

# 怎样增强记忆力

● 洋锁 刘云艳 主编 靳平 陈凤亮 副主编 ● 西南师范大学

---

# 怎样增强记忆

主 编 洋锁 刘云程

副主编 靳平 陈凤亮

西南师范大学出版社

---

(川)新登字 019 号

责任编辑 郭昌瑜

封面设计 莫

## 怎样增强记忆力

洋锁 刘云艳主编

---

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

新华书店经销

重庆花溪印制厂印刷

\*

开本:787×1092 1/32 印张:6.5 字数:141千

1993年8月第1版 1995年1月第2次印刷

印数:3601—7700

ISBN 7-5621-0910-9/G·636

定价:4.80元

## 目 录

## 目 录

一、“记忆女神”下凡 .....	1
1. 什么是记忆 .....	1
2. 记忆的作用和意义 .....	4
二、记忆的种类和过程 .....	11
1. 记忆的种类 .....	11
2. 记忆的主要形式 .....	13
3. 记忆的过程 .....	14
三、记忆力千差万别 .....	19
1. 不同年龄记忆力有差异 .....	19
2. 智力强弱的人记忆力有差别 .....	21
3. 记忆力的性别差别 .....	22
四、记忆力的自我检测 .....	24
1. 判断记忆力好坏的一般标准 .....	24
2. 测验瞬时记忆力 .....	25
3. 测验长时记忆力 .....	27
五、记忆的最好方法 .....	30
1. 重复是遗忘的最大克星 .....	30
2. 重复的方法 .....	32
3. 重复应该注意的几个问题 .....	36
4. 重复要排除干扰 .....	36
六、寓记于趣——兴趣记忆法 .....	38
1. 记忆时心情舒畅 .....	39

---

2. 改造记忆材料,使之有趣 .....	41
<b>七、“理解了的记忆更牢”——理解记忆法</b> .....	46
1. 理解记忆的重要性 .....	46
2. 怎样通过理解记忆增强记忆力 .....	49
<b>八、增强记忆的基础性方法</b> .....	54
1. 有意记忆和无意记忆相结合 .....	54
2. 精确记忆和大意记忆相结合 .....	56
3. 系统、整体记忆和精选、重点记忆相结合 .....	58
4. 抓住特征,进行比较 .....	61
5. 增强记忆的其它基础性方法 .....	62
<b>九、强化记忆方法</b> .....	65
1. 讨论试记忆 .....	65
2. 通过教学强化记忆 .....	67
3. 常翻辞书强化记忆 .....	68
4. 眉批强化记忆 .....	69
5. 强化记忆的其它方法 .....	70
<b>十、增强记忆的时间问题</b> .....	72
1. 增强记忆的最佳时间 .....	72
2. 最佳复习时间 .....	73
3. 限定时间记忆 .....	75
4. 利用特殊时间记忆 .....	75
<b>十一、提高记忆效率</b> .....	77
1. 集中注意力 .....	77

---

2. 归纳整理记忆材料 .....	79
<b>十二、利用形象的记忆方法</b> .....	87
1. 直观形象记忆 .....	87
2. 形象材料记忆 .....	88
3. 加深印象记忆 .....	89
<b>十三、利用器具增强记忆</b> .....	91
1. 利用卡片记忆 .....	91
2. 利用音像电器增强记忆 .....	92
3. 利用记事本、备忘录帮助记忆 .....	94
<b>十四、怎样记忆人名</b> .....	96
1. 利用相貌特征记忆人名 .....	97
2. 利用绰号记忆人名 .....	98
3. 利用名片记忆人名 .....	99
4. 利用谈话记忆人名 .....	101
5. 根据姓名意义记忆人名 .....	102
<b>十五、怎样增强对数字的记忆</b> .....	104
1. “周范林十四法” .....	104
2. 用换音法记忆数字 .....	106
3. 具体数字记忆法 .....	107
<b>十六、外语单词的记忆方法</b> .....	110
1. 怎样记忆常用单词 .....	110
2. 记忆英语单词的趣味性方法 .....	112

---

十七、琐事的记忆 .....	117
1. 约会的记忆 .....	117
2. 物品放置的记忆 .....	118
3. 其它生活琐事的记忆 .....	119
十八、用身心配合增强记忆 .....	121
1. 身心要松弛,记忆才能增强 .....	121
2. 身心松弛的几种方法 .....	123
十九、学前儿童记忆力开发 .....	130
1. 从婴儿起开发利用记忆潜能 .....	130
2. 先学前期儿童回忆能力的发展 .....	135
3. 怎样培养幼儿的无意记忆 .....	138
4. 要重视培养幼儿的有意记忆 .....	142
5. 幼儿擅长于形象记忆 .....	144
6. 幼儿的机械记忆和意义记忆 .....	147
7. 幼儿记忆中常用的方法 .....	149
二十、童年期儿童记忆的发展和培养 .....	155
1. 有意记忆逐渐占据主要地位 .....	155
2. 意义记忆逐渐占优势 .....	159
3. 形象记忆占主要地位 .....	163
二十一、青少年期是记忆的黄金时期 .....	167
1. 有意记忆占绝对优势 .....	167
2. 意义记忆的能力加速发展 .....	170
3. 词的抽象记忆能力得以提高 .....	173

---

4. 考试与复习 .....	179
二十二、中老年人的记忆 .....	184
1. 中年期记忆趋于成熟 .....	184
2. 老年人应对自己记忆充满信心 .....	186
二十三、科学的饮食能增强记忆力 .....	188
后记 .....	192



## 一、“记忆女神”下凡

### 1. 什么是记忆

记忆,这是一种人们所熟悉的心理现象。记忆力,是人们须臾不能离的一种生活、工作和学习的能力。“记忆”是一个外来词,是由古希腊女神 Mnemosyne(记忆女神)这个名字派生出来的。现在我们用的“记忆”一词(mnemonic),已经不是记忆女神的意思了,但记忆确实非常神秘,所以,我们权且把记忆叫做记忆女神吧。

心理学认为,记忆就是我们过去的生活中认识过的事物或做过的事情在我们头脑中的反映。

按照信息加工理论的说法,记忆就是指对输入的信息通过编码、复习而予以储存,并在一定条件下进行检索的过程。

我国的《辞海》对记忆一词是这样定义的:能记住经验过的事物,并能在今后再现(或回忆),或在它重新呈现时再认识。

只要有人,就有记忆。人类对记忆的认识和研究要比文字的出现早得多。早在“黄帝之史仓颉,见鸟兽蹏迹之迹”而“初造书契”之前,我们的祖先就懂得“结绳而治”,“结绳记事”。国

外也很早就注意记忆问题了。在心理学中,人们把记忆力作为一个重要的方面——记忆心理学。由于科学水平的限制,人们对记忆的了解长期内只限于经验之谈。后来,许多心理学大师对记忆进行了实验,用实验心理学对记忆进行研究。如斯佩林所做的感觉记忆的实验,彼得森夫所做的短时记忆的实验,艾宾浩斯所进行的长时记忆的实验,等等。我们认为,只有到了19世纪末,德国的心理学家赫尔曼·艾宾浩斯创造了研究记忆的有效材料——无意义音节、测量记忆效果的客观方法——节省法,以及把研究结果进行统计处理,使记忆的研究数量化,这才开始了记忆的科学的研究。

艾宾浩斯堪称一代心理学大师和研究记忆问题的大师。他用无意义音节(由两个辅音夹一个元音构成的一个能读出声但没有任何意义的音节,如用 bok、sid 等来作记忆的材料,这就可以在一定程度上排除知识经验的影响)和节省法(指把记忆材料学习到一定程度,如刚能背诵,过段一时间,对材料发生遗忘不能背诵或不能完全背诵,再进行学习到能背诵的程度,比较第二次学习与第一次学习所用的时间或诵读的次数而节省了,研究了一系列有关记忆的问题,如学习材料的分量和诵读次数的关系,遗忘的特点,集中学习和分配学习对记忆的影响,关于联想的研究等。

记忆的本质是什么?长期以来,人们对记忆的生理机制进行了许多研究,提出了各种假说。较早的研究认为,记忆本质上是“保持痕迹的能力”。“是物质的普遍性”。作为这些论点

本身来说，无疑是正确的，但并没有揭示出记忆的本质。

巴甫洛夫用条件反射学说说明了记忆的本质：记忆是暂时神经联系的形成，巩固和再活动。

巴甫洛夫这一研究成果，把记忆生理机制的研究向前推进了一步，但没有揭示出痕迹是如何产生的，脑神经细胞究竟发生了哪些具体变化。

现代神经生理学家和心理学家对短时记忆和长时记忆的研究，基本上解决了这两个问题。这两个问题我们在后面的记忆种类部分将谈到。

记忆是一种心理过程。

人们在生活实践中接触着这样、那样的事物，各种各样的事物必然要与人发生联系，作用于人的感觉器官，产生了关于事物的感觉、知觉，同时，也常引起人的言语、思想、情感和行动。从此，这些活动便能在人脑中保存下一种印迹，并且在一定条件影响下再现出来，作为过去经验参加到后来的心理活动中去。

记忆通过一定的现象表现出来。如我们过去看过的一部电影、电视或一本书，过了一定时间再看和阅读它们时，我们的印象是“看过的”，进而能够认出这是我们曾经看过的或者不看也能在脑海中将它们的主要内容或情节回忆出来。这就是记忆现象。

记忆又是一种比感觉和知觉更为复杂的心理过程。印迹的再现——记忆女神的下凡间，是记忆的表现和证明。例如，

教师在课堂上脱稿讲课,表明教师记住了教材、大纲、教案上的知识,而学生在考试时能够回答某一试题,这就表明他们记住了这些知识。

印迹的再现主要有三种形式:一是回忆,二是再认,三是复做。

什么叫回忆?即过去感知过的对象当前并未出现,但我们还是能够想起这个对象来,就是说,把以前产生的事物的映象重现出来。例如,演员背诵台词,学生背诵课文或公式、定理,等等。

再认与回忆是不同的,它比回忆要容易得多。在再认时,原来感知过的事物如今重新出现在我们面前,在我们再度感知它的时候,觉得很熟悉,确知它是以前感知过的。例如,我们对看过的电影再看,再唱以前唱过的歌,就会出现这样的情形。

复做则是指如果一个人学会唱一支歌,跳一种舞,以后还能唱出来,跳出来。

## 2. 记忆的作用和意义

记忆对人们的生活、工作和学习具有十分重要的作用和重大的意义。

列宁曾经指出:“只有用人类创造的全部知识财富武装自己的头脑,才能成为共产主义者”。俄国的生理学家切诺夫说过,一切智慧的根源都在于记忆,记忆“是整个心理活动的基

本条件”。由于记忆，人们才能保持过去的经验，使当前的反映在以前反映的基础上进行，使反映更加全面深入。可以说，没有记忆，任何活动都无法进行；没有记忆，人类将永远处于新生儿的状况。就是记忆有某些缺陷或发生局部的、暂时的障碍，也会给人的生活、工作、学习带来极大的困难。反之，若增强了记忆力，生活愉快，学习和工作将事半功倍。

没有记忆力几乎使人无法生活下去。刚吃完饭又去吃饭；刚睡了一整夜又上床；刚承诺的事马上因忘记否认；出门每次把钥匙忘在家里而进不了屋；甚至忘了家、忘了亲人、忘了自己是谁……这怎么能生活下去呢？

人们总是要学习的。俗话说：活到老学到老。人们的一切学习都离不开记忆，也都包含着记忆。学习和记忆是脑的重要机能之一，它们的生理基础是大脑神经中枢某种印迹的建立和巩固。通过脑电图研究发现，在大多数人的学习和记忆过程中，有许多皮层部位和皮层下结构出现脑电活动的变化。这说明学习和记忆过程是有许多不同神经组织参与的，是由较广泛的神经组织的共同活动来完成的。这些神经组织彼此联系，互相影响，因而留下复杂的印迹。这些印迹根据人们的某种需要而出现，这是我们常说的“我记起来了”——记忆女神出现了。

严格说来，记忆是一种能力，记忆力好，能使生活愉快，工作顺利，学习进步。当你与恋人约定什么时间、什么地点约会时，你却记不起来时间地点了，岂不糟糕透顶？而你突然想起

是晚上九点在“老地方”会面，而且“不见不散”，你会高兴得一蹦三尺高。当你在讲台上面对一双双渴求知识的眼眸脱稿侃侃而谈时，教学效果一定不会差。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的记忆力哟！

许多伟人伟事伟业，都与博闻强记之功劳分不开。就是平凡的工作，一般的职员，记忆力强也很有好处。

售货员如果有好的记忆力，能把每种商品的价格、型号、产地等等流利地向顾客介绍，无疑，销量会大大增加。

厂长经理不仅要自己记忆力好，还应有一个博闻强记的秘书。试想，秘书的记忆力不强，能够在其秘书位置呆多久？

科学家们如果记不住许多的科学知识，诸如概念、公式、定理、规律等，他们怎么能提出新的理论、新的公式呢？

作家可以积累大量的素材创作出好的作品来，但他们也得记住几万个词汇，否则，这些素材永远只能是原始的素材！

打字员记住了铅字盘上的每个字的位置，打起字来当然就又快又准确了。

电话号码如果在我们头脑里留下了深深的印迹，在信息时代该有多大的作用。

乔治·马歇尔将军靠强记忆力使记者们叹服，获得了好名。

林肯总统靠强记忆力，使他讲述的幽默故事让人从板凳上笑得来滚到地上，并还在地上滚几转。记忆力不好的人，讲

幽默故事是不会成功的。

美国一邮政局长法利，因为知道大约两万人的名字而出名，引起轰动，他对名字的惊人记忆力给他带来极大的好处。甚至，据说法利先生用他的这个特长开展竞选，大拉选票，影响了后来的富兰克林·罗斯福的第一次总统选举。

我国伟大领导人毛泽东、周恩来、邓小平等记忆力都特别好，这为他们实施成功的管理起了极为重要的作用。在我们阅读周总理对外宾谈话的材料时，常常被他那惊人的记忆力所折服。邓小平同志不仅中、青年时记忆力惊人的好，就是在他88岁高龄的1992年，南巡视察深圳时，还能把他七年前视察深圳的30多字的题词一字不漏地背出来，这么好的记忆力，令人吃惊。

较强的记忆力，对演讲者的演讲也有十分重要的作用。就是一般场合要把话说好，记忆也是一个重要的条件。有一段“一首咏虎诗”的小品文，就讽刺了没有记忆力不能表情达意的人；有个没有真才实学的人，喜欢卖弄自己的聪明。一次他告诉别人：“我看过一首咏虎的诗，做得实在妙极了。虽然只有四句，却把虎写活了”。人家请他把这首咏虎诗念来听听，他摇头晃脑地说：“第一句好象是什么虎，第二句大概是什么苦”。人家见他前两句都没念出来，有些不耐烦，让他说后两句算了。那人歪着脑袋想了大半天，才说：“第三句真的忘了，好在第四句记得清楚，是厉害得很意思”。

这个“一首咏虎诗”的小故事，说明记忆力对人们说话的

确很重要。

有人认为，记不住没问题，我照着讲稿讲不就得了。其实，除了一些郑重的政治场合和一些重要的演讲外，使用讲稿并非一个好办法，眼睛须臾离不开讲稿，不能从讲稿上把眼睛解放出来，这不仅会阻碍你和听众之间可贵的接触和感情交流，而且多少给人以生硬造作、“没有多大味道”之感。甚至使听众认为你对自己的讲话缺乏自信而减少说服力。

带讲稿和不带讲稿进行演讲，都应作必要的记忆准备。对一些必要的数字及事实，可以事先进行记忆，这样有利于即兴发挥而不离题万里。日本首相田中角荣很有演讲、说话能力，这与他极强的记忆力分不开。他主张必须记住的东西，要全部死记硬背。对《广辞林》他也是撕下一张揣在口袋里，全部记住了才丢掉，再撕第二张、第三张……

田中角荣认为：读了书要记得，听了的话要懂得，如果读书或听了的话都不能记住，那就什么用处也没有。启发式的教育，自学的教育，看来的确是很好的，但是如果对原理、定理、方程式或者衡量事物的尺度等，却不下苦功把它记住，就不能用来得到新的进步和发展。

人的大脑有如电脑，也有信息的输入，储存（记忆）和输出。我们在准备讲稿时，把头脑中储存的有关信息，迅速而准确地输送出来，使演讲稿的内容充实饱满，丰富多彩；上台演讲时，就会滔滔不绝，出口成章。如果记忆力不强，不但构思时文思枯竭，空空如也；就是搜肠刮肚，勉强去讲，也不尽人意，



## 一、“记忆女神”下凡

效果不好。

一个人一生的所有知识经验的积累几乎都是靠记忆来实现的。因此，“记忆”已经成为普通心理学、教育学、医学等研究的重要课题或内容，并将这些研究成果运用于人们的生活、工作和学习的实践活动，收到了相当好的效果，增强记忆的方法也日益受到人们的青睐。

在中国历史上，有许多历史故事描写了博闻强记的人和事。《三国演义》第六十回“张永年反难杨修，庞士元议取西蜀”，就写了张松的过目不忘的记忆力：

“……益州别驾，姓张，名松，字永年。其人生得额馒头尖，鼻偃齿露，身短不满五尺，言语有若洪钟。……”

“却说张松到了许都驿馆中住定，每日去相府伺候，求见曹操。……操先见张松人物猥琐，五分不喜；又闻语言冲撞，遂拂袖而起，转入后堂。……”

“……太尉杨彪之子杨修，字德祖，现为丞相门下掌库主簿。此人博学能言，智识过人。松知修是个舌辩之士，有心难之。修亦自恃其才，小觑天下之士。……”

“‘松闻曹丞相文不明孔、孟之道，武不达孙、吴之机，专务强霸而居大位，安能有所教诲，以开发明公耶？’修曰：‘公居边隅，安知丞相大才乎？吾试公观之’。呼左右于篋中取一卷，以示张松。松观其题目‘孟德新书’。从头至尾，看了一遍，共一十二篇，皆用兵之要法。松看毕，问曰：‘公以此为书耶？’修曰：‘此是丞相酌古准今，仿孙子十三篇而作。公欺丞相无才，此堪