

[法]

巴黎性格研究中心

怎样加强 记忆力

新华出版社

怎样加强记忆力

(法)巴黎性格学研究中心编

解 平 译 来 强 校

新 华 出 版 社

怎样加强记忆力

〔法〕巴黎性格学研究中心编

解平译 来强校

*

新华出版社出版

新华书店北京发行所发行

六〇三厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 6.75印张 120,000字

1982年2月第一版 1982年2月湖北第一次印刷

统一书号: 7203·011 定价: 0.65元

译 者 的 话

本书系巴黎性格学研究中心编写的如何加强记忆力的教材，全书共分六大部分，五十八课，一百二十多个练习。除删去第三十三课（因专谈法国诗歌）以外，其余全部译出。文内凡与编者发明的“数字发音法”有关的数字，为便于阅读和掌握，一律采用阿拉伯数字。

编者从大脑功能到条件反射，从大脑卫生到集中注意力，从联想到观察，简明扼要地论述了记忆特点。强调记忆力的强与差，固然与人的天赋及年龄有关，但只要记忆方法得当，又经常有意识地从各方面来训练记忆，记忆力是完全可以提高的。

该书内容丰富，涉及面广，深入浅出，循序渐进。书中的百余个练习，都是极平常但却往往被人忽视的训练记忆的方法和记忆技巧，是行之有效的，因此适合于广大读者，尤其是中学生和一般法语专业工作者作参考。

应该指出,编者有时在介绍记忆方法时有些夸张,材料的选编方面也有些重复,诚望读者自鉴,吸收其中有用的东西。

在翻译医学术语的过程中,曾得到浙江普陀卫校张万山同志的大力帮助,谨此致谢。

一九八一年三月

于北京

目 录

怎样获得非凡的记忆力——本书介绍	1
------------------------	---

第一部分

第一课 引 言	14
第二课 大脑卫生	20
第三课 大脑需要什么营养	24
第四课 怎样加强你的注意力	27
第五课 一些记忆力的特点	29
第六课 复习	32
第七课 条件反射	32

第二部分

第八课 正常的记忆程序	37
第九课 正常的记忆程序——观察	40
第十课 正常的记忆程序——分类	45
第十一课 回忆测验与练习	51
第十二课 正常的记忆程序——联想	54
第十三课 形象的联想方法	57
第十四课 正常的记忆程序——重复	61

第十五课	积累与重复的方法	64
------	----------	----

第三部分

第十六课	日常生活中的记忆	67
	——怎样记住人名和人貌	
第十七课	日常生活中的记忆	73
	——怎样记住约会和时间安排等	
第十八课	复 习	76
第十九课	怎样记住一段乐曲	76

第四部分

第二十课	学习时的记忆	79
第二十一课	集中注意力	82
第二十二课	集中注意力	86
第二十三课	集中注意力	89
第二十四课	复 习	94
第二十五课	怎样学外语	95
第二十六课	怎样记住拼写与避免错误	101
第二十七课	串连法	109
第二十八课	怎样学历史	114
第二十九课	怎样学地理	119
第三十课	复 习	123
第三十一课	怎样学数学	123
第三十二课	怎样学物理、化学、自然科学	128

第三十三课 略	131
---------------	-----

第五部分

第三十四课(上) 数字发音法	132
第三十四课(下) 数字发音法(续)	136
第三十五课 数字发音法(续)	139
第三十六课 复 习	142
第三十七课 怎样记历史日期	143
第三十八课 数字发音法在自然科学中的应用	151
第三十九课 回忆表(一)	156
第四十课 回忆表(二)	158
第四十一课 回忆表(三)	161
第四十二课 复 习	163
第四十三课 回忆表(四)	164

第六部分

第四十四课 回忆表(五)	167
第四十五课 回忆表(六)	170
第四十六课 你的记忆力的奇迹	171
第四十七课 回忆表(七)	175
第四十八课 复 习	179
第四十九课 回忆表(八)	179
第五十课 回忆表(九)	182
第五十一课 回忆表(十)	184

第五十二课	定位记忆法	185
第五十三课	怎样记住一百个二位数 或一百个四位数	188
第五十四课	复 习	190
第五十五课	怎样记住玩牌的顺序	192
第五十六课	怎样记住各省代号	197
第五十七课	利用空闲时间	202
第五十八课	结 论	204

怎样获得非凡的记忆力

——本书介绍

记忆与智慧

自本世纪初以来，在教育工作中，对于如何提高记忆的能力往往被人们所忽视。一些教育家以发挥纯智力为托辞，把记忆力放在次要的地位，似乎记忆力的提高和智力的发展是对立的。结果，目前的几代人都埋怨自己记忆力差。

其实，记忆力与智力不仅不是对立，而且是相辅相成的，记忆力强，大大有助于发展智力。无论是想象、推理或判断，智力都需要记忆的帮助，以便从中提取所需的材料。记忆能为我们的智力提供的材料越多，我们的想象力将越丰富，越富有创造性，我们的推理越合乎逻辑，我们的判断将越合情合理。而且，那些伟人的记忆力几乎始终都很强，这是众所周知的事实。譬如，拿破仑的记忆力至今仍为人们所赞叹。但是，无须举出“超人”的例子，人们可以看到，在日常生活中，记忆力强也是获得成功的重要因素。从入学的时候起，记忆力好就是一张主要王牌。无论是学物理、化学、历史、地理、自然科

学、文学，还是学外语，记忆力都起着主要的作用。为了考试成功，首先必须记住许多东西，那些记忆力强的学生就占了大便宜。我们经常看到有些很聪明但是记忆力差的考生名落孙山。相反，另一些并不十分聪明的考生，凭借记性好，而大获成功。

而且，这一点在人们的职业生涯中也是千真万确的。医生、律师、商人都必须不停地记住一些资料、人名、日期、人貌和数字。那些能够把自己记忆中的某样东西随时再“找”出来的人，当然有巨大的优越性。对于他们来说，更加容易成功，能更快地取得成就。同样，要在私营企业或在行政部门找个有趣的工作，也需要好的记忆力（如在日常的工作中，以及要成功地通过职业考试，都需要好的记忆力）。

因此写成下面这个等式绝非言过其实：

$$\text{记忆} = \text{成功}$$

然而，最普遍的偏见莫过于认为记忆力是一种天赋。数以百万计的人认为，人们都有一定的记忆力，有的好，有的差，如果差，那也没有办法。这种看法是极端错误的。无数的科学实验证明，恰恰相反，记忆力强与差不是天赋的，凡是有心人，都能得到超出一般的记忆力，甚至要比一般的记忆力强得多。

如同人体的其他机能一样，大脑也可以训练，记忆力可以提高。这只是一个训练问题，这种训练是容易做到的，是人人力所能及的。

在你读到这里时，不管你现在对你的记忆力看法如何，你

可以轻而易举地将你的记忆力提高两倍、五倍、十倍，也许百倍。这样说并不过分，有数以千计的先例为依据，你将立即会明白，你为什么也能得到惊人的记忆力。

大家都有记忆，但是……

最有权威的心理学家要对你说：“大家都有记忆，但是善于利用它的人则极少。”为什么有的人不会利用记忆呢？原因很简单，就是人们从来不教他们怎样使用这一奇妙的工具——记忆。你在学校度过了多少岁月，攻读了多少科目，但是你想得起来——当年你有那么多东西需要记住——有谁曾经教过你如何记忆吗？在让你看书之前，人们曾教你识字。但是在要求你记住成千个概念之前，从来没有人教过你合理地利用你的记忆。我们中间的某些人因为缺了这一课而吃了一辈子的苦头。他们说，他们没有记性。但是，在许多人心目中，他们是非常容易具有可靠的、广泛的、准确的，甚至是神奇的记忆力的。

效果惊人的科学方法

一个人只要学点方法，掌握点知识，受点训练，记忆力就可以得到惊人的提高，这是不足为奇的。凡是按照我们的建议和方法去做的人，都能收到连他们自己也会吃惊的效果。

我们的方法是科学的，就是说，它是以象贝格松①、弗洛

① 贝格松(亨利·)，法国哲学家(1859—1941)。——译者

伊德①、比内②、乔斯特和克拉帕雷德③这样的在国际上享有名望的心理学家研究成果为基础的，他们天才地发现了记忆的奥妙。可是这些伟大的思想家没有充分地重视将他们的发现用于实践。在现代最卓越的专家和心理学家的协助下，我们研究和发现了一些简便的方法。这些方法能够提高任何人的记忆力和使人收到非常明显的效果。我们要强调一点：尽管我们的方法是建立在科学的基础之上的，但是它主要立足于实践。

这不是对记忆进行心理理论研究，而是给你一种简明扼要的方法，使你知道你的记忆是怎样运转和你应该怎样最大限度地利用它。因而，你将发现，你的记忆是忠实可靠的；你将毫不费劲地记住你想要记住的一切东西，任何时候，你都可以相信你的记忆。因此，凭借你的记忆，你将能做出被你周围的人视为奇迹的事情来。

譬如，你能做以前只有几个懂得秘诀的人才能做的、有名的五十个词的游戏。做法是：请一些朋友随便向你举出五十个词。其中一人将这些词写在纸上。而你能毫不费劲地记住这些词，当第五十个词给你之后，你能正确无误地按顺序背出

① 弗洛伊德(西格蒙德·)，奥地利精神病专家(1856—1939)。

——译者

② 比内(阿尔弗雷德·)，法国心理学家(1857—1911)。——译者

③ 克拉帕雷德(爱德华·)，瑞士心理学家、教育家(1873—)。

——译者

这张单词表,然后按照要求,马上说出单词表里第十四个或第三十个词来。反过来,如果他们举出一个词来,你就能说出它在单词表里是第几个词。如果不怕单词表长的话,你还能轻而易举地用八十,甚至一百个单词来做这个游戏。

我们还要说一说采纳我们的方法的人,能够做的几个练习:

你将能够用三分钟或四分钟的时间熟记圆周率头三十位小数,即下面这些数字:

$$\pi = 3.141592653589793238462643383279$$

你将能够不费劲地记住和背出法兰西共和国的七十一个国王的名字,或历史上的所有重大日期;或者记住法国各省的编号等等。

开设这一课程的目的不仅只是教你们做做这一类的试验,而是从大家已经取得的这些成绩来进一步证明,受过正确训练的记忆可以使人得心应手,无所不能。

应该指出,这些成就不仅仅是几个特别有天赋的学生才能创造的;只要按照我们的指导去做,你也可用很短的时间就能做到。创造这样的成绩并不要求你必须有非凡的天才,但是只要求应用非常简单而又被证明是有效的规则。

……《二十世纪的人》一书教给我的另一个窍门,可以使那些准备考试或参加电视游戏的人减少许多困难。可以说,这是学习的艺术。事实上,某些竞争者在数月内能攻下一个内容相当广泛的科目,并能对任何有关的问题对答如流,这难道不令

人惊讶吗？然而，这些竞争者并没有超人的记忆力。

法国广播电视台——皮埃尔·萨巴格

在你按照我们的方法训练了你的记忆之后，你将能做到：

- 轻易地记住别人将向你介绍的所有人的名字；
- 想起你的约会和要买的东西；
- 不作笔记，将能记住你听的某个报告的五个、十个、二十个或五十个主要观点；
- 牢记你放东西的地方；
- 毫无困难地记住所有历史时期或时事的日期；
- 回想起电话号码；
- 记住一些完整的乐谱；
- 你品尝一种酒就能说出它的商标来（当然这是个记忆和方法问题）；
- 学外语将更容易；
- 记住语法规则和拼写；如果你想要记住某个词的拼写是一个P还是两个P时，你就将永远忘不了它；
- 可以不用笔记作一个报告；
- 学会利用你的工作之余来提高你的记忆力和增长你的知识；
- 学会在任何时候都能集中思考一个观点、一个问题或进行一种研究，而不致思想开小差；
- 学会正确的治学方法，因此，今后任何一种学习对你来说都将是容易的；

——想得起火车或飞机的时刻表、一览表和票价等等。

因此,根据个人的需要,你将肯定发现你的记忆有其它许多用途。帕斯卡尔^①曾说过:“记忆是一切脑力劳动之必需”。

谁需要学习这一方法

年龄不等,性别和职业不同的实业家、大学生、医生、议员、律师、工程师、艺术家、职员、售货员、秘书、商人、政治家、新闻记者,等等,通过本课的学习,每个人都能达到记忆东西最省劲,节省时间,进步更快;每个人会感到,自己的记忆能帮助自己在私生活和职业生涯中取得成功。

任何人,不管其文化程度和年龄如何,都能从这一方法中得到益处。提高记忆力,绝不受年龄的限制(心理学家对此阐明得一清二楚)。但是我们认为年满十四岁的青少年学习这一教材最为恰当。至于那些记忆力差的儿童,我们建议做父母的自己先学学这个方法,再辅导孩子,这不会有什么困难的。

在我出生的那个时代里,记忆丝毫没有被视为一种不幸的美德……后来,我看到教育界出现了对记忆的严重歧视,并越来越歧视它。人们故意可恶地把记忆这种美德同智慧对立起来。这是愚蠢至极的行为。记忆不但无碍于智慧,反而给人增添智慧,并给智慧提供营养和材料。一个聪明人,如果记忆

① 帕斯卡尔(布莱斯·),法国数学家、物理学家、哲学家和作家(1623—1662)。——译者

力差，又不好好训练，那他仍然是一个废物，一个可怜的人。因为他失去了应用他的聪明的最好机会。

人们不要歧视记忆，而要驾驭它，使它俯首贴耳。

法国科学院——乔治·杜阿梅尔

在几个星期之内，你将怎样改变你的记忆

并不会因为这一方法能使人收到惊人的效果，就难于学到手。它既不要求你花很大气力，也不要求你学很长时间。

在六个星期之内，每天花一刻钟，这就是对你的要求：你将体会到一刻钟的阅读和练习是引人入胜的，因为这将使你发现自己有不容置疑的潜力。在四、五周之后，你的记忆将完全变样。每天，你前进一步，多知道一点，直到最后一课完全掌握这一方法为止。

全书共分五十八课，每天学一课，每周学六天。这样，五十八课需要十周。这些课文是以简洁直叙的体裁编写的，通俗易懂。一百多种练习教你怎样把本书传授给你的内容运用于实践，教你怎样正确地使用你的记忆。本书中还有插图。

现在我们详细地谈谈将向你传授的内容。

第一部分(1—7课)：在这几课中，你将发现你的记忆是怎样工作和大脑工作应当遵守哪些卫生规则。然后你将学习把注意力集中到一定的题目上和随心所欲地集中思考这样或那样的观点。接着就准备学习第二部分。

第二部分(8—15课)：在这些课文里，我们向你解释为记住一