

13842.2
6-7
700011
三·布赞 编著

砾 晓 地 编译

记 忆 新 法



S0171688

北京经济学院出版社

一九九〇年·北京

记忆新法

(美)托尼·布赞 编著

杨砾 晓地 编译

北京经济学院出版社出版

(北京市朝阳区红庙)

北京市通县永乐印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 4.375印张 104千字

1990年3月第1版 1990年3月第1版第1次印刷

印数: 00 001—13 000

ISBN7-5638-0191-X/G·38

定价: 1.95元

引 言

小时候，我跟许许多多孩子一样，对“记性”这种奇妙而烦人的东西深感迷惘。在轻松随便的场合下，回想一件事有时毫不费力，以至我不去注意记忆问题；可是在考试的时候，记性虽然偶尔也不错，但经常却是出乎意料地糟糕。因为我小时候在乡下住了很长时间，常跟家畜在一起玩耍，竟开始以为那些被人叫作“不会说话的畜生”的动物其实有很好的记忆力，常常比人还要强。我想，究竟为什么人的记忆力显得如此差劲？

后来我便开始热切地一心一意地研读有关记忆方法的书籍资料，例如古希腊人是怎样发明了记忆五花八门事物的不同方法；罗马人后来又是怎样利用这些技巧将整卷的神学著作背下来，使他们能在元老院会议发言和辩论中以惊人的记忆力大出风头。上大学期间，我渐渐领悟到这些基本方法不一定只是用于“死记硬背”或“鹦鹉学舌”，而是可以用作庞大的信息存取系统，能使人极其迅速而有效地进行记忆和回想，并且能大大强化理解力。我本人在应考过程中就运用了这些记忆方法，往往效果很好。我曾用这些方法进行过正序和反序的双向记忆练习，跟朋友打赌时总能够稳操胜券。我也曾采用这些方法进行过想象力的练习，目的还是提高记

1

忆力。我还帮助过一些被认为在学业上没有出息的学生，使他们获得了第一流的成绩。

脑科学研究在最近十余年的大兴旺，一再肯定了思想心理学家、记忆术研究者、魔术师和赌徒们久已知道的事实：人脑的记忆能力和回想能力远远超过了我们一般料想的水准。这真是值得庆幸的事实。

《记忆新法》这本书是你初次踏上新旅途的伴侣。新的旅途将使你饱览理应成为“世界七大奇观”的胜景之一——无限记忆力和想象力的“空中花园”。

目 录

引言

1.

你有没有第一流的记忆力…………… (1)

2.

测试一下你现有的记忆力水平…………… (9)

3.

记忆研究的由来和发展…………… (24)

4.

超级记忆力背后的秘密…………… (33)

5.

记忆方法之一——联系法…………… (37)

6.

记忆方法之二——数形法…………… (41)

7.

记忆方法之三——数韵法…………… (48)

8.

记忆方法之四——罗马居室法…………… (51)

9.
记忆方法之五——字母表法…………… (54)
10.
如何使学过的方法效力倍增…………… (56)
11.
专家记忆法…………… (58)
12.
纸牌记忆法…………… (62)
13.
大数记忆法…………… (66)
14.
电话号码记忆法…………… (69)
15.
日程安排和约会的记忆法…………… (72)
16.
19世纪星期推算记忆法…………… (75)
17.
重要历史日期记忆法…………… (79)
18.
生日、周年纪念日和历史日期记忆法… (81)
19.
外语词汇记忆法…………… (83)
20.
姓名相貌记忆法…………… (89)

21.

演讲词、笑话、台词、诗歌和文章记忆法

..... (106)

22.

应考记忆法..... (112)

23.

回想方法——心象法..... (115)

24.

再回忆——回想忘记了的的东西..... (118)

25.

记忆的节奏..... (121)

26.

再现梦境..... (129)

你有没有第一流的记忆力

我要首先对各位读者说：您拥有超凡的记忆力！话虽如此，下面一些反面见解却不可不提：

（一）大多数人对于自己曾与之见过面的人的姓名，能想起来的不到10%。

（二）大多数人对于别人告知自己的众多电话号码，会忘掉99%。

（三）一般认为，记忆力将随着年龄的增加而减弱。

（四）许多人好喝酒，而每次喝酒据说会有一千个脑细胞被酒精杀死。

（五）无论是哪个民族、哪种文化、多大年龄和受过多少教育，人们都对记忆力差抱有同感和同样的烦恼。

（六）我们的失败，尤其是在记忆方面的失败，常常被归咎于我们“仅仅是人而已”。这种观点隐含的意思是说，我们人类的技能有着与生俱来的缺陷。

（七）本书后面列出的记忆力测验题，大部分能难倒读者。

第（一）、（二）、（七）条将在本书余下部分加以解决。你会看到，只要具备了适当的知识，要通过所有的记忆力测验是完全可能的。只要你懂得如何记忆，要记住姓名和电话号码并不困难。

其次，你的记忆力未必随着年龄的增长而减弱，除非你经常让自己的头脑形同虚设。只要你不断使用它，记忆力就会在你的一生中持续加强。

另外，适量饮酒破坏脑细胞，是毫无根据的说法。这种说法之所以会产生，是因为人们发现，过量酗酒必然会损害脑细胞，但也只有过量酗酒才会这样。

再者，不同国家和不同文化背景的人为什么都对记忆力有“失败的体验”？这决不能用“我们仅仅是人而已”或者任何“与生俱来的缺陷”予以解释。它的深层原因只是两个简单而易改的因素：消极心态和缺乏知识。

消极心态

世界上有一个非正式的国际性大组织，我想给它起名为“本人日益健忘俱乐部”。各位读者恐怕常常听到有人在热烈畅谈时说起这样的话：“现在我的记忆力比起年轻时差多了，经常忘事儿。”而谈话对方同样热情地附合道：“可不是嘛！跟我一模一样……”于是这两个人彼此搭着肩膀，晃悠悠地朝着健忘的谷地滑了下去。而这样的谈话居然经常发生在30多岁的人们中间。

这种消极而危险的、不正确的心态，是因为缺乏正确训练所致。我们这本书的目的就是要矫正它。

让我们看一看很多人所羡慕的正处于记忆妙龄的儿童们的情形。你要是想亲自考察一下，就请在学校放学以后到那儿去，走进六七岁孩子们的教室向老师打听一下那些孩子有什么东西忘了带回家。你会发现很多的东西，诸如手表、铅笔、钱、钱包、眼镜、夹克衫、教具、书本、大衣、橡皮和玩具等等，五花八门，不一而足。

一个中年人忘记了如何给某人打电话，或是把公文包忘在了办公室，在哪些方面不同于一个小孩子放学回家后发现自己的手表、钱包或作业本忘在了教室里呢？真正的区别只不过是孩子并不感到沮丧，他不会摇头晃脑地感叹道：

“唉，我才7岁就开始健忘了！”

请读者自问一下：“我每天实际上回想过多少东西？”大多数估计的数目是在100到10000之间。但正确答案应是几十亿。人类的记忆系统其实是极其优良、极其灵巧的，只是大多数人并未意识到自己说的和听的每一个词实际上都同时产生了联想、回想和精确的识别，并且将它放在了适当的语序中。他们也没有认识到，自己一整天以至一生的每一个瞬间，每一种知觉，每一个思绪，简言之，每一举动，都是记忆系统在发挥作用。事实上，人的记忆力是不断精确化的，几乎可达到完美无缺的地步。被我们遗忘的零头只能算是大海中的点点滴滴。我们之所以如此鲜明地注意到那点点滴滴的失误，正是因为它们少得出奇。

越来越多的证据表明，我们的记忆力不仅比我们预料的要好得多，而且事实上可能是完美无缺的。之所以如此，我们考虑有下面几点理由：

1. 梦境中的逼真形象

很多人都在生动逼真的梦境中漫游过，梦见自己的熟人、朋友、家庭和几十年前的情人。梦境中的各种形象和场景十分清晰，细节和色彩如真实生活一般。这说明人脑的某个部位存在着一个很大的记忆库，里面装着完备的形象和联想要素。它们不因时间流逝而变化，而且能在适当的触发作用下被回想起来。在后面的第26章，你可以学到“再现梦境”的内容。

2. 往事突现在眼前

每个人在生活中都有过这样的体验：以往生活中的人物或事件猛然浮现在脑海里。当人们重访母校时就经常出现这种情况，哪怕是一丝气味，一下触摸，一幅景致，一声响动，都可能触发本来以为忘却了的如潮往事。这种复制记忆形象的本领告诉我们，只要“触发条件”比较对头，就可以再次集中多得多的信息。这类体验也说明人脑确实存放着大量信息。

3. 俄国“S”的本事

本世纪上半叶有一位俄国记者“S”^①，记忆力十分惊人。一次编辑会议上，人们惊异地注意到他根本不作笔记。当别人要他解释时，他反倒局促不安起来。大家吃惊地发

^① 苏联著名神经心理学家A. R. 鲁利亚在《一位记忆术士的头脑》一书中这么称呼他。

现，原来他竟然对于别人需要记笔记感到困惑。答案很清楚：他把主编的讲话全部记在心里了，干嘛非动笔不可？有人不信，于是他把主编的话重复了一遍，一字一句没错，连语调都不差。

以后30年间，鲁利亚这位苏联杰出心理学家和记忆专家对“S”进行了大量测验和考察。鲁利亚肯定说，“S”一点儿也不反常，他的记忆力的确是完美的。他还说，“S”很年轻的时候曾经“偶然读到”记忆术基本原理，并且将它们融汇贯通，变成自己的本事了。

“S”并不是唯一的例子。在教育、医学和心理学历史上，都记忆着类似的超凡记忆的例子。这些例子中的记忆大师都是头脑正常，并且在儿时就都“发现了”记忆功能的基本原理。

4. 罗森威格教授的研究

马克·罗森威格教授是美国加州的一位心理学家和神经生理学家，他曾倾注多年心血研究人脑细胞及其存贮能力。早在1974年他就断言，正常的人脑即使每秒钟吸收10条信息，积累一生也还是不能装满人脑的一半。他强调指出，记忆问题跟脑的容量毫无关系，有关的只是如何对显然无限的记忆容量进行自我控制和调节。

5. 潘费尔教授的实验

加拿大的威尔德·潘费尔教授由于一时差错，无意中发现了人脑记忆力的秘密。那时潘费尔教授正在采用微电极刺激脑细胞，以确定癫痫病是人脑哪个部位出了毛病而引起的。

出乎他的意料，当他刺激病人的某些细胞时，病人就突然回想起某些往事。患者特别感到，那种记忆不是某种单纯的印象，而是再现了完整的经历，包括嗅觉、味觉、声音、色彩和动感等等。这些经历近至实验前几个小时，远至40年前的往事。

潘费尔教授指出，每一个或每一组脑细胞内部都存放有我们某次经历的完整信息。只要进行适当刺激，就能再现整个画面。

6. 人脑潜在的构模能力

安诺兴教授是著名心理学家巴甫洛夫最得意的门生。他在临终前几年专门研究了人脑潜在的构造模式的本领。他的发现对研究记忆很重要。他发现，记忆看来是被记录于一些小模式或电磁回路当中；而那些模式或回路是由相互连结的脑细胞所构成的。

安诺兴已经知道一个人的脑细胞大约有1万亿个。但他认为，如此巨大的数目同脑细胞所能组合出来的模式数目相比，也还是少了。他采用先进的显微镜和计算机技术，算出了一个大大得令人瞠目结舌的数字。按照他的计算，人脑中的模式数目（或称“自由度”）是“如此之多，用正常字体将它写成一串，其长度可达1.05亿多公里。依照这样大的概率数，人脑简直是可以弹奏出亿万部乐曲的大乐器。”要知道，你的记忆是乐曲。

7. 死神降临时的感受

我们当中有些人是大难不死的幸存者。他们或是曾经在

游泳池水底仰视那泛波的水面，心里明白自己将在两分钟内死去；或是曾经从山上失足跌落，眼瞧着一层层石壁飞快掠过；或是曾经看到重型卡车以每小时60英里的速度迎面朝自己轧过来。这些幸存者的事后叙述有一个共同的主题，那就是：在“临终牵挂”之际，脑子里的一切都成为凝固的缩影了；此刻的瞬间包容了一生，展现了个人的全部经历。

当别人要求他们说出最深刻的几种感觉时，他们所强调的正是感受到了自己的全部生活经历，包括已经完全忘却了的事情。“我的一生闪现在眼前”，几乎成为大难不死的幸存者们的一句套话了。这样的共同感受再次说明，我们头脑的存贮能力只是被刚刚开发了一点点儿。

8. 图象记忆

图象记忆或所谓形象记忆，是一种特殊的记忆现象，即人们通常能够在极短的时间内确切地想起所见过的东西。这种记忆虽然容易消退，但它能使人一见到千百个小黑点在白纸上胡乱形成的草图，就立即可将原形完全复制出来。这说明，我们除了拥有一种深层的长时间记忆能力之外，还有一种较短时间的直接记忆图形的能力。有人认为，儿童常常运用这种能力，把它当作一种很自然的心理功能。不过我们往往强迫他们过多地注意逻辑和语音，忽视了想象和其它心理技能，结果是使形象记忆的能力消弱了。

9. 万张图片的实验

最近有人做过这样一个心理学实验：用很快的速度向人们出示一千张不同的图片，每秒钟出示一张。然后将另外一

百张不同的图片混杂在原来的一千张当中，再拿给被试者看，让他们从中挑出第一次没有看过的图片。结果参加实验的每个人都能做到差不多完全正确的识别。他们不一定能记住看到一张张图片的先后顺序，但能明确地记住图片上的形象。这个例子说明了人们的一种同感：记面貌比记人名来得容易。但运用记忆方法，这个具体问题容易解决。

10. 记忆法的运用

什么是记忆法（或记忆术）？记忆法就是一系列“记忆代码”所组成的系统，它能使人们完全记住自己想要记住的任何东西。有关记忆法的实验已经表明，如果采用这些方法能在满分为10分时得9分，就能在满分1000分时得900分，满分10000分时得9000分，满分100万分时得90万分。同样，如果一个人在满分10时得了10分，那么他在满分100万分时也将得满分。这些技巧能帮助我们开发利用已经潜在的超凡的记忆本领，帮助我们在这巨大的信息贮藏室内取出我们需要的东西。本书第4章将概述记忆方法的基本原理，其余大部分篇幅用于解释和描述这些方法中最重要和最有用的部分。读者将会很容易地掌握这些方法，学会如何把它们应用到个人生活、家庭生活、职业工作和社会交往中去。

现在我们还刚刚开始，读者最好先检查一下自己的记忆力现状，下面一章，我向大家提供一些测验题，它们同时也是你们检查自己究竟取得了多大进步的基本测试题。假如你真想知道阅读本书对提高记忆力有多大帮助，就请将这些题目做完。第一次你的成绩很可能相当糟糕，别泄气，读完本书后你将获得极好的成绩。

2

测试一下你现有的 记忆力水平

人们很少有意识地直接测验自己的记忆力，因此人们大多不懂得所谓记忆极限的虚假性，不懂得心理习惯，也不懂得自己头脑的潜力。由于我们所接受的高校教育方式或社会影响方式的缘故，下面就要进行的简单任务对你来说，有的可能会十分困难，有的则几乎不可能完成。然而这些任务事实上完全是在人脑能力平均水平的范围以内。请各位不要担心得了坏成绩，因为本书的目的就是要使记忆成为轻松愉快的练习。

(一) 联系法记忆测验题

阅读下列词汇表，只读一次，尽力记住这些词汇及其排列次序：

壁纸	镜子
剪刀	甜瓜
大象	绳子
动力	护士
山	手提箱
钉子	杂种狗
监狱	冰淇淋
安全	香水
裙子	植物
手表	雕刻

现在请翻到第19页进行自我测验，并按照说明算出得分。
