

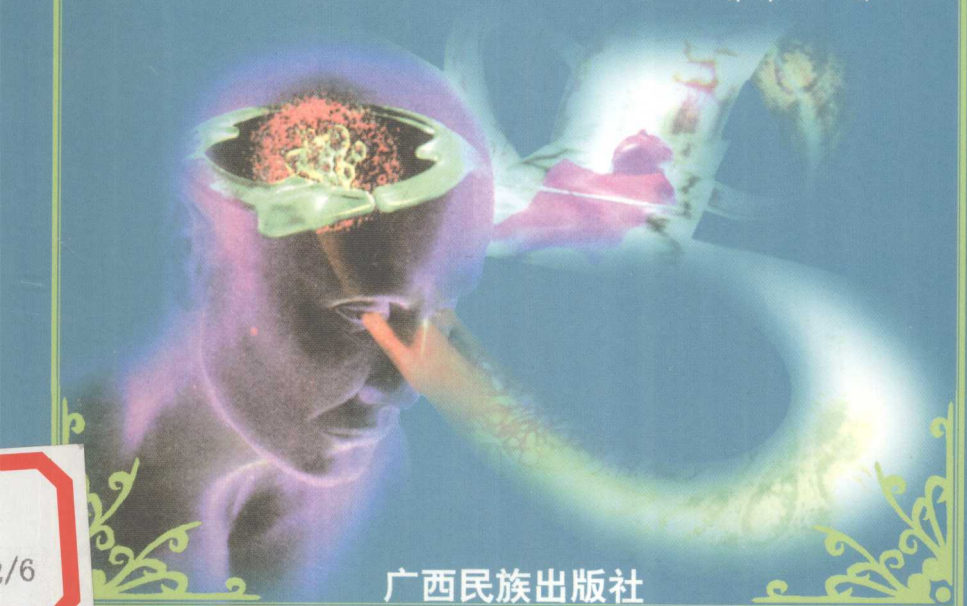
BOOM!

膨胀你的能力

KUAI SU TI GAO NI DE JI YI NENGLI

快速提高 你的记忆能力

曹青松 / 著

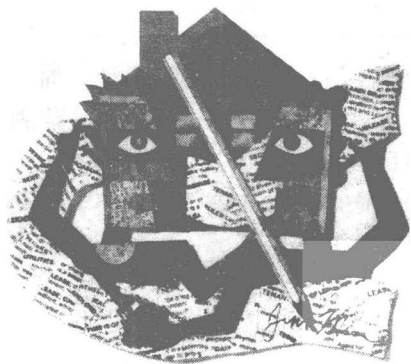


广西民族出版社

BOOM! 膨胀你的能力

快速提高你的记忆能力

曹青松 著



广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

BOOM! 膨胀你的能力/曹青松著. — 南宁:广西民族出版社,
2002.10

ISBN 7-5363-4248-9

I. B… II. 曹… III. 能力培养 IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075824 号

BOOM! PENGZHANG NI DE NENGLI

BOOM! 膨胀你的能力

——快速提高你的记忆能力

曹青松 著

责任编辑 包晓泉

封面设计 周雨

责任校对 大新

责任印制 蓝剑风

出版发行 广西民族出版社

(地址:南宁市桂春路3号 邮编:530028)

印刷 北京市书林印刷厂

开本 850×1168毫米 1/32

印张 42.875

字数 576千字

版次 2002年11月第1版

印次 2004年3月第2版第1次印刷

ISBN 7-5363-4248-9/Z·475

定价(全6册):100.80元(本册定价:16.80元)

如有印装质量问题 请与承印工厂调换

内 容 提 要

记忆力是一个人才智的重要标志，假如你没有良好的记忆力，那么你就会处处感到重复劳动的困惑和痛苦。记忆能力的强与弱直接关系到一个人做事的成效，甚至直接影响一个人的事业成败。因此，学习有效的记忆方法势在必行。本书以理论与实例相结合的方式，从记忆的基础知识入手，由浅入深地系统阐述了记忆的特点及其规律，并提出了多种记忆的有效方法，帮你走出记忆的误区，开创一个前所未有的记忆新局面，保证你能事半功倍、成效显著，成为一名记忆高手。



目 录

第一章 记忆的特点与规律 (1)

记忆的训练是一场效率革命。要研究记忆的学问，首先必须明确记忆的科学性。当今社会是信息时代，人类知识的积累正在成倍或几十倍的增加，这就要求人们在学习和工作中，必须掌握科学的记忆方法，记住学习的要点，以最少的精力记住应该记住的东西。

- ◎ 记忆的定义 (2)
- ◎ 记忆的分类及其特点 (12)
- ◎ 记忆的规律性 (29)

第二章 记忆的三大法宝 (47)

记忆的方法很多，一般情况下，可归纳为三大类：即直观记忆法、形象记忆法和理念记忆法。而这三大类记忆

法又可依据各自的特点派生出许多种小的记忆方法。在这里要说明的是，本篇所讲的记忆三大法宝是笔者在总结前人经验的基础上，进一步拓展思路的说法。

- ◎ 直观记忆法 (48)
- ◎ 形象记忆法 (56)
- ◎ 理念记忆法 (74)

第三章 记忆环境的人工调节 (83)

每个人都生活在自己的特定环境里，环境对于人的影响是不容置疑的。环境可以造就一个人，也可以淹没一个人，关键在于自己的适应能力，这种适应能力就是怎样对待自己设身处地的环境，怎样调节和改善这种环境，使自己冲出固有的环境困扰。

- ◎ 对社会环境的适应能力 (84)
- ◎ 对学习环境的调节能力 (89)
- ◎ 学会在闹中取静 (91)
- ◎ 书桌位置的学问 (97)
- ◎ 对自我心理环境的调节能力 (106)
- ◎ 热情对记忆的作用 (121)





第四章 记忆诀窍的寻找 (123)

人在认识事物和实际操作过程中,都有一定的技巧,这些技巧常常需要我们在实践过程中去摸索,去探讨。所谓摸索探讨,实际上就是一种寻找,寻找的过程也是一个探讨过程。记忆也是一样,记忆的本身存在着一定的诀窍,有一定的规律可循,关键要看我们怎样去寻找这个诀窍,掌握这些规律。

- ⊙ 了解自己的记忆类型 (124)
- ⊙ 强化自己的记忆类型 (128)
- ⊙ 视觉形象记忆 (131)
- ⊙ 听觉感官记忆 (138)
- ⊙ 综合器官记忆 (140)
- ⊙ 模拟记忆训练 (145)

第五章 自我记忆能力的测定与训练 (149)

前面我们已经介绍了几种记忆类型和几种记忆方法,那么,在实际的工作和学习中,怎样测试自己属于哪一种记忆类型?自己对各种记忆方法又到底掌握、应用得

**快速提高
你的
记忆能力**



怎样呢?这种测试是必不可少的,它有利于我们今后的学习和工作,当然,测试的结果是相对的,应该以辩证的观点来对待。

- ◎ 记忆类型测定……………(150)
- ◎ 自我考试测定与训练……………(156)
- ◎ 观察力与注意力的测定与训练……………(165)

第六章 影响记忆的主要因素……………(183)

在初步了解了记忆以及掌握了一般的记忆规律之后,有必要对影响记忆的主要因素加以了解,从而更加有效地采取必要的措施,排除记忆的干扰,提高工作效率和学习效率。那么,究竟有哪些因素会直接影响记忆呢?当然,影响记忆的因素很多,在这里只能概略地谈一谈对记忆有直接影响的主要因素。

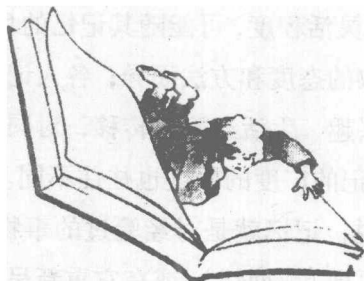
- ◎ 营养和环境氛围与记忆……………(184)
- ◎ 梦幻与记忆……………(203)
- ◎ 舒畅的心情与记忆……………(209)





第一章 记忆的特点与规律

记忆的训练是一场效率革命。要研究记忆的学问，首先必须明确记忆的科学性。当今社会是信息时代，人类知识的积累正在成倍或几十倍的增加，这就要求人们在学习和工作中，必须掌握科学的记忆方法，记住学习的要点，以最少的精力记住应该记住的东西。



快速提高你的记忆能力

◎ 记忆的定义

“记忆”一词由来已久。新编《辞海》里给“记忆”这样下定义：“记忆是对经验过的事物能够记忆，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。它包括识记、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和任务、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，各人所牢记的广度的深度也往往不同。”

概括地说，记忆就是对经验过的事物能够记忆，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。它包括识记、保持、再现或再认三个方面。识记即识别和记住事物特点及其联系；保持即暂时联系以痕迹的形式留在大脑中；再现或再认则为通过再现或再认可恢复过去的知识经验。

对于记忆的这样简化定义可以这么理解：因为不是经验或教训的事物是不可能记住的，更不可能忆出来。比如说，一个仓库里储存着五万公斤粮食，如果说要从库里运出六万公斤粮食那是不可能的，运出的限额必须在五万公斤以内。这就是说，如果人的大脑没储存某种事物的信息，你就是再怎么挖空心思、绞尽脑汁地忆，也不可能凭空忆出什么来的。如果让一名尖端科学领域的高级工程师去传授某一少数民族的民族语言，那么他会一筹莫展，叫苦不迭的，而让该少数民族里一名未成年的小孩子来做这项工作，说不定还可以胜任。那么，是高级工程师还不如一个未成年的小孩吗？应该说不是这样。由此看来，通常情况下，记和忆是连在一起的。没有记，就不可能有忆。不是工程师的记忆不好，而是他的大脑里根本就没有储存这种语言信息。



快速提高你的记忆能力



对于“记忆”这个词汇，可以顾名思义，是先有“记”然后才有“忆”。认识和保持是“记”，再认识和再现就是“忆”。“记”是“忆”的先决条件，“忆”是记的验证和再现，如果“忆”不出来或者“忆”不准确，那就是因为“记”得不牢。因此，“记”与“忆”是一个彼此紧系在一起的一个完整的心理过程。这个过程贯穿于人类生存与发展的始终，对人类的进步起着决定性的作用，没有记忆也就没有实在意义的人类。

记忆是人类生存与发展的必需。人类之所以能够摆脱野蛮和愚昧，逐渐跨进高度文明的社会，记忆在其间起到了不可替代的作用。从远古时代我们的祖先结绳记事到现在的电脑密码数字时代，其间的演变与跨越是一个极端复杂而又漫长的过程，但是这其间的每一个环节都少不了记忆的过程。可以说，记忆就是人类社会进步的推动因素。从衣食住行到人际交往，从读书娱乐到工作生产，无时无刻都离不开记忆。完全可以断言，如果没有记忆，人类社会就会出现混乱。假设，在某一个家庭里，其中一个家庭成员，哪怕不是主要家庭成员，突然丧失记忆，那么这个家庭就会从此不得安宁。





记忆的丧失,也就是大脑神经紊乱的表现,这个人也许就会一丝不挂,赤条条地冲出家门,若无其事地走在大街上,不认识亲戚不认识朋友,不认识文字,不认识路,一会儿高声大叫,一会儿鬼哭狼嚎,搅得四周不得安宁。那么如果整个人类都丧失了记忆,那简直就是一件不堪设想的事了。

人类因为有了记忆才不断地进步,才有了不断地越来越细的社会分工,才会涌现出越来越多的专家学者。因为有了记忆,科学家才会攻克一个又一个的难关;影视明星才会展现出往昔峥嵘岁月的艰苦斗争和改革开放的时代风采;体育健将才会勇夺桂冠,为国争光,宇航员才能遨游太空,探索宇宙的奥秘,画家才会描绘出祖国的锦绣河山……

因为有了记忆,农民才会适时耕作,放牧渔猎;工人才会操纵机器,开采矿藏;学生才会识字、学习知识;解放军战士才会镇守边关,把守国门……

然而,大千世界,无奇不有。总有那么一些不能尽如人意的地方,总有少数丧失正常记忆的人。尽管他们同样拥有人的躯体,也有人的大脑,却无法享受人类文

明生活的乐趣。人们知道,有些先天性的白痴、癫狂、傻子以及脑外伤病人、精神病患者等神经紊乱者,都因为损伤了记忆,过着令人难以想象的生活。还有,据记载,个别被野兽抚养的孩子,由于长期处于野兽的生活中,大脑不能正常发育,严重抑制了他们的记忆力,虽然他们从不幸之中有幸地解脱出来,回到人类社会,但是由于启蒙阶段长期与野兽为伍,从而与正常人格格不入,这不能不说是人类社会的一个悲剧。

记忆是人类认识客观世界的必需。人类在具有认识世界的能力的基础上,社会经济和文化才能得以进步和发展,有位生理学家曾经说过:“记忆是整个心理生活的基本条件。”人类通过不断地总结这种心理生活的经验,今天终于凭借着自己的智慧和力量走向太空,去认识宇宙的奥秘;或到微观世界,去探索基本粒子的存在了。所有这些,都是离不开记忆的。无数的事实表明,人的记忆对感知提供经验,没有记忆,知觉就难以实现。记忆是感知到思维的桥梁,是思维驰骋的基地;没有记忆,就不可能有人类的思维。因为有了记忆,人类才会在不断地认识世界和改造世界中积累经验,修



记忆的特性与规律

正错误。换言之,有了记忆,人们才能在以往反映的基础上进行当前的反映,从而更全面、更客观、更深刻地反映客观世界,保证人们心理活动的前后统一性和连贯性,进而形成一个发展过程。通过记忆,人们丰富了自己的知识,提高了认识客观世界和改造客观世界的能力,同时也形成了各自的个性心理特征。因此,有人曾很形象地说,如果把人类认识能力比做核潜艇,那么,记忆就是必不可少的推进器。

记忆是人类学习知识的必需。知识是人类社会实践的产物。古往今来,许多名人学者都有一个共识,即记忆是知识形成和发展的重要因素,记忆本身就是一门专业知识。英国著名的哲学家培根曾经就说:“一切知识,都不过是记忆。”我国的大思想家、教育家孔子也主张“多见而识之”、“多学而识之”。此外,17世纪捷克著名教育家夸美纽斯、18世纪法国启蒙思想家狄德罗等,都对人类的记忆有过专门的论述,由此不难看出,记忆是学习知识的关键一环。

每一个自然人从出生那一刻开始(当然现在也有认为从胎教开始),便开始了学习,学吃饭、学说话、学



快速提高你的记忆能力



走路,到上幼儿园、小学、中学、高中乃至大学直至出国留学。而参加工作后,同样是一种学习。前一段侧重于书本知识的学习,后一段侧重于社会知识的学习,在社会这个大课堂里,生活本身就是一部永远也读不完的鸿篇巨著。一般而言,人们学习中会切身体会到:无论哪一种学习都是以记忆为基础的。如果没有记忆,那么学习的过程无异于“竹篮打水——一场空”。记忆对于学生而言,尤为重要,正是由于有了记忆这种机制,学生才会记住老师传授的知识,徒弟才会掌握师傅教给的技术,从而使知识一代一代的丰富下去,技术一代比一代精湛。事实上对记忆研究的本身也是一门科学,它将为人们提供学海泛舟的金浆,使学习和工作效率得到迅速提高。

记忆是社会历史发展的必需。在人类社会的历史长河里,人的生命实在是“沧海一粟”。正是依赖大脑的记忆功能,人类社会的经验才能够一代一代地传递下去,正如奥运圣火的接力赛一代传一代。人类的智慧就是在这种接力赛的传递中不断地发展的,人类社会才不断进步,直至发展到今天的状态。人类的语言、文字、



书刊、录像、录音等记忆载体，就是因为人类有了记忆的功能才得以产生的，应该说，这是人类记忆的一个飞跃——以工具记忆代替人脑记忆。正如英国科学家约翰·卢保克说过的一样：“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对书籍这种人类发明的记忆载体曾给予过高度评价，他说：“书，这是这一代对另一代人精神上的遗言，这是将融会贯通的老年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命令。”正是因为有了记忆，才有了古希腊举世闻名的《荷马史诗》流传下来，才有阿拉伯地区瑰丽奇特的《一千零一夜》流传至今……

记忆，对于人类社会进步作用是无可置疑的，有了记忆，才有人类社会，在阶级斗争、生产斗争和科学实验的社会实践活动中，人类有意识也组织生产、制造机器、进行技术革新。如果没有记忆，人类将永远处于一种愚昧混沌状态。形象地说，记忆为人类历史的列车铺

