

怎样使您记忆超群

ZEN YANG SHI NIN JI YI CAO QIONG

姜明延 赵宏 编著



怎样使您记忆超群

——谈记忆力的开发

黄明延 赵 宏

怎样使您记忆超群

黄明延 赵 宏编

责任编辑 庚保利

农村读物出版社 出版

广内印刷厂印刷

新华书店北京发行所 发行

787×1092 毫米 1/32 9.5 印张 20千字

1988年7月第1版 1988年 月北京第1次印刷

印数：1—17,000

书号：ISBN7-5048-0545-9/C·10 定价：2.40元

前 言

目前我们伟大的社会主义祖国已经开始了四化建设的历史航程。千千万万的炎黄子孙，尤其是广大青少年都渴望能够掌握更多的知识与技能，为振兴中华贡献自己的一份力量。然而，在知识骤增的当今时代，各种信息浩如烟海，一个人即使用尽全部的时间和精力，也不可能学到全部知识。尽管如此，但我们至少必须学会自己所从事专业的知识。当然，这也是不容易的。但是，我们可以从学习中寻找出一些便捷的方法、帮助我们更广泛、更扎实地去掌握所学到的知识。

众所周知，任何学习都离不开记忆。试想一下，如果我们光学而不记，到头来我们能学到多少知识呢？能应用到实际工作中去的又有多少呢？记忆不仅在学习上，而且在工作上和生活中都有非常重要的作用。有人说记忆的别名就是效率，又有人说记忆是人的大财富，这些说法丝毫也不算夸张。不能想象当一个人完全失去了记忆会是多么可怕和可悲。比如：工人做工忘记了机床如何开动；农民种田想不起怎样播种、施肥；战士打仗记不起武器如何使用；教师讲课忘掉了教材内容……，那会是什么情景呢？可以说，没有记忆就没有人类，更没有人类社会。

为了适应广大青少年学习科学文化知识和掌握各种技能的要求，我们特编写了这本小册子，供大家参考。您一定能

学会书中介绍的有关记忆的知识和提高记忆力的方法，并以此为基础，创造出您自己的、行之有效的记忆方法。希望本书能帮助您最大限度地开发您的记忆力，使它在您向科学高峰攀登的道路上发挥出巨大的能量来。祝您成功！

由于我们的水平有限，疏漏和错误之处在所难免。恳请读者和专家们指正。

作者

一九八五年十二月五日

记忆是人类在生活中不可缺少的能力，古人结绳记事，今人设备忘录，都是为了使“前事不忘”以做“后事之师”。我们经常看到有人羡慕别人的记性好，抱怨自己的记性差，把自己学无成就的原因归咎于自己的记忆力差，甚至埋怨父母没有遗传给自己一个好脑子。似乎记忆力的强弱是先天注定的，这当然是不对的。

日本一位七十岁的老人，前一天听人讲了三十分钟如何做记忆扑克牌的游戏，第二天他就能自如地表演了。七十岁的老人尚且如此，年纪轻的人难道还要对提高记忆力缺乏信心吗？

记忆术家常常被人视为“超人”，实际上他们的智商并不特别高。他们不过是巧妙地吸收了心理学、生理学等方面有关的知识，并不断进行积累、扩充应用，从而获得了惊人的记忆力。

每个正常的人（呆傻者除外），都有开发自己记忆的潜力和本领。只要经过努力，一定会造就出自己优良的

记忆力。那么，究竟什么是记忆？记忆是怎样形成的？怎样才能提高记忆力？下面我们就来详细介绍这些大家都十分关心的事情。

01/11/05

目 录

第一章 关于记忆的概念

一、何谓记忆	(1)
二、记忆对人类的意义	(3)
(一) 记忆是人类生存进化之本	(3)
(二) 记忆反映人的智力	(3)
(三) 记忆等于成功	(7)
(四) 记忆是学习的基础条件	(9)
(五) 电子计算机时代与记忆	(10)
(六) 记忆可以延缓大脑老化	(11)
三、努力训练才能记忆超人	(12)
(一) 记忆力与遗传	(13)
(二) 记忆力与饮食	(13)
四、记忆的生理机制	(14)
(一) 大脑是记忆的装置	(14)
(二) 神经系统概述	(14)
(三) 条件反射是记忆的生理基础	(28)
(四) 电生理学说	(33)
(五) 生化学说	(34)
(六) 超微结构变化学说	(35)
五、记忆是一种心理现象	(36)
(一) 记忆是一切心理活动的基础	(37)
(二) 其他心理活动是记忆的条件	(38)

六、记忆的基本过程.....	(38)
(一) 识记是外界信息的输入和获得.....	(39)
(二) 保持是信息的编码与储存.....	(47)
(三) 重现是信息的提取和利用.....	(55)
七、记忆的分类.....	(64)
(一) 无意记忆与有意记忆.....	(64)
(二) 机械记忆与意义记忆.....	(67)
八、记忆的分型.....	(71)
(一) 从易记内容角度划分.....	(72)
(二) 从主导感知角度划分.....	(76)
九、记忆的阶段性.....	(80)
(一) 短期记忆.....	(80)
(二) 长期记忆.....	(83)
(三) 记忆各阶段在生理基础上的差别.....	(84)
十、记忆的品质必须具备的特性.....	(85)
(一) 敏捷性.....	(86)
(二) 持久性.....	(86)
(三) 正确性.....	(87)
(四) 系统性.....	(89)
(五) 广阔性.....	(90)
(六) 备用性.....	(92)

第二章 记忆的方法

一、理解记忆法.....	(96)
(一) 理解是记忆的前提和基础.....	(96)
(二) 分析与综合是理解的实质.....	(98)

二、复习记忆法 (重复法)	(99)
(一) 重复是学习之母	(99)
(二) 复习的要领	(101)
三、背诵记忆法	(108)
(一) 背诵的好处	(108)
(二) 背诵并非都是死记硬背	(110)
四、熟记记忆法	(112)
(一) 熟记的概念	(112)
(二) 熟记不等于背诵	(112)
(三) 熟记要分三步走	(113)
五、过度记忆法	(113)
(一) 何谓过度记忆	(114)
(二) 过度到一倍半最合适	(115)
六、形象记忆法	(115)
(一) 形象信息是打开记忆大门的钥匙	(115)
(二) 形象记忆的方式	(117)
七、图示记忆法	(120)
(一) 图表代替文字	(120)
(二) 图示的形象效果	(124)
八、联想记忆法	(125)
(一) 联想的规律	(126)
(二) 几种常用的连锁式联想记忆法	(130)
(三) 联想记忆法三原则	(142)
九、最初印象记忆法	(142)
(一) 要有浓厚兴趣	(143)
(二) 要有饱满情绪	(144)

(三) 注意事物特点	(144)
(四) 留心新奇事物	(145)
(五) 高度集中注意	(145)
十、比较记忆法	(146)
(一) 求异法	(146)
(二) 求同法	(147)
(三) 同时对比法	(148)
(四) 前后对比法	(148)
十一、归类记忆法	(149)
(一) 归类使记忆具有备用性	(149)
(二) 归类的原则	(153)
(三) 归类的方法	(153)
附：补集合法	(154)
十二、组块记忆法	(155)
(一) 一次识记量不宜超过“七”	(155)
(二) 组块法也是信息编码	(157)
(三) 要精选记忆的内容	(157)
十三、网络记忆法	(160)
(一) 抓纲带目	(160)
(二) 提纲挈领	(161)
(三) 自拟提纲	(161)
十四、笔记记忆法	(162)
(一) 笔记可以加深记忆	(162)
(二) 笔记的各种方式	(163)
十五、练习记忆法	(166)
(一) 练习有助记忆的原因	(167)

(二) 练习的四个要点	(169)
十六、使用记忆法	(171)
(一) 使用的多种方法	(171)
(二) 使用的作用	(172)
十七、自我测验记忆法	(173)
(一) 自我测验可以避免错误的动力定型	(173)
(二) 自我测验的方法	(173)
十八、联合记忆法	(176)
(一) 全部记忆法优于分部记忆法	(176)
(二) 联合记忆法优于全部记忆法	(177)
十九、集散记忆法	(178)
(一) 分散记忆优于集中记忆	(178)
(二) 并非越分散越好	(179)
(三) 集中分散各有千秋	(179)
二十、强迫记忆法	(179)
(一) 口诀式	(180)
(二) 谐音式	(184)
(三) 特征式	(185)
(四) 联系式	(186)
(五) 推算式	(186)
(六) 等距式	(186)
(七) 同异式	(186)
(八) 归并式	(186)
二十一、工具记忆法	(187)
(一) 利用外脑	(187)
(二) 使用工具书	(188)

(三) 养成翻阅辞书的习惯	(188)
(四) 看看孩子们的参考书	(190)
(五) 坚持浏览报纸	(191)
(六) 编制自己的参考书	(191)
(七) 充分利用电子工具	(193)
二十二、催眠记忆法	(195)
(一) 催眠可以记忆	(195)
(二) 催眠法不可滥用	(197)
二十三、运动记忆法	(198)

第三章 增进记忆的因素

一、高尚的动机促进记忆	(200)
(一) 何谓动机	(201)
(二) 动机有多种	(201)
(三) 树立高尚的动机	(201)
二、明确的目的促进记忆	(202)
(一) 目的影响记忆效果	(202)
(二) 如何提出记忆要求	(203)
三、认真的感知促进记忆	(204)
(一) 记忆在感知中开始	(204)
(二) 认真观察有五大要素	(205)
四、集中的注意促进记忆	(206)
(一) 注意是感知的门户	(206)
(二) 保持高度注意的秘诀	(207)
五、积极的思维促进记忆	(209)
(一) 何谓思维	(209)

(二) 思维是记忆的必要条件.....	(210)
(三) 在理解概念上思维.....	(210)
六、坚强的意志促进记忆.....	(211)
(一) 何谓意志.....	(211)
(二) 记忆需要意志.....	(211)
(三) 意志活动的三阶段——决心、 信心、恒心.....	(212)
(四) 可贵的自信心.....	(213)
七、浓厚的兴趣促进记忆.....	(214)
(一) 兴趣是记忆的促进剂.....	(214)
(二) 兴趣何以能促进记忆.....	(216)
(三) 培养广泛的兴趣.....	(217)
八、广博的知识促进记忆.....	(220)
九、强烈的责任促进记忆.....	(222)
十、迫切的需要促进记忆.....	(223)
十一、紧急的情况促进记忆.....	(224)
十二、适宜的环境促进记忆.....	(224)
十三、情绪和情感影响记忆.....	(226)
(一) 何谓情绪和情感.....	(226)
(二) 情绪稳定记忆不受干扰.....	(227)
(三) 情感充沛增进记忆.....	(227)
十四、健康的体魄促进记忆.....	(230)
(一) 强健的体魄是增进记忆之本.....	(230)
(二) 使用大脑要合理.....	(231)
(三) 大脑需要充足的氧气.....	(234)
(四) 不能忽视血糖供给.....	(237)

(五) 提倡慢跑运动	(237)
(六) 切勿小看维生素	(238)
(七) 努力戒酒	(239)
(八) 常吃健脑食物	(239)
十五、“灵丹妙药”促进记忆	(242)
(一) 神奇的垂体后叶素	(242)
(二) 脑复康的功效	(244)
(三) 古老中药的功效	(245)
十六、运筹时间促进记忆	(246)
(一) 春秋两季宜于记忆	(246)
(二) 利用“高潮”抓紧记忆	(246)
(三) 人各有异切莫忘记	(247)
十七、卧式体位利于记忆	(249)
十八、左侧体操增进记忆	(249)
十九、利用右耳有助记忆	(250)
二十、代价和报偿促进记忆	(250)
(一) 记忆要付出代价	(250)
(二) 记忆也应给予报偿	(251)
二十一、身心松弛促进记忆	(253)
(一) 身心松弛是记忆的前提	(253)
(二) 身心松弛的方法	(253)

第四章 开发您自己的记忆力

一、您也可能记忆惊人	(266)
(一) 人类有巨大的记忆潜力	(267)
(二) 天才记忆家的脑子并无特殊	(268)

(三) 脑袋大不一定聪明	(268)
(四) 找到利于自己记忆的方法	(269)
二、记忆要从小培养	(270)
(一) 记忆从婴儿期形成	(270)
(二) 儿童记忆的特点	(271)
三、不要为年高而担忧	(274)
(一) 记忆与年龄	(274)
(二) 中老年人记忆减退的特点	(274)
(三) 珍惜第二个黄金时节	(275)
(四) 如何永葆记忆青春	(277)
四、特定情况时的记忆	(280)
(一) 临考记忆十大原则	(280)
(二) 把“错位”的记忆“复位”	(283)
(三) 遇到“似曾发生”怎么办	(285)
(四) 怎样记忆外语知识	(286)
(五) 怎样记忆历史知识	(290)
(六) 怎样记忆地理知识	(291)
(七) 怎样记忆数字	(292)
(八) 怎样记忆乐曲	(293)

第一章 关于记忆的概念

一、何谓记忆

“记忆”是我们每个人每天都在进行着的一种生理和心理活动。对“记忆”这个问题的关注、考察、探讨和描述，从远古时代的人们那里就开始了。

古希腊人认为有一位记忆女神——摩涅莫绪涅，而且认为摩涅莫绪涅记忆女神是九位科学和艺术缪斯的母亲。记忆女神对人们有什么贡献呢？希腊大戏剧家埃斯库罗斯（公元前525——公元前456）通过他剧中的主人公普罗米修斯作了这样的描述：“请听，我为凡人做了些什么？我为他们发明了数字，教会他们把字母连缀成词，给了他们记忆，——凡此种种，都是众缪斯的母亲所兴起。”

这当然只是古希腊的神话，而不是事实。当人们对记忆这个事物还不能进行科学的研究和认识时，就难免给它涂上一层神秘的色彩。但是，从神秘的希腊神话中可以看出，那时候的人们就已经很注意记忆这种现象及其重要作用了。

让我们回到现实里来，通过我们随时随地都可以遇到的记忆的实例，来考察和认识记忆的科学含义。