

JYIFA

记忆法百种

BAI ZHONG

江畔 江枫 著 知识出版社

记 忆 法 百 种

江 畔 江 枫 编 著

知 识 出 版 社

记忆法百种

江畔 江枫 编著

知识出版社出版

(北京安定门外外馆东街甲1号)

新华书店北京发行所发行 六〇三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 10 千字

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

印数: 1—212,000

书号: 7214·34 定价: 0.45 元

前 言

我们生活在科学知识不断刷新的时代，新知识，新词语层出不穷，这就使记忆成了头号重要的问题。就使用大脑的现状来讲，人类并没有动用由上百亿个神经元所组成的系统的巨大潜力。学会最大限度地发挥人的记忆力作用，是当今社会上普遍的要求，也是思维科学的重要课题之一。我们应当解决这一课题，学会使自己的头脑顺应时代的需要。

人们往往赞赏那些思路广阔、动作灵巧的能匠，想探索他们的大脑达到娴熟程度的奥秘。这奥秘就在于他们都有着惊人的记忆力。记忆力好，思维也就敏捷，头脑也就好用，手脚也就灵活。人们都渴望自己具有良好的记忆力，掌握丰富的知识。怎样才能获得良好的记忆力呢？记忆力有着自身的物质基础——脑细胞及复杂的生化因素，而这些又与先天遗传和后天发育密切相关，但是记忆力主要还是后天通过训练不断增强起来的。增强记忆力不外乎加强营养、刻苦锻炼和方法得当。就方法而言，人们都是自觉或不自觉地运用这种或那种方法进行记忆的。如果试问一个人，他都是运用哪些方法进行记忆的，恐怕他一时茫然。人们平日也都在应用各式各样的记忆方法，可是一时要求上升到理性的高度还是不容易的。

笔者搜集古今中外许多心理学者、教育学者的研究成果以及许多名人的切身体会，归纳出百余种记忆法，汇集在本书里。本书对那些想增进记忆力的读者是一本较好的参考书。读者要针对自己不同的记忆对象，选取适当的记忆方法，结合自身的记忆实践加以运用，就能达到有的放矢，取得良

好效果的目的。俗话说，“活到老，学到老”，这是我们义不容辞的重任。人类的记忆潜力有着进一步发掘的极大可能性。每个人每天都在运用记忆能力。一个健康的人，不论男女老幼，只要接受科学的记忆法，可以肯定都会不断增强自己的记忆力。

本书编写过程中参考了《记忆的奥秘》（王极盛）、《怎样使你更聪明》（邵道生）、《怎样使你记性好》（朱彤）等书，谨向各书作者致以谢意。

限于作者的水平，本书定有不少错误之处，希望读者指正。

江畔 江枫

1982年6月于北京

目 录

视觉记忆.....	1
直观形象记忆法.....	1
形状记忆法.....	2
发掘特征记忆法.....	3
数字特征记忆法.....	5
机械记忆法.....	6
集中背诵记忆法.....	7
分散背诵记忆法.....	9
回忆记忆法.....	10
再认记忆法.....	10
新词语应用记忆法.....	12
自问自答记忆法.....	13
简单数字运算记忆法.....	14
变换环境记忆法.....	15
从头从尾记忆法.....	16
轻松的休息有助于长时间记忆同样内容的 记忆法.....	18
限定时间记忆法.....	19
由易到难记忆法.....	19
由缓渐速记忆法.....	21
循序渐进记忆法.....	22
适当速度记忆法.....	23
学习后马上睡眠记忆法.....	24

提纲网络记忆法·····	25
降低要求记忆法·····	26
不要硬想记忆法·····	26
教书强化记忆法·····	28
改错记忆法·····	29
编字头歌记忆法·····	30
韵语记忆法·····	32
闭着眼皮记忆法·····	33
独处记忆法·····	35
用原文词典学外语记忆法·····	36
模拟考题记忆法·····	37
全体学习记忆法·····	38
分段学习记忆法·····	40
联合学习记忆法·····	41
渐进分段学习记忆法·····	41
纯粹分段学习记忆法·····	42
反复分段学习记忆法·····	43
分组学习记忆法·····	44
集中学习记忆法·····	45
分散学习记忆法·····	46
规律记忆法·····	47
主干记忆法·····	48
分配交替记忆法·····	49
系统记忆法·····	51
选择记忆法·····	53
缩略式记忆法·····	54

听觉记忆	56
听觉记忆法.....	56
听本人录音记忆法.....	57
运动觉记忆	58
烂笔头记忆法.....	58
读写记忆法.....	59
提纲默写记忆法.....	60
备忘录记忆法.....	61
笔记量少记忆法.....	62
红色大字标记记忆法.....	63
覆盖关键部分记忆法.....	64
朗读记忆法.....	65
口诀记忆法.....	66
嘴巴帮助记忆法.....	70
交谈记忆法.....	70
朗读和背诵合理比例记忆法.....	72
说汉语夹杂外语记忆法.....	73
口念字母表有助于想出忘记的知识的记忆法.....	74
比较法记忆	75
相似异同记忆法.....	75
集合相关东西记忆法.....	76
索引记忆法.....	77
求联想锁交点记忆法.....	78
卡片归类记忆法.....	79
归纳排组记忆法.....	80
场所变内容也变记忆法.....	83

颜色标记区别难度记忆法·····	84
条列式记忆法·····	85
归并记忆法·····	86
列表对照记忆法·····	87
区别对待记忆法·····	88
联系意义记忆法·····	89
结合法记忆·····	91
运用地图记忆法·····	91
人工意义记忆法·····	92
景色衬托记忆法·····	92
多通道协同记忆法·····	94
联想记忆法·····	95
接近联想记忆法·····	95
类比联想记忆法·····	96
对立联想记忆法·····	97
联想推算记忆法·····	98
前后联系记忆法·····	98
愉快经历连接记忆法·····	99
大脑两半球并用记忆法·····	100
启发性外语教学记忆法·····	100
脉络记忆法·····	101
抛锚记忆法·····	103
与物连接记忆法·····	104
心爱物亲近记忆法·····	105
编造联想环记忆法·····	107
故事化记忆法·····	107

寓知识于娱乐记忆法	108
历史戏剧化记忆法	109
谐音形象记忆法	110
与现实建立关联记忆法	110
纵横交错记忆法	112
排除干扰物记忆法	113
变分散为刺激因素记忆法	113
地瓜藤式记忆法	115
借助于身体节奏记忆法	116
人体钟规律记忆法	116
配合头脑韵律记忆法	119
参考书辅助记忆法	120
亲切感记忆法	121
小插曲增进记忆法	122
一心二用记忆法	123
夸张法记忆	125
夸张记忆法	125
动力法记忆	127
强烈印象记忆法	127
趣味记忆法	128
明确目标记忆法	132
理解记忆法或意义记忆法	133
深度记忆法	136
实践记忆法	136
“回嚼”记忆法	137
重复记忆法	138

过量学习记忆法.....	139
及时复习记忆法.....	141
多角度重复练习记忆法.....	144
三次读书记忆法.....	145
复习重点加深记忆法.....	146
变换顺序复习记忆法.....	146
八面受敌记忆法.....	147

视 觉 记 忆

直观形象记忆法

【提要】用感觉直接接受的能引起人的思想或感情活动的具体形状或姿态的记忆法。文学家、艺术家善于对物体的形状、颜色、人的音容笑貌等的记忆，也多采用这种记忆法。

【示例】“灭”字就是在“火”字上加一横。教师教这个字的时候做了这样一个表演：在杯子里放一个小纸团，用火柴点着小纸团，然后用板子往杯口一盖，火就灭了。

【解释】心理学家认为，少年儿童，特别是小学生，对具体形象的记忆能力较强。文学家、艺术家对此更为擅长。意大利著名画家达·芬奇十几岁的时候曾到一所寺院里游玩。他的目光被一幅壁画吸引住了。回家之后，他将画面默画下来。这幅画不仅物象的轮廓比例和细节点缀宛如原作，而且竟连色彩明暗差别都再现得逼真。

直观性是一个很好的记忆方法。如学地理、历史，多读地图、表格，对于位置、地形、气候、山脉、河流、朝代、事件等就容易记住。

在运用直观形象记忆法的时候，要有选择，不要事无巨细、把所见到的材料或事物都记下来。直观的、形象的材料或事物容易给人留下印象，但有些并不是重要的。要学会观

察材料或事物的特点，捕捉其本质，在直观形象的基础上，概括出具有普遍性的结论。这样才能更好发挥直观形象记忆法的效能。

【参考】直观形象记忆法属于视觉记忆类型。画家、作家、演员往往具有高度发达的视觉记忆。

形 状 记 忆 法

【提要】回忆不出所记住的人名、地名、年代、或外语单词等等的时候，可应用追忆“形状”的方法。形状的记忆属于人类初期的记忆方法，但却能在头脑里扎根。当初学人名、地名、年代或外语单词等等的时候，如果能有意识地将所记的材料化为一个形状在脑海里映现，会有助于当回忆不起来某种材料时应用形状追忆。

【示例】初学英语的人很少把英语单词 little 写成 rittle，因为这个单词的首字母 l 比 r 高，中间的两个 t 比 l 低，整个字的“形状”呈现在眼睛里，不是一个一个分开的字母，而是把这个单词整个的形状记忆在脑海里，因此绝不会写错。

【解释】我们记忆中华人民共和国成立的日期——1949年10月1日，通常是将这一组数字与汉字和在天安门上升起五星红旗连结在一起记住的。这可以说是通常的记忆方法。这种将要记忆的材料和意思内容连接在一起记的方法，可以说是最佳的记忆方法。

但是，由于头脑里所记忆的材料很多，到要用的时候，记忆会朦胧不清，要想起来的记忆材料，被其它的记忆材料所“抑制”，这时候，最有效的也是属于第二流的记忆法，

就是记住人名、地名、年代或外语生词等的形状，从“形状”的方法去追忆，这是最可行的方法，例如：我们记历史人物的名字，在意识上将这个人名化成一个形状，好象呈现在眼前，把它记下来。虽然这是个“穷途末策”，但却很有效。

数字或文字在没有意思之前是一种记号，象几何图形的符号，我们从幼儿开始对文字有兴趣的情况来看，就可以知道。幼儿是记文字或数目的形状；一岁以后，才开始记三角形或四角形的形状，其次，是将数字“1，2，3……”看成一个一个“字形”记忆下来，用指头算“1，2，3……”。对幼儿来说，“1，2，3……”的意思是很难了解的，他们对“1，2，3……”的认识，来自“1，2，3……”的形状。从人的感觉发展过程来看，“形状”的记忆，属于初期的方法，但却能在头脑深处扎根，很难忘记。

发掘特征记忆法

【提要】材料或事物的特征给人留下的印象深刻、突出，易于记忆。经过深刻发掘和仔细对比才抓住的特征，总是比那些一目了然的特征更加使人难以忘怀，记忆也准确清晰。学习新材料或事物的时候，要先下一番发掘的功夫，把其特征寻找出来。有些材料或事物相互区别不很明显，找起来也并非容易。但是只要仔细观察，细致对比，深刻分析不同情况下的异同，总能找出所要记忆材料或事物的特征。

【示例】古时，有一天，一个人拿了唐代画家戴嵩的《牧牛图》要卖给宋朝书画家米芾，后者看了爱不释手，可是又不肯出高价。于是，他做了一件很不光彩的事：他假说

要看看这幅名画是否是真品，要把画留在家里两天再琢磨一下。卖画的人相信了他，把画放下。米芾用了两天功夫照着摹了一张。当卖画人又来的时候，他把自己摹的那张当作原画还给了卖画人。卖画人一眼就看出来这不是他的原画。卖画人怎么有这么奇特的记忆力呢？原来，他是运用了发掘特征记忆法。戴嵩的这幅画有一个独特之处，就是牛眼睛里还画上了依稀晃动的牧童的影子。米芾摹画心切，没有留意到，而卖画人对这一点记得很清晰，只看了一眼牛眼睛，就断定不是原画。

【解释】不同的学习材料或事物之间往往有许多类似之处，也正是因为这一点，往往也就容易混淆，互相干扰，难于记忆，即使记住也并非准确。要分辨就要用发掘特征记忆法找出其各自的特征。因此把类比联想记忆法（参见本书第96页）和发掘特征记忆法结合起来，既注意不同材料或事物类比相同的地方，又注意发掘不同材料或事物各自的特征，就可以获得更好的记忆效果。

阅读一本书时，有时你会发现，展开在眼前的书页自己一点也看不懂，于是慌乱之中赶忙再翻回第一页，又发现自己已经看了不少页了，可是这几页的内容却一点也没有记下来。这就是因为你是处于一种“放心”的心理状态中，这里所谓的“放心”是指不够专注。在记忆的时候不够专注是最危险的事。心不在焉时，你虽然两眼注视着要记的东西，但“心”却没有看见，因此就一点也记不下去。然而，即使没有到心不在焉的地步，你就这么茫然地看下去也是记不住什么的。如果你真有心要记，就得用“心”去看，也就是要仔细观察并抓住其特征。

没有经过仔细观察的记忆，事后只能想出粗略的大概而已，至于主要的内容就无法想出来了。

【参考】有位老师想要教学生画金鱼，在讲桌上放了一个装有金鱼的鱼缸，让学生每天都能看到金鱼。过了一阵子之后，突然有一天，老师用一块布把鱼缸遮了起来，叫学生依着自己的记忆画出鱼缸里的金鱼来。结果，竟然没有一个学生能正确地画出来，而且，每一个学生所画的鱼眼和鱼鳍都和别人的不一样。这告诉我们一个事实：学生虽然每天都看着金鱼，却没有观察到什么。所以，老师如果能同时指导他们该如何观察，相信他们一定能更正确地画出金鱼来的。

看教科书或参考书也一样。只是茫然地看，是不会有正确的记忆的，必须仔细分析研究把握本质的东西，才会有持久的正确的记忆。这和画家在作画之前需先仔细观察所画物的特征及比例，才会有完美的作品的道理是一样的。

数字特征记忆法

【提要】有些历史年代的数字排列很有特点，把握住了这些数字的特点，也就很容易进入记忆了。

【示例】蒙古军队在公元1234年灭了金。“1234”是数字顺序相连，简单易记。

法国大革命在1789年，除了前面的“1”之外，后面的“789”也是数字顺序相连。

1881年沙皇俄国强迫我国清朝政府签订了不平等条约《中俄伊犁条约》。“1881”两个“1”在外侧，两个“8”在中间。从左向右读或从右向左读，其结果都是一样。

我国历史上努尔哈赤在 1616 年统一了女真各部，建立了后金。“1616”的特点是两个“16”顺序相连。所以，只要记住“16”就可以了。

【解释】历史年代在数字上具有特征的很多，学习者在记忆时只要稍微留意，就可以自由地运用这种方法。

机械记忆法

【提要】不靠理解，不抓内部联系，而靠机械重复和强记进行记忆，叫作机械记忆法。机械记忆法要比理解记忆法费时。记忆人的姓名、地名、出生年月日，电话号码、门牌号码、数学公式等，都是机械记忆法。有人统计过，记 80 个意义不连贯的单字，比背 80 个字组成的诗要多费 10 倍的精力。

【示例】泰国的首都曼谷，它是“共台甫马哈那坤奔他娃劳狄希阿由他亚马哈底陆浦改劝辣塔尼布黎隆乌冬帕拉查尼卫马哈洒坦”的缩写词，翻译成中文共 41 个汉字。要把这 41 个字都记住可不是一件容易的事。

【解释】机械记忆法与理解记忆法或意义记忆法（参见本书第 134 页）是相对而言的。通过机械记忆法识记 12 个无意义的音节，平均需要复习 16.5 次，而通过意义记忆法识记含有 480 个音节的六节诗，只需要复习大约 8 次就能达到背诵出的程度。

在学习中总会有一些记忆材料是无意义或意义不大的，或暂时不能理解的，如有的地名、人名、机构名称、历史年代等，就需要通过机械记忆法死记硬背。用机械记忆法记住