

〔日〕南博教授 著
洪英宗 编译

记忆的秘诀

华联出版

DEMI

记忆的秘诀

洪英宗 译

华联出版社印行

序

本书根据日本一桥大学社会心理学家南博教授所著记忆术编成。原作以现代美国心理学家最新的成果作为基础，有非常丰富的心理学上珍贵的定律，运用于记忆锻炼的科学上。

南博教授是一位多才学者，他深入社会各部门，不论新闻、电影、商业等都厕身其中，作全面的研究，所以本书各方面的材料都极为丰富。

原书在日本今年春间发行，一个月内连续再版五十次，由此可见本书的实用价值。

原书乃以日本社会为对象，对于我国社会、生活环境未尽适宜。因此，编者乃搜集国人方面有关此类材料插入，以求更能符合读者需要。

编者译笔生涩，可能对原文未尽达意，在所难免，有遗漏之处，有望先进不吝指正为感！

目 次

第一章	记忆优良是成功的条件·····	1
第二章	测验你的记忆力·····	7
第三章	要有记忆的信心·····	15
第四章	要有记忆事物的意图·····	20
第五章	运用强烈的动机·····	26
第六章	集中注意观察·····	29
第七章	要理解事物的意义·····	38
第八章	对要记忆的事物发生兴趣·····	43
第九章	强调愉快的一面·····	45
第十章	使记忆的事物视觉化·····	47
第十一章	联想——记忆术的秘诀·····	50
第十二章	制造人工的联想·····	55
第十三章	反复回忆深刻脑中·····	57
第十四章	选择适合自己的方法·····	62
第十五章	学习英文的记忆法·····	65
第十六章	姓名与面貌的记忆法·····	73

第一章 记忆优良是成功的条件

人，是自然界动物中的一种，和一般动物在外形上相同：具有头部、躯干、四肢等三部分；以及循环、消化等主要器官和感觉、运动等能力。人的身体组织，虽然和一般的动物相类似，但生存于自然界中却比其他动物来得优异。

人类在地球上的出现，与其他动物比较，可说是属于最迟的种类，可是只经过一个不太长久的时间发展，便掌握着生存的优异条件，成为了地球上的主人。

人类在进化的阶段中，能够战胜了其他的动物，征服了自然，使遍地凶猛禽兽的蛮荒世界，进入了文明的人类时代，与其他动物生存的领域，划然分开。这，不能不说是由于人类的头脑，具有“思想”能力的结果。

因为“思想”所起的作用，足以把过去亲身经历得来的经验留存印象，在适当的场合又再重现于脑海中来。这种使以往的经验、印象再出现于脑海的“思想”活动过程，心理学上叫做“记忆”。

“记忆”在思想、活动过程中，不特占有推动的作用，而且还有使人从所得的观念中，产生出新观念的“想象”。例如：人类最初的时候，以一个人的力量与凶猛的野兽搏斗，结果一定把生命丧失在野兽的爪牙之下。这种情形，一经留存在其他人的脑子里就成为经验，俟后再遇到凶猛的野兽，那次单独一个人与野兽搏斗而丧生的经验，便会由“记

忆”力量的推动而重新出现于脑海，加以思考后，便有产生出新的经验“想象”：以多数人的力量，及使用石块、树杆等来对付野兽即可战胜。所以“记忆”在“思想”活动过程中所起的作用，是动物进化竞争阶段，人类获致胜利的一种伟大动力。这种动力无疑地占据着极为重要的位置。

因此，我们可以知道“记忆”能使人们把吸收得来的经验加以贮藏，经过思考作用，而创造出新的知能，以促使生活上各方面的进步。如果没有“记忆”，往日经历的事物，一点印象也不留存在脑海里，那么知能决不会有所增进，生活也就永远不会有进步的可能。

我们拿读书来说，假如有一人说读过群书，但对于书的内容却忘记得一干二净，这样，读书只不过是浪费时间，对他的学问修养，一无帮助，这是毫无意义的事。

所以，我们不论学习那一种学问，没有记忆便不行。例如学习外国语文，若只明白文法的定律，而没有把一个一个的单词记忆牢固，这样就等于没有学习，实际上一点用处都没有。

相反的，如果认为文法难学，而觉得单词容易记忆的人，他就是一个优良的学习外国语者。

除学外国语文须要有好的记忆力外，在日常生活中对于一切事物，有良好的记忆也足以增长我们各方面的知能。尤其在社会上，我们对于人家的姓名与面貌有良好的记忆，于做事方面除了可以容易获得人家的合作外，还可以易于得到人家的好感与信赖，增进做事的效果。特别是商业场所的工作人员，如能对顾客的姓名与面貌记忆得清楚，对工作的成绩必然良好。

记忆力强的人，做事的能力与效率自然提高，这是必定

的现象。世界上成功的伟大人物，不论是男性或女性，他们的记忆力多数有异于普通的人，这是不能否认的事实。

自古以来成功的人，智慧总比较一般人的高强，而智慧能力，却是凭记忆力的推动，加以观察、想象、思考、判断等作用而产生的。因此，一个人的成功，记忆力是唯一重要的条件。纪元前五世纪希腊的大悲剧诗人阿斯基洛斯说：“记忆是智慧之母”。由此可知，古代人已对记忆力非常重视了。

欧洲古代马其顿王亚历山大大帝（纪元前三五六——三二三年），年纪不过三十三岁，即先后征服小亚细亚、腓尼基、埃及、波斯及印度，建立横跨亚、欧、非三大洲的大国，贯通中西文化，并使希腊文化发扬于世界。亚历山大大帝的老师亚理士多德是一位伟大的思想家。他对记忆力非常重视，是一位具有极好记忆力的学者，他用各种方法使亚历山大对记忆力增强；在亚理士多德悉心教导下，亚历山大大帝居然成为一位年少的盖世英雄。

十八、九世纪法国的拿破仑第一（生存于一七六九——一八二一年），是纵横欧洲的一代英雄，替他写传记的作家们，都推崇他的记忆力，认为他的成就，记忆力给予他的帮助很大。他对于当时法国海岸所设置大炮的种类与位置，都能正确的加以记忆，往往指正部下报告中的错误，使部下异常的惊愕。同时，拿破仑对邮政各驿路的距离，也能清楚说出，这是法国当时的邮政大臣也不能记忆的事。

人类在自然界中，获得优越条件生存，无疑是具有思想、活动能力；所以世界上对事业有特殊成就，以及伟大的成功人物，是由于他们的思想、活动能力比普通人高强所致。而人类思想、活动能力的发生，又是以记忆为动力基础

的。因此，我们记忆力的增强，也就是增进能力的基础。

增强记忆力的方法，许多人都认为是一件困难的事，其实也并不如想象中那么困难，只要有忍耐有恒心的练习，自然会把记忆力增进。这好象学打乒乓球的人，初时不是把球打不过网便是把球打得越过球台落到地面，但有恒心地经过一个时期的练习，渐渐就能够将球如意操纵了。练习增强记忆力，如果没有忍耐性和恒心，为了要想速成，便左边记，右边记，在马路上每天见到有多少个戴眼镜的人也记起来，以为这样的多作练习，便可以对记忆力有迅速的增进，这种想法不特于记忆力不会增进，且会弄得杂乱无章。因为这不是正确的方法，对于记忆力的增进毫无补助。

心理学家们对于增强记忆力的方法，近来曾作过无数的实验，获得了非常多的经验。关于记忆力的一般情形，有以下的各种发现：

(一) 记忆术是属于特殊性的技术。例如：有些学习英国语文的人，能够记得住困难的文法规则，却不能够记忆单字；也有些人在一篇英文中，能够看出文内单语的意义，但听人家读出来的时候，却对于那些单语的意义不能领会。有些人能够将人家的电话号码记住，但又想不起人家的面貌和姓名。还有些人用眼看过的事物记得非常清，若用耳朵听来的事物，事后却会忘掉。有些人更能将复杂的历史年代记得极为正确，而对于亲友的生辰反为想不出。

(二) 智能高强的人，比较普通的人善于记忆事实或观念。

(三) 人缘好的人，善能记忆人家的姓名和面貌。

(四) 记忆力的增强，可以提高个人的知能和品格。

(五) 增强记忆力的最好方法，必须依照以心理学为根

据的学习和记忆法则进行。

美国哥伦比亚大学教授胡德华斯，是一位二十世纪的权威心理学家，他曾教导人们不少增强记忆力的方法。他作过一个有名的实验：选出一群有同等记忆力的人，将他们分成两队，一队完全没有给他们以记忆术的训练；另一队则曾经接受过他教导记忆的法则。实验进行时，要他们同样的记住一事物及有关的一切。所得的结果，曾接受指导记忆法则的一队，表现出优良的成绩。

胡德华斯这一个实验，证明了正确的记忆术，不是一般的所谓记忆术那么的简单，而是要有以心理学的基础做根据的记忆术。

这本书，是原作者南博博士，根据近二十年来心理学家们研究的结果所写成的，内容虽然是教育的及统计数字等复杂的学问，但这是会使你增进记忆的实用材料。因为它们都是心理学家们心得的卓见学理，我们从日常生活活动中，可以印证那些法则的涵义，这可有助于我们对记忆力增进不少。

这里归纳心理学家们卓见学理所定出的法则，虽是很简单，可是你若果能正确的运用，那就等于记忆秘密的门给你打开，黄金的锁匙给你发见。不论在学业也好，事业也好，你将是一位成功者！

因此，你阅读过这本书后，应将所学到的配合实际生活上各方面的机会，不断的练习，你的记忆力自然会获得超卓的进展。

至于阅读这本书的方法，你要有忍耐和恒心，不能操之过急，如果象学期大考前的“开夜车”温习来阅读，那就不但学不到记忆的方法，首先将本书的内容忘掉，“其进锐者，

其退速”的中国古代圣言，足以作为我们求学的宝训。所以阅读本书的方法，每天只能一章，于每日晨起时把一章阅读后，晚上睡前将晨早阅读过的一章细心的再加以重复阅读。

你如果能够这样的每天早晚抽出十五分钟时间，循序一章一章的阅读下去，经过十六天将本书阅读完毕，并依照书里所指示的方法练习，那么你的记忆力将会有惊人的增进。

第二章 测验你的记忆力

美国芝加哥大学心理学家沙斯顿博士，将人类的“智能”分为七种因子，“记忆”就是其中一种。

沙斯顿博士所说“智能”的七种因子是：

数——对于数的理解和计算能力；

知觉——对于寒暑，大小等辨别能力；

空间——对于远近、高低、阔狭等测度能力；

语言；

记忆力；

归纳——构成理论的能力；

说话流畅。

智能的高低，当然不能决定记忆力的优劣。不过，记忆在我们日常生活中，比较占有重要的位置。假如记忆力不好的话，计算数字、阅读文字都不会有良好的效果，更坏的甚而回到自己家里的路途也会忘记。因此，上面所说七种“智能”的因子，它们所发生的动力作用，都是从记忆而来。

记忆是什么呢？现代心理学家对于记忆下了这样的定义：

——记忆，是使过去的经验不终止于一个时间上（铭记、保持）与现在其他的经验区别印证（再认），而在脑海中再现（再生）的一种心理活动过程。——

这一个定义，简单的说来，就是将以往事物的印象，在

思想中再生。这一种心理活动过程，也就是我们人类与木、石及禽兽区别畛域的分界线了。

记忆的范围是广阔的。法国教育心理学家比奈为了度量人们的平均智力发展，定下了一个标准，以测知人们的智能程度，如九岁的儿童，平均就应有所定标准上九岁智能的程度，这所定标准上的年龄叫“精神年龄”。近来日本教育心理学家根据比奈的智力测验法，改订出一个依照人们的精神年龄，所能以记忆数字的程度，来作在精神年龄上记忆范围的标准。譬如七岁的儿童，听过人家说：“6——2——3——7——5”五个不依数序的数字后，能够照人家所说的记忆住顺着唱回出来。这个标准是：

精神年龄	能记忆数字
七岁	5（顺唱）
10岁	6（顺唱）
12岁	5（倒唱）
14岁	7（顺唱）
普通成人	6（倒唱）
优秀成人	8（倒唱）

倒唱，就是譬如优秀成人，闻人家说过：“7——2——5——4——4——8——9——6”八个不依数序的数字后，能够照记忆住人家所说的，而由末尾起“6——9——8——4——4——5——2——7”的倒唱出来没有错乱。

学习外国语文时对于单语，以及其他的学问，有良好的记忆是必须的条件。在社交场合中对于人的姓名和面貌，有清楚的记忆也是必须的，这是一个人不论在学业上，或事业上都不能缺少的智能。

记忆力是智能的原动力，有优良的记忆力的人，易于与他人调协，人缘也好，能获人家的信任。这所谓与他人调协的能力，就是与人家和霭相处，人家也乐于与他相交，是一种社会的智能。美国华盛顿大学的菲列特·A·摩斯教授，是一位个性心理的研究专家，他对于人们社会智能的高低程度，划分出五个部分来测验，人的姓名和面貌是其中的一个。

心理学的“记忆”，不是头脑的生理过程，而是指行为的记忆。所以记忆的测验，就是度量一个人对于行为记忆的能力。后面的记忆测验，是度量一个记忆再生能力的方法。测验的项目，有姓名与面貌、观察事物、普通常识、数、观念等五个。

这些测验有点和医师诊断病人时探测症状的情形相似。从这些测验中，可以告诉你，使你明白自己记忆的习惯，那一方面比较强，那一方面比较弱，所以这一个方法，又叫做“记忆诊断的测验法”。

在进行测验以前，你得先行知道：由于每一个人有着智力、习惯、环境等种种关系的不同，获得的成绩也自然有着差异的，如果你发现自己记忆测验的成绩不很理想时用不着悲观，从下一章起，将会告诉你学者们从不断研究中所发见增强记忆力的定律，你能够把它细细咀嚼，消化到脑子里去，你的记忆力将会自然的增进。

测验一

你能够记得住多少面型和姓名呢？

拿十二个人的相片，以三张或四张作一行排列在一张白纸上，上面一张相片与下面一张相片，留下一条空缝，把每张相片的姓名写在空缝间的白纸上。最重要的是那些相片不

能是你所熟识的人，最好是对你毫无印象的新进电影明星。

你排列好相片，写好了他们的姓名之后，对着它们看三分钟，然后将相片依照所排列的次序，移过另一张白纸上，把原来写有相片人姓名的那一张白纸收藏起来。

接着把这些相片重行排列在一张白纸上。

最后，你在新排列好相片的另一张白纸上，凭你的记忆写出它们的姓名在相片脚下的空缝间，写完了，取回原来的那一张对照，检查你的成绩。

能够正确写出：

10个至12个	优
6个至9个	良
3个至5个	普通

测验二

你能够想出多少见过的东西？

请第三者将报纸、杂志上所刊出广告中的日用品图画，剪下二十种来，把它们贴在一张白纸上，你静看三分钟后，将它收藏起来。

然后在另一张上，凭你的记忆一样一样的写出。写的时候，用不着依照所贴的次序，想出便写，写完了，取回那原来的图画来，检查你的成绩。

够能写得出：

16样至20样	优
13样至15样	良
10样至12样	普通

测验三

你阅读过一篇文章，能够记忆多少内容呢？

这一个测验，题材就在本书的第一章里。请你在二分钟

的时间内答完下列各题：

1. 本书的第一章题目叫什么？

2. 证明了正确的增强记忆方法，必须要有心理学基础做根据的权威心理学家叫什么名字？

3. 人类将大自然的蛮荒世界带进文明时代，与其他动物畛域分明，是由于头脑有什么能力的结果？

4. 记忆于思想活动过程中，占有什么作用？

5. 希腊的大悲剧诗人阿斯基洛斯说过什么名言呢？

6. 欧洲古代马其顿王亚历山大大帝的老师叫什么名字？

7. 记忆距离关系能力特别强的人名是那一个？

8. 学习外国语，认为文法难学，觉得单语易记的人是怎样的呢？

9. 本书各章一日阅读几次呢？

测验三答案

1. 记忆优良是成功的条件。

2. 胡德华斯。

3. “思想”能力。

4. 推动作用。

5. “记忆是智慧之母”。

6. 亚理士多德。

7. 拿破仑。

8. 是一个优良的学习外国语者。

9. 两次。

答出问题成绩评定：

8 条或 9 条 优

6 条或 7 条 良

4 条或 5 条 普通

测验四

(A) 下列各题数字，请你以一秒钟的时间，高声读出一题，连续三秒钟读完三次，跟着用左手把它掩盖住，以右手执笔将它默写在下面的括号里：

① 8 3 4 3 9 2 1 ()

② 5 7 4 9 7 2 8 ()

③ 8 9 3 7 5 2 6 ()

(B) 下列各题数字，每一题以一秒钟的时间，高声读出后，跟着用左手把它掩盖住，以右手执笔将所读出数字，以尾作头以头作尾的倒转，次序默写在下面的号里：

④ 7 4 1 9 2 5 ()

⑤ 3 8 5 2 9 4 ()

⑥ 2 7 5 6 8 3 ()

⑦ 4 8 6 9 7 2 5 3 ()

⑧ 9 4 5 8 3 7 2 6 ()

⑨ 3 8 9 7 5 4 2 8 ()

⑩ 9 2 7 4 8 5 1 6 ()

成绩表示：

a、⑦⑧⑨⑩四题不错，表示你在优良的成人记忆力范围之内。

b、⑦⑧⑨⑩四题错误，④⑤⑥三题没有错，表示你在普通的成人记忆力范围之内。

c、④⑤⑥⑦⑧⑨⑩七题错误，①②③三题不错，你只是处在十四岁以下儿童的记忆力范围之内。

测验五

这是对于你的概念程度记忆的一个考察：

A、美国哲学家兼心理学家威廉·詹姆士(生存于1842—

1910)，对于记忆问题，曾有过大约象下面那些相近的意见，看完之后，请你将本书卷盖起来，把内容要点默写在一张纸上，你所默写的要点，可照你自己的意思写出，无须依照原文：

我们往往因脑子里有一件事物的印象存在，便会由这一件事物留存的印象而联想出许多其他的事物，从那些联想出的事物，又会联想出更多的事物来，这是我们在记忆力方面一种良好的表现。

因此，我们要有优良的记忆力，就要将事物的印象留存，以便能藉此发生无限的联想，而获得记忆力增进的功效。

两个有同样经验，而又有同样记忆力程度的人，若比较他们的高下，就要看谁的脑子有组织能力了，那脑子有组织能力的一个，他的记忆力必然比较另一个优良。

人们大概对于自己的职业或有关系的事物记忆较强。对功课生畏惧，英文成绩劣到极点的一个学校运动选手，他对于自己所担任运动项目的纪录，可能记忆得非常清楚，同时对于这一项的英文名词术语运用，极为纯熟。这，不能不说是因为他把一切无关的事物印象抛开，专意于与自己有关，而且那是一系列有连带关系的名词术语，相互联想的记忆所产生的结果。

我们想增强记忆力，一定要取用优良的记忆术。记忆术有“机械的记忆术”、“论理的记忆术”、“人工记忆术”等分别。

机械记忆术，是多次使印象反复的强行记忆方法。

论理记忆术，是根据论理，具有合理的组织，从分类中，更有详细分析的一种方法。

人工记忆术，是以类似或有关连的事物，使发生概念的记忆的方法。