

超功能记忆知识

21世纪文体 百科知识丛书

21SHIJI WENTI BAIKEZHISHI CONGSHU

[主 编: 白雨峰]

10101010100101010101010111010101010010100010110



内蒙古人民出版社

21 世纪文体百科知识丛书

超功能记忆知识

白雨峰 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪文体百科知识/白雨峰 编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2006. 5

ISBN 978-7-204-08445-6 (2008 重印)

I. 2... II. 白... III ①艺术-通俗读物 ②体育-通俗读物 IV.
①J-49②G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051177 号

21 世纪文体百科知识丛书

白雨峰 主编

责任编辑:王继雄

封面设计:烽火视觉

出版发行:内蒙古人民出版社

地 址:呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 制:北京海德伟业印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

印 张:154

字 数:1160 千字

版 次:2006 年 7 月第 1 版

印 次:2008 年 1 月第 2 次印刷

印 数:1—5000(套)

书 号:ISBN 978-7-204-08445-6/G·2150

定 价:560 元(全 28 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471) 4971562 4971659

前 言

1990年10月27日,吉林市联合大学成立了校记忆研究会,我被选为副会长,主持开展记忆科研活动。第三天,青年女教师王立争主动向我学习背圆周率的主要方法后,在七个月的业余时间里,背 π 至11111位。以有关领导、专家、群众当场认定,创记忆研究领域全国最新记录,进入世界先进行列。《人民日报》、《中国教育报》、《中国青年报》、《中国妇女报》、《吉林日报》等中央和地方的新闻宣传单位先后予以报道。香港《明报》于1991年8月8日刊登5幅照片进行专题介绍。《人民中国》(日文版)杂志于1991年11期也发专稿和图片向国外宣传。

王立争在短短的七个月的业余时间里背 π 过万位,又一次生动地说明人脑确实存在超常态的记忆功能。从那时起,我就着手写作《超功能记忆入门》一书,今天终于问世。在这本小册子里,我首先简要介绍了一般记忆知识;其次,介绍了超功能记忆的若干原理;最后,重点介绍了超功能记忆的主要方法与技巧,这部分文字略多。我想,学是为了用。几十年来,我对记忆科学知识的学习就取这一态度:学用结

合,注意总结经验。这本小册子即我学习、运用超功能记忆法的一点心得、体会。疏漏甚多,切盼指正。

作 者

目 录

超功能记忆之前	1
几点记忆基础理论知识	1
一、记忆是人脑功能的反映	1
二、记忆是智慧之母	2
三、创造性思维需要创造性的记忆力	4
四、记忆——一种心理现象	4
五、记忆研究在真理与谬误的斗争中前进	8
常用记忆方法简介	9
一、逻辑记忆法	10
二、形象记忆法	14
三、情感记忆法	16
四、运动记忆法	20
五、机械记忆法	22
六、按时间分类的记忆	24
七、记忆方法的综合运用	25

超功能记忆之法	27
脑、身、心协调法	27
一、放松法	27
二、入静法	30
三、呼吸法	31
四、心态和谐法	33
五、心理暗示法	34
六、意念法	35
左、右脑协调法	42
一、开发右半脑的优势功能	43
二、左、右脑同步	48
自我调整法	58
一、适度调整法	58
二、节律调整法	61
三、睡眠调整法	69
四、饮食调整法	71
五、习惯调整法	74
综合运用法	75
一、明理	75
二、训练	77

超功能记忆之前

几点记忆基础理论知识

一、记忆是人脑功能的反映

将啼哭的新生婴儿，放在母亲怀里，让他的耳朵能听见母亲心跳的声音，他便能逐渐停止啼哭，恢复平静。给安静的新生婴儿依次播放母亲和其他妇女心跳声的录音，婴儿对母亲心跳声的录音会作出一些异常的反应：或睁眼、或啼哭、或扭动身躯等；而对其她妇女心跳声的录音，大凡无特殊反映。给妊娠中的胎儿，定时播放固定的优美乐曲，通过激光检查发现，胎儿会出现“蠕动”现象。胎儿出生后，再播放同一乐曲，会引起婴儿一些类似兴奋的反应。更有趣的是：美国一位成年人，接受微电流刺激大脑某个部位后，竟然回忆起出生时，产科医生和接生护士在当时讲的一些话语，经查对当事人，果然属实。一系列科学试验使科学家认为：正常胎儿在脑神经发育过程中，便有了记忆功能。

我国奴隶社会后期——战国时代，有位哲学家叫荀况，曾写下这些话：“人生而有知，知而后忘。……心，卧则梦……使之则谋。”大意是说：人出生后有知觉，有了知觉

便有记忆与遗忘。人在睡眠时,大脑便会做梦;人在清醒时,使用大脑,便能思索,出智谋。荀况和其他先哲们早就指出:大脑是思维的器官,记忆是大脑功能的一种反映。

二、记忆是智慧之母

记忆是人类生存、发展的必要因素。人类认识、改造客观与主观世界,都离不开记忆。如果没有记忆,人类赖以生存、发展的劳动(哪怕是最原始的)和生产(哪怕是最初形态的)都无法进行,人类就无法生存和发展,人类智慧更无法存在。

记忆是知识形成与发展的必要因素。知识是人类认识的成果,是人类社会实践的产物。经验是知识的初级形态,系统的科学理论是比较完备的知识形态。经验的积累,科学理论的形成,都需记忆因素参与。因此,英国哲学家弗兰西斯·培根认为:“一切知识,不过是记忆。”

记忆是历史发展的必要因素。历史漫长,人生有限。历史成果的延续、改造、发展,既要靠人脑内在记忆,还要靠人的智慧与劳动所创造的外在记忆储存手段。如:文字、绘画、书籍、报刊、录音、录像、电影、电视、激光仪器、微缩技术以及其他更先进的外储记忆工具。就以读书而论,正如俄国作家高尔基所说:“读书,这个我们习以为常的平凡过程,实际上是人的心灵和上下古今一切民族的伟大智慧相结合的过程。”历史发展的本身业已表明:历史的文化、历史的经验、历史上所有的物质与精神文明,都依赖于人类的记忆和人类创造的外储记忆工具使之延续并加以改造和发展。

记忆是人才成长的必要因素。不论何种人才,在其成

长中,在其创造性的工作、劳动、学习中,都不能缺少记忆因素。一般说来,人才往往具有良好的记忆力。有些伟人具有超人的记忆。毛泽东一生酷爱读书,晚年患眼疾,阅读不便,曾请北京大学中文系一教师为之朗读。一次,读《二十四史》,遇见生僻字,朗读停顿。教师正要查字典,毛泽东却顺句说出该字应如何念。毛泽东晚年与人谈话,仍常引经据典,毫无差错。他那渊博的知识、超群的记忆,令人折服。

有些名人由于记忆力差,不得不加倍努力以完成其事业。《资治通鉴》是我国一部历史巨著,全书 254 卷,上起战国,下迄五代,贯穿 1360 年的历史。其编著者是我国北宋的政治家、史学家司马光。他为自己的记忆力不好而深为苦恼,编书 19 年中,不得不用很多时间去反复熟悉浩如烟海的史料。当他用坚强的毅力、艰巨的劳动克服记忆力差这一障碍之后,编书中才能做到取材精审、考证详密、网罗丰富、结构完整,获得历史性的成就。英国科学家法拉第,年轻时记性不好,老年时情形更糟。他在给朋友的信中写道:“记不住东西妨碍了我,有时过了一夜,就记不起头天晚上做过什么试验。”为弥补这一不足,法拉第在科学试验中,常把要记的东西进行反复记忆并及时记录下来。已做过的试验,一时想不起就慢慢地想,直至把整个试验过程全回忆起来。经过种种努力,法拉第终于打开了电磁学的大门,促进人类进入电气时代。

当代科学技术突飞猛进,知识激增,要求人们具有良好的记忆力。美国一位社会学家在论述现代人素质时指出:“良好的记忆力是现代人的一个显著标志。”

三、创造性思维需要创造性的记忆力

改革、开放，不是一国之事，是当今世界的大潮流。改革、开放，就是创造。培养人的创造性思维已引起广泛注意。创造性记忆力的研究已引人注目。据现有资料看来，创造性记忆力具有如下 5 个特征：(1)明确的目的性。使记忆材料紧紧围绕明确的目标向纵深发展并能修正原有的目标。(2)强烈的选择性。善于进行记忆的内储(人脑)和外储(电脑或其他外储工具)。记忆信息筛选速度快、质量高、效率大。(3)活跃的流动性。记忆材料能及时地与相关知识材料进行组合、交叉或融化成新的知识。(4)明显的价值或效应。创造性的记忆只将有价值的信息保留在长期记忆系统中，摒弃一切无价值、无效果的信息。(5)运用创造性思维不断完善、发展记忆基本原理和方法，乃至整个记忆知识体系。辽宁省记忆研究会一位很有见解和朝气的中年人叫成城，他在 1988 年与靳以合编了《创造记忆学基础》一书，作了开拓性工作。现已谢世的著名科学家、科普作家高士其生前为该书作序，指出：“创造记忆学正是对记忆学的创造，正是创造性思维在记忆学中的运用。”

四、记忆——一种心理现象

记忆是一种心理现象。记忆研究在心理学研究和大科学研究体系中发展。

心理学研究人的精神活动的一般规律，原属哲学大体系中。自从德国哲学家、生理学家冯特在 1879 年建立世界上第一个心理实验室，用自然科学实验手段研究人的心

理活动取得一定成就后,心理学逐渐成为相对独立的科学体系,从哲学的母体中分娩出来。其实,人类对人的心理与灵魂的研究,从原始社会就开始了。因此,有人说:心理研究有着漫长的过去、短暂的历史。但心理学在一百多年的短暂历史中发展很快,出现很多不同的派别和分支心理学。且不说众多派别和分支的学说观点如何,就其研究方法而言,多数仍重视运用自然科学的实验手段,深入、细致地对人的心理活动从各个方面进行定性、定量分析、研究,使其规范化。人的心理(精神、灵魂)是极其复杂、深奥的(当然也有极其简单、浅显的另一面),尚有很多未被认识的领域,还有很多未被揭开的“神秘的面纱”;而自然科学的实验手段是人的智慧和劳动所创造的,需要不断完善、发展。一百多年的心理学研究历史表明:人类现有的自然科学实验手段,还无法彻底认识人的心理(精神、灵魂)。因此,有人主张在重视自然科学实验手段的同时,不应忽视非自然科学手段的运用。早在 21 世纪 60 年代,国外就有人重视运用我国的《易经》、《玄学》研究人的心理。超心理学已在国际上出现,目前还很难对其概念、内涵作出统一的完整的论述和说明,仅从研究方法看,超心理学重视人的心理(精神)活动的客观实在性,既重视理性又重视非理性;既重视自然科学实验手段又重视非自然科学实验手段。有的人,还偏重于非理性和非自然科学实验手段的运用。作为科学研究,也很自然。纵观一百多年的心理学研究的历史,在充分重视自然科学实验手段之后,又开始重视估价、重视非自然科学实验手段,并将两者有机地结合起来,互补互促,也可视为当代心理学发展的一种新动向。如说得稍细、稍深,还应说明,早在冯特等世界上第一批心

理学家运用自然科学实验手段研究心理学之前,人类在相当长的历史时期中是以非自然科学实验手段来研究人的心理活动的。非自然科学手段并不是不科学,例如现代哲学和中国古代哲学的《易经》,本身就是一门科学,而且是指导其他科学的科学。当然,在非自然科学实验手段中,也不能排除确有非科学的手段,它们应当是我们所抛弃的。近一百年来,当心理学界重视运用自然科学手段研究人的心理的时候,用非自然科学实验手段研究人的心理(精神、灵魂)的活动也一直没停止过。在科学技术高度发展的当代,人们重视将理性与非理性自然科学实验手段与非自然科学紧密结合、互补互促,是为了更深入、更全面地研究人的心理活动,使心理学研究进入更高、更深的层次。这就是当代心理学研究发展新动向的实质。在新的发展过程中,毫无疑义,自然科学实验手段如同其他科学一样会得到新的进步。

人的心理活动表现很多,如知觉、感觉、记忆、想像、动作、语言、情感、态度、思想(思维)等。其中,思维是关键,与之相对而言,记忆则是它的基础。心理学教科书认为,记忆是人脑对经验中以往事物的反映,是人脑由记到忆的心理过程。法国菲力普·博姆加特内则提出,记忆就是:“能够牢记现在和回忆过去。”记忆知识研究的对象是人脑记忆发生、发展的一般规律。主要研究内容有两个方面:一是理论研究,主要是记忆原理的研究,特别是记忆机制(即人脑是如何形成记忆)的理论研究;二是应用研究,主要是应用理论与具体的科学记忆方法的研究。一般人学记忆知识,主要是学记忆方法,提高自己的记忆力,不太愿学记忆理论。这种心情完全可以理解。一般人由于时间、

精力有限,学更多记忆理论有一定困难,也没太大必要。但一点不学也欠妥。俗话说得好:理论是行动的指南!具体的记忆方法,不能离开一定的记忆理论的指导。多少懂得一些记忆基础理论知识对掌握、运用记忆科学方法(当然包括超功能记忆法)是有益处的。

记忆与人的其他心理活动,都是大脑机能的反映。研究记忆与人的其他心理活动都不能离开对人脑的研究。但研究人脑科学的,不仅是心理学和记忆学,还有众多的学科,如:信息科学、生物学、神经科学、遗传学、电子科学等。就脑科学而言,脑生理、脑神经、脑解剖、脑生物化学、脑电学、脑医学、脑激光学等都在研究记忆与其他心理现象。就一定意义上说,由于这些学科的研究领域不同,采用的手段具有一定先进性,其研究成果对推动记忆知识和心理学知识的发展是很有益处的。各国科学界十分重视人脑的研究,这一研究活动与宇宙(宏观)、原子(微观)研究并列为世界三大科研领域。大脑与人体相连,与生命休戚相关。人体(生命)科学研究已成为前沿尖端科学。这一科学研究的突破性的发展,将引起一场新的科学革命。记忆科学研究在这一大科学体系中将得到突破性的发展。从这一宏观视角出发,才能对超功能记忆的兴起与发展看得更清晰,以便更好地吸取脑科学、人体(生命)科学研究的成果,充实、完善、发展记忆知识体系。对个人说来,只有对这些有关的科学发展趋势有个较清醒的了解之后,才能坚定信心、鼓足勇气、有胆有识地去坚持学习、运用超功能记忆法。

五、记忆研究在真理与谬误的斗争中前进

一切真理都是在与谬误对比中而存在,相互斗争中而发展的。记忆研究也不例外。检验真理与谬误的惟一标准是人们的社会实践。对于骗财坑人、大搞封建迷信,违犯国家政策、法令的所谓的“科研活动”,应采取行政和法律手段予以制止。对于正当的记忆科研活动应当支持、保护。有些研究需一定过程,应予以理解。某些失误,在科研中也很正常,而错误又往往是成功的先导。超功能记忆的研究与应用在我国刚刚兴起,正确贯彻党和国家的有关科研政策,对其发展至关重要。

常用记忆方法简介

知识具有继承性。超功能记忆不能完全脱离原有的常用的记忆法。常用记忆法多种多样,应择优重温。读者想必多是成年人,不论记忆能力强弱,对记忆活动现象必不陌生。若果真,笔者认为通过重温按记忆内容而划分的不同记忆法,可将多种多样的记忆法分门别类地串联、组合起来,好学好用。一是按记忆对象划分的:逻辑记忆法、形象记忆法、情感记忆法、运动记忆法、机械记忆法;二是按时间划分的:瞬时记忆、短时记忆、长时记忆。现将它们的基本内容、主要方法、运用的关键以及简单的练习结合实例分述如下:

请先看下面这首短诗:

离开故乡虽有千万里远,
一颗心常留在母亲身边。
几十年身在国外到处流浪,
夜夜还像睡在老家的竹床。
熟悉的异邦仍然是那么陌生,
陌生的祖国永远那样可亲。
深深的海洋深得探不到底,
也不能和祖国的爱情相比。

一、逻辑记忆法

这首诗的题目叫做《乡情》，作者严辰。他是一位著名的老诗人，1914 年生于江苏武进县。20 岁发表诗作。抗日战争时期，以诗歌为武器从事抗日救国活动。1941 年奔赴延安；解放战争中，曾在华北联合大学任教。全国解放后，曾任《北方文学》、《诗刊》主编等职。诗集甚多。其中有：《唱给延河》、《最好的玫瑰》、《红岸》、《青春的林子》、《红霞集》、《春满天涯》、《玫瑰与石竹》、《严辰诗选》等。《乡情》一诗的主题思想是：讴歌海外侨胞爱国的赤子心。中心内容是反映海外华侨思念故乡与祖国的眷恋情。全诗只有八句，结构精练，诗韵颇浓。读者朋友，你能否按诗的题目、作者简介、诗的主题、中心内容、结构等顺序在三分钟时间内，将上述内容记下来？如果你能做到这一点，说明你的逻辑记忆能力较好。

所谓逻辑记忆，就是以概念、词语、公式、定律、法则为主要内容的记忆，也叫概念记忆、语词记忆。其基本特点是：记忆的对象不是事物的具体形象而是关于事物的性质、意义、关系、顺序等方面的内容。所以，运用逻辑记忆的关键是：理解。因此，它也被称为：理解记忆。逻辑记忆法在学习、记忆理性和观念较多的科技著作、论文等方面极为重要。只有懂得，才能记得。当然，还需要其他记忆方法配合。仅仅是懂得，一时记住，不通过科学重复，还无法实现长期记忆，会很快忘掉。但是，对记忆理性较强的一类材料来说，理解（懂得）是实现长期记忆必不可少的前提。进行理解过程中，一般应注意掌握弄清以下两个环节：一是：“这是什么？”搞清该事物的属性或本质：“为什