

## 記憶增強策略(IV)


# 給年過40的人

一旦瞭解了一個人記在記憶各個階段的長處和短處，並且對自己記憶力的能力衰退有所體認，同時瞭解記憶力隨著年齡的增長而有所變化之後，我們就可以積極地利用以下的記憶增強策略以改善記憶力。

這些策略適合每一個年齡層，在學的學生運用了之後，可以提高學業、考試的成績。年過40歲的中年人運用了之後，可以提高產能、恢復自信心。老年人運用了之後，可以減緩老人痴呆之發生。

今年過年，開車回南部，在高速公路上一路塞車，和小學五年級、三年級的乾女兒、乾兒子在車上實在悶得發慌。於是我提議玩增強記憶策略的遊戲，方法是不用紙筆，用腦子記下前面一輛車子的牌照號碼，一共記5輛，隔10分鐘後我考他們這5輛的牌照號碼。

在沒有運用記憶增強策略下，隔10分鐘後，沒有一個人記得住一輛車子的牌照號碼。之後前面來了一輛車其號碼是7038670於是我教他們只記前面，後面都是70，中間夾一個電腦386。另外又有一部車的牌照號碼是4370086，我教他們4加3等於7，中間夾兩個蛋，後面兩個數字是43乘以兩倍，餘類推。



口訣幫助你的長期記憶。  
年過40歲的人，  
應該不會忘記一個電話號碼，  
那就是“8879576”。  
因為小時候，  
電話仍不十分普遍，  
我們將它唸成  
“爸爸喫酒我吃肉”。

## 忘記不重要的東西

經過這樣的一個記憶策略，隔10分鐘我考他們，兩個人都可以記得住5輛車子的牌照號碼。隔1個月後，我再打電話去問他們，他們仍然可以記住其中3~4輛車的牌照號碼。

### 選擇記什麼

有人會說：“記車牌號碼，那多無聊”沒錯，一個人沒有辦法記得所有你在高速公路上看到的車子的車牌號碼，也沒有辦法記得你所看過的每一本書的內容，或是你所聽到的每一件事情。

因此要增強記憶，首先要選擇記什麼。年過40以後，往往不會選擇到底要記什麼。時常覺得這個也不用記，那個也不必記，到頭來什麼也沒記住。此外在選擇記什麼時，也倍加小心；常常經過一段時間的深思熟慮後，才好不容易下定決心把它記起來。

這種現象和玩電腦很類似。剛開始的時候（年青的時候），只要有程式就把它裝到硬碟裡，裝到後來覺得這個程式也不用裝，那個程式也不用裝，一則是因為已經有類似的程式，另一方面是硬碟的容量也裝不下。經過一段時間，確實覺得有必要時，才會清掉一些舊的程式，把它裝到硬碟裡。



除了要選擇記什麼之外，還要選擇忘記不重要的東西。可能跟個性或民族性有關，有些人記了許多不重要的東西，這個也捨不得忘記，那個也捨不得忘記，結果是腦袋裡充滿了許多所謂的垃圾智識（Junk Knowledge），就像有些人家裡充滿了許多瓶瓶罐罐，這個也捨不得丟，那個也捨不得丟；或許某年某月某日會用得到這些東西，結果是家裡充滿了許多堆積灰塵的垃圾。因此要增強記憶，也要會選擇忘記不重要，不用記的東西。如此才會有新的空間來記一些重要的東西。

### 選擇如何去記

一旦決定要記東西時，可以採用以下的一些策略。但是在採取記憶策略之前，一定要先有良好的注意力。強生·薩姆耶（Samuel Johnson）曾說“記憶的藝術就是注意的藝術（The art of memory is the art of attention）”。缺乏了注意力，則無論用那一種策略或方法都是徒勞無功的。例如上司或太太在交待事情的時候，腦子裡想的是另一件事情，也就是注意根本不在交待的事情上面；或是老師在上課的時候，注意力在外頭神遊

，想著“反正下課後有共筆可以唸”，或是打瞌睡，此種情況下根本談不上記憶。因此選擇如何去記之前，先要有注意力。有了注意力之後，以下的策略才會有用。

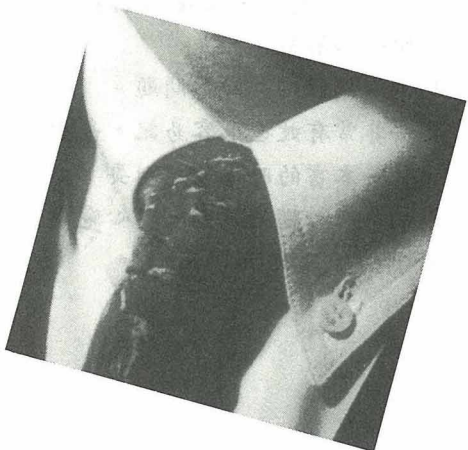
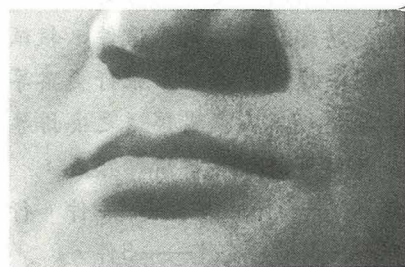
我們都知道記憶有三個階段，即學習、儲存及回想，以下的策略也是以這三個階段的順序來進行。

一、增進學習的策略：  
內在策略：

1.背誦、複誦：為大多數人常採用的方法。是最直接的方法。但是用背的或複誦的方法對短期記憶的學習有幫助，對長期記憶而言，並不是一個很好的方法。例如學生時代，常常在考試的前一天開夜車，背誦許多課本上的東西以應付考試，一俟考完試後，背誦的東西就忘掉一大半。況且年過40歲以後背誦的能力減退，所需的時間增長，複誦的次數增多，因此採用此一策略時，需要花比年輕時更多的時間，且其效果只在短期記憶上。

2.口訣：也是許多人採用的方法之一。是將一些沒有意義的東西，變成有意義的口訣之後，再去背誦這些口訣。

年過40歲的人應該不會忘記一個電話號碼，那就是“



8879576”。因為小時候，電話仍不十分普遍，我們將它唸成“爸爸喫酒我吃肉”。在小學時曾經流行過一陣子。

另一個例子是高中的生物老師教我們背人的十二對腦神經即：嗅神經、視神經、動眼神經、滑車神經、三叉神經、外旋神經、顏面神經、聽神經、舌咽神經、迷走神經、副神經及舌下神經。結果老師教了我們一個很棒的口訣，我到現在都不會忘記。因此，口訣對長期記憶是一個非常有效的策略。

在此，讀者不妨再做一項小小的測驗，方法是先不看口訣，不用口訣的方法背下人的十二對腦神經。可以和您的家人一起做測驗。經過一段時間（1天以上），互相測驗對方到底記下幾對神經，之後再參考文章後面所附的口訣，利用口訣之背誦後再做相同的測驗，讀者就可以體會到其中的奧妙。

**3.組織：**把要記的東西先加以組織起來以後再記。組織的方式有歸類，依重要性組織及PQRST法。

**歸類：**

將要記的東西先加以歸類以後再記。例如要出國觀光旅遊，有許多事情需要在出國前準備好，如將狗託給鄰居照顧，家裡的瓦斯爐關閉，電燈設自動定時開關；請鄰居幫忙收取信件、報紙；攜帶護照、機票、旅行支票等；準備行李、機場接送之安排等。此時可將這些事情歸類成：  
鄰居——2件。家裡——2件。行李——1件。證件——3件。

如此歸類後再記，就不會掛一漏萬；更不會有全家人都抵達機場之後，才發現機票、護照忘了帶；或是瓦斯爐在燒開水忘了關等緊急又掃興的事。

**依重要性組織：**

把要記的東西先用紙條寫下來，再在後面註明其重要性。然後再依據其重要的次序，寫在另外一張紙條上。例如在一周內需要記得辦理10件事情，包括所得稅申報、拿公保單、銀行存提款、寄信、拜訪客戶、接送小孩、打電話聯絡事情、購物、上圖書館找資料及理髮等。你可以根據事情的輕重緩急及時間性依次排列如下：

所得稅申報——十萬火急

拿公保單——十萬火急

接送小孩——非常重要

拜訪客戶——非常重要

打電話聯絡事情——重要

銀行存、提款——重要

寄信——有些重要

上圖書館——有些重要

購物——有些重要，可不必急。

理髮——有些重要，可不必急。

如此一來，你就很容易記住該辦的事情。即使忘記了1~2件不甚重要且沒有時間限制的事情，對整體而言影響不大。

年過40歲，許多事情常變成例行公事，沒有分出重要性，因此常常把許多重要的事情給忘了仍不自知。利用此種組織的策略，可以挽回許多不必要的損失。

**PQRST法：**

此法是推薦給年過40歲的中年人的一種讀書的方法。由於現代是一個知識爆發的時代，我們

所處的又是一個速食文化的環境，實在不允許年過40歲的中年人慢吞吞的閱讀。因此有許多中年人養成了看報只看大標題，看書用翻的習慣。有時一本書總頭翻到尾，翻了數十遍，裡面的內容，一丁點兒都沒有讀進去。因此PQRST是一個非常好的方法。所謂PQRST即：

Preview（預讀，速讀）：很快



地將全文閱讀過，並將重點抓出來。

Question（問題）：根據重點，設定問題。

Read（詳讀）：仔細閱讀文中對問題的說明與解答。

State（反覆）：反覆閱讀重點→問題→解答。

Test（測試）：回答問題。

此法非常有效也很容易記，每次閱讀一本書的時候就想到要“心到”，而心臟的跳動，在心電圖顯示的脈波即為PQRST。

有了“心到”工夫，則閱讀一定有所斬獲。

4.心理圖像：這個策略適合擅常“閱”的人。有些人的記憶像照相機一樣，只要看過一次就可以將整個圖像記在腦海裡。方法是將要記的東西，先把它用關係連結起來之後；再轉變成一個圖像或故事記起來。例如到超級市場採購物品。



大多數的人都是用紙條將要採購的物品寫下來，如麵包、西瓜、蕃茄醬、味精、衛生紙、牛肉、洗髮精、電池、信封、信紙、生日卡等。

這些物品可以先用一個故事如家裡的兩兄妹在吵架，姊姊一手拿著麵包，一手拿著蕃茄醬，弟弟一手抓著西瓜，一手握著牛肉，互相丟來丟去。結果把弟弟的頭髮都沾滿了蕃茄醬，媽媽從浴室拿了洗髮精要給弟弟洗頭，結果拿錯了，拿到了一盒味精，

弟弟等不及，已經拿了衛生紙在頭上擦。擦完之後，想用吹風機吹乾，却發現沒有電池。同時，弟弟又想寫信給阿公阿媽告狀，走到書桌發現一張要寄給阿公阿媽的生日卡。

將這個故事構成一個心理圖像，記在腦子裡後，到了超級市場，就不必拿著紙條在貨物架上的一面搜索，一面打勾。

5.聯想：聯想的策略是將新的、要學習的東西，和你已經知道、舊的東西聯想在一起。例如時間的聯想：

1969——人類登陸月球

1970——大學畢業

1973——Prolog-人工智慧語言發明

1974——結婚

1976——MYCIN——醫學診斷的專家系統發明

1977——長子出生

利用以上的聯想你就很容易地記住MYCIN比我的兒子早一年問世。

字母的聯想：

我們可以将辦公室伸展採用字母表示如下：

1.頭部繞環 (Neck Circling)

2.手部伸展 (Arm Forward)

3.舉臂後展 (Arm Upward)

4.坐姿側展 (Trunk Side flexion)

5.坐姿前變 (Trunk Forward Flexion)

6.舉臂展胸 (Arm Posterior Extension)

7.轉體扭腰 (Trunk Rotation)

8.直立體前變 (Hand to toe)

9.大腿前側伸展 (Quadriceps

Stretching)

10.小腿伸展 (Calf Stretching)

即NAATT,

ATHQC。

記住這十個字母，加上每天反覆做操時之相互對照即很容易記住辦公室伸展操的十個動作。

本期介紹了幾種增進記憶中學習部份的內在策略，不知諸位讀者記住幾個？其實記幾個並不重要，重要的是如何運用其中的策略到日常生活上。

比較運用這些策略後的效果。如此一來，諸位讀者即會發現自己是屬於何種記憶專長，是“閱”專長或是“語”專長，以及那一種事情適合其中的某一種策略。為了幫助讀者記住，將這些策略之重點整理如下：

一、增進學習的策略

內在策略：

1.背誦，複誦。

2.口訣

3.組織——歸類，依重要性排列，PQRST法。

4.心理圖像

5.聯想

——未完待續——

別忘了繼續每天做辦公室伸展操喔！

附註：士對腦神經的口訣是：

嗅視動滑三外旋，

顏聽舌迷副舌下。