

爱因斯坦



推荐给青年人的记忆经典

超级记忆力 训练

100%开发你的记忆潜能

记忆是一切知识的基础，
渊博的知识无不是建立在
卓越的记忆力之上。

[美]布拉德·乔伊斯 著

Super
Memory

责任编辑 / 徐昌强
封面设计 / 伊和轩

记忆力对于知识和经验的积累起着决定性的作用。许多杰出的成就都是建立在记忆的基础上。

美国文学大师 海明威

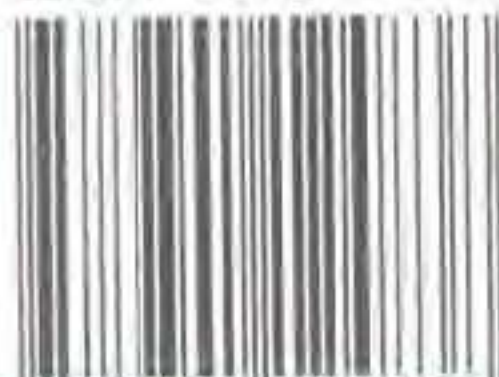
乔伊斯教授的记忆法则是最为神奇的学习诀窍。在面对一大堆数字和陌生面孔时，我总能应付自如。

美国通用前总裁 杰克·韦尔奇

我不得不坦承记忆力的重要性。如果没有良好的记忆能力，我的每次讲座就不会那么成功。

美国著名社会活动家 马丁·路德·金

ISBN 7-80112-483-9



9 787801 124838 >

ISBN 7-80112-483-9 216

定价：14.00元

超级记忆力训练

——100%开发你的记忆潜能

【美】布拉德·乔伊斯著
王笑东译

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆力训练:100%开发你的记忆潜能/(美)乔伊斯著;王笑东译.—北京:民主与建设出版社,2002.6

ISBN 7-80112-483-9

I.超… II.①乔…② III.记忆术 IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 040072 号

责任编辑 徐昌强

封面设计 伊和轩

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)65523123 65523819

社 址 北京市朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京顺义振华印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 10

字 数 246 千字

版 次 2002 年 6 月第 1 版 2002 年 7 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-483-9/F·215

定 价 19.80 元

版权所有 违者必究
质量问题与出版社联系

序言 你也可以拥有惊人的记忆力

阿尔伯特·爱因斯坦

我非常高兴地与大家谈一下记忆力的问题。众所周知,记忆力是我们在学习过程中一种最为重要的能力,卓越的记忆力使许多人得以出类拔萃。

历史上许多的杰出人物都拥有惊人的记忆力:古罗马的凯撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名;亚里士多德几乎能把所有看过的书一字不差地背诵出来;而法国的拿破仑更是一位记忆力超群的军事奇才,他对当时法国海岸所设的大炮位置以及它们的种类都记得清清楚楚,如果部下报告有错,他竟能及时纠正……

也许你会说,这些都是天才,一般人是不可能达到他们那样的水平。其实你错了,下面我来讲一个发生在我的司机巴特尔身上的事。我在加州时经常作相对论的报告,巴特尔把我送到演讲厅后,就坐在后边听我的讲演。有一次,我连续讲了三个报告,十分疲惫,巴特尔对我说:“教授,您休息一下,我上去替您讲。”由于十分劳累,况且那里的人也不认识我,我就答应了巴特尔。令人惊奇的是,巴特尔竟能像我平时演讲得那样,把深奥的相对论讲得十分透彻,而且几乎分毫不差。

回来的路上,我问巴特尔,为什么他会具有这么惊人的记忆力,他的回答也是令人惊讶的,“我只是听了您很多遍讲演。”是啊!只要不断重复,任何一个普通人都能记住深奥的东

西。你们看,原来记忆就这么简单。

可见,记忆力并不是什么深奥的学问,只要我们掌握正确的方法,我们就可以拥有惊人的记忆力。布拉德教授的书是一本绝好的记忆教材,其中许多令人叫绝的记忆法则给了我许多帮助,我相信这是任何一位渴望记忆女神青睐的青年朋友必读的好书。

目 录

第一章 记忆的奥秘

| | |
|------------------|----|
| 一、记忆力的无穷魅力 | 3 |
| * 增强你的记忆力 | 3 |
| * 当前的记忆能力 | 6 |
| 二、揭开记忆的面纱 | 14 |
| * 记忆的概念 | 14 |
| * 明确的记忆意图 | 16 |
| * 记忆创造奇迹 | 20 |
| 三、记忆力不是天生的 | 23 |
| * 建立记忆的信心 | 23 |
| * 好记忆的基础 | 25 |
| * 学会遗忘 | 28 |

第二章 神奇的记忆魔法

| | |
|----------------|----|
| 一、代码记忆法 | 33 |
| * 代码记忆训练 | 45 |
| 二、形象记忆法 | 47 |

| | |
|----------------|-----|
| * 形象记忆训练 | 58 |
| 三、鸟瞰记忆法 | 63 |
| * 鸟瞰记忆训练 | 69 |
| 四、联想记忆法 | 71 |
| * 联想记忆训练 | 80 |
| 五、荒谬记忆法 | 83 |
| * 荒谬记忆训练 | 91 |
| 六、间隔记忆法 | 93 |
| * 间隔记忆训练 | 100 |
| 七、数字记忆法 | 102 |
| * 数字记忆训练 | 113 |
| 八、外语记忆法 | 115 |
| * 外语记忆训练 | 125 |

第三章 巩固记忆的基础

| | |
|-------------------|-----|
| 一、记忆的前提：注意力 | 129 |
| * 注意力训练 | 139 |
| 二、记忆魔法：想象力 | 146 |
| * 想象力训练 | 154 |
| 三、记忆的基石：观察力 | 157 |
| * 观察力训练 | 166 |
| 四、记忆的巩固：复习 | 170 |
| * 复习训练 | 176 |

第四章 快速记忆的实际应用

| | |
|--------------------|-----|
| 一、巧记电话号码 | 181 |
| 二、记住约会及重要日期 | 190 |
| 三、牢记他人的姓名与相貌 | 202 |
| 四、记住比赛中的扑克牌 | 217 |
| 五、记住轶事和讲演 | 226 |

第五章 开发你的记忆潜力

| | |
|-------------------|-----|
| 一、用目标指引记忆 | 243 |
| 二、赋予记忆特定的意义 | 249 |
| 三、让情绪服务于记忆 | 265 |
| 四、奖赏自己的记忆力 | 273 |

第六章 记忆的全面验收

| | |
|------------------|-----|
| 一、记忆的测量 | 281 |
| 二、记忆测试 I | 286 |
| 三、记忆测试 II | 291 |
| 四、记忆测试 III | 297 |

第一章

记忆的奥秘

记忆力是一个
十分神奇的奥秘，
只要我们掌握
正确的法则，
就一定能揭开
她那美丽的面纱。

一、记忆力的无穷魅力

归根到底,我们所有的知识都有赖于记忆,如果我们的记忆力超群,那么我们的学识就会非常渊博。

增强你的记忆力

准确而敏锐的记忆力是所有事业成功的基础,我们所有的知识是建立在我们记忆的基础上。柏拉图这样说过:“所有的知识不过是记忆。”而西塞罗在谈到记忆力时认为:“记忆是一切事物的宝藏和卫士。”一个有力的例子足以证明这点,如果你记不起字母表中 26 个字母的发音,你现在完全不可能读这本书!

如果你认为自己的记忆力不好,这并不奇怪,因为成千上万的人都这样想。可不管你信不信,实际上并不存在这么回事。

让我们仔细看看记忆力的好坏到底是指些什么东西。

从古到今,一些名人都被认为记忆力非凡。像拿破仑,就以就记住部队里每个军官的名字而闻名天下;霍特尔将军凭着记忆能够复述出英法大战中的几乎每个事件;托斯卡尼尼指挥整个交响乐章可以不用乐谱;美国的前任邮政部长法利

记住了成千上万个人的姓名。

如此非凡的记忆绝技可能会使你感到望尘莫及,特别是当你像其他许多人一样连几天前见过的人的名字也想不起来的时候,当你在会上发言不带手稿连十分钟也讲不下去的时候,当你早起找不到钥匙的时候,当你刚看完的书在脑海里就烟消云散的时候,这种自卑尤为强烈。

不错,有很多人以某一特定方面的非凡记忆力而出名,但是请注意“某个特定的方面”这几个词。他们的记忆盛名与某些特定的内容有关,这个客观事实说明,他们的记忆才能仅仅局限于那个特定的方面而已。

本书的最终目标不仅仅在于造就某一方面的杰出记忆力,而是要使你的记忆力在整体上、在各个方面都达到一个更高的水平。经过训练与未经训练的記憶力的差别不一定就只表现在对单词、数字、预约或公务的记忆上,而是在对所有事物的记忆上,既包括公务也包括社交。

归根到底,我们所有的知识都有赖于记忆,如果记不住字母、单词、标点和句子的意义,那么你连我们这本书也读不了。没有记忆也就不会有人类文明的进步,每一项新的发明都是以记住前人的经验为基础的。

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

记忆方法是训练有素的记忆的一个组成部分,这不是一件新鲜或奇怪的事。其实,“记忆”这个词是由古希腊女神

Mnemosyne(记忆女神)这个名字,派生出来的,并且记忆系统早在希腊文明时代就已开始使用了。奇怪的是经过训练的记忆系统不为人知,也不为许多人所用。那些也学会记忆秘术的人大多数不仅会为自己惊人的记忆能力感到惊愕,同时也会为来自他们家庭的、朋友的赞美之词感到吃惊。

有人认为这太奥妙了,最好不要告诉别人。成为办公室惟一能记住每种形式的数字和价格的人有什么不好?作为惟一能在一个聚会上卖弄一番,并显示某些让人表示惊奇不已的人又有什么不好呢?

另一方面,我感到应当把训练有素的记忆力放在突出的地位,这正是这本书要达到的突出目的。也许你们有些人会认为我是一个表演者,但教你一种记忆游戏并不是我的目的。我不想把你置于舞台上,而是想教给你经过训练的记忆令人吃惊的实际用途。本书传授了许多绝技,它们足够使你向朋友们显示你是何等聪明过人。更重要的是,它们是一些极好的记忆练习,并且所有绝技中采用的方法都可以在实际中应用。

人们经常向我提出的问题是:“要记住那么多东西是不是会让大脑混乱?”我的回答是“不会的!”人的记忆力是无限的,鲁塞斯·西比奥能够记住所有罗马人的名字;赛勒斯能叫出他军队中每个士兵的名字;而塞尼卡 2000 个单词只听上一遍,就会记住并且复述出来。

我相信你记得越多,你能记住的也越多。记忆在许多方面都像肌肉,为了更好的服务和使用,肌肉必须加以锻炼,使其发达。记忆也是如此。区别在于肌肉可以因训练过度而引起疲劳,记忆却不会这样。正如可以教你学会任何其他事物

一样,也可以教会你怎样去获得一种训练有素的记忆力。事实上,要获得一种训练有素的记忆力要比学会演奏一种乐器容易得多。如果你能读、能写英语,有一般程度的常识,如果你阅读和学习这本书,你将获得一种经过训练的记忆力!在获得了训练有素的记忆力之后,你也许将有更强的注意力,更敏锐的观察力,甚至更丰富的想象力。

请记住,不存在诸如记忆力不好这样的事!这对于你们中间那些多年来以“坏记性”为借口的人来说是一个震动。我再说一遍,不存在诸如记性不好这样的事,只存在经过训练的、或未经过训练的记忆力的区别。几乎所有未经过训练的记忆力都是片面的。就是说那些能记住姓名和相貌的人却记不住电话号码,而那些能记住电话号码的人,在他们的一生中,却记不住他们想叫出的那些人的名字。

有些人强闻博记,然而记起来却特别慢。正像另外一些人,他们记得很快,忘得也很快。如果你采用本书中传授的系统和方法,我担保你能够迅速而又持久地记住一切事物。

你希望记住的事物必须在某些方面与你心中已知道的或记住的事物有联系。当然,你们大多数人会说你们已经记住了或是记得住许多事情,但并没有将这些事物与另外一些事物联系起来记。完全正确!如果你是有意地联想,那么你已经开始具有训练有素的记忆力了。

当前的记忆能力

很少有人立即测试他们的记忆,正因为如此,很多人错误地认为自己的记忆力的潜力和习惯一定受到某种限制。由于在求学阶段接受过(或未接受过)的训练,你下面将要尝试的

一些简单的任务,在某些情况下会非常难于完成,甚至在另外的情况下变成不可能完成的任务。这些任务的难度确实完全是在普通人大脑的能力范围之内。在下面这些容易而且令人愉快的测试练习中,如果出现了记忆功能较差的情形,请不要为此而焦急,因为本书的目的就是提高你的记忆能力。

在继续谈论之前,我建议你对自己的记忆力作一次测试。不进行这样一次测试,你就很难看到自己的进步,就很难看到自己的记忆力经过适当训练之后的提高程度。

自然,在所有这些测试中,时间因素是很重要的。因此,在开始测试之前需要看一下表。

测试 1:

用 5 分钟记下面 10 个历史事件与年号,然后用纸把年号盖上,凭记忆把年号写出来,一个 1 分。

| | |
|----------------|--------|
| 美国费城第一次大陆会议 | 1774 年 |
| 菲律宾群岛的发现 | 1521 年 |
| 英国清教徒在美国普利茅斯登陆 | 1620 年 |
| 美国第一部电视机 | 1843 年 |
| 英国第一部印刷机 | 1474 年 |
| 莱特兄弟发明飞机 | 1901 年 |
| 第一个大学学位授予妇女 | 1841 年 |
| 本尼迪克特·阿诺德诞生 | 1741 年 |
| 美国买下佛罗里达 | 1819 年 |

阿克的女儿琼被处火刑

1431 年

得分_____

测试 2:

用 4 分钟记下面 10 张扑克牌的点数,并设法记住它们的顺序。像前一次一样,设法把它们回忆出来。记住了是红桃 3 这还不够,还要知道它排列在第八。以此类推,一个 1 分。

(1)方块 8

(6)黑桃 A

(2)梅花 6

(7)方块 2

(3)黑桃 Q

(8)红桃 3

(4)黑桃 5

(9)梅花 9

(5)梅花 J

(10)黑桃 6

得分_____

测试 3:

将下面的 10 项只看一次,努力记住它们及它们的次序,然后盖上上述项目,填写答案并按说明给自己打分,答对一项得 1 分。

墙纸

冰淇淋

山

剪刀

裙子

绳子

指甲

爪

护士

镜子

请按正确的顺序逐项填空：

得分_____

测试 4：

给你 60 秒钟的时间记住下面的 10 项内容。这一测试的目的是让你以随机次序记住所有的项目，同时记住它们相应的号码。当到了 60 秒后，然后填写答案，答对一个得 1 分。

(1) 原子

(6) 瓷砖

(2) 树

(7) 挡风玻璃

(3) 听诊器

(8) 蜂蜜

(4) 沙发

(9) 刷子

(5) 小巷

(10) 牙膏

按下列指定的号码次序填入你所记住的事项。

(10) _____

(8) _____

(6) _____

(4) _____

超级记忆力训练

100% 开发你的记忆力潜能

- (2) _____
(1) _____
(3) _____
(5) _____
(7) _____
(9) _____

得分 _____

测试 5:

用 3 分钟看以下 10 个单词,然后关上书,看看你能记住多少。仅仅记住救火车还不够,还得记住救火车是排在第五,这样才算对。单词和顺序都记对了得 1 分。

- | | |
|---------|---------|
| (1) 戏院 | (2) 车票 |
| (2) 书店 | (7) 马戏场 |
| (3) 刮水器 | (8) 打字机 |
| (4) 蔬菜 | (9) 眼镜 |
| (5) 救火车 | (10) 蛋糕 |

得分 _____

测试 6:

用 5 分钟记下面 10 种商品及其价格,然后用一张纸把价格盖住,写上你所记得的价格数,一个 1 分。

- | | |
|-------|--------|
| 草帽 | 20 美元 |
| 纺织物 | 205 美元 |
| 电动割草机 | 121 美元 |

| | |
|---------|--------|
| 冰床 | 270 美元 |
| 收音机 | 625 美元 |
| 电动刀 | 19 美元 |
| 橡皮船 | 251 美元 |
| 艇外推进机 | 783 美元 |
| 室内唤起记忆器 | 60 美元 |
| 羊皮外套 | 140 美元 |

得分 _____

测试 7:

下面是 10 个单位和这些单位的电话号码,研究下表的时间不超过 2 分钟,并请记住所有的电话号码,然后盖上单位,并回答相应的电话号码,一个 1 分。

| | |
|---------|------------|
| 健康食品商店 | 783 - 5953 |
| 网球伙伴 | 640 - 7336 |
| 本地气象局 | 691 - 0562 |
| 本地新闻机构 | 242 - 9111 |
| 本地花商 | 725 - 8397 |
| 本地汽车修理厂 | 781 - 3702 |
| 本地剧院 | 869 - 9521 |
| 本地迪斯科舞厅 | 644 - 1616 |
| 本地社交中心 | 457 - 8910 |
| 喜爱的饭馆 | 354 - 6350 |

得分 _____

测试 8:

用 3 分钟看下面 10 个数字,然后关上书看看你能记住多

少。也要顺序正确,光回想起 96 还不够,还必须记住 96 排列第 4。如此等等,数字和顺序都对得 1 分。

- | | |
|-------|--------|
| (1)22 | (3)87 |
| (2)48 | (4)96 |
| (5)14 | (8)94 |
| (6)75 | (9)78 |
| (7)33 | (10)69 |

得分_____

测试 9:

用大约 1 分半钟读这 10 个数对。然后取一张纸,凭记忆将它们写出。每个写在正确位置上或正确顺序中的数字可得 5 分。请注意,这里最重要的是记忆力强度问题,答对一个得 1 分。

- | | |
|----|----|
| 72 | 44 |
| 32 | 78 |
| 62 | 21 |
| 73 | 98 |
| 76 | 51 |

得分_____

测试 10:

想象有人从一副洗好的纸牌中抽去了 5 张牌,其余的 47 张牌都只报给你听一次。你能通过记忆说出哪 5 张牌没有报过或是遗漏了吗?我们来试试看。这张列有 47 张牌名的表你只能看一次,然后用铅笔草草记下你认为遗漏的 5 张牌的

名称。写的时候不准看书,读表时间切不可超过 4 分钟。你正确列举每张遗漏的纸牌可得 2 分。

| | | | | | |
|------|-------|------|------|-------|-------|
| 红桃 J | 梅花 A | 梅花 8 | 红桃 6 | 方块 A | 黑桃 9 |
| 梅花 Q | 红桃 4 | 红桃 K | 梅花 4 | 黑桃 7 | 黑桃 10 |
| 方块 7 | 红桃 5 | 梅花 7 | 方块 K | 梅花 10 | 红桃 3 |
| 方块 2 | 红桃 10 | 黑桃 J | 梅花 9 | 梅花 K | 方块 Q |
| 黑桃 3 | 方块 10 | 红桃 8 | 方块 8 | 红桃 9 | 黑桃 8 |
| 黑桃 6 | 梅花 5 | 红桃 7 | 黑桃 5 | 黑桃 4 | 梅花 2 |
| 红桃 Q | 黑桃 A | 黑桃 Q | 方块 5 | 方块 3 | 方块 6 |
| 梅花 3 | 红桃 2 | 黑桃 2 | 方块 J | 梅花 J | |

得分_____

现在可以把这 10 项测试的得分相加,看看你可以得多少分。不知道你对自己当前的记忆能力满意否?

二、揭开记忆的面纱

人类之所以能够认识世界,改造世界而成为“万物之灵”,关键就在于人类具有卓越的记忆能力。

记忆的概念

“就在我嘴边上!”

有多少次你这样说过,并承认“就是想不起来了。”又有过多少次在你需要什么的时候,任凭你如何拼命地想,就是想不起来。

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

但这是可以改变的!

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

你生来天资不低,这天资就是你的记忆力。而你若想使这一记忆力得以充分发挥,你就务必去调动它,使用它。它就在你身上,一直伴随着你去达到你以往从来未曾达到过的目标。

这全靠你的记忆了!

“记忆”是我们每个人每天都在进行着的一种生理和心理活动。对“记忆”这个问题的关注、考察、探讨和描述,从远古时代的人们那里就开始了。

古希腊人认为有一位记忆女神——摩涅莫绪涅,而且认为摩涅莫绪涅记忆女神是几位科学和艺术缪斯的母亲。记忆女神对人们有什么贡献呢?希腊大戏剧家埃斯库罗斯(公元前 525—公元前 456)通过他剧中的主人公普罗米修斯作了这样的描述:“请听,我为凡人做了些什么?我为他们发明了数字,教会他们把字母连缀成词,给了他们记忆——凡此种种,都是众缪斯的母亲所兴起。”

这当然只是古希腊的神话,而不是事实。当人们对记忆这个事物还不能进行科学的研究和认识时,就难免给它涂上一层神秘的色彩。但是,从神秘的希腊神话中可以看出,那时候的人们就已经很注意记忆这种现象及其重要作用了。

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

比如,您和一位老朋友好久未见忽然相遇,立刻就能认出他,并能叫出他的姓名,尽管您好像早已把他忘得无影无踪了。又比如,您过去学过的成语典故、外语单词,看过的电影镜头,听过的歌剧唱段等等,一旦需用,就会很快在脑海中重现出来……这样的事例,可以信手拈来,举出很多很多。这些都是记忆的具体表现。

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

记忆就是人们把在生活和学习中获得的大量信息进行编码加工,输入并储存于大脑里面,在必要的时候再把有关的储存信息提取出来,应用于实践活动的过程。

把两者结合起来,可以将记忆的含义表述得更确切一些。所谓“记忆”,就是人们对经验的识记、保持和应用过程,是对信息的选择、编码、储存和提取过程。

人的记忆能力,实质上就是向大脑储存信息,以及进行反馈的能力。

记忆在人们的生活实践中无时不有,无处不在。它是人的生理、心理活动的一种本质特性。人生是充满活力、创造力的,而一切活力与创造力都离不开记忆这个源泉。失去了记忆,人的行为就必然会失去活力和创造力,甚至会失去许多属于“本能”的本领,人就很难生活下去。即使勉强存活下去,实际上也就不成其为入生了。生活中常有因意外事故(如工伤、车祸等)或疾病(如脑炎、精神病等)而丧失了记忆的人,谁都知道,那是多么不幸的事情。

人类之所以能够认识世界、改造世界而成为“万物之灵”,关键就在于人类具有卓越的记忆能力。正是依靠记忆能力,人类才得以学习、积累和应用各种知识、经验,才能不断地推动历史的发展和社会的进步。

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

明确的记忆意图

先请你做一个实验:把下面的一段文字读一次,读时请尽可能记住所有的内容。

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

出 2 人,入 3 人;

出 3 人,入 4 人;

出 8 人,入 6 人;

出 4 人,入 3 人;

出 6 人,入 12 人;

出 7 人,入 4 人。

问:电梯共停了多少次?

这下子可考住你了。你也许只顾记住出入电梯的人数,可就是没注意到简单的停梯次数,结果哑口无言。可见,再简单的数字,你没有在意时,也会变得复杂起来。相反,再复杂的事物,只要有意识地去记忆,也会记得住的。

著名的精神分析学之父弗洛伊德坚持这样的观点:要想记住一件事,必须是个有心人。

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

在记忆之前,提出记忆任务是十分必要的,因为如果你事先不想记住某些事,就不可能对这件事产生足够的注意力。有些事物你看到过,但没想到以后还要提到它,所以你就不容易回想得起来。例如,你回家或许每天都要上楼去,但你能说出那里一共是多少级楼梯吗?

由此我们可以得出这样一个结论：对一些发生在自己身上的事情记不起来，并不能证明你的记忆力不佳，因为这主要是你没有记忆的意图。

你借了 5 美分给别人，可能很快便忘记了；但你借了 50 美元钱给别人，恐怕你不会那么容易忘记。这是因为你有了记住这件事的意图。

记忆的意图出于各种不同的需要，也出于各种不同的兴趣。

有这样的人，他可能忘记了约会，忘记了孩子，忘记生活中的许多琐事，但对于他本行的公式、定律、数据却记得一清二楚。我们来看一下爱迪生的例子：

1871 年圣诞节，爱迪生刚参加完自己的婚礼，突然想出个解决当时还没有试验成功的自动电报机问题症结的点子，便悄声地对新娘玛丽说：“亲爱的，我有点要紧事到厂里去一趟，我今晚一定回来陪你吃饭。”新娘一听，心里不大乐意，但一看到他那副紧张的样子，只得无可奈何地把头点了点。他这一去，到晚上也不见影。一直到将近半夜的时分，有人去找，见厂里点着灯，隐隐约约有人在晃动。进去一看，爱迪生正在那儿聚精会神地干活儿。来人不禁脱口而出：“你这个新郎，原来躲在这儿，害得我们找得好苦呀！”爱迪生恍如大梦初醒，忙问：“什么时候了？”“总有 12 点啦！”爱迪生大吃一惊，“通通通”地直奔回家，一路上边跑边叫：“糟糕！我忘记了！今晚要陪玛丽吃晚饭哩。”

爱迪生为什么会对如此重要的事情都忘了呢？问题就出现在“重现”这个阶段上。尽管都有记忆意图，但由于对某一部分接受过强，而对另一部分就相对减弱了，以致爱迪生忘记

自己的新婚之夜。

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

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

心理学家永斯帕令曾对这个短暂记忆究竟能保持多长时间做过试验。他把无意义的12个数字,让人看半秒,然后请试验者说出来,结果只说出了4个。他又把数字增加到14、5个,结果还是记住四个。把数字减到10个,8个,试验结果仍然相同。这说明,不管在半秒之内,被试验者的头脑多么敏捷,也许他能把全部数字在一刹那时间都记住了,但一下子又忘得只剩4个了。

心理学家彼得逊教授还作过这样的试验:他选了两班学生,把一件事情同时告诉他们,并要他们记忆。他对第一班学生说:两小时以后要来一个测验;对第二班则说测验放在两周以后。两个小时后,他让两个班一同参加测验,结果第二班的成绩不及第一班。两周以后再测一次,这回第一班又不如第二班了。可见,时间意图对记忆力有影响。这启发了我们:不要随便更改计划,把一件事提前或推后进行,这样效果很可能就不及按原定计划的时间去做好。

那么,以后你要记住:无论事情大小,只要有意图的记忆,注意力就会格外集中,记忆就会长久。意图是记忆的动力。

记忆创造奇迹

历史上,我们可以看到许多杰出的人物,如:政治家、军事家、革命家,他们都有惊人的记忆力。比如,在古代那些未开化的部落里,酋长和祈祷师能够在部落遇到各种灾难时,告诉人们进行抵御的有效方法,使整个部族团结一致,共赴灾难,靠的就是他们出色的记忆力,详尽地记住了祖先一代代传授下来的经验和教训,这些经验和教训像神灵一样帮助部族战胜了灾难。因而酋长和祈祷师们被族人认为是最有智慧的人,并拥有至高无上的权力。

日本飞鸟时代,制定了“十七条宪法”,确立天皇权力政治制度的圣德太子,他能同时倾听并记住 10 个人的汇报,并能分别给予恰当的判断和处理。拿破仑在指挥作战中,不仅能准确地记住他的各个部队的具体战斗位置,而且还能记住许多士兵的姓名和面容。英国哲学家米尔,在不到 10 岁的时候已经熟练地掌握了几门外语。发掘世界著名的特洛伊遗迹的学者修里曼,幼年时就能背诵古希腊诗人霍梅罗斯的长诗,成年以后,几个月内便能学会一门外语。

亚伯拉罕·林肯,他在四十三岁时,偶然遇见自己 20 年前参加“里鹰战役”时的指挥官,竟能立刻喊出他的名字,使在场的官员们无不感到惊讶和钦佩。

再说一个林肯的故事。有一次,林肯得悉自己亡友的儿子小阿姆斯特朗被控谋财害命,并已被初步判定有罪,于是林肯以被告的辩护律师的资格,向法院查阅了全部案卷。阅后他要求法庭复审。

提出证据说,那一天晚上 11 点钟,在月亮下清楚地目击小阿姆斯特朗用枪击毙了死者。按照法庭的惯例,作为被告辩护律师的林肯与原告的证人福尔逊进行了一场辩论:

林:你发誓说认清了小阿姆斯特朗?

福:是的。

林:你在草堆后,小阿姆斯特朗在大树下,两处相距二三十米,能认清吗?

福:看得很清楚,因为月光很亮。

林:你肯定不是从衣着方面认清的吗?

福:不是的,我肯定认清了他的脸蛋,因为月光正照在他的脸上。

林:你能肯定时间在十一点吗?

福:充分肯定。因为我回屋看了时钟,那时是 11 点一刻。

林肯问到这里,转过身发表辩护词说:“我不能不告诉大家,这个证人是个彻头彻尾的骗子。”接着,他申诉了自己的理由。原来,林肯抓住了对方一个破绽。对方说:“我肯定认清了他(指被告)的脸蛋……”而林肯指出,“那天是上弦月,到晚上 11 点钟,月亮早下山了。既然没有月光照射,怎么可能看清被告的脸呢?”

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

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

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

可是,有人不懂得这一个道理,甚至轻视记忆力。乔治·杜阿梅尔对这种观点作过尖锐的批评:“在我出生的那个时代里,记忆丝毫没有被视为一种不幸的美德……后来,我看到教育界出现了对记忆的严重歧视,并越来越歧视它。人们故意可恶地把记忆这种美德同智慧对立起来,这是愚蠢至极的行为。记忆不但无碍于智慧,反而给人增添智慧,并给智慧提供营养和材料。一个聪明人,如果记忆力差,又不好好训练,那他仍是一个废物,一个可怜的人。因为他失去了应用他的聪明的最好机会。人们不要歧视记忆,而要驾驭它,使它俯首贴耳。”伏尔泰也说过:“人,如果没有记忆,就无法发明创造和联想。”也许你已经考虑到,我不是不想记忆,而是天生记性差。说这话似乎显得无可奈何,但请你不必丧气。要知道,记忆力固然与天生的素质有一定的联系,但它确实是可以经过训练而得到很大提高的。

三、记忆力不是天生的

“记不住”这只是一个欺骗自己的借口,相信自己,只要有信心,我们可以记住一切。

建立记忆的信心

有许多人认为:“就如同人一生下来,头脑有好有坏一般,记忆力的好坏也是天生的!”但是,我敢断言:记忆力的好坏绝对不是天生的。

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

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

迟钝。关于这一点,我们可以从心理学上得到证明。在心理学上,将这种情形称为“抑制效果”。一般的反应过程是:没有自信→脑细胞的活动受到抑制→无法记忆→更缺乏自信,形成一种恶性循环。

因此,改善的第一个步骤就是恢复自信,使它演变成为良性循环,这就是学习记忆术的首要条件。不过,若是只有自信而不去努力的话,还是无法使记忆力变好的。曾为口吃苦恼,后来却成为希腊大雄辩家的狄摩西尼斯(Demosthenes)也是由于有充分的自信,加上超过别人数倍的努力,才有了日后的成就。

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

其实,正常的人是不可能没有记忆力的,如果不信,请试试回答下面的问题:

写下从孩提时代到现在你所记得的 10 个人的名字(你的家庭成员除外);

试唱(或背)一首孩提时代的儿歌或童谣;

请尽可能把最初所学的法语(或其他外语)单词回想出来;

试写出一至两个小学时代的老师或校长的姓,当然最好写出姓名;

试把过去游览过的地点及有关事情叙述出来;

试把两年读过的某本书的书名及作者姓名写出来;

5年前你可曾出席过什么盛会,请尽可能详尽地记述出来;

写出3个5年以来还未见面的校友或朋友的姓名,看看能回想出多少个两年来未用过的电话号码或地址;

试复述一年之前所听过的笑话;

试说出5个现在朋友的姓名,回想起你与他们见面的时间、地点、及会面情况;

列出过去你养的或邻居养的猫或狗的名字。

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

好记忆的基础

对数字感到厌烦的人,如果喜欢打桥牌,可能很快地学会算番。对人名没有任何概念的人,却往往能对明星的名字琅琅上口。而有许多学生讨厌记法文单词,但是他们却能够很流利地唱出法国流行歌曲。

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

德克萨斯州有一种开放式的小学,它们取消了学年制,并把教室的墙壁改装成能够自由移动的装置。有些地方,甚至

连课桌也不用,完全让儿童依照自己的想法去计划读书课程。实行这种方法的结果,使儿童在理解和记忆方面的能力提高了很多。

兴趣固然是记忆的源泉,但是,要一个人对他所讨厌的科目发生兴趣,也不是一件容易的事。遇到这种情形,可以和担任该科目的老师,或对于该科目成绩特别优异的学生们谈谈,因为他们已经有了若干年的研究心得,必定对该一科目有着很浓厚的兴趣。从彼此的交谈中,很可能会发现自己对于该科目疏忽的地方,甚至可引发自己对该科目的兴趣。虽然这仅是一点点的兴趣,但是它就像滚雪球一般,能使您的求知欲不断增加,进而帮助您大量地吸收知识,提高记忆力。

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

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

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

因此,把你所要记忆的事物,造成一种对自己能发生震撼的效果,便是一种基本的记忆法。

如果要记忆下列 10 种物品:

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 猫 | 帽子 | 小狗 | 挂钟 | 桌子 |
| 衣柜 | 眼镜 | 鹦鹉 | 鞋子 | 戒指 |

如果使用反复背诵的强记固然是一种方法,可是往往过不了多久就会忘了。为了便于记忆,我们可以把上述的 10 种物品先加以分类,比如:野猫、狗、鹦鹉是动物;帽子、眼镜、鞋子、戒指是穿戴在身上的东西;挂钟、桌子、衣柜则是家里的摆设。把这些物品一一加以分类之后,就很容易记忆了。

德国大音乐家门德尔松,在他十七岁那年,曾经去听贝多芬第九交响曲的首次公演。等音乐会结束,回到家里以后,他立刻写出了全曲的乐谱。这件事震惊了当时的音乐界。虽然我们现在对贝多芬的第九交响曲早已耳熟能详,可是在当时,首次聆听之后,就能记忆全曲的乐谱,实在是一件不可思议的事。

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

记忆力好的人,他的资料柜一定排列得井然有序。记忆力不好的人,则往往不加分类地把事物乱堆。如果我们能时时留意,把想记忆的事物一一加在分类整理之后,在装入或取出资料的时候,就比较省事了。好的记忆并不特别神奇,关键是掌握好的记忆法则。

学会遗忘

你也许常常抱怨自己忘得多,不过这其实不一定是什么坏事。真正的“过目成诵”者是甚少的。假如对所有的见过的东西都过目不忘,那不是真正的聪明,倒可以说有点儿可悲了。有些人学习法文,将一本法文词典,从A起顺着一页一页地默记下去。有的人为了锻炼记忆力,竟然逐页背诵电话号码簿。这都是很愚蠢的办法。将词典里的单词硬压进脑子里,到了应用时就会茫无头绪,反而造成混乱。再比如,你只需要某个开车时刻,却把整个列车运行表都记住了。这不但加重了大脑的负担,时间长了还会变得神经衰弱。你一定要记住如下的秘诀:没必要记住的东西就彻底地忘掉好了。可以说,每一个知识渊博的人同时也是一个知识贫乏的人,因为他的注意力是集中在某些最有用的知识上,而对其他一些他认为不重要的东西却一点也不注意,即所谓到了“视而不见”的地步。英国作家柯南道尔笔下的福尔摩斯就是这样。作者说他“知识贫乏的一面,正如他的知识丰富的一面同样地惊人”。关于文学、哲学和政治方面,他“几乎一无所知”,甚至“连哥白尼学说及太阳系的构成,也全然不知”。对此,福尔摩斯反而感到是理所当然,他认为,即使懂得这些,也要尽力把它忘掉。他说:“我认为人的脑子本来象一间空空的小阁楼,应该有选择地把一些有用的家具装进去。只有傻瓜才会把他碰到的各种各样的破烂杂碎一古脑儿地装进去。这样一来,那些对他有用的知识反而被挤了出来;或者,最多不过是和许多其他的东西掺杂在一起。因此,在取用的时候也就感到困难了。所以一个会工作的人,在选择要把一些东西装进他的

那间小阁楼似的头脑中去的时候,他确实是非常仔细小心的。除了工作中有用的工具以外,他什么也不带进去,而这些工具又样样具备,有条有理。如果认为这间小阁楼的墙壁富有弹性,可以任意伸缩,那就错了。总有一天,当你增加新知识的时候,你就会把以前所熟习的东西忘了。所以最要紧的是,不要让一些无用的知识把有用的挤了出去。”

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

古罗马有句谚语:“记忆如钱包,拼命装反而漏得不剩一文。”世界上不可能有那些记得一切知识的“通天晓”。因而,第一必须要了解,什么东西具有记忆的价值,仔细决定下来;第二就是下定决心,无论如何都要记住它们。从某个方面看,记忆术其实也是“善忘术”,关键的是你要选择好记什么,忘什么。

第二章

神奇的记忆魔法

快速记忆
并不是什么神奇的事，
记忆女神用
她那魔法，
让每一个追随者
拥有惊人的记忆力。

一、代码记忆法

卓越的记忆法则。使
我们以最小的投入,获取
最大的回报。

代码记忆法将为你展示怎样用实物(它们可以用图表示)而不是用数字来表示,这并不是一个特别新颖的想法。这首先是斯坦尼斯劳斯·明克·范温斯克大约在 1648 年介绍给我们的。在 1730 年,英格兰的里查德·格雷博士对这个观点加以修改,他把这种想法称为“字母或数字对应词”这种想法很了不起,方法却有点笨拙。因为在他的系统中不仅用了辅音,也用了元音。从 1730 年以来,尽管这种想法在根本上没有变化,但也作了许多修改。

为了使你学会这种方法,你必须首先学会一种简单的语音字母表。没必要感到灰心丧气。这个表只有 10 个音,用不了 10 分钟你就可以学会它们。这将是你在花去的时间里最有价值的 10 分钟。因为这一语音字母表最终会使你认为以绝对不可能的方式记住数字或者是与其他事物有联系的数字。

现在就 1、2、3、4、5、6、7、8、9、0 每一位数给你一个不同的辅音,你必须记住它们。为便于记住每一个辅音,现在给你一个“记忆帮助”,仔细地并全神贯注地读这些辅音。

代换数字 1 的音总是——T 或 D,字母 T 有一笔向下。

代换数字 2 的音总是——N, 打字机打出来的 N 有两笔向下。

代换数字 3 的音总是——M, 打字机打出来的 M 有三笔向下。

代换数字 4 的音总是——R, “Four (4)” 这个词的最后一个字母是 R。

代换数字 5 的音总是——I, 罗马数字的 5 是 I。

代换数字 6 的音总是——J, ch、sh 和发软音的 g。字母 J 转个方向就有点像 6。

代换数字 7 的音总是——K 发硬音的 C、发硬音的 g。7 这位数可以用来组成 K。一个 7 正写, 另一个 7 倒写(K)。

代换数字 8 的音总是——F 或 V, 手写体的 F 和 8 都有两个圈, 一个在另一个之上。

代换数字 9 的音总是——P 或 B, 数字 9 翻过来是 P。

代换数字 0 的音总是——S 或者 Z, 是单词 “zero”(零) 的第一个音。

如果你努力去将每一个小小的记忆都用图表示的话, 你会很轻松地记住它们。记住字母并不重要, 我们只对声音感兴趣。这正是为什么把这个叫做语音字母表的原因。对有的数字, 给了不止一个字母, 但这些字母的语音在每种情况下都相同。你的嘴唇、舌头和牙齿都以一致的方式来发 P 和 B、F 和 V, 或 J、sh、ch 等等。表示惊叹的词“哎呀(gee)”中的字母 G, 其读音按语音字母表将代表 6 这个数字。然而在“去(go)”这个词中的 G 却代表 7 这位数。在“大衣(coat)”这个词中的 C 却代表 7 这位数, 而在“分币(cent)”这个词中 C 字母却代表零。因为它发“S”的音。在“膝盖(knee)”或“刀(knife)”中的

第二章 神奇的记忆魔法

kn 字母表示 2 这位数，因为 k 不发音。记住，重要的是发音而不是字母。

现在将下面列举的数字对应关系读一遍：

| | | | | |
|-------|-----|--------|--------|---------|
| 1.T,D | 2.N | 3.M | 4.R | 5.L |
| 6.J | 7.K | 8.F(V) | 9.P(b) | 10.S(Z) |

将这一页翻过去，看看你是否记住了从 1 到 0 的声音。把它们顺序打乱，考考你是否记住了它们。到现在为止，你应当把它们全部记住。可以再给你一种记住这些发音的方法，即告诉你这个毫无意义的短句：TeN MoRe LoGic FiBS。这将帮助你记住从 1 至 0 的发音。可是还是有必要不按顺序地认识它们，这样你才不至于在很短的时间内都依赖那个毫无意义的短句，给你提供的那些记忆方法其实已经足够了。

这个简短的语音字母表最为重要，你要不断练习这些发音直至它们成为你的第二天性。只有达到这种程度，掌握一代系统的其余部分才可能水到渠成。这里有一种可以帮助你完全学全这些发音的练习方法：无论什么时候看到一个数字时，你心里都把它变为声音。例如，也许你看到一个汽车牌照上的数字是 3746，你能够把它读作 m、k、r、j。你可能看见一个地址 85——29，就能把它读作 flnp。你可以看着任何一个单词，将其分解成数字。“摩托(motor)”这个词是 314，“纸(paper)”这个词是 994，“香烟(cigarette)”这个词可以分解成 0741（双写的 tt，与单分的 t 的发音相同，因此它表示数字 1，而不是 11）。

a、e、i、o 或 u，这些元音在语音字母表中没有任何意义。字母 w、h，或者 y（记住“为什么(why)”这个词）也是如此。

在继续往下学之前，请做下面的练习。第一栏的单词应

超级记忆力训练

当变成数字,第二栏的数字必须分解为发音。

| | | |
|--------------------|-----------|--------|
| Climb(爬)—— | 7 3 5 3 9 | 6124—— |
| butler(男管家)—— | 9 1 5 4 | 8903—— |
| chandelier(枝形吊灯)—— | | 2394—— |
| sounds(声音)—— | | 0567—— |
| bracelet(手镯)—— | | 1109—— |
| hypnotize(表述)—— | | 8374—— |

你现在准备学习提到过的一些“代码”,但建议你在进入学习“代码”前,彻底掌握这些发音。好啦。因为我们现在知道了所有从 1 到 0 位数相应的语音发音。

你可以看到我们能为任何一个数字选择一个词,无论这个数包含了多少位数字。例如:如果我们将为 21 这个数选择一个词,我们可以用下边任何一个词:net(网)、nut(坚果)、knot(结)、gnat(小昆虫)、nod(点头)、neat(整洁)、note(笔记)、knit(编织)等等。因为它们都是以 n(2)这个音开头,以 t 或者 d(1)这个音结尾的。再如 14 这个数,我们可以用 tear(眼泪)、tire(轮胎)、tort(扯)、door(门)、tier(包扎工)、deer(鹿)、dire(可怕的)、dray(火车)、tree(树)等等来表示。因为它们都以 t、d(1)这个音开头,以 r(4)这个音结尾。记住我们只对辅音感兴趣。

你想得出怎样组成这些单词的方法吗?如果你知道了,那么我就再往前走一步,给你第一批“代码”。我们给你的每一个代码词都是加以特殊选择的。因为相对来说它们比较容

易在你心里变为图像,这一点很重要。

由于数字 1 只包括了一位数。那个 1 是由 t 或 d 音来表示的。我们必须使用只包含一个辅音的词,这个词是“TIE(领带)”。从这里开始,“TIE(领带)”这个词对你来说将一直代表 1 这个数。

正如我们所说,很重要的一点就是把这些事物变成图像,因此有必要对这一点作些解释。

“NOAH(挪亚)”这个词一直代表 2,想象一个白发苍苍的老人在挪亚方舟上。

“MA(妈妈)”这个词一直代表 3,在这里建议你想到自己的母亲。

“RYE(燕麦)”这个词一直代表 4,你可以想象一瓶燕麦威士忌或是一卷燕麦面包。一旦你为这个或任何一个代码词决定了一幅特别心视图像时,今后一直都用那幅特别的图画。现在你知道怎样找到这些单词的吗?它们全部都只有一个辅音,那个辅音表示这个数字。

“LAW(法律)”这个词一直代表 5,这个词本身不可能用图表示。我们建议你想象穿着制服的警察,因为它们是法律的代表。

“SHOE(鞋子)”这个词一直代表 6。“COW(母牛)”这个词一直代表 7。“IVY(常春藤)”这个词代表 8。对这个词,你既可想象到毒漆树,也可想到绕房而生的常春藤。“BEE(蜜蜂)”这个词一直代表 9。10 有两位数,1 和 0。因此 10 的词必须由一个 t 或 d 和一个 s 或 z 音按照顺序构成,我们将采用单词“TOES(大拇指)”。想你自己的大拇指。

通常要记住刚才给你的 10 个完全没有联系的字是有些

困难,但由于代替任何数字的词只包括一定发音,你会发现这样做并不困难。事实上,如果你将代码 10 词读上一遍,注意力稍加集中,你完全有可能知道它们,试试看吧!

当你对自己说数字的时候,首先把它想成声音,然后尽量记住。按顺序或者不按顺序地考考你自己,你应该知道数字 3 是“ma(妈妈)”,而不是“tie(领带)”、“Noah(挪亚)”。这就表明采用小小记忆法之后,你的记忆力是多么奇妙。你要照着这样做直到单词变成你的第二天性。当你碰到一个数字,如果你认为你记不住它的代码词,就想一想代表那个数字的发音,并且说出任何你心中想到的以那个辅音开头或者结尾的词。当你说出一个正确的词,多少会增强你的判断力,你将知道这个词是正确的。例如:如果你想不出数字 1 的代码词,你可以对自己说:“玩具(toy)、拖纤(tow)、茶(tea)、领带(tie)。”当你刚说出“领带(tie)”时,你就知道那个词是正确的。

现在你能看到我做了些什么,我们让你逐步熟悉了每一个项目。首先帮助你记住语音发音,现在那些发音又是你记住那些重要的代码的帮手,而代码词又将帮助你记住涉及到数字的一切东西。现在看看你是否熟悉这些代码词。

1. tie(领带)

2. Noah(挪亚)

3. ma(妈妈)

7. cow(母牛)

4. rye(燕麦)

8. ivy(常春藤)

5. law(法律)

9. bee(蜜蜂)

6. shoe(鞋)

10. toes(大拇指)

如果你完全掌握了最初的这 10 个代码词,我们将告诉你怎样用它们来记住有顺序和无顺序的事物。给你 10 样物品,不按顺序排列,并说明你在读一次后就能记住它们!

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 9—钱包 (purse) | 5—打字机 (typewriter) |
| 6—香烟 (cigarette) | 2—电视机 (TV set) |
| 4—烟灰缸 (ashtray) | 8—手表 (wrist watch) |
| 7—盐瓶子 (salt shaker) | 3—灯 (lamp) |
| 1—钢笔 (fountain pen) | 10—电话 (telephone) |

列在表上的第一项是 9—钱包 (purse)。你要做的事是使 9 变成一个代码词,即蜜蜂 (bee) 并非在这个代码词和“钱包”之间产生一处荒谬的或非逻辑的联想。如果你已认识到确实心里“看见”这些荒谬联想的重要性,你就不会有麻烦了。对这一项,你可以看见你自己正打开一个钱包,一群蜜蜂从里边飞出来螫你。将这幅图“看上”一会儿,然后看另一幅。

6(鞋子 shoe)——香烟 (cigarette)。你能看见你自己吸一只鞋而不是一支烟,看见有几百万只香烟从鞋中掉出来,或者看见你自己穿着巨大的香烟而不是鞋子。

4(燕麦 rye)——烟灰缸 (ashtray)。你可以看见你自己把烟灰弹进一个勺形的燕麦面包卷而不是一个烟灰缸,或者你正给一个烟灰而不是给一片面包抹黄油。

现在教你每项物品与它相应的代码词荒谬地联系起来的一种或更多的方法。对每一项你只能用这些图画中的一幅,用我们给你的那幅,或者你自己想到的那幅。你心中首先想

到的非逻辑图画往往是最为适用的,因为那幅画在以后还会出现在你心中。在练习记忆以上 10 个项目时,我会给你帮助,因为这是你第一次试用这种方法。在这以后,你就应该独自使用这种方法了。

7(母牛 cow)—盐瓶子(salt shaker)。想象你自己在给一头母牛挤奶,但挤的是盐瓶而不是乳房,流出来的是盐而不是牛奶。

3(妈妈 ma)—灯(lamp)。你可想象你母亲戴着一只巨大的灯而不是一顶帽子,看见灯开了又关上。

5(法律 law)—打字机(typewriter)。你可以“看见”一个警察将手铐放在一个打字机上,或者你看见一台打字机走在警察经常巡逻的路上,象警察一样晃动着一根警棍。

2(挪亚 Noah)—电视机(television set)。你可以想象挪亚乘着一台电视机而不是乘一只方舟航行。

8(常春藤 ivy)—手表(wrist watch)。你可以看见几百万只手表而不是常春藤生长在你的房子周围,或者你可以看见你自己戴的不是手表而是常春藤。

1(领带 tie)—钢笔(fountain pen)。想象你自己戴的不是领带而是一支巨大的钢笔,或者你可以看见你自己用领带写字而不是钢笔。

10(大拇指 toes)—电话(telephone)。“看见”你自己正用你的大拇指拨电话盘,或者你拿起电话,其实拿的是你的大拇指(有可能与一只鞋跟说话)。

现在,取出一张纸,从 1 到 10 编上号,尽量按顺序填入物品,不要看书。当你碰到数字 1 时,只要想到你的代码词“领带(tie)”,你立刻会回想起戴着钢笔而不是领带的荒谬图画,

于是你认识到数字 1 即钢笔。当你想象挪亚时,你会看见他在一台电视机上而不是在方舟上,于是你知道了数字 2 是电视机。

你很容易记住这一切。妙不可言之处在于你也能不按顺序地记住它们,当然你可以看到这样做并没有什么两样。你也可以倒着顺序把它们叫出来——只需想到 10 的代码词(大拇指),就能逐步回到“领带”那里。

现在你应当为自己的能力感到吃惊。学这些代码词时,应当和你学前 10 个代码一样。当你圆满地掌握了它们之后,在你朋友身上做做试验。让他们将一张纸从 1 到 20 或 25(或者随便多少,只要你愿意)编上号,然后让一个人随便地叫出那些数字中的任何一个,接着指出任何确切事物的名称。要求他把那个物体的名称写在叫出数字的旁边,一直这样做下去,直到每个数字旁边都有一个物体为止。现在从数字 1 起到最后最后一个数读给他听,接着要他说出任何一个数字,你立刻说出相应的物品;或者叫他说出任何物品的名称,你来告诉他那个物品的数字!

不要让那最后一部分把你吓住了,实际上它也没有什么了不起。如果现在问你盐瓶子的数字,你会“看见”一幅荒谬的图画,一头母牛身上有盐瓶子而不是乳房。因为“母牛”是数字 7 的代码词,那么你就知道盐瓶子是数字 7。

当你完成这一切时,看看你伙伴脸上吃惊的表情吧!

等到你知道从 1 到 25 的代码词时,才转入下一节。

11. tot(小孩)

19. tub(浴盆)

12. tin(罐头)

20. nose(鼻子)

- | | |
|---------------|--------------|
| 13. tomb(坟墓) | 21. net(网) |
| 14. tire(车胎) | 22. nun(尼姑) |
| 15. towel(毛巾) | 23. name(名字) |
| 16. dish(盘子) | 24. Nero(尼禄) |
| 17. tack(平头钉) | 25. nail(指甲) |
| 18. dove(鸽子) | |

对于“小孩(tot)”，最好想象一个你认识的孩子。对于“12”来说，你可以看到有人叫出物品名字，主要是由“锡”做的。至于“坟墓(tomb)”，想象一座墓碑。对“20”来说，你可以看见那个物品搁在你的脸上而不是“鼻子(nose)”上。至于“网(net)”，你可以用一个打渔网，一个发网，也可以用一个网球拍。

对于“23”，你可以看到你希望记住的组成你名字的物品。例如，如果那个物品是香烟，你可以想象自己的名字用香烟印出来，字体很大很大。如果你认为那个想法不怎么样，你或许可以想象将你自己的名片来代替“名字”，或者任何标志着你姓名的东西。无论决定采用什么图画，你必须始终保持一致。对于“尼禄(Nero)”，我总是想象一个人正在拉小提琴。

请记住，一旦你决定采用一幅特殊的画来代替任何词，你就当一直采用那幅图画。

在本节结束以前，请学会代替 26 到 50 代码词。当然这些代码词像所有的代码词一样遵循语音字母表的规则。

- | | |
|----------------|----------------|
| 26. notch(峡谷) | 39. mop(拖把) |
| 27. neck(脖子) | 40. rose(玫瑰) |
| 28. knife(刀子) | 41. rod(杆子) |
| 29. knob(球形把手) | 42. rain(雨水) |
| 30. mice(老鼠) | 43. ram(公羊) |
| 31. mat(席子) | 44. rower(划船者) |
| 32. moon(月亮) | 45. roll(面包卷) |
| 33. mummy(木乃伊) | 46. roach(蟑螂) |
| 34. mower(割草机) | 47. rock(岩石) |
| 35. mule(骡子) | 48. roof(房顶) |
| 36. match(火柴) | 49. rope(绳子) |
| 37. mug(大杯子) | 50. lace(鞋带) |
| 38. movie(电影) | |

如果与 26 相联系的是香烟,你可以看见一支巨大的香烟,上面有一个凹口。至于“割草机”,想象一台草坪割草机。对“大杯子”,想象一个啤酒瓶。你既可以用一根钓鱼杆也可以用窗帘杆来表示 41。在将“雨水”这个词与 42 进行联想时,通常想象雨水正把想回忆起的那个特殊项目淋湿。至于“面包卷”,你可以用一个早餐面包卷。

在继续朝后读之前,一定要知道从 1 到 50 的代码词。你

应该知道排在较后的词,也应该知道排在较前的词。练习记住这些词的好方法是用从 26 到 50 的代码词有序或无序地记做 25 个事项。把 26 到 50 的事项编上号,而不是从 1 到 25 的事项。大约一天以后,当你感到有些含混不清时,你可以试一试列一张 50 个项目的单子。如果你拿得准能作出印象强烈的荒谬联想,在记所有这些项目时,就不应当有任何困难。

第二章 神奇的记忆魔法

代码记忆训练

训练 1

记住下面的数字与字母的对照,看到数字应立即想到对应的字母。

| | |
|-------|-------------|
| 1—T、D | 6—J、ch、sh、g |
| 2—N | 7—K、C、 |
| 3—M | 8—F、V |
| 4—R | 9—P |
| 5—L | 0—S、Z |

训练 2

根据下面的字母,写出相应数字。

hypnotize(表述)_____

butler(男管家)_____

climb(爬)——_____

husband(丈夫)_____

container(容器)_____

nail(指甲)_____

top(顶端)_____

rain(雨)_____

postpone(推迟)_____

mess(食堂)_____

训练 3

根据下面的数字,写出相应的字母。

6124 _____

8903 _____

3308 _____

7025 _____

4362 _____

1189 _____

3721 _____

4763 _____

3461 _____

1001 _____

二、形象记忆法

记忆就像一根绳，把
美好的事物如同珍珠般地
串联起来。

将一张列表中要办理的事情，进行归类或置于一个背景下编成故事，更容易记。人们在记忆日常生活中的大部分琐事时，就能获得完满结果。但是，这仍不能保证万无一失，人们可能只记住其中的一部分，除非再掌握一种方法，一种回忆体系，用于核实每件要记住的事物。

一切记忆方法，或一切记忆手段的功能，都在于使记忆不发生漏洞。我们已经学习了代码记忆法，现在要学习另一个记忆体系，一个在古希腊时代已广为人知的记忆体系，其先驱是西莫尼代斯(Simonides)。这种体系使人有秩序地记忆事物，因此，很适用，可避免杂乱无章造成的人力和物力上的浪费，如东奔西跑而花费的金钱和汽油等。它还有助于记住整个程序的各个阶段，比如，打开冷水加热器的照明小灯，又如，离家外出前必须做的事，以免担心忘记检查某种事，而心存不宁……一旦掌握了这种记忆方法，人们还可能发现其他用途。这种方法风行达数世纪，只是在发明印刷术后才黯然失色。

如同代码记忆体系一样，形象记忆法是形象联想原则的实际应用。我们还要把这一原则应用于许多方面。某些联想

可能显得滑稽可笑或牵强附会,但如果这种联想能帮助更好地记忆,又何必计较呢?这些联想只在思想深处进行,除非本人公诸于众,永远无人知晓。

具有神奇记忆力的人,自发地利用藐视逻辑的形象联想。心理学家 A.R. 卢里亚在《神奇的记忆力》一书中描述了俄国记忆学家谢列谢夫斯基的故事。如果人们读一读这本书,那就如同进入了一个幻想世界,令人咋舌。谢列谢夫斯基的思维体系是一个银屏,他自然而然地进行形象思维,可说达到了随心所欲的程度。人人都能掌握和发展同样的技术。并非每个人都能成为专家,但能增强对个人思维的控制力,提高自信心,不断有所进步,并能接受遗忘现象,将其作为正常记忆过程的一部分。那位神奇的俄国记忆学家,实际上有很大缺陷,因为他怎么也忘不了那些既无重要意义,又无用处的细节。他不能挑选主要记忆材料,往往发生一叶障目的情况。这表明,记忆力和智力是两种不同的能力,虽然两者有机地结合在一起。大部分聪明的人都具有良好的记忆力,但科学研究表明,记忆力好的人并不一定智力好。具有神奇记忆力的人并非人人智商(QI)都很高。实际上,记忆力、知识和智力战略实践,看来比智商更重要,尤其智商的主要衡量标准是根据现行教育体制下的个人成绩。英国的研究证明,人们能够经过训练而通过智商测验,而且所有人都能在训练中取得不同程度的进步。

当然,记忆力——判断力对立论并非新东西。蒙泰湮就是在这种理论的基础上建立了他的反经院式教育的教育学。这一学说的继承人特别强调判断力的重要性。然而现在,在技术培训中,尤其在成年人的技术培训中,又出现了新的倾

向。这也毫不奇怪。人们现在认为,精神灵活和对不同意见的思想开放,比思想敏捷更重要。既然人们应当及时了解有关自己专业的新知识,以防有被人超过之虞,那就不得不非常关心最大限度地发挥自己的记忆功能。比尔·穆瓦延斯概括人们现在遇到的困难时说:“从来没有如此多的人懂得这样少的事物。”随着社会不断进步,面对日益增长的信息,人们深感必须不断提高获得信息的效率。

按顺序记忆一列表特别困难,尤其在这张列表杂乱无章时,因为往往不可能利用逻辑归类或使用类比方法把这些成联系起来。在这种情况下,人们不得不运用建立在具体和固定地点基础上的人为的记忆体系。这就是形象记忆体系。这个体系中的地点,对于要记忆事物的形象和联想,起着“附着点”的作用。这个体系的原则是,与正常记忆活动的规律相反,人们不必为记忆事物的顺序会错乱而担忧,既然要记忆事物形象的附着点是熟悉的地点,他们就能够自动地恢复其原有的顺序。至于要记的列表中的东西则按照这一顺序复制出来。形象记忆法是古罗马演说家用于记忆其演说词的不同部分的方法。演说家选择一个他们熟悉的建筑物或地点作为会场,又在其中确定某些毗连的特定地点。在每一个特定地点,安放上与其演说词各部分相联系的物品。比如,首先要讲的是战争问题,就想象中把长矛的形象“附着”在第一个地点上,比如,这一地点是一家屠宰场。如果他接着讲战争中的粮食供应问题,就在想象中把一袋粮食的形象“附着”在第一个地点上,比如,这一地点是一家屠宰场。如果他接着讲战争中的粮食供应问题,就在想象中把一袋粮食的形象“附着”在第二个地点,比如,这一地点是个粮店。继续以此记忆方法把演说

词的每一部分都安排妥当。为了回想整个演说词,只需从一个地点走到下一个地点,按照自然顺序在内心里追忆他的思想脉络。由于演说家把演讲词的第一部分附着于第一地点,把第二部分附着于第二地点,并以此类推,这也就是“第一地点”这一成语的来源,后来,这一成语演变成“首先”的意思。

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

人们很可能觉得,在自己家中走一圈,沿着自然顺序,从前门走到后院,并给每个地点(房间)编号,这是很容易办到的。如果记忆事物的数量比现有地点(房间)编号,这是很容易办到的。如果记忆事物的数量比现有地点(房间)多,只要在每个房间内划分几个详细地点即可。例如,起居室可分为如下地点:地毯、沙发、壁炉、留声机、音响设备等。要始终朝同一个方向前进,可能按顺时针方向前进最好。为记清多次地点记忆顺序,就要把每次附着于每个地点上的物品的形象记牢。这样,人们便巩固了形象联想记忆,并能按照已确定的顺序启动回忆。

下面是附着记忆物和地点的列表:

| 附着记忆物 | 地点 |
|-----------|-------|
| (1)汽车库经营者 | (1)前门 |
| (2) 银行 | (2)走廊 |

(3) 邮局

(4) 洗染店

(5) 超级市场

(3) 起居室

(4) 餐厅

(5) 厨房

左边是要办的事的列表,并按先后顺序排列。右边是记忆附着点,即家中熟悉的地点,可随意按既定顺序排列。

要按下列顺序使用地点记忆法:

1. 想一想第一件要记住的事,即找马车库经营者。要在心里想象待修的马车堵在前门口的情景。要让这个“马车经营者——前门口”的联想在脑海里停留一会儿。

2. 它要记住的事做同样方式的想象和联想。关于“银行——走廊”的联想,要使大脑里出现如下情景:有待存进银行的所有支票散落在走廊的地上。

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

4. 在“洗染店——餐厅”的联想中,可想象待洗的衣服丢在餐桌上,又脏又皱,急待送洗,或者有待小心叠好,放在口袋里……

5. 最后是“市场——厨房”的联想。这种联想是完全符合逻辑的。因此,可想象厨房空空如也,或做相反的想象,厨房里装满了从市场买来的食品。

为了按顺序办理表上的事情,人们只需按照平时的习惯,从一个房间走到另一个房间,原来附着于每个房间的待办事项的形象,便自动涌向脑海。这里只需要花一点儿时间和作微小的努力,便可使联想形象浮现出来。这就是把特定物品

的形象附着在特定的地点上的地点记忆原理。为此,要发挥想象力,使特定事物的形象附着在地点之上,而在习惯上,这些物品不应放在这些地方。这里“市场—厨房”的联想,碰巧符合了逻辑思维,这种巧合是极少的。既然必须服从附着物的排列顺序,而且应当一贯遵守同一地点系列,那就绝对不能决定哪个附着物置于哪个地点。这是因为地点是既定的,不能变动的,而且附着物的顺序也是事先排定的。不应当随便进行调整,以适应逻辑联想。这样做就扰乱了地点记忆法本身的活动。最好是接受某些稀奇古怪的联想,而且欣然接受。将第一附着物置于第一地点,将第二附着物置于第二地点,以此类推。要用 15 秒钟对附着物置于其地点加以想象,以巩固它们之间的形象联想。对于太容易的联想,必须特别当心,因为这种联想具有很快地转入下一个联想的倾向。必须始终保证处理信息所要求的是最短时间。不应幻想会有不费力的记忆,只有进行了有效的努力,才能保证准确的回忆。

记忆信息在脑子里约保留 24 小时,然后便会消失。地点记忆体系的运行,就像人们使用黑板一样,用粉笔写在上面的字,不可避免地要被其他字代替。如果由于某种原因,人们不愿意利用自己的家作为实施地点记忆体系的场所,那么,可用其他场所代替。例如,另外的建筑物、大街或主要街道、贸易中心,甚至马车、衣服上的口袋或手提包,以及自己熟悉的其他场所或物品。可利用的场所和物品不胜枚举。

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

系的形象联想的基础上。

首先,必须确定一连串熟悉的地点。这是最重要的一步,不可草率从事!要花时间划定一个由地点构成的固定的界线分明的网络,以用于形象记忆体系。在开始阶段,20个地点足够了。

第一步,如果愿意的话,可想象和规划一下住宅。从前门开始,按顺序逐个房间进行规划。一旦最后决定了前进的方向,可用箭头做标志,一目了然。在进行回忆的时候,可沿着同一方向在脑子里寻找记忆的轨迹,亦即循着地点顺序进行回忆。在实施这种体系之前,要彻底了解各个地点,并能在脑子里按它们所在的顺序进行想象。

第二步,给各地点命名和编号,可利用如下列表(这是个人的列表):

- | | |
|-----------|----------|
| 1. 信箱 | 2. 前门 |
| 3. 内院 | 4. 装玻璃的门 |
| 5. 走廊 | 6. 起居室 |
| 7. 客厅 | 8. 厨房 |
| 9. 餐厅 | 10. 卧室 |
| 11. 挂衣服壁橱 | 12. 小盥洗室 |
| 13. 淋浴室 | 14. 办公室 |
| 15. 洗涤间 | 16. 蓝色房间 |
| 17. 浴室 | 18. 黄色房间 |

19. 花园

20. 马厩

在这一范围内,我们没有在房间内详细划定地点,因为这是一座大住宅,无此必要。如果在一个工作室,我们将按如下方式划定地点:

- | | |
|-------------|----------|
| 1. 信箱 | 2. 前门 |
| 3. 走廊 | 4. 音响设备 |
| 5. 皮沙发 | 6. 扩音器 |
| 7. 长沙发 | 8. 矮桌 |
| 9. 壁炉 | 10. 棕色椅子 |
| 11. 书架 | 12. 留声机 |
| 13. 餐桌 | 14. 壁画 |
| 15. 装玻璃的前门洞 | 16. 长靠背椅 |
| 17. 独脚小圆桌 | 18. 落地灯 |
| 19. 挂钟 | 20. 地毯 |

如同大家看到的,划定地点并不困难。每个房间均可详细划定地点。经验告诉我,整个房间作为一个物品形象的附着体,在回忆记忆物品形象时效率更高,因为地点的形象特征越突出,与记忆附着物做形象联想越容易。例如,当我想到厨房时,涌入我脑海里的第一个和最熟悉的物品就是厨箱。我的厨箱是铜绿色的,显得古色古香,比现在市场上能买到的清

洁厨房适用得多。可随便选择着地点,最好选择自己最喜欢的东西作附着点。在选定之后,不要再更动它们的存放位置。

第三步,要重新在脑子里将选定的附着地点,按顺序和沿着既定方向过一遍。要使每个附着地点及其编号显现出清楚的形象。人们应当能够记住选定的地点,因为它们是沿着住宅的自然布局而选定的。既然都是熟悉的地点,就能够在需要时立即按顺序想起它们的想象。要重读一遍地点的编号列表,检查一下是否能明确清晰地在想象中看到它们的形象。在这一点上,不应有任何模糊不清之处。一位夫人对我说,她总是忘记附着在一张小桌上的物品,因为这张桌子放在门后,那儿光线很暗。要预防这种失误。不要选择看不清楚的东西作为附着地点,因为这种东西很可能成为记忆体系中的薄弱环节,造成记忆漏洞。

第四步,在确定了各附着点的列表之后,就要准备使用地点记忆法,按顺序记忆一系列东西。但在此之前,为了避免重犯我多年来容易犯的错误,并保障记忆工作顺利进行。要注意如下几点:

1. 避免仓促开列附着地点列表。要从容地安排附着地点系列,以便从此之后不再改变。这是最重要的阶段。细心选择地点,先做练习,以证明其有效性。如果所选地点光线昏暗,其位置又不在自然顺序之中,人们在回忆时,将会感到困难。应当在感觉选定的整个地点系列得心应手之后,再开列图表。

2. 避免选择两个相似的地点。例如,沙发旁边的两张同样的小桌、两个相似的大衣柜、两把或几把同样的椅子。可把相似的家具构成一个单独形象。实际上,如果把同一件物品

的记忆形象附着在两件相似的家具上,要在回忆时区别这两件家具是不可能的,这对整个附着地点系列起破坏作用。

3. 不要选择门作为附着地点,除非这门的形状很特别。为了避免混乱,可把门排除在附着地点之外。各种门太大同小异。人们都好像变成幽灵,不知道房间有门。

4. 要选择永久性的地点。不要选择经常移动位置的东西作为附着地点,比如书籍。书架除外。除了永远放在同一地方的干花之外,其他花不可作为附着地点,因为花盆需要经常移动。

5. 避免附着在地点上的物品形象太多。开始时,不要试图用此法同时记忆太多的东西。一天一次就够了。既然形象记忆体系的运用如同在黑板上写字一样,擦掉旧的,才能写新的,最初的几次试验,记忆印象在脑子里停留的时间可能更长一些,因为更换新旧记忆材料的间歇时间更长,还因为比以后花费的努力更大。久而久之,由于新记忆材料的联想方式更灵活,旧的记忆形象将逐渐消失。如果在初期,地点唤起的不是一个联想记忆体系的形象,而是两个,那也不要太焦急,只要在这两个形象之间分清新与旧,便可继续下去。如果需要一天内记住几个物品列表,就要将附着地点分开来使用。例如,用前12个地点记忆市场的12种商品,用13到17的5个地点记忆另外5件事。

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

对形象联想加了评论和感觉或感情上的判断,可加深记

忆。这种做法使记忆信息更加个人化,而人的个性表现在许多不同的方面。请看下例:

记忆材料:面包

形象联想:面包太大放不进信箱里去

感情判断:不得不把面包碾碎,真可惜

做不合理的、稀奇古怪的、不合逻辑的联想,而不应加以拒绝。毫无疑问,人们将以逻辑的名义反对形象记忆体系。人们会说:“这是彻头彻尾的愚蠢。”但不妨尝试一番,人们将看到这类联想对于记忆所带来的效率!

要耐心。为了取得成功的机会,就要费时间,领会形象记忆法的精神实质,将它视为有效的工具,并终于得心应手地加以运用。

形象记忆训练

训练 1

竖着开一张旅游必备物品的列表,并与已选定的地点列表并排在一起。将第一个地点与第一个附着记忆物做形象联想,将第二个地点与第二个,将第三个地点与第三个,依次进行到底。最后,看着地点列表,回忆附着在各地点上的物品。

旅游必备物品的列表如下:

- | | |
|-----------|-----------|
| (1)护照 | (2)驾照 |
| (3)旅游支票 | (4)轮船票 |
| (5)通讯录 | (6)留声机 |
| (7)洗漱用品 | (8)吹风机 |
| (9)刮须刀 | (10)雨伞 |
| (11)游泳衣 | (12)药品 |
| (13)针线活用品 | (14)防晒霜 |
| (15)洗衣用品 | (16)太阳眼镜 |
| (17)旅游鞋 | (18)风雨衣 |
| (19)太阳帽 | (20)家里的钥匙 |

训练 2

这里的 3 个列表是由不同词汇组成的。这些词汇是按照心理学家使用的列表的方式排列的。不过,这些列表只为形式练习之用,毫无实际用意。要逐渐研究这些词汇,从第一个词汇开始,并用地点记忆法记住 10 个词汇,然后再加上 5 个,设法记住列表 1 的 20 个词汇;接着用同样方式学习列表 2;至于列表 3,开始时先记 15 个词汇,然后再加上最后的 5 个。3 个词汇表如下:

| | 列表 1 | 列表 2 | 列表 3 |
|----|------|-------|------|
| 1 | 木柴 | 狗 | 猪 |
| 2 | 火鸡 | 火柴 | 沙子 |
| 3 | 大象 | 餐盘 | 汤匙 |
| 4 | 餐叉 | 书 | 杂志 |
| 5 | 岩石 | 花 | 草 |
| 6 | 稻草 | 后桅驶风杆 | 蜜蜂 |
| 7 | 餐巾 | 岩穴 | 松树 |
| 8 | 火 | 雾 | 玉米 |
| 9 | 货币 | 房间 | 雨 |
| 10 | 厄运 | 羽毛 | 黑麦面包 |
| 11 | 脚 | 手 | 抓伤 |

| | | | |
|----|------|-----|-------|
| 12 | 牙医 | 医生 | 外科医生 |
| 13 | 水 | 风 | 拿 |
| 14 | 心理原素 | 两倍 | 狡猾的人 |
| 15 | 铁饼 | 背 | 醋渍小黄瓜 |
| 16 | 洗澡 | 修女 | 护士 |
| 17 | 葡萄酒 | 威士忌 | 马 |
| 18 | 十字架 | 星 | 法律 |
| 19 | 三角形 | 正方形 | 圆圈 |
| 20 | 愤怒 | 害怕 | 爱 |

看了这些五花八门的词汇表,只要没有不适之感,便可用于形象记忆法的集体练习。请大家逐个读词汇,并跟着做附着地点的形象联想记忆。然后,按既定顺序沿着地点路线走一遍,附着在各地点上的词汇会逐个浮现在脑海里,如同玩魔术一般。最后,当人们记住全部词汇时,便能见号知词了,而不必再按顺序背诵。这种练习对提高记忆力更为显著。

训练 3

现在,详细叙述怎样用地点记忆法记住烹调木瓜子鸡的菜谱。

(1) 在第一地点信箱上附着如下形象:几只退毛开膛的子鸡,全身涂了一层加咖喱的人造黄油,放在一只盘里待烤。

(2) 在第二地点前门上,移植如下想象:把子鸡放入烤箱中层,烤箱门上的温度计显示红色阿拉伯数字 4。

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

(4)在第四地点玻璃房门上,嫁接如下想象:一个金黄色的木瓜被切成小方块,堆放在子鸡周围。在定为10分钟的计时器铃响时,烤熟的木瓜散发出蒸汽。

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

将烤子鸡的全过程在脑子里重过一遍电影,可使人们准确地掌握时间。烤子鸡共需一小时,分3个阶段。

这只是一个运用形象记忆法的小例子。人们还可以把烤子鸡程序划分成更多的阶段,用更多的地点附着记忆。但上述划分方法有其好处,这就是在一个形象联想中,同时想象几种调料混合在一起比较容易。这样,人们能够获得十分确切的形象,忠实地反映调料的构成成分及其混合后的浓度、颜色和口味。这种形象想象法还能塑造极其逼真的形象,可用于记忆大部分菜谱。如果人均从朋友那里得到一份新菜谱,便可用地地点记忆形象联想法进行记忆。

训练 4

每天开一张实用物品列表,并对练习记忆的方法加以评述。在开始练习时,要重读和想象一次附着地点。对自己的附着地点,要做到极其熟练的程度。在头几次练习过程中,在记忆材料时,可看一遍地点列表。不久之后,人们将不再需要这样做。开始时,选用10件记忆物品做练习,然后用15件,最后用20件。此外,还要把练习方式和遇到的困难记下来。可以按照这一节中所举的几张列表范例进行练习,但应当创

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

抓住一切实践机会运用形象记忆体系特别重要,因为这样做非常有利于改善记忆力。如同观察能力一样,形象记忆体系也会逐渐成为人们日常生活中不可或缺的一部分。日常生活中的实际应用,会加速对这一体系的掌握。常用的东西不会忘记。常用记忆力,就可避免记忆力衰退。

三、鸟瞰记忆法

知识渊博的人必定具有
良好的记忆力,否则再
多的知识也会化为乌有。

你小时候是怎样记诗的呢?

也许你是和我们大多数孩子一样一次记一节吧?一般来讲,儿童时期记诗都采用这一方法,但实验显示这不是一条好方法。

如果你还能回忆起来的话,我们前边讨论过,某样东西越是生动,记得就越容易。把一个有着完整意思的句子拆开,就使得它失去了文章的固有结合力,记起来自然要难多了。

当然并不是所有的回忆和记忆都会被割裂、破坏。

为了在记忆的尺度上更上一层楼,你必须学会使用整体与部分相结合这一方法。也就是说,如果要记的东西不是很长,那么整体记忆则是上策;反之,如果要记的东西太长,不好以整体的方法来记,这时也最好先从整体的角度来理解全文,然后再将它分成尽可能少的几部分,这样记起来就容易得多了。

回忆一下你在学校背诗、背课文的情景。放学后开始背,背了一段之后就开始忘了。过一会又接着背第二段,这样反复着。最后你终于背完了最后一段。这时你以为你已能将全

部诗‘课文’背下来了,你当然可以这样想。但就在你背诵全文时麻烦就来了。从一个段落跳到另一个段落,其连接处是你最紧张的地方。

心理学家对此的解释是:全诗的整体意思已不存在了。你只找到了段落内的联系,但段与段的联系你却没有找到。

使要记的东西在大脑中产生一完整的形象,这叫做“鸟瞰记忆法”。

对于量较大的东西我们要分开来记。但关键在于要使每部分都要尽量完整,并能与上下文有力地联系起来。

在这方面,内战期间的林肯是个典范。

在一次招待会上,林肯一反常规,采用先让众人把问题提完他再讲话的形式。目的是使自己的讲话不会被打断。大家一个一个地提问。最后,林肯把他们的问题在40分钟之内统统作了答复。他这种回答问题的方式就是采用了鸟瞰记忆法,抓住每一个问题的核心把它记下,人们惊奇地发现,他在回答这些问题时,还能把目光转向刚才提问的人。在一次国会听证会上,他空手步入讲台,凭借自己的记忆回答了所有有关问题。这当然也是采用了鸟瞰记忆法。

鸟瞰记忆法还可以应用在对人名、长相等的记忆中。一些记忆专家们也曾用它表演他们的“拿手好戏”。

整体记忆也越来越多地运用到对运动员的训练之中。例如某国的运动队在训练中,采用“自我暗示”的训练方法。教练员不进行分解动作的教学,而是向运动员讲解整体的,连贯的动作,并配以示范。然后再由运动员讲解整体的,连贯的动作,并配以示范。然后再由运动员自己试做几遍。对练习中出现的不足,也采用自我暗示的方法加以纠正;运动员躺在地

板上,闭上双眼,回忆自己每个动作的形象,检查自己的不足之处。

在统计学中求相关系数的公式为:

$$R_{XY} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

该公式看上去很繁琐,但我们可通过“分块”来简化我们的记忆量。即:上面的 $N \sum XY - \sum X \sum Y$ 为一块,下面的 $\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2}$ 为一块, $\sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}$ 为第三块。

篮球训练的实验证明:甲组在 20 天中每天进行 20 分钟的实际投篮训练;乙组在 20 天中不作任何投篮训练;丙组在 20 天中每天只做 30 分钟的模拟投篮动作的训练。最后的结果是:

甲组得分提高 24%;

乙组得分提高 0%;

丙组得分提高 23%。

国际象棋冠军阿鲁卡因,在成为冠军之前曾把自己关在农村的房舍里,戒了烟酒,每天除了一些身体活动外,主要把时间用来进行这种“鸟瞰法训练”。他以自己为假想敌,反复思考怎样击败他们。

棋坛大师与多名棋手同时对弈的事情已不再是什么新闻了。但他们在对弈中体现的记忆力却一直令人称颂的。其中主要方法也是“鸟瞰记忆方法”。

心理学家们的研究发现,人的短时记忆是以意群(chunk)为单位进行的。构成每一意群的信息量是相对的。一个字母,一个单词,一个词组,乃至一个句子都可以是一个意群。意群内部的信息是互相连结的,而不是各自孤立的。试验证

明,短时记忆所能保持的意群数为 7 ± 2 。例如:

“图书馆,碳水化合物,恋爱”

这可视之为三个意群。但若我们将它们打乱,就成为:

“书爱水图化恋馆物合炭”

这就构成了十个意群,记起来也就难多了。

利用意群来帮助增加记忆容量是一个好方法。只要我们能多留意,生活中有许多东西都可以通过“分块”来简化它。比如电话号码:6449361。把它分成 644,936,1 这样三块来记要比单记七个数字容易得多。当然,如果你能看出这组数字内部的关系—— $8^2 + 7^2 + 6^2 + 1^2$ 那就更容易了。

不断有实验证明,采用鸟瞰的整体方法要比部分法在时间上节省 20%,有个最著名的实验:一个年轻人拿着两首诗,每首 240 行。其中一首用整体法来背,另一首用部分分法。实验要求他每天学 35 分钟直至最后完全背下来。结果如下:

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

可以看出,鸟瞰法比部分法可少用 83 分钟。但也有一些实验显示,由于长度的不同,有时部分法则显得更经济一些。

假设某材料很长,记忆顺序为 ABCD……这时,你可以用这样一种方法,即:先记 A,待 A 完全记下来后再记 AB,之后再将 ABC 连在一起记。这样,到最后不但该材料全部记下来

了,它的各部分的联系也同时得到了加深。这样做与“各个击破”之后再把它们连贯起来的方法相比,它的“整体感”加强了。不足的是,它的前部重复次数多于后部。但若将记忆过程略加调整,如:ABC→BCD→CDE……,这样就可以避免力量分配不均了。

鸟瞰记忆固然有其优点,但当文章太长,材料太多,无法使用整体记忆时,不如化整为零。例如,连续四个小时的学习不如学50分钟休息10分钟,或把它们分为一天一小时,这样做的效果会更好些。

心理学家阿尔玛做了这样一个实验。他让两组智力水平差不多的学生读经济方面的材料。第一组一天读五遍;第二组每天读一遍,连续读5天。刚读完时检验成绩都差不多。但两星期之后的复查表明:第二组的成绩比第一组好得多。第二组记住了材料的1/3,而第一组只记住了1/10。

得出上述结果的原因在哪里呢?

原因就在于分散学习中,学生有休息时间来巩固而促进了记忆力的提高。而且,分散学习可以避免因长时间学习而造成的兴趣下降,注意力减退。同时,分散学习还可以避免前后所学的材料互相干扰。

当然,分散也有一定的限度,不可以分得过散,各次学习的时间不能太长。这一点在前面已有论述,这就毋须重复。总之,“集合”与“分散”都是相对的。哪种好些,哪种次之,应根据材料的长短、内容、性质、难度及各人的具体情况而定,选择最适合自己的方法。而不是硬性照搬。也就是说,如果要记的东西是短小的(比较而言),那就采用整体法。反之用部分法。但这时也最好先用鸟瞰法对整体作了解,将其分成尽

可能大的几块来记。不管采用什么方法,一定要记住这一规律。

开头部分最容易记住,结尾部分次之,中间部分最难回忆起来。

这样可使你更好地分配时间和精力,尽量减少或者避免遗忘的发生。

本书在编排上是专为你能从“整体”和“部分”的结合上获益而设计的。为了能使你对所学的或所记的有一全面的了解,并在这之后可以轻松地完成每一章节的学习,本书将第一章以鸟瞰的形式向读者作了系统的交代,使你能对自己的记忆力的提高有一生动印象。这样就节省了你翻阅全书了解情况的时间。这也是本书与其他书的不同所在。

本书中“整体”与“部分”谐调有序。作为“部分”的章节彼此相联,贯穿全书,使你的记忆工作进行得轻松自如。

鸟瞰记忆训练

训练 1

用分块记的方法记忆以下数字。

9162536——

1492536——

81644936——

192549——

4163664——

1008164——

1218149——

361640——

14410064——

62522525——

训练 2

请你在最短时间内记忆以下词组。

| | | | |
|-------|------|-----|-----|
| 阿尔卑斯山 | 牛顿 | 火车 | 大西洋 |
| 希腊 | 犹太 | 龙卷风 | 图书 |
| 爱侣 | 老虎 | 春风 | 纽约 |
| 神灯 | 莎士比亚 | 火山 | 郡主 |

训练 3

请采用重复记忆的方法来记住下列文字。

A C E F G B U T O Z M I L T T

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

V O Z W T A B C G X M P Q Z A

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

B T T E F N A V O E S H I F T

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

H O W A R E Y O U I A M F I N

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

C O U L D Y O U H E L P M E T

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

四、联想记忆法

要了解事物,如同珍珠般地珍藏起来,永远在记忆库中发光。

联想是一种心理事实,复现表象和概念通过联想得以彼此追忆。人的头脑中经常存在着大量联想,当人受到各种刺激时,这些联想便发挥其作用。联想在获取记忆过程中,起着很重要的作用。一事物唤起另一事物,联想有助于各种新的记忆材料纳入一定的结构。构成联想的方式,既能为回忆提供便利,也能使回忆更加困难。心理学家莫里斯·N·扬格和沃尔特·B·吉布森,根据自然记忆和人为记忆的普遍理论,强调指出:“在自然记忆中,联想是有逻辑的……但是,如果自然和逻辑的联想体系失灵,人为的、不合逻辑模式的联想,可以记忆中用作辅助手段。”各种有助于快速回忆的记忆法,还是建立在这个基础上的。

人们毫不费力地通过自发联想,回忆旧的记忆。这一过程称为无意识记忆。无论什么刺激,如声音、气味,看到的某个细节,都可引发对记忆的回忆。在通常情况下,人们的回忆是通过相似的事物或通过两个事物的区别实现的。当人们遇到某个人时,他们会寻找共同兴趣,一致之点。当人们读小说时,他们几乎无例外地记住这类文学作品的共同之处,其主题

或主要情节,其故事或阴谋诡计以及小说中的人物。他们不难回忆起在一本小说中读过的某个特定人物,因为他们在另一本小说中也读到过,或在实际生活中遇到过类似人物。文学作品令人感动,人们被小说中塑造的人物性格所吸引。因为这些人物的性格能在现实生活中找到回响。每个人的身上都有点罗密欧与朱丽叶的影子,不仅因为人都有爱情,而且因为也都或多或少地受到来自社会 and 家庭的罗密欧与朱丽叶式的摧残,它们阻碍了人的最美好的爱情心愿的实现。大部分读者首先发现自己与小说中的人物的共同之处。与此相反,具有批评精神的人,特别是文学、电影、戏剧评论家,他们则首先研究文学作品的创新之处,即有别于过去同类作品的内容。评论家们竭力勾画某个艺术家或作家的特有风格,找出他们在观察和感触事物,以及在表达一般人的思想感情的方式方面所特有的东西。例如,卓别林和基通有各自表达忧欢的极不相同的方式,因此,给人以非常不同的感受。

富有创造精神的人,表现出坚持不懈地寻找联想的特性。他们的精神一贯处于紧张活动状态,利用每个联想,作为发现新事物的跳板。关于创造性问题,保罗·瓦莱里曾写过一本有独到见解的书,以揭示灵感的奥秘。灵感是诗人的第一联想,它不由自主地、突如其来地浮现在诗人的头脑中。但是,这只是诗人创作的起点。如果作者不积极寻找其他联想,他最多只能写出美妙的诗句,却写不成诗。只有创作劳动,才能把灵感变成真正的文艺作品。为此,要积极寻求有趣的联想,塑造独特的比喻形象,以及创造有关的韵律、节奏等。

几个世纪以来,各种观念的联想继续吸引着哲学家们的注意。联想主义之父、伟大哲学家亚里士多德,是区别有意识

联想和无意识联想的创始人。然后,直到十八世纪,戴维·休谟指出,无意识联想取决于与“外界的巧合”,因此,人不能加以控制。例如,人们并未想到在一块铺路石上绊一跤,但摔跤的事故发生后,人们脑子里立刻浮现出一个联想,想起很久以前曾在一个地方发生过同样的事故,产生过同样的感觉。

厄班戈斯穷其终生研究联想问题,尤其是“毗邻”联想,即一连串更带自然性的联想序列。此问题后边再详谈。后来,卡尔·琼格研究了梦中的联想。在若干心理分析学研讨会上,梦境中的联想得到了充分地分析研究。一种普遍的看法认为,这是那些不情愿触及的、被埋没的联想,在无意识中自由浮现在意识中。莱翁蒂埃夫在其《记忆力的发展》一书中指出,当人们说,“这书我想不起来了……”他们便是确认,首先有一个联想在他们思想的链条上展现。当人们说:“让我想一想……”这表明他们在做恢复记忆的努力,在唤醒一种念头,而这念头的后面,将带出一连串的联想。在第一种情况下,人们的思想属于无意识范畴,而在第二情况下,人则是在进行有意识的、自觉的联想。

将人们能够遇到的各类联想加以确定,是很有意义的。自由浮现的、自发产生的、凑巧出现的联想,几乎都是难以预料的。这可能是语音联想,即一个声音使人想起另一声音,而实际上,后一个声音,如果在另一个场合或在另一种语言中,则含有截然不同的意义。例如,法文中的“糕点”(GATEAU)和西班牙文中的“猫”(GATO),发音非常相近。如果西班牙女孩玛莉亚送给一个5岁的法国女孩一只小猫,但却把猫说成糕点,法国女孩定会笑着说:“玛莉亚发疯啦,你怎么把猫叫做糕点呢!”

某些联想与前面的成分有联系,因此很容易找到。这里存在着一种因果关系,这是尽人皆知的。只要沿着逻辑联想的思维轨迹,就极容易找到。伊瓦诺夫举例说:福尔摩斯能够猜出他的朋友华生刚刚想些什么。因为他善于运用毗连联想法,抓住了一个念头在特定环境中导致下一个念头的链条。由于环境状况是确定的和具体的,思想的发展也必然是有规律的。当人们试图揭开一个谜底时,他们就寻找可能存在的逻辑联系:动机、时机、机遇。当一个人与另一个讨论某个主题时,两人在同一时刻都在考虑这一主题,他们很可能做同样的联想,他们的心灵可能受到同样的感应。他们彼此说出自己的想法后,会不由自主地说:“瞧,真奇怪,我们俩想得完全一样!”成语:“英雄所见略同”指的就是这种情况。然而,这并不怎么奇怪,伊瓦诺夫指出,但要记住,这些联想与前面提到的自发联想,有很大的区别。既然无意识联想能提高记忆力,要求有意识联想发挥同样作用,自然是合情合理的。换言之,如果人们自觉地制造一些联想,并为了特定的、具体的理由加以使用,那么,他们就提高了控制自己记忆力的能力。人们还可以加强智力衔接,以改善回忆的功能,并可以通过编织广泛的联想网络,扩大记忆能量,大量增加记忆标志,保持更多的记忆材料。有效记忆的关键是联想结构。因此,对联想的探索,或者对记忆材料之间关系的认识,是改善记忆力不可或缺的。在这方面加强游戏式的训练,人们就可以不知不觉地改善记忆能力。

学习记忆各种列表,是分析和联想的基本方法。这是一种很容易做的测验记忆力的方法,心理学家们多年来一贯这样做。用学习记忆列表测验记忆成绩,既可说明记忆技术的

有效性,又是日常生活中的一项实用手段。因为人们可以通过练习完成日常生活中的许多事情,比如,写信、传呼电话、去市场采购东西等各种日常杂务。人们常容易弄错或忘记的物品写在一张纸上,以增强记忆,这是很适用的。在开始练习学习记忆列表以后,虽然感到越来越无此必要,但仍可继续使用这些纸片,把它们放在口袋里,作为一种保险措施或检查记忆效力的手段。要知道,过分依赖笔记和记事纸片,人们会忽略自己的记忆力,使其变得迟钝。为了记住列表,必须分析表上的不同物品,并进行必要的联想。当人们分析一件物品时,可从以下不同角度加以观察。

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

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

3. 分类法:根据不同事物或不同观点的特征,分别归类。分类是组织思想的自然法,结成偶数是最简单的分类法。鞋和袜子、水瓶和水杯、眼睛和眼镜,总是相辅并行的。

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

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

B、到銀行取款

D、磨剪刀

要把不同的事物分别归类就要进行联想;要进行形象联想,就必须对不同事物之间的关系做形象想象。归根结底,要发挥想象力来丰富联想。

再如把 C 项和 D 项结成对,则可做如下联想:理发师误用已经钝了的旧剪刀给人理发,理发者的表情是多么痛苦!

形象联想的原则,可用如下方式贯彻执行:在获取一个记忆的时候,首先要观察要记住的东西(比如钥匙);接着,要仔

细注视其周围。然后,要把钥匙周围的东西(在这种情况下,最好放在电话机旁边)做一番形象的想象,并记在脑子里。第三步,要对钥匙—电话机做形象联想。在回忆钥匙放在何处时,钥匙和电话机便形成一个形象,同时浮现在意识中。当人们回忆把某件东西放在何处时,他们就是这样自发联想的。人们在想象中同时看到要找的东西以及放东西的地方。将这种自发联想方式变成有意识的动作,人们就会改掉过去常常忘事的习惯,保证牢记自己所存放的东西。

对基本原则的透彻了解,是提高学习成效的关键。一旦掌握了做各种菜肴的基本原则,烹饪会变成一件愉快的事。为掌握做酸模沙司的方法,就要懂得各种沙司的做法,比如白沙司或棕沙司、奶油白沙司或融冰沙司。酸模沙司应归于哪一类?还要懂得做白沙司的原则。要做白沙司,就必须首先将黄油加热溶解,并趁热拌入面粉后再煮沸,直至面粉变成焦黄色,再放入鱼肉制作的白汁,因为这种沙司是浇在鲑鱼上吃的。在进食以前,还要在变稠的白沙司中浇上鲜奶油,使其更加美味可口。如果想编制新的制作配方,并按原则将其归类,只要掌握各种配料的用法,以及它们在烹调上的细微区别,就可办到。例中,在最后烹调时加入白沙司中的调料,但必须有助于保留其味道。在这种情况下,应该加赫雷斯白葡萄酒和碎酸模叶,并用文火煨几分钟。最后,撤掉火,再加入鲜奶油,还要按照口味的轻重,调入食盐和胡椒面。由于口味和健康需要而调整各种菜肴配料的艺术,建立在烹饪学的普遍原则基础上,而特殊菜肴的配方仍需以烹饪学的普遍原则为依据。因此,可用两种办法减少脂肪热量,一是用加了特氟隆涂料的不粘锅,二是使用少量的人造黄油。

另一个例子是关于打结的方法及怎样记住这些方法。有一天,我出席一次佩带塔希提缠腰布的示范表演。这位身着一块长方形轻薄棉布的塔希提人,能够用 50 种方式佩带这块布。这位表演小姐对我说,只有少数人能记住 3 种佩带法。我决定尽我之所能,研究这样多的佩带方法赖以发展变换的几项基本原则。我取得了成功,终于从中找出 3 大原则:

1. 将缠腰布的四角结在一块或在距其中间几公分处抓起缠腰布,形成新的末端,让缠腰布四角下垂。这样打结时可减少腰布的长度。

2. 将缠腰布的结打在身前、背后、身旁,肩上或肩下、颈后或胸前。

3. 将缠腰布交叉佩在身前或身后 如果缠腰布很长,可将底下的部分放在两腿之间,系在愿意系的地方,如系在腰带上,臀部或胸部。

这样,无论谁都能找到 3 个以上佩带方式。为了增强记忆,必须懂得事物变换的普遍法则,又掌握其分类方法。剩下的就是,只要记住其区别就行了,也就是说,记住普遍原则派生出来的变化。

还可研究一下如下分类记忆法的范例:这是一张办事的列表,包括 10 件事,其中有的在前面已经提到过。现将这 10 件事从上到下开列出来。

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) 找鞋匠 | (6) 去发廊理发 |
| (2) 买胡桃 | (7) 买莴苣 |
| (3) 买面包 | (8) 磨剪刀 |
| (4) 去银行取款 | (9) 买香蕉 |
| (5) 买圣水器 | (10) 发信 |

首先,看一看这些要办的事,并随心所欲地加以分类。比如说,对于要购买的食物进行分析,然后归类,青菜和水果可归为一类,胡桃和面包可归入另一类。

其次,将要购买的食物编入一个故事中。例如,编一个“胡桃面包”和“香蕉”的故事,便可将5种食物中的3种组成一个形象加以记忆。这种记忆体系有助于回忆,因为,乍一看,各种食物之间毫无联系,而按照分类记忆体系,将其组成一个个清楚的、单独的统一体,就容易记忆了。

如果将各种不同的联想结合起来,并置于形象想象之下,人们便掌握了一种特别有效的工具,用以改善其记忆。形象联想和想象力为良好的记忆创造必要的前提条件。哲学家戴维·休谟说得好,联想是一种“美妙的力量”,人人都能够学会掌握它。

联想记忆训练

训练 1

用两分钟研究一下表。这和图表包含的是—些动物的名称。想象一下这些动物所处的位置,并编造一个故事,将它们联合在一起。将这一页盖上,拿一张纸,将每个动物准确无误地写在其原来的位置上。

| | | |
|----|---|----|
| 狗 | 豹 | 熊猫 |
| 猫 | 马 | 虎 |
| 山羊 | 鸡 | 斑马 |

训练 2

要按照如下每组词汇做联想练习。将脑子里出现的第一个联想记下来。任思想自由发展,不必把思维限制在逻辑范围内。这样,人们将在大脑的银屏上映出胡思乱想出来的故事。这些词汇共分 5 组:

- (1) 书/花/香肠/肥皂
- (2) 上帝/冬天/纸/忧愁
- (3) 椅子/蜡烛/滑溜/母亲
- (4) 灯/垃圾/星期一/足球
- (5) 柯达/河流/植物/神秘

训练 3

下表包括各种物品 要设法将这些物品归类。数一下这

些物品,并在各组物品之间进行联想。经过两分钟思考后,将物品名称写在一张纸上,并记在脑子里。然后,再观察一番,将它们组成一个完整的结构。

| | | |
|------|------|-----|
| 香槟酒杯 | 方桌 | 帽 |
| 叉子 | 台灯 | 椅子 |
| 留声机 | 长靠背椅 | 扑克 |
| 床 | 炒锅 | 提包 |
| 松树 | 城门 | 一盆花 |
| 勺子 | 三角 | 方块 |

训练 4

要将阅读如下双字时浮现在头脑中的联想起来:

- | | |
|-----------|------------|
| (1)郁金香/雨伞 | (6)灌木丛/小海湾 |
| (2)猫/鞋子 | (7)手杖/皮革 |
| (3)甜食/忧愁 | (8)主席/篮子 |
| (4)画/刀 | (9)睡莲/化学家 |
| (5)天空/汽车 | (10)云/幸福 |

训练 5

这个练习引导人们发挥联想思维。首先,要写出如下词汇在思想上引起的一切联想:

- | | |
|--------|--------|
| (1)骆驼 | (4)指甲 |
| (2)马德里 | (5)玻璃杯 |
| (3)阳光 | (6)圆环 |

训练 6

为下列每个抽象词汇找一个具体的形象联想(比如“爱”的具体形象联想是“心”):

- | | |
|-------|--------|
| (1)冬季 | (11)时间 |
|-------|--------|

- | | |
|----------|---------|
| (2) 贫穷 | (12) 死亡 |
| (3) 摇摆舞 | (13) 耐心 |
| (4) 热 | (14) 饮食 |
| (5) 自由 | (15) 疾病 |
| (6) 华尔兹舞 | (16) 力量 |
| (7) 具体 | (17) 厌倦 |
| (8) 正义 | (18) 速度 |
| (9) 希望 | (19) 温柔 |
| (10) 贪婪 | (20) 幸福 |

训练 7

以各种方式将以下词汇分组,以便于记忆。发挥想象力,编造一个故事,并将这些词汇穿插在故事之中:

- | | |
|------------|----------|
| (1) 熊猫 | (6) 空气 |
| (2) 二轮运货马车 | (7) 蕨类植物 |
| (3) 蜜蜂 | (8) 猫 |
| (4) 金纽扣 | (9) 太阳 |
| (5) 雏菊 | (10) 水 |

五、荒谬记忆法

最大胆的记忆方法就是用最荒谬的法则来串联记忆的目标。

现在教你以一种新的方式进行记忆。那些记忆力未经过训练的人在仅仅听到或看到一次后,他不可能照顺序记住 20 个相互没有联系的项目。你也相信这点,如果你读了并且学习了本节后,完全能轻松地记住几十个没有联系的项目。

在进入实际的记忆之前,必须解释一下,你经过训练的记忆力将几乎完全建立在心视图像或是意像上。如果你把它们弄得尽可能荒谬,这些精神图象很容易回忆起来。以下是 20 个项目,你将能够在在一个短得令人吃惊的时间内按顺序记住它们:

| | | | |
|-----|----|-----|----|
| 地毯 | 纸张 | 瓶子 | 床 |
| 鱼 | 椅子 | 窗子 | 电话 |
| 香烟 | 钉子 | 打字机 | 鞋子 |
| 麦克风 | 钢笔 | 留声机 | 盘子 |
| 胡桃壳 | 马车 | 咖啡壶 | 砖 |

柏拉图曾经说过,方法是记忆的母亲。因此,现在要教你称为记忆的联系方法。经过训练的记忆力将主要由荒谬的心视意象所构成,所以让我们将以上 20 个项目变成荒谬的心视意象吧!千万不可惊恐!这不过是孩子的玩耍,实际上同一场游戏差不多。

你要做的第一件事是,在心里想到一张第一个项目的图画“地毯”。你们所有的人都知道地毯是什么,因此只是在你的心中“看到”地毯,不要仅仅看到“地毯”这个词。实际上,你要很快既看到任何一种地毯,辄要看到你自己家里的地毯,因为它不是你非常熟悉的东西。要记住事物,你必须将其与你已知道或者记住的事物以某种方式相联系,你马上就要这样做了。这些项目本身将作为你已记住的事物,你现在知道或者已经记住的事物是“地毯”这个项目。新的,你想记住的事物是第二个项目“纸张”

好了,这里是迈向你经过训练的记忆力的第一和最重要的一步。你现在必须将地毯与纸张相联想或相联系,联想必须尽可能地荒谬。例如,你可以将家里地毯想成纸做的,看看你自己是怎样走在上边,真正听到纸张在你脚下发出沙沙的声音。你可以想象都是一种荒谬的联想,一张躺在地毯上的纸不是一次较好的联想,它太具有逻辑性了!你的心视意象必须是荒谬的或是非逻辑的,把这当成事实吧。如果你的联想具有逻辑性,你将记不住它。

现在,你必须在心里用大致一秒钟的时间实际看到这幅荒谬的图画。请不要试图看到这些字,而要确切地看到你断定的那幅图画。首先闭上一下你的眼睛,这样也许会使你更容易看到图画。一旦当你看到图画时,不要再去想它并且继

续往下进行。你眼下已经知道或记住的东西是“纸张”，因此，下一步是将纸张与一览表中的下一个项目进行联想或联系起来。下一个项目是“瓶子”，在这一点上，你不要再把注意力放在“地毯”上。为瓶子与纸张想出一个全新的、荒谬的精神图像来。你可以看见你自己读一个巨大的瓶子，而不是一张纸，或是正在一个巨大的瓶子上，而不是在纸张上书写。要么，你可以想象瓶口中流出的不是液体，而是纸；或者瓶子是由纸造的，而不是玻璃造的。从中挑出你认为是最荒谬的联想并且心视它一会儿。

怎么强调心视这幅画以及尽可能使其荒谬的必要性并不过分。当然，你完全用不着停下来想上 15 分钟去发现最无逻辑性的联想，首选闯进你的脑子里的荒谬联想通常是最适用的。我们教给你两种或两种以上的方法，你可以用这些方法把 20 个项目中的每一对组成画面。你将你认为最荒谬的一个或者你自己想到的那一个联想挑选出来，并且仅仅使用这一个联想。

我们已经把地毯与纸张联系上了，接着又将纸张与瓶子联系上了。现在我们进行下一个项目：“床”。你须得在瓶子与床之间作出荒谬的联想。放置在一张床上的瓶子或类似的情况会太具有逻辑性了，因此你可以想象你自己睡在一个硕大的瓶子上，而不是一张床上，或者是你可以看见你自己从一张床里，而不是一张床上，或者是你可以看见你自己从一张床里，而不是一个瓶子里喝了一口酒。（也真够荒谬的了。）在你心中把这两幅画都想上一会儿，然后停下不再去想它。

你当然认识到，我们总是将以前的一个物体与眼前这个物体联系在一起。因为我们刚才已用了“床”，这就是上一个

物体,或者说是我们已经知道并记住的事物。眼下这个物体或者说是我们想记住的新事物是“鱼”。接下来,在床与鱼之间进行联想或将二者结合起来,你可以“看到”一条巨大的鱼睡在你的床上,或是想一张床是由一条巨大的鱼做成,并看见你认为是最荒谬的图画。

现在“鱼”和“椅子”——看见巨大的鱼坐在一把椅子上,或者一条大鱼被当作一把椅子用;再则你在钓鱼时正在钓的是椅子,而不是鱼。

椅子与窗户:看见你自己坐在一块玻璃上,而不是一把椅子上并感到扎得很痛,或者是你可以看到自己猛力地把椅子扔出关闭着的窗户,在进入下一幅图画之前先看到这幅图画。

窗子与电话:看见你自己在接电话,但是当你将话筒靠近你的耳朵时,你手里拿的不是电话而是一扇窗子;或者是你可以把窗户看成是一个大的电话拨号盘,你必须将拨号盘移开才能朝窗外看,你能看见自己将手伸出一扇窗玻璃去拿起话筒。看见你认为最荒谬的图画并看上一下。

电话与香烟:你正在抽一部电话,而不是一支香烟,或者是你将一支大的香烟向耳朵凑过去对着它说话,而不是对着电话筒,或者你可以看见你自己拿起话筒来,一百万根香烟从话筒里飞出来打在你的脸上。

香烟与钉子:你正在抽一根钉子,或你正把一支香烟而不是一根钉子钉进墙里。

钉子与打字机:你在将一根巨大的钉子钉进一部打字机,或者打字机上的所有键都是钉子。

当你打字时,它们把你的手刺得很痛。

打字机与鞋子：看见你自己穿着打字机，而不是穿着鞋子，或是你用你的鞋子在打字，你也许想看看一只巨大的带键的鞋子，并在上边打字。

鞋子与麦克风：你穿着麦克风，而不是穿着鞋子，或者你在对着一只巨大的鞋子播音。

麦克风和钢笔：你用一个麦克风，而不是一支钢笔写字，或者你在对一支巨大的钢笔播音和讲话。

钢笔和收音机：你能“看见”一百万支钢笔喷出收音机，或是钢笔在收音机表演，或是在大钢笔上有一收音机。你正在那上面收听节目。

收音机与盘子：把你的收音机看成是你厨房的盘子，或是看成你正在吃收音机里的东西，而不是盘子里的。或者——你在吃盘子里的东西，并且当你在吃的时候，听盘子里的节目。

盘子与胡桃壳：“看见”你自己在咬一个胡桃壳，但是它在你的嘴里破裂了，因为那是一个盘子，或者想象用一个巨大的胡桃壳晚餐，而不是用一个盘子。

胡桃壳与马车：你能“看见”一个大胡桃壳驾驶一部马车，或者看见你自己正驾驶一辆大的胡桃壳，而不是一辆马车。

马车与咖啡壶：一只大的咖啡壶正驾驶一辆小马车，或者你正驾驶一把巨大的咖啡壶，而不是一部小马车，你可以想象你的马车在炉子上，咖啡在里边过滤。

咖啡壶和砖块：看见你自己从一块砖中，而不是一把咖啡壶中倒出热气腾腾的咖啡，或者“看见”砖块，而不是咖啡从咖啡壶的壶嘴涌出。

这就对了！如果你的确在心中“看”了这些心视图画，你

在按从“地毯”到“砖块”的顺序记 20 个项目就不会有问题了。当然,要多次解释这点比简简单单照这样做花的时间多得多。在进入下一个项目之前,只能用很短的时间看每一幅通过精神联想的画面。

现在让我们看看你是否已记住了所有这些项目,如果你将“看见”一张地毯,你的心里会立即想起什么来当然是纸张。你看见你自己在地毯上,而不是在纸上写字,现在,纸张命名你心中想起了瓶子,因为你看见一个纸造的瓶子。你看见你自己睡在一瓶子上,而不是一张床上。床上睡着一条硕大无比的鱼,你正在钓鱼,捕捉椅子,将椅子从关闭着的窗户扔出去试着这样做吧!你将看见你会记下我所有这些项目,而不会遗漏或是忘记任何一项。

这是否太异想天开或是太令人难以置信了?是的!可是正如你所看见的那样,所有这一切是完全可信和可能的。为什么你不试着自己列出你自己的项目单,并采用刚才你学会的方法来记住它们?

当然,我们认为所受到的教育从来都是让你们具有逻辑性的思考,在这里要告诉你作出非逻辑的或是荒谬的图画。对有些人来说,这样做有点艰难。开始,你也许会碰到一些困难。然而,不需多久,你心中想起的第一幅图将会是荒谬的或是非逻辑的。这里有四种简单的规则来帮助你达到这一目的。

第一,把你的项目想得不成比例,换句话说,就是放大。在我对以上项目的简单联想中,我常用“巨大的”这个词,其目的是使你得到不成比例的东西。

第二,只要有可能,就设想你的项目正在进行之中。不

幸运的是,我们都很容易记住那些暴力的和让人难堪的事情,而对那些愉快的事情则不然。如果你曾感到非常难堪,或是碰上了一起什么事故,那么,不管它们是多少年以前的事,你都会非常生动地记起它们来,而不需要经过训练的记忆力。每当你想到许多年前发生的那一件令人难堪的事情时,你仍然会辗转不安的,你或许仍然可以详细地描述出那一事件的始末来。因此,只要可能,你在联想时尽量想那些剧烈的行为。

第三,你将项目的数量进行夸张。我在电话和香烟之间进行简单的联想时,你可以看到成百万支香烟从话筒中飞出,并打在你的脸上。如果你看见香烟点燃了,并且烧着了你的脸,那么你的图画中既有了行动,也有了夸张。

第四,代换你的项目,这是最常用的一种方法。很简单,不过是设想出一个项目来代替另外一个项目,像抽一根钉子而不是一支香烟。

一、不成比例。三、夸张。

二、代替。四、行动。

尽量将以上列出的一种或更多的规则应用到你的图画中去。稍加实践后,你将发现,你心中会源源不断地产生任何两个项目的荒谬联想,需要记住的物体实际上都是一个连着一个的,形成一条荒谬的链子,这就是为什么要将这种方法称之为记忆的荒谬法。整个荒谬法归结起来,如下:

将第一个项目与第二个项目联系,又将第二个与第三个联系,第三又和第四,等等。使你的联想尽其可能地荒谬和非逻辑,最重要的是在你心里“看见”这些图画。

在以后的章节中,你将学到一些实际应用——它如何帮助你回想每天的日程或要办的事,你又如何采用这一系统来

帮助你记住讲话。荒谬系统帮助你记住多位数字和其他许多事情。然而,不要超过你自己现在所学的东西,现在也不要为这些事情操心。

当然,你现在立即可以用这个荒谬系统来帮助你记住购物单,或者是帮助你在你的朋友们面前露一手。如果你想把它作为一种记忆绝招来试一试的话,叫你的朋友说出一串物品的名称,并把它们写下来,这样他可以检查是否正确。如果当你做试验时发现你很难叫出“第一个”项目的话,建议你在那个项目与试验你的那个人联想起来。如果“地毯”是第一个项目,你能“看见”你的朋友卷起你的地毯。同样,如果当你第一次尝试把这个当成绝招的话,你记了其中的一个项目,问一问那个项目是什么、并反复对那一特别项目进行联想。你的联想若不够荒谬的话,你就无法在心里看到它的形象,自然你也就记不住了。在你加强了你最初的联想后,你将能够从头至尾地、喋喋不休地讲出所有的项目了。试一试看结果怎样吧!给人留下深刻印象的是,你的朋友要求你在两个或三个小时以后,说出这些项目来,你也能够做到,最初的联想会出现在你心中。如要你想给你的听众留下印象,倒背那些项目。换句话说,从最后一个项目起,叫到第一个项目。

这个系统自动地为你工作,真是够令人吃惊了。只需想一想最后一个项目是什么,你将回想起与之相连的倒数第二个项目,等等。照此类推下去。

荒谬记忆训练

训练 1

请你用最大胆的假想来记忆下列项目,可以不按顺序来记忆。

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 扑克牌 | 小汽车 | 游客 | 医生 |
| 羊 | 白宫 | 总统 | 纵火案 |
| 钢笔 | 咖啡杯 | 书本 | 泥土 |
| 国会山 | 刺杀 | 小汤姆 | 火车 |

训练 2

请你按照对应的数字与字母的顺序来记忆下列项目。

- | | |
|-------|--------|
| (1)—A | (2)—G |
| (3)—F | (4)—H |
| (5)—U | (6)—X |
| (7)—Q | (8)—V |
| (9)—D | (10)—M |

训练 3

请你必须按照排列好的顺序来记忆下列项目。

- | | |
|--------|-----------|
| (1)山岩 | (2)FOX |
| (3)希腊人 | (4)BEFORE |

超级记忆力训练

- | | |
|-----------|----------|
| (5) UNIN | (6) 潜水 |
| (7) 油画 | (8) BOOK |
| (9) NORTH | (10) 吸血鬼 |

100% 开发你的记忆力潜能

六、间隔记忆法

记忆就像一个钱包，
如果把它装得太满就会合
不上口，里面的东西也会
全部掉出来的。

提高你的记忆的另一步骤，就是要把记忆与另一关键因素相结合。这一重要因素就是“间隔”。

它能使记忆力为你工作得更有效、迅速和方便。

你已对记忆的能力有了一定的了解，现在再看一看怎样利用“间隔”或叫“间隔记忆法”来加速你记忆提高进程。

人在试图记忆某物的一段时间里，大脑仍能为这一有意识的记忆某物之后的一段时间里，大脑仍能为这一有意识的记忆提供所记的内容。那么，这一回忆可不可以产生更大的效益呢？

可以，而且是出乎意料的。

间隔记忆法与回忆现象相结合就如同一把锁配上了钥匙。

假设你正在打电话。对方是个商人，他告诉你，如果你可以马上给另一个人打电话的话，那人可以帮你做一笔大买卖。你听到这个消息当然会非常高兴了。这不费举手之劳就可以办成的好事实实在在是难得。

你马上把手伸进口袋,想拿出笔来记上这个电话号码。可不巧,笔没水了。这组号码就只有凭脑子记了。你灰心中重复着这组号码。但在交谈中你还能记得住吗?号码能在你的脑子里保留到给那人打电话的时候吗?要是电话占线,你还能在几分钟后回忆起这组号码吗?

这看上去像是件小事,只是打一个电话,但要记的却好象很多。你是否有过这样倒霉的时候,刚告诉你的号码就忘记了?

人对电话号码的记忆一般都采用听到后反复重复几遍的方法。之后便去干别的了。可在想打电话的时候又怎么也想不起来这号码了。其实,只要你把上述作法稍加改进,就可避免那遗忘的不幸了。

停一刻等于浏览两遍。换句话说,在你重复一遍电话号码或其他什么要记的东西之后,停顿一下,然后再重复第二遍。在重复第三遍之前再停顿一下,然后再重复第二遍。在重复第三遍之前再停顿一下,这是因为:凡在脑子中停留时间超过20秒钟的东西才能从瞬间记忆转化为短时记忆,从而得到巩固并保持较长的时间。当然,这时的信息仍需要通过复习来加强。

间隔时间应为多久呢?

一般来讲间隔时间应以不使信息遗忘的范围内尽可能长些。例如,在你学习某一材料后一周内的复习应为5次。而这5次不要平均地排在5天中。信息遗忘率最大的时候是:早期信息在记忆中保持的时间越长,被遗忘的危险就越小。所以在复习时的初期间隔要小一点,然后逐渐延长,这样做:

| | | | | | | | |
|------|----|---|---|---|---|---|---|
| | 日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
| 复习次数 | √√ | √ | | √ | | | √ |

如果要记的东西很多,例如一篇讲话的要点,你又应怎样记呢?

下面的文字是讲演的中心词,他们彼此相连,这样好记一些。你把它读几遍直至能不看着背下来。这种方法叫“集合法”。

请在下面空格处写上你用了多少时间。

1. 工程的性质
2. 资金节源
3. 资金的使用与分配
4. 资金的偿还
5. 工程的远期目标

你全部背下来所用时间为:_____

在完成了用“集合法”记忆之后,我们看看用“间隔法”的情况。下面也是一个讲话的提纲。这回这么做;看一遍之后目光从题上移开约 10 秒钟,再看第二遍,并试着回想它。如果你不能准确地回忆起来就再将目光移开几秒钟,然后再读第三遍。这样继续着直至可以无误地回忆起这几个词,然后写出所用时间。

1. 原子能的利用。
2. 在国防中的作用。
3. 潜在的破坏作用。
4. 反应堆的危险。

5. 核世界的未来。

你所用的时间：_____

哪种方法好呢？

第一种的记忆方式虽然比第二种方法快些，但其记忆效果可能并不如第二种方法。许多实验也都显示出间隔记忆要比集合记忆有更多的优点。

间隔学习中的停顿时间应能让科学的东西刚好记下。这样，在回忆现象的帮助下你可以在成功记忆的台阶上又向前迈进了一步。

采用集合方法记忆电话号码的结果是怎样的呢？这种心理学家称之为“初级印象”的记忆在脑子中根本留存不住。

在我们所有的感官中存在着一种叫做“记忆回音”的现象。也就是说，在刺激终止之后感官仍然作出反应。这种现象最常见的例子就是灯泡的亮与灭。当我们所看到的灯泡熄灭时，我们眼睛在一短暂的时间里似乎仍能看见那亮着的灯泡。另一个你也许经历过的例子就是当别人打了你耳光之后，尽管手的打击是一瞬间的事，但你似乎在相当长的时间里可以听到它的声音。有时我们也有过这样的感觉，当一个不太吸引人的人在讲话时，即使他的讲话停止了，你也只是在那一两秒钟之后才感觉到。

这一点对学生倒是有利的。因为在你不专心听讲时，老师突然向你发问，很可能你这时只有完全依靠记忆回音的。

就打电话而言，你刚得到的这个回音若有了音隔，被别的信号冲了，你就无法将它回忆起来了。

当你需要通过浏览的方式进行记忆时，如要记一些姓名、数字、名单等，采用间隔记忆的效果就不错。假设你参加了一

次几十人的酒会,你意识到其中 18 个人对你有用,你想记住他们,你就应在人家作介绍时重复一下这些名字。在之后的几分钟里自己也要每隔半分钟左右就默念一次这些名字。这样,你会发现记这些名字并不太困难。回到家后将他们的名字写下来。第二天再看一遍,这时你对这些名字可以说就完全记住了。

在开始进行间隔记忆时千万不要让其他重要的事来干扰你的记忆。这也是刚才所说的“记忆初期遗忘率最大”的规律,所以要把间隔放小一点。到了你看第二遍、第三遍时,一般就不太容易被干扰了。正如在“第六天,奖励”中所学到的,你的回忆力在第二天要比前一天强。

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

有人认为干工作前要有所准备,就像运动员在比赛前放松一样。我不完全同意这种说法,我觉得在工作前,特别是在记忆前做过多的休息、放松是徒劳的。

我认识一名律师,他不同意我的观点。他说在工作开始前的一切准备都是必不可少的。正巧第二天我去他办公室有事。他削铅笔,找卷宗,送还图书,打电话……足足准备了十分钟我们才开始谈起来。这时他不得不承认这准备工作有点浪费的含义。

把该用的放在手边,这样可以使你的准备工作做得快一

些,也少受一些干扰。最好的办法是在办公桌上放上自己的准备工作清单。比如说,你将准备一次销售旅行,你的准备清单就应这样写:

我的准备清单

记事本,新目录,旧目录,客户名单,铅笔(红、兰、黑),火车时刻表,旅店名单。

间隔学习的优点除了以上所谈到的之外还有重要的一条不容忽视。这就是用集合法所学的东西不牢。

让我们再回到电话号码的问题上来。假设你将那号码反复地重复了三四次之后就走开了。你当时肯定以为自己已记下了那个号码。因为你已在口头上不停地出现了三四次了,但你却被这一假象所蒙蔽。

半小时以后,回音听不到了,数字没有了,你的记忆努力完全白费了。其实由此带来的损失远不止记不起这组号码。

正如我们前边所谈的,间隔学习法在学习复杂事物时也是非常奏效的。所以,对你试图长久记忆的事物最好也采用间隔记忆法。

关于浏览帮助记忆有两种理论:

1. 浏览是最佳的记忆方式。
2. 浏览是最坏的记忆方式。

在某种意义上来看,这两种说法都是对的。关键要看你记什么及记忆目的。

浏览的优点是什么呢?

浏览最适合短时记忆。因为在浏览时,所了解到的东西被压缩在有限的时间内,即学即用。而随着效益的失去,它也就被忘记了。浏览的缺点不少,它把那些“塞进”大脑的东西

在短时期内又从记忆中抹掉,这样对你的记忆力提高是没好处的。

总的来讲,你若真想达到提高记忆力的目的,浏览这一方法是不妥的。而对于象准备考试等情况的短时记忆,你可以利用睡眠记忆法来达到最理想的效果。

心理学家的许多实验都证明,当你从睡梦中醒来时,你的大脑记忆状态所受到的干扰是最少的,你所能回忆起来的事情也比你平时清醒状态下多得多。

心理学家 E·B·温·奥莫尔在一系列实验中发现,人的记忆平均在 7 小时睡眠后仍能保持不变;但是在清醒状态下的同样时间后却要下降几乎一半。

人们也用蟑螂做过同样的实验。这也是这类昆虫被用来为人服务中有限的几次之一。实验结果几乎与上述实验一样。

结论是:遗忘在睡眠时速度慢,白天活动时速度快。这一结论基本上是可为人们所接受的。如果你必须采用浏览的方法,那么就请你在睡觉前重温一下,如有可能的话,最好是在浏览完马上进行温习。这样就可以产生理想的效果了。

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

间隔记忆训练

训练 1

把下面所有的项目迅速扫视一遍,然后做其他的事,大约 10 分钟后检验一下自己记住多少。

| | | | |
|-----|------|-----|------|
| 拿破仑 | 1827 | 水母 | BACK |
| 口水 | 救生员 | 蓝天 | 9B2A |
| 雅典娜 | 歌剧 | 美人鱼 | 小船 |
| 铜剑 | 女神 | 丘比特 | 上帝 |

训练 2

下面是一次演讲的主题,看完第一遍后,回想一下;再看第二遍,再回想一下;最后看第三遍,看看记住多少。

- (1) 经济出现危机
- (2) 出口大减
- (3) 国外相似产品的竞争
- (4) 海外市场消退
- (5) 市场规律的作用
- (6) 生产厂商恶性竞争
- (7) 国家出口补贴取消
- (8) 新产品的出现

训练 3

下面是一串长达 36 个字符的字母与数字组合。第一天看一遍,第二天看二遍,第三天看三遍……以此类推,看你第几天记住。

A 8 C 4 F 2 G 7 B

F 6 A 5 0 1 X 1 Z

N 7 P 9 Q 3 V 0 W

D 4 E 2 M 5 I 7 L

七、数字记忆法

无论你看多少书，
问一下自己：“记住了吗？”
只有留在记忆深处的东
西，才是你自己的东西

在本节里，我们将把过去谈到的一切方法运用于数字和数量的记忆。人们一旦把形象联想完全纳入自己的思想方式之中，形象联想便成为一种很容易普及的技术。不要忘记，在记忆方面不存在奇迹，只有适当的精神活动。

人们忘记朋友的门牌号码、汽车牌照号码、电话号码的事，屡见不鲜。这往往使人失望和恼火。人们不大喜欢数字，这当然是不注意数字的主要原因。但可以找到一种令人喜欢的办法来记住数字。要把这种办法当作游戏，在试着采纳之前，不要把它看得太复杂、太离奇或因费时及多而弃之不用。

我们曾听说过也有极少数的人能立刻记住数字。我也曾听到过有一个人将多位数在他眼前晃过一次他就长久地记住它们。这些人也不知道他们自己是怎么记住这些数字的，只是能记住就行了。不幸的是，这种例子太少了，很难使我们信服。

怎样开始记住数字 522641637527？一位 19 世纪的记忆大师采用了一种方法。他叫他的学生将这些数字分成 4 部

分,每部分有3位数:522 641 637 527。现在我们把这种方法引述一遍:把第一组和第四组联系起来,你会马上看见第四组比第一组大5位数,把第二组与第三组相连,我们发现它们只相差4。再则,第三组比第四组大110,即是说527变成637,只有7保持不变。从第四组开始到第三组,第四组加上110。第二组比第三组多4,第一组比第四组只少5。

有一些当代的记忆大师仍在毫不修改地讲授这一方法。当我第一次听到记忆这组数字的方法时,我感到仅仅是要记住那些指示语,人们首先不得不具有训练有素的记忆力!至于要想长期记住这些数字,几乎是不太可能的事。

即使你已经记住了这个数,这种记忆法没有任何荒谬的图画或是联想来提醒你,在记忆中保持这个数字。如果你确定想照他们的方法去做,你必须死死盯住这个数字才行。当然,做到了这一点,事情就成功了一半。任何迫使学生感兴趣,去观察数字,并将注意力集中在数字上的方法,必定会获得某些成功。这种方法太像用一把大锤来打苍蝇,采用这种方法记住数字未免太累赘了。

用来记多位数的数字系统实际上是代码方法和形象方法的结合体。它迫使你将注意力集中在数字上,要做到这点并不难,保持记忆的时间是相当惊人的!如果你已掌握了从1到100的代码词表,这对你将是件很容易做的事情。如果你目前还未学会代码词表,这会使你想去学。当你继续往下学时,你不妨自己造词。我们将采用上面提到的相同的数字来解释这种方法。首先,让我们把那个多位数拆成几个两位数:52 26 41 63 75 27。现在每一个两位数都可以用一个代码词来代表,或者可以使你从一个两位数联想到一个代码词。

| | | |
|------------------------|------------------------|-----------------------|
| <u>52</u> 狮子(lion) | <u>26</u> 峡谷(notch) | <u>41</u> 杆子(rod) |
| <u>63</u> 好朋友(chum) | <u>75</u> 煤(coal) | <u>27</u> 脖子(neck) |

你要做的一切只是将这 6 个代码词连接起来！或者说是将 6 个你碰巧用上的词连接起来。想象狮子身上有一巨大的山谷形的颈套。想象你自己正将峡谷削成杆子。看看你自己伸手拥抱杆子好像拥抱朋友一样，或者把你的朋友当一根杆子。想象你抱住一大块煤就像它是你的朋友。最后看见你自己或者是别人的脖子是煤做的。

你应当能在 30 秒钟内作这个连接。当你做完之后，在心里将这个过程默上一两遍，看看你是否已经记住了。在重复时，要做的是将你的代码词变换成数字，现在你将知道顺序的数和倒序的数。在实际练习中，你应当想出你自己的代码词并且当你从数字的左边往右边看时，将它们连接起来。

这样一来你就记住了那个多位数！只要将 6 个物体连接起来就记住了 12 位数，而且愿意保持多久就保持多久。如果你已进行了一番尝试并且已记住了这个多位数，你应当感到骄傲。我们这样说是因为按照有些智商测验，一个普通的成年人在听到或看到一次一组 6 位数以后（无论是按正数方向或是倒数方向），都应当将它记住。智商优秀的成年人应当以同样的方式记住一个 8 位数。你刚才记住了一个 12 位数，并且要想将它保留多久完全不受时间限制。

也不要再在听到别人说这样做“不公平”，因为你采用了一个“系统”时感到心亏。那些说这种话的人肯定嫉妒你，因为无论是有系统还是没有系统，他们都做不到这一点。总有人

尖叫：“用系统去记忆不合情理，你必须用正常的记忆力记数”。好吧，谁说这种方法不自然呢？毫无疑问，记住比忘记更自然一些。何况采用我们的系统不过是有助于你天生的记忆力！正如早些时候说过的那样，任何人记住的任何事情必须与他们已知道或是记住的事物相联系，人们在所有时间里都是这样来记忆的。有时是有意识的，有时是无意识的。我们现在做的一切是将它系统化，有一种“方法”专门针对我们的疯狂。那些说记忆系统是不自然的人，他们是对这个系统一无所知，或者是不知道怎样应用。

既然我们已为你新近获得记忆上的便利作了辩护，让我们再往前走一步吧。如果你已学会了一一我敢肯定你已经领悟到了。为什么不用你的想象力使得这种方法更加简单易掌握呢？如果你喜欢的话，你可只用4个字来记住一个12位数。只需一次选出适合3位数的词来并将它们联系起来。例如，你可以想象一匹“亚麻布(linen—522)”骑在一辆战车“(chariot—641)”上，车子拖着一个“补鞋匠(shoemaker—637)”，(最后一个辅音是不加考虑的，因为你知道这个词只代表在位数)，这个鞋匠过分“瘦长(lanky—527)”

这里是另一个例子：

| | | | |
|----------|------------|----------|------------|
| 994 | 614 | 757 | 954 |
| 纸(paper) | 烟灰缸(astay) | 钟(clock) | 衣帽(bowler) |

如果你想记住一个多位数，为什么不把它分解为4位数一列呢？用这种方法，你连一个20位数也会长久记住，只要用5个单词——

42 10 94 83 52 14 61 27 90 71

这个数看上去令人生畏吧！肯定是这样！但是现在请你

再看这个数吧：

4210 9483 5214
房租(rest) 香水(perfume) 槽洗机(launder)

6127 9071
欺骗(cheating) 篮子(basket)

将租金与香水,香水与槽洗机、槽洗机与欺骗、欺骗与篮子联系起来——你就记住了一个 20 位数。

在你所从事的特别工作中,如果你认为有必要经常记住多位数,你不久就会采用你心中突然出现的第一个词来对应第一个 2 位、3 位或 4 位数。没有任何规则说你必须对任何多位数都要根据同样的分解单位数列来找对应的词。为了很快地记住数字,任何词都可以用。通常你会有时间想一会儿,找到适合于记住数字的最佳单词,我将这留给你的想象力。然而,在精通这种方法之前,我要向你建议,你每次用的代码词能代表两位数即可。

以“听觉记忆为主”的人,对于声音和词汇的活力本身更加敏感。他们会自发地想到的韵脚、同音异义词和其他的口头类比词语,他们觉得这样记忆很实用。

以下是 13 个数字的听觉代码范例:

- 0 (ZERO) = 沃尔特·迪斯尼见到的奇怪动物泽罗 (ZORRO)
- 1 (UN) = 士兵(HUN)
- 2 (DEUX) = 我的牲口棚里有两头漂亮的牛(BOEUFs)
- 3 (TROIS) = 特鲁古瓦(TROYES), 香槟地区的一个城市或意大利的特洛伊(TROIS)城
- 4 (QUATRE) = 四盒糕(QATEAU QUATRE QUARTS)或

四分之一升的小瓶朗姆酒(QUART DE RHUM)

- 5 (CINQ) = 锌(ZINC)、小酒馆、小咖啡馆
- 6 (SIX) = 锯子(SCIE)或香肠(SAUCISSE)
- 7 (SEPT) = 一株葡萄(CEP)或牛肝菌、权杖
- 8 (HUIT) = 牡蛎(HUITRE)或秘密会议(HUITSCLOS)
- 9 (NEUF) = 鸡蛋(OEUF)或新(NEUF)
- 10 (DIX) = 铁饼(DISQUE)
- 11 (ONZE) = 盎司(ONCE)
- 12 (DOUZE) = 象皮肤的光滑(DOUCHE COMME LA PEAU)
或 12 只牛皮袋

以上 13 个数字的听觉代码,都是法文同音异义词,以便于不同国籍的人均可以学会以自己的母语为例,只是一个建议。人们可用其他同音异义词代替。也可以借助顺口溜加强记忆。如:“1、2、3,我去森林公园……”一切办法均可借用。可将荒谬记忆法用于记忆数字,亦可进行数字和价值的形象联想。例如,为记住要乘坐的 381 次轮船航班,可借助前面建议的数字代码加强记忆。这 3 个数字的代码形象是:

3 = 特洛伊木马

8 = 牡蛎

1 = 士兵

要用一个故事把 3 个数字连起来。那么,可以设想,在特洛伊木马中,有很好的牡蛎被士兵吃掉了。必须指出,在编造这类小故事时,要注意排好数字的顺序。在这个故事中,首先是 3,然后是 8,最后是 1,其形象代码为:特洛伊木马—牡蛎—士兵。这样,轮船航班号码才不会颠倒错乱。

与听觉记忆为主的人相反,以视觉记忆为主的人视觉更

敏锐,他们很自然地善于观察。这是尽人皆知的道理,但视觉记忆有其优点,更容易记住形状、轮廓、几何图形、颜色。颜色的记忆则属于大脑的另一个记忆体系。大脑里留下清晰确切的形象,这往往属于文化修养领域。例如,当他们想到一支11人的足球队时,便清楚地想到队员们在球场上的形象。他们更喜欢通过视觉形象进行记忆。

以下是13个数字的视觉代码的范例:

0 = 圆圈(圆形物)

1 = 1根电线杆(或柱子、方尖纪念碑)

2 = 双胞胎(或1对夫妇、二重唱、双套二轮马车)

3 = 3角形(或3位一体、金字塔、3轮车、三剑客)

4 = 方块(或4脚动物、4福音主义者)

5 = 5角大楼(或1只伸出5指的手、海星)

6 = 骰子的同位面:6点

7 = 7针蜡烛台(或白雪公主的7个矮人)

8 = 8字形沙漏壶。

9 = 新桥(或教堂的殿堂)

10 = 双手10指(或教堂的殿堂)

11 = 美国11人足球队(美国国家足球队)

12 = 12个鸡蛋(或中午的日晷仪、中午的时钟)。

这些数字视觉代码,容易与其相应的数字结合,并可用于编造联想故事。例如,为记住上例中的轮船航班号码,只需将代码换一下,即由三角形代替特洛伊木马,由8字形沙漏壶代替牡蛎,由木桩代替士兵。然后,可设想为:在木桩上放一把8字形沙漏壶,壶上有一个三角形的东西。这想象可能有点牵强附会,但这种形象将会留在脑子里。从这一形象出发,就

会准确无误地回忆起 381 这个号码子。人们可以编造更复杂的故事情节。

利用听觉形象代码或视觉形象代码进行必要的联想,回忆一长串数字中的一个数字单位。例如,为记住只有一头奶牛在谷仓里,先用听觉形象代码,后用视觉形象代码,做如下情景的假想:

A. 听觉形象代码一个士兵扑向一头奶牛,大口吞食。

B. 视觉形象代码:一头奶牛拴在一根直立的木桩上。

这些形象应该使人回忆起数字 1 和奶牛这个字。再加上一点小小的个人印象,比如,“一头奶牛在木桩上蹭痒,真好玩,”这样多加一点感情上的背景情节,就会加深植入脑子里的记忆印象。

实验数字列表:

- | | |
|-------|---------|
| 1 头奶牛 | 7 颗台球弹子 |
| 2 辆汽车 | 8 个瓶子 |
| 3 件衬衣 | 9 个杯子 |
| 4 块冰 | 10 个玻璃杯 |
| 5 名士兵 | 11 个湖 |
| 6 支铅笔 | 12 只鸽子 |

现在,藏起列表,默写出列表中每件物品的数量及每一类的数量。

人们现在把代码视为“附着性”代码,因为在代码上可以附着其他物品,这有点像地点记忆法。下面几段将介绍其他记忆技术。它们有时把视觉联想和听觉联想结合起来。

通过模拟,实质上是通过逻辑类推,每个数字从辅音起表现为一个形象联想。

上表说明,这一体系下面介绍的以形象联想代码为基础的数字记忆体系,是17世纪发展起来的。从这一时期之后,法国、英国出版过许多关于这一主题的书籍,这里介绍的两种代码是杨格和吉布森选定的。第一套代码以形象想象为基础,第二套则用的是电话盘字母图表。这是两套比较简便易行的代码。

10个形象代码记忆法的原则是,为每个数字找出一个形象物体。只要有一点想象力,就不难想象出数字后面的象征:

- | | |
|---------|--------------|
| 0 = 盘子 | 5 = 张开5指的手 |
| 1 = 标枪 | 6 = 蛇 |
| 2 = 天鹅 | 7 = 高杆上的信号装置 |
| 3 = 三齿叉 | 8 = 计时沙漏壶 |
| 4 = 船帆 | 9 = 蜗牛 |

对于很快记住较短的数字,这是一个理想的方法。可用来记火车、约会和节目时间表。例如,为记住8点12分,就要想象计时沙漏壶、标枪和天鹅。用一小会儿时间,按顺序想象一下这3个形象。可以设想一幅连环画,编一个简单场景,把3个形象按顺序联系在一起。

电话盘字母代码记忆法是指在电话盘上,除1之外,所有数字都有其相应的字母,这使记忆电话号码变得相当容易。一般来说,记住一个由8个字母组成的字比记住由8个数字组在的一串数目,要容易好多。此外,把几个字母附着在一个数字上,更容易记忆。这种记忆法,在巴黎被广为采用。

- | | |
|---------|---------|
| 2 = ABC | 7 = PRS |
| 3 = DEF | 8 = TUV |
| 4 = GHI | 9 = WXY |

5 = JKL 0 = OQZ

6 = MN

范例：

| | | | |
|----|----|----|---------------|
| 27 | 88 | 72 | 08 |
| AS | TU | RB | OT = ASTURBOT |

显而易见,某些号码可以构成满意的词意,而其他的则只是一连串辅音字母,没有任何含义。在后一种情况下,也只好借助于其记忆代码体系了。

在日常生活中,人们需要记住一些数字,而联想有利于这种记忆,甚至使其变成有趣的活动。假使需要记住牙医住在四楼这个数字,4 = 船帆,那么,便可联想到,牙医生正坐着帆船旅游。

最重要的是,要自发地跟着想象走,并用一个形象把物品与数字结合起来。为此,既可使用数字形象代码列表,亦可特地创造一些明晰、有力的形象。

为记住好几个数字,首先要加以分析,然后再在它们之间展开联想。假设需要购买客厅里画框中的一块 10CM × 12CM 的玻璃,为记住玻璃的尺寸,首先要记住其形状是长方形的。是什么样的长方形呢? 按照介绍过的第一张列表,玻璃的宽度是 10CM,即双手 10 指,其长度是 12CM,即 12 个鸡蛋。那么,便可记住双手指捧着一打鸡蛋这个形象。

人们看到,通过有关的具体形象记忆数字是多么方便。利用很久以前创造的旧的数字形象代码,是传统的经典做法。

但是,我把这种理论扩大到个人自发联想方面,而有进行得很顺利。我的做法是,发挥想象力,赋予数字以具体含义。无论是什么需要记住的数字,都可以想一想:“它怎样发音?它的形状像什么它使我想起什么熟悉的东西?”

这一切可能显得有点复杂,但重要的是,它切实可行,因为通过自己创造的数字形象联想,使数字带上一点个人化色彩,在脑子里留下的印象特别深,回忆起来自然就更容易一些。W·萨默斯特·莫姆说:“想象力在冲动中发展,而且走向普遍观念的反面。成年人比青年人的想象力更丰富。”

集中注意力进行形象想象,是以记住大部分简短数字。具体做法是:稍停一下,脑子里浮现出一个数字的形象。想象中看见这个数字是鲜红色的,写在一面白色的墙上,或者是由霓虹灯管组成的,在漆黑的夜空中闪光。努力使这个数字在想象中至少闪烁 15 秒钟。然后,再把它放还原背景下。这样,可用背景氛围加强对数字的记忆。可以用这种方法记忆门牌、楼层、电梯号码。此外,还可大声重复这个数字,用声觉记忆法来增强记忆效果。

数字记忆训练

训练 1

确定一个记忆目标,比如要记住自己的门牌号码,以及好朋友和亲人的门牌号码。可以试用几种记忆方法,看一看哪种效果最好。比如,用 10 个象形代码记忆法记住一个号码,荒谬记忆法记住另一个号码,用视觉代码记第三个号码……

训练 2

用自由形象联想法记住朋友的电话号码。如果不奏效,可换用另一种记忆方法,或换记另一个号码。要让想象力自由发挥,因为寻求形象联想要费点时间,还要多实践。

训练 3

记住有关的重要电话号码,如家庭成员的、医生的、留声机修理工的、急救中心的电话号码。为此,可选择自己喜欢的记忆方法,多做练习,经常温习各种代码。记住的电话号码还要多找机会使用。

训练 4

用荒谬记忆法记住商店商品的价格。具体做法,如前所述,要面对商品停一下,让脑子里浮现出商品标签上的价格。把商品及其价格很好地想一想,对其价格做点评论。如果想增加练习的难度,还可对两种相同的商品质量及其价格做一番比较分析。

训练 5

选择一些生活中偶然碰到的数字,将其作为记忆对象,用一种自选的记忆方法记住。例如,街道上的门牌号码、某些建筑物的层数、一个房间里有几盏灯、一件首饰上有多少宝石,等等。另一类记忆对象是某些通讯人的邮政号码,以及家庭成员和亲密朋友的生日。

训练 6

用自选方法记住个人银行现金支票和储蓄簿的号码,以及银行存折密码和住房储蓄证号码。

八、外语记忆法

记忆是学习一门语言的基石,只有建立在记忆基础上的语言才是永恒的。

很多人觉得学习外国语是困难的,因为外语看来与母语毫无关系,大量的新字形有待记忆,又无任何参考脉络可寻。

其实,并非完全如此。人们能够利用自己的观察和组织功能,为学习外语提供便利。只要进行观察,就可成为一名“探知奥秘的好奇学生”。如果相信这些学习方法的效果,任何人都有能力接受学习的挑战。

如同其他知识领域一样,必须温故而知新,将新学的知识与已学的知识进行比较。这种学习方式,恰如在母语文化与外语文化之间架起一座真正的桥梁。人们将看到,形象想象、感官活动、专心致志、形象联想和编织小故事,怎样把母语文化与外语文化连接在一起,从而为学习外语提供有利条件。即使急于讲一种外语,边讲边找词儿,忧心忡忡,也能更大胆地讲,并因此而能够更快地讲得很流利。

形象想象可使人超越外语到母语的翻译过程,它能及时提供具体的表达语汇。其具体做法是,形象想象所学外语物体,并尽可能准确地重复其发音。或者,形象想象一个场景,

并设身处于这个场景,口念所学外语的词汇,身作相应姿势。在目前的外语教学中,普遍忽视上述做法,这大大影响了学习效果。

以法国人学习英语为例,法语“Le soleil brille”(太阳发出光辉)译成英文为“The sun shines”。在学习英语时,跳过英译法过程,集中想象英语太阳这个字正在发出光辉。同时口中重复着“The sun shines”,并体味英文“SUN”和“SHINES”的音色和音质,如同感觉到这两个英文字是明亮的,正在发出光辉;或者在想象中联想到这两个英文字显得暗淡模糊,有点象朦朦胧胧的英国太阳,带点英国冷漠的寓意。

谁都知道,这一切纯系思辨,完全是主观的,但这几点小评论,增加对英文词汇的个人理解,赋予它们与法国人生活相联系的故事性色彩,从而巩固了对英文词汇的记忆。在这样学习的时候,人们发挥了想象力,并使自己的一切感官活动起来。

在学习外语时,专心致志是继形象想象之后的重要问题。所谓专心致志,就是把精力集中在词汇的含义和句子的结构方面。一个字或一个成语的大结构中,包含着好几个信息成分,而这些信息又与人们已有的知识联系在一起。学习外语时,就要打开头脑里的新的记忆卡片箱,以便有效地排列一切新知识。这就是那些学会了几种外语的人的做法。一个好的外语教师能向学生们指出,怎样做两种语言的比较,研究它们之间的区别,找出其共同成分。两种语言共同的东西是容易学习的部分。以字的词根为例,要学会一个字,就要与自己对其词根的已有知识联系起来进行研究。词根是词汇概念的核心。例如,英文字“MANKIND”(人类、男子),只要稍加分析,

便比较容易学会。这是一个人与种类两字合在一起的复合字。为掌握这个字,可想象在一张世界地图上站着各种族的各类人。英文“KIND”(种类)一字,尽管是个统称的抽象词,但放在特定背景下,就有了不同的具体含义,因此,比较容易记住。然后,可把英文人类这个字翻译成相应的法文字“Le genre humains”,并注意英文的“MAN”和法文的“HOMME”一样,都具有“人”和“男人”双重含义。

在学习外语时要养成一个习惯,想一想一个外文字的发音是否令人想到母语中的一个字。要注意一个外语字和一个母语字之间相同的发音,然后再研究一下,两字这间是否还有其他相似之处。

在学习外语时,当人们听到一个新的声音或一个新字的发音时,要掌握其准确的发音,并在母语中找到一个发音相同或相似的字。有些人几乎自动地做到这一点,这显著地增强了他们的记忆力。但这也并非一蹴即就,在最佳情况下,肯定可以找到个发音近似的字。但是,所有初学外语的人,如能发出近似的音,也该十分满意了。词汇是学习一种外语的第一块绊脚石。困难来自发音,应当提高对不经常听到的发音的听力。接着学会这些发音。然后理解这些发音的含义,以便最后学习这些外语的语法和结构。一种语言的结构,反映了操这种语言的国家居民的思维方式。语言是了解他们行为和观点及其生活方式的钥匙。学习一种外国语言的现代方法,称为“直接学习法”,或称为“完全浸没法”。即使学生生活在外国语言环境中,不允许他们说一句母语语言,以免他们借助母语与外语的翻译来学习外语。翻译练习留待以后的阶段进行。但为了翻译得好,必须两种语言都精通。现代学习方法

强调成语结构的重复背诵。语言实验室使学生如此训练,直至完全掌握外语结构。这种技术建立在模仿与重复的基础上。语法和发音规则的讲解和在课文中找到应用范例,只能是基本课程的补充部分。理解、分析、结合、联想,这一切都是保证长期记忆的精神活动。语言表达的熟练程度,是在实践中培养的。借助收音机进行练习,可以人为地提高外语表达能力,但这种语言表达是刻板的。一口气背完一篇事先写好的讲话稿,可能并非难事,但作即席讲话翻译和对意外提问迅速作出回答,则困难得多了。虽然可以通过现代对话设备进行尽可能多样的练习,但是,只有同操母语的对话者的真正交谈,才是对这些现代会话设备的价值的真正考验。

学习一种外语,可分为两个重要阶段,即被动阶段和主动阶段。这相当于记忆运行的两个阶段,即获取信息阶段和回忆提取信息阶段。前一阶段是被动的,记忆机制处于不自愿状态;后一阶段是主动的,记忆机制起动记忆标志,使信息浮现在意识中。因此,后一阶段更困难。在学习外语的第一阶段,学生懂得了外语的说法和写法,完全掌握发音、词汇和句法结构。在第二阶段,学生要积极参加运用外语的活动,要流利地讲外语,熟练地用外语写作,直接用外语思考。这就是从学习的被动到主动阶段。但是,只有不间断地实践,才能保证使用外语的这种熟练程度。因此,不失掉使用外语的机会时,人们也就觉得等于失掉了外语。外语知识失掉的速度和程度,取决于人们学习外语的方式。如果人们在学习时打下了牢固的基础,对外语理解得深,对其结构掌握得牢,虽然失掉一段时间,只要重新回到操这种外语的环境中,他们使用这种外语的能力会很快恢复。但是,如果学习外语时,未在理论和

正式训练方面打下牢固的基础,一旦失掉,再恢复起来就困难了。举例来说,两个4岁-9岁的儿童,在南美洲生活过5年,在当地接受了同等教育。后来,他们中的一人,杰克在中学选修了他在南美学到的西班牙语知识,学习了语法,并抓紧时间进行阅读,而他们中的另一人,汤姆却完全放弃了这种进修。10年后,只有杰克还可以说懂得西班牙语,而汤姆童年学到的西班牙语知识,几乎全忘光了。汤姆还能听懂西班牙语,但他发现,在会话时,再重新组织不可缺少的西班牙语句子结构,就困难了。

在学习外语中,感情的投资也很重要。同外国人建立友好联系,可增强学习动机,给学习外语增添一个积极因素。

提取贮存信息的可能性,取决于获得和贮存信息时的处理情况。最好的教师,也应是其教学专业的教育学家。教育思维艺术,也就是教育记忆艺术。人们通过思维活动,能够记住学习的基本内容。

丰富词汇是一种学术性的游戏,宛如玩巨大的积木拼图。经过思考之后,人们会发现怎样把新积木拼入已垒好的积木之间,并懂得哪块积木在整个画面上应占哪个位置。同时,在拼图过程中,人们还学会怎样发挥各个感官的作用,使他们保持警觉状态,以便及时进行仔细观察。在学习新词汇时,必须专心听讲,抓住一切感知线索的加深所得到的印象。这个很简单的获知阶段完成得好,人们可在以后的学习中避免许多麻烦。举例来说,某些人不喜欢某几种外语中的某几个发音,觉得很难学会,比如,有人觉得德语中的“CH”这个音很硬,在发“AH! AH SO!”这样的音时,深感困难。这有点像法语中的“R”这个喉头颤音,也很难发。因此,必须花一些时间,克

服学习中遇到的困难。为此,要寻找与母语的联想,确定两种语言之间的具体区别。这样,人们会发现,法语中“R”发音的难度虽与德语中的“CH”不相上下,但“R”的发音到底还是随便得多。但只要重复朗读一系列带“CH”的德语单词,比如“ACH! DOCH! HOCH! LOCH!”等,终久能够正确地发出这个音。克服发音障碍的窍门有二;一是模仿,这要求听觉灵敏;二是细心研究发音时的口形。此外,还要借助字典,掌握音标。

今天,唱片和录音带等视听手段的广泛采用,使自学外语,甚至在家自学成为可能。人们可以卓有成效地利用这类手段进行自学,但要遵守几项基本原则。在学习外语发音时,首先要想一想母语怎样发音,然后,集中注意外语的发音,边模仿,边分析。例如,西班牙语中的“O”是个开放元音,而英语中的“O”则是个封闭元音,两者有很大区别。发西班牙语中的“O”这个音时,两唇必须放松,口要张开,而在发英语中的“O”这个音时,两唇必须绷紧,口要作尽可能小的圆形。要遵守发音规则,不同语言的发音区别是很微妙的。如果仔细分析这些发音区别,并把新的发音与自己已经熟悉的发音作比较,就不难觉察到这些微妙的区别。随着外语程度的提高,人们将发现几种语族的区别,如盎格鲁—撒克逊语(英语、德语、佛来米语)、拉西语(法语、意大利语、西班牙语、葡萄牙语)、斯堪的纳维亚语(丹麦语、瑞典语、挪威语),等等。

一旦学会了一种外语,便可通过类比给学习下一种外语增加便利条件,也就是说,可以找出它们的相似和共同之处,以便分类纳入已贮存在大脑中的各类词汇卡片箱中。人们将认识到,只有不同之点才是要学习的新内容。按照分类学习

体系划分新老知识相同的一类,代表一种学习意识,把新学的知识与已掌握的知识统一起来,置于一个新的背景之下。获取记忆材料将变得简便易行,只是要花一定时间对新老知识进行归类。例如,意大利语中的“O”发音与西班牙语中“O”是一样的。但是,正如我们已经谈到过的那样,意大利语和西班牙语中“O”的发音却与法语中“O”的发音不同,而与英语中“O”的发音区别更大。搞清了每种语言发音上的这些特点之后,人们便会注意到,英语中存在两个“O”的不同音,即英国“O”的发音和美国“O”的发音。这两个中的任何一个都不是纯元音,而是二合元音,也就是说,“O”这个元音受到其他元音影响而变音。比如“小船”(BOAT)中这个发音。英国人倾向突出“O”这个音,而我们美国人则倾向减弱“O”这个音。人们由此可以看到,只要做初步观察,就可得到很多的教益。

为了学习成语、动词和其他词汇,必须养成首先进行分析的习惯,然后再将其编入小故事中,以便通过形象增强记忆。这一程序一次可记10至15个字,但初学使用时,一次记5个字为宜。假设一个外国人学英语,怎样记一篇课文中的生字表呢?首先,要弄懂每个字在课文中的含义;然后,再把这些生字置于一个新的背景之下,编入个人想象的一个故事之中。要编一段故事,把全部生字都用进去。故事越短越好。例如,下列生字表:

| | | | |
|--------|-------|----|-----|
| 意识到 | 继续 | 因而 | 好动的 |
| 旱灾 | 越多越热闹 | 鼯鼠 | |
| 如果……挨渴 | 黑白记录片 | | |

首先把生字表读一遍,并把注意力集中在难记的字上。这里,编造故事的关键字是“黑白记录片”。一旦从这个字着

手打开了思路,故事便自行来到脑海里。此时,要相信自己的想象力。要记住这项练习的要求是,使所有的生字在一个故事背景下清楚地表现其含义。“昨天,我看了一部黑白记录片,这种片子花钱不多,布景简单,往往在室内拍摄。这是一部小片子,只有一个情节,讲的是一个美国家庭,没有意识到好动的孩子会招来麻烦。在闹旱灾的时候,田地龟裂,鼯鼠乘机从地下钻出来,如果孩子不把一只水桶放在花园里,因而使鼯鼠得以前来喝水,它们可能要挨渴的。鼯鼠一天比一天来得多,小孩见了说:‘鼯鼠越多越热闹!花园很快变成了一个战场,鼯鼠继续不断地到来。’”

这种练习,各种水平的人都能做。初学者可使用简单句型,初级的故事结构。几个人同用一张生字表做练习,编制的故事千差万别,看了十分有趣。经过教师改正练习作业后,每个生字在不同的故事背景下都得到恰当的使用。然后,教师要求学生重抄一遍改过的作业。对学生来说,这就加深了对生字的学习和理解。这样的温习使学生记得更牢,使它们对生字在特定背景下的含义掌握得好。

我认为,这是学习外语的最有效的方法。人们还可以通过故事的形象想象和大声朗读,进一步提高这种练习方法的效果。人们可以用此法自学外语,但最好找人帮助改正错误。一旦对错误放任自流,再改正就很难了。因此,要毫不犹豫地要求教师或朋友及时帮助改正错误。

书写也是帮助记忆的很好方式。书写是一种创造性的活动,它同时包含着好几种大脑活动功能。既然新旧知识联想能提高记忆,那就应该充分利用联想法提高学习效果。为此,可利用照片、图表等视觉成分,为外语和母语的翻译提供有利

条件。这是在更高学习阶段要做的练习。当眼睛看着图像时,应该直接用外语形象想象,以加深记忆的印象。

语法是比较容易学的,如果把每条规则都表明各种形态的图表。语法的基本规则始终在地把每个字置于上下文中理解,因此,与基本规则相联系的方法是很有效的。在记忆这个或那个词汇时,要紧密联系这个基本规则。这样就能够把一组新词汇最大限度地变成个人的知识。

实践表明,最普遍有效地组织记忆的方法,是在学习中积极寻求个人的提纲、原则和其它词意联系。所以,应当在与已经约定俗成的语法保持一致的条件下,建立自己的词语联想体系。例如,在拉西语系的各国语言中,“希望”这个字后面的从句中,动词用虚拟式,以示祝愿和愿望之意。但在这方面,法文是个例外。与其他国家语言中使用表示祝愿和愿望的动词相反,法语在“希望”这个动词之后的从句中,动词用直陈式。为记住这一点,可设想,只有法国人才相当自信,他们把愿望视为现实。当一个法国人说,“我希望他会来”这句话时,他坚信会如此。在思想上有了这个形象,人们在写作时就不可能在动词“希望”后面用错动词语式。有许多类似的例子,尚待每个人创造自己的概念联想,而这种联想活动,对每个人来说既有效,又生动活泼。

幽默特别难懂,因为它往往起源于文字游戏。从外语中翻译笑话的尝试,往往吃力不讨好,因为非内容即形式,总是丢三落四。但是,凭着对外文的直感及其双关语意,人们能够鉴赏外国幽默。例如,教授对着全班吵闹的学生说:“这里惟一说话算数的,是我!”再如,鲸鱼说:“够了,我要躲进水里了。”

所有这些原则可能增加人们学习外语的兴趣,并能为他们的学习提供便利条件,但即使如此,仍会发生学过的东西,由于一直不用而有时忘记的现象,那也不必过分自责,因为这种遗忘是完全正常的。记忆力适应人们的实际需要,客观环境以记忆力促进作用。没有人能够自觉地回忆起沉睡在记忆库深处的信息,既然这些信息从未受到问津。一种遗忘或丢掉的语言,只要人们投入操这种语言的环境中生活一段时间,便会逐渐恢复起来。在懂得了这一点之后,可以放心,可能学得更好一些。

通过唱片或录音带复习外语,是一个好办法,可将学过的外语保持在积极记忆卡片箱内,不至于忘掉。

外语记忆训练

训练 1

形象联想有助于记忆科技或外语词汇。选择一些外国街道或地点的名字,首先专心听其发音,并找出在母语中的特别含义。然后,分析这些名字的组成部分,并编织一个短故事加深记忆。最后,将这些名字大声重复几遍,发音尽可能准确。同时,对每个专名的含义进行形象想象。

训练 2

按照本节所介绍的办法,通过编造短故事背景记忆外语生字。起初,一次记 5 个生字,然后,一次记 10 个,最后,一次记 15 个。如果是自学外语,可找人帮助矫正发音。

训练 3

按照本节所提的建议,通过提高听力和分析能力,改善发音。选出一定数量发音困难的字,并对这些字的发音加以分析,以矫正发音,并进行形象想象。

训练 4

要学会到外国旅行时常用的一些外语句子。为此,建议采用跟着发音准确的有关录音带进行学习的办法。这样可以学到质量好的音质。例如,某些歌星发音清晰,可资学习。实际上,配乐的歌词。由于带有节奏和韵律,更有助于记忆。现在已经出了一些好的英语录音带。

训练 5

要为到国外旅游做准备。为此,要阅读有关国家的报纸。这种准备工作至少在动身前一个月就开始。

训练 6

一旦到了外国,要减少由于语音困难而产生的顾虑,使自己的记忆力冷静下来,用上几天来细心听。不要好高骛远,企图到达后的头几天,就能一下子找到关键词汇,准确地表达思想。开始讲一种外语,结结巴巴的现象在所难免,而且这是完全正常的。迅速扩大日常用语词汇的捷径,就是和听广播。由于通过听广播比只同遇到的人进行简单交谈,接触词汇的面广得多,原来学过的外语,恢复得快多了。最后一个建议是,在听广播时,对节目不应太挑剔,因为在这一阶段,要集中学习日常用语。尽管内容不深,但有些对话比新闻容易懂,因为新闻往往使用的是加工过的语言,而且播得很快。

第三章

巩固记忆的基础

让记忆成为永恒，
在我们需要时刻
出现在脑海中，
用她无所不包的胸怀
来容纳一切。

一、记忆的前提：注意力

只有关注正在发生的一切，我们才能清楚地认识我们现在这个世界。

通常，我们对眼前的事情注意得不那么周到。其实，真正的记忆术就是“注意术”，有人还把这看成万世不变的记忆法则，这是有道理的。

所谓注意，就是集中精神注意事物和行为，把它们固定于意识之中。因此注意力越强，印象便越深刻。我们之所以会很快地把见到的、听到的、感到的东西忘掉，就是因为没有对它们给予必要的注意。要知道，任何记忆力的训练应从训练集中注意力开始。这里让我们先做几个小实验：

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

2. 请选择 3 个思考题（如一项计划、一科学或文学的题目、新身的一次经历等），每题思考三分钟。开始 3 分钟思考第一题，然后思考第二题，最后是第三题。思考题目时，思想不能开小差，尤其不能想到另两道题。

3. 请打开收音机，将音量调到你自己勉强能听清为止。

微弱的声音迫使你注意力高度集中。不过,此练习每次最好不超过3分钟。

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

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

让我们有意识地总结一下自己的注意力状况吧。把下面一页分成左右两栏:把你感到注意力难于集中的事物写于右边,而易于集中注意力的事物写于左边。

| 易集中注意力的 | 难集中注意力的 |
|---------|---------|
| | |

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

宾夕法尼亚州匹兹堡大学语言学教授斯特娜夫人很注意教育自己的女儿,她从小便使女儿受到注意力的训练。她常与女儿玩一种叫“留神看”的游戏。每当路过商店的门口之后,就问女儿该商店陈列橱窗内摆的是哪些商品,让她数出留在记忆中的各式商品。能说出越多,就打分越高。这样训练很有结果:当女儿五岁时,在纽约州肖特卡大学教授们面前,把《共和国战》朗诵了一遍就一字不差地复述下来,令教授们大吃一惊。斯特娜夫人说:“我这样做,是为了让她注意事物,养成敏锐地观察事物的习惯。”

从这个例子我们知道,注意力的测定是一项重要的内容。它包括了注意力的广度、稳定性、分配、转移等内容,其中,注意力的广度很重要,也叫做注意力范围,指的是同时间内所能把握对象的数目。视觉的注意范围一般利用速视器加以测定。在不超过 1/10 秒的时间内,在速视器上呈现一些印有图形、数字和字母的卡片,由于呈现时间很短,眼睛来不及移动,被测者所能知觉的数量就表示了他的视觉注意力的广度。实验研究的结果表明,在 1/10 秒的时间内,成年人一般能够注意到 6—8 个黑色圈点,或 4—6 个彼此不相联系的外文字母。

注意的范围大小是受被知觉的对象的特点影响的。例如:对排列一行的字母比以分散在各个角落上的字母的注意数目要多些;对大小相同的字母比大小不同的字母所能注意的数目要多些。因而被注意的对象越集中,排列得越有规律,注意的范围越广。

集中注意力,就是把注意力集中以一个题目,或自愿选择的一件事情之上,而不让注意力转向吸引它的其它题目上去的机能,它是人脑的一种定向反射活动。所谓定向反射活动,

就是有机体朝向某种事物,以及查明事物的情况和意义的反射活动。借助于定向反射活动,人们就可以有选择地比较完全而清晰地反映客观事物。定向反射活动,有的是由事物本身的特性(如相对强度、新异性等)引起的。这种定向反射没有预定目的,也不需要意志努力,是不由自主地产生的。譬如,教室里正在安静地上课,突然有人推门走进来,在座的学生就会不由自主地看着来人。同这种定向活动联系的注意,可谓不随意注意(也叫无意注意)。

而另一种定向反射活动,则需要由一定的目的并需要经过意志努力所引起的。例如一个嘈杂的环境中能坚持写作。同这种定向活动相联系的注意,便是随意注意(也叫有意注意)。它们都是人脑活动的反映,人们在注意某种事物时,大脑皮层就要产生一个优势兴奋中心。在同一时间内,大脑皮层只能有这一个优势兴奋中心,而其他区域都或深或浅地处于抑制状态。

以上所谈是注意力的有关原理,那么,如何才能集中注意力呢?

无需多加证明,任何一个人都不会相信,人们无论何时都可以轻而易举地将注意力集中起来的。这确实不错。如果你要一心一意地学习,首先希望有个比较安静的学习环境。作家齐弗尔在写作时要避开喧嚣的声浪,在纽约公寓每天到地下室的储物室里才动笔,一呆就是3个小时。福楼拜和拜伦喜欢在夜深人静时作文章,小托尔斯泰则非要到安静之处才动笔。

环境太重要了。这有两个原因:一个是人所共知的,只有安静的环境才能专心致志。另外,你有一个固定安静的环境,

可以使你学习时置于同样的物质条件之下,你能产生集中注意力的条件反射。当你置身于同样的物质条件下时,你的思想将会自然而然地处于警觉、注意和专心的状态。随着这种习惯的养成,要集中注意力就容易得多了。如果没有这种条件,往往会适得其反。大发明家爱迪生就有过这样一件事。

一次,爱迪生的生日。朋友们知道他早就想尝一尝美味的鱼子酱,决定在生日这天请他吃一次。生日那天,爱迪生和几个朋友一边就餐,一边滔滔不绝地探讨起白炽灯来。正当讨论得最热烈的时候,那盘早已约定好的美味佳肴端了上来。这时,爱迪生正在讲灯丝的材料。他顺便把鱼子酱送到嘴里,继续评论说:

“为发明电灯的灯丝,我那 1000 多种材料都用了,到底用什么……”鱼子酱吃完了,演讲的爱迪生停了下来,用手在桌子上画了一个大问号

这时有人问他,你知不知道刚才吃的是什么东西?

“不知道,是什么东西?”

“是鱼子酱呀!”

“怎么?哎呀,是鱼子酱?”这位心不在焉的发明家惊叫起来。

无须多加说明,这里爱迪生对鱼子酱的注意力几乎等于零,这是因为他将注意力专注在自己的问题上去。虽然这儿是宴会,但事实上人们的谈论已造成一个学术的环境,而不是外表上的宴会的环境。注意力就这样被转移了。

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

有人喜欢把桌子放在窗户前来用功,这也许有利于采光;

但是,光线容易刺目造成注意力不容易持久,加上窗外的景物,对集中注意力并没多大好处。

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

连续的脑力劳动,会令人感到疲劳。因此,切莫忘记了要抓住思考总是问题的最佳时机。你也许经历过这样的困境,当你疲惫不堪时,不管如何努力,也难以看得进一个字。你或许也想用“坚持就是胜利”一类的格言来鼓舞自己,但却无济于事。继续干下去不但会把自己弄得更疲惫甚至产生厌恶感,而且于事也无益。所以,当你感到无法集中精神时,不如休息一下再干。与其晚上熬夜,少睡3小时,不如将这段时间放在早上。这已被很多人亲身的经验所证明的。

苏霍姆在《给儿子的信》中说:

清晨起来,上课以前用功一个半小时,这是黄金般的时间。凡是早晨我能做到的事,我都要把它做完。30年来,我都是从早晨5点开始自己的工作的,一直到8点。30本有关教育学方面的书,以及300多篇学术文章,都是利用早晨从5点到8点的时间写成的。我已养成了脑力劳动的节律;即使我想在早晨睡觉,也是办不到的;我的全部身心,在这个时间内只能从事脑力劳动。

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

晨的时间去做完。

当然也有些人不一定在这个时间用功,但不管如何,应当把你最重要的任务安排在一天里你最容易集中注意力的时间去做,你就能花较少的力气做完较多的工作。

这也可以说,只有在体力允许的情况下,才能集中注意力。

集中注意力还有一个关键问题值得注意:如果有一位小学生,让他阅读黑格尔的哲学著作,能看懂吗?他也许只看了第一行字便把精力移到周围的事物上去了。那种“机械”的方法以是不能将东西装进脑里的。即使成年人,如果读一本不能令我们理解的书,光靠硬读下去,不理解书中的内容,那是无法不开小差的。

那么,是否对看不懂的书就不看了呢?显然不行,这样我们永远无法学到新的知识。我们可以寻找一个办法,这就是预习。这儿指的预习,是包括先阅读几本较为浅易的书、待打下一些基础后,就可以比较有条件地读通原来那本书了。也就是说,能读通就为集中注意力创造条件。所以,打好基础知识很重要。另外,对书中某一个句子,只要有两三个字不懂其义,很可能无法弄通整个句子的意思。绝对不要不查字典就把这类字放过。

这段的关键是:务必掌握阅读所必不可少的基础知识。

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

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

为了加强阅读的目的性,书的前言与目录应当认真阅读,

这可以领会作者的写作意图和全书概貌,这种了解是很有助于你的兴趣而增强记忆的。

关于学习如何集中注意力,以上谈到的方面都是十分重要的。现在概括如下:

1. 选择环境
2. 排除分心
3. 精力充沛
4. 目的明确
5. 要有知识基础
6. 增加眼前兴趣

在具体运用上,各行各业都有自己特殊的作法,各人也可以有所不同。

注意力的高度集中表现为能够专心致志地集中注意力于所应进行的活动。它能保证工作和学习的高效率。注意力高度集中时,智力和体力活动都极度紧张,无关的运动都停止了,人身的各个部分都处于静止状态,有时抬起的手忘了放下,呼吸变得轻微缓慢,吸气短促而呼气延长,常常还发生呼吸暂时停止的现象(即屏息),心脏跳动加速,牙关紧咬等。一般说,注意力高度集中只能是短时间的。此时所识记的东西,往往能记很长的时间,甚至一辈子不忘。

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

科知识感到内容枯燥乏味又难懂时,最易于分心。但若真正了解了这门学科的作用,就能狠下决心专心致志地去学习它。经过一段时间地刻苦努力,在解决困难中得到了乐趣,注意力的集中就变得容易了。

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

很容易分心的人,在学习中走神时暗示自己“注意目标”,能够维持注意力的集中。

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

这样,就必须先明白“目标”是什么。具体就学生的学习来说,就是“这一课应该掌握哪些知识”。例如某节化学课要学习“氧气”,学生首先要在预习中或从老师的提示中记住这一节课的要求,要懂得氧气的物理特性和化学特性,记住实验室制取氧气的方法及体现氧的化学特性的几个反应方程式,懂得氧气在各方面的用途。明确了“目标”,暗示集中注意力就变得容易了。到这一节课上完时,根据“目标”回忆各项基本要求能否记住。到你记住了这些知识后,一种胜利的愉悦向你袭来,你对这科的学习渐感兴趣,那时,就更容易集中注

意力了。

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

注意力训练

训练 1

在桌上摆三四件小物品,如瓶子、纸盒、钢笔、书等,对每件物品进行追踪思考各两分钟,即在两分钟内思考某件物品的一系列有关内容。例如思考瓶子时,想到各种各样的瓶子,想到各种瓶子的用途,想到瓶子的制造,造玻璃的矿石来源等。这时,控制自己不想别的物品。两分钟后,立即把注意力转移到第二件物品上。开始时,较难做到两分钟后的迅速转移,但如果每天练习 10 多分钟,两周后情况就大有好转了。

还可以做一个叫“大脑抽屉”的训练。训练要求设想出自己的三个计划。比如学习某学科知识的计划,旅游计划,制作航模计划。对每个计划分别思考 2—3 分钟。在思考一个计划时排除其它干扰,特别是排除另两个计划的干扰。这个训练比上一个难,开始训练时可以先对每个计划思考一分钟,逐渐增加时间,但不要超过 3 分钟。

训练 2

盯住一张画,然后闭上眼睛,回忆画面内容,尽量做到完整。例如画中的人物、衣着、桌椅及各种摆设。回忆后睁开眼睛再看一下原画,如不完整,再重新回忆一遍。这个训练既可培养注意力集中,也可提高注意更广范围的能力。

在地图上寻找一个不太熟悉的城镇,也能提高观察时集中注意的能力。

下面这张图也可以用来进行训练,在图上找出各个数字与字母的连线。

训练 3

把收音机的音量逐渐关小到刚能听清楚的地步,听 3 分钟后回忆所听到的内容。集中注意力的训练形式可以多种多样,随处都可因地制宜进行训练。例如,有时在等人、候车,周围是各种繁杂现象和噪声。这时可以做一些背书训练或两位数的乘、除心算。这种心算没有注意力的集中是无法进行的。

训练 4

这个练习要在家里做。舒舒服服地躺下,全身尽量放松。选择一件你所熟悉的简单物体,像钢笔、铅笔或书等。(不要把注意力放在牌号、标题或刻印在上面的其他东西上。)选定之后,闭上眼睛,尽量想象出这个东西上几分钟。开始时会有些困难,因为与之相关的东西差不多总会溜进你的头脑里。在你集中精力想铅笔的时候,你可能会想到拿着铅笔的手或印在铅笔上的字等。所有这一切都说明你的思想偏离了铅笔本身,没有像要求的那样坚持在铅笔上。

训练 5

白日做梦,追溯思考:假设你在读一本书(不是这本书)、看一本杂志或一张报纸,你对它并不感兴趣,突然发现自己想到了大约 10 年前在墨西哥看的一场斗牛。你是怎样想到那里去的呢?看一下那本书你或许会发现你所读的最后一句写的是遇难船发出了失事信号,集中分析一下思路,你可能回忆出下面的过程:

遇难船使你想起了英法大战中的船只,有的人得救了,其他的人沉没了。你想到了死去的四位著名牧师,他们把自己

的救生带留给了水手。有一枚邮票纪念他们,由此你想到了其他的一些复制邮票和硬币,5分镍币上的野牛,野牛又使你想到了公牛以及墨西哥的斗牛。这只是成千个例子中的一个。既然几乎每个人都不时地会白日做梦,这种集中注意力的练习实际上随时随地都可以做。

对于经常在噪音或其他干扰环境中学习的人,要特别注意稳定情绪,不必一遇到不顺心的干扰就大动肝火。情绪不像动作,一旦激发起来不易平静。结果对注意力的危害比出现的干扰现象更大。要暗示自己保持平静,这就是最好的集中注意力训练。

训练 6

准备一张白纸,用7分钟时间,写完1-300这一系列数字。测验前先练习一下,感到书写流利,很有把握后就开始。注意掌握时间,越接近结束速度会越慢,稍放慢就会写不完。一般写199时每个数不到一秒钟,后面的三位数字书写每个要超过一秒钟,另外换行书写也需花时间。要求在四百二十秒钟内准确写完300个数字。

测验要求:

- (1) 能看出所写的字,不至于过分潦草。
- (2) 写错了不许改,也不许做标记,接着写下去。
- (3) 到规定时间,如写不完必须停笔。

结果评定:

第一次差错出现100以前为注意力较差;出现在101—180间为注意力一般;出现在181—240间是注意较好的;超过240出差错或完全对是注意力优秀。总的差错在七个以上为较差;错4-7个为一般;错2-3个为较好;只错一个为优秀。

如果差错在 100 以前就出现了,但总的差错只有一两次,这种注意力仍是属于较好的。要是到 180 后才出错,但错得较多,说明这个人易于集中注意力,但很难维持下去。在规定时间内写不完则说明反应速度慢。

将测验情况记录,留与以后的测验作比较。

训练 7

用两分钟查下面的数字表,看“23”共出现多少次。如“04023”算有一个“23”,“23923”算有两个“23”。

表中共有两百个五位数,每分钟要查 100 个。可以先试一试,估计好时间的分配再正式开始。如果提前或延迟 5 秒查完可忽略不计,相差多则重来。

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 18652 | 23460 | 32433 | 65243 | 33863 | 52360 | 73242 |
| 89263 | 65044 | 33820 | 42834 | 50033 | 42339 | 53023 |
| 23748 | 06326 | 78604 | 72346 | 88933 | 43896 | 55346 |
| 38421 | 53262 | 42346 | 73380 | 62254 | 90236 | 77923 |
| 58621 | 25831 | 42856 | 43873 | 53246 | 46323 | 39936 |
| 08724 | 69280 | 74433 | 66023 | 39827 | 94626 | 45279 |
| 83462 | 92823 | 79902 | 46883 | 13304 | 23693 | 02463 |
| 35772 | 29984 | 47033 | 69542 | 73423 | 56014 | 87926 |
| 35439 | 47023 | 36236 | 52295 | 89462 | 49967 | 12546 |
| 54321 | 43215 | 46246 | 77889 | 33333 | 22334 | 76543 |
| 69506 | 77289 | 04203 | 32323 | 54223 | 96520 | 72303 |
| 95124 | 14296 | 25846 | 23923 | 46604 | 49660 | 32023 |
| 40224 | 93463 | 70246 | 98703 | 65339 | 22323 | 94339 |
| 38443 | 09033 | 62295 | 66203 | 77234 | 95553 | 47743 |
| 55033 | 92343 | 14302 | 46523 | 32334 | 45324 | 53828 |

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 95643 | 30244 | 23346 | 20303 | 46243 | 73392 | 50263 |
| 23235 | 39466 | 77943 | 52604 | 43321 | 55302 | 46623 |
| 32543 | 39664 | 66853 | 21426 | 54203 | 99463 | 95254 |
| 23043 | 14243 | 28302 | 29063 | 32334 | 92653 | 23323 |
| 95443 | 30234 | 96605 | 85240 | 94223 | 36604 | 79463 |
| 32543 | 92433 | 29304 | 65392 | 58763 | 26703 | 94424 |
| 83239 | 70023 | 94586 | 76674 | 06546 | 85654 | 22346 |
| 87722 | 52223 | 93302 | 69793 | 25881 | 19943 | 92462 |
| 16602 | 25229 | 33232 | 97293 | 15838 | 96205 | 33406 |
| 72383 | 95762 | 87403 | 20234 | 43523 | 39034 | 41428 |
| 97654 | 83433 | 06324 | 32923 | 04626 | 71258 | 57802 |
| 29625 | 69987 | 04633 | 92426 | | | |

表中共有 50 个“23”。

结果评定：

找出 50 个为优秀；漏 1 - 2 个为较好，漏 3 - 5 个为一般，超过 5 个为较差。

记录成绩，留作比较。

训练 8

从 300 开始倒数，每次递减 3。如 300、297、294，倒数至 0。测定所需时间。

要求读出声，读错的就原数重读，如“294”错读为“293”时，要重读“294”。

测验前先想想其规律。例如，每数 10 次就会出现一个“0”(270、240、210……)；个位数出现周期性的变化。

结果评定：

两分钟内读完为优秀;两分半钟内读完为较好;3分内读完为一般;超过3分钟为较差。这一测验只宜自己与自己比较,把每次测验所需时间对比就行了。

训练 9

用1分钟仔细阅读下面一段文字,然后回答文后的问题。(注意:阅读前和阅读的过程中,不要看文后的题目;回答问题时,请不要再看上面的文字。)

2月4日上午9点钟,在一个十字路口附近,一辆载有4个写字台、3对沙发和42张课桌的蓝色马车,和一辆载有35箱啤酒、42箱汽水的灰色马车撞在了一起。部分课桌散落了一地,另一辆车上的啤酒、汽水分别有15箱和20箱受损,混在一起啤酒和汽水流满了路面。还好,只有蓝色马车的驾驶者受了点轻伤。

请回答下列问题:

- (1) 两辆马车是什么颜色的?
- (2) 有多少啤酒和汽水受损?
- (3) 车上的写字台多,还是成对的沙发多?
- (4) 车上的课桌多,还是汽水多?(汽水按箱计算数量)
- (5) 车祸的出事地点在哪?
- (6) 车祸发生在什么时间?

正常地讲,一般人应答对4问以上,如果没答对4个问题,说明注意力需要锻炼。

训练 10

用录音机把自己朗读的一篇文章录下来,然后播放,尽量把音量放低,低到刚好听清为止。播放时注意先听两三句话就关掉录音机,小声默念听到的内容。然后再听两三句,再复

述内容。这项练习一般五六分钟即可,经常进行这种训练,对提高注意力,增强记忆力很有帮助。

训练 11

准备一块带秒针的表。用眼睛盯住秒针,并随秒针移动,一直看秒针走完三圈,也就是三四分钟。这期间不要被其他事情打断,也不要因为想其他的事情而破坏注意。

训练 12

从 207 开始,每隔两个数倒数到 0。如 207、204、201、198、195……如果中途错了必须从头开始重数。注意力不够集中的人,经常做这个练习非常有好处。

训练 13

这个练习称为“头脑抽屈”训练,是练习集中注意力的一种重要方法。

请自己选择 3 个思考题,这 3 个题的主要内容必须是没有联系的。例如:科研课题、数学课题、工作计划、小说、电影情节、旅游活动或自身成长的某段经历等都可以。题目选定后,对每个题思考 3 分钟。在思考某一题时,一定要集中精力,思想不能开小差,尤其不能想其他的两个问题。一个题思考 3 分钟后,立即转入下一个题的思考。

二、记忆魔法：想象力

神奇的想象力是我们
战胜一切困难的力量之
源，想象力给我们无穷的
力量。

在记忆中，经常会碰到这样的情况：由于某样要记的东西没有任何实际的内容，既谈不上理解也没有什么兴趣，那只有靠死硬背了，如电话号码、某个难读的地名译音。而死记硬背的效果是有限的。这时，你不妨采用一下联想。柏拉图这样说过：“记忆好的秘诀就是根据我们想记住的各种资料来进行各种各样的想象力……”

想象力无须合乎情理与逻辑，哪怕是牵强附会，对你的记忆只要有作用，都可以进行。比如你要记住你所遇到的某人的名字，那么，也可用此法。

爱迪生的朋友在电话中告诉他电话号码是 24361，爱迪生立刻说：记住了。原来他发现这是由两打加 19 的平方组成的，所以一下子就记住了。当然这种联想要有广博的知识作基础。

我们的想象力是根据空间或时间上的相近事物，容易在人们的经验中形成联想来进行的。也有时利用同音、近音、同义、近义等等语言的特点来进行。让我们来做一个小实验：下

面有一组单词,你用心看两分钟,目的是尽量记忆。

| | | | |
|-----|-----|-----|----|
| 帽子 | 信封 | 房屋 | 纽扣 |
| 猫 | 电话机 | 钱 | 铅笔 |
| 袜子 | 书 | 仙人掌 | 鳗鱼 |
| 上衣 | 木夹 | 车灯 | 点心 |
| 办公桌 | 花边 | 米饭 | 钓钩 |

如果让你顺次序把它们默出来,你会发现,许多都忘记了。为什么呢?方法不对。如果运用想像力,问题或简单得多。你不妨设想这么一个荒诞的故事:

有一顶帽子,它底下放一部电话机;电话机上尽是刺,因为这是仙人掌;拿这个仙人掌听筒的人确实不方便,何况他的嘴里还塞满了点心。点心里有一个小信封,拆开里面还有钱。钱上印一条鳗鱼,忽然这条鳗鱼变活了,钻到办公桌下。原来这办公桌是所房屋,其烟囱是支巨大的铅笔,它像火箭向上升起,落到上衣上。上衣有花边,中间有纽扣。但上衣口袋是穿的,铅笔漏到地上的袜子里,袜子夹着木夹。忽然铅笔又飞走了,飞到猫吃的米饭碗里。猫正蹲在一本书上。它一受惊就逃出门外,被一盏车灯照射。它向前一扑,恰巧被车前的钓钩钩着了。

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

如果记忆的对象比较抽象,你不妨多花些功夫,先把它们转化为具体的形象。例如要记比利时的工业种类,其中有冶金业、锌和铅的工业、陶器工业、玻璃制造业……

你先把冶金业想象成一座火炉,锌自然是一个电池了,铅则可想成一个运动员用的铅球,然后是陶坛(陶器工业)、杯子(玻璃制造业)等。

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

不要怕建立大胆的、甚至是愚蠢的联想,更不要怕有人因感到惊讶而出现一些讽刺,重要的是这些形象在脑中要清清楚楚。尽力把动的图像与不同的事物联结起来。如果能经常这样运用,你就会大大加强记忆力的。

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

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

在柯南道尔的《福尔摩斯探案全集》中,福尔摩斯凭着惊人的记忆力,加上运用丰富的想象力破了许多案子。书中的福尔摩斯说过这么一段话:“一个逻辑学家不需要亲眼见到或者听说过大西洋或尼亚加拉瀑布,他能从一滴水上推则出它有可能存在。所以整个生活就是一条巨大的链条,只要见到其中的一环,整个链条的情况就可以推想出来了……比如遇到一个人,一瞥之间就要辨识出这个人的历史和职业。这样的锻炼看起来好像幼稚无知,但是,它却能使一个人的观察能力变得敏锐起来,并且教导人们:应从哪里观察,应该观察些

什么。一个人的手指甲、衣袖、靴子和裤子的膝盖部分,大拇指与食指之间的茧子、表情、衬衣袖口等等,不论从以上所说的哪一点,都能明白地显露出他的职业来。如果把这些情形联系起来,还不能使案件的调查人恍然大悟,那几乎是难以想象的了。”

这段话说到观察力,但更重要的是想象力。正是由于福尔摩斯有这种想象力,所以推理特别严谨。他在与华生医师第一次见面时,就断定对方从阿富汗来。对方表示十分惊讶,福尔摩斯这样解释:“在你这件事上,我的推理过程是这样的:这一位先生,具有医务工作者的风度,但却是一副军人气概。那么,显见你是个军医。你是刚从热带回来,因为你脸色黝黑,但是,从他手腕的皮肤黑白分明看来,这并不是他原来的肤色。你面容憔悴,这就清楚地说明你是久病初愈而又历尽了艰辛。你左臂受过伤,现在动作起来还有些僵硬不便。试问,一个英国军医在热带地方历尽艰辛,并且臂部负过伤,这能在什么地方呢?自然只有在阿富汗了。这一连串的思想,历时不到一秒钟,因此我便脱口说出你是从阿富汗来的。”小说未免有夸张之处,但这种快速的推理包含在快速的想象中,而这二者均建立在对事物规律的牢牢记忆的基础上。

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

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

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

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

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

最难记忆的是数字,因为它既单调又没有显著的外形。如果你能在脑中把一幅图画和数字联系起来,记忆就容易多了。如果这幅图画是你自己想象出来的,那你就更不会忘掉了。我曾经有过这种体验:在30年前,每晚我都要演讲一次。所以我每晚要写一个简单的演说稿,把每段的意思用一个句子写出来,平均每篇约11句。有一天晚上,忽然把次序忘了,使我窘得满头大汗。由一这次经验,于是我想了一个方法:在每个指甲上依次写上一个号码,共计10个。第二天晚上我再去演说,便常常留心指甲,并为了使不致忘掉刚才看的是哪个指甲起见,看完一个便把号码揩去一个。但是这样一来,听众都奇怪我为什么一直望自己的指甲。结果,这次的演讲不说又是失败了。

忽然,我想到为什么不用图画来代表次序呢?这使我立刻解决了一切困难。两分钟内我用笔画出了6幅图画,用来代表11个话题。然后我把图画抛开。但是那些图画已经给

我一个很深的印象,只要我闭上眼睛,图画就很明显地出现在眼前。这还是远在25年前的事,可是至今我的演说稿,还是得借助图画的力量记忆起来。

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

想象力是人类所独有的一种高级心理功能。有了想象力,就使我们的认识不受时间和空间的限制,使人扩大了认识范围。要知道,新形象并不是各种旧形象的简单相加,而是经过深思熟虑以后,对旧形象经过加工创造而来的。所以,进行联想应有丰富的知识基础,要尽量使我们的知识面扩大。如牛顿为什么能把万有引力与下落的苹果联想在一起呢?这就是他有深奥的学问。他说过:“我不知世人对于我是怎样看法,不过我自己只是觉得好像在海滨玩耍的一个小孩子,有时很高兴地拾着一颗光滑美丽的石子,但真理如大海,远在我面前,未被发现。”这种谦逊的态度和求知的欲望是十分感人的。

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

例如在教外语单词时,凡遇到象声词,教师就应提醒学生其象声的特点,以引起声音的联想,以助记忆。有时同时记忆同义词或反义词,也是为了相互引起联想,由此及彼,增进识记。有时采用分类记忆,如把四季、12个月、星期等词分类记

忆,也可起到相互辅助,互为“依托”,形成人为联系的作用。在外语单词记忆中,人们可能对各个词的记忆不平衡,有的记忆得牢些,有些差些,建立了人为联系后(如同义、反义、同类、相关等),可以以记忆较强的一个作为“启示点”或“支撑点”,引起其它词的再现。在同时记忆这些词时,等于在二者或更多者之间建立了一定的联系(接近联想,相似联想,对比联想等),因而增进了记忆的能力。

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

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

看!他利用想象力不仅帮助学生牢记,而且帮助学生加深对抽象概念的理解。

想象力为什么能起作用呢?在世界上,客观事物有着千丝万缕的联系。有的表现为从属关系,有的表现为因果关系。把反映事物间的那种联系,把在空间或时间上接近的事物,及在性质上相似的事物和人们已有的知识经验联系起来,是增强记忆的好方法。从记忆的生理机能看,联想能有效地建立

脑细胞之间的触突联系,有助于记忆网络的形成,这样不但可以长期保持,也容易再现。所以,请你记住:用想象力编织记忆之网。

想象力训练

训练 1

从剧本或诗歌中读一段或几段,最好是那些富有想象的段落,例如:

茂丘西奥:她是精灵们的媒婆;

她的身体只有郡吏手指上一颗玛瑙那么大;

几匹蚂蚁大小的细马替她拖着车子,

越过酣睡的人们的鼻梁……

有时奔驰过廷臣的鼻子,

他就会在梦里寻找好差事;

有时她从捐送给教会的猪身上拔下它的尾巴来,

撩拨着一个牧师的鼻孔,

他就会梦见自己又领到一份俸禄;

有时她绕过一个兵士的颈项,

他就会梦见杀敌人的头,

进攻、埋伏、锐利的剑锋,淋漓的痛饮——

忽然被耳边的鼓声惊醒,

咒骂了几句,

又翻了个身睡去了。

把书放到一边,尽量想象出你所读的内容。这不是重复和记忆。如果 10 行或 12 行太多了一些,就取三四行。你实

际的任务是使之形象化,闭上你的眼睛你必须看到精灵们的媒婆,你必须想象出她的样子只有一颗玛瑙那么大,你必须看到廷臣在睡觉,精灵们在他的鼻子上奔驰,你必须想出土兵的样子并看到他杀敌人的头。你要听到他的祷词,祷词的内容由你设想。

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

训练 2

拿一张纸,写上一个自己感兴趣、比较了解、积累了较多知识的题目。例如:物理、日本、纽约、华盛顿、英国等。然后,在想象时尽量把知道的、有关这个题目的知识都写在纸上。例如,写日本:可以写日本的历史、现状、战争、地形、气候、经济、政治、风俗习惯等。写英国:可以写英国的兴起和灭亡的原因、文化成就、著名人物、农民起义等等。

训练 3

做自由想象力训练。要求是从一个词中联想到 10 种事物,然后把这 10 个事物连贯起来。例如:由“儿童”一词可想出:风筝、法国电影、山口百惠、鞋、商店、集邮、革命、老房东、核桃 10 个事物。连贯起来的 10 个事物是:儿童都喜欢玩风筝;由风筝,想象到电影《风筝》,由电影,想到日本电影演员山

口百惠的演技真好,她的鞋总是很漂亮;由鞋想到自己的鞋带断了,需要到商店买一双新的;由商品,想到在商店工作的杰克喜欢集邮;由集邮,想到杰克现在存有许多“革命”期间的邮票;由“革命”,想到自己在“革命”期间下乡时的老房东来了;还带来了许多土产,其中有自己喜欢吃的核桃等……

请继续用物理、足球、火箭、马4个词进行自由想象。

训练4

请用两分钟时间,将下面10组词用想象力的方法联在一起进行记忆。

| | |
|-------|-------|
| 皮鞋一下雨 | 轮船一月亮 |
| 火车一梯子 | 牡丹一黄河 |
| 稿纸一白菜 | 鸡毛一烟筒 |
| 闹钟一软床 | 麻雀一玻璃 |
| 马车一鸡蛋 | 轮胎一香肠 |

训练5

请把每组10个实物词联想在一起:

- (1)杂志、鲸鱼、老虎、大衣、手表
馒头、自行车、杨树、提包、轮船
- (2)留声机、蔗汁、啤酒、马车、电线
轮船、鸽子、子弹、苹果、牛仔

训练6

请把每组10个抽象词联想在一起

- (1)民主、蓬勃、太空、路线、片面
明亮、原则、哲学、卫生、制度
- (2)回想、富裕、营养、作风、素质
情绪、满意、习惯、方针、结构

三、记忆的基石：观察力

仔细观察一切，你就会发现，原来生活如此美好。

生活中有这种现象：当你用一个锥子在金属片上打眼时，劲使得越大，眼就钻得越深，记忆的道理何尝不是如此？印象越深刻，记得越牢固。深刻的事件、深刻的教训，这通常都带有浓厚的客观性。如你看到一架飞机坠毁，这当然是记忆深刻的；又如你因大意轻信了某人，被骗去了一大笔钱，这也容易记得深刻。但生活中许多事情并不是这样，它本身没有什么动人的场面，跌宕的变化，那么，我们从主观上要获得强烈的印象，就要——观察。我们脑海中所存的记忆，像银行存款一样。假如没有钱存着，无论怎样努力设法，也不可能有现金提取出来。这就等于我们所经验过的事物，如不把它们储存在记忆中，回想又从何谈起呢？

因此，我们要把经历过的事物，像去银行存款似的储存起来，以备应用时提取。这种储存叫“铭记”。铭记分两种，一是自发地、主动地去记的，叫“自发铭记”；另一种是无意识的，但因印象强烈而自然“浮现”脑海的，叫“被动铭记”。而观察的精细可以使达到“自发铭记”的目的，只有这种铭记才能记得更多、更准、更有储存可能，从而也就更有意义。

一切事物，只有经过深刻的观察后，才可以使印象深刻

化。反过来说,要印象深刻化,非要经过深刻的观察不可。

根据心理学家做的实验结果,证明即使是极有训练的观察者,也难以把亲眼见到的事物作出正确的报道来。因为一般人对他自己见过的事物,总是观察得不够仔细,报告时往往加进了自己的想象。所以,在不少犯罪案件中,几个现场目击者的证词往往风马牛不相及,造成了破案的困难。

这是由于他们对突发事件既没有事先的记忆意图,也不可能冷静地观察,这样就极容易在主观的偏见中不自觉地歪曲了事实的真相。

观察对于记忆有第一等的意义。因为记忆的第一阶段必须要有感性认识,又只有强烈的印象才能加深这种感性认识。从眼睛接受信息时,就要把它印在脑海里。对于同一幅景物,婴孩的眼和成人的眼看来都是一样的;一个普通人及一个专家眼中也是一样的,但引起的感觉不一样的,但引起的感觉不一样。在观察时,一定要在脑海中打上一个烙印,这种烙印包含着对事物的理解和想象,而不是一个只有光与形的几何体。

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

大凡智力商数高的人,其观察力总是不一般的高。科学家从平常的现象中可以悟出非同一般的规律,艺术家可以抓住一刹那间的事物特征而构思出美好动人的艺术形象,正是由于他们超人的观察力所带来的。

如果说一切思维活动始于记忆力,而记忆力又始于观察力。假如最初的印象是错误的,那就说不上正确的记忆。又假如最初的观察与过去雷同,那就不可能产生新的记忆,更谈

不上运用两次记忆的差异产生新的联想,推动思维的进一步开展了。

那为什么有的人观察问题往往会有错误呢原因是:

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

2. 只是对无关的一些线索产生反应,结果把观察、把思维引入歧途。

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

4. 受某些权威的、现成的结论的影响,不敢超越雷池半步,人云亦云。这种观察毫无作用。

5. 不能识别影响感知的全部因素。

在上述情况下,人们的观察往往是不全面的,甚至是错误的。那么正确的观察怎么做呢?

1. 要有明确的目的。为什么观察,观察什么,都应预先了解清楚,做到心中有数。

2. 观察之前作好准备工作,即预先制定观察的计划、步骤,并熟悉观察对象的有关知识。

3. 观察要系统全面、聚精会神、反复琢磨,有利于发现别人没有发现的特点。

4. 要尽可能让多种感觉器官参与观察、不仅用眼,也用耳、用手,用脑记。

5. 观察要勤于记录。有记录才可以据此作出必要的总

结。这些总结可以作为下次观察的基础。

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

但这些仅仅是观察的一般方法以,如果具体要观察到某一图景,却还有具体的方法。

例如要观察日出,如果只是一般地粗略说出红霞万丈,朝阳东升,那毫无疑问是看不到细处。善于观察大自然风貌的屠格涅夫,他观察得非常细致:从太阳与云的关系、太阳本身光和热的变化、周围云霞的色彩变化等因素来观察,结果得出一幅十分精细的具体的画面,试看他的一段文字:

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

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

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

下面给你介绍一个方法:

1. 先观察全貌：长方形、三角形还是球形。
2. 规模大小和长、高的比例，等等。
3. 观察建筑艺术：正面、四角、柱子、窗户、几层楼、屋顶

.....

4. 观察细节：飞檐、雕刻、金属饰品，等等。

这样才能算得上真正的观察，才会在你的记忆中留下持久的印象。

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

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

这办法的步骤也不能死记，最好的办法是你自己提出问题，并自己来回答它。如：屋顶是什么形状的？是三角形的。高度是否大地宽度？否，高度不到宽度的四分之一。有几根柱子？正面有八根。建筑物墙脚上面的雕刻图案表示什么？表示古代的战役，等等。

运用这些程序，我们来看雨果在观察巴黎圣母院之后的描述：

巴黎圣母院就像杜赫吕大寺院一样，没有那些有回环的圆拱顶作为的教堂惯有的厚而重的四方形，圆而大的拱顶，冰冷的隐蔽所，威严的淳朴。它也像布赫斯的大教堂一样，没有巨大的、轻捷的、重叠的、拥塞的、粗糙的、风化的穹隆。不可能把它列入这些暗淡、神秘、低矮，好像被圆拱割裂了的教堂

里面；它的天花板差不多是埃及式的；一切都是象型的，一切都是经典式的，一切都是象征式的；装饰品中菱形和锯齿形比花纹多些，花纹比鸟兽多些，鸟兽又比人像多些；与其说是建筑家的作品，不如说是主教的作品；它是艺术的第一个变形，全受了始于东罗马帝国时候、而终于好征战的居约姆王朝的神政和军政的锻炼。我们的大教堂也不可能列入另一些教堂里面，那些教堂巍峨临空，全是彩绘玻璃和雕刻，形状尖峭，姿态生硬；一方面有带着政治意味的公共场所气派和小市民气派，一方面又有艺术品的自由、广阔和倔强；建筑的第二个变形，就不再是象形的、不可更改的和祭典式的了，而是美观的、进步的、平民化的，始于十字军时代而终于路易十一王朝。巴黎圣母院不是像第一种那样的纯粹罗马式，也不是第二种那样的纯粹阿拉伯式。

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

观察的顺序反映了一个人头脑中的条理性。从远到近或从近到远，从大到小或从小到大，从浅到深或从深到浅，从静到动或从动到静，等等，无不是这种条理性的表现。在与客人初次会面时，也有一定的观察顺序，因为以后还要详细谈到，这儿先简单提及一下：

1. 仔细听清人家的姓名；
2. 注意其脸部特征；
3. 鼻子是高是平？
4. 双眼皮或是单眼皮？
5. 他的名字能否和其他人名或事物联想起来？

按这样的顺序反复地进行观察,对记住别人的姓名和容貌会有帮助。

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

1. 注意:这是新词。
2. 细心注意它的拼法,把它的词义弄清。
3. 研究其拼写法与发音的特点,最好查一查较详细的词典。如“high”(高)这个单词,寻找其发音特点,可知“hi”是发音部分,而“gh”是不发音的。
4. 注意单词的前后关系,在文句中的位置及其作用。最后,还要分辨出它是主语还是谓语,以及是动词还是名词等。
5. 分析其拼写法有什么容易记住的特征。如“forget”(忘却)一词,就是由“for”(替代、因为、关于)和“get”(得)二字拼连而成。
6. 该词的拼法、发音、意义等能否联想起其他单词?

通过上述的观察程序,我们对这个词的记忆将会大大加深。

注意力和观察力是记忆的双翼。善于观察的人,容易把握事物的基本特征,对观察过的事物记忆深刻。在实验课上进行物理或化学实验,观察能力强的学生收获就比观察能力弱的学生大得多。创造性的活动更需要良好的观察力。许多有巨大成就的科学家,都具有非凡的观察力,一些科学家能滔滔不绝地说出许多事理,甚至许多事物的细节,也是得益于他们精细的观察及思考。例如巴甫洛夫就提倡“观察、观察、再观察”,并把这作为座右铭,刻在他实验室的门墙上。达尔文

说：“我既没有突出的理解力，也没有过人的机智。只是在觉察那些稍纵即逝的事物，并对其进行精细观察的能力上，我可能在众人之上。”一个求知者，对周围的事物观察得越精细，越全面，就越能发现问题，越能对事物提出更多的“为什么”，促使自己不断地思考，智力就会相应地发展。思考的过程就是大脑神经细胞兴奋、新的暂时神经联系形成的过程。从脑生理机制来看，这种活跃十分有利于记忆。比如一个刚学植物知识的一年级学生观察种子的发芽，并不仅是视觉器官感受事物形态后直观反映到大脑。当他在观察中发现，不同的培养环境，有的种子发芽，有的不发芽，将观察到的情况作对比，就会由思考而认识到种子发芽的条件是必须有充足的空气、适宜的温度和足够的水分。在观察芽的各部位时，关于种皮、子叶、胚芽、胚轴、胚根的已有知识，重新在他头脑中活跃起来，参与对新事物的分析判断，促使了进一步的思考。伴随着观察、思考、理解、再思考的过程，知识就被牢牢地记住了。

要想获得较好的观察力，必须掌握观察要领。

首先，要有明确的观察目的任务，没有明确的目的任务就没有注意力的集中。如同我们漫游百老汇大街，所见到千千万万的人与物都没能留在脑海里，印象中只有满街模糊的脸孔。又如在旅游活动前，老师嘱咐学生注意观察，回来后写作文。由于没有明确说明写什么，一些学生事先又不会拟定计划，所以尽管看到了许多东西，但却写不出好文章来。

其次，观察要有必要的知识准备。这是因为观察伴随着思考，思考需要有关的知识作对比、作判断依据。

第三，要有周密的观察计划。外界是事物在不停地运动变化，时间一分一秒地流逝，使得我们要观察的对象也随之出

现、变化、消逝。因此,有意识的观察应配以周密的观察计划,免得到时候因事物的变化而手忙脚乱。例如学生带着写《欢乐的节日》的作文任务去参加节日活动。事先就要计划好怎样观察节日的气氛,怎样观察活动场面,怎样观察一些细节来表现人们的欢乐心情。否则,回来只能写一些“人群招展、掌声雷动”之类的词语,一些最有表现力的细节,如人物的神态、动作等都没观察到,文章就显得空洞无物。

除上述三点外,在观察中还要注意实事求是,与自己原先设想不符合时要尊重客观事实,多问几个为什么。

要想提高观察力,最重要的是多实践。各行各业的人都可结合本职工作去锻炼观察力。如中学生在做大量的实验、写观察日记、写说明文之前,都可以事先作好知识的准备和观察计划,然后才着手。一般的观察步骤是:

1. 先观察全貌,得出总体印象,找出总体特征;
2. 找出总体中各个组成部分的特征及相互间的关系;
3. 观察各个部分的重要细节。

观察力训练

训练 1

选一种静止物,比如一幢楼房、一池水塘或一棵树,对它进行观察。按照观察步骤,对观察物的形、声、色、味进行说明或描叙。这种观察可以进行多次,直到自己已能抓住满意的特征。

训练 2

以运动的机器、变化的云或物理、化学实验为观察对象,按照观察步骤进行观察。这种观察特别强调知识的准备,要能说明运动变化着的形、声、色、味的特点及其变化原因。

训练 3

抓住生活中的一件事,比如班里有位女同学因身体不适呕吐了。马上注意全班同学的各种反应:有的嫌难闻,捂鼻子往外跑;有的调皮鬼说:“啊!丰富的午餐。”男班干假装看不见,在做作业;女班干及热心的同学扶生病同学去卫生室,帮打扫脏物……这件事继续发展如何,结果如何,都要留意观察。经常有意识培养自己的观察能力,智力的各方面素质都将会得到有效的提高。

训练 4

选一个目标,像电话、收音机、简单机械等,仔细把它看几分钟,然后等上大约一个钟头,不看原物画一张图。把你的图与原物进行比较,注意画错了的地方,最后不看原物再画过一张图,把画错了的地方订正过来。

训练 5

随便在书里或杂志里找一幅图,看它几分钟,尽可能多观察一些细节,然后凭记忆把它画出来。如果有人帮助,你可以不必画图,只要回答你朋友提出的有关图片细节的总是就可以了。问题可能会是这样的:有多少人?他们是什么样子?穿什么衣服?衣服是什么颜色?有多少房子?多少窗户?图片里有钟吗?钟上几点了?等等。

训练 6

把练习扩展到一间房子。开始是你熟悉的房间,然后是你只看过几次,最后是你只看过一次的房间。不过每次都要描述细节。不要满足于知道在西北角有一个书架,还要回忆一下有多少层?每层估计有多少书?是哪种书?等等。

训练 7

画一张美国地图,标出以下地方:

你所在的那个州的州界

你所在的那个州的首府

纽约

首都华盛顿

圣路易斯

洛杉矶

伊利湖

苏必利尔湖

密西西比河

俄亥俄河

哥伦比亚河

标完之后,把你标的与地图进行比较,注意有哪些地方搞

错了,不过地图在眼前时不要去订正,把错处及如何订正都记在脑子里,然后丢开地图再画一张。错误越多就越需要重复做这个练习。

在你有把握画出整个美国之后就画整个北美洲、然后画南美洲、欧洲以及其他的洲。要画得多详细由你自己决定。

训练 8

训练你的估计距离和数量的能力。散步时估计一下到达远方某一房屋、树木、纪念碑或其他东西有多少步远。然后数一下你走了多少步,自己核对一下。如果你估得不对,下一次估准一点。望着一所大房子,估计一下窗户的数目;看一下商店的橱窗,估计一下陈列商品的数目,然后实打实地数一下,自己进行核对。

训练 9

辨别各种声音。坐在家里或办公室里,你可以听到数不清的各种各样的小声音,有的是家里的,其他是邻居家的,还有街上的、河里的或你住的那个地方的声音。大多数噪音你是熟悉的,但要把一种和另外一种区别开来并不是件容易的事。如果你从来没有做过这类练习的话,请辨别一下这些声音。

训练 10

辨别人的声音。要区别家里的人或朋友的声音当然没有问题,但对那些只听过几次甚至一次的声音,辨别起来可能就有困难了。你可能注意到电话里的声音变了,其变化的程度也因人而异。要注意音调的高低和变化,注意说话在模式和速度,下次再听到时,设法把它们辨别出来。

训练 11

另一个好的训练方法是听收音机。随便选一个台,收听收音机里的声音。如果觉得声音很熟悉,想办法辨别出讲话的人来,随后再核对一下是对是错。如果你记得说话的人的面孔,但想不起名字,查查节目预告或等到节目完了时注意听一下,一般说来,结束时会重提一下他们的名字。

这些练习要反复做,直到你比较熟练为止。

训练 12

在有条件时经常做一做如下的练习:在看到一辆汽车或自行车时,用二秒钟的时间看完它的车牌号,然后马上闭上眼睛,回忆这个号码。开始时可能不习惯或回忆不上来,但经过一段时间的训练,观察能力就人越来越敏捷。六七位的数字只要扫一眼,马上就能回忆出来。

训练 13

回忆自己比较熟悉的一个人的相貌,回答下列问题:

- (1)他的脸形与脸色;
- (2)头发的颜色和发型;
- (3)鼻子的形状;
- (4)眼睛的特点;
- (5)眉毛的形状及浓淡;
- (6)牙齿的情况;
- (7)下巴的形状;
- (8)耳朵的特征;

要求:回答完后,下次再见到他时,再进行仔细观察,就会发现自己尽管很熟悉他,但对他观察得很不够。

四、记忆的巩固：复习

不断重复是最好的记忆方法，好的东西是反复镌刻在记忆碑上的乐曲。

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

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

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

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

为什么重读过的新字容易“再认”呢？这个中理由，心理学家爱宾格豪斯曾发现使人惊异的关于忘却情形。

爱宾格豪斯在研究实验中,发现人们记忆住的事物,在最初的一天至第二天会很快地忘却。他的实验方法,是以没有意思的音节使受验者用多种方法记忆着,结果是:

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

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

从上面心理学家们的研究结果,我们可以知道,凡对一件事物初学会的时候,是最容易忘却的,所以我们必须要及早予以复习;如果对初学的事物不注意作及早复习的话,所学过的事物,其中的细节部分,一定会首先被忘却。

所以,我们对于新学得的新字也好,任何事物也好,一定要多多复习。如果我们要使一件事物深刻地记忆,就必须要在学习之后的几个小时内加以复习。而必须要记忆的事物,在学习后的第一个星期内,更要规定复习的时间,才可以收到效果。例如四五个人见过面后,要将他们的姓名和面貌记忆起来,那么就要在会见后的几小时内把他们的姓名和面貌反复回想,至晚上睡觉以前,又再回想几遍,这样才不容易忘却。

对新的事物或新字保持记忆而进行复习的时候,可有下列两种方法:

1. 分散法——复习 30 分钟休息 5 分钟,再复习 30 分钟

后又休息 5 分钟,这是一个有规律的间隔。

2. 集中法——学习下去不作休息,继续学习到记忆住为止。

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

如有一个规定每天练习钢琴 30 分钟,另一个人则规定每逢星期日练习 2 小时,结果那规定每天练习三十分钟的人的成绩,一定会比每星期练习 2 小时的好。这是分散法比集中法效率高的一个证明。

可能,人们的集中能力是互有不同之处,有些人在学习 10 分钟之后要休息 7 分钟的时间,有些人却只休息 3 分钟就够了,这就体现了人们集中能力强弱的关系。

总之,分开短时间来学习和练习,比起长时间持续的疲劳学习的效果要好。

上面所说的情形,不少心理学家和生理学家曾作过许多精密的实验,都已获得证明了。不过在休息的时间中,却要尽力避免作那些与所要记忆事物有关的精神活动,最好能作一些轻松的运动。因为,新的、要铭记的事物,往往在休息的时间中作整顿,以与其他的记忆连结而定格在脑中。

休息的期间虽然是很短的,但却具有很大的作用。它使我们恢复新鲜的心身。同时,我们在经过一度休息之后,对于同一件事物,更会产生出新的兴趣来。

例如我们在阅读一篇文章的时候,往往并不完全白文章中所包含的意义,可是经过了一个短时间的休息之后,我们很可能就会发现文章的新意义来,这时候我们就有了新的兴趣了。

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

自我测验的方法,最重要的是进行自己背诵。据心理学家雅沙·埃·基治的意见,人们学习的时间,应以百分之八十用于背诵,以百分之二十用于阅读,因为背诵对于记忆是最有功效的。

自我测验、背诵,都是自己督促自己的方法,所以多能获得良好的效果,因为:

第一,自我测验可以使用变化的方法去反复阅读同一篇文章的某一节。

第二,自我测验适于观察自己成功和失败的原则。你意识到自己的进步,可能增加你的勇气和自信;犯了错误,则又可以努力改过。

第三,自我测验能增强阅读时的注意力,从而可以得到正确的理解和观察。

我们对于学识或其他事物,如果经过彻底的学习,总比粗心大意学习记忆得长久。因为粗心大意学习,在学习的时候既不会作强力的注意,学习过后,又不作复习,自己认为已记住了,事实上到日后回想起来,一点也不在脑子里留存,这是不妥当的。

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

但我们对于学识或事物只是一味的学习,过后并不将它

们应用,也是会忘掉的。如对一种学识或事物作过剩学习,初期能很努力,以后规定每隔一定时间就予以复习,那么就会有长时间的记忆。

例如我们听过一个单词,所听也只一次,这就很容易忘掉;但我们若作过“过剩学习”,即在初学会之后,不断地练习和使用,那就不会忘却了。

综合上面的情形,我们可以得到增强记忆力的几条定律:

1. 新的事物、新字、人物、观念等,要尽可能地反复温习或回想,使它深刻地固定在脑海中。

2. 新的事物或新字,要有规律的间隔反复使用;每次不要过多。

3. 在记忆的时候,要反复作自我测验的背诵。

4. 学识了一种事物,以后常常都要背诵温习。

从前面所叙的定律中,可以看到记忆的方法是千变万化的。

记忆的定律。不论应用到什么地方,也只不过是一种手段,这是没有什么秘密可说的。因此,最好采用适合自己实际情况的。或者我们可以将这些定律逐条试用,其中那些对自己没有帮助的就把它舍弃。

这样,我们就可以从中发现最好使用的方法,从而选择适合自己的予以采用。

有些时候,会用这样的情形,就是自己以为保持在记忆中的事物,忽然忘记了。

例如一位意大利人看到了一株树的时候,说:“唔,这树英语叫 Peach(桃)吗? 是不是呢?”

当他苦思不决时,旁边有人说:“是 cherry(樱桃)呢,还是

pine(松树)呢?”

其实他本来已记得这株树的英文叫 cherry(樱桃)的了,但嘴上却说不出,所以旁人一对你提起,你便立即说出这是 cherry 来。

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

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

复习的训练

训练 1

利用录音机来锻炼自己的记忆速度。以背课文为例,步骤如下:

第一步,按朗读速度录下课文中每句话的一两个词,即在录音时先默读,到该词时发声读,对句中其余的词默读就行了。然后放录音,同时背诵课文,让录下的词提示自己在有限的时间内顺利地背出来。录音前,在准备发音的词下标号,避免遗忘,保证录音过程顺利进行。

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

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

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

如果用单词作训练,在用快速记忆法记下后,将这些单词录三遍;第一遍隔三秒出现一个单词;第二遍隔两秒;第三遍隔一秒。然后放录音,争取在录音机放发音前回忆出单词。由于间隔时间不断缩短,迫使反应速度逐步加快。

另外,可以将英语单词组对,录下其中之一。在放录音时听到录音机读出一个单词,要立即反应出对应的另一个来。紧接着又到下一对,不让有空隙时间。

训练 2

限时限量回忆训练是要求在一定时间内规定自己回忆一定量材料的内容。例如一分钟内回答出一条政治问题,五分钟内回答出一本教材的要点等。这种训练分三个步骤:

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

第二步,按规定时间以默诵或朗诵的方式回忆。

第三步,用更短的时间,以只在大脑中思维的方式回忆。

在训练时要注意两点:

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

二是训练中出现不能在额定时间内完成任务时,不要紧张,更不要在烦恼的情况下赌气反复练下去,那样会越练越糟。应适当地休息一会儿,想一些美好的事,使自己心情好了再练。此外,对反应速度训练意义的理解,会对训练本身产生良好的影响。从时间计算上来看,假使我们回忆的速度可以提高百分之三十,那么,就能腾出更多的时间来进行创造,相对而言,可以说是延长了我们的生命。回忆的速度提高了,学习效率相应提高,取得优异成绩的成功的可能性将更大。了解这一意义,我们的训练就有强烈的动力了。

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

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

第四章

快速记忆的实际应用

记忆的魅力
在于实际的运用，
生活的奇迹
永远会为记忆所承载，
不断传颂给后人。

一、巧记电话号码

在日益繁杂的社会交往中,记住重要的电话号码成为生存的一种必要手段。

在大多数情况下,你不会站在电话簿上打电话。你要查找忘记了的电话号码,并常常使用电话簿。确实,许多人认为,电话号码簿里有号码,所以,记住电话号码没必要。但事实上,每时每刻电话局都有人值班,以应付忘记电话号码的人。除了忘记人名和人脸之外,对记忆力最常见的抱怨就是:“我完全不能记住电话号码!”大多数没有受过训练的记忆力很单一。那些常常能记住电话号码的人,并不一定能记住人的名字,反之亦然。

理查德·希蒙博(著名的音乐家和魔术师)知道大多数人记不住电话号码。于是,他想出了这样一个办法,使每一个人很容易记住他的电话号码——他告诉人们拨他的名字 R·希蒙博(Richard Himber),他设法为他的电话安了一个交换装置,使其电话由字母 RH 开始,后面为 4——6237。当你拨:i-m-b-e-r 后,就可接通。现在大家都拨一拨,看是否可以接通它接通了。

当然,这解决了那些记得他名字的人的问题,但不幸的是

并不是所有的电话号码都能这样安排。但是,你将学会记住电话号码,电话接线员会为此喜欢你。

在纽约和多数大城市,电话号码是由一个呼叫名字,一个总机号码,4个干线号码所组成,像哥伦布(Columbus)5—6695。用两三个单词或事项进行荒谬的联想,在你的联想中再加上一个想法,你就能记住这个电话号码是谁的。

今天,大多数电话都是拨号电话。因此,有必要记住呼叫名字的头两个字母,依靠这两个字母来拨号,我们要仔细考虑那两个字母。于是,你要学会的第一件事情就是要找到一个词,这个词能立即帮助你回忆起呼叫名字的头两个字母和总机号码。自然,这个词,很容易形成一个画面。可以把电话号码CO5——6695作为一个例子。我们怎样才能找到一个能够回忆起CO5的词呢?很简单,这个词必须以字母“CO”作为开头,紧接着的辅音应该是根据我们的语音字母表,能够回忆起总机号码数字的声音。假如这样,这个字母应该是“L”声,代表“5”。

能够形成画面的任何词都可以。跟在“L”声后面的是什么语音无关紧要,因为那些语音将被忽视。选择这个词的惟一标准是头两个字母和紧接着的辅音。例如,词“圆柱”(column)将回忆起CO5,这个词尾的字母“mn”将被忽视!词“衣领”(collar)、“小马”(colt)、“颜色”(color)、“寒冷”(cold),或“竞技场”(coliseum)也适合于这种方法。如果你认为能够形成一个画面的词,在帮助回忆起交换数字的辅音字母后面没有其它字母,可以使用它。词“煤”(coal)是适合于这种情况的一个例子。

记住,你不必一定要使用只有两个字母的词。在你心中

出现的第一个词常常是(虽然并不总是)你使用的词。如果你想记住开头是 Beachview8 的电话号码,你可以使用“牛肉(Beef)”(BE8)这个词。下面的几个例子可使你理解这种概念:

Regent2 ——租金(rent)——列那狐(Reynard)

Esplanade7 ——逃跑(escape)——自动楼梯(escalator)

Gramercy8 ——坟墓(grave)——图(graph)

Delaware9 ——深的(deep)——代理人(deputy)

Gordon5 ——黄金(gold)——目标(goal)

Clover3 ——夹钳(clam)——爬(climb)

你该明白,这有多简单!没有任何理由说不能找到一个使你能回忆起任何呼叫名字和总机号码的词。不过,提醒你,你选择的这个词,仅仅对你有意义。如果给 10 个人同样的呼叫名字和总机号码,也许他们每一个人将使用不同的词帮助回忆。虽然常常选择名词最好,但这并不意味着你非要使用一个名词不可,有时你会发现,选择一个你知道的单词,对于记住某个名字和总机号码,刚好恰当。如果是这样的话,就选择外语词,这没什么关系,要紧的是,这个词能够使你回忆起电话号码。可以给你一个目录,它包括纽约市使用的全部交换姓名,以及根据这些交换姓名而使用的交换数字,也可以给你能够回忆这些交换姓名和交换数字的词。当你发现你必须记住一个电话号码时,你就能立即选择一个记住这个号码的词,以代替记住一个长长的目录,这才是最好的方法。

虽然有些我们选择“列那狐”这个词帮助记住它。当还是一个小孩的时候,《列那狐的故事》中的列那狐就是最喜欢的一个动物形象。所以,列那狐能够在心中产生一幅明确的画

面。如果你从没读过那些奇妙的故事,那么,列那狐就对你毫无意义。如果在联想中使用列那狐,我会很容易地想象到一只狐狸。清晰的记忆将会告诉我,这个电话号码的开头是 RE2,而 FO7(fox 泛指狐)。上面这个例子恰恰能说明,虽然你没有找到适合记住一个呼叫名字和总机号码的词,但你总能够找到些别的什么,甚至一个荒谬的短语或词,帮助你在以后回忆起这个呼叫姓名和总机号码。这种方法不仅适用于记住电话号码,而且还适用于一切必须引用某个词才能产生的联想。

好,现在继续研究怎样记住电话号码的其余部分。如果你已经懂得了怎样选择一个词来记住呼叫名字和总机号码,那么,要记住电话号码的其余部分就容易了。现在,你也许正在为怎样记住四位于线号码而发愁。记住,任何四位数字都能被转化成你的两个代码词。例如四位数 4298,你能够从雨(rain)(42)联想到松瓶(puff)(98),6317——好朋友(chum)(63)到平头钉(tack)(17),1935——浴盆(tub)(19)到骡子(mule)(35)等等。你获得了记住电话号码的前后两部分的方法。现在,剩下要做的就是把这两种方法合起来用。让我把电话号码 CO5——6695 作为一个例子,这个数字很容易联想——从煤(coal)CO5 到火车(choo 66)到铃(bell 95),一下就记住了。电话号码 AL1——8734,你可以使用这几个词——祭坛(alter)到雾(fog)到割草机(mower)。电话号码 ox2——4626——牛(oxen)到蟑螂(roach)到峡谷(notch)。

在你表演怎样记住某人的电话号码之前,必须指出,这种方法有点美中不足。如果你在心中产生出一幅有关蒸气(steam),绳索(rope)和坟墓(tomb)的荒谬画面,你会根据这些

词,记住 ST3[蒸气(steam)]和 4913[绳(rope),坟墓(tomb)]。但是,你记住的这四位数字是 4913 还是 1349? 这就是美中不足之点。记住一个电话号码一星期左右,你可能把前后两个代码词搞混。当然,如果你使用一个早已记住的电话号码,这实在是一个纯理论上的问题。你曾经使用过几次某个电话号码,就会马上想起这四位数字。我曾说过多少次,对于你的准确记忆,这些方法会给你带来奇妙的帮助,不使用这些方法来记电话号码,你多半记不住任何电话号码的数字。

然而,对于你不能马上记住的电话号码,有许多方法能避免这种混乱,一些好的和一些较好的方法。现在,我给你介绍三四种正确的方法,你可以从中选择一两种你认为是最好的方法。

第一种方法是创造两个连环词,代替一幅完全荒谬的画面。例如,电话号码 ST3—4913,你可以想象一种蒸气(steam)用绳索(rope)套住一座坟墓(tomb)的画面。如果你使用连接的方式,你将从蒸气(steam)联想到绳索,从绳索联想到坟墓。因为这种连环的方式可以使你长久回忆。这样,你就会记住这个电话号码的准确排列顺序。

另外一种方式,我常常使用。这种方式是创造一幅完全荒谬的画面,但这幅荒谬的图画本身又有一种逻辑顺序。我用刚才那个现成的例子来解释:一种蒸气用绳索套住了一座坟墓,这是一幅完全荒谬的画面,但它是在一幅荒谬的画面中具有逻辑顺序的好例子。你按照这种方式创造的联想,不可能认为坟墓在前面,也不可能认为绳索在后面——这两个词(自然,当你想拨某个电话号码时,这两个词能变换成相应的数字)一开始就能按照正确的顺序来想象。如果你想进一步

弄清这种方法,我再给你举一个例子。电话号码 DE5—3196——分配(deal)、草席(mat)、海滩(beach)三个词,完全能够使你记住这个电话号码。如果你想象你站在海滩上分配草席(河沙沾满了你的全身,沾满了那些草席),那么,你就创造了一个具有逻辑性的荒谬联想。“草席”这个词肯定是在“海滩”这个词前面,于是,你记住的这个电话号码数字是 3196,而不是 9631。

我常使用上面这种方法。下面这种方法——我总想试着找到一个词,它可以转化成四位干线号码的两位以上(而不仅是两位数字)。例如,ST3—4913,我能够想象,一种蒸气(steam)撕破(ripped)了一位姑娘衣服的卷边(hem),或者,蒸气(steam)——赔(ripped)——卷边(hem),或者,蒸气(steam)——赔(repaid)——我(me),等等。其次你能够找到一个词,这个词可以转化为四位干线号码数字。我相信,你多半愿意使用上面三种方式的一种或者更多种。然而,这里还有一两种可以避免弄混电话号码数字的方式,以供你多方面选择。你总是使用一个代码词,记住四位干线号码的前二三位数,和任何不是代码词但发音适合的词代表后两位数字。例如,为记住一个电话号码的干线数字 6491——可用樱桃(cherry)来记住 64,但在你的联想中,不能用蝙蝠(bat)来记住 91——而只能用其他的词,像“甜菜”(beet)或“船”(boat),来记住“91”。经过一段时间后,当你想回忆这个数字时,你会记住“64”是前两位数,因为“樱桃”是一个代码词,“甜菜”或“船”不是代码词,所以,“91”是后两位数。如电话号码“IN1—4048”,你可以想象——印第安人(Indian)——玫瑰花(rose)——仙女(fairy)。“仙女”不是一个代码词,所以,“84”

是后面两位数字。这种方法很有吸引力。使用这种方法,完全消除了弄混数字的可能性。当然,为避免弄混数字还有其它一些方法。例如,想象你的项目中一个要比另一个大得多,等等。但我现在还没有更多的材料来说明这些办法。

许多篇幅来说明这些方法,因为按照同样的思路,使你准确地记住价格、地址、日程表、服装号码和所有需要记住的具有四位数字的事物。就电话号码所涉及的问题来讲——如果你弄混了千线数字,最坏的情况就会发生,第一次,你会打错电话,但第二次,你会打对。

再提一下,如果“零”是两位数字的头一个,仅为这两位数字选用一个词。例如“05”可选用“帆”(sail)、“小房间”(cell)或“卖”(sale)。例如“07”“病人”(sick)、“短袜”(sock)或“麻袋”(sack),等等。如果你遇到两个“零”,可选用“海”(seas)“缝制”(sews)或“动物园”(zoos)。

好,现在,你学会了怎样记住任何电话号码。为了记住这个电话是谁的,只需加上一个词在你的联想中。如果这个电话号码属于与你有所交往的某人,或者你认识一般的人,如裁缝、卖肉人、食品商人、医生和任何能够被描绘的人,就在你的联想中放进这个人。例如,某个裁缝的电话号码是 FA4—8862,创造一个裁缝——农庄(farm)——横笛(fife)——链条(chain)的联想。如果你听从我的建议,对最后两位数(62)不使用代码词,你将用下巴(chin)来代替链条(chain)。你能够想象,这个裁缝(一个男人正在缝补),正在他的农庄种植横笛,他用他的下巴演奏横笛。如果你喜欢连接的方式,把四个项目连接起来就行了。

因为一个裁缝、医生、牙科医生,能够被想象,所以,你可

以把想象的画面放进你的联想里。如果你想把电话号码同人的名字连起来记,你必须使用一个代替词。海斯(Hayes)先生的电话号码是 OR7—6573——你能够想象这样一幅画面:一捆干草(bale of hay)——海斯(Hayes)在监狱(jail 65)里,一边吹口琴(organ OR7),一边梳(comb 73)头发。如果你使用连接的方法——连接干草到口琴,口琴到监狱,监狱到梳头。如果你愿意采用我提出来避免弄混干线数字的最后一个方法,把头发改换成昏迷(coma)、游戏(game)或逗号(comma),等等。

假如你想记住西维尔伯(Silverberg)先生的电话号码 JU6—9950。你会看见一座闪闪发光的银色冰山(silvericeberg)坐在法庭上,好像一个法官(judge)(JU6)在抽着一个大烟斗(pipe 99),它上面盖有鞋带(lace 50)。在这一幅荒谬的画面里,这是“逻辑性的非逻辑”的顺序。我使用这同样的数字,向你表明怎样运用任何方法,记住干线的正确数字。

连接的方法——从冰山联想到(这座冰山正不断地敲打着法官的小木槌),接着从法官联想到烟斗(“看见”像一个法官一样的巨大烟斗),再接着从烟斗到鞋带,(想象你自己正抽着一支装满鞋带的烟斗,或者看见一个烟斗变成鞋带)。

为记住这个电话号码,如果你想在联想中使用更少的项目,你可以创造这样的联想:像法官一样的冰山上站满了小学生(pupils 9950)!

使用最后那种方法,可把鞋带改成其它能够代表 50 这个数字的词,像少女(lass)、丢失(lose)、谎言(lies)或套索(lasso)。

我举了用不同方法记住电话号码的例子,因为我感到,这样做可以使你选择最容易的方法来记忆。正如这本书的其它章节所指出来的那样,我仅仅给你提供理论上的例子,你还必

须在实践中加以灵活运用,才能决定某一种方法对你效果最好。

我怀疑你是否发现记住一个平时极少使用的电话号码是必要的。事实上,凡你想记住的电话号码都是要用的。而且,如我前面所述,联想将帮助你回忆起最初你打过几次的这个电话号码,过后你可以忘记最初的这个联想,或不要试着记它。因为不管怎样,这个电话号码多半会永久地留在你的记忆中。

通常,说明某件事比做这件事花的时间更长。记住一个电话号码仅是一瞬间的事,除非你把它作为一个记忆的表演。你想很快地记住一个电话号码,一般来讲,会有充分的时间去找到适当的词,以便产生联想。为了找到那些引发联想的词以便产生联想,首先必须考虑这个数字的事实本身也帮助了你的记忆。如果我的这本书能够使你考虑,或者把注意力集中在你想记住的某些事物上——那么,我感到我做了一些工作,因为你的记忆力肯定有所增强。

二、记住约会及重要日期

重要的约会是不应该
记住时间和地点的,否则
你会此痛恨一生。

如果在某天的一些时间里,在你特别的事务中,或在你的社交活动中,你必须参加许多次约会,这一节将对你很有用处。这种记忆方法是:一旦你有一个约会,你就产生一种有意联想。靠产生的这种联想,你能够回忆起某个星期天的全部约会,不必为此使用笔记,或需要备忘录而发愁。

对这些不愿记每周的约会或计划的人,我要建议他学会本节的方法。你永远不会知道什么时候能够发现它有用。一旦你学会了它,并使用它,那将是有利无害的。

你要做的第一件事,是给每周的每天配一个数字。因为一周有7天,以数字应该从1到7。根据日历,星期日应该是每周的第一天,但我发现许多人把星期一作为第一天。我猜想,这是因为在我们这个世界里,星期一是开始工作的第一天。在以下的解释中,我把星期一作为第一天。如果你习惯把星期日作为第一天,就作相应的改动。按照这种方式,每天相应的数字应该是:

星期一——1 星期五——5

星期二——2 星期六——6

星期三——3 星期日——7

星期四——4

一旦你知道每天相应的数字,就能够把一天的每一个小时转换成相应的代码词。你将使用已经知道的代码词,帮助你记住时间和约会。一天的任何时间都由一个代码词来表示,你没有必要记住所有这些词,它就能自行生效。

按照这种方式,每天的每一个特定的小时都能转换成一组两位数的数字——“天”是第一位数,“小时”是第二位数。例如,你想记住一个特定的时间:星期三4点钟——星期三是每周的第三天,因此,第一位数字应该是3;4点钟是约会的时间,因此,第二位数字应该是4。现在,有了一组两位数——34。34的代码词是“割草机”。所以,“割草机”一定表示星期三4点钟。

星期一两点的代码词是“罐头”。星期一是每周的第一天,时间是两点钟。按照同样的方式,你将记住下面这引起时间——

星期四1点钟——杆子(41)

星期五8点钟——溶岩(58)

星期日6点钟——笼子(76)

星期二9点钟——球形把手(29)

这不是很简单吗?自然,如果你把某一天的一个小时转换成相应的代码词,那很容易。例如,“峡谷”是26的代码词,因此,它一定表示星期二6点钟。

11点和12点不能转换成一个代码词,因为它们本身就是两位数字所组成。而10点钟能转换成一个固定的代码词,可以用0代替1和0。换句话说,星期六10点钟就能转换成

60(干酪),因为星期六是第六天,10点钟是0。“玫瑰花”表示星期四10点钟,星期一10点钟是“大拇指”等等。

我将教你两种方法,掌握每天11点和12点的转换。这两种方法我都试过,并且检验过。第一种方法同记住其它的方法相同,所以比较容易(虽然并不是最好的)。把11或12加到某一天数字的后面。这样,就可以把任何一天的11点或12点转换成一组三位数字。即——星期二11点——211,星期四12点——412,星期日12点——712,星期三11点——311,等等。现在,你可以根据语音字母表,选择一些适用于每天11点或12点的代码词,这些词将可以一直使用。如果你将运用这种方法,(先不要决定是否采用,直到你了解了第二种方法以后才决定。)我将给你一些可供使用的词,你可以选择它们,或者使用你自己发现的词。

星期一11:00——星棋布(dotted)加(toted)

12:00——拉紧(tauten)

星期二11:00——打结(knotted)编结(knitted)

12:00——印度人(Indian)

星期三11:00——紧密配合(mated)模仿(imitate)

12:00——羊肉(mutton)连指手套(mitten)

星期四11:00——袭击(raided)发散光线(radiate)

12:00——腐烂的(rotten)写(written)

星期五11:00——点火(lighted)装载(loaded)

12:00——拉西语(Latin)装满的(laden)

星期六11:00——欺诈(cheated)疲倦(jaded)

12:00——五分镍币(jitney)关住(shut in)

星期日11:00——穿外套(coated)幼子(cadet)

12:00——小猫(kitten)棉花(cotton)

第二种方法是两种方法中较好的一种。首先,我把每天11点或12点转换成两位数字,以代替三位数管子。把11点看做1,12点看做2。因此,就可以把星期五11点看做是51,星期五12点——52,星期日11点——71,星期日12点——72,等等。当然,你可以使用同1点或两点相同的代码词。可以按照音字母表,为这些数字选择其他的代码词。

让我举几个例子——星期二11点,你可以选择代码词“难题”(nut),以后,当你想象你的联想时(我将马上解释这种联想。)因为你明白你为星期二1点钟选择的固定代码词是“罗网”。所以,“难题”不代表星期二1点钟,而代表星期二11点。

“下巴”(chin)能够代表星期六12点。你选择的固定代码词“链条”代表星期六2点。所以,你明白,“下巴”一定意味着星期六12点。现在,你理解了吗?一般来讲,这种方法应该这样进行——对于每天的11点或12点,使用同每天的1点或两点同音的代码词,但不使用你为每天的1点或两点选择的固定代码词。那样就完全正确了。

如果你的约会常常需要精确的时间,事实上,在这个时候,你不需要进一步了解怎样记住约人,因为你会把一切记在心里。假设你在星期二9点钟去看牙科医生,你想确信不要忘记它,就把星期二9点钟转换成一个代码词:“球形把手”,并联想到那个医生。你能够想象一个巨大的球形把手像一个牙科医生,或者,你看到(感觉到)牙科医生从你嘴里拔出一个把手,而不是一颗牙齿。

如果你必须记住星期一两点钟去银行存钱,从“罐头”联

想到银行。你必须在星期五 11 点乘飞机——从“装载”(loaded)或“少年”(lad)(根据上面所学的方法,你是为 11 点和 12 点选择代码词)联想到飞机。星期二 10 点要去拜访一个朋友——从“老鼠”(mice)联想到你的朋友,等等。

如果你常常同你不太熟悉的人约会,或者,如果你想象不出他们。那么,就可以在你的联想中,根据他们的名字使用一个替换词。

这就是你要做的一切。如果你曾为整整一星期的全部约会产生过一种联想,想记住为此制定的时间表。比如说,星期二——复习一下为这一天选择的代码词——星期二——鼻子、网、尼姑、名字、尼禄、指甲、峡谷、脖子、小刀、把手、编结或打结、印度人或霓虹灯。一旦想到你曾联想过的代码词,你就知道它意味着什么!你想到“脖子”,立刻就知道曾产生过“脖子”的画面。比如说医院,这将提醒你,必须在星期二 7 点去看望在医院的朋友!完了,多么简单!你仅仅需要试一试,就能确信它的效果。

就我个人而言,我是用这些方法来记住每周的时间表。我的一些约会安排得很精确。比如:3 点 15 分,3 点 30 分或 3 点 45 分。但我发现这并没有关系,如果我联想到约会那天的 3 点钟,确切的记忆将告诉我,约会的时间是这个小时过 15 分、30 分或 45 分。可是,有一些事情你必须记住准确到分的时间,如火车等。为了做到这一点,在产生的联想中,你需要加一个词。这样,你记住的就是四位数,而不是两位数。

在四位数字中,前面两位数代表天数和小时,后面两位数字代表分钟。例如,如果你去看牙科医生的时间是星期二 9 点 42 分——把天数和小时转换成“把手”(29),把代表 42 的

代码词“雨”加进联想之中。当然,假如这样,你就明白你遇到了同学曾遇到过的怎样记住电话号码的四位干线数字相同的问题。

在上面的例子中,你怎样确知去看牙科医生的时间是星期二9点42分,而不是星期四两点29分?如果你不能确信代码词属于前面一个,还是属于后面一个,这种情况就会出现。这类问题可以按照同解决电话号码相同的方法来解决。最好的办法是产生一种“逻辑性的非逻辑联想”,因此,尽管它可以是一种荒谬的想象,一个代码词必须逻辑地紧跟另一个代码词。

如果你产生一幅这样的画面:牙科医生从你嘴里拔出来的是一个“把手”,而不是一颗牙齿,并且,牙科医生是在“大雨中”拔的牙。这样,你就知道了把手在前面,雨在后面。我曾提出过的记住电话号码的其它建议,也可以用在记住约会上。如果为你的想象使用连结法,你将从牙科医生联想到把手,接着,从把手到雨。为最后两位数字(在这里,这两位数字代表分钟,)采取选择一个与固定代码词不同的词的方法很适用。它将帮助你记住除11点和12点之外的任何时间。但它并不是在任何地方都必需,因为你不总是为某天某时使用专门的代码词。

这两种方法哪一种好,你最能作出判断。我建议两种方法都试一试,选择一种最简便易行的。当然不应该是正确的方法。为记住某次约会时间是几点几分而发愁,我认为没有必要——如果想记住分钟,我将采取这种方式——我必须记住,在星期--3点25分去买一台电视机——我想象一台电视机就像一块“墓碑”,“指甲”在屏幕上表演。

很清楚，我使用的是“逻辑性的非逻辑”想象的方法。在上面的联想中，毫无疑问“墓”（星期三 3 点钟）在前面，“指甲”（25）在后面。另一个例子——在星期三 12 点 10 分，我要去游泳——想象一幅我自己游泳的画面。我碰到一颗“水雷”，它炸伤我的“大拇指”。在这里，我为星期三选择这些代码词：鼠、草席、月亮、木乃伊、割草机、骡、火柴、大杯子、电影、地图、手套和水雷。（我总是用“手套”表示星期三 11 点，“水雷”表示星期三 12 点。）这幅荒谬的想象将提醒我。“水雷”并不是我选择的一个固定代码词，它代表 12 点，而不是两点。“大拇指”（10）是联想的最后一部分，代表分钟。就这样，我记住了游泳的时间是星期三 12 点 10 分。

两种方法我都用过。但我必须再一次强调，我认为是最好的方法，对于你来讲并不一定，哪一种方法好，由你自己决定。我相信，一旦你懂得了基本原则，你会自己选择使用。

你可能对这样一个小问题感到疑惑：“我怎样区别是上午 7 点，还是下午 7 点？”这是一个很好的理论问题。但如果你停下来想一想，你会认识到，如果为实际的目的使用这种方法，这种冲突几乎不存在。你一定明白，上午的约会同晚上的约会会有很大的不同，所以不太可能弄混。例如，你是否常常在早晨或晚上看牙科医生。你也知道，晚餐时间是下午 7 点，而不是早晨 7 点。如果你约一个朋友在公共图书馆前共进午餐，时间是中午 1 点，快到那个时间你也很饿了这自然提醒了你的约会。

你看，一点问题也没有。当然，万一你有这方面的问题，你不妨在你的联想中，加进一个词，告诉你时间是上午还是下午。你可以为上午使用“目标”（aim），为下午使用“诗”（po-

em),或者其它的任何词,你甚至可使用白和黑。把黑加进你的联想中,黑代表下午,白代表上午。但相信我,所以这些几乎没有必要。我提到它的惟一目的,是要向你证明,运用一个有意联想能够记住一切。

现在,如果你使用这一节里介绍的记忆方法,就不再需要记事本和备忘录。只要你使用这种方法,就会得到一定的帮助。这种方法的要点在于——

当你要记住一个约会时,把约会的天数、小时(或者还有分钟)转换成代码词。

从约会本身联想到那些代码词。

当你每天早晨起床时(或者,如果你愿意在前一天晚上),复习约会那天的所有代码词。

当你曾经在联想中使用过的一个代码词出现在脑海时,你会知道它的意义——它将提醒你,在这个特定的时间里必须做什么。

当这一天过去时,你应该形成一种检查为这一天选择的代码词的习惯,并定期进行,以免万一你忘记了一个约会,尽管你在早晨曾记起此事。

代码方法不但帮助你记住重要的周年纪念,而且也能帮助你记住历史上的重要日期、地址、价格或型号。

就日期而言,如果你想记住某人的周年纪念日或生日,就从这个人,或者他的名字找的替换词联想到日期。按这样的方式进行——假如戈登(Gordon)先生的生日是4月3日,从戈登先生或替换词“花园”(garden)联想到“公羊”(ram)你就会记住这个生日。公羊代表43。戈登先生的生日是在一年的第4个月,第三天!

当然,并不是每一个日期都能换成基本的代码词。能够代换的日期只能是在一年的头9个月内,在一个月的头9天之内。其他日期将是一个三位数。所以,应该运用不同的方法。我能告诉你怎样选择表示三位数字的词,以及在大多数情况下怎样去做。但如果每一年的所有时间都按这种方法去做,你可能被弄糊涂。

在你的联想中,如果选择的代码词是“绷紧”(tighten112),你怎样才能知道,它表示的是1月12日,还是11月2日?大概不太可能知道。如果你在11月2日把生日卡片送给你的一个朋友,而这个朋友的生日是1月2日。那么,这张生日卡片就晚到了,或者早到了大约两个月。

因此,必须有一个明显的区别,以避免这种混乱最容易的方法——即用一个词表示三位数字,代表的日期应在头9个月内。对于10月、11月、12月,使用两个词。代码词表示月份,另一个词表示天数。如果你弄不清哪一个词在前,就使用一个不是固定代码词的词表示天数。按这样的方法,你会明白,固定的代码词总是代表月份。事实上,并没有必要用一个词表示九个月的月份和天数。如果这样做,你将知道无论哪个代码放在什么地方,代表第一个两位数字一定指的是月份,另一个词一定指的是天数。

如果在你的联想中有两个词,每一个词都表示两位数字,其中一个词表示的数字超过12,显然,这个词代表天数。仅仅在少数情况下天数是10、11、12;月份也是10、11、12。遇到这种情况,我建议你使用怎样记住电话号码所介绍的方法,运用“逻辑性的非逻辑”想象,从而知道哪一个词在前。或者,总是用固定的代码词代表月,选择一个适合于语言字母表,但又

不是固定代码词的词表示天数。

如果在学校学习,有必要记住年、月、日——选择一个表示年的词,加进你的联想中,例如,每一个人都知道《独立宣言》签字的日期,我就把它作为例子。如果你联想“宣言”,或者一个替换词“汽车”、“现金”,你将知道签字的时间是7月4日(74——汽车),年代是1776年(76——现金)。没有必要为年代的头两位数字发愁,因为一般人都知道这一世纪发生的这些重大事件。但如果确实记不住年代的头两位数,再加一个表示这两数的词,放进你的想象中。

学校的学生常常不得不记住某一历史事件的年代,这没问题。因为在你的联想中,除历史事件本身之外,只需再加一个代表年代的词。1804年,拿破仑称帝。如果你荒谬地想像拿破仑加冕时的情况:王冠刺伤了他的头,使头“痛”(sore)(04),你就能记住这一历史事件。

芝加哥的大火发生在1871年,就从大火联想到“小屋”(71)。如果你产生一种荒谬的想象:一条巨大的海船沉没了,因为它是用“罐头”(12)制造的,你会记住泰坦号是在1913年沉没的。

有时,有必要记住每个重要人物的生卒年代。这儿恰好有一个例子。如果你想象一个搬运工人(stevedore)穿着像小姑娘那样的衣服,与一头熊(bear)打架。——你会回忆起罗伯特·路易斯·史蒂文森(stevenson)生于1850年(小姑娘lass50),死于1894(熊bear94)。

现在,你大概还会像一个小孩,当问他在学校怎样学习时会抱怨道,老师要求他知道他还没出生之前发生的事情。

在学校的地理课学习中,知道一个国家的出口产品常常

很重要。好,为什么不使用连接方式去记住它们呢?同样,如果你想记住任何国家或地区版图的总的轮廓,就用你曾用来记住意大利版图形状的方法,来记其他国家和地区的版图形状。

意大利地图的形状像一只靴子,这就很容易记住。如果你看看任何国家地图的轮廓,通过想象,使它看起来像能形成某种画面的东西,再把它同那个国家的名字联系起来,这样,你就记住这个国家地图形状的总的轮廓。

现在,你完全可以不用那些记满地址的小黑书,运用联想的方法就能够记住某些小姐的地址。记地址可以按以上介绍的方式进行:把所有的名字转换成声音,声音转换成词,把这些词同某个人住的地方联系起来。如果你在心中想象,你握着一根飞绳(rope)降落(landing)在地毯上(carpet),它将帮助你记住卡伯尔(karpel)先生住在第49号(绳索 rope)街521号(降落 landed)。

当然,这些方法也适用于记某种东西的型号和价格。如果你在一个服装行业工作,你想记住某种样式型号,就把型号同这件衣服的突出特征联系起来。如第351号是一件后背用格子布拼贴的衣服,你能“看见”那布块在溶化。溶化(melt)——351。一件蓬蓬袖衣服是3140号,把蓬蓬袖同床垫(mattress 3140)联系起来,等等。

衣服的价格也可以包含在同一联想中。我就每一种方法举一、两个例子。用什么方法记住日期,怎样联想衣服型号和价格,这完全取决于你。当然我的这种方法对所有买卖都适用。

能够用像记住其他数字的方法来记价格,把价格同那个

物品联系起来。为避免混乱,你可以用基本代码词表示——“元”,其它的在语音字母表上合适的词表示“分”。可以采用记电话号码和日期的那种方式,用一个词代表三位或四位数字,因为一般是知道某一物品的价格是否上了百元。

如果你把“枫树”(maple)同某一本书联系起来,你一定知道这本书的价格多半是 3.95 美元,而不是 395 美元。但如果你把“枫树”同一台留声机联系起来,它应该是 395 美元,而不是 3.95 美元,要真那么便宜的话,我不买上几十台留声机才怪!瞧!就这样做。在了解了以上的方法之后,你绝对不会忘记日期、价格、某种类型的数字、地址等。我必须再一次指出的是:开始的时候,你会觉得写下它们更容易,但用不了多久,你产生的联想比你用笔记下的更快。

更重要的是,你可能会认为,产生这样或那样的联想,有可能把你弄糊涂,不要为此而烦恼,我将再一次提醒你,一旦你通过某种联想记住了一条消息,你会使用这条专门的消息,它将深深地嵌在你的心里,而那些联想仅仅是手段,而不是目的,你可以忘掉它们。

三、牢记他人的姓名与相貌

如果你能对只见过一次面的人,立即亲切地叫出他的名字,那么你会拥有许多朋友。

在社会交往中,记住他人的姓名与相貌是非常重要的事,许多人的成功源于他良好的记忆。但还是有许多人记不得他刚交往的人。

人们已尝试用各种方法来帮助他们记姓名,有些人采用字母表或是字首方法,这就是说,他们花了巨大的努力只是想长期地记住人的姓名的开头字母,这更是一种无用的努力,因为不管怎样他们通常忘掉了字首字母。即使他们记住了字首字母,那字首字母又怎样告诉他们人的姓名呢?如果你把艾德勒先生称为阿曼杰勒先生,或其他什么先生,你是不会仅因为你称呼他的名称中有着与他的姓名相同的第一个字母而感到高兴。

虽然把东西写在纸上有时能够帮助记忆,但在像有关记住姓名这样的事上,却不能依靠这种方法。也许能将其与另一个很好的联想方法结合起来采用,像以后我将要解释的那样,但不要单独使用。如果你能画出一张与这个人一模一样的脸,那将更好。因为你将知道这个名字属于这张面孔,使用

两个有形的东西来形成某种荒谬的联想,但不幸的是,我们大多数人都画不到这样好,否则,我们就不须花这么多的时间了。

有些记忆教师要他们的学生保存一本“记忆本”,写下每一个他们想记住的人名。正如我所说,它如果与联想方法一道用,尚有一点效果,否则一点用处也没有。当然,如果你每次遇见一个人,你就拿出记事簿,希望从中找到这个人的名字,以便引起你的记忆,这可能有点帮助,但如果这样做,我不认为能满足那个人的自尊心,因为他的名字你是从记事簿上“硬钩”下来了,而不是从你心里冒出来的。

我确信,没有必要告诉你记住人名和面孔是多么重要。不过,这里有一个目前最常见的对记忆的抱怨:“我不能够记住名字!”今天的生活方式使我们几乎避免不了每天遇见许多新人。你在不断地遇到一些人,你要记住他们,但你直到再碰见他们才想到使用你的记忆法去记住,这样做是太晚了,你会意识到应当去记住一些人。

推销员记住他顾客的名字并不重要吗?或者一个医生记住他病人的名字,一个律师记住他当事人的名字并不重要吗?当然,这是重要的,每一个人都想记住人名和面孔。而多次砸了一桩大买卖,损失了一大笔钱,受了窘或坏了名声都因为是忘了一个重要人物的名字。是的,甚至可以追溯到古希腊罗马时代,西塞罗使用一种记忆方法,记住了他的成千个村民和士兵的名字。

我听说,有一个年轻的小姐,是一个受欢迎的纽约夜总会的衣帽管理员,因为她从没有发错客人衣帽而受人赞扬。她记下了衣帽属于谁的,据说她从没有弄错过客人的衣帽。这

似乎对你并不重要,因为这种衣帽管理是很容易做的,也是一般衣帽管理人员用的方法。但这位年轻的小姐使她在这个夜总会里有某种吸引力,她得到的大量小费就证明了这一点,当然,这并不是完全记忆名字和面孔,因为她并没有去记住名字。但有一点是相同的:她必须把某顶帽子或某件外套或两者一起同某个人的外貌联系起来。

曾经有人告诉我一个大旅馆的侍者也有相同的名气。无论什么人曾住过这家旅馆,即使只有一次,当他再来住时,这个侍者都能叫出他的名字。最后我听说,就这样他赚了足够的小费,以至于买下了这家旅馆。

如果确实有必要证明的话,这些都向你证明,人们喜欢让人记住,甚至愿意为此掏腰包。这个干衣帽管理的女孩和旅馆侍者确实比与他们干同样工作的那些人挣得了更多的钱。

一个人的名字是他拥有的最宝贵的财富,再也没有什么比听到自己的名字被人叫出来或知道自己的名字被人记住更让人高兴的事了。

我和我的一些学生曾在一次会上记住了整整 300 个人的名字和面孔,你也能做到。

在实际进入怎样记住人名和面孔的方法之前,我想证明,你不用这些方法,使你记住人名和面孔的记忆力至少增强 25% 到 50%,仔细地阅读下面几段。

大多数人记不住名字的主要原因是因为一开始他们就没记过!更进一步说,一开始他们甚至从来没听清楚这个名字。你常常是像这样被介绍给一个陌生人:“利德先生,遇见了斯特弗——斯(stra-ph-is)先生吗?”你听到的名字是一个含糊糊的声音,可能因为介绍人自己都没有记住这个名字。因

此,他只好模棱两可地说。另一方面,你大概会感到再也不会遇见这个人了,于是你说:“遇见你很高兴”。你从没操心要真正地弄清这个名字。甚至花了一些时间同这个人交谈,最后与他道别,你仍然没听清这个名字。

大多数人对这种处境惟一的看法是一个自我回答:“哎呀,那天与我谈话的那个阔气的绅士叫什么名字呢?”当没有人乐于回答时,于是你只好耸耸肩:“哦,算了。”反正没什么了不起。

人们发现他们在同别人交谈时经常用这些词:伙伴、老友、甜心、爱人。这是因为记不清别人的确切名字感到窘迫,用来逃避记住别人名字麻烦的代称。奥列弗对“亲爱的”这个词下定义时说:“大多数人用这个词称呼某个异姓是因为在瞬间想不起他(她)的名字!”

因此,这是你要记住名字所遵循的第一条规则——确信一开始就听清楚了这个名字。如我曾说过的那样,你看见这张面孔有何奇特之处,当你再看见它时,就会认出来。你要专心听这个名字,不要产生错误。我未听到有人这样抱怨:“我知道你的名字,但我似乎记不清你的脸。”总是名字产生的问题。因此,再说一遍,你确切听清了这个名字。

别让那个作了含含糊糊介绍的人一走了之。如果你没有听清这个名字,如果你没有绝对的把握听清它,再一次问问他的名字。有些时候,甚至在听到这个名字后,你还没有确切地弄清这个名字的发音。如果这是事实,可请他为你拼出这个名字,或者你自己试着拼一下。如果你拼错了,他会纠正你。你对他的名字感兴趣,他会感到很高兴。

最后,如果形成了一个对遇见的陌生人试拼名字的习惯,

你将很快熟悉各种名字的拼法。当你能够拼许多人的名字时,你会感到很惊奇。尔后,你将能够知道某些国家的人名在某些语音中应如何拼法。你将知道意大利语没有字母“J”、因此“j”声在意大利名字中总是拼成“g”。“J”或软音“G”以及有时在波兰名字中的“sh”常常拼成“cz”。“eye”有时由字母“aj”拼成。在意大利的名字中,“ch”或“tz”的声被拼成一个双“C”。“sh”在德语名字中,特别是在名字的开头,总是被拼成“sch”等等。当然,并不总是这样。我偶尔遇见一个人,其名字的发音象“Burke”,但却被拼成“Bourque”。然而,许多看过我表演的人都证明,我每次拼那些人的名字,正确率达85%。或者足够给他们留下深刻的印象。这样你明白,无论什么人都是可行的。我之所以要提出这一点,是因为正确或几乎正确地拼一个人的名字,几乎与记住名字同样重要。

如果,在确信拼准了你理解的那个名字,并同你的朋友或亲属的名字相同。可以提及一下,这会在你心中加深名字的印象。假如这是一个奇特的名字,一个以前你从未听说的名字,也可以这样做,不要感到害羞,这是光明正大的事情。因为当你对每个人的名字小题大做时,他们就会感到高兴。我想,这是人之天性所致。

在和人交谈过程中,应经常提起对方的名字,但不要像一个傻瓜一样含糊不清。当然,在交谈中恰到好处地重复对方的名字无论何时都是必要和适当的,我并不认为这样滑稽可笑。我曾经读过一些介绍这方面情况的“记忆经验”,都提出应按这样的范例进行交谈——“当然,是的,格林佩珀先生,我每个季节都到欧洲去旅行。欧,格林佩珀先生,你不是很喜欢罗马吗,格林佩珀先生?格林佩珀先生,告诉我这一点……。”

如此这般一直进行下去,这并不给格林佩珀先生留下深刻印象,反而让他手足无措。

不,正如我说,无论何时何地你感到适合就尽量用它。当你说再见或晚安时,别只说些希望再次见面的一类省略式告别。而说:“再见,詹森先生,我希望我们将很快再见一面,等等。”这将使名字更加牢固和明确地留在你的心里。

常常只是开始这样做时有点费力,当它成为习惯后,你甚至没意识到你在做它。决心按照最后的这几个段落建议的要求去做,如果你感到不够明确,从头到尾再读一遍。

对于一些人来说,所有这一切就成为记住名字的方法。它是很简单,因为按照上边的提示和建议,你会对名字感兴趣。你产生兴趣的行为使你真正产生了兴趣。而正如我所解释的那样,兴趣是记忆的大部分内容。

如果你使用这些规则,并联系我教你的其它方法,你决不会再忘记一个名字或一张脸。简化这一过程,首先你将学会记住名字的方法,接着,怎样把这个名字同这张脸联系起来。事实上它们是互相联系的,名字可回忆起相貌,相貌也可引出名字。

所有的名字能够被分成两类。一类名字有意义,另一类名字完全没意义(对于你)。象科克、布朗、科恩、卡本德、柏林、斯托姆、希弗斯、福克斯、贝克尔、哥德、哥德曼、瑞尔、克拉瑞尔和其它的名字都有意义。像克拉考尔、昆蒂、沙利文、蒙纳、利德曼、卡索、林克弗、斯摩棱斯克、莫拉诺、摩尔根、雷斯、尼克,等等对你来讲毫无意义。当然,这个名单几乎是无止境的,以上只是少数例子。

有一些名字可以归为“没有意义”这一类,但你能够在心

中联想或创造一幅画面。当你听到沙利文这样的名字时,就会想起一种橡皮后跟,因为一个非常熟悉的橡皮后跟的商标是沙利文。你能够联想或想起的约翰·沙利文,一个拳击冠军。当然,林肯这个名字,能够联想到我们的第十六位总统亚伯拉罕·林肯的画像。约旦先生能联想一幅约旦河的画面。犹·马其奥这个名字使你联想到棒球。因此,我们现在可以把名字分为三类。那些真正有意义的名字;那些对你本身没有什么意义,但能够想象一些有意义的名字;最后,是那些完全没有意义,而且在你心中既不能想象也不能创造图像的名字。

碰到第三类名字,你必须运用你的创造力。为了记住这些名字,你必须人为地为它创造一些意义。一、二类名字已有其意义,因此不会有特殊问题。如果你已经读了怎样记住外语词汇这一节,完全没有意义的名字也不会成为难题。如果你仔细阅读这一节,你将知道为了人为赋予名字的意思,我的“替换词或替换思想”方法的用处。不管第一次听到的名字是多么陌生,它总是能够找到一个替换词或替换思想。最简单的替换是名字的发音尽可能像一个词或短语的发音。如果你见到一个弗里特曼先生,你能够想象一个男人被油炸了,油炸了的男人(fride man)——弗里特曼(Freedman)。如果一个人的名字是弗端曼(freeman——自由人),你能够想象一个男人举着或挥舞着国旗,他是自由的。(free man),你能够想象一个男人从监牢里逃跑出来,他成了一个自由的男人(free man)——弗端曼(Freeman)。请记住,无论你决定的替换词、短语或替换思想是什么,只能供你使用。10个人为了记住相同的名,会使用不同的替换词。

费雷特这个名字使你想象起一条鱼搅动了一些东西。鱼

搅动(fish stir)——费雷特(Fishter)。也有一些人感到想象一条鱼就能够回忆起这个名字。如果你想象某人把一条鱼撕成了两半,或者一条鱼把某样东西撕成了两半那也可以。鱼撕(fish tear)——费雪特(Fishter)。你也可想象你自己在钓鱼,钓到了一个脚趾,而不是一条鱼。钓到脚趾(fish toe)——费雪特(Fishter)。任何一个替换词都足够帮助你记住这个名字。

你没有必要去发现一个发音和名字的声音完全相同,世界形势能对应名字各部分的替换词。记住我在前面的章节里告诉你的那些思想。如果你记住了主要的,其余的自然会想起来,重要的事实是你正在想这个名字。这样,就帮助你在心中留下深刻的印象。仅仅靠寻找一个替换词,你就会自动地对这个名字产生兴趣。最近,我必须记住奥尔泽霍克这个名字,这个名字的发音是 ol - chew - sky。我想象一个老人(我总是把老人想象成一个飘拂着长长白色胡须的人),当他滑雪时,在用力咀嚼着。老(old)——咀嚼(chew)——雪(ski)——奥尔泽沃克(Olczewsky)先生。昆特(Conti)这个名字,使人想起肥皂(Conti Castile)。或者你能够想象一些人在数茶袋。数茶(Count tea)——昆特(Conti)。对于沙斯丹(Czarsty),你能够想象一个俄国沙皇(Czar)眼睛处长了一颗麦粒肿(sty)。至于艾汀吉(Ettinger),使人想起某人在吃饭(eating)。或者某人有乙基,它伤害了他,大概损坏了一颗牙齿等等。乙基伤害(Et injury)——艾汀吉(Ettinger)。你的想象多么愚蠢没有关系,通常是越可笑越好。我常常说在其他表演中如果我能在台上说明我记住名字的那些可笑的联想,我一定有非常有趣的招数。

像 D·艾米克(D'Amico)这个名字,其发音为 Dam - ee -

ko,这并非是一个少见的名字,我已遇到多次。联想一个妇女看见一堵水坝,水正涌出来,好会“唉呀”地尖叫。或者想象自己一边喊“冲上去”,一边跑向正涌出水的水坝。水坝、唉呀、水坝、冲(Dam oh, Dam me go)—D·艾米克——(D'Amico)。这些词发音都可笑,好!越荒谬就越容易把图像联系到脸上。当我作一番解释里,就更容易记住这个名字。

在遇见了大量陌生人之后,使用我的方法,你将发现你为一些时常见到的名字产生一些想象或联想。例如,我总是把柯恩(Cohen或Cohn)想象为蛋卷冰淇淋(cone)。我想象史密斯(Smith)或史密特(Schmidt)为铁匠(blacksmith)的铁锤。是的,我为史密斯或史密特使用相同的想象,准确的记忆将告诉我这两者是有区别的,你能够通过你自己的练习证明了这一点。下面是我使用的其他一些标准:

戴维斯(Davis)这个名字总是使我想到了网球比赛的戴维斯杯。因此,当我见到戴维斯先生时,我总是想到一个可爱的大奖杯。如果名字是戴维森(Davison),我想到可爱的大奖杯及旁边的小奖杯,它是大奖杯的儿子(son)。确实,这很可笑,但它很有用!当然,戴维斯这个名字在你心中会产生完全不同的想象。如果是这样,就使用它。对于是以“itz”或“witz”结尾的名字,你能够想象发痒(itch)或智力(wits)。例如,霍罗威茨先生——你能够想象你自己因见到脑子里的东西而感到惊骇。惊骇(horror)、智力(wits)——霍罗威茨(Horowitz)先生。

许多名字是以“ly”或“ton”结尾的。Lea是草地。因此,我总是在联想中用“牧场”帮助我回忆“ly”。当然,“ton”有一个意思就是重量“吨”,你能够想象一个秤砣、一付杠铃和一对哑铃。有的人名字,其字首和字尾都是“berg”,对于这个,我总

是使用冰山 (iceberg)。以“stein”作为字首或字尾的名字,总是使我想象起一个啤酒杯(stein)。我曾经遇到以“Ler”作为字尾的名字。布里默(Brimler)，“ler”的发音像法律(law)的发音,我总是想象一个法官的小木槌代表法律。你可以想象用一个警察,或一座监狱,或一付手铐代表法律,那没关系。每一次为结尾是“ler”的名字使用同一想象。最后,你会为大多数字尾或整个名字进入一个固定的想象模式,这将使你很容易并迅速记住名字。

外语知识有时可以帮助创造一幅图画或联想。“鲍姆”这个名字在德语中意味着树,“伯格”在德语中意味着山。如果你知道这些,你就能够运用它们选择你的替换词或替换思想。以前,我遇见了一位佐伯先生。当我注意到这是一个奇怪的名字时,他告诉我“佐伯”在德语中意味着“魔术师”。我已经想象我在锯一头熊。锯熊(Saw bear)——佐伯(Zauber),或使用“魔术师”,都将帮助我记住佐伯先生。

我有一个非常亲密的朋友,姓“威廉斯”(williams)他的癖好碰巧是玩台球(Billiard),并精于此道。每当我遇见一个威廉斯先生时,我总习惯地想象到一个人正在打球。假如将其名字分为洋山芋在写遗嘱也行。遗嘱、洋山芋(will yams)——威廉斯(williams)。当我第一次遇见个威尔逊(wilson)先生时,在我心中产生的第一个想法是这个名字像一个威士忌广告。“威士逊,就是这样,现在,当我遇见一个威尔逊先生时,我想象一个威士忌瓶子。其他帮助我记住了这个人的名字。”

练习的最好方式是立即使用我的这种方法。这里是一些完全抽象的普通名字,名字本身毫无意义。如果你能为每一个名字选择一个替换词、替换短语,或者产生替换的思想,为

什么不试一试呢？

| | |
|--------|------|
| 斯坦因符兹尔 | 麦卡锡 |
| 布雷迪 | 科登 |
| 阿克罗 | 布里斯金 |
| 莫林达 | 卡斯韦特 |

如果你替换上面的名字有点困难,这里有我为这些名字创造的替换思想。

斯坦因符兹尔——一个啤酒杯标价出售。酒杯标价出售 (stein worth sell)——斯坦因符兹尔 (Steinwurtzel)

麦卡锡——对于这个名字,我想起使用腹语术的著名口技表演家查理·麦卡锡。

布雷迪——对于它,你能够想象一个小女孩的辫子 (braids)。如果你想在想象中获得全名,看见你正在编大写字母“E”的边。编 E (Braid E)——布雷迪 (Brady)。

科登 (Cordon)——这个名字总是使我想起来花园 (garden)。

阿克罗——我常常看见同名的著名骑手。如果你想分开这个名字,看见你自己携带“O”我携带 O (I carry O)——阿克罗 (Arcaro)。

布里斯金——你能想象某些人正舒服地擦着他们皮肤的画面。舒服皮肤 (brisk skin)——布里斯金 (Briskin)。

莫林达——你能看见自己在阅读并需要更多的书来阅读、你能想到你的母亲是一个读者。越来越多的读者或母亲读者 (more reader or maw reader)——莫林达 (Moreida)。

卡斯韦特——一个城堡里塞满了脑袋,你也可能真正看见脑汁从窗子里流出来。城堡的脑袋 (castle wits)——卡斯韦特 (Casselwitz)。

这样你就明白了,如果你想象的图画完全不同,不会出现问题。一个名字的声音多么生疏,多么冗长,它的发音多么难以分辨,这都无关紧要。你总是可以为这个名字找到替换或替换的意思。如果替换词使你可以回想起这个名字,那就是可用的替换词。

训练记住名字和面孔的最好方法,就是立即开始按以上方式去做。为了使你增加一点信心,让我们先实践一次——在读这本书之前,我相信当突然遇见5个人,你一定会感到记不住他们的名字。现在让我给你介绍这5人的相貌,来证明通过我的方法,你能够记住他们。当然,通过看照片记人不太容易,因为你只看他们相貌的一面,而平时看人一般都能面面俱到。通过一幅人的画像发现人的突出特征,会有一点困难,不过会尽量帮助你。

第一个是卡彭特(Carpenter)先生,因为卡彭特是木匠(carpenter)的意思,所以记住名字没什么问题。下一步就是要在他的脸上发现一种突出特征。在他的脸上,你会发现他有一张非常小的嘴巴。如果你仔细观察,你会看见在他的右边脸上有一条伤痕。选其中的一个特征(你认为哪个最突出),把卡彭特同这个特征联系起来。你会看见一个木匠正在这张小嘴巴上工作(画面插入木匠的工具)试着把嘴巴变大;或者想象一个木匠正在这条伤痕上工作,想修好它。现在,最重要的是注视着卡彭特先生的脸,确实看见了木匠工作的画面,至少在一刹那间,心视你的这个联想。你一定要使你“看见”这张画面,否则你非忘记这个名字不可。你这节做了吗?如果做了,让我们继续下一个。

第二个是布尔(Brimler)先生。你会注意到在他的脸上有

大大的酒窝,能看见从他的鼻子到嘴角的轮廓分明的线条吗?象每张脸一样,它有许多供选择的突出特征。我选择酒窝,看见在法官的小木槌上布满了(brim)了这茁壮成长的小窝。我使用小木槌,让他代表法律。如果你选用警官、囚犯或手铐也成,你将会看见酒窝里到处站满了(brimming)警官,无论你使用哪种方式都可以。注视着布尔先生,看见你决定采用的画面。

第三位是斯坦迪什(Standish)小姐。我将选择她的“刘海”。你能“看见”一些身上发痒的人,正站在“刘海”上起劲乱抓,因为他们很痒。站着搔痒(standitch)——斯坦迪什(Standish)。当然,一只竖立(standing)的盘子(dish)其意义也相同。但我喜欢把联想纳入到某一动作之中,现在,望着斯坦迪什小姐,心视你已决定采纳的画面。

第四位是斯莫利克(Smolensky)先生。不要让名字吓住你,这个名字很容易找到一个替换概念。我看见某人在斯莫利克先生宽大的鼻子上滑雪,用一架小照相机照相。小的滑雪镜头(small lens ski)——斯莫利克(Smolensky)。看,简单不?我选择莫利克先生宽大的鼻子,你也许认为他后削的下巴更醒目。无论你选择哪个作为突出特征,你将看见一个滑雪者在取一个小镜头,并照下了这画面。

第五位是赫克(Hecht)先生。我看见他的胡子被人用斧子砍了下来,尽可能看见这个暴力的联想。暴力和行动容易使人记忆。砍(hacked)——赫克(Hecht),确信你看见了这幅画面。如果你不能回忆起那些名字,原因是你没有使你的联想栩栩如生,在你心中并没有真正看见那些画面。如果你做错了,就再一次看看那些脸,加深你的联想后,再来一遍。这

次你一定会全部记住它们。

如果你能记住相片上人的名字,把它们留在心中,你将会发现,当你实际遇到一个人时,你也很容易记住他(她)的名字。除了更容易发现突出的特征之外,还有其它一些东西可以作为考虑的内容。如:说话的方式、说话的弱点、性格、走路的姿态、行为举止等等。

如果你凑巧遇到一个聚会,想当众炫耀你能记住出现的每一个人的名字,使用你刚学会的这种记忆方法就能做到这一点。你大概会发现使用这种方法,会有助于你记住时常出现的人的名字。每当你看见其中一人时,他的名字将再现在你的心中。如果你认出你以前曾遇见过的一个人,但你记不起他的名字了,就再一次问问他叫什么,或请别人作作介绍。接着加强你最初的那种联想,就这样做,你和你的朋友们都会对你的记忆力感到惊奇。

为了练习的目的——你曾遇见过一些人,希望记住他们的名字。就复习而言,写下他们的名字很有用处。写下名字与联想的方式揉合在一起,效果很好。自然,当你遇见一些人时,你就可以使用这些方法。在一天结束的时候,想一想你曾遇见的每一个陌生人,想一想他们的名字,草草记下,第二天再回想一下这些名字。当你看见一个人时,这张人脸的画像就会出现在你的心中,在一瞬间想象一下,看见你最初连接名字和脸的联想。好,这就行了。几天后,再回想一下,接着一个星期以后再回忆,直到名字和脸深深留在你的记忆里为止。

当然,所有这些都是从理论上来讲的,因为如果你想要记住那些人,你会打算再去见他们,要记住名字就很容易了。如果你常常遇见他们,常常回忆他们的名字,那么,前面讲的对

回忆有用的方法,写下那些名字的方法完全没有必要了。

对于你遇到的特殊事件来讲,使用这种记忆方法,无论效果如何都很好。用心去克服最初的困难,真实地运用我的方法,它们将使你受益匪浅。

四、记住比赛中的扑克牌

神奇的记忆术应当运用在正确的场合,否则再好的记忆力也失去它应有的作用。

在这一节中的记忆技巧采用的是一副常见的纸牌,一般有4张A牌,而不是5张A。说句真话,尽管本节完全是讲扑克牌的事,但我强调的是,你可用一副纸牌和经过训练的记忆进行表演。而且,这些方法可以用在许多纸牌的游戏之中。不要认为你掌握了这些方法之后,就可以总是赢牌,记住你不会赢一个赌徒的。我教你应用这些方法,仅仅是用于表演的目的。

用了这些方法后,你用在玩纸牌上的记忆绝招差不多可以让你的朋友们感到惊异。除此之外,这些绝招也是妙不可言的记忆练习。我建议不管你是否醉心于纸牌游戏,你都应当读一读本节的内容。

纸牌当然与图画不同,正如你在开始读本书以前的数字一样。为了让你能够记住它们,我将为你显示怎样使它们都代表某种东西,这些东西可以在心里想象出来。几年以前,我在一本通俗杂志上读到一篇关于教授的文章,他正在作某种试验,他试图教人们怎样记住一副洗过的牌的顺序。文章提

到一个事实,即他的目的达到了。经过6个月的训练后,他的学生用20或20多分钟看一副洗混的纸牌,然后依次叫出纸牌的名称。我不知道他采用的方法究竟是什么,但我的确知道它与实际上在心里看见按顺序排列的纸牌有关。我没有理由反对他的方法,只不过是学会我的方法只需花上一两天的功夫。当你掌握了该方法后,用不了20分钟你就可以记住一副洗过的纸牌。开始也许要花大约10分钟,可是经过一段时间的练习后,你可以缩短至5分钟!

实际上为记住纸牌,你必须知道两件事情:第一是一张至少列有从数字1到52的52个代码词,你对这些词是熟悉的。你也必须知道一副牌中每一张牌的代码词,这些纸牌代码词并不是随意选择的,正如数字代码词一样。它们之所以被选上是因为它容易被想象出来。因为它们都遵循一个确切的系统,一句话,它就在这里。

每一个纸牌代码词都将以同花色牌的字首字母开头。就是说,所有黑桃花色的词都以字母“S”开头;所有方块花色的纸牌词都将以字母“D”开头;梅花花色的纸牌词以“C”开头;红桃花色的纸牌词以“H”开头。每个词以一个辅音结尾,按照我们的语音字母表来说,这个音代表纸牌的数值。

于是你可以看见你用的那个词必须只代表一张特定的纸牌。第一个字母让你知道牌的花色,最后一个音让你知道牌的数值。例如:梅花2的代码词必须是由字母“C”开头,并且必须由N音结尾,这个音代表2。当然,有很多词都属于这一类:cone(蛋卷冰淇淋)、coin(钱币)、can(罐头)、cane(甘蔗)等等。我选“can(罐头)”这个词,它总是代表梅花2。“hog(猪)”这个词表示哪一张牌呢?好吧,它只能代表一张牌。它是从

“H”开头,因此是一个红桃,它是由代表7的“g”音结尾的,因此“猪”是红桃7的代码词。你能想出方块6的代码词吗?好了,它要由“D”开头的,以j音或是sh半结尾的,我们用“dash(撞击)”这个词代表方块6。

以下是全部52张牌的代码词,仔细地将它们看一遍。我向你保证也许在不超过半小时的学习之后,你就能认识和记住它们。再看一遍,然后继续读其他的解释,以及怎样用图表示某些词。在本章结束之前,我将教你一种方法去学会这些词。

| 梅花(Clubs) | 红桃(Hearts) |
|---------------|---------------|
| AC—cat(猫) | AH—hat(帽子) |
| 2C—can(罐头) | 2H—hone(岩石) |
| 3C—comb(梳子) | 3H—hem(卷边) |
| 4C—core(果核) | 4H—hare(野兔) |
| 5C—coal(煤炭) | 5H—hail(冰雹) |
| 6C—cash(现钱) | 6H—hash(肉丁烤菜) |
| 7C—cock(公鸡) | 7H—hog(猪) |
| 8C—cuff(裤脚翻边) | 8H—hoof(马蹄) |
| 9C—cap(帽子) | 9H—hub(电线孔) |
| 10C—case(箱子) | 10H—hose(长统袜) |
| JC—club(梅花) | JH—heart(红桃) |
| QC—cream(奶油) | QH—queen(女王) |
| KC—king(国王) | KH—hinge(铰链) |
| 黑桃 Spades | 方块 Diamonds |
| AS—suit(西服) | AD—date(海枣) |
| 2S—sun(太阳) | 2D—dune(沙丘) |

| | |
|---------------|------------------|
| 3S —sum(总数) | 3D—dam(水坝) |
| 4S— sore(疮) | 4D—door(门) |
| 5S— sail(帆) | 5D—doll(玩偶) |
| 6S —sash (框格) | 6D—dash(撞击) |
| 7S— sock(短袜) | 7D—dock(船坞) |
| 8S —safe(保险箱) | 8D—dive(潜水) |
| 9S —soap(肥皂) | 9D—deb(初进社交界的女子) |
| 10S—suds(肥皂水) | 10D—dose(配药) |
| JS —spade(黑桃) | JD—diamond(方块) |
| QS— steam(蒸气) | QD—dream(梦) |
| KS —sing(唱) | KD—drink(饮料) |

组成这些代码词的准确系统只可用来指 A(1)到 10。这样做的原因对你来说是显而易见的。如果我们以同样的系统处理花牌,那么每张花牌的代码词的结尾就不止一个辅音了,而是有两个辅音。这是因为 Jack(J 杰克)代表 11, Queen(Q 女王)代表 12, King(K 国王)代表 13。要找到既容易引起想象又适合于代码词系统的词有点困难。所以,对四个 J,我简单地采用了花色本身的名称来作代码词。每一个都有图画性。梅花 K 和红桃 Q 总是分别以“国王”和“女王”来代表。至于剩下的花牌,我已选了以花色字母开头的词,这些词的韵脚尽可能地与纸牌本身的音相近。如:黑桃 K(king)——唱(king),方块 Q(queen)——梦(dream)。

不要让这些例外难倒你,因为是例外,它们会更牢固地钉在你心里。

如果你已看了纸牌代码词的表,就毫无疑问地发现它们有些与数字代码词相同。由于重复只是出现在超过 52 的那

些词里,所以这也不会引起任何混淆。既然在一副纸牌中只有 52 张,那么代码词绝对不会互相撞车。

你应像对待数字代码词那样对待纸牌代码词,为每一个词选一幅确定的心视图画,自始至终都用那一幅画。对“果核”这个词,你可以想象一个苹果核。对“裤脚翻边”这个词,你可以想象裤子的边。对于“梅花 K”,把它想成坐在宝座上的国王,对“红桃 Q”也是一样的。在你的“国王”与“女王”的图画中,一定要有某种东西将二者区别开来(想象“女王”穿着一件长长的曳地长袍,“国王”穿着齐膝的马裤)。如果你必须记住梅花 K 是第 19 张牌,你可以想象“浴盆”(19)坐在宝座上,它戴着王冠,是一个“国王”。当然另外一种想法是看见一个国王戴着一个“浴盆”,而不是王冠,每一幅画都不错。

至于“马蹄”这个词,最好想象一个马掌。对“长统袜”,你既可以看见花园里有一个园丁用水龙头浇水,也可以看见太太们的长统袜。对“铰链”,可以想象与之有关的项目给装上了铰链。如果你想记住黑桃 2 是第 29 张牌,你可以看见一个巨大的“球形把手”(29)而不是“太阳”照耀在天空。对于“总数”想象一张满是数字的纸,或者是一部运算机。对“疮”这个词,我通常想象有关的项目带着一个巨大的绷带,好像它有一道伤口或是疮一样。“框格”,一扇窗子的框格,“蒸气”,想象一个散热器。对于“唱歌”,你可以想象一首曲子,或者你可以看见有关的东西在唱歌。“海枣”,想象水果或是日历。“撞击”,想象有关物品正在进行 100 米的冲刺。“潜水”,想象这个东西正潜入水中。“deb”是初进社交界女子的缩语。至于“配药”,最好想象一勺药。

以上的一些建议仅仅是建议而已。你必须决定所看见与

每一个纸牌词对应的是哪一幅画,就像你对数字词所做的那样。在作出决定之后,只用那一幅画了。采用那个词在你心中引起的任何一幅画,但你一定要记住,任何一幅纸牌词的心视画面不得与你的任何从 1 到 52 的数字词的心视图画相冲突。

现在你有了记住一整副牌所需要的一切。因为每张牌是由一个物体代表的。你用代码系统就好像你正在记一张列有 52 个事项的单子似的!这正是问题的奥妙所在。如果第一张牌是黑桃 5,你可以看见一条巨大的“领带(1)”在起作用,就像船上的“帆”一样,或者你正戴着一只帆船而不是一条领带。如果第二张牌是方块 8,你可以看见“挪亚(2)”正“潜水”中。第三张牌——黑桃 2,你看见你的“妈妈(3)”而不是“太阳”在天上。第四张牌——方块 Q,看见一瓶“燕麦(4)”在睡觉做“梦”,或者是你正梦见一瓶燕麦。第五张纸牌——梅花 3,看见一把“梳子”像一个“警察(法律 5)”似的有节奏地走路,或是一个警察正逮捕一把梳子等等。

当你向朋友表演这个招数时,在他开始叫牌以前,你心里想到代替 1 的代码词。一旦当你听到叫第一纸牌时,就把代表这张纸牌的代码词同代表数字的代码词“领带(1)”联系起来。然后在心中马上想到 2 的代码词,等等。当你以这种方式记住了整副纸牌时,可按顺序从 1 到 52 依次叫出纸牌的名称。你可以让你的朋友叫出 52 以内的任何数字,你告诉他那个数字代表哪张牌;或者让他叫出任何一张牌来,你告诉他这张牌是在 52 之内的哪个数字上。当然,你并不一定要记住整副牌来给你的朋友们留下印象。如果你希望在表演中放快速度,你可以记住半副牌,这样做也同样有效。因为让一个记忆

力未经过训练的人去记按顺序和不按顺序的 26 张牌几乎是不可能的。

可是,如果你想做快速表演的话,以下是最快、最给人深刻印象然而也是最容易的表演 1 它被称为“抽牌法”技艺。你让一个人从一整副牌中拿走比如说 5 张或 6 张牌,把它们放在一个衣袋里。现在,让你的朋友以一种极快的速度把剩下的牌叫给你听,在他叫完所有的牌之后,你告诉他那 5 张或 6 张拿走的牌的名称!!

我告诉过你要做到这点很容易,的确是这样。你要做的全部事情是:每叫一张牌时,你立即将它调换成代表它的纸牌代码词。然后,以某种方式使得那个物体残缺不全!正是如此!让我解释一下:假设叫到红桃 4——只要“看见”一只没有耳朵的野兔的图画。如果叫到方块 5,“看见”一个洋娃娃缺了一只手或一条腿。如果你听到方块 K,“看见”洒了的饮料。这就是你要做的一切。进行联想时不要拖延时间,尽可能很快看见那幅图画,然后准备应付下一张牌。

打个比喻说吧,你删掉了一节思维健美操,所以你能很迅速地这样做。你完全没有用数字代码词。当然,叫出纸牌的速度只是一个实践的问题。我可以向你保证,不等你的朋友叫完那张牌的名称,你就可以实实在在地在心里“看见”那幅图画!

现在,在叫完所有的纸牌后,在心里过一遍那些纸牌的代码词。最好的方法是一次走完从 A 到 K 的同花牌。当你碰到一个在任何方面都既没有残缺也没有损坏的物体时,那一定就是拿走的纸牌中的一张!举例来说,你从梅花牌的代码词开始。“猫”,你曾把它想象成一只没有尾巴的猫。“罐头”,

你曾看见一个锡罐头被压扁了。“梳子”，你曾想象一把梳子所有的齿都错开或断了。“果核”，你记不得果核有什么残缺不全的地方，因此，梅花4是像拿走的纸牌之一，“非残缺不全的词”，一旦你碰到它们就会像一个发炎的拇指一样出现在你的心里。你只需试上一次，就会心服口服。

我建议你在心诵纸牌词时，一定用相同花牌的次序。只要容易记，无论你用哪一个顺序都无关紧要。我用的梅花、红桃、黑桃和方块。因为这样容易记，想到那个词“被追击(chased)”。如果你想用红桃、黑桃、方块、梅花这个顺序，通过想到“他的甲板(his deck)”这个短语，就可以记住它。

顺便说一句，如果你想显示你的桥牌技术，你可以用13张拿走的牌来表演“抽牌法”(Casino)。抽去多少张不会影响你叫牌。可以让人只叫出半副牌，就能说出其余半副的名称。

在我自己表演之后，我想我的观众谈论得最多的事，也许除了名字和相貌之外，就是我做的纸牌表演了。这些表演给大多数人留下了非常深刻的印象，不论他们是玩牌还是不玩牌的人。

我敢肯定，你们大多数人读到这里时，还没有真正学会纸牌词。既然你看到这些是你能够做到的事情，我希望你将学会它们。附带说一句，你们都懂得怎样才能把抽牌法应用到游戏中去吗？像象打双副牌、桥牌、凯西乐(Casino)牌。能应用到任何游戏中去让你知道哪些牌已出过，或哪些牌还没出而对你有利？我让你自己回答这个问题。

然而在我的结束本节之前，我还要补充一点：如果你只想按顺序记住副牌的话，你可以只采用连接方法将其迅速记住。你可以在纸牌被叫到时，仅把它们的代码词相互连接起来。

当然,你按这种方法不可能叫出不按顺序排列的牌。

我一直告诉你让人依次对你叫牌,不过看着牌去记也是一样。如果你不看牌,你的表演效果会更好一些。

在大脑中过了几遍这些纸牌词之后,你可以用一副牌来帮助你练习。把牌洗了,将纸牌翻开,每次翻一张。叫出或想到每一张牌的代码词。当你能以一种极轻快的速度毫不迟疑地过完整副牌时,那么你就学会了你的纸牌词。

五、记住轶事和讲演

幽默风趣的人总能信口拈来许多笑料,其实这并不难,只要你能记住许多有趣的事。

很多人常常想显示一下自己的幽默才能,便绞尽脑汁去编造幽默故事。

然而,结果总是令人遗憾。要么是讲不出来,要么是虽然讲了,却使他人感到味同嚼蜡。

“我就是不会讲故事,因为我从来记不住细节,并且总是忘记精彩的妙词佳句。”这是我们常常听到的解释。

的确,如果确是如此,那就是最好免开尊口。把一个好端端的故事讲得索然无味,没有什么比这更糟糕了。

但是,如能在恰当的场合讲些故事,不论它是轶闻趣事,还是演讲的一部分内容,都可能是很重要的。因为,它有助于增添日常谈话的欢快气氛,有益于消除相互交谈的尴尬局面,并且能起到较好的引导作用,抓住听众的注意,使之全神贯注地聆听讲演。

当然,你可能会说:“唔!我从来就不为讲演而操心。在我的生活里,还从没有这样的事。”不过,这可能仅仅是你到目前为止的生活经历,或者仅仅是由于你自觉无撰写讲稿的能

力,更无记住它的本领,从而放弃讲演机会的结果。

你或许要在庆祝仪式、生日晚宴或纪念大会上发表讲话;或许要出席一个业务会议,阐明你对一些问题的看法;或许在一个政治讨论会议上,觉得有必要对所讨论的问题发表些见解。对于这样一些场合的讲话,你有时可以用几天或几周的时间给以准备。而另外一些场合,你则可能只有几分钟的准备时间,甚至可能要在不容思索的紧迫情况下即席发言。无论是什么情况,你都必须泰然自若,尽力表达得准确、简洁、清楚;无论听众是你的亲朋好友,还是对你说长道短的同事,你都要敢于面对着他们,这一点至关重要。

你是勇敢地站在众人面前讲话呢,还是由于怯懦而放弃这个机会呢?这一选择,或许将意味着你在生活道路上的成功或失败。

你可能在自己的特殊领域里是主宰者——心里有着造福人类的理想或解决一些日常问题的秘诀。但是,如果你不能将这些思想生动准确、具体形象地讲授给人们,使其知晓,促其行为,它们又有什么益处呢?

亚伯拉罕·林肯很好地解释了故事的价值。他说:

“有人说我讲了许多故事,我承认这一点。因为我在漫长的经历中发现,对普通百姓讲话时,使用大量的实例是使他们明白和理解的最为容易的方法。”

有的讲演者,不仅语言生动亲切,并善于寻找时机,穿插一段趣闻,使讲演更富于形象感。但是,如何记住众多的故事呢?

下面摘录了一些轶闻趣事。请你阅读一下,看看在读了一遍之后,能否将它们复述出来。

一位议员在谈及自己的政敌时不无轻蔑地说：“机敏？很难说。我觉得他的机敏有点像普罗维登斯的新郎。你们知道吗，那些新郎在开始蜜月旅行时，有时竟会只买自己的车票，而把他们的新娘忘得一干二净。这就是普罗维登斯的年轻人所做的事。可是，当他的新娘问他：‘汤姆，你怎么只买了一张车票呀！’他会毫不犹豫地回答：‘啊！亲爱的，你说得对，我把我自己给忘了！’”

一位男人把他心爱的狗给丢了，于是，他在一家地方报上登了广告，声明谁找到狗就付给谁五百美元酬金。但他却没有得到任何回音。他来到报社的办公室。

“我要见广告部经理。”他说。

“他出去了。”办公室值班人员回答到。

“那他的助手呢？”

“也出去了，先生。”

“那我要见本地新闻的编辑主任。”

“他出去了，先生。”

“那就见总编吧！”

“他也出去了，先生。”

“天哪！难道全都出去了吗？”

“是的，先生，他们都出去寻找您的狗去了。”

查恩普·克拉克任议长时，一次，印第安那州的议员约翰逊打断了俄州代表的发言，并骂这位代表是一头公驴。

这样带有污辱性的言辞是不符合议会惯例的。因此，约翰逊辩解道：

“议长先生,我收回这句不太适当的话。但我坚持认为,这位来自俄亥俄州的先生违反了议会程序。”

“我怎么违反了议会程序?”俄亥俄州的代表气愤地大声喊到。

“或许,一位兽医可以告诉你。”约翰逊回答说。

某女郎对写作颇感兴趣。在一次集会上,她遇到了一位著名作家。

“我不知道您是否可和我解决一个问题”她问道。“请您告诉我,写一部小说要多少字呢?”

作家对此感到很吃惊,但还是勉强很和蔼地微笑着说:

“嗯,我要看具体情况而定。一般来说,一部短篇小说大约是 65000 字吧!”

“您的意思是说,有 65000 字就能成为一篇小说了吗?”

“是的,”作家有些犹豫地说,“或多或少吧!”

“啊,天哪,太好了!”该女郎高兴得大声说道。“我的书终于完成了。”

有位住在佐治亚的穷苦农民,衣衫褴褛,赤着双脚坐在就要倒塌的小木屋的台阶上。一个过路的人,想喝口水,就走上来与他搭话。

过路人友好地说:“你的棉花长势如何呀?”

“会一无所获的。”农民答道。

“难道你没有种吗?”

“嗯,因为有弗莱得棉桃象鼻虫。”

“噢。那你的玉米怎么样呢?”

“什么也得不到，因为弗莱得总是下很多的雨。”

陌生人有些糊涂了，可还坚持问道：“那么，你的马铃薯呢？”

“会一无所获。因为有斯开尔特马铃薯蟑螂。”

“真是这样的呀！那你到底种了些什么呢？”

“什么也没种。因为这样做最安全。”

著名的福音传教士德怀特·穆迪，同一位牧师一起去拜访一位非常富有的夫人，请她为修建教堂而募捐。在前往的路上，穆迪问牧师，打算让这位夫人赞助多少钱。

“嗯，”牧师说，“大概 1000 美元吧！”

“好，让我来处理这件事吧。”传教士建议道。

他们来到了夫人的家。自我介绍之后，穆迪说：

“夫人，我们是专程请您为修建新的教堂募捐的。您能否出 5000 美元呢？”

这位夫人恭敬地举起双手。

“噢，穆迪先生。”她解释说，“我不能拿出比 3000 美元更多的钱。”

最后，这二位拿着 3000 美元的支票离开了夫人的家。

你已读完这六个故事，能记住多少呢？

请你把每个故事用一句话概括出来，写在下面。第一个故事由我概括，其余的留给你自己做。

1. 那位颇为健忘的新郎机敏地告诉新娘说：
他忘了给自己买车票而不是忘了新娘的。

2. _____

3. _____

4. _____
5. _____
6. _____

你记住了这六个故事的精髓了吗？如果用几天时间，一个一个讲给你听，那效果一定更好。你一定很喜欢幽默故事，因为它使你十分开心。但笑过之后就把它忘了，未免有些可惜。倘若记住这些故事，无疑会有助于你的谈资，无疑会有助于你的成名。

那么，该怎样记住这些故事呢？首要的原则是赋予其特定的意义。

1. 我——想象你处于一种荒谬可笑的窘境中：两人只买了一张车票。余下的路程，你不得不下车步行。
2. 鞋——想象一条丢失的狗把一只鞋叼跑了，并且每一位寻找它的人也都被迫像你似的只能穿一只鞋。
3. 工人——注意第一个字“工”，其同音字“公”，便联想到公牛，联想到那位议员骂别人是“公牛”。
4. 桌子——在一个桌子上放着一大摞稿纸，每二百页附有一个书签，上面写着：“一部小说——65000字。”
5. 六棱镜——人们常常用镜子作比喻，说它能反映世态人情。六棱镜，能反映人世的侧面，有的光明，有的暗淡，有的勤勉，有的懒散。由懒散，你会联想到农民不种庄稼，联想到那位无所事事的农民。
6. 棒球——一位妇女在打棒球，而此时基督徒们正在野餐。突然，球给打出老远，正巧被牧师接住了。你想象那球一下子变成了100美元一张的钞票。开始是10张，尔后蓦地变成了20张，最后达到3000美元。

心理挂联的记忆方法是人们常用的方法,但绝不是记忆这组故事的惟一方法。

还有一种常用的方法或可一试。那就是,编制记忆链条的方法。

让我们再回顾一下上述幽默故事的梗概,看看是否可以从找出某些概括全篇的中心词,并使这些中心词之间能构成一种意义上的关联,借此联带记忆,举一反三。

下面这些词是从上述故事中概括出来的,看看它们在意义上有哪些关联。

1. 婚礼
2. 狗
3. 公牛
4. 小说
5. 农民
6. 彩票

现在,如果把这些中心词,联系在一起,那么在我们的记忆中,对那6个故事会形成怎样的链条呢?

假如我做的話,我会编成这样的链条:

婚礼(1)

婚礼的新郎是位农民

农民(5)

农民骑着一头公牛

公牛(3)

正在追赶着狗

狗(2)

狗跑到作家背后躲起来了

彩票(6)

女青年中彩了

小说(4)

奖品是一本小说

首先,努力背诵这个链条。然后,在中心词的帮助下,背诵六个故事。第二个星期再背一遍。而后,在第二个月再背一遍。你会惊奇地发现,这个链条背起来相当快,并且它会牢固地扎根于你的记忆之中。

成功的记忆力无疑会在你发表讲演时发挥更大的作用。

在你讲演时,听众最不能忍受的是,你不仅双目盯视手中的讲稿,一字不差地往下念,而且还结结巴巴、啰哩啰嗦。

一位曾出任过美国驻外大使的演说家认为,使讲演有价值的方法是“即兴”讲演。

一次,一位当记者的朋友告诉我,这位演说家总是先手拿讲稿出现在讲台步。但是,当他在台上站定后,首先要环顾一下听众。“喂,杰克!”“喂,汤姆!”接着就说,他没有料到听众中会有那么多人是他的朋友。

“对你们我无需用什么讲稿,我要说的都是肺腑之言。”

于是,他放弃讲稿,开始即兴讲演。

我的朋友在屡次采访中不时看到这种情景,因此,决定看一看他扔掉的讲稿上到底写了些什么东西。因此,在讲演结束后,他上台找到了那份被扔掉的讲稿,原来是一张作废的日历。事实上,在讲演者与听众之间,有着一种无形的联系,这种联系要靠讲听双方来维持。如果你不得不看看讲稿,从而两眼无暇顾及听众,那么你和听众虽彼此相对,却灵犀不通。这样,听众就会感到厌烦,自然你与听众之间的联系也会立即

消失。因此,你必须建立的这种联系,不仅依赖于你的讲演内容,而且也依赖于你的讲话姿态,它在很大程度上取决于眼睛的表情达意。也就是说,注视你的听众,用传神的目光表达自己丰富的思想情感,以影响和感染听众,使他们感觉到有那么一股信息从讲演者的大脑和内心直接传到他们的脑海和心田。真正有效的讲演是讲演者与听众之间的促膝交谈。看着听众,可使你随时掌握他们的情绪、心理变化及听讲兴趣,从而调整讲演的内容和方法。讲演不像个人之间的谈话,这里的听众是不能做出回答的。因此,你必须能通过察言观色来判断他们此刻的心理状态。特别是当听众可能已变得厌倦时,你要立刻结束讲演。只有这样,你才不致将已取得的成果丧失殆尽。可见,熟练掌握讲演的内容是你的惟一选择。你会发现,即使你打算念讲稿,你在准备时,也得像不用讲稿那样做认真的准备。所以,要想注视听众,不看讲稿地讲演,你就必须完全彻底地掌握讲演内容。

不论你的讲演是长是短,这里的8个步骤是准备讲演所应遵循的。

1. 明确讲演重点。
2. 找出主题或中心思想,使其它所有内容都服从于它。
3. 确定题目。

4. 努力搜集真实的材料。观点可以是你自己的,但真实必须是绝对客观的、准确的。

5. 列出提纲:作一简短明了的介绍(用轶闻趣事是最理想的);用丰富的内容阐明主题,并根据需要用轶闻趣事向听众作解释和说明;达到你的讲演高潮,概括你的中心思想,重申你的主要观点。

6. 把讲演要点写成简单的讲稿。

7. 用链条法熟记材料。

8. 从头检查一遍。倘若有讲不清的地方,就补充一些轶闻趣事加以说明。

构造讲演链条,无需写出讲演的全部内容。因此,它可避免写完整讲稿所可能导致的记忆讲演内容的一些陋习。听众很容易就能看出讲演者是否在一字一句地背讲稿,是否通晓所讲的学科,以及即兴讲演成分的多寡。

你一定要列出讲演的主要观点,并选择出中心词语。这样,你就能编出思维链条,它将使你立刻抓住讲演的实质。

在选择中心词语时,应使这些词语在你的心里具有双重意义。首先,它们应使你回忆出其本身所代表的思想;其次,它们之间又必须能联结在一起,从而形成一个链条。这个链条将使你的记忆,对所需要的材料,能像顺藤摸瓜一般,依其顺序将它们回忆出来。

在你讲演之前,必须熟练掌握这个链条,使每个中心词语都能迅速地反映出来。而且,这不做机械的记忆,必须使每个中心词语之间的关系简单明了。

让我们从历史上最为著名的一次讲演中,看看应如何在准备时,将中心词语与有关的思想联系起来。

林肯 1863 年 11 月 19 日在葛底斯堡国家烈士公墓落成典礼上的讲演,是如何构造一篇讲演的最好典范。葛底斯堡是南北战争中最大一次战役的战场。由于在这样一个特殊环境发表讲演,林肯没有使用轶闻趣事,但他仍然避免了无关紧要的词语,从而使自己的讲演极其短小精悍、言简意赅、思想深刻和感情真挚。

87年前,我们的先辈们在这个大陆上创立了一个新国家,它孕育于自由之中、奉行一切人生来平等的原则。

现在我们正从事一场伟大的内战,以考验这个国家,或者任何一个孕育于自由和奉行上述原则的国家是否能够长久存在下去。烈士们为使这个国家能够生存下去而献出了自己的生命。我们来到这里,是要把这个战场的一部分奉献给他们作为最后安息之所。我们这样做是完全应该而且非常恰当的。

但是,从广泛的意义上来说,这块土地我们不能够奉献,不能够圣化,不能够神化。那些曾在这里战斗过的勇士们,活着的和去世的,已经把这块土地圣化了,这远不是我们微薄的力量所能增减的。我们今天在这里所说的话,全世界不大会注意,也不会长久地记住,但勇士们在这里所做过的事,全世界却永远不会忘记。毋宁说,倒是我们这些还活着的人,应该在这里把自己奉献于勇士们已经如此崇高地向前推进但尚未完成的事业。倒是我们应该在这里把自己奉献于仍然留在我们面前的伟大任务——我们要从这些光荣的死者身上汲取更多的献身精神,来完成他们已经完全彻底为之献身的事业;我们要在这里下定最大的决心,不让这些死者白白牺牲;我们要使国家在上帝福佑下得到自由的新生,要使这个民有、民治、民享的政府永世长存。

现在,让我们为林肯的这篇讲演构造一个链条,看看它大致是个什么样子。

| 中心词语 | 连接的思想 |
|--|-----------|
| 八十七年前 ...一个新的国家... ...孕育于自由之中 ...奉行一切人生来平等的原则 | 为什么? |
| ...现在正从事战争... | 发生了什么? |
| ...考验这样的国家是否能长久存在下去... | 为了什么原因? |
| ...为烈士们奉献最后安息之所... | 应该这样做吗? |
| ...我们这样做是应该和恰当的 | 但我们能这样做吗? |
| ...从广泛意义上我们不能... | 为什么不能? |
| ...因为那引起曾在这里战斗过的勇士们已把它圣化了... | 那么我们能做什么? |
| ...我们必须把自己奉献于此... | 为了什么? |
| ...为了烈士们开创却未完成的事业... | 什么事业? |
| ...使这个国家得到自由的新生... ...使这个民有、民治、民高的政府永世长存... | 达到什么结果? |

在你构造你的中心词语表时,仅仅把以上左边的内容写出来就可以了。写在右边的是起连接作用的思想。它们在你

做准备时不用写出来,而仅仅是把中心词语连接起来以促进你的讲演。

在你掌握了讲演的准备方案之后,现在应记住发表演的8个基本原则:

1. 讲演的语调要自然平缓,避免声嘶力竭。你的讲演仅仅是同众人的促膝交谈而已。因此,切要自如、随和坦率。

2. 讲演要充满生气,富有活力,而不要像口技演员那样仅仅做个摆设。要利用声音的抑扬顿挫、表情的鲜明变化、身体的适度移动来充分表达你的思想和观点。你的精神和情感,会通过你的目光、你的话音、你的神态向外放射,使你 and 听众形成心灵的交流。

3. 要预料到紧张,并尽量避免它的影响。就是最富经验的讲演者,在发表讲演之前也是很容易紧张的。一般情况下,人们在登台之前都是略感紧张的,要等到讲了几句之后才能放松下来。如若没有丝毫紧张感,讲出话来必定不会有激情、大多数演员都说,倘若他们在每次演出开始之前总感觉不到紧张的话,那他们就将放弃演戏。因为这表明,他们已再没有表演技能了。

4. 要字斟句酌,尽量做到言简意赅。简洁含蓄比夸夸其谈有着更佳的效果。莎士比亚有句名言:简洁是智慧的灵魂,冗长是肤浅的藻饰。我们前面读到的林肯在葛底斯堡的讲演,仅10句、600余字,通篇讲演不到3分钟,却博得了在场一万5000名听众经久不息的掌声,轰动全美国。

5. 不要忘了直视你的听众。

6. 对于诘问者的提问要镇静自若,切不可简单鲁莽。要眼观六路,耳听八方,果断处理分散听众注意力的突发事变。

一次,一位作家在讲演时,有人用嘘声表示反对。这位作家毫不犹豫地说:“只有三种东西嘶嘶地叫——鹅、蛇和傻子。请你们走出来,让我们大家看看到底是什么!”

7. 应有声有色地讲,而不要机械地念。当然,可以参考提纲,但绝对不要携带讲演的全部原稿。这样,就为“即兴发挥”提供了时机。

8. 严格遵守规定的时间。成功的讲演者认为,他们的成功在于讲到自己感觉疲劳之时而其他的讲演者则一直讲到听众已疲惫不堪之际。

第五章

开发你的记忆潜能

记忆是一个
无限的宝库，
只要你不断地去开发，
你一定会从中
获得人生最大的财富。

一、用目标指引记忆

有目标指引的记忆是
沿着知识道路前进的列
车,它将带我们驶向智慧
的彼岸。

不管你做什么事,总得抱有某种目的。

那个目的,就像是射击场的靶子,又像是打猎场的猎物,是你苦心积虑要追求的目标。

那个目标,诱惑着你,引导着你,使你步入更高境界。

首先,你必须清醒地意识到,自己的学习总是有一定的目标的,那是成功地改进记忆效能的一个前提和基础。其次,你必须明确地认识到,自己追寻的目标是什么,那是推动你前进的主要动力。

如何达到那些目标呢?那正是本书所以撰写的目的。

当你开始阅读本书的时候,我曾告诉过你:读完这本书,你完全能够以每天百分之几十的步伐逐步提高自己的记忆能力,直至把自己的记忆潜能全部开掘出来。

因此,那就意味着,读罢本书,你可以通过自己的努力去达到成功记忆的目标。

首先我要问你:“为什么要阅读本书?”

你肯定会这样回答:“当然是要成功地提高自己的记忆能

力喽！”

不错，那无疑是你的第一个目标。但我还要进一步问：

“一旦这你达到了那个目标，打算利用它做什么呢？”

这个问题，你不能回避，应当给予明确的解答，记忆毕竟是人们从事各项事业的一种手段，而不是目的。因此，提高记忆能力不应当、也不可能是你的终极目标。

每个人的生活目的各不相同，所追求的目标也千差万别。但是，他总得有自己的目标，不管这目标是什么。实现这些目标，起码有一个必要的前提，那就是成功的记忆。一旦你的记忆效能大为改观，无疑就清除了许多路障。你梦寐以求的其他种种目标也就更容易地变成现实。这一点，我以为是可能肯定的。

阅读了本书，并提高了记忆力之后，你的目标是什么呢？

也许你想到欧洲某个国家去观光，并了解那个国家的风俗民情及语言。

也许你找到一份工作，很想在上岗前记住有关规则。

也许你自愿为那些公众福利机构尽一份义务，准备这些演讲，准备回答公众所提出的种种问题。

也许你像我一样，想去参加智竞赛，自然需要搜集有关资料，准备各种答案。

也许，还有其他数不清的情况。

不管是什么情况，说一千、道一万，总之，你有自己的目的——你的目标。

那个目标实实在在地留存在你的意识中；要达到那个目标，其前提条件就是改进你的记忆效能。

是要学习某一种语言吗？就必须尽快记住它的语法和词

汇。

是要掌握新的职业的有关规则吗？就必须尽快地记住它的细则。

是要为公众福利机构作演讲吗？就必须准确记住演讲要点。

是要赢得智力竞赛的桂冠吗？就必须准确无误地记住所有相关的问题。

因此，我认为，成功的记忆，是你实现既定目标的必要手段；反过来说，明确的目标，又是促进记忆效能的积极动因。

实验证明，你所要达到的目标越近，其目标的驱力也就越大。

就像磁铁，铁距它愈远，吸引力愈小；相反，铁距它愈近，吸引力愈大。

假如你做某种琐碎而讨厌的工作，不管是体力的，还是脑力的，开始时，动作很慢，进展迟缓，你总是为那些冗长讨厌的事而愁眉不展，只得耐着性子去做。当工作快要完成的时候，你顿时感到有了希望，劲头油然而来；越是接近尾声，干劲越足，效率越高。

这，就是目标的驱力

心理学家们曾做过这样的实验：被试者分 A 组和 B 组，让他们在同一块麦地里开展割麦竞赛。A 组在左边，B 组在右。两方参赛人数及麦田面积完全相同。惟一不同的是，A 组这边的田埂上，每隔 3 尺就树立一面红旗，而 B 组那边则没有。

两组竞赛者同时开始割麦，但结果却不同。有红旗招引的 A 组，其劳动速度远远快于 B 组。此外还发现，A 组的参

赛者是靠近终点,其速度越快、其效率越高。

第二天又做了一次同样的实验,不过,两正好调个儿;这次,B组在左边,有红旗作标志;A组在右边。结果不言自明,B组的劳动速度、效率都超过A组。

你看,目标的驱力有多大!

还有一个实验:把一只小老鼠放在迷津中,让它自寻出口。当它选择了看似出口的目标后,便不顾一切地向那儿冲去;越接近目标,速度越快。等到跟前,才发现是死路一条,它又放慢速度,重新觅新的出路。很快,它又看到新的出口,便又一次冲过去,而且同样是越接近目标,速度越快。

这种境况,心理学家称之为“目标的斜率”。

我们都曾有过这样的体验:一个球体自高坡顶端往下滑落,其速度是越来越快。同样的道理,人们越是接近目标,其干劲越足,效率越高。所谓“望梅止渴”,实际运用的正是这种心理效应。

比如,人们排长队抢购紧俏商品,去的都很早,离商店开门还有很长时间,这时,人们多漫不经心,随意交谈,队伍也七零八落,不成形状。一旦开门时间快到了,人们就到始紧张起来,纷纷排好队,特别是看到商店里有人出来开门,排队的人更是紧张,不由自主地往前挤,尽管他知道,此刻,他怎么挤也进不去,但还是忍不住尽量往前挤,以为越接近大门,就越有把握;越接近大门,购买东西的念头也就越强烈。

这种现象,我们真是司空见惯了,而且多有亲身体会,它实际就是“目标的斜率”在驱策人们行动。

在这里,我想向你介绍一种具体有效的方法,即:确立近期目标。

换句话说,你要学会安排记忆进程,把你的长远目标划分成若干不同的近期目标,一个一个地实现,一个一个地跨越,每当你到达一个近期目标,就能增强你的自信心,改进你的记忆效能,提高你的记忆速度。

当你达到了所有的近期目标后,你苦心积虑要追寻的长远目标也就胜利在望了。而对那个长远目标的靠近,无疑会更强有力地刺激你的记忆效能,从而更有效地提高你的记忆能力。

比如,你要学习法语,倘若笼统地确立学习目标,会感到前途渺茫;如果确定不同的近期目标,先完成容易的部分,如每天学习10个名词,进而掌握动词、形容词、副词等,你就会感到信心十足,感到学习语言不再是枯燥乏味的工作。每一次克服了困难,每一次获得了成功,自信心便会随之增长,而自信心同时又鼓舞人们去争取更大的成功。

其实,运用这种方法,何止限于学外语呢?你要记住新的职业的有关细则,你要记住演讲的要点,你要记住为参加智力竞赛而搜集来的各种资料,等等,都可以运用这种方法,化整为零,使你的长远目标分解成若干不同的近期目标,由易而难,由浅入深,不断地刺激你的学习兴趣,增强你的记忆力。这样,“记忆的死亡线”就不会出现,不会对你产生什么消极影响。

心理学家伍德富茨曾做过一个实验:他先请一位跳高运动员在空地上凌空跳跃,然后测出其腾起的高度;之后,再请他在跳高场上跨越跳高横杆。起初,横杆的高度与凭空腾跳的高度一样,后来,每跃过一横杆一次,就增加一点高度。结果发现,跨越横杆要比凭空腾跳高得多;最后,又请他一次性

跃过最高限度,结果失败了。

这个实验说明,有目标(如横杆)比没有目标要好;确定一个个近期目标(横杆一点点升高)比上来就向长远目标冲击(一次性跨跃最高限度)要好。

再比如长跑运动员,每个人心目中都有自己的目标,那就是,每一次都希望超过自己的最好成绩;每一次都渴望刷新世界纪录。超越自己,是近期目标,打破世界纪录则是长远目标。随着自己的纪录和世界纪录的不断刷新,他的长跑速度也就越来越快。

还有一个实验。被试者分为A组和B组,各方面条件都相同。先叫A组尽最大力气去做手中活计,然后记下完成时间。再让B组做同样的活计,事先告诉他们要与A组展开竞赛。结果,B组的完成时间要比A组短得多,这是因为,B组有明确的工作目标,所以速度快、效率高。

读到这里,你可能会说:

“道理我懂了。可是,你能告诉我有没有一个如何确定近期目标的模式?”

我必须坦率地告诉你:

“没有,从来没有一个固定的模式。”

如何确立近期目标,完全靠你自己去摸索,因为什么时候精力最充沛,什么时候工作效率最高,这是因人而异的,很难整齐划一。

有的人早上记忆好,可有的人晚上记忆好。关键是要把握住最佳记忆时间,把最重要的问题放在这段时间去理解、去记忆。

二、赋予记忆特定的意义

所有有意义的事物都会在我们脑海中留下深刻的印象，因为特殊才永恒不忘。

在识记东西时，越是赋予它意义，就越能记得牢固。

不论记什么，只要它对你来说有意义，就能容易而且快速地记住它。

一次，一个高尔夫球迷的妻子向丈夫提醒道：“喂，别忘了明天是我们结婚周年纪念日！”

“怎么会忘呢？”那个球迷说，“去年的那一天，我一下子打进六个球。”

看来，这个球迷把进球的多少与结婚纪念日联系起来，两件事对他说来都有其值得纪念的特殊意义，所以，就都牢牢地记住了。

你可能会问：抽象的事物怎么赋予意义呢？比如：

“一系列毫无关联的数字有什么意义呢？”

“购货单又有什么意义呢？”

“我怎么能从电话号码中发现意义呢？”

这样的问题多得不可胜数。总而言之，诸如此类的问题都可以归结成一个中心点：“怎样赋予某事物以特定的含义

呢?”

对于上述诸问题的答案也都可以归结成一个中心点:不论什么事物,不管这事物多么抽象,只要你觉得有必要记住它们,就都可以赋予其一定的意义。

比如说,这里有一组毫不相关的数字:235812,孤立起来,确实不易记牢,但是,当你把它们分解开来时,你就会发现其中的有些窍门:“2”后边加上“1”,“3”后面加上“2”,“5”后面加上“3”,“8”后面加上“4”,用公式表示即成如下样式:

$$2 + (1) = 3 + (2) = 5(+3) = 8(+4) = 12$$

记住 1234,也就容易记住 235812 这五个数字了。

我的一位朋友对我说,他很快就记住了我的号码,是 33329916。我很惊讶,问他是怎样记住的。他回答说,这组号码表面看毫无意义,但是,把它们分解在几个部分,并与自己所熟知的数字挂起来钩来,就容易记住了,比如这组数字,3332 是他所居住的区域邮政编码,99 又恰恰是他所居住的街道邮政编码,他住在 16 公寓。几组数字一加起来正好是 33329916。

连这些毫无意义的数字都记住了,购货单就更容易记住了,因为它们本身就包含有许多意义。比如说,你要去商店买鞋、小方桌、手套、雨伞和西餐用的叉子,倘若随意记一下,难免要丢三落四;如果稍加调整,就能列出一个有意义的购货单:

伞 = 1(一根伞柄)

鞋 = 2(一双鞋)

叉子 = 3(叉有三齿)

方桌 = 4(四条腿)

手套 = 5(五个手指)

这样,你只需记住 12345,就很快地联想到要买的东西了。

也许你想去买牛奶、苹果、面粉、鸡蛋、面包什么的。把它们毫无秩序地装在脑子里,恐怕很容易忘记买这买那,如果你稍稍审视一下,就会发现一个记窍门:你作些调整,按英文的头一字母去记,就不会忘了。比如:

苹果(apples) = A

面包(bread) = B

牛奶(英文是 milk,但牛奶是牛产的,由奶联想到牛,牛的英文是 cow) = C

面粉(英文是 flour,但面粉要做在熟食,总得先和成生面团,生面团的英文写法是 dough) = D

鸡蛋(eggs) = E

这样,你只需记住 ABCDE,就能很快联想起要买的货物了。

也许你想去买茶、莴笋、鸡蛋、苹果和梨,你不妨按下列秩序记住:

梨(pears) = P

莴笋(lettuce) = L

苹果(apples) = A

茶(tea) = T

鸡蛋(eggs) = E

这 5 个单词的第一个字母可以组成一个新的词汇:plate(圆盘),你只需记住一个词例万事大吉了。

类似这样的排列组合,你还可以举出很多实例。比如你要去买鞋、长统袜、手帕、壁炉和柴架、毛巾,这些调整,使之成

为下列秩序：

鞋(shoes) = S

毛巾(towels) = T

柴架(andoirons) = A

长袜(stockings) = S

手帕(Handkerchiefs) = H

这样,第一个字母便成了一个新词 stash(美国俚语作“储藏备用物”的意思)。再比如,你要买苹果、桃、桔子、柚子、香蕉,可以作如下调整:

桃(peaches) = P

苹果(apples) = A

柚子(grapefruit) = G

桔子(oranges) = O

香蕉(bananas) = B

这样,第一个字母又可以组成一个音节 pagob,你只需记住这个音节,便联带记住了要买的货物。

这种组合拼读的方法非常简便实用,你可以自己去实践,无疑会收到事半功倍之效的。

根据这个原则,你甚至会惊奇地发现,电话号码也有其特定含义,当然,那含义要靠你发掘才行。

比如说,识记下列数字号码,只要动一动脑筋,就不会感到太困难:

2244(可以分解作 $2 \times 2 = 4$;是的,“4”是正确的)

3618(可以分解作 $3 \times 6 = 18$)

2468(都可以被2除)

2173(可以分解作 $21 \div 7 = 3$)

44106(可以分解作 $4 \times 4 = 10 + 6$)

24361(可以分解作两打加上 19 的平方:两打 $12 \times 2 = 24$, 19 的平方 361,合起来是 24361)

很多人,所以能记住许许多多电话号码,其所运用的方法,主要是上面介绍的分解法。当然,这种号码不多,容易记忆。如果号码很长,且不容易巧合而构成某些含义,那该怎么办呢?比如,这里有一组电话号码:954618922,一时找不出更好的记忆方法,你索性就把它分解成一个个语流:954/618/922,就比较好记了。

此外,很多善于记数字的人,往往把数字当成一种记号,要记的时候,把它附以某种意义。我认识一位女教师,她竟能记住所有朋友的电话号码。其方法很简单,即联想法。比如一个朋友叫 Silver,电话号码是 6372879。Silver 在英文中是“银”的意思,她记住“水银”(mercury)一词,推想到 Silver,其电话号码是 637,2879。如果你特别善于识记单词,还有一个方法或可一试。你先用 10 个字母固定指代 10 个阿拉伯数字,即:A 代表 1,B 代表 2,C 代表 3,D 代表 4,E 代表 5,F 代表 6,G 代表 7,H 代表 8,I 代表 9,J 代表 10(0)。假如电话号码是 017254,把它们全都转换成字母,便成了:Jeabed。等你要打电话时,再把它还原成阿拉伯数字。

总之,记忆各类数字(包括电话号码),其方法多种多样,但原则只有一个,即设法给这些字赋予一定意义,这样,才能记得牢固,但不要机械记忆。

机械记忆,说白了,就是死记硬背。

有个小男孩,对动词“to go”的过去式(went)和过去分词(gone)的用法总是混淆不清,该用 went 的时候,总是用 gone,

该用 gone 的时候,又总是用 went。不管怎么教,他总是改不了。最后,老师发火了,放学后,把他一个留在教室里,罚他在黑板上写一百遍“I have gone”。

自然,小男孩感到十分沮丧和不幸,他不能和其他同学一起玩,只能留下来,一遍遍地重复这个对他来说很难而又讨厌的默写工作。谢天谢地,他总是写完了。这时,恰巧老师没在教室,小男孩早已不耐烦了,不想等老师回来再走,就写了一张便条贴在黑板上,算是向老师告假,也算是“示范”:

I have finished. So I have went.

“went”又用错了。正确的写法应当是:“So I have gone.”

机械的默写,对这个小男孩来说,除了惩罚的作用,实在没有任何积极意义。

这是为什么呢?

道理很简单,这样的记忆很难与神经系统建立起有效的联系,因而不会在大脑层留下清晰的印记。相反,如果你是有意识地识记意义明确的材料,就容易在大脑中形成暂时的神经联系,容易与原有的知识结构、信息积累挂起钩来,使人产生兴趣,激发联想,从而更有效地调动各种记忆方法。

因此,如果你要想记某些东西,首先得设法赋予其一定意义,尽量避免机械记忆,这样才能记得深,记得牢。

我们不妨来做个实验。

有 3 组单词,每组 10 个。请你仔细默记下来,然后合上书,按原有的排列顺序把它们默写下来。

A 组

1. 这个 (this)
2. 小的 (small)

3. 男孩(boy)
4. 跑步(run)
5. 全部(all)
6. 那个(the)
7. 方式(way)
8. 到某处(to)
9. 他的(his)
10. 家(home)

都能按顺序写下来吧? 我想问题不大。你想过没有,是怎样记住它们的呢?

B 组

1. 小女孩(girl)
2. 玩(play)
3. 洋娃娃(doll)
4. 服装(dress)
5. 鞋(shoes)
6. 短袜(socks)
7. 帽子(hat)
8. 客车(carriage)
9. 车轮(wheel)
10. 车轴(axle)

这一组单词你能准确记住多少呢?

C 组

1. 小汽车(car)
2. 书(book)
3. 天空(sky)

4. 食品(food)
5. 工作(work)
6. 树(tree)
7. 帮助(help)
8. 椅子(chair)
9. 鹅卵石(pebble)
10. 桶(can)

3组单词都默写完以后,请你自己比较一下记忆结果。

哪一组记得最准确呢?我想,一定是A组记得最准确。因为A组各个单词的意义关联密切,按其次排列,便可以构成一个完整的句式:“这个小男孩全部用那个方向往他的家跑去。”简炼一点说:“这个小男孩一直跑着回到家里。”

B组能记全吗?大概要困难点,但我想你能按次序记住五六个单词,是吗?因为这五六个单词毕竟还有意义可以寻绎,读过之后,至少还能在心里形成一个简单的画面。如果想要使画面变得更清晰一些,你就得在已给的10个单词之外再加些衬词,这样就能协助你记住了。我们试着想象这个画面:一个小女孩和洋娃娃玩过家家,她给洋娃娃穿衣服、穿鞋、穿袜、戴帽,然后把它放在小客车里。客车有车轮和车轴。

C组最难记。它简直是一堆杂乱无章的、没有任何关联的词汇的堆积。

这个实验告诉我,识记系统条理的材料,显然要比识记杂乱无章的材料容易得多。所谓系统条理,是指某些事物按其特定的秩序和内部联系组合而成的整体,即按照事物的内在属性,把它们聚在一起,使分散的趋于集中,零碎的构成系统,紊乱的形成条理。系统化的过程就是大脑积极思维的过程。

某些事物构成系统后,就容易记忆,这就像士兵各就各位地列队,哪儿缺人,空档马上就能显现出来。

那么,C组就一定不能构成某些特定意象吗?当然,象A组和B组那样,将10个单词排列组合成一个完整的句子,似不太可能。但是,假如我们换个方式,把意义相关的单词再组合一次,至少可以压缩一些记忆的内容吧?

根据这个思路,可以试着把这10个单词两两搭配起来,构成5个组合词:

1. 汽车手册(由小汽车 car 和书 book 组成)
2. 鲜美食物(由天堂 sky 和食品 food 组成)
3. 生长的树(由工作 work 和树 tree 组成)
4. 安乐椅(由帮助 help 和椅子 chair 组成)
5. 小石桶(由鹅卵石 pebble 和桶 can 组成)

这样,你只需记住5组词就可以了。

让我们继续做实验。

这里有两组音节,紧承上文,姑且称之为D组和E组吧。D组10个单词都是有意义的,你可以根据上面讲的原则去记忆。请写下开始和结束的时间。

D组

开始时间——

1. 蜡(wax)
2. 牛(cow)
3. 鸡蛋(eggs)
4. 跑(run)
5. 果酱罐头(jam)
6. 杀(kill)

7. 陷阱(trap)

8. 砰然声(slam)

9. 硬的(hard)

10. 挣得(earn)

记住时间——

E组与D组就全然不同了。它是由10个毫无意义的音节构成的。请写下开始和结束的时间。

开始时间——

1. Tuk

2. Jol

3. Zam

4. Yot

5. Buk

6. Gran

7. Bryd

8. Snop

9. Kiug

10. Blem

记住时间——

D组和E组,哪一组难记呢?显然是E组更难记。你再检视一下记忆时间,我猜想,记住E组的时间要比记住D组的时间至少要多上10倍。这说明,毫无意义的音节,不能构成完整意象,彼此孤立,因而很难记住。

假如我们多做一步工作,试看给这些毫无意义的音节赋予一定意义,看一看能记住多少。这里,我只是示范地做头几个,以下由你举一反三,自己去填。

E 组

1. Tuk—Tuck(叠起)
2. Jol—Jolly(高兴的)
3. Zam—Slam(砰然声)
4. Yot—(以下由此类推)
5. Buk—
6. Gran—
7. Bryd—
8. Snop—
9. Klug—
10. Blem—

给这些毫无意义的音节赋予一定的含义,记忆 E 组就像记忆 D 组一样容易了。

通过实验,你可能体会到了,凡机械记忆,只能识记一个个孤零零、毫无关联的物象,构不成联系网,抑制了大脑的积极思维,因此,必然费力不讨好。相反,若是给要识记的内容赋予某些意义,使之与其他物象发生联系,调动了大脑的积极思维的活动,你就能记得准确,且经久不忘。

读到这里,你实际上已经开始涉猎到记忆过程中的一个重要原则了,那就是实证记忆。

这种记忆方法,是靠实物触发联想,从而加深印象。

比如说,很多家长教孩子如何记住大小月的区别,就让他们握紧双拳,用指根的尖骨和指根之间的骨窝来演示求证。从左手算起,小拇指根部隆起的尖骨代表一月大(31 天)。其旁边的骨窝代表二月平(28 天),环指根部隆起的尖骨代表三月大(31 天),其旁边的骨窝代表四月小(30 天)。12 个月以此

类推下去。其中左手的食指和右手的食指握拳并列,彼此挨在一起,恰好正是七月和八月,都是长月(31天)。用这种形象易懂的方法教授小孩识记大小月份,他们记得很快,且终身不忘。

再举例说,有个导游告诉我,起初,他分不清溶洞内什么是石笋,什么是钟乳石。后来,他发现了一个有效的记忆办法。

“我总是先想到第二个音节的最后一个字母。”一次,他在洞内导游的时候对我说,“石笋”(stalagmites)的第二个音节是以g结尾,由g我联想到“战俘营”(stalag),战俘营很多在地下,由地下,我就想起石笋是一些从地下长起来的東西。

“而钟乳石(stalactites)的第二个音节是以c结尾,由c我联想到“天花板”(ceiling),由天花板,我就想起钟乳石是一些从顶部垂下的东西。”

不知你曾注意到没有,从九月开始到第二年四月为止,许多饭馆的门前常常悬挂着一个大招牌,上面写着“牡蛎的季节。”并且在字下面画一个大大的“R”。那意思就是提醒你,从九月份开始到第二年四月为止,在英文中每个月的拼读都有一个“R”,如九月是 September,十月是 October,十一月是 November,十二月是 December,一月是 January,二月是 February,三月是 March,四月是 April。而在这8个月中,牡蛎是最受欢迎的食品。这样的广告牌,实际是运用某些实证记忆的原则而设计出来的,目的是为了招揽顾客。

用音乐来协助记忆,很多人感到难以想象。

我认识一位钢琴家,他从不用通讯录之类的东西记录电话号码,而是用音乐符号来记忆。具体说,他把一个电话号码

都用阿拉伯数字转换成音乐符号,从而形成不同的音阶。他是个音乐家,特别擅长于记乐谱。所以,他把所有要记的电话号码都谱成曲子来吟唱,从而加深记忆。每次拨电话前,他先暗自吟唱一遍,就把号码回想起来了。

我曾谈到如何给抽象的数字赋予一定的意义来记住它们,其实,把阿拉伯数字转换成不同的音阶来记忆,也是这个原则的灵活运用。这种方法已实践证明是行之有效,因而被广泛应用着。

谐音记忆,就是运用双关语的原则来识记事物的某些特征。运用这种方法来识记人名,尤其有效。

有一位女教师,运用这种方法记住了班上所有学生的名字,且历久不忘。

一个名叫 Henry Fowler 的男学生,是校篮球队员。他在比赛时常常犯规被罚出场。她就把这个名字与发音接近的 foul-er(意指“犯规被罚的人”)联系起来,就好记多了。另一个名叫 Sylvia Boeing 的小姑娘,爱拉小提琴。她就把这个名字与发音相近的 bowing(意指“拉提琴的弓法”)联系起来,这样,boeing 的名字便记住了。

为什么谐音法能帮助记忆呢?

谐音,可以使识记的材料具有双重意义,这样,在开始识记这份材料时,就能使之分别与大脑中已有的知识结构的不同层次相结合,等到需要对识记物回收时,便多了一条回收的渠道。这时,只要双关语的此一侧面能够再现,那么,彼一侧面也就往往随之而出。

对比记忆方法实际是把你想要记住的东西与已经记住的东西联系起来,加以横向比较,加深印记。

目前,很多大学开设的诸如历史、文学、地理、社会学等课程,都采用了这种横向比较的方法,对学生进行基本训练,扩大知识领域。

这种方法在历史教学和研究中应用得最为广泛。比如同一年发生的历史事件,把它们并在一起记忆,就建立起了回忆的联系网络,从而可以举一反三。历史学界盛行的年表、年鉴、大事纪等工具书,就是运用的这种方法。

举例说,假如你要识记皮尔斯于1852年当选美国总统这一历史事实,你最好能连带记住这一年所发生的其他历史事件。比如,“圣母玛利亚”的神圣观念为人们所接受;12月法国改为法兰西帝国,拿破仑任皇帝,称为拿破仑三世;韦伯斯特没有得到提名竞选总统,不久病逝,罗杰特的名作《英语单词及词组辞典》正式问世;斯托夫人的《汤姆叔叔的小屋》正式刊行,推动解放黑奴之功至巨。

总之,现在已有越来越多的人愿意运用这种对比记忆的方法,记忆地址、电话号码、分类表,等等,都取得了较好的效果。

我们都有这样的体会,识记直观形象的材料远比识记枯燥抽象的材料容易得多。

往往初来乍到的新事件更容易留在脑海中,而每天都能碰到的事反而记不住,比如,某天你在回家的路上,与迎面走来的人擦肩而过,你大约是不会太留意他的,除非这个长像特别。第二天清晨,你在上班的路上突然被一个横躺在街上的躯体绊倒,刹那间,你首先会想到什么呢?你肯定会首先想到:“我被人绊倒了。”至于绊你这人是谁,在短期内,你是不会把他和你昨天匆匆见过的那个人联系起来的。你昨天见的人

太多了,他不过是其中一人而已,已不具备明显特征,你怎么可能记住他呢?

许多实验证明,凡是栩栩如生,个性鲜明的事物,就容易在脑海中留下清晰印记,就容易从记忆库存中提取出来。即使一遗忘,只需稍加温习,就可以很快地重新掌握,而且不再轻易忘记。

这是什么道理呢?

这是因为,人们对客观事物的认识是从感知开始的,而感知又首先是从直观形象开始的,因而,在认识获得的最初阶段,直观形象的东西就容易被大脑接受和保存。

有一个实验,请被试者两组单词。第一组单词都用墨笔写在白纸上。测试结果发现,中间部分的单词最不易记,而开头和结尾的单词记得最牢。第二组单词中,有一部分是第一组记不住的,这次仍把这些难记的放在中间位置,但是,用鲜红颜色写在浅绿色的纸上,色彩极为鲜艳。测试结果就与第一组不同,即使这些难记的单词又位于中间部分,由于色彩艳丽夺目,就容易引人注目,从而被牢牢记在心里。

这个实验说明,记忆任何东西,应尽可能赋予其醒目的特征,惟其如此,它才能在你的记忆系统中以突出的形象站立起来,迫使你不得注意它,不得不记住它。

我有一个朋友,常常抱怨她丈夫从不注意她的穿戴,为此,她想出一个吸引丈夫注意的计策。

一天晚上,他们要去参加宴会,刚跨进家门,她丈夫突然叫住了她。

“伊莉科斯,你脖子上戴的是什么东西呀?领带不是领带,项链不是项链,多难看呵!”当丈夫的感到不满了。

“噢,你现在终于注意我的穿戴了?真是谢天谢地!”她得意洋洋地说,“好吧,这回听你的,我马上去换件礼服来。”

你看,这位妇女用一件不同寻常的穿戴唤起了丈夫的注意,从而达到了她的目的。

还有一个故事很滑稽。某日,著名的提琴演奏家科锐斯特和一个朋友在大街上漫步。路过一家鱼店时,他闲适地伫立在窗前,欣赏着各式各样的标本。其中有一条鳐鱼,张着大嘴,瞪着眼珠,特别引人注目。仿佛记忆到什么,蓦地,科锐斯特转身对朋友大叫道:

“天哪!多亏那条张牙舞爪的鳐鱼提醒了我,晚上,我还有个演奏会呢!”

你看,栩栩如生的形象刺激了这位提琴家的注意,更唤起了他几乎遗忘的事情。

由此你可以注意到,越是形象的事物,就越能触发人的联想,也就越容易记忆。因此,不管记什么事物,不管它多么抽象,你都应尽可能给它赋予形象。

上面所谈到的种种记忆的方法,诸如实证记忆、音乐记忆、谐音记忆、对比记忆、形象记忆,等等,都是以联想为前提;而联想的展开,又离不开有意义的事物。只有了解了这一点,学会运用了这一点,你才能在改进记忆效能方面再迈进一步。

三、让情绪服务于记忆

情绪是人生的大敌，
记忆会在情绪的破坏下而
停滞不前。

作了情绪的奴隶，最大的浪费是时间白白地流逝过去了。
时间是无价之宝，容不得丝毫的浪费。

然而，由于你屈从于情绪的奴役，一而再、再而三地找出
种种理由推迟该做的事情，尽量逃避记忆这个苦差。你可能
这样想过：

“我就是缺乏信心。”

“我太爱分心。”

“我有点心不在焉。”

“试着记住？算了吧，我有点累了。”

“我很难长时间集中于某事。”

“我的心思总是徘徊不定。”

“我就是没有情绪去做。”

.....

我敢打赌，你的理由远不止这些。长此以往，你就很快会
养成一种懒散涣漫的陋习，在已确定的工作面前畏缩不前，并
且不断地寻找着新的借口。

表面看来，你倒是轻松了，什么事情都可以挡住了，整天

价可以耽于幻想而不必务实了。然而,你想过没有?这样下去给你带来什么样的恶果?时间匆匆逝去,你却一事无成。等到你蓦然回首,后悔就晚了。

因此,你必须清醒地认识到,在改进记忆效能的征途上,你已经从起点迈出,步入了一个新的阶段,在这个阶段中,你面临的最大问题,是如何战胜情绪,朝着既定的目标勇往直前。为此,我建议你不要轻易地放弃自己的努力,时刻敦促自己,强迫不已,使自己的记忆系统处于高度紧张状态。等到既定目标达到再松弛一下,那样效果就会更好。

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

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

同样的道理,这个时候,人的记忆功能也最有效。

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

牢。

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

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

你是不是经常会这样说:

“不行,我学得太苦了,得休息一下,脑子都混了。”

言下之意是说,大脑已经疲倦了,该休息了。

这是最后的借口了。

如果说,其他借口多多少少还有那么一点点根据的话,那么,这个借口可以说毫无事实根据。

它完全是推脱者杜撰出来的延宕之辞。

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

略微回想一下最近一次长时间脑力劳动后的疲倦感受,是哪个部位最先感到疲劳呢?

眼睛,最有可能先疲劳,因为长时间盯着某物,眼部肌肉过度紧张所致。其次,颈部和背部肌肉也很快会发紧。

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

我们不妨看个实验。

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

这个实验要求她以最快速度作一段两个四位数相乘的练习,一个跟着一个,不间断地心算,连续做了 12 个小时,竟没有休息。实验者在一旁时刻测试着她的运算速度和准确性,发现效率始终没有明显的降低。最后,由于身体疲倦,加上饥渴的缘故,她才不得不停下来。

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

但是,大脑不会疲倦。

堵住各种借口,抗击情绪的奴役,除了理论上的认识之外,这里还想具体向你介绍一种方法,即制定一个学习工作时间的安排表,科学地安排记忆时间。

日程表

星期天 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

| | | | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|--|--|
| 上午 8 时 | | | | | | | |
| 9 时 | | | | | | | |
| 10 时 | | | | | | | |
| 11 时 | | | | | | | |
| 中午 12 时 | | | | | | | |
| 下午 1 时 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|
| 2 时 | | | | | | | |
| 3 时 | | | | | | | |
| 4 时 | | | | | | | |
| 5 时 | | | | | | | |
| 晚上 7 时 | | | | | | | |
| 8 时 | | | | | | | |
| 9 时 | | | | | | | |
| 10 时 | | | | | | | |
| 11 时 | | | | | | | |

首先,填写你每天在单位或家中的固定工作时间,然后,再排列出每天的空暇时间。

上班前的清晨与下班后的晚上,是大可利用的余裕时间。清晨,头脑清醒,往往是识记的最佳时间。这已为实验所证明,也为大多数人所首肯。“一日之计在于晨”。你要抓住这个有利时机去识记新的内容。识记是记忆的基础。要想成功地提高记忆能力,首先必须从识记入手。所谓“记忆”,包括“记”与“忆”两大组成部分。“记”是“忆”的前提,没有“识记”,不可能有“回忆”。所以,识记,是成功记忆的最重要一环,把它放在清晨,再适当不过了。当然,这里也可能存在着细微的差异。有的人,在刚刚醒来时识记效果最好;有的人,则在醒后一段时间,识记功能才会逐渐达到峰颠状态。但总的说来,清晨识记东西特别快,却是一个基本事实。

晚间,思维活跃,往往是理解的最佳时间。心理学研究表明,晚上八点到十点,人们的大脑皮层处于最兴奋状态,记忆系统最为活跃,对信息的回收能力也最强。借此良机,最好去

重温早上识记的内容,反复把玩,浸润融合,这样,就能记得更牢。

除此之外,余下的就是每天固定的工作学习时间了。

每天坚持按计划行事,最大限度地利用自己的时间和精力,种种借口托辞也就无从介入了。

很多人,还没有做过任何努力,就白暴白弃地认为自己很难持之以恒地按步骤加强记忆,这是一种成见。

你想过没有,在改进记忆效能的过程中,还有一种几乎叫入意识不到的情绪在严重地影响着你的记忆力的提高。

这种情绪,即成见,或曰先入之见。

先入之见怎么会妨碍记忆呢?

请先看两个实验。

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

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

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

讲演前,告诉他们这是记忆实验,讲演的内容一定要认真记忆,但当时并不准备提问,而是在3周以后才提问。

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

3周后的回忆测试表明:追随共和党的人牢牢记住了斥责民主党的讲话内容,而信奉民主党的人则仅仅记住了与他们观点相一致的讲内容。

这两个实验足以说明,先入之见是如何影响着记忆效果。

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

读到这里,你就会意识到了吧,你始终觉自己不能按计划行事,那本身就是一种先入之见。这种成见,迫使你承认以自己计划不感兴趣,甚至反感,从而放弃任何努力,那不是最大的错误吗?

因此,你一定要排除成见的干扰,按照你制定的学习计划,科学地安排记忆时间,并且坚持下去。

根据日程安排,有针对性地训练自己的记忆能力,这确实是行之有效的学习方法。

但是,每天应当学多少,怎样测定学习标准,这是因人而异,也是因时而异的。

有时,你发现自己正以异乎寻常的速度获取新的知识,记忆效能也充分地调动起来,仿佛不知疲倦地为你工作。但是转瞬间,你又会蓦地感到记忆机关好象出了什么毛病,运转不灵了,甚至,你感到自己又退回到原来的起点上。

为此,你感到悲观失望,甚至怀疑自己的一切努力都将是竹篮打水一场空。

事实当然不是这样。

这种现象是正常的、短暂的,人人都有可能遇到,就好像大脑一片空白,所有的记忆机能都处于一种停歇的状态。

这种现象,我称之为“记忆死亡线”。

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

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

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

同样的道理,记忆功能也一直在“记忆的死亡线”上慢慢运行着,直至你接触的新的学习材料、向新的知识高峰攀登为止。以后,你又开始识记新的东西,而以往的学科知识不再闯入记忆范围。

如果你个强者,你就会达观地面对现实,寻找着新的对策,闯过“记忆的死亡线”。具体方法下面还要谈到。

四、奖赏自己的记忆力

对于自己的过人之处
要不断地奖励,这样自己
的优点才可以不停地发扬
光大。

任何体育活动,优胜者总要得到奖励,似乎已是天经地义的事,为什么在记忆活动中,有了进步就不该得到奖赏呢?

运动员得到奖励,必然会受到鼓励,不断进取;同样的,你的记忆能得到改进,也应及时奖赏自己,也必然会刺激自己的记忆能力有更大的提高。

“你听说的‘奖赏’具体指什么呢?”的记者在采访我时问道:“说到奖赏,总免不了破费,既花钱,又费事,不是有些得不偿失了吗?”

看来,世人对“奖赏”一词的特定含义理解得太肤浅,往往把它与我们日常生活中所常用的诸如奖励、报偿等混为一谈,未免令人遗憾。

其实,我所说的“奖赏”与我们习常的诸如奖励、报偿等词,在表面上看不出差异,但其作用与后果是大不相同的。

首先,在日常生活中,该奖励的而不奖励,可能会打击当事人的积极性,从此怠懈消极下去;而在记忆活动中,该奖赏的而不奖赏,就有可能分散注意力,使记忆活动不能正常进行

下去。

其次,在日常生活中,奖励的时间不合适,至多起不到应有的作用;而在记忆活动中,倘若奖赏时间不合适,不仅起不到应有的作用,反而会适得其反,要花费更“昂贵”的代价。

为了使你更准确地理解我所说的“奖赏”,建议你稍停片刻,回忆一下当初阅读完本书时发生了什么事。

请你回答下列问题:

1. 阅读头几章时,有没有其他无关本书的念头干扰你呢?
2. 你曾放下书去倒一杯咖啡吗?
3. 你曾去给某位朋友打电话了吗?
4. 你曾打开收音机,去听听你所喜爱的歌?
5. 你无意看到诱人的糕点糖果后,是否放下书去拿几块来吃?

请在每个问题之后写上“是”与“不是”。

你的答案是什么呢?

也许你觉得这些问题很无聊,其实不然。它们对我来说是有意义的,至少它们向我显示了你在学习过程中是否有所分心,而且这种分心是否能转换成令人愉悦的奖赏,从而更有效地刺激你的记忆。

如果对上述 5 个问题的回答从第 2 到第 5 都填写“是”字,那么,你肯定就不大可能全神贯注地阅读了,你的记忆已被分心所干扰了。

如果对所有问题都填上“不是”,说明我列举的事由不一定符合你的实际。完全杜绝分心是不大可能的。是什么事情或念头曾打断你的阅读呢? 请你自己写下来:

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

我们知道,记忆本身并不是一件令人开心的事。记忆时,会使大脑增加多余的负担,所以每当记忆时,大脑就会浮现出自己更喜欢做的事,而迫使精神分散,妨碍正常的记忆功能。这时,如果再想记忆,困难就更多了一层,因为必须先排除杂念,再集中注意力,然后再来记忆。比如,上面的答案,从第2到第5都填上“是”,说明你分心太多,很难再集中精力了。如果你仅仅被一二个念头或举止所打断,那就不一定是坏事。此时,你不一定要急于排除这些念头,恰恰相反,而是有意地找出这些念头,使之成为你心中潜在的目标。你应告诫自己:只有完成了这项工作,才能满足自己的欲求。这样,你就能利用这些念头作为诱导物,从而就容易突破这种记忆障碍。

从这个意义上说,分心也不可一概而论。固然,分心过多,必然会打断我们的记忆链条,从而很难再集中注意来弥合已断裂的记忆链。但是,适当的分心,满足这种分心,在某种程度上又会使这种消极因素转换成积极因素。比如,当你完成了预定的任务后,就不妨喝一杯咖啡,打个电话,吃点糖果什么的来奖赏自己。

但是,这里强调的是,你必须做完既定的事情,才能奖赏自己,无论如何,不能坐等奖赏,不能屈服于分心的压迫。

同样的道理,阅读本书,也应当因势利导地使分心成为近期目标完成后奖赏的必要手段。你应当严格要求自己:只有读完一章后,才能干别的事;没有读完,决不能迁就自己。只

有这样,你才能更有效的提高你的记忆能力,才会使分心这个消极因素转换成积极因素。

分心是难免的,也是必要的,但是,分心必须有一定的限度。

怎样设定这个限度呢?

我以为,这种分心应以不转移全部注意力为限度。

既然是分心,它总得中断一下记忆线索,使你从实际学习状态中略微超脱出来。但是这种中断的时间决不能过长;因为过长时间的间断,必然会转移注意力。

有一个学生听了我的课,学着奖赏自己,但效果总不好。我就问他:

“你怎样奖赏自己呢?你在什么情况下奖赏自己呢?”

她回答说:

“因为第二天要上新课,我不得不预习,不过,我实在对它没兴趣,匆匆忙忙地翻了一遍,我就看电影去了。”

很显然,这个学生并没有真正领会我所说的“奖赏自己”的深切用意。奖赏的目的,不是为了让你全身放松,而是为了让你小有满足之后,更专心致力于你的工作。因此,这种奖赏要求:第一,得有分寸。这个分寸是使你从正做的事情中不要牵扯太久,而看电影,则完全把你的心思转移开来了,使你远离了正在做的事情,因而你就不可能再对此事产生注意,自然也就记不住。第二,得分时间。奖赏应在完成某些具体工作后才能获得,而这个学生为了获得这种奖赏,匆匆完成了表面的工作。这实际是为奖赏而奖赏,奖赏的真正用意却被埋没了。

因此我再次强调,分心必须有一定的限度,决不能让它转

移你的全部注意力。

其实,有时你的要求并不一定太高,你不过是想喝杯茶,走动走动,或者凭窗远眺,做几次深呼吸。及时满足这些要求,看起来不起眼,却能足够地刺激你的学习劲头,而且不会分心太久,不致分散注意力。

不到奖赏的时候,决不能迁就自己;但是,该奖赏的时候,决不能延宕,延宕奖赏同滥加奖赏一样,都达不到奖赏的真正目的。

小男孩多很调皮,作母亲的往往无可奈何,只好说:
“等你爸爸回来再治你!”

爸爸回来了,狠狠地斥责了他一顿。但是你想过没有,这种训斥在孩子心里会有什么反应?他能把这种训斥与几个小时前的淘气联系起来吗?大约是不会的。孩子只是把这个训斥与正在发火的爸爸联系起来。由于时过境迁,训斥的本来意义已不复存在了。

惩罚与奖赏是一对孪生姐妹,惩罚要及时,同样,奖赏也要及时。早不行,迟也不行。

心理学家泽西尔德曾做过一个实验,证实了在记忆过程中及时奖赏的价值。

实验要求被试者在7分钟内尽可能地回忆并写下3周以前所有愉快的经历。写完后,再换张纸,要求他们同样在七分钟内尽可能回忆并写下3周以前所有使他不高兴的事情。

写好以后,把两张纸收起来,告诉被试者实验已完,不给他们任何外在的压力和暗示。21天以后,突然再把他们集中起来,叫他们重做3周前的工作。

两次填写的表格对照起来,是很能说明问题的。下面是

统计结果(按百分比计算)

| | 高兴的经历 | 不高兴的经历 |
|-------|-------|--------|
| 第一次回忆 | 16.35 | 13.7 |
| 第二次回忆 | 7.0 | 3.86 |

实验表明,不仅在最初记下的种种经历中,高兴的事情远比不高兴的事表记得多,就是在 21 天以后,高兴的事情也同样记得更多。

统计数字还表明,最初记录下来的高兴经历有 42.81%;在第二次回忆中被记住了,而不高兴的经历仅有 28.18% 能在第二次追忆中记住。

这说明,高兴的事情容易记住。

奖赏自己,其本身就是一件令人娱乐的事情,自然能在脑海留下清晰的印记。但是,这与记忆具体的内容有什么关联呢?这就涉及到了暗示的功能了。

当你完成了既定的任务后,及时地奖赏自己,或喝杯茶,或打个电话,或凭窗远眺,你会感到志得意满。一方面,完成了任务,精神需要满足了;另一方面,又及时地奖赏了自己,物质需要也满足了。这对你来说,无疑是令人高兴的事,从而在脑海中留下深刻印象。

过了一段时间,你可能忘记了某些记忆的细节,但是,你對自己当时所产生的娱乐感情却是难以忘怀。那种情感的体验,就是一种暗示。由情感的暗示,,联想到当时物质需求的满足情形,继而联想到精神需求的满足情形。这样,你就很容易回想起当时学习的细节,回想起你要记住的东西了。

第六章

记忆的全面验收

时刻检验
你的记忆能力，
不断提升
你的智力水平，
永远做一个生活的智者。

一、记忆的测量

时刻检查自己的记忆能力,这样才能对自己记忆状况有一个准确的了解。

当今已有多种数字、单词和符号或图形的“记忆量表”用于测量记忆的水平。其中戴维·韦克勒斯的《记忆量表》就包括七个分测验:时间和空间记忆,数字顺序关系,逻辑(理解)记忆,顺背和倒背后数目,视觉再生和联想学习等。《韦氏记忆量表》适用于16岁以上的人。其中有:

(1)时记忆测验,包括个人经历,时间和空间记忆、数字顺序关系;

(2)短时记忆,包括视觉再生、联想学习、触摸测验和理解记忆;

(3)瞬时记忆测验,包括顺背和倒背数目。

在这些记忆量表中,都采用“记忆商数”的概念,以表示记忆的水平,但这一类量表与其它心理测量一样,需要使用测量工具并由专业人员操作,否则将失去其科学,因而也就不便于一般人使用。以下介绍若干便于操作的记忆测量方法,读者可自行操作,以测定自己的一般记忆水平。

1、短时记忆容量测验法

9 4 2

1 4 0 6

3 9 5 1 8

7 0 6 2 9 4

1 5 3 8 7 9 6

5 8 3 9 1 2 0 4

7 6 4 8 5 0 1 3 9

2 1 0 9 3 6 8 2 1 5

3 9 4 2 8 0 7 5 1 3 6

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

使用方法：请别人按照上列数目序列，每次一行，从数少的到数多的，每位数间隔半秒钟，读给你听；读时只听，读完后立即复述出来。你能复述到多少位，就是你的短时记忆容量（即广度）。一般以复述7位为正常水平；超过7位为很好，低于7位说明你的短时记忆容量较差。

2. 无逻辑联系单词记忆效率测验法

在日常生活中，人们常常需要记忆一些相互无直接逻辑联系的事物。本测验就是检查你对无逻辑联系事物的记忆能力。其方法是：在40秒钟之内，记忆下列20个在意义上各自孤立的单词，然后立即进行默写。

黄河 算术 馒头 帽子 电影

农民 剪刀 良心 山峰 磁带

柏树 太阳 扫帚 钞票 火车

战士 公园 石油 小鸡 锣鼓

默写完毕，按下列公式计算记忆效率：

记忆效率 = 默写正确的词数 / 20 (原来记忆的词数) ×

100%。如果你默写对 10 个词,你的单词效率则为: $(10 \div 20) \times 100\% = 50\%$

3. 数组记忆效率测验法

在 40 秒钟之内,记忆下列 20 组数字,然后立即进行默写。

45 57 18 79 82 96 15 21 74 52

37 85 49 63 89 27 91 39 68 23

默写完毕,按下列公式计算记忆效率:

记忆效率 = 默写正确的数组 \div 20(原来记忆的数组数) \times 100%。如果你默对 8 组,你的数组记忆效率则为: $(8 \div 20) \times 100\% = 40\%$

4. 人像及姓名联系记忆效率测验法

在 30 秒钟之内,记忆自己任找的 10 张人头像及其姓名(使用前由别人在头像下面写一姓名);然后立即只看头像(蒙住姓名)不按次序说出姓名。数一下你说对的姓名数,然后按下列公式计算记忆效率:

记忆效率 = 默写正确的数组 \div 10(原来记忆的人头像数) \times 100%。如果你说对 6 个人头像的姓名,你的人像姓名记忆效率则为: $(6 \div 10) \times 100\% = 60\%$

5. 视觉记忆测验

下面中有十件物品。被测者先看物品(记忆)30 秒钟,然后立即做下面的算术题 30 秒钟,紧接其后再用 30 秒钟回忆刚才从中看到的物品,并记下你的回忆成绩,计算其百分数,以表示你的记忆水平。

电灯 图书 椅子 毛刷 手表

衣服 铁床 足球 皮鞋

算术题(供 30 秒钟用):

$4+3-1$ $5\times 4-3$ $7\times 4+5$ $3\times 2+7$ $6\times 8-9$
 $3\times 6-9$ $3\div 5\times 2$ $5\times 8\div 4$ $8\div 2\times 2$ $9\div 3+6$
 $4+6\times 3$ $9\div 3-2$ $9-2\times 3$ $8\times 6-5$ $4\times 9-7$
 $5\times 8+9$ $3\times 6-7$ $6\div 3+8$ $8\div 2+7$ $6\times 8-3$
 $6+8-4$ $7\times 9-6$ $3\times 5+9$ $4\times 8+9$ $7+5\times 4$

6. 听觉记忆测验

请人将下列物品名称读给你听,每一名称读 3 秒钟,共读 30 秒钟,然后立好做上面的算术题 30 秒钟,紧接其后也用 30 秒钟进行回忆,并记下你的回忆成绩。

桌子 铁锹 大门 牙刷 月亮
眼镜 汽车 苹果 邮票 花猫

7. 视听结合记忆测验

使用十张预先准备好的不太复杂的图片,请人按每 3 秒钟出示一张的速度,在给你看的同时并高声说出图上的物品名称,一共 30 秒钟,然后同样做上面的算术题 30 秒钟,紧接其后再用 30 秒钟进行回忆,并记下你的回忆成绩。

8. 触摸觉记忆测验

让被试者闭上眼睛,以每 3 秒钟用触摸一件物品的速度,一共触摸十件物品,共用 30 秒钟,然后同样做上面的算术题 30 秒钟,紧接其后再用 30 秒钟进行回忆,并说出物品名称,记下成绩。

9. 视、听、触、结合记忆测验

用十件常用物品,让被试者既看物,又听物品名称,而且用手触摸物品;每件用时 3 秒钟,共用 30 秒钟,然后同样做上面的算术题 30 秒钟,紧接其后再用 30 秒钟进行回忆,并说出

物品名称,记下成绩。

10. 最佳记忆时区测定法

将一天的学习时间,按小时分为若干时区。选择四五组(每组20个,音节长短、难度相当)未学过的外语单词,分别在早晨、上午、下午和晚上各有代表性的时区进行背诵,并分别记录成诵的时间或次数。24小时后再分别复查自己各时区的记忆成绩。复查时用重学法记下重学所用时间或次数;用回忆法则记下回忆的成绩,计算回忆量(与原来记忆总量的百分比)。这样,将前次所用时间或次数与后次的记忆成绩做比较,各时区中二者的比值为优的,那就是你的最佳记忆时区。

二、记忆测试 I

记忆力的提高在于你
每一次认真而又努力的学习。

1. 准备一张纸,用 7 分钟写完 1-300 这一系列数字。

测试要求:

- (1)能看出所写的字,不至于潦草。
- (2)写错了不许改,也不许做标记,接着写下去。
- (3)到规定时间,如写不完,必须停笔。

结果评定:

第一次差错出现在 100 以前注意力较差;出现在 101-180 间为注意力一般;出现在 181-240 间是注意力较好的;超过 240 出差错或完全对是注意力优秀。

总的差错在 7 个以上为较差;错 4-7 个为一般;错 2-3 个为较好;只错一个为优秀。如果差错在 100 以前就出现了,但总的差错只有一两个,这种注意力仍是属于较好的。要是到 180 后才出错,但错得较多,说明这个人易于集中注意力,但维持不长。在规定时间内写不完者,说明反应速度慢。

2. 从 300 开始倒数,每次递减 3。如 300,297、294、291、倒数至 0,测定所需时间。

要求读出声,读错的就原数重读,如“294”错读为 293 时,

要重读“294”。

测试前先想想其规律。例如：每数 10 次就会出现一个“0”(270, 240, 210……)，个位数出现周期性的变化。

结果评定：

两分钟内读完为优秀；两分半钟内读完为较好；3 分钟内读完为一般；超过 3 分钟为较差。这一测验只宜与自己比较，把每次测验所需时间对比就行了。

3. 测试记忆能力同记忆意图关系。

你要求一位朋友在 5 分钟内把下面一组数字记住。

19、33、81、62、54、76、42、27

在 5 分钟后测得其记忆结果并且记录好。

你再要求同一位朋友在另一个时间内把下面一组数字记住。

23、38、74、56、45、67、12、89

开始告诉他在 3 分钟后要他是否记住，在 3 分钟的时间过去后，告诉他再过两分钟才测试，又过两分钟后把此次测试结果同上次比较，看哪次结果好？

4. 测试你的观察能力。

数列“49、15、20、26、31、37、42”有个有趣的特征能容易地记住它。

你能找出它的特征吗？

答案：这个数列分为 8 组后，第一组是“4”；加“5”是第二组“9”；再加“6”，第三组“15”；再加“5”，是第四组“20”；再加“6”是第五组“26”。以此类推，重复一次“5”，再加一次“6”，就很容易把这个数记住了。

5. 你回忆一下给你印象最清楚的十件事，并且想想，你

喜爱的事情的件数是否在五件以上？

参考答案：大多数人回答在这 10 件事中，令人愉快的在五件以上。

6. 你常见到这样的现象：家长教育孩子的过程中常采用这样的手段：“你尽快把课文背下来，你若今天背下来，明天带你到某公园去……”等手段，你能说明原因吗？

答案：家长采用刺激的手段主要是为了加强学生的学习动机。

7. 测试记忆效果与记忆时的兴趣之间的关系。

有两个人由山上回来。一位朋友问他们二人山上怎样？有一个人详细地描述了山上的美丽风景，另一个人则热衷于大谈吃吃喝喝。你能回答这两个人各对什么感兴趣吗？

答案：大谈风景的人对风景感兴趣，大谈吃喝的人对吃喝感兴趣。

8. 测试联想与记忆的关系。

杰克老师的《现代法语词典》，被熟人汤姆借走了，一直没有还回来。

杰克老师教语文，备课时经常要用《现代法语词典》，而汤姆又住在很远的地方，想用时又不能立即去要，两人又不常见面，偶尔见了几次面，杰克老师又想不起来要书……就这样，杰克老师备课很困难。

请你想一想：如果用奇特联想法，怎样联想，杰克老师才能够见到汤姆就想起要书呢？

答案：杰克老师可以事先这样联想一下：

先想象一下熟人汤姆的容貌，并且在脑海中浮现出汤姆头上顶着那本《现代法语词典》的形象。这本《现代法语词

典》，可以想象得很大很重——比杰克要大3倍或更多，因此，杰克顶着这本书很吃力，被书压得呲牙咧嘴、汗流浹背，两腿抖得像弹三弦……。

想得越具体、越奇特、越好笑，再见到杰克时，就越不容易忘记要书了。

9. 下面有一组词，你用心看两分钟，目的是尽量记忆。

帽子、信封、房屋、纽扣、猫
电话机、钱币、铅笔、袜子、书
仙人掌、鳗鱼、上衣、木夹、车灯
点心、办公桌、花边、米饭、钓钩。

如果让你顺次序把他们默写出来，你会发现，许多都忘记了。为什么？方法不对。如果运用联想，问题或许简单得多，你不妨试试。

参考答案：有一顶帽子，它底下放一部电话机；电话机上尽是刺，因为这是仙人掌；拿这个仙人掌听筒的人确实不方便，何况他的嘴里还塞满点心。点心里有一个小信封，拆开里面还有钱。钱上印一条鳗鱼，忽然这条鳗鱼变活，钻到办公桌下。原来这办公桌是所房屋，其烟囱是支巨大的铅笔，它像火筒明向上升起，落到上衣上。上衣有花边，中间有纽扣。但上衣口袋是无底的，铅笔漏到地上的袜子里，袜子夹着木夹。忽然铅笔又飞走了，飞到猫吃的米饭碗里。猫正蹲在一本书上。它一受惊就逃出门外，被一盏车灯照射。它向前一扑，恰巧被车前的钓钩钩着了。

10. 测试数字内在联系。

14、39、32、76、59、24、62、86、92、49、34、96

要在一分钟內记住上面的数字。只要全记住就行了，顺

序可以改变。

答案：这组数可以分为四类：

(1)十位数分别是1、2、3的，个位数是4的——14、24、34。

(2)十位数分别是3、4、5，个位数都是9的——39、49、59。

(3)十位数分别是7、8、9，个位数都是6的——76、86、96。

(4)十位数分别是3、6、9，个位数都是2的——32、62、92。

三、记忆测试 II

神奇的记忆力是来自
一次又一次地刻苦训练。

1. 测试你运用连锁记忆法达到的能力。

假如一天中要做 5 件事：

- (1) 订购电视机；
- (2) 打字；
- (3) 订一套西服
- (4) 与交易对手田中氏会晤；
- (5) 买进邮票。

答案：把这 5 件事按顺序来记：

(1) 电视机与打字机——想象电视机上有打字机的键，往电视里塞纸按键。

(2) 打字机与一套西服——想象自己穿着用打字纸做的一套西服。

(3) 一套西服与田中氏——想象田中氏穿着一套肥大的西服跳舞。

(4) 田中氏和邮票——想象田中氏被贴到一张很大的邮票上挣扎。

关于开始的那个电视机，可想象为公司的大门成了电视的图象。这样，在每次出入公司的时候，5 件事就会在一瞬间。

记忆起来。

2. 要求你的规定时间(例如两分钟)记住下列词语:

冬瓜、钢笔、黄牛、电视机、棉被

茶叶、山峰、脸盆、电 灯、玉米

参考答案:

(1)冬瓜——钢笔:切开冬瓜,里面没有瓜子,全是一支支钢笔。

(2)钢笔——黄牛:打开钢笔套,里面跑出一头黄牛来。

(3)黄牛——电视机:黄牛一下子撞碎了电视机。

(4)电视机——茶叶:把棉被拿出来一抖,飘出许多茶叶来。

(5)棉被——茶叶:把棉被拿出来一抖,飘出许多茶叶来。

(6)茶叶——山峰:飘出的茶叶遮盖了一座山峰。

(7)山峰——脸盆:山峰坐落在一个脸盆里。

(8)脸盆——电灯:脸盆下面压着一盏电灯。

(9)电灯——玉米:电灯里面并无钨丝,是一个玉米正在发光。

3. 测试你用分类方法进行记忆的能力。

用2分钟的时间把下列词语记住:

钢 笔、衣架、洗衣机、毛巾、书 包、肥皂

笔记本、刷子、电风扇、墨水、电冰箱、收录机。

参考答案:

在记忆时,根据这些物品将其分为三类。

文具类:钢笔、墨水、笔记本、书包。

卫生用品:毛巾、衣架、肥皂、刷子。

电器类:收录机、电冰箱、电风扇、洗衣机。

4. 继续测试你运用分类记忆的能力。

请你用两分钟时间记住下列词语：

茄克、军舰、山脉、机枪

皮鞋、政治、筷子、坦克

领带、火炮、铜笔、裤子。

参考答案：

采用分类记忆时，我们容易发现可分为服装类、军事用品类，而其余的不是一个种类，那么怎么办呢？干脆归为杂类。

服装类：茄克、皮鞋、领带、裤子。

军事用品：机枪、坦克、火炮、军舰。

杂类：钢笔、筷子、政治、山脉。

5. 视觉记忆测验。

展示一张图，图中画有十件物品，即

电灯、书、椅子、刷子、手表、上衣、床、鞋子、足球。

让被试者看图 30 秒后，立即做简单的数学题 30 秒钟。
然后再用 30 秒钟回忆图中有何物，记录回忆成绩。

紧接着做 30 秒钟的数学题：

| | |
|---------------------|----------------------|
| $5 + 5 - 2 =$ | $3 \times 5 =$ |
| $1 \times 2 + 3 =$ | $6 - 1 \times 3 =$ |
| $4 - 1 + 2 =$ | $6 \div 2 + 1 =$ |
| $4 \div 2 + 2 =$ | $18 - 2 + 1 =$ |
| $10 \times 3 - 2 =$ | $25 \times \div 5 =$ |
| $2 + 21 =$ | $16 - 4 =$ |
| $32 \div 16 =$ | $5 \times 9 =$ |
| $20 - 4 =$ | $8 + 11 =$ |
| $7 \times 3 - 1 =$ | $12 \times 3 =$ |

$$5 + 8 = \qquad 33 \div 3 =$$

30 秒钟后, 不管已算出多少题, 立即转入回忆 30 秒钟, 然后记录能回忆几项内容。

6. 听觉记忆测验。

对被测者高声读出 10 件他所熟悉的物名, 每个用 3 秒, 共用 30 秒, 接着做 10 秒数学习题。再用 30 秒回忆, 记录回忆成绩。例如 10 件物是:

尺子、电筒、手枪、猫、花
电风扇、毛巾、夹子、眼镜、自行车。

| | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 做下面练习 30 秒: | $8 \times 4 =$ | $11 \times 4 =$ |
| $20 \div 4 =$ | | $12 + 24$ |
| $5 + 8 =$ | | $54 \div 6 =$ |
| $19 + 3 =$ | | $33 - 12 =$ |
| $60 \div 12 =$ | | $33 \div 11 =$ |
| $6 \times 6 =$ | | $29 - 7 =$ |
| $70 - 15 =$ | | $10 + 3 =$ |
| $14 \times 3 =$ | | $15 \div 1 =$ |
| $3 \times 6 =$ | | $30 - 9 =$ |

做 30 秒后, 再用 30 秒回忆并记录成绩。

7. 听、视结合记忆测验。

对被试者每 3 秒钟提供一张图片, 共 10 张, 并对他高声读出图片中的物名, 然后像前面的测验一样做 30 秒数学题后再用 30 秒回忆, 记录成绩。

8. 对相貌及姓名的遗忘。

请朋友拿出 10 张你不认识的人的照片, 并请他把名字标在每张照片的下面(为了方便最好使用 2 寸免冠照片), 规定

记忆时间为 30 秒,然后请朋友拿出这 10 个人的同样照本,只是照片旁边的姓名隐去,排列顺序不同。数一数你默写错误的姓名数。

如果你记错 3 个人以下,说明你的遗忘率较小(即记忆力很好),若记错 4-6 个人,说明你的遗忘较正常(即记忆能力较一般),若你记错 7 人以上,说明你是个健忘的人。

9. 测试积极遗忘能力。

请读一遍下列单词,注意避免巩固它们的记忆。

足球(运动),医院,桌子,水,地理,
锡,苹果,指针,机器人,伤口

为了使自己完全不可能巩固对这些词的记忆,读这些词时要避免有意的重复。继之,为了摒弃这些词,请细读并努力记住下列单词。

干酪,坏天气,骑马者,星星,数学,
抽屉,纸,酒精,杂草,黄蜂

将后面这组词重抄一遍,反复朗读,直至记住为止。

现在请你检查一下你是否还记得前面那组单词,如果不记得了,说明你的积极遗忘功能正常。

10. 请记忆下列 20 个数字(连同其顺序号)。记忆时间为 40 秒,然后马上默写出来。

| | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| (1)43 | (2)57 | (3)12 | (4)33 |
| (5)81 | (6)72 | (7)15 | (8)44 |
| (9)96 | (10)7 | (11)43 | (12)18 |
| (13)86 | (14)56 | (15)47 | (16)6 |
| (17)78 | (18)61 | (19)83 | (20)73 |

你若只有 4 个以下的数字记错,说明你遗忘率很小(记忆

力在良好以上);你若在 5 - 10 个记错,是正常的,你若记错 11 个以上,说明记忆力偏低了。

三、记忆测试Ⅲ

让记忆永远服务于我们的学习,不断储藏起我们学过的知识。

1. 测定记忆速度。

下列的三组数字是测定记忆速度的数字表:

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 97 | 74 | 93 | 38 | 29 | 62 | 27 | 41 | 83 | 64 | 49 | 73 |
| 24 | 79 | 28 | 75 | 67 | 14 | 86 | 94 | 47 | 32 | 29 | 57 |
| 67 | 93 | 59 | 73 | 62 | 43 | 24 | 87 | 29 | 75 | 45 | 36 |

请你的同伴清楚地读出上面三行数字中的任何一行,一分钟内读完。读完后,你就把你能记住的数字写出来,前后顺序颠倒没有关系。如果你能把那 12 个数字都正确地写下来,那你就具有罕见的记忆速度。如果能记住 8-9 个,可以打“优”,记住 4-7 个,可以打“良”,记忆数字少于 4 个,记忆速度偏差。

2. 短时记忆广度测试。

请看下面的测试表:

| | | |
|-------|-------|-------|
| 972 | 641 | 183 |
| 3485 | 2730 | 3750 |
| 91406 | 85943 | 79625 |

| | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 516927 | 706294 | 523647 |
| 3067285 | 1538796 | 3865214 |
| 58391024 | 29081357 | 27593869 |
| 764850129 | 042865129 | 831652749 |
| 2164089573 | 4790386215 | 0846271903 |
| 45382170369 | 4790386215 | 0846271903 |
| 987032614280 | 541962836702 | 736149258031 |

用任意排列的 3 - 12 位数的数字表(上表)作为实验材料,请一位朋友向你口述这张数字表上的每一组数字,从位数少的,到位数多的数字,实验者每读完一组数字,你紧跟后面复述,从 4 位数开始,通过了,就试 5 位数,6 位数……直到被试者对某一长度的数字复述错误,或不能复述为止。这就是你的记忆广度,为了使记忆广度实验的结果精确,用 3 个不同数字表进行试验,取三次结果的平均数。

假若你是成人,测得平均数为 10 个以上,就是特优;7 - 9 个,就是优;5 - 6 个是正常;4 个以下偏低。

假若你是 4 - 7 岁的儿童,测得的平均数是 7 个以上,就是特优;测得的平均数是 6 个是正常;测得平均数是 4 个以下就是偏低了。

3. 数字记忆训练。

有一天,在上课时,很多学生情绪不稳定,不是左顾右盼,东张西望,就是做小动作,老师非常生气。于是出一道题:请

同学位记住 5、1、2、4、7、1、4、3、8、6 等十个数字。老师的提问很怪：他让你回答第几个数字是几。例如：第三个数字是几，第八个数字是几？谁先记住谁先回家。老师话音刚落，一位学生汤姆举手回答老师说：“我能够回去了。”他的老师和同学都很惊奇，你知道汤姆是怎样记住的吗？

答案：他通过思考决定根据记忆广度的限制性的特点，把 10 个数字分成 3 个单位进行记忆：512—471—4386。假如老师问他第六个字母是多少，他很快想到第二组字母的末位数是 1。同理，老师若问第七个数字是多，他很快联想到 4。

4. 请记忆下 20 个词(连同其顺序号一起)到刚好能够熟练记住为止。

- | | |
|---------|----------|
| 1. 乌克兰人 | 11. 油 |
| 2. 经济学 | 12. 纸 |
| 3. 粥 | 13. 小蛋糕 |
| 4. 纹身 | 14. 逻辑 |
| 5. 神经元 | 15. 社会主义 |
| 6. 爱情 | 16. 动词 |
| 7. 剪刀 | 17. 缺口 |
| 8. 良心 | 18. 逃兵 |
| 9. 粘土 | 19. 蜡烛 |
| 10. 字典 | 20. 樱桃 |

一星期后要重做一次实验,在这一星期内不要再看试题——如果做到根本不再想到试题,那样更好。

努力回忆并默写试题表中的 20 个词(连同其顺序号)。然后按下式进行度算记忆效率。

$$\frac{\text{默写正确的词数}}{20} \times 100\% =$$

你记忆在 90% - 100% 为优;记忆率为 70% - 90%,则为良,记忆率为 50% - 70% 为好;30% - 50% 为中;30% 以下为差和劣。

5. 用 8 分钟时间记下下面 20 张扑克牌的点数,并设法记住它们的顺序,即记住了方块 7 还不行,还要记住它排列在 5,以此类推。

- | | |
|----------|----------|
| (1)黑桃 Q | (9)方块 5 |
| (2)方块 8 | (10)方块 6 |
| (3)红桃 3 | (11)黑桃 3 |
| (4)梅花 J | (12)红桃 6 |
| (5)方块 7 | (13)梅花 K |
| (6)黑桃 A | (14)黑桃 2 |
| (7)红桃 K | (15)方块 4 |
| (8)梅花 9 | (16)梅花 7 |
| (17)方块 9 | (19)红桃 J |
| (18)黑桃 J | (20)方块 Q |

6. 用 5 分钟记下列 20 种商品及其价格,然后用一张纸把价格盖住,写上你能记住的价格数。

| | | | |
|-----|----------|-----|-----------|
| 钢笔 | 8.3 元 | 冰箱 | 2500.00 |
| 皮鞋 | 210.00 元 | 笔记本 | 2.80 元 |
| 苹果 | 8.00 元 | 手套 | 14.00 元 |
| 蛋糕 | 16.90 元 | 电脑 | 7400.00 元 |
| 运动衣 | 39.00 元 | 手表 | 270.00 元 |
| 窗帘 | 17.60 元 | 蔬菜 | 5.80 元 |
| 洗衣机 | 700.00 元 | 月历 | 37.00 元 |
| 帽子 | 27.00 元 | 书包 | 18.00 元 |
| 围巾 | 34.00 元 | 台灯 | 52.00 元 |
| 教科书 | 11.00 元 | 沙发 | 1700.00 元 |

7. 用 2 分钟时间记 20 种商品,还要连带记住它的序号,然后合上本书,看你能记住多少。

| | | | |
|------------|---------|--------|--------|
| (1)电视机 | (2)毛巾 | (3)眼镜 | (4)汽车 |
| (5)蛋糕 | (6)桔子 | (7)书 | (8)小提琴 |
| (9)游戏机 | (10)洋娃娃 | (11)戒指 | (12)邮票 |
| (13)圆珠笔 | (14)黄瓜 | (15)日历 | (16)牙膏 |
| (17)《读者文摘》 | (18)皮鞋 | (19)皮带 | (20)领带 |

8. 请每隔 10 秒钟,就记忆下面各数字,然后再把它们写在别的纸上。

(1) 267

.....

(2) 4373

.....

(3) 96004

.....

(4) 80392

.....

(5) 6370367

.....

(6) 3.6.5

.....

(7) 4.3.3.9

.....

(8) 10.4.7.0.3.4

.....

(9) 6.8.2.5.9.5

.....

(10) 5.6.9.3.7.6.5

请分别注视下面的数字各 20 秒钟,然后把书合上,再由下往上记忆,并写在别的纸上。注意:注视数字的时候是由左至右,但是写出时则必须由右至左。

(1) 3,9,7

(2) 4,2,1,10

(3) 6,3,4,9,0

(4) 8,5,3,9,10,8

- (5) 10,8,7,3,9,4,6
(6) 368
(7) 6603
(8) 70394
(9) 634597
(10) 8000672

答案:整列数字中,记错一个数字就打×,记对就打○,每打一个○就得0.5分。满分10分。满分是20分。

- A. 16-20,非常优秀。
B. 11-15,优秀。
C. 8-10,普通。
D. 6-7,稍劣。
E. 0-5,非常低劣。

9.请在10分钟内阅读下列短文,并记住它。

A、他们慢慢地向着那株松树走去。路上,父亲不时转头凝望贝儿,他觉得贝儿穿上军服,做了军人,宛如一株树苗获得了阳光与水分的滋养,他是会逐渐长大起来的。

B、权力恰像一条大河,如果河水受约束,那就既美丽又有用;可是当它泛滥到岸上,就一发不可收拾,所向披靡,冲到哪里哪里就带来破坏,弄得一片荒凉。

C、翻开美国的历史来看,自由不啻是贯穿着民族精神的一道无形的脉流。

D、记得第一次来这个村子的时候,在村头上的小店附近下车之后,便进入一条狭窄的小巷,经几番的转弯抹角,才找到我们来寻古的那座老教堂。当时正值雨季,整个小巷尽是一片泥泞,檐低路湿,十分难走。

E、这双球鞋是和我同进校门的,除了上体育穿着它之外,每天晚上,它也陪伴我上操场。它已成了我生活的一部分,我在日记中写它,在作文中也写它,犹如年轻绚丽人生的泉源,它使我充满生气,增加了活力。

F、宪法不只是一个名字,而是真正的东西。宪法不是一个理想,而是真正的实体。如果宪法不能产生一个具体的形式,那就是空洞的。宪法是政府的先决条件。政府是由宪法产生的。国家的宪法不是政府的法令,而是组成政府的人民的法令。

G、离开了盐湖城盐厂以后,我们4辆游览车,又前往德汉镇,参观的新竹玻璃公司苗栗厂。公司的总工程师从加州来接待我们,他是哈佛大学化学系的毕业生,其能和技术的高明,使新竹玻璃的质量不断地提高。

H、至于鬼节这天,女孩子不被允许到坟地祭拜,这是大家共同的说法,海特尔并补充说,从前贵族人家的妇女养在深闺,有的甚至做了祖母,还未见过祖坟。

I、良心是正义最好的管家。良心给人警惕、希望、酬报和惩罚,使一切都在正义的控制之下。忙碌的人一定要注意他的提示,有权力的人要听从他的指示,愤怒的人要忍受倔的谴责。良心做我们的朋面时,一切都很平静。可是一旦触犯了他,心里就永远不得宁静。

J、那是就读初中的时候。我们刚脱离恶补的桎梏,进入了里德的一所中学念书。我永远不会忘记,教我们法文的老师里德,年纪轻轻的,刚从大学毕业,对学生一团和气,从没有忿然不悦的脸色。班上有一位同学丢掉了法文课本,老师毅然地将教师用的课本送给他。

请阅读下列短文,如果画线旁的句子与在测验中所记忆的不同,请打×,相同时就打○。

A、他^①们慢慢地向着那株松树走去。路上,父亲不时转头凝望贝儿,他觉得贝儿穿上军服,做了军人,^②宛如一株树苗获得了阳光与水分的滋养,他是会逐渐长大起来的。

B、权^①力恰像一条大河,如果河水受约束,那就既美丽又有用;可是当它泛滥到岸上,就一发不可收拾,所^②向披靡,冲到哪里哪里就带来破坏,弄得一片荒凉。

C、翻^①开美国的历史来看,美国不啻是贯穿着民族精神的一道无形的脉流。

D、记^①得第一次来这个村子的时候,在村头上的小店附近下车之后,便进入一条狭窄的小巷,经几番的转弯抹角,才找到我们来寻占的那座老教堂。当^②时正值雨季,整个小巷尽是一片泥泞,檐低路湿,十分难走。

E、这^①双球鞋是和我同进校门的,除了上体育穿着它之外,每天晚上,它也陪伴我上操场。它已成了我生活的一部分,我^②在日记中写它,在作文中也写它,犹如年轻绚丽人生的泉源,它使我充满生气,增加了活力。

F、宪^①法不只是一个名字,而是真正的东西。宪法不是一个理想,而是真正的实体。如果宪法不能产生一个具体的形式,那就是空洞的。宪^②法是政府的先决条件。政府是由宪法产生的。国家的宪法不是政府的法令,而是组成政府的人民的法令。

G、离^①开了盐湖城盐厂以后,我们4辆游览车,又前往苗德汉,参观的新竹玻璃公司苗栗厂。公司的总工程师从来接待我们,他是哈佛大学化学系的毕业生,其能和技术的高明,

使新竹玻璃的质量不断地提高。

H、至于鬼节这天,女^①孩子不被允许到坟地祭拜,这是大家共同的说法,海特尔并补充说,从前贵族家的妇女养在深闺,有的甚至做了祖母,还未见过祖坟。

I、良^①心是正义最好的管家。良心给人警惕、希望、酬报和惩罚,使一切都在正义的控制之下。忙碌的人一定要注意他的提示,有权力的人要听从他的指示,愤怒的人要忍受倔的谴责。良^②心做我们的朋友时,一切都很平静。可是一旦触犯了他,心里就永远不得宁静。

J、那是就读初中的时候了。我^①们刚脱离恶补的桎梏,进入了里德城的一所中学念书。我永远不会忘记,教我们法文的老师里德,年纪轻轻的,刚从大学毕业,对学生一团和气,从没有忿然不悦的脸色。班^②上有一位同学毛掉了法文课本,老师毅然地将教师用的课本送给他。

答案:答对一题得1分,满分是20分。

A 17-20,非常优秀;B 13-16,优秀;C 8-12,普通;
D 4-7,稍劣;E 0-3,非常低劣。

10. 请在3分钟内阅读下面的文章,尽量将它们记住。

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

不过,我最喜欢的是这儿的学生活动中心的广场,和广场上每天中午的热闹。

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

钟声一止,好戏就上演了。

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

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

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

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

顶有趣的一些狂人。

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

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

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

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

我极喜欢我在这校园里中午的这一小时的休息时间。我常常在那短短的热闹里,想起两句诗:

现实是人类的牢笼,
幻想是人类的两翼。

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

下面有 10 个问题,每题各有 4 个答案,其中只有一个正确的。请在正确的答案上打√。

A 前一个测验的文章,主要是在叙述柏克莱的_____

- (1)办公情景 (2)上课的情形
(3)校园情景 (4)参观的情形

B 柏克莱的“注册的商标”是_____

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

C 中午广场上来来往往的大都是出来_____的学生们和教职员们。

- (1)上课 (2)吃午饭
(3)下课 (4)游行

308 D 中午休息多久的时间?

- (1)一个半小时 (2)半个小时
(3)一个小时 (4)45 分钟

E 除了放假和_____, 广场总是热热闹闹的。

- (1)考试 (2)罢课
(3)下雨 (4)节日

F 广场上顶有趣的是一些_____

- (1)狂人 (2)画家
(3)观光客 (4)素人音乐家

G 夹在人群里的观光客们总背着_____

- (1)小孩 (2)照相机
(3)雨伞 (4)背包

H 昨天来了一个人,提着一只皮箱,俨然是_____的模样。

- (1)演说家 (2)特技表演者
(3)魔术师 (4)卖狗皮膏药的

I 多少有点儿老僧入定那种功夫的是_____

- (1)狂人 (2)老柏克莱人
(3)新柏克莱人 (4)观光客

J 现实是人类的牢笼, _____是人类的两翼。

- (1)梦境 (2)心灵
(3)幻想 (4)智慧

答案:每答对一题得 1 分。满分是 10 分。

A—(3) B—(2) C—(2) D—(3) E—(3) F—(1) G—
(2) H—(3) I—(2) J—(3)

8-10 分非常优秀; 6-7 分优秀; 4-5 分普通; 2-3 分
稍劣; 0-1 分非常低劣。

译 后 记

国内论述记忆方面的专著较少,特别是权威著作,布拉德·乔伊斯教授是国际记忆学领域的权威专家。他关于记忆力的论述被许多心理教育学家视为经典篇章。鉴于此,我们才翻译了乔伊斯教授这本记忆力的专著,希望广大读者能从中获取一些有益的帮助。

本书得以顺利出版,还得感谢民主建设出版社的全体编辑们,尤其是徐昌强先生,如果没有他们的热情帮助,本书是不会这么快与广大读者见面的。由于译者水平有限,书中必然存在许多不足之处,希望广大读者,不吝指正。(Cultur@Sohu.com)

译者

于清华园

2002年6月16日