



记忆方法

●〔日〕南博 编

●马建设 译

●沈家祥 校

中南工业大学出版社

记忆方法

——心理学上发现的20条规律

〔日〕南博	编
马建设	译
沈家祥	校

中南工业大学出版社

内 容 提 要

本书叙述了在心理学上发现的20条记忆规律，并进一步阐述了利用这些规律学习外语，记忆人名和相貌，以及记忆日常生活事务等的经验。这些科学规律和宝贵经验的论述，文字流畅，逻辑性强，读之有趣，用之有效。本书对于广大读者增强记忆、巩固学习成绩、提高工作效率、安排好生活，都有很大帮助。

读者对象：各行各业工作者，广大学生，以及离休、退休人员。

本书按〔日〕南博编《記憶術》——心理学が発見した20のルール——译出。原著深受日本读者欢迎，已多次重印。

记 忆 方 法

马建设 译

沈家祥 校

责任编辑：刘道德

*

中南工业大学出版社出版发行
长沙市郊大华印刷厂印装
湖南省新华书店经销

*

开本：787×1092 1/32 印张：4.375 字数：95千字

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数：(0001—35,000册)

ISBN 7—81020—143—3/H·024

定 价 1.20元

前 言

人的大脑除了进行思维、想象、计算以外，还有不可估量的多种功能。但是无论哪种功能，其基础都离不开语言和观念的储存，也就是记忆。即使是空想，其素材也是来自记忆。因此，抛开记忆是难以想象大脑的功能的。

在希腊神话里，天地神之间诞生的女神中有一位记忆女神，名字叫谟涅摩辛涅，而这位女神的女儿缪斯被看作是诗歌、舞蹈、艺术之女神。希腊人认为记忆是艺术和学问之母。看来记忆是人的智慧源泉。但是，无论记忆多好，如果仅仅是储存，那么人就不如一本大百科全书。当然，只把知识集中到大脑之中而不加以运用，那也起不到任何作用。问题在于不能囫圇吞枣地记，不能连不必要的东西也记，而是应该以达到某种目的，采用某种方式记住那些该记的内容。

本书论述的记忆方法既不是祖传秘方，也不是什么秘诀，而是一些理所当然的任何人都可以掌握的记忆技巧。这些技巧是以心理学为基础的几种记忆规律。所以读者可以根据自己的具体情况决定其中哪一条规律对自己最适用。规律共有二十条，你可以一条一条地读，然后从中选出自己想试行的那条规律去实行。

适合自己的记忆方法是指什么而言？这就是要先消化这二十条规律，再找出最适合于自己的记忆方法。这种作法本身就是对读者记忆力的一种训练。请读者在阅读此书的同时就一点一滴地掌握适合于自己的记忆方法。那么如何使记忆在

生活当中起作用呢？记忆方法归根到底就是动脑筋想办法。死记硬背这二十条规律，是毫无益处的。人为了生存，增长智慧需要记忆。不过，以为“我什么都能记住”这样骄傲自满的人，肯定是缺乏生活知识。所谓“记忆法就是遗忘法”的说法，说明不需要的东西就应忘掉。单纯的记忆并不意味着会变成自己的智慧。

本书是以布伦丹·伯恩先生著《增强记忆三星期》(Brendan Byrne, Three Weeks To A Better Memory. The John C Winston Co, 1951)为基础并征得伯恩先生和出版社的同意之后，先由社会心理研究所研究员二本家三先生增加一些适合日本读者要求的内容，然后由编者南博统一写的。这些内容中，伯恩先生的“想法”——关键词联想技巧是很有趣的，作为变记忆为切实可行的方法之一，二本先生针对日本读者的口味又巧妙地进行了修改。

此外，本书由编者尊敬的青年艺术家真锅博先生装帧和绘图。真锅先生的协助使本书更臻完美，这一点读者诸君一定会赞同的。

南 博

目 录

一 良好的记忆是成功的条件.....	(1)
记忆是增长能力的基础.....	(1)
行之有效的方法.....	(3)
选择正确的方法.....	(4)
本书的阅读学习方法.....	(4)
二 测试你的记忆力.....	(6)
记忆是什么.....	(6)
记忆是社会性的智力.....	(7)
五种记忆测试方法.....	(8)
三 必须要有能记住的信心.....	(16)
日常生活中有用的规律.....	(16)
记忆是一种特殊的技巧.....	(17)
选择希望永远记住的事项.....	(18)
不该记忆的东西.....	(18)
深信你的记忆力决不差.....	(19)
以积极的态度去记忆.....	(20)
相信自己的记忆力.....	(20)
四 要有记忆的意图.....	(22)
要记住就能记住.....	(22)
有趣的实验.....	(23)
弗洛伊德也有过记忆丧失.....	(24)
遗忘姓名是对他人的不尊敬.....	(25)
女性的注意力容易被服装所吸引.....	(26)
选择需要记忆的事物.....	(27)
硬灌的知识容易遗忘.....	(27)
五 要有强烈的动机.....	(29)

动机能促使你记忆.....	(29)
为什么作家要写日记.....	(30)
汽车司机善于记路.....	(31)
六 注意深入观察.....	(33)
记忆就象银行的存款.....	(33)
心理学家的观察也各自不同.....	(33)
证言靠不住.....	(35)
犯人可以是被捏造的.....	(36)
为记忆而细心观察.....	(37)
集中注意力.....	(37)
作家的观察力为何敏锐.....	(38)
真正的记忆技巧就是注意观察事物的技巧.....	(40)
兴趣有助于集中注意力.....	(41)
七 要透彻理解意义.....	(43)
不要象鹦鹉学舌那样记忆.....	(43)
组成一个有意义的整体.....	(43)
具体印象的作用.....	(45)
不要孤立地记忆单词.....	(46)
碰到新单词时如何记忆.....	(47)
按逻辑思维记忆.....	(48)
把学习英语的经验运用于学习法语.....	(48)
姓名与面貌的记忆方法.....	(48)
八 对想记忆的事物要有兴趣.....	(51)
兴趣是记忆之母.....	(51)
选择易懂的内容阅读.....	(51)
有意识地创造兴趣.....	(53)
利己主义者记忆不佳.....	(54)
有趣的联想.....	(54)
九 强调愉快面.....	(56)

使你愉快的人容易记忆.....	(56)
有趣味的词语不易忘掉.....	(57)
获胜的比赛难以遗忘.....	(58)
无聊的事容易忘记.....	(59)
十 要记忆的事必须形象化.....	(61)
五种表象.....	(61)
十一个感觉器官.....	(61)
E·左拉的鼻子.....	(63)
利用多种感觉.....	(64)
一张画胜似千句话.....	(64)
请想象一下母亲的面貌.....	(66)
要养成动笔的习惯.....	(67)
十一 联想——记忆技巧的秘诀.....	(68)
实物是鱼,联想则是钓鱼钩.....	(68)
从玫瑰联想卡门.....	(69)
奥本海默的秘密.....	(70)
羊群与工人,屠宰场与车间.....	(71)
首先创造背景.....	(72)
圣托马斯·阿奎纳斯的发现.....	(71)
第一次与恋人亲吻不会忘记.....	(74)
测试你的联想.....	(74)
十二 人为地创造联想方法.....	(77)
以无花果的叶记忆原罪.....	(77)
一般地请请客吧.....	(79)
利用某种特征进行回忆.....	(80)
将八七九记成垂柳.....	(80)
十三 多次反复可牢记在心.....	(81)
开始的第一天或第二天会遗忘.....	(83)
要在学习后几小时之内复习.....	(84)

报刊杂志上的小说容易记.....	(85)
要反复背诵.....	(87)
过度学习.....	(88)
十四 选择适合自己的记忆方法.....	(90)
记忆的规律就是记忆的手段.....	(90)
面貌比姓名容易回忆.....	(91)
听、看、写的联合运用.....	(92)
十五 外语学习方法.....	(95)
最大的难关在于记单词.....	(95)
记住五千单词就可以阅读英语.....	(95)
如何记住五千词.....	(97)
发出声音读单词.....	(98)
有助于记单词的测验.....	(99)
想不起单词时怎么办.....	(101)
十六 人名和相貌的记忆方法.....	(103)
记忆人名是进入社会的第一步.....	(103)
你记住了多少人的姓名.....	(104)
开始时硬记别人的姓名.....	(105)
记忆姓名和相貌的秘诀.....	(106)
永不忘学生姓名的老师.....	(106)
运用记忆的规律.....	(107)
面貌与天皇相似的人的姓名不会忘记.....	(108)
肥胖的细井氏,行动迟缓的早川氏.....	(108)
仔细研究面貌.....	(110)
在哪里见过他.....	(110)
十七 日常生活中有效的记忆方法.....	(113)
约会的记忆法.....	(113)
物品存放位置的记忆法.....	(113)
(附) 关键词汇图象.....	(116)
日、中文人名对照表.....	(130)

一、良好的记忆是成功的条件

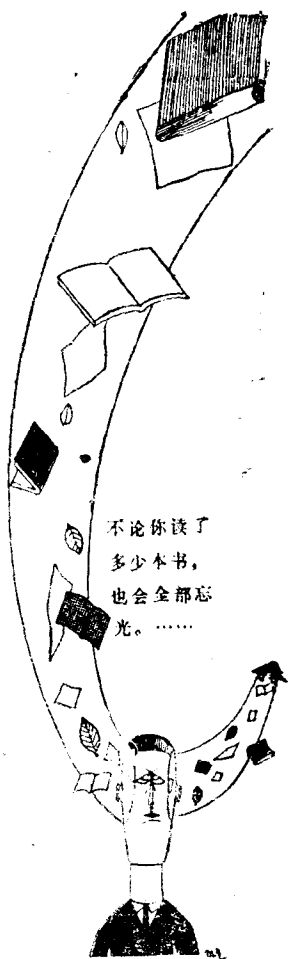
记忆是增长能力的基础

人与其它动物不同。人所以能生存下来是因为能思维，而且，由于思维作用，过去的经验必然会留下印象，并以某种潜在形式原封不动积存下来，又能根据需要，在意识中再现。这种过去经验的再现就是记忆。因此，可以说记忆是思维必不可少的基本功能。无论读多少书，如果边读边忘，那只是意味着浪费时间而已。不言而喻，记忆对于一切学问都是非常重要的。例如，学习外语，即使语法都懂，如果没有记住大量单词，一碰到文章时，语法就起不了作用。相反，语法不熟悉而单词记得很牢的人，他的实际语言就能提高很快。不仅学习外语是这样，而且对于记忆各种观念和事实，对于提高I. Q（智商）也都有很大作用。此外，即使刻苦学习，但若在关键时刻不能把储存在大脑里的东西再现出来，其结果会怎样呢？即使你是秀才也必定会名落孙山。

在实现社会生活中，如能记住别人的姓名和面貌，当与这些人共同协作时就能加深对你的信任感，也就起到了增长能力的作用。特别是推销员，如能记住别人的姓名和面貌，会直接有利于推销工作。

现代心理学已证明，按照本书叙述的记忆方法保证能增强记忆。当然记忆力也许有的是天赋的，但是掌握记忆方法确实能增强记忆能力。增强记忆就能提高效率，也就会比别

人占有更大的优势。众所周知，取得成功的人，无论是男是女，都具备良好的记忆力。自古以来，取得成功和获得幸福的重要因素，就是具有惊人的记忆力。公元前五世纪希腊戏剧作家爱斯鸠鲁说过：“记忆是智慧之母。”亚历山大国王的老师——伟大的思想家亚里士多德高度评价了记忆的威力。为增强亚历山大国王的记忆力，他创造了很多方法。许多传记作家都谈到拿破仑把惊人的记忆力运用到工作上的有效情况。据说他能准确地记住设置在法国海岸的大炮种类和位置，从而纠正了部下的报告书中的错误之处，使部下大为惊奇。此外，法国邮政大臣说到，拿破仑甚至能准确记住邮件的路线和距离。象这种零零碎碎的小事连邮政大臣自己也不知道。说到美国立志刻苦奋斗获得成功的人物中有洛克菲勒、卡内基等巨商；政治家中有林肯、富兰克林、英国的邱吉尔



等人，他们都是由于有惊人的记忆力登上成功阶梯的著名领袖人物。林肯甚至把自己的记忆力比喻为“一块铁”，一旦记住的事就很难磨灭掉。1832年在布莱克霍克战役中，林肯志愿参加过义勇军。在30年以后他见到当时的上级军官时，还能叫出他的名字，令人大为震惊。

日本人当然也不例外。五岛庆太、小林一三等一代创建大企业的人物，他们的记忆都是非凡的。据说凡是五岛庆太见过一面的人绝不会忘记其面貌。小林一三对他经营的宝塚歌剧团演员们的名字都能一一叫得出来。当然你也许认为自己并不是这样的伟人和天才，但是运用正确的记忆方法肯定能使你具有惊人的记忆力。

行之有效的办法

增强记忆的方法正如提高打高尔夫球、跳午及其它许多技能的方法一样，极为重要的是在记忆时应当运用记忆功能中的正确方法。为了探索增强记忆力的有效方法，心理学家做过很多实验，收集了大量的数据资料。实际有效的方法可以归纳为以下几点：

1. 记忆方法是一种特殊的技巧。例如：有的人能牢固地记住现在完成时、关系代名词等复杂的语法现象，但怎么也记不住英语单词；而有的人在阅读英语文章中能想起单词的意思，但用耳朵听就听不懂了；有的人能很快记住电话号码，而别人的姓名、面貌却容易忘掉；还有的人眼睛见到的比耳朵听到的记得牢固，但也有的人历史年代能很快地回忆起来，而朋友的纪念日、生日却忘得一干二净。

2. 智力好的人比普通人对事实、观念记得牢。

3. 善于交际的人对别人的姓名、面貌记得清清楚楚。
4. 增强记忆可以提高I.Q.(智商)和P.Q.(性格商数)。
15. 增强记忆最有效的方法是运用心理学的学习规律和记忆规律。

选择正确的方法

哥伦比亚大学教授R·S·吴伟士是二十世纪最优秀的心理学家之一。吴伟士教授认为采用正确的方法可以增强记忆，并做了一个有名的实验，就是在具有同等记忆力的二个小组中进行同一事项的记 忆试验：对第一小组，完全不讲授记忆方法，只命令他们死记硬背；对第二小组，则要求他们接受记忆规律的指导之后按方法去记忆。其结果如何呢？按照正确方法记忆的小组比另一个小组的记忆效果好得多。当然，本书所叙述的记忆方法与街头巷尾流行的那种所谓记忆方法根本不同。这里叙述的记忆方法是以心理学为基础的。

本书的阅读学习方法

本书是以长达二十年心理学的研究成果为基础编写的，如果只图吸引你的注意，这本书完全可以用学术性复杂的教育学专用术语编写，也可以用令你眼花缭乱的统计数据写成，然而，本书并不是为了使你吃惊，而完全是为了增强你的记忆力而编写的。因此希望能尽量在实践中运用。心理学的研究成果也不是深奥的理论，而是作为每个人在日常生活 中能够心领神会容易运用的简单规律。如能正确运用这些简单的规律，你也一定能找到打开记忆奥秘大门的金钥匙。如

果你是一名高中生，那么也许能考上大学，或者在外交官考试、司法考试以及第一流大公司的就业考试中金榜题名。正因为如此，应多下功夫，力争实用。读完本书之后，如能想一想从书中得到的知识，并能在各种机会中运用这些规律，准确地进行操作，则你的记忆力一定能得到惊人的增强。为此阅读本书时，请按照以下各项去做。

每天读一章。开始时最重要的是早上读完预定的文章，晚上睡觉之前再重读一遍。按照这个计划每天读15分钟，37天读完。这样就能掌握记忆技巧，而记忆力会使你的朋友吃惊，进而能取得丰功佳绩，获得幸福。难道还有比这种绝妙的智力投资更完美的事吗？

二 测试你的记忆力

记忆是什么

智力出众的人具有良好的记忆力，这是不言而喻的。但是，有清醒的头脑而由于没有良好的记忆习惯，使之不能充分发挥作用的事例，在现实生活中屡见不鲜，难道没有这样的事吗？

芝加哥大学心理学教授L·L·瑟斯顿博士，把“智力”分为七种因素。其中的一个就是记忆因素。瑟斯顿博士列举的七个“智力”因素就是：“数（理解数字、计数的能力），知觉（对热、冷、宽窄、大小的观察能力），空间（对远近、高低、宽窄的观察能力），语言，记忆力，归纳（结构力等逻辑分析的能力），言语的流畅性。”光凭记忆力的好坏不能决定智力的高低，然而记忆在我们日常生活中所占的比重却很大。没有记忆能力就不会数数，不能识字，甚至不认识回家的路。就是说，以上所举七种因素是相互关联的，其中对“智力”有举足轻重作用的主要因素就是记忆。

现在我们再稍许严密地考虑一下，“记忆”到底是什么呢？现代心理学将记忆定义如下：所谓记忆，就是对过去经验的识记和保持，并能加以再认（能与其它经验区别开来）和重现（能记忆起来）的一种心理活动。简言之，就是指把过去的情况保留在心中（识记、保持），然后再现出来（再现）。这可以说是我们人类与木头、石头以及其它动物不同

的最大特点之一。但是随着心理年龄的增长，记忆范围也逐渐扩大，所谓记忆范围，举例来说，就是指能回忆看过一遍的书的内容、数量。根据日本广泛采用的智力测验“修订的田中·比纳法”的测验结果，不同心理年龄（智力程度相当于9岁儿童平均智力，称为心理年龄9岁）对数目的记忆范围如下，也就是，7岁的儿童能把6-2-3-7-5这5个数目按其顺序记住。

心理年龄(亦称智力年龄)	能记住的数
7岁	5个数(顺数)
10岁	6个数(顺数)
12岁	5个数(逆数)
14岁	7个数(顺数)
一般成年人	6个数(逆数)
智力好的成年人	8个数(逆数)

所谓逆数，是指智力好的成年人在听过7-2-5-3-4-8-9-6这个数列以后能反复准确地倒背出来。

记忆是社会性的智力

从学习外国语的单词算起，在一切学问中，记忆对于智力来说是极重要的因素。能记住别人的面貌和姓名，在区别人的个性特征方面是很重要的社交因素。协调性也就是能得到别人的信任，能与他人协调工作的能力。这是社会性智力的一部分。乔治·华盛顿大学的弗雷德·莫斯教授是研究社会成员个性的专家，他提出的社会性智力测试由5个部分组成，其中有一项是测验记忆别人的面貌和姓名的能力。

五种记忆测试方法

心理学中所说的“记忆”，不是指大脑的生理过程，而是指记忆能力而言。因而这里所叙述的不涉及记忆与食物的关系。记忆测试必须测量实际记忆特殊事物的能力。其次测量记忆的再现能力。测试分为姓名和面貌、已观察的事物、已学的知识、数字、观念等五项内容。这些测试与医生诊断病人时进行的检查方法相似。这个测试会告诉你，你的记忆习惯哪点强，哪点弱。因此，此法又可称为记忆诊断测试。

在本节论述之前，请用该记忆测试方法了解一下你自己的记忆特性。即使成绩不理想也不必心情不快，因为按照以后各章所述的记忆规律可以增强你的记忆。

测试1 能够清楚地记住多少人的面貌和姓名？

首先准备一座时钟，随后翻开本书第9页，将这些人的面貌和姓名认真地看三分钟，再看本书第111页照片上人的面貌，并在照片下面写出他们的姓名。

记忆测验的成绩标准：能准确记住的人数10至12人为优秀；6至9人为良好；3至5人为一般。

测试2 见过的物品能记住并能再现的有多少？

将第10页中的物品认真看三分钟，然后合上书，把能回忆起来的物品名称全部写下来，但不必按顺序写。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

记忆测验的成绩标准：（对照图，更正你的答案）能准确记住的物品的数量16至20件为优秀；13至15件为良好；10