

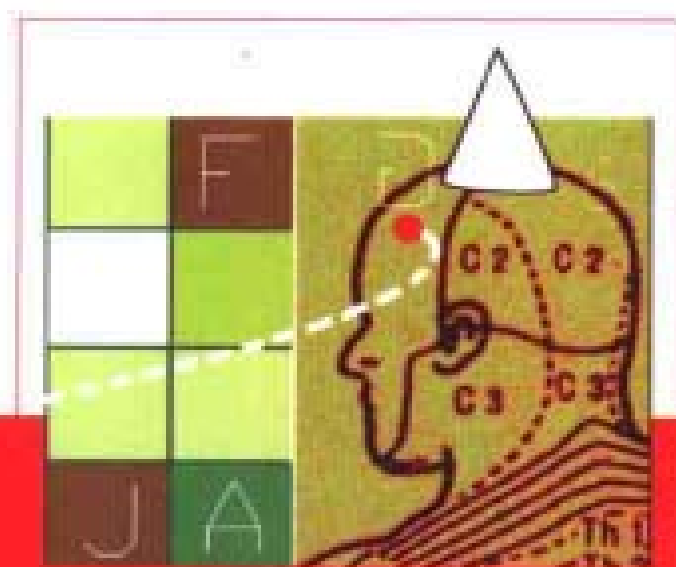
50家教育培训机构采用本书记忆法指导授课

Super Memory-training Method

超强记忆力训练法

倍增记忆力与学习效率的大脑训练

陈书凯 编著



面对学习、考试、工作，超强记忆力带给你成功人生。
让你运用超强有效的记忆训练法，确实达到增强记忆、过目不忘的目的。

当代中国出版社

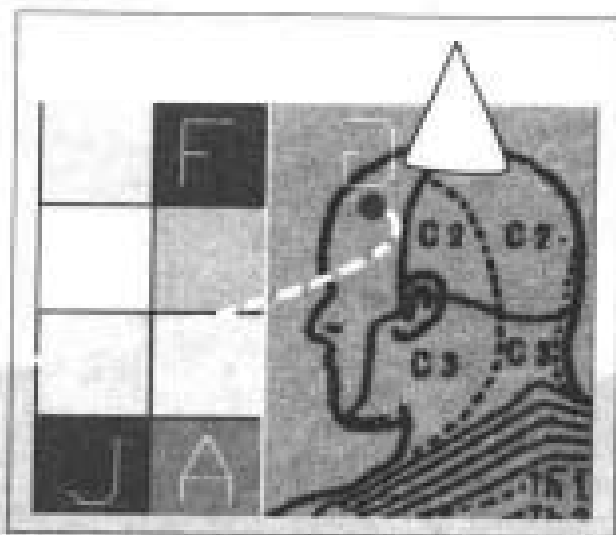
记忆力训练, 记忆力训练学习, 记忆力训练资料, 记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

50家教育培训机构采用本书记忆法指导授课

超强记忆力

倍增记忆力与学习效率的大脑训练 **训练法**

陈书凯 编著



面对学习、考试、工作，超强记忆力带给你成功人生。
让你运用超强有效的记忆训练法，确实达到增强记忆、过目不忘的目的。

当代中国出版社

更多心理学书籍下载，请进入微心理网下载：

<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>



前 言

人的身体素质可以通过锻炼得到提高。同样,记忆力也可以通过训练得到加强。对那些记忆力惊人的人,我们通常会认为他们生来就具有这方面的天赋,其实事实并非如此,他们超强的记忆力也是通过训练得来的。

心理学研究结果表明,十二三岁是人脑机械记忆的巅峰时期,也是记忆的原始积累阶段,儿童会不加选择和辨别地大量接受知识,储存在大脑的知识库中;20岁左右,机械记忆能力减弱,图表记忆的能力加强,在这段时期里,大脑会对所吸收的知识进行系统化地处理,有条理地记忆和存储;30岁前后则到了记忆的成熟期,这也是记忆力的最佳时期,逻辑记忆逐渐成为记忆的主要方式,单纯的机械记忆基本已经停止,对知识的摄取也会有选择地加以吸收。

如果我们仔细观察那些记忆力好的人,就会发现他们本身并不是那么有意识地去增强记忆力,而是在有意无意间正确地把握了记忆的要点,对记忆力进行了训练,成效显著。我们常听人抱怨说记忆力越来越差,或者从小就不善记忆,这只能说明他们放弃了训练记忆力的机会罢了。

事实告诉我们,只要掌握了记忆的要诀,是可以获得良好的记



忆力的。

如何才能掌握记忆的要诀呢？关键是懂得记忆的方法和技巧，在学习和工作中随时随地有意识地进行记忆力训练，增强大脑的记忆能力。

大脑是一个复杂的有机体，记忆是这个有机体得以保持旺盛能量的原动力，对记忆能力进行训练，加以操作，大脑才可能越来越灵活，人的各种潜能才能得以开发与利用。可以毫不夸张地说，一个人记忆力的强弱与否直接决定了他的学习和工作质量的高低。大量的社会实践已经证明了这一点。

“活到老，学到老”。学习是一辈子的事情，记忆也是如此，一个记忆力差的人不可能取得优异的学习成绩，也不会有一个充满信心的生活。

无论是面临考试与升学的莘莘学子，还是已步入社会渴望接受再教育的青年人，他们在学习的过程中，都在不断探寻一条高效之路。而困扰他们的主要问题就是如何使所学的知识长久而牢固地保留在头脑中，并在应用的时候可以顺利提取。这也是一个记忆、巩固记忆以及再现记忆的过程。

大家都很清楚记忆力的好坏对自己有多么重要，但同时也都存在这样一个疑问：什么样的记忆力训练才是最有效的，什么记忆方法才是最适合自己的？迄今为止，50家教育机构的学员已经从《超强记忆力训练法》一书中迅速找到了适合自己的记忆方法，他们运用本书的方法让自己的学习能力和工作效率有了提高，记忆力得到了迅速增强。

当你阅读完本书，你等于经历了一次系统的记忆训练，相信你也可以拥有超强的记忆力！

目 录

第一章 大脑的“黑匣子”

- 何谓记忆 3
- 记忆是怎么储存的 5
- 令人惊叹的记忆力 7
- 记忆力的内容 11
- 有意识地记忆 14
- 记忆中的潜意识 17
- 记忆的仓库 21

第二章 如何激发记忆

- 记忆就是注意 27
- 注意力的分配和集中 29
- 视觉是提高注意力最直接的手段 32
- 让事物的目标意义明朗化 34
- 培养注意力集中的习惯 37
- 改善注意力的方法 41
- 情绪与记忆的关系 45
- 愉快的事情更容易记忆 48
- 环境影响记忆的效率 52
- 想像无比神奇 56
- 想像的内容 61
- 联想是座桥梁 66
- 运用联想记忆 71
- 观察力是加油站 75
- 观察的顺序 79

- 感受能力是记忆的前提 81
- 观察力的训练 84
- 兴趣是记忆的润滑剂 86
- 不可或缺的自信心 90

第三章 启动记忆的金钥匙

- 有意记忆法 97
- 理解记忆法 99
- 联想记忆法 102
- 总论记忆法 107
- 比喻记忆法 111
- 重点记忆法 113
- 间隔交替记忆法 116
- 回圈记忆法 118
- 印象记忆法 120
- 自测记忆法 122



全方位记忆法	125
精选记忆法	127
谐音记忆法	129
口诀记忆法	131
形象记忆法	136
快速记忆法	137
记录记忆法	140



第四章 挖掘记忆的潜能

学会遗忘	145
暂时放松一下	147
找到适合自己的方法	150
用心写下心得	153
抓住基本要领	155
学习一些技巧	157
“不经意”的奇效	159
值得玩的游戏	161
不妨用耳朵学习	163
必不可少的重复过程	165
提升能力从强化记忆开始	168
加强记忆力训练	174
测试你的记忆力	176
记忆的诀窍	181

牢记数字的诀窍	192
牢记约会时间	194
牢记文章的特性	195
牢记物品放置处	197
牢记细节的秘诀	198
改善恼人的健忘	200

第六章 学习科目的记忆诀窍

记忆学习的规律与方法	205
语文高效进阶法	208
英语高效进阶法	212
数学高效进阶法	220

第五章 记忆力是生活的鱼水关系 第七章 创造金头脑的 16 项法则

牢记对方的相貌与姓名	187
------------	-----

法则 1 抛去自卑	227
-----------	-----

- 法则 2 找出效率低的原因 229
- 法则 3 反省成绩下降的原因 232
- 法则 4 掌握提升效率的三大要素 235
- 法则 5 让笔记成为超级辞典 238
- 法则 6 迅速解决问题 242
- 法则 7 多动笔效果佳 245
- 法则 8 善用小道具 248
- 法则 9 利用学习空间 250
- 法则 10 隔绝干扰的噪音 251
- 法则 11 温度和湿度要适宜 253
- 法则 12 听课的五大对策 254
- 法则 13 分门别类整理法 260
- 法则 14 学力大进的三大秘诀 265
- 法则 15 克服学习的低潮 271
- 法则 16 增强记忆力的先决条件 279

第八章 影响记忆力的负面因素

- 压力和不安是记忆下降的元凶 287
- 身心健康影响记忆 289
- 睡眠与休息的效用 292
- 不良嗜好的负作用 294



第一章

大脑的“黑匣子”



2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在一儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



何谓记忆

这是一个有趣的话题,尽管记忆是人尽皆知、谁都熟悉的心理现象,但至今仍没有人能够撩开它“庐山真面目”的面纱。在远古时期,世界上就有很多哲学家开始探索其中的奥秘,想要进入大脑复杂的神奇世界。

史载,在以物易物的古代社会,在“集贸市场”上就有一种“记忆人”的职业。他们的记忆力超群,大家认定用他们的记忆作为标准去衡量交换物的价值。

在古希腊神话故事中,有一位名叫尼摩妮西的“记忆女神”,她生了9个女儿,都专管着记忆。这个美丽的传说表明了人们对记忆的高度推崇。

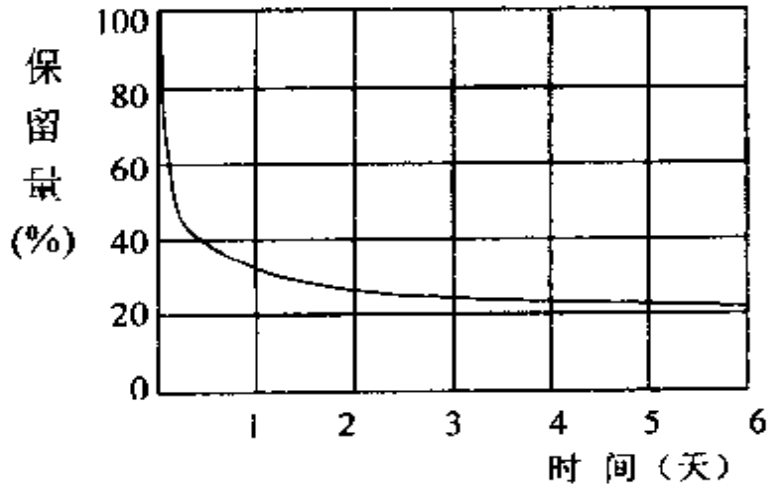
古希腊时期,著名哲学家柏拉图曾在其著作《斐多篇》中论述有关记忆的心理现象;大哲学家亚里士多德也曾提出过一个假设,认为人的感情、思想和记忆力皆“存乎一心”。

到了17世纪,出现了以霍布斯和洛克为代表的“联想主义”心理学派。霍布斯被恩格斯称为第一个近代唯物主义者;洛克在欧洲心理学史上第一次提出了重要的记忆现象——“联想”,从而开始了采用实验方法的心理学研究。

第一次在心理学史上对记忆进行系统实验的,是德国著名的心理学家艾宾浩斯。他发现了举世瞩目的“艾宾浩斯遗忘曲线”(如



图),为记忆研究开辟了新途径。他所著的《论记忆》一书使记忆成为心理学实验的重要领域。



在百科全书中,记忆是这样定义的:

能够记起且在往后再现(或回忆)经验的事物,或在它重新启程时能再认识的过程,包括识记、保持、再现或再认识三方面。识记即识别和记住事物特点及其中的联系,它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时性神经联系;保持即暂时性印象以痕迹的形式留存于脑中;再现或再认识则为暂时性印象的再度活跃。通过识记和保持可以累积知识经验,通过再现或再认识可恢复过去的知识经验。

每个人记忆的快慢、准确、牢固和灵活程度可以随其记忆的目的、任务、对记忆所采取的态度和方法而有所差异;每个人记忆的内容则随其观点、兴趣和生活经验而转移;对同一事物的记忆,每个人牢记的广度与深度也往往有所不同。



记忆是怎么储存的

很久以前，人们根本就没有想到记忆是位于脑部的。古希腊哲学家柏拉图认为人的记忆就像一块柔软的蜡上面的刻印，会随着时间的流逝而日渐模糊。柏拉图的学生亚里士多德则认为记忆位于心脏。

最先提出“过去发生的事情会在脑子的某个部分留下痕迹，而那正是记忆的本体”的论点，是法国哲学家笛卡尔。他认为，脑是一种类似由纤细的神经线所构成的特别编织物，来自松果体的精气流进而对脑室的网眼空隙后，就产生了知觉和意念。此时，对应某个对象形体的脑孔就会扩大，一旦精气流进去，即使该对应的对象已经消失，脑孔依然会扩张一段时间。这种情形就像用许多针在布上戳洞，在重复的戳刺之后，洞就会一直留下来一样，看过几次的对象形体将会被保存在人的脑部。

笛卡尔所谓的终点认为：“当人企图想起一件事时，这个意念就会改变松果体的倾倒方向，使之持续地把精气朝各个方向努力送进脑内，直至脑内刻画出有企图想起的事情的痕迹为止。”

人们普遍认为，记忆是过去发生的事在人脑中留下的印象。这种说法和法国哲学家笛卡尔的观点不谋而合。

那么，人的记忆潜力有多大呢？现代科学研究证明，人脑细胞



共有130亿,可以容纳5亿本书的信息总和,记忆力可以持续七八十年之久。但由于种种原因,这种巨大的潜力被窒息了,一般人只使用了大脑记忆力的10%。遗憾的是,直到现代,人们对如何挖掘记忆潜力知道得还很少。但有一点毋庸置疑,正确的记忆方法和长期有意识的锻炼,对提高记忆力有极大的好处。

认为记忆力是单纯的天赋,实际上是一种偏见。正常人资质之间的差距并没有那么巨大,只要掌握了正确的记忆方法,任何健全的大脑都能够记住大量有用的知识。

记忆力是人进行创造的基础,其作用是把学到的东西积累起来,避免对同一事物反复认识。记忆力是人的智力结构中的一个重要组成部分,是想像力、创造力和逻辑思维能力的基礎。人们学习知识必须从记忆开始。

我们周围的人有的善于观察,能明察秋毫;有的长于记忆,几乎能过目成诵;有的则逻辑思维能力出众,能举一反三;有的想像力过人,能不断创新。这些都是记忆力的功能或延伸。

记忆力可以不断丰富人们的知识,从而去推理和想像。说记忆就是效率,记忆就是成功,毫不言过。



令人惊叹的记忆力

记忆是人脑对经历过的事物的反映。它分为三个环节,即识记、保持、再现或再认识。从信息加工的角度看,记忆是对输入信息的加工、编码、储存和提取的过程。这里所指的加工、编码相当于识记,储存相当于保持,提取相当于回忆和再认识。

衡量一个人记忆力的高低,通常是从记得快慢、正确与否、储存时间长短以及能否顺利提取等四个方面来考察的。

同样一段材料有人过目不忘,有人则需要一再地记忆,这就是记忆的敏捷性;有的人记东西很快,但粗枝大叶,错漏百出;有的人记忆的材料再难再多,也能记得有根有据,确定无疑,这就是记忆的精确性;有人能将记忆信息保持很长时间,也有人刚记住的事情转眼就忘了,这就是记忆的持久性。此外,记忆的内容要有备用性,有人存贮在头脑中的信息杂乱无章,该用的时候难以顺利提取出来,这方面的表现如何,反映了记忆备用性上的差异。

所以,一个人记忆力发展得好,表现为记得快、准、牢,并且能在该用的时候顺利提取出来。

记忆力是人的一大天赋,人在呱呱落地之前就具有记忆力了。然而,由于后天的原因,每个人记忆力的好坏却又是千差万别的。上了年纪的人还会出现记忆力衰退的现象。专家们认为,这些



情况的产生,并非是由于体质虚弱或脑细胞死亡所致,因为人有脑细胞数万亿个,40岁以上的人,每天丧失的脑细胞也不过1万个。这主要还是由于忽视早期培养和缺乏经常性刺激造成的。

为了充分发挥记忆力这一天赋的潜能,生理学家指出:早期环境对培养和增强人的记忆力至关重要。孩子一生下来,父母就应当诱导和刺激他们,使之对周围的环境产生好奇心,并向他们提供多种多样的刺激物,鼓励和刺激他们运用大脑的两个部分。左脑用于对诸如语言、名单、次序等一类事物的记忆;右脑用于对诸如韵律、想像、创造等一类事物的思索。成年人则应尽可能多地从事一些不同性质的活动,以寻求刺激——刺激乃是使记忆力不致衰退的关键。

世界著名的记忆大师哈利·罗莱因说:“记忆方法是任何人都完全能够掌握的。记忆力的强弱并非天生的,它可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高。”

当人们在剧场里和电视节目中看到过那些在记忆能力上有超级表现的人,莫不对记忆的神秘莫测感到惊讶。

表演是这样进行的:首先,在舞台中间放一块大黑板,在黑板上写出从1~30的数字。此时,表演者被蒙上眼睛,观众任意说出一种事物的名称、地点、人名和物名。比如观众说:“5—苹果。”助手就在5下面写上苹果。与此同时,表演者开始记忆数字下面所有物品的名称。

一切准备就绪,让观众任选数字提问,比如观众问:“5是什么?”表演者立即回答:“是苹果。”表演者能准确无误地回答任何数字下面的所有词,即使将数字的顺序任意颠倒也不会产生错误。

世界闻名的记忆大师哈利·罗莱因先生,据说能在招待会上把在座的500人的姓名和脸型一下子全记住。他让大家用各种语



言按顺序说出从 1~20 多位数字,他当场就能全部记住,当人们任意提出问题时,他能按指定的语言流利地说出正确的答案。

进行这种表演的演员,往往被人们看成是天才,对他们羡慕不已。其实,他们并非所谓智商上的天才、奇才,他们只不过掌握了记忆的要领,训练有素罢了。

记忆的强弱并非天生的,它可以因为训练和掌握记忆技巧和方法而提高。美国哥伦比亚大学心理学教授伍德华兹曾在一篇文章中指出:只要学到正确的记忆方法,就能够提高记忆力。

他做过一个实验,把一些人分成记忆相仿的两组,让第一组人只依赖简单的背诵方式去完成一个记忆任务,而让另一组人先接受记忆方法的训练,再完成与第一组同样的记忆任务,结果掌握正确记忆方法的一组,效果远比另一组好得多。因此,在记忆训练中,既要花功夫苦练,又要找窍门、摸规律,才能收到事半功倍的效果。

从记忆的持久性角度来讲,记忆分为只保持短时间的短期记忆和可以维持相当时期的长期记忆。

例如,我们打电话时从查电话簿到拨号码为止,还能记得号码;可是通完话之后,却一下子就忘光了。相对的,我们多多少少都会有一辈子忘不了的感动的经历或重要信息。

以下实验证实了记忆有这两种类型之分。

让老鼠每天接受一次闪避声音与亮光的训练,持续 18 天之后,经过 20 秒到 14 个小时之后,在老鼠的头部进行电击。结果发现,训练一结束就被电击的老鼠学习成绩比较差。

目前各种研究结果都显示,短期记忆是神经回路对电气生理学变化的对应,而长期记忆则是对神经突触上的蛋白质等生化学构造变化的对应。也就是说,当我们努力不让自己忘掉电话号码的



时候,头脑里的记忆单位就会将电话号码的顺序连结起来,形成循环回路。我们可以想像,循环回路的脉动是不停旋转着的。

人的长相之所以酷似父母,是因为父母所拥有的遗传基因传给了孩子,所以遗传也可以视为一种记忆。

遗传信息就藏在位于细胞核内的DNA(脱氧核糖核酸)分子当中,以此为铸造模型,扮演传令角色的RNA(核糖核酸)就制造出了新的蛋白质来运送。

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原奉“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



记忆力的内容

记忆的内容有许多种类。

心理学家 L·R·史奎亚将记忆大致上分为“陈述性记忆”和“程序性记忆”。前者又主要分为与经验或发生的事情相关的插曲记忆，以及与知识或判断相关的意义记忆两种，后者主要是与身体或技能相关的记忆。

所谓的认知技能，举例来说就是在画插画时，脑海里先行思考要以什么样的顺序画什么样的图案；而条件反射则类似眼前突然跳出一只猫，惊吓之际整个人跳起来之类的行为罢了。习惯性的日常动作亦属于条件反射。

现在，请想像一下自己运动或玩游戏时的情景。你除了靠程序性的记忆在活动，也和意义记忆与插曲记忆等产生关联。一般而言，人的行动是同时需要陈述性和程序性记忆的。

意义记忆是一般的知识体系之一，它就像一本心灵词典，和其他事物具有意义的关联性，同时被整理并储存着，在必要的时候被激发、利用和再学习。如此一来，记忆就会渐渐强化，不容易遗忘。

相对的，插曲记忆则被定位于时间和空间的脉络当中，具有自传性和生活性的特点，并且储存着几个事件的相关信息。其中也有只发生一次的事情，但因欠缺学习的机会，没有进行回想，所以很



容易被遗忘。

日常事物在不断地发生变化,但是我们无法记住所有的事情。

以具有前后关系的记忆痕迹为例,比较新的事物被储存于海马体周边,而陈旧的、永续的插曲则被储存于侧头叶。一般说来,新的记忆总是按照顺序储存,然后留下比较重要的,不必要的事物则加以清除。也就是说,容易书写、修改的记忆装置一直在活动着。

然而,过去的事情一旦伴随着极度强烈的情感体验,那么即使些许的刺激也会使记忆复苏,“闪光灯记忆”即是一例。

1970年,美国的心理学家曾经针对“肯尼迪总统暗杀事件”进行过记忆调查。结果发现,大部分的人都还记得当时自己在什么地方、正在做些什么事。为何这种伴随着感情激变的记忆,会如此令人难忘呢?

关于这一点,1973年美国的解剖学家培佩兹提出了因“培佩兹回路”而广为人知的情动机构的理论。这个回路始于海马体和其旁边的扁桃体,经过海马纤维束形成的脑弓而投射于乳头体、中核、视床前核等,然后绕过一个叫带状回的地方再回到海马体,是一种封闭的回路。

原来感情就是经过乳头体上行,进入视床前核,经过内侧视床皮质放射线再进入带状回的皮质的过程中产生的!

在经过从带状回再度扩散到大脑皮质的其他领域的回路过程中,感情就更为加强了。

重度的酒精中毒会导致维生素缺乏,使得海马体的周边(乳头体或脑弓)遭到破坏,而造成各种记忆障碍或出现说谎等症状。

曾经有一个49岁的酒精中毒男性患者认为自己只有19岁,但在镜子中发现自己白发苍苍,不知道是否因为打击太大,大脑中的



第一章 大脑的“黑匣子”

记忆竟丧失大半,而且对自己本身的问题也显得漠不关心,讲话时显露出一副从不觉得自己真正活过的沮丧表情。医生要他写日记,他也只是大致记下一些没有关联的印象或事物。

从这个例子可知,记忆的失落会使一个人丢失生命的本质要素。

所谓物尽无择,通过不断调适自我才得以生存下去的。因此,如果不能记忆新的事物,就等于时间就此停止,而人也就失去了“自己”这个意识了。

即使如此,一个人因为严重的记忆障碍而导致自我世界的体验崩溃时,他依然可以通过宗教和艺术的体验,或者凭着集中精神而将自己本身和该意识加以连贯起来。

某个因脑出血而丧失记忆力的青年,没有办法将人生的记录整合为自己的记忆,因为他无法像一般人那样写日记,因此便决定用录音机来取代“海马体”的功能。也就是将白天发生的事情先暂时录下来,晚上就寝前再重新播放,就像用日记记录下来一样。

事实上,我们的脑子也在做同样的事情。有一种假设,我们白天经历过的事情会在晚上睡觉时以梦的形态出现,就像在脑子里写日记一样。

因此,记忆其实就是铭记、储存,并按照需要再生和再利用的一连串过程。



有意识地记忆

外界的信息通过以眼睛或耳朵为主的感觉器官而被接受。可是,以视觉信息为例,我们看到某个对象时,映在视网膜上的影像充其量只能保持数百微秒,听觉信息也只能维持数秒的短暂时间而已。这些信息中,引起我们注意的就会进入短期记忆中,但顶多也只能持续 15 ~ 30 秒而已。

正是因为印象不能久留,所以需要训练记忆。例如,为了记住历史年号,于是我们反复背诵、练习押韵等,以便成功地将其转换为长期记忆。之后,当我们遇到需要想起这些记忆的场所时,便开始进行检索和再生。

但是,可以瞬间记忆下来的范围是有限的。一般而言,一个成年人瞬间记忆的范围大约在 7 强克左右。所谓强克是被记忆的最小单位,并不是绝对的个数。例如,直接记下“834279645963011”这个数列共需 15 个强克,可是如果将此数列以每三位数区分开来,形成“834. 279. 645. 963. 011”的话,就只剩下 5 个强克;如果能再找出一个谐音押韵来记的话,那就只有 1 个强克。

换言之,如果能在瞬间掌握的范围內快速转换注意力,1 个强克的容量就可以增加至相当多。

根据某个研究显示,两个原本只能正确记忆 7 个数字的大学



生经过两年的持续训练，竟然可以一下子将 82 个数字一字不漏地背出来。

其中，成绩比较优秀的受测者因为身为长跑选手，所以在记忆时将数字替换成田径项目的数字，方法是将数字整合成一个组合，再将组合聚集起来形成更高等的组合，然后再将更高等的组合聚集在一起，形成更高一等的组合。

从这个例子看来，有意图的集中注意力的做法当然可以增进我们的记忆力。

再举一两个例子来说明企图记忆的意图的重要性。在课堂上，如果老师特别提示教科书上的某个地方跟这次的测验有关，那么，就连平时常在课堂上打瞌睡，或者“不务正业”的学生也都会格外注意。由于仔细听、仔细看意识会产生相当有效的注意力，所以多半会产生很好的记忆效果。

专家做了一个这样的试验，事先言明“待会儿将请各位做简单的计算，请将写在图形中的数字全部加起来作答。请各位观看的时间非常短，所以请大家要注意看”。然后把图拿给大家看两三秒之后随即盖起来。结果很明显，就连小学生也能够作答，因为企图记忆的意识已经启动了。

可是，如果再提出“顺便请各位回答那些写有各种数字的图形是什么形状”的问题，正确的解答率可能就变得非常低了，因为大家对图形并没有记忆的意识，这种学习就称为“偶发学习”。那么，是不是一旦没有某种意图，学习或记忆就不成立呢？

所谓“熟能生巧”，就算没有企图记忆的意图，但是只要不断做一件事情，也会同样起作用，其原理和意图学习是一样的。另外，较显眼或引起我们兴趣的事情，也会很自然地残留在记忆中，这点只要看看电视、报纸或车厢内的广告就知道了。在信息如此泛滥的现



代,就算没有特别注意或记忆,但是在不知不觉中,其传达的信息也会停驻在脑海中被我们所记忆。从这一层意义来看,广告具有偶发学习的效果。

记忆的效果和记忆的目的有密切的关系,在其他条件相同的情况下,记忆的目的越明确,记忆的效率就越高。弗洛伊德认为:“意图是所有记忆与忘却的基础。人们所记忆的事物,应该是自己想要记忆的事物;所忘却的事物,也是自己想要忘记的事物。”这说明只有明确的记忆目的才会有好的记忆效果。反之,就容易忘却。

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在一儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



记忆中的潜意识

在弗洛伊德身上发生过一件趣事。有一次,他怎么都想不起来一个女性患者的名字。他想尽办法,可是终究事与愿违。不过,最后他还是找出了自己之所以会丧失这段记忆的理由。原来,这个女性患者实际上患有严重的胃溃疡,可是他却误诊为神经障碍。弗洛伊德为了尽快忘掉这个有伤自尊的事件,便在无意识中将这个女性患者的名字从记忆中清除了。

这种丧失因不愉快的经验而产生的记忆状况,理论上称为“被赋予动机的忘却”。但是,这种遗忘并不是当事人有意从记忆中消弭,而完全是在潜意识当中发生的。

一般而言,我们记忆一件事时都伴随着企图意识,将记忆重现也一样。可是,像是完成词语这类的问题又怎么说呢?

譬如,我们给予“新—”的线索,然后要求受试者在横线部分填上适当的字,形成一个词语。结果,我们可能会得到“新鲜”、“新人”、“新娘”等答案,不过,如果测验前先不着痕迹的让受试者看过新闻的话,得到“新闻”的解答率就会大幅提升。

也可以说记忆就是留存曾经经历过的事情或其效果,之后加以利用而形成某种影响,而这种影响也获得认同。但是,那未必是本人所意识到的,多半是出于反射,或者在无意识的情况下进行



的,如筷子的用法、刷牙的方法、步行等日常习惯性的动作,几乎都是自动进行的。

根据最近研究显示,新生儿其实也有记忆。让哭泣中的婴儿听母亲的心跳声,婴儿就会停止哭泣,或者表现出可以区分母亲和别人声音的反应,这些现象都是胎儿时期储存下来的记忆所引发的潜意识和反射性的反应。

所谓潜意识(subliminal)就是不注意、没有意识的意思,是一种强度比可以实际感受刺激(刺激阈)更弱的刺激。理论上,这种刺激量应该不会引起感觉反应。

可是,1957年在美国的新泽西州某电影院进行了一次研究,其效果引起颇多议论,却有了相当有趣的结果。在影片放映中,每隔5秒钟就穿插长度仅为几十分之一眨眼时间的“Hungry? Eat Pop-corn!”的广告。观众全都没有察觉到,影片也顺利地播放完毕,可是到了休息时间,商店的爆米花销售量却提升了57%之多。

这个广告的反响波及了广告界。号称“潜在意识广告”的广告不只在美国,还在日本掀起了制作潜在意识广告的热潮。

可是,如果人们在观看电视的时候,由于不断地在瞬间被传达广告或具有政治意图的宣传信息,以至于在不知不觉中被该信息所影响的话,那就造成了“MIND CONTROL”(意念操作)的问题了。

这种效果受到相当的质疑,因而尚无定论;再加上我们的认知作用会帮我们选择自己所需要的信息,所以根本不用担心事情的严重性。

那么,由无意识的记忆引发的梦境所代表的意义又是什么呢?

因发现DNA的双重螺旋构造而获得诺贝尔奖的美国梭克研究所的F·克立格在一篇论文中非常大胆地提出了假设。他说:“我



们是为了遗忘而做梦”。也就是说，所谓梦就是被记忆排除的信息。洛克菲勒大学的杰克·文生则提出了更大胆的假设。根据他的假设，在灵长类以下的动物身上所进行的研究显示，梦不只让我们回想记忆，也让我们重新记忆清醒时所经历的事情。

弗洛伊德则认为，梦是由潜意识所引发，潜意识的愿望导致梦的产生。

那么，就让我们来看看梦的形成机制吧！众所周知，在我们的睡眠当中，快波睡眠和无波睡眠周期性地交替着。所谓快波睡眠，是指睡眠中出现的急速眼球运动（Rapid Eye Movement），取其头一个字母而命名。快波睡眠占有所有睡眠的 20%，不过婴儿则占了 50% 之多。脑生理学家声称快波睡眠是身体的睡眠，无波睡眠则是脑部的睡眠。

就脑波而言，在出现近似浅眠时期的脑波模式的同时，大脑的一部分则正在活动。

至于脑波和梦有很深的关系这点，也已经获得了证实。报告显示，在无波睡眠中做梦的几率只有 20%；相对的，快波睡眠做梦的几率则高达 70% ~ 80%。而由于梦是以视觉的影像来“做”的，所以也有人认为梦和快波睡眠中的眼球运动有很大的关系，但科学家们尚无法证实两者之间一定有关联性。

生物学家斯文森则认为，动物在白天活动时，将与该种族生存息息相关的行动信息暂时储存于海马体中，到了晚上做梦时再加以反应，做较长时间的记忆。

但是，我们也不能因此断言做梦会使记忆变好。日本东邦大学的名誉教授鸟居镇夫指出，IQ140 以上的天才儿童及婴儿的快波睡眠都很长，但是会随着年龄的增加越来越短，这也代表其和该年龄的脑部发育有很密切的关系。



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

但是某个例子亦显示,一个已经完全没有快波睡眠的律师,记忆力却全然不受影响。因此也有人认为,梦和记忆的关系并不是那么密切。不过,记忆素材是梦形成的原因之一应该是不争的事实。据悉,学习新事物或者体验新环境也会使快波睡眠加长,发生相关梦境的几率也会上升。

总而言之,不要一意贪睡,惟有随时向新事物挑战再加上良好的睡眠,对记忆力的增进才有效果。

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在一儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



记忆的仓库

围棋或象棋高手总能瞬间就想出对策，或是该怎么下新棋才好，这是因为他们可以将新下的棋路和本身已经具备的相关丰富知识与信息做弹性对照的原因。

一项调查显示，一些专攻心理学的学生们在被问到“请举出有名的心理学者，名字以 P 开头者”和“请举出名字以 P 开头的心理学者”时，其反应的时间并没有多大差异。可是，对这门知识下过苦功的学生回答前者的问题反应却较快。这大概是因为“有名的心理学者”已经在他的脑海形成了某种形象，现在只要跟这个形象对照就可以了，但是一般的初学者却必须先找出所有“名字以 P 开头的心理学者”，再和“有名的心理学家”做一一对照才行，因此花费了比较长的时间。

在本章“记忆的内容”一节中我们知道了陈述性记忆可以分为插曲记忆与意义记忆两种。其实，这两种记忆都被收藏于“知识”这个记忆储存库里。插曲记忆是个人的体验，不能与他人共享，但意义记忆却是从插曲记忆中衍生出来，进而发展成一般化的、概念化的知识。

譬如，我们都知道松树和樱花树都是“树”。那是因为“我庭院的樱花树”或“某某堤坝上的樱花树”之类的插曲记忆被一般化，



于是“树”这个概念就慢慢浮现出来的结果。

至于“意义记忆”中的信息则比与“插曲记忆”相关的信息更容易被汇整成形储存于头脑当中。因此，就算你没有办法立刻回答“一个星期前的晚餐你都吃了些什么？”（插曲记忆）的问题，也能很快答出“晚餐的代表性食物是什么？”（意义记忆）的问题。

那么，当你在阅读本书时，文章的意义又是以什么样的方式被记忆下来的呢？文章是文句的集合体，而文句又是单字的集合体，因此我们可以说，文章的意义记忆被这些要素所统合，表现出阶段式的构造。

其实，事情并没有这么复杂。譬如，“钢琴师把手指头放在键上”这个文句的“键”是指“键盘”，一般人不会多做他想。或者，你到一家常去的咖啡店，即使什么都不说，服务生还是会给你送来你经常点的咖啡。文章也是一样，我们很容易通过文章的前后关系或因果关系、脉络，或者过去的行为模式掌握其意义。

我们的脑袋里不但有单字层级的意义网络，还有将文法、经验或过去的反应等集合成体制化的计划。

假设我们要重组以下顺序凌乱的文句，使其成为一篇顺畅的文章。

- a. 因此便到超级市场去了。
- b. 吃火锅的配料丰富极了。
- c. 最后买了羊肉、葱、米粉等。
- d. 今天傍晚，好久不见的侄子难得来访。
- e. 顺便买了两瓶葡萄酒。
- f. 想起晚餐要做一顿热呼呼的火锅。

相信大部分人都可以轻而易举地按照 d - f - a - b - c - e 的顺序将文章重组起来，这是因为我们的脑海里已经掌握了购物的过



第一章 大脑的“黑匣子”

程。相反的,如果从文章中将行动的一部分去除,要求受测者记忆之后再重现,则受测者多半都会有加进被去除的部分,使故事趋于完整。

所以,文章的意义不一定都会写出来,有时我们必须采取变向阅读或速读的方式才行。这时候,我们就会处理记忆信息,读取个中的意义以便和各种知识或计划统一。但由于可能会产生误解或者扭曲记忆的情况,所以必须特别注意。

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在一儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU

记忆力训练, 记忆力训练学习, 记忆力训练资料, 记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

更多心理学书籍下载, 请进入微心理网下载:
<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>

第二章

如何激发记忆



记忆力训练,记忆力训练学习,记忆力训练资料,记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

更多心理学书籍下载,请进入微心理网下载:
<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>

”



记忆就是注意

希腊文学家艾斯·强森说过：“真正的记忆术就是注意术。”而美国的哲学家威廉·詹姆斯则表示：“每个人都在超越其界限之内的领域里生活着，同时拥有各种平常没有使用到的力量”。我们可以从这些论点或记述当中了解到许多道理。首先是，人只使用了自己与生俱来的能力当中的一小部分。有一种说法是，人类只记得自己读过的 10%、听过的 20% 和看过的 30% 而已。

我们生活在一个丰富多彩、纷繁复杂的世界里，针对感官的各种刺激纷至沓来，使我们目不暇接、各音盈耳。它分散了我们的注意力，妨碍了大脑皮层优势兴奋中心的形成和稳定，从而影响了我们对某一特定事物清楚而深入的认识。

瓦格纳说：“一个人不能同时骑两匹马，骑上这匹，就要丢掉那匹。聪明人会把一切分散精力的要求置之度外，只专心致志地去学一门，把它学好。”善于控制自己的注意，使它能根据我们的需要而有一定的指向性、集中性和稳定性，对提高我们的智能水平有很大的帮助。注意力的集中与稳定是深入认识客观事物和提高学习效率的必要条件。

那么，记忆力究竟会受到何种条件的影响呢？只要解开这个谜底，就可以提高记忆力了。



正如强森所说,使记忆系统得到加强的关键是“注意力”,但绝不仅限于提升注意的层次。

譬如,对某电影明星极度痴狂的影迷虽然将同一部电影看了好几遍,但对整部电影的记忆仍相当薄弱。换言之,我们往往特意地把自己的注意力投注于特定事物上,以致我们注意的焦点事物在我们的记忆中就比其他事物清晰得多。所以,特定的信息被记忆到什么程度,要受到整体注意力的“层次”和“分配”方法的影响。

先前提到的威廉·詹姆斯说:“意识的焦点化、集中化即是注意的本质”,将注意力集中在某个对象就称为焦点化的注意。这么说来,没有成为我们注意焦点的刺激或信息就不能被记忆了吗?关于这一点,我们不妨看看以下有趣的实验。

通讯工学家C·查理曾经做过实验,测试在喧闹的宴会中,信息可以被传达到什么程度(1953年)。结果发现,和朋友聊得正起劲时,我们就连别人过来打招呼都没能发觉,但是当旁边的人们在交谈中提到自己的名字时,却又能轻而易举地听到。

宴会当中人声鼎沸,有时甚至连交谈对象的声音都难以辨认。此时,人们的嘴唇蠕动、动作、声调顿挫或言词预测等就成了使交谈持续进行的关键。

除此之外,会吸引我们注意的还有低声的交谈,不怎么悦耳的话也会很容易钻进我们的耳朵里。这是因为我们的注意力很容易集中在与自己的兴趣、价值观、生活态度等相关的或者关心期待的事物上。



注意力的分配和集中

看电影时聚精会神,课堂上侧耳倾听……这些都是注意力集中的体现。能长时间把注意力集中在所从事的活动上,是记忆力好的一种表现形式;反之,那些注意力不集中,情绪不稳定,见异思迁的人,则从某个侧面反映了其智商水准欠佳。

注意力是有目的地将心理活动长时间地集中于某一事物或某些事物上的能力,它是智商重要的构成部分。成功者往往具有很好的注意力,对人生和事业更专注、更执着。

良好的注意力首先表现在注意力的范围上,即注意力在同一时间内能清楚地抓住的对象的数量,也就是在同一时间里能同时注意到多少问题的出现。比如说看电影时,我们的注意力常常被很多事物和人所吸引,并且不断地从一个事物转向另一个事物,很难确定注意力的范围。

在心理学上,有专门的器具来测定注意范围的大小。测定的结果表明,成人一般能同时注意到4~6个彼此独立的事物。如果事物不是彼此孤立,而是具有一定的关联性时,注意力的范围还会扩大。因此,扩大注意范围的最好方法,一是培养人们以整体的观念来把握孤立事物的能力,二是合理分配自己的注意力。

学生在上课时,一边听讲一边记笔记,这就是一种注意力分配



方式。注意力的分配和集中既矛盾又统一,要注意力集中,就一心不可二用,但要分配注意力,一心必须二用(甚至三用、四用)。但二者在一定的条件下却又是可以统一的。保持统一的条件,就是必须掌握一定的技巧。此外,人们的注意力是否善于从当时不需要的事物或活动转移到当时需要的事物或活动上,反映了注意力转移的优劣。例如,一个人正在阅读一本妙趣横生的小说,这时需要他去解决另一个十分重要的问题,他便马上抛开谈得兴趣正浓的小说,去思考新的问题,这就是注意力主动性的表现;反之,如果他被小说吸引,难以抛开,则表明其注意力缺乏主动性。

有无主动性是衡量注意能力的一个重要指标,这直接关系到记忆水准的高低。注意力水准较高的人,注意的范围大,稳定的时间长,他的记忆就会特别地好,智商相应也较高。

要增强记忆力,有许多方法。但采用这些方法之前有个绝对必要的条件,那就是要把注意力集中到自己所要记忆的对象上来。

有这么一道益智抢答题:在公车始发站上来3个乘客;在下一站上来2人,下去1人;再下一站上来5人,下去3人;再下一站……许多人都以为会问最后剩下几个乘客,便一边听一边计算人数。可是到最后问题竟是“公车一共停了几站?”由于被测者只注意乘客数,而没有数公车站数,虽然注意听了,却没把注意力放在应该记忆的事物上,结果白费力气。

对事物不有意识地去记,或观察不认真细致,都是记不住的。有人认为背诵不是什么高级脑力活动,即便有较强的背诵能力也没什么了不起,因此,不愿意积极地努力背诵。这种观念实际上是错误的。

怎样才能使注意力集中到要记忆的对象上呢?那就是要对记忆的对象感兴趣。例如,新来的老师要想很快记住所有学生的名



第二章 如何激发记忆

字,是根本不可能的。可是对那些“显眼”的学生,如学习特别好的学生、课堂上爱发言的学生和最不遵守纪律的学生等,老师会很快记住他们的名字。相反,对那些不“显眼”的学生、缺乏个性的学生,老师就很难在短时期内记住他们的名字。

19世纪俄国教育家乌申斯基说过:“注意是一个惟一的门户,只有经过这门户,外在世界的印象……才能在心里引起感觉来。如果不把我们的注意集中在它身上,那么,虽然它也可以影响我们的机体,但我们是不会意识到这种影响的。”

所谓“惟一的门户”,意思就是说舍掉这条道路,就没有感知记忆的途径了!因此,善于集中注意力的人,便等于打开了智能的大门,让知识源源不断地输送进来;反之,就是拒各种信息于大门之外。

专心致志,高度注意,是记忆的基本条件之一。我们常常对一些事物“视而不见,听而不闻”,甚至“视若无睹”,就是感知时不注意或注意力不够造成的。

为什么有些人一读书或学习就心不在焉呢?内在的原因是,眼睛虽然盯着书本,但脑子里却想着毫不相干的事情。另一外在原因是,外界环境分散了他的注意力。

要克服注意力的分散,使其高度集中的最根本的办法是,自觉地磨练意志,养成自我控制的能力。

英国哲学家培根曾经指出,医治注意力不集中的缺陷,可以采用演算数学的办法。因为演算时必须全神贯注,做起习题来,对来自环境和自我的干扰,就都不在意了。

中国古代思想家荀子在《劝学篇》中说:“目不能两视而明,耳不能两听而聪。”强调的正是注意力集中。如果我们想获得好的记忆,请牢记这条古老的遗训吧!



视觉是提高注意力最直接的手段

关于视觉与记忆力的关系,有人曾针对注意力做过实验。心理学家拉贝尔于1983年进行了一项实验。他给予一组人员5个字的单字,要他们将中央那个字的种类加以划分,同时要求另一组人将整个单字分类出来。也就是说,他让第一组人的注意力只集中在中央的一个字,而第二组的注意力则放在所有单字上。

在实验当中,拉贝尔不时地在与5个字的单字同样的空间中给予一个文字和4个+记号的测验刺激,并要求受测者进行该文字的分类判断。这时候,被设定把注意力投注到整个单字上的组别,不管那一个文字是位于哪个位置,其反应时间几乎都相同。可是,被设定只把注意力投注在中央那个字上的组别的人,只有在测试文字位于中央位置时反应时间比较短,其他的位置则花费了较多的时间。

由这个实验可以得知,人的注意力是有限的,而在这个范围内巧妙地处理接受到的信息,便成为提高记忆力的条件之一。

换言之,特定信息被我们记忆到什么程度,是由整体的注意力层级和分配方法来决定的。

一般而言,我们看一事物时往往先从整体看局部,再从局部看整体;可是大部分时候,人们都只看自己想看的部分。典型的情



况是,一旦掌握了整体的大致印象,我们就认为自己已经完全了解了,这就是所谓的“见林不见树”类型,粗心大意、性急或者比较浮躁的人都有这种倾向。反过来也有“见树不见林”的人,这种人只注意到细微处,却没能好好地掌握整体的意义。

接收新信息时不能只凭表面印象加以解读,必须经过充分地咀嚼,从各种角度来分析信息。

所谓仔细“看”就是仔细“搞清楚”,仔细“记忆”。因为通过反复咀嚼信息,该信息就会自动输进你的记忆装置当中,和相关的信息结合在一起,扩展脑中的记忆网络。



让事物的目标意义明朗化

兴趣或关心其实都受到后天环境和先前经验的影响。有人不管遇到什么事都想尝试,有的人则好恶分明,还没尝试就先排斥。如果我们只需要做自己喜欢的事情那倒还好,问题是在学习和工作的过程中,我们总难免遇到自己不喜欢的事物。心不甘情不愿去做一件事,不但没办法集中精神,也容易发生错误。不仅如此,千篇一律的工作也会使我们的注意力习惯化、精神松散,导致缺乏紧张感和充实感。

我们之所以竭尽全力从事艰难的工作或解决困难的问题,不也是因为通过工作可以获得“生存的价值”或“自我充实的成就感”吗?所以,了解自己从事的工作或学习的课程对自己具有什么样的意义就很重要。

不管多么微不足道的事情,自己的工作或学习对自己而言都是独一无二的,有这种认知才能产生“冲劲”。譬如,横渡太平洋这种极限运动应该是当事人自发的挑战自我的一种欲望,而非受到外力的强迫。

换言之,“为了什么而做”并非关键,“想这么做”的自发性才会使人付诸行动。而且,正因有这种自发性的动机,才能克服在行动过程中遇到的各种麻烦或困难。更有甚者,可以借此确信自己的力量,发现自己潜在的能力,同时又能产生成就感。



下面的案例也可以使我们了解到记忆具有自我中心的特征。

记忆未必像照片一样客观而真实。美国社会心理学家威尔·欧波特先在极短时间内出示图片,然后问受测者,是哪一个人拿着刀子?图中的背景像是在车上,有几个乘客坐着,另外有一个白人和一个黑人相对面立。其实,正确答案是白人拿着刀子,然而,受测者中却有绝大部分人认为是黑人拿着刀子。之所以如此,很明显是因为众人对黑人的偏见、先入为主的观念所致。

前面说过,我们常在无意识中将事情依我们的价值观或态度变成我们比较容易理解的状态来加以记忆。再举一个更浅显的例子来说明。

L·卡麦克尔等人曾做过一个实验:在瞬间展示一幅模糊的图形之前,先给受测者一些暗示,告诉他们图形类似瓶子或马蹬,然后要求受测者将原图画出来。结果发现,得到的图案多半都遵循着该暗示。

从这个实验可以知道,即使是无意义而模糊或者复杂而抽象的刺激,只要给予适当的定义,也就是赋予主题或贴上标签注解,就会比较容易记忆。

认知心理学家哈尔·波亚等人通过实验证明,一样根本没办法理解的刺激图,只要在测试的时候一并提示一个具有某种意义的信息或名称,受测者将图形再生的几率就相当高。

不仅是实验时的状况,处理记忆信息时也一样。在处理细分化的工作或困难的课题时如果能先弄清楚目的,也就是在其意义下注解,置换成容易理解的形态的话,就比较容易记忆。这么一来,在处理事情的过程中也会产生兴趣。

内容越有趣、越是目的明确,就越容易集中精神。所以,记忆事物时不妨让事物的目标意义明朗化。



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

这里给大家介绍一种在心理学中用来锻炼注意力的小游戏。

在一张有 25 个小方格的表中,将 1 ~ 25 的数字打乱顺序,填写在里面(见下表),然后以最快的速度从 1 数到 25,要边读边指出,同时计时。研究表明:7 ~ 8 岁儿童按顺序找每张图表上的数字的时间是 30 ~ 50 秒,平均 40 ~ 42 秒;正常成年人看一张图表的时间大约是 25 ~ 30 秒,有些人可以缩短到十几秒。你可以自己多制作几张这样的训练表,每天训练一遍,相信你的注意力一定会逐步提高!

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16



培养注意力集中的习惯

考试、做功课或者工作中要作出某项决策时,却被外在的其他事物所吸引,无法专注,也就是说,注意力无法集中。

美国有一所记忆术训练学校对此进行了专项研究,并提供了一种解决方法。过程大致是这样的:

第一阶段:先将注意力转移到钢笔、课本、玩具、零食等各类琐碎的事物上。

第二阶段:再凝视某一目标物,直到厌烦为止。

第三阶段:将眼睛闭起来,回忆刚才所见的事物,例如圆珠笔,将其颜色、形状、长短等外形特征在脑海中描绘出来。

第四阶段:将思维从圆珠笔上移开,然后睁开眼睛。

第五阶段:间隔 30 秒。

接着,再选择其他事物重新从第一阶段做起。

这种方法同样适用于企业经营管理人员,根据受此训练的人介绍,刚接受训练时,精神集中力无法持续 8 秒钟以上,但经过一周的训练后,注意力便能持续到 3~4 分钟。

另外,当你无法集中精神时,又是一个人在房间里的话,也可以采用一种更为简便的办法——自言自语。我们不是经常看到幼儿园里的小朋友,一边做游戏,一边自言自语,自得其乐吗?这种用



自我对话来刺激大脑功能的语言,被瑞士心理学家称之为“自我中心语言”。对于难懂的逻辑问题,同样可以采取“自我中心语言”来打消念头或集中思想,不但易于记忆,而且能帮助理解问题,加深印象。

在平时的工作与学习当中,一定要多培养注意力。有这么一个故事,伟大的科学家牛顿有一次请几位朋友在家里吃晚餐,由于他正在思考某一科学问题而未能一同进餐。等他完成了工作,步入餐厅,见到的是一幅杯盘狼藉的景象,他“恍然大悟”地自语道:“啊!原来我已经吃过晚餐了。”可见,牛顿对自己的工作的注意力集中到何等程度!

在活动中,注意力的稳定和集中与思维的活跃程度成正比关系。

思维越活跃,注意力就越集中、越稳定。许多科学家在工作中忘我地思考,注意力的稳定和集中是超水准的,很大程度上在于他们已经养成了集中注意力的习惯。一个人注意力集中的习惯并不是短时期内就能得到培养的,需要长时间的训练才能形成。

注意的习惯是多方面的,首先在事情开始时要能立即集中注意于活动对象;在活动进行过程中,需要保持高度注意力,尽可能减少分散力;遇到困难时,则能动员自己的意志力,迫使自己思想集中;结束时仍能使注意力保持紧张状态,有始有终,不虎头蛇尾。

一旦养成良好的注意习惯,无论从事任何活动都会事半功倍。另一方面,也要有意识地经常进行调控注意力的训练。比如,经常提醒自己集中注意于某一事物,目不斜视、耳不旁听,力求在大脑中只形成一个兴奋中心。过一会儿,再把自己的注意力迅速转移到别的事物上,而置原来的注意对象于不顾,经常这样练习,就能



提高自己调控注意力的能力。

如何利用注意力长久地保持我们的记忆力呢？有一个例子可以参考，如果我们把注意力集中在新的信息上，那么信息就会存到短时记忆里。如果我们已经养成长久注意的习惯，继续注意，那么它就会变为长时记忆。

训练方法：在高速公路上行驶时，将沿途看到的各种路牌记在脑子里。然后在休息时回忆一下所看到的路牌上的内容和标志，在哪儿可以加油，哪儿可以打电话等。当我们下次再经过这里时，继续注意观察加油站，直到我们牢牢记住高速公路上可以加油、可以打电话的地方为止。

康德是德国伟大的哲学家，每当他坐在书房里沉浸在冥想之中时，必定要将目光穿过窗户向屋檐上方看去，然后注视着风车尖端的一点，一边专心地注视，一边思考问题。用这种方法，康德写出了许多伟大的哲学著作。这种方法的道理很简单：当注视某一点时视野就变得狭小，这样，从视野外闯进来分散思想的东西就会消失，从而使意识的范围也变得狭窄了，人的心境便会宁静，精神就会集中。

将此法运用于学习，效果也十分明显。当我们坐在书桌前准备学习时，可以选择一点作为注意对象，比如选择手指、闹钟的指针、桌上的墨水瓶或笔尖，然后注视这个点。养成了习惯之后，就能起到集中精神的作用。这种方法不仅可以在家里用，也可以在工作中注意力不集中时使用，比如可以注视工作台上某个小点，成了习惯后，只要一开始工作，看到这个小点，就能把注意力集中起来。

健忘并不意味着记忆力差。比如你到了厨房却想不起要来干什么，这与思想不集中有关。如果出现这种情况，你就需要进行增强专注力的训练。



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

训练方法 1: 把打乱动物名称的字母按顺序排列准确。例如 Cat(猫)、Elephant(大象)、Horse(马)、Deer(鹿)等。

训练方法 2: 站在窗前向外看。仔细观察窗外各种景物的形状和颜色,然后将你看到的情景在脑海里重新描绘出来。

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在一儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



改善注意力的方法

一名高中二年级的女生因无法集中注意力,而导致上课不能专心听讲、学习成绩下降。她在写给心理辅导老师的咨询信中说:

“我原来在普通高中上学,高一第二学期转到重点高中。在读普高时,我的学习成绩总是排在前几名,谁知到了重点高中就差得远啦,根本跟不上。后来拼命学,到升高二时排列班级二十多名。高二分班,我被分到B段班。我对这也没怎么在乎,学习好坏不在于这些。可这一段时间是我最烦的时候,我也不知道什么原因,上课听老师讲课时总是走神,听着听着就忘了他在讲些什么内容;课下我也不想学习,即使坐在那里也是做别的事情。我曾试着找出我之所以这样的原因,但是怎么也不知道问题出在哪里”。

许多学生有类似于这位女同学的苦恼,越是想学习的时候,越是无法集中注意力,头脑被一些莫名其妙的怪念头占据着,无法摆脱。有时候,脑子里又一片空白,上课老“愣神”,不知道老师都讲了些什么。长此以往,必然影响学习效率和考试成绩。

保持良好的注意力是大脑进行感知、记忆和思维等认识活动的基本条件。在我们的学习过程中,注意力是打开我们心灵的门户,而且是惟一的门户。门开得越大,我们学到的东西就越多。而一



且注意力涣散或无法集中,心灵的门户就关闭了,一切有用的知识和信息就无法进入了。

正因为如此,法国生物学家乔治·居维叶说:“天才,首先是注意力。”在正常情况下,注意力使我们的心理活动朝向某一事物,有选择地接受某些信息,而抑制其他活动和其他信息,并集中全部的心理能量用于所指向的事物。因而,良好的注意力会提高我们工作与学习的效率。注意力障碍,主要表现为无法将心理活动指向某一具体事物,或无法将全部精力集中到这一事物上来,同时无法抑制对无关事物的注意。

造成这种情况的原因比较复杂,许多较严重的心理障碍都可以引起注意力障碍。而对于学生来说,主要是由于学习负担重,心理压力过大而造成高度的紧张和焦虑,从而导致注意力无法集中。另外,睡眠不足,大脑得不到充分休息,也会导致注意力涣散。

因此,当你因注意力无法集中而影响学习,备感苦恼时,不妨采用以下方式来矫正:

——养成良好的睡眠习惯

一些学生因学习负担重,被迫熬夜,有的学生甚至在宿舍打手电筒读书到深夜;有的同学为了放松而与人夜谈闲聊等等。结果早晨不能按时起床,即便勉强起来,头脑也是昏沉沉的,一整天都打不起精神,甚至在课堂上伏桌睡觉。

学生主要的学习任务要在白天完成,白天无精打采,效率必然低下。所以,如果你是“夜猫子”,奉劝你准时入睡并按时起床,养足精神,提高白天的学习效率。

——学会自我减压

学生的学习任务本来就很重,老师和家长的期望又给学生的心理加上一个包袱;一些学生对考试成绩看得很重,无异于自己给



自己加压,必然不堪重负,使其疲惫、紧张和烦躁,心理上难得片刻宁静。因此,我们要学会自我减压,别把成绩好坏看得太重。一分耕耘,一分收获,只要我们平时努力了、付出了,必然会有好的回报,又何必让忧虑占据心头,自寻烦恼呢?

——做些放松训练

舒适地坐在椅子上或躺在床上,然后向身体的各部位传递休息的信息。先从左脚开始,使脚部肌肉绷紧,然后松弛,同时暗示它休息,随后命令脚脖子、小腿、膝盖、大腿,一直到躯干部休息。之后,再从脚到躯干,然后从左右手放松到躯干。这时,再从躯干开始到颈部、头部、脸部全部放松。这种放松训练的技巧,需要再三练习才能较好地掌握,而一旦你掌握了这种技术,会使你在短短的几分钟内,达到轻松而平静的状态。

——加强注意力训练

1. 看的训练。在家里拿一个小物件,诸如圆珠笔、钥匙、小刀或水杯等仔细地看上30秒钟,然后闭上眼睛,试着把它的特征详细地说出来。如果第一次有些细节说不出来,那么再来一次,如此直到能够说得准确无误为止。在商场里的商品陈列台前,尽量排除干扰,集中地看60秒钟。看的内容可以是商品的种类,可以是商品的摆放形式,也可以是某个商品的外观、规格、商标样式等。然后转过身去,试着回忆一遍,一直到准确无误为止。

2. 听的训练。在家打开音响听音乐,要把声音调低,微弱的声音会促使你集中注意力,听上3分钟,然后把它的内容复述一遍。在喧嚣的街头,集中精神去听一种声音,如汽车的行驶车声,行人的脚步声,远处传来的音乐声。进行这种训练,大脑会自动排除那些你不想听到的噪音,这是一种能使脑子冷静下来的训练。

3. 想的训练。选择3个问题去思考,比如近期的学习计划、一



篇文章的标题该如何做、去超市购物要买些什么。每个题目想3分钟,一定要依照前后次序进行。坚持这种训练,对集中注意力思考问题和加强记忆力都有好处。

4. 注意力集中程度的训练。下面编排的100个数字,请你在这些数字中按顺序找出15个数字来,如2~16、51~75等,根据你找到这些连续数字所需要的时间,可以测试出你在集中注意力时的记忆程度究竟如何?

12	33	40	97	94	57	22	19	49	60
27	98	79	8	70	13	61	6	80	99
5	41	95	14	76	81	59	48	93	28
20	96	34	62	50	3	68	16	78	39
86	7	42	11	82	85	38	87	24	47
63	32	77	51	71	21	52	49	37	69
35	58	18	43	26	75	30	67	46	88
17	64	53	1	72	15	54	10	37	23
83	73	84	90	44	89	66	91	74	92
25	36	55	65	31	0	45	29	56	2

记分:

A. 机械记忆力的测试。12个全部正确,优异;8~11个,良好;4~7个,一般;4个以下,差。

B. 集中注意力的记忆程度测试。30~40秒,优等;41~90秒,一般;2分钟~3分钟,注意力不集中。



情绪与记忆的关系

弗洛伊德认为：人有记取愉快的经验，将不愉快的经验遗忘的倾向。那么，情绪和气氛是如何影响记忆的呢？

请尽可能回想自己小时候发生的事情，将回想起的内容列出来，并将之分成愉快的、不愉快的和普通性的三种。

你认为哪一种回忆会最多呢？

根据研究结果显示，愉快的记忆约 50%，不愉快的记忆约 20%，普通性的记忆则约 30%。但是，如果不考虑和记忆的关系，那么，或许这个研究所代表的意义不过是愉快的体验比不快的要多罢了。如果再以弗洛伊德的观点来看，这种情况就代表不快的体验被压抑着，并封闭在潜意识的内心深处。

可是，肉体上的痛楚似乎比精神上的痛苦更容易被遗忘。譬如，由于经历过分娩的痛楚，生第一胎之后，做母亲的常会不想再生下一胎了，结果第二个，甚至第三个孩子还是照样生下来了。

醉汉在喝醉酒时把酒或钱藏在一个地方，清醒后却想不起放在何处；然而，等他又喝起酒来时，可能就会回想起来了。

你是否有过这样的经历，自己的房间即使凌乱不堪，东西丢满一地，你仍然知道物品的放置处，等到哪一天你心血来潮将所有的东西都整理得井然有序，却发现竟找不到要找的东西了。



记忆、感情或气氛就是这样，跟当时的状况有很密切的关系，而实验则证明了这点。

情绪与记忆的关系十分密切，情绪是影响智力活动的重要因素。情绪对记忆效果起很大的作用，在特定的条件下，甚至会起到决定性的作用。

有时，人们的情绪能帮助自己记忆。如法国作家巴尔扎克在其著作《欧也妮·葛朗台》一书中，用夹叙夹议的笔触写到了情绪提高查理的记忆力的情节：“在一生的重要关头，凡是悲观离合之事发生的场所，曾跟我们的心牢牢地粘在一起。所以查理特别注意到小园中的黄杨树、枯萎的落叶、剥落的围墙、奇形怪状的果树，以及一切别有风光的细节，这些都将成为他不可磨灭的回忆，并且和这个重大的事件永远分不开。因为激烈的情绪有一种特别的记忆力。”

有时，情绪又能削弱记忆能力。鲁迅小说《祝福》中的人物祥林嫂，再嫁没几年，丈夫病死，孩子被狼叼走了，她只好重返鲁四老爷家当女工，心里充满悲哀、痛苦和孤独的情感。鲁迅写道：“然而这一回，她的境遇却改变得非常大。上工之后的两三天，主人们就觉得她的手脚已没有先前一样灵活，记性也坏得多……”

巴尔扎克和鲁迅不愧为文学大师，他们关于特定条件下人物的情绪与记忆的关系描写是符合生活逻辑的。查理记性好，祥林嫂记性差，都是因情感体验所致。我们不能不进一步探究，为什么情绪有时帮助记忆，有时却又阻碍记忆呢？

通过以上的两个例子可以发现，人的情绪大致可分为两类，它们对记忆的作用是不一样的。

一类是愉快的情绪，叫做积极的增强情绪。它包括希望、快乐、恬静、好感、和悦与乐观等情感体验。这种情绪能够使人体的各种生理机能活跃起来，提高人的生活动力，增强人的体力精力，驱使



人去活动,产生强烈的求知欲,使大脑的工作状态最佳化,大大提高大脑的工作效率和记忆功能。

另一种是不愉快的情绪,叫做消极的削弱情绪。它包括愤怒、焦急、害怕、沮丧、悲伤、紧张和不满等情绪体验。这种情绪对人体的器官、神经、肌肉和内分泌刺激很大,既有害健康,又影响大脑的记忆功能。比如,有的新演员把台词背得滚瓜烂熟,可是一登台,看见台下黑压压的观众,马上紧张过度,把台词忘得一干二净。有的学生平时学习很刻苦,知识记得很牢固,但一到考试就过度紧张,把本来已经记得很熟的内容也忘了。恐惧与害怕造成遗忘的现象也是很常见的。古人司空图的《漫题三首》诗中,有一句是“齿落伤人久,心惊健忘频”。这后一句的意思是:内心惊悸害怕,健忘的事连连发生。因情绪不良而导致健忘,古人的描写与观察都是正确的。



愉快的事情更容易记忆

哲学家尼采曾说过：“不愉快的事是潜在着遗忘倾向的。”事实也的确如此，失败的或是错误的事是最容易被忘记的。例如达尔文一旦发现和自己的学说相冲突的理论时，总要把它记在备忘录上，他说如果不记下来的话，他很快就会忘记的。

举个例子：假如与你共事的有 30 个人，其中有 10 个在相处的过程中让你感到愉快，他们热情大方，乐于助人，而且风趣幽默；另外 10 人让你产生厌恶感，见之惟恐避之不及，他们之中有的是傲慢孤僻、有的是自私自利，有的则是沉默寡言；最后 10 个人处在这两种人之间，看起来平平淡淡，不怎么引人注目。毫无疑问，你永远不会忘记并且非常了解的是第一种 10 个人，而对于第三种 10 个人，你必定不会有深刻的印象，充其量是一层淡淡的记忆而已。

我们可以总结出一个方法，你若想把别人深深地印入记忆中，你要多与他交谈、接触，以自己的热情来打动他，使他与你无话不谈，并能相处得很融洽。这其实也是男女双方在恋爱的过程中，男方经常使用的方法。试想，如果女孩对男孩的印象不深，又怎么谈得上对他感兴趣呢？

心理学家亨特森也做过类似的一个实验，他找来 15 个人，然后要他们每个人说一件印象深刻的事。结果，60% 是说愉快的事，



第二章 如何激发记忆

23% 是说不愉快的事,而只有 7% 是在说普通的事。

毫无疑问,我们对过去的愉快经历总是会津津乐道,却很少想起或提及不愉快的和令人尴尬的事情。比方说,在观看一场足球比赛时,你喜爱的球队和竞争对手旗鼓相当,比分一直持平,难分胜负。结果,在最后 5 分钟的关键时刻,他们抓住机会,一记凌空射门,球进了! 结果就是因为这一记射门,你喜爱的球队赢得了这场比赛的冠军。此时,你一定会欣喜若狂,而且这一场景足以令你终生难忘。

杰西德博士曾经证明“愉快的经历确实能让人印象深刻”。他曾找来他的 40 个同学,要求他们在 8 分钟的时间里,把过去 20 天内愉快的经历写出来。之后,又吩咐他们在同样的时间内把不愉快的事写出来。结果,平均每个人记得的愉快经历共有 17 件,不愉快的经历 14 件,20 天后,又对这 20 天的事情进行回忆,结果愉快的经历平均为 8 件,约占原来平均数的 47%,而不愉快的经历平均 5 件,占 35%。

美国心理学家林慈教授也曾说过:“富有感情且扣人心弦的话,比那些没有感情,敷衍或责骂的语言更容易记在脑海中。”斯托尔特博士则认为:“不管是愉快或不愉快的事情,都比枯燥无味的事容易记忆得多。”比方说回想你收到最感动的生日礼物,就会比不小心打翻茶水好记得多。

但不管怎么样,愉快的事还是最易牢记的。我们常可感觉到,上了年纪的人,往往会有浓厚的怀旧情绪,他们对现实中的许多现象摇头叹气。他们念念不忘以前吃碗面只要几毛钱、从前田里有可爱的鱼和虾、生活环境单纯无欲……这也从另一个角度说明了我们愉快的对愉快的事物印象较为深刻的道理。

从过去的研究可知,和不快乐的情绪相比,以愉快的心情解读文章所花费的时间比较短。再拿两篇不同的文章来比较,我们可以



超级记忆力训练法 *Super Memory-training Method*

发现一个倾向,在愉快的心情下看喜欢的文章,比在不悦的心情下看一篇不喜欢的文章所花的时间要快得多。另外,在将提示的文章重写和再度确认的测验中,心情愉快时面对喜欢的文章都比心情不快时看不喜欢的文章来得好。

这是因为愉快的心情可以圆满处理认知信息,而不快的感情则会使信息处理出现迟滞现象之故。此外,我们多半都会把较多的注意力投注在和我们的感情一致的信息上。不仅如此,研究结果显示,连记忆和再生的机能也是如此。也就是说,当事物的内容和我们的情绪一致时,效果总是比较显著。

某大学的研究室曾进行过以下实验。将被实验者分成两组,一组听轻快的音乐,另一组则听悲伤的音乐,并观察两组人员的情绪诱导效果。然后再给他们看一幅中性的画,询问他们对那幅画的感觉。结果显示,心情愉快时就觉得那是一幅快乐的画,情绪低落时就觉得那是一幅令人难过的画,几乎没有例外。

我们的感情或情绪会从平时的沉稳变为剧烈的兴奋、不安、恐惧和恐慌等状态,种类不胜枚举。而随着情绪的变化,我们的血压或心跳频率、出汗量、脑波等也会发生变化,甚至连生理上的觉醒水准(对神经系统的惊吓等防卫、注意机能)也会有变动。在学习或记忆时,处于昏睡或太过不安的状态都会导致负面效果。所以,不管你做的是什么课题或工作,最好都能将自己调整至适合完成这些任务的状态。

一般而言,作业成绩会随着觉醒水准而提升,直到某个阶段,如果觉醒水准过高,成绩反而会低落。这种法则就叫“亚奇斯—德德森法则”,是以发现这个事实的两个人的名字来命名的。它的意思是,要想顺利地完某项作业,必须具备最适当的水准。

至于什么样的觉醒水准最适合记忆,那就很难定论了。因为觉醒水准在一天当中的变动是没有规律的,起床之后的那段时间比



第二章 如何激发记忆

较低,然后慢慢地升高,过了傍晚又降低。因此,什么时候复习学过的事物就必须视个人情况而定。

苏塞克斯大学的福卡德等人分别于上午和下午让小孩子们听故事,然后要某些孩子听完故事之后马上回答问题,隔了几天之后再问其他孩子同样的问题。结果显示,马上回答问题的孩子中上午学习的成绩较佳。可是,在隔了一段时间再进行的测验中,则以下午学习的孩子成绩较佳。

因此我们可以说,学习之后马上回忆以睡醒未久的上午为宜。换言之,在上午从事比较重要的学习的说法对长期记忆似乎并不适用。

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在一儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原存“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



环境 影响 记忆 的效率

人们学习知识、接受信息都是在一定的空间下进行的。因此,在记忆的客观条件方面,我们不能不谈到环境。在其他条件相同的情况下,环境的好坏对记忆效率的高低起着一定的作用。

环境又分为自然环境和社会环境。

中国古人读书就很讲究环境的安静,因此到僻静的深山古刹中去读书,到寂静的湖边草舍里去治学。

三国时期的诸葛亮,青少年时代求学时,在南阳隆中一边种田一边读书。《三国演义》一书中这样描写隆中的自然环境:

山不高而秀雅,水不深而澄清,地不广而平坦,林不大而茂盛;猿鹤相亲,松篁交翠。

青山碧水,茂林修竹,掩映着茅舍草庐。其幽静可知,真是读书的好地方。

环境的“静”能使人心安神宁,全力研读。这既是使精力集中的有利条件,也是提高记忆效率的有利条件。

静与不静,是相对而言的。我们不能为了学习记忆而离群索居,多数时候还是要生活在集体中,在较为喧闹的环境中学习。人不仅能够利用环境,而且能够适应环境。有些时候,识记内容本身就决定静不下来,比如听报告、看电影、与别人接洽办事情,就不能



独自找个僻静处进行。这时就要有闹中求静的本领,学会“抗干扰”。这主要是指增强学习的自觉性和对环境的适应性。

一般人都认为,安静的房间比喧闹的房间更有利于学习、更适合回想。事实上并不然。

美国曾进行一项实验,在安静和喧闹的房间各自进行初次学习和再认测验。结果发现,只要在同一个房间里进行,不管是否安静,效果都是一样的。

D·戈顿和A·D·巴德里1985年在更大规模的情况下进行了同样的实验。他们分别在水中和陆地上给潜水俱乐部的学生们一张单字表,要他们记忆之后再背诵出来。结果显示,在环境条件一致的情况下,记忆和背诵出来的成绩比条件不一致时要好。这种效果就称为环境依存效果或状态依存效果。

由此研究可知,若因为明天有重要的表演,你便逃离平时喧闹的环境,特地跑到一个安静的地方去整理资料,则所得到的结果还不及在平时你做资料的地方,也就是跟平常一样状态下做得好。

社会环境的优越也能提高记忆效率。鲁迅先生曾经说过:“读书人家的子女熟悉笔墨,木匠的儿子会玩斧头,将军的孩子则舞枪弄棒……”为什么这些子弟会有这方面的知识呢?那是因为受到他们长辈的影响和环境的熏陶。

社会环境是一种“人为”的环境,也就是说,人们可以创造有利于记忆的环境。列宁的母亲玛丽亚·亚历山大洛夫娜通晓德文与法文。列宁和他的兄弟姐妹们童年时就跟着母亲学习德语和法语。列宁的母亲很注意制造有利于孩子们学习外语的环境和气氛。她费了一番心思,想出了一套受孩童欢迎的办法:在规定的日子里,孩子们见了母亲只讲德语或法语;母亲要求孩子们彼此之间第一天说俄语,第二天说法语,第三天说德语。周而复始。这种方法,使列宁兄弟



姐妹牢记德语和法语知识,为以后精通几种外语打下了基础。

在记忆的时候,如果能做到寂静的自然环境与优越的社会环境的和谐统一,那对增强记忆来说,是求之不得的事情。

除此之外,我们也不能忽视环境中一些外在因素对记忆力的影响,比如音乐和香味。

很多企业为了提高工作效率或减轻单调及疲劳感,总是积极地使用各种背景音乐。可是,每个人对音乐的喜好都不同,所以最好避免采用强制性的统一模式,这样才能提高效率。

法国作家马尔塞斯·普鲁斯特的小说《追忆似水的年华》中有一个章节叙述书中人物因闻到鸡蛋糕的味道而恢复了过去的记忆。心理学与医学研究人员把这种现象戏称为“普鲁斯特效果”。日常生活中,因为味道而回想起过去的情形其实并不在少数。

譬如,有个男人在年轻时曾经暗恋过一位时髦女性,他们经常在咖啡店不期而遇。后来他搬了家,随着年龄的增长,原本已经将那个女子完全遗忘了。可是有一天,他偶然在一家咖啡店里,闻到了坐在附近一个女性身上的香水味,于是便立刻想起昔日让自己魂牵梦萦的女子,因为那种香味和那个他暗恋的女性常用的香水气味相同。

这个例子说明香味是一种唤起记忆的线索。事实上,有人曾进行过这类实验性的研究。美国耶鲁大学的F·R·夏普将学生分成两组,一组在学习时使用巧克力香,一面提示40个形容词,要学生写出相对的形容词(比如“大”就对“小”)。24小时之后,测验的结果显示,闻过巧克力香的学生组成绩比较好。

这证明了巧克力香是激发记忆的有效因素。然而,还不止如此!

关于香味的效果,从芳香疗法的应用就可以得知,某些香味具有镇静效果,某些则具有兴奋效果。一般而言,具有兴奋效果的香



味通常是动物香，而具有镇静作用的则是因为森林浴而广为人知的森林香味。

下面这个实验可以测试香味与记忆的关系。实验中，芳香器具有活化情绪的效果，能使人心情快乐。

当迷人的花香味弥漫在实验室内的时候，被测者就在这种室内条件下看各种无意义的名词。另一方面，实验者并没有跟受测者表示要将这些资料记忆下来，或者待会儿要举行测验，也就是说受测者是在事先不知情的情况下接受实验的。另一组则在没有香味的实验室内接受试验。

24 小时之后，在同样的条件下举行测验，结果，有花香味道的一组的成绩较好。另外又在同样的条件下进行背诵文章的测验。有香味的一组在单纯记忆方面获得较高的分数，但在文章的理解力方面得分却跟没有香味的一组无多大差异。

单纯记忆主要是靠右脑活动，而推论、理解文章的内容却大都由左脑负责。因此我们可以说，香味的效果可以从单纯记忆中明显看出，也就是说香味选择性地刺激着右脑。同时，生理学家们也已经证明香味具有刺激脑部的机能。

闻香味使大脑活性化，而增强记忆力确实是可行的。



想像无比神奇

有这样一个故事，古罗马皇帝哈德良手下有一位将军，觉得自己应该得到提升，便以他服役时间长为理由，在皇帝面前提到这件事：“我应该升到更重要的职位上。因为，我的经验丰富，参加过10次重要战役。”

哈德良皇帝是一个对人才有着不同寻常判断力的人，他并不认为这位将军有能力担任更高的职务，于是他随意指着绑在周围的战驴说：“亲爱的将军，好好看一看这些驴子，它们至少参加过20次战役，可仍然是驴子，因为它们没有思维和想像的大脑，所以只能从事简单的工作，更谈不上自己有所作了。”将军听到后十分惭愧，也意识到自己确实还无法胜任更高职位的工作，而且更重要的一点是，他太缺乏想像力了。

正如英国物理学家廷德尔所说：“有了精确的实验和观测作为研究的依据，想像力便成为自然科学理论的设计师。”如果就想像这种思维能力对科学家作一番调查和研究的话，我们会发现其中最杰出的人往往都具有高度发达的想像力。甚至爱因斯坦曾这样评价想像力：“想像力比知识更重要！”

想像与联想是密不可分的。充分发挥想像力以及多方联想可以帮助我们较快较容易地加快记忆。詹姆斯曾经说过：“一个事件



如果能通过想像与其他事情发生关联,那么这件事记忆起来就会异常深刻。”我们经常说“触景生情”,以及写信时常用的“见字如面”等,都是指通过联想与想像刺激了感觉,由一件事触发了对另一个事物的记忆。

中国宋代诗人陆游在年轻时爱上了表妹唐婉,但他的母亲极力反对他们相爱,棒打鸳鸯,将他们拆散。40年后,陆游重返沈园,看到景物依旧,触景生情,于是满怀柔情地写下了一首诗:城上斜阳画角哀,沈园非复旧池台。伤心桥下春波绿,曾是惊鸿照影来。

17世纪英国伟大的教育家吉尔森·达格尔尼小时候很顽皮,他母亲对他管教十分严格,曾打伤了他的脚踝。后来他发奋求学,待他经过刻苦努力终成一番事业时,母亲已经去世。可每当他伸手触及脚踝上的伤疤时,便会回忆起母亲而哭泣起来。

这些例子都告诉了我们,发挥想像力展开充分的联想,会对记忆产生极大的刺激作用。当一件事物需要我们记忆时,我们就要加强思考,开动我们的想像空间,看看有什么事可以与这件事联系在一起,并赋予它生机与活力,以及更广泛更新颖的意义。

在科学和创造活动中,完全依赖头脑中已有的知识,根据一定的逻辑关系推论出新的成果,这种情况十分少见。

因为知识是有限的,而想像力却能概括整个世界,并推动着它的进步,可以说想像力是知识进化的源泉。牛顿深有感悟地说:“没有大胆的猜测就做不出伟大的发现!”列宁更直截了当地指出:“有人认为,只有很少人才需要幻想,这是没有理由的,这是一种偏见!甚至在数学上也是需要幻想的。”

同样,在学习一门学科的时候,想像还被认为是认识新事物的重要手段。当这些新事物还刚刚以萌芽的形式出现在所得到的材料中时,想像便可以帮助我们预见它们的内在联系。



想像力为什么如此重要呢？因为在学习的最初阶段，想像表现为对现有知识提出假设，确定具体的学习方法。在安排实验或学习计划时，常常要通过想像实验性情境来确定具体方案……

法国科学史专家奥基尔顿，列出一些有想像力的员工所具有的四项条件：

- 必要的话，可以日以继夜、年复一年地独立工作；
- 敢于承担责任；
- 在关键时刻也能坚持不懈；
- 与别人融洽地合作，并可理解别人是如何工作的。

同样，我们可以把这些法则灵活地应用到学习当中，不断地提高自己的思维能力和想像力。因为既然想像包括了一切，那么它必定也包括了学习。

我们都知道，没有想像就不会有所作为，在学习中失去了想像能力，也就失去了创造成功的源泉。

一个人的经验与资历固然重要，但这并非衡量能力与才华的惟一标准。尤其在学习上，有些人 10 年的学习经验，只不过是 1 年经验的重复罢了。如果一位老师可以用他们 1 年所学的知识来教学生 10 年之久，而自身知识得不到多少更新也无妨，但他的学生 10 年后必定会远远超越自己本身。

年复一年地重复一种类似的工作和学习，固然很熟练，但可怕的是这种行为已经阻碍了心灵，扼杀了想像力，这样的人不可能会有大的作为。

狄德罗指出：“想像，这是一种特质。没有它，一个人既不能成为诗人，也不能成为哲学家，自然就不是一个有理性的生物，也就不能称其为人。”

所以，我们完全有理由说任何科学发现、技术发明、文学创作



等创造性活动,缺乏想像力的参与都是行不通的,而做出创造性成就的科学家、发明家和艺术家,也都是具有丰富想像力的人。

一个人要想生活幸福或者学业有成,就必须培养自己丰富的想像力,只有有了丰富的想像力,你才能对自己的未来和前途有美好的规划,也才能满怀信心去前进、去开拓。

每一位成功者在最初都会想像自己的前景,正是这些理念促使他们一直向前去实现自己的目标。强烈而活跃的想像是伟大智能不可缺少的属性。所以我们在学习中更不能没有想像。

从现在开始,介绍一种大胆的记忆方法供你使用。的确,它需要你大胆地发挥想像,如此,轻易记住几十个不同的事物已不成什么问题!并且会非常轻松。

不过,在你进入这种记忆训练之前,你得做好一种心理准备——记忆力会完全建立在你的心理模式上。当然,你越能充分发挥你的这种心理优势,这些东西就越容易被记住。下面是10个不同的事物,你能在极短的时间内将它们记住吗?

高兴 生活 枯燥 理想 课本
进步 子弹 药品 质量 右面

柏拉图曾经说过:“方法是记忆的母亲。”现在我们一起来学习这种方法,千万不要吃惊!把这些事物变成荒谬的心视图像吧!

首先你要在心里找到第一个事物“高兴”的图像,很容易想像我们高兴时是什么样子,这时,你不只是看到高兴这个词,而要看到人们高兴时的表现,他们为什么高兴呢?接下来,我们再联系第二个事物“生活”,噢!对了,他们是为自己的生活而高兴,那么为什么生活值得他们高兴呢?依次类推,你再联系“枯燥”,便可知道答案了——生活没有了枯燥当然值得高兴。生活之所以没有了枯燥,是因为我们有了理想。不错,这时,你就可以轻松地记住“理想”这



个词了,并且它们的顺序你也记忆得相当准确。顺此下去吧,在此自不必多费口舌!

或许你会认为这里列举的事物原本就存在一种事先预定的逻辑,那你就错了。你可以随便举例,它们之间内在联系的挖掘就需要我们动脑子了。但是强调尽可能使其特别化并不显得过分,当然,你也用不着停下10分钟去发现毫无逻辑性的想像,完全没有必要!要知道首先闯进你脑子里的荒谬想像是最适用的。当我们用这种方法将这些事物联系到一块儿时,再稍稍做一些修改,便可以成为一个完整的故事情节了,或是带有神秘色彩的一种推理。这样最能刺激我们的神经,让我们经久不忘。

当然,这种大胆的记忆方法还有一个更加鲜明的特点,就是它会自动地为你工作,当你只想起其中的一个时,你可以通过这种推理自动地将其前后的或相隔甚远的一些事物联系起来:

如果你有兴趣的话,完全可以在空闲时间里做一些相关练习。并不是说每一样东西都要求自己去做这样记忆,而是在学习中,我们觉得那些枯燥的,但对我们的学习又是非常有帮助的,我们就要尽量开启我们的思维,接纳它们。如果我们强迫自己用同样的方法背记一些数学定理,恐怕就得不偿失了。

不过,多掌握一种方法终究是好事,相信它会给你的学习带来快乐。

想像不是凭空产生的,它是在社会实践活动中出现和发展的,并以实践经验和知识为基础。同时想像的内容和水准要受社会历史条件和生活条件的制约和影响。正如同俄国大文豪高尔基所说的那样:“想像在其本质上也是对于世界的思维,但主要的是用形象来思维,是一种‘艺术的思维’”。



想像的内容

在我们的学习过程中,可以根据想像有无目的性和自觉性,把它分为无意想像、再造想像和创造想像三种。

(一)无意想像

通常它会发生于注意力不集中或半睡眠状态。无意想像是最简单、最初级的想像。相对而言,有意想像是比较高级的想像,是依据一定的目的自觉地进行想像。这两种想像在一定的条件下常常可以互相交叉、相互促进和相互转化,它们在我们的学习活动中都起着重要作用。

(二)再造想像

例如,当我们读到“天苍苍野茫茫,风吹草低见牛羊”的诗词时,就在头脑中形成一幅美丽的草原画卷;当我们看《红楼梦》时,脑海中便随之产生了宁、荣两府中的各种人物形象及其活动的情景等。这些就是再造想像所产生的结果。但这些再造想像中的事物形象并不是自己独立创造出来的,却带有自己的创造性成分。为了有效地、正确地进行再造想像,必须注意以下几点:

首先,要善于正确地理解语言文字所表达的内容;

其次,要善于精细准确地观察有关资料等;

再次,要善于在头脑中积累丰富的感性知识。



在我们接受知识,理解教材时,这种想像是必不可少的。人们要通过再造想像去接受或理解教师的讲授和课文的描述,在头脑中再造出自己从没有感知过的,与教材内容相适应的具体、鲜明的一种全新形象。同时,如果教师语言不生动或学生缺乏想像力,则会影响到教学效果。

(三)创造想像

创造想像并不依据客观现实,而是根据自己特定的目的,在头脑里独立地创造新形象的一种思维过程。它的主要特点是新颖、奇特,如文学艺术创作、科技发明、技术革新等都是创造想像的具体表现。

创造想像与再造想像都是在对事物感性认识的基础上,根据自己的目的重新加工改造事物的形象。虽然两者都含有创造性,但创造想像明显要多于后者。

创造想像是人类创造性活动必不可少的重要因素之一,在学习活动中的作用也是很重要的。缺乏创造想像便没有艺术创作、发明创造和科技进步可言了。

有效的创造想像必须具备以下两个条件:一要储备丰富的表象;二要善于分析和综合。

不要以为想像是一种很抽象的概念,其实想像也有具体的操作方法。举例如下,记住下面 10 个词,要求按原来的顺序写下来。

火车 河流 风筝 大炮 西瓜
黄狗 闪电 街道 榕树 玩具

我们可以想像一下:我登上一列高速行驶的火车,火车经过河流,河流上飘飞着一个大风筝,风筝上画着一门大炮,大炮的炮口里打出一个西瓜,西瓜打到黄狗身上,黄狗跑得飞快,像一道闪电,跑到街道旁边的一棵榕树边上,咬住了榕树下的一个玩具。

现在,合上书,在头脑中回忆这个想像出来的情节,检查一下



自己的记忆效果。

怎么样?你一定全记住了,这种想像力的发挥在许多人身上是立竿见影的。

也许你会说,10 个词,硬记也记得下来了。是的,完全没错。但如果数量增多,可就不一样了。不信,增加到 20 个或 30 个,你再试一试。

我们可以随心所欲地发挥自己的想像力,就像在写奇幻小说,或者拍科幻电影一样,自己导演出一幕幕生动而有趣的画面。

不过发挥想像力也不能过于天马行空,这里也是有“诀窍”的。如果掌握了这些“诀窍”,想像取得的效果将会更好。下面介绍几种方法。

——动态法

所谓的动态法就是使静态的事物动起来的想像方法。动态事物比静态事物容易吸引人。人们愿意看电影而不愿看幻灯片,儿童喜欢电动玩具而厌烦“老古董式”的玩具,霓虹灯在广告宣传上的应用,都说明了这个道理。要记住“鸟”这个词,栖息枝头的物象就远不如展翅飞翔的物象深刻;要记住“老虎”这个词,卧伏酣睡的就远不如张牙舞爪的形象明晰。

运用这种方法时,不必顾及物象是否会动,要让自然界的静物统统动起来,如记“火山、桌子、黑炭”三个词,可以想像火山的火苗飞喷过来,燃烧了桌子,把桌子烧成黑炭;记“星星、汽车、高楼”三个词,可以想像星星跨上汽车,开着汽车前往高楼。

这样会在大脑中留下深刻印象。运用动态法应该注意,凡是动起来的动作,最好使用常态,否则容易混淆。还应该注意,必须动静结合,张弛有度。如记“蚯蚓、电话、面条”三个词,可以想像蚯蚓从电话听筒里钻入,又从电话听筒里挤出面条来。设想蚯蚓动,



面条动,电话就不要动了。这样,大脑在接收信息时才能避免单调的感觉。否则,都动起来,反而影响效果。

——代用法

代用法就是甲事物取代乙事物的联想方法。甲乙事物之间的联想是记忆过程中非常重要的环节。如果把甲事物变成乙事物的组成部分,或者乙事物变为甲事物的组成部分,记忆效果就相当好。如记“皮球、火车、算盘”三个词,可以想像皮球代替了火车轮子在飞转,而火车正行驶在算盘式的轨道上;记“蚕豆、笛子、白米”三个词,可以想像把蚕豆当子弹塞进了笛子里,却从笛子里吹出了一粒粒白米。这样就会历久不忘。

运用代用法应该注意,甲乙事物的互相替代是有条件的,二者最好在形状、性质等方面有相似之处。如皮球可以代替火车轮,但用电视机代替车轮就不合适,容易忘记。

——夸张法

夸张法就是把某事物夸大或缩小,增多或减少的想像方法。这个方法与修辞中的夸张法差不多,好比用望远境看实物一样。如记“手表、黄瓜、溜滑梯”三个词,可以想像手表挂在黄瓜上,从溜滑梯上滑下来;记“橡皮擦、手电筒、闪电”三个词,可以想像橡皮擦像电池一样大,装进手电筒里,一按开关,手电筒里射出闪电。

运用夸张法应该注意,一定不要把原形混淆了,而要鲜明地突出其特征。你可以把一个馒头想像为一座山,但这座山可不能是怪石林立的模样,而必须保持馒头的形状。同时,运用夸张的词语最好与后面的词语连起来,这样更有利于记忆。

——结合法

结合法是使甲事物与乙事物有机地或离奇地交接或结合在一起的想像方法。在两个信息之间进行奇特的想像的时候,它们在大



第二章 如何激发记忆

脑中的物象是多种多样的,例如记“牛、汽车”这两个词,且不说牛的形状、颜色千差万别,汽车的种类、型号五花八门,单就是它们的相对位置讲,我们就可以想像为:一只牛站在汽车顶上,一只牛从汽车门上车,一只牛驾驶汽车,牛拉汽车,牛顶汽车,汽车撞到牛,汽车压住牛,汽车拉着牛跑等等,但如果联想为牛与汽车并排站立,效果就不好了。

结合法就是打破两个信息物的单独性,使它们互相结合起来。比如上例,牛驾驶汽车、牛头从汽车窗里钻出来的物象结合的非常好。当然还需要看前后相连的信息是什么,以便与它们紧密地结合起来。

这几种方法是想像力运用到记忆上的基本方法,运用这些方法时要灵活,可以把两种或三种方法结合起来,随意运用,以形成清晰的物象,留下深刻的印象。



联想是座桥梁

一条河隔断两地,如何才能从此岸到彼岸呢?往往通过桥梁来加以联系。要有良好的记忆效果,就必须在所记忆的内容与记忆结果之间架起一座桥梁,换句话说,就是在记忆过程中发挥想像力,运用联想。

到底什么东西才能充当联想这座桥与记忆彼岸的交接口呢?即什么因素使联想与记忆交汇呢?关于这个问题,可以在三个基本的联想规律中找到答案。这三个规律起初是由亚里士多德提出的,后来由阿克纳斯总结而成。

第一个规律是“类似或相似规律”,是指相似于某些方面的其他印象容易记忆。换句话说,就是两个相似的事物容易通过联想把它们连结在一起。想想看,是不是太阳和月亮、江河和海洋、伏特与电压比较容易同时进入你的记忆里。

只要稍微观察一下语言现象,就会发现词语有同义或近声两种类似出现,例如“貌美”与“冒昧”,或英语中的“bear”与“beer”等,便是近声类的词;而“teacher”与“tutor”、“like”与“love”、“荷”和“莲”,以及“手机”和“移动电话”属同义词。

第二个规律是“相对规律”,是指两个相对的概念,其中一个是以另一个的存在为前提。于是,我们便容易由一个想到另一个,如“黑白不分”、“是非颠倒”和“上行下效”等,其中的“黑”与“白”、



“是”与“非”、“上”与“下”。

第三个是“邻近或连接规律”。意思是两个事物在时间、地点或意义上有连续发生或存在的印象，这样也很容易由某一个联想到另一个。例如“三国”和“魏晋南北朝”、“牛顿”和“三大力学原理”、“父”与“子”等等。

上述的相似、相近及连接或邻近等规律，都属于意义上的规律，即最直接、最根本的规律。

此外，还有第二层延伸的规律，如“新近规律”、“重复规律”及“趣味规律”等等。

“新近规律”指的是最近所进行的联想比更久以前进行的联想有更深刻的印象；“重复规律”是指反复记忆的次数愈多，记忆得愈牢固，这主要是呈现在背课文或记英文单词上；“趣味规律”指的是愈有兴趣或愈有趣味的联想，可以记忆得愈深。

联想是我们思维的活动、扩展以及合理的组织，其结果是与某一事物有联系的另一事物出现在脑海中。例如，在我们小时候学地理时，一定听老师说过澳大利亚地图像一块马蹄铁的形状，于是我们便把地图的形状与马蹄铁的样子进行联想，这样一来，每当我们看到那张地图便知道是澳大利亚地图，不再看标题。

比如说我们常听到人们说自己能够说出水浒 108 条好汉的名字与绰号，但却很少有人能说出三国演义中大部分的人名，这就是因为 108 条好汉都是有绰号的，而且形象生动的缘故。像豹子头林冲、神行太保戴宗、黑旋风李逵、花和尚鲁智深等，都很好记。绰号正是联想的线索，我们很容易经由绰号的含义联想到人物形象

所有记忆的基础都是在“概念”和“体会”上架起的联想的桥梁。记忆除了要重视记忆的目的、观念和注意力外，联想是必不可



少的。其实联想与目的、观念等都是相互联系,相辅相成的。只要能把一个概念与其他的概念进行多方联想,就能增强记忆效果。

“联想”其实是一种思维的创造。如何进行有效的联想依赖于我们平日多多运转思想机器,多展开想像,善于把学到的东西与日常生活中的事情联系起来。

比方说学英语,当你要记忆“Pen”这个单词时,你可以先分析一下它的发音和汉语中的“盆”发音相似。又比如说,记“Knife”(小刀)这个单词的时候,你记它几遍,再进行联想就会发现“Knife”的发音相近于“耐斧”。单词的发音经过中文化而有了深刻的印象,以后进行听力理解时,一听到这样的单词,立即就会记忆起来。

不过,正确的方法应该用音标来直接发声,除非老是忘掉该单词才用中文的方式来帮助记忆!

再来看看中文学习方面的情况。我们也许还记得,小时候老师教我们成语的时候,总要把成语的故事及典故讲一讲。这些故事听起来十分有趣,如“掩耳盗铃”、“五十步笑百步”,以及“自相矛盾”、“井底之蛙”等等。

有时候,老师甚至用画画,或者挂一幅图来帮助学生理解。例如学习“画蛇添足”的成语时,便可以见画上的人们正在用树枝在沙地上画蛇,其中一个人正在给画好的蛇添上脚,而另一个人已经拿起酒壶喝酒了,这样的画面既生动有趣,能深刻地留在记忆中。通过这样联想记忆的方法,我们便把这些成语记忆在脑中,用起来随心所欲。

化学单位中的原子非常小,小到要放大几千倍、几万倍才看得见。那么科学家们又是如何知道原子的排列情况及结构呢?答案是“完全依靠联想”。他们把一个个原子想像成一个个的乒乓球,并按



科学原理画出他们的排列图与结构图,于是展现在我们面前的便是形象生动的图画。

可以这么说,所有的物理学家、化学家及天文学家等科学家,全都是联想专家,因为若没有丰富的联想力,他们是不可能记住浩瀚的科学知识,也无法进行科学幻象及科学研究的。

比如天文学上的星象图,把星空里到处散布的星星划分为一个个星座,并使每个星座尽可能像一个人、动物或其他事物,如勺子、仙女、北极熊等等,这样就好记得多了。今天若一提起北斗七星、仙女座、猎户座等大星系,你可能马上就可以联想到它们的位置及形式。然而,你能说出“M30”“M33”之类代表什么意思、在什么地方吗?后者虽然不能用联想记忆,但天文学家们为星云取了不少名字,比如马星云、玫瑰星云、哑铃星云等,使我们能形象而准确地记住它们。

不要看科学家们平常进行科学研究时态度严肃认真,便以为科学研究活动枯燥无味,其实他们也是充满幻想的浪漫主义者。以牛顿为例,他坐在树下时,由苹果的落地现象联想到了地球引力;而阿基米德在浴缸洗澡时,由身体浸入而溢出水的现象,联想到用类似的方法来测定金冠的含金量是否纯正。

因此我们在学习时应该参考科学家们的联想方法,在脑海中架起一座座记忆的桥梁。在这方面,数学家高斯为我们做了榜样。高斯读小学的时候,有一次他与几个同伴违反了纪律,在上完课后被老师留下来做一道难题,即1加2、再加3……一直加到100,若单纯这样算下去,要花很长的时间,而且结果不一定准确。

高斯并没有像他的同伴一样动手加算,他先思考要如何巧算,于是他展开了丰富的联想。

他想:1加100是101,2加上99也是101,而51加上50也是



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

101,这样搭配下来便有 50 个 101,那么答案即是 5050,于是他便早早回家去了。试想,经过这样的联想活动,若以后再遇到类似的题目,例如从 1 加到 1000 或从 2 开始的偶数一直加到 1000,高斯便可凭借着上次巧算的记忆来解答上述题目。

由此可见,联想对于记忆和学习的作用是非常巨大的!

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在一儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



运用联想记忆

联想不失为记忆活动的一种有效的手段,然而有的时候难免会遇到怎么也联想不起来的情况,此时该怎么办呢?针对这种情况,马德华德教授认为“最好要对记忆的事物创造一个背景,或提供一种环境”。比如说,当你在回想某诗句时,可能一时间想不起来,那么你就回过头想同一首诗中的另一句,用这一句的回忆唤起想要的那一句的印象。因为中国的诗,特别是古诗,在格律上是对仗的,往往讲起上一句就能想起下一句。

要想起别人的名字也是一样,不妨想想和他(她)交往的情景,或者分手时的情景,想着想着,他(她)的名字很可能就在你脑海中跳了出来。

记英文单词也一样,可以借助它的出处或包含的典故来加深记忆。例如,若你知道“Uncle Sam”和“John Bull”的有趣故事,你便会深刻地记住“Uncle Sam”代表美国,而“John Bull”则代表英国,二者都是非正式的风趣的代名词。又如“Go dutch”表示用餐后各自付账的意思,如果你了解该词组的典故,便能记忆它的意思并加以灵活运用了。

如果想了几遍都想不起来,那么就暂时抛开不去想它,说不定在偶然的--瞬间,那件事物就会突然冒出来。因为在那段时间,虽然你没有特意地停下来回想,但大脑实际上仍处于工作的兴奋状



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

态,一旦受到一定信息的刺激时,那个事物便会立即出现。

联想记忆,是利用识记对象与客观现实的联系、已知与未知的联系、材料内部各部分之间的联系来记忆。这种方法需要有丰富的联想力,需要我们平时多进行练习。

比方说,对“水”这个事物,我们便可展开联想。首先有“潺潺的流水”、“蔚蓝的海水”、“碧波荡漾的湖水”;再把水拟化成人,它可以是“温柔纯洁的姑娘”,可以是“随波逐流的流浪者”,也可以是“如飞瀑般充满豪气的壮士”。此外,从水还可以联想到银色的沙滩,想到水贵如油的西亚及其他干旱地区,想到甘甜可口的饮料、矿泉水……

以上便是无拘无束、海阔天空的自由联想。你也可以把上述联想按前面论述过的相似、相对及相邻或连接规律进行分类,看分别属于哪一种。进一步联想,你还可以联想到“飞流直下三千尺”、“一江春水向东流”以及“泉水”、“井水”、“水车”……

是否进行联想时,一定要先想到这么多吗?并不是的。这里只是举例说明,只要你愿意进行联想,还是有很多东西可以联想得上的。你不必羡慕那些作家,如果你常常进行类似的联想,并勤于观察、练笔,你也可以成为作家。

你不妨把一个个词列出来,先写出联想到的词,之后把各自规律写出来。如下面的例子:

联想起源	联想产物	归类
士兵	武器	相邻或连接
手	脚	相对
勤劳	懒惰	相反
计算机	键盘	相近
巧克力	朱古力	相近



第二章 如何激发记忆

跳跃·····青蛙 相邻

下面是一些关于联想记忆的实际例子，大家可以通过这些例子具体训练自己的联想能力。

(一)用联想法记忆数轴及其相关概念

学习数学有理数知识时，可将数及其概念与数轴形联系起来记忆。将有理数与数轴上的点联系起来，把互为相反数、绝对值、有理数大小的比较等直观化。

首先明确数轴的三要素——原点、正方向和单位长度。其中原点相当于温度计的零点，向右为正方向，单位长度可视具体情况而定。数轴上表示的两个数，右边的总比左边的大。

(二)用联想法记忆历史年代与历史事件

中国古代著名战役之一的淝水之战发生于公元 383 年，通过淝可联想到肥胖，由肥胖想到胖娃娃，而 8 字的两个圆正好是胖娃娃的头和身体，两个 3 则是两个耳朵。这样一串就记牢了。

公元前 202 年，刘邦建立汉朝，定都长安；可用联想法记作：“前鸭下蛋后鸭看守，刘邦定都于长安”。这是因为 2 像鸭子、0 像蛋。

中国汉代的农民起义较大规模的有三次：一是公元 17 年发生的绿林起义；二是公元 18 年发生的赤眉起义；三是公元 184 年发生的黄巾起义。前两次发生在西汉，后一次发生在东汉。这三次起义的时间可以用对比法来记，最令人头痛的是起义名称的先后顺序容易搞混。为此，可采用联想记忆法来记忆。这三次起义的名称都有颜色，即绿、红、黄，可与枫叶联系起来记。枫叶春夏时绿，秋天转红，冬天变黄。

用联想法记忆晋灭吴的时间。公元 280 年，晋灭吴，从而结束了三国鼎立局面。吴灭了，就等于吴被拆散了，消失了，而吴字可以拆成“二、八、口”三个字，正好与 280 相合。

(三)用联想法记忆地名



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

智利的首都“圣地亚哥”可记作：一个人的智力胜过他的弟弟，
弟弟不如哥哥，即“胜弟亚哥”。



观察力是加油站

有一个很简单的道理相信大家都懂，就是一定要先有存款才能取款。记忆就像从银行里取款一样，先要完成记忆的输入过程，之后你才能将这部分信息或印象重现出来。

这样就有一个存入多少存什么的问题，也就是你记忆的是哪方面的内容以及真正记忆了多少或是印象有多深，这就有赖于记忆的观察力了！

观察力是在感知活动中表现出来的一种稳固的认识能力。人们对于客观世界的认识都是从观察开始的，然而，我们却常常被生活的表象所蒙蔽，没有认真全面而深刻地观察。

不同的人对同一事物进行观察，由于角度或态度有别，记忆的态度就会产生差异。根据哲学的观点，世上没有完全相同的两个事物，因而每个人对同一事物进行观察时，其方式、角度及心理的状况都会有所差异，以至于在大脑中形成的印象就不同，其深刻程度也不同，换句话说就是记忆的效果不同。

我们学英语单词时总是反复记忆还是难免记不住。所以要巧记，仔细地观察这个单词有什么特征，根据它的特征进行记忆。如摩托车的英文为“motorbike”，别看它很长，其实也容易记，它是由“motor”（马达、发动机）和“bike”（自行车）组成的，意思是附有马达的自行车，也就是摩托车。经过这样的理解程序，记起来就容易多



了。类似的例子还有很多。

我们在做学问时,不管记忆最终会产生什么效果,前提是一定要进行仔细地观察,也就是对所涉及的学习研究事物进行有目的、认真地调查和观测,只有这样做才能在脑海中形成深刻的印象。而认真观察的先决条件,就是必须有强烈的观念与目的。

观察时要有明确的目的。我们观察某一事物时,常常由于每个人的世界观、人生观和思考方式不同,每个人观察的态度与方法及侧重点也不同,观察结果自然也不同,这又使最后记忆的结果不同。法庭上同一案件的不同证人的证词有所不同,原因也在于此,不妨看下面一个实验。

一位心理学家请他的几个学生走进一间昏暗的房间,等他们坐下后,他突然打开幻灯机,只见屏幕上有一位白人男子跑进了一间屋子,另一个黑人农民拿着枪随后追了进去。于是那白人拿起一把刀扔向黑人,黑人躲过后便飞身把白人擒住。他朝白人的大腿开了一枪后,立刻飞快地走出了房间。整个过程只有 20 秒。

幻灯结束后不待学生们细细回想,这位心理学家便要求学生稍微回忆一下,把看到的过程如实写下来。

结果在收回来的 27 份报告中,对这件事大意描述有一半的错误的就有 4 份,完全不对的有 8 份,凭想像力描述杜撰的有 10 份,仅有 5 份是正确无误的。

由此可见,即使是所谓存在偏见的“如实”描述也都包含了许多不真实的成分,这是因为他们没有记忆的观念,观察是在突然的情况下开始的,所以记忆效果就不同。

对此,我们不难理解不同证人的证词为什么会有不同,并且会夹杂着不正确和不客观的成分,其原因就是因为观察时不同的态度及不同的角度造成的。我们只有在树立正确的观察观念时才会



观察到客观的现象。

不同的证人在案发的一瞬间,并没有仔细观察的意识,而到出庭作证时又已遗忘不少,于是便凭着自己的推理与想像,想当然地使证词完满合理。可见,这里面便掺杂了人为主观的因素。

另外,对情节进行描述可以增强我们的观察力。

假如我们能够经常把自己所遇到的情节描述下来,那么我们就在描述过程中锻炼自己的观察力,这些描述包括口头描述和书面描述。

锻炼描述情节的能力有多种形式,譬如看完一场电影后,把自己看到的情节试着记录下来,用自己的语言将其中的场面描绘一番。游览完一处古迹,把一路美丽的风景记在心中,试着向人讲述。这样你就可以测试自己是否能把最主要的部分准确地记录下来,从而在一定程度上锻炼自己的观察力,这种训练可以称之为“描述性”训练。为达到更好的训练效果,要求我们在平时处处留心,比如每天会碰到各种各样的人,当你见到一个很特别的人之后,不妨在心里描绘那人的特点。

再者,我们去游览一处古迹,不仅要留意游客多少,还要留意湖光山色、建筑布局、造型特色以及人工与自然的搭配。经过一段时间的训练,观察能力会变得细致而全面。

通过描述性训练,我们能够提高对事物外观特征描述的能力,继而就可以深入探寻其原因、结果和历史等。

这种训练需要抽象思维的参与,难度比描述性训练高,可以称之为“阐释性”观察训练。

例如我们在细心观察名胜古迹和自然风景的基础上,可以通过探访或阅读,留心有关古迹的诗词歌赋,进一步了解此古迹几百年甚至几千年来在人们心目中的印象,从而使自己对古迹不再限



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

于游山玩水的层次,而是在观察中得到更加深刻而全面的认识。

经过这些训练,你可以逐渐养成一个对任何事物都进行深层观察的习惯。这样一来,就可以发现许多埋藏在生活中的机遇。

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在一儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少读money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



观察的顺序

观察也要讲求章法,按一定的顺序进行,不要胡乱地东瞧瞧西看看。

首先谈谈和客人第一次见面时的观察,以下是比较合理的观察顺序:

1. 细心听清楚别人的姓名。
2. 观察其面部特征。例如是鹰勾鼻,还是扁塌鼻;是厚嘴唇,还是薄嘴唇;抑或是双眼皮,还是单眼皮等等。
3. 他的名字是否能与其他事物联系起来记忆。

若能按照以上顺序多观察几次,你一定会发现他的名字与相貌好记多了。当然,观察别人时要有礼貌,不要让别人感到不自然,要不动声色悄悄地进行。

刚开始时也许你感到难以适应这种做法,然而时间久了你就会习惯成自然。作家描述景物之所以形象生动,是因为他们观察景物深入细致的缘故,而不是走马观花。他们的观察顺序由远及近,从大到小,由浅入深,从动到静。

学习数学、历史和外语等都一样,也强调在记忆前有个观察顺序的问题。例如平均加速运动距离公式“ $S = Vt + \frac{1}{2}at^2$ ”,我们要怎样



观察呢? 对于此公式:

1. 先了解字母代号“S”“V”“a”“t”的含义分别是什么。
2. 观察公式的构成。
3. 观察公式的特点,如第一项 t 是一次方,第二项的 t 是二次方;第一项系数为“1”,第二项系数为“1/2”;“V”“a”是不变量。
4. 各项代表什么意义,它们和平均加速运动又有什么关系。

再举一个学习外语单词的例子:

1. 要树立一种观念,把生词记熟。
2. 各个字母,了解其意义。
3. 懂得拼写与发音的特点,有没有不规则的发音,例如“Light”中的“gh”是不发音的,便是一个特点。
4. 明白单词在句子中的位置及在整句中所产生的作用,因为这牵涉到主、代、宾、动、名、形等的用法问题。
5. 单词是否为合成词,或是由另一个词加上前后缀而成,如“runway”是由“run”和“way”合成的,而“return”是由“re”和“turn”复合而成的。
6. 能否从单词的拼写和发音联想到其他单词,不妨翻翻词典,俗话说:“开卷有益”,多翻翻词典总是有好处的。

人用五种感官同外部世界联系接触,形成感觉,通过神经系统,输入大脑,思维活动和知识积累应当是这样有序进行。



感受能力是记忆的前提

感受能力和记忆能力关系甚大。人如果全部丧失了感受能力,记忆也就无从谈起了。即使仅仅某一感觉器官发生了障碍,也会给记忆带来困难。

感官健全的人的感官敏锐程度也是不一样的。某种专门感受能力对于记忆某种专门知识是非常必要的。如要学习某种外语,要正确掌握这种外语单词的发音,就需要具有特别发达的听觉能力。

我们知道,每一种语言的许多声音之间的差别是极其微妙的,人们的听觉感受能力在语言实践的影响下,才能得到充分的发展。有些人只会做书面的翻译,无法做口头的会话,甚至对地道的英语对话也听不懂,这往往是因为其听觉感受能力差的缘故。反过来说,如果我们要学好某种外语,提高对它的听觉感受能力无疑是十分重要的。

毫无疑问,感受能力是记忆能力的前提,但是人们往往忽略这一点。许多人埋怨自己记性不好,却很少有人埋怨自己感官不灵活。实际上记忆不好的人,多半都是不善于运用感官或感觉迟钝的人,即所谓“视而不见,听而不闻”之人。因此,他们通过感官所得来的东西,大多是模糊的、笼统的、肤浅的和分散的,在脑海中留下的“印痕”很不深刻。而记忆力好的人,大都感受力很强。他们耳聪目明,嗅觉灵敏,映人脑中的印象比一般人要清晰、准确、详细而且全



面得多,这样,记性自然要好。

有意识地训练各种感觉器官,确实能够提高它们的感受能力,使它们变得能干起来。根据中国古典经集《列子·汤问篇》记载:

战国时,一位名叫纪昌的年轻人拜飞卫为师学射箭。飞卫的箭术非常高明,他告诉纪昌:“你要练好眼力,才谈得上射箭。”纪昌回到家,捉了只虱子,用一根牛尾巴毛拴住,吊在窗上,天天面朝南方目不转睛地盯着。

十多天过去了,虱子在眼中显得大了起来;三年以后,竟显得有车轮一般大。再看其他东西,都像山丘一样巨大。以后纪昌射箭,每发必中。

这就是有意经过专门训练,能使视觉能力增强的极好例子。

英国作家柯南道尔笔下的大侦探福尔摩斯眼力过人,如他自己所说:“观察力是我的第二天性。”他一眼就看出了给他送信的邮差是个远在街道对面的“退伍的海军陆战队的军官”。福尔摩斯具有这种非凡的视觉能力,是他长期办案和自觉训练的结果。

有人这样说:“所有的教育,都是一种感官的训练。”健全人的感官都有继续发展的极大的空间。

为了发展各种感觉,应当有意识地进行一些活动,比如抽时间从事各种艺术活动。

写生、绘图以及其他类似的艺术活动,都可以促进视觉机能的全面发展;雕刻活动不但可以发展视觉,而且可以发展触觉;学习音乐可使听觉得到精细的发展;文学、诗歌、戏剧等文艺活动可以把语言听觉提高到一个新的境界。

各种感觉对于记忆的意义是不同的。据专家估计,在我们记住的东西中,有85%是通过视觉,2%是通过听觉,仅有4%是通过味觉、嗅觉和触觉获得。



第二章 如何激发记忆

显而易见,训练感官,主要是训练耳目,提高视听能力。所以,只要我们的眼睛明亮起来,耳朵灵敏起来,“眼观六路,耳听八方”,记忆力就会得到相当的发展。



观察力的训练

我们常对福尔摩斯的观察力惊叹不已,实际上我们每个人都应该向他学习观察力的训练,使自己的观察力更敏锐一些。在日常生活中,有些人只会“看”而不善“观察”,其实他们是没有用心、没有对看到的事物进行细心地观察,视而不见或看过即忘。要知道,没有好的观察力,就不会有好的记忆力。

有时我们有可能要购买某种生活用品,却不知道该去哪儿买最便宜,经人指点后发现,那家商店就在自己经常走过的街上,而且那种生活用品就放在橱窗里,价格也标在了醒目之处。看完电影,你可能随着人流走向一个出口,事实上不远处还有另外两个出口。另外,你可能不知道办公室对面位置上的同事喝什么牌子的咖啡,你也说不出老婆手提包是什么颜色……

在日常生活中,只要我们留心,观察力随时都能得到训练。下面提供一些训练观察力的方法。

(一)人不在房间内,事先也不做任何准备,拿出一张纸,把房间里的东西都列出来,如床、橱柜、灯、闹钟等等,之后走向房间,将没有列入的东西加进去,再把这些东西在脑子里记住。

(二)想像一条你最熟悉的街道,将街上的商店按顺序写出来,回到街上核对你的答案,如果写得不完整,回家重新列出。



(三)如果你会画图,试着画出你好友的样子,注意把他(她)以前的特征画出来,下次见到时再检查一下,特别注意一些你以前从未留心过的地方。

这些只是一些简便的观察力训练方法,不妨一试。总之要养成用心听、用心看和用心记的好习惯。要记住:记忆力的艺术就是用心的艺术。



兴趣是记忆的润滑剂

我们经常会听到这样的抱怨：“这么一长串的人名、数字，这么多的长篇大论，我都快烦死了！”这是人们对学习的一种低调情绪，就像机器转动时发出愈来愈大的摩擦声一样令人讨厌，这种感觉即为枯燥。此时，你是否应该为机器加点润滑剂呢？那么记忆的润滑剂又是什么？有了它，学习记忆是不是就会变得生动起来呢？

我们来看一个例子：

如果你是标准的股民，一定会对美国纳斯达克在2001年时的最高指数记忆犹新，但对于历史书上的某个大战役发生在何年、何月、何日及何地，你可能记得不清楚。你刚刚开始学习英语时，是否发现“American”、“love”和“friend”等比较容易保持深刻的印象？你也许不知道一公顷换算成亩是多少，但却对几个月前做生意赚了多少钱记得一清二楚；什么时候该拜访你的老师，你要记在随身携带的笔记本上，而与恋人约会的时间却记得牢牢的。

这是因为有兴趣的东西比没兴趣或兴趣不大的事物更容易记忆。也就是说，兴趣是记忆的润滑剂。有了兴趣的引导，便可以产生良好的记忆效果。

我们常说学习的时候要全神贯注，而记忆是学习必不可少的内容与手段，因此同样要全神贯注地进行。前面曾经提到过，记忆



在某种程度上其实就是注意，就是要聚精会神注视某件事物或现象，使之固定在意识范围内。

我们之所以能很快地把见到的、听到的及感觉到的东西忘掉，正是因为我们没有给予其足够的重视也就是注意得不够。事实上，要真正记住某个事物必须全神贯注才行。然而，要全神贯注于某事物上也是不易做到的，因为人们对于某些事情往往会缺乏兴趣。因此，要使自己产生注意力，并全神贯注于观察某个事物，有两种方法：一是把要记的东西与以前所学的知识及日常知识相联系；另一种则是要挖掘趣味，使自己产生兴趣。你可以结合自己的情况，用各种方法刺激自己的兴趣，变枯燥的记忆活动为生动有趣和富有创造性的活动。

我们都会有这样的体会，对小时候学习成语时老师讲的故事，我们至今记忆犹新，而那些数学、物理和化学公式、定理及其推理论证的过程，我们却忘得差不多了。

教学实验表明，要提高英语的听写能力和理解能力，多看英语电影是一个好办法，因为借助有趣的情节，学生能加深学习记忆。

天文爱好者能说出某个星星的半径，星体的构成及距离地球有多远、自转的速度有多快等，你听了也许会感到惊讶，而他们却认为这没什么。

即使是同一件事情，兴趣与爱好不同的人，他们所记忆的东西也会大不相同。比方说看《红楼梦》，年轻人侧重于情节，看林黛玉与贾宝玉的爱情悲欢；研究历史与文学的人侧重于观察里面的封建礼节、清代官场及民俗情况；诗词专家则专门研究里面的诗词。

以上几个例子说明，有兴趣才有记忆效果，兴趣愈大，记忆效果愈好。

内心感兴趣或颇有记忆价值的人、事或物往往比较容易记



住。一个人若心中只有自己,容不下别人,对自身之外的人或事均不关心,那么别人的名字和相貌自然很难在他们脑中生根。这样的人是不会有大进步和大成功的。

一般人对于有作用或有影响的东西,较容易产生兴趣并发挥出记忆力的潜能。兴趣是记忆的重要条件,有了兴趣才会产生注意力,记忆才能动起来。因此,即使要记的东西没有多少趣味,也要挖掘或制造出一点兴趣来。

我们还是以学习英语为例。进门时我们通常会问一声“May I come in”;若是天气炎热,想洗澡,不妨来一句“To take a bath”;见了老同学说什么好呢?可以来一句“How are you”。既可以在实践中运用,松弛紧张的神经,又可以激发学习英语的兴趣,久而久之,你就会受益匪浅。

假如你认识一位名叫“林海波”的朋友,为了记住这个名字,你可以仔细地观察她。她一头长发,犹如海里的波涛一般,而她的名字又正好有一个“波”字,再加上树林中如果刮起风来,树林摆动时远远望去不也像海中的波涛吗?因此“林海波”就成了“林海中的波涛”。这样一经联想就会变得饶有兴趣,记忆也就变得更深刻了。

对于那些没有多大兴趣的记忆事物,我们必须使其趣味化,以增加记忆的效果。此时,联想力变得十分重要。联想不仅是记忆的过程,也是创造的过程。

记资料常使人感到索然无味,例如,数学中的“2”的开平方的值是“1.41421”,若是硬记,那必得费一番功夫,但若你记作“一点意思意思而已”的谐音,这样就会有趣且易记。再说,圆周率是“3.1415”,如果你针对“善有善报”这一俗语而记成“善一世亦无”,如此一来就好记多了!“善一世亦无”即可理解为“行善一世亦无财”的人生感叹。



再比方说记电话号码,假如你的一位同事家中的电话电码是“59441490”,你便可联想为“我就试试,一试就灵!”;号码“189827”就可记为“一发就发而喜”。又如“457842”,前面“4578”中少了“6”,而后面两个数“2”加“4”正好得6,经过这样一分析便好记多了。

此外,记忆文字的有趣的方法更多,例如“卡”字用谜语“上不上,下不下”来猜记;“朝”字的谜语有“十月一日国庆日”;“吉”字以谜语有“一家有十一口人”;“合”字有谜语为“每人都有一张嘴儿”。

又如“戌”“戍”“戊”三个字字形相似,而读音却大不相同,你便可以用口诀来记“横 xū 点 shù 空心 wù”;又如“赢”与“羸”字,读音相同,用法却不同,你就不妨想想输赢与钱有关,而远古的时候以贝壳代表钱,于是有个“贝”在下面,表示胜利的含义。而“姓”字有一个“女”偏旁,故“羸”为姓之一。

很多例子都说明,对数字与汉字进行联想,赋予它们有趣的含义,记忆起来就深刻有趣。



不可或缺的自信心

英国的古恩斯曾经说过：“记忆力正如一部机器，愈使用愈有效益；只要你信任它，记忆力就会飞快地运转。”

不知你是否注意到，自身的观念与态度对记忆效果有很大影响。有些人老是认为自己记忆力不行，实际上这样反而会使自己的记忆力大打折扣。因此，若想提高记忆力，首先要端正自己的观念与态度，换句话说就是要相信自己，要建立自信心。只要我们稍微观察一下就会发现，记忆力好的人很少会埋怨自己记忆力差人一等。

把自信心比喻成记忆的催化剂是再恰当不过了。没有催化剂，化学反应就进行得很慢，甚至不会进行；若有催化剂，反应就会迅速而剧烈地进行。同样，没有自信心，你就会记不牢或记不住事物，惟有建立自信心才能帮助你记忆。

有些人常常说自己的记忆力不够，无形中记忆力就被这种错误的观念所禁锢，会变得愈来愈健忘。如果你已经掌握了许多记忆的方法，那么只要坚持实践，树立信心，付诸行动，自然会有收获。

一个人要获得事业上的成功，信心是否坚定十分重要，尤其是自信心。自己都不相信能成功的事，是绝对做不好的。记忆也是这样。在识记材料时，要有一定能够记住它的信心，这比识记前没有



信心的记忆效果要好得多。

有位教育家认为,学习时如果对自己的记忆力失去信心,往往会导致真正的健忘。因为人会接受别人对自己的心理暗示,也可以对自己进行心理暗示。担心自己记不住的思想顾虑往往会使脑神经细胞产生抑制作用,使刺激物在大脑中留下的印象模模糊糊。反之,如果具有一定能记住的信心,大脑皮层就会形成一个很强的兴奋中心,其他无关部位都处于抑制状态,这样势必能集中对刺激对象的注意,使其留下清晰的印象。

美国著名心理学家胡德华斯非常重视自信心在记忆活动中的重要性,并进行了许多研究。他认为,凡是记忆力强的人,都必须对自己的记忆力充满信心。日本心理学家多湖辉说过:“记忆的关键在于要有‘我能记住’这种自信心。”

怎样培养自信心来增强记忆力呢? 主要方法有:

——破除迷信。马克思说过:搬运夫和哲学家之间的原始差异要比家犬和猎犬之间的差别小得多,他们之间的鸿沟是分工造成的。每个人都要相信自己的力量,敢于向命运挑战,与“天才”竞争,打破自己“记性不好”的自我樊笼,树立“我一定能记住”的自信心。

——脚踏实地。坚定自信心也要讲科学的态度,要在战略上藐视识记对象,树立坚定信心;在战术上重视识记对象,认真对待。刻苦记忆,从中摸索规律性的方法,以大量的艰苦的记忆实践为基础,增强记忆的自信心,提高记忆的效果和成绩。

——积累微小的成功。美国布朗尼科夫斯基主张“通过一次微小的成功增强你的自信心。”每克服一个识记困难、每获得一次成功的记忆,都会极大地增强自信心、促进心理上成功记忆的暗示效果,从而在新的更高的基础上去追求并实现新的记忆成功。



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

有一些人总是埋怨自己笨,记忆力比别人差许多。其实不然,只要遵循记忆规律,谁都可以提高自身的记忆力。如果不相信,试着回答下面的问题。

- 写下两首儿童时期所背诵的古诗;
- 写出儿童时期至今仍记得的十位伙伴的名字;
- 认真回想一下,刚上中学时学英语所记的 10 个单词;
- 回忆一下孩提时代惊险或非常有趣的一段经历;
- 写出两位小学老师的姓名;
- 试着描述三年前读过的某本书的大概内容;
- 回忆自己第一次上讲台的情形;
- 想想看,自己中学时第一个学习上的好朋友是谁;
- 五年前出席过什么大的重要仪式,尽可能把大会的情形描绘出来;
- 试着讲一段以前听过的有趣的故事;
- 回忆一下自己第一次出远门时的情形;
- 试着回想一下以前曾令自己尴尬的场面。

结果怎么样?你是不是对自己有新的发现?你会得出一个结论——我有潜力。从这个简单的测试可以看出来,有些事物还是不易忘记的。

“我一定能够记住它!”这种信念对于记忆十分重要。自信心是进行记忆活动最重要的心理准备之一。对自己的记忆力有无自信心,直接影响到记忆效果。无论是谁,如果在他记忆之前,具有一定要牢记以及能做到的自信心,就会达到不可思议的记忆效果。

有自信心就能记住主要是因为自信心可以调动大脑神经细胞的积极性,使大脑益发活跃。对记忆力缺乏自信心会形成消极的自我暗示,进而使记忆效果大为降低,本来能够记住的东西,也会因



第二章 如何激发记忆

为不信任自己而忘记。

记忆活动是一种艰苦的脑力劳动，每一具体知识的记忆都是一个需要付出艰辛劳动的过程，这就要求我们必须意志坚强，信心十足。

法国作家埃立克对自己的记忆力就有着坚定的自信心。他在43岁时决定与家人迁居德国，他的朋友问：“你年纪大了，学习德文是不是比较困难呢？”

埃立克微笑地回答说：“困难是有的，但是难不倒我，事情要慢慢来。我今年43岁，一天学一个单词，一年可学365个单词，7年可学2555个单词，到了50岁，岂不就是一个通晓德文的人吗？假若一天学两个字，到46岁半，就可以学通一国语言，尽管我并不是十分聪明，但不致一天学一两个单词都成问题。”

结果，埃立克到了德国没超过四五个月的时间，就能够读德文书籍了。

埃立克中年才开始学德文，倘若缺乏这种强大的自信心，恐怕他是学不会也记不住的。

记忆力训练,记忆力训练学习,记忆力训练资料,记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

更多心理学书籍下载,请进入微心理网下载:
<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>

第三章

启动记忆的金钥匙



记忆力训练,记忆力训练学习,记忆力训练资料,记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

更多心理学书籍下载,请进入微心理网下载:
<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>



有意记忆法

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

举个例子,宋朝有个读书人叫陈正之,他看书看得特别快,抓住一本书,就一个劲地赶着往下读,一目十行,囫圇吞枣。他读了一本又一本,花费了很多时间和精力,可是效果很差。读过的书如同过眼烟云,很快就忘记了,几乎没有留下一点印象。这使他十分苦恼,疑心自己记忆力不佳。

后来,有一天,他遇到了当时著名的学者朱熹,就向朱熹请教。朱熹询问了他的读书过程之后,给他一番忠告:以后读书不要只贪快,哪怕每次只读50个字,重复读上多遍,也比这样一味往前赶的效果好。读的时候要用脑子想、用心记!

陈正之这才明白,他读过的书之所以记不住,不是因为他的记性不好,而是学习目的不明确,方法不对头,他把多读书当成了读书的目的,忽视了对内容的理解和记忆。匆忙草率地读书,既不能消化书中的内容,又不能有意识地进行记忆,他的记忆效果当然不会好。



超级记忆力训练法 *Super Memory-training Method*

陈正之接受了朱熹的劝告,每读完一段内容,就回想这段内容讲了些什么,有几个要点,并且留心把重要的内容记住,日积月累,他终于成了一个有学识的人。

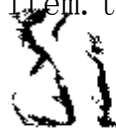
美国一家心理研究所做过这样一个实验:他们请老师给两个班的同学布置了默写课文的作业,都说第二天测验,第二天果真测验了,结果两个班成绩差不多。测验后,只告诉一班同学以后还要测验一次,二班同学不知道。两个星期后又进行测验,一班同学的成绩比二班同学要好得多(一班同学在测验前也没有突击复习)。这说明,并不是一班同学比二班同学更聪明,记忆更好,而是由于老师在第一次测验后,对一班提出更长久的记忆目标,结果一班同学就记得长久些。

这个实验告诉我们,在学习中要养成一种习惯,严格要求自己,给自己提出明确的记忆目标,这样才能有好的记忆效果。

进行有意记忆,首先要有明确的任务。任务明确,就能调动心理活动的积极因素,全力以赴地实现记忆的任务。任务越明确、越具体,记忆效果就越好。例如,英语单词不容易记,但又必须记住,因此,你可以把生词写在小卡片上,规定自己每天必须记住20个生词,并及时进行复习与检查。这样,日积月累,你的词汇量就会大增。

其次,有意记忆要有意志努力的参与,也就是我们常说的“专心致志”。要下决心记住一段材料,就要进入“两耳不闻窗外事”,“头悬梁,锥刺股”的境界。如果面对着要记的东西,连连叫苦或漫不经心,或者知难而退,都不会取得好效果。

这种增进记忆力的方法,既需要毅力又需要一定的技巧。看起来有些难度,但是这种方法正是我们在日常生活中用得最多的一种方法。



理解记忆法

在积极思考、达到深刻理解的基础上记忆材料的方法,叫做理解记忆法

理解记忆的基本条件是对材料的理解和思维进行加工。有些材料,如科学要领、范畴、定理、法则和规律、历史事件、文艺作品等需要理解。人们记忆这类材料时,一般都不采取逐字逐句死记硬背的方式,而是首先理解其基本涵义,即借助已有的知识经验,通过思维进行分析综合,把握材料各部分的特点和内在的逻辑联系,使之纳入已有的知识结构,以便保持在记忆中。理解记忆的全面性、牢固性、精确性及迅速有效性依赖于学习者对材料理解的程度。

理解记忆的效果优于机械记忆。德国著名心理学家艾宾浩斯在做记忆的实验中发现:为了要记住12个无意义音节,平均需要重复16.5次;为了记住36个无意义音节,需重复54次;而记忆六首诗中的480个音节,平均只需要重复8次!这个实验告诉我们,凡是理解了的知识,就能记得迅速、全面而牢固。如果死记硬背,那将是费力不讨好。

理解记忆以理解内容为前提。这种理解不仅指看懂了,而且包括清楚各部分之间的逻辑联系,以及该内容和以前的知识经验之间的关系。

我们通常说泰国的首都曼谷,实际上这是一个简称,泰国首都



的全称是“共台甫马哈那地娃劳狄希阿由他亚马哈底陆浦改劝辣塔尼布黎隆乌冬帕拉查尼卫马哈洒坦”,共 39 个字。

短时间想要把这 39 个字一字不落地背下来,的确是一件比较困难的事,恐怕要比记圆周率小数点之后 39 位还要复杂得多。

我们不妨背诵这两首诗,一首是李白的《望庐山瀑布》:

日照香炉生紫烟,遥看瀑布挂前川。

飞流直下三千尺,疑是银河落九天。

另一首是唐朝著名诗人王之涣的绝句《登鹳鹊楼》:

白日依山尽,黄河入海流。

欲穷千里目,更上一层楼。

这两首诗的总字数比泰国首都全名还要多 9 个,可是只要读几遍也就会背了。原因就在于这两首诗形象易懂。

应该怎样进行理解记忆呢?

既然记忆有规律特点,那么在学习的时候就要经常有意识地运用理解记忆,在记忆的时候展开积极的思维,这样才能取得良好的效果。如果在可以运用理解记忆的时候不去运用,而偏偏要使用机械记忆进行无意义的重复,那可就不止事倍功半,而是相差 10 倍 20 倍了。在记忆的时候,只要记忆内容是有意义的,就应该向自己提出“先理解、后记忆”的要求,把材料分成大小段落和层次,找出它们之间的逻辑联系,而不要从一开始就逐字逐句地记忆。

例如背诵中国古人写的文章,如果不把古文的意思弄懂,那么就会像背天书一样,非常吃力。如果把古文里的实词、虚词都弄懂了,把全篇的中心意思掌握了,在理解基础上记忆,背起来就会有兴趣,速度也快得多,印象也深得多。

我们说理解记忆效率高、效果好,但不是说只要理解了就一定能记住。对于理解的东西,往往需要多次重复才能记住。有的人理



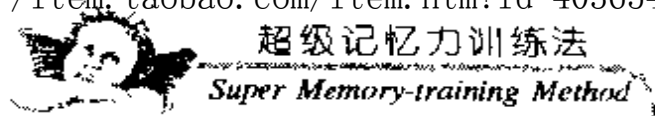
解了某个学习内容,就以为学习过程已经结束,没有要求自己记住它们,不再反复记忆,加深印象,这样,是不可能把学习内容完全、准确地记住的

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原奉“读书人”应少读*money*才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



联想记忆法

利用联想增强记忆效果的方法,叫做联想记忆法。联想,就是当人脑接受某一刺激时,浮现出与该刺激有关的事物形象的心理过程。一般来说,互相接近的事物、相反的事物和相似的事物之间容易产生联想。美国著名的记忆术专家哈利·罗莱因说:“记忆的基本法则是把新的信息联想于已知事物。”

联想记忆法分为以下三种具体方法:

(一)接近的联想法

两种以上的事物,在时间空间上相似或接近,这样只要想起其中的一种便会接着回忆起另一种,并整理成一定顺序就容易记得多。

有时候,明明特别熟悉的一个外语单词,甚至连这个单词在教科书上什么位置都能回忆起来,可一下子就想不起来。这个时候我们就可以从这个字在书上什么地方想起,想想它前面是个什么词,后面跟了一个什么词,这样反复联想,就有可能回忆起这个单词。

这个词和前后词位置接近,这种联想就叫空间上的联想。还有一种时间上的联想。例如一个人在一本辞典上看到对某个词的很有意思的说明和解释,告诉了另外一个人。那个人也很感兴趣,问他是在哪本辞典上查到的,要去亲自查看一下全文。可惜他已经记不清查的是哪本辞典了。这个人就可以回忆当时查辞典的情形。首



先想起是前天晚上查到的,记得那天晚上他还为这事高兴了好一会。再仔细一想,这个词是在《辞海》上看到的。因为自己前天晚上只查过《辞海》,其他那些辞典前天上午就都归还图书馆了。这样,通过时间上的联想,就能准确地回忆自己查的是《辞海》,而不是其他的辞典。

(二)相似联想法

当一种事物和另一种事物类似时,往往会从这一事物引起对另一事物的联想。把记忆的材料与自己体验过的事物连结起来,记忆效果就好。

在外语单词里,有发音相似的,有意思相似的,这些都可以利用相似联想法帮助记忆。

有两所学校在小学低年级试验一种集中识字的方法,可使学生在两年内认字 2500 个,完全可以独立阅读一般的书籍报纸。这种识字法就是运用了相似联想记忆法,把字形、字音相近,能互相引起联想的字编成一组,比如,把“扬”、“肠”、“场”、“畅”、“汤”放在一起记,将“情”、“清”、“请”、“晴”、“睛”放在一起。每组汉字的右边都是相同的,每组字的汉语拼音也有共性,前一组的汉语拼音后面都是“ang”,后一组的汉语拼音后都是“ing”,这样就可以学得快,记得准。

(三)对比联想法

当看到、听到或回忆起某一事物时,往往会想起和它相对的事物,对各种知识进行比较,抓住其特性,可以帮助记忆。这就是对比联想法。

许多诗集和对联大多是按对仗的规律写的。如:杭州的岳飞庙有这样一句诗:“青山有幸埋忠骨,白铁无辜铸佞臣。”“有”和“无”是相反的,埋下烈士忠骨和铸就奸臣是相对比的。相传,这里埋着



超级记忆力训练法 *Super Memory-training Method*

民族英雄岳飞的尸骨,后人由于痛恨奸臣秦桧阴谋害死了他,便用铁铸了秦桧夫妇的跪像放在墓前。只要记住这副对联的上句,下句凭对比联想就不难回忆了。

古律诗,往往感到中间两联好背诵,原因就是律诗的常规是中间两联对仗。对仗常用这种对比,例如名句“两只黄鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天”。又如唐朝诗人王维的《使至塞上》诗的中间两联:“征蓬出汉塞,归雁入胡天。大漠孤烟直,长河落日圆。”对比之处很多,由前一句可以很自然地联想起后一句。

联想记忆可以使我们的大脑更活跃,也会让我们的脑海产生创新意识,很多事业成功的人士为了提高自己的创造性思维能力,开发工作项目,就常常采用这种方法。

人类自古以来都在试图开发自己的记忆力,并且总结了诸多有效的记忆方法,每个人都可以根据自己的实际情况,总结经验,加强学习,提高记忆力,丰富自己的“智力仓库”。

训练一:

用30秒的时间,把下面的故事内容介绍给别人,看看自己记住多少?

今天早晨,兔子小白死了。它是我的宠物,也是我最好的朋友。我哭了很长时间,因为我知道,我再也见不到它了。爸爸告诉我,兔子小白的年龄太大了,犹如秋天里飘落的树叶,任何人,任何事物都要遵循生命的规律。

他还对我说,我们在一起生活了多久并不重要,重要的是我们相处得如何。兔子小白活着的时候,它给我们一家人带来了很大的快乐,我们在一起玩得很开心。我希望无论兔子小白现在在什么地方,都会过得愉快,并且记得我。我永远也不会忘记它!

可将上述材料做出以下联想:



第三章 启动记忆的金钥匙

序号/与短文有关系的部分/与下一个提示词的关系

(1)/兔子死了/兔子小白死了,它是我的宠物,也是我最好的朋友/我对此有什么感觉?

(2)/哭了/我哭了很久/为什么哭了?

(3)/再也见不到它了/因为我知道,我再也见不到它了/家人是什么样的反应?

(4)/爸爸/爸爸告诉我/告诉我什么?

(5)/年龄太大了/兔子小白年龄太大了,……任何人和任何事物都要遵循生命的规律/还告诉我什么?

(6)/重要的是/还对我说,……重要的是相处得如何/兔子小白与我们相处如何?

(7)/快乐/兔子小白活着的时候,给我们一家人带来很大快乐/和我关系如何?

(8)/开心/我们在一起玩得很开心/我现在感觉如何?

(9)/希望/我希望兔子小白无论在……记得我/为什么?

(10)/因为不会忘记/我永远也不会忘记它。

训练二:

仔细研究下面的句子 5 秒钟,然后闭上眼睛,写下所有你能记得的。看看你可以记得几个。

钮扣 飞机 奔跑的鸵鸟 航天员 一双布鞋

天鹅 展翅的飞鹰 企鹅 小麻雀 爬行的小宝宝

解说:这是记忆的第一个小技巧,也许人人都会。这 10 个句子中,有 5 个是鸟类。所以,如果在研究的时候,你的脑中就自动把它们归类,也许它们就是你最容易记住的东西。而其他的零散信息,没有受过训练的人,几乎是很难在瞬间记住的。因此只要你能够稍稍运用规则来分类,就能够更容易记忆。



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

训练三：

下面是 10 个不同的事物，你能在极短的时间内将它们记住吗？

高兴 两尺 25 理想 课本
老师 铅球 药品 镜子 右面

解说：你可以编这样一段话来帮助自己记忆：我“高兴”地一跳“两尺”高，身体在空中的时候突然想到：都“25”岁了，还没有实现自己的“理想”，只好拿着“课本”去向“老师”讨教，可是意外发生了：一颗“铅球”打在我的身上，老师急忙拿来了“药品”，过了一会儿，我在“镜子”前照了一下，“右面”的伤已经好了。

好了，等你编完了，然后闭上眼睛，在纸上写下上面的 10 个词，你会发现，全部都写对了，连顺序都不会错！这种记忆的好处是简单易行，而且一旦记住就很难忘记。你完全可以按照你自己的意思编写，每一个人都是编写的高手，在编写的同时你也成了记忆的高手。



总论记忆法

总论记忆法就是对学习材料进行提炼和概括,抓住关键进行记忆的方法。

人的记忆潜力虽然很大,但是见什么记什么,见多少记多少,不但不可能,而且也不科学。有所失必有所得,有所简化必有所强化。所谓简化,就是先提炼出识记材料中的关键词语,然后对这些词语进行综合概括,形成一个或一组简单的“信息符号”,这样就便于大脑接收、储存和提取。

今中外的大学问家都善于运用总论概括的方法。他们在阐明自己的观点时,常常以简单明了的几个字、几句话,对一篇文章或一部书籍的内容进行高度概括。

中国古代的大圣人孔子曾说:“诗三百,一言以蔽之,口思无邪。”

究其实质,总论的过程也就是概括的过程,即把自己的所见、所闻、所思和所想简化为最精华的一个字、一个词或一句话,用概括精练的字句,表达出丰富深刻的内容。

法国大作家雨果把《悲惨世界》的书稿寄给出版商后,过了几天便写信催问出版社。其信的内容只是一个符号“?”,出版商回信也非常有幽默感,只有“!”。

他们用两个标点符号,表达了许多文字才能表达清楚的内



容。

提倡总论记忆的目的就是要善于从庞杂的材料中抓住要点,一般来说有以下几种方法:

——主要概括

一部著作、一篇文章,甚至一首诗词,都包含着丰富的思想内容。不论是何等规模的巨著,只要把它的主题提炼出来,就能抓住要领,概括地记住它的全部内容。如中国古代名篇《六国论》可以概括为“苏洵六国败亡,非兵不利,战不善,其弊在赂秦。并讽刺北宋贿赂契丹的退缩政策。”这就是文章的纲,抓住了它,要点与内容就连成一片,记忆就方便多了。

——内容概括

在学习中,我们往往会碰到大批资料,对此,可以选取一些关键的字词,抓住主要情节进行记忆。如一部长篇小说卷首的“内容提要”,一部影片上映前的“新片简介”,都属于大纲式的概括。概括内容可选取关键性词句,如要记住中国古代的井田制,可简约为:国君所有,诸侯享用,奴隶耕作,形似井字。或者进一步简化为:君有、侯用、奴耕、井形,这样很容易记住。当需要写出详细内容时,只要酌情在每段话上回想,增加叙述的字数就可以了。

——简称概括

对于那些较长的词句、名称、概念进行高度简化,赋予它一个新的名称,这是常用的简称概括。

如美利坚合众国简称为“美国”。有意思的是,这种简化记牢后,久而久之,大家竟习惯到对全称无所谓了。

——顺序概括

这种概括法就是把学习材料按其本来的顺序进行概括,记忆时突出其顺序性。



如记中国历史中“王安石变法”的主要内容：一是青苗法；二是募役法；三是农田水利法；四是方田均税法；五是保甲法。即可概括为一青、二募、三农、四方、五保等几个字。

——数字概括

用数字来概括识记材料，如“两伊战争”、“两河流域”、“十四点和平计划”、“和平共处五项基本原则”、“911 恐怖事件”等，都是寓意鲜明、容易引起回想的数字概括。

——首字概括

对并列的几个识记材料，可提取首字进行概括。

例如中国唐朝诗人柳宗元的《江雪》原诗是：

千山鸟飞绝，万径人踪灭；

孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。

提取字头为“千万孤独”，可以想像在江雪中的钓翁有千万种孤独感。

这种记忆法简单有趣，但是在开始时需把首字编成有意义的语句，这是要花点功夫的。不过一经编好，便终生难忘了。

上述概括方法既可以各自采用，又可以综合运用。

运用概括法时，要先对学习材料进行通篇把握，初步理解并弄清其间的关系，然后抓住材料的主要点进行归纳总结。

训练一：

第一次世界大战，可“浓缩”成如下要点：

背景：帝国主义国家重新瓜分世界的斗争中所形成的两大军事集团，疯狂扩军备战，加剧战争危机。

时间：1914～1918 年。

经过：1. 三条战线。即：东线、西线、南线。2. 五大战役。即：马恩河战役、马祖尔湖战役、凡尔登战役、索姆河战役、日德兰海战。



性质和后果：是帝国主义间掠夺性的、非正义的战争。它给交战国的人民带来了深重的灾难；出现了第一个社会主义国家——苏联。

训练二：

美国独立战争的发展线索,主要抓住六点：

1. 爆发：莱克星顿枪声；2. 建军：第二届大陆会议决定成立大陆军。3. 建国：《独立宣言》发表。4. 转折：萨拉托加大捷。5. 胜利：约克镇英军投降。6. 和约：英美签订和约。

2009年3月30日——终于有自己的网店了！

虽然家人一直在儿童用品工厂工作，但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际，本人也赶一赶B2C的浪潮，即在一如既往地分享e书的同时，顺便宣传一下本人的网店。先声明一下：所有产品均按工厂员工内买价销售，决不因此谋求暴利，且由于内买数量有限制，所以一旦错过则需等下一订单；另，由于本人目前仍在职，并非职业卖家，如果本人不在线，请发送离线信息，本人将在第一时间予以处理。由于是初创业，请各位多支持，本人在此先表感激。

再度声明：原本“读书人”应少谈money才是，无奈精力和财力有限，权当是赚个网费，补贴家用，望各位理解，本人将一如既往地免费分享精品图书（目前已收集至2008.12的各类图书近百万册）。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



比喻记忆法

比喻记忆法就是运用修辞中的比喻方法,使其形象化、具体化,从而提高记忆效率的方法。人们写文章、说话总爱打比方,因为生动贴切的比喻不但使语言和内容显得新鲜有趣,而且能引发人们的联想和思索,并且容易加深记忆。

比喻与记忆密切相关,那些新颖贴切的比喻容易纳入人们已有的知识结构,被描述的材料常常给人留下难以忘怀的印象。其作用主要表现在以下几个方面:

——变未知为已知

例如孟繁兴在《地震与地震考古》中讲到地球内部结构时曾以“鸡蛋”作比喻:

地球内部大致分为地壳、地幔和地核三大部分。整个地球类似一枚鸡蛋,地壳好比是鸡蛋壳,地幔好比是蛋白,地核好比是蛋黄。

这样,把那些尚未了解的知识与已有的知识联系起来,人们便容易理解和掌握。比喻能把许多人未能体验过的特有的自然现象活灵活现地表达出来,开阔了人们的眼界,同时也深化记忆。

——变平淡为生动

例如中国古典四大名著之一的《水浒传》中,武松打虎的一段情节:



武松见那大虫,便翻身回来,双手抡起哨棒,使尽平生气力,只一棒,从半空中劈将下来,只听得一声响,簌簌地将那树连枝带叶劈打下来。定睛看时,一棒劈不着大虫,原来打急了,正打在枯树上,把那条哨棒打做两段,只拿得一半在手。

有些事物如果平铺直述,大家会觉得平淡无味,而恰当地运用比喻,往往会使平淡的事物生动起来,使人们兴奋和激动。

——变抽象为具体

例如中国唐代诗人贺知章的《咏柳》诗:

碧玉妆成一树高,万条垂下绿丝绦;
不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀。

有些事物是抽象的,一经巧妙的比喻就会看得见、摸得着,容易记住了。我们知道春风的形象并不鲜明,可是把它比做剪刀就具体形象了。使人马上省悟到柳树碧、柳枝绿、柳叶细,都是春风的行为,这首诗就记住了。

运用比喻记忆法,实际上增加了一条联想的线索,这能够帮助我们打开记忆的大门。



重点记忆法

重点记忆法就是通过对学习材料的分析和总结,将其归纳成提纲的形式进行记忆的方法。

中国东汉经学大师郑玄在《诗谱序》中说:“‘举’纲而万目张,解一卷而万篇明。”他认为,知识之间的关系虽然纵横交错,但只要抓住主要的、关键的重要部位,次要的、从属的其他部分自然就迎刃而解了。所以要善于把零散的知识归纳为提纲,这是记忆的高效措施。

所谓重点,实际上就是一本书或一篇文章的主要脉络。编写提纲,就是对识记材料的分析、综合和概括。

在重点中,既要体现出材料的主要内容、精神实质以及相互间的逻辑关系,又要突显出自己的语言风格,做到恰当准确地表达。编写提纲的过程就是理解材料、巩固记忆的过程。

那么,怎样运用重点提纲法进行记忆呢?以下介绍三种方法:

(一)分析提纲

针对学习材料的了解过程。例如对一本书,可以先看看内容的提要和目录,从结构上弄清章节之间的关系,再看看前言和后记,了解作品的写作背景和写作意图。

对一篇文章,先浏览几遍,在了解全篇的基础上,划分段落,掌



握文章的整体及脉络,为编写提纲作好准备。

通过对材料的分析使之条理化,把它们纳入大脑原有的知识结构之中,从而提高了大脑对信息的组织能力。

(二)综合提纲

针对学习材料的概括过程。例如在对文章划分段落的基础上,写出段落大意,并总结出全篇的主题,这就抓住了文章的主要环节。

之后,再进一步找出文章的要点、难点,并用文字形式把提纲写出来,这就是需要记忆的重点。

(三)表述提纲

针对学习材料的总结过程。无论是一本书还是一篇文章,有些提纲是别人早已编写好的,如目录,可以借为己用。

但是,最好还是自己编写。合上书或文章,用自己的语言把经过分析、综合而印在头脑中的提纲表述出来,为学习材料的记忆奠定牢固的基础。

由于学习材料多种多样,记忆目的各不相同,所以,编写出的提纲也各不相同。

最概括、最精练的提纲莫过于目录。目录可以展现一本书的脉络,可以帮助你材料进行整体记忆。拿《基础心理学》这本书来说,其中的第三章目录:

第三章 人的认识过程

感觉:

(一)感觉的种类和人的感受

1. 视觉
2. 听觉
3. 嗅觉



4. 味觉

5. 触觉

(二) 感觉的个体差异

(三) 感觉的条件性

(四) 感觉的相互作用

(五) 感觉的情绪色彩

(六) 感觉的适应

可以看出,这个目录对第三章做了精确的概括。

目录是书籍整体记忆的指南,所以阅读书籍应该先从目录开始。

运用重点记忆法应注意以下几项:

量材而用。要根据学习材料的篇幅、分量决定是否用重点记忆法。如背诵中国唐代的绝句、律诗、宋代的长短句或元代的散曲,勉强列提纲,显然是画蛇添足。

分清主次。要根据学习材料的内容,明确各部分在提纲中的地位,以主干为纲,次要的从略,绝不能凡事一把抓。

及时复习。有了提纲也并不是一蹴而就,还要在适当的时候进行复习,试写几次,才能够经久不忘。

有人曾使用这样一种方法:为了记住全书的内容,先把大提纲多看几遍,感到它较为熟悉,或者可以默写下来时,就找一张同样大小、同样格式的纸,依同样的顺序默写下来。

遇到记不住的地方可以先空一行,再默写其他内容。待实在回忆不起来的时候,可以照原提纲,用另一种颜色的笔,填上空白,改正错误。

这样,对忘掉的、记错的部分,就会有一个深刻的印象,对加强记忆很有好处。



间隔交替记忆法

间隔交替记忆法就是把不同性质的材料或事物,按时间分配间隔交替进行记忆的方法。

这种方法在工作学习中到处可见,大家经常自觉或不自觉地应用着它。比如,学生上课45分钟为一节,课间休息10分钟。功课表上的文理两种科目,总是交叉排列,很少有文科或理科并列。

长时间单纯地识记一种材料效果不佳。这时如果改换另一种材料学习,就能转换“兴奋中心”,消除抑制,提高记忆效果。

要有效地恰当地利用好间隔交替记忆法,可以学习历史上许多伟人的做法。

18世纪的法国启蒙思想家卢梭,就采用间隔交替记忆法读书。他经常这样安排时间:早上研读哲学,中午翻译地理、历史,在学习中穿插一些体力上的活动,使他的学业大有长进,记忆效果特别好。

因为发现“镭”而获得诺贝尔奖的居里夫人也是如此,她在谈自己的学习方法时说:“我同时读几种书,因为专门研究一种东西会使我宝贵的头脑疲倦,它已经太辛苦了!若是在读书的时候觉得完全不能从书里吸收有用的东西,我就做代数和三角函数,这是稍微分心就做不出来的,这样他们就又把我引向正路去。”

间隔交替记忆法运用得当,确实能收到事半功倍的实效,但不



善于运用这种方法,则事倍功半。

在学习记忆的过程中,可制作一张科学的时间表,来实验一下间隔交替记忆法。

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在一儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



回圈记忆法

此种记忆法,就是根据大脑的记忆规律,科学安排复习时间,进行回圈式记忆的方法。

这种方法和间隔交替记忆法很相似,区别之处只是在于它是指对一门材料学习时所用的科学方法,而间隔交替记忆法不但有时间的间隔,还有不同材料的交替。

经研究发现:输送到人脑中的信息,无论其当初怎样启动脑细胞,在大脑中留下了多么深刻的痕迹,随着时间的推移,它总会逐渐被淡忘。

其规律是最初遗忘迅速,以后逐渐变得缓慢。

因此,要想杜绝和防止遗忘,一定要掌握好复习这个环节。那么应该怎样复习呢?

科学的方法应当是依据上述规律,运用一个科学的回圈记忆方法。即在遗忘刚刚开始的时候,立即强化它,使它鲜明地保持下来。

因为人的遗忘率随时间的变化先快后慢,那么复习也应该对症下药,与其同步运行,在时间间隔上应先短后长。具体说来就是:

间隔几秒钟——第一次复习

间隔几分钟——第二次复习

间隔几小时——第三次复习

间隔一两天——第四次复习



间隔四五天——第五次复习

间隔一周——第六次复习

间隔一个月——第七次复习

回圈记忆法并非一成不变，每个人可以根据各自的情况灵活掌握，依照自己的记忆习惯及规律探索出最适合自己的方法。



印象记忆法

印象记忆法就是利用首次感知事物的印象高效记忆的方法。

怎样充分利用首次感知的记忆效果来提高学习效率呢? 以下介绍四个要点:

(一) 精细观察

在向大脑输送信息的时候, 要努力增加其强度, 尤其要注意识记材料中的抽象概念和疑难问题。

例如, “令”字与“今”字, “拆”字与“折”字, “氏”字与“氐”字, 很容易混淆。这就要求在学习中作精细的观察。先写出“今”、“折”、“氐”字, 然后在每个字下用彩色笔添上一点, 便构成了“令”、“拆”、“氐”三个字, 最后总结出“点令不点今, 点拆不点折, 点氐不点氏”的规律, 这样便留下了强烈的首次印象。

(二) 高度注意

只要人们对识记材料高度注意, 就会产生深刻的记忆; 如果漫不经心地识记, 就很难记住。

例如: 站在“分数公布榜”前, 你一定会记住自己和几位朋友的成绩, 而对其他人的分数总是记不住, 那是因为没有予以高度注意。

所以, 为了获得首次印象, 我们在看书学习时, 必须一开始就耳不旁听, 目不斜视, 全神贯注地去感知和识记。

(三) 满腔热情



凡是能激起人的浓厚兴趣,以及能引起人的热烈情绪的事物或材料,都容易在人的记忆中打上深深的烙印。

例如:你和朋友第一次参观日本的富上山,你一生都难以忘怀。

所以,为了获得深刻的首次印象,应当一开始就满腔热忱,怀着真挚的感情和浓厚的兴趣去接触需要记忆的事物或材料。

(四)突出特点

凡是在同类事物中突出的、新奇的,都容易让人记住。

例如:旷野中的孤树、鸡群中的仙鹤、星空中的月亮,均是引人注目的目标。这是由于记忆对象中具有新奇的特点,容易引人入胜。



自测记忆法

自测法就是通过自我来检查结果,提高记忆效率的方法

自测法对于任何学习材料的记忆都是行之有效的。记忆并不是最后目的,它只是一种手段,记忆的目的是储备认识问题和解决问题的能力。

知识信息记住了多少,能力储备的程度仅凭几次考试绝不能测定得准。况且,在学校,老师所能组织的考试又十分有限。

欲知记忆效果如何,应该经常运用自测记忆法。自测记忆有以下几种方法。从时间的安排来讲,有定期的测验与随时测验两种:

(一)定期测验

即对自己所学的课程和知识定个自测计划,然后按时执行。从时间上可分为当日测和周日测两种。

当日测验:晚上睡觉时,将当天所学的知识择其要点复述一下,如条件不允许,默写提纲或默想也可以。

周日测验:星期天休息,可将一周所学课程的内容变换角度提出问题,写在一张纸上测验自己,发现存在的疑难或模糊之处,马上解决,绝不拖延。

(二)随时测验

即随时随地测验自己,这种方法用来学习外语最有效!



先准备一些卡片,正面写上5个外语单词,背面写上5个相应的中文词义,便可随时自测了。随时自测的方法有两种:

——朗读法:在不妨碍别人的情况下,你可以看外语念中文,看中文念外语,实在想不出时,翻过来看一看,再继续下去。

——书写法:学外语不书写出来很难记牢,况且不练书写便无法进行笔译。应看卡片上的中文写出相应的外语单词来。

不带卡片也可以随时自测,看到什么事物,就试着用外语表述出来,或者在头脑中默念一下。这样既利用了点滴时间,又会收到分散复习的好效果。

另外,从自测的方式来讲,有尝试回忆、交谈争论、设问自答、实践检验四种方法。

——尝试回忆:在头脑中把学过的知识回想一遍,这是逼着自己专心致志地动脑筋思考的方法。实验表明,尝试回忆比单纯的反复识记好。

——交谈争论:即对所学习的知识进行争论探讨,旨在阐述自己的观点,对客观事物和客观现象加以说明。在这个过程中,会加深双方的印象,纠正错误,通过交谈争论,扩大视野,集思广益,增长知识和能力。

——设问自答:对自己多种角度提出一些问题,这样可以收到意想不到的效果。这种方法设问是个主要问题,必须经常琢磨设问的形式、设问的角度和设问的要求,这样才能奏效。

——实践检验:在实际工作和生活中经常运用的知识,记忆往往更加深刻。

在实践中检验和运用知识是最好的自测。马克思很重视这一点。有一次,他发现国际工人运动活动家威廉·李伯克内希的西班牙语讲得不好,就马上从书架上抽出塞万提斯的《堂·吉珂德》,给



他上了一课。以后马克思每天让李伯克内希叙述作品中有关部分的内容或考他其他西班牙文书上的内容,这样李伯克内希每天都要用学到的西班牙语去阅读。一段时间之后,李伯克内希便熟练掌握了西班牙语。

法国 18 世纪杰出的思想家和文学家卢梭也是靠自学成功的。他在学习中很注意把书本知识与实际应用联系起来。他学会音乐,就从事乐谱创作;学习数学,就去丈量土地;学了天文知识,就用望远镜观察星象。他还喜欢外出旅游,欣赏绮丽的自然风景,验证自己从书本上学到的自然地理知识。可以说实践是卢梭成功极重要的因素之一。



全方位记忆法

要记忆外部信息,必先接受这些信息,而接受信息的“信道”不止一条,有视觉、听觉、嗅觉和触觉等等。有多种感知参与的记忆,叫做“全方位”记忆。这种记忆方法效果比单信道记忆强得多。

中国古书《学记》中有这样一句话:“学无当于五官,五官不得不治。”意思是说,学习和记忆如果不能动员五官参加活动,那就学不好,也记不住。这说明远在 2000 年前古人就已经认识到读书学习要用眼看、用耳听、用口念、用手写和用脑子想,这样才能增强记忆效果。

宋代学者朱熹说,读书要三到:“谓心到、眼到、口到。心不在此,则眼不看仔细,心眼既不专一,却只漫浪诵读,绝不能记,记亦不能久也。三到之中,心到最急,心既到矣,眼、口岂不到乎。”

现代科学研究表明,人从视觉获得的知识,能够记住 25%,从听觉获得的知识能够记住 15%,若把视觉与听觉结合起来,能够记住 65%。

有位老师曾经用三种方法让三组同学记住十张画的内容:对第一组同学,他只是告诉画上了些什么,并不给他们看这些画。也就是说这组同学只是听,没有看。老师给第二组同学看了这十张画,可是不再给他们讲每张画画了些什么。也就是说这组同学



只是看，没有听。对第三组同学老师即讲解了画的内容又让他们看。

过了一段时间，老师分别问这三组同学记住了多少画的内容。结果第一组记住的最少，只有 60%；第二组稍多，记住了 70%；第三组的效果最好，达到 86%！这说明只听不看的同学记得最少，仅仅是两种感觉器官并用，记忆效果就比只用其中一种好得多。如果把所有的感觉器官一齐调动起来，记忆效果就更好了。

全方位记忆法动员脑的各部位协同合作，来接收和处理信息。这种方法在掌握各种语言文字的过程中效果显著。因为不论哪一种语言，学习目的总是为了听、说、读、写，这四种能力恰恰涉及到信息输入和输出的四种不同的通道，因此，在学习语文、外语等课程时，最好采用全方位记忆法。

新闻记者的新闻采访中，为了抓住信息，除了录音之外，往往还会动脑动手，听、说、写并用，采用全方位记忆方法。在日常生活中，要记住一段比较长的话语，最好是边听边记，其强调的就是“眼过千遍，不如手写一遍”，旨在说明动笔对于记忆的重要。

因此，在掌握各种语言文字或是接收处理语音信息之时，应运用全方位记忆法，其正确的做法是，边听边积极思维，以听懂为第一，总结出所接收的语言信息的内容要点，并在其语言停顿的空隙，扼要地记上几个字或几句话。



精选记忆法

对记忆材料加以选择和取舍,从而决定重点记哪些,次略记哪些,这种记忆方法叫做精选记忆法。

对记忆材料之所以加以选择,是因为每个人每天接触的信息太多了。这些信息并不是都需要记忆的。

据说,苏联时代的莫斯科大学有一位大学生,在图书馆的石阶上走路时不小心摔了一跤,大脑受到撞击。从此,不可思议的事情发生了!他的记性好得不得了,过目不忘,报纸上的任何版面只要是他阅读过的,每篇文章都能倒背如流。但令人遗憾的是他的头却疼痛如裂,因为记得太多,大脑得不到休息。

可见记忆应有选择,记忆那些最重要、最有意义、最有价值的材料。

善于学习、记忆能力强的人,往往善于抓住重点,抓住精髓,善于组织材料。

据说在古希腊时期,有人记忆力惊人,可以把文章倒背如流,过目成诵。可是亚里士多德却瞧不起这种人。因为他觉得这种不分主次、轻重,不管有用、无用,一股脑儿全都背下来是没有什么好处的。

有位小学高年级学生在谈到精选记忆法时说:“修辞格有数十种,但常用的只有十几种。学习所有修辞格之后,我把常用的12种修辞格浓缩成顺口溜:‘比喻、借代、比拟、夸张、双关、反语、设问、



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

反问、反复、对照、对偶、排比。’并且以这 24 个字为主,列成一张表。在编排中,除了让它好读、押韵,便于记忆外,还把容易混淆的放在一起,用箭头标出,在下边用简练的语言注上联系与区别和特性。记住了顺口溜也就记住了 12 种主要的修辞格,根据排列的位置,想到几组修辞格的异同,进而想到它们的全部特点。这样,在分析句子时就能做到条理清晰,不易混淆和遗漏。”

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



谐音记忆法

利用谐音来帮助记忆也是一种有效的记忆方法。许多学习材料很难记忆,在它们之间不易找出有意义的联系,例如,历史年代、统计数字等等。如果对这些学习材料利用谐音辅以某种外部联系,就便于记忆了。

据说,有一天,某位补习班数学老师上山与山顶寺庙里修行的居士对饮。临走时,教导学生背圆周率,要求他们背到小数点后 22 位,为 3.1415 926 535 897 932 384 626。大多数同学背不出来,十分苦恼。

有一个聪明的学生把老师上山喝酒的事,结合圆周率数字的谐音编了一句:“山巅一寺一壶酒,尔乐苦煞吾,把酒吃,酒煞尔,煞不死,乐而乐”。

待老师喝酒回来,个个背得滚瓜烂熟,老师不得不佩服那位编趣味口诀的学生。这个聪明的学生就是利用谐音法来帮助记忆的。

利用谐音法还可以帮助记忆某些历史年代,不少人觉得记忆历史年代是件很苦恼的事,不容易记住,而且还容易混淆。但是,要学好历史,就必须记住历史年代,因为没有时间也就无所谓历史。于是,许多聪明人利用谐音法来帮助记忆历史年代。

例如,马克思生于 1818 年。那么可以这样记:“一爬一爬”了。再如,甲午战争爆发于 1894 年,割让台湾给日本是 1895 年;用它们



的谐音：“一把旧事”、“一罢救无”，就非常容易记住。

当然，谐音记忆法只适于帮助我们记忆一些抽象和难记的材料，并不适合推而广之，用于记忆所有的材料。

训练：

1. 记电话号码

89034613

28139595

2. 记编号

40229

54783

解题指导

1. 把酒淋上石榴叶上

恶霸要杀救我救我

2. 四轮两两走

我是去爬山



口诀记忆法

把记忆材料编成口诀或押韵的句子来提高记忆效果的方法,叫做口诀记忆法。这种方法可以缩小记忆材料的绝对数量,把记忆材料分成组块来记忆,加大信息密度,增强趣味性,不但可减轻大脑负担,而且记得牢,避免遗漏。

心理学研究表明,人的记忆是以“组块”为单位的,每一个组块内的信息量多少是相对的。一个字母可以看作是一个组块,一个单词、一个词组也可以看作一个组块,一个句子也可以作为一个组块。组块内部的信息不是各自独立,而是相互联系的,如果善于把记忆材料分成适当的组块,就能够大大提高记忆效果。口诀记忆法就是符合组块规律的一种记忆方法。

口诀大都押韵,朗朗上口,容易记忆。例如,二十四节气歌,在民间世代相传,且有强大的生命力:

春雨惊春清谷天,
夏满芒夏暑相连;
秋处露秋寒霜降,
冬雪雪冬大小寒;
上半年来六廿一,
下半年是八廿三;
每月两节日期定,



最多相差一两天。

除了二十四节气歌之外,九九乘法、珠算拨算、“化学元素表”等都是运用口诀记忆法的实例。

编口诀有许多种方法。有一个标点符号的顺口溜,用的是罗列法:

一句话说完,画个小圆圈(。句号)

中间要停顿,小圆点带尖(、逗号)

并列词句间,点个瓜子点(、顿号)

并列分句间,圆点加逗号(;分号)

疑惑与发问,耳朵坠耳环(? 问号)

命令或感叹,滴水下屋檐(! 感叹号)

文中要解释,两头各半弦(()括号)

转折或注解,直线写后边(——破折号)

意思说不完,点点紧相连(……省略号)

编口诀还有一种利用形象的方法,易于引起联想帮助回忆。例如汉语拼音字母可以这样形象的记忆:

“t”像个伞把,

“h”像张椅子,

“k”像树一棵,

“n、m”样子像门,

“f”的发音是“夫夫夫”,

“l”的发音是“了了了”。

对于一些容易混淆的字,可以根据特征编成口诀,特别便于记忆,容易分辨。比如,己、已、巳几个字容易混淆,可以编成这样的口诀:堵己不堵己(自己的己),半者要念已(已经的己)。

买、卖这两个字很多小学生容易弄混,可以运用联想法编成口



诀:少了就买,多了就卖。在日常生活中,人们通常是缺少什么东西才买,“买”字恰恰比“卖”字少了几个笔划,因此可以联系起来记。

我们还可以用前后对比的方法编口诀。比方 $(X \pm Y)^2 = X^2 \pm 2XY + Y^2$ 这个代数公式,可以编成这样一个口诀:“首平方,尾平方,首尾两倍在中央,二项符号看前面,它们两个都一样。”

多种方法综合起来编口诀也很方便,比如综合罗列法、特征法、直观形象法很快就可以把“熟”字编成这样的口诀:一点一横长,口字在中央,子字来报信,九个一起忙,下点一把火,烧热一锅汤。这些不同的编口诀的方法,我们可以根据实际情况加以运用。不过要注意的是,如果口诀不容易编,记忆的对象又并不常用或都很简单,用其他方法记忆很方便,那就用别的方法。否则为了编口诀花很多时间,有些得不偿失。

训练一:

物理学中有些概念比较抽象,对其进行分析、挖掘或对比联想,编成口诀便于记忆。

例如,静电场中有关电场强度、电场力、电力线以及电场力做功与电势能变化的关系,电势大小与电力线的关系,可以归纳成这样的口诀:

电场力的方向,
正电荷与场强同向,
负电荷与场强反向;
电场力作正功,
电势能减少,
电场力作负功,
电势能增加;



电力线方向永远是电势降落方向。

物理天平进行称量之前,指针应指在刻度中央。若指针偏在标尺左侧,将横杆左端螺丝向左调,或将横杆右端螺丝向左调,均能使指针回到标尺中央。当指针向右偏时,横杆螺丝(不论左端或右端的螺丝)应向右调,横杆螺丝调节方向可概括为:

左偏左调,右偏右调。

托盘天平的指针在横杆上方,故横杆螺丝的调节方向与物理天平相反。只要熟记物理天平的口诀,联想记忆托盘天平螺丝要反调,就不会混淆了。

训练二:

一些简短的生物知识可以编成歌诀来记忆,例如有些教师曾在生物教学研究中把哺乳动物各纲的特征编成下列歌诀:

单孔目——

生殖粪尿,
身后单孔,
卵生哺乳,
原始一种。

有袋目——

母兽育儿袋,
没有真胎虐。
幼兽是胎生,
发育不完全。

翼手目——

会飞不是鸟,
齿尖又细小。
肢尾膜相连,



蝙蝠听力好。

鲸类——

叫鲸非鱼，
哺乳胎生。
前肢鳍状，
无毛水中。

食肉类——

尖齿锐利，
裂齿强大。
爪尖肉食，
大脑发达。

偶蹄目——

偶蹄草食，
两趾发达。
细观牛羊，
代表是它。

奇蹄目——

马驴单蹄，
余趾退化。
四肢强健，
无角力大。

灵长目——

两眼前方脑发达，
指端生有扁指甲。
拇指能与四指对，
手足握物本事大。



形象记忆法

形象记忆法就是在记忆时尽量多留意直观形象,尽量多运用形象思维,以提高记忆的效果。

俗话说:“百闻不如一见。”意思是说,听到的不如看到的印象可靠。它还包含着这样一个道理,即直观形象的事物给人的印象较为深刻。为什么形象的事物容易记忆呢?因为人们认识客观事物依靠感知器官,而感知正是从直观形象开始的。实物形象的记忆是最原始、最初级的记忆,而对抽象概念、系统知识的记忆则需要有一定的知识结构做基础。

17世纪捷克教育家夸美纽斯说:“凡是需要知道的事物,都要通过事物本身来进行教学。就是说,应该尽可能地把事物本身或代替它的图像放在面前,让学生去看一看、摸一摸、听一听、闻一闻。”

形象记忆法的具体方法有如下几种:

— 运用模型。例如,学习时可借助于模型、图像、照片、录像、电影、电视、幻灯,通过对它们的观察来获得对事物的感性认识。

——形象比喻。用自己熟悉的事物来比喻所要识记的材料。这样会在头脑中留下一个完整具体的形象,不易忘掉。

——语言描述。对抽象的材料可用形象化的语言来阐述,也就是所谓深入浅出,这样记忆起来就会快得多,也会在头脑中留下一个深刻印象。



快速记忆法

或许我们每一个人在剧院或是电视节目当中,都曾看到过快速记忆的精彩表演。我们总会为之情不自禁地喊着“太妙了!”“棒极了!”之类的喝彩声,为表演者的超群记忆所折服。这种快速记忆的表演大概过程是这样的:

在表演大厅的中央放着一块大黑板,其中一个观众在黑板上写下1~30三十个数字。然后,工作人员将表演大师的眼睛蒙上,接着让观众随便说一件东西的名称,可以是人名、地名、树名……表演者一边作手势,一边将这些名称全部当场记下。

这时,如果有一位观众说“4——课本”,工作人员就在黑板上的4下面写上“课本”两字。如观众说“9——林肯”,工作人员就在黑板上的9下面写上“林肯”。如此进行下去。在这个过程中,表演者一直在做一些记忆的动作或其他表示。

当30个数字全部写完后,让观众自己选数字,然后表演者说出这个数字与什么名称相联系。结果却是出奇地一致。

类似的表演还有很多种,如记忆几百,甚至几千位数字,几秒钟之内可以记住掺乱了的一副扑克牌的顺序。

行家可以看出底细,这就是有着共同的特点与记忆方法,现在就为大家揭开谜底。



——表象记忆

表象记忆是这种记忆的开始。例如当我们要记忆“计算机”的时候,只去记忆“计算机”这三个字是不可取的,必须要求自己在脑海里浮现出它的原形,这也可以称之为浮想物象。表象记忆的诀窍就是夸张物象的方法,如果要记忆一朵花,你不要去记忆它只是一朵花,而要想像成一片花圃。

——身体记忆

一提起记忆,我们自然会想到记忆多少的词语或数字,却不曾记起有身体记忆这一说。确实,它听起来很奇妙但实际上很简单。

当我们记忆丧失时,我们依然能与普通人一样做各种动作,或许你有十几年没有打高尔夫球了,但你的身体还能够“记忆”那些关键的动作,即使长期不使用它们还是不会忘却。

如果你把一些记忆内容糅合于身体的各处动作或部位,你的记忆就会显得非常神奇!围棋或国际象棋的局面即使再复杂,那些看一眼就可以记住的职业棋手,以及可以背下长长的台词的演员,都是在不知不觉地应用这种方法。

——不合逻辑、荒诞不经的联想

对于一些司空见惯的小事,我们无法记牢固,反而那些新奇的、离谱的,或是低级而丑陋的东西,我们却能记得出奇地准确。这足以说明这种荒诞不经的联想记忆颇有功效。

例如,你可以把“汽车”与“木材”两种截然不同的东西联想到一块儿——一辆满载着木材的汽车在飞跑。这就容易使记忆停留在表面。若把它改为一个装着汽车轮胎的木材在飞跑,这样的联想不合乎逻辑,但能给我们以深刻的印象。

再以“飞机”与“木箱”为例,如果你设想木箱中装有飞机,则不如设想为让飞机从木箱中飞出来。



第三章 启动记忆的金钥匙

现在你可以尝试记忆其他的东西,你会发现这种生动的、荒诞的记忆会极大地提高我们的记忆效果。

这就是快速记忆三条秘诀,相信你同样可以练就这样一身“记忆功夫”,说起来很简单,但事实上,它们也不像你想像的那么容易或者那么难。

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



记录记忆法

我们经常对那些具有所谓的记录式记忆的人感到惊讶,并为之倾倒。然而事实上,你也有可能拥有这样一种技能,你姑且不要怀疑这个可能性。

是的,这些人很神奇,他们经常过了几天后还能准确地描述出一件艺术品、一个情景、一处风景或某个人的相貌。这的确令我们难以想像。

遗憾的是,大多数人并不具备这种能力。他们不能把一幅图像长时间地保持在自己眼前并使它不变得模糊或褪色。这就是我们的困惑,但这绝不应成为我们灰心丧气的理由。每个人自身都储备着这种摄影式的记忆能力——只不过你需要把它挖掘出来。

现在你可以测试一下你的视觉想像力。请先闭上眼睛,想像一下自己眼前有一幅红色、黑色、白色、黄色、绿色、蓝色然后又是白色的电影银幕。

看到了吗?哪些颜色你觉得容易想像,哪些颜色觉得想像起来比较困难?在哪些颜色上用的时间较长?

请你再想像一下眼前有一个画家,他拿着一枝画笔在一张画布上作画。这种想像能帮助你提高对颜色的记忆。

当你有时间或想放松一下的时候,请经常做这样的练习。如果能长期坚持下去,你应该一次比一次更容易成功地想像颜色。现在让你的这种想像开始飞翔吧。我们从尽可能美好的、正面的图像开



始,因为根据经验,正面的事物比较容易记在头脑里。

你可以回忆一下,过去的一幅让人感觉特别美好的画面:例如某个节假日、美丽的景色、想像电影中的某个场面等等。请尽可能地想像这个画面,并把自己置身其中,再把这张画面的所有细节都描画出来。在繁忙的一天中有几分钟闭上眼睛,在脑海中呈现一下这样美好的回忆,便会感到非常放松。在临睡前也很适合做这种练习,它能让你感到平静,并且带着愉快的心情入睡。

这种观看具体细节的方法以后会帮助你把事物更好地保留在记忆中。此外通过这种方法还可以训练我们的想像力和观察力。

现在当你做完了这些必要的练习之后,可以开始有目的地集中你的注意力。请你先观看某个静止的东西,如一盆美丽的花、某个橱窗摆设、一碟摆得特别有艺术情趣的诱人的菜肴。同样重要的是选一幅正面的画面,再把这幅画面放置到内心去。现在闭上眼睛,尝试把这幅画面具体而详细地呈现在自己“想像的屏幕上”。

睁开眼睛时,把你想像的画面与“原件”对比一下。你是否漏掉了一些细节?如果确实是这样,那么你就应该特别仔细地记住这些具体细节,再闭上眼睛,重新练习。可以肯定,记住的具体细节将一次比一次多。这不是一种技术,需要的只是反复的练习。

当然,你没有必要安排专门的时间来做这项工作,日常学习和生活中的许多闲暇我们都可以这样练习。当你坐在公共汽车或地铁里的时候,可以集中注意力看某张你特别感兴趣的脸,仔细地研究。然后闭上你的双眼,或者看窗外,尝试把这张脸呈现在你的眼前。接着你再看一下这张脸,检验一下,你是不是漏掉了一些细节。

过一段时间,你会惊奇地发现,自己有了很大的进步。同时,还会感觉开始用一种全然不同的眼光来看世界了,当然你会突然注



意到以前从来没有注意的事物：老师不耐烦时的特殊姿态；你好朋友某种值得注意的表情。随着你的这种能力的提高，你对人的认识，即你对别人脸部细微表情变化并迅速作出反应的能力，自然就会提高。

你还会觉得记录式记忆神奇吗？只有傻瓜才会一味地去羡慕别人，而不愿试图改变现状。你同样可以变得很出众，不要再浪费自己的时间了，轻轻松松、快快乐乐投入其中才能达成心愿。

最后，再介绍一种可以成倍提高记忆力的方法。

保阪荣之介是日本研究记忆心理学的著名专家，他在《提高记忆与集中力》一书中，提出了行之有效的提高记忆力的方法。

第一步，明确目的。在进行提高记忆力训练之前，必须明确为什么要提高记忆力。这是进行提高记忆力训练前的一个阶段。

第二步，使身心舒畅，让已经疲劳的脑细胞逐渐活跃起来。在身心舒畅的时候，我们的大脑皮层会安静下来，从而处于一种容易记忆来自外界信息的状态。

第三步，回想过去的美好形象。回忆那些与所要加强的记忆对象有关的过去的美好形态。

第四步，幻想未来的美好形象。也就是说，通过记忆力，使你在脑海中描绘出一幅未来的美好图景。

第五步，想像整个形象。细想你要记住的景物或要解决的问题的整个形象。你可以有条理地把自己了解的事和不了解的事加以整理和归纳。

第四章

挖掘记忆的潜能



更多心理学书籍下载, 请进入微心理网下载:

<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>

记忆力训练,记忆力训练学习,记忆力训练资料,记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

更多心理学书籍下载,请进入微心理网下载:
<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>

”



学会遗忘

老师在教学中总是强调大家在学习时要保持愉悦的心情,记忆也同样如此,但这并不表示以上因素是记忆必不可少的,而是不经意中开始受到这样一种奇怪现象的启发:人们只是有时在学习,但却整天在遗忘。你能就此肯定遗忘一无是处吗?

虽然遗忘的名声并不好,特别是一些年龄大的人,都很害怕遗忘,就像小时候害怕黑暗,甚至一提起它的名字就会感到几分厌恶。不过,它究竟能给我们带来些什么呢?当然,我们会试着从一些记忆环节上去寻找答案。

假设你要从记忆中搜索出一个名字,因为想不起来而大为恼火。就在这个时候,我们意识到了自己正在遗忘。但是,是不是在任何情况下回忆不起来都意味着遗忘呢?显然不是的。

有些时候是由于我们情绪激动、悲伤等一时想不起来,但这些都是我们所要力求去重新再现的东西还留在我们的潜意识中。但更多的时候,我们都在喋喋不休地埋怨自己记性不好,却没有一个人埋怨自己的理解力差。所以在关心记忆与遗忘时,不得不正视一个人的理解力。

同样一种事物,每个人都可以用完全不同的方式去理解,产生的效果也是不同的。我们不要求许多人都按同一种理解方式去记忆,只



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

要我们觉得有意义,能让我们体会到其中的趣味,记忆效果自然会很好。那些对我们没有丝毫意义的,常常给我们带来烦恼的东西对我们只是一种负担,还是及早抛弃为好。

可以肯定,每当我们获得新鲜的体验时,我们对它的印象一定是最深刻的,每一个人都不例外,无论是谁。试想如果我们从来到这个世上之后,所见、所闻和所为都完好无缺地记忆下来,那简直不可想像,或许你渴望去尝试,但那肯定是一种非常危险的游戏!

事实的确如此,遗忘就是这么神秘,如果你还没有体验到快乐,那么可以肯定你正被记忆中的某些事情所缠绕。遗忘吧!学会遗忘,我们才会脱离烦恼;学会遗忘,我们才能学得更轻松、快乐、高效。



暂时放松一下

对常常和时间赛跑,忙碌地过日子的人而言,悠闲的休息可能相当奢侈。但若以没有时间为由,将一天当中最重要的早餐都忽略掉,实在不是一件好事。一般而言,空腹加上压力会使血液中的葡萄糖减少,导致低血糖状态,因而常会发生一站起来就头晕目眩的情形。

根据美国弗吉尼亚大学最近的研究显示,在学习之后饮用掺有葡萄糖的柠檬汁会使日后的回想效果大为提高。事实上,科学家也证实葡萄糖有助于将长期记忆输进脑部。所以平衡的饮食不但对健康有益,对头脑的机能也有帮助。

还有维生素 B₁,是将脑部惟一能量来源的葡萄糖转化为能量加以利用的重要营养素。其他像是 B₆、B₁₂ 等维生素,对记忆力或神经传达物质的合成也有很大的作用。

一般人都认为钙质对骨质的形成有很大的帮助,其实它也可以促进脑部神经细胞间的信息传达。当然,饮食只是增加记忆力的一种辅助工具。

另外,车辆驾驶员因昏睡而肇事,或者操作员因为疏忽而造成了事故,这些大都发生在晚上,尤其在凌晨 2 点至 4 点的时段更是频繁。因为这个时段不论体温、心跳等生理机能都是一天当中最容易产生节奏紊乱的时候,注意力和记忆力也处于最低的状态。



读书或工作累了固然可以休息,但是就算天亮后补睡,白天的睡眠还是比不上夜间正常的睡眠。所以,这个时候不要急着让自己进入睡眠状态,只要稍稍休息一下就够了,因为“轻眠期”的睡眠会使阿尔法波从右脑发出来,脑细胞就能获得休息。

专心工作或念书主要是由左脑控制,让疲倦的左脑休息不一定需要深沉的睡眠。不妨在公车或公园的椅子上稍事休息,只要闭上眼睛5到10分钟,短短浅睡一下,为接下来的活动做准备。

产生睡意就表示头脑已经疲倦,亦即你的大脑已经对这项工作感到厌烦了。这时候就算咬紧牙关硬撑,效果也不能尽如人意。不如干脆停下工作休息一下。

或许有人会怀疑,迷迷糊糊的睡眠反而会使脑袋更昏沉。其实不然。根据研究显示,白天睡太久虽然不会使头脑变得不清晰,但是从深度的睡眠中醒来反而会使这些能力下降,而相当于轻眠期的浅睡更能使感觉、运动、认识等各种能力的功能提升。

想知道思考和记忆究竟倾向于抽象的或者视觉的,最简单的方法就是试着回想一个人的面孔。如果记忆属于视觉型,就可以想像出实际看到的那个人的面孔;如果是拥有抽象型记忆的人,就会将对方名字或身体的特征和自己的分类种类相配合来记忆。

抽象型记忆的人对视觉式的场所记忆通常感到相当棘手。所谓场所赋予法来源于希腊的诗人西摩尼迪斯的话“如果在观念或内心上给予物体一个适当的场所,就像每一样东西都有其归属一样,那么就on容易遗忘了”。

你对自己家中的房间配置,以及公司中各办公室的配置等应该相当熟悉吧?所以,只要把要记住的项目嵌在已经记在脑子里的相关空间就可以了,日后回想时,这些位置关系、场所就成了线索。但是这时候一定要注意必须依照一定的场所和顺序来正确地回想。



第四章 挖掘记忆的潜能

可是，如果你想把要记忆的事物和位于家中的东西联结在一起的话，就要经常整理室内的物品，但是不能移动场所太多。因为一旦视觉模式变得复杂，想像就难以有所作了。



找到适合自己的方法

要想使我们的记忆得到更好的发挥,重要的一点就是要学会使用记忆的辅助工具。就像影迷做收藏一样,我们也可以将重要的信息储存在笔记本或磁盘中。可是这种说法可能会招来非议,因为有些人认为,如果将任何事情都写进笔记本或计划当中,大脑就会放松下来,不再进行记忆,结果除非看到笔记本,否则所有的事情都会忘得一干二净。

其实,在信息化的社会当中,要将所有的信息都记下来是很难的;而且,如果只相信自己的记忆,恐怕就会因为过度紧张而一事无成。

一般而言,委员会会有议事纪录,公司有结算报告书,而律师也会将双方同意的内容写成文书,这种方法可以避免重要信息因为记忆漏失或扭曲而失真。

在日常生活中,我们也常看到一边拿着备忘录或清单一边在超市打转的人,利用记账进行金钱管理的情形也不在少数。人们总是用各种方法来弥补自己记忆力的不足。

使用辅助工具的好处除了消极地避免遗忘,还可以积极地丰富人生的记忆内容。

而用来记忆人生的工具就是“日记”。日记是一天结束之前回想当天所发生的事情而写下来的,看似平淡无奇的日常生活,其背后的感情体验或反省都会在日后成为激发回忆的有力线索。同时,在



回想当天所发生的事情的同时,也进行了记忆检索的训练。

可是,对不习惯每天记事的人来说,写日记是一件很麻烦的事情。日记上留下一大叠空白书页的比例应该不在少数,或许一下子写得太多也是无法持久的原因。既然如此,不妨把写日记当作写备忘录。

有些研究者建议不要写日记,而以回答问卷调查或问题的方式做记录。总而言之,就是针对以下问题,将答案和时间、地点填入各栏即可。

知识——遗忘了从学校或工作场所等其他公共场所得到的信息。

事情——最近所发生的事情或查阅的资料、自己知道的人名等。

意图——遗忘了该做的事情。

行为——能力衰退、忘了中途的步骤等。

你可以参考以上事项,按照需要将适合记忆工作的项目加以分类、利用。这种“记忆力日记”由于是在记忆工作结束之后不久记下来的,所以可以得到比较正确的信息。由此你便能检测出自己的记忆力比想像中的好还是差。

记日记的空间以一页为主,而且各项日之间要拉出线索,尽可能减少填写的份量,这样一来,就不会觉得负担太重。

此外亦可采用华格纳所使用的记录卡。这种记忆力日记持续一个月之后,针对当时的事情做回忆,因此除了对强化记忆相当有帮助之外,还可以成为将来回想时的线索。

耐心阅读到此处的聪明读者,一定已经了解到人的记忆是通过有效率的系统起作用的,而且人的记忆容量远胜于计算机。但是,记忆不可能在短期内就训练成功。譬如,要有组织地使与记忆相关的神经系统产生变化,或者像给患者开处方笺一样对症下药地提出一种记忆的改良方法等,却不可能一蹴而就就必须脚踏实地、进行系统的训练



心理学家 D·华格纳曾以摩洛哥乡下某回族学校的学生为研究对象,针对记忆范围进行研究(1978年)。该校学生的大部分上课时间都用在背诵古兰经上。可是,除了古兰经之外,他们的记忆成绩都比一般的摩洛哥学生或美国学生要差,因为他们完全依赖机械性的背诵,从没有使用过其他记忆方法,而且也无意使用。

1927年,华格纳以 182 名大学生为对象所进行的实验,结果跟上述研究呈现了对照性的差异。受测者一开始是背诵诗和散文、英语单词、历史事件的年代。受测者分成三组,第一组在四个星期当中花费三个小时背诵诗;第二组在接受过记忆诗的技巧指导之后,花费同样的时间去记忆学习;第三组为比较对照组,并没有给与任何记忆的训练。四个星期之后再行测验,结果第一组和第三组的成绩相差不多,第二组的测验中虽然包含了和记忆训练不同的材料,但是测验成绩却比其他两组要好,这表明他们学习过的记忆方法发挥了很大的功效。

换言之,只要积极改善并努力学习有效的记忆方法,就可以培养出良好的记忆力。



用心写下心得

写下心得是古今中外许多名人一贯坚持的做法,许多哲学家,包括马克思,都曾经利用这种学习方法加强记忆。在他们的著述中,都提到了对这一方法的应用。的确,这是一种非常有效的记忆方法。

在生活和学习当中,我们会发现有许多记忆力超强的人,对于这些人,他们记忆的秘密一直是人们争论的话题。为此,许多心理学家的研究也一直非常注意对记忆力的探索。美国著名的心理学家凯尔恩斯曾讲过一个至今仍令他难忘的故事。

有一次,凯尔恩斯对德雷尼先生进行了调查访问,德雷尼是一个记忆力惊人的人。“德雷尼先生,我一直很仰慕你,但我更想知道你是如何保持如此高的记忆能力呢?确实,它对我的工作很有帮助!”

德雷尼这样告诉凯尔恩斯说:“哦,你说我的记忆力,我想我的记忆力不是来自父母的遗传。因为我之所以现在还能够清晰地记得很多年以前的事情,以及所经历的事物,主要是源于我从小养成的记录习惯,别的没有什么特别的。”

真不可思议,“记录”居然有如此神奇的功效。这些看起来实在很轻松,学起来自然不会很难。希望它也能成为想提高记忆力的朋友们的一件秘密武器。

——随时在日记或备忘录上,写下自己一天的所想所感。



日记是写给自己看的,写的又是自己最熟悉的东西,每当把日记拿出来看时,你总可以从中发现自己的不足。这时你可以问问自己:你能使当时的情景跃然于纸上吗?

——假如你不想有每天写心得产生的压力,不妨买一本活页笔记簿以备随时记录之用,每周提笔写一次就够了。

每次写的东西不要少于一页,最多不超过两页,书写时间在5分钟以上,30分钟以下为宜。

——假使你想写心得却又怕写心得,不妨以写标题的方式,记录下每天发生的“大”事。

大家可以借鉴一下德雷尼先生的记录:

星期六:我参加了一次励志集会。

星期日:今天我又给朋友写了一封信!虽然很短。

星期一:今天上午我到书店买了一本课外读物。

几周后你自然会明白,每天写日记并不见得是一种十分有效的方法。毕竟,以上三天里只有一天(星期一)值得记录。如果你每周都谈恋爱,显然三天都没有记录的必要了。

另外,还可以心平气和地坐下来,写些你对学习的感受,客观地评论自己的学习。说不定这些都会起到意想不到的效果。

鉴于此,在你往后的一年当中,不时地写下自己学习的心得体会,长短无所谓,坚持做下去,你的记忆一定会有显著的提高。不要小看这些小小的心得体会,至少在德雷尼先生身上已经得到了一种验证——这是让我们找到学习兴趣的一种有效方法,更是一种增进我们记忆能力的有效途径。

如果你能坚持并灵活应用,你的记忆力就会变得愈加强大,写下你每天的心得,它会使你快速步入金头脑的殿堂!



抓住基本要领

学习还需要掌握的方法是,在你们需要临时记住一些东西的时候,写小抄的方式可以算作一种非常有效的技巧。但是小抄是要写在头脑里面的,而不是为了应付考试。

当我们要去记一些东西的时候,如果只用文字去记,那实在是太痛苦了。因为用文字去记一定会产生劳累的感觉。所以你可以用其他的方法帮助你记忆。比如我们通过各种途径,可以把知识联系起来,用你的脑袋吧!

如果你非常喜欢读书,那你就完全可以运用这种技巧。如果不知道在读什么,就像走迷宫一样不知道出口,可能走了很多冤枉路,迷迷糊糊,从入口走到出口。但是如果你乘“飞机”到上空盘旋一下,就会对整体有个概念,再按照小抄在地面走,那一定不会出错!就这么简单,它会让你减少走冤枉路的时间。

所以,学习要有一个整体概念。我们的学习常常像这样走迷宫,假如这边也学不懂,那边也学不懂,又回到原点,这就会走冤枉路。所以,我们如果对知识有整体概念的话,对前因后果的比较、对事件的因果关系,就会有比较清楚的轮廓。

对于每一个学习者来说,有一件工作是必须要做的:把学习的目录背下来。



超级记忆力训练法 *Super Memory-training Method*

你把目录背下来的时候,对整个学习过程就会有宏观把握,就像我们手上抓了一捆粽子,每一条绳子代表你抓了一个粽子,要第几粒粽子,只要找到那条线就可以了,这样就很容易抓出代表粽子的内容。

这种方式可以将学习牢牢地扣住,自然,当你掌握了这种本领后,下面的内容所包括的含意,很容易就能叙述出来,经由理解所得到的一些内容就可以脱口而出。

你需要做的第二件工作就是:学习当老师。

平时在课堂上,老师讲解的一些东西,我们不一定能立刻弄懂,有时还要跟同学讨论。但你要学会将有些东西试着用自己的语言“讲”出来。

如果一位同学向你提问,那你就把握这个机会去认真表现一番,你一定要非常清楚地讲给他听,但是在这之前,自己一定要先消化吸收,对这个问题所涉及的知识有一个充分的了解,同时在你的头脑中整理一番,这样对你非常有帮助。

还有,如果你有上台作报告的机会,千万不要放过!你会发现,比起死读课本,上台去说话更能刺激你的学习,增强你的记忆,同时还能训练你在大庭广众之下的演说能力。

做好了上述两项工作之后,我们就可以坦然面对一切学习问题了。只要我们能够将要考的,或是要讲出来的东西在头脑中事先准备一份完美的“小抄”,不但会节约时间,提高效率,而且能让我们感到一种轻松、自在与豁达,何乐而不为呢?



学习 一些 技巧

从记忆的特质来讲,恰当的记忆力训练还是十分有必要的,只要经过大约半小时的记忆训练,就可以连续记住至少 60 个词汇,而且达到 80% 的准确率!这就是普通学生可以轻松地达到良好的学习效果的重要原因。

即使忘记了,也只要提示一下就可轻松记起来。因此只要通过适当的练习,短时间内记住几百个词汇是绝对可以的。不光是词汇,其他的一些知识我们同样也可以记忆得很好。

大部分的应用题材都有规律可循,如演讲、化学、历史、数学等,如果读者了解到这种方法而非特定科目,将会很高兴认识到他们拥有的应用能力可以用在不同的领域,如同计算机可以操作不同的软件。一般来说,要学会如何应用,就要判断资料、习惯应用、练习和实验。因此在这里给大家的建议是,做好以下几方面的技巧练习。它们是打开记忆之门的金钥匙。此外,如果你的学习出现了错误,不要害怕,这些步骤都可以增加你的学习能力。

——对记忆对象的思考

虽然思考在课程中只占一小部分,但是基本的逻辑概念是一定要掌握的,这会让你对整个学习系统有足够的认知来解决问题。在此必须要强调的是,这些思考概念并不能让你快速而正确地阅读和记忆,



但是却能帮你判断资料是否合乎逻辑性。当然,思考和逻辑本身就有很大争议性,但至少我们不能否认逻辑和思考乃是学习系统的重要部分。

——巧记笔记

这是一个与习惯发展和调整笔记格式有关联的简单技巧,就像是阅读、聆听、分类、关键词及记忆,让你有最大的学习效果。长时间坚持,会极大地提升我们的记忆潜力。

——正确看待综合练习

一定要学会利用日常生活常见的事物或情景,深入浅出地引导自己掌握有关学习、阅读、聆听、笔记、思考,以及它们应用方法的技巧、诀窍,并进行互动测验,让学习更快速,更有效。

——阅读的步骤

浏览:以阅读书本而言,先快速翻阅书的前言、目录、结论、索引,建立整体概念及方向感,从而提高记忆的兴趣。

提问:再问自己已经了解及想知道的主题或是疑问,以便建立吸收新知的学习心态。这是非常关键的一环。

阅读:略读或是理解大意、留意重点、主要概念画线或作重点摘录。

复述:选择重点内容或部分加以复述,以加强印象,提高记忆能力。

修正:试着用自己的话来陈述重点,以便修正复述时的错误或遗漏,并有机会整合不同来源的资料。

复习:通过记忆主要概念,并借关键词及重点字或重点句的复习,融会贯通,举一反三。

这样不但能帮助我们进行有效的记忆,更能因为产生好的学习效果而建立信心、增强学习的兴趣。



『不经意』的奇效

相信许多人都会有这样的一种经历：很多时候，当别人与我们交谈时，耳朵会特别不听话，一件事讲两遍还是满脑子问题，甚至我们会感到莫名其妙，待在那里像个傻瓜。而当我们特别无聊的时候，听到别人的谈话，我们的听力会出奇地好。

心理学家及教育家们曾为此展开了一些研究，得出的结果是，这种“不经意”的学习形式，是一种极为高效的学习方法。这个消息一经公布，便引起了国际教育人士的广泛关注，从而把对这种学习方法的研究推向了高潮。

许多时候，我们会把这种“不经意”与不良的道德习惯混为一谈，在这里，你只要把它当做一种高效的学习方法或技巧来看待就行了。

如果你细心地回想，不难发现，在与人说话，或听别人谈论一些自己感兴趣的话题时，你也会有类似的经验——无意间确实让我们记忆得更牢固，理解得更透彻。这就道破了这样一个事实——不光让学习变得更有兴趣，也更高效！

比如说在人很多的餐厅或公共场所，声音非常嘈杂，突然听到自己的名字或某个名人的名字、某些吸引你的内容，你的听力在突然间就可以区分出这个声音的与众不同之处，自然这些内容便清楚地流进你的耳朵。



所以,可以肯定的是:“不经意”学习的效果一定不差!越是那些我们认为秘密的东西,越可能是一些比较重要的信息,越值得我们去听。恐怕没有比这更能引起我们的兴趣了。怀着浓厚的兴趣去听,越是听不清,反而会听得一字不漏。这里首先少不了一种心态的建立——我们是通过另一种途径学习。

当你把“不经意”视为一种学习途径时,重要的是选择我们的目标:发现老师赞美了谁,我们可以向他学习;别人掌握了神奇的技巧,我们可以把它“拿来”;你觉得书店里那本书很值得一看,而口袋没有钱时,可以先翻阅部分内容……

“不经意”是一门艺术,也是一种学问,无意的过程可以对记忆有很好的帮助,其目的是要告诉大家,我们都有良好的聆听、观察、注意等学习能力,关键是看我们怎么应用。

学习的成长其实是基本的习惯改变,只要知道这种游戏规则,遵循一定的技巧,你的学习效果自然会很好!



值得玩的游戏

学习卡片是人人熟悉的学习工具，如果你认为那是小孩子喜欢玩的游戏，就大错特错了。这里，对此方法会做一些简单的介绍。当然，这种卡片的制作与使用也都非常简单，掌握起来十分轻松，学习也会变得更有趣。

首先是如何制作与抄写卡片等方面的问题，以及怎样使用它来增进学习效果。运用卡片记忆这种方法可以用来学习外语单词、背诵名词概念、记忆历史年代和地理资料等。这都已不成问题了，如果你现在没有体会到，那么不用着急。

你先制作一些规格统一的卡片，纸的质量最好厚一点儿，因为卡片要经常翻动使用，薄纸很不适宜。卡片两面都要求是白色的，这样更能突显上面的文字。

在卡片上写好需要学习和记忆的材料，这时可要注意了，一定要一反一正地写，你完全可以这样做：

外语单词：正面——Green 反面——绿色

历史：正面——鸦片战争 反面——林则徐，1840年

地理：正面——喜马拉雅山 反面——世界最高的山，8848米

当然，还可以写上各种各样你需要掌握的片断知识。写的时候最好用两种颜色，比如正面用红色，背面用蓝色或者黑色，以便于区别。



做好卡片后,先进行集中识记,外语单词一次可进行30个,各种名词概念一次可进行10~20个,年代资料一次可进行20~30个。记住大概后,可把卡片像洗扑克牌似的混放在一起,然后从上面的一张开始记忆,看正面则背反面,看反面则背正面。不过,记名词概念时最好名词一律朝上。凡能背出的放在一边,背不出的放在另一边。最后,把背不出的重新“洗牌”,再次回忆,直到全部记住为止。

这样隔一两天再记一次,及时复习,效果会更好。运用这种方法还可以找几个朋友进行比赛,不过,卡片数量也可以逐渐地增加。把几十张乃至上百张卡片排放在桌子上,许多人轮流猜记,每人一次猜一张,只要是背对了就将卡片归自己所有,背错了的卡片就归指正人所有。

如果大家都猜不出,可以拣出来放在一边。全部猜完后,各自计算卡片数,多者胜,少者败。这种卡片学习游戏非常有趣。一些以此来训练记忆的人,甚至觉得它是惟一值得一玩的游戏。

很明显,这种卡片游戏在学习中有以下两个优点:

- 因为卡片都是单张的,不具有严格的顺序,可以随意组合。同时,常摆常记,给人以新鲜感。
- 能提高记忆兴趣。记卡片剩的越少,自己熟悉的越多,就会兴趣盎然。如果几个人比赛,还有一种竞争心理,更促进了记忆。



不妨用耳朵学习

声音是个奇妙的东西,它会包含着许多有意义的成分。当声音把信息传给我们大脑的时候,我们就对它做出判断和分析。就像计算机处理信息一样,我们可以从声音中过滤出自己需要的成分。

如果你住在城里,可以将喧嚣的车水马龙置之度外。如果你正全神贯注于某件事情时,就不会留意到电视机一直开着,小孩子在附近蹦蹦跳跳——他们不影响你做事,但是你的无意识也许会对这些声音有所记录。

你了解自己的听觉记忆保存在什么地方吗?可能比存储视觉记忆的地方偏下,留意别人回想某种声音时的样子,他们往往会把头偏向一只耳朵。如果不信,你可以试着回答下面的问题,看看能诊断出什么结果?

——火车进站时是什么声音?

——警车鸣笛时会发出什么声音?

——你的闹钟是什么声音?

——国歌的前四个音符是什么?

——回想车站周围的声音是什么?

——当四周都是建筑工地时,周围是一片什么声音?

——描述一下,你最喜爱的节目主持人在最近一期的节目上都说过哪些有趣的话?

上面的几个问题,你可以问问朋友和家人。回想某种声音的时



候,你的眼睛会看什么地方?如果眼睛不动,说明这个问题太简单,让自己想几个比较难的问题——也许是你很久以前听过的声音,或者是你只听过一次的声音,看自己是否能够清楚地回忆起来。通过声音传达到大脑的大量信息会转化成文字。

当我们回想文字时,可能更容易想起它们传递的形式,而不是传达时的文字本身,因为文字本身在我们的交流中所占的比例还不到十分之一。所以说重要的不是说话的内容,而是说话的形式。

谁都知道,声音是由振动产生的。查尔斯·多伦是美国科罗拉多州的博德音乐健康和教育学院的主任,他告诉我们,海洋生物学家多年前就知道鱼的身体是耳朵的延伸。他不知道人类生物学家要在未来什么时候才能认识到人也是如此。我们通过整个身体吸收声音,而声音的韵律影响整个人。

一位美国心理专家曾做过这样一个试验,他坚持让他的朋友在他听完美国摇滚乐曲后测试他左臂的臂力,他一定要证明他的臂力绝对不会因此而改变。结果他发现:在听过摇滚乐后,他的胳膊软弱无力,几乎根本没有力量抵挡外来的压力。

他非常诧异,找出了他能想到的各种理由,可是没有一个理由能说明问题的实质。

一位音乐家的儿子做数学作业总是碰到问题。于是他试着把贝多芬的一些曲子放进了儿子的个人音响,想试一试它的效果,结果儿子飞快地完成了作业。

的确,有的声音可以给我们力量,让我们振奋;有的声音则会削弱我们的力量,让我们颓废。贝多芬乐曲的目的是使人们从繁杂的日常事务中得到解脱,那是因为乐曲本身平衡、对称而和谐。当我们在研讨班上与学生们一起时,当我们勤勉地在计算机前工作时,都可以播放一些心旷神怡的乐曲。



必不可少的重复过程

随着时间的流逝,能保持的记忆量也会随之减少。

假设你现在正要去听两小时的演讲,听完后,你将演讲的内容尽可能地全部回忆一遍,会有什么样的结局呢?大概就和艾宾浩斯遗忘曲线一样,最初的时候,大部分的信息都还记得,在结束的时候也记得差不多。但是,在演讲的过程中,记忆却流失了许许多多的信息。

因为,演讲刚开始的时候,听众想要去听的意愿还很强,而且所得到的信息量也还不够。但是,演讲持续进行,信息互相干扰或结合,理解就变得艰难起来。最初的紧张感也逐渐散去,开始感到疲倦、不耐烦。不过到了最后,因为信息是最新最完整的状态,所以仍能轻易地留存在记忆中。

像这样中间过程轻松的情况要怎么办才好呢?

首先,缩短学习的时间。每20分钟到40分钟休息一次,会保持相当高的记忆效果。如果每两三分钟就休息一次的话,由于学习时间太短,对于下一个信息就无法有效理解,注意力更是容易变得分散,能记住的东西就非常有限。

两小时的学习完成后,则需要长时间的休息。接下来学习的最好是完全不同的东西,效果更佳。



再怎么有趣的内容,连续集中精神两小时也很难。再怎么拼命,集中力大约也只能维持一小时,随后便会出现精神涣散、脑中跳入其他事物等现象。这是因为人能够完全集中精神听课的时间,正确说来不超过 20 分钟。而年幼的小朋友,集中力大概只能维持 5 分钟而已,他们的注意力本来就很容易动摇,很容易被周围的零星琐事所吸引。不过,如果是自己感兴趣的事,就完全没有集中力长短的问题了。只有在单纯记忆学习的场合中,会较快产生厌烦与不耐,所以需要适度的学习时间和休息。让你的大脑有充分的时间去储存资料并重新开机,更新内存是很重要的。

比如听演讲,经过 24 小时,我们记得的内容还有多少呢?由记忆现象与复习效果原理来看是再清楚不过了。刚听完演讲没多久的记忆最清楚。此种情形称为记忆现象。这种场合是显示短时间的记忆,无意义的信息或学习运动等方面的记忆,在 5~10 分钟后,记得最清楚。如果是散文诗等有含义的信息,效果则在两三天后出现。

所以,在考试前一天才临时抱佛脚地熬夜猛啃书,效果是不可能好到哪去的。想要去记什么的时候,会在脑中产生所谓的记忆痕迹。这个痕迹可以在任何时候唤起回忆,所以反复地练习加深印象是必要的。根据研究表明,在学习后 5~10 分钟记得最清楚,所以第一次复习在此时最好。接着在学习的 24 小时后,大约会流失原本 80% 的记忆量,这个时候必须再复习一次才行。然后,一个星期、一个月后,信息尚未完全丧失前,赶紧再复习一下,这样就能确定地刻划其记忆痕迹了。

什么样的复习方法才是最好的呢?反复练习,能在记忆中储存数月或数年之久。儿童的头脑可以说是白纸状态,好比一块吸纳量很大的海绵。如果印上了某种印象,就会一直记得牢牢的。而成人的脑海已经有一定的知识体系,新的信息会和脑海中原有的知识连结,再重



新改写。如果既不考虑事实,也不了解意思,只是死记硬背,儿童的功夫比大人厉害。有这样一个规律,年纪愈大,对于无法理解的事物就愈不容易记住。

死记硬背实在是聪明的大人们不该做的事。要将所拥有的信息好好地整理,并充分理解才是更高层次的记忆之道。

彻底地学习与粗略地学习更能长期记忆。因此,即使自己认为已经记住了,也必须多次学习。心理学上称此为“过剩学习”。或许有人听到“过剩”一词会认为是学了多余的没有用的东西,但事实并非如此。例如:我们刚听到一个英文单词时,如果不做其他的练习记忆,很快就会遗忘。但如果我们听到单词时,就立即查字典,弄懂它的意思,然后一遍遍地使用这个单词,自然就不会忘记了。

为了让记忆牢固,初期的反复过剩学习最好尽可能多点。不过,相同的事物要避免机械式的反复过剩学习。因为这样可能会令人丧失灵活的思考,使自己的观点狭隘。

当知识都彻底记忆后,最好能每隔一段时间去应用和复习。

过剩学习的效用常显示在对自己来说是愉快而有趣的体验的记忆上。比起不愉快和失败的经验,我们比较能记住愉快的回忆与事件,我们常会跟家人和朋友提好几次或者顺着话题讲出来。也就是说,与反复的次数多也有关系。

因此,当我们阅读诗歌、散文并为之感动时,首先请重复地演练、复习,到自己能将它背诵出来为止,然后在聚会或婚宴等场合中将它应用出来,这样的学习对记忆的提高是很有助益的。



提升能力从强化记忆开始

在企图想起某个人或某件事时,我们总会先想起各种与该对象相关的事物。例如,当我们试图想起某个人的名字时,我们总是会专心试着回想这个人的姓、第一次见面时的情景、他的长相特征、最后见面的地方等等,最后大致上都会成功地想起来。如果还不行,那么就暂时放弃,隔一天再重新回想。

经过这种重复的回想程序,总会激发出比以前更详细的信息。这是因为记忆间的结合会因为不断地思考而恢复的原因,也就是说,通过给记忆一个明确的方向,就可以使思考获得进展。

准备资料或解决问题也是一样,转动思绪、激发记忆信息可以说是一道非常重要的手续。当得不到充分信息或线索,可是问题依然要解决时,一般人总会先尝试从某个地方着手。一方面想看看在走投无路的情况下会有什么样的结果,另一方面也期待或许在某个地方可以得到有效的线索,因此就会采取错误的行动。

可是,除非单独被置于完全未知的问题当中,否则一般人不会轻易尝试错误。大部分的人多多少少都会拟定系统性的假设,以检验的形式去尝试,通过一次又一次的尝试,假设就会被修正,成为一种正确性相当高的想法,错误自然就会减少。这期间,记忆也一直不停地起着作用。利用手边的信息拟定解决方案(假设),就是



种凭借推理的动作而间接解决问题的过程。

我们之所以在无法明确地回想起事情的时候依然可以在空白处填上适当用语,是因为我们可以从文章的脉络过程或前后关系中推断得知,故推理可以说是模糊记忆的支柱。下面这个例子将证明这一点。

美国前总统尼克松在位期间曾发生过“水门事件”,当时的总统事务官约翰·迪恩以证人的身份出席听证会。他非常清楚地“回想起”和总统之间的对话,因此被称为“如录音机般记忆的人”。可是后来和真正的录音带对照之后,发现他的证词并不正确。因为在回忆模糊的记忆时,来自听证会的压力促使他偏向对自己有利的立场。

所以说,在“回想”的过程中,我们往往会动员和回忆相关的大量知识,以便推理出应该要想起的事情。而我们之所以能通过推理回想,是因为被整理成形的各种知识都被储存在长期记忆之中的缘故。

因此,以记忆片断为线索进行“回想”时,事实很可能会扭曲。相反地,如果送进来的记忆信息在处理的过程中充分被理解的话,“回想”就会变得很容易,只要根据被给予的“线索”就可以清楚地重现。可惜的是,我们的想法或观点往往会因长年的习惯或价值观或态度而固定成形。

那么我们该如何减少自身存在的习惯或观点上的阻碍呢?

理解事情必须动用活动状态中的记忆。短期记忆的容量是 7 ± 2 或 $7 - 2$ 强克(强克是记忆的单位),所以 1872×69 的数字没办法在脑袋中进行计算。如此一来,遇到必须持续思索的一连串事情或不同种类的信息的时候,就必须先将其放进长期记忆中。

要了解我们不懂的事情,基本上必须先呼叫出已经知道的事情的记忆来帮助理解。可是,我们拥有的知识或记忆未必是绝对的,故向他人说明自己的想法时,使用能被一般人了解的说法会比



较有效。或者也可以使用和自己的想法类似的事物或比喻,这样就可以防止因为记忆的个人差异而产生的偏差,避免不仅是记忆的数量和质,还包括记忆的自我中心所产生的扭曲。

记忆可以通过结合新旧想法而产生新的理解。利用动态记忆的特性不断更新自己的计划,可以提高我们的理解力。

记忆力好是不是就代表脑筋好,且富有智能?

关于智能,有许多不同的定义与解释,但是此处的智能,基本上是指个人可以满足地过社会生活,亦即在变化的环境中维持自我和适应环境的能力。第二,则是指归纳和演绎的思考能力。第三,则是指创造力。以上代表的都是妥善使用被储存的记忆的能力。由此看来,我们也可以说,智能是依赖记忆力的。但是,有人记忆力不佳,智力却很高;也有人看似有智障,却又表现出天才般的记忆力。

一提到创造性或创造力,可能有人会马上联想到灵感或直觉。其实,创造并不是无中生有。储存在脑海中的知识或经验越多,就越能从该处衍生出某种新东西。

所谓创造,本来是以独创的方法将各种没有关联性的信息结合起来,制造出新的统一体。从这一层意义来看,我们可以说创造力也是依赖记忆力的。可是,记忆是将以前所取得的信息储存起来,以备不时之需的一种功能,因此堪称为人类一切精神作用与运动技能的基础。所以,我们不妨把创造力和记忆力视为某种过程的构成要素。

那么,获得诺贝尔奖的科学家上的大发现,或者是创造出优秀的艺术作品的创造性工作,又是靠什么样的能力在起作用呢?其可见的特征之一,就是创造性的思考并不是处在解决问题的过程中,而是在发现问题之中。

W·瓦拉斯以优秀的艺术家和学者的创造性活动为例,研究他们的创造过程。结果发现,创造的过程有以下三个阶段:



1. 准备期——各种想法一一浮现,在脑中思索各种可能性;
2. 产生期——同样的想法一再浮现,虽然也有过其他思绪,但总是又回到原点;
3. 启示期——轮廓突然就定下来了,具体的想法形成了。

据说天才音乐家莫扎特都是先在心头默记,之后才完成作曲的,日后写谱时只要从“脑内”取出来即可。不仅如此,他作曲并不按照固定顺序,一切都像看一幅“美丽的图画”一般自然成型。

另外一个天才的故事是爱因斯坦用不到一个月的时间,就把相对论原理写出来了。但在这之前,他一再温习光速的问题,才最终完成了这篇具有启发性的论文。

许多报告都显示,启示期往往会出现潜意识的思考,或者从梦境当中获得启发。据说发现苯的构造式的化学家 F·凯格列在疲倦至极,整个人陷入昏睡状态时做了个梦,梦中出现一条蛇,他看到蛇咬住自己的尾巴后获得启发,便想出了正六角形的环状平面构造式。

在创造性的思考中,想像扮演了极其重要的角色。换言之,创造性的思考是一种驱使想像,以此获得新想法的“创造性想像”。

精神分析学家一再强调,思考具有游戏的特质。我们在从事创造性活动时,往往会和无意识的世界产生接触。这个世界和意识的世界不同,不需要接受各种现实的制约或禁止,因此容易产生原始的幻想和真实的想法,可以自由沉溺于梦想当中,就跟小孩子玩“过家家”一样,可以到另一个想像的世界里。

曾经 J·戈顿提出了“创造工学”这种研究方法,作为追求创造性的启发法。其中有一种称为拟人类的作法。例如在思考机械方面的事情时,我们“化身成机械”去活动、感受,由此寻找新的想法。

由此看来,我们也可以说,前面提到的凯格列在梦中不只看到蛇,他还“化身为蛇”了。



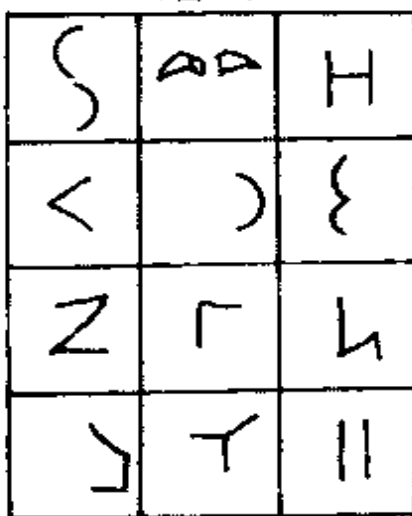
超级记忆力训练法
 Super Memory-training Method

总而言之, 进行创造性的思考时必须在想像中得到各种启发, 将自己化身成各种事物, 从事各种活动。在此之前我们都举极具天分的人为例, 那么, 创造性和人格特性之间是否有关联呢? 是不是每个人都具备创造力呢?

从完成丰富创造性工作的人身上, 可以看出以下人格特性:

- 能专注于极有兴趣的事;
- 认真坚持且有规划;
- 喜爱复杂而新奇的事物;
- 富有幽默感;
- 重视美的、理论的价值。

(图一)



具备

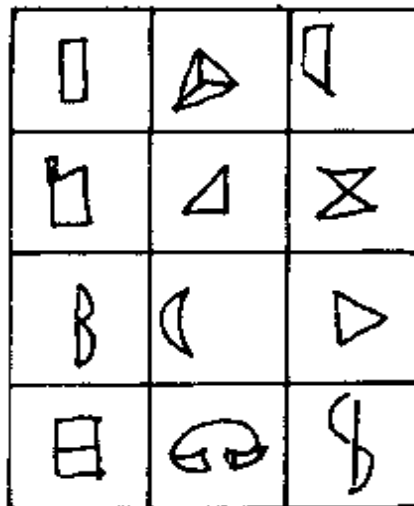
这些特性的人应该不少吧! 我们不妨来做一些测试。

第一幅图是一些原图, 如

(图三)



(图二)



果要你在各方格中的图上自由地加上各种点或线完成一幅图的话, 会画出什么样的图形呢?



第四章 挖掘记忆的潜能

测验结果大致可分为图二和图三两种类型。和人格测验的结果对比之后,可以看出如下倾向:

图二:平均的类型——喜好“秩序”、遵守社会性的习惯、追求流行、偏好已经完成的形式或呈对称而有规则的形状。

图三:创造性的类型——不讲究秩序、比较具有原始性,同时又兼具文化性,具有破坏兼具建设的双重价值性。

你属于哪一种?独创性对于创造力而言是很重要的一环,但是光有独创性并不一定就是好的,如果不适应现实社会的需要,就不算真正具有创造力。



加强记忆力训练

你可以轻松记起 20 件不相干的事情吗?你合上书本可以把刚读过的一段故事情节再次叙述出来吗?

这些都需要我们的五官协调一致,把所经历过的东西再现出来。其实,做到这一点并不难。

试着回答下面的问题,看看你的记忆力如何:

你头上戴的是什么?鸡蛋 你屁股下坐的是什么?
小矮人,你鼻子上的是什么?面包,嘴里边含的是什么?
写字板 很有意思吧!

你可以很轻松地学会它。在这之后,你认为原本很难记的东西,突然间会变得出奇的简单,并且会让你记得非常牢固。

要知道这个神奇方法多么有效,你不妨先做一个小小的比较

你可以自己先试着记这 20 个毫无关系的東西,然后看看自己花多长时间可以把它们全部记住。可以想像的是,这一定是件非常辛苦的工作

接下来,你再把它们与身体的各个部位联系起来。现在,我们再放入一个动词,噢!你会发现,竟然如此神奇地把它给记起来了

这是一个比较。我们可以将这个记忆的过程再作一番整理 第一,是不教给你任何方法,依赖原始的记忆,这样你觉得有些东西非常不好记。接下来,给你一些记忆的技巧,经过应用,发现效果不错



第四章 挖掘记忆的潜能

最后,经由技术的训练,你会发现跟你原本什么都没有的时候很轻松就将这 20 件毫无关系的东西记住了。

如果你觉得有趣,那么你立刻就可以将刚才用身体记住的这 20 种东西扩张成 40 种!

这时,你马上就会发现,自己竟然能够在“瞬间”记住这 40 种东西。就如同教育家斯宾塞所说的一样:在学习中,很多时候我们都是“踩”在前人的肩膀上。在这里,你也可以完全踩在自己的肩膀上,利用自己原本就有的记忆,不断地 copy、copy,再 copy,自然你的记忆就可以层层叠叠地累积上去。赶快行动起来,让记忆在学习中大显神威吧!

另外,记忆训练中也有很多的门道与技巧,下面提出的训练方法可以让你的记忆力得到提升。

手指训练:弹钢琴或者打字可以改善头脑中的“硬件”,促进思维过程。试验表明,儿童每天弹琴 10 分钟,6 个月后他们的学习成绩提高了 34%。

注意力训练:同时做几件事,如一面看电视、打电话,一面做其他事情,对事情是不会有真正领悟的。干事要专一。要想记住什么,可以在心中默念两三次。

阅读训练:每周至少用两小时潜心研读。将阅读过的书籍在头脑中作简要概括,并要养成习惯。

同时,每天进行以下训练,也可以逐渐提升你的记忆力:

- 出门带着采购单,但购物时不去看它,最后再检查自己是否已经买齐;
- 将昨天打过的电话在脑子中回想一遍;
- 在下午可回忆一下上午做了什么事情,再想想一周前或者一个月前自己都做了些什么;
- 在你将要付款前,将总数在脑中粗略地加算一遍。



测试你的记忆力

我们不断地在对记忆力进行训练,渴望记忆能力得到提高与加强,可是我们对自身的记忆力如何才能有一个具体的认识呢?这时就必须测试一下自我的记忆力水平。

记忆力测验中经常使用的课题多半与人名、所有物、约定、长相、道路顺序、传言、方向、日期、故事的复诵等有关。以下即是根据剑桥大学的巴德里所设计出来的记忆力自我诊断法改编而成的。

1. 忘记放置物品的地方 4 3 2 1
2. 忘了做法或时间已经变更过,仍按照原来的计划行事。4 3 2 1
3. 必须常常确认门是否上了锁。4 3 2 1
4. 想不出某件事是什么时候发生的。4 3 2 1
5. 经常忘记带东西。4 3 2 1
6. 忘掉前天人家曾说过的话,且不经提醒就回想不起来。4 3 2 1
7. 明明已经看过了,却又开始看起同一本书。4 3 2 1
8. 在曾经去过几次的场所或建筑物中迷了路,找不到出口。4 3 2 1
9. 想不起经常碰面的人的姓名。4 3 2 1
10. 没办法启动新游戏或装置。4 3 2 1
11. 对于了解的事情已经想到,但就是说不出口。4 3 2 1
12. 把说过要做的事情或已经计划过的事情忘得一干二净。4 3 2 1



13. 谈得正起劲的时候忘了自己才讲过的话。4 3 2 1
14. 看报纸或杂志无法掌握内容。4 3 2 1
15. 忘了把重要的事情传达给别人。4 3 2 1
16. 忘记了自己相当重要的事情。4 3 2 1
17. 将别人交代的事情的细节混淆在一起,而手足无措。4 3 2 1
18. 一再重述以前说过的玩笑或同样的话,而浑然不觉。4 3 2 1
19. 忘了物品放置的地方,在错误的地方四处翻找。4 3 2 1
20. 才说过的话又说了一遍,并提出同样的问题。4 3 2 1

以上这些问题若经常出现选4,不时出现选3,偶尔出现选2,几乎没有选1,然后将这些数字合计起来,就是你的记忆力得分。一般的得分大都在80分到20分之间,得分低代表你的记忆力没什么问题。40分左右及以下的得分算是平均值。可是,就算得出比平均值差的结果也不用慨叹,因为这个测验的用意并不是在测验记忆力的高低,而是为了让你知道自己的记忆力究竟哪一方面出了问题。尤其对生活忙碌的人而言,记忆力不好可以说是一种相当大的负担,所以即使测验结果不那么理想,你也可以知道应该在哪一方面加以改善。

当我们发现了自身记忆力存在的问题时,就要想办法去弥补。要增强记忆力,提高记忆效果,最主要的是要知道自己的记忆力如何。自身记忆力的好坏,旁观者最清楚。你的同学、同乡、家庭成员等,最了解你的记忆力。但是,并不是说当局者(自己)就一定“迷”。在记忆力的好坏这个问题上,自己应该也是十分清楚的。

判断一个人记忆力的好坏是有标准的。许多国际上专门研究心理学和记忆力问题的专家认为,标准是记忆的品质。

什么是记忆的品质?记忆的品质是记忆的敏捷性、持久性、准确性和完整性。记忆的各种品质在不同人身上的结合不同,因人而异,因是否经过增强记忆力的专门训练而异,因是否掌握增强记忆



力的方法且付诸实践而异。有的人记得快、忘得慢,而且记得准确;有的人记得慢忘得也慢;有的人记得快忘得快,所谓记性好忘性大;而有的人记得慢忘得快。

就一个人的记忆力发展来看,它随着个体的发育而发展,这种个体的发育又伴随个人的年龄而增长的。一般认为,记忆力的高峰是18~20岁的年龄阶段。虽然我们常说小学生和中学生的记忆力特别好,但事实上,他们的机械记忆多一些,理解记忆少得多;他们专心致志的有意记忆差一些。通常,18~30岁是人类记忆力的黄金时代,最近还有学者大胆宣布,大脑30岁才开始更灵活!

还可以通过以下方式测验一下自己的记忆力。

(一)测验瞬间记忆力

用上、中、下三行英文字母或三行中文字,每行4个,共12个,作为测验材料。在很短的时间闪现给受测者。闪现终止后,让受测者回忆这12个字或字母。

如果要测验瞬间记忆力很强的人,则可缩短闪现给受测者的时间,或者是时间不变短,增加闪现的字或字母。

需要注意的是,给出的字母或字一般不要有某种联系,因为有联系的12个字母或字,受测者认识第一个就能猜出后面的,就达不到测验记忆力的作用。

如下列12个字母的排列法就较合理:

SNTP PKLA SQIM

这种不按顺序的排列法,测验的结果也较为科学。

以下的排列就不太合理:

面向基层 面向未来 面向世界

这种排列,虽然有12个字,但实际上只相当于8个字,而且是三句话,给人记忆的提示,达不到测验的目的。



第四章 挖掘记忆的潜能

以不同的组合排列下面的字：

层向来界 向面层世 面未基向

显然，也可将一两句话作为测试瞬间记忆的材料，但其中几个字应略做更动：

“教育为社会政治服务，与工业发展相结合”。

因为是按一句话顺序排列，这句话闪现的时间可缩短一些，其中，“育”会误读为“育”，“治”会误读为“治”，“给”会误读为“结”。

通过以上方法，可以测验瞬间记忆力或感觉记忆力。

(二)测验长时记忆力

第一，准备以下材料，测验你的长时间记忆。

书本	花瓶	乳牛	大衣	公车
钱包	百叶	窗户	煎锅	时钟
眼镜	门把	罐子	蚯蚓	剪刀

将上述代表 15 件物体的词用大约两分钟的时间读一遍。然后，尽量不看书，将它们完全按上述顺序写出来。不妨自己给自己评分。

第二，用大约 3 分钟记住下列 20 件物体，然后尽量不看书将它们列举出来。但同时还要记住与这个物体相对应的号码。

- | | | |
|--------|---------|--------|
| 1. 扑克牌 | 2. 飞机 | 3. 衣服 |
| 4. 电灯 | 5. 图画 | 6. 帽子 |
| 7. 椅子 | 8. 马 | 9. 蛋 |
| 10. 茶杯 | 11. 电话 | 12. 花 |
| 13. 糖果 | 14. 香水 | 15. 书 |
| 16. 面包 | 17. 铅笔 | 18. 窗帘 |
| 19. 花瓶 | 20. 收音机 | |

第三，用大约一分半钟读下列 10 个数字。然后取一张纸，凭记



忆将它们写出,自己再给自己评分。

71 44 32 78 62 21 73 98 76 51

第四,想像有人从一副洗好的纸牌中抽去5张,只报一次其余的49张给你听。你能凭记忆说出哪5张没有报过或是遗漏了吗?请用4分钟的时间回忆出来。

第五,用7~9分钟的时间看一张记载10个名字和其各自电话号码的表,然后将所有人的名字写在一张纸上,看你能否凭记忆写出与每个人相对应的电话号码。当然,电话号码是不能记错的,否则会找错人。

另外,通过识记名词、定义、定律等,也可测验长时间记忆。甚至可以通过回想许多年前或几年前你的中学或小学同班同学有多少人?叫什么名字?当时的老师是谁?班上有多少男生?有多少女生?等等来测试。

做完这些测验后,你千万不要因为自己的分数不高而感到沮丧或难为情,这是正常的,这说明你的记忆力有待增强。通过掌握特定的方法,经过长期的和有意识的训练,你绝对可以增强记忆力。

除此之外,你也可做个比较:在没有训练、没有掌握特定的方法之前,你的记忆是多少分;而读了这本书或其他关于增进记忆力的书,掌握了一些记忆的方法后,你的记忆力是不是提高了?是不是有了明显的进步?



记忆的诀窍

(一)掌握关键字句

掌握关键字句能了解整体大意,这也是高效读书的诀窍。所谓关键字句就是对表述文章大意起决定作用的字句,如在日文的文章中,有许多关键字就是汉字,只要读汉字,就可掌握文章的大致内容。在汉语中,重要的名词和动词往往是关键字词,看到一两个字,有时整句话的含意就能猜出个大概。例如,看到“恨得咬”,就可知道下面是“牙切齿”;出现“狗嘴里”下面就很可能是“吐不出象牙来”等。

阅读时使眼睛很快地在每行字上扫过,只要注意几个关键的字词,虽然每个人所读的关键字词不一样,但每个人所领会的原文意思却非常接近。掌握关键字词对于从轻松读物,如流行杂志、报纸的娱乐体育栏中了解大致情况是个好办法,它能比你用一般方法所用的时间少一半,此外,它还是复习以前看过资料的绝好办法。

关键的句子呈现了文章的基本内容和思想,你首先应该阅读文章的开头两段,以了解全文的大意、背景以及作者的文体风格、语言,这有助于把握文章的整体印象。大意通常包含在各段开头的第一句中,有时大意也可能在一段的中间或者结尾处。结尾的几段因为经常含有总结性的内容,且关键句子较多,恐怕要读得更充分些。你只要掌握了这个秘诀,就能使你的读书效率得到成倍的提



高。

(二)留意文中的路标

文章思路和汽车行驶的公路一样,在一些重要处或有变化的路段旁,必然会出现一定的标记,以指示读者前进的路线,提醒读者思考,何时直驶,何处有急转弯,好让你事先有所准备,及时迅速地调整自己的方向,以适应文章思路的发展变化。因此,要保证你迅速而又稳妥地到达阅读的终点,就必须抓住作者的思路来进行阅读,十分留意文章中的路标,这样,你才能读得又快又好。

哪些词是文章思路的路标呢?一般来说是些连词,偶尔也有一些词组。它们在文章中是那样的不显眼,以致于人们经常忽略了它们的信息作用。

这些词和词组有三类。一类是指示你快速直驶的词,你见到后可以放心地读下去;第二类词与此相反,将指示你改变前进的方向,警告你前面出现急转弯,请准备应变;还有一类是指示关键句的路标。

思路中指示前进方向的词,常见的有“同”、“与”、“和”、“同样”、“更是如此”、“此外”、“还”等,其中“和”用得最多,连接表示并列关系的两个或两个以上,或者是以一定顺序排列的意群。

“再者”、“而且”、“加之”等词表示同一个话题要补充一些内容,但文章思路没有变化,仍然朝原来的方向发展。

“另一方面”、“其他如”、“同样的”,也是重复和并列的说明,“尚且”、“又”是附加用法,并不重要。

又如以“由于”、“固然”、“众所周知”、“再想一想”等为起首的段落,也是补充说明前段内容的详细说明,可以很快略过。

“此外”、“具体来说”、“换言之”、“可谓”、“例如”、“一般而言”也都是承接前段落的说明语。“由这些”、“由此看来”多半是说明前



面的内容,可以略而不读。

下面,我们必须记住表示思路出现急转弯,提醒你改变方向的路标,如“但是”、“可是”、“然而”、“虽然”、“尽管”、“否则”、“相反”、“无论”、“无论如何”等,其中“但是”最常用,它所给予的警告必须十分留心。以上这些词都具有否定前面陈述的功效,告诉你前方引出一个与你读过的内容相反的意思。

“反而”、“纵然是”、“难道”等词,也必定要留意,往往是相反的说明。

最后,我们熟悉一下指示关键句段的路标。“首先”、“目前”、“第一是”、“第二是”等,是起首处的联络语,提示了关键句,往往是段落的要点。

“所以”、“因此”、“因而”、“于是”、“从而”、“结果”等会提醒你注意,这个观点可能很有份量,也许是对先前许多思想的总结,说不定还是文章的中心。因此,你看到这些词,要格外小心,注意这段话,也许是在总结整篇文章。

“最后”、“总而言之”、“要言之”等,是概括性用法,很可能是整段文章的结论,或标出大意,指示重点句段。

现在你熟悉了这么多在文章思路中起路标作用的词,那么,你就在读书中好好利用它们吧。经过反复实践,你就会懂得,留意文中的路标,是高效读书的一种好办法

(三) 读书要分三步走

按照读书的方法与要求,可分为侦察读、分析读、综合读三个步骤。所谓侦察读,就如同驾驶飞机侦查敌人的动静,最初按照顺序先浏览书本的标题和重要结论,知道书本大概内容的读法。这种方法,要读得快,碰到部分不能理解的内容也要继续读下去,待读下去的时候自会明了内容的。就这样大约知道其内容后再进入分



析读。

分析读则是探讨书中的细节，对书中的主张及结论而做事实的观察。这就要求对书中的细节需细读。分析读与侦察读不同的地方就是慢慢地读。对于不能理解的文章或段落要重读，直到懂了为止。

分析读就要用心地读。所以读的速度比侦察读慢得多。这种方法比别种方法更要花时间。而且分析读的时候要用笔在书本上做记号，要把重点写在笔记上，以便随时检查阅读。

综合读在分析读之后，是要完成学习的一种学习法。将在分析读中注意调查的各种细节的事实或观察做一番整理，使其全体有连贯性。尤其要注意在分析读时特别做了记号的地方，要边写边浏览。这种方法在测验之前最有效果。因为这种读法，会使记忆新颖，整体有连贯性。

第五章

记忆力是生活的鱼水关系



记忆力训练,记忆力训练学习,记忆力训练资料,记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

更多心理学书籍下载,请进入微心理网下载:
<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>



牢记对方的相貌与姓名

在人际交往中,如果能够牢固地记住他人的姓名和相貌对我们的生活大有裨益。因为它是我们与别人建立良好关系的第一步。

通常,我们与人打交道的时候是最多的,人名与相貌也是最需要记住的内容。有人说:“世界上最悦耳的音乐,莫过于自己的名字了。”这就说明了人们都以自尊心为出发点,喜欢被别人记住自己的名字,感受到被别人尊重。若你要别人尊重你、记住你的名字,就要先记住别人的名字。如果有一天你在街上突然遇到一个熟人,可就是怎么也想不起对方的姓名。如果向那人询问,又觉得很没礼貌,甚至最后分手时还没想起来,弄得十分尴尬。由此可见,记住别人的名字是多么重要啊!

许多伟人记人名的能力特别强,古代马其顿国王亚历山大能叫出他统率的1万名士兵的名字;法国的拿破仑和俄国著名将领苏沃洛夫也有类似的本领。

首先来谈谈如何记忆相貌,下面就是一些此类的记忆技巧,这些技巧在实践中经过多次检验证明是有效的。许多中学生出色的记忆力或多或少也表现出如下特征:

——把它想像得最好特殊一些,也就是说与众不同的地方一定不要放过。



——通过有意识地复习认真记住对方的特征。

——用上述方法继续判明其他各项一般特征中的特有特征，直至全部判明为止。

——在心里将所有已知特征依次“记”一遍，如果会素描，还可以将其描绘出来。

——将所得印象同现实所见的相貌相比较，努力找出他们的异同。

——将识记的相貌同所了解的某一信息相联系。例如，如果回忆起曾在某处见到过的一副相貌，就把这副相貌同这一处所联系起来。这时，该处所就成了关键的线索。当再次想到该处所时，记忆中就会浮现出那副相貌的形象。

——把人的相貌与其名字联系起来。

同样，记住他人的姓名也有一套方法，主要有以下几种：

——要正确接收名字，这绝对不是一句多余的话。许多名字之所以没能记住，完全是因为一开始就对其记忆模糊或错误。产生这种情况的原因主要有两个，一是由于别人在介绍姓名时含糊不清，另一方面是我们自己往往没有确切记住，而是相似或音同就可以了。所以，首先要做到正确接收名字。

——接收之后要立即复述几遍，为了避免名字在瞬时记忆后消失，至少要在接收后的 20 秒钟内把名字复述几遍。

——将名字变为形象，在复述过程中，要设法将名字变成直观形象。

——在心里想一想那名字的写法，或者实际地写一写，以便眼睛能“看见”名字。同时，把名字与人的形象、相貌或者其外表或举止上某种特别突出的特点联系起来，这也有助于识记名字。

——人名的“形象表像法”，即为名字设想某种含义的方法。将



人名的形象表象复习几次,对人名的形象多复习几次,有助于加深记忆。

如果你已经掌握了这些技巧,那么不妨做做下面的训练,看看自己能得多少分。

在电话号码簿上随便写下 10 个人的名字,用上述人名识记法进行识记。一周后再回过头检查一下,看你能不能把这些人的名字回忆起来。

或者从一些读物上剪下 10 ~ 50 幅人物照片,并随手抄几十个人名,然后给这些人物都分配上名字,将名字分别写在照片背面。认真记住其中某一个人的相貌及其名字,通过想像将二者联系起来。反复进行这项练习,直到将所有人的相貌与名字都能关联起来。随后再打乱他们的顺序,并记忆那些假设的联系,最后用照片背后的名字来检验记忆的准确性。

以上所说的训练方法,是所有记忆相貌与姓名方法中最有效果的,一定要多做这方面的练习,并始终坚持下去。练习的对象可以是学校中的老师或学生,以及在街上或公车上遇见的人,或者是电影中的人物。

当你把它作为一种习惯时,你便会发现利用示意图识记相貌和姓名只需要几秒钟的时间。当然这很神奇,幸运地是,这种训练方法赋予了我们每一个人这样的机会,它足以让你把这种神奇看得平淡,让我们的记忆迅速得到提升。

下面再介绍两种记忆姓名的方法:

(一)利用谈话来记忆姓名

在日常学习和生活中,我们不可避免地要和许多人接触,要同许多人谈话。这种谈话,有一般的打招呼,有详细的交谈,也有争论。



这时,利用谈话来记忆人名是一个好时机。凡是对自己来说重要的人名,在初次见面交谈时都能牢牢地记住。

当第三者把对方介绍给你时,或者他本人做自我介绍时,你要认真听清楚他的名字,并且记住。

当没听清楚对方的名字时,或者不熟悉对方姓名是哪几个字时,应该毫不犹豫地反问一句:“对不起,我没听清楚,您怎样称呼?”或者说:“这真是个不错的名字啊!请问是怎样写的呢?”

对方听了你的问话,会感到你对他的强烈关心,对你少了戒备心,有一种亲切感。

如果知道了对方的姓名,为了加深印象,可以在以后和他的谈话中,有意识地把他的姓名引入话题,比如:“某某先生,是吗?”“某某先生,我想听一下您对这个问题的看法”。

把对方的姓名引入话题一定要适可而止,掌握好分寸,不要言必“某某先生”,重复一两次能记熟别人的姓名就行,重复多了,反而会造成对方的反感。

(二)根据意义的联想来记忆

在记忆人名的问题上,一般很少有人研究人名本身。实际上,完全可以在人的姓名上找线索,即根据姓名的意义来记忆。

比如李文章、张音音,这类名字具有艺术的特征,当然就很好记了。有的叫王鹏飞,这是希望如云中大鹏,展翅高飞之意。有的人的姓名,从字面看,没有什么特别的意义,记起来要难一些,这时,就要展开形象联想。比如,把李雨浩想像成天上下着倾盆大雨,大水漫山遍野地涌来,还有不少人在大水冲击下呼救。形象的联想虽然离奇古怪,但越是荒唐无稽越能记住。因为这样一来,就不容易与其他姓名混淆了。

通过意义记忆姓名,一是要注意姓名的意义,二是当姓名本身



没有什么意义时,要人为地赋予它一定的意义,以帮助记忆。

下面测试一下,你记得多少人名:

1. 你的几个亲戚。
2. 你的几个主要上司。
3. 左邻右舍。
4. 父母的几个要好同事。
5. 你中学时期的老师。
6. 你常去的商店的老板的名字。
7. 你出生地的政府机关人员。
8. 几个好友的父母亲。
9. 常去光顾的美容院小姐。
10. 你的上司的家人。
11. 你的生意伙伴。
12. 很少见面的同学。

以上若能写出 8~12 个为优; 6~8 个为良; 4~5 个为中; 如果在 3 个以下,那你就要检讨一下自己待人处世方面的不足了。



牢记数字的诀窍

数字与我们的学习和日常生活有着十分密切的关系。而记忆数字则是一件十分枯燥的“苦差事”。下面所讲的方法将解决你的烦恼。

——赋予数字意义

例如我们要记的电话号码是 22516181，那么可以把此号码理解为“两个二百五要和 6 个身高 1.81 米的人打架”。

——利用数字的谐音

用与数字发音相类似的常用语言表示的方法。如 78159(吃罢一壶酒),5018(武林一霸)等

——假借数字为其他对象

将数字假托为记忆中的对象。如日本富士山高 12365 英尺(12 个月 365 天)。

——对数字进行分析

对一串数字加以分析,找出具有规律的记忆方法。

比如,有位六岁半的儿童,他能在不到一分钟时间里记住 81726354453627189 一列 17 位的数字,而且一年之后他仍能正确地再现。

他说自己在记忆这一列数字时,发现它们有两个规律:一是相邻的两个数字的和都是 9,二是去掉末尾的 9,数列正好是对称式

这就是用分析记忆数字的方法,既快又牢。



——用歌唱法记忆数字

把数字用歌谱来表示的记忆。如有一笔款项的金额是 533422, 这正好是儿歌“小蜜蜂”歌曲中的简谱。

——把数字趣味化

即把数字谐音成一句句的词, 具有趣味性意思的数字便于记忆。例如电话号码 28825252(饿爸爸饿我饿我饿)。

——把数字形象化

把数字形象化而达到记忆的方法。这种方法有人叫做形象法。如“数字歌”的象形:

像铅笔细长条;

像小鸭水上飘;

像耳朵听声音;

像旗子随风摇。

——混合运用的方式

把两种以上的方法结合应用。如既谐音又歌咏, 既分析又谐音等。

——对数字进行运算

即对繁杂、枯燥的识记对象, 用运算的方法加以记忆。如李时珍写成《本草纲目》的年代是 1578 年, 可进行这样的运算记忆:
 $15 = 7 + 8$ 。

——利用数字的回文性

顺读、倒读都可以, 而且完全一样。如 1991 年, 41914 等。



牢记约会时间

约会时间的记忆方法是：约定之后，马上进行奇特图像和影像的联想。就是在脑中马上把将要赴约全程假想一遍，甚至几遍。

例如，好朋友约你晚上7时去看电影，你可以想像晚上要与好朋友去看电影，画面是：“豌豆(晚)7颗”，然后再想，这豌豆为什么要有7颗，不是3颗、4颗呢？这样回想的时候，你就会想起晚上7时看电影的事。

又如同学与你约定星期日去滑旱冰，你可以想像自己家门口成了旱冰场，日光一出来，同学滑了个大跟斗的情形。这样，一到家门口，你就会想到滑旱冰板的事；一想到日光，你就会想起跟同学星期日的约会了。

又比如，你今天晚上约你的女朋友一起去看芭蕾舞演出。你必须在5:30与女朋友在公园门口会面，而你必须在5点钟时准时从家出发。因此，从上午到午后的这段时间，你可以重复想像5点你从家里出发，30分钟后赶到公园门口，而你的女朋友正笑盈盈地站在那里等着你，心里非常高兴。这样多次想像后，你看到手表、时钟或门票，甚至跳舞女孩的照片时就会想起今天下午的约会，不可能再忘记。

从上面的例子可以看出，要记住约会，就要进行丰富的联想及有效的人工记忆。应该预先做上约会日期的记录，再加上及时联想。不过，如果漫不经心，就会错过约会时间，用什么方法也不行！



牢记文章的特性

如果你有一篇演讲稿,想要轻松顺利地准备、记忆和发表演讲,请按如下简单步骤去做:

一是对主题进行一般的、广泛的思考,将你认为有关的概念、观点、语录和参考材料记录下来。

二是完成了基本思考任务之后,坐下来,用心去设计要进行演讲的基本框架。

三是有了基本的框架之后,就应当把重要的细节充实到框架中。这样一来,就完成了整个讲演内容的起草工作。这样得到的草稿是形象化、联想式的“记忆底稿”。这种大纲式的底稿通常不应超过 100 字。

四是根据大纲练习演讲。你会发现,这样做能使你的演讲脉络特别清楚,条理性很强,而且能够恰如其分地将整个演讲分为几大部分。你将会发现,由于按上述方式思考和组织素材,你已经不知不觉地记住了自己的演讲内容。

当然,一开始可能会忘记一些论点,但只要稍加练习,不仅能从头到尾记住演讲稿,而且能比一般演讲者更深入理解演说词内在的联系和深层结构。换句话说,你知道自己在说些什么。这一点特别重要,因为它意味着你能在大庭广众面前从容演讲,一点儿也不怕忘掉词句和演说词的顺序。你将避免陷入死记硬背的泥潭,能出口成章,有可能成为一个有见地的又侃侃而谈的演说家。



在极少数的情况下，可能需要将整篇演讲稿一字不漏地记下来。这时你可以先运用上面讲过的步骤，最后再运用下面描述的记台词的方法。这样做，记背演讲词的任务也就不难完成了。

记台词和诗歌常见的方法是一行一行、一字一句地死背，背得越多越烦躁，而且往往背了后面忘了前面。优秀演员和艺术家所采用的方法是在四天中重复阅读要记住的材料，大约每天5~10遍，不要死记硬背，而是力求理解。如果按这种方式去做，最后对材料的熟悉程度要比死记硬背几十遍好得多，而且你能掩卷回想起大部分细节。特别是当开动大脑右半球的想像机器去帮助理解时，头脑将能吸收90%的信息。应当使记忆变成一种伴随阅读和基本理解而自然增长的乐趣，其中想像和联想是主要工具。

如果利用记忆关键词和联系法背记台词就更好了。

大段的台词可以被分解为几个基本部分，其相互联结的关系便是关键词。

演员之间的对白转换也是如此。如果能将先开口的演员的台词的最后一个字作为关键词，通过形象记忆的技巧同你的台词的第一个字联系在一起，那么你就能十分顺利地完成任务。

如果不会运用上述记忆技巧，将造成舞台的混乱，特别是对白中断的狼狈局面。



牢记物品放置处

日常生活中常常会碰到这种情况,某件物品不用时常常看得见,而要用时偏偏又找不到!

这时,就可以采用高效记忆中的联想方法。

例如:票据存放。生活中总有一些票证凭据必须保存一段时间,时间长的如户口簿、储蓄存折等,时间短的如汇款收据、医药费收据、水电费收据等。

人们保存的方法很多,有人放在一个小透明夹之中,有人藏在一个小盒子里。那么这小透明夹或小盒子要放哪儿?怎么记呢?

如果放在柜子里,而旁边正好有两本书和一包各式纪念邮票,那么可以先浮现小透明夹或小盒子的物像,然后想像打开小透明夹或小盒子,看到里面有自己喜爱的书和装满了各式各样的珍藏多年的纪念邮票。这样,透明夹或盒子、书本、邮票三者的物像便紧紧联系在一起了!无论想到其中哪一个,都会收到举一反三的功效。



牢记细节的秘诀

一部文学作品中有许多细节描写,而在我们的日常生活或周围事物中,也都存在着许多细节。生活细节虽然是琐碎之事,但如果经常不在意的话,也会出现许多不如意的情况,所以生活细节也需要记住并完成。

要记住这些细节,很重要的是树立记忆的目的及观念,并采取有效的记忆方法。比方说,你上个月向朋友借钱,当时答应在一个月后归还,于是到了约定还钱日的前一天中午,你就应该把钱准备好,直到睡前这段时间,你要重复想一下,你明天早上开车赶到他家,把钱还给他,对方满意的情景以及自己如释重负的感觉。同时再想像一下,不及时还钱的利害关系。若不及时还,他会责怪你不守信用,下次再借就困难了。这样想像多次之后,明天早上起来一定不会忘记。

又比如说,你妹妹的生日是6月17日,为了不忘记她的生日为她庆祝,于是从5月份起,你就要在6月17日这天的日历上写上“happy birthday!”,并每天默记几句“6月17日”。同时想像一下在当天妹妹的感激高兴之情。这样一来,你不但不会忘记这件事,而且还会常常由家中的东西及妹妹来触发记忆,于是这件事就牢牢地记下来了。

有些不易引起注意的小事,也要多记忆。如果突然停水了,打



开水龙头后没有水,但又暂时不想关,尤其在出门之前自来水还没来的之前很容易忘记关水龙头。这时,可以想像这样一种场面,自来水从水龙头里喷射而出,泛滥成灾,把房门把手都淹没了,开门就要从水里摸把手了。这样记忆,临出门时,一摸到把手,就会想到水龙头没关了。

如果第二天出门应该带某件东西,那就把它放在第二天穿的衣服的口袋里,装不下的话就挂在衣服边上,这样第二天穿衣服时就会想到必须带的东西。

日常生活中,很多生病的人都容易忘记吃药的时间。可以把药放在钟表边上,一看时间就想起吃药;还可以把药放在饭桌上,吃完饭应该吃药;或者放在电灯开关附近,关灯睡觉前吃药等。

记住亲友的地址可以用联想法。例如,同学王晶晶的住址在南京东路一段三号,可以记为到南京的东边找王晶晶一起去爬山。如果是本地的住址,可以记附近的明显特征,如大工厂、大商店、老树等。还可以记附近有没有其他的熟人家,先把握住大概位置。具体住址可根据其住宅情况想像。如朋友李雯住第五排房第四家,可想像李雯要准备舞蹈考试(54)。如果是公寓,可记住单元号和楼层。如表哥王家华家住九单元七楼,可想像王家华不喜欢有酒气的人(97)。这样就会很快地想起来他的确切住址。



改善恼人的健忘

假设新买的真皮手套遗落在公车中、满是证件的皮包遗失在路上、高级丝巾掉落在餐厅里、中大奖的彩券夹杂在垃圾中被丢进垃圾车。你会不会非常焦急、痛心呢？

平日最令人伤脑筋的是遗失物品，许多人都有诸如此类的经历。有时候，因为找不着而焦急得不得了。为什么一分钟前的东西就不知该往哪儿找呢？

问题主要出在我们不够重视或随便乱扔的习惯上。我们常有这样的举动：一把小钥匙，反正丢在房间里了，不用怎么去记到底放在哪儿，过些时候自然就会发现。

这正是放东西时缺乏记忆的目的及观念，于是出现到处乱翻乱找的情形也就不足为奇了。而有时找了一会找不到，而又不回去回想放东西的情形，便认为遗失了，这也是缺乏记忆信心的不良表现。长久下来，问题便愈来愈严重，以至于成为健忘者了。

怎么样才能改掉这个恼人的坏毛病呢？以下几点可供参考：

（一）养成记忆的习惯

在整理房间时，应该要注意一下某处放置了什么东西，什么东西放在哪儿，并且努力把它们记在脑海中。

整理完一处时，再来总结一下有些什么东西。比方说记住书柜



里的上面抽屉有 100 块钱、一本账簿、一个订书机、一盒别针和一本银行存折。又比如记住上班用的刷卡放在书桌的左下格子里、上班携带的公文包在左上格子里。

(二) 采取归类存放法

把同一类的东西放在一起,这样便于进行类推联想。例如书桌的右上格专门放证件,如结婚证书、驾驶执照、身份证、准考证、学生证、毕业证书等等。这样一来,当你一想到需要什么证件的时候,便会想到什么地方是专放证件的,你需要找的证件放在何处。

(三) 留心放置的地方

要特别注意一下,什么东西常常固定放在哪儿,跟它放在一起的还有什么? 并进行一定的联想,这样下次要找某一东西时,便可由另一个东西想到这个东西。随意乱扔东西是很不好的习惯。我们要合理地存放东西及整理东西,并经常进行联想,这样找东西便不难了。

如果你是一个生活随意、不拘小节,很难为生活琐事分心的人,那么当这些现象发生时,怎样防止呢? 告诉你一个最简单的做法: 每当你离开上述场所之前,只要用手摸一下额头,想一想需从这儿带走些什么? 是否有什么落在这里了? 这样就行了。

训练:

记忆电话号码(试着自己编写顺口溜,巧记电话号码)

例如: 李明强 69237855 (六舅今年 23 岁,是 78 年 5 月 5 日生的)

赵维霞	58458785
黄功景	45875541
王小玲	77441563
钱玉桂	37565081



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

刘东阳 45784523

曹孟子 97767677

将以上的电话号码编成故事，然后把他们的电话号码默写出来。

赵维霞 _____

黄功景 _____

王小玲 _____

钱玉桂 _____

刘东阳 _____

曹孟子 _____

第六章

学习科目的记忆诀窍



更多心理学书籍下载, 请进入微心理网下载:

<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>

记忆力训练,记忆力训练学习,记忆力训练资料,记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

更多心理学书籍下载,请进入微心理网下载:
<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>



记忆学习的规律与方法

在我们讨论如何利用记忆增强学习之前,下面的14种方法有必要在这里先讲出来,这些方法是根据记忆曲线原理,由国际著名的心理学专家多年实验研究发现的“记忆学习必须要掌握的规律与方法”,其中的一些规律在前面的章节也曾有过详细的介绍。只要掌握并运用这些规律和方法,你的学习就会变得更有效、更快速。

——读出声来能够帮助记忆

在学校读书时,常朗读教科书,或把英语课本录下来听。事实上,不论是哪一类知识,发出声音朗读总是比较容易记忆。特别是在头脑清醒的时候,更需要清楚地读出声来。

——有节奏地朗读,能唤起记忆

播音员和喜剧演员,在表演之前,将要表演的内容听许多遍,并反复多次念出声来,用韵律把它们记住。这个方法要求注意力高度集中,自信自己必能记住,从头至尾坚持做下去。除此之外,没有什么别的诀窍。背诵歌谣、诗词、宗教经典、法律条文等也是如此。

——仔细观察对象,抓住特点

所谓观察力,并不是只要认真看就可以的,必须要把握想要记忆的人物的容貌和姓名连结起来,才能帮助记忆。



——分类、整理能够让记忆变得轻松

为了便于记忆,分成的组数和每组内的个数要得当。分类的结果,总有不好归于哪一类的几种特别的东西。在这种情况下,也不要勉强找出它们与别的类别的共同性,把它们放在一起,自然形成一组。

——抓住规律,记起来更轻松

乍一看是一些没有关联的数字和词语,如果把观察的方法和顺序加以改变,就能发现它们的规律性和共同性。

——重要的事项放在开头或末尾记忆

许多人在考试前背诵英语单词时,以A、B、C开头的一些单词会记得很牢,但是往后就记不好,但等到了末尾的X、Y、Z部分,则又能记住了。所以为了不遗漏,可以改变顺序来记忆。从中间部分往前或往后记,都是很好的方法。

——从部分到整体,逐渐增加记忆的量

事情过多,想一次记忆大量的东西,需要相应的诀窍。演员背台词时,所用的方法属于“累进的部分记忆法”。先预读全部脚本,然后一句句记住自己在剧中的台词。

——在背诵之前先安排整理好四周的环境

好的学习环境,是高效记忆的第一个条件。学习时,光线过强或过暗,都会使眼睛疲劳。目光所及的桌布和房间墙壁的颜色均要雅净一些。日光灯如果使用过久,就会一闪一闪地忽明忽暗,眼睛受到刺激,精神就不会集中。

——教别人就能记得牢

在讲给别人听的时候,同时也整理了自己的知识系统,加深了对所学知识理解的程度。众所周知,已经学过的知识,试着讲给别人听就是强迫自己弄懂那些似是而非的问题,巩固和增强自己的



记忆。

——讨论帮助记忆

大家就同一个问题思考并发表意见，因而能很清楚地了解和记住解决问题的过程。在这个过程中，互相启发，有时会出现意想不到的灵感，从而发现和理解问题的本质。大家在对话当中，还可互相学习有关的知识。

——辞典可增强记忆力

英语水平高的人常翻阅辞典、查阅辞书，可明白单词意义、用法。翻阅辞书，理解词义，就会弄清它的实际用途。

——重复背诵与练习

对刚学过的东西，应该多次重复，即多加复习。随着记忆巩固程度的提高，复习的次数可以逐渐减少，间隔的时间可以逐渐加长。

——利用卡片记忆

借助卡片进行记忆是一种很好的方法。卡片具有准确性、稳定性和持久性的特点。把要记忆的材料抄在卡片上，随时拿出来复习，一张张卡片犹如一间间记忆的仓库，对增强记忆，特别是记忆英语单词，效果很好。

——为了记忆要善于忘却

有意识地把一些事物置于脑后，正是为了把另一些东西装进脑子里。研究学问怕分心，要先把那些有碍记忆和思考的杂物，特别是个人得失，从脑子里清除出去，腾出更大的记忆空间，我们的记忆力就会大大加强。



语文高效进阶法

语文的能力是从小培养起来的,这种能力需要通过训练才能获得。很多学生一遇到写作文就不知道如何下手。其实最主要的方法就是“背”,背得多了,自然就知道该如何写了。这里我们所说的背并不是人们认为的“死背书”,而是在理解的基础上背。成名作家的作品之所以能被人们接受、认为他们写得好、能给人以美感或者启示,就是因为他们抓住了人们的心理,站在大多数人的立场上去写作。

在背课文的时候,心里要想:“为什么他们要这样编排?这样的谋篇、布局有什么好处?如果不这样写还有没有更好的方式?如果是我自己,应该怎样写……”用思考的方法去背别人的东西,时间长了,你会发现自己也成了写作的高手,理解力也在不知不觉中提高了。

背诵不一定要背课文。学习语文是一个最基本的积累过程,课堂是学习的一个方面,更多的时候,学习是在日常生活中通过点点积累来完成的,所谓:“处处留心皆学问”就是这个道理。

提到背诵,许多人就觉得头疼,因为他们很难将那些又长又难记的词语连在一起,使其成为一篇完整的文章。所以,语文学习是需要方法的。下面介绍一些记忆方法在语文学习中是如何应用的。

(一)机械识记法



最简单的方法是机械记忆。机械记忆也叫无意义识记,是一种根据事物的外部联系,一再死记硬背来的记忆方法。

其主要特征是:只单纯地依靠对学习材料的重复,不需要理解这种材料的意义,不需要或很少利用过去的知识和经验,不要求采取多种多样的有效识记方法。

它的基本方法是复习,运用的手段是反复,这对掌握缺乏意义的学习材料必不可少。如在语文学习中,一般要采用机械识记的方法加以掌握的有以下几种:

- 汉语拼音的字母和读音。
- 文字书写的笔画和笔顺。
- 标点符号的书写形式和格式。
- 语汇中的象声词(啪、扑通、轰隆)、外来词(秀、沙发、阿司匹林)。
- 语法中的大部分虚词和句子分析的各种符号。
- 文言文中的通假字、特殊的文言文固定句式。
- 文学常识中的所有姓名、杰出作家的生卒年代和重要作品的发表时间。
- 全部课文中涉及的主要人物名字、重要地名、典型资料等缺少意义联系的材料。
- 作文卷面的书写格式(正副标题排列、分段分层转行、标点符号占位、各种应用文体的特定模式)。

(二)意义识记法

这是一种根据事物的内容联系,反复领会、理解,把握其实际意义的识记方法。

其主要特征是必须要理解学习材料的意义:需要并尽可能利用过去已掌握的知识和经验,采取多种多样有效的识记方法。



如《范进中举》一文:

范进三两步进屋里来,见屋中报帖已经升挂起来,上写道:“捷报贵府老爷范讳进,高中广东乡试第七名亚元。京报连等黄甲。”

范进不看便罢,看了一遍,又念一遍,自己把两手拍了一下,笑了一声道:“噫!好了!我中了!”说着,往后一跤跌倒,牙关咬紧,不省人事。

老太太慌了,忙将几口开水灌了进去。

他爬将起来,又拍着手大笑道:“噫!好了!我中了!”笑着,不由分说,就往门外飞跑,把报录人和邻居吓了一跳。

走出大门不多路,一脚踹在塘里,挣扎起来,头发都跌散了,两手黄泥,淋淋漓漓一身的水。

众人拉他不住,拍着笑着,一直走到集上去了。

思考:热衷功名的范进听到自己中举时,竟高兴得疯了,这说明了什么?

运用意义的识记,结合文章反复领会答案是如何概括出来的;并通过联想,把自己原已了解的“封建科举制度对于知识分子毒害之深”的材料联系起来,印象便深刻多了。

在语文学科中,大多的内容都是有意义的材料。学习或复习时,一般应采用这种有意义识记的方法。其基本方法是理解,运用的手段是领会、消化。

(三)综合识记法

这是一种将机械识记和意义识记结合起来,交替使用的学习方法。如唐诗《蚕妇》:

昨日入城去,
归来泪满巾;
遍身罗绮者,



不是养蚕人!

学习时可以先用意义识记法进行阅读,即利用自己已掌握的词语知识领会其内容大意。

一遍读下来发觉“罗绮”这个词过去没有接触过,即可看课文注释或查工具书来获知这是一种“轻薄柔软并且有花纹的丝织品”,并用机械识记方法把这个解释多读几遍,直至记住。

但因为这是一个名词,如果直接把它放回原句中去翻译仍然不通,所以要再用意义识记法进一步理解消化。意识到文言中的名词常可活用为动词,所谓“罗绮”这儿是指“穿着罗绮”。经过这么一番领悟,全诗的内容便一气贯通。大意是:昨天进城看到所有身穿高级丝织品的人,都不是为提供这种织物而辛勤工作的蚕农,因此诗人用来擦拭眼泪的手巾都湿了。

总之,机械识记和意义识记虽各有各的条件和作用,但不应截然分开而应当交替使用。只要灵活地把两者结合起来使用,就能获得更理想的学习效果。

(四)奇特联想法

从字形结构着眼,将生字分解,然后进行联想,以达到记忆该字的形、声、义的目的。例如对以下一些生字的记忆:

倩:人在青春时期模样最美好。

裉:呈上衣服,脱衣露体。

蛭:软虫称圣是贝类。

鲜:鱼类和羊肉适时食用最好吃。

斲:敞口收毛做大衣。

材:好木头与好人才一样重要。

明:日与月都能放光芒。



英语高效进阶法

(一) 背诵记忆法

英语的记忆离不开背诵,也许有很多人会想:“光背一个个单词就够人受的了,再把教科书全背下来,那可太难了。”可是,这种想法是错误的。全都背诵实际上很简单,只要一直读上 20 遍就自然能背下来了。当然,20 遍不是绝对次数,记忆力好的人或注意力集中的人,可能用不了 20 遍。在背诵中,可以一页一页地背,也可一段一段或一课一课地背,这个方法很容易掌握,只要肯花时间,谁都可以做到。如在学习数学累了时,可以读读英语,转换一下心情。这时要尽量读出声来,要用耳朵听,多利用五官,有利于记忆,而且不会发困,不会受到其他刺激的干扰,能够集中精力。

为了帮助英语学习,还可读些自己感兴趣的英文小说,这对考试很有利。阅读时如果碰到意思不明白的单词和句子,不要太在意,可以先放过它们,一直读下去。这是理解长篇文章的必要技巧。有很多考生在升学考试时,一看到长篇文章中有自己不会的单词就害怕了。可是,在大多数情况下,即使有的部分意思看不懂,也能把握住全文的大意。要掌握这一技巧,最好读些英文书,而且在读的时候最好忘掉自己是在读英文书

(二) 图表记忆法

图表能够引起人们的形象思维,对人的大脑皮层产生强烈的



刺激,从而达到牢固记忆的目的。

英语介词,特别是表示空间概念的介词是记忆的难点,然而制表就清晰得多。

表(一)针对人称代词、物主代词和反身代词,表(二)针对形容词的比较级与最高级的不规则变化,分别归纳成表,化难为易,加强记忆。

表(一) 人称代词、物主代词和反身代词的归纳						
		人称代词		物主代词		反身代词
		主格	宾格	名词性	形容词性	
单	第一人称	I	me	mine	my	myself
	第二人称	you	you	yours	your	yourself
	第三人称	he she it	him her it	his hers its	his her its	himself herself itself
复	第一人称	we	us	ours	our	ourselves
	第二人称	you	you	yours	your	yourselves
	第三人称	they	them	theirs	their	themselves



原级	比较级	最高级	说明
good well	better	best	好的 好的,健康的
bad ill	worse	worst	坏的 坏的,有病的
little	less	least	少量的
many much	more	most	修饰可数名词 修饰不可数名词
old	elder older	eldest oldest	年长的 老的,旧的
later	later latter	latest last	指时间上的迟 指顺序上的后
far	farther further	farthest furthest	指距离上的较远 指抽象意义上的深远

(三)集中记忆法

我们在学习中文时常会遇到一些字,读音很相近,容易混淆,对学中文的外国朋友来说很困难。有一位外国学生曾在中文课上问她的老师:“中文很多字读音差不多,怎么来辨别?”她举了“兴”、“新”、“欣”、“星”、“心”五个很容易混淆的字。这位老师针对这五个字的特点,用一句话来记忆这五个字——星期六我高高兴兴地穿上新衣服,心里喜孜孜地去欣赏音乐会。这位外国学生反复念了几遍后茅塞顿开,心领神会,很轻松地就记住了。这是集中记忆的一



例。

我们在学习英语时也有类似情况。把容易混淆的字(指音、形或义某一方面)集中起来,在一个句子或一段文字中同时出现,在上下文的衬托下,有助于我们正确理解和正确运用。

如果你想弄清 *alone* 和 *loncly* 的区别,下面的句子会对你有帮助。

The old man lives alone, but never feels lonely.

要是你对 *lively* 和 *lovely* 这两个字容易混淆的话,不妨多读几遍下面的句子。

The teacher always does his best to make his lessons lively and interesting, and the lovely boys and girls are always listening to him.

(四) 剖析记忆法

英语中有些单词由很多字母组合而成,让人感到难读、难记。如果我们用剖析记忆法就能达到化难为易的效果。

可以把这些单字分成若干个“音节”,如:

ex—tra—or—di—na—ry

mis—un—der—stand—ing

mis—in—ter—pre—ta—tion

coun—ter—de—mon—stra—tion

英语中很多单词,特别是一些比较长的单词,基本上都符合读音规则。正确的发音对拼写很有好处。先读慢一些,读正确,也就容易写正确了。

在字义理解上也是如此,例如:

extra + ordinary → extraordinary

超出、越出 + 普通的 → 非常的、特别的、非凡的、破例的



mis + understanding → misunderstanding

错 + 理解 → 误解

counter + demonstration → counterdemonstration

反 + 示威 → 反示威

很多学生花大力气学英文, 却感到进步缓慢。原因在哪? 还是方法不对! 只要深入剖析英文的内在规律, 你一定会找到快速而轻松的英文记忆方法。

英语记忆测试

你能在一天之内记住下面这些最基本的英语吗? 一天之后, 将汉语意思写下来, 然后填写对应的英文, 看有多少是正确的。

Any messages for me? 有我的留言吗?

Are you by yourself? 你一个人来吗?

All right with you? 你没有问题吧?

Are you free tomorrow? 明天有空吗?

Are you kidding me? 你在跟我开玩笑吧?

As soon as possible! 尽可能快一些!

Back in a moment! 马上回来!

Believe it or not! 信不信由你!

Better luck next time! 下次会更好!

Boys will be boys! 本性难移!

Come to the point! 有话直说!

Do you accept plastic money? 收不收信用卡?

Does it keep long? 可以保存吗?

Don't be so fussy! 别挑剔了!

Don't count to me! 别指望我!

Don't fall for it! 不要上当!



第六章 学习科目的记忆诀窍

Don't stand on ceremony! 别太拘束!
Drop me a line! 要写信给我!
Easy come easy go! 来得容易去得也快!
First come first served! 先到先得!
Get a move on! 快点吧!
Get off my back! 不要嘲笑我!
Give me a hand! 帮我一个忙!
Great minds think alike! 英雄所见略同!
I'll treat you to lunch! 午餐我请你!
In one ear, out the other ear. 一耳进,一耳出!
I'm spaced - out! 我开小差了!
I beg your pardon! 请你再说一遍!
I can't help it! 我情不自禁!
I couldn't reach him! 我联络不上他!
I cross my heart! 我发誓是真的!
I don't mean it! 我不是故意的!
You make me jump! 你吓了我一跳!
Make up your mind! 作个决定吧!
Make yourself at home! 就当在家一样!
My mouth is watering! 我要流口水了!
Never heard of it! 没听说过!
Nice talking to you! 很高兴和你聊天!
None of your business! 要你管?
There is nothing on your business! 这没你的事!
Now you are really talking! 说得对!
Please don't rush me! 请不要催促我!



She is under the weather! 她心情不好!
So far, so good. 还过得去。
Stay on the ball! 集中注意力!
That makes no difference. 不都一样吗?
That's a touchy issue! 这是个棘手的问题!
That's always the case! 习以为常!
The answer is zero! 白忙了!
The dice is cast! 已成定局了!
The same as usual! 一如往常!
The walls have ears! 隔墙有耳!
There you go again! 你又来了!
Time is running out! 没有时间了!
We better get going! 最好马上就走!
We'll discuss it later! 回头再说吧!
What a let down! 真令人失望!
What do you figure? 你有什么想法?
Which would you prefer? 你要选哪个?
Wouldn't you say so? 你说不是这样吗?
You are most understanding! 你真体贴!
You asked for it! 你自讨苦吃!
You can't be serious! 你不是认真的吧?
You can't miss it! 你不可能找不到的!
You have my word! 我保证!
You must be joking! 你在开玩笑!
You set me up! 你出卖我!
You want a bet? 你敢赌吗?



第六章 学习科目的记忆诀窍

I'm an office worker. 我是上班族。

I work for the government. 我服务于政府机关。

I'm happy to meet you. 很高兴见到你。

I like your sense of humor. 我喜欢你的幽默感。

I'm glad to see you again. 很高兴再次见到你。

I'll call you. 我会打电话给你。

I feel like sleeping/ taking a walk. 我想睡/散步。

I can't do this. 我不能这么做。

Let me explain why I was late. 让我解释迟到的理由。

Let's have a beer or something. 来喝点啤酒什么的。

Where is your office? 你们的办公室在哪?

What is your plan? 你的计划是什么?

When is the store closing? 这家店什么时候结束营业?

Are you sure you can come by at nine? 你肯定你九点能来吗?

Did you hear about the new project? 你知道那个新项目吗?

Do you realize that all of these shirts are half off? 你知道这些衬衫都是只卖半价了吗?

Let's get together for lunch. 让我们一起吃顿午餐吧。



数学高效进阶法

有的人可能会问“数学不就是计算吗,为什么还要记忆呢?”其实数学不但需要记忆,而且,要想学好数学,良好的记忆是必不可少的。数学和其他学科有着很大的区别,数学的记忆更多的是记数学公式。

数学中有很多公式,记起来非常麻烦。

学生们在考试前总是不停地看数学公式,他们都是身经百战的“考场老手”了。他们知道,如果在考试过程中遇到记不起来,或者记不准确的公式,那么这个数学题肯定是做不正确的。往往一个很小的失误就可以导致整道题算错。而这一切就是因为一个数学公式没有记清楚,发生这样的事多么遗憾呀!

下面介绍两种记忆法和记忆测试,希望对你们有用。

(一)规律记忆法

要想记住,先要理解,这是理科知识的一个基本特点,理解的过程就是抓住规律的过程,抓住了规律,以纲带目,就容易了。

例如:数学的二项式定理表达式:

$$(a+b)^n = C_0^n a^n 1 + C_1^n a^{n-1} b + C_2^n a^{n-2} b^2 + \dots + C_{n-1}^n a b^{n-1} + C_n^n a + b^n$$

这个公式很繁琐,看上去很不容易记住,但只要仔细分析一下就可以发现,等式右边的多项式遵循这样的递变规律:设 C_k^n , k 从



0 逐项递增到 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改写成: $C_n^k a^{n-k} b^k$ 。或者由二项式表示的递变规律, 记住首尾项: $C_n^0 a^n \rightarrow C_n^n b^n$, 其他就好记多了。

(二) 口诀记忆法

口诀读起来押韵上口, 记起来也比较容易, 有一些数学知识可以精练成明快简要的口诀。例如, 数学中的对数运算法则是:

$$\log_a(MN) = \log_a M + \log_a N (M > 0 \ N > 0)$$

$$\log_a(M/N) = \log_a M - \log_a N (M > 0 \ N > 0)$$

$$\log_a M^p = p \log_a M (M > 0)$$

分析这些运算法则的变换关系, 可用一句口诀概括出来: 乘除变加减, 指数提到前。

诱导公式

$$1. \sin(90^\circ - a) = \cos a; \cos(90^\circ - a) = \sin a;$$

$$\operatorname{tg}(90^\circ - a) = \operatorname{ctg} a; \operatorname{ctg}(90^\circ - a) = \operatorname{tga}。$$

$$2. \sin(90^\circ + a) = \cos a; \cos(90^\circ + a) = -\sin a;$$

$$\operatorname{tg}(90^\circ + a) = -\operatorname{ctg} a; \operatorname{ctg}(90^\circ + a) = -\operatorname{tga}。$$

$$3. \sin(180^\circ - a) = \sin a; \cos(180^\circ - a) = -\cos a;$$

$$\operatorname{tg}(180^\circ - a) = -\operatorname{tga}; \operatorname{ctg}(180^\circ - a) = -\operatorname{ctg} a。$$

$$4. \sin(180^\circ + a) = -\sin a; \cos(180^\circ + a) = -\cos a;$$

$$\operatorname{tg}(180^\circ + a) = \operatorname{ctg} a; \operatorname{ctg}(180^\circ + a) = \operatorname{ctg} a。$$

$$5. \sin(270^\circ - a) = -\cos a; \cos(270^\circ - a) = -\sin a;$$

$$\operatorname{tg}(270^\circ - a) = \operatorname{ctg} a; \operatorname{ctg}(270^\circ - a) = \operatorname{ctg} a。$$

$$6. \sin(270^\circ + a) = -\cos a; \cos(270^\circ + a) = \sin a;$$

$$\operatorname{tg}(270^\circ + a) = -\operatorname{ctg} a; \operatorname{ctg}(270^\circ + a) = -\operatorname{ctg} a。$$

$$7. \sin(360^\circ - a) = -\sin a; \cos(360^\circ - a) = \cos a;$$

$$\operatorname{tg}(360^\circ - a) = -\operatorname{tga}; \operatorname{ctg}(360^\circ - a) = \operatorname{ctg} a。$$



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

8. $\sin(-a) = \sin a; \cos(-a) = \cos a; \operatorname{tg}(-a) = -\operatorname{tga};$
 $\operatorname{ctg}(-a) = -\operatorname{ctga}.$

三角函数的诱导公式有这样的规律：“a 是任意角，在公式中把它看作锐角；奇变偶不变，符号看象限。”奇偶是指 90° 的奇数或偶数倍，变不变是指互余或同名；符号看象限是指把锐角看作原角原函数的符号。依此道理，原来需要一张大表才能表示的诱导公式，现在只用十几个字就解决了。

数字记忆测试：

1. 51010536587825315

先看一遍这组数字，然后出去转一圈，再回来把你刚才记住的数目写下来。

解说：

也可以用编故事的方法来记忆。

我(5)有十个(10)指头和一(1)个头(0)，头上有(365)根头发，那是(87)年(8)月(25)号，下午(3)点(15)分长出来的。

你不妨试着用这种方法来记忆一长串的数字和电话号码。

2. 努力记忆这个图，一分钟后看你到第几行就不能记下了。

1
56
486
4851
84569
759465
8441611
45485745
154865823



第六章 学习科目的记忆诀窍

4856985568

48569865586

解说：

如果你只能记忆到第五行的话，那么说明你的短期记忆的确需要训练了！训练的方法就是经常用这个图来记忆，时间长了，你一定会发现自己有进步。

记忆力训练,记忆力训练学习,记忆力训练资料,记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

更多心理学书籍下载,请进入微心理网下载:
<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>

第七章

创造金头脑的 16 项法则



记忆力训练,记忆力训练学习,记忆力训练资料,记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

更多心理学书籍下载,请进入微心理网下载:
<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>



法则 1 抛去自卑

我们常常听到这样的说法：

“脑容量越多,天分越高。”

“脑颅内皱纹越多,脑袋越聪明。”

然而,科学家们的研究结果表明这些说法都是毫无根据的。

由于这些说法流传甚久,人们便信以为真,几乎将其当做亘古不变的真理。其实这些没有科学根据的论调,我们完全没有必要相信。

举例来说吧,考古学家从人类祖先的遗骨中得知,他们的头颅比现代人要大得多,照以上论断,他们应是聪明透顶的——然而原始社会的生产力却是很低的。

另外,如果有人说:“头脑又大又重。”那么大象的脑容量也因体形的关系,比人类大许多,它们的记忆力在动物中是非常优秀的!然而只有记忆力佳对解决问题还是不够,它们还缺少应用能力。

由此可知,光是头脑容量大,并不起决定作用。

再者,头脑必须经常使用。人类能有今天惊人的成就,有如此发达的文明和文化,完全在于领悟到“头脑越用越聪明”的道理。

在所有的动物之中,人类经历的孩童时期最为漫长,这也许可以作为“头脑越用越聪明”的一种证明。这里说的“孩童时期”指的



是“在那段时期内如何开发大脑的时期”。

从这个意义上说,学生时代可以认为是一个训练如何灵活运用头脑的时代。

那么,教室则成了灵活运用头脑的场所了!

专家们认为:人的大脑中储藏着一百五十亿个以上神经细胞。这个数字听起来似乎很吓人,我们无法想像到底有多大,其实,一般人在一生中也都只使用了其中极其微小的一部分神经细胞,可见人的脑部构造有多么复杂!

通常被人们认为是神童和天才的那类聪明人,只不过比普通人多用了些神经细胞而已。只要学会灵活运用头脑的技巧,就可以无限地开发和利用自己的头脑——这绝不是夸大其词。

这个世界上没有生来就聪明的人,也没有生来就愚笨的人。消除毫无意义和毫无来由的自卑感,驱除“我是不是脑筋太笨?”“我似乎天生就很笨,无论怎样努力都没用!”之类的观点和想法。扫除了这些自卑感,你就可以树立起自己的信心,兴致勃勃地跨出“改造自己”的第一步。



法则 2 找出效率低的原因

通常,学生在学校只知被动地吸收知识,而老师也多半用填鸭的方式讲授,只有极少数学生知道如何活用头脑。

学习游泳的时候,教练会详细地教我们怎么灵活运用手脚。可是,关于如何运用头脑这方面,绝大多数人使用的都是效率不高的方法,只是在不断地消耗精力和时间而已。

方法不当则难以达到目的。所以,你必须对自己的学习方法进行彻底的剖析和审视,找出误区所在,并加以改正。

成绩不佳的人,不外乎有下面三种类型。

(一)循规蹈矩型

人的头脑有个局限,一旦形成某种定势,而且由此产生的效果不太差,久而久之,要想突破那个定势就不太容易了。

有些作家,无论他们写了多少作品,总是脱离不了那个“既定模式”,以致感到非常痛苦。这就表明他们的头脑已形成很深的思维定势,无法开拓出新的创作方向。我们把这种情形称之为“墨守成规,千篇一律”。

一个人一旦陷入这种状态,要想再突破的话,就必须花费两到三倍以上的精力,才能得以如愿。



“脑筋好”换一种说法,就是“脑筋灵活”。这样的人当陷入思维举步维艰的局面时,他们就懂得及时打破困境,另创一种新使用方法,所谓的“脑筋好”,就体现在这一点上。

(二)兴趣消失型

我们常常看到小孩子“又像在玩,又像在做功课”,从好的方面来解释,他们是在享受着做功课的乐趣;从坏的方面来解释,则是学习不专心。

要小孩子做他们不感兴趣的事,他们肯定不干;反之,如果他们对某件事真正感兴趣,即使是边玩边做,也能很快把它学好。这并不因为“小孩子都是这样”,而是因为“头脑的作用”本质就是如此。

也就是说,人的大脑在感兴趣或由于学习意愿而呈现紧张状态的时候,它就可以达到很高的甚至是巅峰状态。如果是在索然无味的情况下学习,或者在被迫的情况下学习,即使是大人,也会受不了,或者会猛打哈欠,睡意浓浓。

所以说,如果你对现在所学的科目提不起一点兴趣,则说明你的学习方法出了什么毛病,需要检查和修改。

(三)时机不对型

影响学习效率的因素有许多,包括学校里老师的授课、学生预习和复习时间的关系以及这些活动的时机安排得是否得宜等。

考察一下那些考上一流大学的学生的学习经验,发现他们的共同之处就在于:经常预习、充分听课、不耻下问和再次复习,可以说学习相当有条理。

这样看来,那些所谓的“应考秘诀”就成了无稽之谈。胜败完全取决于平时学习的“认真与否”。

一般人的学习方法,大都不是这样的。比如,觉得“老师好像会



叫我回答问题”的时候,才肯预习;听课的时候,忙于记笔记而不去思考;由于“不知道该问些什么”而不去向老师和同学请教;快考试了,才突击一阵,临时抱佛脚;考期一过,强记的内容又忘得一干二净。

因此可以说,这根本不是“脑筋不好”的问题,而是学习方法有问题。



法则 3 反省成绩下降的原因

学习成绩并不是靠一味“埋头苦读”就能跃居人上,关键是“怎样读”的问题。

如果遵循一种错误的方法把书读到底,成绩肯定难有起色,这种状况也难有改观。现在请你分析一下成绩下降的原因,看你属于其中的哪种类型。

(一)不自动型

马戏团的许多动物,如大象、狮子、黑熊等,都能表演精彩的节目,赢得观众的鼓掌和欢呼。在它们心情不佳的情况下,如果逼它们出场演出,肯定不会有好的效果的。

但是对人类来说,还有比这些动物更可怜的一面。

有些人明明对读书提不起一点兴趣,可周围的人偏偏逼着他们读书:“快读书啊!”“快做功课去吧!”

他们只好心不在焉地勉强去看书,或者是在某种引诱下面对书本。

这种自己对学习毫无兴趣,被逼着去读书的人,我们称之为“不自动型”。这种人的成绩当然不会很出色。

(二)变化无常型

大自然的气候变化不定,读书如果像天气一样时晴时雨,变化



多端,我们就将其称为“变化无常型”。

一段时间读书非常勤奋,另一段时间却非常懒惰。比如写日记,心血来潮写上一段时间,后来却连一个字都懒得下笔。即将要考试了,临时抱佛脚,熬夜苦读,考期一过,却把书本扔开,翻都不翻一下。还有的人对自己喜欢的科目十分用功,却对不喜欢的科目不管不顾,任其荒废。

诸如此类,学习态度及热情时起时伏,不能始终如一的人,也不会有全面的进步。

(三)怠惰型

“唉,你怎么有这么大本事能静下心来读书呢?我真是无可救药了,算了,还努力干什么呢?放弃好了!”

生活中确实有不少人像这样动不动就自暴自弃,对自己极易失去信心。怀着这种态度,学习成绩怎能提高呢?

也有的人由于偶尔的失败,成绩不太好,就产生了浓厚的自卑情绪,这容易造成恶性循环,成绩会越来越差。

也有的人误以为成绩不理想,是自己太笨的缘故。

这些都是没有根据的借口。

千万人中间才会存在一个大天才,也才会有一个智商较低的人,大部分人的资质是居中的,没有太大差别。成绩之所以有很大的悬殊,主要是因为读书方法正确与否。

或者,有些人做什么事都慢慢吞吞,没有时间概念。你催促他一下,他总是说:“再等一会儿嘛!”如此一拖再拖,事情迟迟得不到解决,这种类型我们称之为“怠惰型”。

如果栽培花草也这样,那就完蛋了。必须浇水的时候,“等一会再说”,那么原本生机盎然的花草岂不因缺水而枯萎?花草已死亡,再怎么浇水,再怎么努力补救,都无济于事。



这种“怠惰型”的人,读书从来没什么计划,总是生活在无力挽救的错误中。久而久之,反映在成绩上就是——欲振乏力,一落千丈。这样一来,就再也没有力量弥补了。

(四)盲目型

只要有人提到哪本书值得一看,他就马上毫不犹豫地一睹为快;上映了新片子,他也不会错过这个机会;一下子参加多种聚会活动;音乐会逢场必到……这种人看起来似乎精力旺盛,学习劲头很足,然而他们的成绩却总是上不去。出现下列这些现象是不足为奇的:积极参加文艺活动的人,语文成绩却非常糟;身为英语会话小组的召集人,英语成绩却很不理想。这是由于事事涉及而又事事不精,精力被分散造成的。

一定要注意:学生的主要任务是学习,课外兴趣只能占据小部分的精力,否则就是本末倒置,最后的结果只能是万事皆通,一事不精,空忙一场。

(五)无诀窍型

听课的时候只顾奋笔疾书,没注意老师在讲些什么;回家后争分夺秒地看书学习;晚上做功课至深夜,迟迟不肯就寝。别人都说这人如此用功,成绩一定很棒,但是他的实际成绩却出乎意料之外。这是什么原因呢?

这种类型的人并没有真正地把握读书的要领,始终这样不温不火,毫无起色,日子一久,他自己都麻木了,每天只是机械地这样刻苦地读书学习。

所以说读书的关键在于“以最短的时间求最高的效率”,并不是一味地苦读,毫不讲究学习要领。



法则 4 掌握提升效率的三大要素

我们常常听到学生之间有这样的交谈：

“听那个老师讲课，我就想打瞌睡！”

“就是嘛，老讲这些没趣的话题，应该偶尔讲些笑话让我们提提神啊！”

“别做梦了，他除了上课之外，才没有那种本事呢！”

你是不是也曾有过这样的牢骚呢？

实际上，老师讲课的目的并不是仅仅让学生感到有趣——许多知识乍听起来非常枯燥无味，真正的乐趣蕴藏在对知识的完全理解，打心底感到“原来是这么一回事，我懂了！”

那么，如何让你对学习的内容记忆深刻呢？以下就是提升记忆效率的三大要素：

（一）课前预习

如果把一本从来没听说过，没看过的小说从中间开始读，你会怎样的感受？

通常小说情节都较分明，而且写得很能提高读者的兴趣。

可是，在毫无准备的情况下断章而读，你会如坠雾中，不知所云。以此类推，内容比小说更难以理解和接受的课程，在没有预习的情况下来个“突然而听”，却又想“一听而大悟”，而且“记忆深刻”，这可能吗？

只翻阅参考书，或者向家庭教师和父母请教的预习不算是真



正的预习。这种预习最多只能应付一时提问,对自身的提高而言毫无作用。

真正的预习应该做到以下两点:

1. 看过课本之后,尽可能事先将有关的资料查得清清楚楚。
2. 遇到不清楚的地方做个记号,听课的时候特别留意。

大部分人只做到了第一点,这是远远不够的。

(二)专心听课

一位教龄有 20 年的老师曾经说过:“当我讲课讲得特别顺畅的时候,学生却不太记得讲课的内容,当我不知何故讲得结结巴巴的时候,学生由于听不太清楚,自己动脑筋思考,反而记得很深刻。”

这说明,如果老师上课只是满堂灌,学生不动一点脑筋完全被动地听讲、吸收,这样的记忆效果并不会很好。听课的时候,学生在心里多问几个为什么,这样听起来就有了主动性,这节课才有意义、有价值。

如前所述,预习时要先对课本的内容有所思考,想不清楚和弄不明白的地方做个记号,上课前抱着“老师将如何解释”的期待心理,这样就会对老师将要上的课产生兴趣,恨不得上课的时间赶快到来。

等老师讲过之后,你还是不明白,这时你一定要赶快发问。如果你不好意思在课堂上问老师,那就等下课后和同学一起向老师请教。碰到这种问题一定要当天解决。拖得太久,不仅仍然搞不明白,而且容易消磨对学习的兴趣。如果养成“当天问题当天解决”的习惯,你就会对上课的兴趣倍增,而且记忆效果极佳。以前感觉无聊只是因为上课“听不懂”和不积极参与、完全被动吸收的缘故。如果把疑问消除,就不存在这种现象了。

(三)课后复习



如果你能每天按下面所说的方法行事,考前根本用不着临时抱佛脚。或许你不相信有这么好的事情。这其实是真的。这是一种效果很好的记忆方法。那种考前突击一番、考后忘得一干二净的愚蠢的方法早该摒弃了。

下面就向大家推荐几种方法:

1. 利用短时间复习当天所学的主要内容,比如下课回家途中、搭公车的时候、吃晚饭之前等零碎时间,将其充分利用,复习单词,将其背得滚瓜烂熟。

2. 练习与当天所学内容有关的各种应用问题。

3. 利用周末或假日,把一周所学的内容和要点做一番回顾,将其记忆在心。一些重要的问题,也要反复练习,直到熟练为止。

4. 偶尔复习以前学过的内容,把忘掉的部分重新记忆。(忘记是一种相当自然的现象,不要对此感到恐慌。只要背记的次数多了,你想忘记都难)

也许,有人会说:“这样一来,考前几天不就无事可做了吗?”

是的,这是我们应当达到的效果。考前最多从头复习一遍重点,然后提早上床睡觉,为隔天的考试准备充分的精力。做到这个地步,成绩怎会有不佳的道理呢?

没有人专门教你特定的学习技巧,你必须自己约束自己,当自己的教练,自己拟定计划,自己向自己发号施令。事情就是这么简单。

你可以对过去的学习方法——包括预习、听课和复习做一番回顾和反思,找出需要改进的地方,然后在此基础上养成非常高效而且科学的学习和记忆习惯。

头一周尝试这些习惯时,你会觉得很很不习惯,而且很辛苦。过了一周之后,你就会慢慢地适应,再过一段时间,你就会觉得事情都变得顺畅起来,成绩也在慢慢地上升。



法则 5 让笔记成为超级辞典

教科书对学习很重要,但千万不要以为将教科书记熟、背熟就万无一失了。教科书只是相当于知识的基本骨架,笔记本则宛如这副骨架上的血肉。

当然,如果笔记本上的内容只是对教科书的抄录,那纯属多此一举。如果自己都不知道把哪些内容写在何处,这种心中无数和杂乱无章,更是不可取。

笔记本要像“超级辞典”一般,把你必须掌握的基础知识和应用项目都记录在案,这对你提高记忆效率非常重要。

(一)笔记要细更要精

有一位老师曾这样说过:“这年头的学生做起事情来真是全力以赴,他们之中就有人把老师上课所讲的内容一字不漏地记下来。”

如果笔记本是对老师上课内容的完全照录,那么在复习时岂不得花费和老师讲课同样多的时间吗?这样岂不是效率太低了吗?这种笔记和一般的会议记录没什么差别。这种笔记与其说是“做”出来的,不如说是“抄”出来的,实在没什么意义。做笔记并不是越详细越好,而是把专心聆听、认真思考并透彻理解的内容以自己的语言重新写出来,这样的笔记才具有价值。

所以,笔记的内容必须简明扼要,做到只需瞄一眼就完全知道那一堂课讲了哪些内容。为了达到这种程度,你就得动一番脑筋,



做笔记其实是做些知识的消化和整理工作,它能够加强你对学习内容的记忆的效果。

(二)综合式笔记法

话说回来,仅仅对老师的上课内容进行一番整理,列出重点,是不能使笔记本做到像“超级辞典”一样的。

这儿要介绍的,是像百货公司出售商品一样一应俱全的综合式笔记法。就自然科学的笔记而言,它必须包括:

- 预习时发现的疑问;
- 老师讲课的重点;
- 参考书列出的资料;
- 从报纸上找来的剪贴资料;
- 例题、练习题、容易犯错的地方、另一种解答方法等等。

把上面这些内容都包罗在自己的笔记本上,这时,它才能像一本“超级辞典”一样,发挥其应有的作用。

又如一般人的英文笔记本总是和单词本分开,其实,如果想使笔记本像“超级辞典”一样的话,就要将二者合一。因为单词必须放在文章这个特定的语言环境中记忆,才能记得又快又牢。单纯的单词本对记单词没什么用处,除非使用单词卡,才能收到事半功倍的效果。

(三)要有编辑的技巧

综合性的笔记本内容庞杂,如果有什么就记什么,不懂取舍的话,那同样谈不上很巧妙的学习和记忆效率。

这里列出几种编辑技巧供读者参考,你也可以开动脑筋,想出更好的办法来。

1. 使用二分法——把笔记本分为单页、双页,或是上段、下段,或是左右两边。两个分割的区域,一边专记自己调查过的资料、注



意事项、剪贴、标准解答、其他解答等等；另一边专记老师讲课的内容、练习问题等等。

2. 尽量把每一项内容记录在同一个页码里,如果跨页记录,考前复习时就不太方便。

3. 笔记本上不仅可以有文字,还可以有与之相关的地图、图解、比较表等,使之看起来一目了然。文章也以简洁为妙,不要废话连篇。

(四)做目录和索引

笔记本也要做目录和索引,这对充分利用这种综合性的笔记本来说,是十分重要的。笔记本上的每一页都要编页码,头两三页要留出空白,供做目录之用(目录要写出主要项目)。

索引要分为几大类,比如“重要公式大集合”、“知名人物语录”、“应背事项一览表”、“特别项目年表”之类。根据学科的不同,列出不同的项目,整理后附录在笔记本上的最后几页。如果出现新事项就立即添加进去。

要是笔记本已用完了,就另用纸张写下需设的目录和索引,折叠后贴上去。这样编成的目录和索引,肯定会对考前复习大有帮助。

(五)舍得买贵的笔记本

学生时代辛苦编写的笔记本,不仅对考试前复习有很大作用,而且极具保存价值,有时甚至可以成为伴随自己终身的“知识之友”。有些人说进入社会后,再翻翻这些学生时代的笔记本,总感到收获颇丰,比读新书还要好,这确实是经验之谈。

这样看来,为了便于长期保存,笔记本应该选用纸质较好、开数较大的。买的时候,也许觉得有些奢侈。但以长远的眼光来看,这是值得的。买了个好的笔记本,在编写时一定兴趣倍增,保存起来



也格外小心。

还有,与其用几本薄薄的笔记本分开来记载,不如用厚厚的一本来整理,这样在用时也会方便得多。



法则 6 迅速解决问题

(一)应主动求知

马是一种既柔顺又聪明的动物,只要善于调教,就会听从命令,随主人的意思而行动。这么温顺的动物,如果它不觉得渴却硬拉着它去喝水,它也会拼命反抗。

求知也是如此,如果对某门学科一点兴趣也没有,提不出一丝疑问,即使有意识地强迫自己去记忆,还是不能达到预期效果。

人的大脑的适应性较强,如果某个知识反复强记,也是可以记住的,但是维持不了多久就会忘得干干净净。

你们在听课的时候是不是经常会生出许多疑问?

如果你永远只是默默地相当被动地听课,别人就会说你是“一个口令一个动作”,对此你该有何想法呢?

(二)应多多发问

问一下那些极少发问的同学:“你们为什么不发问呢?”

他们大部分人都会这样回答:“我不知道该问些什么。”

那些不知道该问些什么的同学,在上课的时候多半会不知所云,盲目地被老师牵着鼻子走,收获甚微。问的问题并无所谓好坏之分,因此不必担心“我问得是否漂亮”,你只管问就是了,开始可以从一些小小的疑问问起。只要养成了发问的习惯,过一段时间,你就会发现该问的地方实在太多,而你问得越多,学习兴趣也会随



第七章 创造金头脑的16项法则

之越来越浓厚。自以为很懂的事情,如果略有存疑的话,说明你不了解的事情还是很多。

所以,你可以经常和同学交换各自存在的疑问,这时,你会发现你自己不知道或是一知半解的东西实在太多太多。

(三)善用多色笔

颜色可以突出重点,用它来“搜寻疑问”很方便。

比如,在看教科书的时候,可以把你认为重要的地方画上红色的记号,把那些暂时不太明白的地方画上蓝色的记号。

对那些画蓝色记号的地方,一定要找机会问老师、问同学,或查参考书,直到那些疑问完全消除为止。这样,在以后才谈得上对知识的完整回顾和整理。

上课时或上、下学途中忽然涌上心头的问题,一定要立即记在备忘小册上,以免忘记。然后想办法早点解决这些问题。

疑问总是在刚想到它的时候非常好奇,时间一久,就像泄了气的皮球,引不起什么兴趣,求知欲完全消失。因此要趁疑问还未遗忘的时候,赶紧解决它。

(四)要产生疑问

疑问有两种类型:

——和学习要点有关。比如对某一个公式的推理过程不十分了解,你就会问:“从那个公式是怎样演变为这个公式的?”这类疑问是比较容易解决的,而且对学习效率的提高很有帮助。

——迷宫式的疑问。比如“往天空一直上升,会碰到什么?如果继续不断地上升,还会碰到什么?最后碰到的又会是什么呢?”这种叫做无尽探求型。

还有一种:“是先有鸡,还是先有蛋?”这种叫做无解型。

另外一种:“人,为什么而活呢?”这种叫做哲学型。



以上这些疑问都无法立刻回答,如果一直对它耿耿于怀,则对学习效率的提高有害无益。所以,应该去挖掘并发现那些和学习相距不是太远的问题,才不至于越来越迷惑,终至一无所获。

(五)胆子要大

前面说过,有了疑问之后要赶紧问老师,尽快解决。

有些人有了疑问,总是闷在心里,说什么:“问老师是件多么难为情的事情啊!”“算了,我还是别问吧!”

如此的胆怯懦弱,将来肯定没什么出息,谈不上能力增强、学习进步。许多经验丰富的老师都说,那些经常问问题的学生,他们的应用能力要优于他人。平时,他们看起来似乎领悟得较慢,但是,在实力测验或模拟考试的时候,他们的成绩却非常好。

反之那些平时似乎什么都懂的人,到了考试的时候,却往往百思不解,成绩自然差。

发问不是一件可耻的事情。你不妨壮起胆子,鼓足勇气,不耻下问,直接走进办公室向老师请教,这是使你的疑问化为乌有的最好方法。

(六)多听,多学,多教

发问固然很好,但是不要问得太细微,占据老师很多时间,若是在上课的时候,则会影响其他同学听课。

向老师发问,应当只限于“实在想不通”的问题。其他的小问题,可在上课前和同学讨论解决。

“向同学请教”的好处,在于教人与被教的过程中,大家对那个问题都有很深入的认识和印象,可谓“教学相长”,应当经常进行这种请教和交流。

在上课的时候,也应该专心听其他同学发问,自己同时也思考那个问题。这对自己的记忆很有好处,因为这些问题往往具有普遍性。



法则 7 多动笔效果佳

学游泳时,一般都是先在水边学如何摆动手脚。但是,即使在浅水区学得再熟练,永远不下深水区试试,还是学不会。

同样的道理,我们在记忆某种知识的时候,不管三七二十一地往大脑里猛记,是起不了什么作用的。应该动手去“写”,在“写”的过程中知识会在脑海中留下清晰而深刻的印象。

比如,在准备数学考试的时候,有的人只是猛看习题的解答方法,想在“看”的过程中将其牢记,而不愿用笔去亲自解答。这是不对的。要牢记某种知识,边写边记才是最确实可靠而且行之有效的方法。

有时候脑袋一片空白,什么也想不起来,如果以前曾边写边记过,这时只要你拿笔一写,那些记忆掉了的东西往往就自然而然地从笔端呈现在眼前了,这真是一种美妙的感觉。相信不少人都有这种体验。

(一)至少要写三次

记英文单词的时候,只写一遍,是万万不行的。用手写一个字,看起来很容易,但是深入地分析一下,就会发现该过程是相当复杂的。

首先是以眼观事,以耳听音,然后将这些看到的、听到的信息传给大脑,再由大脑发出信号、指挥手动作,在手臂肌肉的协同努



力下,才写出一个字来。

由此可见,写的动作至少要重复三次,借此试试身体各部分是否配合得当,从容自如。

写的动作,不是由手控制的,而是由大脑控制的。大脑越训练越灵活。所以平时自认为记忆力不佳的人,可以培养起“多写”的习惯,你会为自己记忆力的进步而大吃一惊。

(二)随身携带纸笔

“要记得牢就得多动手。”话虽如此,这个世界上仍有不少懒得动笔的人。确实,临时想起要写什么,还得先找出小册子和铅笔,挺不方便的,因此也就更加不想写了。如果身边经常放着小册子和铅笔,情况就大不一样了。

比如,将小册子和铅笔经常放在书桌和餐桌之类某个固定的地方,就可以免去寻找之苦,而且由于伸手可及,使用它们的可能性就大大增加。当你突然想到要整理或记忆某个知识,可以就近拿到小册子和铅笔,这样就方便多了。

通过写来记忆的重点是写出来,而不是字写得漂不漂亮。小册子不必纸质很好,只要能写字就行。或将一些背面空白的广告纸裁成一样的大小装订成册,就可以使用。

目的是要写得多,所以铅笔一般选用B到2B的稍软一点的,要修改时用橡皮擦去就行。

(三)写的练习

俗话说得好:“读十次不如写一次。”古代的人很相信通过写来加强记忆的方法,因此他们经常抄书以求记忆。

“写”是记忆方法之一。它的第一个阶段就是“边看边写”。光“看”不足以补足要点,“看着写”就可以捕捉到未曾注意的细节,可以将模糊的记忆与正确的事实进行比较。



第二个阶段就是要试试“边背诵边写”。为了达到这个目的,你必须对需要记忆的事项做彻底地了解。

因此,当你无法做到第二步时,就不得不返回到第一阶段,把必须记忆的事项重新背诵好,再进入第二阶段。如此多次反复,再难的事情也能够牢牢记住。

如果你不断重复这些练习,你会发现其中有许多乐趣,因而越做越起劲。

(四) 阅读重点记录

背英文的时候,可以采用先抄写全文然后背着写的方式,但是,在学习其他学科的时候,少不了要记忆重点,因此就少不了辅助性的笔记本。

写在辅助性笔记本上的内容,必须简明扼要、条理清晰、便于记忆。比如,可以把笔记本上的内容恰当地分块,将重要事项写得一目了然。又如,与其完全用文字写得密密麻麻,不如多用些图表、记号和地图之类非常明了的东西。

阅读的时候,随手把重点记录在阅读笔记本上,你就可以随时掌握那本书的主要内容,真是方便极了。经常做阅读笔记,对阅读能力的提高十分显著。用不了多久,你的阅读能力就会突飞猛进。



法则 8 善用小道具

加拿大蒙特利尔大学教授塞利埃博士是提倡“泛适应症候群”学说的世界闻名的学者，他的身边经常放着三种用具，它们是：

- 用橡胶和塑料做的耳塞；
- 蒙眼用的黑色眼罩；
- 小型录音机。

塞利埃博士为什么爱用这三种东西呢？在说明这件事以前，我们得事先了解什么叫做“泛适应症候群”学说以及它和我们的学习生活的关系。

简而言之，动物的身体接受到来自外界的种种刺激（这叫做胁迫式刺激），就会产生“头痛”、“心情不适之类的状态”（这叫做压力反应）。要是常常处在这种压力状态下，而且勉强支撑，不但读书效率十分低下，还会产生种种症状。

产生压力反应的原因有很多。比如：焦虑过度、辛劳无比、噪音太大、事务繁忙等等，它们会在我们四周形成无数烦闷漩涡。

塞利埃博士为了与这些不利因素隔绝，免受胁迫式刺激之苦，睡觉时就使用耳塞，思考就用黑色眼罩蒙住双眼——使自己眼不见杂物，心不生杂念。为了在忙碌中提高工作效率，把许多必要的话都录进录音机，省去很多交谈的时间。

塞利埃博士强调：人在工作时间里一定要全力以赴，之后则可



以听听音乐,换换脑筋,调剂身心。

这个“泛适应症候群”学说,是根据医学上的研究结果得来的,但是,对我们的读书却提供了“如何调剂学习环境”的珍贵资料,对我们的学习极有参考价值。



法则 9 利用学习空间

良好的学习环境对于记忆和学习效率的提高很重要。这里所说的学习环境,指的是自修室,或称书房。一个好的书房有助于学习的进步和记忆的提高。

学习要尽可能在安静而且进出人数较少的地方,可是一般的家庭难以做到这一点,于是只好靠自己尽量创造了。

比如,随着季节的变换,改变桌子或书架的位置,或是利用布帘把房间隔开,使自己能够专心看书。读书的时候,椅子高度适中,姿势也要正确,否则不仅会感到不舒服,容易疲劳,而且有碍健康。为了消除不舒服的感觉,脚下可放一堆旧杂志或一个小凳子,椅子上也放个坐垫什么的。这样一来,姿势正确,坐得舒服,就不至于很快就感到疲劳不堪,读起书来也轻松多了,记忆的效果也会增加。

保持书房的洁净也很重要。桌子上只放当时读书非用不可的东西。每天都要清理一遍,收拾得井井有条。

书桌上可放个花瓶,插些时令的鲜花或是一些小型的观赏植物,这样可给书房带来清新的气息,有助于消除脑筋的疲劳,恢复精神。

在这样一个洁净、清新的环境里读书,真是一种享受,记忆效率势必会大大增强。



法则 10

隔绝干扰的噪音

在都市读书碰到的最头疼的问题，就是杂音和噪音的干扰。

有一位老师曾说过，在安静的房间里为学生的考卷评分，一小时可以看 30 份；如果在沿街有噪音干扰的房间里工作，只能看 10 份，而且还感到身心俱疲。由此可见噪音对人的工作效率的影响。

噪音的来源很多，我们无法完全消除，只好采取消极的躲避办法。例如，设法防止那些噪音传进耳膜，或是等噪音消失了再读书。

随着社会的进步和科技的发展，隔音设备和技术也越来越完善，只要花上一笔钱就可以安装很好的隔音设备。但是一般家庭做不到这一点，但可以把靠近声源的窗户关掉，或是选个比较安静的地方摆放桌子。

利用塞利埃博士三种读书用具之一的耳塞，也可以达到隔音的效果。你不妨试试。但千万不能完全听不到外界声音，以免无法反应。

也可以在晚上 9 点以后，或是清晨时分，四周比较安静的时候读书。在噪音多的时候，不妨睡午觉或是休息，尽量找周围环境安静的時候读书。这里要注意一个原则，即每天至少要睡足七八个小时。



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

家里经常有杂音,实在无法做功课的人,可以上图书馆,或是跟老师商量,借教室来读书,这都是很好的主意。

有不少学生在课后、星期天、假期,组织读书会,利用教室或图书馆做功课,有疑问的地方,大家互相切磋,这是值得提倡的一种记忆方法。



法则 11 温度和湿度要适宜

据专家研究,让脑筋保持清醒,读书效率也高的最佳气温约 18 摄氏度(包括室内、室外),湿度大约是 60%。如果气温高于这个标准,但湿度低于该标准,则还是会感到神清气爽。比如,气温是 21 摄氏度,湿度是 40%,这个状态下仍然适合读书。如果气温同样是 21 摄氏度,湿度却高达 70%,这就令人感到闷热,当然不是理想的读书状态。

要保持头脑清醒,光看温度和湿度是否合适是不够的,还得看室内空气的流通状况,以及周围环境对这个房间的辐射热到底有多大。虽然我们无法直接感知这些,但是对读书效率是很有影响的。

长时间在密不透风的室内读书,或是在一个窄小的房间里挤了一大堆人,脑筋就会昏昏沉沉——这是空气不流通的缘故。

夏天,强烈的阳光照射进书房,让人感到烦躁不安。这时最好用窗帘、竹帘之类的东西遮挡一下窗户。

夏天的温度和湿度都挺高,不太适合读书。我们不敢奢望每个家庭的书房里都有理想的冷气设备,但是至少要想办法保持室内空气的流通。另外,尽量选择在清晨、黄昏凉爽的时间里读书,避开白天的酷热,也是一个较好的办法。



法则12 听课的五大对策

每个老师都有自己的讲课方式,而作为学生,面对不同讲课风格的老师如何高效快速地听课和记忆呢?下面介绍其中五种类型及五条对策:

(一)对策之一——事先抓住重点

为了吸引学生的注意,或希望活跃气氛,口若悬河式的讲课是老师们讲课中最常见的一种。

这种类型的老师可以细分为两派:

1. 教科书派——内容以教科书为主,讲起来滔滔不绝的老师。

2. 笔记派——以自己的笔记内容为主(跟教科书稍有不同),讲起课来口若悬河的老师。

前者讲课的内容完全都在教科书上,一翻都知道,因此学生批评说:“那位老师只懂得照本宣科,他自己不见得有多少真本事!”也许是因为这个原因,同学们听起这样的课来就不太认真,因而往往对教科书上写的基本事项也掉以轻心,对于该掌握的知识却一放而过,记忆不深。

后者讲课的内容由于在教科书上找不到,于是学生就忙着记笔记,教室里听不到一点学生的声音。也许是因为太忙于记笔记的缘故,虽然连细节都记得清清楚楚,但是却往往抓不住重点。

因此,我们就有必要分析这种口若悬河型老师的讲课,保证自己的学习效果不走下坡路。



按照教科书上的内容讲得滔滔不绝,听的人往往不易分辨重点在何处、何处是附带内容,这样迷迷糊糊地听着,很容易打瞌睡。

为了防止这种现象,你得事先花一番功夫好好预习:

——这节课将学习什么内容?

——这一堂课的重点是什么?

有了这样的准备,即使碰到口若悬河型的老师,哪怕他讲得天花乱坠,你也不会迷惑了。因为自己心里十分清楚知识的重点。

你只要把重要的内容记在笔记本上,以后一看笔记本就知道重点,那么,考试前就不必浪费时间,因而会收到事半功倍的效果。

遇到“笔记派”老师,你可以选购一本和老师讲的内容相近的参考书,上课之前好好预习,听课时只需记录参考书上没有的内容。参考书上有的内容,你就在上面画线做记号。这样就大大增加了课堂上自己消化、思考和吸收的时间,学习效率也会随之大大增加。问题是能否买到这样恰到好处的参考书?

解决这个问题的办法其实很容易,你完全可以直接问老师:“哪里买得到和你讲课内容相辅相成的参考书?能介绍一下吗?”老师大多是不会拒绝你的求助的。

(二)对策之二——要先详读课本

所谓天马行空型老师,是指那种讲起课来离题很远,漫无边际,让人感到在听故事,同时也兴趣盎然的老师。

听这种类型老师的讲课,你根本不会感到无聊,课堂上笑声不断,可是下课之后却发现头脑里一片空白,没记忆到什么东西。考试的时候,你就会发现题目似乎特别难,有的还无从下笔,一点没有上课时那种愉快的感觉,反而觉得被老师欺骗了,产生怨恨。

之所以出现这种情况,是因为你轻易地被老师牵着鼻子走,没有养成事先详读课本的习惯。



不过,这种类型老师的讲课听起来总是趣味横生,你可以利用这一点 始终抢在前面,详细查阅各种有关资料,事先准备好“重要事项一览表”之类的东西。听课的时候,即使老师扯得再远,你也能始终清醒地把握自己,明白自己该掌握些什么东西,不至于受老师的思维影响而收获甚少了。

养成了先自己研究的习惯,你就会对课本的内容有宏观把握,于是,老师的话听起来不只是诙谐有趣,更是充满着知识的养分。

出现了这种情况,你对那门学科会更加有兴趣,记忆效果也会很好,说不定它还会成为你最擅长最得意的科目呢。

(三)对策之三——转守为攻

所谓点名型老师,是指上课喜欢点学生回答问题的老师,让人感到胆颤心惊,时刻防备,不知下一个将指向何方。

有的老师是按照点名簿上的顺序,来个地毯式搜索;有的老师采用“突击式”,让你防不胜防,在提心吊胆的一小时中煎熬。

当你被“点到”而回答不出问题的时候,有的老师当场发脾气,把你训斥一顿;有的老师则把你的名字记在“黑名单”上,这就有可能影响到你的成绩。

对学生来说,这种方式最不受欢迎。然而,从“学习真本事、奠定实力”的角度来说,似乎没有比这更有效的方式。

尽管被点名不受欢迎,但是我们不得不承认,越是常被点到,实力就越能增加。

其实,只要我们肯花功夫去预习或准备,被点名不仅不会让人感到恐惧和厌烦,相反地还会期待自己被点到。为什么有人那么害怕被点名呢?原因很简单,因为他没有下功夫去预习,心中无底,对自己毫无把握和信心。所以,每到上课的时候就拼命躲藏,惟恐给老师逮到。其实,与其这样动脑筋逃避,不如壮着胆子,抱着“错了



又何妨”的态度自动举手答问。这样,你对所学的内容就会记忆深刻。

有的学生一看老师点了别人的名,就长吁一口气,心里暗自庆幸不是自己。这是不对的想法!即使没被点名,你也要当做被老师叫到了一样,思考那个问题并且回答。

因为说不定那一位同学答不出正确答案的时候,下一位被点到的很可能就是你。而且,经常这样反复练习,你的学习效率就会成倍地增长,远远超过其他同学。

(四)对策之四——多多发问

我们常听到有人这么说:“那个老师的课,我怎么听都听不懂。”

“为什么会出现在这个现象呢?”

从学生的角度来说,可能是老师讲得艰涩难懂;从老师的角度来说,可能他就会叫苦连天:“我尽了全力讲课,可是简直就像对牛弹琴,那些学生听不出所以然来!”

这个现象大多出现在新学期开始的时候。

学生对某门学科刚接触,无论对学习内容还是学习方法都处在较为生疏的状态。老师才接手这班学生,不太了解学生的程度和倾向,难免一时兴之所至,讲些超出学生理解能力的内容,而且不知不觉地长此下去。双方出现这种格格不入、相互脱离和隔阂的情况,真是遗憾的。时间长了,学生的水准一定会大为下降。

解决这种情况的办法就是在师生之间搭起一座“桥梁”,进行双方的沟通。

老师这一方面的工作就是做些测试,测试的目的不在乎分数和惩罚学生,而是了解学生的实际水准和对知识掌握的程度。学生应该多发问,上课的时间也好,课间休息也好,放学后也好,只要有



不懂的地方,就虚心大胆地向老师请教。这样,“讲课”就会变得很有魅力,而“学生”也会变得聪明伶俐。

有时候事情并不会这么顺利而简单地就解决了。问题在于学生不会轻易地自动地搭起这样一座“桥梁”。原因可能是多方面的。比如进了高中,不好意思发问,这种心情远比初中时代要强烈,这是事实。其实,这也没什么,如果自己一个人去问老师问题觉得难为情,你不妨邀个同学。一般学生都认为不好意思,但在学习上就要多多益善。

有些人另有苦恼,他们常说:“我不知道该问什么好啊!”这种人一定是对那门学科的基础知识还未做深入而彻底的了解,这是一种较为危险的信号。这样的同学应该赶紧从第一页细细读起,确实实地重读一遍,这样才有转危为安的希望。

(五)对策之五——要全面观察

某学生发表了某篇调查报告,然后大伙儿就针对那篇调查报告发问、讨论,最后由老师做归纳和总结。即便如此,老师还是尽量不作结论,而是想办法让学生自己下结论——这种教学方式称为“推手型”。

理科做实验也是如此,老师事先不教细节,而是由学生自己做实验,自己发现结论。这种类型的老师,看起来似乎不怎么管学生,然而,他们却调动了学生的自觉性和主动性,以及探索精神,对学生学习效率的提高是相当有好处的。

惟一要注意的是:学生们调查的事往往流于细节,忽略了最主要的中心点,整个问题的综合也有漏洞,因此,务必另作综合笔记,记录并整理老师的结论和教科书、参考书上的要点。

自己调查过、研究过的事情记忆自然十分深刻,但别人做过的,就不可能有那么深的印象了。为了防止这一点,凡事最好亲自



第七章 创造金头脑的 16 项法则

积极地参与,不懂的问题向同学请教,避免学科间的不均衡。

上面提到的五种教学方式无论在哪类学校都一定会找到恰当的“原型”。一定要记住,对待各种不同的教学方式,不能以一成不变的方法去学习,否则必然失败。

你要随着老师不同的讲课方式,调整自己的学习方法,并且尽早使之成为习惯,这样,无论上什么课,都会感到非常有趣,而且记忆的效果也会很好。



法则13 分门别类整理法

一成不变,在所有的读书方法中是最忌讳的,也是最拙劣的。如果你有这个习惯,一定要尽力彻底改变。

就数学课而言,它是一门需要动脑筋思考的学科,如果你只知道整理方法,死记例题的解法和答案,什么东西都想一股脑儿记下来——那就错了。

当然,公式肯定要背,但是机械性地死记不足取。

这种重在思考的学科,学习的要点应放在:“如何应用公式去解答各种问题?”也就是说,知道如何运用这些知识才是最重要的。这个道理,同样适用于“物理”,也适用于“化学”的一部分。可是,同样是自然科学,生物就大不相同了。因为,生物这门学科,记忆的分量占得比较大。数学理化之类的学科,整理起来都要跟实验或观察连在一起,才能将它们的重点提炼出来。

社会学科的整理方法,要放在如何把重点整理得便于记忆。整理社会学科的时候,必须对所有的要点来个总的归纳和汇集,根据“至少要记住的知识”大致标准,把那些内容分门别类地整理出来。

考题都出自于所学过的内容。数学题偶尔会出现没见过的题目,但是只要具有灵活变通的能力,具有应用知识的能力,一般不难解出。社会学科则不同,没记住的东西任你怎么想也想不出所以



然。学科不同,整理方法也各异。这一点要牢记。

中文、英文之类的语言学科,通常也被划入必须背诵的那一类,其实并不尽然。

学习语文必须把基本的字、词组、文法记牢(这方面跟社会学科类似),然后,把这些东西运用到各种文章中去,或自己把它写出来(这一部分跟数理化类似)。经过分析,大家就都了解到语文正好位于“记忆为主”的社会学科与“思考为主”的数理学科之间。

总之,你要弄清各门学科的特色,是以记忆为主,还是以思考为主,或是介于二者之间。然后,根据各类特色来整理知识,这样学习效率就提高很多。

整理各门学科知识的方法很多,这里介绍其中七种行之有效的方法。

(一)先整理不了解的部分

先把你不太了解的部分整理出来,并一一解决,其中的诀窍在于“对症下药”。

在整理的时候,如果中途突然冒出你不懂的问题,后面的部分就会秩序大乱,不知所措。在进行整理之前,就要先把那些不懂的问题都挑出来,以免成为前进的阻碍。

对这些不懂的问题,如果你用心思考一番后还是不能解决,就要考虑向老师或同学请教。

不懂又不愿去问别人,只会把大量时间消耗在毫无意义地和教科书的“干瞪眼”上,这不仅对问题的解决毫无帮助,而且浪费了许多时间,实在是一种很傻的做法。

不能解决的问题,在向老师或同学请教之后,一般都会出现些许眉目,然后逐渐摸索就可以解答,再难的问题都可迎刃而解。

(二)换个角度思考



有一些同学认为：学习新知识还是很有趣味的，一提到整理旧知识就没劲儿了。

为什么会出现这种感觉呢？原因就在于采用和过去听课时完全相同的整理方法，自然就没有新鲜感了。

你可以改变你的整理方法，或是换个角度去看问题，你就会从学过的内容中发现出新的东西。比如，在整理各时代著名的政治家，以及他们的主要事迹时，假定的内容是：“曾国藩（1811—1872）建立湘军、担任两江总督，曾平定太平天国内讧，收复失地”。你在整理这些知识时，不妨换个角度这样想：“办湘军的是谁？他有什么著名的事迹？有些什么贡献？”

思考问题的角度一改变，有关这件事的所有知识都能深刻地印在脑海。由于读书方式的彻底改变，你也会觉得非常新鲜有趣，可谓一举两得。

比如在数学方面，对一道题目若能想出多种解法，也会有助于自己应用能力的提高。

前面举过的这些例子表明，只要肯动脑筋，如果从各个角度提出来的问题，你都能脱口回答，那么，你的收获不仅在于牢固掌握了这项知识，更在于由此而产生了强烈的自信心。这非常重要。

（三）从大方向到小方向

整理书本的某些内容，不要一开始就记住某些细枝末节，应该先把全盘知识来个有条理的“大把抓”，或把几个重点提纲挈领地记在脑海里。“大把抓”之后，再慢慢地做到“小把抓”。

以钓鱼为例，钓鱼之前要准备钓钩、钓饵，很是忙乱，最后等一切都准备好了，才安安心心地垂下钓线，静等鱼儿上钩。可是过了老半天也不见动静。怎么回事？调查之后才发现这个池塘里根本就没有鱼。



这类笑话,也常常发生在读书的时候。在忘了“大方向”只记得“小细节”的时候,很容易出现这种情况。所以,整理任何学科的时候都必须记住:整理务必要有系统,千万别在岔路上迷失方向。

(四)多思索新问题

把教科书的题目改成“问题”,测验一下自己,然后看着这些问题在书上找答案,这种方法特别适用于找课文的重点,可以说又快又好。

例如,课本上的标题是“must 的用法”。

你可以把它改为:“must 的用法有哪几种?”

然后,在课本上找答案,你会发现以下两种答案:

1. 必要、义务、责任、命令、必须。One must eat to live(必要)。
2. 一定是、必然性的推测。He must do such a thing。

如果自己事先不设定问题,只是照着书本往下看,那么就不知道到底哪儿是重点,印象也就较模糊。设定了问题再看,印象会深刻得多。这些答案一找出来就马上做上记号,或是将其要点抄录在辅助性笔记本里。

“问题”的假设方式,因学科而异。但是,你若经常用心地去运用并体会这种方法,就会渐渐地领悟其中的要领。

(五)归纳中心

只要掌握了最基本的知识,其他由此衍生出来的事项就算是细枝末节。因此,只要把众多同类的事综合在一起,就会大大地有助于学习效率的提高。

例如,数学、物理的公式,中文、英文的文法,与其个别记忆,还不如掌握中心的法则,记住它们变化的规律。

这样,考试的时候即使忘记了细节知识,只要顺着大的框架去想,那些与之相关的细节也都会一一浮现于脑海。



(六) 熟练各种事例

对于有必要整理出“思考方式”的学科,必须做到“熟练各种事例”。为了做到对任何问题都能解决,你得首先精选出问题的各种事例,并一一练习。

根据整理出来的问题集,多多练习自己感到伤脑筋的题目,从熟练中培养出游刃有余、胸有成竹的信心。完成某个事例的练习,就立刻做另一种练习。

对某种事例的解答方法完全熟悉之后,再练习同类型的问题,这是浪费时间,完全没必要。

(七) 猜题

考前先猜一部分试题,然后就只复习这些考题,这是一种投机取巧、寄希望于侥幸取胜的方法,很不足取。

但是,仅就抓住学习重点这一方面来说,如果对“哪一类问题很重要、哪一类问题容易在考试中出现”一无所知,那就未免太不合时宜了。我们提倡复习之后再押题。

教科书上的内容,有的在考试中“时常出现”,有的在考试中“不常出现”。两者如何区分?只要平时上课用心听,一般心中都会有数。还有,研读问题集,也会找到一些线索。

和同学们交换一下这方面的意见,也不失为一种好办法。经过这些过程之后,针对重点问题再来一次,肯定会有好的效果。



(一) 第一种秘诀——以听课为主

很多人以为上课就是被动地接收老师传授的知识。如果真是如此的话,那课前又何必预习呢?只要将老师讲的话全部吞进肚子里就可以成为优等生了。在没有准备的情况下,听老师讲课,顶多只能了解一些简单的、基本的东西,至于要彻底了解那门学科的重点和实质,实在是不可能的。

所以,如果你仅是被动地接收知识,那么学习成绩是难以提高的,你也不可能很好的将所学知识记忆在脑海中。

真正的学习能力,只有在听课之前自己用心研究,苦心思考新问题的解法当中才能培养出来。所谓上课,应该是把自己做过,但不十分了解的问题,在课堂上求得解答的线索,然后,进一步去思考更深的问题,并将之牢牢记取。采用这种方法,重在预习。

预习分为三个阶段,下面分别介绍:

——预习的第一阶段

先通览一遍教材,把不了解的地方做个记号,上课的时候就针对那个疑问发问,直到完全明白为止(在任何情况下,预习都要达到这个程度)。

——预习的第二阶段



预先研究课本内容,把问题解决之后,上课时拿出来和老师讲的正确答案对照(英文、数学、语文等学科,预习的时候务必做到这个地步)。

——预习的第三阶段

使用程度较深的参考书,自己预习后面讲课的内容(擅长的学科,采用这种方法最管用),做到这个地步,兴趣必然会更浓厚,预习效果也会大有提高。

如果课前的预习工作做得很扎实,上课又能专心听讲,对知识做彻底深刻的了解,那么复习就不必花费太多的时间。

如果在预习阶段遇到不十分了解的地方,就得立刻回过头来复习以前的内容,这也相当于“复习”。也就是说,预习本身包括了两重功能,很多人对此并不了解。

两重功能的份量比应为:七分的预习,三分的复习。这个比例十分重要,超过或减少都不好。

至于三分的复习工作该如何进行,下面将要陆续讲到,它也分为三个阶段:

——复习的第一阶段

把课堂上学过的知识再重新看一遍,这是最基本的方法。很多人就是这样点到为止,不求深入。不过,这总比从来不复习的人好得多。

——复习的第二阶段

把学过的内容整理出重点,并写在笔记本上,这就比第一阶段要进一层,印象也会更深刻。

——复习的第三阶段

多做练习巩固实力。总之,想要达到使学习成绩提高的目的,必须以听课为主,在预习到上课这一阶段里,最大限度地锻炼和汲



取知识。在复习的时候,对学过的重点内容做一番整理,应用能力得到进一步提高。

(二)第二种秘诀——突破弱点

有不擅长的学科,宛如得了一种病,如果不对症下药,及早医治的话,只能使它变得严重,越来越不擅长。

下面列举几种错误的学习方法,如果你属于其中的一种,要赶快纠正。

——速成栽培型

有很多同学这样说过:“我要在两星期之内把成绩不好的学科变成最擅长的学科。”这个计划看起来壮志满怀,用快速栽培花草的办法,短期内征服不擅长的科目。这种类型的特点是求快。

这种方式的结果往往是欲速则不达,最后弄到越学越不懂,越学越糊涂的地步。

——虎头蛇尾型

这一类型的特点是:这一礼拜还是发奋用功,可是到了中途就放弃了。暑假才读过的功课,到了九月份就完全忘记了。

学习讲究善始善终,始终如一。如果半途而废,前一段时间的努力付诸东流,岂不可惜?很多学生都犯过这个毛病,学习时两天打鱼,三天晒网。

——变化不定型

这种方法不行,那种方法也不行,如此不断地改变读书方法,这种叫做“变化不定型”。

征服不擅长的学科,并没什么特别深奥的秘诀。忙于探索其中的要诀,不如专心于某一种较平凡的普通的方法,一旦选定了就贯彻始终。征服之道,全在于此。

——迟疑寡断型



“暑假我一定好好用功。”

“秋天过后我一定要全面地开始猛攻不擅长的学科!”

不断立誓的结果就是迟迟不见行动。这种类型的人,只会用嘴巴说说,从来不见行动。即使头发白了,还是不能征服。

关键在于:“马上开始!”

——自我暗示型

左一个理由,右一个理由,给自己下个“反正我成不了材,努力也没用”的结论,并如此暗示自己。

这一类型的人自暴自弃,对自己缺乏信心,即使掌握了最科学的学习方法,也难以征服不擅长的学科。

因此,对于不擅长的学科,对其学习方法要进行全面而深刻的反省和检查,然后彻底改正那些不合时宜的部分,并采取新的绝对有效的对策——这才有希望使你起死回生,取得突破性的进展。

以下是几种非常有效的方法:

——花较多的时间学习不擅长的学科

对不擅长的学科学习起来总感到没劲,提不起兴趣来,这是一种很正常的现象,不必紧张。

由于不感兴趣,花在不擅长的学科上的时间和精力也较少。学习时间的减少,势必造成这门学科的更加不擅长,形成一种恶性循环。要解决这个大毛病,必须在不擅长的学科上花较多的精力。当然,一开始就投入很多的时间,必然会感到烦躁和厌倦,理想的办法是“逐日渐增”。

——彻底了解最基本的知识

所谓的“彻底”并不是随便看几眼,稍加复习就可以,它含有相当严厉的意味——要你只进不退,直到完全了解为止。

以英文为例,必须从初中时学习的单词、基本语法之类最基本



的东西开始,不只要彻底了解,还要背得相当熟练。

无法达到这个程度,所有的计划都是空谈。

——依弱点做重点式的加强

不擅长的学科并不是对所有的问题都一无所知,有些问题还是略知一二的,这是一种常见的现象。如果把这些弱项一一找出来,做地毯式的加强工作,你很快就会恢复对这门学科的信心。

最无可救药的是有些人连什么地方不懂都找不出来,这说明他的懒惰,否则也不会到此地步。

——以辅助性笔记本帮助记忆

基本的东西不能光靠记忆,还要把重点整理在辅助性笔记本上。辅助性笔记本可以使你有效地记住那门知识的框架。与其往脑海里装满一大堆零零碎碎的知识,不如用这个方法把框架整个地组合起来。

(三)第三种秘诀——充实应用能力

“每次考试前我都把学过的内容背熟了,为什么还是考不到高分呢?”有这种经历的人一定不少。一般学生的学习似乎过于依赖背诵。

初中时代运用这一方法可能还比较奏效,初中生当中,以良好的记忆力而占优势的人不在少数。可是,要知道,初中生的“实力”和高中生的“实力”,性质完全不一样。

缺乏应用能力,就像鸟儿没有翅膀,怎么能够高飞呢?在高中,我们称应用能力强的人为“实力强的人”。只把教科书读好,能做到这一点吗?老实说,只把教科书读好,算不上“有实力”。教科书只为我们提供最起码的基石,我们必须在此基础上,再培养一种应用能力,知识的大厦才算真正建立,而且岿然不动。

光练些困难的问题,对培养“实力”并没什么帮助,关键不在于



超级记忆力训练法
Super Memory-training Method

知道答案,而是如何运用基本的知识来解答问题,这种从基础到应用的架桥工作,才是最重要的。

背,并不是惟一的读书方法。使学业大进的第三个秘诀就是,把学到的知识运用到练习当中去,从中了解知识的内涵,锻炼、培养和发挥非常有用的“应用能力”。



法则15 克服学习的低潮

学习的低潮就好比是前进的汽车遇到了红灯一样。发生低潮的学生相当于学习上亮起了红灯。人在生活中难免有高潮和低潮，无论在情绪上还是生理上。

在学习和记忆的过程中也会有这样的情况。所谓的“低潮”，就是“一时不振作”、“一时没起色”，表明学习生活中的某些地方产生了阻塞的现象。但是，低潮并不是世界末日，不必那么悲观。

会有低潮情绪，说明你在进步。你想想，一个一蹶不振的无能之辈，或是一个天塌下来都不管的懒鬼，会有低潮情绪出现吗？

而且，当你觉得“我正处于低潮”的时候，表明你的信号装置还在起作用。只要想办法在病症还较轻微的时候将其消除就可以了。

当你经过了一次低潮后，会发现学习比以前更好。这是常见的现象。从这个意义上说，低潮未尝不是一件好事——如果处理及时的话。

若不早点消除低潮，让它持续很长一段时间就不好了。持续很长一段时间后，医生就会称它为“神经衰弱”，这就是真正的病症了。

为了避免这种现象，你一定要坦然地面对现实，反思产生低潮



的原因,并且趁它不严重的时候,想办法彻底解决。

低潮可以分为紧张型和松弛型两种。

如果身体的某一部位长期紧张,就会出现疲劳现象,疲劳一产生,系统作用就变得不灵光,使你无法操作自如,这叫做“紧张型”的低潮。脑神经系统如果长期使用同一条路线,也会因为疲劳而陷入低潮,这是司空见惯的现象。头脑的作用比肉体更微妙、更精细,所以,只要有稍微的异常马上就会发生不良影响。神经如果过于紧张,即使稍做休息也难恢复到正常状态,让人感到焦躁不安、痛苦莫名。

脑神经在怎样的情况下处于最紧张的状态呢?

——学习方式一成不变的时候

如果进了高中,仍然沿用初中时代的读书方法,则没什么进步可言,而且往往行不通。

如果进了高二,仍然固守高一时的学习方法,由于使用的是同一种神经系统,到头来也会陷入进退两难的境地。这时候,就有必要使学习方法“返老还童”。

——生活太单调的时候

不参加学校的集体活动,回家后什么事情也不做,整天懒洋洋的……

不喜欢结交朋友,一有时间就躲进书房看书……

这类人的生活太单调了,也容易因疲劳而陷入低潮。

——外界的刺激

父母过度的期待和激励;朋友或邻居同年级竞争对手埋头苦读的样子;经常取得好成绩的朋友……

这种来自外界的刺激迫使他们十分用功,精神压力较大,在这种情况下,也容易陷入低潮。



发生低潮的时候,该怎样克服呢?下面介绍几种方法:

——丧失意愿的人如何克服低潮

在学习的过程中,你是不是会自不量力,期待超越自己能力的成果和收获?也就是说,你是不是太贪心了?

目标要高是必要的,但是如果目标和能力之间差得太远,则难免大失所望。这种失望积累多了,神经就会受不了,人也会逐渐陷入低潮,难以自拔。

还有,如果平时一直在父母的督促下才勉强读书,学习意愿也容易减退,这是逆反心理在起作用。读书是我们的事,如果老要别人在旁边发号施令,日子一久,就会错以为是在为别人读书,而自己只不过是听令行事的傀儡。

另外,由于竞争意识作祟,脑子里装满不重要而且艰涩难懂的知识,而忽略了最基本、最容易,同时也是最重要的知识,误入歧途,情绪也会陷入低潮。

处方:

首先要坦诚听取并且接受父母的劝诫。如果内心有:“何必唠叨,该做的时候我自然会去做呀!”的反抗情绪,则它就会反弹回来,作用于自己的神经系统,使它更为紧张,从而使低潮现象加重。

你要拟定一个切实可行的计划,并且将大计划分解为若干小计划。在不断实现这些小计划的过程中,你会觉得对自己越来越有信心,从而精神焕发,兴趣大增。

兴趣是学习的原动力,千万不要小看了它。

适当的休息也很重要。通常,用功一两个小时之后,就要休息一下。若是感到特别疲倦,也可休息一两天,暂时远离功课,让自己的脑力和精神得到充分的休息。这个方法也是挺管用的。



——丧失耐力的人如何克服低潮

你可能对自己的能力评估过高。硬要自己去做渺茫不可期的事情,于是屡次发誓“看我的,这次我一定要做到不可!”结果每次都出现不能成功的遗憾。

斗志昂扬是好事,但是如果计划有误,则斗志发生不了效果,而且旺盛的斗志受阻,更会带来情绪低潮。

你的任性也是造成这种症状的原因。由于无法克制、把握自己,习惯于无规律的生活、碰到事情现想办法,所以你有计划的读书方法得不到实施。

另一个原因是气氛的转变。那些所谓意志坚强的人,都善于转变气氛。就算是令人感到讨厌的功课,他们也有办法采用多样化的学习方法,改变气氛,始终保持对它的兴趣和专注。

其实只要对学习有兴趣,不需要特别地用功,也会自然地产生“我想要知道得更多”、“就这样停止未免可惜”的想法。

想办法使自己达到这种境界,学习效率便会大大提高。

处方:

确定最低水准的学习计划——即使一天只花十分钟也行——只要每天都能坚持完成。

你的心中或多或少地存有“我这人做事就是没办法持久”的自卑感。这种自卑感有时并不太明显,有时甚至只在潜意识里存在,所以,你必须做一件每天都持续不断的事以此来打破和抵消这种自卑感和观点。

磨穿一堵厚墙,你就会产生磨穿另一堵厚墙的勇气。如此耐力一天天增加,你就会成长得很有力量。

别小看“量小但要持久”的力量。比如,要你一天之内一口气读完上百页参考书,你很快就会感到厌倦,以后也难得对它发生兴趣。



但是,如果你每天只读 10 页,每天不间断的话一年内就可读完多少页?这不是很可观的成就吗?

——丧失信心的人如何克服低潮

你是不是常拿别人的优点和自己的缺点相比,而觉得自己很无用呢?

A 能说一口流利的英语;B 在上数学课的时候,对老师提的任何问题,都能举手回答;C 的歌唱得好,上音乐课的时候,只要一展歌喉,人人倾听忘我……而自己呢?英语不及 A 说得好,数学也不如 B,又没有 C 那样的好嗓子——如此这般,就觉得自己一无是处了。

如果平时经常这样和别人比,则会陷入事事不如别人的情绪低潮中。再加上父母亲对你期望很高,希望你“一定要考进最好的大学”、“学习成绩一定要在前五名才行”。有了这些心理压力,就会对分数格外看重,也特别敏感,成绩稍不理想,马上就会对自己失去信心。

处方:

与其觉得自己“这也不行”、“那也不行”,把注意力全集中在自己的缺点上,自己和自己过不去,不如换个角度,寻找自己的优点。

例如:

“这种程度的事,我或许也做得来。”

“其实我也有这些长处呀!”

如此转变观念,信心就会慢慢增加。要使自信心进一步增强,只要设法做一些自己有把握的事就可以。

因为自己也有些优点的观念已在你心里扎下了根,碰到什么事情很快就能获得一种心理平衡,这种“平衡”是你“起飞”的第一



步。由此可知,不要陷入自卑不可自拔的泥坑。倾注全力于某学科,使它成为你擅长的学科,这才是上上之策。

——如何克服注意力不集中

人在不安静的环境中,最易分散注意力。下面是几个例子:

1. 没有自己的专用书房,常受家人的干扰。
2. 养成开电视或收音机才读书的习惯,因此一旦缺乏这种条件,就不能安心看书。
3. 住在商业街,直到深夜周围环境才会安静下来,这当然对读书有影响。

以上这些都是注意力不能集中的原因。

其实,仔细分析可发现,这些影响因素都来自外界,只要自己意志坚定,还是可以克服的。

有些人只要外界稍有动静,他的注意力就分散了,这是病症较严重的,应当加以克制。

独生子或在家里排行最小的孩子,很容易有这种性格。因为他们从小娇生惯养,而且任性,这都是环境影响造成的。由于这种影响是日积月累的,故改正起来也非一日之功。

处方:

首先,你要尽可能地使周围环境变得整洁。

书桌上不要摆置容易吸引自己注意力的东西,放那些会分散自己注意力的物品实在不宜。比如,墙壁上贴满影星照片,桌上摆满心爱的玩具小偶,都会妨碍自己做功课的效率。这些观赏用的东西或装饰品,最好放置在卧室的另一处,书桌上最好只摆些正要读的书本和必须用的学习用品。

有些人把书桌摆在窗前,以为空气清新、窗明几净,结果注意力也不能集中;可以试着把窗子装设窗帘,避免分心。根据研究结



果,这一做法还是很有有效的。

除了这些,还要有意识地训练自己集中注意力。

可以采用“静坐冥想”的办法。由于身体的紧张刺激了脑细胞,自然地产生了注意力集中的效用。还有,读书之前散散步,或是听一些动人的音乐,或是用热毛巾擦擦脸……

——如何防止记忆力衰退

青少年“记忆力衰退”并不等于老年人的记忆机能衰弱,把刚听过的事马上忘得一干二净;以中学生而言,这是不讲究记忆技巧的结果。

只要掌握科学的记忆方法,就可以轻松有效地记忆各种知识。因为,中学生年纪轻轻,头脑绝不含糊,记忆力不可能太差。

所以,经常认为自己记忆力很差的同学早该摒弃这个观点。

为什么小学生很少出现这种“记忆力衰退症”呢?

答案很简单,因为小学生的学习内容以机械记忆为主,不管对内容了解与否,他们都能记得又多又牢,这是他们最拿手的。

从初中到高中,学习内容日渐复杂,再完全靠机械记忆是行不通的,应以“符合逻辑的记忆”为主。从初中后半期到高一那一段时期,你们正好处于“记忆方法的拐角”,处于改变记忆方法的阶段。

这时候,如果改变成功,则可避免“记忆力衰退症”,否则就会引起学习成绩下降的后果。

处方:

记忆力衰退,是还没透彻了解内容就死记的缘故。要想改变这一点,就必须先对记忆内容多读多想,了解意思,然后再将重点有系统地整理在笔记本上,如此边整理边记忆,效果一定很好。

遇到较多的记忆内容,与其一次全部记住,不如将其分为几个部分,一段一段地吸收,最后再将全文综合。



你还可以检查一下自己,是不是只忙于“装进”,忘了“搬出”、“发表”的工作?例如,把单词一一背住了,然后放在那儿不用,这就没什么意义了。

只记不用肯定会忘记。与其毫无效果地死背,不如把教科书或英文读物中的英文单词和文章内容结合在一起记忆,这样就快得多,而且很轻松。

就数学公式而言,如果不反复使用,记忆力再强的人也会很快忘记。这跟脑筋灵活与否没什么关系。

要在身体不觉得疲倦的时候进行记忆,这样效果才会好。脑袋昏昏沉沉,即使天才,也不能记忆自如。另外,记忆效果也和前面提过的注意力是否集中有关。如果边听收音机边记忆,或在长时间做同一件事情后硬要记忆,效果都不会很好,结果只是事倍功半、徒耗精力。



法则 16 增强记忆力的先决条件

世界上有不少记忆力惊人的人,我们通常不假思索地认为他们生来就具备这方面的天赋。

这是不正确的看法。既然人的身体素质可以通过锻炼来加强,那么人的记忆力也可以通过训练而得到增强。

事实上,那些记忆力超群的人,都善于对记忆力进行训练。

反之,如果不了解这一点,整天只知迷迷糊糊地过日子,记忆力自然不会好到哪儿去。

我们仔细观察那些“记忆力好”的人,就会发现他们本身并不是那么有意识地去增进记忆力,但是他们都在有意无意间正确地把握了记忆的要点,因此成效显著。

这个事实告诉我们,只要掌握记忆的要诀,是可以获得良好的记忆力的!

我们常听人抱怨说记忆力越来越差,或者说从小就不善记忆,这只能表明他们放弃了训练记忆力的机会罢了。

只要把握要领,在日常生活中不断练习,是可以显出效果的。

几个世纪以前,有不少专家进行过这方面的研究,并且取得了相当大的成就。随着时代的进步,这些方法经过不断改进和完善,已经更科学化、更合理化。

记忆力和智商高低没有绝对关系。但是,记忆力的好坏却在较



大程度上影响着学习成绩。学习是离不开记忆力的,这是不争的事实。

“记忆”的能力和“思考”、“判断”、“推理”的能力相比是较简单的,任何人经过勤奋的练习,都可以提高自己在记忆方面的能力。

以小孩为例,他们经常对电视或收音机播放的主题歌或广告歌很快就能朗朗上口。

可是,这种记忆力,在进入初中、高中以后就逐渐衰退,这本是不应该如此的事情,下面将要谈到的记忆技巧将使你变得善于记忆,在考试的时候,充分发挥记忆的威力。

如何有效地记忆呢?要使记忆力确实有效,必须具备以下条件:

第一项条件——身心健康

病痛、疲倦、睡眠不足、过分劳累、兴奋过度、不安、孤独感、焦虑感等等都不利于记忆,会对记忆造成严重的阻碍。

身体的健康对保持良好的记忆非常重要,每天应有足够的睡眠(熟睡),并摄取充分而均衡的营养。

为了避免记忆力衰退,日常生活的安排务必规律化,这样才会有充沛的精力,脑细胞灵活运转,记忆力也随之增强。

睡眠可使脑细胞得到休息,是孕育活力不可缺少的条件。但睡眠时间的长短并不和所获的休息程度成绝对正比,休息程度需视“睡眠量”而定,亦即以睡眠的深度乘以睡眠的时间后,才能决定其效果。

因此,浅睡需要较长的时间才能达到所需的“睡眠量”,而熟睡则需较短的时间。因此,熟睡有益于人体健康。

由于营养和记忆力的关系不是那么直接,因此常为人所忽略。如果我们换个说法,改成“健康和记忆力密切相关”,相信人们



会立即明白营养的重要性。当营养不足或有偏差的时候,会引起身体的失调,甚至祸至心理,如此就会影响到脑细胞,影响到记忆力。

这并不意味着吃得很多或是随便乱吃补品来增加营养,吃得太多会增加胃肠负担,间接影响记忆力。不能偏食,食用适量而均衡的食物,吃东西最好以八分饱为限,这都是较理想的做法。

第二项条件——使脑细胞经常保持灵活

使脑细胞保持灵活,就必须经常给它一些新的刺激,你也许会觉得这样很麻烦,但是这里所指的刺激并不在乎多寡,主要在于激发探索和研究新知识的欲望。

也就是说,我们经常要保持一种求知若渴的态度,并始终怀着好奇心,这样才能使头脑保持朝气,运转灵活,处事不死板,有弹性,记忆力也不会衰退,反而会得到加强。

抛弃常识是使头脑保持弹性的有效方法之一。人类的社会生活中有许多既定的常识,以维持社会的正常运转,但是其中不少是似是而非的,会阻碍我们的进步,这些都要断然舍弃。

例如,某些指导人们如何思考的常识就要不得,它徒然限制了我们的思维,给我们一个“死脑筋”。

头脑一旦被固定观念所束缚,就会丧失它的活力。

那些历史上有名的思想家或发明家,一般都是常规思维方法的突破者。他们并非缺乏常识,而是抛弃消极的常识,正因为如此,才有超人的成就。

不要急于肯定现状,否则难以超越。我们应以冷静的态度,将现状视为非改良不可的最糟状态,经常怀着希望改善的决心,这样才可以充分发挥出大脑的潜力。

还要注意,不要有根深蒂固的成见。我们所见的事物,大都有



固定的形态、格式,而法律、道德、习惯等抽象事物,虽然无形,却在内心约束着我们。

思考不仅是抽象的、无形的,更是自由的。让自己永远在白纸状态下进行思考,不为成见所缚,是保持头脑弹性的最好办法。

对待学习也要经常抱着怀疑的态度。不要把学过的知识都奉为金科玉律,应经常想:“除此以外,还有没有更方便、更好的途径?”这种经常持怀疑态度的人,头脑必然灵活。

还有就是要经常接触一些启发智能的游戏。据说在爱因斯坦书房的某一个角落,堆满了有关猜谜及智力测验一类的书籍,而且他经常在那个角落里驻足,做临时性的益智游戏。

这个小故事提醒我们怎样去锻炼脑力。

此外,一些益智的消遣,比如跳棋、象棋和围棋等用来训练头脑都不错。再者,自己感兴趣的嗜好,都值得下功夫,它们不仅调剂生活,而且锻炼脑力,有助于头脑的灵活。

第三项条件——记忆所需的心理条件

为了把记忆对象完整地变为自己的东西,必须遵守以下几点:

——要有决心、信心和耐心

“我非把它记住不可”,坚定的决心比什么都重要。强烈的意志可以使头脑更为活泼,而且可以排除一些不必要的心理障碍。

当对某件事情没有信心时,那么在实际做时大脑就会受到抑制。因此,记忆前,一定要给自己打气:“我有超水准的记忆力,一定能记住!”“无论如何我一定要记住,绝不可半途而废!”

最后要有耐性,能持之以恒。

——对记忆对象感兴趣

一般人都以为年纪大了记忆力衰退是必然的生理结果,其实不尽然,主要是由于长者对事物的好奇心和兴趣相对减弱的缘故。



当我们对事物不感兴趣时,大脑反应迟钝,反之,则很灵活。

——理解记忆对象的含义

“死记”效果不好,原因在于对记忆对象的内容和实质并不了解,或只是一知半解。当某件事情对你有特殊意义时,给你的印象自然特别深刻,难以磨灭。

反过来说,如果要你去记一件毫无意义的事,是很困难的。

因此,我们在记忆时,必须将记忆对象的内容及含义彻底了解,并找出它们之间的相互关系以及与其他事物的关系,这样记忆起来就相当轻松而且方便。

——细心、深刻地观察

给你一张白纸,要你在上面画一匹骏马,你怎么描绘?由于马的外形、姿态都十分特别,而且神态难以捕捉,你是凭印象大概地画出个轮廓呢?还是去查阅有关的图片、书籍,甚至跑到动物园去实地观察,再准确描绘呢?

如果你采用前一种方法,那你永远也画不出姿态优美的马,因为你从来没有仔细地观察过。如果你采用后一种方法,你则会因为不断地积累经验和体会,而最终画出优美的骏马。

人在观察事物的时候,头脑不停运转,许多知识在无形中就被记住了。专家们将这称为“记忆痕迹”,也就是事物留在脑海中的可能性突增,我们的记忆此时会达到事半功倍的效果。

因此,当你有心记住某件事物时,别忘了细致而深刻地观察它。

——运用多种感官

立体性的应用也就是同时运用多种感官,多方配合,共同记忆。

记忆,离不开眼睛看、手写或念出声,也就是说要动用视觉、触觉和听觉三种感官,才能得到有关记忆对象的情况和信息。



我们体内有许多感觉容纳器,这些器官不仅从体外,而且从体内接收各种刺激,从而引起不同的感觉。比如:视觉、听觉、嗅觉、触觉、压觉、痛觉及对温度的感觉等等,大部分都由外界刺激引起。而内脏器官,则把体内的状况传达给我们。

因此,充分利用感觉器官作为我们认识外界事物的工具,事物在我们脑海中留下的印象就会深刻得多。如果不利用这些感觉器官的话,真是一种浪费!

——运用联想力

当我们头脑接收某种刺激后,会涌现出其他与此有关的事物,这个过程叫“联想”,这种能力叫“联想力”。

我们思考某一问题时,脑海中会出现不同的念头,指导我们的行动。这些看起来散漫的脑力活动,实则是按一定的法则进行的,我们称之为“联想的法则”。也就是说,从A联想到B,中间必有既定的规律可循。

——反复记诵

所谓反复练习,不仅仅用了一种感觉器官,而是多种感官协同工作,

对记忆对象只看一次,印象很快就会模糊,只有重复观察,才能留下深刻的印象。

现在的年轻人对古人能将万卷典籍记在脑中感到很惊奇,其实他们就是靠这种练习加深印象的最好例子。

第八章

影响记忆力的负面因素



记忆力训练,记忆力训练学习,记忆力训练资料,记忆力训练教程资料
<http://item.taobao.com/item.htm?id=40365405729>

更多心理学书籍下载,请进入微心理网下载:
<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>



压力和不安是记忆下降的元凶

根据新闻报道,日本许多经历过阪神大地震的人都出现了“心灵外伤后压力症候群”的各种症状。严重的情绪危机或压力不但会对记忆造成影响,甚至还会导致身心失衡,使精神生活蒙上严重的阴影。

许多戏剧或小说中,丧失记忆的主角都有惊恐地问出:“这是什么地方?”“我是谁?”之类悲哀的问题。现实生活中也发生过类似的情形。

这种情形正是自我由于经历过严重的创伤,因而觉得自己再没有办法面对未来,于是无意识中暂时放弃了自己。症状有很多种,例如头痛、失眠、无力感、忧郁等等。

假设你在回家途中突然被陌生人持刀砍伤,而且被抢走了身上值钱的东西,那么当你去报案时,你觉得自己能正确描述犯人的长相和特征到什么程度?大体上说来,我们当时的注意力都在那把凶器上,根本不会去观察其他的事情。也就是说,压力使我们仔细记住对方的能力降低了。

犯罪和意外通常都伴随着暴力和冲击。高速行驶的赛车发生冲撞导致人车四处飞散,燃成一团火球的场面,以及汽车互相碰撞发生意外的场面,哪一种会让你比较详细地记下当时的状况呢?

一般人都以为较具冲击性的事情让人印象深刻,所以应该会烙印在我们的记忆里。事实上,所有的目击者,不管男女老少,对暴



力、冲击性事物的记忆都比一般事故来得差。

但是,轻微的压力比没有任何压力更能发挥出正面作用。考试压力过大固然不好,但是完全不放在心上也一样不是好事,因为如此一来可能会错过重点或者发生失误,导致成绩不佳。心理学家们曾表示,适度的压力反而可以促进记忆力。所以,千万不可以被压力打败,要巧妙地避开压力或善用压力使其成为成功的跳板,这种观念非常重要。

动不动就自我否定、或者老是处于懦弱、忧郁的情绪当中,都是注意力或记忆力的大敌。“忧郁的情绪”会纯化信息的吸收和重现,使脑内的化学现象产生变化,以致注意力的成级因而降低,减少使注意力集中的能力。

若是工作、金钱、家人或自己的事情总是源源不绝,导致你常常会有“早知道就好了!”或者“如果……的话会怎么样呢?”等等的郁闷情绪,使你总是沉溺于过去,对未来抱持悲观的态度,再加上一味地怀着预期的恐惧的话,什么事情也解决不了。

老是抱着悲观、负面想法的人常会忽略正面的信息,反而选择一些印证自己否定想法的悲观信息,尽管外人看来很可笑,当事人却往往浑然不觉。没有人想要不幸,处于郁闷状态中,形同无视于自己存在的人会把地球的粮食危机即将到来之类的悲观信息深深留在记忆中,而且会被活下去也没有什么意义的负面想法所困。

不论工作场所或任何地方都一样,我们是不能缺少人际关系的,因此最好尽量避免争论,尤其因跟自己在意的人发生口头争执而导致郁闷的情形,更应该在从事重要的记忆工作之前避免。

反过来说,一旦事情顺利地地进行,对人生充满肯定与乐观时,我们的注意力就会提高,记忆工作也会有效率地向前推进。



早睡早起的人适合一大早就从事各种活动，可是习惯熬夜的夜猫子则非得到傍晚时分才能提起精神。换句话说，人的活动规律跟睡眠大有关系，有一定的周期性。

至于人的记忆力，当然也受到这种活动规律的影响。

我们知道，记忆力跟体温及呼吸、心跳、血压等都有关系。一般而言，上午和下午的正中时段是记忆力的高峰。

疲劳感的高峰通常集中在上午 11 点，下午 3 点则达到一天中的最高峰。

上午和下午分别有一次疲劳的巅峰，且两者之间有一段休息时间，亦即有一种节奏感。换言之，人的疲劳感不是在工作结束时，而是集中在结束之前的一个小时。以一周来说，疲劳感不是发生在工作的最后一天，而是前一天，这种变化在事务性以外的工作上也一样可以发现。其实，在不同的条件下，感到倦怠或者精神特别好的情形虽不明显，却会自然而然地产生，那么记忆力应该也是相呼应的，因为疲劳感会妨碍注意力和记忆力。

德国心理学家曾经做过一个典型的研究。他让受测者依序做几分钟就可以做好的简单课题，如纸工艺品、拼图等，但只让一半



的受测者将整个课题做完,另一半则做到一半就令其做下一个课题。课题结束之后,他要受测者回想自己刚刚做了什么事,结果正确想出来的约只有一半。其中,半途被迫中断工作的人所获得的成绩几近于完成整个课题的人的二分之一。之后再让受测者重新开始工作,结果发现,曾经中断工作的受测者对将课题完成表现出较大的欲望。他的解释是课题没有做完使得受测者有紧张感,因此记忆串升到意识当中,也比较容易再生,继续工作的意念也比较强。

但是,这种效果并不是没有例外的。如果把做不完的课题当成“失败”,把完成课题当成“成功”的话,那么,后者的记忆度会比较好,这种倾向在给受测者与智能相关的信息时尤其明显。从这一点来看,对工作的参与程度当然也会影响结果。

一个行为的结束固然代表紧张的解除,却也是忘却的开始。一般人之所以将所有的计划书都写在笔记本上,非得靠那本笔记本才能行事也是因为凭着将事情记入笔记本的行为,而消除所有的紧张情绪罢了,但这并不是告诉大家凡事最好都在中途就放手。

当你拟定目标,情绪正高昂,工作也颇有进展的时候,如果遇到了外来的阻碍或者有别的工作进来时,则不但工作的流程会受到阻挠,干劲也会丧失,从而阻碍了记忆。

相信大部分的人都有过这样的经历,经过周末的休息之后不但星期一总是提不起劲,而且工作效率极低,这就是所谓的“蓝色星期一”现象。有人说这是因为休假期间活动节奏变得松散的缘故,但是这段期间疲劳感未必就高,到了下午,精神就渐渐地上来了。以星期一为单位来看,我们的活动节奏在中间的星期二左右会降低,但到了休假日前夕就又会升高。因此,最好避免于各种状态都不佳的星期一从事重要的工作或课题,反倒是期待周末的到来而情绪高涨的后半星期,例如星期六或星期五比较适合。



第八章 影响记忆力的负面因素

最好尽可能让自己就寝、起床、用餐、休息的时间规律化。一周或一天当中记忆力的高低往往因人而异,要想发现自己的记忆巅峰时段或者巅峰日,就必须注意自己什么时候可以清晰地去思考事情,借此加以判断。

尤其从事耗费精神或者创造性的工作时,最好能选择注意力和记忆力最高的时候。心情低落或觉得疲累的时候,从事文件的整理或计算等单纯性工作会比较好些。

2009年3月30日——终于有自己的网店了!

虽然家人一直在儿童用品工厂工作,但本人从未尝试进入流通领域。借分享e书之际,本人也赶一赶B2C的浪潮,即在一如既往地分享e书的同时,顺便宣传一下本人的网店。先声明一下:所有产品均按工厂员工内买价销售,决不因此谋求暴利,且由于内买数量有限制,所以一旦错过则需等下一订单;另,由于本人目前仍在职,并非职业卖家,如果本人不在线,请发送离线信息,本人将在第一时间予以处理。由于是初创业,请各位多支持,本人在此先表感激。

再度声明:原本“读书人”应少谈money才是,无奈精力和财力有限,权当是赚个网费,补贴家用,望各位理解,本人将一如既往地免费分享精品图书(目前已收集至2008.12的各类图书近百万册)。

公元二〇〇九年三月三十日
Colin WU



睡眠与休息的效用

几年之前,睡眠学习曾经引发了一起风潮,据说睡眠期间的学习效果比清醒时更好,在睡觉时播放历史事件和年号、英文单词等的录音带,就可以自然而然记进脑袋里。果真如此,那就轻松多了。其实不然,因为睡沉了,根本就没有什么效果。

那么,学习完某些课程之后直接入睡会不会导致遗忘呢?记住学习过的事物的最佳方法是什么呢?

心理学家和医学专家的实验研究结果显示,清醒时由于各种外部信息会通过眼睛、耳朵以及其他感觉器官进入我们的脑海,结果可能导致对原先学习的内容产生干扰。因此,如果想完全记忆学习内容,最好能马上就寝,就如希腊谚语所说的“记忆就像过度膨胀的荷包一样,会渐渐消失”。

熬夜是最损害记忆的。拥有充分的睡眠,维持清醒和睡眠的自然周期才是最聪明的作法。想要有深度良好睡眠就要避免睡前饮食,不要在就寝前想一些烦恼的事情,更不要依赖安眠药。如果因为明天有重要的报告或者考试就将睡眠的时间提前,反而会有负面效果,在固定的时间就寝比较能够顺利入睡。

现在整个社会的工作态度和以前有所不同,已经慢慢开始反省工作狂的害处,所谓的“工蜂”似乎已经减少了不少。另一方面由



于周末休息两天的普及化,因此必须在五天内将所有的工作都处理完。东方人向来讲究勤劳就是美德,故很多人明知不可为却仍然勉强为之。可是,工作过度却不是一件好事,疲劳的身心对学习效果是没什么帮助的,只要时间允许,不妨按时休息一下。

一天当中的休息时间本来就很短,所以上午和下午,还有中午午休的时候不妨尽可能找时间离开工作场所,或者散散步,或者做做轻松的体操、听音乐、看电视、打个盹儿等,找出一种让自己身心放松一下的方法吧!

像敢死队一样不断消耗精力的人,或者长久从事固定工作的人都很难改善集中力,发挥记忆力。前者容易因为忽视活动引起的过度劳累而造成注意力下降,后者则是习惯化的工作流程容易造成注意力散漫的情况所致。

换言之,漫不经心的生活方式也会使目标设定不够明确,导致因缺乏动机而欠缺干劲和集中力。很多人不会对工作 100% 的满意,但多多少少有些不满比完全满足更能激发脑部的活动,加深注意力,对记忆力也有帮助。



不良嗜好的负作用

饮酒过量不但会对生活造成麻烦,也会导致丧失部分记忆。有人以喝醉酒来掩饰自己的失态,但要小心会发生暂时性记忆丧失。就算情况没有那么严重,一下子想不出对方名字的情形也不在少数,这都是酒精麻痹了脑细胞的原因。

酒精可以消除人一天的疲劳,使人忘却不快的事情。而且,适量的酒精确实可以使身体活性化。但是,对记忆而言,酒精却是有百害而无一利的。大家都知道,喝酒会使注意力散漫、工作效率降低,这就是酒后肇事的人那么多的原因。

当酒精在体内被分解时,脑部活动所需的维生素B群就会大量消耗掉。严重的酒精中毒会使神经细胞受到破坏,引发幻觉或精神错乱,甚至导致精神分裂。

据说喝酒时抽烟的量会增加,原因何在?有一种说法是尼古丁的分子和体内神经传达物质之一乙酰胆素非常类似,容易和神经细胞的接收体结合,所以喝酒的人总是无意识地想让自己朦胧的头脑清醒,于是不自觉地伸手拿烟来抽了。

可是,香烟除了尼古丁之外还含有许多种物质,其中有些物质甚至可能导致肺癌和对心脏循环系统造成不良影响。至于对脑部的活动影响,一氧化碳在血液中和血红蛋白结合,脑部的氧气供给



量便减少,所以未必会对脑部的活动有正面影响。

然而,烟和酒都是一种嗜好品,不少人都认为饭后一支烟或者工作结束后喝一杯酒所带来的提神作用是很难割舍的。不管怎么说,抽烟喝酒都要在不给他人造成困扰,不损害自己健康的情况下酌量为之才是。

那么,咖啡又怎么样呢?其实,咖啡也是一般人饮用率相当高的饮料。咖啡因具有刺激中枢神经、使人兴奋的作用,故一般人都在熬夜工作或强打精神应付考试时拿来提神用。

但是,咖啡因由于会减少脑部所需要的钙质,所以其负面的作用也相当大。此外,咖啡或红茶中所含的单宁酸会使人体的铁质吸引变差,导致贫血,供给脑部的氧气量因而减少,所以不宜饮用过量。

但是日本九州大学医学部公共卫生学的团体研究却有以下这样的报告。报告指出,大量饮用咖啡的人,体内酒精性肝机能障碍的指标 γ -GTP的数值会降低。不仅如此,含有咖啡因的红茶也有类似的效用,这是因为咖啡因以外的成分可以缓和肝脏负担所致,所以,喜欢喝酒的人或许多喝些咖啡会比抽烟好。

这个结果并没有显示出咖啡和记忆有直接的关系,但是大家最好都了解,烟和酒或咖啡都具有正负两方面的效用。绝不可把烟酒当做清醒头脑、转换情绪和记忆学习过程中的“醒脑剂”。

图书在版编目(CIP)数据

超强记忆力训练法/陈书凯编著. - 北京:当代中国出版社,
2003

ISBN 7 - 80170 - 284 - 0

I . 超 ... II . 陈... III . 记忆术 IV . B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 120763 号

超强记忆力训练法

编 著	陈书凯
出版发行	当代中国出版社
责任编辑	刘鲁风
总 经 销	全国新华书店
地 址	北京地安门西大街旌勇里 8 号(100009)
印 刷	北京师范大学印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	9.5
字 数	250 千字
版 次	2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
I S B N	7 - 80170 - 284 - 0/G·23
定 价	18.00 元

轻松提高记忆力的最有效方法

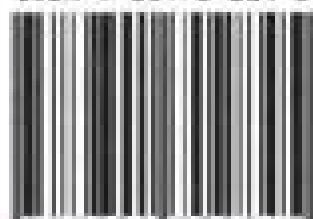
超强记忆力训练的六大功能

1. 打破传统的记忆模式, 记忆无负担。
2. 缩短学习记忆的时间。
3. 头脑灵活, 增加工作效率。
4. 记得快, 记得牢, 轻松应对各类考试。
5. 记忆英语单词量增加。
6. 迅速提升知识吸收力, 锻炼思维能力!

超强记忆力训练的三大成效

1. 如果你是学生, 超强记忆力训练意味着高分, 重点中学, 名牌大学, 各种考试都可以被你轻松拿下。
2. 如果你是社会新鲜人, 超强记忆力训练意味着受到上司和同事的器重, 人人都对你的聪慧精明印象深刻。
3. 如果你是商务人士, 超强记忆力训练意味着广泛的客户资源, 没什么比把客户的名字和生日牢牢记在心上更让他们感动的了。

ISBN 7-80170-284-0



9 787801 702845 >

ISBN 7-80170-284-0/G-23

定价: 18.00元

更多心理学书籍下载, 请进入微心理网下载:

<http://www.weixlw.com/forum.php?mod=forumdisplay&fid=59>