人生智慧1001

②

记忆之美

钱健强　编著

中国华侨出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

前　　言

自古及今，博闻强记，过目成诵总被视为智力超群的象征，那些天才伟人的超人记忆力也常令人惊羡不已。喜欢阅读名人传记的读者不难发现，无论是杰出领袖还是理论天才，无论是艺术大师还是科学巨匠，一般都具有很强的记忆力。良好的记忆力成为他们垂名青史的不可或缺的条件。这样的例子很多，下面不妨暂举几例。

拿破仑是纵横欧洲的一代英雄，他的记忆力受到他的传记作家的一致推崇。据载，拿破仑19岁时，因犯军纪被关禁闭，他偶然在禁闭室中发现一本讲罗马法典的书，便逐字逐句阅读起来。事隔多年，他在制定拿破仑法典的会议上，能随口引证罗马法典，使那些参与立法的法学家门惊叹不已。另外，作为皇帝的拿破仑能记住每一个士兵的面孔和姓名，常常在大战方酣之际，捕捉到一瞬即逝的战机，不用查阅地图就能果断地发布命令，从而取得战争的胜利，使他的军队犹如狂飚席卷欧洲。

《汉书·张安世传》载，西汉时的丞相张安世，善于记忆。有一次，皇帝巡行河东，遗失了三匣子书。张安世凭记忆将书的内容全写了出来。后来又找到了那三匣子书，相互对照，竟然相差无几。

东汉的张衡，记忆出众。一次，他与章陵太守黄射在野外读了蔡邕写的碑文。黄射十分喜欢蔡邕的文采，但后悔没有将碑文抄录下来。张衡便依记忆将碑文全数默写了下来。黄射派人将碑文抄回来与之对照，果然丝毫未差。

类似的案例举不胜举，但我们不难看出记忆力对于成功的巨大意义。拿破仑说：“ 没有记忆的脑袋，等于没有警卫的要塞。 ”苏沃诺夫说：“ 记忆是智慧的仓库，要把一切东西迅速地放到应放的地方去。 ”记忆是人的生命很少离得开的东西。有了记忆，作家、艺术家才根据丰富的生活积累和艺术修养，创造出文学艺术形象；有了记忆，我们的日常生活才能有条不紊，轻松和谐；有了记忆，我们才能不断成长，积累起财富……可以毫不夸张地说，人类的历史就是记忆留存的历史。如果人类失去了记忆，世界将会怎样？

所以，对于记忆力的培养乃是教育的一个重大方面。然而，令人忧虑的是，我国现行的教育体制，极

大地伤害了记忆力的培育。我们的学生为了应付排山倒海的考试压力，不得不将书面知识机械地背了又背，“ 填鸭式 ”的死记硬背几乎成了学生取得好成绩的不二法门。于是，传统的教育培养了一大批只会循规蹈矩，缺乏应变能力、创造力的呆子。这些人的突出特点是擅长素描而色彩贫乏，富于理智而拙于幻想。针对于此，本书的目的在于提醒人们注意记忆的重要性，并探索若干记忆的方法，以帮助人们有效快速进行记忆。我们相信运用好记忆，生活必将多姿多彩。

最后，需要提及的一点是，本书的编著限于时间与知识面，其中定有不少错误与漏洞，敬请行家指正。

目　　录

第一章、记忆超群的基础……（1）
一、记忆与大脑……（2）
二、记忆与年龄……（9）
三、记忆与智能……（14）
四、记忆与遗忘……（16）
第二章、记忆前的准备……（22）
一、记忆的目的要明确……（23）
二、记忆的信心要坚定……（25）
三、精神要集中……（27）
四、思维要积极……（33）
五、情绪要稳定……（38）
六、感觉要敏锐……（42）
七、知识要丰富……（47）
八、环境要适宜……（50）
九、身心要健康……（54）
第三章、记忆超群的方法……（59）
一、分类记忆法……（60）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、列表记忆法…… (63)
三、特殊记忆法…… (65)
四、比较记忆法…… (67)
五、规律记忆法…… (68)
六、重点记忆法…… (73)
七、趣味记忆法…… (77)
八、概要记忆法…… (79)
九、人工意义法…… (80)
十、理解记忆法…… (84)
十一、首次印象记忆法…… (85)
十二、争论记忆法…… (87)
十三、感官性记忆法…… (90)
十四、外储性记忆法…… (96)
十五、时间性记忆法…… (101)
十六、反复记忆法…… (113)
十七、位置记忆法…… (118)
十八、形象记忆法…… (122)
十九、问答记忆法…… (125)
二十、以退为进记性法…… (129)
二十一、纠正错误记忆法…… (132)
二十二、填空记忆法…… (137)
二十三、无技巧记忆法…… (138)

第四章　为记忆超群而训练……（141）
一、训练出记忆……（142）
二、奇特化训练……（148）
三、联想练习……（150）
四、成功经验回想练习……（152）
五、信息缩简练习……（153）
六、抽象词代换练习……（155）
七、训练右半脑……（156）

第一章

记忆超群的基础

一、记忆与大脑

所谓记忆就是人脑对过去经验中发生过的事物的反映。因而，人脑是记忆的物质基础，人脑的结构功能怎样直接决定着记忆的状况。

人的大脑是分为左右两个半球的，其间有一个叫胼胝体的，大约有两亿条左右的纤维结构互相紧密地联系着。人脑两个半球的功能是不同的。现代脑科学研究结果表明，控制人类高级精神现象，即语言这一功能的部位，有98%的人位于左半脑，只有2%的人位于右半脑。人脑解剖表明，人类大脑左半球某些部位与右半球相比，要发达得多。一般而言，左脑有理解语言的语言中枢，而右脑有与之对应的接受音乐的音乐中枢，研究证明，这两部分功能是独立的。左大脑半球主要负责语言机能，抽象思维、数学计算、形成概念等能力，而右半球几乎没有语言、高级自我意识的作用，然而绘图及图形的感觉，以及几何学方面的空间感知比较好。右半球与音乐能力密切相关，如果除去右半球，音乐能力就会明显地受到损害。另外，右脑支配左手、左脚、左耳等人体的左半身神经和感觉，而左脑支配右半身的神经和感觉，右视野同

左脑相连，左视野同右脑相连。因此，一般人们将左大脑半球称为“优势脑”，而将右大脑半球称为“非优势脑”。美国的斯佩里教授通过割裂脑实验，证实了大脑不对称性，这就是所谓的“左右脑分工理论”。斯佩里也因此于1981年荣获了诺贝尔医学奖——生理学奖，这是脑科学研究的重大里程碑。

形成大脑两半球优势与非优势的状况，首先与语言的关系甚大。语言的出现，使大脑左半脑的高级精神活动有了较大的发展。动物由于没有人类那样的语言能力，脑的两半球功能几乎完全相同。其次，优势与非优势的形成，与人们的生活习惯也有关。脑的右半球支配着左半身，左半球支配着右半身。大部分人习惯用右手而少用左手，这种左右的不平衡反过来促进了左右大脑发展的不平衡性。这种不平衡性就带来了一个问题：长时间地使用大脑左半球，会使它的负担过重，处于疲劳之中，容易产生无力、记忆力衰减、神经衰弱等现象，而右半球的作用却又得不到充分的利用和发挥。因此，脑发展研究者提倡，减轻脑的左半球的负担，加强右半球的协调作用。

对于右脑开发的强调源于人们对右脑功能的逐渐了解。首要一点，右脑是创新能力的源泉，人脑的大部分记忆，是将情景以模糊的图像存入右脑之中。外

界信息是以某种图画，形象，像影胶片似地记入右脑，然后左脑将右脑所描绘的图像符号化、语言化，即将右脑的形象思维转换成语言。这就是所谓的思考。现代社会所急需的创造力，实际上就是把头脑中那些被认为毫无关系的情报信息联结、联系起来的能力。这种并不关联的信息之间差距越大，把它们联系起来的想法也就越新奇。创造能力是对已有信息的深加工过程，而人脑本身是不能创造出信息的，所以，如果右脑本身尚无大量的信息贮存，创造力也就无从谈起。人们常常强调“直觉”、“灵感”的重要性，这种“直觉”、“灵感”的产生，首先要求右脑直观的、综合的、形象的思维机能发挥作用，并且得到左脑很好的配合。总而言之，奇思异想的产生并转化为实际的创造力，要充分发展右脑的潜力。其次，与创造力相联系，右脑也是想像力的大本营。由于人的左脑主要完成语言的、逻辑的、分析的、代数的思考，因而，左脑是严谨的，按部就班的，但却是缺乏生气的、呆板的。而右脑则没有左脑那么多条条框框的限制，它像脱缰的野马任意驰骋，因而右脑是挥洒自如的。它极像一个老出怪想法的疯子，不时地提出一些不可思议的组合图案。再次，右脑比左脑的信息容量大得多，据最新的研究结果发现，脑中所储存的信息

需要全本请访问 www.ertongbook.com

量绝大部分储存在右脑中，并在右脑中正确地加以记忆。人的记忆如同录像带一样，对某些事物和场景在右脑中留下痕迹，在因某种原因而回忆时，也像放录像带一样在其中找到自己所需的内容。右脑中存在着“分类抽屉”，里面分门别类地收藏着各种各样的信息，在需要时，找出相应的部分。这种取用工作由左脑来完成，但正因如此，左脑的信息储存量就相当有限。因而，真正起到“信息仓库”作用的是右脑，右脑的储存能力是左脑的百万倍。

既然右脑功能如此重要，那么最大限度地开发右脑，挖掘人类潜在的惊人记忆力，便是一项刻不容缓的工作了。在以后的章节中，本书将用一定的篇幅介绍开发右脑的具体方法。

在影响记忆力的诸因素中，除了培养和训练的方法外，还有某种具体的物质或药物。现代医学在这方面提供了有力的佐证。

欧美经过长期研究得出结论，有控制地供给足够的营养胆碱，可以避免60岁左右的人经常患的记忆衰退症，并且可以改进各种年龄层次人记忆力不强的病症。研究表明，或多或少含有胆碱的食物能影响人们的精神状态，胆碱的大量缺乏可干扰大脑的工作。

那么何为胆碱？胆碱是以卵磷脂的形式存在的天

然物质。1975年，美国医学研究人员发现食物中的胆碱能帮助大脑细胞迅速增加乙酰胆碱物质的创造，而乙酰胆碱是一种在大脑中传导刺激冲动的化学物质，并负责诸如记忆之类的功能。人的记忆是大脑细胞活动，由大脑的信号系统来实现的，而乙酰胆碱则是大脑信号系统中必不可少的重要物质。一般而言，正常人的大脑中乙酰胆碱的含量总是很高的，而某些患有衰老脑病和记忆减退的人，大脑中乙酰胆碱的含量往往较低。对由于大脑中乙酰胆碱含量不足，而造成记忆衰退的人们进行胆碱疗法，即给以富含胆碱的营养食物，能够获得良好的效果。实验证明，在记忆英语词汇表前，服用大量胆碱的学生，能更好地记忆词汇表。由此可见，胆碱具有增强和保持人的记忆的作用。

营养学家研究证明，在一些食物中含有胆碱。如鱼类、家禽、肉类、蛋类、奶类、肝脏和大豆、花生、瓜子、核桃、杏仁等食物，都含有磷质，适当地搭配食物，增加其中含有卵磷脂的数量，对于提高工作效率和保持良好的记忆有很大的帮助。在各种有益于记忆的食物中，以禽蛋黄为佳。蛋黄中含有卵磷脂和甘油三脂，肠内的酶能将进入肠道的蛋黄中的卵磷脂等物消化，从而释放出胆碱，通过肠壁进入血液，

很快到达大脑，使大脑保持了良好的记忆力。一个蛋黄中卵磷脂的重220至260毫克。正常人每天需胆碱0.51克，由普遍食物中每天可摄入300至600毫克胆碱，所以正常人每天吃一个蛋黄即可。

有能够促进记忆的食物，当然也有治疗记忆衰退的药物。目前可以肯定，记忆力可以用某些脑激素药物来恢复和提高。神经学家和药物学家一直在研究脑激素，试图从中找出能治疗记忆力衰退的药。如荷兰药理学家曾在20世纪60年代就发现，促肾上腺皮质激素有促进大白鼠记忆的作用。后来在人体上试验，发现也有改进学习，加强判断辨别能力等作用。又如一些医学家利用胆碱类物质来治疗诸如记忆力衰退等疾病。美国研究者在一项研究中，给一些正常的年轻人、成年人服用了1毫克毒扁豆碱（一种乙酰胆碱脂酶抑制剂），显著地增加了他们长期记忆的信息存储，同时促进了长期记忆的信息恢复。再如，在我国近来的营养品市场上，出现了“脑黄金”、“脑白金”、“忘不了”等等有助记忆的滋补品。虽然这些药物在促进人类记忆的效果上的作用大不相同，但有一点是十分肯定的，人类记忆力的保持和提高需要某些物质的支持。

当然，在确定哪些物质或药物能够有利于记忆方

面，人们的信心与偏见相差无几。生活中，很多人认为吸烟可以启发灵感，补助文思调动记忆，美酒可以催生出名篇华章，可以激活记忆的源泉。这类看法不能笼而统之地将它们贬为“胡说八道”，但可以确切地说，这些看法缺乏科学的依据。

烟制品种类很多，但其原料均不外是烟草。烟草中的化学成分相当复杂，据有关学者分析，仅有毒物质就有20多种，如尼古丁、吡哝、氢氰酸、氨、糖醛、烟焦油等。这些物质对于呼吸系统、心血管系统、消化系统、神经系统等生理组织十分有害。与记忆相关的，吸烟对神经系统有刺激作用，可以引起短暂的精神兴奋，但这是一时的，不久就会消失，随即产生持久麻痹作用，从而打乱了大脑皮层兴奋和抑制过程的动力平衡，并引起植物神经系统的紊乱失常。长久吸烟会出现神经过敏、记忆力衰退、注意力分散、精神恍惚、失眠多梦、反应迟钝等神经衰弱或神经中毒症状。因而吸烟使记忆的效率大打折扣。英国的科学家曾证明，烟中的尼古丁不仅削弱瞬时记忆，而且削弱长时间的记忆功能。他们把23个长期吸烟的人分成两组，分别让他们抽普通烟和预先抽掉尼古丁的烟，同时阅读75个单词。读完单词3分钟后，没有吸入尼古丁的人能复述出大部分单词，吸入尼古

丁的人记住的单词则大为减少。时间稍久，两组人的记忆力的差别就更加悬殊了。

饮酒也有害于记忆。无论哪种酒，其主要成份均为乙醇，其含量越高对人体的危害就越大。乙醇首先是降低大脑的抑制过程，使大脑丧失了对低能中枢的控制。因而，饮酒出现的兴奋状态，实质上是一种低级中枢过度兴奋的表现。如果长期饮酒，酒精对大脑的抑制便逐渐扩散，低级中枢的机能受到抑制，兴奋状态消失，抑制加深，于是动作失调、反应迟钝、神志不清，记忆力极低。

因此，总的来说，吸烟饮酒所引起的只是短暂的精神兴奋，这种兴奋实际上只是神经活动的反常现象，有害于大脑的健康发展。

二、记忆与年龄

按照记忆在人的每个成长阶段上的不同特点，可将人的记忆历史大致分为3个阶段，即：少年的记忆、青年的记忆和老年的记忆，由于这3阶段人的生理活动有显著的差别，而记忆又是以这些生理活动为基础的，因而记忆也就染上了这些特点而表现出阶段性，下面分别论述之。

1．少年的记忆

少年时期通常指11岁到15岁这一时期，又称之为学龄中期。脑科学表明，人一出生，大脑就有大约140亿个神经细胞，与成人殊无差别，只是细胞的大小、形态与内容有所改变，机能逐步完善而已。人在7岁时脑重接近成人的重量，12岁时脑的结构基本成熟。在这一阶段，人的记忆的物质条件得到了进一步发展。虽然脑的重量和体积增加不多，但大脑中各部分联系起来的联络神经纤维大量增加，脑神经细胞的分化机能达到了成人水平。

这一时期，就记忆的目的性而言，主要是在学校老师要求和指导下，更有意识地识记各方信息。此一时期，记忆逐步服从于学习任务，教材本身性质反过来也对记忆产生影响。由于有意记忆占有重要地位，因此，少年能够由过去完成老师提出的记忆任务到自觉地给自己提出识记任务。从记忆方法来看，少年意义识记能发展起来。由于对意义识记的能力提出更高的要求，如教学中不仅要求学生背诵，而且要求学生对识记的材料能够进行逻辑加工，因而，这就促使记忆要在理解的基础上进行，巧记逐渐代替死记硬背。再从识记的内容来看，虽然形象识记还占相当重要的地位，但由于少年在学习过程中必须大量掌握各种科

需要全本请访问 www.ertongbook.com