

增強記憶秘訣

處世必備
創業之寶



序

本書根據日本一橋大學社會心理學家南博教授所著記憶術編成。原作以現代美國心理學家最新的成果作爲基礎，有非常豐富的心理學上珍貴的定律，運用於記憶鍛鍊的科學上。

南博教授是一位多才學者，他深入社會各部門，不論新聞、電影、商業等都躬身其中，作全面的研究，所以本書各方面的材料都極爲豐富。

原書在日本今年春間發行，一個月內連續再版五十次，由此可見本書的實用價值。

原書乃以日本社會爲對象，對於我國社會、生活環境未盡適宜。因此，編者乃搜集國人方面有關此類材料插入，以求更能符合讀者需要。

編者譯筆生澀，可能對原文未盡達意，在所難免，有誤漏之處，有望先進不吝指正爲感！

兒童康樂叢書

小謎語.....	F \$ 1. 20
謎語.....	F \$ 1. 20
新謎語.....	F \$ 1. 20
謎語精華.....	F \$ 1. 20
謎語500種..... (上下集)	F \$ 1. 50
小魔術.....	F \$ 1. 20
趣味魔術.....	F \$ 4. 00
魔術揭秘.....	F \$ 5. 00
自學魔術遊戲.....	F \$ 5. 50
圖解硬幣魔術入門.....	印刷中
小魔術師.....	印刷中
小遊戲.....	F \$ 1. 20
紙牌遊戲.....	F \$ 6. 00
空罐勞作94種.....	F \$ 7. 00
簡易自製玩具勞作.....	F \$ 5. 50
小朋友自製勞作.....	F \$ 6. 00
迷路錯覺難題66種.....	F \$ 6. 00
數學謎題.....	F \$ 5. 60
小笑話.....	F \$ 1. 20

麻雀康樂叢書

麻雀牌譜.....	O \$ 2. 00
麻雀牌大全.....	O \$ 2. 00
麻雀入門.....	O \$ 2. 00
麻雀經.....	O \$ 2. 00
麻雀必勝術.....	O \$ 2. 00
麻雀技巧.....	O \$ 2. 00
雀牌..... (英文版)	F \$ 3. 00

掌相命理卜易叢書

麻衣相法.....	F \$ 2. 00
柳莊相法.....	F \$ 2. 00
神相金較剪.....	F \$ 3. 00
三世相法.....	O \$ 3. 00
自學面相學入門.....	F \$ 5. 00
自學手相學入門.....	F \$ 6. 00
手相學.....陳琴編譯.....	F \$ 5. 00
科學手相學.....	F \$ 5. 00
最新命理學.....	O \$ 9. 00
痣相術入門.....程義編譯.....	F \$ 5. 00
靈奇測字學.....	O \$ 5. 00
卜易寶鑑.....	O \$ 8. 00
卜筮探原.....	O \$ 5. 00
諸葛神數 (附：諸葛神卜)	F \$ 2. 50
干支萬年曆.....	O \$ 5. 00

催眠術叢書

催眠術入門.....	O \$ 4. 00
催眠術全書 (附：療病催眠法)	O \$ 6. 00
催眠百大法.....余萍客著.....	F \$ 4. 00
世界催眠術大全.....	F \$ 3. 50

趣味知識叢書

運氣—自己來駕馭.....	F \$ 5. 00
成功的穿衣法.....	F \$ 4. 20
交際手腕.....	O \$ 3. 40
增強記憶秘訣.....	O \$ 2. 20
怎樣變成完美女人.....	F \$ 4. 40
生活與健康.....	O \$ 4. 40
如何創做幸福家庭.....	F \$ 6. 50
如何成爲一個傑出人才.....	O \$ 5. 00
如何發揮潛能.....	O \$ 5. 00
成功事業的創造.....	O \$ 6. 00
發財七大秘訣.....	F \$ 4. 50
商戰孫子兵法.....	F \$ 6. 00
化粧術入門.....	F \$ 4. 00
易學網球術.....	E \$ 5. 50
圖解按摩健身法.....	O \$ 5. 00
如何美化自己.....	F \$ 8. 00
身體奧秘.....	O \$ 4. 60
如何發揮神秘第六感.....	F \$ 6. 00
自學超能力入門.....	F \$ 5. 50
少女自學禮節.....	F \$ 5. 00
實用養狗學.....	F \$ 5. 00

目次

第一章	記憶優良是成功的條件	一
第二章	測驗你的記憶力	七
第三章	要有記憶的信心	一八
第四章	要有記憶事物的意圖	二四
第五章	運用強烈的動機	三一
第六章	集中注意觀察	三四
第七章	要理解事物的意義	四四
第八章	對要記憶的事物發生興趣	五〇
第九章	強調愉快的一面	五二
第十章	使記憶的事物視覺化	五四
第十一章	聯想——記憶術的祕訣	五八
第十二章	製造人工的聯想	六四
第十三章	反復回憶深刻腦中	六七
第十四章	選擇適合自己的方法	七二
第十五章	學習英文的記憶法	七五
第十六章	姓名與面貌的記憶法	八五

第一章 記憶優良是成功的條件

人，是自然界動物中的一種類，和一般動物在外形上相同：具有頭部、軀幹、四肢等三部份；以及循環、消化等主要器官，感覺、運動等能力。人的身體組織，雖然和一般的動物相類似，但生存於自然界中卻比其他動物來得優異。

人類在地球上的出現，與其他動物比較，可說是屬於最遲的種類，可是祇經過一個不太長久的時間發展，便掌握着生存的優異條件，成爲了地球上的主人。

人類在進化的階段中，能夠戰勝了其他的動物，征服了自然，使遍地兇猛禽獸的蠻荒世界，進入了文明的人類時代，與其他動物生存的領域，劃然分開。這，不能不說是由於人類的頭腦，具有「思想」能力的結果。

因爲「思想」所起的作用，足以把過去親身經歷得來的經驗留存印象，在適當的場合又再重現於腦海中來。這種使以往的經驗、印象再出現於腦海的「思想」活動過程，心理學上叫做「記憶」。

「記憶」在思想、活動過程中，不特佔有推動的作用，而且還有使人從所得的觀念

中，產生出新觀念的「想像」。例如：人類最初的時候，以一個人的力量與兇猛的野獸搏鬥，結果一定把生命喪失在野獸的爪牙之下。這種情形，一經留在其他人的腦子裏，就成為經驗，俟後再遇到兇猛的野獸，那次單獨一個人與野獸搏鬥而喪生的經驗，便會由「記憶」力量的推動而重新出現於腦海，加以思考後，便有產生出新的經驗「想像」；以多數人的力量，及使用石塊、樹桿等來對付野獸即可戰勝。所以，「記憶」在「思想」活動過程中所起的作用，是動物進化競爭階段，人類獲致勝利的一種偉大動力。這種動力無疑地佔據着極為重要的位置。

因此，我們可以知道「記憶」能使人們把吸收得來的經驗加以貯藏，經過思考作用，而創造出新的知能，以促使生活上各方面的進步。如果沒有「記憶」，往日經歷的事物，一點印象也不留存在腦海裏，那麼知能決不會有所增進，生活也就永遠不會有進步的可能。

我們拿讀書來說，假如有一個人說讀過羣書，但對於書的內容卻忘記得一乾二淨，這樣，讀書祇不過是浪費時間，對他的學問修養，一無幫助，這是毫無意義的事。

所以，我們不論學習那一種學問，沒有記憶便不行。例如學習外國語文，若祇明白文法的定律，而沒有把一個一個的單語記憶牢固，這樣就等於沒有學習，實際上一點用處都沒有。

相反的，如果認為文法難學，而覺得單語容易記憶的人，他就是一個優良的學習外國

語者。

除學外國語文須要有好的記憶力外，在日常生活對於一切事物，有良好的記憶也足以增長我們各方面的知能。尤其在社會上，我們對於人家的姓名與面貌有良好的記憶，於做事方面除了可以容易獲得人家的合作外，還可以易於得到人家的好感與信賴，增進做事的效果。特別是商業場所的工作人員，如能對顧客的姓名與面貌記憶得清楚，對工作的成績必然良好。

記憶力強的人，做事的能力與效率自然提高，這是必定的現象。世界上成功的偉大人物，不論是男性或女性，他們的記憶力多數有異於普通的人，這是不能否認的事實。

自古以來成功的人，智慧總比較一般人的高強，而智慧能力，卻是憑記憶力的推動，加以觀察、想像、思考、判斷等作用而產生的。因此，一個人的成功，記憶力是唯一重要的條件。紀元前五世紀希臘的大悲劇詩人阿斯基洛說：「記憶是智慧之母」。由此可知，古代人已對記憶力非常重視了。

歐洲古代馬其頓王亞歷山大大帝（紀元前三五六——三二三）年，年紀不過三十三歲，即先後征服小亞細亞、腓尼基、埃及、波斯及印度，建立橫跨亞、歐、非三大洲的大國，貫通中西文化，並使希臘文化發揚於世界。亞力山大大帝的老師亞理士多德是一位偉大的思想家。他對記憶力非常重視，是一位具有極好記憶力的學者，他用各種方法使亞歷山大對記憶力增強；在亞理士多德悉心教導下，亞歷山大大帝居然成爲一位年少的蓋世英雄。

十八、九世紀法國的拿破崙第一（生存於一七六九——一八二一年），是縱橫歐洲的一代英雄，替他寫傳記的作家們，都推崇他的記憶力，認為他的成就，記憶力給予他的幫助很大。他對於當時法國海岸所設置大炮的種類與位置，都能正確的加以記憶，往往指正部下報告中的錯誤，使部下異常的驚愕。同時，拿破崙對郵政各驛路的距離，也能清楚說出，這是法國當時的郵政大臣也不能記憶的事。

人類在自然界中，獲得優越條件生存，無疑是具有思想、活動能力；所以世界上對事業有特殊成就，以及偉大的成功人物，是由於他們的思想、活動能力比普通入高強所致。而人類思想、活動能力的發生，又是以記憶為動力基礎的。因此，我們記憶力的增強，也就是增進能力的基礎。

增強記憶力的方法，許多人都認為是一件困難的事，其實也並不如想象中那麼困難，祇要有忍耐有恒心的練習，自然會把記憶力增進。這好像學打乒乓球的人，初時不是把球打不過網便是把球打得越過球檯落到地面，但有恒心地經過一個時期的練習，漸漸就能夠將球如意操縱了。練習增強記憶力，如果沒有忍耐性和恒心，爲了要想速成，便左邊記，右邊記，在馬路上每天見到有多少個戴眼鏡的人也記起來，以爲這樣的多作練習，便可以對記憶力有迅速的增進，這種想法不特於記憶力不會增進，且會弄得雜亂無章。因爲這不是正確的方法，對於記憶力的增進毫無補助。

心理學家們對於增強記憶力的方法，近來會作過無數的實驗，獲得了非常多的經驗。

關於記憶力的一般情形，有以下的各種發現：

(一) 記憶術是屬於特殊性的技術。例如：有些學習英國語文的人，能夠記得住困難的文法規則，卻不能夠記憶單字；也有些人在一篇英文中，能夠看出文內單語的意義，但聽人家讀出來的時候，卻對於那些單語的意義不能領會。有些人能夠將人家的電話號碼記住，但又想不起人家的面貌和姓名。還有些人用眼看過的事物記得非常清，若用耳朵聽來的事物，事後卻會忘掉。有些人更能將複雜的歷史年代記得極為正確，而對於親友的生辰反為想不出。

(二) 智能高強的人，比較普通的人善於記憶事實或觀念。

(三) 人緣好的人，善能記憶人家的姓名和面貌。

(四) 記憶力的增加，可以提高個人的知能和品格。

(五) 增強記憶力的最好方法，必須依照以心理學為根據的學習和記憶法則進行。

美國哥倫比亞大學教授胡德華斯，是一位二十世紀的權威心理學家，他曾教導人們不少增強記憶力的方法。他作過一個有名的實驗：選出一羣有同等記憶力的人，將他們分成兩隊，一隊完全沒有給他們以記憶術的訓練；另一隊則曾經接受過他教導記憶的法則。實驗進行時，要他們同樣的記住一件事物及有關的一切。所得的結果，曾接受指導記憶法則的一隊，表現出優良的成績。

胡德華斯這一個實驗，證明了正確的記憶術，不是一般的所謂記憶術那麼的簡單，而

是要有以心理學的基礎做根據的記憶術。

這本書，是原作者南博博士，根據近二十年來心理學家們研究的結果所寫成的，內容雖然是教育的及統計數字等複雜的學問，但這是會使你增進記憶的實用材料。因為它們都是心理學家們心得的卓見學理，我們從日常生活活動中，可以印證那些法則的涵義，這可有助於我們對記憶力增進不少。

這裏歸納心理學家們卓見學理所定出的法則，雖是很簡單，可是你若果能正確的運用，那就等於記憶祕密的門給你打開，黃金的鎖匙給你發見。不論在學業也好，事業也好，你將是一位成功者！

因此，你閱讀過這本書後，應將所學到的配合實際生活上各方面的機會，不斷的練習，你的記憶力自然會獲得超卓的進展。

至於閱讀這本書的方法，你要有忍耐和恒心，不能操之過急，如果像學期大考前的「開夜車」溫習來閱讀，那就不但學不到記憶的方法，首先將本書的內容忘掉，「其進銳者，其退速」的中國古代聖言，足以作為我們求學的實訓。所以閱讀本書的方法，每天祇能一章，於每日晨起時把一章閱讀後，晚上睡前將晨早閱讀過的一章細心的再加以重複閱讀。你如果能夠這樣的每天早晚抽出十五分鐘時間，循序一章一章的閱讀下去，經過十六天將本書閱讀完畢，並依照書裏所指示的方法練習，那麼你的記憶力將會有驚人的增進。

第二章 測驗你的記憶力

美國芝加哥大學心理學家沙斯頓博士，將人類的「智能」分爲七種因子，「記憶」就是其中一種。

沙斯頓博士所說「智能」的七種因子是：

數——對於數的理解和計算能力；

知覺——對於寒暑，大小等辨別能力；

空間——對於遠近、高低、濶狹等測度能力；

語言；

記憶力；

歸納——構成力等論理能力；

說話流暢。

智能的高低，當然不能決定記憶力的優劣。不過，記憶我們日常生活中，比較佔有重要的位置。假如記憶力不好的話，計算數字、閱讀文字都不會有良好的效果，更壞的甚而

回到自己家裏的路途也會忘記。因此，上面所說七種「智能」的因子，它們所發生的動力作用，都是從記憶而來。

記憶是什麼呢？現代心理學家對於記憶下了這樣的定義：

——記憶，是使過去的經驗不終止於一個時間上（銘記、保持，）與現在其他的經驗區別印證（再認），而在腦海中再現（再生）的一種心理活動過程。——
這一個定義，簡單的說來，就是將以往事物的印象，在思想中再生。這一種心理活動過程，也就是我們人類與木、石及禽獸區別畛域的分界線了。

記憶的範圍是廣濶的。法國教育心理學家比奈爲了度量人們的平均智力發展，定下了一個標準，以測知人們的智能程度，如九歲的兒童，平均就應有所定標準上九歲智能的程度，這所定標準上的年齡叫「精神年齡」。近來日本教育心理學家根據比奈的智力測驗法，改訂出一個依照人們的精神年齡，所以記憶數字的程度，來作在精神年齡上記憶範圍的標準。譬如七歲的兒童，聽過人家說：「6——2——3——7——5」五個不依數序的數字後，能夠照人家所說的記憶住順着唱回出來。這個標準是：

精神年齡

能記憶數字

七歲

5（順唱）

10歲

6（順唱）

12歲

5（倒唱）

14歲

7 (順唱)

普通成人

6 (倒唱)

優秀成人

8 (倒唱)

倒唱，就是譬如優秀成人，聞人家說過：「7——2——5——4——4——8——9——6」八個不依數序的數字後，能夠照記憶住人家所說的，而由末尾起：「6——9——8——4——4——5——2——7」的倒唱出來沒有錯亂。

學習外國語文時對於單語，以及其他的學問，有良好的記憶是必須的條件。在社交場合中對於人的姓名和面貌，有清楚的記憶也是必須的，這是一個人不論在學業上，或事業上都不能缺少的智能。

記憶力是智能的原動力，有優良的記憶力的人，易於與他人調協，人緣也好，能獲人家的信任。這所謂與他人調協的能力，就是與人家和靄相處，人家也樂於與他相交，是一種社會的智能。美國華盛頓大學的菲列特·A·摩斯教授，是一位個性心理的研究專家，他對於人們社會智能的高低程度，劃分出五個部份來測驗，人的姓名和面貌是其中的一個。

心理學的「記憶」，不是頭腦的生理過程，而是指行為的記憶。所以記憶的測驗，就是度量一個人對於行為記憶的能力。後面的記憶測驗，是度量一個記憶再生能力的方法。測驗的項目，有姓名與面貌、觀察事物、普通常識、數、觀念等五個。

這些測驗，好像醫師診斷病人時探測症狀的情形相似。從這些測驗中，可以告訴給你，使你明白自己記憶的習慣，那一方面比較強，那一方面比較弱，所以這一個方法，又叫做「記憶診斷的測驗法」。

在進行測驗以前，你得先行知道：由於每一個人的智力、習慣、環境等種種關係的不同，獲得的成績也自然有着差異的，如果你發現自己記憶測驗的成績不很理想時用不着悲觀，從下一章起，將會告訴你學者們從不斷研究中所發見增強記憶力的定律，你能夠把它細細咀嚼，消化到腦子裏去，你的記憶力將會自然的增進。

測驗一

你能夠記得住多少面型和姓名呢？

拿十二個人的相片，以三張或四張作一行排列在一張白紙上，上面一張相片與下面一張相片，留下一條空縫，把每張相片的姓名寫在空縫間的白紙上。最重要的是那些相片不能是你所熟識的人，最好是對你毫無印象的新進電影明星。

你排列好相片，寫好了他們的姓名之後，對着它們看三分鐘，然後將相片依照所排列的次序，移過另一張白紙上，把原來寫有相片人姓名的那一張白紙收藏起來。

接着把這些相片重行排列在一張白紙上。

最後，你在新排列好相片的另一張白紙上，憑你的記憶寫出它們的姓名在相片腳

下的空縫間，寫完了，取回原來的那一張對照，檢查你的成績。

能夠正確寫出：

10個至12個

優

6個至9個

良

3個至5個

普通

測驗二

你能夠想出多少見過的東西？

請第三者將報紙、雜誌上所刊出廣告中的日用品圖畫，剪下二十種來，把它們貼在一張白紙上，你靜看三分鐘後，將它收藏起來。

然後在另一張上，憑你的記憶一樣一樣的寫出。寫的時候，用不着依照所貼的次序，想便寫，寫完了，取回那原來的圖畫來，檢查你的成績。

能夠寫得出：

16樣至20樣

優

13樣至15樣

良

10樣至12樣

普通