

吳縣郭 然編著

實用記憶法

上海大東書局發行

實用記憶法

第一章 緒言

本書之旨趣。以近世學術之發達。知識界之需要益繁。而人之精力有限。天分有偏。長於此者未必精於彼。諳於彼者又未必習於此。欲以有涯之生。求此無涯之知。在勢有所未能。卽謀專攻一科。而作基礎之練習者。須若干年。讀古人之著作者。又須若干年。卽以一生寢饋其中。猶虞未足。蓋知識之難求也若此。夫我人之於知識學問。固不能躐等而進。然求之之方法。則自有簡捷與繁緩之殊。譬之行路。紆緩曲折以行者。必較由捷徑者爲遲至。知識亦然。費無謂之精神於無用之地。

皆天下之至愚者也。惟方法多端。而論其基礎。即所謂方法之根柢云者。則實以記憶法最爲重要。因欲求知識之發展。非記憶不能爲功也。本書根據心理學之原理。而述記憶之方法。義切實用。語無旁枝。將欲以爲求學者參考之助。芻蕘之獻。或有一得。此則本書之微悌也。

讀此書者之先決問題。但此書之所限。只在貢獻謀記憶之方法而已。應用之練習之。以使學問得有獲益。此則全賴讀者。非此書之所能爲助也。人每於困苦無聊之時。而圖謀營生。每不喜驚正業。而惟求神問卜。以冀一攫千金。此固人情之常也。求知之士。苦於學科之繁瑣。研習之困難。而遂欲以求神問卜之心理。以應用於求學。遂對此記憶法一書。抱無窮之奢望。以爲藉此亦可在學問上慰其一攫千金之慾。

念者。此實大誤也。是以敬請讀者於讀本書之先。勿復起此誤會。本書所述。只限於記憶之方法。以謀求學之應用。至於學之能有成與否。全視讀者意志之堅決與否。以爲斷。若畏難苟且。欲完全賴此書以成學者。世決無此便易之事也。如此而所學不成。亦非本書之所當引咎者也。

第二章 記憶與生理之關係

生理作用與心理作用之相互關係。早爲學者所承認矣。身體發達之人。其舉動既活潑。其心思亦必敏捷。反是。萎弱多病。舉動遲緩。則其思想亦必鈍拙。而記憶力必不强健。可斷言也。西哲有言。健全之知識。寓於健全身體之中。可知欲圖記憶力之發達者。先須講求身體之發育。

及腦髓之健全。正本清源。此爲第一要務。故先就記憶與生理之關係。詳爲論述。俾知體育爲記憶之母。欲圖記憶力之強健。非注重身體之健康不可也。

第一節 腦之安全

腦與記憶。據生理學者言。腦之吸受外界映象。如攝影機然。攝受而藏儲之。其藏儲之作用。雖爲心理方面之問題。而腦與記憶。其關係之重要。卽此已可知矣。記憶無腦。則知識無所附麗。腦而受病。則所受之映象。不能深切。不能清晰。雲煙過眼。強半遺忘。卽此病也。習攝影者。必使其機件之配置。一無缺憾。始可映象。腦之與知識亦然。不使其腦健全。強記亦無益也。

腦之使用。腦之運思。與四肢之運力無異。四肢不動。則漸弱。過用則漸疲。疲而不止。則受傷。惟腦亦然。不用則靈明無由啟。本能無由發展。用之過度。則神經衰弱。或且成癡癩之症。故用腦以適宜爲貴。不使過勞。則如鋌刃之常新而不鈍。譬如習外國文字。記憶生字。用腦頗甚。則於一小時或半小時後。必稍事休息。以使恢復疲勞。否則腦機一壞。轉足害及學業也。

腦與睡眠。運腦過久。必須休息。而睡眠爲使腦休息唯一之妙法。一人精力不能過久。操用不息。日有所耗。夜必補之。若睡眠失節。將全體受其影響。而腦爲最先。腦爲記憶之機。苟使受損。卽不啻自阻其知識。嗜賭之人。卜晝卜夜。不知休息。卒至睡眠失節。血不足以養腦。故顏

色憔悴。姿容消瘦。可知睡眠規則。最宜劃一。吾人得充分之睡眠。則精神酣暢。腦力一新。此時所讀書籍。極易記憶。若夜間苦學過度。最足傷及腦質。久而久之。非特易患不眠之症。且將喪去記憶作用也。

傷腦諸事。

茲更雜述傷腦諸事於下。俾讀者有所參證。要不外下列數則。

- 一、身體疲勞時。不可用腦力。運動過後。忌即讀書。
- 一、久空腹之時。或飯後即用腦力。最傷腦。
- 一、睡眠過多。使精神懶散。亦易傷腦。
- 一、低頭工作時間太多。
- 一、多陰謀暗算。使精神不得寄貼。

一。放縱情慾及手淫夢遺等。

此僅舉其犖犖大者。皆足以阻礙記憶力之發達。不可不注意。

護腦法。

衛生必重清潔。此爲人所共知。頭部之清潔。卽爲養腦之

唯一妙法。故每日必須洗濯頭部。使髮垢盡去。常保清潔。如已受病。可用冷罨法及誘導法。冷罨法者。於頭部發熱之時。先用肥皂將頭部洗淨。去其所發之油質。然後用牛膀胱一個。置碎冰或冷水於內。自上下接於頭部。以傳其熱氣。倘水已畧溫。復用冷水。遞更迭換。使冷氣入腦。則腦血不致聚集。自覺清爽矣。或以手巾浸冷水覆額部亦可。誘導法者。頭部有炎時。用芥辣和水少許。攪成濃粥之形。鋪於紙。以貼於肩或足及覺痛癢時。乃揭而去之。西人亦有水蛭吮血之法。減血以退其炎。

者。此外如多事運動或冷水摩擦。直接足以圖身體之健康。間接即所以謀記憶之增進也。

第二節 呼吸與記憶

新陳代謝 人體有新陳代謝之作用。身體之機能愈發達。則其新陳代謝之作用亦愈強。而所以促進新陳代謝之作用者。以肺之力爲居多。肺中時得新鮮之空氣。提淨血汁之炭氣。則腦亦起新陳代謝之作用。時得清血之滋養。而成完全之腦。腦既健全。記憶力亦自強健矣。深呼吸 深呼吸能使血之運行增速。老廢之物。易於排泄。其法每日清晨於曠地或曬臺。面迎日光。緊閉其口。由鼻徐徐呼吸。約四五十回而止。久行大足健腦。於記憶上有重要之關係。

口呼吸與鼻呼吸。

用口呼吸不如用鼻呼吸之妥善。因氣從鼻入。其道路較爲紆緩。而氣之溫度亦與身等。則肺部不致受寒。微蟲灰塵亦不致吸入肺中。肺無炎症。腦自得滋養矣。

鼻之清潔。鼻爲腦之門戶。清潔尤爲重要。每日清晨洗面之際。宜用水節射淨水於鼻。洗其垢穢。若內皮既已發炎。則於水中略加食鹽或硼酸。可除其患。此法久行。可免頭痛耳鳴眼昏諸症。以頭痛耳鳴眼昏之人。而能運思記憶者。世無是理也。

呼吸勿使腦受刺激。臥室之中。溺器穢物。堆置狼籍。使空氣惡濁。固足以傷腦。而多置香花。或床鋪多灑花露水。使香味過甚。亦足使腦受猛烈之刺激。漸就損壞。亦不可不慎也。

第三節 消化作用與記憶

飲食之講究

飲食之物入胃以後。營消化作用變血以補腦。故飲

食之美惡。大有關於腦之強弱。所食之物。若缺少滋養料。以致人身營養不足。則易患貧血症。由貧血症以引起神經衰弱之症。實爲必然之趨勢。故飲料必求清潔。最好以砂濾水爲宜。食料宜擇滋養而易消化者。陳久腐爛未熟生硬之品。皆不宜食。油煎糖浸鹽漬之物。不宜多食。猛酒烈茶。亦宜少飲。各物下咽。並須細嚼。總之腸胃無病。則營養自良。營養既良。則血液旺盛。腦力充足。可耐繁劇瑣碎之記憶也。

血液之運用 血液爲人身促進生活機能之主動力。消化食物之時。胃中須用多量之血汁。運思之時。血液又集湊於腦。用力之時。則血

汁復走入四肢。以是飯前飯後。不宜多用心思。使血汁分其胃中消化之力。每見好學之士。手不釋卷。且食且讀。或飯後卽伏案攻書。此實極不合衛生。結果必致臟腑多病。而腦亦貧弱。記憶不良而後已。欲速則不達。求學亦不可過於猛進也。

空腹勿勤學

勤學於空腹之時。勤苦而決不能記憶。非善計也。吾

人腦髓與其餘之部分。時時必須養分。空腹之時。則不能得養分也。此時勤學。蓋與食後勤讀。同其弊害。大足以害腸胃而弱腦力。

記憶間接之助力

吾人謀腦之健全。爲記憶直接之助力。而注意

於肺臟腸胃之衛生。卽所以完成其腦力。故上述二節。實爲記憶間接之助力。讀者幸勿謂爲與記憶無關而忽之也。

第三章 記憶與心理之關係

記憶與生理有關。既如上述。但語其作用。則完全爲生理學上之問題。故前章所述。多述生理方面之重要。使人知注重衛生。強健體魄。以爲增進記憶之根本。而於記憶作用之本身。如其定義及性質等。均未論及。以此胥爲心理範圍以內之事。都應在本章論列。不能羈入。以淆亂意義也。總之。記憶既爲心理上之作用。則論記憶之方法。自應根據於心理學之學說。說明其學說。則應用自有餘裕。較之多立方式。徒亂聽聞者。其孰爲有用。孰爲無用。學者當能自辨之耳。

第一節 知覺與記憶

感覺與知覺。記憶作用不能離知覺作用而存在。故於述記憶作

用之先。必先知覺作用。而知覺者。又爲感覺之複合作用。耳聽而聞音。目視而見色。鼻嗅而覺香臭。舌嘗而辨甘苦。耳也。目也。鼻也。舌也。皆吾身感覺機關也。由感覺機關。感受刺激而傳之於腦。於是精神之中。乃有感覺之發生。卽所謂音色以及香臭甘苦之味也。集合此諸種感覺機關所感受之色相。於是而有知覺。有鐘於此。聽官聞其聲。視官見其形色。觸官覺其剛硬。集此諸種感覺。於是始知其爲鐘。此則知覺之作用也。

何謂觀念。

觀念者。知覺作用之結果也。吾人因於感官所受之感

覺。由於其聲之若何。形質之若何。而後知其爲鐘。是卽心理上得一鐘之觀念也。故觀念與知覺二者。在心理學上。名異實同。無甚區別。

記憶之意義。

記憶者。卽知覺所得觀念之復現者也。此意或未易明瞭。茲設例以明之。譬如有鐘於此。吾人因於知覺作用而知其爲鐘。卽吾人精神上得一鐘之觀念。凡與此有同樣之形質。能發同樣之聲者。皆爲鐘也。吾人既得此觀念。於是卽離開此鐘。目不能見。耳不能聞。手不能觸。吾身不能與之有直接之知覺。而心理上所得之觀念。依舊存在。偶一想起。此觀念遂復現於吾心。此復現之觀念。卽所謂記憶也。故記憶必藉知覺而後完成其作用。苟無知覺。卽無從記憶。譬之於形影。知覺所得者是其形。而記憶所得者則其影象也。無形影又安所附麗乎。

第二節

記憶與知識

知識之重要。以最無能力之人類。無猛獸之爪牙。飛禽之羽翼。而獨能戰勝萬物。以占優越地位者。則全賴心理上之奇妙作用。此奇妙作用。卽所謂知識是也。人有知識。故進足以制馭萬物。退足以避禦危害。圖生活之安全。謀人類之進步。人之所以異於禽獸者。卽在知識而已。

知識之基本。知識之重要。既如上述。而其爲知識之基本者何乎。則記憶作用是也。人之所以能有知識者。全賴記憶。人有記憶作用。故今日所得之知覺。得映之於腦。明日所得之知覺。亦得映之於腦。累積不已。而平時所得之經驗。遂成爲明瞭之知識。足以應用之於實際生活。足以應用之於研究學術。使無記憶作用。則今日所得。明日忘之。明

日所得。後日忘之。則將如禽獸然。祇有本能之反應。不能因累日之知覺以積成知識。又安能謀進步乎。

第三節 記憶作用

記憶作用之性質。吾人所感受之知覺。何以能使此觀念復現於心中。此即全由於記憶之作用。因記憶作用中間。本含有兩種作用。一曰保存。一曰再生。吾人所以能想起以前之經歷。即由於此二種作用。故茲分述之。

保存作用。要記憶觀念之再生。必須有保存作用。吾人平時經驗所得。其所以能逐漸積儲。以備應用者。正由於此。若人類心理上本無保存作用。則即無記憶可言。譬之兒童識字。師教以天地日月。彼亦隨