

如何增强记忆力、注意力

(日) 保坂荣之介 著

苗琦 刘兴才 合译



宁夏人民出版社

UHE ZENGQIANG JIYILI ZHUUYILI

院图书馆

如何增强记忆力、注意力

〔日〕 保坂荣之介 著

苗 琦 刘兴才 合译

宁夏人民出版社

如何增强记忆力、注意力 【日】保坂荣之介 著
苗 琦 刘兴才 合译

宁夏人民出版社出版

宁夏新华书店发行

(银川市解放西街161号)

宁夏新华印刷一厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：5.75 字数：116 千 插页：1

1983年1月第1版第1次印刷

印数1——91,600 册

统一书号：2157·4

定 价：0.58元

译者的话

目前，为了学习科学技术和文化知识，适应四化建设的需要和赶上时代的要求，许多青年读者都迫切希望增强自己的记忆力和注意力。为此，我们翻译了日本株式会社创工董事长、能力开发研究所所长保坂荣之介在1980年3月出版的《如何增强记忆力、注意力》一书。

该书的作者1947年生于日本国群馬县，1971年毕业于防卫大学机械工程系。在长期从事人类能力的研究工作中，作者首先在“能力开发”这门新的学科中创造出“形象控制法”这种帮助人们提高各种能力的有效方法。

保坂荣之介有不少专著，代表作是《如何加快理解力和有效地控制一闪念》。《如何增强记忆力、注意力》是他的新作。该书在日本出版以后，由于倍受读者的欢迎，所以在短短16个月的时间里，竟连续印刷了11次。

我们把这本书介绍给我国读者，特别是青年读者，主要目的是为了让大家从中借鉴和学习到一些增强记忆力和注意力的有效经验和科学方法，从而增长才智，提高学习和工作效率，为振兴中华、实现四个现代化多作贡献。

至于作者在本书中列举了一些个人奋斗的实例，这是不足为奇的。因为在资本主义社会中，人们为了生存，就必须进行个人奋斗，在人与人之间展开残酷激烈的竞争。所谓弱肉强食、优胜劣败，正是资本主义社会的特征。我国的社会

主义制度具有无比的优越性，在中国共产党的正确领导下，人们再也不为个人的前途和命运担忧；在我国，人与人之间的关系，是同志式的互相关心、互相帮助的关系，个人利益、集体利益和国家利益是紧密结合在一起的。读者看了这本书，也可以认识到，在冷酷无情的资本主义社会里，人们在学习上要取得成绩，在事业上要获得成功，是多么不容易！我们从作者所举的实例中要吸取的，正是那种坚韧不拔的精神和克服困难的毅力。

我们在翻译本书的过程中，得到了北京图书馆周丰一同志，中国社会科学院胡昌序、陈维伦同志，上海复旦大学日语教研室谢宜鹏同志的亲切关怀和大力帮助。在此，谨向他们表示衷心的感谢。

由于译者的水平有限，其中肯定会有许多缺点和不妥之处，我们真诚地希望广大读者提出宝贵的意见。

1981年7月于北京

前 言

如果说，“只要看一下这本书，你的记忆力和注意力就会增强3倍”的话，你信吗？

当你叹息“记忆力衰退，注意力不集中……”以前，还是先来回顾一下自己的经历吧。的确，当我们对某种工作或学习不感兴趣的时候，是无法集中精力的，更谈不上充分发挥记忆力了。但是，谈到你所喜欢的事情，例如打麻将或打高尔夫球时，则又是一种什么样的情景呢？无论是牌的复杂搭配，还是积分的计算，你都可以马上记住，即使打个通宵也毫无倦意。再说说打高尔夫球吧，尽管有些疲劳，但也满不在乎，第二天依然可以早早起床去工作。看来，最能使人精力集中的事情莫过于参加比赛了。

当你说“我家的孩子记忆力实在太糟了……”时，不妨就孩子所喜欢的电视节目提几个问题。他准会马上告诉你，“哪一天从几点到几点，哪个频道播出了哪些节目”。或者，你再回想一下孩子们在看特别喜欢的漫画时的情景。当你轻声呼唤他时，他是根本不会理你的，因为书本已经完全迷住了他。

你也好，你的孩子也好，真的能说记忆力和注意力不好吗？

我们人类本能上可以做到，一次见闻终身不忘。如果具备一定的条件，无论对任何事物，多少还是可以集中起精力

来的。从这一点来讲，我们跟被称为记忆天才的林肯^①，被人们誉为“打击之神”并留下名言“球停方能看清”的川上哲治^②，以及需要有高度记忆力和注意力的象棋天才中原名人^③等人，基本上是一样的。

问题在于，以前我们并不知道那种发挥自己旺盛记忆力和注意力的有效方法和诀窍。

所以，只要看一下这本讲解有关秘诀的通俗读物，你一定可以掌握充分发挥自己良好记忆力和注意力的方法。一旦掌握了这个诀窍，你的记忆力、注意力完全可以达到你所期望的高度，不要说是以前的3倍，就是5倍、10倍也不在话下。

假若你能用所掌握的记忆力和注意力，在开辟自己美好前景的途中发挥作用的话，这将是我莫大的荣幸。

保坂荣之介

1980年2月

①亚伯拉罕·林肯（1809～1865）：美国总统（1861～1865）。共和党人。曾任律师。1847～1849年当选为众议员。主张维护联邦统一，逐步废除奴隶制度。内战结束时被南方奴隶主们杀害。（注释为译者所加。下同）

②川上哲治：十一年以前是日本著名的棒球选手，现在在日本仍旧很有名气，曾担任过读卖巨人棒球队总教练。“球停方能看清”是他多年打球经验的总结。由于注意力集中，不管投手投出多么刁的球，川上都可以把球看成是停在空中某一点上，打起来非常容易。川上哲治是熊本县人。

③中原名人：原名中原诚，是日本象棋的冠军。因为日本象棋的冠军称号为“名人”，所以许多日本人叫中原诚为中原名人。

目 录

第1章 记忆力、注意力能增强3倍	(1)
1. 只要想干, 谁都能成功	(3)
☐ 只上过4个月小学的人, 成了有名的总统	
☐ 著名的政治家丘吉尔厌恶过学习, 考大学曾3次落第	
☐ 在增强记忆力和注意力上, 兴趣是个先决的条件	
2. 广岛大学医学院名列前茅的考生	(8)
☐ 不去为那些百思不解的问题费脑筋	
☐ 头脑中反复浮现出好的形象来	
3. 无论是谁, 能力都会飞跃地提高	(13)
☐ 精神松弛是增强记忆力、注意力的根本保证	
☐ 回忆过去成功的经验	
4. 复杂的库存表也可以在一瞬间记下来	(16)
☐ “能记住吗”的担心有碍记忆	
☐ 责任感使记忆倍增	
☐ 回想起半年前的事情, 就好像是昨天才发生	
5. 突破国家考试的秘诀	(19)
☐ 只要目的明确, 记忆力、注意力就能得到发挥	
☐ 增强记忆力、注意力的形象控制法	
第2章 记忆和注意的机制	(23)
1. 大脑的机制	(25)
☐ 彭菲尔德的实验	

☐可以再现3岁时的记忆

☐从生理学、解剖学的角度看到的大脑

2. “火箭之父”冯·布劳恩的体验…………… (28)

☐刺激引起肉体上和生理上的变化

☐必须记忆信息

☐即使没有刺激，也会引起变化

☐刺激唤起记忆

3. 大脑是如何进行工作的…………… (32)

☐大脑的五大功能

①无条件反射〔本能〕 ②条件反射 ③④信息的记录和保存
……形象信息、语言信息 ⑤信息的处理

☐人脑就是一部典型的计算机

4. 记忆的功能…………… (44)

☐身体象浮现的形象一样晃动

☐形象信息是打开记忆力、注意力之谜的钥匙

☐巨大的形象记忆力

☐语言和形象的差异

5. 记忆和注意的机制…………… (52)

☐记忆和注意的要素

☐为什么不能进行记忆和引起注意

☐生命力（体内平衡）与记忆、注意的关系

☐愉快的形象可以增强记忆力和注意力

☐不为那些讨厌的事情费脑筋

☐有益的形象是增强记忆力、注意力的关键

☐从秀吉夺天下看危机感和紧迫感的重要性

☐危机感和紧迫感是增强记忆力、注意力的发条

□兴趣可以扩大形象记忆

第3章 增强记忆力的15个要点..... (67)

1. 情绪稳定最重要
2. 疲劳使头脑迟钝
3. 关键在于要有信心
4. 寻找适合自己的记忆方法
5. 对记忆的对象要有兴趣
6. 强烈的需求可以促进记忆
7. 人逢喜事记忆强
8. 某种程度的刺激, 能赋予脑细胞以新的活力
9. 细致的观察有助于记忆
10. 理解是记忆的前提
11. 形象加深记忆
12. 边预想边记忆
13. 熟能生巧
14. 联想有助于记忆
15. 间隔循环记忆好

第4章 增强记忆力的方法..... (87)

1. 记忆力增强法..... (89)

2. 谁都可以增强记忆力..... (94)

- (1) 起始点..... ①汇总信息 ②记入卡片 ③打乱卡片的顺序 ④分门别类 ⑤作索引 ⑥有机搭配 ⑦图解 ⑧研究
- (2) 第1步..... ①练习前的注意事项 ②基本练习 ③增强效果的方法
- (3) 第2步
- (4) 第3步

(5) 第 4 步……①营业人员应该怎样做 ②技术人员应该怎样做 ③管理人员应该怎样做

第 5 章 增强注意力的 12 个要点……………(113)

1. 安定心神
2. 疲劳是集中注意力的大敌
3. 关键是要有信心
4. 利用适合自己的方法
5. 对要注意的对象感兴趣
6. 危机感、紧迫感促进注意力的集中
7. 心情舒畅有助于注意力的集中
8. 为了集中注意力，有必要横下一条心
9. 开阔思路
10. 遐想联翩
11. 确定期限
12. 劳逸结合

第 6 章 增强注意力的方法……………(129)

1. 注意力增强法……………(131)
2. 学习效率提高了 2 倍……………(133)
 - ☐ 目的明确是先决条件
 - ☐ 善于总结经验
 - ☐ 温故而知新
3. 注意力、记忆力打开了通向理想的大门……………(135)
 - ☐ 什么是如愿以偿的信息处理
 - ☐ 不拉痢疾了，对学习就感兴趣了
 - ☐ 情绪稳定是提高学习成绩的捷径
4. 通产省官员的注意力增强了 3 倍……………(140)

☐理解了原理，进步就快

☐笨鸟先飞

☐综合能力成倍提高，性格也会得到改善

☐年龄不影响能力的提高和性格的改善

5. 为了提高你和公司的工作效率……………(153)

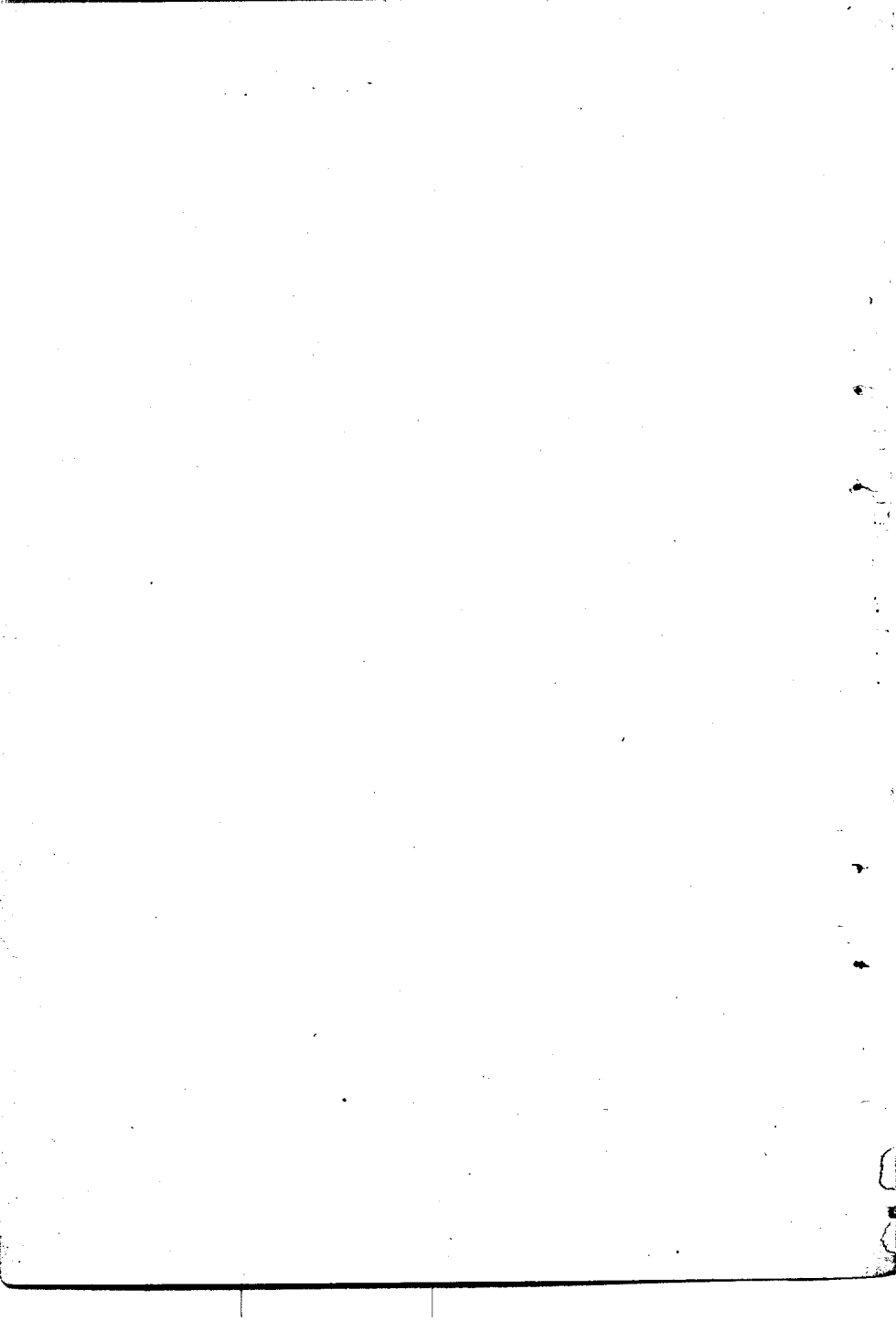
☐综合能力开发体系和它的效果

☐企业引进的方法和效果

☐个人学习的方法和效果

第 1 章

记忆力、注意力能
增强 3 倍



1. 只要想干，谁都能成功

■只上过4个月小学的人，成了有名的总统

“亚伯，亚伯！你在哪儿？赶快出来吧！”

“哎，妈妈！我马上就来。”

答话的是一个讨人喜欢的男孩子。他白天总要到外边捡柴禾，把拾来的枯树枝、柴草堆放在居住的小屋旁。

这是一家贫苦的农民，他们靠开垦荒地为生。父母在地里劳动，烧锅灶、暖炉需用柴禾，都是7岁的亚伯的活儿。

没有玩具，也没有小人书，一家人仅能过着饿不死的生活动。对于亚伯来说，一天当中，只有吃过晚饭的那段短暂的时间最快活，因为妈妈会利用这点儿空闲时间讲故事给他听。姐姐萨拉和亚伯坐在树墩上听得津津有味，各种各样有趣的故事，常常把他们带进梦幻般的世界。

这是一段亚伯拉罕·林肯童年时代的故事。

贫困的生活使亚伯不能顺利地念完小学。他受到的正规教育时间很短，断断续续加起来总共只有4个月。

尽管如此，林肯却有着惊人的记忆力和渊博的学识。在成为政治家以前，他曾经是美国伊利诺斯州的一名律师。说到林肯的记忆力，我想起这样一件事。他在23岁的那一年，曾作为义勇军的一员，参加了著名的“黑鹰战役”^①。30年

^①黑鹰战役是林肯参加的义勇军为反击印地安人进犯的一次战役，实际上并没有打起来。

过后，当林肯再次见到自己的指挥官时，竟一下子喊出那个人的名字，致使在场的人无不感到惊讶。

林肯的这种强烈的求知欲和罕见的记忆力，完全是在孩提时代培养起来的。当他通过书本了解一个新问题、认识一个新世界的时候，头脑里总要涌现出慈祥的妈妈给自己讲故事时的幸福情景。

林肯早在纽赛尔姆镇^①开杂货店的时候，偶尔在过路的马车拉不了的破烂堆里，发现了一本布莱克斯通^②著的《英国法注释》。得到这本书以后，他爱不释手，反复阅读，在头脑中奠定了法律学的坚实基础。不用说，这些知识为他后来担任辩护律师并闻名于世，无疑起了重要的作用。

林肯在求知的时候，在对某种事物进行记忆的时候，常常回忆起自己的童年，那种坐在树墩上，倾听妈妈讲故事时的幸福与欢乐。

■著名的政治家丘吉尔^③厌恶过学习，考大学曾3次落第

考大学3次落第，但后来通过刻苦自学而成为举世闻名的政治家的人，恐怕除了温斯顿·丘吉尔以外，别无他人。但是要知道，他以前比任何人都讨厌学习。

丘吉尔从来没有学过法语和拉丁语，顶讨厌学习数学。在预备学校学习期间，他的学习成绩在班里老是倒数第一名。丘吉尔立志要当一名军人，但3次都没有考上桑赫斯特

①纽赛尔姆镇在伊利诺斯州境内。

②布莱克斯通是英国著名的法学家。

③丘吉尔，温斯顿·伦纳特·斯潘塞（1874~1965），英国前首相、保守党领袖、著作家。

皇家军事学院，第四次勉强合格才被录取。

大学毕业以后，22岁的丘吉尔作为一名年轻的军官，随部队进驻印度。在那里，他开始醒悟到自己的无知：“我怎么什么都不知道？这不行呀！”丘吉尔下决心发愤自学，并且付诸行动。他立即与国内的亲友联系，让他们尽可能邮来历史、地理、哲学、数学等许多课本。丘吉尔一刻也不忘“我曾经是个劣等生……”，把记忆力和注意力都用在在学习上。他求知欲极强，象干旱的沙地吸水那样拚命地接受各种知识。他充分发挥自己的记忆天赋，把各种知识有机地融会贯通。印度的天气酷热无比，午饭后同伴们都去休息了，只有丘吉尔还在专心致志地看书学习。

丘吉尔利用这段时间，精读了柏拉图①的哲学、莎士比亚②的名著和《罗马帝国衰亡史》③等，为以后成为写作和演说的名人，奠定了坚实的基础。退役以后，丘吉尔一度担任过英国《晨邮报》的战地记者。1899年，他取材于当时南非战争④的新闻报道，常常以高歌猛进的激情吸引着英国广大的读者。他的体验同文笔相辅相成，致使他的演说也达到了登峰造极的地步。

丘吉尔26岁时当选为国会议员，“面对危险绝不退却”是他坚强的信念。46岁时，丘吉尔已成为英国屈指可数的政治家。有一次，丘吉尔在美国政府的资助下，准备到美国各地进行巡回演讲。就在临出发之际，伦敦警察局向他提出忠

①柏拉图（公元前427～前347），古希腊客观唯心主义哲学家。

②莎士比亚（1564～1616），英国文艺复兴时期的戏剧家、诗人。

③《罗马帝国衰亡史》是一部描写罗马帝国衰亡史书。

④南非战争实际上是英国殖民主义者吞并南部非洲的一次侵略战争。