

伍忠德 著 系列人讀書

高效率 記憶術



B84
W57

讀書人系列

伍忠德·著

高效率記憶術

讀·書·人·系·列 ②

高效率記憶術

作者 伍忠德

出版者 漢宇出版有限公司

地址／台北市南昌路二段31號5樓

電話／(〇二)三四一五三六〇

傳真／(〇二)三四一五六五八

發行人 胡明威

編輯部 巫曉維·洪素紅·林雅婉·連如萍·廖湘英

行銷部 陳程·王立丞

設計部 薛至宜·俞志瑜

行政秘書 黃偉容·黃鳳賢

劃撥帳號 一〇三一五三二一二

戶名 胡明威

法律顧問 文閣律師

初版一刷 一九九四年五月

初版二刷 一九九四年十二月

ISBN 九五七·七〇〇—一四二—四

行政院新聞局版臺業字第五七一號

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

本書經合法授權，請勿翻印

定價 一二〇元

■ 伍忠德・安徽人

高雄師範學院畢

國立政治大學教育研究所

現為兒童教育輔導主任

讀書人系列

伍忠德·著

高效率記憶術

讀·書·人·系·列 ②

高效率記憶術

作者 伍忠德

出版者 漢宇出版有限公司

地址／台北市南昌路二段31號5樓

電話／(〇二)三四一五三六〇

傳真／(〇二)三四一五六五八

發行人 胡明威

編輯部 巫曉維·洪素紅·林雅婉·連茹萍·廖湘英

行銷部 陳程·王立丞

設計部 薛至宜·俞志瑜

行政秘書 黃偉容·黃鳳賢

劃撥帳號 一〇三一五三二一二

戶名 胡明威

法律顧問 文聞律師

初版一刷 一九九四年五月

初版二刷 一九九四年十二月

ISBN 九五七—七〇〇—一四二—四

行政院新聞局版臺業字第五七一號

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

本書經合法授權，請勿翻印

定價一二〇元

前言

不知《高效率記憶術》這個書名會給您什麼樣的感覺？是會心的一笑，還是嗤之以鼻？甚至不屑一顧地說：「讀書可不那麼簡單，哪能有什麼創意，這簡直是天方夜譚。」的確，讓那些致力於學習的老學者接受「高效率記憶術」，似乎是件不太可能的事。

在這本書中，我並不是鼓勵大家以隨便和不認真的態度去讀書，而是希望朋友們輕輕鬆鬆地找出最有效的、最得要領的學習方法，以達到事半功倍的學習效果。

也許你們會問：「真有輕輕鬆鬆的讀書法嗎？」我的親身經歷告訴我，這是肯定的。我很高興把輕鬆的讀書法介紹給各位朋友。

其實，我在中學時代不僅成績差，而且曾創下一項一年缺席七十天的記錄！我把上學讀書視為人生一大苦事。當時的學校也十分重視「升學率」，學生們總是被逼迫著去讀好書，除了讀書就是考試。在似惡魔般的考試面前，我苦苦掙扎。

於是，我開始思索著如何應付考試，並試圖用輕鬆積極的學習來代替痛苦的學習。在多年的摸索之後，我終於掌握各種不同的學習方法，把那段「灰色的學生時代」拋在腦後。並且，由於成功地使用了這些方法，我考取了朝思暮想的高中和大學，以至於受益終生。

後來，我在大學學習心理學時，發現我的這些學習方法大多數都能由心理學上獲得證明。

很多年以後，我當了老師，在多次的「評分」及「監考」工作中，我驚異地發現一般的中學生竟「十年如一日」地重複那些傳統的讀書方法。微型的生字本、紅筆、劃線、熬夜……，這些浪費了我太多的時間的學習方法，竟會延續到今天，難怪今天的「厭學風」一日比一日刮得猛。

讀書是我們汲取知識的最佳途徑，可是我們怎麼才能找到一種既行之有效，又不對讀書產生阻礙作用的學習方法呢？我把我多年來積累的一點經驗奉獻給大家，希望能對你們有所幫助。

本書向您介紹了許多學習要訣，希望您在效仿的同時，能從中得到啓示，找到很適合自己的學習方法。「死讀書、讀死書」的時代已一去不復返，親愛的朋友們，拋棄那些阻礙你學習錯誤的讀書法，去尋找一種輕鬆靈活而有效的學習方式。

目錄

●前言

3

第一章 撩開記憶的神祕面紗

第一節 神奇的記憶

●記憶：一個大容量的檔案櫃

13

●「記得住」和「想得起」

15

●真實的回想和美妙的想像

17

●廣義上的記憶釋義

18

●記憶與健忘

21

●記憶的高原現象

22

第二節 記憶中的效率

25

●過度學習效果好

25

●內容整理不可少

27

●有錯即改有必要

29

●集中學習法和分散學習法

30

●記憶中的轉移和干擾

31

第三節 記憶與遺忘

33

●若要記性好，遺忘少不了

34

●遺忘的原因種種

35

●遺忘的三個階段及其表現形式

46

●遺忘的晴雨表：遺忘曲線

48

●支配回憶的重要條件

50

第二章 提高記憶力有絕招

第一節 記憶與人類的進步息息相關

55

● 記憶力，人類文明的基石	55
● 良好的記憶，事業成功的根本	61
● 注意找出最有效的記憶時間	65
第二節 強烈的動機：記憶的出發點	67
● 行為的動機，千里之行的起點	67
● 需要的感覺，促進記憶的動力	70
● 清晰的記憶，不只是反覆就能產生	72
第三節 巧妙應用分布學習法	74
● 分布學習及其首要原則	74
● 分布學習法的價值概說	77
● 記憶殘像的暫留現象	78
● 分布學習的優越性	80
● 分布學習與集中學習併用效果好	82
第四節 「有意義」與「記得住」	83
● 意義的巧妙聯想	83

● 你相信嗎？任何事物都可聯想其意義

85

● 聯想技巧的運用種種

89

第五節 要想記憶好，設定目標不可少

● 目標，強烈的引力源

92

● 有效利用目標的吸引力

95

● 把握目標增記憶出奇效

96

第三章 過目不忘的奧秘

第一節 運用聯想力，記憶出奇效

101

● 心不在焉防治妙法

101

● 必須擺脫健忘的困擾

107

第二節 自己給自己的考驗

111

● 正確運用記憶法的原則

111

● 連鎖法：利用緊扣的環節

115

●代用語可助你固定意象

121

●試著在心中繪出一幅聯想記憶圖

122

第三節 在日常生活中鍛鍊自己的記憶力

130

●記憶人名的妙法：製造人如其名的印象

130

●讀書與演講運用自如術

135

●試試從記憶橋牌開始

140

●沒有音樂細胞的人也能記住樂曲

147

讀書人

第一章

撩開記憶的神秘面紗

第一節 神奇的記憶

●記憶：一個大容量的檔案櫃

人們普通以爲，關於記憶的科學理論是相當神秘而複雜的。其原因除了記憶本身確也神奇之外，更重要的原因恐怕還在於專家學者對記憶的作用，和表現形式衆說紛紜所致。有的醫學家、心理學家、生物學家以爲記憶具有A型作用，而有的則以爲記憶的作用以B種型式表現出來，真可謂各持所見，莫衷一是。

平心而論，對於這個問題，因其範圍浩大，又是太一般人都知道一點，而又難以說清的一般性問題，恐怕目前還很難獲得一個既簡單又明確的答案吧！這也正如物理學家對什麼是充電不願輕易表示意見，生物學家對什麼是生長不願表示意見說來也是同樣的道理。

因此，我們與其爭論不休地討論記憶的基本理論，倒不如把記憶形象地比作公文檔案櫃來認識它，更爲透徹明瞭。

人們往往習慣於把自己所見所聞的一切事物，都分門別類地整理在自己的腦海裏，因此