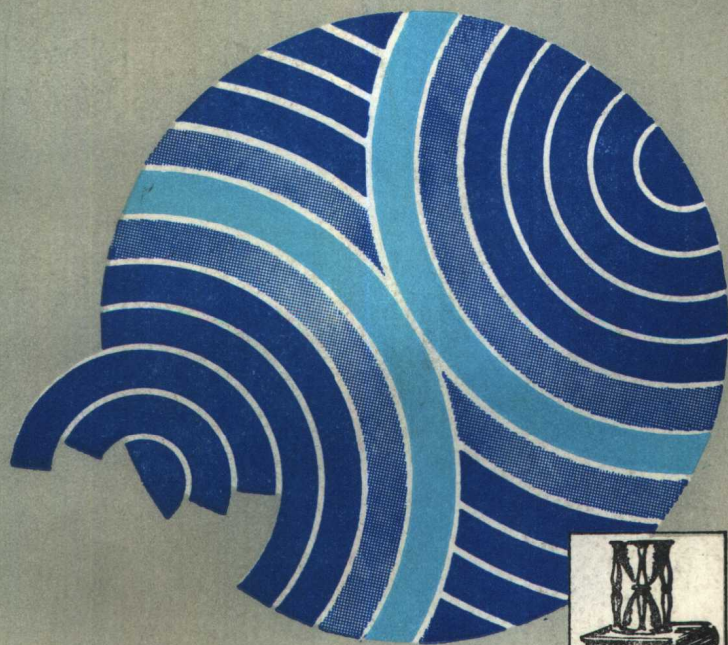


效率译丛

怎样提高记忆力

ZEN YANG TI GAO JI YI LI

〔日〕高木 重朗 著



科学普及出版社

效 率 译 丛

怎样提高记忆力

〔日〕 高 木 重 朗 著

史继晟 译

邵道生 校

科学普及出版社

内 容 提 要

本书是针对信息社会和计算机时代的特点来阐述记忆问题的。它首先鼓励你的自信心，告诉你，人脑的信息贮存能力是无限的，即使老年人也是如此；它还告诉你，任何特殊的记忆法，都是普通人所能掌握的。然后，向你介绍了许多具体的记忆方法，告诉你怎样才能掌握一套适合你的年龄、职业和环境的特殊记忆法。这套方法可以帮助你迅速而深刻地记住你要记住的东西，使你具有很高的工作效率。

記憶術101法則

高木 重朗

日 本 実 業 出 版 社

昭 和 54 年

* * *

效 率 译 丛

怎样提高记忆力

[日] 高木 重朗 著

史 继 晟 译

邵 道 生 校

责任编辑：战立克

封面设计：王序德

•

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

三二〇九印刷厂印刷

•

开本：787×1092毫米1/32印张：4 1/2 字数：94 千字

1985年5月第1版 1985年5月第1次印刷

印数：1—116,000册 定价：0.55元

统一书号：14051.1052 本社书号：0892

作者前言

大约10年前，我在纽约与从事记忆力研究的朋友哈利·罗莱因先生相遇。当时，他递给我一副扑克牌，让我把牌弄乱，然后，他把牌接过去平摊开，大约看了30秒，又把牌整理好交给了我。

接着，他让我随便说出一张牌。我说：“红桃5。”他马上回答：“从上面数第14张。”“梅花Q。”“第35张。”一查，果然如此。我又改变方式说：“第43张。”他竟脱口而出：“方块9。”最后，他竟把54张牌全都准确地把顺序说了出来。

我从前就对记忆法很感兴趣，也进行过多方面的研究。但是，罗莱因先生的记忆表演真是太精采了。他说，这种记忆方法并不需要什么特殊的才能，是任何人都能理解和掌握的。当他向周围的人们讲述了大约30分钟的记忆秘诀之后，几乎所有在场的人都能当场记住约30张牌的顺序。而且，当我第二天在别处偶遇昨日在座的一位70多岁的老人时，他也能全部记住54张牌了。

由此看来，掌握记忆法并不需要什么特殊的才能。并且，不受年龄限制，是任何人都能做到的。

当然，掌握记忆方法，不是为了表演给别人看，这种方法的本质也不是叫你去死记硬背。

我们在日常工作、学习、生活中，虽然并没有意识到记忆力的作用，但是，记忆力实际上是相当重要的。所谓记忆力，就是效率的别名。阅读此书会使您明白：记忆法是开发

创造力的基础。

我在几年前，曾翻译了罗莱因先生的《奇异的记忆法》一书，并对罗莱因先生的记忆法体系进行了研究。我与二川滋夫先生一起从事过各种记忆方法的调查和实验，继而共同写成此书。书中三章《记忆方法的基本技巧》、《基本记忆法的应用》、《解除精神紧张的方法》由我执笔，其它大部分由二川滋夫先生执笔写成。最后，我担任了本书的责任编辑工作。希望读者把《记忆方法的基本技巧》、《基本记忆法的应用》两章逐节阅读，其它各章节可以随意翻阅，每一章节都将为您提供新颖的记忆方法。

当您阅读完此书，并掌握了记忆法的基本技巧以后，希望您能创造出一套便于自己掌握的记忆方法，这才是真正提高记忆力的最佳途径。无论哪种好的记忆方法，都不能生搬硬套地运用。关键在于要创造出一套便于自己掌握的独特记忆法。

最后，向为此书定稿、修改的内腾、田中二位和为本书绘制插图的小野板东先生深表谢意。

高木 重朗

1979年9月

目 录

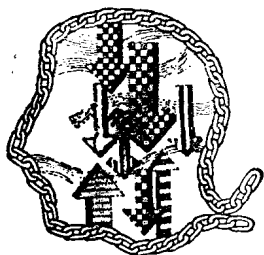
第一章	记忆是一切智力活动的基础	(1)
第一节	卓越的记忆力是古今中外成功者的条件	(1)
第二节	计算机时代的记忆方法是什么?	(3)
第三节	记忆是智力活动的重要环节	(5)
第四节	非凡记忆力的奥秘	(6)
第五节	记忆法在什么时候起作用?	(8)
第六节	没有一种不经努力就能提高记忆力的方法	(10)
第七节	任何人都能提高记忆力	(12)
第八节	脑的记忆容量是无限的	(14)
第九节	任何人都能记住难以想象的信息	(15)
第十节	即使遗忘,潜意识记忆仍然存在	(16)
第二章	记忆和遗忘的机理	(18)
第一节	记忆的三阶段——识记、保持、再现	(18)
第二节	短时记忆和长时记忆	(19)
第三节	兴趣促进记忆	(21)
第四节	充分理解能帮助记忆	(22)
第五节	接触实物能使记忆深刻	(24)
第六节	了解遗忘曲线可增加记忆能力	(25)
第七节	睡眠状态不会降低记忆效果	(27)
第八节	没有一定的目标和压力,记忆能力难以提高	(28)
第九节	有意思的内容便于记忆	(29)
第十节	分类记忆,印象清晰	(31)
第十一节	记忆无关紧要的事情有害无益	(32)
第三章	记忆的基本技巧	(34)

第一节	掌握要领,反复训练	(34)
第二节	一切记忆都始于形象	(35)
第三节	把抽象概念形象化	(37)
第四节	用整体形象法记忆多项事物	(38)
第五节	形象联想有实效	(40)
第六节	把两个形象联系起来记忆	(41)
第七节	有效联想应该是非逻辑而逆常理的	(42)
第八节	进行逆常理联想的三条规律	(44)
第九节	形象联想的小测验	(46)
第十节	使用卡片进行联想的基本训练	(47)
第四章	基本记忆法的应用	(49)
第一节	防止遗忘的联想	(49)
第二节	记忆链记忆法	(51)
第三节	掌握记忆链法最关键的是练习	(53)
第四节	记忆链法能迅速提高记忆力	(55)
第五节	借助数字联系进行的编码记忆法	(56)
第六节	编码记忆法的应用——把身边的物品编上号码	(58)
第七节	编码记忆法的广泛应用	(61)
第八节	用编码单词表记忆数字的方法	(63)
第九节	记忆电话号码和日程表的方法	(64)
第十节	提高记忆力的三原则	(66)
第五章	有助于记忆的一般方法	(67)
第一节	一次记忆的事情不要超过七件	(67)
第二节	减少记忆对象,能使记忆鲜明	(68)
第三节	清楚而具体地确定记忆内容	(69)
第四节	出声朗读有助于记忆	(70)
第五节	有节奏朗读能唤起回忆	(71)
第六节	一面设计问题并预想答案,一面记忆	(73)
第七节	仔细观察记忆对象,抓住特征	(74)

第八节	分类整理便于记忆	(76)
第九节	比较反义词与近义词的关系	(77)
第十节	找出规律性、共同性, 便于记忆	(78)
第十一节	研究相关事项可以巩固记忆	(79)
第六章	提高记忆力的方法	(81)
第一节	重要的事项放在开始和结束时记忆	(81)
第二节	利用补集合法, 可提高记忆能力	(82)
第三节	形象的图表能增强记忆	(83)
第四节	利用模式进行记忆	(85)
第五节	把英语单词和汉字分解记忆	(86)
第六节	使用字头法记忆	(87)
第七节	一口气记住为好的场合	(83)
第八节	渐进分组记忆法	(89)
第七章	日常生活中的简便记忆法	(91)
第一节	整理好周围环境再记忆	(91)
第二节	讲授给别人听有助于巩固记忆	(93)
第三节	讨论有助于记忆	(94)
第四节	认真精读一本书	(95)
第五节	书上写评注, 有助于记忆	(96)
第六节	利用孩子们的参考书	(98)
第七节	养成翻阅词典的习惯	(99)
第八节	卡片游戏记忆深刻	(100)
第九节	应用录音机, 能使记忆敏锐	(101)
第十节	请灵活应用录音机	(103)
第十一节	利用便条来记忆	(104)
第八章	人物与数字的记忆方法	(106)
第一节	用绰号记忆人名	(106)
第二节	用名片记忆人名	(107)
第三节	谈话中插入对方姓名, 便于记忆	(109)

第四节	想一想对方名字的含意	(110)
第五节	使人吃惊的特技记忆法	(111)
第六节	记忆圆周率一万五千位数字的人	(113)
第九章	解除精神紧张的方法	(115)
第一节	精神松弛的必要性	(115)
第二节	松弛精神并非易事	(117)
第三节	松弛的方法	(118)
第四节	多多良纯氏健身法	(120)
第五节	深呼吸可以解除精神紧张	(121)
第六节	腹式呼吸法	(122)
第七节	形象练习可以使脑松弛	(124)
第八节	自我催眠法可使注意力集中	(125)
第九节	借助气功的精神松弛法	(128)
第十节	按摩身体的穴位，提高思维能力	(130)
第十一节	记忆方法只是一种手段	(132)

第一章



记忆是一切智力 活动的基础

第一节 卓越的记忆力是古今 中外成功者的条件

有关记忆的理论，在日常生活中并不为人们深切重视。但是，人类所具有的记忆力在生物界中可以说是最出色的。正因为人类具有如此独特的记忆能力，才逐步建立了现代的文明社会。

为什么说记忆力如此重要呢？只要我们稍加思考就会明白这一点。假如我们完全丧失记忆的话，不但不能向后代传授文化知识，而且也不可能生存于当今社会上。即使能生存下来，也不过是毫无意义、毫无感情地活着。在日常生活中往往能看到由于事故或疾病而丧失记忆的人们，那是多么不幸的事啊！

在未开化地区的部族里，酋长和祈祷师们拥有至高无上的权力和超人的智力。每当部族遭遇到各种灾难时，他们就能告知人们适当的处置方法，并组织起本部族的全体成员共同行动。他们之所以受到整个部族的尊敬，是由于他们牢记着祖先传授给他们的各种知识，他们所具有的卓越记忆力，被人们认为象“神灵”那样，维持着部族的生存。

同时，世界上存在着为数甚多的宗教，那些成为教祖、佛祖的人物是与众不同的。他们能指示人们的思想，从而获得了众人的信赖。与普通人相比，他们博学超群，通晓各种事物，洞察一切，具有远见卓识。显然，这一切都是与他们具有出色的记忆力分不开的。

不仅宗教界如此，在政治界，具有出色记忆力的人也是为数甚多的。日本飞鸟时代的德圣太子抑制了贵族势力，确立了天皇权力的政治制度，并制定了17条宪法，而且还编纂了许多史书。因此，他的功德至今被人们传颂。据说，他能同时倾听10个人的申诉，对每个人所提出的问题都能做出恰当的判断。由此看来，他的记忆力是十分惊人的。

关于拿破仑，也流传着不少轶闻。传说他能记住自己部下所有军人的面容和姓名，并且比任何人都能清楚地记住正在战斗的部队的移动和位置。他经常说的一句话是：“在我的词典里，没有‘不可能’三个字。”他每天的睡眠只有3个小时。他所具有的超人记忆力可以说是他坚持不懈的努力而产生的结果。

英国哲学家米尔，10岁以前就已掌握了几国语言。发掘出特洛伊遗址的修里曼，幼儿时就能背诵父母教授的霍梅罗斯的诗篇。长大成人以后，他只需几个月就能掌握一门外语。盲人学者埒保己一，据说能把相当于几十册大词典上的

知识完全记忆在脑子里，并且还能背诵出许多围棋，将棋的棋谱。在那些实业家、名艺人和学者们当中，具有卓越记忆力的人更是举不胜举。

因此，作为社会的一员，若想在各自的岗位上出色地完成本职工作，就要对记忆问题加以深刻的研究，从中掌握增强记忆的最佳方法，并付诸实践。只有这样，才能为今后的飞跃发展奠定重要基础。

第二节 计算机时代的记忆 方法是什么？

每个人都想尽最大努力掌握更多的知识。在古代，人类知识的绝对量是不多的。然而仍然有许多天才人物出现。例如：亚里士多德、达·芬奇等等。他们不仅掌握一个领域的知识，而且具备其它领域的知识；他们踌躇满志，在所有的知识领域中，都给人类留下了光辉的建树。

在现代，无论在哪个领域里，知识的发展都超过了人们的想象。哪怕只是一个领域的知识，要想攀上其顶点，甚至也要付出毕生的精力。一个人想要获得所有领域的知识，事实上已是不可能的了。

有的人持有这种看法：“人类没必要成为百科全书和词典”。这种想法并不奇怪。当然，如果百科全书和词典在身边的话，平时随意翻阅，能够获得必要的知识。在现代，大量信息的记忆、储存、处理都是通过计算机的高速运转进行的。由于电子计算机的出现，已使更多的人从令人烦恼的

事务中解脱出来。因此，“把烦琐的记忆全部交给计算机承担，让人们去做更有价值，更有创造性的工作。”这样的呼声越来越高。可以说，这种观点有其正确的一面。

就计算机而言，我们个人利用起来虽然还有些困难，但是，更先进的记忆工具已陆续发展起来。现在能利用的记忆工具有：照像机、放映机、拷贝、录音机、电视机等等。它们的性能在年年发展。从只能拍摄单张照片的照像机，到连续映像的放映机，都能为人类记忆服务，而且正在从黑白向彩色方向发展。拷贝和录音机已被广泛利用。过去只有在广播电台等特殊单位使用的电视机，现在已基本普及到每个家庭。

然而，这些工具能否完全代替我们的记忆呢？回答是：“不能。”我们人类所具备的记忆能力如同过去一样，几乎没有什么改变。

比如，由于工作的关系，我们需要经常不断地结交朋友。这时，我们既不能一张一张地照像，又不能把每个人的名字、特征都输入计算机，即使计算机能把这些记忆下来，当我们与某人再相见时，计算机也不可能恰恰带在身边。何况单凭计算机记住的朋友也决不会能保持朋友的情意。即使是在现代社会里，人与人之间的密切关系依然是以感情与心灵上的相互交流为基础的。

在实践中，我们的记忆能力是无可比拟的。如果无论什么事，都要依靠词典和计算机去找出答案来，不但过于费事，耗去许多时间，效率反而会显著下降。再者，每一个观念都是由许多记忆信息重新组合而成的。如果没有记忆，观念不可能产生出来。

第三节 记忆是智力活动 的重要环节

隐身术、魔术、催眠术、占卜术……等等，只要是带有“术”字的某种技能，其原理和方法对别人都是保密的。从表面上看，这些都是神秘莫测的，操演者更会使人产生玄乎之感。可以说记忆术（记忆法）也具有这种特征。譬如，一些记忆力非凡的人，当人们给他写出几个难以记忆的多位数时，他们在几分钟之内就能全部记忆下来。而且无论是顺读，还是倒背，都能准确地说对每一个数字。甚至还能从中间任何一位数字按顺序背出多位数。这些人不仅能够记住数字，而且还能够按某种顺序写出许多客人的名字和物品的名字以及许多地方。

据说，有的人还能记住所有的日历，并且能够准确说出人们随便说出的某年某月某日是星期几。不仅是今年、去年、明年，甚至几百年前的某月某日也能正确无误地记住。这样一来，人们就把他们看作是神仙式的非凡人物。然而，实际上，他们的大脑构造和普通人是同样的，智商也并不特别高，和我们没什么两样。

如果从内部窥测一下就会发现，从外表上看令人难以想象的记忆力的秘密，乃是巧妙地吸收了人类心理学，脑生理学等各种学科的知识，并经过长年训练的结果。换言之，记忆术是有严谨的科学依据的。尽管在记忆方面未解决的问题还很多，但作为记忆术的原理已大体上确立了。

这些原理很简单，即使没有正式学过心理学和脑生理学的人也能理解。

应当指出的是，记忆术的表演，是以让观众感到奇妙、佩服、高兴为目的的，因而往往借助于魔术的特技。

然而，我们学习记忆术的目的不是为了表演，而是为了在日常工作和交往中逐步提高记忆能力，提高工作效率，丰富我们的生活。凭借特技故作惊人的记忆表演则脱离了本意（为了满足某些人的兴趣，我们将在第八章第十二节中对此做些介绍）。

学生记忆英语单词时，历来只是一味死记硬背，或在笔记本上反复地写；甚至将辞典书页撕下来“死啃”。大概这也算一种记忆方法吧。然而这种方法的效果并不很好。实际上，存在着更合理，更轻松，更有效的方法。无论任何人，只需少量的时间稍加训练就能掌握。

所谓记忆力弱，就是想记也记不住，记住后便很快忘掉了，再也想不起来。有效的记忆方法会使必须记忆的事情很容易地记住，不容易忘记，而且能极轻松地回忆出来。这里存在的所谓窍门，就是本书所谈的《记忆法》。本书的目的就是请您了解它，熟练地掌握它。

第四节 非凡记忆力的奥秘

自古以来，在学术界、政界、经济界、艺术界、体育界等所有社会领域中，记忆方法都曾得到广泛应用。各个领域里的专家们，都能用各自独特的方法记忆和积累自己的专业知识。

美国已故的乔治·马歇尔将军在与记者会见时，首先用联

想法把某记者的脸型和所提出的问题联系在一起，当接受提问之后，他就能针对每一个人提出的问题准确无误地回答。

日本已故病理学权威、文化勋章获得者绪方知三郎博士，与我志趣相投，我们亲密交往30多年，他的话题极为丰富，知识渊博得几乎令人吃惊，我向他拜问记忆秘诀时，他说：“首先要对任何事物具有好奇心，其次是下功夫使自己的话让任何人都能听明白，并在平时多与外行人聊天。”事实正是那样，当我同他谈起有关医学方面的问题时，连我这个外行人也觉得他的谈论通俗易懂，而且具有一定的学术水平。

现在，担任组织工程研究所所长职务，在各方面非常活跃的系川英夫博士，在他编写的《系川英夫入学考试攻关方法》一书中提出亲手编写参考手册的学习方法。在学习时参照各种参考书，可以通过大脑思维的各种灵活反应来编写具有自己独特风格的参考手册。

由于这种手册是自己理解之后编写的，因而在编写过程中，自然而然地就记住了所学习的内容。

日本电气学会会长小林宏治先生，为了整理、记忆某一事物，使用了使人物和事物形象化的方法，他就此作过如下的论述：“所谓在头脑中描绘事物，就是要系统地抓住整个事物，领会事物的相互关系和整体形象。为此，我不停留在某一专业里，而要和更多的人保持接触，更要多读书。象画画一样，没有具体形象的体验是无法画成的。如果有了想画画的念头，即使是各种各样的因素和有机结合的复杂体系，也能以非常鲜明易懂的形式表现出来。”

小林宏治的这个思维方法，与记忆方法的原理是一致的。自古至今，被誉为伟人或上了传记的人物中，具有卓越记忆力的人似乎是很多的。就美国而言，有约翰D·洛克菲

尔、安德烈·卡那奇、阿布拉罕·林肯；英国的代表人物有温斯顿·邱吉尔；日本也有被人们誉为大实业家的五岛庆太、小林一三等等。据说这些人都具有令人惊叹不已的超人记忆力。政治家和实业家要领导许多人，必须擅长于取得人们的信任，记忆力自然是不可缺少的。当然，他们的记忆力也是在平时训练的结果。而我们普通人，要想仿效或超越他们显然需要做出更大的努力才行。

第五节 记忆法在什么时候起作用？

有关记忆法，任何人只要知道它的原理并加以训练都能掌握。记忆法在什么情况下才能起作用呢？有时也许运用不好。有时也许能用，却错失良机。有时乍一看似乎用不上，但稍动一下脑筋竟用上了。

首先，我们作为社会的一员，尤其是做为一个实业家，需要参加各种会议，需要把讨论的内容及结果加以整理并记忆，这是极为重要的。另外，如果到了一定的年龄，担任了一定的职务，同部下、同事及来往厂商进行交易时，记忆法的运用也是十分重要的。对初次见面的客人的面容和姓名必须牢记。若能记住他们的住址、家庭成员、生日、电话号码等等，就能与其增进友谊，更亲密地进行交往。由此可见，记忆法在这些时候能够发挥重要的作用。尤其对于生日、电话号码的记忆方法，本书特别进行了详细的介绍。

有时，部下及同事的结婚典礼、丧葬仪式及各种聚会等