

超级


记

忆

魔法  
训练

快速提升你的记忆潜能

袁敏琴◎编著

 中国纺织出版社

# 序言

良好的记忆力是获取成功的基石之一，也是许多人登上事业顶峰不可或缺的重要因素。在历史上，许多杰出人物都有着超凡的记忆力，例如古罗马的恺撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名；亚里士多德能把所有看过的书一字不差地背诵出来；马克思能够把歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品整段背出来；毛泽东能够背诵许多唐诗宋词以及著名的散文……在各行各业中，那些能够把握事物本质，走在时代发展前沿的人，都十分重视自身记忆力的开发。

你的记忆力如何？你是否对自己的记忆力抱怨不已？你的记忆潜力还有多少没有被开发出来？你是否对自己的记忆力水平有一个满意的评分？在阅读本书之前，先好好问一问自己这几个问题。

如果你认为自己的记忆力还不够好，或者发现自己的记忆力有所退化，那么就读一读书中的内容，也许它会帮助你找出提高记忆力的方法。本书中介绍的各种记忆方法，可以帮助你找到记忆的窍门，给你有益的启发，并且帮助你找到更多适合你自己的记忆妙法。本书共分四篇：第一篇记忆是成功的基础，第二篇提高记忆的条件，第三篇快速记忆的方法，第四篇全脑力记忆的实际应用。第一、第二篇全面详尽地介绍了记忆的重要性和提高记忆的条件。第三篇结合实例，介绍了23种记忆方法，例如联想记忆法、形象记忆法、概括记忆法、比喻记忆法、鸟瞰记忆法等，全都是我们常见常用的有效记忆方法，对于迫切希望提高自己记忆力的朋友来说，这些记忆方法将会对你大有裨益。第四篇则针对我们的工作和学习等实际生活，具体介绍了各种记忆方法的实际应用。

本书不仅对于正在学校就读或者自学的学生们可以起到提高学习记忆效果的作用，而且对于从事其他各种工作的人，也都具有一定的辅助作用。随着记忆力的提高，你将发现自己在说话时会更加有底气，不必再担心别人抓

住你因为记忆模糊而在话语中出现的小毛病；随着记忆力的提高，你会发现自己的知识结构更加完善；随着记忆力的提高，你会发现自己的自信心也相应提高了；随着记忆力的提高，你还会发现自己的判断能力、分析能力、学习能力也都随之得到了增强。记忆力是许多能力素质得以发挥和提高的基础，也是我们迈向成功的必备素质。希望本书的出版能够对诸位朋友的成功之路有所帮助。

袁敏琴

2012年7月

# 目 录

## 第一篇 记忆是成功的基础

一、打开记忆的神秘之门 .....	2
二、记忆的作用 .....	6
三、认识你的记忆类型 .....	11
四、你也可以提高记忆力 .....	14
五、增强你的记忆力 .....	17

## 第二篇 提高记忆的条件

一、明确记忆的动机 .....	22
二、培养敏锐的观察力 .....	25
三、培养记忆的兴趣 .....	34
四、树立坚定的信心 .....	39
五、培养积极的情绪 .....	42
六、提高你的注意力 .....	49
七、发挥你的想象力 .....	56
八、复习加深记忆 .....	63

## 第三篇 快速记忆的方法

一、联想记忆法 .....	70
二、概括记忆法 .....	76
三、形象记忆法 .....	82
四、比喻记忆法 .....	90



五、鸟瞰记忆法 .....	96
六、荒谬记忆法 .....	101
七、间隔记忆法 .....	109
八、循环记忆法 .....	114
九、谐音记忆法 .....	120
十、歌诀记忆法 .....	126
十一、提纲记忆法 .....	130
十二、图表记忆法 .....	134
十三、比较记忆法 .....	139
十四、系统记忆法 .....	143
十五、理解记忆法 .....	149
十六、背诵记忆法 .....	156
十七、规律记忆法 .....	163
十八、分类记忆法 .....	167
十九、自测记忆法 .....	171
二十、抄写记忆法 .....	175
二十一、笔记记忆法 .....	179
二十二、兴趣记忆法 .....	182
二十三、数字记忆法 .....	187
二十四、外语记忆法 .....	194
二十五、时间记忆法 .....	202
二十六、姓名记忆法 .....	204

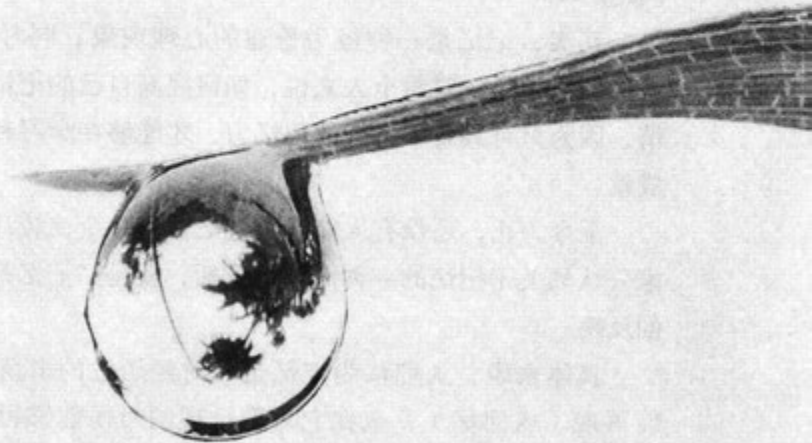
## 第四篇 全脑力记忆的实际应用

一、外语单词记忆 .....	214
二、轶事和讲演记忆 .....	220
三、物品存放记忆 .....	229
四、贵重物品存放记忆 .....	231
五、日常琐事记忆 .....	233
六、文史知识记忆 .....	235
七、理科知识记忆 .....	242

# MEMORY

## 第一篇

记忆是成功的基础



## 一、打开记忆的神秘之门

人生是充满活力、创造力的，而一切活力与创造力都离不开记忆这个源泉。失去了记忆，人的行为就必然会失去活力和创造力，甚至会失去许多属于“本能”的本领，人就很难生活下去。

### 认识我们的记忆

“世界上最高的山峰是哪一座？”如果有一天突然有人问你一个这样的问题。

“就在我嘴巴上！可是我突然又想不起来了！”

有多少次你这样说过，并承认“就是想不起来了”。

又有过多少次在你需要什么的时候，任凭你如何拼命地想，有些东西就是想不起来。

当然，这问题不只是你一个人有，几乎所有的人都受到过记忆力差的困扰。这也是人类的一个最常见的不幸。

而这个问题正是关于记忆力的问题，也是我们每个人都会实际遇到的问题。

其实，记忆是一种极为普通的心理现象，同时又是一门吸引了许多学者的新兴学科。对每个人来说，如何提高自己的记忆力是一件非常重要的事情，因为只有具备了良好的记忆力，才能够在学习和事业上取得更加出色的成就。

至今为止，还没有人能够给记忆作出一个比较让人满意的定义，目前大家公认的关于记忆的一种简单的概括，就是“记忆是过去经验在人们头脑中的反映”。

具体来说，人们认为记忆是“对经历过的事情能够记住，并能够在以后再现实（或回忆），或在它重新呈现的时候能够再认识的过程。它包括识记、保持、再现或再认三个方面。识记即识别和记住事物特点及其之间的联系，它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系；保持即暂时联系以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认则为暂时联系的再活跃。通过识记和保持，可积累知识经验，通过再现和再认，可恢复过去的知识经验。个人记

忆的快慢、准确、牢固和灵活程度，可能随其记忆的任务和目的、对记忆所采取的态度和方法而异；个人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验而转移，对同一事物的记忆，个人所牢记的广度和深度也往往不同。”

美国著名的心理学家赛马克在1972年对人的记忆力做了全面的研究，他认为“记忆力研究仍然处在探讨人类借以熟记和保持信息的方法的阶段。记忆机制这个东西，我们天天都在利用它，但我们并不知道它是怎样发挥作用的，甚至不知道它是否真的存在，因而记忆机制的实质至今为止还是一个谜。”

事实上也的确如此。人的记忆机制是属于人脑机能的一部分，人脑机能和宇宙空间、基本粒子是至今还未被科学界完全揭晓的三大宇宙之谜，许多国家的科研工作者至今还在探讨它们的奥秘。因此，关于记忆的概念，我们实在难以给出一个科学的解释。

尽管记忆是如此神秘，我们还是依靠自己的记忆，创造了一定成就。尽管有许多人在哀叹自己的记性不好，但这又确实是可以改变的！

现在，就在你自身内部，就蕴藏着克服由于记忆力差而产生烦恼的能力。如果你真想利用这一能力的话，就能使你的记忆力在几天内提高几十倍。

你的天资并不低，这天资就是你的记忆力。而你若想使这一记忆力得以充分发挥，你就必须去调动它，使用它。

它就在你身上，一直伴随着你去达到你以往从来未曾达到过的目标。

这全靠你的记忆了！

“记忆”是我们每个人每天都在进行着的一种生理和心理活动。

对“记忆”这个问题的关注、考察、探讨和描述，从远古时代的人们就开始了。

古希腊人认为有一位记忆女神——摩涅莫绪涅，而且认为摩涅莫绪涅记忆女神是九位科学和艺术缪斯的母亲。

记忆女神对人们有什么贡献呢？希腊大戏剧家埃斯库罗斯（公元前525—公元前456）通过他剧中的主人公普罗米修斯作了这样的描述：

“请听，我为凡人做了些什么？我为他们发明了数字，教会他们把字母连缀成词，给了他们记忆——凡此种种，都是缪斯的母亲所兴起。”

这当然只是古希腊的神话，而不是事实。当人们对记忆这个事物还不能进行科学的研究和认识时，就难免给它涂上一层神秘的色彩。

但是，从神秘的希腊神话中可以看出，那时候的人们就已经很注意记忆这种现象及其重要作用了。

让我们回到现实中来，通过我们随时随地都可以遇到的记忆的实例，来考察和认识记忆的科学含义。

比如，您和一位老朋友好久未见，两人忽然相遇，立刻就能认出对方，并能叫出对方的姓名，尽管您好像早已把他忘得无影无踪了。

再比如，您过去学过的成语典故、外语单词，看过的电影镜头，听过的歌剧唱段等等，一旦需用，就会很快在脑海中重现……

这样的事例可以举出很多很多。这些都是记忆的具体表现。

总之，在日常生活中，人们感知着各种事物，产生各种思想和感情，进行各种活动，都可以作为经验经过识记，在头脑中保存下来，并在以后的一定条件下得到恢复重现。

这就是记忆。

人的记忆能力，实质上就是向大脑储存信息以及进行反馈的能力。

记忆在人们的生活实践中无时不有，无处不在。它是人的生理、心理活动的一种本质特性。

人生是充满活力、创造力的，而一切活力与创造力都离不开记忆这个源泉。失去了记忆，人的行为就必然会失去活力和创造力，甚至会失去许多属于“本能”的本领，人就很难生活下去。即使勉强存活下去，实际上也就不成其为人生了。

生活中常有因意外事故（如工伤、车祸等）或疾病（如脑炎、精神病等）而丧失了记忆的人，谁都知道，那是多么不幸的事情。人类之所以能够认识世界、改造世界而成为“万物之灵”，关键就在于人类具有卓越的记忆能力。

正是依靠记忆能力，人类才得以学习、积累和应用各种知识、经验，才能不断地推动历史的发展和社会的进步。

总之，记忆对人类的生存、进化和社会前进是非常重要的，记忆是人类生存进化之本。

## **创造奇迹的记忆**

在历史上，我们可以看到许多杰出的人物，如政治家、军事家、革命家，他们都有着惊人的记忆力。

日本大化时代，制订了“十七条宪法”，确立天皇权力政治制度的圣德太子，他能同时倾听并记住十个人的汇报，并能分别给予恰当的判断和处理。

拿破仑在指挥作战中，不仅能准确地记住他的各个部队的具体战斗位置，而且还能记住许多士兵的姓名和面容。

英国哲学家米尔，在不到10岁的时候已经熟练地掌握了几门外语。

发掘世界著名的特洛伊遗迹的学者休里曼，幼年时就能背诵古希腊诗人霍梅罗斯的长诗，成年以后，几个月内便能学会一门外语。

亚伯拉罕·林肯，他在43岁时，偶然遇见自己20年前参加“里鹰战役”时的指挥官，竟能立刻喊出他的名字，使在场的官员们无不感到惊讶和钦佩。

再说一个林肯的故事。

有一次，林肯得悉自己亡友的儿子小阿姆斯特朗被控谋财害命，并已被初步判定有罪，于是林肯以被告的辩护律师的资格，向法院查阅了全部案卷。阅后他要求法庭复审。

这个案子的关键在于，原告方面的一位证人福尔逊提供证据说，那一天晚上11点，在月光下清楚地目击小阿姆斯特朗用枪击毙了死者。

按照法庭的惯例，作为被告辩护律师的林肯与原告的证人福尔逊进行了一场辩论：

林肯：你发誓认清了小阿姆斯特朗？

福尔逊：是的。

林肯：你在草堆后，小阿姆斯特朗在大树下，两处相距二三十米，能认清吗？

福尔逊：看得很清楚，因为月光很亮。

林肯：你肯定不是从衣着方面认清的吗？

福尔逊：不是的，我肯定认清了他的脸蛋，因为月光正照在他的脸上。

林肯：你能肯定时间在11点吗？

福尔逊：充分肯定。因为我回屋看了时钟，那时是11点15分。

林肯问到这里，转过身发表辩护词说：“我不能不告诉大家，这个证人是个彻头彻尾的骗子。”接着，他申诉了自己的理由。

原来，林肯抓住了对方一个破绽。

对方说：“我肯定认清了他（指被告）的脸蛋……”

而林肯指出：“那天是上弦月，到晚上11点钟，月亮早下山了。既然没有月光照射，怎么可能看清被告的脸呢？”

林肯这里运用了无可辩驳的逻辑推理来攻破对方的诬告。这种推理的思维活动也是建立在对知识记忆的基础之上的。

在生活中，记忆力的重要性随时随地都可以见到，即使是玩游戏，也体现出记忆力的奥妙。如有些高明的棋手，能下闭目棋，而且一个人同时与七八个人对弈。要把那么多的棋盘记住，着实不是一件容易的事情，这要靠出众的记忆力。

人人都渴望自己具有丰富的知识和卓越的才能，成为栋梁之材。要成为人才，就要有一定水平的智力。而记忆力作为一切思维的基础，加强记忆力的重要性便不言而喻了。

可是，有人不懂得这个道理，甚至轻视记忆力。乔治·杜阿梅尔对这种观点作过尖锐的批评：“在我出生的那个时代里，记忆丝毫没有被视为一种不幸的美德……后来，我看到教育界出现了对记忆的严重歧视，并越来越歧视它。人们故意可恶地把记忆这种美德同智慧对立起来，这是愚蠢至极的行为。记忆不但无碍于智慧，反而给人增添智慧，并给智慧提供营养和材料。一个聪明人，如果记忆力差，又不好好训练，那他仍是一个废物，一个可怜的人。因为他失去了应用他的聪明的最好机会。人们不要歧视记忆，而要驾驭它，使它俯首帖耳。”

伏尔泰也说过：“人，如果没有记忆，就无法发明创造和联想。”

也许你已经考虑到，我不是不想记忆，而是天生记性差。说这话似乎显得无可奈何，但请你不必丧气。

要知道，记忆力固然与天生的素质有一定的联系，但它确实是可以经过训练而得到很大提高的。

## 二、记忆的作用

“假如我们能够记得曾读到、听到和我们曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那时我们便会显得何等有什么学问啊！”

### 测测你当前的记忆力

在讨论这个问题之前，我们先来做一个测试。

请在3分钟内阅读下面的文章，尽量将它记住。

柏克莱的校园很清雅。在风萧萧的树林，林子里有古朴的木桥，桥下有曲折的溪，小溪的源头有绿草如茵的山坡，起伏的山坡顶上是白色的钟楼——这里的“注册商标”。

不过，我最喜欢的是这儿的学生活动中心的广场，和广场上每天中午的热闹。

每天，中午12时整，钟楼就开始了“敲打乐”——有时候是十分流行的曲子。敲钟的是位老太太，她已经敲了一辈子。

钟声一停止，好戏就上演了。

广场上来来往往的大都是出来吃午饭的学生们和教职员工们。有的人坐在枇杷树下的长椅子上，有的人席地躺在青草坡上，三三两两吃着三明治，晒着太阳，聊着天南地北。

虽然只是短短的一个钟头的休息时间，可是可看的戏却不少。在你啃着三明治的时候，随时有人来到广场的水池旁边或者树下校门边上，弹的弹，唱的唱，地上也不忘摆个小罐子收钱。这些“素人音乐家”，水准都是不差的，也不像是真想得着赏钱。学生们遇到动听的，也绝不吝惜他们的掌声。有时候学校里的乐队——也不知是请来的还是学生们自组的，也会锣鼓喧天地认真表演一番。闻乐起舞，人们不以为怪。

除了放假和下雨，这里总是热热闹闹的。学生示威的、罢课的，都要来此游行演说。他们说宗教是古老的传说，他们说坏蛋讨厌，有钱人讨厌，有势的人也讨厌（最后只剩下自己最可爱了）。

观光客（总背着照相机）、牵狗的、蓬头垢面的也都夹在人群里面。这里是相当自由，至少可以绝对地呼吸到那样的空气。

顶有趣的一些狂人。

有的来演讲，只见他来回走着，念念有词，声调很有高下，手势很有可观，只可惜语无伦次，不知他在说些什么。这是演讲狂。

有的来表演特技，穿一身古怪服饰，头戴防毒面具，表演无声片时代的慢动作，有如在打西式的太极拳。这是表演狂。

昨天来了一个人，提着一只皮箱，俨然是魔术师的模样，他看见人就把身上的皮夹子掏出来往地下丢，告诉别人里边有钱。“为什么不捡？为什么不捡？”他追着人问。

MEMORY



这些狂人，大都没有害人之心，不过他们也只能吸引那些新来的学生，对于老柏克莱人，他们也许并不是什么精神上失常的人，反而是有点儿像心理学大师到这儿来做人性实验似的。

我极喜欢在这校园里中午一小时的休息时间。我常常在那短短的热闹里，想及两句诗：

现实是人类的牢笼，幻想是人类的两翼。

要是你想张开天真的两翼，飞出现实的牢笼，请来这儿看看，请来中午阳光下的柏克莱学生活动中心的圆水池旁边的自由天地的纯洁而不愚蠢的学生当中走走……你会明白所谓最高学府“最高”二字的乌托邦的意义。

读完上面的文章后，下面有10个问题，每题各有4个答案，其中只有一个正确的。请在正确的答案上打√。

1. 这篇文章，主要是在叙述柏克莱的——

- (1) 办公情景      (2) 上课的情形  
(3) 校园情景      (4) 参观的情形

2. 柏克莱的“注册商标”是——

- (1) 学生的活动中心广场      (2) 白色钟楼  
(3) 起伏的山坡                  (4) 曲折的小溪

3. 中午广场上来来往往的大都是出来——的学生们和教职员们。

- (1) 上课      (2) 吃午饭  
(3) 下课      (4) 游行

4. 中午休息多长时间？

- (1) 一个半小时      (2) 半个小时  
(3) 一个小时      (4) 45分钟

5. 除了放假和——广场总是热热闹闹的。

- (1) 考试      (2) 罢课  
(3) 下雨      (4) 节日

6. 广场上顶有趣的是一些——

- (1) 狂人      (2) 画家  
(3) 观光客      (4) 素人音乐家

7. 夹在人群里的观光客们总背着——

- (1) 小孩      (2) 照相机

(3) 雨伞 (4) 背包

8. 昨天来了一个人，提着一只皮箱，俨然是——的模样。

(1) 演说家 (2) 特技表演者

(3) 魔术师 (4) 卖狗皮膏药的

9. 多少有点儿老僧入定那种工夫的是——

(1) 狂人 (2) 老柏克莱人

(3) 新柏克莱人 (4) 观光客

10. 现实是人类的牢笼，——是人类的两翼。

(1) 梦境 (2) 心灵

(3) 幻想 (4) 智慧

以上各题每答对一题得1分。满分是10分。

1选(3) 2选(2) 3选(2) 4选(3) 5选(3) 6选(1)

7选(2) 8选(3) 9选(2) 10选(3)

如果你的得分是8~10分，那么你的记忆力非常优秀；如果你的得分是6~7分，那么你的记忆力比较优秀；如果你的得分是4~5分，那么你的记忆力一般；如果你的得分是2~3分，那么你的记忆力很差；如果你的得分是0~1分，那么你的记忆力非常低劣。

## 没有记忆就没有进步

记忆对于人类的生存和发展具有无可比拟的重要作用，可以说如果没有记忆，那么人类的生命也就毫无意义了。具体来说，记忆对于人类的作用突出表现为以下几方面：

第一，记忆是人类提高认识能力的基础。

我们都知道，现在人类凭借自己的智慧和力量，已经将自己的探索空间扩展到了地球以外的星球，许多以前人们只是在想象中出现过的事情——例如嫦娥奔月——如今已成为现实。在微观世界，科学家们已经洞察到了基本粒子的奥妙。然而，这些成就的取得，都离不开一个前提条件——记忆。

俄国伟大的生理学家谢切诺夫在探讨人类的记忆时，说“记忆是整个心理生活的基本条件”，他认为人类具有认识世界的能力，所以社会才得以发展。

实验表明，人类的记忆可以为感知提供经验，如果没有了记忆，任何知

觉就难以实现。记忆是从感知到思维的桥梁，是人的想象力得以发挥驰骋的基础，没有记忆，就不会有人类的思维。

正是因为有了记忆，人们才能够在不断认识和改造世界的过程中，逐渐地积累经验、运用经验。也就是说，正是因为有了记忆，人们才能够在以往的基础上进行新的反思，从而保证了对外部世界的更进一步认识和研究。通过记忆，人们丰富了自己的知识，提高了自己的认识能力，这也正是记忆对于人类的重要作用之一。

第二，记忆是人类生存发展的前提。

在前几年，我们经常从有关的报纸、广播和杂志上看到一些关于“狼孩”“狗孩”“猪孩”的报道，其实这些所谓的“狼孩”“狗孩”“猪孩”，正是由于失去了人的生存环境，同时也失去了人类具备的最基本的生理能力——记忆力，使得他们和动物没有任何区别。由于长期和动物生活在一起，严重地妨碍了他们大脑的正常发育，也严重地抑制了他们的记忆能力，他们虽然回到人类社会中来，但是他们也不能像正常人那样进行思维了。

由此可见，人如果失去了记忆，就和野兽没有什么两样。人类之所以能够摆脱野蛮和愚昧，逐渐进入文明社会，其中记忆的功劳不可抹杀。

对于记忆的这一重要作用，苏联著名的心理学家鲁宾斯坦曾说过：“如果没有记忆，我们便会成为转眼即逝的东西。从将来看过去，所看到的便是一片死寂而已。而所谓现在，随着它一分一秒地流逝，也会一去不复返地消逝在过去之中。基于过去所产生的知识和技能都不可能存在，与个人意识汇成体的心理活动也不可能存在，就连我们在一生中实际上持续不断地进行的，并且使我们变成了今天这个样子的学习活动也不可能存在。”

第三，记忆是人类社会历史发展的推动力。

在经过上百万年的发展之后，人类社会才有了现在的文明和进步。在人类历史的长河中，人的生命的记忆和人类历史的长河相比，有如沧海一粟。人类正是依靠自己大脑的记忆功能，将祖祖辈辈积累的经验一代一代地传递下去，使得后人在前人的基础上对社会、对历史的认识进一步加深，人类社会也才由此得到不断的进步和发展。

正因为有了记忆的功能，人类才创造出了语言、文字、书籍以及我们今天的各种各样的高科技产品。英国科学家约翰·卢保克就说过：“书籍对于整个人类的关系，好比记忆对于个人的关系。书籍记述了人类的历史，记录

了所有的新发现，记载了古今历史所积累的知识和经验……”著名作家高尔基也曾经指出：“读书，这个我们习以为常的平凡过程，实际上是人的心灵和上下古今一切民族智慧相结合的过程。”

可以说，自古以来，凡是在政治、经济、文学、科学、教育等各个领域有所建树的人，不是记忆超群、天资聪颖，就是勤奋刻苦、记忆得法。他们的成功与他们出色的记忆密不可分。因此，谁要想成才，成就一番事业，就非得提高自己的记忆不可。

第四，记忆是人类学习知识的重要工具。

英国著名哲学家培根说过：“一切知识，不过是记忆。”

17世纪著名的教育家、捷克人夸美纽斯也曾经指出：“假如我们能够记得曾读到、听到和我们所曾欣赏过的一切事物，非随时可以应用，那时我们便会显得何等有学问啊！”

在这里，培根和夸美纽斯所强调的正是记忆对于人类学习知识的重要性。

很难想象，一个人如果没有记忆，或者记忆力很差，他能够将自己所学的知识融会贯通。在现实中，我们常常会遇到这样一些人，他们今天学习的知识，到了明天就会忘记；而他们明天学的知识，到了后天又会忘记，他们总是感叹自己记不住任何东西，抱怨自己的记性差，甚至哀叹自己不是学习的料。相反，另外一些记性好的人，他们对所学过的知识能够印象深刻，在需要的时候能够随时调出来，成为别人羡慕的对象。

事实上，那些记性好的人和记性不好的人相比，更容易走向成功。因为他们在学的过程中，更快地记住、吸收了自己所学的知识，因而也更容易学习新的知识，并进一步探讨更加复杂的问题，从而不断推进自己的思维发展，使自己脱颖而出，逐渐走向成功。

### 三、认识你的记忆类型

“我们每个人都有自己特有的记忆类型，一旦我们认识到了自己的记忆类型，用来帮助自己进行记忆，会让我们在记忆的时候，取得事半功倍的效果。”

经过科学家的研究分析，我们得知每个人都有自己特有的记忆类型，这些记忆类型具体包括：视觉型、听觉型、运动型、混合型等。

· · · · · · RY

## 视觉型记忆

这是一种借助视觉效果来达到帮助记忆事物的类型。

在现实生活中，我们经常看到有的人对颜色非常敏感，他们对于自己所看到过的颜色印象非常深刻；而有的人却对形状非常敏感，能够对自己所看到过的各种事物的形状记忆犹新。在这里，人们就是借助自己的视觉功能来实现对事物的记忆。

我们在看电视的时候，会对各种精彩的广告留下非常深刻的印象，这其中除了广告的内容比较新颖、别致之外，还有一个重要的因素就是广告中的商品对人们的视觉造成了一定的冲击。例如有的商品在包装颜色上非常讲究，有的商品在外形结构上能够吸引观众，有的商品利用电视画面的变换来吸引观众的注意力……其实，不论这些广告如何花样百出，它们能够吸引观众注意的关键点就在于充分利用了观众的视觉型记忆功能。

一般来说，人的记忆以视觉型居多。根据有关科学家的研究统计，我们可以得知人类的记忆信息中，有70%~80%是视觉型的。尤其是对一些特殊行业的人来说，他们对视觉型记忆的依赖尤为明显，例如画家、服装设计师、美容师、设计人员等，他们的视觉记忆能力特别强。

因此，对于这一类型的人来说，将记忆的信息视觉化，对他们进行记忆最为合适。

同样，在婴幼儿的教育当中，也有人发现利用视觉功能帮助孩子进行记忆非常有效，因为孩子对事物充满了好奇，他们对自己所看到过的东西能够在脑海中留下一定的印象，这正是绝大多数的婴幼儿教学中采取彩色挂图教育的原因。

## 听觉型记忆

这种记忆类型主要是依靠人的听觉功能来实现对事物的记忆。

在现实当中，有许多利用听觉帮助记忆的现象。例如，许多年轻人从小时候就喜欢音乐，他们总是在身边带一个录音机或随身听，一有空就听音乐和歌曲，久而久之，自己也对这些音乐和歌曲非常熟悉，甚至自己也会弹唱。还有人在学习外语的时候，会一而再，再而三地听外语磁带，加深对所学的外语课文内容的熟悉程度。

听觉记忆功能可以通过训练产生。例如，电话接线员能够分清很多不同人的声音；在工厂工作的机械工人能够借助工具的敲打声来判断机器有没有故障；人们学习外语时经常收听外语广播节目，以提高自己的外语听力水平等。显然，这些能力并不是天生的，通过努力（听觉记忆），我们可以提高自己在许多方面的能力。

## 运动型记忆

这种记忆类型主要是依靠动作来达到对事物的记忆。

例如，我们常常见到许多教师在课堂上让同学们做一些游戏，这些游戏大多和他们所学的课文知识有关。如在学习《雷雨》这篇课文时，教师组织大家进行舞台表演，让同学们扮演不同的角色，利用这种方式来加强对这篇课文的理解和记忆。通过这种方式，大大加深了同学们的印象，也增加了大家对语文学习的兴趣。

运动型记忆的特点，就是通过整个身体运动器官的活动，来达到对事物的记忆。由于这种记忆不是纯粹的机械记忆，因此一旦记住就很难遗忘。这是运动型记忆和其他记忆类型明显不同的地方。

体育运动就是依赖运动型记忆的典型例子。例如人们一旦学会了骑自行车、打乒乓球、打网球之后，就终生难忘。

## 混合型记忆

混合型记忆是指视觉型记忆、听觉型记忆、运动型记忆这三种类型的混合体。

当然，在这种记忆类型中，并不是所有的记忆类型都具有同等的地位。例如对有的人来说，可能视觉型记忆更多些，而其他两种记忆则相对要少些；而有的人则运动型记忆要多些，另外两种记忆要少些。

也就是说，混合型记忆是不平衡的，大都偏向于某一种类型。但是即使是视觉型记忆较强的人，同时也要依靠听觉记忆、运动记忆来记忆事物。

因此，如果我们认识到了自己的记忆类型，并且能够将各种记忆类型综合起来，那么在记忆东西的时候也许会更加有效。

## 四、你也可以提高记忆力

记忆力这部机器越是开动得多，就越有力量，只要你信赖它，它就有能量。

### 记忆要得法

我国宋代福州地区有个读书人叫陈正之，他刚开始求学时，每拿到一本书，总是迫不及待、匆匆忙忙地读下去，很快就读完了，但是印象却很模糊，收效甚微。为此他经常哀叹自己的记忆力不好，认为自己不是一块读书的料，时常为此感到苦恼。

后来，陈正之遇到了理学大师朱熹，他将自己的苦恼告诉了朱熹，朱熹对他说：“年轻人，你以后读书时，每次只读五十个字，并且接连读二三百遍，看看能不能记住。”

陈正之回家后，按照朱熹教给他的方法，每次读书时只读五十个字，务求读懂读透，并且努力记住，然后再往下读。经过一段时间的训练，陈正之果然感到读过的书经久不忘。

后来，陈正之的学问大长，成了一位真正有学问的人。

在这里，陈正之的成功正得益于朱熹教给他的记忆方法——重复朗读，在读懂读透的基础上进行记忆。

可见，记忆也要讲究方法。一个人要想记住某些东西，就要运用适当的记忆方法，而不能认为任何东西随随便便就可以记住、记牢。

### 要有浓厚的兴趣

对数字感到厌烦的人，如果喜欢打麻将，可能很快地学会算番。对人名没有任何概念的人，却往往能脱口说出很多明星的名字。而有许多学生讨厌记英语单词，但是他们却能够很流利地唱出英语流行歌曲。

我们对于自己所关心的事物，往往能毫无困难地记住。因此，小学生能够将上学途中所见到的玩具店名记得一清二楚，除了因为儿童的脑部活动比较活泼外，更重要的是他们对事物充满了好奇心。相反的，一个每天赶公共汽车上下班的人，对于窗外的街景却没有丝毫的印象，这就是因为他没有抱

着感兴趣的心情去欣赏。

因此，记忆的先决条件就在于对所要记忆的东西要有浓厚的兴趣。

美国得克萨斯州有一种开放式的小学，它们取消了学年制，并把教室的墙壁改装成能够自由移动的装置。有些地方，甚至连课桌也不用，完全让儿童依照自己的想法去计划读书课程。实行这种方法的结果，使儿童在理解和记忆方面的能力提高了很多。

兴趣固然是记忆的源泉，但是，要一个人对他所讨厌的科目发生兴趣，也不是一件容易的事。遇到这种情形，可以和担任该科目的老师，或和该科目成绩特别优异的学生们谈谈，因为他们已经有了若干年的研究心得，必定对该科目有着很浓厚的兴趣。

从彼此的交谈中，你很可能会发现自己对于该科目疏忽的地方，甚至可引发自己对该科目的兴趣。虽然这仅是一点点的兴趣，但是它就像滚雪球一般，能使你的求知欲不断增加，进而帮助你大量地吸收知识，提高记忆力。

## 给大脑强烈的震撼

记忆在脑部的功能中，占了相当重要的地位。脑部有所谓的旧皮质与新皮质。从发生学上来说，旧皮质是先形成的，它担任了睡眠等维持生命所不可欠缺的机能；而新皮质则担任比较理性的思考等意识活动。

具有震撼力的记忆是最不容易忘记的，因为它突破了旧皮质而达到新皮质，和生命的本能连接在一起，再经过长时间地附着，因此在一般的记忆消失之后，它仍然能留存在脑海里。

我们对于看过的歌剧，常常会忘掉它的故事情节，但是，剧中某一幕的印象，却往往记忆在脑海深处。例如我们小时候看过的《十诫》，其中摩西扬手把海水分开成为一条狭道，然后率领子民渡过的场景，至今依然历历在目。虽然全剧的情节已记不清了，然而，这个画面却可能一直清晰地烙印在脑海里。这种记忆很可能是由于第一次见到如此壮观的场面才造成的吧！

因此，把你所要记忆的事物，造成一种对自己能产生震撼的效果，也是形成记忆的一种有效的方法。

## 资料的分类和整理

德国大音乐家门德尔松，在他17岁那年，曾经去听贝多芬《第九交响

贝多芬



曲》的首次公演。等音乐会结束，回到家里以后，他立刻写出了全曲的乐谱。这件事震惊了当时的音乐界。虽然我们现在对贝多芬的《第九交响曲》早已耳熟能详，可是在当时，首次聆听之后，就能记忆全曲的乐谱，实在是一件不可思议的事。

在门德尔松的脑海里，必定有个排列整齐的资料柜，并且将一个一个的音符，严密地分别放入抽屉里。如果将他和那些同时聆听却未能把音符按规律放入抽屉里的人相比较，门德尔松自然能够正确地记忆这些音符了。

记忆力好的人，他的资料柜一定摆放得井然有序。记忆力不好的人，则往往不加分类地把事物乱堆在一起。如果我们能时时留意，把想记忆的事物一一加在分类整理之后，在装入或取出资料的时候，就比较省事了。

## 学会有选择地记忆

你也许常常抱怨自己会忘记某些事情，不过这其实不一定是坏事。真正的“过目成诵”者是很少的。假如对所有见过的东西都过目不忘，那不是真正的聪明，倒可以说有点儿可悲了。

例如有些人学习英文，将一本英文词典，从A起一页一页地默记下去。有的人为了锻炼记忆力，竟然逐页背诵电话号码簿。这都是很愚蠢的办法。将词典里的单词硬压进大脑里，到了应用时就会茫无头绪，反而造成混乱。

再比如，你只需要记住某个开车时刻，却把整个列车运行表都背了下来。这不但加重了大脑的负担，时间长了还会变得神经衰弱。

你一定要记住如下秘诀：没必要记住的东西就彻底忘掉好了。可以说，每一个知识渊博的人同时也是一个知识贫乏的人，因为他的注意力是集中在某些最有用的知识上，而对其他一些他认为不重要的东西却一点也不注意，即所谓到了“视而不见”的地步。

英国作家柯南道尔笔下的福尔摩斯就是这样。作者说他“知识贫乏的一面，正如他知识丰富的一面同样惊人”。关于文学、哲学和政治方面，他“几乎一无所知”，甚至“连哥白尼学说及太阳系的构成，也全然不知”。

对此，福尔摩斯反而感到是理所当然，他认为，即使懂得这些，也要尽力把它忘掉。他说：“我认为人的脑子本来像一间空空的小阁楼，应该有选择地把一些有用的家具装进去。只有傻瓜才会把他碰到的各种各样的破烂杂碎一股脑儿地装进去。这样一来，那些对他有用的知识反而被挤了出来；或

者，最多不过是和许多其他的东西掺杂在一起。因此，在取用的时候也就感到困难了。所以一个会工作的人，在选择要把一些东西装进他的小阁楼似的头脑中去的时候，他确实是非常仔细小心的。除了工作中有用的工具以外，他什么也不带进去，而这些工具又样样具备，有条有理。如果认为这间小阁楼的墙壁富有弹性，可以任意伸缩，那就错了。总有一天，当你增加新知识的时候，你就会把以前所熟悉的東西忘了。所以最要紧的是，不要让一些无用的知识把有用的挤了出去。”

福尔摩斯这些话虽然有失偏颇（例如他不应当把各科的知识完全割裂开来等），但他认为“应当记忆有用的知识”这种观点却是正确的。

因此，我们在锻炼自己的记忆力时，必须要知道什么东西具有记忆的价值，然后下定决心，无论如何都要记住它们。从某个方面看，记忆术其实也是“善忘术”，关键是你要选择好记住什么，忘记什么。

## 五、增强你的记忆力

准确而敏锐的记忆力是所有事业成功的基础，我们所有的知识是建立在我们记忆的基础上的。

柏拉图这样说过：“所有的知识不过是记忆”。而西塞罗在谈到记忆力时认为：“记忆是一切事物的宝藏和卫士”。

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什么。

从古到今，一些名人都被认为记忆力非凡。像拿破仑，就以能记住部队里每个军官的名字而闻名天下；霍特尔将军凭着记忆能够复述出英法大战中的几乎每个事件；托斯卡尼指挥整个交响乐章可以不用乐谱；美国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，特别是当你像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十分钟也讲不下去的时候，当你早上起床找不到钥匙的时候，当你刚看完的书在脑海里就烟消云散的时候，这种自卑尤为强烈。

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

# MEMOR

## 超级记忆魔法训练

个特定的方面”这几个字。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。

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、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。

也许这对你来说有点牵强附会，但事实的确如此，实际上，如果你完全丧失了记忆力，你就不得不像一个新生的婴儿那样从零开始学习。你会记不住怎样穿衣、刮脸，怎样用你的化妆品，怎样驾驶你的车，怎样使用餐刀或叉子。你看我们把习惯的一切事物应当归之于记忆，习惯即记忆。

记忆方法是训练有素的记忆的一个组成部分，这并不是是一件新鲜或奇怪的事。其实，“记忆”这个词是由古希腊女神Mnemosyne（记忆女神）这个名字派生出来的，并且记忆系统早在希腊文明时代就已开始使用了。

奇怪的是，经过训练的记忆系统不为人知，也不为许多人所用。那些学会记忆秘术的人大多数不仅会为自己惊人的记忆能力感到惊愕，同时也会为来自他们家庭的、朋友的赞美之词感到吃惊。

另一方面，把训练有素的记忆力放在突出的地位，这正是这本书要达到的突出目的。本书介绍了许多技巧，它们足够使你向朋友们显示你是何等聪明过人。更重要的是，它们是一些极好的记忆方法及训练，并且采用的方法都可以在实际中应用。

人的记忆力是无限的，古代罗马人鲁塞斯·西比奥能够记住所有罗马人的名字；赛勒斯能叫出他军队中每个士兵的名字；而塞尼卡2000个单词只听上一遍，就能记住并且复述出来。

因此，相信你记得越多，你能记住的也越多。记忆在许多方面就像肌肉一样，为了更好的服务和使用，肌肉必须加以锻炼，使其发达。记忆也是如此。区别在于肌肉可以因训练过度而引起疲劳，记忆却不会这样。正如可以教你学会任何其他事物一样，也可以教会你怎样去获得一种训练有素的记忆力。事实上，要获得一种训练有素的记忆力要比学会演奏一种乐器容易得多。

如果你能读、能写，有一般程度的常识，如果你阅读和学习这本书，你将获得一种经过训练的记忆力！在获得了训练有素的记忆力之后，你也许将有更强的注意力，更敏锐的观察力，甚至更丰富的想象力。

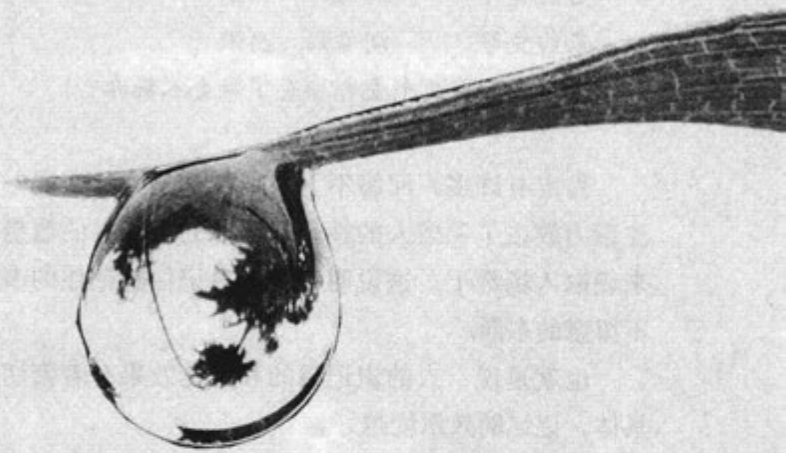
事实上，并不存在诸如记性不好这样的事，只存在经过训练的，或未经过训练的记忆力的区别。几乎所有未经过训练的记忆力都是片面的。就是说那些能记住姓名和相貌的人却记不住电话号码，而那些能记住电话号码的人，在他们的一生中，却记不住他们想叫出的那些人的名字。有些人博闻强记，然而记起来却特别慢。还有一些人，他们记得很快，忘得也很快。如果你采用本书中传授的方法，你将能够迅速而又持久地记住一切事物。



# MEMORY

## 第二篇

### 提高记忆的条件



## 一、明确记忆的动机

动机是记忆的动力。无论事情大小，只要有记忆的动机，注意力就会格外集中，记忆就会长久。

在讨论这个问题之前，先让我们来做两个实验：

实验一：

请仔细阅读下面一段文字：

某工厂团委举行舞会，由王大海同志负责发放舞会入场券，一共200张入场券，各团支部派人来领取。请注意已经领取入场券的人的姓名和领取的入场券的张数。

第一车间支部	刘文芳	29张
第二车间支部	何国刚	31张
第三车间支部	文梅	39张
第四车间支部	许海英	22张
宣传支部	刘文利	36张
机关支部	郝明华	9张
后勤支部	江海涛	13张
采购支部	胡右强	21张

请问一共有几个支部领走了舞会入场券？

肯定有许多人回答不上来吧？这是为什么呢？道理很简单，你将自己的注意力放在了领票人的姓名和领取的入场券的数量上，却忽略了有几个支部来领取入场券了。这说明，人们只记住想记住的事物，而不会记住那些他们不留意的东西。

也就是说，人的识记目的和记忆效果有着密切的关系，目的越明确、越具体，记忆的效果就越好。

我们再把下面的一段文字读一遍，读时请尽可能记住所有的内容。

电梯操纵者把门关上，除了操纵者、助手和你外，还有12个人乘电梯。以下是每次停下时的出入人数记录：

出2人，入3人；  
出3人，入4人；  
出8人，入6人；  
出4人，入3人；  
出6人，入12人；  
出7人，入4人。

问：电梯共停了多少次？

这下子可考住你了吧？你也许只顾记住出入电梯的人数，可就是没注意到简单的停梯次数，结果哑口无言。

可见，再简单的数字，你没有在意时，也会变得复杂起来。相反，再复杂的事物，只要有意识地去记忆，也会记得住的。

著名的精神分析学之父——弗洛伊德坚持这样的观点：要想记住一件事，必须是个有心人。他认为，人们所记忆的事物，应该是自己要记住的；人们所遗忘的事物，应该是自己要遗忘的。他说：“动机是所有记忆和忘却的基础。”

弗洛伊德自己也曾有过一段这样的经历：有好长一段时间，他一直记不起一位女患者的名字。后来，他终于找到了原因。原来，这位女患者曾患有恶性胃溃疡，而弗洛伊德却错诊为神经失常。这次误诊大大挫伤了弗洛伊德的自尊心，使得他在潜意识当中想忘掉这不光彩的一页，于是就在不知不觉中忘记了这位女患者的名字。

可见，动机不同，记忆的效果也会大不相同。

例如在平时，我们被介绍与某人的两三位朋友认识，往往不到几分钟，就已把他们的姓名忘得一干二净。这是因为我们一开始就没有记忆的动机。如果你的确需要记忆，当没有听清楚别人介绍姓名时，应该非问明白不可。这时，对方往往会因为你这样注意他，而显得格外高兴地回答你，同时你也可以因为集中注意力而记住他的姓名，得到了确切的印象。

因此，在记忆之前，明确记忆的动机是十分必要的，如果你事先不想记住某件事，就不可能对这件事产生足够的注意力。这就正像有些事物你虽然看到过，但没想到以后还要提到它，所以你就容易回想起来。

例如，你回家或许每天都要上楼去，但你能说出一共有多少级楼梯吗？

由此我们可以得出这样一个结论：对一些发生在自己身上的事情记不起



# MEMORY

来，并不能证明你的记忆力不佳，这主要是你没有记忆的动机。

你借了5美元给别人，可能很快便忘记了；但你借了50美元给别人时，恐怕你不会那么容易忘记。这是因为你有了记住这件事的动机。

记忆的动机出于各种不同的需要，也出于各种不同的兴趣。

有这样的人，他可能忘记了约会，忘记了孩子，忘记生活中的许多琐事，但对于他本行的公式、定律、数据却记得一清二楚。

我们来看一下爱迪生的例子：

1871年的圣诞节，爱迪生刚参加完自己的婚礼，突然想出个解决当时还没有试验成功的自动电报机问题症结的点子，便悄声地对新娘玛丽说：

“亲爱的，我有点要紧事到厂里去一趟，我今晚一定回来陪你吃饭。”

新娘一听，心里不大乐意，但一看到他那副紧张的样子，只得无可奈何地把头点了点。他这一去，到晚上也不见人影。

直到将近半夜时分，有人去找爱迪生，见厂里点着灯，隐隐约约有人影在晃动着。进去一看，爱迪生正在那儿聚精会神地干活。

来人不禁脱口而出：“你这个新郎，原来躲在这儿，害得我们找得好苦呀！”

爱迪生恍如大梦初醒，忙问：“什么时候了？”

“有12点啦！”

爱迪生大吃一惊，立即飞也似的直奔回家，一路上边跑边叫：“糟糕！我忘记了！今晚要陪玛丽吃晚饭哩。”

爱迪生为什么会把如此重要的事情都忘了呢？

问题就出现在“重现”这个阶段上。尽管他有记忆的动机，但由于对某一部分接受过强，而对另一部分就相对减弱了，以致爱迪生忘记自己的新婚之夜。

有意识的记忆可以使记忆的时间保持得长一些。初次见面的人及其服饰、在电话簿上查到的电话号码等，一般说来人们是很少有意识地去记的，因此就是当时记住了，过后也就遗忘了。

像这样的记忆叫做短暂记忆。这种记忆当然与自己的意识有关。与此相反，如过了很长时间仍能取出来的记忆，就叫长时记忆。

心理学家英斯帕令曾对短暂记忆究竟能保持多长时间做过试验。他把无

意义的12个数字，让人看半秒，然后请试验者说出来，结果试验者只说出了4个。他又把数字增加到十四五五个，结果试验者还是记住4个。把数字减到10个，然后是8个，试验结果仍然相同。

这说明，不管在半秒之内，被试验者的头脑多么敏捷，也许他能把全部数字在那一瞬间都记住了，但一下子又忘得只剩4个了。

心理学家彼得逊教授还做过这样的试验：

他选了两班学生，把一件事情同时告诉他们，并要他们记忆。他对第一个班的学生说：两小时以后要来一个测验；对第二个班则说测验放在两周以后。

两个小时后，他让两个班一同参加测验，结果第二个班的成绩不及第一个班。两周以后再测一次，这回第一个班又不如第二个班了。

可见，时间对记忆力有影响。这启发了我们：不要随便更改计划，把一件事提前或推后进行，这样效果很可能就不及按原定计划的时间去做好。

那么，以后你要记住：无论事情大小，只要有记忆的动机，注意力就会格外集中，记忆就会长久。

请记住，动机是记忆的动力。

## 二、培养敏锐的观察力

善于观察的人，容易把握事物的基本特征，对观察过的事物记忆深刻。仔细观察一切，你就会发现，原来生活竟是如此美好。

### 观察的作用

善于观察的人，容易把握事物的基本特征，对观察过的事物记忆深刻。在实验课上进行物理或化学实验，观察能力强的学生收获就比观察能力差的学生大得多。

创造性的活动更需要良好的观察力。许多有巨大成就的科学家，都具有非凡的观察力，一些科学家能滔滔不绝地说出许多事理，甚至许多事物的细节，也是得益于他们精细的观察及思考。例如巴甫洛夫就提倡“观察、观察、再观察”，并把这作为座右铭，刻在他实验室的门墙上。

达尔文说：“我既没有突出的理解力，也没有过人的机智。只是在觉

# MEMORY

察那些稍纵即逝的事物，并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”

一个求知者，对周围的事物观察得越精细，越全面，就越能发现问题，越能对事物提出更多的“为什么”，促使自己不断地思考，智力就会相应地发展。思考的过程就使大脑神经细胞兴奋、新的暂时神经联系形成的过程。从脑生理机制来看，这种活跃十分有利于记忆。

比如，一个刚学植物知识的一年级学生观察种子的发芽，并不仅是视觉器官感受事物形态后直观反映到大脑。当他在观察中发现，不同的培养环境，有的种子发芽，有的不发芽，将观察到的情况作对比，就会由思考而认识到种子发芽的条件是必须有充足的空气、适宜的温度和足够的水分。在观察芽的各部位时，关于种皮、子叶、胚芽、胚轴、胚根的已有知识，重新在他头脑中活跃起来，参与对新事物的分析判断，促使了进一步的思考。伴随着观察、思考、理解、再思考的过程，知识就被牢牢地记住了。

生活中有这种现象：当你用一个锥子在金属片上打眼时，劲使得越大，眼就钻得越深。记忆的道理何尝不是如此？印象越深刻，记得越牢固。

深刻的事件、认真的教训，通常都带有浓厚的客观性。如你看到一架飞机坠毁，这当然是记忆深刻的；又如你因为疏忽大意轻信了某人，被骗去了一大笔钱，这也容易记得深刻。但生活中许多事情并不是这样，它本身没有什么动人的场面，跌宕的变化，那么，我们从主观上要获得强烈的印象，就要仔细观察。

一切事物，只有经过认真的观察后，才可以使印象深刻化。反过来说，要印象深刻化，非要经过深刻的观察不可。

因此，观察对于记忆有非常重要的意义。

就观察本身来说，它具有目的性、系统性、思维性、协调性等特征，它和记忆同属于智力的组成部分，两者相互联系，相互制约。可以说没有敏锐的观察力就谈不上确切的记忆，而没有牢固的记忆就无法进行有效的观察。观察是为了保证信息的有效输入，记忆则是观察结果的储存和检验。

具体来说，观察对于记忆的作用主要表现在以下几个方面：

第一，决定性作用。

观察是记忆的前提，记忆是观察的结果，没有观察就没有记忆。关于两者的这一关系，日本一桥大学著名的社会心理学家南博教授曾打过一个非常精彩的比喻。他说：

“我们脑海中所存的记忆，就像银行存款一样。假如没有钱存着，无论怎样努力设法，也不可能将现金提取出来。这就等于我们所经历过的事物，如不把它们储存在记忆中，回想又从何谈起呢？因此，我们要把经历过的事物，像去银行存款似的储存起来，以备急用时提取。这种储存叫‘铭记’。”

铭记分两种，一是自发地、主动地去记的，叫“自发铭记”；另一种是无意识的，但因印象强烈而自然“浮现”脑海的，叫“被动铭记”。而观察得精细可以使我们达到“自发铭记”的目的，只有这种铭记才能记得更多、更准、更有储存可能，从而也就更有意义。

### 第二，加速性作用。

因为记忆的第一阶段必须要有感性认识，又只有强烈的印象才能加深这种感性认识，因此，从眼睛开始接收信息时起，就会把它印在脑海里。良好的观察能够很快掌握客观事物的基本特征，可以说是记忆的加速器。

对此，达尔文曾作过这样的评论：“我既没有突出的理解力，也没有过人的机智。只是在觉察那些稍纵即逝的事物并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”

例如我国五代时期有位画家厉归真，他擅长画牛，但是当时的画坛风气崇尚画虎，厉归真虽然也画过一些虎，但是他画的虎总带有一些“牛气”，因此常常遭到别人的嘲笑。为了将虎画活，厉归真进入深山老林中，进行实地观察，很快就记住了老虎的形态神情，最后画出来的老虎神态逼真，虎虎有生气而成为著名的丹青国手。

可见大凡智商高的人，其观察力总是很高。科学家从平常的现象中可以悟出非同一般的规律，艺术家可以抓住一刹那的事物特征而构思出美好动人的艺术形象，正是由于他们超人的观察力所带来的。

### 第三，牢固性作用。

对于同一幅景物，婴孩的眼和成人的眼看来都是一样的；在一个普通人眼中及一个专家眼中也是一样的，但引起的感觉却不一样。因此在观察时，一定要在脑海中打上一个烙印，这种烙印包含着对事物的理解和想象，而不是一个抽象的几何体。

曾有科学家对一批人做过试验，要求接受试验者将自己所看过的一部电影的情节尽可能详细地用文字表述出来。结果只有20%的人写出了约60%的内容，40%的人只写出了50%的内容，另外40%的人写出了不到40%的内

容。在让这些人看了第二遍电影之后，科学家要求大家再次进行同样的工作，结果有60%的人写出了80%以上的内容。再放第三次时，大家写出来的内容就更多了。

由此可见，观察越多，记忆越牢固；观察越久，记忆也同样越持久。

## 错误的观察

一切思维活动始于记忆力，而记忆力又始于观察力。假如最初的印象是错误的，那就说不上正确的记忆。又假如最初的观察与过去雷同，那就可能产生新的记忆，更谈不上运用两次记忆的差异产生新的联想，推动思维的进一步开展了。

那为什么有的人观察问题往往会出现错误呢？其中的原因如下：

(1) 人们只是对刚刚能意识到的一些因素发生反应，而事物的组成是复杂的，有时恰恰是那些不易被人注意的弱成分起着主导作用。如果一个人太过拘泥于事物的某些显著的外部因素，观察就会被表象迷惑，深入不下去。

(2) 人们只是对无关的一些线索产生反应，结果把观察、把思维引入歧途。

(3) 人们为自己喜爱或不喜爱之类的情感因素所支配。与自己的爱好、兴趣相一致的，就努力去观察，非要搞个水落石出不可；反之，则弃置一旁。这样使人的观察带有很大的片面性。

(4) 人们受某些权威的、现成结论的影响，不敢超越雷池半步，人云亦云。这种观察毫无作用。

(5) 人们不能识别影响感知的全部因素。

在上述情况下，人们的观察往往是不全面的，甚至是错误的。

## 掌握观察的要领

由于观察力对于良好的记忆尤为重要，因此，培养良好的观察力，就需要具备一定的条件，也就是需要掌握一定的要领。

那么，培养良好的观察力需要掌握哪些要领呢？

和上述错误的观察相比，正确的观察是怎么做的呢？

下面介绍一些相关知识：

### 1. 要有明确的目的

首先，要有明确的观察目的和任务，没有明确的目的和任务就没有注意力的集中。如同我们漫游百老汇大街，所见到千千万万的人与物都没能留在脑海里，印象中只有满街模糊的脸孔。

又如在旅游活动前，老师嘱咐学生注意观察，回来后写作文。由于没有明确说明写什么，一些学生事先又不会拟订计划，所以尽管看到了许多东西，但却写不出好文章来。

明确具体的任务和目的，是进行观察的前提条件，只有明确了观察的目的和任务，才能将观察力集中在所要观察的事物上，从而收到良好的观察效果。

因此，在进行观察之前，一定要弄清楚为什么观察、要观察什么，都应预先了解清楚，做到心中有数。

例如居里夫人为了提炼新元素——镭，在一个简陋得不能再简陋的屋子中一次又一次地做实验，同时仔细观察，终于找到了这种当时还不为人知的新元素，居里夫人也因此而先后于1903年、1911年获诺贝尔物理学奖及化学奖，成为获此殊荣的佼佼者。

### 2. 观察之前做好准备工作

即预先制订观察的计划、步骤，并熟悉观察对象的有关知识。

计划对于观察事物具有重要的意义，如果你不能在事先做好计划，在观察的过程中就有可能会遗漏一些信息，从而影响观察结果。

外界事物在不停地运动变化，时间一分一秒地流逝，使得我们要观察的对象也随之出现、变化、消逝。因此，有意识的观察应配以周密的观察计划，免得到时候因事物的变化而手忙脚乱。

例如学生带着写《欢乐的节日》的作文任务去参加节日活动。事先就要计划好怎样观察节日的气氛，怎样观察活动场面，怎样观察一些细节来表现人们的欢乐心情。否则，回来只能写一些“彩旗招展、掌声雷动”之类的词语，一些最有表现力的细节，如人物的神态、动作等都没观察到，文章就显得空洞无物。

而熟悉和了解观察对象的有关知识更加不能忽视。因为观察的成功与否，主要取决于知识的掌握程度。例如一位经验丰富的老猎手可以通过动物的足迹获知猎物的体型大小和猎物的行动路线；一位具有深厚功底的地质勘探员可以在荒山野谷中找到罕见的矿藏等。这就告诉我们，只有奠定知识基础，才能够做到准确的观察。

### 3. 注意观察细节

作家莫泊桑曾说过：“必须详细地观察你想要表达的一切东西，时间要长，而且要全神贯注，才能从中发现迄今还没有人看到与说过的那个方面”；“为了描写烧得很旺的火或平地上的一棵树，我们就需要站在这堆火或这棵树的前面，一直到我们觉得它们不再跟别的火焰和别的树木一样为止”。

因此，观察事物时要系统全面、聚精会神、反复琢磨，只有这样才有利于发现别人没有发现的特点。

为了做到这一点，就要求在观察中要尽可能让多种感觉器官参与观察，例如不仅用眼，也用耳、用手、用脑去记忆。

### 4. 培养浓厚的兴趣

兴趣是成功的催化剂，一个人若对自己所从事的工作没有丝毫兴趣，那么很难想象他能在自己的本职工作上干出一番成就来。同样，在进行观察时，也需要有浓厚的兴趣，只有这样，才会对所观察的事物投入全身心的精力。

法国大作家左拉就是一个兴趣非常广泛的人，他经常去各地参观教堂、学校、酒吧，等。在这些地方，左拉注意到了形形色色的人和物，将它们一一记在一个记录本上，这些素材以后成了他写作的资料宝库。

### 5. 掌握观察的顺序

观察的顺序反映了一个人头脑中的条理性。从远到近或从近到远，从大到小或从小到大，从浅到深或从深到浅，从静到动或从动到等，无不是这种条理性的表现。

例如在与客人初次会面时，就有一定的观察顺序：

- (1) 仔细听清人家的姓名。
- (2) 注意其脸部特征。
- (3) 注意体态。
- (4) 他的名字能否和其他人名或事物联系起来？

按这样的顺序反复进行观察，对记住别人的姓名和容貌会有帮助。

又例如学习单词，也应有一定的程序。每遇到一个新词的时候，就要进行下列程序的记忆：

- (1) 注意：这是新词。

(2) 细心注意它的拼法，把它的词义弄清。

(3) 研究其拼写法与发音的特点，最好查一查较详细的词典。如“high”（高）这个单词，寻找其发音特点，可知“hi”是发音部分，而“gh”是不发音的。

(4) 注意单词的前后关系，在文句中的位置及其作用。最后，还要分辨出它是主语还是谓语，以及是动词还是名词等。

(5) 分析其拼写法有什么容易记住的特征。如“forget”（忘却）一词，就是由“for”（替代、因为、关于）和“get”（得）二字拼连而成。

(6) 该词的拼法、发音、意义等能否联想起其他单词？

通过上述的观察程序，我们对这个词的记忆将会大大加深。

## 6. 观察要勤于记录和总结

观察记录是对每次观察的一次实际描述，有了记录才可以据此作出必要的总结，这些总结可以作为下次观察的基础。这样既能巩固观察获得的知识，又有助于以后的观察。因此，总结观察的最好形式是记观察笔记。

伟大的生物学家达尔文在搭乘“贝格尔号”考察船进行环球考察时，沿途记下了几十万字的珍贵资料。在旅游途中，达尔文坚持做记录，就他所观察到的一切重要事务一一详细记载下来，在他后来写作《物种起源论》时，这些观察笔记起到了重要的作用。

## 两种具体的观察

在日常生活中，要从“观人于微”“观事于微”“观物于微”着手锻炼，从观察速度、广度、深度这三个方面努力。

但这些仅仅是观察的一般方法，如果具体要观察到某一图景，却还有具体的方法。

### 1. 观察日出

例如要观察日出，如果只是一般粗略地说出红霞万丈，旭日东升，那毫无疑问是看不到细节。

善于观察大自然风貌的俄国作家屠格涅夫，他对太阳的观察非常细致：从太阳与云的关系、太阳本身光和热的变化、周围云霞的色彩变化等因素来观察，结果描绘出一幅十分精细的具体的画面。

... RY



试看他的一段文字：

……朝阳初升时，并未卷起一天火云，它的四周是一片浅玫瑰色的晨曦。太阳，并不厉害，不像在令人窒息的干旱的日子里那么炽热，也不是在暴风雨之前的那种暗紫色，却带着一种明亮而柔和的光芒，从一片狭长的云层后面隐隐地浮起来，露了露面，然后就又躲进它周围淡淡的紫雾里去了。在舒展着云层的最高处的两边闪烁得有如一条闪闪发亮的小蛇；亮得像耀眼的银器。可是，那跳跃的光柱又向前移动了，带着一种肃穆的欢悦，向上飞似的拥出一轮朝日。

请看，作者的观察多么细致。作者观察的重点主要抓住了太阳渐渐升起的几个阶段，给云层带来的变化以及光线的变化。他抓住这一点，就使整个画面清晰地呈现在读者面前。

## 2. 观察建筑物

比较平常的观察，是看建筑物。例如看一座大会堂，如果你由长至宽、由上至下，再看了其他细节，即使当时记忆再深，过了48小时以后，要你准确地描述一下，你将会感到困难了。因为那样的观察只能是走马看花，而不是观察入微。

下面给你介绍一个方法：

- (1) 先观察全貌：长方形、三角形还是球形。
- (2) 明确数量：例如规模大小和长、高、宽是多少，以及它们的比例等。
- (3) 分部观察：即研究建筑物的细节部分，例如飞檐、雕刻、金属饰品、柱子、台阶、装饰、门窗设计等，至少对主要部分的细节应该有精确的记忆。
- (4) 观察建筑艺术：正面、四角、柱子、窗户、几层楼、屋顶……

这样才能算得上真正的观察，才会在你的记忆中留下持久的印象。

对于此方法的步骤也不能死记，最好的办法是你自己提出问题，并自己来回答。如：

屋顶是什么形状的？是三角形的。

高度是否大于宽度？否，高度不到宽度的四分之一。

有几根柱子？正面有八根。

建筑物墙脚上面的雕刻图案表示什么？表示古代的战役。

等等。

运用这些程序，我们来看雨果在观察巴黎圣母院之后的描述：

巴黎圣母院就像杜赫吕大寺院一样，没有那些有回环的圆拱顶作为的教堂惯有的厚而重的四方形，圆而大的拱顶，冰冷的隐蔽所，威严的淳朴。它也像布赫斯的大教堂一样，没有巨大的、轻捷的、重叠的、拥塞的、粗糙的、风化的穹隆。不可能把它列入这些暗淡、神秘、低矮，好像被圆拱割裂了的教堂里面；它的天花板差不多是埃及式的；一切都是象形的，一切都是经典式的，一切都是象征式的；装饰品中菱形和锯齿形比花纹多些，花纹比鸟兽多些，鸟兽又比人像多些；与其说是建筑家的作品，不如说是主教的作品；它是艺术的第一个变形，全受了始于东罗马帝国时候、而终于好征战的居约姆王朝的神政和军政的锻炼。我们的大教堂也不可能列入另一些教堂里面，那些教堂巍峨临空，全是彩绘玻璃和雕刻，形状尖峭，姿态生硬；一方面有带着政治意味的公共场所气派和小市民气息，一方面又有艺术品的自由、广阔和倔强；建筑的第二个变形，就不再是象形的、不可更改的和经典式的了，而是美观的、进步的、平民化的，始于十字军时代而终于路易十一王朝。巴黎圣母院不是像第一种那样的纯粹罗马式，也不是第二种那样的纯粹阿拉伯式。

从上面的描述可以使人看出伟大作家的观察力是多么精细！他不但在看，而且在想。既有历史的对比，又有同类的对比，把一座古建筑“看”出了剔透玲珑的立体感来。

那么，如果不是观察建筑物，而是要观察风景、图画、实物、人貌，那怎么办呢？我们可以按下列的步骤去做：

- (1) 观察全貌、占地大小。
- (2) 观察和估计规模的大小。
- (3) 整个结构（外表、风格和色调）。
- (4) 研究各部分的关联及其特点。
- (5) 研究再深入至各部分的细节。

RECURRY

要想提高观察力，最重要的是多实践、多锻炼。各行各业的人都可结合本职工作去锻炼提高自己的观察力，都可以事先做好知识的准备和观察计划，然后才再去着手。通过这些方法，相信你一定能够提高自己的观察能力。

### 三、培养记忆的兴趣

“我对事物的兴趣是促使我进行研究的最大动力。当我对一件事情产生兴趣以后，我就会去掌握和学习它的相关知识，在此基础上，我会去探讨能不能对它进行进一步的改进。在经过若干次的摸索和实验之后，我总是会有所收获。”  
——贝利

对于一个急需提高记忆力的人来说，如何培养和提高记忆的兴趣是非常关键的。

#### 兴趣是记忆的导师

著名文学家歌德就说过：“哪里没有兴趣，哪里就没有记忆。”伟大的科学家爱因斯坦也在他的自传中回忆自己学习小提琴的经历时说：“我渴望着把异常优美的乐曲表达出来，就逼着自己提高演奏的技巧，对于那些枯燥的乐谱也就容易记住了。我认为，对一切来说，只有‘热爱’才是最好的老师，它永远胜过责任感。”

那么，究竟什么是兴趣？为什么兴趣会对人的成功记忆产生如此重大的影响呢？

所谓兴趣，是指人们对某种事物的特殊喜好情绪，它能够引导人们去积极探究某种事物，它和人们的需要密切相关。可以说，兴趣是记忆活动中的一个很重要的因素。

心理学研究表明，在其他条件相同的情况下，凡是能够引起人们兴趣的事物，就容易被人们记住，而且能够保持很长的时间。相反，凡是人们厌烦的事情、讨厌的东西，就不容易保存在人们的记忆中。

有一位儿童心理学家做过一次实验，他让100名儿童回忆他们听说过的有趣的故事和无趣的故事，结果，这些儿童绝大多数都能够记住有趣的故事，

而无趣的故事大多数都忘记了。这也许和我们每个人的体验相类似，例如我们对于自己成功的体验往往记忆非常深刻，而对那些令自己不快的感觉在内心当中总是不自觉地希望将其忘记。

针对兴趣的这一特征，一位教育心理学家指出：“有助于在学生的记忆中巩固教材的一些条件中，占有一定地位的是对所掌握的知识发生兴趣。教育心理学教师的观察证明了，如果对课程的内容发生兴趣，只要付出很小的努力，那么材料巩固得就比材料没有触动学生，而且使他无动于衷的时候，要持久得多。”

许多名人的成功经历也告诉我们，兴趣是一个人走向成功的基石。

南丁格尔出生于意大利一个富有的英国家庭，29岁以前她都在庸庸碌碌中度过。但是，她从小就对护理工作非常感兴趣。1849年，南丁格尔到埃及去旅行，途中她前往亚历山大参观医院，看到护士们的工作情景，感到有必要对护士们进行正规教育。从此她将这一工作当做自己的天职。于是，她不顾家人的反对，毅然投身于被世俗认为是低贱的护士工作。

接下来，南丁格尔创办的护理学校，成为各国护士学校的样板。为了教学的需要，她还编写了《为了护理》一书，这本书后来成为护士培养的基础性教材。而南丁格尔本人也成为每个护士学习的楷模。

当她去世以后，国际护士会将她的生日——5月12日定为国际护士节，以此来纪念她所作出的贡献；“南丁格尔奖”的设立也成为后人纪念她的一种形式。在这里，对于所从事职业的兴趣使南丁格尔成为一位成功者，如果她一直没有找到自己的人生坐标，很有可能碌碌无为地度过一生。

美国著名歌星坎贝尔也是一位充分利用自己的兴趣，促使自己走向成功的人士。

在坎贝尔4岁的时候，他的叔叔送给他一把吉他，这是叔叔从旧货摊上花了5美元给他买来的。尽管这把吉他非常便宜，但是它启发了坎贝尔的音乐兴趣，使他第一次萌发了要成为最好的歌手的愿望，这也是他最早确立的目标。

长大以后，坎贝尔开始在俱乐部和街上弹奏吉他，这通常是没有报酬的。后来，坎贝尔到各个电视台去当音乐伴奏，可他自己觉得还是鲜为人知。他说道：“没有一个我为其伴奏过的歌星知道我的名字，我只是在某个角落里拨弄吉他。”

尽管在电台当伴奏者可以挣不少钱，但这并不是坎贝尔的兴趣和目标，于是他放弃了在电台的音乐伴奏工作，开始自己独立举办演唱会。这在当时

W.F. RY

是一个非常冒险的举动，但是为了自己的兴趣，也为了成为优秀的歌手，坎贝尔甘愿冒这样的风险。

经过几年的努力，《我心中的温柔》和《我到凤凰池去的时候》两张唱片出来了，结果大受欢迎，坎贝尔成为歌迷心目中的偶像。最后，坎贝尔实现了自己的目标——成为一位著名的歌星。

在谈到自己成功经历的时候，坎贝尔说：“我可不像报纸上说的那样是‘一鸣惊人’，我现在的成就是多年来奋斗的结果。我之所以能够坚持下来，是因为我知道自己对这方面很感兴趣，我知道自己一定会成功。当然，我也有过很困难的时候，但是我一直很清楚自己想要做到的是什么。这些是你想要成为自己生活的主宰所必须具备的品质。”

可见，明确自己的兴趣，并由此树立自己的理想目标，就可以避免浪费时间，避免盲目瞎干，从而使你能够集中精力去达到理想的目标。

对于记忆来说也是如此，如果你能够充分发挥兴趣的巨大潜力，那么你也可以成为一名出色的记忆能手。

## 发挥兴趣的巨大潜能

### 1. 兴趣对于记忆的作用

兴趣之所以会对人的记忆力产生巨大的影响，原因有以下几个方面：

第一，兴趣可以激发人的强烈的求知欲望。

人的兴趣发展到了一定程度的时候，就不再仅仅满足于对事物的一般爱好和喜欢，而是会进一步探求其来龙去脉，从而对一事物做到知根知底，也就是从一般的“为什么”深入到钻研的领域中去。

贝利是美国创新发明协会的一位成员，他在这个协会中小有名气，然而当时他还不到30岁。在谈到他的成功时，贝利说：

“我对事物的兴趣是促使我进行研究的最大动力。当我对一件事情产生兴趣以后，我就会去掌握和学习它的相关知识，在此基础上，我会去探讨能不能对它进行进一步的改进。在经过若干次的摸索和实验之后，我总是会有所收获。”

现在，贝利已经申请了好几项专利，而且有几家大的公司对这些专利产生了兴趣，准备和贝利进行合作，将这些专利运用到生产实践当中去。

第二，兴趣可以激发人的想象力。

想象力是人类所独有的一种高级心理功能。有了想象力，就使我们的认识不受时间和空间的限制，使人扩大了认识范围。而兴趣正是激发人的想象力的重要因素之一。

要知道，新形象并不是各种旧形象的简单相加，而是经过深思熟虑以后，对旧形象经过加工创造而来的。所以，进行联想除了要有丰富的知识基础，要尽量使我们的知识面扩大之外，还应该对事物的浓厚兴趣。

牛顿为什么能把万有引力与下落的苹果联想在一起呢？这是因为他有深厚的学问和浓厚的兴趣。他说过：

“我不知世人对于我是怎样看法，不过我自己只是觉得好像在海滨玩耍的一个小孩子，有时很高兴地拾着一颗光滑美丽的石子，但真理如大海，远在我面前，未被发现。”这种谦逊的态度和求知的欲望是十分感人的。

第三，兴趣可以使人集中注意力。

一项对科学天才进行成功素质研究的调查表明，专注和耐心占有所有因素中的50%。有些心理学家专门对人的注意力进行了一定的研究，其中有一位心理学家对不同年龄的儿童保持高度注意的时间进行了测量，得出结果为：

7~10岁的儿童为20分钟，10~12岁的儿童为25分钟，12岁以上的儿童为30分钟。试验表明，如果对于需要识记的材料有浓厚的兴趣，那么他们保持注意力的时间就会大大延长。

由于人们在兴趣浓厚的时候，往往可以表现出一种良好的情绪，这种良好的情绪可以使人精神焕发，思维活跃，从而达到良好的精神状态。因此，兴趣使人精神振奋，对于加强人的记忆力，从而取得成功是很有帮助的。一些成功人士在这方面就给我们做出了很好的榜样。

有一天，有位朋友来看望英国的大物理学家牛顿，并和他一起吃饭。饭菜都已经摆上桌之后，牛顿却没有从书房中走出来。这位朋友早已习惯了牛顿的作风，就独自一人吃了起来。这位朋友吃完一盘烤鸡之后，想和牛顿开玩笑，就把所有的鸡骨头放回盘子中，然后盖上盖子就离开了牛顿的家。

几小时以后，牛顿从书房中出来，他感到肚子似乎饿了，于是揭盖，当他看到盘中的鸡骨头时，不觉大吃一惊，自言自语地说道：“我还以为自己没吃饭呢，又弄错了！”说完，他又回到书房继续工作去了。

我国著名数学家陈景润也曾闹过类似的笑话。有一次，陈景润一边走路，一边思考他的数学问题。不知不觉中，他好像和什么东西撞上了，于是他连声说对不起，却没有听到对方的反应，于是他抬头一看，原来是一棵树。

MEMORY

为什么牛顿和陈景润会闹出这样的笑话呢？原因很简单，因为他们的精力都放在了科学研究上，对自己思考的问题过于关注，以至于对这些问题之外的事情一点也没有在意。正是由于他们对自己所从事的工作具有极强的注意力，他们才能够取得常人所不能取得的成就。

## 2. 培养积极的兴趣

既然兴趣对于记忆大有帮助，那么应该怎样培养兴趣呢？

对于这个问题，苏联著名的教育心理学家索洛维切克曾经做过一个实验，他给这个实验取了一个名字，叫做“满怀信心去学习”。实验的方法是这样的：

当学生们开始学习自己不喜欢的课程和进行自己厌烦的工作时，要主动表现出一系列形体的动作和精神的兴奋。比如高兴地搓搓手，挥挥拳头，预先体会学习和工作的快乐，然后微笑着对书本说：“我喜欢你，植物学！我将高兴地去读书里面所写的一切，我将高兴地学习！”

在他的这一实验的号召下，有三千多个学生参加了这项实验，最后这项实验获得了极大的成功。

由此可见，首先对自己所要学习的课程或者从事的工作产生积极的情绪，是培养兴趣的第一个条件，也是最重要的条件。

为了培养兴趣，还需要明确目的。居里夫人就说过：“我在我的工作中找到了快乐。”实际情况也是如此，当你把学习的目的和崇高的目标紧密结合起来的时候，当你深入知识内部去探索和挖掘的时候，你的兴趣就可能被激发出来。

例如陈景润为了摘取“哥德巴赫猜想”这颗数学皇冠上的明珠，需要掌握好几门外语。为此，他先后对英语、俄语、德语、日语四种外语产生了浓厚的兴趣，使自己可以较为熟练地应用。因此，可以说树立明确的目标是培养兴趣的必要条件之一。

为了培养兴趣，还需要积极开动脑筋，将枯燥的学习材料变得更加有趣味。如果兴趣被暂时的干扰因素抑制住了，那么，你就有必要采用诱导法。当你的注意力难以集中，兴趣调动不起来时，这时候你就应该转移兴趣，用各种办法去诱发你的兴趣，从而调动你的求知欲望。

当然，培养兴趣并不是培养某一方面的兴趣，在这一过程中，应该坚持一方面培养广泛的兴趣，另一方面培养主要的，也就是中心的兴趣。广泛兴趣是中心兴趣的基础，中心兴趣要求广泛兴趣的扩大。马克思就曾说过：

“关于人类的一切事物，我都想知道。”正是在这广泛兴趣的基础上，马克思发现了人类历史的发展规律，还发现了“现代资本主义生产方式和它所产生的资产阶级社会和特殊的运动规律”。

## 四、树立坚定的信心

一个人只要有自信，那么他就能成为他希望成为的那样的人……一个人如果自惭形秽，那么他就不会成为一个完美的人。凡是记忆力强的人，都必须对自己的记忆力充满激情和信心。

许多人认为：“就如同人一生下来，头脑有好有坏一般，记忆力的好坏也是天生的！”

但是，记忆力的好坏绝对不是天生的。

我们常听人说：“我的记性真差”“我对数字真是无可奈何，朋友的电话号码都记不住”“仅有一面之缘的朋友的名字和长相，我老是记不住”等。可是，对于数字的记忆力不好，并不表示你的记忆力真的不好；无法记住朋友的名字，也未见得是记忆力低弱的象征。人一生下来，对于数字、文章、名字等需要直接去记忆的东西，在能力上就有着不同的差异。对于其中的一项特别强，并不表示所有的项目都很强。相反，对于其中的一项特别弱，也并不表示所有的项目都很弱。

这种差异可以靠训练来改善。记忆时最重要的，就是抱着能够记忆的自信与决心。若是没有这种自信，脑细胞的活动将会受到抑制，脑细胞的活动一旦受到抑制，记忆力便会迟钝。

关于这一点，我们可以从心理学上得到证明。在心理学上，将这种情形称为“抑制效果”。

一般的反应过程是：没有自信→脑细胞的活动受到抑制→无法记忆→更缺乏自信→形成一种恶性循环。

因此，改善的第一个步骤就是恢复自信，使它演变成为良性循环，这就是增强记忆的首要条件。不过，若是只有自信而不去努力的话，还是无法使记忆力变好的。

曾为口吃苦恼，后来却成为希腊大雄辩家的狄摩西尼斯也是由于拥有充

RY



分的自信，加上超过别人数倍的努力，才有了日后的成就。

心理学家在研究中发现：无论谁都可以增强自己的记忆力。乌德斯华十分强调自信的重要性。他说，凡记忆力强的人，都必须对自己的记忆力充满信心。古恩西也说过，记忆力这部机器越是开动得多，就越有力量，只要你信赖它，它就有能耐。

其实，正常的人是不可能没有记忆力的。如果不信，请试试回答下面的问题：

- (1) 写下从孩提时代到现在你所记得的十个人的名字（你的家庭成员除外）。
- (2) 试唱（或背）一首孩提时代的儿歌或童谣。
- (3) 请尽可能把最初所学的英语（或其他外语）单词回想出来。
- (4) 试写出一至两个小学时代的老师或校长的姓，当然最好写出姓名。
- (5) 试把你过去游览过的地点及有关事情叙述出来。
- (6) 试把你两年来读过的某本书的书名及作者姓名写出来。
- (7) 五年前你可曾出席过什么盛会，请尽可能详尽地描述出来。
- (8) 写出三个五年以来未见面的校友或朋友的姓名。
- (9) 你能回想出多少个两年来未用过的电话号码或地址。
- (10) 试复述一年之前所听过的笑话。
- (11) 试说出五个现在朋友的姓名，回想起你与他们见面的时间、地点及会面情况。
- (12) 列出过去你养的或邻居养的猫或狗的名字。

怎么样？当你回答过上述问题之后，你会发现自己的记忆力比你原来所意料的好得多。不过请反过来想想，为什么这些事你记得这么牢固，而另外一些事却忘掉了呢？

苏联著名的教育心理学家索洛维切克在谈到自信心时曾说过这么一件事：他从一般大学生中挑选出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们改变对她的看法。在一个天气晴好的日子里，大家都争先恐后地和这位姑娘打招呼，向她大献殷勤，甚至还有的小伙子抢着送她回家。

结果怎么样呢？

不到一年，这位姑娘的举止和以前相比简直判若两人。她高兴地对别人

说：“我获得了新生。”

其实，这个姑娘并没有变成另外一个人，可是在她的身上却展现出了一种蕴藏的内在美。这种美只有在充分相信自己、并且得到周围的人相信和爱护的时候才会展现出来。

这就是自信心的作用。

有一位学者说过：“一个人只要有自信，那么他就能成为他希望成为的那样的人……一个人如果自惭形秽，那么他就不会成为一个完美的人。同样，如果他不觉得自己聪明，那么他就成不了聪明人；如果他不觉得自己心地善良——即使在心底隐隐的有此感觉，那么他也就成不了善良的人。”

在记忆方面也是这样，如果谁自信自己的记忆力好，那么他就容易成为记忆力好的人。美国著名心理学家胡德华斯就非常重视自信心在记忆活动中的作用性。他曾经说：“凡是记忆力强的人，都必须对自己的记忆力充满激情。”

另一位教育学者也认为，如果在学习的时候认为自己记忆力不好，对自己的记忆失去信心，那么结果也往往会导致真正的健忘。因为人们可以接受别人对自己的心理暗示，也可以对自己进行心理暗示。这种担心会对自己的脑神经细胞产生抑制作用，从而对自己的信心产生打击，使本来完全可以集中的精力难以集中，从而影响自己的记忆力。

为了培养自己的自信心，首先就需要认识自我，对自己要有一个正确的、清醒的认识，既不能异想天开，也不要妄自菲薄，要做到扬长避短，量力而为。

美国著名的科幻小说家阿西莫夫不到20岁就获得了理学学士学位，在21岁时获得了文学硕士学位，在28岁那年，他又得到了哲学博士学位。如果按照既定的路子走下去的话，阿西莫夫在他的事业上也会取得一定的成功。但是他认为自己若转向文学，将会取得更大的成功。于是，他在35岁那年当上生物学副教授之后，改而从事文学创作，他说：“我明白，我绝不会成为第一流的科学家；但是我有可能成为第一流的作家。”

正是在这种自信心的激励下，阿西莫夫写出了许多令读者爱不释手的作品来。

自信心不是突然之间就生成的，因此，为了培养自信心，还需要从小事做起，从积累细小的成功开始。只有这样，我们才能脚踏实地，认认真真地做好自己的工作。

MEMORY

## 五、培养积极的情绪

情绪是人生的大敌，记忆会在情绪的破坏下而停滞不前。作了情绪的奴隶，最大的浪费是时间白白地流逝了。

### 不要为自己寻找借口

时间是无价之宝，容不得丝毫的浪费。然而，一旦你做了情绪的奴役，尽量逃避记忆这个苦差事，一而再、再而三地找出种种理由推迟该做的事情，那么，我敢打赌，你的理由远不止这些。长此以往，你就很快会养成一种懒散的陋习，在已确定的工作面前畏缩不前，并且不断地寻找着新的借口。

你可能这样想过：

“我就是缺乏信心。”

“我太爱分心了。”

“我有点心不在焉。”

“试着记住？算了吧，我有点累了。”

“我很难长时间集中于某事。”

“我的心思总是徘徊不定。”

“我就是没有情绪去做。”

……

表面看来，你倒是轻松了，什么事情都可以挡住了，可以成天沉浸于幻想而不必务实了。然而，你想过没有？这样下去给你带来什么样的恶果？时间匆匆逝去，你却一事无成。等到你蓦然回首时，后悔就晚了。

因此，你必须清醒地认识到，在改进记忆效能的征途上，你面临的最大问题之一，就是如何战胜情绪，朝着既定的目标勇往直前。

为此，不要轻易地放弃自己的努力，时刻敦促自己，强迫自己，使自己的记忆系统处于高度兴奋的状态。等到既定目标达到之后，再松弛一下，那样效果就会更好。

有人做过这样的实验：

一组人坐在舒适的椅子上，甚至半仰着身子，在那里读书；另一组人，坐在硬板凳上，从事紧张的演算工作。过了若干时刻，前一组人很快就疲倦了，产生了一种入睡的感觉；而最后一组人，则身心集中，精神亢奋。结果，这一组人记忆效果要比前一组人高出10%。

心理学家库特·莱米恩把这种情形概括为“紧张状态”，是指某种行为向完成状态过渡的趋势。这个时候，人的兴致最高。比如，端来一盘食物，吃到大半的时候，你可能就饱了，但还是想把盘子里的东西非吃完不可，否则，就会感到别扭。再比如，小孩玩游戏，玩到兴头上，谁叫他也不理，既不觉得饿，也不觉得累，一定要玩完游戏才罢休。

同样的道理，这个时候，人的记忆功能也最有效。

心理学家们又根据莱米恩的理论做了进一步的实验。实验要求被试者在限定的时间内背诵一组单词，进行到一半的时候，突然打断他们，再给一些新的单词，要求他们限时记忆。结果，不管是先记的，还是后记的，记忆效果都不好。相反，如果让他们连续记忆一组单词，中间没有干扰，结果记得就很牢。

这个实验说明，连续记忆一组单词，被试者就会全身心地投入记忆目标中，因而记忆效果最佳；假如中间又加进新的单词，就打断了“紧张状态”，必然影响记忆效果。

因此，从理论上说，寻找借口放松自己，实际上就随意破坏了记忆系统的“紧张状态”，使之不能连续正常工作，结果，浪费了时间，什么事都干不成。这难道还不应当引起我们的警觉吗？

你是不是经常会这样说：“不行，我学得太苦了，得休息一下，脑子都混了”？言下之意是说，大脑已经疲倦了，该休息了。

这是最后的借口了。如果说，其他借口多多少少还有那么一点点根据的话，那么，这个借口可以说毫无事实根据。它完全是我们给自己杜撰出来的延宕之辞。

因此，请不要给自己寻找放松的借口，否则你将前功尽弃。

## 认识你的情绪

情绪是人们对客观事物的某种剧烈的心态反应，例如愤怒、欢喜、悲伤、恐惧等，就是人们的不同情绪反应。情绪作为一种主观体验，随着客观

NAFNA RY

事物与人的需要之间关系的不同，人对客观事物就会产生不同的态度。例如对于同一首歌，当我们休息的时候，听起来感到很悦耳；而当我们正在集中精力干别的事情的时候，就会觉得很厌烦了。尽管它的歌词内容和曲调没有变化，但是引起的心理体验却不一样。这种不一样就是情绪的不同。

我们要利用情绪来为记忆服务，就要了解情绪的基本性质。总体来讲，情绪的基本性质包括情绪的强度、情绪的紧张度、情绪的快感度及情绪的复杂度。

情绪的强度指的是情绪具有由弱到强的不同等级变化，强度越大表明情绪被影响的程度越深。例如对于令人高兴的事情，人们的反应程度有开心——欣然——快乐——高兴——大喜——欢悦——狂喜等不同的等级。

情绪的紧张度是指情绪对人的思想的压力大小。紧张度越高，精神越容易集中，解除时也越感觉到轻松。例如当你面临高考的冲刺时，你的内心就会高度紧张，学习的动力会比平常更大。

情绪的快感度指情绪体验是否快乐的差别。它分为快感和不快感两类。快感度和需要的满足程度相适应，如果内心得到了极大的满足，就会产生快感；否则就会产生不快感。

情绪的复杂度是指情绪的复杂程度。每个人的情绪不会是单一的，总是有多种情绪交叉在一起，因此对一件事物的反应和体验有时总会十分复杂，甚至难以用言语表达出来。

在认识了情绪的以上特征之后，就要充分发挥积极的情绪来克服消极的情绪，利用积极的情绪进行有效的记忆。由于良好的情绪往往使人精力充沛，给人带来激情和动力，使人产生一种蓬勃向上的感觉，因而在记忆的过程中，如果我们能够发挥积极情绪对于记忆的作用时，我们记忆事物的进展就会更有效率，也更加长久。

由于情绪具有两极性——积极的和消极的——那么我们就应该在学习和工作时，排除消极的情绪，保持或培养良好的情绪，这时就需要一定的方法了。

为了保持或培养积极的情绪，首先应该利用心理调节法。由于人的情绪受到意识的影响，情绪往往和个人的性格习惯、思想修养以及文化素质、道德水平密切相关，因此当我们发现自己被不良情绪控制时，就要有意识地进行心理调节和暗示。例如你可以想象自己已经获得成功以后的感觉，或者是设法将注意力转移到别的事情上（如做一件自己平时很喜欢的事情——听音乐等），通过这些方法，不良情绪就可以得到一定的缓解。

除了心理调节法之外，还可以采用语言调节法来缓解不良情绪。例如你可以在心中默念：“我一定会成功！”“镇静，不要太着急了！”“我可以记下来的！”等。因为人的感受可以通过语言来表示，一旦你有意识地将自己的内心想法通过语言表达出来之后，你就会接受这种暗示，情绪也可以得到平静。

锻炼调节法也是有效缓解不良情绪的方法之一。我们都知道，一个体格健壮、心理健康的人，对事情总是抱着乐观向上的情绪。如果我们在学习和工作过程当中能够加强身体锻炼，保持一种健康向上的态度，那么当我们遇到困难的时候，首先想到的不会是逃避，而是思考如何采取有效的方法加以解决。这时，一切你感兴趣的锻炼例如跑步、练太极、打球等体育活动就可以使你排除烦恼，从而对工作或学习充满信心。

此外，利用良好的环境来调节情绪，也是创造积极情绪的有效方式。例如去公园学习、去同学家中一起复习、去图书馆查阅资料等，都是充分利用环境创造良好情绪的有效方法。

## 让情绪为记忆服务

人类的大脑与肌肉不同。肌肉长时间处于紧张状态，必然要产生酸痛感，而长时期的脑力劳动却不会使大脑疲倦。如果你在长时间的脑力劳动后感到有些疲惫，那不是大脑的疲倦，而是身体的某些部位疲倦了。

略微回想一下最近一次长时间脑力劳动后的疲倦感受，是哪个部位最先感到疲劳呢——眼睛，它最有可能先疲劳，因为长时间盯着某物，眼部肌肉过度紧张所致。其次是颈部和背部肌肉也很快会发紧。

而大脑怎样呢？不知你注意到没有，当你停下手头的工作，大脑仍就和开始工作时一样，始终处于清醒状态。

我们不妨看个实验。

有位女学生，连续12个小时从事脑力劳动，结果发现，她仍然能始终如一地演示各种心理功能，只是效率上略低，但是，其原因不是大脑累了，恰恰相反，是身体的其他部位支撑不住了。

这个实验要求她以最快的速度做一段两个四位数相乘的练习，一个跟着一个，不间断地心算，连续做了12个小时，竟没有休息。实验者在一旁时刻测试着她的运算速度和准确性，发现效率始终没有明显降低。最后，由于身

... RY

# MEMORY

体疲倦，加上饥渴的缘故，她才不得不停下来。

除了身体疲倦外，一般情况下，如果你从事的工作很难做，或者你对它根本就不感兴趣，可又不得不做，结果，你刚开始做的时候就犯嘀咕：是继续做呢，还是停下来？开始就分心，粗枝大叶，那样，也会造成心理疲倦的。

但是，大脑并不会疲倦。除了理论上的认识之外，下面还要具体介绍一种方法，即制订一个学习工作时间的安排表，科学地安排记忆时间。

首先，在下面的表格中填写你每天在单位或家中的固定工作时间，然后，再排列出每天的空闲时间。

星期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

上班前的清晨与下班后的晚上，是大可利用的充裕时间。清晨，头脑清醒，往往是识记的最佳时间。这已为实验所证明，也为大多数人所首肯。

“一日之计在于晨”。你要抓住这个有利时机去识记新的内容。

识记是记忆的基础。要想成功地提高记忆能力，首先必须从识记入手。所谓“记忆”，由“记”与“忆”两大组成部分。“记”是“忆”的前提，

没有“识记”，不可能有“回忆”。所以，识记是成功记忆的最重要一环，把它放在清晨，再适当不过了。

当然，这里也可能存在着细微的差异。有的人在刚刚醒来时识记效果最好；有的人则在醒后一段时间，识记功能才会逐渐达到最佳状态。但总体说来，清晨识记东西特别快，却是一个基本事实。

晚间，思维活跃，往往是理解的最佳时间。心理学研究表明，晚上8~10点，人们的大脑皮层处于最兴奋状态，记忆系统最为活跃，对信息的回收能力也最强。借此良机，最好去重温早上识记的内容，这样，就能记得更牢。

除此之外，余下的就是每天固定的工作学习时间了。

每天坚持按计划行事，最大限度地利用自己的时间和精力，种种借口托辞也就无从介入了。可是很多人还没有做过任何努力，就自暴自弃地认为自己很难持之以恒地按步骤加强记忆，这是一种成见。你想过没有，在改进记忆效能的过程中，还有一种几乎叫人意识不到的情绪在严重地影响着你的记忆力的提高。这种情绪即成见，或先入之见。

先入之见怎么会妨碍记忆呢？请先看以下两个实验。

第一个实验是回忆照片内容。在英法战争期间，实验者请一些将赴战场的预备军官看一张照片。照片上是两个荷枪实弹的士兵肉搏厮杀的场面，英国兵正背对着镜头，手持刺刀，向对面冲来的手拿米福枪的士兵刺去。

看了一两秒钟，然后把照片拿走，要求被试者叙说照片上的内容。回答几乎差不多，他们都回忆说，他们对迎面冲来的法国兵印象极深，相反，对英国兵的进攻却印象模糊。这说明，他们对战争早就抱有某种先人的畏惧感，因而一看到有法国士兵攻击的场面，就与这种畏惧感发生联系，从而在大脑中留下清晰的印象。

第二个实验是回忆讲话内容。被试者对政治都很有兴趣，且政见分明。一派信奉共和党，另一派赞成民主党，把他们聚在一起听讲演。讲演的内容全是有关国家大事、政治要闻什么的。

讲演前，告诉他们这是记忆实验，讲演的内容一定要认真记忆，但当时并不准备提问，而是在三周以后才提问。

讲演的内容作了仔细安排，其中一半是斥责民主党的内容，另一半内容是为共和党唱赞歌。

三周后的回忆测试表明：追随共和党的人牢牢记住了斥责民主党的讲话内容，而信奉民主党的人则仅仅记住了与他们观点相一致的讲演内容。

· · · · · · RY



这两个实验足以说明，先人之见是如何影响记忆效果的。

如果你听到，或看到的東西，恰恰是你事先有所预想，或者有所期冀的内容，那么，你就很容易记住它们；相反，如果你听到，或看到的東西，恰恰是你本来就不感兴趣，甚至是反感的内容，那么，你就很难记住它们。

读到这里，你就会意识到了吧，你始终觉得自己不能按计划行事，那本身就是一种先人之见。这种成见，迫使你承认自己对计划不感兴趣，甚至反感，从而放弃任何努力，那不是最大的错误吗？因此，你一定要排除成见的干扰，按照你制订的学习计划，科学地安排记忆时间，并且坚持下去。

根据日程安排，有针对性地训练自己的记忆能力，这确实是行之有效的学习方法。但是，每天应当学多少，怎样测定学习标准，这是因人而异，也是因时而异的。有时，你发现自己正以异乎寻常的速度获取新的知识，记忆效能也充分地调动起来，仿佛不知疲倦地为你工作。但是转瞬间，你又会蓦然感到记忆机关好像出了什么毛病，运转不灵了，甚至你感到自己又退回到原来的起点上。为此，你感到悲观失望，甚至怀疑自己的一切努力都将是竹篮打水一场空。

事实当然不是这样。这种现象是正常的、短暂的，人人都有可能遇到，就好像大脑一片空白，所有的记忆机能都处于一种停歇的状态。这种现象，我称之为“记忆死亡线”。

一般情况下，不管你学什么，开始的时候，记忆效率总是很高，用不了多久，你就能初步摸索出一些掌握这门知识的路数。这时，你的记忆功能就像是加了油的机器，运转得十分轻快，又像是高山滑雪的运动员，从高山顺坡滑下，大有一泻千里之势。

然而，初步掌握的知识毕竟是有限的。随着知识视野的开阔，你会越发感到该记的东西太多，或是实例，或是词句，或是数据，如此等等，都应当记住。

遗憾的是，正需要记忆功能鼎力相助的时候，它却懈怠下来。到后来，它甚至好像完全在原地踏步，再难以百尺竿头更进一步了。这时，实际已到了“记忆的死亡线”上了。这就像高山滑雪运动员，滑到了一处平地，速度必然会越来越慢，但是，慢归慢，它并没有完全停下来，直至另一个高坡前，才会完全停顿下来。

同样的道理，记忆功能也一直在“记忆的死亡线”上慢慢运行着，直至你接触的新的学习材料、向新的知识高峰攀登为止。以后，你又开始识记新

的东西，而以往的学科知识不再闯入记忆范围。

如果你是个弱者，面对着“记忆的死亡线”的来临，你会沮丧万分，重新沦为情绪的奴隶。如果你是个强者，你就会达观地面对现实，寻找着新的对策，闯过“记忆的死亡线”。

## 六、提高你的注意力

注意力是一个唯一的门户，只有经过这个门户，外在世界的印象，才能在心里引起感觉。只有关注正在发生的一切，我们才能清楚地认识我们现在这个世界。

通常，我们对眼前的事情注意得不那么密切。其实，真正的记忆术就是“注意术”，因此有人把这看成万世不变的记忆法则，这是有道理的。从某种意义上讲，注意和记忆之间的关系非常重要，没有注意就没有记忆。

所谓注意，就是心理活动对一定事物的指向和集中，或者是集中精神注意事物和行为，把它们固定于意识之中。因此注意力越强，印象便越深刻。我们之所以会很快地把见到的、听到的、感到的东西忘掉，就是因为没有对它们给予必要的注意。

心理学认为，注意不是一种独立的心理过程，但它是一切心理过程都必须具有的一种特征。许多心理学家在谈到“注意”这个问题时，总是会引用下面这段话：“注意是一个唯一的门户，只有经过这个门户，外在世界的印象，或者较为挨近的神经肌体的状况，才能在心理引起感觉来。如果印象不把我们的注意力集中到它身上，那么，虽然它也可能影响我们的肌体，但是我们不会注意到这些影响的。”可见，注意和记忆之间的关系是不言而喻的。

例如学生听课需要聚精会神，战士打靶需要全神贯注，观众看戏需要目不转睛……所有这些活动都需要人们将自己的认识活动指向某物，并集中精力进行思考。这就是注意的作用。

### 记忆从集中注意力开始

任何记忆力的训练应从训练集中注意力开始。这里让我们先来做几个小实验：

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

(1) 拿一样东西(小闹钟、钥匙或小玩具等)仔细看30秒,然后闭上眼睛,试着把你对这样东西的感受所得详细说出来。如果某些细节你还不清楚,请再看一遍,然后再闭上眼睛再说;如此重复,直到能把该东西说得清楚无遗为止。

(2) 请选择三个思考题(如一项计划、一科学或文学的题目、亲身的一次经历等),每题思考三分钟。开始三分钟思考第一题,然后思考第二题,最后是第三题。思考题目时,思想不能开小差,尤其不能想到另两道题。

(3) 请打开收音机,将音量调到你自己勉强能听清为止。微弱的声音迫使你注意力高度集中。不过,此练习每次最好不超过三分钟。

我们做完这几个练习以后,你就知道,注意力越集中,记忆就越迅速、牢固。因此,你要集中注意力,特别要训练这一点。

你也许抱怨自己注意力难以集中,不用灰心丧气。试想,在有限的时间内,对于你自己喜爱的事物,你的注意力难道不是也很容易集中吗?例如看了亲人的照片、在橱窗里看到自己羡慕的商品、翻阅一段要左查右找地核对的文字……这些,都能证明你的注意力是可以集中的,只是受了意识的支配。

让我们有意识地总结一下自己的注意力状况吧。把下表分成左右两栏:把你感到注意力难于集中的事物写于右边,而易于集中注意力的事物写于左边。

易集中注意力的	难集中注意力的
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)
(4)	(4)
(5)	(5)

看这张表,十之八九,左边写的多数是你感兴趣的或你时常接触到的,而右边则恰恰相反。可见,对该问题或事物平时了解较多、比较感兴趣,都可提高你的注意力。

美国宾夕法尼亚州匹兹堡大学语言学教授斯特娜夫人很注意教育自己的女儿。她从小便使女儿受到注意力的训练。她常与女儿玩一种叫“留神看”的游戏。每当路过商店的门口之后,就问女儿该商店陈列橱窗内摆的是哪些

商品，让她数出留在记忆中的各式商品。能说出越多，就打分越高。这样训练很有效果：当女儿五岁时，在纽约州肖特卡大学教授们面前，把《共和国战》朗诵了一遍就一字不差地复述下来，令教授们大吃一惊。斯特娜夫人说：“我这样做，是为了让她注意事物，养成敏锐观察事物的习惯。”

从这个例子中我们知道，注意力的测定是一项重要的内容。它包括了注意力的广度、稳定性、指向性、集中性、分配性、转移性等内容和特征，其中，注意力的广度很重要，也叫做注意力范围，指的是同一时间内所能把握对象的数目。注意的范围大小是受被知觉对象的特点影响的。例如：对排列一行的字母比以分散在各个角落上的字母的注意数目要多些；对大小相同的字母比大小不同的字母所能注意的数目要多些。因而被注意的对象越集中，排列得越有规律，注意的范围越广。

集中注意力，就是把注意力集中于一个题目，或自愿选择的一件事情之上，而不让注意力转向吸引它的其他题目上去的机能，它是人脑的一种定向反射活动。所谓定向反射活动，就是有机体朝向某种事物，以及查明事物的情况和意义的反射活动。借助于定向反射活动，人们就可以有选择地比较完全而清晰地反映客观事物。定向反射活动，有的是由事物本身的特性（如相对强度、新异性等）引起的。这种定向反射没有预定目的，也不需要意志努力，是不由自主地产生的。譬如，教室里学生们正在安静地上课，突然有人推门走进来，在座的学生就会不由自主地看着来人。同这种定向活动联系的注意，可谓不随意注意（也叫无意注意）。而另一种定向反射活动，则需要由一定的目的并需要经过意志努力所引起的。例如在一个嘈杂的环境中能坚持写作。同这种定向活动相联系的注意，便是随意注意（也叫有意注意）。它们都是人脑活动的反映，人们在注意某种事物时，大脑皮层就要产生一个优势兴奋中心。在同一时间内，大脑皮层只能有这一个优势兴奋中心，而其他区域都或深或浅地处于抑制状态。

## 集中注意力的条件

以上所谈是注意力的有关原理，那么，如何才能集中注意力呢？

如果你要一心一意地学习，那么首先就需要有个比较安静的学习环境。作家齐弗尔在写作时要避开喧嚣的声浪，在纽约公寓每天到地下室的储物室里才动笔，一待就是三个小时。福楼拜和拜伦喜欢在夜深人静时写作，小托

· · · · · · R V

尔斯泰则非要到安静之处才动笔。

环境对于集中注意力来说实在是太重要了。这有两个原因：一个是人所共知的，只有安静的环境才能专心致志。另外，你有一个固定安静的环境，可以使你学习时置于同样的物质条件之下，能产生集中注意力的条件反射。当你置身于同样的物质条件下时，你的思想将会自然而然地处于警觉、注意和专心的状态。随着这种习惯的养成，要集中注意力就容易得多了。如果没有这种条件，往往会适得其反。在大发明家爱迪生身上就发生过这样一件事。

一次，爱迪生的生日。朋友们知道他早就想尝一尝美味的鱼子酱，决定在生日这天请他吃一次。

生日那天，爱迪生和几个朋友一边就餐，一边滔滔不绝地探讨起白炽灯来。正当讨论得最热烈的时候，那盘早已约定好的美味佳肴端了上来。这时，爱迪生正在讲灯丝的材料。他顺便把鱼子酱送到嘴里，继续评论说：

“为发明电灯的灯丝，我那一千多种材料都用了，到底用什么……”

鱼子酱吃完了，演讲的爱迪生停了下来，用手在桌子上画了一个大问号。这时有人问他，你知不知道刚才吃的是什么东西？

“不知道，是什么东西？”

“是鱼子酱呀！”

“怎么？哎呀，是鱼子酱？”这位心不在焉的发明家惊叫起来。

这里爱迪生对鱼子酱的注意力几乎等于零，这是因为他将注意力专注在自己的问题上去了。虽然这儿是宴会，但事实上人们的谈论已造成一种学术的环境，而不是表面上的宴会的环境。注意力就这样被转移了。

所以，我们一旦选好了环境坐下来，就不应该心不在焉，看无关的书报杂志，思考无关的事情，都会分散你的注意力。

有人喜欢把桌子放在窗户前来用功，这也许有利于采光；但是，光线容易刺目造成注意力不容易持久，加上窗外的景物，对集中注意力并没多大好处。

还有一些看来似乎是微不足道的因素，我们也不可忽视。最好能避开客厅，预防中途要吃要喝等。对于一个注意力高度集中的人，可以到达忘却饥饿的程度，因此你记住：一定要排除各种可能中断工作和学习的因素。只有这样，良好的注意力才容易培养出来。

连续的脑力劳动，会令人感到疲劳。因此，为了集中你的注意力，还要

注意的一点就是，千万不能疲劳作战。

现在请你对照下面几道题测试一下你的身体状况：

睡眠时间	正常	不足
饮食适应脑力劳动	是	不是
每天接触新鲜空气	是	不是
不爱抽烟	是	不是
不爱喝酒	是	不是
从未感觉疲劳	是	不是

如果上面的问题你选择否定答案的居多数的话，那么你的身体健康状况就不是很好，可以说你很难集中注意力。如果是在这种情况下坚持学习，就只会起到事倍功半的效果。

切莫忘了，要抓住关键时间思考总是解决问题的最佳时机。你也许遭遇过这样的困境，当你疲惫不堪时，不管如何努力，也难以看得进一个字。你或许也想用“坚持就是胜利”一类的格言来鼓舞自己，但却无济于事。继续干下去不但会把自己弄得更疲惫甚至产生厌恶感，而且于事也无益。所以，当你感到无法集中精神时，不如休息一下再干。与其晚上熬夜，少睡三小时，不如将这段时间放在早上。这已被很多人亲身的经验所证明了。

苏霍姆在《给儿子的信》中说：

清晨起来，上课以前用功一个半小时，这是黄金般的时间。凡是早晨我能做到的事，我都要把它做完。三十年来，我都是从早晨五点开始自己的工作的，一直到八点。三十本有关教育学方面的书，以及三百多篇学术文章，都是利用早晨从五点到八点的时间写成的。我已养成了脑力劳动的节律；即使我想在早晨睡觉，也是办不到的；我的全部身心，在这个时间内只能从事脑力劳动。

我建议你用早晨一个半小时的时间去从事最复杂的创造性的脑力劳动，思考理论上的中心问题，钻研艰深的论文，写专题报告。如果你的脑力劳动带有研究的成分，那最好在早晨的时间去做完。

当然，也有些人不一定在这个时间用功，但无论如何，应当把你最重要

# MEMOR

## 超级记忆魔法训练

的任务安排在一天里你最容易集中注意力的时间去做，你就能花较少的力气做完较多的工作。

这也可以说，只有在体力允许的情况下，才能集中注意力。

集中注意力还有一个关键问题值得注意，那就是要把握好材料的难易程度，务必掌握阅读所必不可少的基础知识。

例如有一位小学生，你让他阅读黑格尔的哲学著作，能看懂吗？他也许只看了第一行字便把精力移到周围的事物上去了。那种“机械”的方法是不能将东西装进脑子里的。即使成年人，如果读一本不能理解的书，光靠硬读，不理解书中的内容，那是无法不开小差的。

那么，是否看不懂的书就不看了呢？显然不行，这样我们永远无法学到新的知识。我们可以采用一个办法，这就是预习。这里指的预习，是包括先阅读几本较为浅易的书，待打下一些基础后，就比较容易读懂原来那本书了。也就是说，能读懂就为集中注意力创造了条件。所以，打好基础很重要。

另外，对书中某一个句子，只要有两三个字不懂其义，很可能无法弄通整个句子的意思。绝对不要不查字典就把这类字放过。

如果你充分认识到读书或工作的重要性，你就比较容易集中注意力。然而要做到这一点，必须培养眼前的兴趣。

阅读的兴趣当然取决于长远的目标，但这样做是不够的，还有一点是要考虑到直接的、眼前的目标。

为了增强阅读的目的性，书的前言与目录应当认真阅读，这可以领会作者的写作意图和全书概貌，这种了解是很有助于你的兴趣培养而增强记忆的。

关于学习如何集中注意力，以上谈到的方面都是十分重要的。现概括如下：

- (1) 选择环境。
- (2) 避免分心。
- (3) 精力充沛。
- (4) 目的明确。
- (5) 要有知识基础。
- (6) 增加眼前兴趣。

## 培养良好的注意力

注意力的高度集中表现为能够专心致志地将注意力集中在所应进行的活动中。它能保证工作和学习的高效率。注意力高度集中时，智力和体力活动都极度紧张，无关的运动都停止了，人体的各个部分都处于静止状态，有时抬起的手忘了放下，呼吸变得轻微缓慢，吸气短促而呼气延长，常常还发生呼吸暂时停止的现象（即屏息），心脏跳动加速，牙关紧咬等。

良好的注意力有时无须意志控制就表现出来。例如看一部有趣的小说，有时到了废寝忘食的地步，周围发生了什么也不知道。这种注意是由人的直接兴趣引起的。而在学习中，更多地需要用意志力来维持注意力。注意力的良好特征是可以培养训练来形成的。

培养良好注意力首先要明确学习目的。当你学习某一学科知识感到内容枯燥乏味又难懂时，最易于分心。但若真正了解了这门学科的作用，就能痛下决心专心致志地去学习它。经过一段时间的刻苦努力，从解决困难中获得了乐趣，注意力的集中就变得容易了。

其次，我们要进一步了解自己注意力的优点和缺点，扬长避短，通过相应的训练来克服缺点。

很容易分心的人，在学习中走神时暗示自己“注意目标”，能够维持注意力的集中。

“注意目标”与“注意听课”不同。前者作为认识活动，以获得对某种知识的理解为对象，容易专注于认识对象，人一旦不能在认识对象身上发现新东西，“注意”就会转移到别的事物上。为了使注意力专注于某一内容，必须努力深入发现那些还没被理解的特征。“注意听课”只包含一个要求听讲课的指令，并没包括探索知识的要求，很难保持专注。即使不断地暗示“注意听课”，也还会听不下去，甚至暗示的本身相反地起到分散注意力的作用。

这样，就必须先明白“目标”是什么。具体就学生的学习来说，就是“这一课应该掌握哪些知识”。例如某节化学课要学习“氧气”，学生首先要在预习中或从老师的提示中记住这一节课的要求，要懂得氧气的物理特性和化学特性，记住实验室制取氧气的方法及体现氧的化学特性的几个反应方程式，懂得氧气在各方面的用途。明确了“目标”，暗示集中注意力就变得容易了。到这一节课上完时，根据“目标”回忆各项基本要求能否记住。到

..:..RY



你记住了这些知识后，一种胜利的愉悦向你袭来，你对这科的学习兴趣渐浓，那时，就更容易集中注意力了。

注意力的分散往往在两种情况下容易发生，一是认为完全懂了，在学习中没有新发现；二是觉得太难，无法发现新东西。因此遇到前一种情况，在听课时应暗示自己注意老师讲解与自己所知有何差异，对后种情况则要注意联系已有的知识，循序渐进。

## 七、发挥你的想象力

记忆力好的秘诀，就是根据我们想记住的各种资料，来进行各种各样的想象……

### 想象的魔力

在记忆中，经常会碰到这样的情况：由于某样要记的东西没有任何实际的内容，既谈不上理解，也没有什么兴趣，那就只有靠死记硬背了，如电话号码、某个难读的地名译音。而死记硬背的效果是有限的。这时，你不妨运用一下联想。

想象力和记忆之间的关系得到了重视。想象力无须合乎情理与逻辑，哪怕是牵强附会，对你的记忆只要有作用，都可以进行。

比如你要记住你所遇到的某人的名字，那么，也可用此法。

爱迪生的朋友在电话中告诉他电话号码是24361，爱迪生立刻说：记住了。原来他发现这是由两打加十九的平方组成的，所以一下子就记住了。当然这种联想要有广博的知识作为基础。

我们想象力是根据空间或时间上的相近事物，容易在人们的经验中形成联想来进行的。也有时利用同音、近音、同义、近义等语言的特点来进行。

让我们来做一个小实验：下面有一组词语，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

如果让你把它们默写出来，你会发现，许多都忘记了。为什么呢？方法不对。但是，如果运用想象力，问题或许就变得简单得多。你不妨设想这么一个荒诞的故事：

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了点心。点心有一个小信封，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。但上衣口袋是穿的，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，恰巧被车前的钓钩钩着了。

这样的想象当然是非常古怪、荒唐，因为这些画面大多不会出现在现实中，就是童话中也很少有。但因为仅是为了把一些事物从外表上把它们凑合在一起，不需要任何思想内容，也不需要符合逻辑，完全为了帮助记忆。

可见，如果能够充分发挥你的想象力，那么你在记忆的时候就会收到极大的功效。具体来说，想象力具有以下几个作用：

首先，想象力是促进人的心理活动更加丰富和深刻的重要一环，它不仅有助于人们更广阔地认识世界，而且可以更有效地改造世界。

其次，想象力可以促进人们进行各种创造性的活动，为人们创造新的世界打下必要的基础。

此外，想象力对人的日常生活也有很大的影响，积极的想象力可以使人化压力为动力，而消极的想象力只会使人更加悲观失望。所以我们要尽可能地发挥积极的想象力的作用。

## 发挥想象的方法

发挥想象力的最重要一点就是要化抽象为具体，利用联想展开想象。

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

如果记忆的对象比较抽象，你不妨多花些工夫，先把它们转化为具体的形象。例如要记比利时的工业种类，其中有冶金业、锌和铅工业、陶器工业、玻璃制造业……你先把冶金业想象成一座火炉，锌自然是一个电池了，铅则可想象成一个运动员用的铅球，然后是陶坛（陶器工业）、杯子（玻璃制造业）等。

接着你便可以开始让你的想象驰骋了：高炉产生了一个个电池，装在手电筒中照着一个人推铅球，铅球一掷，击碎了前面两个陶坛及杯子……

不要怕建立大胆的、甚至是愚蠢的联想，更不要怕有人因感到惊讶，重要的是这些形象在脑中要清清楚楚。尽力把动的图像与不同的事物联结起来。如果能经常这样运用，你就会大大增强记忆力的。

比联想更进一步的，是发展想象力。想象力不但可以使我们记忆的知识充分调动起来，进行融会、综合，产生新的思维活动，而且可以反过来使原来的知识记忆得更牢固。

发展想象力有以下几种方法：

一是扩大知识视野，丰富对事物表象的存储。对于已经存储的知识要善于在实践中灵活运用，并在实际应用中加深印象，在运用中提高想象的积极性。

其次是拓宽视野，博览群书，将读过的书弄懂吃透，而不能死记硬背，一知半解。

此外，还应该参加各种创造性活动，逐渐养成想象的习惯。只有经过积极、正确的思维，想象才能沿着正确的方向顺利进行。

当你运用上面的方法来发挥想象力时，对于下面这道练习题就不会觉得很难了。

读一段或几段剧本或诗歌，最好是那些富有想象的段落。例如：

茂丘西奥：她是精灵们的稳婆；

她的身体只有郡吏手指上一颗玛瑙那么大；

几匹蚂蚁大小的细马替她拖着车子，

越过酣睡的人们的鼻梁……

有时奔驰过廷臣的鼻子，

他就会在梦里寻找好差事；

有时她从捐送给教会的猪身上拔下它的尾巴来，

撩拨着一个牧师的鼻孔，

他就会梦见自己又领到一份俸禄；  
有时她绕过一个兵士的颈项，  
他就会梦见杀敌人的头，  
进攻、埋伏、锐利的剑锋，淋漓的痛饮——  
忽然被耳边的鼓声惊醒，  
咒骂了几句，  
又翻了个身睡去了。

把书放到一边，尽量想象出你所读的内容。这不是重复和记忆。如果十行或十二行太多了一些，就取三四行。你实际的任务是使之形象化，闭上你的眼睛你必须看到精灵们的媒婆，你必须想象出她的样子只有一颗玛瑙那么大，你必须看到廷臣在睡觉，精灵们在他的鼻子上奔驰，你必须想出土兵的样子并看到他杀敌人的头。你要听到他的祷词，祷词的内容由你设想。

让我们回到白日梦上去。你已经读过了《罗密欧与朱丽叶》中的以上几行，或者是其他剧本或故事中的若干句子。现在把书放在一边，想出你自己的下文来。当然做这个练习时你不能先知道故事的结尾。《罗密欧与朱丽叶》的结尾你就可能已经知道了。你要假设自己是作者，创造出自己的下文来，你要想象出人物的形象，让他们做些事情。不要轻易满足，要想象出他们做事时的形态样子，直至你心目中的形象和亲眼所见一样清楚。

## 想象的实际应用

总体来说，想象力是改造旧形象、创造新形象的能力。你想测定一下自己的想象力吗？下面介绍一种小游戏：把一滴墨水滴在白纸上，然后用力将它压成许多不规则的墨迹，据其形状试试你能想象出什么。

在柯南道尔的《福尔摩斯探案全集》中，福尔摩斯凭着惊人的记忆力，加上运用丰富的想象力破了许多案子。书中的福尔摩斯说过这么一段话：

一个逻辑学家不需要亲眼见到或者听说过大西洋或尼加拉瀑布，他能从一滴水上推测出它有可能存在。所以整个生活就是一条巨大的链条，只要见到其中的一环，整个链条的情况就可以推想出来了……比如遇到一个人，在一瞥之间就要辨识出这个人的历史和职业。这样的锻炼看起来好像幼稚无

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

知，但是，它却能使一个人的观察能力变得敏锐起来，并且教导人们：应从哪里观察，应该观察些什么。一个人的手指甲、衣袖、靴子和裤子的膝盖部分，大拇指与食指之间的茧子、表情、衬衣袖口等，不论从以上所说的哪一点，都能明白地显露出他的职业来。如果把这些情形联系起来，还不能使案件的调查人恍然大悟，那几乎是难以想象的了。

这段话说到观察力，但更重要的是想象力。正是由于福尔摩斯有这种想象力，所以推理特别严谨。他在与华生医师第一次见面时，就断定对方从阿富汗来。对方表示十分惊讶，福尔摩斯这样解释：

在你这件事上，我的推理过程是这样的：这一位先生，具有医务工作者的风度，但却是一副军人气概。那么，显然你是个军医。你是刚从热带回来，因为你脸色黝黑，但是，从你手腕的皮肤黑白分明看来，这并不是你原来的肤色。你面容憔悴，这就清楚地说明你是久病初愈而又历尽了艰辛。你左臂受过伤，现在动作起来还有些僵硬不便。试问，一个英国军医在热带地方历尽艰辛，并且臂部负过伤，这能在什么地方呢？自然只有在阿富汗了。这一连串的思想，历时不到一秒钟，因此我便脱口说出你是从阿富汗来的。

小说未免有夸张之处，但这种快速的推理包含在快速的想象中，而这两者均建立在对事物规律的牢牢记忆的基础上。

对于健忘的人，想象力显得特别重要。去旅行时，为了不忘记带刮脸刀，你就由刮脸刀联想到你的旅行包。你可以这样想：我的旅行包是用光滑的皮革做的，它不需要刮脸刀。于是你就想象旅行包已被刮脸刀刮过了。

这太可笑了，但行得通！当你以后拿起旅行包时，自然会想起刮脸刀。反过来，当你要回想一件事情时，就请回想与此事有关的联想就行了。

为了想起你的照相机放在哪里，请尽力回想一下你最后一次使用相机时的情景。当时照什么景物，照什么人？然后如何把相机收在包里，回家后做过什么事情……总之，不断将当时的情景具体化、明晰化，就有可能把相机想起来。

在读某一本书的时候，为了记忆，我们也要进行想象，极力将当时的情景形象地想象一番。例如看《双城记》某些章节，我们可以看完后闭目联想，在脑子里“想象”，从人物的服饰、表情、动作、语言等方面结合起来

想，便可以记得很牢了。

马克·吐温曾经为记不住讲演稿而苦恼，但后来他采用一种形象的记忆之后，竟然不再需要带讲稿了。他在《汉堡》杂志中这样说：

最难记忆的是数字，因为它既单调又没有显著的外形。如果你能在脑中把一幅图画和数字联系起来，记忆就容易多了。如果这幅图画是你自己想象出来的，那你就更不会忘掉了。我曾经有过这种体验：在三十年前，每晚我都要演讲一次。所以我每晚要写一个简单的演说稿，把每段的意思用一个句子写出来，平均每篇约十一句。有一天晚上，忽然把次序忘了，使我窘得满头大汗。由一这次经验，于是我想了一个方法：在每个指甲上依次写上一个号码，共计十个。第二天晚上我再去演说，便常常留心指甲，并为了使不致忘掉刚才看的是哪个指甲起见，看完一个便把号码揩去一个。但是这样一来，听众都奇怪我为什么一直望自己的指甲。结果，这次的演讲不消说又失败了。

忽然，我想到为什么不用图画来代表次序呢？这使我立刻解决了一切困难。两分钟内我用笔画出了六幅图画，用来代表十一个话题。然后我把图画抛开。但是那些图画已经给我一个很深的印象，只要我闭上眼睛，图画就很清晰地出现在眼前。这还是远在二十五年前的事，可是至今我的演说稿，还是得借助图画的力量记忆。

这样，我们就不难了解某些对地名有超人记忆力的人，他们的方法是时时看地图，所以一闭上眼睛，就能联想起那幅图画。于是，地理位置就清楚地凸现出来了。

总之，对联系很少或只有孤立联系的材料，必须要建立一个“人为”的联系，即对本来无意义的材料附加一定的“人为”意义。或者在一个材料事例中设几个起提示作用的中介（或称启示点、支撑点），或者在材料周围寻找一些起提示作用的要点，以使机械识记变得容易、灵活而有趣味。这可以称之为人为联想式。

例如在教外语单词时，凡遇到象声词，教师就应提醒学生其象声的特点，以引起声音的联想，以帮助记忆。有时同时记忆同义词或反义词，也是为了相互引起联想，由此及彼，增进识记。有时采用分类记忆，如把四季、十二个月、星期等词分类记忆，也可起到相互辅助，互为“依托”，形成人

为联系的作用。在外语单词记忆中，人们可能对各个词的记忆不平衡，有的记得牢些，有些记得差些，建立了人为联系后（如同义、反义、同类、相关等），可以以记忆较强的一个作为“启示点”或“支撑点”，引起其他词的重现。在同时记忆这些词时，等于在两者或更多者之间建立了一定的联系（接近联想、相似联想、对比联想等），因而增强了记忆的能力。

一位小学教师在教学生“指南针”时，不是简单地问：“指南针有什么用？”因为这只需一句话就答完了。老师问：“你们知道什么人、在哪儿用指南针？”这一问，打开了学生联想的闸门。他们从大海想到天空，从高山想到森林，从飞行员想到潜水员，从勘探队员想到旅行家。通过联想扩展了思路，收到良好的记忆效果。有时某些抽象的名词，如世界、国家之类的词，怎么对孩子们解释并让他们记牢呢？著名儿童教育家菲特尔教授是这样讲的。

我从自己住的地方讲起，左右邻居一长排的房子叫街道，把许多街道合起来叫区，把许多区合起来叫县或市，把许多县或市合起来叫省，把许多省合起来叫国家，把现在各地的国家合起来叫世界。

看！他利用想象力不仅帮助学生记牢，而且帮助学生加深对抽象概念的理解。

想象力为什么能起作用呢？在世界上，客观事物有着千丝万缕的联系。有的表现为从属关系，有的表现为因果关系。把反映事物间的那种联系，把在空间或时间上接近的事物，及在性质上相似的事物和人们已有的知识经验联系起来，是增强记忆的好方法。从记忆的生理机能看，联想能有效地建立脑细胞之间的触突联系，有助于记忆网络的形成，这样不但可以长期保持，也容易再现。所以，请你记住：用想象力编织记忆之网。

## 八、复习加深记忆

与其借助复习去恢复遗忘，不如借助复习去防止遗忘。不断重复是最好的记忆方法，好的东西是反复镌刻在记忆碑上的乐曲。

### 复习加深记忆

前面所说的注意、观察、联想等所有帮助我们记忆的事物，要怎样才能确切地运用于记忆呢？这里有几个法则我们要说一说。

我们铭记的事物，保持在脑子里的印象，一遇到机会，常常会再度出现于我们的意识里，有时无须借助于意志的力量，也会突然浮现出来。这样的出现，叫做“再生”。

可是，实际上我们所经历的事物中，能铭记、保持、再生的，不会有许多。假如你现在将一本课本阅读几页，发现新字并把它记录下来，依照本书所讲述的法则而去集中注意力、查阅辞典理解它们的意义，在脑子里造成联想等，过了几天之后，将它们在脑子里“再生”出来，试看所记忆的有多少？

然后，你仔细检查所记得的新字，它们在课本里哪页读过，重读过的有多少次？那么你便会发现它们大部分是你重读次数比较多的。

为什么重读过的新字容易“再认”呢？心理学家爱宾格豪斯曾发现使人惊异的忘却情形。

爱宾格豪斯在研究实验中，发现人们记忆住的事物，在最初的第一天至第二天会很快忘却。他的实验方法，是以没有意思的音节使受试者用多种方法记忆，结果是：

时间	忘却率
20分钟内	47%
2日后	66%
6日后	75%
31日后	79%

爱宾格豪斯教授获得了实验的结果后，以后还经过不少心理学家研究实验，所得的结果也大致相同，证实了他实验的正确性。



# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

从上面心理学家们的研究结果，我们可以知道，凡对一事物初学会的时候，是最容易忘却的，所以我们必须要及早予以复习；如果对初学的事物不注意及早复习的话，所学过的事物，其中的细节部分，一定会首先被忘却。

所以，我们对于新学得的新字也好，还是其他任何知识也好，一定要多多复习。如果我们要使一事物记忆深刻，就必须要在学习之后的几个小时内加以复习。而必须要记忆的事物，在学习后的第一个星期内，更要规定复习的时间，才可以收到效果。

例如四五个人见过面后，要将他们的姓名和面貌记忆起来，那么就要在会见后的几小时内把他们的姓名和面貌反复回想，晚上睡觉以前，又再回想几遍，这样才不容易忘却。

## 复习的方法和自我测试

对新的事物或新字保持记忆而进行复习的时候，可有下列两种方法：

第一种，分散法。复习三十分钟休息五分钟，再复习三十分钟后又休息五分钟，这是一个有规律的间隔。

第二种，集中法。学习下去不作休息，继续学习到记住为止。

这两种方法哪一种比较好呢？根据心理学家们的实验结果，证实了分散法的效率比较高。

如有一个规定，每天练习钢琴三十分钟，另一个人则规定每逢星期日练习四小时，结果规定每天练习三十分钟的人的成绩，一定会比每星期练习四小时的好。这是分散法比集中法效率高的一个证明。

可能人们的集中能力互有不同之处，有些人在学习十分钟之后要休息七分钟的时间，有些人却只休息三分钟就够了，这就体现了人们集中能力强弱的关系。

总之，分开短时间来学习和练习，比起长时间持续的疲劳学习的效果要好。

上面所说的情形，不少心理学家和生理学家曾做过许多精密的实验，均已获得证实。不过在休息的时间，却要尽力避免做那些与所要记忆事物有关的精神活动，最好能做一些轻松的运动。因为新的、要铭记的事物，往往在休息的时间作整顿，以与其他的记忆联系而定格在脑中。

休息的时间虽然很短，但却具有很大的作用。它可以使我们恢复新鲜的心

身。同时，我们在经过休息之后，对于同一件事物，更会产生出新的兴趣来。

例如我们在阅读一篇文章的时候，往往并不完全明白文章中所包含的意义，可是经过了短时间的休息之后，我们很可能就会发现文章的新意义，这时候我们就有了新的兴趣了。

可是，只是规定作规则的复习，对于增强记忆方面还是不够的，必须还要有自我测验，才可以获得令人满意的良好效果。

自我测验的方法，最重要的是进行自己背诵。据心理学家雅沙·埃·基治的意见，人们学习的时间，应以80%用于背诵，以20%用于阅读，因为背诵对于记忆是最有功效的。

自我测验、背诵，都是督促自己的方法，所以多背诵能获得良好的效果，因为：

(1) 自我测验可以使用变化的方法去反复阅读同一篇文章的某一节。

(2) 自我测验适于观察自己的成功和失败。一旦你意识到自己的进步，可能增加你的勇气和自信；有了退步，则又可以努力赶上。

(3) 自我测验能增强阅读时的注意力，从而可以得到正确的理解和观察。

## 复习记忆的规律

我们对于学识或其他事物，如果经过彻底的学习，总比粗心大意的学习记忆得长久。因为粗心大意的学习，在学习的时候不集中注意力，学习过后，又不复习，自己认为经记住了，事实上到日后回想起来，一点也不在脑子里留存，这是不妥当的。

我们对于学识或其他事物的学习，要得到长久的记忆，就必须作彻底的学习，即在学习过之后，一定要有规定的时间来复习它们。这样，才有可能把它们确切地记住，并且记得长久。心理学家把这种复习的方法，叫做“过剩学习”。

但我们对于学识或事物只是一味地学习，过后并不应用它们，也是会忘掉的。如对一种学识或事物作过剩学习，初期能很努力，以后规定每隔一定时间就予以复习，那么就会有长时间的记忆。

例如我们听过一个单词，如果听一次，这就很容易忘掉；但我们若作过“过剩学习”，即在初学会之后，不断地练习和使用，那就不会忘却了。

REVIEW

综合上面的情形，我们可以得到增强记忆力的几条定律：

- (1) 新的事物、新字、人物、观念等，要尽可能地反复温习或回想，使它深刻地固定在脑海中。
- (2) 新的事物或新字，要有规律地间隔反复使用；每次不要过多。
- (3) 在记忆的时候，要反复作自我测验的背诵。
- (4) 学到的事物，以后常常都要背诵温习。
- (5) 从前面所叙的定律中，可以看到记忆的方法是千变万化的。

记忆的定律，不论应用到什么地方，也只不过是一种手段，这是没有什么秘密。因此，最好采用适合自己实际情况的方法。或者我们可以将这些定律逐条试用，其中那些对自己没有帮助的就把它舍弃。这样，我们就可以从中发现最好用的方法，从而选择适合自己的予以采用。

有些时候，会有这样的情形，就是自己以为保持在记忆中的事物，忽然忘记了。例如一位意大利人看到了一株树的时候，说：“这树英语叫peach（桃）吗？是不是呢？”当他苦思不决时，旁边有人说：“是cherry（樱桃）呢，还是pine（松）呢？”其实他本来已记得这株树的英文叫cherry（樱桃）的了，但嘴上却说不出，所以旁人一提起，你便立即说出这是cherry来。

上面这种话到嘴边而又说不出来的情形，我们常常会遇到。人们对曾经见过的事物的记忆，本来有“自发的再生”作用，而这种情形显然对“自发的再生”作用不能完成，但对曾经经历的旧经验还存有“再认”的认识作用，所以不能说这是忘记。

“再认”作用于我们记忆。如有些事物我们以为是忘记了，可是一看到或一听到的时候，又会从“再认”的作用中记忆起来。这种情形，就是由于有多种感觉相辅而所得到的效果。

## 两种复习训练法

### 训练一

利用录音机来锻炼自己的记忆速度。以背课文为例，步骤如下：

第一步，按朗读速度录下课文中每句话的一两个词，即在录音时先默读，到该词时发声读，对句中其余的词默读就行了。然后放录音，同时背诵

课文，让录下的词提示自己在有限的时间内顺利地背出来。录音前，在准备发音的词作下标记，避免遗忘，保证录音过程顺利进行。

第二步，将背诵课文中容易出错的地方的正确词句录下来，再在放录音的同时小声背诵。尽量做到不让自己背诵速度慢于录音速度，也不要企图靠录音提示，自己主动回忆，背错或背不出时，倾听录音机发出的正确读音。

第三步，录一遍完整的课文，抢先在放录音前两三秒开始背诵。如果没有把握，先跟录音同时背诵一次。

如果是政治之类的内容，把提出的问题录下，如“请解释什么是爱国主义”，录下这句话后，留空一段刚够回答这个问题的时间，然后再录“请解释什么是国际主义”，再留一段刚够回答的时间。这样迫使自己适应迅速回忆。

如果用词语作训练，在用快速记忆法记下后，将这些词语录三遍：第一遍隔三秒出现一个词语；第二遍隔两秒；第三遍隔一秒。然后放录音，争取在录音机放发音前回忆出词语。由于间隔时间不断缩短，迫使反应速度逐渐加快。

另外，可以将词语组对，录下其中之一。在放录音时听到录音机读出一个词语，要立即反应出对应的另一个来。紧接着又到下一对，不要有空隙时间。

## 训练二

限时限量回忆训练是要求在一定时间内规定自己回忆一定量材料的内容。例如，一分钟内回答出一条政治问题，五分钟内回答出一本教材的要点等。这种训练分三个步骤：

第一步，整理好材料内容，尽量归结为几点，使回忆时有序可循。整理后计算回忆大致所需的时间。

第二步，按规定时间以默诵或朗诵的方式回忆。

第三步，用更短的时间，以只在大脑中思维的方式回忆。

在训练时要注意两点：

一是开始时不宜把时间扣得太紧，但也不可太松。太紧则多次不能按时完成回忆任务，就会产生畏难的情绪，失去信心；太松则达不到训练的目的。训练的同时还必须迫使注意力集中，若注意力分散了将会直接影响反应速度，要不断暗示自己。

二是训练中出现不能在额定时间内完成任务时，不要紧张，更不要在烦恼的情况下赌气反复练习下去，那样会越练越糟。应适当地休息一会儿，想

RY

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

一些美好的事，使自己心情好了再练。

此外，对反应速度训练意义的理解，会对训练本身产生良好的影响。从时间计算上来看，假使我们回忆的速度可以提高百分之三十，那么，就能腾出更多的时间来进行创造，相对而言，可以说是延长了我们的生命。回忆的速度提高了，学习效率相应提高，取得优异成绩的成功率将更大。了解这一意义，我们的训练就有了强大的动力。

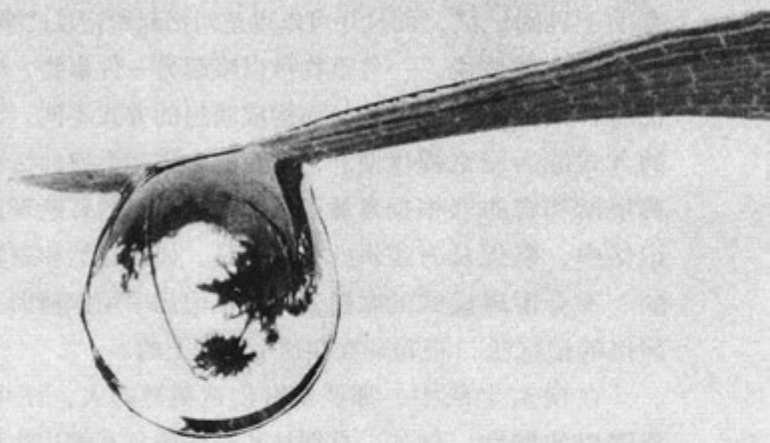
为了加快训练过程，在每次训练时，将它与自己的长远目标联系起来，每次训练是向目标走近一步。这样就会产生兴趣，使训练越来越容易。还可以进行“自我奖励”，即给自己发奖。比如，你暗示自己：“快些回忆完这个内容，让你吃一个苹果。”到完成任务休息时，就真正享用奖品。这能使我们感到胜利的愉快，保持最佳心情去解决问题。实际上，也是要求我们给每次训练订出目标：最近目标——完成任务，取得奖赏；较长目标——争取考试成绩提高；最终目标——不断向事业成功进取。

提高反应速度的训练还可以利用各种时间空隙，在车上、在路上、在开会前，都可作个限时、限量回忆训练，既可增强记忆，又可锻炼在不利情况下集中注意力。

# MEMORY

## 第三篇

### 快速记忆的方法



## 一、联想记忆法

如果能够把要记住的事物，和脑子里的其他事物关联，所联想的其他事物犹如一个个钩子，能够将记忆中的事物钩出来，这样就能帮助记住该事物。能够产生关联的钩子越多，就越容易回忆起事物来。

联想与记忆密切相关。专家认为，记忆必须以联想为基础，联想又是打开记忆大门的钥匙。联想是一种心理现象，人的大脑中存在着大量的联想，当受到各种刺激时，这些联想便发挥其作用。

巴甫洛夫指出：“联想是由于两个或几个刺激物同时或连续地发生作用而产生的暂时神经联系。记忆要依靠联想，而联想则是新旧知识建立联系的产物。旧知识积累越多，新知识联系越广，就越容易理解和记住新知识。”

可见联想在获取记忆的过程中，起着很重要的作用。为此美国当代最著名的记忆专家哈里·罗莱茵也说：“记忆的基本法则就是把新的信息和已知事物相联想。”

联想是大脑从一事物想到另一事物的心理活动。通过联想，人们可以将大脑中的各种信息联系起来，构建成记忆的网络，随时寻找到自己需要的知识。因此，如果能够抓住联想的规律，利用联想进行记忆的方法，不但有助于巩固记忆，而且还可以迅速回忆起所记住的事物。

这也就是说，一事物可以唤起另一事物，联想有助于将各种新的记忆材料纳入一定的结构。而构成联想的方式不同，就会产生不同的效果，有的方式能为回忆提供便利，但有的方式却会使回忆更加困难。美国心理学家莫里斯和吉布森根据自然记忆和人为记忆的普遍理论，强调指出：“在自然记忆中，联想是有逻辑的……但是，如果自然和逻辑的联想体系失灵，人为的、不合逻辑模式的联想，可以在记忆中用作辅助手段。”各种有助于快速回忆的记忆法，正是建立在这个基础上的。

在现实生活中，那些富有创造精神的人，往往会表现出坚持不懈地寻找联想的特性。例如，卓别林和基通各自有表达欢喜与忧愁的不同方式，因此，给人以非常不同的感受。这些人他们的精神一直处于紧张活动状态，利用每一次联想，作为发现新事物的跳板。关于创造性联想问题，保罗·瓦莱里曾写过一本有独到见解的书，以揭示灵感的奥秘。灵感是诗人的第一联

想，它不由自主地、突如其来地浮现在诗人的头脑中。但是，这只是诗人创作的起点。如果作者不积极寻找其他联想，他最多只能写出美妙的诗句，却写不成诗。只有创作劳动，才能把灵感变成真正的艺术作品。为此，要积极主动寻求有趣的联想，塑造独特的比喻形象，以及创造有关的韵律、节奏等。

例如我们在记忆一些成语时，总是很费劲，尤其一些看似相近的成语，更使人感到无从下手。如果我们采用联想记忆法进行记忆，就容易得多。如下都是一些以“一”字开头的成语。

一刀两断 一千二净 一马平川 一团和气 一如既往 一呼百应  
一败涂地 一衣带水 一鸣惊人 一步登天 一目十行 一日三秋

通过联想的方法，我们可以将上述成语作如下联想：

一刀两断：一根杆子被刀割成了两断。

一千二净：一张乌黑的小孩脸被洗得很干净。

一马平川：一匹马在平川上跳舞。

一团和气：教室里的氛围被一团和气包围着。

一如既往：一条大鱼游进了一如既往（网）里。

一呼百应：一位领导在台上呼喊了一声，立即台下数百名听众都呼应着。

一败涂地：一个人被对手打败了，便发泄似的躺在地上乱涂乱画。

一衣带水：一件沾满了水的衣服，把其中的水挤出来浇花。

一鸣惊人：动物园里，一只小鸟突然发出了巨大的叫声，吓坏了周围的游客。

一步登天：叫花子幻想当皇帝，一步登天。

一目十行：看书像扫描一样，一目十行。

一日三秋：在烈日下罚站，过一日如过三秋。

很早以来，有关联想的研究一直吸引着哲学家们的注意。古代希腊伟大的哲学家亚里士多德，是我们所知的最早进行联想研究的哲学家，他认为联想虽然相当灵活，但还是有一定的规律可循的。他指出：“我们的思维是从正在寻求的类似的事物、相反的事物，或与它相接近的事物开始的，然后才追寻和它相关联的事物。”

W.F. JRY



亚里士多德将人类思维进行联想的规律总结为类似律、对比律、接近律三种。这种观点在当今仍然具有权威性。

**类似律：**就是利用事物之间的相似性或共性进行联想。例如在记忆英语单词时，可以将一些词根相同的词放在一起记忆。如defence（名词防御），defenceless（无防备的），defend（动词防卫），defendant（被告），defender（防御者、保护者），defensive（防卫的）等。这样就可以将许多词同时记住。

**对比律：**就是利用事物内在的对立统一关系，从一事物联想到另一事物。也就是现在的经验和过去的经验相反而造成的联想，唤起过去相反的经验而产生的记忆的再现。例如上物理课时，可以将阳电和阴电放在一起讲解；讲到力的作用时，可以同时讲力的反作用。语文课中可以教学生开展对比联想，如高山对大海、天空对大地、风对雨，等。利用对比律展开联想，可以迅速记起事物的对立面，从而有效解决记忆的难题。

**接近律：**就是利用事物在时间或空间上的接近关系，而由一事物联想到另一事物。例如地理课上讲到欧洲时，可以让学生联想欧洲的相邻两大洲非洲和亚洲；讲到法国时可以让学联想巴黎和埃菲尔铁塔；语文课中讲“神奇”这个词的含义时，可以将“奥秘”“奇妙”等放在一起讲解。

亚里士多德提出的三大联想规律，早在此之前就已经被世人意识到了。例如古代埃及人和中国人就根据各种形象创造出了象形文字，这些文字正是我们今天文字的起源。只不过古人当时知识水平有限，还不能将这些进行归纳总结而已。

在亚里士多德之后，还有许多人对联想进行了研究，并补充了其他一些规律，例如关系律、因果律等。这些都为人们利用联想进行记忆创造了有利条件。

在联想记忆法中，应该尽量将所遇到的各类联想加以确定，这是很关键的。因为自由浮现的、自发产生的、凑巧出现的联想，几乎都是难以预料的。例如在语音联想中常常会遇到这情况，即一个声音使人想起另一个声音，而实际上后一个声音如果在另一个场合或在另一种语言中，则含有截然不同的意义。例如，法文中的“糕点”（gâteau）和西班牙文中的“猫”（gato），发音非常相近。如果西班牙女孩送给一个5岁的法国女孩一只小猫，但却把猫说成糕点，法国女孩定会笑着说：“你发疯啦，你怎么把猫叫做糕点呢！”

某些联想还与前面的成分有联系，因此很容易找到其中的内在联系。这里存在着一种因果关系，只要沿着逻辑联想的思维轨迹，就极容易找到。伊瓦诺夫举例说：福尔摩斯能够猜出他的朋友华生刚刚在想些什么，因为他善于运用毗连联想法，抓住了一个念头在特定环境中导致下一个念头的链条。由于环境状况是确定的和具体的，思想的发展也必然是有规律的。当人们试图揭开一个谜底时，他们就寻找可能存在的逻辑联系，例如动机、时机、机遇。当一个人与另一个人讨论某个主题时，两人在同一时刻都在考虑这一主题，他们很可能做同样的联想，他们的心灵可能受到同样的感应。他们彼此说出自己的想法后，会不由自主地说：“瞧，真奇怪，我们俩想得完全一样！”成语“英雄所见略同”指的就是这种情况。

有效记忆的关键是联想结构。因此，对联想的探索，或者对记忆材料之间关系的认识，是改善记忆力不可或缺的。在这方面加强游戏式的训练，人们就可以不知不觉地改善记忆能力。学习记忆各种列表，是分析和联想的基本方法。这是一种很容易做的测验记忆力的方法，心理学家们多年来一贯这样做。

用学习记忆列表测验记忆成绩，既可说明记忆技术的有效性，又是日常生活中的一项实用手段。因为人们可以通过练习完成日常生活中的许多事情，比如写信、传呼电话、去市场采购东西等各种日常杂务。人们常常将容易弄错或忘记的物品写在一张纸上，以增强记忆，这是很实用的。在开始学习记忆列表以后，虽然感到越来越无此必要，但仍可继续使用这些纸片，把它们放在口袋里，作为一种保险措施或检查记忆效力的手段。

要知道，过分依赖笔记和记事纸片，人们会忽略自己的记忆力，使其变得迟钝。为了记住列表，必须分析表上的不同物品，并进行必要的联想。当人们分析一件物品并进行联想时，可从以下不同角度加以观察。

**类比法：**强调两件物品的相似之处。类比法，即在两个或几个本来构造或实质不同的物品之间，通过想象找出其相似之处。例如，“她使我想到我姐姐克里斯蒂娜，因为她们俩都长着蓝眼睛。”

**区别法：**强调区别对比的几件物品，找出他们之间的不同之处。例如，“我想起布莱克（英文是黑色的意思）先生的名字了，因为他长着纯白头发。”

**分类法：**根据不同事物或不同观点的特征，分别归类。分类是组织思想

的自然法，结成偶数是最简单的分类法。鞋和袜子、水瓶和水杯、眼睛和眼镜，总是相辅并行的。

所有这些思维方式，都是互相补充的，人们可以将其组合起来，以改善记忆。肯尼斯·希格比宣布，他使用分类技术提高了对列表物品的记忆能力，从记住一张列表的19%，提高到65%。无论什么样的分类和联想都可以使用，用比不用好。对记忆材料的组织程度，与对其回忆的有效程度是成正比的。也就是说，记忆材料的组织程度越高，回忆的有效性就越大。

此外，在进行联想时，最好有意识地使用形象想象，这可以更加提高记忆效率。下面是利用分类法增强记忆的一个范例：

- A. 发信
- B. 到银行取款
- C. 理发
- D. 磨剪刀

这个列表中的事可以组合成如下偶数：A和B项结成对，因为银行门前有个邮筒，C和D项结成对，因为理发员需要剪刀理发。要把不同的事物分别归类就要进行联想；要进行形象联想，就必须对不同事物之间的关系作形象想象。归根结底，要发挥想象力来丰富联想。

如上述范例中的A和B项成对，便可做如下想象：人们把支票簿投入邮箱，却把信递给银行职员取款。这场滑稽的悲剧形象地把银行与发信联系在一起，同时又把两个行动分开。它们之间的类比性，就在于两个行动发生在一个相近的地点。再如把C项和D项结成对，则可做如下联想：理发师误用已经磨钝了的剪刀给人理发，理发者的表情是多么痛苦！

由于长期训练，联想思维会变成人的第二天性。数下一张列表上的不同东西，将其分别归类，利用类比法在它们之间发挥形象联想，找出它们之间的区别或对立关系，一切取决于人的想象力，它会使列表上的东西变得真正容易记忆了。

采用联想记忆法时，如果将各种不同的联想结合起来，并置于形象想象之下，便掌握了一种特别有效的工具，用以改善其记忆。形象联想和想象力为良好的记忆创造了必要的前提条件。哲学家戴维·休谟说得好，联想是一

种“美妙的力量”，人人都能够学会掌握它。

## 联想记忆法训练

### 训练一

训练我们的联想力，有助于联想记忆法的运用。采用横向联想法，将“蓝天”一词进行充分的联想，将能想到的词写在纸上，并标明是属于哪一种联想规律。

白云（接近律）      飞机（接近律）  
阴天（对比律）    蔚蓝（相似律）  
大地（对比律）    晴朗（因果律）  
泥泞（对比律）

请将下列词进行横向联想：

纸牌    二氧化硫    床单    汽车    鄂尔多斯    楼梯

### 训练二

采用纵向联想法进行联想。即先选定一个词A，在这个词的基础上进行自由联想，想到另外一个词B，再从B这个词联想到C，依次类推，此种联想法可以无限制地进行下去。

例如“冠军”这个词，可以联想到金牌——皇帝——权力——宫殿——砖头——木头——虫子——母鸡——狐狸——葡萄——果农……这样可以一直联想下去，写出许多词来。

请将下列词进行纵向联想：

车牌    名声    号角    长征    厄瓜多尔    西门子

### 训练三

以下包括各种物品，要设法将这些物品归类，数一下这些物品，并在各组物品之间进行联想。经过两分钟后，将所记住的物品名称写在一张纸上，与下列物品单相对照。

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

饭碗	餐桌	帽子
叉子	台灯	筷子
矩形	靠背椅	长方形
床	围巾	餐巾纸
长筒靴	圆圈	花盆
勺子	三角	方块

### 训练四

将下列词按照不同的联想规律，进行一切联想，每一个词至少进行三次联想：

马：

扑克：

时间：

冬季：

蜡烛：

### 训练五

发挥想象力，编造一个故事，将下列词穿插进故事之中，以便进行记忆。

地毯	纸张	马车	砖头	钢笔
麦克风	香烟	窗帘	电话	钉子
鱼	蜜蜂	台灯	主席	菜篮子
手杖	甜食	菊花	耳环	

## 二、概括记忆法

我们每个人都喜欢记住那些简单却又信息丰富的内容。概括记忆法正是这样一种让你可以摘取精华进行记忆的有效方法。

这种记忆方法就是通过对学习的材料进行提炼概括，抓住关键进行记

忆。由于我们接触的材料一般都比较多，而真正起到关键作用的则是其中的核心部分，因此如果抓住了这一核心部分，记忆起来就会变得轻松自如，而不会眉毛胡子一把抓。

但是，概括记忆法需要我们必须具备积极的思维活动，对材料进行充分的思考，提炼其精华，抓住其关键。在这一过程中，再逐步加深理解，对材料有一个全面的把握，从而在头脑中留下比较深刻的印象。

此外，利用概括记忆法进行记忆还需要我们勤动手、勤动脑，对材料进行认真的筛选，做到删繁就简，去粗取精，将材料进行高度浓缩，这样就会大大减少记忆的负担。否则，对于那些内容庞杂、篇幅冗长的材料，要想完全记住就难如登天了。

一般来说，概括记忆法的优点在于它能够将需要记忆的材料进行浓缩，记忆者只要对这些经过浓缩提炼的精华部分进行记忆，就可以达到记忆的目的。因此，这是一种提纲挈领的记忆方法，具有简化记忆材料的功能。对于这种方法，许多著名的文学家都善于运用，其中最著名的一个例子就是法国大文豪雨果了。

据说雨果在将其传世名著《悲惨世界》的书稿寄给出版商之后，等了一段时间没有答复，便写信去催问此事，他在信中只是写了一个大大的“？”号。有趣的是，出版商给他的回信也只有短短的一个“！”号。不久，《悲惨世界》出版发行，为世人带来了一份宝贵的文学名著。

在这两封最奇特的通信中，雨果和出版商都只用了一个标点符号来表达自己的意思，但是其中包含的信息却比千言万语都丰富。相反，如果雨果给出版商写的是长达两三页纸的大堆文字，那么谁都不会记住信中的内容。而现在要我们记住这两封信，肯定任何人都会记住的。

利用概括法进行记忆，就需要掌握概括的具体方法。因为概括得是否合适恰当，关系到能否有效记住所记的材料。下面就是总结出来的概括记忆方法的运用。

### 1. 对内容进行概括

这种概括方法主要是对篇幅较长的记忆材料进行压缩和提炼，将其浓缩成精华之后，选取关键性的词句和主要的情节进行记忆。采取这种方法可以化多为少，大大减少需要记忆的容量，从而提高记忆的效果。但是这种方法主要用于不需要进行全文精细记忆的材料。

例如巴金先生的长篇小说《家》，要想全部记下来可不是一件容易的事，

W.F. J. R. V.

我们可以采取内容概括法进行记忆。比如有人将这篇小说缩写成以下内容。

《家》描写了在一个封建仕宦家庭里的一群年轻人，以及他们在封建礼教的束缚下各不相同的命运。高家是一个古老的封建家庭，高老太爷是这个家庭的最高权威，他主宰着所有人的命运。觉新是高家的大少爷，性格善良而懦弱，他接受了一定的新思想，希望把新思想和旧家庭“毫不冲突地结合起来”，然而在面对现实的时候，他却不能真正地站出来反抗，他和表妹梅青梅竹马、两情相悦，但是由于两家家长在牌桌上的龃龉，活活拆散了他们，觉新只能接受父母给他安排的婚姻，梅最终也郁郁而死。在觉新的妻子瑞珏临产之时，正好是高老太爷归天的时候，高家的人说是孕妇生产会引起“血光之灾”，于是逼瑞珏到破庙里去生孩子，瑞珏终于凄惨地死在破庙里，觉新连保护妻子和未出世的孩子都不能够做到，甚至没有见到妻子的最后一面！

二少爷觉民比他的大哥勇敢，他在新思想的鼓舞下，敢于向腐朽的封建制度挑战，追求个性的解放和婚姻的自由，终于获得了婚姻自主的胜利。三少爷觉慧和聪明伶俐的丫头鸣凤真心相爱，但是身份的悬殊决定了他们的爱情悲剧。鸣凤被高家嫁给了比她大四十多岁的地头蛇。为了反抗封建制度的凌辱，她投湖自尽。她的死是对这个等级森严的封建家庭公然蔑视和抗议，她以死唤醒了觉慧，觉慧毅然脱离了旧家庭，投身到革命之中，从此这个家庭内部不断出现叛逆者，高公馆也逐渐走向分崩离析。

这篇小说经过缩写之后，只有500多字，但是全文的主要内容都包含在内了，因此记忆起来也就会容易得多。

## 2. 对主题进行概括

这种方法主要是采用最精炼的语句，例如用标题的形式来概括一篇文章或一部鸿篇巨制的主题思想，使人一看就知道它的中心含义。例如周恩来总理曾邀请外国朋友观看《梁山伯与祝英台》的戏剧，但是翻译不知道如何向客人翻译，这时周总理笑着说：“你就说是中国的《罗密欧与朱丽叶》。”结果客人一听就明白了这部戏的主题。

采取这种概括方法时，必须对材料进行充分的理解和把握，弄懂吃透以后再对其进行概括。而且在概括时不能只注意细枝末节，而是要把握全文，从一个更高的角度来分析和理解。例如大文豪巴尔扎克给自己晚年写的一系

列著作取名为《人间喜剧》，表达了其中包含的讽刺和批判思想，如果我们仔细阅读这些著作时，就不难发现作者的用意所在。巴尔扎克在此采用的正是主题概括的方法。

对于议论文等文章的记忆，则可以直接找出文章的论点，掌握文章的论据，把论点和论据记住了，也就掌握了文章的主题。抓住文章的主题进行记忆，就能省去许多的繁枝末节，轻松而有效地进行记忆。

### 3. 简称或字头概括法

这种方法主要用于那些名称较长，或者容易混淆的词语和名称等。这种概括法常见于地理名称、组织机构名称方面，例如我们将“大不列颠及北爱尔兰联合王国”简称为“英国”，将“美利坚合众国”简称为“美国”，将“世界贸易组织”简称为“世贸组织”等。还有我们在学习英语时常说的“5W”，即when、where、why、how、who，这也是用这5个英文单词的首字母来代表经常要用到的提问方式。再比如中国人口超过100万的少数民族有蒙古族、回族、壮族、维吾尔族、苗族、彝族、藏族、布依族、朝鲜族、满族、侗族、瑶族、白族、土家族、哈尼族。为了记住这些内容，可以将其首字记住，即“蒙回壮维苗、彝藏布朝满、侗瑶白土哈”，每5个字成一组，就好记多了。

在记忆语文语法中，常见的语病类型有20种，很难强记，可采用字头概括法记忆为一首五言律诗：

介词用错，指代不明，褒贬失当，副词用错，连词用错。（介指褒副连）

生造词语，词性误用，引起歧义，用词不当，前后矛盾。（生词引用前）

主语残缺，谓语残缺，重复多余，搭配不当，词序不当。（主谓重搭词）

主宾颠倒，关系不对，结构混乱，宾语残缺，关联不妥。（主关结宾关）

### 4. 数字概括法

这种方法能够将记忆材料中的内容用数字归纳起来，统一记忆。如“五讲四美三热爱”“四个现代化”“四项基本原则”等，再如在记忆历史上两晋时期五胡十六国中，十六国的名称时，可以将其概括为“五四三二一”，即五个“凉”国（前凉、后凉、南凉、北凉、西凉），四个“燕”国（前燕、后燕、南燕、北燕）、三个“秦”国（前秦、后秦、西秦）、两个“赵”国（前赵、后赵），一个“成”国和一个“夏”国，而这六个国家的名称归纳可记成“凉燕秦赵成夏”，按照谐音记忆法，可记忆成“梁（凉）上的燕子（燕）成夏天勤（秦）发出扰人的噪音（赵）”。

MEMORY



### 5. 关键字概括法

这种方法即将材料的内容用几个关键字予以归纳概括，对关键字进行有效的记忆，就能够达到对整个材料的把握。例如在化学课中，对于氧化还原反应的理解性记忆，就可采用关键字概括法，在反应物中，失去电子的物质被氧化了，称为还原剂。同时，得电子的物质被还原了，称为氧化剂，将其概括为“失——氧——还”，“得——还——氧”。记住了这一关键字的规律，就能分清氧化剂和还原剂，何种物质被氧化，何种物质被还原了。

对于八大民主党派就可以采取关键词概括法进行记忆。我国的八大民主党派分别为：中国国民党革命委员会、中国民主同盟、中国民主建国会、中国民主促进会、中国农工民主党、中国致公党、九三学社、台湾民主自治同盟。将关键词挑出来，可记忆为：民革、民盟、民建、民进、农工、致公、九三、台盟。

此外，常见的概括方法还有顺序概括法，即按照材料原有的顺序，或按照你所熟悉的顺序，如时空顺序，挑出关键字进行记忆，就可以将材料快速记住。

采取概括法记忆时，需要根据实际情况，可以单独采用一种方法概括，也可以采用多种方法同时概括，只要能够加快记忆的速度，就没有必要生搬硬套。而且概括记忆法也有一个逐渐由浅入深的过程，刚开始训练时可能会有一些困难，但随着对记忆材料理解的加深，这种概括能力是可以获得提高的。

## 概括记忆法训练

### 训练一

阅读下列一段文字材料，找出材料的主题，对主题进行记忆，从而达到对整个材料的把握。

要写好总结首先要占有材料和整理材料。占有材料的重要性大家都了解，那是工作的问题，这里不多谈。从写总结的角度说，怎样整理材料是很值得注意的问题。整理材料，要靠在平时工作过程中一边不断搜集资料，一边及时加以整理。整理的方法，如怎样分类，怎样保管，怎样做索引和卡片等，都需要考虑。这些所说是技术性的工作，但是与写总结有很大关系，要不然一大堆材料，是很难下笔的。平时有了准备，着手写总结之前，系统地

整理起来就方便了。然后要分析材料，以便有所取舍，进行去粗取精，去伪存真的工作。

占有材料，整理材料，分析材料，以至于写总结的整个过程，要靠正确的立场、观点和方法。具体来说，要靠掌握方针政策，要靠群众路线的工作方法，只有这样，才能正确地整理材料，分析材料，也才能很好地占有材料。在分析材料的基础上，才能考虑怎样写的问题。在考虑怎样写的时候，要明确对象和目的，根据对象和目的，根据对象和目的确立重点。重点详尽到什么程度，有哪些非重点，明确起来，写得简略一些。在非重点里，又有哪几点相对来说又要详细一些，考虑这些以后，就可以搭架子（写提纲）了。提纲不论详略，都要包括主要论点和主要材料。提纲经过研究以后，写起来就比较容易了。在写的过程中，还要做两项工作：一是核对。如引用经典著作和文件要核对，引用别人的话，数目字、计算的比例也要核对。二是推敲。如一些估价、论断要很好地推敲，注意准确的程度，做到一分不多，一分不少，既不夸大，也不缩小。

对以上文字进行归纳，概括出主题：写总结要做好占有材料、整理材料和分析材料等工作，同时，要有正确的立场、观点和方法。

## 训练二

使用概括法，记忆以下几组材料。

(1) 《三国演义》《水浒传》《西游记》《红楼梦》（中国四大古典小说，根据谐音记忆法可分别记为：山上浇水种西红柿）

(2) 王勃、杨炯、卢照邻、骆宾王（初唐四杰，根据谐音记忆法可分别记为：捉住了亡羊，落在了炉子里）

(3) 《墙头马上》《拜月亭》《西厢记》《倩女幽魂》（元曲四大爱情剧，根据谐音记忆法可分别记为：倩女的幽魂从“墙头”逃到“马上”，经过“拜月亭”，进入“西厢”房）

(4) 颜真卿、柳公权（唐朝二位大书法家，并称为颜柳）

## 训练三

采用概括法，记忆下列几组材料。

...RY

# MEMORY

(1) 句子的成分有：主语、谓语、宾语、定语、状语、补语（主谓宾定状补）

(2) 合成词的构词方式有：并列式、偏正式、支配式、补充式、陈述式、附加式（并偏支、补陈附）

(3) 记忆下列一些社团的名称：中国新闻社、中国少年先锋队、中国社会科学家联盟、中国文学艺术界联合会、中国左翼作家联盟（中新社、少先队、社联、文联、左联）

(4) 句子的句型有：陈述句、祈使句、疑问句、感叹句 [陈疑岂（祈）敢（感）]

## 三、形象记忆法

形象思维产生的信息几倍于文字和语言，所以利用形象思维对于加强记忆来说，将会达到事半功倍的效果。

一切记忆方法，或一切记忆手段的功能，都在于让记忆的东西可以保持长久。我们前面已经介绍了联想记忆法和概括记忆法，现在要介绍另一种记忆方法，那就是形象记忆法。这是一个在古希腊时代就已经广为人知的记忆体系，我国古代许多人也经常利用这种记忆方法来帮助自己进行记忆。例如唐朝时期一位名叫崔涓的人，他担任杭州刺史时，由于刚刚上任，官衙内书吏和差役等属吏就有好几百个人，要想做好工作，熟悉民情，就非得靠这些人不可。但是如何才能尽快记住这些人呢？这位刺史大人可有好法子。他升堂的第一天，就命大家每人拿一张小纸条，上面写上自己的姓名和职位，然后用针别在衣襟上。没过几天，他就将这些人全都记住了。

可见，这种记忆方法能够使人快速而有序地记忆事物，可以避免杂乱无章造成的记忆负担，还有助于记住整个程序的各个阶段。这种记忆方法比较实用，一旦掌握了这种记忆方法，人们还可能发现它的其他用途。

形象记忆法在古代曾风行几个世纪，至今仍然被一些记忆专家所提倡，它是形象联想原则的实际应用。在这种方法中，也许某些联想可能显得滑稽可笑或牵强附会，但如果这种联想能帮助人们更好地记忆，又何必计较呢？俄国记忆学家谢列谢夫斯基就是一位能够随心所欲地利用形象思维进行记忆

的人，据说他能够记住一篇文章中的任何一部分，哪怕根本无关紧要的细枝末节的内容。而且据研究表明，任何人只要经过适当的训练，都可以掌握这种记忆方法。

也许我们许多人都遇到过这样的事情，即按照一定的顺序背出一大堆杂乱无章的材料。这时大部分人可能会束手无策，因为这些东西往往不可能利用逻辑归类或使用类比方法把它们联系起来。在这种情况下，人们不得不运用建立在具体和固定的地点或物体基础上的人为的记忆体系。这就是形象记忆体系。

形象记忆法一般要求把一切需要记忆的材料，尤其是那些难记的材料进行形象化，也就是说给它们设定所代表的形象，使记忆者通过接触具体而形象的事物，将需要记忆的材料和直观形象结合起来，从而将抽象、概括的知识转化成看得见、摸得着、听得到、或者能够想得起来的事物，造成强烈的视觉、感觉、听觉思维，达到尽快记住的目的。

例如“爱”这个词可以联想成“心”形符号。“时间”一词可以联想成一座很大的“钟”正在左右摆动。

请试着为下列词进行相应的形象联想。

春季	夏季	秋季	冬季
富裕	粮食	财产	希望
贫困	饥饿	疾病	力量
正义	良心	社会	自由

### 1. 地点形象记忆法

在形象记忆法中，最常用的是采用地点作为形象记忆的基础，古代罗马的那些演说家可谓最善于运用这类形象记忆法了。他们用这种方法来记忆其演说词的不同部分。例如，演说家经常会选择一个他们熟悉的建筑物或地点作为会场，又在其中确定某些毗连的特定地点。在每一个特定地点，安放上与其演说词各部分相联系的物品。比如，首先要讲的是战争问题，就在想象中把长矛的形象“附着”在第一个地点上，比如这一地点是一家屠宰场。如果他接着讲战争中的粮食供应问题，就在想象中把一袋粮食的形象“附着”在第二个地点，比如这一地点是个粮店。然后继续以此记忆方法把演说词的每一部分都安排妥当。为了回想整个演说词，只需从一个地点走到下一个地

...RY

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

点，按照自然顺序在内心追忆他的思想脉络。

每位演说家各有他自己的地点顺序法则，并一贯遵守这一顺序。尤其是当演说家在阐述互不相关的若干主题时，更是离不开运用这种记忆方法，因为人的思想有分析性，只有在两个主题之间表现出逻辑联系时，才能从一个主题演绎到另一个主题。地点记忆法则完全符合人为顺序的需要，因为它能够摆脱逻辑思维的框框，因此特别受到这些演说家们的青睐。

在以地点为基础的形象记忆法中，起关键作用的是这个体系中的地点，它对于要记忆事物的形象和联想，起着“附着点”的作用。这个体系的原则与正常记忆活动的规律相反，人们大可不必为记忆事物的顺序会错乱而担忧，因为要求这些附着点既然是熟悉的地点，它们就能够自动地恢复其原有的顺序。至于要记的东西则按照这一顺序复制出来。

采取这一记忆法时，人们一般都会从自己最熟悉的地方开始，而这个地方就是自己的家。训练时，在自己家中走一圈，沿着一定的顺序，从前门走到后院，并给每个地点（房间）编号，这是很容易办到的。例如，起居室可分为如下地点：地毯、沙发、壁炉、留声机、音响设备等，这些地点可以按照朝同一个方向前进来排列顺序，一般来说，按顺时针方向排列最好。

下面是一个关于形象记忆的实例，左边是等待办理的事项，右边是附着记忆物的地点：

附着记忆物	地点
(1) 汽车修理厂	前门
(2) 银行	走廊
(3) 邮局	起居室
(4) 洗染店	餐厅
(5) 超级市场	厨房

为了记住上面要办的事情，可以按下列顺序使用形象记忆法：

首先想一想第一件要记住的事，即去找汽车修理厂修理汽车。心里想象着待修的汽车堵在前门口的情景，并让这个“汽车修理厂——前门口”的联想情景的图案在脑海里停留一会儿。

关于“银行——走廊”的联想，要在大脑里出现如下情景：有待于存进银行的所有支票散落在走廊的地上。

至于“邮局——起居室”的联想，可想象要邮走的包裹放在心爱的沙发上。沙发则是整个起居室内较容易看到的家具。

在“洗染店——餐厅”的联想中，可想象待洗的衣服被丢在餐厅的餐桌上，又脏又皱，亟待送洗……

最后是“超级市场——厨房”的联想。这种联想是完全符合逻辑的。例如可想象厨房空空如也，继续去市场购物。或者做相反的联想，即厨房里装满了从市场买来的食品。

为了按顺序办理表上的事情，人们只需按照平时的习惯，从一个房间走到另一个房间，原来附着于每个房间的待办事项的形象，便自动涌向脑海。这里只需要花一点儿时间和做微小的努力，便可使联想形象浮现出来。这就是把特定物品的形象附着在特定的地点上的地点记忆原理。为此，要发挥想象力，使特定事物的形象附着在地点之上，而在习惯上，这些物品不应放在这些地方。上面“超级市场——厨房”的联想，碰巧符合了逻辑思维，不过像这种巧合是极少的。

这种形象记忆法的关键在于必须服从附着物的排列顺序，而且应当一贯遵守同一地点附着物的顺序排列，不能随意决定哪个附着物置于哪个地点。这是因为地点是既定的，不能变动的，不应当随便进行调整，以适应逻辑联想的需要。这样做就扰乱了地点记忆法本身的意义。有时，可能要有一些稀奇古怪的联想，我们只能欣然接受。

请记住：地点联想记忆法就要将第一附着物置于第一地点，将第二附着物置于第二地点，依此类推。然后，用15秒钟对附着物与其相应的地点之间进行联想，并在头脑中巩固它们之间的联想情景图案，以便保证准确回忆。

如果出于某种原因，人们不愿意利用自己的家作为实施地点记忆方法的场所，那么，可用其他场所来代替。例如，建筑物、大街或主要街道、贸易中心，甚至汽车、衣服上的口袋或手提包，以及自己熟悉的其他场所或物品。事实上，可供利用的场所和物品不胜枚举。

形象记忆法建立在形象联想的基础上，也就是说，先要使需要记忆的物品在脑子里形成清晰的形象，并将这一形象附着在一个容易回忆的固定地点或具体物体上。为了使用这种记忆方法，必须放弃逻辑联想的动机，因为这种思维体系恰恰建立在没有逻辑关系的形象联想的基础上。

## 2. 直观形象记忆法

在形象记忆法中，还有一种常用的方法，那就是直观形象记忆法。其具

# MEMORY

体方法是将需要记忆的材料尽可能地赋予一定的直观形象，使人们通过接触具体形象的事物，将记忆材料和直观形象结合起来，使抽象的知识转化成直观的物相，从而使记忆更加容易而且牢固。这种记忆法具有一定的科学性，它符合人们对客观事物的认识，因此在教学中被广泛运用，对于正处在求学阶段的广大学子们来说，这种记忆方法对他们的学业提高显然也大有帮助。

直观形象记忆法具体有以下三种方法：

第一种，实物形象记忆法。

例如，我们在本节一开始就提到的唐代杭州刺史崔涓巧妙记人的方法就属于这种记忆方法，也就是将要记忆的东西和具体的人或物直接联系在一起，从而加快记忆的过程。例如有些人在教孩子识字之初时，直接将要教的字写在实物上，例如在电视机上写上“电视机”或“TV set”，在电话上写上“电话”或“telephone”……这正是利用了实物有利于帮助记忆的特点，因而在直观形象记忆中比较常用。

实物直观形象记忆在教学中用途很广泛，还可以用在很多方面，例如学生们在上了植物课和动物课之后，可以到野外去接触各种植物和动物，或者采集植物和动物标本，加深对各种动植物的认识；上了地理课之后，可以利用各种旅游的机会游览祖国的名山大川，了解各地的物产和地貌等，甚至还可以借助望远镜观察太阳和月亮……通过这些理论联系实际的教学方法，相信可以加深学生们对课本知识的记忆。

第二种，模型形象记忆法。

这种记忆方法就是利用模型、图像、图表、幻灯、电视等视听材料来帮助记忆，也就是将需要记忆的事物模拟化和想象化。例如现在幼儿园和小学低年级常用的看图识字卡片，上面总是有汉语拼音和汉字，同时还画了相关的图画。如教他们认“鸡”这个字时，就会画上一只或几只鸡，这样孩子们看了之后就会产生深刻的记忆，并记住“鸡”这个字。事实上，采用这种方法帮助孩子们来记忆课本知识会非常有用，而且非常快速，例如讲解世界地理时，带上一个地球仪就会很有帮助，讲课的时候边讲边在地球仪上指示出来，这样就会加深学生的记忆。这就是美国著名学者哈拉里所说的“千言万语抵不上一张图”所包含的深意。

我国著名文学大师鲁迅先生也是一位深谙记忆之道的学者，他有一次给同学们讲解古人的日常生活中坐、跪、拜的区别时，为了让大家加深印象，他用粉笔在黑板上分别画了三种不同的姿势图像，这样就避免了仅用语言所

难以讲清楚的问题，又达到了很好的教学效果。

### 第三种，语言形象记忆法。

这种记忆方法和实物形象记忆法、模型形象记忆法不同，语言形象记忆法主要依靠记忆者通过想象，来调动和利用自己已有的感知材料，将需要记忆的内容重新加工成新的形象。而后两者都是通过感觉或知觉来获得感性知识。因此语言形象记忆法是一种比较特殊的直观形象记忆法。这种记忆法常常需要借助生动而形象的语言描述来帮助记忆。

例如在初学中国地理时，老师总是会这样说：“同学们，你们看我国的地理形状像什么？像不像一只横卧在太平洋西海岸的大鸡？”这时同学们只要稍作联想，就会很容易将我国的地理形状牢记于心了。

再比如在数学界赫赫有名的“哥德巴赫猜想”，如果用科学的术语来解释它一定会使绝大多数人都听不懂，但是陈景润先生的中学数学老师却通过形象的语言描述，将陈景润先生引进了数学研究的神秘殿堂，推开了研究哥德巴赫猜想的大门。这位中学老师是这样向陈景润和他的同学们介绍哥德巴赫猜想的：“在德国，有一位名叫哥德巴赫的中学数学教师，他发现每一个大的偶数都可以写成两个素数的和，但是他不能证明这个道理，所以称之为‘猜想’。许多年以来，多少知名数学家费尽心血也都没能证明它……自然科学的皇后就是数学，数学的皇冠是数论，‘哥德巴赫猜想’就是皇冠上的明珠……”正是通过“皇后”“皇冠”“明珠”等形象比喻，深深地吸引了陈景润和他的同学们，以至于几十年之后，大家对这堂课还都难以忘怀。

以上三种直观形象记忆法在记忆方面各有所长，但是也都各有所短，因此如果能将它们兼顾运用，取长补短，那么必将会发挥更有效的记忆功能。

采用形象记忆法时，应当注意以下几点：

(1) 不要试图加快形象联想过程。随着实践的增多，人们联想的速度会加快，但毕竟要花点时间，至少要花几秒钟。巩固记忆永远不是瞬间的过程，时间和努力永远是记忆信息深处的组成部分，即使人们没有意识到这一点。

(2) 对形象联想加以评论和感觉或感情上的判断，可以进一步加深记忆。这种做法使记忆信息更具个人化。

(3) 可以积极进行各种不合理的、稀奇古怪的、不合逻辑的联想。

(4) 要有耐心。为了取得成功，就要费些时间，领会形象记忆法的精神实质，将它视为有效的记忆工具，并终于得心应手地加以运用。

... RY



# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

(5) 坚持训练。你可以每天开一张实用物品列表，并对练习记忆的方法加以评述。在开始练习时，要开展积极的想象。在头几次练习过程中，在记忆材料时，可看一遍联想物体。不久之后，将不再需要这样做。开始时，选用10件记忆物品做练习，然后用15件，最后用20件。此外，还要把练习方式和遇到的困难记下来。

(6) 创造自己的列表。因为使用自己创造的列表，会增强练习的兴趣，更有助于提高记忆力。创造个人列表的内容十分广泛，比如需要办的事情、要买的東西、个人财物、珍贵物品、关心的事物、主要愿望、需要在电话上对某些人说明的事情等。要使用自创的列表，这比照本练习要有趣得多。

抓住一切实践机会运用形象记忆体系特别重要，因为这样做非常有利于改善记忆力。如同观察能力一样，形象记忆体系也会逐渐成为人们日常生活中不可或缺的组成部分。日常生活中的实际应用，会加速对这一体系的掌握。常用的东西不会忘记，常用记忆力，就可避免记忆力衰退。

## 形象记忆的训练

### 训练一

请读下列词汇，并进行有意识的记忆。然后，按照地点形象记忆法进行记忆，比较两者的记忆效果。

列表一：火柴、货币、计算机、羽毛、书、猪、狗、汤匙、杂志、玉米

列表二：手、花、草、雾、蜂蜜、茶杯、衣服、三角形、水

普通记忆所用时间：

记忆效果：

地点记忆法所用时间：

记忆效果：

### 训练二

下面是一张旅游必备物品的列表，请与你自己事先选定的地点列表对应在一起进行记忆。将第一个地点与第一个必备物品之间做形象联想，将第二个地点与第二项物品之间进行联想，将第三个地点与第三项物品之间进行联

想，依次进行到底。最后，看着地点列表，回忆每一项附着地点上的物品。

旅游必备物品的列表如下：

身份证、通讯录、刮胡刀、雨伞、必备药品、太阳眼镜、银行卡、游泳衣、旅游鞋、太阳帽、洗漱用品、针线、

记忆时间：

记忆效果：

### 训练三

许多人很喜欢烹饪，当遇到一些电视节目正在教如何做菜时，总是会认真地去学习，可是当电视看完后，没过多久却又忘记了烹饪的技巧。这正是使用的记忆方法不当出现的问题。如果用地点记忆法来记忆烹饪木瓜子鸡的程序，可以分解如下：

(1) 在第一地点（信箱）上，附着如下的形象：几只腿毛开膛的子鸡，全身涂上了一层加有咖喱的人造黄油，放在一只盘里待烤。

(2) 在第二地点（前门）上，附着如下形象：把子鸡放在烤箱中层，烤箱门上的温度计显示红色阿拉伯数字4。

(3) 在第三地点（内院）中，寄托着这样的形象：在一只碗里放着搅拌好的水果、洋葱、辣椒、柠檬等调味品，当定为30分钟的计时器铃响时，把碗里的酸辣调料浇在烤黄的子鸡上。

(4) 在第四地点（玻璃房门）上，设想的形象为：一个金黄色的木瓜被切成小方块，堆放在子鸡周围。在定为10分钟的计时器铃响时，烤熟的木瓜散发出阵阵香气。

(5) 在第五地点（走廊）里，附着的形象是：碾碎的大米已经蒸熟，将作为烤子鸡的配餐。

就这样按照自家的庭院地点顺序进行记忆，当你从门前走到门后，整个烹饪的过程也就完成了。

#### 四、比喻记忆法

智者的高明之举就在于他善于借助外力，达到预期的目的，而采用一些好的记忆技巧，能够帮助我们很快达到记忆的目的。

比喻记忆法就是采用比喻的方法，把记忆材料中的内容进行加工处理，使其更具形象化和具体化，从而帮助我们提高记忆效率的一种方法。

比喻是常见的文学修辞手法，一篇好文章必然会用到形象而贴切的比喻，使人读起来轻松愉快而且记忆深刻，也许在若干年以后，这篇文章的名字和内容我们都不记得了，但是文章中的比喻却被我们牢牢记住。例如，唐代大诗人白居易的《琵琶行》中就有“大弦嘈嘈如急雨，小弦切切如私语。嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘”；“银瓶乍破水浆迸，铁骑突出刀枪鸣。曲终收拨当心划，四弦一声如裂帛”等比喻的句子，给读者留下了深刻的印象。

比喻记忆法可以把那些未知的东西变为已知的东西，从而达到轻松记忆的效果。中学地理课本中关于地球内部的结构，一般很难理解和记忆，但有人采用比喻手法，将地球的内部结构作了形象的比喻：“地球内部大致分为地壳、地幔和地核三个部分。整个地球，打个比方，它就像一个鸡蛋，地壳好比是鸡蛋壳，地幔好比是蛋白，地核好比是蛋黄。”

经过这样形象而贴切的比喻，人们对地球内部的基本结构就会有大致的了解。

这种打比喻的方式通常是将人们不常接触的、较陌生的东西，比喻成通俗易懂、具体形象的东西，也就是把未知的东西转变为已知的东西。经过这种转变，人们便对未知的东西产生良好的记忆，以致成为已知的内容。人们就是这样不断地将新知识转变为已掌握的知识，从而达到扩大知识面的目的。如果老师在教学中能够用形象的比喻，将学生未知的新知识与已掌握的知识联系起来，那么将会收到事半功倍的效果。

例如有的老师拥有大量教学经验，总结了许多的形象比喻记忆的教学实例，将非洲的版图比喻成一个正在挣脱锁链的拳头，象征着非洲人民要挣脱新老殖民主义者的枷锁。把我国的领土形象比喻为一只引颈常啼的雄鸡，可以联想起“一唱雄鸡天下白”的新气象。世界地图中的欧洲像一个平行四边

形，亚洲像一个不规则的菱形，非洲像一个三角形加上一个半圆形，澳洲像一个五边形，南北美洲各像一个直角三角形。

许多著名的诗词歌赋，也是通过形象的比喻，使读者在朗读时，产生身临其境的效果，给读者带去美好的文学享受。如著名诗人舒婷的诗《祖国啊，我亲爱的祖国》，就成功地运用了比喻的这种修辞手法。

### 祖国啊，我亲爱的祖国

我是你河边破旧的老水车，  
数百年来纺着疲惫的歌；  
我是你额上熏黑的矿灯，  
照你在历史的隧洞里蜗行摸索；  
我是干别的稻穗；是失修的路基；  
是淤滩上的驳船  
把纤绳深深  
勒进你的肩膀；  
——祖国啊！  
我是贫困，  
我是悲哀。  
我是你祖祖辈辈  
痛苦的希望呵，  
是“飞天”袖间  
千百年来未落到地面的花朵；  
——祖国啊！  
我是你簇新的理想，  
刚从神话的蛛网里挣脱；  
我是你雪被下古莲的胚芽；  
我是你挂着眼泪的笑窝；  
我是新刷出的雪白的起跑线；  
是绯红的黎明  
正在喷薄；  
——祖国啊！

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

我是你十亿分之一，  
是你九百六十万平方的总和；  
你以伤痕累累的乳房  
喂养了  
迷惘的我，深思的我，沸腾的我；  
那就从我的血肉之躯上  
去取得  
你的富饶、你的荣光、你的自由；  
——祖国啊，我亲爱的祖国！

通过这种比喻，诗人把对祖国深切的爱形象地表达出来，经过这种比喻形象化的处理之后，读者会轻而易举地记住这首诗的内容，比起纯粹的描述和枯燥的介绍来说，真是化腐朽为神奇。

比喻记忆法还可以把平淡无奇的内容变得生动形象，把枯燥的东西转化为深刻的记忆。一些人们非常熟悉、耳熟能详的事情，其实往往容易被人们忘记，或者一时想不起来，因为这些事情太常见了，极易被人忽视，因此人们认为不必花时间和精力去记。然而，一旦要回忆起这些事情原委和细节，却又不是那么顺利就能做到的，人们对此往往有一种“话在嘴边，却难以开口”的感觉。如果能用比喻的形式将那些原本平淡无奇的事情，转化为生动形象的事情，人们便能将其记住。

例如鲁迅先生在《藤野先生》的一文中就有这样的描述。

东京也无非是这样。上野的樱花烂漫的时节，望去确也像绯红的轻云，但花下也少不了成群结队的“清国留学生”的速成班，头顶上盘着大辫子，顶得学生制帽的顶上高高耸起，形成一座富士山。也有解散辫子，盘得平的，除下帽来，油光可鉴，宛如小姑娘的发髻一般，还要将脖子扭几扭。实在标志极了。

比喻记忆法可以将那些深奥晦涩的内容转变为浅显易懂的内容。大多数难以记忆的内容，是因为其本身较难懂，使记忆者感到深奥晦涩，不明白其含义，所以如果能将这些对于记忆者来说看不懂的内容，加以演变修饰，使之成为浅显易懂的道理，那么便能使其流传广泛。

有些人认为说一些别人听不懂的话，便显示了自己的才华比别人高。其实，真正的智者，正是要将话尽量讲得让人听得懂，使别人接受你的观点，或者让别人接受你的建议，这样你的话才能变得有意义，否则你的话就如同刮过去的风一样，不留下一丝痕迹，也毫无意义。成功人士总是能将自己的观点解释得普通人人都能听得懂。

例如这段话：“它是站在海岸遥望海中已经看得见桅杆尖头的一只航船，它是立于高山之巅远看东方已见光芒四射喷薄欲出的一轮朝日，它是躁动于母腹中的快要成熟了一个的婴儿。”

这是毛泽东同志在比喻中国革命高潮快要到来时所作的生动描写，它就形象地刻画了中国大革命即将来临的形势。

比喻记忆法可以将抽象的事物具体化，提高记忆力。抽象的事物总是让人难以完全把握，而是要靠人去想象，而具体的事物却能让人很易把握并铭记于心。因此在诗歌当中，有许多的比喻，将事物描述得具体，让人看得见、摸得着，容易记住。

例如，唐代诗人孟浩然的《早寒有怀》中这样写道：

**早寒有怀**  
木落雁南渡，  
北风江上寒。  
我家襄水曲，  
遥隔楚云端。  
乡泪客中尽，  
孤帆天际看。  
迷津欲有问，  
平海夕漫漫。

在这首诗中，诗人一开始就用落叶、雁南飞、北风等形象，精练而生动地描绘了江上早寒的画面，并由此联想到自己的实际遭遇，将江上景色和自己的仕途失意联系在一起，化景物为情思，因此要记住这首诗也就不很难了。

运用比喻记忆法，应当注意以下两个方面：

第一，比喻要恰当贴切，使人感到很自然地由一个事物而联系到另一个事物，而且两种事物之间的确存在一定的联系。

MERRY

# MEMORY

例如唐朝著名的诗人王维的一首家喻户晓的诗，名为《相思》，巧妙地借物喻情，红豆的俗名为相思子，将其与相思之情联系起来，明确了这一点，对于全诗的记忆就是一件很轻松的事情了。

## 相 思

红豆生南国，  
春来发几枝？  
愿君多采颀，  
此物最相思。

再如李商隐的诗《无题》中，也成功地运用了比喻，使得其中的“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”成为了名句。

## 无 题

相见时难别以难，  
东风无力百花残。  
春蚕到死丝方尽，  
蜡炬成灰泪始干。  
晓镜但愁云鬓改，  
夜吟应觉月光寒。  
蓬山此去无多路，  
青鸟殷勤为探看。

第二，在比喻时，还要将两种事物了解得清楚透彻，把握事物的本质。

如古代遗留下来的《诗经》中，有一篇名为《硕鼠》的诗，是一首典型的喻体诗，以比喻的手法，将贪婪残暴的剥削者比喻成硕大的老鼠，表达了农民对剥削阶级极大的憎恶，誓将摆脱剥削，追求美好生活的理想。如果我们能够明确这一点，对于全诗的理解和记忆就要容易得多。

## 硕 鼠

硕鼠硕鼠，无食我黍！三岁贯女，莫我肯顾。逝将去女，适彼乐土，乐土乐土，爰得我所！

硕鼠硕鼠，无食我麦！三岁贯女，莫我肯德。逝将去女，适彼乐国。乐国乐国，爰得我直！

硕鼠硕鼠，无食我苗！三岁贯女，莫我肯劳。逝将去女，适彼乐郊。乐郊乐郊，谁之永号？

作比喻的方法有三种：明喻、暗喻、借喻。明喻是非常明显的比喻。常常用像、似、若、如、好像、仿佛、像……一样、像……似的等词连接起来。例如：月光如流水一般，静静地泻在这一片叶子和花上。

暗喻是一种不太明显的比喻。常用是、为、称为、变成、当做、化为等词连接。例如：粉红荷花箭高高地挺出来，是监视白洋淀的哨兵。

借喻是不用任何连接词，直接用比喻体代替本体的一种比喻。例如：我必须把我放在炉火里，看看我是不是一块钢铁。这句中将“极其艰苦的战斗环境”比喻成“炉火”，不说出被比喻的事物，直接用炉火代表被比喻的事物。

再例如，“这时，我们的民族就可以无愧色地立在人类的面前，而生育我们的母亲也会最美地装饰起来，与世界上各位母亲平等地携手了。”此句中“我们的母亲”比喻“我们的祖国”，“世界上各位母亲”比喻为“世界各国”，这两个比喻体形象地指明了其被比喻的对象，即本体，表达了对祖国无限的爱。

## 比喻记忆法训练

### 训练一

利用你的想象力，将中国地图的各省市地域板块进行充分的想象。并把他们写记来。例如你可以想象整个中国地图像一只雄鸡，而湖南像一个人的头，而湖北正好是人头顶上带的帽子。江西像一个心脏，正好它处于整个中国地图的心脏地区，犹如鸡心一样。

### 训练二

以下一段文字摘自于《劝学》，其中多处运用了比喻的手法，来论述学习的有效方法是善于利用客观条件，吸取别人的经验和成果。在记忆时，找出其比喻之处，进行理解性记忆，就能达到轻松记忆的效果。

吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也。吾尝跂而望矣，不如登高之博

RY



见也。登高而招，臂非加长也，而见者远；顺风而呼，声非加疾也，而闻者彰。假舆马者，非利足也，而致千里；假舟楫者，非能水也，而绝江河。君子生非异也，善假于物也。

### 训练三

诗人汪静之曾有一首诗《时间是一把剪刀》，其中采用了比喻，描述了时间的意义和价值。试着采用比喻记忆法进行记忆。

时间是一把剪刀，  
生命是一匹锦绮，  
一节一节地剪去。  
等剪完的时候，  
把一堆破布付之一炬。  
时间是一根铁鞭，  
生命是一树繁花，  
一朵一朵地击落。  
等到击完的时候，  
把满地残红踏入泥沙。

## 五、鸟瞰记忆法

如果一个人有良好的记忆力，那么他必定也是个出奇的人，因为他能将那些容易被别人忘却的事情记住，这本身就是一种超人的本领。

还记得小时候我们是怎样背语文课本中的诗吗？据统计调查，大多数孩子一般都是把诗划分为若干小节，然后一小节一小节地背。运用这种方法来记忆，其效果并不是很好。根据记忆的规律，如果要记忆的东西越生动，那么记忆起来就越容易。一首诗往往是表达作者的某种特殊心情或者故事，如果把一个本来完整的故事拆开了，那么就使得它产生了分裂，记忆起来自然就要难多了。

当然并不是所有的记忆都会因割裂而被破坏。为了在记忆的效果上达到

最佳，你必须学会使用整体与部分记忆相结合的方法。也就是说，如果要记的东西不是很长，那么整体记忆则是上策；反之，如果要记的东西太长，不宜以整体的方法来记忆，这时你应当先从整体的角度来理解全文，然后再将它分成尽可能少的几部分，这样记起来就容易得多了。

请回忆一下你在学校背诗、背课文的情景，可能是放学后便开始背，背了一段之后就开始忘了。过一会又接着背第二段，这样反复进行。你终于背完了最后一段。这时你以为你已能将全部的诗和课文都背下来了。但在你背诵全文时，问题便出现了，在从一个段落跳到另一个段落的时候，其连接处将是你最难记忆起的地方。

这种现象从心理学上来解释，则是全诗的整体意思已经不存在了。在记忆时你只找到了段落内句与句之间的联系，段与段的联系却没有找到。为了达到良好的记忆效果，就要将记忆的东西作为一个整体，使记忆不至于中断，而成为只言片语、零零碎碎的记忆残缺。这种将记忆的东西在大脑中形成一副完整的图像进行记忆的方法，是把记忆的东西作为一个整体来看待，就如同小鸟从天上俯瞰大地一样，因此就叫做“鸟瞰记忆法”，也称为整体记忆法。当然，对于一些篇幅较大的材料，我们必须分开来记忆。但也要注意使每个部分都要尽量完整，并能使各部分之间保持有力的联系，当上一部分的内容想起来的时候，下一部分的内容也自然顺带地被记起。

对这种记忆方法的运用，美国著名的总统林肯就曾作出了典范。内战期间，林肯在一次招待会上的演讲，一反常规，采用先让众人提问题，等问题都提完后，他再进行回答。其目的是为了使自己的讲话不会被打断。就这样，大家一个一个地提问。最后，林肯把他们的问题在40分钟之内统统作了答复。他在回答问题的时候，没有任何其他辅助手段的帮助，而记下了所有在场人提的问题。他采用的是鸟瞰记忆法，抓住每一个问题的核心并把它记下。人们惊奇地发现，他在回答这些问题时，还能把目光转向刚才向他提问的人。在一次国会的听证会上，他空手步入讲台，凭借自己的记忆回答了所有相关问题。这当然也是采用了鸟瞰记忆法。

鸟瞰记忆法还可以应用于对人名、人的长相等方面的记忆中。一些记忆专家们也曾用它来表演他们的“拿手好戏”。

这种记忆法也越来越多地被运用到运动员的训练之中。例如某国的运动队在训练中，教练员不进行分解动作的教学，而是向运动员讲解整体的、连贯的动作，并加以示范。然后再由运动员讲解整体的、连贯的动作，并配以



# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

示范。然后再由运动员自己试做几遍。对练习中出现的问题，也采用运动员根据自己的情况，采用自我暗示的方法加以纠正，例如运动员躺在地板上，闭上眼睛，回忆自己每个动作的要领，从而检查自己的不足之处。

国际象棋冠军阿鲁卡因，在成为冠军之前，曾把自己关在农村的房舍里，戒了烟酒，每天除了一些身体活动外，主要把时间用来进行“鸟瞰记忆法”的训练。他假想与对手在下棋，反复思考怎样击败各种棋路的对手。棋坛大师与多名棋手同时对弈的事情已不再是什么新闻了。他们在对弈中表现的记忆力确是令人称颂的。而他们所使用的方法就是“鸟瞰记忆方法”。

心理学家们研究发现，人的短时记忆是以意群（chunk）为单位进行的，构成每一意群的信息量是相对的。一个字母、一个单词、一个词组，乃至一个句子都可以是一个意群。意群内部的信息是互相联结的，而不是各自孤立的。试验证明，短时记忆所能记住的意群数为 $7 \pm 2$ 。例如：“记忆力、社会、分子”。这组词语中有3个意群，每个词语为一个意群，但如果我们将它们打乱，如“社子记忆力会分忆”，则每个字便为一个意群，共构成了7个意群，这样记起来就难多了。利用意群来帮助我们增加记忆的容量是一个好的方法。只要我们多加留心，生活中有许多东西都可以通过“分块”来达到简化记忆的目的。比如电话号码的记忆，对于64361641，我们可以把它分成6436，1641这样两块来记，这就比单独记7个数字要容易得多。

有实验证明，采用鸟瞰的整体记忆的方法要比部分记忆方法在时间上要节省20%，有个最著名的实验：让同样一个人背诵两首诗，每首诗都是240行，诗的理解难度相近。对于其中一首诗他采用了整体法来背，而对于另一首则采用部分记忆的方法。要求他每天只能学35分钟，达到将诗文完全背下来的效果。实验的结果如下：

学习方法	所用天数	所用总时数（分）
每日30行，返回进行复习直至能背诵	12	431
每日3遍，直至能背诵	10	348

第一种方法采用部分记忆法，而第二种方法是整体记忆法，即鸟瞰记忆法。由上可以看出，鸟瞰法比部分法的记忆时间少用了83分钟。但也有些实验显示，由于记忆内容的长度不同，有时部分记忆法则显得更有效一些。

假设某份需要记忆的材料很长，而且其记忆顺序为ABCD……，这时你可

以采用以下的方法，即先记下A，待A完全记下来后再记AB，之后再再将ABC连在一起记。这样的记忆方法，到最后不但该材料全部记下来了，而且它各部分之间的联系也得到了加深。这种记忆的方法与先“各个击破”，之后再把它们连贯起来的记忆方法相比，前者的“整体感”加强了，正好避免了后者带来的分裂问题。不足的是，记忆内容的前部分重复次数多于后部分。当然这只需要在记忆过程中略加调整，即可弥补，例如：ABC→BCD→CDE……，这样一来就可以避免力量分配不均了。

鸟瞰记忆法固然有其优点，但当需要记忆的文章太长，材料太多时，无法使用整体记忆时，就应当化整为零。例如，连续4个小时的学习，就不如分4次学习，每学习50分钟休息10分钟，这样做的效果会更好些。

心理学家阿尔玛做了这样一个实验。他让两组智力水平差不多的学生，都读一份学生们涉及不多的经济方面的材料，但两组的读法不同。第一组一天读5遍；第二组每天读一遍，连续读5天。刚读完时检验两组的记忆情况，成绩都差不多。但两星期之后的再次检查时差别就出现了：第二组的成绩比第一组要好得多，第二组记住了材料的1/3，而第一组只记住了1/10。

造成上述实验结果的原因是什么呢？原因就在于在分散式的学习中，学生有休息时间来巩固而促进记忆力的提高。而且分散式学习可以避免因长时间学习而造成的兴趣下降，注意力减退等问题。同时，分散式学习还可以避免前后所记忆的材料互相干扰。

当然，分散也应当有一定的限度，不可以分得过于散，学习的时间间隔不能太长。这一点在前面已有论述，这里就不再重复。总之，“整体”与“部分”都是相对而言的。整体如何确定，分为哪些部分等，都应根据材料的长短、内容、性质、难度及本人的记忆特点等的具体情况而定，从而选择一种最适合自己的方法，而不是靠生搬硬套，采取书上教给的唯一一种方法。也就是说，如果要记的东西是短小的（比较而言），那么就采用整体法，反之就用部分法。但这时也最好先用鸟瞰法对整体内容有一个全面的了解，以决定将其分成尽可能大的几块来记。不管采用什么方法，一定要记住这一记忆的规律。开头部分最容易被记住，结尾部分次之，中间部分最难回忆起来。知道了这一规律，就可使你更好地分配记忆的时间和精力，尽量减少或者避免遗忘的事情发生。

MEMORY

# MEMORY

## 鸟瞰记忆法训练

### 训练一

采用分块记忆的方法来记忆以下一些电话号码或者数字。

68327920	43228190
65345632	62398867
83407189	785467321209
82107788	765432789011
34226767	67545264477116510
69290032	44543121543121

### 训练二

请你在尽量短的时间内记忆以下一些词语。

车辆、老虎、行人、牛顿、巴黎、道路、画片、狮子、爱迪生、华盛顿、爱因斯坦、熊、渥太华、图书、纽约、杂志、蛇、莎士比亚、唱片

如果能够将这些词组进行分类，那么可以分成若干组，再分组进行记忆，就容易得多。

- (1) 车辆、行人、道路
- (2) 老虎、狮子、蛇、熊
- (3) 牛顿、爱因斯坦、莎士比亚、爱迪生
- (4) 纽约、华盛顿、巴黎、渥太华
- (5) 图书、画片、杂志、唱片

### 训练三

采用ABC→BCD→CDE……式的重复记忆法，记忆白居易的《琵琶行》中的部分精彩内容。

浔阳江头夜送客，枫叶荻花秋瑟瑟。  
主人下马客在船，举酒欲饮无管弦。

醉不成欢残将别，别时茫茫江浸月。  
忽闻水上琵琶声，主人忘归客不发。  
寻声暗问弹者谁？琵琶声停欲语迟。  
移船相近邀相见，添酒回灯重开宴。  
千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面。  
转轴拨弦三两声，未成曲调先有情。  
弦弦掩抑声声思，似诉平生不得意。  
低眉信手续续弹，说尽心中无限事。  
轻拢慢捻抹复挑，初为霓裳后绿腰。  
大弦嘈嘈如急雨，小弦切切如私语。  
嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘。  
间关莺语花底滑，幽咽泉流冰下难。  
冰泉冷涩弦凝绝，凝绝不通声暂歇。  
别有幽愁暗恨生，此时无声胜有声。  
银瓶乍破水浆迸，铁骑突出刀枪鸣。  
曲终收拨当心画，四弦一声如裂帛。  
东船西舫悄无声，惟见江心秋月白。

## 六、荒谬记忆法

柏拉图曾经说过，方法是记忆的母亲。掌握了记忆的方法，才能有真正的记忆成果。在所有的记忆方法中，最大胆的记忆方法就是用荒谬的方法来记忆材料。

在此教你一种全新的记忆方法。这种记忆方法听起来非常荒谬，所以起名为荒谬记忆法。一般来说，如果一个人未经过记忆力方面的训练，而当他仅仅听到一遍或看到一遍20个相互间没有任何联系的记忆项目时，他不可能按照顺序将这20个项目记住。然而，如果你掌握了荒谬记忆的方法，可以说你就能轻松地、按照顺序地记住几十个没有联系的记忆项目。

本节要教给你的记忆方法是建立在人的主观心理图像或者想象之上的。从心理上把事物之间尽量联系起来，即使是很荒谬的联系也可以，只要你主观上存在这种想象能力，当把这些图像记住了，你也就记住了所列出的各种

MEMORY

项目。例如要求记住以下20个项目，如何用这种方法在极短的时间内，按顺序地记住它们：

地毯	纸张	瓶子	床
鱼	椅子	窗子	电话
香烟	钉子	打字机	鞋子
麦克风	钢笔	收音机	盘子
胡桃壳	汽车	咖啡壶	砖块

面对这20个记忆的项目，你不必急于去反复大声朗读或者强行背诵，你所要做的第一件事情，就是看着“地毯”两个字，立即就在心中想到有一张“地毯”的图画。接着看第二个项目，即“纸张”，同样在你的脑海里闪现出一叠“纸张”的画面。

紧接着你可以开始记忆的第一步，也是最重要的一步。你必须在地毯与纸张两个项目之间尽情地联想，有的联想可能是合情合理的，有的联想却可能是不符合逻辑的，甚至是荒谬的，不过不必担心这些荒谬的联想，只要它们是你头脑中真实的反应，再荒谬的联想也同样有益于记忆这些项目。例如你可以将地毯想象成是用纸张做成的，仿佛看见你正在这样一张由纸做成的地毯上行走，好像还听到纸张在你脚下发出沙沙的声音。

这是多么荒谬的一种联想，一叠躺在地毯上的纸，它太没有逻辑性了！你的联想和想象可以是荒谬的或者非逻辑的，但请把这种荒谬的、非逻辑的图像当成是事实吧。其实如果你的联想是具有逻辑性的，符合常理的，你反而就记不住这幅图画了，因为你太熟悉那些带有常理性的、符合逻辑的画面了，往往那些对你来说非常熟悉的东西，你却记不住它，而那些不是十分熟悉的，带有新奇感的事物，却在脑海中挥之不去。

现在，你必须在心里用一秒钟的时间，看清楚这幅荒谬的图画。不能只是停留于看这些项目的字，而要清楚地看到你头脑中所想象的那幅图画。你可以闭上眼睛，这样也许会使你更容易看到图画。一旦当你看到心中的这幅图画了，就不要再去看它，而是继续往下进行，因为你已经记住“纸张”这一项了。因此，下一步就是将“纸张”与下一个项目“瓶子”之间再次进行想象、联想，并同样要尽量将其联系在一起。在将“纸张”与“瓶子”进行联想时，请不要再把注意力放在“地毯”上，而是在“瓶子”与“纸张”之

间想象出一个全新的、同样带有荒谬性的图像来。例如你可以“看见”你自己正在读着一个巨大的瓶子，而不是用一叠“纸张”构成的书，或者你也可以想象自己正在一个巨大的“瓶子”上写着一封充满感情的求爱信，而不是在“纸张”上写这封信。再或者，你还可以想象瓶子从口中流出的不是水、果汁、酒之类的液体，而是一些流体的纸张，当这些流体的纸张流出瓶子口之后，就成了一张张的纸。或者你还能想象一下瓶子是由纸制作而成的，而不是玻璃做成的。这些画面都是荒唐可笑的，也许你一边想象着这些画面，一边为自己的超凡想象力而感到自豪。不管是哪一幅画面，只要是你自己头脑中创造出来的产物，那么就on已经打上了你的记忆的痕迹，你一定会记住这些犹如童话故事里所描述的、可爱的图画。

就这样，我们先是把“地毯”与“纸张”联系上了，紧接着又将“纸张”与“瓶子”联系上了。现在我们进行下一个项目的记忆：“床”。同上述方法一样，你须在瓶子与床之间作出荒谬的联想。想象一幅画面：“放置在一张床上的瓶子”这太平常了，太具有逻辑性了，不符合该记忆法的特点。你可以大胆地想象自己正睡在一个硕大的瓶子上，而不是一张床上，或者你看见自己从一张床里，而不是一个瓶子里喝了一口酒（也真够荒谬的了！）。在你心中把这其中的一幅画想上一会儿，然后就停下来，不用再去想它。

下一个我们想要记住的新项目是“鱼”。同样，在床与鱼之间进行联想或将两者结合起来想象，你可以“看到”一条巨大的鱼睡在你的床上，或者想到一张床是由一条巨大的鱼做成的。

现在把“鱼”和“椅子”联系起来，例如你仿佛看见一条巨大的鱼正坐在一把椅子上，或者一条大鱼被当做一把椅子在被人坐着，再或者你在钓鱼时钓上来的是椅子，而不是鱼。再往下的内容，你可以做这样的想象。

“椅子”与“窗户”：看见你自己坐在一块玻璃窗户上，而不是在一把椅子上，仿佛还感到被扎得很痛，或者你可以看到自己一生气，便猛力地把椅子扔出关闭着的窗户，窗户上的玻璃被砸得粉碎。

“窗子”与“电话”：你“看见”自己正在接电话，但是当你将话筒靠近耳朵时，才发现你手里拿的不是电话筒，而是一扇窗子；或者你可以把窗户看成是一个偌大的电话拨号盘，你必须将这个拨号盘移开才能朝窗外看，你能想象自己将手伸出窗玻璃外去拿话筒。请将这幅最荒谬的图画多“看”上一会。

MEMORY



“电话”与“香烟”：你正在抽一部电话，而不是一支香烟，或者你将一支大的香烟拿起来，并将嘴凑过去对着它说话，而不是对着电话筒说话，或者你可以看见你自己拿起话筒来，一百万根香烟从话筒里飞出来，打在你的脸上。

“香烟”与“钉子”：你正在抽一根钉子，或者你正在把一支香烟而不是一根钉子钉进墙里。

“钉子”与“打字机”：你正在将一颗巨大的钉子钉进一部打字机，或者打字机上所有的键都是钉子。当你在键盘上打字时，这些钉子做的键把你的手刺得很痛。

“打字机”与“鞋子”：看见你自己穿着打字机，而不是穿着鞋子，或者你可以用你的鞋子打字，一只巨大的而且带有字母键盘的鞋子，当你的手在上面拨动时，果然就可以打出相应的字来。

“鞋子”与“麦克风”：你穿着麦克风，而不是一双鞋子，或者你正在对着一只巨大的鞋子唱卡拉OK。

“麦克风”和“钢笔”：你用一个麦克风，而不是一支钢笔写字，或者你正在对着一支巨大的钢笔播音和讲话。

“钢笔”和“收音机”：你“看见”一百万支钢笔像剑一样，喷出收音机，或者是在大钢笔上有一台收音机，而你正在那上面收听着广播节目。

“收音机”与“盘子”：可以把收音机看成是你厨房里的盘子，或者你正在吃收音机里播出来的东西，而不是盘子里装着的食物。或者你正在吃盘子里的东西，然而盘子像收音机一样播出来美妙的音乐，正好挑起你的食欲。

“盘子”与“胡桃壳”：你“看见”自己在咬一个胡桃壳，但是它在你的嘴里却破了，因为那是一个盘子，或者想象用一个巨大的胡桃壳来盛装你丰盛的晚餐，而不是用盘子。

“胡桃壳”与“汽车”：你能“看见”一个巨大的胡桃壳正在驾驶着一部汽车在高速路上飞奔，或者“看见”你自己正驾驶一辆大的胡桃壳，而不是一辆汽车。

“汽车”与“咖啡壶”：一只大的咖啡壶正驾驶一辆小汽车，或者你正驾驶一把巨大的咖啡壶，而不是一辆小汽车，或者你可以想象你的汽车而非咖啡壶，盛装着咖啡正在炉子上烧滚着。

“咖啡壶”和“砖块”：“看见”你自己正从一块砖中，而不是一把咖啡壶中倒出热气腾腾的咖啡，或者“看见”砖块，而不是咖啡从咖啡壶的壶

嘴里涌出。

这样做就对了！如果你真的能做到在心中“看见”这些荒唐的图画，那么你按从“地毯”到“砖块”的顺序，记住这20个项目就不会有问题了。如果你不相信，那么就按上面所说的去试试吧。

现在让我们来检查一下，看看你是否已经记住了所有这些项目，如果你在自己的脑海里“看见”了一张“地毯”，你的心里会立即想起什么来呢？对，当然是纸张。因为你看见自己在地毯上，而不是在纸上写字；现在，纸张这一项目就被记住了，再以纸张为线索，你又能想起什么来呢？因为你“看见”了一个纸造的瓶子，那么“瓶子”这一项目就出现了。你“看见”你自己睡在一个瓶子上，而不是一张床上，于是又记住了“床”。再回想下去，床上睡着一条硕大无比的鱼，而你正在钓鱼，却钓上了椅子，你一生气，就将椅子从关闭着的窗户扔出去。就这样你一下子就记住了“鱼”“椅子”“窗子”。

试着这样做吧！你将会记下所有列举的20个项目，而不会遗漏或者忘记其中任何一项。你也许会问，这是否太异想天开或者太令人难以置信了？是的！可正如你所看见的那样，所有这一切是完全可能发生的。与其在那里怀疑这种方法，不如试着自己列出一些项目清单，然后采用刚才你学会的方法来试着记住它们。

当然，由于我们一开始所受到的教育，都是要进行具有逻辑性的思考，而这里却要你想象那些非逻辑的或者是荒谬的图画。对有些人来说，这样做确实有点困难。一开始，你也许会不适应，自觉地朝着逻辑性的方向去思考。然而，不用多久，你心中想起的第一幅图将会是荒谬的或者是非逻辑的。告诉你四种简单的思考规则，来帮助你达到这一目的。

(1) 把所要记忆的物品的图像想得不成比例，换句话说，就是把它放大或者是缩小。在前面的例子中，对一些物品的想象中，常常出现“巨大的”这个词，就是将物品的图像想象得比正常的体积大很多倍，这些不成比例的东西就会使你记忆深刻。

(2) 只要有可能，就设想物品正在活动之中，因为，我们一般都很容易注意并记住运动着的物品，对某个正在进行的动作也同样会记忆犹新。而对那些静止的状态却不尽然。而且最好是这种活动给你带来了一种不好的结果。例如你曾对某件事情感到非常难堪，或是碰上了一起什么事故，那么，不管它们是多少年以前的事情，你都会非常生动地记起它们来，而不需要经

MEMORY

过训练的记忆。每当你想到许多年前发生的那一件令人难堪的事情时，你仍然会辗转不安的，你或许仍然可以详细地描述出那一事件的始末来。因此，只要有可能，你在联想和想象时，要尽量想那些剧烈的行为。

(3) 将物品的数量予以夸张。例如前面讲述的例子中，就在“电话”和“香烟”之间进行了简单的联想，你可以看到成百万支香烟从话筒中飞出，并打在你的脸上。如果你看见香烟点燃了，并且烧到了你的脸，那么你心中的图画就既有了行动，也有了夸张。

(4) 想象中替换物品的方法，这也是最常用的一种方法，也很简单，只要将设想出的一个物品替换为另外一个物品，例如想象自己正在抽一根钉子而不是一支香烟，将香烟换成钉子就成了荒唐式的想象。

尽量将以上列出的一种或更多的规则应用到你的图画中去。稍加练习之后，你将会发现，你很快就会把任何两个物品，通过荒谬的联想将其联系起来。于是在我们进行记忆时，就可以将第一个项目与第二个项目用这种联想的方式联系起来，接着将第二个与第三个也联系起来，第三个又和第四个联系起来等。在记忆时，将需要记住的物品一个连着一个地产生联想，通过这些荒谬的画面，我们就能将要记住的内容逐一记起了。

荒谬记忆法在实践中有它的实际效用，比如它可以帮助你回想每天的日程或者每天需要办的事。我们每天要办的事情往往很多，但是由于事情太多了，以至于我们常常记不住原来预定要办的事情，导致有些事情没能按时办理。如果我们能够较好地记住要办的事情，那么即使事情再多，也能够高效地、无一遗漏地处理自己及家庭的事务。采用荒谬法可以帮助我们实现这一点。假如你明天要办的主要事情有以下一些：

- (1) 给物业公司打电话，告知修理窗户的事宜。
- (2) 给父母买一份节日礼物。
- (3) 把衣服拿到洗衣店去。
- (4) 参加孩子学校举行的家长会。
- (5) 把上级领导交给的文件打出来。
- (6) 晚上参加朋友的聚会。
- (7) 给丈夫打电话，让他早点回家。
- (8) 给所有的花浇水。

第一步，将这些事情做简单处理，提取其中的关键词语。在提取这些关键词语时，要注意关键词要具有代表性。当你一看见这个词，就能够想起要办的事情，因此这个关键词应当由你自己来确定。例如上例中的八件事情可以简化为：窗户、父母、衣服、孩子、文件、朋友、丈夫、花。

第二步，采用荒谬记忆法，将这些关键词按照顺序进行想象，在脑海中可以留下这样的一些图画。窗户里突然走出来了父母，微笑地对着自己说话，并且看见父母把衣服一件件地撕碎了，碎片的衣服聚拢了，变成了一张自己孩子的脸。突然，孩子在一张张悬浮在空中的文件里奔跑着。一张张的文件搭在一起成了许许多多的朋友，朋友拉着丈夫在空中跳舞，丈夫的脸突然变成了一朵玫瑰花。

通过几次练习，相信你能轻松做出这样的荒谬想象，对于每天的日程安排，就能牢牢记住。你还可以采用这一记忆方法来帮助你记住要讲的话。其方法同记忆日程安排是一样的，也是将要讲的话题的关键内容先找出来，然后对这些关键词进行荒谬想象，使其建立联系，达到记忆的目的。

当然，最直接的帮助是你可以用这种荒谬记忆法来记住你的购物单，或者帮助你在你的朋友们面前显露一下你的超凡记忆力。例如你想在自己的朋友们面前显示你的记忆绝招，可以叫你的朋友说出一串物品的名称，然后把它们逐一写下来，这样一来，也可以使他得以检查你的记忆结果是否准确，否则他自己可能都会忘记自己说过的事情。你用这种方法只需要看一遍物品清单，当你一边看这些物品名称的时候，一边在头脑中进行荒谬的联想，使用这种方式记忆，你会在极短的时间内记住近20个项目。我想你的朋友一定会认为你是一个记忆的天才。

如果当你用这种方式记忆时，你发现自己很难记住“第一个”项目，建议你可以把那个项目与你的朋友联系起来。如果“地毯”是第一个项目，你可以想象你的朋友正在卷起你的地毯。这种记忆法的奇妙是，一旦记住了这些荒谬的画面，就会在你的脑海中留下深刻的印象，即使你的朋友故意刁难你，要你背完了所有的清单之后，在两三个小时以后，又要你说出这些项目来，你也同样能够十分准确地脱口而出，因为最初的荒谬画面的联想会再次出现在你眼前。

而且不仅如此，如果你想给你的朋友留下深刻的印象，你还可以演示一下你的绝招，即倒背那些项目清单。也就是说，从最后一个项目开始，背到第一个项目。采用这种方式记忆，会使你轻松做到。这实在是太令人吃惊了

吧。只要你掌握了这种记忆方法，只需想一想最后一个项目是什么，然后接着根据你脑海中的画面，去追溯你一个项目的名称，你将会回想起与之相连的倒数第二个项目，照此类推下去，直至第一个，所有的项目都不会被遗失。

## 荒谬记忆法训练

### 训练一

按照荒谬记忆法的规则，按照顺序记忆以下所列的几个项目。

- (1) 盘子 (2) 电脑 (3) 日历 (4) 书 (5) 房子  
(6) 蜡烛 (7) 鸡蛋 (8) 电线杆 (9) 金字塔 (10) 鸽子

### 训练二

按照荒谬记忆法的规则，按照顺序记忆以下所列的几个项目，并试着倒背这些项目。

- (1) 士兵 (2) 钉子 (3) 汽车 (4) 桌子 (5) 麻将  
(6) 手套 (7) 照相机 (8) 门 (9) 电视 (10) 写字台

### 训练三

请试着记忆以下一些要办的事情。

- (1) 打扫房间卫生。  
(2) 送一份文件材料去公司。  
(3) 写一份申请出国的报告。  
(4) 请一位多年不见的朋友吃饭。  
(5) 去商场集中购物一次。  
(6) 去看一位值得你尊敬的老师。  
(7) 整理好思路，写一份复习考试的计划。

## 七、间隔记忆法

记忆就像一个钱包，如果把它装得太满了，就会关不上口，因而装进里面的东西也会全部掉出来。因此提高你记忆力的另一方法，就是要把记忆与另一关键因素相结合。这一重要因素就是记忆的“间隔”。记忆的间隔把握好了，就能使你的记忆力表现得更有效、迅速和方便。

如何利用记忆的“间隔”来提高你的记忆力，加速记忆的进程，就是我们这里要讲的“间隔记忆法”。

人在试图记忆某个材料内容的时候，大脑就是在有意识地进行记忆，而在有意识地记忆之后的一段时间里，大脑仍然会保持该记忆的内容。正是因为大脑记忆的这一特征，回忆现象也就产生了。间隔记忆法就是利用记忆的这一特点，设计出来的有效记忆方法。

假设你正在打电话，对方告诉你，如果你可以马上给另一个人打电话，那人就可以帮你做成一笔大买卖。你听到这个消息当然会非常高兴了，这种不费举手之劳就可以办成的好事实是难得。

这时你一定是急于要将那个人的电话记下，可是当你把手伸进口袋，想拿出笔来记这个电话号码时，十分不巧，笔没水了。因此这组号码就只有凭脑子记了，在你心中不断地重复着这组号码，但在下面的交谈中你还能记得住这组电话号码吗？电话号码能在你的脑子里保留到给那人打电话的时候吗？如果在拨号码时，又恰巧电话占线，你还能在几分钟后回忆起这组号码吗？

这件事情看上去是一件小事，只是打一个电话而已，但是在日常生活中，这种情况却经常发生。你是否有过这样的经历，就是当别人刚告诉你一遍电话号码，可是在你想打电话的时候，又怎么也想不起来这号码了？

大多数人对电话号码的记忆，都会在听到号码后，在嘴上或者心中重复读上几遍。其实，这种方法是对的，但如果稍加改进一下，效果就会更好，甚至完全可以避免遗忘。

“停一刻等于浏览两遍。”换句话说，在你重复一遍电话号码或其他什么要记的东西之后，要停顿一下，然后再重复第二遍。在重复第三遍之前再

MEMORY

停顿一下。这样做是因为：凡在脑子中停留时间超过20秒的东西，才能从瞬间记忆转化为短时记忆，从而得到巩固并保持较长的时间。当然，这时的信息仍需要通过复习来加强。

那么，也许你会问：“间隔时间应为多久呢？”

一般来讲，间隔时间应当根据信息的范围来确定。例如，在你学习某一材料后，一周内的复习应为5次。而这5次不要平均地排在5天中。信息遗忘率最大的时候是：早期信息在记忆中保持的时间越长，被遗忘的危险就越小。所以在复习时的初期间隔要小一点，然后逐渐延长，可以参照以下做法：

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
复习次数	2次	1次		1次			1次

如果要记忆的东西很多，例如一篇讲话稿的要点，你又应该怎样记呢？

下面的文字是讲演的中心词，因为文字之间彼此存在内在的联系，这样一来就比较易记一些。一般来说，把它反复读上几遍，就能将其背下来。试一试，请在下面空格处写上你用了多少时间来记忆。

- (1) 推销员的职业素养
- (2) 推销员自我形象设计
- (3) 推销员口才基本功
- (4) 推销员的社交礼仪
- (5) 机制灵活的谈判策略

你全部记下来所用时间为：

在你做完这个实验之后，我们再来看看用“间隔法”记忆的效果。

下面也是一个讲话的提纲。请在看完一遍之后把目光从文字上移开大约10秒，接着再看第二遍，并试着回想它的内容。如果你不能够准确地回忆起内容，那么就请再试一试将目光移开几秒，然后再读第三遍。这样继续下去，直至你可以准确无误地回忆起这几个词，然后写出你所用的时间。

- (1) 管理员工的基本手段
- (2) 管理者树立权威的手段

- (3) 激励员工的手段
- (4) 与员工沟通的手段
- (5) 批评下属的手段

你所用的时间：

比较之下，哪种方法更好呢？

实验做完后，你会发现第一种记忆方法比第二种方法所花的时间要少些，但是其记忆效果可能并不如第二种方法。许多实验也都显示出间隔记忆要比连续记忆有更多的优点。

记忆的间隔时间，可以让记忆的东西在大脑中有一个储存的时间。这样，在回忆现象的帮助下你可以在记忆的台阶上又向前迈进了一步，而采用连续不断的方法记忆电话号码，其结果是怎样的呢？这种被心理学家称之为“初级印象”的记忆，在大脑中是根本留存不住的。

在我们的感官中存在着一种叫做“记忆回音”的现象。也就是说，在刺激终止之后，感官仍然会做出反映。这种现象最常见的例子就是灯泡的亮与灭。当我们所看到的灯泡熄灭时，我们眼睛在一短暂的时间里似乎仍能看见那亮着的灯泡。另一个你也许经历过的例子就是当别人打了你耳光之后，尽管手的打击是在一瞬间完成的，但你似乎在相当长的时间里都可以听到打击的声音。有时我们还会有这样的感觉，当一个不引人注意的人在讲话时，即使他的讲话停止了，你也只是在停止过后的几秒钟之后才感觉到。记忆的这种回音现象，对学生来说倒是有帮助的。因为在你不专心听讲时，而老师又突然向你发问，这时你只有完全依靠你的记忆回音了，而且往往记忆回音能够帮助你回忆起老师刚刚讲过的内容。

当你需要通过浏览的方式进行记忆时，如要记一些姓名、数字、名单等，采用间隔记忆方法的效果就不错。假设你在参加酒会的时间，意识到其中有18个人对你也许有帮助，你很想记住他们的名字，你就应在人家作介绍时重复一下这些名字。在之后的几分钟里，自己也要每隔半分钟左右就默念一次这些名字。这样，你会发现记住这些名字并不太困难。回到家后将他们的名字写下来。第二天再看一遍，这时你对这些名字可以说就完全记住了。当然，如果对方都带了名片，就让你省去记忆之苦了。

在使用间隔记忆法进行记忆的开始一段时间千万不要被其他事情所干扰。这也是刚才所说的“记忆初期遗忘率最高”的规律，所以要把第一次的



# MEMORY

间隔时间缩短一点。到了第二遍、第三遍的时候，一般就不太容易被干扰了。如前面的图表中所列出来的，越到后来你的间隔时间就可以越长。

假如你为了去墨西哥而在学西班牙语。你为自己制订的计划是每天记25个单词。头一天你发现25个词只记住了20个。可在第二天的回忆中你却能想起23个。就这样，你利用间隔记忆法逐步地超越着自己，并在几天之内轻松地达到自己预计的目标。在取得胜利的同时万不可忽视了间隔的作用，要尽量把每天的间隔利用好，否则你将会前功尽弃。

间隔式记忆方法的优点，除了以上所谈到的之外，还有不容忽视的重要一条。用这种方法记忆的东西保持的时间会很长。

让我们再回到电话号码的记忆上来。假设你将号码反复地重复了三四次之后就放置一边了。你以为自己已经记下了那个号码，因为你在口头上不停地重复了三四次，但是你却被这一假象所蒙蔽了。半小时以后，回音听不到了，数字没有了，你的记忆努力完全白费了。其实由此带来的损失远不止于记不起这组号码。

因此，建议你在需要长久地记忆事物时，最好也采用间隔记忆法。另外，采用间隔式的学习方法，在学习一些复杂事物时也是非常奏效的。

关于浏览与记忆的关系有两种观点：一种观点认为浏览是最佳的记忆方式，另一种观点认为浏览是最坏的记忆方式。从某种意义上来看，这两种说法都是对的，其关键是要看你记的是什么以及记忆的目的是什么。

浏览的优点是什么呢？浏览最适合短时记忆。因为在浏览时，你所了解到的东西被压缩在有限的时间内，可以做到即学即用。但是随着时间的失去，记忆的内容也就被忘记了。浏览的缺点也不少，它把那些“塞进”大脑的东西在短时期内又从记忆中抹掉，这样对你的记忆力提高是没有好处的。

总体来讲，你若是想达到提高记忆力的目的，浏览这一方法是不妥的。而对于要准备考试等情况的短时记忆，你可以利用睡眠记忆法来达到最理想的效果。心理学家的许多实验都证明，当你从睡梦中醒来时，你的大脑记忆状态所受到的干扰是最少的，你所能回忆起来的事情也比你平时在清醒状态下多得多。心理学家通过一系列的实验，发现人记忆的内容在7小时睡眠后会仍能保持不变；但是在清醒状态下同样的时间之后，却要下降几乎一半。人们也曾用蟑螂做过这样的实验，实验结果几乎与人的记忆实验结论是一样的。结论：遗忘在睡眠时速度慢，白天活动时速度快。这一结论基本上是可以为人们所接受的。如果你必须要采用浏览的方法，那么就请你在睡觉前重

温一下，如有可能的话，最好是在浏览完后，马上重新温习一遍，这样就可以产生理想的效果了。

通过适当地采用间隔记忆方法，并有效地把它与睡眠记忆法相结合，那么你记忆力的层次就会再升华一次。

## 间隔记忆法训练

### 训练一

把下面所有的词汇迅速看一遍，然后放置一边，去看别的书，或者做些别的事情，大约5分钟后，检查一下自己能够回忆起多少词，你所能记住的词越多，说明你的短时记忆能力越强。然后，在此基础上再浏览一遍，5分钟以后，看看你能够记住多少。反复几次，直到完全记住为止，看看你一共花费了多少时间。

民主	稻草	维纳斯	玛丽亚	奥运会
歌德	罗斯福	西双版纳	高原	成吉思汗
二氧化碳	瑞典	坦桑尼亚	宋美龄	鄂尔多斯

### 训练二

假使你是一位记忆力专家，有一所中学邀请你做一次关于提高学生记忆力的演讲，希望能够为那些准备高考的学生提供一些记忆方面的帮助，思考一下你会从哪些方面来展开你的演讲呢。以下是一篇演讲词的主要内容提纲，试着采用间隔记忆法进行记忆。

- (1) 记忆是什么？
- (2) 记忆是怎样形成的？
- (3) 记忆力的提高能够解决哪些问题？
- (4) 记忆的先决条件有哪些？
- (5) 几种记忆的有效方法，如联想、间隔、代码记忆法等。
- (6) 如何发开你的记忆潜能。

### 训练三

以下是由字母和数字组成的毫无意义的符号组合。试着用间隔记忆法

∴∴∴∴∴∴R∴

# MEMORY

将其记住。（这种记忆的训练，有助于我们记忆那些毫无意义的代码或者密码）。

23BHK4J9A8IGE3K  
78UG0D9O4JK4O2G  
Y9U46JK8D3432HT  
M0J56M9BC1JK2GL

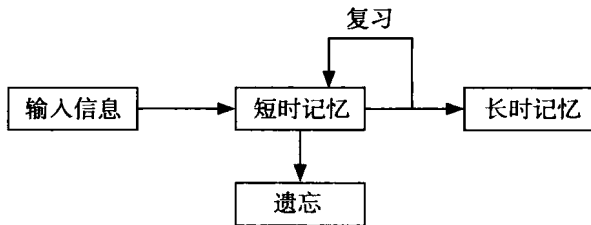
## 八、循环记忆法

循环记忆法是根据心理学的原理、记忆的规律，把记忆的材料进行分组排列，循环往复地记忆，以达到较好的记忆效果的一种方法。

德国心理学家艾宾浩斯用无意义音节和有意义文字为识记材料，对记忆保持和时间的关系，学习材料的量和诵读次数的关系，重复学习和分配学习的影响等问题，都作了深入的研究，发现了遗忘先快后慢的规律。他发现的遗忘曲线表明，人的遗忘率随时间的流逝而先快后慢。在刚刚记忆的一段时间内遗忘得最快，越到后来遗忘得就越慢。

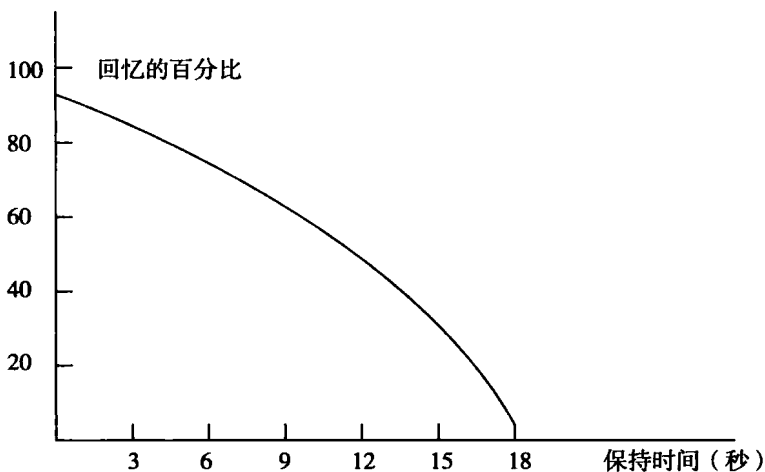
按照这一遗忘规律，我们便可以有针对性地适时进行复习，循环记忆法便是根据遗忘规律而创设的一种记忆方法，通过合理安排复习时间，用最少的时间和精力记忆更多的内容。

采用循环记忆法，我们这里以记忆英语单词为例进行介绍。一般来说，我们在记忆事物时都有如下一个过程：



短时记忆在心理学上指一分钟以内的记忆，比如当我们从电话簿上查到某个电话号码，放下电话簿后，我们可以立即拨出该电话号码，而不必对照

着电话簿。但如果事后再问起电话号码是什么，就记不起来了。再例如我们在听课时，边听边记笔记时，也是依靠短时记忆。如果我们不把笔记做好做全，过后再回忆时，就很难记住老师所讲的每一个细节。实验显示，短时记忆随着时间的延长，其记忆的内容会越来越来少，到了9秒钟后，就只剩下20%左右，再以后便下降缓慢。短时记忆的保持时间变化规律如下图所示。

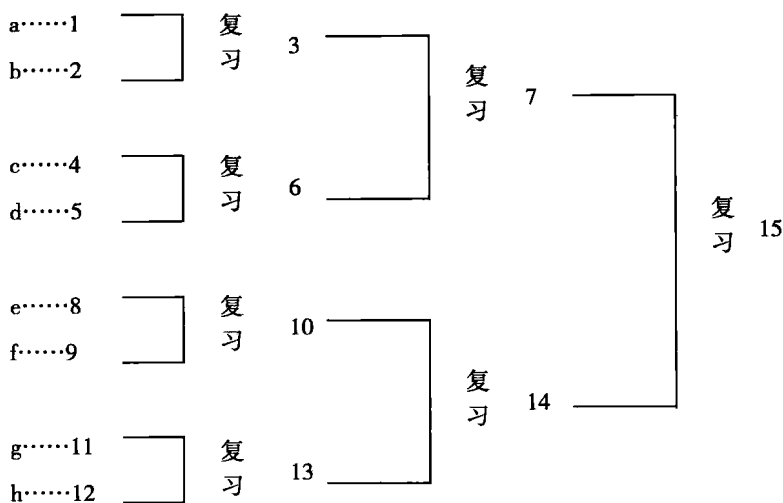


长时记忆指从一分钟以上直到许多年甚至保持终身的记忆。要使短时记忆的记忆内容转化为长时记忆，就必须不断地复习。这个道理大家都清楚，然而如何安排复习时间、复习次数，则是一个关键的问题。由于每个人的心理素质、知识水平和结构、生理条件等有诸多不同，因而在运用循环记忆法时，循环的时间顺序的安排便各不相同。以下仅介绍两种循环方法供大家参考，你尽可以按照自己的特点安排适合自己的循环复习计划。

第一种循环的方案为：首先将要记忆的内容分为几组，按照顺序分组进行记忆，例如可以将记忆材料分为以下8组，即a、b、c、d、e、f、g、h组，每两组为一个小循环，逐一顺序排布。例如我们可以用数字来表示其记忆过程的顺序，按照该图，要记忆a~h组的记忆内容，可以按以下顺序进行：记忆a组的内容—记忆b组的内容—复习a、b组的内容—记忆c组的内容—记忆d组的内容—复习c、d组的内容—复习a、b、c、d组的内容—记忆e组的内容—记忆f组的内容—复习e、f组的内容—记忆g组的内容—记忆h组的内容—复习g、h组的内容—复习e、f、g、h组的内容—复习a、b、c、d、e、f、g、h组的内容。

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练



这种循环记忆方案的特点是复习的次数多而频繁，随着记忆内容的增加，复习的内容将越来越多。其优点在于记忆的内容保持长久，不易丢失遗忘，即使记忆的东西较多，但是并不会忘记前面已经记住的内容。这种循环记忆方案从表面上看，似乎越到后来负担越重，复习的内容过多，会使人容易厌倦。其实不然，因为虽然越到后来记忆的东西越多，但是这些复习的内容都是已经被记住的，而且经过了若干次的复习，所以越到后来，复习这部分内容用的时间会越少。它们往往会永久性地被记住，不必再花什么时间去记住它们，就犹如记住你自己的名字和生日一样，将成为你记忆中的永恒内容，不会因时间的原因而消失。

例如以记忆徐志摩的《再别康桥》为例，循环记忆法可以这样来进行。

### 再别康桥

徐志摩

轻轻的我走了，  
正如我轻轻的来；  
我轻轻的招手，  
作别西天的云彩。

那河畔的金柳，

是夕阳中的新娘；  
波光里的艳影，  
在我心头荡漾。

软泥上的青荇，  
油油的在水底招摇；  
在康河的柔波里，  
我甘心做一条水草！

那榆荫下的一潭，  
不是清泉，是天上虹；  
揉碎在浮藻间，  
沉淀着彩虹似的梦。

寻梦？撑一支长篙，  
向青草更青处漫溯；  
满载一船星辉，  
在星辉斑斓里放歌。

但我不能放歌，  
悄悄是别离的笙箫；  
夏虫也为我沉默，  
沉默是今晚的康桥！

悄悄的我走了，  
正如我悄悄的来；  
我挥一挥衣袖，  
不带走一片云彩。

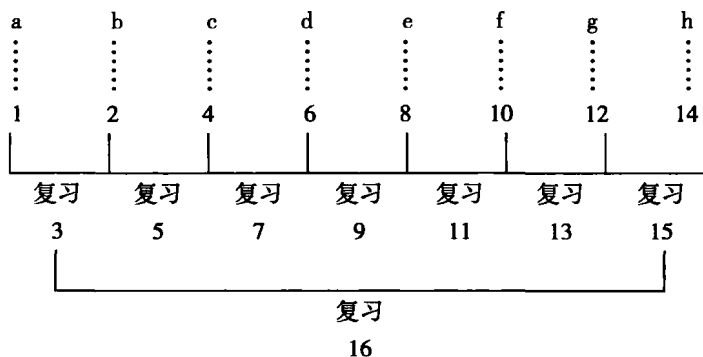
在记忆这首诗时，可以将其分为7个小节，即每一句为一个小节，每一句中有2个分句。首先将7个小节按照先后顺序分别定义为：a、b、c、d、e、f、g组；然后按照上述的循环方法，制订好记忆的步骤和顺序。记忆的步骤共分

# MEMORY

为13步，其顺序如下：

记忆a组的内容—记忆b组的内容—复习a、b组的内容—记忆c组的内容—记忆d组的内容—复习c、d组的内容—复习a、b、c、d组的内容—记忆e组的内容—记忆f组的内容—复习e、f组的内容—记忆g组的内容—复习e、f、g组的内容—复习a、b、c、d、e、f、g组的内容。

第二种循环的方案较为简单，如下图所示：



这种循环记忆法的顺序可以排列为：记忆a组的内容—记忆b组的内容—复习a、b组的内容—记忆c组的内容—复习a、b、c组的内容—记忆d组的内容—复习c、d组的内容—记忆e组的内容—复习d、e组的内容—记忆f组的内容—复习e、f组的内容—记忆g组的内容—复习f、g组的内容—记忆h组的内容—复习g、h组的内容—复习a、b、c、d、e、f、g、h组的内容。

这种循环记忆的方案较之第一种有异曲同工之妙，粗略一看，你可能会认为第二种方案循环的次数少，但是只要你数一数每一组材料的记忆次数，就会发现除了第a组和第h组记忆的次数为3次之外，其他组的记忆次数与第一种循环方案的相同，都为4次。

以上述中的《再别康桥》为例，记忆的步骤共分为14步，其顺序为：

记忆a组的内容——记忆b组的内容—复习a、b组的内容—记忆c组的内容—复习a、b、c组的内容—记忆d组的内容—复习c、d组的内容—记忆e组的内容—复习d、e组的内容—记忆f组的内容—复习e、f组的内容—记忆g组的内容—复习f、g组的内容—复习a、b、c、d、e、f、g组的内容。

两种循环方案各有特点，无所谓好与坏，每个人可以根据自己的特点，选择其中之一进行循环式记忆。或者你也可以自己采取灵活机动的方式，有选择性地循环复习。总之循环复习并不是目的，能够将记忆的内容牢牢记住

才是我们追求的目标。在记忆材料时，切忌将记忆的内容不分层次，从前至后一统到底，中间没有任何复习过程。例如有的人在背英语单词时，喜欢从前到后，从a组到z组，逐一记忆，等所有词汇都背完一遍后，回头再看第二遍。这种记忆方法很不科学，花去很多时间，效果却很差，当重新返回看第二遍时，那些原先已经记住的单词又忘记了，必须要花去同样多的时间再次记忆。试一试以上介绍的两种循环记忆方法，你会发现要记住一本英语单词词汇手册也不是一件很难的事情。

## 循环记忆法训练

### 训练一

请用循环记忆的方法，记忆你正在学习的英语课本中的词汇表，看看其效果是不是比你以前的记忆效果要好得多。

### 训练二

请用循环记忆法记忆唐朝诗人张若虚的一首著名的七言律诗《春江花月夜》。

### 春江花月夜

张若虚

春江潮水连海平，海上明月共潮生。  
滟滟随波千万里，何处春江无月明。  
江流宛转绕芳甸，月照花林皆似霏。  
空里流霜不觉飞，汀上白沙看不见。  
江天一色无纤尘，皎皎空中孤月轮。  
江畔何人初见月，江月何年初照人？  
人生代代无穷已，江月年年只相似。  
不知江月待何人，但见长江送流水。  
白云一片去悠悠，青枫浦上不胜愁。  
谁家今夜扁舟子，何处相似明月楼？  
可怜楼上月徘徊，应照离人妆镜台。  
玉户帘中卷不去，捣衣砧上拂还来。



此时相望不相闻，愿逐月华流照君。  
鸿雁长飞光不度，鱼龙潜跃水成文。  
昨夜闲谭梦落花，可怜春半不还家。  
江水流春去欲尽，江潭落月复西斜。  
斜月沉沉藏海雾，碣石潇湘无限路。  
不知乘月几人归，落月摇情满江树。

### 训练三

用循环记忆法的其中一种循环法记忆以下一首英语歌曲。

Moon river

Moon rive, wider than a mile

I am crossing you in style someday

Oh, dream maker, your heart breaker

Wherever you're going, I'm going your way

Two drifters, off to see the world

There's such a lot of world to see

We're after the same rainbow's end

Waiting round the bend

My huckleberry friend

Moon river, and me

## 九、谐音记忆法

谐音记忆法是根据字音相同或相近，字形不同，将本来联系不密切的词语巧妙地连接起来，形成新的意群，以达到快速记忆的效果。

唐代刘禹锡写的一首诗“杨柳青青江水平，闻郎江上唱歌声。东边日出西边雨，道是无晴却有晴。”诗中“晴”与“情”谐音，语意双关，委婉地道出了初恋少女的内心世界。说话写文章，运用的语言既要合乎规范，又要准确、生动、形象、感染力强；不仅能使人懂，而且让人懂得透彻，产生兴

趣，这其中就要巧妙地运用谐音的修辞方法。如果我们要记忆的一些材料比较抽象而生硬，那么谐音记忆法可以帮助我们解决大问题。

(1) 谐音记忆的妙处在于它能将晦涩的、无关联的内容变成人们所熟悉或者能理解的好记忆的内容。

例如初中化学中，许多学生都对金属元素活动顺序表的记忆感到头痛，“钾、钙、钠、镁、铝、锌、铁、锡、铅、（氢）、铜、汞、银、铂、金”，有的人将其予以分段记忆，变为：

钾钙钠镁铝，

锌铁锡铅氢，

铜汞银铂金。

如果按照谐音记忆法，就更加容易记忆了，只要将该金属活动顺序表编成一句话，即“加个那美丽新的锡铅统共一百斤”。

谐音记忆法在数字的记忆上能起到超凡的效果。例如电话号码的记忆，过去有一家出租车公司的电话为30189，出租车公司老板为了招揽生意，使其公司的电话号码能被更多的人记住，便将该电话号码的这几个毫无意义的数字转化为“三拳一杯酒”，这句通俗而朗朗上口的话，为其公司的宣传起了很大作用。再比如有一家酒店的电话号码为41477，当将其改为“试一试吃吃”时，该酒店的电话立即被所有光顾过的客人记住了，因此该店有许多回头客。

有一个很有名的故事。一个坐落在山脚下的学校里，有一位老师正在给学生们讲课，老师给学生布置了一道听起来较难的作业，那就是要求学生背诵圆周率 $\pi$ 小数点之后的22位，即3.1415926535897932384626……。学生们对此无可奈何，只能硬着头皮一个数一个数地背，结果是背出了前几位就忘了后几位，很少有学生能够一个不错地背下来，老师要求学生们必须在下课之前背完，并且要逐个过关，否则便要留下来继续背，直到背诵出来为止。

学生们对老师所布置的这个作业感到一筹莫展，而这其中有一位聪明的学生却镇静自若，并不着急地去反复地读和背。只见他紧锁眉头，若有所思，一会儿动笔写一写，一会儿又朝窗外望了望。不多久，他便对老师说，他已经把圆周率小数点后22位都记住。老师和其他的学生都不敢相信，于是他当场背诵了一遍。只听他大声地一个数一个数地脱口而出，而同学们一个数一个数地对照着课本，果然是丝毫不差！

当问其如何记忆得这么快时，他立即嘴里念念有词地说道：

3.1415926535897932384626

“山巅一寺一壶酒，尔乐苦煞吾，把酒吃，酒杀尔，杀不死，乐尔乐！”

这位聪明的学生一口气说完他自编的顺口溜时，其他人都愣住了。过一会儿便都反应过来，这首顺口溜讲的不正是：3.14159，26535，897，932，384，626吗？于是其他学生都依照这种方法去背圆周率，果然不用几分钟，便都能摇头晃脑地将其背出了。

由上一例子，大家可以想象得到谐音记忆法的力量是多么神奇了。对于单纯的数字记忆，采取这种谐音的记忆方法是非常有效的。

(2) 采用谐音记忆法的好处还有能够持久保持记忆，不会因时间关系而使记忆的内容残缺不全，而只要想起谐音的那句话，便能迅速，转换成原来的记忆内容。

地理课本上写道：“拉丁美洲的国家有洪都拉斯、巴拿马、哥斯达黎加、尼加拉瓜、萨尔瓦多、瓜地马拉（现译危地马拉）。”如果我们把各国为首的一个字圈出，就成了“洪巴哥尼萨瓜”。如果我们借助谐音，就可以念成“红八哥你傻瓜”，再在脑子里想象一只红羽毛的八哥，傻里傻气的样子，很快我们就可将这些国家的名字记住了。

再例如当我们在记忆一些著名历史人物的出生及死亡时间时，也可以使用谐音记忆法将数字与人物本身的特点、历史地位等联系起来，编成一个短小的句子，以便记忆。

如白求恩大夫生于1890年，死于1939年，如果要记忆这两个年份，硬记就有些困难，而且也容易忘记，如果我们能将它稍加改编一下，记为：白求恩一把（18）手术刀救死（90）扶伤千万人，自己却牺牲在三九（39）天。这一句话便把白求恩大夫的生平事迹加以简要概括，既符合人物的特点，又能将需要记忆的内容揉进去，使记忆过程中不会显得枯燥无味。当我们要想提取这部分记忆内容时，只需想一想白求恩大夫的生平事迹，他是用一把手术刀革命的，他救死扶伤，他死于三九天，这些线索都能帮助我们很快地记住白求恩大夫的出生和死亡时间。

再如马克思出生于1818年5月5日，对于该年月日的记忆，我们也可以根据马克思的政治立场和生平作为，把它改为：“马克思一巴掌一巴掌打得资产阶级呜呜直哭”。只要稍微对马克思有所了解的人，就能立即反应过来，这句话不正是马克思的政治抱负和所作所为吗！而这句话也正好蕴含了其生辰年月日的数字。

例如，1492年意大利热那亚水手哥伦布率领船队横渡大西洋向西航行，先后达到巴拉马群岛中的小岛、古巴和海地。以后又到达南美大陆，开辟了新的航路。该年份是一个很重要的知识点，对于1492年，我们可以谐音法记忆称“医师救耳”。这样就容易记得多了。

再例如记忆动物从低向高进化的顺序，也是很多同学记忆的难点，因为动物从低到高进化共有九个动物门，这九个动物门的名称记忆起来比较抽象。这里介绍谐音记忆的方法来记忆这部分内容。

①原生动物门 ②腔肠动物门 ③扁形动物门 ④线形动物门 ⑤环节动物门  
⑥软体动物门 ⑦节肢动物门 ⑧棘皮动物门 ⑨脊索动物门

可以做如下处理来记忆：

①原（原）来自己穿着一件陌生（生）人的衣（1）服。

②耳（2）朵内腔（腔）里有一根香肠（肠）。

③有一座像扁（扁）担形（形）状的大山（3）在眼前。

④你的朋友正在食（4）用一种线形（线形）的米饭。

⑤这种舞（5）蹈需要几个重要的环节（环节）。

⑥一棵大柳（6）树变软（软）了，身体（体）都倒下来了。

⑦过了使用寿命的电器（7）被工厂的工人节肢（节肢）了。

⑧爸爸（8）的脸上布满了像荆棘皮（棘皮）一样的皱纹。

⑨某人因喝酒（9）闹事，被人在其脊（脊）背上绑了绳索（索）。

通过这样的想象加谐音处理，把原来抽象难记的材料进行具体形象化，并加入谐音的字义，记起来就轻松有趣得多。

（3）如果能够将历史的年代数字作谐音处理，把它编入该历史事件之中，进行谐音记忆，就能够一举两得。如以下几个例子。

张衡发明地动仪是在公元132年，可记为：张衡的地动仪一（1）动就发生惨案（32）。

南昌起义时间为1927年8月1日，可记为：在南昌参加“八一”起义的烈士安息（27）吧。

斯巴达克起义是在公元前73年至公元前71年，可记为：斯巴达克竖起旗杆（73）起义（71）。

基督教在罗马帝国取得合法地位是在313年，可记为：基督教在罗马的山（3）上撑起了雨伞（13），从此取得了合法地位。

采用谐音法来记忆历史年代，关键是把年代数字加以恰当的谐音处理，

... RY

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

根据数字的本身读音、相似的读音，找到合适的词来代替数字。以下是一些数字的谐音词，可以作为记忆的参考。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1——衣、鱼    | 2——耳、儿    |
| 3——山、伞    | 4——食、死    |
| 5——物、雾    | 6——柳、肉    |
| 7——气、器    | 8——爸、发    |
| 9——酒、舅    | 10——衣领、要领 |
| 11——雨衣、意义 | 12——鱼饵、药饵 |
| 13——雨伞、衣裳 | 14——医师、钥匙 |
| 15——衣物、鸚鵡 | 16——衣料、鱼肉 |
| 17——妖气、仪器 | 18——姨妈、要发 |
| 19——药酒、姨舅 | 20——暗铃、耳聋 |

细心观察，你就会发现这些谐音字或者谐音词，就是根据该数字的读音或者近似读音，找出相应的物品名词或者人称代词。按照这样的思路，你自己还可以将20以后的数字都找出相应的谐音字或者谐音词。如果要记忆的数字是两位以上的，则可以将其拆成若干个两位数的数字来记忆。

例如2679538687这个10位数的数字，可以拆成由26、79、53、86、87组成的数字。26作谐音处理为二楼；79处理为气球；53为午餐；86为爬楼；87为白痴。将其连起来可记忆为：二楼的气球上面写着，午餐后爬楼者为白痴。

如果能够把数字串成一句有意思的话，则这种谐音效果是最有效的，也是最简单的。例如： $\sqrt{2}=1.41421$ ，就读作“意思意思而已”。

谐音记忆法可以帮助我们实现轻松记忆，但同样，我们也要注意谐音记忆法也是有一定害处的，如果一味地为了寻找谐音而扭曲了记忆内容的本来意思，那么就会对记忆的真正目的不利，使得我们所记住的东西与原来的东西背道而驰，那么记住了这些内容又有什么作用呢？例如我们看到现实生活中很多的商家为了使广告词更引人注目，采用一些谐音的字词，例如春风得益（意），美味（美胃）佳肴，虾扯（瞎扯）等。这些词对于成年人来说无大害处，但是对于那些正在学习汉字的小学生们来说，则会混淆视听，带来不利后果。

因此在这里提醒大家，谐音记忆法用来记住那些，简单而枯燥的数字是

最适合的。

## 谐音记忆法训练

### 训练一

按照谐音记忆法记忆下列数字。

3498	7766	1287	34562	451.4
90	89	789	45890	3.25
234	7621	8907	341516	789.124345

### 训练二

按照谐音记忆法记忆以下历史年代。

- (1) 公元1927年4月12日，蒋介石发动反革命政变。
- (2) 公元前138年，张骞第一次出使西域。
- (3) 公元755年，安禄山在范阳起兵叛乱，发动安史之乱。
- (4) 公元1276年，元军攻占南宋临安，宋朝灭亡，元朝统一了全国。
- (5) 公元1661年，郑成功率部下从金门出发，横渡台湾海峡，收复了台湾。
- (6) 公元1840年，英国军舰开到中国广东海面，封锁了珠江口，进行挑衅，鸦片战争开始了。
- (7) 公元1851年，洪秀全等发起了金田起义，以此为太平天国的发端。

### 训练三

请试着用谐音记忆法记忆以下一些商品的价格。

- (1) 巧克力一盒 28元
- (2) 红梅牌香烟一包 4.5元
- (3) 乐百氏健康快车酸奶一瓶 4.9元
- (4) 六必居酱菜一包 11.1元
- (5) 习水大曲52度酒一瓶 9.8元
- (6) 佳洁士水晶牙刷一把 4.5元

W.F. RY

(7) 中华健齿白牙膏一盒 3.6元

## 十、歌诀记忆法

歌诀记忆法就是在记忆的过程中，尽量将冗长零散的记忆内容进行整理，改编成有节奏和韵律的材料，使之朗朗上口、谐于唇吻，加强记忆的效果。

那些让人读起来朗朗上口，谐于唇吻的材料，例如诗句、歌诀、顺口溜等，是我国古代文字独创的带有韵律性的文字，读起这些诗句、歌诀和顺口溜来，显得那么轻松自然，因此在儿童识字的过程中，总是会有诗歌文体的文字出现，例如早期教育中的《三字经》：“人之初，性本善，性相近，习相远……”这种文体的句式整齐规范，读起来声调抑扬顿挫，如同在唱歌一般，少年儿童就是在唱歌游戏之中学会了许多知识。

其实，含有韵律性的文字内容，对于成年人的记忆来说也是相对较容易的，许多心理学的研究都证实了韵律化的语言文字有利于记忆。有一个实验得出这样的结论：对于非韵律化的文字，如果是10个文字组成的无意义的句子，一般人需要背诵23遍才能记住，而对于韵律化的文字，由12个文字组成的无意义的句子，一般人仅需14遍就可以全部记住。

下面是几个典型的歌诀记忆法的运用，可以试一试歌诀记忆法的功效。

《拼音字母歌》是将汉语拼音字母的音和形结合起来编撰而成的一首歌，该歌诀简单而且易唱，形象生动，使汉语拼音字母的初学者能够快速记住该字母表。

6是玻(b)，反6得(d)，  
 正9七(q)，反9波(p)，  
 正9不变读作哥(g)。  
 伞把特(t)拐棍佛(f)，  
 铁钩鸡(j)，机枪克(k)，  
 交叉西(x)，椅子喝(h)，  
 一门讷(n)，二门摸(m)  
 小棍带钩读作日(r)，

小棍赶猪勒勒勒（l）

资疵丝（z、c、s）和支吃湿（zh、ch、sh），

分不清楚难唱歌。

小安（an）叫着小昂（ang）哥，

小恩（en）叫着小翰（eng）哥，

小音（in）叫着小英（ing）哥，

忘不了去请（ong）大哥。

再如我们小时候背的《二十四节气歌》，也是采用了歌诀记忆法，将二十四个节气的每一个节气取一个字，组成一首歌诀，便成为：

春雨惊春清谷天，

夏满芒夏暑相连，

秋处露秋寒霜降，

冬雪雪冬小大寒。

这首歌将二十四节气都包含了进去，而且是按照节气的先后顺序排列的，因此该歌诀被广泛流传，在广大群众中十分普及。

一年中12个月，每个月的天数又不同，又没有明显的规律可以遵循，当然我们在学习时，往往是用拳头记忆法。这里也可以给大家介绍一种歌诀记忆大小月的方法：

一三五七八十腊，

三十一天定不差，

四六九冬三十日，

唯有二月二十八。

“腊”指的是阳历十二月，“冬”指的是阳历十一月。通过这么一改编，我们就用不着数拳头来记大小月了。此外，有人还将大小月的差别编了一个顺口溜，也非常有意思：

七个大月心中装，

W F U R Y



七前单数七后双。  
二月是个特殊月，  
其他各月是小月。

只要我们默念这首顺口溜，很快就可以熟悉大小月的排列。

利用歌诀记忆法，首先要学会编撰歌诀。歌诀编写时，既要准确，又要符合歌诀朗朗上口的特点。例如在记忆历史朝代的顺序时，可以编歌诀如下：

三皇五帝夏商周，  
春秋战国连秦汉，  
三国两晋南北朝，  
隋唐五代加十国，  
辽宋夏金元明清。

在学习地理时，要把握我国的地理环境，了解清楚周边的国家，可以编制歌诀如下：

北接蒙古和前苏联，东边相邻是朝鲜，  
南是緬、老和越南，西有印、尼、锡、不丹。  
还有两国也毗连，巴基斯坦、阿富汗，  
东南隔海有四邻，日、马、印尼、菲律宾。

掌握歌诀记忆法的关键点主要有：

(1) 将要记忆的内容进行高度浓缩。一般的做法往往是用关键字来代替全称，或者采用其中字音带有谐音的字来代替全称。

(2) 为了使歌诀本身在意义上有连贯性，或者结构上符合要求，可以适当增加一些简单的字，例如节气歌中的第一句尾词“天”，历史朝代词中的第二句中的“连”，第四句中的“加”等。

(3) 学会自己编写歌诀，这样就会更容易记忆歌诀本身的内容，对原来记忆的内容也更容易进行转换和记忆。例如为了记忆当时我国的30个省、市、自治区的名称，周总理曾经编了这样一首七言歌诀。

两湖两广两河山，  
五江云贵福吉安，  
四西二宁青甘陕，  
还有内台北天上。

第一句分别指的是湖南、湖北、广东、广西、河南、河北、山东、山西；第二句分别是指江苏、江西、浙江、黑龙江、新疆、云南、贵州、福建、吉林、安徽；第三句包括四川、西藏、宁夏、辽宁、青海、甘肃、陕西；第四句是指内蒙古、台湾、北京、天津、上海。

如果不能自己编写歌诀，那么在记忆已有的歌诀时，也一定要理解歌诀的每一个字所代表的意义。否则，强行记忆这些歌诀就毫无意义，对我们记忆真正要记住的对象起不到任何帮助作用。

## 歌诀记忆法训练

### 训练一

试着根据标点符号的形象编一首歌诀来记忆。

一句话说完，画个小圆圈（。 句号）；  
句中有停顿，小圆点带尖（， 逗号）；  
并列词句间，点个瓜子点（、 顿号）；  
并列分句间，逗点顶圆点（； 分号）；  
引用原话前，上下两圆点（： 冒号）；  
疑惑或发问，耳朵坠耳环（？ 问号）；  
命令或感叹，滴水下屋檐（！ 感叹号）；  
引文特殊词，蝌蚪上下蹿（“ ” 引号）；  
文中要注释，月牙分两边〔（ ） 括号〕；  
转折或注解，直线写后边（—— 破折号）；  
意思说不完，六点紧相连（…… 省略号）；  
强调词语句，字下加圆点（· 着重号）；  
书名要标明，四个硬角弯（《 》 书名号）。

## 训练二

请试着用罗列法，把现代汉语修辞的方法编成歌词来记忆。

比喻、借代、比拟，  
夸张、双关、反语，  
设问、反问、反复，  
对照、对偶、排比。

## 训练三

将记忆材料予以浓缩，编一首歌诀来记忆中国的55个少数民族。

蒙回藏苗壮布维，  
鲜满侗瑶白土彝；  
哈傣傈佤畲哈尼；  
拉柯纳景东土黎；  
达佤羌布撒怒水，  
阿侬乌毛普高锡；  
崩俄鄂鄂保京裕，  
独赫珞塔塔门基。

## 十一、提纲记忆法

提纲记忆法是将要记忆的内容通过分析、总结、提炼，形成提纲的形式，只要理解和记住提纲的内容，也就容易记住所有的内容。提纲记忆法的原理是纲举目张，抓住主要的键内容，在此基础上把握全部内容，即所谓的“举一纲而万目张，解一卷而众篇明。”

提纲记忆法适合记忆那些篇幅较长，内容较多的材料，五言律诗、七言律诗或者几句话，如果也采用提纲记忆法，就显得多此一举。

提纲是一本书或一篇文章或一段文字的主要脉络，任何一段文字都有其提纲，它是整个内容的精华和浓缩。采用提纲记忆法进行记忆，首先要找到

所要记忆的内容的提纲。

提纲的归纳是提纲记忆法的主要步骤。提纲具有一定的直观性、概括性和层次性。也就是说提纲在归纳时要言简意赅，层次清楚，突出深意，使人一看便知该文书或者文章的主要内容。对于一本书来说，其提纲一般是该书的目录中所显示的章和节的内容。因此，我们读书的时候，首先要读目录，把目录理清楚了之后再翻开细细品读，在读书里的内容时，也要不断地返回目录，以免在阅读过程中迷失主题。只有明确了各部分在全书中的地位和作用，才能真正地把书读懂，否则只会是断章取义。

对于一篇文章来说，则需要进行归纳。有的文章提纲很明确，例如论文类的文章。而对于一些散文或者小说来说，则需要阅读完整篇文章之后，进行归纳总结而得出。

例如将王安石的变法用提纲的形式列出来，然后采用提纲记忆法来记忆。

### 1. 王安石变法的背景

内因——财政经济困难，阶级矛盾尖锐。

外因——辽和西夏的威胁。

### 2. 王安石变法的经过

时间——1069年。

人物——宋神宗任用王安石做参知政事。

目的——富国强兵，缓解矛盾，挽救危机。

内容——青苗法，募役法，农田水利法，方田均税法，保甲法。

作用——社会生产发展，政府收入增加，军事力量增强。

采用这种提纲式的记忆方法能够帮助我们减少很多记忆的内容，去除繁枝余叶，提炼出真正需要我们下工夫去记忆的精华内容。

提纲要想做得精炼，第一步需要理解内容的实质意义，第二步则要学会归纳总结，即用最简单的话概括意思主旨。例如在历史教材中，1901年清政府与帝国主义列强所签订的丧权辱国的《辛丑条约》是记忆的要点，对该条约的主要内容进行概括，共有以下四点：

- (1) 清政府赔偿列强白银4.5亿两。
- (2) 清政府要严禁人民群众的反抗斗争。
- (3) 允许帝国主义在中国境内驻兵。

MEMORY

(4) 各帝国在中国修建使馆，划分租界。

如果要记住这四点主要内容，我们可以将其再次加以提炼浓缩，为：“钱”“禁”“兵”“馆”四个字，“钱”代表要赔钱；“禁”代表禁止人民群众反抗；“兵”代表在中国驻兵；“馆”代表“修建使馆”。这种提炼当然是达到了极致，大大地减轻了记忆的负担。当然，如果不能提炼到只有一个字，那么，把一句话或一段话缩减到一个词、一句话，这也是一种提炼，而且大多数提纲记忆法都是将一段话或几段话提炼为一句话来概括。

例如，历史书中关于斯巴达克起义的内容较多，用提纲的形式写出来，却很简单明了，容易记忆。

### 1. 斯巴达克起义的原因

- (1) 大量奴隶流入。
- (2) 从事繁重劳动。
- (3) 强迫进行角斗。

### 2. 斯巴达克起义的经过

- (1) 公元前73年爆发。
- (2) 北战南征，渡海未成。
- (3) 东进，攻克拉苏防线。
- (4) 决战、牺牲、失败。

### 3. 斯巴达克起义的意义

- (1) 最大的一次奴隶起义。
- (2) 古代无产阶级的真正代表。
- (3) 打击了罗马奴隶主的统治。
- (4) 动摇了奴隶制的基础。

提纲中的每一句话，每一个词，都是大段文字的精简和浓缩，因而在看提纲时，要不断地回忆提纲背后的文字内容，尽量将记忆的触角伸展到记忆的所有内容之中。

运用提纲记忆法的步骤如下：

(1) 统观全局，浏览所有的内容。记忆的第一步，要明确需要记忆的内容，对记忆内容的全局有一个大致的了解，例如共有几个部分，几个段落，每部分有多少文字，对此心中要有数。

(2) 熟读要记忆的部分，分析这部分内容的实质意思。只有在理解的基

基础上，才能记忆；理解了文中的意思，才可以用自己的语言将其描述出来。因此这个步骤是最重要也是最难的一步。理解能力、分析能力强的人可以轻松地完成，而理解能力稍差的则需要费一些时间，反复多读几遍，或者向别人请教，以达到真正理解文中所要表达的意思。当然一个人的理解能力和分析能力是可以不断地训练，反复练习，从而得到提高的。如果你具有超强的理解能力，文章看一遍就能理解，那么就请直接进入下一步。

(3) 归纳文章大意，理清结构层次，列出提纲。一段文字有段落大意，一篇文章有文章的中心思想，我们在小学学习语文时就做过这样的练习，用一句话来归纳整个文章的中心思想，每一段的段落大意，有时候中心思想和段落大意可以在文中直接找出来原话，但也有的则需要读者自己去归纳。明确了全文的大意及每一段的大意，这还不够，还要将文章的结构层次理清楚，即文章从几个方面来写，结构上是如何安排的。如果将以上的所有方面都弄清楚了，那么我们便可以列出文章的提纲了。通常作者在写作之前，要自己先列出一个写作提纲，然后才开始一层一层地写下去。如果读者看完文章后，列出来的提纲与作者写作当时所列的提纲相同，那么就说明读者看懂了这篇文章，从另外一个方面，也可以说作者达到了他的写作目的，即他所要表达的意思被别人理解了。

(4) 提纲列出后，反复看多次，直至能够背诵所有的内容。提纲列出来，就等于把文章的内容浓缩了，那么要记住通篇文章，只需记住提纲就可以了。如果提纲是自己列出来的，那么记忆的效果会更好，因为在列提纲的过程中，就已经有记忆的介入了。当然，每次记提纲时，也要尽量地回忆内容中的细节，以使记忆更加丰富。有时记忆并不是一次性的，时常要回过头来再次记忆，那么这些提纲就可以帮你很大忙，因为你不必再次花很多时间去通篇文章的内容，而只需看看提纲即可。

## 提纲记忆法训练

### 训练一

将辛亥革命的原因、经过及其意义用提纲的形式列出来，然后进行记忆。

### 训练二

用提纲记忆法记忆毛泽东思想产生的历史条件。

(1) 新的社会生产力的增长和工人运动的发展为毛泽东思想的形成提供

MEMORY

了物质基础。

(2) 新文化运动的兴起和马克思列宁主义的传播为毛泽东思想产生和形成准备了思想理论条件。

(3) 中国共产党领导的人民革命是毛泽东思想产生和形成的实践基础。

(4) 20世纪前半期世界和中国政局的变动是毛泽东思想的时代背景。

### 训练三

试着根据斯大林格勒保卫战的内容提要来记忆其主要内容。

#### 1. 历史背景

(1) 莫斯科战役以后，遭受重大伤亡的德军被迫将全面进攻改为重点进攻。

(2) 斯大林格勒是苏联工业重镇，也是交通枢纽。

#### 2. 经过

(1) 1942年7月，德军逼近斯大林格勒。

(2) 1942年8月，德军实行猛攻，轰炸市中心。

(3) 1942年9月苏联军民开始反击。

(4) 1942年11月以“铁钳攻势”包围德军。

(5) 1943年2月，歼灭德军30万人，苏军胜利。

#### 3. 意义

(1) 是苏德战争的转折点。

(2) 是世界反法西斯战争的转折点。

(3) 德军由战略进攻转向战略防御。

## 十二、图表记忆法

图表记忆法是把要记忆的内容进行整理，根据其内部的联系和特征，制作成图形或表格形式，以便形象简明地反映内容的提要，提高记忆的效果。

同样的知识量，如果用文字来表述，所需要的字数比用图表的形式来表述多得多，而且记忆的效果也不如用图表好，因为图表方式表达得毕竟更加直观清楚一些。例如：以下一段文字的内容与图表中所反映的内容是相同

的，但它们给人的感觉却有着千差万别。

我国的领海通常分为四个海区：渤海、黄海、南海以及台湾东面的太平洋海区。其中渤海的面积是7.7万平方千米，平均深度是18米；黄海的面积是38万平方千米，平均深度是44米；东海的面积是77万平方千米，平均深度是370米；南海的面积是350万平方千米，平均深度是1212米。

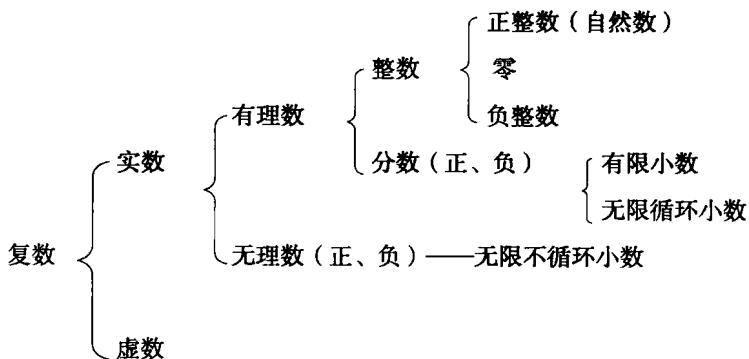
四个海的面积和平均深度比较

名称	渤海	黄海	东海	南海
面积（平方千米）	7.7万	38万	77万	350万
平均深度（米）	18	44	370	1212

少年儿童在识字的初期，一般是以图形表格为主，用图形或者表格来代替文字，可增强儿童的认识和记忆能力。成年人在看材料时，也宁可选择图表类的材料，而不愿意费时地看大段的文字描述。

图表记忆法实质上包含了两种方法：一种是用图来记忆；一种是根据表格来记忆。虽然图和表在外观上略有不同，但两者原理相同，而且有时两者还会穿插在一起使用。用图形的方式来表示记忆的内容，可以有不同的图，有些图形是规范性的图，例如用圆形、矩形、组织图等，也有一些图形是不规范的，由制作者根据制作的需要而设计。

学习数学时，复数、实数、有理数等各种数之间的关系比较难理清楚，如果把各种数之间的关系用图的形式表示出来，就能够一目了然。

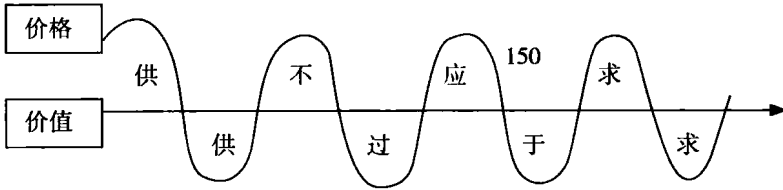


有的记忆内容用文字表述时很抽象，较难理解，而用图形表示时则非常直观，很容易就理解了，在理解的基础上记忆，则非常容易就能做到。

MEMORY



例如在政治经济学中，对于价值规律的文字表述是：商品的价值量是由生产商品的社会必要劳动时间决定的，商品交换要以价值为基础，实行等价交换。价值规律的表现形式是价格受供求关系的影响，围绕价值上下波动。在讲解这一段时，老师一般都会绘图来说明价值、价格与供求关系三者之间的关系。



这个图形十分形象地说明了价值、价格与供求关系之间的关系：当供不应求时，价格往往高于价值；当供过于求时，价格低于价值，但是价格始终以价值为基础，上下波动不会太大，从总体上来看，价格还是与价值保持一致的。当学生们头脑中出现了这个图形之后，自然容易记住价值规律。

表格记忆的特点是用表格而非图形来表达文字所要表达的内容。根据表格制作的依据，可大致将其分为比较表格、统计表格两种形式。

比较表格就是将要作比较的事物作为一行或一行，将作比较的项作为一行或一列。如下表所示。

各元素对人体的作用与影响一览表

元素名称	成人每日摄入量 (mg)	主要作用	缺乏或过量造成的影响
钙	800~1200	有助于骨骼和牙齿的生长，促进肌肉和神经的正常兴奋，帮助止血等	缺乏：佝偻病、骨质疏松、妨碍其他矿物质吸收等 过量：结石、神经紊乱、体内组织钙沉积等
钠	2000~2500	调节体液平衡，维持肌肉的正常兴奋和细胞的通透性等	缺乏：肌肉痉挛、头痛等 过量：水肿、高血压、贫血等

元素名称	成人每日摄入量 (mg)	主要作用	缺乏或过量造成的影响
钾	1850~5600	调节体液平衡, 维持肌肉和神经的功能以及代谢等	缺乏: 肌肉不发达、心律不齐等 过量: 恶心、腹泻等
镁	300~400	促进骨骼发育, 为细胞遗传物质合成所需等	缺乏: 肌肉不发达、抽搐、痉挛、心律不齐等 过量: 神经系统紊乱、肾病等
铁	10~18	血红蛋白所需成分等	缺乏: 缺铁性贫血等 过量: 中毒
锌	15 (婴儿和儿童: 3~10)	维持消化和代谢活动	缺乏: 伤口愈合慢、味觉减退、阻碍生长等 过量: 恶心、呕吐、腹痛等

另一种表格为统计表格, 例如下面是我国不同年度各产业占国民生产总值比例的统计表。

产业	1980年	1985年	1990年	1994年
第一产业	30.1	28.4	27.1	21.0
第二产业	48.5	43.1	41.6	47.2
第三产业	21.4	28.5	31.3	31.8

这类表格多以数据为主, 因此称其为统计表格, 主要适用于一些数字较多的记忆内容, 这样的内容, 仅按照文字上下文的顺序来说, 很容易记混, 采用表格的形式便能使人感到轻松一些。在记这些数字时, 还可以根据数字的规律来巧妙记忆, 比如数字之间成倍数的增长或减少等规律。如此一来, 就可以将文字与数字分开来记忆。当然, 文字与数字都分别记住以后, 还要注意将其对应起来, 否则就记混了。

### 图表记忆法训练

#### 训练一

采用图表法, 将我国三大平原的分布及特征表述出来:

... RY

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

名称	分布	特征
东北平原	在大、小兴安岭和长白山之间，包括黑龙江、吉林、辽宁和内蒙古自治区的各一部分	我国最大的平原。大部分在海拔200米以下，地势低平，只有中部地区地势较高
华北平原	西起太行山，东到海滨，北依燕山，南到淮河附近，同长江中下游平原相接，跨冀、鲁、豫等省和京津两个直辖市	我国第二大平原。大部分海拔在50米以下，地面平坦
长江中下游平原	巫山以东到海滨，跨鄂、湘、赣、皖、苏、浙六省及上海市	地势低平，海拔一般在50米以下，河湖密布，是我国的“水乡”

### 训练二

图表列出开辟新航线的主要大事记：

人物	时间	成就
迪亚士	1487年	开辟迪亚士航线，到达好望角
达·伽马	1497年	渡过印度洋，到达印度
哥伦布	1492年	横渡大西洋，到达美洲
麦哲伦	1519年	开辟麦哲伦海峡，完成环球航行

### 训练三

第二次鸦片战争后，清朝政府内出现了洋务派，他们以自强求富为名，采用西方资本主义国家的技术，举办了一批官办的近代军事工业。主要的企业如下表所示：

企业名称	创办人	创办时间	地点	经营范围	地位
安庆军械所	曾国藩	1861年	安庆	仿制洋枪洋炮	第一家近代军工企业
江南织造总局	李鸿章	1865年	上海	枪炮、弹药、轮船	近代最大的军工厂

企业名称	创办人	创办时间	地点	经营范围	地位
福州船政局	左宗棠	1866年	福州	船舶	近代最大的船舶修造厂
天津机械局	崇厚	1867年	天津	枪炮、弹药	规模仅次于江南制造局的军工厂

### 十三、比较记忆法

比较记忆法是记忆中的常见方法，即使你从未学习过记忆方法，或者从未看过有关记忆方法的书籍，你自己也会不知不觉地在记忆材料的时候运用这种方法。比较记忆法可以运用于对各种材料的记忆，无论在日常生活中还是学习工作中，都可以使用该记忆方法。

比较记忆法，实质上就是用比较的方法，使事物之间的异同更加清楚地显现，从而对要记忆的内容加深理解，以此来达到记忆的目的。所谓比较，就是分析事物之间的异同及相互关系的思维活动。比较是人类思维的一种活动形式。其实人们就是通过不断地将新事物与旧事物进行比较而逐渐认识新事物的。

比较事物之间的异同，对于记忆来说有许多有利之处。

#### 1. 作比较可以更好地理解记忆的内容

例如在学习马克思主义哲学时，唯物主义和唯心主义的内容及主要观点，是必须要记住的知识点。唯物主义与唯心主义是相对立的两种主张，单独看一种观点的内容，也许不太好理解，而将两者结合起来，作比较式的记忆，就容易多了。唯物主义认为物质决定意识，物质是第一位的，意识是第二位的；唯心主义认为意识决定物质，意识是第一位的，物质是第二位的。

再比如，法律上的拘留有三种，一种是刑事拘留，一种是行政拘留，再一种是司法拘留，要区分这三种拘留不是一件容易的事，如果单独记忆其中一种，则很可能记混，而且不易理解，如将这三种拘留相比较来记忆，就会收到意想不到的效果。

从刑事拘留与司法拘留的区别来看，司法拘留是民事诉讼法规定的一种

强制措施，是保障民事诉讼活动正常进行采取的一种强制手段。刑事拘留是刑事诉讼法所规定的拘留，是保障刑事诉讼活动正常进行的强制手段。二者的主要区别体现在目的不同，适用的对象不同，实施的机关不同等。

从刑事拘留与行政拘留的区别来看，刑事拘留是刑事诉讼法所规定的拘留，行政拘留为行政法规上规定的拘留，前者是保障刑事诉讼顺利进行的强制性措施，而行政拘留是行政处罚的一种。两者在法律性质、适用对象、实施目的、羁押期限上都不同。

通过上述比较，读者会很清楚地将三种拘留方式予以区分。

## 2. 作比较可以更全面地认识需要记忆的内容

作比较可以把事物之间的联系看得更加清楚，从事物间的联系上来把握记忆的材料。俗话说，“没有高山，显示不出洼地”。我们认识事物，正是从事物之间的比较开始的。在比较之下，事物的特征才会异常突出。只有将一个事物同周围与其相联系的事物进行比较，我们才能更加全面地认识事物的本质。

一些形似字是语文学习的难点，也是考试中常见的考点。如果能够将它们进行对比分析，找出其异同点，记忆和掌握它们就不难了。

字形	读音	字义	常见组词
已	yǐ (上声)	停止，后来	已经
己	jǐ (上声)	自己，天干的第六位	自己
巳	sì (上声)	地支中的第六位	巳时

同样对于戊、戌、戎、戍等字也可以进行比较分析。

字形	读音	字义	常见组词
戊	wù (去声)	天干的第五位	戊戌变法
戌	xū (阴平)	地支的第十一位	戌时
戎	róng (阳平)	兵器，军事	戎马、戎装
戍	shù (去声)	防守	戍守、卫戍、边戍

通过这种比较式的记忆，可以将事物的所有特征都记住，不会造成缺失、遗漏。

## 3. 作比较可以做到准确无误地记忆

记忆的难点之一，便是那些具有类似特征的事物，例如字形相似的字、

词、词组，意思相同或相似的字、词、词组，相同或相似的概念等。要记住这些字、词、词组或概念，就要熟悉其区别于其他字、词、词组或概念的特征。只有采用比较法，来分析其特征，才能准确无误地记住它们。

例如区分并记住有关“静”的词组：恬静、沉静、镇静、平静、冷静、安静、文静、寂静、宁静、清静、幽静、僻静等。这十二个带有“静”的词组都有相同的或相似的意思，但是又稍有不同，因此其使用的场所也不同。

恬静——用来形容人的表情。

沉静——用来形容周围环境或者人的性格。

镇静——用来形容人的神态举止。

平静——用来形容人的心情或者水面无波浪。

冷静——常表示人的心绪平稳、头脑清醒。

安静——表示环境无任何杂音和干扰。

文静——常表示人的性格安静祥和。

寂静——形容环境安静。

宁静——用来形容环境，安静的同义词。

清静——形容环境安静，也形容没有事物打扰。

幽静——形容环境清静而幽雅。

僻静——形容环境偏僻安静。

比较记忆法又可以根据作比较的对象不同，分为求同比较法，求异比较法；根据比较的方式不同，又可分为横向比较法，纵向比较法。以下分别举例介绍。

求同比较法是为了将具有相同或相似特征的事物联系起来，将其放在一起进行记忆。这种比较法主要在于找出事物之间的规律，按照这一规律来寻找相同或相似的事物。例如关于历史年代的记忆可以采用这种方法。

(1) 可以将同一时间在同一国家中发生的历史事件列举出来，比较式地记忆。例如，在1861年，清政府建立了总理衙门，同年发生的还有慈禧太后发动政变，曾国藩创建了安庆军械所；1894年发生了甲午中日战争，还有兴中会成立。

(2) 根据同一线索找出不同的历史事件进行比较，例如第一国际存在的时间为1864~1876年，第二国际为1899~1914年，第三国际为1919~1943年。

(3) 不同时间的同类历史内容相比较。例如秦长城与明长城的比较，郑和航海与哥伦布航海的比较。

MEMORY

(4) 根据年代数字的规律来进行比较式记忆，例如，383年发生了淝水之战，494年北魏孝文帝迁都洛阳等。

求同记忆法是把相关的事物联系在一起进行统一记忆，而求异比较法是将具有相同或相似特征的事物予以区别，通过找出其区别来达到记忆的目的。

例如在政治体制中，存在两种典型的模式，一种为议会共和制，一种为总统共和制，两者都属于民主共和制，国家权力机关和国家元首都是通过选举产生的，国家元首都称为总统，立法机关都是议会。正是由于这两种制度有这么多相同点，因而在学习这部分内容时，总感觉很难弄清楚，此时就应当更加注意两者区别的比较，经过多方面的比较，议会共和制与总统共和制存在的区别主要有：

第一，议会和政府之间的关系不同。议会共和制中，政府由议会产生，对议会负责，由议会监督；总统共和制中，政府由总统提名，对总统负责，政府和议会之间相互独立。

第二，总统的权力不同。在议会共和制中，总统虽然也是国家元首，但是临朝不执政，只有虚位，没有实权。而总统共和制中，总统既是国家元首，又是行政首脑，拥有实权，并统率陆、海、空三军。

第三，总统负责的对象不同。在议会共和制中，总统对议会负责，而在总统共和制中，总统对选民负责，不对议会负责。

根据比较的方式不同，又可以将比较记忆法分为横向比较法和纵向比较法。这两种比较方法都是常见的方法。所谓横向比较，即把某一事物与周围的事物、同一时间发生的事物之间进行比较，所谓纵向比较，即把某一事物与其在不同时间内呈现的状态进行比较。如果能将某一事物做到横向比较又进行纵向比较，那么该事物就会十分清楚地呈现其独有的特征，那么记忆起来也就不是难事了。

## 比较记忆法训练

### 训练一

找出化学中学过的几种酸，将它们的化学性质作一个对比。

盐酸

硫酸

硝酸

## 训练二

采用对比记忆法，记忆以下几组近义词。

爱惜—爱护

必须—必需

重要—主要

模范—榜样

## 训练三

注意区别以下一些同音或者近音的英语单词。

bare—bear            chip—cheap

cent—scent           pick—peak

check—cheque       spot—sport

dear—deer            wine—vine

## 训练四

区分下列同义词。

(1) begin—commence—start

(2) because—since—for—as

(3) also—too—either

# 十四、系统记忆法

将许多相同或相关的事物，按照其内部之间的联系有机地组合在一起，便形成了一个系统。系统内部的事物之间存在着始终一贯的条理和顺序，内部的事物都有自己独立的地位和作用，同一系统中的事物也都带有类似的特征。因此只要我们掌握了某系统中事物之间的顺序和其特征，根据其各自不同的地位，就能够将系统内的各种事物连带起来进行记忆。

系统记忆法便是将记忆的内容系统化，按照一定的规律，将记忆的材料组织起来，形成一个整体，统一进行记忆的方法。



# MEMORY

系统记忆法在我们的记忆实践中被广泛地采用，只是我们对此不知不觉。因为系统记忆法有其存在的内在原因。

首先，我们所要记忆的知识本身就是有系统的。从大的方面来看，所有的知识可以分为三大类：自然科学知识、社会科学知识和思维科学知识。每一种科学知识又有自己的体系，例如自然科学知识包括基础科学、技术科学、专业技术三部分，而基础科学又可分为六大类，即数学、物理学、化学、生物学、地理学和天文学。数学等六大类学科内部还可以进行划分，形成自己的体系。因此我们在学习这些知识时，就要按照知识本身的体系，逐一加以学习，掌握体系中的每一个部分，进而达到对这门学科知识的把握。

从小的方面来说，我们要记忆的一段文字、一个英语单词、一个公式等，他们内部的各个记忆元素之间都构成了一个系统。只要我们能够找出系统内部各元素之间形成的规律和特征，就能够很快将其记住。一段文字内的各段落之间有着一定的内在联系，前后之间有着严密的语言逻辑，按照逻辑顺序进行记忆就轻而易举。

例如，disarm（解除武装）这个英语单词的构词法是：dis+arm，dis是一个前缀，表示否定、去除的意思；arm是动词，意义为武装、备战。按照这样的规律来记忆该单词就容易得多。相同构词法的英语单词还有很多，例如：discharge（解雇、解放），discount（折扣、折息），dishonour（不光彩、耻辱），disappoint（使失望、使落空）

再例如：数学中对数运算法则是：

$$\log_a(MN) = \log_a M + \log_a N \quad (M>0, N>0)$$

$$\log_a(M/N) = \log_a M - \log_a N \quad (M>0, N>0)$$

$$\log_a M^p = p \log_a M \quad (M>0)$$

$$\log_a \sqrt[n]{M} = 1/n \log_a M \quad (M>0)$$

对于这些数学运算，单个来记忆非常费劲，而且容易弄乱，我们可以从整体上来分析，得出其中的内在规律，即对数中的乘法变为了加法，对数中的除法变为了减法，对数中的指数可以直接提到对数的前面。总结一句话为：乘除变加减，指数提到前。

其次，根据人的神经活动的规律，把知识进行系统化，这样更有利于记忆。只有系统性地记忆，才能形成系统化的暂时神经联系。而那些孤立的、单独的记忆内容，只能在人的大脑半球内形成一些个别的、孤立的、游离的暂时神经联系。事物在大脑中建立了系统化的暂时神经联系，才能保持记忆

时间长久。而游离的暂时神经联系，很快就会失去记忆的痕迹，消失得无影无踪。

如何在记忆材料的时候运用系统记忆法呢？在此，介绍运用系统记忆法的原理进行记忆的几种情况。

（1）通读记忆的材料，理解材料的内涵，分析其结构，把材料系统化。

有些人在记忆材料的时候，拿到材料便急于去阅读和背诵。从表面上看这样做是在抓紧时间，但是这样做的效率并不高。在此要建议大家的是，拿到某一材料后，首先要将材料通读一遍，对于较难理解或者篇幅较长，一时难以领会主旨的材料，要反复多读几遍，直到能够把握材料的主要意思和材料中所显示的主要观点。接下来要做的事还是看材料，而不是背诵材料。但是看材料，并不是说要一字一字地看，而是一目十行地浏览材料的整个内容，边浏览边分析材料的内部结构。为了帮助你理清材料的结构层次，可以介绍几种方法以供参考。

编写材料的提纲，或者绘制材料的结构图，这些都是很好的方法。有时候，我们在阅读时，头脑中往往只能记住刚刚看到的内容，已经读过的内容只留下来一点点印象，如果材料的内容很长，那就更难以驾驭整个材料了。因而，在读材料时，手中拿一支笔，每读一段便将该段的内容提要用一句话记下来，就这样一段一段地读，等你读完了所有的材料，你也已经记下了所有的内容提要。

接下来就是将这些提纲再次进行整理，缩减掉一些相同的内容，形成一个简明扼要的提纲，这个提纲便是材料的精华和浓缩。

编写提纲的过程，实质上就是将材料系统化的过程，这一过程中，充满了加工、分析、整理，也充满了记忆，经过这一系统化的过程，你实质上已经记住了材料的2/3，剩下的1/3，就是如何把浓缩的提纲扩展为材料的全部内容的问题了。

（2）在记忆材料的时候，把材料的内容与自己已有的知识结构挂起钩，使之融入已有的知识体系之中。

材料中的内容多半是已有知识结构中的某一分支的补充，很少是从未接触过的新的知识领域。即使是从未接触过的知识，也要尽量将其与自己的知识结构联结起来，这样就能使记忆的速度和效果都有增长。一般来说，一个成年人，通过各方面知识的学习，在头脑中会形成一个属于自己的知识结构。知识结构中所包括的内容很多，例如专业知识、生活知识、基础知识

RY

等。专业知识可以是计算机知识、英语知识、法律知识、管理知识等，每个人都有自己不同于别人的专业知识，即使是同一种专业知识，但每个人所掌握的专业知识量也是不同的。当需要记忆的材料正是自己的专业知识，那么在记忆时就会在大脑中迅速反应，例如这些专业知识与已有的专业知识是否一致，是否是新的内容，还是部分是新的内容。大脑的这种反应，便是对材料的内容予以分析，分类进行存储、记忆。

当然，以上说的是大脑主动采取检索，分类分别进行记忆。我们本身也可以采取一些方法，系统性地记忆材料。例如，把新的要记忆的材料与我们已经掌握的知识进行对比，或者找出两者之间的联系，这种记忆也正是运用了系统化的原理进行的记忆。我们在学习知识时，实质上就是把新知识与旧知识之间的联系掌握了，新知识也就被我们掌握了，新知识便成为了旧知识，同样再在其他知识与这部分知识之间建立一定的联系，便又学会了其他知识。

稍微回忆一下，我们在学校学习时，老师每堂课都要讲一些新的知识，他们在讲新知识时，并不是直接介绍新的知识，往往要先让学生们回忆一下已经讲过的内容，然后把已经讲过的知识加以分析、引导，提出新的问题。如何解决新的问题，便是新知识的内容。由此可见，我们在学校教育当中就已经在使用系统记忆法了，只是我们并没有意识到。

例如我们在上《刑法》课时，老师在讲述犯罪的三种形态，即犯罪预备、犯罪未遂、犯罪中止时，就很明显地运用了系统教学方法，以便学生对这一方面的内容进行系统记忆。以下是一位刑法老师在上“犯罪未遂”这一节课的开始做的一番课前导入。

老师：上次课我们讲的内容是什么？

学生：犯罪预备。

老师：对了，犯罪预备的概念是什么？

学生：犯罪预备是为了实施犯罪准备工具、制造条件。

老师：犯罪预备中，行为人实施了犯罪行为吗？

学生：没有。

老师：那么我们今天要讲的一种犯罪形态，是行为人已经着手实施了犯罪行为，但是由于犯罪分子意志以外的原因未得逞，即犯罪未遂。

老师在课前做的这样一番导入，其目的就是要在新的知识与旧的知识之间建立一种联系，使之成为一个系统，帮助学生们理解记忆。

(3) 采用系统记忆法，要求我们在学习过程中循序渐进，由浅入深，有系统、有步骤地进行。

如果断章取义，抽出某一知识领域中的一部分，就会给学习带来很大的压力。一般来说，在校教育中的，教学要注意这种知识的递进性，分学期、分阶段地学习，注重知识的联系性。正是因为如此，我们在学校接受教育时才不会感到吃力。如果我们在自学当中也能注重系统化、层次性的知识结构，那么我们也能将预计要学习的内容，顺利地自学完，并能够持久保持记忆，因为这些知识已经在你的头脑中形成了一个体系，这个体系可以随时由你调配，当你要将它调出来时，便不知不觉地将这个知识结构整体拖出了；当你想把它与某个新的知识点联系起来时，新的知识点便自动地在这个体系结构中找到自己的位置，存放起来，就这样，你这方面知识的结构便越来越庞大，知识的深度也越来越深。长期坚持下去，你就会成为这方面知识领域的专家。

运用好系统记忆法，我们要在学习中制订明确的学习计划。

例如我们在学习英语时，不少人觉得是一件难事，学习上不得法，下了工夫却收效甚微。其实，要想攻克英语这道难关也不难。首先要牢记公式“ $S=W+M+P$ ”，其中S代表success（成功），W代表hard work，M代表good method（好的方法），P代表enough patience（足够的耐心）；其次，我们还要建立一个适合自己的study plan（学习计划），以此来科学、有效地指导和规划自己的学习，避免盲目和随意学习，造成知识体系的缺失或者重复性学习。

那么，怎样才能制订出具有“个性化”的学习计划呢？目标学习计划要具体到学习的时间、内容和方法。根据自己的实际情况，一般以一周的时间为一个周期制订出计划。制订计划时，首先把这一周的学习目标列出来，然后再将每一项内容具体落实到每一天的学习中。计划中应当有重点，即除了要有每周新课的课前预习、课后巩固的常规性学习内容外，我们还应针对自己的薄弱环节制订每一阶段具体的提高计划。如果你对词汇知识的掌握不牢固，便可以增加对上一册词汇的复习巩固计划，如每日熟记5~10个单词，然后阅读一篇难易适中的短文。

计划还应当有一定的灵活性，即根据不同阶段的学习内容，计划可繁可简，但必须对近期的学习起到统领、指导的作用。有时，学习之外的一些活

W.F. RY

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

动可能会影响计划的正常执行，所以，制订计划时要留出一定的机动时间，以便应对计划外发生的事情。

执行是计划的关键一环。制订计划是为了执行，从而科学、有效地促进学习。所以，为了更好地执行学习计划，我们可以请他人来监督自己；也可以在书桌上或卧室的墙上贴一些鼓舞性的话语来激励自己。

注重系统的作用吧！它将给你带来巨大的威力，它会把众多相关的知识点通过一条线索或规律，紧密联系起来。它如同一条锁链将许多的物体拴在一起，当你要移动某一物体时，其他物体也跟着移动，因而就不会有丢失其中之一物体的情况。系统记忆法能够将知识点牢牢地绑在一起，不会因时间的推移而消失。

### 系统记忆法训练

#### 训练一

运用系统记忆法，记忆以下英语单词：

interact self-control misbehave intercommunicate dislike miscall  
dissatisfaction self-consistent improper interchange self-satisfaction  
misdeed interview selfless innocent

根据单词的特点进行归类，然后逐一记忆：

(1) 以inter-为前缀的单词，表示相互……：

interact (互相作用) intercommunicate (互相联系)

interview (接见、会面) interchange (交换、交替)

(2) 以mis-为前缀的单词，表示坏、错、误：

misbehave (行为不当) miscall (叫错名字、误称)

misdeed (不当行为、罪行) dislike (厌恶)

(3) 以self-为前缀的单词，表示自身、自我：

self-control (自控) self-consistent (首尾一致)

selfless (无私的) self-satisfaction (自鸣得意)

(4) 以in-、im-、dis-为前缀的单词，表示否定：

innocent (无辜的) improper (不适当的) dissatisfaction (不满意的)

#### 训练二

根据自身学习情况，为自己制订一份下一周的学习计划。参考某学生制

订的自学考试复习计划，如下所述：

(1) 周一至周日，每天记忆英语词汇表单词50个，做一份语法试题，看一篇新概念英语文章。

(2) 语文：每天阅读一篇课文，做一份语法试题，写一篇小短文。

(3) 数学：每天学习并掌握一节的内容，做该节后的练习题以及练习册的习题。

(4) 每周日进行自我测试一次，英语、语文、数学各做一份综合试题。

### 训练三

做一做以下测试，考察你的系统分析能力：

用两分钟把以下12个词汇记住：

钢笔、衣架、洗衣机、毛巾、书包、肥皂、笔记本、刷子、电风扇、墨水、电冰箱、收录机

参考答案：在记忆时，根据这些物品的特点，将其分为三类：

文具类：钢笔、墨水、笔记本、书包。

卫生用品：毛巾、衣架、肥皂、刷子。

电器类：收录机、电冰箱、电风扇、洗衣机。

测试结果评定如下：

如果你能记住10个以上的词汇，说明你的系统分析能力很好；

如果你能记住8个以上的词汇，说明你的系统分析能力较好；

如果你能记住6个以上的词汇，说明你的系统分析能力一般；

如果你能记住6个以下的词汇，说明你的系统分析能力较差。

## 十五、理解记忆法

理解是什么？生理学家巴甫洛夫说：“利用知识，利用获得的联系，就是理解。”也就是说，理解是把新学的知识纳入已有的知识经验系统之中，在已有的、暂时神经联系的基础上去建立新的神经联系，并且把新旧联系组成一个新的知识系统。

另有一种观点，认为理解是个体逐步认识事物之间的联系、关系，直至

... RY

认识事物内在的本质规律的一种思维活动。

理解记忆就是要求在理解材料内容的基础上进行记忆。与理解记忆相对的是机械记忆。例如，我们对于那些本身没有什么内在联系的记忆材料进行记忆时，一般采用机械记忆法，如历史年代、统计数字、外语单词、人物姓名、地理名称等。

请试着记住以下这些内容：

公元1593年、69874523人、guillotine、76094598676亩、梅纳德、坎贝尔、劳克迪娅、加尔各答、科纳克里、赫尔辛基、marabou

德国著名心理学家艾宾浩斯曾做过这样的实验：当记忆的材料中包含12个组合起来无意义的字时，需要重复16.5次才能记住；当记忆的材料中有36个无任何整体意义的字时，需要重复54次；而记忆由480个字组成的6首诗，仅需要重复8次就可以记住了。

请试着比较记忆以下两行文字：

(1) 顾如松常果客的镜愉理可像一心快样一地照子出么来，那做照生以意定会非轻。

(2) 如果顾客的心理可以像照镜子一样地照出来，那么做生意一定会非常轻松愉快。

可见机械记忆所花的时间比理解记忆多得多。对于同样的记忆材料，用理解记忆比起用机械记忆，其效果将会更加明显。例如有一位心理学家就做过这样一个试验。他让甲、乙两组的学生同时背诵一首诗，但他让甲组的学生单纯地靠自己机械地记忆，而对乙组的学生采用的是理解记忆方法。他给乙组的学生详细地分析全诗的主要内容、基本词义、诗人的构思等。在考查两组学生的背诵成绩时，得出结论是：乙组的学生平均记住了80%，而甲组的学生只记住了47%。

比较一下，是理解记忆的方法好，还是机械记忆的方法更好呢？毫无疑问，理解记忆更让人感到记忆的快乐，不仅在记忆中学到知识，增长知识，还能体会学习的快乐。获取新知识，懂得更多的道理，是学习的目的，机械记忆只求将内容生硬地记住，不求对内容的深解，无法使人对记忆产生兴趣，这种记忆方式只能适用于一些必要的场合，例如考试、比赛、即时需要等。

另外，机械记忆方式记下来的内容保持的时间不会太长，而且很容易把记忆的内容搞混。例如在记忆历史事件时，许多人会将时间与历史事件的内容记脱节，其原因就在于记忆时不求理解历史事件发展的脉络，只求快速记

住涉及考试的知识点。在学习的过程中，应把更多的时间花在对知识点的理解上，以便为记忆多增加一分把握。那种追求速记式的学习只会把你的大脑弄得越来越乱。

理解记忆法的关键在于“理解”二字，如何才能做到理解记忆的内容呢？理解要做到以下几方面。

(1) 理解材料，要弄清材料的内容实质，达到弄通弄透的效果，不可一知半解或者不求甚解。

在读材料时，要带着问题去读，多问几个为什么，并且对每个提出来的问题要逐一解决，及时解决，不要留待将来再解决。例如对某个字的意思不清楚，或者读音读不准确，应当及时查字典，求证清楚。一些人总认为，一个字不认识或者读音不准是个小问题，留待以后再说，把大问题弄清楚就行了。殊不知小问题不及时解决，养成了不好的学习习惯，将是一个潜在隐患，小的疑问积累多了，就成大问题了。

郑板桥擅长诗、词、书、画，而且善谈学习方法，他说：“学问两字，须要拆开看，学是学，问是问，今人有学而不问，虽读书万卷，只是一条钝汉尔。……读书好问，一问不得，不妨再三问，问一人不得，不妨问数十人，要使疑窦释然，精理进露。故其落笔晶明洞彻，如观火观水也。善读书者曰攻、曰扫。攻则直透重围，扫则了无一物”。以上这段话与孔子“学而不思则罔（迷惘），思而不学则殆（疑惑）”是一致的。读书必须深思多问，只读而不想，容易浮光掠影，所获甚微，或者人云亦云，沦为书本的奴隶。

理解记忆中要注意对每个字、词的理解，这种情况在诗词中出现得更多，例如：

### 隋 宫

李商隐

紫泉宫殿锁烟霞，欲取芜城作帝家。  
玉玺不缘归日角，锦帆应是到天涯。  
于今腐草无萤火，终古垂杨有暮鸦，  
地下若逢陈后主，岂宜重问后庭花？

这首诗是唐朝诗人李商隐的政治讽刺诗中的著名篇章，诗中揭露了隋炀

· · · · · · R V



帝杨广的荒淫奢侈、祸国殃民的行径，指出其贪婪冥顽、至死不悟而自取灭亡的必然结局。全诗讽意深刻，是一首著名的政治讽刺诗。在记忆该诗时，要注意的是，作者有几处都采用了借代的手法，例如“日角”一词指代的是李渊，日角的意思是指人的额骨饱满得像太阳一样。在《旧唐书·唐俭传》中记载，李渊未起兵前，唐俭说他日角龙庭，有帝王之相。因此“日角”一词用来代指李渊。如果不弄清楚这一点的缘由，就会在记忆中出现麻烦，只有靠机械记忆了。

再如，杜甫的五言律诗《春望》，在记忆该诗时，要弄清楚作者当时所处的历史背景和写诗时候的心情，以便理解诗中词句的真正含义。

### 春望

杜甫

国破山河在，  
城春草木深。  
感时花溅泪，  
恨别鸟惊心。  
烽火连三月，  
家书抵万金。  
白头搔更短，  
浑欲不胜簪。

诗的大概意思是：国家被战争搞得破败了，山河却还依然存在。春天长安都城的草木长得很茂密。因为人在伤感的时候，看到花开了反而会落泪，听到悦耳的鸟鸣，不是让人高兴，而是使人惊心。战火连绵不断，又到了三月。收到家中的一封信，能值万两黄金。满头白发，越抓越挠就越感到又短又少，稀疏得简直连发簪都插不住。

该诗前四句中，寄景生情，抒写忧国情怀。后四句在忧国的基础上进一步抒发思家的愁怀，但目的还是为了突出忧国感情。理解了作者的这份忧国忧家的心情，就能较好地记住该首诗的内容。

(2) 理解材料，要尽量把材料中的内容运用于实践之中，在实践中不断练习，加深理解。

许多学科的知识都是应用型的知识，掌握这些知识，就要不断地在实践中练习并检验。例如学习汽车驾驶的理论知识，就要在实践中去加深理解，只停留于书本上的文字的记忆是效果不佳的。再例如计算机操作及各种程序软件的知识，也要在实际操练中，才能加深印象。推而广之，如果能将各种理论知识都运用于实践之中，转化为实践的操作，那么就能使我们的学习更加有意义。

另外，在学习过程中，我们要尽量把书本上的知识点转化到实践中去。能够做实验的，应尽量去做一做实验，一方面是检验书本知识的正确性，另一方面也是帮助我们记忆。例如一些物理、化学的原理和定律等，我们可以在实验室做一些相应的实验，或者自己动手设计并做一些实验。

例如我们在学习阿基米得原理时，要记住该原理的内容：“浸入液体里的物体受到向上的浮力，浮力的大小等于它排开的液体受到的重力。”在记忆时，最好是能够亲自动手做一下实验，以便更好地理解原理。

实验器材：一个烧杯、一个小桶、一个弹簧测力计、一块小石头和一根小绳。

实验步骤如下：

(1) 在空气中用弹簧测力计测出小石块的重量，即用小绳绑好石块，挂在弹簧测力计上，记下弹簧测力计上的读数，我们把它记作读数1，该读数就是石块的重量。

(2) 把挂在弹簧测力计上的石块浸在装满水的烧杯中，烧杯中溢出的水流入小桶内，待水不再溢出时，记下此时弹簧测力计上的读数，我们把它记作读数2。

(3) 用弹簧测力计上的读数1减去弹簧测力计上的读数2，即为石块在水中受到的浮力。

(4) 最后用弹簧测力计测出小桶内水的重量。

(5) 比较一下石块受到的浮力与它排开水的重量有什么关系。

书本知识固然可以帮助我们快捷地找出正确答案，但是我们不能从中找到所有问题的答案，书本上没有的知识需要我们去探索与实践。美国第三任总统托马斯·杰斐逊，是一位非常出色的总统，《独立宣言》就是出自他的笔下。

当他还很年轻的时候，就已经是一个委员会的成员了。有一次，委员会需要考察詹姆斯河是否能够为大船通航的问题。委员会的其他成员都忙着从

... RY

研究性论文中去找答案，而托马斯·杰斐逊却独自驾着小舟去现场查看实情。托马斯·杰斐逊的这种实事求是的学习精神，造就了他一生的丰功伟绩。

因此，对于那些有条件把理论转化为实践的知识，一定要尽量做这种转化工作，使理论在实践中得以检验，实现认识的最后过程：实践——理论——实践。

当然，我们在此特别地强调理解记忆的好处，并不是说我们的记忆中不需要机械记忆，机械记忆就一定不好。实际上，在我们还是孩子的时候，就大量地使用机械记忆的方法，并且帮助我们记忆了众多必备的生活内容。在孩子刚学会说话时，无法理解记忆内容的深层含义，只能靠机械记忆，机械记忆教我们记住了第一批记忆内容，为我们的理解能力打下了基础。

因此，我们不能抹杀机械记忆的作用，即使是现在，我们有了一定的理解能力和记忆的储备，我们仍然离不开机械记忆的方法。当我们遇到那些一时难以理解的内容，而又必须记住的时候，我们不得不靠机械记忆；当我们要面对考试，而这部分内容还未弄懂的时候，我们要用机械记忆法将其吞下，之后再花时间去慢慢消化、理解。当我们懒于去查清内容的真实含义，又要记忆下来的时候，我们就只能暂时用一用机械记忆法。但这种情况出现次数多了，就会给你的将来带来潜在的麻烦。

所以，为了能顺利地记住学习内容，并一劳永逸，请先理解后记忆！

## 理解记忆法训练

### 训练一

邀请一位同学与你一起记忆唐代诗人杜牧的三首名诗。不要对他或者她做任何的词句解释，请他或者她直接进行记忆。而你要在彻底理解诗的意义之后，采用理解记忆法，记忆以下诗词，你们两人作一下对比，看谁花的时间更短。

#### 赤壁

杜牧

折戟沉沙铁未销，  
自将磨洗认前朝。  
东风不与周郎便，  
铜雀春深锁二乔。

## 泊秦淮

杜牧

烟笼寒水月笼沙，  
夜泊秦淮近酒家。  
商女不知亡国恨，  
隔江犹唱后庭花。

## 遣怀

杜牧

落魄江湖载酒行，  
楚腰纤细掌中轻。  
十年一觉扬州梦，  
赢得青楼薄幸名。

### 训练二

请采用理解记忆法，记忆以下几则《菜根谭》中的名言哲理。

#### 风迹月影，过而不留

耳根似飘谷投音，过而不留，则是非具谢；心境如月池浸色，空而不著，则物我两忘。

此则哲理大意如下：耳根如果能像大风吹过山谷，一阵呼啸之后什么也不留，这样所有流言蜚语就都不起作用；心境如果能像水中月亮一般，月不在水，水不留月，达到这种境界心中自然一片空明而无物我之分。

#### 宠辱不惊，去留无意

宠辱不惊，闲看庭前花开花落，去留无意，漫随天外云卷云舒。

此则哲理大意如下：对于荣光和屈辱都无动于衷，永远用安静的心情欣赏庭院中花开花落；对于所有升沉和得失都漠不关心，冷眼观看天上浮云随风聚散。

#### 处逆境时比于下，心怠荒时思于上

事稍拂逆，便思不如我的人，则怨尤自消；心稍怠荒，便思胜似我的人，则精神自奋。

此则哲理大意如下：事业不顺而身处逆境时，就应想想那些不如自己的

人，这样就不会怨天尤人了；事业如意而精神松懈时，就应想想那些比自己更强的人，这样就自然会振奋起来。

### 训练三

在玻璃杯里装上大半杯大米，把一根筷子插在中间，将米压紧，使筷子直立起来。再继续往里加少许水，等一会儿，拿起筷子就可以把装米的玻璃杯提起来。自己动手做一做，想想这其中的道理。

同时理解性记忆摩擦力的产生原因，以及增大或者减少摩擦力的方法。

## 十六、背诵记忆法

背诵本身就是记忆的一种表现形式，背诵记忆也是我们经常使用的最简单的记忆方法。背诵记忆法的特点是能够将记忆的内容非常准确地记住。一个人背诵的东西越多，在头脑中保持的东西就越多，那么他的思维能力、语言表达能力等诸多方面都会有优势。

古往今来，一些成功人士都在背诵方面有一定的成就。例如马克思能够把歌德、但丁、莎士比亚、塞万提斯等大家的作品整段地背出。毛泽东同志在文学方面的造诣也很深，他能背诵许多唐诗及一些著名的散文。著名历史学家吴晗对许多书籍也能够出口成诵，在一次回答记者问中，他曾建议青年人应当至少背诵50篇古文，这是基本功练习的基础。

我国古代著名史学家司马光也曾说：“用力多者，收工远；其所精通，乃终身不忘。”据说幼年的司马光记忆能力并不强，常常逊色于同窗，于是他暗暗发誓要练好记忆力，因此他一而再地背诵，每背一篇文章都要达到十分流畅为止。经过长期的积累，他对于各朝代的史料能够了如指掌，使用起来异常娴熟。他还曾说：“书不可不成诵。或在马上，或中夜不寝时，咏其文，思其义，所得多矣。”

南宋朱熹积累了几十年的治学与讲学经验，他提出两句读书的总原则——循序而渐进，熟读而精思。读书须先熟读，把它融入脑子里，这样才能使书上所说的与自己心里所想的一样，在此基础上加以深思，使书上的语言与自己心里所想的意思一样，这样才能有所收获。读书还应有个顺序，读

通一本书，在头脑里记忆下来，再换另一本。就一本书来说，篇、章、文、句、头、尾一定要依次序读懂，好高骛远，急功近利，在头脑中没有留下什么印记，干脆还是不读。他打了个比喻：读书人渴望看书，就像病人等着服药一样，“所读书太多，如人大病在床，而众医杂进，百药齐下，绝无见效之理”。

牢记背熟一些知识，对于学习、生活和工作，不但是必要的，而且是必需的。因为知识的积累需要背诵，尤其是一些基础性的知识。比如我们在学校学习时，大多数的知识都属于基础知识，都需要背诵。例如语文课本中的生字、名句、段落以及著名的文章，外语单词、词组，数学、物理课中的公式、定律、公理，化学课中的概念、公式、元素符号，历史课中的历史时代和事件，地理课中的地理名称、气候特点、矿产资源情况等，每门课中都有—些需要精确记忆下来的基础内容，这部分内容记不下来，或者记不准确，就会影响本门课的进一步学习。

另外，在从事各项工作时，都要求掌握一定的业务知识，这就有必要做到对这些业务知识耳熟能详。比如从事医务工作的人员，要对各种药物的名称、药理、使用剂量、适用症、禁忌症及其副作用，必须要有十分准确的记忆，否则就有可能出现医疗事故。从事专业课程的教师，要对本门课的基本内容、主要观点有准确的把握，否则脱离课本便什么也不能教，迟早会被学生们笑话，误人子弟。

一个人所掌握的业务知识的多少，也决定了他的业务能力。而业务知识的掌握，其途径之一就是背诵。古人云：“熟读唐诗三百首，不会做诗也会吟。”说的就是背诵的妙处。邹韬奋是我国著名的新闻记者、出版家，他曾这样描述背诵的作用：“只要用得着任何文句或故事，它竟会突然出现于我的脑际，驰驱于我的腕下。”说明了背诵可以使人达到熟能生巧的效果。

在背诵时，要讲究一定的方法，并不是说拿起来就诵，一诵便能背下来了。进行有效的背诵，可以按照以下几点来做。

### 1. 选择要背诵的内容

背诵毕竟要花费较多的时间和精力，因此，不是所有的材料都要去背诵的，在上语文课时，也只有那些词句优美、语言有特色的文章或段落才要求背诵。例如苏轼的《水调歌头》这首优美的词，被世人广为传唱，因而是很有必要花一些工夫将其记住的。

W.F. RY

## 水调歌头

苏轼

丙辰中秋，欢饮达旦，大醉，作此篇，兼怀子由。

明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间！

转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何时偏向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。

我们在选择背诵的内容时，要精选那些对自己有帮助的内容，有的是可以提高我们的语文写作水平的语句或文章，有的是提高我们知识面的内容，有的是提高我们业务能力的知识等。例如语文课本中要求背诵的一些段落及文章，就要下工夫逐一攻克。数理化的公式、定律、公理等也必须将其逐一记住。英语中的单词、词组以及要求背诵的文章也是要记忆的对象。当然，你还可以根据自己的需要，选择一些恰当的内容，经常背诵，把这作为一项每天都要完成的任务，积少成多。每日几百字，一年下来也能达到惊人的记忆力。

## 2. 初步理解后，便大声朗读

当我们拿到要背诵的材料，或者已经选择好了需要背诵的内容，接下来的事情，就是要大致地看一遍材料，了解其中的基本大意和结构，对其整体有一个基本的把握。对于不甚理解的地方要查阅相关资料，以期完全搞清楚材料的内涵，否则即使你完全背下来了这部分内容，但是由于不明其意，便无法灵活运用。

背诵强调的是大声朗读，而非默读。有心理学家做过实验，朗诵的记忆效果比默念的效果高34%。因此，建议你在背诵时尽量大声地读出来。在朗读的过程中才能找出自己的发音是否准确，断句是否准确，同时也能显示出你对材料的理解是否到位。

## 3. 尝试记忆，并反复练习，加以巩固

熟读材料至五遍后，要适时地尝试背诵，这样做会很有效果，因为在尝试中才能找出哪些是记忆的难点。将这些难点逐一攻克，找出窍门，就能将全篇背出。当全部记忆下来之后，不要将材料放置一边，不再过问，以为这样就万事大吉了。实质上，有很多已经背诵下来的材料，由于过后不再巩

固、反复记忆而被忘却。当你再次面对这份材料时，又要重新记忆，花去双倍的时间来记忆同一内容，是十分不合算的。如果你在记下了材料之后，每隔几天就拿出来再背一遍或看一遍，随着时间的延长，隔开的时间也可以长一些，例如可以由隔几天变为隔一个月，再变为隔半年。这种间隔时间的逐渐加长是有一定科学道理的。在开始记忆时，忘记的比例较大，随着记忆时间的延长，忘记的可能性就越来越小。因此，我们应当经常把过去背过的内容拿出来再看看或者背一背。关于科学地设置记忆的间隔时间，可以参考本书中间隔记忆法的内容。

背诵记忆法是一种很好的记忆方法，养成背诵的习惯，会让我们增大知识量。有些人走出学校后便不再背诵了，只有在面对考试时，才临时去背一些考试的内容，考试过去后，又被忘到了脑后。这实质上是没有养成背诵的习惯，只是被动式地背诵，而没有主动背诵。只要我们好好给自己制订一个背诵的长期计划，例如每天坚持背诵一首诗，或者10个单词，或者一篇短文，积少成多，几年之后，我们可能就成了一位诗人、一个外语翻译或者一位作家等。

成功不在于别的什么，贵在坚持，对待一件事情持之以恒。如果能够做到这样，便没有什么是办不到的。那种三天打鱼、两天晒网，只见立志不见行动的人，只能碌碌无为，混混沌沌，无所作为，终日只有羡慕别人，却不能被人所羡慕。

## 背诵记忆法训练

### 训练一

请在10分钟内背诵以下单词：

comedy（喜剧） communication（通讯、交流） compensate（补偿、赔偿） eject（驱逐、排斥） effect（结果、效果） aggressive（好斗的、侵略的） announce（宣布、通告） beetle（甲虫） blunder（做错事） bravery（勇敢） pension（退休金） pollute（弄脏、污染） likely（可能的） offence（过错、犯罪） remind（提醒、使想起）

### 训练二

请按照间隔记忆的要求，科学设置记忆的间隔时间，记忆以下诸葛亮的一篇著名文章《出师表》。



先帝创业为半而中道崩殂，今天下三分，益州疲弊，此诚危急存亡之秋也。然侍卫之臣不懈于内，忠志之士忘身于外者，盖追先帝之殊遇，欲报之于陛下也。诚宜开张圣听，以光先帝遗德，恢弘志士之气，不宜妄自菲薄，引喻失义，以塞忠谏之路也。

宫中府中，俱为一体，陟罚臧否，不宜异同。若有作奸犯科及为忠善者，宜付有司论其刑赏，以昭陛下平明之理，不宜偏私，使内外异法也。

侍中、侍郎郭攸之、费祎、董允等，此皆良实，志虑忠纯，是以先帝简拔以遗陛下。愚以为营中之事，事无大小，悉以咨之，然后施行，必能裨补阙漏，有所广益。

将军向宠，性行淑均，晓畅军事，试用于息日，先帝称之曰能，是以众议举宠为督。愚以为营中之事，悉以咨之，必能使行阵和睦，优劣得所。

亲贤臣，远小人，此先汉所以兴隆也；亲小人，远贤臣，此后汉所以倾颓也。先帝在时，每与臣论此事，未尝不叹息痛恨于桓、灵也。侍中、尚书、长史、参军，此悉贞良死节之臣，愿陛下亲之信之，则汉室之隆，可计日而待也。

臣本布衣，躬耕于南阳，苟全性命于乱世，不求闻达于诸侯。先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顾臣于草庐之中，咨臣以当世之事，由是感激，遂许先帝以驱驰。后值倾覆，受任于败军之际，奉命于危难之间，尔来二十有一年矣。

先帝知臣谨慎，故临崩寄臣以大事也。受命以来，夙夜忧叹，恐付托不效，以伤先帝之明，故五月渡泸，深入不毛，今南方已定，兵甲已足，当奖率三军，北定中原；庶竭驽钝，攘除奸凶，兴复汉室，还于旧都，此臣所以报先帝而忠陛下之职分也。至于斟酌损益，进尽忠言，则攸之、祎、允之任也。

愿陛下托臣以讨贼兴复之效，不效，则治臣之罪，以告先帝之灵。若无兴德之言，则责攸之、祎、允等之慢，以彰其咎。陛下亦宜自谋，以咨诹善道，察纳雅言。深追先帝遗诏，臣不胜受恩感激。

今当远离，临表涕零，不知所言。

### 训练三

白居易的《琵琶行》描写非常生动形象，比喻贴切，感情细腻至深，试着将其记住。

浔阳江头夜送客，枫叶荻花秋瑟瑟。  
主人下马客在船，举酒欲饮无管弦。  
醉不成欢惨将别，别时茫茫江浸月。  
忽闻水上琵琶声，主人忘归客不发。  
寻声暗问弹者谁？琵琶声停欲语迟。  
移船相近邀相见，添酒回灯重开宴；  
千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面。  
转轴拨弦三两声，未成曲调先有情。  
弦弦掩抑声声思，似诉平生不得志。  
低眉信手续续弹，说尽心中无限事。  
轻拢慢捻抹复挑，初为霓裳后六么。  
大弦嘈嘈如急雨，小弦切切如私语。  
嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘。  
间关莺语花底滑，幽咽泉流冰下难。  
冰泉冷涩弦凝绝，凝绝不通声暂歇。  
别有幽愁暗恨生，此时无声胜有声。  
银瓶乍破水浆迸，铁骑突出刀枪鸣。  
曲终收拨当心画，四弦一声如裂帛，  
东船西舫悄无言，惟见江心秋月白。  
沉吟放拨插弦中，整顿衣裳起敛容。  
自言本是京城女，家在虾蟆陵下住。  
十三学得琵琶成，名属教坊第一部。  
曲罢曾教善才服，妆成每被秋娘妒。  
五陵年少争缠头，一曲红绡不知数。  
钿头银篦击节碎，血色罗裙翻酒污。  
今年欢笑复明年，秋月春风等闲度。  
弟走从军阿姨死，暮去朝来颜色故。  
门前冷落鞍马稀，老大嫁作商人妇。  
商人重利轻别离，前月浮梁买茶去。  
去来江口守空船，绕船月明江水寒。  
夜深忽梦少年事，梦啼妆泪红阑干！  
我闻琵琶已叹息，又闻此语重唧唧。

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

同是天涯沦落人，相逢何必曾相识！  
 我从去年辞帝京，谪居卧病浔阳城。  
 浔阳地僻无音乐，终岁不闻丝竹声。  
 住进湓江地低湿。黄芦苦竹绕宅生。  
 其间旦暮闻何物，杜鹃啼血猿哀鸣。  
 春江花朝秋月夜，往往取酒还独倾。  
 岂无山歌与村笛，呕哑嘲哳难为听。  
 今夜闻君琵琶语，如听仙乐耳暂明。  
 莫辞更坐弹一曲，为君翻作琵琶行。  
 感我此言良久立，却坐促弦弦转急。  
 凄凄不似向前声，满座重闻皆掩泣。  
 座中泣下谁最多，江州司马青衫湿。

### 训练四

请用背诵法记忆化学元素周期表。

	1A											0						
1	1H 氢	IIA	原子序数 — 92 U — 元素符号，红色 元素名称注*的是 — 铀 — 指放射性元素										2 He 氦					
2	3 Li 锂	4 Be 铍	金属 非金属 半金属 过渡元素										5 B 硼	6 C 碳	7 N 氮	8 O 氧	9 F 氟	10 Ne 氖
3	11 Na 钠	12 Mg 镁	IIIB	IVB	VB	VIB	VIIB	VIII			IB	IIB	13 Al 铝	14 Si 硅	15 P 磷	16 S 硫	17 Cl 氯	18 Ar 氩
4	19 K 钾	20 Ca 钙	21 Sc 钪	22 Ti 钛	23 V 钒	24 Cr 铬	25 Mn 锰	26 Fe 铁	27 Co 钴	28 Ni 镍	29 Cu 铜	30 Zn 锌	31 Ga 镓	32 Ge 锗	33 As 砷	34 Se 硒	35 Br 溴	36 Kr 氪
5	37 Rb 铷	38 Sr 锶	39 Y 钇	40 Zr 锆	41 Nb 铌	42 Mo 钼	43 Tc 锝	44 Ru 钌	45 Rh 铑	46 Pd 钯	47 Ag 银	48 Cd 镉	49 In 铟	50 Sn 锡	51 Sb 锑	52 Te 碲	53 I 碘	54 Xe 氙
6	55 Cs 铯	56 Ba 钡	57-71 La-Lu 镧系	72 Hf 铪	73 Ta 钽	74 W 钨	75 Re 铼	76 Os 锇	77 Ir 铱	78 Pt 铂	79 Au 金	80 Hg 汞	81 Tl 铊	82 Pd 铅	83 Bi 铋	84 Po 钋	85 At 砹	86 Rn 氡
7	87 Fr 钫	88 Ra 镭	89-103 Ac-Lr 锕系	104 *	105 *	106 *	107 *											

镧系	57 La 镧	58 Ce 铈	59 Pr 镨	60 Nd 钕	61 Pm 钷	62 Sm 钐	63 Eu 铕	64 Gd 钆	65 Tb 铽	66 Dy 镝	67 Ho 铈	68 Er 铒	69 Tm 铥	70 Yb 镱	71 Lu 镥
锕系	89 Ac 锕	90 Th 钍	91 Pa 镤	92 U 铀	93 Np 镎	94 Pu 钚	95 Am 镅	96 Cm 锔	97 Bk 锫	98 Cf 锿	99 Es 镱	100 Fm 镆	101 Md 镎	102 No 镅	103 Lr 铹

## 十七、规律记忆法

规律是事物内在的、本质的、必然的联系。我们认识事物，就是要认识事物的规律，否则便不能真正把握事物。规律所表现的是现象之间在一定条件下所固有的、普遍的、必然的联系。在同一条件下，这种联系会重复出现。如果我们能够找出所有事物发生和发展的规律，便能够掌握事物发展的方向，从而达到对自然和人类社会的掌握和驾驭。

但要做到这样，是非常难的。人类文明的发展过程正是人类不断认识自然与人类社会，又不断改造自然与人类社会的过程。

人类认识自然的过程，也就是对各种规律的逐渐发现并掌握的过程。例如英国物理学家牛顿发现了地球的万有引力，提出了万有引力定律，解开了为什么一切向上抛的物体都会落回地面上。从此，人们便对这种现象有了更深的认识，能够从力的作用上来分析物体的运动，推动了科学进一步的发展，为人类认识世界迈出了关键的一步。那么，如果我们每个人都只是把现象当做“现象”本身，不对其进行深层思考，便永远没有万有引力定律的发现，更没有在此基础上对其他规律的认识，也就没有现在的文明程度。

认识事物的规律，把握事物的规律，再通过规律来认识其他事物，这是运用规律的普遍性和重复性的体现。同样，我们可以运用规律来进行有效的记忆，也就是规律记忆法，这是一种很有效、很方便的记忆方法。采用规律记忆法可以大大减轻我们记忆的负担。

例如数学中任意角的三角函数有36个诱导公式，要记住这36个诱导公式，而且还不记乱，可以说是相当耗费力气的，然而我们可以从这36个诱导公式中总结出以下规律：

$360^\circ \pm a$ ， $180^\circ \pm a$ ，的三角函数值等于 $a$ 的同名函数值，前面加上一个把 $a$ 看成锐角时，所在象限中原函数值的符号； $90^\circ \pm a$ ， $270^\circ \pm a$ 的三角函数值等于 $a$ 的相应的余函数的值，前面加上一个把 $a$ 看成锐角时，所在象限中原函数值的符号。

如果将所有的角度以 $90^\circ$ 为单位，则 $90^\circ$ 、 $270^\circ$ 为奇数， $a$ 前是奇数的角，其函数值要变为余函数。 $360^\circ$ 、 $180^\circ$ 、 $0$ 为偶数， $a$ 前是偶数的角，其

...RY

# MEMORY

函数值不变。不论  $a$  前是奇数还是偶数，函数值的符号要根据其所在象限而定。这样就可以用一句口诀来概括所有的诱导公式，即：奇变偶不变，符号看象限。只要记住这条规律，就可以推导出任意角的三角函数。

再例如二项式定理的表达式：

$$(a+b)^n = C_n^0 a^n + C_n^1 a^{n-1} b + C_n^2 a^{n-2} b^2 + \cdots + C_n^{n-1} a b^{n-1} + C_n^n b^n$$

这个公式看起来很烦琐，不容易记住，但是只要仔细分析一下就可以发现，等式右边的多项式有着递变规律，设  $C_n^k$ ， $k$  从 0 逐渐递增到  $n$ ；设  $a^{n-k}$ ， $k$  从 0 逐项递增到  $n$ ；设  $b^k$ ， $k$  从 0 逐项递增到  $n$ ，这样就可以把这个多项式写为： $\sum C_n^k a^{n-k} b^k$ 。或者将二项式右边的递变规律表示为首尾两项的变化： $C_n^0 a^n$ —— $C_n^n b^n$ ，其他项按照其规律就能写出来了。

许多学习成绩好的同学就是善于将所学的知识予以分析，找出其中的规律，进而做到轻松记忆。单元知识的记忆量减少了，在大脑的记忆总量不变的情况下，所记忆的知识面就广了。

我们在学习形式逻辑中性质判断词项的周延性时，对四种性质判断予以分析，可得出以下结论：

判断类型	主项	谓项
全称肯定 (A)	周延	不周延
全称否定 (E)	周延	周延
特称肯定 (I)	不周延	不周延
特称否定 (O)	不周延	周延

对于这部分抽象的记忆内容，如果一个一个地加以记忆，便效果不佳，如果将其连起来的话，就相当于这样一句话：“周不，周周；不不；不周。”或者采用规律方法来记忆，可以总结为：全称的判断主项都周延，特称的判断主项都不周延；肯定的判断谓项都不周延，否定的判断谓项都周延。记住这一规律，就可以自己去推理，同样得出表格中的结论。

在语文中，语法的学习是许多同学的学习难点，我们都会使用汉语来表达我们的思想，但是在做语法题时却未必会准确地做出来。例如，许多同学对句子成分的划分总是有些搞不清，在考试中出现这样的题目便只有瞎蒙。其实我们可以采用把握规律的方法来记住句子成分。例如，可以将其简单地记忆为：“主谓宾，定状补，主干枝叶分清楚。基本成分主谓宾，附加成分定状补。定语必在主宾前，谓语前状后面补。”

这几句话便是句子成分划分的规律，按照这一规律去做题，便可轻而易举地做出来。试着分析以下几个句子的成分。

- (1) 我们家赶忙答应了他的请求。
- (2) 这真是一个无比巨大的合成工厂。
- (3) 一个男学生正在向围着他的群众演说。
- (4) 狮子气得用爪子把自己的脸都抓破了。

按照要求，主语与谓语之间用||隔开，宾语用~~~~波浪线表示，定语用( )表示，状语用[]表示，补语用〈 〉表示，句子成分分析如下。

- (1) 我们家 || [赶忙] 答应了 (他的) 请求。
- (2) 这 || [真] 是 (一个无比巨大的) 合成工厂。
- (3) (一个) (男) 学生 || [正在向围着他的群众] 演说。
- (4) 狮子 || 气得 〈用爪子把自己的脸都抓破〉 了。

规律记忆法使用的关键是找出事物的规律，即找出需要记忆的这一块内容的内在联系性。如果前人已经总结出了规律，那么只要理解该规律，并记住它即可。当你所要记忆的内容，还没有规律总结，或者有规律总结，但你并不知晓，这种情况下，你应当自己学会总结出规律，只有自己学会总结规律，才能立于不败之地，面对任何事物都不必担心。掌握事物的规律要善于分析，不能被记忆材料的表面现象所迷惑。德国数学家高斯小时候读书时，有一次老师让他们计算 $1+2+3+\dots$ 一直加到100之和。正当全班同学挨个数相加时，高斯报出了5050的答案。为什么高斯的计算这样神速呢？原来高斯发现 $1+100=101$ ， $2+99=101$ ， $3+98=101\dots\dots 50+51=101$ ，抓住了这个规律，他就采用了 $101\times 50=5050$ 的简便算法，在同学中一举夺魁。

总结规律是一项很重要的能力，但是这种能力也不是一朝一夕就能够具备的，只能在不断的学习与锻炼中提高。至于如何总结规律，可以依照以下方式去尝试。

首先，多接触一些规律性的事物，运用规律对各种事物加以理解，看看这些规律是怎样总结出来的，是从哪些方面找出来的规律，习惯这种由面到点的思维方式。例如，数学中的数列是由一列具有一定规律的数组成的，我们常常练习做一些数列方面的题目，也可以帮助我们寻找规律。如数列：1，2，4，8，16，32……这个数列的规律是后项是前项的2倍。再如数列：1，4，9，16，25，36……这个数列的规律是 $n^2$ 。当然，经常做一做这样的训练可以提高我们的分析能力。如果你所接触的内容是属于其他领域的，那么对

该领域了解得越深，规律也就越好找。

再例如，许多人在学习化学时，对于原子的核外电子排布这部分知识感觉很迷茫。我们可以把核电荷数从1~18的元素的原子结构示意图都画出来，从中找出一些规律。

- (1) 所有原子的核外电子数之和与核电荷数相等。
- (2) 除氢外，原子的第一层电子数为2。
- (3) 核电荷数为10（含10）以上的原子，第二层电子数为8。
- (4) 稀有气体元素的原子的最外层为8个电子（氦为2个），如氟、氩。
- (5) 金属元素的最外层电子数一般少于4个，如钠、镁、铝。
- (6) 非金属元素的最外层电子数一般多于或等于4个，如氟、氯、硫、磷、碳等。

最后，就是要不断地实践，在实践中摸索经验，得出的规律就会有实际价值。

规律记忆法适合于记忆那些在相同条件下反复出现的材料，而不适合于记忆那些特殊条件下偶然出现的材料。例如在化学反应中大多数都是氧化还原反应。在氧化还原反应中，又包含了很多的相关知识。例如，在化学反应中什么是氧化剂，什么是还原剂，反应中元素的化合价升降情况，以及得失电子与化合价升降之间的关系等方面的知识经常混在一起出题。这些题看起来很复杂，实质上只要掌握了氧化还原反应的特点和规律，就能够轻松应对这些化学试题。氧化还原反应的本质是在反应中存在电子的得失。在反应中，得到电子的原子或者离子，化合价降低，该元素被还原，该物质是氧化剂；失去电子的原子或者离子，化合价升高，该元素被氧化，该物质是还原剂。总结起来，可以用一句口诀来概括：“失电子，升了价，被氧化，还原剂；得电子，降了价，被还原、氧化剂。”仔细看这一句话，发现前半句和后半句之间，正好是相反的一些词。例如失—得，升—降，氧化—还原，还原剂—氧化剂。因此对于这一句话的记忆，又可以只记前半句，对于后半句可以通过推理得出。

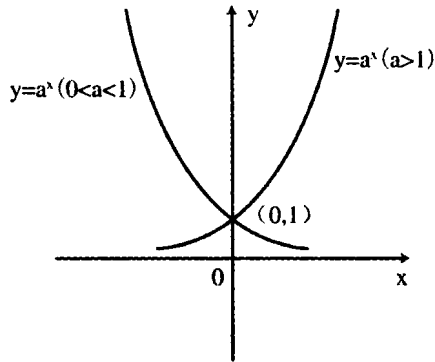
## 规律记忆法训练

### 训练一

做一些数列相关试题。

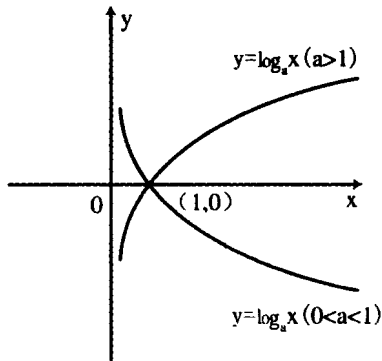
## 训练二

列出指数函数 $y=a^x(a>0, a \neq 1)$ 中 $x$ 的变化与 $y$ 的变化之间的关系, 如下图所示:



## 训练三

对数函数 $y=\log_a x(a>0, a \neq 1)$ 中 $x$ 的变化与 $y$ 的变化之间的关系。如下图所示:



## 十八、分类记忆法

所谓分类, 就是依据事物的特征, 把具有同类特征的事物组合成一类, 对事物加以区分的一种思维活动。事物的特征是多方面的, 根据不同方面的特征, 可以把同一事物划归为不同的类别之中, 在同一类别中, 事物之间必然具有同一种特征。

有一位心理学家曾这样谈到分类对于记忆的重要性: “在人的记忆活



动中，对材料的分类分组是很重要的一个步骤。人的经验是分类保持的，唤起过去的经验也要借助于经验的类别。”也就是说人在记忆的时候，在大脑中会自动把那些相关的材料组合在一起，成为一类，这样可以使记忆更加持久。大脑对那些已经分类整理清楚的材料接受时会更快捷一些。因此，分类对于我们的记忆来说是非常重要的。

例如，当我们要查阅生物学的书籍时，我们可以去图书馆。但是在那么大的图书馆中，如何能够快速找到我们需要的书呢？如果图书馆中的目录做得很完善，我们就能通过分类的方式找到生物学所在的类，即基础学科、自然学科中的生物学，然后再按照书的名称找到书的索引，就这样，通过分类查找法，我们能够在几分钟之内从数十万本书甚至是上亿本书中准确找到要找的书。这就是分类记忆法的重大作用所在。

唐代诗人白居易，非常喜欢收集资料，每当遇见有所启发意义的资料时，都会将其放入陶罐之中。他有很多陶罐，并且将陶罐上标着若干字条目录，放置在一个共有七层的大架子上。由于他收集的资料是分门别类地放置的，当需要某一门类的资料时，他便将标有这一门类字条的陶罐找出来。白居易用这种方式整理了大量的资料，他的《白氏六帖》便是这样写出来的。

当然，我们现在收集和整理资料，不必再像白居易一样准备那么多的陶罐，只需将有用的资料较详细的内容以及出处摘录于一张张活页纸或者卡片上，然后将这些卡片按照分类存放于不同的文件夹中，例如：数学、物理、心理学、历史学、神学、哲学、语言学、美学等。当然，如果在每一个分类中资料较多，而且还想进一步予以分类，以便查找，那么就可以在大的分类下面再设置一些小的类别。例如，在历史学中又可以设立古代史、近代史、现代史等。

如果你拥有一台电脑，那么你就可以更加方便地整理资料，把所有的资料都输入电脑，将其放置于不同的文件夹中，给每个文件夹取一个带有类别特征的名字，在大的文件夹下面又可以设立若干个子文件夹，再给每个子文件夹取一个带有类别特征的名字。当你需要调取某一方面资料时，便可以按照分类的方式进行查找。

把具有相同特征的材料归为一类，统一进行记忆，比不进行分类而直接记忆，能够在很短的时间内记住大量的内容。例如，请试一试以下几组词的记忆，并记下你所花去的时间。

A: 黑板	粉笔	课桌	电脑	电视	所花时间:
B: 数学	月球	银河系	语文	彗星	所花时间:
C: 天才	英语	电脑	和尚	饺子	所花时间:

上面几组词中，A组的5个词，同属于教学类的词汇；B组的5个词可以分为两类，一类为基础学科类，即数学和语文，一类为地理学中的词汇，即月球、银河系、彗星；C组的5个词之间没有明显的共同特征，分别为一类。通过试验，你会发现A组词的记忆花去的时间是最短的，而C组词的记忆花去的时间最多。其中的原因便是A组的词之间具有某类相同的特征，在词忆时，可以按照特征将5个词串起来记忆，在短时间内很快地记住它们。C组词的共性很少，只能一个一个地记，自然花费的时间更多。

当我们要记忆一些杂乱排列，没有统一共同特征的记忆材料时，首先要将这些材料进行加工整理，分类排列，把具有共同特征的材料划分为一类。当然，共同的特征可以由我们自己给它设定，并没有一个统一的标准，比如你可以按照颜色的特征来分类，也可以用重量、时间、学科、大小、形状、方位、出处、质地等特征来分类。只要你认为按照某种特征进行分类比较合适，有利于你的记忆，你便可以做出这样的分类。因为记忆材料是完全属于大脑中主观的范畴，只要你能够把所有的内容记住，做怎样的分类都是你自己的事情。

在分类时，尽量将记忆的材料划分成各小类，但是总会有一些记忆的材料在分类时不好做出划分，也就是说，它可能既不属于这一组，也不属于那一组，其特征比较独特，无法与其他材料内容结合起来记忆，遇到这种情况便只能将其单独提出来，或者将几个同属于这种情况的材料划归为一组，集中起来记忆。

我们在记忆历史知识时，可以将相关的知识归为一类，集中记忆。例如解放战争后期的三大战役，即辽沈战役、淮海战役、平津战役的时间、场所、内容、意义等可以进行集中记忆。再如世界三大宗教，佛教、基督教、伊斯兰教的产生时间、主要内容、传播国家等内容也可进行集中记忆。

在记忆生物知识时，把动物按照从低等到高等的进化顺序可以将其分为原生、海绵、腔肠、扁形、线形、环节、软体、节肢、棘皮、脊索等，然后各类下面再进行详细的分类。当然，如果你只是想了解性地记忆一些生物知识，而不求对每一个知识点进行全面的掌握，则可以将其作一些别的分类，

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

例如按照动物的特性和行为来分类，按照动物的共生共栖、相生相克、变色伪装、冬眠夏眠、迁徙回游等进行分类。

### 分类记忆法训练

#### 训练一

将以下这些节肢动物根据其所在的纲目不同进行分类，以便于记忆。

蜈蚣、圆蜘蛛、寄居蟹、对虾、河蟹、菜青虫、蜜蜂、蟋蟀、蝗虫、家蚕、棉红蜘蛛、蚰蜒、蚊、蝇、蝎、赤眼蜂

经分析，得出以下结论：

属于昆虫纲直翅目的有：蝗虫、蟋蟀

属于昆虫纲鳞翅目的有：家蚕和菜青虫

属于昆虫纲膜翅目的有：蜜蜂和赤眼蜂

属于昆虫纲双翅目的有：蝇和蚊

属于甲壳纲的有：对虾、河蟹和寄居蟹

属于蛛形纲的有：圆网蛛、棉红蜘蛛、蝎

属于多足纲的有：蜈蚣、蚰蜒

#### 训练二

请用分类记忆法记忆以下一些词。

彩笔、小鹅、耳朵、红旗、吊钩、月牙、镰刀、漏勺、鸡蛋、沙发、毛笔、乌鸦、木耳、黑旗、铁锚、金牙、铡刀、铁勺、鹅蛋、折椅、粉笔、小鸡、银耳、白旗、称钩、豆芽、菜刀、饭勺、鸟蛋、板凳、钢笔、野鸡、驴耳、小旗、抓钩、铲刀、挖耳勺、皮蛋、竹椅、柳芽

将上述词分为10组，每组有4个词汇，进行分类记忆如下：

- (1) 彩笔、毛笔、粉笔、钢笔
- (2) 小鹅、乌鸦、小鸡、野鸡
- (3) 耳朵、木耳、银耳、驴耳
- (4) 红旗、黑旗、白旗、小旗
- (5) 吊钩、铁锚、称钩、抓钩
- (6) 月牙、金牙、豆芽、柳芽
- (7) 镰刀、铡刀、菜刀、铲刀
- (8) 漏勺、铁勺、饭勺、挖耳勺

(9) 鸡蛋、鹅蛋、鸟蛋、皮蛋

(10) 沙发、折椅、板凳、竹椅

### 训练三

请用分类记忆法记忆以下一些词汇。

参军、无色、协作、原始、漂亮、乌云、比较、细致、乘车、飞机、松鼠、伐树、战士、明亮、柏树

在记忆时，可根据词性进行如下分类：

动词：伐树、参军、乘车、比较、协作

名词：乌云、飞机、柏树、松鼠、战士

形容词：漂亮、无色、明亮、细致、原始

## 十九、自测记忆法

记忆材料的过程中，需要不断地自我考核和测试，把所记忆的材料通过各种方式进行检测，在检测中才能发现记忆的空缺之处，从而有针对性地复习并记忆，提高记忆的效率。

自测是与他测相对应的，他测常常以考试、提问等形式表现出来，然而我们知道，考试的题量是有限的，考试的次数也不由自己决定，那么仅通过他测的形式就难以满足测试记忆效果的需要。如果我们希望提高自身的知识水平和扩大知识结构，应当更多地依靠自测的形式来帮助记忆。自测可以使我们了解自己的记忆效果。正所谓“知己知彼，百战不殆”。只有先了解自己的记忆效果，才能够弄清楚自己有哪些知识没有学好，哪些没有记住，哪些地方还需要记忆得更准确一些，以便立即核实校正。

自测记忆法的形式可以灵活多样，你可以根据自己的时间和兴趣选择自测方式。例如从时间上来说，自测记忆法可以分为定期测试和随时测试两种。

定期测试是根据记忆的进度，在固定时间内进行自我测试。比如每天测试一次，每周测试一次，每月测试一次；或者根据记忆的内容定时测试，例如每个单元测试一次，每章测试一次，每学科测试一次等。每天测试一次，你可以选择在一天之中最安静、最不受打扰的时间里进行，比如当你夜晚睡

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

觉之前，躺在床上闭目养神的时候，你可以将一天以来所学所记的内容像过电影一样地回忆一遍，如果发现有什么不是很清楚的知识点，及时查阅并弄清楚，不要将当天的问题留待明天去解决。当然，如果遇到的难点确实无法依靠自己的能力弄清楚，那么就可以将其记下，第二天要想办法将问题解决。要记住，遗留的问题越多，对自己的学习就越不利。遇到问题及时予以解决，绝不把问题留到明天，是一种学习的好方法，也是终身受益的好习惯。

这种及时解决难题的习惯养成后，不仅有助于知识点的增长，而且会使我们对自己充满自信，只要我们已经学过或者记过的知识，我们就一定有能力把这部分内容讲清楚，或者解决问题。长此以往，随着知识的增长，自信心便逐渐加强。

如果我们没有足够的时间进行定期测试，那么随时测试也是一个不错的补救办法。随时测试就是只要你有时间，便可以随时随地地测试自己的记忆效果。例如当你正在等候时，你可以用这段时间来测试自己的记忆。在每一天的时间安排中，我们常常会有一些等候的时间，比如我们上班、上学时要等车，吃饭时要排队等候，买票时要等候，开会、听报告前也要等候，就连上厕所所有时也要等上一会儿。将这些等候所花去的时间统计起来，可不是一个小数目。

自我测试记忆的方式也有多种，如自我回忆式、与人讨论式、向人讲解式、自问自答式、运用实践式等。

自我回忆式是一种完全依靠自己，回忆所记忆的内容，以便加强记忆的方法。心理学上有这样一个实验，将应试者分为两组，同时记忆一篇课文。第一组人的记忆方法是首先阅读，然后自我回忆，再阅读；第二组人则始终在阅读课文，没有回忆的程序。在规定的时间内测试时，第一组的记忆效果比第二组要好。经过多次实验，发现回忆的时间越长，记忆的效果就越好。

这种记忆方法在具体操作时，就是在记忆材料的时候先阅读材料，在理解的基础上记忆到一定程度后，将材料收起来，试着背出材料中的内容。第一遍回忆记不住所有的内容是很正常的事情。但是经过回忆这一重要的过程，记忆者会产生积极的状态，想要记住全部内容的期望会增强，使整个记忆过程不再枯燥单调，而是充满趣味性。

自问自答式也是一种，不借助于外界，通过自己提问自己回答的方式加强记忆效果的一种方法。自我测试有时不必将材料从前至后全部加以测试。为了节省时间，我们可以对自己提问，客观地考察自己的记忆效果。一个会

学习的人总是会很好地控制自己，扮演两个完全不同的角色，一个为提问者，一个为回答者，两者之间互不干扰。

与人争论的方式和向人讲解的方式，都需要借助他人的力量来达到良好的记忆效果。在同他人的争论中或者在向他人讲述的过程中，可清晰地发现自己记忆中的问题。这类方式最大的优点就在于它能给人带来极大的冲击，当与人争论中，自己记忆的内容缺失或者模糊，便会在争论中处于被动；当向人讲解某部分记忆的内容时，出现前后矛盾或者不甚清晰，便会使人感到尴尬。在这些情绪状态下，你会产生极大的愿望去重新记忆那些缺失的内容。

将记忆的内容运用于实践中，在实践检验中更好地记住这些内容，这是最有意义的能直接起作用的方法，毕竟我们记忆的目的就是为了能够将知识运用于实践之中，而非为了记忆而记忆。

## 自测记忆法训练

### 训练一

先朗读下面一首著名的古诗，然后用自测记忆法将其记住。

#### 茅屋为秋风所破歌

杜甫

八月秋高风怒号，卷我屋上三重茅。  
茅飞渡江洒江郊，高者挂罥长林梢，  
下者飘转沉塘坳。南村群童欺我老无力，  
忍能对面为盗贼，公然抱茅入竹去，  
唇焦口燥呼不得！归来倚杖自叹息。  
俄顷风定云墨色，秋天漠漠向昏黑。  
布衾多年冷似铁，娇儿恶卧踏里裂。  
床头屋漏无干处，雨脚如麻未断绝。  
自经丧乱少睡眠，长夜沾湿何由彻！  
安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，  
风雨不动安如山。呜呼！  
何时眼前突兀见此屋，吾庐独破受冻死亦足！

...RY

# MEMORY

## 训练二

请欣赏由美国总统亚伯拉罕·林肯在葛底斯堡做的一篇著名演讲，并用自测记忆法中的向他人讲解的方式记住这篇演讲词。

Four score and seven years ago our fathers brought forth on this continent a new nation, conceived in Liberty, and dedicated to the proposition that all men are created equal.

Now we are engaged in a great civil war, testing whether that nation, or any nation so conceived and so dedicated, can long endure. We are met on a great battlefield of that war. We have come to dedicate a portion of that field, as a final resting place for those who here gave their lives that nation might live. It is altogether fitting and proper that we should do this.

But, in a larger sense, we can not dedicate, we cannot consecrate, we cannot hallow this ground. The brave men, living and dead, who struggled here, have consecrated it, far above our poor power to add or detract. The world will little note, nor long remember what we say here, but it can never forget what they did here. It is for us the living, rather, to be dedicated here to the unfinished work which they who fought here have thus far so nobly advanced. It is rather for us to be here dedicated to the great task remaining before us, that from these honored dead we take increased devotion to that cause for which they gave the last full measure of devotion, that we here highly resolve that these dead shall not have died in vain that this nation, under God, shall have a new birth of freedom-and that government of the people, by the people, for the people, shall not perish from the earth.

## 训练三

在学习过程中，找出一处与他人（包括老师）不同理解的知识点，与其进行讨论与争辩，然后自测一下对该知识点的记忆的效果。

## 二十、抄写记忆法

抄写记忆法是一种耗时较大、费力较多但是效果较好的记忆方法。记忆过程中，动用的人体器官越多，记忆的效果就越好。

当运用抄写记忆法时，眼睛作为视觉器官需要接收记忆材料，大脑作为思考器官在思索和理解记忆材料，嘴作为语言器官在反复地诵读，而手作为书写器官将材料用自己的手和笔展现出来。也就是说，在抄写的过程中，人体的多个器官参与了记忆。

抄写记忆法比较诵读等记忆方法来说，耗费的时间较长，但正是因为记忆的过程较长，记忆材料得到充分的理解和把握，加深了对材料的印象，这种记忆保持的时间才会长久。即时记忆和快速记忆的内容往往很快就会被遗忘，而抄写记忆则可以达到长时记忆的效果。

关于抄写记忆法，在中国古代就流传甚广，古代学子们在背读四书五经时，无一不采用抄写记忆法。宋代词人苏东坡在读《汉书》时，亲自抄写了三遍。明代文学家张薄的记忆方法是：抄写一遍，朗诵一遍，然后烧掉；抄一遍，再朗诵一遍，再烧掉……如此循环往复，直到记熟为止。清朝时，江苏吴县的吴翌凤靠抄书成了一位藏书家，经他抄写的藏书已成为众藏书家争购的珍品，例如《秘册汇函》《古香楼汇丛》《秘籍丛函》等。在抄书的过程中，吴翌凤体味到无尽的乐趣，而且从中受益匪浅，吸收了万卷古籍丛书中的精华，才有了他的《逊志堂杂抄》《经籍举要》《图朝文征》《东斋胜语》《怀旧集》《与稽斋丛稿》等著作。

中国无产阶级革命家、教育家徐特立老先生有这样一句治学名言，即“三不如：买书不如借书，读书不如抄书，全抄不如摘抄。”这句治学名言深刻地点出了读书学习的要领。

抄写法的方式有两种，即全抄和摘抄。全抄的方式应当应用于一些经典的作品、有价值的著作或者文章，如果只是一些粗浅无味的文字堆积起来的材料，则没有必要耗费精力抄写。摘抄是有选择地将材料中的精髓或者极为优美的语句抄写下来。

在抄写时，注意要全神贯注，不可敷衍了事，或者是为了抄写而抄写。切忌一边做别的事情，一边抄写，这样做就是将抄写当做一项游戏，无任何



意义，起不到帮助记忆的作用。

## 抄写记忆法训练

### 训练一

运用抄写记忆法记忆下列一首席慕容的优美诗篇《秋来之后》。

### 秋来之后

——历史只是一次又一次意外的记载，  
诗，是为此而补赎的爱

当月光再次铺满你来时的山径  
希望你能相信  
我已痊愈 自逃亡的意念  
自改装易容隐姓埋名以及种种渴望的边缘  
自慌乱的心 自乞怜的命运  
自百般更动也难以为继的剧情

自这世间绝对温柔也绝对锋利的伤害  
若说秋来 没有人能比我更加明白

总有些树林会将叶落尽  
总有些梦想要从此沉埋 总有些生命  
坚持要独自在暗影里变化着色彩与肌理  
我会记得你的警告  
从此严守那观望与想象的距离

永不再进入 事件的深处  
不沾忧愁的河水 不摘悔恨的果实

当月光再次铺满你离去时的山径  
不知道你愿不愿意相信

但是我确实已经痊愈 已经学会  
不再替真相辩解 任由它湮灭一如落叶  
并且不断删节 那些多余的心事  
(多余的徒然在前路上刺人肌肤的枯枝)  
在秋来之后的岁月里 我  
几乎可以 被错认是  
一个无药可救的乐观女子

## 训练二

运用抄写记忆法记忆以下几句莎士比亚作品中的名句。

(1) 黑暗无论怎样悠长，白昼总会到来。

世界上还没有一个方法，可以从一个人的脸上探察他的居心。(选自《麦克佩斯》)

(2) 要是你做了狮子，狐狸会来欺骗你；

要是你做了羔羊，狐狸会来吃了你；

要是你做了狐狸，万一骗子向你告发，狮子会对你起疑心；

要是你做了骗子，你的愚蠢将使你受苦，而且你也不免做豺狼的一顿早餐……(选自《黄金梦》)

(3) 外观往往和事物的本身完全不符，世人都容易为表面的装饰所欺骗。

没有比较，就显不出长处；没有欣赏的人，乌鸦的歌声也就和云雀一样。要是夜莺在白天杂在聒噪里歌唱，人家绝不以为它比鹪鹩唱得更美。多少事情因为逢到有利的环境，才能达到尽善的境界，博得一声恰当的赞赏。

(选自《威尼斯商人》)

(4) 懦夫在未死以前，就已经死了好多次；勇士一生只死一次，在一切怪事中，人们的贪生怕死就是一件最奇怪的事情。

行为胜于雄辩，愚人的眼睛是比他们的耳朵聪明得多的。(选自《英雄叛国记》)

(5) 疑惑足以败事。一个人往往因为遇事畏缩的缘故，失去了成功的机会。

最好的好人，都是犯过错误的过来人；一个人往往因为有一点点小小的缺点，更显出他的可爱。(选自《量罪记》)

(6) 他赏了你钱，所以他是好人；有了拍马的人，自然就有爱拍马的人。（选自《黄金梦》）

(7) 世界是一个舞台，所有的男男女女不过是一些演员，他们都有下场的时候，也都有上场的时候。一个人的一生中扮演着好几个角色。（选自《皆大欢喜》）

(8) 赞美倘从被赞美者自己的嘴里发出，是会减去赞美的价值的；从敌人嘴里发出的赞美才是真正的光荣。（选自《特洛伊罗斯与克瑞西达》）

### 训练三

古文中字词的使用与现代文不同，在记忆时可能背诵起来较易，而写出来就不一定准确，因而有一定的记忆难度。如果用抄写记忆法可以做到准确书写。请用抄写记忆法记忆这篇要求背诵的古文。

### 核舟记

魏学洵（明）

明有奇巧人曰王叔远，能以径寸之木，为宫室、器皿、人物，以至鸟兽、木石，罔不因势象形，各具情态。尝贻余核舟一，盖大苏泛赤壁云。

舟首尾长约八分有奇，高可二黍许。中轩敞者为舱，箬篷覆之。旁开小窗，左右各四，共八扇。启窗而观，雕栏相望焉。闭之，则右刻“山高月小，水落石出”，左刻“清风徐来，水波不兴”，石青糝之。

船头坐三人，中峨冠而多髯者为东坡，佛印居右，鲁直居左。苏黄共阅一手卷，东坡右手持卷端，左手抚鲁直背；鲁直左手执卷末，右手指卷，如有所语。东坡现右足，鲁直现左足，各微侧，其两膝相比者，各隐卷底衣褶中。

佛印绝类弥勒，袒胸露乳，矫首昂视，神情与苏、黄不属。卧右膝，诮右臂支船，而竖其左膝，左臂挂念珠倚之——珠可历历数也。

舟尾横卧一楫。楫左右舟子各一人。居右者椎髻仰面，左手倚一衡木，右手攀右趾，若啸呼状；居左者右手执蒲葵扇，左手抚炉，炉上有壶，其人视端容寂，若听茶声然。

其船背稍夷，则题名其上，文曰：“天启壬戌秋日，虞山王毅叔远甫刻。”细若蚊足，钩画了了，其色墨。又用篆章一，文曰：“初平山人。”其色丹。

通计一舟，为人五；为窗八；为箬篷、为楫、为炉、为壶、为手卷、为念珠各一；对联、题名并篆文，为字共三十有四。而计其长曾不盈寸。盖简核桃修狭者为之。嘻，技亦灵怪矣哉！

## 二十一、笔记记忆法

每一个热爱学习的人，都善于在学习过程中记笔记，也都有记笔记的感受。但并不是每个人都能够真正地体味到笔记的作用。

有些人在记笔记时很盲目，不清楚哪些内容应该记，哪些不必记，以致当笔记记完后，对于自己的学习并不能起到什么作用，厚厚的笔记本只能如同同一堆废纸一样被丢弃。

纵观古今，大凡做学问、搞研究取得一些成就的学者，都十分重视做读书笔记。马克思时常在自己的抄本里记下丰富的资料，隔一些时间就重读一次他的笔记和书中做的记号，以此来巩固记忆。当马克思在写《资本论》的时候，他所读过并做过笔记和摘录的书就有1500多种，笔记本就用掉了100多本。

采用笔记记忆法的好处有很多，归纳起来有以下几点：

(1) 采用笔记记忆法便于资料的收集与整理。笔记可以将厚厚的书本精简，通过阅读过程中的思考理解，把文字予以简化，摘抄或者提炼出文中的基本观点。笔记可以在书本的空白边缘上标出，也可以单独用笔记本或者卡片记录。两种方式各有好处。在书本的空白处做笔记，笔记显得非常直观而且在每次再翻看书本时，都能将以前做的笔记重温一遍，有时再次阅读后与前次阅读会有不同的感受，那么又可以在另处做上一段笔记。

用笔记本或者卡片的方式做笔记，笔记很清楚而有条理，但注意在做笔记时要将书本中所交代的背景叙述清楚，而且要把笔记所摘录的出处写明，以便在将来查找资料时能够一目了然。

(2) 采用笔记记忆法可以加强对材料的理解。做笔记的过程是一个思考的过程，相当于将别人的文章和语言转化为自己的语句和语言。在这个思考过程中，包括了阅读、理解、分析、加工、整理、表达等多项环节。其中理解是重要的一环。只有真正理解了文中的内涵，才能够转化为自己的语言。作笔记不单单是把别人所说所写的完全照抄下来，它融汇了一些做笔记人的

主观理解。一个人如果能够把所阅读的内容看懂吃透，那么他所做的笔记一定是最精炼最准确的。而没有理解内容的真实含义就匆匆做笔记的人，只会照抄下来文中的原句，或者长篇累牍地写上一大段话，其结果是自己所做的笔记连自己都看不懂或者是不愿意去看。

(3) 采用笔记记忆法便于查阅资料。做学问、搞研究离不开做笔记，因为笔记是知识积累的宝库。知识的学习过程是永无止境的，正所谓“活到老，学到老”。如果在学习中不注重积累，那么就成了“学到老，忘到老”。毕竟我们一生中所要学习的内容有太多太多，仅靠我们的大脑储存是远远做不到的，因而要借助于外界条件，帮助我们记住更多的东西。做笔记时最好按照一定的分类方式予以排列，以便于查找。卡片式的笔记最利于整理和查找。借助于笔记，日积月累，资料会越来越丰富，写起文章来便能得心应手，信手拈来。

(4) 采用笔记记忆法可以达到轻松记忆，减少记忆的负担。前面已经提到做笔记的过程中，需要经过思考加工，然后才能转化为自己的语言。采用笔记记忆法，在记忆的过程中加入做笔记的环节，虽然环节增加了，但是却能起到奇妙的作用。每阅读一遍记忆的材料便做一次笔记，可以大大减轻记忆的压力。而且当笔记做得很完善时，还可以直接按照笔记的内容记忆，减少记忆内容。每做一次笔记便在原来的基础上又缩减一些内容，减去一些繁枝，直到最后只剩下树干了，这一定是文中的精华。把这部分精华记住了，文中的其他枝叶便能够轻松地支撑起来。

笔记记忆法中做笔记很重要，那么如何做笔记？做好笔记，是一个需要不断训练提高的问题。笔记可以分为摘录式和评注式。从有助于记忆的层面上来说，摘录式的记忆更加重要。摘录式笔记又可以分为索引式、摘要式、抄录式等。其中摘要式的笔记尤其对记忆材料很有帮助。摘要式笔记，顾名思义，就是摘其要点而记之。那么哪些内容属于记忆的要点，要在笔记中反映出来。

笔记做完之后，要不断地复习，不可弃之一边，做笔记的目的是让我们更好地记忆，或者更好地查找资料，因此笔记需经常拿出来翻阅和整理。只有这样，我们才能用好用活笔记，真正发挥笔记的作用。

## 笔记记忆法训练

### 训练一

适当安排自己阅读一些名著，并写出读书笔记。例如读《老人与海》的

读书笔记。

古巴老渔民桑迪亚哥已经八十四天没有捕到鱼了。这一天碰上了好运气，他捕到了一条特大的马林鱼，它把六盘绳子拧在一起拖鱼都险些把绳子绷断。正当老人高兴地返航时却遇到了鲨鱼。鲨鱼不断地袭击那条大鱼，老人一个人在小船上同鲨鱼战斗，用桨打、戳、刺，累得筋疲力尽，鲨鱼还是把这条大鱼能吃的地方都吃掉了。老人拖着硕大的鱼骨架爬回了岸边。但老人说：“人可不是造出来要给打垮的。可以消灭一个人，就是打不垮他。”老人的话成了美国文学界“硬汉”形象的精神标志。桑迪亚哥是一个典型的硬汉，尽管晚景凄凉，但是他对自己、对生活始终充满信心，就像书中描写的那样，他的“那双眼睛啊，像海水一样蓝，是愉快的，毫不沮丧的”。

## 训练二

读《安娜·卡列尼娜》的读书笔记。

安娜是一个年轻美貌的贵妇，在几乎是少女时代嫁给了比他大20岁的高官显贵卡列宁，过了八年没有爱情的夫妻生活。在贵族妇女中，她不止外貌上尤其在精神气质上远远超出了她的同伴。安娜是热烈、真挚而丰富的，其性格是一团火，“有一股压抑的生气在她脸上流露”，但这是被死灰压着的火，又是那刻板冷酷的官僚丈夫扑灭不了的生命之火，渥伦斯基的不顾一切的追求，使之无比热烈地燃烧起来了。她渴望摆脱精神奴役，过独立平等的生活，然而那个时代那个环境中，妇女根本无法支配自己的命运，她勇敢地离开了卡列宁，却既被剥夺爱子又无法离婚。安娜蔑视世俗成见和贵族道德，贵族社会就冷酷地弃绝了她，扼杀了她这一点点微小的幸福和自由。与渥伦斯基结合的有限快乐给她带了无限的痛苦，激情后的冷淡厌倦是给她不幸命运的最后一击，她宁为玉碎不为瓦全，于是黑暗之中的大火终于永远地熄灭了。

## 训练三

读《骆驼祥子》的读书笔记。

祥子来自乡间，日益凋敝衰败的农村使他无法生存下去，他来到城市，渴望以自己的诚实劳动，创立新的生活。他试过各种工作，最后选中拉洋车。这一职业选择表明祥子尽管离开了土地，但其思维方式仍然是农民的。他习惯于个体劳动，同时又渴望有一辆像土地那样靠得住的车。买车，做个独立的劳动者，“这是他的志愿、希望，甚至是宗教。”城市似乎给了祥子

MAFA RV

实现愿望的机遇，经过三年的奋斗，他买上了车，但不到半年，竟被人抢去。但祥子仍然不肯放弃拥有一辆自己的车的梦想，尽管他对自己的追求不无怀疑，几度动摇，但仍然不断振作起来，再度奋斗。应该说，祥子以坚忍的性格和执拗的态度与生活展开搏斗，构成了小说的主要情节内容。而搏斗的结局，是以祥子的失败而告终的，他终于未能做成自己拥有一辆车的梦。这部小说的现实主义深刻性在于，它不仅描写了严酷的生活环境对祥子的物质剥夺，而且还刻画了祥子在生活理想被毁坏后的精神堕落。“他没了心，他的心被人家摘去了。”一个勤劳善良的农村青年，就这样被改变为一个行尸走肉般的无业游民。

## 二十二、兴趣记忆法

所谓兴趣，是指人们积极探究某种事物的认识倾向，它与人们的需要紧密相关。人饿了，就会对食物感兴趣；人困了，就会对睡眠感兴趣；爱打扮的姑娘对服装感兴趣……这是人所共知的。

正是因为有兴趣，东汉时的科学家张衡才整夜整夜地数星星，然后绘成星图；法国昆虫学家法布尔才在骄阳下连续几个小时观察昆虫；当代数学家陈景润才如痴如醉地摘取“皇冠上的明珠”……

记忆与兴趣也是密切相关的。歌德认为：“哪里没有兴趣，哪里就没有记忆。”心理学研究证明：兴趣可以引导人们不断进取，也能够帮助人们加强记忆。原因何在呢？

首先，兴趣会在大脑皮层中形成优势兴奋中心，使脑神经处于积极工作状态，这样，不但不会认为记忆是什么负担，反而会处于陶醉或享乐之中。其次，兴趣会使人集中注意力，对识记材料保持注意的时间大大延长。同时，兴趣还能引起我们对事物的细致观察和积极思考，问几个为什么，求一求所以然。再次，人们在兴趣盎然时往往表现出良好的情绪，可以激发脑肽的释放。科学家们认为，脑肽是记忆活动的关键性动力。

在教学中，教师如果能够积极地采用兴趣教学方法，在教学中激发学生的学习兴趣，那么教学效果就会非常可观。例如一位物理教师在教斜面原理时，他先问：“为什么从卡车上卸重物可采用搁板下滑的办法？为什么山路

总是盘旋或曲折向上？为什么像长江大桥这样大的桥要修建很长的引桥？”在教师一连串问题的激发下，学生的兴趣立即产生了，因而在接下来的时间内就会全神贯注地聆听教师的讲解。一旦老师阐明了斜面的原理，学生则茅塞顿开，而对斜面知识的兴趣就会从无到有，而且记忆深刻。

又如小学生上学时，能把道路两旁商店的名字全部记下来。除了因为儿童的脑部活动比较活泼外，更重要的是他们对事物充满了好奇心。相反，一个每天赶公共汽车上下班的人，对于窗外的街景却没有丝毫印象，这就是因为他没有抱着感兴趣的心情去欣赏。因此，记忆的先决条件就在于引起兴趣。

怎样培养我们的“兴趣”呢？这里为你提供以下的几种方法：

### 1. 让无意义的记忆材料变得有趣起来

对于那些没有多大兴趣的记忆事物，我们应该尽量使其趣味化。让记忆对象有趣起来的最佳手段莫过于进行巧妙的联想与有创见的想象。如日本富士山的高度为12365英尺，有人将其记为：12个月365天。这些记忆方法应用起来使人觉得记忆是一件有趣而轻松的事情。绕口令是一种游戏，也是兴趣记忆法的一种好方法。

### 2. 将需要记忆的内容编入感兴趣的事情之中

结合着感兴趣的事情，原本很生疏的词语会一下子变得生动活泼起来，在人的记忆中也能保持长久。例如儿歌因其押韵、朗朗上口，很容易记忆。教小孩在学习英语单词时，可以把它们编成儿歌，增强孩子的记忆兴趣。例如，“自行车是bike，前加motor变摩托，car和bus乘客坐，truck专门来运货。”他们一边玩一边念儿歌，反复几次，就把自行车、摩托车、轿车、公共汽车和卡车五个英语单词记住了。

实践表明，量少的材料宜整体记忆，量多的材料分段记忆效果较好。如果对数量少的材料采用形象化、色彩化、动态化的手段，使其变抽象为直观，变呆板为形象，便会大大提升记忆效果。例如用谐音、方言等记忆方式，可以使记忆材料趣味化，从而提高记忆的效果。另外将学习中要记忆的内容变换形式，例如采用交谈、讨论、辩论、竞赛等方式，就可以使原本枯燥的记忆内容变得令人感兴趣。

### 3. 将记忆内容寓于美妙的音乐之中

据研究，音乐播放的声波能够改变人的脑波运动。一旦人体的自我律动与乐曲合拍产生共鸣时，就能激活大脑储存的多种信息。在这种舒畅和谐的美感中，人的记忆会得到深化和超越。美好的旋律，人的大脑最容易吸收，



# MEMORY

超级记忆魔法训练

因此音乐对帮助记忆有奇特功效。音韵是记忆的阶梯与捷径，许多优美歌曲中的歌词总是能让人永久记住。例如电影《泰坦尼克号》中的英文歌曲中的歌词能够被很多英语水平一般的人记住。

My Heart will Go on  
Every night in my dreams  
I see you, I feel you  
That is how I know you go on  
Far across the distance  
And the space between us  
You have come to show you go on  
Near far wherever you are  
I believe that the heart does go on  
Once more you open the door  
And you're here in my heart  
And my heart will go on and on  
Love can touch us one time  
And last for a lifetime  
And never let go till we're one  
Love was when I loved you  
One true time I hold you  
In my life we'll always go on  
Near far wherever you are  
I believe that the heart does go on  
Once more you open the door  
And you're here in my heart  
And my heart will go on and on  
You're here there is nothing I fear  
And I know that my heart will go on  
We'll stay forever this way  
You are safe in my heart  
And my heart will go on and on

#### 4. 使自己的兴趣不断升华

在心理学中，兴趣可分为有趣、乐趣、志趣三种。有趣常常“稍纵即逝，一笑了之”；乐趣又总有些“乘兴而来，兴尽而返”，靠客观事物的趣味性诱发出来；而志趣则是兴趣的最高级形态，带有持久的目的性和方向性，常常能使人如痴如醉、废寝忘食，鼓舞人们持之以恒地攀登成功的阶梯。

#### 5. 迅速消除自身的不良习惯

经验告诉人们，纵欲、玩乐无度、酗酒、吸毒……都有影响人的记忆力的作用，磨灭了记忆需记信息的兴趣，不利于人们唤起兴趣去记忆，因此应该果断地戒掉这些不良习惯。

### 兴趣记忆法训练

#### 训练一

用你的兴趣来记忆下列英语绕口令。

(1) Old jack Fox keeps his old black socks in an old black box near the big black rocks. That's where Fox keeps his socks near some rocks in the box.

(2) She sells seashells on the seashore. The shells she sells are seashells, I'm sure. For if she sells seashells on the seashore. Then I'm sure she sells seashore shells.

(3) Sir Arthur writes a letter to a famous doctor, but the doctor's mother forgets to give him the letter.

(4) William wants to know whether the weather will be better tomorrow.

(5) Five fine funny frogs frowned on funny furniture.

(6) Master Carl asks his class not to go to the parks to play cards.

#### 训练二

以下是几首儿歌形式的谜语，看看你花多长时间能记住它。

像青竹，节节高，  
长长绿叶像大刀；  
果实结在头顶上，  
红红一团似火烧。

(答案：高粱)

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

身体圆圆不长毛，  
不是橙子不是桃；  
蒙上千草住几夜，  
绿衣脱去换红袍。

（答案：柿子）

疙瘩屋，疙瘩被，  
疙瘩孩子挤着睡；  
要吃疙瘩需用锤，  
疙瘩里肉香又脆。

（答案：核桃）

一棵小树不太高，  
小孩爬到半截腰；  
身穿一件绿夹袄，  
头戴一顶红缨帽。

（答案：玉米）

驼背老公公，  
头上一撮葱。  
杀它不见血，  
一煮就变红。

（答案：虾）

大哥说话先脱帽，  
二哥说话先用刀，  
三哥说话要喝水，  
四哥说话雪花飘。

（答案：毛笔、铅笔、钢笔、粉笔）

### 训练三

以下是以“w”开头的几句绕口令。试着记住他们，学习其中的英语

单词。

(1) We surely shall see the sun shine soon.

(2) Which wristwatches are Swiss wristwatches.

(3) While we were walking, we were watching window washers wash Washington's windows with warm washing water.

(4) Who washed Washington's white woollen underwear when Washington's washer woman went west?

(5) Will you, William?

(6) Where is the watch I put in my pocket to take to the shop because it had stopped?

## 二十三、数字记忆法

在我们的生活、工作、学习过程中，离不开数字的身影，例如年、月、日、时的表述，商品的数量、价格，学习成绩，各行各业的统计数据等，无不需要数字，数字就有如人体内的细胞组织，哪里都缺少不了。

数字的基本构成只有1、2、3、4、5、6、7、8、9、0十个数字，但是这十个数按照不同的规则组合在一起，就能变化为各式各样的数，那么怎样来记忆这些数便成为难点，因为数字本身是单调的，而且数字的不断重复又给我们增加了记忆的难度。

要记住数字，就要将这些抽象的数字形象化，使这些数字变成有生命的物体，并将其巧妙地与其他事物进行联想，才能达到较好的记忆效果。

将数字形象化的方法有两种：一种是根据数字的字形予以想象，找出相应的词来代替；一种是根据数字的谐音予以想象，找出相应的词予以代替。

### 1. 象形记忆法

按照每个数字的形状，将其做形象化的处理，用一种实物来对应，可便于记忆。在儿童刚开始识字时，我们便采用这种方法来教他们，将十个数字编成下面一首朗朗上口，十分形象的儿歌。

“1”像铅笔能写字，“2”像天鹅水中游，

# MEMORY

“3”像耳朵听声音，“4”像小旗迎风飘，  
“5”像鱼钩把鱼钓，“6”像口哨咧嘴笑，  
“7”像锄头能耕地，“8”像葫芦藤上吊，  
“9”像勺子能盛汤，“0”像鸡蛋做蛋糕。

采用这种方法对于记忆单个数字是很好的，只需想象一下数字的形状，就能立刻记住该数字。例如，要记住你朋友的住址：1号楼3单元202

1号楼——头脑中浮现出铅笔的样子。

3单元——用耳朵听着你的脚步声，迎接你的到来。

202——在两只天鹅中间有一个鹅蛋。

连起来就可以想象记忆为：你想去朋友家拿铅笔（1），朋友一直竖着耳朵（3）听你的脚步声，等着你的到来，在朋友的家里有两只天鹅（2）和一个鹅蛋（0），两只天鹅在鹅蛋的两边站着，它们在思考着，这个蛋到底是谁生的呢？

再例如，你要到4楼去听课，可记忆为：你骑着小旗飞到了教室。

你5点15分要去见一位客人，可记忆为：你那位客人正拿着鱼钩在等你去钓鱼。

但是，如果用这种方法要记忆多位数字，就比较复杂了，例如要记住223、743、34、83、65646、189988等这些两位及其以上的数字，就会很麻烦。因为这种方法是以前单个数字作为一个记忆单元，随着数字的增加和重复，那么记忆的负担就会越来越重，比起记住数字本身来说，象形记忆法并不能减便多少。

## 2. 谐音记忆法

谐音记忆法，是在数字的读音基础上，采用读音相同或者相近的字或者词，便于联想从而加强记忆的方法。例如公元1492年，可以记忆为“医师救耳”，即可以想象为一位医师正在挽救病人的耳朵。刑法一共有452条可以记忆为“是吾耳”，即是我的耳朵。谐音记忆法非常灵活，不管是多少位的数字，都可以采用，越是多位数字，越能体现谐音记忆法的魅力。

下面是一个有趣的数字谐音故事，说有一个人买了一辆新车，刚学会上路，朋友劝他开车时注意一点，他风趣地说：“没关系，他们一看我的车牌号，便都会绕着走的。”朋友问他的车牌号是多少，他说：“要挨我试试（12544）。”可是这个人刚把车开出没多远，就被一辆车给撞了个正着。他生气地从车里出来，正想开口大骂，一看撞他的车号为44944，他立刻傻眼

了。这不正是他的克星车牌号吗，车号的意思是“试试就试试”，比他更牛！

为了帮助初学者使用谐音记忆法记忆数字，我们把从0到99的100个数字都用谐音法加以处理，列举出一些谐音代码词，每一组仅举出三个代码词，以便参考使用。

- 0——领、灵、陵
- 1——医、衣、药
- 2——耳、儿、尔
- 3——伞、山、扇
- 4——死、思、石
- 5——吾、无、屋
- 6——柳、留、路
- 7——旗、器、骑
- 8——拔、爸、爬
- 9——救、酒、舅
- 10——衣领、要领、医疗
- 11——意义、摇椅、医药
- 12——医耳、药饵、一两
- 13——衣衫、雨伞、药膳
- 14——意思、要死、钥匙
- 15——义务、药物、遗物
- 16——要留、遗留、一路
- 17——一起、妖气、遗弃
- 18——一把、要把、一般
- 19——依旧、药酒、意见
- 20——耳铃、儿灵、耳洞
- 21——而已、尔要、儿医
- 22——两耳、二两、儿耳
- 23——儿伞、尔伞、耳山
- 24——耳屎、儿时、粮食
- 25——尔吾、耳舞、儿舞
- 26——二流、耳瘤、二楼

... RY

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

- 27——二期、凉气、尔骑
- 28——尔爸、尔发、儿发
- 29——二舅、耳旧、良久
- 30——三菱、山洞、山林
- 31——上衣、山药、鱈鱼
- 32——扇儿、善良、闪亮
- 33——上山、衫衫、三山
- 34——三思、善事、山寺
- 35——山雾、上午、商务
- 36——三流、扇留、山路
- 37——膻气、丧气、山区
- 38——山花、伞把、伤疤
- 39——三九、三角、山脚
- 40——四邻、石洞、司令
- 41——司仪、诗意、死鱼
- 42——四耳、食饵、思儿
- 43——四散、石山、湿伞
- 44——石狮、私事、试试
- 45——事物、食物、失误
- 46——石榴、死路、思路
- 47——石器、湿气、司机
- 48——思爸、石坝、施法
- 49——思旧、嗜酒、死狗
- 50——五岭、舞动、无礼
- 51——无意、武艺、吾要
- 52——吾儿、吾耳、无耳
- 53——吾伞、午餐、雾散
- 54——无私、五四、巫师
- 55——无误、无物、污物
- 56——物流、五楼、无路
- 57——武器、雾气、无期
- 58——吾爸、无霸、吾发

- 59——吾舅、物旧、吾酒  
60——柳林、流动、庐陵  
61——绿衣、路易、路遥  
62——鹿耳、鹿儿、楼儿  
63——庐山、漏伞、流沙  
64——律师、流失、流食  
65——漏屋、露骨、绿屋  
66——辘辘、流露、露露  
67——绿旗、流气、漏气  
68——楼吧、漏法、留爸  
69——露酒、老酒、绿酒  
70——麒麟、机灵、启动  
71——起义、其余、齐腰  
72——弃儿、器量、饥饿  
73——积善、西山、洗三  
74——西斯、骑士、气死  
75——起舞、急务、击鼓  
76——气流、去留、期楼  
77——凄凄、奇趣、娶妻  
78——去吧、奇葩、启发  
79——气球、吃酒、曲酒  
80——百灵、摆动、发令  
81——白衣、白药、法医  
82——白鹅、爸恶、白耳  
83——打伞、爬山、马上  
84——拔丝、白石、报纸  
85——宝物、白雾、发屋  
86——保留、八路、白楼  
87——八旗、白棋、爬起  
88——爸爸、粑粑、拜拜  
89——把酒、白酒、白狗  
90——酒令、酒龄、九栋



# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

- 91——就医、酒意、救药
- 92——救儿、狗儿、旧恶
- 93——旧伞、旧扇、救生
- 94——就是、旧事、狗食
- 95——旧物、酒污、酒壶
- 96——酒楼、久留、狗肉
- 97——酒器、酒气、枸杞
- 98——酒吧、舅妈、酒杯
- 99——舅舅、沟沟、狗狗

这些代码词，在记忆时可以根据需要来选择，以便于和其他内容联系起来记忆。

例如记忆以下几组电话号码：

367482——那个三流（36）的骑士（74）是个白耳（82）朵。

653278——漏屋（65）里有一朵闪亮（32）的奇葩（78）。

877856——白棋（87）方启发（78）了五楼（56）的黑棋方。

5428791——大公无私（54）的尔爸（28），常常吃酒（79），给他用药（1）才戒了酒。

用这种方法，把所有的数字，无论是一位数还是多位数，都能够找到它们相应的谐音代码词，然后加以超级联想，就一定能够记住所有要记的数字。

当你能够熟练掌握谐音记忆方法后，数字的谐音代码词就不必受到限制，可以自己根据情况灵活地选择，使之更有利于记忆。同时，也不必拘泥于以两个数字为一个记忆段，可以根据需要用多个数字作为一个记忆段，在位数较多的数字中常常要做这样的处理。例如下面两个例子，就是以六位数作为一个记忆段。

例一：记忆24位的数字：883079471699405864871226。

第一步，先将数字按6位数一组整理成几组：883079、471699、405864、871226

第二步，将每组数字进行谐音处理，得到下面的几个句子：

爸爸（88）一个人在山洞（30）里吃酒（79）。

司机（47）一路（16）上找舅舅（99）。

司令（40）请吾爸（58）当律师（64）。

吧唧（87）一声，把婴儿（12）的一辆二流（26）车给摔坏了。

例二：记忆24位的数字：128615473027876428192653。

记忆程序可以分为如下步骤：

先将数字分段处理为四组：128615、473027、876428、192653。

然后将每一组数字进行谐音转化处理。

先看第一组，数字转化成中文“婴儿（12）穿着八路（86）军的衣服（15）”。

再看第二组，数字转化成中文“司机（47）到山洞（30）去找儿媳（27）”。

再看第三组，数字转化成中文“吧唧（87）打了律师（64）一耳刮（28）”。

最后看第四组，数字转化成中文“小舅（19）上了二楼（26）吃午餐（53）”。

到此数字转化过程结束，下面要做的就是将这几句话记住，尤其是对其中的一些数字代码词要记清楚。

## 数字记忆法训练

### 训练一

请用谐音代码词的方法记忆以下数字。

657829、356、8759、54、9948923456789022549

### 训练二

将下列历史年代与其相应的内容联合起来进行记忆。

1911年 辛亥革命，建立了中华民国南京临时政府。

1913年 二次革命。

1915年 护国运动。

1917年 护法战争。

1919年 五四运动。

1920年 陈独秀在上海创建第一个共产主义小组。

1921年 中国共产党成立，中共一大召开。

1922年 中共二大。

1923年 中共三大，二七惨案。

- 1924年 国民党一大的召开，革命统一战线形成。
- 1925年 五卅运动，五卅惨案。
- 1926年 北伐战争开始。
- 1927年 “四一二”反革命政变，“七一五”反革命政变，大革命失败。

### 训练三

请记忆下列历史事件。

- 383年 淝水之战，读记“三把伞”。
- 494年 北魏孝文帝迁都洛阳，读记“撕就撕”吧。
- 1868年 日本明治维新开始，可读记“一把萝卜”。
- 1885年 《中法条约》签订，可读记“一把把糊”。
- 1895年 《马关条约》签订，可读记“一把酒壶”。
- 1901年 《辛丑条约》签订，可读记“药酒冻腰”。
- 1905年 中国同盟会成立，可读记“药酒动物”。
- 1931年 “九一八”事变，可读记“药酒山药”。

## 二十四、外语记忆法

有人曾说掌握一门外语要过三关、斩五将，三关即语音关、词汇关、语法关，五将即听、说、读、写、译。相对来说，词汇关是最难的一关。

以英语为例，词汇量之大，即使是多年学习英语的人，也很难说过了词汇关。英语的总词汇量至少在60万以上，实用词汇量为8000~10000，基本词汇量为4000。而要记住英语单词，没有什么捷径可走，必须靠我们脚踏实地地勤学苦练。但在学习时，我们可以选择一些有效的方法来记忆英语单词，多选择一些记忆方法，可以起到事半功倍的效果。下面就介绍几种记忆英语单词的方法。

### 1. 联想记忆法

(1) 音与形的联想，即根据读音规则记忆单词。

由于英语是拼音文字，看到一个单词可以很容易地猜到它的发音；听到一个单词的发音也可以很容易地想到它的拼写。所以，如果把单词的音读准

确了，书写单词就不是难事了，这是英语单词记忆中最有效的记忆方法，可以真正做到过目不忘。例如以下一些英语单词的发音规则：

au——[ɔ:] 例如cause

augh——[ɔ:] 例如daught

ough——[ɔ:] 例如bought, thought

aw——[ɔ:] 例如law, claw

ai, ay——[ei] 例如wait, day

air——[eə] 例如air, hair

ee——[i:] 例如meet, three

eer——[iə] 例如beer, cheer

oa——[əu] 例如coat, soap

oul——[u] 例如could, would

不过，像其他的方法一样，读音联想记忆法只适用于一部分单词，对于一些读音上没有规则的单词来说，则无法运用这样的记忆法，而只能逐个单词进行记忆。

(2) 音与义的联想，即把单词的读音与单词的词义建立联系，统一起来记忆。

英语中有些单词的读音被直接替换成了汉语词汇，这是因为起先在汉语中还没有跟这个单词相对应的词汇，掌握音译词后，我们就很快根据读音记住这个单词了。例如：

Modern (摩登)，tank (坦克)，jeep (吉普)，jacket (夹克衫)，Olimpic (奥林匹克)，New York (纽约)，Beijing (北京)

而更多的单词并非是音译词，可以采用谐音的方法处理后，再进行联想记忆。谐音记忆法的使用是相当普遍的，例如中文里讲的“年年有鱼(余)”等；英语里的two和to，four和for等。将谐音记忆法用于记忆英文单词将产生绝妙的效果。这种方法的要点在于将谐音产生的词或词组(短语)与英语单词的词义之间构建一种联系，实现轻松记忆的目的。例如以下几个单词的记忆方法：

quaff n./v. 痛饮，畅饮

quaff的读音似为“夸父”，可以联想为：“夸父追日，渴极痛饮”。

hyphen n. 连字号。

其读音似“还分”，可以联想为“还分着呢，快用连字号连起来吧”。

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

shudder n./v.发抖，战栗

其读音似“吓得”，可以联想为“吓得发抖”。

lobster n.龙虾

其读音似“老不死的”，可以联想为“老不死的弯腰驼背像只大龙虾”。

(3) 形与义的联想，即将单词的字形与字义之间建立适当的联想。

例如，可以把bird中的b和d看成鸟的两只翅膀。

eye, see, meet, sleep (e、e代表两只眼睛)。

bed (b, d代表前后床头)。

cup (u为杯子状)。

banana (a代表香蕉的瓣，n代表连接的把)。

rabbit (b, b为两只长耳朵)。

giraffe (ff代表长颈鹿长长的脖子)。

(4) 对于一些象声词，则可以直接联想到实际的声音进行记忆。英语中相当一部分词的读音决定了词形，读音决定了词义。例如：

人们根据炸弹的爆炸声而造出bomb (炸弹)

人们根据物体掉下的声音而造出down (向下)

人们根据扑通声而造出pool (池)

人们根据门窗的撞击声而造出open (开)

人们根据咳嗽的声音而造出cough (咳嗽)

人们根据猫叫的声音而造出mew (喵)

人们根据钟表的声音而造出tick (滴答声)

## 2. 分类记忆法

把单词进行归类，然后按门类进行记忆。例如：动物，植物等。动物类：monkey, fish, tigersnake, cock, bird, tortoise, spider, elephant, deer, chicken, camel, rabbit, rat; 植物类：bamboo, tree, chestnut, cecreal, cabbage, carrot。

大学有进修学校 (college of vocational study) —— 中专 (specialized secondary school) —— 技校 (technical school)。

大学一、二、三、四年级学生分别是freshman, sophomore, junior, senior student。

本科生 (undergraduate) —— 研究生 (postgraduate) —— 博士

(doctor)。

大学生 (college graduates) —— 大专生 (polytechnic college graduates) —— 中专生 (secondary school graduates) —— 小学毕业生 (elementary school graduates)。

夜校 (night school) —— 电大 (television university) —— 函授 (correspondence course) —— 短训班 (short-term class) —— 速成班 (crash course) —— 补习班 (remedial class) —— 扫盲班 (literacy class)。

在使用分类记忆法时，要尽量将一些生僻的单词与常记忆的单词归为一类，连带性记忆。例如在“人类社会”这一概念下的上层建筑就可以包含皇家 (royalty, dynasty, dictator) —— 贵族 (nobleman, landlord) —— 政府 (government, official, administrate) —— 选举 (election, vote) —— 立法 (congress, assembly, legislative) —— 动荡 (disorder, uprising, revolution) —— 警察 (police, officer) —— 监狱 (gail, prison) —— 武装 (army, armed forces) —— 战争 (war, weapon, surrender, defeat, victory) —— 和平 (peace, treaty)。

以上所列举的都是按一定的名词概念进行分类的，在实际操作中只要是和这些概念和意义有关的名词、动词及其短语，形容词和副词等都可以一并记忆。这样一来，我们的记忆群将会越来越庞大，词汇量将达到惊人的程度。

这种记忆方法的优点还在于可以随时随地根据某一信息引发记忆一系列的单词。比如：一个人骑车走在街上就可以联想到bicycle, truck, car, vehicle, bus, traffic (jam, light), rush hours, highway, freeway, zebra lines, cement, sidewalk, underpass, fine, road, passenger, shops, fence等词。

又如：我们到医院能想到hospital, doctor, nurse, ward, medicine, cure, treatment, injection, illness, clinic等词。

### 3. 构词记忆法

在世界各国的语言中，都有这样的规律，即由于词与词之间在意思方面的紧密关系，致使人们造词时先选用一个参照物，这个参照物就是根词。这样一来，就使语言的学习变得简单了。如：

ear 耳朵——hear听（通过耳朵听）

move 移动——movie电影（电影通过移动画面来放映）

wind 风——window窗户（窗户是用来通风的）

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

see 看——seek 觅（寻觅时要用眼睛）

one 一个——lone 孤独（因为一个人）

cat 猫——catch 抓住（猫有好抓的习性）

over 上面——cover 盖上（在……上面盖上某东西）

掌握了这样的规律，在记忆单词时就要学会巧用单词之间的共同成分，由熟悉的单词记忆新单词。例如：由east我们可以扩展记忆beast（野兽），feast（盛宴），yeast（酵母）；由obtain（获得）而想到contain（包含），maintain（维持），sustain（支持），retain（保留）。

词根、词缀记忆法解决的是词汇微观记忆问题。它的特点是充分利用单词的构词规律，通过掌握一组单词的共同词根或词缀，达到成串记忆单词的目的。如知道able, abil的意思是capable“能”，就可以知道able, enable, unable, ability, capable等都是和能力才干有关系的；如果知道act=to do, to drive, 意思是“做、干、驱动”。那么记忆act, action, active, activity, activate, actual, exact, reactor, interact, transaction等就非常简单了。

同样知道了part=to separate, 意思是“分离、分开”，便可以记住单词：parcel, park, partly, partial, partner, party, participate, participant, particle, particular, apart, apartment, department, compartment, depart, part, portion。

除了词根以外，英语单词当中还有很多词缀（包括前缀，后缀），这些前缀和后缀在单词当中出现得非常频繁。记住了这些单词的前缀和后缀再加上词根的帮助，记忆单词绝不是一件无序的事情，而是一件有众多规律可循的事情。也就是说，掌握了词根、词缀记忆法之后，我们所需要记忆的单词量不再是4000个，而可能是1000个左右，甚至可能更少。

这种记忆方法的优点是，可以充分利用单词之间的形式和意义联系，对大量的词汇进行模糊记忆，这里的模糊是指，只要知道某个单词中包含有某个认识的词根或词缀，就可以大致知道该词的大致意义或词性，从而大大提高阅读理解的能力。相应的，在做词汇题或阅读理解中的词汇题时，也就不难根据词根、词缀做出正确的判断。

#### 4. 拆词法

拆词法就是把一个单词拆成两个或两个以上的部分进行记忆的方法。被拆出来的部分可以是完整的有内在联系的几个单词；也可以是具有联想功能的几个字母组合。例如：英语中有些单词比较难记、易忘，这就需要我们

它分解成几个易记、有趣的部分。例如:

beat —— be at                      vegetable —— v ege table  
weather —— we at her              together —— to get her

拆字拆得巧可以做到“望文生义”。例如:charisma (领导人的超凡魅力)可以这样拆分记忆:cha可以看做China, ris可以看做是rise, ma 可以看做是Mao, 连起来就是China rises Mao (中国升起了毛泽东)——作为领袖毛泽东具有超凡的魅力。

再例如以下几个单词的拆词法:

(1) astray adv.迷路, 误入歧途

记法: astray —— a+strange+way —— 一条陌生的路(迷路)。

(2) brace n.支撑物

记法: brace —— bring (带来) + ace ("A") —— 拿来一个A形物体作为支撑物。

(3) flair n.天赋, 眼光

记法: flair —— fly (飞) + air (天空) —— fly in the air —— 天高任鸟飞(鸟在此指有天赋者)。

(4) lackey n.仆人

记法: lackey —— lack (缺少) + key (钥匙) —— 缺少钥匙的人 —— 没有权力的人 —— 仆人(钥匙往往是权力的象征)。

(5) pigsty n.猪圈

记法: pigsty —— pig (猪) + sty (stay停留) —— 猪待的地方 —— 猪圈。

(6) seduce v.引诱

记法: seduce —— se (音“色”) + duce (引导) —— 用色来引导 —— 引诱。

但是并不是每个单词都适合用拆字法来记忆。切忌乱拆, 拆字法比较适合记忆中等长度以上的单词。

## 5. 对比记忆法

对比记忆法是把同是生词的字形相近的单词放在一起对比进行记忆的方法, 在对生词有了初步的印象之后, 通过对比和互相印证, 可以实现加强记忆的目的。

(1) mogul n.蒙古人, 显要人物

ogle v.送秋波 n.媚眼



记法: mogul, ogle——对显要人物大送秋波。

(2) paling n.篱笆

Sapling n.树苗, 年轻人

记法: paling、sapling——用篱笆保护树苗

(3) prey n.牺牲品, 被捕食的动物

pyre n.火葬堆

记法: prey, pyre——把牺牲品放在火葬堆里。

针对一部分单词在词形很相近, 在词义上有关联(同义词, 反义词或同类词), 可以有效地进行对比记忆。例如以下几组单词:

(1) 词形相近, 词义相同或相近。

amble v.缓行

ramble n./v.漫步, 散步

记法: 两者词形相近且都有“缓慢行走”的意思。

render v.提出

tender v.提出

记法: 两者词形相近, 词义相同。

(2) 词形相近, 词义相反。

covert a.秘密的, 隐秘的

overt a.公开的, 非秘密的

记法: 两个单词只差一个字母, 但是词义正好相反, 对比起来记忆效果很好。

germinate v.(使)发芽, 萌芽

terminate v.结束, (使)中止

记法: 两者词形相近, 词义则相反, germinate是指一个新生命开始了; 而 terminate则指一件事情或一个生命结束了。

(3) 词形相近, 词义相关或属同一类别。

babble v.咿呀学语, 说蠢话

gabble v.急促而不清楚地说

记法: 两者都有非正常讲话的意思。

comma n.逗号

coma n.昏迷

记法: comma是语句的停顿, coma是生命的停顿。

condole v.吊慰，哀悼

console v.安慰，抚慰

记法: condole是对死者而言的（吊慰死者，d可看做dead）；

console是对生者而言的（安慰生者，s可看做soul，生者才有灵魂）。

debauch n./v.放荡

debouch v.流出，进入（开阔地区）

记法: 两者都有放荡的意思。不过，debauch是人放荡，debouch是水“放荡”。

## 英语记忆法训练

### 训练一

请用对比记忆法记忆以下几组英语单词。

- (1) globe (球) lodge (住宿)
- (2) pry (打听) reply (回答)
- (3) repay (偿还) byre (牛栏)
- (4) apeal (呼吁) appear (出现)
- (5) adapt (适应) adept (熟练的) adopt (采纳)
- (6) wander (漫游) wonder (惊奇)
- (7) quality (质量) quantity (数量)
- (8) bail (保释) label (标签)
- (9) tow (拖) two (二)
- (10) awl (尖钻) law (法律)

### 训练二

请用拆词法记忆下列英语单词：

- (1) ashtray (烟灰缸)
- (2) frail (脆弱的)
- (3) flare (闪烁)
- (4) lair (兽穴)
- (5) legacy (遗产)
- (6) induce (诱导)

## 训练三

请列举出数字、星期、月份等所有的英语单词。

Cardinal numbers:

one two three four five six seven eight nine ten eleven twelve  
thirteen fourteen fifteen sixteen seventeen eighteen nineteen twenty twenty-  
one thirty thirty-five forty fifty sixty seventy eighty ninety one hundred  
one thousand ten thousand

Ordinal numbers:

first second third fourth fifth sixth seventh eighth ninth tenth eleventh  
twelfth thirteenth fourteenth fifteenth sixteenth seventeenth eighteenth  
nineteenth twentieth twenty-first twenty-second thirtieth thirty-first

Days of week:

Sunday Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday

Months of year:

January February March April June July August September October  
November December

## 二十五、时间记忆法

如果你不幸忘记了一次重要的约会，你可能会因此而深感遗憾；如果不能及时提醒你处理重要的事情，你也可能就此而失去机会。你可以忘记自己的生日，但是如果你连自己爱人的生日，自己孩子的生日都给忘记了，那么在你回家的时候，可能会有一些小麻烦等着你。作为一个特别忙碌的人，或者经常有很多社交活动的人，你必须要有较强的记忆时间的能力。

那么，如何才能记住这些重要的时间以及事件呢？这种记忆方法是很有必要掌握的。这种记忆方法就是一旦你有一个需要记住的重要时间，你就要

对此时间和事件之间进行一种有意联想。靠产生的这种联想，你能够回忆起某一天的全部事件，而不必使用笔记或备忘录之类的辅助工具，而且这样会使你的记忆力得到很好的锻炼和提高。

运用数字记忆法记住约会时间的方法如下：

你要做的第一件事，是给每周的每天分配一个数字。因为一周有七天，所以数字应该是从1~7。根据日历，星期日应该是每周的第一天，但是也有许多人把星期一作为第一天。也许这是因为在我们这里，星期一是开始工作的第一天。在以下的内容中，我们把星期一作为第一天。如果你习惯把星期日作为第一天，那就作相应的变动。按照这种方式，每天相应的数字应该是：

星期一	——1	星期五	——5
星期二	——2	星期六	——6
星期三	——3	星期日	——7
星期四	——4		

然后把一天的每一个小时转换成相应的数字。如果具体的时间是整点，就由相应的数字代表，从1~24，分别代表一天中的任意整点时间。如果是9点15分，那么可以表示为9.25；10点20可以表示为10.2；下午5点35分则可以表示为17.35。依此方法，你可以将每一天中的任意时间用数字表示。

例如以下一些时间的转换：

周一晚8点40分，可以转化为数字：120.40。

周四早晨4点10分，可以转化为：44.10。

周日中午12点50分，可以转化为712.50。

周五晚11点，可以转化为511。

周三下午4点25分，可以转化为316.25。

周六10点11分，可以转化为：610.11。

周二凌晨2点零8分，可以转化为22.08。

那么下面我们要做的事情就是将这些数字记住。这其实很简单，利用数字记忆法中的记忆诀窍，我们可以轻松记忆所有的时间。

120.40 可以记为：这味药饵（12）很灵（0），点（.）中了司令（40）的病害处。

44.10可以记为：死死（44）地（.）记住动作要领（10）。

712.50可以记为：其（7）中的一味药饵（12）点（.）中了无理（50）取闹的人。

W.F. RY

511可以记为：我（5）要药（11）。

316.25可以记为：撑伞（3）要留（16）心点（.）尔（2）和吾（5）。

610.11可以记为：遛（6）狗时要拎（10）点（.）药药（11）。

22.08可以记为：恶恶（22）的（.）淋巴（08）结。

## 时间记忆训练

### 训练

请用数字记忆法记住以下时间：

- （1）周日13点20分 去赶火车
- （2）周五18点05分 陪朋友吃饭
- （3）周四2点10分 公司开会
- （4）周一早晨8点 参加单位升旗仪式
- （5）周二下午2点 参加考试
- （6）周三晚10点 参加单位组织的集体生日晚会

## 二十六、姓名记忆法

美国的前总统富兰克林·罗斯福说过，一个最简单、最明显、最重要的获得别人好感的方法，那就是记住别人的姓名，使人感觉受到了重视——但我们中间有多少人能够这样做呢？

1898年，在纽约的斯通克兰发生了一件令人悲伤的事，有一个孩子死了。这天，左右邻居正准备去参加葬礼。一个名叫吉姆·法莱的男子到马厩中去牵他那匹马。由于接连下了好几天雪，地上满是积雪，寒风刺骨，那匹马有好几天都没有运动了，因此当它被拉到水槽边的时候，欢欣鼓舞，双蹄抬得高高的向空中踢去，结果将吉姆·法莱活活踢死。

吉姆·法莱死后，留下了他的妻子和3个孩子，以及几百美元的保险金。他最大的儿子小吉姆，这时才只有10岁。为了帮助母亲，小吉姆到砖厂去工作。他的任务就是运沙子，然后将沙子倒入砖模中，将制好的砖坯转换方向，把砖放在太阳底下晒干。这个小吉姆从来都没有机会接受什么教育，但因为具有爱尔兰人天生的乐观的品性，他有一种使别人喜欢他的才能。随着

岁月的流逝，他培养起一种记住别人名字的奇特的能力。

他从未上过中学，但在他46岁以前，已经有4所大学给他授予了名誉学位；他还成为美国民主党全国委员会的主席，当上了美国邮政总监。有人问他成功的因素是什么。他反问道：“你知道我可以叫出多少人的名字来吗？”

“10000。”

“不对，”他说道，“我能叫出50000人的名字。”

千万不要小看这一点，正是这种能力，才使得小吉姆·法莱帮助富兰克林·罗斯福进入白宫，当上了美国总统。

当小吉姆·法莱早年为一家石膏公司担任推销员而到处奔波的时候，当他在家乡小镇上担任乡间公务员的那段时间，他自己创造了一种记住别人姓名的有效方法。

这种方法非常简单。每当他接触到一个陌生人的时候，总是要问清对方的姓名、他家中几个人、他的职业情况、他的政治观点，并认真地记住这一切，将这些和其本人的面貌联系起来。当下次再遇到那个人时，即使是在一年以后，他都能够拍着他的肩膀，问候他的夫人和孩子们以及他家后院的花草等。难怪有这么多的人拥戴他！

在富兰克林·罗斯福开始竞选总统的前几个月，小吉姆一天要写好几百封信给西部及西北部各个州的人。然后他登上火车，在19天之内，行程12000千米，足迹遍及20个州，用轻便马车、火车、汽车、快艇代步。他每到一个城镇，就要和前来会见他的人共进午餐或早点、茶点或晚餐，同他们作一番亲切的交谈，然后再奔向下一站。

等他一回到东部，就立刻给他所到过的每个城镇中的某个人写信，请对方帮忙将与他谈过话的客人的名单寄给他，然后他将这些名单整理出来。最后，名单上的名字就多得数不清了，但名单中的每个人都收到了小吉姆的一封私人信函，他在信中对对方总是大加赞扬。这些信都是用“亲爱的比尔”或“亲爱的杰恩”来开头的，而最后总是签着“吉姆”的名字。

小吉姆·法莱在早年就发现普通人对自己的名字总是会很感兴趣。记住一个人的姓名，并且能很容易就叫出来，那么对这个人来说可是一种巧妙而很有效的恭维。但假若你忘了或记错了某个人的名字——你就会处于极其不利的地位。

要想记住一个人的名字，有时可真是一件很难的事情，尤其是当这个

W.F. JRY

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

人的名字不太好念的时候。因为一般人都不愿去记住这种难记的名字，都会心想：“算了，干脆就叫他的昵称得了，而且很容易记住。”可是你想过没有，一旦你牢记别人的名字时，会产生什么样的效果呢？

希德·李维曾经拜访过一位顾客，这位顾客的名字特别难记，叫尼古德马斯·帕帕都拉斯。由于这个名字太难记，别人都管他叫“尼克”。李维告诉我：“在我去拜访他之前，我特别用心记住了他的名字。当我见到他，并用全称和他打招呼，对他说‘早上好，尼古德马斯·帕帕都拉斯先生’时，他一言不发地呆在那里，好几分钟都没有缓过神儿来。最后，他的泪水流了出来，颤抖着对我说：‘李维先生，我在这个国家已经待了15年了，可是从来就没有一个人试着用我真正的名字，像您这样来称呼我！’”

“钢铁大王”安德鲁·卡内基成功的原因是什么呢？

尽管他被誉“钢铁大王”，但他自己对于钢铁制造的知识掌握得并不多。他有成千上万的人为他工作，他们在钢铁制造方面懂的比他要多得多。

但是卡内基知道如何为人处世，而这正是他发财致富的关键原因。在他小时候，就显露出组织方面的本领和领导的天赋。当他还只有10岁的时候，他就发现人们对于自己的名字有着惊人的重视。于是他就利用这一发现，去寻找自己所需要的合作。

例如，当他童年时代住在苏格兰的时候，他有一次抓获了一只兔子，这是一只怀了孕的母兔。很快，他不久就有了一窝小兔子，可是他没有东西喂给它们吃。但是他有一个很妙的办法。他对邻近的孩子们说，如果他们愿意出去采集足够的苜蓿和蒲公英来喂这些小兔子，他就用他们的名字来命名这些小家伙，以对他们表示感谢。

这个方法太神奇了，安德鲁·卡内基永远也忘不了。

许多年以后，他在商业上应用同样的心理学，赚了好几百万美元。例如，他希望将钢铁轨道推销给宾夕法尼亚州铁路公司。当时埃格·汤姆森正好是这家公司的董事长，于是安德鲁·卡内基在匹兹堡新建了一家巨型钢铁厂，就取名为“埃格·汤姆森钢铁厂”。

你是否能猜出来，当宾夕法尼亚铁路公司需要钢铁轨道的时候，埃格·汤姆森会买谁的产品呢？是西尔斯公司的？是……这简直就像一道谜语一样，你可能都猜错了，再猜猜看！对，正是“埃格·汤姆森钢铁厂”的。

当卡内基与普尔门之间为了获得卧车生意而开展激烈竞争时，这位钢铁大王又想起了童年时期的那个关于兔子的故事。

卡内基所控制的中央运输公司正在和普尔门所经营的公司火拼这场生意，双方都希望获得太平洋铁路卧车联合公司的这笔订单，于是两家公司互相排挤、大杀其价，以至于到了无利可图的地步。卡内基与普尔门都不得不亲自出马，来到太平洋联合公司在纽约的董事局。一天晚上，在圣尼古拉大饭店中，卡内基遇到了普尔门，他说：“晚上好，普尔门先生！我们两个人不是在自己出洋相吗？”

“你说这话，到底这是什么意思？”普尔门问卡内基道。

于是，卡内基把自己心中想了许久的话道了出来——将他们双方的公司合并起来。两家公司互相合作而不竞争的好处，被他用美妙的词句描述得天花乱坠。普尔门十分在意地倾听着，但并没有完全赞同。最后他问道：“那么这家新公司你将如何命名呢？”

卡内基立刻回答说：“哦！当然是普尔门皇宫卧车公司。”

于是，可以想象，普尔门的脸上立刻神采飞扬。“到我房里来，”他说，“我们来详细谈谈。”那次谈话改写了美国工业史的一页。

安德鲁·卡内基这种记住并尊敬他的朋友及同行名字的良好习惯，正是他成为商界领袖的秘诀之一。他能叫出他手下许多工人的名字来，而且这也是他引以为自豪的事。他还非常得意地说，当他亲自管理公司的时候，从未有发生过罢工的事件。

得克萨斯州商业股份有限公司董事长班顿拉夫认为，公司越大，人们之间的感情就会越冷漠。他认为唯一能够使公司变得温暖一些的办法，就是记住人们的名字。

加利福尼亚州的洛克帕罗是一位航空公司的服务员小姐，她经常练习记住机舱中旅客的名字，并在为他们服务时称呼他们的名字，这使得顾客感到非常亲切，她本人也备受赞许，有的顾客会当面表扬她，也有的顾客会告诉公司。有一位顾客曾写信给航空公司的经理说：“我许久没有坐你们公司的飞机了。但从现在开始，我一定要等你们公司的飞机才乘坐。你们让我觉得你们的航空公司好像专属化了，而这对我非常重要。”

异曲同工的是，音乐大师彼德鲁斯基也曾通过同样的方法，使他专车上的黑人厨师感到自己受到了尊重，因为彼德鲁斯基总是称他为“考伯先生”。彼德鲁斯基曾15次到全美国旅行，为全国各地众多的热烈听众表演音乐。每次他乘一列私人车厢旅行，在音乐会结束之后吃由同一位厨师为他准备的晚餐。在那些年中，彼德鲁斯基从来都没有用美国传统的方式称呼他

RY



“乔治”，而总是正式地称他为“考伯先生”；而考伯先生当然也喜欢这样称呼他。

既然人们是如此重视他们自己的名字，因此他们一般都会尽量设法，使之得以世代延续下去而永垂不朽，有时甚至不惜任何代价。例如，就连脾气暴躁而且富可敌国的R. T. 伯纳姆，也曾因为没有儿子继承“伯纳姆”这个姓氏而心灰意懒，以至于如果他的外孙C. H. 西雷愿意称他自己为“伯纳姆·西雷”的话，他情愿给西雷25000美元。

200年来，有钱人常常出钱资助那些作家、艺术家和音乐家，希望他们能够把作品献给自己。图书馆和博物馆的最有价值的收藏品，常常是由那些担心他们的姓名日后被历史遗忘的人捐赠得来。例如，纽约公共图书馆有爱斯德家族与李诺克斯家族的藏书；大都会博物馆则永远保存着本杰明·爱特曼与J. P. 摩根的签名。几乎每一个教堂都镶嵌上了彩色玻璃，以纪念捐赠者。

大多数人之所以不记得别人的姓名，只是因为他們不想花时间和精力去用心记别人的姓名。他们总是为自己寻找各种借口，例如说他们太忙了。

但是和富兰克林·罗斯福相比，他们大概不会比罗斯福更忙了，然而罗斯福却舍得花时间去记那些他曾经接触过的机械师的名字。

例如，克莱斯勒汽车公司曾为罗斯福先生特制了一辆汽车，张伯伦和一位机械师将这辆汽车送到了白宫。这里有一封张伯伦的信，信中讲过了他当时的经历：

“我教罗斯福总统如何驾驶一辆配置了许多特殊部件的汽车，但他也教给我许多关于为人处世的知识。”

“当我被召到白宫的时候，”张伯伦先生写道，“总统非常高兴，他叫出了我的名字，使我感到非常欣慰。令我印象尤其深刻的，是他确实很注意我对他所说明的事项。这辆汽车采用特殊的设计，非常完美，可以完全用手来操作。一群人围在汽车四周观看。他说：‘我认为这辆汽车真是太棒了。只要按下这开关，就可以开动它，可以毫不费力地驾驶它。我想这车实在是太好了——我不知道它是如何工作的。我真希望自己能有时间拆开来，看看它是如何工作的。’

“当罗斯福的许多朋友和同事都在称赞这辆车时，他当着他们的面说：‘张伯伦先生，我真的非常感谢你为了设计这辆车所花的时间和精力。这简直太棒了。’他对散热器、特制反光镜、时钟、特制的照明灯、椅垫的式

样、驾驶座的位置、车厢内标有他姓名缩写字母的特制衣箱等，都大加赞赏。换句话说，他注意到了每个微小的细节，对于我所付出的心血都给予了赞赏。他还特别让罗斯福夫人、他的秘书波金女士、劳工部长等人注意这些部件。他甚至还让他的那位黑人老司机也格外小心，他说：‘乔治，你可要好好地照顾这些衣箱。’

“在他上完驾驶课程之后，总统转向我说：‘好了，张伯伦先生，我已经使联邦储备委员会等我30分钟了。我想我该回去工作了。’

“我带了一位机械师去白宫。刚到白宫时，这位机械师曾被介绍给罗斯福总统。他是一个喜欢害羞的人，总是退缩在后面。尽管他没有和总统说过一句话，而罗斯福总统也只听过他的名字一次，但是当我们离开以前，总统找到这位机械师，和他握了握手，还叫出了他的名字，对他来到华盛顿表示感谢。他的这种感谢绝非做作出来的，而是出自他的真心。我能感觉到这一点。

“回到纽约几天之后，我就收到了一张由罗斯福总统亲笔签名的照片，照片上还有简短的谢辞，再次对我给他的帮助表示感谢。作为一个国家总统，罗斯福如何有时间做这样的事，可真的让我难以理解。”

是的，富兰克林·罗斯福知道一个最简单、最明显、最重要的获得别人好感的方法，那就是记住别人的姓名，使人感觉受到了重视——但我们中间有多少人能够这样做呢？有一半以上的情形是这样的：我们被介绍给一位陌生人，我们和对方谈了几分钟，可是在分手的时候，连对方的姓名都不记得。

作为一名政治家，所要学的第一堂课就是“记住选民的姓名就是政治才能。倘若忘记，你将会被湮没”。

在个人事业与商业交往中，记住别人姓名的能力和在政治领域中差不多同样重要。

法国皇帝拿破仑三世——也就是伟大的拿破仑皇帝的侄子，曾自我炫耀地说，虽然他国务很忙，但是他能记住他所听见过的每一个人的姓名。

他的方法是什么呢？很简单。如果他没有听清楚对方的姓名，他就会说：“对不起。我没听清楚您的姓名。”如果这是一个不常见的姓名，那么他就会问：“这是如何拼的？”

在谈话的过程中，他会将那个人的名字反复记几次，并在大脑中将这个姓名和这个人的面孔、神色以及外观对应起来。

... RY

# MEMORY

如果对方是个很重要的人物，拿破仑三世就会更费心思去记住他。在他单独一个人的时候，立即将这人的姓名写在一张纸上，仔细观看，牢牢地记在心中，然后将那张纸撕掉。这样，他对那个人的印象就会更深了。

所有这些事都要费一定的工夫，但爱默生认为，“有礼貌，是由小小的牺牲换来的”。

所以，如果你要让别人喜欢你，请记住第三项规则：

“记住一个人的姓名。”这对他来说，是任何语言中最甜蜜、最重要的声音。

如何才能更好地记住他人的名字呢？

如果我们要记住一个陌生人的名字，并且是很普通的一个名字，我们可以把他和一位名字相同的朋友联想在一起。如果他的名字是很罕见的，我们可以就该名字提出一些问题，多数情况下，这位陌生人会愿意和你谈起他的姓名。

注意观察陌生人的外表，注意他们头发和眼睛的颜色，看清楚他们的五官，还有他们的穿着，听听他们谈话的语气。对他们的外表及个性有清楚、深刻而生动的印象，并努力把这印象和他们的姓名联想在一起，下一次当这些印象回到你的脑海中时，就能帮助你记起对方的姓名。

你也许有过这样的经历：你和某人已见过两三次了，虽然记得他是干什么的，但就是记不起他的姓名。这是因为一个人的职业是明确而固定的，具有一种意义，它就像橡皮膏似的紧紧粘住你。而他那没有意义的姓名，却像冰雹落在倾斜的屋顶一样，很快就滚落到地上，消失得无影无踪。要想增强你记住别人姓名的能力，就得把他的名字变得和他的职业一样有意义。你可以想出一个形容性的句子，以便把他的姓名和他的职业联想在一起。这种方法的作用是当然有效的。

在某次俱乐部的集会上，每个人都被要求站起来说说自己的姓名和职业，然后用一个句子把这两者联系起来。几分钟后，在场的每一个人都能把其他20个彼此陌生的人的姓名记住了。在经过多次的会议之后，他们的姓名和职业仍没有被遗忘，因为两者已被紧紧地联结在一起，所以它们能被人牢记。

下面介绍几个记忆人姓名的基本方法

(1) 多次重复这个人的姓名。你要听清这个姓名，介绍之后要立刻重复这个姓名，交谈中尽可能地用到这个姓名，以便在头脑中扎下根来。在和人

交谈过程中，应经常提起对方的名字，说到对方的名字时不要含糊不清。当然，在交谈中恰到好处地重复对方的名字无论何时都是必要和适当的，这样做并不会让人感到滑稽可笑，反而会让人感到亲切。有“记忆经验”方面的专家告诉我们，应按以下这样谈话的方式试着去与陌生人交谈，“当然，是的，格林佩珀先生，我每个季节都到欧洲去旅行。哦，格林佩珀先生，你不是很喜欢罗马吗？格林佩珀先生，告诉我这一点”等，如此这般一直进行下去，通过这样的一番谈话，你会很容易就记住了格林佩珀先生，并留下深刻印象，同时的对方也不会因此产生反感，反而感到受尊重，会对你产生较好的印象。

无论何时何地，只要你感到适合，就尽量在说话时提到对方的名字。当你说再见或晚安时，别只是说些希望再次见面一类的省略式告别，而应当说：“再见，詹森先生，我希望我们将很快再见一面等。”这将使对方的名字更加牢固而明确地留在你的心里。

(2) 建立有意义的联想。如一个新朋友的名字叫“黄山竹”，你就应该马上联想到他是美丽的“黄山”来的“竹子”，而且是个男性，这样马上就把这个朋友的名字记住了。

(3) 运用谐音记忆名字。如有一个刚见面的客户叫“李青齐”，你就可以马上记住这个客户的名字：哦，他是“你亲戚”！

(4) 如果我们要参加一些聚会，那么最好在聚会之前先做好姓名关的功课，在较短的时间内回忆或者记住参加聚会的人。临时的记忆也能使我们避免很多的尴尬局面。

## 姓名记忆法训练

### 训练一

假如你是一名在校的学生，那么就试着将你班上的同学和老师的名字记住，如果这些对于你来说很容易，那么就将你同年级的同学的名字，以及你所能接触到的老师的名字记住。或者将你过去的同学录拿出来，看看能否记住他们的名字。

### 训练二

参加一些聚会，在聚会时，运用上述方法，在与新结交的朋友谈话时，多次重复，以达到一次记住对方的名字。

NAME RY

# MEMORY

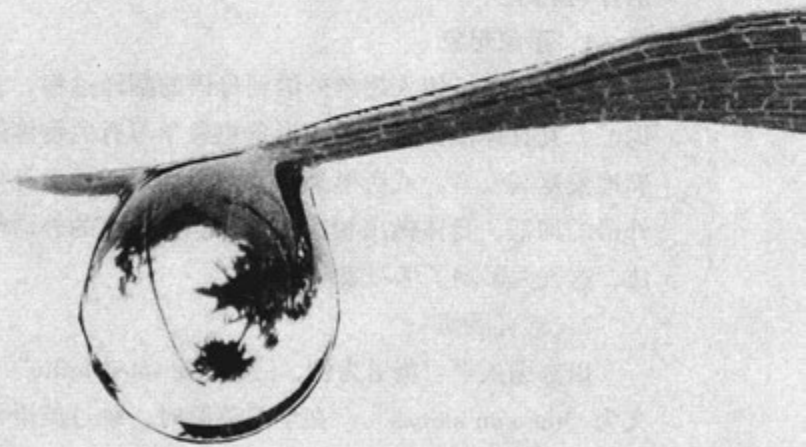
## 训练三

把你的通讯录拿出来，看看名字，再看看其职业，然后将其合上，看看你能否做到二者合一。

# MEMORY

## 第四篇

### 全脑力记忆的实际应用



# MEMORY

你也许看过很多书，可你是否问过自己，这些书中你真正记住的又有多少。只有那些留在你记忆深处的东西，能够随时调出来使用的内容，才能说是属于你自己的东西。

## 一、外语单词记忆

记忆是学习语言的基石，只有建立在记忆基础上的语言才是永恒的。

很多人觉得学习外语是一件困难的事情，因为外语看来与母语毫无关系，大量的新单词都有待重新记忆，而又无任何参考依据可寻。

其实，并非完全如此。人们能够利用自己的观察和组织能力，为学习外语提供便利。只要进行观察，就可成为一名“探知奥秘的好奇学生”。如果相信这些学习方法的效果，任何人都能力接受学习的挑战。

如同其他知识领域一样，必须温故而知新，将新学的知识与已学的知识进行比较。这种学习方式，恰如在母语文化与外语文化之间架起一座真正的桥梁。人们将通过形象想象、感官活动、专心致志，进行充分的形象联想和编一些小故事，尽量把母语文化与外语文化连接在一起，从而为学习外语提供有利条件。

### 1. 形象想象

形象想象可使人超越外语到母语的翻译过程，它能及时提供具体的表达词汇。其具体做法是，采用形象想象学习有关物体的外语词汇，并尽可能准确地重复其发音。或者形象想象一个场景，并设身处于这个场景，口念所学外语的词汇，身体做出相应的姿势。在目前的外语教学中，普遍忽视上述做法，这大大影响了学习效果。

### 2. 感官活动

以法国人学习英语为例，法语“le soleil brille”（太阳发出光辉）译成英文为“the sun shines”。在学习英语时，跳过英语译法语的过程，集中想象“太阳”这个英语词汇正在发出光辉。同时口中重复着“the sun shines”，并体味英文“sun”和“shines”的音色和音质，如同感觉到这两个英文字是明亮的，正在发出光辉；或者在想象中联想到这两个英文字显得暗淡模糊，有点像朦朦胧胧的英国太阳，带点英国人情冷漠的寓意。

谁都知道，这一切纯属于思想层面的，完全是主观的。但这种做法，却增加了人们对英文词汇的准确而深刻的理解，赋予它们与法国人生活相联系的故事性色彩，从而巩固了对英文词汇的记忆。在这种学习和记忆的过程中，人们发挥了自己的想象力，并使自己的一切感官活动起来，为学习和记忆服务。

### 3. 专心致志

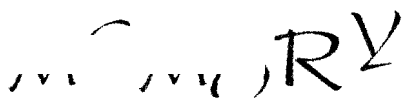
在学习外语时，专心致志是继形象想象之后的重要问题。所谓专心致志，就是把精力集中在词汇的含义和句子的结构方面。一个字或一个成语的大结构中，包含着好几个信息点，而这些信息又与人们已有的知识联系在一起。学习外语时，就要打开头脑里的记忆卡片箱，以便有效地排列一切新知识。这就是那些学会了几种外语的人的做法。一个好的外语教师能向学生们指出，怎样做两种语言的比较，研究它们之间的区别，找出其共同点。两种语言共同的东西是容易学习的部分。

以字的词根为例，要学会一个字，就要与自己对其词根的已有知识联系起来进行研究。词根是词汇概念的核心。例如，英文字“mankind”（人类、男子），只要稍加分析，便比较容易学会。这是一个“人”与“种类”两词合在一起的复合词。为了掌握这个字，可以想象在一张世界地图上站着各种族的各类人。英文“kind”（种类）一字，尽管是个统称的抽象词，但放在特定背景下，就有了不同的具体含义，因此，比较容易记住。然后，可把英文中“人类”这个字翻译成相应的法文字“le genre humains”，并注意英文的“man”和法文的“homme”一样，都具有“人”和“男人”双重含义。

在学习外语时要养成一个习惯，即当学习一个外语单词的发音时，想到母语中发同样音的某个字。请注意这个外语单词和母语字之间相同的发音，然后再研究一下，两字之间是否还有其他相似之处。

在学习外语时，当人们听到一个新的声音或一个新字的发音时，要掌握其准确的发音，并在母语中找到一个发音相同或相似的字。有些人能够很快地找到这些词，这显著地增强了他们的记忆力。但这也并非是一蹴而就的，在最佳情况下，肯定可以找到发音近似的字。但是，所有初学外语的人，如能发出近似的音，也该十分满意了。

词汇是学习外语的第一块绊脚石。困难来自于发音。应当提高对不经常听到的词汇发音的听力。接着学会这些发音，然后理解这些发音的含义，以便最后学习其语法和结构。一种语言的结构，反映了操这种语言的国家居民





的思维方式。语言是了解他们行为和观点及其生活方式的钥匙。学习一种外国语言的现代方法，称为“直接学习法”或称为“完全浸没法”。即让学生生活在外国语言环境中，不允许他们说一句母语，以免他们借助母语与外语的翻译来学习外语。翻译练习留待以后的阶段进行。

要做到翻译得好，必须两种语言都很精通。现代学习方法强调的是对语言的结构保持完整，整句整句地重复背诵。语言实验室就是这样让学生进行反复训练，直至完全掌握外语的语言结构为止。这种技术便是建立在模仿与重复的基础上。语法和发音规则的讲解和在课文中找到应用范例，只能是基本课程的补充部分。理解、分析、结合、联想，这一切都是保证长期记忆的精神活动。语言表达的熟练程度，是在实践中培养的。

借助收音机进行练习，可以人为地提高外语表达能力，但这种语言表达是刻板的。一口气背完一篇事先写好的讲话稿，可能并非难事，但作即席讲话翻译和对意外提问迅速作出回答，则困难得多了。虽然可以通过现代对话设备进行尽可能多样的练习，但是，只有同操母语的对话者的真正交谈，才是对这些现代会话设备的价值的真正考验。

学习一种外语，可分为两个重要阶段，即被动阶段和主动阶段。这相当于记忆运行的两个阶段，即获取信息阶段和回忆提取信息阶段。前一阶段是被动的，记忆机制处于不自愿状态；后一阶段是主动的，记忆机制启动记忆标志，使信息浮现在意识中。因此，后一阶段更困难。在学习外语的第一阶段，学生懂得了外语的说法和写法，完全掌握发音、词汇和句法结构。在第二阶段，学生要积极参加运用外语的活动，要流利地讲外语，熟练地用外语写作，直接用外语思考。这就是从学习的被动阶段到主动阶段。

但是，只有不间断地实践，才能保证使用外语的这种熟练程度。因此，失掉使用外语的机会时，人们也就觉得等于失掉了外语。外语知识失掉的速度和程度，取决于人们学习外语的方式。如果人们在学习时打下了牢固的基础，对外语理解得深，对其结构掌握得牢，虽然失掉了一段时间，只要重新回到操这种外语的环境中，他们使用这种外语的能力会很快恢复。但是，如果学习外语时，未在理论和正式训练方面打下牢固的基础，一旦失掉，再恢复起来就困难了。

举例来说，两个4~9岁的儿童，在南美洲生活过5年，在当地接受了同等教育。后来，他们中的一人，名叫杰克，在中学选修了他在南美洲学到的西班牙语知识，并且系统学习了语法，阅读了大量的西班牙语文章。而他们中

的另一人，名叫汤姆，却完全放弃了这种进修。10年后，只有杰克还可以说懂得西班牙语，而汤姆童年学到的西班牙语知识，几乎全忘光了。汤姆也还能听得懂西班牙语，但他发现在会话时，再重新组织西班牙语的完整句子，就困难了。

在学习外语时，感情的投资很重要。同外国人建立友好联系，可增强学习动机，给外语的学习增添一个积极因素。

通过唱片或录音带复习外语，是一个好办法，可将学过的外语保持在积极记忆卡片箱内，不至于忘掉。唱片和录音带等视听手段的广泛采用，使自学外语，甚至在家自学成为可能。人们可以卓有成效地利用这类手段进行自学，但要遵守几项基本原则。在学习外语发音时，首先要想一想母语怎样发音，然后集中注意外语的发音，边模仿，边分析。例如，西班牙语中的“O”是个开放元音，而英语中的“O”则是个封闭元音，两者有很大区别。发西班牙语中的“O”这个音时，两唇必须放松，口要张开，而在发英语中的“O”这个音时，两唇必须绷紧，口要作尽可能小的圆形。要遵守发音规则，不同语言的发音区别是很微妙的。如果仔细分析这些发音的区别，并把新的发音与自己已经熟悉的发音作比较，就不难觉察到这些微妙的区别。随着外语程度的提高，人们将发现几种语族的区别，如盎格鲁—撒克逊语（英语、德语、佛来米语）、拉西语（法语、意大利语、西班牙语、葡萄牙语）、斯堪的纳维亚语（丹麦语、瑞典语、挪威语）等。

一旦学会了一种外语，便可通过类比的方式，给学习下一种外语增加便利条件，也就是说，可以找出它们的相似和共同之处，以便分类纳入已储存在大脑中的各类词汇卡片箱中。人们将认识到，只有不同点才是要学习的新内容。按照分类学习体系划分新老知识相同的一类，代表一种学习意识，把新学的知识与已掌握的知识统一起来，置于一个新的背景之下。获取记忆材料将变得简单易行，只是要花一定时间对新老知识进行归类。例如，意大利语中的“O”发音与西班牙语中“O”的发音是一样的。但是，正如我们已经谈到过的那样，意大利语和西班牙语中“O”的发音却与法语中“O”的发音不同，而与英语中“O”的发音区别更大。搞清了每种语言发音上的这些特点之后，人们便会注意到，英语中存在两个“O”的不同音，即英国“O”的发音和美国“O”的发音。这两个中的任何一个都不是纯元音，而是二合元音，也就是说“O”这个元音受到其他元音影响而变音。比如“小船”（boat）中这个发音。英国人倾向突出“O”这个音，而美国人则倾向减弱“O”这个

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

音。人们由此可以看到，只要做初步观察，就可获得很大的效益。

为了学习成语、动词和其他词汇，必须养成首先进行分析的习惯，然后再将其编入小故事中，以便通过形象想象的方式增强记忆。这一程序一次可记10~15个字，但初学使用时，一次记5个字为宜。假设一个外国人学英语，怎样记一篇课文中的生字表呢？首先，要弄懂每个字在课文中的含义；然后，再把这些生字置于一个新的背景之下，编入个人想象的一个故事之中。要编一段故事，把全部生字都用进去，而且故事越短越好。例如，下列生字表：

意识到	继续	因而
好动的	旱灾	越多越热闹
鼯鼠	如果	挨渴

黑白纪录片

首先把生字表读一遍，并把注意力集中在难记的字上。这里，编造故事的关键词是“黑白纪录片”。一旦从这个词着手打开了思路，故事便自行来到脑海里。此时，要相信自己的想象力。记住这项练习的要求是，使所有的生字和生词在一个故事背景下清楚地表现其含义。例如作如下想象：昨天，我看了一部黑白纪录片，这种片子花钱不多，布景简单，是在室内拍摄的。这是一部小片子，只有一个情节，讲的是一个美国家庭，没有意识到好动的孩子会招来麻烦。在闹旱灾的时候，田地龟裂，鼯鼠乘机从地下钻出来，如果孩子不把一只水桶放在花园里，因而鼯鼠前来喝水，它们可能要挨渴的。鼯鼠一天比一天多起来，小孩见了说：“鼯鼠越多越热闹！花园很快变成了一个战场。”于是鼯鼠继续不断地到这个花园来。

这种练习，各种水平的人都能做。初学者可使用简单句型，简短的故事结构，只要将生字都列入其中即可。如果几个人同用一张生字表来做练习，那么编的故事会千差万别，教师在改正这类练习作业时，会觉得十分有趣，发现每个生字在不同的故事背景下都得到恰当地使用。然后，教师要求学生重抄一遍修改过的作业。对学生来说，这就加深了对生字的学习和理解。这样的温习使学生记得更牢，使它们对生字在特定背景下的含义掌握得更好。

一般来说，这是学习外语的最有效的方法。人们还可以通过对故事的形象想象和大声朗读，进一步提高这种练习方法的效果。采用此法自学外语时，最好找人帮助自己改正错误。一旦对错误放任自流，再改正就很难了。因此，要毫不犹豫地要求教师或朋友及时帮助改正错误。

书写也是帮助记忆的很好方式。书写是一种创造性的活动，它同时包

含着好几种大脑活动功能。既然新旧知识联想能提高记忆，那就应该充分利用联想法提高学习效果。为此，可利用照片、图表等视觉成分，为外语和母语的翻译提供有利条件。这是在更高学习阶段要做的练习。当眼睛看着图像时，应该直接用外语形象想象，以加深记忆的印象。

语法是比较容易学的，语法的基本规则是把每个字置于上下文中理解，因此，与基本规则相联系的记忆方法是很有效的。在记忆这个或那个词汇时，要紧密切联系这个基本规则。这样就能够把一组新词汇最大限度地变成个人的知识。

实践表明，最普遍有效地组织记忆的方法，是在学习中积极寻求个人的提纲、原则和其他词意联系。所以，应当在与已经约定俗成的语法保持一致的条件下，建立自己的词语联想体系。例如，在拉西语系的各国语言中，“希望”这个字后面的从句中，动词用虚拟式，以示祝愿和愿望之意。但在在这方面，法文是个例外。与其他国家语言中使用表示祝愿和愿望的动词相反，法语在“希望”这个动词之后的从句中，动词用直陈式。为记住这一点，可设想，只有法国人才相当自信，他们把愿望视为现实。当一个法国人说，“我希望他会来”这句话时，他坚信会如此。在思想上有了这个形象，人们在写作时就不可能在动词“希望”后面用错动词语式。有许多类似的例子，尚待每个人创造自己的联想活动，而且这种联想活动，对每个人来说既有效，又生动活泼。

幽默特别难懂，因为它往往起源于文字游戏。从外语中翻译笑话的尝试，往往吃力不讨好，因为无论内容还是形式，总是丢三落四的。但是，凭着对外文的直觉及其双关语意，人们能够鉴赏外国幽默。例如，教授对着全班吵闹的学生说：“这里唯一说话算数的，是我！”再如，鲸鱼说：“够了，我要躲进水里了。”

上述的所有这些方法和原则，可能会增加人们学习外语的兴趣，并能为人们的学习提供便利条件，但即使如此，仍会有一些学过的东西，由于一直不用而有时忘记的现象，那也不必过分自责，因为这种遗忘是完全正常的。没有人能够自觉地回忆起沉睡在记忆库深处的信息，既然这些信息从未受到问津。同时我们要相信遗忘或丢掉的语言，只要人们投入操这种语言的环境中生活一段时间，便会逐渐恢复起来。在懂得了这一点之后，我们尽可以放心，可能把它学得更好一些。

## 二、轶事和讲演记忆

幽默风趣的人总能信口说出许多笑料，其实这并不难，只要你也能记住许多有趣的事，那么你也可以做到。

很多人常常想显示一下自己的幽默才能，便绞尽脑汁去编造幽默故事。然而，结果总是令人遗憾。要么是讲不出来，要么是虽然讲了，却使他人感到味同嚼蜡。

“我就是不会讲故事，因为我从来记不住细节，并且总是忘记精彩的妙词佳句。”这是我们常常听到的解释。

的确，如果确是如此，那就最好免开尊口。把一个好端端的故事讲得索然无味，没有什么比这更糟糕了。

但是，如能在恰当的场合讲些故事，不论它是轶闻趣事，还是演讲的一部分内容，都可能是很重要的。因为，它有助于增添日常谈话的欢快气氛，有益于消除相互交谈的尴尬局面，并且能起到较好的引导作用，吸引听众的注意力，使之全神贯注地聆听讲演。

当然，你可能会说：“哦！我从来就不为讲演而操心。在我的生活里，还从没有这样的事。”不过，这可能仅仅是你到目前为止的生活经历，或者仅仅是由于你自认为没有撰写讲稿的能力，更无记住它的本领，从而放弃讲演机会的结果。

你或许要在庆祝仪式、生日晚宴或纪念大会上发表讲话；或许要出席一个业务会议，阐明你对一些问题的看法；或许在一个政治讨论会议上，觉得有必要对所讨论的问题发表些见解。对于这样一些场合的讲话，你有时可以用几天或几周的时间予以准备。而另外一些场合，你则可能只有几分钟的准备时间，甚至可能要在不容思索的紧迫情况下即席发言。无论是什么情况，你都必须泰然自若，尽力表达得准确、简洁、清楚；无论听众是你的亲朋挚友，还是对你说长道短的同事，你都要敢于面对着他们，这一点至关重要。

你是勇敢地站在众人面前讲话呢，还是由于怯懦而放弃这个机会呢？这一选择，或许将意味着你在生活道路上的成功或失败。

你可能在自己的特殊领域里是主宰者——心里有着造福人类的理想或解决一些日常问题的秘诀。但是，如果你不能将这些思想生动准确、具体形象地讲授给人们，使其知晓，促其行为，它们又有什么益处呢？

亚伯拉罕·林肯很好地解释了讲故事的价值。他说：“有人说我讲了许

多故事，我承认这一点。因为我在漫长的经历中发现，对普通百姓讲话时，使用大量的实例是使他们明白和理解的最为容易的方法。”

有的讲演者，不仅语言生动亲切，并善于寻找时机，穿插一段趣闻，使讲演更富于形象感。

但是，如何记住众多的故事呢？下面摘录了一些轶闻趣事。请你阅读一下，看看在读了一遍之后，能否将它们复述出来。

#### 轶事一：

一位议员在谈及自己的政敌时不无轻蔑地说：“机敏？很难说。我觉得他的机敏有点像普罗维登斯的新郎。你们知道吗，那些新郎在开始蜜月旅行时，有时竟会只买自己的车票，而把他们的新娘忘得一干二净。这就是普罗维登斯的年轻人所做的事。可是，当他的新娘问他：‘汤姆，你怎么只买了一张车票呀！’他会毫不犹豫地回答：‘啊！亲爱的，你说得对，我把我自己给忘了！’”

#### 轶事二：

一个男人把他心爱的狗给丢了，于是，他在一家地方报上登了广告，声明谁找到狗就付给谁五百美元酬金。但他却没有得到任何回音。他来到报社的办公室。

“我要见广告部经理。”他说。

“他出去了。”办公室值班人员回答道。

“那他的助手呢？”

“也出去了，先生。”

“那我要见本地新闻的编辑主任。”

“他出去了，先生。”

“那就见总编吧！”

“他也出去了，先生。”

“天啊！难道全都出去了吗？”

“是的，先生，他们都出去寻找您的狗了。”

... RY

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

### 轶事三：

查恩普·克拉克任议长时，一次印第安纳州的议员约翰逊打断了俄亥俄州代表的发言，并骂这位代表是一头公牛。

这样带有污辱性的言辞是不符合议会惯例的。因此，约翰逊辩解道：

“议长先生，我收回这句不太适当的话。但我坚持认为，这位来自俄亥俄州的先生违反了议会程序。”

“我怎么违反了议会程序？”俄亥俄州的代表气愤地大声喊道。

“或许，一位兽医可以告诉你。”约翰逊回答说。

### 轶事四：

某女郎对写作颇感兴趣。在一次集会上，她遇到了一位著名作家。

“我不知道您是否能帮我解决一个问题，”她问道。“请您告诉我，写一部小说要多少字呢？”

作家对此感到很吃惊，但还是勉强很和蔼地微笑着说：“嗯，我要视具体情况而定。一般来说，一部短篇小说大约是65000字吧！”

“您的意思是说，有65000字就能成为一篇小说了吗？”

“是的，”作家有些犹豫地说，“或多或少吧！”

“啊，太好了！”该女郎高兴得大声说道，“我的书终于完成了。”

### 轶事五：

有位住在佐治亚的穷苦农民，衣衫褴褛，赤着双脚坐在就要倒塌的小木屋的台阶上。一个过路的人，想喝口水就走上来与他搭话。

过路人友好地说：“你的棉花长势如何呀？”

“一无所获。”农民答道。

“难道你没有种吗？”

“嗯，因为有弗莱得棉桃象鼻虫。”

“噢。那你的玉米怎么样呢？”

“什么也得不到。因为弗莱得总是下雨。”

陌生人有些糊涂了，可还坚持问道：“那么，你的马铃薯呢？”

“一无所获。因为有斯开尔特马铃薯蟑螂。”

“真是这样的呀！那你到底种了些什么呢？”

“什么也没种。因为这样做最安全。”

#### 轶事六：

著名的福音传教士德怀特·穆迪，同一位牧师一起去拜访一位非常富有的夫人，请她为修建教堂而募捐。在前往的路上，穆迪问牧师，打算让这位夫人赞助多少钱。

“嗯，”牧师说，“大概1000美元吧！”

“好，让我来处理这件事吧。”传教士建议道。

他们来到了夫人的家。自我介绍之后，穆迪说：“夫人，我们是专程请您为修建新的教堂募捐的。您能否出5000美元呢？”

这位夫人恭敬地举起双手。

“噢，穆迪先生。”她解释说，“我不能拿出比3000美元更多的钱。”

最后，这二位拿着3000美元的支票离开了夫人的家。

你已读完这六个故事，能记住多少呢？

请你把每个故事用一句话概括出来，写在下面。第一个故事可以概括为以下一句话：

(1) 那位颇为健忘的新郎机敏地告诉新娘说：他忘了给自己买车票而不是忘了给新娘买车票。

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

(5) \_\_\_\_\_

(6) \_\_\_\_\_

你记住了这六个故事的精髓了吗？如果用几天时间，一个一个地讲一遍，那效果一定会更好。

你一定很喜欢幽默的故事，因为它会使你十分开心。但笑过之后就把它忘了，未免有些可惜。倘若记住这些故事，无疑会有助于你的谈资，无疑会有助于你的成名。



# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

那么，该怎样记住这些故事的梗概呢？首先就是赋予其故事一个特定的意义，以便让自己能够想起来。

轶事一可以想象为：你处于一种荒谬可笑的窘境中，两人只买了一张车票，余下的路程，你就不得不下车步行。

轶事二可以想象为：一条丢失的狗把一只鞋叼跑了，并且每一位寻找它的人，也都被迫像你似的只能穿一只鞋。

轶事三可以联想到公牛，联想到那位议员骂别人是“公牛”。

轶事四可以联想到桌子，在一个桌子上放着一大摞稿纸，每二百页附有一个书签，上面写着：“一部小说——65000字。”

轶事五可以联想为六棱镜，人们常常用镜子作比喻，说它能反映世态人情。六棱镜，能反映人世的不同侧面，有的光明，有的暗淡，有的勤勉，有的懒散。由懒散，你会联想到农民不种庄稼，联想到那位无所事事的农民。

轶事六可以联想为棒球，一位妇女在打棒球，而此时基督徒们正在野餐。突然，球给打出老远，正巧被牧师接住了。你想象那球一下子变成了100美元一张的钞票。开始是10张，尔后蓦地变成了20张，最后达到3000美元。

心理联想的记忆方法是人们常用的方法，但绝不是记忆这组故事的唯一方法。

还有一种常用的方法或可一试。那就是，编制记忆链条的方法。让我们再回顾一下上述幽默故事的梗概，看看是否可以从中找出某些概括全篇的中心词，并使这些中心词之间能构成一种意义上的关联，借此连带记忆，举一反三。

下面这些词是从上述故事中概括出来的，看看它们在意义上有哪些关联。

- (1) 婚礼
- (2) 狗
- (3) 公牛
- (4) 小说
- (5) 农民
- (6) 彩票

现在，如果把这些中心词联系在一起，那么在我们的记忆中，对那六个故事会形成怎样的链条呢？

例如可以这样来链接它们：

婚礼(1)

婚礼的新郎是位农民  
农民（5）  
农民骑着一头公牛  
公牛（3）  
正在追赶着狗  
狗（2）  
狗跑到作家背后躲起来了  
彩票（6）  
女青年中了彩票  
小说（4）  
奖品是一本小说

首先，努力背诵这个链条。然后，在中心词的帮助下，背诵六个故事。之后第二个星期再背一遍，在第二个月时再背一遍。你会惊奇地发现，这个链条背起来相当快，并且它会牢固地扎根于你的记忆之中。

成功的记忆力无疑会在你发表讲演时发挥更大的作用。在你讲演时，听众最不能忍受的是，你不仅双目紧紧盯着手中的讲稿，一字不差地往下念，而且还结结巴巴、啰里啰唆。一位曾出任过美国驻外大使的演说家认为，讲演有价值的方式是“即兴”讲演。

有这样一位演说家，他总是先拿着讲稿出现在讲台上。但是，当他在台上站定后，首先要环顾一下听众。就叫道：“喂，杰克！”“喂，汤姆！”接着就开始演讲，他没有料到听众中会有那么多人是他的朋友。

“对你们我无须用什么讲稿，我要说的都是肺腑之言。”

于是，他放弃讲稿，开始即兴讲演。

一位记者在采访这位演讲家时，发现他时常有这种情景，因而，他决定看一看演讲家扔掉的讲稿上到底写了些什么东西。因此，在讲演结束后，他上台找到了那份被扔掉的讲稿，原来是一张作废的日历。

事实上，在讲演者与听众之间，有着一种无形的联系，这种联系要靠双方来维持。如果你不得不看看讲稿，两眼就无暇顾及听众，那么你和听众虽彼此相对，却灵犀不通。这样，听众就会感到厌烦，自然你与听众之间的联系也会立即消失。因此，你必须建立的这种联系，不仅依赖于你的讲演内容，而且也依赖于你的讲话姿态，它在很大程度上取决于眼睛的表情达意。也就是说，注视你的听众，用传神的目光表达自己丰富的思想情感，以影响

# MEMOR

## 超级记忆魔法训练

和感染听众，使他们感觉到有那么一股信息从讲演者的大脑和内心直接传到他们的脑海和田。

真正有效的讲演是讲演者与听众之间的促膝交谈。看着听众，可使你随时掌握他们的情绪、心理变化及听讲兴趣，从而调整讲演的内容和方法。讲演不像个人之间的谈话，这里的听众是不能做出回答的。因此，你必须能通过察言观色来判断他们此刻的心理状态。特别是当听众可能已变得厌倦时，你要立刻结束讲演。只有这样，你才不致将已取得的成果丧失殆尽。

可见，熟练掌握讲演的内容是你的唯一选择。你会发现，即使你打算念讲稿，在演讲前，也得做认真的准备。而如果你想在演讲时能够注视听众，不看讲稿地讲演，你就必须完全彻底地掌握讲演内容。

不论你的讲演长或者短，以下的八个步骤是准备讲演所应遵循的。

(1) 明确讲演重点。

(2) 找出主题或中心思想，使其他所有内容都服从于它。

(3) 确定题目。

(4) 努力搜集真实的材料。观点可以是你自己的，但真实必须是绝对客观的、准确的。

(5) 列出提纲：作一简短明了的介绍（用轶闻趣事是最理想的）；用丰富的内容阐明主题，并根据需要用轶闻趣事向听众作解释和说明；达到你的讲演高潮，概括你的中心思想，重申你的主要观点。

(6) 把讲演要点写成简单的讲稿。

(7) 用链条法熟记材料。

(8) 从头检查一遍。倘若有讲不清的地方，就补充一些轶闻趣事加以说明。

构造讲演链条，无须写出讲演的全部内容。因此，它可避免写完整讲稿所可能导致的记忆讲演内容的一些陋习。听众很容易就能看出讲演者是否在一字一句地背讲稿，是否通晓所讲的学科，以及即兴讲演成分的多寡。

你一定要列出讲演的主要观点，并选择出中心词语。这样，你就能编出思维链条，它将使你立刻抓住讲演的实质。

在选择中心词语时，应使这些词语在你的心里具有双重意义。首先，它们应使你回忆出其本身所代表的思想；其次，它们之间又必须能联结在一起，从而形成一个链条。这个链条将使你很好地掌握所需要的材料，如同顺藤摸瓜一般，依其顺序将它们回忆出来。

在你讲演之前，必须熟练掌握这个链条，使每个中心词语都能迅速地反映出来。而且，不要做机械的记忆，必须使每个中心词语之间的关系简单明了。

让我们从历史上最为著名的一次讲演中，看看应如何在准备演讲时，将中心词语与有关的思想联系起来。

林肯1863年11月19日在葛底斯堡国家烈士公墓落成典礼上的讲演，是如何构造一篇讲演的最好典范。葛底斯堡是南北战争中最大一次战役的战场。由于在这样一个特殊环境发表讲演，林肯没有使用轶闻趣事，但他仍然避免了无关紧要的词语，从而使自己的讲演极其短小精悍、言简意赅、思想深刻和感情真挚。

八十七年前，我们的先辈们在这个大陆上创立了一个新国家，它孕育于自由之中、奉行一切人生来平等的原则。

现在我们正从事一场伟大的内战，以考验这个国家，或者任何一个孕育于自由和奉行上述原则的国家是否能够长久存在下去。烈士们为使这个国家能够生存下去而献出了自己的生命。我们来到这里，是要把这个战场的一部分奉献给他们作为最后安息之所。我们这样做是完全应该而且非常恰当的。

但是，从广泛的意义上来说，这块土地我们不能够奉献，不能够圣化，不能够神化。那些曾在这里战斗过的勇士们，活着的和去世的，已经把这块土地圣化了，这远不是我们微薄力量所能增减的。我们今天在这里所说的话，全世界不大会注意，也不会长久地记住，但勇士们在这里所做过的事，全世界却永远不会忘记。毋宁说，倒是我们这些还活着的人，应该在这里把自己奉献于勇士们已经如此崇高地向前推进但尚未完成的事业。倒是我们应当在这里把自己奉献于仍然留在我们面前的伟大任务——我们要从这些光荣的死者身上汲取更多的献身精神，来完成他们已经完全彻底为之献身的事业；我们要在这里下定最大的决心，不让这些死者白白牺牲；我们要使国家在上帝福佑下得到自由的新生，要使这个民有、民治、民享的政府永世长存。

现在，让我们为林肯的这篇讲演构造一个链条，看看他大致演讲的思路。

... RY

# MEMORY

## 超级记忆魔法训练

中心词语	连接的思想
八十七年前	为什么?
一个新的国家…	
…孕育于自由之中	
…奉行一切人生来平等的原则	
…现在正从事战争…	发生了什么?
…考验这样的国家是否能长久存在下去…	为了什么原因?
…为烈士们奉献最后安息之所…	应该这样做吗?
…我们这样做是应该和恰当的	但我们能这样做吗?
…从广泛意义上我们不能…	为什么不能?
…因为那引起曾在这里战斗过的勇士们已把它圣化了…	那么我们能做什么?
…我们必须把自己奉献于此…	为了什么?
…为了烈士们开创却未完成的事业…	什么事业?
…使这个国家得到自由的新生…	
…使这个民有、民治、民享的政府永世长存…	达到什么结果?

在你构造你演讲内容的中心词语表时，仅仅把以上左边的内容写出来就可以了，右边的连接思路是起连接作用的思路。它们在你做准备时不用写出来，而仅仅是把中心词语连接起来以促进你的讲演。

在你掌握了讲演的准备方案之后，现在应记住发表演讲的八个基本原则：

(1) 讲演的语调要自然平缓，避免声嘶力竭。你的讲演仅仅是同众人的促膝交谈而已。因此，要自如、随和、坦率。

(2) 讲演要充满生气，富有活力。要利用声音的抑扬顿挫、表情的鲜明变化、身体的适度移动来充分表达你的思想和观点。你的精神和情感，会通过你的目光、你的语音、你的神态向外放射，使你和听众形成心灵的交流。

(3) 要预料到紧张，并尽量避免它的影响。就是最富经验的讲演者，在发表讲演之前也是很容易紧张的。一般情况下，人们在登台之前都是略感紧张的，要等到讲了几句之后才能放松下来。如若没有丝毫紧张感，讲出话来必定不会有激情。大多数演员都说，倘若他们在每次演出开始之前感觉不到紧张的话，那他们就将放弃演戏。因为这表明，他们已经没有表演的技能了。

(4) 要字斟句酌，尽量做到言简意赅。简洁含蓄比夸夸其谈有着更佳的

效果。莎士比亚有句名言：简洁是智慧的灵魂，冗长是肤浅的藻饰。我们前面读到的林肯在葛底斯堡的讲演，仅10句、600余字，通篇讲演不到3分钟，却博得了在场15000名听众经久不息的掌声，轰动了全美国。

(5) 不要忘了直视你的听众。演讲时，用眼睛看着听众，但不要直直地盯着听众，否则这样会给听众留下咄咄逼人的印象。

(6) 对于诘问者的提问要镇静自若，切不可简单鲁莽。要眼观六路，耳听八方，果断处理分散听众注意力的突发事件。一次，一位作家在讲演时，有人用嘘声表示反对。这位作家毫不犹豫地：“只有三种东西嘶嘶地叫——鹅、蛇和傻子。请你们走出来，让我们大家看看到底是什么！”

(7) 应有声有色地讲，而不要机械地念。当然，可以参考提纲，但绝对不要携带讲演的全部原稿。这样，就为“即兴发挥”提供了时机。

(8) 严格遵守规定的时间。成功的讲演者认为，他们的成功在于讲到自己感觉疲劳之时为止，而不是讲到听众已经疲惫不堪之际，再停止演讲。因为这样的感觉，会让听众对你的整体演讲效果大打折扣。

### 三、物品存放记忆

在日常生活中，我们常常会出现找不到一些小物品的情况。例如眼镜、小刀、大头针、钥匙、钱包等。这些小物件看似一般，但如果缺少了或找不到了，却让人非常头疼。假如当你匆匆地在单位赶完最后一份文件之后，终于下班了，拎起你的包便往家里赶，可能你还想着晚上要准备一桌子的菜来慰劳了下你自己及家人。然而异常事情突然出现了，钥匙找不到了。在把背包翻了一个底朝天，以及全身上下都搜查一遍后，你只能确信钥匙被落在办公室了。因为你在上班时是带着钥匙，锁上门了的。然而上班离家有很长一段路，再折回去找钥匙很麻烦。此时你的心情一定会差到极点，更不要提晚上想露一手的想法。

生活中类似这样的事情很多，出现这样的事情就会给我们的生活带来不便。那么如何减少和避免这样的事情发生呢？即使我们要找某样物品时，便能准确地找到它的所在呢。这就同样需要加强我们的记忆力。增强记忆力不仅仅是为了帮助我们记住更多的知识，使我们的知识面扩大，良好的记忆力，也会给我们的生活带来轻松和愉快。随着生活的继续，物品不断地增加，如何才能快速地将需要的物品从它存放的位置找出来，其办法可以有以

MEMORY

下几方面：

首先，在收拾和整理房间时，应当注意分类存放物品。具体将物品分哪些类，如何分类，可以由你自己确定，毕竟在找物品时，必须由你自己去回忆物品与何种类型的物品存放在一起，并找出物品。一个井然有序，整齐妥帖的家居及办公环境，都需要主人具有一定的归类整理能力。从房间的布置，物品存放上也可以看出一个人的办事能力。能够清楚自己的物品所在地，并准确找出来的人，他在做其他任何事情时，也必然是有条不紊，从容不迫的。

其次，做到每次使用完物品后，能够将其放回原处。这是一个十分重要而极其良好的习惯。那些总是在找东西的人，就是没有养成这样的习惯。打电话时要记电话号码，顺便把笔落在了电话旁边；洗脸时摘下眼镜，就把眼镜丢在洗脸池边上；边看电视边吃饭，便把饭碗放在茶几上；边上网边打手机，又将手机放在电脑旁边；更有甚者，在开门时忘了拔钥匙，便把钥匙落在门锁上。当第二天出门要找钥匙时，把家里全翻了一遍，也找不到钥匙的踪影。像这样的一些现象，都是因为没有养成将使用完的物品放回原处的习惯，遇到要找某件物品时，只能全方位地搜索，费时费力，甚至还会给自己造成紧张情绪。试想一下，如果找不到了存折或者银行卡，或者某份十万火急的文件，那么不急出病来，也会逼得满头大汗。养成好的习惯，是解决这些难题的法宝。

再次，对于那些经常要使用的物品可以单独存放，以免分头寻找而造成麻烦。例如，每天出门时常带的东西可以放在一起，因为这些东西比较杂乱、零碎，如钥匙、钱包、公交卡、笔记本、手机、证件等。你可以准备一个抽屉，或者一个夹子或者一个公文包，单独装这些物件。出门时不必清点，直接拿走一定不会有错，进门时将其放在门口易看见的地方。同样的情况还有如出门买菜时要带的物件、外出洗澡游泳要带的物件等，都可以单独作为一类存放，以免造成混乱。

最后，非常重要的一点是自己一定要对自己的记忆力有信心。一些人总是向别人倾诉自己爱丢三落四的习惯，而且在倾诉时没有丝毫的惭愧，或者不以为然。可以预测这种人便只能一辈子都在找东西。如果你认识到自己有忘记东西的习惯，就一定要趁早将其改掉，坚定信念，只要自己有意识地去改变，就不会再出现忘东忘西的情况了。事情要从小做起，细微到一根缝衣针也能将其放置于确定的位置，并能随时取出。细小的事情尚且能做好，大

的事情便也不会出差错，而且小事情出差错也许我们还能承受得起，大的事情出一次差错，恐怕就要后悔终身了。从小事做起，养成良好的习惯，为做大事情打好基础，这样的人无论从事何种职业，无论做什么事情，他都会取得一定的成就。

物品存放的记忆概括起来等于“收拾整理”加上“良好的使用习惯”加上“特殊物品单独存放”加上“记忆自信心”。有了这几样法宝，相信你的家居以及办公室一定会给人一样干净利落，整齐有序的感觉。

## 四、贵重物品存放记忆

在你所有的物品财产中，有一些物品是价值较高，或者重要性较大，那么如何保存这些物品，你可能费了一些精力。可是当你把贵重物品藏好以后，自认为是很保险的，很有创意的，然而当有一天，你自己要找出该贵重物品的时候，却已经忘记了当初自己的创意了。再例如，现在实实用卡消费，包括各种交费手续，也改用插卡交费，储蓄有储蓄卡，交电费有电卡，单位内又设一内部卡，交通驾驶也有交罚款的卡，就连去图书馆办借书证也要办一张卡。如此众多的卡，给我们的生活和工作带来了一些方便，但是要逐一记住这么多的卡，特别是还要记住这些卡的密码，这的确有些难为人。有些上了年纪的老人，记忆力衰退，无法记住这些卡及密码，又不能贴在卡上贴上密码注明，以便自己清楚，这样的话，一旦卡丢失便没有任何保护。有些老人为此犯愁，适应不了现代生活的模式。

关于这些方面问题，你可以参照以下方法予以解决：

(1) 家里存放的贵重物品，不要特意找一些不容易记住的地方藏匿。有些人把存折放在沙发里或者是一些破旧的衣服里，以为这样做，就不会被盗窃。实际上，这样做造成丢失的可能性会更大。当你或者你的家人在处理旧衣服时，就可能顺带把存折一起处理给垃圾收购站了。把贵重物品放在沙发里也不是很安全，万一有个淘气的小孩来到你家，对你家的沙发很感兴趣，便里里外外地翻看，结果把你精心存放的贵重物品给翻了出来，那会造成尴尬的局面。最关键的是，自己藏的东西一定要记住位置，而且要保障安全。

(2) 贵重物品最好不放在家中。家中存放贵重物品的风险很大，一方面要防止入室盗窃，另一方面家庭火灾也是要注意的问题，一旦发生火灾，首先要考虑的是生命的安全，人的安全撤离，在此关键时刻，难以保护好贵重



物品。因此贵重物品最好是放入银行等场所，或者为贵重物品上保险，一旦物品丢失或者遇到火灾，则可由保险公司予以赔付。

(3) 存放这些物品时，可以在存放处设置一些标记，以便自己能够清楚地记忆该处存放了何物。例如票据、存折等物品的存放可以都搁置一个夹子里，夹子里可放入某个抽屉，在抽屉的一角摆上一些你喜欢的小物件，以此来激发你的想象。即当你看到这可爱的小物件时，便想起了一些你的贵重物品，这样便帮你回忆起了东西的存放处。当然这种方法不能用于记忆所有物品的存放，如果每一类物品的存放处，你都设置一个喜欢的物件在旁边，那么就不能起到激发作用了。

如何记住各种卡及其密码，我们可以考虑从以下几方面着手：

(1) 在备忘录上写明各种卡及其密码。单独靠大脑记忆卡的密码，很容易记混，有些人喜欢把所有的卡密码都设置成相同的，以为这样做自己容易记，可实际上这样做很容易被人破解，一旦被人破解密码，损失将是惨重的。最好的办法是将一些通常使用、涉及金额不多、不甚重要的卡可以设置成相同的密码，对于一些有关键作用、涉及金额较大的，应当设置为一种密码。当然用备忘录记载这些内容，也要注意备忘录的保护，切勿将卡与备忘录放在一起。

(2) 让你的亲友帮助你来记这些密码。如果你对自己记忆如此众多卡及密码的能力缺乏信心，那么就干脆把这个任务分解，让你周围的亲人或者密友来帮助你记忆。有这样一对老年夫妇，由于子女都已各自成家，老夫妇俩自己住在一起，城市的生活中缺少不了卡，买电用卡，交电话费要用卡，燃气费也要用卡等，老两口每次要用卡时，就向自己的儿女们问卡的密码。买电的卡密码由儿子主管记忆，交电话费的卡由女儿主管记忆，燃气费的用卡由孙子帮助记忆等。就这样老两口依靠着亲人们，总算是适应了城市的生活。

当然我们未必要像这对老夫妇一样，找这么多的人来帮忙。但是在我们的确有些应接不暇的时候，是可以考虑将记忆的内容分散的。正所谓借助于外界的力量，帮助自己完成本该由自己完成的任务，是一种聪明人。

(3) 在存放卡、存折等重要物品时，注意不要为了让自己记忆方便，将写有密码的纸条与卡或者存折放置在一起。准都能想得到这样做的后果是什么，但是生活中还是有一些人总是抱着侥幸心理，认为事情不可能发生在自己身上。正如许多火灾、爆炸事故的发生一样，在事故发生之前谁都认为自

己不可能因一次违规操作，就会酿成财产损失，人员伤亡的恶果。在预防盗窃事故方面，我们也要处处有预防的思想，防患于未然才是保障安全和发展的前提。

## 五、日常琐事记忆

日常生活和工作中繁杂而零散的事情，往往是记忆的死角。这些事情虽小但重要性并不差，比如你该到吃药的时间了，却忘记吃，时间一长就会对身体有潜在的危害。再比如上街购买物品时，往往要一次购买多样商品，那么如果没有记住那些急需的物品，便又会给工作和生活带来不便。有些人的记忆力不好，借别人的东西却忘记了还给别人，虽然他自己并不是故意的，但是长期如此，别人也就不愿意再借东西给他了。如果涉及借款忘还的事情，甚至还会产生矛盾，以致演化为诉讼纠纷。等等这些生活和工作中的琐事，如果处理不好，可能会造成很大的影响。

记住这些琐事，可以从以下几个方面找到答案。

(1) 采用想象暗示法帮助自己记忆。想象暗示法即将要记忆的事情进行奇妙地想象或者扩大事情的结果，使自己对其产生深刻的印象。例如你想让自己记住第二天一定要去借一本重要的书，以供查阅资料，那么你可以这样做一番想象：有一本书在某个位置招呼你，请你过去带它回来，而其他的书却并不理会你。这样想象之后，当你每看到一本书时，就会想起来自己要去借书了。再比如，有些人总有忘记关灯、关水龙头的时候，在出门之前为了提醒自己查看水电的开关，你可以做这样的想象：水龙头不关，那么一旦来水之后，弄得家里全是水，门也出不去了。想象一下便是一汪水的情景。于是当你开门出去时，由于头脑中出现的这幅图画，便提醒自己关上水龙头，连带查看电源开关、煤气开关等。想象记忆一定要把事情的结果加以扩大，超出常理这样才能引起自己的注意，同时为了使自己在适时产生这种想象的情景，就要有一个想象的引子，想象的画面即出现，这样才能起到记忆的作用，否则想象只能是头脑中的想象，激起不了我们的记忆，成不了记忆的钥匙。

(2) 短时要记的事情，可以在心中默念几句，加强印象。例如你躺在床上，细想着明天上班要做的事情，或者要带的东西，你可以在心中默默地念上几句，这样能够起到加深印象的作用。

(3) 事情很多的时候，请记住重要的事情，把握80/20法则。

80/20法则是19世纪末20世纪初，意大利经济学家兼社会学家维弗烈

W.F. JRY

度·柏瑞图提出的管理学中的一个重要原理。即在任何特定群体中，重要的因子通常只占少数，而不重要的因子占多数。因此，只要能控制住那些具有重要性的少数因子，就能控制全局。80/20法则可以演化为：

80%的销售额来自20%的顾客

80%的病假是由20%的员工所占用

80%的垃圾源于20%的地方

80%的看报时间花在20%的版面上

80%的阅读量是20%的书籍

80%的讨论出自20%的讨论者

80/20法则运用于记忆当中，可以理解为80%的时间用来做20%的事情，也就是说我们做好了所有事情中20%的重要事情，也就把握了整个大局。那么我们在记忆时也要有选择地记住那些20%的内容。

工作中存在的急需要做的事情，绝不能拖延，否则可能演变成恶劣的后果。将每天要完成的重要工作按质按量地做好。首先便是要让自己记住这些重要的事情。为了记住这些事情我们花上一些时间也是非常值得的。

(4) 将物品放置特殊的位置，以提醒自己注意要做的事情。用这种方法来促进记忆，在事前要想好所要做的事情，然后通过将物品放置于自己活动过程中要经过的地方，当看到物品时，便能够记起所要做的事情。其实这种方法在做的时候，很简单，在现实生活中根据自己的经验，可以加以灵活运用。例如预备好每天上班需要带的东西，可以在前一天夜里将所应带的物品放入公文包，或者衣服的口袋里，或者放在公文包或衣服的身边。当你第二天早晨匆忙地吃完早餐，准备上班时，便不至于因忙碌而忘掉需要带的物品。

另外，很多人都有忘记按时吃药的情况，如果没有人提醒吃药的话，建议使用这种方式提醒自己吃药，将药盒放在你经常要看的时钟旁边，这样一来，当你每看一次时间，也就提醒了自己到了该吃药的时候。或者你也可以将药盒放在水杯旁边，或者饭桌上或者台灯旁边等。根据你吃药的时间而定，如果是吃饭前吃药可以放在饭桌上；如果是饭后吃药可以放在水杯旁；如果是睡前吃药可以放在台灯旁。

同样的道理，你也可以把要完成的文件放在办公桌的明显位置，当你一

坐在办公桌前，就意识到今天要做的事情是什么；生活中如果你是一个很忙碌，生活没有条理的人，则可以把要洗的衣服放在卫生间的明显位置，当你一走进卫生门时，便让你意识到自己有一件事情还没有做。有些男士不太注重自己的形象，胡子长长了，却忘记刮掉，这样的形象会给人一种不良的印象，从而给自己的工作与生活带来一些不良的影响。这样的男士，可以在洗脸池旁边放置一把刮胡刀，每次洗脸时，看见刮胡刀，便自然地就把胡子刮去了。

(5) 如果你认为靠自己的大脑记忆，的确效果不好，或者你不愿意在一些小事情的记忆上花费过多的精力，在此便建议你多准备一些备忘录，便条、卡片等。聪明人善于借助外力，以补充自己的能量，达到最佳的效果。比如上街购物时，可以提前列出一个购物清单，将所需购买的物品列入清单内。在购买时，你可以随时查看清单，这样做可以让你快速而无遗漏地买到所需的物品。当前物资丰富，商品种类多样，让人眼花缭乱，在面对如此多的精致而带有诱惑的商品时，要回忆起草自己所需的物品确实是件难事。许多人在超市买东西时，从中选挑了满满一车商品，然而当把这一车商品运回家时，发现原本需要买的东西没有买回来，而买回来的商品家中也还有不少存货。在这种情况下，列出购物清单是非常有必要的。

另外，在安排工作日程时，也可借助于备忘录，按照时间的先后顺序，或者事情的轻重缓急，把所要做的工作列举出来。这样做起来，比直接用脑记忆要更加保险一些。当然我们还是应该提倡用脑记忆，过分依赖于外界的工具，我们的大脑记忆力和思维能力便会慢慢消退。为了让我们的的大脑得到锻炼，又避免大脑出现空白而不耽误事情的进展，我们可以用备忘录记录下来所要记忆的内容，但是我们尽量不要去看备忘录的内容。而依靠大脑的直接记忆。在确实无法回忆起来的情况下，我们才去看一看备忘录。

## 六、文史知识记忆

在学习文史类的学科时，以记忆为最大的需要。例如语文、历史、地理、政治等，其涉及的知识点较多，要求记忆的内容占绝大多数，因而文史类的学科的学生更要注意提高自己的记忆力，只有记忆力增强了，才能在学习上取得好成绩。至于如何提高记忆力，我们可以阅读一些记忆方面的书籍，参考别人提供的一些好的记忆方法，并且在实践中加以训练使用等。通

W.F. RY

过运用各种方法在不断的训练中，提高我们记忆力是完全有可能的。

学文史类的学生也许都有过这样的感叹，即自己的记忆力为什么这么不好，为什么一些知识点的记忆存在这样大的难度，反复看过几遍，还是会忘掉，面对如此浩如渊海的知识内容，真的不知如何去理清楚头绪，像电脑一样能储存无数的文本资料，而人的大脑要记住一点内容却这么难。是否人脑真的不如电脑呢？答案是否定的，人脑永远要高于电脑的智商。其原因就在于人脑具有创造力，而电脑只能存储资料，永远不可能创造出新的资料。也许对于单个人来说，其大脑的创造力是有限的，记忆存储功能更不如电脑，但是人脑的智慧结晶才产生了电脑。要提高单个人的大脑的记忆能力，不必与电脑的存储记忆去比较，毕竟电脑存储资料的目的仅在于人们提供查阅帮助，而我们人脑记忆资料是为了能够创造出新的资料。

所以不必为我们大脑的“迟钝”而担忧，而我们所要做的就是尽可能多地记忆一些已经成熟的知识内容，让这些内容为我们的下一步创造工作提供帮助。

文史知识中涉及的知识面很广，知识也很多，在记忆时，可以用到本书上章中所列出的各种方法。如果能够准确地找到记忆某种知识的方法，那么运用起来就是非常简单的事情，而且会对你的学习起到事半功倍的效果。

以上所列出的记忆方法很多，在此无法也不可能一一加以阐述，挑选出几种有典型代表性的方法加以介绍，以起到引导启发的作用，关键是自己要养成记忆的敏感度，达到碰上什么内容，便立刻能够想到应用何种方法记忆，其效果会是最佳的，当然这种敏感需要在实践中不断地锻炼与摸索。

### 1. 归类记忆

在记忆文史类知识时，由于知识点多而散，单独记忆每个知识点，不易持久保持。如果能够将知识点予以归类总结，把相邻近的知识串联起来，像一根长长的绳子上系着许多小铃铛一样，只要抓住这根绳子，那么绳子上的铃铛就会发现悦耳的声音。

例如，在学习历史课本中关于中国近代史的这一部分内容时，发生的历史事件很多，而且是考试的重点，我们可以将其总结为“一、二、三、四、五”其中“一”是指一次变法，即戊戌变法运动；“二”是指出现了二个阶级，即中国民族资产阶级和中国无产阶级。“三”是指三次革命高潮，即太平天国运动、义和团运动、辛亥革命。“四”是指四个阶段，即中国沦为半殖民地的开始阶段，主要事件有鸦片战争和太平天国运动；半殖民地的加深

阶段，主要有中国资本主义产生，甲午中日战争；半殖民地确立，主要有戊戌变法和交和团运动；最后一个阶段是以辛亥革命为标志的中国反帝反封建斗争的胜利；“五”是指五次帝国主义侵华战争，即鸦片战争、第二次鸦片战争、中法战争、甲午中日战争、八国联军侵华战争。

历史知识中有很多都需要用归纳方式来记忆，例如中国古代的八大著名的水利工程，中国红军四次反围剿的作战方针等都可以结合在一起统一记忆。1945年发生的所有重大事件可以归纳为：苏、美、英、雅尔塔会议，中国共产党的七大召开，日、德无条件投降，联合国成立、台湾回归等重大事件。

在语文学习中，归类记忆也是常用到的记忆方法之一。例如在区分这类词的词性时，有名词、代词、动词、形容词、数量词，可以按照词的词性分为各种类型统一记忆。

地理学中运用归类记忆的情况更多，如我国的五岳，包括：东岳泰山、西岳华山、南岳衡山、北岳恒山、中岳嵩山。我国的六大古都北京、南京、洛阳、开封、西安、杭州。再如非洲的国家名称中有三个带“马”字的，即马达加斯加、马里、马拉维，拉丁美洲的国家名称中有五个带有“巴”字的，即巴巴多斯、巴西、巴拉圭、巴哈马、巴拿马。

在学习中善于总结归纳，把具有相同或相近特征的内容归纳联系在一起进行记忆，会产生神奇的效果。比如这种记忆法会把一些容易被人忽视的知识点与其他的知识点联系起来，使之不易忘记。

## 2. 比较记忆

比较记忆的方法可以帮助我们更加准确地记住一些容易混淆的内容。这种方法在记忆文史类知识时，也是经常使用的方法之一。

例如在语文的学习中，一些字和词的辨析常是困扰我们的难题，语音相同的字、词，以及字形相近的字与词，或者词义相近的字与词，如何分辨清楚，做到准确答题，这需要我们下一番工夫，将这些字与词集中起来，作一个全面的比较，比较其异同，以加强记忆的效果。

比如，区别“澡、噪、噪、燥、躁”这一组词。很多人在使用这些词时易发生混乱，将“噪声”写成“躁声”，将“烦躁”写成“烦燥”，将“澡堂”写成“燥堂”等错误情况。查阅字典，统一区别，对其读音、字义、字形进行校正，比较起来记忆，效果定会不同。

澡[zǎo]:洗(身体)。洗澡、擦澡、澡盆、澡堂。

MEMORY

璪[zǎo]: 古代皇冠前下垂的装饰, 是用彩色丝线穿起来的成串的玉石。

噪[zào]: 虫或鸟叫; 大声叫嚷; 广为传扬。噪声、名噪一时、声名大噪。

燥[zào]: 缺少水分。干燥、燥热。

躁[zào]: 性急、不冷静。烦躁、急躁、躁动、不骄不躁、性子躁。

通过作这一番比较, 下次再遇上有关这类词的辨析题, 就一定不会感到头疼了。

在历史知识的学习中, 用到比较记忆方法的事情则更多。通常的做法是把同类的历史知识内容排列在一起, 分析其异同点, 从而进行区别记忆。以下举出几个例子加以说明。

(1) 把不同国家发生的相似的历史事件进行比较。

日本的明治维新运动与中国的戊戌变法运动相比较, 法国的巴黎公社起义与俄国的十月革命相比较。

(2) 把不同历史背景下发生的同类历史事件进行比较。

太平天国革命与义和团运动相比较, 第一次世界大战与第二次世界大战的爆发相比较。

俄国的“二月革命”与“十月革命”相比较, 美国的独立战争与内战相比较。

(3) 把同一时期发生的同类历史事件进行比较。

例如南昌起义、秋收起义、广州起义的比较; 中国解放战争中辽沈战役、淮海战役、平津战役的时间、地点、经过、战果等作比较。

(4) 同一历史内容在不同历史时期的比较。

例如秦、唐、明、清各朝代中专制主义中央集权的比较, 夏商至明清各代中司法机构的设置及权限分工的比较, 汉、唐、清的农业制度的比较等。

地理学中也常常会采用比较法加强记忆的效果。例如:

(1) 恒星、行星、卫星的特点和运动规律的比较。

(2) 长江上、中、下游河道特征和水纹特征的比较。

(3) 我国四大高原、四大盆地、三大平原的海拔高度、分布特征、地表特征的比较。

(4) 世界四大洋的面积、平均深度、资源、平均盐度、海底地形特征的比较。

(5) 世界各主要大国的自然特征与经济特点的比较。

(6) 大陆漂移过程中, 不同阶段的海陆分布状况, 地形演变的比较。

(7) 地球表面最高点珠穆朗玛峰与最低点死海, 最深处马里亚纳海沟等的比较。

比较法记忆的最大魅力就在于它能够使相同或相似的事物在比较中显示出其独特之处, 使记忆者能够准确地抓住这些特点, 区别于其他事物的特点, 进而对该事物产生深刻的记忆。在学习中善于使用比较的方法来进行记忆, 会让你的记忆过程感到很轻松, 让你的学习过程少一些负担, 多一些自信。当然如果你自己的这种作比较的能力还不具备, 可以先看看有关这方面的书籍, 或者看一看你周围的老师和同学是如何运用这种比较记忆法的。久而久之, 逐渐在自己的头脑中形成这样的思维习惯, 即当遇上记忆的材料中所涉及的内容具有相同或相似特征的, 就不要再花过多的工夫, 一个个地单独记忆了, 而是将其进行对比, 既理清了各自的关系, 分析了各自的特征, 在不知不觉中也达到了记忆的效果。

### 3. 理解记忆

在理解的基础上进行的记忆, 将会更加牢固。记忆时切忌生吞活剥, 毫无意义地照搬原文, 而是要动用所有的脑细胞, 对所记忆的内容予以消化吸收, 然而依照自己的理解, 将其表达出来。这种模式的记忆效果才是我们记忆所要达到的真正目的。我们之所以要记忆材料, 正是因为我们需要把这些材料予以理解, 转化为自己的知识中的内容, 为我们创造新的思想观点, 作出正确的决策、决定而提出依据和打好基础。

语文学习的第一步是对生字的学习。一些人认为记生字没有理解记忆方法的发挥之处, 纯属于简单机械地记忆。其实不然, 在记忆生字时, 也要在理解的基础上进行记忆。如果能够理解字的构造特征, 就很容易记住。例如在记忆形声字时, 每个形声字都有形旁和声旁, 形旁和全字的意义有关, 声旁和全字的读音有关。如“吐、叮、呛、叫、吃、吮、呼、哼”等, 在记这些字时, 只要记住这些字都与“口”有关, 因为都是从口中发出的, 在写这些字时, 自然就记住了都带有“口”的偏旁。

语文学习中少不了背诵课文或者诗词, 一篇课文涉及的内容较多。要记忆得清楚准确, 也必须要先理解全文的整体意思, 否则只能是断章取义, 或残缺不全或错误百出。

历史学中对于历史年代的记忆是相当普遍的。而要记好历史年代, 首先要清楚主要的纪年法。在历史中有许多历史事件的发生年代是以天干地支



纪年法记载的，比如“甲午战争”“辛亥革命”。因此对于天干地支纪年法要有所理解，并且对于天干地支纪年与公元纪年之间的转换也要有所了解。天干地支纪年法，即把天干与地支相结合，组成甲子、乙丑等直到癸亥共60组，循环往复使用，以此进行纪年的方法。它与公元纪年法的转换可按以下方法进行。

天干：甲 乙 丙 丁 戊 己 庚 辛 壬 癸

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (或0)

地支：子 丑 寅 卯 辰 巳 午 未 申 酉 戌 亥

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 (或10, 或0)

将公元纪年的年份的个位数减3或者加7，所得的数为该公元纪年所对应的天干的编码数，从而得出天干年；将该公元年份的数字除以12，所得余数减3或加9，可以得到地支的编码数，从而得出地支年。把天干与地支结合起来，组成了天干地支纪年。

例如2003年的天干年为： $3+7=10$  或  $3-3=0$ ，10或0所对应的天干为“癸”； $2003 \div 12=166$ 余11， $11-3=8$ ，8所对应的地支为“未”；因此，2003年的天干地支年为癸未年。

历史知识中所有关于各朝代帝王的治国政策，如政治、经济、军事、文化等，都需要在理解的基础上予以记忆，这样才能融会贯通，抓住历史事件的主线，全面把握知识要点，否则只能记住了这一点，忘记了那一点，零散式的记忆无法长期保持。只有真正理解了知识点的内涵，才能将各知识点有机地结合起来，在记忆时达到通一点则全面通，举一反三，连带效应更加明显。

#### 4. 歌诀记忆

歌诀记忆会给记忆带来许多乐趣。少儿时期学习知识时，一般都以儿歌的形式把所学内容串联起来，使少儿在娱乐中学会了记忆内容。其实成人在学习知识时，也需要有歌诀记忆的帮助，对于一些可以编成歌诀的内容，宜以歌诀的形式来加强记忆效果。

例如语文的语法知识有些是可以编成歌诀的，记住助词“的、地、得”的用法，可编成这样的歌诀。

结构助词“的、地、得”，

表示偏正读de，

定后“的”，状后“地”，

补语前面要用“得”。

把历史知识编成歌诀来记忆，也是一个非常行之有效的办法。一些聪明的历史教师和历史系的学生，总是善于以用歌诀的形式来记忆历史知识。例如在记忆历史人物的特点及其主要贡献时，有人编过这样一些歌诀。

太史生逢汉武帝，初成《史记》少人知。

正史规模开山祖，传神笔墨百代师。

看完这首歌诀，你能猜出它所描述的是司马迁这一历史人物吗？短短的四句话，把司马迁的主要历史事件都点出来了，十分有利于记忆。再例如下首描述关汉卿的歌诀。

有元一代戏曲兴，作家辈出如去生。

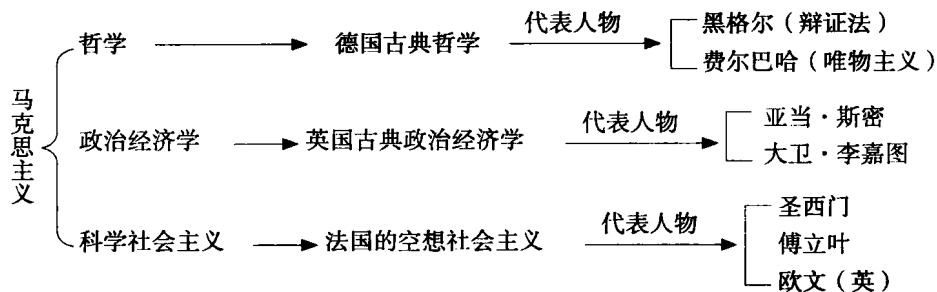
至今演唱《窦娥冤》，观众犹念关汉卿。

采用歌诀记忆法来记忆，实质上是把记忆与娱乐结合在一起，寓学于乐之中，使人感到轻松、愉快，在不知不觉中就记住了大量的知识内容。由于歌诀中的词语短小精炼，一个字代表了多个词的意思，这也就无形中减轻了记忆的负担。如果你具备编写歌诀的能力，不妨尝试自己去编写，把你所要记忆的内容，用尽可能短小而精湛的语言文字表达出来，呈现出律师的形式，你一定会为自己的文字能力和记忆能力感到惊奇。

## 5. 提纲记忆

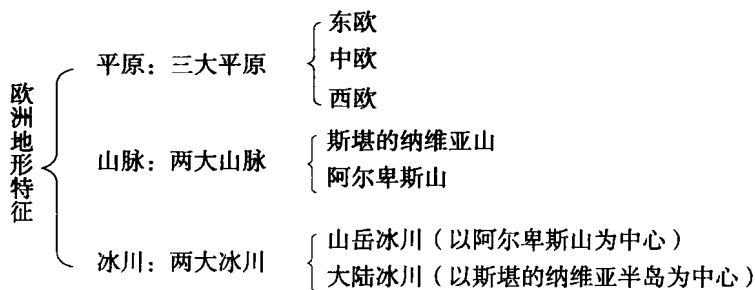
提纲记忆可以帮助我们把握住记忆材料的主要内容，换句话说，材料的内容结构骨架就是提纲，也就能把握全部的内容脉络。在我们背诵语文课时，有些人不注意全文的提纲，而是把精力花在对每个字及标点符号的记忆上，结果花去了很长的时间进行记忆，反而未能记住全文，甚至出现漏掉部分段落或者段落顺序背混的情况。这种现象的原因就是记忆者首先没有把文章的行文结构弄清楚，对文章的整体缺乏全局的把握，注重的是一些细枝末节的记忆。当然并不是说对字的准确记忆就是细枝末节，但在缺乏整体结构把握的情况下，只记住了个别字、词，只能算是零散的记忆，最终将会消失在记忆的海洋之中，因为它不能独立成篇，只能单个构成无整体意义的字、词。提纲可以将全文的内容凝聚在一起，按一定顺序排列。

比如，我们在学习马克思主义的三个组成部分及其来源时，可以把它整理为以下提纲。



试想一下，如果要将马克思主义的组成部分及来源，用文字表述出来，会是一篇几千字的文章，而记住了这一个提纲，也就把握住了这篇数千字的文章。

学习地理时，也可以用提纲的形式来减化记忆。例如记忆欧洲地形特征可以按以下提纲来记：



试试看，用提纲记忆是不是要简单明朗得多。在记忆中多采用一些记忆法，会使你的记忆不再是单调乏味和机械重复，而是充满创造性和兴趣的一种活动。

## 七、理科知识记忆

学习理科知识的人都知道，理科中知识点的掌握靠的是理解和应用，不是只凭记忆就能得分的。一个公式、一个定律记得再完整无误，如果不能理解其真正的含义及使用范围等，也是无济于事的。因此在理科知识的忘记过

程中，首先要有理解记忆的内容这一点，其次在记忆一些理科公式、定律等内容时，也可以采用一些特殊的方法，来帮助提高记忆的效果。

### 1. 推理记忆法

推理记忆也称为推导记忆，在学习理科中的公式、定律时，运用已经学习过和掌握的公式、定律去推导出新的公式和定律。这样一来，便能够不必硬性记住所有公式、定律的内容，从一个已知的、简单的公式、定律，就能推导出没有记住的复杂的公式、定律。

例如，数学中的对数恒等式：

$$a^{\log_a N} = N$$

对这个公式的记忆，有些人总是会记成 $a^{\log N^a} = N$ 或者 $\log_a N^a = N$ 等，如果采用推导法，就不会出现错误。这个恒等公式的推导过程为：

$$\left. \begin{array}{l} a^b = N \\ \log_a N = b \end{array} \right\} \Rightarrow a^{\log_a N} = N$$

例如：物理学中的动能公式 $E_p = \frac{1}{2}mv^2$ 的记忆，可以通过以下推导过程得到：

$$\left. \begin{array}{l} E_p = F \cdot S \\ F = ma \\ S = \frac{v^2}{2a} \end{array} \right\} \Rightarrow E_p = \frac{1}{2}mv^2$$

再如，动量公式 $Ft = mv_2 - mv_1$ 的记忆，可以由以下过程得到：

$$\left. \begin{array}{l} F = ma \\ a = \frac{v_2 - v_1}{t} \end{array} \right\} \Rightarrow F = m \frac{v_2 - v_1}{t} \Rightarrow Ft = mv_2 - mv_1$$

可见，公式与公式之间是存在互相联系的，只要你真正弄懂了公式的含义，灵活运用，可以由几个常见的基础的公式推导出这一领域内的所有公式。因为发现这些公式和定律的人，也是用推导的方式将其得出的，只要我们找到公式之间的联系纽带，就能做到记住所有的公式。

### 2. 口诀记忆法

口诀记忆首先要充分理解记忆内容，并将记忆内容予以收纳总结提炼

::: RY

# MEMOR

后，形成一句或者几句很经典的口诀，记住了这些口诀，也就记住了口诀中所蕴含的公式，符号及其变换规律。

例如三角函数的诱导公式很多，涉及的角也很多。 $-a$ ， $90^\circ \pm a$ ， $180^\circ \pm a$ ， $270^\circ \pm a$ ， $360^\circ \pm a$ ， $a$ 角所处的象限有四种可能，第一象限、第二象限、第三象限、第四象限。所以诱导公式列出的表格如下：

第一象限	第二象限	第三象限	第四象限	
$\sin(360^\circ + a) = \sin a$	$\sin(180^\circ - a) = \sin a$	$\sin(180^\circ + a) = -\sin a$	$\sin(360^\circ - a) = -\sin a$	$\sin(-a) = -\sin a$
$\cos(360^\circ + a) = \cos a$	$\cos(180^\circ - a) = -\cos a$	$\cos(180^\circ + a) = -\cos a$	$\cos(360^\circ - a) = \cos a$	$\cos(-a) = \cos a$
$\operatorname{tg}(360^\circ + a) = \operatorname{tga}$	$\operatorname{tg}(180^\circ - a) = -\operatorname{tga}$	$\operatorname{tg}(180^\circ + a) = \operatorname{tga}$	$\operatorname{tg}(360^\circ - a) = -\operatorname{tga}$	$\operatorname{tg}(-a) = -\operatorname{tga}$
$\operatorname{ctg}(360^\circ + a) = \operatorname{ctga}$	$\operatorname{ctg}(180^\circ - a) = -\operatorname{ctga}$	$\operatorname{ctg}(180^\circ + a) = \operatorname{ctga}$	$\operatorname{ctg}(360^\circ - a) = -\operatorname{ctga}$	$\operatorname{ctg}(-a) = -\operatorname{ctga}$

第一象限	第二象限	第三象限	第四象限
$\sin(90^\circ - a) = \cos a$	$\sin(90^\circ + a) = \cos a$	$\sin(270^\circ - a) = -\cos a$	$\sin(270^\circ + a) = -\cos a$
$\cos(90^\circ - a) = \sin a$	$\cos(90^\circ + a) = -\sin a$	$\cos(270^\circ - a) = \sin a$	$\cos(270^\circ + a) = \sin a$
$\operatorname{tg}(90^\circ - a) = \operatorname{ctga}$	$\operatorname{tg}(90^\circ + a) = -\operatorname{ctga}$	$\operatorname{tg}(270^\circ - a) = -\operatorname{ctga}$	$\operatorname{tg}(270^\circ + a) = \operatorname{ctga}$
$\operatorname{ctg}(90^\circ - a) = \operatorname{tga}$	$\operatorname{ctg}(90^\circ + a) = -\operatorname{tga}$	$\operatorname{ctg}(270^\circ - a) = \operatorname{tga}$	$\operatorname{ctg}(270^\circ + a) = -\operatorname{tga}$

如果要记住这么庞大的两个表格，将要费很大的精力。实质上细看表格里的各个公式，它们之间的变化都不大，是有规律可循的，而且已经有人对此进行了总结。即把表中所有的角都视为具有 $\frac{\pi}{2} \cdot n + a$  ( $n \in \mathbb{Z}$ )的形式，当 $n$ 为偶数时，角 $\frac{\pi}{2} \cdot n \pm a$ 的各三角函数值分别等于 $a$ 角的同名函数的值；当 $n$ 为奇数时，角 $\frac{\pi}{2} \cdot n \pm a$ 的各三角函数值分别等于 $a$ 角的相应余函数的值。 $\frac{\pi}{2} \cdot n + a$ 的各个三角函数的符号的确定，则可以根据把 $a$ 角看做锐角，原函数所在象限的符号来确定。

理解这一段总结之后，可以再进行进一步概括成一句口诀：

奇变偶不变，符号看象限。

由此可见口诀记忆法的神奇力量。短短的10个字就能将两个复杂的表格完全概括。同样化学中的元素周期表的周期和族也是考试的重点，记住了周期表，才能灵活地学好化学，否则就要处处受到牵制。关于这一点，我们也

可以把它编成以下口诀：

周期的记忆：一二三四五六七，

三短三长一不齐。

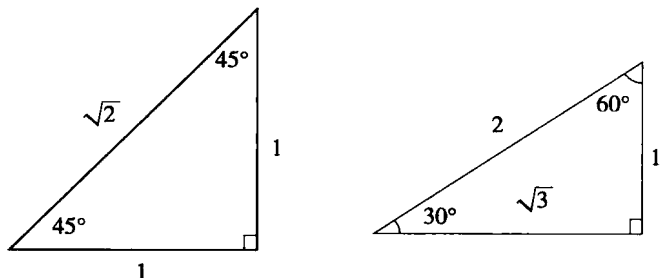
族的记忆：七主又七副，八族与零族。

口诀记忆十分简便，省去了繁琐的逐项内容记忆，但是需要注意的是，口诀记忆要在理解的基础上进行。尤其是口诀的编写不是自己的总结的情况下，一定要先理解口诀的含义，并且把口诀放到具体情况中予以检验，仅仅记住了口诀的简单的几个字是毫无用处的，而且即使这样记住口诀，却不会使用口诀，实在是无益于事。

当然如果你自己能够动脑、动手编撰口诀，这是非常有益的事情，而且还会锻炼自己的归纳总结能力。编写出口诀后，要反复试验和检查，如有不符之处，需逐项改进，也可以让别人来验证或者给你提供一些建议。实质上，总结归纳口诀的过程正是我们在寻求事物之间规律的过程，抓住了事物的发展变化规律，就有利于我们把握事物。

### 3. 图形记忆法

理科知识的学习过程中，我们要借助于图表的方式才能更加清楚其间的原理。因而在记忆这些知识时，也可以连带图表一起记忆。通过图表来记忆公式或定律。



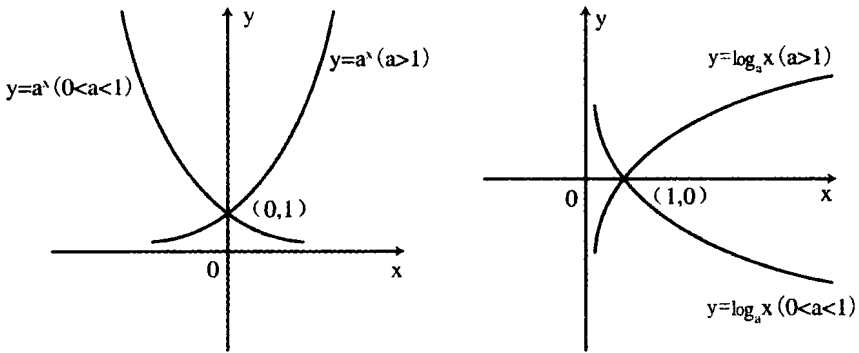
例如对一些特殊角的三角函数值可以通过画图来进行记忆。

记住了这两副图，就相当于记住了 $\sin 30^\circ$ ， $\cos 30^\circ$ ， $\text{tg} 30^\circ$ ， $\text{ctg} 30^\circ$ ， $\sin 45^\circ$ ， $\cos 45^\circ$ ， $\text{tg} 45^\circ$ ， $\text{ctg} 45^\circ$ ， $\sin 60^\circ$ ， $\cos 60^\circ$ ， $\text{tg} 60^\circ$ ， $\text{ctg} 60^\circ$ ， $\sin 90^\circ$ ， $\cos 90^\circ$ ， $\text{tg} 90^\circ$ ， $\text{ctg} 90^\circ$ 等三角函数值。

# MEMORY

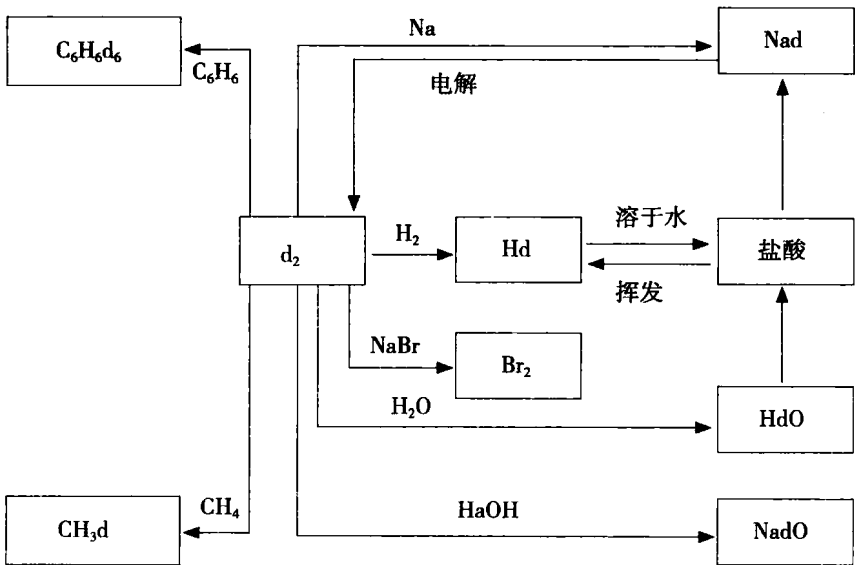
超级记忆魔法训练

指数函数与对数函数是有一定联系，极易记混淆的一对函数。单纯硬性记忆各自的特点，效果不佳，如果借助于图形来记忆就大不一样。



记住了这两个图形，各自的特征就非常明显了。

再例如学化学时，一些化学性质较活泼的物质，其能与多种物质一起发生化学反应，因而在学习时也是一个记忆的重点。记忆这类物质的化学性质，也可采用图形来帮助分析记忆。例如下图中对 $d_2$ 的分析图：



#### 4. 规律记忆

先理解记忆的内容，找出其中的规律，按照规律来记忆，这也是理科知

识记忆的一大特点。

例如，记忆以下三角函数的函数值：

$$\sin 30^\circ = \frac{1}{2} \quad \sin 45^\circ = \frac{\sqrt{2}}{2} \quad \sin 60^\circ = \frac{\sqrt{3}}{2}$$

$$\cos 30^\circ = \frac{\sqrt{3}}{2} \quad \cos 45^\circ = \frac{\sqrt{2}}{2} \quad \cos 60^\circ = \frac{1}{2}$$

$$\operatorname{tg} 30^\circ = \frac{\sqrt{3}}{3} \quad \operatorname{tg} 45^\circ = 1 \quad \operatorname{tg} 60^\circ = \sqrt{3}$$

$$\operatorname{ctg} 30^\circ = \sqrt{3} \quad \operatorname{ctg} 45^\circ = 1 \quad \operatorname{ctg} 60^\circ = \frac{\sqrt{3}}{3}$$

记忆这些函数值，除了采用图形记忆法记忆之外，还可以通过找出其中的规律来记忆。首先请看三个特殊角的正弦值，分别是： $\frac{1}{2}$ ， $\frac{\sqrt{2}}{2}$ ， $\frac{\sqrt{3}}{2}$ ，分子呈现规律排列： $\sqrt{1}$ ， $\sqrt{2}$ ， $\sqrt{3}$ ；分母为2。再看其余弦值，分别是： $\frac{\sqrt{3}}{2}$ ， $\frac{\sqrt{2}}{2}$ ， $\frac{1}{2}$ 。规律：分子呈规律排列： $\sqrt{3}$ ， $\sqrt{2}$ ， $\sqrt{1}$ ；分母为2。

正切值分别是： $\frac{\sqrt{3}}{3}$ ，1， $\sqrt{3}$ 。余切值为： $\sqrt{3}$ ，1， $\frac{\sqrt{3}}{3}$ 。如果省去根号及分母，我们可简单记成：1、2、3；3、2、1；3、1、3、3、1、3。

#### 5. 谐音记忆法

理科知识中的一些数字的记忆，也可用谐音记忆法记忆。例如  $\lg 2=0.3010$ ，可记为：老哥=(lg2)钻进山岭一洞(3010)里。 $\lg 3=0.4471$ ，可记为：老哥=(lg3)带领司机起义(4771)。

$\sqrt{2}$ 可记为：一癫死一死

$\sqrt{3}$ 可记为：一癫气杀尔

化学中的金属元素活性顺序如下，它是学习化学必须掌握的内容。

钾钙钠镁铝锌铁锡铅(氢)铜汞银铂金

用谐音记忆可作如下转换：

贾盖那(条)美驴，(换了)新蹄(就)喜(欢)肩轻(贷)，统共(才马大)一百斤。

用一句通俗易懂的话就把15个互无关系的词按顺序地联系在一起，这就是谐音记忆法的优点。



# MEMORY

超  
级  
记  
忆  
魔  
法  
训  
练

再如有人用同样的方法把元素周期表中的前20号元素也作了处理，即：

氢氦锂铍硼碳氮氧氟氖钠镁铝硅磷硫氯氩钾钙

谐音转换后的20号元素变成一首五言律诗，即：

请孩离皮棚，汤蛋漾沸奶。

那美侣归林，刘露押贾盖。

经过这样的谐音处理，转变成一首形象生动的诗，可见记忆并非是枯燥单调的，只要我们善于寻找发现，记忆窍门和方法，灵活多变的记忆形式，我们就能在记忆的过程中感受到快乐。