

朋友译丛



开发你的记忆潜能

〔美〕布拉德·乔伊斯著 跃进 新刚译 中国工人出版社



开发你的记忆潜能

中国工人出版社

开发你的记忆潜能

〔美〕 布拉德·乔伊斯 著

跃进新刚译

中国工人出版社出版发行(北京安外六铺炕)

新华书店北京发行所经销

北京京辉印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张: 6 字数: 124000

1990年2月第1版 1990年2月北京第1次印刷

印数: 1—11,410册

ISBN 7-5008-0528-4/B·45 定价: 2.45元

献给《朋友译丛》的朋友们

——出版者的话

你是谁？芸芸众生之中，你扮什么角色？茫然浑沌的大千宇宙，你的位置何在？当生命欢呼雀跃之时，你将赋予她多大的激情与魅力，开掘她多深的智慧与潜能？若干年后，当生命面临终点，在“人生价值”的标签上，你该填写什么样的答案？

也许人生最大的难题，莫过于古希腊哲人达勒斯所说的：“知道你自已！”

这被称之为永恒的“人生根底”问题，曾困扰、煎熬了人类文明史上不可胜数的思想家。为探求它的答案，哲学家、心理学家、文学艺术家们产生了不可遏制的冲动。这难以逃避的人生之谜，曾使他们疯狂。令他们惊奇、赐他们灵感、给他们痛苦。

带着这令人困惑的古老而现实的人生课题，《朋友译丛》以挚友的热情，同你步入一座座精巧的智慧之宫，一起追寻贤哲们的脚印，共同体味跋涉的艰辛，同时沟通心曲，以免路途失迷。

这是一场对精神世界的探索。

研究一个人不比研究整个人类容易。世界上没有两条相同的河流，人也同样不可以被复制，当然也不会有完全相同的思想意识和价值标准。因此，读了《朋友译丛》，请你不要期望从这里得到人生的现成答案，不要期望从这里找到现

成的人生规范。因为即使答案是正确的，也不能保证你没有失误。这里所提供的，仅仅是对人生困境直言不讳的展示；剖析的是人类行为的本质、动机和道德意识的特征；讨论的是一般人在做什么、想什么、渴望什么，以及不同的人走出困惑的不同道路。你也许与书中的人们有着共同的苦恼与徘徊，但至于如何到达理想的彼岸，则端看你的选择。培根说得对：知识本身并没有告诉你怎样运用它，运用的方法乃在书本之外。

由于历史的和阶级的局限性，由于社会政治制度、生活条件以及文化背景的不同，人们对人生问题的诠释理解会有差异，在某些方面甚至存在着本质的不同。但是，崇尚真、善、美，是绝大多数人所共有的心态。在这里，每个人探索的机缘和途径虽千差万别，但并不意味着完全相互排斥，倒往往能显示出他们各自独特的感受，独特的思考和独特的风格。或许有诸多人生的真谛未被他们所认识，或许有众多的观点我们难以接受。但作为一种探索轨迹，依然有它存在的价值。正如蜘蛛结网、蜜蜂采蜜能给人启示一样，我们通过审视、扬弃、吸收，亦可拓展思维的空间。

大海不排斥细流，才深而又广。马克思主义作为一种科学的思想体系，凝结着人类思想文化的全部精华，犹如百川归海、涤垢淘沙，终于汇成时代精神的主潮。《朋友译丛》将以马克思主义的立场、观点和方法博采众家之长，为我所用，这将十分有利于我们以全新的胸襟与眼界，全新的知识结构、站在历史的潮头，去开创崭新的人生！

引 言

“我能象你那样有效地开发自己的记忆潜能吗？”

在电视台举办的智力大赛上，我一举摘取了桂冠。从那以后，就不断地有人向我提出这样的问题。对此，我只有一个答案，那就是：

“行！一定行！对自己的能力决不能有丝毫的怀疑！”

我所以能成功地回答了各类问题，主要不是由于我的天分非同寻常，而只是充分地运用了自己的记忆效能。我想，你也一定能象我一样有效地开发自己的记忆潜能，去达到你渴望已久的目标。

当然，我的意思并不是鼓励你们每个人都去争作智力竞赛的优胜者。也许，你对此道并无兴趣。你所以立志要充分地开发自己的记忆潜能，是为着更高远的目标。

但随之而来的问题是，该怎样去开发自己的记忆潜能呢？在很多人看来，这里一定有许多令人诧异的“秘诀”。很多人抱着探奇的想法时常向我猎取成功的“秘诀”。很可惜，我的“成功”绝无秘诀可言。我始终认为，我不过是掌握了一些必要的方法，从而充分地运转了大脑这部令人惊叹的微型机器。如果硬说有秘诀的话，我以为，最最重要的是，你们应当从我的所谓“成功”中学到一点方法。常说“工欲善其事，必先利其器”。在我看来，所谓“利器”，主要是指方法而言。唯有掌握了正确的记忆方法，才能收到

事半功倍的效果，才能迅速地提高你的记忆能力，才能更有效地达到你的既定目标。

诚然，古往今来，记忆的方法纷繁各异，不胜枚举。根据我对心理学问题的多年研究和躬身实践，我想，在如此纷繁的记忆方法中还是可以缕出一些有关记忆的基本原则和方法的。但是，有必要事先申明的一点是，在任何时候也不会有一个现成的、使自己的记忆能力骤然改观的通览表。我只能向你提供一些增强记忆效能的参考性意见。这些想法，决不是我凭空杜撰出来的，而是无数学者对人类大脑所产生的种种心理现象进行深入持久的研究后所总结出来的。这里没有丝毫哗众取宠的成分。任何有兴趣的读者不妨一试，或许可以从中得到一些有益的启发。我运用了这些方法，增强了记忆能力，达到了既定目标。我坚信，只要你能按照本书各章所撮述的要点去做，你的记忆能力也一定会提高的，而且一定比我提高得更快，因为你们只需用十天就能学到我多年才摸索出来的有关记忆的基本原则和方法。

回想起来，我是怎样对记忆问题发生兴趣的呢？

记得还是上高中的时候，我便萌发了一种愿望，即很想尽快提高自己的记忆能力。

我父母都受过高等教育，有着扎实的专业基础，这给他们日后的工作带来诸多便利，因而，在专业领域，他们都取得了很大的成就。这些切身体验，使他们认识到，一个人要想在事业上取得成功，就必须打好坚实的基础。

从小学起，他们就要求我在课堂上一定要全神贯注，课外作业一定要认真完成。他们对我寄以厚望，总是激励我力争上游，做个优等生。

这当然也是我的愿望。不过，我毕竟还小，象所有的小姑娘一样，学习的时候，也常常溜号，总想跑到外边去玩耍。

但是，家长管教极严。如果不按时完成作业，我就甭想跨出家门一步；如果在学校不能保持优等生的水平，我的娱乐生活必定要被大大地砍削。

天长日久，我越发感到，无论如何也得设法提高自己的记忆能力，只有这样，我才能学得更快一些，才可以在学校保持优等生水平，当然也就可以挤出更多的娱乐时间。

这种动机促使我冥思苦想去寻求记忆方法。

以后，我选择了心理学作为自己的专业。大学毕业后，先在纽约汉特学院讲授心理学。即使在我结婚以后的一段时日里，我也没有中断对心理学的研究。我热爱自己的专业。我丈夫研究医学，也是个专业迷。

宁静的书斋生活没过几年，我们的小千金来到了人世。为了照顾她，我只得忍痛离开了教学岗位。自然，这个活泼可爱的小天使给我们全家带来了难以言述的快乐，但是，不无遗憾的是，也带来了新的问题。

我丢掉了工作，家庭收入骤然减少，而家庭成员却增多了。经济的拮据，生活的窘困，迫使我们作出新的抉择。出路似乎只有两条：第一，我丈夫不得不中断他的医学研究，谋取一个高薪职位。或者，第二，我把孩子托给别人照料，自己重新回到教学岗位上去。

但是，这些想法有可能付诸实施吗？看来很难。丈夫不能放弃研究，我又舍不得爱女。

两全其美的出路在哪里呢？

一天晚上，我们坐在电视机前闲聊，蓦地，一个想法涌上心头：

“何以不去试试电视台举办的智力竞赛呢？”

这样不就可以挣到一些钱了吗？霎时间，我们感到茅塞顿开，眼前一片光明。谢天谢地，总算是找到了应急的对策。

于是，我花费了一周的时间收看各个电视频道的节目，寻找适合于我的各种智力竞赛预告。其中，最吸引我注意的是一种逐级颁奖的大赛：

最高奖64000美元

那笔奖金对我这样一个身处窘境的人来说，该是具有多大的诱惑呵！如果我能报名参加这个竞赛，并且能成功地回答主持者提出的各类问题，无疑，那笔重金将非我莫属了！

没什么犹豫的了，就盯住这个大赛！

后来了解到，这种比赛分科进行，但是每一科目问题都很广、很深。要想参赛，首先得确定参赛科目，然后争取参赛资格。

我记下了所有可供我选择的比赛科目，渴望能从中找出我所熟悉的科目，哪怕是沾边的也好。很遗憾，我所学的专业——心理学以及相关的学科都没有找到。

怎么办呢？

我又扩大了选择的范围。先从全部分科名目中选出一些我比较感兴趣的科目。为慎重起见，我又不厌其烦地写下自己专业研究所应涉及的一些旁关内容以及我的业余嗜好。

写好之后，我把两份笔录放在一起，一一对照，终于从中发现了两个笔录中都有的项目，那就是：

拳击

我对拳击有兴趣，而且兴趣浓厚，你想不到吧？

其实，在我认识我丈夫之前，我对这项运动毫无兴趣。当时，他是个医学院的学生，学习很用功，自然，娱乐时间很有限。该怎样抓住宝贵的业余时间来加深我们的友情呢？唯一可行的办法就是设法寻求彼此共同感兴趣的业余爱好。

我喜欢高尔夫球，而他却是一个拳击迷。我们决定彼此分享各自的兴趣，以便于最充分地享有我们在一起时的欢乐。

就这样，他开始陪我玩高尔夫球，我也开始和他看拳击比赛。

不久，我新奇地发现，我对拳击运动的兴趣越来越浓，而且还知道了许多拳击运动的专门知识。

正好，在智力竞赛的科目中有拳击一项。

我一头扎进有关拳击的百科全书中，一泡就是五个星期。五周的日日夜夜，我沉浸在学海中，跋涉在书山上，对这部巨帙的每一个部分乃至每一个冷僻的角落，都作了深入的钻研。一分耕耘，一分收获。当我从书堆中抬起头来，我仿佛突然意识到自己是站在一个更高的起点上了。我获知了许多以前连做梦都不会出现的拳击家，我也获知了许多以前闻所未闻的拳击比赛。关于这项运动的发展历史，我更是积累了相当多的资料。

当然，对于一般的拳击迷来说，所有这些资料或许无关紧要；而对我来说，却相当宝贵。我要去参加有关拳击运动的智力竞赛，我更要去赢得那64000美元的奖金。为此，我就必须具备比一般拳击迷要更多得多的相关知识。

浓厚的兴趣，强烈的愿望以及弥坚的信念，促使我不仅研究了有关拳击的百科全书，还研读了所有能借到的有关拳

击的著述和各种期刊杂志上的零篇短简。

除此之外，我又努力拓展新的途径，捕获新的知识。于是，我开始在亲朋好友及同事相识的圈子里寻觅对拳击有兴趣的同道，渴望从他们身上获取更多的资料和传闻。

不知从什么时候开始的，我们只要聚在一起，话题就总是离不开拳击运动。起先，和朋友们在一起，我感到知识很浅薄，不免有些愧怍，有些畏首畏尾，不敢造次。时间长了，在朋友们侃侃而谈的诱导下，我竟也产生一种跃跃欲试的冲动，总感到自己应当把已掌握的知识展露出来，使自己真正成为这个“拳击沙龙”中的一员。

尔后，我有意识地把自己卷入论争之中，动不动就与别人抬杠。朋友们好象突然发现我对拳击运动的各种细节十分稔熟，大有后来居上之势，自然不会甘拜下风。他们开始到处猎取那些世人鲜知的冷僻材料试图难倒我。同时，他们还引荐了许多对此项运动有着同样兴趣的新同道。

我的朋友圈子有如滚雪球似的，到后来越滚越大。我们的生活也变得越来越紧迫，越来越充实。这时，我越发感到，为了使自己在与同道交往中居于优势，更是为了获取更多的拳击知识，我必须从各个方面认真准备。这不仅仅是为了参加竞赛的需要，也是为了友谊。随着时间的推移，我真切感受到了在我周围形成的强大的冲击波，真可谓是“四面受敌”了。然而，正是这种冲击波，这种四面受敌的局面，使我获得了长足的进步，也增长了必胜的信心。我甚至觉得，自己完全有能力在公开场合准确无误地展示自己已获得的拳击知识。在即将来临的那场大赛中，那顶诱人的桂冠庶几是“马上得之”了。

我胸有成竹地来到报名点。

经过初步的审核，主持人满意地发现，我的知识是可以
在考问中应付裕如的，我完全可以成为一个强有力的竞争
者。再说，美国的观众素来对拳击运动抱有强烈而持久的兴
趣，加之是由我这样一位妇女来答问各类拳击知识，那情景
一定是空前诱人的。

就这样，我顺利地通过了第一关，获取了参赛资格。

嗣后，比赛逐级进行。一周过去了，我闯过了一关；又
一周过去了，我又闯过了一关。

我回答了一个又一个尖新的难题；我越过了一个又一个
崎岖的高地。我时刻被已赢得的奖金所激励着，但我又时刻
不满足。我决定向着最高的目标——一等奖迈进。

高潮终于来临了。

我永远也不会忘记那个令人难忘的夜晚。

我总是清晰地记得自己是如何地步入与外界隔开的播音
室，等待着被考问的场面；我总是清晰地记得当主考官提出
最后一个问题，而自己能够准确无误地回答时，心情是多么
宽慰；我总是清晰地记得当主考官宣布我的答案完全正确
时，我真是感到那一瞬间如此辉煌！

我赢得了最高奖。

一夜之间，我成了举国关注的新闻人物。人们常常问
我：“即使你十分熟悉专业知识，象智力竞赛这样紧张的场
面，你的心里不会出现空白吗？”

我认为这个问题很有意义，因为它涉及到了人们的记忆
回收问题。对此，我的答案很简单：

“不会。如果你确实识记得牢固，保持得长久，是不会

出现空白现象的。”

确实是这样的。象我这样的妇女，本来对拳击运动毫无兴趣，而最后竟能掌握有关拳击的绝大部分知识，并能在智力竞赛上一举夺魁，足以说明“有志者，事竟成”的浅显道理。关键的问题是，你必须具有获取某种知识的强烈愿望，你必须努力培养自己对这门知识的兴趣。唯其如此，你才能不断地克服种种困难，你才能不断地开掘种种方法，去增强自己的记忆能力，去争取最后的成功。

这，也就是我为什么要在全书的开篇向你絮絮叨叨地披露自己所谓“成功”过程的原因所在。

说到这里，我又想起了一些趣闻。乍听起来，可能很可笑，但实际上，它们都涉及到一些有关记忆的原则和方法问题，这里不妨拈出几则，借以引起大家的思考。

我有一个朋友，几个月以来，她一直坚持不断地旁听了所谓记忆专家的选修课。她到底学得怎样，我不太清楚。但我记得有一天她妹妹曾问过她：

“你一直在听课，记忆真的提高了吗？”

回答是充满自信的：

“当然提高了。现在，我居然能记起早已忘却的往事了，那不是很了不起吗？”

对这个回答，我们换个角度来理解，便有些可悲了。你注意到没有，这个学生是把回忆起早已遗忘的往事当作记忆学习的最高准则，这不是误入歧途了吗？其实，遗忘是正常的。任何人不可能把所有的见闻都象照像似的全部识记下来。意义不大的东西必然要被忘掉，没有必要再去唤取它，真的没有必要。我认为这个学生的回答恰恰反映她没有学到

记忆的要领，而只是得其皮毛罢了。

另一个故事更是滑稽。

某百科全书的编辑为了核实一篇文章，给一位历史学家去信讨教。信中说，这篇文章在这部百科全书中一直占据重要位置。但是随着时间的推移，某些方面似应作些相应的修改，以便于再版征订。

“修改？”那位教授在回信中愤愤不平地写道：“这篇文章是我所读过所有文章中结构最散漫、文字最拙劣的一篇。它简直杂乱无章，令人不能容忍。你想想，这样的文章何止需要修订？绝对有必要推翻重写！”

编辑颇感诧异，赶紧核实了有关档案，结果更使他惊愕。没想到，这篇文章正是由那位大发脾气的教授在许多年前自己写的！

由于疏忽大意，他竟忘记自己是那篇文章的作者。可以设想一下，如果那位教授知道他所怒斥的文章正是自己所写，他该多么尴尬！

记住：疏忽大意永远是记忆之敌。

还有一个故事，听起来简直叫人难以置信，但它却是真实的。

莫如先生在美国也算是有名气的人物了。他曾作过银行家、大使和参议员，社会地位不可谓不高。然而，正是有了这样高的地位，使他养成了凡事总依赖秘书的习惯，自己不再经意记东西。久而久之，其记忆之差已到了叫人吃惊的程度。结果他是以善忘事而名噪一时，成为人们茶余饭后嘲笑的对象。

一次，他乘车远行，路途中，列车员要查票。

莫如先生浑身上下翻个遍，也不见车票的踪影。

“别急，没关系，什么时候把票找到了，请把它寄到我们公司就行。”列车员十分了解他，所以又补充道，“我们相信您有票。”

“票是肯定买了。可是……”莫如先生突然感到很恼火，因为他忘记该去哪儿了！

后来，他稀里糊涂地在纽约下了火车，却不知道来这有何目的。没办法，他只得给秘书拍了一封电报：

“我怎么会到纽约？原计划做什么？速告。”

他的秘书告诉他说，他计划去普林斯顿发表演讲。纽约是他中间一站。这样，他又继续赶路了。

其实，莫如先生不是不能记忆，而是不愿意记忆。凡事总是依赖别人，自己没有任何记忆的愿望，这怎么能记住东西呢？

记住：缺乏记忆欲望，永远也不能提高记忆能力。

当然，我相信上面所说的种种极度健忘的人在现实生活中毕竟还是少数的，而且谁也不愿意效法他们。

谁不愿意自己有惊人的记忆能力呢？！

既然如此，我希望你能平心静气地坐下来，认真读一读这部小书，你会从中得到启发的，你会掌握某些记忆方法的。

我相信，我的经历就是你的经历，我的成功“秘诀”也就是你的成功“秘诀”。

普天之下，人心总是相通的。

●目 录●

引言

上篇 解开记忆之谜

- 一 从百分之十到百分之百(4)
- 二 记忆效能(5)
- 三 记忆在日常工作中的作用(6)
- 四 记忆在商业领域中的作用(7)
- 五 记忆在医疗系统中的作用(8)
- 六 记忆在法庭上的作用(9)
- 七 记忆在日常生活中的作用(10)
- 八 你将学到哪些方法?.....(10)

中篇 开发记忆潜能十日谈

- 一日谈 记忆是什么.....(15)
记忆的两种功能——如何看待记忆
方法? ——记忆是什么?
- 二日谈 记忆动机.....(22)
动机是什么? ——记忆动机——强
烈的记忆动机是你走向成功的直接
动力

三日谈 控制情绪……………(32)

情绪和能力没有必然联系——情绪
和创造——甘当情绪奴隶的恶果
——大脑会疲倦吗？——科学地安
排记忆时间——排除成见的干扰
——闯过“记忆的死亡线”

四日谈 赋予意义……………(46)

凡事都有其意义，关键在靠你去发
现——机械记忆费力不讨好——联
想记忆——实证记忆——音乐记忆
——谐音记忆——对比记忆——形
象记忆

五日谈 近期目标……………(69)

你的目标是什么？——目标的驱力
——如何闯过“记忆的死亡线”？
——如何确立近期目标？

六日谈 奖赏自己……………(77)

用奖赏来增强记忆——奖赏要及时
——奖赏 暗示 记忆

七日谈 间隔记忆……………(85)

回忆现象与间隔学习——间隔记忆
的第一准则——间隔记忆的价值检
验——记忆回声是一种假象——间
隔记忆的优越性——避免干扰——
准备工作——间隔学习与集中学习
——应该死记硬背吗？——睡眠记