

解析记忆力（上）

小朱 主编

目 录

第一章提高记忆力的常规训练.....	1
把记忆内容串起来记	1
运用优选法快速记忆	3
让色彩帮你记忆	5
利用录音刺激大脑记忆	8
用概括记忆法简化记忆内容	9
寻找规律快速记忆	11
“过电影”再认记忆	13
利用形象牢固记忆	14
快速有效的有意记忆法	14
理解记忆的基本条件	16
运用联想增强记忆效果	19
用谐音帮助记忆	22
口诀记忆记得更牢	23
第二章增强记忆力的方法	26
常见的十三种学习记忆方法	26
重设记忆程序的 13 种方式	27
强化记忆的方法：复述法	28
记忆中的数码法	30
记忆的定位法	38
记忆中的“假体”	39
卡片记忆法	40
放松记忆法	41
巧记硬背	43
数字记忆训练法	44
串词训练法	48
增强记忆的训练操	54

增强记忆的状态操	57
增强记忆力的方剂	62
增强记忆力的单方验方	65
增强记忆力的食疗法	65
第三章名人的记忆方法	66
造就自己非凡的记忆力	66
名人是这样记忆的	72
兴趣能增进记忆	77
最有效的记忆法	83
成功的秘笈——集中你的注意力	89
注意力是成功学习的第一要素	95
第四章辅助法提高记忆力	106
慢跑亦能增强记忆力	106
记忆与做梦	107
睡眠有助记忆	108
增强记忆力的 12 种食品	110
可以增强记忆力的沙丁鱼	112
要增长记忆力需多吃大麦土豆泥	113
吃鸡蛋可提高记忆力	115
锻炼超强的记忆力	116
九大法则增强记忆	119
增进记忆力的 13 种简便方法	124

第一章提高记忆力的常规训练

把记忆内容串起来记

利用新奇形象联想法要把要记的 10 个、20 个甚至上百个事物串联起来，其中每个事物都像锁链上的一个环，环环相连。这样环环相连的记忆方法，称为“连锁记忆法”。例如说甲、乙、丙、丁四件事，那么第一步是把甲与乙联系在一起作新奇联想，接着又联想到乙与丙，再联想丙与丁。在回忆时，只要记起甲就能回忆乙，乙又与丙有联，因而丙也被回忆出来，再带出丁。

采用连锁记忆法，把毫无联系的内容串起来后，一口气可以记忆几十个，上百个，不但“记”与“忆”快速，而且大脑负担轻松。

例如，我们打算记忆 10 件毫无关系的事情，不过可以不限于名词：飞机、树木、信封、耳环、水桶、唱歌、篮球、腊肠、星星、鼻子。要是逐个记忆，当然不是件简单的事。但是，通过记忆链的联想方法，就容易记牢。最好采用离奇的联想，联想步骤如下：

1. 把飞机和树木通过联想联系起来，可以想象这样的景象：巨大的树木就犹如一架大型飞机在空中飞翔。

2. 再由树木联想到信封，无数像信封样的果实挂满了枝头（或巨大的信封中装有树木）。

必须让事物形象地在脑中浮现。即使是百分之一秒那样短的时间也好，最主要的，是要使联想到的事物形

成清楚而稳定的形象，以便使极清楚的形象在决定性的瞬间出现在脑海中。千万注意，别把思路弄乱了。

3. 由信封想到耳环，当打开信封时，无数耳环朝自己的脸上飞来，或把信封作为耳环戴在自己的耳朵上。

4. 再联想水桶，想象耳环下挂着巨大的水桶。

5. 接下来是“唱歌”。想象巨大的木桶张开大嘴在唱歌，或想象自己头戴水桶在唱歌。

6 然后是篮球。想象所唱的歌是由篮球写成的。

7. 由篮球联想到腊肠。想象腊肠在打篮球，或者想象篮球运动员用腊肠作为球进行比赛。

8. 联想星星，把天空中的星星想象为大腊肠。

9. 最后联想到鼻子，想象星星长着巨大的鼻子。

通过这样的联想，就把 10 件事物联系起来了。当然这里的联想有点麻烦。一旦习惯之后，在 10 秒钟内就能联想完毕。只有第一个“飞机”没有联想物，需要稍费点力气。但只要想起飞机，后面的就能想起来。飞机——树木——信封——耳环——水桶——唱歌——篮球——腊肠——星星——鼻子。

学习中利用连锁记忆法可以收到事半功倍的效果。

例如：在学习地理课时，记东北三省九大工业——钢铁、石油、煤炭、森林、造纸、化学、机电、汽车制造、机械制造，用如下一串连锁：

1. 钢铁--石油：以铁水为钢铁工作的代表形象，想象到通红的铁水一流出来就变成乌黑的石油。2. 石油--煤炭：石油流到某处就凝结成煤炭。

3. 煤炭--森林：凝结成的煤炭上突然长出大树来（大树代表森林工业）。4. 森林——造纸：大树上面长着的不是树叶，而是一片片纸。5. 造纸——化学：纸上画着一

损害记忆要点的一切。他注意记忆的是真正带有根本性的最重要的东西，而不是那些可有可无的广博知识。周恩来同志在治学中也非常注意选择。他在《我的修养要则》中阐述了这样的观点：“加强学习，抓住中心，宁精勿杂，宁专勿多。”当代语言学家吕叔湘说：“我们各门学科都有一些基本的知识要记住，基本公式、规律要记住，这是不错的，但是，不是所有的七零八碎的繁琐的东西都要记住。书上都写着在哪里，那时候你去查一查就行了。”可见，读书必须有选择，记忆也必须有选择。

读书和记忆没有选择就没有收获。朱熹曾经说过：“读书譬如饮食，从容咀嚼，其味必长，大嚼大咽，终不知味也。”这话是有道理的。贪多嚼不烂，饕餮之徒不但不能健身，说不定还要得胃病呢！

一、确定目标

首先要确立学习或记忆的，然后再相应地选择多种书刊资料。最好请专家、学者、教师开个书目，对目标所及的书刊资料精中选精、优中选优，特别是不要遗漏那些代表或反映本专业最新科研成果的资料。

二、弄清关系

治学者要弄清知识结构之间的关系，以主攻专业为骨架的知识结构网络，围绕主攻专业建设自己独特的知识体系，以便有主有次、有详有略、有长线有短线地选择学习、记忆的材料。

三、提炼重点

记忆中要善于抓住材料中最有价值的精髓，一本书也好，一篇文章也罢，往往只有一条主线、一个主题、几段精彩的论述，一些必须记住的重点，其余的只是起烘托或辅助作用。因此，必须牢牢地抓住重点部分，提

纲挈领。

四、广博钻研

学习记忆不但要专，而且要博，这一点表面看来互相矛盾，其实不然。“操千曲而后晓声，观千剑而后识器”。博大才能精深，精深是建立在博大基础上的，没有广博就谈不到精深。知识越是高度分化、高度综合，就越要求治学者广博取、提炼升华，只有这样才能巩固专业知识。

前苏联作家巴乌斯托夫斯基说：“记忆，好像是一个神话里的筛子，筛去垃圾，却保留了金沙。”让我们用选择记忆法这个神奇的筛子，不断筛选知识的金沙吧。

让色彩帮你记忆

“赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫”七种颜色，我们不仅在雨的彩虹中能够看到，在肥皂泡中、在棱镜中都可以看到，但无论这种现象出现的场合怎样，有一点是共同的，那就是来自于光线的折射。由此我们可以发现，光线的折射会产生这七种颜色，并且色彩间的搭配是有规律的，正因为有这种现象，美丽的大自然才多姿多彩，画家才能运用它描绘出精美的画卷，服装设计师才能够设计出艳丽的服装。人们常说：“红配黄亮堂堂，红配紫恶心死。”这说明人们已经在实践中总结出色彩搭配的一般规律了。特别是画家，他们用红黄蓝三原色就可以搭配出各种不同的颜色，从而绘制出色彩各异的美丽图画。实际上只要一提到“色彩”两个字的时候，人们的头脑中反映出来的并不是什么单个的颜色，而是各种颜色交织在一起的美丽图案，这就是给我们运用色彩之间的搭

配规律来为记忆服务，提供了可以探索的途径。

一、色彩与形象记忆

比如，在形象联想中，要想物象清晰，首先是物象色彩要鲜明，要想使某一个事物奇特，也首先要使色彩奇特。可见，形象联想与色彩之间的关系也是很密切的，如果运用得好就会增强联想记忆的效果。

我们先来看物象。物象就是事物的形象。人们在进行形象联想的时候，首先要在大脑中浮现出事物的形象，并想象这些形象是挂在屏幕上的。提到屏幕可能人们都会有这样的感受，彩色电视的效果要比黑白电视好得多，最根本的原因就是因为它是彩色的。由此可以看出，色彩能使物象更鲜明。更吸引人并使人难忘。所以，人们在进行联想记忆的时候，尽量要给物象涂上鲜明的色彩，便于记忆的“抓钩”能够牢固地把物象抓住并“捞”起来，使物象在联想的自由王国里尽情地驰骋。不过，在联想的时候如果我们仅仅满足于物象的鲜明还是不够的，还应该使物象奇特起来，因为“奇特是记忆的秘诀。”奇特有各种不同的表现形式，但反映在人们头脑中物象的首要奇特之处还是色彩。比如，当您看到外国人的时候，使您感到最明显的“奇特”之处还是肤色、眼睛的颜色、服饰的颜色等。从人们接收记忆信息的器官来划分，记忆有视觉型、听觉型、运动型、混合型四种，但大多数人是属于视觉型的，每个人的记忆一般也主要依靠视觉，尽管都是物象浮现在头脑中，但都是凭借想象中的视觉来记忆的。所以，人们在进行联想的时候，如果物象与色彩有关，那么你不但应该使物象的色彩鲜明，而且应该使物象的色彩奇特。所谓“色彩的奇特”是指物象的色彩特别鲜明，对比强烈，并不是指各种色彩毫

无“原则”地混杂，不伦不类。有些色彩是混合色的，比如“肥皂”的颜色，一般人很难说准它到底是什么颜色的，它给你的印象本身就是模糊的，你也就很难记住它的物象，这就给记忆带来了障碍。

所以人们在联想的时候，要尽量给物象涂上鲜明的并且是你最喜欢的颜色。

比如，当记忆“高楼、旗帜、阳光、大树”这几个词的时候，就可以这样联：“一幢白色的高楼下面插着一面红色的旗帜，在金黄色的阳光照耀下，旗杆变成了一棵郁郁葱葱（翠绿）的大树。”在上面的联想中，人为地给“高楼、旗帜、阳光、大树”分别涂上了“白、红、金黄、翠绿”等鲜艳的色彩，这样呈现在头脑中的物象就是彩色的了，会给您留下深刻的印象，并因而增强记忆的效果。所以，在联想时如果要给物象涂上色彩，就必须遵循“鲜明”这一原则。

二、色彩与标识记忆

在学习中应用色彩来记忆更是屡见不鲜。如读书的时候，人们都习惯于用笔在关键的句子上边划上线，有的还做书头笔记，这样既便于划出重点又有利于记忆。实验告诉我们，划线的方式不一致，达到的记忆效果显然也不一样。笔者曾做过这样的实验：

在读一本书或一篇文章的时候，前半部分没有任何标记，而后半部分则分别用蓝、红笔做标记，并且标记的方式也不一致，蓝色笔只在关键性的句子下面划一单横线，而红色的笔则在不同的关键性的句子或词下面分别划上单红线、双横线、波浪线、圆点等符号。

实验的结果发现，当尝试回忆或者第二次重读的时候，没做标记的那部分记忆得比较模糊，抓不住重点，

用蓝色笔做标记的那部分，就比没做标记的这部分记忆效果好，而运用红笔做标记的这部分，要比用蓝色笔做标记的部分记忆效果还要好。这是因为不同色彩所致。不同色彩的对比使物象更鲜明了，显现在脑际里的图象也更清晰了，所以便于记忆。

我们除了运用红笔来做各种各样的标记之外，其他颜色较鲜艳的（如黄、绿等）也可适当选用。因为我们的记忆材料本身没有任何“奇特”之处，为了增进记忆的效果，我们就应该在记忆材料的背景上创设“奇特”的记忆环境，使记忆的材料与奇特的背景发生联系，这就人为地给记忆材料增添了“奇特”的色彩。我们很有必要在记忆材料的景上做点文章。不仅是各种符号要奇特，更主要的是色彩搭配要奇特。但也一定要注意，在记忆材料的背景上创设奇特环境的时候，一定不要太复杂，应该是简明清晰，色彩对比强烈，否则就容易使记忆材料复杂化而影响记忆。

而且，由于色彩与影响记忆力因素之一的情感也是有联系的，当人们运用色彩记忆法的时候，尽量给浮现出的物象涂上你自己所喜爱的色彩，这样有利于调动你自己的积极思维，有利于增进记忆。

利用录音刺激大脑记忆

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：

一、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，头脑中就在想其他无关的事情了。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，孩子好闲，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，可以先试记一下，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。

二、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。

三、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尤其显著，读者们应该让它充分发挥出来。

用概括记忆法简化记忆内容

概括记忆法就是对识记材料进行提炼，抓住关键和

要点的记忆方法。

概括记忆是根据心理学原理和客观事物发展规律总结出来的，是科学的。概括需要积极的思维，只有经过充分的思维，才能把事物的精华提炼出来。在简化和提炼过程中，我们对材料认识提高了，理解加深了，从必然王国跃到了自由王国。这种经过凝缩、概括后的材料言简意赅，有代表性，容易与头脑中原有的知识结构相挂钩，不易遗忘。同时，概括需要辛勤的筛选劳动，只有经过认真的筛选，才能沙里淘金，把同类事物的精华提炼出来。这样，大量的原始的繁杂的材料经过删繁就简、择精选萃后，数量减少了，质量提高了，识记者的记忆负担量就会大大减少，记忆效率自然会显著提高。

古人云：“百炼为字，千炼成句”，呕心沥血炼字锻句，就是一种概括。因为炼字锻句的目的在于炼意，用简约而精炼的字句，表达出丰富而深刻的内容。书店里常见的《大纲》、《纲要》、《提要》、《举要》等都是概括的产物，思维的结晶。

概括记忆法一般有如下几种方法。

一、主题概括

提炼、概括出识记材料的主题思想，抓住要领、笼罩全篇。识记材料不论长短，都有主题，只要用心总结，不难窥出。

二、内容概括

对长篇材料进行凝缩、概述。有些识记材料，洋洋数千、上万言，如不进行处理，很难把握。高屋建瓴地对其内容进行压缩、删减，使其变得精练，有利于对全部材料的记忆。有些长篇小说前边的内容提要，有些刊物登载的名著缩写，都是内容概括的产物。利用内容概

括法，可以大大减轻记忆的工作量。

三、简称概括

对一些较长词语、名称、概念进行高度简化，识记起来越来越方便了。现代语汇中涌现了大量的简称概括，它很快进入了人民生活之中。像“中华全国总工会”简称“全总”，京、津、沪、辽、闽、浙、赣、桂等省、市、区的简称也属于此例。

四、顺序概括

对识记材料按顺序进行概括，记忆时突出其顺序性。这种方法能突出识记材料的原貌，防止错讹。如记忆王安石变法的内容：①青功法；②募役法；③农田水利法；④方田均税法；⑤保甲法。可以按其顺序概括为：一青二募三家四方五保。这样念起来顺口，记起来便当，如果需要回忆时，自己添加内容就行了。

五、数字根据

用数字来概括识记材料。如“五讲四美三热爱”、“三大纪律八项注意”、“五项原则六条措施”等。

以上这些方法既可单独使用，也可综合运用。概括记忆法适用于记忆那些内容较多、较系统的社会科学材料，要求识记者有高度的概括力，这种能力的培养主要靠实践，这是大家都知道的。

寻找规律快速记忆

据说爱因斯坦的一位朋友告诉他电话号码改为24361，请记下，爱因斯坦并没带笔记，但立即说记住了。朋友很惊讶。爱因斯坦说这个数字很好记，24361就是两打（ 12×2 ）+19'。原来爱因斯坦发现这五位数的电

话号码是由有意义的数字所组成，因此一下子就记住了。

德国大数学家高斯小学念书时，老师让他们计算 $1+2+3+\cdots$ 一直加到 100 的和。正当全班同学紧张地挨个数相加的时候，高斯报告了他的结果 5050。同学们都惊讶，老师问高斯怎么算得这样快，高斯说， $1+100=101$ 、 $2+99=101$ 、 $3+98=101\cdots$ 然后 $50+51=101$ ，他掌握了这个规律，采用了 $10\times 50=5050$ 的简便算法。

所谓规律记忆法就是把要记的东西找出事物之间的联系和规律，从而有助于记忆效果。

数、理、化课本上的不少定理、定义、公式的记忆，采用死记硬背的方法，效果欠佳。在理解的基础上找出规律，其记忆效果好。例如欧姆定律 $I=VR$ ，理解电流与电压成正比，电流与电阻成反比，这样就很容易把欧姆定律记住了。考试时就会运用自如，考出好成绩来。

利用规律记忆法，对英语单词的记忆效果提高也是很重要的。据了解，北京市的一些中学特别是初一的学生，有一些人的英语考试成绩不及格。例如有的班级四十几人，竟有 15 人期末英语考试不及格，就是及格的当中分数较高的也不多。

这些同学之所以英语学习成绩不好，很重要的原因就是记不住单词。如果他们对英语的构词有所了解，并加以应用，那么英语单词的记忆效果就会提高。比如说，英语构词法之一派生法也叫词缀法，就是在词根前面或后面加上前缀或后缀就构成了新的词。如 work（工作）后面加缀 er，就构成了新的词 worker（工人）。英语构词法之二合成法。例如 class（课）+ room（房间）就构成了 classroom（教室）如 every（每一）+ where（哪里）就构成了 everywhere（无论何处）。every（每一）

+one（一）就构成 everyone（每人）。some（一些）+body（人）就构成了 somebody（某人）。my（我的）+self（自己）就构成了 myself（我自己）。

同学们掌握了英语单词的构成法，记忆的效果就会提高。老师和家长如果发现孩子在这类记忆方面出现问题，要具体帮助孩子分析记不住的原因是什么，帮助孩子找出能记住的方法。帮助孩子克服记忆的困难，学习效果就会提高，学习成绩也就会提高。

“过电影”再认记忆

“过电影”记忆法是回忆与再认相结合的方法。对学习过的内容先“过电影”，使它在脑海中尽可能清晰地重现出来，然后对照书本查漏补缺，找出尚未记住的部分进行再认，而后再“过电影”回忆。也可在“过电影”回忆受阻时立即看书找出受阻障碍或薄弱环节。如此循环往复，记忆将产生倍增效果，而且所记内容清晰无比、牢固准确。

一般说来，能通过“过电影”回忆出的内容比回忆不出的内容在大脑中留下的痕迹要深。有些学生在复习中只注重翻书本机械地重复，而忽视“过电影”回忆这种有目的的重复，误认为书本上的内容通过翻书即可记住了，结果到了考场却答不出或答不全。

在复习时，单纯一遍一遍地阅读效果不好。应该在材料还没有完全记住前就积极地试图“过电影”回忆，回忆不起来再阅读，这样容易记住，保持时间长，错误少。

有关这方面的操作在本书中已讲了很多，望读者们

仔细去体会，力求准确无误地掌握。

利用形象牢固记忆

严格说来，形象记忆是一种相对较低层次的记忆，在学生处于小学阶段时，大多数内容需要学生通过形象记忆来掌握。

形象记忆法也要求学生有充分的想象能力。比如学外语最头痛的是单词单调难记，而且记忆单词初看起来尚无规律可循，用各种其他方法来记忆都无明显效果。一般情况下，只能死记硬背，殊不知通过形象记忆法其效果还挺显著哩。如“鸡蛋”的单词是“egg”，乍看起来不好记，尽管只有三个字母，记住了也容易忘，如果用形象附会的方式加以想象：两只母鸡生蛋就是英文中的“蛋”，“g”是母鸡，如蛋之状，这样既记得快，而且也记得准确。这种记忆典故或材料在学习中还有很多，需要学生在学习过程中注意收集，便于牢固掌握。

快速有效的有意记忆法

一、什么是有意记忆法

有明确的目的或任务，凭借意志努力记忆某种材料的方法，叫作有意记忆法。相反，没有明确的目的或任务，也不需要意志努力的记忆方法，称为无意记忆法。心理学研究表明，有意记忆的效果明显优于无意记忆效果。为了系统地掌握科学知识，必须进行有意记忆。

宋朝有个读书人叫陈正之，他看书看得特别快，抓住一本书，就一个劲地赶着往下读，一目十行，囫圇吞