

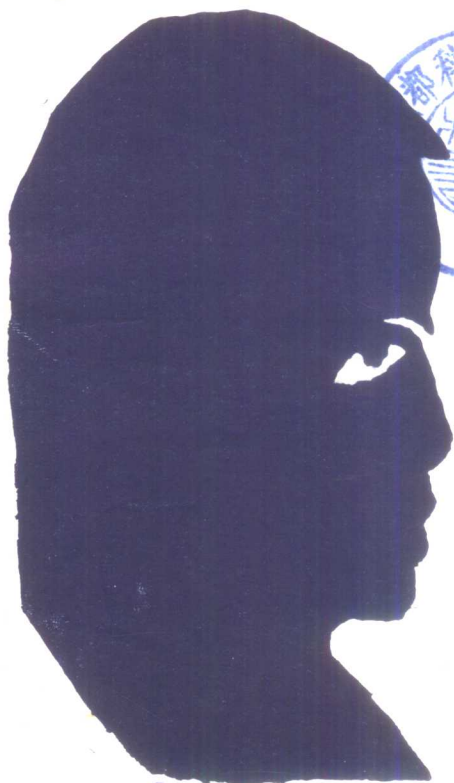
748671

提高记忆力与集中力

〔日〕保坂荣之介著

25

7/2649



2649

成都科学技术大学图书馆

基本藏书

中国农业机械出版社

提高记忆力与集中力

〔日〕保坂荣之介 著

王启元 译

中国农业机械出版社

责任编辑 吴柏青

本书作者多年来致力于运用心理学原理进行能力开发的研究工作。根据人的思维特点和记忆机制，总结出一整套以形象控制法为中心的提高记忆力和精神集中力的方法，并于1976年创办能力开发研究所，自任所长。几年来，该所运用这种方法多次举办能力开发研究会，颇有成效。本书即根据该所的实践，具体介绍以形象控制法为中心的提高记忆力和集中力的方法，作者认为，任何人都具有一定的记忆能力和集中能力，但往往由于种种原因而不能充分发挥；如能克服不利因素，掌握正确的训练方法，那么，迅速而显著地提高自己的记忆力和集中力并非难事。

本书可供大、中学生及各类工作人员阅读。

記憶力・集中力がつく本

保坂榮之介

こう書房，1980

提高记忆力与集中力

〔日〕保坂榮之介 著

王启元 译

张文凯 校

中国农业机械出版社出版

北京市海淀区阜成路东钓鱼台乙七号

中国农业机械出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

新华书店经售

787×1092 1/32开 4印张 84千字

1984年9月北京第一版·1984年9月北京第一次印刷

印数：00,001—58,300 定价：0.53元

社科新书目：110—219

统一书号：7216·61

前 言

如果说：“只要读一读这本书，你的记忆力和集中力就会提高两倍。”你相信吗？

在感叹“缺乏记忆力和集中力……”之前，应回顾一下自己的情况。的确，我们不能集中精神去做那些不爱干的工作和不愿学习等事情，而且，对于这类事情也不能充分发挥记忆力。但是，对于你所爱好的麻将和高尔夫球，情况又怎样呢？毫无疑问，你会立刻记住那些复杂的作牌和“算和”的方法。即使是通宵打麻将也满不在乎。一说打高尔夫球，即使有些疲倦，也能满不在乎地起早奔赴球场，而且在比赛中，那种全神贯注的程度也是惊人的。

在你抱怨“我那个孩子记性太坏……”之前，最好问一问他所喜爱的电视节目的情况。他是最喜欢看电视的，他一定会立刻回答，从星期几的几点开始，哪个频道有什么节目。或者回想一下，他们在看非常喜欢的漫画时的情景。此时你小声招呼他，他大概是不会理睬的。看漫画时，他的精神会集中到如此程度。

无论是你自己还是你的孩子，难道能说真的没有记忆力和集中力吗？

从本质上说，我们人类本来就具有一种“看过一次或听过一次的事，就终生不忘”的能力。而且，只要具备一定的条件，我们就能把精神集中到任何事物上。仅就这一点而论，我们和林肯、川上哲治、中原名人等杰出人物是基本相同的。林肯被誉为记忆的天才；川上哲治被誉为击球之神，他曾说过：“在我看来，球是静止不动的”；中原名人被誉

为象棋天才，象棋是一种需要非凡记忆力和集中力的运动。

问题在于我们还不知道如何有效地发挥本身所具有的记忆力和集中力的窍门。

因此，只要读了这本书，就一定能够掌握那种发挥你本身所具有的记忆力和集中力的方法。本书通俗地阐述了发挥本身能力的窍门，只要掌握了这个窍门，你的记忆力不止会提高三倍，甚至可以提高五倍乃至十倍。

你所具有的记忆力和集中力如能为你开辟美好的未来，那我是十分高兴的。

保坂荣之介

1980.2

译 者 的 话

《提高记忆力与集中力》是一本通俗实用的心理学普及读物。多年来，作者致力于灵活运用心理学理论进行能力开发的研究工作，并且卓有成效。他指出，任何人都具有一定的记忆能力和集中能力，但是有的人业绩辉煌，成为著名政治家和各方面的专家，另一些人则默默无闻，一事无成，原因就在于各人能力的发挥程度不同。书中着重介绍了增强记忆力和提高集中力的方法，并以实例说明其实施步骤。

本书对于父母教育子女，学生提高学习成绩和各类工作人员提高工作效率，均有一定的帮助。所以，我们翻译出来供大家阅读参考。

目 录

前言

第一章 记忆力和集中力能够增长三倍1

一、有志者事竟成1

1. 只读了四个月小学的少年终于当上了总统1

2. 大政治家邱吉尔是一个三次名落孙山的不好学的人 ...2

3. 爱好学习对象是提高记忆力和集中力的先决条件4

二、独占鳌头的广岛大学医学系的考生5

1. 不要考虑那些无可奈何的情况5

2. 要使美好的形象反复浮现在脑海里6

三、任何人都能飞跃地增长能力8

1. 从容不迫是提高记忆力和集中力的根本8

2. 浮想过去的美好形象9

四、一瞬间可以记住列有一万件物品的库存表.....10

1. “记不住吧”的想法会妨碍你的记忆10

2. 突然改变态度会使记忆力倍增11

3. 半年前的事能够象昨天发生的事一样回想起来12

五、闯过国家考试关的秘诀.....13

1. 确定目标才能发挥记忆力和集中力13

2. 提高记忆力和集中力的形象控制法14

第二章 记忆与集中的机制16

一、大脑的机制.....16

1. 潘菲尔德的实验16

2. 可以再现三岁时的记忆17

3. 从生理学和解剖学的角度看到的大脑17

二、火箭天才——冯·布劳恩的体验.....16

1. 刺激会引起肉体上和生理上的变化18

2. 信息一定能够记忆下来	19
3. 即使没有刺激也会发生变化	20
4. 刺激会唤起记忆	20
三、大脑怎样工作	21
1. 头脑的五种职能	21
2. 人脑计算机模型	30
四、记忆的作用	31
1. 按照形象采取行动	31
2. 形象信息是解开记忆力和集中力秘密的钥匙	32
3. 伟大的形象记忆力	34
4. 语言和形象的差别	35
五、记忆与集中的机制	38
1. 记忆和集中的基础	38
2. 为什么不能记忆和集中呢?	40
3. 体内环境稳定与记忆和集中	41
4. 愉快的形象可以提高记忆力和集中力	42
5. 对于讨厌的事, 头脑就显得不灵	44
6. 提高记忆力和集中力的关键在于有愉快的形象	45
7. 体现在丰臣秀吉身上的危机感和紧迫感的重要性	46
8. 危机感和紧迫感是提高记忆力和集中力的动力	47
9. 对于喜欢的事情就会扩大形象记忆	49
第三章 提高记忆力的十五个要素	51
一、首先要使心情平静下来	51
二、疲劳会降低头脑的活动能力	51
三、“一定能记住”的信心十分重要	52
四、要找到适合于自己的记忆方法	53
五、要对记忆的内容感兴趣	54
六、目的明确可以促进记忆	55

七、同愉快的事情结合起来就能牢牢记住·····	56
八、刺激能使脑细胞变得年轻而敏锐·····	57
九、仔细观察有助于记忆·····	57
十、深刻理解意义·····	58
十一、通过形象掌握知识·····	59
十二、一边估量一边记忆·····	61
十三、有效的反复，是保持记忆的捷径·····	62
十四、联想有助于记忆·····	63
十五、不休息就谈不上记忆·····	65
第四章 提高记忆力的方法 ·····	67
一、提高记忆力的方法·····	67
1. 明确目的·····	67
2. 第一步——使身心舒畅·····	68
3. 第二步——浮想过去的美好形象·····	68
4. 第三步——浮想未来的美好形象·····	69
5. 第四步——浮想整个形象·····	70
二、谁都可以提高记忆力·····	72
1. 明确目的的具体方法·····	72
2. 使身心舒畅的具体方法·····	75
3. 浮想过去美好形象的具体方法·····	86
4. 浮想未来美好形象的具体方法·····	87
5. 浮想整个形象的具体方法·····	87
第五章 提高集中力的十二个要素 ·····	91
一、要使心情平静下来·····	91
二、疲劳是集中精神的大敌·····	92
三、“一定能集中精神”的信心十分重要·····	93
四、要采用适合于自己的方法·····	94
五、对于集中的对象抱有兴趣·····	95

六、紧迫感和迫切感会促进人的集中力	95
七、与愉快的事情结合起来，精神就会集中	97
八、为了集中精神，需要下定决心	98
九、扩大形象	100
十、要善于进行推测	100
十一、要确定期限	102
十二、适当的休息有助于精神集中	103
第六章 提高集中力的方法	104
一、提高集中力的方法	104
1. 明确目的	104
2. 第一步——使身心轻松舒畅	104
3. 第二步——浮想过去的美好形象	104
4. 第三步——浮想未来的美好形象	105
5. 第四步——浮想整个形象	105
二、学习效率提高了一倍	106
1. 先决条件是明确学习目的	106
2. 浮想过去的成功经验	107
3. 准确地回忆起一度记住的事物	108
三、集中力和记忆力会打开志愿学校的大门	108
1. 符合理想的信息整理	108
2. 泻肚痊愈以后，感到学习有兴趣	110
3. 情绪的稳定是提高成绩的捷径	110
四、集中力提高了两倍的通产省官吏	111
1. 懂得了道理，进步就快	111
2. 头脑顽固的人，要首先动腿	113
3. 综合能力提高一倍，性格有所改善	114
五、综合能力开发系统及其效果	114

第一章 记忆力和集中力能够增长三倍

一、有志者事竟成

1. 只读了四个月小学的少年终于当上了总统

“阿伯，阿伯，你在哪儿？你早点儿去吧！”

“好的，妈妈，我立刻就走。”

回答的是一个可爱的少年。白天，他从外面拣来树枝和枯树干，堆积在小屋旁边。

这个贫穷的拓荒者家庭中，父母都在外面劳动，烧饭和取暖用的柴禾就靠七岁的小阿伯去拣拾。

他没有玩具，也没有连环画，过着仅能糊口的生活。对于这个少年来说，晚饭后的一点点时间，是他一天中最愉快的时刻。固为最亲爱的母亲会给他讲述各种各样的故事。姐姐萨拉和阿伯坐在树墩上，专心倾听。这些故事把少年带进了陌生的梦幻世界中去。

这就是阿伯拉罕·林肯的童年时代。

由于家境贫寒，阿伯未能圆满地读完小学，他所受的正规教育，加在一起只是小学时代断断续续的四个月。

尽管如此，他却具有渊博的知识和惊人的记忆力。在成为一名政治家之前，他在伊利诺斯州当律师，他的记忆力是令人吃惊的。三十年之后，当他再次见到黑鹰战争（他那时二十三岁）时的义勇军中的上司时，竟叫出了他的名字。

培育了他这不寻常的求知欲和记忆力的似乎正是童年时

代的件件往事。每当他读书和了解到一件新事物，一个新领域的时候，他就回想起和蔼可亲的母亲给自己讲故事时的乐趣。

当他还在纽萨勒姆经营杂货店的时候，偶尔路经这里的一辆带篷马车因货物装得太多而卸下了一堆破烂，其中有一本威廉·布莱克通斯著的《英国法律述评》，他反复读了又读，在他头脑中奠定了法学基础。后来他作为一名律师闻名于世，这些知识无疑起了不小的作用。

这样，每当他要得到一种新知识，要记住一件事的时候，他就不知不觉地回想起童年时代坐在树墩上帝听慈母讲故事时那种静谧和愉快的情景。

2. 大政治家邱吉尔是一个三次名落孙山的不好学的人

三次大学入学考试都名落孙山，但后来却成为举世闻名的政治家，这在世界上大概只有邱吉尔一个人吧！不管怎么说，他那不好学的程度一定不亚于我们大家。

邱吉尔根本不学法语、拉丁语和数学等等。他在预备学校的学习成绩常常是班里倒数第一。志愿当军人的邱吉尔在投考桑赫斯特陆军军事学院时，曾三次落第，第四次才勉强被录取。

这么不用功的邱吉尔，只是在陆军军事学院毕业后，作为一名英国驻印度部队的军官之后才真正开始学习的。

“我什么都不懂，这可不行。”22岁的邱吉尔已经开始意识到自己的无知了。他决心开始自学，并把这种决心变成实际行动。他马上与英国本国取得联系，让人寄来了历史、地理、哲学、数学等一切可能得到的书籍。于是，他依靠自己的天赋，孜孜不倦地汲取这些知识。他发挥了人们认为一个劣等生不可能有的出色的集中力和记忆力，如饥似渴地进

行学习。在印度那样炎热的午后，当同事们午睡时，他依然专心致志地埋头读书。

由于他这时候读了柏拉图的哲学、莎士比亚的作品和罗马帝国兴亡史等书，所以日后成为一个演说和写作的名家。退伍之后，他当了伦敦《早邮报》的记者。1899年，当他去现场采访南非的英布战争的战况时，几乎所有的英国国民都急切地等待着邱吉尔发来的报道。他那高歌猛进般的文章，使人们百读不厌。他的演讲也有同样的魅力。

他的信条是：“绝不逃避危险。”邱吉尔二十六岁当选为国会议员，四十六岁就成了英国屈指可数的政治家。当他接受美国的邀请准备动身去美国各地进行讲演旅行的时候，伦敦警察厅曾经提出停止前往讲演的劝告。因为据说，对英帝国心怀不满的分子成立了一个“暗杀协会”，要在讲演旅行中暗杀英国的象征——邱吉尔。但是，邱吉尔却把此事置之度外，毅然动身前往美国。

在美国的一个城市发生了这样一件事：发现那个暗杀协会的一个成员得到了讲演会的入场券，并已混在听众之中。市警察署署长一个劲儿地喊着：“唉呀，不得了啦！”，建议停止讲演。但是，主持讲演会的路易斯·丁·阿尔巴顽固地表示不同意。邱吉尔听到了这些情况，冷静地说：

“这是真的？危险临头，绝不能转身逃跑。如果逃跑，会倍加危险。坚决面对危险，危险反而会减少一半。绝不能逃跑，我绝不允许逃跑。”

无论是对于学习，还是对于人生，邱吉尔总是非常认真地对待。因此，他不象一般的高材生那样，在不明白学习意义的情况下，单单为了学习而学习。邱吉尔在明确学习目的之前，即使被强加上劣等生的臭名也满不在乎，但是，一旦

认识到学习的必要性，就百折不回，努力地汲取知识。

毫无疑问，是这种认真的态度，才把劣等生邱吉尔培养成为一个第一流的政治家。

3. 爱好学习对象是提高记忆力和集中力的先决条件

使决心变为现实的能力和取得成功所必须的条件——记忆力和集中力，难道是林肯和邱吉尔等人物所独有的吗？

我的职业是帮助人们开发自己的能力，所以，各种各样的人都来与我商讨各方面的能力开发问题，其中最多的是商讨提高记忆力和集中力的问题。

“我为缺乏记忆力和集中力而感到苦恼，有什么提高的办法吗？”

“我的孩子记忆力太差，帮我想个办法吧！”

“我公司的职员磨磨蹭蹭，没有干劲，工作效率很差。”

大家都异口同声地这么说。

但是，在这样发牢骚之前，要稍微分析一下，上述各种人是如何对待他们感兴趣的或喜好的事情的。喜欢打麻将的人，即使工作干得不好，可是对于麻将那种复杂的“算和”方法和作牌技巧等却记得很熟。不论是谁，对于昨天约会的情人的服装等一定会记得一清二楚。在抱怨“我的孩子记忆力差”之前，可以先问一问孩子在什么时候，在哪个频道，有什么电视节目，他会象活字典一样，保证对答如流。在你说“我公司职员的工作干劲和效率差”之前，先仔细分析一下就会发现，贵公司的这些职员对旷工、偷懒和游玩一定是不落人后的。

他们决不是没有记忆力和集中力，而不过是没有想去做那件工作的纯正的动机，而且对其不感兴趣。只要有了兴趣，我们之中的任何人都可以发挥出象熟记麻将的打法和电

视节目表的内容那样的记忆力；发挥出象通宵打麻将以及在难得的星期天起早去打高尔夫球那样的集中力和干劲。

那么，究竟应该怎样培养兴趣和使自己的动机产生效果呢？这是我长年研究的课题。详细的理论将在第二章加以论述，现在先谈谈结论。储存在我们头脑中的形象记忆，是培养兴趣和产生动机的关键。如果能控制形象记忆朝着适当的方向发展，我们的记忆力和集中力就会高得惊人。而且，形象记忆的控制与年龄和性别无关，任何人都可以做到。

在写第二章的正文之前，先介绍几个实际例子。

二、独占鳌头的广岛大学医学系的考生

1. 不要考虑那些无可奈何的情况

1978年7月中旬，我收到了爱媛县冈孝太郎先生的一封信。信中说，他儿子孝和缺乏集中力，采用我所推行的形象记忆控制法（形象控制法）会不会有所提高呢？他读了我著的《使自己改观的设想》一书，对我们正在推行的能力开发方法很感兴趣。我回信说极想会见本人，于是利用孝和放暑假的机会，邀他到研究所来了一趟。

今年春天，他在广岛大学医学系和高知医大的入学考试中都失败了。而且，比他成绩差的考生都榜上有名，他却名落孙山，这一点使孝和及冈孝太郎特别灰心丧气。究其原因，是由于孝和一进考场就感到怯场，甚至连试题的意思都理解错了。

冈孝太郎对我说：“第一次投考广岛大学时就怯场，因错误地理解试题而失败了。第二次投考高知医大那天早晨送他出门时，千叮咛万嘱咐，告诉他别再考砸了，可是又同样未被录取。到你那里去的那天，连新干线的站台都搞错了，

险些误了约定的时间。孝和总是一到关键时刻就丧失了集中力。”

我们也常常有同样的体验。有的人平时谈吐流利，可是一出现在众人面前就语无伦次了。而且，越想说得流利些，就越发驴唇不对马嘴。向严厉的上级汇报工作时，也有同样的情况，越想说得有条有理，越是不得要领。

你也有过这样的经验吧！

这些情况都是形象记忆造成的。越想干得漂亮些，就越惦念着过去的失败而干不好。即使自己主观上没有意识到，但是，无意识地想起了失败时的情景就重蹈覆辙了，这和一想起吃酸梅就流口水的情况是一样的。

当你一想：“是不是一参加考试就怯场，以致错误地理解试题而导致失败呢？”“是不是一出现在众人面前就脸红而不能畅所欲言呢？”“是不是未能熟记这个单词和这篇文章的内容呢？”当你一这样想的时候，就开始陷入了过去失败时的状态。

实际上，重要的是不要总是考虑那些令人无可奈何的情况，因为老是那样想，就会养成一种坏习惯。

2. 要使美好的形象反复浮现在脑海里

一般说来，人们虽然嘴上说不要介意，但往往放心不下。那些不善于在人们面前讲话的人，总是担心站在人前就怯场，这真是毫无办法的事。我们不是坐禅的道士。这时候，最好是沉静地使顺利的情况浮现在脑海之中，从而就可以自然而然地把事情办好了。

就孝和的情况来说，就是因为他本人和他父亲都过于担心“一到正式考试的时候就怯场”，从而使他丧失了集中力。有时会因偶然的事件而遭到失败。如果不把这种失败挂

在心上，就没什么了不起，但往往总是耿耿于怀。于是，这种放心不下的状态就成了一种习惯。拘泥于过去的失败，就等于不忘记过去失败的过程，也就等于为再一次失败做了准备。

因此，对孝和来说，最好是翻来复去地在脑海里浮想正式应试时沉着应战的形象，养成这样的习惯，到了真正考试的时候，即使不是有意去记忆这些形象，也会沉着应战。心情舒畅，沉着稳定，使大脑皮层安静下来以后，再回想一下过去顺利时的情景，就更为有效了。

利用四天时间，每天进行三次这种练习。由于孝和年青力壮，热心钻研，很快就掌握了练习方法。即使睁大眼睛，沉着应试的顺利形象也能在脑海中浮现一分钟左右。

我让他回公寓后继续练习，并把练习用的磁带拿给我。

孝和的学习目的始终十分明确，这一点是毫无疑问的。他自幼就立志当医生，一心一意要把西医和针灸等中医疗法结合起来，创造出一个新的医学领域。因此，只要改掉“考试时错误地理解试题”的毛病就足够了。

经过四天的练习，孝和已经能够在脑海中浮现出沉着应试的形象，而且，感到精力充沛，干劲十足。在短短

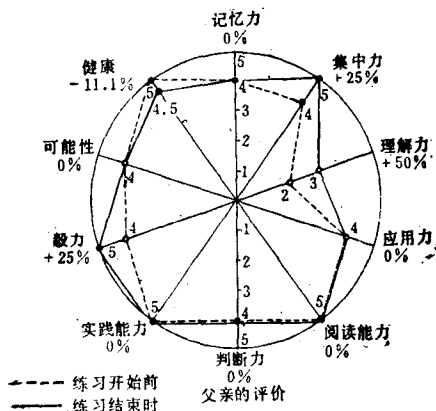


图1 孝和先生的能力判定