

记忆的秘诀

内容提要：

在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,这些知识能顺利的取出运用,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。

序 言

记忆效率的革命,是文明高速发展时代的迫切需要。

在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,这些知识能顺利的取出运用,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。

现在还有一种贬低记忆作用的偏见,认为当今是要求培养创造力人材的时代,不应强调记忆,应该注意创造性思维的培养和发展。这种似是而非的观点,实际上是把记忆和思维对立起来了,要知道没有记忆力思维提供充足的材料,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。

在资讯不断扩大的今天,我们惟一的希望就是找到科学、快速、有科学的记忆方法,这样我们才能面对无数我们需要去记忆的信息。

20 世纪以来,无数的学者一直在研究记忆的规律,以寻

求快速提高人们记忆的方法。他们的奋斗取得惊人的效果，通过参加记忆力提升训练，无数人的记忆力都得到了飞速提升。可以说，这些训练改变了他们的命运，学生的成绩得到很快提升。上班族工作起来更有效率。

本书中我们并非只谈论高效增强记忆力的知识教育，还从心理和所涉及的各个层面来向大家介绍一些怎样学习、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”文字的表面来进进一些深层次的发散。

本书还集中了目前世界上著名的记忆力提升训练专家们的最佳成果，根据他们的理念开发出最有效的提升记忆方案，按照本书中的方法去行动，你将可以成倍提高记忆力。

目 录

第一章 影响记忆力的因素有哪些

开拓记忆的荒原	(2)
记忆需要意志的支配	(4)
气质、性格与记忆的关系	(7)
责任心与记忆力	(9)
情感是记忆的培植土壤	(10)
健康的身心是记忆之舟	(13)
找寻记忆的时间规律	(14)
装点人生的记忆色彩	(15)
游曳于优美的旋律之中	(18)
过目不忘我同样行	(22)
一位聋哑儿童的记忆之路	(25)

第二章 了解记忆力的开发环境

相信自己一定能行	(32)
培养你的自信心	(33)
记忆时的意图	(34)
记忆的良师——兴趣	(35)
记忆中兴趣的培养	(37)
最佳的心理状态下好记忆	(38)

不良心理状态的调节	(40)
记忆的动机要正确	(41)
记忆目的要明确	(42)
记忆时要充满热情	(44)
记忆时要拥有适合自己的个人天地	(44)
提高记忆效率的方法之一：独处.....	(46)
专心致志是克服不良记忆环境的法宝	(48)
不易感到疲倦的记忆环境——集体	(49)
有助于记忆提高的环境——冷色书房	(50)
最佳记忆时间的发现	(51)
分散记忆的采用	(52)
休息是为了记忆更多	(53)

第三章 测试和训练你的记忆

测定你的记忆力 and 记忆类型	(55)
记忆广度的实验	(56)
记忆速度的测试	(59)
图片再认	(59)
长时记忆的测试	(60)
记忆过程的三个阶段·文宾浩斯遗忘曲线	(62)
记忆的分类	(63)

第四章 用常规训练提高记忆力

把记忆内容串起来记	(67)
-----------------	------

运用优选法快速记忆	(69)
让色彩帮你记忆	(71)
利用录音刺激大脑记忆	(75)
用概括记忆法简化记忆内容	(76)
寻找规律快速记忆	(78)
"过电影"再认记忆	(80)
利用形象牢固记忆	(80)
快速有效的有意记忆法	(81)
理解记忆的基本条件	(83)
运用联想增强记忆效果	(86)
用谐音帮助记忆	(89)
口诀记忆记得更牢	(90)

第五章 增强记忆力的方法

常见的十三种学习记忆方法	(95)
重设记忆程序的 13 种方式	(96)
强化记忆的方法:复述法	(97)
记忆中的数码法	(99)
记忆的定位法	(108)
记忆中的"假体"	(109)
卡片记忆法	(110)
放松记忆法	(112)
巧记硬背	(113)
数字记忆训练法	(115)
串词训练法	(118)

增强记忆的训练操.....	(125)
增强记忆的状态操.....	(128)
增强记忆力的方剂.....	(134)
增强记忆力的单方验方.....	(137)
增强记忆力的食疗法.....	(137)

第一章 影响记忆力的因素有哪些

众多实验表明 ,记忆力是会随着环境的变化而改变的 ,基于此点 ,如果抓住和了解了影响记忆力的各种因素 ,适时地运用和调节 ,必会收到预期的效果。

开拓记忆的荒原

读者们知道,人类生活在大自然之中,每时每刻都要与声音打交道,各种各样的声音,组成了一个喧哗的世界。

音响与记忆的关系极为密切。可以这样来概括:没有音响就没有记忆;音响是记忆的一个重要媒介;噪声对记忆有危害作用。

噪声对大脑记忆的危害作用表现在六个方面:

噪声对注意的刺激:突发性的噪声会导致人们注意力的分散。例如机关正在办公,一些学生在办公楼前吵吵闹闹,机关工作人员的注意力在短时间内很难保持最佳状态,办公和大脑的记忆肯定受到影响。

噪声对听觉的破坏:人的听觉神经是脆弱的,经不住强烈声浪的冲击,噪音能使人耳聋,这是读者们皆知的事实,不再用文字过多叙述了。

噪声对睡眠的干扰:噪声能刺激大脑中枢神经,使大脑皮层的兴奋和抑制失去平衡。读者们知道,睡眠可使大脑得到充分休息,噪声长期地干扰睡眠,便会直接影响大脑的记忆功能。

噪声对健康的损害:医学家们在实践中测定,噪声可使人体中某些氨基酸和谷氨酸、色氨酸、赖氨酸、组氨酸及维生素B₁、B₂、B₃和C的消耗量增加,因此对人体健康造成损害。这些营养素中有很多直接为促进记忆服务,它们的大量消耗,对大脑的记忆也带来很大的损失。

噪声对生命的威胁：在噪声环境中，人们的心血管、消化、呼吸和内分泌系统的功能均受影响，长期接触噪声，会出现血压升高、心律不齐、视力减退、食欲不振、消化不良等现象，严重的还可能出现早衰。

噪声对大脑的影响：长期的、过强的噪声会干扰大脑神经系统的功能。同时，噪声使受害者出现恶心、头痛、情绪不稳、忧虑、烦躁、神经过敏、失眠等症状，这些对大脑保健，对大脑的记忆功能都是十分不利的。

既然音响与记忆有上述的关系，我们该如何利用音响来增进记忆呢？大家可采用下述方法：

多朗读和多背诵。人们的实践证明多朗读和多背诵是增进记忆的好方法。朗读时眼、脑、口、耳一起活动，文字符号反映到眼睛，再传入大脑，大脑命令嘴巴发音，耳朵听后报告脑子，辨别正确与否；背诵虽省去了眼看的环节，但迫使大脑抓紧回忆。朗读和背诵都发挥了声音的媒介作用，为记忆开辟了听觉的坦途。

听录音。听录音有两种，一种是听别人的，一时记不全面，让录音机帮助记下来，有时间的话再补上一课；另一种是听自己的，听自己的录音总不太像，因为平时我们听自己讲话的声音，多数是通过自己身体组织传导的，而录音后听到的声音是靠空气传导的，这种录音既容易诱发兴趣，又是自己熟悉的内容，所以会收到较好的记忆效果。

记忆需要意志的支配

一、意志具有目的性

意志能使人自觉地确立目的。这是意志的重要特征。离开了意志的支配,人的记忆就会是盲目的、无目的的。人的行动的目的,也不是任意提出的,它受着客观规律的制约。

只有人认识了客观世界的规律,认识了人自身的需要与客观规律间的关系,才能提出和确立合理的目的,而目的的具體确立是受意志制约的。

二、增强有意记忆

在记忆信息接收阶段,存在着两种识记方法。一是无意识记,一是有意识记。无意识记是没有意志参加的毫无目的的记忆,而有意识记是指需要付出很大的努力,有明确目标的记忆。实践证明:记忆的目标越长远、越具体越能增强人的记忆。比如您只为了明天的考试去识记一些材料,虽然当时记住了许多,但没有长远的目标,过后随即就忘掉了。假如您为了今后自己在某一方面有所造诣,那么您对有关知识一定会引起足够的重视,并经常复习的。

心理学家们对此曾做过很多实验:让两组学生识记两篇难度差不多的文章,同时告诉第一组的同学,要在第二天检查。告诉第二组的学生,要在两周后检查,而其实都在两星期后测

试。结果发现,第二组学生的记忆效果要比第一组学生记忆效果好得多。由此我们可以看出,有意记忆目标的时间要求越长,记忆效果就越好。

还有人做过这样的实验:将被试者分为甲乙两组,以十几张颜色不同而形状相近的图片做实验材料,让甲组记忆图片的形状,让乙组记忆图片的颜色,然后进行全面测验。结果是,甲组多记住了图片的形状而忘却了图片的颜色,乙组多记住了图片的颜色而忘却了图片的形状。这都说了记忆目的越明确,越具体,记忆的效果就越好。长远记忆目标和具体记忆目标的确立,必须靠意志力来支持。

三、排除干扰

记忆信息由人体感官接收,进入大脑储存以至提取的整个过程并不是一帆风顺的,受着来自各方面内部的、外部的多种不利因素的干扰。这时就需要意志的自制性来克服各种干扰了。当你心绪烦躁的时候,当你缺乏信心的时候,当你懒散的时候,当你要退缩的时候,意志力就会出来鼓足您的勇气去战胜各种干扰。有时干扰还来自于外界。比如你正在撰写一篇文章,时间紧、任务重,偏偏在这时著名的歌唱家来演出,日本武术代表团来你处献技,这对音乐爱好者、武术爱好者来说是多么难得的机会呀,你的兴趣立刻就上来了,但转念一想,撰写的论文还没有完成,而这篇文章又非常重要,这时你的意志的自制性你的注意力引到撰写的文章上边来,专心致志,投入紧张的工作。另外,意志力还能够排除情绪上的各种干扰。这是因为意志和情绪是密切相关的。虽然情绪可以成为意志的动

力,也可以成为意志的阻力,但意志对情绪却能起控制作用。比如,得知哥哥不幸车祸而陷于悲伤心境中的著名运动员王军霞,为了不妨碍比赛,在田径场上仍然能坚强地奔跑并夺得冠军。这就是凭借意志的力量,在某种程度上抑制了一种情绪而激发了另一种情绪。

意志的排除干扰作用也体现在对人的行动有调节作用上。发动和制止是调节的两种方式。前者在于推动人去从事达到预定目的所必需的行动,后者在于制止不符合预定目的的行动。意志的调节作用的这两个方面在实际活动中是统一的。

意志不仅调节外部动作,还可以调节人的心理状态。比如,当你排除外界干扰,把注意集中于你所要做的事。就存在着意志对注意、思维等认识活动的调节。

四、增强信心

一个意志力坚强的人,也一定是一个充满自信的人。一个人离开了自信心,那么任何事情也做不成。一个人要获得事业上的成功,自信心是首要条件,自己都不相信能成功的事情,是绝对无法干好的。美国著名心理学家胡德华斯曾说过,凡是记忆力强的人,是对自己的记忆力充满信心的。信心可以鼓舞奋进者的坚定意志,而意志又能够使您充满必胜的自信心。美国马尔兹说:"你想你是什么,你就是什么,你想你能做什么,你就能做什么"。这是所有成功者推崇的一句名言。

气质、性格与记忆的关系

气质类型是无好坏之分的，也不能决定一个人活动的社会价值和成就的高低，气质只是属于人的各种心理品质的动力方面，使人的心理活动染上某些独特的色彩，但它并不决定一个人个性的倾向性和能力的发展水平。但是，各种不同的气质类型对记忆的影响是各有利弊的。比如：

多血质的活泼、敏感，反应迅速，喜欢与人交往，思维敏捷，这些特征是有利于记忆的，而注意力容易转移、兴趣容易改变。浮躁轻率的特征又是不利于记忆的；

胆汁质的人精力旺盛、感情充沛的特征是有利于记忆的，而情绪不稳、易于冲动、心情变换剧烈等特征是无益于记忆的；

粘液质的安静稳重、情绪不易外露、注意稳定而又难于转移的特征是有利记忆的，而反应缓慢则是不利于记忆的；

抑郁质的体验深刻、善于觉察别人不易觉察到的细小事物，对事物观察细致、注意力集中等特征是有利于记忆的，而胆小懦弱，孤僻迟缓则是不利于记忆的。

所以，为了增加自己的记忆力，每个人都有必要了解一下自己的气质类型，发扬优点的一面，克服不足的一面。但要再次重申，气质对人的记忆力不起决定性的作用。根据苏联心理研究家的研究，俄国四位名作家普希金、赫尔岑、克雷洛夫、果戈理就是分别属于胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质的人。如果品德低劣、意志薄弱，不管什么气质都会一事无成。

气质无优劣之分,而性格却有好有坏之别,有积极的性格特征与消极的性格特征,完美、健全的性格,是把许多良好的性格特征有机地统一起来,加以学习、培养和塑造。

性格特征与记忆的关系主要表现在如下几个方面:

对社会生活的态度方面。比如,热爱祖国和人民、热爱集体、热爱生活、勤俭朴实、正直谦虚、有礼貌、守纪律、肯助人为乐、踏实认真等良好的性格,对记忆是起促进作用的。与此相反的厌恶生活、自私自利、虚假狡诈的消极性格对记忆是有害的。

性格的意志特征方面。比如,自觉主动、自制力强、勇敢、果断、坚毅、严谨、有恒心等积极的性格特征,能够保证记忆的顺利进行。自卑、懦弱、被动、犹豫不决等因素会对记忆产生干扰。

性格的情绪特征方面。比如精神愉快、饱满热情、心境平和、情绪稳定等,有助于人进入记忆的情境中去,与此相反的神志不清、消极冷漠、心绪烦乱、萎靡颓丧,是记忆的大敌。

性格和认知特征方面。比如,观察精细、敏锐,富于想象、独立思考、善于分析问题等良好的积极的特征,是有助于信息地接收、储存和提取的。而视而不见、听而不闻、兴趣索然、麻木不仁的消极性格是应该改善的。

我们在工作与学习中,应不断地培养自己的积极性格特征,克服那些消极的性格特征。

责任心与记忆力

许多人都有体验，一个电话号码你不用脑子记，你千百次地用它你还得去查本。为什么？你根本就不想记。你觉得不需要记，没有这个记忆的责任心。

也就是说，当你没有责任心的时候，一个东西反复出现，你还是记不住。许多人都会有这种体验。为什么呢？因为你没有这方面的记忆责任心。

但是，今天你认识了一个人，这个人是你非常看重的，他告诉你一个电话号码，当时你又不可能用笔记，你就用脑子记，因为这个电话你不能不记住，结果你一遍就记住了。

记忆的奥秘就在这里，丢掉了这一点，培养记忆力的提高，那才叫不得要领。

一、记忆力的衰退本质上是责任心的衰退

你说你记忆力不好了？把你的电话本拿过来，不还给你，让你用脑子记几个主要的电话号码，你一会儿准能记下来。

为什么？记忆的责任心调动起来了。记忆的责任心一旦调动起来，记忆的功能才能出现。

在培养记忆力方面，主要的是要从积极性入手，而积极性的首要方面是记忆的责任心。不懂得这一点，哪有记忆能力的提高？

签字笔大家可能经常用，笔杆上都有一些什么字呀？还有，

手表天天带，手表上都是什么字呀？有几个家长能记住手表上有什么字的？大多数记不住。

你们穿的衣服上边都是些什么图案？许多人不知道。英文字母是什么？还是不知道。

为什么？没有观察和记忆的责任心和积极性，你怎么可能记住呢？这是小例子。

二、提高记忆力要从提高责任心入手

在整个学习过程中，提高积极性就必须从提高记忆的责任心入手。

这既是战略性的，也是战术性的。

所谓战略性，就是要让孩子对提高整个记忆能力有责任心，一定要提高我的记忆能力。要有这样的责任心和向上意识。

也是战术意义的给自己规定，今天一定要记准几个单词，要记住课文，一定要记下来。

用这种方法，就提高了今天的记忆能力和记忆效果。久而久之，就提高了整个的记忆能力。

有些孩子背圆周率可以背到一千多位，很困难吗？只要努力，很多孩子都能够做到。不就是个记忆吗？

所以，培养记忆能力，第一就是培养向上心、责任心。