

奇妙的快速 高效记忆法

替代法
组界联想
碰撞法
涉及自
思维



变法

逻辑荒谬法

中介法

奇象色彩排斥法



王洪礼 著

奇妙的快速高效记忆法

奇妙的快速高效记忆法
1313例



王健弘 著
中国青年出版社



(京)新登字 083 号

责任编辑：李志刚

封面设计：邓中和

奇妙的快速高效记忆法

王洪礼 著

*

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 9印张 2插页 156千字

1992年12月北京第1版 1992年12月北京第1次印刷

印数1—18,000册 定价4.00元

ISBN 7-5006-1232-X/G·278

内 容 简 介

《组织管理心理学》是一部介绍在工商企业及其他类型的组织中运用心理学原理对个体及组织行为进行管理的教科书。本书详细阐述了各种传统和现代流派的组织管理心理学理论和有关的研究方法,研究了生活背景、能力、气质、性格、知觉、价值观、态度等影响个体行为的因素及有关的激励方法,探讨了团体结构、沟通、冲突、决策、领导等团体因素对组织行为的影响,介绍了组织结构、组织的变革与发展,从而全面概括了个体、团体、组织各层次的行为特征以及所蕴涵的心理规律。本书自始至终贯穿了理论与实践相结合的原则,既重科学、严谨,又求生动活泼。全书为各个章节都配有专栏,采用“现实说法”,以世界著名的企业如美国电话电报公司(AT&T)、国际商用机械公司(IBM)、数据设备公司(DEC)、通用汽车公司(GM)等在组织管理实践中的成功与失败正反两方面的经验教训,具体地说明组织中心理管理的问题与方法,具有“画龙点睛”的效果。

本书适用作大专院校有关专业的学习教材,也可作为高等教育的自学教材。

目 录

第一章 快速高效记忆概要	(1)
一 什么是快速高效记忆.....	(1)
二 快速高效记忆的核心和实质.....	(4)
三 快速高效记忆最基本的要领.....	(9)
四 快速高效记忆的科学依据和原理.....	(15)
五 奇幻联想的要求和掌握方法.....	(17)
第二章 奇幻联想的基本方法技巧	(22)
一 涉及自我法.....	(22)
二 谐音赋形法.....	(23)
三 无形材料记前速换法.....	(24)
四 支点奇象概括提取法.....	(26)
五 易混奇象差异制造法.....	(28)
六 触撞法.....	(29)
七 中介法.....	(30)
八 谐音灵活选用法.....	(31)
九 命变法.....	(32)
十 符号数字奇象法.....	(33)
十一 逻辑荒谬法.....	(35)

- 十二 替代法·····(35)
- 十三 意义理解与奇幻联想结合法·····(36)
- 十四 奇象色彩排斥法·····(37)
- 十五 特定挂钩铭记法·····(38)
- 十六 组界联想法·····(39)
- 十七 数字节号奇象主动法·····(39)
- 十八 运用“三思再反思”思维模式·····(40)

第三章 最佳快速高效记忆法

- 数序形象挂钩法·····(43)
- 一 数序形象挂钩法的产生·····(43)
- 二 数序形象挂钩法的定义和挂钩命定规则·····(44)
- 三 1至20的数序形象挂钩及其运用·····(45)
- 四 命定20以后至100以上数序形象挂钩的思维方式和关键要领·····(54)
- 五 21至110的具体数序形象挂钩·····(57)
- 六 21至110数序形象挂钩的运用·····(67)
- 七 数序形象挂钩法在运用中的一个重要技巧——组界联想·····(77)
- 八 用数序形象挂钩法记忆105位化学元素的号数和名称
 - 能达到快速随点随背之高效·····(81)
- 九 用数序形象挂钩法记忆300位圆周率数字的方法
 - 能达到快速倒顺背诵之高效·····(87)

十	数序形象挂钩法的优越性·····	(99)
十一	数序形象挂钩法具有高效的原因探讨和 理论分析·····	(101)
第四章	较佳快速高效记忆法	
	——数序谐音挂钩法·····	(104)
一	什么是数序谐音挂钩法·····	(104)
二	最基本的数序谐音挂钩·····	(105)
三	数序谐音挂钩法的运用·····	(115)
第五章	连锁式奇幻联想记忆法	
	——训练快速高效记忆基本功的方法·····	(129)
一	什么是连锁式奇幻联想记忆法·····	(129)
二	连锁式奇幻联想记忆法的运用·····	(130)
三	连锁式奇幻联想记忆法的特点分析·····	(138)
第六章	数序形象谐音连锁结合法·····	(142)
	——记忆历史事件、年代、原子量、数码 和字典的重要方法·····	(142)
一	什么是数序形象谐音连锁结合法·····	(144)
二	数序形象谐音连锁结合法的运用·····	(144)
第七章	物体部件有序分解奇象挂钩法	
一	什么是物体部件有序分解奇象挂钩法·····	(156)
二	物体部件有序分解奇象挂钩的编制规则·····	(156)
三	物体部件有序分解奇象挂钩法的运用·····	(162)
第八章	熟语挂钩奇幻联想记忆法·····	(168)
一	什么是熟语挂钩奇幻联想记忆法·····	(168)

二	熟语挂钩奇幻联想记忆法的运用·····	(170)
三	熟语挂钩奇幻联想记忆法的特点分析·····	(177)
第九章	逻辑理解与多层次奇幻结合法	
	——记忆长段材料的高效方法·····	(180)
一	什么是逻辑理解与多层次奇幻结合法·····	(180)
二	逻辑理解与多层次奇幻结合法的运用·····	(180)
第十章	场所物件数序形象挂钩法·····	(192)
一	什么是场所物件数序形象挂钩法·····	(192)
二	场所物件数序形象挂钩的编制·····	(196)
三	场所物件数序形象挂钩法的运用·····	(199)
第十一章	生活与学习中的几种简单的高效记忆法···	(203)
一	定时奇幻联想记忆法	
	——运用于生活中的方法之一·····	(203)
二	定位奇幻联想记忆法	
	——运用于生活中的方法之二·····	(204)
三	一对一奇幻联想记忆法	
	——高效记忆特殊数据和大量历史年代的简单 方法·····	(206)
四	机动谐音奇象联想法	
	——高效记忆号码数字的简单方法·····	(213)
五	汉字偏旁部首奇幻联想记字法	
	——比背诵字典省时省力的高效记字法·····	(215)
六	字头歌诀奇幻联想法	
	——促进高效记忆的歌诀方法·····	(217)

第十二章 字母符号奇象转换法

——**高效记忆元素符号和公式的方法**……………(222)

一 什么是字母符号奇象转换法……………(222)

二 英文字母的奇象转换……………(223)

三 字母符号奇象转换法的运用……………(226)

第十三章 英语奇幻高效记忆法

——**记忆英语单词和前后缀事半功倍的方法**……………(234)

一 奇幻联想与英语记忆……………(234)

二 数序形象挂钩与连锁结合记忆英语基
本词……………(238)

三 用数序谐音挂钩法记33个英语常用前缀……………(244)

四 用物体部件有序分解奇象挂钩与连锁结合
记54个英语常用后缀……………(246)

第十四章 奇幻联想记忆法的实验……………(252)

一 在大学生中进行的实验……………(253)

二 用艾宾浩斯自我实验法进行的自我实验……………(259)

三 在中学生中进行的实验……………(265)

四 在中学进修教师中进行的实验……………(269)

五 在小学生中进行的实验……………(271)

六 自我实验和大学生实验中提出的问题……………(275)

参考文献……………(279)

后 记……………(280)

第一章

快速高效记忆概要

一 什么是快速高效记忆

不管在国内还是国外，都有人能够面对大庭广众准确无误地快速背诵几百位圆周率数字，或很快就能记住观众当场任意提出的几十个词语、人名、地名、句子等记忆材料。有人说这是记忆天资很高，本身具有过目不忘的超群记忆本领。其实不然，能表现出这种快速记忆能力的人，主要得益于他们掌握了一套或一系列快速高效记忆的方法和技巧，并能得心应手地熟练应用，才表现出令人感到惊奇的记忆能力。

本书将向广大读者详细介绍一系列奇妙的快速高效记忆方法，当您仔细阅读、认真理解了这些方法，并加以运用后，您的记忆潜力将会得到较好的开发，您也将会具备那种令人感到惊奇和振奋的快速高效记忆能力。

在学习具体的快速高效记忆方法和技巧之前，我们有必要先了解一下什么是快速高效记忆。

我们在学习、工作和生活中感知过的景物，阅读过的诗文、体验过的情感、从事过的活动，交谈过的话题、思考过

的内容、经历过的事情，都会在头脑里留下不同程度的印象，并能在以后的生活实践中被回想起来，或当它们重新出现时，被再认出来，这就是记忆。换句话说，记忆就是过去经验在我们头脑中的反映。记忆的基本过程总是先记后忆，心理学把记忆的基本过程分为识记、保持、回忆（或再认）三个基本环节，其中的识记是指识别和记住事物或材料的过程，如我们看了一幅图画，一个生字，一首诗，一个人的相貌，一家商店的门面标志，把它看清楚、认准确，记在头脑里，这就是识记。保持就是指获得的知识经验在头脑里的存放和储存过程。回忆和再认是指在不同情况下恢复过去经验的过程。经历过的事物不在眼前，我们能把它重新回想起来的过程称为回忆。学过的生字、诗词、公式定理，不需看书能把它背诵出来就是回忆。经验过的事物再度出现时，能把它认出来的过程，就是再认。例如，学过“魑魅魍魉”这四个字的人，写不出这四个字，我们说他对这四个字不能回忆，但如果他能从一大堆词语里挑选出这四个字，我们说他对这四个字虽不能回忆，但能够再认。由此我们可以看出，回忆的难度比再认的难度要大一些，能够回忆的事物就一定能够再认，而能够再认的事物则不一定能够回忆。考试中，在几个可供选择的答案中挑选出正确答案，比默写出正确答案的题容易做对，原因就在于前者对正确答案的记忆要求只要达到再认水平就可做对，后者对正确答案的记忆要求必须达到回忆水平才能做对，只达到再认水平就不一定能做对。

我们大家都有这样的体验，尤其是中学生和大中专学

生，这样的体验更深，即我们下决心要把许多难记的材料记住，并且当时也确实记住了，或者考试的任务逼着我们花了很多时间，下了很深的功夫废寝忘食把许多难记的材料记住了，可是事后或考试过后隔上一个月、两个月、就大部分遗忘了，隔上半年、一年，几乎全部忘掉，不能回忆。这种事倍功半的记忆效果，是我们大家都感到十分苦恼的事。

快速高效记忆就是能帮助我们解除这种苦恼的记忆方法。它能开发我们的记忆，能充分发挥人的记忆潜力，能使我们对材料的识记达到记住之后，遗忘较慢，经过一定间隔时间的几次复习，可以达到数月甚至数年不忘，能使我们在记忆上节省许多时间，事半功倍。

快速高效记忆，由多种具体的方法组成，其中，有的方法不但记得快，而且忆得快；有的方法在记的时候虽然不很快，甚至比机械记忆（或称死记硬背）还慢一些，但一旦记住并经过一定间隔时间的几次复习之后，在保持时间、保持数量及完整性和准确性方面，均大大优于机械记忆的效果。这已被我国心理学工作者的科学实验所证明。

简而言之，快速高效记忆能使我们记得快，忆得快，或者虽然记得不很快，但其主要功效是能开发人的记忆潜力，保持数量高，保持的材料比较完整准确，保持的时间长久，通过一定次数的复习，就可达到数月不忘甚至数年不忘，能大幅度提高记忆效率，真正达到事半功倍。

二 快速高效记忆的核心和实质

本书所要详细阐述和介绍的快速高效记忆，就其核心和实质而言，就是奇象幻联记忆法，或称奇幻联想记忆法。

所谓奇幻联想记忆法，是指为了达到良好记忆效果而人为地有意制造识记材料间的奇象和谐音的联想来进行记忆的方法，其主要特点是奇幻，即在制造奇象、谐音的联想时，尽可能使之荒诞强烈、新颖独特、鲜明生动、违背逻辑、超脱现实，从而给记忆者留下深刻印象，依靠奇象和谐音的联想作“挂钩”去记住要记的材料。这里提及的奇象，也称奇幻的想象形象，它是大脑进行奇幻联想的产物，具体说，奇象就是指大脑对感知过的事物在脑海里留下的形象（或表象）进行改造修饰，加工夸大，或缩小变换，扭曲丑化，或虚构奇形怪象而产生的一种在自我头脑里鲜明可见、生动强烈、印象深刻、有利于奇幻联想记忆的奇幻想象形象。

家喻户晓的电视动画片《米老鼠和唐老鸭》中的一幕幕荒诞离奇、新颖独特、鲜明生动、惹人发笑的动物动作与活动形象，就是作者迪斯尼大脑中的奇象在电视荧光屏上的直播再现。当我们运用奇幻联想去进行记忆材料时，要求务必使大脑荧光屏上产生的奇象有如电视荧光屏上出现的《米老鼠和唐老鸭》中的奇象那样，鲜明生动、清晰可见，而且较之更加奇幻。

掌握奇象概念并能在大脑中呈现各种各类奇形怪状的具

体奇象，是掌握快速高效记忆的重要基本功。下面，我们先了解一下各式各样的奇象。就奇象可以产生的具体内容而言，主要有下列七种奇象。

1. 视觉奇象

视觉奇象是指人在奇幻想象中可以看到的各式各样千奇百怪的具体形象，它以视觉表象为基础，是对视觉表象的奇幻加工或扭曲变换，它既可以是某一视觉表象的夸大或缩小，也可以是某一视觉表象的分解和破坏。如在想象中呈现像木箱那么大的火柴盒，以及火柴盒里装着汽车轮的形象，或呈现像猫那么小的斑马的形象等，就是视觉奇象。

2. 动觉奇象

动觉奇象是指在奇幻想象中可以看到和体验到的自己进行某种动作或操着某物做某事的动觉形象和动觉体验。如在想象中呈现自己驾驶着汽车在海上跑或正在山尖上翻单杠的形象及其体验，就是动觉奇象。

3. 触觉奇象

触觉奇象是指在奇幻想象中可以看到或体验到的自己接触或触摸某物体的形象及其感受。如在想象中呈现自己触摸冰块、浆糊或油污的形象及其手指头上的感受就是触觉奇象。

4. 味觉奇象

味觉奇象是指在奇幻想象中可以看到或体验到的自己品尝某种物品的形象及其对某种物品味道的感受。如在想象中呈现自己吞下一碗白糖的形象和白糖在自己口中的味道，就是味觉奇象。

5. 嗅觉奇象

嗅觉奇象是指在奇幻想象中可以看到或体验到的自己闻到某种物品时的形象及其气味。如在想象中呈现自己闻臭鱼时的形象和对臭鱼的臭味及腥味的体验就是嗅觉奇象。

6. 痛觉奇象

痛觉奇象是指在奇幻想象中可以看到或体验到的自己疼痛时的形象和感受。如呈现自己的手被刀砍伤后的形象及其疼痛难忍的感受就是痛觉奇象。

7. 听觉奇象

听觉奇象是指在奇幻想象中可以听到或体验到的声音形象。如在想象中呈现被汽车辗伤了腿的人发出的呻吟声，或小孩失去父母的悲惨哭声，就是听觉奇象。

在上述七种奇象中，视觉奇象、痛觉奇象、动觉奇象、触觉奇象在奇幻联想的运用技巧中非常重要，相比之下，听觉奇象的运用较少些，其重要性也不及其他几种。但需要说明，在进行奇幻联想中，这几种奇象是综合起作用的，只不过有的作用大些，有的作用小些而已。

在理解奇象概念时，首先应注意不要把奇象等同于物象。物象在物理学上的解释是指“来自物体的光通过小孔或受到反射、折射后形成的象”。物象的另一种一般解释是指“动物、器物等在不同的环境中显示的现象”。就物象这一概念的内涵本身而言，它没有奇幻的含义，避开它的物理学含义，其一般解释着重指物体本身的形状或在环境中表现出来的形象或现象。当这种形状、形象或现象被人们感知后，在

人们头脑里从此留下的形象称为印象或表象，从人们可以把物象铭记在大脑里的角度而言，也可以把头脑里储存的物体形象称为物象，这种物象的含义和表象的含义相同。因而物象的含义在这种意义上可看成表象，即指感知过的事物不在眼前时，这个事物在人们头脑里再现出来的形象。但这种形象没有奇幻的意义，而奇象概念的内涵，则着重在于奇幻。奇象和物象、表象不同，但与物象、表象密切联系。物象和表象是产生奇象的基础，没有物象和表象，就不可能产生奇象，奇象是物象和表象的改造修饰、加工夸大、缩小变换、扭曲分解或虚设创造。当一个绿色书包、一头白色奶牛出现在我们眼前时，书包、奶牛本身的形状和形象称为书包和奶牛的物象，这种物象被我们感知后而留在大脑里，事后大脑里能重现绿色书包和白色奶牛的形象，这称为表象。当我们要通过书包的表象去和奶牛的表象紧密联系起来时，我们可以依靠大脑的主观能动性，把书包在大脑里的物象或表象想象得很大，大到能装下这头奶牛为止，然后可想象自己摇身一变，变成8米高的巨人、大力士，把奶牛一把抓进书包，然后用书包拖着走。拖着走觉得不方便，便使用“命变法”，命牛和书包马上变小，小到只有两、三斤重，和通常的书包一样大，然后自己也变还原来的身高，提着装有奶牛的书包漫步在乡间小道上。在这一系列想象中，在头脑里变大变小的书包的形象；自己摇身一变、变成8米高的巨人，后又变还原形；命“牛”和“书包”变小到只有两、三斤重等奇幻的想象形象，就是奇象，而不是表象或物象，如果要把它说成表

象，加上修饰语，可勉强说成创造性表象。这是在理解奇象概念时应首先明确的重点。

其次，属于奇象的形象，有的学者称为“心象”。笔者认为，最好不要在奇象概念和心象概念之间打等号。“心象”一词在国内学术刊物中很少看到，马谋超在《心理科学通讯》88年第6期46页上，根据国外资料翻译介绍了“心象”，介绍“心象”是“心理图象”，还介绍了国外对“心象”概念的解释也不一致，将会成为争论的对象，而心理图象和奇象的内涵则是不相同的。因而笔者认为最好不要把属于奇象的形象说成“心象”。

上述奇幻联想定义中提到的谐音，是指读音相同、相近、相似的音节。如“高”的谐音就有“膏、羔、糕、搞、稿、稿、告”等。奇象和谐音是理解奇幻联想记忆的重要概念，也是运用奇幻联想记忆法的重要支柱，而其中奇象则是难点概念和重点、关键概念。学习快速高效记忆法，务必在学习和运用奇幻联想之前把它弄清楚。

我们如果把快速高效记忆法比作宏伟壮观的大桥，那么，奇象和谐音便是这座大桥的桥墩，不建桥墩，自然不能建筑大桥，不懂奇象和谐音，就学不懂快速高效记忆。设计师、建筑师可以把桥墩建造成各式各样、千姿百态，能够牢固地坚实地撑住大桥即可，同样，我们也可把奇象和谐音变得多姿多彩，千奇百怪，能够便于自己掌握，达到记忆的快速高效即可。