

→ 知识经济时代 高效学习丛书 → → → →

Efficient Memory

高效记忆

→ 周明星 / 著 → → → →



→ 中国出版社 → → → →

知识经济时代高效学习丛书

高效记忆

周明星 著

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高效记忆/周明星著. - 北京: 中国社会出版社,
2000.4

ISBN 7 - 80146 - 357 - 9

I. 高… II. 周… III. 记忆学 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 05498 号

书 名: 高效记忆

著 者: 周明星

责任编辑: 张 佳

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 6

字 数: 135 千字

版 次: 2000 年 4 月第一版

印 次: 2000 年 7 月第 2 次印刷

印 数: 6001 — 9000 册

书 号: ISBN 7 - 80146 - 357 - 9/C · 146

定 价: 12.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

高效学习是知识经济时代创新的需要

亲爱的青少年朋友们，你们是属于二十一世纪的，你们正在跨入一个创新时代：知识经济时代。

知识经济时代是高频“信息时代”。根据英国科学家詹姆斯·马丁的推测，人类的科学知识在 19 世纪是每 50 年增加一倍；20 世纪中叶，每 10 年增加一倍，到 80 年代每 3 年增加一倍。近 20 年，全世界每年出版新书 50 万种，每一分钟就有一种新书出版。由此可见，知识量的急剧增长的直接后果就是知识老化且更新速度的加快。知识经济呼唤更加便捷高效的吸收知识的方式。

知识经济时代，是需要高效学习的时代。学习——财富蕴藏其中。美国的未来学家阿尔温·托夫勒在二十年前就曾预言：“21 世纪的文盲不是那些没有知识的人，而是那些不会学习的人。”因此，要跟上知识经济时代的步伐，就迫切地需要去不断地获得新的知识。所以，从某种意义上说，你已经和将要获得的知识并非最重要的，最重要的是你是否掌握了学习的方法和技巧。如何用最短的时间、最快的速度获取最丰富的信息并进而将其转化为社会实践中有用的知识，这是知识经济时代

提高人们自身素质的前提条件。

基于这样的紧迫感，我们推出了这套新时代高效学习丛书。这套丛书分别是《高效读书》、《高效写作》、《高效记忆》、《高效应试》、《高效说话》。其最主要的特点是，既注意基本理论的通俗介绍，更注重操作技能的训练。如果你能按照本书介绍的理论方法，坚持不懈地训练，你的学习方法必将有明显的改善，学习效果也会显著提高。

但愿这套丛书伴随你——青少年朋友，成为二十一世纪的创新人才。

编 者

目 录

● 给智慧建一座仓库·····	(1)
一 什么是记忆·····	(2)
二 记忆的作用·····	(4)
三 记忆的历史·····	(8)
四 记忆力的自我检测·····	(10)
● 记忆之前先热身·····	(16)
一 意图是所有记忆的基础·····	(16)
二 我一定能够记住它·····	(20)
三 一心不二用·····	(23)
四 用思考帮助高效记忆·····	(26)
五 稳定的情绪有助于高效记忆·····	(29)
六 知识丰富促进记忆·····	(31)
七 眼观六路，耳听八方·····	(34)
八 要有一个比较安静的环境·····	(37)
九 念得准确，记得精确·····	(39)
● 高效记忆找门道·····	(43)
一 形象的事物易于高效记忆·····	(43)
二 奇特的事物长久留在记忆中·····	(47)
三 韵律化的材料便于高效记忆·····	(48)

四	谐音是高效记忆的窍门	(50)
五	及时复习, 巩固高效记忆效果	(52)
六	好记性不如烂笔头	(54)
●	高效记忆有技巧	(56)
一	理解记忆法: 先理解, 后记忆	(56)
二	奇特联想法: 充分发挥想象力	(58)
三	概括记忆法: 百炼为字, 千炼成句	(64)
四	比喻记忆法: 打开高效记忆的大门	(67)
五	歌诀记忆法: 借歌声的翅膀获得知识	(71)
六	提纲记忆法: 主体鲜明, 提纲挈领	(77)
七	间隔交替法: 变换工作就等于休息	(79)
八	循环记忆法: 轮流复习记忆材料	(81)
九	首次印象法: 第一印象记得牢	(82)
十	自测记忆法: 通过自测检查记忆的效果	(84)
十一	高效记忆十五招	(87)
●	高效记忆——日常琐事“管理器”	(102)
一	人名的记忆	(102)
二	数字的记忆	(104)
三	约会的记忆	(106)
四	演讲词的记忆	(107)

五	台词和诗歌的记忆	(108)
六	物品放置的记忆	(109)
七	购买商品的记忆	(109)
八	住址道路的记忆	(110)
九	零星琐事的记忆	(110)
●	高效记忆——各门学科“助推器”	(112)
一	语文高效记忆六法	(112)
二	英语高效记忆四法	(117)
三	政治高效记忆六法	(122)
四	历史高效记忆七法	(129)
五	地理高效记忆四法	(138)
六	数学高效记忆六法	(143)
七	物理高效记忆四法	(148)
八	化学高效记忆五法	(154)
九	生物高效记忆三法	(159)
●	记忆体操 A B C	(164)
一	高效记忆训练题	(164)
二	高效记忆习题答案	(168)
●	附：古今中外记忆名言	(174)

● 给智慧建一座仓库

从古到今，一些名人都被认为记忆力非凡。像拿破仑，就以能记住部队里每个军官的名字而闻名天下；马歇尔将军凭着记忆几乎能够复述出第二次世界大战中的每个事件；托斯卡尼尼指挥整个交响乐章可以不用乐谱。

如此非凡的记忆绝技可能会使你感到望尘莫及，特别是当你像其他许多人一样连几天前见过的人的名字也想不起来的时候，当你早起找不到钥匙的时候，当你一看完书脑海里就烟消云散的时候，当你在考场上面对试卷拍着脑门骂骂咧咧：“我这该死的记性”时，你是多么希望有一个好记忆力啊！

一 什么是记忆

你曾经历过许多处名胜古迹吧？你曾经观看过许多部电视、电影吧？你曾经听到过许多首流行歌曲吧……你曾经思考过许多种疑难问题吧……你体验过喜怒哀乐？你参加过打靶赛球？你学习过公式定理？你背诵过外语单词……虽然，有些事已经过去了，但是，有时候它们会浮现在你的脑海里。大脑这种对经验的再现，就是记忆。

记忆是人们所熟悉的心理现象，是过去经验在我们头脑中的反映。

为什么说“记忆是过去经验在人脑中的反映”呢？因为非“经”非“验”过的事物、事情是无法“记”得住、“忆”得出的。打个比方说，人脑就像一个图书馆，如果图书馆的书库中根本没有进过那本书，怎么能借给你呢？记忆也是这样。试想，如果问你“空中飞碟”是什么形状，喜马拉雅山的雪人是什么模样，印第安人的文字如何写，原始大森林中的道路怎么走，你一定无法确切回答。原因很简单，就是你没有亲自看过、亲自干过、亲自“经验”过。所以，记忆作为人脑的一种反映形式，它只能反映过去所经验过的事物。

说来有趣，尽管记忆是尽人皆知、谁都熟悉的心理现象，但至今没有人能够揭开记忆的“庐山真面目”，虽然早在遥远的古代，世界上就有很多哲人学者开始探索记忆的奥秘了。

传说在物物交换的氏族社会，在“贸易市场”上就有一种“记忆人”的职业，因为他们的记忆力超众，所以大家认定用他们的记忆作为标准去衡量交换物的价值。

在古希腊神话故事中，有一位名叫尼摩妮西的“记忆女

神”，她生了九个女儿，都专管记忆。虽然这仅仅是美丽的传说，但也说明了人们对记忆的高度推崇。

古希腊时期，著名哲学家柏拉图曾在他的著作《斐多篇》中论述有关记忆的心理现象；大哲学家亚里斯多德也曾提出过一个假设，认为人的感情、思想和记忆力“存乎一心”。

到了十七世纪，出现了霍布斯、洛克为代表的“联想主义”心理学派。霍布斯被恩格斯称作第一个近代唯物主义者；洛克在欧洲心理学史上第一次提出了重要的记忆现象——“联想”，从而开始了采用实验方法的心理学研究。

第一次在心理学史上对记忆进行系统实验的是德国著名的心理学家艾宾浩斯。他发现的举世瞩目的“艾宾浩斯遗忘曲线”为记忆研究开辟了新的途径。他所著的《论记忆》一书使记忆成了心理学实验的重要领域。

.....

新版《辞海》中给“记忆”下的定义是：“对经验过的事物能够记住，并能在以后再现（或回忆），或在它重新呈现时能再认识的过程，包括识记、保持、再现或再认三方面。识记即识别和记住事物特点及其间的联系，它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系；保持即暂时联系以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认则为暂时联系的再活跃。通过识记和保持可积累知识经验，通过再现或再认可恢复过去的知识经验。各人记忆的快慢、准确、牢固和灵活程度，可能随其记忆的目的、任务，对记忆所采取的态度和方法而异；各人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验为转移，对同一事物的记忆，各人所牢记的广度和深度也往往不同。”

记忆，记忆，顾名思义，先有“记”，而后有“忆”。识记和保持就是“记”，再认或再现就是“忆”。“记”是“忆”的

前提，没有“记”绝不会有“忆”，“忆”是“记”的验证，“忆”不出来或不准确就是“记”得不好。所以，记忆是个“记”与“忆”彼此紧密联系的完整的心理过程。

高效记忆法就是利用科学原理，指导人们遵循记忆规律进行快速、优质、高效的记忆的方法。

二 记忆的作用

大家知道，记忆对于人类的生存与发展具有无可比拟的作用，没有了记忆，人类的生命也就毫无意义了。相信大家都看过《三国演义》，里面有一章讲到了刘璋的使臣张松到了许昌曹操的宰相府里，曹操的谋士杨修捧着曹操的新著《孟德新书》给张松看，张松接过后，只飞快地翻了一遍，便哈哈大笑，一口气背出了这部兵书的全部内容。在这里张松正是运用了高效记忆的方法。

（一）记忆是人类生存、发展的必需

当今社会，我们都要接受这样和那样的挑战，高效记忆显得尤为重要。如一个人到一家工厂学操作，别人要十天可以学会并熟练掌握操作工艺，而他要一个月甚至更长的时间，那么，他就有可能被淘汰。

社会生活中，记忆是一个极重要的环节。从衣食住行到社交往来，从读书娱乐到工作生产，时时事事都离不开记忆。如果没有记忆，人的正常活动都将发生紊乱。设想有一天，某人的记忆全部丧失，那将会处于什么样的境况呢？早晨起来忘了穿衣服，走出家门忘了上哪儿去，不认识亲戚朋友，不记得任何文字，甚至忘记了话该怎么说……简直是不堪设想！

因为有了记忆，工人才能操纵机器、采掘矿藏，农民才能适时耕作、放牧渔猎，学生才能读书识字、学习知识，科学家才能革新发明、创造奇迹……

但是，世界上确有少数丧失正常记忆的人。尽管他们也有人的肉体，也有人的大脑，却无法享受人类文明生活的乐趣。大家听说过狼孩、熊孩吧！据记载，迄今为止，这类由野兽抚养的孩子已经有三十多个了。野兽的生活严重地妨碍了他们大脑的正常发育，严重地抑制了他们的记忆能力，虽然他们有机会回到人类社会来，但也无法与正常人为伍了。此外，还有那些白痴、癫狂、傻子、脑外伤病人、精神病患者等等神经紊乱的人，都因记忆力的损伤而过着难以想象的生活。可以说，没有记忆，便没有人类社会的正常运作。

（二）记忆是人类认识能力的必需

俄国伟大的生理学家谢切诺夫说，记忆是“整个心理生活的基本条件。”人类具有认识世界的能力，社会才得以发展。今天，人类已经凭借着自己的智慧和力量向天外进军，去探索宇宙的秘密；到微观世界，去洞察基本粒子的奥妙了。然而，这些都离不开记忆。实验表明：人的记忆对感知提供经验，没有它，知觉就难于实现了。记忆是从感知到思维的桥梁，是想象力驰骋的基地，没有它，就不能有人类的思维。正因为有了记忆，人们才能在不断地认识和改造世界中积累经验、运用经验，也就是说，有了记忆，人们才能在以往反映的基础上进行当前的反映，从而保证了对外界的反映更全面、更深入，保证了人们心理活动的前后统一和连续不断，进而形成一个发展的过程。通过记忆，人们丰富了自己的知识，提高了自己的认识能力，也形成了各自的个性心理特征。

(三) 记忆是人类学习知识的必需

知识是人类社会实践的产物。历史上很多哲人学者都认为，记忆是知识形成和发展的重要因素，而且还认为记忆本身是一门专业知识。英国著名哲学家培根说过：“一切知识，不过是记忆。”我国古代著名教育家孔子主张“多见而识之”，“多学而识之”；十七世纪捷克著名教育家夸美纽斯指出：“假如我们能够记得所曾读到、听到和我们所曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那时我们便会显得何等地有学问啊！”十八世纪法国启蒙思想家狄德罗等百科全书派，曾制定了一幅“人类知识体系图表”，把人类知识划分为记忆、理性和想象三大类，在理性部分的“逻辑学”中，还明确写上了“记忆术”的条目。可见记忆是学习知识的关键所在。

每个人一降临人世，便开始了学习。从学吃饭、学说话，到上小学、上中学，有很多人还要上大学、出国留学，就是参加了工作也还需要学习。俗话说得好：“活到老，学到老”嘛。在社会这个大课堂上，生活就是一部永远也读不完的鸿篇巨著。在学习中，你一定有深刻的切身体会：各种学习都是以记忆为基础的。没有记忆，学习过程就好像“熊瞎子掰苞米——掰一棒丢一棒”；又好比“漏斗里灌凉水——灌多少流多少”。正是因为有了记忆这种机能，学生才能记住老师传授的知识，徒弟才能掌握师傅教给的技术，学者才能总结出系统的理论，专家才能创立专业学科。而记忆研究本身就是一门工具课，它将为人们提供学海泛舟的金桨，使学习发挥出更高的效率。

目前，知识经济时代已经到来，人类的知识呈几何级数增长，我们要想不被时代遗弃，就必须实行高效记忆，掌握尽可能多的知识，争取做到博而有专，成为一个通才加特长的新型

人才。

（四）记忆是社会历史发展的必需

人类历史的长河源远流长，人的生命的记忆与人类历史长河相比，实在是“沧海一粟”。正是依靠了大脑的记忆功能，人类社会的经验才能够一代代传递下去，人类的智慧才能不断发展，人类社会才能不断进步，以至发展到今天。正是因为有了记忆的功能，人类才能创造出语言、文字、书刊、录音、录像等记忆载体，从而用工具记忆来代替人脑的记忆。英国科学家约翰·卢保克说过：“书籍对于整个人类的关系，好比记忆对个人的关系。书籍记述了人类的历史，记录了所有的新发现，记载了古今历史所积累的知识和经验”……俄国唯物主义哲学家赫尔岑也曾高度评价书这种记忆载体，他说：“书，这是这一代对另一代人精神上的遗言，这是将死的老人对刚刚开始生活的青年人的忠告，这是准备去休息的哨兵向前来代替他的岗位的哨兵的口令。”著名的前苏联作家高尔基也曾指出：“读书，这个我们习以为常的平凡过程，实际上是人的心灵和上下古今一切民族智慧相结合的过程。”在“记忆女神”的庇护下，古希腊流传下来举世闻名的《荷马史诗》，阿拉伯地区流传下来瑰丽奇妙的《一千零一夜》，印度流传下来古老的诗集《吠陀》……

因为有了记忆，人类才能组成社会、组织生产、制造机器、革新技术和进行科学实验。否则，人类将永远处在愚昧状态，这是无可置疑的。可以说，记忆为人类历史的列车铺平了一条宽阔的道路。

综上所述，高效记忆对于人类智慧的发展，对于人类社会的进步，都具有决定性的意义。因此，几千年来，人们总是在

千方百计地寻找打开记忆宝库的金钥匙，这种美好的愿望在当今这个“知识爆炸”、“信息爆炸”的时代变得尤其强烈。我们坚信：揭开记忆奥秘的日子已经为时不远了。

三 记忆的历史

保加利亚致力于“超级记忆法”研究的拉扎诺夫博士认为，在远古时代，人类为了对付各种大灾害，需要把知识保存起来，这样，增强记忆力的方法便成为十分重要的学问。他说：“倘若发生什么大灾害，人类自身及所有知识记录惨遭毁灭性打击的时候，印度的瑜伽修行者们如果能侥幸存活的话，他们需要尽最大努力去恢复一切已经失去的知识。所以他们会训练超级记忆的能力，把一切圣典记忆在自己的大脑中。”他还说：“新西兰的毛利人使用与印度婆罗门同样的方法来训练超级记忆。例如毛利族的首领卡马塔那能背诵全族长达 1000 年的、包括 54 代人的历史。这些内容他能背上整整 3 天，而从不看笔记之类的东西。”

为了解决记忆的问题，南美洲最古老的居民——已经灭绝了的印加人，曾经采用结绳记事的方法。据说，他们能够用结绳记下十分复杂的长篇史诗。

日本早在德川时代就出版过《记忆快速传授》之类的书籍，明治维新之后，又陆续出版了《记忆法》、《记忆术讲义》、《岛田记忆术》等多种研究记忆方法的著作。

二次大战后，记忆研究更成为世界性的热门课题。

尽管记忆作为一门学科来研究起步较晚，尽管高效记忆法并没有系统地、普遍地推广开来，但是，见于记载的高效记忆高手还是大有人在。

几百年前，芬兰有个叫杰兹普·梅兹凡蒂的学生，不仅掌握了欧洲的主要语言，而且还懂得吉卜赛语、梵蒂冈语、土耳其语、波斯语以及汉语等多种语言，以至被当时的宗教势力认定是魔鬼附身，竟无辜被处死刑。

大数学家欧拉博闻强记，他能背诵大量的公式以及前 100 个质数的前 6 次幂。他晚年双目失明，却请人代笔，自己心算口述，写出了 400 种书籍，成为世界上著作最多的数学家。

莫扎特少年时记忆力便很惊人。一次，他偶然听到音乐家葛莱各里所作的 9 部合唱曲，非常钦佩，回到住所凭记忆把它写了出来。第二次，再听这 9 部合唱曲时，竟没什么大的错误。

达·芬奇的记忆力更为惊人。有一次，他看到一幅漂亮的壁画，非常喜欢。回到家里，他完全凭记忆照画了一幅。画成后与原壁画一比，从比例大小到颜色深浅，竟然相差无几。

前苏联立陶宛有个叫拉比·伊莱贾的人，他只读一遍就能记住的书竟达 2000 册之多。在如此浩瀚的书卷中，他可以随时背诵出其中任何一页上的任何一段。

我国历史上记忆力超群的事例也是很多的。

汉文帝时，遍访全国竟寻不到一本《尚书》，因为珍贵典籍多被秦始皇焚烧了。后来，汉文帝找到一个秦朝的博士，他叫伏胜，虽年过九旬，仍能口述《尚书》。汉文帝派人记录、整理出来，即流传至今的《尚书》28 篇。

汉武帝时有个大将叫张安世，他文武双全，记忆出众。一次，学馆里丢了几箱书，汉武帝又急着要看，有人便推荐张安世去给汉武帝背诵，张安世果然全都背出来了。后来，书找到了，拿来与张安世背诵的记录一核对，完全正确。

东汉的王充博闻强记，据《后汉书·王充传》记载：他幼