

特价版

少年精品书库

科·学·求·知·篇

怎样

使你

记性好

朱彤





怎样使你记性好

朱彤

封面设计：孙凤娣

插图：毛用坤 毛小榆

中国少年儿童出版社

目 次

写在前面	1
脑袋大就记性好吗?	5
成功等于勤奋加方法	10
记忆是大脑活动的产物	16
下苦功在少年	22
目标明确记得牢	29
重复和记忆	35
重复几次好呢?	39
复习和记忆	44
理解和记忆	49
循序渐进和记忆	54
兴趣和记忆	59
联想记忆法	65
协同记忆法	71

形象直观记忆法	76
强烈印象记忆法	82
发掘特征记忆法	86
分配交替记忆法	91
改错记忆法	95
人工意义记忆法	99
口诀记忆法	103
提纲网络记忆法	109
列表对照记忆法	113
选择记忆法	117
对记忆法不要生搬硬套	123
怎样记外语单词?	128
怎样记历史年代?	137
考试和记忆	143
记忆和休息	148
笔记——记忆力的扩大	154
记忆好和学习好	159

写在前面

少年朋友，你们好！

来信收到了。每当我在灯下翻阅你们充满热情和期待的来信的时候，我的心情总是十分不平静。虽然，你们提出的问题主要都是关于记忆方面的，但是在这一封封来信的字里行间，我从心底感到了你们对知识的无限渴望，对自己的严格要求，以及你们对祖国和人类未来的强烈责任感。

在李明的来信中有这样一段：



“当我升入中学后，我觉得眼前展现了一个更广阔的天地。知识就象无边的大海一样浩瀚，象原野上的鲜花一样五彩缤纷，象矿山里的宝藏一样富有价值。我真想把所有的知识都装进脑子里，牢牢记住。我抓紧所有能抓到的时间用功，早起晚睡，连课间十分钟也不放过。但是学习的效果不明显，二十五个英语单词我背了两天才记牢。可是坐在我旁边的莉莉同学用一个早晨就全记下来了。这是为什么呢？最近我又经常头痛，心里就更着急了。我这样下去怎么行呢？是我的脑子天生不好，记不住吗？”

伟伟在信中说：

“我很喜欢制造小工具、小火车、小飞机、小收音机。说也奇怪，和这些有关的功课，象物理，我记得又快又牢，可是那些叫人头痛的历史年代和外语单词，我总是觉得它们又没意思又难记。好不容易背下来，没几天就又忘记了。为什么我的记性一会儿好，一会儿坏呢？”

高飞来信说：

“原来我的学习成绩不太好，可是当我听到张广厚叔叔发奋学习、从落后生一跃成为优等生的故事，特别是他长大以后终于为祖国争得很大荣誉的光辉事迹后，我下决心向他学习。可是奶奶一看我读书，就说：

‘小小年纪，别记那么多。脑子装多了东西就会胀坏的。’真是这样吗？”

.....

这样的信还有许许多多。归纳起来，主要的问题就是一个：怎样才能使得记性好？

记忆是积累知识的仓库。没有记忆，学习就会成为一句空话。同学们都希望有一个好记性，这心情是完全可以理解的。而且我可以告诉你们，你们的愿望也是可以实现的。虽然，直到今天，记忆的奥秘还没有完全揭开，但是经过许多科学工作者多年来的共同努力，对于记忆现象是怎么回事现在已经有了许多科学的解释，还掌握了许多记忆的规律。对于怎样提高记忆效率，把知识记得又多、又快、又牢、又准，也有许多行之有效的方法。我准备在这组通信中，挑选其中的一些陆续向同学们介绍。

更加令人振奋的是，科学家们最近已经在记忆的移植和用药物或其他外来物质提高记忆力的研究中取得了可喜的进展，并且正在向揭开记忆奥秘的新领域继续大步迈进。也许等你们长大了，有些同学还会亲自参加到这联合攻关的队伍中来。也许到那时候许多有关记忆的关键问题，正是由于你们的参加而获得巨大的突破。

你们正处在少年时期，少年时期正是记忆的黄金时代。不要埋怨自己的记性不好，更不要在浩瀚的知识海洋面前失去信心。只要你们抱定远大的志向，刻苦努力，注意方法，你们就一定能象列宁所说的那样：“用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑”，为祖国、为人类做出应有的贡献。



脑袋大就记性好吗？

李明在来信中提出了一个问题：记性好是天生的吗？

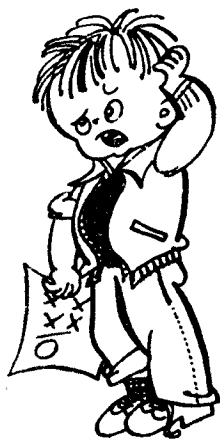
我们常常听到大人夸奖出生不久的小弟弟小妹妹：

“这孩子头真大，长大了一定聪明。”

有时候在同学们之间也可以听到这样的话：

“他的记性一定好，你看他长了那么个大脑袋！”

猛一听这些话好象都不错，猫啊、狗啊、兔子啊脑袋都比人小，它们的记性也不如人。老鼠的脑袋就更小了，它们的记性之差简直到了“舆论公认”的地步，不是有句歇后语说：



“属老鼠的——放下爪子就忘”吗？看起来，“脑袋大就记性好”的说法似乎还真有点根据。

可是科学家们决不凭表面现象来下结论。他们进行科学研究的态度是十分认真的。他们解剖了许多动物的大脑进行研究，从重量上看：被许多人“公认忘性最大”的老鼠脑子确实很小，平均只重一点六克；而兔子的大脑平均重九点三克，猫的大脑平均重三十一克，它们不仅脑袋外形比老鼠大，大脑的重量也确实重多了。动物中显得比较聪明的大猩猩，大脑平均重四百五十克，比猫的大脑又重了十多倍，它的记忆力显然也好得多，动物园里的猩猩不是能模仿人的动作来引人发笑吗？不过仅凭这些就下结论还太早，科学家们继续解剖下去，却发现不对了，很多动物的大脑比人的要重。人的大脑平均重量是一千四百二十四克，海豚的脑重却达到一千六百克；大象的脑子更重了，有四千二百克；海里鲸鱼的大脑比人脑重五倍多，达到九千克，可是谁能说鲸鱼跟大象比人记性好，比人更聪明呢？

再说，一般人对动物记忆力的认识也是很全面、很不准确的。在心理学家看来，脑袋小的老鼠的记忆力比脑袋大一些的兔子反而要强一些。他们在做记忆实验的时候，往往宁愿用老鼠却不愿用兔子。

有的同学会说，那些都是动物，和人不能相比。好，

那就看看人的脑重吧,看看人的聪明程度、记性的好坏是不是随着脑重的增加而增加。

同学们都很佩服大数学家、大文学家、大物理学家,他们都是博闻强记,他们的脑子是不是要比平常人重呢?也不一定。发现了许多数学定理和公式的德国大数学家高斯,脑重一千四百九十二克,只比人的平均脑重稍微重一点。闻名世界的意大利诗人但丁,脑重一千四百二十克,几乎就和人的平均脑重完全相同。以发现相对论而著称于世的大物理学家爱因斯坦,去世以后,美国科学家们一直在研究他的大脑,可是并没有发现他的脑子与普通人有什么不同。如果这还不能说明问题,那么世界著名的波兰大音乐家肖邦,脑重一千三百五十二克;化学家奔纯脑重一千二百五十九克,比一般人还要轻;法国著名作家法朗士脑重仅一千零十七克,比一般人差不多轻了四百克,但这根本没有影响他记忆和积累丰富的创作素材。

与此相反,到今天为止,世界上有资料记载的人脑的最大重量,是二千八百五十克,超过了作家法朗士脑重的一倍,可这个人竟是个白痴!

这种关于人脑大小与记忆关系的问题,在历史上曾经引起过许多人的注意,并进行了许多次讨论,但是从来也不能把“脑袋大就是记性好”作为定论。曾经有

一个奥地利医生叫伽尔，据他说，摸摸脑袋，看哪一部分大，哪一部分形状如何，就可以了解一个人的智力发展如何，记忆力是否好，甚至连脾气、性格，是大方还是小气，都可以判断出来。他不但认为脑袋大就聪明，而且特别强调大脑门和膨胀成圆顶形状的头顶，是智力发达的象征。他和他的追随者还为此创造了一整套理论，叫“颅相学”，在历史上曾经风行一时。猛一看他把头脑的外部特征和大小区分得这样细致，依此判断人的智力和行为，好象真有什么根据似的。事实上这是一种假的科学，说穿了，这种“颅相学”就是“相头学”，跟中国的算命先生看手相算命大同小异，都是没有科学根据的。事实总是对不讲科学的人给予极大的讽刺，如果说伽尔能够发明“颅相学”，他这么聪明有能力，他的脑袋一定比平常人大得多，实际上恰恰相反，伽尔的脑袋很小，比一般人脑的平均重量轻了百分之十五。

中国科学技术大学少年班的同学们学习很好，记忆力都很强，这是大家都知道的。我国心理学家曾仔细观察他们的头部，他们的脑袋有大有小，并不相同，可是总的看起来与一般同学差不多，并非个个都是大脑袋。

前不久，在英国谢菲尔德大学还出了一件怪事，在那里发现了一名记忆过人、智力非凡、成绩出众的数学

系学生。可是经医生检查，发现他几乎是一个没有大脑的人。从外表上看，他的头真是大得不寻常，但是深入检查的结果却发现他的大脑只相当于普通人大脑的四十五分之一！

看来，由于人的大脑极其复杂，不仅不能凭脑袋的外形大小来推断人的记忆力好坏，而且也不能从大脑的重量多少来推断人的智力发展情况、判断记忆力强不强。那些因为自己脑袋小而懊恼的同学大可放下这个思想包袱，如果一边进行学习和记忆，一边担心自己的记忆力天生不如别人，埋怨自己的记忆力差，反倒恰恰会影响自己的记忆效果。所以有些教育家认为，对自己的记忆力缺乏信心“往往会在儿童身上引起真正的健忘”。要想增强记忆力吗？首先就要充满信心。

成功等于勤奋加方法

看过上一封信后，有的少年朋友或许会说：

“要说脑袋大小和记性好坏没有必然关系，我也信。可是为什么科技大学少年班的宁铂两岁半就会背那么多诗词，我两岁半就不会背呢？我看记性好不好还是有天生的原因。”

这个“天生的原因”范围可就大了，到底是什么呢？我想你们的意思是说“凡是生下来就有的，可以使记性好的遗传因素”吧，我们叫它“潜在的记忆才能”好了。

在不同的人之间，天生的遗传因素是否有差别呢？当然是有的。小孩子生下来都是不一样的，有的人手指头长一些，有的人腿长一些，“潜在的记忆才能”也是这样，不可能完全相同。不过，生下来手指长，也仅仅是长那么一点点，不留心看根本看不出来。生下来腿长也是同样，比别的娃娃长不了多少。同学们的记忆才能也是这样，如果生下来大脑没有什么疾病，那么每

个娃娃的记忆才能即使有差别，相差也不会太大。正如马克思所说：“个人之间的天赋才能的差异，实际上远没有我们想象的那么大。”

而且我们称为“潜在的记忆才能”，就是说具备了有比较好的记忆力的可能性，但是还没有发挥出来。要把这种比较好的潜在记忆才能发挥出来，不靠先天，而靠后天。一个人能否取得成就，更重要的是决定于后天的环境影响（其中教育的作用尤其显著）和个人的主观努力。手指长一点的人更适合弹钢琴，可是还没有见过一个长手指的娃娃生下来就会弹钢琴；腿长的人可能更适合跳高，可是还没有见过一个腿比较长的娃娃生下来就可以“一跳三尺高”。即使一个人的遗传因素中具有比较好的“潜在的记忆才能”，也不能一生下来就把唐诗宋词过目不忘、倒背如流。

看来记忆力的好坏不是天生注定的，那怎样才能有个好记性呢？这是很多同学特别关心的问题。

著名物理学家爱因斯坦说：“成功等于勤奋加方法。”对于记忆来说也是这样。为了增强记忆力，一要靠勤锻炼，二要靠科学地使用大脑，讲究记忆方法。

大脑是记忆的物质基础，只要没有受到特别的损害，是可以靠锻炼得到增强的。

有的同学也许会奇怪：记忆力也可以锻炼吗？是

的，记忆跟身体一样，也是可以锻炼的。高尔基说过：“脑子——认识的能力——是象肌肉一样，靠练习、锻炼而培养起来的。”这种通过有意识的锻炼，提高了自己的记忆力的事例，古今中外都有很多。

著名俄国作家托尔斯泰为自己设计了一套“记忆力的体操”，每天早晨象做早操一样锻炼自己记忆的能力。记外语单词，许多人认为是一件苦事。但是托尔斯泰偏偏把这些外语单词当做锻炼记忆力的内容，每天起床后，都要求自己强记一些外语单词。久而久之，他的记忆力变得非常好，他不仅精通文学、历史、哲学，而且有广博的自然科学知识，还熟练地掌握了法语、英语、德语、拉丁语和希腊语。他曾经说：“天才的十分之一是灵感，十分之九是血汗。”我们同样可以说，他的记忆才能，也有十分之九来自他的辛勤和汗水。

我国古代哲学家王充，年轻时候因为家里贫穷，买不起书，只好到街上去读摆在市上卖的书，靠记忆把这些书变成自己的知识。经过长期这样的锻炼，他的记性越来越好。史书上说他凭记忆“博通众流百家之言”。他后来写出了在我国历史上很有价值的名著《论衡》。

历史上还有不少记忆力明显比一般人差的人，经过长期努力，反而做出了一般人做不出的成绩。

“勤能补拙是良训，一分辛劳一分才。”事实正是这样。清朝有个叫阎若璩(qú)的人，小的时候笨得出奇。脑子可能还真的有些毛病。史书上说他“生而口吃，性钝”。他六岁上学，一篇文章读了很多遍仍然背不出，可见他的记忆力简直差到令人吃惊的地步了。他知道自己天资不如别人，就格外努力学习。冬天，屋内寒气逼人，可他“坚坐沉思”，抓住问题不放。夏天，虽然热得汗流浹背，可是由于他读书专心致志，连扇子也忘了扇。俗话说：“笨鸟先飞早入林，功夫不负有心人。”他就用后天的努力，弥补了自己的先天不足，终于成了一个有学问的人。他二十岁的时候，怀疑自从魏晋以来流传了一千多年的《古文尚书》这本书中有伪作。于是就博览群书，穷溯原委，终于鉴别出书中有二十五篇文章是假的，并且一一考证了伪造的来源，列出一百二十八条证据，为后人继续研究提供了很大的方便。

这些活生生的事例都是十分振奋人心的。这并不是一两件偶然的事情，而几乎是一切有作为的人的共同经历。“潜在的记忆才能”不象大脑的重量那样可以称一称，比比谁的大，谁的小。因此也不太可能知道宁铂和少年班的其他同学生下来有没有优于常人的潜在记忆能力，也不可能一一比较他们谁的潜在记忆能力