

心理透视丛书

快速记忆技巧

多湖 辉 著

王彦花 译



商务印书馆国际有限公司

图字 01—97—0853

图书在版编目(CIP)数据

快速记忆技巧/(日)多湖辉著;王彦花译. —北京:商务印书馆国际有限公司, 1998

(心理透视丛书)

ISBN 7-80103-166-0

I. 快… II. ①多… ②王… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98)
第 36537 号

KUAI SU JI YI JI QIAO

快速记忆技巧

著	者	多湖辉
译	者	王彦花
出	版	商务印书馆国际有限公司 (北京东城区史家胡同甲 24 号 邮编: 100010)
印	刷	民族印刷厂
发	行	新华书店
开	本	787×1092mm 1/48
版	次	1999 年 1 月北京第 1 版 1999 年 1 月北京第 1 次印刷
书	号	ISBN 7-80103-166-0/B·14
定	价	10.80 元

前言

多湖辉教授生于 1926 年，曾任东京工业大学、千叶大学教授及千叶大学附属小学校长。他不仅是一位杰出的日本心理学教育家、企业管理顾问，同时也是一位影响颇大的作家。他平时除致力于写作之外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合演讲，深受日本大众的欢迎。

多湖辉教授著作颇丰，其中以“头脑开发”和“心理咨询”为最。他的 40 多部著作，多以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，语言通俗易懂，但阐述的道理却又极其深刻。这些书仅在日本就出版了上千万册。为了让中国的广大读者也能够读到他的著作，去年 10 月，经多湖辉教授授权，我们从其 40 多部著作中选择了 12 本有关心理咨询的作品并将其译成中文，现由商务印书馆国际有限公司独家出版。

现在翻译出版的这 12 本书，涉及的内容十分广

泛。作者从心理学的角度，多方面论述了人的心理结构与外在表现，并通过一个个生动、具体的事实，向人们揭示了人生悲喜的奥秘。他讲述的都是你我身边经常发生的事，所以很容易为人们理解，并能从中获取教益。譬如，他在《人性的迷宫》中写道：操纵人类的力量不只是命运，更多的则是人的自身因素。也就是说，人常常无意识地被自己的心理所操纵。为了摆脱这种困境，人首先必须了解自己的心理意识……。在《成功的考试技巧》中，他指出：几乎每个人都经历过为准备考试而痛苦煎熬的日子，只是，在痛苦之后，有人成功，也有人失败……，原因何在呢？难道是“不用功”或“不聪明”所致？答案非也，因为准备考试所需要的不只是刻苦和努力，技巧尤为重要。他在《拓展思维妙法》中强调：当今是一个竞争激烈、复杂多变的时代，无论政治、经济或商业，对人、对事，都已不再是几条简单的“行为法则”所能应付的。面对多变的现实，如果只是循从一种思考模式，其结果只能是失败和教训。因此，必须让你的头脑“动”起来。只有拓展你的思路，才能克敌制胜，才能在时代的激流中勇进……。12本书内容各异，可以说是一座智慧的宝库。

这12本书的翻译和最后定稿主要由我来承担，

为了加快进度,使这套丛书尽快和读者见面,特约请了王彦花和无双同志参加了部分图书的翻译和整理工作,谨在此加以说明,并向他们表示感谢。

韩秀英

1997年7月

序

自《轻松快捷的学习技巧》和《成功的考试技巧》出版以来，笔者接到了许多读者来信。其中除了表示感谢之意以外，还有不少谈到了在学习方面遇到的困扰，而在这些困扰中又以“记忆”的问题居多。

从如雪片一样飞来的信函中得知，有不少初、高中学生为记忆问题而苦恼。他们在来信中写道：“不论怎样用功也记不住”、“即使当时记住了，很快又会忘掉”等等。笔者本身也曾有过这种痛苦的经历，记得中学时代的我，经常由于记不住化学方程式和数学公式而受到老师的严厉批评。结果，产生了自我厌恶的心理，认为自己是天生的笨蛋而自暴自弃。

使我对自己的学习开始产生信心，还是在高二时看到一本参考书之后。我记得那是一本化学参考书。这本书与一般的书不同，作者特别为读者介绍了学习方法。这本书的前言中写道：“一般人认为化学应以单纯的记忆为中心，但是，这种观点是完全错误

的。化学应以理解为主，如果真正理解了，记忆也就容易了。”

那时我被这本书的前言所吸引，便继续读了下去，渐渐地迷上了这本书。此书的作者将我连意思也不懂的，只是死记硬背的分子式和化学方程式结合离子化倾向进行说明，讲得生动形象，我觉得完全像阅读推理小说一样吸引人。我从根本上改变了对化学这门课的认识，开始对它感兴趣，本来感到头疼的化学课的成绩渐渐地好起来了，其他课的成绩也有了进步。

现在我从事心理学工作，我认为这本参考书只不过是把极为普通的东西进行了极其自然的解释而已。“正确理解是牢固记忆的基础”，这种理论是记忆的基本原理。我在中学时代根本不懂这种道理，只靠死记硬背。现在想起来，这种学习方法是多么不科学，难怪学习成绩不佳。

基于上述原因，在写完有关学习技巧和考试技巧两本书之后，我决定为朋友们献上这本有关记忆方法的书。本书定名为《快速记忆技巧》，是为了让朋友们通过本书，将那些枯燥乏味的记忆和背诵变得生动有趣，提高记忆效率。

不过，我要事先声明，“有趣”不等于“不下功

夫”。我的意思是说，如果花费同样的时间，本书所介绍的方法会更为有效，记忆起来会更加牢固。

本书内容分为“基本原理”、“速记技巧”、“多记技巧”和“牢记技巧”四大部分。第一部分介绍作为“基本原理”来支撑《快速记忆技巧》全书的、以心理学为准则的科学规律。我当然希望读者从第一部分开始读起，但是，如果实在没有时间也可以从第二部分开始。第二部分讲的是“速记技巧”，即在短时间内进行快速记忆的方法。第三部分是“多记技巧”，这是一种少花费时间而进行大量记忆的方法。最后一部分“牢记技巧”介绍如何保持和提取已记忆的知识的方法。如果你能将这些知识融会贯通，你就掌握了这种“更快、更多、更好”记忆的基本方法，你将获得具有实战性的记忆技巧。

希望本书也能像以前我看的那本化学参考书一样，对你的学习起到积极作用。如能这样，我将感到无比荣幸。

目录

第一章 你的记忆力可成倍提高	1
1 暗暗告诫自己“我能记住”，便可增强记忆力	4
2 “兴趣”是记忆的“食欲增进剂”	6
3 伴随激动的记忆不易忘记	8
4 没有记忆的愿望就难以记住	10
5 集中精力记忆将使记忆更准确	11
6 将所记忆的内容进行分类整理是记忆的第一步	12
7 年龄不同，记忆的方法也不同	14
8 记忆顺序应配合大脑周期	16
9 反复应用可加深记忆	17
10 仔细观察记忆内容的特征	18

- | | | |
|----|-------------------------------|----|
| 11 | 和已知的内容结合起来记忆会记得更牢固 | 20 |
| 12 | 对于相似的信息，找出二者之间的区别便有利于记忆 | 22 |
| 13 | 结合相关信息进行系统记忆，效果会更好 | 23 |
| 14 | 不进行反复记忆很难做到牢记 | 24 |
| 15 | 理解后的记忆比死记硬背效果好 | 26 |
| 16 | 无用的记忆不仅是无用，还会妨碍其他的记忆 | 28 |
| 17 | 减轻大脑记忆的负担 | 29 |
| 18 | 考虑记忆技巧本身便能使记忆力倍增 | 30 |
| 19 | 知识之间的网络一旦建立起来，记忆过的知识就会充分发挥作用 | 32 |
| 20 | 如果形成了牢固的记忆之“核”，记忆就会像滚雪球一样不断扩大 | 33 |
| 21 | 以科学的方法记忆可永记不忘 | 34 |

第二章 临时突击性记忆法 37

- | | | |
|----|---------------|----|
| 22 | 打哈欠或伸懒腰均可促进记忆 | 40 |
|----|---------------|----|

- 23 “书写”不仅能促使大脑记忆，也可
让手“记忆” 41
- 24 配合身体的动作，利用节奏进行记
忆 42
- 25 读出声音，让嘴巴记忆 43
- 26 无心记忆时，可为记忆做些准备工
作 45
- 27 首先只记忆重要事项，形成记忆的
框架 47
- 28 用红笔将重点明显地标出来可加深
记忆 48
- 29 拥挤不堪的电车、公共汽车是进行
背诵的极好场所 49
- 30 找出自己大脑最清醒的时间集中进
行记忆 51
- 31 空腹和饭后记忆力较差 52
- 32 重要的内容应在学习刚刚开始和即
将结束时记忆 54
- 33 将复杂的内容条理化，有助于记忆 56
- 34 分批记忆可提高记忆效果 58
- 35 限时进行记忆可使精力高度集中 60
- 36 记忆时适时休息比连续记忆效果好 61

- 37 不得不进行大量记忆时，应先记忆容易记忆的部分 62
- 38 把分散精力的原因转化为促进记忆的动力 64
- 39 背诵时，桌子上不要放置其他无关的东西 66
- 40 听着古典音乐进行记忆可避免分散精力 67
- 41 彻夜不眠会影响记忆 68
- 42 把要记忆的内容与自己感兴趣或关心的事情结合起来，有助于记忆 70
- 43 使用英文字典可学到地道的英语 72
- 44 如果长时间连续记忆，效果会明显下降 74
- 45 学习初期记忆不宜过量，这便是记忆的秘诀 76
- 46 为避免学习初期出现的错误，应暂时停止学习 77
- 47 记忆时想到考试有助于记忆 79
- 48 学习疲劳时应改变一下环境 81
- 49 有时降低要求也可促进记忆 82
- 50 学习时在身边放置自己熟悉的心爱

之物有助于记忆 83

51 付出辛苦获得的知识容易记忆 85

52 即使只学习了一个晚上，如果第二天早上再浏览一遍也可加深记忆 87

53 笔记越精简越有助于整体记忆 88

第三章 将所有知识“一网打尽”的多记技巧 91

54 如果与愉快的事情联系起来记忆，记忆力将是无限的 95

55 与其他知识进行纵向或横向联系可加深记忆 96

56 记忆顺序时，可与有固定顺序的参照物对照起来进行 97

57 把要记忆的词编成故事以便于记忆 99

58 利用连接词记忆可收到很好的效果 101

59 如何记忆历史人物 102

60 如何记忆相似的汉字 103

61 把部分词的第一个字母排列起来，组成一句话进行记忆 104

62 以四倍的时间背诵 106

- | | | |
|----|----------------------------------|-----|
| 63 | 所记忆的内容与联想物之间的距离
越大越有助于记忆 | 108 |
| 64 | 以“退一步，进两步”的方法可使
记忆快速、准确 | 109 |
| 65 | “直接反复法”有助于记忆 | 110 |
| 66 | 赋予数字某种意义更容易记忆 | 111 |
| 67 | 核对记忆内容的准确性可增强记忆 | 112 |
| 68 | 要记住考试中出现的错误 | 114 |
| 69 | 通过传记或历史小说懂得一些插曲，
有助于记忆历史 | 116 |
| 70 | 使用适合自己的参考书有助于记忆 | 117 |
| 71 | 将记忆的内容图表化可进行整体记
忆 | 118 |
| 72 | 如与现实生活相联系，难记的内容
也容易被记住 | 120 |
| 73 | 利用卡片进行记忆会收到良好的效
果 | 122 |
| 74 | 把历史改写成戏剧 | 124 |
| 75 | 将教科书上的重要部分遮盖起来进
行反复记忆，会收到良好效果 | 126 |
| 76 | 在心中多次重复可加深记忆 | 127 |
| 77 | 背诵对整体记忆有效 | 129 |

- 78 教科书或参考书最少要读三遍才能
牢固记忆 131
- 79 一时想不起所记忆的内容时可回忆
整体“形状” 132
- 80 在房间各处贴上字条可帮助记忆 134
- 81 将相关内容都表示在一张大纸上，
有助于记忆 137
- 82 录下自己的声音有助于记忆 138
- 83 以奇特的方式记忆可使记忆持久 139

第四章 能保持深刻记忆并可很快回想 起来的记忆技巧 141

- 84 进行“逆向”记忆可使记忆更加牢
固 144
- 85 要回忆起遗忘了的内容，先想想这
些内容所在的位置 146
- 86 闭着眼睛记忆可使记忆更加牢固 148
- 87 将自己记忆的内容教给别人可加深
记忆 150
- 88 在厕所或浴室放置一本固定的书 152
- 89 当在电车中记忆时，每到一站看看

	窗外的景色有助于将来回忆	154
90	记下记忆时所反复的次数可强化记忆	155
91	通过与朋友的谈话来确认知识, 会使记忆更加牢固	156
92	在交谈中加入想记忆的英文单词有助于记忆	158
93	用不同的颜色区分记忆的难易度, 有利于将来的复习	160
94	可结合原语记忆那些容易混淆的外国人名、地名	162
95	对遗忘了的内容可通过相关事项进行回忆	164
96	一本多用可提高学习效果	166
97	反复记忆已记住的内容	168
98	将新词语或专用名词运用到日常生活中有助于记忆	170
99	夜里睡不着觉时, 可以起来学习	172
100	“尚未完成”的意识有助于记忆	174
101	采取“以错误纠正错误”的学习方法	176
102	复习时可以不按记忆时的顺序进行	178

- | | | |
|-----|----------------------------|-----|
| 103 | 长时间记忆相同的内容时，中间适当地休息可提高记忆效果 | 180 |
| 104 | 对记忆过的内容可通过自问自答的形式加深记忆 | 182 |
| 105 | 九小时之内复习十分钟胜过十日后复习一小时 | 184 |
| 106 | 同样的内容以不同的形式进行复习，有利于记忆 | 186 |
| 107 | 参考书的目录可以使零散的记忆系统化，有助于记忆 | 188 |
| 108 | 必须记住并纠正考试中出现的错误 | 190 |
| 109 | 索引是检查记忆效果最好的核对表 | 192 |
| 110 | 找到几个“联想锁链”的交点，便可唤起忘却了的记忆 | 194 |
| 111 | 当突然想不起来时，可以按拼音顺序去回忆 | 196 |
| 112 | 必要时敲敲头也有助于回忆 | 197 |
| 113 | 杂音、噪音也可以成为回忆的线索 | 198 |
| 114 | 拘泥于记忆技巧反而有害 | 200 |