

一 良好的记忆是成功的条件

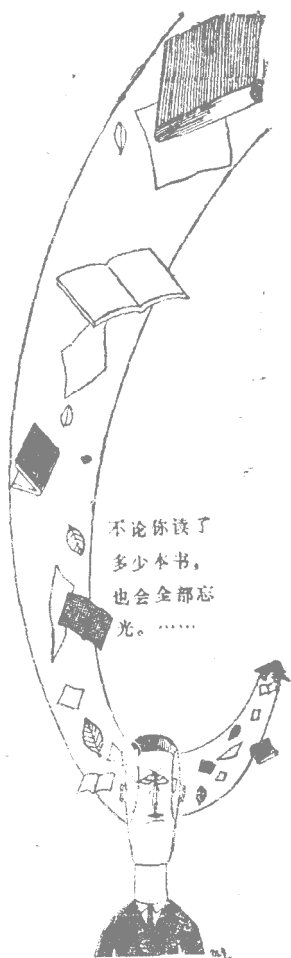
记忆是增长能力的基础

人与其它动物不同。人所以能生存下来是因为能思维，而且，由于思维作用，过去的经验必然会留下印象，并以某种潜在形式原封不动积存下来，又能根据需要在意识中再现。这种过去经验的再现就是记忆。因此，可以说记忆是思维必不可少的基本功能。无论读多少书，如果边读边忘，那只是意味着浪费时间而已。不言而喻，记忆对于一切学问都是非常重要的。例如：学习外语，即使语法都懂，如果没有记住大量单词，一碰到文章时，语法就起不了作用。相反，语法不熟悉而单词记得很牢的人，他的实际语言就能提高很快。不仅学习外语是这样，而且对于记忆各种观念和事实，对于提高I. Q（智商）也都有很大作用。此外，即使刻苦学习，但若在关键时刻不能把储存在大脑里的东西再现出来，其结果会怎样呢？即使你是秀才也必定会名落孙山。

在实现社会生活中，如能记住别人的姓名和面貌，当与这些人共同协作时就能加深对你的信任感，也就起到了增长能力的作用。特别是推销员，如能记住别人的姓名和面貌，会直接有利于推销工作。

现代心理学已证明，按照本书叙述的记忆方法保证能增强记忆。当然记忆力也许有的是天赋的，但是掌握记忆方法确实能增强记忆能力。增强记忆就能提高效率，也就会比别

人占有更大的优势。众所周知，取得成功的人，无论是男是女，都具备良好的记忆力。自古以来，取得成功和获得幸福的重要因素，就是具有惊人的记忆力。公元前五世纪希腊戏剧作家爱斯鸠鲁说过：“记忆是智慧之母。”亚历山大国王的老师——伟大的思想家亚里士多德高度评价了记忆的威力。为增强亚历山大国王的记忆力，他创造了很多方法。许多传记作家都谈到拿破仑把惊人的记忆力运用到工作上的有效情况。据说他能准确地记住设置在法国海岸的大炮种类和位置，从而纠正了部下的报告书书中的错误之处，使部下大为惊奇、此外，法国邮政大臣说到，拿破仑甚至能准确记住邮件的路线和距离。象这种零零碎碎的小事连邮政大臣自己也不知道。说到美国立志刻苦奋斗获得成功的人物中有洛克菲勒、卡内基等巨商；政治家中有林肯、富兰克林、英国的邱吉尔



等人，他们都是由于有惊人的记忆力登上成功阶梯的著名领袖人物。林肯甚至把自己的记忆力比喻为“一块铁”，一旦记住的事就很难磨灭掉。1832年在布莱克霍克战役中，林肯志愿参加过义勇军。在30年以后他见到当时的上级军官时，还能叫出他的名字令人大为震惊。

日本人当然也不例外。五岛庆太、小林一三等一代创建大企业的人物，他们的记忆都是非凡的。据说凡是五岛庆太见过一面的人绝不会忘记其面貌。小林一二对他经营的宝塚歌剧团演员们的名字都能一一叫得出来。当然你也许会认为自己并不是这样的件伟人和天才，但是运用正确的记忆方法肯定能使你具有惊人的记忆力。

行之有效的方法

增强记忆的方法正如提高打高尔夫球、跳午及其它许多技能的方法一样，极为重要的是在记忆时应当运用记忆功能中的正确方法。为了探索增强记忆力的有效方法，心理学家做过很多实验，收集了大量的数据资料。实际有效的方法可以归纳为以下几点：

1。记忆方法是一种特殊的技巧。例如：有的人能牢固地记住现在完成时、关系代名词等复杂的语法现象，但怎么也记不住英语单词；而有的人在阅读英语文章中能想起单词的意思，但用耳朵听就听不懂了；有的人能很快记住电话号码，而别人的姓名、面貌却容易忘掉；还有的人眼睛见到的比耳朵听到的记得牢固，但也有的人历史年代能很快地回忆起来，而朋友的纪念日、生日却忘得一干二净。

2。智力好的人比普通人对事实、观念记得牢。

3. 善于交际的人对别人的姓名而貌记得清清楚楚。
4. 增强记忆可以提高 I.Q.(智商)和 P.Q.(性格商数)。
5. 增强记忆最有效的方法是运用心理学的学习规律和记忆规律。

选择正确的方法

哥伦比亚大学教授 R·S·吴伟士是二十世纪最优秀的心理学家之一。吴伟士教授认为采用正确的方法可以增强记忆，并做了一个有名的实验，就是在具有同等记忆力的二个小组中进行同一事项的记忆试验：对第一小组，完全不讲授记忆方法，只命令他们死记硬背对第二小组，则要求他们接受记忆规律的指导之后按方法去记忆。其结果如何呢？按照正确方法记忆的小组比另一个小组的记忆效果好得多。当然，本书所叙述的记忆方法与街头巷尾流行的那种所谓记忆方法根本不同。这里叙述的记忆方法是以心理学为基础的。

本书的阅读学习方法

本书是以长达二十年的心理学的研究成果为基础编写的，如果只图吸引你的注意，这本书完全可以用学术性复杂的教育学专用术语编写，也可以用令你眼花缭乱的统计数据写成，然而，本书并不是为了使你吃惊，而完全是为了增强你的记忆力而编写的。因此希望能尽量在实践中运用。心理学的研究成果也不是深奥的理论，而是作为每个人在日常生活能够心领神会容易运用的简单规律。如能正确运用这些简单的规律，你也一定能找到打开记忆奥秘大门的金钥匙。如

果你是一名高中生，那么也许能考上大学，或者在外交官考试、司法考试以及第一流大公司的就业考试中金榜题名。正因为如此，应多下功夫，力争实用。读完本书之后，如能想一想从书中得到的知识，并能在得得机会中运用这些规律准确地进行操练，想你的记忆力一定能得到惊人的增强。为此阅读本书时，请按照以下各项去做。

每天读一章。开始时最重要的是早上读完预定的文几章，晚上睡觉之前再重谈一遍。按照这个计划每天读15分钟，几几一库完。这样就能掌握记忆技巧，而记忆力会使你的朋友吃惊，进而能取得丰功伟绩，获得幸福。难道还有比这种绝妙的智力投资更完美的事情吗？

二测试你的记忆力

记忆是什么

智力出众的人具有良好的记忆力。这是不言而喻的。但是，有清醒的头脑而由于没有良好的记忆习惯，使之不能充分发挥作用的事例，在现实生活中屡见不鲜，难道没有这样的事吗？

芝加哥大学心理学教授 L·L·瑟斯顿博士，把“智力”分为七种因素，其中的一个就是记忆因素，瑟斯顿博士列举的七个“智力”因素就是：“数（理解数字、计数的能力），知觉（对热、冷、宽窄、大小的观察能力），空间（对远近、高低、宽窄的观察能力），语言，记忆力，归纳（结构力等逻辑分析的能力），言语的流畅性。”光凭记忆力的好坏不能决定智力的高低，然而记忆在我们日常生活中所占的比重却很大。没有记忆能力就不会数数，不能识字。甚至不认识回家的路。就是说，以上所举七种因素是相互关联的，其中对“智力”有举足轻重作用的主要因素就是记忆，

现在我们先稍许严密地考虑一下，“记忆”到底是什么呢？现代心理学将记忆定义如下：所谓记忆就是对过去经验的识记和保持，并能加以再认（能与其它经验区别开来）和重现（能记忆起来）的一种心理活动。简言之就是指把过去的情况保留在心中（识记、保持），然后再现出来（再现）这可以说是我们人类与木头、石头以及其它动物不同

的最大特点之一。但是随着心理年龄的增长，记忆范围也逐渐扩大，所谓记忆范围举例来说，就是指能回忆看过一遍的书的内容、数量。根据日本广泛采用的智力测验“修订的田中·比纳法”的测验结果，不同心理年龄（智力程度相当于 9 岁儿童平均智力，称为心理年龄 9 岁）对数目的记忆范围如下，也就是，7 岁的儿童能把 6-2-3-7-5 这 5 个数目按其顺序记住。

心理年龄（亦称智 商 年 龄）	能记住的数
7 岁	5 个数（顺数）
10 岁	6 个数（顺数）
12 岁	5 个数（逆数）
14 岁	7 个数（顺数）
一般成年人	6 个数（逆数）
智力好的成年人	8 个数（逆数）

所谓逆数，是指智力好的成年人在听过 7-2-5-3-4-8-9-6 这个数列以后能反复准确地倒背出来。

记忆是社会性的智力

从学习外国语的单词算起，在一切学问中，记忆对于智力来说是极重要的因素。能记住别人的面貌和姓名，在区别人的个性特征方面是很重要的社交因素。协调性也就是能得到别人的信任，能与他人协调工作的能力。这是社会性智力的一部分。乔治·华盛顿大学的弗雷德·莫斯教授是研究社会成员个性的专家，他提出的社会性智力测试由 5 个部分组成，其中有一项是测验记忆别人的面貌和姓名的能力。

五种记忆测试方法

心理学中所说的“记忆”，不是指大脑的生理过程，而是指记忆能力而言。因而这里所叙述的不涉及记忆与食物的关系。记忆测试必须测量实际记忆特殊事物的能力。其次测量记忆的再理能力测试分为姓名和面貌、已观察的事物、已学的知识、数字、观念等五项内容。这些测试与医生诊断病人时进行的检查方法相似。这个测试会告诉你，你的记忆习惯哪点强，哪点弱。因此，此法又可称为记忆诊断测试。

在本节论述之前，请用该记忆测试方法了解一下你自己的记忆特性。即使成绩不理想也不必心情不快，因为按照以后各章所述的记忆规律可以增强你的记忆。

测试 1 能够清楚地记住多少人的面貌和姓名？

首先准备一座时钟，随后翻开本书第 9 页，将这些人的面貌和姓名认真地看三分钟，再看本书第 111 页照片上人的面貌，并在照片下面写出他们的姓名。

记忆测验的成绩标准：能准确记住的人数 10 至 12 人为优秀；6 至 9 人为良好；3 至 5 人为一般。

测试 2 见过的物品能记住并能再现的有多少？

将第 10 页中的物品认真看三分钟，然后合上书，把能回忆起来的物品名称全部写下来，但不必按顺序写。

1	4	7	10	13	16	19
2	5	8	11	14	17	20
3	6	9	12	15	18	

记忆测验的成绩标准：（对照图，更正你的答案）能准确记住的物品的数量 16 至 20 件为优秀；13 至 15 件为良好；10



彌 津良子



石丘伸吾



和田悦子



彌 恭子



待田京介



木浦佐三



松尾嘉代



亀山靖博



福田文子



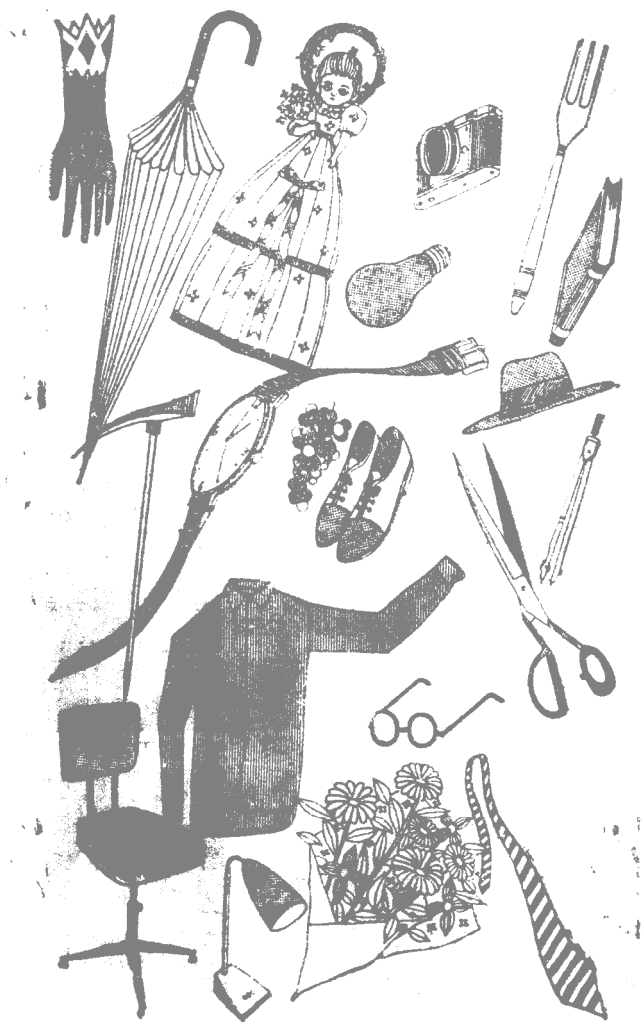
川辺健三



清水隆平



灰畑美織



至 2 件为一般。

测试 3 刚阅读过的内容能准确地记住多少？

本测试是检查上面读过的内容能记住多少。时间为 2 分钟。

1. 前一章的标题。
2. “采用正确的方法可以增强记忆”，说这句话的心理学家的姓名。
3. 把自己的记忆力比做“一块铁”的人。
4. 在日本应用最广泛的智力测验法
5. 爱斯鸠鲁说的话。
6. 亚历山大国王的老师姓名。
7. 记住距离远近、显示出惊人记忆力的人的姓名。
8. 举出两位具有惊人记忆力而出名的日本人。
9. 每章一天读几遍？

测试 3 的答案

1. 良好的记忆是成功的条件。
2. 吴伟士。
3. 林肯。
4. 修订的田中·比纳法。
5. 记忆是智慧之母。
6. 亚里士多德。
7. 拿破仑。
8. 五岛庆太，小林一三。
9. 两遍。

记忆测验的成绩标准：能准确记住 8 项或 9 项为优秀：

6 项或 7 项为良好：4 项或 5 项为一般。

测试 4 能记住多少数字？

1. 将以下数列大声读一遍（各数字间停 1 秒钟），
后用手捂住数列，把你记住的数字按原顺序写在括号中。

8-3-4-3-9-2-1 ()

2. 同样大声读一遍，记住的数字写在括号内

5-7-4-9-7-2-8 ()

3. 用以上方法再进行一次，

8-9-3-7-5-2-6 ()

4. 同样大声读一遍，然后将数字倒过来从最后一
数字开始写入括号内。

7-4-1-9-2-6 ()

5. 用上述方法再进行一次。

3-8-5-2-9-4 ()

6. 用上述方法再进行一次

2-7-5-6-8-3 ()

7. 用上述方法再进行一次。

4-8-6-9-7-2-5-3 ()

8. 用上述方法再进行一次。

9-4-5-8-3-7-2-6 ()

9. 用上述方法再进行一次。

3-8-9-7-5-4-2-8 ()

10. 用上述方法再进行一次。

9-2-7-4-8-5-1-6 ()

记忆测验的成绩标准：

若 7、8、9、10 四条都能正确回答，可以认为你的记
忆能力属于杰出的成年人的范围。

若 7、8、9、10 写错，而 4、5、6 正确，可以认为你的记忆能力属于普通成年人的范围。

若 4、5、6、7、8、9、10 写错，只有 1、2、3 正确，那就属于 14 岁以下儿童的记忆范围。

测试 5 之一 能准确记住多少内容？

集中注意力读一遍英国哲学家心理学家詹姆斯写的下面这篇文章。读完后合上书，用自己的话归纳一下并写在纸上。这段引用文比较难，但内容可按章节说明。

“一事物，在头脑中越与其它事物联想，我们就越能清晰地把它记忆在头脑中。一个个的联想是将事物记在心中的挂钩，当一个事物隐藏在内心深处时，联想便是钩起这个事物的手段。这样，‘好的记忆奥秘’取决于我们对于联想在心中的事物能作出多大程度的联想。对于一事物，为了尽量多作出联想，要尽量围绕这件事多加思索。简单地说，如有两个同等经历，天赋记忆力相同的人，其中一个能仔细地思索自己的经历，并把这些经历结合成相互关联的关系中，那么他的记忆力就好。这种事例在我们周围可以信手拈来。一般的人对于与自己的职业有关的事物记得牢。那些不善于读书的大学生运动员，对于自己的运动记录确实记得很牢，甚至会使你感到吃惊，对于体育记录称得上是一部活辞典。这是因为运动员把这些事物放在头脑中一个一个不断地进行比较，并编成顺序。对他来说，这些记录并不是杂乱无章的事物，而是形成了一个联贯的概念系列，所以能长久扎根在心上。同样，一个商人对价格记得很牢，一个政治家对于其它政治家的演说、投票张数记得极其详细。这对外行人确实感到吃惊，但只要了解他们对于这些是如何思维的，那就不难

理解。每件事物都肯定以某种关系与其它事物相关联。因此如果打算记住一件事物，就必须把该事物与其它事物联系起来记忆。这样，该事物就可根据与其它事物的潜在关联保留在心中。这种情况十之八九不会忘掉。

正如大家都熟悉的情况，不过印象却是：

1. 越近越记得牢；
2. 越给以注意越记得牢；
3. 越经常反复越记得牢。

记忆力就是与这三点成正比增长的。

因此，为增强记忆力需要采用很好的记忆方法。记忆方法又可分成机械记忆法、逻辑记忆法和人工记忆法。所谓机械记忆法就是为加深印象多次反复的方法。使用黑板教孩子们读书的现代化方法就是先进的机械记忆法的一例。采用这种方法是将一个一个的言词通过眼、耳、嘴、手四条通道加深印象。所谓逻辑记忆法就是从逻辑上考虑问题，把这些问题合理地归纳、分类，并进行仔细分析。学术研究都采用这种方法。人工记忆法简称一般记忆法，是现在已研究成功的方法。按照人工记忆法可以把用普通方法难于记住的杂乱无章的事物、姓名、数据等牢记在心。

人工记忆法，要求首先在头脑中形成一个结构式，加以牢记，再把所要记的新事物，借助离奇的比喻或类比，与该结构式的一部分组成联想，以利记住事物。

最有名的而且又普遍采用的人工记忆法，叫数字字母表法。例如，为了记住某个数据，首先制成数字字母表，让每个数字都要对应一个或二个以上的字母。

测试五之二 记住了多少内容？

再次把前面这篇文章快速阅读一遍一边读一边尽量地多记住每项内容，读完之后回答下列问题。

1. 一事物在头脑中越与其它事物联想，我们就越能记住。（正、误）

2. 对与自己的职业有关的事情，一般的人记忆力就差。（正、误）

3. 如果我们想记住自己经历的事情，不与其它的事情联系起来，而是杂乱无章地去记就好些。（正、误）

4. 用数字字母表法的目的在于帮助记忆数字（正、误）

5. 大学的棒球选手能记住运动记录，这是因为这些记录与他毫不相关。（正、误）

6. 一种好的记忆奥秘就是指对于想留在心中的事物能进行大量的联想。（正误）

7. 不能进行逻辑性联想时，人工联想就会起作用。（正、误）

8. 两个具有同等能力、同等经历的人，其中一个人能把自己经历过的事情编成一个有意义的整体内容，则他的记忆力就好。（正、误）

9. 在时间上印象越近我们就记得越牢。（正、误）

10. 以前的印象和经历的事越重复就越能记得牢。（正、误）

测试 5 的答案：

1. 正；2. 误；3. 误；4. 正；5. 误；6. 正；7. 正；8. 正；9. 正；10. 正。

记忆测验的成绩标准：能准确记住 9 个或 10 个为优秀；7 个或 8 个为良好；4 个或 5 个为一般。

三 必须要有能记住的信心

日常生活中有用的规律

任何人都能增强自己的记忆力，这在心理学中已经得到科学证明，“要增强记忆力，就要采用好的记忆方法”，詹姆斯的这种见解已被大量的实验所证明。研究各种增强记忆的方法所得的结论，正如吴伟士教授所说“记忆的最好方法是严格遵守‘记忆规律’”

我们讲“记忆规律”重点是考虑在日常生活中如何具体运用。为什么我们有些事情健忘，有些事情能记得很牢呢？我们的意图、动机和关心都与记忆有关吗？假若有关，那么记忆是如何起作用的呢？最佳记忆方法是什么呢？使一件新事物牢记在心的最好方法是什么？自我测试和背育如何进行为好？学习外语时无论如何都必须记住单词。要记住那么多单词用什么方法？连每个单词的拼法也都要记，并非容易，要想提高记住约会时间，放置物件的地方、事物、观念

将字典全部背熟出来，而且
各单词所在页码也全部记住的人。



的能力。采取哪些措施为好？要记住别人的面貌、姓名，采用什么方法好呢？那就要聚精会神地思考一下上述问题。

记忆是一种特殊的技巧

我经常听说有人在中学开始学习英语时就从A按顺序记英语辞典。听说有的人计划每天记二页辞典一天的课程上完，就把辞典上的两页纸揉成团，一口气吞下去。还听说有人想通过电话簿来增强记忆力。然而这些都是愚笨的做法，辞典也许能记住，但是过了一阵子，当实际需要的单词在文章中出现时肯定不能立即想起来。电话簿也许能记住，但是应该记住的人名住址仍然会忘掉。根据你当时的态度和心情也许有些单词记住了，而必要的单词也许没有记住，姓名能马上记住，但住址却忘掉了。电话号码能记住，而股票价格却很难记住。有些电话号码能想起来，而别的电话号码却想不起来。在为考试而学习时，历史年代记得很牢，而朋友、亲戚的生日与纪念日却总是忘掉，这些都是常有的现象。

