

25

+

649178

7/4252

提高记忆力的奥秘

TIGAO JIYILI DEAO MI

+

何愚一 翔 天 译

+

肖 洋 校

52

北京师范大学出版社

提高记忆力的奥秘

[日] 坂本保之介 著

何愚一 翔 天 译

肖 洋 校

北京师范大学出版社

提高记忆力的奥秘

〔日〕坂本保之介 著

何愚一 翔天 译

肖洋 校

*

北京师范大学出版社出版

新华书店北京发行所发行

西安新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.75 字数: 119千

1981年11月第1版 1982年2月第1次印刷

印数: 1—110,000

统一书号: 7243·34 定 价: 0.50 元

译者的话

科学研究表明：每一个正常人的大脑在构造上并无多大差别，之所以会有“天才”、“凡人”之分，原因只在于能否把大脑的功能和潜力充分地挖掘出来。

在有关大脑结构和功能的研究中，日本能力开发研究所所长坂本保之介先生做了大量的研究工作，不仅在理论上作了一些探索，而且，总结出一套开发大脑功能，提高记忆力和集中注意力的有效方法，简称“形象控制法”。它使练习者经过一定阶段的练习，能有效地提高记忆力和集中力，从而大大提高学习和工作效率。

中日两国的情况虽然不同，但坂本保之介先生的这项研究成果，对我国教育工作者和学生家长都有一定的参考价值，特别是对广大青少年，更会有教益的作用。因而，我们决定把本书介绍给我国的广大读者。

参加本书编译的同志有何愚一（第一、三、四、六章），翔天（第五章），毛俊东（第二章），肖洋同志总校。由于本书的编译工作受水平所限，书中定有很多缺点和错误，恳请读者提出宝贵意见。

1981年11月

目 录

第一章 记忆力和集中力能提高三倍	(1)
一、只要有决心谁都能成功	(1)
二、以第一名的成绩考上广岛大学医学部的考生	(6)
三、任何人都能飞跃地提高自己的能力	(11)
四、短时间能记住有一万件物品的库存表	(14)
五、突破国家考试的秘诀	(17)
第二章 记忆力和集中力的原理	(21)
一、大脑的构造	(21)
二、火箭天才冯·布劳温的体验	(25)
三、大脑是怎样工作的	(30)
四、记忆的分工	(42)
五、记忆与集中的原理	(51)
第三章 提高记忆力的十五个要点	(68)
一、平心静气——首先使大脑安静下来	(68)
二、疲劳会降低大脑的工作效率	(69)
三、必须自信“一定能够记住”	(69)
四、要找出适合于自己特点的记忆方法	(71)
五、对被记忆的对象要有兴趣	(72)
六、强烈的动机可以促进记忆	(73)
七、和愉快的事情相联系就容易记忆	(74)

八、	刺激可以使脑细胞变得年轻而敏锐	(75)
九、	细致地观察能帮助记忆	(76)
十、	充分理解被记忆的对象	(77)
十一、	用形象来掌握被记忆的对象	(78)
十二、	要边预想边记忆	(80)
十三、	有效地反复是记忆的捷径	(80)
十四、	联想能够帮助记忆	(82)
十五、	不会休息就不能很好记忆	(84)
第四章	提高记忆力的方法	(87)
一、	提高记忆力的方法	(87)
二、	任何人都能够提高记忆力	(93)
第五章	提高集中力的十二个要点	(113)
一、	平心静气——使大脑安静下来	(113)
二、	疲劳是集中注意力的大敌	(120)
三、	必须自信“一定能够集中注意力”	(120)
四、	要采用适合于自己特点的方法	(121)
五、	对被集中的对象要有兴趣	(122)
六、	迫切感和紧迫感能促进集中力	(123)
七、	与愉快的事情相联系就能够集中	(125)
八、	为了集中注意力，必须下定决心	(126)
九、	扩展形象的“拟人化”	(127)
十、	预想的方法	(128)
十一、	要规定期限	(130)
十二、	适当的休息能帮助注意力集中	(131)
第六章	提高集中力的方法	(132)
一、	提高集中力的方法	(132)

二、学习效率提高两倍	(135)
三、好的集中力和记忆力是考入志愿学校的 保证	(137)
四、集中力提高三倍的通产省干部	(142)
五、怎样为你自己和你的公司提高效率	(154)

第一章 记忆力和集中力

能提高三倍

一、只要有决心谁都能成功

只上过四个月小学的少年当了大总统

“亚伯*、亚伯，在哪儿！你快来呀！”

“妈妈，我马上就来！”

回答妈妈呼唤的是一个可爱的少年，白天他在野外拣树枝、挖树根，并把它背回堆积在简陋的小房子旁边。

在这贫苦的开垦者家里，父母在外面做工，七岁的亚伯每天要弄柴禾，以供全家做饭和取暖之用。

没有玩具，也没有连环画，一日三餐，勉强充饥，这样的生活条件，对亚伯来说，晚饭后的一段时间，是最愉快的。因为妈妈在晚饭后给他们讲各种各样的故事，亚伯和他的姐姐莎拉就坐在树桩上，侧耳静听。这时少年亚伯仿佛被带到梦一样的世界。

这就是亚伯拉罕·林肯少年时代的一段回忆。

由于生活是这样的贫苦，亚伯不能好好上学，他所受过的正规学校教育，只是断断续续四个月（实际的天数）的小

* 亚伯是亚伯拉罕·林肯少年时期的名字。——译者

学教育。

尽管这样，他却有很好的记忆力和丰富的知识。他在成为一个政治家以前，是美国伊利诺斯州的辩护律师，关于他的记忆力，有这样一件事：

他在53岁时，碰上了30年前黑鹰战争时期的一名义勇军的上级军官，能立即叫出对方的名字，使那军官感到惊奇。

他那强烈的求知欲和良好的记忆力，似乎是由于他儿童时代的回忆。每当他从书本上学习新知识和了解新鲜事物时，他经常会想起慈祥的母亲给他讲故事时的愉快情景。

正是因为这样，当他在纽塞尔姆的杂货铺里干活时期，偶尔从马车上扔下的废品中找到一本布莱克斯通(Blackstone)《英国法律注解》，他就反复地阅读，在自己的头脑中为法律学打下了扎实的基础。当然，他之所以能成为一个辩护律师而闻名，这些知识是起了很大作用的。

每当他想要获得知识，或者想要记忆某一事物时，头脑里总会再现出他在少年时代坐在树桩上听慈祥母亲讲故事那种欢乐和愉快的情景，以及给予他的激励。

丘吉尔不爱学习，投考三次陆军大学都没考上

虽然投考三次陆军大学都没考上，可是后来他却成为几乎震动世界的“大人物”。这样的人也许只有温斯顿·丘吉尔一个人。无论怎样讲，他在讨厌学习这一点上比我们还要严重。

丘吉尔不好好学习法语、拉丁语以及他讨厌的数学。他在预备学校的成绩，经常是班上倒数第一名。他立志要当一名军人，投考桑赫斯特陆军大学，三次都没考上，第四次勉强强考及格了。

他从陆军大学毕业后，以一个士官的身份参加英国的印度驻军，去印度赴任。他正式开始学习，还是从那时才开始的。

“我什么都不懂，这样下去怎么能行啊！”二十二岁的青年丘吉尔，开始注意到自己的无知。他下了很大的决心，从此开始用自学的方法进行学习。他的决心开始付之于行动，他马上和英国本土取得了联系，尽可能地邮寄来了历史、哲学、数学等书籍。生来就争强好胜的丘吉尔不断地吸收这些知识。在学习中，他发挥了惊人的集中力和记忆力，以至于人们不敢相信他曾是一名成绩最差的学生。所以，他就象干燥的砂地吸收水分一样不断地吸收这些知识。象印度那样炎热的中午，吃过午饭后，军官们都在午睡，而他却专心致志地读书。

那时，由于他读了柏拉图的哲学、莎士比亚和罗马帝国的兴亡史等等，他后来竟成为写文章和发表演说的有名人物。他退伍以后，担任伦敦《晨邮报》记者。1899年他以南非波尔战争情况为素材所作的新闻报导，竟使当时大部分英国国民都如饥似渴地等待着读它。他的文章生动活泼，流畅有力，加上他的亲身体验，使人们看后爱不释手。他的演说也具有同样吸引力。

他有一个信念就是“面临危险的情况，绝对不能退却”。他在26岁被选为国会议员，46岁已经是英国屈指可数的政治家。有一次他受美国的委托，到美国各地去作旅行讲演的时候，伦敦警察厅劝告他中止讲演。据说当时敌视英国的一些不满分子组织了一个“暗杀协会”，企图在丘吉尔旅行讲演中，把他杀害，因为丘吉尔是大英帝国的象征。但是丘吉尔

没把这件事放在心上，还是到美国去了。

这是在美国某一个城市里发生的事：暗杀协会的一个成员，弄到一张讲演会的票，进了会场混在听众里，当时被人发觉了。“了不得啦！”当地的警察局长知道了这件事非常紧张，要求丘吉尔立刻停止讲演。但是丘吉尔手下的管理人员路易斯·基·阿尔巴不同意，坚持还是要讲下去。当丘吉尔知道了这件事情时，镇静地说：

“这样做很对！当你面临危险的时候，绝对不能转身逃跑，如果你逃跑，危险就增为两倍。反之，如果你能勇敢的面对这种危险，危险就减为一半。应该果断！不能逃跑！绝对不能逃跑！”

无论是对于学习，还是对于人生，丘吉尔都是非常认真的。正因为如此，他不象很多所谓的“秀才”那样，只是为了学习而学习。当他还没有真正理解学习的意义时，即使他被人们认为是成绩差的学生，他也毫不介意。但是，一旦他明确了学习的必要性，他就迎着困难勇敢地倾注到吸取知识中去。

正是这样认真的态度，使丘吉尔这样一个成绩差的学生，成为出名人物。

提高记忆力和集中力的先决条件是对被记忆的对象有兴趣

记忆力和集中力是完成你决心要干的事情的一种能力，也是为了完成这件事情的必要条件。这种能力和这种必要条件，是否仅是象林肯和丘吉尔那样的所谓“伟大的天才”的一些人才具备呢？

我的工作就是帮助别人开发能力的，有很多人从各种不

同的角度来商量关于能力开发问题，其中最多的是想要提高记忆力和集中力。

“我由于记忆力和集中力不好，我非常为难，是否有提高的方法？”

“我小孩的记忆力很坏，能否请你给想点办法。”

“我公司里的职员反应迟钝，干工作不专心。”

我经常碰到上面这些问题。

可是，在提出这些问题之前，应先考虑如下的事实：

尽管这些人的记忆力不好，但是对于他们感兴趣的或者喜欢的事物又怎样呢？一个喜欢打麻将的人，即使他平时工作做得不好，可是他却能记住麻将中复杂的得分计算方法。无论是哪个年轻人，他一定能清楚地记住昨天和他会面女朋友的服装样式等等。当你在埋怨自己的孩子记忆力不好之前，你应当先问问他：哪一天，几点钟，哪个频道有什么电视节目？他一定象一本活字典一样，有问必答。在你埋怨你公司里的职员干工作不专心之前，应当先想一想，那个人在设法偷懒或者游玩时的劲头，一定不会亚于别人。

这些人绝不是记忆力和集中力不好，首先是对要干的那件事没有产生动机和兴趣。任何人只要对于某件事感到必要和有了兴趣，他就能发挥出象打麻将或记电视节目表时的那种记忆力；就能发挥出象通宵打麻将或早起（难得的一个假日）打高尔夫球的那种集中力。在这种情况下，无论是谁，他们比丘吉尔的集中力以及林肯的记忆力还要好些。

那么，怎样才能使你对某一事物有兴趣并产生动机呢？这是我多年来的研究课题，它的详细理论将在第二章里叙述，现在先谈一下结论。

我们每个人头脑中存有的形象记忆，就是解决这个问题的一把钥匙，如果我们能够适当地控制大脑中的形象记忆，我们的记忆力和集中力就能惊人地提高，而“形象记忆控制法”无论是谁，不管他的年龄和性别，都可以学会。

在进入第二章正文之前，先向读者介绍几个实例。

二、以第一名的成绩考上广岛大学医学部的考生

要排除杂念

1978年中旬我接到爱媛县的一个名叫冈孝太郎的来信。他在信中说：“我的儿子名叫孝和，他的集中力差一些，你们研究所介绍的形象记忆控制法（简称形象控制法）能否解决这个问题？”他还说：“读了你写的一本书《创造另一个自我的想法》（广济堂发行），对于你们正在研究的开发能力方法很感兴趣”。于是我希望在孝和放暑假时，请他到研究所来，最好和他本人面谈。

孝和在今年的春季曾参加过广岛大学医学部和高知医大的入学考试，结果都没考上。但是，他和他父亲感到最遗憾的是比他成绩还差的一个学生考取了，而他却没考取。这是因为孝和一进考场就失去镇静，心慌意乱，弄错了题意。

“他先参加广岛医大的考试，由于弄错了题意，所以没考好。接着他参加高知医大的考试，考试的那天早晨我一再叮嘱他要沉着镇静，可是还是失败了。就是今天到您这里来的途中，他又把新干线车站的站台搞错了，差一点误了约定的时间。孝和经常一到最关键的时刻就丧失集中力。”冈孝太郎说了上面这段话。

我们都有很多类似的经验：有的人平时讲话很流畅，可是在大庭广众之中，他就讲得吞吞吐吐语无伦次，而且他越想讲好，就越讲不好。再比如，当你向上级（使你感到棘手的上级）汇报工作时，也会碰到类似的情况。你越想把某件事讲好，就越抓不住要领反而讲得不好。

以上这些例子都是形象记忆在起作用。你越是着急，就越会想起上次失败的情景，你就越搞不好。尽管本人认为并没有有意地去想，但是在不知不觉中（无意识地）又想起了上次失败的情景，于是你就会采取和上次失败时类似的行动。正如你在头脑中浮想起酸梅的形象口水自然会流出来是一个道理。

“我是否一进考场就失去镇静，心慌意乱弄错题意，以至考不上呢？”

“我是否会在大庭广众之中面红耳赤而讲不好话呢？”

“我是否会记不住这个单词，或者记不好这篇文章呢？”

你刚一这样想，就会开始变为以前失败时的那种状态。

实际上，排除这类没用的杂念是很重要的，如果你总是想到这些失败的事情，慢慢就养成了坏习惯。

在头脑中反复地浮现出良好的形象

可是，我们都是普通人，你说不让我担心，但也很难避免。不习惯在大庭广众之中讲话的人，即使你劝他要放松，不要紧张，但是，他一上场还是心慌意乱，讲不好话。我也没有什么灵丹妙药。在这种情况下，他应该平静地在头脑中浮现起良好的形象，这样自然就能把事情做好了。所谓良好的形象，就是指过去那些成功的事情的情景。

孝和的情况，不论孝和自己或者他的父亲都过分担心“一上考场就会失去镇静，心慌意乱，注意力不能集中”。这种担心，恰恰又成为孝和一上考场就失去镇静的原因，于是往往就考不好。所以，太担心的话，就养成坏习惯，头脑里总是出现“失去镇静，心慌意乱”的情景。相反，如果对它不介意，就没有任何影响。头脑中总是想那个失败的情景，就等于你在作一次失败的预演，也就为你下次继续失败作了准备。

因此，象孝和的情况应当反复地练习在头脑中浮现出在临考时“平心静气的接受考试”这种形象。通过练习，养成良好的习惯，当你一进入考场，心情自然就会很平静。如果首先做到平心静气，让大脑皮层处于安静状态，然后再在头脑中去浮现过去成功的良好形象，这样效果会更好。

这个练习共进行了四天，一天作三次。由于孝和年轻和练习时认真，所以很快掌握了练习方法，他能在一分钟左右，即使睁着眼睛也能在头脑中浮现出“我正在平心静气地参加考试”这样一个形象。

他回公寓时，我让他拿走了练习用的磁带，并叮嘱他回到公寓以后，也要继续坚持练习。

他的学习动机一向是非常强烈的。毫无疑问，这是一个很有利的条件。孝和幼年时就想将来能当个医生，把西洋医学和针灸之类的东洋医学结合起来，创造出一个新的医学理论。所以孝和的问题仅仅是改掉“一参加考试就心慌意乱，弄错了题意”这个毛病。

通过四天的练习，孝和已经能够很自然地在头脑中浮现出“我正在轻松而安静地（平心静气地）参加考试”的形

网先生的性格变化

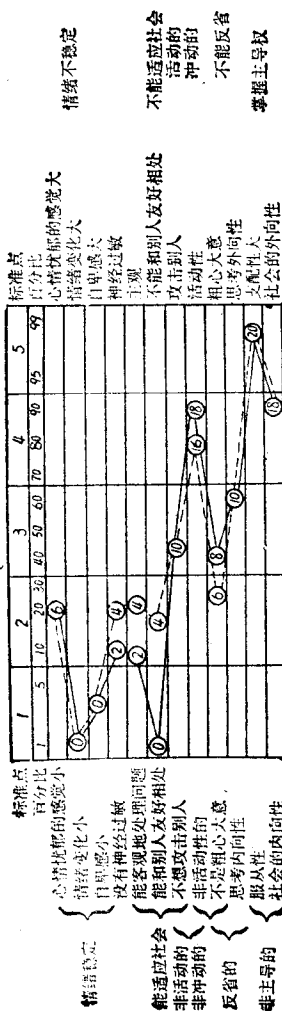


图 1

象，而且他感到浑身充满着活力和干劲。

这四天的练习效果，如图 1 的性格判断表所示。从表中可以看出，自己神经过敏的缺点消除了，客观性和协调性提高了，而且灵活的倾向也有提高的趋势。对于他在练习前和练习半年后的能力变化，如11页图 4 上的能力判断表所示。从表中可以看出集中力和意志力提高了百分之二十五，理解力提高了百分之五十（这个能力判断是请他的父亲冈孝太郎亲自作出的）。

孝和在1979年的4月份给我来了一封信，在信中高兴地告诉我，他同时考取了防卫大学、防卫医大、广岛大学医学部和产业医大，特别是他以最优秀的成绩考上了广岛大学医学部。

在我看完这封信的一瞬间，我深深地感到“形象控制法”的威力。

	年月日	E系 统值	C系 统值	A系 统值	B系 统值	D系 统值	判断	线的种类
练习开始之前	78.8.15	1	7	2	3	9	D	点线……
练习结束时	78.8.18	0	6	3	3	9	D	实线——

图 2

冈先生的能力判断评价

调 查	年 月 日	练习开始之前	78年	8月	13	日
		练习结束时	78年	11月	18	日
单 位	农 业	所 属		职 务		
姓 名	冈孝太郎	性 别	男	年 龄	53岁	

图 3

……练习开始之前
——练习结束时