

第一章 超级训练记忆力的方法

兴趣与记忆力

兴趣与记忆的关系是极其密切的。德国大诗人歌德说："哪里没有兴趣，哪里就没有记忆"。兴趣对记忆所起的作用主要体现在如下几个方面。

一、进入最佳状态

假如别人强迫你去做一件不愿做的事，你的积极性、心情会是怎样呢？假如您自己自愿地高高兴兴地、愉快地去做某件事，那情形又会如何呢？兴趣就能够使人陶醉于你所从事的工作之中，使你乐趣无穷，流连忘返。兴趣会使人的大脑皮层形成兴奋优势中心，进入记忆最佳状态，从而调动起大脑两半球所有的内在潜力，充分发挥出自己的创造力与记忆的潜能。

当人的大脑处于兴致勃勃的积极状态时，外界的各种信息就会被有效地接收，否则，再有价值的信息也会被"索然寡味"拒之门外了。

实践还证明，兴趣能够创造出"奇迹"来，能将"弱智"儿童变成伟大的科学家、发明家。比如，达尔文曾被老师断定为"智力低下"的孩子，但他凭借他对生物的兴趣，他成为世界著名的生物学家，提出了具有划时代意义的"生物进化论"。理论物理学家爱因斯坦、著名植物学家林奈、英国大数学家巴伯基都曾被老师认为"只要你在，就有损我班上的尊严"，是"不

可救药”、“最没有出息的人”，然而，是“兴趣这位最好的老师”使他们成了“最有出息的人”，最值得人类骄傲的人。可见兴趣有多么惊人的魔力啊！

二、集中注意力

人们常说没有注意就没有记忆，可是没有兴趣也同样没有注意，由此推出“没有兴趣便没有记忆”是成立的。一个人的兴趣在哪，那么注意力也就在哪。凡是那些与人的生活。当前的任务、从事的工作密切联系着的东西，都能引起人们的兴趣，因而对它们引起足够的注意。人们对比较熟悉的事物，能够提供新信息的东西，特别是能对已有的问题作出解答的东西，往往都是兴趣的；对那些虽然还不知道但是愿意知道的东西也是有兴趣的。比如章回小说每回的结尾部分，或者讲评书人在讲到关键的有趣之处，便来个“且听下回分解”，以此来引起您的注意，这就是利用了人们的这种心理。当然，由于工作和学习的需要，对不感兴趣的东西也应该引起足够的注意，但这往往需要付出一定的意志努力。如果我们能使自己对所需要的所有的信息都产生强烈的直接兴趣的话，那么你的注意力就会高度集中，你的记忆力就会大大加强。

三、活跃思维

记忆规律告诉我们，凡是经过积极思考，深刻理解的事物，都容易记忆。而兴趣则是积极思维的源泉。比如说，你经常思考的问题都是自己感兴趣的事物，而您不感兴趣的事情

会在不知不觉中消失掉,所以我们可以把积极思维称作"兴趣思维"。兴趣会减轻你思维的紧张度,在放松身心、舒适愉快的情境中攻克那百思不解的难题。

我们每个人都会有这样的体会,越在愁眉紧锁、搜肠刮肚的时候,越想不出什么好主意,然而在放松身心的时候,却能够思如泉涌,妙策横生。

再比如,许多人都乐于猜谜语,在猜谜的过程中需要您动脑积极思考,而且不愿别人告诉答案,而希望为自己来揭示谜底。那么是什么力量使你如此执著?您一定会回答:这是"兴趣"。

四、调节情绪

良好的情绪可激发脑肽的释放,生理学家认为脑肽是记忆学习的关键动力。而兴趣则使人精神振奋,积极乐观,起到调节情绪的作用。当你不顺心的时候,当你心绪烦躁的时候,忽然从收音机里传来了幽默风趣的相声,你会不知不觉被逗乐了,这是直接兴趣对情绪的调节。你在工作中遇到了困难、情绪低落、信心不足的时候,只要想起自己所做工作的意义,便会鼓足勇气,无论如何也得想办法克服困难,这就是间接兴趣对情绪的调节。

由此可见,提高记忆效率的要素之一是兴趣。对某学科,某识记材料的兴趣,可在大脑皮层中形成兴奋优势中心,调动人的主观能动性去挖掘内在的潜力。把记忆当作一件有趣的事,识记效果就会明显提高。兴趣可以有效地集中注意力,对记忆产生促进作用;兴趣有助于信息的保持,有效地减慢遗忘

的速度。因此,在记忆过程中,培养自己的兴趣或使识记材料变得有趣味,是增强记忆力的关键环节之一,是必不可少的条件之一。爱因斯坦学小提琴时体会到:渴望着把异常优美的乐曲表达出来,就逼着自己提高演奏技巧,对那些枯燥的乐谱也就容易记住了。他认为,"热爱"是最好的老师,它永远胜过责任感。下面介绍一些这方面的记忆方法,读者可以借鉴并创造出适合自己特点的方法来。

方法 1 编故事法

适用于抽象的、枯燥的、零散的识记材料。将这些材料编成故事,有情节,而且具体、形象、生动,因而容易记住并持久保持。如四川省宣汉县中学的段如山将细胞内包含的 18 种元素编成小故事:细胞是个"生命工厂",该厂需要的主要原料是碳、氢、氧、氮。该厂科技人员的代号都是 606(硫、磷、氯),手拿(钠)铁、镁、钙、钾,吃的食物是铜点心(铜、碘、锌),学习的内容是背古诗(钡、钴、锶)。结果很快把 18 种元素记住了。

方法 2 比喻法

运用比喻可以把抽象的事理具体化、形象化,变得浅显易懂,由于它的形象化、具体化、浅显性、新颖性,能在人们的头脑中留下直观的深刻影响,引起类比联想,起到加强记忆的作用。1842 年,奥地利学者约斯琴·约翰·多普勒首次描述了一种物理学效应——多普勒效应。其内容是:他在观察来自星球的光色变化时,发现当星球与地球相向运动时,光色向光谱的紫色端移位,表明光波的频率升高;而当星球与地球背向运动时,光色向光谱的红色端移位,表明光波的频率降低。他在解释这一原理时比喻成这样一个例子,当人们驾驶一只小船顶风迎波前进时,如果船前进的速度和波浪前进的速度相

等,则在船上感到的波浪频率是船静止时的二倍;反之,如果船顺风随波前进,而且两者速度相等,则船"骑"在波上前进,感觉到的波浪频率为零。这一比喻使人们理解并记住了多普勒效应的实质内涵,并知道其适用于各种类型的波源和接受器之间的运动。如坐在行驶的火车上,对面驶来一列鸣笛的火车由远向近开来,尽管笛声本声的音调(频率)保持不变,但人们听到的笛声越来越尖(即频率升高),当火车向远处驶去时,人们听到的笛声变得逐渐低纯(频率降低)。通过比喻,多普勒效应就会很容易记住而不会忘记。

方法 3 改错法

爱迪生说过:"失败也是我需要的,它和成功一样对我有价值。只有在我知道一切做不好的方法以后,我才能知道做好一件工作的方法是什么。"恩格斯说过:"无论从哪方面学习都不如从自己所犯错误的后果中学习来得快。"错误容易对大脑皮层产生强烈刺激,在头脑中留下深刻印象,甚至一辈子难以忘记。改错法运用这一原理增强记忆,如将自己和别人做错的题编成《错题集》进行练习。教学中的正误对比,考试中的改错题,自己犯错误后的尴尬,都会在大脑中留下难忘的印象。因此,在学习中不要忽视用改错法去加强识记效果。

方法 4 运算法

适用于对数字的记忆。如历史年代、电话号码等。其原理是经过运算后,手脑心并用,在回忆时会多有一条线索帮助你提取记忆库中的材料。运用该方法时要针对数字的特点灵活地用加、减、乘、除法帮助自己记忆。如,电话号码 8216 可用 $8 \times 2 = 16$,记住 38014444 可用 $38^2 = 1444$ 记住。

方法 5 谐音法

运用谐音法能提高记忆效果，其原因在于它有双关性，谐音使识记材料有了双重意义。从识记开始，识记材料就成功地输入大脑，与大脑皮层中已有的知识结构的层次结合，在回忆提取时，只要双关语的一个侧面能够再现出来，另一个侧面也往往随之而出。运用谐音法时要注意二点，一是识记材料应是零散的、枯燥的、短而无意义的材料；二是进行谐音处理时要使材料变得新奇、有趣，妙趣横生，才能经久难忘。如，杨维纲老师在教授门捷列夫周期表时，曾用谐音法使周期表中的元素由枯燥变得有趣，学生很快记住了表中的元素。具体如下：

按族记忆：

IA 族 氢锂钠钾铷铯钫（谐音：清理拿甲如设防。）

II A 族 铍镁钙锶钡镭（谐音：披美盖，是贝类。）

III A 族 硼铝镓铟铊〔谐音：朋侣嫁音他。（嫁给他，因为他是朋友；也可做伴侣）〕

方法 6 歌诀法

歌诀记忆法是把识记材料编成有节奏、有韵律的材料，从而加强记忆的方法。

歌诀记忆法同谐音记忆法一样，具有事半功倍的奇效。记忆经验告诉我们，有节奏有韵律的材料，比没有节奏没有韵律的材料要好记忆得多，而歌诀记忆法正符合这一规律。锦州市记忆研究会曾经在锦州市实验中学文科班进行过这样的实验，让一组学生背诵琅琅上口的诗歌，让另外一组背诵比诗歌短得多的散文，结果，背诵诗歌的一组成绩大大好于散文组。还有一个例子，也可以说明这个规律。脍炙人口的散文《三峡》虽然短小精练，但学生总不如背诵三峡七律那样顺口。

这说明歌诀记忆法确是一条记忆的捷径。

歌诀记忆法在我国有着悠久的传统,许多大学问家早就注意到了这一点。鲁迅的老师章太炎先生说过:"儿童记诵,本以谐于唇吻为宜。古人教学,多用此体。"这就道出了歌诀记忆法的特点,即"谐于唇吻"。谐于唇吻的样式很多,诗歌、歌诀、打油诗、顺口溜等都是。我国运用歌诀对儿童进行文化启蒙教育由来已久。西汉元帝时,史游编著的《急就篇》,就成为汉以下许多朝代的识字课本。以后兴起的《三字经》、《百家姓》、《千字文》都是大家喜闻乐见的歌诀。念过几天私塾的同志都还记得"赵钱孙李、周吴郑王、冯陈褚卫、蒋沈韩杨"、"人之初,性本善,性相近,习相远",它是靠什么长久留在人们的记忆中的呢?就是靠句式的严整规范,声调的顿挫抑扬,在大脑中留下了深刻的印象。许多幼儿、少儿以至小学里的教材,都是采用歌诀法的形式。如小学课本中"南风吹,小麦黄,农民伯伯割麦忙"、"早晨空气好,小学生起得早,整整齐齐排好队,大家都来做早操,伸伸手,弯弯腰,天天锻炼身体好",小学生对此有较浓厚的兴趣。其实,不光只是儿童,大人亦是如此。唐诗远播四海,白居易、柳永的诗词流传到日本、朝鲜,靠的也是"谐于唇吻"。试想,让儿童背诵诘屈聱牙的东西,尽管他们很努力去记,但学习能有什么好效果!

那么,究竟怎样编歌诀呢?王维同志根据自己的亲身体会,认为可以采用以下几种方法。

罗列法 即按照识记材料的先后顺序,将其处理成为有韵律的歌诀。避免大幅度的跳荡和起伏。例如,大家熟知的《标点符号歌》,即是按照罗列法编写的:

一句话说完,画个小圆圈(。句号);

句中有停顿,小圆点带尖(、逗号);
并列词句间,点个瓜子点(、顿号);
并列分句间,逗点顶圆点(;分号);
引用原话前,上下两圆点(:冒号);
疑惑或发问,耳朵坠耳环(?问号);
命令或感叹,滴水下屋檐(!感叹号);
引文特殊词,蝌蚪上下窜(" "引号);
文中要注解,月牙分两边(()括号);
转折或注解,直线写后边(—破折号);
意思说不完,六点紧相连(……省略号);
强调词语句,字下加圆点(•着重号);
书名要标明,四个硬角弯(《》书名号)。

概括法 就是用简明扼要的语言,高度浓缩的方法编写歌诀。如辛安亭先生编写的《历史歌》,就多用此法。又如《二十四节气歌》:

春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连,
秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒。

形象法 形象法要求歌诀不但要合乎韵律,而且要生动、形象,给人造成清晰可见的印象。例如《数字歌》:

1 像铅笔细长条,2 像小鸭水上飘,
3 像耳朵听声音,4 像小旗随风飘,
5 像秤钩来卖菜,6 像豆芽咧嘴笑,
7 像镰刀割青菜,8 像麻花拧一遭,
9 像饭勺能盛饭,10 像鸡蛋做蛋糕。

方法 7 趣味记忆法

人们对有趣的事物容易记住。比如在幼儿初学识字时,幼

儿园老师和家长把要认的字放在一个有趣的故事里，幼儿感觉有趣就容易记住。在中小学教学工作中，老师讲课富于感情，生动活泼，学生听起来津津有味，产生浓厚的兴趣，很容易记住老师讲的东西。

很多中小学生对北京电视台的《东芝动物乐园》节目很感兴趣，因此记住了很多有关动物的知识。不难看出，学生对所学的东西兴趣浓厚，就能集中注意力，当然容易记住。

观察与记忆

一、观察是记忆的前提

对于任何人来说，都不可能记住那些本身感官还没有接收的信息。观察力对记忆力起着决定性作用，是记忆的前提。日本社会心理学家南博教授在《记忆的秘诀》中写道：“我们脑海中所存在的记忆，好像银行里的存款一般，假如银行里没有款项存着，无论怎样的努力设法，也不可能将现金提取出来。这就等于我们所经过的事物，不把它储存在记忆中，即如要向银行提出现金而没有存款一样的道理。因此，我们要把在经过的事物像银行存款似的储存起来，以备应用时提取。”而观察的过程，就是将信息储存的过程。由此可以看出，观察是记忆的前提，而记忆则是观察的结果。

二、观察加速记忆

有助于加强对事物的了解

俗话说的"一回生二回熟"。经过认真观察的事物就能够做到"心中有数",也就是在大脑中留下了很深的痕迹,利于信息的储存。比如,五代的时候,有位画家叫厉归真,他善于画各种山水、林木、禽兽画,在历史上享有盛名。他的高超的绘画艺术都来自于对客观事物的细心观察。据说,他画的牛栩栩如生,"远观其牛如活"。这是因为他经常观察牛的原因。可是他最初画的虎却被人称为"死老虎",画不出老虎威武雄壮的神态,这是因为没看见过真老虎,对老虎不熟悉的缘故,只能凭借模仿和想象来绘画,自然是"画虎不成反类犬"。后来他亲自到深山老林去细心观察老虎的坐、卧、跑、跳、捕捉小动物的动作神态,最后他画出的老虎就成"活虎了,毛色明润,其视眈眈,有威加百兽之意",这都归于他的实地直接观察,增强了对虎"形象"的记忆。

有助于对产生对事物的兴趣。

兴趣是有助于记忆的,兴趣又能引导人们去观察,而观察反过来又能增进兴趣。比如,对昆虫的浓厚兴趣吸引着法国著名昆虫学家法布尔观察各类昆虫。有一次他在观察蚂蚁王国抢夺苍蝇而展开的争斗盛况时,竟然三四个小时蹲在那里一动不动,正因为他善于观察,在他的头脑中储存了"昆虫世界"的很多图像,才使他写成了轰动世界的《昆虫记》。

有助于信息编码的条理性

只要是有意识的观察,都是按一定顺序进行的,这样输入

大脑中的各种信息也是条理化的,便于记忆。比如你观察一座古城堡。先观察会整体轮廓,然后从上到下,从左到右,从外到内地观察局部特征。观察完之后,当你回忆的时候,呈现在你头脑中的图像也有一定顺序的。

三、观察是记忆的保证

有助于加深印象

人们观察的目的就是为了加深对事物的印象,使信息形象化、具体化。特别是对最初观察阶段给人的第一印象是极其深刻的。如果开始观察时记忆出现了错误,以后改正就难了。首次观察的准确性对记忆有很重要的作用。

有助于发现问题

在观察中由于自始至终思维伴随,经过分析比较就能够发现问题,并且纠正错误。例如,擅长绘画的宋徽宗赵佶,在观看画院里画师画的孔雀荔枝图时,对画面的生动予以赞美,但又指出了一处细节上的错误,孔雀上土堆是先举左脚的,而画师画成举右脚了。如果没有宋徽宗的细心观察,是纠正这一错误的。在观察中认真分析,不但能正确认识事物,而且也能增强人们的记忆。

观察能增进记忆的持久性

对事物的观察的过程,也就是思维过程,理解过程。深刻理解的材料是有益于记忆的,并且经久不忘。

观察从各种不同的方面对记忆都起着直接或间接的作用,我们应连学会观察。

方法 1 眼·口·耳·手并用——多通道协同记忆法

我们平时常看到蜘蛛能够非常正确地沿着纤细的蛛网奔跑,这是为什么呢?因为它不是用一个爪,而是用很多的爪来抓住蛛丝:一个爪坠失了,另一个还抓着。如果一个教师想使儿童牢记某一件事,他就应当尽可能调动儿童的多种感觉器官,如眼、耳、口、肌肉运动的感觉,甚至,如果可能的话,让嗅觉和味觉都参加识记。这种调动多种感官参加记忆的方法,就叫"多通道协同记忆法",或称"并用记忆法"。

多通道协同效果好

有人运用三种方法让三组被试者记住 10 张画的内容:对第一组被试者,只是告诉说画上画了些什么;对第二组被试者只给他们看这十张画;对第三组被试者,又让听又让看。过了一段时间,实验者分别问这三组被试者画面的内容记住了多少。结果第一组记住的最少,只有 60%;第二组稍微多一些,记住了 70%;第三组记住的最多,达到 80%。

上述实验只是两种感觉器官并用,其记忆效果就比仅仅用其中一种效果好得多。所以人们在学习记忆过程中,要尽可能地把自己的眼(看)、耳(听)、口(念)、手(写)和鼻(嗅)都动员起来。

为何有奇效

此种记忆方法效果好的原因是多方面的,这里谈几点主要原因;

首先,这种方法能够多渠道摄入信息,增加表象的数量。记忆的产生发展,像由一针一线组成鱼网一样,是从个别的、不大的成串表象中渐渐增加的,慢慢地编结出一些愈益广大的网,并逐步使它的内容获得丰富和统一。各器官(通道)都具有捕捉表象的能力,依能力排列顺序是:视觉占 11%,嗅觉

占 3.5%，触觉占 1.5%，味觉占 1%。已记知识的遗忘率：只听不看的，三天后遗忘率是 85%；边听边看的，三天后仅遗忘 15%。

其次，由于一种感官所接受的信息不仅是经过本通道，也会作用于其他感官。譬如说，感人的歌声留给人的记忆所以长远，是因为声音既能绘制色彩，又能绘制形象，绘制感情，它不仅利于听觉型人的记忆，对于视觉型记忆的人也有好处。

再次是这种记忆方法所动员的某些器官，如肌肉运动所摄取知识的储存是由专管运动的小脑来完成的。形象点说，也就是等于增加了存“货”的仓库。

最后，是这种记忆方法是“集中优势兵力，各个歼灭敌人”的战略的具体运用。

寻找适合自己的方法

人的记忆有共同性，同时又有差异性。因此探讨和掌握自己的记忆特点，对于发展并用识记能力很有意义。平常，我们不难发现，有的人对看过的东西几乎过目成诵，而对听过的东西则往往如“东风吹马耳”，转瞬即忘；有的人对听过的东西容易记住，对看过的东西却“视而不见”；有的人记忆东西必须开列提纲，几经默写；有的人则习惯于边听边写来进行记忆等等。这就是因为在记忆过程中起主导作用的感知不同。

心理学把记忆分为四种类型，即视觉记忆、听觉记忆、运动型记忆和混合型记忆。同时，又以对记忆对象在掌握能力上的差别，把记忆分为三种：1. 善于记忆事物外在特点和具体形象的客观形象记忆，这是画家、作家和演员所必须具备的特长。2. 对事物的词的表述和逻辑思想记得较快、保持得也较好的语言逻辑记忆。这是科学家、工程技术人员身上所共

有的记忆特点。3. 兼备二者之长的中间型记忆。这是一种较为理想的记忆类型。我们在发展自己的记忆能力时,既要善于选择一种得心应手的方法,又要学习其他类型的长处,以提高记忆的效率。

勤动脑筋思维

古人说:"君子之学也,入乎耳,著乎心";"小人之学也,入乎耳,出乎口"。这里讲的"心",就是现在说的大脑。这句话的意思是说,在调动各器官参加识记的活动中,一定要开动脑子这个思想机器。我国古代的唯物主义思想家王充也主张学习不能只停留在耳目的感性认识上,而要用脑思考。伟大的文学家鲁迅先生,小时候读书很讲究学习方法和学习效率。他坚持做到"五到",即心到、口到、眼到、手到、脑到,还把它写在一张书签上用以自励。

方法2 直观记忆法

实践证明,能直接接触、观察实物,则记忆深刻、牢固。家长要告诉孩子,应在老师指导下,有意识有目的地去认识客观事物和现象。一是在课堂上观察教学模型、挂图,观察演示实验;二是要按老师的要求进行课外观察。如观察星相、四季变化、风云雨雪、花鸟虫鱼、动植物生长发育过程以及解剖等等。每次观察都应有明确的目的、要求、内容、顺序、方法。观察要细致、准确,写好记录。在理解观察现象的基础上,抓住本质特征,作出正确结论。然后再把接触、观察事物的过程回忆、复述一遍,以加深记忆,这样便会经久不忘。

方法3 特征记忆法

对于要识记的信息和材料,首先找出它们的独一无二的特征,然后根据特征去记忆。它要求在识记之前,先下一番发

掘的功夫,把其特征找出来。宋朝有一个卖画人要把唐代画家戴嵩的《牧牛图》卖给画家米芾。米芾很想买这幅画,但又不肯出高价。于是,他想了一个鬼主意:要把这幅画留在家里两天,仔细琢磨一下,看是否为真品。卖画的人把画放下来就走了。米芾用了两天时间照着原画摹了一幅,然后把它当作原画还给了卖画的人。卖画人一眼就看出这幅画是赝品。卖画的人之所以有这种本领,是因为他运用了特征记忆法。原来戴嵩的这幅画有一个独特之处,就是在牛眼睛里画上了依稀晃动的牧童的影子,而米芾所摹的画没有这个特征。无论记什么,只要找出它的特征,就很容易记住,也容易记得准确。

方法 4 形象记忆

这是根据对象的外部特征加以识记的方法。例如,小学生在识记汉语拼音字母时,老师往往让他们用形象记忆法进行识记。例如,拼音辨 n、m、f、t、h、k、j 就可以用形象记忆法记为:

一门 n,二门 m,
拐棍 f,伞把 t,
椅子 h,碰壁 k,
小棍 l 赶猪嘞嘞嘞。

已、己、巳这三个字很容易混淆,如果用形象记忆法记成:
堵巳不堵己。
半堵才念巳。

利用形象记忆法识记的对象和材料不易忘记。这虽然是人类初级阶段和儿童使用的记忆法,但保持持久。

四、集中精力,促进记忆法

某中学一个班,有些学生上课不专心,老师为了启发大家认识注意分散的害处,给同学们提了一个问题:"大家每天多次走过教室右侧的楼梯,那么,哪位同学能回答一下,楼梯一共有多少级?"全班同学面面相觑,没有一人举手。老师接着说:"你们虽然每天几次走过楼梯,但由于走时没有留神注意,所以记不得有多少级。同样道理,大家每天听老师讲课,但如果听课时注意力不集中,照样也记不住。生活中不仅有熟视无睹,也有熟闻不记啊!"

我们通常所说的全神贯注地听讲,聚精会神地做实验,以及专心致志地思考问题,都是"注意"的表现形式。人在醒着的时候,几乎永远都是把注意自觉或不自觉地集中在某种事物上。

19世纪俄国教育家乌申斯基说过:"注意是个唯一的窗户,只有经过这门户,外在世界的印象……才能在心里引起感觉来。如果印象不把我们的注意集中在它身上,那么,虽然它也可以影响我们的机体,但我们是不会意识到这些影响的。"请重视"唯一的窗户"的比喻,就是说舍掉这条道路,就没有感知记忆的途径了。善于集中注意力的人,就等于打开了智慧的大门,让知识源源不断地走进来;否则,就是"关门闭户掩柴扉",拒各种信息于"大门"之外。专心致志,高度集中注意,是记忆的基本条件之一。许多人的实践也证明,对不注意的材料,不仅不能记住,甚至不能觉察到它的存在。我们常对一些事物"视而不见,听而不闻",就是感知时不注意或注意不够造