

怎 样 增 强 记 忆 力

中国科学院理论物理所郝柏林

常听见有的同学讲，我这个人记忆力不好，看书的时候明白了，合上就忘记了。有的同学甚至信心不足，怨恨自己的记性太差。我们先分析一下记忆力。

什么叫记忆力好？有人说他记忆力好，记得快，一看就记住了。可是再仔细观察一下，许多记得快的人，往往忘的也快。倒是有些看起来挺笨的人，慢慢的学着学着却记住了。记得还很牢靠。有的人记了不少事，到考试的时候怎么也答不上来，一出教室，哎呀！想起来了。这说明他并没有忘，可他记住的知识没有时刻准备着要用。还有的人也可以记住很多东西，但经不住时间的考验，时间一长，他就记混了，把英文字母 o 记成 q 了。以上说了记忆的四个方面，这就是：记忆的速度怎么样；记住的东西巩固不巩固；记住的东西是不是时刻准备着能用得上；记住的东西是不是变样子。一个人的记忆力好坏要作全面分析，记忆力的几个方面不可能都好都坏，对自己仔细分析一下，就可以发挥自己的特长，克服不足的方面。

记忆有两种：一种叫机械记忆；一种叫理解记忆。机械记忆依靠重复，理解记依靠联想。一、两岁的小孩没有什么联想，只有靠机械重复的办法，把学到的一句话来回咕噜，然后就学会了。长大以后知识多了，就开始使用联想的办法。当他接触到一个新的东西时，就会同已经知道的老东西联系起来，去记住新的东西。

怎样锻炼和发展自己的记忆力呢？

第一，叫做有决心记住。过去我当学生住校时，晚上吹熄灯号到熄灯就寝有十分钟空儿。我抓住这点时间躺在床上念英文。开始，这十分钟的使用效率不高，看了和不看没有什么差别。后来我给自己提出一个明确的指标：每天晚上记五个单词。躺在床上等熄灯的时候，打开本子把这五个单词看好，然后合上本子默想一会儿，熄

灯后再想一想。第二天早上一醒来，马上想念那五个英文单词。一回想，这五个单词就基本掌握了。看来提出明确的指标是非常重要的。

记东西的时候，要注意自觉地联想。还拿学习外文作例子，接触到一个单词时，先要看看这个单词有什么和它相同的字，它是哪一类？再想想一共学了几个这类的单词，顺便一想就增加了一个。此外，还要想一下什么单词意思跟它相反？什么单词样子跟它差不多，容易记混？每碰到一个单词，脑子就动一下，有意识地建立联系，这个单词就不容易忘了。其实，外文单词就是要一串一串地掌握，每个单词和它常用的组合、句型一起记住，效果要好得多。谈到联想，还有一个抓住事物的外部联系和内部联系的问题。两个外文单词只差一个字母，或者同样是这几个字母，顺序不同就成为意义不同的单词，这些都是形式的、外部的联系，对于记忆也有帮助。但是，学习过程中要特别注意事物的内部联系，掌握那些从起源或用法上有密切联系的外文单词。

第二，不放松机械的记忆。机械记忆这个东西并不是只有小孩子的时候发达，长大以后就不灵了。主要是因为用的少了，就感到差了。年青时，机械的记忆还要用上，要适当地重复。比如，遇到一个外文单词，什么也没有联想起的时候，就在纸上写它十遍二十遍，每天早晨再复习一次。只要你自觉地使用机械记忆这种本事，然后在复习过程中逐渐和别的东西建立联系，机械记忆的东西就会变成理解记忆的对象。

第三，不要轻易承认自己忘了。比方说你背一首诗，背着背着卡壳了，这时只要时间允许，就应当使劲地想，非把它想起来不可。想的办法也无非是联想。差不多的诗，东想一句西想一句，下一番功夫就可能想起来，下一次再背的时候，大概就忘不了啦。这一点，从根本上来讲就是对自己的严格要求。还有，记东西的时候，要把自己的眼、耳、鼻、舌身都用上。记一个单词，不仅看到它了，念出它的声音，还写在纸上。这就比你单纯地拿一本书，坐在书桌旁，或者在院子里来回走，只用眼睛看，心里想，要效率高得多。

第四，就是要经常翻箱倒柜，把自己学到的知识进行整理和分类。比如，过一段时间，你就把所学的英文单词总结一次，看学过的名词有哪些，动词有哪些，形容词有哪些。过些日子，再重新整理一次。还要注意，不要让教科书牵着鼻子走，书上写什么就按着

书上顺序念，念完拉倒。最好是，念了半本书或一本书以后，就自己把它整理整理，给自己整理那么一本小书出来。经常主动地整理自己学过的知识，这样知识学得比较活，比较牢，到用的时候就能拿得出来。

除了以上所谈的几点外，还有最重要的一点，读书的时候要集中全部注意力。做到这一点很不容易。有的同学念书时，精力很不集中，他坐在那儿念书，别人在说什么，干什么，他都能听到，有时候还跟别人插话讨论。这怎么能学得进去呢！要真正学点东西，非要集中精力不可。记得我在中学时，每天早晨要念英文。开始我心里很不集中，手里拿着书在院子里一面读，脑子里还一面想这天青年团和学生会的工作怎么安排。后来，我发现这样做学习效果很不好，就改了一个读法，把英文拿来以后，仔细地看一遍，然后把书合上就集中精力开始背。就这样，我只用一个早自习，就可以把过去要六个早自习才背会的东西基本掌握了，然后再用一两个早上巩固一下，就成了。我们无论做什么事情，都要学会把自己的注意力集中起来。

最后提醒一句，学习方法固然很重要，但归根结底是第二位的。如果不认真刻苦下功夫，光想找窍门走捷径，是什么也学不成的。

（原载《北京日报》，1978年11月6日，第3版。）