

目 录

一 名人的高效记忆技巧

造就自己非凡的记忆力	2
名人是这样记忆的	5
兴趣能增进记忆	8
最有效的记忆法	11
成功的秘笈——集中你的注意力	14
注意力是成功学习的第一要素	17

二 记忆的奥秘

记忆是什么	(25)
记忆有何意义	(28)
了解遗忘的规律	(30)
记忆有特定的程序	(31)
分析记忆的四个品质	(34)
实现记忆的几种方式	(35)
记忆形成的三步骤	(37)
超强记忆是可以锻炼的	(38)
测试你的记忆能力	(39)

三 影响记忆力的因素有哪些

开拓记忆的荒原	(42)
记忆需要意志的支配	(43)
气质、性格与记忆的关系	(44)
责任心与记忆力	(45)
情感是记忆的培植土壤	(46)
健康的身心是记忆之舟	(47)
找寻记忆的时间规律	(48)
装点人生的记忆色彩	(49)
游曳于优美的旋律之中	(50)
过目不忘我同样行	(52)
一位聋哑儿童的记忆之路	(53)

四 了解记忆力的开发环境

相信自己一定能行	(58)
培养你的自信心	(58)
记忆时的意图	(59)
记忆的良师——兴趣	(59)
记忆中兴趣的培养	(60)
最佳的心理状态下好记忆	(61)
不良心理状态的调节	(62)
记忆的动机要正确	(62)
记忆目的要明确	(63)
记忆时要充满热情	(64)
记忆时要拥有适合自己的个人天地	(64)
提高记忆效率的方法之一：独处	(65)
专心致志是克服不良记忆环境的法宝	(66)
不易感到疲倦的记忆环境——集体	(66)
有助于记忆提高的环境——冷色书房	(67)
最佳记忆时间的发现	(67)
分散记忆的采用	(68)
休息是为了记忆更多	(68)

五 培养记忆力的辅助法

强化记忆的方法：复述法	(69)
记忆中的数码法	(70)
告诉别人要记的东西	(73)
用红笔把重点勾出来	(74)
记忆的定位法	(74)
记忆中的“假体”	(75)
重设记忆程序的 13 种方式	(75)
卡片记忆法	(76)
放松记忆法	(77)
巧记硬背	(78)
慢跑亦能增强记忆力	(78)
记忆与做梦	(79)
睡眠有助记忆	(79)
增强记忆力的 12 种食品	(80)

可以增强记忆力的沙丁鱼 (83)

要增长记忆力需多吃大麦土豆泥 (83)

吃鸡蛋可提高记忆力 (84)

锻炼超强的记忆力 (85)

九大法则增强记忆 (87)

增进记忆力的 13 种简便方法 (89)

附 录

增强记忆的训练操 (94)

增强记忆的状态操 (97)

增强记忆力的方剂 (99)

增强记忆力的单方验方 (99)

增强记忆力的食疗法

一 名人的高准备记忆技巧

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,其中三的批语就有 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。

复述:合上书来回忆。在这一阶段,重新阅读全书,对各个部分提出的问题予以解答。

然后放下原文,复述书的框架、各部分的主要内容和书中重点段落,进行学习和记忆效果的自我检查。复述可以找到尚未掌握的难点,提高记忆效率。

复习:在复述的基础上,根据问题及解答的结果,进行全面的、有重点的复习。而且复习要及时,要根据记忆曲线递减的规律,合理安排再次复习时间。复习可以巩固记忆的效果。

SQ3R 的学习法,使有关学习和记忆的一些心理得到了综合运用。这种记忆的方法,对各类学性很有适应性。

记忆力的可塑性非常大的,凡是记忆力强的人,都必须对自己有信心。一个没有信心的人是无法把学习搞好的。

兴趣能增进记忆

你也许有这样的体会,如果你是一个球迷,你就能顺口说出任何年代任何球员的进球、得分、踢球特点,整个赛季的赛程等多得连你自己也惊讶的资料。

你可能在学习上不是聪敏的学生,但你对球的热爱,高度的动机,使你的记忆力超常发挥了。

一个人记忆效果的好坏,取决于他对所记的事物的兴趣。对于有浓厚的兴趣和强烈的求知欲的科目,只要付出较少的精力,就能收到惊人的记忆效果。而对毫无兴趣的东西要记住是很困难的。所以,记忆的要诀是先培养自己强烈的好奇心和求知欲。

一、扑在"面包"上的高尔基

高尔基是伟大的无产阶级作家,是前苏联社会主义文学的奠基人,革命导师列宁称他是"无产阶级艺术最杰出的代表"。他的主要作品有自传体三部曲《童年》、《在人间》和《我的大学》,散文诗《海燕》。长篇小说《母亲》塑造了无产阶级革命者的英雄形象,列宁赞誉它是一部"非常及时的书"。

然而,高尔基的学习生涯却历尽了坎坷。他的家境贫寒,根本无法跨进学校的大门,不仅如此,他还很小的时候,就出去做童工,养家糊口。但他强烈地热爱读书,用他的话说"我扑在书上,像饥饿的人扑在面包上一样",他把读书看作是"最高尚的享受",是做人的根本,是生命的组成部分,他抓住做工的一切零散时间,如饥似渴地学习。

早读:养成早读的习惯,可以极大地提高读书效率。高尔基给人当佣人的时候,时常趁人不注意偷偷看点书,但被发现了经常挨打挨骂。后来他发现主人早晨很懒,常常起来很晚。他抓住这个机会,在天刚一露出微明时就起床,趁机看点书。久而久之,养成了早起读书的习惯。

晚读:童年的时候,高尔基在一家裁缝店当学徒工,白天他擦铜器、刷地板、劈木材,带孩子、洗尿布,累得精疲力尽。晚上,他躲开店老板的监视,偷偷地用罐头盒做了一盏小油灯,趁主人没留意时,悄悄地收集一点烛盘里的残油。在夜深人静的时候,高尔基便躲到板棚的一个角落里,借着微弱的灯光读书学习。他读起书来很专心,把所有的疲劳都忘掉了。

一天夜里,老板起来上厕所,突然发现板棚里有一丝亮光。他很奇怪,走近一看,原来是高尔基在读书。老板追问高尔基从哪弄来的灯油和书,并一把撕坏了高尔基的书。高尔基被这突如其来的事情吓坏了,看着满地残破的书页惊呆了,那是他千辛万苦攒钱

租来的书。

从那以后，店老板更加严密地监视高尔基，他再也没有机会弄到灯油，但他又实在想读书，他想等明月高悬时，也许能够借助月光来读书。终于等到月圆的晚上，高尔基把藏在炉灶下的书拿出来走到窗前。月光透过窗子照在书上。可不管高尔基怎样努力，也无法看清那些密密麻麻的铅字。他从架子上拿下一个铜镜，想利用光的折射来看书，但还是无济于事，仍然无法看清楚。最后，高尔基只好壮着胆子爬到神台上，在神像前的长明灯下读书。

零读：随时随地读书。高尔基在“彼尔姆号”轮船上给厨师当下手，他的主要工作是洗碟子。在轮船上，高尔基抓紧一切空闲时间学习，如饥似渴地从书中汲取知识，他还常常把书上读到的各种各样的故事讲给大家听。为了读书，高尔基时常付出昂贵的代价。有一次他看书被老板发现了，老板用一根木棒把他的背打得肿得老高，而且背上扎进了42根木刺。老板怕高尔基告状，高尔基说：“只要你借书给我看，我就不告你。”

“高尔基”在俄语中是“苦难”的意思。经历太多苦难的高尔基以顽强的毅力自学，抓紧一切时间孜孜不倦地苦读，艰苦的读书环境和强烈的兴趣，培养了高尔基过目不忘的本领，他凭着丰厚的学识和对苦难生活的回忆，写出了著名的自传三部曲，成为一代文学巨匠。记住高尔基的话：“热爱书籍吧，它是知识的源泉！”只有知识才有救人的力量，只有它才能使得我们在精神上成为强有力的、有理智的人，这样的人才能真诚地爱人，尊敬他人的劳动，诚心地欣赏人类不断的伟大劳动创造出的美丽果实。

在高尔基身上我们看到了，强烈的兴趣和求知欲是获得成功的要诀。

二、图书馆里的“书痴”

郭绍虞是我国有名的教授、学者、文学批评家和语言学家，曾先后任教于燕京大学、同济大学和复旦大学，但他自己却没有正式上过几年学。他的渊博的学识都是来源于他强烈的读书兴趣和坚强的毅力。

郭绍虞从小家境贫寒，中学没毕业就为谋生而奔波，他心里一直念念不忘的是读书。辍学不久，他被朋友介绍到尚公小学教书，他非常兴奋，因为学校旁边有一个不错的图书馆。

尚公小学是商务印书馆的子弟学校，有一个名叫“涵芬楼”的图书馆，商务印书馆在当时是一个质量很高的印书馆，所以图书馆里的藏书也很有价值。郭绍虞从此找到了一个读书的好去处。午休和下班的时间，是别人都休息娱乐的时候，也是郭绍虞最高兴的时候，他每每都是兴高采烈地奔向图书馆，一学就学到闭馆。他边学习边做大量的读书笔记，资料卡片。他把这些卡片、纸条挂在窗帘上，床头上、橱柜里、镜子旁，以便随时随地阅读和背诵。

为了更快更牢固地记住这些知识，他每个月都要进行一次归类整理，并分别写出评注和心得。他还为自己规定了“餐前一，睡前三”的任务。每日三餐前他都让弟弟考他一条，答上就用餐，答不上就空腹上班；睡前要考三条，答上就上床睡觉，答不上就到院子里去思考，直到会了为止。他用这种方法使自己抓紧一分一秒的时间，充分利用图书馆给

自己提供的宝贵的学习资料,尽量使它们变成自己的知识。

他这样每天必须掌握六个知识点,一年就掌握了两千多条。他就是靠着"我要学习"的强烈愿望和毅力,一点一滴,积少成多,从一个中学没毕业的学生,成为一位博学的教授,并出版了《中国体育史》、《诗话译注读本》和《战国策详注》等书。

三、兴趣成就大师

德国考古学家、现代考古学鼻祖谢里曼,小时候读过一本《古希腊神话》的书,他对书中"特洛伊战争"的描写产生了浓厚的兴趣,他相信这是一个真实的故事。

1841年,谢里曼决定要实现童年的梦想,寻找"特洛伊"遗址,弄清这个故事的来龙去脉。

为了实现这个目标,他要花费大量的时间准备。首先,他要学习拉丁文。因为他已经错过了学习语言的最佳年龄,他学起来很吃力,但是,学不会拉丁文就无法对资料进行详细分析。他眼、口、手齐用,随时看、随时读、随时写,终于用一年的时间掌握了拉丁文。接着,他又用同样的方法学习了古代和现代的希腊文,他以能用希腊文背诵《荷马史诗》为最大的乐趣,每天锲而不舍,最后,终于将这部史诗倒背如流。接着,他仔细研究《荷马史诗》里提供的信息,特别是关于"特洛伊战争"时期的描写。

等到他为了寻找书中所描写的地方,证实自己的判断,而来到希腊和小亚细亚的时候,他已经不用带《荷马史诗》来了,整个古希腊的历史已经全在他的心中了。他断定"特洛伊"就在小亚细亚西北海岸地区的希萨立克村。经过7次大规模开掘,谢里曼带领考古人员开出一条宽40米,深17米的大沟,发现了被焚烧过的建筑遗迹。谢里曼终于找到了他梦想中的古战场。

他在这里发现了大批文物。经考证,这里并不是书中描写的普利亚摩斯王的宝藏,实际是青铜器时代前的一位统治者的城邑,比《荷马史诗》描写的战争早1000多年。

兴趣使谢里曼有了强大的动力,获得了丰富的知识,实现了自己的梦想。

英国戏剧大师莎士比亚天生就迷恋戏剧,对演戏充满了兴趣。他聪明好学,很快就掌握了戏剧知识。有一次,一个演员病了,剧院的老板就让他去当替补演员,莎士比亚一听,乐坏了,没用半天的时间就把台词全背了下来,演得比那个演员还好。演了一段时间的戏,莎士比亚便开始尝试写了《亨利六世》等三个剧本,这些剧本上演后很受观众欢迎,他就开始了戏剧文学的创作生涯。他刻苦钻研大量的戏剧史料,细心探索,发奋努力,创作了大量的戏剧文学作品,成为英国文艺复兴时期最伟大的戏剧作家。

把莎士比亚作品介绍到中国来的著名戏剧翻译家朱生豪在中学时代就对英语产生了极大的兴趣。为了学好英语,他把单词写在卡片上,一有空就拿出来背诵。有时他把单词写在手上,常常在走路的时候也背单词。为了能讲一口流利的英语,他坚持每天对着镜子练口形,练发音,第二天再请老师纠正。

升入高中以后,朱生豪已经能够用英语广泛阅读英国的文学作品,他对莎士比亚的戏剧产生了浓厚的兴趣。于是,进入大学后,他就选修了英国文学,他的目标就是要翻译莎士比亚的全部作品给中国人。正是由于他强烈的兴趣引发的不懈努力,才使我们读到

了精美的、气势磅礴的莎士比亚的伟大作品。

最有效的记忆法

只有对你所记忆的对象有了充分的理解,才会去记忆它,理解的过程就是记忆的过程。理解记忆是人们记忆活动的基本方法。尤其是高中的学生,靠理解记忆的知识占85%以上。所以理解是记忆成功的必由之路。

一、“三遍读书”记忆法

茅盾是中国著名的作家、文学评论家,曾任中国文化部部长,中国作家协会主席。

他的主要作品有《子夜》、《林家铺子》等。

三遍读书法,就是在读文章时,至少要读三遍,采取粗精结合、学用结合的消理解式阅读方式。

他说:“读名著起码要读三遍。第一篇最好很快把它读完,这好像在飞机上鸟瞰桂林全景;第二遍要慢慢地读,细细地咀嚼,注意到各章各段落的结构;第三遍就要一段一段地读,领会运用,这时要注意记忆它的精炼的字句。

第一遍:粗读。对一本新书,先大略地读一遍。粗读、全读、快读是第一遍的特点。

粗读时,对书中不认识的字、不理解的句子、不明白的文章段落,先不去仔细推敲和研究,只是简略地做个记号,等以后再处理。

全读,是把整个文章全部读完,让大脑留下个初步印象。

快读,就是迅速把整个文章读完。

第二遍:精读。在第一遍粗读之后,大脑中已经留下了初步印象。在此基础上,再做精读。慢读、细读、深读是第二遍读书的特点。

慢读,就是要放慢读书的速度。

细读,就是对每个字要读准,每个词要理解,每句话要知其意。对存留疑点的地方,要通过查阅参考资料、找工具书或向他人请教来彻底解决问题。就像老牛“反刍”那样,一点一点地慢慢咀嚼,细细品味。

深读,就是要深入到文章里面去,把文章的层次、结构、字里行间的意义、各部分之间的关系、写作特点、时代背景、作者的写作思路和写作手法都读透。理解文章强调什么、反对什么、赞扬什么。

第三遍:消化。在第一遍粗读和精读的基础上,弄通整个作品的意义,反复琢磨,仔细推敲,边读边思索。对书中的语法用词,细细品味,消理解。对书中的精华之处,要牢牢记住,并为自己所用。

第三遍是消化读书的过程,就是从“情感上感动”到“理智上感动”的过程。茅盾在读列夫·托尔斯泰的《战争与和平》时,读了两三遍还觉得没看透,直至看了五六遍。他认为只有这样看作品,才能看出作品好在什么地方,想到作者为什么要这样写,作品中的典

型人物又是怎样形象地表现出来的,陪衬人物又是怎样不可缺少等等。

除此之外,还要学会识别书中的不足之处,能够提出自己的看法和见解,以激发自己思维想像的创造性,学用结合,增强自己对问题的思考、分析、观察、判断和解决问题的能力。

茅盾的三遍读书法,就是强调对各类文章和书籍的阅读学习都必须理解和渗透,在此基础上消化记忆。这样不但能掌握知识的精髓,还能够有所发现和创新。如果我们能够掌握和运用这种学习方法,将会有很大收获。

二、形象联想记忆法

想一想,你过目不忘的,是历史课本上的美国南北战争,还是《飘》中烈火焰焰的亚特兰大?是历史书上的诺曼底登陆,还是《拯救大兵瑞恩》中惨烈的战斗景象?记住的部分恰是电影中的内容。当把形象从学习中剔除掉的时候,结果就是填鸭式的记忆,今天考试用一用,明天就忘记了。长时记忆是建立在形象的基础上的。

冯骥才是中国著名作家,他的主要作品有长篇小说《义和拳》、《神鞭》和散文集《雾里看伦敦》、《秋天的音乐》等。

冯骥才有自己独创的一种记忆方法。在“文革”时,抄家的人把他几千册的藏书撕的撕,烧的烧。抄家的人走后,他把残书和那些零零散散的书页都万分珍惜地收集起来,认真仔细地整理、缝订,发现有破口的地方,就用玻璃纸粘好,结果完整的书寥寥无几,残篇散页几大包。这给他的学习带来了很大困难。

他却找到了别具一格的新方法。他说:“读这些无头无尾的残书,就像面对残断胳膊的维纳斯,你总是不知不觉地用自己最美的想像去安装她。这些残书也激起了我无尽的想像力,我边读书边想像,就像自己就在故事中,有时边看书,边让自己扮演里面的角色,然后顺着自己的想像,书就完整了。读到后来书中某一个人物的命运由于缺篇少章不知后果,我竟一点也不觉得别扭,反而用自己的想像去发展他,完成他。我按照自己的意志为他们设想出必然的命运变化和结局。”通过这种形象的想像,他不但迅速记住了书中的内容,而且开发了自己的思维。

后来,他在学习的过程中,养成了一种习惯,经常合上书,想像文章中的故事情节,人物性格及发展变化。这样就迅速记住了一本书的精髓。到现在,他通过这些残书已经熟记了二百多篇文章。

三、以一带多连锁记忆法

我们每天接触到的知识是纷繁复杂的,如果我们没有一种方法把它们串联起来,我们就会被知识埋没,心灵像个漏勺,什么也没留住。建立关联,将所学的知识与有关的知识连成结,你就有了一张知识的网。

中国著名的语言学家夏丏尊,把精读的文章或书籍作为出发点,然后向四面八方展开来。由精读一篇文章带动许多书,有效地扩大了自己的知识面。在记忆的时候,只

要记住了精读这本书的要点,就会提纲挈领,带动其它相关知识的记忆。

以记忆陶渊明的《桃花源记》为例,夏丏尊道出了这种记忆方法的要诀,这篇文章是晋朝人写的,如果想知道这篇文章的地位和晋朝的文学情况,可以去参阅《中国文学史》。这篇文章体现了一种乌托邦思想,而英国人莫尔写过一本著名的《乌托邦》的书,可以对照着读。这篇文章的体裁是记叙文,如果了解记叙文的特征,可以翻看有关记叙文写作的书籍。另外,如果想知道作者的情况,还可以阅读《晋书·陶潜传》。

由此可见,以一篇《桃花源记》为记忆点,串联起了古今中外大量的知识链,只要记住了一点,就能把一串都钩出来。

在学习的过程中,大量的书本知识需要我们记忆,比如历史课的内容就是上下五千年,纵横全世界,在记忆时不妨对要记住的内容归纳出若干要点,用关键词表达出来,在关键词之间采用连锁记忆。

四、背诵——记忆力体操

"背诵是记忆力的体操",记忆力就像人的四肢,越用越灵活,越锻炼越强,如果不经常锻炼,时间长了,就要生锈。平时我们也经常听到这样的说法:脑子越用越活,越呆越傻。马克思锻炼自己记忆的方法就是背诵诗歌,他从少年时代开始,就坚持用一种自己不太熟悉的外语背诵诗歌,长期保持下来,他不仅能背诵许多名诗,而且掌握了十几个国家的语言。

列夫·托尔斯泰一直到年老的时候,每天早晨都要记忆一些单词或其他内容的知识,他的记忆力也因此始终保持着灵活敏锐。

茅以升小时候背古诗、古文,练成了很强的记忆力,在他八十岁高龄的时候,不仅能背化学元素周期表,还能把圆周率小数点后一百多位一字不差地背下来。

辽宁省语文特级教师魏书生,要求学生每天早晨背诵一些知识,他的学生因此记忆力强,知识掌握得扎实,成绩优异。

五、温故而知新

中国古代大教育家孔子早就注意到了复习对记忆的重要性,指出要:"温故而知新"和"学而时习之"。获得牢固的知识,不至于遗忘的最基本的方法就是复习,很多记忆力惊人的人,也是靠经常复习才取得优异记忆的。马克思知识渊博,掌握多门外语。恩格斯说:"他有这样一个习惯,隔一段时间就要重读一遍他的笔记和书中做记号的地方,来巩固他非常精确的记忆。"

诺贝尔奖获得者李政道也说:"当读完一段之后,就应当把书合上,自己把思路走一下,如果走不出来,再看书,想想自己为什么走不出来,别人为什么走通了。"

巴金是我国著名的作家。他的主要作品有"激流三部曲"《家》、《春》、《秋》和"爱情三部曲"《雾》、《雨》、《电》。他的作品被译成英语、法语等多种文字。

巴金在《读书》上总结他的学习方法时写道:"在我第二次住院治疗期间,每天午睡不

到一小时就下床坐到沙发上。我坐着一动不动,但并没有打瞌睡。我的脑子不肯休息,它在回忆我过去读过的书,一些作品。使我更加深刻地保留一些美好的东西。”

巴金常常这样静坐和默诵以前读过的书,用回忆来进行学习。

温故而知新,用大脑来储存书,即使在没有书的情况下,也能随时拿出来复习。用这种方法,巴金积累了大量的知识。他深有体会地说:“文革期间要是造反派允许我写日记,允许我照自己的意思去写,我的日记里一定写满了书名。人们也许奇怪,我的书房被贴了封条,加了锁,封闭了十来年了,我从哪里找到书来阅读呢?他们忘了人的大脑就是一个仓库,里面储存着别人拿不走的東西。”

巴金将以前读过的书不断从头脑中拿出来,一点一点地咀嚼,细细地品味,深入地吸收其中的营养。就像牛反刍一样,更进一步消化吸收。他说:每回忆一次,在认识和理解上,比以前都有很大提高,在“温故”的基础上学到了新知识。

根据遗忘曲线表明,记忆后 20 分钟,就已遗忘了一半,如果时间长了,就等于重新学习。所以及时复习,才能事半功倍。对于中学生来说,要抓住课后 20 分钟,趁热对所学知识思考加工一遍;当天的课程当天一定要复习;每周对所学课程有周复习;每章每单元要进行总结复习;半学期要总复习。

成功的秘笈——集中你的注意力

一位雄心勃勃的青年向一位智慧老人请教“成功秘笈”。智慧老人说:“要成功很简单,你要同你的对手打拼、竞争,这些人都是很优秀的人,但他们都有一个通病,就是自命不凡、聪明绝顶、万事通,做事绝不专心一意。要打赢他们并不困难。”智慧老人顺手拿起一支铅笔,把平的一头插在青年的手臂上,问青年感觉怎样,青年说:“不痛。”智慧老人突然把铅笔头掉转过来,把尖的一头刺向青年,青年痛得大声叫喊。智慧老人说:“这就是成功秘笈。你把所有的精力、资源集中为一点,就无坚不摧了,明白了吗?”青年说:“明白了。”几年以后,青年终于闯出了一番大事业。

如果人的精力有十分,把它分成 10 份去做 10 件不同的事,那么每做一件事你只能用一分的精力,一分的精力能做成什么大事呢?只能是一事无成。如果你把十分的精力聚集在一起,那么它就是一把锐利的钻头,无坚不摧,无往不胜。

兵书上说:“夫五指之更弹,不如卷手一桎;万人之更进,不如百人之俱至也。”意思是说:五个手指头轮番敲打,不如握紧拳头猛力一击;一万个人轮番进攻,不如一百个人同时动手。在对付学习中的困难时,集中原则也是十分有效的。

一个自学英语的青年发现学好外语,首先要掌握词汇、语法和阅读大量书籍。于是他首先把词汇作为学习英语的突破口。在学习词汇的过程中,他又从出现频率最高、含义最丰富、用途最广的基本词汇入手。如果记住了基本词汇,再扩展一些一般词汇和专业术语,又弄懂了语法,就可以迅速进入阅读专业书籍的阶段。因此,他每拿一本简单外文读物时,首先就背后面的词汇表,后来发展到背辞典。他先后学了几十本各类小辞典,掌握了大量的词汇,为学好英语奠定了基础。