

记忆秘诀

〔法〕菲力普·博姆加特内 著

戚庆迎 戚解平 译

101

则

新华出版社



记忆秘诀101则

〔法〕菲力普·博姆加特内 著

戚庆迎 费解平 译

新华出版社

记忆秘诀101则

[法]菲力普·博姆加特内 著

戚庆迎 费解平 译

新华出版社出版

新华书店北京发行所发行

三二〇九印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5印张 92,000字
1987年5月第一版 1987年5月北京第一次印刷
印数：1—82,500册
统一书号：7203·180 定价：0.90元

译 者 的 话

法国阿歇特出版社出版了一套101小丛书,《记忆秘诀101则》是其中的一本。别的还有《减肥101巧》、《节制饮食101答》、《消除疲劳101法》、《解闷101计》等。这套丛书篇幅虽短,但内容充实,知识性强,既实用,又有学术研究价值。

记性好与旺盛的生命力相辅而行。记忆是可以得到恢复和进行训练的。但是怎样恢复和训练记忆?记忆同智力和身体健康有什么联系?能否对记忆中枢施加影响?有无记忆药丸?是否应该死背硬记?该不该象填鸭一样对待孩子的学习?《记忆秘诀101则》一书回答了这些问题。

作者认为,如果必须学会记忆,也必须学会遗忘:“与其说想过去,毋宁看将来;与其说一再重复,毋宁继续获取,这样你将永葆青春。”

翻译过程中,承蒙北京外语学院法语系丁雪英同志赐教,大连李东平同志承担了誊写工作,在此一并致谢!

1985年冬于北京

目 录

前 言.....	(1)
序 文.....	(4)
绪 论.....	(6)
时间概念.....	(6)
记忆活动.....	(7)
关于生物的记忆结构的研究.....	(9)
章鱼有适应能力, 因此有记忆.....	(10)
“大象的记忆”.....	(11)
记忆与年龄.....	(14)
记忆与衰老.....	(16)
未老先衰.....	(17)
青春持续到四十五岁.....	(18)
人到七十五岁, 脑细胞损失百分之四十.....	(19)
“积极的”衰老持续到九十四岁.....	(20)
记忆的两个中枢.....	(21)
记忆的发展.....	(22)

记忆时 好时坏.....	(23)
记忆与性别.....	(26)
记忆的不同种类.....	(27)
记忆紊乱根据大脑受损程度而变化.....	(28)
三种记忆.....	(29)
在颞骨区域有一条记录带和一块配电板.....	(30)
“记忆药丸”.....	(31)
记忆与智力.....	(32)
智力包含记忆, 但反之则不然.....	(33)
记忆变化无常.....	(35)
精神运动平衡与记忆.....	(37)
极好的记忆应该是什么样?	(39)
记忆疾病.....	(40)
任何年龄的人都可以恢复记忆力.....	(42)

第一部分 为了不丧失记忆力

1. 请做游戏	(44)
2. 先见之明	(45)
3. 爱护大脑衰老最快的区域	(46)
4. 避免大幅度的情感冲动	(46)
5. 了解大脑如何运转, 更加爱惜这个敏感的器官	(47)
6. 不要糟蹋机理	(48)
7. 丧失了记忆也不能失去理智	(49)

8. 慢慢地吃透文内的概念 (49)
9. 保护记忆 (51)
10. 善于劳逸结合 (51)
11. 信心是成功之母 (53)
12. 要有意识 (53)
13. 要集中注意力 (56)
14. 要有兴趣 (57)
15. 要有好奇心 (61)
16. 井井有条 (62)
17. 学会善于观察 (63)
18. 牢记时间和空间概念 (65)
19. 保持乐观态度 (66)
20. 善于最好地利用精力 (67)
21. 悠着点劲 (67)
22. 提高各种感官的敏锐度 (68)
23. 不要过于孤独 (69)
24. 仔细研究你收到的暗示 (70)
25. 不要整天沉默寡言 (71)
26. 不要优柔寡断 (72)
27. 随着年龄的增长, 适当放慢使用记忆的速
度, 但不要无所事事 (72)
28. 不要人为地刺激记忆 (73)
29. 象锻炼肌肉一样训练记忆 (73)

第二部分 记忆与情感

- 30. 控制易激动性.....(75)
- 31. 抑制幻觉.....(77)
- 32. 提防易激动性失常.....(78)
- 33. 不宜过分感动.....(79)
- 34. 不能急于求成.....(80)
- 35. 避免焦虑.....(81)
- 36. 避免焦虑对人体的影响.....(84)
- 37. 不要过于易受感动.....(85)
- 38. 避免过于易怒.....(86)
- 39. 要喜欢娱乐.....(88)
- 40. 抑制一点, 但不能过分.....(88)
- 41. 当心催眠.....(90)
- 42. 重新保持大脑功能的平衡.....(91)

第三部分 记忆与运动器官和呼吸器官

- 43. 控制肌肉的挛缩程度.....(92)
- 44. 请掌握这些基本概念.....(93)
- 45. 养成走路端正的习惯.....(94)
- 46. 要多走路.....(95)
- 47. 走路不要漫不经心.....(96)
- 48. 请练“半莲”式姿势.....(96)
- 49. 锻炼腹肌.....(98)

50. 背要直.....	(98)
51. 保持身体的灵活性.....	(100)
52. 注意保持身体平衡.....	(102)
53. 牢牢记住神经系统和运动器官的密切联系.....	(103)
54. 要善于呼吸.....	(103)
55. 呼吸新鲜空气.....	(105)
56. 女士们, 注意五十岁.....	(106)
57. 女士们, 也要注意甲状腺.....	(107)

第四部分 在日常生活中保护你的记忆力

58. 做一些切实可行的练习, 但尽可能最好地使 用你的记忆.....	(108)
59. 选择最佳时间.....	(109)
60. 适当地洗热水浴和冷水浴.....	(109)
61. 相信你对气候的反应.....	(110)
62. 稳定你的饮食.....	(111)
63. 午夜后切忌使用记忆.....	(112)

第五部分 不要使记忆受到无法补救的损害

64. 避免动脉硬化.....	(113)
65. 注意检查血压.....	(114)
66. 少喝酒.....	(115)
67. 吸烟不宜过多.....	(116)
68. 不要在饮咖啡.....	(117)

- 69. 也不要狂饮茶.....(118)
- 70. 决不服用麻醉品.....(118)
- 71. 需要服用安眠药时尽量少吃.....(119)
- 72. 应该用药物治疗剧烈疼痛的综合症.....(119)
- 73. 警惕某些不知不觉的失血.....(120)
- 74. 不要过快开车, 意外事故会使你长时间失去
记忆.....(121)
- 75. 利用电休克疗法重新训练你的记忆.....(121)
- 76. 不要接受催眠疗法.....(122)
- 77. 尽量避开大灾难.....(123)
- 78. 乐观者很少永远失去记忆.....(124)

第六部分 重新训练感官的各种练习

- 79. 重新训练感官.....(126)
- 80. 了解你的眼睛.....(127)
- 81. 训练你的眼睛.....(128)
- 82. 不要使你的眼睛过度疲劳.....(130)
- 83. 区别凝视与看.....(130)
- 84. 将这种极好的练习用于视觉观察.....(131)
- 85. 训练你的触觉.....(131)
- 86. 训练你的耳朵.....(132)
- 87. 训练你的嗅觉和味觉.....(133)
- 88. 学会玩纸牌.....(134)
- 89. 利用间隔记忆.....(135)

90. 重复记忆，但要恰如其分.....(136)

第七部分 普通的实用练习

91. 练习量以少为宜，但要每天想到训练
自己.....(138)
92. 培养记忆数字的能力.....(139)
93. 培养记忆实物的能力.....(141)
94. 培养记忆普通名词的能力.....(141)
95. 培养记忆几何图形的能力.....(142)
96. 培养记忆相貌的能力.....(143)
97. 培养记忆专有名词的能力.....(144)
98. 培养记忆声音的能力.....(144)
99. 培养记忆其它事物的能力.....(145)
100. 了解医学目前所起的作用.....(146)
101. 用词要恰当.....(147)

前 言

记忆使人能够同往事保持联系。无须往事再现，主要留在大脑中的印象使人做到比较准确的回忆。不过，每个人都会做出符合自己性格的选择，并锻炼自己的视觉记忆、听觉记忆、味觉记忆或其它记忆。因此，做出的选择也将以不同的方式造就每个人。

近代学者扩大了他们关于记忆功能的概念。柏格森在《物质与记忆》一书中写道：“在大多数情况下，心理状态在我看来超出了思维状态。”而让·德莱则认为：“记忆在最基本的运用中与其说是一种思维状态，不如说是一种活动状态。

而且，当我们了解到最原始动物记忆力的提高是极其缓慢和逐渐完成的，我们就会明白人的记忆力是一种复杂得出奇的功能。它的复杂性既在于十分固定的部位，又在于其它不固定的部位，对于后者，我们就不在此论述了。

记忆是一种功能，它的全盛期是在人的幼年阶段，大约十二岁至十四岁时，应该说是记忆的黄金时代。

随着岁月的流逝，记忆力逐渐衰弱和退化。庞加莱曾说

过：“同一的时间概念是凭空想象出来的。”人将越来越老，时间也似乎越来越短。

人能够提高记忆力吗？回答是肯定的——能！只要做出持之以恒和不懈的努力，并且做到劳逸结合，一定会有大的长进。若有怀疑，请君不妨一试。

菲力普·博姆加特内

书中的实用练习数量有限，读者也许对此感到失望甚至吃惊。

这是因为对于那些感兴趣于大脑生命力的人来说，记忆的直接练习只占记忆训练的一小部分。

记忆训练的直接练习就象音阶对学习音乐的人那样有用。但是，这些练习“索然寡味”（不容易引起学习者的兴趣和好奇），因此它们的作用受到了限制。在为小学生和大学生，以及广播电视智力竞赛的跃跃欲试者们编写的记忆训练教材里，有无数的——和单调的——练习。记忆的这些运动员们畸形地锻炼记忆，犹如举重运动员锻炼他们的二头肌一样：只为锻炼肌肉而锻炼肌肉。

但是，作者的目的是想获得人们有时在真正的低能者身上见到的那种初级记忆的畸形发展，这种初级记忆的畸形发展只是记忆功能整体的一小部分。

对于希望通过提高记忆力来提高智力和便于交往的任何人来说，记忆的培养与日常生活浑然一体。这是个精神状态

和反应方式的问题，需要我们从头学起。要想有好的记忆力，还必须要有好的身体，因此，要注意排除直接或间接影响身体健康的障碍。

贯穿于每天的训练、饱满的精神状态和注意保护身体的每个器官，这正是作者想通过书中的一百零一条建议来帮助具备提高记忆力的三个条件。这些建议的意义比简简单单汇编成集的记忆练习册子的意义要广泛得多。

在法国，记忆专家凤毛麟角。虽然诸如莱尔米特教授、巴比泽教授和米肖教授等人在研究记忆结构和治疗记忆疾病，但是，象博姆加特内博士从实践方面研究科学地利用记忆力和提高记忆力的人更是独一无二的。

博姆加特内博士提倡的训练，既有通过做练习的直接训练，又有通过主要靠瑜伽功具备精神和身体条件的间接训练，把他的记忆治疗方法变成了“恢复生命”的治疗法宝之一。

这些建议之所以有时要求读者作出集中注意力、认真思考和积极配合的努力，并要求读者有产生兴趣的某些勇气，是因为涉及精神生活的一切都需要这样做。这种努力将喜获硕果，作者在病人身上经常看到这一点。

作者深信记忆可以大部分得到恢复，并深信这样的活动对整个大脑会产生有利的影响，他在这里奉献给读者的正是他的经验之谈。

约瑟特·利翁

序 文

作者在校阅这部著作时松了口气。作者极力将自己的著作与同一题材的论著加以比较，最终发现：全书内容同近期所出版的一些有关记忆的论著有明显的不同。

我们不想在这里综合分析有关记忆功能的已知的种种科学概念。事实上，人们缺少大量的关于大脑解剖学和生理学的基本知识，也缺少关于各种各样病例的临床现象观察。这些病例表明，大脑受到各种损伤后会引起记忆障碍，并表明记忆功能决不是一种独立功能。人们还缺少对失认症（认识遗忘）、失用症（不能有意地协调动作而达到某个目标）和纯属于医学范畴的其它形式的记忆障碍方面的理论。关于这些重要问题，我们建议读者参阅莱昂·米肖教授引人注目的近作《记忆》（阿歇特出版社一九七四年出版）。

读者一定会发现，作者在书中广泛地论述了身体状况对记忆的影响。读者将惊呼：记忆怎么与这个或那个器官，如呼吸器官、运动器官和其它器官的好坏有关系？怎么在同一著作中说衰老是个逐渐的过程，在这个过程中，每个器官随

着年龄而变化？

问得对。但是，大脑本身是个非常特殊的器官，无论从大脑细胞的组成还是从大脑的各种各样功能来说，它完全是一个不同一般的器官。大脑是极其灵敏的器官，是最重要和最绝妙的器官。这样或那样的身体变化往往影响大脑的生命，因此影响使用记忆。

从细微的方面来说，正象读者面前的这部著作那样，在处理这样一个纷繁的问题时，压缩了大部分章节的篇幅，使之具有了可读性，并使那些感到不那么年轻的、记忆力慢慢衰退的人看到记忆再训练的潜力，使他们树立起信心和采取坚定的乐观态度。总之，我们以这样或那样的方式经常重复主要的同一论据，但是经常重复同一论据不正是为了铭记在心，永不遗忘吗？

绪 论

何谓记忆？它是极其复杂的与生命息息相关的一种功能。头脑最简单的动物的记忆是衰弱的、模糊的、难以察觉的。随着动物不断进化，记忆逐步发展和明确，人们给记忆下的定义是：能够牢记现在和回忆过去。

时间概念

记忆的主要特点就是它在时间当中的发展。在我们生活中，没有任何事情在时间以外进行，我们完全陷入时间之中，深深地受着时间的影响。时间在流逝，而我们又无法摆脱时间的约束。在当今科学的发展中，没有一种发展项目能使我们预见到我们将何时能够从时间中摆脱出来。对每个人来说，从诞生到死亡，都有现在、过去和将来。我们大概习惯于区别自然时间和心理时间；自然时间在我们的外部，永恒不变，不受我们生命和死亡的影响，它匀速地发展，这就是钟表、年历和我们周围宇宙的时间；心理时间的快慢则依据我们睡着还是清醒、幸福还是痛苦、忙碌还是悠闲而定。