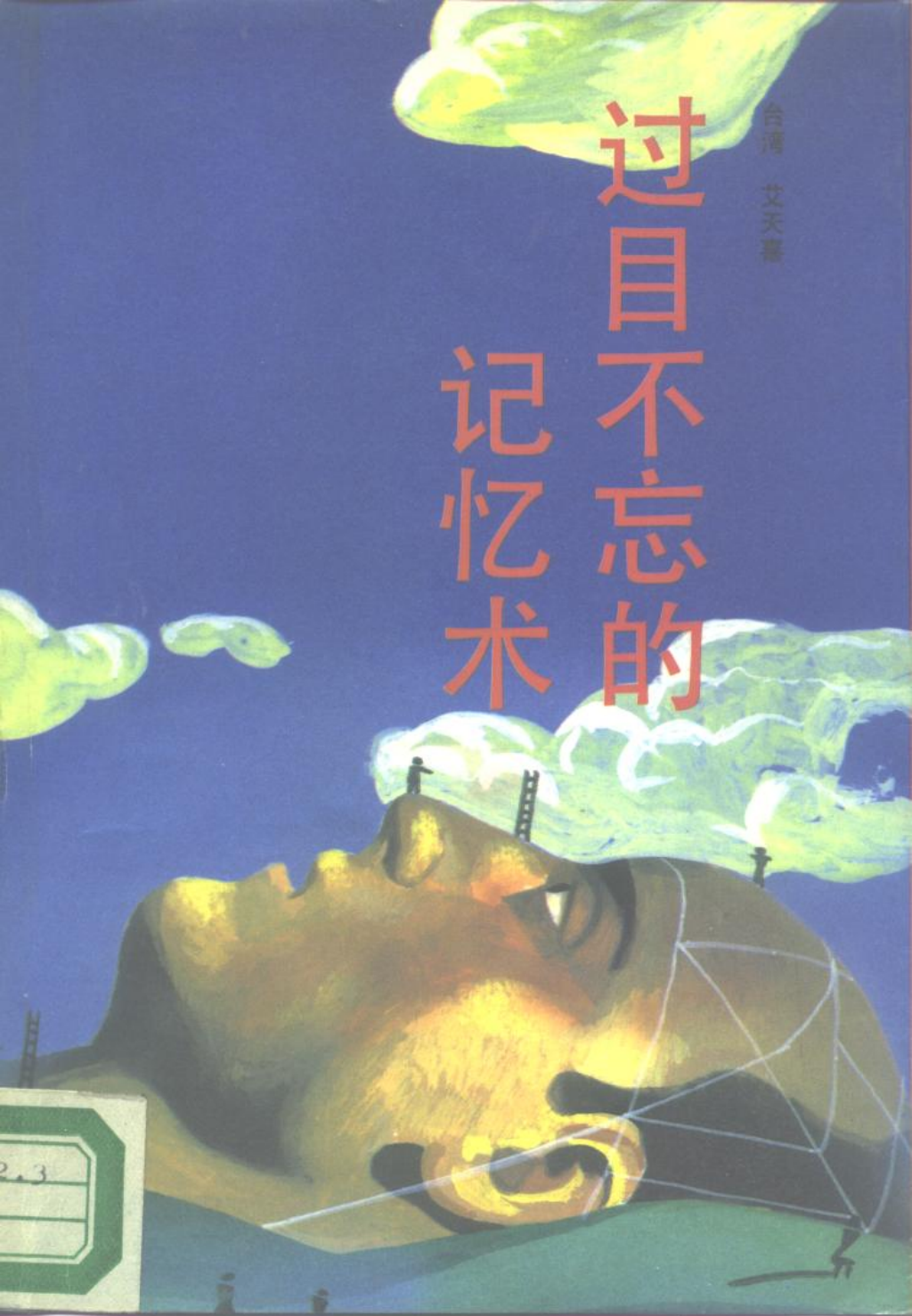


台湾 艾天喜

过目不忘的 记忆术





B842.3
6
3

过目不忘的 记忆术

台湾 艾天喜

- 1989年·北京
- 中国友谊出版公司

过目不忘的记忆术 台湾 艾天喜 著

中国友谊出版公司出版发行
新华书店北京发行所经销
北京百花印刷厂印刷

787×1092 $\frac{1}{32}$ ·5 $\frac{3}{8}$ ·108000

1989年3月第1版

1989年3月第1次印刷

I S B N 7-5057-0079-0/Z · 6 定价: 1.70元

序 言

处在今日这样一个文明的社会，有许许多多的新知识等待我们去吸收和学习。但是，忙碌的社会人士很难有时间好好地研究、学习或记忆自己喜欢的、需要的新知；另有一些人，则时常慨叹自己的记忆力欠佳，无法记住所学的东西；更有许多同学由于读书不得法，而使得成绩低落！

笔者有鉴于此，特地搜集了许多专家的实验结果，来说明记忆力的好坏并非天生的，是可以培养的！书中除了根据专家的实验来说明增强记忆的方法外，并提供笔者亲身经历，指导您一些增进记忆力的秘诀。此外并附有趣味的题目以测验并训练您的记忆力。全书图文并茂，兼顾理论与实际，生动活泼。您若能活用书中所指导的记忆诀窍，相信除了对您的记忆力有帮助外，对您的事业、学业也将大有助益！

目 录

序 言

1 记忆力测验篇

2 基本概念篇

- 记忆力的好坏不是天生的 (19)
- 决心想记就能增强记忆力 (19)
- 兴趣是记忆的先决条件 (20)
- 具有震撼力的记忆最不容易忘记 (21)
- 分类整理是记忆的第一步 (22)
- 记忆的方法随年龄而异 (23)
- 仔细观察事物的特征 (24)
- 结合过去的经验 (26)
- 把相关的事情集合在一起较容易记忆 (26)
- 一知半解的东西不容易记住 (28)
- 理解是记忆的捷径 (29)
- 不要让外界事物影响记忆 (31)
- 可以利用备忘录 (32)
- 灵活运用有关的知识 (33)
- 建立一个记忆的核心 (34)

3 实际训练篇

4 理论训练篇

第一章 速 忆 术

- 打哈欠、伸懒腰也能帮助记忆 (96)
- 用手书写可以帮助记忆 (97)
- 利用身体运动的节奏 (97)
- 念出声音来帮助记忆 (98)
- 具备分析文章枝干的能力 (98)
- 作眉批能使记忆更深刻 (102)
- 利用谐音帮助记忆 (103)
- 善加利用等车坐车的时间 (104)
- 找出头脑最清醒的时间 (105)
- 空腹时或吃饱后的记忆力最迟钝 (106)
- 重要的事应在最初或最后时记忆 (106)
- 分段记忆效果更佳 (108)
- 先从容易的地方开始记 (109)
- 使妨碍记忆的因素成为促进记忆的诱饵 (110)
- 小睡片刻比彻夜不眠地用功更能保持记忆 (112)
- 持续记忆过久效率会显著降低 (113)
- 耗费心血解出的问题较能记牢 (115)
- 效率第一 (116)
- 早晨稍微看一下前夜所读的重点 (117)

第二章 多 忆 术

以阅读的 4 倍时间来记忆最为有效	(120)
赋予数字某种意义	(121)
对答错的问题记得最清楚	(124)
运用图表可以帮助记忆	(125)
把较难记的法则与现实生活结合	(126)
将全体的形状一起记忆才不易忘记	(127)

第三章 确 忆 术

逆方向学习法可以帮助记忆	(131)
要想出忘掉的东西时可以先回忆它在 书中的页数	(132)
教导别人能增强记忆	(134)
利用上厕所的时间	(135)
和朋友讨论记忆的内容	(136)
以颜色区别记忆内容的重点	(137)
一本笔记簿作多种用途	(139)
利用失眠时间强化记忆	(140)
自认“不会”比“会了”更能保持记忆	(141)
故意搞错可以纠正记忆	(142)

5 记忆力验收篇

1 记忆力测验篇

人之所以异于万物，就在于人有思考的能力。人在思考的时候，常会将过去的经验、知识，以及储存在脑海里的各种印象抽出，这种活动，就是记忆。人若是没有记忆的能力，也就失去万物之灵的意义了。

我们做任何学问，都需要用到记忆。“博学强记”常是读书人成功的条件之一。我国东汉有一位名叫贾逵的人，他直到5岁都还不会开口说话。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，他的姐姐听到他正在暗诵五经，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（失传的古书名），而且都会背诵呢？”贾逵回答说：“记得以前姐姐你抱我到篱笆边，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，都不会有所遗漏。”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，他已通晓五经及其它史书。

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

不仅做学问、读书需要记忆力，在社会上做事也极需要记忆力，如果您能记住别人的名字和相貌，就容易和别人建立友谊，如此可以增强别人对您的信心，以及自己的工作能力。尤其是学生和生意人，特别需要良好的记忆力。

记忆力的强弱并非天生的。可以借着训练而提高，这种训练的方法，便是记忆术。记忆力的好坏，往往是事业、学业是否成功的关键。古希腊的思想家亚里士多德就曾说过：“记忆为智慧之母。”他曾为他的学生——亚历山大大帝的记忆力下过一番功夫，因而帮助他开创了史上第一个横跨欧、亚、非的大帝国。

历史上有许多名人的记忆力都很好，以《昭明文选》的作者——昭明太子萧统为例，他在5岁时就已遍读五经，而且都能背诵，读书一目数行，过目不忘。唐朝的玄奘，在13岁时，就到洛阳出家为和尚。他在净土寺向严法师学“摄大乘论”，听了一遍，再看一次，就能全部背诵，并了解经文大义，大家都感到很惊奇，于是就要他易座复述一遍，结果依然十分流畅，一字不漏。此外，法国的拿破仑也具有超人一等的记忆力。他把法国海岸的大炮种类和位置记得非常清楚，甚至还纠正手下的报告书，使得手下大吃一惊。他曾记得邮递的路线和距离，并将它们写下来交给邮政大臣，这些东西连邮政大臣自己也搞不清楚呢！

美国的富商洛克菲勒、卡内基，政界的林肯、罗斯福以及英国名首相邱吉尔等，都是因极强的记忆力而成功，进而闻名于世。

增强记忆力的方法和学习其它的技术并无不同。进行记忆时，首先须了解人脑从事记忆活动的若干法则。许多心理学家曾为增强人类的记忆力进行多种实验，归纳起来，可以得到下列几项结论。

1. 对于不同的事物，有不同的记忆方法。
2. 智力高的人较智力低的人，更能记住事实和概念。

3. 人缘好的人较能记住别人的姓名和容貌。
4. 记忆力提高，智商(IQ)也会提高。
5. 以心理学为基础的记忆方法，才是较为有利的记忆术。

美国哥伦比亚大学的心理学教授伍德华司曾经指出：只要学得正确的记忆方法，就能够提高记忆力。他曾以两组记忆力相仿的人进行实验，第一组只依赖简单的背诵方式，另一组则传授记忆的方法，结果掌握正确记忆法的一组，记忆的成果远比另一组要来得好。

因此，真正的记忆术是以心理学为基础的科学记忆法。

一般而言，智力高的人，记忆力也就比较强，但是这也不尽然。根据美国芝加哥大学心理学者萨司东博士的说法，他将人的智能分为7个因素，包括数(对于数字的理解、计算)、知觉(对冷、热、大小等的感受能力)、空间(对远近、高低、宽窄的测度能力)、语言、记忆、归纳(组织、分析、综合的理论性能力)、说话等7种。而记忆力只是其中的一种罢了。

智力的高低并非全由记忆力的好坏来决定的。但是，记忆力在我们的日常生活中，却占有举足轻重的地位。记忆力在前述的7个因素中与其它的因素有着密不可分的关系。

按心理学家的说法，记忆就是人脑从事储存(铭记)和再生(想出)过去事情的活动。

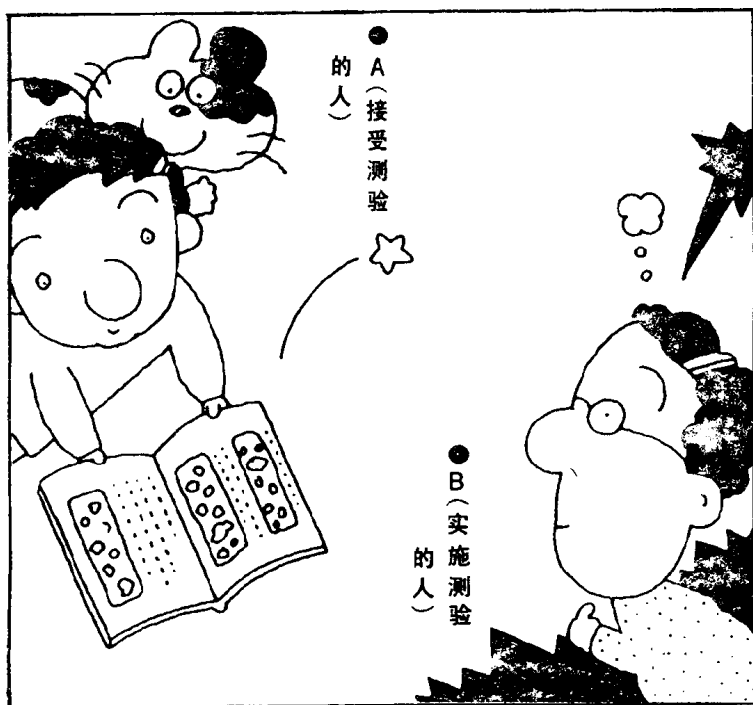
测量记忆力的方法就是记忆力测验。

现在我们就来进行记忆力测验吧!

88 测验 准备

首先找一位能帮助您进行记忆力测验的对象（朋友、兄弟、同学均可）。

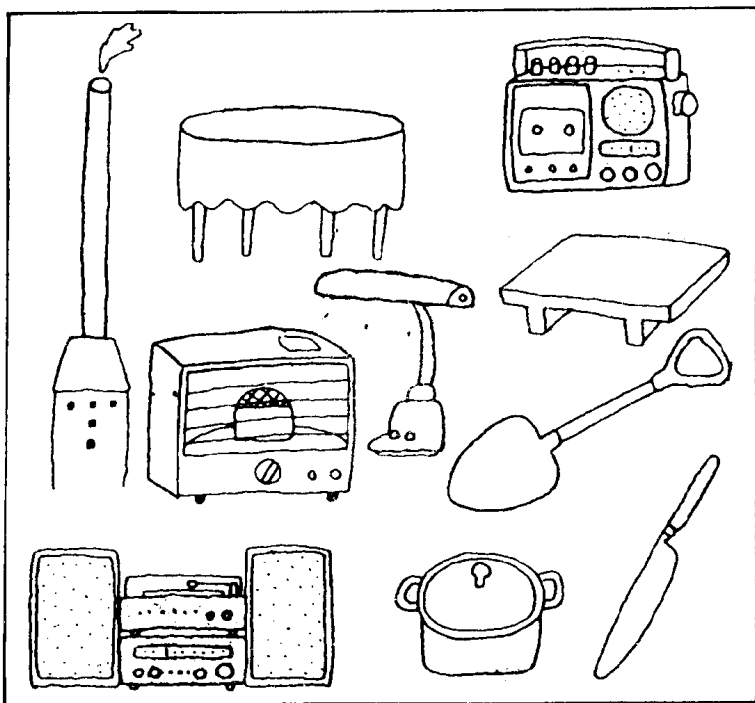
找好之后，把本书交给他，开始进行记忆力测验。



046978

测验 1

下图中，排列了10项家庭用品。让A逐项说出，每项限时2秒钟。说完之后，立刻让A做下页计算表的习题，计时30秒钟。最后再让A在20秒内想出原先说过的家庭用品（最好能看着秒表正确地实施）。



◆计算表 1◆

$3 \times 3 =$	$8 \div 2 =$
$7 + 2 + 1 =$	$9 + 6 + 4 =$
$10 - 7 + 1 =$	$12 \div 3 =$
$6 + 2 + 1 =$	$50 - 39 - 1 =$
$15 \div 3 =$	$14 + 69 - 1 =$
$45 \times 1 =$	$6 \times 3 + 1 =$
$19 + 6 =$	$8 \times 4 + 1 =$
$100 - 69 + 1 =$	$100 - 81 + 6 =$
$60 - 50 + 10 =$	$12 + 1 + 6 =$
$100 \times 4 =$	$8 \times 2 - 16 =$

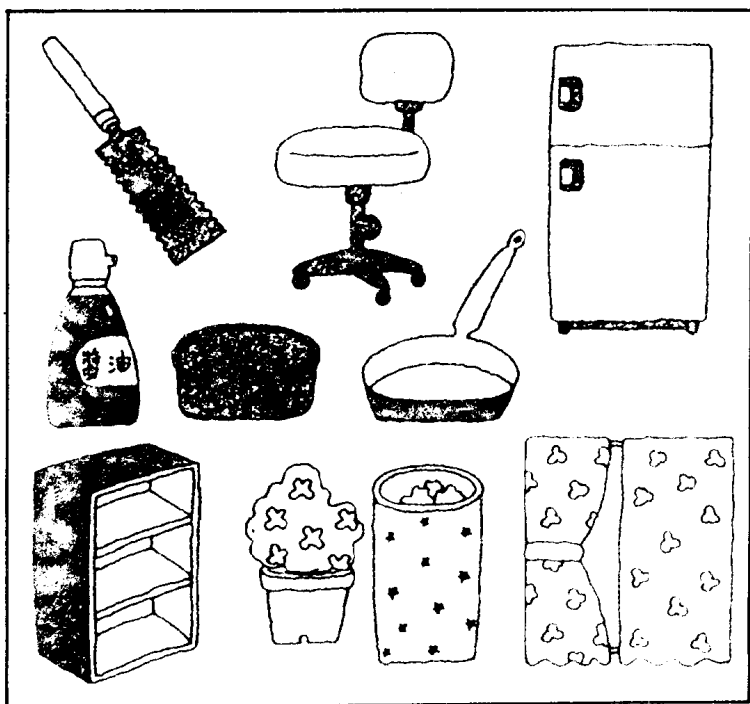
◎想出的正确数量

如何？想出多少项了呢？

虽然评分及判断记忆力的方法在后面会做说明，但是现在最好能将想出的家庭用品正确的数量记入左边的空栏内。

测验 2

每隔 2 秒钟，就大声地对 A 念出下图的 10 项家庭用品。接着让 A 做下页计算表的习题，计时 30 秒钟。然后再让 A 在 20 秒内想出刚才所听过的家庭用品。



◆计算表 2◆

$2 + 6 - 3 =$	$3 + 6 + 1 =$
$8 - 7 + 4 =$	$6 - 3 + 7 =$
$4 \div 2 + 6 =$	$50 - 40 =$
$21 \div 7 =$	$4 - 1 + 5 =$
$8 + 9 - 12 =$	$7 + 3 + 10 =$
$8 + 9 - 12 =$	$99 - 9 =$
$10 \times 2 =$	$30 \div 15 =$
$30 \times 3 =$	$5 \times 2 \times 1 =$
$3 + 7 \div 2 =$	$5 + 5 + 4 =$
$5 \div 1 \div 1 =$	$20 - 10 - 3 =$

◎想出的正确数量

测验3

找出类似下图的家庭用品10项放在桌上，每项都让A看2秒钟。看完后立刻让他做下页计算表的习题，计时30秒钟。然后在20秒内让A想出刚才看过的东西。

