卡比斯特莱诺镇，前来观察这个不寻常的现象。1982 年 3 月 19 日这一天，天还不亮，人们就架好了电视摄像机、电影机，盯着手表耐心

等候。天亮后，奇迹出现了：成千的燕子像正点的班机一样，它们从 9000 公里以外的阿根廷避寒处，带着仆仆征尘，飞抵圣胡安·卡比斯特莱诺。这时，古老的教堂钟声齐鸣，人群欢呼高歌……

“似曾相识燕归来”。人们早已发现燕子能在第二年准时返回故地重入旧巢。这是为什么呢？重要的原因是燕子有记忆力，它能把过去经验过的某些事物，在头脑中再一次反映出来。动物学家研究证明：燕子在某些方面有惊人的记忆力，老燕回巢率为 47%，头年幼燕则为 16%。在动物中，岂止春燕有记忆力，像蜘蛛、蜜蜂、鱼类、老鼠、猴子、猩猩等等，都有记忆力，虽然都很有限。

研究表明，记忆力是许多动物所具有的一种共同特征。

人和动物的记忆是一回事吗

要回答这个问题，先要弄清楚记忆是什么？注意一下属于记忆范围的一切现象，就可以得到这名词的三种彼此相近而且互相补充的涵义。我们把记忆这个名词理解为：（1）记忆是保存已往感觉和表象的痕迹而且日后再意识到它们的能力；（2）记忆是一种心理-生理过程，藉助于这种心理-生理过程，

我们再现出从前体验过的感觉；（3）我们把记忆理解为上述能力和上述心理-生理过程的结果，也就是我们记得一切东西的总汇。心理学家们根据记忆的这三种意义把整个心理当作是痕迹的联想，从而把记忆和心理当作了同一概念。记忆这三种含义都是正确的，但也都是片面的，只有同时把它看作一种能力，这种能力所指导的过程以及这个过程的结果，我们对于记忆才会有正确的观点。

作为万物之灵的人类，有同动物一样的神经系统的记忆能力，但却不仅仅限于这种记忆力，而是有另一种动物所不可能具有的，属于心灵，或精确一点说，属于人的头脑支配的记忆力。大家知道，春燕的冬去春来，完全是由于一种先天的本能驱使，很多动物也都是年复一年，甚至在同一个季节，同一个地点进行同一种活动。这如同它们在生存中不能不饮食、不生殖一样，都是无意识进行的。而人类除了具有这种不受意识支配的、被动的记忆过程外，还有一种特有的记忆现象，即由大脑到神经系统的记忆，它的整个过程是在意识活动中进行的，是主动的，有意识的，自觉的。比方说：我们的思想可以随时驰骋于广阔的天地；时而想到南极洲的流动冰川和绅士般的企鹅，时而想到酷热的赤道和喷水

的象群；我们可以根据需要记忆下大量的事物甚至数据、符号；我们可以随时按照气候的变化设想出最理想的住所。这样的记忆活动，不是出于春燕般的本能驱使，它是有意识的作用。有无这种能力，可以说是人和动物在记忆上的根本区别，是人成为万物之灵的重要基础和前提。有了主动记忆，人才出现了语言等新的信息形式，使词和观念产生，从而建立起其他动物所没有的第二信号系统。即由语言引起另一类条件反射，才使人得以摆脱动物那种只能适应自然界的被动状况，能动地认识客观世界的本质和规律，并利用这些规律去制造和使用工具，创造出一个人类生存所需要的“客观世界”。

什么是人的记忆

古时候，人们将大脑比作为一块蜡，将记忆比作为刻在蜡上的痕迹。它喻含着蜡的溶化痕迹易于消失之意。这一见解颇有道理。所谓记忆，就是人们过去感知过、操作过、思考过和体验过的事物，铭刻并保持在脑海中的印象。以后在一定的场合，还可以把它们再认或再生出来。记忆的过程，包括初次识记——保持——再现——再认。识记即识别和记住第一次接触事物以后所得到的印象；保持就是

把记住的事物保留在脑子里；已经记住和保持的印象被再次原封不动地显现出来，这就是再现；再认，如孩子反复看“牛”的字形，听和读“牛”字的音，练习写和理解“牛”的字义，这就是识记和保持的过程；以后看见“牛”字能辨认出来，这是“再认”，能默写“牛”字就是“回忆”。到这样的程度，就是说孩子记住了这个词，也就是把“牛”字的音、形、意保存在头脑中了。

上面所讲的就是记忆的大致概念。但是，记忆如同其他事物一样，充满着奥秘，需要人类进行长期不懈的探索。

第一章 记忆的意义和质量

人要活下去，就必须有记忆能力；人要想学习、工作、生活得更好，就必须有记忆能力。没有记忆力，不要说向后代传授文化，就连生活也难自理，即使活着也毫无存在的意义。

名人必备的先天素质

——良好的记忆力

人们都赞叹周恩来总理的惊人记忆力。

张闻天同志在周总理逝世时对工作人员说：“周总理是少有的天才。他的记忆力就像一架电子计算



机，只要会见一次，他就把你记住了。”

国营西联农场劳动模范叶娣 1958 年到北京参加了妇女代表大会，曾见过周总理。过了将近三年，周总理来到了农场，叶娣迎了上去。她都没有想到我们的总理一眼就认出了她，高兴地叫着“叶娣”。

北京站的一位客运服务员，1964 年曾见过总理。过了几年，有一天，她在母子候车室打扫卫生。总理陪同外宾参观路过时，主动地走过去同她握手，并且还叫出了她的名字。感动得这位同志热泪盈眶，久久说不出话来。