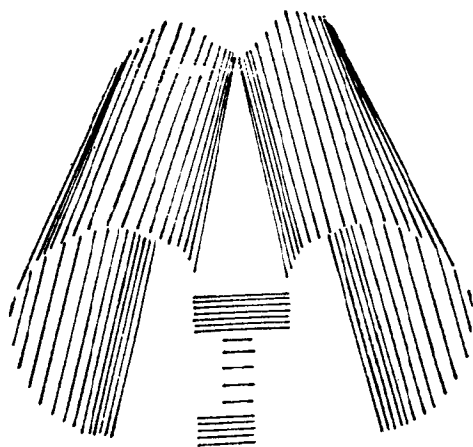


创造方法丛书

记忆魔术

曙光 旭君 编著



职工教育出版社

记 忆 魔 术

(创造方法丛书之一)

曙 光 旭 君 编著

职 工 教 育 出 版 社

《创造方法丛书》

主 编：徐军齐

付主编：王希永 张晓京

编 委：苏明立 荆 跃 矫佩民

记 忆 魔 术

· 曙 光 旭 君 编著

职工教育出版社（北京西城区教场胡同4号）

北京市大兴寓沙店印刷厂印刷 新华书店首都发行所发行

开本787×1092毫米 1/32印张4.375 千字9600印数1—10000册

1989年6月第一次印刷 1989年第一版

书号：ISBN 7-80059-250-2/C·023

定价：2.00元

前 言

创造力是人类特有的武器，它把人类社会不断地推向前进。人类社会自产生以来，经历了漫长的岁月，创造了灿烂的精神文明和丰富的物质文明。

追溯我国历史，从燧人氏取火到四大发明，以及后来的冶炼、陶磁、酿酒、医药、历法、天文观测等技术，无一不是我国历代劳动人民、发明家、科学家运用聪明才智，创造出的不可磨灭的成果。

回顾世界近、现代工业发展史，从英国工业革命时期的珍妮纺纱机到具有一定智能的机器人；从莱特兄弟制造的第一架飞机到今天遨游太空的航天飞机……同样闪烁着人类特有的创造力的光辉。

人们在目睹自己巨大的创造力的同时，渴望揭开创造力的奥秘。这种愿望最初是通过神话表现出来的。古希腊传说中的智慧女神雅典娜，凭借自己特有的智慧，教给希腊人纺织、冶金，铸铁、制造船船、车辆以及雕刻等本领。事实上雅典娜这样的神人是根本不存在的。传说中的神人不过是人类渴望揭开创造力奥秘的一种寄托。

创造力是人类特有的武器，是人类力量的源泉。科学的研究成果表明，创造是人脑的机能，任何一个正常的人都具有创造的天赋。但是由于种种复杂原因，使每个人的创造能力又千差万别。因而，深入地研究影响创造力发挥的种种因

素，揭示创造这一心理过程的实质，对于人们了解、培养并有效地利用创造力，具有十分重要的意义。

人的创造能力一般分为：探索问题的能力、统摄思维活动的能力、联想的能力，侧向思维的能力、转移经验的能力、形象思维的能力、记忆能力、思维的灵活性及评价的能力、“联结”和“反联结”的能力、预见的能力、运用语言的能力和完成的能力等等。其中记忆能力是创造能力中一个重要方面，它是创造活动必不可少的前提条件之一。可以这样说，人的一切智力活动都是从记忆开始的，记忆是创造活动的准备过程。

人类社会向文明进驶的初级时期，部落首领之所以受到整个部落人的尊敬，是因为他们能够详细地记忆祖先传授的经验，并在以往经验的基础上加以创造，解决和处理部落生存和发展中的各种问题。部落首领具有的出色记忆力，使他们象“神灵”一样获得了整个族人的崇敬。

世界上至今仍有众多的宗教，其中很多教祖学问超群，通晓各种事物，具有出色的记忆力，并对事物具有深入的思考能力。这为他们创立教派理论、获得教徒们的信赖奠定了智力基础。不仅在宗教界如此，在其他各个领域也有很多因为记忆力出色而获得成功的人。传说日本飞鸟时代的圣德太子能同时倾听7个人申诉，并对每个人的申诉都能做出恰当的判断。圣德太子为了抑制豪族势力，推行了旨在确定天皇权力的政治制度，制定了“十七条宪法”，还编写了很多史书，至今人们仍颂扬他的功德。传说拿破仑能记住自己军队里每一个士兵的面孔和姓名，对正在进行战斗的部队行进位置，比其他人都记得清楚。拿破仑超人的记忆力，不能不说

是他取得一个又一个战役胜利，驰骋欧洲大陆的一个重要原因。再比如，英国哲学家米尔 10 岁以前就掌握了几个国家的语言，成人后隔几个月就能掌握一种语言。

总之，不论是远古，还是现在；不论是政治家、军事家、实业家、还是科学家等等，出色的记忆力是他们获得成功的重要因素。显然记忆是成功的伙伴。

事实上，每个人都渴望有出色的记忆力，都想有所创造，并获得成功。本书将围绕培养记忆力的重要性、阻碍记忆的因素、记忆对创造的影响、提高记忆力必须遵循规律以及训练记忆力的一些技巧方法等问题做些介绍，以示读者。

作 者 1989年5月

目 录

一、记忆——创造活动的前奏.....	(1)
雄辩的事实及其启示.....	(1)
广博的记忆意味着成功.....	(3)
创造源于观察、观察又是记忆.....	(5)
没有离开记忆的创造.....	(7)
二、在创造中拓宽记忆.....	(12)
忽视创造的记忆是愚蠢的.....	(12)
追求“唯一正确”的答案导致记忆僵化.....	(14)
“名师出高徒”.....	(16)
培养思维灵活性.....	(19)
记忆不能忽视创造.....	(22)
三、“山高无坦途”——阻碍记忆活动的因素.....	(24)
人脑——记忆的仓库.....	(24)
适度睡眠是增强记忆的“加油站”.....	(27)
心不在焉是记忆的大敌.....	(31)
宁静致远——情绪与记忆的关系.....	(33)
没有音响便没有记忆.....	(40)
兴趣是获得成功记忆的前提.....	(44)
四、必须遵循记忆的规律.....	(47)
不能选择父母，但能选择记忆力.....	(48)
保持记忆过程的完整性.....	(49)

检索——记忆活动的关键·····	(52)
成功的记忆离不开自信·····	(54)
思考是获得成功记忆的必要条件·····	(57)
理解是加深记忆的基础·····	(59)
富有节奏的材料便于记忆·····	(60)
直观形象有助于记忆·····	(63)
强化记忆也需要不合逻辑的联想·····	(64)
五、几种常用的记忆方法·····	(70)
“立竿见影”——即时联想法·····	(70)
“自编、自导、自演”——定时联想法·····	(73)
由此及彼——对应联想法·····	(75)
“串糖葫芦”——连锁记忆法·····	(77)
板块记忆法·····	(81)
“顺藤摸瓜”——线性记忆法·····	(87)
六、自我完善以建立最佳的能力结构·····	(97)
集中精力——注意力训练·····	(97)
洞察秋毫——观察力训练·····	(101)
风、马、牛也可相及——联想能力训练·····	(105)
敏捷、灵活——思维能力训练·····	(108)
积累——日常记忆训练·····	(114)
七、几种记忆方法应用举例·····	(120)
试记简单、对应填空题·····	(120)
试记比较类型题·····	(122)
试记问答论述题·····	(122)

一、记忆——创造活动的前奏

任何人进行任何创造活动时，都是以以往的知识技能或经验的记忆积累为前提的。从这个意义上说，记忆这一生理和心理现象是创造活动的基础和准备，是创造活动不可缺少的前奏，如果没有这个前奏就不可能奏出壮丽的创造乐章。

雄辩的事实及其启示

茅盾先生的长篇小说《子夜》堪称是一部脍炙人口的佳作，他笔下的《白杨礼赞》、《风景谈》等散文在我国现代文学史上独树一帜，以其命名的“茅盾文学奖”对我国当前文学创作起着重要作用。茅盾先生取得如此辉煌的成就，与他深厚的文学素养、扎实的艺术功底，以及对社会、人生、历史的深刻的洞察力密切相关。然而，茅盾先生的文学素养和艺术功底以及深刻洞察力又是与他出色的记忆分不开的。

茅盾先生对中国古典文学有特殊的爱好和研究，他对唐诗宋词随口即出、张口即来，甚至连长达 120 回的古典名著《红楼梦》，也能全书背诵。相传，有一次几个朋友到茅盾先生家里作客。其中一个朋友听说茅盾先生有超人的记忆力，能背诵《红楼梦》全书，平时无缘相试，适逢此次友人相聚，谈兴甚浓，便当众盛邀茅盾先生背诵《红楼梦》。茅盾先生一则为了娱客助兴，二则想让事实说话，便欣然接受。客人随便点了其中一回，茅盾先生果然胸有成竹，滔滔不绝

地背诵了通回，这个朋友心服口服，极力称赞。

茅盾先生惊人的记忆力，对他的文学创作取得巨大成功来说，无疑起了重要作用，对这一点茅盾先生本人也是点头称是的。

在古代，记忆力非凡者也不乏其人。唐代文学家韩愈过世后，后人在给他撰写的墓志铭中称他“读书倍文，功力兼人”（倍：背诵；兼人：一个人抵得好多人）。清代著名的考据学家兼文学家沈涛也是记忆过人，他的老师，当时经史文字考据学权威之一段玉裁，在撰写“十经斋记”中写道：“其倍诵《十三经》如瓶泻水”（其：指沈涛；倍：背）。《十三经》包括《诗》、《书》、《论语》等13部儒家经典，可见，沈涛的记忆力的确是令人咋舌的。

我国古代还流传着许多“过目成诵”的佳话。《晋书·符融传》称符融“耳闻则诵”、“过目不忘”。建安七子之一王粲与人同路，遇“道碑”，读过之后，竟能“背而诵之，一字不失”。汉末学者蔡邕的著作在兵戈中散落，曹操一向爱好诗歌，为蔡邕的著作四处遗失而惋惜。当听说蔡邕之女蔡文姬能背诵其父著作后，曹操问文姬能记住其中的多少篇，文姬竟能背下400多篇。后来曹操叫她凭记忆，把这些作品记录下来，以传后世。

在现代科学家中，记忆力非凡的人更是屡见不鲜。我国著名数学家华罗庚，在抗战时期执教昆明西南联大，由于当时条件极差，纸张缺乏，他进行数学研究时，不得不用粉笔在黑板上演算、论证和推导。冗长的演算往往要占满几块黑板，黑板只有一块，华罗庚只好在黑板上写满字以后擦掉接着写。在这种情况下，华罗庚竟然把擦去的复杂演算过程丝

毫不差地记住，并从容地把演算进行下去。

在莫斯科附近的一个原子研究中心的大礼堂里，历史曾记录了一次惊人的表演。表演者是位年逾花甲的艺术家，名叫米克海尔·切乌尼。他当众表演记忆数字和快速运算。在观众席上，坐着许多苏联著名的物理学家。

表演开始了，一位观众自告奋勇登上讲台，他随意在黑板上写了毫无规律的长达40多位的数字，然后立刻把黑板翻了过去。切乌尼当众毫不犹豫地复述出来，时间仅用了四秒钟，速度之快令人惊讶。继而，切乌尼又表演了快速心算，一位同时使用电子计算器进行运算的观众，运算速度竟在其后。许多观众的脸上流露出困惑，他们怀疑自己的眼睛，甚至有的人还以为是妙不可言的魔术。惊叹之余，从事原子研究的科学家们说：“如果我们不是物理学家，那将难以证实人的头脑能完成这样的奇迹。”

有关圆周率的记忆表演也令人赞叹不已。1957年，有个英国人能背出圆周率5050位。1958年，一个17岁的加拿大学生能背到8750位。1979年，日本索尼电器公司的一位职员能背到20000位以上。印度心理大学学生斯·马赫杰温表演时，用3小时39分背到31811位，成为当今世界的“记忆冠军”。

表演并非是记忆的目的，记忆是为了提高我们的智力水平，培养我们的创造力。上述事实只能给予我们这样的启示：良好的记忆是进行创造活动的基础和准备，是获得成功的前提。

广博的记忆意味着成功

有人把文思泉涌的作家、口若悬河的雄辩家、出奇制胜

的军事家、发明创造的科学家的成就完全归功于他们的天资聪颖、智慧超群。这是错误的。殊不知，冰冻三尺非一日之寒；千里之堤非一日之功。这些人的成功，决非是仅凭天资聪颖，更不是凭侥幸得来的。他们经历了取得了成功的共同道路，那就是积累——准备——创新——成功。

诸葛亮巧设“空城计”，兵临城下而神态自若，拂袖拨琴，吓退了司马懿的百万大兵；鲁迅先生以他辛辣的杂文使敌人望而生畏；爱迪生首先发明了电灯，为人类驱散黑暗，迎来光明。这些人的成功和创造，也决非是凭一时的灵感。诸葛亮少年立志，博览群书，通晓天文地理，经过长期艰苦的努力，使其记忆力、创造力不断提高。这些，才是他取得成就的前提和准备。因而在大军压境之时，他才能临危不惧，巧设“空城计”。鲁迅先生从小酷爱读书，博闻强记，才为后来写出一篇篇富有战斗性的檄文奠定了基础。很难想象，如果没有博闻强记做基础，鲁迅先生笔下栩栩如生的艺术形象能跃然纸上。同样，如果爱迪生没有平日的积累、记忆，是不会平均每15天就有一项发明并成为科学史上一颗灿烂的明星的。

人们熟知的无产阶级的伟大导师马克思，所以能写出马克思主义的精典著作《资本论》，也是与他非凡的记忆分不开的。马克思一生博览了许多国家的历史、哲学、政治、经济和文学等方面的书籍。马克思读书时遇到疑难问题都要作记号，发现书中有错误时就打上问号或惊叹号，发现书中重要段落和语句就用横线标出或摘录下来，进行重点记忆。马克思翻阅的书籍和刊物数量惊人，其中做过笔记的就有1500多种。经过勤奋的学习和艰苦的积累，马克思终于赢得了智

慧，为他崇高的事业奠定了坚实的基础。

西方有句格言：记忆乃才智之母。我国同样也流传着这样的说法：“熟背唐诗三百首，不会作诗也会吟”。这些话道出了博闻强记意味着成功的道理。

古典名著《红楼梦》里有一段黛玉与香菱的对话，颇有启发性。香菱想学诗，向黛玉请教说：“我喜欢陆放翁的‘垂帘不卷留香，古砚微凹墨聚多’，说得真切有避”。黛玉说：

“你断不可以看这样的诗。因为你不懂诗，所以见了这样浅近的诗就喜欢，一入了这等格句，就再也学不出来了。你若真心要学，我这里有《王摩诘全集》，你先把五言律诗一百首细心揣摩透了，再读一百二十首杜甫的七言律诗，最后再读李青莲的七言绝句一、二百首。这样肚子里先有这三人做底子，再把陶渊明、应杨、刘桢、谢灵运、阮籍、鲍照等人的拿来看一看。你是个聪明伶俐的人，不到一年功夫，不愁不是诗翁了。”

反面的例子也很多，比如中学语文课本《伤仲永》一文讲述了这样一个故事，相传我国古代有个叫仲永的小孩，天资聪颖，记忆力超群，幼年便能即兴赋诗。乡里甚惊，其父为了挣钱，不但不叫仲永看书学习，反而每日叫他为人吟诗，以得赏钱，久之，仲永也就成了平平常常的人。可见，博闻强记是我们成就任何事业的必要准备和不可缺少的前提条件。仅凭天资聪颖或侥幸只能意味失败。

创造源于观察，观察又是记忆

记忆对创造力的充分发挥，无疑起着一个启发、潜移默化的基础作用。但记忆不仅仅是对前人成果的熟背，更不是

林黛玉所说的对古人佳作的记忆。它包括很多方面，其中仔细地观察事物并能深刻地体会，就是记忆的一个重要环节。

记忆活动是客观事物作用于人的感觉器官，以感觉、知觉、表象、概念、推断等形式反映在人脑中的一个心理过程。没有客观事物在人脑中的反映就没有记忆，而获得这种反映的重要方法就是观察。观察是记忆的重要环节，只要勤于观察和正确思考，就会迅速提高记忆力。

观察作为记忆的重要环节，可以从心理学研究成果中得到充分的证明。心理学研究成果表明，记忆过程有三个阶段：第一阶段是通过感觉器官在头脑里留下的信息的印迹阶段，心理学称这一心理现象为“识记”；第二阶段是保留刻入头脑的印迹阶段，叫“保持”；第三阶段是必要时，把需要的信息提取出来的阶段，叫做“再现”。只有完成了这三个阶段才可以叫做完全的记忆。它们是相互补充，逐步加深的，各自都有特殊的作用。其中第一阶段，是整个记忆活动的前提和基础，如果没有第一阶段的观察所产生的“识记”，就不会有“保持”和“再现”。如同拍照片一样，首先不进行取景曝光，无论冲洗工作如何认真仔细，底片也将一无所获。

日本心理学家南博教授有过一段精采的比喻，他在《记忆的秘诀》一书中写道：“我们脑海中所存在的记忆，好像银行里的存款一样，假如银行里没有款项存着，无论怎样努力设法，也不可能有现金提取出来。这等于我们所经历的事物，不把它储存在记忆中，便如同向银行提取现金而没有存款一样的道理”。南博教授所说的“经历的事物”实际上是指观察事物。所以，没有观察，记忆活动和创造活动就成了无源之水、无本之木。观察作为记忆的重要环节，可以

说没有观察就没有记忆，就没有创造。

我国宋朝人文与可长于画竹和山水，当时大文学家苏东坡与文与可既是表兄弟，又是情谊极深的朋友。苏东坡在一篇文章中写到，文与可有“画竹必先得竹于胸中”的主张，事实也是这样。文与可为了“胸有成竹”，一年四季不断地观察着竹子的变化。春不怕风，夏不避雨，秋不惧霜，冬不畏寒，终于掌握了竹子在不同季节、不同环境的千姿百态。因此，文与可画竹从不打草稿，有人问他画竹的秘密时，他说：“画竹子必先成竹在胸，这样才能做到举艺就像看见要画的竹子已经跃然纸上，然后振笔直书自己之所见，一挥而成竹。”

画竹必须“胸有成竹”，必须在脑子里有竹子的千姿百态的特征，才能挥毫泼墨信手创作。这里的“胸有成竹”虽是艺术创作的基础准备，但通过人们在各自领域的亲身体验、观察和博闻强记而做到“胸有成竹”，无疑也是人们获得其他方面成功的基础。

没有离开记忆的创造

记忆作为一个心理过程包括三个阶段，这三个阶段是密切联系的。如果说第一阶段，“识记”是后两者的前提，那么“再现”可以说是前者的目的。无论是“识记”还是“保持”都是为了使用时“再现”，正如信息的输入，储存都是为了提取一样。离开了“再现”，“识记”也就没有任何意义了，利用记忆的知识、经验进行创造，是通过“再现”来实现的。“再现”的方式、方法是各种各样的。

毛泽东在《实践论》中得到：“《三国演义》上所谓‘眉

头一皱计上心来’，我们普通话说所谓‘让我想一想’，就是人们脑子中运用概念以作判断和推理的功夫。”这里的“眉头一皱”和“想一想”，就是“再现”。只有对以往知识的“再现”才能创造，只有眉头一皱才能计上心来。

对创造能力的发挥起着基础的作用的记忆，不应只局限于某一领域，而应该对各领域的知识都有良好的记忆。这种记忆尤其是对创造才能中的侧向思维和联想能力，更有不可忽视的作用。

“它山之石，可以攻玉”。只有广泛猎取知识，才能真正做到左思右想，才能更多地提供创造的机会。英国医生德博·诺把这种利用“局外”信息来发现解决问题的思维途径，称之为“侧向思维”。

19世纪著名俄国作家列夫·托尔斯泰，在他的世界名著《安娜·卡列尼娜》中，详细描绘了出色的肖像画家米海依洛夫由于“侧向思维”而引发出的一个创作故事：一天，他着手绘制一个人的盛怒面容，怎么也画不好。他想起以前画过一幅类似的画，虽然不大理想，却也差强人意。他叫小女儿把那幅弃置一旁的画找出来。他眯起眼睛，盯着这幅沾满油脂的旧作，忽然从油脂污点的奇形怪状中得到启发，他喃喃自语地说：“好啦！好啦！”随即信手挥毫，妙笔所至，画中人平添了几分怒色。

古罗马著名工程师马克·维特鲁维·波利昂在他的名著《论建筑》中，记述了古希腊科学家阿基米德的一个“侧向思维”的故事：当亥厄洛被授予王权的时候，他决定按照自己的誓言，到宇宙里向永恒的神奉献一顶金王冠，作为对自己功名成就的酬谢，他不惜重资订制金冠，并如数付给了匠师

所需要的黄金。匠师按规定的期限把王冠制造好，而且王冠的重量和交付的黄金重量恰好相等。国王很满意。

后来有人告密，说用来做王冠的一部分黄金被匠师贪污，并掺混了同等重量的白银。亥厄洛大发雷霆，下令检验王冠，但又找不到查明盗窃黄金罪行的方法。亥厄洛要阿基米德务必查明，并以其生命担保。阿基米德苦苦思考这个问题。

有一天，他到浴室去洗澡，当身体浸入浴盆的时候，他发现从浴盆边缘溢出了水，经测定溢出的水的体积与他身体浸入水中的体积一样大。于是，他从中悟出了验证王冠是否掺假的方法，他兴奋得跳出浴盆，光着身子朝家里跑去，并大声喊着“我想出来了！我想出来了！”

阿基米德立即比较王冠与同等重量的纯金块的体积，结果发现王冠排出的水比金属块排出的水要多得多。由此判定，王冠里掺进了比黄金轻的白银，从而解开了“金冠之谜”。这是运用对多方面知识的记忆，进行侧向思维充分发挥创造力的一个绝妙例证。

19世纪被誉为“俄罗斯文学之父”的诗人普希金曾指出：“我们所说的机智，不是深得评论家们青睐的小聪明，而是那种使概念相接近，并且从中引出正确的新结论的能力。”这种使概念相接近的能力就是联想力，联想对创造活动有着重要的作用。它是一种极其重要的心理活动过程，同侧向思维一样，是创造能力的一个重要方面。把记忆中的不同概念和事物加以联想，可以克服不同概念或事物在意义上的差距，把它们联合起来，从而得以创造。联想的生理和心理机制是暂时的神经联系，这种暂时联系往往是进行创造活动所