

## 图书在版编目(CIP)数据

快速记忆与右脑开发 101 问/杨延梓著. - 北京:长城出版社, 2000

ISBN 7 - 80017 - 441 - 1

I. 快… II. 杨… III. ①小学生 - 智力开发 - 问答  
②记忆术 - 问答 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04661 号

编著者 杨延梓 李兴治

---

责任编辑 魏国辰

装帧设计 王 琳

出版发行 长城出版社

地 址 北京市甘家口三里河路 40 号 邮编 100037

发行部地址 北京市丰台区六里桥北里五号院 邮编 100073

发行部电话 (010)63424011 63424010

读者服务部电话 (010)68992545 68994909 传真 (010)68994909

经 销 新华书店

印 刷 唐山玉田印机彩印厂

字 数 138 千字 印张 6.5

开 本 787 × 1092 毫米 32/1

印 次 2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

定价:9.00 元

---

ISBN7 - 80017 - 441 - 1/J·258

·版权所有·翻印必究·

## 前 言

1997年8月20日《北京晚报》有一篇关于《妈妈对孩子期望值更高》的报道。内容是前一天该报登载了《本市首家快速记忆学校》的文章,第二天报社的电话就响个不停,纷纷询问有关这所学校快速记忆的教学内容。特别有趣的是,从当天下午到第二天上午所接的200多个电话中,打电话的人,除三四个是男性外,几乎全是妈妈打来的,这说明当妈妈的是多么关心孩子的成长,望子成龙之心,是多么急切。

记忆力的强弱,也是人的一种素质。素质高的人,能一目十行,日诵千言,而素质差的人,则总是丢三落四,经常遗忘。记忆和忘却都是大脑皮层功能状态的反映。人脑细胞大约有140亿个。再具体一点说,人脑有4亿~5亿个“神经细胞”,剩下的是“神经胶质细胞”。脑细胞是由神经元的神经细胞和神经皮质的真细胞所组成。脑的神经细胞之间有突出互相联系,从一个细胞出来的突出,有成千上万个,所有突出都能传递信息,有外部刺激时,这种神经细胞就伸展突出,处理信息。人体感受到的信息,大部分被储存起来,以备用于思维。短期记忆与脑神经细胞之间存在复杂的震荡玢路有关。长期记忆是短期记忆在神经元玢路中被巩固下来。大脑的颞叶是记忆的储存区,如果损伤了颞叶,人就会丧失记忆。记忆的强弱与脑内核糖、核酸、蛋白质代谢有关,如果合成受阻,就会影响记忆。了解上述记忆生理现象,可以帮助人们与遗忘作斗争。

1997/07

首先要多用脑，勤思维，特别要讲究记忆方法，有意识地强记某些事物，强迫记忆在大脑皮层中巩固下来，这就是选择适合自己的最佳方法和最佳时间。

其次是脑力劳动者，用脑过度，使大脑处于疲劳状态，又得不到营养补充，就会处于被抑制状态，神经元突起就得不到维持，使脑细胞和网状组织遭到破坏，信息传递受阻，从而影响人的智力。同时大脑如果缺乏乙酰胆碱这种联络官，轻则会使记忆减退，重则变成痴呆。

所以学习和工作期间，大脑超负荷运转的，应食用胆碱，卵磷脂高的食物，以利于脑神经元之间的信息传递，有利于防止乙酰胆碱神经元的减少，或酶活力的减退。同时，要注意“强化营养”，即定向强化，除日常饮食外，根据个人的特殊需求来进行某种定向营养素的补充。1996年10月在北京召开的第七届亚洲营养学会上，代表们提出了“21世纪营养新概念”。所谓强化营养，就是目前世界上风行的DHA类健脑营养品。它对大脑细胞特别是细胞轴突的生长发育有着极其重要的作用。而且磷脂还能参与乙酰胆碱的合成，使大脑细胞特别充分联系，激活处于休眠状态的脑细胞，使大脑保持高速运行，开发大脑潜能，提高人的智力。

当然，也不能过分强调食用含胆碱、卵磷脂的食物，如大豆、豆制品、蛋黄、鱼虾、花生、芝麻等食物，和服用脑黄金，如DHA、EPA、脑磷脂、卵磷脂等健脑营养品。人的聪明才智，不可能光靠“聪明药”和“健脑食品”。一个人没有勤奋、努力和科学的记忆法，以及对右脑做适度训练，再好的“聪明药”也不能增长人的记忆。只有把健脑营养品和勤奋、努力、科学的方法结合起来，才能收到良好的记忆效果。

近年以来,人们十分重视对记忆力的增强。在记忆增强方面,人们意识到开发右脑的重要性,认识到过分强调死记硬背的左脑型教育的危害性,和不重视创造性和能力开发的右脑型教育,导致了中小学生虽然学习十分刻苦,但生活能力和社会适应能力却很差的弊端。这一认识的提高,必然在社会上掀起一股脑内革命的高潮。开发右脑,一是增强记忆,二是提高素质。不过提起右脑开发,往往对儿童只采用生动有形的形象思维,而忽略心领神会的爱心教育。所以在培养儿童能力之前,一定要对儿童采用爱心教育,在爱心教育中,慈祥的面孔,温柔的表情,尽情的抚摸,都会把母亲的爱传送到孩子的幼小心灵,通过心灵感应,必然使孩子更加喜欢母亲,结果母子精神一体化,构成了母子之间亲密的信赖关系。这样孩子就会愉快地接受母亲对他的右脑教育,孩子就会努力把自己的感知,从大脑中涌现出来。

增强记忆,改善记忆,要从娃娃抓起,甚至于从胎教开始。母亲是孩子的第一任教师,母亲贤慧,孩子必然超常。孟母三迁教子,欧阳修母亲画荻教子,几千年来孟子被人尊为亚圣,欧阳修则成为唐宋八大文学家之一。他们都是在母亲熏陶下,不断地往大脑输送信息,才有日后的飞黄腾达。所以,改善记忆,增强记忆,最好是从零岁开始,这样长年累月在脑子里积累下长期记忆信息,就够一个人受用一辈子,对于这一点做母亲的应该有足够的认识。当然,一个人要活到老,学到老,不仅是婴幼儿、青少年,连中老年人,也应该注意改善记忆,争取有一个好的头脑。

杨廷梓

## 目 录

1. 你是怎样记忆事物的 ..... (1)
2. 什么是记忆 ..... (2)
3. 什么是记忆的潜在能力 ..... (3)
4. 有哪几种记忆 ..... (4)
5. 什么是记忆的过程 ..... (7)
6. 什么是短期记忆与长期记忆 ..... (9)
7. 如何运用记忆 ..... (10)
8. 怎样提高直接记忆 ..... (13)
9. 怎样记忆 ..... (15)
10. 什么是视觉记忆与抽象记忆 ..... (18)
11. 什么是注意力与铭记 ..... (20)
12. 记笔记时如何使用关键词 ..... (25)
13. 记忆的时间如何 ..... (27)
14. 怎样解决下列几个问题 ..... (31)
15. 为什么短期学习要重视相似性和前后关系 ..... (34)
16. 中国人是怎样看待记忆的 ..... (36)
17. 希腊人是怎样解释记忆的 ..... (37)
18. 罗马人是怎样解释记忆的 ..... (39)
19. 基督教会 对记忆有哪些影响 ..... (40)

20. 过渡时期——18世纪对记忆有哪些影响	(41)
21. 19世纪对记忆看法如何	(42)
22. 现代的记忆理论发展到什么程度	(43)
23. 人有几个脑子	(45)
24. 什么是超常记忆的秘密	(51)
25. 你的记忆力如何	(54)
26. 什么是联想记忆法	(61)
27. 什么是标定(peg)记忆法	(64)
28. 什么是反复记忆法	(73)
29. 什么是分习记忆法	(75)
30. 什么是归纳记忆法	(76)
31. 什么是韵律记忆法	(79)
32. 什么是图表记忆法	(82)
33. 什么是特征记忆法	(84)
34. 什么是谐音记忆法	(87)
35. 什么是器官记忆法	(89)
36. 什么是五段记忆法	(90)
37. 什么是朗读记忆法	(91)
38. 什么是拆字记忆法	(94)
39. 右脑具有哪些能力	(95)
40. 什么是右脑的潜在能力	(97)
41. 如何培养儿童使用右脑	(100)
42. 右脑教育能培养出什么样的孩子	(101)
43. 右脑是怎样进行记忆的	(102)
44. 为什么说形象和闪念是创造的源泉	(102)

45. 父母认识到右脑的作用，  
会改变儿童记忆力吗 ..... (104)
46. 什么是右脑五感 ..... (106)
47. 什么是形象力 ..... (108)
48. 什么是右脑置换装置 ..... (111)
49. 如何通过暗示进行形象训练 ..... (112)
50. 如何培养右脑记忆 ..... (113)
51. 如何培养瞬息的计算能力 ..... (115)
52. 如何培养速读能力 ..... (116)
53. 小学生学习成绩不佳，母亲为此而感到  
烦恼时怎么办 ..... (118)
54. 通过形象教育，能增强记忆吗 ..... (119)
55. 怎样培养右脑记忆 ..... (121)
56. 记忆力差的儿童，如何进行右脑记忆训练 ..... (122)
57. 孩子真的记忆不行吗 ..... (123)
58. 通过右脑教育，任何人都能成为一个  
有用的人吗 ..... (124)
59. 智商差的儿童，也可以进行右脑开发吗 ..... (126)
60. 如何用音乐节奏开发右脑 ..... (128)
61. 能爬起来的小家伙，如何启发他的创造力 ..... (128)
62. 如何用找带子方法，培养孩子的思考能力 ..... (129)
63. 如何用转动玩具启发孩子的创造能力 ..... (130)
64. 如何用学画画的方法，启发他的创造力 ..... (130)
65. 如何用辨认物品的方法，来增强记忆力 ..... (131)
66. 如何用绕道法，来培养孩子的思考力 ..... (132)
67. 如何用成双成对歌开发右脑 ..... (132)

68. 如何用儿歌让孩子体会韵律感 .....	(133)
69. 如何做按开游戏,使孩子体会韵律感 .....	(134)
70. 如何教儿歌,教孩子体会音乐的韵律 .....	(134)
71. 怎样做空箱寻宝游戏 .....	(135)
72. 如何做积木游戏 .....	(136)
73. 怎样做猜谜游戏 .....	(136)
74. 怎样做各种造型 .....	(137)
75. 怎样看图猜谜 .....	(138)
76. 如何教孩子做图形联想 .....	(138)
77. 怎样教孩子做迷路游戏 .....	(139)
78. 怎样做对比图画 .....	(140)
79. 怎样教孩子唱画画歌 .....	(142)
80. 怎样教孩子猜形状 .....	(144)
81. 怎样做火柴杆游戏 .....	(145)
82. 怎样摆出关系来 .....	(146)
83. 怎样教孩子发现差异 .....	(147)
84. 怎样做猜谜游戏 .....	(149)
85. 怎样教孩子用方格纸制图 .....	(149)
86. 怎样发现隐藏的画 .....	(150)
87. 怎样训练孩子做词的联想 .....	(152)
88. 怎样从部分推理到整体推理 .....	(152)
89. 如何平分图形 .....	(154)
90. 怎样找图形 .....	(155)
91. 如何从图画中找出不合理的地方 .....	(156)
92. 什么是右脑形象训练中的汉字法和数字法 .....	(157)
93. 犹太人家庭与非犹太人家庭有什么不同 .....	(159)



- 94. 什么是犹太人的独特育儿法 ..... (160)
- 95. 什么是形象法 ..... (161)
- 96. 什么是精神高度集中法 ..... (180)
- 97. 什么是心理法 ..... (182)
- 98. 什么是气氛转换法 ..... (184)
- 99. 什么是气功疗法 ..... (186)
- 100. 如何用药物来改善记忆 ..... (189)
- 101. 有哪些营养素能使大脑聪明 ..... (191)

## 1. 你是怎样记忆事物的

一个人如果没有记忆力,问他是怎样记住所记的事物时,他会无以应对。和这样的人对话,等于问道于白痴。

人不管看见什么东西,都会把事物当做信息,输送并储存在脑子里,当他再一次回忆这个信息时,便能明确无误地说出那是什么东西。你知道这本书的内容,是由于你读了,并靠你的记忆,全部了解到这本书的概况的缘故。

在人的记忆中储存的信息,到底能回忆起多少,有时为回忆过去所学的东西,要花上1小时、1天、1个月,甚至更长时间。你想记住一件事,首先就要把这件事记录下来,从回忆中,再把这件事,展现在眼前,并再一次加深印象,最后把所知道的事物,所有的体验,用文字记录下来,就能记得扎实。在书写过程中,能引起对其他事物的回忆,受到启发,在脑子里又有新的思考,作为新的记忆,又把它储存起来,如此往复,以至于无穷,这种反复过程,可以说是一时一刻也没有间断过。

从语言学来说,一个人一生最少能掌握1万~3万个基本词汇,根据这些语汇,可以造出上百万个具有不同意义的词组,并能写出各种体裁的文章,所有这些,没有很好的记忆,是无法做到的。同时,通过记忆,掌握日常生活中常用的人名、地名、物体形状,掌握很多种语言和文字等等。

从这里可以看出,人们记忆容量是非常庞大的,明白了这一点,就应该不时地主动地加大记忆的容量,做一个充满聪慧

的人。不少人认为记忆是一种难事,对事物往往记不住。不是这个人的记忆力有问题,而是在开始接受一个事物信息时,首先要把这样或那样的信息,像软件储存在电脑里一样,储存在脑海里,并不断地抽调出来加以应用。

## 2. 什么是记忆

所谓记忆,就是在人的脑海里,有个特定的部位,在这个位置上有个“黑匣子”,储存有从外界看到或听到的事物和经验,这些事物统称为记忆。也可以说,一个想象到的、思考到的以及学到的知识,都可以说是记忆。

从词典上的定义来看,是对旧事的印象。关严子《五轍》:“昔游再到,记忆宛然。”《南史》沈庆之传,附沈攸之:“攸之晚年好读书,手不释卷,《史记》、《汉书》事多所记忆。”《宋书》本传作“谙忆”。从动词定义来看,是忘不了,可回忆,能想得起来的意思。上述这些定义,都说明记忆的能动作用,这种作用,在受到外界事物刺激时,能记录、储存并加以利用。

从日常形成的事件来看,记忆就是把所察觉到的东西,储存起来,通过储存,作为记忆,形成一个人的个性。因此,越是独特的,非同寻常的记忆,越能形成一个人的个性。

### 3. 什么是记忆的潜在能力

每个人都有很好的记忆力。不过也有人持相反的意见。

①人们接触后,能记住对方的名字的只有一成左右。

②对自己一次性接触到的电话号码,差不多 90% 以上的人都忘却了。

③记忆力随着年龄的增长,在不断减退。

④每喝一次酒,就要破坏 1000 个脑细胞。

⑤在任何地方,不分人种、文化、年龄、受教育的程度,都有记忆力不佳的怨言。

⑥人们在记忆方面的失败,多归因于自己是“平凡人”,“平凡人”的记忆能力,是遗传下来的。

上述①与②都是下面要论述的课题。一些人只要有一定的知识文化水平,便能记住对方姓名、电话号码。只要懂得了记忆方法,就容易记得住,上面说的记忆力,随着年龄的增长,会逐年衰退。但是,只要你能经常使用它,反而会越用越灵。

目前还没有证据证明,喝点酒就会损害脑细胞的,不过喝酒过量,喝得越多对脑子的损害就越大,这是事实。

不论知识文化水平和所在的国家如何。对记忆力持有“否定的看法”,不是由于我们是“平凡人”,或者是生下来就是记忆力不佳,只是由于:(1)思想消极,不去提高记忆;(2)认识不足才容易形成记忆力不佳或健忘。

有一个称作“逐渐健忘的群体”，这是一个正在形成的非正式国际组织。在人们谈话当中，经常会听到：“和年轻时相比，记忆力不好了，总是健忘。”有些人对此也持有同感：“的确是，我也是这样。”这些人在精神上总是肩并肩地摇摇晃晃地走向忘却的道路，而说这些话的人，有很多是三十多岁的年轻人。

这种消极的不正确的思想，是十分有害的，本书就是为了纠正这些不正确的思想而编写的。

人的记忆力到底怎样呢？就拿儿童来说吧！傍晚时分到小学校去问老师，放学以后小学生扔在书桌里有些什么东西？老师会说，有的小学生把手表、铅笔、书籍、上衣、橡皮等都忘带回家去，这说明儿童也有丢三落四的时候。

有人想给对方打电话，却把号码忘记了，工作人员到办公室去，忘了带公文包。把手表和钱以及作业本忘在学校里，这是孩子们的漫不经心。可是中青年人健忘，就要加以医治，否则会影响未来的事业。如果是打工族，则有可能被老板炒了鱿鱼影响生计。

一个人有很好的记忆力，才能有出色的工作，在一天当中，把自己的记忆力全部动员起来，就能很好地和人交谈，写文章，处理事务，考虑问题，就能应付一切。

## 4. 有哪几种记忆

人的记忆是生来就有的，从呱呱坠地那天起，就开始有了

记忆。

### (1)进化的记忆

人类是在不断进化过程中前进的。从人体解剖学来看，是有一般哺乳动物的模式。从人类发展史来看，人体也可能是记录地球和宇宙历史的一颗彗星。

### (2)遗传的记忆

遗传的形迹，是通过基因继承下来的。基因能影响肉体和精神两方面的特征。

### (3)本能的记忆

这种记忆包括新生儿就知道吃奶、受伤和被惊吓时，知道大声哭泣等等。

本能记忆和身体记忆，都是为了维持生命所必须的记忆，是与神经系统协同工作的记忆，包括睡眠、摄取饮食等，都是大脑在起作用。这些机能，虽然经常具有自律性，可是脑子能控制这些活动，能牢牢地记住一切事物。

### (4)原型的记忆

提起原型记忆，这是瑞士著名的心理学家，曾经是弗洛伊德的共同研究者，卡尔·荣格提出来的。所谓原型通常是梦中梦到的素材，不是思考出来的。这些素材和心像都是原始的生来就有的，或者是遗传的。所以，某一原型可以看做是象征性的心像。这种心像很明显和个人没有直接关系。人是在普遍的象征性的有意识的情况下，积累了心像，这就是所谓的记忆。

最现实的记忆种类，是与事实有关的记忆。例如，七七事变(1937年)是什么时候？这种记忆包括很多事实、名字和日期。

### (5)身体的记忆

身体发生变化时,引起的变化。在变化中被记录下来,例如,脚破了留下了疤痕,被记录下来,皮肤被晒黑了记录了阳光影响到皮肤。此外,吃美味佳肴,留下了脂肪过多的记录等等。

### (6)插曲的记忆

记录了过去个人生活方面的一些现象,都是有时间性的。通过这些插曲知道明天和今天所发生的事情。

### (7)个人的记忆

这是记录了一个人的感觉、情绪和观念等。

### (8)身体方面技能的记忆

在不知不觉中,身体某一部分感到灵活了,这就是所谓的熟能生巧。儿童学走路,肌肉活动很协调,这说明这个儿童学会了走路的技能,都是无意中身体活动的结果。在这里与其说是技能,不如说是习惯。例如,横穿马路时,首先要看看过往车辆再通过。举另一个例子来说,指甲被剪破了,则是记录了被伤害的情形。

### (9)智能方面的记忆

通过这种记忆,可以会数数,或者会笔算,并能记住单词。这些被记住了的单词,不去一一思考就能作出文章。

### (10)印象的记忆

过去发生的一切,如同朋友交往,去过某一地方,都会在记忆中留下深刻的印象,这些印象,即使过了若干年,也会历历在目。因此,记忆与人的活动有着直接关系。

## 5. 什么是记忆的过程

记忆的过程,可分为3个阶段。例如,我想仰脸看一本书,这时要经历如下几个过程,首先是我要看,这时要凭以往记忆,知道是想看一本书;其次是自己想看这是事实,在脑子里已经有了印象;最后是意识到自己要看。所以,记忆的第一阶段是看了以后,认识到了;第二阶段是把形象储存于大脑;第三阶段是命令它倒出来。如图1—1所示。



图1 记忆的过程

有时候脑子里虽然储存了信息,可是倒不出来,事实上自己是应该完全知道的,可就是想不起来,实在令人苦恼。看了就忘的东西,看了以后,如果把它储存在脑子里,以后再遇到相似的信息,就会联想起来。相识的人,即使想不起名字,可是也能想想以前在哪里见过面。这种经历表现为“虽然面熟,但是实在抱歉,怎么也想不起来”。

同样的经历,晚间看电视,看了10分钟之后,忽然想起这是以前看过的画面。在思索某一信息过程中,有时想起这是



以前经历过的；有时什么准备也没有就考试，以前曾经学过的东西都忘了，导致成绩不佳，而懊悔不已。忘却了的知识，再到学校里去重新学习，在学习过程中，想起这次学的，就是以前教过的。重新学习要比初次学习简单得多。

记忆再生(倒出来)，和记忆储存，这是一个问题两个方面，都是记忆的一个侧面。有时信息在脑子里储存得很好，可是记忆再生就不理想。这个问题可用下面例子来说明。想到朋友家去访问，但是，那里只去过一次，这时只有朝着自己认为正确的方向前进，就不会走错。可是，当走到十字路口处，或者拐弯处，就会想起这是以前走过的路线，如果没有告诉这人是拐弯还是一直走，当然就要迷了路。第二次再去朋友家访问，能够按照最初储存起来的记忆往前走，就需要有记忆再生。想叫记忆再生明确无误，就要把信息储存在脑子里。无论思考什么事情，都要根据情况，回忆已经接受过的信息，而这个信息，当时又是怎样把这一特定信息储存在头脑的某一部位的，然后才有再生。

法国哲学家德加尔特曾经说过：“人在思索某一事物时，根据意志的决定，变换松果腺的方向，把各方面传来的神秘气氛，输送到脑子里，把思索出来的事物痕迹输送到脑子的某一部位，是从不间断的，而且一直在努力输送。”

理解记忆和储存起来的记忆再生模式，最好使用整理归档系统和电脑信息库。这种模式也可能起到解释记忆过程的作用。不过，这种学说，到目前为止还不够完善。如果记忆能像资料归档一样，储存在脑子里，就能显示出人的脑子既锐敏又能储存更多的信息。不过，头脑里的归档系统怎样才能组织化，使之形成高度组织化的体系，到目前为止，还研究得不