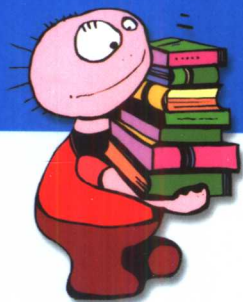
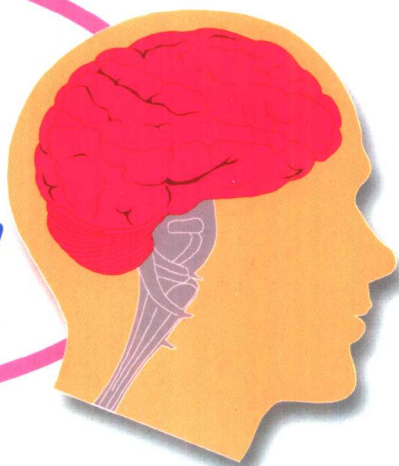


没有魔法 的记忆



仇保燕 著

启迪记忆兴趣
传授记忆方法
提高记忆效率
增强记忆能力



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

没有魔法的记忆

仇保燕 著

金盾出版社

内 容 提 要

本书从生理学的角度介绍大脑的机能,从心理学的角度介绍记忆的特征,以贴近生活的实例解说记忆的方法,在记忆理论的指导下介绍具体的操作。适合青少年及其家长阅读。读后便可掌握记忆技巧。

图书在版编目(CIP)数据

没有魔法的记忆/仇保燕著. —北京:金盾出版社,2005.3
ISBN 7-5082-3453-7

I. 没… II. 仇… III. 记忆术-通俗读物 IV. B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 000545 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:162 千字

2005 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:9.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

记忆是一门科学,也是一门技能。人脑大约由一千多亿个神经细胞组成,每个神经细胞都像是一台高功率的电脑,它们所能作的连接数目,也许比宇宙中的原子数还要多,因此,人脑的潜力是无限的。但是,科学研究表明,被人使用的记忆能力,还不足大脑潜力的百分之一。

人的记忆功能可以得到改善,尤其是在青少年时期,大脑神经细胞的可塑性更强。谁掌握了记忆方法,谁的记忆力就好,谁就能学习得更轻松。只要获得一个合理的开发记忆功能的平台,任何人都能拥有一个天才的大脑。

每个人都在探求科学的记忆方法,而真正实用的记忆方法,应是能通过全新的理论改变人的记忆模式,并能在学习和工作中长期运用的。遵循这个宗旨,本书从一些常见的记忆现象入手,以信息论的观点阐明记忆原理,并以贴近生活的具体实例来解说记忆的方法。本书向读者陈述以下论题:什么是记忆?记忆的规律是什么?记忆需要哪些条件?怎样通过科学方法的实践来改善自己的记忆状况?本书包含三个层次:从生理学的角度了解大脑的机能,从心理学的角度了解记忆的特征,在记忆理论指导下的记忆方法的操作。本书所介绍的每种记忆方法都是简便易得、行之有效的,并在每个知识单元后面,

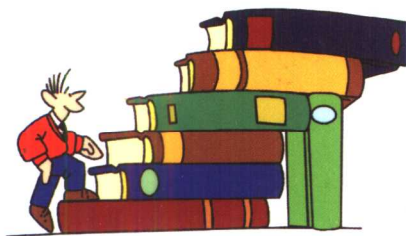
附加一组有针对性的记忆训练,让读者自己操作后再与答案相对照,这样,可以更加深刻地掌握记忆技巧。

记忆没有魔法,绝无奥秘可言。学会一种记忆方法,比学会唱一首歌要容易得多。不论是谁,只要你渴望实现自我,渴望提高记忆能力,这本书就适用于你。

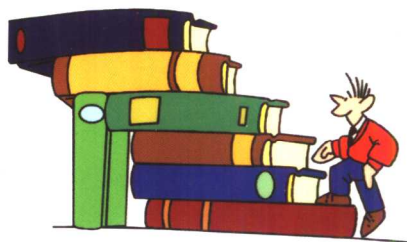
作 者

2005年春节于北京

只要获得一个合理的开发记忆功能的平台,任何人都能拥有一个天才的大脑。



记忆没有魔法，
绝无奥秘可言。学会一
种记忆方法，比学会唱
一首歌要容易得多。



目 录

1. 人人都需要掌握记忆理论	(1)
记忆是人类发展才能的基础	(1)
记和忆是记忆活动中的矛盾体	(2)
掌握记忆方法很重要	(3)
看一看那些少时记忆力很差的科学家	(4)
记忆研究的历史进程	(5)
让我们一起来研究记忆问题	(7)
2. 从了解大脑的机能开始	(9)
神经细胞和树突	(9)
关于记忆机能的五条定论	(10)
记忆活动中的能量补充	(11)
有用脑过度的问题吗?	(13)
3. 寻找记忆的物质	(15)
DNA 的特殊作用	(15)
记忆移植试验	(16)
胆碱可以提高记忆力	(17)
用电波来增强或删除记忆	(18)
药物记忆肽的作用原理	(18)
关于记忆的大胆预言	(19)
4. 唤醒沉睡的记忆潜力	(21)



没有魔法的记忆

高达百分之九十的大脑潜能	(21)
扫除思想障碍	(22)
记忆需要信心	(24)
让兴趣带给你动力	(25)
5. 无意识记和有意识记	(28)
识记可以是无意的	(28)
具有记忆意图的有意识记	(29)
要明确识记的目标	(30)
强化对识记对象重要性的认识	(32)
通过限时记忆延伸大脑的功能	(33)
6. 意义识记和机械识记	(34)
若要记得,先要懂得	(34)
理解越深,记得越牢	(35)
掌握事物的内在联系	(36)
机械识记 $\neq$ 死记硬背	(38)
趣味记忆能增强机械识记的效果	(39)
意义识记和机械识记异曲同工	(40)
7. 短时记忆和长时记忆	(42)
短时记忆只服务于当前操作	(42)
长时记忆可保持终生	(43)
不必追问记忆的“痕迹”在哪里	(45)
精细复述使脑细胞建立牢固的联系	(46)
记忆的再现与再认	(46)
不可忽视的短时记忆	(48)
★记忆训练之一	(49)



8. 记忆的品质	(57)
记忆的敏捷性	(57)
记忆的持久性	(58)
记忆的准确性	(59)
记忆的备用性	(60)
记忆的感官效应	(61)
记忆力的早期开发	(62)
正确判断自己的记忆类型	(64)
9. 不可回避的遗忘	(66)
记忆与遗忘同时产生	(66)
遗忘的起因	(68)
复习要趁热打铁	(69)
单调的重复催人入睡	(70)
新旧结合,复习更加多样化	(71)
尝试回忆能增强记忆效果	(73)
10. 记忆中的干扰	(75)
记忆对象的雷同化导致回忆紊乱	(75)
环境对记忆的影响	(77)
消极情感会导致记忆功能受损	(78)
饥饿与疲劳使记忆能力下降	(79)
来自记忆材料的干扰和防止的措施	(80)
★记忆训练之二	(83)
11. 记忆的选择性	(91)
四十名心理学家的记忆偏差	(91)
要记住,就要有选择	(92)



没有魔法的记忆

记忆模式因人而异	(93)
过去经验会对回忆造成先效干涉	(94)
排除记忆模式的干扰	(96)
12. 记忆中的首次感知	(98)
先入为主的记忆网络	(98)
首次感知决定记忆的方向	(99)
感知的起点是精细观察	(100)
从识记对象弱成分上获得记忆的突破	(102)
形象材料是最理想的记忆材料	(103)
13. 注意在记忆中的作用	(105)
专注或视而不见皆因注意的指向不同	(105)
影响注意的三个误区	(107)
良好注意的四种品质	(108)
一心不能二用与一心必须二用	(109)
可引起无意注意的外界刺激	(111)
有意注意必须具备的四个条件	(112)
克服注意的心理障碍	(113)
★记忆训练之三	(114)
14. 短时记忆的组块能力	(121)
短时记忆的容量: 7 ± 2	(121)
通过组块突破“魔力之七”	(122)
组块依靠已有知识	(123)
无意义材料也可组块识记	(124)
组块的操作并不费力	(125)
与组块同样有效的概括简约法	(126)



15. 恰当掌握识记的量	(128)
急于求成是一种通病	(128)
短材料可一气呵成	(129)
长材料分散识记	(130)
精读与过度学习	(131)
序列位置对记忆的影响	(132)
循序渐进,再循序渐进	(133)
★记忆训练之四	(135)
16. 记忆并不仅仅是单纯地记住	(142)
输入大脑的信息需要归类编码	(142)
信息编码的自发性	(143)
大脑中的信息链	(144)
信息系统化是一种高效记忆法	(145)
化繁为简,让思维发挥统摄功能	(146)
善于利用层次网络模型	(147)
图表化是强化记忆的捷径	(149)
17. 用联想编织记忆之网	(153)
联想构成记忆的网络	(153)
联想是新旧知识联系的产物	(154)
联想、思维、记忆三位一体	(155)
联想使形象记忆大有作为	(156)
谐音联想最适合记忆外语单词和数字	(157)
不断扩展记忆族	(158)
联想的四个触角	(159)
让记忆插上联想的翅膀	(160)



没有魔法的记忆

★记忆训练之五	(162)
18. 开发智力,成就天才	(172)
我们被知识的激浪包围着	(172)
智力的三方面能力与若干素质要求	(173)
智力是一个整体	(175)
记忆是一切智慧之源	(176)
记忆的规律性	(177)
记忆法的应用因人因时而异	(179)
勤奋和坚韧是成功的法宝	(180)

1

人人都需要掌握记忆理论

在日常的学习和生活中,我们感知各种事物,进行各种活动,产生思想,萌发情感,这些都能作为经验在大脑中留下痕迹,并在以后需要的时候把它们再认或再生出来,这就是记忆。也可以说,记忆是把从外界获得的信息贮存于脑,以后还能把这些信息提取出来的心理过程。记忆现象并不神秘,我们每个人都有汪洋无极的记忆潜力,科学的记忆方法也不难掌握,学一点记忆理论和方法,会使我们终生受益无穷。

记忆是人类发展才能的基础

人类智慧的长河由两路洪流汇聚而成,一是自然科学、社会科学和哲学知识的积累;一是观察、记忆、思维、想像和操作等各项能力的扩展。

在人类一代接一代的社会实践中,产生和积累了物质文明的成果,而人类社会实践的发展必然引起人的思想认识的发展。人脑是人的最高级的控制系统,人脑的集中表现是智慧,而在构成智慧的多种因素中,记忆力处于至关重要的地位,假如没有记忆,注意和观察就失去了意义,思维和想像也失去了依靠,只有保持良好



没有魔法的记忆

的记忆,在大脑中储备尽多的知识经验,才能为思维的创造提供材料。记忆无疑是发展各种能力的基础。

我们说,记忆是人类生存进化之本,依赖记忆,才有人类文明的进步,每一项新的发明与发现,都是以记住前人的经验为基础的,在智慧的长河中,是记忆把人类的过去、现在和未来连结在一起。

记和忆是记忆活动中的矛盾体

顾名思义,记和忆是一个不可分割的整体。记是前提,忆是记的验证,记与忆的结合组成了从开始到结尾的完整过程。如果根本就没有记住,或是在需要回忆的时刻,无论如何也想不起曾经识记过的那个事物,这种记忆显然是无效果的。

以学生为例,一个学生的考试成绩,在很大程度上取决于他的记忆力,考卷中所有的问题,都要从他大脑的记忆库中提取信息,进行整合后找到答案,那些成绩好的学生自然是因为记忆力好。所以,每个学生都希望自己有一个好的记忆力,以便把一切有用的知识贮存在大脑里,然而,这种愿望往往可望不可即。比如,有这样的情况,在学校里,为了让学生多学一点知识,教师讲课“加班加点”,用一摞参考资料搞“题海战术”,给学生超重的学习负担,结果事与愿违,学生边学边忘,所得甚微。又如,有的学生学习很努力,为了参加一次考试,半夜挑灯,黎明即起,差不多整夜没合眼,好不容易把课程内容背得滚瓜烂熟,谁知一入考场,拿到考卷,一下子坠入五里雾中,过度疲劳使他的大脑在强刺激面前霎时一片空白,自认已经见微知著的东西一点儿也想不起来了,只有面对考卷,一筹莫展。

这些情况表明,有时我们下决心并用了极大的努力,要把一些



东西记住,或把一些材料回忆出来,而记忆的效果却很差。但在生活中,又会遇到另外一种情况,有些经历过的事情并不想要记住它,而它偏要占据脑海。比如,在晚上看过一场令人兴奋的电视剧后,躺在床上要入睡了,而影片的镜头在眼前一幕幕地复映,场面和人物历历在目,尽管此时已经十分疲倦了,但要驱散这种讨厌的回忆却是很不容易的。

以上这些事实说明,在大脑的记忆活动中,确有很多现象令人困惑。

掌握记忆方法很重要

难怪人们对记忆怀有神秘感,只因在记忆活动中让人不解的现象很多很多。

比如,为什么在一个班里,同样的教材,同样的老师,同样的教学环境,而学生间的差异却那么大?为什么一个学习好的学生根本就不用老师和家长操心?为什么有的孩子挺聪明却学习不好?为什么有的孩子学习很刻苦,考试成绩总是不理想?在一所儿童培训学校里,教师刚把“ $8.40 + 0.36 + 5.42 + 0.37 + 9.13 + 0.18 + 8.10 + 0.36 + 4.27 + 0.95$ ”这道加法题念完,一个五岁的孩子就脱口说出正确答案,其运算速度比计算器还要快,而孩子使用的工具仅仅是手,他不断地用手比画着,拨打着右脑悬想的无形“算盘”。为什么一个幼儿会有如此高的速算水平呢?正是为了解除这些疑团,我们需要用科学的理论对记忆的隐秘加以认识,也需要用科学的方法来提升我们的记忆能力。

可是,请回想一下,你是不是已经用了数千个小时学习语言,又花费了很多时间学习语文、史地和数理化等科学知识,而你曾用过多少时间来了解自己的大脑,了解大脑的记忆规律呢?可能很



没有魔法的记忆

少,或是根本没有,况且记忆就在我们的生活中,它无时不有,有时有,无处不在处处在,我们正是依靠记忆来学习和应用各种知识的。人类用了极大的精力研究客观世界,大到浩瀚无垠的宇宙,小到肉眼看不见的细菌和夸克,可是却没有很好地关注自身的大脑,而我们大脑的记忆潜能却在沉睡中,这难道不也是一件令人遗憾的事情吗?

看一看那些少时记忆力很差的科学家

记忆是智慧的仓库,是一切智力活动的源泉,我们所有的知识都是建立在记忆的基础上,准确而敏锐的记忆力是事业有成的动力。

一般来说,一个知识渊博的人,他的记忆力也一定出类拔萃,古今中外都有在少年时期记忆力就有超常表现的学者。不过,早慧只是一种特例,对绝大多数人而言,与生俱就的天赋是差不多的。心理学家对许多人进行智商测量的结果表明,多数人的智商都在中等或中等偏高的范围内,就记忆能力而言,人与人之间的差别并不大。也有的学者一生颇有建树,但在少年时期的记忆力却是很差的。请看以下事实:

近代物理学家爱因斯坦自己讲,他少年时不比别人聪明,他的记忆力不太好,在学校读书时,除数学外其他学科都不怎么样,而他以后在物理学方面却取得了杰出的成就,以“相对论”学说成为风流一世的科学巨匠。十九世纪生物学家达尔文自己回忆,在他的少年时期,教师和家长都认为他的智力等而下之。他说:“我的记忆力可说是很坏的,以至不能把一个日期或一行诗句记上几天。”而他以后却能记住上万种植物标本,创立了达尔文学说,在生物学方面取得的成就无与伦比。大发明家爱迪生幼年读书时,老