

一本让你轻松愉快的秘籍

SUPER MNEMONICS

# 超级记忆术

秦泉 © 主编

一部让你印象深刻的**传世宝典**



汕头大学出版社

常州大学图书馆

# SUPER MNEMONICS

# 超级记忆术

秦泉 © 主编

常州大学图书馆  
藏书章



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆术 / 秦泉主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2014. 6 (2015. 4 重印)  
ISBN 978-7-5658-1386-3

I. ①超… II. ①秦… III. ①记忆术 IV.  
①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 125343 号

超级记忆术 CHAOJI JIYISHU

总策划: 杨建峰

主 编: 秦 泉

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 686 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 4 月第 2 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-1386-3

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与我们联系相关事宜。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

# 前言

---

## PREFACE

我们生活在这个“知识爆炸”的时代，每年每月甚至每时每刻都有新知识涌现，它们使原有的知识相形见绌，同时迫使我们尽快去掌握它们，并尽快在实践中加以运用。面对这一瞬息万变的发展形势，不少人深感加强记忆力的重要性，也常常为自己的记忆力不好而感到苦恼。

心理学研究结果显示，人在十二三岁时是人脑机械记忆的巅峰时期，也是记忆的原始积累阶段，这时的儿童会不加选择和辨别地大量接受知识，以储存在大脑的知识库中；到二十岁左右时，机械记忆能力会减弱，图表记忆的能力则会加强，在这段时期里，人脑会对所吸收的知识进行系统化处理，有条理地记忆和存储；而到了三十岁前后则到了记忆的成熟期，这也是记忆力的最佳时期，逻辑记忆逐渐成为记忆的主要方式，单纯的机械记忆基本已经停止，对知识的摄取也在有选择地加以吸收。

如果我们仔细观察那些记忆力好的人，就会发现他们本身并不是那么有意识地去增强记忆力，而是在有意无意间正确地把握了记忆的要诀，对记忆力进行了训练，才会成效显著。我们常听人抱怨说记忆力越来越差，或者从小就不善记忆，这只能说明他们放弃了训练记忆力的机会罢了。

事实告诉我们，只要掌握了记忆的要诀，是可以获得良好的记忆力的。

如何才能掌握记忆的要诀？如何才能提高自己的记忆力呢？为了让读者在学习和工作中随时随地有意识地进行记忆力训练，懂得记忆的方法和技巧，特此编写了本书，主要是为了使读者增强大脑的记忆能力。

本书第一篇首先来测试我们原来的记忆力，进而更深入地认识到底什么才是记忆力；第二篇告诉我们怎样才能拥有超人的记忆力，也就是评估我们的记忆力，了解在我们的生活中有哪些因素是对提高记忆力有益的，以及更重要的是找到适合自己的记忆方法并学会它；第三篇则是将第一、二篇里所学到的知识延伸运用到广泛的实际应用中，比如“如何记住英语、数字、姓名、面孔、演说……”；第四篇则列出了上百种小游戏，以锻炼我们的大脑，使之更加敏捷，同时也会对锻炼记忆力有很好的辅助作用；最后的

附录是参考答案,是第四篇上百种思维游戏的正解,以供参考。

活到老,学到老。学习是一辈子的事情,记忆也是如此。无论是面临考试与升学的莘莘学子,还是已步入社会渴望接受再教育的青年人,相信都希望在如何学习如何提高记忆力的过程中不断地提高自己,让自己变得更加优秀。诚然,这样想是值得鼓励的,但是要提醒大家的是,任何一种优异的记忆体系都不应照搬套用、死记硬背。

通过本书掌握记忆术之后,希望每个人都能在此基础上创造出适合自己的记忆术,这是扩充你记忆的最大秘诀。同时,也期待读者了解什么是真正的记忆以及如何使你的记忆力更加出色之后,能切身感受到它非同一般的魅力。

# 目 录

## CONTENTS

### 第一篇 记忆的奥秘

<b>第一章 何为记忆</b> .....	2
记忆是什么 .....	2
记忆是个性化的 .....	4
记忆是复杂的 .....	4
非凡的记忆现象 .....	5
脑记忆的作用 .....	8
<b>第二章 记忆的要素</b> .....	11
记忆的重点要素 .....	11
短时记忆 .....	12
长时记忆 .....	14
瞬间记忆 .....	15
记忆库 .....	16
<b>第三章 记忆是如何运作的</b> .....	18

记忆的过程及规律 .....	18
儿童记忆力的发展特点 .....	24
简述记忆工作原理 .....	26
记忆的内容与有意识记忆 .....	28
记忆对学生学习的意义 .....	30
记忆对学生身心素质的影响 .....	30
记忆在智力活动中的意义 .....	31
良好的记忆是成功的关键 .....	33
<b>第四章 内部主观记忆认识</b> .....	36
主动编码和存储策略 .....	36
注意力集中的威力 .....	37
学习时的联系策略 .....	40
脑海中的演练 .....	41

### 第二篇 如何拥有超人的记忆力

<b>第一章 评估我们的记忆</b> .....	44
评估你的短时记忆 .....	44
评估你的长时记忆 .....	46
评估你的预期记忆 .....	49

诠释你的强项和弱点 .....	50
找到适合你的记忆方法 .....	51
<b>第二章 过有助于记忆的健康生活</b> .....	54
拥有健康的睡眠 .....	54

学习“呼吸”和自我催眠 .....	56	代码记忆法 .....	93
进行积极的健身 .....	58	动作记忆法 .....	97
呵护好情绪 .....	60	歌诀记忆法 .....	101
培养好的兴趣 .....	61	挂钩记忆法 .....	106
对自己要有信心 .....	63	荒谬记忆法 .....	109
集中注意力 .....	64	回想记忆法 .....	114
贵在“开窍” .....	65	间隔记忆法 .....	116
一定要远离烟酒 .....	66	理解记忆法 .....	120
坚持科学健康饮食 .....	68	鸟瞰记忆法 .....	125
了解让大脑变迟钝的食物与习惯 .....	70	配对联想记忆法 .....	128
为大脑提供必要的营养 .....	72	手写记忆法 .....	132
吃可以提高记忆力的食物 .....	75	提纲记忆法 .....	136
熟知减弱记忆力的药物 .....	77	图表记忆法 .....	139
营造有助于记忆的外界环境 .....	79	谐音记忆法 .....	143
学习怎样排解压力 .....	82	形象记忆法 .....	146
<b>第三章 快速掌握记忆技巧 .....</b>	<b>84</b>	兴趣记忆法 .....	151
绘图记忆法 .....	84	虚拟情节记忆法 .....	154
比喻记忆法 .....	88		

## 第三篇 记忆的应用

<b>第一章 记忆在学习中的应用 .....</b>	<b>160</b>	物理学习中的记忆法 .....	212
语文学习中的记忆法 .....	160	英语学习中的记忆法 .....	218
地理学习中的记忆法 .....	171	<b>第二章 记忆在日常生活中的应用 ...</b>	<b>233</b>
历史学习中的记忆法 .....	177	记忆扑克牌 .....	233
政治学习中的记忆法 .....	189	记忆人名 .....	237
化学学习中的记忆法 .....	194	记忆数字 .....	240
生物学习中的记忆法 .....	201	记忆姓名和相貌 .....	248
数学学习中的记忆法 .....	206	记忆演讲内容 .....	259

## 第四篇 思维游戏强化

<b>第一章 初级思维游戏 .....</b>	<b>266</b>	新增房间 .....	266
图形组合 .....	266	找出异己 .....	266
困惑 .....	266	三维路径 .....	266

鸭子变公鸡 .....	266	联赛冠军 .....	272
玻璃上的弹孔 .....	266	鲸鱼图案 .....	272
自制时针 .....	267	破损的宝塔 .....	272
翻身 .....	267	群鸟展翅 .....	272
划分数字 .....	267	按图索骥 .....	273
敬酒 .....	267	找出 4 .....	273
上下颠倒 .....	267	比亮度 .....	273
填数字 .....	267	另类 .....	273
小猫找尾巴 .....	267	不同的图形 .....	273
黑白相间 .....	268	音符 .....	274
万字花拼图 .....	268	蜈蚣 .....	274
相切的圆 .....	268	球的深度 .....	274
头像剪影 .....	268	与众不同(1) .....	274
横向线段 .....	268	水平线 .....	274
更长 .....	268	与众不同(2) .....	274
黑色还是白色 .....	268	抢钱的破绽 .....	274
面积有多大 .....	268	四只小狗 .....	275
多余的线 .....	269	周长比较 .....	275
特殊台桌面 .....	269	外星来客 .....	275
4 减 4 的结果 .....	269	残缺的迷宫 .....	275
不平衡的天平 .....	269	狡诈的走私犯 .....	275
哪个不相关 .....	269	足球的破绽 .....	276
道路线 .....	269	生死有别 .....	276
重新排列 .....	269	妙用砝码 .....	276
清点三角形 .....	270	三位美女 .....	276
让圆点消失 .....	270	兄弟姐妹 .....	276
黑白图 .....	270	选择建筑师 .....	276
变换三角形 .....	270	男生还是女生 .....	276
有几条病狗 .....	270	黑点方格 .....	276
谁是鼓手 .....	270	寻找冰红茶 .....	277
跑步的兔子 .....	270	夜明珠在哪里 .....	277
手中是什么颜色的球 .....	271	谁的成绩好 .....	277
六个少年和帽子 .....	271	她们分别买了什么 .....	277
帽子的颜色 .....	271	为什么小张是 A 队的 .....	277
巧过河 .....	271	凶手是谁 .....	277
决胜概率 .....	271	桌子分别是什么价格 .....	278
哪个选项正确 .....	271	打碎了多少个陶瓷瓶 .....	278
芭芭拉之死 .....	272	两对双胞胎 .....	278



奇怪的两姐妹 .....	278	为何少了 10 元钱 .....	284
走哪条路 .....	278	如何用更少的砝码 .....	284
今天星期几 .....	279	如何执行遗嘱 .....	284
正确的按钮 .....	279	漂亮的小盒子 .....	284
如何站立 .....	279	喝汽水问题 .....	285
假设 .....	279	如何巧妙渡河 .....	285
牛奶咖啡 .....	279	赌注 .....	285
妙手剪纸后的图 .....	279	巧算 .....	285
向左向右 .....	279	加薪方案 .....	285
分隔 18 个点 .....	279	如何把信件递给了同伙 .....	285
哪里人 .....	280	巧妙的定时装置 .....	286
哪三人是一家 .....	280	巧妙报警的玛丽 .....	286
仓库被盗 .....	280	错误多面角 .....	286
奇怪的生日 .....	280	人鬼渡河 .....	286
巨款仍在 .....	280	跳棋游戏 .....	286
书的价格 .....	280	乐极生悲 .....	287
最佳位置 .....	280	找谁算命 .....	287
撒谎村来的打工妹 .....	281	福尔摩斯办案 .....	287
四种蔬菜 .....	281	无赖和愚蠢 .....	287
大象有几条腿 .....	281	互联网狂躁症 .....	287
有钱人 .....	281	燕子李三 .....	288
女性解放 .....	281	缺少的时针 .....	288
辨别表针 .....	282	挑选人员 .....	288
小孔的变化 .....	282	欢聚圣诞节 .....	288
图形转换 .....	282	类同变化 .....	288
不合格的乒乓球 .....	282	加薪 .....	288
预言家 .....	282	三个乒乓球 .....	288
露茜要什么 .....	282	心灵手巧的少妇 .....	289
赛马(1) .....	283	抓强盗 .....	289
加勒比海盗 .....	283	顺序 .....	289
百试百灵 .....	283	远近 .....	289
真的没有时间吗 .....	283	美丽的正方体 .....	289
谁的照片 .....	283	几个正方形 .....	289
巧辨开关 .....	283	概率 .....	290
继续发牌吗 .....	283	雷击 .....	290
表针重合的问题 .....	284	错觉 .....	290
煤气中毒 .....	284	丢失的数字 .....	290
鞋店老板 .....	284	捉老鼠 .....	290

衣服的数量 .....	290	马虎的校长 .....	296
搭桥 .....	290	哪瓶是葡萄酒 .....	296
语意深长 .....	290	<b>第二章 中级思维游戏 .....</b>	<b>297</b>
盒子 .....	290	真正的藏宝箱 .....	297
一刀两断 .....	291	高效电梯 .....	297
推测符号 .....	291	案发时间 .....	297
明察秋毫 .....	291	露出破绽 .....	298
完成序列图 .....	291	等鱼上钩 .....	298
图形对应(1) .....	291	特别的碑文 .....	298
奥斯卡的三角形 .....	291	背后的圆牌 .....	298
钟声 .....	292	雪夜目击 .....	298
哪个使臣的黄金不足 .....	292	妙计辨靴 .....	299
小明一家过桥 .....	292	可怜的囚犯 .....	299
怎样安排座位 .....	292	3000 米决赛 .....	299
给工人的报酬 .....	292	人和魔鬼 .....	299
勇敢的救火队员 .....	292	一片沉寂 .....	299
球赛比分 .....	292	考试成绩的推断 .....	300
大理岩 .....	293	黑帽子舞会 .....	300
总价 .....	293	各是哪国人 .....	300
图形对应(2) .....	293	这一天是星期几 .....	300
正确的图形 .....	293	五色的珠子 .....	300
规律移动 .....	293	反常的数字 .....	300
最大周长 .....	293	四人买电视机 .....	301
数学符号 .....	294	不能损坏 .....	301
桌面 .....	294	来信 .....	301
图形对应(3) .....	294	临终遗嘱 .....	301
缺失的图形 .....	294	机器猫 .....	301
图形对应(4) .....	294	千岛之国 .....	301
图形对应(5) .....	294	悬赏启事 .....	301
两枚螺钉 .....	294	谁害了议员 .....	302
完成序列(1) .....	295	吞蛋送命 .....	302
补全格子 .....	295	概率是多少 .....	302
五碗巧搬 .....	295	罪犯的同伙 .....	302
分辨姐妹 .....	295	大采购 .....	302
猫捉老鼠 .....	295	抛尸现场 .....	302
缺页的书 .....	296	失窃的海洛因 .....	303
钱去哪里了 .....	296	犯罪嫌疑人 .....	303
第一百个数字 .....	296	商业谈判 .....	303

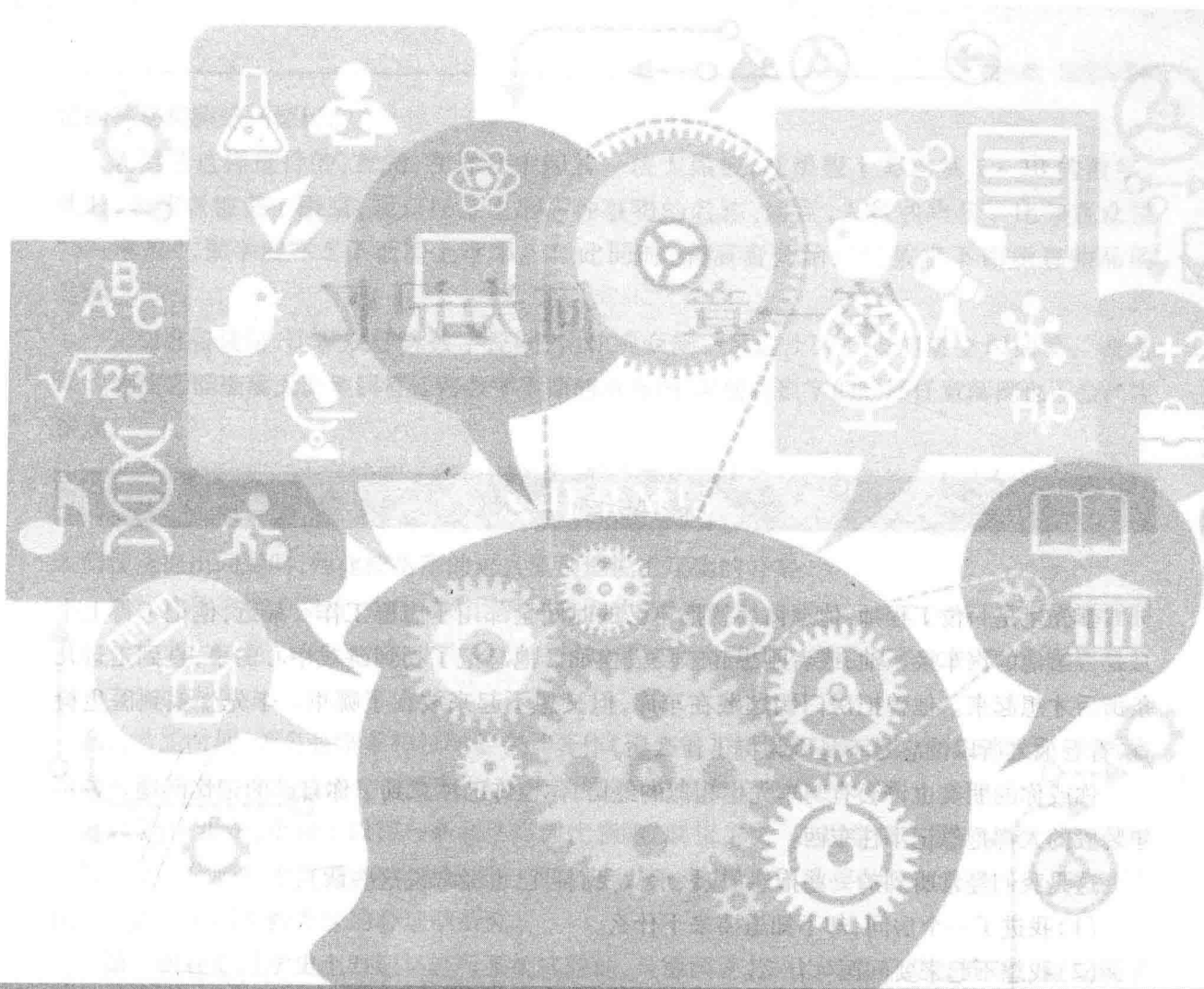
计算闯关 .....	303	黑暗里的闹钟 .....	314
数列 .....	303	小偷的发型 .....	314
西瓜的重量 .....	304	火灾的原因 .....	315
六边形里的数字 .....	304	偷走牛的人 .....	315
发现规律 .....	304	撒谎的警卫 .....	315
箭头的方向 .....	304	取代问号 .....	316
正确的选项 .....	304	下一个 .....	316
出租车中的情侣 .....	304	算数 .....	316
煤气爆炸案 .....	305	显示时间(2) .....	316
死者光着上身 .....	305	恰当的符号 .....	316
海上杀人案 .....	306	组合瓷砖(1) .....	317
死亡约会 .....	306	解开难题 .....	317
死者并不是自杀 .....	307	完成最后的正方形 .....	317
剩下的手提袋 .....	308	逻辑数字 .....	317
虚假的证词 .....	308	数字盘 .....	317
黑变白 .....	309	缺少的数字 .....	317
图形填空 .....	309	正五边形中心数字 .....	317
画符号 .....	309	环形图 .....	317
数字填空 .....	309	被指认的凶手 .....	318
密码 .....	310	猜数字 .....	318
原图归位 .....	310	两难的选择 .....	318
完成序列(2) .....	310	高中同学的聚会 .....	318
字母游戏 .....	310	狙击手的绰号 .....	319
下一幅 .....	310	到达的先后顺序 .....	319
填充空格 .....	310	奇怪的习惯 .....	319
数字取代符号 .....	311	O型血液 .....	319
补全多边形 .....	311	难得相聚 .....	320
规律填数 .....	311	如何站队 .....	320
图形推数(1) .....	311	派遣方案 .....	320
下一个图案 .....	311	图形推数(2) .....	320
显示时间(1) .....	311	滑轮方向 .....	320
推理数字 .....	311	填入数字 .....	320
选择箭头 .....	312	数字列 .....	321
玻璃上面的冰霜 .....	312	轮形图 .....	321
夏天的牛皮绳 .....	312	组合瓷砖(2) .....	321
枪柄上的蚂蚁 .....	313	数字与图形 .....	321
小偷的自首 .....	313	泡泡问题 .....	321
大厅内部下起了雪花 .....	313	显示时间(3) .....	321

填补圆中问号 .....	321	罗马数字变身 .....	330
乘除 .....	322	缺失的方块 .....	330
数值 .....	322	奇怪的回答 .....	330
数字球 .....	322	巧妙连线 .....	330
曲线加法 .....	322	奇怪的考试 .....	330
序列格 .....	322	忽视的指纹 .....	331
逻辑表格 .....	322	忘恩负义的弟弟 .....	331
数字箭头 .....	323	生死之间 .....	332
规律不同 .....	323	必胜的策略 .....	332
半圆图标 .....	323	交换吗 .....	332
字母六角星 .....	323	硬币与杂志 .....	332
字母归位 .....	323	花瓣游戏 .....	332
立方体展开 .....	323	增添杯子 .....	333
纽扣 .....	323	直角拓展 .....	333
数字重新排列 .....	324	组合转换 .....	333
形状想象 .....	324	硬币钻洞 .....	333
三鸟拼母鸡 .....	324	巧摆瓶子 .....	333
五边形瓷砖 .....	324	12 的一半 .....	333
四人头像 .....	324	数字巧妙推 .....	333
等边三角形 .....	324	图的逻辑 .....	334
牛仔裤的价钱 .....	325	轨迹想象 .....	334
自作聪明的盗窃者 .....	325	分图陷阱 .....	334
聪明的机长 .....	325	卡片转换 .....	334
公园里的谋杀案 .....	326	切割方形孔 .....	334
聪明的收银员 .....	326	木板比较 .....	334
逃跑的凶手 .....	327	妙取 B 字 .....	334
凶手的手表 .....	327	奇怪的计算题 .....	335
打破玻璃的学生 .....	328	神奇的线 .....	335
被圈住的蟑螂 .....	328	剪细绳 .....	335
花儿变风车 .....	329	同一问题 .....	335
聪明的家丁 .....	329	踏冰过河 .....	335
空间三角形 .....	329	拜罗斯夫人的年龄 .....	335
双胞胎离体 .....	329	蚂蚁乘凉 .....	336
俯视 .....	329	巧倒咖啡 .....	336
灯笼“101” .....	329	沙漏煮鸡蛋 .....	336
直线画三角 .....	330	地理学家死亡之谜 .....	336
特殊的时钟 .....	330	重组长方形 .....	336
穿越六边形 .....	330	完美的六边形 .....	336

火柴游戏(1)	336	9个空格	342
拼接整圆	337	切去一个角	342
对称星形(1)	337	直线连点	342
对称星形(2)	337	谁是罪犯	342
将纸升起来	337	密码组合问题	342
立体图形	337	一家人	343
样板	338	三胞胎	344
鸡蛋知多少	338	谁养鱼	344
算算有多少只羊	338	老师挑了一张什么牌	344
多少零件	338	猜猜比赛者的名次	345
时间的问题	338	房子变球门	345
衣服的交易	338	数字矩阵	345
老年球队	338	哪一个不一样	345
三个数	338	两条小鱼	345
走路的孩子	338	变大的正方形	346
酒精和水	339	菱形叠加	346
正方形求和	339	格拉斯哥谜题	346
猫兔赛跑	339	创意拼音	346
对了多少题	339	一层变双层	346
2009的问题	339	奇怪的文字	346
兄弟赛跑	339	圆中圆	347
有多少个答案	339	巧分花瓶	347
几个酒徒比酒量	339	巧分“工”字	347
圆内规则	339	有趣的脸谱	347
一刀切出六边形	339	看一看	347
打孔游戏	340	最长的线	347
箭头	340	巧锯正方形	347
弹孔	340	多了一把伞	348
<b>第三章 高级思维游戏</b>	<b>341</b>	小舟变形	348
创意植树	341	重叠的长方形	348
不向左转	341	母鸡下蛋	348
聪明的匪徒	341	战舰	348
一笔成字	341	鱼目混珠	349
三角分隔术	341	不存在的黑点	349
让三角消失	341	帽子	349
火柴与正方形	341	火柴人	349
切割菱形	342	相近	349
等距画点	342	椭圆中的数	349

特殊数字 .....	350	组成三角形 .....	356
幻化三角形 .....	350	组合正方形 .....	356
让水上升 .....	350	正方形里的半圆 .....	356
酒老板的难题 .....	350	地牢(1) .....	357
理发的问题 .....	350	地牢(2) .....	357
孙臧、庞涓吃馒头 .....	350	麦秆提苏打瓶 .....	357
乡绅和财主进城 .....	350	牙签 .....	357
聪明的邮迷 .....	351	杯垫 .....	357
跳跃比赛 .....	351	钉子 .....	358
升职的人 .....	351	喜欢吹牛的人 .....	358
运送马匹 .....	351	倒霉的保镖 .....	358
超速度的头条新闻 .....	351	郁金香 .....	358
付清欠款 .....	351	贪财的地主 .....	359
百米赛跑 .....	351	训练斗鸡 .....	359
割据 .....	351	南瓜进瓮 .....	359
上色正方形 .....	352	招收侦察员 .....	359
火柴游戏(2) .....	352	汽车过桥 .....	359
线段连图 .....	352	着火时的选择 .....	360
组合六角星 .....	352	请师出屋 .....	360
闭合多边形 .....	353	增加的犯人 .....	360
四点连出正方形 .....	353	漆黑一片 .....	360
分割 L 形 .....	353	置换 .....	360
填涂图案 .....	353	蜂箱 .....	360
建造桥梁 .....	353	城堡 .....	360
增加正方形 .....	353	纸片 .....	361
覆盖网格 .....	354	圆点 .....	361
火柴游戏(3) .....	354	地毯 .....	361
移到中心位置 .....	354	字母连线 .....	361
分割 .....	354	火柴杆 .....	361
连接四边形 .....	354	三角形变正方形 .....	362
四等分钉板 .....	354	欢乐谷 .....	362
走出棋盘 .....	355	连黑点 .....	362
哈密尔顿循环 .....	355	房产规划 .....	362
重物重组 .....	355	馅饼 .....	362
分割图表 .....	355	赛马(2) .....	363
一笔画图 .....	355	圣诞老人 .....	363
作图 .....	355	分图 .....	363
橡树 .....	356	抢劫计划 .....	363

合理安排 .....	363	趣味课程表 .....	366
跨栏 .....	364	读连环诗 .....	366
出征 .....	364	孪生成语 .....	367
视图 .....	364	水果汉字 .....	367
聪明搬动 .....	364	心连心 .....	367
方格挪球 .....	364	“5”字中的成语 .....	367
纵横交错 .....	365	博杂填字 .....	367
成语十字格 .....	365	地名填字 .....	369
成语接龙 .....	365	平分小圆点 .....	370
象棋成语 .....	365	<b>参考答案 .....</b>	<b>371</b>
组合猜字 .....	366		
一封怪信 .....	366		



## 第一篇

# 记忆的奥秘

你，是否曾感到脑海中有一团迷雾？你是否会因为遗忘而感到沮丧？你是否会因为记不住重要的事情而感到懊恼？

记忆是我们生活的重要组成部分，它帮助我们回顾过去，规划未来。然而，记忆并不是完美的，它常常会让我们感到困惑和无奈。那么，记忆的奥秘究竟是什么？

在记忆的奥秘中，我们探索了记忆的生理基础、记忆的心理学原理以及记忆的改善方法。希望本书能让你对记忆有一个更深入的了解，让你的生活更加美好。



# 第一章 何为记忆

## 记忆是什么

李先生是一位工程师,他退休后就把自己的时间全部用于志愿工作。最近,他记不得上个月是否给他的汽车换了油,或者刚想起来要去换油。他忘记了拐到游戏中心的事,直到走过几条街后才想起来。他曾把房门钥匙藏在车库,但又想不起来放在了哪里。李先生找到医生检查,看看他之所以健忘是不是因为得了什么病。

你或你的朋友也许会有与李先生相似的经历,你也许已注意到了你自己的记忆问题。各种年龄段的人都抱怨记不住东西。

这是我们经常听到的一些抱怨(应该承认我们自己也经常说这些话):

- (1)我进了一个房间,却不知道要来干什么。
- (2)我想不起来要问医生什么。
- (3)我忘记了是不是已经吃过药。
- (4)我曾经把我的项链收好了,却不记得放在哪里。
- (5)我必须交纳一笔过时附加费,因为我没有按时交电费。
- (6)我忘记在旅行时带上我的照相机。
- (7)我去商店买牛奶,结果什么都买了,最后就是忘了买牛奶。
- (8)我忘了姐姐(妹妹)的生日。

如果你曾经有过任何一次这种经历,都应该尝试采取有效措施或训练来提高或改善自己的记忆力。首先,就需要了解一下记忆力是什么,以及记忆是如何工作的。

记忆是我们大脑中一个存东西的地方,它为我们提供历史信息。它告诉我们昨天以及十年前我们干了什么,它也知道我们明天会干什么。童年可能会因为听到一首摇篮曲而被唤起,而一段浪漫的回忆在我们闻到花香时浮现在脑海。记忆用各种各样的线索让我们感觉到我们是谁。

生理学家曾就此指出:早期环境对培养和增强人的记忆力至关重要。孩子一生下来,父母就应当诱导和刺激他们,使之对周围的环境产生好奇心,并向他们提供多种多样的刺激物,鼓励和刺激他们运用大脑的两个部分。左脑用于对诸如语言、名单、次序等一类事物的记忆;右脑用于对诸如韵律、想象、创造等一类事物的思索。成年人则应尽可能多地从事一些不同性质的活动,以寻求刺激——刺激乃是使记忆力不致衰退的关键。

世界上就有很多哲学家开始探索记忆中的奥秘,想要进入大脑复杂的神奇世界。

例如,当人们在剧场里和电视节目中看到过那些在记忆能力上有超级表现的人,莫不对记