

目錄

第一章 記憶的奧秘	007	筆記記憶法	070
甚麼是記憶	010	四環式記憶法	073
能否增強記憶力	014	四別、五步讀書法	075
怎樣發揮記憶的優勢	016	“動力定型”法	078
令人稱羨的記憶力	018	集腋成裘法	080
英才還須“後天”造	021	興趣促成法	083
記憶的黃金時代	023	歸類記憶法	088
遵循生命的節律	025	諧音記憶法	092
“遺忘曲線”告訴我們甚麼	027	卡札·羅姆布法	097
遺忘的原因	029	卡片記憶法	100
“開夜車”不足取	031	韻律記憶法	102
記憶與思維	034	歌訣記憶法	104
起步1000·攀登5000	037	攻城拓地法	106
MQ與記憶“快車道”	039	靈活思考法	108
左右腦功能的作用	042	環境適應法	111
		群體激勵法	114
第二章 記憶的方法	045	縮略記憶法	116
圖表記憶法	046	溫習記憶法	120
頓悟記憶法	050	形象記憶法	123
臨摹法	054	聯想記憶法	126
觀察記憶法	056	接觸實物法	133
相貌姓名記憶法	060	編碼記憶法	136
巧用指拳法	063	理解記憶法	140
比喻記憶法	065	情境記憶法	142
推測記憶法	067	符號記憶法	144
		記憶商品及其序號	203
A B卷法	147	乘車的計算	204
比較閱讀法	149	故事情節的記憶	205
聽力訓練法	151	記憶歷史事件	207
抄讀記憶法	153	無意義數字與文字的練習	208
交際記憶法	155	記憶相貌和人名的練習	209
把握概念法	157	記憶力簡便測試	210
提綱記憶法	159	巧記三十六計	212
自測記憶法	162	巧記我國各省(市)、自治區	213
聯珠記憶法	165	關於讀書方法的練習	214
形義認記法	168	回文詩詞練習	217
		地理學上的分類	220
第三章 大腦的保養	171	成語“聯珠”練習	222
營養與益智	173	撲克牌練習	223
用腦要有張有弛	178	“注意”的訓練	224
不要與世隔絕	181	注意力無法集中如何解決	226
打哈欠、伸懶腰與搔頭皮	184	記憶借助於環境的練習	228
別誤了早餐	186	左頁設計和摘要	229
激發學習興趣	188	如何在會議上有效表達觀點	232
解除精神緊張的十項運動	190	快樂的廿六字母人生	237
腦部器官的鍛煉	195	觀察力的訓練	242
		右腦開發訓練	244
第四章 記憶力的訓練	197	左右腦協調訓練	246
圖形識記(上)	198	記憶問答	248
圖形識記(下)	199		
勾畫圖形與計算	200	參考書目	254
聯想練習	201		
記憶商品價格的練習	202		

004

005

前言

我國著名科學家談家楨曾對當今世界科學發展的趨勢作如下的描述：“如果說20世紀頭五十年物理學、化學飛黃騰達，那麼後五十年就是生物學的全盛時期，到21世紀初對心理學的研究恐怕將成為一個重點。人為甚麼會思維，能記憶，把那麼多的知識藏在腦子裡？人們將在物理、化學、生物等發展的基礎上探索這方面的規律，這是科學發展的必然趨勢。”

顯然，在科學文化突飛猛進的時代，必將把注意力轉向研究人本身，以便進一步增長人的智慧，發揮人的才幹，使人更臻完善。

要提高人的素質不僅要掌握知識，而且要掌握科學的思想和方法，本書是向讀者——特別是青年學生，提供科學的快速記憶方法。這些方法擯棄笨拙的死記硬背，盡可能地挖掘大腦的潛能，讓人充分顯示出巧慧和機智，提高學習或工作的效率。

探索心理學領域中的秘密是饒有興味的。因為，精神世界不僅絢麗多姿，而且它還可與自己的感受和經驗結合起來。為了使本書所闡述的內容符合科學原理，並盡量汲取中外專家的科研成果，我冥思苦索於資料室與圖書館，花了三年業餘時間，又增刪修改了多次。

002

有位名叫伽席德的學者曾做過這樣一個實驗，他以51名學生為對象，分別使用輕鬆和填鴨式兩種記憶法，來測驗學生接受的程度。三星期後，輕鬆記憶法有42.8%的學生印象猶存，而用填鴨式記憶的只有前者的一半。所以，為了使不同文化層次的讀者都有興趣讀它，我努力兼顧科學性與可讀性，書中收羅了一些有名人物涉及記憶的生動事例，這些材料不是游離於議論中心的“添加劑”，而是促使我們掌握正確記憶方法的“催化劑”。打個比方來說，是讓一群聰明而又可親的人把我們引向“記憶之宮”。

一本書要在讀者心中留下較深的印記，是很不容易的。我唯恐做不到這一點，但若讀者記住了或者領會了其中的一些要領，感到對你有所啟發和幫助，並著手嘗試採用某些記憶的方法，那將是我莫大的欣慰。

本書參考了一些書籍和文件，除隨文指明出處外，書後附有“參考書目”，謹向這些資料的作者表示感謝。我的妻女為本書繪製了插圖和表格，老同學張薪澤先生為本書的出版給予了很大幫助，在此一併表示感謝。尤其感謝華東理工大學出版社的鼎力支援，沒有這個助力，這本書稿至今只能躺在抽屜裡。由於本人學識水平有限，謬誤疏漏之處，敬祈讀者不吝賜教。

華龍寶

003