

牛頓文庫

最新科學記憶法

牛頓文庫

最新科學記憶法

牛頓出版社

前言

古今中外出版有關記憶術書籍之多，足以證明「記憶」在人類生活中扮演著相當重要的角色。

本書收集的各種具體記憶法，不惟對一般準備參加考試或就職測驗的青年朋友有用，相信對商場上或社交面人際關係的拓展也必有相當的助益。真正的記憶術要講求的不僅是記憶的方法，而且還包括忘記的方法。

在一個高度資訊化的電腦社會裏，人們不免要記憶一些必要的情報，至於眼前一時還用不到的資料則一概輸入電腦的記憶裝置裏儲存。要記憶如洪水般湧現的這麼多情報，人們當然得講求記憶之術好把它們牢牢扣在腦子裏以便隨時運用。

本書的目的即在於此，希望諸君好好善加利用、活用。

目 錄

前 言 3

測驗你的記憶力 9

1===記憶術和暗記法的基本原則 15

- 1 對自己的記憶能力要有自信..... 16
- 2 有心記憶就能記住..... 17
- 3 激發好奇心與探究心並抱持強烈的動機..... 18
- 4 培養注意力和觀察力..... 20
- 5 對於要記憶的東西應滿懷興趣與關心..... 22
- 6 記憶時應有正確的了解和確認..... 24
- 7 摒除雜念、安定心思..... 26
- 8 熟練適於已用的記憶術..... 27
- 9 集中注意力..... 28
- 10 自問是否真想記住..... 30
- 11 附加動機應與記憶對象直接關聯..... 31
- 12 適時的遺忘也是一門記憶術..... 32

2===順暢記憶事物的竅門 36

- 1 教導別人適足以增進記憶..... 37
- 2 自我慫恿有絕佳的記憶效果..... 38
- 3 為記憶不惜動員所有感覺器官..... 39
- 4 反覆確認有強化記憶之效..... 41
- 5 記過之事日後應再確認..... 43
- 6 運動記憶..... 45

7 避免「一時想不起來」的訣竅	46
8 多讀內容近似的書本	48
9 自我壓迫有助記憶	49
10 寓記憶於遊戲	49
11 利用自己最突出的「感覺」去記憶	50

3 === 合理、有效地記憶 54

1 匹配個性的記憶術	55
2 依年齡差異的不同記憶法	56
3 只記憶必要的資訊和知識	57
4 宜正確分辨已記憶和未記憶部分	59
5 記好就立刻上床睡覺	60
6 設定記憶的目標	61
7 訂定期限、確實記憶	62
8 利用通勤的公車，一站一記憶	63
9 在書內加註以掌握大意	64
10 記憶文章有全體法與部分法之分	65
11 七個以下容易記	65
12 分級的記憶要領	66

4 === 使記憶的資料——自腦海中浮現 70

1 強調愉快面可確實記憶	71
2 含有背景、環境、條件的記憶行為	72
3 建立體系有助記憶	74
4 經整理、分類、類化逐一記憶	75
5 記住問題類型依次解決	76
6 了解因果關係就能記住法則和公式	78
7 心像記憶法	79

8 視覺化是記憶的好幫手·····	81
9 附加意義於記憶對象·····	82
10 利用聯想來提升記憶能力·····	83
11 有力的記憶武器——「掛釘法」·····	85

5==== 如何熟記別人的姓名與相貌 87

1 名片是記憶的強有力助手·····	89
2 抓住對方相貌的特徵·····	91
3 給姓名附加意義·····	93
4 利用人際關係圖記憶人名和頭銜·····	94
5 採用分類、類型化方式，人再多也記得牢·····	95
6 同時記憶多人姓名的訣竅·····	96
7 記憶別人的全名·····	97
8 依字母順序的唱名法·····	97

6==== 數字及英文單字快速暗記法 99

1 勤查字典並以朗讀方式記憶英文單字·····	101
2 利用接頭語和接尾語記憶英文單字·····	102
3 設定目標向英文單字挑戰·····	103
4 沒有漏網之魚的英文單字集暗記法·····	104
5 最初和最後記住的东西最難忘·····	106
6 記憶英文文法以必要為度·····	108
7 讓你自己有顆「英語頭腦」·····	109
8 以英文記憶英文·····	110
9 英語單字的聽覺化·····	111
10 記憶年代應留意前後關係·····	113
11 按鍵電話式的記憶法·····	114
12 利用押韻或諧音來記憶·····	115

13 利用時鐘的指針記憶時刻表·····	116
14 數字圖表化有利視覺記憶·····	120

7 強化記憶的小道具大活用 121

1 錄音機記憶術·····	123
2 讓電腦去記憶多餘的東西·····	124
3 記事本也是一項增進記憶的利器·····	125
4 防止遺忘物品法·····	126
5 備忘錄可提高記憶能力·····	128
6 摘錄是一種徹底的記憶手段·····	130
7 不能只看摘錄，尚須重視書寫·····	131
8 夢中若有一得，隨後應做備忘·····	132

8 營造確實記憶的有利環境 136

1 了解自己的生計韻律可以提升記憶力·····	137
2 古典音樂有助提升記憶力·····	139
3 適度休息和過度學習·····	139
4 伸個懶腰也能促進記憶·····	141
5 輸送氧氣到腦部以提高記憶·····	142
6 調整室溫以提高記憶效果·····	144
7 提高記憶需要怎樣的照明？·····	146
8 多攝取蛋白質和維生素以補充腦部營養·····	148
9 飲酒過度有損記憶力·····	149
10 香煙、咖啡是記憶的大敵·····	151
11 放鬆心情記憶效果最好·····	152
12 心思篤定就不會在乎身邊的細微聲音·····	153

測驗你的記憶力

我們每天都有各色各樣的東西要記憶，包括數字、文章、物體形狀、人名和相貌……等等，不一而足，有時瑣碎的會有想把所有記憶都抹煞掉的衝動。

然而事實上，要把記憶從讀書、工作，或日常生活中完全解脫出來似乎不太可能；我們甚且可以斷言，凡自認「對記憶沒有信心」或「非常健忘」的人，對自己的工作必然沒有自信，唸書也一樣不會有所進展。結果，常因得不到別人的肯定而益發喪失自信。

有時候我們不免會懷疑：「到底自己的記憶力有沒有比別人強？」關於這一點，在進入本文之前已先為您安排了一些問題做為測試之用。測驗中將基本的記憶項目分為數字、文章、圖形以及圖樣四類，並附有解答補充說明。

測驗的目的只是讓您了解在記憶力方面可能有的錯失，因此即使成績不理想也大可不必沮喪。現在就把它當作測驗題（quiz）般來接受挑戰吧！

〔測驗1〕看看你對數字的記憶能力

以下有四排數字，先開口唸一遍，測驗時請用手矇住數字，然後從A開始依原來順序把數字填入下方的括弧內。

A 2-1-8-3-4-6-9 ()

B 9-7-2-8-4-7-5 ()

C 3-7-1-8-2-6-4-7 ()

D 7-4-9-6-3-5-2-8 ()

現在次序已有改變，仍依前法填入括弧中。

E 4-7-1-9-5 ()

F 5-8-3-6-9-4 ()

G 7-5-2-6-8-1 ()

H 5-9-1-8-2-6 ()

〔解說〕

A~D的四組裏面：

正確答案在三組以上者……優

正確答案一至二組者……良

無正確答案者……劣

E~H的四組裏面：

正確答案在三組以上者……優

正確答案一至二組者……良

無正確答案者……劣

此一測驗之目的在測驗您的短期記憶（short-term memory, 簡稱STM）。短期記憶的測量，一般都以類似數字或英文字母等沒有意義的七個符號做為測試的標準。

〔測驗2〕看看你對文章的記憶能力

請先閱讀下面短文，讀完後用手遮住短文並回答以下問題。

我開車向南行駛三公里，然後向東走兩公里，接著左轉開了三公里，最後再左轉走一公里。

問一 我最後的方向如何？

問二 我從出發點開始算起一共走了幾公里？

〔解說〕

正確答案：

問一 西

問二 九公里

兩題均對者……優

答對一題者……良

兩題均答錯者……劣

此一測試之目的主要是看看您的短期記憶（STM）能力如何。但文章和數字不同之處在於文章必須先了解其中的意義，然後加以組織整理，尤其方位問題更有賴於空間概念的建立。

若不幸上述問題全答錯者，最後請您再試它一次，不過這一次最好先在腦子裏印上車子的影像，然後再把文章讀一遍，這樣至少可以答對一題。

〔測驗3〕 試試你的圖形記憶能力

先看A圖十秒鐘，然後用手掩住，這一次看B圖。B圖當中有些圖形和A圖相同，你能確定是那些嗎？

〔解說〕

能正確辨識的圖形數目：

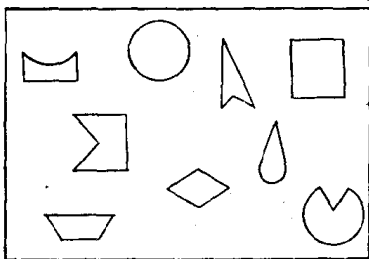
八個以上……優

五至七個……良

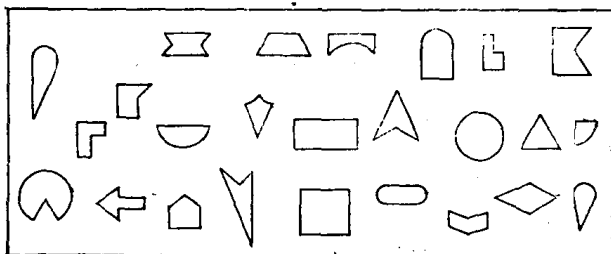
四個以下……劣

此一測試的目的在考驗你對圖形的「再認」(recognition)能力。所謂「再認」就是把已經見過的東西指認出來，另外還有一種再整合記憶(redintegrate)，則是基於部分線索將早期經驗重新整合或重新建立，後者顯然比前者要困難些。

每個人擅長記憶的對象各不同；譬如，有人對某方面的東西特別容易記住，對別的事情就不行了，也正因此，人人都有必要把握一下自己在記憶方面的「優勢」與「劣勢」。

A 

B ■



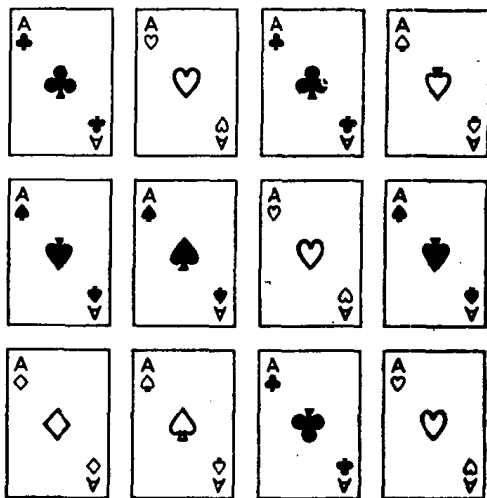
〔測驗4〕 試試你對圖案記憶能力

以下並列了十二張A的撲克牌。觀看三秒鐘，用手遮住，然後回答問題。

問：圖案中一共有幾枚黑桃A？

〔解說〕答案是五枚。

「咦！不是只有三枚嗎？」有疑問的人最好再仔細瞧瞧原圖案，你不難發現另外還有兩枚空心黑桃A，一般人多有先入為主的觀念，認為黑桃的中間一定也必須是黑色，這是造成錯誤的主因。



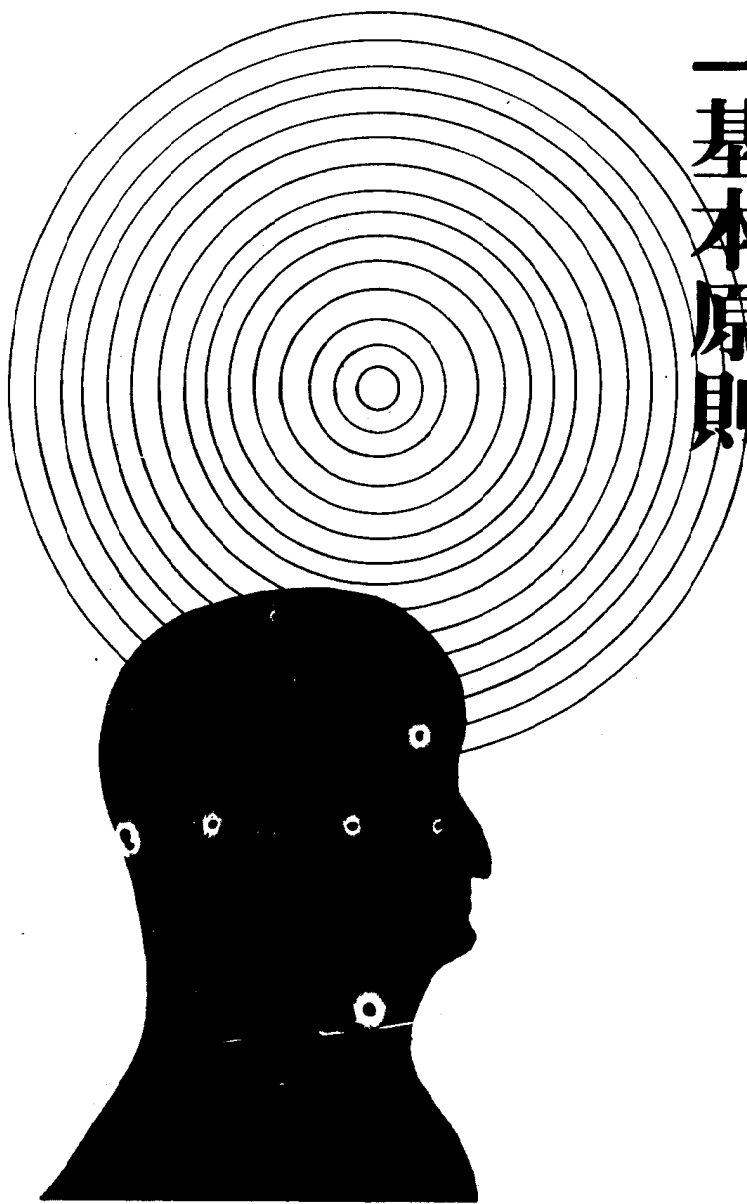
諸如此般，我們可以知道知覺和記憶並非拷貝過程中所僅有的兩個因素，人類的主觀成分影響亦頗大。以上例而言，因為有黑桃「肚裏」一定也是黑色的先入觀念，是以忽略了中間空白的黑桃圖案。同理，一樣的景像，相同的一句話，看在不同的眼裏，聽在不同的人心裏，其內容或產生的意義可能就有出入。

在正確記憶一件事情時，最要緊的就是不能讓記憶的方法受到扭曲。



1

記憶術和暗記法的 基本原則



1 對自己的記憶能力要有自信

「幾分鐘前才聽過或見過的事情怎麼想就是想不起來！」有事找人商量，可是一進到屋裏卻忘了「所為何來」；還有，經常碰面的熟人，名字就是一時「叫不出口」……。

像這類的經驗幾乎人人有過，但經常如此就難免對自己的記憶能力喪失信心，甚而覺得「自己的記性簡直是一塌糊塗！」說也奇怪，健忘如是的人卻往往能對一些雞毛蒜皮的瑣事銘記於心，有時甚至還能突然憶起昔時的塵湮往事。

一般而言，健忘或記憶能力欠佳的人，大致可以歸類為「記性差的人」，反之，過目不忘或記憶力強的人則屬於「記性好的人」。然而，如前所述，自認記性很差的人，有些事情儘管過目即忘，但對於另一些事情卻是永誌不忘，故而要客觀地去評論某人的記性好或壞，事實上並不那麼簡單。對於大多數的人，與其說是記憶力好壞的問題，毋寧說是當事者與該事物之間的關係是否密切更為妥貼。

換句話說，一件事情得看它是否和其他事情有密切關聯，或該事對當事人有無特殊意義才能決定它是否會被納入長期記憶（longterm memory，簡稱LTM）。是以，同一件事情，有人記得牢，有人卻轉身就忘。

普通來講，有些人所以會覺得「自己記憶力非常差勁」，事實上絕大部分是因為該事體和自己沒有切身的關係所致。譬如說，