

读书记忆术

〔日〕多湖辉 著

康平 译

生活健康知识丛书

同样的聪明才智，下同样的苦功夫读书，但是每个人的成绩却各不相同。究其原因，就在于读书的方法科学与不科学。怎样才能做到事半功倍呢？

『正确理解事物是加强记忆的秘诀』，这就是记忆的中心原理。本书的全部内容，都在于使陷入枯燥无味的不好记忆的功课，变成趣味盎然而易记忆的功课。

『速记术』是在短时间内记忆的方法；

『多记术』是大量记忆的方法；

『确记术』是使你永远能做到『记忆犹新』的工夫。

掌握了『快速』、『多量』、『确实』的记忆要点，就能倍增你的记忆力，使你走向成功之路。



甘肃科学技术出版社

生活·健康知识丛书

鲁汉 闵文 滋荣 主编

读 书 记 忆 术

〔日〕 多湖辉 著

康 平 译

甘肃科学技术出版社

(甘)新登字第05号

生活·健康知识丛书

读书笔记术

〔日〕多湖辉 著 康平 译

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张3.875 字数73,000

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

印数: 1—6,170

ISBN 7-5424-0361-3/G·40 定价: 1.90元

原 序

《读书进修术》和《读书考试术》的读者给我写了很多信，其中除“蒙您的恩惠而使我考上理想学校”等感谢函之外，还有不少是为读书而烦恼的人。在这些烦恼之中，绝大多数都是关于“记忆”。

例如“不论费多少时间也记不住”、“即使记住也会很快忘掉”等，这就是一般青年学生为记忆问题而感到苦恼的心声。其实就是我自己，也有这种为记忆而苦恼的经验。当我读旧制中学时代，记不住化学方程式和数学公式，为此常遭受老师的严厉处罚。每当这时，我都懊恼自己的记忆太坏和自己的头脑太笨，而使我有一种自暴自弃之感。

处于这种情况之下的我，使我开始对读书感到有自信心的，是得益于中学时代所读的一本参考书。其实那只是一本化学参考书，如果是普通书必然立刻先解难题，但此书首先写出基本进修方法：“有很多人抱一种错误观念，认为化学完全是靠记忆的一门功课，其实化学仍然应该以理解为中心。只要彻底理解其观念，就会容易牢牢记住。”

读书前言确实是如此写的，但当我循序深入阅读以后，就使我逐渐成为这本书的俘虏。以前一直认为“枯燥无味除死记别无他策”的分子式和化学方程式，更加进离子化倾向等巧妙说明。我简直像读推理小说一般，在反复阅读之下，不

知不觉使我对化学这门功课有了崭新认识。原来这是一门很有趣味的课程，我再也不讨厌了。同时更由于对化学所产生的新兴趣，连带对其他各种功课也都发生了兴趣。

但如就现在研究心理学的我来说，这本参考书对我所产生的影响，乃是当然之理。“正确理解事物是加强记忆的秘诀”，就心理学观之，这就是记忆的中心原理。中学时代的我，根本不懂这种道理，完全靠死记来应付考试，今天回忆起来才知道太不科学了。

就因为如此，我才继续推出进修术、考试术二书，奉献给青年学生作为记忆术的读本。我所以要命名为读书记忆术，是因为这本书的全部内容，都在使陷于枯燥无味的不好记忆的功课，变成趣味盎然而容易记忆的功课。

但我在这里必须加以声明，我所说的“趣味”跟“消遣”不同。换句话说，就是使读者用相同的时间，能记忆更多的功课。

基于此种观点，我把本书的内容分成四大单元，就是“基本原理”、“速记术”、“多记术”、“确记术”。第一章是“基本原理”，乃是读书记忆术的全书骨干，用心理学介绍科学法则。当然希望读者从这里读起，但一些太忙而又想赶快学会记忆术的人，就是从第二章开始读也可以。因为第二章的“速记术”，是在短时间内记忆的方法。第三章的“多记术”，是大量记忆的方法，最后的“确记术”，是为使读者永远能做到“记忆犹新”的工夫。总括以上三项，就具备了“快速”“多量”“确实”的记忆要点，是使读者金榜题名走向成功之路的最佳战术。

本书一如对我有过恩惠的化学参考书一般，但愿能对各

位读者的学业有极大帮助，这就是我写这本书的最大愿望，
希望各位读者详加研读，努力奋斗。

多湖辉

1976年7月

译 序

同样的聪明才智，下同样的苦工夫读书，但是每个人的成绩却各不相同，追究其原因所在，就是由于读书方法的科学与不科学。读书能用科学方法，事半功倍，否则就是事倍而功半。

我从小时代就反对“考试前一天晚上开夜车”，因为这是一种最不科学的读书法。凡是这样做的人，都是受了一句俗话的害，这就是“临阵磨枪，不快也光”（此枪指古时的刺枪而言）。其实这句话只说对了一半，“临阵磨枪”固然能有一点效果，但是绝对不可影响到第二天的考试。因为大脑有如一台电子计算机，必须经常使它保持极高的灵敏度，假如受了潮生了锈，那这架电算机就会操作迟钝，而无法达到你预期的计算效果。同理，要想保持大脑的极高灵敏度，就必须使大脑有充分的休息，也就是必须有充足的睡眠。反之如果你在考试前一天晚上开夜车，那就等于摧毁了大脑的灵敏性，除了少数特别简单的题目外，稍费思考的东西你都无法答出，因为你的大脑等于生了锈。以前我经常为这个问题和同学辩论，他们都是在考试前一个晚上还开夜车。直到我译完这本书，才证实我以前的见解完全正确，因为本书的作者也是如此主张。

本书作者多湖辉，在日本是一位很有名的心理学家，对

于“记忆术”更有独到的研究，已经出版了好几本有关记忆术的书。本书是他记忆术方面的最得意之作，运用心理知识，凭自己一生读书的经验，广泛搜集世界各国实验资料，对记忆术进行科学探讨分析，所以这是一部很难得的有关记忆术的好书。

廉 平

1991年7月

目 录

一、你能倍增你的记忆力	(1)
本章前言.....	(1)
1.有“能记住”的信心,就有“能记住”的记忆.....	(2)
2.“趣味”是“记忆”欲的增进剂.....	(3)
3.情难舍,忆难忘.....	(4)
4.不想记住就记不住.....	(5)
5.明确的记忆来自意识的集中.....	(6)
6.分门别类是记忆的第一步.....	(7)
7.适合年龄的记忆法.....	(8)
8.顺序和韵律相配合.....	(9)
9.记忆记忆——越记越忆.....	(9)
10.观察特征,记忆特征	(10)
11.和已知相联结,乃确实的记忆	(11)
12.明异辨同,增强记忆	(12)
13.归纳性记忆比个别性记忆容易	(12)
14.一知半解最难记	(13)
15.理解才是记忆的捷径——是理解不是死记	(14)
16.不鸠占鹊巢——不必要的记忆妨碍记忆	(15)
17.不越俎代庖——不抢备忘录的工作	(16)
18.善其事利其器——研究记忆术	(16)

19. 有效运用所记忆的知识——知识连络网的功能	(17)
20. 稳固记忆核, 记忆就会滚雪球增加	(18)
21. 科学法记忆, 历久不忘	(18)
二、一宵即成的速记术	(20)
本章前言	(20)
22. 打呵欠跟伸懒腰可增强记忆	(21)
23. 写字岂仅用头脑, 也可用手记忆	(22)
24. 配合身体动作用韵律记忆	(22)
25. 读出声音, 使口记忆	(23)
26. 不想记忆, 乃为记忆作了准备	(23)
27. 先记重要的, 以便作成记忆轴	(24)
28. 重要事情用红笔写, 可加深印象	(25)
29. 客满的车厢是最好的记忆场所	(25)
30. 知道自己头脑清晰的时间, 可集中记忆	(26)
31. 空腹或饭后记忆力迟钝	(27)
32. 重要东西, 应在读书时间的最先或最后记忆 ...	(28)
33. 把复杂的东西逐条写出便容易记忆	(29)
34. 不必一次全部记住, 分开记忆效率高	(30)
35. 限时记忆可提高注意力	(31)
36. 间隔记忆比连续记忆有效果	(32)
37. 同时要记很多时先从容易的记	(32)
38. 心情愉快的原因能增强记忆	(33)
39. 记忆时, 不要在桌子上放太多东西	(34)
40. 边听古典音乐边记忆, 可防止意识的涣散	(35)
41. 即使假寐片刻, 也比通宵苦读能保持记忆	(36)

42.把要记的事和关心的事连结在一起容易记忆 …	(37)
43.使用英英辞典可早记住英语特有的措词 ………	(38)
44.连续阅读记忆力显著降低 ……………	(39)
45.先慢后快是记忆妙诀 ……………	(40)
46.不可一错再错,应休息片刻调剂头脑 ……………	(41)
47.一边想像试题,一边记忆,能增强记忆 ……………	(41)
48.无法记忆时就暂时离开 ……………	(42)
49.降低要求可促进记忆 ……………	(43)
50.把惯用的东西放在身边能增强记忆 ……………	(43)
51.苦思而理解的东西能最快记住 ……………	(44)
52.开夜车的功课,清晨再读一遍重点,可倍增记 忆 ……………	(46)
53.量少的笔记,有助于整体记忆。…………	(46)
三、一网打尽所有知识的多记术…………	(48)
本章前言…………	(48)
54.和愉快的事连结在一起,可使记忆力不受限制 …………	(49)
55.清楚纵横关系可倍增记忆 ……………	(50)
56.记忆顺序时应和具有不变顺序的事物对照记忆 …………	(50)
57.把所要记忆的话编成押韵的辞句或故事,立刻就 能记住 ……………	(51)
58.注意连接词,容易记住历史演变源流 ……………	(52)
59.把历史上的人物,和身边的人拉上关系,有助于 记忆 ……………	(53)
60.记类似的汉字时,可编成套语来记 ……………	(54)

61. 一次背诵相当于朗读四倍的效果 (55)
62. 把要记忆的东西和毫不相干的东西发生联想, 会造成鲜明的印象 (56)
63. “渐进反复”的记忆法, 能很确实地加快记忆 (56)
64. 把新学部分加在已会部分的“直接反复法”能使记忆稳固 (57)
65. 即使是数字, 如能使它和有意义的数字发生关连就能立刻记住 (58)
66. 矫正记忆的内容, 才能增加记忆 (59)
67. 考试答错的地方, 是加强记忆的机会 (60)
68. 从传记和历史小说所知道的掌故, 可培养历史兴趣 (61)
69. 买完全合乎自己观念的参考书, 容易记忆 (61)
70. 画成图表能增强记忆 (62)
71. 把难记的法则和现实中的新奇事物拉上关系, 便可顺利记住 (63)
72. 制成卡片能增加读书效果 (64)
73. 把历史虚构成史剧, 自然能记得很牢 (65)
74. 用玻璃纸把书盖上, 再用黑笔涂去要背诵的重点 (66)
75. 自言自语增强记忆 (66)
76. 要想能背诵全篇文章, 必须用集中背诵法 (68)
77. 教科书或参考书最少要读 3 遍, 才能增强记忆 (69)
78. 想不起来时, 要浮现全体的“形” (70)

79. 笔记便条到处贴, 对考试有帮助	(71)
80. 把相关的事项图示出来, 容易记忆	(72)
81. 把自己的声音录成音带, 容易记忆	(73)
82. 用“一刮风木桶店就赚钱”式来记忆最难忘	(74)
四、永远不忘而能立刻想出的“确记术”	(76)
本章前言	(76)
83. 用“逆向”记忆英文和古文等最有效	(77)
84. 回想忘记的事先回想一下写在原书和笔记本上 的位置	(78)
85. 所谓教学相长, 就是加强记忆的意思	(79)
86. 闭着眼睛念书容易记忆	(80)
87. 最好在厕所里放一本书	(81)
88. 在车厢中读书时, 每隔一段看看窗外风光容易 记忆	(82)
89. 记录读书遍数也可加强记忆	(83)
90. 和朋友谈话能稳定记忆	(83)
91. 在日语中夹杂使用英文单字, 能稳定记忆	(85)
92. 把记忆的难易用色笔区分, 容易复习	(86)
93. 容易弄错的固有名词, 适用“变位变质”原 则	(86)
94. 忘记时可以兜圈子想	(88)
95. 很多科目使用一本笔记, 可延长记忆效果	(89)
96. 认为已经记住的东西, 再多念三遍	(90)
97. 把新语和术语混在日常用语中, 容易记忆	(91)
98. 夜半醒来可以强化记忆	(92)
99. 解决一半比完全解决记得清楚	(93)

100. 常写错的字，可以用故意写错来纠正…………… (94)
101. 变更记忆顺序可强化记忆…………… (95)
102. 长时间记相同的东西，应休息片刻…………… (96)
103. 已经记住的东西，要常常自问自答…………… (97)
104. 10天后一小时的复习，远不如9小时内复习10
分钟记得牢…………… (98)
105. 虽说内容相同，如能用不同形式反复记忆，效
果更好…………… (99)
106. 参考书的目录，能把散乱的目录系统化…………… (101)
107. 必须记牢考错的地方…………… (102)
108. 索引是最好的“记忆核对簿”…………… (103)
109. 找出几个“联想锁”的焦点，就能恢复已忘的
记忆…………… (104)
110. 敲敲脑袋也是好办法…………… (105)
111. 杂音和噪音也是记忆的线索…………… (106)
112. 为记忆而记忆反而有害…………… (107)

一、你能倍增你的记忆力

本章前言

世间有很多人抱悲观态度，认为记忆力的好坏是与生俱来的，因而就自暴自弃不奋发上进读书。但我的研究结论并非如此，记忆力的好坏绝非与生俱来，所以根本没有悲观的必要。

我如此说，必然有人反驳我：“别人轻而易举所能记忆的英文单词，我却永远记不住。”这固然是每人记忆力好坏不同的证据，但并非记忆力根本不同的明证。例如那些自叹记忆力差的人（这当然是指日本人），把外国人费十几年功夫都无法学好的日语，却能说得和写得流畅自如，假如你认为你的记忆力坏，那你又如何能把这难学的日文，学得如此精纯熟练呢？

有一件事也许你不会注意，就是你所精通的日语文，当初就是用极合理的科学“记忆术”所学，假如你善于运用这种记忆术，那你就再也不必担心自己的记忆力不好。

记忆有记忆的法则，如能把握这种基本法则来记忆，自然可增加读书效率，把所要记忆的功课，像雕刻一般刻在脑海里永不忘却，如此成绩自然会天天进步。此种基本记忆法则，就像在第一章里所说的。也许是当然之理，我们由于在不

知不觉之中具体实现“读书记忆术”的原理，所以才轻而易举把难学的日语学得滚瓜烂熟。

有这么好的记忆术，自然应该运用到读书上。大概在读本书第一章时，诸位就会注意到，“读书记忆术”中的一项原理，跟我们学日语的过程极为类似。当然，在现阶段，我们对记忆组织，并没有彻底阐明的必要。但在生理学和心理学上，却必须对记忆进行研究。不过去实践以后所说的记忆术时，假如是有计划的运用，那读书效率就能增加两三倍。当你实现第一章所介绍的任何一种记忆术之后，你就会知道记忆力的好坏并非与生俱来。

1. 有“能记住”的信心，就有“能记住”的记忆

有人说：“我的记忆力坏。”如果你问他：“你怎么知道你的记忆力坏？”他就会有各种回答。“我最怕记数字，尤其记不住电话号码……而人名又不和面孔一致。”

其实，不能记数字，既不算记忆坏，而记不住人名也不算记忆力差。因为关于数字、文章、人名等直接记忆，每个人的先天性条件不同，可以硬性去记其中的一项，但不能要求强记一切。换言之，对于某一项东西不能记忆，并非代表整个记忆不好。

记忆的差异，可经由训练而变成“全能记忆”。例如我在高校读书时，最初就为记不住英文单字而苦恼。后来把单字写在纸片上，每当我记住一个字，我就一边喊“我记住了”，一边把纸折成纸飞机，从我二楼的书房投出去飞行，以致使邻居为连连飞来的纸片而感到不满，可是我对单字的记忆力却在突飞猛进。

关于记忆最重要的事，就是具有能记忆的自信心。如无自信，脑细胞活动受到压制，使细胞活动降低，记忆变得迟钝，这已从生理学得到明证，在心理学上叫做“抑制效果”，其循环程序是：无自信心→脑活动受压制→不能记忆→更加没信心，这叫做恶性循环。

首先要用自信心改变成“良性循环”，才算是记忆术的出发点。例如儿时记的童谣，随时可吐口而出。而朋友和熟人的名字，想忘也忘不掉，即使那些记不住电话号码的人，对自己家和好友以及女友的电话号码，即使不故意去记也会记住。这就是由于先有“能记住”的信心，才不费吹灰之力牢记在心。

当然，完全先靠建立自信，如不用功也无法强化记忆力。例如古希腊大雄辩家狄摩尼亚，最初就为自己的口吃而烦恼。但后来经他努力苦练，不但克服了口吃，而且成为大雄辩家，他的成功就是努力加科学方法，因为如方法不对，他的努力将会白费。你知道这个故事以后，就会产生自信心，而使你的记忆术达到顶点。

2. “趣味”是“记忆”欲的增进剂

无论如何记不住数字的人，如对麻将有兴趣，对于“算和”（厂义）的数字却记得极清。一些不善记人名的人，却能牢记电视明星。为记不住英文单字而烦恼的人，却能熟记披头士的歌词。

因为人最容易记住有趣味和最关心的事，小学生能记住上学途中一切商店的名称，这除了他们年龄小记忆力好之外，主要还是他们对商店充满了好奇心。反之一些通勤上班的