

科学与卫生

15分钟讲演资料

怎样加强记忆力

· 于 思 ·

今天我们来讲一个和大家都有密切关系的问题——怎样加强记忆力。记忆力就是通常所说的记性。记性的好坏是不是天生的呢？年纪大了，记性是不是一定比年轻时候坏呢？记性不好，有没有办法使它好呢？我们下面就来谈谈这些问题。

记忆的方法一般可以分做两种：一种是硬记，一种是找一些窍门来把东西记住。比如说我们要记住这么一个电话号码：285582。如果用硬记的方法来记住这个号码，那么只有翻来复去地把它唸，唸上十遍，甚至几十遍，然后才记得。不过这样的硬记，费力很大，效果却不一定好，说不定唸得记住之后，一转身又忘掉了。如果不用硬记的方法，而想一些办法来记它，可能很容易就把它记住了。拿这个285582的号码来讲，我们可以把它分成285—582两组来记。我们只要记得第一组是285，而第二组呢，刚好是把这个号码倒过来——582。当然，这不过是举一个例，方法是多种多样，可以灵活应用的。总之，我们如果能在所要记住的东西上，加一些意义上去，那

么肯定地要比硬記来得容易。因此在学习上有人能比較記得住东西，有人就比較差些，这不一定是記性好坏的关系，也許只是記忆的方法不同吧了。

此外，各人比較容易記得的东西也不是一样的。比如說，画家看見了一片美丽的风景，很容易把它記住而默画出来；音乐家可以听了一支有名的歌曲之后，就把它照样演奏出来；文学家可以听人家朗誦一首动人的詩歌之后，一字不差地把它背出来；科学家和哲学家对于高深的理論容易記得，而对于普通的事物倒反不容易記得。因此我們很难說，这些人的記记忆力到底是誰好誰坏。

我們再拿大人和小孩的記记忆力来比較。一般人总是說我从前年輕时記性怎样好，現在年紀大了，記性不如以前好了。其实这样的說法不一定对。小孩的生活比較簡單，他們所要記忆的东西也比較少，而且孩子們对于周圍的事物比較容易感到新鮮和有趣，因此他們的記记忆力好象是比大人好得多。可是大人的生活經驗比較丰富，理解力比較强，他們可以利用这些条件来加强他們的記忆。比如說学語文吧。大人因为生活經驗比較丰富，对于課文的内容就懂得比較透彻，因而也容易把課文的主要内容記住。有些人年紀稍为大了些，就自以为記记忆力差了，再也不能学习文化或钻研技术了，这完全是自己原諒自己的想法，在科学上是沒有充分根据的。

所以从上面所講的来看，我們很难說某人的記记忆力一定比某人的强，也不能說大人的記记忆力就一定比小孩的差，当然人的記记忆力也不是完全相同的。可能有人的記记忆力是比較强些，有人的記记忆力比較差些。可是这种差別不是根本的，也不是很

重要的。記憶力特別好和特別坏的人都很少。一般正常、健康的人都有普通足够应用的記憶力。我們只要有决心学习，有决心钻研工作，那就不必过分强调自己記憶力的好坏了。

人的生活很复杂，当然不可能把每一件经过的事都記得。我們把需要的东西記住，不需要的东西忘掉，这完全是正常的现象。因此我們也不必为了偶然忘記几件事而大惊小怪。不过也有些人把需要的，或不愿意忘記的事也忘掉了，因而影响了工作和学习，那就值得注意了。我們要研究一下，究竟到了什么样的程度，遺忘才成为一种毛病。

有少数人年紀老了，脑子渐渐萎縮；或者血管硬化了，影响了血液輸送到脑子里去；或者梅毒菌侵入了脑子；得了大脑炎的傳染病；經常喝酒，成为酒精中毒；或者脑子受了外伤，这些原因都可以使脑子受到損害而影响了記憶力。

还有一种使記憶力减退的原因是神經衰弱。神經衰弱的人，脑子並沒有坏，不过是脑子和神經的机能給搞乱了。正常的人在做一件事，比如看书的时候，他的管看书的这一部分神經在工作着，其他象管听、管嗅的神經都不大活跃。可是神經衰弱的人在看书时，看书的神經工作得沒精打彩，而其他的神經却反而工作得非常起勁，这样他看书的注意力就不集中了，結果是他看了半天书，书里的意思还是模模糊糊地不清楚。

要避免这两种病态的遺忘，当然是先得把病治好。脑子生病的人，究竟是少数；神經衰弱也是一种完全可以治好的病。大多数記憶减退的人，他們的身体和精神完全是健康的。

那么記憶力减退了，到底有沒有办法可以加强呢？

首先我們要向大家說明的，就是要加强記憶力，吃藥打針

完全是沒有用的。要加強記憶力主要是靠自己的鍛煉和努力。這裡我們給大家提供一些辦法：

第一，要樹立責任心和培養興趣。假如我們對工作有強烈的責任心，我們就決不會忘記去做，例如不會忘記去開一次重要的工作會議。一個正在戀愛中的青年，也決不會忘記和戀人約會的日期和地點。所以我們只要對工作或學習樹立起高度的責任心和培養起濃厚的興趣，我們的注意力就容易集中，就不會忘記事情了。

第二，先要懂得，然後記得。一個平常並不注意時事的人去聽一個分析國際形勢的報告，就很難把聽到的內容好好地記住。原因很簡單，他對於這個報告的內容根本懂得不多呀。因此我們在平時要不斷地擴充知識的範圍，然後我們在閱讀文件或聽報告時，才能在理解的基礎上，把內容好好地記住。

第三，要有很好的學習方法。我們隨便學習什麼東西，如果“一天打魚，三天曬網”，那就不容易學好。還有用“突擊”方式學來的東西，也很容易忘掉。正常的學習方法應該是經常的、按步就班的。此外也要注意好好地安排學習的內容。一天到晚老是學習一種東西，就容易發生厭倦，影響學習的效果。比較好的學習方法應該是把幾種要學的東西，交叉著學。比如說學習了語文之後，再去做做算術；讀了歷史之後再去學音樂等，就能提高學習的效果。

第四，要保持身心的健康。身體疲倦了，或是精神緊張、煩悶的時候，學習的效果就會受到影響。我們要經常鍛煉身體，經常參加文娛活動，使身體強壯，精神愉快，這樣對於加強我們的記憶力就會有很大的好處。