

高效记忆就这么简单

内容提要：

一个不懂得学习方法的人，付出学习的代价和得到的收获会相互抵消，他既不了解学习的可爱之处，也不会知道它的用途。看看名家是怎样记忆的吧，你一定能从中获益匪浅。

目 录

第一章 名人的高超记忆技巧

造就自己非凡的记忆力	2
名人是这样记忆的	7
兴趣能增进记忆	13
最有效的记忆法	19
成功的秘笈——集中你的注意力	25
注意力是成功学习的第一要素	32

第二章 培养记忆力的辅助法

慢跑亦能增强记忆力	45
记忆与做梦	45
睡眠有助记忆	46
增强记忆力的 12 种食品	48
可以增强记忆力的沙丁鱼	52
要增长记忆力需多吃大麦土豆泥	53
吃鸡蛋可提高记忆力	55
锻炼超强的记忆力	56
九大法则增强记忆	60
增进记忆力的 13 种简便方法	64

第三章 精典范例

勤用左手可增强记忆力	71
调节情绪可增强记忆	72
避免在空腹或饱腹时记忆	73
在睡眠不足时记忆不牢	74
早上醒来起床前的时间便于记忆	75
利用上卫生间的时间记忆	76
用逆向学习法来帮助记忆	77
乘车等人时便于记忆	78
要为自己建立一个记忆核心	78
与朋友讨论记忆的内容可增强记忆	80
找出头脑最清醒的时间	81
有效增加记忆注意力的许特尔图表训练法	81
机械记忆法与奇特记忆法训练范例	84
意义记忆法训练范例	84
记忆中的观察与注意训练范例	85
意义记忆法中分析、归纳能力训练范例	86

第四章 怎样找回失去的记忆

多向回忆	90
利用想像挖掘忘却的回忆	90
先暂停几十秒,再回忆	91
先回忆内容所在的位置	92

利用感情、顺序、形象、逻辑等原有的联系帮助回忆……	93
按顺序去恢复记忆	94
利用相关事项回忆	95
解除抑制	97
利用杂音、噪音作线索	98
利用感觉器官来记忆	99
敲敲头也是一种好方法	99
演讲时忘了稿子怎么办	100
按拼音顺序去理清线索来回忆	102

第五章 如何在学习中运用记忆力

记忆在考试中的作用	105
一些有效的记忆方法	109
政治学科的高效记忆法	111
历史学科的高效记忆法	118
物理学科的高效记忆法	127
化学学科的高效记忆法	131
语文学科的高效记忆法	137
地理学科的高效记忆法	140

第六章 将记忆运用于日常生活中

巧记日常琐事	145
见其人，闻其名	149

如何快速记住人的面貌·····	151
巧用奇特联想法记住址·····	155
如何记住重要日期和约会·····	156
有趣的挂钩记忆法·····	157
下意识主动记忆法·····	159
手边没笔,但我有记忆力 ·····	161

第一章 名人的高超记忆技巧

一个不懂得学习方法的人，付出学习的代价和得到的收获会相互抵消，他既不了解学习的可爱之处，也不会知道它的用途。看看名家是怎样记忆的吧，你一定能从中受益匪浅。

造就自己非凡的记忆力

一个不懂得学习方法的人，是一个呆板的读书人，他在自己的脑子里给别人跑马。

只掌握一种学习方法的人，是一个肤浅的观察者，他用自己的见识去空想“井”外的世界。

掌握多种学习方法的人，是一个深沉的思索者，他用自己的眼睛去读历史的经典和人世的书。

在社会上不难看到，当资历、条件、努力等因素差不多时，有的人硕果累累，事业成功，有的人却毫无建树。认真分析一下原因，就会发现，人才的成长有其内在的规律，凡是学有所成者，无不是找到了属于自己的科学的学习方法。那些名家大师，不仅创立了辉煌的知识体系，还都总结出自己独特的治学之道。伟大的生物学家达尔文就一言以蔽之：“一切知识中最有价值的是关于方法的知识。”著名的物理学家爱因斯坦的“成功方程式”即“成功=艰苦的劳动+正确的方法+少说空话”，也体现出正确的学习方法在爱因斯坦的成功因素中占了重要的位置。

记忆是与生俱来的。人从出生开始，就有了时间的烙印，记忆就开始了。在以后的成长过程中，通过不断地学习，学习书本知识、生活知识、工作知识，然后把这些知识经验储存在大脑中，保持下来，变成记忆。有了对知识和经验的记忆，我们才能工作和生活。如果没有对记忆的保持，我们将一无所获。

有了强大的记忆力,就有了一个满满的智力库,就能唤醒我们身上巨大的潜能和力量,取得非凡的成功。许多出色的文学家、政治家、军事家都以其惊人的记忆力,获得了巨大的成功。

一、天才的非凡记忆力

罗马伟大的哲学家塞内加,他的学生向他读出选自不同作品的诗句,读出一句以后,塞内加就将原诗整篇背下来。学生读了大约两百句以后,塞内加又把读过的诗句从头到尾背诵下来,一字不差。然后,他又把 210 行诗句倒背如流,没漏掉一小节。他曾经编纂一部大部头的神父文选集,受到当时教皇的赞叹,他是全凭记忆写出这本书的。古希腊举世闻名的大哲学家帕拉图、亚里士多德都有这种令人惊叹的记忆力。

法国历史上最著名的军事家拿破仑也具有超常的记忆力。据说他能记住每一个士兵的面孔和姓名,能将 18 世纪军事家所重视的所有军事理论全部熟记在心。常常在大战正酣之际,捕捉到转瞬即逝的战机,不用查看地图仅凭记忆就能果断地发布命令,从而改变两军的命运,使他的大军犹如狂风席卷了整个欧洲。所以,他的名言“没有记忆的脑袋,等于没有警卫的要塞”流传至今。

仅上过 4 个月小学,后来成为美国总统的林肯有着惊人的记忆力和渊博的知识,他的成功与记忆力突出有很大的关系。英国首相丘吉尔曾记忆 18 至 20 万单词,是英美人士中记忆单词最多的一位。美国钢铁大王卡耐基也因为有极强的记忆力而获得成功,在他的《成功之路》丛书里有专门的介绍。

我国的文学巨匠茅盾先生一生著作丰厚,许多作品都是脍炙人口的佳作。他不仅熟读唐诗宋词,能够张口即来,而且还随时向人们背诵 120 回的长篇古典名著《红楼梦》。茅盾先生辉煌的成就与他出色的记忆力是分不开的。

周恩来总理也具有惊人的记忆力,张闻天曾说:"周总理的记忆力就像一台电子计算机。只要会见一次,他就完全把你记住了。"周恩来总理也常因为准确的记忆力引起人们的惊叹,使他周旋于国际政治舞台得心应手,非凡的记忆力是他取得了巨大成功的一个重要因素。

二、“四多”记忆法

良好的记忆力是获得成功必不可少的条件,许多巨匠伟人们都有超强的记忆力,他们是怎样获得如此非凡的记忆力呢?

毛泽东说:"记忆的最好方法就是坚持‘四多’即多读、多写、多想、多问。"他自己就一直坚持这种方法。

多读:除了博览群书以外,还要对重点的书籍多读几遍。他对司马光的《资治通鉴》一书,读了多达 17 遍。在读《饮冰室文集》、韩愈的古文及唐宋诗词的时候,常常要求自己要达到背诵的程度,并且要精深了解,透彻领悟。毛泽东尤其喜欢古诗词,能顺口吟诵的就有四、五百首。他还有抄写诗词的习惯,他认为这样做既练习了写字,又锻炼了记忆力。到晚年的时候,他的记忆力还很好。

多写:多写读书笔记。毛泽东在多年的学习实践中养成了手中无笔不读书的习惯。边读边写被他认为是加强记忆的最好方法。毛泽东的读书笔记形式灵活多样,除了各种记录

本外,还有选抄本、摘录本,以备做重点记忆。他还经常在书的重要地方画上各种符号,写眉批。丰泽园的图书室里就有13000多册图书被他眉批过。一本《伦理学原理》,全书不过10万多字,他用工整的小楷在书的空白处写下了12000字的批语。他在读《辩证法唯物教程》一书时,也写下了近13000字的批语,其中第三章的批语就有1000多字,和文章的长度差不多。

多想:在学习的过程中,要清楚哪些观点是正确的,哪些观点是错误的,通过对比,使正确的观点更深刻。在读书批语中,他都有比较简单的赞成、反对或怀疑的话,用笔谈的形式与作者讨论,汇总历代学者的不同学说,提出自己的精辟见解。一旦结晶成自己独到的见解,就不会再忘了。

多问:学习时遇到不清楚、不明白的地方,及时请教。在湖南第一师范学习时,毛泽东除了在校自修,向本校教员请教外,还经常向有学问的人请教,每逢有专家、学者来长沙讲学,他都要拜访求教。他常说:"学问一词讲的就是又学又问,不但要好学,还要好问。只有问懂了,才能记得牢。"

一本书通过这样的阅读,到看完的时候基本上也就记住了大部分。毛泽东的记忆方法就是勤奋。

三、“多看多写”记忆法

钱钟书先生是中国数千年文化传统在一个风气开通、历史转型时期的特殊结晶。他幼承家学,天资过人,尤其在记忆力上,青少年时代就练就了文史方面的“童子功”。他对我国古代的经、史、集很多篇章都能倒背如流,尤其对宋诗和古典

诗歌,几乎每一篇都能随口吟诵。他所著的五卷《管锥篇》是当代学术的一座高峰。不仅如此,钱钟书还精通英文、法文、德文、意大利文等,而且对西方的古典文学和现代文学、哲学、心理学都有很深的造诣和透辟的理解。凡是钱钟书的朋友、同事或学生,哪怕是仅仅与钱钟书交谈过一次的人,都为他超强的记忆力赞叹不已。他的经验是:勤奋,惟有勤奋,才是成为天才的必要条件。

关于钱钟书的勤奋,流传着许多感人的故事。据 50 年代文学研究所的同志讲,当时他们还是年轻人,而钱钟书早已是赫赫有名的大学者了,可是,他们每次进入线装书库,几乎都会遇见钱钟书。钱钟书拿着铅笔和笔记本,不断地翻阅书籍,不断地抄录、作笔记、默记,常常不知不觉地就过了半天。有时,他会在那里向年轻人介绍各类古籍,能准确地告诉他们这些书插在哪个书架的哪个具体位置,如数家珍。

文学研究所图书馆馆藏的线装书十分丰富,许多线装书的借阅卡上只有钱钟书一个人的名字。文学研究所图书馆当年收藏的许多好书,特别是珍贵的外文书,不少是他帮助订购和搜寻来的。他精读的每一部书,都反复批点,有的连两头和页边都写满了,再也找不到一点空的地方。他每写一部书,记忆整理的资料都要用麻袋来装。

四、“日积月累”记忆法

茅以升是中国著名的桥梁专家。他自幼热爱学习,喜欢读书。1916 年夏天,他毕业于唐山路矿学堂。为了掌握建桥的专业知识,他到美国进修,先后获得了硕士学位和博士学

位。1933 年,他担任杭州钱塘江大桥工程处处长。他和同事及建筑工人共同努力,终于建成了由中国人自己设计和建造的铁路、公路和大桥。

茅以升在学习和工作上的巨大成功,是和他良好的记忆力分不开的。少年时,茅以升为了锻炼记忆力,每天清晨都到河边背诵古诗。天长日久,他不但增加了知识,还有效地提高了记忆力,达到了过目成诵的境界。一次,爷爷在抄写古文时,他在一旁默记。等爷爷放下笔时,他竟然把一篇《京都赋》一字不差地背诵下来。

茅以升不仅背诵古文诗词很熟练,还背诵抽象的数字来锻炼记忆力。一次,他看到有篇文章将圆周率的近似值计算到小数点后面的 100 位。他想:背诵这些数字不也是一种锻炼吗?于是,他就一节一节地背诵这一长串的数字:14、15、92、65、35、……这些数字尽管难记,但他还是凭着坚强的个性,把一百位数字全背了下来。

杰出的天才人物出色的记忆力也不是天生就有的,他们是通过坚持不懈的努力和超出平凡人的付出得到的。

名人是这样记忆的

记忆也是学习的基石,没有记忆,任何学习都是不可能的。心理学家说:"学生在学校学习,在某种意义上,也可以说他们在学习记忆。学习一门功课,一种技能,能够储存起来,成为一种经验,作为生活、工作的准备,学习才算成功。记忆标志着人类的智能、生命和经验。"

我们每个人都渴望有出色的记忆力,并希望获得学习的成功。既然上面已经说明了记忆力是通过后天的努力培养出来的,那么有了途径就可以使我们拥有超越一般的记忆力。

一、调动你的新能量

日本著名的心理学家多湖辉说过:"记忆的关键,在于我能记住这种自信心。"自信状态影响着一个人记忆力的发挥。自信心是增强记忆的内在动力,信心越强,记忆力效果越好。科学研究表明,当人的自信心增强的时候,机体放松,情绪乐观,血液的含氧量就高,大脑细胞获得的氧气就足,从而产生兴奋和激发状态,我们把它称为大脑的新能量。新能量增进脑细胞的活跃状态,产生良好的记忆效果。

二、腹稿记忆法

中国著名的经济学家孙冶方的案头,贴着一句但丁的格言:"在科学的入口好比地狱的入口处一样,必须提出这样的要求在这里意志必须坚定,在这里不能让恐惧来做顾问。"孙冶方就是以这样的态度来对待科学的。

1968年,他被扣上了"中国经济学界最大的修正分子"的帽子。4月,他被迫入狱。在狱中,孙冶方不但没有放弃自己的正确观点,反而凭着坚定的信心和非凡的记忆力,写下了《社会主义经济论》一书。但是,不是写在纸上,而是写在心里的。因为在那种恶劣的环境中,根本没有纸和笔供他写作,但是大量的资料已经贮存在他的脑海里,他必须尽快将书写出

来。他相信自己的记忆力一定能够做到。他开始在心里不停地打腹稿,一字一句,一章一节,他细心地构思着,然后静静地默背,让每一个字都刻在脑海里。

但是,这样大部头的理论著作要全部记住谈何容易。当他"写"完前一章,再构思下一篇的时候,前一章的内容已经忘得差不多了。但他从不灰心,他坚信一定能凭着记忆力写完这本书,他一遍又一遍地默记,一章一章地复读,忘记了就从头再来。这部书一共 22 章,183 节。他一共在脑子里"写"了 85 次腹稿。每个月他都要把全书回忆一次,修改一番,重新记忆。出狱后,他凭着自己在监狱里的记忆,一挥而就。《社会主义经济论》在中国恢复社会主义经济建设的起始阶段及时地问世了,并产生了很大的影响。孙冶方这种凭着坚定的信心记忆的方法和他艰苦卓绝著书的事例,在中国是绝无仅有的,在世界也不多见。可见,坚定的信念能够创造记忆的奇迹。

人的记忆力具有非常大的可塑性。如果能摆脱自卑、自我限制等消极心理的困扰,奋发图强,信心十足,那就没有什么事记不住了。

三、坚持记忆法

美国著名盲聋作家、教育家海伦·凯勒,小时候患上了猩红热,重病夺去了她的听力和视力。由于失去听觉,不能矫正发音的正误,她说话也含糊不清。对于一个残疾人来说,世界是一片黑暗和寂静,要学会读书、写字、说话,没有强大的记忆力,简直是不可能的事。但是,海伦·凯勒没有向命运屈服。

她为了能清楚地发音,用一根小绳拴在一个金属棒上,叼在口中,另一端拴在手上,练习手口一心,写一个字,念一声。为了使写出来的字不至于歪歪扭扭,她还自制了一个木框,装配了一个滑轮练习写字。她把自己的学习分成四个步骤:

每天用三个小时自学。

用两个小时默记所学的知识。

再用一个小时的时间将自己用三个小时所学的知识默写下来。

剩下的时间她运用学过的知识练习写作。

在学习与记忆的过程中,她只有一个信念:她一定能够把自己所学习的知识记下来,使自己成为一个有用的人。

她每天坚持学习 10 个小时以上,经过长时间的刻苦学习,还有不屈不挠的信心,使她掌握了大量的知识,能熟练地背诵大量的诗词和名著的精彩片段。到后来,一本 20 万字的书,她用 9 个小时就能读完,并能记忆下来,说出每章每节的大意,还能把书中精彩的句、段、章节和自己对文章的独到见解在 2 小时之内写出来。海伦的记忆力已经大大超过了普通人的正常水平。

据说,在哈佛大学读书的一个博士生听到海伦·凯勒的事迹后,很不服气,决定要和她比试比试。在严格的时间规定和教员的监督之下,他们进行了 3 轮比赛,博士生服了。他摘下博士帽,恭恭敬敬地戴在海伦的头上。

经过学习,海伦突破了识字关、语言关、写作关,先后学会了英、法、德、拉丁、希腊五种语言,出版了 14 部著作,受到社会各界的赞扬与褒奖。

马克·吐温说:"19 世纪出了两个了不起的人物,一个是

拿破仑，一个是海伦·凯勒。”

1959年，联合国发起了“海伦·凯勒”运动，号召全世界人民向她学习。

四、笨鸟先飞

北宋大臣司马光，是中国历史上著名的史学家，他著有《司马文正公文集》，并主编了历史巨著《资治通鉴》。

《资治通鉴》一书共294卷，300多万字，总括了中国1362年的历史。

这部书是中国文化的宝贵遗产，也是世界著名的编年史书。作为主编的司马光是一个博闻强记，通晓百家的大学者。

但是，据说司马光小的时候，记忆力并不出色。惟一与众不同的是要强，不服输。在学习时，别人念一遍能背的，他就念三遍四遍，非背熟不可，决不落在别人的后边。为了有更多的时间学习，记忆更多的知识，他为自己设计了一套特殊的睡觉方式：一张木板床和一个圆木枕头。圆木枕头放在木板床上，很容易滚动，只要头部稍微动一动，圆木就会滚到一边去，头就会撞到床上，人就会醒过来了。

司马光用这种方法，提醒自己抓紧时间学习，“笨鸟先飞”学在别人的前面。他对能够随时唤醒自己的圆木枕头非常满意，给他取名“警枕”。

司马光经过多年坚持不懈的苦学，掌握了丰富的知识，为著书打下了基础。

五、SQ3R 记忆法

美国麻省理工大学罗宾森教授,小的时候学习成绩十分不佳,特别是英语学习,反应迟钝,单词总是记不住,老师提问的时候他每次都要受到同学的嘲笑。但他丝毫不气馁,他对自己说:"我相信,通过努力,我也能达到他们的水平。"

他不仅达到了,而且超过了。在不断地探索中,他总结了一套行之有效的学习记忆的方法——SQ3R 记忆法。这种方法很受人们推崇,在英、美等国家的心理学科教科书中多次被介绍,广为流传。

SQ3R 是五个英语单词第一个字母的缩写,分别代表"浏览、发问、阅读、复述、复习"五个阶段的学习与记忆过程。

浏览:在读一本书的时候,先概括地审查一遍。读序或前言、内容提要、目录、大小标题等,对书有一个总的印象,确定该书对自己的价值,决定阅读的方式,以便不浪费宝贵的精力。

发问:对要读的书有了大概了解以后,再次进行浏览略读。这次主要阅读书中的大小标题、黑体字或其它重要的标码。弄清书的主旨和精髓,并在此基础上提出一些问题来。

发问:不但可以提高独立思考的能力,而且对加深理解和记忆有很大的帮助。

阅读:这时的阅读就有了明确的目的,带着问题深入阅读。弄清一些专业用语所代表的含义。勾画出重点,注意章首和章末的关键性文字和重点段落。通过反复阅读来增加记忆的效果。阅读时,还要通过记笔记来加深理解,增强记忆。