

快速记忆与右脑开发 101 问

杨廷梓 李兴治 编著

长城出版社

前 言

1997年8月20日《北京晚报》有一篇关于《妈妈对孩子期望值更高》的报道。内容是前一天该报登载了《本市首家快速记忆学校》的文章,第二天报社的电话就响个不停,纷纷询问有关这所学校快速记忆的教学内容。特别有趣的是,从当天下午到第二天上午所接的200多个电话中,打电话的人,除一四个是男性外,几乎全是妈妈打来的,这说明当妈妈的是多么关心孩子的成长,望子成龙之心,是多么急切。

记忆力的强弱,也是人的一种素质。素质高的人,能一目十行,日诵千言,而素质差的人,则总是丢三落四,经常遗忘。记忆和忘却都是大脑皮层功能状态的反映。人脑细胞大约有140亿个。再具体一点说,人脑有4亿~5亿个“神经细胞”,剩下的是“神经胶质细胞”。脑细胞是由神经元的神经细胞和神经皮质的真细胞所组成。脑的神经细胞之间有突出互相联系,从一个细胞出来的突出,有成千上万个,所有突出都能传递信息,有外部刺激时,这种神经细胞就伸展突出,处理信息。人体感受到的信息,大部分被储存起来,以备用于思维。短期记忆与脑神经细胞之间存在复杂的震荡玢珞有关。长期记忆是短期记忆在神经元玢珞中被巩固下来。大脑的颞叶是记忆的储存区,如果损伤了颞叶,人就会丧失记忆。记忆的强弱与脑内核糖、核酸、蛋白质代谢有关,如果合成受阻,就会影响记忆。了解上述记忆生理现象,可以帮助人们与遗忘作斗争。

11107

首先要多用脑,勤思维,特别要讲究记忆方法,有意识地强记某些事物,强迫记忆在大脑皮层中巩固下来,这就是选择适合自己的最佳方法和最佳时间。

其次是脑力劳动者,用脑过度,使大脑处于疲劳状态,又得不到营养补充,就会处于被抑制状态,神经元突起就得不到维持,使脑细胞和网状组织遭到破坏,信息传递受阻,从而影响人的智力。同时大脑如果缺乏乙酰胆碱这种联络官,轻则会使记忆减退,重则变成痴呆。

所以学习和工作期间,大脑超负荷运转的,应食用胆碱,卵磷脂高的食物,以利于脑神经元之间的信息传递,有利于防止乙酰胆碱神经元的减少,或酶活力的减退。同时,要注意“强化营养”,即定向强化,除日常饮食外,根据个人的特殊需求来进行某种定向营养素的补充。1996年10月在北京召开的第七届亚洲营养学会上,代表们提出了“21世纪营养新概念”。所谓强化营养,就是目前世界上风行的DHA类健脑营养品。它对大脑细胞特别是细胞轴突的生长发育有着极其重要的作用。而且磷脂还能参与乙酰胆碱的合成,使大脑细胞特别充分联系,激活处于休眠状态的脑细胞,使大脑保持高速运行,开发大脑潜能,提高人的智力。

当然,也不能过分强调食用含胆碱、卵磷脂的食物、如大豆、豆制品、蛋黄、鱼虾、花生、芝麻等食物,和服用脑黄金,如DHA、EPA、脑磷脂、卵磷脂等健脑营养品。人的聪明才智,不可能光靠“聪明药”和“健脑食品”。一个人没有勤奋、努力和科学的记忆法,以及对右脑做适度训练,再好的“聪明药”也不能增长人的记忆。只有把健脑营养品和勤奋、努力、科学的方法结合起来,才能收到良好的记忆效果。

近年以来,人们十分重视对记忆力的增强。在记忆增强方面,人们意识到开发右脑的重要性,认识到过分强调死记硬背的左脑型教育的危害性,和不重视创造性和能力开发的右脑型教育,导致了中小學生虽然学习十分刻苦,但生活能力和社会适应能力却很差的弊端。这一认识的提高,必然在社会上掀起一股脑内革命的高潮。开发右脑,一是增强记忆,二是提高素质。不过提起右脑开发,往往对儿童只采用生动有形的形象思维,而忽略心领神会的爱心教育。所以在培养儿童能力之前,一定要对儿童采用爱心教育,在爱心教育中,慈祥的面孔,温柔的表情,尽情的抚摸,都会把母亲的爱传送到孩子的幼小心灵,通过心灵感应,必然使孩子更加喜欢母亲,结果母子精神一体化,构成了母子之间亲密的信赖关系。这样孩子就会愉快地接受母亲对他的右脑教育,孩子就会努力把自己的感知,从大脑中涌现出来。

增强记忆,改善记忆,要从娃娃抓起,甚至于从胎教开始。母亲是孩子的第一任教师,母亲贤慧,孩子必然超常。孟母三迁教子,欧阳修母亲画荻教子,几千年来孟子被人尊为亚圣,欧阳修则成为唐宋八大文学家之一。他们都是在母亲熏陶下,不断地往大脑输送信息,才有日后的飞黄腾达。所以,改善记忆,增强记忆,最好是从零岁开始,这样长年累月在脑子里积累下长期记忆信息,就够一个人受用一辈子,对于这一点做母亲的应该有足够的认识。当然,一个人要活到老,学到老,不仅是婴幼儿、青少年,连中老年人,也应该注意改善记忆,争取有一个好的头脑。

杨廷梓

图书在版编目(CIP)数据

快速记忆与右脑开发 101 问/杨延梓著. - 北京:长城出版社, 2000

ISBN 7 - 80017 - 441 - 1

I. 快… II. 杨… III. ①小学生 - 智力开发 - 问答
②记忆术 - 问答 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04661 号

编著者 杨延梓 李兴治

责任编辑 魏国辰

装帧设计 王 淋

出版发行 长城出版社

地 址 北京市甘家口三里河路 40 号 邮编 100037

发行部地址 北京市丰台区六里桥北里五号院 邮编 100073

发行部电话 (010)63424011 63424010

读者服务部电话 (010)68992545 68994909 传真 (010)68994909

经 销 新华书店

印 刷 唐山玉田印机彩印厂

字 数 138 千字 印张 6.5

开 本 787 × 1092 毫米 32/1

印 次 2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

定价:9.00 元

ISBN7 - 80017 - 441 - 1/J·258

·版权所有·翻印必究·

目 录

1. 你是怎样记忆事物的	(1)
2. 什么是记忆	(2)
3. 什么是记忆的潜在能力	(3)
4. 有哪几种记忆	(4)
5. 什么是记忆的过程	(7)
6. 什么是短期记忆与长期记忆	(9)
7. 如何运用记忆	(10)
8. 怎样提高直接记忆	(13)
9. 怎样记忆	(15)
10. 什么是视觉记忆与抽象记忆	(18)
11. 什么是注意力与铭记	(20)
12. 记笔记时如何使用关键词	(25)
13. 记忆的时间如何	(27)
14. 怎样解决下列几个问题	(31)
15. 为什么短期学习要重视相似性和前后关系	(34)
16. 中国人是怎样看待记忆的	(36)
17. 希腊人是怎样解释记忆的	(37)
18. 罗马人是怎样解释记忆的	(39)
19. 基督教会对记忆有哪些影响	(40)

20. 过渡时期——18 世纪对记忆有哪些影响	(41)
21. 19 世纪对记忆看法如何	(42)
22. 现代的记忆理论发展到什么程度	(43)
23. 人有几个脑子	(45)
24. 什么是超常记忆的秘密	(51)
25. 你的记忆力如何	(54)
26. 什么是联想记忆法	(61)
27. 什么是标定(peg)记忆法	(64)
28. 什么是反复记忆法	(73)
29. 什么是分习记忆法	(75)
30. 什么是归纳记忆法	(76)
31. 什么是韵律记忆法	(79)
32. 什么是图表记忆法	(82)
33. 什么是特征记忆法	(84)
34. 什么是谐音记忆法	(87)
35. 什么是器官记忆法	(89)
36. 什么是五段记忆法	(90)
37. 什么是朗读记忆法	(91)
38. 什么是拆字记忆法	(94)
39. 右脑具有哪些能力	(95)
40. 什么是右脑的潜在能力	(97)
41. 如何培养儿童使用右脑	(100)
42. 右脑教育能培养出什么样的孩子	(101)
43. 右脑是怎样进行记忆的	(102)
44. 为什么说形象和闪念是创造的源泉	(102)

45. 父母认识到右脑的作用, 会改变儿童记忆力吗	(104)
46. 什么是右脑五感	(106)
47. 什么是形象力	(108)
48. 什么是右脑置换装置	(111)
49. 如何通过暗示进行形象训练	(112)
50. 如何培养右脑记忆	(113)
51. 如何培养瞬息的计算能力	(115)
52. 如何培养速读能力	(116)
53. 小学生学习成绩不佳,母亲为此而感到 烦恼时怎么办	(118)
54. 通过形象教育,能增强记忆吗	(119)
55. 怎样培养右脑记忆	(121)
56. 记忆力差的儿童,如何进行右脑记忆训练	(122)
57. 孩子真的记忆不行吗	(123)
58. 通过右脑教育,任何人都能成为一个 有用的人吗	(124)
59. 智商差的儿童,也可以进行右脑开发吗	(126)
60. 如何用音乐节奏开发右脑	(128)
61. 能爬起来的小家伙,如何启发他的创造力	(128)
62. 如何用找带子方法,培养孩子的思考能力	(129)
63. 如何用转动玩具启发孩子的创造能力	(130)
64. 如何用学画画的方法,启发他的创造力	(130)
65. 如何用辨认物品的方法,来增强记忆力	(131)
66. 如何用绕道法,来培养孩子的思考力	(132)
67. 如何用成双成对歌开发右脑	(132)

68. 如何用儿歌让孩子体会韵律感	(133)
69. 如何做按开游戏,使孩子体会韵律感	(134)
70. 如何教儿歌,教孩子体会音乐的韵律	(134)
71. 怎样做空箱寻宝游戏	(135)
72. 如何做积木游戏	(136)
73. 怎样做猜谜游戏	(136)
74. 怎样做各种造型	(137)
75. 怎样看图猜谜	(138)
76. 如何教孩子做图形联想	(138)
77. 怎样教孩子做迷路游戏	(139)
78. 怎样做对比图画	(140)
79. 怎样教孩子唱画画歌	(142)
80. 怎样教孩子猜形状	(144)
81. 怎样做火柴杆游戏	(145)
82. 怎样摆出关系来	(146)
83. 怎样教孩子发现差异	(147)
84. 怎样做猜谜游戏	(149)
85. 怎样教孩子用方格纸制图	(149)
86. 怎样发现隐藏的画	(150)
87. 怎样训练孩子做词的联想	(152)
88. 怎样从部分推理到整体推理	(152)
89. 如何平分图形	(154)
90. 怎样找图形	(155)
91. 如何从图画中找出不合理的地方	(156)
92. 什么是右脑形象训练中的汉字法和数字法	(157)
93. 犹太人家庭与非犹太人家庭有什么不同	(159)

94. 什么是犹太人的独特育儿法	(160)
95. 什么是形象法	(161)
96. 什么是精神高度集中法	(180)
97. 什么是心理法	(182)
98. 什么是气氛转换法	(184)
99. 什么是气功疗法	(186)
100. 如何用药物来改善记忆.....	(189)
101. 有哪些营养素能使大脑聪明.....	(191)

1. 你是怎样记忆事物的

一个人如果没有记忆力,问他是怎样记住所记的事物时,他会无以应对。和这样的人对话,等于问道于白痴。

人不管看见什么东西,都会把事物当做信息,输送并储存在脑子里,当他再一次回忆这个信息时,便能明确无误地说出那是什么东西。你知道这本书的内容,是由于你读了,并靠你的记忆,全部了解到这本书的概况的缘故。

在人的记忆中储存的信息,到底能回忆起多少,有时为回忆过去所学的东西,要花上1小时、1天、1个月,甚至更长时间。你想记住一件事,首先就要把这件事记录下来,从回忆中,再把这件事,展现在眼前,并再一次加深印象,最后把所知道的事物,所有的体验,用文字记录下来,就能记得扎实。在书写过程中,能引起对其他事物的回忆,受到启发,在脑子里又有新的思考,作为新的记忆,又把它储存起来,如此往复,以至于无穷,这种反复过程,可以说是一时一刻也没有间断过。

从语言学来说,一个人一生最少能掌握1万~3万个基本词汇,根据这些语汇,可以造出上百万个具有不同意义的词组,并能写出各种体裁的文章,所有这些,没有很好的记忆,是无法做到的。同时,通过记忆,掌握日常生活中常用的人名、地名、物体形状,掌握很多种语言和文字等等。

从这里可以看出,人们记忆容量是非常庞大的,明白了这一点,就应该不时地主动地加大记忆的容量,做一个充满聪慧

的人。不少人认为记忆是一种难事,对事物往往记不住。不是这个人的记忆力有问题,而是在开始接受一个事物信息时,首先要把这样或那样的信息,像软件储存在电脑里一样,储存在脑海里,并不断地抽调出来加以应用。

2. 什么是记忆

所谓记忆,就是在人的脑海里,有个特定的部位,在这个位置上有个“黑匣子”,储存有从外界看到或听到的事物和经验,这些事物统称为记忆。也可以说,一个想象到的、思考到的以及学到的知识,都可以说是记忆。

从词典上的定义来看,是对旧事的印象。关严子《五鑑》:“昔游再到,记忆宛然。”《南史》沈庆之传,附沈攸之:“攸之晚年好读书,手不释卷,《史记》、《汉书》事多所记忆。”《宋书》本传作“谙忆”。从动词定义来看,是忘不了,可回忆,能想得起来的意思。上述这些定义,都说明记忆的能动作用,这种作用,在受到外界事物刺激时,能记录、储存并加以利用。

从日常形成的事件来看,记忆就是把所察觉到的东西,储存起来,通过储存,作为记忆,形成一个人的个性。因此,越是独特的,非同寻常的记忆、越能形成一个人的个性。

3. 什么是记忆的潜在能力

每个人都有一个很好的记忆力。不过也有人持相反的意见。

①人们接触后,能记住对方的名字的只有一成左右。

②对自己一次性接触到的电话号码,差不多 90% 以上的人都忘却了。

③记忆力随着年龄的增长,在不断减退。

④每喝一次酒,就要破坏 1000 个脑细胞。

⑤在任何地方,不分人种、文化、年龄、受教育的程度,都有记忆力不佳的怨言。

⑥人们在记忆方面的失败,多归因于自己是“平凡人”,“平凡人”的记忆能力,是遗传下来的。

上述①与②都是下面要论述的课题。一些人只要有一定的知识文化水平,便能记住对方姓名、电话号码。只要懂得了记忆方法,就容易记得住,上面说的记忆力,随着年龄的增长,会逐年衰退。但是,只要你能经常使用它,反而会越用越灵。

目前还没有证据证明,喝点酒就会损害脑细胞的,不过喝酒过量,喝得越多对脑子的损害就越大,这是事实。

不论知识文化水平和所在的国家如何。对记忆力持有“否定的看法”,不是由于我们是“平凡人”,或者是生下来就是记忆力不佳,只是由于:(1)思想消极,不去提高记忆;(2)认识不足才容易形成记忆力不佳或健忘。

有一个称作“逐渐健忘的群体”，这是一个正在形成的非正式国际组织。在人们谈话当中，经常会听到：“和年轻时相比，记忆力不好了，总是健忘。”有些人对此也持有同感：“的确是这样，我也是这样。”这些人在精神上总是肩并肩地摇摇晃晃地走向忘却的道路，而说这些话的人，有很多是三十多岁的年轻人。

这种消极的不正确的思想，是十分有害的，本书就是为了纠正这些不正确的思想而编写的。

人的记忆力到底怎样呢？就拿儿童来说吧！傍晚时分到小学校去问老师，放学以后小学生扔在书桌里有些什么东西？老师会说，有的小学生把手表、铅笔、书籍、上衣、橡皮等都忘带回家去，这说明儿童也有丢三落四的时候。

有人想给对方打电话，却把号码忘记了，工作人员到办公室去，忘了带公文包。把手表和钱以及作业本忘在学校里，这是孩子们的漫不经心。可是中青年人健忘，就要加以医治，否则会影响未来的事业。如果是打工族，则有可能被老板炒了鱿鱼影响生计。

一个人有很好的记忆力，才能有出色的工作，在一天当中，把自己的记忆力全部动员起来，就能很好地和人交谈，写文章，处理事务，考虑问题，就能应付一切。

4. 有哪几种记忆

人的记忆是生来就有的，从呱呱坠地那天起，就开始有了

记忆。

(1)进化的记忆

人类是在不断进化过程中前进的。从人体解剖学来看,是有一般哺乳动物的模式。从人类发展史来看,人体也可能是记录地球和宇宙历史的一颗彗星。

(2)遗传的记忆

遗传的形迹,是通过基因继承下来的。基因能影响肉体和精神两方面的特征。

(3)本能的记忆

这种记忆包括新生儿就知道吃奶、受伤和被惊吓时,知道大声哭泣等等。

本能记忆和身体记忆,都是为了维持生命所必须的记忆,是与神经系统协同工作的记忆,包括睡眠、摄取饮食等,都是大脑在起作用。这些机能,虽然经常具有自律性,可是脑子能控制这些活动,能牢牢地记住一切事物。

(4)原型的记忆

提起原型记忆,这是瑞士著名的心理学家,曾经是弗洛伊德的共同研究者,卡尔·犹哥提出来的。所谓原型通常是梦中梦到的素材,不是思考出来的。这些素材和心像都是原始的生来就有的,或者是遗传的。所以,某一原型可以看做是象征性的心像。这种心像很明显和个人没有直接关系。人是在普遍的象征性的有意识的情况下,积累了心像,这就是所谓的记忆。

最现实的记忆种类,是与事实有关的记忆。例如,七七事变(1937年)是什么时候?这种记忆包括很多事实、名字和日期。

(5)身体的记忆

身体发生变化时,引起的变化。在变化中被记录下来,例如,脚破了留下了疤痕,被记录下来,皮肤被晒黑了记录了阳光影响到皮肤。此外,吃美味佳肴,留下了脂肪过多的记录等等。

(6)插曲的记忆

记录了过去个人生活方面的一些现象,都是有时间性的。通过这些插曲知道明天和今天所发生的事情。

(7)个人的记忆

这是记录了一个人的感觉、情绪和观念等。

(8)身体方面技能的记忆

在不知不觉中,身体某一部位感到灵活了,这就是所谓的熟能生巧。儿童学走路,肌肉活动很协调,这说明这个儿童学会了走路的技能,都是无意中身体活动的结果。在这里与其说是技能,不如说是习惯。例如,横穿马路时,首先要看看过往车辆再通过。举另一个例子来说,指甲被剪破了,则是记录了被伤害的情形。

(9)智能方面的记忆

通过这种记忆,可以会数数,或者会笔算,并能记住单词。这些被记住了的单词,不去一一思考就能作出文章。

(10)印象的记忆

过去发生的一切,如同朋友交往,去过某一地方,都会在记忆中留下深刻的印象,这些印象,即使过了若干年,也会历历在目。因此,记忆与人的活动有着直接关系。

5. 什么是记忆的过程

记忆的过程,可分为3个阶段。例如,我想仰脸看一本书,这时要经历如下几个过程,首先是我要看,这时要凭以往记忆,知道是想看一本书;其次是自己想看这是事实,在脑子里已经有了印象;最后是意识到自己要看的。所以,记忆的第一阶段是看了以后,认识到了;第二阶段是把形象储存于大脑;第三阶段是命令它倒出来。如图1—1所示。



图1 记忆的过程

有时候脑子里虽然储存了信息,可是倒不出来,事实上自己是应该完全知道的,可就是想不起来,实在令人苦恼。看了就忘的东西,看了以后,如果把它储存在脑子里,以后再遇到相似的信息,就会联想起来。相识的人,即使想不起名字,可是也能想想以前在哪里见过面。这种经历表现为“虽然面熟,但是实在抱歉,怎么也想不起来”。

同样的经历,晚间看电视,看了10分钟之后,忽然想起这是以前看过的画面。在思索某一信息过程中,有时想起这是

以前经历过的；有时什么准备也没有就考试，以前曾经学过的东西都忘了，导致成绩不佳，而懊悔不已。忘却了的知识，再到学校里去重新学习，在学习过程中，想起这次学的，就是以前教过的。重新学习要比初次学习简单得多。

记忆再生(倒出来)，和记忆储存，这是一个问题两个方面，都是记忆的一个侧面。有时信息在脑子里储存得很好，可是记忆再生就不理想。这个问题可用下面例子来说明。想到朋友家去访问，但是，那里只去过一次，这时只有朝着自己认为正确的方向前进，就不会走错。可是，当走到十字路口处，或者拐弯处，就会想起这是以前走过的路线，如果没有告诉这人是拐弯还是一直走，当然就要迷了路。第二次再去朋友家访问，能够按照最初储存起来的记忆往前走，就需要有记忆再生。想叫记忆再生明确无误，就要把信息储存在脑子里。无论思考什么事情，都要根据情况，回忆已经接受过的信息，而这个信息，当时又是怎样把这一特定信息储存在头脑的某一部位的，然后才有再生。

法国哲学家德加尔特曾经说过：“人在思索某一事物时，根据意志的决定，变换松果腺的方向，把各方面传来的神秘气氛，输送到脑子里，把思索出来的事物痕迹输送到脑子的某一部位，是从不间断的，而且一直在努力输送。”

理解记忆和储存起来的记忆再生模式，最好使用整理归档系统和电脑信息库。这种模式也可能起到解释记忆过程的作用。不过，这种学说，到目前为止还不够完善。如果记忆能像资料归档一样，储存在脑子里，就能显示出人的脑子既锐敏又能储存更多的信息。不过，头脑里的归档系统怎样才能组织化，使之形成高度组织化的体系，到目前为止，还研究得不

充分。

人们在回答问题和思考某种事物时,都富有伸缩性快速性准确性,它的功能非常复杂,很多科学家都对记忆过程感到深奥莫测。

6. 什么是短期记忆与长期记忆

短期记忆是一个事物的信息,在脑子里停留几小时,几天或者一瞬间,而长期记忆则是几个月几年,甚至于终生不忘。

推销员看着顾客留下的电话号码,拨动拨号盘,嘴里不念号码,也能把电话打过去。但是,从挂电话那天起,以后再没打电话,可能就把号码遗忘了,再打时,又得重新查号码。以上只有几秒钟的记忆,可是也有一直记着不忘的。这种差别就产生了短期记忆与长期记忆两个概念。拨动电话的拨号盘时,所记的电话号码中短期记忆,这种记忆只是在打电话时才使用它。另一个是长期记忆的信息,能很长时间把信息储存在脑子里,而且能够倒出来。有的人一辈子都能记住某一信息,如自己的姓名、年龄等等。

短期记忆有一定的容量,如果信息过多,就会超过容量而冒出来,这时就不得不把有的信息丢掉。

短期记忆也有作为长期记忆固定下来的,打电话只有几秒钟的时间,反复多次拨用时,会在不知不觉当中,变为长期记忆。

从以往的事例来看,短期记忆和长期记忆是不断涌现出

来的。可是,不除掉脑子里某一特定部位留有的长期记忆信息,新的信息就不能为长期记忆储存起来。

以色列科学家通过试验研究发现,人们的记忆,尤其是短期记忆能影响人的感知水平。

据美国《科学》杂志报道,考试时,科学家先让参试的志愿人员观看电脑屏幕的图形。然后让他们一边想着这些电脑屏幕的图形,再一边观看与此相类似的图形。这样,即使在图形光线很微弱的情况下,他们也能辨别出这些相类似的图形。但是如果参试的志愿人员等待一段时间后,再一边观看与此相类似的图形,那么等待的时间越长,他们判断的准确性就越低。这说明短期记忆与长期记忆在大脑里是通过不同的通道工作着,短期记忆在人的感知中起着重要的作用,它对人的判断力影响最大。

7. 如何运用记忆

反复思索今天发生的事情,就会知道记忆的重要性。一个人在睡醒时,如果不是健忘的人,肯定会记得昨天干了些什么,今天又做了些什么。不过头脑不清楚的人,就会对昨天的事情模糊不清,严重的时候,怎么想也想不起来。博闻强记的人,会根据积累的信息,产生自己的个性,知道谁是朋友,谁是知己。积累信息,辨别是非,就会形成个性,这说明这个人有一定的记忆力。

睡醒了,睁开眼睛向周围一看,知道自己是在哪里,靠的

是记忆。睁开眼睛一看,自己在一个莫名其妙的地方,辨别不出是在哪里,这说明这个人记忆错乱、信息失真。

有记忆力就会顺口说出:“哎呀!在这里。”人们在记忆思考时,是脑子某一部位在工作着,所以说出人的名字、时间、物形以及其他事物。

有时连一点事都记不住,有时很面熟,可就是想不起他的名字,这是记忆使用方法不当造成的。可是,有时对另外一件事就记得很准确。在这里认识方法很重要,认识方法得当,自己的记忆力才能靠得住,才能更好地利用它,记忆力会更加发达。

人们睡醒了,积极起床,伸伸懒腰,并坐在床边思索什么,这也是记忆的过程。自己从床上爬起来,按一定顺序协调各部位的肌肉,知道怎样行动,看起来很简单,但是动作起来很复杂。在像往常那样起床后,穿衣服,洗脸、吃饭的动作当中,就需要范围很广的信息和经验。起床后要到外面散步,就要掌握外界情形,这就要靠自己的记忆。看见树木,在脑子里把信息加以整理,就知道这是那一种树木,通过感知输入信息,并加以解释和处理,就会了解到事物的本质。

通过记忆,可以明确自己现在应该做什么。通过认识,判断已经掌握的信息,可以防止发生意外事故。例如,在行走时躲避车辆,可以避免意外事故的发生。通过语言,懂得发音,知道是什么意思。这些都是通过记忆取得的。所以,当有人喊叫“注意!不要掉进坑里时”,由于知道了喊叫,避免发生一场大祸。

看、听、问、感知、活动身体,发明创造,说话,做梦,解决问题,都需要以前的经验和所记忆的信息、才能获得新的信息,

取得新的经验,形成自己的主见。一个人一天到晚都要进行信息分类,有时还要把信息倒出来,进行信息咨询,外界的信息,整天在脑子里出出进进,忙个不休。人们都有一个很好的记忆力,记忆发生问题,往往是由于信息输送到脑子里没去加以整理,或者说没有消化吸收的缘故。有时记忆力不错,这应归功于注意力集中,自己记不住别人的名字,往往是由于没去注意听,精神溜了号的缘故。

记忆力使用方法的另一个例子是,有关时间的感觉。通过记忆产生时间和连续的感觉。一般昨天发生的事情,就比一周前发生的事记得清楚。关于这一点自己回忆一下是会知道的。想一想昨天发生的事情,再想一想一周前发生的事情,上一周发生的事情在脑子里就比较淡薄,这是由于记忆在脑子里逐渐消失的缘故。时间的感觉,随着岁月的流失,将不复存在。

另一方面,对特殊的事件,就记得很清楚。例如,有时对很久以前的事情,简直就像昨天的事情一样,记忆犹新。如对某一种事和地点,不但记得很清楚,而且想象得十分准确。如果回想起儿童时代有趣的事情,至今还历历在目,这就是说,儿童时代的印象,比昨天的印象还要清楚,儿童时代和昨天之间,如果是位上了岁数的人,已经隔着若干年,两方面就都会浮现在脑海里。从某种意义来说,记忆像钟表的时间一样一点一点地消失,或者它还能经受时间的考验,永不消失。例如,通过对某种形象的记忆,可以开动脑筋想起空间的各种现象,想起自己从一个地方到另一个地方,这样自己可以想去哪里,就到哪里,这是很好利用想象力和记忆力,亲身地体验到的时间和空间又储存在脑子里的结果。

除非是健忘的人，一般都有一定的记忆力。

扎司加克在战争中胸部负了伤，他是露利亚写的《一个负伤的男人》一书中的主人翁。因为脑部负伤，扎司加克丧失了记忆力，他到仓库里去取煤，仓库门锁着，于是回去取钥匙，到了家里，竟忘了回来干什么，这虽然是个笑话。但是，这种情况很多人都经历过。扎司加克负伤出院，回家时，母亲、妹妹为他出院感到十分欣慰，可是，扎司加克对她们的欢迎一点也没有反应，对拥抱他的人无动于衷。从这一悲剧来看，人的记忆力的减退，给生活造成了多么大的痛苦。这种人就像新生儿一样，看到什么都很陌生。

健忘是人生的悲剧，事实上健忘在某种情况下，也是有益的。例如，朋友因交通事故丧了命，随着时间的推移健忘的人会忘却悲伤。又如某人过去有过辛酸的遭遇，健忘可以使他忘记过去，重新振作起来，迎接新的挑战。

8. 怎样提高直接记忆

健忘虽然能忘却痛苦，可是对人的一生是不幸的，如何想办法能少一点忘却，多一点记忆，是本书面世的目的。解决健忘首先是自己要相信自己有很好的记忆力。只要自己认为自己有好的记忆力，才能有信心改变自己的不幸。

改变遗忘，首先要有改善记忆的信心。其次要用科学的方法增强记忆力，再次是改善记忆力，要把精神放松一些。只有这样才能很好地发挥记忆能力。

(1)正确地使用记忆力

当介绍一个人的时候,首先要想一想到现在为止,听说过他的名字没有。往往有这种情况,人们介绍一个人的名字时,忽然想不起来了,这不是把人名忘了,而是过去就对他的名字不关心。对人家的名字漫不经心,没去认真听人家介绍名字,当然就记忆模糊,这与一个人的记忆好坏没有关系,只要精神集中一点,认真听取人家的自我介绍,就不至于转眼之间把人家名字忘了。

(2)心情要舒畅些

人干一件事,心情要愉快,在任何时候,干任何事情,都要放松一些,心平才能气和。例如,在穿针引线时,越是紧张急躁,越穿不进去。紧张引线,线到了针鼻就是进不去,手也抖,心也慌。学习时也是一样,越是紧张,越学不进去。用动物做实验,老鼠迷路,想逃跑时,精神不紧张,很快就能找到去路。如果老鼠空腹出来觅食,顾前不顾后被人发现,夺路而逃,越是紧张越逃脱不掉。

任何人无论是在校学习,或是在单位工作,都有紧张的经验。过度紧张,越想越想不起来。在考试时,过度紧张会把记得的数据全部忘掉,当然就感到十分烦恼。应该记住的问题,一时间想不起来,或者做实验时,突然把各种数据忘掉了,大部分是由于过度紧张引起的,如果把情绪放松一些,不紧张,就能把遗忘的信息挽救回来。

(3)要有自信心

只要放松一点,确信自己能够想得起来,虽然以前怀疑自己记忆力不好,不久自己的记忆力也能好起来。自己要知道自己,要坚信自己能想起多年以前的事物,相信自己的记忆力

与常人相比毫不逊色。几乎所有的人,都有沉思的时候,沉思就是有能想起某一事物的自信心。

如果,只想自己记忆力不好,那么,在行动上,就会表现出丢三落四,对任何事物都模糊不清。举个沉思的例子来说,某一特定课程,例如,物理时间,学生在课堂上吵闹。这说明这些学生,对物理不感兴趣,如果有兴趣,就会安下心来,认真学习。此外,对待儿童,要有爱心,除了犯有错误,该表扬就得表扬,受到表扬就能坚定信心,孩子在行动上就会专心致志学习。对记忆也是一样,要自己鼓励自己,自己认为记某一种事物有困难,自然在行动上会表现出不耐烦,自己就不相信自己的记忆力好,以至于不常使用,当然记忆力就要减退。一个人如果勉强去想某种东西的形状,由于紧张就会想不起来。如果沉思片刻,也可能就想起来了。对一般事情也是如此,只要有信心,总是能够完成的。

总之在想某一件事情的时候,首先要把情绪放松一下。其次精神要集中,再次要有信心,认为自己的记忆力还不错,记忆力才能真正发挥出来。

9. 怎样记忆

一个人想理解如何去记忆,首先要端正态度,使记忆力变好。联想记忆法,对增强记忆很起作用。思考和记忆某一事物,都是从单纯联想开始,联想是记忆的基础。但是,如何从一个想法,联想到另一个想法,到底怎样联想最初那件事情

呢？

从儿童发言来看，给儿童某些特定的刺激，注意他的反应。例如，儿童看到猫，知道是猫咪，这是由于受猫的刺激，联想到猫咪。刺激是应答的基础。根据俄国生理学家伊万·巴甫洛夫的研究，单纯的刺激——应答，只适用于某一行动。例如，红灯信号是停止， $4 + 4 = 8$ ，这些反应都很简单，是已经学过的应答。

在解决某一问题，或论证某一理论时，单纯的刺激——应答体系还不够充分。因此，记忆不单纯是刺激和应答。还要用更复杂的结构。

要边联想，边记忆。首先要在新的信息与已知事物之间，寻找他们之间的共同点和联想。因此，重要的是要有强而有力的明确的联想。把想记忆的新信息，尽可能与已知的很多信息联系起来。任何新的事物，只要和自己头脑中正有的事物和有关联的领域结合起来，那么记忆起来就简单得多了。

已经知道的事物，和有关联的信息，就比较容易记忆。例如，对太阳能感兴趣，当有人提起这个话题时，一定会详细了解人家说话的内容，并记在心里。但是，对太阳能不了解的人，就不会进一步考虑有关联的问题，即使想了解，因为头脑里一点印象也没有，所以就联想不起来。

一个联想与另一个联想有关联时，在头脑里会发生什么样变化呢？

下面就用复杂的蜘蛛网做比喻，以表明头脑怎样捕捉信息，并形成印象的。

人们都知道，蜘蛛按同心圆一圈一圈地结网，最后形成了蜘蛛网。这个网是在一个水平面上互相连结的。在脑子这个

领域里,也可以用网来表示。这个丝网储存有信息和经验,如果把这一点新的信息,贴在很长的蜘蛛网上,在新的信息和自己已有记忆中的有关联的所有丝网之间,尽可能做出更多的新的网络。新的网络连接起来之后,既不会忘记接收的新的事物,又可以联想到其他更多的事物。丝网的某一部分被破坏了,但是仍留有支持某些事物的蛛丝。也就是说,还可以通过其他的联系记忆某一事物。新的事物又挂在与蛛网关系最深的网眼上,随着一些复杂蛛网的形成,脑子在不断地工作着,就像蜘蛛网一样,边变化,边连接,就把蛛网连结起来了。

做出的新的比较理想的网眼,就容易统合信息,并能丰富对事物的展望。某一事物与有关联的事物相连时,就会对那个事物感兴趣,这样记得就快。怀着极大的兴趣考虑问题时,就会关注所储存的信息,容易回忆起体验到的经验。

下面举个对历史这门课不擅长的儿童的例子(由于他做了坏事,被认为坏孩子)。这个孩子提起运动,他什么都懂,提起历史他认为和他没有关系,所以记也记不住,老师在课堂上讲,他不注意听,光想别的去了。如果是讲足球史,他头脑就会像蜘蛛张网那样,竭尽全力开动脑筋,积极作出反应。所以要看和自己的关系密切不密切。

不管事前脑子里有没有印象,都要对该事物产生浓厚的兴趣,才能记得住而且向往。据传说在某国立公园工作的园艺师们,他们当中很多人都是用花草树木命名的。他们从很小的时候起就注意把自己的名字同植物联系起来。这样对植物就会产生兴趣。虽然不完全是这样,可是子承父业的现象,是普遍存在的。

总之,不管记什么事物,都要轻松地确信自己能记得住。

想记忆信息,一定要努力和自已已经知道的事物和理解过的东西,尽可能更多地联系起来,那么对那个事物就会产生兴趣,就容易掌握那个事物,下一次再有人提起这个话题或这个事物时,就可以和自己的记忆中的蛛丝连接起来,形成新的信息,开始对这一事物产生兴趣,以后再接触这一事物,就能提高记忆力,并记得很扎实。

10. 什么是视觉记忆与抽象记忆

视觉记忆和抽象记忆是两个不同的记忆。这是尽人皆知的事情。场所记忆属于视觉记忆;抽象记忆属于概念记忆,自己对自己的事情容易理解。例如,回忆自己家门是什么形状时,就容易把形象描绘出来。另一方面,思考哲学理论或某一哲学说明,就不存在什么是具体形象,思考并理解有关方面的记忆,只能向抽象的方面来思考。这时凭自己视觉是感觉不到的。

儿童一般都有鲜明的视觉,成年人在记忆时,多用抽象的记忆。儿童的形象是多彩的,色彩形象比较丰富,成年人的形象活动,则不如儿童。

思考和记忆是抽象的还是视觉的,属于哪一方面的,单纯从方法来看,属于视觉型记忆的人,可以想象出人的相貌,看一下相貌就能知道那个人是谁。属于抽象记忆的人,名字的语言特征和体态特征,可用自己决定的种类范畴和分类综合在一起来记忆。

虽说是用同一种类型来记忆,实际上在应用时,则把视觉和抽象两方面协调起来应用的比较多。例如,记忆下列正方形排列的数字

5	1	4
2	8	3
9	6	7

记住了正方形的形状,什么不看就能写出数字的正方形来,并知道这是一个很简单的作业。但是,这要从最下方的右侧的数字起,向上方写,懂得了这种做法,什么不看就可以写出图案来。不过不能单纯使用视觉来记忆。因为,如果只凭视觉能力,不管是按什么顺序,只要按容易写的顺序来写就可以了。这种测验,是用数字排列顺序的记忆形式。也就是说,用比较抽象形式记忆和思考能力,把数字型式和构造重叠在一起。视觉型记忆不常用于意义原则类型和既有的知识体系,使用的是既有原则和构造。多是在这些原则中纳入新的信息。例如不管用什么顺序,记忆下列 ISEIEKHTISRLEITSA 文字时,用直感来记忆是有困难的。可是如果把它译成“*It is easier Like this*”,就比较容易记忆了。用这些文字写出的文章,是要根据现存的类型和文章结构,也就是说,有能力从一系列文字中做出有意义的文章。

把信息编成顺序,使之图案化,记忆起来就比较简单了。从一连串文字中,用 *It is easier Like this* 来记忆,既简单又明了。如果把文字排列成有意义的文章,编成顺序,形成短期记忆,就没有问题了。事实上,这样做形成长期记忆也比较简单。短期记忆时,一时记很多信息比较困难,大体上一次记 7 个信息不至于遗忘的。这些信息,是 7 个数字也好,复杂的语

句也好,哪一个方面都可以。如果各种概念每个有不同的意义,7个概念(很明显比7个单纯数字要包括更多的信息了),就像7张组合起来的绘画。但是,不论什么信息,只要明白整个意思,就可以作为短期记忆,而且只要理解了它的内容,也可以作为长期记忆,把它储存起来。

所谓视觉型记忆,随着年龄的增长,有逐步减退的趋势。其一,视觉型记忆可与抽象型记忆同步发展。在教学上,也可能不把重点放在视觉型上。在提问时,儿童往往先看天花板和墙壁,这样做,是在想回答问题的,脑子里先投下一个映象,在不分散精力的情况下,把眼光放在思索问题上,这种极其自然的反应,成年人往往做不到精神集中,如果能同时开发这两种记忆,当然整个记忆就会好起来。总之,掌握增强视觉记忆力的方法是十分重要的。

11. 什么是注意力与铭记

注意力对铭记来说是十分重要的。但是,在记忆时,两方面都需要。有人说自己对某信息记不住,这是由于从一开始脑子里就没有把信息当回事。如果能专心致志,便能回想起来,同时还能铭记得更深刻。如果希望加深记忆,就有必要更清楚地认识事物。认识事物,注意事物,二者要密切配合。二者配合不好,恐怕连最初铭记在心的事物都遗忘了。有些人整天醉生梦死,对事物很少加以注意,这些人连昨天发生的事情都想不起来,实在令人担忧。

清楚地认识事物,完全地加以理解,与概括地理解事物,都是一致的。这也和看一张画一样,要明确并理解他的设想和观点,认识和理解越深,头脑里的联络弦越强。那么,怎样才能更清楚地认识事物呢?譬如看画的时候,看的人应该怎样看画才好呢?开始时要把整个画看一遍。努力感知从画上看到的整个的印象。感知到那张画面的全部印象,再注视画上的详细部分,尤其要注意色彩、气质、形状、构思,再把这张画是怎样画的,所有“细节”是在最后才能更好地评价这张画的艺术价值,所有细节是怎样融合在一起的,做一个概括的分析。一般说来,认识一个事物,要从整体到细节,再从细节到整体。

核对认识程序的最好方法是,反复观察,使之再度浮现。看绘画也是一样,反复看涂色、描绘、素描,可以使看见的东西,得到反复认证。与此同时,可以把看到的同一东西描绘在脑子里。从各种事物看再现的方法,这种方法适用于所有形式的认识。如通过弹钢琴可以提高对音乐的知识。自己亲身做菜,就能提高对味道的认识的记忆力。此外,通过制作陶器,可以提高对陶器形状记忆的认识。任何技能和能力,通过实际操作,都能起到提高认识和记忆的作用。

面对新的信息,不是原封不动地输入信息,而是应该仔细地咀嚼,反复地思考。

下面举这样一个例子。《三国志》魏书中载有曹操手下有位谋士叫王粲,年轻时和人一起外出,看到路旁有块石碑,就停下来阅读碑文,看后有人问他:“你能背诵下来吗?”王粲说:“能”。那个人就让他背过身去朗诵,果然一字不差。又有一次,他看别人下棋,棋子乱了,王粲把它恢复了原来的样子,下

棋的人不信,用手中盖住一盘棋,让他用另一副棋照样摆一局,结果不差一子。王粲的强记,一方面证明他有天才,另一方面也和他认识、理解、记忆融为一体分不开的。只认识了,或者说只看了,不去理解它,不懂得是什么意思,也不会记住的,理解了,不反复记忆,也是不能回忆起来的。

一个人想有好的记忆力,把认识理解和记忆三者一体化是十分重要的。六十多年前,作者在高小读书时,有位同学叫曲百丰,当时高小学的都是古文,老师在课堂上拖着长音,讲陶渊明的《归去来辞》,曲听了老师讲课之后,只读了3遍,就把350字的《归去来辞》一字不差地背诵下来,这一方面说明老秀才教学有方,教学讲究抑扬顿挫,更主要的是,曲这个人在听课时精神能集中,注意力强,悟性好,所以能够很快把350字的古文铭记在心里,而其他同学听课时精神不集中,“一心以为有鸿鹄将至,援百而射之”。当然就记不住。

初唐四杰之一的王勃,6岁时就能属文。唐高祖之子元婴为洪州刺史时,封为滕王,建滕王阁于江边。咸亨二年,阎伯山为洪州刺史,重修滕王阁,九月九日大宴宾客于阁上,想夸其婿吴子章有才学,令其作序,当时王勃在坐,从容挥毫,文章开头的“南昌故郡,洪都新府……襟三江而带五湖,控蛮荆而引瓯越……”座上客均以为是老生常谈,写到“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”时,惊动四座,叹为奇才。王勃作滕王阁序,一方面说明王勃的确才华横溢,另一方面说明,王勃虽然年幼,但能综合利用视觉记忆和抽象记忆,把储存于大脑的有关信息,全部倒了出来,才作出了气势磅礴的千古佳作。王勃可以说是善于利用视觉记忆和抽象记忆的人。

我国历史上记忆超常的事例,是屡见不鲜的,又如:

汉文帝时,遍访全国竟找不到一本《尚书》,因为秦始皇焚书坑儒,把珍贵典籍都烧掉了。后来,汉文帝找到一位秦朝博士叫伏生,由他口述,才把 28 篇的《尚书》传流至今。这位伏生可以说是博闻强记了。

著有《论衡》的王充,是东汉时期的人。幼时家贫,无钱买书,“充游洛阳书肆,一见便能诵记,遂精通百家之言”。

唐代有个叫常敬忠的学士、过目成诵,一日唐玄宗当庭面试,让他背一份怪僻生疏的蛮人万言书,他只暗诵了 7 遍,就一字不漏地背诵下来。

北宋的王安石记忆力惊人,有一次苏东坡到他家拜访。从书架上取出一本很厚的书,请他背诵。王安石让苏轼任选一篇,毫不费力地背诵出来。

国外博闻强记的人,也是很多的。

17 世纪中叶,英国出现了以霍布斯、洛克为代表的“联想主义”心理学家。霍布斯对记忆现象作了唯物主义的 analysis;洛克在欧洲心理学史上第一次提出了重要的记忆现象——“联想”一词,此后,便成了专门的术语。

日本早在德川幕府时代就出版过《记忆快速传授》之类的书,明治维新之后,又陆续出版了《记忆法》、《记忆术讲义》、《岛田记忆术》等多种研究记忆方法的著作。

第一个在心理学史上对记忆进行系统实验的是德国著名心理学家艾宾浩斯。他对记忆研究的主要贡献有:一是对记忆进行严格的数量化的测定;二是对记忆的保持规律作了重要研究并绘制出著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”。1885 年,他出版了《论记忆》一书,从此,记忆成了心理学实验的重要领域。

二次大战后,记忆研究更成为世界性的热门话题。

尽管记忆作为一门学科来研究起步较晚,快速记忆法并没有系统普遍地推广开来,但是,快速记忆法书籍却不断问世。

人与人不同,应该从自己角度考虑如何记忆,这样就能很自然地抓住主题,与头脑里的弦紧密结合在一起,通过信息再生,把信息装入头脑中的信息处理装置进行处理。

有些人把自己脑子里的事物,譬做静止的垃圾箱,掀开盖子,才能看个究竟。如果那里什么也没有,就不会有腐烂的东西,否则,垃圾箱内装得满满的,要想吸收新的东西,就不得不丢弃旧的东西。

长期记忆的容量,实际上是无限的,因为,头脑不是静止的,总是不断地在工作着。记忆新的信息时,要自动地处理信息,成为新的信息,不过输送到大脑后,不是固定的,而是与有关联的东西相结合,然后,充分地加以理解、分类、再分类,并反复地进行引证,把新的信息进行仔细考虑,或者与实际反复对照,通过再度出现来处理信息,使信息之间加强连结。这样得到处理的信息,就会确实地储存于记忆里,不过以后还要反复地进行验证。

根据以往输送脑子里的信息,认识并理解新的信息,这在前面已经说过了。理解这篇文章,或者认识周围环境,是由于头脑里已经有了信息。记忆需要认识和理解,二者都是不可缺少的,也可以说,记忆、认识、理解三者都是整个记忆过程中的一部分,对于一个事物,只有“认识了,理解了,才能记得快,记得牢靠。”

12. 记笔记时如何使用关键词

把5篇文章,一个字一个字地来记录是有困难的。我想把这本书5个重要地方都想把它记住,是相当吃力的。在这里想强调的是,把讲义书本和自己的笔记,完全用文章的形式把它记住是少见的。人们想把概念性的东西和实际事物,用非常简单的速记的记号来记忆,就要用关键性的形象和符号所组成的词句,特别是使用关键词,以便于记忆和记录。

记笔记时,使用这些关键词,能起到减少大量记笔记的作用。再读时,也会节省时间,最终会增加记忆信息的时间。

哪一种语言,适用于什么关键词,怎样才能使自己再读时一看就懂,是掌握关键词的关键。关键词要能概括想记忆的所有信息。这样以后再看见关键词时,就能回忆起原来的信息。在记忆时,回忆起原来的主要语句是动词,是名词。关键词大部分是用于代替原文的,只有自己在解释原文时,才使用关键词,这个关键词要使用自己的语言来写,如果在脑子里浮现语言的形象,就可以使用那个形象,形象比起语言,更便于记忆,如果不会描绘形象,没有绘画的能力,用形象记忆,可能就不起作用。远古时代结绳记事,也可以说是没有文字时代的关键词。

想记住具体信息时,任何时候,都可用关键词来记笔记。想记忆的形象和事物,对各自语言,要努力使用形象和符号,理解了记笔记的事物,就要选择适当的关键词,研究一下,必要

的关键词。用这些关键词和形象记笔记,起到如下两点记忆作用。首先用这种方法记笔记时,可以成为内容简化的笔记,其次使用正确简洁的关键词能加强与记忆的系结。

有的人在听课时,不能详细记笔记,好容易听到信息,也记不全,事后都忘了。一门功课,如果要详细记,要花 30 分钟,把它全部读一遍需要 15 分钟。所以想全面记住一门功课是不可能的。因此,要把这门功课变成速记式的关键词,不过关键词单词太多,反而不利于记忆。

以关键词记笔记为例,一篇文章在记笔记时,可用下列关键词来写。

记忆——笔记

记忆不用文章

使用关键词、符号、形象

效果——读得快

动词、名词

原文或自己的文章

即使不充分的形象,也能记住

有必要理解内容

详细的笔记,会影响记忆

自己制定的关键词,不一定和别人一模一样,核对用关键词记笔记的好坏,要看各自的语言能否正确地体现本来的信息。

在这里奉劝在校的大学生和高中生,能制定自己使用的关键词,以便于在课堂听课时,起到速记的作用。

13. 记忆的时间如何

影响记忆的主要因素是时间，这是众所周知的。一般时间对记忆来说起负作用。记忆的事物，随着时间的流失，要淡薄起来。但是，时间也有对记忆起作用的时候，自己去听有趣的讲演时，连续听讲两小时，听后还能记住讲演的内容，这个时间的记忆成果，可形成如下图式。

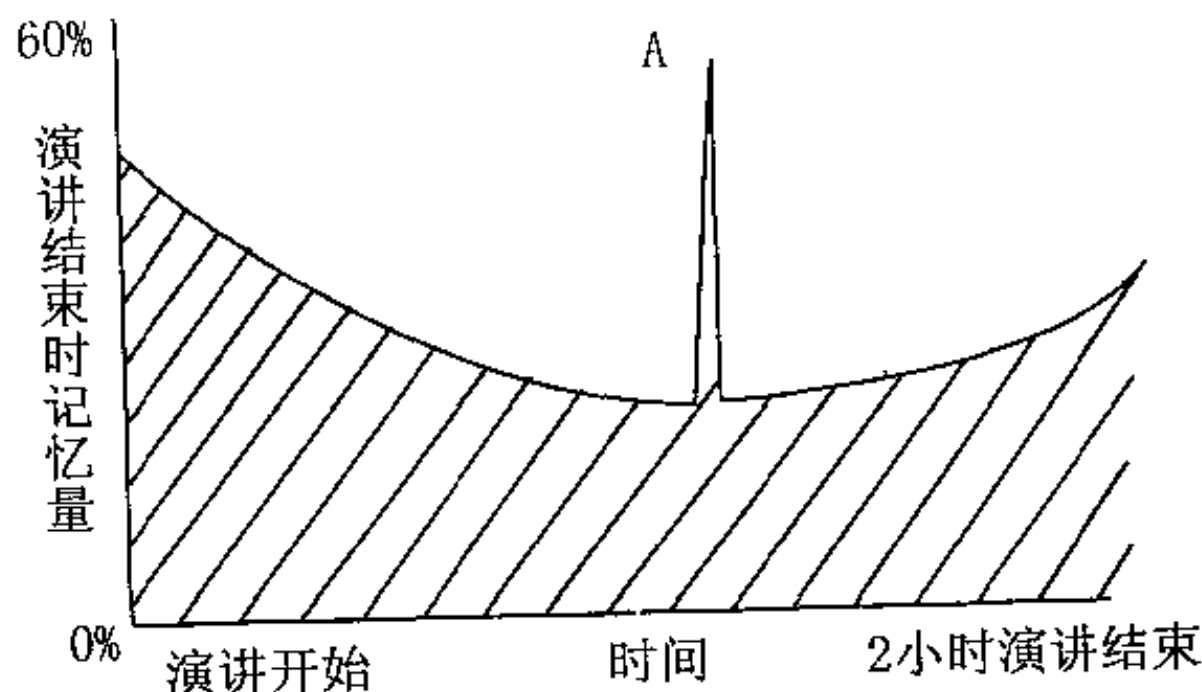


图 2

开头听的与末尾听的大体上都记住了，可是中间听的信息很多都遗忘了，用曲线来表示，形同一个底谷。曲线是记载谈话中间的记忆力，不是表示那一段时间对内容的理解程

度，中间处于谷底，说明话是听懂了，可是记忆效果不佳。

在这里曲线上的交汇点 A，表示能简单回忆起来的信息，反复出现的事情与个人关系是很深的。遇到幽默或其他引人入胜的事情则与曲线的形状不相吻合，不过这是暂时的。

怎样使这种曲线减少率变弱，一个是学习时间要短。例如，为了做实验而复习时，不要使谷底曲线太大，学习时间应该更短一些，学习时间越长，曲线则一直徘徊在谷底，如果时间短，20 分钟 ~ 40 分钟，就不会是那样。

学习时间短时，其效果如下图。

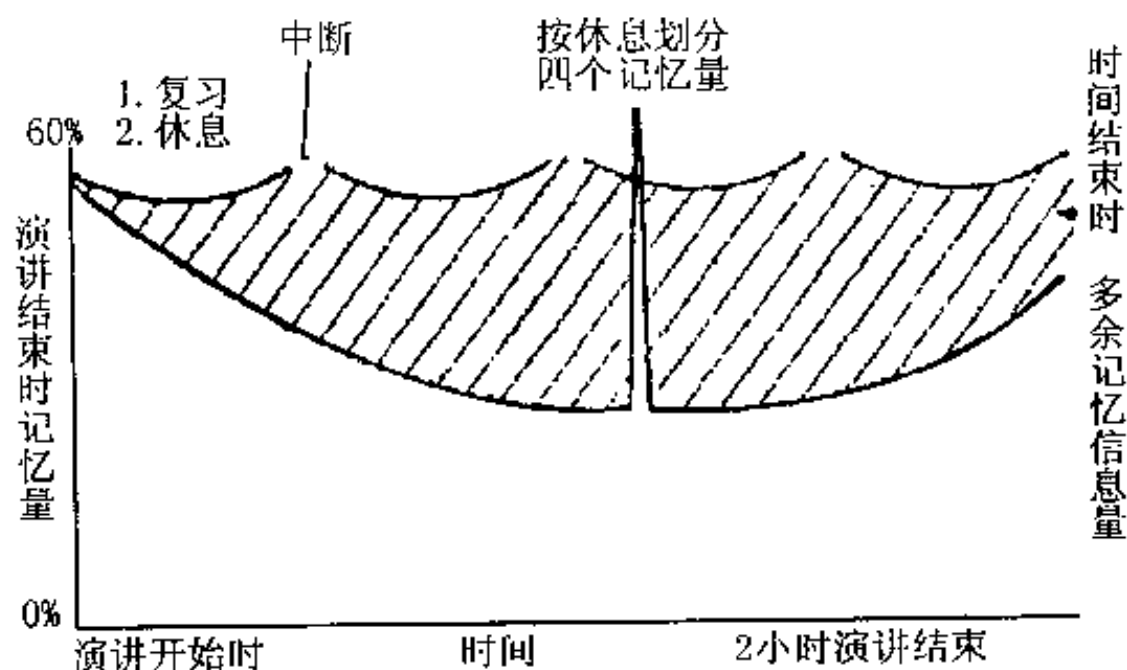


图 3

在记忆时，中断学习，每隔 20 分钟 ~ 40 分钟休息一次。这样左线部分的数量，可以记得更多。在休息之前，尽可能把已经学过的东西加以复习，真正记住了以后，再休息

2 分钟~3 分钟，不过，在休息时，不能读书看报，或学习其他任何东西。这样休息，有利于回忆起自己已经学过的东西，也便于能很好地应付并了解下一个信息。学习 2 小时，中间虽有几次小休，但是也有一次长时间休息，这样可以完全转换一下学习气氛。什么事情都要保持中庸，这是希腊人的信念，也是孔孟之道，也起着思索理解内容的作用，还能把学过的东西，学后记得更扎实一些，其结果还会有利于掌握新的信息。

休息对儿童来说，是十分重要的。当然对成年人也是必要的。5 岁的儿童只能集中精神学习 5 分钟，20 多岁是 20 分钟，而且这是极限，到了 60 岁集中精神学习 60 分钟也是不可能的。

信息要尽可能长一些，而且要紧紧地保持住。假设听完了一门功课，在脑子里到底能记住多少？24 小时之后，又忘了多少？把整个记忆成果用曲线来表示，可以看出两个惊人的现象。一个是说话刚说完，比说话终了时，实际上记得更好一些。另一个是经过 24 小时，以后把记忆的信息忘掉了 80%，这是很多人对记忆没有信心，而感到绝望，或者是强调自己记忆不佳的原因。

从本身经验来看，说话诙谐的滑稽演员，由于经常表演节目，口才伶俐，就容易记住，而不善于讲话的人，由于不能反复说话，即使想说笑话，也很不自然，这是一种恶性循环。一般容易想起来的事情，是由于经常说或经常想。换句话说，这是属于自动复习的范围。

记什么事情时，记忆痕迹在脑子里要发生变化，这种痕迹在任何时候，在记忆中都呈召之即来的状态。但是要注意

反复复习。这也和肌肉一样，要经常锻炼，使之始终把记忆这个弦绷紧。要树立确实不忘的信心。

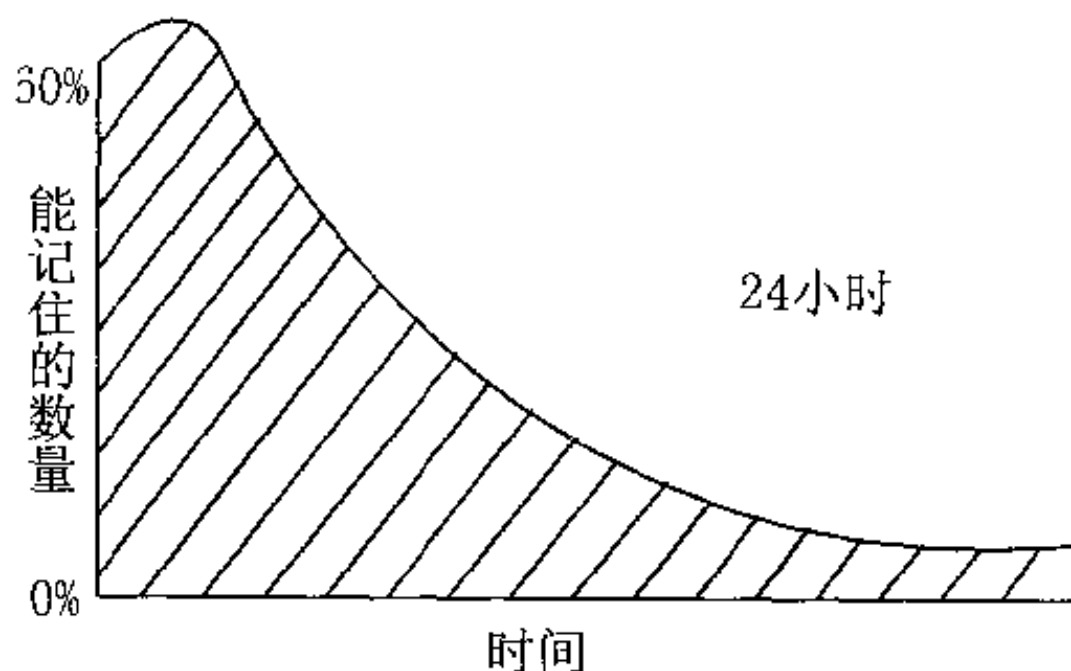


图4 记忆数量与时间的关系

学习后2分钟~3分钟，是记忆的顶峰，要趁着这个时候复习是十分重要的。学习刚完的2分钟~3分钟，花一点时间来复习，使之不会忘掉，而且在以后还要不断复习。作为信息复习的有效程序是，最初学习之后2分钟~3分钟，然后是24小时之后，1个星期之后，1个月之后来复习，总之，每个时期都是信息快要消失之前来抓紧时间复习。复习时要一边想象那个事物，一边议论那个事物，这样就可以把信息变为长期记忆，并在使用时召之即来。

14. 怎样解决下列几个问题

(1) 记忆一个事物, 只做一般的努力是不够的

在正常情况下, 复习 1 小时, 可以记住 1 小时的信息, 可是用关键词只需要 15 分钟就能复习完。也就是说, 1 小时的信息, 用 15 分钟就能储存在脑子里。另一方面如果不休息, 一直学习 1 小时, 24 小时之后, 只能记住 20%, 一周之后, 几乎什么也记不住。因此, 在这里要想说的是, 用正常方法复习, 是浪费时间的。

(2) 要全部复习吗

如果回答说“不”, 那么很多人就会认为可以不复习了。但是最妥善的回答是, 学习完了以后要尽快地复习, 最合适的复习时间, 要由自己来决定, 只要进行适当的复习, 一般复习 2 遍 ~ 3 遍就能记住。不过, 通过思索和交谈也能自动地使更多的信息得到复习。

(3) 为什么要使用关键词来速记, 怎样来复习

复习的目的是要把听到或看到的信息掌握好, 使之不遗忘。也就是说, 把用关键词记的笔记。反复学习几遍便能把它记得牢靠。关键词作为回忆的语言, 比较准确时, 就可以从一个语言, 联想到另一个语言。选择关键词的方法, 随着经验的积累, 会更加准确。关键词选择不当, 会给收集信息造成困难。

在复习时, 首先要拿出一张纸, 明确地写出所有的关键

词,记住以后,在脑子里就会把语言粗略地读出来,如果对某一事物想不起来时,可以再看一下笔记,就能回忆起来,可是不用关键词记笔记,实际上是无法复习的。其原因是:

①不用关键词记笔记,读起来费时间。

②即使有时间读全部信息,因为写得不简练,难以找到背诵的关键词。

③即使找到合适的关键词,由于信息太多,也影响到关键词的回忆。

④不用关键词记笔记,不但记得慢,看时也理解得慢。

(4)复习的效果如何

如果反复复习,对任何信息都能立即回忆起来,当心情好,或迫切需要信息时,几乎能立即回想起来。这样才能感觉到自己是真正弄懂了。就像从海绵里挤出信息,几小时后再来吸收,就记住了。如果记住了,就可以产生很大的兴趣。记忆和兴趣之间关系很密切,随着信息量的增加,对以前不感兴趣的东西,开始感觉到有兴趣。

说自己记忆不好,这是由于头脑里没有那个弦,因此,对那个事物就不会产生兴趣。知识量越多,越能很快地掌握一定的信息,才能加深对某一事物的认识和兴趣,才能在头脑里与各种关系相衔接,就能简单地回忆起来,有了兴趣,就会和新的兴趣接上联系,就像滚雪球一样,越滚越大。

通过信息复习,就能和所有的事情接上关系。年长的人有活动能力,无论是理论和经验都学到了很多,对日常事物都有兴趣,值得注意的是,随着年龄的增长,精神得到刺激。与此相反,几乎得不到信息的老年人,和眼前事物拉不上关系,所以就有点疏远感,精神方面也有点空虚。

(5)为什么遗忘了

“遗忘”这个词有双重意思,需要很好地加以理解,一是不能立即想起来,例如,一时想不起朋友的名字,可是过了一会儿又想起来了。另一个是怎么想也想不起来。

健忘是记得不扎实,信息在脑子里没有扎下根。如前所述,记得含糊时,再回忆就会想不起来。这种情况是怎么引起的呢?

比如,今天学的诗歌短时间就能背诵出来,可是到了明天只想起了几行,一年以后,只能记忆住几句。输送到脑子里的信息,很多人认为随着时间的推移,会逐渐遗忘了。可是人们记忆并非想象的那样差。那么,为什么会出现遗忘现象呢?有的说是受干扰。简单说来,当学习某一事物时,又去干别的事,就会打乱学习计划,如果睡前记什么事,第二天,早晨起来,还能记得很清楚,这是由于睡前没有往脑子里输送其他信息,也就是说,脑子没有受到干扰。

另一个是精神受到压抑,所以才健忘。这种设想是由于不愿回忆以往的伤心事,因而无意地把它抑压在心头,天长日久,会把某件或某一时期的事情完全忘掉了,特别是不愉快的时候,尤其是这样。在这种情况下,催眠可以起到唤起回忆的作用。因为,在催眠状态下,可以使心情坦然,可以和原有记忆的事物联系起来,边追忆,边联想,就能把忘却的事物重新回忆起来。人逢喜事精神爽,在愉快的时候,往往多年的事物也能历历在目,从各方来看,精神压抑,是忘却的根源。

把一生遇到的某一件事都能回忆起来的人是不多的。从精神分析来看,幼儿时期的动机是生下来的本能,这与生性有关,确切一点说,成年人比儿童知道的东西多,是由于生下以

后在生活中积累了生活经验,所以记得快,而儿童的知识还未形成体系,所以思考问题比较简单。因此,儿童就不能像成年人那样能够联想,幼儿的语言能力是极其有限的,因此,用语言翻译幼儿世界的经验,是比较困难的。

儿童虽然也能记住很多的信息,可是他的记忆方法和成年人大不一样。

忘却事物,主要是先前的信息,被后来信息所干扰。因而在学习休息时,尽可能不要干扰业已学过的东西。这样干扰就会少一些,即使有干扰也不明显。例如,即使最初学得过多,也不会影响记忆。

其次经常有这样一个疑问,如果睡眠对记忆的干扰最小,那么在睡眠之前学习会更好一些吧!结论是,有条件时,是可以的,不过在疲劳之后,再去接受信息,就比较困难。遇有上述情况,可先睡一会儿恢复疲劳,再起来做短时间学习,再睡觉也可能会更好一些。总之,在学习方面,最初要认真学习,然后把学到的东西,反复复习若干遍,才能记得扎实,这是最有效的学习方法。

15. 为什么短期学习要重视相似性和前后关系

想记忆或学习某一事物时,长时间学习不如短时间学习。

因为短时间理解到的东西,任何时候都能记得牢靠。如学习诗歌,一次记忆很多信息,不如规律地分成几个短时间

来学习,千万不能长时间集中学习。必要时可分成几天来学习。实际上短时间学习的时间合计,比长时间一次学要稍微长一些,但其效果要比一次长时间学习好。

想记忆某一事物,为了记得更扎实,就要研究输入信息的顺序、结构、类型等。例如,ISEIEKHTISRIEHTSA,就不如写成“*It is earier Like this*”比较简单易记。当各种信息展现在眼前时,要寻找各种信息之间的类似点,这样就便于记忆了。但是,从信息前后关系来看非常近似时,再寻找他们之间的不同点,这样就能记住各自信息的差别。

环境的状况也影响到对信息的记忆。例如,在休假中与某单位的人见过面,可是,后来怎么也想不起那个人的姓名。所以某些信息与前后事情的经过联系不在一起,就很难分辨出那个人是谁,叫什么名字。不过如果自己能够进一步回忆当初收到信息时的周围环境,也可能很快地想起来了。儿童在自己听课的房间里参加考试,能考得比较好,就是这个道理。

喝酒忘事,这是由于自己身体状况不佳,而影响了记忆。

昨天晚上坐车去参加晚会,在喝酒之前还注意开车,可是喝过了头,就不能开车回家,于是把车门锁上,又继续喝酒,终于找不到钥匙,只得走路回来,晃晃荡荡地回了家,第二天才找钥匙,可是钥匙放在哪里一点也想不起来,再去喝酒,边喝边回忆往事,就会很快地回想起来。也就是说,追忆一下与昨天相同的情形,会立刻回想起往事。所以,当某件事被遗忘时,就要到原来接受信息的地方,或者是回忆一下接受信息的情景,就能把信息找回来了。

这样就可以从前后关系中,找到线索,产生联想,就能很

容易地忆起往事。

结论：

①对自己的记忆要有信心。

②要正确地使用自己的记忆。

③记忆和思索某一问题时，情绪要放松。

④记忆时，尽可能把有关的事情，与新的信息联系起来。

⑤要知道兴趣会影响到记忆。

⑥记忆时精神要集中。

⑦要使信息或体验过的东西再生，要通过反复复习来进行追忆。

⑧记笔记时，尽可能用关键词(速记字)

⑨长时间学习时，每隔 20 分钟 ~ 40 分钟，小休 2 分钟 ~ 3 分钟，每隔两小时，大休一次。

⑩学习之后，要立即复习 3 分钟 ~ 5 分钟。为了记忆信息，每个月要复习 5 次 ~ 6 次。学到的信息要经常想，经常说，在某种程度上要反复复习。

⑪记忆非常相似信息时，要注意相似点与不同点。

⑫对想不起来的事物，要回想自己当时处于什么状态。必要时要到现场一步一步地追忆往事。

16. 中国人是怎样看待记忆的

古人不知道大脑主管记忆，错把心脏当头脑。

明朝太医龚廷贤在他所著的《寿世保元》中写道：“心藏

神,脾藏魄”,“心为血之主,心之官则思,脾之官亦主思”。又说:“心者神所藏,脾者魄所藏,而统其藏者心也。”朝鲜太医许浚在《东医宝鑑》中也写道:“心者君主之官,神明出焉”。又说:“心者一身为主,清静之府,外有仓络以罗之,其中精神之聚萃者,名曰神,通阴阳,察秋毫。”并说:“心静可以通乎神明,事未至而先知。”说的都是心主思考。

汉杨雄在《法言问神》中说:“故言,心声也,有动于中,而形于外”。《宋书》颜延之传,《夜诰》中说:“常有心灵,义元自恶”,指的是人的思想与感情。《南史》施文庆传:“文庆聪敏强记……心算口占,应时条理”,指的是运算不用工具,而用心来计算。《后汉书》郑众传:“众为人谨敏者心箴”,指的是胸有成竹。汉郑玄注《礼记》时说:“学不心解,则亡之事。”意思说学了以后,要理解它,否则会忘掉的。《吕氏春秋》先正篇说:“心得而听得,心得而事行。”指的是领会所得。唐孟郊《孟东野集》结爱诗说:“心心复心心,结爱务在深。”指的前后思想和欲念。《后汉书》何休传:“休为人,质朴讷言,而雅有心思,在这里指的是思考能力。以上说明的都是,心里记忆,信息储存于心。

17. 希腊人是怎样解释记忆的

古希腊的记忆学说,最初是从什么时候开始的,很难判断出一个准确年代来。人体上从公元前 600 年就有人提出来了。现在再回过头看虽然有些牵强附会,但是,提出了人类有

记忆,的确是令人惊奇的。而且提出的记忆,都是当时有名的哲学家。

公元前6世纪,巴尔梅尼德士认为,记忆是明与暗,或者是高温与低温的混合物。他认为这些混合物静悄悄地不知不觉地完成了记忆。如果哪一个混合物有变化,马上就会忘却了。阿波多尼亚的犹俄盖奈斯在公元前5世纪,提出了另一理论,根据他们想法,记忆是身体内空气均衡分配时所出现的现象,与巴尔梅尼德士一样,他认为是由于平衡失调,而引起了忘却。

令人惊奇的是,在记忆领域里,有重要发现的一位大哲学家柏拉图,于公元前4世纪提出了“蜡板的假想”,一直受到一部分人的赞同,可是这一学说,后来又遭到反对。

柏拉图认为,心在接受信息时的结构,如同蜡板一样,当尖锐物体接触到蜡板表面时,在蜡板上就划出一道痕迹,接受过的信息,经过一定时间,仍留在表面,一直到消失。柏拉图认为,只有平面变得光滑,痕迹才能消失。而这个光滑平面,说明信息已经消失,记忆的东西已经忘却。现在很多人认为记忆的忘却是两个不同的过程。

柏拉图之后,斯多哥学派的齐延农与柏拉图观点稍有不同。他认为如同把情感的印象写在蜡板上。在他以前的一些希腊人也和他有同样的想法。齐延农在读到精神和记忆时,并没有指出任何特定的器官和部位。他和一般希腊人一样,“心”是一个极其不明确的概念。

从那以后,用科学语言说明记忆的,是公元前4世纪的后期,希腊大哲学家亚里士多德认为,以往使用的记忆语言,只是从物理角度说明这个问题,是不充分的。要使用新的比较

中肯的语言。亚里士多德在那时认为心脏在起作用,与血液有关,也就是说记忆和血液流动有关,而忘却则是血液不流畅造成的。

亚里士多德对记忆的另一个贡献是,引进了联想法,这就是思考和形象的联想,这对记忆来说,意义是十分重大的。所以,到现在为止,一提起记忆都应用这一概念。

再往前追溯到公元前3世纪,海洛佛伊络司,则认为人的记忆是“动物的灵气”。他认为这是有生命的“高位灵气”,其他动物则是“低位灵气”,与心脏关系不大。有趣的是,他认为人和其他动物不同,人的脑子的褶皱比较多,(这些褶皱就是现在所说的大脑皮层的褶子)。但是,海洛佛伊洛司并没有说明是什么理由。真正出现与皮层有关的学说,是19世纪的事情。

这样希腊人就把记忆从精神方面的理论学说,开始转移到物理方面。他们开始想出了利用科学方法,把这种想法使用科学语言来表达。他们的功绩是,曾经提出了“蜡板假说”,并主张记忆和忘却是两个不同的侧面。

18. 罗马人是怎样解释记忆的

罗马人对有关记忆方面的贡献并不太大。从公元前1世纪的茎开露,和公元1世纪的昆克特力努司开始,这个时代的主要的探索家们,都毫无疑问地接受了“蜡板假说”,并没有其他研究。如果说他们有贡献,那就是对记忆法的开发,他们引

进了联想法和卢姆法。这两种方法,下一章还要详细地加以叙述。

19. 基督教会对记忆有哪些影响

下面叙述的是记忆理论的贡献者,公元1世纪伟大的医学家加莱诺司,他从解剖学和生理学角度,根据人体组织的位置,查明并提出了详细报告。接着把神经系统的机能构造进行具体调查,就像后期希腊人那样,他也认为记忆和精神过程是动物灵感的一部分,这些灵感是由脑子的侧方制造出来的。因此,记忆的位置就在这个地方。加莱诺司同时还提出空气进入脑子里,同有生机的灵感混在一起,从这种混合物制造出动物的灵感,然后通过神经系统进入脑子,产生了人的感情和经验。

加莱诺司思考出来的记忆过程,很快被人们所接受,这在当时产生了巨大的影响,并被教会所认可,而且被纳入教义。其结果,在这个领域里流传了1500年,几年没有什么进步。由于这种认识的限制,后来在哲学和科学界产生了一些伟大的想法,都被压制下去,得不到发展。公元4世纪圣奥格司契努司认为,记忆是灵魂的作用,这个灵魂的位置在脑子里。这种想法也被教会所接受。但是,他们这种想法没有在解剖学方面得到认可和响应。

从圣奥格司契努司那时起,到公元17世纪,关于记忆方面的学说,一直没有重大的突破。即使到了17世纪,一些新

的想法也都被基督教义所束缚,如德卡尔特哥伟大探索家,也接受了加莱诺司的基本观点。

特别是德卡尔特提出了机械论点。他认为动物的灵感是松果腺与脑子相联结,经过特别线路释放出来的,终于产生了记忆。他认为这些线路的轮廓越清晰,灵感的通道越容易被打通,他就是这样说明增强记忆和唤回记忆痕迹的想法。

所谓记忆痕迹,就是学习前不存在的神经系统的物理变化,这种痕迹越清晰,越能增强记忆力。

顺着时代的潮流,又涌现了另一位大哲学家,这个人叫托玛司·抢扑兹,他论述了有关记忆的思想,而且进一步做了探索,但是并没有什么重大的贡献。他赞成亚里士多德的学说,否认记忆是非物理性的。但是,也没有说出记忆的本质和特征,他也没有进一步追究原理,做有意义的尝试。

从公元 17 世纪知识界对记忆的理论来看,可以发现加莱诺司和教会的控制力量是多么深刻。一些伟大的探索家实际上几乎都是无条件地接受了有关原始记忆的想法。

20. 过渡时期——18 世纪

对记忆有哪些影响

最初是受法国文艺复兴和牛顿万有引力思想的影响,作为探索家之一的达维德·哈特雷,他对记忆展开了振动理论的探讨,利用牛顿的振动粒子,他认为人脑在诞生之前,就开始有振动记忆,产生的新的兴奋,对振动程度、种类、位置、方向

等都有影响。然后振动又立即恢复原来状态,接着又产生同样的兴奋。不过恢复振动的时间要长一些,振动终于停留在新的状态,产生了记忆痕迹。

在同一时期的其他探索家,如乍努特开始提出了电的力量作用于脑子,波奈把哈特雷的想法发展成为神经纤维的柔软性,越是经常使用神经,越容易振动,记忆力就越强。这是波奈的想法。这些人的理论,在科学领域里产生重大的影响,比以前的理论,更能经得起推敲。通过这些想法和相互作用,给记忆方面有关现代的理论,打下了巩固的基础。

21.19 世纪对记忆看法如何

19 世纪随着德国科学的进步,提出了几个重要的想法,摒弃了希腊人以往的很多想法,扩展到用生物科学研究有关记忆问题。

捷克的生物学家盖尔古·普芬查斯卡认为,从前动物灵感的想法,没有科学根据,以找不到科学根据为理由,终于把这种想法给否定了。由于从前知识不充分,他认为推测脑内记忆的部位太浪费时间。他说:“可能是在空间的位置,只是我们现在还没有这方面的充分知识。”在查明记忆作用方面是今后 50 年间的研究课题。

这个世纪提出的另一个主要理论的人是,法国生理学家耶鲁·佛尔兰的理论,他认为脑子的所有部位,都有记忆“位置”,他认为整个脑子都在工作,不是某一部位对另一部位的

相互作用。

22. 现代的记忆理论发展到什么程度

随着记忆研究的进展,借助于科学技术和方法论,记忆理论有了长足的发展。几乎所有的心理学家和其他领域里的探索家们的意见,都认为记忆的位置在人的大脑。关于这一点,意见是一致的。所谓大脑包括脑子皮层表面的整个领域。即使到了今天也表明记忆领域的位置在大脑。在正确理解记忆机能的同时,这一难题得到了解决。

随着时代的变迁,赫尔曼·伊宾古毫司的基本理论以及有关忘却曲线的研究,更进一步向高深的复杂理论发展。研究的内容,主要有如下三大类。一是以生化学为基础的研究。二是研究记忆已经不能孤立地单独进行,要把它分割成几部分。三是临床外科医生魏尔达·宾佛尔特的有关脑刺激的研究。

记忆方面的生化学的基础研究,是从 1950 年开始的。这种理论提倡高分子 RNA(核糖核酸)可以起到记忆化学的媒介作用。RNA 实际上是 DNA(脱氧核糖核酸)制成的。这种 DNA 承担生物体的发生、遗传的使命。例如决定眼睛的颜色也是 DNA。

并作了很多把 RNA 用于我们记忆方面的实验。例如,对动物进行某种训练,在特定细胞中的 RNA 就发生了变化。此外,对某种动物停止或变更体内的 RNA,那个动物就停止了

学习或记忆。另一个令人吃惊的是,从某一只老鼠身上取下RNA,注射到另一只老鼠身上,只训练第一只老鼠,不训练第二只老鼠,可是第二只老鼠照样能够记住。

随着对记忆一个侧面的研究,一些理论家们,不仅注重“记忆”的研究,也集中力量研究“忘却”,他们的观点是,比起忘却人类还有更好的记忆力。

围绕着这一想法,提出了记忆和忘却二元论。根据这一理论提出了维特信息方面,有长期记忆和短期记忆两种。例如,回想刚才听到别人的电话号码,和回想自己的电话号码,任何人都有两种不同的感知。一个是短期记忆,就是刚才听到的,在脑子里还没有形成概念,所以容易忘却;长期记忆是所想的已经符号化,早已在脑子里存档,虽然不能记一辈子,起码也能记住若干年。

开始研究刺激大脑这件事,是从魏尔达·宾佛尔特博士着手的。具体情况是,有一个病人抽羊痫疯,为了抑制病情发作,采取了颅脑手术(切除脑子某一部位的手术)。宾佛尔特把一侧的头盖骨掀开,在动手术之前,掀开脑组织进行通电刺激,使还有意识的患者接受一次刺激,开始时,宾佛尔特在刺激一侧的头叶时,患者回忆起儿童时代的经历,刺激皮层的各个部位,产生了一系列对答。但是,只刺激一侧头叶时,发现了有意义的能归纳过去的经历。这就使得原来体验的颜色、音调、动作和感情等都得到完全的再现。

在这些研究中,特别有趣的是,通过电刺激,通常回忆不起来的事情想起来了,而且比平常想的要准确很多倍。人们日常的回答偏重于综合化。宾佛尔特认为,脑子记录了所有注意到和意识到的事情。这些记录在日常生活中,有的可能

“忘却”了,可是这些东西本来是应该是永久性的。

最近理论家们又回到了与比耶尔·法尔兰的相似立场,强调了脑子所有部位都有记忆。这种理论根据是全息摄影。提起全息摄影的感光板,简单说来,就是在适当角度通过两条激光时,玻璃板上就会出现模糊不清的照片。令人惊奇的是,这种全息摄影感光板,把它碎成 100 片,将其中任何一片,通上两条激光线,仍能得到相同的照片。这种全息摄影记忆,包括整个照片的所有微小部分。

英国科学家达维德·鲍姆等对脑细胞,也得出上述的结论。换句话说,140 亿个脑细胞,实际上是作为一个小型脑在活动着,不过,人们用简单仪器还识别不出来,只能是用空想的复杂的做法来记录我们整个的经验。这种理论只能当做空想的理论来听。我们梦中的记忆,和忽然想起来的形象,同洛兹瓦克的统计以及宾佛尔特的实验结果,阿努金所得的惊异数字,以及濒死的人的言语,都有力地说明了这一点。

对记忆的研究,如同我们想象乘坐宇宙飞船,到外星去探险一样,也要打开这一神秘的新的领域的大门。

23. 人有几个脑子

根据现代的研究,发现人的大脑有两部分。路加·西伯力教授通过对大脑领域的研究,获得了诺贝尔奖金。他认为从生理角度来划分人脑有两部分,这两部分各有各的机能。

西伯力教授认为大脑的左侧为左脑,关系到如下领域的

事项：

论理；

语言；

数字；

顺序关系与直线性；

分析。

大脑的右侧为右脑，有如下精神机能：

节奏与音乐；

想象；

空想；

色彩；

次元。

人的大脑都具备如上能力，只是由于有的人左右脑得到开发，有的人则未进行开发罢了。人们同时使用左右脑，就会使一方影响另一方。如学习音乐，对学习数学有好处，学习数学，对学习音乐也有好处。学习音乐节奏，可以帮助语言，学习语言，又能帮助学习音乐。学习次元，有利于学习数学，学习数学可以使大脑次元概念化。人们如果能把左右脑的功能全部动员起来，就会有一个超常的记忆力。

下面三个图，一个是脑的结构，一个是大脑皮质的局部机能，另一个是左脑与右脑的功能特征。左脑具有语言、论理等功能；而右脑则具有形象、直观、综合、图像和经验等功能。把两方面的功能利用好，就会产生巨大的动力。

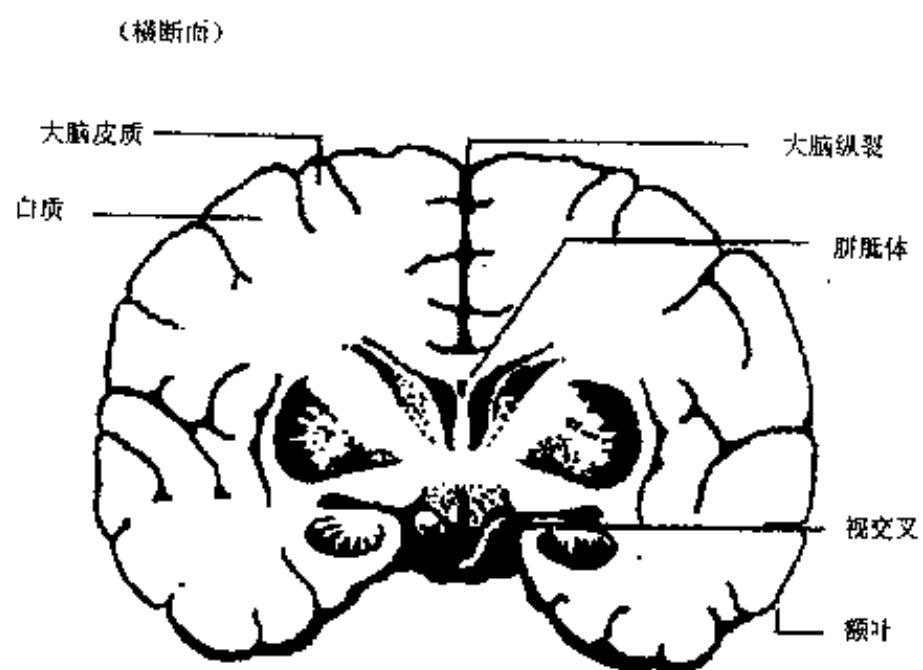
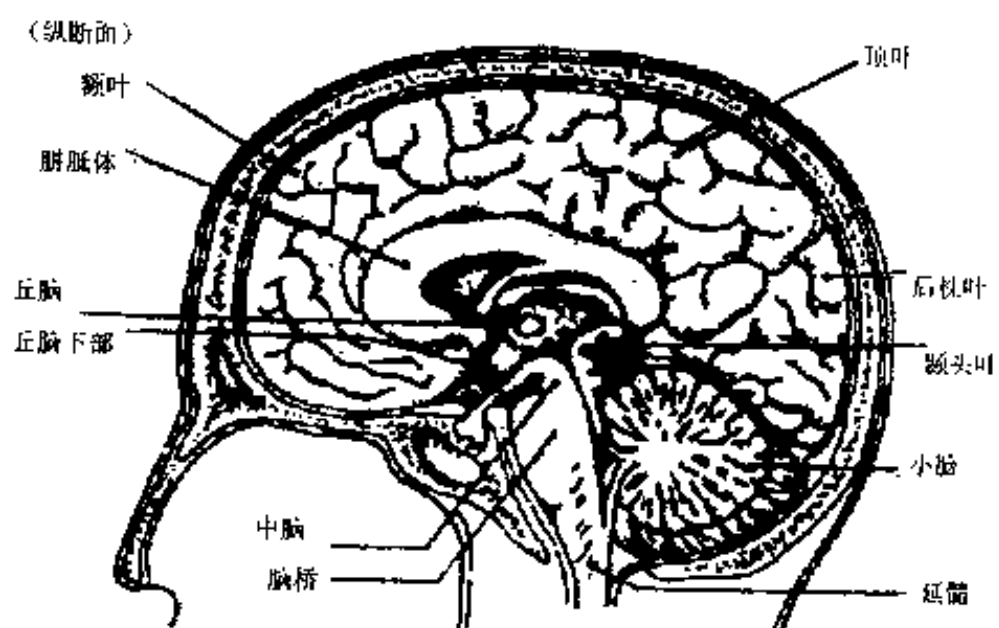


图5脑的结构

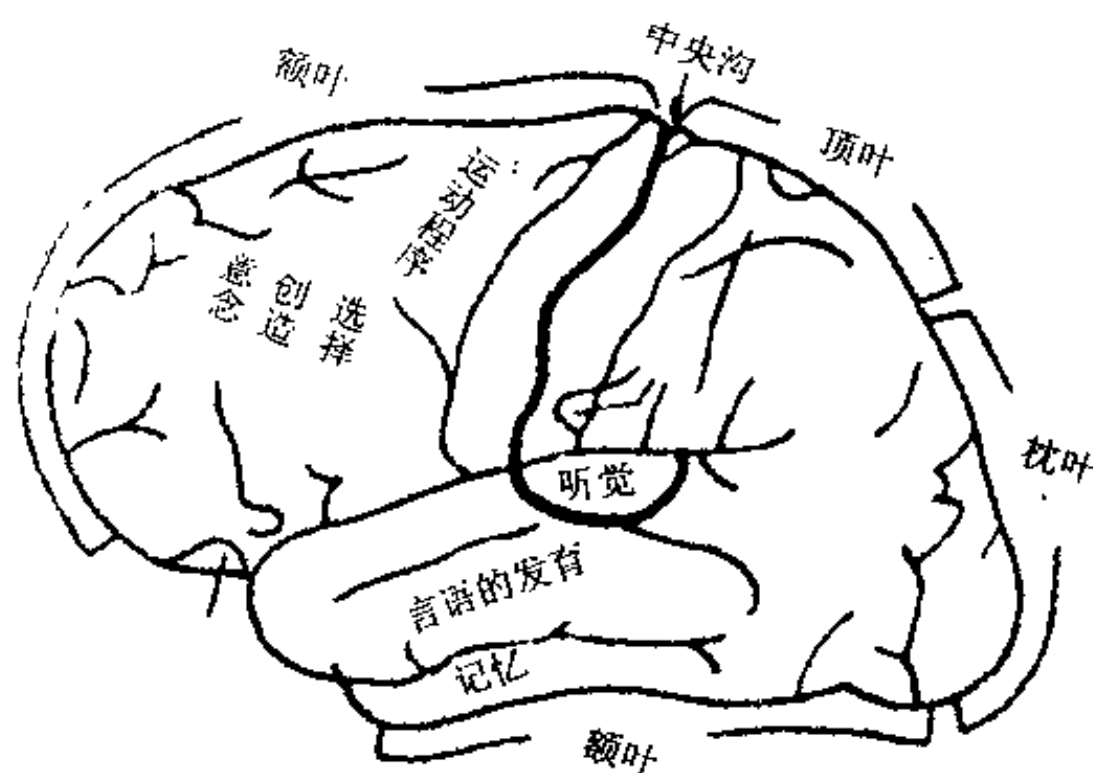


图 6 大脑皮质的局部机能(侧面图)

结论：

记忆是人生来不可缺少的。记忆能支配人们的行动。可以知道什么是可行的,什么是不可行的,什么是危险的,从而避免危险。记忆力越强,越能增强人类生存的机会和开发宇宙的能力。过去也好,现在也好,记忆对人类来说,都是十分重要的。记忆不仅是动物生存的关键,而且可用来接受信息,增长才干。一个人有卓越的记忆,并能在头脑中进行系统加工,那么,在事业上就会有巨大的成就。

人的创造力、想象力、应变能力都与记忆有关。记忆可使人更好地学习,有效地工作,是一个人的成功的关键。越想记忆,越感到重要,记忆可以说是一个了不起的动力。经验和知识都靠它积累。一些记忆力超常的人,他们的记忆是令人感到惊奇的。人的记忆过程是十分复杂的,有时令人捉摸不定,甚至于这方面的专家,对此也感到迷惑不解。

记忆可以形成人的个性。用过去的经验,也就是说,用过去储存在脑子里的信息,来影响今天的行动。没有记忆力恐怕是连自己姓名、住址都不知道,没有记忆力,人就成了漂泊不定的动物,没有记忆力,甚至连自己存在都不知道,就会成为一个醉生梦死的人。根据哲学原理,问人们“记忆是什么”,大家都会说:“记忆与个人的生命生存有着深远的关系。”

有的人有难以置信的记忆力。可是有的人的记忆力,就连自己也不满意。据前些年日本新闻报道:“乘坐日本地铁的人,每天大约有 530 万日元的东西忘在车里,其中有伞,有衣服。当然这些事例只是极其个别的。不过也说明了人是健忘的“专家”。记忆力不好,影响学习,影响工作,影响生活,有些人过早地变成痴呆,应该及早地进行医治,而医治的灵丹妙药就是设法改善记忆力。

日本健忘的人那样多,说明了人有了钱,多变成了“贵人多忘事”。无独有偶,改革开放以来的中国,有些人也像日本人那样,患有健忘症。据 1998 年 2 月 7 日《北京晚报》报道。虎年的北京,大年初二是传统的“回娘家”的日子。出租汽车生意十分火爆。但是由于某些乘客患有健忘症,这一天仅出租汽车司机向北京市公交分局报警遗失财物的,就有 23 起,总价值十几万元,其中有大哥大、随身听,也有把大团结扔在

车上的,而这些健忘的人,都是些中青年人。这一方面说明人富起来了,挥金如土,丢点撒点满不在乎,另一方面也说明了目前社会上患健忘症的人是十分惊人的,应该早日医治。

24. 什么是超常记忆的秘密

希腊人十分崇敬记忆。记忆创造了姆奈谟女神。记忆术中所使用的尼孟尼可司现代语,是由女神命名的。古希腊古罗马时代元老院议员们,为了显示自己有惊人的记忆力,给其他政治家和群众看,经常学习记忆技术。罗马人为了统计帝国有关资料,记忆成千上万个项目,都使用记忆术。

在此之前,人们就发现人脑有左右两半球,并从生理学角度,断定它们的机能属于分工制。希腊人为了保证记忆,制定了如下两个原则,做了直观的理解。即:

想象;

联想。

二者都是利用想象能力。由于希腊人重视这两个记忆基础,因而记忆能力更加发达。简单说来,一个人在记忆时,要通过自己的想象和联想,把脑子里已经知道的或固定的东西,把它连接起来,挖掘出来,(看了本书的记忆法,就容易想起已知的或固定的东西)。

(1) 记忆的法则

根据希腊人设计的全面记忆的法则,发现了左右的知识信息是完全一致的。当时虽然没有科学根据,但是,可以想象

到希腊人在增强记忆方面,曾经充分地利用精神方面的所有的侧面。

为了加强记忆,在精神领域里,应该与以下内容相联系。

①色彩,越使用色彩,越有生气,越显得效果好。用好的颜色,可使你的记忆增加 50%。

②想象力,想象是记忆的动力,越是深入地想象,越能想得清楚。想象有如下三要素。

a 扩大,把心里的形象,尽可能扩大一些。

b 缩小,内心里的描绘,尽可能压缩到最低限度,集中到一点,就会越想越清楚,记忆会更加清晰。

c 排除,排除形象中的不合理因素,把注意力集中到引人注目的情节。

③节奏,内心里的描绘要有节奏,节奏越强烈,那个描绘便深深地贴近你的记忆。

④动作,尽可能有更多的心理形象在运动着,动的对象,一般比静止的更便于记忆。

⑤感觉有五:

味觉;

触觉;

嗅觉;

视觉;

听觉。

记忆的形象被五感缠绕得越多,记得越好。例如,觉得一定要买香蕉,这时就要看一看,摸一摸,尝一尝,然后狼吞虎咽地吞下去,才能想象出香蕉的味道,下定要买的决心。才能永远不会忘记,品尝香蕉的经验。

⑥性,性对人类来说,有极强烈的行动力。根据人的空想能力,会记得更扎实。

⑦要有顺序和次序,只有想象力是不够的,想象时精神机能要集中,不是杂乱无章的想,而是有顺序有次序地想,顺序和次序有利于精神作用的分类和组织化,并能抓住事物的本质。这同把整理后的文件,用夹子夹上一样,秩序井然,便于查找,便于记忆。

⑧数字,整理时,要用数字编排顺序。本书多借助于数字,教给人们简单而有效的记忆法,以增强人们的记忆。

⑨次元,把记忆形象制成三次元立体图,利用右脑增强记忆能力。

(2)线索、追想、形象、单词

任何记忆法都使用关键词(速记字)。它是供人们在速记时使用的,它起到“线索、追想、单词”的作用。这种线索、追想、单词是由使用记忆法的人,用以从内心里描绘出形象,研究出“形象单词”。线索、追想、单词,就是在这种情况下产生的。探索“线索、追想、形象、单词”的目的就是为了增强记忆。

后面将概括地叙述各种记忆的方法。在阅读时最重要的是,要懂得你心里所描绘的所想象的记忆事项。这些事项一定要和线索、追想、形象相结合。也就是说,记忆某一事物时,首先要寻找对那个事物的线索。例如,我想记忆某种型号的电脑,就要明确是在哪里看到那个品牌的,线索找到了,再追想那个电脑的外形、功能、构造等等。然后在脑子里描绘出操作电脑时的形象。经过系统的追想、回忆,再想一想电脑上的文字说明,都说了些什么,有多少个单词。这样一个完整的记忆就算完成了。

人的记忆经过千万年来的研究,摒弃了希腊人 2000 年来提出的各种假想,明白了记忆功能存在于大脑,明白了左脑主管语言秩序和程序;右脑的机能则是色彩、节奏和想象等。

据传说,在希腊女神中,谟湮摩绪湮是最漂亮的女神,她和希腊神话中的主神宙斯,同床共枕九昼夜,生下了缪斯特 9 个孩子,这就是后来主管爱之歌,叙事诗、赞歌、舞蹈、喜剧、悲剧、音乐、历史、天文学等 9 个女神。那时希腊人的想法是把能量注入了记忆,产生了创造力的想象力。

这种想法比较准确地表达了掌握记忆的原则和方法。本书所叙述的各个领域,不仅能帮助人们改善记忆,而且也能提高创造力和想象力。与此同时,整个精神力和知识吸引力,也会有惊人的发展。这种发展要求左右脑的活动,必须有机地结合起来。

25. 你的记忆力如何

花费一点时间测验一下自己的记忆力,看一看自己的记忆力到底怎样的人是不多的。人们对自己精神境界,潜在能力都不太注意,考考记忆力比起我们在学校考试,要轻松得多,测验记忆比较简单,主要是考考你的脑力如何。如果是中等水平,就要研究增强记忆力的对策。

下面列举的一些测验内容,都是些日常生活中有趣的问题,所以不用担心回答不上来。

问题:

(1)联想的测验

下列 20 个项目,看上几遍把名称、排列顺序记清楚、然后,翻到后面答案栏目自己背诵打分。

壁纸	钉子	山	钟表	郊外	护士	绳
香水	冰淇淋	象	剪刀	餐厅	旅行包	
甜瓜	力士	种子	安全	雕刻	植物	

(2)标记测验

在 1 分钟内,能记住下列事项。测验的目的是把与 3 个事项有关的数字连接起来。可按任意顺序来记忆,到了所定的时间,再翻到后面答案栏写答案。

1 原子	2 木	3 听诊器	4 沙发	5 细道
6 手巾	7 挡风玻璃	8 蜂蜜	9 笔刷	10 牙膏
11 光辉	12 电炉	13 铁道	14 打火机	15 疙瘩
16 星	17 和平	18 钮扣	19 婴儿车	20 气筒

(3)数字测验

请看下列 4 行 15 位数,每行用 30 秒钟,把它记住。然后翻到后面答案栏,写出你所记忆的数字。

①798465328185423

②493875941254945

③754319684385628

④825496581198762

⑤电话号码的测验。

下面是 10 个人所在单位的电话号码(虚拟),请用两分钟的时间把它记住。然后翻到后面答案栏,在纸上写出答案。

保健食品店 6787—5953

网球选手 6647—7336

地方气象台	6691—0262
报纸专卖店	6242—9111
花店	6725—8399
汽车修理场	6781—3702
剧场	6865—9521
迪斯科舞厅	6644—1616
社区娱乐中心	6457—8910
餐馆	6354—6350

(5) 扑克牌的测验

下列 52 张扑克牌号按是码排列的。看 3 分钟后,再从后面面向前摆。然后翻到后面答案栏写答案。

1 方块 10	2 黑桃 A	3 红桃 3	4 梅花 J
5 梅花 5	6 红桃 5	7 红桃 6	8 梅花 8
9 梅花 A	10 梅花 Q	11 黑桃 K	12 红桃 10
13 梅花 6	14 方块 3	15 黑桃 4	16 梅花 4
17 红桃 Q	18 黑桃 5	19 方块 J	20 梅花 9
21 红桃 7	22 方块 K	23 梅花 7	24 黑桃 2
25 红桃 J	26 梅花 K	27 红桃 4	28 方块 2
29 黑桃 J	30 黑桃 6	31 红桃 2	32 方块 4
33 黑桃 3	34 方块 8	35 红桃 A	36 黑桃 K
37 方块 K	38 方块 6	39 黑桃 7	40 梅花 10
41 红桃 K	42 红桃 9	43 黑桃 8	44 黑桃 9
45 梅花 3	46 方块 A	47 黑桃 10	48 红桃 8
49 方块 7	50 方块 9	51 梅花 2	52 方块 5

(6) 年代的测验

这是最后一个测试。下列年代,在历史上都是最重要的

事件。要用 2 分钟把它记住,然后再翻到后面答案栏,作出回答。

- ①1931 年九一八事变。
- ②1925 年孙中山逝世
- ③1917 年俄国十月革命
- ④1454 年发明印刷机
- ⑤1608 年发明望远镜
- ⑥1905 年爱因斯坦发现相对论
- ⑦1789 年法国大革命
- ⑧1776 年美利坚独立宣言
- ⑨1924 年孙中山确定联俄联共扶助工农三大政策
- ⑩1911 年辛亥革命

答案:

* 对联想测验的回答:

把想起来的事项,按顺序正确地写在下面空白的地方。

打分方法有二,首先把 20 个项目中记住的事项数目写出来,其次是按正确顺序,记录所列事项的名称(如果事项的顺序颠倒了,那么,从顺序来说,也是错误的)。每记住一个事项就得 1 分,把每一事项写在正确位置上又得 1 分,合计达到 40 分。

记住的数()

错误的数()

顺序正确的数()

顺序错误的数()

* 对标记测验的回答:

在相应的号数处,写上记住了的事项名。

答对了的数()

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

* 数字测验的回答:

把下列 4 个空白的地方,写上 15 位数,按顺序记录的数字各得 1 分。总分数为 60 分中的()分

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

* 电话号码测验的回答:

在下列空白处填上电话号码。每答对 1 个号码,就得 1 分(在拨号时,有 1 个数错了,整个号码就错了。因为即使拨了拨号盘,还是接不通电话)。得分最高为 10 分。

名 称	电话号码
1 健康食品店	()
2 网球选手	()
3 地方气象台	()

- 4 报纸专卖店 ()
 5 花店 ()
 6 汽车修理场 ()
 7 剧场 ()
 8 迪斯克 ()
 9 社区娱乐中心 ()
 10 餐馆 ()

* 扑克牌测验的回答:

按指定的那样,要倒着回答,每 1 个正确答案,都得 1 分,52 分为最高。得分为 52 分中的()分。

52	39	26	13
51	38	25	12
50	37	24	11
49	36	23	10
48	35	22	9
47	34	21	8
46	33	20	7
45	32	19	6
44	31	18	5
43	30	17	4
42	29	16	3
41	28	15	2
40	27	14	1

* 年代测验的回答:

答对 1 个给 1 分,每 1 个差 5 年时,给 0.5 分。得分为 10 分中的()分。

9(1924 年)孙中山制定联俄联扶助工农三大政策。

6(1905 年)爱因斯坦发明相对论

1(1931 年)九一八事变

10(1911 年)辛亥革命

2(1925 年)孙中山逝世

5(1608 年)发明望远镜

4(1454 年)发明印刷机

3(1917 年)俄国十月革命

8(1776 年)美利坚独立宣言

7(1789 年)法国大革命

* 测验结果的汇总:

以上 6 项测验的结果,一般成绩为 20 分~60 分。能得到 60 分时,则超过平均数,就算成绩优秀,不过距本身所期望的成绩,还比较低。今后经过不断的训练,测验成绩可以上升到 90 分甚至于 100 分。

联想结果	得分	可能得分
联想测验		40
标记测验		20
数字测验		60
电话号码测验		10
扑克牌测验		52
年代测验		10

26. 什么是联想记忆法

如果想改善你的记忆,那是可能的,从而也可能解放你的想象力和创造性。联想法便是各种记忆方法中最基本的方法,是世界上公认的“记忆秘诀”。懂得了联想法,可以进一步很容易地学会其他各种方法。这种基本方法是通过奇特的联想,在头脑中能够把以前的各种事项,连接或结合在一起来进行记忆的方法,十分有趣。例如计划购物时开出的物品名单,利用这种方法便能让你应用下列各种记忆的基本原则,并灵活地加以运用。

想象;

联想;

夸张;

缩小——将精神的图像缩小;

不合理——运用超现实的似乎是十分愚蠢的感觉;

幽然;

色彩;

节奏;

运动;

味觉;

触觉;

嗅觉;

听觉;

多感性——尽可能混用多种基本的感觉；
性的问题；
秩序与顺序；
数；

调换——将一个图像调换成另一个图像。如将数字的 2 调换成天鹅。

在运用这些原则时，便能有效地开发你的左右大脑之间的能动联系。从而增强你的大脑整体的功能。试举下列购物为例。

购物时死记硬背欲购的物品时，多半会丢三落四忘掉一两件想购买的物品，如果你能运用如下的记忆基本原则，是会有所帮助的。拟购物品：

银制汤匙；
玻璃杯 6 个；
香蕉；
纯正的肥皂；
鸡蛋；
洗涤剂；
除齿垢的丝线；
全麦面包；
西红柿；
玫瑰花。

首先，要想象自己是一个身强体壮非常稳健的人，步出了家门，嘴上叼着很大的银色汤匙，品味着金属味道，自得其乐。在汤匙的一端，好象故意似的放上 6 个漂亮的玻璃杯，透过玻璃那耀眼的阳光射进你的眼帘，惊喜之余，凝视欣赏着玻璃

怀,突然间又听到了银色的汤匙上的玻璃杯竟然发出了叮铃叮铃微弱美妙的响声。

走在街上,一步踏上了非常大的大香蕉上,香蕉喀嚓一声响了起来,势将把你摔倒,但是由于你是一个十分稳健的人,很快地便保持了平衡,而没有倒下,信心十足地站稳了脚跟。啊!惊魂未定,天哪!那儿竟还有一块纯正的肥皂。如果一脚踩到了它,那可能不论是怎样稳健的人,也难以避免遭殃了。你就一个屁股蹲儿跌倒在一堆鸡蛋上,只听到咕哧咕哧地鸡蛋的破裂声,黄色的蛋黄,白色的蛋清粘满一身。

所有发生的事情,都运用夸张的想象力。加快速度,在两秒钟之间回到了家里,换好了衣服,又将污秽的脏衣服用上等粉末洗涤剂彻底洗干净。然后,再次走出家门,由于发生了前面的不愉快事故,弄得心力疲惫,这一次就要用数百万根除齿垢的丝线所构成的绳索缆,将你牵引到商店里去,绳索缆是连结架设在你的家门口和药房之间的。

接二连三地发生了一些不愉快的事情,已经感到饥肠辘辘了。恰在此时,暖风吹来,将要出炉的烤得香喷喷的全麦面包的香味,不禁垂涎欲滴。想象当时情景多么可笑呀。赶紧进到面包店一眼便看到了前面走着一个花枝招展、十分性感的(可根据个人想象来塑造)女人,你本能地想到要买一束玫瑰花送给她。急忙跑到就近的花店,被那些花红叶绿的花木陶醉了,便全都买了下来。这时完全被美丽的鲜花所迷恋,沉醉于花丛之中。

读完了这一段幻想故事后,闭上眼睛,回味一下全部图像及故事情节。如果能够全部记住所想购买的10种物品的,就请一个一个地写出来。如果还不能全部记住的话,要按顺

序一步一步地回忆,或再读一下本段的描述,就可以系统地回忆起来了。

如果能记住9种,那么就算合格,并属于上乘的了。这也说明,为了解放你的大脑无边无际的潜在能力中的大部分,你已经使用了基本的关键方法。

同时你自己也可以编造两种购物名单,进行联想法的练习。此时,必须通过全体运用记忆的基本原则,希望把它记下来。那么,你的想象力就会更加丰富,并且越是能感觉到的时候,结果就会越发有效。

27. 什么是标定(peg)记忆法

联想法是利用右脑,除数字和顺序外,这是运用所有记忆的基本原则。而标定法与联想法不同,是以奇特的联想为基础的,是利用绝对一成不变的特别的关键、回忆、图像一系列方式在关键回忆中连接、结合上所需记忆的所有事项。所谓标定法,就像放有一定数量的衣挂的西服柜橱一样,衣挂本身绝对不会变,而挂在上面的西服则可能是各式各样的。

标定法除去衣挂以外,还可以根据自己的想象创造出各式各样的,因为是自己想象出来的,所以记忆效果会更好。例如可用人体的各种器官,家庭成员、家中陈设等等。

(1)模拟数字形态的联想法

这是与数字的形态相联结的联想法,是所有标定法中最好的方法。数字与其形态恰如衣挂,而你想要记住的对象则

如挂在衣挂上的衣服。这是一种简便易学的方法,所使用的数字只有从 1 到 10 的 10 个数。

最好的方式,与其借用他人提供的,不如自己去独创一种适合于自己记忆的图像,以便于记忆。因为人的思维是千差万别的,各种图像也不尽相同。适合于自己的总比移植他人的要好,能够较长时间地记住,效果很显著。所以这里只是列举个人使用的,供作参考。

模拟数字形态的联想法是利用从 1 到 10 的各个数字,与之相对应、具有相似形态的图像联想出来的。例如,一般地,人们会对 2 这个数字,运用关键,回忆便会联想到天鹅。为什么呢? 因为数字 2 形态很像天鹅,并且天鹅看起来恰似数字 2 的高雅、栩栩如生的化身。其他举例如下:

- a 棍棒 钢笔 麦秸 蜡烛 甘蔗秸
- b 天鹅 鸭子 鹅
- c 胸 上下顎 屁股 鼯鼠土堆
- d 快艇 桌子 椅子
- e 钹与鼓 钩子 孕妇
- f 象鼻子 高尔夫球棒 樱桃 烟斗
- g 断崖 钓鱼线 飞去来器
- h 盘肠面包 雪人儿 砂時計 妖娆的女性
- i 网球拍子 精子 蝌蚪 旗帜 带把的眼睛
- j 球棒与球,细高个和胖子的相互搭挡

这些语言的选择多样是因为考虑到色彩丰富,想象力、夸张手法很强的基调,对于视觉、图像优质的单词,以便于联想记忆。并且在默记中还会从中享受到乐趣。如果一生中能够不断地运用这一联想法,创造性地开发记忆力。那么,你的大

脑左右半球便能在你的记忆和想象中建立起统一的体系。一旦运用好这一方法,便会感到简便并且乐趣无穷,进而便能发展另一个更大的与结合联合密切相关的记忆系统。它与联想法不同,如果想按照数字的大小、顺序或相反顺序以及杂乱无章的记忆时,可根据数字的形态方式,整体地来考虑。例如:

a 交响乐曲

b 祈祷

c 西瓜

d 火山

e 摩托车

f 日光

g 苹果酸

h 花

i 宇宙船

这是把数字形态的关键、回忆、图像连结起来的例子。

① 交响乐曲

你可以想象出挥动着巨大的指挥棒,或者铅笔正在疯狂地指挥演奏的指挥家,一边指挥,一边又把演奏者几乎全部打倒,引起了很大的骚动。此外,你也可以奇妙地想象出所有小提琴手,都在用麦秸进行演奏。也可以想象出都在用巨大的甘蔗桔在演奏。无论是哪一种图像,都应符合运用记忆的基本原则。

② 祈祷

这是一种抽象的语言。一般多认为抽象语言难以记忆。但是如果能够适当地运用记忆术,便能明白这种说法是毫无根据的,是彻底的错误。

需要的是把抽象观念以具体的形态图像化。你可以想象出天鹅、鸭子或天鹅张开翅膀时正像人在祈祷时双手合十上举的形态,或者是想象出形如鸟的姿态的牧师们,正在引导进行祈祷仪式的一群天鹅、鸭子、鹅充满教堂的情景。

③西瓜

因为容易想象出来,所以省略说明。

④火山

你可以想象出大洋中有一座火山,你的快艇正好驶向其附近,火山喷发出的火热岩浆,将海面映成一片火海。由于激烈地吹来热气流而把你的快艇高高地抛向空中。或者是相反地做成火山模型也可以,正在把它放到你想坐的椅子上(也可能实际上已经触摸到火山了)。或者是想象出像山一样大的一把椅子,正在压住火山口处,制止喷发。

⑤摩托车

你可以想象出巨大的铁钩从天而降,把正在骑着摩托车奔驰的你钩住,并钩上天空,或者是正在骑着摩托车的你,突然失去控制而冲进乐器商店,只听到噼里啪啦响声大作,钹和鼓的敲打声振耳欲聋。同时也可以想象一位高大的孕妇骑在摩托车上。

⑥日光

你可以想象出日光从你的烟斗中射出。也可以想象出你正在挥动着高尔夫球棒,有节奏地把地球击向天空,球棒被日光所环绕,吸引着飞向太阳,同时也可以想象出太阳光线恰似一束激光唰地一下射进樱桃内,眼看着樱桃变成一颗很大的樱桃,咬一口,品尝一下,香甜无比,樱桃汁已从你的口中流出来了。

⑦苹果派

你可以想象出钓鱼钩钓上来的不是鱼,而是烤熟了的苹果派,啊!好香啊!同时也可以想象出你的飞来器飞向远方,重重地撞击到如山大的苹果派上,再也飞不回来了,而仅仅是烤香了的苹果和酥皮的美妙香味随风飘荡。

⑧花

你可以想象堆做的雪人,全身都用最美丽的粉红色鲜花装饰着。也可以想象出你的砂時計滴落下来的并不是砂子,而是静静地滴落千万片小巧玲珑可爱的花瓣,用来计算时间。同时也可以想象出你意想中的妖娆女子,下身被无数花瓣所覆盖,挑逗性地漫步于一望无际的荒郊。

⑨宇宙飞船

你可以想象出宇宙飞船,将之缩小化,已经变成数千万只蝌蚪中的一只,或者再缩小成微小的精子,或者是将精子与卵子结合进行受精。或者是在宇宙飞船的最前头树立起一面很大的旗帜,即将飞出大气层。

以上只是列举一些海阔天空的例子,提示最有效帮助记忆的,是需要夸张、想象、感觉的以及创造性的思考手法。正如联想法一样,这种方法更需要自己结合实际来进行在想象中的记忆。

(2)英文模拟数字发音的联想法

因为这种方法和模拟数字形态的联想法相似,所以很容易记住。同时对需要在短时间内记住少数事项时十分有用。

这也是运用从1到10的数字的,但并不是利用它的形态,而是利用它的发音和音韵,对单字进行相似的关键、回忆、图像的想象。例如数字5(five)一般地根据关键、回忆、图像

规律便可联想到 hive(蜂房)这一单字。图像中可出现在空中有一大群奇形怪状的蜂群来回飞动,想象中是各式各样的。

重要的是如联想法,模拟数字形态联想法同样也需要运用记忆的基本原则,尽可能想象出各式各样的图像,丰富些,色彩鲜艳一些,并且还要能够感受到的。

例一:

1(yi)衣服、椅子、医生、遗传

2(er)儿子、耳朵、饵、尔后

3(san)伞、散心、桑树叶、嗓子

4(si)思想、寺庙、饲养、私事

5(wu)污秽、乌鸦、无产阶级、蜈蚣

6(liu)溜冰、流通、硫磺、留学

7(qi)欺骗、期待、妻了、旗帜

8(ba)霸道、扒皮、巴结、把手

9(jiu)酒、纠正、韭菜、救助

10(shi)湿润、实在、诗书、施舍

例二:

1(one)sun(太阳)bum(果子面包)num(尼姑)gun(枪)

2(two)shoe(鞋)kew(腰带)loo(洗手间)gnu(角马)

3(three)tree(树)flea(蚕)sca(海)knee(膝)me(我)

4(four)door(门)moor(荒地)whore(妓女)hoar(公猪)

5(five)hive(蜂房)jive(摇摆乐)drive(驾车)divc(潜水)

6(six)sticks(手杖)pricks(刺激)bricks(砖)ticks(舔)

7(seven)heaven(天堂)devon(德文郡种牛)

8(eight)hait(饵)gate(门)weight(重量)date(日期)

9(nine)vine(葡萄树)wine(葡萄酒)line(线)dine(吃饭)

10(ten)hen(母鸡)pen(钢笔)men(人)den(兽六)

你自己可以试试创造适合你自己想象出来的同音的关键、图像。首先闭上眼睛,针对从1到10的数字进行同音的图像的想象。开始的可按顺序进行,然后再倒过来,然后再进一步,便可不按顺序地默默地图像化,最后还可凭空想象出图像,结合上数字。

(3)罗马的房间法

罗马人是记忆术的大发明家、实践者。他们最有名的记忆术中之一,便是罗马人的房间法。

罗马人很容易便创造出这样的一种方式。他们想象出住宅房间的正门或室内,根据个人所好布满各种家具或陈设品。是为了各种陈设品或家具能够配合他们要想记忆的事物,创造出连结图像的作用。罗马人特别注意不要把居室形成堆放精神垃圾的场所。准确而有秩序正是这种方式(左脑的特征)不可或缺的。

有一些罗马人的想象中把房间的大门口和室内布置得很华丽,大门的两侧各自树立起两根高大的圆柱,房门的把手镶有狮子头的雕刻,进得门来靠近左手便是漂亮的希腊雕像。雕像的旁边是花枝繁茂的植物,紧接着便是罗马人用猎杀的动物毛皮铺盖的沙发,沙发的前面摆设有大理石制的桌子,上面放有奖杯或葡萄酒的酒杯以及盛有果品的盘子等。

这样罗马人在记忆要想购买一双皮鞋时,要想磨剑时,要想收获葡萄时,要想擦头盔时,要想和孩子们谈论时,便根据如下的想象进行回忆。

他们想象在大门上的圆柱上装饰有数千双皮鞋,形如花丛,皮鞋闪闪发光,并且香气扑鼻。在右手的圆柱上磨剑铮铮

作响,一点一点磨快了,用手一摸,锋利无比。家丁骑在吼叫着狮子身上慢步走来。从另一方面,飘来葡萄香味,葡萄蔓缠绕在极其漂亮的希腊雕刻的全身上,果实累累,令人垂涎三尺,品味无穷。头盔可以想象成栽培着鲜花盛开的花盆,而要想与之谈话的孩子正抱在怀里,坐在沙发上亲密地说笑着。

罗马人的房间法,正是充分利用了右脑和左脑的功能,很容易和记忆的原理融合在一起。为什么这样说呢?因为这是把丰富的想象力和器官功能非常准确地组合起来,井然有序。这一方式的乐趣,就在于房间完全是想象中的情景。因此,可以全部按照你自己的设计和喜好来想象。只要能够使你的感觉器官功能享受到乐趣,实际生活中所奢望的家具或艺术品,或者使你垂涎欲滴的食品以及装饰品等,均要任你选择。

运用这种方式的另外一个极大有利之处,还在于一旦想象中出现你所喜欢的各种物品打算据为己有时,你便会在记忆和创造性智能方面,无意识中向为实现这些想象愿望而努力,最后必会如愿以偿。

罗马人的房间法,能够消除你的想象力的各种限制,而记忆很多你所喜欢的各种事物。

(4) 罗马字母法

这是最后一种“标定法”,和“模拟数字形态联想法”以及“模拟数字发音联想法”具有相类似结构的方法。所不同之处只是利用 26 个罗马字母代替了数字,适用于记忆的基本原则。

组合你个人专用罗马字母法,规律比较简单。首先模拟罗马字母的同一发音,选定容易记忆的关键、回忆、图像的单词。可以利用字典来选出。

例如 L 这个字音 ei 则可用米记忆, elastic(橡皮圈) elegy(悲歌) elephant(象) elbow(肘) elm(榆树)等。

为什么要运用这一规则呢? 主要是因为如果你一旦忘掉了罗马的关键、回忆、图像、单字这一法则时, 你还可以在心中默默地反复按照罗马字母的顺序逐一反思, 便能迅速回忆起准确的单字来。此外, 构成罗马字母法的另一规则便是如果该字母自身是由一个单字构成时, 如 i 可成为 eye(眼睛)的单字, j 可成为 jag(噪鹬)这一单字。举例如下:

- A Aca(纸牌的么)
- B Bee(蜜蜂)发音为原字音, 易记必须使用。
- C Sea(海洋)同上原则。
- D Deed(行为)用 DDT 亦可, 合乎规则。
- E Easel(画架)
- F Effervesce(兴奋)
- G Jeep(吉普车)或 Jeans(斜纹布)
- H H-bomb(氢弹)
- I Eye(眼睛)
- J Jay(噪鹬)
- K cake(蛋糕)
- L Elastic(橡皮圈)或 Elbow(肘)
- M Me(cmcee)(主持人)
- N Enamel(珐琅)或 entire(全体的)
- O Oboe(双簧管)
- P Pea(豌豆)
- Q Queue(行列)
- R Arch(拱门)

S Eskimo(爱斯基摩人)

T Tea(茶)或 T-square

U Yew(紫杉)

V Vehicle(车辆)

W WC(厕所)

X X-ray(X 射线)

Y Wife(妻子)

Z Z-bend(Z 形弯曲)

但应注意如下单字不能成为罗马字母,不能成为图像单字。

ant(蚂蚁) bottle(瓶子)

ease(事件) dog(狗)

eddy(旋涡)

因为这些单字的开头部分的发音并不符合罗马字母。

28. 什么是反复记忆法

“学而时习之,不亦乐乎”,这两句话在中国流传了几千年。虽然是老生常谈,但是很多人却忽略了这一点。这是用最小的努力,收最大效果的学习方法。熟能生巧,孰才能灵活运用所学到的东西。要想记得扎实,就要反复学习,这是理所当然的。越是内容复杂,每次越应该把情况整理好,把它输送到脑子里。以中学生学习数学时演算题为例,即使学过了的,特别是不会做的习题,更要反复复习。在演算时,尽可能多作

几次,熟练了以后,才能运用自如,别无其他捷径。在这里重要的是,以后再遇到类似问题时,马上能解答出来。否则积累的知识和才能还是不能过硬。因此,做过一次的习题,经过一段时间也可能就忘了,所以还要复习。可是一般人们在作过一次习题后,就不想再做第二遍,往往是前面做了,后面就忘了。特别是对难解的习题,更要反复演算,才能记得扎实。以上举的是中学生复习数学的例子。至于语文、英语、物理、化学等都是一个道理。社会上三百六十行,行行出“状元”,这些“状元”都是通过反复学习,在不断实践中取得的。

据对遗忘曲线研究,也可以了解到遗忘是在学习刚完成之后不久,就以很快的速度开始了。所以当一门功课和一件事完成之后,要尽快抓紧时间复习。反复复习才能在大脑中长久地储存起来。

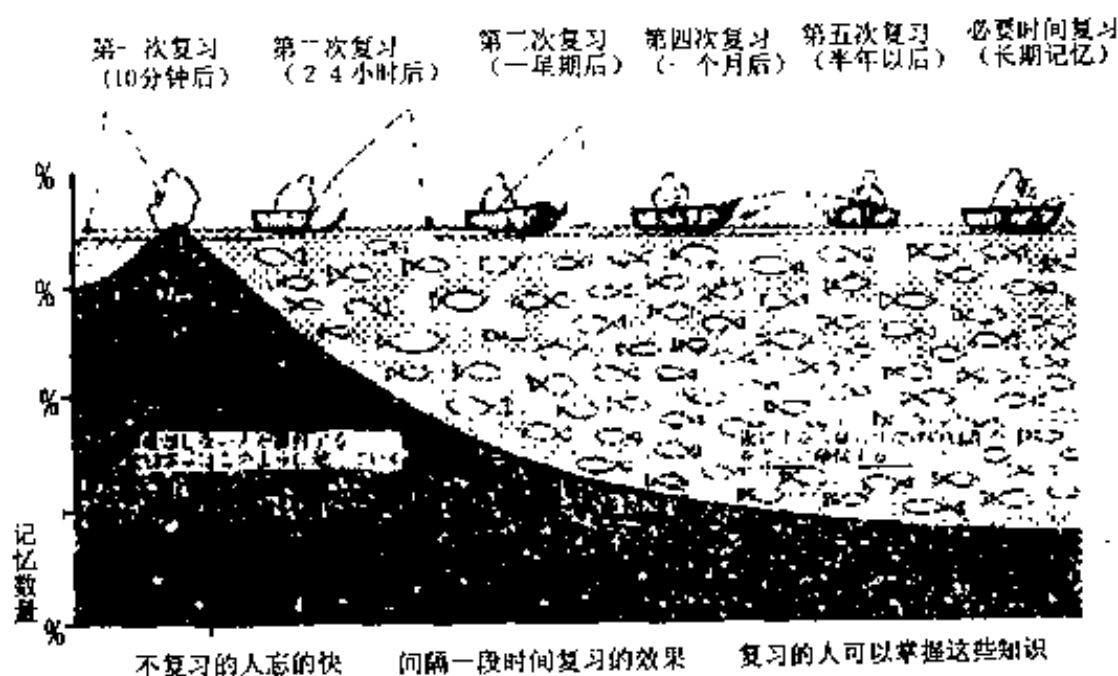


图8 遗忘曲线图

29. 什么是分习记忆法

这种方法是日本筑波大学教授松原达哉提出来的，他把学习内容，分成几类来学习的方法。对必须记住的资料，又少又容易记时，可以从前到后，反复持续地背诵，就会有较好的效果。但是，如果资料的数量太多，内容又比较复杂时，就应该把资料分成几段，一部分一部分地记，最后加以汇总就可以了。数量多的资料，想从头到尾一下子就把它记住是不可能的。开头和结尾可能记住了，可是中间那一部分，可能模糊不清，这是由于从前到后对大脑的刺激印象比较深刻，可是中间那一部分的记忆痕迹消失了。

把一个资料分成数段的记忆法，可以提高记忆效率。这种方法称作分习记忆法，如下图所示，分习法有纯粹分习法、渐进分习法、反复分习法 3 种，效率一个比一个高，不过在使用时，可根据个人情况，挑选便于自己的使用方法。

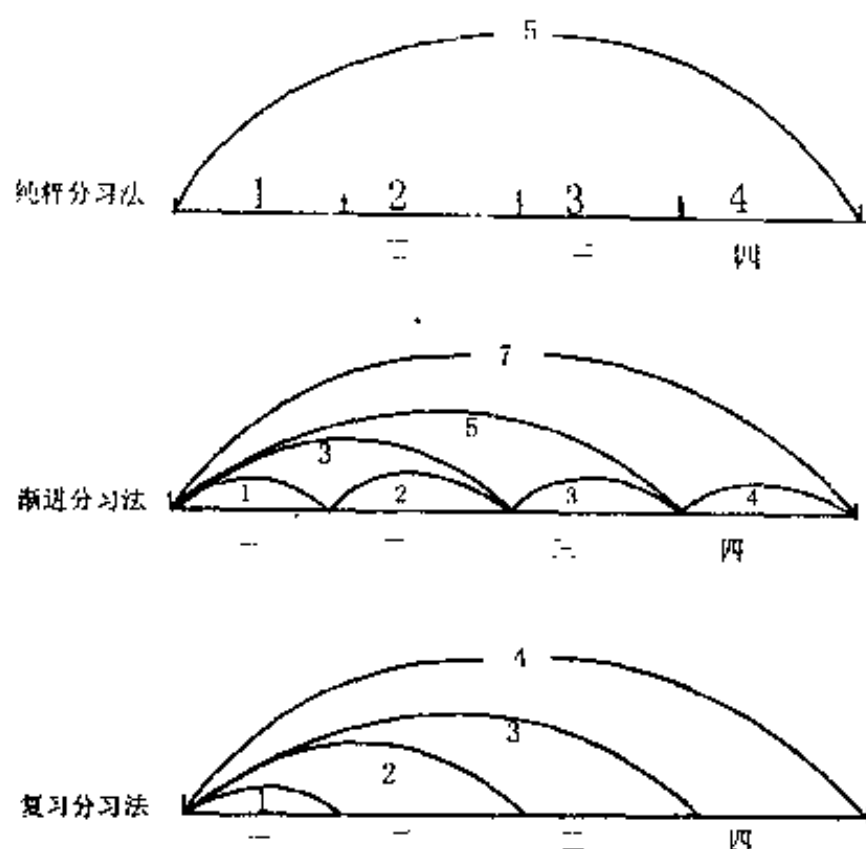


图9 分习法

30. 什么是归纳记忆法

记忆的秘诀是,零散地学,不如系统归纳整理后再学好。为了记得扎实一些,需要反复复习,这在前面已经讲了。一个人想把一本书全部弄懂,除了通读一遍外,在复习时,还要把书中的重要部分,难懂的部分挑出来,进行整理归纳,作为备忘笔记,以后再学习时,不看原书,看备忘笔记就可以了。这样会收到全部复习的效果,可以节省若干倍的时间。下面还

是举个中学生的例子,说明如何归纳书中的重要部分和难懂的部分,使之形成备忘笔记。归纳的秘诀有二:

(1)归纳整理的内容,尽可能简单明了。

(2)有关联的部分,要整理得容易懂,便于记忆。

备忘笔记的数量,越少越容易记。所以归纳要简洁,这一点十分重要。归纳整理不是把原书都抄下来,而是把原书中自己认为是重要的部分摘录下来。

备忘笔记不是给别人看,自己能看懂就行。不要抄废话,要把文字压缩到最低限度。

例如:

地理备忘笔记

①海

大陆海岸附近的海,坡度比较小,多是 200 以下的浅海。称作大陆架。大陆架到了洋面,急剧地深起来,与几千米深的深海相连结。一般大陆架多为渔场,也是钻探石油的地方。

海水有一定的流向,称作海流。全世界主要海流有墨西哥和黑潮(日本海流)等水温高的暖流,以及秘鲁河流和亲潮(从白令海峡向千岛群岛向南流的寒流)等水温低的寒流。

海流是大量海水流经的地方。气候受海流的影响很大。

②气候

世界气候由于地区不同,差别很大。与气候关系较大的是纬度。此外,大陆内部与海边由于海流,以及各种不同条件的影响,气候也不一样。

世界气候可分为:热带、干燥带、温带、亚寒带(冷带)、寒带 5 个带。

热带位于赤道附近,在地球上受太阳照射最强烈的地

方,距太阳最近,昼夜长短相同。热带特点是高温多雨,可分为年中多雨地区和雨季明显地区。

年中雨量多的地方,分布有茂密的常绿密林,这种气候称为热带雨林气候。此外,远古雨季和旱季的地方,在沙漠草原上,分布有稀疏的树林(称为撒哈拉气候)。

干燥带雨量极少,这一地区的气候,由于完全是岩石和沙漠,所以只有少量杂草生长的沙漠气候,和多少有点降水量的成为草原的草原气候。位于这些气候带的地区,主要分布在南北回归线附近。代表地区有:撒哈拉大沙漠和阿拉伯半岛、蒙古、中亚细亚等地。

干燥带昼夜温差较大是其特征,在沙漠有水的地方,称作绿洲。

温带位于中纬度,四季变化较大。中国、日本等位于大陆东侧的地方,夏季高温、冬季低温,一年中雨量较多,这种气候称作温暖湿润气候。与中国、日本同一纬度的大陆两侧地区(地中海地方与加利福尼亚州),则夏季干燥,冬季暖和,雨量较多。这一地区称作地中海性气候。盛产小麦、葡萄、柑桔等。

这一地区北部是北欧,那里受海风的影响,夏季凉爽,冬季比较暖和。年中都有降雨,称作西岸海洋性气候。

地理汇总

○大陆架

○海流 { 暖 墨西哥湾、黑(日)
寒 秘鲁海流、亲(千)

○热、干燥、温、亚寒(冷)寒

○热、太阳上、昼 = 夜

{ 热带雨林气候、常绿密林
{ 热带稀树干草原、雨季与旱季、草原

○干旱：回归线附近、温差大、撒哈拉、阿拉伯半岛、蒙古、中亚
细亚

{ 沙漠气候
{ 草原气候

○温：四季、中纬度

{ 温暖湿润气候 中国、日本系大陆东侧、多雨、夏季差别大
{ 地中海性气候 地中海、加利福尼亚系大陆西侧、夏干冬雨、暖
{ 西岸海洋性气候 西欧、海风、夏凉、冬暖、年中雨

以上是汇总起来的备忘笔记。如果不先把书的内容读一遍，是整理不出来的。作了备忘笔记就能清楚而系统地把原书的主要内容记在脑子里。

31. 什么是韵律记忆法

韵律记忆法是应用有节奏、有韵律的文字，把它记在脑子里。具体做法是把长篇大论的文字，编成合辙押韵的诗歌，以便于记忆。

韵律记忆法历史悠久，应用范围很广。如：

①《二十四节气歌》

春雨惊春清谷天

夏满芒夏暑相连

秋处霜秋寒霜降

冬雪雪冬小大寒

第一句指的是：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。

第二句指的是：立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑。

第三句指的是：立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降。

第四句指的是：立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

②《三字经》

自羲农、至黄帝、号三皇、居上世
唐有虞、号二帝、相揖逊、称盛世
夏有禹、商有汤、周文武、称三王
夏传子、家天下、四百载、迁夏社
汤伐夏、国号商、六百载、至纣亡
周武王、始诛纣、八百载、最长久
周辙东、王纲坠、逞干戈、尚游说
始春秋、终战国、五霸强、七雄出
嬴秦氏、始兼并、传二世、楚汉争
高祖兴、汉业建、至孝平、王莽篡
光武兴、为东汉、四百年、终于献
蜀魏吴、举汉鼎、号三国、迄西晋
宋齐继、梁陈承、为南朝、都金陵
北元魏、分东西、宇文周、与高齐
迨至隋、一土宇、不再传、失统绪
唐高祖、起义师、除隋乱、创国基
二十传、三百载、梁灭之、国乃改
梁唐晋、及汉周、称五代、皆有由
炎宋兴、爱国禅、十八传、南北混
辽与金、皆称帝、元灭金、绝宋世

造中国、兼戎狄、九十年、国祚废
太祖兴、国大明、号洪武、都金陵
迨成祖、迁燕京、十七世、至崇祯
权阉肆、寇如林、至李闯、神器焚
清太祖、膺景命、靖四方、克大定

以上用 100 句,1200 字概括了中国从原始社会到封建社会的历代源流。读起来很顺口,记起来也方便。

③十二属相诗

古代是以天干、地支配合的方法来纪年的,每年又以 12 种动物配属十二地支。具体配法是:子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪。明代文人胡俨把十二生肖写成诗句,而成十二生肖诗。十分有趣:

鼯鼠饮河河不干,
牛女长年相见难,
赤手南山缚猛虎,
月中取兔天漫漫,
骊龙有珠常不睡,
画蛇添足适为素,
老子何曾有角生,
羝羊触藩徒忿嚏,
莫笑楚人冠沐猴,
祝鸡空自老林邱,
舞阳屠狗沛中市,
平津牧豕海东头。

全诗共 12 句,双双相对。诗中的“鼯鼠”是最小的家鼠。“牛女”即牛郎织女。“骊龙”即古说黑色的龙,颌下有珠。“羝”

羊”即公羊。“沐猴”即猕猴。“祝鸡”指呼唤鸡。“舞阳屠狗”指汉初樊哙，曾以宰狗为生。“平津牧豕”指汉武帝丞相公孙弘，曾在东海放猪。全诗一句一个典故，便于记忆。

32. 什么是图表记忆法

图表记忆法是把学习材料制成图表，进行记忆的方法。

记忆是智慧的源泉。那么怎样才能把源泉管理好呢？实践证明，只要把学习材料有条不紊地储存在大脑，才能在需要的时候，毫不迟疑地倒出来。要做到这一点，图表记忆法是最好的办法。

以演算题为例：

例题：有 5% 食盐水，从中取出 x 克后，再加上 10% 的食盐水 240 克，变成 8% 食盐水。求 x ？

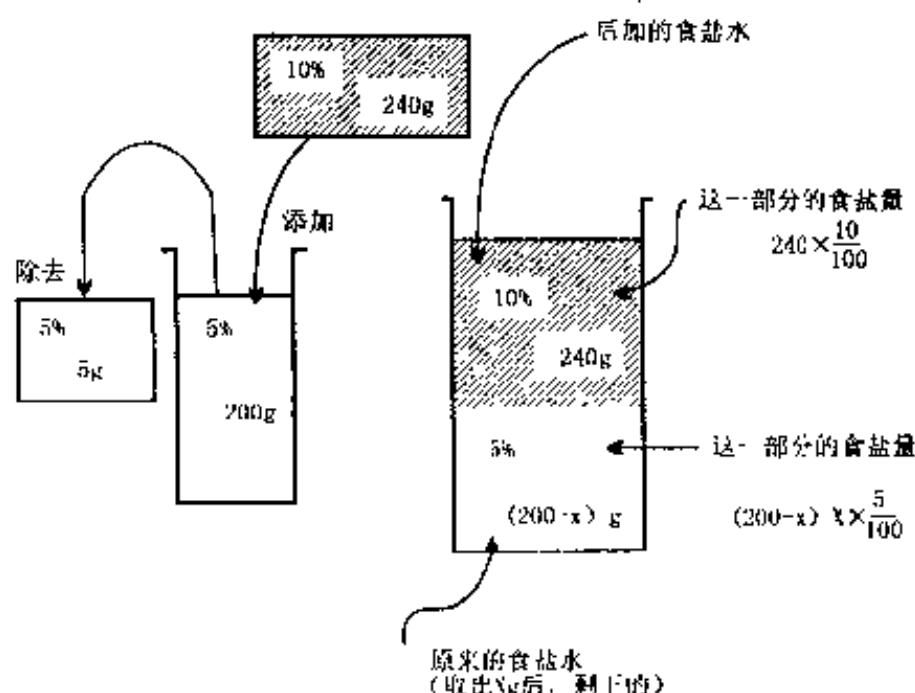
解法：

对这个问题，只列公式来计算相当困难。可是如下图那样，按照题意的顺序，用图表来表示，则一目了然。

(图解例)

1图

2图



以上两个图的两部分食盐水加够了以后

$$240 \times \frac{10}{100} + (200 - x) \times \frac{5}{100} = 34 - \frac{1}{20}x \quad (1)$$

另一方面两个图所表示的食盐水全部为 8% 时

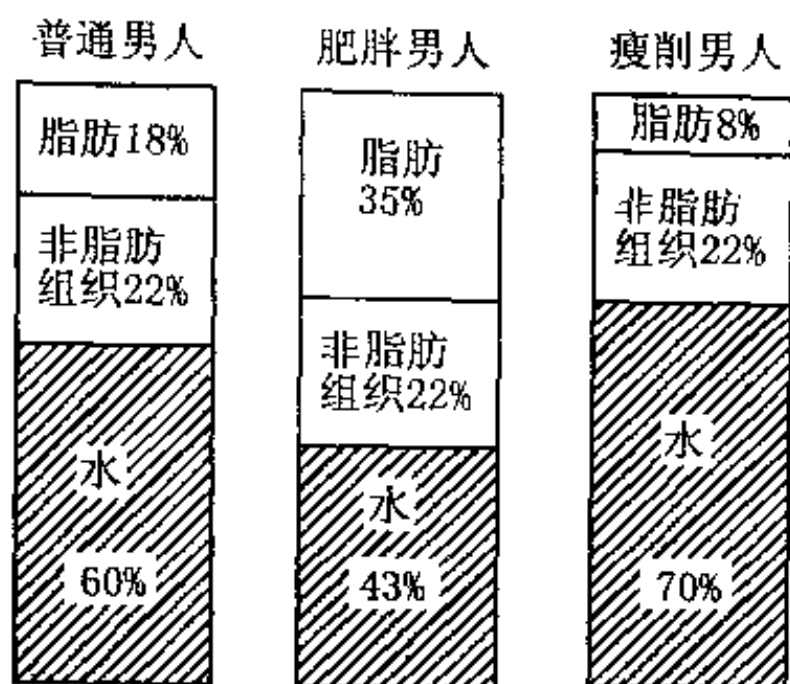
全食盐水量 = 全体重量 $\times 8\%$

$$= \{240 + (200 - x)\} \times \frac{8}{100} \quad (2)$$

(1)和(2)相等,所以 $x = 40$

下面是体内脂肪含量,对体内水含量的影响

脂肪是无水物质,所以体内脂肪越多,体液的含量相对地越少,体内脂肪越少,体液的含量相对地越多如图 1—11。所以肥胖人脱水,危险性就很大。



从以上 3 个图就可以看出,普通男人体内脂肪含量为 18%,非脂肪组织为 20%,水为 60%,肥胖男人脂肪为 35%,非脂肪组织 22%,水为 43%,瘦削男人脂肪为 8%,非脂肪组织 22%,水为 70%。上图说明,一个体重如果是 70 公斤的肥胖者,其体液量只占体重的 42.8%,约 30 升,一旦脱水,失去 3 升~4 升时,生命就会受到危害。

33. 什么是特征记忆法

人世间万事万物都有各自的特征。1 万个人有 1 万个面孔。在日常交往中,差不多我们每天都和很多素不相识的人接触,有的见过一次面,可是事隔三日就把人家姓名给忘了,下一次再见面,人家从远处打招呼,到了你跟前怎么也

想不起来，显得十分尴尬。那么为什么把人家的姓名给忘了呢？主要是第一次见面时，没有记住人家面貌的特征。所以想记人家的姓名，就要从头部开始。

①头，头有大中小3种。每种头又有正方形、长方形、圆形、卵形、额宽和下巴长之分。

②脸，则有大脸小脸面孔娇嫩和面孔丑陋之分。

③头髻，男人和女人都有自己的特征。

男性：a密；b稀；c波浪式；d直；e散乱；f秃顶；g光头；h板寸；i长发；j卷毛；k不同颜色等。

女性：a密；b稀；c细；d不同的发型。

④额，有如下几种：a长；b宽；c发际和眉毛之间狭窄；d鬓角长或短；e平；f有抬头纹等。

⑤眉毛，a密；b稀；c长；d短；e粗；f细；g弯；h直。

⑥睫毛，a密；b稀；c长；d短；e直；f弯。

⑦眼，a大；b小；c突出；d凹陷；e中间窄；f中间宽；g外眼角向上或向下；h外眼角下部有无皱纹等。

⑧鼻，从前方看：a大；b小；c高；d低。横看：a直；b平；c尖；d圆；e偏而扁；f鹰钩鼻；g下陷等。

⑨颊首，从前面看：a高；b突出；c塌陷3种。

⑩耳，a大；b小；c凹陷；d圆；e平；f细长；g三角形；h突出；i耳毛多；j无耳毛；k左右不齐。女性有的被头发所遮盖，从外表看不明显。

⑪唇，a上唇长；b上唇短；c小；d厚；e宽；f薄；g向上；h向下。

⑫颧，直看时：a 长；b 短；c 尖；d 正方形；e 圆形；f 二重颧；g 有裂缝；h 塌陷。

⑬皮肤，a 光滑；b 粗糙；c 黑；d 白；e 斑；f 油润；g 干燥；h 有小疙瘩；i 有皱纹；j 深皱纹；k 煞白；L 油黑；m 枣红。

此外，男性还留有不同的胡须，头髻有各种颜色。有的年青人，特别是女青年，经常染不同颜色的头髻，也应该加以注意。

记忆人名及其面孔的原则是：

首先要强调想象，其次要强调联想。

记忆的顺序是：

a 对那个人的名字要有印象。

b 记住那个人名字的发音。

c 看清楚那个人面孔的特征。

d 有时头部型式变了，就要从整体方面找特征。

e 要利用想象力，把那个人的特征，重新显示在脑子里。

f 利用想象力和夸张力，找出那个人的特征中的特征。

下面有男有女有老有少都有各种不同的特征，可利用其特征法，找出那个人到底有什么特征，然后把书合起来，可自行测验自己的记忆力。

例如：

Mr. Mapleg 的特征是：脸上有很深的皱纹，波浪式的头髻。

从 Map（地图），就可以联想到 Mapley。

Mr. Suzuki 的特征是，有特别长的眉毛，从日本 Suzuki

(日本五十铃汽车)，可以联想到 Suzuki。

Ms. Knight 的特征是，长髻垂肩，很像·一个勇敢的骑士 (Knight)，看到长头髻就可以想到 Knight。

Mr. Burn 的特征是，头髻很短，这种头髻很像大地上的草木，被山火烧光了一样，想起山火 (Burn)，就想起 Mr. Burn。

以上是对人，利用其特征，可以记住他的名字。

对动物和植物也是一样，只要找出其特征，也能很快地记住它的名字。

如观赏鸟类中，产自东南亚的全身洁白的，知道它是白文鸟，全身本色的知道它是灰文鸟，产在山东的全身黄色的，知道它是玉鸟中的山东黄，产自澳大利亚的，全身有红、黄、蓝、白、黑、紫、绿 7 种颜色的，知道它是七彩文鸟。分布于欧亚大陆和非洲北部的云雀，它的特征是，鸣声复杂多变，从早春到晚秋在云端鸣啭不已，知道它是云雀。

34. 什么是谐音记忆法

谐音可以加强人的记忆。指的是读音相同或相似的谐音，常与双关语结体进行，可使无意义又很枯燥的资料，变成有意义、生动有趣的材料，帮助人们增强记忆。如：

“518”可演译成“吾要发”，“369”变为“山路走”加在一起“518369”变为“吾要发，山路走”，便很容易记住。

再如马克思诞辰为 1818 年 5 月 6 日，可用谐音处理成

“马克思一巴掌一巴掌打得资产阶级呜呜直哭。”

在英语中：

Pagada 中文为宝塔，谐音则变成怕狗打

Stone 中文为石头，谐音则变成使痛

donkey 中文为驴，谐音则变成当开

Question 中文为疑问，谐音则为快使审

teach 中文为教，谐音为提起

Coffer 中文为保险柜，谐音为口福

turf 中文为泥炭，谐音为托尔福

Weekly 中文为每周，谐音为喂可累

在日语中：

イクサゴロ 中文为军事行动，谐音则变成 1935. 6。因为 1935. 6，日文读法与イクサゴロ相似。1933 年九·一八事变后，日本帝国主义想进一步吞并中国，所以在国内制造舆论，愚弄日本人民，说是 1935 年 1936 年是军事时期，是天意。果然于 1937 年 7 月 7 日又在华北发动了七七事变。

在汉语中：

“亡秦者胡”也是谐音。秦始皇统一中国后，当时社会上流传着“亡秦者胡”的谣传。始皇帝以为胡是胡人之胡，于是命蒙恬率三十大军修建万里长城，抵御匈奴南下。实际上匈奴并没有人主中原。而是二世胡亥断送了秦室江山。

谐音记忆法有一定的局限性，在学习和记忆过程中，应根据具体材料，考虑是否采用谐音。一般说来，适用于简短的无意义的零散材料，尤其适用于记忆数字材料。在自己编写谐音材料时，可根据自己的习惯和方法而定，只要是自己熟悉的，能够引起准确回忆的，就可以采用谐音记忆法。不

过谐音材料不宜对外交流，自己掌握它，便于记忆就可以了。

35. 什么是器官记忆法

在记忆同一类事物时，要变换使用眼、口、耳、手等感觉器官。

在英语教科书：

Look at the man and boy

They have a donkey

背诵上述语句时，要在头脑中一行一行地记。

先读 Look at the man and boy

接着再读几次 Look at the man and boy

每读一次要反复看若干次，就能记了。

如果一下子就转到 have a donkey，记忆效果就不好。

在读的时候，要眼睛看，手写，大声念，同时还要耳朵听自己的发音是否准确。

眼、口、耳、手全部动员起来，反复练习若干次，这样不看书在脑子里也能把全部词句背诵出来。

在英语单词中，能够准确地读出来，可是到了写的时候，往往拼写不对。这也和汉字一样，如果遇到难写的字，在练习时，只要能自觉地意识到写错了，那么下一次再写就不会错了。总之，认识到自己缺点在哪里，那么，就会牢牢地记在脑子里，努力加以改正。

36. 什么是五段记忆法

由于每个人情况不同，读书记忆方法有若干种。其中根据记忆性质和运作，能够巧妙地把记忆法纳为五段记忆法中来。这是一个特别有名的记忆法，又名“S、Q、3R法”。

- a. 概论 (Survey)
- b. 设问 (Question)
- c. 精读 (Read)
- d. 背诵 (Recite)
- e. 复习 (Review)

在5个阶段记忆中，能够不知不觉地掌握高超的学习技术，并能有效地理解学习的内容，提高记忆效果。下面对各阶段的记忆法，作一一说明。

第一阶段：概论。

在读书时，要把想读的章节，划分为若干个段落，从头到尾看一遍，把标题、小标题、索引等按顺序记在脑子里。因为，这些都是用作提示要点的。

第二阶段：设问。

最初的标题，自己把它变成询问形，已经形成询问形的标题，可以不动。

例如，“快读的效果”这个标题，可以变成快读有效果吗？这样自己现在要读什么，就有3目标，就要找答案，这样才能带着问题来读，并产生如下效应。

对所读的内容产生兴趣；

有读的意念；

能抓住重点；

第三阶段：精读。

应充分注意对自己的提问作出回答，并仔细地读，重点地记。

第四阶段：背诵。

读完了以后，想一想储存在脑子里的内容想不起来时，再翻开书本加以确认，重要的地方，要用简洁的语言记录下来。

第五阶段：复习。

经过4个阶段的阅读和背诵，再把整个内容和要点回忆一下，如有不明白的地方，还要翻翻书本，作好笔记。

五段记忆法，看起来好像要花费一点时间，不过真正需要一点时间的，只是第三阶段。其余四段只需占用少量时间，在考试前可以利用这种记忆法。能够做到：

可增强记忆速度；

能回忆起整个学习内容。

37. 什么是朗读记忆法

“户户读书声”这是过去人们对一个文明家庭，一个文明社会的评价。朗读不仅表现在社会的良好风尚。更重要的是，朗读可以排除干扰，把全部精力都用在读书上，事实证

明，这是一个有效的记忆法。不管小学生、中学生、大学生，用嘴念记得就是扎实。如“子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉猴、戌狗、亥猪”。

用朗读来记忆，的确记得快，记得扎实。在朗读过一段时间，也可能就忘记了。所以在学习时，要最大限度地使用朗读法，肯定会增强你的记忆。特别是英语单词如果不大声念，效果肯定不好。实际上大多数学生读英语时，都是用笔在纸上写，当然写比用眼睛看，要好一些，特别是英语拼音，用手写也能帮助记忆，但是不如眼看、手写、嘴念效果好。

通过写英语单词，只能记几天或十几天，而写两遍，大声念5遍，会大大提高记忆力。

以上说的是中学生英语朗读记忆法。至于语文、历史、地理等需要死记硬背的名称、词汇和教学的公式等，为了把它记得更扎实，边看、边写、边朗读，是最好的记忆方法。无论如何，在记忆时，大声朗读，肯定会增强记忆的持续时间。所以对学生来说，用朗读记忆法来学习，肯定能提高学习成绩。成年人在自学各种学科时，也应该采用朗读记忆法，因为成年人涉足社会，日理万机，受外界干扰较多，更应该用朗读记忆法排除并抵御外来的干扰；也就是说用朗读来反干扰。

附：

内藤式记忆法

日本有个叫内藤胜之的人，他是个残疾人，没上过小学和初中，靠自学考入了高中和大学，从日本京都大学研究生班毕业后，由化工企业保送，到美国加州大学深造，仅用3年的时间，便取得硕士和博士学位。后来在加州大学执教，因患白血病，回国后不久，就与世长辞了。

他有一本遗作，叫着《中学生自家学习法》，讲的是他怎样未上正规小学和初中，就进入高中、大学的。他不承认他有超人的才能。他说他学而有成，靠的“兴趣+毅力+超常记忆法。”

他在上高中三年级时，为了准备考大学，在那一年的暑假里，仅用40天的时间，就掌握了9500个英语单词。他本来是个“夜型学习者”，习惯于开夜车作功课，可背诵英语单词，必须利用清晨，脑子清醒时来学习。他每天上午学习，下午复习，每隔20分钟小休3分钟~5分钟。

他在记忆英语单词时，把脑、眼、手、口、耳全部却员起来。他用口大声念，用耳听自己发音；用手写每个单词的字母；用脑想每个字母的组成；用眼看是如何把单词分成几个音节。据他说，大声念，不仅能听自己发音是否准确，更重要的是能静下心来，排出外界干扰。所以收效很大。

朗读法并不是内藤博士的创造。在我国60岁以上的老人都知道，50年代前后的小学生都是采用朗读法。那时在

学校里，以班级为单位朗读，在家庭，则一个人朗诵。所以到处都能听到户户读书声。改革开放以来，由于教学方法的改革，强调动手不动口，所以无论是在学校，或者在家庭，看到的都是冥思苦想，深更作业。再也听不到户户读书声了。

据1999年8月份的一期《北京晚报》介绍，现在小学生22%，初中生55%，高中生77%以上都是近视眼，这不能不说是与学习时的记忆方法有关。

38. 什么是拆字记忆法

这种方法是把一个汉字，或者一个英文单词，从中拆开，使之读起来很形象化，以便于加速记忆。

如秦二世时，社会上流传，嬴秦气数已尽，卯金刀将兴。汉字卯金刀3个字，组合在一起便是繁体字的劉字。也就是说，刘邦刘氏将从江东入主中原。

又如东汉末年，汉灵帝崩，少帝即位，拜董卓为太尉，假节钺虎贲，卓废帝为弘农王，又杀帝及何太后，立灵帝少子陈留王为汉献帝。献帝即位，拜董卓为相国，卓性残忍，人不自保。司徒王允，尚书仆射士孙瑞，卓将吕布共谋诛卓，当时洛阳流传一首童话叫着：“千里草，何青青，十日卜，犹不生。”汉字千里草3字组合在一起为董字。也就是说，不出10天董卓将死。后果为吕布所杀。

把汉字拆开，使之形象化，可以使人铭记不忘。

39. 右脑具有哪些能力

人的大脑有左右脑之分。左脑和右脑是通过“脑梁”这个桥梁连接在一起的。左脑的功能大致是维持一个人平时的生存活动,但是重要的事情,则受右脑所支配,右脑把信息传送给左脑。

为什么右脑把信息传送给左脑呢?因为右脑几乎不管语言,而左脑损伤,就会产生语言障碍,即使右脑认识这是把勺子,嘴里也说不出“这是把勺子”。但是能画出勺子的形状来。所以,我们知道右脑是以形象记忆事物的。

反之,如果右脑受伤只有左脑正常工作,就不会产生语言障碍,看见“勺子”能说出勺子,但画不出来,即使画出来也不像个勺子。

人们常有这种情况,心里明白,嘴里说不出来,当然右脑把想法传送给左脑,左脑却不能及时处理成语言和逻辑。

善于使用右脑的人,在这个时候不是把信息处理成语言和逻辑,而是通过绘画、音乐等某种启示,从感性方面加以理解。那些出人意外的思考和行动获得成功的人,就属于这种类型。

爱因斯坦说的:“我不是以语言来思考,而是以跳跃的形状和形象来思考,在完成之后,努力将其置换成语言。”这表明他是一个使用右脑的人。

当然,不论右脑多么机智,如果左脑不能充分配合,发挥

作用,也是无法完成的。爱因斯坦的“语言置换”,就是左脑在做工作。不过只注意左脑训练,不开发右脑,就只能进行逻辑分析,不能产生飞跃。

如上所述,右脑存在的潜力约为左脑 100 倍。所以,以左脑为主的生活方式,使用的能力,不到 1% 实在可惜。

用大脑制造形象,就是“把整个事物在脑子里做一个绘画组合”,比如,学骑自行车,就是要在脑子里反复出现自己骑自行车的形象。在脑子里形成骑自行车的形象之后,再开始接触真正的自行车,骑上去以后,开始时有些东摇西晃,但是学会了就得心应手,轻松自如。

又如京剧中的武打场面,必须先脑子里想象如何出手投足,自己如何应付对打,这样一方面在脑子里制造各种形象,一边进行实践,经过认真的一丝不苟的反复排练,一旦正式登台演出,就会棋逢对手,开打火爆。这些都是平日里刻苦训练,在脑子里清晰地浮现出自己开打的套数,描绘出有条不紊的一招一式,在一些惊险动作中,才能准确无误,才能形成自己的绝活。

如上所述,左脑和右脑的功能,是完全不同的。研究证明,左脑是掌握语言计算和逻辑思维的;右脑则掌管感情和直觉。这些都已成定论,以这些定论为前提,从而区分出左脑人富于理性,右脑人富于感性的结论。

人的头脑有潜在的机能,不同的人产生不同的意识。现代人左脑非常发达。安努曼认为随着右脑的发达,左右脑开始获得平衡。意识进化被提高到神秘论来认识。特策巴和特莱奇索司则认为是超常现象。在大脑皮层中,在一个未开发的庞大领域,它具有有一种新的能力,这种能力是人类在学习和

思考,以及其他领域未使用的能力。

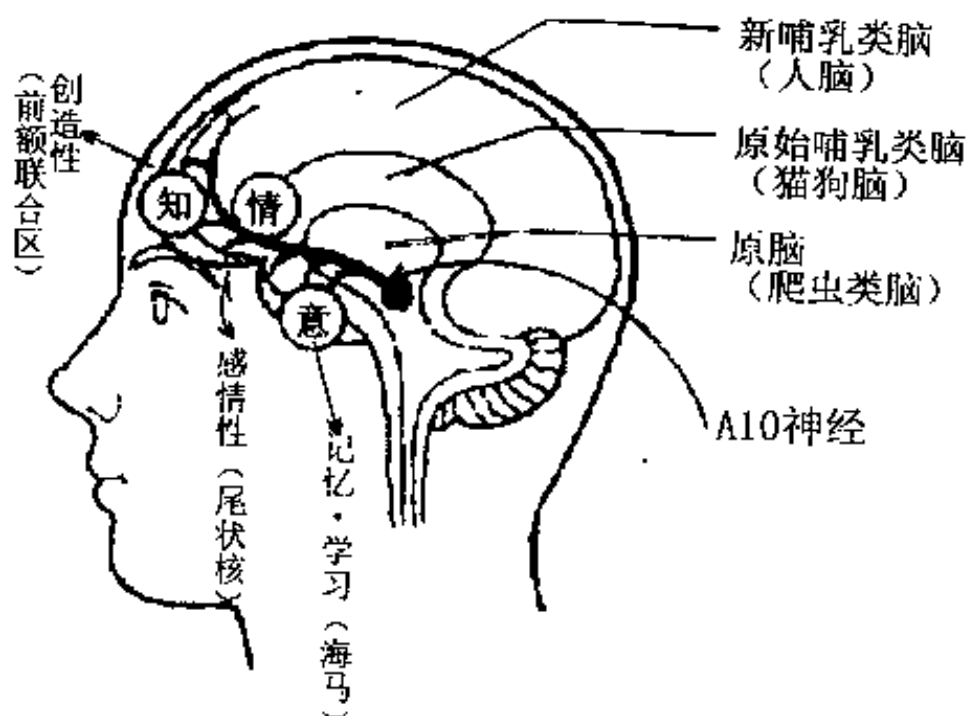


图 10 人脑的三重构造

40. 什么是右脑的潜在能力

右脑得到母子的一体感,就会产生心连心的心灵感应,心灵感应起到开发透视力和预知力的作用。

以上现象,一般称为 ESP 能力,是超能力的。但是,实际上并不是这样的。这些现象,是人的右脑潜在五感能力。左脑主看、听、触觉、味觉、嗅觉 5 种感觉,右脑也有同样的五感。实际上右脑五感,是右脑的基本能力,开发这些能力,就会像照片一样图像十分清晰。

现代人的形象力,在 100 个人当中,只有一个人有这种能

力。但是,实际上并不是这样。右脑有左脑所没有的能力。

(1)右脑有五感(通常称作 ESP)能力。

(2)有如同照片那样的形象力。

(3)一眼看来,就有照片那样的记忆能力。

(4)有一个瞬息之间就能计算出复杂事物的能力。

(5)有瞬息之间能变换形象的文字、数字、记号的能力,也有与此相反的能力。

(6)容易掌握外国语的能力。

(7)有直感、开拓的创造能力。

(8)速读的能力。

(9)接受外界信息,能立即使用它的能力。

这些能力的共同点是,与形象有关连。所以,形象在人的脑子里是最基本的能力。

“形象化”

日本童话作家宫泽贤治认为安徒生的童话所以有名。是由于他在幼儿期脑子里就储存了形象,在学校听课时,也热衷于形象化。这种形象化,能把一眼看到的東西,如同照像机一样,把它拍照下来。希腊学者理查德·孟梭能把自己所读的书全部背诵下来。有名的法国政治家里昂·堪培德能把犹哥的大量著作一字不漏地背诵出来。

以上这两个人的记忆,在脑子里如同照片一样,清晰可见。

“瞬息之间作出复杂计算”

18世纪有名的数学家,莱昂那德·乌拉,翻一翻书就能记入脑子,瞬息之间就能计算出复杂的问题。

美国天文学家 T.H·萨弗德 10 岁时,用 18 秒钟能回答出

36 行计算题。

他们在瞬息之间能回答问题,是由于用形象来思考眼前的问题。所有有天才的人,都是靠形象思考问题的。

有名的艺术家科学家幼时也有学习不好的。连爱因斯坦都是这样。苏格拉底、安徒生、诗人耶兹等,幼时左脑发育不好,左脑对右脑没有抑制能力,所以才培育了右脑。

人的思考如记忆力、计算力本来是使用左脑的,左脑发音不好,所以才转向被埋没的右脑。不过这种学说认为左脑的作用被破坏的人,幼时就有很好的记忆力和计算力。这些能力是右脑的本来能力,是一个没有被埋没的能力。

以上这些人共同点是左脑有缺欠,说话、读书、计算等都不如其他人。但是,与此相反,却有形象力。

哈佛大学教授神经生理学家加拉巴旦认为,成长缓慢的人,神经容量在不断增加,它比较娇嫩柔软,能长期保持鲜嫩,有一个创造性的儿童世界观。而成长快的人,很快便会失去这些象征。成熟晚和非凡的人,是与才能发育迟缓有关。明白了这一点,就不用担心发育迟缓了,所谓大器晚成正是这个道理。

与牛顿齐名的、发现电磁诱导的法拉第也是在缓慢起跑线上起飞的。他小的时候有语言障碍,数学和记忆力都不太好。但是,他很擅长视觉思考法,他有柔软性和新鲜感,有丰富的想象力,也就是说,他左脑的智力发育迟缓,而右脑有独创能力,有大器晚成的天才。“我有极其丰富的想象力”,这是法拉第自己这样说的。

有天才的人,其共同点是“有想象力和形象力”。这些人不擅长文字、数字、记号的操作。可是他有形象的操作能力。

他们侧重于使用右脑。

41. 如何培养儿童使用右脑

今后的儿童应该培养他使用右脑,这是一个最重要的目标。今后与其说是培养语言巧妙的人,不如说是培养对形象操作精巧的人。也就是说,培养超越语言界限的形象世界。能够自由地操纵形象的人,就是一个有天才的人。因为,形象脑的优先时代即将到来,今后已经不是仅仅使用左脑的时代了。开发形象脑,一个人就会像从混沌中,看到了光芒四射的北极星,它能正确地引导人们,从一个世界走向另一个世界。

幼儿生下来就有描绘形象的能力,这是成年人所没有的能力,任何一个幼儿都有百分之百的形象能力。

所有的天才人几乎都是幼儿期就开发了本身所具有的形象能力,即使过了6岁也能继续开发。不过最重要的还是,从幼儿时期培养他终生的形象能力。

尼古拉·特斯拉和爱迪生一样,都是伟大的发明家,他发明了交流电,他生在克露阿契阿一个乡村,幼时在母亲教诲下,把欧洲的古诗能全部背诵下来。母亲德犹哥则能背诵古今诗词。

适于背诵的右脑,从幼儿期就应该开发右脑记忆。这从头脑结构来看,也是这样。特斯拉开发了右脑记忆的才能,这个才能包括斯拉夫语系,所以,他一生掌握了英法德意等国多种的语言。

6岁才看到水车的特斯拉,对它颇感兴趣,后来他发明了多种水车。有关特斯拉流传着这样一个插曲。特斯拉有非凡的记忆力,他在发明时会产生丰富的形象力,他想发明什么,总是不断地在思索,不用制作模型,也不用素描,更不用实验室,只是在脑子里完成清晰的形象。

这种形象力,终生都在不断地启动着为自发地涌现映象而苦恼的特斯拉,在母亲帮助下,不断地鼓励他、帮助他,极力开发右脑,开发形象力。

42. 右脑教育能培养出什么样的孩子

幼儿期进行右脑教育,到小学时会成为什么样的孩子呢?对两岁多的幼儿进行右脑教育,上小学2年级时,右脑的形象力就会开始发挥作用,解答算术题时,首先脑子里会涌现出数字,然后能写出答案。解答语文时,文章中要回答的地方出现空白,就能补充进去。

为了开发孩子的形象力,做母亲的应该:

(1)好的地方要表扬。

(2)不要中途灰心。

总之,右脑的形象力是十分惊人的。所以对所有儿童都要进行形象教育,把他们的潜在能力开发出来。以往认为只有才子头脑才好,实际上进行右脑教育,一般人也会像才子那样,头脑聪慧。所以,做父母的要认识到右脑教育的重要性,孩子才能有很大的转变。

右脑教育是心灵教育、爱的教育与单纯进行知识教育的左脑教育相反,要向孩子表达爱心,开发儿童心境,把一直关闭着的心扉打开。开发右脑要活用优异的右脑记忆,改变儿童单纯使用左脑的偏差。

所以,与其目前对孩子进行成绩教育,整天在分数上打主意,不如了解儿童的心灵进行右脑教育。

43. 右脑是怎样进行记忆的

右脑最重要的能力是右脑记忆。右脑教育目标之一,是开发右脑的记忆力,这样儿童的记忆能力会有很大的提高。

如上所述,右脑是形象脑,它就像清晰的照片一样,有显像能力,开发他在形象时的形象力,形象就有自然流动作用!彗星象差的作用,静止时,能看得见的作用。因为形象有辨别数字、味觉、声音的作用。所以表现出速读和录像的能力。

44. 为什么说形象和闪念是创造的源泉

如前所述,大脑有左右两半球。左脑是语言脑,右脑是形象脑。右脑具有“印象认识力”、“图形认识力”、“空间认识力”、“绘画认识力”。

(1)“印象认识力”,刚生下来的婴儿就认识母亲的脸型。

同时在周围人群中,瞬息之间能认出自己所认识的人。他为什么有这种认识能力呢?因为他的大部分记忆,都属于形象,他所看到的東西,都作为概念被识别出来,而且在闪念之间,便能捕捉到所看到的形象。因而,使右脑发挥出惊人的认识能力。

(2)“图形认识力”是印象认识力的一种,它是把抽象的语言和事体,用图形的方式把它捕捉到,然后加以理解和掌握。例如:A包括在B圆内,可以在B圆内,画一个小A的圆,这是认识事物的方法。

(3)“空间认识力”是把捕捉到的立体空间事物,形成自己的感觉能力。例如:把若干块糖果分成两组,用眼一看便能直观地区别哪一组多,哪一组少。而用左脑时,就必须一个一个地数,才能知道有多少。

(4)“绘画认识力”,也属于印象认识力。如果认为图形认识力属于“抽象化的线”的范围,那么绘画认识力,便是把各种物体,通过右脑使之形象化,便能画出一张张的绘画来。

“形象力”包括上述各种认识能力。用不同的认识力,认识到浮现在脑子里的不同事物,便会立即形成其一种形象。

左脑虽是语言脑,但是在说话时,也必须先有形象,如果最初没有形象和闪念,也不会想出来。所以,形象力是人类创造一切的源泉。如果把左脑和右脑加以比较,右脑对外界信息的认识力,也就是说,右脑对信息的记忆容量,大约为100倍。这说明人的右脑蕴藏着无限的才能和智慧。

45. 父母认识到右脑的作用， 会改变儿童记忆力吗

右脑教育与左脑教育不同。右脑教育是心灵教育，是爱的教育。与死记硬背的左脑教育不同，是向儿童传达爱心，启迪儿童的心扉，使一直关闭着的心扉得到开放。开发右脑，可以挖掘优异的右脑记忆，使一直使用左脑的儿童，改用右脑，变得更加聪明伶俐。

对儿童进行右脑教育，其目的不仅是提高目前的学习成绩，更重要的是，开发儿童的无穷无尽的聪明才智。

在日本奈良县，有一位母亲写了这样一封公开信：

“我女儿现年7岁，从3岁起，就接受幼儿教育。在教室里，老师用右脑教育卡片教育孩子。开始时不懂什么是右脑开发，除在教室接受教育外，回家后基本上不去练习。总认为右脑开发有些晚了。

以后两年差不多没有接触右脑开发卡片，由于不懂什么是形象，就不知道什么是形象训练。开始时女儿用各种卡片，进行输入和输出练习外，没有把形象训练当成重点。所以，遇事仍然没有脱离左脑。练习成果不太明显。

前些天，在教室里我参加了母亲学习班，第一次注意到右脑开发的问题。那一天学习的内容，是我一直没有听说过的右脑形象，因为我自己向来不懂形象，过去也听说过形象这个词，可是总认为与自己无关，所以就没有去深究。

那一天在教室里听到老师用右脑开发之后,老师教导的形象不断地浮现在我的面前。回家后,又读了右脑开发的书,进一步认识到右脑有很大的潜在能力,加深了对右脑开发的认识。

直到目前为止,我听到人的透视力、先知力、传心术(心灵感应),都感到很新奇。可是参加了学习班,看到书上,从理论到实践方面的说明,感到对右脑的开发,如同地球和宇宙间的现象一样,十分奥妙。右脑开发是一种超能力的现象,使我感到惊奇,并意识到肯定会改变我女儿的记忆力。

由于从思想上,重新认识右脑开发。现在我女儿使用右脑开发训练卡片,无论是横着看,竖着看,都能运用自如。头一天能猜中 20 个,第二天 50 个,第三天能上升到 100 个,令人惊奇的是,再大数也能猜中。

以前由于我对女儿右脑开发不关心,所以对右脑开发不重视。现在参加了学习班,懂得了右脑教育。学会了冥思、呼吸、暗示,随着形象情节的不断深化,女儿从形象训练中,她“看见了原形”,在形象情节中,自己想看的,都看到了。

前些天我在纸上画了一些画,测验她的透视力。她说:“眼前一片金黄色,其中有橙黄色的门,两旁画有日月星的箱子,于是就想起开箱子要用钥匙,拿着钥匙就能开门。”于是我叫她也画一张,结果画的和我一模一样。

女儿也感到欢喜,母女二人额首称庆。

通过右脑开发训练卡片学习,使用记忆卡片,瞬息之间可记忆 5 个 ~ 6 个。使用物体记忆法,可以连续记 30 个 ~ 60 个。看书也是一样,可以一目十行,不但看懂,而且能记忆。

用这种方法练习小提琴,每天练 30 分钟,天天都有进步,

一两个星期,就能学习一支曲子。最初三四天不熟练,可是到了第五天,就能得心应手。

老师说:“这是自己掌握了曲子的形象,所以才悟出一个结果。”

前几天从学校回家,女儿对妈妈说:“今天在学校里,真有趣,老师在黑板上画了联络图,让大家看了以后,就擦去了,然后又叫孩子再画,有的孩子就画不出来,我画出来了,因为老师画的联络图,它的形象,变成我的形象,一直留在我的脑子里。”

我在这些事实面前,相信这是开发右脑的捷径。

46. 什么是右脑五感

如同左脑一样,右脑也有五感。这种五感一般称作 ESP (越常感觉)。它不是超常能力,而是右脑的自身基本能力。开发右脑时,一开始就要开发右脑五感,然后会自然地开发出右脑能力。开发 ESP 能力,就意味着培养一个人的形象力,右脑是有形象机能的头脑。

那么,怎样开发儿童的五感呢?首先母亲要给孩子以母爱,使孩子的心灵与母亲的心灵融为一体,孩子自然会发挥出心灵感应。母亲理解右脑的功效,孩子就能使右脑五感起到应有的作用。下面介绍中学生怎样开发右脑五感。

开发右脑五感时,要按如下程序进行。

(1)冥思。

(2)呼吸。

(3)暗示。

(4)形象训练。

一般人通常是使用左脑的。以上4个程序,就是要把左脑换成右脑。这样就能使头脑的作用幼儿化,幼儿能够很自然地使右脑起作用。过了6岁的孩子,想变换左脑的优位,就要履行以上4个程序。把头脑作用恢复到右脑一方,使头脑的作用幼儿化,就会像幼儿一样,能够很自然地使用五感。

那么,以上4个程序怎样进行的呢?

①冥思就是闭目沉思,排除一切干扰,哪怕一分钟也好,要经常进行。

②呼吸就是要进行深呼吸,把浩然之气运至丹田,吐气时,肚皮要瘪下去,呼气时,要鼓起来。

③暗示比较简单,就是在冥思呼吸之后,心情要平静下来,这时打开右脑进行学习,就觉得传输得快,容易想起或记住所有事物。

④形象训练有二:这就是把残留在右脑中的形象,用残像训练法和通过暗示,引导到空想世界的方法(形象作业)。

通过以上4个程序来诱导右脑,唤起右脑五感,使之起作用。把右脑的形象力开发出来。



图 11 开发右脑五感

47. 什么是形象力

下面继续介绍形象力的开发方法;这就是上述残像训练和形象作业两种方法。

残像训练,首先是用眼睛凝视直径3厘米的红色或蓝色圆球,时间为1分钟,然后闭上眼睛回忆15分钟残像,再睁开眼睛,看色球15分钟,这样反复做3次,要每天继续练习,以后一闭上眼睛,残像就会长时间浮现在脑海里。

也可以用百合花和菊花来练习,这些花也会清晰地浮现在脑子里。

能做到以上程度,快的要1个月,慢的人2个月~3个月才能完成。儿童可能更快一些。

下面是对5岁零3个月女孩的右脑训练。

这个女孩从一岁起,每天就给他200张~300张卡片,给她看2遍~3遍;从2岁开始看画册;从5岁3个月起,进行速读训练。方法是用橙黄色画片,进行残像训练,以培养形象能力。

刚开始训练时,没有考虑形象问题。所以持半信半疑的态度。两周以后,则“完全看懂了画片”。

训练是这样进行的。

第一天,叫她定睛凝视橙黄色卡片,看的是橙黄色圆形残像,并看到了互补的颜色。

第二天,叫她定睛凝视橙黄色卡片,看的是橙黄色圆形残像,并看到了互补的颜色。

第四天,叫她定睛凝视橙黄色卡片,看到的是橙黄色圆形残像,没有互补颜色,而是浅蓝色的圆。

第六天,叫她定睛凝视橙黄色的卡片,看到的是橙黄色残像,在浅蓝色圆的周围,还看到橙黄色。

这时还没有看到形象。

所谓橙黄色卡片是在橙黄色纸的中心,贴上直径为3.5厘米的圆形蓝色纸。把这个卡片定睛凝视20秒以后,闭上眼睛,于是颜色反转过来,蓝色变成橙黄色,橙黄色变成蓝色。这种颜色的转换,称作互补颜色。每天继续下去,在转换颜色,看残像的时间长了,就揭开了形象能力。所看的形象都是些清晰的画面。一般说来,训练4天,不用互补颜色,就能看到全是残像。

第七天,叫她定睛凝视橙黄色卡片,看到的是橙黄色圆形残像,并看到了蓝色圆(残像时间长起来了)。

第八天,叫她定睛凝视橙黄色卡片,看的是橙黄色圆形残像。并看到图上有各种颜色的条纹,周围也有条纹。

第九天,使之定睛凝视橙黄色卡片,在卡片上看到了橙黄色圆形残像,蓝圆变成了红色苹果。

第十天,使之定睛凝视橙黄色卡片,看到了橙黄色圆形残像,也看到了蓝色圆。

以后继续进行形象训练,会说:“我看见了红色圆了,看见啦!”“又变成绿圆啦!”“看见了一点一点的绿圆”,并把看到的画出来。在表象中,觉得和一只乌鸦一起玩,想到外面去玩,天又下着雨,只好回家啦!

第二十三天,由于看到了形象,就省去了残像训练。看了橙黄色卡片之后,说着说着,蓝色圆变成了红圆,绿色圆又变成了橙黄色圆,在正中又看见了人的镚头。

第二十四天,进行形象训练,测验形象力(按照妈妈说的话,看形象是否在转换)。

女儿:“三角变成了心,看见了红色、粉红色、黄色等很多颜色的心。”

妈妈:“我情绪很好,又回到了原来的世界。”

女儿:“现在我从天空降落到这个屋子里,我到宇宙去啦!到处都可以看到黄色星星……(后略。)”

第二十五天,形象训练。

妈妈:“这里有门呀!”

女儿:(立刻开始说门)“开开门,看到门前有几棵树,正中间有刚才看到的那个门,不过比刚才那个门要小一些。打开门又看到了花园,在那边又看到比刚才那个门还小,一个人能走进去的门。”

妈妈:“慢慢地回家吧!”

女儿:“看到家门了,又回到原来的屋子。”

女儿:“回忆起那个颜色,那个颜色立即展现在眼前。”

第二十六天,进行 ESP(五感)游戏,猜手中雏鸡的颜色,3次都要回答正确。

女儿:“立即知道妈妈手中拿着站立的雏鸡。”

猜母亲手中拿的 ESP(五感)卡片。

4次都要猜中。

第二十七天,形象训练之后,进行图像训练。

女儿:“虽然看不见数字,总觉得还知道是多少”。

第二十八天,形象训练。

妈妈:“看了3个图像,看见3个红圆。”

女儿:“嗯!图像有条纹呀!这是一些招人喜爱的条纹。”

妈妈：“那个变成了数字”。

女儿：“变了，变成圆条纹。”说着说着，画起来了。

第二十九天，形象训练之后，进行图像训练。

到哪儿去玩，四问都要回答正确。

女儿：“透过卡片看到里边的数字和公式就明白了。可是什么也没有写呀！妈妈！”

第四十八天，形象训练与图像训练。

妈妈：“5个图像加上2个图像，变成7个图像。”

女儿：“变了”

妈妈：“变成数字了，那是个7？”

女儿“嗯！今天可没有条纹，在红圆里有7个7字，说着说着就画起来了。

不管哪种游戏，三问都要回答正确。

48. 什么是右脑置换装置

右脑有把看到的東西，如同照相那样，在瞬息之间，把它拍照记忆下来的能力，同时还有瞬息之间变换形象数字的功能。虽然在文献中还没有右脑有高度的置换装置的记载，可是，右脑的确有把形象瞬息之间变成数字的能力。

儿童对图像的计算力，有如闪电一般（右脑在计算时，比计算器还要快）。右脑可以说是形象脑。有显示形象能力，和照片一样清晰可见。开发这种形象能力，能表现出速读和显示图像的能力。通过定睛凝视，使形象能起到变换数字、味

觉、嗅觉、听觉的作用。形象本身有思考能力,能教人们无意识地回答问题。

右脑蕴藏着不可思议的能力。形象是思考和判断问题的工具。就像左脑主管语言那样,右脑的个人意识是独立的。使用形象语言能自动地进行思考和判断。人的脑子本来是用做记忆和思考问题的,它有形象的机能。

49. 如何通过暗示进行形象训练

为了开发形象能力,除进行残像训练外,还有通过暗示,进行形象训练的方法。这是用磁带,按冥思、呼吸、暗示、形象的顺序,一边听,一边按所说的那样进行形象回忆。每天一次,这就是所说的听磁带进行形象训练。以后不久,就能在脑子里看到并回忆起形象。儿童听磁带,从1岁开始,就应该着手进行。

小学的形象训练。

在黑暗的屋子里,打开磁带,叫他冥思,开始时不能安静地坐下来,几分钟之后,才能静下来,进入形象世界。有的孩子在这种情况下睡着了。这不要紧,可以把他叫醒继续进行形象训练。

儿童听磁带不能像成年人那样精神集中,要经过一段时间,才能坚持下去。当听完磁带之后,问大家看到了什么?大家都会说,看得很真实,然后给他们纸和笔,叫他们把看到的描绘出来,在描绘时,有的孩子还能涂上颜色。儿童的感受的确令人吃惊。

成年人听磁带也有睡着的。有的人则说:“没看见什么映象。”凡是看过带色动画片的人右脑都会有惊人的改善,而看

不见形象的人,则是心不诚,精精不集中,当然就不灵验。以后每进行一次形象训练,就要画一次形象画。

50. 如何培养右脑记忆

如同左右脑有五感那样。记忆也有左脑和右脑之分。

左脑记忆是把记忆了的事物,不久变忘却了的记忆。右脑记忆是形象记忆,或者说是完全记忆,只要看一次,就可以形成形象储存在脑子里,是一种非常优异的记忆。

一般人只是用左脑进行记忆,没有形象化,所以记得不扎实。因而在校学习成绩不佳,几乎是无法挽救。弱智儿有记忆障碍,也是由于利用左脑的缘故,所以无法挽救。

可是任何人都蕴藏着右脑记忆的能力。开发右脑记忆,就能把天才挖掘出来。

开发右脑五感,自然就能增强右脑记忆能力。进行右脑五感游戏(ESP 游戏),也就是进行右脑记忆游戏,用不了多久,就可以把右脑的记忆力开发出来。右脑五感游戏,是在用塑料制成的玩具卵中,拿红蓝黄绿颜色的雏鸡玩具。叫他们猜里面雏鸡的颜色,这如同猜 ESP 卡片一样。如能百分之百地回答正确,就能突然开发出右脑记忆,每猜一次心情就变得很愉快。至于右脑记忆卡片,也是用来进行右脑记忆训练的。用它进行训练,会使头脑轻松,心情更加愉快,把私心杂念能够完全排除,精神更加集中专一,意念更加纯洁。

记忆游戏的方法是,把两个相连的画片,合併在一起的记

训练。

上图画片,用同一要领继续记忆下去,不用说话,就能培养出用眼一看照片上的东西,就有瞬息记忆(照片记忆)的能力。

51. 如何培养瞬息的计算能力

右脑还有复杂的,能瞬息计算的能力。这种能力是什么能力呢?用科学道理是难以说清楚的神秘能力。这不是左脑的五感计算力,而是右脑的五感记忆力。

珠算好的人,都有快速的心算能力。在旧社会商店里的上年纪的店员,有的人有“袖里吞金”的本领。我小的时候,有一个叫王树德的,这个人在一家商店里是二掌柜,每天在盘流水账时,账房先生(会计)拖着长音念,学徒在下面打算盘,他用手指就能掐算出来。他这种计算方法,用今天的 PET 器械调查,知道他是在用右脑计算。可是,一般人都是用左脑计算,右脑计算力与左脑计算力不同,是意识计算,是一种超高速的计算。

前面已经说过多少遍了,人的大脑有左右脑之分。左脑生来就是自然状态,生下来以后,通过学习形成了程序化。与此相反,右脑在出生之前,就有超人的意识,表现出自动活动的脑子。不过,知道这方面的人,是不多的。因为没有进行足够的教育。

也就是说,对左脑要进行知识教育,而对右脑则是开发生下来就具有的潜在能力。右脑瞬息之间的计算力,决不是特定的能力,而是儿童生下来就有的能力。这种能力,产生于右脑形象力。

看到了计算题,脑子里马上就能自动地进行高速计算,把回答作为形象展现在眼前,解答的人就能把眼前看到的写出来。

培养这种瞬息之间的计算力,要在婴儿出生之后,马上就给他看形象画片,一天可以看 10 张,每张速度为 1 秒钟。培养右脑瞬息之间的计算力,首先要培养形象力,看到了形象,就能把眼前图像画片上的任何数字,用形象诱发出来,用形象把 $3+5$ 计算出来。在回答时,就能自动地涌现出形象来。

不过,不用图像,用算盘也能培养出这种计算能力。

算盘的形象训练,可按下列办法进行。

计算时,可把算盘珠作为形象,拨动算盘珠来练习。指导形象的描绘方法,要经常反复练习,1 位的珠算加减法习惯了以后,就叫他用心算 1 位数的形象。例如,“2 元 + 1 元”,可用算盘珠把它描绘成形象,这时孩子就能简单地把形象浮现在眼前。在回答时,能够清楚地看到形象,就能很轻松地说,这不是很简单吗?

52. 如何培养速读能力

年龄比较大的儿童培养形象能力时,不要忘记培养速读能力,速读能力也受右脑形象力所支配。速读用形象记忆,可以一目十行,经过右脑形象培养的孩子,速读训练比较容易。可培养一分钟书写训练。

“书写训练法”

书写训练要按下列方法进行。在冥思、呼吸、暗示、形象

训练之后,然后,看一张画片,并读一分钟。再把书合上,用形象写出所记的东西。

最初可能写一行也很勉强。但是,每天都练习,就能逐步培养出好的记忆力,最后可书写二三行,还很完整。这时,每看一页就像用照相机照的照片似的,完全记在脑子里,自然就能培养形象的记忆能力。

能做到这一点,自然就能培养好速读能力,看书的速度也能加快,能简单地用形象记忆记上一页,以后可以试看两页或三页。

进行冥思、呼吸、暗示、形象训练之后,使之反复地读这一页,并书写这一页,而且要经常和孩子一起书写。但是,不固定写多少,只是每天继续写。在读第二本时,由于书写数量的增加,也可以做集中力提高的训练。

经过半年,读到第四册的时候,书写就会正常了,一般1页300字的,能端端正正地写出,写的速度也快了。

此外,开发 ESP 能力,进行快速书写训练时,应该:

①打开画册,叫他1分钟看一页。

②然后叫他书写。

孩子们为了背诵,会积极看书,最初看7个字,1天可以进行2次~3次,书写单词的数量,可从7个字开始,不断地增加数量,1个月后,可书写100个左右,每周可进行2次~3次,每次学习两遍。

最初画册文字少,写的数量当然要少一些,这个数量近似小学低年级读的数量,能写100个字左右,写的时间可以长一些,可以分成几次,每次2分钟~4分钟。

53.小学生学习成绩不佳, 母亲为此而感到烦恼时怎么办

0岁~3岁婴幼儿教育的重要性,这是众所周知的。可是有的儿童上小学成绩总是上不去,十分令人烦恼。但是,通过教育是可以改变这种状况的。

人的脑子有左右脑之分,右脑起天才作用,任何人的头脑都是一样的。可是怎样去开发,却很少有人知道,只要开发了右脑,任何一个孩子,都会把天才挖掘出来。以往左脑教育是有限度的,右脑教育则没有界限,右脑有优异的记忆,只要培养,马上就能有所改变。

一般人是用左脑工作的。想改变这一状况,就要使头脑幼儿化。小学生开发右脑,可增长速读能力,中学生开发右脑的形象记忆,则能提高升学率。

右脑教育,不仅适用于幼儿。所有年龄段的人,都可以接受右脑教育。人的右脑能力,通常都没有被启用。所以,开发右脑,使之幼儿化,头脑就会像被掀开一道缝似的,记忆力倍增。

右脑教育的容量是无限的,开发出来的记忆力想象力创造力,也是无限的。

用左脑读书,一分钟进入头脑的数字为400字~600字,而右脑一分钟可以容纳10万字。右脑这种能力,从幼儿起就使用它,到6岁时,如果左脑仍然处于优位,这时就要用冥思、

呼吸、暗示、形象的办法来训练,这样就可以控制左脑,诱发右脑使之工作。所以,只要懂得方法,任何人都可以把右脑潜力开发出来。

54. 通过形象教育,能增强记忆吗

左脑是掌管语言的,右脑则是主管形象的。重要的是,在进行形象教育时,一是冥思暗想的形象,另一个是像照片那样的影像。培养照片那样影像力,会出现清晰的形象。ESP 也好,形象也好,照片记忆也好,都能做到速读。

12 岁以下的孩子,稍加训练,就能开发出形象力。通过冥思、呼吸、暗示、形象训练,可以比较稳妥地开发出右脑潜力,形象被开发出来,右脑潜力就被挖掘出来。

有这样一个事例,一个初中一年级学生,她数学考试只得 70 分,英语几乎听不懂,连 BOOK 都记不住,记 10 个单词差不多要一星期,考试完了,就完了,脑子里一点印象都没有。可是进行了右脑教育,对她讲解右脑的潜在能力,并让她闭上眼睛,一边让她排除杂念,一边记。她说:“我很愿意学习,一定能学习好。”并进行呼吸训练和残像训练。在这里最重要的是,让他排除私心杂念。

中学生与幼儿不同,他们不能马上就看见形象。首先让他们在心中暗暗的念叨,这样反复地念叨,就开始看见了紫色球,所以,不容易看见形象的儿童,不要回避形象,最好从暗示开始(闭眼、沉思不久就能看到紫色模样的东西),使之反复暗

示之后,自然会感到心情舒畅,并看到了学习的形象。

右脑学习,须按下列顺序进行。首先进行右脑和心灵活动的课程。特别是中学生左脑已经发达,如果用道理来说服他,用经验的事例来感悟他,往往以失败而告终,尤其不能拿其他人做比较,这样会出现逆反心理。在说明脑子的作用时,把不正确的想法,改变为正确想法,则需要一定的时间。这时要教育他们把自己的想法和想象的事物变为现实,培养有成功的想法,用反败为胜的成功经验,来教育他们,因为,中学生比较懂事。

在这里重要的是使他们体验到潜在意识的重要性,不要他们拿身体做实验,为什么呢?因为到了中学生这个年龄,有时有逆反心理,来教室之后,不让他们对事物持否定的态度,听完讲义之后,要让他们闭上眼睛,使之冥思,慢慢地进行腹部呼吸。这时,有的人不习惯,就叫他们在呼吸时,不是“吸、吐”,而是“吐、吐、吐”,就是让他把不舒服的气排出来,这样就会心情舒畅,进入安详状态。然后睁开眼,让他们看一分钟橙黄色卡片,再闭上眼睛,反复进行3次,这样残像圈会逐渐扩大,颜色也会呈现在眼前,能把当天的选题倒出来,使之形象化(例如诱发青山绿水的形象)。

然后,决定这次考试想取得的分数,从老师那里要回答卷,使之形象化。而且这个形象一定是被父母兄妹夸奖的形象。形象形成之后,要反复说10次:“我这次要考100分。”按照这一顺序,制造自己升学考试能够合格的形象。形象训练之后,进行ESP训练和瞬息训练,书写1分钟;特别要叫他看5秒钟画片,如能画出来,效果更好。

这样训练的结果,这个中学生在半年之后,数学考了72

分,英语考了 99 分。在全班中名列前茅。计算力、记忆力都有很大的提高。

学习时,不但右脑要学习,左脑也要学习。每天来到教室,让她解答数学题,练习英语,同时对左脑也要进行训练,并不断地增加学习数量,在这里重要的是要有毅力,特别是在没有取得成果之前,家庭成员要给予支持。

55. 怎样培养右脑记忆

左脑记忆是效果不好的记忆,是健忘的记忆。与此相反,用右脑记忆,只要看见或听到一次,就不会忘记。右脑记忆即使到了高中,也可以开发出来,高中学生学会用右脑记忆,成绩会马上得到提高。

形象训练不仅适用于儿童,对中小学生,甚至于对成年人也是必要的。

对高中三年级的学生也可以进行形象训练。这是一名不擅长英语的学生,对他进行右脑开发,马上增强了信心,认为自己有把握把右脑潜力挖掘出来。

在开始形象训练时,为使精神能够集中,必须进行各种方法试验,可叫他听长波的音乐,进行轻松学习,要停业 2 个月~3 个月对参考书、教科书、记单词等左脑学习,只进行形象训练,使身心得到放松,提高并增强右脑的记忆力和集中力。

训练起到一点作用时,从两个月以后开始用能使精神集中的颜色,以往用的是橙黄色,这次可用蓝色,让他看 1 分钟

玻璃纸,1分钟之后,闭上1分钟眼睛,这样反复进行3次。每天用蓝色进行一次定睛凝视训练,这样在头脑中,就会浮现出蓝色(对幼儿用蓝色效果尤为显著)。

右脑开发之后,就能够记忆简单的英语,高考时,可能记住五六千个单词。这些成绩都来源于形象训练。形象记忆是记忆的根本。想增强记忆力,就要进行形象训练。

56. 记忆力差的儿童, 如何进行右脑记忆训练

培养右脑记忆,也能改善弱智儿的记忆。有的人常说:“这孩子什么也记不住,将来怎么办?”遇有上述情况时,千万别灰心,右脑教育可以挽救这种孩子的记忆。

对弱智儿最初可用童谣录音带进行形象训练。最初1个月一般没有什么变化,两个月以后,很快就能记忆卡片了,从1张开始,2张、3张一直能记住11张,并能认识七八十个字,到4个月时,经过智力检查,一个3岁4个月的孩子智力,已相当于正常的3岁零7个月孩子的智力。

在俄国正进行教育改革,国立超能力中心,通过瑜伽(古代印度哲学的一派)进行直感记忆教育(右脑记忆法),大学两年的学习内容,用4个月的时间,就能完全掌握。

对弱智儿进行直感教育,考试成绩可以达到85分。而正常儿童的考试分数也不过如此。可见对弱智儿进行右脑记忆,也能改善记忆。

57. 孩子真的记忆不行吗

有的要认为自己的孩子什么才能也没有,这种想法是不对的。任何一个孩子,都有好的一面,叫他向好的一面发展,在那个领域里,就会变成佼佼者。

幼时在校学习成绩不佳,后来成名成家的大有人在。例如,爱迪生、爱因斯坦等。所以不能用成绩来判断一个孩子好与坏。

没有才能而飞黄腾达的人,也屡见不鲜。美国著名的哲学家 A·I 维力阿莫兹在他的著作中曾经说过:“根据经验,能力不佳但是想成为一流选手的人,以后一定会取得成功的。因为,他经过殊死的努力,学得了成功所要的价值观。与此相反,虽有才能,可是不努力,又经受不起挫折,没有努力向上的决心,也是不会成功的。

所以,重要的是要培养毅力,要坚持不懈地奋斗下去,不要认为孩子不行,就放任不管,要用一片爱心关注孩子,使孩子能增强信心。

通过皮肤传达母爱、培养孩子的幼小心灵,孩子就不会有应激反应。与此相反,得不到母爱,自己就不相信有自己的存在。所以最重要的是要得到母亲的爱心。

在母亲爱抚下成长起来的孩子,对自己的存在具有信心,对任何小朋友都有同情心。反之,对孩子不知疼爱,表扬少,叱责多,就会挫伤孩子的幼小心灵,就会对学习不感兴趣,对

任何事情都缺乏干劲,成为一个没有个性的孩子。任何时候,对孩子都要拿出母爱,培养母子感情,叱责、体罚是教育不好孩子的,相反付出母爱,给幼小心灵以温暖,就会变成一个好孩子,母亲爱抚孩子,孩子在母亲面前,才能感到无拘无束,对任何事情都具有信心。

58. 通过右脑教育,任何人都能成为一个人吗

教育的目的,是为了培养有用的下一代人才。任何一个儿童,只要对他进行培养教育,都会成为能对社会做贡献的人。根据他们的个性和兴趣,因材施教,可以把他们的智能充分地挖掘出来。

教育不单纯是让儿童增长知识,从而在学习上取得好成绩,更重要的是通过右脑教育,提高素质,增强记忆,有一个做人的雄心壮志。

中国古代有孟母三迁教子之历,燕山有义方教子之训。后来孟子和窦燕山5个儿子都成为一代伟人,并一直流传到今天。这说明孟子和窦燕山5个儿子,不但右脑发达,聪明过人,而且有一个很高的素质,终于成为一代伟人,千古宗师。右脑开发,是教导做人的手段。为后世师表,才是做人的根本目的。

人都是学而知之。孟轲幼年丧父,母仇氏立志守节教子。宅旁有一墓地,孟子幼时就学人家丧葬之礼。母亲看在眼里,

急在心里,暗想:“此非所以居吾子也。”于是举家迁往舍市,市上有屠夫,孟子就学人家宰杀之事。母亲又想:“亦非所以居吾子也”。继而迁往学宫之旁,于是孟子又学揖让进退之礼。母亲喜上眉梢说:“此真可以居吾子也”。以上是流传千古的孟母三迁教子的故事。

孟子幼时,问东邻杀猪干什么?母亲戏称“给你吃”,说罢有悔意,暗自思忖,古来有胎教之法,现在孩子正在求知之时,我哪能助长他去说谎!于是向东邻买来肉食给孟子吃。及长孟子投师于子思之门(孔子弟子,七十二贤人之一)。开始时对学习不感兴趣,厌学回家,母亲大怒,割断机杼,对孟子说:“子之不学,如同我的织机,累丝成寸,累寸成尺、成丈、成疋,才为有用之物。学习也靠日积月累,少壮不努力,老大徒伤悲,悔之晚矣。”于是孟子发愤立志,朝夕勤学,终成亚圣。

这说明一个人有了发达的右脑,还要有坚定向上的意志。开发右脑,勤学不倦,立志做人,将来才能为社会贡献出一份力量,才能真正成为国家栋梁之材。

对儿童进行右脑开发教育,既要靠父母,也要靠师友。“养不教,父之过”,“教不严,师之惰。”从孩子呱呱坠地那天起,母亲就要坚持不懈地对孩子进行右脑教育。古人说:“欲高门第须为善,要好儿孙在读书”。“人不读书,纵有黄金身不富,贫能守己,虽无荣华也增光”。养儿育女,不送去读书,就等于贻误后代,送去读书,不进行右脑开发,“比如为山,功亏一篑”。以上都是父母之过。不过送至书馆,教导不严,光看分数多少,只看科学率,不讲素质教育,整天地分!分!分!也是误人子弟,“罪莫大焉”。

不教也好,不严也好,都是对下一代不负责任的具体表

现。一个幸运的儿童,在家有严父慈母,在外有师长益友,“不成材者,末之有也”。在这里,一个人成材与否,既有外因,也有内因,但更主要的是内因,有了内因,才能焕发出右脑潜能,使右脑得到百分之百的利用。

59. 智商差的儿童, 也可以进行右脑开发吗

有的家长认为自己孩子智商低,就感到失望。其实如果对他进行右脑教育,也有可能把右脑潜力挖掘出来。

下面针对先天愚症的儿童,谈一下右脑开发的方法。

这类儿童生后不久,就可以给他一些图片卡、识字卡、黑白卡,挂在婴儿床前给他看,虽然他根本看不懂是什么,可是仍能把信息传送到大脑。也可以在床前吊一个旋转木马给他看,或者给他看些洋娃娃和缝制的布人,以增强眼球运动;也可以播放古典音乐、轻音乐给孩子听。当孩子睡觉醒来时,妈妈要不断地和孩子对话,或唱歌,成拿画片给孩子看,孩子看到鲜艳的画片,有时会发出微笑。

· 也可以从广告、画报、招贴画上,剪下能引起孩子注意的画片,贴在纸上,制成画片让孩子看,以引起孩子的注意力。也可以作出开发右脑的系列卡片,随着岁月的增长,到10个月时,可以同时拿出二三张右脑开发训练卡片,联系起来,对着给孩子看,可以启发他的智力。

每天可进行3次婴儿操,做操后,可以给他看画册,也可

以听弹钢琴,听唱歌,做手指游戏(指戏或摇动身体)。也可以放在儿童车上,推他去公园,看比他大一点的孩子玩耍。星期天也可以抱他去动物园去看老虎、大象和小猴子,也可以去看园林山水,接触自然风光。

抱着孩子坐汽车、电车,看车外景色,指着桥梁和雄伟建筑,讲给孩子听;有时也可以吟着小曲,使孩子精神得到松弛。在摇晃的车子里,孩子有睡意时,可提醒他快到站了,等回家再睡。

孩子学走步,能站立时,可以教他坐尿盆,吟着小曲教他各种动作。可以向孩子招手说再见,或者唤他名字,叫他举双手。在上述所有动作时,都是为了动员五感,不断地把信息输送给右脑。并通过反复实践和体验,天长日久,孩子对外界事物就会产生兴趣。

到了一周岁时,每天可以系统地进行右脑训练,每天晚上做一次只有5分钟的暗示疗法,这对开发右脑大有裨益。

对弱智儿进行右脑开发,一定要把视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉全部动员起来,并相互配合。要经常和孩子对话,并模仿各种动作,使各种器官更加灵活、敏感。右脑与身体各部位相互配合,有助于增强记忆。如动手动脚可激活大脑。声乐与记忆有着奇特的关系,有效地利用声乐,可以提高孩子的注意力和记忆力。让大脑休息,记忆力水平就会有所提高。所以对婴幼儿进行右脑教育时,时间不宜过长,休息一下,做有意识的忘却,反而会增强记忆力。

60. 如何用音乐节奏开发右脑

〔主题〕音乐节奏。

〔目的〕让孩子听优美的音乐,造就他的情操,培养音乐感和集中力。

〔材料〕磁带、VCD 和收音机。

〔游戏方法〕

①对婴儿来说,不必给他很多的歌曲听,应该选优美而短的曲子给孩子听。一天当中,早午晚都可以反复播放,但时间不宜过长。

②在哺乳前,睡醒后,晚间睡觉之前,分成一次播放选定的曲子,也可以使之形成条件反射,到时间就播放,尽可能在同一场所,同一时间,同一姿势让他听。

61. 能爬起来的小家伙, 如何启发他的创造力

〔主题〕创造性。

〔目的〕给他能活动的东西,研究各种游戏的方法。

〔材料〕空牛奶瓶、小石块、胶带、纸板、布、纸、彩色蜡笔。

〔游戏方法〕

- ①在空瓶中放进小石块,用胶带封上。
- ②在纸上画画,贴在空瓶上,然后用布或纸包起来。
- ③做完以后,教孩子照样来做,边说边和孩子一起玩。
- ④随后孩子一个人就能兴致勃勃地玩这种游戏。

62. 如何用找带子方法, 培养孩子的思考能力

[主题]思考。

[目的]把玩具绑上带子,让孩子找带子,培养孩子的思考力。

[材料]玩具、带子。

[游戏方法]

①把玩具绑上带子,放在孩子找不到的地方。

②“哎呀!那是什么?”设法让孩子注意看那个东西,并让他去拿。

③孩子把手伸到玩具处,就让他把带子拉回来。

④孩子自己能做了,再把带子放在他看不到的地方,让他去找。

63. 如何用转动玩具 启发孩子的创造能力

〔主题〕创造性、运动。

〔目的〕给孩子能滚动、能响的玩具玩，让他捉摸各种游戏。

〔材料〕奶粉缸、油彩、铃铛两三个、带子、其他用具。

〔游戏方法〕

①让孩子敲打缸子。

②在缸上挂两三个铃铛，周围画上画，然后放在刚开始学爬的孩子的眼前转动，孩子看缸子上的画直转，铃铛直响，孩子就会十分欢喜。

③也可以让孩子去抓摸，习惯了以后，让他去推动、旋转。

64. 如何用学画画的方法， 启发他的创造力

〔主题〕知觉、创造性。

〔目的〕让孩子用彩色蜡笔自由画画，以奠定色彩的感觉和表现力。

〔材料〕彩色蜡笔和图画纸。

〔游戏方法〕

①孩子如果感到有兴趣,任何时候都可以教他学,他想画时,就把彩色蜡笔和图画纸交给他。

②不要指手画脚,要让孩子自己去画,有的可略加指导。

③孩子画得无趣,妈妈可以指出怎样画,孩子就会按照大人所指出来的去画。

65. 如何用辨认物品的方法, 来增强记忆力

〔主题〕记忆。

〔目的〕变换玩具的位置,以提高孩子的记忆力。

〔材料〕球、哗啷棒、积木、胖娃娃等。

〔游戏方法〕

①桌子上放有球、哗啷棒、积木、胖娃娃等,中间坐着一个胖娃娃。

②上述这些玩具,孩子都能摸到,然后叫孩子闭上眼睛,移动玩具位置,再叫孩子睁开眼睛,去拿某一种玩具。

③反复玩五六次,孩子起码能选对了一半以上。

④可以继续改变桌子上所放玩具的位置,继续或改日再玩。

66. 如何用绕道法,来培养孩子的思考力

〔主题〕思考。

〔目的〕绕着弯叫孩子取他想玩的东西,以培养思考能力。

〔材料〕孩子喜欢的玩具。

〔游戏方法〕

①在桌子上放有孩子喜欢的玩具,妈妈提醒孩子说:“那边的小熊很寂寞,你把它拿来吧!”让孩子关心那个玩具,并把它拿来。

②这个玩具要放在孩子拿不到的地方,再叫他绕着弯去拿。

③虽然有些困难,但是孩子喜欢这样做。同时,拿不同的玩具,孩子会更感兴趣。

67. 如何用成双成对歌开发右脑

〔主题〕数、音乐节奏。

〔目的〕唱着成双成对歌,或听录音带,具体了解成双成对歌,养成孩子对数或节奏的关心。

〔材料〕孩子头脑。

〔游戏方法〕

①和孩子面对面坐着,唱成双成对歌:“成双又成对,手指在哪里,眼睛有两个,瞧!无独却有偶。”

②然后母亲自己用手指指着一双眼睛和两个耳朵,孩子也跟着学这一表情。

68. 如何用儿歌让孩子体会韵律感

[主题]音乐节奏。

[目的]让孩子听中外名曲,提高孩子的音乐节奏感。

[材料]儿童歌曲。

[游戏方法]

①把孩子抱在膝上,一边听歌曲,一边轻轻摇晃,并抚摸孩子,吻着孩子。

②反复听优美的歌曲,摇晃着身体与节奏结合起来。

③同一歌曲听若干次之后,也可以和孩子一起吟着歌曲。

④在听歌曲的同时,也可以摇晃玩具,随着节奏转动。

⑤年龄越小,越愿听节奏慢的歌曲。

⑥也可能和孩子面对面地唱歌。如:

不倒翁,不倒翁,瞪着大眼笑哈哈。吊角眼,下垂眼,转个不停的猫儿眼。

或:说你呆,你真呆,把你推下去,你又站起来。

在领唱时,妈妈也可以打着手势。

69. 如何做按开游戏,使孩子体会韵律感

[主题]音乐韵律。

[目的]模仿使用手指的游戏,体会韵律感。

[材料]双手。

[游戏方法]

①用拇指或其他4个手指,做按住、放开动作,使手指一合一开(“按”与“开”);也可以一个一个地练习。

②学会了这些动作之后,可以和孩子一起唱儿歌:“手指按又开,手指开又按,按按又开开,开开又按按;手不停,不停手,娃娃玩得欢。”

③如果孩子不能随着唱歌动作时,可只做“按”“开”动作游戏。

70. 如何教儿歌,教孩子体会音乐的韵律

[主题]音乐韵律。

[目的]2岁的孩子可以结合活动身体,唱简单的歌,也可以伴随音乐活动身体。这一时期,是音乐感非常发达时期,让孩子听着优美的音乐,和母亲一起唱歌,可以增强孩子对音乐韵律的关注。

〔材料〕儿歌。

〔游戏方法〕

①母亲一边唱着“巴狗巴，你看家，我上南园搓红花，二刀红花没搓完……。”一边手舞足蹈，让孩子也跟着学。

②儿歌调门低，音域窄，适于儿童歌唱。所以，在唱的时候，能训练孩子的发声和音谐。

③儿歌一般都伴有舞蹈。母子二人可以边唱边舞，或者有更多的人一起舞。

71. 怎样做空箱寻宝游戏

〔主题〕思考。

〔目的〕通过寻宝，刺激孩子的探索心，养成推理能力。

〔材料〕大小空箱与玩具。

〔游戏方法〕

①收集很多空箱子，里边放有孩子喜欢的玩具。箱子用胶条封好，不要轻易打开。

②很多箱子摆在一起，让孩子寻找放宝物那个箱子。

③让孩子把箱子挪开，从中寻找藏有宝物的那个箱子。

④箱子最好多一点，这样才能使孩子从寻找中尝到乐趣。

72. 如何做积木游戏

〔主题〕培养辨别能力。

〔目的〕搜集三角形、方形、圆柱形、菱形的积木,加深孩子辨别能力。

〔材料〕积木。

〔游戏方法〕

①拿一个三角形积木给孩子看,叫他把同一形状的积木搜集到一起,尽可能把所有的三角形积木都放在一起。

②同样再搜集方形、菱形积木。

③然后再告诉孩子:“这回和妈妈一起摆积木,看谁摆得高。”

73. 怎样做猜谜游戏

〔主题〕思考。

〔目的〕通过猜谜,培养孩子推理和想象能力。

〔材料〕看图卡片。

〔游戏方法〕

①对孩子熟悉的卡片上的东西,变换一个方式来问他是什东西。如:“红的、圆的、好吃的是什么?”“嘀—嘀—跑的

是什么?”

②孩子猜不对时,可用动作来表示,再猜不着时,拿画片给孩子看,前者是苹果,后者是汽车。

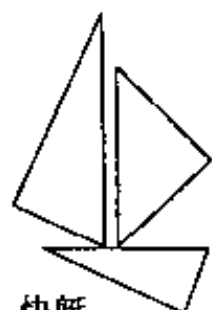
74. 怎样做各种造型

[主题]创造、思考。

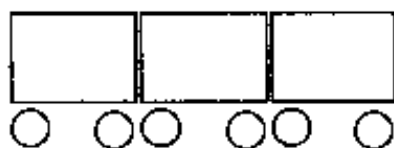
[目的]制作三角形、四方形、圆形等各种形状,培养孩子的创造力和思考力。

[材料]厚纸、积木、玻璃球。

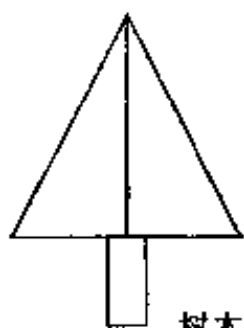
[游戏方法]



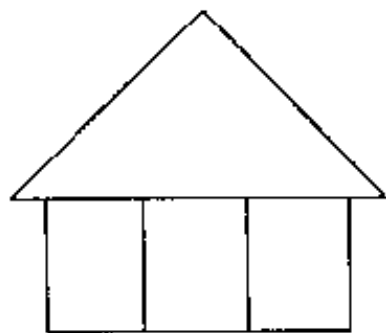
快艇



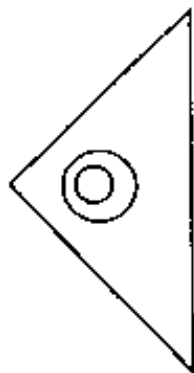
火车



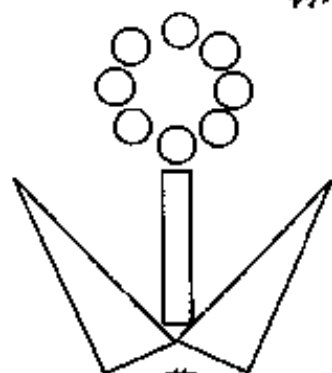
树木



房子



鱼头



花

①用厚纸剪成三角形、四方形、圆形、基本图形做成之后，再把积木也凑齐。

②首先妈妈示范，剪出一个形状，摆出这个形状的积木。孩子也按下图那样，做出各种形状。

③妈妈也可以问孩子，你做的是什么形状。

75. 怎样看图猜谜

〔主题〕思考力和构造力。

〔目的〕叫孩子把散乱的图画，重新拼凑在一起，培养孩子的构造力和思考力。

〔材料〕看过的画册和剪刀。

〔游戏方法〕

①把看过的画册从纵横方向剪成各种形状。

②然后散乱地放在桌子上，让孩子重新把它们组合在一起。孩子不会拼凑时，妈妈可先教一遍。

76. 如何教孩子做图形联想

〔主题〕创造性。

〔目的〕从不同角度考虑一种东西，培养孩子的想象力。

〔材料〕如图 2-5 所示。

〔游戏方法〕

①把3个画指给孩子看,然后问孩子:“你看像个什么?”

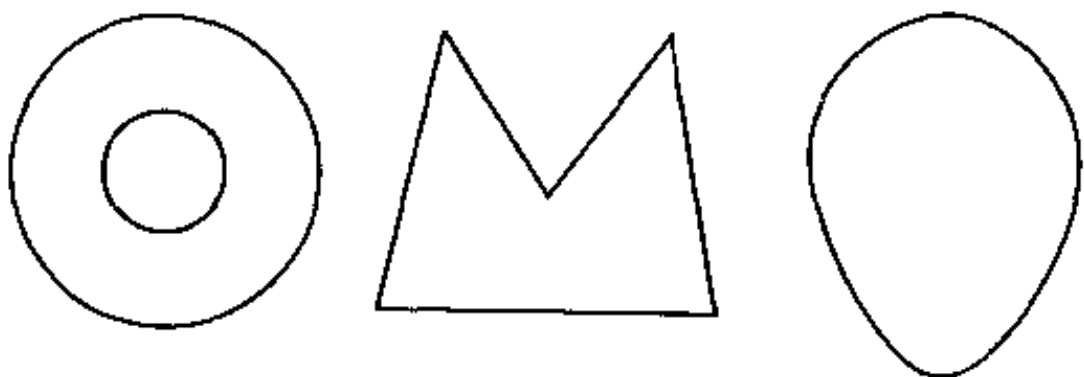


图 14

②尽可能叫他多说几种,可以把图形倒过来,正过去,斜看,横看。例如:看(1)时,像个盘子,也像个游泳圈;看(2)时,像座大山,像鱼嘴,像帽子;看(3)时,像个鸡蛋,像人脸,像帆船等。

77. 怎样教孩子做迷路游戏

〔主题〕思维。

〔目的〕通过迷路游戏,培养孩子的判断力,思维能力。

〔材料〕下图图画纸如图 2-6、铅笔。

〔游戏方法〕

①告诉孩子:“这是迷路游戏,从箭头处进入,圆球处出去。”

②母亲在图画纸上画各种迷路图,叫孩子用铅笔指出“从

哪里进入,哪里出来。”

③孩子中途迷路走不出去时,母亲可以告诉孩子,怎样把它连上。

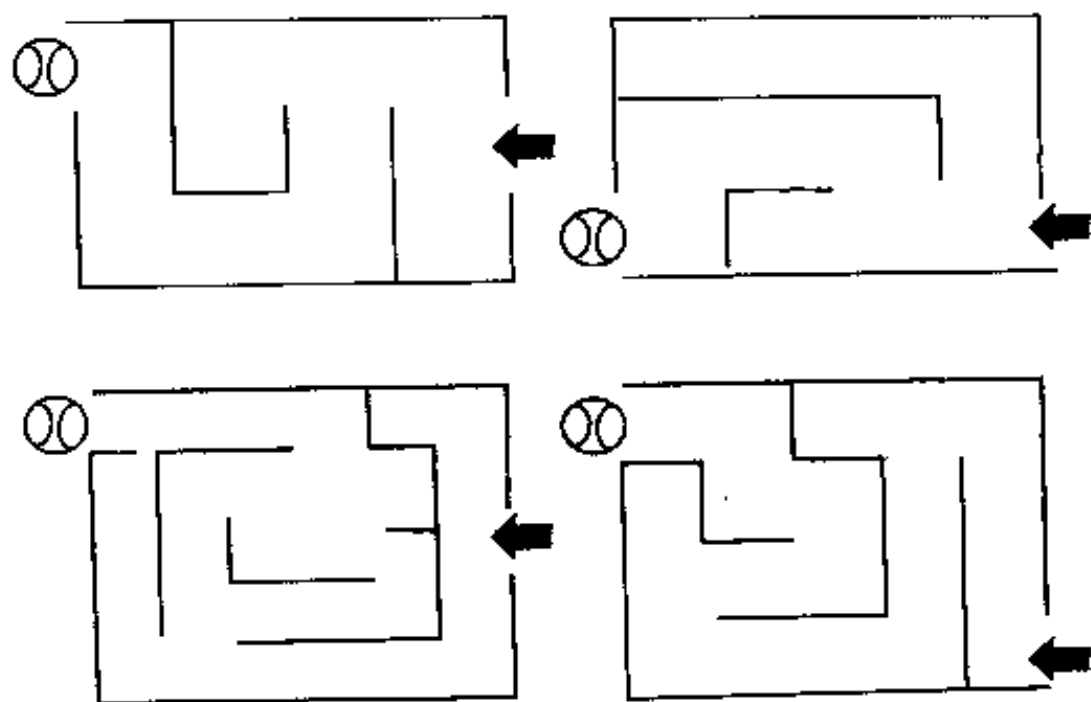


图 15

④3 岁的孩子,一般都能玩简单的迷路图。母亲应多画一些迷路图,开发孩子的智力。

78. 怎样做对比图画

[主题]思考、知觉。

〔目的〕通过对比图画,培养孩子注意力、观察力、推理力、辨别力。

〔材料〕图 2-7、铅笔。

〔游戏方法〕

①叫孩子好好看图,问他“下面的图形和上面哪一个图形一样。一样的画○,不一样的打×(圆和菱形打×)。”

②可以进一步叫孩子一一指出下面画○的图形,并问“这个在上图上有几个。”孩子答不上来时,可以告诉他:半圆的只有一个,其余的都是两个。

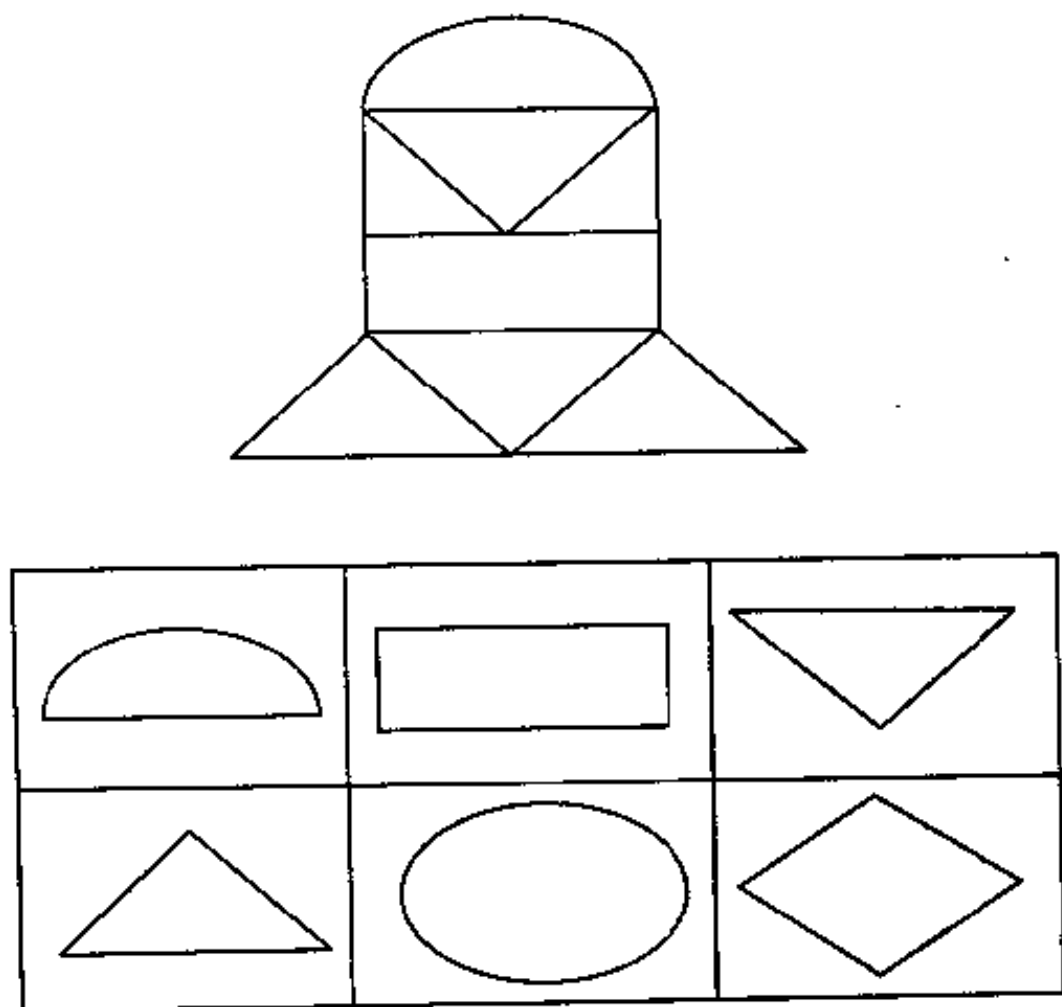


图 16

79. 怎样教孩子唱画画歌

〔主题〕音乐韵律、结构。

〔目的〕一边唱歌，一边画线，培养对位置的感觉、构造力和韵律。

〔材料〕图 2-8、铅笔、图画纸。

〔游戏方法〕

①一边说，一边画给孩子看，让他跟着画。说话要有节奏。

A. 有一圆圈，再画上一个把，就成为一个苹果。

B. 有一个圆圈，再在上面画两个耳朵，圆圈里点上 3 个点，就变成兔子了。

C. 有一个四方形，在一个角上画一个小圆圈，再在下面画上一个垂直线，就成为红旗。

D. 画一个圆圈，下面再画一个圆，上面圆圈，再点上一个点，就成为鸡雏。

E. 画一个圆圈，下面再画一个圆圈，上面的圆圈，再画上 3 条短线，短线的两侧和下方，再点三黑点，就成为雪人。

②在教孩子画画时，边画边唱歌。

③在图画纸上画的画，可以教孩子涂上他所喜欢的颜色，并配上歌词。

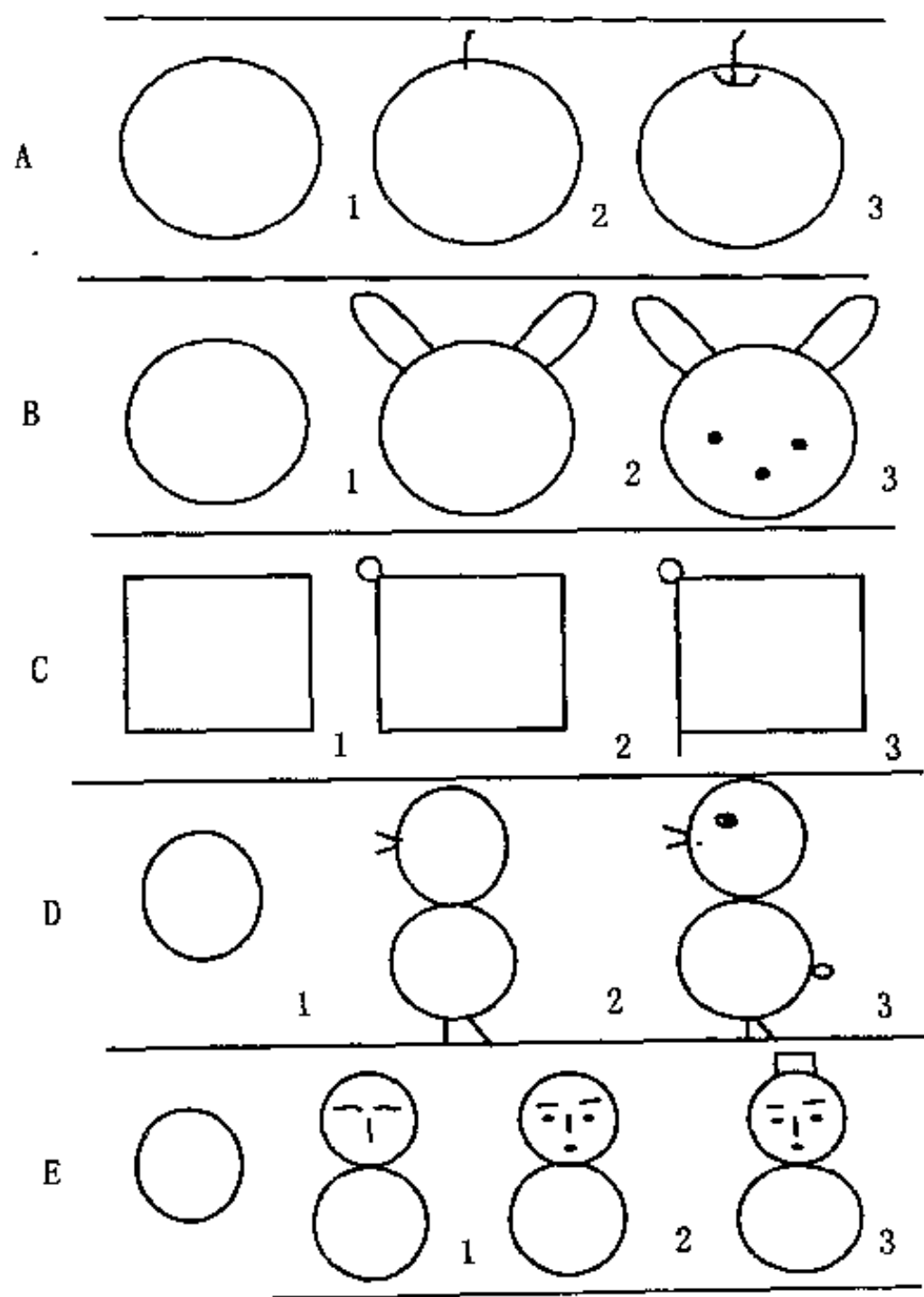


图 17

80. 怎样教孩子猜形状

[主题]创造性、结构。

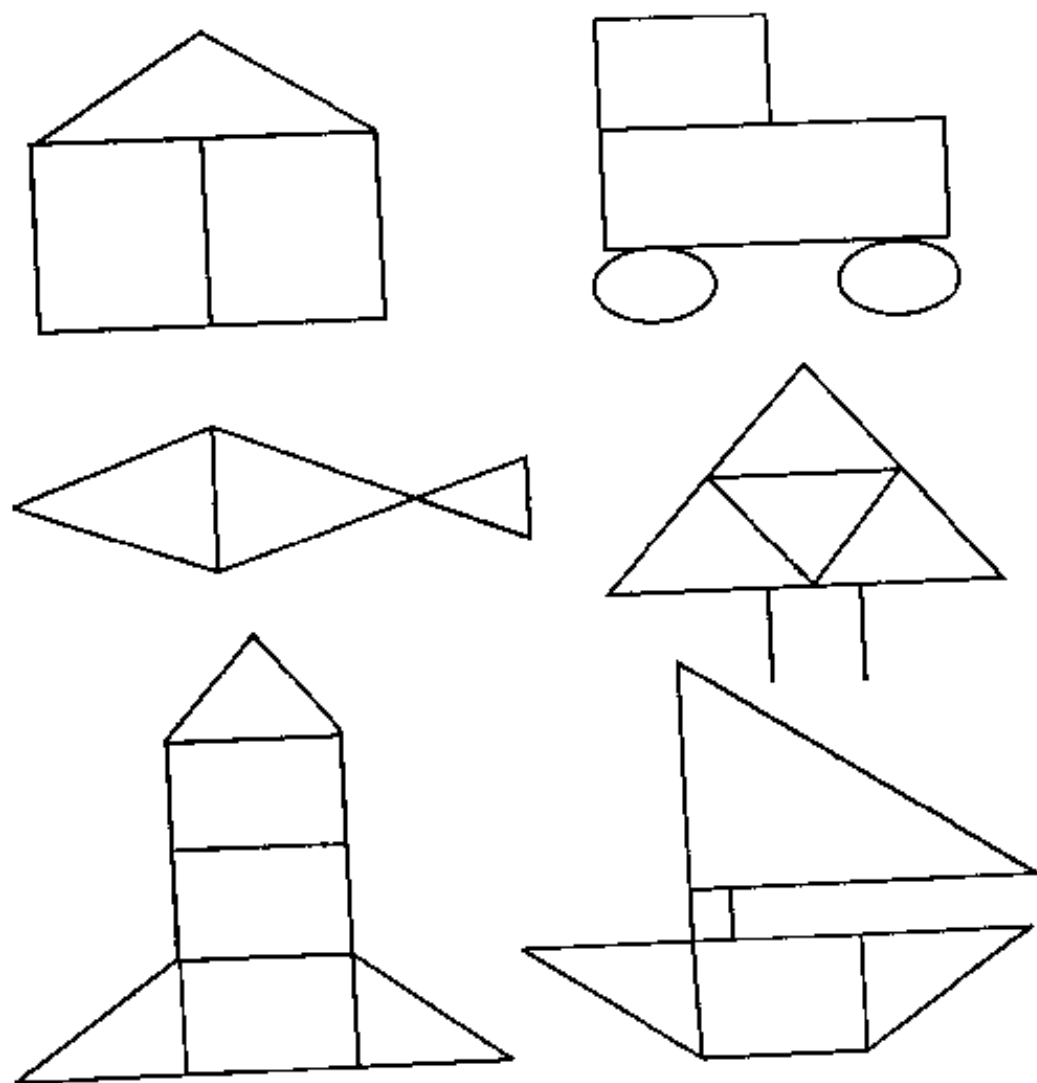


图 18

[目的]画几个几何图形、叫孩子猜是什么形状、培养孩子

的创造力和观察力。

[材料]图 2-9、积木。

[游戏方法]

①指着一个个图形,问孩子“这个像什么,叫什么?”尽可能猜几种。

②用积木摆成各种图形,问孩子像什么形状。

③叫孩子摆积木,由母亲来猜,孩子会感到更为有趣。

81. 怎样做火柴杆游戏

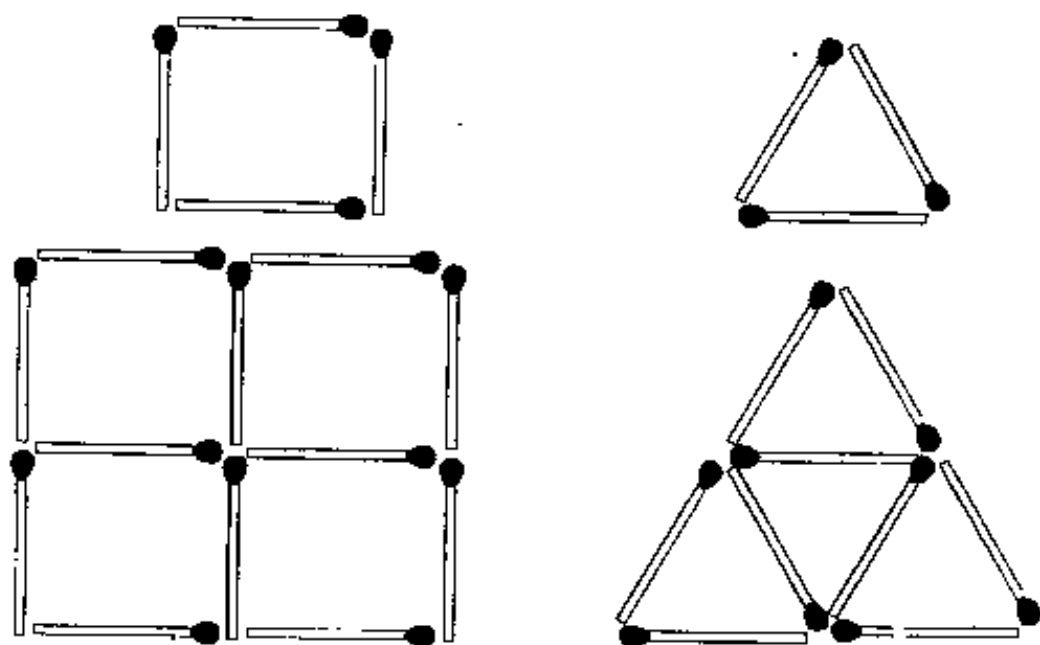


图 19

[目的]用火柴棍摆出各种形状,增强孩子的创造力,提高对数字的关心。

〔材料〕图 2-10、火柴棍。

〔游戏方法〕

①母亲用火柴棍摆成下图几个形状,叫孩子跟着摆。

②摆好以后,可问孩子用了几根火柴棍。

③可以让孩子自己摆出各种形状,和母亲比赛。在游戏中,培养竞争心,孩子能摆出各种意想不到的图形,就给予鼓励。

82. 怎样摆出关系来

〔主题〕思维。

〔目的〕使孩子懂得用具和物品的用途、性质,增强思维能力和辨别能力。

〔材料〕家里所有用具的物品。

〔游戏方法〕

①把牙刷、槌子、钥匙、钉子、照相机等物品,放在桌子,叫孩子说出它们的名字,如果能说出用途更好。孩子明白,可以教导他。

②母亲手里拿着槌子,问孩子“这是什么?”叫孩子说出名字和使用方法。

③对孩子说:“在桌子上放的东西中,和槌子最有关联的是什么呢?请用手拿出来。”在孩子拿的同时,要告诉孩子什么叫有关联。

④在桌子上放有球棒、棒球、钟表、画册、台灯、茶碗、筷

子、水果、挂历、雨伞、雨鞋、拖鞋、手提包、熨斗、水壶等，叫孩子从中找有关联的东西。

⑤也可以考虑把其他东西组合在一起，使孩子愉快地进行游戏。

83. 怎样教孩子发现差异

〔主题〕知觉。

〔目的〕发现有差异，以提高知觉和辨别能力。

〔材料〕图2-11所示、玩具。

〔游戏方法〕

①叫孩子看下图，对孩子说：“哪个地方有差异？你一个地指出来。”并问孩子“哪个地方不一样”，叫孩子加以说明。

②或者利用家里的东西，如玻璃球、绘画、玩具、积木等，提问哪些地方有差异。

③问孩子在五行中，每一行都有一个与别的不一样，叫孩子指出来。

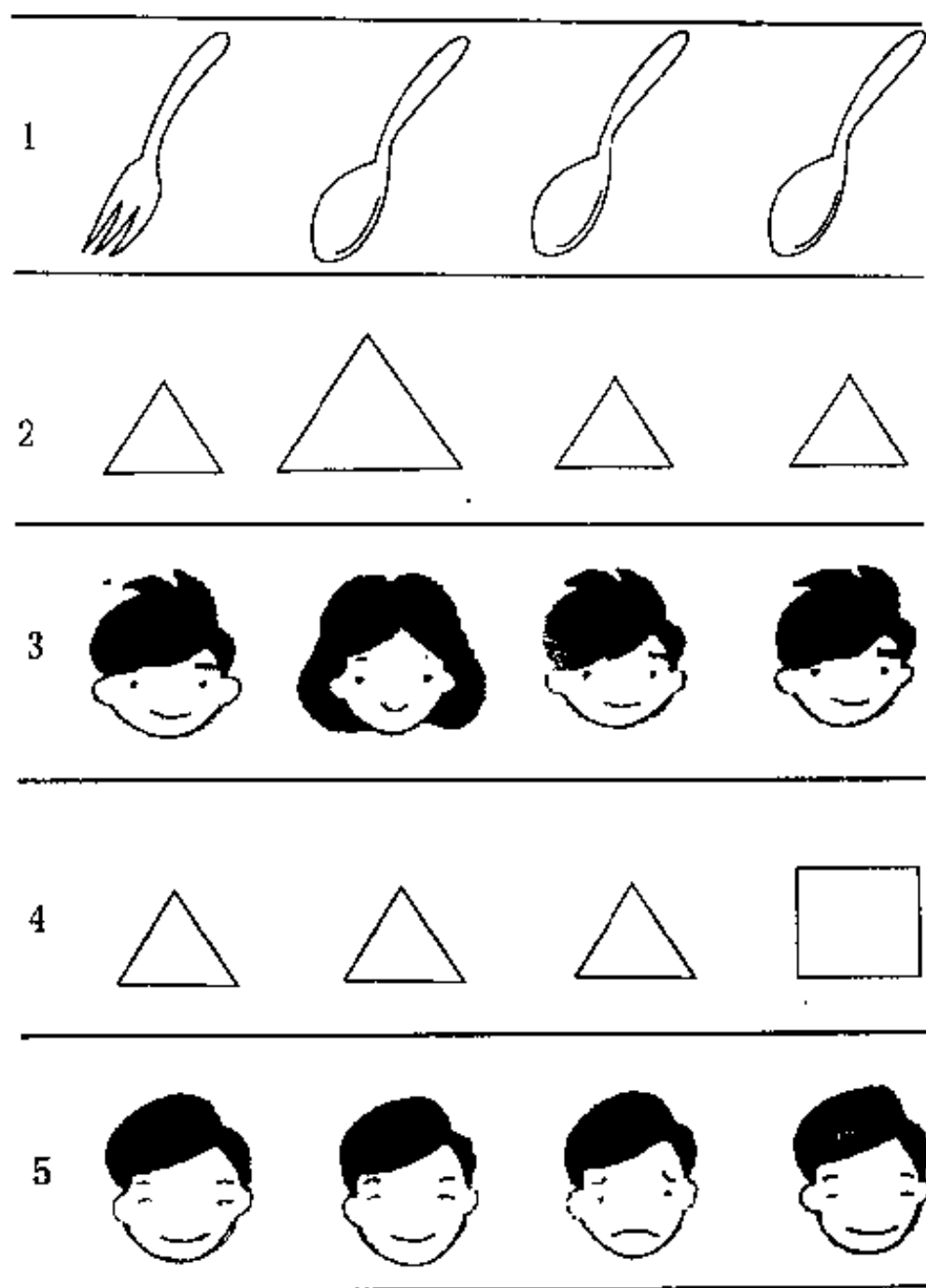


图 20

84. 怎样做猜谜游戏

[主题]知识。

[目的]叫孩子猜谜,增加知识和思考力。

[材料]家里所有的东西。

[游戏方法]

①由母亲出题。

②写字绘画都有什么?

③总是不断地唱歌是什么?

④把牛奶、鸡蛋、鱼肉放进去不坏是什么?

⑤能和远方的人通话是什么?

⑥裤子和上衣洗完了有褶皱,用什么弄平?

85. 怎样教孩子用方格纸制图

[主题]创造性。

[目的]用方格纸绘制各种图形,提高孩子的创造能力。

[材料]方格纸、图画纸、彩色蜡笔。

[游戏方法]

①母亲在方格纸上,画出三角形、长方形、圆形、菱形、浴盆、窗、楼梯等,叫孩子在方格纸上,画出同一形状的东西,并

叫他涂上颜色。

②在图画纸上,画出三角形、长方形、圆形、菱形,并利用这些图形,叫孩子在方格纸上组成各种形状的图形。

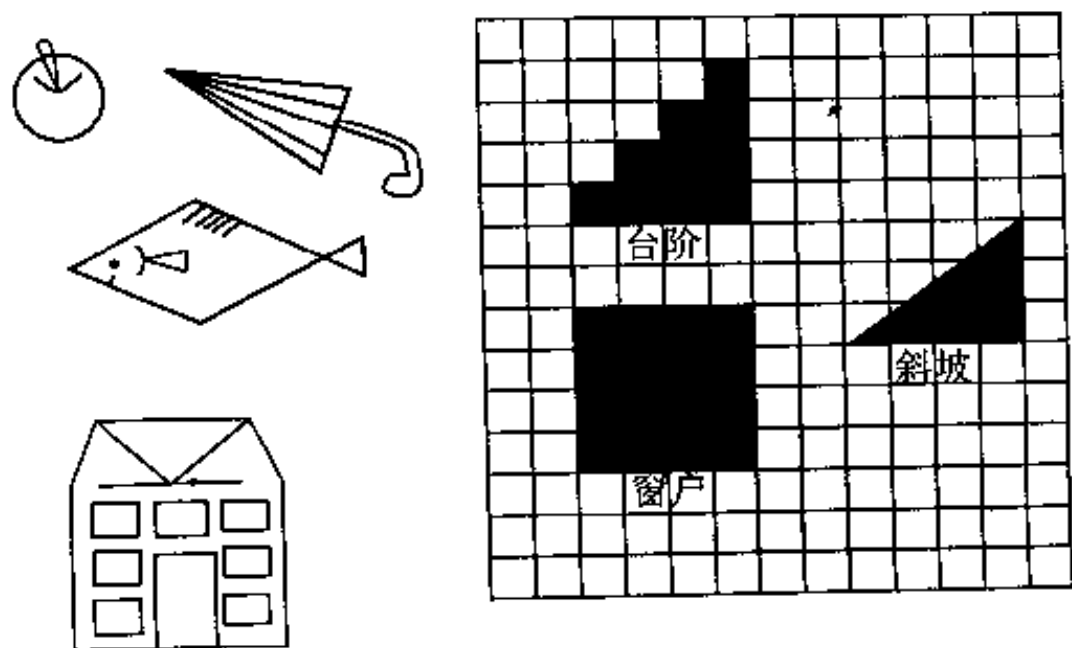


图 21

86. 怎样发现隐藏的画

[主题]知觉、推理。

[目的]在森林中隐藏的动物,只露出身体的一部分,叫孩子猜是什么动物,以训练孩子的知觉、推理和观察能力。

[材料]如图 2-13 所示。

[游戏方法]

①叫孩子看下图,对孩子说:“唉呀!森林中都藏有什么动物,请你指出来。”



图 22

②“还有,还有,你再找找看”,共有 6 种动物,其中有:大

象、鳄鱼、老虎、长颈鹿、猴子、大猩猩等。

③发现的动物,可以和孩子一起谈论它的特征,和对人类的作用。

87. 怎样训练孩子做词的联想

[主题]创造性。

[目的]从一个单词,可以联想到若干个词,增强联想时发生的思维能力。

[材料]铅笔和纸、家庭用品等。

[游戏方法]

①对孩子说:“这是一本书,你听后,会联想到什么,什么都可以,只要能想到的,你就说吧!”孩子想到的,由妈妈来记录。

②从书上会联想到很多东西。下面拿西服和花做题材,反复进行同一训练。

③同一题材,叫孩子编造二三次,每次都提出新的联想。

88. 怎样从部分推理到整体推理

[主题]思维。

[目的]从画的一部分,推想到整体,以增强孩子的思维能力和推理能力。

[材料]如图 2-14 所示。

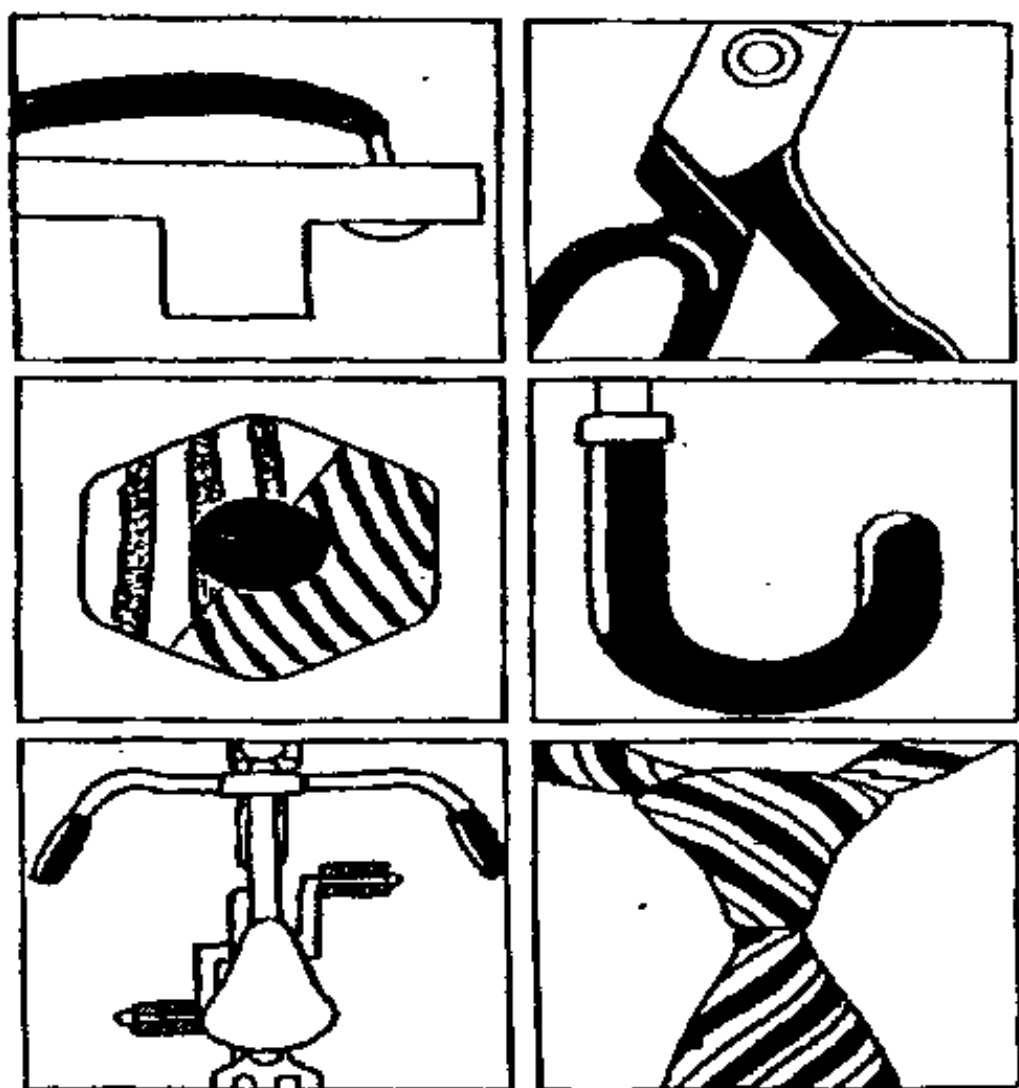


图 23

[游戏方法]

①问孩子：“这个画画的是什么，你知道吧？”也可能孩子不知道，那么就叫孩子看了以后，指着画一一回答，并叫出名来。

②孩子不懂时，可以提示一下。

③画上出现的東西，叫孩子证实一下，也可以从其他角度来证实。

89. 如何平分图形

〔主题〕创造性。

〔目的〕考虑用各种方法,把图形分成两半,培养孩子的创造力、观察力、分析力。

〔材料〕图画纸、彩色蜡笔、剪刀。

〔游戏方法〕

①用彩色蜡笔画出正方形、长方形、圆形、菱形、三角度等。然后用虚线把它所分成两半。如图 2-15 所示。同一图形可多分几种。

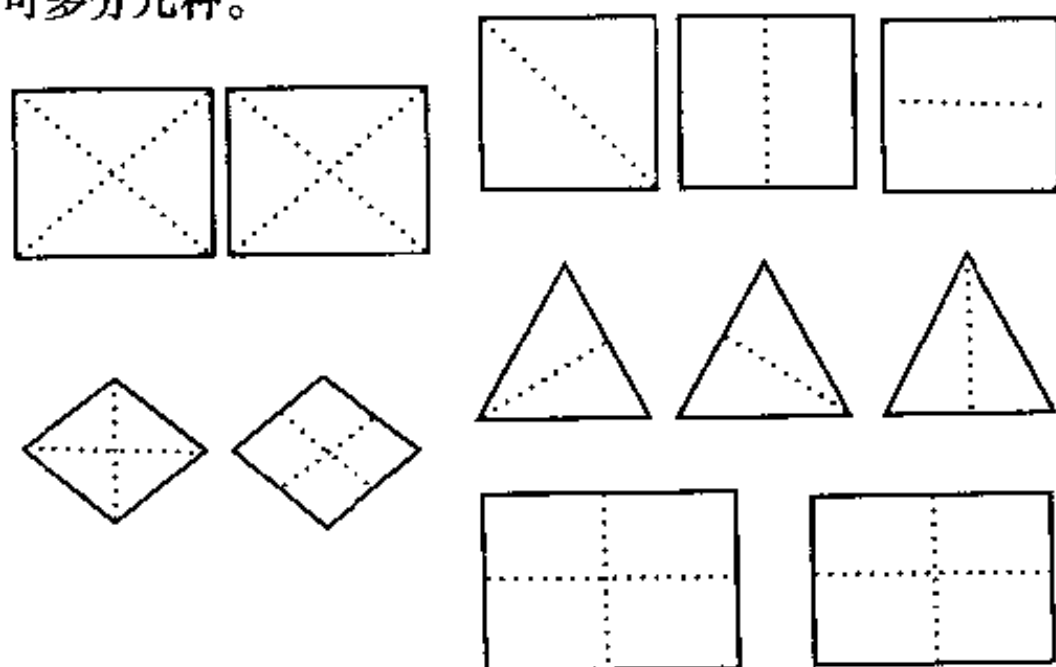


图 24

②分成两半以后,再把其中的一半涂上颜色。

③四方形分成两半后,用剪刀剪开。相同的图形,除用划线法分成两半外,也可用剪刀剪成两半。

90. 怎样找图形

〔主题〕知觉。

〔目的〕从重复图形中,叫孩子认清是什么东西,以增强孩子的辨别力、观察力、注意力。

〔材料〕图 2-16、图画纸、彩色蜡笔

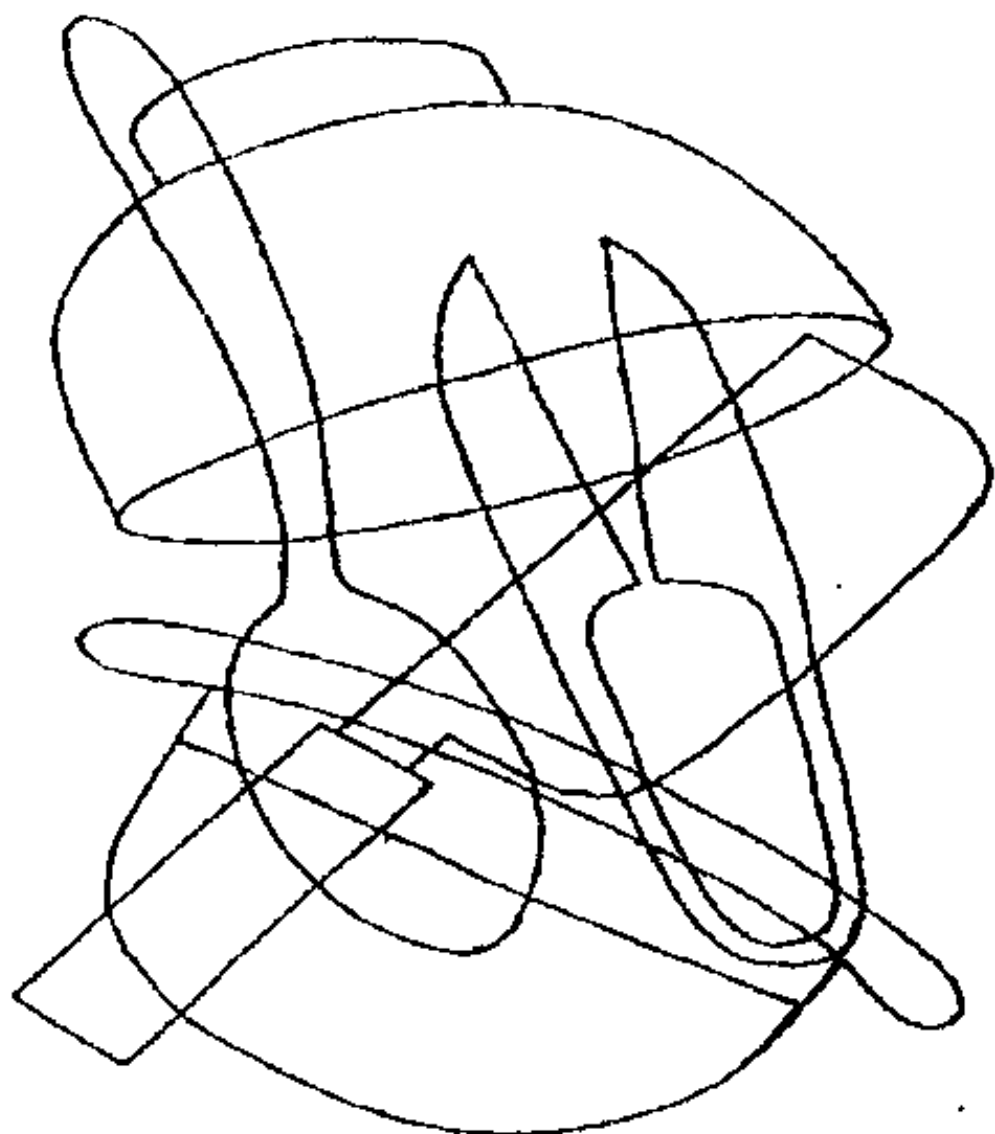


图 25

〔游戏方法〕

①这是一幅弯弯曲曲的图画,请你看一看,都像些什么。其中包括有 5 种东西,请你找出来。

②孩子找了半天,会回答是剪刀、菜刀、碗、帽子、匙子。

③把图画纸上画的东西,一一涂上不同的颜色。

91. 如何从图画中找出不合理的地方

〔主题〕思维。

〔目的〕从不合理的图画中找出问题,提高孩子的判断力、推理能力。

〔材料〕图 2-17

〔游戏方法〕

①告诉孩子:“仔细看图画,你会发现有很多地方是可笑的,请你指出来。”

②叫孩子想一想“怎样就不可笑了。”并叫孩子说出可笑的理由。

③发现 6 幅画画得都可笑,叫孩子编个故事,不完整也可以,说一说画中的人和动物,在想什么,下一步怎么办。叫孩子发表意见。

④“没有尾巴的熊猫”和“晴天打雨伞”两幅画,母亲可以结合起,读出它们的可笑之处。

⑤然后叫孩子从 6 幅画中,也选两幅画连结起来,说出它们的可笑之处。



图 26

92. 什么是右脑形象训练 中的汉字法和数字法

1999年8月日本 ponyeanyou 出版社发行了每一套三盒右脑形象训练录像带。这是国际学士院会员教育学博士七田真先生主编的,是首次使用汉字和数字来训练右脑。这套录像

带是七田衍生从多年七田教育实践中,总结出用汉字和数字训练儿童右脑的它是以幼儿园大班的孩子,和小学低年级学生为对象,它不单纯是教孩子识汉字,学数学,而是通过汉字和数字形象训练,来开发右脑,提高并增强儿童的智力,使孩子们对学习产生兴趣,这是更好学习的第一步。

每天拿出一定的时间,叫孩子看录像,通过录像中唱歌、舞蹈、影视,使孩子右脑学习形象化,这不仅能使儿童学会了汉字和数字,而且可通过汉字和数字形象学习,开发并挖掘出右脑的潜在能力,更具体地一点说,这是一套为儿童编写并录制的右脑形象学习法。

到目前为止幼儿园大班孩子和小学生的学习,用的都是左脑学习法。也就是说,儿童在学习时,足强迫他们死记硬背出本上的东西,由于使用左脑学习,不少孩子在精神方面受到压抑,有的出现了应激反应,以致学习成绩每次愈下,学习成了孩子的负担。结果有的老师把孩子轻率地定为弱智儿,叫孩子家长去开医生证明,好定性为智商低的弱智儿,就这样无缘无故地断送了孩子的一生。开发右脑,挖掘右脑的潜在能力,即使是真正的商低的儿童,通过右脑形象化训练,在智力方面,也能有一定程度的提高。

右脑开发对一般家长来说是十分陌生的,在记忆方面,右脑高于左脑一百倍,这是闻所未闻的。在我国右脑开发起步较晚,这方面的学习材料也不多,人们甚至于抱着半信半疑的态度,不过我们的祖先,我们的先知,很早就知道“死读书,不如无书”的道理。左脑学习实际上就是死读书,因而学习效果差。而形象化学习,则记得牢靠,所以就得用右脑形象学习,通过右脑学习才能闻一以知十,才能有记忆再生,永远不会遗

忘。

右脑形象训练的汉字和数字训练法,可以帮助儿童开发右脑,从以往惯用的左脑学习法,改变为右脑学习法。从而提高儿童的智力,增强孩子们的记忆力和理解力。使儿童、家长、老师从孩子学习成绩不佳,三方面都感到苦恼中解脱出来。

开发右脑不仅对弱智儿是有效的。正常的儿童,如果采用右脑学习法,则会使智力超常,达到快速记忆的目的。

日本 Child academy 校长七田真博士主编的《右脑形象训练》的录像带中的汉字和数字形象训练法,1999 年 8 月已由日本 pony eanyou 出版社录制成录像带,在日本出版发行。译者已把这每一套三盒,能放 90 分钟的录像带,译成中文,并于近期内作为音响的光盘与想开发儿童离的读者见面,使我国儿童更加聪明起来。

93. 犹太人家庭与非 犹太人家庭有什么不同

在犹太人家庭里,学问受到高度的重视。孩子从小就尝到读书的甜头。在这方面非犹太人家庭,就不如犹太人家庭。

犹太人于公元前 586 年亡国,1948 年在英国的委任统治下,建立了以色列国。历史上的犹太人是一个不断遭受迫害,财产被掠夺,房屋被烧毁,人民遭到驱逐和屠杀的民族。在这样一个背景下,为了求生存,他们只有追求知识,增长智慧,这

就成了犹太人防卫自己的一种本领。他们代代相传,追求知识,寻找谋生之路。

犹太人不但非常重视知识,而且重视才能。他们把只有知识没有才能的人,看做是书獃子。他们认为,学习是一种模仿,创新是学习的根本目的。正是基于这种认识,犹太人家庭,特别注重与孩子的思想交流。孩子们也喜欢与成年人交谈,并讨论问题。引导他们向学习的深度和广度发展。

犹太人妇女的就业率低于其他民族,原因是她们要在家里教育子女,确保孩子学习。母亲教育孩子不是为了将来成为大款,而是为了学好本领,施展才能。因为才能是任何人抢不走的,一个人的聪明才智,一辈子也受用不尽的。所以,犹太人的各种专业人才,按人口比例,数量之多,远远超过其他国家。

94. 什么是犹太人的独特育儿法

犹太人在婴儿降生的当天晚上,就由爸爸抱在膝盖上,念《圣经》给孩子听,虽然新生儿听不懂《圣经》的信息。读完之后,合上《圣经》,让孩子尝点蜂蜜,一直到4岁,每天晚上都坚持这样做。结果在孩子头脑中,装满了《圣经》是甜的、书本是甜的这种认识。不懂《圣经》偏要读《圣经》,是为了把不懂的知识灌输到脑子里,并把芳香甘甜的蜂蜜气味揉进大脑,形成强烈的印象。

这样在孩子长大成人之后,进幼儿园、上中小学、入大学,

打开书本,就会回忆起,在爸爸膝盖上,听《圣经》,舔蜂蜜那种温馨的形象。一般到了4岁进入儿童期,一翻到书本,右脑里就会浮起读书的形象,以后即使不督促他学习,也会自觉地如饥似渴地坚持学习。

95. 什么是形象法

形象控制法之一。

(1) 基本功练习

〔姿势〕

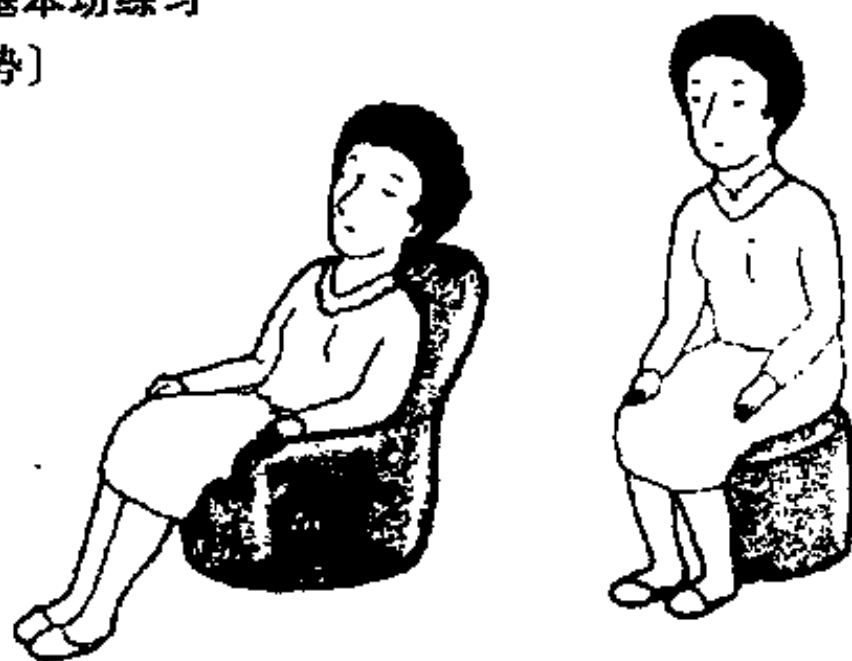


图 27 形象控制姿势——靠的姿势与坐的姿势

开始时,姿势要端正,熟练以后,采取任何姿势都可能。在练习时,做不好,也可能感到全身不舒服或双脚麻木等,应该加以注意。

基本姿势有二：一是“椅子姿势”，另一个是“依靠姿势”。此外。还有正坐、站立等姿势。

图2-18 靠的姿势是坐在安乐椅上，背部靠在沙发上。椅子的靠背要高，头部和腰部都要贴在椅子上，椅子的高度根据个人身高来调整。依靠在椅子背上，要感到舒服。手腕应放在椅子两侧的扶手上，两肩要放松，两腿分开与肩同宽。

坐着时，什么样的椅子都可以，没有椅子、凳子也可以。

要准备一个高度与小腿的高度相同的椅子。首先将头部低向前方，两肩放松，把躯干与头部挺直，伸向前方，采取全身用力伸直的姿势。手心向下，放在膝盖上，两腕要有一定的距离，全身要放松。

然后是“靠的姿势”。如图2-19所示。这是一种依靠墙壁的姿势，下身的腿与上身的肩要同宽，上身依靠墙壁，墙壁凉时，可用垫子垫上。

此外，习惯于正坐和盘腿坐的人，也可以正坐。

不管哪一种姿势，脊背都要伸直。

〔基本练习〕

下面说明基本练习的要领。首先要摘去手表和眼镜。

摆正姿势之后，把两腕两腿用力伸向前方。充分伸直之后，急剧用力，在用力的一瞬间觉得手腿的肌肉很舒畅，这时要抓住感觉，再把双手放在腰部，前后左右转动头部，转两次之后，再转动脖子，同样做两次。

完成之后，脖子和肩部也感到轻松。

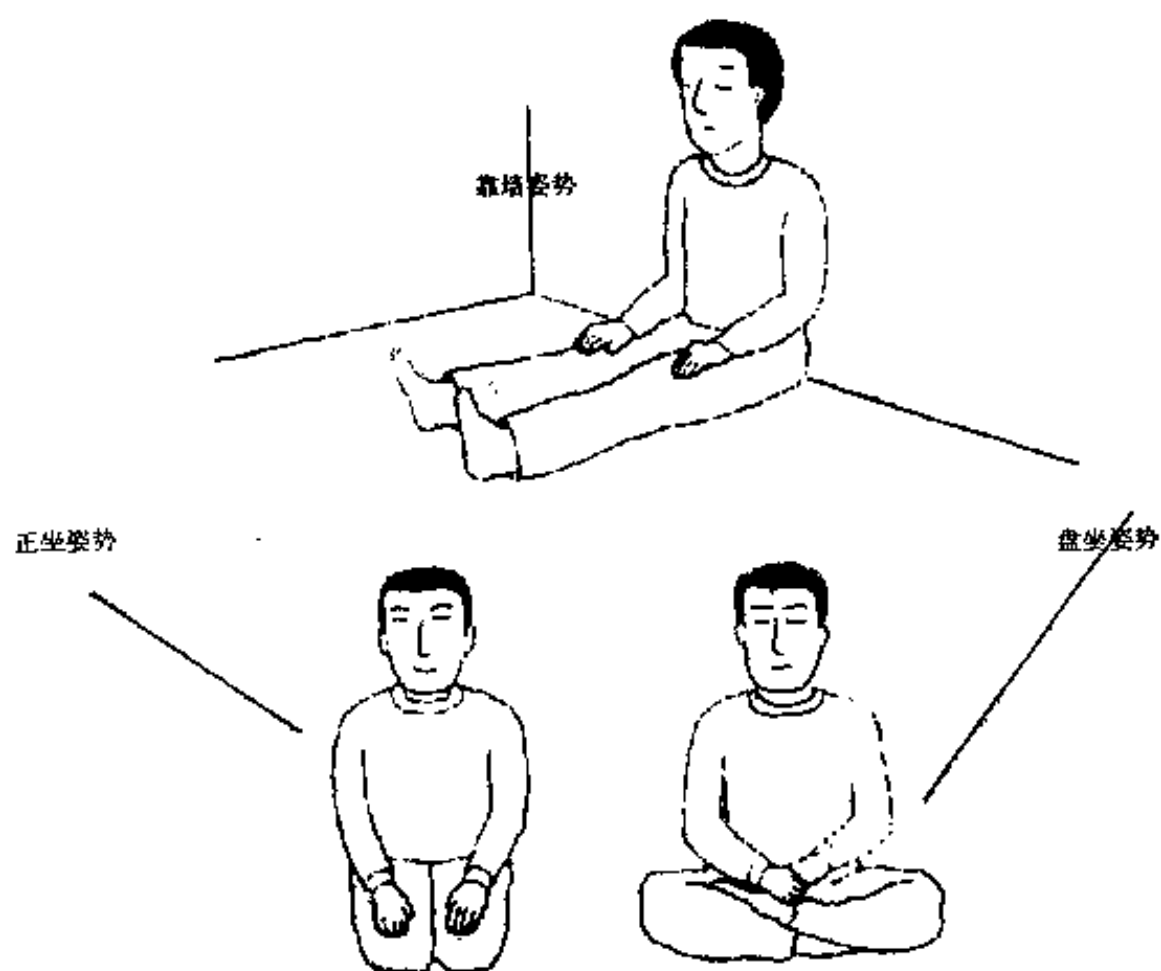


图 28 形象控制姿势 (Image Control)

下面就做一做看吧！

安静地闭上眼睛，与以上动作一样，两腕两腿极力伸向前方，充分伸出之后，再用力抽回，在抽回的一瞬间，做腹部呼吸，张开嘴，吐出腹内空气，吐气之后，稍停一下呼吸，再张开嘴，尽可能缓慢地吐出空气，一边吐，一边就觉得从头部到脚尖有一股气流在流动。

这样全身就感到舒畅，在把腹内空气排出去，吐出以后，

又开始吐气,最后瘪回肚子,再停止呼吸片刻。

再以鼻孔慢慢吸气。这种腹部呼吸要反复进行3次。这时从头部到腰部,从腰部到脚尖十分舒畅,感觉到有一股气流在流动。

腹部呼吸完成之后,恢复到正常呼吸。然后,在草坪上放把椅子,坐在椅子上,舒畅地进行日光浴。这时有一种从浴室里刚出来,身心都感到轻松的感觉,这种松弛状态,可以使心像(形象)浮现在眼前。全身感到轻松自然。一边回想这种形象,一边在每次吐气之后,要反复念2次~3次“心情很好”,这样就感到万事皆空,什么杂念都没有,感到心情宽松。

刚练习时,马上就使全身呈松弛状态,是比较困难的。所以,应该按如下顺序,练习松弛。

首先把你的心像放在右腕。于是,就想起自己是在“美丽的草坪上放把椅子,并坐在上面,舒舒服服地进行日光浴”。这种心像好像产生于腹部。所以,在吐气时,就感觉这种心像从左腕肩部流向手指尖。

这样,右腕的肌肉也感到很舒服,这种感受是慢慢地感受到的。

这时可配合吐气,念如下几句话:

“右腕较重”。

“右腕较重”。

“右腕舒服”。

“心情平静下来”。

然后,把心像拿到左腕,也会同样地浮现出心像。配合吐气,这种感觉又从左腕肩部流向指尖。

于是,左腕的肌肉感到舒服,这时也配合吐气,念如下几

句话效果更好：

“左腕较重”。

“左腕较重”。

“左腕感到很舒服”。

“心情平静下来了”。

下面再把心像移到右脚。“右脚在这里”，有这种感觉，慢慢地想起“自己好像坐在草坪的椅子上，欢快地进行日光浴”。配合吐气，从右腿的腰部起到脚尖，都感到有股气在流动。

于是，右腿肌肉感到很舒服，同样念道：

“右腿较重”。

“右腿较重”。

“右腿感到很舒服”。

“心情很平静”。

然后再把心像移到左腿，感觉到浮现出同样的心像，配合吐气，从左腿肚到脚尖，也感觉到有股气在流动。

这时，由于有这种感觉，左腿肌肉感到很舒服，并念道：

“左腿较重”。

“左腿较重”。

“左腿很舒服”。

“心情很愉快”。

再把心像又回到右腕，又浮现出“自己坐在草坪的椅子上的心像”，配合吐气，感觉到有一股气从右腕到指尖在流动。

于是，又一次吐气，从右腕到脚尖都感到很舒服，同样念道：

“右腕暖和”。

“右腕暖和”。

“由于右腕暖和，心情很愉快”。

“右腕很稳重”。

下面再把心像移到左腕，“左腕在这里”，有这种感觉，同样的心像又浮现在眼前，配合吐气，感觉有一股气从左腕流到脚尖。

于是，又一次吐气，从左腕到指尖，感到气氛很温和，同样念道：

“左腕暖和”。

“左腕暖和”。

“左腕很舒服”。

“心情很平稳”。

下面把心像移到左腿，又浮现出“自己坐在草坪上的椅子上，晒太阳”，配合吐气，感觉到有一股暖流从左腿流向脚尖。

于是，又一次吐气，从左腿到脚尖，都感到很温暖，同样念道：

“右腿很暖和”。

“右腿很暖和”。

“心情很平静”。

下面把心像移到左腿，“左腿在这里”，浮现出形象，配合吐气，这种意识从左腿流向脚尖。

于是，又一次吐气，从左腿到膝盖，膝盖到脚尖，都感到很温暖，同样念道：

“左腿暖和了”。

“左腿暖和了”。

“左腿很舒服”。

“气氛很好”。

“两腕两腿既舒服又暖和”。

“两腕两腿既舒服又暖和”。

“全身感到很舒服”。

现在我的身心处于宽舒状态,消除了紧张感,心情舒畅,当然全身就很松弛。不过,偶尔也会遇到有不痛快的心像,留下了不痛快感。这时,就应该睁开眼睛,在心里默默地念道:“下面的训练,要很快地进入更松弛的状态。”

A.“体内进一步感到宽舒。”

B.“从腹内涌现出干劲和勇气,这种感觉,使全身充满了活力。”

C.“又一次吐气,头脑感到很轻松。”

D.“眼前亮起来了,轻松愉快的感觉涌现于全身。”

这时把两腕两腿伸直两次,做宽舒放松的举动。

然后,转肩,做深呼吸,慢慢地睁开眼睛,就感觉到很轻松,很愉快。

进行的顺序是:“右腕——左腕——右腿——左腿”,习惯了以后,“两腕——两腿——两腿——两腕”有沉重温暖的感觉。这是经过练习出现的松弛状态。

闭目一分钟,就会感到全身松弛,心情愉快。这样基本练习就算完了。

这种练习,一般要1个~2个月,在学习基本练习之前,不要再做其他的练习项目,否则会干扰了心像,效率不但不能提高,反而会下降。重要的是心情要平静,不要焦急。

(2)基本形象

为使基本练习更加有效,可采用基本形象法。上面已经说过,在你以往的体验中,你认为是最轻松的意见。如:

“从洗澡间出来,坐在椅子上,感到精神很爽快。”

“坐在草坪上的椅子上晒太阳,感到很快活。”

“在自己房间里,听音乐很轻松。”

以上都是一些过去的轻松愉快的感受,可以当做基本形象来回忆。

但是,有的基本形象合适,有的就不合适。

“在幽静的庭园里散步。”

“与情人并肩坐在公园的圆椅子上。”

“在被窝中舒舒服服地睡觉。”

“喝上一杯葡萄美酒。”

凡有以上基本形象的人,回忆起来,都很愉快。

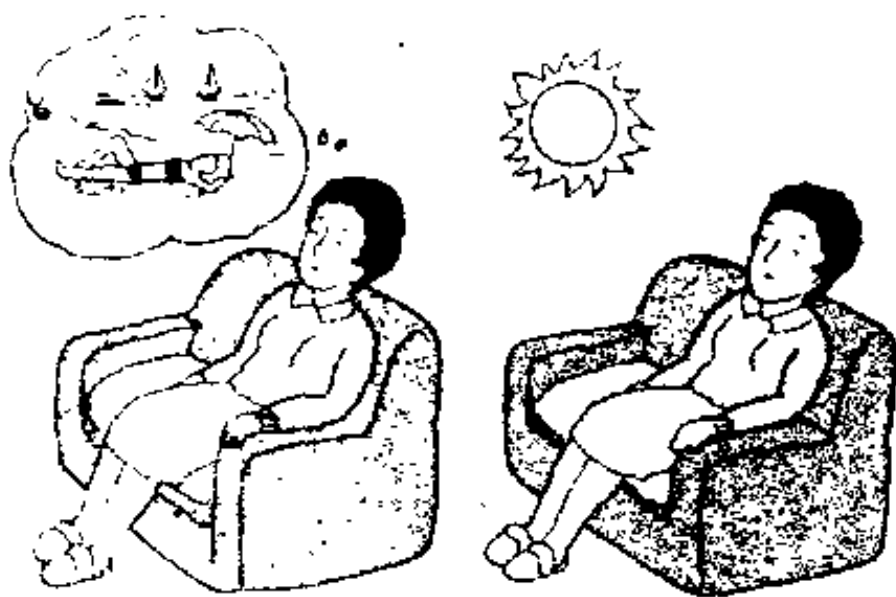
“散步”带有“动”的因素,坐着进行基本训练,这是静的方面的形象。“一对情人”带有“性”的因素,在松弛之前,要把强烈的欲求招引回来。此外,“在松软被窝中,有松弛头脑的因素”。喝一杯美酒,是使“头脑麻痹”的因素。

基本形象的作用,在于使头脑清新,使潜在能力,能够发挥出来。因此,要使身体经常处于松弛状态。

〔练习〕

基本形象确定之后,再使形象浮现出来。

一般美好的回忆,浮现在眼前,头脑中会有一种无法形容的感知。这种练习,要从腹部丹田处(脐下3厘米处)涌现出形象。这样就会产生轻松的感觉。不过,很多人一开始不习惯,时间长了就会习惯了。



把自己看做是另一个人 现在自己已经这样了
哪一种形象都可以

图 29

图 2-20 所示的美好回忆,经常是“自己一个人在眺望远处”,或者是“已经进入形象人静状态”。

例如,基本的形象是日光浴时,自己一个人一面进行日光浴,一面眺望远处或蓝天。在练习中,就会感受到阳光灿烂,周身有舒适感。

在选择美好回忆时,要选择那些自己感受最深的。一般说来,经过反复练习,就会不知不觉地进入形象状态。

把回忆基本形象,纳入基本练习之中,就会更进一步感受到内心里很坦然,头脑更加清醒犀利。

(3)过去的美好形象

进行基本练习,会减轻心情烦躁或应激反应,疲劳紧张感也会消失,脸色也会好起来了,从而提高了记忆力。但是,这种练习,只能夺回自身本来的能力。

可是,练习的目的是为了开发智能,只有消除私心杂念,排除外界干扰,把自己投入入静,万事皆空的状态,才能进一步,开发智能。

在开发智能之前,要清楚地认识到开发是为了提高智能,这一点是十分重要的。

提高智能,不能盲目地进行,不能分散提高智能的力量,要认准一个目标,才能有效地把智能开发出来。

智能提高了,记忆力增强了,福至心灵,才能提高想象力和创造力。要明确目标,花一点时间冷静地想一想作出决定,作出相应的决定,否则,在练习中加以改变,就比较困难了。

如果有了舒服的感觉,任何人都会感到心情愉快。但是,在这里最重要的是,要决定提高什么样的能力。

决定了开发能力。就要从过去的体验中,选择那些最美好的回忆,也就是最美好的形象,这一美好的形象,或者称作“过去有利的心像。”

要找出工作学习时感到愉快的形象,例如:“一种机械研究成功了,和同事们一起去饭店吃一顿,就感到很愉快。”“这次英语考了个满分,受到老师的表扬,就感到心情十分愉快。”

与想提高智能没有直接关系的也可以,只要能 and 有利于开发智能的有趣事物结合起来,什么样的过去美好的形象都可以。

另一个是回想能提高智力的很好的形象。例如,想提高记忆力,就要回想能发挥记忆力的形象。

“学生时代能记住世界史年表。”

“听一次音乐,就能记住它的旋律。”

想提高创造力,就要回想创造什么事物时的体验。

“小学时代，考试受到了奖赏。”

“发明了自动焊接装置，感到十分欣喜。”

以上都是发挥自己创造力的实感的形象。

这样从过去体验中，回想以往发挥提高智能的体验。从中选出几个比较适当的体验。所谓适当的，就是对自己比较深刻的印象。从时间来看，是刚过去不久的体验。这些过去有益的形象，为发挥智能奠定了信心，它的程序是：

〔练习〕

过去有益的形象决定之后，接着要进一步练习。

首先进行基本练习时，心情要舒畅，全身要处于松弛状态。

充分放松之后，身心平静下来，然后，在腹部涌现出过去有益的形象。并配合呼吸，接受当时的感觉，重新回想起当时体内的感受。这时你的智力，就会和回想起来的形象一样，呈效率很高的状态。

(4)未来的有益形象

接着决定未来的有益形象。

一个人要想提高智能，在练习中，就要涌现出“鼓足干劲”的实感。如：

“在一个幽雅环境中，有个大书房。”

“当外交官，周游列国。”

“健康、人际关系、工作、生活一天比一天好”等等。

如果有了这些形象时，就要确定下来。

问一个人“你将来的梦想是什么”，“将来你想干什么”。很多人都会说，我还没有想呢？这时智能开发就会得不到提高，为什么呢？提高智力是自己的事，自己要有个目标。

一个人的未来,要由自己来确定。一个人想提高智力,就要决定未来的有益形象,这个形象要与提高智力息息相关。未来的美好的形象现在就要努力创造。如梦想:

“提高了记忆力和创造力,会有很多发明创造,将来可以设立专利公司。”

就这样把未来的有益形象,和现在的行动结合起来,工作和学习才有劲头,才能鼓足干劲。即使完不成任务,也会有紧迫感,头脑活动会更加活泼。

以往没有美好形象的人,应该提出未来的形象,但要这样或那样的决心,不是一蹴而就,要加强练习,并对情绪加以调整。

[练习]

决定了未来美好的形象,接着就要转向练习,如能对过去有益形象加以回忆,就要把那时的感受进一步使之再生。

接着把未来的美好形象浮现在脑子里。与过去不同的是,未来的美好形象,谁也没有体验过,只是憧憬,没有真正的感受。

可是,在练习时,会感到美不胜收,全身会感到温暖,人身有感受机能,应该利用这一机能,来想象未来的有益心象。

于是,头脑里的未来美好形象,就像实际上感受到似的,自己正在未来形象世界中活动,这种感觉是通过形象,通过意念传送到全身的。

这时的头脑,实际上就像体验过似的有了生机,头脑也变得清醒了。这种状态,才是开发智能的源泉,而且是增强智力的保证。

注意事项:

①眼睛,开始时,要闭上眼睛,免受外界的干扰,并把全身放松一点,使之容易焕发形象。习惯了以后,可以睁开眼睛,先看墙壁和天花板,这样就有和闭上眼睛一样的感受。

习惯了能睁开眼睛,那么任何时候都能控制心像。

②服装,应是睡衣和茄克等松软的不刺激皮肤的衣服。粗糙不光滑不适于做运动服。人是感觉最灵敏的运物,所以在训练时,越轻装越好,否则不容易进入形象入静状态,皮肤和周身感到不舒服,会影响入静。

③呼吸,没有特定的呼吸法。一般正常的呼吸就可以了。但是,在练习之前,做3次~5次腹部呼吸,心情会平静下来。

下面介绍腹部呼吸法。

首先稍微张开嘴,吐出腹内空气,使腹部瘪下去。吐气之后,停止呼吸1秒钟~2秒钟。

然后,用鼻孔慢慢吸气,不仅肺部要吸满空气,全身也要有充满空气的感觉,腹内空气满了,可以达到咽喉部,当然背部也能感到舒服。

吸气之后,再停顿1秒钟~2秒钟。

再稍微张开嘴,慢慢地吐气,吐气的速度,以把羽毛放在嘴边也不飞起的程度。

吐气时,舌尖舔上颚,会感到很轻松。

④练习地点,要在肃静的地方练习,一般通风良好、明快、不暗、不冷、不热的地方较好。

但是,也不要过于强调场所,习惯了以后,在任何地方都能进行。

⑤练习时间与次数,每天早午晚各进行一次,早晨起床后,中午午饭后,晚间就寝前,比较理想。做不到3次时,两次

也可以,重要的是持之以恒。每次练习时间为 10 分钟 ~ 15 分钟。

形象控制法之二。

(1)提高记忆力、集中力的大脑调节法

松弛形象能使大脑皮层平静化。

爱因斯坦长于拉小提琴,当他工作疲劳或思考问题时,拉小提琴可以休息大脑。

周身放松,可以使大脑皮层平静化,能够增强记忆,使精神容易集中。这主要是使大脑的神经细胞和突出(神经元)之间传递物质畅通(神经细胞与神经细胞联络接合部分)。

想增强记忆力和集中力,任何时候都要消除紧张情绪,而使用形象控制法,就能做到这一点。

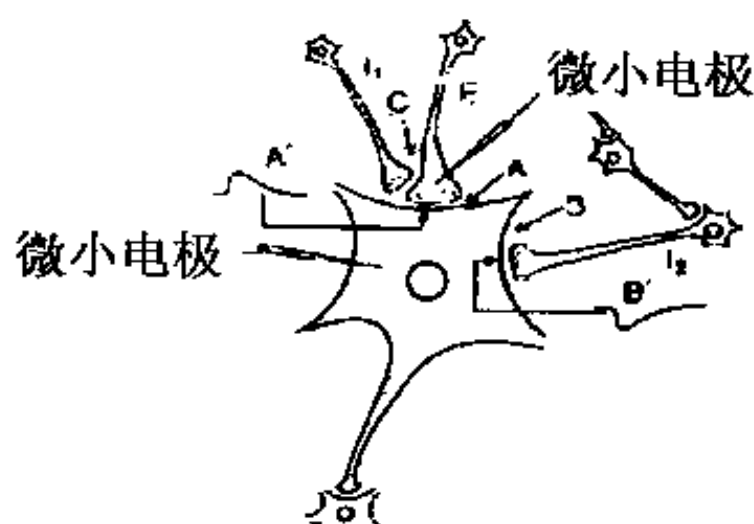


图 30 突出活动(突出神经元活动)

接前面所说的那样,进行基本练习,任何时候,都能在短时间内出现松弛状态。

据调查,有趣的是,学习也好,工作也好,运动也好,胜利时,都是在下列条件下形成的:

A. 充分休息之后,开始学习的。

B.大声朗读的。

C.写的作文,自己感到很满意的。

具备以上条件,在参加语文和英语考试,就能得满分。

很据体验,记忆好的时候,是精神集中的时候。所以,记忆好的诀窍之一,是精神集中。

“高二英语模拟考试得了满分”。

“电视上播讲象棋,看的非常认真”。

把以上这些过去的有益形象,浮现在脑子里,一天可以进行5分钟~6分钟,积累下去经过2个~3个月,会使记忆力大有提高。

提高记忆力集中力的形象使用法。

通过形象控制,提高记忆力和集中力,要有一定的程序。

下面简单说明一下形成的程序。

第一,要有一个松弛形象(这是最基本的形象),只有头脑冷静下来,全身才能感到轻松愉快。

第二,是充分利用过去的有益形象。在这里可以分以提高记忆力和集中力为对象的有益形象,和对记忆与集中的有益形象两种。

有的人游戏时,能充分发挥记忆力和集中力,但在学习工作时,就不一定能发挥出来。重要的是为提高记忆力和集中力,必须毫不含糊地吸收并采纳过去的有益形象。

①基本形象:

在自己屋里听立体声

②过去有益的形象:

A.在学习方面,过去好的印象。

化学实验
很有趣

从班级中脱颖而出，父
母喜欢，自己也愉快

英语得到了
满分

B. 有关记忆与集中的过去好的形象：

记忆

中学时代轻松地记住
了英语单词

能在短时间内记住年
代

小学时看的电视新闻
都能记住

集中

解答数学习题时感到
时间短

在中学时代能集中精
神学习

和同学一起玩，有时
忘了掌握时间

③未来的有益形象：

穿着运动服踢足球

隐居乡村改正
自己的缺点

成为企业家
大展宏图

成为太空人

暑假到各
地旅游

成为一个科学家
改造大自然

最后是未来的有益形象，它能使记忆力和集中力得以提高，现在的学习和工作搞得更好，知道应该从何处下手，怎样去做。明确了未来的有益心像，学习和工作就有了干劲。

如果把过去的有益形象和未来的有益心像，用纸写好，贴在醒目的地方，这些形象就会在头脑里打上烙印。

进行形象训练，最好早晚各一次，只要坚持下去，越练习，

越能提高记忆力和集中力。

表 2-1 训练前后的智能变化表

能力	能力变化
实行力	+ 62.3%
集中力	61.2
记忆力	53.8
意志力	49.7
判断力	47.1
读解力	44.3
听取力	34.2
表现力	31.6
健康	30.5
思考力	19.6
协调能力	15.5
应用力	14.1
理解力	13.2
行动力	13.1
解决力	12.3
综合能力	+ 33.5%

$$(\text{向上率}) = \frac{\text{训练后数值} - (\text{训练前数值})}{\text{训练前数值}} \times 100$$

(2)消除紧张,保持身心舒畅。要用最松弛时的形象()

①拿去枕头和闹钟。

②拿走钱和存折。

③拿走金库。

这是保险公司调查发生火灾和地震等意外的调查。

意外事故不常发生,但发生时应该如何行动,都要进行心

理训练,这样到时就不会惊慌失措了。

要练习心情最舒畅时候的形象,方法是在任何地方任何时候,用1分钟~2分钟的时间,使自己处于放松状态。

这是在考试时,也可以采用的沉着稳重的试验。回想自己过去最舒畅时的形象,身心就会舒展放松。习惯了以后,瞬息间眼睛也可以进行1分钟~2分钟的松弛状态的训练。不过有的人有时会心情激动,激动时必须进行形象控制,自然就能消除紧张状态,不过开始时,是难以控制,习惯了,就能控制住。

为了达到某一目标的形象控制法。

不断地思考,连做梦都想成为运动国手,当然这不是容易的事。

很多人都把目标当成梦想,想成为企业家、发明家……有很多人就是这样描绘着自己的未来,这些都是不露声色的形象。

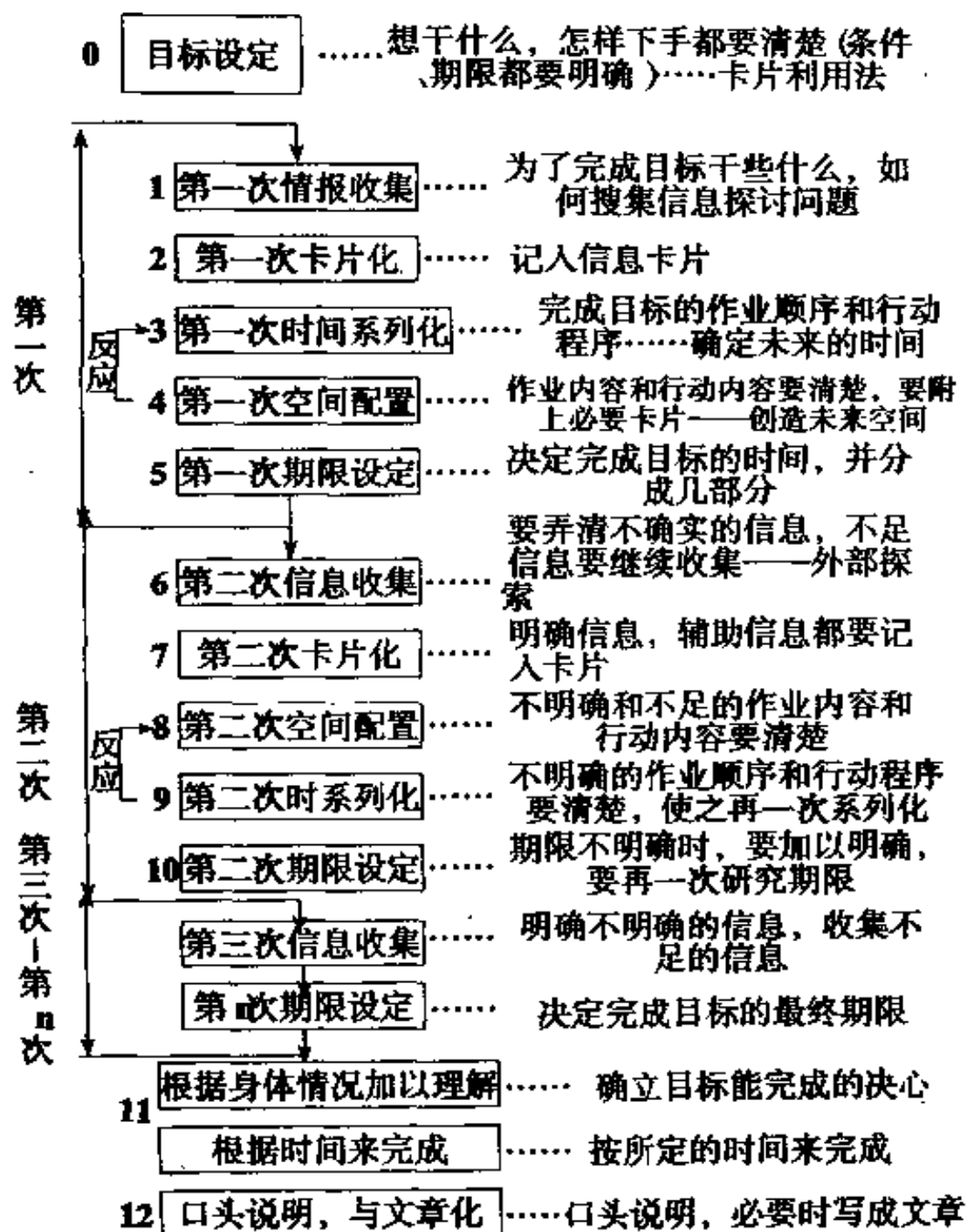
制造新的机械,特别是一直没有的机械,复杂的机械,就要有一个致密的设计图。搞建筑也是一样,没有设计图,就不能盖高层建筑。为了未来的设计图,就要有细致的描绘,要在脑子里酝酿整个设计形象。目标明确了,才能考虑方法和行动,搜集信息,形成概念,最后的形象,则是完成目标的形象。

所以,人的头脑,人的全身,才能本着未来的设计图进行工作,发出指示,轻松而舒畅地回忆过去和未来的有益形象。为了这个未来的设计蓝图,有时连睡觉都进行思考,考虑如何行动。

IC—C法是在脑海里描绘心像的控制法,是把它写在卡片上,看在眼里的一种方法。初学时容易忘掉,所以写在卡片

上就可以看着这些形象储存在脑海里。

表 2-2 形象控制法程序表



第一,是把已有的知识(形象信息)来个总动员,目的是描

绘心像直到完成了目标。

第二,目的是制定未来的心像。

第三,编组是把用模造纸做的卡片,贴在墙上,要经常看,使整个问题,都浮现在脑海里,自然就能对目标加以处理。潜在意识是完成目标看不见的力量,要作为对象加以利用。

人类决不是为痛苦而活着,不是被人奴役而活着,是为了活得充实而活着,是为了对人类有贡献而活着。所以要磨炼自己,开发智能,渡过一个愉快的人生。就有必要,学习形象控制法。这样才能增强人的记忆,诱发人的干劲,所以建议用形象控制法渡过你的一生。

96. 什么是精神高度集中法

精神高度中,才能排除杂念,记得扎实。一个人有好的记忆力,对自己来说,是一笔花钱买不到的财富。加强记忆力训练,把日常接触到的信息,如人名、地名、日期、事物和学习等记得扎实,就可以节省大量时间。健忘对时间来说,是一个莫大的损失。

例如,记忆好,参加会议,从事工作,学习科学,把听到看到的能很快地输入到大脑不仅能增加知识,而且可以进一步提高记忆力、理解力、判断力。

记忆和人的身高一样,不能无限度地提高。懂得什么是“记忆”,就能采取切实可行的措施,提高记忆。

记忆力不佳,是令人十分苦恼的事,任何人在一生中看、

听、读的东西，都被潜在的意识记录下来。那么，为什么有的人过了一段时间，就把它忘掉了呢？

这还要从人的意念谈起，人的意念可分为意识和潜在意识两种。潜在意识是从意识那里接受命令，专管实行的。但是，潜在意识没有判断和批判的能力，只是听从意识的指示。如果意识不发布命令，潜在意识就无所作为，就像仓库大门关着一样，什么信息也不能进去。当心扉的大门被打开时，意识就马上发布命令，潜在意识查明了那个信息，就把它储存在脑海里。

想一想儿童时代的事情，喜欢游泳的孩子，对以往比赛时的成绩，都记得很清楚。为什么这样清楚呢？因为自己喜欢游泳，整天想着游泳，把游泳信息始终储存在脑海里，所以永不忘却。因此，学到的知识，尽可能反复地加以复习，必要时把记住了的东西，经常加以活用。“学而时习之，不亦乐乎”，就是这个道理。

记忆力训练，有两种方法。一是机械训练法，二是心理训练法。

增强记忆力的机械训练法。

增强记忆力的机械训练法，是通过联想——心理描绘——联想的一种方法。用这种方法，可以记住一般的、罗马字母与数字相结合的一系列绘画。

这些绘画，与具体记忆的东西联系在一起，就成为可以打开心扉的钥匙。

为了具体说明这个问题。把蜂箱上的画作为第一件事，想修理被破坏的椅子，作为第二件事。把眼前的蜂箱和破坏的椅子联系在一起，这时在你的心里描绘的东西越是不一样，

越能长期留在心里。也就是说,由于两种东西各有特点,把它们作为信息输送脑海里,就会形成长期记忆。

对某一事物,可以用与它有联系的景象来回忆,也就是用联想来回忆。例如,我想修改家庭保险,要写信给保险公司。我马上坐在办公桌前,回忆起当日办保险手续的情景,想象出保险公司工作人员的样子。用同样方法可以追忆人名地名事物和数字。

97. 什么是心理法

改善记忆力的第三种方法是心理法。简单说来,记忆时要有好的心情,才能增强记忆力。

第一,自己要抱着自己有好的记忆的信心,坚持自己的记忆,并不比别人差,坚信“我的记忆,虽不超常,也不落后于人”。

如果你认为自己记忆不好,可是有时又改变态度,产生自己记忆不错的信心。在这里重要的是坚定自己的信念,坚信自己有一个好的记忆。那么,自己的记忆力就会一步一步地好起来。切忌操之过急。

第二,对任何事情精神都要集中,你在听人说话时,不要再想别的事情。如果有这种走神的毛病,那么事过之后,什么印象都没有,因为外界信息根本没有进入大脑,所以对当时的情况,就回忆不起来。

精神集中对改善记忆非常重要,自己要加强这方面的训

练。改变那些不着边际胡思乱想的习惯。

第三,掌握了以上两项,记忆力就可能有所改善。这两个原则,可以作为潜在意识牢牢记在心里,并不断地加以训练。

做数字游戏也可以提高记忆力。例如,在马路上行走时,做记汽车牌号的游戏,当汽车在身旁插身而过,你可以在一瞬间记它的牌号,最初全记住困难,经过不断练习,会逐步加强记忆力。

人的记忆力不论年龄大小,都有迟钝的时候,这主要是人的大脑不用就要变坏,不断地使用才能提高记忆力。训练记忆力,不仅能改变记忆,在精神方面,也会振作起来,显得十分精明强干。

在训练时,心情要舒畅,情绪要饱满,不要想工作和学习,不要讨厌练习,要孜孜不倦地练习,才能起到锻炼记忆力的作用。

第四,要培养观察力,每天看到很多事物,但这不是观察,像是看了,实际上一点印象都没有。

我们观察事物,要从自己住处开始,在这里有很多人家,这些人都是干什么的,周围环境怎样,因为在这里住了很多年,观察成为生活中的一部分。这样来训练自己,就会感到十分吃惊,感到长这么大了,过去把人生很多事情,让它白白地消逝了。

第五,每个人都有视觉、触觉、味觉、嗅觉、听觉等五感。在记忆方面,应该使用视觉和听觉。一般记忆力强的人,用的都是五感,记忆有关事物时,要把所有感觉都用上去。例如,触觉能知道是粗糙还是细致;味觉可以知道酸甜;嗅觉可以辨别香臭。这些都能起到记忆的作用。所以利用五感,就能改

善人的记忆。

以上 5 个方面都是互有相联的,把其中任何一个利用好,都能改善记忆力,把五感全利用起来,就会取得惊人的效果。

98. 什么是气氛转换法

前面已经说过,人的注意力最长能坚持 25 分钟。一定要坚持两小时学习时,就要采取气氛转换法,每隔 20 分钟 ~ 30 分钟小休一次,使精神和肉体都得到一定的放松。

在轻松气氛中工作,效率才能提高。转换气氛并不要多长时间,有 5 分钟 ~ 10 分钟就可以了。

例如,工作很忙,连午休时间都在办公的企业职工。如果午间不休息,会弄得头昏脑胀。在办公室里午前午后中间各休息 10 分钟 ~ 15 分钟,喝点茶,活动一下身体,反而会提高工作效率。使心情感到舒畅。

在小休时,可以做些简单的运动。

A 坐在椅子上,伸伸懒腰,做几次深呼吸。

B 每隔 10 分钟 ~ 15 分钟,改变一下坐位,转转肩,放松一下身体。

C 每隔 30 分钟,靠在椅子背上,使身体得到充分活动。

D 不要把电话放在身边,每来一次电话,可以站起来,走几步去接。

E 在站立之前,向前弯弯腰,触摸到脚尖。

以上这些成为习惯,就可以消除应激反应,使大脑得到恢

复疲劳。

(1)打盹儿的作用

自古以来,凡是做大事的人,都会“打盹儿”。有的人午饭后昼寝 30 分钟,能顶夜晚 3 个小时的睡眠。

虽然这样说,办公室里是不能放床的。但是,只要仔细研究,还是可以午睡的。有人说:“在这样一个节奏很快的社会里,不用功学习,不努力工作,就跟不上时代。可是,由于紧张缩短了睡眠时间,这只有用午休假寐的办法来解决。把身体靠在椅子背上,挺起胸膛,闭上眼睛,就会不知不觉地进入梦乡。这种训练的时间不一定太长,有 10 分钟~20 分钟就足够了。甚至于在公共汽车上,茶馆里都假寐一会儿。这是转换气氛的大好机会。

每天下班后,在室内伸伸懒腰、休息 10 分钟~15 分钟,也是十分有效的。也有人洗 10 分钟的温水澡。不管什么办法,只要在很短时间内得到休息,晚饭后再工作,精力就会充沛,记忆力就会增强。

(2)放松的技巧

放松也是一门技术。人们都知道放松,有利于大脑休息。可是,如何放松知道的人却不多。

肉体紧张要消耗能量,放松则能恢复能量。

放松可按下列姿势进行,每天可做 1 次~2 次。

首先要有乐观情绪,躺在床上也可以,坐在椅子上也可以,要全身放松,什么也不想,进入人静状态。

从左腿开始,脚尖要放松,然后是整个脚部、脚脖、腿肚、膝盖,以至于全身都放松。再转到右脚,也从脚尖开始,转到上身。

再从一双手的手指开始,手腕以至于全身。

同时还要使头脑脖子也要放松。并念道:咽喉也放松吧!下颚也放松吧!脖子也放松吧!不断地叨念着。

最后要使全身都放松,从胸部一直到腹部都要松弛下来。开始锻炼时,可用5分钟~10分钟的时间,按照这一程序进行几次之后,全身上下就觉得很舒服。

放松不要勉强,在任何时候,任何地方都能做放松工作。以公共汽车上,或在工作之余,都可以做放松工作。

学会了放松技术,工作再忙,也不会感到疲劳。

99. 什么是气功疗法

利用气功,控制形象,锻炼入静,着重于调神、调息、调身、控制意念。休身养性属于调神,调整呼吸属于调息,活动身体属于调身。调身的姿势要端正,才能促进血液循环。调神、调息、调身,控制意念,一言以蔽之,都是为了排除杂念,净化意志。在调身时,对各部位的要求如下:

(1) 头部

头部要放正,喉头回收,下额内含,意念从喉头上找百会(两耳尖连线中点后1厘米处,相当于人的发旋处),落腮,这样颈项自然就会后凸,头顶呈虚凌之状,全身的机能就会增强,精神就会充沛。

(2) 眼

两眼平视前方,眼睑慢慢地轻轻地闭合,目光随眼睑闭合

而内收,与意念合而为一,称作“神光”。守上丹田时,将神光寄于上,守下丹田时,神光寄于下,寄于上的是收视返听的良法,寄于下的是益气添精的妙术。

闭合实际上是眼睑下垂,仅留一线之光,眼球在内平视,目光内收,是宁神内守的重要手段。

(3)舌

舌抵上腭。初练时应唇齿轻轻闭拢,齿似合非合,两侧臼齿如咬物,舌尖自然抵于上门牙内与齿龈相交处,切勿用力,否则舌僵硬会产生副作用,熟练后,舌可抵于软硬腭交界处。舌抵上腭,可收到交通任督二脉之功,此时切勿张口,而应守神静待。

(4)颈项

切勿前俯、后仰、左右倾斜,应该伸直。

(5)胸背

要含胸拔背,含胸不是扣肩,胸前部应稍微内含,拔背是背部脊椎脊应该自然挺直。

具体做法,含胸,先呼气,将胸部放松,含胸与开胸相结合,开胸是胸部向两侧外开,肩头也向外张开,与含胸相辅相成,收到胸部放松之效。拔背是第七颈椎向上领,直通百会,使脊椎伸直。

(6)肩

把肩关节放松而自然下垂。同时把腋窝部虚撑,使腋窝空虚,臂下腋下距离为3公分。这样可使气体流通。

(7)肘

两肘放松,肘尖有下垂之意,但不得用力下垂,用力则肩肘垂滞。在垂肘的同时要悬肘,即肘部虚悬之意。

(8)腕、掌、指

要求腕要坐,掌要合,指要舒。腕要自然地向下坐的趋势;合掌是指掌心内含;舒指是五指舒开,4个指头之间要留有一定的空隙。

(9)腰

将腰自然伸直,稍耸两肩,轻轻下放,在意念中要有松腰的意识。古人说:“力发于足,主宰于腰,形于四肢”,又说:“力由脊发”,腰部不放松,气血就不能流通,影响全身活动机能。

(10)胯

胯部要放松,臀部稍微下蹲,呈似坐非坐的形象,躯干与腿保持一定角度。大腿根部保持宽虚,臀部向外后泛张,但不能向后,或向上翘。

(11)腹

小腹回收,胸腹呈一直线。收腹时不能使腹肌紧张。腰部直撑,就可收到收腹而腹肌不紧张的效果,否则,气不易下沉,而出现憋气现象。

(12)膝

要求松膝内扣。膝盖稍微下蹲,轻轻内扣,稍向前屈。放松下沉。但不能一味下沉,否则有呆滞之嫌。

(13)足

两足要平铺地而,把全身重量均匀地放在两脚,勿偏于一方。配合腰、胯、膝的放松,两足才能逐步达到放平的目的。

以上是入静冥思时,对身体各部位的要求。这些身形要在平时练习,入静时不要考虑作得是否合度,否则会影响训练效果。

以上5种改善记忆的措施,可根据个人情况加以选用。

100. 如何用药物来改善记忆

增强记忆力在于养性。黄帝问歧伯：“上古之人，都能活到百岁，而身体不衰。今时之人，年至半百就已经开始衰老，是时代不同，还是机体有变。”歧伯说：“上古之人，法则阴阳，和于术数，饮食有节，起居有时，不妄作劳，故能表与神俱，而终其天年，百岁乃去。今时之人则不然，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而自衰。”稽康说：“养性之道有五难，名利不去为一难。喜怒不除为二难。声色不去为三难。滋味不除为四难。神虑精散为五难，有此五难，不自摄养，恣其情欲。当然就要神虑精散，怔忡健忘了。

黄帝问歧伯，善忘有何气使然。歧伯说：“上气不足，下气有余，肠胃实，而心肺虚，虚则荣卫留于下，久之不能以时上，故善忘。”又说感怒而上，则伤志，志伤则妄其前言。《内经》说：“血升于下，气并于上，乱而善忘。”健忘之人，做事有始无终，言谈不知首尾。陡然忘事，尽心力思量而不来，原因在于心脾二经，心之官则思，脾之官亦主思，由于思虑过多，而伤心，心伤则血耗散，神不守舍。治法必先养其心，摄其脾土，以凝神定智之剂来处理。使其绝于忧虑，远其七情六淫，则能治好健忘。

中药方剂有：定志丸、开心散，年老多忘则固本丸，加味寿星丸、朱子读书丸等。

引神归舍丹：治心风健忘，南星牛胆制 7 克，朱砂 3 克、附

子童便浸泡 4 克,以上研末,和糊作丸,如梧子大,每服 50 丸。
萱草根煎汤送下。

定志丸:治心气不足,健忘,神魂不定,惊悸恐怯。

人参白茯苓茯神各 90 克,石菖蒲远志各 7 克,朱砂 3 克,其中一半做衣,以上研末,密丸,如梧子大,米汤送下 50 丸。

开心散:治健忘,定志丸去茯神,等量研末,每 1 克用米汤送下。

加味茯苓汤:治健忘失事,言语错乱。

人参半姜制陈皮 3 克,白茯苓香附益智仁各 3 克,甘草 1 克,外加姜 3 片,乌梅 1 个水煎服

降心丹:治心肾不足、健忘。

熟地、当归、天门冬、麦门冬各 10 克,白茯苓、人参、山药、茯神、远志、姜制各 7 克,肉桂朱砂各 2 克,以上研末,密丸、如梧子大,人参汤送下每次 30 克。

壮元丸:补心生血,宁神定志,读书劳神,健忘怔忡,以及不善记多忘者,服后能日诵千言,胸藏万卷。

远志、姜制、龙眼肉、生干地黄、酒洗玄参、朱砂、石菖蒲各 1 克,人参白茯苓、茯神、当归、酒洗酸枣仁、炒麦门冬、柏子仁各 1 克,以上研末用猪心血和丸,如绿豆大,金箔为衣,米汤送下 20 丸~30 丸。

加味寿星丸:治痰涎留心仓,精神不定,健忘恍惚。

半麦姜制 18 克,天南星炮 9 克朱砂水百(为衣)琥珀、白矾各 2 克,真珠母 0.5 克。以上研末姜面汁和糊为丸,如梧子大。朱砂为衣,姜汤送下 30 丸~50 丸。

朱子读书丸:治健忘。

茯神、远志、姜制各 3 克,人参陈皮各 2 克,石菖蒲、当归

各1克,甘草1克。以上研末,面糊为丸、绿豆大、朱砂为衣,睡前用灯心草煎汤送下50丸~90丸。

孔子大圣枕巾方:服之令人聪明。

龟板、龙骨、远志、姜制、石菖蒲各等分。以上研末,用酒送下,每次1克,日3次。

天王补心丹:宁心安神,令人不忘。

生地酒洗12克,黄连酒炒6克,石菖蒲3克,人参当归酒洗五味子、天门冬、麦门冬、柏子仁、酸枣仁炒,玄参茯神丹参、桔梗、远志各2克。以上研末密丸如梧子大,朱砂为衣,睡前以灯心竹叶煎汤送下30丸~50丸。

单方:

朱砂:养种安魄,久服通神明。

人参:安精神,定魂魄,开心益智,令人不忘。

石菖蒲:开心孔,治多忘,长智力。

天门冬:安魂安魄,治健忘。

远志:安魂魄,长智慧,治健忘,令人聪明。

茯神:安魂魄,长精神,治健忘。

高陵花:治多忘。

萱草:利心志,令人欢乐无忧。

(以上方剂和中草药均摘自许浚著《东医宝鑑》)。

101. 有哪些营养素能使大脑聪明

大脑是肌体的统一管理中心。近年来有关大脑生理学的

研究发现,食物营养确实对提高大脑机能有显著效果。即使天才的人,也离不开补充营养。提高大脑功能的营养素,有卵磷脂、蛋白质、糖分、钙质、 V_A 、 V_C 、 V_E 、 V_B 等。

卵磷脂有助于发挥大脑思维,提高记忆力和理解力的作用。

蛋白质能使人的判断力和感受力更加锐敏,使人能发挥记忆、思维、语言和运动等多种功能。人的右脑细胞组织的构成中,蛋白质的比重占 35%。

糖是中枢神经系统的重要燃料,大脑主要依靠血糖氧化而获得能量,以维持正常的生理功能。如果血糖浓度降低的,首先影响神经系统的机能,导致大脑迟钝,并经常感到疲劳和头晕。

钙能提高记忆力,并使人的注意力能集中。

维生素也能提高人的智商水平。

维生素 E 可保持大脑的活力,防止肌肉萎缩。

维生素 B 类有调节神经,预防精神障碍的作用。

为了促进细胞发育,可用含 DHA、EPA、DPA 的纯鱼油和 V_E 等大脑营养剂,以改善记忆能力。