

增强你的 记忆力

你会记住的!

如果你认为自己的记忆力不好，这并不奇怪，因为成千上万的人都这样想。可不管你信不信，实际上并不存在这么回事。

让我们仔细看看记忆力的好坏到底是指些什么东西。

从古到今，一些名人都被认为记忆力非凡。象拿破仑，就以能记住部队里每个军官的名字而闻名天下，马歇尔将军凭着记忆能够复述出第二次世界大战中的几乎每个事件，托斯卡尼尼指挥整个交响乐章可以不用乐谱，我们的前任邮政部长法利记住了成千上万个人的姓名。

如此非凡的记忆绝技可能会使你感到望尘莫及，特别是当你象其他许多人一样连几天前见过的人的名字也想不起来的时候，当你在会上发言不带手稿连10分钟也讲不下去，当你早起找不到钥匙，当你一看完书脑海里就烟消云散的时候，这种自卑感尤为强烈。

不错，有很多人以某一特定方面的非凡记忆力而出名，但是请注意“某个特定的方面”这几个词。他们的记忆盛名与某些特定的内容有关，这个客观事实说明，他们的记忆才能仅仅局限于那个特定的方面而已。

很可能有这样一种情况：在你的家人、朋友或同事中，一个小学生能说得很久以前若干个垒球比赛的得分情况，

●增强你的记忆力●

他甚至可以列出各队运动员在场上的位置，但同时却是班上成绩最差的学生。

所有这些说明，任何人的记忆才华最多只不过是单方面的，在某一方面他可能比较好，或许很突出，但在其它的方面就只能是一般甚至比较差了。一个音乐家可以把只听过一遍的曲子重新演奏出来，但却极可能记不住你或你的姓名。某人10年前与你偶然相遇，仅此一面，十年后居然还记得你的姓名，你可能为此感到惊讶，但他却有可能记不起听过数十遍甚至更多遍数的旋律。

要判断一个人记忆力的好坏并不容易。为了查明一个人的记忆力到底如何，我们先提出以下几个问题：

你对人名和相貌的记忆如何？

你对数字的记忆如何？

你能否记住差事或预约，特别是那些与你的公务无关的差事或预约？

看过书或电影之后，你能记住多少？记得多久？

打桥牌或其它纸牌时你能否记住牌序？

你对在下列时间里发生的事的记忆是否完全一样？

(a) 上个月？

(b) 10年前？（你将会知道老年人记忆童年的往事往往比不久前的事更清楚，这一点的理由我们以后再讨论）

检查完后你会得出结论：没有人会对以上问题都作出肯定的回答，除非你碰巧遇到了那些已经学过并且掌握了类似

●增强你的记忆力●

本书所说的各种记忆技巧的人。

本书的最终目标不仅仅在于造就某一方面的杰出记忆力，而是要使你的记忆力在整体上、在各个方面都达到一个更高的水平。经过训练与未经训练的记忆力的差别不一定就只表现在对单词、数字、预约或公务的记忆上，而是在对所有事物的记忆上，既包括公务也包括社交。

归根到底，我们所有的知识都有赖于记忆。如果记不住字母、单词、标点和句子的意义，那么你连我们这本书也读不了。没有记忆也就不会有人类文明的进步，每一项新的发明都是以记住前人的经验为基础的。

如果不记住万有引力定理，不记住鸟儿飞行的姿态，不记住发动机的功能，不记住一千来个其它的问题，赖特兄弟能发明得了飞机吗？当然，除了知识的记忆之外，象其它一切发明一样，这项发明还融入了丰富的想象力和坚强的意志力量。以下各章我们将看到想象力和意志力（集中注意力）与我们的记忆工作紧密相连。没有想象力和意志力的同步训练，我们对记忆力的训练几乎是不可能的。

进行记忆力测试

在继续谈论之前，我们建议你对自己的记忆力作一次测试。不进行这样一次测试，你就很难看到自己的进步，就很难看到自己的记忆力经过适当训练之后的提高程度。

●增强你的记忆力●

自然，在所有这些测试中，时间因素是很重要的。因此，在开始测试之前需要看一下表。

测试 1：用 5 分钟看以下 20 个单词，然后关上书，看看你能记住多少。仅仅记住救火车还不够，还得记住救火车是排在第五，这样才算对。如此等等。单词和顺序都记对了得 1 分。

- | | |
|---------|---------|
| 1. 院 | 11. 车票 |
| 2. 书店 | 12. 马戏场 |
| 3. 刮水器 | 13. 打字机 |
| 4. 蔬菜 | 14. 眼镜 |
| 5. 救火车 | 15. 蛋糕 |
| 6. 烟灰缸 | 16. 散热器 |
| 7. 窗帘 | 17. 枕头 |
| 8. 电视机 | 18. 邮票 |
| 9. 缝纫机 | 19. 照片 |
| 10. 笔记本 | 20. 烟囱 |

得分 _____

测试 2：用 5 分钟看下面 20 个数字，然后关上书看看你能记住多少。也要顺序正确，光回想起 78 还不够，还必须记住 78 排列在 14。如此等等，数字和顺序都对得 1 分。

- | | |
|-------|-------|
| 1. 22 | 5. 14 |
| 2. 48 | 6. 75 |
| 3. 87 | 7. 33 |
| 4. 96 | 8. 56 |

●增强你的记忆力●

9. 62	15. 69
10. 29	16. 36
11. 53	17. 83
12. 21	18. 52
13. 94	19. 45
14. 78	20. 17

得分 _____

测试 3：用 10 分钟记下面 20 种商品及其价格，然后用一张纸把价格盖住，写上你所记得的价格数。一个 1 分。

电热毯	20 美元
空调机	205 美元
电动割草机	121 美元
冰箱	270 美元
彩电	625 美元
电动刀	19 美元
洗衣机	251 美元
艇外推进机	783 美元
室内唤起记忆器	60 美元
羊皮外套	140 美元
钻石戒指	742 美元
旧汽车	875 美元
高尔夫球棍	120 美元
冲浪板	80 美元
望远镜	80 美元



柯普顿先生



阿尔蒙德女士



高尔顿夫人



斯蒂利先生



汤姆森女士



拉诺瓦先生



什福德先生



尼夫人



施奈德先生



李泽拉女士





●●增强你的记忆力 ●●

化妆盒	70美元
滑雪板	76美元
小提琴	470美元
打字机	173美元
一套客厅家具	945美元

得分_____

测试 4：下面两页是10个人的照片，照片下面写有各人的名字。用 5 分钟的时间看这些照片并设法记住他们的名字。两页过后还是这10个人的照片，不过照片下面没有写上名字。把他们的名字填上去，每填对一个得 1 分。

得分_____

●增强你的记忆力●

测试 5: 用 10 分钟记下面 20 个历史事件与年号, 然后用纸把年号盖上, 凭记忆把年号写出来。一个 1 分。

美国费城第一届大陆会议	1774
菲律宾群岛的发现	1521
英国清教徒在美国普利茅斯登陆	1620
美国第一部电报机	1843
日本最大的地震	1703
美国第一条铁路	1830
拿破仑之死	1821
大炮的发明	1340
芝加哥大火	1871
华盛顿特区建立	1791
第一届英国议会	1295
英国第一部印刷机	1474
罗斯福之死	1945
第一个大学学位授予妇女	1841
本尼迪克特·阿诺德诞生	1741
美国买下佛罗里达	1819
阿克的女儿琼被处火刑	1431
林德伯格飞越大西洋	1927
马歇尔计划完稿	1947
格里历在美国及其殖民地 (包括美国) 开始使用	1752

得分 _____

● 增强你的记忆力 ●

测试 6：用 8 分钟记下面 20 张扑克牌的点数，并设法记住它们的顺序。象前几次一样，设法把它们回忆出来。记住了是红桃 9 这还不够，还要知道它排列在 12。以此类推，一个 1 分。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 方块 8 | 11. 方块 K |
| 2. 梅花 6 | 12. 红桃 9 |
| 3. 黑桃 Q | 13. 梅花 10 |
| 4. 黑桃 5 | 14. 方块 Q |
| 5. 梅花 J | 15. 红桃 K |
| 6. 黑桃 A | 16. 方块 J |
| 7. 方块 2 | 17. 红心 A |
| 8. 红桃 3 | 18. 黑桃 3 |
| 9. 梅花 9 | 19. 梅花 A |
| 10. 黑桃 6 | 20. 方块 4 |

得分 _____

测试 7：用 15 分钟读“我是英勇的飞行员”这个故事，然后关上书，看看你能记住多少。

我是英勇的飞行员

1. 我宁可牙齿上生 4 个洞，慧牙肿胀，在牙科候诊室等上 3 个钟头，也不愿在任何一个机场候机 15 分钟。
2. 你可能会说这是歇斯底里，或许认为这是对世界上公认的最快、最安全和最便利的交通工具的不公正指责，可谈到乘坐飞机，我也确实承认那挤满人群的候机室里相当平静。

●增强你的记忆力●

3. 在航空集散站，我一切正常。真的，看到别人在标有“纽约”、“重庆”、“百慕达”的柜台前排队的时候，我也真的有那么一点后悔，没有到那些带有浪漫色彩的地方去，可一可一踏上机场班车，那种远航的欲望就烟消云散了。

4. 坐在公共汽车上，我的第一件事就是环顾四周的旅客，看看是不是值得与他们同归于尽，而他们又由于种种原因而都不合我的意。这样，到达机场时我已经瘦了大约 1 磅。

5. 在机场上，我想与驾驶员或机组里的什么人谈一谈。我有很多问题要问——显然是信手拈来的，不很有礼貌，却都还多少涉及一些问题的本质。

6. 我想问飞行员：

a. 是不是飞机的寸寸节节都由当今最好的机械师检查过了？

b. 你或你家里的什么人是否有过眩晕、失去记忆或神经方面的毛病？

c. 你是否准备开得很快？

d. 我们的飞行是不是一定要大大高于 50 公尺？

7. 问报务员：

即使你们发报得很快，你是否有把握完全弄懂莫尔斯电码？

8. 最后问空中小姐：

如果出了什么问题，你是否能第一个告诉我？

9. 应该说，所有的机组人员都是令人宽慰的。在得到

●增强你的记忆力●

肯定回答之后，我登上了飞机。可我又不能决定是坐在前面好还是坐在后面好。前面会受到正面的冲击，而后面又有伴随机尾脱离机身的危险，我选择了中间的一个座位，在这里我可以观察机翼，看着螺旋桨转动。

10. 飞机起飞。5分钟之后，我松开了紧紧抓住椅套的手指，解开了安全带，靠椅而坐，欣赏着飘浮的云层。先前皮带系得太紧，搞得我气都喘不过来。

11. 驾驶舱的门打开了，走出来的竟是飞行员！多么掉以轻心啊！居然把乳臭未干的练习生留在操纵杆旁！我满怀恐惧地看着他大大咧咧地走过通道，轻松地和乘客聊天。我知道他在干什么，他在说一切正常。两台发动机都不受控制了他还说什么一切正常。

12. 到了我身边，飞行员说，“早上好，你舒服吗？”我只点了点头，什么也没说。我只希望他回去工作，换掉驾驶舱内那发疯似的练习生。望着他走进驾驶舱关上了门，我才松了一口气。

13. 1个小时过去了，一位空姐探过身子说了些什么。我没能听清，顿时觉得非常紧张。听起来好象是“我们正向海里掉去”，待到我快要跳出座位时才弄清她是问我要不要茶。

14. 突然，飞机高度下降了。我往下看，地面上尽是铁轨、红砖房屋、工厂的烟囱和电线杆。那就是地面。

15. 汽缸活塞的振动声没有了，这是紧急着陆。我立刻把手放下，手指又紧紧地抓住了椅套，闭上眼睛。飞机撞了一下，沉闷地啸叫了一声——撞到牛身上了——

●增强你的记忆力●

随后是一片寂静。我们还活着，但又在哪里呢？

16. 我睁开了眼睛。我们正坐在航空终点站大楼旁边的停机坪上。机场工作人员在往机舱门口推舷梯。

17. 我稍有得意地走下了飞机。停机坪的栏杆后站着不少张口结舌的游客。他们尽可以瞪着眼睛看吧，他们看的是当代的一位英勇的飞行员。1 个多小时前人还在都柏林，而现在，秋毫无损，到达了诺索尔特机场。

18. 我所要说的是飞机为我们提供了世界上最安全、最迅速和最便利的旅行工具。

刚才读的这个故事你记住了多少？最好的检查方法是把这个故事讲给别人听。讲的时候听的人对着书，看看你是否把所有的要点都包括进去了。用不着逐字逐句地去背，但重要的内容不要漏掉。

3 天内不再看这个故事，以后用同样的方式再测试一次，看看你还记得多少。

我们能够增强记忆力吗？

你是否对测试的平均分感到失望？

你可能已经注意到在有的测试中你的得分高，或者不象其它的那么糟，这是很自然的事。其他的学生作这些测试时，某一项的得分也可能高而另一项则可能比你的低得多。

不要泄气。如果你随我们一道，一步步地读完这本书，认真做完书中的练习，就一定会大有进步。你对自己的成功

●增强你的记忆力●

会感到高兴的。

我们是否能真正地提高自己的记忆力，这是一个学术性较强的问题。现在你已经知道了它的答案，这就是能够。

你用不着把我们的话视为真理。过一会儿，你自己会作出判断的。

只要读完这本书，做完书中的练习，然后比较一下自己读书前后的测试成绩，事实就会无可辩驳地证明，你的记忆力得到了增强。

不，用不着读完全书，也用不着读完一半，至少在半途以前你就会发现有所收获。

有的人，甚至一些很有才华的人都说过不存在记忆力增强这么一回事。理查德·埃奇·罗维尔也讲过类似的话。罗在新约克尔杂志上发表了一篇介绍我的记忆论著的短文，他说：

“据目前所知，一个人的记忆力就象他的智力一样，在一生中的大部分时间里都是个常量……。”他接着说：“弗斯特博士不可能增强任何人的记忆力，但是他可以使记忆力差的人充分发挥他的记忆才能。他不可能重建马达，但通过检修点火装置、调整气化器、清理火花塞，还是能够提高时速和效率的。”

如果我们从字面上来理解这些话并用马达作为例子的话，那最终的分析不就是：因为马达绝不会和新的完全一样，所以我们就用不着去调整它了？

现在让我们也来看看在心理学方面备受人们尊敬的人是怎样看待这个问题的。威廉·詹姆斯教授，据认为是他使心理学跨进了成熟学科的行列，他说：“那些最多地想到自己

●增强你的记忆力●

的以往经验，并能把它们系统地交织在一起的人，一定会有最强的记忆力。”哈佛大学法律教授罗斯科·庞德博士在人们问他象他那样天生一种惊人的记忆力是什么滋味时，他回答说：“胡说八道！”“我记住了是因为我必须记住。我去记忆是因为要发展我的记忆力。”托马斯·德·昆西写道：“大家知道，强制性地去记一些东西，记忆力会得到加强。你只要相信自己的记忆力，你的记忆力就会变得可以信赖。”此外，还有很多类似的阐述。

我曾经在滑冰时摔断了左腿。几个星期后我设法扶着拐杖走路，花了很长的时间才丢掉拐杖。说真的，这副拐杖是人工器械，但若没有它们，我就根本不能走路了。最后依靠拐杖的帮助我又能丢掉拐杖走路了。

那么好吧，如果有人把记忆方法对记忆的帮助称之为“拐杖”或“人工器械”的话，那也不会是无用的工具，因为它最终确实提高了我们的记忆力。心理学通常划分出三种增强记忆力的方法：

1. 机械方法——加深、延续和重复印象。
2. 理解的方法——用逻辑推理的方法进行分类。
3. 独创的方法——用人工的方法来增强记忆力。

从字面上看，这是3种大不相同的记忆方法，而我们往往又很难判断哪种场合适合用哪种方法。

不过，重要的不在于使用哪种方法，而是这种方法是否能达到预期的目的。

一般来说，增强记忆力的方法有两个组成部分：

- 1 为你提供诀窍，使你能够把工作中或社会生活中想