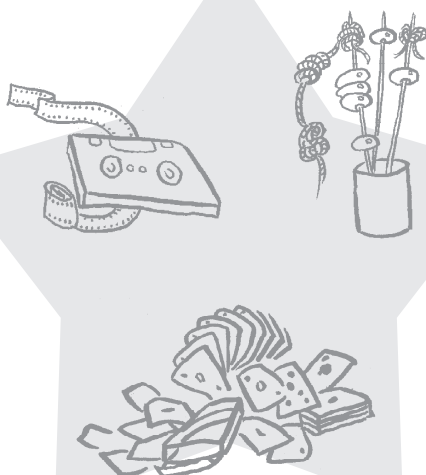


快速

原第二版原

记忆法

华龙宝 编著



华东理工大学出版社

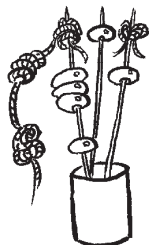
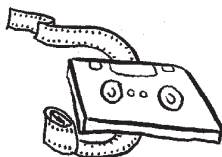
目 录

第一章 记忆的奥秘 1

1. 什么是记忆 2
2. 能否增强记忆力 5
3. 怎样发挥记忆的优势 6
4. 令人称羡的记忆力 7
5. 英才还须“后天”造 9
6. 记忆的黄金时代 10
7. 遵循生命的节律 11
8. “遗忘曲线”告诉我们什么 13
9. 遗忘的原因 14
10. “开夜车”不足取 16
11. 记忆与思维 17
12. 起步 1000, 攀登 5000 19
13. MQ 与记忆“快车道” 20
14. 左右脑功能的作用 22

第二章 记忆的方法 24

1. 图表记忆法 24
2. 顿悟记忆法 27
3. 临摹法 30
4. 观察记忆法 31
5. 相貌姓名记忆法 34
6. 巧用指拳法 36
7. 比喻记忆法 37



8. 推测记忆法 38
9. 笔记记忆法 40
10. 四环式记忆法 42
11. 四别、五步读书法 43
12. “动力定型”法 45
13. 集腋成裘法 46
14. 兴趣促成法 48
15. 归类记忆法 52
16. 谐音记忆法 54
17. 卡扎·罗姆布法 57
18. 卡片记忆法 59
19. 韵律记忆法 60
20. 歌诀记忆法 61
21. 攻城拓地法 62
22. 灵活思考法 64
23. 环境适应法 65
24. 群体激励法 67
25. 缩略记忆法 68
26. 复习记忆法 71
27. 形象记忆法 73
28. 联想记忆法 76
29. 接触实物法 80
30. 编码记忆法 82
31. 理解记忆法 85
32. 情境记忆法 86
33. 符号记忆法 88
34. AB 卷法 90
35. 比较阅读法 91
36. 听力训练法 92

目 录

- 37. 抄读记忆法 94
- 38. 交际记忆法 95
- 39. 把握概念法 96
- 40. 提纲记忆法 98
- 41. 自测记忆法 100
- 42. 联珠记忆法 102
- 43. 形义认记法 104

第三章 大脑的保养 106

- 1. 营养与益智 107
- 2. 用脑要有张有弛 110
- 3. 不要与世隔绝 112
- 4. 打哈欠、伸懒腰与搔头皮 114
- 5. 别误了早餐 115
- 6. 激发学习兴趣 116
- 7. 解除精神紧张的 10 项运动 117
- 8. 脑部器官的锻炼 120



第四章 记忆力的训练 122

- 1. 图形识记(上) 123
- 2. 图形识记(下) 124
- 3. 勾画图形与计算 125
- 4. 联想练习 125
- 5. 记忆商品价格的练习 127
- 6. 记忆商品及其序号 127
- 7. 乘车的计算 128
- 8. 故事情节的记忆 129
- 9. 记忆历史事件 130
- 10. 无意义数字与文字的练习 131



11. 记忆相貌和人名的练习 132
12. 记忆力简便测试 133
13. 巧记三十六计 134
14. 巧记我国各省(市)自治区 135
15. 关于读书方法的练习 135
16. 回文诗词练习 137
17. 地理学上的分类 139
18. 成语“联珠”练习 141
19. 扑克牌练习 142
20. “注意”的训练 142
21. 注意力无法集中如何解决 143
22. 记忆借助于环境的练习 144
23. 左页设计和摘要 145
24. 如何在会议上有效地表达观点 147
25. 快乐的 26 字母人生 149
26. 观察力的训练 152
27. 右脑开发训练 153
28. 左右脑协调训练 154
29. 记忆问答 155

参考书目 159

前言

我国著名科学家谈家桢曾对当今世界科学发展的趋势作如下的描述：如果说 20 世纪头 50 年物理学、化学飞黄腾达，那么后 50 年就是生物学的全盛时期，到 21 世纪初对心理学的研究恐怕将成为一个重点。人为什么会思维，能记忆，把那么多的知识藏在脑子里？人们将在物理、化学、生物等发展的基础上探索这方面的规律，这是科学发展的必然趋势。”显然，在科学文化突飞猛进的时代，必将把注意力转向研究人本身，以便进一步增长人的智慧，发挥人的才干，使人更臻完善。

要提高人的素质不仅要掌握知识，而且要掌握科学的思想和方法，本书是向读者——特别是青年学生，提供科学的快速记忆方法。这些方法摒弃笨拙的死记硬背，尽可能地挖掘大脑的潜能，让人充分显示出智慧和机智，提高学习或工作的效率。

探索心理学领域中的秘密是饶有兴味的。因为，精神世界不仅绚丽多姿、生动有趣，而且它还可与自己的感受和经验结合起来。为了使本书所阐述的内容符合科学原理，并尽量汲取中外专家的科研成果，我冥思苦索于资料室与图书馆，故而写作进度很慢，花了我三年的业余时间，又增删修改了多次。

有位名叫伽席德的学者曾做过这样一个实验，他以 51 名学生为对象，分别使用轻松和填鸭式两种记忆法，来测验学生接受的程度。三星期后，轻松记忆法有 42.8% 的学生印象犹存，而用填鸭式记忆的只有前者的一半。所以，为了使不同文化层次的读者都有兴趣读





它 ,我努力兼顾科学性与可读性 ,书中收罗了一些有名人物涉及记忆的生动事例 ,这些材料不是游离于议论中心的“ 添加剂 ” ,而是促使我们掌握正确记忆方法的“ 催化剂 ”。打个比方来说 ,是让一群聪明而又可亲的人把我们引向“ 记忆之宫 ”。

一本书要在读者心中留下较深的印记 ,是很不容易的。我唯恐做不到这一点 ,但若读者记住了或者领会了其中的一些要领 ,感到对你有所启发和帮助 ,并着手尝试采用某些记忆的方法 ,那将是我莫大的欣慰。

本书参考了一些书籍和文件 ,除随文指明出处外 ,书后附有“ 参考书目 ” ,谨向这些资料的作者表示感谢。我的妻女为本书绘制了插图和表格 ,老同学张薪泽先生为本书的出版给予了很大帮助 ,在此一并表示感谢。尤其感谢华东理工大学出版社的鼎力支持 ,没有这个助力 ,这本书稿至今只能躺在抽屉里。

由于本人学识水平有限 ,谬误疏漏之处 ,敬祈读者不吝赐教。

华龙宝

1999 年 10 月于苏州

再版前言

《快速记忆法》一书自 2000 年出版之后 ,受到广大读者的欢迎。在上海书城 ,本书连续 13 个月在非文艺类图书销售排行榜上名列前 10 位 ;上海贝塔斯曼实业有限公司还将本书选为向其书友会读者推荐的图书。两年多的时间 ,本书发行量已近 5 万册。在此 ,本社谨向各位读者对本书的厚爱与支持表示深深的谢意。

《快速记忆法》是我社出版的快速学习系列书之一。信息时代 ,快节奏的工作与学习生活 ,需要快速获取各类有用的知识 ,需要创新的思维及科学的方法来提高学习或工作效率。为此 ,我社出版了《创新思维法》、《快速读书法》、《快速写作法》、《快速阅读分析技巧》等各具特色的图书 ,以适应广大读者的需求。本次再版的《快速记忆法》 ,受作者华龙宝教授的委托 ,贝怡老师在介绍科学的快速记忆方法的基础上又增加了左右脑功能的作用及训练等内容 ,以期从增强左右脑的功能方面 ,来提高快速记忆的效率。

任何好的方法还需要持之以恒的坚持实践 ,方能显示其效果。但愿本书介绍的记忆方法 ,能为您的工作、学习助一臂之力。

2002 年 8 月



第一章

记忆的奥秘

希腊神话中,九位文艺与科学女神的通称叫缪斯。缪斯之母——莫尼默西尼,是古希腊人尊崇的记忆女神。在他们心目中,没有记忆女神的孕育,就不会有文艺、科学的茁壮成长。

孜孜不倦地汲取知识,把它牢牢记住,这就是博闻强记。它是储存信息,产生联想,发挥想像力和创造力以及从事其他高级智能活动的重要基础。没有记忆力,整个智力构架就要坍塌,也就是说人的思维活动都要仰仗头脑里的记忆功能。一般地说,头脑里记得越多,知识和经验就越丰富,就越具智慧。失去了它,就失去了智慧。正因为人类具有这种独特的记忆和思维的能力,才可能逐步建立起现代文明社会。

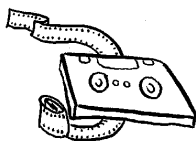
在过去未开化的部族里,酋长和巫师为何有至高无上的权力,并被奉为最有智慧的人?其中一个重要原因,是他们能牢记祖先传授给他们的各种知识和处世箴言。历史上,一些有名的政治家、实业家、科学家大凡都具有惊人的记忆力。

也许有人要问,当今是计算机时代,记忆还这么重要吗?诚然,计算机的出现使更多的人从繁难的计算中和令人烦恼的事务中摆脱出来,并大大提高了效率,人们能抽出时间来从事更有价值、更有创造性的工作。同时,还有许多其他先进的、具有“记忆”功能的仪器,如照相机、放映机、录音机、拷贝机、电视机,以及大量发行的各类书籍、词典不断问世。但这样是否就可以不依赖大脑的记忆了呢?回答是否定的。因为计算机等虽好,但个人利用起来还有诸多不便,而且其他记忆工具也不能覆盖生活的方方面面,而我们大脑信息的加工功能则是得



天独厚的。大脑的运转非常之快。举例来说,人们在下棋的时候,能从许多可能的走法中挑选出自认为最好的一着,判断、分析、果敢地决策就在那一瞬间。除了快之外,脑中储存的信息量也大得惊人,如果一个人把一天所见、所想用笔记录下来,将是一部20万字的书或是8小时的录像带。何况人是有血有肉的有机体,人们之间的交往、感情和心灵上的相互交流、在日常生活中获取知识和经验等等,都只能亲身去感受。现代记忆工具是人类脑力的有力补充,而不能完全替代脑子的功能。

那么应当如何提高人的记忆力呢?首先让我们揭开记忆仓库——人脑——的奥秘,了解记忆的本质、摸清它的“脾性”。



1. 什么是记忆

记忆是大脑系统思维活动的过程,一般可分为识记、保持和重现三个阶段。识记,就是通过感觉器官将外界信息留在脑子里。保持,是将识记下来的信息,短期或长期地留在脑子里,使其暂时不遗忘或者许久不遗忘。重现,包括两种情况:凡是识记过的事物,当其重新出现在自己面前时,有一种似曾相识的熟悉之感,甚至能明确地把它辨认出来,称作再认;凡是识记过的事物不在自己面前,仍能将它表现出来,称作再现。因此,重现就是指在人们需要时,能把已识记过的材料从大脑里重新分辨并提取出来的过程。

从信息论的角度看,识记是大脑皮层内信息的输入与获得,保持是大脑皮层内信息的编码和储存,而重现是信息的提取和运用。记忆的这三个环节是相互联系、相互制约的。

根据记忆的内容,大致可分为下列四种:

(1) 形象记忆。这是以感知过的事物和形象为内容的记忆,如进

入商场和参观展览会留下的记忆。

(2) 逻辑记忆。这是以概念、公式和规律等的逻辑思维过程为内容的记忆,如学习某种理论以及对定理、公式的记忆。

(3) 情绪记忆。这是以体验过的某种情绪或情感为内容的记忆,如对头一天进入大学校园或第一次领取工资的愉快心情的记忆。

(4) 运动记忆。这是以做过的运动或动作为内容的记忆,如对学习游泳和初学骑自行车时,一个接一个动作的记忆。在日常生活中,上述四种记忆是相互联系、交叉进行的。

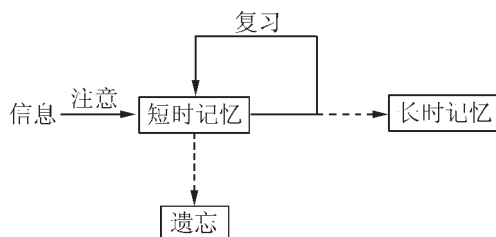


图1-1 短时记忆与长时记忆模式图

根据记忆的时间长短不同,一般分为短时记忆和长时记忆。短时记忆如我们从电话簿上查到一个号码,拨打过后,随即忘了;听课时边听边做笔记,也是依靠短时记忆。长时记忆指经过很长时间仍能记住,或能保持终生不忘。人的长时记忆大多要经过对短时记忆的不断加工,心理学家对长时记忆的编码、储存和提取进行了不懈的探索。本书列举的种种提高记忆的方法,许多地方是针对于此的。

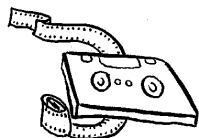
恩格斯曾说:“我们的意识和思维不论它看起来是多么超感觉的,总是物质的、肉体的器官即人脑的产物。”心理现象是神经系统的属性,大脑是“灵魂和意识的所在地”,各国科学家研究记忆的生理和生化方面,认知心理学家对记忆进行了大量研究,实际上这是对大脑奥秘的挖掘。在某些方面他们达成了共识,如认为记忆存在于覆盖在人脑表面的大脑皮质之中,记忆的获得与整个大脑的突触的抑制和促进有关。他们认为大脑一旦受到刺激,则在每一神经细胞(神经元)

上生长出更多的突起,这些突起将使人脑内部的突触连接。神经联系的总量增加,形成记忆。不断的刺激,细胞间联络密切,枝叉型的突触不断增多,信息才易通过。经多次反复,促进突触愈加发达。反之,如形成的突触长期不用,会变弱、缩小,突触数也减少,使信息不能顺利通过。所以为了增强记忆,就要经常用脑,就像经常要进行体育锻炼一样,进行头脑锻炼。

我们知道大脑的结构功能单元是神经细胞,每个神经细胞相当于一个记忆元件,它有兴奋和抑制两种状态,就像一个双稳态继电器。神经细胞记忆的信息用二进制数的单位“比特”来计量,它的总数为 $1 \times 10^{10} \sim 1.4 \times 10^{10}$ 个,就是100亿到140亿个之间。如果人的一生用60年计算,神经细胞每秒钟接受的信息量是14比特(最高可达25比特),那么一个人毕生的总记忆储量大约是 2.8×10^{20} 比特。这种储量究竟有多大?打个比方来说,美国国会图书馆是世界上最大的图书馆之一,藏书近2000万册,我们大脑的信息储量可以容下三四个美国国会图书馆。看来一个人活到老、学到老,也只占用了自己大脑记忆储量的一丁点儿,所以尚待进一步挖掘这座宝藏!



图1-2



2. 能否增强记忆力

我们能否提高自己的记忆力?回答是肯定的。任何人的学习和社会实践,积累了丰富的知识和经验,如果把它们系统地交织在一起,一定会有很强的记忆力。而一本讨论记忆问题的书,也许能帮助记忆力差的人充分发挥自己的记忆才能。

“我必须记住!”;我能记住。”这样相信自己是很重要的。在司汤达的小说《红与黑》中,当女主人公朱莉安受人之托传送一封长信时,为了防止中途出事,而将全文默记在心。托信的人问她:“你真能完全记住?”她答道:“只要我不怕忘记,就记得住。”强制性和方法对头,一定会达到预期的目的。一般地说,增强记忆力的方法有两个组成部分,一是为你提供诀窍,使你能够把工作中和社会生活中想记住的一切记住;二是增强你的观察力、想像力和分类的能力,把想记住的都不甚费力地留在脑子里。日本国的桑名一央在《怎样挖掘你的潜在能力》一书中提到五个步骤,它的主要意思是:

(1) 要采取积极态度,认为自己的记忆力是好的。要始终认为“我的记忆力好”,就是说在精神上先要战胜自己的怯懦,同时采取恰当的步骤,一步步实现自己的愿望。

(2) 集中精神,即集中注意力的问题。排除外部或者来自内部的干扰,专注于学习、工作。要做到这点,最初需要自我训练。

(3) 掌握具体训练的方法,如做数学游戏,在路上行走时把所见汽车号码依次记下来等等。不论年纪大小,记忆力不使用就要变得迟钝。

(4) 这种训练要以愉快的心情去做,主动地进行训练。

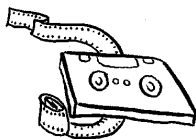
(5) 培养观察力。许多人平时是在观看事物,而不是在观察事



物,似乎看得很仔细,却往往没有在脑中留下深刻的印象。我们要学会观察周围的一切,如住所附近的环境、房子的布局、商店内商品的摆放位置;乘车外出,观察沿途的建设新貌。要是谁试图这样做,并坚持一星期,你会吃惊地感到,自己以往忽略了很多的东西。

(6) 调动视、听、触、味、嗅五种感觉器官用于记忆,调动得越多、越合理,收获得越多。

要知道,这后两点也是在挖掘你大脑右半球的潜能,启迪你的图形知觉及感官直觉,加强你的形象记忆。



3. 怎样发挥记忆的优势

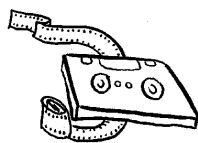
人的五官乃至身体都是记忆的媒介,人主要通过视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉来接收信息。人的感觉是感官、脑的相应部位和介于其间的神经等连成的分析器统一活动的结果。其中最重要的是视觉和听觉。人的器官的灵敏程度是因人而异的。对看见的东西从眼睛传到大脑的信息记得最牢,叫作“视觉记忆型”,大约3/4的人是视觉记忆型的。如对听到的东西,从耳朵传递到大脑细胞的信号记得最牢,叫作“听觉记忆型”。如是通过运动记得最牢,叫作“动觉记忆型”。事实上“五官”是相互配合、协同工作的,只是在某种情况下偏劳于某个或几个器官罢了。

有一些特殊的情况,例如通过用眼睛观察别人的口形来猜测意思,或者用专门的手语接收信息、交流思想,这是用眼睛补偿耳朵的不足。很多音乐家能把听到的乐曲演奏出来,尽管都没见过这首曲子的乐谱。这是因为经过长期专业训练,他们的听觉记忆特别好的缘故。有人偏重于耳朵和手指的触摸,例如盲人。人的嗅觉隶属于人脑

最原始部分——嗅球,这个部分同时也是情感、食欲和性欲的管理中枢。当人嗅到某种久违的气味时,往往能引起对遥远旧事的回忆,并且泛起情感的涟漪。人的鼻子里有1000万个嗅觉细胞,细微的嗅觉差异也会被常人所觉察。如果对方是熟人或者是其常用的东西,他(它)的气息也会深深地印入你的脑海之中。香水和酒的鉴别专家靠的就是具有神奇记忆功能的“神鼻子”。

知道自己属于哪一个类型无疑是有益的,然而有的人始终无法证实自己属于哪种类型。为了找出自己的所属,可以进行自测。从一本书里选出长度相等的两段文字,每段半页,默读其中的一段,准确地记下所花的时间,然后把你所记得的内容写在一张纸上。做完以上练习,请人把另外一段念给你听,读的时间必须同你看的时间一样,在他读完以后,你再把这一段的内容写在纸上。然后比较两次所写的内容,看哪一段写得令人满意。

这样的测试至少要重复三次,第二次所选用的材料应比上一次长些,第三次比第二次再长些。但不管哪一次,默读与听力材料必须是同样的长度。最后结论出来了,如果默读的段落记得更多一些,更准确一些,那就意味着你主要是视觉记忆型;如果听的段落记得更多一些、更准确一些,那末你主要是听觉记忆型了。



4. 令人称羡的记忆力

有人经过认真地看、听、默诵、观察以及种种刻苦的磨炼,造就了非凡的记忆力。据传我国东汉时,有一位名叫贾逵的人,他5岁时还不会开口说话,他的姐姐听到隔壁私塾里传来琅琅读书声,常抱着他到篱笆旁倾听。到了贾逵10岁时,他姐姐发现他在暗诵五经的内容,感

