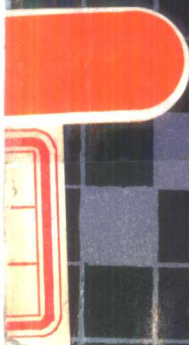


增强 记忆力 的 钥匙

姚玉明 行文启
河南人民出版社



增强记忆力的钥匙

姚玉明 行文启

河南人民出版社

增强记忆力的钥匙

姚玉明 行文启

责任编辑 刘连峰

河南人民出版社出版

河南郑州晚报印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本7.125印张 134千字

1985年11月第1版 1985年11月第1次印刷

印数： 1—15,000册

统一书号 7105·415 定价 0.99元

序

我们两个，都是普通的国家工作人员，谁也没有专门学过心理学。在繁忙的党、政具体工作事务中，我们经常碰到一个记忆力不从心的问题。数不清的人名、地名、数字和典型事例、工作进度必须了如指掌，繁多的政策、制度、法令条文和领导机关的决议、指示、文件精神需要准确记下。工作和革命事业的需要，迫使我们学习了一些有关记忆和如何增强记忆力的文章，迫使我们向一些有经验的学校教师求教。粗浅的阅读和求教，竟带来了非浅的收益，也引起了进一步学习的巨大兴趣。于是，便在有关记忆这个领域里漫游起来。党的十一届三中全会以后，强加给心理学的种种罪名被推翻了，我们又得以涉猎了这方面更多的著作。就这样，我们逐渐积累了一些有关记忆力的知识，琢磨了一些增强记忆力的方法。这本小册子，准确的说，只是我们的学习心得笔记，我们是这些知识的受益者，现在又把它奉献给青年朋友们，以期共勉。

世界上每一个健康的人，天天都和记忆打交道，都在自

觉或不自觉地记忆着接触的人和事。记忆，象一位神秘的魔术师，悄悄地而又以巨大的能量伴随着人们的思维和实践的活动。那么，记忆到底是什么呢？顾名思义，“记”就是记住；“忆”就是回忆。换言之，当我们感知过的事物或学习过的文章，不再作用于我们的感觉器官的时候，并不是随之消失，而是在头脑中保留一段时间，以后还能回忆起来，这就是“记忆”。从现代控制论和信息论的观点来看，所谓记忆，就是信息的输入和储存，并可随时提取利用。

记忆，在生活实践的各方面都起着很重要的作用。法国数学家、物理学家、哲学家——帕斯卡尔曾说过：“记忆是一切脑力劳动之必需。”说得全面一点，记忆是人人之必需。我们所以能够形成生活习惯，进行交际活动，从事各种工作和加强自我修养，都是和记忆的作用分不开的。一个健忘的人，必然会在他的生活实践中随时碰到各种各样的困难。法国科学院乔治·杜阿梅尔说：“一个聪明人，如果记忆力差，又不好好训练，那他仍然是一个废物，一个可怜的人。因为他失去了应用他的聪明的最好机会。”敦煌卷本《启颜录》中有这样一个故事——

鄂县有一人多忘，将斧向田斫柴，并妇亦相随。至田中遂急便转，因放斧地上，旁便转讫，忽起见斧，大欢喜曰：“得一斧。”仍作舞跳跃，遂即自踏着大便处，乃云：“只应是有人因大便遗却此斧。”其妻见其昏忘，乃语之曰：“向者君自将斧斫柴，为欲大便，放斧地上，何因遂即忘却？”此人又熟看其妻面，乃云：“娘子何姓，不知何处记

识此娘子？”

这个故事中讲的主角的记忆并没有全部丧失，但其行径已贻笑大方了。倘若我们设想一下，一个人的记忆全部丧失，那将是一个什么样子呢？他将无知无识，香臭不辨，晨昏不省，确乎是根本无法生活下去的。难怪有位学者曾这样来形容记忆：一个人真正的财富，不在于别的，只在于记忆力。

记忆，是人的智力的一个重要组成部分。西方有句格言：“记忆乃才智之母”。人的智力主要包括观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力和实际操作能力等。它们之间是相互联系、相互制约的。而记忆则是人们认识过程的基础，它可以把其它各种能力所酿成的成果保存下来，成为提高各种能力的必要前提。当然，其它各种能力也都能够生产新的制品，使得记忆的仓库不断得到充实。

记忆，是获得、积累知识的钥匙，是学习的基础。德国著名的柏林图书馆的大门上，镶嵌着这样一段醒目的文字：这里是人类知识的宝库，如果你掌握它的钥匙的话，那么全部知识都是你的。

人们不禁要问，“钥匙”的内涵是什么？我们认为，主要指的是记忆力。人类正是凭借记忆这一心理现象，不断学习包括图书馆书籍在内的一切知识，并把前人的间接经验和生活的直接经验联系起来，扩大知识领域，建造现代文明，推动社会的发展。如果没有记忆，人类就只能停留在原始的蒙昧状态。过去的心理学把记忆、智力和成熟并列，作为学

习的三大基本要素，这是很有道理的。俄国生理学家谢切诺夫曾经指出：“人的一切智慧财富都是与记忆相联系着的，一切智慧生活的根源都在于记忆。”在学习活动中，不仅巩固旧的知识需要记忆，而且获得新的知识也非有记忆不可。因为新的知识必须建立在已有知识的基础之上，没有巩固的知识基础，就难以获得新的知识。

记忆，对于人才成长有直接的影响。不论哪方面的人才，必须具有良好的记忆力、洞察力和思维力等，这是他的才能的必备素质。一个人事业的成功不能不取决于学识的渊博，而渊博的学识又和良好的记忆力密切相关。古今中外，许多有建树的政治家、科学家和著名学者都有出类拔萃的记忆能力。《晋书·符融传》中说符融是“耳闻则诵，过目不忘”。协助司马光编辑《资治通鉴》的主要助手刘恕，《宋史·刘恕传》中称他：“书过目即成诵”。素称唐宋八大家之一的韩愈幼年就能“自知读书，日记数千百言”。无产阶级革命家马克思、恩格斯、列宁和毛泽东、周恩来等，都具有惊人的记忆力。张闻天同志说过：“周总理是少有的人才。他的记忆力就象一架电子计算机，只要会见一次，他就把你记住了。”

正因为记忆有如此之大的作用，而且与人们的生活休戚相关。因此，从人类的始祖起就很关心加强记忆的功能。在古希腊的神话中，就有关于司管记忆的女神莫修司的记载。“记忆”这个词就出自这个记忆女神。在我国古代，尚无文字和符号记载之时，也曾有过结绳记事的传说，并且确

定记忆力极好的“记忆人”作为物与物交换等活动的公正人。早在春秋时代，孔子就提倡“多识”（“识”，音志，今称为记忆），如说“多见而识之”、“多学而识之”、“多识于鸟兽草木之名”。随着现代科学技术的发展，人们更为重视记忆，都渴望自己具有良好的记忆力，掌握丰富的知识，去探索大自然的奥秘，认识和改造世界。

但是，人的记忆力是否能够锻炼增强，使记忆效果得到提高呢？回答是肯定的。第一，记忆这座“人类心灵之仓”，信息储存量是相当惊人的，有待于挖掘和发挥。这就是说，一个人记忆力的培养，是具有很大希望和美好前景的。第二，人的记忆和一切心理现象一样，也是大脑活动的结果。一个人记忆力良好，天资只是一个次要方面，更重要的是后天的勤学苦练。因为光有大脑还不能就有记忆，记忆必须要在外界事物的作用，即各种信息不断输入的情况下，才能产生和发展。许多试验表明，记忆力也有一个“用进废退”的问题。譬如，一个后天双目失明的人，在失明之前，他的听觉和触觉记忆能力都和常人一样。但是，失明数年之后，他的听觉和触觉记忆能力变得特别发达，比正常人高出数十倍。这不正是由于生活的需要，在实践中逐渐培养和发展起来的吗？第三，任何客观事物都有它们的内部规律，人的记忆也不例外。只要我们努力去掌握记忆的客观规律，善于运用记忆的条件和科学的方法，就一定能收到事半功倍之效。

那么，如何锻炼和提高记忆能力呢？这是在校学生、自

学青年和从事各种工作同志们需要解决的一个问题，也正是我们这本小册子所要回答的问题。我们根据国内外记忆研究的资料，尽可能浅显易懂地介绍记忆的基本知识，记忆的发生发展，提高记忆效率的条件，各种行之有效的记忆方法，供大家在学习、工作中参考。倘若读者能将这些知识、方法应用于生活实践，受到一些裨益，我们将感到极大的鼓励和欣慰。

由于我们学识与理论水平所限，加之时间仓促，这本小册子中难免会有这样那样的不足和错误之处。诚挚地希望广大读者，特别是对此素有研究的同志，不吝指教与匡正。在编写本书过程中，得到了河南人民出版社政治理论编辑处同志们的大力支持，西峡县教师进修学校孙海震同志也给予了热情帮助，在这里谨表示衷心感谢。

作 者

一九八三年七月一日

内 容 提 要

人要活下去，就必须有记忆能力；人要想学习、工作、生活得更好，就必须不断提高自己的记忆能力。本书主要讲解记忆能力的发生发展，如何锻炼和提高记忆能力，各种行之有效的记忆方法，婴幼儿和青年时代记忆能力的培养，壮年、老年记忆能力的保持等有关记忆和记忆力的有关基本知识，通俗易懂，生动活泼，是有志成才的青年们不可缺少的益友。

目 录

- (一) 序····· (1)
- (二) 春燕何以“正点”归····· (1)
 - 什么叫记忆力?
- (三) 无比美妙的器官····· (9)
 - 大脑·记忆及其潜力
- (四) 天才与勤奋····· (17)
 - 良好的记忆力来源于后天的勤学苦练
- (五) 精心塑造最佳品质····· (24)
 - 记忆好坏与心理活动的关系
- (六) 用心, 记忆的窗口····· (34)
 - 怎样集中注意力
- (七) 诱发记忆的“酵母”····· (43)
 - 兴趣在记忆中的作用
- (八) 身强心灵····· (51)
 - 最佳记忆力来自良好的体质
- (九) “若要记得, 必先懂得”····· (61)
 - 理解是记忆的第一步

- (十) 司机代替爱因斯坦作报告的启示…… (69)
——复习为记忆之母
- (十一) 为什么会从卓别麟想到希特勒? …… (77)
——谈记忆的基础——联想
- (十二) 福尔摩斯是怎样唤起守卫回忆的? … (84)
——谈接近联想记忆法
- (十三) 影片《骆驼祥子》两个镜头的喻示… (90)
——谈对立联想记忆法
- (十四) “比物丑类”知类通达…………… (97)
——谈相似联想记忆法
- (十五) 具有“纯粹人类性质”的记忆…… (106)
——谈精神联想记忆法
- (十六) 蜘蛛为什么能沿着纤细的蛛网奔跑? (113)
——介绍多通道协同记忆法
- (十七) 从金字塔的塔基所想到的…………… (119)
——循序渐进是记忆的有效之法
- (十八) 读书必钩其玄 记事必提其要…… (126)
——运用重点记忆法
- (十九) 背诵有益…………… (135)
——一种特殊记忆方法
- (二十) 记忆的“拐杖”…………… (145)
——坚持记读书笔记
- (二十一) 从赵丹写错妻子名字谈起…… (154)
——忘却与记忆
- (二十二) 寻道而攀 记忆有术…………… (162)

——介绍若干学科的记忆方法

(二十三) 纸上得来终觉浅 绝知此事要躬行(182)

——在实践中培养和发展记忆力

(二十四) 方法良多 各择其用……………(189)

——记忆术补谈

(二十五) 要“黄金时代”光彩熠熠……………(198)

——怎样培养婴幼儿的记忆力

(二十六) 让“记忆之树”长青……………(207)

——老年人如何锻炼和保持记忆力

春燕何以“正点”归

——什么叫记忆力？

一百多年来，从美国加利福尼亚州南部一个名叫圣胡安·卡比斯特莱诺的小城镇南飞过冬的燕子，总是在第二年三月十九日准时飞返原地。这一现象引起了人们极大的兴趣。每年三月中旬，大批旅游者、科研工作者，云集卡比斯特莱诺，前来观察这个不寻常的现象。一九八二年三月十九日这一天，天还不亮，人们就架好了电视摄象机、电影机，盯着手表耐心等待。天亮后，奇迹出现了：成千的燕子象正点的班机一样，从它们九千公里以外的阿根廷避寒处，带着仆仆征尘，飞抵圣胡安·卡比斯特莱诺。这时，古老的教堂钟声齐鸣，人群欢呼高歌，……

“似曾相识燕归来。”人们早已发现候鸟燕子能在第二年准时返回故地重入旧巢。这是为什么呢？重要的原因是燕子有记忆力，它能把过去经验过的某些事物，在头脑中再一次反映出来。动物学家研究证明，燕子在某些方面有惊人的记忆力，老燕回巢率为百分之四十七，头年幼燕则为百分之十六。在动物中，岂止春燕有记忆力，象蜘蛛、蜜蜂、鱼

类、老鼠、猴子、猩猩等等，都有记忆力，虽然都有限。

美国科学家乔治·裴庚夫妇，专门对蜘蛛作了多次试验。当他们把振动的音叉移近蜘蛛时，蜘蛛的听觉产生了反应，以为是动物的鸣声，就挂一缕蛛丝跌落下来。过会儿，又沿着原来的蛛丝爬上原处；再移近震动的音叉时，它又跌下来，连续这样试验下去，它共跌下九次，但最后三次跌不远又上去了。第二天再试验，情况如前。从试验中，显示出蜘蛛也有记忆力，后三次下跌不远，说明它不愿再上当了。而第二天试验情况如同前一天，又说明蜘蛛即便有记忆力，也是有限的，不然为什么昨天上了当，今天又受骗呢？

相比之下，蜜蜂的记忆力远胜蜘蛛，可以保持好几天时间。有位科学家每天上午九时至十一时，定时用糖浆喂养蜜蜂，其他时间盘子是空的。过了几天即使盘子内没有糖浆，蜜蜂也会按时飞来光顾。

章鱼的记忆又胜一筹。有个试验员名叫赛纳，他给养在水池中的章鱼扔了一个大牡蛎，章鱼想吃里面的肉，结果费了几个小时摆弄来摆弄去，也打不开外壳。过了七天，赛纳又将一个大牡蛎扔进去，章鱼看了一眼就不再理睬了，连腕手也不伸出摸一下。这表明一周前的事，它还记忆犹新。

鸽子，会架设空中桥梁——千里传信。因此，被人们称为“无言的信使”。信鸽用于通信，有着悠久的历史。相传在楚汉相争时，刘邦被项羽围困，就是放鸽联系求得救兵而解围的。拿破仑在滑铁卢大败的消息，由信鸽最先传到英国。古希腊奥林匹亚竞技会上，用信鸽把优胜者的名字传向

四面八方。第二次世界大战期间，美军一个小分队被包围，通信工具又都被破坏了，他们就放出一只刚出生不久的名叫“伊丽莎白皇后”的小信鸽求援，结果解了重围。战后，这个小分队为军鸽请功，把“伊丽莎白皇后”送进了美国某公园的“养老院”。在通信手段不断革新发展的今天，信鸽仍有它的特殊实用价值。不久前，我国驻守云南边境某连队有个战士得了急病，危在旦夕，一时没有对症的药品，如果派人回团部取药，来回要走两天，已经来不及了。于是，他们就放军鸽求援，不到一小时，军鸽就把急需的药品给带来了。

为了弄清老鼠是如何记忆的，心理学家们精心设置了一个迷宫，迷宫以一个中心房间为核心，辐射出很多直臂。许多老鼠就在上面急速跑动，吃掉每一条臂上的食物；它们几乎不再回到它们已经把食物吃了的直臂上去。然而，它们经常变换它们去的直臂的次序。既然它们没有忘掉曾经到过的地方的记号，它们必然是在头脑里绘制了冲出这个迷宫的路线图。

以上情况表明，记忆力是许多动物所具有的一种共同特征。这样，是不是说动物和人的记忆功能就完全一样呢？

要回答这个问题，先要弄清楚记忆是什么？苏联教育学家乌申斯基在他的《人是教育的对象》中指出：“记忆”一词的应用是极不确定的，但是，注意一下属于记忆范围内的一切现象，就可以得到这名词的三种彼此相近而且互相补充的涵义。我们把记忆这个名词理解为：（1）记忆是保存已往感觉和表象的痕迹而且日后再意识到它们的能力；（2）

记忆是心理——生理过程，藉助于这种心理——生理过程，我们再现出从前体验过的感觉；（3）我们把记忆理解成上述能力和上述心理——生理过程的结果，也就是我们记得的一切东西的总合。心理学家们根据记忆的这三种意义把整个心理当作是痕迹的联想，从而把记忆和心理当作了一概念。记忆的这三种涵义都正确，但都是片面的，只有同时把它看作一种能力，这种能力所指导的过程以及这个过程的结果，我们对于记忆才会有正确的观点。

记忆作为一种能力，即机体接受刺激、保留痕迹并在新的活动中表现这些痕迹存在，从而使习惯建立起来的能力。春燕的“正点”返归旧居就是这种习惯积累的结果。动物靠神经接受各种习惯的能力，也就是动物的记忆能力，也可称为神经记忆能力。

当然，不同动物的记忆特点和方式也有区别。但却无不是通过神经系统感受刺激，而形成记忆的。非洲有一种银粉蛇，它的记忆方式是在经过的路上撒下银白色的粉末，作为标记。这种蛇十分谨慎，从来不在洞外睡觉，总是当天沿着有粉末的路径回巢。显然银粉蛇是靠撒布示踪激素的化学物质，来实现记忆的。有一种没有“舞蹈语言”的野蜂，则用尾刺在飞过的草木上涂沾气味物质，回来时就凭敏锐的嗅觉来分辨返回的路线。而乌鸦的记忆性能主要是通过视觉来体现。乌鸦可以让徒手的人靠近自己，如果遇到手持武器的人靠近，就迅速展翅飞走。因为它亲眼见过并记得以前曾被人伤害或几乎伤害它们的情形。