

超级 记忆术

悦 磨 韵 颀 颀 再 员 莽 戡

李源记忆心理研究室 主编



延边大学出版社



目前，人们更注意强调知识、信息，而不是人，结果人们被淹没在知识的海洋中。当今，信息与知识的爆炸令人目眩，但是个人能力问题仍在被忽视。要想适应目前的形势，他该掌握的不是更多的“硬性的事实”，而是处理知识及学习知识的新方法——即用其天赋去学习、思考、记忆、创造及解决问题的新方式。

前 言

记忆效率的革命 ,是文明高速发展时代的迫切需要。

我们将此书叫作《超级记忆术》,是因为它的主要内容是面向所有学习者的记忆教育 ,并且它是一本关于知识爆炸年代我们将以怎样的方式来对如潮而至的知识讯息进行高效记忆和处理的书籍,也是我们发起的一场效率的革命。

以下语句需要大家特别注意 :

书中我们并非只谈论高效增强记忆力的知识教育 ,我们还从心理学所涉及的各个层面来向大家介绍一些怎样学习和怎样处理日益增多的知识讯息的问题 ,希望大家可以透过“ 记忆 ”文字的表面来进行一些深层次的发散理解。

超级记忆术应时代而生 :

■ 记忆的任务和方式需要改变

科学技术飞速发展的今天 ,要求人们的记忆更加科学化。在人类知识累积成倍增加和知识陈旧率不断上升的今天 ,学习的任务并不在于要求死记硬背一大堆词句 ,而是如何能记住学习的要点 ,在需要的时候 ,这些知识能



员

前

言

顺利地取出运用 ,包括运用记忆机器。要求人们如何以最少的精力 ,记住应该记住的材料 ,这就要研究记忆的学问。

■量的积累方能产生质的飞跃

现在还有一种贬低记忆作用的偏见 ,认为当今是要求培养具有创造能力人才的时代 ,不应强调记忆 ,应该注意创造性思维的培养和发展。这种似是而非的看法 ,实际上是把记忆和思维对立起来了 ,要知道没有记忆为思维活动提供足够的材料 ,思维的活动效率就会极大的降低 ,很难设想一个知识经验很贫乏的人 ,会有高效率的思维活动 ,会获得丰富的思维产物。而且反过来说 ,记忆效率的提高也有赖于思维活动的积极参与。

如果光记不思 ,必然是茫无所得 ;如果光思不记 ,结果仍然是很危险的。不要把记忆等同于死记硬背 ,相反 ,科学的记忆正是要反对死记硬背。

■使用最科学、巧妙、愉悦的记忆技巧才能将我们的才智最大限度的展示出来。

■世界在变革 ,中国在变革 ,工作、创业、生活的美好度以及理想的达成要如何实现 ,全都是一个需要重新考虑和争取的问题。

■无数的证据显示 ,我们每个人都有必要以自己高效的记忆方式去进行学习 ,但方式的寻找也需要机遇 ,而当机遇摆在我们面前时 ,又该怎样去把握它呢.....



圆

超级记忆术



目 录

第一部分 识记篇

第一章 记忆的两大规律	猿
第一节 记忆的特点	缘
一、发展概述	缘
二、记忆的三种分类及其特点	怨
第二节 遗忘的规律	圆猿
第二章 三大记忆法	圆怨
第一节 机械记忆法	猿 超
一、机械记忆法概说	猿
二、整体学习记忆法	猿 级
三、分段学习记忆法	猿
四、循环记忆法	猿 记
第二节 意义记忆法	源 忆
一、记忆中对材料意义进行积极思维联想	源
二、怎么展开思维的翅膀	缘 术



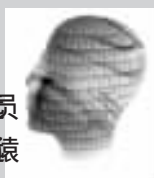
员

目

录

第三节	专项记忆法	远苑
一、奇特联想法		远苑
二、数字记忆法		苑怨
三、姓名相貌记忆法		怨苑
第三章	记忆的主人	员缘
第一节	注意对记忆的作用	员苑
一、戈廷根实验		员苑
二、失败的心算家		员怨
三、自认为记忆力极差的人		员员
第二节	怎样提高和锻炼自己的注意力	员怨
一、要尽量稳定自己的注意力		员怨
二、逐步锻炼注意分配的能力		员员
三、要善于调节记忆的紧张性		员猿
第四章	记忆测试与训练	员缘
第一节	记忆特性测试	员苑
一、测定你的记忆力和记忆类型		员苑
二、记忆广度的实验		员猿
三、记忆速度的测试		员苑
四、图片再认		员员
五、长时记忆的测试		员员
第二节	记忆能力训练	员苑
一、有效增加记忆注意力的		
许特尔图表训练法		员苑





二、机械记忆法与奇特记忆法训练范例	猿缘
三、意义记忆法训练范例	猿猿
四、记忆中的观察与注意力训练范例	猿缘
五、意义记忆法中分析、归纳能力训练范	猿缘

第二部分 环境篇

第一节 心理环境的调节	猿缘
一、要有一定能记住的信心	猿缘
二、怎样培养你的自信心	猿猿
三、要有记忆的意图	猿怨
四、兴趣是记忆最好的老师	猿猿
五、怎样培养记忆的兴趣	猿猿
六、要在最佳的心理状态下进行记忆	猿猿
七、如何调节不良的心理状态	猿猿
八、要有正确的记忆动机	猿缘
九、要有明确的记忆目的	猿缘
十、充满热情地去记忆	猿猿
第二节 外部环境的调节	猿猿
一、拥有适合记忆的个人天地	猿猿
二、利用独处可以提高记忆效率	猿猿
三、克服不良记忆环境的法宝——专心致志	猿怨
四、在集体环境中记忆,不容易感到疲倦	猿猿
五、冷色书房有助于记忆的提高	猿猿

超
级
记
忆
术



猿

目

录

六、找出你的最佳记忆时间	圆苑
八、要采用分散记忆	圆怨
九、休息是为了走更远的路	圆怨

第三部分 技巧篇

第一节 记忆的“诀窍”	圆缘
一、强化记忆类型法	圆缘
二、视觉形象记忆法	圆苑
三、大声朗读记忆法	圆苑
四、全脑风暴记忆法	圆园
五、寻找记忆方式法	圆缘
六、重视材料应用法	圆远
七、两头印象记忆法	圆怨
八、左右脑结合的超级记忆法	圆员

第四部分 复习篇

第一节 总论	圆缘
第二节 及时复习法	圆苑
第三节 多次重复复习法	圆怨
第四节 尝试回忆复习法	圆猿
第五节 自我测验复习法	圆远



编排与导读

您能在轻松愉快的心境下读完此书 ,并且印象深刻 ,
有再读为快的欲望 ,这便是我们精心编排最好的回报

本书在编排上依据人们在阅读和学习时的“ 心灵饱和 ”状态和脑部神经活动兴奋疲倦的规律 ,采用了最新、最科学的排版方法 :

员左右页的分配

左页 :

以备忘清单的形式 ,每页刊载一例记忆法的应用范例 ,或者记忆轶闻、格言、记忆训练题等 ,可以让你全方位的感受记忆法各方面的知识 ,她就像一份份精美快餐 ,你可以随时打开一页来进行阅读和理解 ,见缝插针 ,不需要整块的时间 ,重要一点是 :阅读时要注意理解和举一反三 ,想想它究竟用到了记忆心理学上的哪一个规律 ,部分内容需与本书右页系统讲解结合阅读 ,方可理解透彻 雪
这是为速读而设计的。



右页：

系统讲述记忆心理学的规律及一些高效实用的记忆“诀窍”，在内容上有一定的连贯性，所以须用整块的时间来进行学习和理解，在语言文字上我们力求通俗易懂，尽量避免过于学术化的语言和说教，讲求实用至上。

这是为精读而设计的。

内文的排式

内文在排式上可谓灵活多变、图文并茂。

全书的四大块内容均用黑页形成分开，每块内容自成一系，又互相关联。

书中引文概要及重点内容均以不同字体不同面貌区分再现，使你能迅速把握全书的重点和纲要，若无大块整体的时间，学习者对重点部分进行速读和流览即可。



识记篇



SHI JI PIAN





第一章 【记忆的两 大规律】

学习重点：

- 1 识记的特性
- 2 三种记忆的相互关系
- 3 艾宾浩斯曲线
- 4 遗忘的一般规律





名人与记忆

传记作家都谈到拿破仑把惊人的记忆力运用到工作上的有效情况。据说他能准确地记住设置在法国海岸的大炮种类和位置,从而纠正了部下的报告书中的错误之处,使部下大为惊奇。此外,法国邮政大臣说到,拿破仑甚至能准确记住每个邮件的路线和距离。像这种零零碎碎的小事连邮政大臣自己也不知道。说到立志刻苦奋斗获得成功的人物中有洛克菲勒、卡内基等美国巨商,政治家中有美国的林肯、富兰克林、英国的邱吉尔等人,他们都是由于有惊人的记忆力登上成功阶梯的著名领导人物。林肯甚至把自己的记忆力比喻为“一块铁”,一旦记住的事就很难磨灭。1932年在布莱克霍克战役中,林肯志愿参加过义勇军。在30年以后他见到当时的上级军官时,还能叫出他的名字,令人大为震惊。



第一节 记忆的特点

一、发展概述

19世纪末,德国心理学家艾宾浩斯创造了研究记忆的有效材料——无意义音节,测量记忆的客观方法——节省法,以及把研究结果进行统计处理,使记忆研究数量化的科学方法,由此开始了记忆的科学的研究。而在此以前,人们对于记忆的了解,长时间里只是处于一种经验的交流,没有上升为有科学根据的理论研究之中。

所谓无意义音节,就是用两个子音夹一个母音形成一个能读出音但却没有任何意义的音节,用以测试判断人们记忆力的高低。例如:bok sid.....用它们来作为记忆的材料,这样就可以在一定程度上排除已有知识经验对记忆能力的影响。因为如果被测者有一方对此类材料富有意义音节熟悉,而另一方生疏的话,就很难依据记忆材料来对被测者进行记忆能力的判断。

所谓节省法,就是把记忆材料学习到一定程度,如刚能背诵,然后将材料暂放一边,记忆的材料将会随着时间的流逝发生部分的遗忘,至不能背诵或无法全部背诵为





用联想挂钩法 记忆下列词组

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 1 书 | 2 鞋 | 3 杂志 |
| 4 闪耀灯 | 5 小船 | 6 铅笔 |
| 7 毯子 | 8 萤光灯 | 9 烟灰缸 |
| 10 纽扣 | 11 铁铲 | 12 汽车库 |
| 13 树 | 14 电线杆 | 15 电唱机 |

提示 :对每个不同的物件都要把它与对应的关键词汇图象结合起来考虑。这样可以通过回忆关键词汇图象而想起该物件。



止。接着 ,再进行第二次的学习 ,达到第一次能背诵的程度。我们比较第一次与第一次学习诵读所节约时间的量 ,就是记忆数量的一种指标。例如我们来学习一首唐诗。第一天诵读了七遍就可以背诵。第二天发现有些遗忘 ,然而只读了两遍就又能够背诵 ,这样就比第一次学习朗读节约了不少的时间。而这种节省的时间我们把它看作是材料记忆保持的一种实际存在的数量化的指标。并且可以用公式表示为 :

$$R = \frac{N - n}{N} \times 100\%$$

其中 :R代表所节省量的百分比 ;N代表开始学习至熟练所需要的时间 ;n代表重新学习所需要的时间。

通过艾宾浩斯所创造的无意义音节和节省法这两个工具 ,我们可以对记忆的一系列问题进行研究 ,例如 :

学习材料的量和诵读次数的关系

遗忘的特点

集中学习和分配学习对于记忆的影响

关于联想的研究.....

从这以后 ,对记忆的科学的研究便逐渐开展起来 ,并且成为心理学、生物学、仿生学、神经科学、医学、信息科学等多种学科共同研究的课题。

在心理学上 ,我们把记忆分为意义记忆和机械记忆两种。



● 记 忆 经 典



圆周率记忆典范

相传有所学校,老师每天上午要与山顶寺庙的和尚对饮。一天临走时布置学生背圆周率,要求背到小数点后第22位: 3 1415926535897932384626。学生反复地机械背诵,还是背不出来,苦恼不堪。这时有位聪明的学生就把老师上山喝酒的事编成了几句话,让大家熟读,待老师回来,个个都能背诵如流:“山巅一寺一壶酒,尔乐苦煞吾,把酒吃,酒杀尔,杀不死,乐而乐。”

谐音记忆法典范 雪—可见,联想思维在记忆活动中起着非常重要的积极作用。

