

吳靜吉博士策劃
大眾心理學全集 34

Dr. L. S. Cermak / 原著

梁庚辰 / 譯

怎樣增進記憶

Improve Your Memory



Lemnikia leucosticta

psychology

078061

88-88
B88
34

計劃五年出齊三〇〇冊・每冊都解決一個或幾個你面臨的問題

大眾心理學全集

吳靜吉博士策劃

34

怎樣增進記憶

怎樣增進記憶

原 書/Improve Your Memory

作 者/L. S. Cermak

譯 者/梁 庚 辰

策 劃/吳靜吉博士

主 編/大眾心理學全集編輯室

發行人/王 榮 文

出版・發行/遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路782號七樓之5

郵撥/0189456-1 電話/392-3707

法律顧問/王秀哲律師

嘉義市忠義街178號 ☎(05)227-3193

呂榮海律師

臺北市金山南路二段2號8樓2室 ☎ 394-3393

印 刷/優文印刷廠

臺北市汕頭街54巷42弄55號 ☎ 306-3473

□1980年4月1日長橋一版

□1988年3月16日 八版

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價 110 元(缺頁或破損的書,請寄回更換)

<大眾心理學全集計劃5年出齊300冊・每冊售價統一>

版權所有・翻印必究

香港出版者/香港遠流出版公司

香港柴灣康民街2號(康民工業中心)10樓8室

香港經銷商/藝文圖書公司

電話/3-805705

九龍又一村達之路30號地下後座

齊瑪克 著 / 梁庚辰 譯

怎樣增進記憶

 遠流出版公司

《大眾心理學全集》

王榮文

出版緣起

在一個充滿社會壓力與人際關係的世界裏，已經不容許「心理學文盲」的存在！你對心理學的認識與體會，將決定你能否在文明社會中活得下去，活得快樂，活得有尊嚴！

臺灣在近幾年，心理學的地位突飛猛進。不但社會大眾對心理學知識的需求日益殷切，心理學與經濟學，更並列為臺灣當代兩大「顯學」，上自達官資本家，下至販夫小職員，都欲一窺究竟，引為隨身利器。

心理學的勃興，在臺灣社會可能有其特別的時代理由：

第一，臺灣社會日趨進步，羣體生活則日漸複雜。社會壓力與人際摩擦在在使現代人難以透氣，人人都渴望尋找自我教育、完成個人目標的途徑。

第二，臺灣的企業活動日益繁盛，商業社會的特質呼之欲出，然而，一切企業管理不離「人性因素」，在商業社會中想要脫出競爭，管理他人，就得掌握了解人的學問不可。

不論是基於前者尋得個人安身立命的「消極動機」，或是後者尋求個人在社會上進步發展的「積極動機」，心理學都是一門有幫助、有用處的知識。

可惜的是，在臺灣，心理學的一端藏於學院門牆之內，凡夫俗子緣慳一面；心理學的另一端

卻在大眾傳播媒體中，把普通常識略事包裝後出現，並未給予大眾真正的幫助。

在這樣的環境前提下，遠流出版公司提出一個「大眾心理學全集」的計劃，希望不失心理學嚴謹性的原則，編輯一套平易近人，可以流傳大眾的心理學叢書。

這套叢書計劃又分雙線進行，一條路線是搜尋坊間曾經譯著出版的大眾心理學著作，重新整理歸納，使其中的佳作得以滙為巨流，成為取之不盡的知識泉源。另一條路線則邀請心理學名家，譯著大眾心理學作品，自成系統。

遠流出版公司的「大眾心理學全集」編輯計劃，預備在五年之內，出版三百種深入淺出、人人可讀的通俗心理學著作。每種著作除由專家學者編寫校閱外，並由本社的編輯室撰寫報告一篇，做為讀者之「導讀」。

「大眾心理學全集」的編輯工作，由心理學家吳靜吉博士領導並策劃，在遠流出版公司成立「大眾心理學編輯室」，編輯室的編輯小組除了執行編纂工作，並共同或輪流撰寫「編輯室報告」。此外，遠流出版公司更邀請國內外知名心理學家多位，組成「諮詢委員會」，為全套叢書擔任選書、顧問、觀察心理學研究動態等工作。

這樣的編輯構想，加上這一組傑出工作人員的努力，深望能提昇臺灣社會大眾對心理學的整體認識。我們除了自我砥礪之外，更盼望在編輯計劃進行過程中，能夠不斷得到各界方家以及讀者大眾的反響與指正。

編輯室報告

記憶是人類大腦的重要功能之一，也是一切學習創造的基礎。經過長期的研究，心理學家已經發現：人類的記憶系統具有無限的潛能。我們大腦中已開發的記憶能力，只不過是冰山的冒頭部份而已——還有極大一塊隱藏在海面下的部份，正等著我們去發掘。

本書以平實有趣的方式，就人類的記憶系統作深入的探討。人類的記憶系統，依其功能及時間的久暫，可分為「瞬間記憶」、「短暫記憶」和「長期記憶」三種。三者互為表裏、彼此影響。

資訊進入我們的記憶系統時，先進到「瞬間記憶」中。這資訊若不具保存價值，則它只維持到我們使用它或對它起反應的一瞬間，便從我們的記憶系統中消失掉。這資訊若有價值，則它會進入第二層的「短暫記憶」或「執行記憶」中。然而，這層記憶的容量相當有限，因此，我們必須不斷地複誦，或利用適當的技巧，才能使資訊進入第三層的「長期記憶」中。這樣，記憶的時便可拉長，有時甚至可保持終身不忘。

這第三層「長期記憶」的庫存容量幾乎可以說是無限大的。只要我們懂得如何組織資訊——也就是說，懂得如何把舊材料歸檔、把新材料建檔——則不僅記憶容量會不斷擴大，取用材料的

速度也會加快。這麼一來，我們的學習能力也會隨著提高，我們會以愈來愈快的速度記憶愈來愈多的新資料。

打從我們呱呱落地、睜開雙眼以來，就有各種不同的訊息，以各種不同的方式，透過我們的感官與思維，進入我們的記憶系統中。我們若不利用「注意力」來留住這些訊息，那麼它們就會很快地消失掉。因此，「注意力」可說是記憶的源頭；要想增進記憶，也須從注意力下手。另外，資訊並不是以井然有序、條理分明的方式進入我們的記憶系統。如何將散漫無章的資訊一一建檔，那就得靠「組織力」了。因此，組織力是增進記憶的第二要件。

探討過人類的記憶系統之後，本書作者便以「組織力」為核心，提出三種增進記憶的技巧：中介歷程、心像以及記憶術。三種技巧都是以科學實驗及臨床經驗為基礎。

熟悉這三項技巧之後，接著就是怎麼把它們應用到日常生活中的問題了。要記住人名，最好是用中介法；要記數目字，則用雙重轉位法。在練習得爐火純青之前，不妨每種方法都試試看，選擇其中最適合你的，勤加練習。假以時日，你的技巧將日漸得心應手，而你的記憶力也會不斷增強。

在目前這個競爭而忙碌的社會中，記憶力是一項出人頭地的利器。「記憶不好」往往被拿來和「頭腦不行」相提並論。這雖然是過甚其實的說法，可是卻突顯了本書的價值。（羅淳美執筆）

前言

• 前言 •

大多數討論記憶的書，不是專家學者寫的，就是一些個人的經驗之談。第一類書的缺點是太理論化，只談記憶系統的結構，很少談到如何增進記憶的方法，而且充滿了專門術語，引不起一般人的興趣。第二類書談的是個人發明的記憶方法，這類書既不能放諸四海而皆準，學起來往往曠日廢時，即使非常熟練，用途也有限，對一般人而言非常不合適。

本書的目的就是改正上面兩類書的缺點。我自己是專門研究「記憶」的，由研

究結果知道許多增進記憶的原則，我認為如果能夠將這些研究結果用平實的話介紹給一般人，對一般人有很大幫助。我很高興許多人讀了本書的原則之後，記憶力大為增加。增進記憶力，用不著了解複雜的記憶系統，只要知道記憶系統如何作用，那些原則可以幫助記憶就夠了。

本書的目的是「增進」記憶力，並不保證你看了本書後能記住所有事物，那是不切實際的想法。每一個人都有增進記憶的潛在能力，本書告訴你增進記憶的原則，同時告訴你如何應用這些原則。

首先要談我們對三種記憶系統的認識，如何增進三種記憶力，以及這三種記憶系統與整個記憶系統的關係。進一步討論如何將增進記憶的原則應用到日常生活當中。例如，記住人名、重要數字、約會日期、電話號碼、購貨清單、談話內容、報紙或教科書上的材料等等。總而言之，增進一般人的記憶力是本書的主要目的。且聽我一一道來。

齊 瑪 克 一九七五

Laird S. Cermak, ph. D.

第①篇 爲增進記憶作準備

人的記憶分三種：「瞬間記憶」、「短暫記憶」和「長期記憶」。訊息透過我們的感官和思維進入我們的記憶系統。我們透過「注意力」把這些訊息捕捉住，再利用「組織力」把它們分類歸檔。有用的訊息，我們讓它從「瞬間記憶」進入「短暫記憶」，再藉著複誦或「建檔」等技巧，讓它進入「長期記憶」中。

人的「長期記憶」具有無限大的容量。我們若勤於作「建檔」、「存檔」、「取檔」的腦力練習，則我們的記憶力將會不斷增進。超級記憶是可以靠後天學習的。

怎樣增進記憶

目錄

《大眾心理學全集》出版緣起

編輯室報告

前言

第一篇 爲增進記憶作準備

人的記憶分三種：「瞬間記憶」、「短暫記憶」和「長期記憶」。訊息透過我們的感官和思維進入我們的記憶系統。我們透過「注意力」把這些訊息捕捉住，再利用「組織力」把它們分類歸檔。有用的訊息，我們讓它從「瞬間記憶」進入「短暫記憶」，再藉著複誦或「建檔」等技巧，讓它進入「長期記憶」中。

1. 基本概念：記憶系統的巡禮
2. 注意力：將注意力集中在要記憶的材料上
3. 組織：將記憶庫整理得井然有序

第二篇 增進記憶的技巧

增進記憶的技巧共有三種：一是中介歷程（mediation），二是心像（imagery），三是記憶術（mnemonics）。中介歷程是把要記憶的事物意義化，因為事物愈有意義，我們愈容易記住。心像是把記憶的資料在腦海中形成一幅畫像，像照像似地咔嚓一下存入腦中。而記憶術，是綜合中介歷程與心像，有時把材料裝進模子裏（套納法），有時以詩歌、韻文方式將它背唱或背誦。

4. 中介歷程：聯結記憶的橋樑 四七
5. 心像：形成生動的畫面 一七
6. 記憶術：運用各種技巧增進記憶力 八五
7. 綜論：對記憶系統作綜合性的回顧 一〇六
8. 應用：讀書的技巧 一一三

第三篇 實用記憶術

本篇作者高木重朗是一位日本的臨床心理學家。他根據心理學有關記憶的一般規律，闡明了增進記憶的各種技巧，取材豐富，文字深入淺出，富有科學性與實用性。對於各行各業的人均有一定的參考價值，因此摘出其中精華部份，作為附錄。

1. 幫助記憶的一般方法

2. 提高記憶力的十一條辦法
3. 日常生活中的簡便記憶術
4. 人物和數字的記憶方法
5. 通過改造身心來增進記憶力

1 基本概念：記憶系統的巡禮

• 1. 基本概念 •

我們常遇到一些令人洩氣的情況，明知道自己記得某一件事，却絞盡腦汁想不起來。這種情況有時不要緊，例如記不起來的只是電視劇裏某紅星的名字；但是如果忘了試題的答案，忘了重要的約會，忘了把文件交給客戶或老闆，那事態可就嚴重了！在緊要關頭，我們才深深地體會到自己的記憶力是多麼的不足，甚至埋怨老天爺爲什麼如此可惡，給我這麼差的記憶力。

這世界上不僅你一個人面臨這種記憶力不足的問題，幾乎所有的人都覺得自己

太健忘，甚至認為任何人的記性都比自己好！事實上，我們生來都具有相似的潛能，可以發展我們的記憶，但幾乎沒有一個人能把這潛能完全發揮出來。想要把記憶的潛能發揮得淋漓盡致，不僅是個人的願望，也是社會文化的要求。這種企圖的實現，一方面有賴於科學家與教育家發現增加記憶力的技巧，一方面有賴於我們主動學習、利用這些技巧來改進我們的記憶力，並且把它們傳授給別人。增進記憶力成功的希望，從來沒有比現在更樂觀，因為心理學家正從事揭開「記憶秘密」的研究，發現人記憶的潛力似乎是無限的。本書將告訴你有關記憶方面的新知識和增進記憶的方法，並且告訴你心理學家如何逐步探討記憶的缺陷，記憶的潛力，記憶的運用……等等。但是，要將這些知識融會貫通，並且善加利用仍然仰仗你自己的努力。想要純熟的運用一些技巧來增進記憶，必需花一些工夫學這些技巧，你只要付出了一丁點兒努力，就將發現你的記憶力會大大的改觀，因此得到的代價是無與倫比的。

在你開始增進記憶之前，必須對記憶的結構有所了解，正如你想改善車子的性能，必須先對車子有所了解一樣，你知道車子如何作用後，才能學習改善車子性能的方法，然後你才能將所學的實際用於車子。因此首先你要了解記憶的結構及作用

• 1. 基本概念 •

方式，然後研究別人改進記憶的方法，最後，將這些方法用在自己身上。讓我們先認識記憶的結構。

根據科學研究，我們有三種不同的記憶系統，瞬間記憶(immediate memory)，短暫記憶(short-term memory)，長期記憶(long-term memory)。這三個系統保存消息與遺忘消息的方式不同，保存消息的時距也不一樣，所以三種記憶用在不同的場合。我們要了解在什麼場合下，用那一種記憶最有效。如果事情要保留很久，我們該把它放入長期記憶中，如果事情只要保留短時間，就把它放入短暫記憶，如果是立即要用的事情，就放到瞬間記憶。這一章所要談的主題是如何把消息存入這三個系統，至於增進這三個系統的效能，則是本書其他部分所要談的。

我們先從瞬間記憶談起。瞬間記憶是我們了解最少也最受忽略的記憶系統。事實上，多數人不知道它的存在。也許，這系統的最佳描述是：你用它來記憶一些立即要做反應的消息。一個打字小姐用瞬間記憶來記住她所要打的字母，這種記憶從看到字母起到打完這個字母為止，假如連這段極短的時間她都記不住，顯然她就沒法打字了！電話接線生對一個號碼的記憶也只維持到接通為止，如果接通之後，號碼的記憶依然存在，很可能會和下一號碼產生混淆！讀者看這本書時，對每一個字