

记忆力的秘密（下）

王小朱 主编

目 录

训练记忆力的方法	1
合理使用工具，增强记忆法	1
学习中的记忆法	10
记忆力的五官全能训练法	37
视觉映像训练法	37
分类记忆训练法	39
数字记忆训练法	40
串词训练法	43
相貌与人名记忆训练法	45
感觉能力训练法	50
记忆在学习中的运用	55
记忆在考试中的作用	55
常见的十三种记忆方法	58
一些有效的记忆方法	60
政治学科的高效记忆法	62
历史学科的高效记忆法	68
物理学科的高效记忆法	77
化学学科的高效记忆法	81
语文学科的高效记忆法	86
地理学科的高效记忆法	89
记忆在日常生活中的运用	92
巧记日常琐事	93
见其人，闻其名	97
如何快速记住人的面貌	99
巧用奇特联想法记住址	102
如何记住重要日期和约会	103
有趣的挂钩记忆法	104

下意识主动记忆法	106
手边没笔，但我有记忆力	108
名人的高效记忆技巧	111
造就自己非凡的记忆力	111
名人是这样记忆的	117
兴趣能增进记忆	122
最有效的记忆法	128
成功的秘笈——集中你的注意力	134
注意力是成功学习的第一要素	140
如何集中你的注意力	142
附录	151
增强记忆的训练操	151
增强记忆的状态操	154
增强记忆力的方剂	160
增强记忆力的单方验方	162
增强记忆力的食疗法	162

70

训练记忆力的方法

合理使用工具，增强记忆法

俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”记忆更应该利用自己的工具。

人类已进入到了 21 世纪，世界上的知识浩如烟海，已经达到令人“望洋兴叹”的程度，需要记忆的东西越来越多。但是一个人的精力有限，时不待人。所以，在挖掘大脑记忆潜力，研究科学的记忆方法的同时，适应信息爆炸的大气候，巧妙地利用各种记忆辅助工具，实在是非常必要的。

人们解决实际问题靠的是智慧，而不是单纯靠记忆。科学巨匠爱因斯坦是深通此理的。他说：“一个人死记硬背什么事件、人名、公式……又有什么用呢？其实要知道这些知识，完全可以从书本上翻到。”他声称，自己从来不去记忆那些已经印刷在辞典上的东西，不喜欢记忆目前书本上还没有的知识。其实，何止爱因斯坦，许多中外名人专家学者都善于使用记忆工具。就连记忆力极强的列宁也很重视做笔记并且经常翻阅，可见，记忆辅助工具有多么重要。

一、录音记忆法

读者中大部分个人或家庭都有录音机，录音机放出的声音与听惯了的音色不同，能给大脑以新的刺激，为此，我们利用录音的方法来强化记忆是很有必要的。下面介绍几种录音的方法：

1 重复法

读者们知道，朗读是一种很好的记忆方法，而且都有这样的体会，如果不出声地默记，容易精神分散，尽管眼睁睁地盯着要记的材料，可不知什么时候，头脑中却在想其它无关的事情了。当然，长时间反复朗读材料，毕竟是不轻松的。况且，朗读又需要相应的环境。部分读者中家里人口多，住房又较窄，老人要静，孩子好闹，能朗读得出来吗？夜静更深，在室外灯光微弱又看不清，影响视力，怎么朗读呢？在公园里，周围人多，又可能羞于出口……根据一些学者的意见，使用录音机可解决这一矛盾。

读者先读识记材料，同时录进磁带，将两面都录满后便可以播放了。先听一次，思路要随着识记材料走。听完后，可以先试忆一下，如不满意，就再听一次，直到满意为止。

读者们要注意在开始念材料时，速度要慢，否则因为不习惯，思路就可能跟不上。待对材料熟悉后，速度可适当加快。

2 间隔法

间隔法就是在录音时，预留给自己的思考时间，再行录音的方法。

3 配乐法

就是在录音时配上音乐的方法。

录音机的作用在学习外语中是尤其显著的，读者们

应该让它充分发挥出来。

二、笔头记忆法

“好记性不如烂笔头”，这是古今中外作家、学者、科学家的治学经验结晶。它高度概括了记忆与笔记的关系，阐明了笔记的重要性。

培根认为：“读书使人头脑充实，讨论使人明辨是非，作笔记则使知确。”笔记是大脑记忆极好的补充。做笔记的好处很多，归纳起来可概括为：

1 帮助理解笔记是大脑思考的产物，凡作读书笔记，必须首先理解学习的材料。读者在学习一篇文章或一本书时，该记什么？该怎样记？总要用心选择确定，这一过程加深了读者对所读材料的理解，提高了概括能力。理解越深刻，概括越准确，笔记也就越简洁。经常做笔记，还可以培养文字表述能力和运用符号、图表的技巧。通过做笔记，头脑中隐藏的思想空白暴露了，零乱的事物整顿得条理有序了，模糊的记忆表象也变得清晰了。因此，它对于理解材料，深化记忆大有好处。

2 战胜遗忘 颅脑外伤患者在身体的恢复时期，医生们在出院前都有交待，遇事要勤用笔记一下，防止遗忘，给工作造成损失。笔记能巩固记忆，战胜遗忘，可以归纳为四个方面：

（1）做笔记需用脑，学习材料不仅在头脑中接受加工整理并安营扎寨，而且形成了自己的提取方式，因而能延缓以至战胜遗忘。

（2）做笔记需要用手，这就在读、看、背等记忆形式上增加了手写、画图等触觉记忆与运动记忆。

（3）做笔记可以帮助复习，而适时复习是形成长时记忆的有效方法。按照笔记复习，既能节约复习的时间，

又可提高复习的效率。革命导师马克思就有用笔记复习的习惯，隔一段时间就要读一次自己的读书笔记。

（4）笔记能保持精确的记忆。我们的大脑有一个特点，记忆的痕迹容易趋于模糊淡薄，所以有些一到“求真”的时候，总有些“吃不准”，而笔记是可靠的原始材料，便于查找和核实。

3 资料积累占有大量资料是搞学问的基础。马克思指出：“研究必须充分地占有材料，分析它的各种发展形式，探寻这些形式的内在联系。只有这项工作完成以后，现实的运动才能适当地叙述出来。”储存材料最简单可行的办法就是靠读者自己记录下来，这就是我们所讲的做笔记。

促进成才读者们都知道，做笔记是一条成才的途径。在学习、研究、创造之间本无明显的界线，从笔记到论文或著作，有一个循序渐进。从量变到质变的飞跃过程。鲁迅先生说：“无论什么事，如果继续收集材料，积之十年，总可成为一学者。”同类资料积累多了，经常相互对照，就会形成自己的观点，古今很多学者都是从这个道上走过来的。

这里我们向读者简单介绍几种常用的方法：

（1）抄写笔记。抄写笔记是收集资料的重要方法，它分为两种：一种是全抄笔记，即对一篇文章、一个章节、乃到一整本书都照录无遗；另一种是摘抄笔记，即对重要段落进行摘要抄写。做抄写笔记应该注意抄后校对，避免漏误，然后标明出处、作者等，以备日后查考。

（2）卡片笔记。卡片笔记最好是活页形式，它便于分类和整理。卡片内容不限，随读者而定。卡片规格一般是 128 开纸或再小一些。

（3）批语笔记。批语笔记就是在书页上的空白处随手记下对原文的个人意见。

（4）符号笔记。符号笔记就是在原文之间标注符号以理解原文的方

（5）概要笔记。概要笔记是对某本书、某篇文章概括要点后写出的笔记，它相当于小说的内容提要，文章的主题思想。

（6）心得笔记。心得笔记是在读书、思考、交谈中偶有所得，随手录下的笔记，包括随笔、札记等，属于笔记中的高级形式。这种笔记能够培养独立思考的能力，提高写作水平。但要求学习时不能走马观花，粗枝大叶，做笔记时也不能轻描淡写、勉强为之。否则，则使连篇累牍，也不会有真正的收效。

（7）专题笔记。专题笔记是确定题目、内容专一的笔记。其形式可以多种多样，例如文摘、剪报、谈话等。这种笔记要求必须注明出处、作用、页码、乃至收藏单位，以备专题研究之用。

（8）日记笔记。日记笔记就是日记形式的笔记。其特点是不拘一格，可长可短，加之本身的顺序性，尤其有时间上的查考价值。

坚持不懈地练写日记有很多好处，写日记能提高观察能力，能提高对人、事、物的分析综合和判断能力，也能逐步提高描述事物的表达能力，同时能积累大量素材，提高记忆力，为作文建立一个丰富的材料仓库。日记的形式有以下几种：

①有趣有益的剪贴日记

把自己喜爱的东西剪下来，贴在日记本上，按剪贴的内容写成日记。

可剪贴的东西很多：一幅能引起作者深思的画片；一张令人关注、神往的相片；一枚新颖别致的邮票……只要你处处留心发现，不难找到这样的材料。

如果因剪贴而影响书报的完整性，不忍心将图片剪下来，那么可以有两个办法：一是在日记上画一方框，在方框内注明书报名称、期号，以框代图，看原图写日记，日后既可引起回忆，又可寻找线索；二是可以自画，按图面勾勒几笔，描绘个大概再写日记，这样可通过绘画把内容领会得更深刻，表达得更清楚，如有条件，还可将图缩小复印下来，贴在日记本上。

②训练能力的观察日记

观察，要求我们对周围的事物多留意、观察，不仅用眼看，还要用耳听，用鼻闻，用手摸，用舌尝，用脑想。对鸟儿的啼叫，雷声的轰鸣，能听出韵味来；对羽毛的柔滑，石头的冷静，能摸出感觉来。这样长期训练，对事物的洞察力就会不断提高。

③留下足迹的活动日记

学校有组织参观访问的，班级有联欢竞赛的，家庭有助孤帮困献爱心的，假日有走亲访友的，活动过程怎样，活动中有哪些感受，择其一，写来便成，还是成长过程中的足印呢。

④储存信息的摘录日记

读书看报，收听广播，观看电视，一定有许多新的信息。战火下的流浪儿，勇斗歹徒的英雄，世界各地的奇闻趣事，精采文章的好词佳句，摘录下来，不拘形式，亦作日记。

（9）听讲笔记。听讲笔记是听报告、听讲课时做的笔记，因其要求记录速度，所以有人总结出“三记三不

记”的原则，即：重点问题、疑难之点、书上没有的记；次要问题、易懂之点、书上有的不记。记的时候应抓住提纲要点，带有事例的更好。

（10）观察笔记。观察笔记就是记录对生活观察的笔记。做观察笔记要注意细节，要抓住特征，特别是对带有专题考察性质的观察，一定要注意前后比较，顺序的变化，保证其环环相扣，互不脱节。

三、卡片记忆法

此种方法可以用来学习外语单词，背诵名词和概念，记忆历史年代地理数据等。

四、剪报记忆法

剪报，也是记忆的辅助工具，从报刊杂志上剪下有关自己专业的资料，积累起来，分类保存，装订成册，是知识储存的又一种好方法。

剪报是工具书的补充，能买到的工具书当然是最好的资料汇集，可是大量的最新研究成果，学术动态等各种资料，还仅见于报刊杂志。全国的报刊杂志种类繁多，谁也难以每日尽览，而珍贵的资料就可能随之稍纵即逝。如果读者们能及时把需要的资料剪辑起来，久而久之，必有大用。

读者应该怎样剪集资料以至最后应用呢？这一过程也如人的大脑记忆一样。收集好比识记，收集的要点在于一个“勤”字；存放好比保持，存放的要点在于一个“细”字；使用好比回忆，使用的要点在于一个“还”字。

小测试

1 测试你利用编口诀进行记忆的能力

（1）请你想出办法巧记鲁迅杂文集。鲁迅先生一

生写作杂文近千篇，曾先后编成了 16 个杂文集，即：《热风》、《华盖集》、《华盖集续编》、《坟》、《而已集》、《三闲集》、《二心集》、《南腔北调集》、《伪自由书》、《准风月谈》、《花边文学》、《且介亭杂文》、《且介亭杂文末编》、《集外集》、《集外集拾遗》、《集外集拾遗补编》此外，鲁迅研究者又把分散在鲁迅译作和鲁迅整理编校的古籍上的序、跋、附记等，分别编为《译文序跋集》和《古籍序跋集》。

为了巧妙地记忆住这些杂文集的名字，请你把它们编成句的《鲁迅杂文集名歌》。

参考答案：

热风华盖坟而已；三闲二心南北集；

花边风月伪自由；两编且介集外集；

集外拾遗又补编；译文古籍序跋集。

（2）帮助编首歌：

有的同学经常把字写错。

例如：把“暖”字的“日”字旁，错写成“目”字旁；把“落”字头上的“草帽”写丢了；写“丧”字，在它屁股后添了一条“大尾巴”；“辜负”的“辜”，下面的“辛”字，错写成“幸福”的“幸”字；写“分”字，把上面的“八”字，错写成“人”字；“乃”字旁错写为“及”；写“冒”字，错把下面的“目”字，写成了“日”字，等等。

根据上述例子，请编一首 7 句的歌诀，来帮助这些同学纠正错别字。

参考答案：

光用眼看“暖”不了，“落”字要戴大草帽，

“丧”字没有大尾巴，“辜负”怎能有幸福，

“分”字必须切八刀，“奶奶”不梳长辫子，
长了眼睛才是“冒”。

2 测试联想与记忆的关系

丁老师的《现代汉语词典》，被熟人老王借走了，一直没有还回来。

丁老师教语文，备课时经常要用《现代汉语词典》，而老王又住在很远的地方，想用时又不能立即去要，两人又不常见面，偶尔见了几次面，丁老师又想不起来要书，就这样，丁老师备课很困难。

请你想一想：如果用奇特联想法，怎样联想，丁老师才能够见到老王就想起要书呢？

答案：丁老师可以事先这样联想一下：

先想象一下熟人老王的容貌，并且在脑海中浮现出老王头上顶着那本《现代汉语词典》的形象。这本《现代汉语词典》，可以想象得很大很重——比老王要大三倍或更多，因此，老王顶着这本书很吃力，被书压得龇牙咧嘴、汗流浹背，两腿抖得像弹三弦……

想得越具体、越奇特、越好笑，再见到老王时，就越不容易忘记要书了。

下面有一组词，你用心看两分钟，目的是尽量记忆。

帽子、信封、房屋、纽扣、猫、电话机、钱、铅笔、袜子、书、仙人掌、鳗鱼、上衣、木夹、车灯、点心、办公桌、花边、米饭、钓钩。

如果让你顺次序把他们默写出来，你会发现，许多都忘记了。为什么？方法不对。如果运用联想，问题或许简单得多，你不妨试试。

参考答案：有一顶帽子，它底下放一部电话机；电话机上尽是刺，因为这是仙人掌；拿这个仙人掌听筒的

人确实不方便，何况他的嘴里还塞满点心。点心里有一个小信封，拆开里面还有钱。钱上印一条鳗鱼，忽然这条鳗鱼变活了，钻到办公桌下。原来这办公桌是所房屋，其烟囱是支巨大的铅笔，它像火箭向上升起，落到上衣上。上衣有花边，中间有纽扣。但上衣口袋是无底的，铅笔漏到地上的袜子里，袜子夹着木夹。忽然铅笔又飞走了，飞到猫吃的米饭碗里。猫正蹲在一本书上。它一受惊就逃出门外，被一盏车灯照射。它向前一扑，恰巧被车前的钩钩着了。

学习中的记忆法

读过或学过的东西，只要想记住，便能做到，这难道是想入非非吗？可能是，而且是千真万确的，因为人们不得不读许多乏味的东西，或者对于读过的一些书的兴趣，随着时间的流逝而逐渐淡薄。卡内基——梅隆教育学院进行的研究表明，决定学生学习成绩优劣的，并非智商高低，而是教学战略的不同，也就是说，取决于读书方式，取决于记住多少学习内容。我们知道，有些人读书效率特别高，知识渊博，达到取之不尽，用之不竭的程度。他们有什么妙法能达到此等境界呢？

一、及时复习法

在前面谈到遗忘时，我们曾经谈到遗忘的特点是先快后慢。为了防止遗忘，让需要记忆的东西保存在脑海中，并能根据需要及时地提取出来，该怎么办呢？

有一天，伟大的物理学家爱因斯坦乘车到某大学做相对论的报告。路上司机对他说：“爱因斯坦博士，您的报告我听过至少有 30 遍，现在我可以把您的报告一字不

漏地背下来。”爱因斯坦诙谐地说：“那好。今天的报告就由您来做吧，反正那儿的人们也不认识我。”车子到达目的地，司机戴上爱因斯坦的帽子，走上了讲坛。司机的报告虽然是照本宣科，但却赢得了一片热烈的掌声。这掌声可能来自对爱因斯坦的崇拜，但也为我们提出了一个耐人深思的问题——司机为什么竟把爱因斯坦的长篇报告背下来了呢？

由司机代替爱因斯坦作报告，不能不使我们联想到复习对于记忆的重大作用。

在前面谈到在一定范围内扩大短时记忆要靠对记忆材料的重复识记；材料储存要从短时记忆过渡到长时记忆也要靠重复识记，即复习。而爱因斯坦长期在外面做相对论的报告，几乎每次司机都在场。这样对同一种内容，司机经过反复地听讲，在大脑中由短时记忆转化为长时的记忆，从而牢固地记起来了。难怪有位著名的科学家在谈到自己的记忆诀窍时说道：“说起来也很简单。重复！重复！再重复！”经过时间没有经过复习组保持

材料的成绩（%）经过复习组保持

材料的成绩（%）1 天

3—4 天

1 个月 77

66

5888

84

70 经过时间没有经过复习组保持

材料的成绩（%）经过复习组保持

材料的成绩（%）2 个月

6 个月 48

3862

60 从上表中可见，时间间隔越长，复习对于巩固记忆的重要作用也就越显著。复习不仅能使材料巩固，而且可以“知新”，加强对材料的理解，即所谓“温故而知新”，从而更有利于记忆。

但是，是不是只要复习就能收到记忆的效果呢？“小和尚念经，有口无心”式的复习固然难以收效，就是复习方法不好，也会影响记忆效果。复习也应该讲究一点科学。

复习应该及时，这是众人皆知的事情，有很多名言就送到了这一点。例如俄国著名的教育家乌申斯基就很形象地说：“我们应该巩固建筑物，而不是修补已经崩溃了的建筑物”。自从艾宾诺斯发现遗忘有“先快后慢”的特点以后，这特点就成了学者们用来论证及时复习之必要性的依据。这些无疑都是正确的，如果我们的复习能赶在大量遗忘之前，或者像乌申斯基所比喻的那样，趁建筑物还没有倒塌之前就加以巩固，那么当然就事半功倍了。所以，我们第一次复习最好抓紧时间，当天学习的内容最好在当天复习，以便抓住识记还比较清晰，脑子中的信息量还多的时候进行强化，莫待已经遗忘了之后再去复习那样会事倍功半。

二、经常复习法

及时复习之后，是否就万事大吉，只等以后要用的时候，向记忆库里索取就行了呢？那也不行，因为按照遗忘消退说，贮存的信息强度有自动减弱的趋势，为了防止这种趋势的发展，唯一的办法就是采取各种方式和方法经常进行复习。马克思在学习上有一个很好的习惯，他每隔 2~3 年就要把他做的笔记、札记和书本上划有杠

杠的地方重新阅读一遍，使重要的材料做到经常复习。明末清初著名学者顾炎武能背诵“十三经”，这并不是他有什么特殊的记忆力，而是经常复习的结果。他每年要用3个月的时间复习读过的书，其余时间则用来读新书。孔子说的“学而时习之”是很有道理的。俗话说：“拳不离手，曲不离口”也是经常复习的意思。

那么，这个“经常”以什么为尺度，复习多少次合适呢？这要根据每个人的具体情况来定，也需要自己在学习实践中摸索和总结。另外，记忆的材料有长有短，有难有易，需要复习的次数也不同。随着记忆力的提高，复习间隔时间可以逐渐延长，每次复习的时间或遍数也可以逐渐减少。不然，只管多复习，多用时间，没机会学新内容，忘了提高学习效率，也不好。“凡事预则立，不预则废。”应该订个计划，把时间的分配和学习内容的分配安排好。

首先，要有个日程表，然后照章办事，当日事当日毕，复习中适当休息，清醒大脑，消除疲劳。每天复习内容不宜太多，也不能太少，不能像有些学生那样拼一天，玩两天，要知道做任何事都不能“一劳永逸”。还要注意学习材料的性质，最好文理相间，不使相近材料在记忆中产生互相抑制作用。有的学生之所以在考试时发生张冠李戴、把题答串的笑话，有很大原因是在复习时没注意上述这一点，把相近内容记混，考试时心里拿不准，只好乱答一气。

三、最佳时间复习法

这个问题在前面“重复”部分已经谈到。复习能增强记忆，艾宾浩斯的实验认为，他的记忆最佳时间是上午11~12点，下午18~20点最低，这与我们前面所谈

到的最佳记忆时间是有矛盾的。所以，我们一再讲因人而异。

有人对 30 个被试者进行记忆广度的测试，一天之内分段时间测试：

上午 8 点；

下午 10 点 30 分；

下午 1 点；

下午 3 点 30 分；

晚上 9 点。

测试结果，记忆广度的高峰值是在上午 10 点 30 分左右（这与前面谈到的基本相同），而整个下午都呈下降趋势，晚上成绩最佳。

有的专家认为，不管哪种实验，还是要根据自己的个性特点、生理条件和学习工作习惯，找出自己的最佳复习时间，最佳记忆时间。最简单的方法是，精力旺盛的时间，一般就是记忆的最佳时间，而精神最易疲劳的时间就得排除在最佳记忆时间之外。细心一点的人，则不妨作一些记忆效果记录，进行记忆时间与记忆效果关系的比较，找出最佳记忆时间。

除了每一天的最佳复习时间外，还有一个最佳的复习时间间隔。

一般而言，复习必须及时，必须有时间间隔。有人认为，复习的时间间隔与年岁大小有关。年岁大的间隔可长一些，而年岁小的人，可短一些。越是年岁小的人，越要及时复习。

当然，间隔的时间还要根据记忆的不同材料来定。如学习外语记忆单词或句子时，在 24 小时内进行复习效果最佳。