


记得牢



{关于记忆力、理解力与创造力的提升术}

郎世荣 著

想得到

 **一分钟快速记忆法** 快速提升你的记忆力 **3-10倍**
教你轻松记忆 **唐诗宋词、考试资料、法律条文、英文单词……**



用得妙

 中国出版集团
 现代出版社

记得牢 想得到 用得好

关于记忆力、理解力与创造力的提升术

郎世荣 / 著

 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

记得牢,想得到,用得好 / 郎世荣著. —北京:现代出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5143-4068-6

I. ①记… II. ①郎… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第 217233 号

作 者 郎世荣
责任编辑 张桂玲
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.xdcbs.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 16
版 次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-4068-6
定 价 35.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

前言

P r e f a c e

记忆之于我们人类的意义不用多说，如果人们没有记忆，世界会是一种什么状态，这真的让人很难想象。当然，我们人类是有记忆的，而且我们利用记忆创造了世界，创造了人类文明。不过，由于各种原因，生活在这个世界上的人们，不是所有人都具有相同的记忆能力，而这也使人们在学习和工作中表现出的能力，呈现出了不同的状态。记忆能力强的人往往学业佳，工作效率高，创造的社会价值大，个人所取得的成就也大。相反，记忆能力比较低的人，在工作和学习中要付出更多的努力，即使这样往往也难尽如人意。那么，是不是说记忆能力的强弱是与生俱来的呢？答案当然是否定的，除非是有特殊情况，不然，人的记忆能力是大体相当的。也就是说，大家的记忆能力，基本上是在同一个起跑线上，记忆能力所呈现出的不同状态与人的后天因素有着很大关系。就此来说，人的记忆能力经过有意识的训练是可以改善提升的。

研究发现，人的大脑有着超乎寻常的记忆能力，其记忆潜力是惊人的，所以，只要人们能够掌握科学的记忆规律和方法，就能使记忆力大大提高。

科学研究表明，大脑分为左脑和右脑，左脑主要负责数字、分析、语言、概念、逻辑推理等功能；右脑则主要负责形象记忆、直觉、灵感、视知觉、音乐、美术、顿悟、想象等功能，其思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等特性。因此，研究者认为，如果右脑的潜力能够被挖掘出来，人类就可以表现出无穷的创造能力。而事实上，人类左右脑的发展并不平衡，研究显示，一般人都是左脑比较发达，而左右脑的开发程度不同，也决定了人们记忆能力的高低。

因为我们所有的知识储备都有赖于记忆，而一切的学习都是建立在记忆基础之上的，所以，了解人类大脑记忆的秘密对我们如何加强记忆是有帮助的。因此，我们可以有意识、有方向地去进行这方面的训练。

记忆力训练的目的就是帮助我们掌握记忆方法，使我们无论在进行何种记忆时，都可以熟练自如地运用这些方法。事实上，人们在工作和学习中，早已形成了一种习惯的思维形式，那就是死记硬背。这种记忆方法不仅浪费时间，记忆效果差，还记得不牢固，所以，人们必须改变这种记忆习惯。如果不能改变，那么每当我们遇到需要记忆的东西时，就会条件反射地使用死记硬背的方式来记忆，而这样，我们的记忆力将永远不会提高。因此，我们想要提升记忆能力，就必须不断地进行训练，这样才可以养成运用正确记忆方法的习惯。

现在有很多人积极展开对右脑记忆能力的开发，其中有很多记忆方法都源于右脑记忆功能原理，如联想记忆法、感官记忆法，等等。事实上，这些记忆方法确实在提高人们记忆能力方面，起到了很大的作用。而记忆能力强的人，也往往在自觉不自觉中，运用了这样的记忆方法来帮助自己识记所需的内容，因此，他们才会在学习和工作中，对信息的摄取越来越得心应手。正是有着正确的记忆方式，才使得他们比一般人更加聪明，所学到的知识也更加丰富。

不论是爱因斯坦、彼得大帝，还是不做笔记不读书的毛主席，以及古代学者朱熹，他们之所以有着过人的智慧和成就，与他们在学习中善于运用记忆方法有着很大关系。就如俗话说：“脑子越用越灵光”，善于运用记忆方法的人，思维能力、总结能力、观察能力、动手能力都比较强，而这些正是我们的记忆能力得以提高的必备条件，因为在运用各种记忆方法时，是需要它们帮助的。所以，在日常生活中，加强各方面能力的培养，对掌握各种记忆方法是有很大大益处的。当然，最重要的还是要做一个有心人，要善于发现问题，并积极寻找解决问题的方法，这样在学习中才不会盲目地、得过且过地去面对问题，或者以迷茫的心态去面对问题。记忆是学习知识的基础，只有善于解决记忆问题，学习才会事半功倍。



在生活中，有很多人想要改善和提高自己的记忆能力，但又不知道如何去做，基于此，我们编写了这本关于提高记忆能力的书，希望可以帮助大家找寻到更适合自己的记忆方法，以逐渐提升记忆效率，从而在学习和工作中更上一层楼。

本书向大家介绍了几种关于记忆训练的方法，从不同点切入、展开，进行论述，其中有例子，有操作技巧，以方便大家提高对记忆能力的认识和对方法的掌握；本书中的记忆方法包括特征记忆、分散记忆、感官记忆、联想记忆、歌诀记忆、图表记忆、归类记忆、谐音记忆等；本书言简意赅，条理清晰，非常便于理解和学习，可以作为大家提高记忆能力训练的一本实用指南。希望大家在阅读后，能够学习到和挖掘出适合自己的记忆方法，从而更加轻松地投入到日后的学习与工作中去。

普通人与天才之间并没有太大的区别，而记忆力是正常人所拥有的自然属性和潜在的能力，只要我们对它有正确的认识，并积极努力地去改善和提高，就一定会让自己获得惊喜。

目录

C o n t e n t s



第一章 增强记忆：怎样才能提高你的记忆力

1. 想成为记忆“超人”，必须先知道人类是怎样记忆的 / 003
2. 增强记忆力的 10 个好方法 / 006
3. 任何记忆方法的记忆关键都在于活学活用 / 010
4. 记忆力下降的主要标志 / 013
5. 导致记忆力减退的主要因素有哪些 / 015
6. 如果你发现自己的记忆力出现了下降，该怎么办 / 018
7. 提高记忆力要多吃哪些食物 / 021
8. 记忆技巧大综合，易学又管用 / 025



第二章 联想记忆：通过联想让记忆更鲜活

1. 将记忆转换成一次游戏体验 / 033
2. 利用熟悉的事物连接新信息，记忆将会更高效 / 036
3. 创造心灵图像，3D 画面让你体验极致记忆 / 039
4. 顺序联想记忆法 / 042
5. 几种常见的联想记忆法 / 046



第三章 感官记忆：调动五官协同记忆效率更高

1. 听觉记忆力的训练 / 053
2. 视觉记忆力的训练 / 058
3. 慢跑与眼部运动如何提高视觉记忆力 / 062
4. 气味对强化记忆的作用 / 065
5. 让音乐提升你的记忆力 / 068
6. 笔记记忆法 / 071
7. 多感官协同记忆法 / 074



第四章 归类记忆：一分钟让你记得精，难出错

1. 善于分类，“物以类聚”式记忆 / 079
2. 运用比较让记忆更高效 / 083
3. 概括式记忆法 / 086
4. 融会贯通，归纳总结式记忆 / 089
5. “把脉式”规律记忆法 / 092
6. 百炼成钢，“精益求精”式记忆 / 095



第五章 歌诀记忆：将记忆内容编成歌诀比死记硬背更给力

1. 巧用歌诀，让记忆更深刻 / 101
2. 爬罗剔块，轻身上路式记忆 / 105



3. 记忆“串串”香，串好零星材料 / 109
4. 好歌诀是轻松记忆的好工具 / 113
5. 巧妙地使用歌诀，打开一条妙趣横生的记忆通道 / 117
6. 记忆内容的绝佳途径：多念口诀 / 121
7. 学会编辑歌诀，强化记忆要领 / 125



第六章 图表记忆：左右脑共用让记忆更精准

1. 图像记忆开发右脑，提升记忆效率 / 131
2. 表格对比，让记忆清晰深刻，一目了然 / 135
3. 图表是天然的记忆加速器 / 140
4. 左右脑共用：逻辑思维与形象思维结合记忆 / 144
5. 利用关系图，凸显记忆点 / 148
6. 图表记忆，让人们的碎片化时间有了用武之地 / 154



第七章 特征记忆：只记忆对象的特点记忆速度更快

1. 观察准，记得牢 / 161
2. 找到特征记得快 / 164
3. 变化中有特征，记得好 / 167
4. 在辩论中记忆，能强化记忆 / 170
5. 训练思考能力，会有效地促进记忆力的提升 / 173
6. 怎样利用回忆提升记忆力 / 176

7. 具体科目特征记忆法举例 / 179



第八章 分散记忆：适当地化整为零比集中记忆更有效

1. 将内容分开，优化组合记得快又多 / 185
2. 分段记忆，又牢固又高效 / 189
3. 既要化整为零，又要铁板一块 / 192
4. 抓住信息排列特点，能使记忆变得更容易 / 196
5. 合理利用零星时间可为记忆锦上添花 / 200
6. 处处留心留意，快速提升记忆力 / 204
7. 强化记忆训练，才能练就过目不忘的记忆力 / 207

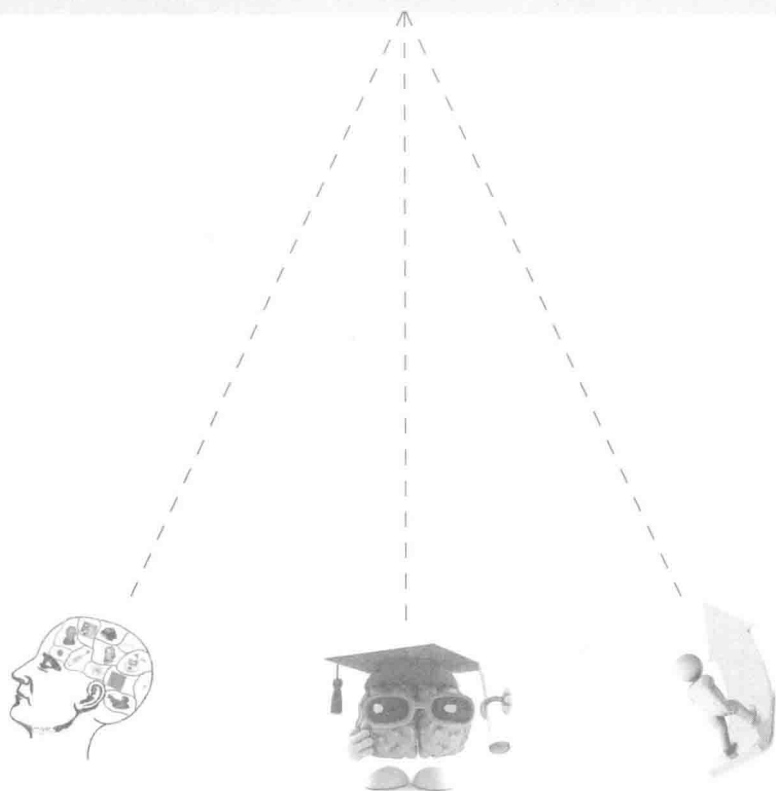


第九章 谐音记忆：让记忆变得趣味十足

1. 活用谐音，轻松地提升记忆效率 / 213
2. 无意义联系的内容，也能轻松记忆 / 216
3. 数字与文字之间的谐音替换 / 219
4. 谐音记忆可让难记的内容不再难记 / 225
5. 怎样让记忆力与形象思维一同提高 / 229
6. 利用谐音记忆法记英语单词，记得既快又牢 / 233
7. 把谐音记忆与联想记忆相结合 / 239



增强记忆： 怎样才能提高你的记忆力



只有拥有良好记忆力的人，才能在学习和工作中占得先机、拔得头筹。当代金融大鳄股神巴菲特也曾为此感叹道：“记忆力好，不一定会让你成功，但记忆力不好，一定会让你糊涂，一定会让你失败，而且失败得很难看。”这或许是古往今来人们都十分投入地用各种方法来锻炼自己记忆力的原因。俄国大文学家托尔斯泰每天利用做早操和记忆力操来提高自己的记忆力，然后以背书和背外语单词的形式，检查和培养自己的记忆力。只要我们树立起培养记忆力的信心，以意志力去管控自己的行为，时时提醒自己要做一个记忆强人，善于调动自己的记忆积极性，就能够找到一套适合自己记忆力的方法。

兴趣是记忆的第一推动力，对每个记忆材料要保持强烈的兴趣和热望，这会促进自己提升记忆效率。同时，要在工作与生活中，保持良好的心态，让脑细胞变得敏锐和年轻。这样，我们才会拥有良好的精神状态与记忆力。



1. 想成为记忆“超人”，必须先知道人类是怎样记忆的

记忆就是过去的经验在人脑中的反映。认知心理学家 Margaret W. Matlin 把记忆定义为“保留信息的过程”，而也有学者把记忆描述成“人们用过去经验决定将来发展方向的一种能力”。

《辞海》中对记忆的定义是：“人脑对经验过的事物的识记、保持、再现或再认。”识记就是识别和记住事物的特点，其生理特征是大脑皮层神经形成了相应的即时联系；保持就是把即时联系以痕迹的形式储存于大脑；再现或再认则为即时联系的再活跃。人们通过识记、保持来积累各种经验，通过再现、再认来使用这些经验。

从信息论和控制论的观点来看，记忆就是人们把在生活和学习中，所获得的各种信息进行加工编码，输入并储存于大脑，必要时将其提取出来，应用于实践活动的过程。因此，记忆就是人们对经验的识记、保持和应用过程，也是对信息的选择、编码、储存和提取过程。

由此可见，记忆包括识记、保持、再认、回忆四个基本环节，而不是单一的“背”。这三个环节是互相联系，不可分割的。识记和保持是回忆的前提、基础，回忆又是识记和保持的体现、反应与加强。“识记”是记忆的第一个环节，是识别和记住事物、积累经验的过程。这个环节就是人们通常所说的“背”。识记是记忆过程的第一步，是回答要记清楚的对象是什么。当你“识记”过一个事物后，这个事物即使不在你面前，你的头脑中也会出现它的形象。比如，你在动物园看到了大

象，回到家后，家里没有大象了，你仍然记得大象的样子。第二步，是保持的过程。保持是记忆的基本特点，没有保持也就不存在记忆。这个过程就是把识记过程所得到的信息或印象，储存在脑子里。大脑皮质对输入的信息加工、编码，旧经验要对新知识主动进行整合，使识记材料在质与量上都发生泛化与分化，夸大与缩小，完整与简略等的变化。保持过程一旦形成，就会在大脑里留下痕迹，而随着外来信息不断增加、重复，痕迹就会不断加深。第三步是再认过程，就是接触已“识记”过的对象时，产生熟悉的感觉，确认对其的“识记”。一般来说，再认是较简单的记忆现象，它要比回忆容易一些（能回忆必定能再认）。第四步是回忆过程。回忆也叫再现，是指过去识记的对象不在眼前时，由其他刺激（比如声音、文字、图像、实物等）而在头脑里再重现出来的记忆过程。

人的记忆能力，就是向大脑储存信息，以及进行信息反馈的能力。人的大脑主要由神经细胞构成，每个神经细胞的边缘又都有若干向外突出的部分，被称作树突和轴突。在轴突的末端有个膨大的突起，叫做突触小体。每个神经元的突触小体跟另一个神经元的树突或轴突接触，这种结构叫做“突触”。神经元通过“突触”跟其他神经元发生联系，并且接受许许多多其他的神经元的的信息。神经元传递和接受信息的功能，正是大脑具有记忆的生理基础。人的大脑皮层的每个神经元上平均有三万个突触，人大约有 140 亿个神经元，这是用天文数字也难以表达的。这样的结构特点，使大脑成为一个庞大的信息储存库，远比电脑网络容量大得多。科学家认为，一个人的大脑储存信息的容量，相当于 10 亿册书的内容，所以理论上说，大脑的记忆容量是无限的，人有无限的记忆能力。

人类之所以能够认识世界、改造世界而成为“万物之灵”，就在于人类具有卓越的思维能力、记忆能力。正是依靠这些思维能力、记忆能力，人类才得以学习、积累和应用各种知识、经验，才能不断地推动历史发展和社会进步。而一个人记忆力的好坏，往往对他事业的成功具有决定性的影响。古代先哲亚里士多德曾经说过：“记忆力是智力的拐杖，是智慧之母。”记忆对实现个人理想的重要性可见一斑。为此，我



们要加强对记忆力的培养，积极学习和掌握记忆的技巧，使自己拥有卓越的记忆能力，对各种记忆材料都能记得准，记得牢，成为一个记忆“超人”。

2. 增强记忆力的 10 个好方法

认知学家通常把记忆分成形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等。这些记忆方式能产生不同的记忆效果，而人们记忆的“敌人”自然是遗忘。这样说来，提高记忆力的实质就是克服遗忘。而以下方式就可帮助人们克服遗忘，增强记忆力：

● 坚持听优美的乐曲。保加利亚的拉扎诺夫博士以医学和心理学为依据，对一些乐曲进行了研究。他发现巴赫、亨德尔等人的那些慢板乐章作品，可以消除人们大脑的紧张和疲劳感，帮助人们进入冥想状态。而学生们听节奏缓慢的音乐，全身肌肉能得以放松，这时学生们若记忆内容，很快便能记住。所以，学习结束后，学生们可播放一段节奏缓慢的乐曲，使大脑从记忆活动中恢复过来。

● 背诵经典。人在看书和学习中，如果能养成背诵的习惯，不仅能记住所学习的内容，还会进一步开发自己的记忆力，就像人们常说的“刀越磨越快，脑子越用越灵”一样。所以，大家有必要经常背诵一些成语、佳句、诗歌散文以及数理公式、外文单词等——这些都是锻炼记忆力的“硬功夫”。每天背诵 10 ~ 20 分钟，只要长期坚持，就能收到显著的成效。

● 锻炼身体。南宋著名哲学家、教育家陆九渊曾说：“身体不运则病，精神不运则愚。”大脑就像肌肉，常锻炼能促进大脑发育。学一种新语言与乐器，或者玩玩智力游戏都是保持大脑活跃的好办法。每天坚持有氧锻炼，会防止人们过度疲劳，使人们保持积极乐观的情绪，并大大提高大脑的工作效率，而这些都是人们拥有良好记忆力的前提条件。

每个人都可以通过坚持做单侧体操，强化右脑的功能，减轻左脑的负担。单侧操的具体做法：全神贯注地站立，左手紧握，左腕用力，屈



臂，慢慢上举，然后逐渐还原（反复练习8次）；仰卧在床上，左腿伸直上抬，将上抬的腿倒向左侧（但不碰床），再以相反的顺序还原（反复练习8次）；直立，左臂侧平举，再上举，头不动，然后还原（反复练习8次）；直立，身体向左侧卧，用左手和脚尖支撑，左臂伸直，使身体倾斜，呈笔直侧卧伏，屈左膝起身，慢慢还原（练习8次）；俯卧，跷起脚尖，用手掌和脚尖支撑身体做俯卧撑（每天应坚持锻炼1~2次，每次做8个）。

●善于奇思怪想。记忆这种意识活动，需要联想和想象等形象思维配合完成，因此，我们不仅在学习与看书时，要运用上面所介绍的记忆法进行记忆，在平时也要注意培养自己的形象思维能力，善于启动联想、想象和幻想等思维机制，让大脑对信息具有“见异思迁”的灵敏性，从而促进记忆力的提升。

●适度而合宜地进行咀嚼。科学实验证明，人类进行适宜的咀嚼，能有效防止记忆力的衰退。日本岐阜大学的咀嚼学会在研究中发现，受试者只咀嚼了2分钟食物，回答问题的正确率就比平常增加了30%。这个结果意味着2分钟的咀嚼行为使记忆力得到了提高。研究人员发现，咀嚼会刺激脑部掌管学习的部分。脑部的海马区细胞，也就是掌管学习的部分，会随着年纪的增大而衰退，并且短期记忆力也会衰退。而咀嚼的动作可以增加海马区细胞的活跃性，防止细胞老化。英国诺森布里亚大学研究人员同样证实，多咀嚼可加快心脏运动，使脑部荷尔蒙分泌增多，从而使思维能力和记忆能力也随之提高。此外，咀嚼还能促使人分泌唾液，而大脑中负责分泌唾液的区域与记忆和学习有密切关系。因此，吃饭时多咀嚼、饭后漱口、经常叩齿，都能帮助人们提高脑活力。对于儿童来说，多咀嚼能促进大脑发育，对于中青年人来说，有助于提高工作效率；对老年人来说，能预防大脑老化和老年痴呆。

●适度地唠叨。研究发现，唠叨并不是坏事，在某种程度上，它可帮助老人提高记忆力，并延长寿命。老人爱唠叨是因为他们乐意与人交流，这会使他们更容易适应老年生活。而言语正是提高记忆力、释放心理压力不可缺少的因素。培根曾经说过：“把快乐告诉别人，你的快乐就会加倍；把悲伤告诉别人，你的悲伤就会减半。”适度地唠叨能让人