

高效 记忆法

G AOXIAO JIYIFA



学会学习之一

刘 沙 编著

面对竞争，学会学习
——一种观念的长线投资。

第一步——记忆

书中出自奇思妙想的技巧
献给勇于接受挑战的你
一路“披荆斩棘”
你已拥有非凡的记忆力

西南财经大学出版社
SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

高效 记忆法

GAOXIAO JIYIFA



学会学习之一

刘 沙◎编著

面对竞争，学会学习

——一种观念的长线投资。

西南财经大学出版社
SOUTHWESTERN UNIVERSITY OF FINANCE & ECONOMICS PRESS

图书在版编目(CIP)数据

学会学习之一:高效记忆法 / 刘沙编著. —成都:西南财经大学出版社, 2003. 4

ISBN 7-81088-073-x

I. 高... II. 高... III. 记忆术 IV. G792

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110088 号

高效记忆法

刘沙 编著

责任编辑:杨琳

封面设计:大涛视觉传播设计事务所

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.com/
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	四川机投气象印刷厂
开 本:	880mm×1230mm1/32
印 张:	8.625
字 数:	131 千字
版 次:	2003 年 4 月第 1 版
印 次:	2003 年 4 月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 7-81088-073-X/G·007
定 价:	全套 78.00 元(本册 19.50 元)

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行部调换。
2. 版权所有,翻印必究。
3. 本书封底无防伪标志不得销售。

前 言

假如你是学生，一夜之间就能牢记近百个英语单词，考试时你能轻而易举地回想起所有学过的知识；假如你是演讲家，在很短时间内就能把演讲稿的内容一字不差地背下来，包括那些复杂的数据、专用名词；假如你是老师，在开学第一天的第一堂课，你就能把班上几十个学生的名字全部准确无误地叫出来；假如你是公司职员，能把上司交待的任务一一记牢，不用借助电话号码簿就能随口告诉上司他所需要的任何一个电话号码……你不要以为这些想法是天方夜谭，只要你拥有这本《高效记忆法》，只要你照着书中介绍的方法去反复运用和训练自己，那么在不久之后，你会发现，你已经拥有了这种神奇的本领，你会为自己的超群记忆力而自豪，大家也会对你的记忆能力羡慕不已。

现代社会是一个竞争激烈、信息泛滥、变化迅速的社

高效记忆法

会,无论是在职工作者或是学生,都充满了压力感和紧张感。这种压力与紧张使得许多人都感到学习知识、接受新东西很困难,要记住不断涌现的信息更非易事。过去人们一直认为,记忆是一个神秘而复杂的东西,过目不忘只是人们的梦想。其实记忆并不神秘。人类自身尚有极大的潜能有待开发,特别是记忆方面的潜能。国内外的大量研究表明,每个人的大脑大约能记忆5亿本书的知识量。但即使是世界上记忆力最好的人,也未能开发出大脑潜能的万分之一。如何突破这万分之一的局限,最大限度地开发我们的记忆潜能呢?

本书汇集了心理学家、记忆专家的研究成果,在开发记忆潜能方面作了详尽的描述,并介绍了一些高效实用的记忆训练方法,力求让你在轻松愉快的心情下学会记忆方法,掌握记忆技巧,最终提高记忆力。不管是早上、中午,或是晚上,不管是饭前、饭后,还是临睡前,只要你每天能抽出半个小时来研读此书,你就会惊奇地发现:原来我的记性并不差,只不过是记忆方法不对而已。其实你、我、他,所有平凡的人都可拥有超人的记忆力。

有人称21世纪为“e世纪”,电脑在计算和存储信息方面发挥着巨大的作用。有人或许会就此提出疑问:“既

然打开电脑就能查找到我所需要的资料，我何必还要去下苦功记忆呢？”其实人的大脑就如同一部高性能的电脑，同样有存储和提取的功能。而且人脑还具备分析与创新的能力，这就绝非电脑所能及的。存储在电脑中的信息，只是一堆僵死的数据和符号，只有在人的大脑中重新罗列组合，才能不断推陈出新，这才是记忆与学习的最终目的。与其随身携带笨重的电脑，不如利用高超的记忆方法，只需动动脑就能得到资料。

相信你自己，你也可以成为一个记忆超人！

目 录

第一章 揭开记忆的神秘面纱 /1

第一节 神奇的记忆 /1

第二节 记忆与学习 /17

第三节 你的记忆力可以提高吗 /26

第四节 测试你的记忆力 /30

第二章 成功之匙,影响记忆的心理因素 /37

第一节 激发记忆的动机 /37

第二节 培养记忆的兴趣 /45

第三节 设立记忆的目标 /51

第三章 规律生活,开发记忆的“硬件” /58

第一节 饮食与记忆 /58

第二节 营造良好的记忆环境 /64

第三节 有助记忆的生活习惯 /68

高效记忆法

第四章 温故知新,有效防止遗忘 /74

第一节 遗忘的原因 /74

第二节 学会有效遗忘 /90

第三节 及时复习,防止遗忘 /97

第四节 复习的技巧 /108

第五章 滴水穿石,善用记忆的黄金时段 /116

第一节 抓住遗忘曲线 /116

第二节 避开抑制的时间段 /120

第三节 善用学习时间,增强记忆力 /125

第四节 利用分布学习法,提高记忆效率 /130

第六章 触类旁通,运用理解记忆法 /139

第一节 机械记忆与理解记忆 /139

第二节 “有意义”与“记得住” /143

第三节 建立记忆网络 /153

第四节 掌握快速学习法,记忆有重点 /160

第七章 另辟蹊径,掌握神奇记忆术 /166

第一节 联想:记忆的桥梁 /166

第二节 运用连锁法进行记忆的实际训练 /189

第三节 运用定桩法进行记忆的实际训练 /203

第四节 无形事物的联想和代用语 /221

附录 数字形象表(定桩表) /227

第八章 在日常生活中锻炼自己的记忆力 /228

第一节 心不在焉的防治法 /228

第二节 记忆人名的妙法 /238

第三节 记一串数字 /246

第四节 记忆演讲稿 /249

第五节 学外语的记忆方法 /251

第六节 培养观察力,扩大记忆容量 /259

主要参考文献 /264

后 记 /265

第一章 揭开记忆的神秘面纱

第一节 神奇的记忆

神奇的记忆,一个大容量的档案柜

人们普遍认为,关于记忆的科学理论是相当神秘复杂的。其原因除了记忆本身很神奇之外,更重要的恐怕还在于专家、学者对记忆的作用和表现形式众说纷纭所致。如有医学家、心理学家、生物学家指出记忆具有某种作用,则必然会有相反的论调,称记忆的作用表现在其他方面,真可谓各持所见。

平心而论,关于这个问题,因其范围很大,又是一般人都知道一点而又难以说清的一般性问题,恐怕目前还很难获得一个既简单又明确的答案吧!这也正如物理学家对什么是充电不愿轻易表示意见,生物学家对什么是

高效记忆法

生长不愿轻易发表看法一样，它们的道理是相同的。

因此，我们与其喋喋不休地讨论记忆的基本理论，倒不如把记忆形象地比作公文档案柜来认识它，这样就会更加透彻明白。

人们往往习惯于把自己所见所闻的一切事物，都分门别类地整理在自己的脑海里，因此人类的大脑好比一个巨大无比的公文档案柜。在必要时，就能够提出所需要的、贮存在大脑中某个角落的档案，以供使用。

而且，人类的生理特征也决定了自己完全具有在不同时间、不同场合有选择地使用资料的能力。当然也具有把自己所经历的事物加以整理并贮存在档案柜里的能力。

那么，我们完全可以通过各种技巧把所要记住的事物整理在档案柜里面，并使之容易回忆起，这就是所谓的记忆力。

本书试图用通俗易懂的语句，探索和说明记忆力的潜能。如果读者愿意依照书中的要点去做，就能掌握记忆的技巧，充分发挥记忆力的潜能。这样，那种所谓“归档后就遗忘”的状况，在大脑的作用下就基本上能够消除。

此外，人们还应该善于把自己意识到的东西，特别是

那些自己有兴趣又不能遗忘的事，有意识地放置在容易提取出来的档案里面，以便随时提取。至于那些你本来就没有多大兴趣，或是根本没兴趣、没有用处的琐碎的、可以把它遗忘的事物，你不妨将它放置在档案柜的底层。这些东西到时能不能提取，提取多与少，对与错都无所谓。

“记住”和“想起”

推敲记忆的含义，就可得出两种不同的意思。第一种是“记住”，即“记下来”，也就是表示接受或获得信息的意思；第二种是“想起”，就是所记的信息“没有忘记”的意思。从心理学的角度来说，前者称“新记”，后者叫“保持”，只有将这两种过程紧密联系、互相结合，才能使二者更好地共同发挥作用。

所谓想起（保持）的具体表现，就是把以前所见所闻和所经历的事情很准确地想出来。也就是能把诸如“英国的首都在哪里”这类问题很准确地回答出来。

经验在记忆中的保持是变化的、发展的。这种变化发展既表现在质的方面，也表现在量的方面。

比如：当你独自一个人遥望蓝天，或者是躺在床上辗转反侧之时，往往会毫无头绪地想起最近或过去所发生

高效记忆法

的事情。有人一旦想起了自己已故的母亲，零乱的思绪会令他无法入睡。而令人感到奇怪的是，关于母亲的事情能清楚、准确地记起的竟然很少。第二天早晨，匆匆翻看日记，才发现昨天晚上想不起来的事情却明明白白写在日记里面，只要看了日记就能想起关于母亲的事情。而如果没有线索的话，就只能想出较少的部分，甚至会有许多错误的回想。这就告诉我们，要把事情记得准确无误，仅仅凭大脑是不够的，还必须借助于其他工具。

生理学家们相信，“想起”的能力取决于个人印在大脑中的“脑部图案”的强弱，如果“脑部图案”很强，就说明“想起”的能力很强。通过这个结论，生理学家们强调一个人们早已听得厌烦的真理：复习过的知识会比匆匆浏览过就不管它的知识记得更持久、更深刻。

真实的回想和美妙的想象

回想与想象，二者既有区别，又有联系。每当人们回想已故的母亲，或者是想念远方的父亲和兄弟的时候，心中往往会浮现出一些具体的影像。但是这些影像并不仅仅限于过去的记忆。例如：当人们幻想“高考录取”、“彩票中奖”的时候，也会出现种种影像。有时候，父母会告诉我

们：“你小时候是如何，如何”，由他们叙述中所想象的过去，和自己记忆中的过去不免有一些细微的差别。

一位心理医生曾根据自己的临床经验作出了这样的结论：“患者在回想过往经历时，很多都不是事实而是虚构的。”笔者的亲身经历可以验证这一说法。几年前，我和一位老人聊起往事。当我告诉老人，我曾去过全国许多城市，但就是没有到过哈尔滨时，老人就绘声绘色地谈起他以前到哈尔滨旅游的情景。但是过了不久，老人脸色突然大变，略带羞愧地说：“其实我也没去过哈尔滨。”这不免使我大吃一惊。看老人的样子，不像是习惯撒谎的人。后来仔细一想，这大概是因为他曾经听过很多关于哈尔滨的事，并且自己也很想去，因此就在潜意识中转变成自己的经历，并非是在故意撒谎。

上述例子显示，对于一般人来说，并非所有的记忆都是完全真实可靠的，相信很多人都有过类似的经历：自认为绝对正确的考试答案，结果竟然是错的；而那些始终认为是错误的答案，又恰恰是正确的。这就是现实与想象在大脑中混淆的结果。心理学家认为，这时最重要的就是及时辨别出想象的信息，并予以清除。

高效记忆法

记忆的广义解释

就一般情况而言，我们所说的记忆，常常只是指记下人名、九九乘法口诀、公式定理、或是语言上的抽象事物，这种记忆有一个特别名称，叫做“语言记忆”。此外还有记下他人的容貌、音乐的旋律，或是识别知觉或感觉上的记忆。人们在学习语言时，要读字听话，所以学习也就包括在语言记忆之内。

与此对应，人们对游泳、骑车、打字等技术的学习，不但是感觉上的，也是运动上的，所以叫做“运动记忆”。如果从运动这一观点来看，说话也是一种运动，所以学习语言也可说是运动学习。不过运动技术无法从语言上记起，而只能根据身体的某一个部位(手、口等)想出。因此语言记忆与运动技术的记忆是不同的。生理学家研究表明，支配这两种学习的大脑中枢神经不相同，因而其回忆的表现形式也各不相同。

我想你一定注意到了，小孩子看到饮料就高兴，而一听到“蛇”和“鬼”就害怕，这种情形叫做“情动记忆”。这是由于以前享受过喝饮料的快感，或是曾被“蛇”和“鬼”的故事吓坏了，这些过去的记忆促使感情再度出现，以致产

生种种反应。此外,偶然的小动作,惯常的习性、好恶、偏见等等,都是长时期的学习所导致的。

要是我们从广义上理解记忆,把它解释成“过去学习的信息的保持”的话,那么人们的行动大部分都是根据记忆而来,甚至连生物体的免疫(抗原、抗体反应)也是一种记忆。至于文化的传统,也不外是一种超越世代的记忆。

记忆的重要作用,往往使人们把它同智商等同起来。那么智商和记忆到底有何联系呢?贮藏过去的信息并随时加以使用是记忆的功能之一,因此记忆实际上已经成为支配人类心理活动及运动技能的基础。但是,记忆力好并不一定等于智商高。学者们对智商的定义虽然有不同的说法,但都一致认为智商的基本要素是要满足个人的社会生活及独立生活,也就是对于社会环境所发生的变化,要有足够的应付及适应能力。此外,还要有归纳与演绎的思考能力甚至创造能力,这些能力都得依靠记忆力的帮助。可是记忆力差的人也有智商高的可能性,相反也有智商极低但记忆力特强的“白痴天才”。所以我们不能把记忆力与智商混为一谈,二者之间的差别是必须了解的,否则将影响我们对记忆和记忆力的认识。

高效记忆法

记忆的分类

上面我们了解了记忆有语言记忆，也有运动记忆和情动记忆等，那么记忆到底有哪几种，它是如何分类的呢？心理学上根据记忆的内容，以及保持信息时间的长短把记忆按两个方面进行了分类。现在对此进行具体的说明。

首先，根据记忆的内容和对象不同可以把记忆分成以下四种。

1. 形象记忆

形象记忆是指以感知过的事物形象为内容的记忆。这种记忆所保持的是事物的具体形象，可以是视觉形象，也可以是听觉或是触觉的形象。例如，对人物面貌声音的记忆，它具有鲜明的形象性。很多人回到离开很久的旧居，面对着有些歪斜的房屋，会忽然听到隔壁房子里传来父亲对孩子们粗俗的咒骂，似乎还闻到厨房飘来的饭菜香味。那栩栩如生的画面有如放电影一样在他面前播放，会令他感慨得想号啕一番。又比如某位画家看到一个强盗杀人的场面，后来他根据记忆中这个强盗的形象画出了强盗的画像，而警察则根据这张画像很容易地抓住了