

记忆力训练

〔东德〕 略泽尔著

何永晋译 苏沃涛校

普及出版社

记忆力训练

[东德] Φ·略泽尔 著

何永晋 译

苏沃涛 校

科学普及出版社

3R31/15

记忆力训练

〔东德〕Φ·略泽尔 著

何永晋 译

苏沃涛 校

•

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

山西新华印刷厂印刷

•

开本：787×1092毫米1/32印张：5¹/₈字数：108千字

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数：1—131,000册 定价：0.58元

统一书号：14051·1041 本社书号：0675

俄译本审校者的话^①

柏林洪堡大学弗兰茨·略泽尔教授的这本书，谈的是我们每个人想必都极感兴趣的一个问题——记忆力的培养与增强问题。本书作者以系统而一般非专业读者又都能看懂的形式来论述与记忆力培养有关的基本问题。象这样的尝试尚属凤毛麟角。

此书德文版出版之前，《自由世界》杂志曾刊登过略泽尔主编的一部关于记忆力训练问题的简明教程（本审校者曾参加该教程的编写工作）。稍后，《星期》周刊（1976年第12～24期）又转载了该教程经过改写的一些章节。大量的读者来信不仅表明了人们对记忆力训练的普遍关心，而且证明了这类读物是何等的稀缺。因此，现在将略泽尔这本书译成俄文出版，对于我们是极其有益而又及时的。

在以往各个时代和科学知识发展的各个阶段上，哲学家、作家和教育家们都曾致力于探讨人的记忆力这一奇妙的心理特征的奥秘。如今，科学各领域的科学家们正从心理学、生理学和教育学方面对记忆力问题展开广泛的研究。已有的研究成果表明，记忆，作为一种复杂的心理活动，是可以组织的。信息的识记、保持和再现过程与大脑某些系统的

① 由德文译成俄文的审校者Н·К·科尔萨科娃给俄译本作的序言性的说明。在这中译本中简称为“俄审校”。而这中译本中的“俄译者”则指由德文译成俄文的译者，即绍洛米亚(К·М·Шоломия)。——中译者

作用有关。这些过程各有其生理机制与生物化学机制。但是这些科研成果在教育训练实践中尚未得到充分利用。

现实情况是：学校只是向人们传授怎样写写算算、怎样加工零件、怎样架桥之类的知识，而并不教人们怎样去正确地掌握、储存和回忆所获得的信息。记忆问题全凭人们自己去摸索。

个人记忆力的形成和发展，除极少数人外，全然流于自发性，“自生自灭”，而不是以科学知识作为指导。这就必然使大脑记忆和再现新鲜印象痕迹的能力远不能得到充分发挥。

作者以雄辩而尖锐的口吻指出，在当今科技革命时代，科研成果在物质生产的各个领域都在得到广泛的利用，而与此同时，在脑力劳动领域，人类却还停留在自发地利用其心理条件的“小手工业者”的水平上。但也正是在今天这个信息洪流暴涨，必须迅速而准确地从这股洪流中汲取主要之物的时代，所有各行各业的人们才迫切需要对记忆力进行系统的训练。

那么，怎样训练记忆力呢？众所周知，做任何事情都要有一定的方法，无论是搞一项数学运算，还是钉一颗钉子，都是如此，记忆也是如此。记忆必须运用保证信息的识记和再现得以实现的一些特殊的方法。例如，古人刻简记事、结绳记事；熟记文章时找出它的主旨，背记诗歌时运用视觉形象，组词造句，将新鲜印象同某件往事互相联系，等等，都是识记的方法。当然，识记方法远不止这些。

识记方法的选用须视识记的目的而定，还要考虑本人的个性特点、活动的特性和个人记忆力的特点。鲁利亚^①就曾

① A.P. 鲁利亚——苏联著名心理学家。——中译者

说过，他和爱森斯坦^①记忆电话号码的方法不同，爱森斯坦是把每个电话号码谱成曲子来唱，而他却是把电话号码作一番数学上的改造。

必须指出，随意识记^②首先取决于再现时所要完成的任务。到底什么样的材料需要记住，是要逐字逐句地记住，还是记住个大概即可；是要永远不忘，还是仅以近期内的考试为目标，这一切都由再现的任务来决定。所谓最佳识记方法就是最适合于既定目的又最有助于掌握信息的方法。这种方法的选择也是受再现的任务所制约的。

正如书中所述，识记方法是极其多种多样而又相辅相成的。它们既反映了识记活动目的的多样性，也反映了来自外部世界的信息种类的多样性。

作者还强调，在记忆过程中，人们必须发挥创造性的精神。作者并非企图向读者提供什么现成的“灵丹妙药”，而是想介绍一些在各种具体场合联系本人所面临的任务和需记材料的性质来积极寻求最佳识记方法的可能途径。

为了适合各种年龄、各种文化程度和各种专业水平的广大读者阅读，略泽尔在这本书中采用了类似于教科书的编写形式。鉴于作者这种教学方法上的考虑，我们觉得，作者在书中积极运用反复论述某些最重要的论点和意见的办法应当说是适宜的。由于作者不是记忆心理学方面的专家，有些地方叙述得不够确切，对这些地方我们都尽量地在脚注中加以

① C·爱森斯坦——苏联著名电影导演。——中译者

② 按识记有无目的来划分，识记可分为随意识记和不随意识记。不随意识记是一种不是有意进行的识记。随意识记则是有目的的识记，即识记前有了识记目的，识记者就要在识记过程中对所识记的事物加以自觉的组织，并要用心意，下功夫来记忆，还要运用一些专门的方法。

——中译者

明确。

希望略泽尔此书能引起我国读者的强烈兴趣，从而教会读者更有效地利用那无穷无尽的记忆潜力。杰出的心理学家Л.С.维戈茨基说过，记忆力是人与自身进行“内部合作”的一种形式。加强这种“合作”正是培养和增强记忆力的基本途径。

Н·К·科尔萨科娃

德文版作者序

我们的时代是社会大变革的时代。在这个时代里，人类思维也正面临着一场其规模及其对人类生活的影响眼下都还难以估量的变革。

人类思维洞察大自然奥秘的途径及其对社会发展规律的认识，是与人类的历史发展紧密联系着的。

在资本主义制度下人们有了认识自然界的科学态度。社会主义的胜利则给人们带来了对社会发展的科学认识。现在，在建设共产主义的阶段，思维过程正在经历着以其昔日发展成果为基础的种种革命性的大变革。自觉掌握思维——其中包括创造性思维——的逻辑学与心理学规律，是这些变革的表现。

但是，这种自觉掌握思维的行为往往被人们理解得过于狭隘——仅仅被看作是对自然与社会各种过程的自觉控制，而对逻辑思维规律的自觉运用却被置于次要的地位，甚至于常常完全为人们所忽视。^①在实践领域中，情况甚至更糟糕。可以不算怎样言过其实地说：在整个人类历史发展过程中，在对逻辑思维规律的自觉运用方面，人类还不曾有过任何一点崭新的东西。诚然，对思维的逻辑结构的认识是有所

① 从本书后面的内容可以看出，作者这里指的是，人在实际活动中有目的地运用其所认识的逻辑思维规律以及同样有目的地学习运用这些规律的方法，是很必要的。——俄审校

扩展，但是从对逻辑规律的掌握上说，人类思维过程仍然是几乎纯属自发性的。唯其如此，现代人思维——尤其是创造性思维——的效率与其潜力相比，仍然极不相称，不能完全满足社会发展对他们提出的要求。

要想使社会主义比之资本主义的优越性得到全面的发挥（其中包括提高劳动生产率），只有在我们至少已经基本上实现了变革人类思维活动的条件下才有可能。在我们这个时代中，劳动生产率的增长越来越多地取决于人的创造能力。这都要求人们自觉地、科学地掌握创造性思维的过程。智力革命能否成功，不仅取决于思维研究领域的科学发展水平，而且有赖于新的道德准则的形成。有了新的道德准则，才能清除眼光短浅、因循守旧、保守主义等等一切不利于实现思维的革命性变革的障碍物。由此可见，在我们这一代人的面前正摆着一项光荣伟大的使命，等待着我们去完成。我们生活在其中的这个时代是不允许我们虚掷一寸光阴的：在决定人类命运的两大世界体系的斗争中，思维的革命性变革的速度是一个重要的因素。

了解思维的逻辑结构，不仅有助于人类克服其对自然与社会发展规律的认识中的自发性，而且有助于人类克服其对自身思维规律的认识中的自发性，即人类智力活动的自发性。到那时，从必然王国进入自由王国的转变将在更高的水平上继续进行，人类将上升到更高地凌驾于动物世界之上的高度，从而开创人类全面认识自己的活动的真正的人类历史。

在这本书中，作者为了重新评价某些陈旧观点、帮助人们提高记忆效果而作了一点小小的尝试。本书实际上是我在道义学（即自觉制定行为准则）、问题逻辑学（即自觉设题）

和创造逻辑学（即自觉的创造性思维）等方面的著作的一个续篇。这是在我总结最近几年在写一本关于合理读书法书的过程中所取得的一些经验的基础上写出来的。

本书的基本思想，在《要学习训练记忆力》（以教程的方式写成，发表在《自由世界》杂志上）中已有叙述。写这本教程使我得益非浅，我从中得到了研究记忆力训练方法的一些宝贵的经验，并收集到大量关于记忆效果的统计材料。借此机会，谨向《自由世界》杂志的编辑们致以深切的谢意。

在编写上述教程的过程中，曾得到已故 A. P. 鲁利亚教授的助手、苏联神经心理学家 H. K. 科尔萨科娃的大力协助。借此机会也向她表示衷心的感谢。在此还向为本书写过书评的 K. 盖赫特和 Г. 罗森·费尔德教授，协助整理本书手稿的 C. 林霍斯特和 K. 米杰一并致谢。

—— Φ·略泽尔

目 录

第一章	人们需要这本书吗?	1
第二章	我的记忆力如何?	14
第三章	什么是记忆力?	24
第四章	记忆力可以训练吗?	31
第五章	信息接收	37
第六章	集中	50
第七章	熟记	58
第八章	复习	69
第九章	遗忘	80
第十章	回忆	93
第十一章	串词	99
第十二章	联想法	107
第十三章	相貌与姓名的识记	123
第十四章	我现在的记忆力如何?	139
俄译本增补		151

第一章 人们需要这本书吗？

没有记忆力的脑袋，等于没有警卫的要塞。

——拿破仑一世

著者道德法典

1975年一年，全世界出书五十万册。出书量逐年递增，了无尽头。对付这种“书刊爆炸”的局面已经越来越难，确定必读书与非必读书也越来越难，甚至找出浏览要书目录的时间也都越来越难。倘若现在制定一部“著者道德法典”的话，其头条戒律大可以这样写：著者当扪心自问，我想写的这本书人们是否确实需要？如果不写，是否至少可以节省点纸张、钱财和读者的时间，为勒住“书刊爆炸”这匹脱缰之马尽一分微薄之力？我本人是双手赞成这样一部法典的。因此不能不问自己：人们需要我这本书吗？我自己的回答是完全肯定的——要不然现在读者手里就不会有这本书了。尽管如此，我还是想把理由摆一摆。

这本书的必要性，毫无疑问，正是根源于“书刊爆炸”。“书刊爆炸”标志着知识的增长，而知识的增长又是科技革命的必然结果。据估计，到2000年，科技与社会情报资料量将是1960年的15~25倍。而知识增长的主要原因有二：一是人们提高了智力水平；二是社会也要求日益加强人们的脑力活动。

更多的人、更多的时间与更多的知识

社会要求加强人的脑力活动，使其面临着一些极其复杂而深刻的问题。这里只取其中一个与教学有关的问题作为例子来谈谈。为了避免淹没在新知识的汪洋大海之中，从而保证人们在智育方面达到高水平，全世界都在想方设法发展粗放式教学法，即延长学制。这种做法的实质是：为了向越来越多的人灌输越来越多的知识而延长学习的时间。换句话说，就是学习人数增加、学习期限延长、要掌握的知识量增加。迄今为止，这一做法一直是收效十分显著的。但情况也越来越清楚地表明，这条路子终归有它的尽头。无限制地延长学习时间是不可能的。归根到底，人总不能大半辈子泡在学校里呀！至于教师与学生的人数，以及学生所应掌握的知识量，也都不是可以无限地增加的。

限制粗放式学制发展的因素不仅在于师生人数有限，而且还在于社会的经济能力有限。要知道，超过了极限，社会结构是会出现不利的比例失调的。更何况，正如苏联一些学者指出的，粗放式教学法绝不是任何时候都意味着进步的。相反，有时它会成为使人停步不前的障碍。在这种方法的下面，往往可以掩盖着某种企图，即面对学生期望高度发挥智力的要求，有人可以借助其陈旧的教学方法和教学内容来敷衍塞责。（关于这个问题，请参看B·H·图尔钦柯《科技革命与教育问题》一文。刊载于莫斯科出版的《哲学问题》杂志1973年第2期。）为了增加需要掌握的知识量，走延长学制年限的路子是比较走改进教学效果的路子来得轻松。但也不能不考虑到，学制粗放式发展的后果——教学费用增加，师资缺

乏——会给社会经济发展造成不良影响，并且会妨碍人们对陈旧过时的教学方法进行更新改造。

以上所述，并不是说粗放式教学方法完全不能用，而只是说，不能把它当作改革教育的主要的、甚至是唯一的手段。在当代，集约式的教学方法即提高教学质量的方法已经越来越显得重要。这里人们自然要问：教学最大限度集约化的途径或方法是什么？

“信息雪崩”的牺牲品

迄今为止，教育学在改革教育制度方面所作的努力大都集中在改革教学内容和提高知识传授过程的质量上面。教材中不断地编入最新的科研成果资料，使得教材的信息密度不断增大。利用电视电影、录音磁带、教学机等进行教学的一些新的教学方法在陆续出现。可以预料，将来还会出现其它一些更新、更有效的教学工具。但在这当中偏偏忽视了一件极其重要的事情：人们在大力改进知识传授方法的同时，对于掌握和运用知识的方法问题却不是那么重视。举个具体的例子来说明这种重此轻彼的现象吧。下面几种掌握和处理信息的脑力活动对于人的智力具有决定性的影响，请读一读，想一想，在什么地方、什么时候曾经有人教过你从事这些脑力活动。

区别重要的东西与不重要的东西。

接收重要的东西与摒弃不重要的东西。

最大限度地集中注意力。

为了有效地实际运用所学的知识而消化所学的知识。

把信息储存在记忆中。

迅速、准确地回忆遗忘了的材料。

区分必须遗忘的信息与不能遗忘的信息。

有目的地开展创造性的思维活动。

举办畅所欲言的、富于创造精神的讨论会。

迅速、正确地实践自己的思维活动。

还可以接着列举出许多项。但以上所列已经足以回答这样一个问题：我们上哪儿去学习可以借以有效地掌握新学到的知识，从而在个人与社会活动中加以有效地运用的、科学的智力思维方法？不能不承认，对于这一方面的教学问题人们实在是研究得太少了^①。

获取知识的一个极重要的途径是读书。但就连读书问题也还研究得不够。唯一所见是儿童们在小学低年级学一点朗读方法——这是理解书上的文字符号并将它转化成声音的一种技能，最初浅的阅读技巧。过了小学低年级，“阅读课”实际上也就结束了，在此后的学生生涯中对于更高级一些的阅读方法是无缘问津的。由于那种初浅的阅读技巧不能适应时代的要求，大家在自己一生的读书过程中也就只好凭着“自我奋斗”来摸索自己的一套读书方法了。什么变换阅读速度呀，什么集中注意力于主要之点呀，什么“一目十行”呀，什么区分重要的东西与不重要的东西呀，等等，所有这些技能和方法都得靠个人去“自学”，一点一点地积累。哪个学校也不教这些东西。这就难怪现代人的读书技巧大大低于他们的潜力。

① 在苏联的心理学界，识记方法研究早已成为A·A·斯米尔诺夫及其研究小组的一个长期研究课题。这些情况在他们的许多著作中都有所记载（例如，请参看：A·A·斯米尔诺夫的《记忆心理学问题》——莫斯科，教育出版社，1966年版，由A·A·斯米尔诺夫校订的论文集《儿童逻辑记忆力的发展》——莫斯科，教育学出版社，1976年版）。——俄译者

说到掌握和运用所学的其他知识，情况就更糟。读书方法——虽然是那种初浅水平的读书方法，毕竟在小学里还教过一点点，而关于科学地集中注意力的方法、信息选择方法、识记方法、创造性思维方法等等的掌握问题，在今天的教学大纲中根本就只字不提。要想掌握和实际运用所学的知识，我们除了“自力更生”之外，别无他途。结果当然是十分令人失望的了。

知识量在猛增，而知识传授过程的改进工作则停留在比较低下的巩固及运用所学知识的水平上，这必然会产生矛盾。对学生智力活动的要求在不断提高，而学生掌握和运用所学知识的能力却停留在低水平上。所学知识与所掌握的知识之间的鸿沟愈来愈大。学生非但不能成为信息财富的主人，反而成了它的牺牲品。

为了说明现在教育学家们在工作中愈来愈经常地碰到的这种矛盾现象，这里只举一个例子。在大学执教的几年中，我目睹了几万名研究生写学术论文的情景。他们绝大多数都是很有才华、经验丰富、精通专业的专家。他们的生平所学使他们装了满满一肚子学问，只要倒出一点点来做一番创造性的加工工作，写成一篇论文，也就万事大吉了。然而结果却是，熬过三、四年的研究生生涯之后写出来的东西大都与他们所耗费的心血极不相称。以饱尝往往达到极限，有时甚至超过极限的紧张生活为代价，他们写出来的论文充其量不过及格而已。这种艰难的滋味我从前也尝到过。但要是让我现在来写一篇相当于博士论文^①的东西的话，大概并不费事，花上个五、六周的时间就可以交卷。那么研究生写论文

① 在德意志民主共和国，称大学研究生的毕业论文为博士论文，所以其博士学位大体相当于苏联的付博士学位。——俄译者

的工作效率如此低下，其原因究竟何在？

原因首先是在于这些人虽然学得了许多的知识，但将其知识合理地运用于个人与社会的目的的方法却是几乎一点也未曾学到。大多数脑力劳动者（首先是科学家们）的工作效率之所以远低于他们的潜力，其原因往往也正在于此。统计数字充分证明了这一点。在B·H·图尔柯钦的上述著作中有这样的记载：“据统计，最近一百年间物质生产部门的劳动生产率增长了1400%；而在非物质生产部门，只增长了120%。增长最慢的是教育系统。”

在共产主义建设阶段，脑力劳动特别是创造性的脑力劳动在整个劳动过程中所占的比重正在不断增长，并且愈来愈甚地决定着劳动生产率的水平。物质生产效率与非物质生产效率之间的这种差距应当消除。知识的传授水平与掌握水平之间的矛盾正在拖劳动生产率的后腿，并且不利于有效地掌握信息，解决这个矛盾已经是社会的需要。

为了解决这个矛盾，最根本的是要学会一些脑力劳动的方法。这里面也包括提高记忆效果的方法。为了阐明科学地控制记忆方法的意义，我们不妨再次强调一下记忆力在人的脑力劳动中的作用。著名的苏联心理学家C·Л·鲁宾斯坦曾这样描述记忆力的作用：“假如没有记忆力，我们便会成为转瞬即逝之物。从将来看过去，所看到的便会是一片死寂而已。而所谓现在，随着它一分一秒地流逝，也会一去不复返地消失在过去之中。基于过去所产生的知识和技能都不可能存在，与个人意识汇成体的心理生活也不可能存在，就连我们在一生中实际上持续不断地进行的、并且使我们变成了今天这个样子的学习活动也不可能存在。”（C·Л·鲁宾斯坦：《普通心理学原理》——莫斯科，国家教育出版社，1946年