

开发高超的记忆力

子夜 编著

中国文化艺术出版社

书 名：开发高超的记忆力
作 者：子 夜
编 辑：刘 烨
出 版 社：中国文化艺术出版社
书 号：ISBN 7-2003-307-7
版权所有：烨子工作室
出版时间：2003 - 05-01
字 数：30万字

序 言

记忆效率的革命,是知识经济时代的迫切需要。

知识经济时代是高频“信息时代”。根据英国科学家詹姆斯·马丁的推测,人类的科学知识在19世纪是每50年增加一倍;20世纪中叶,每10年增加一倍,到80年代每3年增长一倍。近20年,全世纪每年出版新书50万种,每一分钟就有一种新书出版。由此可见,知识量的急剧增长的直接后果就是知识老代且更新速度的加快。知识经济呼唤培养记忆力的方法。

有没有更好的方法培养你的记忆力呢?全球最大的记忆力培训学校创始人、著名的记忆力培养专家凯文·都迪指出:“我们每个人的大脑都拥有照相般的记忆潜质。”也就是说,我们每一个人都拥有过目不忘的记忆潜质,因此,我们最大的问题就是在于如何最大程度地利用大脑潜在的记忆能力。

生活中我们看到无数人为了记住一样东西不惜绞尽脑汁,利用大量时间,这样就算可以达到记忆效果,也是不可取的。我们一生要记许多的东西,如果我们依然用死记硬背的方法去记忆的话,可以说,我们的时间根本不够用。

方法,在资讯不断扩大的今天,我们唯一的希望就是找到培养记忆力的方法,这样我们才能面对无数需要我们去记忆的信息。

20世纪以来,无数学者一直在研究记忆的规律,以寻求培养记忆力的方法。他们的奋斗取得惊人的效果,通过参加记忆力培养训练,无数人的记忆力都得到了飞速提升。可以说,这些培养改变了他们的命运,学生的成绩得到很快提升,上班族工作更有效率

了。

本书集中外记忆力培养方法研究成果于一炉,系统地阐述了记忆识记、保持、认知、再现等一系统记忆活动的规律特点,并介绍多种培养记忆力的“绝招秘技”。对于改变机械落后的记忆方法,增强记忆效果、提高学习成绩、工作效率具有革命性的作用。

内 容 提 要

无数的证据显示,我们每个人都有必要培养自己的记忆力,但方法的寻找也需要机遇;而当机遇摆在我们面前时,又该怎样去把握它呢?

本书通过介绍记忆的奥秘,影响记忆力的因素、增强记忆力的方法等综合阐述了如何培养记忆力、读后可使你的记忆力成倍提高。

本书运用通俗易懂的文字,介绍巧妙的方法,合理的分析,为你打造一把培养记忆力的钥匙,希望你打开记忆力的大门奔向成功的明天。

目 录

第一章 记忆的内涵

记忆是什么	(1)
记忆有何意义	(6)
了解遗忘的规律	(10)
记忆有特定的程序	(13)
分析记忆的四个品质	(18)
实现记忆的几种方式	(20)
记忆形成的三步骤	(22)
超强记忆是可以锻炼的	(25)
测试你的记忆能力	(26)

第二章 开拓记忆的荒

开拓记忆的荒原	(29)
记忆需要意志的支配	(31)
气质、性格与记忆的关系	(33)
责任心与记忆力	(35)
情感是记忆的培植土壤	(37)
健康的身心是记忆之舟	(39)
找寻记忆的时间规律	(40)
装点人生的记忆色彩	(41)

游曳于优美的旋律之中	(44)
过目不忘我同样行	(47)
一位聋哑儿童的记忆之路	(50)

第三章 兴趣是记忆的良师

相信自己一定能行	(55)
培养你的自信心	(56)
记忆时的意图	(57)
记忆的良师——兴趣	(58)
记忆中兴趣的培养	(60)
最佳的心理状态下好记忆	(60)
不良心理状态的调节	(62)
记忆的动机要正确	(63)
记忆目的要明确	(64)
记忆时要充满热情	(66)
记忆时要拥有适合自己的个人天地	(66)
提高记忆效率的方法之一：独处.....	(68)
专心致志是克服不良记忆环境的法宝	(69)
不易感到疲倦的记忆环境——集体	(70)
有助于记忆提高的环境——冷色书房	(71)
最佳记忆时间的发现	(73)
分散记忆的采用	(74)
休息是为了记忆更多	(74)

第四章 实战记忆法

强化记忆的方法:复述法.....	(75)
记忆中的数码法	(77)
告诉别人要记的东西	(82)
用红笔把重点勾出来	(83)
记忆的定位法	(84)
记忆中的“假体”	(86)
重设记忆程序的 13 种方式.....	(87)
卡片记忆法	(88)
放松记忆法	(89)
巧记硬背	(90)
慢跑亦能增强记忆力	(92)
记忆与做梦	(92)
睡眠有助记忆	(93)
增强记忆力的 12 种食品.....	(95)
可以增强记忆力的沙丁鱼	(99)
要增长记忆力需多吃大麦土豆泥.....	(100)
吃鸡蛋可提高记忆力.....	(101)
锻炼超强的记忆力.....	(102)
九大法则增强记忆.....	(106)
增进记忆力的 13 种简便方法	(110)

第五章 超级训练记忆力的训练法

兴趣与记忆力.....	(115)
观察与记忆.....	(123)
运用思维,理解记忆法	(133)
发挥联想,加强记忆法	(157)
合理使用工具,增强记忆法	(172)
学习中的记忆法.....	(181)

第六章 五官训练法

视觉映像训练法.....	(210)
分类记忆训练法.....	(214)
数字记忆训练法.....	(216)
串词训练法.....	(219)
相貌与人名记忆训练法.....	(222)
感觉能力训练法.....	(231)

第七章 在学习中记忆

记忆在考试中的作用.....	(237)
常见的十三种记忆方法.....	(240)
一些有效的记忆方法.....	(242)
政治学科的高效记忆法.....	(244)
历史学科的高效记忆法.....	(250)

物理学科的高效记忆法.....	(259)
化学学科的高效记忆法.....	(263)
语文学科的高效记忆法.....	(269)
地理学科的高效记忆法.....	(271)

第八章 日常生活中记忆

巧记日常琐事.....	(275)
见其人,闻其名	(279)
如何快速记住人的面貌.....	(281)
巧用奇特联想法记住址.....	(285)
如何记住重要日期和约会.....	(286)
有趣的挂钩记忆法.....	(287)
下意识主动记忆法.....	(289)
手边没笔,但我有记忆力	(291)

第九章 名人高效记忆

造就自己非凡的记忆力.....	(294)
名人是这样记忆的.....	(299)
兴趣能增进记忆.....	(305)
最有效的记忆法.....	(310)
成功的秘笈——集中你的注意力.....	(316)
注意力是成功学习的第一要素.....	(322)
如何集中你的注意力.....	(324)

附 录：

增强记忆的训练操..... (333)

增强记忆的状态操..... (335)

增强记忆力的方剂..... (341)

增强记忆力的单方验方..... (344)

增强记忆力的食疗法..... (344)

第一章 记忆的内涵

记忆是什么

一、谈谈“记忆”

在日常活动中,人们感知着各种事物,产生各种思想和情感,都可以作为经验,经过识记,在头脑中保持下来,并在以后的一定条件下得到恢复重现。例如,当你听到某部电视剧的主题音乐时,立即就会想起曾看过的电视剧。当你与一位久违的老朋友相遇时,就能认出他,并能叫出他的姓名,尽管你好像早已把他忘得无影无踪了……

《辞海》中对“记忆”所下的定义是:“人脑对经历过的事物的识记、保持、再现或再认。识记即识别和记住事物特点及其间的联系,它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系;保持即暂时联系,以痕迹的形式留存于脑中;再现或再认则为暂时联系的再活跃。通过识记和保持可积累知识经验;通过再现或再认可恢复过去的知识经验。各人记忆的快慢和准确、牢固、灵活程度,可能随其记忆的目的和任务、对记忆所采取的态度和方法而异;各人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验为转移,对同一事物的记忆,各人所牢记的广度和深度也往往不同。”

简言之,记忆是人们对经验的识记、保持和应用过程。从信息论和控制论的观点来看,它是人脑对信息的选择、编码、储存和提取过程。就记忆的本质而言,记忆是人脑对经历过的事物的反映。这种反映是通过识记、保持、再现或再认等方式进行的。这种反映是一个复杂的心理过程,通过这种心理过程可以在人们的头脑中不断地积累和保存个体经验。

二、剖析记忆

记忆中的“记”就是指识记和保持,记忆中的“忆”是指回忆(或称再认、再现)。记忆,顾名思义,先有“记”而后有“忆”。“记”是“忆”的前提,没有“记”,“忆”便成了“无米之炊”;“忆”是“记”的验证,也是全记忆过程的根本所在,“忆”不出来或不准确就是“记”得不好。所以记忆过程就是由识记、保持、回忆这几个必不可少的环节构成的。把记忆等同于识记,或等同于保持,或等同于回忆都是片面的。

我们应该把记忆看成是一个动态过程。这个过程和照相机的摄影程序相似:识记相当于取景、拍摄的过程;保持相当于胶卷密封存放的过程;回忆就相当于冲洗成片的过程。摄影时取景不佳,胶卷上保留的形象就不完整;曝光不好,胶卷就不能合理感光;胶卷密封不好,就冲洗不出清晰的照片来。

1. 识记

识记就是识别和记住事物的特点及其间的联系,从而积累知识经验的过程。记忆是从识记开始的,识记是保持和回忆的前提。没有识记,记忆便无从谈起。

识记也是一个过程。它包括对外界信息进行反复地感知、思

考、体验和操作。识记的方式方法往往能决定整个记忆过程的方式方法,从而决定记忆的质量。所以识记是记忆的前提和基础。

2. 保持

保持是将识记的内容以一定的形式存储在大脑中的过程。保持是记忆的中间环节,没有保持就不可能有回忆。

保持是一个动态过程。在保持阶段,存储的知识经验,在数量和质量两个方面都会发生变化。这是因为,保持对经验过的事物在头脑中进行巩固的过程,并不是机械的重复过程,而是对识记材料积极进行加工,进行系统化、概括化的掌握过程。

(1) 保持中记忆量变现象

19 世纪末,德国心理学家艾宾浩斯,最先对这个问题进行了系统研究。他详细研究了记忆与学习材料的性质、数量等条件的关系,以及学习程度、学习后时间间隔对保持量的影响等问题,绘制出一条著名的遗忘曲线,从而揭示了一条普遍性规律。这条规律说明,保持知识经验的数量随着时间的迁移会逐渐减少。而且是在识记之后的短时间内,保持量急剧下降,此后逐渐趋于平缓。

艾宾浩斯把无意义音节作为学习材料,以重学时所节省的时间或次数为指标,测量了遗忘的过程。结果表明,在学习材料恰能背诵时,经过 20 分钟后重新学习可节省诵读时间 58.2%;1 小时后,可节省 44.2%;8 小时、1 天、2 天、6 天、31 天后的测量结果依次递减。从中可以清楚地看出保持与遗忘的关系。

后来,英国心理学家巴拉德通过实验,又发现了不同于艾宾浩斯实验结果的记忆回涨现象。所谓记忆回涨,是指学习某种材料后相隔一段时间所测量到的保持量,比学习后立即测量到的保持量要高。

巴拉德曾要求一组 12 岁左右的学生用 15 分钟学习一首诗,

学习后让他们写下所记忆的内容,以后分别在隔一天、二天、三天和七天时继续测量所记忆的内容。结果表明,第二、第三天的保持量都比第一天的回忆量多。

实验证明,记忆回涨现象在儿童和青少年时期较为普遍。究其原因,有人认为是由于记忆在识记之后需要一段时间巩固发展;也有人认为是由于识记时的抑制解除了,记忆成绩便有所提高。

(2)保持中的记忆质变现象

保持中的记忆质变现象,是指保持中的记忆内容变得简略和概括,不重要的细节逐渐消失,有的保持内容则变得更为具体,或者更为夸张和突出。主要有:故事的长度会出现加长或缩短;故事中的人名、地名、称号等,会出现变更或丧失;故事情节越来越合理和详细;语言随着复述的表达水平而改变,并且趋向于地区和民族化。

巴特莱用记忆图形做了以下实验:他用一张图画给第一人看,看后要他画出来,然后把第一人画的给第二人看,看后也要他画出来。照此方法进行下去,直至第 18 个人,结果图形从一只鸟变成了一只猫。

究其原因,是由于个人对知识经验的加工不同,组织知识经验的方式不同,原有的知识结构不同,使某些经验占了优势;或是由于受到有关新信息的影响不同,以及个人的兴趣、情绪、任务等因素的影响。

3. 回忆

回忆是对过去经验的恢复,是对保持在头脑中的信息的提取和应用过程。回忆包括再认和再现两种。再认是指经验过的事物再度出现时仍能认识的过程。再现是指已掌握的知识能回想起来,已学会的动作能再实现和已经历的情感能再体验的过程。再认和再现没有本质区别,都属于回忆的范畴,都是从记忆库中提取

所储存的知识经验的过程。

一般来说,再认过程较再现过程简单。能再现的内容一般都能再认,能再认的内容却不一定能够再现。国外有心理学家做过实验,结论是:就无意义音节、字、寓言等材料而言,再现要比再认困难 2 ~ 3 倍;就检验识记与保持的效果讲,再现的可靠度要比再认高。

从人的心理发展来看,再认也比再现出现得早。孩子出生半年后便具有再认能力,而再现能力的发展则要晚一些。

日本心理学家青水曾用图形材料研究了学生再认和再现能力的发展。结果表明,幼儿园及小学低年级儿童再认明显优于再现,到五、六年级,两者已接近。

决定回忆效果的最普遍、最主要的因素是伴随识记和保持过程中的遗忘。回忆的时间间隔越长,回忆的准确性就越低。此外,在回忆过程中的四种干扰也应该引起注意:

(3)材料相似和内容重复的干扰

有人做过这样的实验,让一组儿童识记一些图片,以后再加一些图片让他们再认,结果发现,类似的图片容易导致再认的错误。例如,认桔子为苹果,或认小鸡为小鸟,特别是两种不同姿态的猫更难再认。在再现过程中,同样的内容一次次重复地出现,也会顽固地干扰着再现。

(2)材料多和内容广的干扰

再认的材料越多,再现的内容越广,准确度就越低。有人做过这样的实验:让被试者识记 20 个无意义单字,每字读三遍,然后分四组进行再认。第一组有 2 个字,第二组有 4 个字,第三组有 8 个字,第四组有 16 个字,条件是每组里只有一个字是识记过的。结果是:被选择的材料越多,再认就越容易发生混淆。再现也是如此,需要再现的内容越广,难度就越高。其原因与人的精力、注意

力和保持的递减性有关。

(3)情绪干扰

你或许有过这样的体会：在考场上初看整张试卷，发现绝大多数题目都会，可在落笔之时、兴奋之余，有些题一时竟想不起来。而一出考场，大脑便一清如洗，正确答案油然而生。你更是有过这种体会，当在大庭广众面前该你发言时，原先熟记于心的发言稿，竟忘了该从何说起。这些现象多数是由于当时情绪紧张所致。

(4)行为习惯和思维定向的干扰

先入为主的习惯常常会干扰人们的回忆。例如，同一个图形，在识记时，告诉甲组的是灯泡，告诉乙组的是梨子。隔一段时间测验时，甲组再现的图形接近于灯泡，乙组再现的图形接近于梨子。

记忆有何意义

一、记忆伴随着整个人类历史

人类之所以能够摆脱野蛮和愚昧，踏进了文明社会，记忆是一个极重要的环节。从衣食住行到社会交往，从读书娱乐到工作生产，时时事事都离不开记忆。如果没有记忆，人的一切正常活动都将发生紊乱。设想有一天，某人的记忆全部丧失，那将会处于什么样的境况呢？早晨起来忘了穿衣服，走出家门忘了上哪儿去，不认识亲戚朋友，不记得任何文字，甚至忘了话该怎么说……这简直是不堪设想啊！像日本电影《追捕》里的横路晋二那种丧失记忆、浑浑噩噩地生活，实在是比死更可悲的事情。

因为有了记忆，画家才能描绘祖国的锦绣山河；歌手才能歌唱