

记忆力的飞跃

内容提要：

我国著名的科学家钱学森、谈家桢等曾撰文指出，应该利用现代科学技术的工具和方法，利用一切潜在的人体机能，去开发人的潜力。开发大脑，充分利用大脑的功能，培养更多的创造型人才，无疑是新技术革命的一个重要对策。

目 录

第一篇 精典范例

勤用左手可增强记忆力	2
调节情绪可增强记忆	3
避免在空腹或饱腹时记忆	4
在睡眠不足时记忆不牢	5
早上醒来起床前的时间便于记忆	6
利用上卫生间的时间记忆	7
用逆向学习法来帮助记忆	8
乘车等人时便于记忆	9
要为自己建立一个记忆核心	9
与朋友讨论记忆的内容可增强记忆	11
找出头脑最清醒的时间	12
有效增加记忆注意力的许特尔图表训练法	12
机械记忆法与奇特记忆法训练范例	15
意义记忆法训练范例	15
记忆中的观察与注意训练范例	16
意义记忆法中分析、归纳能力训练范例	17

第二篇 怎样找回失去的记忆

多向回忆	21
------------	----

利用想像挖掘忘却的回忆	21
先暂停几十秒,再回忆.....	22
先回忆内容所在的位置	23
利用感情、顺序、形象、逻辑等原有的联系帮助回忆.....	24
按顺序去恢复记忆	25
利用相关事项回忆	26
解除抑制	28
利用杂音、噪音作线索.....	29
利用感觉器官来记忆	30
敲敲头也是一种好方法	30
演讲时忘了稿子怎么办	31
按拼音顺序去理清线索来回忆	33

第三篇 如何在学习中运用记忆力

记忆在考试中的作用	36
一些有效的记忆方法	40
政治学科的高效记忆法	42
历史学科的高效记忆法	49
物理学科的高效记忆法	58
化学学科的高效记忆法	62
语文学科的高效记忆法	68
地理学科的高效记忆法	71

第四篇 将记忆运用于日常生活中

巧记日常琐事	76
见其人,闻其名.....	80
如何快速记住人的面貌	82
巧用奇特联想法记住址	87
如何记住重要日期和约会	87
有趣的挂钩记忆法	89
下意识主动记忆法	91
手边没笔,但我有记忆力.....	93

第五篇 影响记忆力的因素有哪些

开拓记忆的荒原	97
记忆需要意志的支配	99
气质、性格与记忆的关系	102
责任心与记忆力.....	104
情感是记忆的培植土壤.....	105
健康的身心是记忆之舟.....	108
找寻记忆的时间规律.....	109
装点人生的记忆色彩.....	110
游曳于优美的旋律之中.....	113
过目不忘我同样行.....	117
一位聋哑儿童的记忆之路.....	120

第六篇 了解记忆力的开发环境

相信自己一定能行	126
培养你的自信心	127
记忆时的意图	128
记忆的良师——兴趣	129
记忆中兴趣的培养	131
最佳的心理状态下好记忆	132
不良心理状态的调节	134
记忆的动机要正确	135
记忆目的要明确	136
记忆时要充满热情	138
记忆时要拥有适合自己的个人天地	138
提高记忆效率的方法之一：独处	140
专心致志是克服不良记忆环境的法宝	142
不易感到疲倦的记忆环境——集体	143
有助于记忆提高的环境——冷色书房	144
最佳记忆时间的发现	145
分散记忆的采用	146
休息是为了记忆更多	147

第一篇 精典范例

勤用左手可增强记忆力

我国著名的科学家钱学森、谈家桢等曾撰文指出,应该利用现代科学技术的工具和方法,利用一切潜在的人体机能,去开发人的潜力。开发大脑,充分利用大脑的功能,培养更多的创造型人才,无疑是新技术革命的一个重要对策。

中学生正处于成长发育时期,他们精力充沛,求知欲强,好学向上,怎样科学地开发大脑,提高思维能力,增加记忆力,开发创造力,对于个人的成才至关重要。

人的大脑,从上面看呈球形,从前到后有一矢状缝隙,将大脑分成两半,位于右侧的叫大脑右半球,位于左侧的叫大脑左半球。两个半球由一种叫做胼胝体的脑组织联接着。

人的 12 对脑神经(司理视。听。嗅、表情、吞咽等功能)在脑中是交叉排列的,而且大脑右半球发出的神经支配左半身和左侧上下肢,左半球发出的神经则支配右半身和右侧上下肢。所以,习惯用右手的人,可使大脑的左半球得到锻炼,习惯用左手的人,则可使大脑右半球得到锻炼。

一般来说,大脑左半球的功能偏重于负责理性认识,例如推理。分析问题、书写。讲话、阅读等。都是由大脑左半球指挥的,所以医学上称之为"主侧半球",也叫"优势半球",或称为"理性的脑"。而大脑右半球的功能,据医学家认为,偏重于负责感性认识,例如音乐、诗歌、戏剧。美术、空间几何图形的识别和距离感觉等,都是由大脑右半球主管的,所以医学上称之为"从属半球",或称"感性的脑"。

如果是左脑功能较强的人,那么他们将来可能在科学、理论、语言、社会工作等方面更有前途,显现出聪明才智;如果是右脑功能较强的人,那么他们将来可能在艺术、体育、建筑业、医学等方面更有前途并取得成就。

然而,大脑这两个半球的分工,不是绝对的,二者有着紧密的工作联系。

习惯用右手的人,如果能经常地有意识地多用左手和左脚,就能加强大脑两半球的协调,从而提高脑的功效,增强记忆力。

美国心理学家劳伦斯曾经指出:"只有当大脑右半球也充分利用时,这个人才最有创造力。"因此,他指出,要教会人们正确地使用大脑,不仅要训练左半球,也要训练右半球。这就是说,习惯用右手的人,要注意使用左手,例如练习左手书写,经常做左半身单侧体操,日常生活中多用左手等。

调节情绪可增强记忆

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。而兴趣则是使人精神振奋,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,你会不知不觉地被逗乐了,这是直接兴趣对情绪的调节。你在工作中遇困难、情绪低落、信心不足的时候,只要是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。

避免在空腹或饱腹时记忆

从生理学的观点来看,吃饱饭之后,胃部的活动旺盛,脑部与全身的活动反而会迟缓。当脑细胞的活动迟缓时,记忆力就会降低,但是等到胃部的活动减缓,血液重新由胃向脑部回流时,便是记忆的最佳时机了,所以,在饭后最好稍微休息一下,如此不但有助于精力的贮存,对增强记忆力也大有帮助。空腹时的情形也一样,动物在饥饿的时候,全身会失去平衡,注意力会降低,人类也一样,肚子饿的时候,也是记忆力最糟的时候。有些人认为,为了记忆而特别去填饱肚子,实在太浪费时间了。但是空腹时对记忆没有什么好处。总之不论空

腹或饱腹,都同样会妨碍记忆。所以,常"开夜车"的人,如果能抽出一点吃宵夜和休息的时间,其他的时间就集中于书本里,相信必定能提高记忆的效率。

在睡眠不足时记忆不牢

许多学生在复习时,由于觉得时间相当宝贵,因此睡觉都不敢多睡,怕浪费时间。由于睡眠不足,大脑昏昏沉沉,因而睡眠惺松地去阅读、去记忆,其效果则非常差。

举个例子,如果不熬夜记下了 5 件事情,然后去睡觉,睡眠中可能忘记了 1 件,到第二天早晨却还记得 4 件;而如整夜熬着去记下 10 件事情,但因为没睡而忘了 8 件事情,结果只剩下 2 件事还记得,这自然是得不偿失。

美国心理学家金肯斯与达登堡实验发现:记忆事物后立即睡觉的两个小时内,所记忆的事物会逐渐被遗忘,可是,两个小时之后,便不会继续遗忘。如果记忆事物后一直不睡,则所记忆的事物将会不断遗忘,即使过了 8 个小时,遗忘的速度仍会继续进行。

考试前的紧张不安是每个人都曾有过的经验,如果紧张地情绪足以妨碍睡眠,你就可以对自己说:"睡眠能帮助记忆,睡一觉后成绩会比别人更好。"以类似的话来暗示自己,将会使自己安心入睡。

当遇到得尽快把某些东西记住的紧急情况时,就会忽然涌出无数精力,一口气就记下了大量的东西,但是效果往往并不理想。这是因为,连续记忆类似的内容过久,会使记忆力锐

降。不明白这个道理的人都会焦急地想：“为什么会记不住呢？殊不知这种焦急的心理会使记忆的效率更降低。

法国的记忆研究家佛哥特曾请一位有名的记忆术专家研究记忆量和记忆时间彼此间的关系，结果发现：如果记忆量增至原来的 2 倍，则记忆所需的时间是原来的 4 倍；如果记忆量增至原来的 3 倍，时间就要增至原来的 9 倍。换句话说，就是记忆的时间和记忆的量成平方比关系。当然，这些专家们或许有其独特的算法，不可以这个实验论断一切，但一般说来，如果记忆量增至原来的 2—3 倍时，所耗费的时间至少增至原来的 4—5 倍。

早上醒来起床前的时间便于记忆

如果半夜醒来后不想睡觉了，那就不要逼着自己睡，因为越逼越睡不着，这时候，应该坐起来复习当天必须记忆的内容，使记忆增强。一般来说，在记忆后 9 小时内复习，能够增强记忆，而且复习的时间越早，效果越好，睡眠 3 小时后醒来正是复习功课的最好时机。当然，如果半夜刻意起来看书，那就不太好了，因为每天这样会导致睡眠不足，会影响第二天上课。

考试时，常会发生这种事，明明前一天晚上已经充分准备好了，早晨去考试，一看到发下来的卷子时，自己却怎么也想不起答案来。

关于遗忘率，德国心理学家艾宾赫斯做过这样的实验：完全记住的东西在 20 分钟后，有 42% 已经忘掉；1 小时后遗忘

率达 56%；9 小时后则达 64%。也就是说，要是把已记住的东西放下不管，只要半个晚上就会忘得差不多了。当然艾氏的这个实验是将一些无意义的文字排列在一起做的，如果是有意文字，遗忘率会低一点，但在基本原则下，人的记忆有遗忘的倾向是绝对不会错的。因此，为了保持记忆，就非得在遗忘率尚未达到很高值时再给予新的刺激不可。

因此，早上醒来，如果还不到起床时间，最好再复习一下昨夜所记的东西，睡眠中虽然记忆痕迹会逐渐消失，但是，只要能在第二天考试之前，再稍微复习一下昨夜所读的重点，就能立刻唤起昨夜的记忆，使你能从容地应付考试。

如果你花了半小时，背下了 50 个英文单词，就很自信地说：“以这种速度，记两三百个单词也不用花太多时间吧！”这就错了。因为接下来的 50 个单词，也许要花三个小时以上才能记住。

如果能了解记忆所需时间等于记忆量的平方的原则，就不会再过于要求自己持续地背东西了。另外，记英文单词和背化学方程式在内容与性质上均不相同，所以，在适当的时候停背英文单词，改背化学方程式，不但能调节大脑的活动，也能减少记忆迟钝的现象。如果在考试之前，拿出时间表研究一下，安排适当的记忆顺序，然后再开始用功，保证能获得意想不到的效果。

利用上卫生间的时间记忆

在家里，卫生间是能够一人静静独处的地方。在这个地

方,人比较有安全感,可以完全放松自己,同时,注意力比较集中。这个时候即使所拿的是内容比较枯燥艰涩的书,往往也能够理解并加以记忆。国外有专门的学习方法叫浴室学习法或厕所学习法,据说,在这两个地方可以征服成绩低落的学科,原因是这两个地方并不是你不想去就可以不去的地方,在那里,即使你不喜欢的书,也会拿起来看,久而久之,你会渐渐地喜欢这本书,热爱这个学科了。

用逆向学习法来帮助记忆

有一位成绩出众的高中生,他只读教科书,一本参考书也不用。他的读书秘诀,概括而言,可称为逆向学习法。我们以英语为例来介绍这种逆向学习法。

首先,用一本大的笔记簿,在左页写上英文教科书上的一行文字。其次,在不了解意思的单词或短语下面画一道红线,然后在右页写上翻译的中文,和左页的英文相对应。次日,再将这本笔记簿带到教室,上课时,集中精神修正翻译文章的错误,回家后,反复使用这本笔记簿;有时只看中文译成的英文,有时将中文词语写成英文单词,有时可将英文翻译成正确无误的中文。这位高中生以 7:3 的分配比例来反复练习,也就是说,由中文译成英文练习 7 次,由英文译成中文练习 3 次。这就是他制胜的秘诀。

多数人英文翻译的水平要比英文作文高,原因是我们学习中最多见的形式是将英文译成中文,如果把这个方向逆转过来,那么英文的自然程度就会提高,记忆也会得到加强,最

后,英语的成绩必然会提高。这里的关键因素是从另外的途径增加了头脑记忆的力度。

其他的科目也可以用这种方法。我们学习文言文,非但要练习由文言文改写为白话文,也应当练习由白话文缩短成为文言文。历史也是如此,将1789年是法国革命的年份改成为法国革命是哪一年的记法即为逆向记忆法。这样记忆将会坚实而牢固。由原理推导公式,也属于逆方向的学习法。试试看吧,你的成绩会证明这种方法是非常有效的。

乘车等人时便于记忆

俗话说:"动中有静。"当一个人处在陌生的人群中,所感受到的孤寂感比独处时更为强烈。从心理学的观点来说,在一个和自己无关的场所里,周围的喧嚣会形成一种压迫感,导致一个人的注意力倾向于自己的内心。因此,人在等车或乘车显得孤寂时,正是记忆事物的最佳时机。

人总有让人家等你的时候,也有你等人家的时候。就餐排队时,买票排队时,候车时,都是你无事可干又无可奈何的时候,这时候,最好口袋里放一本写着记忆内容的小本子,抓紧时间学习与记忆。

要为自己建立一个记忆核心

一般而言,各行各业的专家,对于自己擅长的业务都有着

惊人的记忆能力。比如围棋高手能复盘,画家们能将遇见的人所穿着的服装特征记住并画出来,历史学家能如数家珍般地说出历史上的事实。这些专家在外行人眼中,好像都具有惊人的记忆力,事实上情况并不尽然,只是专家的头脑中都有一个记忆的核心而已。当一个新的信息进入专家头脑时,新的信息立刻与原先所储存的知识相结合,从而使得记忆倍增。因此,建立一个记忆的核心是十分必要的,它能使记忆力像滚雪球般的不断增进。对学生来说,建立一个记忆核心,就意味着必须先牢牢记住一些基础知识、基本原理。

上述的记忆核心并非专家才拥有,例如我们记汉语为什么比记英语容易呢?原因在于中国学生头脑里一的基本知识,也就是具有汉语的记忆核心。

另外,利用下面两种方法也可增强记忆。

一、利用备忘录使头脑中减少不必要的记忆内容

当我们在准备考试或是专注于某件工作时,对于其他较为不重要的事情,如朋友的电话号码,家人的生日,音乐会的时间等等,可不用费心去记,只要在备忘录上写一笔就行了。因为当我们去记忆某件事时,脑细胞便开始积极地活动,消耗体内大量的能量,因此在用功之后,全身都会陷入极度的疲惫状态。故凡是和读书或其他必须记忆的事物无关的东西,就应该随时把它记入备忘录里,只要自己能记住备忘录放在哪里就行了,而不必去记忆其他的内容。这样就能够节省许多记忆时间,就可以专注于必须记忆的事情。

二、用教导别人的方法增强记忆

据统计,在就业考试中,成绩比较好的以担任过家庭教师的人占了绝大多数,这很可能是因为家庭教师必须教导学生,

他们有反复记忆知识的机会,因此记忆的知识也会比别人多些。

读书也一样,不要先存有畏惧的心理,不妨试着将刚记下来的东西,即刻教导给别人。利用教导别人的机会,整理自己脑中的知识,就可以加深对知识的了解程度,也能够再度复习。如此便可得到举一反三的效果,使你记得更牢。

与朋友讨论记忆的内容可增强记忆

如果一面读历史课本,一面读传记,就可以将历史课本上片断而抽象的模糊记忆,变成有血有肉的确实记忆。

同理,和朋友谈话时,若能交换知识的内容,会使得"尚未扎根"的记忆和"没有自信"的记忆,经由交谈而变成确实的记忆,固定在脑海里。

现在的学生,获得知识、增加记忆的作业,都是在孤独中完成的。且所得到的知识,很少有机会由自己的口中说出来。这些知识就像栽培在温室里的幼苗,一经编成试卷这样复杂的处理,就会萎缩或干枯。

为了避免上述情形的发生,和要好的朋友一起讨论、交流最近所记下的知识,是最有效的方法。不论是稍微模糊的记忆,或是自信正确无误的记忆,都可以拿出来讨论。

学习的材料虽然相同,但是由于每个人理解的方法都不一样,所以产生的效果也有差别。

自己记忆得模模糊糊的内容,也许朋友能够记忆或理解得清清楚楚。反过来也一样。

因此,借着这种讨论,可以弥补彼此缺失的部分,而对于需要了解的事情,如果能够透过交谈,发出声音来,将会发现,记忆并不需要特别去加以整理。

记忆越使用越明确。若能牢记这个大原则,把握和朋友交谈的机会,则对你的记忆大有帮助。所以,一个学生拥有几位合得来的喜欢学习的学友是相当好的。

找出头脑最清醒的时间

美国著名的记忆研究家赫伯特·博兰说:"训练记忆的第一件事,就是决定每天该在什么时间来记忆。"

一般人都是白天工作,晚上睡觉,但是每个人的头脑,都有它不同的工作规律,因此,想要使自己的记忆力发挥更大的功能,则了解头脑的工作规律是非常重要的。一般人的头脑工作规律大致可以分为两大类型,就是夜晚型和清晨型。如果是属于夜晚型的人,就可以利用深夜来记忆,到早晨时再睡觉。反之,如果是属于清晨型的人,晚上就应该提前上床,先获得充分的睡眠,第二天一大早起来就可以集中精神来记忆了。这是一种相当明智的做法。

有效增加记忆注意力的 许特尔图表训练法

许特尔图表指一张 20×20 厘米的小方格,在每个小方格