

这样

记忆

最

有效

增强记忆力的奥秘

The Secret of 王维◎著
Improving Your Memory

增强记忆力的奥秘

这样

记忆最有效

The Secret of
Improving Your Memory

责任编辑：陈超英

封面设计：博文

责任技编：李穗成

增强记忆力的奥秘

王维 著

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

中国电影出版社印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 8 印张 2 插页 200 千字

2002 年 2 月第 4 版 2002 年 2 月第 4 次印刷

ISBN 7-218-02248-0/G·492

定价：18.60 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。



前 言

记忆能力的强与弱、好与坏直接决定一个人做事的功效——这绝不是危言耸听，而是许多成功者的一条重要经验。正如俄国最著名的记忆学专家波特洛夫斯基所说：“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。”的确，有很多人之所以事倍功半，成效甚微，就在于他的记忆能力太差，以致于成为一种看不见的最大障碍物遮挡住他前进的步伐。

是的，对绝大多数人来说，记忆是一个黑洞，是一个误区，因为丢三拉四、糊里糊涂是他们难以克服的一大通病，虽然你偶尔记不住一两件事，办不好一两件事是个小问题，但如果你总是这样恐怕就会给你带来痛苦，甚至是灾难性的打击。这是因为一个人的记忆力发生了误差，就直接决定他的行为产生偏差和错误。我们常听到有人说：“天啊，我怎么忘掉这事了？”除了外交辞令，这是对自己记忆能力的抱怨。

相反，有许多成功大师都是因为记忆力超人，才给他们的成功添上了结实的翅膀。据说拿破仑的记忆力常常令他的士兵惊叹不已，因为他几乎能对读过一遍的几千士兵名册过目不忘，这就要提一下他的一句名言：“我是在靠





记忆力与敌人作战！”再如俄国有一个著名的语言学家有着一般人绝不能相比的记忆能力，他能把自己一口气读完的十几个故事，可以倒背如流，为此他编成了俄国词汇量最丰富的大辞典。再拿我们身边成功的例子来讲，比尔·盖茨、杰克·韦尔奇、松下幸之助等都是记忆天才。在他们的成功簿上都与自己的敏锐记忆力有关，例如松下幸之助就非常善于靠准确记住员工的名字达到人性化的管理。

说了这么多，我们是完整表明一个观点，尽管记忆力令人头痛，但不能等闲视之，必须要加以认真对待，找到一条有效训练自己记忆力的方法。目前在国外流行“突破式记忆法”，更推崇“记忆成功学”，并且已经成为美国许多所大学开设的重要课程。这意味着人们在探索成功密码的时候，竭力想敲开记忆的神秘之门，找到一条成功的捷径。

本书注重揭开记忆的黑洞，消除记忆的误区，开创非常实用而有效的记忆良策，保证对你做事有极大的推动作用。我们之所以这样做，是因为我们自己在现实生活中曾多次吃过记忆的苦头，经过长期摸索，又屡尝记忆的甜头。在此，我们经过认真思考和研究，结合国外最流行的记忆成功术，编著成这本书，希望能解决你的燃眉之急！

润之于北京清华园

2002年1月18日





第一章

学点基本的记忆知识

- 一、记忆的意义 / 1
- 二、记忆的机制 / 7
- 三、记忆的过程 / 17
- 四、记忆的分类 / 33
- 五、记忆的指标 / 43

第二章

遵循客观的记忆规律

- 一、意向律 / 49
- 二、对比律 / 58
- 三、干涉律 / 66
- 四、强化律 / 79

第三章

掌握科学的记忆方法（上）

- 一、思辩篇 / 86
- 二、联想篇 / 109
- 三、复习篇 / 128
- 四、简化篇 / 142

目

录





第四章

掌握科学的记忆方法（下）

- 一、趣味篇 / 163
- 二、音韵篇 / 173
- 三、工具篇 / 184

第五章

注意影响记忆诸因素（上）

- 一、观察与记忆 / 197
- 二、注意与记忆 / 203
- 三、情绪与记忆 / 209
- 四、睡眠与记忆 / 214

第六章

注意影响记忆诸因素（下）

- 一、营养与记忆 / 223
- 二、音响与记忆 / 232
- 三、音乐与记忆 / 237
- 四、色彩与记忆 / 241





第一章

学点基本的记忆知识

一、记忆的意义

什么是记忆呢？

新片《辞海》中给“记忆”下的定义是：“对经历过的事物能够记住，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，各人所牢记的广度和深度也往往不同。”





简言之，记忆就是过去经验在人脑中的反映。

为什么说记忆是“过去经验在人脑中的反映”呢？因为非“经验”过的事物是无法“记”得住、“忆”得出的。打个比方说，你到银行去提取个人存款，只能在你存款总额内提取，想超出这个限度是不允许的。人的大脑也是这样，如果它根本没“记”过的事物，任你挖空心思、绞尽脑汁也是“忆”不出来的。试想，请清华大学化学系的教授讲非洲土著居民的语言，他不一定讲得出，但是非洲土著居民的儿童却能讲得很好。谁都知道，并不是化学系教授的记忆力不好，而是他根本就没“记”过那种语言。

记忆，顾名思义，先有“记”而后有“忆”。识记和保持就是“记”，再认和再现就是“忆”。“记”是“忆”的前提，没有“记”绝不会有“忆”；“忆”是“记”的验证，“忆”不出来或不准确就是“记”得不好。所以，记忆是个“记”与“忆”彼此紧密联系的完整的心理过程。

记忆对于人类的生存与发展具有决定性的作用，没有了记忆，人类的生命也就毫无意义了。

（一）记忆是人类生存、发展的必需

人类之所以能够摆脱野蛮和愚昧，踏进了文明社会，记忆是一个极重要的环节。从衣食住行到社会交往，从读书娱乐到工作生产，时时事事都离不开记忆。如果没有记忆，人的一切正常活动都将发生紊乱。设想有一天，某人的记忆全部丧失，那将会处于什么样的境况呢？早晨起来忘了穿衣服，走出家门忘了上哪儿去，不认识亲戚朋友，不记得任何文字，甚至忘了话该怎么说……这简直是不堪





设想啊！像日本电影《追捕》里的横路晋二那种丧失记忆、浑浑噩噩的生活，实在是比死更可悲的事情。

因为有了记忆，画家才能描绘祖国的锦绣山河；歌手才能歌唱青春的美好年华；运动员才能竞技夺魁，为国争光；宇航员才能遨游太空，探索宇宙的奥秘……

因为有了记忆，工人才能操纵机器，采掘矿藏；农民才能适时耕作，放牧渔猎；学生才能记忆认字，学习知识；科学家才能革新发明，创造奇迹……

但是，世界上确有少数丧失正常记忆的人。尽管他们也有人的肉体，也有人的大脑，却无法享受人类文明生活的乐趣了。大家听说过狼孩、熊孩吧？据记载，迄今为止，这类由野兽抚养的孩子已经有 30 多个了。野兽的生活严重地妨碍了他们大脑的正常发育，严重地抑制了他们记忆能力，虽然他们有机会回到人类社会来，但也无法与正常人为伍了。此外，还有那些白痴、癫狂、傻子、脑外伤病人、精神病患者等等神经紊乱的人，都因记忆力的损伤，过着难以想象的生活。可以说，没有记忆，便没有人类社会。

（二）记忆是人类认识客观的必需

俄国生理学家谢切诺夫说，记忆是“整个心理生活的基本条件”。人类具有认识世界的能力，社会的经济文化才得以发展进步。今天，人类凭借着自己智慧和力量已经向太空进军，去认识宇宙的秘密；或到微观世界，去探索基本粒子的奥妙了。然而，这些都离不开记忆。实验表明，人的记忆对感知提供经验，没有它，知觉就难以实现





了。记忆是从感知到思维的桥梁，是想象力驰骋的基地；没有它，就不能有人类的思维。正因为有了记忆，人们才能在不断地认识和改造世界中积累经验、运用经验，也就是说，有了记忆，人们才能在以往反映的基础上进行当前的反映，从而保证了对外界的反映更全面、更深入，保证了人们的心理活动的前后统一和连续不断，进而形成一个发展的过程。通过记忆，人们丰富了自己的知识，提高了自己的认识能力，也形成了各自的个性心理特征。所以说，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。

（三）记忆是人类学习知识的必需

知识是人类社会实践的产物，历史上很多名人学者都认为，记忆是知识形成和发展的重要因素，而且还认为记忆本身就是一门专业知识。英国著名哲学家培根说过：“一切知识，不过是记忆。”我国古代孔子主张“多见而识之”，“多学而识之”；17世纪捷克著名教育家夸美纽斯指出：“假如我们能够记得所曾读到、听到和我们的心理所曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那时我们便会显得何等的有学问啊！”18世纪法国启蒙思想家狄德罗等百科全书派，曾制订了一幅“人类知识体系图表”，把人类知识划分为记忆、理性和想象三大类，在理性部分的“逻辑学”中，还明确写上“记忆术”的条目。可见，记忆是学习知识的关键一环。

每个人从降临人世开始，便开始了学习，从学吃饭、学说话，到上小学、上中学，有些人还要上大学、出国留





学，就是参加了工作，也还是需要学习的。俗话说，“活到老，学到老”，在社会这个大课堂上，生活就是一部永远也读不完的的鸿篇巨著。在学习中，你一定有深刻的切身体会：各种学习都是以记忆为基础的。没有记忆，学习过程就好像“熊瞎子掰苞米——掰一棒丢一棒”，又好比“漏斗里灌凉水——灌多少溜多少”。正是因为有了记忆这种机能，学生才能记住老师传授的知识，徒弟才能掌握师傅教给的技术，学者才能总结出系统的理论，专家才能创立专业学科。特别是记忆研究本身就是一门工具课，它将为人们提供学海泛舟的金浆，使学习发挥出更高的效率。

（四）记忆是社会历史发展的必需

人类历史的长河源远流长，人的生命与人类历史的长河相比，实在是“沧海之一粟”。正是依靠了大脑的记忆功能，人类社会的经验才能够一代一代传递下去，人类的智慧才能不断发展，人类社会才能不断进步，以至发展到今天的状态。正是因为有了记忆的功能，人类才能创造出语言、文字、书刊、录音、录像等记忆载体，从而用工具记忆来代替人脑的记忆。英国科学家约翰·卢保克说过：“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也曾高度评价书这种记忆载体，他说：“书，这是这一代对另一代人精神上的遗言，这是将死的老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。”著名的苏联作家高尔基也曾指





出：“读书，这个我们习以为常的平凡过程，实际上是人的心灵和上下古今一切民族智慧相结合的过程。”在“记忆女神”的庇护下，古希腊流传下来举世闻名的《荷马史诗》，阿拉伯地区流传下来瑰丽奇特的《一千零一夜》，印度流传下来古老的诗集《吠陀》……

因为有了记忆，人类才能组成社会、组织生产、制造机器、革新技术，进行阶级斗争、生产斗争和科学实验。否则，人类将永远处在愚昧状态，这是无可置疑的。可以说，记忆为人类历史的列车铺平了一条宽阔的道路。

记忆对于人类智慧的发展，对于人类社会的进步，都具有决定性的意义。因此，几千年来，人们总是在千方百计地寻找打开记忆宝库的金钥匙，这种美好的愿望在当今这种“知识爆炸”、“信息爆炸”的时代变得尤其强烈，我们坚信：揭开记忆奥秘的日子已经为时不远了。

最新科研成果告诉我们：人脑就像一个庞大信息储存库。它那超级的信息处理系统是现代电脑等人工控制系统都无法比拟的。据生理学的研究，人脑是由约140亿个神经细胞组成的，而每一个神经细胞又相当于一台微型电子计算机。因此，可以说，人脑就是一个超级的电子计算机组。有人比喻说：人脑的神经网络系统比北美洲的全部电话、电报通讯网络还要复杂。有人计算过：人脑可储存1000万亿个信息单位，相当于5亿本书的知识总量。照这样计算，即使每秒钟输入10个新的信息，一生中不停地输入，大脑这个信息储存库中也还会有相当多的空余“货位”。科学家们认为，人脑潜力之巨大是难以想象的，即使是世界上记忆力最强的人，也不过利用了百分之十而





已，甚至有人认为仅仅利用了百分之一二。所以，无论是谁，都用不着担心有记忆饱和的危险。

二、记忆的机制

什么叫记忆的机制呢？

记忆的机制，又称生理机制，是指记忆在大脑中的物质表现形式和物质运动状态。

所谓机制，原来是指机器的制造和动作原理。生物学和医学借用它来代指机体的内在工作方式。

目前，记忆的机制还是大问号，因为人脑的机能同宇宙空间、基本粒子被称为社会迄今还未完全揭晓的三大“宇宙之谜”。

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。目前，从事这方面研究的人较多，并且已经取得了可喜的成绩。诸如英、法、美、苏、日等很多国家都有专门的研究机构，还对人们进行增进记忆的普及教育，保加利亚拉扎诺夫博士创造的“超记忆法”更显示了挖掘大脑潜力的光辉前景。另一方面是研究记忆的生理机制，这是一个难度相当大的课题。尽管许多国家的许多科学家从多条途径、多种角度进行了长期的、广泛的探索，但这方面的进展仍是处于“红箱”阶段。在控制论研究中，人们把内部结构未知的对象称作“黑箱”。因为大脑的颜色是粉红色，所以把记忆机制称做





“红箱”之谜。

目前，关于记忆的生理机制的研究，主要涉及三方面问题：1. 记忆信息的储存形式问题；2. 记忆信息的脑中定位问题；3. 记忆信息的物质载体问题。分述如下：

（一）记忆信息的储存形式问题

记忆信息是以怎样的形式储存进大脑的呢？比较权威的理论是痕迹论与信息论。

1. 痕迹论

传统心理学认为，记忆的生理机制是大脑神经的暂时联系，而这种暂时神经联系是以痕迹的形式保留在大脑中的。首先提出这种理论的是苏联的巴甫洛夫，他认为，当客观事物以一定的关系彼此联系地作用于人脑时，大脑皮层上会形成各种暂时的神经联系，这就是识记的生理基础；暂时神经联系形成之后，需要加以强化才能巩固，这就是保持的生理基础；暂时神经联系在刺激物停止作用后，以痕迹的形式保留在大脑中，以后在一定条件下，这种痕迹会重新活跃起来，使原有的神经联系得到恢复，这就是再认和再现的生理基础。就是说，暂时神经联系的形成、巩固和恢复便是记忆的全过程。

痕迹论最有力的说明是条件反射现象。例如，灯光本来不会使狗分泌唾液，但如果在每次喂食物之前先显示灯光，那么在若干次重复之后，狗看到光便会分泌唾液，这就形成了条件反射。杂技团的驯兽师们就是利用这种原理去进行驯兽工作的。人的一切心理活动也遵循着条件反射的原理：一个人在阴森恐怖的环境中会产生恐惧心理；看





到大家都哈哈大笑也会情不自禁地笑起来；听到忧愤的歌声可能引起心情的不快；嗅到食物的香味就产生吃的欲望……但是，襁褓中的婴儿是不会有如上反映的，因为他相应的条件反射还未形成。不过，他也开始熟悉母亲的怀抱、声音、乳汁了。巴甫洛夫说：“我们一切的培育、学习和训练，一切可能的习惯都是很长系列的条件反射。”

例如，历史上有名的“望梅止渴”的故事，可以说明条件反射的作用。三国时，曹操率军出征，时值盛夏，途中士兵干渴难忍，曹操见了，心生一计，他把马鞭一指：“前面有梅林，快速前进。”士兵一想到梅子的酸味，嘴里都流口水来，便不觉得干渴了。这是因为士兵们对“梅子酸”都曾留下过记忆的痕迹，曹操的语言刺激了士兵们的酸味记忆，士兵们产生了条件反射，口里增添了唾液，便起到了“止渴”的作用。但是，它对于不懂汉语和不晓得“梅子酸”的人是毫无效果的。

条件反射的机制是大脑皮层的暂时神经联系，这种理论认为：无关动因（如灯光）的作用在大脑皮层的相应区域引起一个兴奋中心，无条件刺激物（如食物）在大脑皮层的另一区域也引起一个兴奋中心，由于先看见灯光，后吃到食物这一程序的多次重复，在狗的脑中两个兴奋中心之间的神经通路便接通了。因为这种神经通路是在一定条件下形成的，所以会随着条件的变化而改变或消失。例如在显示灯光后不再给狗吃食物，若干次之后，狗见到灯光也不再分泌唾液了。人也是这样。俗话说说的“一朝被蛇咬，十年怕草绳”就包含着这个道理。在“被蛇咬”者的眼里，草绳与蛇的形状相似，于是看见草绳在大脑皮层上





引起的兴奋中心便与被蛇咬后恐惧引起的兴奋中心接通了，因此而产生了“怕”的心理。

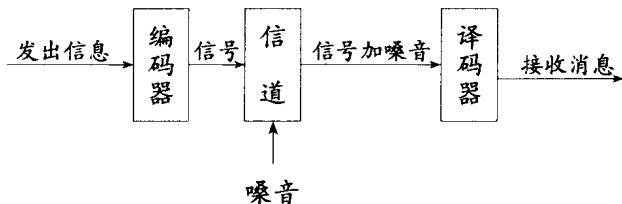
条件反射的形成是大脑的分析和综合活动的结果。根据条件反射的原理，大脑中的暂时神经联系形成以后，如果刺激物进行多次重复作用，记忆信息的痕迹便会逐步深刻，反之，如果长时间得不到强化，这种痕迹便会衰减以至消退，于是便发生了遗忘。

痕迹论对于记忆机制的解释是有很权威性的，至今仍有很多国家在沿用这种理论。

2. 信息论

从本世纪 50 年代中期起，很多人开始趋向于以信息论去解释记忆现象，去探索记忆的奥秘。

什么是信息论呢？打个比方：我们几乎每天都要使用电话，你的声音通过电话线传到对方，就可以进行思想交流或互通情况了，这种信息通讯过程的模式如下图：



因此，所谓信息论，就是研究消息的信息量、信道容量以及消息编码等问题的理论。从信息论的角度看，人可以视为一个信息接收器、加工器和提取器。记忆就是信息的接收、编码、储存的过程，即外界信息通过传导系统传到大脑中枢的相应部位，在那里加工、编码并储存起来，

