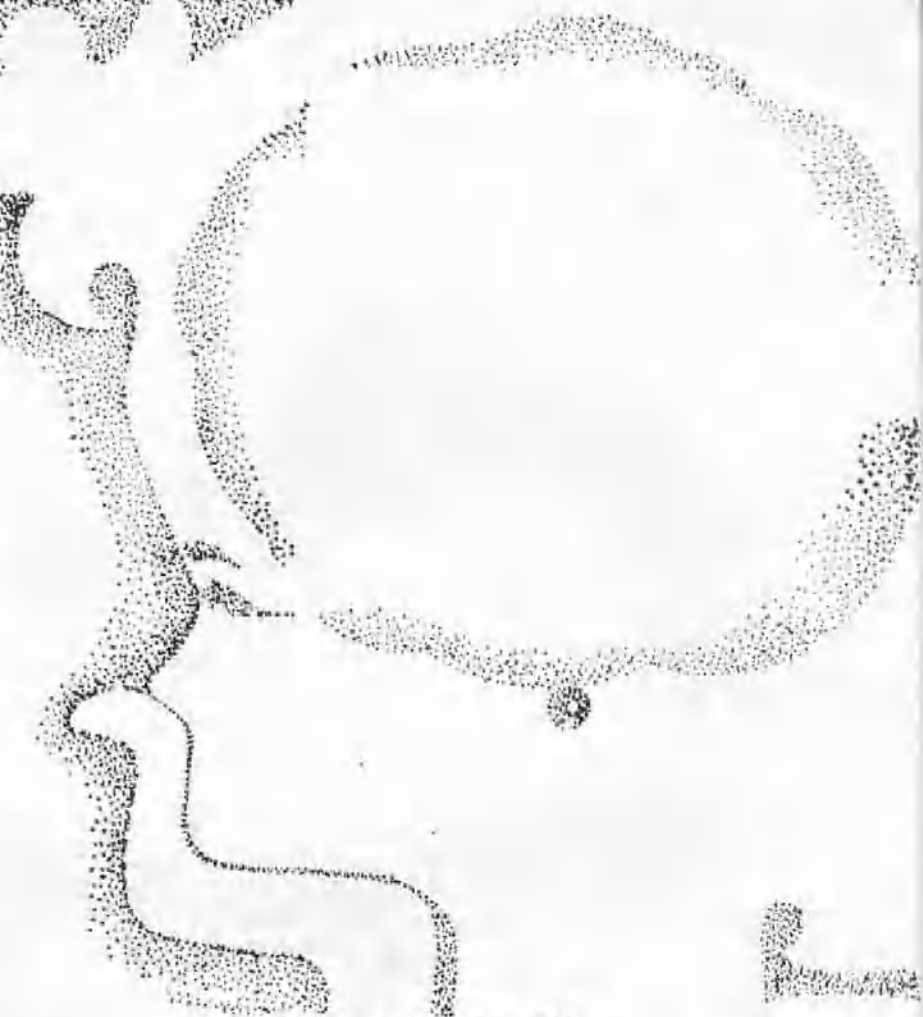




英 语 单 词

程 序 记 忆 法

THE SYSTEM OF PROGRAMME MEMORY

王 箭 主 编

封面设计：东坡

程序记忆法

锦州市记忆研究会编

锦州铁路直属印刷厂印刷

业经辽宁省出版总社批准

辽宁省内部资料准印证（86）第086号

1986年7月

工本费：0.70元

目 录

序 言	(3)
一、记忆的程序	(6)
二、记忆状态	(10)
(一) 记忆状态的概念	(10)
(二) 记忆状态的原理	(12)
(三) 健脑功内容	(13)
(四) 健脑功法	(15)
(五) 记忆状态的保持	(21)
三、循环记忆法	(23)
(一) 记忆的时间规律	(23)
(二) 分组循环的循环方式	(24)
(三) 循环时间间隔简易测定法	(27)
四、掌握规律：逻辑编码	(29)
(一) 构词法	(29)
(二) 读音规则	(36)
五、建立联想：形象编码	(54)
(一) 形——义之间的形象联想	(54)
(二) 音——义之间的形象联想	(56)
(三) 综合形象联想	(58)
(四) 一词多义之间的形象联想	(60)

(五) 对立词义之间的形象联想·····	(61)
六、配合语气：情绪编码 ·····	(64)
七、比较异同：特征编码 ·····	(67)
(一) 音的比较·····	(67)
(二) 形的比较·····	(75)
(三) 义的比较·····	(79)
八、总结归纳：类别编码 ·····	(83)
九、组句背诵：网络编码 ·····	(97)
十、记忆程序中的物象联想 ·····	(100)
附 录：	
英语常用词根表·····	(103)
英语常用前缀表·····	(107)
英语常用后缀表·····	(110)
(一) 构成形容词·····	(110)
(二) 构成名词·····	(111)
(三) 构成动词·····	(114)
(四) 构成副词·····	(114)
人体经穴图	
(一) ·····	(115)
(二) ·····	(116)

序 言

在当今的时代中，日益膨胀的知识量和日益紧迫的时间感已形成一股咄咄逼人的压力，它驱使着人们怀着早日汲取前人智慧精华的热望，愈加强烈地探求各种快速的学习方法，这种渴望在外语的学习中尤甚。外语的学习问题主要是记忆问题，外语记忆的难题是如何牢记单词。可以说，正是在这一难题面前，使许多人望而怯步了。有人抱怨说：背单词真使人头疼，后面记住了，前面又忘了；昨天记住了，今天又忘了，有的单词翻来复去记了十几次都记不住。有人很苦恼：学外语好长时间了，老是原地打转，单词量上不去，各种单词的习惯搭配，适用条件等更使人一愁莫展。很多人在探寻：能否突破长期积累的学习常规，运用良方妙法速成记忆单词呢？

有！答案是肯定的。就英语而言，人们已经在运用着构词规律记忆法、比较记忆法、分类记忆法、循环记忆法等来速记单词了。目前出版的几种英语单词速记法大都从构词法的角度来选编单词，这种科学的记忆方法确实加快了人们对于单词的掌握。但是，如果按照构词法编列数千单词来速成记忆，就暴露出了一些美中不足：从大脑的记忆功能来看，单一的记忆方式容易引起思维活动的厌倦感，影响记忆效率；从编列的单词来看，追求衍生单词的逻辑性有时难以保证收词的基本性和常用性，速记使用率低的单词就未免有些得不偿失了。

我们在学习实践中体会到，单词的记忆是一个包括大脑

记忆规律和单词联系关系的综合过程，对于这一过程，仅采用构词法这样一种单一关系是不足的，它不能更好地利用心理学所揭示的记忆规律。心理学告诉我们，记忆是按照识记——保持——回忆和认知的程序进行的，这一程序中任何一个环节的疏忽，都将影响记忆的效果。我们根据现代心理学所揭示的记忆规律，建立了如下记忆程序：准备过程——大脑进入记忆状态；学习过程——在记忆状态中，将单词尽可能地编码识记，并进行循环记忆使之强化；保持过程（亦是不断地回忆或认知的过程）——继续循环强化记忆，学用结合，归纳总结。我们发现，前述的几种速记方法可以构成记忆程序中的某些环节。这样，遵循这个记忆的程序，就把多种记忆方法科学地组合起来了，故此，我们把这种方法称为程序记忆法。

速效记忆的奥秘在于两方面：一是努力改善大脑的记忆状态，二是设法建立记忆信息与记忆信息、记忆信息与大脑中原有知识结构的密切联系。程序记忆法具有开发大脑智慧潜力的功能，具有多侧面、多通道联系记忆信息的特点，因而这种方法能提高人的记忆效率，达到快速记忆单词的目的。

首先应该说明：虽然记忆有术，但是，是不能摆脱“磨杵”之苦的，有谁企图食一粒记忆神丹便一劳而永逸，那只能是幻想。曾经有个年轻人向赫赫有名的物理学家爱因斯坦讨教发明创造的秘诀，爱因斯坦信笔写下这样一个公式： $A = X + Y + Z$ ，那个年轻人莫名其妙，爱因斯坦诙谐地解释说：A代表成功，X代表艰苦的劳动，Y代表正确的方法，Z代表少说空话。爱因斯坦是在告诉这个年轻人，对待科学，

要少说空话，要甘心付出艰苦的劳动并探求正确的方法，才能获得成效。学习也正是如此，任何学习方法的采用都绝不是“磨杵”，而只是巧“磨杵”罢了。

所以，任何一个渴求掌握记忆方法，期望提高记忆力的人首先就要丢掉幻想，放下包袱，准备斗争。丢掉幻想，是丢掉记忆术万能的幻想；放下包袱，是放下自卑记忆不如人的包袱；准备斗争，是准备与自己妨碍记忆的因素作斗争。你必须有这样的自信心：你本来是个很有才华的人，如果说，你的才华还没有得到事实的证明，那只是因为你的头脑中还有一些诸如自卑、压抑、忧虑等消极和否定的因素在妨碍你发挥聪明才智，只要你勇于斗争并善于斗争，你就一定会不断地完善自我，大大地提高记忆力，那时候，你的才华就会大放异彩。

为了探讨开掘大脑智慧潜力的方法，我会外语部首先进行了暗示学习法的实验，受这种学习方法机理的启发，我们转而进行了气功学习法的探讨，为此，特聘请了锦州市气功协会理事陈殿利同志来辅导作气功开发记忆潜力的实验工作，在反复试验的基础上，由陈殿利同志编写了健脑功法初稿。魏国新、何刚同志根据自己的实践体会提出了一些有益的建议，在此谨致谢忱。基于笔者水平，本书中不足和谬误之处在所难免，诚望读者批评指正。

编 者

一九八五年八月于锦州市记忆研究会

一、记忆的程序

记忆是人脑对经历过的事物的反映，是一个通过神经系统活动的复杂的生理过程和心理过程。记忆的基本过程是识记、保持、回忆和认知，但是抛开其生理内容，就其活动的功能而言，这一过程相似于一个电子计算机的储存器对输入信息编码输入、储存和提取的过程。人们在学习中很少注意到记忆的程序性的问题。从现代心理学的观点来看，常规的翻开书本就学、拿起单词就背的学习方式是缺乏科学性的，它忽视了人在学习中的心理状态，忽视了记忆程序中的某些科学的联系环节，因此不能期望充分地挖掘人类大脑的潜力。

记忆的程序是怎样的呢？下面依据现代心理学的观点，从记忆的生理特点方面，从记忆的功能模拟的角度，并结合英语单词，简单叙述一下记忆的程序：

大脑不是储存器，但为了记忆，大脑必须转化成为一个“储存器”。所以，首先在需要记忆的时候，大脑的正常状态要转换成具有良好储存功能的记忆状态。据现代心理学实验的结果表明，实现这个记忆状态，是挖掘大脑智慧潜力和大大提高记忆效率的科学途径。通俗地讲，人们常说的“学习要有明确的目的和顽强的毅力；要充满信心；要集中精力；要产生兴趣”等等，这些都是在有意无意地使人进行状态的转换。记忆状态的实现就等于打开了记忆库的大门，为信息的输入疏通了道路。

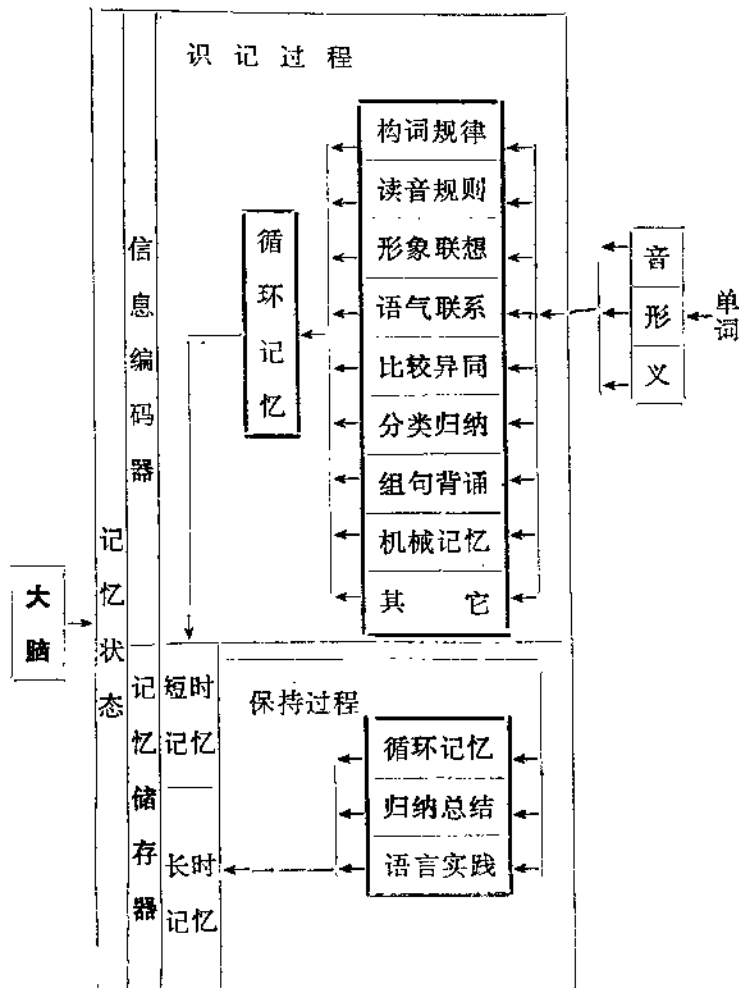
为能速记陌生的信息，有效的识记编码是关键一环。这

就好比一个图书馆储存图书，只有按一定规则编号存放，才能顺利地通过相联系的检索而找到图书。如果大脑记忆库的信息储存不经编码，胡乱存放，那么，信息的提取就较困难，须经多次的反复提取存放，才能建立顺畅的信息通道，实际上，这是机械记忆的过程。很多人认为，外语单词的记忆是个机械记忆问题，只能靠习而熟之。但是若要提高记忆效率，就必须打破这种记忆常规，利用各种记忆挂钩，大量地采用编码识记。所谓编码，就是将记忆信息按其各种特点，采用易于识记的记忆方式进行组织。英语单词的识记有哪些种编码呢？有掌握拼写、拼读规律的逻辑编码；有发挥想象联想的形象编码；有语气联想的情绪编码；有系统性分类的类别编码；有比较异同点的特征编码；有组句背诵的网络编码；等等。

识记过程一结束，继之便是保持过程。记忆信息的保持和遗忘是一对矛盾，努力克服遗忘，就达到了保持的目的。人的遗忘是有一定规律的，识记后的信息量随时间的推移，最初遗忘快，后来就逐渐地变慢。这也就告诉了我们，为什么学习必须要复习。针对这一“遗忘症”，在识记过程中，应当以循环记忆来配合；在保持过程中，必须恪守循环记忆这一环节。循环记忆就是要求按照某种时间间隔，通过认知或回忆来保持并强化记忆信息。保持过程，不可忽视循环记忆。但是，对于英语单词的记忆，仅采用循环的方法是不够的，还有两个主要方面，那就是归纳总结和语言实践。毫不避讳地讲，大量地集中速记英语单词，存在着片面性理解和孤立性记忆的弊端，这也是有人不赞成这样学习的原因之一，所以，在保持过程中，我们着重强调的一点是应用。把

单词的水滴放到语言的活水中去获得完整意义的掌握。

下面，用框图划出英语单词的记忆程序：



按照这个记忆程序，在记忆单词之前，要先通过一定方式来实现大脑的记忆状态，然后采用循环记忆的方式，参照单词记忆学习材料中的单词记忆编码记忆学习，学完单词之后，再通过阅读文章的语言实践熟化一部分单词。保持过程中的循环记忆，也在书中作了安排，请读者参照着做。

好了，在下面的几章里，让我们看一看这个记忆程序中的几个主要环节该怎样做。

二、记忆状态

(一) 记忆状态的概念

“上课了！”教师环顾了一下四周，提高声音说。“今天这一课是全部课程的关键，它有一些难于理解的新概念，但它又是极富趣味的一部分。大家只要集中精力听，就能够很快地掌握它……。”

教师在干什么？他在诱导学生们进入学习状态。要学习了，让学生们收回遐想的思绪，放下未尽的琐事，把注意力集中在学习的课程上，这是能够学好知识的起码条件。

同理，记忆也需要进入记忆状态。虽然我们不曾注意到它，但是我们确实有时在无意中这样做了——要使大脑平静；要注意力集中；要自信一定能记牢；……等等。现在，我们要有意地这样做。过去我们多是把记忆效率的提高放在对记忆客体的分析上，这是有限的被动的因素；现在我们要把力量的基点放在记忆主体的潜力挖掘上，这是无限的主动的内因。

我们都有这样的体验：有时大脑的状态非常清醒和敏捷，象一块海绵，能够高效率地吸收学习的知识；有时大脑的状态混沌和迟滞，象一台生锈的机器，效率很低地接收输入的信息，有时甚至捧着书看了半天竟不知看了些什么。这是为什么呢？我们知道，大脑的状态受各种各样因素的影响；有生理因素的影响，有精神因素的影响，还有环境因素的影响等等。你不妨仔细回想一下，在你觉得头脑清醒、学习效率高的时候，你或是刚刚经过了充分的休息；或是感到身心非常

轻松愉快；或是排除了不利环境的干扰；或是对学习的内容充满兴趣；或是一种积极的压力在促动着学习。而在你觉得头脑迟滞、学习效率低的时候，则正相反：你可能经过了长时间的工作使得大脑很疲倦；你可能身体不舒服使得精神倦怠；你可能被某种棘手的事情缠绕而思虑不已；你可能被不利的环境所扰；你可能对学习的内容不感兴趣或是缺乏强烈的动机。那么，我们能否采取一定的手段来得到大脑的敏捷状态呢？现代心理学的实践告诉我们：这不但是能够的，而且获得的这个大脑的敏捷状态将使学习效率大大提高。

法国大脑专家弗里德里克·梯而尼博士说：“通过有意识地进行控制，我们可以逐步发展大脑中枢，这个中枢将给我们提供我们无法想象的能力。”这是一个挖掘大脑智慧潜力的崭新的思想。保加利亚的乔治·拉扎诺夫博士通过心理学研究和长期的实践探索，创立了这种“开发大脑储备”的高效学习法。这种学习法是运用转换意识状态的技术，使学习者进入记忆状态，让人的身体、逻辑思维和形象思维整体协调地进行工作，让大脑思维敏捷并集中，从而获得高效率的学习效果。这种高效学习法已经得到了很多人的实践证明。*“在苏联，有上千的成年人在二十四天内学会了一种外语。在保加利亚，那些普通学校中的孩子们，在一个月內学到了通常要学半年的东西。在法国和西班牙，人们在用大脑控制机体并调节健康。”该怎样理解这个如此神通的记忆状态呢？简略地说，人为地控制意念，使人融合成为一个身心全盘协调的整体，从而发挥大脑的记忆潜力，这就是记忆状态的基本含义。

(二) 记忆状态的原理

为什么要强调必须使人成为一个协调的整体呢？这与记忆有什么必然联系呢？

不妨先提两个听起来荒唐的问题：在你学习时，你的胃在帮助你记忆吗？昨天你看的那场精彩的排球赛在影响你的记忆吗？听起来好象是风马牛不相及的事，但讲起来却并不荒唐：如果你吃得太多或闹了胃病，使得胃部不适翻腾难受，你的精力就会时时为之所扰，还谈什么最佳记忆呢？至于昨天的那场排球赛，更不必说，那个飞腾的球一直萦绕在你的脑海中，使你在学习时也不能转换兴奋中心，这当然就不能很好地记忆了。我们说使人成为一个协调的整体，就是要使人的生理状态和精神状态对于记忆活动的进行是统一而不是分裂；是“八面合围”而不是“八面出兵”。

记忆状态的整体观念是有其理论基础的。中医学理论指出：人体可看成是一个以脏腑经络为核心的有机整体，这个整体及各个部分都存在着阴阳对立统一的两方面，治病就是调解阴阳的过程。人的精神意识和思维活动与人的生理、病理状态是息息相关的。从这种中医学理论的整体辩证的观点，来看大脑高级神经组织的记忆活动的过程，自然要考虑人体生理的阴阳平衡和意识的协调统一。近年来，大脑思维机理的研究使得人们普遍地接受了大脑左、右半球的不同思维功能的观念，即：大脑左半球掌管逻辑、语言性的思维；大脑右半球掌管形象、直觉性的思维。记忆思维活动可能是逻辑记忆，也可能是形象记忆，或者是两者都有。那么，意识的

协调统一就要求这两者相互协调地发挥作用，而不是相互妨碍。

记忆状态的整体观念又可用系统论的观点来认识。人体可看成是一个系统，这个系统是一个具有多种功能的有机联系的整体。它具有生殖功能、运动功能、语言功能、思维功能等等很多，我们要谈的记忆功能也是其中之一。人这个系统在从事记忆活动时，控制器——大脑，应当控制人体生理和精神的各种因素积极地协调这种系统运动，使强化记忆功能，弱化以至排除其它无关功能的干扰，这样才能获得最佳记忆状态。

那么，该如何进行意识状态的转换，来实现这个记忆状态呢？我们在暗示学习法的实验探索中认识到：记忆状态实质上是一种生理平衡、心神安宁、意念专一的状态，这种状态可以通过气功练习来达到。气功具有安定心神，调和气血、协调脏腑、疏通经络的功能，通过练气功，可达到身心入静、意念专一、呼吸柔缓的状态，这个状态会增强大脑细胞的活力，使思维联想更为活跃，从而能够提高记忆效率。从生理角度讲，练气功是一个练津化精，练精化气，练气还神的过程，它使得精、气、神相互转化，从而不仅达到了防治疾病、强身健体的目的，亦收到了聪耳明目、醒脑宁神的效果。我们通过气功开发智力的实践探索，总结出了一套易学易做、安全速效的功法，拟名为健脑功。

（三）健脑功内容

应从三个方面来掌握健脑功，这就是：身体自然地放松；意

念能动地集中；呼吸柔缓的节奏，或曰调身；调心；调息。

1. **调身。**即是：自然端坐，舒松肢骨，调和气血，疏通经络。调身意在使身体自然地放松。调身主要是心理暗示的行为，是利用意念对身体某些部位默想“松”态并通过一些简单的放松动作来实现的，这一过程的关键是放松腹部的肌肉，腹部放松后，放松感自然会四达全身，使得神经松弛，血压下降，体感舒快。放松的含义是轻松舒适，而不是懒散松懈，放松的过程伴随着愉快感和宁静感，是积极能动的过程而不是消极被动的过程。在这一过程中，通过“松”的意念作用，来消除肌肉的紧张、肢体的疲倦和身心的怠惰，熟练掌握后运用的结果会使人感觉到身体象拉丝棉般的松开，手脚温热，暖气四达，或肌肉微微颤动，或身体轻飘飘的，手脚不知去向；或坦然然地舒适愉快，象似飘漾在水面上。这样的状态就会使得周身的经络血脉畅通，从而保证有充足的血液和氧气供应大脑记忆活动的需要。

2. **调心。**即是：醒脑宁神，排除杂念，控制遐想，万绪归一。调心意在使意念能动地集中，这一过程同样是靠心理暗示。调心是用默想“松”态和一些疏通经络的方法来消除意念中的紧张、烦躁、忧虑、嫉妒、压抑、自卑等种种记忆的消极心理障碍，努力地升发出轻松感、愉快感、兴奋感、清醒感、机敏感等种种有益的积极心理状态。实际上，人的意念集中并非易事，因为人自有生以来，大脑中的念头就生灭不停，有时常常虽见人形坐定，却不知其心意散乱，而学习最忌的就是心生杂念，所以意念能动地集中就是要通过调心过程，使这心虚怀若谷，把一切放下，看我躯体也是外物，不去睬它，专心于一念，以使得心意平和，思维敏捷，

捧起书来兴致盎然，自信必胜。

3. **调息。**即是：长呼深吸，专气致柔，意随气行，调和节奏。经过科学验证，通过呼吸锻炼，能调整周身神经系统的机能，加强吸气则交感神经兴奋，而迷走神经抑制，血压升高，肌肉紧张，加强呼气则相反，迷走神经兴奋而交感神经抑制，血压降低，肌肉松弛。所以如觉不易放松时，就要加强练呼，并且吐气要轻缓柔长。调息的基本方法是腹式呼吸，腹式呼吸是在呼吸时，腹部随着呼吸起伏动作的深呼吸，但要完全自然不可用力，它能够尽肺叶张缩的量，吸气时把膈肌压下，有一种气贯丹田的感觉，一呼一吸，好象气在按摩五脏，同时由于是深呼吸，因此能加强吸氧吐碳的功用，有利于促进血液循环，疏通周身经络。人的呼吸是有节奏的，呼吸的节奏与大脑的思维状态有很重要的关系。气功师拉玛查瑞卡认为：节奏“引出了一切，包括使大脑处于最佳控制和协调的状态，从而获得了开发智慧潜力的最佳条件。”调息就要调得这节奏轻缓均匀，调得呼吸息息调和，从而使大脑思维更加机敏。通过这样的调息，就能达到使身体松而不懈、大脑清而不昏的目的。

（四）健脑功法

姿势可采用坐式或站式。

坐式：坐在方凳或椅子上，身体自然端正，头部正直，眼睛轻合，松肩含胸，舌舔上腭，似笑非笑，呼吸自然，两手轻轻放在大腿上，腰部自然伸直，腹部宜松，臀部的三分之一或二分之一坐在椅子上，两足平行分开与肩同宽，或相距两拳。