

第一章 记 忆

我们每一个人都毫无例外地要从婴儿成长到成年人，每一个人学习知识都是从不懂到掌握知识并且学习效果不尽相同，这就有一个如何更快、更好地记忆和学习的问题。人类认识世界和改造世界是通过积累知识和应用知识来实现的，而积累知识主要是通过记忆才能实现。在应用知识的过程中，不断发现新问题和不断学习，就产生了新的知识，这样又出现了新知识的积累过程，没有记忆便没有一切知识的积累。因此，如何提高记忆能力是十分关键的问题。本章，主要介绍如何提高记忆能力。

第 一 节 概 论

一、记忆的定义

记忆是人类对过去接触的各种事物在自己大脑中的反映。记忆的过程包括识记、保持、回忆或再认三个基本环节。

识记是识别和记住事物的过程。例如，我们读过的外文单词能够记住；看过的文章能够记住；听过的乐曲能够记住等等。

保持是已获得的知识经验在大脑得到巩固的过程。对识记的东西并不是都能保留在头脑中的，有些可能遗忘，有些则保留在我们的脑海中。

回忆或再认是在不同的情况下恢复过去经验的过程。接触过

的事物不在目前，能把它重新回想起来的过程称为回忆。例如背诗或背课文等。接触过的事物再度出现时，能把它认出来的过程称为再认。例如，以前接触过的人（如同学等），过一段时间再次相遇，认出来了。回忆和再认是有区别的：回忆是在经验中找到对象，再认则是从目前的对象出发记忆过去的事物。

识记、保持、回忆或再认是密切联系在一起的，没有识记和保持，就不可能对接触过的事物回忆或再认，识记和保持是回忆和再认的前提，而回忆和再认则是识记和保持的结果和表现。

二、人类接触事物的途径

人类接触事物是通过人的眼、耳、鼻、舌、身、意六种途径实现的，这六种途径相辅相成构成人的一个整体，如果某一功能不正常，都会对人的记忆产生影响。下面简单介绍这六种途径对事物接触的特点，了解和掌握这些特点，对提高记忆力是非常重要的。

(1) 眼：人们通过眼睛的视觉功能接触事物。眼睛是通过光感效应起作用，一般人只有在白光范围内才产生视觉功能，并且受到光线强弱和物体大小、物体与人的距离等因素的影响。人类除了两只肉眼外，还有第三只眼睛，这只眼睛的位置在两眉中间往上约 1.5 厘米的大脑内与头顶部垂直向下的交叉点，在医学上称为松果体。通过正确方法的锻炼，这只眼睛能接收和感觉到白光以外的其他光的信息等，能透视物体的内部结构，还能对远距离的事物进行遥视等。在气功界称之为“天目”，气功的修炼方法详见第二章。

(2) 耳：人们通过耳朵的听觉接触事物，一般人的耳朵是通过声波起听觉反应，接收的声波频率范围是 16~20 000Hz。

(3) 鼻：人们通过鼻的嗅觉接触物体，鼻是通过气味的刺激起作用。

(4) 舌：人们通过舌的味觉接触物体，舌是通过溶于水的物体产生刺激起作用。

(5) 身：人们通过身体各部位接触事物。广义理解，身包括上述的眼、耳、鼻、舌，以及皮肤、肌肉、骨骼、五脏六腑等。狭义理解，身是指除眼、耳、鼻、舌外的身体其他部位。身体接触事物是通过各种传感神经起感觉作用的。

(6) 意：意是人类最复杂、最关键的内容，是记忆的决定因素。为了明确起见，我们把意分为意识、自我识和藏识（即潜在意识）。对意的探讨和研究，佛学的理论最深奥、透彻。我从自己的亲身经历，验证了佛学的有关理论。下面对意及意识、自我识和藏识定义如下：

意是人对过去所接触或经历的各种事物的信息在自身记录的总和，意包括意识、自我识和藏识三方面的内容。这里的信息是指各种事物之间的各种联系和产生的作用。意是一种精微物质，这种物质比光的粒度还小，目前只有通过正确的气功修炼方法，并且达到一定功力后或在其他外气激发等条件下才能证明其客观存在。现代科学技术只发现气功师发放外气具有某种物质的特性，如外气具有红外线、次声波、粒子流等特性。

意识是客观事物及其规律在人脑中的反映，是人的思维形式。意识在人脑中通过光电效应起作用，这种光是可见白光以外的光波。意识按照自我识的指令行事，其活动力最强，内容最复杂，千变万化，形式明显，对认识世界起着重要作用。意识对客观世界的反映有正确和错误两种反映特性：人们运用正确的思维方法对世界就会产生正确的认识，从而起推动人类社会发展的作用；运用错误的思维方法对世界就会产生错误的认识，从而起阻碍人类社会发展的作用。

自我识是人自我存在本能的意识，是主宰人一切活动的中心。自我识较为隐蔽，不容易发现，是以一团精微物质的形式存在于大脑和心脏部位，在一般情况下与意识相互联系合为一体。

当人受到内心或外界因素触动，产生各种感觉或产生喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情志活动（简称七情）时，反映在大脑成为意识，作用在心脏干扰自我识。当干扰达到一定程度时，人就会失去理智控制，做出一些“明知故犯”的蠢事。自我识是连结意识和藏识的纽带，对外通过眼、耳、鼻、舌、身和意识认识客观世界，对内结合意识认识自身藏识。

藏识是指人的潜在意识，是人各种信息贮存在体内的表现，这些信息包括遗传因素和自身接触的事物等各种因素。藏识最细微、最隐蔽、最不容易发现，如同存物仓库，对各种信息可以存入也可以取出。如果人做了好事就存入良好的信息，做了坏事就存入不良的信息，这些信息会影响其他方面。

人类接触事物的各种途径是互相联系，互相作用构成一个统一体，如何更好地运用这些途径认识世界和提高记忆力，将在下面进一步论述。

为了便于记忆和运用，现将上述内容归纳如下：

记忆过去脑反映，
接触事物六途径，
眼耳鼻舌身和意，
理解运用意最灵，
意识自我和藏识，
自我虽隐实先行，
排除干扰脑清醒，
正确处理事明。

三、记忆的种类

根据人类接触事物六种途径和记忆的特点，我们把记忆分为形象记忆、逻辑记忆、情绪记忆和运动记忆四种。

(1) 形象记忆：以接触过的事物在脑中再现的具体形象为内

容的记忆称为形象记忆。这些具体形象可以是视觉形象，也可以是听觉的、触觉的或味觉的形象。例如，你看到外面的风景、文字的形狀等；又如，你听到一段音乐，你身体接触某物产生振动或冷热等感觉，你闻到某种气味等。形象记忆主要是由眼、耳、鼻、舌、身对事物接触时产生的记忆。在快速记忆的方法中，运用最广泛的是通过眼睛观察事物，并将所观察到的事物影像化，增强形象记忆。

(2) 逻辑记忆：以对概念、公式、规律等逻辑思维过程为内容的记忆称为逻辑记忆。这种记忆所保持的过去经验不是具体的形象，而是被研究过的事物的意义和本质，并且通过词语表达出来。所以，这种记忆也称为意义记忆。例如，记忆的定义是什么，人类接触事物有那些途径，什么是真理等。逻辑记忆是由其他接触事物的途径与意识和自我识结合产生的记忆，这种记忆具有高度的理解性和逻辑性，科学越发达，就越需要逻辑记忆。

(3) 情绪记忆：以体验过的某种情绪或情感为内容的记忆称为情绪记忆。情绪记忆通常是通过接触事物或因疾病而产生喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情所产生的记忆。情绪记忆对艺术工作者来说是非常需要的，因为只有生动地记住剧中人物的情绪和情感，他的表演才会自然。

情绪记忆对其他记忆有妨碍作用，影响严重时，会丧失其他记忆。这种记忆会出现记忆的内容早已忘掉了，但它的情绪效应一直保留在记忆中的情况。例如习惯性的恐惧、忧郁症等。因此，我们要获得良好的记忆，就必须清除情绪记忆对自我识产生的影响，做到情动而心不动。至于如何清除情绪记忆的干扰，详见第二章的有关内容。

(4) 运动记忆：以过去做过的动作或运动为内容的记忆称为运动记忆。例如，我们在做武术、体操、游泳等运动的动作后，能记住一个接一个的动作等。

运动记忆是形成运动性熟练技巧的基础，它对体育运动和劳

动技能的掌握十分重要。

以上四种记忆分类是相对的，它们之间是互相联系，融为一体。我们有意识地合理运用这四种记忆，并养成习惯，对学习是非常有利的。如果运用这四种记忆同时记忆某事物，这事物就很容易被记住了。在这四种记忆中，用得最多的是形象记忆和逻辑记忆，其他两种记忆是在合适的条件下才运用的。

现将上述内容归纳如下：

记忆种类分四种，
形象逻辑和运动，
情绪记忆有妨碍，
做到情动心不动，
合理运用这四种，
养成习惯妙无穷。

第二节 瞬时记忆、短时记忆和长时记忆

记忆不是消极地接受信息和被动地留下痕迹的过程，而是一个积极主动的过程。从信息加工的观点来看，记忆是信息的输入、储存和提取，接触不同事物就有不同的反应，其记忆的时间有所不同。按储存时间长短不同，可把记忆分为三个阶段：瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。

1. 瞬时记忆（感觉储存）

瞬时记忆也叫感觉储存。当刺激停止后，信息在感觉中的保持最多不超过 2 秒，叫瞬时记忆。例如，看一道闪光，光熄了，闪光好像仍然在我们的眼睛里稍微保持了一会儿。人们观察示波器或看电视的图像也是这种情况。再如，听到一响声，声音响过后，这声音仍在耳内保持一段时间等。

瞬时记忆的特点是有鲜明的形象性，保持时间短。在视觉范

围内和光线不强的条件下，最多不超过 1 秒；在听觉范围内一般保持 0.25~2 秒之间。另外，瞬时记忆储存的容量受感受器官的解剖生理特点决定。

在瞬时记忆的有关信息中，如果没有被注意，就会很快消失；如果被注意，就转入短时记忆。瞬时记忆也有立即转为长时记忆的情况，这种情况称为铭记。

2. 短时记忆

短时记忆与瞬时记忆之间的主要差别是持续时间长。瞬时记忆的储存最多不超过 2 秒钟，短时记忆的储存最多不超过 1 分钟。例如，当你打电话查电话簿时，记忆住了一个六位数的电话号码，你按号码拨下去，这就需要短时记忆。如果没有打通，隔了一段时间再拨，短时储存消失了，又需要再查。

经前人实验证明，短时记忆的容量大约为 7 ± 2 个记忆单位。记忆单位是指单独的记忆材料。例如，一个数字，一个符号，一个字母，一个文字等。短时记忆容量的大小因人而异，但可通过训练逐步增大。短时记忆的保持时间一般在 0.5~18 秒钟，短时记忆的储存，如果不被复述，大约在 1 分钟内衰退或消失。短时记忆为什么会遗忘？有一种理论认为，这是主动的干扰过程，新的项目把旧的项目从短时记忆中挤了出来。根据我自己的体会，这只是一种情况，还有一种可能是先记的材料被后记的材料所掩盖，因此，先记忆信息暂时不能反映出来。短时记忆忘记的有些信息，有时候在无意中或受某种信息启发，会产生记忆的材料重新出现的情况。这说明旧的项目不是全部被新的项目从记忆中挤掉的，如果新的项目把旧的项目从短时记忆中挤出去了，这种情况就不会出现。影响记忆的因素及处理办法，将在第七节介绍。

短时记忆和感觉储存的差别在于：感觉储存由于持续时间极短，我们是意识不到的，但短时记忆中的储存我们是能意识到的。感觉储存的容量具有大量的潜在信息，而短时记忆的容量约为 7 ± 2 个记忆单位。如何运用感觉储存提高记忆效果，将在第

三章的快速阅读中作进一步研究。

感觉储存如果未被注意，记忆信息约在一秒钟内消退，如果被注意，感觉储存就转入短时记忆。在一般情况下，短时记忆的储存如果没有复述，记忆的信息约在 1 分钟内消退，如果加以复述，短时记忆就转入长时记忆。

3. 长时记忆

信息在记忆中的保持超过 1 分钟，包括数小时、数日、数月、数年、……，没有一定时间的界限，都叫长时记忆。

如果短时记忆的储存经常充分地被复述，或者强化记忆就转入长时记忆。信息一旦转入长时记忆，从理论上讲，即使不再复述也能长久地保留下来。但事实上，长时记忆会受到人的情绪，健康状况，环境干扰等因素影响，影响最大的是情绪和健康状况两种因素，这些将在后面进一步分析。

短时记忆和长时记忆除了持续时间的区别外，还表现为下述三个方面：

(1) 短时记忆中的信息，我们是注意到它的。长时记忆中的信息，我们是不注意它，没有留意到它的。当我们注意到长时记忆的信息时，就把信息反映出来成为短时记忆。例如，回忆起以往的某件事情时，就反映在大脑里。不想它时，以往的事就潜伏在大脑中。

(2) 短时记忆的容量非常有限，大约为 7 ± 2 个记忆单位。若要增加短时记忆的容量，只能通过增加每个组块中的信息量来达到，但这都是有一定限度的。而长时记忆的容量，只要有足够的复习就没有限度。

(3) 长时记忆的储存即使一时受到干扰，以后还能恢复。短时记忆的储存如果受到干扰，便绝大部分不能恢复。长时记忆的信息通常是通过消退和干扰相结合而丧失，短时记忆的储存，不论是消退或是干扰都能使信息丧失。

如何合理运用感觉储存，短时记忆和长时记忆？能否充分调

动大脑各种功能，获得“过目不忘”的最高效率和聪明的才智呢？这些是我们共同探讨和研究的问题。我将如何提高记忆效果谈一谈自己的体会：根据记忆保持时间不同的特点，瞬时记忆（感觉储存）保持时间短，但容量大；短时记忆注意力集中，能转为长时记忆，但容量小，保持时间短；长时记忆容量大，记忆时间长，但需要复述才能巩固。因此，我们在学习时，首先，要保持身心轻松，心神安静。其作用是调动身体的每个功能，使其有机联系，达到统一协调。如果身体紧张，心神不安，会导致坐立不安，胡思乱想，容易疲劳，无心学习。其次，要聚精会神，一心不乱，边学习边思考，通过综合和分析将问题归类。如果精神分散，记忆的效果就不会很好，学习的效率是不会提高的。例如，看书学习时，眼在看书，大脑却在想其它事情，这样是起不到长时记忆的效果的。在看书时，如果能将关键的内容边看边回想边归类，将整篇文章连贯起来，争取时间多复述关键的内容，就会起到良好的记忆效果。再次，要抓住典型事例。做到举一反三，触类旁通。例如，把记忆某类材料所采用的方法，应用到其他相似的材料中去等。如何长时记忆各类事物的方法，将在“快速记忆的各种具体方法”一节中详细介绍。

现将上述内容归纳如下：

瞬时量大易忘尽，
短时量小要用心，
复述巩固长时记，
过目不忘智聪颖，
身心轻松神安静，
聚精会神得要领，
学习归类勤思考，
举一反三自然精。

第三节 识记的类型、方法和识记与联想的关系

一、合理运用人的各种功能

如何合理运用人的各种功能识别和记住事物是识记的关键。人类接触事物通过眼、耳、鼻、舌、身、意六种途径实现，这六种途径必须通过意才能得到记忆。根据识记是否按照一定的目的、任务而进行，可把识记分为无意识记和有意识记两种。意结合眼、耳、鼻、舌、身五种途径进行识记，可分为视觉型、听觉型、味觉型、触觉型、运动型和混合型六种识记类型。每个人身体状况不同，这六种类型的识记功能也不同。

（一）无意识记和有意识记

（1）无意识记：凡事先没有预定目的，也不用任何识记方法的识记称为无意识记。例如，在日常生活、学习和工作中，人们偶然感知过的事物，阅读过的小说，在一定情况下体验过的情绪，仓卒间做过的动作等。这些当时并没有预定目的去记它，也没有考虑如何去记住它，只是自然而然地把它记住了，这就是无意识记。

人的许多知识是由无意识记积累起来的。我们住处的环境，日常的生活方式，传说，谚语，故事等，在接触时并没有预定的目的去记它，但是却成为我们知识经验的组成部分。在学龄前期，最初，无意识记是儿童唯一的一种记忆，后来又成为他们的一种主导形式的记忆。无意识记对儿童掌握知识、形成技能有直接的联系，人们接受教育的许多内容是通过无意识记而获得的。

无意识记具有很大的选择性。一般来说，与人的需要和兴趣密切联系的内容，往往容易被无意识记所记住。例如，学生刚人

学校时的情景；第一次看到的事物；教师第一次登台讲课；战士第一次参加战斗等。由于对人生具有重大的意义，在当时激起深刻的情绪体验，往往容易长久地记住。

(2) 有意识记：对事物有预定的目的和任务，并且运用一定方法而进行的识记称为有意识记。例如，人们看书学习文化知识；为解决问题而进行的调查、访问；执行某种命令等。这些都要有目的地记住一定的事物，并采用某些方法力求把它们记住，这就是有意识记。在教学、生活和实践中，有意识记更为重要，人们掌握系统的知识，主要是靠有意识记。

显然，无意识记和有意识记有本质的区别：前者是不自觉的，没有一定意图的，后者是自觉的，有一定意图的；前者带有偶然性，所积累的经验往往是零星的片断，后者是有计划地进行，所积累的经验往往是系统的；前者是初级的，后者比前者高级并且是从前者发展起来的。在一般的情况下，有意识记的效果优于无意识记，但我们也不应忽视无意识记。因为无意识记费力小，我们可以通过无意识记掌握学习内容，减轻识记负担，提高记忆效率。有意识记是我们研究的重点，在后面介绍的记忆方法就是有意识记的各种方法。

(二) 识记的六种类型

识记可分为视觉型、听觉型、味觉型、触觉型、运动型和混合型六种。

(1) 视觉型：这是通过视觉来识记事物的类型。在同样的视觉对象中，有些人对形状的印象深，有些人对结构的印象深，有些人对颜色的印象深，有些人对数量的印象深等。在日常生活中，大部分的材料是通过视觉来识记的，人们通过一定方法训练，可以改变偏向某种特性的识记，使视觉识记全面化。

(2) 听觉型：这是通过听觉来识记事物的类型。这种类型的人能很好地记住耳朵听到的内容。有些人的音乐感非常强，有些

人则有很强的节奏感和旋律感，对这些内容很容易记住。

(3) 味觉型：这是通过嗅觉和味觉来识记事物的类型。这种人的嗅觉或味觉特别灵敏，能鉴别出不同事物气味的细微差别。例如，酒和茶叶等产品的品尝和鉴定，都需要味觉型的人来完成。

(4) 触觉型：这是通过身体触觉来识记事物的类型。这种人对事物的身触感觉特别敏感。例如，某些人对气候变化敏感。还有某些人通过气功修炼，随着功力提高，会感觉到不同事物产生的不同气感，从而辨别事物。

(5) 运动型：这是通过动作来识记事物的类型。这种人的手很灵巧，做过了各种运动的动作都能马上记住。

(6) 混合型：上述五种识记类型都具备的类型。大部分人识记事物是混合型的，只是某些方面好一点，另一些方面差一点罢了。

这六种识记类型并不是不可改变的，人们可以根据自己的特点巩固最有效的识记方法，通过有效的办法提高其他识记能力。另外，人的最有效的识记方法也会因其他因素的影响而改变，例如疾病等。

现将上述内容归纳如下：

识记分为无有意，
无有结合能获智。
视听味触和运动，
混合识记最有利。

二、识记的方法

前面已经介绍了人们主要通过形象记忆、逻辑记忆、情绪和运动记忆实现对所接触的事物进行记忆。根据现代科学研究得出人体是由细胞组成的，估计组成人体的细胞有好几百万亿

个，仅大脑皮层就有约 140 亿个神经细胞，可见脑细胞的数量巨大。如果我们能调动大脑功能的一半进行工作，就可以轻而易举地学会 40 种语言。如果按每个神经细胞储存一个信息，充其量只用了 70 亿个，由此可见，人大脑的潜力是巨大的。

根据人们形象、逻辑、情绪和运动记忆的特点，对事物识记归纳为机械识记法、逻辑识记法和综合识记法三种。下面分别介绍这三种识记方法及其应用。

(1) 机械识记法：机械识记法就是通常所说的死记硬背，这种方法既不了解事物的意义也不理解其内在联系，只靠重复背诵进行识记。例如，我们学习中文的基本笔画（横、竖、撇、点、捺等），各种文字的形状和组合，还有文字读音等。

有些材料需要用机械识记法来完成。提高机械识记的有效办法是将所记忆的材料影像化，即通过人的眼及耳、鼻、舌、身所接触的事物影像化反映在大脑中。例如，看到一些不认识的文字、图像等，直接反映到大脑中成像；耳朵听到某种声音，可以记住当时的情景；鼻子闻到某种气味或口舌品尝到某种味道，记住这种气味的环境或物体形状及身体反应的感受等；身体接触某种事物，体会一下自身感觉等。这样记忆虽然不能明白所接触事物的意义和内在联系，但是，可以通过其他方面的提示，有效地记忆事物。

(2) 逻辑识记法：逻辑识记法是了解事物原因、意义和事物间各种联系及规律后的识记。这种识记，对事物认识越清楚，记忆就越牢固，运用就越灵活。随着现代科学的发展和人类思想的进步，逻辑识记就越来越发挥其重要的作用。

例如，记忆力学中的牛顿第二定律数学表达式： $F = ma$ ，就要弄清楚 F 、 m 、 a 的意义以及三者的相互关系。 F 是力， m 是质量， a 是加速度。上述数学表达式说明了任一物体在不同外力作用下，物体的加速度与外力之间方向相同和正比的关系；同时也说明了不同物体在相等外力作用下，物体的加速度与物体

的质量成反比关系。由 $F = ma$ ，按数学的变化关系得到：
 $m = \frac{F}{a}$ 及 $a = \frac{F}{m}$ 。从这些数学表达式中，更容易发现 F 、 m 、 a 三者之间的正、反比例关系。理解了上述的意义后，就记住了 $F = ma$ 这个公式了。

(3) 综合识记法：综合识记法是综合机械识记和逻辑识记的优点进行记忆的识记。综合识记既有机械识记的特点，又运用了逻辑识记的方法，它能调动人的各种功能，是最好的识记方法。人们在日常生活中，都自觉或不自觉地运用综合识记法，只不过有些人偏向机械识记，有些人偏向逻辑识记，而没有充分调动自己的记忆功能罢了。例如，上述记忆牛顿第二定律，既记忆定律的文字表达和数学表达式，又理解定律的意义及各种关系，就更容易记忆了。

综合识记法形式多样化，运用到具体的记忆方法中去，有图表记忆法，提示回想记忆法，联想记忆法等。具体的方法将在后一节介绍。

现将上述内容归纳如下：

机械逻辑综合记，
 机械重复影像忆，
 逻辑识记深研究，
 了解事物穷其理，
 综合识记效率高，
 掌握规律悟真谛。

三、识记与联想的关系

联想是人们由一种经验想起另一种经验，或由想起的一种经验再想起另一种经验的思维活动。

人们识记事物不是杂乱无章的，而是有一定规律的，识记与

联想是相互联系，相互作用的。人们研究识记的特点，发现有三条主要的联想规律，即接近联想律、相似联想律和对比（相反）联想律。

（1）接近联想律：接近联想律是由一种经验而想到在空间上或时间上与其接近的另一种经验的思维规律。例如，提到天安门而想到人民大会堂；说到乌云而想到下雨。前一种联想是空间上的接近，后一种联想是时间上的接近。空间和时间上的接近往往是互相联系在一起的。例如，提到墨水想到笔；提到桌子想到椅子；提到孩子想到双亲，等等。另外，接近联想律也包括原因与结果，即因果联想律。例如，看到乌云想到下雨；提到台风想到洪水；提到抽烟想到火灾等。

因果联想律：因果联想律是利用事物的因果关系，从一事物联想到另一事物。例如，由暴雨想到山洪泛滥，由蚂蚱想到蝗虫成灾，由枪支想到战火纷飞，由砖块想到高楼林立。在记忆数学公式、物理定律、化学反应、历史知识、语法规则等具有因果关系的材料时，就可以发挥因果联想的作用。

（2）相似联想律：相似联想律是由一种经验想到特点或性质与其相似的另一种经验的思维规律。例如，看到张三长得大眼圆脸，联想起自己熟悉的，也长得大眼圆脸的李四；看到别人悲伤流泪，联想起自己不愉快的事等。

（3）对比（相反）联想律：对比（相反）联想律是由一种经验想到特点或性质与其相反的另一种经验的思维规律。例如，由大想到小；由高想到矮；由黑想到白；从冷想到热；从难想到易；从失败想到成功或从成功想到失败；从真理想到谬论等。

由上述联想规律派生出来的还有新近性律、频繁性律和生动性律等。

新近性律是指最近形成的联想要比数年前形成的联想容易回忆。例如，在其他条件完全相同的情况下，人们对刚刚看过的电影比几个月以前看过的电影的记忆要好得多

频繁性律是指联想越是反复就越容易回忆。“九九”口诀所以不会忘记，是因为不知多少次反复使用，并在使用中明白了口诀数量关系的结果。

生动性律是指联想越是强烈、越是显著，就越容易回忆。

对事物记忆的基础是联想，而联想则是新旧知识建立联系的产物。旧知识积累得越多，能将新的事物与脑中已经记住的事物建立一定的联系，这种联系越是牢固，就越能将新的事物很好地记住。如果新的事物不与大脑中已记住的事物进行联想就容易遗忘。因此，识记新的事物必须尽量通过强烈的联想，才能更好地巩固在大脑中。能引起更多联想的材料，识记的效果就好，特别是能上口诵读、能引起快感情绪体验的材料、联想识记的效果就更好。

现将上述内容归纳如下：

识记联想不分离，
联想规律记脑里，
接近相似与对比，
因果新近多样记，
频繁生动易回忆，
新旧事物巧联系。

第四节 快速记忆的各种具体方法

我们学习和研究记忆的特点及其规律，目的是为了_{提高记忆效果}，运用这些规律和方法提高学习效率。下面我们进一步学习和研究记忆各种事物的具体方法，通过学习这些方法开发我们的记忆功能，充分调动自我潜力。掌握了这些方法能起到举一反三，触类旁通的作用。因此，我们要熟练掌握每种方法，养成习惯，灵活运用，并且有所发展和有所创造。

一、注意观察是记忆的基础

人们通过记忆来识别、了解人和事物，靠记忆的经验来判断、推理事物，从而作出正确的决定。如果没有记忆力或者记忆力衰弱，人们学到的知识将无法保持，对问题也将无法思考，从而就无法作出正确果断的决定。

我们从出生到长大，从婴儿学走路，学说话，学一些日常生活基本知识，到进小学、中学、大学学习文化知识，以及在社会上各行各业中工作，都是一个不断学习和不断记忆的过程。

记忆力是包括记忆和表达能力两方面，是一个生理正常的人本身所具有的能力。正常人不是生来就记忆性差的，只不过有些人掌握了记忆的规律和有效的方法并持之以恒，不断学习，这些人就具有较高的聪明才智。有些人没有掌握记忆的规律和有效的方法，这些人普遍表现出对学习的内容无从下手，从而对学习产生厌恶心理，引起恶性循环，紧接而来的就是无心学习和智力低下。另外，还有一些影响记忆力的其他因素没有处理好，也会影响学习效率的提高。对影响记忆力的因素及处理办法，将在后面的章节中介绍。

人们不管通过眼、耳、鼻、舌、身和意那一种途径接触事物，注意力是记忆的关键。注意力是指人的心理活动对一定事物的指向和集中的能力，是自我识的一种表现形式。注意力的指向是人们在一定时间内把相应的感知器官朝向某种事物。注意力的集中是人们的心理活动深入到所朝向的事物中去，同时抑制其他无关的事物。

有了注意力后，接着就是观察事物。观察是指人们在接触事物的过程中，思维活动的一种表现形式。观察的特性主要有四个：目的性、系统性、思维性和协调性。

目的性是指在观察时要有明确的目的，即明确观察的对象、