

〔美〕达尼埃尔·拉普 著
常 婴 译

记忆增强术



光明日报出版社

B842.3

12

2

记忆增强术

(美)达尼埃尔·拉普 著

常婴 译

0
2
3
0
0
0

光明日报出版社

(京)新登字101号

记 忆 增 强 术

☆

光明日报出版社出版发行

(北京永安路106号)

邮政编码: 100050

电话: 3017733-225

新华书店北京发行所经销

北京彩虹印刷厂印刷

•

787×1092 1/32 7.375印张 字数160千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数: 1—8000册

ISBN 7-80091-221-3/Z·128

定 价: 3.45元

前 言

这是一本关于记忆力的书，它介绍有关记忆的艺术和方法，使记忆各种信息变得更容易，更准确，并能适时想起这些信息。

如果记忆力内在运行的一切奥秘尚未被研究记忆力机制的科学家们探明，那就不必等待一套完美的改善大脑记忆理论的问世。人们已经掌握了一些关于这一精神活动的基本功能的可靠认识，并能够学着更好地发挥记忆力的功能。如果说学校教给了人们很多知识，但并未告诉他们记忆力是怎样运行的，尤其未教给他们如何使用记忆力。在未经深思熟虑的情况下，人们贸然运用设计好了的精神活动程序，往往难免表现得不完善和笨拙。久而久之，健忘症便流行开来。这些记忆漏洞，在儿童中称之谓心不在焉。至此，人们开始寻找这种现象的原因，并设法找出解决办法。本书就是做出这种努力的一部分。

寻找灵丹妙药的活动仍在继续，比如，寻找什么青春之源，但谁知道何年何月得以实现……与此同时，人们已经掌握了一些行之有效的心理学方法和精神战略，这能够提高记忆功能。

然而，怀疑论者对于这些方法和战略，因其表现得朴实无华和貌似儿戏，有时嗤之以鼻。但是，这些方法和战略的有效性，已经充分显现出来，它们提供的可能性是真实无疑的。其效果是显著而令人咋舌的。

本书介绍的一切有关提高记忆力的技术，都经过了美国卫生学院主持进行的严格的、现代科学的验证。本书介绍的方法，是从加利福尼亚斯坦福大学热罗默·耶萨瓦热教授的研究小组的实践经验中产生的。10年来，这个研究小组对不同的改善记忆力战略进行了比较。它既对整个研究计划的成果作了评价，也对研究计划的每个组成部分作了研讨。各组成部分按顺序构成一个完整的计划。看来，要做到不伤害整体的有效性，而把各组成部分割裂开来，实是难乎其难。如此获得的成果，既是立竿见影的，又是影响深远的。小组的整个研究工程，曾多次在一些国际性刊物上公诸于众。人们发现，当孤立地学习某种记忆方法或联想技术时，人们遇到的困难随着年龄的增长而加大。其原因在于，年纪大的人容易焦虑不安和难以进行不合逻辑的形象联想。人们为此想出了一个解决办法，举办多方面的“预备训练”，以恢复记忆功能的正常运行。这些预备训练包括松弛、心理想象、讲演，等等。这套提高记忆的方法，曾得到参加学习小组的数百人的验证，并在许多被调查者中加以比较。

达尼埃尔·拉普在其著作中，运用她在教育工作中的经验，使这套办法适用于未在美国接受训练的一切人。其特点是：朴实无华，语言通俗生动；内容积极，激励读者达到目的；练习程序切实易行，使人充满信心；以先进专业为依据，置效果于首位。

这是一本实用性专著，它满足读者的具体需要，对于人们日常生活中发生的遗忘现象，提出了简明易行的解决办法。它的优点是，提供了一个涉及记忆功能一切方面的方法，诸如记忆的原理，感情和理智在记忆中的作用等，并使这一切和谐地结合起来，以提高人们的记忆力。乍一看，某

些新鲜的内容，可能显得有点奇特。所以，这套方法要求读者在练习时，表现出某种程度的服从性，某种程度的合作和坚持不懈的精神。作为一部实用性的教材，本书有其特性，既可用于独自练习，亦可用于举办记忆训练班。为传播这套方法，勿需专家学者，只要很好地了解掌握，并具有一点教学才能即可。

这套办法虽然是在关于记忆力与老化的研究工作中形成的，但却适用于各种年龄的人。美国出版者指出了这一点，而该书在美国大量发行，更加毫无疑问地证明，它得到了所有的人、特别是青年学生和教师的青睐。人们由于发现了自己的大脑如何运行的奥秘，无不极力发挥其功能。于是，他们迅速采取一系列心理程序，而且获得了神奇的效果，有时侯单凭他们的经验，就能够使自己的记忆力大为改善。

作者在其著作中运用的练习材料，表明了她的文学造诣。达尼埃尔·拉普并不满足于停留在表面上的练习，因为这往往使人厌烦，而是选择了艺术著作和文学作品，作为练习掌握其改善记忆方法的材料。

最后，么们还会惊奇地发现，作者在这样一个主题的专著中，涉猎了如此渊博多样的领域，其中包括文学、绘画、音乐等。这使人油然而想起，如果希腊人，这些曾奠定邱欧神话共同基础的前驱者，使宙斯成为掌管文艺、音乐等事业的九位女神的父亲，那么，记忆女神，即人格化的记忆力，便成为众女神的母亲。

米歇尔·阿拉尔博士

序

“学习之欲无止境，人皆有之。学习之法明于精，贵于专；学习之欲明于勤，发于悟；故学习之志寓于深研，发于辨析……学习之志寓于发挥智慧与韧性，以趋化境，且集中智力与韧性，以求精”

雅梅·米塞尔

人人都想改善自己的记忆力，但又苦于无能为力；因无所措手足，终于无可奈何，听之任之。这可能属于常情，而无计可施的现象，亦纯属自然。大部分人不是把记忆力比作天生貌美，视为上苍的恩赐吗？事实上，记忆力是可以改善的，而为了确保记忆力好，只要做到这样两点即可：有点好奇心；有采用改善记忆力的特定方法的意志。这种特定方法建立在科学基础上，而其效果又得到了验证。本书就是积累10年经验的结晶。这些经验是从对55岁以上的人进行改善记忆力培训中取得的。不管是否属于同龄人或更年青者，人们都能从这些经验中获得裨益，因为从这些经验中总结出来的改善记忆力的方法，简便易行，人尽可得。这套练习方法之，严格遵循记忆力的自然运行，从感知到有选择的专注，从感情活动到有组织的分析思考。这套方法吸收了有关科学研究的最新发现，其解释简明扼要，适用于日常生活。如果有人问：“我怎样做才能有效地改善记忆力呢？”回答是：要遵循每章后边提出的建议。全书围绕着三个问题做了阐述：

第一，什么东西妨碍了记忆力？

第二，如何提高注意力？

第三，简便地阐明记忆机制及其改善方法是可能的吗？

在第一部分“记忆条件”中，读者可获悉记忆力是怎样运行的，什么东西妨碍记忆力正常工作，怎样克服记忆障碍及其简便方法。

第二部分“提高全神贯注的能力”告诉读者，怎样更加聚精会神地观察事物，怎样才能不让偶然因素干扰记忆。

在第三部分“改进记忆组织结构”中，读者可学会怎样便于记忆。各种年龄的人，特别是老年人无不遇到遗忘这个棘手的问题。

学会了专心致志，人们就能够更加随心所欲地使用自己的记忆力，因为他们已能自觉地、有意识地把要记住的信息输入到记忆库中。他们由此懂得，有大量的所谓“记忆”问题，其实并非记忆问题，而是感知时的专心问题，经过初步训练，其中包括练习和实际运用，人们就能够学会和使用特定记忆体系，记忆方法或记忆术。

这里，我避免介绍那些太抽象或太复杂的记忆学内容，因为这本书的目标在于普及一种改善记忆力的训练方法。每一章的后面均附有简明综述，把这一章的内容简明扼要地加以概述，以便于记牢。这本书从头至尾，都以这种方式帮助读者养成一些习惯，掌握一些技术，有助于提高他们的记忆力。当大家看到训练记忆的方法是何等有效，其成果是多么可观时，定会感到惊异。此外，这些训练方法比人们原来想象的要简单得多，而且也有趣得多。

这本书的目的还在于向读者指明，他们应当怎样掌握记忆的三个阶段，以便增强对记忆力的控制。

记忆三阶段为：获取、贮存、回忆。过去，人们往往

在记忆故障面前丧失信心。现在，请把这种无能为力的心态置诸脑后。首先，大家学习怎样同时把感情与知识的反应结合起来，接着，细心地把记忆活动的一切技能融为一体，其中包括唤醒感官、想象力和有选择的组织功能，这样，大家便立刻能够把极为精确的记忆牢记在心。大家会满意地看到，自己具备着想记什么，就能够记住什么的能力。

最后，每当人们忘记某件事情时，那就应当查清原因何在，这样就能够使自己的记忆力得到改善。当然，人们不要梦想获得奇迹般的理想记忆力，但定会超过原来的希望，不断改善自己的记忆力。

怎样使用这本书

这本实用性的书，既可用于改善人们的记忆力，亦可用于帮助其他存在记忆问题的人。为此，要根据本身需要和可能性，确定个人实施计划的进度。在开始读这本书时，首先应制定自己所要达到的目标，并拿出足够的时间，把获得的新知识付诸实践。比方说，有的要特别解决专有名词的记忆问题。在此情况下，便要首先通读一遍，并在通读过程中，特别注意有关这个问题的章节，留心观察自己在这个特定方面的进步。既然这是一本实用性的书，就更要注意发现怎样运用书中阐述的理论原则。只把这本书读一遍，就会获益匪浅，因为粗略掌握记忆机制运行常识本身，就颇有裨益，而且这样的读书方法还会使读者培养一种有利于改善记忆力的习惯。

如果有的人要进一步实践书中的理论原则，并想取得更好的效果，他们就应当注意完成每章后面规定的练习作业。这些练习可巩固已学到的知识，并有助于把这些知识运用到日常生活中。这样，他们会很快地从中得到好处和乐趣。要注意循序渐进，持之以恒。经过一段时间的练习，如果达到心情更加开朗，接受能力更强，对周围事物的兴趣更浓，更积极进取，观察事物具有更大的选择性，那么，记忆力定能自动地得到改善。

为获得更佳效果，我建意读者遵循以下三个步骤：

一、首先把每章通读一遍，并重读每章的“简明综述”。

二、然后，完成每章规定的练习作业。这样做的目的有

三：

其一，锻炼思想的敏捷性，以便运用改善记忆的方法。人们公认这些方法具有特效，可以从中学到怎样进行心理活动，并可自我纳入独立锻炼记忆力的轨道。

其二，树立在日常生活中贯彻这些方法的模式。

其三，有利于在其它领域推广和普及这些原则。为了增加难度，只要变换回忆内容即可。

三、最后，要天天写日记。这有助于及时检查自己的进度，也有利于继续运用在前几章中学到的知识。这恰恰是学习的基本目标。日记中只记录有关记忆力的情况，如运用书中建议的方法进行尝试的心得和成果。如果对自己的问题辨识清晰，此后便可取得满意的成果。为了帮助读者认清自己记忆上存在的问题，现根据曾参加改进记忆力训练者的情况，将普遍存在的问题列举出来。如果读者还有其它问题，亦可补充进去。我相信这些问题具有相当大的代表性。这些问题是：

- 1.总的记忆力状况欠佳；
- 2.记忆姓名和面孔困难；
- 3.记忆词汇和专用名词困难；
- 4.记忆约会时间困难；
- 5.丢三落四；
- 6.记忆读过的书困难；
- 7.谈话中遇到干扰思路中断；
- 8.记不住别人的谈话；
- 9.记忆地点困难；
- 10.迷失方向和记不住说明书内容；

买一本笔记本，一半用于做练习，另一半用于记日记。

把笔记本放在这本书的旁边，每天抽点时间学习和写日记。要持之以恒，不达最满意成果，决不罢休。开始，要花费较多的时间。要改变一种积习，谁也做不到一蹴而就，更何况怎能不经过训练而获得好的记忆力呢？记忆是一种艺术，要时时锻炼，才能提高。而且，改善记忆力是一种愉快的活动，可以从中得到无穷的乐趣。如果你决心改善自己的记忆力，本书定会助你成功。

目 录

前言

序

怎样使用这本书

第一部分 记忆条件:	(1)
第一章 关于记忆力的几点说明	(1)
第二章 记忆力怎样运行	(10)
第三章 记忆力、年龄和精神状态	(27)
第四章 松弛	(49)
第二部分 提高全神贯注的能力	(61)
第五章 内心造影: 造形与想象	(61)
第六章 保持感官的活力: 感知意识	(75)
第七章 有选择的注意	(85)
第三部分 改进记忆组织结构	(104)
第八章 联想技术	(104)
第九章 人名和面孔的记忆	(119)
第十章 洛西记忆法或“第一地点”	(136)
第十一章 学以致用	(151)
第十二章 数字记忆	(169)
第十三章 学习外语	(184)
第十四章 心不在焉	(197)
结束语	(218)

第一部分 记忆条件

第一章 关于记忆力的几点说明

“如果你不相信做一件事情的必要性和可能性，
你就不会去获取完成这件事情的基本知识。”

比尔·夏瑟

当有人说：“我想不起某些人的名字了，我记不得曾去过的地方了，我忘记曾做过的某些事情了。”他们应当想一想，是否曾真正想进行上述记忆。很可能他们并非想真正需要记住这些东西，也很可能他们并未作必要的努力去记忆这些东西。人们在无意识地选择重要东西加以记忆，同时放弃其它的东西。在绝大多数情况下，人的记忆力处于自动运行状态。在这种状态下，他们心不在焉，周围事物在其脑海中未留下任何印象。说来令人惊奇，在大多数时间内，这种随波逐流的状态，照常运行着，当人们忘记有用的信息时，问题就发生了，就变成了人们日常生活中的棘手问题。

如果由于这样或那样的原因，人们未进行必要的精神活动，因此未记住想记的信息，那也不必失望！为解决此问题，只要懂得遗忘的原因何在，就足够了。于是，人们放弃心不在焉的态度，代之以专心致志，不再等待记忆自发出现，而是主动唤起回忆。只有意识到自己的被动积习，才能够纠正健忘症。这样，人们将学会选择地和更有效地记

忆，把自己的记忆力集中于特定的具体内容上去。人们将因此而扩大观察视野，利用思想联想，记住事物的更多细节。通过学习怎样获取优质记忆力，人们还将提高驾驭自己记忆力的能力。为便于回忆，人们将学习运用自己的一切记忆功能，如各种感知器官、心理功能和想象力。由于上述努力，人们终将改善自己专心致志的心态，而心不在焉往往造成记忆力不佳。

这本书的宗旨就是教读者怎样改变大脑无意识运行状态，使其自觉地发挥记忆作用。本书建议的练习，将使读者发现和判断什么记忆是有效的，什么记忆是无效的。

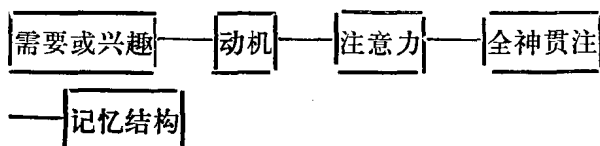
只有当记忆力运行状况不能令人满意时，人们才萌发了研究其机制的好奇心。记忆力并非一部神秘的机器，人们可以驾驭其运转。既然如此，那又有什么好失望的呢！再说，只有极少数人具有非凡的记忆力。对一般人来说，只要懂得了记忆力的机制，就能够充分运用自己的记忆力。儿童从不想怎样才能获取记忆。因此，现在人们摸索前进，有些人天生比别人记忆力好。学校最通用的办法是通过重复多次达到记忆。然而，还有很多其它记忆方法是不能忽视的。这些记忆方法与重复记忆法结合使用，对于记忆各种东西，无论姓名、事件、数字或其它有用的信息，无不产生良好的效果。

首先，要检查记忆力活动的条件。看一下人活动的本性，可使人们懂得，既然做任何事都要付出努力，那么，要推动某人甘心情愿地做某件事，就要给他以鼓励，使其不断对改变着的周围环境感到愉快，产生兴趣。但是，他们只有在认为这样做值得的时候，才会改变自己的行为，也就是说，看是否能够从中得到个人的满足。如果人们照此行事，便万事大吉。人们学习和记忆，并不感觉付出太大的努力。实际上，

如果工作称心如意,完成工作任务也就显得容易,宛如打牌取乐和读一本好书一样。记忆力机制的工作过程,亦如出一辙。

记忆力的一切活动,皆以需要和感兴趣为基础。吃饭和上班工作无人忘记,因为这些是求生所必需的。令人满意的事物是一目了然的,这就是吸引力超过给人带来麻烦的事物。需要和兴趣产生必要的动机,使人集中注意力,并全神贯注于要记住的东西。全神贯注的心态是注意力的产物,而没有注意力,就不能获取记忆。全神贯注的程度,在记忆过程中发挥重要作用。大脑在全神贯注这种理想的心态下进行的工作,也在记忆中起着同样重要的作用。后一个条件,即记忆力的正常运行,在某种程度上属于记忆结构范畴。

用示意图表明记忆结构的运行,便于更好地了解记忆力怎样工作。这个示意图呈链条形,其基本环节如下:



每当这个链条的某环节(过程)遭到破坏,就会出现遗忘。当一件看起来比较重要的事发生的一刹那,人的注意力被完全吸引住,其它事物则退居次要地位。过后,当人们再回到发生这件事情的环境中时,他们便会想起这件事。遗忘是记忆力机制整体的一部分。人可以暂时忽略一些事物,以便全神贯注于正在记忆的事物,这是必要的。人们一旦想到在学校里学到的知识大部分已经忘记,可能感到不快,但仍然很好地记住了日常工作中使用的知识,例如,读书或计算等。不仅如此,如果他们需要学习其它新知识时,从前在学校里学过的知识的基础,则容易回忆起来。而且在学习的新知识时,

困难也会少些。因为他们在记忆中贮存着这些记忆的总体或其卡片索引。他们不必从零学起。当然，这对于上了年纪的人来说，是比较困难的。这无疑是推广优质教育最好的理由。推广优质教育是一项真正的记忆投资。经过优质教育培养的记忆力，既不容易因年迈而淡忘，也不易因间发事件而歪曲。也就是说，有了这种记忆力，人们能够随心所欲地提取贮入大脑中的知识，因为他们对学到的知识已经了如指掌，如数家珍。但是，人们进行浮泛学习，粗略研究的现象，也太司空见惯了。因此，不可能保证学过的知识都能有效地贮入大脑，用于长期记忆。例如，人们过去学过的大量知识，现在记住的已甚微了。这是因为，他们为一时之需，突击学习，生背硬记，如同为应付考试，而临时抱佛脚所做的那样。这样学过的知识，自然如春风拂耳了。如果没有使用的机会，学过的知识会消失，不留任何痕迹。此外，记忆的好坏，也与人们对记忆材料的价值的判断有关。如果人们认为已获取的某些信息无足轻重，这些信息便会自行变得模糊，甚至完全抹掉。

遗忘是怎样发生的呢？看一看上面列举的记忆链条示意图，人们便会发现这里存在着三个造成链条破裂的潜在原因：

1. 缺乏必要性、兴趣或动机；
2. 缺乏注意力或专心致志；
3. 记忆结构有缺陷；

三个原因中的任何一个，或几个原因的结合，均可导致记忆失败。这就说明为什么忧虑不安和抑郁消沉会屡屡造成记忆问题。当人们抑郁消沉时，就会失去兴趣和动机，并进而很难专心致志。当人忧虑不安时，其注意力便成了忧虑的俘虏，也就无力关注任何其它事物。由于无法专心致志，人