



记忆力常识

〔苏〕依·莫·罗再特 著

李振澜 译

Jiyilichangshi

西南民族学院



记 忆 力 常 识

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ПАМЯТИ

(苏) 伊·莫·罗再特著

李 振 澜 译

西南民族学院

一九八四年十月



序

《记忆力常识》一书已由西南民族学院印刷出版了。作者在书中论述了记忆的生理与心理基础，探讨了发展记忆力的各种方法，尤其对学龄前儿童和中小学生的记忆发展的特征作了比较详细的论述；同时也对近年来在这一研究领域所取得的成果和存在的问题作了介绍，不愧为一本值得老师、家长和中高年级学生，特别是师范院校学生阅读的好书。

一说到“常识”，有人就有点不以为然，甚至有点蔑视，把“常识”看作是理论价值不大的“小”读物。然而，“常识”并不能常为人们所识。生活中人们经常做出一些违反常识的蠢事。就拿教学来说，违反心理学原则、违反记忆规律的现象常有发生。《记忆力常识》一书的可贵之处就在于作者能理论联系实际，向我们展示了记忆在教学活动中的重要作用，告诉我们应如何培养、发展和保持良好的记忆，并告诫我们：“为了具备良好的记忆机能，就应当了解记忆的规律，并且要依靠它们，在任何时候也不要轻视它们”。这本书不仅具有实践意义，而且有一定的理论价值。这是多年来难得的一本专门论述记忆力的好书。

该书的译者李振澜同志是西南民族学院的外语讲师，是五十年代毕业的大学生，懂得英、俄两种外语。从该书译文可以看出，李振澜同志的中外文都有一定的功力，翻译态度

认真，译笔流畅，既忠实原文，又不受原文所限，保留了原著的特点，这是值得称道的。

最后，我想着重指出：西南民族学院领导能批准先由该院自己小量印刷出版这本书，这的确是一件好事。希望该书今后能纳入国家正式出版计划，以便更好地满足全国各地广大读者的需要。

龚浩然

一九八四年八月

于杭州大学

前 言

读了A·契诃夫的短篇小说《马姓》，我们会笑话布尔捷耶夫的管家和仆人，象巫师那样，立即试图对“姓”进行追忆。然而，从A·契诃夫这篇乍看起来好象纯系消遣性的短篇故事中，我们同样可以看出作家那种准确地描绘无效忆念的典型特征的特殊洞察力。要说有什么东西引起管家的这种想法，那就是这个姓与马有联系。于是，他竭力想到了许多不同的姓，但它们对他来说决非是不可推测的。最令人感兴趣的是他最后想到了奥夫索夫（注一），认为奥夫索夫和其他的姓有着极其细微的相似之处。这些姓一一出现在管家的记忆里：科贝林，热列勃佐夫，洛沙迪宁，科伦诺依（注二）……。

语言艺术家的技能，使他们能以明快的形式和不寻常的手法，触及到一系列为心理学、生理学和教育学等这些学科所研究的问题。

事实表明，正如契诃夫所描绘的那样，这种情况我们是处处都会碰到的。当一个五岁半的小孩子告诉母亲，说他从广播里听到播送作家T·托尔斯泰的作品时，我们是很难抑制住宽容的笑的（类似这种情况我们不妨读一下R·茹可夫斯基写的《从二到五》）。

在另一些场合里，记忆错误所引起的往往不是笑。与其说引起人们的惊奇，倒不如说令人感到困惑。比如说，回答

这样一个问题：是谁奠定了俄罗斯科学院？学生们则回答说，这个人的名字叫罗曼诺索夫。文学教员常常听到你们——孩子们，把伤感主义作家卡拉玛金和理想主义作家茹可夫斯基混为一谈，把诗人雷列耶夫和散文作家拉吉舍夫混为一谈。就拿生物教师来说吧，也许当你们把拉穆尔卡说成是宁里，或把宁里说成是拉穆尔卡的时候，他们不止一次地感到惊讶！

可能在历史老师的课堂上会较多地发现“记忆错乱”。你们中有不少人混淆历史人物的名字和时期。就是复习刚讲授过不久的材料，有时也要搞错历史事件的发展顺序，搞错生活在不同时代的历史人物。从你们的答案中听起来他们好象都是当代人。或者出现与此完全相反的情况。尽管一些历史人物同处一个时代，而你们却把他们之间的相互交往和一致行动看作是不可能的事。

如何理解上述现象呢？

首先，孩子们，是你们对功课温习得不够，没有吃透已学过的材料。当然这还不是全面的解释。当我们谈到要很好地消化已学过的知识的必要性时，应当首先指出的是如何去获得这些知识，用什么方法才能保证你们很好地去理解它们，以及选择哪些途径作为取得这些知识的先决条件。必须懂得，需要注意哪一些记忆的心理规律，并如何把它们运用到学习实践中去。

马列主义教导我们，自然与社会的发展规律具有客观性质。这就是说，它们的发展是不可改变的，是不以人的意志为转移的。真正的规律不能从外部强加给自然与社会。它们既不会失去作用，甚至也不会变样。科学的任务就在于使这

些规律遵照它们自己的目标发挥影响，并为人类所利用。掌握了规律，我们就能使它们为我们服务。请看，由于牛顿的第三定律（两个物体之间的作用力和反作用力总是大小相等，方向相反），使得在喷气技术领域里取得了巨大的成就。忽视这一定律就会出现麻烦。比如说吧，一个缺乏经验的炮手忘记了牛顿的第三定律，就会成为大炮反作用力下的牺牲品。

同样，对记忆力来讲也是如此：为了具备良好的记忆机能，就应当了解记忆的规律，并且要依靠它们，在任何时候也不要轻视它们。

（注一）

退伍少将布尔捷耶夫牙痛得很厉害，用什么方法治疗都无济于事。他的管家伊万·叶甫谢伊奇劝他用咒语来治疗，说什么曾经有个叫雅科夫·瓦西里伊奇的人有这个本事，要主人立即发电报去求他。可是管家把医生的姓忘记了，只知道他的姓与马有联系。于是，全家上下都在“马姓”上冥思苦想。主人实在痛得不能再等了，最后请来一位医生拔掉了病牙。这位医生见到了管家，向他提出要买五俄石燕麦（Овсов奥夫索夫），这一下似乎提醒了管家，他飞快地跑回去禀报主人，说奥夫索夫就是那位“神医”的姓。

——译者

（注二）

Кобылин 牝马（科贝林） Жеребцов 牡马（热列勃佐夫）
Лошадкин 小马（洛沙迪宁） Коренной 辕马（科伦诺依）

——译者

目 录

序	龚浩然
前言	(I)
第一章 记忆过程及其规律	(1)
第二章 儿童记忆力发展的特征	(17)
第三章 兴趣的培养	(24)
第四章 识记的合理方法	(32)
第五章 回忆遗忘材料的途径	(47)
第六章 记忆与实践活动	(54)
第七章 日常生活中的记忆力	(61)
第八章 记忆的异常现象	(71)
第九章 有关记忆的补充问答	(79)

一、目前研究记忆力的有哪些学科？

二、当今科学家们对记忆过程的研究动向是什么？

三、采用何种方法研究记忆力？在这一学术研究中利用什么样的设备？

四、动物有没有记忆力？是怎样表现的？

五、有没有可以用来测定自身记忆力的方法？

六、在记忆上存不存在某种因人而异的差别？表现在哪些方面？

七、听说一个人很快地学会某种东西，也会很快地把它忘记。那么，对已掌握的知识来说，是不是存在着熟记

的速度和牢固保持的相依关系呢？

八、紧张的脑力劳动会导致记忆力减退，这种说法对吗？

九、同时学习两种语言是否可行？会不会出现一种语言干扰另一种语言的现象？

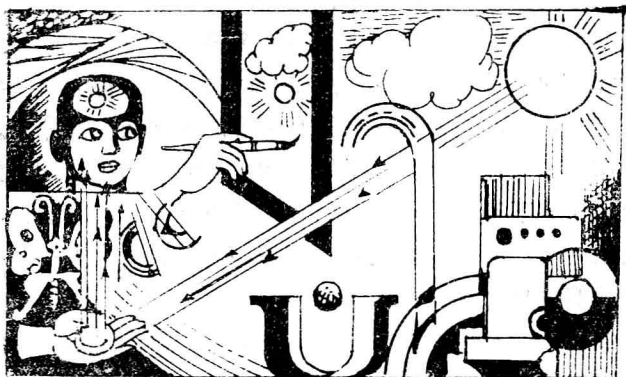
十、进入一个完全陌生的环境，有时竟会使人产生这样一种印象：似乎这里的一切早就见到过。这是否应当看作是一种病态心理？这又是怎么引起的呢？

十一、为了进一步扩大有关记忆力方面的知识，有哪些书可供推荐阅读？

结束语..... (103)

后 记..... (105)

第一章 记忆过程及其规律



老师要你在黑板上写出一个化学式，你竭力要把它想起来，但是你想出来的只能是过去记住的东西，换句话说，是那些过去理解了的和留在你记忆中的东西，没有记住的东西是怎么也想象不出来的。你们可能回忆得起孩提时背诵过的丘特切夫的诗句，然而，对密兹盖维奇的十一缀韵的十四行诗，如果你们从来也没有背诵过的话，那是怎么也回忆不起来的。因此，获得良好回忆的首要条件是记住必要的材料。但这还不够，由于回忆的过程通常不是在记住之后立即出现，

而是要经过一段时间，所以重要的是要巩固已掌握的材料，而不要让它们从记忆中消失。

因此，记忆明确地表现为三个基本过程：识记、保持、回忆或再现。

现在我简单地叙述一下科学工作者是怎样研究这些过程的和揭示了哪些记忆规律。

识记为什么能保持下来，又是怎样被想起来的呢？二千三百多年前的古希腊思想家亚里斯多德首先对这个问题进行了探索。他的看法是：我们感受过的各种印象都会给我们留下一定的烙印，正如把一颗镶有宝石的戒指嵌在蜂蜡上，并在上面留下痕迹一样。亚里斯多德没有明确指出烙印是怎样形成和保留下来的，以及它们存在于何处（有时它们似乎印在我们的“心”上）。他只是强调指出应当具有那些烙印，否则我们就什么也回忆不起来了。

虽然人们对烙印的解释不同，但这一概念早就进入了科学研究的领域。它被看作是一种现代科学，不是什么神秘莫测的灵魂的产物，而是神经系统和头脑里的某种变化的表现。专家们对烙印的解释是各种各样的：有的认为是后效应（последствия），有的说是因素（диспозиция），也有的认为是印迹（следы）。最后这个术语看来较为准确，以下我们就采用这种说法。

目前，印迹的实质尚未被充分揭示出来，而且在专家们中间常为此引起不少争论，然而几乎所有的心理学家和生理学家都承认记忆印迹的实在性。伟大的生理学家И·П·巴甫洛夫指出：“一切令人激怒的事都会给我们留下印迹。”

用印迹的存在来解释识记和保持是很容易的，但不能忽略记忆的其他现象。比如，尽管有印迹的存在，为什么我们总是常常忘记曾经熟悉的东西呢？

遗忘的事有时简直令人感到惊异。在Ф·М·陀思妥耶夫斯基的妻子安娜·格里戈叶芙娜的回忆录里，记述了这样一件有趣的事：她在和未婚夫结识以前很久，就为他写的小说所陶醉。后来，当安娜·格里戈叶芙娜在Ф·М·陀思妥耶夫斯基身边当速记员的时候，有一次同他谈起他的小说《被欺凌与被侮辱的》。书中的每一个人物如此清晰地浮现在她的眼前，每一个故事情节是如此动人，按照她的说法，任何一个人，只要是读过这篇令人悲痛的故事，那怕只读过一遍，都再也不会忘记它。但在交谈中，作家却发现她对小说的内容模糊不清。要指出的是，陀思妥耶夫斯基化了整整一年的时间完成了这部作品，而这次谈话是在这部作品完成了五年之后进行的。

类似的例子是可以举出很多的。

这样说来，究竟应当如何看待无视印迹的存在而出现的遗忘现象呢？

最初，专家们只是一般地回答这个问题。按照早期遗忘理论的解释，认为记忆印迹随着时间的流逝而消失或发生变异，正象印迹受到冲刷而变得模糊不清，或者象物体受时间的影响而遭到磨损一样。实际上，当我们在回忆的时候，由于其中有不完整的地方，因此常常夹带着以前获得的某种印象的碎片。

我们发现，新的事实迫使专家们用新的科学见解去充实理论。然而这些事实的数量在不断增加。常常是对这一些

现象能做出令人满意解释的理论，却对另一些现象表现得无能为力。

本世纪廿年代，心理学家乌尔夫进行了一次有趣的实验：他拿出一张人物肖像给富有经验的艺术家看。画像上这个人的脸微向左偏。几天之后，他要这位艺术家回忆他所看到的那张画像。这位有经验的艺术家速写了一张。画中的脸向右转过了一半。过了一个星期，这位有经验的艺术家作成了一张画，那个人的脸仍只画出了一个侧面。

难道这些实验资料是在证明印迹的破灭吗？乌尔夫提出了这样的疑问。据他看来，随着时光的流逝，印迹并没有破灭，而只是朝着一定的方向发生了形变：个别特征在不断加深、突出和明朗化。在时间的变迁过程中，一旦显露出特征（比如头微偏），便下意识地以更为明确和不容争辩的形式表现出来（把头整个偏向一侧）。换句话说，印迹的基本结构有了较大的改变。于是，乌尔夫和他的志同道合者们，根据极有限的实验资料，努力在理由不充分的猜测和唯心主义的意象中寻找对印迹的解释，以证明印迹有着趋向完善的不可抗拒的倾向。

可见，印迹这一概念以不同的方式与遗忘的事实联系着。一种理论认为遗忘是印迹的消失，另一种理论认为是印迹的变异。在这些理论之间并没有多大的差别。因为归根到底都把遗忘的原因解释为是印迹产生了某种变化：它们要么就是破灭，要么就是变异。

当新的情况出现的时候（也就是说，当以后再现的比以前想到的更正确、更完整的时候），这两个理论都表现出同一弱点：它们都无法解释这种模糊回忆的现象。比如有个学

生在阅读某个文学作品，可他却说不出多少人物，而是一两天之后才能列数出不少来。再比如，我们力图回忆起歌剧《阿依达》中的进行曲，可是哼来哼去总是出现《法乌斯塔》中的进行曲。几小时之后，却又毫不费力地想起了《阿依达》中的进行曲来。如果说时间能消磨掉或者改变记忆印迹的话，那么，即便是模糊回忆也是不可能的。

上面讲的这些遗忘理论，甚至与观察识记现象也是相矛盾的。下面讲这样一个事例：我们需要回忆起一个外语单词或者是一个人的姓，当我们没有“外界”的帮助而无法自己想出来时，那就要借助于实际资料的激发。只要我们在课文中一碰到这种词，我们就会立即把它认出来。倘若印迹一旦发生改变，那是不可能认出要寻求的词的。可以说，我们对它或是毫无认识，或是这种认识变了样。总而言之，认识变得不正确了。

专家们在用印迹的变化来解释遗忘时，竭力注意克服理论上的缺陷。因此，接着又出现了一种复现抑制的理论。它在美国心理学界颇有影响，尤其在马克·雷奇的著作里表露得尤为明显。这一理论的支持者们，通过实验途径，对掌握了一种材料之后再去掌握另一种大体相同的材料会产生何种影响的问题进行了研究，并将多次实验的结果归纳为以下两个基本结论：

（一）在进行回忆时，后来掌握的材料不会对以前掌握的大体相同的材料产生影响；

（二）较早掌握的材料会严重干扰掌握内容大体相同的新材料。

为了解释这些结论，美国心理学家们拿对“竞争”的理

解作为例子。“竞争”在资本主义社会里的官方思想上和日常生活中是起着重要作用的。根据他们的看法，当我们要回忆某一问题时，在个别相似的答案之间总是要出现竞争，正如任何一次争吵一样。在这种情况下，往往是反应较强的一方遏止住较弱的一方，并占居优势，最后，强者胜。这也就是为什么较牢固地掌握了一种材料之后，会对掌握或回忆另一种内容相似的材料产生影响的原因。但是也会有这样的情况：最初受到“遏止”的材料，突然不知怎的冲出了这种束缚。这种现象就是我们前面提到的模糊回忆的出现，也就是说突然想起了以前看来怎么也想不起来的事情。如果答案能得到外界的支持，就更容易“冲出”对它的遏止。在认识事物的时候，这种情况是常常发生的。

因此，正象我们确信的那样，如果把遗忘解释为印迹里发生了变化，那就不得不把一切无关紧要的特征统统归咎于印迹：它们或是保持下来，或是发生变形。而复现抑制的理论则认为，回忆的过程是记忆现象中的特定环节。与前一个概念相比，复现抑制显示出了无可争辩的优越性。然而，就复现抑制本身来说也常引起异议。有这样一个问题：为什么相似的答案（反应）一定要相互干扰和相互斗争呢？众所周知，被想起来的东西常常有助于我们回忆类似的东西。一切遗忘理论的基本争论点，就在于记忆印迹和逆反应（Ответные реакции）具有某种独立的特性。它们似乎是按自身的方式存在着，隐约地进行着变化，互相发生对抗，等等。有时一个人表现得象个局外的观察员，似乎什么都与他毫不相干，一切从他的记忆里都是一闪而过。是的，生活实践每天都在证实：记忆现象取决于一个人的兴趣、欲望、爱好和

主观意愿（积极性格）。

举一个最简单的例子：一个文学知识贫乏并时常混淆古典小说中的主人翁的女学生，却能轻易地背出电影明星的名字，甚至能生动地描绘他们在银幕上创造的形象。否认这个女学生在这方面的兴趣所起的明显作用和她的癖性是不行的。正因为如此，她才会被《第十诗神》所吸引，而对古典文学索然寡味。

再看一个更为稀奇的例子：曾有许多人参加过米哈依尔·库里为公开检验其罕见的记忆力而举行的一次心理测试。他能想起大量的数字和象棋盘上的十分离奇的图形等等。虽然如此，这一确属罕见的记忆力也屡有失误。我们就曾亲自发现库里的助手向他提醒数字的顺序。在1966年第10期的《知识就是力量》杂志里，登载了库里生活中一件有趣的经历：他由于被池塘里的金鱼所吸引，居然把照相机遗忘在公园里的长凳上了。“我现在想起来了”，库里说，“有八十七条鱼，瞧我聪明得连照相机都忘了，是神智短路了。”

这些事实雄辩地证明，不能够笼统地说记忆力“好”或“坏”。在每一个具体场合里，既要考虑到回忆与眼前事物的关系，同时也要考虑到这一事物本身的特性。

在苏联心理学家H·Φ·多勃雷宁，A·A·斯米尔诺夫，C·Л·鲁滨什切，A·H·里昂切夫和其他人的著作中，都特别强调了这样一个极为重要的原理：个人的兴趣和倾向性在心理活动的一切过程中（其中也包括记忆过程）起着重要的作用。

这些先进的心理学思想，从И·П·巴甫洛夫院士学派所

取得的实验资料中找到了理论依据。我们在此只是提及经过这位卓越的生理学家和他的追随者们研究并得出的与记忆问题有着直接关系的那些事实和理论。

众所周知，巴甫洛夫揭示出并详细地研究了条件反射，即就是通过神经系统的一种生物体的逆反应。它不具有遗传性能，而是产生于生物体生存的过程中。当打开灯、发出特定的铃声信号时，狗便会分泌出唾液来。这可以视为条件反射的一个例证。巴甫洛夫指出，任何一种刺激剂（如开灯、打铃），当被刺激的一方感到这对他是绝对的和必需的（如吃东西），只有在这种情况下才能引起条件反射。换句话说，为了使条件刺激剂能引起生物体的某种反射活动，那它对生物体来说应当是具有一定意义的，是为其生存利益服务的。比如吃饭的信号，危险的信号等等。自己感到重要的东西总是印象很深。可见，自己认为需要的知识，学习起来也就会卓有成效。

巴甫洛夫在实验中还涉及到条件反射的中断或消失这样一些类似遗忘的现象。巴甫洛夫解释这种现象并不是印迹的消失或受到损伤，而是一种神经过程的特殊运动，这就是抑制。巴甫洛夫坚定地强调指出：此时此刻不出现反射，还不能说是印迹的消失。因为经过一段时间之后，只要抑制一旦失去作用，反射活动又会重新再现出来。巴甫洛夫的实验资料同样从另一方面涉及到遗忘这个问题。根据他的学说，是断然不能把遗忘归咎于印迹的破灭或改变的。

巴甫洛夫的另一发现对了解记忆机制也是十分重要的，这就是所谓的“普遍化”（Генерализация），或者叫做反射的综合。“普遍化”的含义包含在下列论述中，巴甫洛夫在