

增强记忆的诀窍

(美) 迈克尔·克莱特 著
郑 晓 普 译



沈 阳 出 版 社

译者的话

人人都有记忆，人人都要遗忘。没有遗忘，人们的大脑就会负担过重；没有记忆，人们的大脑就会空空如也。那么，人类怎样和遗忘作斗争，从而更有效地增强记忆呢？如果您阅读一遍此书，或许能够找到满意的答案。由于人们认为记忆是与生俱来的。因此，正当人类的生产工具日新月异的时候，求知的“工具”——记忆学却无人问津。独具慧眼的美国心理学家迈克尔·克莱特才第一次开始研究起神秘的记忆学，写出了畅销全美国的《增强记忆的诀窍》。

据对美国读过此书的读者抽样调查表明，此书提供的记忆术使95%的人增强了记忆力。在记忆一些抽象的事物方面，诸如数字、英文单词、人名、地址、人的面孔、任务和家庭琐事等方面效果尤佳。人们阅读这本书，都发觉自己的脑袋顿时开了窍，名落孙山的学生学业突飞猛进，年过古稀的老人，思路也逐渐敏锐起来。

读罢此书，读者可能得出这样的结论：摇头晃脑，死啃硬背的“勤苦”学习方法已经不值得提倡，“一切知识都不过是记忆”（培根语）。记忆科学是人类学习的利器。一点也不夸张地说，无论老年人、中年人，还是精力充沛的年轻

人，读了这本书，记忆女神对他都会是情有独钟的。
但愿此书能成为开启您智慧宝库的一把金钥匙。

郑晓普

1990年12月

序 言

记忆是人们对亲身经验的和耳闻目睹的人与事进行再创造和回忆的一种能力。一些人们片面地认为超感觉知觉、超人记忆、思想的心灵感应和一些心理现象就是记忆。其实，记忆和上述谈及的尚未得到科学验证的现象风马牛不相及。记忆既不是心理现象，也不是神乎其神的东西。记忆力强的人并不具有超人的智商。他们之所以记忆力强，那是因为，准确地说或者不完全准确地说，他们掌握了记忆技能并灵活机动地运用了这一技能。

那么记忆力能够提高吗？当然可以提高。我们常常听见人们抱怨：“我的记忆力较差；或我记忆数字的能力较强，但记忆名字的能力较差。”这说明，持有这种观点的人们概念不清；即，记忆是人类难以驾驭的难题。当然，人们的不同智商水平直接影响记忆力，且不同的身体素质也左右着记忆力。然而，最重要的是，不管人们的智商和健康状况如何不同，记忆力是能够提高和加强的，且日臻完善。

什么是集中力呢？简言之，集中力就是人们对所从事的或所思考的和耳闻目睹的人与事持续不断地思索下去的一种能力。换句话说，就是停留在同一条“轨道”上的能力。当

你阅读文章、听课或交谈时，你能立刻说出你走神了多少次吗？该书将帮助你找到其症结所在，给你指明克服这一毛病的方法和途径。

那么，集中力能够加强吗？毫无疑问，我们身边到处存在着分散集中力的现象，所以我们经常走神也就司空见惯了。我们应该学会节制地控制和调节这一现象。当然，我们不能纸上谈兵，但并不是令人望而生畏和望而却步的。

下面几点就是如何提高记忆力和加强集中力的要点：

1. 交流。你阅读一篇文章或听一堂课之后，你能十分确切地理解吗？你能完全记住其内容吗？

如果阅读或听课之后做多项选择练习或正误练习的话，你的记忆力和集中力就会加强和提高。假设你不必做这种练习，也勿需要写评论或叙述，你可以通过整理思绪和加强集中力来提高你的记忆力。你还可以通过快速阅读、写作和叙述，甚至你的思维来增强你的记忆力。

2. 回忆。假设你同朋友共进晚餐时，你想开玩笑或叙述一些和谐有趣的轶事来活跃气氛；尽管以前你曾讲述过许多笑话和轶事，但此时此刻，你竟一个也想不起来了。然而，在晚宴结束回家的路上，你却惊愕不已地发现，你脑子里涌现出了无数个笑话和轶事。如果你曾有过这种沮丧经历的话，你就能从该书中学到记忆的技能，摆脱这一尴尬局面，以便防患于未然。该书论述的记忆技能使你一清二楚地回忆起你想记忆的东西和随时随地想陈述的人与事。你再也不会因当时的遗忘和瞬时即逝的悟觉而感到窘迫。

3. 记忆的具体范围。如果你掌握了记忆技能，你就能运用这一技能来解决难以记忆的数字、人名、不同容颜、工

作任务、家务劳动和地名的难题了！

4. 人与人之间的理解。最后一点，且不可忽略的一点，你必须充分了解自己理解他人。该书将有助于你了解人类如何把记忆技能、心理学运用在人们的日常生活中。你注定会认识到，只要涉及到记忆问题，人们就自觉不自觉地遵循着一系列永恒不变的心理学原理来处理它。你还会意识到，我们的记忆和遗忘都是有其原因的。人们为什么会遗忘？其遗忘的原因和前提是什么？我们不仅要知其然，还必须知其所以然。只有探索问题的症结所在，掌握其奥秘，我们才能提高记忆力，更加了解自己，理解他人。

仅仅阅读和理解该书的内容还远远不够。你必须通过思索，反馈和实践才能促进你的阅读和理解。你必须在实践中灵活熟练地使用和运用记忆原理。例如，当你在学习如何记忆你所阅读的内容时，你就必须按照这一原理的要求坚持不懈地做下去。一旦你一字不差地领会了这一原理，你必须在今后的阅读中锲而不舍地遵循这一原理。增强记忆力和强化集中力是一种技能。你可以通过阅读该书和连续不断地亲身实践来掌握这一技能。

目 录

序 言	1
第一章 我们为什么遗忘	1
第二章 记忆力和集中力的基本原理	9
第三章 如何阅读理解和记忆	40
第四章 记忆事实和细节	68
第五章 如何听课	78
第六章 学习的方法	84
第七章 在特定范围内的记忆方法	89
第八章 集中——能为你做些什么	119
第九章 回忆的艺术	130
第十章 记忆心理	140
第十一章 如何记住你的言与行	153
第十二章 记忆与成功	160

第一章 我们为什么遗忘

人人都会遗忘一些事情；人人都会记忆一些事情。如果我们不忘却一些事情，我们的大脑就会超负荷；如果我们不铭记一些事情，我们的大脑就会变得空空如也。遗忘是难以避免的现象。我们可以忘记一些毫无意义的事情。这样，一些鲜为人知的信息就会涌进我们的大脑。

遗忘使我们常常忘却了那些煞费苦心铭记的事情。令人沮丧的是我们却常常一清二楚地铭记那些无关紧要的琐事。由此可见，记忆技能与我们的主观意识背道而驰。

当然，主观意识影响着记忆力，但并不能驾驭它。我们不能主观地断定我们想记住什么和其时间长短。以你为例：你不能在阅读一篇课文之后就宣称：“我们必须记住刚刚过目的内容。”你的誓言并不是筹划记忆的保证。

如果我们的记忆力是在主观意识支配之下的话，我们就能告诫自己牢牢记住自己想要记忆的东西；忘记那些心甘情愿忘记的东西。在遗忘过程中，我们的大脑勿须借助主观意识就能为自己决定应该遗忘什么。记忆系统恰恰如此地运行着。对此我们感谢不尽。让我们把记忆视为一个有规律的运行系统吧。它按照一般的、且永恒不变的规律运行着。这一

规律有利于我们理解，为什么我们视为至关重要的事情竟被忘却了呢。

遗忘的基本原理

干扰是遗忘的基本原理。人们常常认为，光阴是遗忘的基本原因。这种解释绝非无稽之谈。但其它重要原因依旧存在。让我们罗列一下可以想象的情景吧。其目的在于观察在什么样情况下或在什么样条件下，人们最易产生遗忘。

假设我们记住购物单。在我们记住和准备记住购物单的期间内，我们当然还要从事一些其它事情。如果这些活动静止不动，那么其结果如何呢？如果把这些静止干扰活动与非静止干扰活动所产生的遗忘相比较如何呢？其结果，那几乎不产生遗忘，令人大吃一惊。事实上，大量的遗忘是在通常的非静止干扰活动下产生的。我们在非睡眠状态下从事了许许多多的脑力和体力活动。这些活动就是干扰源。它就是潜在的遗忘因素。

在学得知识或回忆某事期间，我们的大脑处于运动状态。此时此刻，常见的干扰随之而产生。这一现象称为逆行干扰。我们学习A，然后我们又开始考虑B；之后我们又开始温习A，习得的知识与获取的新知识产生抗衡。这种现象称为正面干扰。例如，一位秘书掌握了一种打字机后，就难再学习使用另种打字机了。

干扰的强度

我们应该进一步探讨干扰这一概念。让我们再以购物单为例。我们把下面两种脑力活动的干扰活动加以比较。假设一帆风顺地驾车旅行使习得和回忆之间产生了干扰。那么，水泄不通的驾车旅行同轻松愉快的兜风旅行进行比较之后将会产生什么结果呢？当然车水马龙的旅行会加速人们的遗忘；其干扰也远远超过畅通无阻的交通旅行啦。现在我们可以得出这样的原理：即在很大程度上，干扰活动和紧张的程度左右着遗忘程度。

相似程度

下面假设的情况难度较大。①我们记得购物单和着手回忆其内容其间，哪项干扰活动，即演算数学题，或熟背商品目录，会产生更多干扰？既然其它一切因素势均力敌，那么，背熟的商品目录会造成更多的遗忘了。②刚刚记得电话号码之后，哪种脑力活动会产生较多遗忘呢？试验结果表明：记得另外一个电话号码之后带来的遗忘较多。另一项原理是：记忆降低不同。初始的脑力活动和间插的脑力活动之间的相同点决定着记忆降低水平。

许多试验表明：不同活动导致不同差异干扰。一项实验，要求大学生们背诵一组形容词，在记得和默记这组形容词期间还要求学生做另一项活动。其结果表明：学生的背诵活动结果随着插入活动的类别不同而得出不同结果：

插入活动	背诵结果
阅读笑话	45
记得三个住址号码	37
记得毫无意义音阶	26
记得与该形容词不相关形容词	22
记得此组形容词的反义词	18
记得此组形容词的同义词	12

其实验结果显而易见：即插入活动同初始项目越相似，其干扰越大。

干扰理论的含义

看起来在很大程度上记忆水平和其持久性，取决于插入活动的类别，只有铭记这一点，我们才能确信，我们是否记住了某事和我们需要多长时间才能记住它。

我们倾向于过高估计自己的记忆力水平，我们常常因为过分自信而放弃记录，复习或采取特殊办法进行温故知新。我们往往因为妄自尊大而导致了遗忘，有时，我们常常唉声叹气，因为我们确实不能记住去完成一项办不到的事情。

一位妻子嘱咐正在进早餐的丈夫，下班回家路上去一趟干洗店。她的叮嘱对他来说显得不切实际，因为她丈夫一天内所从事的脑力活动和面临的精神压力会产生很多干扰。如果他妻子向就要在游泳池旁度过舒适安逸的一天的丈夫提出同样的请求的话，其结果可就大不相同了。

假如我们安排了一次友好会晤讨论。如果我们坦然直率

的话，我们就必须实事求是，即我们也会遗忘一些已经计划讨论的内容，特别是一些费心劳神项目和神经敏感的问题。如果我们能正确地运用干扰理论的话，我们最好首先履行例行公事或讨论非争议问题，然后处理棘手问题。否则你们就得唇枪舌剑，其结果你们竟会在非争议问题上也难以统一认识。

无论何时何地，只要我们需要记忆数字和条款时，我们必须提醒自己注意所从事的插入活动内容，我们应该牢牢记住，插入活动越类似初始活动，其遗忘越多。准确地说，如果忽视了干扰理论，我们的日常工作就会遭到很多的损失。

我们什么时候遗忘

长期记忆和短期记忆之间确确实实地存在着生理学差异。我们好象轻而易举地就能回忆起孩提时的事情，却难以记忆一天前的事情，然而，如果我们的经历牵动着神经网络，或我们接触的人与众不同的话，我们也能随心所欲地回忆起来。这种情况下的逆向健忘很有趣，当某人遭遇打击，或头负外伤时，他就会丧失理智，昏迷过去，一旦他苏醒过来，他也难以描述出昏迷前的情况。处于恢复阶段时期的大脑难以捕捉到昏迷前的情况。这一阶段称作初期阶段。经过一段时间恢复的大脑开始循序渐进地回顾起昏迷前的一切。一些大脑负重伤的人会出现永久性记忆力减退。

看来一些需要花费时间进行的脑力活动在长期记忆储存信息中是必不可少的。猴子习得迷宫路线图几分钟之后，研究人员就在它的太阳穴上进行了通电干扰。其结果：猴子的

记忆力水平大大降低。但如果研究人员一小时之后对猴子进行通电干扰的话，那么它的记忆力水平就会降低得缓慢些。上面谈及的试验或类似的观察就是强化理论的核心。

一般来说，刚刚习得的信息最易遗忘。如果我们不把刚刚得知的电话号码、日期、人名或空洞乏味的信息输送到长期记忆系统，几秒钟后我们就会忘得一干二净。

强化理论的含义

在经商和社会活动中，人们常常刚一摄取信息和日期之后就从事另项活动。如果他们能在思考下项活动之前及时地过目一下摄取的信息的话，他们就可以避免遗忘现象的产生。最佳的温习方法就是“及时”二字，但如果所习得的信息大的话，你最好一小时之后再进行一次温习，因为一小时之后的温习效果远远胜过了刻不容缓的温习效果。这种现象被称作回忆。该现象可以通过系列方位效果加以检验。其结果表明：在所习得的目录和信息中，人们最易记住第一条和最后一条。因此，一堂课后，学生们最易记住课上讲授的第一项和最后一项教学内容。然而，一小时之后，学生们就可以打开书本进行温习了。

心理学家所解释的“长期记忆”和“短期记忆”是相对而言的。大脑本身并没有明显标志。催眠状态下进行的试验课题能使人们回忆起遥远的琐碎经历：即我们把这种经历分门别类成为短期持续。这一概念使我们认识到强化是指事物的程度，但这种程度并没有明显的界限。

然而，人们为什么把不同事物输送到长期记忆系统，而

把某种事物储存在短期记忆系统呢？假如，有人说：“坐在下边，即坐在中间的那人是那个女孩的父亲，今晚他是主角。”如果我们不把这一信息输送到短期记忆系统，我们就会忘掉的；我们难以记住说话者在谈论谁。因此，我们的确不能往下交谈了；我们难以记住刚才谈论的内容；也不知如何处理下一项日常工作了。简言之，我们只能陷入尴尬局面中了，短期记忆起到了过滤系统作用，我们的大部分记忆系统是短期记忆，但那些意义深远或神经敏感的信息往往储存在长期记忆系统。这些信息一旦输送到长期记忆系统，我们就可以宣告：我们的经历得到了强化。

回忆期间的大脑状态

我们已经耳闻目睹脑力活动的强度会产生干扰，然后出现遗忘。如果在回忆阶段人们过于紧张和激动的话，他们就会遗忘。这两种情绪就是造成遗忘的重要因素，这一现象比比皆是，显而易见。然而，我们常常在获得知识中忽略了这一点。一般来说，人们用同样时间预习功课或准备辩论证据。实际上，人们应在前者还是在后者上多花些时间呢？当然，辩论或争论需要较长时间，因为那是自问自答过程。在准备素材时，我们的大脑状态如何呢？大脑处于正常状态还是非正常状态呢？大脑处于良好状态，还是敌意状态呢？上述这些类似疑问有助于我们对回忆期间的紧张程度作出准确无误判断。这样你就可以有备无患了。

一个年仅二十岁的小伙子开诚布公地叙述了一个饶有趣味的令人瞩目的社会问题。他好象与女友约会之后就变得罗

曼蒂克了。恰到好处的言谈举止使他拥抱了女友。他接着说：“唉，我真想跟你……”他惊愕了，因为他竟想不起女友的名字了。

我告诉他：“请别大惊小怪，因为当时你情绪激动，所以你很难象往常那样脱口说出她的名字。”

概 述

本章论述了影响记忆的几个因素，光阴并不是遗忘的主要因素，但大脑状态，脑力活动强度和类型在习得和回忆期间起着至关重要的作用。

然而遗忘常常不可避免。一般来说，我们在习得信息的一瞬即逝最易产生遗忘。但所习得的信息一旦储存在大脑里一段时间之后，我们的遗忘就会得到缓解。只有牢牢记住上述这些原理，我们才能增强记忆力。在今后的学习和工作中，我们要经常提醒自己注意克服干扰遗忘的诸因素。

第二章 记忆力和集中力的基本原理

原理一：思维和记忆

假设我们背诵下列几个词：所有的、是、这、那、这些、那些、座位、轿车，我们预知背诵这些词的难度之后就翻来复去地强迫自己记住这些词。让我们进一步假设：在原来的几个词基础之上又增加了几个词：所有那些苹果都放在轿车座位的后面了。显然，虽然第二组词数目增多了，但第二组词比第一组词易于记忆，因为第二组词表达了完整意思，且词序具有逻辑性。如果我们把“地球吸引力”这个词放进这个句子，那么我们就难以记住它了，因为它与这个句子所表达的意义没有任何内在联系，然而，如果我们把“蓝色的”放进该句子，我们就会轻而易举地把蓝色放在轿车的前面了。

心理学家对这一观点进行了研究，其结果表明：如果人们想接受某一观点，他们就能记住大部分内容。一群学生被分成两组：两组学生原来的观点就不同。他们聆听了持有两

种截然不同观点的演讲之后，研究人员让他们谈谈感想。其结果说明：两组同学所记忆的大部分内容均与自己的观点吻合。我们可以把这一研究结果片面地解释为：目的和趣味左右着人们的记忆，但其主要原因是学生们的记忆水平，差异是由思维差异造成的。学生们易于记忆与其自己思想相同的内容。

我们已经指出，插入内容的类似反而影响了记忆力，但插入内容并没有明显地造成遗忘。这种观点听起来自相矛盾，让我们用下面的例证进行充分的论证。我们去商店买东西。我们不想携带购物单，且不能漏掉打算购买的物品：牛奶、鸡蛋、面包、大豆、汤、牛排和莴苣。所以我们强迫自己进行了数次记忆。我们刚要上街却收到了另一张购物单：黄油、金枪鱼，肉馅和葡萄干。由于第二张购物单上的物品的干扰，我们难以记忆清楚购物单上的全部商品。然而，假设第二张购物单上的商品不属食品类，而是度量衡单位的话、两个容器、一打、两片、一听等。那么我们还难以记忆这两张购物单了吗？如果我们认识到，这两张购物单上的内容相辅相成，我们就能轻松自如地记住它了。

如果，我们把这两张购物单融会贯通了；即：一打鸡蛋等，我们就能记住了。上述情况不能使我们的产生干扰和抑制。“三瓶”与“牛奶”有数量上的关联。这两个信息相辅相成、不可分割。

探索、挖掘联想

下面A、B两图，哪个易于记忆