

记忆效率的革命

内容提要：

记忆效率的革命，是文明高速发展时代的迫切需要。

在科学技术飞速发展的今天，要求人们的记忆更加科学化。在人类知识累积成倍增加和知识陈旧率不断上升的今天，学习的任务并不在于要求死记硬背一大堆词句，而是如何能记住学习的要点，在需要的时候，这些知识能顺利的取出运用，包括运用记忆机器。

序 言

记忆效率的革命,是文明高速发展时代的迫切需要。

在科学技术飞速发展的今天,要求人们的记忆更加科学化。在人类知识累积成倍增加和知识陈旧率不断上升的今天,学习的任务并不在于要求死记硬背一大堆词句,而是如何能记住学习的要点,在需要的时候,这些知识能顺利的取出运用,包括运用记忆机器。要求人们如何以最少的精力,记住应该记住的材料,这就要研究记忆的学问。

现在还有一种贬低记忆作用的偏见,认为当今是要求培养创造力人材的时代,不应强调记忆,应该注意创造性思维的培养和发展。这种似是而非的观点,实际上是把记忆和思维对立起来了,要知道没有记忆力思维提供充足的材料,思维的活动效率就会极大的降低,很难设想一个知识经验贫乏的人,会有高效率的思维活动,会获得丰富的思维产物,而且反过来说,记忆效率的提高也有赖于思维活动的积极参与。

如果光记不思,必然是茫无所得,如果光思不记,结果仍然是很危险的。不要把记忆等同于死记硬背,相反,科学的记忆正是要反对死记硬背。

在资讯不断扩大的今天,我们惟一的希望就是找到科学、快速、有科学的记忆方法,这样我们才能面对无数我们需要去记忆的信息。

20 世纪以来,无数的学者一直在研究记忆的规律,以寻

求快速提高人们记忆的方法。他们的奋斗取得惊人的效果，通过参加记忆力提升训练，无数人的记忆力都得到了飞速提升。可以说，这些训练改变了他们的命运，学生的成绩得到很快提升。上班族工作起来更有效率。

本书中我们并非只谈论高效增强记忆力的知识教育，还从心理和所涉及的各个层面来向大家介绍一些怎样学习、怎样处理日益增多的知识讯息的问题，希望大家可以透过“记忆”文字的表面来进进一些深层次的发散。

本书还集中了目前世界上著名的记忆力提升训练专家们的最佳成果，根据他们的理念开发出最有效的提升记忆方案，按照本书中的方法去行动，你将可以成倍提高记忆力。

目 录

第一篇 测试和训练你的记忆

测定你的记忆力和记忆类型	(2)
记忆广度的实验	(3)
记忆速度的测试	(6)
图片再认	(6)
长时记忆的测试	(7)
记忆过程的三个阶段·文宾浩斯遗忘曲线	(9)
记忆的分类	(11)

第二篇 用常规训练提高记忆力

把记忆内容串起来记	(15)
运用优选法快速记忆	(17)
让色彩帮你记忆	(19)
利用录音刺激大脑记忆	(23)
用概括记忆法简化记忆内容	(24)
寻找规律快速记忆	(26)
"过电影"再认记忆	(28)
利用形象牢固记忆	(28)
快速有效的有意记忆法	(29)
理解记忆的基本条件	(31)

运用联想增强记忆效果	(34)
用谐音帮助记忆	(37)
口诀记忆记得更牢	(38)

第三篇 增强记忆力的方法

常见的十三种学习记忆方法	(43)
重设记忆程序的 13 种方式	(44)
强化记忆的方法:复述法	(45)
记忆中的数码法	(47)
记忆的定位法	(56)
记忆中的"假体"	(57)
卡片记忆法	(58)
放松记忆法	(60)
巧记硬背	(61)
数字记忆训练法	(63)
串词训练法	(66)
增强记忆的训练操	(74)
增强记忆的状态操	(77)
增强记忆力的方剂	(83)
增强记忆力的单方验方	(86)
增强记忆力的食疗法	(86)

第四篇 名人的高超记忆技巧

造就自己非凡的记忆力	(90)
------------------	------

名人是这样记忆的	(96)
兴趣能增进记忆	(102)
最有效的记忆法	(108)
成功的秘笈——集中你的注意力	(114)
注意力是成功学习的第一要素	(121)

第五篇 培养记忆力的辅助法

慢跑亦能增强记忆力	(134)
记忆与做梦	(134)
睡眠有助记忆	(135)
增强记忆力的 12 种食品	(137)
可以增强记忆力的沙丁鱼	(141)
要增长记忆力需多吃大麦土豆泥	(143)
吃鸡蛋可提高记忆力	(144)
锻炼超强的记忆力	(146)
九大法则增强记忆	(149)
增进记忆力的 13 种简便方法	(154)

第一篇 测试和训练你的记忆

测定你的记忆力和记忆类型

测试目的:了解你的记忆力 and 记忆类型,便于学习记忆时能够扬长避短,并通过针对性的训练不断提高自己的记忆力。

测验准备:首先拟定一位忠实严格的监考老师,再准备一只计时器,然后把书本交给监考老师即可。

测试 1 视觉记忆测验

请将下页翻开给被测者看。并告诉被测者,图上有 20 件物品,让他用眼睛看,然后尽力记住。3 分钟以后,把书合上,然后给被测者一张纸,一支笔,让他把能回忆起来的物品的名称写在纸上,不一定按顺序。

然后对照图,记下测验的成绩。

其中:

16—20 件为优秀;

13—15 件为良好;

10—12 件为一般。

测试 2 听记记忆测验

请监考老师以稍慢的速度,对被测者大声朗读下面的十个词(二遍):李得利、白云、小王、酒瓶、洗衣机、张明松、桂花、虚伪、科技、359。读完后休息十秒钟,让被测者把听过的十个词写在纸上然后记下被测者的成绩。

其中:8—9 项优秀;6—7 项为良好;4—5 项为一般。

测试 3 朗读记忆测验

请监考老师把下面十个词语写在一张白纸上：照相机、BCF、书本、雨伞、剪刀、眼睛、725、沙发、思想、灯泡。然后把纸交给被测者，让被测者以中等稍慢的速度大声朗读 2 遍，再休息十秒钟，把能回忆起来的词写在纸上，校对成绩。

其中：8—9 项为优秀；6—7 项为良好；4—5 项为一般。

测试 4 综合记忆测试

这次请监考老师准备好十件小物品（十件物品之间的关联性最好不要太大），然后与被测者面对面坐下，把准备好的小物品依次拿出来给被测者看，同时，让被测者高声念出物品的名称。然后休息 1 分钟，请被测者背出刚才展示过的物品。记下被测者的成绩。

其中：9—10 个为优秀；7—8 个为良好；5—6 个为一般。

通过以上四个简单的记忆小测验，可以大致说明您的哪一种感觉记忆较发达，记忆习惯哪点强，哪点弱。当然，其中也会有些误差，最好多测验几次，得出平均值，才最接近于你真实的记忆水平。

记忆广度的实验

1、测试目的：测定短时记忆的广度

2、测试材料：三组 3—12 位数的阿拉伯数字表

3、测试方法：由测试者向被测者口述数字表上的每一组数字，每个数字呈现出来的时间间隔为 1 秒钟，一般可以从 4 位数做起，年幼者可以从 3 位数做起，年长者可以从 5 位数做起，逐步用较长的数字表（见下表）。

例如:当被测者通过 5 位数的数字表后,就用 6 位数字的数字表进行测验,当被测者对某一长度的数字表不能通过时,再测试下两个长度的数字表。如:被测者对 6 位数字的数字表没能通过,再用 7 位数和 8 位数的数字表向被测者测试。做的次序是一组数字表做到不通过之后,再做另一组数字表。所谓通过或不通过是实验者每读完一组数字,随即要被测者按顺序复述这一组数字。

测验短时记忆广度用数字表

3 6 2

4 5 7 8

8 6 3 7 9

5 7 8 2 9 1

0 9 4 6 1 8 4

7 4 6 5 5 9 2 6

4 7 8 9 9 8 6 5 8

2 5 4 7 5 1 0 9 4 2

9 8 8 7 4 4 6 9 1 9 7

0 8 4 2 6 5 8 9 7 2 1 8

8 3 7

2 8 5 7

2 7 5 7 6

9 8 7 1 4 8

1 9 4 7 6 0 3

8 6 7 6 3 9 9 2

7 9 3 7 6 4 8 3 0

2 8 5 7 6 5 4 9 9 3

9 7 6 6 7 8 2 3 2 3 6
5 6 7 8 3 2 4 6 5 7 4 5
7 8 9
1 5 3 2
2 8 4 5 6
1 8 5 4 8 7
0 9 8 7 5 7 8
8 5 6 3 1 1 5 3
8 2 8 3 5 9 6 7 4
4 6 4 3 1 7 8 9 9 8
9 3 6 5 1 5 2 3 0 6 8
5 6 0 9 7 7 1 6 4 2 3 8

每组数字复述无误就算通过,然后就在记录表上记上相应的分数。

4、测试范例:"××同志,今天请你来做个实验,叫作'数字跟读'。等一下我读一组组的数字,你要注意听,当我读完停下后,你把听到的数字读出来。现在先练习一下,2、5、6、8,请跟读。这样要求明白吗?我们开始。"

5、评分:被测者每通过一个数字表给 $1/3$ 分,如果被测定对 5 和 5 以下的数字表全部通过,就给于 5 分作为基础。如果被测者对于 6 位数字的数字表只成功一次,并且以后各次(即 7 位和 8 位数字)数字表的测验也没有通过,那么这个被测者的总成绩就是 $5 \text{ 又 } 1/3$ 分。

为了便于进行结果处理和运算,把每得 $1/3$ 分当成 1 分来计算,如成绩是 $5 \text{ 又 } 1/3$ 即为 16 分(即 $5 \text{ 又 } 1/3 \times 3 = 16$)。

记忆速度的测试

1、测试目的：测定识记的速度。

2、测试材料："按形填数"图。

3、测试方法：可集体或个别进行。每个被测者发给一张"按形填数"图纸，先让他们用 15 秒时间看图纸第一行的 5 个图形，并记住第个图形的相应数字。15 秒钟后被测者就可以用笔在每个图形上写上相应的数字，要按顺序从左到右一个个填写，不能跳着填。

4、测试范例："今天请你(们)来做个'按形填数'的测试，要求你(们)给不同的图形填上一个规定的数字。请看第一行，井里填 1，O 里填 2，……给你(们)1—5 秒时间记住第一行中图形里的数字，然后我喊：'预备——开始！'就开始填写。填写时一定要按顺序，从左到右一个个填写，不能跳着填。我喊停就停止填写。现在开始记这些图形里的数字(15 秒后正式开始填写)。"

评分：每填对一个给 0.1 分，填错的或没填的不给分。

图片再认

1、测试目的：测试再认的准确性。

2、测试材料：用 20 张不同的彩色图片，图片上的图形差别不要太大。每 10 张为一套。

3、测试方法:实验个别进行。先让被测试者看第一套 10 张图片,按次序一张张呈现,每张呈现时间为 1 秒钟,要求记住。然后把第一套 10 张图片和被测试者没有看过的第二套 10 张图片混合在一起,并平摊在桌子上,要求被测试者把刚才看过的 10 张图片找出来。把结果写在记录表上。

4、测试范例:"现在我要让你看 10 张图片,请你把它记住。看完后再给你看 20 张图片,请你把刚才看过的 10 张图片找出来。"

5、评分:计分方法是:(对的一错的)除以 N

$N=20$ 张(包括 10 张看过的和 10 张没看过的图片)

对的:包括把原来看过的图片说成看过的,把原来没看过的图片说成是没看过。

错的:包括把原来看过的图片说成没看过,没看过的图片说成看过的。

长时记忆的测试

1、测试目的:测定记忆的持久性。

2、测试材料:用 50 个无意义联系的汉字

3、测试方法:测试可集体进行,也可个别进行。发给每人一张识字卡,上面写有 50 个无意义联系的汉字,要求在 10 分钟内记住。然后收回卡片,发给每人一张白纸,要求在 5 分钟内把刚才识记的 50 个汉字写出来。再发下卡片,让每个被测试者对照一下错的地方,再用 5 分钟时间,要求被测试者把没有记住的字记住,直到每个汉字都记住为止。一周后,出其不意

地要求被测试者回忆识记的这 50 个汉字(次序不要求,只要把记住的汉字写出即可),并作好记录。

长时记忆 50 个汉字

面 祝 月 法 学 地 厂 边 山 手
草 风 包 车 树 电 黑 衣 打 民
话 多 新 白 红 田 口 是 水 土
花 士 马 头 机 党 志 书 河 日
大 黄 园 叫 过 好 气 国 人 力

4、测试范例:"现在发给你(们)一张识字卡片,给你(们)10 分钟时间,要求把卡片上的 50 个汉字记住。10 分钟后我把卡片收回,发给你(们)每人一张纸,要求你(们)把识记的 50 个汉字写出来,写完后我再把卡片交给你(们)对照一下,看错了哪几个字,然后再把它记住。"

5、评分:对一周后每记对的一个汉字记 0.2 分。

为了使测试的各项数据有个比较,我们提供一份用上述 4 个项目向二千多个 7—14 岁儿童测试的平均成绩表,你可以比较一下,你的测试成高于还是低于这个平均值,或是跟它一样。见下表:

7—14 岁儿童记忆 4 个测试项目的平均成绩

年龄组	记忆广度	识记速度	图片再认	长时记忆	记忆总成绩
7 岁	6.09	2.52	2.61	1.90	12.94
8 岁	7.37	3.83	4.92	3.42	20.07
9 岁	8.02	4.51	5.69	3.97	22.64
10 岁	8.15	4.46	5.80	5.36	23.66
11 岁	8.13	5.57	6.18	5.16	24.62
12 岁	7.60	3.91	6.24	7.05	24.51
13 岁	7.70	4.82	5.45	7.25	23.79
14 岁	8.81	5.90	6.68	6.43	25.21

记忆过程的三个阶段·文宾浩斯遗忘曲线

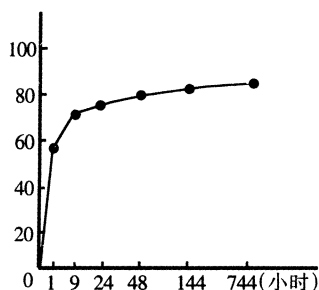
什么阶段最易遗忘

记忆是一个从"记"到"忆"的心理过程。整个记忆过程可以分成三个阶段：

"识记"，就是通过眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官，把外部的信息输入到脑子里；

"保持"，就是把输入到脑子里的信息加以记忆保存；

"再现"，就是在需要用这些信息的时候能回忆起来。这一阶段又可以分为"遗忘"、"再认"和"再现"三种情况。



(1 日)(2 日)(6 日)(31 日)

——从学习起的时间

所谓“遗忘”就是随着时间的推移，记忆的内容慢慢地淡薄了，最后一直淡薄到无论怎么暗示都想不起来的程度。遗忘的程度与时间的关系又是怎样的呢？19 世纪德国心理学家艾宾浩斯(Henvann Ebbinghaus, 1850—1909)对此进行了深入的研究，得出著名的艾宾浩斯遗忘曲线(如左图)

从学习起的时间	20 分	1 小时	9 小时	24 小时	2 日	6 日	31 日
节约率(%)	58	44	36	34	28	25	21
遗忘率(%)	42	56	64	66	72	75	79

从以上曲线和数据可以看出，遗忘最快的时期是在识记之后一小时之内。由此可知，为了防止遗忘，必须尽早复习。

研究还表明，识记材料的性质、内容等都会影响遗忘的速度。一般说来，对于动作、技能等记忆的遗忘速度比较慢，一年以后只遗忘百分之二十九，而且稍加练习即可恢复。

记忆的分类

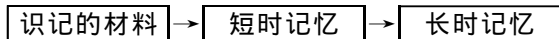
人的记忆类型后天可塑,用进废退

瞬时记忆 瞬时记忆又称感觉记忆,是人们通过感官获取某些信息后在神经系统里的相应部位保留下来的一种时间极短的记忆。电影就是利用人的视觉暂留这种瞬时记忆特性,把本来是分离的、静止的画面呈现在脑子里,成为连续的动作。这种记忆往往是自己意识不到的,在脑子里存储的时间只有一秒钟左右。

短时记忆 短时记忆是指那些在脑子里存储一分钟左右的记忆。短时记忆在日常生活中经常碰到。例如要给一个不经常联系的人打电话,从电话簿中查到电话号码,要通了,但还没有等到电话打完就把电话号码忘掉了。

其实,边记边忘的短时记忆不但是正常现象,而且是一件好事,否则一个人在这一生中脑子里要装进去多少"电码"!正因为这点,有的心理学家才认为人脑优越于电脑。

长时记忆 同一内容经过反复记忆,就可以延长记忆的时间,把短时记忆转化为长时记忆,如下图所示。



机械记忆 如果被记忆的内容没有意义(例如一个单位的人员花名册、电话号码等),只能靠机械的背诵来记忆的称为机械记忆,也就是一般人常说的死记硬背。

意义记忆 如果被记忆的内容有一定含义(例如物理定理等),可以在理解的基础上进行识记的称为意义记忆。在意