

第一章

揭示记忆的真相

很多人在读完有关提高记忆力的书之后，虽然短时间内记忆力有明显改观，但是时间稍长效果就微乎其微了。这是什么原因呢？事实上，要想长久的提高你的记忆力，仅靠学习些“技巧”是不够的，你需要从根本上去理解记忆的工作原理是什么。只有打好了这个坚实的基础，你才能真正明白各种有关记忆和回忆的方法为什么、怎么用、什么时候用才是最有效的。



为什么长久提高记忆力的例子很少

在过去的 2500 年中，不少‘专家’都宣称他们发明并

创造了能够提高人的记忆力的方法。可是,他们的方法差不多都一样。然而,尽管有的方法证明是有效的,尽管有的是建立在正确的理论基础上,可很少有人因此长久地提高了他们的记忆力。即使进行了集中的、为期数月的专门相关课程培训也无济于事。

运用这些方法的人为什么会失败呢 不是因为他们不够聪明,也不是因为他们不够勤奋,而是在于这个提高记忆力的程序是错误的。虽然它是建立在有效的方法和正确的理论基础之上,他们错在于把你所需要的知识放进了一个“特别生硬”的框架里,出了这个框架你就会变得无所适从,这怎么能长久提高你的记忆力呢?本书主要致力于填平这条鸿沟,为读者提供一个切合实际的学习过程,使大家能真正的长久的提高自己的记忆力水平。

“记忆”是一个总称

很多有关长久提高记忆力的计划都失败了。导致失败的直接原因之一就在于,他们没有认识到记忆实际上就像体育一样,是一类活动的总称。你会这样说吗:“我想提高自己的体育?”当然不会。但你也许会说:“我想提高自己的网球(或高尔夫、游泳)水平。”

记忆不是简单的一件事。在它各种不同的作用中,让我们感觉最深的,并不是它会“拍照”式的记录事实,也不是

其它固有的一些本领。比如，看一次就能记住 80 个不同的数字，那只是一种小把戏。如果愿意花几个月的时间来培训和练习这种技巧，任何人都做得到。

而且这种小技巧并不能代表所有的记忆类型。也就是说一个人勤学苦练数月之后，终于可以记忆更长的数字了，但这并不意味着他记忆其它事物的水平也提高了。再加棋手们花费数年的时间培养自己在棋子布局方面的高效记忆，但这并没有使他们更擅长去记演讲稿，或上周四他们所做过的事。

调查发现在我们的日常生活中，有 100 多项记忆的任务，它们会引发人的各种问题。并且，每项任务都需要有不同的方法去辅助，才能完成。

不要惊慌！一百种听起来很多，但稍想一下，其实为了日常生活的需要你已经掌握了许多技能。穿鞋和穿 T 恤相比是两种不同的技能，烤面包和刷牙相比更是一种完全不同的技能。事实上，在出门以前，你或许已经使用了 100 种不同的技能。

记忆也一样，你不需要从起跑线上开始。因为，在成长的过程中你不但已经有了很多记忆的技能，或许还可以对自己熟练运用某些技能的能力感到骄傲。所以接下来我们要做的是，确定你的需要。记住，请不要说“我想提高我的记忆力”，而要说“我想提高某些具体的记忆技能”。

明确哪种类型的记忆任务是你最想熟练掌握的

在进一步学习之前，先问一下自己为什么想提高记忆力。为什么认为自己的记忆力很差 让我们先来了解一下以下这些通常最容易引起问题的记忆任务：

→ 对应着面孔想名字

对应着名字想面孔

⇒ 回忆在什么环境中见过某人（例如“当地的图书管理员”）

→ 回忆重要的日期（生日、约会等等）

→ 回忆在某个时间要做的事情

回忆已经学过的知识

⇒ 回忆事物的名称（例如，计算机术语、商业战略、书籍、植物、处方）

→ 回忆怎样去做某件事（例如，电脑程序、工艺美术、家务）

→ 回忆你遇到某人时的细节——孩子和配偶的名字，和他上次一直谈论的一些问题等等

→ 记忆你不明白其中道理的信息

→ 回忆是否做过某件事

→ 回忆某件物品放置的地点

→ 回忆某件事情是在哪里、什么时候发生的（例如，你在哪儿买的东西、在什么地方看的那些资料）

再具体地去想想那些因为没能记起某些信息而让你感到尴尬的情景,或是那些因为健忘而生自己气的时候。把它们都写下来(在第 8 页的作业表中)。以这些具体的事情为跳板找出你有待提高的记忆技能。比如说,你很懊悔自己把朋友的生日给忘了,那么把这事写下来。然后再考虑一下,它是代表了一类你想熟练掌握的记忆的任务(牢记重要的日期)呢,还是你只想记住这么一两个特别重要的日期。

如果某个记忆失败的事例代表于你希望提高的一类记忆任务,那么就在旁边写上一般任务。如果仅是单独的几件令你感兴趣的事,那就写上具体任务。

这有一个例子：

我希望能熟练掌握的记忆任务：

- ◎ 记住朋友们告诉我的一些个人详情。
 - ◎ 记住看到过的趣事。
 - ◎ 记住和我在一个网球俱乐部里的人的名字。
 - ◎ 记住配偶和侄女们的生日。
 - ◎ 记住今天要做的一些事。
 - ◎ 记住已经学过的知识。
-

如果你想让记忆力得到实质性的飞跃,那这是至关重要的一步。因此在进一步学习之前,务必抽出一定的时间来考

虑一下你到底想提高哪方面的技能。

记忆的“成本”

大多数参加记忆训练课程班的人普遍存在的一个问题——很少有人关心和比较自己花在不同记忆方法上的时间成本和精力成本。

例如,一个很经典的记忆方法叫“地理位置法”。它要求你记住一些位置明显的客观物体(比如,你的房子、一条熟悉的路线、一间教室)。然后你就可以以它们的分布结构作为基础来记忆你想记住的任何信息。所以对于一份购物单,你可以想象把面包放在擦鞋布上,土豆挂在衣钩上,苹果放在水槽里等等。据推测这种方法发明于公元前 477 年,从那个时候开始就一直有人在学习它——但是又有多少人经常用它呢?主要原因就在于使用它所需的精力大大超过了我们想投入的。

像这样利用地点或数字标注的记忆方法确实很有效,但是很少有人愿意投入精力去使用它们。这并不是由于懒惰,而是处于对收益成本比的本能判断——从它们身上得到的那点好处,不值得我们投入那么多的精力。当有要买的东西时,我们可以把它记在一张纸上,然后用双面胶把它贴粘到冰箱上,这样做花费的精力要远远少于为每样物品都设计出一个生动的心理影像所付出的精力。

对于一种方法,我们不仅要通过有效性而且还要通过实用性来评价它。这就意味着它带给你的好处必须等于或高于你付出的代价。一些人觉得建立起一个难忘的影像是件很容易的事,对于他们来说,这种影像方法的成本就是低廉的。而有些人虽然不善长这类方法,但因为某种记忆任务对于他们来说很重要,所以只要是对他们有帮助,即使投入大量的时间和精力他们也不在乎。

在学习一项技能前,先评估一下它是否值得你付出时间和精力。

看一看那张记录了你 not 擅长完成的记忆任务的单子,现在问一下自己这些任务对于你来说有多重要。或许你不擅长记忆人名,但你还没有真正意识到这点 或许你在记忆学习过的知识方面已经有相当的实力,但可能进一步的提高对你来说可能也很有必要。

除了在单子上列出的任务外,你还需要对准备为解决它们的技能投入的精力,做一个等级评价。这种等级可以用很简单的字眼来划分(“很多”“较多”“一些”,等),也可用数字来表明你排的优先次序。你会发现这两种做法都很有用。

记忆任务优先次序表

记忆任务	精力等级			优先等级
	很多	较多	一些	
记住已经学过的知识				
记住某人的名字/面孔				
记住重要的日期				
记住要做的事				
.....				

现在你已经确立了自己的目标，让我们来看一下，为了完成它们下一步该怎么做。

提高记忆技能的基石

了解记忆是如何工作的

尽管我们已经强调过,你不可能提高“记忆”,只能将目标锁定于提高具体的记忆技能,但这并不意味着记忆技能是凭空想象的空中楼阁。就像在不了解任何基本的化学知识情况下,你是可以学会烹饪,但是如果能够明白各种不同的元素所起的作用,那你不仅可以随时改变菜谱而且还能做出新花样来(如,加入一些物质让鸡蛋变稠、凝固或是发酵)。

研究表明,给人们传授一些有关思维的工作原理的一般知识,有利于他们合理地运用各种记忆和回忆的方法。

对记忆的工作原理了解得越多,你就越容易从具体的记忆技能学习中取得收获

了解记忆是怎样工作的:

- ◎ 有助于你记住不同的记忆技能。
- ◎ 有助于你辨别使用合适的记忆技能。
- ◎ 有助于你新的环境中改变记忆技能。
- ◎ 增强合理使用记忆技能的信心。
- ◎ 增加你日后经常使用这些记忆技能的可能性。

当你对记忆的工作原理有了一个较为全面的了解之后

不同的记忆方法就变得更加有意义了。你会更加容易地记住它们,因为你已经全面理解了它们的本质,你也有了在不同的环境中变通它们的能力,因为你已经弄清楚了它们为什么会有效以及它们各自擅长做的事,你也将有能力挑选合适方法去满足不同场合的需要。即使上边的这些你都没体会到,但最起码对原理的了解也会让你对运用它们产生信心。

何为精通记忆技能

对于一种方法如果没人告诉你它真的很有用,你也没有亲自去尝试一下,那么你对运用它就会没有信心。为了确定一种方法的实用性,你不仅需要在日常环境中亲自试验,而且还应从理论上了解它为什么会起作用。同时要相信自己能够成功恰当地运用它们。当然,要想拥有这样的能力,你就得从根本上去掌握它,而不是作些简单的“了解”。

精通一项技能意味着让它成为自己的一种习惯

你很可能会去使用一种技能,如果:

- ◎ 你确信它会帮助你记忆。
 - ◎ 你明白了为什么它会帮助你记忆。
 - ◎ 你知道了什么时候应该、什么时候不该去使用它。
 - ◎ 你自信可以使用这种技能。
-

想想开车。最初有那么多事情需要你去考虑,但学到最后它们不都变成了一种常规的、自动的行为了吗?事实上,如果你不需要事先回忆某项技能该怎么做,就能很熟练的运用它去处理问题,那就说明你已经精通了这项技能。

正如开汽车、弹钢琴、修剪玫瑰花一样,当一种记忆技能已经变成自动的行为时,就算是被彻底地掌握了它,并且一旦它变成了自动行为你就可以高枕无忧了。因为这种自动的技能已经成为你‘长久记忆库’的一部分。就像永久的冻结并永远不会融化一样,在你的长久记忆库里的记忆也永远不会遗失。

更重要的是,如果某项技能能够自动地完成,那你以后投入在它上面的成本将会极大地降低,时间更少了,精力也更少了。成本的降低把对它的使用摆在了一个更加吸引你的位置。所以说,对一种技能越熟悉,你使用它的频率也就越高。

了解自己的能力和

我们平常总会把记忆和智力联系起来,我想这是造成人们对自己所拥有的记忆技能缺乏自信心的原因。通常如果一个人能很快地记住知识,我们就认为他很聪明。如果一个人在记忆时总碰到麻烦,则认为他不够聪明。有些人是很容易的记住学过的技能,而且也更清楚什么时候运用它最有

效,但事实上,擅长记忆本身就是一种记忆技能。你可能很聪明却记不住事,也可能智力平平却擅长记忆。所以说,是否需要使用某些方法来提高记忆力,主要取决于你对自己的记忆过程了解多少,而不是你的智力水平如何。当然取得长久记忆力的关键不仅在于你对记忆工作原理的认识以及运用不同方法的灵活性、适度性,而且也依赖于你了解自身能力的本领。

如果你还没有意识到自己很难记住某些事物或是回忆它们很费劲,那你就不会去使用这些有效的方法。同样地,如果你很草率,没有意识到你已经完全误解了所给的信息,那你也不可能很好地去使用一种方法。

有效的学习者:

- ◎ 懂得记忆是怎样工作的。
 - ◎ 拥有许多记忆技能并能恰当地运用它们。
 - ◎ 控制并可以了解自己的记忆行为。
-

选编读物：科学家揭示记忆行为原理

人生中可能会遇到很多挥之不去的噩梦,严重的甚至会影响余生的幸福,那么能否刻意忘却那些记忆而又不影响记忆其他事情呢?以色列科学家的最新研究成果,使一些迫切

需要治疗此类心理疾病的患者看到了希望。

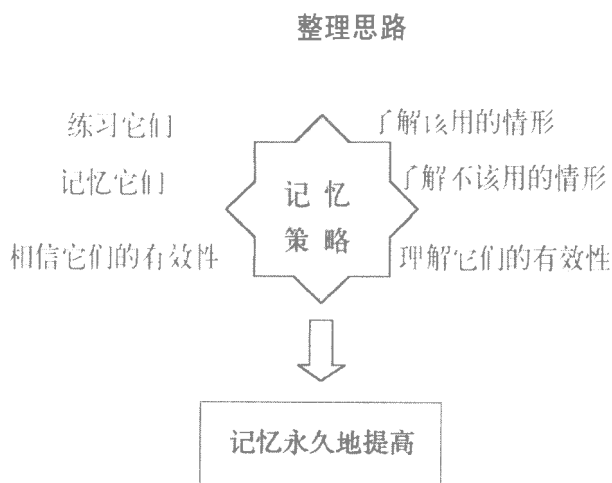
研究发现,每一个记忆的获取都要经历一个快速的‘成熟’过程,称为巩固,在此过程之后,外界的刺激和药物对记忆将不起任何作用。直到现在,人们仍然认为,对于每个单独的记忆单元来说,‘巩固’只进行一次,通常在获得记忆的1—2个小时之后,允许消除该记忆的“时间之窗”将会关闭。但最新的研究显示,当某个记忆再次被使用时,将会出现一个短暂的时间段,此时可以删除该记忆。就是说,无论这个记忆已经形成了多少年,只要在其被唤醒后的极短的时间内,可以使用记忆擦除器(如外界刺激和药物等)将其抹除。然而,世界各地著名的实验室在进行这一研究时,得出的结论并不一致。

魏兹曼研究院神经生物学系杜戴教授领导的研究小组,通过对老鼠和鱼的记忆系统进行研究,发现了一个能够指导大脑记忆系统活动的新原理,用它能够解释记忆是如何被重新唤起和再次固化下来的,并且能够解释为什么在上述研究中会出现极大的差异。

这个原理的基本内容是,只有被唤醒的记忆,才能够感应记忆擦除器的作用,并可以被记忆擦除器删除。

研究人员发现,只有当被唤起的记忆,在各种记忆信息中成为竞争胜利者之后,它才能重新暴露在对记忆擦除器敏感的‘时间之窗’内,也就是说,在适当环境中的竞争胜利

者(记忆),反而可能会完全丢失。



内 容 概 括

要想长久地提高你的记忆能力,仅靠学习一些记忆的技巧是不够的。

为了长久地提高记忆力,你需要:

- 了解各种类型的记忆任务,清楚不同的记忆方法应当在什么情况下使用。

- 了解记忆的过程，它运用的原理以及回忆不起来的原因。
- 相信自己,相信自己的能力。

第二章

建立清晰的头脑网络

记忆不是相片，是绘画。是你创作了自己的记忆图画。回忆是否容易依赖于你创作的图画是否清晰。换言之，回忆的关键在于你建立的记忆码在你需要使用它时，能否轻而易举的、迅速的找到它。



记忆的建筑群

为了了解记忆是怎样工作的,你首先得弄明白记忆是什么.我们可以从自己所犯的错误的找到一些这方面的隐含线索。

几天前我带家里的猫去看病.当从宠物医院出来的时候,我打算顺便去还本图书,寄几封信.于是就把书和信放