



JIXINGJIQIAO

YUXUNLIAN

记忆的技巧与训练

麻益军 编著

浙江人民出版社



记忆的技巧与训练

JIYI DE JIQIAO YU XUNLIAN

麻益军 编著

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

记忆的技巧与训练/麻益军编著. —杭州:浙江人民出版社, 2001.9

ISBN 7-213-02224-5

I.记… II.麻… III.记忆术 IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 031409 号

记忆的技巧与训练

麻 益 军 编 著

出版发行 浙江人民出版社(杭州体育场路 347 号)
责任编辑 沈 翊 张 晖(特约)
责任校对 戴文英
经 销 浙江省新华书店
照排印刷 杭州富春电子印务有限公司
开 本 850×1168 1/32
印 张 8
插 页 2
字 数 16.8 万
印 数 1-7000
版 次 2001 年 9 月第 1 版
2001 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-213-02224-5/B·80
定 价 15.00 元
如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

目 录

绪 言	(1)
第一章 记忆的基本知识	(8)
第一节 记忆研究的历史	(8)
一、“记忆人”的传说	(8)
二、古希腊人的“蜡板假说”	(10)
三、近现代的国外记忆研究	(12)
四、80年代的中国“记忆研究热”	(13)
第二节 什么是记忆	(14)
一、记忆的概念	(14)
二、记忆的过程	(15)
三、记忆与遗忘	(21)
四、记忆的品质	(24)
第三节 大脑是记忆的器官	(26)
一、心在何处?	(26)
二、一份丰厚的天赋的礼物	(27)
三、大脑的结构	(29)
四、记忆的机制	(32)
第四节 记忆的类型	(38)
一、按记忆的内容分类	(39)
二、按感知的器官分类	(41)
三、按保持的时间分类	(44)

四、按意识分类	(46)
第五节 记忆的规律	(49)
一、主体律	(49)
二、客体律	(50)
三、方法律	(50)
四、干涉律	(50)
五、强化律	(51)
六、时间律	(51)
七、数量律	(51)
第二章 记忆的方法	(52)
第一节 记忆方法的分类	(52)
一、记忆方法的分类及依据	(52)
二、学习记忆方法的重点	(54)
第二节 形象记忆法	(56)
一、奇特联想法	(56)
二、数字记忆法	(67)
三、英语字母记忆法	(78)
四、定位记忆法	(82)
五、韵律记忆法	(94)
第三节 抽象记忆法	(97)
一、理解记忆法	(98)
二、概括记忆法	(100)
三、提纲网络法	(103)
四、列表记忆法	(105)
五、比喻记忆法	(107)
第四节 机械记忆法	(108)

一、整体、分段、整分合记忆法·····	(110)
二、“魔力之七”记忆法·····	(111)
三、循环记忆法·····	(111)
四、识记材料的交替和头尾记忆法·····	(112)
五、剩余记忆法·····	(113)
六、多种感官记忆法·····	(113)
七、尝试回忆法·····	(113)
第五节 复习记忆法·····	(115)
第六节 超级记忆法·····	(117)
一、超级记忆法的由来·····	(117)
二、超级记忆法的原理·····	(118)
三、超级记忆法的作用·····	(120)
第三章 记忆的条件·····	(122)
第一节 记忆的生理素质条件·····	(122)
一、睡眠与记忆·····	(122)
二、体质、感觉器官与记忆·····	(126)
三、营养与记忆·····	(126)
四、年龄与记忆·····	(132)
五、性别与记忆·····	(139)
第二节 记忆的智能素质条件·····	(143)
一、注意力与记忆·····	(144)
二、观察力与记忆·····	(149)
三、思维力与记忆·····	(152)
四、知识能力素质与记忆·····	(156)
五、智能素质的结构性问题·····	(158)
第三节 记忆的心理状态条件·····	(158)

一、情绪、情感与记忆	(159)
二、意志、信心与记忆	(163)
三、动机、目的、任务与记忆	(165)
四、兴趣与记忆	(168)
第四节 记忆的对象和环境条件	(172)
一、识记材料与记忆	(172)
二、环境与记忆	(173)
第四章 记忆的训练	(181)
第一节 记忆训练的意义	(181)
一、刀子越磨越快,脑子越用越灵	(181)
二、学习知识贵在勤奋,锻炼记忆贵在坚持	(182)
三、灵鸟远飞勤振翅,笨鸟先飞早入林	(183)
四、投入少,见效快	(184)
第二节 记忆训练的方法	(184)
一、基础训练	(184)
二、应用训练	(194)
第三节 记忆操	(199)
一、训练操	(199)
二、状态操	(201)
第四节 记忆的测量	(206)
一、短时记忆容量测量法	(207)
二、数组记忆效率测量法	(207)
三、字母记忆效率测量法	(208)
四、无逻辑联系的字、词记忆效率测量法	(208)
五、文章要点记忆水平测量法	(208)
第五章 记忆技巧的应用	(210)

第一节 记忆技巧应用十例·····	(210)
第二节 英语记忆九法·····	(226)
一、牢记 100 个最常用的词汇·····	(226)
二、代码联想法·····	(230)
三、构词记忆法·····	(231)
四、熟词联想法·····	(234)
五、读音规则记忆法·····	(236)
六、谐音联想法·····	(237)
七、逻辑记忆法·····	(240)
八、网络联想法·····	(243)
九、背诵、阅读、使用记忆法·····	(245)
主要参考书目·····	(248)

绪 言

一、记忆对人类的意义

记忆是人类生存发展的重要条件,是人类认识世界的必需。

记忆是储存知识经验的无穷宝库,是人类的“心灵之仓”。正是有了记忆,我们能够知道、了解文字出现以前的大量史实;龙的传人才有了一条共同的割不断、分不开的历史纽带。即使出现文字后,还有许多被人视作秘诀的东西,如医药、武艺、民间艺术及各种手工艺等也没有公诸于书刊,多数采用父传子、师授徒的形式口授心记,延续到现在,成为一份珍贵的民族文化遗产。没有记忆,也就没有全部的人类文明史。

在当今信息时代,科学技术的日新月异,知识以仿佛核裂变般的速度骤增,知识的更新周期也在不断缩短。虽然由于电子计算机的广泛应用,各种工具书籍的不断涌现,我们可以减少大量的记忆工作,但记忆的作用不仅没有被削弱,反而对人们的记忆提出了更高的科学化的要求。要最快最好地记住应该记忆的知识,这就离不开对记忆科学的研究和应用。只有具备良好的记忆力的人,才能反应灵敏,工作和学习的效率才会更高,才能更快地到达胜利的彼岸。

二、记忆与素质教育

凯恩说过：“学校是过去五十年来始终没有太大改变的地方之一。”在强调素质教育的今天，学校要改革，学习要革命，培养学生的记忆力也成了一个问题。

智力活动始于记忆。邵永富在《开发人的右半脑》一书中，提出了“让记忆力先行”的观点。他认为：“让记忆力先行，并不是排斥或贬低了理解、抽象、逻辑推理等思维能力的培养和发展；恰恰相反，有了良好的记忆力，头脑可以提供更多的信息量帮助你理解掌握新的知识；可以与原有的知识进行比较分析以期温故知新，举一反三。”

前苏联著名教育家瓦·阿·苏霍姆林斯基，特别强调在教学过程中“把基础知识保持在学生记忆里”的重要性。他写道：“在学校工作的三十年，使我发现了在我看来是一项重要的秘密——也可以说是一条特殊的教育规律：到了中年级和高年级，就出现学业落后，成绩不良的现象，这主要是因为学生在小学的时候，没有把那些好像是知识的‘地基’的基础知识牢固地保持在记忆里，达到牢记终身的程度。”

记忆不仅是智力活动的基础，而且记忆在全面发展学生身心素质中也发挥着重要作用。在《记忆的奥妙》（林镜秋著）一书中，作者作了这样的比喻：“可以把记忆比作‘黏合剂’，它把学生德、智、体、美、劳诸方面的收获与进步黏结在一起，成为一个比单个相加更为强大的新的实体。也可以把记忆比作‘聚宝盆’，它把人们从出生以后所接触过、思考过、体验过和做过的事物默默地保存起来，以便在需要时‘无私’而又及时地提供出来。也可以把记忆比作‘网络’，它把人们智慧的珍

珠串缀成世界上无与伦比的灿烂花朵。”记忆是将人的心理活动在空间和时间上连接起来的纽带,而且是不可替代的纽带。

今天之所以要强调素质教育,一个重要的原因就是还有一些不得其法的人,在自觉或不自觉地信奉着“仓库理论”,以为惟有塞得多,学生方能有出息。所以在整个教学过程中,常常是缺少讲解该用什么方法,来记住属于该牢记的知识。有些人甚至错误地认为,记忆是学生自己的事,能否记住是学生是否“用功”、脑袋天生是否“聪明”决定的,没有认识到记忆力与智力的有机联系,轻视记忆力。正如拉罗什福科所说的:“人人都说自己记忆力坏,却谁也不说自己智力差。”

笔者从1985年至今,做过上百场记忆法专题讲座,遍及浙江大学、杭州大学(合并前)等许多大中专学校和中学,受到学生的广泛欢迎。由于每场讲座的时间有限,只能介绍几种最实用、最重要的基本记忆方法(如:联想法、谐音法等),但就是这些几百年前就被世界公认的“记忆秘诀”,多数学生却知之甚少,或用之甚少,听完之后才大有“蓦然回首”之感。记忆的知识如此贫乏,如何能提高学习的效率?多年来,笔者在教学中经常介绍一些记忆的方法和原理,也从中了解到,那些对记忆问题感兴趣的、方法掌握得好的学生,成绩无疑都是优秀的;记忆方法对帮助学习成绩一般的或较差的学生则更有必要。

现在的学生大多如此,笔者在学生时代也何曾不是如此。记得中学时代,由于记忆力较差,学习成绩一般。最难忘的是在高考前的几个月里,那本说厚也并不算厚的政治复习资料(包括各种题型共100题左右),背起来是那樣的枯燥乏味,还得废寝忘食地背,但考得最差的还是政治这门课。明明是觉

得已经记得滚瓜烂熟的题目,考试时都会有回忆不起来的。最后靠的还是数理化成绩。现在回想起来常常是感慨万千:如果说早一些学点记忆的方法,还会怕考试吗!

教给学生记忆的方法,培养学生的记忆力,这将使学生终生受益。掌握了良好的记忆方法,就具备了一种重要的素质和能力,就可以促进其他素质和能力的提高。美国一位著名的心理学家乔伊丝·布罗特丝博士说过这样的话:“对您来说,更好的记忆力是什么呢?

1. 它能使您搞清失败与胜利之间的差异!
2. 它能够把您从不愉快的黑暗中引向幸福光明。
3. 它能带着您跨过胆怯的门槛,进入自信的世界。
4. 它能使您排除优柔寡断、多疑和自卑的弊病。”

三、本书的研究对象

20世纪80年代的我国曾出现过“记忆热”,但在90年代,记忆的研究和推广处于平静期,尤其是在记忆的普及推广方面。近几年,尽管不断推出诸如《学习的革命》、《学习的策略》等好书,这些书中都有较大的篇幅来介绍记忆的方法,但新的记忆专著和译著却奇缺。图书馆收藏的有关记忆的书大多数是80年代的。

记忆学是研究人的记忆过程及其规律的学科。

从心理学角度来看,记忆是人的心理现象中认识过程的一种。心理学研究对象是人的心理现象(见图0-1)。

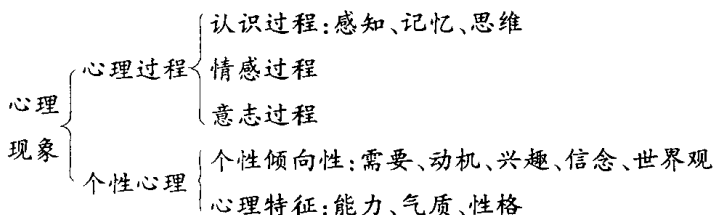


图 0-1 人的心理

记忆研究不能仅局限于从心理学的角度去研究。因为记忆现象是一种极为复杂的心理现象和生理现象,不是一种单纯的认识过程。它不仅跟人的一切心理现象(如:感知、思维、情感、意志、需要、动机、兴趣、信念、世界观、能力、气质、性格等)有密切联系,而且还跟心理现象以外的现象(如:人的大脑、身体、年龄、营养、记忆的训练和应用、记忆的对象和环境等)有密切联系。这种联系,甚至是有机的。

本书的研究对象,就是从记忆的机制和概念出发,去寻找上述的各种联系,研究其产生的原因和发展的规律,从而力求形成科学的记忆体系;而且还要研究如何将科学的记忆体系变成人们的一种技能,最终达到提高记忆力的目的。

长期以来,有关记忆问题的研究,主要是从两大方面进行。一方面是研究记忆的宏观规律,即外在表现的记忆规律,实践验证的记忆方法等;另一方面是研究记忆的生理机制,这一方面课题的难度相当大,仍处于探索阶段。

目前,记忆学的研究在广度和深度上都有了较大的进展。

从广度来看,记忆问题已经成为多学科联合攻关的对象。有以下相关学科:哲学、心理学、思维学、行为学、创造学、教育学、学习学、营养学、神经生理学、生物化学、药理学、信息学、系统学、控制学、音乐学、美学、摄影学……

从深度来看,记忆研究向纵深发展的同时,又将会分解、延伸出一些新学科和新理论。如:创造记忆学、记忆美学、趣味记忆学、系统记忆学、记忆结构耗散理论、记忆层面理论、记忆信息交合理论……

四、本书的结构和特点

全书共分五章 21 节,每一章都具有相对的独立性和完整性,同时又相互联系。

绪言 阐述记忆对人类生存和发展的意义,尤其是在素质教育中的作用。明确本书的研究对象。

第一章 记忆的基本知识 在回顾记忆研究历史的基础上,着重介绍有关记忆的概念、机制、类型及主要规律等基本知识。

第二章 记忆的方法 是全书的核心部分,重点介绍基本的、重要的方法和原理。显然,不可能囊括所有的记忆方法,只是对核心部分的主要方法进行归类 and 阐述。因为一条好的记忆规律,一个好的记忆条件,甚至是一种好的记忆训练步骤和具体应用等,都可视为是一种好的记忆方法。

第三章 记忆的条件 介绍和研究影响记忆的诸因素,目的是进一步揭开记忆之谜,加深对记忆现象和本质的理解。

第四章 记忆的训练 这是以往记忆研究中较为薄弱的环节,也是最容易被读者忽视的重要一环。事实上“天上不会掉下馅饼”,任何科学方法的掌握,并使之成为自己的一种技能,都离不开一番艰苦的训练。记忆同样如此。本章是在前几章介绍的理论、方法的基础上,指出了提高记忆力的根本途径,也是本书的重点之一。因为记忆是一种技能,提高记忆力

的关键不是理解方法,而是要掌握方法。

第五章 记忆技巧的应用 记忆应用的涉及面极广,各人感兴趣的内容和应用领域的差异较大,而本书篇幅有限,这也就只能以举例的形式作些介绍。其中重点介绍了英语单词的记忆法,希望能起到“抛砖引玉”的效果。

本书的写作,力求具备科学性、实用性、普遍性。内容上力求以心理学、脑科学、教育学、学习学等学科的理论为指导,重视实践的探索,而不是信口道来的什么“记忆绝招”。章节安排也注意逻辑性、系统性,以帮助读者建立自己的记忆体系,进而提高记忆力。

书中介绍的具体方法应该说是切实可行、行之有效的。重点介绍最基本、最重要也是最实用的方法和原理,便于普及推广,删除了那些过于抽象的概念和空洞的叙述。

本书深入浅出,适用于大、中学生和成人或终身学习者的自学,也可用于指导小学生和儿童的记忆。本书的记忆方法适应面广,记忆不同学科知识的基本方法和原理是相通的。

但愿本书能使您以愉悦的心情,记得更快、更牢、更准,更有准备。

第一章 记忆的基本知识

第一节 记忆研究的历史

一、“记忆人”的传说

在远古时代,还没有出现文字和算术前,先民们过着结绳记事的原始生活。一切重要的信息,如赖以生存的生活、生产技能和经验,部落首领的更迭,部落间发生的战争,各种大的自然灾害,主要是以口头传述的形式而记忆,代代相传。尤其是大灾害的发生,会给人类自身及所有知识记录带来毁灭性打击,侥幸存活的人就需要尽最大努力去恢复一切已经失去的知识。那时记忆问题的重要性还表现在,一些记忆力特别强的部落成员往往容易脱颖而出,成为引导部落趋吉避凶的领导人物,因为他们掌握着可以决定整个部落生死存亡的信息。

随着前两次社会大分工的出现,物物交换不断发展,曾出现过一种“记忆人”的职业。因为这些人的记忆力好,大家就认定用他们的记忆作为标准去衡量交换物的价值。

古罗马人利用记忆技巧将整卷的神学著作背下,在重要的会议和辩论中大出风头。

古希腊神话里有一位记忆女神,名叫摩涅莫绪涅,她是专

司文艺科学的九个缪斯女神的母亲。记忆是智慧之母。古希腊人发明了记忆五花八门事物的不同方法。

历代教祖、高僧都是智慧绝伦的人物,能将那浩如烟海的经典巨著,如同涓涓细流从脑里随意泻出,再化作通俗易懂的形象比喻娓娓道来,赢得无数的信徒追随。

几百年前,传说芬兰有位名叫杰兹普·梅兹凡蒂的学生,具有非凡的记忆力。她不仅会说欧洲的主要语言,而且还懂得吉卜赛语、梵蒂冈语、土耳其语、波斯语以及汉语等多种语言。可惜被当时的宗教势力认作魔鬼附身,竟被无辜处死。

我国古代史中记忆力超群的也大有人在。

据《后汉书·王充传》记载:东汉的王充幼时家贫,没有能力买书,“常游洛阳市肆,阅所卖书,一见辄能诵忆,遂博通众流百家之言”。

《三国演义》里的西蜀张松,以其过目不忘的惊人记忆力,玩弄权倾朝野的曹操,导演了一场令曹操自毁书稿的闹剧。“建安七子”的王粲、北宋的王安石等,他们都因有惊人的记忆力而广为人们传颂。

在近代,曾风靡一时的拿破仑,被称为是能记住每一个士兵的皇帝。据说他能准确地说出当时法国海岸每一门大炮的口径和设置方位,及法国各驿站的地点和距离。他常常在大战方酣之际,不用查看地图就果断地发布命令,捕捉住一瞬即逝的战机,使他的大军犹如狂飙席卷了欧洲。他的名言“没有记忆力的脑袋,等于没有警卫的要塞”也随之流传至今。

著名的音乐家莫扎特、画家达·芬奇和大数学家欧拉等,都有非凡的记忆力。