

2 哈佛考考你

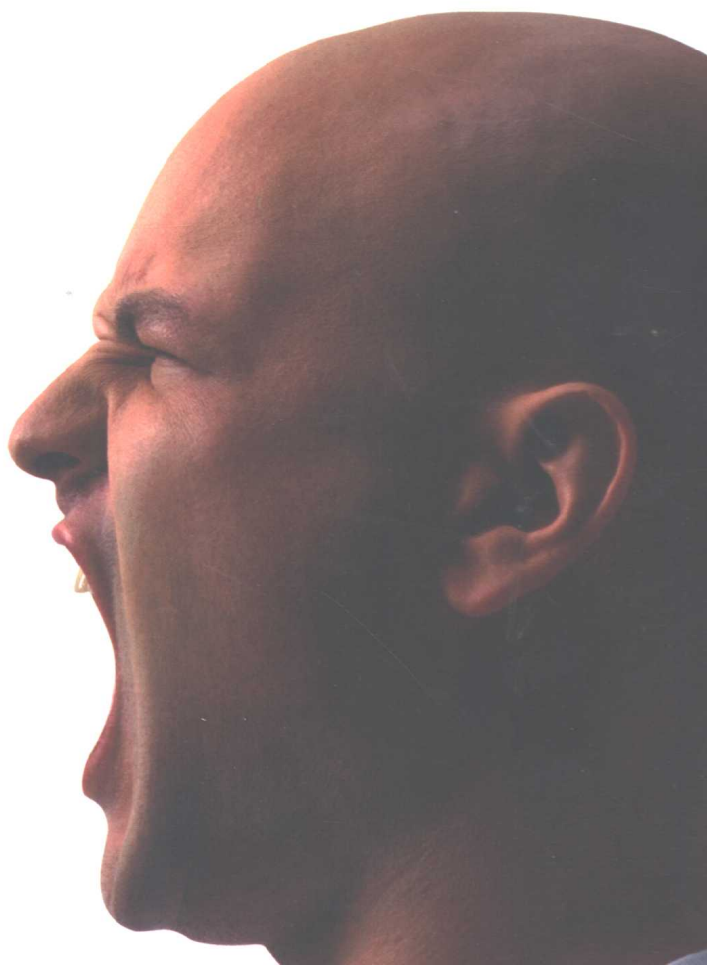
猜猜我是谁 · 个人素质综合测试 性格决定命运 · 性格测试 爱情猎手 · 情爱、性向测试 头脑风暴 · 记忆力测试

头脑

记忆力测试

Brain Storm 风暴

编著 / 周文 印刷工业出版社



头脑风暴

记忆力测试

TOU NAO FENG BAO

Ji Yi Li Ce Shi

NBA 288/16

周文 / 编著
印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

头脑风暴:记忆力测试/周文编著. —北京:印刷工业出版社,2002.1
(哈佛考考你)

ISBN 7-80000-427-9

I.头… II.周… III.记忆-智力测验 IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 094092 号

书 名:头脑风暴——记忆力测试

编 著 者:周文

策 划:二十一世纪图书连锁机构

责任编辑:时伊丽

出版发行:印刷工业出版社

地 址:北京市海淀区翠微路 2 号

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京朝阳区仰山印刷厂

开本印张:787×960 毫米 1/16 17.625 印张

字 数:280 千字

版 次:2002 年 1 月第 1 版

印 次:2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1-3000 册

书 号:ISBN 7-80000-427-9/C·4

定 价:28.00 元

前 言

你是否记得:在学校时,考试老是不及格,总抱怨自己的记忆力差;你是否有过这样的现象:久未见面的老同学、老朋友,乍一见面,却怎么也想不起对方的名字,自己窘得满脸通红。为什么?这都是记忆力没有得到很好训练的结果。

21 世纪是个信息爆炸的时代,新世纪的生活千变万化,节奏飞快。对于每一个人来说,要记住的东西实在太多,要迅速反应,并做出处理的事情也实在太多。在实际生活中,很多人正是因为记忆力差或健忘,而处处不如意、处处碰壁:恋爱告吹、交际失败、工作不理想、事业遭挫折。由此可见,记忆力对人们的工作和生活有着极其重大的影响。

什么原因造成记忆力差呢?有些人抱怨是遗传,有些人抱怨天质差,其实,真正的原因是你没有掌握正确的记忆方法,没有针对你的记忆力进行有效训练。

本书正是针对记忆方法,从心理学的理论及实践角度出发,根据大量的研究成果及统计资料,对记忆方法进行分析总结。我们采取测试与训练相结合的方式,先对你的记忆能力进行测试,了解你记忆力差的真正原因,发现你的长处与短处,然后制订一套对记忆力进行有效训练的计划。在游戏式的测试中,不知不觉的,你的注意力提高了,接受信息的速度加快了,通过不断调整和改进自己的记忆方法,你可以很容易地记住对方的名字、电话号码、需要做的事情,等等。

对记忆能力的训练,就是这么轻松、愉快而有效,还会带给你意外的惊喜!

目 录

第1章 记忆的前奏——注意力测试

人们在一生当中不断地学习和体验,不断地进步,不断地充实自己的人生,在此过程中记忆机能发挥着主角作用。那么,如何才能进行有效的记忆呢?注意力是其关键性的一步。

第1节 一般注意力测试 (6)

一般注意力测试 1 (6)

一般注意力测试 2 (8)

第2节 注意的信息量测试 (15)

注意的信息量测试 (15)

第3节 注意力稳定性测试 (21)

注意力稳定性测试 (21)

第2章 记忆的兴趣——短时记忆测试

一想到怎样才能让自己有限的头脑,有条不紊地记下大量的内容,便会产生焦急不安的情绪,这时候非常希望有一种能在短时间内进行大量记忆的绝招。确实,这种情况下并非无计可施……

第1节 短时记忆测试 (36)

短时记忆测试1 (36)

短时记忆测试2 (39)

第2节 短时记忆力与注意力测试 ... (41)

短时记忆力与注意力测试1 (41)

短时记忆力与注意力测试2 (43)

短时记忆力与注意力测试3 (46)

第3节 短时方位记忆力测试 (52)

短时方位记忆力测试1 (52)

短时方位记忆力测试2 (54)

第3章 记忆规律——长时记忆测试

记忆有记忆规律,如果掌握了它的基本规律再进行记忆,就会提高学习效率,使要记忆的内容永远扎根在你的脑海中,从而大大提高你的学习成绩。

长时记忆力测试 (64)

第4章 记忆的钥匙——形象记忆测试

对于想要记住的事情,如果能够理解这些事情发生的机制,也就会记住了。如果理解力增强了,记忆力就会自然增强。如果仅单纯地追求增强记忆力的话反而会抑制理解力,结果也不会使记忆力增强。

第1节 形象记忆力测试 (74)

形象记忆力测试 (74)

第2节 词语逻辑记忆力测试 (80)

词语逻辑记忆力测试 (80)

第3节 理解记忆能力测试 (87)

理解记忆能力测试 (87)

第4节 标志记忆力测试 (97)

标志记忆力测试 (97)

第5节 健忘度指数测试 (101)

健忘度指数测试 (101)

第6节 对记号的记忆测试 (104)

对记号的记忆测试 (104)

第7节 对广告的记忆力测试 (106)

对广告的记忆力测试 (106)

第8节 速度记忆力测试 (109)

速度记忆力测试 (109)

第5章 记忆的动力——环境记忆测试

在接受一个事象时,对其中的某一部分会有较强的记忆,这部分记忆就是此事象的特征,大脑就是要捕捉记忆事象的特征,从而达到加强记忆的目的。

环境记忆力测试 1	(118)
环境记忆力测试 2	(120)

第6章 记忆的途径——综合记忆测试

当您的记忆力出了问题,不要难为情,不必因此而羞红了脸、紧张不安或惭愧得恨不能钻进地缝里。没关系,您只要掌握了正确的记忆途径,您的记忆会更加深刻。

第1节 记忆力的综合运用测试 (128)

综合运用测试 1	(128)
综合运用测试 2	(134)

第2节 提高记忆力综合测试..... (141)

提高记忆力综合测试 1	(141)
提高记忆力综合测试 2	(144)

提高记忆力综合测试 3	(152)
提高记忆力综合测试 4	(154)
 第 3 节 记忆力的综合评价测试	(162)
综合评价测试 1	(162)
综合评价测试 2	(165)

第 7 章 记忆的观念——大脑记忆训练

越来越多的人在训练自己的记忆力——因为我们的学习、工作和业余生活处于日益澎湃的信息浪潮中；迅速增多的知识对记忆力提出了更高的要求；我们必须令自己的大脑永葆活力。

第 1 节 记忆力训练	(178)
石器时代的人和记事日历	(178)
正确的观念是改善记忆力之路	(178)
 第 2 节 大脑——记忆所在地	(180)
一张巨大的网络	(180)
一生永葆脑活力	(180)
记忆是一项协作行为	(183)

第3节 训练背后的系统	(185)
记忆力高效工作的三个过程	(185)
记忆的阶段	(185)
我们训练哪类记忆	(187)
第4节 我们为什么会遗忘	(189)
遗忘的原因	(189)
当遗忘成为疾病	(190)
有治遗忘的药吗	(190)
第5节 使您拥有好记性的最佳 建议	(192)
记忆术——太神了!	(192)
想像——记忆的钥匙	(192)
卓有成效的联想方式	(194)
第6节 改善内在和外在的因素	(197)
进入记忆的门票	(197)
快速敏捷,常保流畅	(198)
放松还是紧张:您要有所选择	(199)
如何学习效果最佳	(199)
大脑体操:不会令您的肌肉酸痛	(201)

第7节 日常生活应景策略 (203)

- “您刚才说,您叫什么名字?” (203)
- 停止和数字作战 (206)
- 由省略记号组成的动物园 (208)
- 文章记得更牢 (211)
- 学会好好地听 (211)
- 常备笑话 (212)
- 别怕单词 (213)
- 外来词:不再一窍不通了 (215)
- “它就在嘴边” (216)
- 绘制记忆地图:开发右半脑 (217)
- 路是目标 (218)

第8节 10天训练计划 (220)

- 只需 10×10 分钟 (220)
- 接下来怎么办 (235)
- 10天训练计划部分题目答案 (236)

第8章 记忆的联想——方法和技巧

长期以来,人们一直对自己没有好的记忆力而苦恼,其实,只要您掌握了记忆的方法和技巧,记忆是有捷径可走的,您会更快、更多、更好地记忆,您将获得具有实战性的记忆技巧。

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	(242)
对记忆过的内容可通过自问自答的形式加深记忆	(242)
九小时之内复习十分钟胜过十日后复习一小时	(243)
同样的内容以不同的形式进行复习,有利于记忆	(244)
参考书的目录可以使零散的记忆系统化,有助于记忆	(245)
必须记住并纠正考试中出现的错误	(246)
索引是检查记忆效果最好的核对表	(247)
找到几个“联想锁链”的交点,便可唤起忘却了的记忆	(248)
当突然想不起来时,可以按拼音顺序去回忆	(249)
必要时敲敲头也有助于回忆	(249)
杂音、噪音也可以成为回忆的线索	(249)
拘泥于记忆术反而有害	(250)
“尚未完成”的意识有助于记忆	(251)
进行“逆向”记忆可使记忆更加牢固	(252)
要回忆起遗忘了的内容,先想想这些内容所在的位置	(254)
闭着眼睛记忆可使记忆更加牢固	(254)
将自己记忆的内容教给别人可加深记忆	(255)
在厕所或浴室里放置一本固定的书	(256)

- 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 (257)
- 记下记忆时所反复的次数可强化
记忆 (257)
- 通过与朋友的谈话来确认知识,会使记忆
更加牢固 (258)
- 在交谈中加入想记忆的英文单词有助于
记忆 (259)
- 用不同的颜色区分记忆的难易度,有利于
将来的复习 (259)
- 可结合原语记忆那些容易混淆的外国人
名、地名 (260)
- 对遗忘了的内容可通过相关事项进行
回忆 (261)
- 一本多用可提高学习效果 (262)
- 反复记忆已记住的内容 (263)
- 将新词语或专用名词运用到日常生活中
有助于记忆 (264)
- 采取“以错误纠正错误”的学习方法 (265)
- 复习时可以不按记忆时的顺序进行 (265)
- 夜里睡不着觉时,可以起来学习 (266)

第 1 章

记忆的前奏——注意力测试

只

有先注意事物,记忆才有可能发生。课堂上常常有这种情况:滔滔不绝讲课的老师突然停下来,问某个头不时转向窗外的学生:“××,我刚才讲什么了?”只见××慌慌张张站起来,沉默了好长一段时间才红着脸答道:“不知道。”因为他根本就没注意老师的讲课,自然记不起来老师刚才讲什么。

想起和忘却

有的事情想不起来,其原因也许是将此事情忘掉了,也许是在最初就没有记住。如果过了一段时间后又想起来了,那么当然就是还记着这件事(铭记和保持),只是没能想起来(忆出来)。

此情况发生的原因,就是虽然想不起来但还记着的现象是什么。在脑内形成的记忆信号回路上,也许是缺乏使其通过的信号发生的刺激,或许是信号回路受到了抑制。两者都会引起这样的

现象发生。

那些会滑雪的人,如果很长很长时间没有滑雪的话,想再次滑雪的时候,也会出现不会滑或滑不好的现象。虽然这时好像是将滑雪方法忘掉了,但经过一段时间的重新练习后,会马上熟练起来,而且也自然比当初开始学习滑雪时所花的时间缩短很多。这是因为以前的经验以某种方式作为脑的机能保留下来的结果,决不是完全彻底忘掉了。虽然觉得自己在学校时学习过的英语已经完全忘掉了,其实如果重新学英语的话,会比最初学习时的速度要快,效果也佳。这种情况也是过去学过的英语以某种方式作为脑的机能保留下来的,是不会完全忘掉的。如果是学法语的话,那么,学过英语的人也比没有学过英语的人进步快。这也说明对学法语也起作用的脑机能也被保留下来了。

一般,“想起”是指记忆在意识世界中浮现出来的场合,而浮不出来的“忘却”场合好像更多一些。像滑雪这样例子的情况,可认为行为样式被再现的场合为想起,而不能再现时为忘却。而且,如果不能想起的话,也无法对其是否记着(保持)进行确认。估计是忘却之时,以后又回想起来了,这时可认为是还保持着,也可以认为是记忆在无意识的世界之中了。

我们针对人类的记忆进行考查时多是以意识世界为中心而言的。这是由于自己了解自己的意识世界,对别人的意识世界也可以通过别人所说的内容当中来了解。当我们对自己也不了解自己的部分就会按无意识世界中发生的事情来处理。

想从意识的世界向无意识的世界进行窥探,无意识世界显得很暗不能看清。这是由于大部分的无意识世界与意识世界之间没有完全脱离关系。无意识的记忆和在无意识世界中保持的记忆状态是不同的。滑雪的例子就是这样的情况。虽然自觉上认为能够滑起来,但本人对如何才能滑起来和如何是正确的方法还是不知道的。这也就是所谓的“记在身上了”这句话所指的状态。虽将之称为无意识的记忆,但两者之间是完全不同的。

学会体育运动也是记忆的一种

在前面谈到,脑的构造机制是在我们的脑中不停地出现的现象,对这些的大部分我们并意识不到。也可以说这些是在无意识世界中发生的事情。脑科学也是对无意识世界进行研究的学问。但是,如果过于对细小的事实过于重视的话,有时恐怕会看不到事物整体的面貌。在对无意识的世界进行窥探时,虽然看得不太清楚但能看出整体像。这是很有利的一方面,这种见识也是很有参考价值的。

脑科学的研究并不急于研究意识世界,也不急于研究无意识世界。首先要客观地了解脑的结构机制,进而寻找哪部分如何地被意识化,那么,剩下的部分就成了无意识的结构。

让我们先探讨常常听到的“记在身上了”这句话所指的现象,其实这是体育运动中的学习问题。当然不限于体育运动,作为动物的人类在进行任何事情时都必须活动身体。身体的活动可以说是生存手段中最重要的。为了进食,手和嘴就必须活动。这些活动手段大部分是后天通过模仿性和探究性获得的。这些手段都要记在身上。我们就是依靠这些记忆的身体运动送走了人生大部分的生活。很自然,这类运动的构造可以用反射论中的条件反射来说明。在学会这些身体运动时除了这样的运动记忆外没有别的东西。

例如在学习滑雪时,虽然有理论的学习和教练员的指导,但结局一般是模仿其他滑雪出色的人,同时自己也试着练(探究性),在达到会滑雪时记忆的信号回路就会形成、固定下来,并顺次熟练起来。虽然在研究中对这样的记忆信号回路一个个地具体阐明还有困难,但是我们已经知道在信号回路的构造中有接受运动状态和姿势状态刺激的固有受体,有此受体传入的信号联接起运动的指令信号。这是起重要作用的部分,而且这种信号回路中的相互结合还包括最初的泛化过程和经过反复练习后逐渐分化的过程。除