

B848.4

1986

3

106

● 罗锐初 主编

# 卡耐基成功全集

企业管理出版社

下 卷



A0824438

## 三 超级记忆法

### □ 为何寺院中的和尚,能将长篇经文倒背如流

每次出席法事或葬仪会,总让我对不断诵经的和尚感到钦佩,他们使用不同于日常生活的语言,却还能将长篇的佛经背得滚瓜烂熟,这可真是一大奇迹。

虽说念经是和尚的工作,背诵佛经也是理所当然之事,但要记住长篇的佛经还是得下不少工夫才行。

而佛经种类繁多,究竟该如何背诵?我相当好奇的请教了寺院住持,他领我参观了成排成架的教典。我想这些经文即使无法背诵,也必须要装入脑海中才行,究竟在这惊人的记忆力背后,存在着什么秘密呢?

另一次参加法事的机会中,我忍不住开口请教诵经的和尚:“你是如何将佛经背起来的?”那位和尚笑着告诉我:“如果不是常常念的经文,也是不可能完全记住的”。又说:“反复数次进行诵经练习,并在念经时刻意理解内容,久而久之,自然背得滚瓜烂熟了”。

这番话的重点在于——“反复数次的练习”。对和尚而言,背佛经是不可或缺的工作,理解教义也是必备知识,因此才耗费苦心,努力用功。就记忆面而言,这种精神与信仰的心是同等重要的,因而驱动他反复数次练习。

像这种锁定记忆反复练习的做法,称为“排练效果”,可说是记忆术当中的一项重要因素。人对于自己感兴趣的事,总能不费吹灰之力地记下来;但毫无兴味之事,即使刻意记忆仍会忘记。因为对于自己感兴趣的事,常常在无意识中反复思索;相对于不感兴趣的事,几乎连想都不想,自然容易从脑海中消失。

如何提高事物的“触目”频率,或是增加脱口而出的机会……等,都必须耗费工夫精心排练,才可能准确记忆。这就是和尚惊人背诵功夫的奥秘。

## □ 为何对儿歌的记忆总能历久弥新

常将“我是个记性很差的人!”“要我背书真是太痛苦了!”这种话挂在嘴边的人不少。即使这样,要求他唱儿时曾唱过的儿歌或卡通歌时,却往往仍印象深刻。即使无法立即脱口而出,但只要听到片段勾起回忆,就能立刻将歌词旋律结合,一字不差地唱出来。

这就是运用排练效果最典型的例子。儿时学习儿歌,多半是不厌其烦的挂在嘴边一唱再唱,不知不觉就学会歌唱。即使不是为了上卡拉 OK 而练唱,或是双手抱着歌词苦练,只是自己无意识的一再排练,形成的排练效果,结果极其自然地在脑海中成形。

事实上,多数孩童常常连歌词的含义都不懂,单凭嘴巴哼唱就学会了。例如日本有首著名童谣《故乡》,第一句是,“曾在那座山上追逐兔子”。通常是上音乐课时,老师必教的曲子;对多数人而言,是相当耳熟能详的。但常有小孩唱成“兔子好吃的那条河川”,这是犯了谐音上的错误。想想觉得真有趣,“兔子竟然住到河里去了,还要把它抓来吃”。这就是未理解歌词意思,就练习唱歌的典型错误。

同理可证,在中学时代学会的英文歌曲也是相同的情况。在中学时期,特别喜欢听英文歌曲,凭着听力逐字记忆的曲子,即使过了 20 年,仍能一字不差的唱出来。据说这种记忆方式,常常只是听收音机或唱片播放曲子时,依样画葫芦学会的,因此这些人唱起歌来,完全不似说实用英语般蹩脚。

若你询问这些人,是否能理解英文歌曲的词意?得到的答案往往是否定的。因此如果再让他看看歌词,即使他完全不能理解歌词内容,也不足为奇。

这种纯粹因为喜欢听而多听几次,或多唱几次的做法,在无意中产生了“排练”效果。即使是含意与文法内容完全不了解,却也能历久弥新地记忆,实在令人感到不可思议。

事实上这种情形与学习意志无关,在无意识中听了无数次、唱了无数次,就自然产生未曾预见的效果。最惊人的是,这种记忆力常常历久不衰,准确度更是超乎想像。这正验证了前文所提及的儿歌事例。

## □ 不轻忘的最大原则:反复思考

有一部旧电影《请问芳名》,当中曾有一句著名对白:“忘却即是将回忆付

诸流水!”由此可知,人的记忆一旦轻易放弃,将很快自然遗忘。

一个人无论记忆力多强,也无法只看一次、只听一次就记下来,并能保持历久不衰。

不论当时印象有多深刻,若不刻意记忆,也会过目即忘。也有人会反驳:“如果一次只记住一个人的脸孔,我肯定可以牢牢记住”。

的确,多数男子往往能迅速记住美女的脸孔。事实上,那并非只凭一次冲击造成的印象。多数人常常在无意识中回想:“那真是个细致美丽的美人!”一直回想那个女子的容貌,就自然形成“排练”效果,因而深刻记住美女的脸庞。

若是有心想记住任何事物,“排练”是绝对不可或缺的过程。诸如重新浏览、再多听一次、在口中喃喃复诵……等项目都可省略,唯有“回溯”是必备的工夫。

一再告诫自己不可遗忘,或实地摊开书本阅读、听录音带等行动,越是有行动,“排练”产生的效果也越佳。

反复思考通常在无意识中进行,常使人误以为只看了一次就记住了,其实比起重复阅读、听闻、排练的次数要多出许多。

以记住美女脸庞为例,通常在自己也没有察觉的情况下,回想数次“她的职业是……”“不知如何获得美人青睐?”等,每回想一次,美女的脸庞就重现眼前,如此积少成多,便锁定记忆了。

#### □ 人脑常将重要的事情自然排练后记住

生活在这个被称为“信息化社会”的环境中,每天都有数量庞大的信息透过眼睛、耳朵传入人脑中。

如果能将初次接触的信息立即映入脑海,所有的事务处理起来将更得心应手。但人的记忆量相当有限,如果真的记住每天接收的一切信息,头脑可能因为过度振撼,而使记忆事物走样。

虽说人脑记忆量有限,但人脑技巧化的设计,会选择将必须记住的事物,在无意识中回想数次,进而达到排练效果,锁定记忆。

以一个站在实业界最前线的工作者而言,每天接触的信息量高得惊人,因此不可能完全记忆。此时人脑就会分辨信息存在需要与否,只选择必要的事务进行排练。

在生活中,常见对数字、重要信息一清二楚,其他事情却忘得一干二净的

人。相信这人的脑中会将周围庞大的信息量,自然划分重要与否。

通常一个人长期处于“信息负荷过量”的环境下,脑部将呈现一种自动切断信息的状态。如果接收的每一个信息都须一一记住,可能早已出现崩溃的情况。因此脑中会保留最低限度的记忆量,其余则付诸流水。

工作分秒必争的企业首脑,通常拥有这种自动切断信息接收的能力。由于掌握自己一切行程、接收所有信息的做法终究不可行,因此自然只记住自己所需的信息,其余则交由秘书人员分担。

不过有些人也有不小心忘了重要事件的经验。那是因为在无意识中输入了“可能是不太重要的信息”等判断;如果当时输入了“还是记住比较好”的讯息,大脑就会因自然排练而记录下来。

#### ☐ 无法记住某人的名字,即是对他兴趣缺乏的证明

“记住人名真是件苦差事!”常这么抱怨的人相当多。这种人并非真的记不住他人的名字,只是对于自己投注关心度较高的人、事、物,才拥有最佳记忆力。

事实上这也是人之常情。通常将“那个人叫什么名字……”这话挂在嘴边的人,对于自己颇具好感的同性或异性,仍可准确无误的记住对方的姓名。

每个人对于自己喜欢的人,常常会无意识地在脑中一再回想,即使在非常突然的情况下遇见,仍可准确叫出对方的名字。经排练过的人名,叫起来自然格外顺口。即使平常习惯说“某小姐”这种话的人,也可明确说出对方的名字。

通常我们对于自己关心的人,或是较具好感的对象,在初次见面时就会刻意记住对方名字,无意识中进行排练,如此再度会面立即能够叫出对方名字。

而且我们对于自己喜欢的对象,总会想在对方心中建立印象,或与之交谈、单独相处,暗中呼唤对方的次数自然增多。一旦排练次数增加,即使是自叹“总是记不住对方名字”的人,也会成为过目不忘的记忆高手了。

#### ☐ 脱口叫出对方名字,可提升记忆力

呼唤对方名字的方法,在日常生活中使用的频率相当高,或是对于工作上必须记忆的人名,也可适时运用这个方法。

许多人常在交换名片时,自认为已经记住对方名字,但真的遇上对方时,却叫不出他的名字。这是因为看了名片产生已记住对方的假象,实际上却从未排练过,以致没有留下深刻记忆,必要时却想不起对方的名字。

为了避免上述的缺失,在双方交换名片时,可利用谈话进行中,借机多叫对方的名字,使排练机会自然增加。例如征询对方意见时,或提出质疑时,可说“××先生您意下如何?”或是,“××兄,关于这点究竟应该怎么办?”采取这种方式,比起单单问:“您觉得好吗?”称呼对方名字的次数显著增加。

如果交涉的对方有课长、经理等头衔,就不要只称呼对方“课长”“经理”,改称“××课长”或“××经理”,同样可以达到加深印象的效果。

一般在交谈时只要多将对方名字叫出口,约莫五六次就可充分发挥排练效果,将对方的名字印在脑海中。

总是记不住某人的名字,显示对这个人漠不关心的心理状态,因此只单单记住对方工作内容或头衔,才会频频忘记对方的名字。

如果在交换名片后,双方交谈之间养成称呼对方名字的习惯,再看到对方名片时,必定能叫出对方名字,这是运用排练效果的例证之一。常常觉得“为什么叫不出对方名字?”时,可试试这个办法,或是在下意识中多叫对方名字,保证绝对可发挥惊人效果,使你快速记忆对方的名字与脸孔,甚至会因此感觉“我的记忆力也不差呢”!

#### □ 将对方名字与长相记忆合而为一,先增加双方见面机会

与姓名相比,记忆一个人的长相要容易得多。因此遇上名字与长相记忆不一致时,很少有人会只记得名字,而忘了对方的长相。最常发生的情形应该是,“我好像在哪儿见过这个人?”却一时想不起对方的名字。

我本身在大学教书,因工作关系必须接触为数众多的学生,如果问我记得的学生名字多还是长相多?那肯定是长相获得压倒性胜利。我在大学中授课的时间,大约是每星期一次,因此每星期只见一次面,而整学期都未曾缺席的学生,到学期结束时,我必定能记得他的长相。

我教授的心理课程是必修课目,包含医学系、护理系学生共计有 160 人,即使不刻意去记忆,仍可记住所有学生的长相。

即使学生升级后不再上我的课,在校园中遇见,我仍记得“他是医学系第几年级的学生”。

再调查名字与长相记忆一致的人数就少了好几倍。因为唯有接触频率

较高的学生,才有可能令我印象深刻。完全记住 160 个学生的姓名与长相,是不可能的事,毕竟一星期只见一次面,同时也极少有机会称呼学生的名字,记忆情况自然有所差距。

某份针对学校老师进行调查的研究报告显示,能记住学生姓名与长相的数目,初中教师平均为 250 人,数字高得惊人。这是由于初中授课堂数较多,同时配合课外活动交流,接触频率大幅提高,印象自然深刻。

再回想我自己的情况,可正确无误将学生姓名与长相联想在一起,大概只有在实习课中教导的学生,人数约为 20 人左右。这是因为实习学生人数较少,再加上常常向学生提出质疑,或是一同讨论某些疑点,接触频率明显高出许多,要将学生的名字与长相记住并非难事。而且有些常常缺课或上课时总躲在同学身后的学生,更是令人印象深刻,我常在短时间之内就记住他的姓名与长相。

增加接触频率、称呼对方的名字,都是较积极的记忆方式。如果真的遇上很难以记住的人名,可先由记住对方长相做起。因为长相记忆总是比较鲜明,即使无法记熟对方的完整长相,总还能记住较具特色的部分。

#### □ 自家的住址、电话号码曾经历排练过程,不致轻忘

应该不会有人记不得自己家的住址或电话号码。由于每个人都可以不假思索的说出自己的住址或电话号码,所以总认为这事不必太费心也可记住。

此时不妨回想刚搬新家时,总需要一些时日,才能适应新的住址与电话号码的情形。

刚开始必须刻意记在笔记本或是备忘录中,一旦有人问起,还得边看笔记再度确认。如此这般看了好几次、写上好几次,自然可牢记在心。

不过的确有人无法立即说出自己家住址与电话号码,那是因为未经“排练”过程所致。例如刚搬家时,各项手续均假手他人处理,或是连告知亲友的迁址通知都以印刷品代替,如此将难以立即说出自家的通讯住址、电话。

据说有些中年男子连自宅的电话号码都记不住,通常是有着“反正我不会打电话回家”的心态。由于不打电话回家,所以不愿记忆也不愿排练,当然连自己家的电话号码都记不住。

每个人几乎都能把自己的名字写得很漂亮,这也是经过排练的效果。许多牙牙学语的孩子,在有人问起他的名字时,常常答不出来。后来常常听到

别人叫他“×××”，才渐渐记住自己的名字。经过周而复始的反复练习，久而久之会自己说出“我叫×××”，同时牢牢记住这个属于自己的名字。

练习以汉字写出自己名字也是相同的情况。初学时还会错误百出，直到上小学之后，学校考试多以汉字为主，一旦写汉字的机会增多，写起自己的名字也就格外顺手。

有些孩子的名字笔画复杂，有时连成人都无法写得正确的字，他却能毫不差的写出来，除了那个字是自己的名字之外，勤加练习更是不可或缺的因素。

出生年月日也是相同的情形。从小每年过生日或是在特定情况下，必须自己写出生年月日，写多了才渐渐记住。如果从小未曾被告知“你的生日是×月×日”的人，一旦有人问起，恐怕真的说不出自己的出生日期了。

每个人大都会不厌其烦，一再告知他人自己的住址与电话号码，因此回想无数次、写上无数次，过些时日排练效果自然渐渐显出。但并非所有的事都与自己有如此切身的关心，能让人过目不忘。

#### □ 书写记忆通过“动作学习”更能提升记忆功效

一般应考专家提供给考生记忆英文单字的方法，多半是背诵时顺手写下来。这种以书写方式记忆，也就是通过身体记忆的方式称为“动作学习”。事实上，动作学习不只是运用身体回溯记忆，引出排练效果而已，它还包括切身学会动作的效果，因此背诵英文单字时，并非一字字回想拼凑出来，而只要写出第一个字，就可将完整的单字写出来。

书写时记忆最具功效的原因是，书写的同时还可看见自己写出的字，可说已取得双重学习效果。因为“书写”的动作学习与观察学习并行，因此用功的效果，要比单以眼睛读更具功效。

如果想获得更大的学习功效，可在书写同时由嘴巴发声。除了看、写之外，再加上说与听两大要素，等于一次从事数种排练，更可牢牢记住。只要如此周而复始地进行，绝大多数的事，都可放入脑海中一次。

不过人脑的记忆有限，假若只记忆一次就不再排练，就会自然淡忘。即使通过写和说等多重记忆的方式记下，除非经过重新回想、从头记忆持续排练，否则记忆仍将消失无形。话虽如此，但对于只学习一次就要记忆的功效而言，这个方法不啻是最古老却也最有效的方式。无论时代如何改变，信息如何发达，这都是不变的常理。

现今连不学生都可操作自如的网路信息日益普遍,只需通过键盘操作,就可任意取得庞大的信息消息。通过国际电脑网路信息网,所有想知道的信息均唾手可得。

但如何在庞大信息量当中,选出对自己有益的资料,则必须自我进行判断,而非由电脑来决定一切。同时在“排练”阶段中,不只单靠荧光幕显示,还是必须将自己说出的话听进耳朵,或借由书写增进记忆。

#### □ 地点、时间、数字等,应以“标记”方式记忆

如前文中提及,难以记忆他人的名字,而且有时似乎越想记住,却常常在无意间忘记。人名可说是难记忆事项中,最具代表性的事例之一。

除了人名之外,难以记忆的还有地点、时间、数字等。应该很少有人仅以耳闻,就可轻易记入脑中,同时从未下过工夫进行排练。

更令人头痛的是,这些难以执行排练的对象,常常是不容出错,必须努力记住的事项。有些事情即使出了差错,还有进行修正的可能。但是类似姓名、地点、数字等事项,一旦出错几乎无挽回的余地,因此绝对有必要设法准确记忆。

记忆人名、地点、时间、数字等事项,最好的方式就是“标记”方式。记得从前准备考试时,常在书本上将重要的部分圈起来或是画线,便于核对记忆无误,同理对于难以记清楚的人名、地点、时间等,也可事先标上记号,必要时即可一目了然,方便检阅。

此外,不宜采取一个个别记忆的方式,尽可能将具有关联性的事项进行整体记忆。因为个别记忆不仅容易出错,也费事费力。实际上如果执行串连记忆,只需记住其中一个环节,再将其余部分储存记忆,如此记忆动作便显得轻松许多。

越是难以记忆的事项,通常更不容许出错,即使必须大费周章进行记忆,也需下意识执行完成。此时采用标记方式,将使加深印象的功效更加显著。

#### □ 回忆往昔为什么都只记得快乐的事

常听人说起“美好的回忆”之类的话。有人说,常常回忆过往的种种,显示这个人年岁已大。但对年轻人而言,回想起自己的童年或是青春期,仍有“当时真好”的感觉。

怀念老歌之所以令人回味,在于听到某首歌曲时,就不禁回想起听见这首歌曲时所发生的种种愉快事件,这便是回忆往昔所致。

细细回想,当时的生活即使再惬意,也总有烦恼、不如意的时候,未料现在一回想起来,只剩下令人快乐的事残存于记忆中。即使是吃亏、受苦的事,现在也会觉得“那事回想起来也挺有趣的”。

例如有些人非常怀念战时的军歌,或是大战之后流行的歌谣。仔细回想战时的景况,应是痛苦比快乐多得多,想不到现在听了当时的歌曲,竟觉得心情愉快,同时印象深刻。

就某些含义而言,这其中的确有其不可思议之处,但人类与生俱有忘却痛苦回忆的本能,却是事实。基本上这是一种避免记忆重现,因应而生的“压抑”作用。即使痛苦的记忆依然存在,或是已从记忆中脱落,但只要到了回想阶段,痛苦的回忆受压抑将不再重现,只会忆起令人愉悦的往事。

美国大学曾对学生进行一项实验,让学生回想暑期生活中的趣事,并写成报告。在刚过完暑假的学生报告中,学生们巨细靡遗地写下生活中的点滴,真是精采无比。

事隔数月后,又让学生们重写暑假时期的回忆。结果显示,令人不愉快的记忆渐渐褪去,只留下深具意义或令人快乐的记忆。由此可知,即使是短短数月前的事,仍会在人身上产生“压抑”作用,将痛苦回忆隐藏,不再忆起。

即使记忆仍存在于脑海中,却会因为心理上的压抑作用,而使人以为对该记忆已经淡忘。就如前述学生们的事例相同,即使无法写出记忆,但却未真正忘记,所以这个记忆会在无意中突然浮现。例如念大学时,遇上与自己少年时期老师同名的教授,心中就立即浮现那个老师的脸庞。如果自己当时非常讨厌这个老师,就会直觉上讨厌起同名的这个教授。只要有所刺激,压抑作用会瞬间消除,使不好的回忆自然浮现。

话虽如此,不好的回忆如果常常浮现,此人的精神状态便会呈崩溃状态。所幸人脑会产生自我防卫,由无意识中筛选记忆好坏,以压抑作用避免回忆。

#### □ 依据信息的重要与否排列优先顺序

前文曾提及,人会自然选出重要信息,并加以排练以免忘记。一切看似顺其自然,事实上,无意识中排练之事,有些并不是非常重要的。例如对美女的脸孔久久不忘,实际上并无记忆的必要,也无排练必要,却因为无意识中产生记忆的意愿,才能够有所记忆。

相反地说,即使是应该记住的对象,有时在初识并未刻意记住,或是跳脱选择网的筛选,导致记忆消失。其中最具代表性的,就是人名、地点、时间、数字等。

因此最好养成自我排练信息优先顺序的习惯,让自己意识何者必须排练、何者毋需排练,如此才能确保记忆品质优良。

这世上确有记忆力非常好的人,但这类人并非事事都记得住。对人类而言,完全记忆接收得来的信息,是完全不可能的。通常对某些记忆力特别好的人,多半是因为与工作息息相关,针对自己所需的工作信息,自然会排列出一定顺序,进行排练。由此可知,记忆状态也有强弱之分。

例如有心记住某个人的长相时,不要由发型、服装开始记忆,而是记住长相中最具特色的部分,再依序核对其他特征。如此在记起那个人名字时,心中自然就会浮现他的脸孔,在见到那人时也能很快想起他的名字。只要想起最具特色的部分,其他部位也会依序连锁浮现,最后连排名在后的发型、服装等,都能一一想起。

要记忆某个人的一切是不可能的,但在工作以及人际关系中,必须记住的对象实在太多,上述的方法可说是最具效率的方式,也可直接舍弃重要度较低的记忆事项,直接选择必须记忆的对象,并予以排练。可说是将浓缩之后的信息,巧妙的存入脑海中。

#### □ 巧妙利用对方记忆的缺失

每个人都无法把每件事牢牢记住,有时难免发生错误。即使对当事人来说,这点错误并不会造成多大的影响,但这一点“有机可乘”,有时却可为自己带来极大利益。

有人常常利用对方记忆上的弱点,或技巧运用记忆上的错误,将事情发展朝对自身有利的方向推进。

例如在交涉价钱时,假定上次收了对方3万元,但这次对方说:“上次到底是付给你多少钱?好像是5万元吧!这次再以同样价钱拜托你,可以吗?”这时,你可能心想:“哇……”但只要镇定的说:“是这样的吗?我也不大记得,既然如此,那就比照上次的5万元吧!”如此一来5万元的交易就成立了。

这也是交涉方式的一种,在生活中并非事事都要实话实说,有时可看时机与局面,巧妙利用对方记忆错误的负面因素,做为对自己本身正面的影响。

如前述中的事例,如果是真的不能出错的重要事项,对方应该有牢牢记

住的义务,如今其中出现差错,证明这并非对方交涉的重要事项,极端一点的说法,这可说是对方咎由自取。

时机不当时则不宜采用这个方法,可技巧的为对方指正,但只要时机恰当,巧妙利用也不是坏事。

社会中有不肖人士运用这种方式,进行诈欺、敛财等不法勾当,这是绝对不鼓励的。但若用于正当交涉,为使其顺利进行,善加利用对方记忆错误的盲点也无可厚非。

当情况发展朝向有利方向进行的同时,也必须叮咛自己,记妥此次交涉所需的每个细节,不断排练,可做为交涉时的有利基础。

#### □ 人类的记忆会呈“曲线状”消失

俗话说:时间是最好的治疗剂,真是一点也不错。唯有适度的遗忘某些事物,人脑才不致塞满各式各样的东西,而拥有健康的精神生活。虽说记住所有的事务,在生活上的确有其便利之处,但脑部却会因过度震荡发生病变,神经系统也将呈不稳定状态。

事实上,忘记某件事情,记忆并非“啪答”一声由脑海中脱落,而是呈曲线状渐渐淡忘。这就是著名的“艾宾洛斯(Ebbinghaus curve of Retention)忘却曲线”说明的理论。

艾宾洛斯是德国人,是因记忆研究闻名于世的学者,他在距今 100 多年前(公元 1879 年)发表了忘却曲线研究结果。

艾宾洛斯进行的实验,就是让被实验者以每分钟 150 音节的速度,阅读毫无连续性的 13 音节句子。只要连续两次背诵正确,就表示学习成功。以此区段评量再学习的成果,并计算残留的记忆量。

艾宾洛斯忘却曲线,说明学后一小时以上,人脑将忘却一半以上的学习事物。

实验结果显示,初次学习须耗时 18 分钟,但在 19 分钟之后再学习,则只需 8.3 分钟,只占最初学习时间的 53.9%,足足省下 9.7 分钟,可见记忆残留量相当惊人。

再看看忘却曲线不难发现,记忆在学习后的一小时之内,以急转直下的方式衰退,但在经过 8 小时之后,记忆衰退的速度渐趋缓慢。如果在 6 天之内未再度进行排练,所有的学习成果都将付诸流水。假若在记忆尚未消失之前再学习,则可有效留住记忆,同时期待更好的学习效果。

虽然艾宾洛斯的实验采用无连贯的音节记忆,在日常生活中并不常见,但在记忆生活所需的句子或数据时,若能掌握忘却曲线的结论,将可使排练技巧更加精进。

#### □ 改变记忆方式,将可延后忘却时间

由艾宾洛斯的实验可知,即使是记忆无连贯性的句子,虽可能省去再学习的时间,实际上对于忘却曲线的变化并无影响。严格说起来,无论历经几次再度学习过程,仍无法延缓忘却速度。

所幸我们日常生活中运用的人名或英文单字,都有一定的关联性,并非独立存在。

如此只需在记忆方法上多下工夫,增加排练次数,不仅可有效加深印象,更能使记忆有效留存于学习的效果上,或是改变忘却曲线的走向。也就是你所采取的记方式,不仅可延缓忘却速度,或许也可使人不致轻忘。

背诵历史年代表是每个考生最头痛的部分之一,其实若能适当运用谐音或想像记忆,将变得容易得多。例如“镰仓幕府建立于 1192 年”、“平安迁都于 794 年”等,可先单独记忆“镰仓幕府建立好的国家(日文好的国家与 1192 同音)”,再记住“平安迁都于杜鹃鸟叫时(日文 794 与杜鹃鸟叫同音)”,不仅印象深刻,记忆上也更加得心应手。

如此在记忆人名时,可由打油诗或趣闻中取材,将使记忆工作进行得轻松又愉快。有时在宴会中令你印象深刻的人,往往有其存在记忆中的因素。例如不慎打翻酒的人,或是无意间发生碰撞的人,常常在想起对方长相时,就同时记起对方名字。话虽如此,应有的排练工夫仍怠慢不得。

例如两人同时听说了一句话,但却常因为记忆方式留存不同,而使记性结果出现差异。这与记忆力本身无关,而是两人关心度与动机,使记忆结果形成差距。

遇上难以记忆的事,若能采取上述方式引导记忆,可说已成功掌握不轻忘的秘诀。

#### □ “知性环境”可有效提升记忆力

一般人认为记忆力是与生俱来的,其实不然。根据研究显示,后天训练与生活方式是影响记忆力的两大因素。毫无疑问,记忆力本身会受环境左

右。

常有母亲说：“我家孩子的记忆真差！”言下之意仿佛在抱怨孩子本身未具备优秀的资质。事实上孩子记性差，多半与生活环境脱不了关系。

小孩子的好奇心相当旺盛，在对周围事物感到好奇时，多半会对母亲提出质问。而孩子也会主动告诉母亲，由电视中看见的事物或是在朋友家玩耍的情形，此时母亲应仔细倾听，并配合交谈思考，将有助于孩子记忆力的提升。

不仅是小孩子，假定一个没有阅读习惯的成人，与长期阅读、不断接受知性刺激的人相比，在听到他人谈及书中内容时，两人的记忆力肯定有着显著差距。

不少中年人常常悲叹：“最近记性越来越差！”或是，“我真是健忘！”我想这些人可能是工作忙碌，再加上体力衰退的双重影响，极少于工作之余阅读或是用脑思考所致。

不知不觉减少知性刺激，记忆力自然在无形中减退。再加上时间全被工作消耗殆尽，生活中足以提升记忆力的知性环境，往往在无形中消失。

观察这些人的生活作息不难发现：早上在通勤电车中打瞌睡，下班就到啤酒屋与同僚大嚼舌根，饮酒回家倒头就睡，难得的假日也多半在床上昏睡一天……生活中一点知性因素也没有，记忆力不衰退可真是奇迹！想保持记忆力或使其成长，最好的方法就是持续阅读，同时对工作之外的事物也能保持高度关心，使自己时时身处于知性环境，可说是保养记忆力的不二法门。

#### □ 言不及义的聊天，也具刺激记忆力的功效

预防记忆力衰退或提升记忆力，除了将某事物挂在嘴边，叨叨絮絮念着，多与人交谈也是不错的方法。与人聊天可有效锁定记忆，同时听对方的应答也会刺激脑部活动。

不少政治家或财经界要人，即使年事已高，记忆力仍可说是历久弥新，这与他上了年纪，仍不断与人接触、口若悬河交谈不无关系。

交谈的话题必定是有所记忆，才可能提出与他人讨论，因此与人交谈的话题，通常兼具知性与记忆。再滔滔不绝的人，在面临不想谈论的话题时，要保持守口如瓶的状态也绝无问题。

如前述的情况为例，孤单度日的老年人，与和家族同住的老人相比，独自生活者记忆衰退较为迅速，与家人同住者则因日常生活仍须与人交谈，脑部

仍不断接受刺激,记忆衰退情况较为缓和。

不单只是老人,通常话多的人记忆力较佳。因为丰富话题的唯一办法,就是不断充实知识,并加强记忆力。记忆力通过“讲话”这个动作进行排练,产生一种良性循环,使记忆力节节上升。

虽然古语说“巧言令色,鲜矣仁”。“沉默是金,雄辩为银”。但沉默不语只会使记忆力日渐衰退。在现今这个信息发达的时代,健谈的人并不会令人感到肤浅,也不致形成一大缺点。

话虽如此,交谈时仍以不使对方困扰的情况为原则,谈话仍应有所节制。此外,如果仍不惯发表谈话,积极吸取知识也是一项免受他人责难的做法。就站在培养记忆力的观点而言,多与人交谈不仅可发挥排练效果,对于记忆力的保养,可谓一大助益。

#### □ 即使体力欠佳,仍持续使用记忆力就不至使之降低

人类的体力一旦不使用,就会迅速衰退。即使在体力旺盛的青春期,假若因受伤卧病在床,体力也会呈现显著衰退,有时连近距离的散步也感到吃力。

相反地,持续运动的人即使到了五六十岁,仍维持没有赘肉的肌肉体质,生活得有朝气,其体力充沛的身体状况,恐怕连年轻人都要自叹不如。

记忆力与体力相同,经常运用不但不会使之降低,反而能有效出现成长。如果很少使用记忆力,会因记忆力快速衰退,而成为健忘、记性差的人。这并非只是老年人的专利,在年轻人身上也是常见的现象。

每天忙于工作的人,不论生活过得多么忙碌,记忆力少呈衰退现象。这是因为工作时很难有“等下再做……”的事,几乎所有的事都应该马上完成,应该记住的事也必须立刻记住,久而久之形成记忆习惯,使记忆力如滚雪球般累积。

无论人名或是数字有多么难以记忆,为了避免它成为工作障碍,多数人都都会努力记住,无形中也就会成为维持记忆力的泉源。

因此很多人在退休之后,因为极少使用记忆力。而成为一个健忘的人。在精神生活上,什么都不想记忆的人,就如同生理上的身体瘫痪,任何人只要经过一段时日,记忆力都会呈现显著降低的情况。

感觉记忆力衰退,并非表示年纪大了,而应该想想最近是否很少用脑。为了防止记忆力衰退,即使是潜意识,也应该努力使之恢复。

### ☐ 不单凭脑部记忆，“身体力行”才能使记忆功效加倍

在运动世界中有句名言：“坐而言不如起而行”。只要是经过脑部思考，进一步理解的事物，再经过身体力行，就能久久不忘，如同许多拥有特殊技艺者。

“身体力行”不仅适用于运动方面，在日常生活中，即使是不经意的动作（如使用筷子），也有着相当的影响。因为这个动作除了脑部思考外，还包括身体力行的动作学习在内。

最初通常是父母亲教导使用方法，或是看见其他人使用筷子，因而有样学样。往往就在不知不觉中学会使用筷子，进而发展到运用自如的阶段。虽说目前脑部记忆范围与手部记忆范围未显著规划出结果，但身体力行是形成记忆的一大要素，这点是毫无疑问的。

专业用语称之为“学习转移”者，意指右手能执行的事物，就某种程度而言，左手也具备类似功能，只需多加练习，两手的功能可达到相同程度。以使用筷子为例，习惯以右手使用筷子的东方人，一旦改用左手用筷，比起初次使用筷子的美国人，还是较为熟练。由此可解释为：日常生活训练的右手功能转移至左手。

在书写方面，身体力行的因素也占绝大部分。一般中国人大都可流畅的使用中文，书写时完全毋需通过脑部思考或确认，可说经由手部反应，脑中就自然浮现文章与文字。假若书写每个字都必须经过脑部思考，速度大概与“每写一个字就必须翻阅字典”相当。

使用个人电脑也是相同情形。能够快速打字的人，是因为手指已经记住键盘位置，脑中也记住了打字的技术所致。初学时往往一面用脑筋思考，一面用眼睛确认，比起手写时更费心神。一旦手指习惯键盘位置，就毋需再用脑部进行判断，执行上就更为省时、省事。

需多记忆用脑记下即可，但也有不少记忆须通过身体学习。初学这类学习时，往往觉得费时费力，不过也因学习过程复杂，一旦学会就不致轻忘。

### ☐ 手指也具备记忆乐谱的功能

音乐家在一般人眼中，肯定也是记忆高手。因为配合演奏所需，常常必须记住许多乐谱，若是记忆力不好，实在很难办到。乐谱中众多的升降记号，

配合高低起伏的音符,还能在众人面前从容而准确地演奏,实在是一项令人惊叹的技艺。

音乐家之所以能记忆乐曲,可说不仅单用脑部记忆,身体也配合了相当程度的记忆。假若只单靠脑部记忆,跟随脑部记忆演奏时,手部动作无法如此流畅,演奏时常会出现中断现象。

一般古典钢琴家或小提琴家,在演奏协奏曲时多不用乐谱。但不少乐谱的长度在30分钟以上,能有如此惊人的记忆,想必是在脑中记住了乐谱,再配合手指的记忆,才得以顺利谱背演奏。

细看钢琴家或小提琴家的手指,动作灵活如魔术般迅速,正确地说,这项技能是拜身体记忆所赐。唯有运用身体的记忆,才可能顺畅演奏,而不致出现混乱,导致演奏停顿。

初学钢琴或小提琴时,常有弹奏中途手指不听指挥或发生错误的情形出现,这可能是脑部主导的思考,与手指记忆无法相互配合所致。这是因为尚未熟练之前,双方无法顺利配合,协调出现混乱而使弹奏中断。

学习钢琴或吉他至某一程度,即使间隔长时间未曾演奏,只需回忆演奏时的感触,立即能流畅弹奏出乐曲。这主要是因为身体记忆的功能。相形之下,如果采用脑部记忆,一年之后记忆已呈完全空白状态,恐怕连弹奏都有问题。

唯有身体响应操作乐器,才可能使演奏顺利进行。学习音乐与运动相同,初学时往往耗费心神,一旦学会之后,拿到乐谱之后就能立即反应,身体就能自然动作。

#### □ 运动神经与记忆力的关系

如前文提及,记忆不仅运用脑子,还需配合身体记忆。有些事物甚至以身体记忆效果更佳。如此不禁令人对于记忆力与运动神经之间的关系感到好奇。

针对身体记忆或是回忆功能而言,运动神经发达者较为有利;无论在唤起记忆或是记忆重现方面,运动神经发达者均较占优势。

假定两个高尔夫球友,两人在5年中都未曾再打过高尔夫球(虽说在中断打球之前,双方球技差不多)。假定A的运动神经比较发达,B的运动神经较弱,在5年之后,双方约定一同打球,运动神经发达的A,会较B快速恢复原有的水准。