



浅谈记忆的几种方法

汪元章

在每年4月23日世界读书日前后,关于全民阅读的报道就会多起来。参加工作后,事情多、业务杂、读书学习的时间少,看过的知识记不住,成为很多人的“无奈”。阅读,是一种乐趣,而要保证阅读的效用,首先需要记得住,内化于脑。记忆需要训练,也需要掌握一些方法。抛砖引玉,笔者就个人学习中的感悟谈几种记忆的方法。

结构记忆法。这种方法适合记住篇幅较长的内容。比如,我们要记住十九大报告的主要内容,首先是要通读,然后分析整个报告几个部分,找出各部分之间的逻辑关系,就基本可以记住报告的整个结构。许多重要会议的报告,第一大块几乎都是总结。十九大报告也是这样,以“过去五年的工作和历史性变革”为第一部分。过去的事情说清楚、讲明白了,就要讲当下。十九大报告中,“新时代中国共产党的历史使命”就是第二部分。第三部分“新时代中国特色社

会主义思想和基本方略”,讲的是要“实现使命”必须坚持的思想和方略……任何一篇文章,乃至一部著作,记住了结构(目录),明晰其间的逻辑,就会更快、更好地掌握其内容。

抽象记忆法。这种方法适合篇幅适中的内容,就是把关键词、关键词义归结成句或特定的简约语句。如“14个坚持”,就可以把内容简化为“领导人民,改革发展,当家治国,核心民生,和谐安全,军队统一,共同治党”。这七组词语,自己可以“编辑”成一组逻辑关系——首先是“领导人民”;那干什么?答案就是“改革发展,当家治国”;为什么?自然是“核

心民生,和谐安全”;保证措施是什么?就是“军队统一,共同治党”。但自己拟出的关键词,还得记住“关键词”展开的内容。比如“领导人民”,实际是“坚持党对一切工作的领导”和“坚持以人民为中心”;同样,“军队统一”讲的是“坚持党对人民军队的绝对领导”和“坚持‘一国两制’和推进祖国统一”。再比如,做好新形势下宣传思想工作,必须自觉承担起举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务。如何记住这个使命任务,可以在内心简约成“一举四xin(g)”,这“四xin(g)”就是聚民心(xīn)、育新(xīn)人、兴(xīng)文化、展形(xíng)象。如果强化记忆的话,这“四xin(g)”都可以和“人”挂上钩——当然实际含义并非如此,只是为了记忆而形成“逻辑联系”而已——人心、新人、气质(文化)、形象。

理解记忆法。死记硬背,往往事倍功半,不仅耗时费力,而且效果还不好。而为了记忆而记忆,更是意义不大。只有理解、接受了的知识,才能记得快、记得牢。比如党委书记、董事长陈奋健提出的“五以五为”新时代中国铁建文化,首先要记住的是“国”,即以“国为荣”,有“国”就有“法”、“国”不分家,就可记住“以法为循”;“国”不是悬空的,需要企业,我们都是国企中的一员,是以须“以企为家”;“企”也好、“家”也好,都要“人”,且要把“德”放在第一位,即以“德为先”、“以人为本”。总裁庄尚标提出的“六个根本”,即以责任担当为立身之本,以求求真务实为治企之本,以勤勉敬业为履职之本,以精诚团结为成事之本,以

崇德尚学为修身之本,以遵纪守法为律己之本,也内含同样的“推理”——党员干部和员工立身的根本在“责任担当”,目标是求真务实“治企”,为此须“勤勉敬业”“履职”“精诚团结”“成事”,基础是“崇德尚学”“修身”“遵纪守法”“律己”。理解,简单说,就是找出其中的逻辑,找出其中的“线头”,然后牵出一串串“冰糖葫芦”。

图像记忆法。许多文字是可以构成图像的。“床前明月光,疑是地上霜。举头望明月,低头思故乡”,就是一幅图画。按照文字,在大脑中构成一幅景象、图像,记忆起来就效果好得多,还不易忘记。

反复记忆法。研究表明,记忆有时间周期。抢记、强记一般能保持短时间记忆,但随着时间的推移,最初阶段遗忘的速度很快,直到最后沉淀下来的,才是不会忘记的内容。要记住想记住的内容,必须复习。复习也有讲究。初始一周内复习两三次,之后一个月内复习三五次,坚持三四个,要记住的知识基本就八九不离十,至少在需要引用的时候,能很快找得到。内容长的从复习“结构”“篇目”“目录”开始,对号入座,自我检验记忆情况——半生不熟的,就泛读;遗忘了的,就精读。内容不太长的,还可以存入手机等阅读工具中,便于随时随地翻阅、巩固。

当然,记忆的方法还很多,且不同的人有不同的“招数”。我们记忆不同的知识、内容,不是为记忆而记忆,为“表态”而记忆,而是在记忆中体会、品味、感悟,获得人生的间接经验、丰富知识,通过践行提升修为、增长才干,更好地为企业、为社会服务,这才是记忆的真实目的。



天鹅北归

金中华 摄



张雷

撒哈拉沙漠里的坚守

与白天的炎热焦躁相比,夜晚的非洲大地格外静谧,似乎听得到撒哈拉沙漠“呼吸”的声音,零星的几棵大树的影子被月光拉得老长,偶尔窜出几只蹄兔,忽地一下又消失在灌木丛里,让原本寂静的氛围愈加幽深。

“叮铃铃……”在非洲西北部,尼日利亚索科托西部一栋简易的砖瓦房内,中铁十七局五公司尼日利亚项目职工张博被凌晨两点的闹钟准时叫醒。他穿上衣服、戴上口罩,拿起手电和防护工具就走向存放物资设备的仓库。在门口,他详细询问夜间值班的安保人员有无异常情况,又逐一核实设备数量,确认无误后才返回屋内继续休息。这样的巡查,张博每天都要进行至少3次。

该公司承建的日子比亚西北地区唯一的索科托水泥厂项目于2014年10月开工建设,2018年5月正式交付使用。4年的坚守,张博

作为安质部长圆满完成了建设任务。当工程结束,项目决定让张博留守项目部,在新的经营项目落地前,看护着项目机械设备和材料。同事们一个一个返乡,独自一人坚守撒哈拉沙漠的时候,张博难免感到一丝孤独,但更多的是肩上的重担让他时刻不能放松。他雇用了多名当地的安保人员协助守护项目,制定了严格的巡视制度,日查、周清、月盘点,定期对机械设备进行维护,“保管、维护价值数千万元的机械设备和周转材料,我一丝一毫都不敢马虎。”张博说。

今年2月28日,突如其来的疫情打破了撒哈拉沙漠旁小城的宁静。张博所在的索科托市也进入到紧张的防疫状态,原本回国休假计划也被迫取消。

一万多公里外的太原总部始终牵挂着张博的安全,不仅将公司和上级的相关指示精神及时传达,还提供了远程防疫指导和支持。由于

当地医疗卫生条件较差,张博在向当地医生的指导下,辗转多家城市的药店、医院,终于购置到了一批口罩和消毒液,以解“燃眉之急”。

“不要出门,需要购买的东西让采购员带回来。”张博向正要出门的劳务工人说。为了减少与外界的联系,他在项目部实行封闭管理,向雇佣的劳务工人和安保人员制定了严格的管控制度,只允许外出采购人员定时出入,采购数天内必要的食材、水,尽量减少外出次数。同时,他还每天定时消毒,检查全员体温,还把公司发给他的防疫画册、防疫知识翻译成英语,向当地劳务工人普及,督促他们提高防疫意识。

“娘家人”来了,心里更加踏实了,坚守在这里,我责无旁贷。”近日,中国铁建赴尼日利亚防疫工作组的到来让张博格外激动,完成任务的信心更加坚定。

作者单位:中铁十七局五公司



王洪涛

春天的野菜

对于上世纪70年代在农村出生,在农村成长的我来说,春天是挖野菜的季节,春天也是味蕾最为享受的季节,处处充满生机,春天的野菜是当年“主食”,更是今天美好的回忆。

榆钱,是榆树的花儿。榆钱的叶子先开放,一嘟噜一串的,圆薄如钱,俗称“榆钱”。小时候,榆钱曾经是春日餐桌上的主题,刚刚泛青的榆钱尚未满树就被小伙伴们你一把我一把地捋到怀中,装入篮中,带回家中,用清冽的井水淘洗过后,掺上玉米面放入锅中,大火煮熟。每人盛上一大碗,浇上蒜汁,仿佛珍馐美味让人大快朵颐。当然,还可以热炒、凉拌,不讲究的,还边捋边吃。如今,榆钱仍然占据着餐桌,不过做工更加精细,蒸好后,还要滴上几滴小磨香

油。但味道总不及儿时那般浓郁鲜美。

槐花,顾名思义,槐花是槐树的花蕾,盛开时,白色的花朵一簇一簇的,满眼的白色,惹人眼热。槐花的吃法和榆钱差不多,但明显的,槐花比榆钱要好吃多了,生吃时,有股子甜甜的味道,咀嚼起来更加可口,槐花可以包包子,也可以蒸团子。今天的城里人,往往会去春日的乡下采摘槐花,再尝“野味”。

蒲公英,本身是药材,也可做食材,在老家一带俗称“黄黄苗”。可即便在那物资匮乏、鲜有余粮的年代,也多被乡亲们当成杂草看待。小时候我最热衷的事,就是放学后挎着竹篮到野地里挖蒲公英喂兔子,偶尔会采几朵蒲公英花蕾嚼碎了咽进肚子里,清香中带着一丝丝甜味。有的人家,会把蒲公英清洗

晾晒冲茶喝,往往一杯茶能喝上一整天,喝了蒲公英泡的茶,能清热解暑、消炎止痛,让人不忍放下。如今,早有精明的人开发了蒲公英系列,听说蒲公英食品有减肥的功效,受到爱美女士的青睐。还有,加工过的蒲公英茶品,市场上供不应求呢!

春天的野菜,于故乡,是回忆,它遍地随处可见的野菜,风餐露宿,随生随灭,再平常不过,因为生在田间地头山野的缘故,充盈着大自然的元气,依时令而来,顺应天时。入菜入药入酒入茶,化成唇齿间的缕缕滋味,回味无穷。如今,我早已离开故乡来到高楼大厦的城市,偶尔也会到郊外采摘些野菜做了吃,却再也难找到儿时的味道了。

或许,这就是一种成长吧。

作者单位:中铁地产文旅公司



李子艳

格桑花

走在四季里

曹铁柱

初次见到格桑花是在陕西吴起,那时项目部的后院种了很多,当时还以为野花在,在那个几乎没有多少绿色的地方开得特别显眼,我便摘来插到瓶中观赏,她一般有五瓣,纤细瓣小,五彩斑斓,甚是好客。

行路两旁,你随处都可见她的身姿,在风中摇曳舞蹈,花瓣绽放无遗,吸引了很多蜜蜂、蝴蝶,美得像一幅画,让你沉浸在其中无法自拔,风儿飘飘,黄土飞扬,可唯独她晶莹剔透,纯洁无瑕。

格桑花有着十分动人的花语,代表着追求幸福、珍惜眼前人、坚韧坚强、顽强拼搏、永久幸福等。“格桑”是幸福的意思,格桑花是藏族人们心中的神圣花卉,如果谁能够找到具有八瓣的格桑花,那么就能获得一生的幸福。

我爱她,我爱她朵朵绽放、炫丽的花瓣;

我爱她,我爱她在那荒凉的大山里给予我的温暖;

我爱她,我爱她的平凡与伟大集于一身的傲气。

喧哗的大都市无法体会她的美,她生长在干旱的土地上,她忍受得贫

寒,也能享受那富贵荣华。别看她弱不禁风的样子,可风愈狂,她身愈挺;雨愈打,她叶愈翠;太阳愈暴晒,她开得愈灿烂。

她的美深深吸引了我,仓央嘉措曾说过:与灵魂相伴,让时间对峙荒凉,我无需对任何人交代。

我觉得她像极了我们中国铁建人,哪里艰苦,哪里需要,我们就在哪里扎根、发芽、开花。她朴实无华,不像大城市里的那些珍贵花卉那么艳丽,但却在艰苦的地方顽强地盛开着,平凡而伟大。

2020年,注定是不平凡的一年,疫情袭击武汉,席卷全国乃至世界,我们在恐慌与无助的同时,国家是我们强有力的后盾,一个个逆行者让我们感动,让我们看到胜利的曙光,他们夜以继日地坚守,顽强拼搏地抗战,牺牲自我的精神堪称伟大,然而他们也同样是那个平凡的母亲、妻子、子女……中国人的不屈不挠让世界为之震撼,为之举手称贺。

格桑花苗,破土而出,象征着一个灵魂的释放,一束一束的格桑花,手连手地搀扶下去,组成新的生命桥……

作者单位:中铁十五局一公司

春寒料峭

地上的小草最先知春,却还没发芽你走在春风里,就是春的消息

骄阳似火

知了在不停地聒噪,却没赶走炎热你的汗水,足以浇灌塞上的庄稼

秋风阵阵

飘零了树上最后一片黄叶,枯枝曳曳你在金色的稻田,成了最美的风景

雪花飘飘

灯光下的白色小花,在你的一呼一吸下融化手中的图纸,已在工地翻折千百次

风雨霜雪,暖热冷寒

这是四季的味道

酸甜苦辣,淡成浓烈

这是四季赐予的味蕾

中国铁建

让回家的路不再遥远

是铁建人送给同胞们的菜肴

或咸或淡,或甜或辣,或南或北

总能调和众口,老少皆宜

世间总有先尝四季的人

尝过四季才知“工程”二字的味道

2019,这个冬天有些漫长

2020,这个春天也有些姗姗来迟

不管漫长还是来迟

祖国的大江南北总能看到

CRCC的符号

白衣天使、人民卫士

你们在抗疫的前线

铁建用行动为你们鼓劲、加油!

铁建人,行走在四季中

在春天,你就像一股春风

先于春景而不夺其色

在夏天,你就像一阵清凉

热于夏的温度而不争其光

在秋天,你就像一道暖阳

凉中的温暖不掩其美

在冬天,你就像一幅雪景

雪落树静

你在忙碌中不与其同寂

作者单位:中铁十六局北京建功机械公司



赫芳娟

不负韶华,读书正当时

读书,被认为是世界上第一等好事。习近平总书记曾多次强调青年一代要加强读书学习,要爱读书、读好书、善读书。“真正把读书当做一种生活态度,一种工作责任,一种精神追求。”博学之、审问之、慎思之、明辨之、笃行之,这是千百年来中华民族薪火相传的宝贵精神,同时也是中华文化博大精深智慧源泉。让读书的习惯融入我们的血液里,成为一种生活方式,在读书中修身立德、寻求真理、增长才干。

青年要爱读书。“读书足以怡情,足以博彩,足以长才。”杨绛先生曾这样形容读书:“读书就好比到世界上最杰出的人家里去串门。”在书中做客,

我们可以经常去、时刻去,可以和他切磋、讨教……读书,被认为是对自己成本最低的投资。青年时期是人生的“关键期”,因此,青年更需养成爱读书的习惯,做一个真正爱读书的人,通过读书识得其中趣味,有所见、有所悟,以此增长见识,拓宽眼界,提高能力,而不只是看起来爱读书而已。

青年要读好书。第一层意思即:读书,须择好书来读。一本好书,能使人“通天下之精微,晓万物之是非”。遇见一本好书,打开一个世界;选择一本好书,如同结识一位良师益友。在相遇、相识、相知过程中感受世间五味,看尽世事变迁,领悟个

中真谛。第二层意思即:读书,需有质量地读书。读好书容易,真正地读书却不易。在追求读书数量的同时,青年更应该注重提升读书的质量,做到高效且深入的读书,最好能择几本好书,以此作为自己的根基,作为标尺,最终能成精神支柱。时光让年龄渐长,但读书却能让人的精神经受住岁月的侵蚀,使你的灵魂一直在路上。

青年要善读书。“书犹药也,善读之可以医愚。”读书的力量,能够抵御未知、消解不安;知识的光芒,可以激励人心、照亮未来。从古至今,有无数关于“劝学”的文章,可谓

是不胜枚举。但是,在善读书、好读书的同时,还要做到不唯书。通过读书,将所学化为所得,将知识化为智慧,在实干中贡献青年力量,实现人生价值。

“工欲善其事,必先利其器”。新时代,是需要不懈奋斗的时代,也是需要终身学习的时代。昔日,周恩来总理“为中华民族之崛起而读书”,而今朝,作为新时代的中国青年更需要为“实现中华民族伟大复兴的中国梦”而读书。“新时代中国青年要增强学习紧迫感,如饥似渴、孜孜不倦学习。”国家的希望在青年,民族的未来在青年。

让我们只争朝夕,不负韶华,做爱读书、读好书、善读书的新时代中国青年,在读书中不断增强“第一位本领”,于万卷书中寻正道,增长知识、锤炼品格,做新时代的弄潮儿,为实现中华民族伟大复兴的中国梦努力!

作者单位:中铁十八局四公司



王之山书