

吳縣郭 恂編著

實用記憶法

上海大東書局發行

□國音發音圖解

一冊一角

□標準國語文法

一冊四角

□語體文法表解

一冊三角

□語體文作法

一冊二角

□初級小學國語文範

三冊三角

□高級小學國語文範

三冊四角

□小學國語唱歌集 四冊六角

□音韻指南

一冊二角

上海大東書局發行

民國九年十一月出版
民國十三年三月三版

實用記憶法（全一冊）

（每冊定價大洋一角五分）
（外埠酌加郵費匯費）

編著者

吳縣郭然

發行者

新文學研究社

印刷者

大東書局

總發行所

大東書局

分發行所

大東書局

漢口 廣州
奉天 長沙

▲此書有著作權不准翻印▲

序

人無不求知識之豐富。而所以豐富其知識者。則端賴記憶。記憶者。知識之鑰。人生之至寶也。人無不欲求記憶之良。而按其求學處事之方。或一暴十寒。或時作時輟。新觀念未熟。舊觀念已忘。背記憶之原理。悖心理之方法。其何能於實際得有裨益乎。夫記憶者。不過心理上之一種作用耳。研究心理學而明其作用。記憶之方。卽在是矣。固無其他秘訣存也。特是常人每忽於細微。愚夫每忸於惡習。或知之而輕忽視之。或知之而因循仍之。雖曰好學。吾見其難矣。方今百學昌明。求知之慾益熾。不於根本之記憶作用。謀其進步。必致事倍功半。本書樸實說理。力求實用。雖不敢云有所剏獲。要亦不無小補云爾。

實用記憶法序

民國九年季秋著者序於上海

實用記憶法 目次

第一章 緒言

本書之旨趣 〓 讀此書者之先決問題

第二章 記憶與生理之關係

第一節 腦之安全

腦與記憶 〓 腦之使用 〓 腦與睡眠 〓 傷腦諸事 〓 護腦法

第二節 呼吸與記憶

新陳代謝 〓 深呼吸 〓 口呼吸與鼻呼吸 〓 鼻之清潔 〓 呼吸
勿使腦受刺激

第三節 消化作用與記憶

飲食之講究 Ⅱ 血液之運用 Ⅱ 空腹勿勤學 Ⅱ 記憶間接之助力

第三章 記憶與心理之關係

第一節 知覺與記憶

感覺與知覺 Ⅱ 何謂觀念 Ⅱ 記憶之意義

第二節 記憶與知識

知識之重要 Ⅱ 知識之基本

第三節 記憶作用

記憶作用之性質 Ⅱ 保存作用 Ⅱ 再生作用

第四節 遺忘作用

遺忘作用之性質 〓 遺忘之必要 〓 遺忘有助於記憶 〓 遺忘與感覺 〓 遺忘與體質 〓 遺忘與年齡 〓 遺忘之順序

第四章 記憶法

第一節 記憶之條件

刺激力須強 〓 認識須清楚 〓 反覆之度須增加 〓 須新其刺激 〓 注意力須強 〓 興味須濃厚 〓 聯合之觀念須多 〓 須有實物之證實 〓 須利用擅長之感官

第二節 記憶之要訣

反覆度數之分配 〓 豐富聯合觀念之方法 〓 分類之需要利

用全數之刺激

第三節 記憶之方法

機械的方法 Ⅱ 論理的方法 Ⅱ 人爲的方法 Ⅱ 三種方法之使用

第五章 記憶與環境之關係

第一節 關於本身者

年齡之關係 Ⅱ 時間之關係 Ⅱ 習慣之關係 Ⅱ 順序之關係 Ⅱ 心境之關係

第二節 關於四周者

場所之關係 Ⅱ 氣候之關係 Ⅱ 室內之關係 Ⅱ 交際之關係

第六章 附錄

第一節 記憶之變態

特殊之記憶 Ⅱ 經驗之喪失

第二節 記憶術之辨別

學理的根據 Ⅱ 騙人記憶術之不可信

實用記憶法

第一章 緒言

本書之情趣。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。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。卽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。此則本書之微悻也。

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。或且成癡癲之症。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。