

中国青年出版社



王维著

快速

KUAI SU
JI YI FA



记忆法

记忆法

记忆法



中国青年出版社



王维著

KUAI SU
JI YI FA



记忆法
记忆法
快速记忆法

责任编辑：常 成

封面设计：吴 勇

快速记忆法

王 维 著

•

中国青年出版社出版 发行

香河县印刷厂印刷 新华书店经销

•

787×1092 1/32 12.5印张 237千字

1989年2月北京第1版 1990年5月北京第3次印刷

印数45,001—55,000册 定价4.00元

目 录

第一章 快速记忆引言

- 一、快速记忆的概念..... 1
- 二、快速记忆的意义..... 3
- 三、快速记忆的基础..... 7
- 四、快速记忆的历史.....12
- 五、记忆研究的发展.....16

第二章 快速记忆条件

- 一、灵活的大脑.....19
- 二、足够的睡眠.....30
- 三、高度的注意.....38
- 四、敏锐的观察.....49
- 五、积极的思维.....57
- 六、明确的动机.....67
- 七、坚定的信心.....72

八、浓厚的兴趣.....	76
九、积极的情绪.....	84
十、必要的松弛.....	89

第三章 快速记忆原理

一、物象是记忆的根本.....	100
二、识记是记忆的前提.....	108
三、联想是记忆的基础.....	116
四、理解是记忆的向导.....	126
五、奇特是记忆的秘诀.....	132
六、韵律是记忆的拐杖.....	134
七、谐音是记忆的窍门.....	137
八、复习是记忆的关键.....	141
九、背诵是记忆的法宝.....	145
十、动笔是记忆的良方.....	150

第四章 快速记忆方法

一、奇特联想法.....	156
二、定位联想法.....	164
三、概括记忆法.....	173
四、比喻记忆法.....	179
五、谐音记忆法.....	183
六、歌诀记忆法.....	188
七、提纲记忆法.....	196
八、图表记忆法.....	201

九、循环记忆法..... 210

十、自测记忆法..... 216

第五章 快速记忆应用

一、怎样记数据号码..... 223

二、怎样记语文知识..... 243

三、怎样记历史知识..... 268

四、怎样记地理知识..... 287

五、怎样记生物知识..... 304

六、怎样记理科知识..... 312

七、怎样记英语单词..... 335

八、怎样记日语单词..... 352

九、怎样记相貌姓名..... 368

十、怎样记日常琐事..... 381

第 一 章

快速记忆引言

一、快速记忆的概念

记忆是一种极为普通的心理现象，又是一门最吸引人的新兴学科，因为，对于每个人来说，它都具有无可比拟的重要意义。

迄今为止，人们还不能给记忆下一个圆满的定义，因为，记忆问题的未知数实在还太多。一般认为记忆是“对经验过的事物能够记住，并能在以后再现(或回忆)，或在它重新呈现时能再认识的过程。它包括识记、保持、再现或再认三方面。识记即识别和记住事物特点及其间的联系，它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系；保持即暂时联系以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认则为暂时联系的再活跃。通过识记和保持可积累知识经验，通过再现或再认可恢复过去的知识经验。各人记忆的快慢、准确、牢固和灵活程度，可

能随其记忆的目的和任务、对记忆所采取的态度和方法而异；各人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验为转移，对同一事物的记忆，各人所牢记的广度和深度也往往不同。”

简言之，记忆就是过去经验在人脑中的反映。应该承认，这样的定义只能在现阶段帮助人们理解和记住“记忆”这个词。1972年，美国心理学家塞马克在《人的记忆力——研究与理论》一书中指出：“记忆力研究仍然处在探讨人类借以熟记和保持信息的方法的阶段。记忆机制这个东西，我们天天都在利用它，但我们并不知道它是怎样发挥作用的，甚至不知道它是否真的存在，因而记忆机制的实质迄今还是一个谜。”

什么是记忆机制呢？记忆的机制，又称生理机制，是指记忆在大脑中的物质表现形式和物质运动状态。

所谓机制，原来是指机器的制造和动作原理。生物学和医学借用它来代指机体的内在工作方式。

目前，记忆的机制还是个大问号，因为人脑的机能同宇宙空间、基本粒子被称为迄今还未完全揭晓的三大“宇宙之谜”。尽管许多国家的多种学科的专家们从多条途径、多种角度进行了长期的、广泛的探索，但这方面的进展仍处于“红箱”阶段。在控制论研究中，人们把内部结构未知的对象称作“黑箱”。因为大脑的颜色是粉红色，所以把记忆机制称作“红箱”之谜。

柏林洪堡大学教授略泽尔说：“凭实而论，关于记忆力研究的现状可以用这样一句话来描述：现在摆在研究家们面前的任务是要创造出一套可以借以提高记忆效果、改善记忆力

训练状况的合理的方法，而研究家们迄今还只是用各种不同的方式来解释记忆力而已。”是的，人们普遍急需的是学习一些实用的知识，掌握一些奏效的方法，而不是探索记忆科学本身的奥秘。但是，“创造出一套可以借以提高记忆效果、改善记忆力训练状况的合理的方法”又谈何容易。

长期以来，有关记忆问题的研究，主要是从两大方面进行的。一方面是研究记忆的生理机制，情况如前所述；一方面是研究记忆的宏观规律，即外在表现的记忆规律、实践验证的记忆方法等。

我们所说的快速记忆法，就是在现代生理学、心理学、教育学研究成果基础上编制的，能够指导人们遵循记忆的规律，有效地提高记忆速度和质量的方法。

二、快速记忆的意义

大家知道，记忆对于人类的生存和发展具有决定性作用，没有了记忆，人类的生命也就毫无意义了。

1. 记忆是人类生存发展的必需。人类之所以能够摆脱野蛮和愚昧，踏进了文明社会，记忆是一个极其重要的环节。从衣食住行到社交往来，从读书娱乐到工作生产，时时事事都离不开记忆。苏联著名心理学家鲁宾斯坦曾说过：“假如没有记忆力，我们便会成为转瞬即逝之物。从将来看过去，所看到的便会是一片死寂而已。而所谓现在，随着它一分一秒地流逝，也会一去不复返地消失在过去之中。基于过去所产生的

知识和技能都不可能存在，与个人意识汇成一体的心理生活也不可能存在，就连我们在一生中实际上持续不断地进行的、并且使我们变成了今天这个样子的学习活动也不可能存在。”

世界上确有少数丧失正常记忆的人。尽管他们也有人的肉体，也有人的大脑，却无法享受人类文明生活的乐趣了。你听说过狼孩、熊孩吧！据记载，这类由野兽抚养的孩子已经有30多个了。野兽的生活严重地妨碍了他们大脑的正常发育，严重地抑制了他们的记忆能力，虽然他们有机会回到人类社会来，但再也无法与正常人为伍了。

2. 记忆是人类认识世界的必需。俄国生理学家谢切诺夫说，记忆是“整个心理生活的基本条件”。人类具有认识世界的能力，社会的经济文化才得以发展进步。然而，这些都离不开记忆。实验表明：人的记忆为感知提供经验，没有它，知觉就难于实现。记忆是从感知到思维的桥梁，是想象力驰骋的基地，没有它，就不能有人类的思维。

因为有了记忆，人们才能在不断地认识世界和改造世界中积累经验，运用经验，从而保证了对外界的反映更全面、更深入，保证了人们心理活动的前后统一和连续不断，进而形成一个发展的过程。通过记忆，人们丰富了自己的知识，提高了自己的认识能力，也形成了各自的个性心理特征。

3. 记忆是人类学习知识的必需。知识是人类实践经验的产物，记忆是知识形成和发展的重要因素，而且记忆本身就是一门科学。英国哲学家培根说过：“一切知识，不过是记忆。”17世纪捷克教育家夸美纽斯曾经感叹道：“假如我们能够

记得所曾读到、听到和我们心里所曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那时我们便会显得何等的有学问啊！”18世纪法国启蒙思想家狄德罗等百科全书派，曾绘制了一幅“人类知识体系图表”，把人类知识划分为记忆、理性和想象三大类，在理性部分的“逻辑学”中，还明确写上“记忆术”的条目。可见，记忆是学习知识的关键所在。

在学习中，你一定有深刻的切身体会：各种学习都是以记忆为基础的。没有记忆，学习过程就好像“熊瞎子掰苞米——掰一棒丢一棒”，正是因为有了记忆这种机能，学生才能记住老师传授的知识，徒弟才能掌握师傅教给的技术，人们才能总结出系统的理论。

4. 记忆是社会历史发展的必需。人类历史的长河源远流长，人的一生的记忆与人类历史的长河相比，实在是“沧海之一粟”。正是大脑有记忆功能，人类社会的经验才能够一代一代传递下去，人类的智慧才能不断发展，人类社会才不断进步。

自古以来，凡是在政治、经济、艺术、体育、科技、学术、教育等各个领域中有所建树的人，不是天资聪颖，记忆力超群，就是刻苦努力，记忆得法，否则是绝难成功的。谁要想成才，要干一番事业，谁就非提高记忆能力不可。在当代，这种需要更为突出。

20世纪60年代以后，现代科学技术的高速发展，致使知识以核裂变的形式和速度骤增，各种各样的信息波充溢于宇宙空间。苏联一位研究阅读发展方向的专家马克·沃伦斯基在

谈到全世界的图书出版情况时,引述过这样一些材料:

15世纪——全世界出版的各种图书为3万种(50年内);

16世纪——为25万种;

19世纪——为700万种;

20世纪——为2500万种。

全世界的人口自1750年到1950年间增加了2倍,书籍却增加了800倍。据联合国教科文组织统计,从1950年到1970年,全世界出版的图书,按品种算,增加了1倍;按册数算,增加了2倍。在这期间,图书给读者提供的信息竟等于过去3000年人类各种读物所提供的信息总和。

再以期刊为例,有人统计过,1660年出版第一种科学期刊,1750年发展到10种,1850年发展到1000种,1950年则达到了10万种,每百年的递增率为100倍。仇保燕在《记忆规律在教学中的应用》一书中说:“有的人还认为,从50年代开始,人类高速创造的知识量,已经超过了人们本身所能吸收的知识量。他们以化学专业为例,1979年美国《化学文摘》以50多种文字报道了45万多篇文献,假设有一位通晓各国语言的化学家,想要阅读这些文献,以每周读40个小时,每小时读4篇来计算,这位学者1年也只能读8000余篇。要想全部读完全年发表的化学文献,要用56年的时间才行,何况这种阅读和记忆的方法显然是不可能的。”

科技文化迅猛发展,人们的思想水平也在逐渐提高,越来越多的人要求学习新知识、新技术。一方面,一些知识存在着老化与更新的问题。以工科知识为例,苏联学者指出:现在的

科学知识几乎有 1/3 会在三五年内变得陈旧；工程师的专业，10 年内大约陈旧一半；20 年后，在学校所学过的知识只有 1/4 还有用。这就需要受过高等教育的人还要继续学习。另一方面，绝大多数人没有进大专院校学习的机会，他们也要求通过各种途径来学习各科知识。当前，随着党的政策的开放，经济形势的好转，越来越多的人渴望学习，以提高自身的能力，很多人担心如果不学习，就可能落伍，就会跟不上时代的潮流。每个人都可以看到，在建设四化、振兴中华的大目标下，自学已经蔚然成风，并且，这自学之风正在蓬勃发展，产生着巨大的社会作用。

话说回来，无论学习什么，其检验的标准就是看有没有记住，会不会运用。于是，怎样记得快、记得多、记得牢，便成为重要的问题了。

三、快速记忆的基础

记忆的器官是大脑，大脑是否能够容纳快速记忆所输入的信息呢？科学研究证明：大脑的潜力是无穷的。人们常常使用“脑海”一词，的确，大脑的容量可与地球上的海洋相媲美，“脑海”一词是对大脑容量最恰当的说明。

大脑皮层是人类行为的最高调节器，也是人类记忆的重要储存器。大脑皮层是由约 140 亿个神经元构成的。神经元之间以突触的方式形成了盘根错节的联系，每个神经元都要接收几千乃至上万个神经元传来的信息，同时又要向几千乃

至上万个神经元传出信息。神经元之间纵横交错、密如蛛网，从而为神经系统内各个部分与各个感知器官之间的相互作用提供了坚实的基础，藉此，人类才能进行记忆、思维等心理活动。

外国一些科学家研究认为：人脑的功能相当于一台 10^{14} 的电子计算机，可以储存1000万亿个信息单位，相当于5亿本书的知识总量。就是说，即使每秒钟输入10个新的信息，一生中持续不断地输入，按100岁寿命计算，也不过3亿多个信息，也就是说，在大脑这个庞大的信息储存库中连一个小小的角落也占不满。如果把大脑比作一座电话交换台，那么，即使接上全世界所有的电话用户，也还会有许多剩余的线路。因此，用不着担心有记忆饱和的危险。

人脑虽然具有巨大的潜力，可惜即使是世界上记忆力最强的人，也不过利用了10%，甚至有人认为充其量只利用了1%。这个百分比是怎样计算得出的呢？据生理解剖得知，在大脑皮层上有功能分区，诸如躯体运动区、躯体感觉区、运动语言区、视语言区、听语言区等等，而已发现的这些功能区在大脑皮层上只占一小部分，还有相当大部分的大脑皮层并没有发现明显的分工和功能，依据它们之间的比例，生理学家们得出了如上的结论。况且，已发现功能区的潜力也是很大的。显然，这个百分比并不精确，但它却可以说明，无论我们怎样加快记忆的速度，加大记忆的数量，大脑都能够接收、包容。

有些人对大脑的自然老化有所顾虑，因为随着年龄的衰

老会带来记忆力衰退。的确，脑神经细胞也会衰老死亡。据研究，人到30岁左右，脑神经细胞便开始减少，估计每天要坏死几万到十几万个。这对于140亿这个庞大的数字来说，不过是九牛一毛而已。按每天10万计算，每月就是300万，每年就是3600万个，30年才10.8亿个，与140亿比还是个零头。到60岁以后，大脑衰退的进程才逐渐加快。

就脑重量而言，以青年期为100%，那么，70岁的人即为95%，80岁的人即为90%，90岁的人即为80%。据有关资料记载，假定18到35岁的人的平均记忆成绩为100，那么，35至60岁的记忆成绩平均约为95，60至80岁的记忆成绩平均为80至85。所以，抱怨自己“记忆力衰退”，实际上是一种主观臆想，自我否定，是毫无科学根据的。

非但如此，有关研究还揭示了一个引人注意的问题，即人过30岁之后，脑神经细胞虽然逐渐减少，但智力发展却很快，而且脑容量也在变大变重。研究者认为，其原因在于脑神经细胞之间建立了越来越多的无数的联系，这就是说，人过了中年，记忆力也还有发展的可能。

还有人担心用脑过度会减少寿命，其实恰恰相反。日本东京大学名誉教授渡边茂认为，人到54岁以后，才进入“充实时代”，“踏入了圆熟的人生境地，是思考、总结的阶段。”很多资料也证明，历史上许多博学多才、有所建树的学者并没有因其长期从事脑力劳动而减少寿命。爱迪生享年84岁，而在81岁时曾取得第1053项专利；歌德享年83岁，而在80岁时完成了其名著《浮士德》；德国著名自然科学家洪保德89岁去世，

而他 75 岁时才开始撰写巨著《宇宙》；文艺复兴时代的意大利画家蒂蒂安，活了 99 岁，临终前还在作画。我国当代国画大师齐白石享年 93 岁；卓越的文学家郭沫若享年 86 岁；著名科学家李四光享年 84 岁。长期从事高度脑力劳动的长寿者不胜枚举。国外有人做过这样的统计，他将欧美 400 名杰出人物按不同职业分类，发现其中寿命最长组为大量用脑的学者，他们的平均年龄为 79 岁。美国罗切斯法大学有两位科学家曾对 15 名刚刚死去的病人进行大脑解剖，其中中年人 5 人，正常的老年人 5 人，因衰老而死亡的老年人 5 人。通过对大脑细胞的观察比较，发现正常老年人的脑细胞的树突数、树突长度和分枝数，都明显胜过中年人，而树突最少的是因衰老致死的老年人。这就告诉我们，学习和记忆会促进脑的发育，使脑的功能更加成熟，更加灵活。据日本的调查资料介绍，工作紧张、经常用脑者比懒懒散散无所用心者的智力要高得多。整天无所事事的人智力衰退较早，老年时易出现反应迟钝甚至老年性痴呆等现象。心理学研究还表明，智力水平高的老人，比从事智力活动较少的老人大脑老化及记忆衰退要慢。所以，科学家们认为，勤于思考和记忆，会促使大脑灵活，延缓大脑老化，而懒得动脑的人，大脑则会出现萎缩。

我们知道，人的大脑是一个庞大的信息储存库，它的容量是惊人的。因此，从信息的接收通道讲，快速记忆是可行的。首先从实践经验讲，古今中外一目十行、过目不忘者不乏其人，铭心镂骨、牢记不忘的也大有人在。他们已经证明了快速记忆的可行性。其次，从理论根据讲，当代记忆研究理论认

为，记忆分为瞬时记忆、短时记忆、长时记忆三个系统。三种系统在记忆过程中各负其责。瞬时记忆又称感觉记忆，即能使感知信息保存一秒钟左右的记忆。进入这一系统的信息是以感觉痕迹的形式被登记下来的，具有鲜明的形象性。这一系统中信息量很大，但保持时间太短，如果没有受到注意，便瞬间消失；如果受到注意，就会转入短时记忆。短时记忆能使信息保存一分钟左右。进入这一系统的信息以语言编码为主，而且都是大脑已经意识到的。短时记忆的容量为 7 ± 2 chunk（意译为“块”，记忆材料的单位），如果不被注意，可持续约 1 分钟；如果加以复述，就会转入长时记忆。长时记忆能使信息保存 1 分钟以上，甚至终生不忘。其容量非常大，至今无法准确地测定。这个系统中的信息往往不被人注意，而一旦被注意时，就是把信息收回到了短时记忆中。所以，要提高记忆的速度，关键问题就在于短时记忆的容量是否允许。前面说过，短时记忆的容量为 7 ± 2 chunk，其单位不限于单个数，它可以是信息的组块或单元。例如，学生一次可以记 7 ± 2 个字，也可以记 7 ± 2 组双音词，进而可以记 7 ± 2 条四字成语，甚至可以记 7 ± 2 句七言诗句。这就是说，如果我们设法提高每一组块的容量，记忆效率就会大大提高。例如，外行人听起来莫名其妙的“嘀嘀嗒嗒”的电报声，电报员却可以接收到对方发出的信息；在儿童看起来是一个个独立的字的报纸，成人却可以了解时事、看到新闻、学到知识。就记文章而言，字、词、句、概念都可以是“组块”，一个人头脑中积累的大“组块”越多，就越记得快、记得牢。