



日本最畅销的记忆力提升读物之一

持续位居日本亚马逊书店、纪伊国屋书店畅销书排行榜

提高记忆力的 秘密

〔日〕池谷裕二 〔日〕系井重里/著

贾黎黎/译



提高记忆力的 秘密

〔日〕池谷裕二 〔日〕系井重里/著

贾黎黎/译



南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

提高记忆力的秘密 / 〔日〕池谷裕二, 〔日〕系井重里著; 贾黎黎译. —海口: 南海出版公司, 2009.1
ISBN 978-7-5442-4392-6

I. 提… II. ①池…②系…③贾… III. 记忆学 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 007364 号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-246

KAIBA—NOU WA TSUKARE NAI

© YUJI IKEGAYA / SHIGESATO ITOI 2002

Originally published in Japan in 2002 by ASAHI SHUPPAN-SHA

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION. TOKYO.

ALL RIGHTS RESERVED

TIGAO JIYILI DE MIMI

提高记忆力的秘密

作 者 〔日〕池谷裕二 〔日〕系井重里

译 者 贾黎黎

责任编辑 李玉珍

丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计 崔振江

内文制作 北京文辉伟业

出版发行 南海出版公司

电话 (0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 710 毫米 × 930 毫米 1/16

印 张 12.75

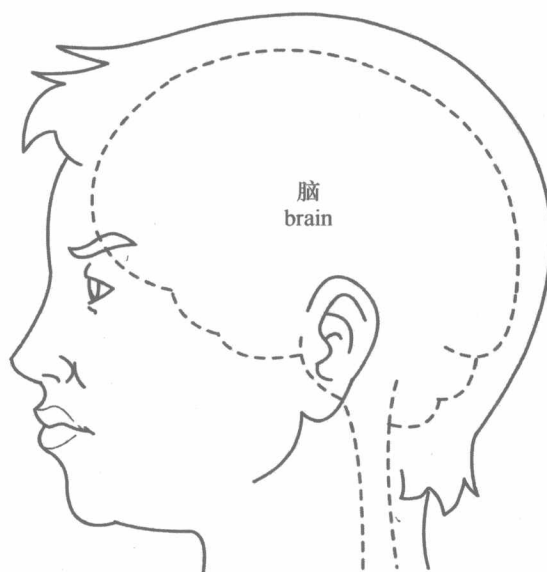
字 数 150 千

版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

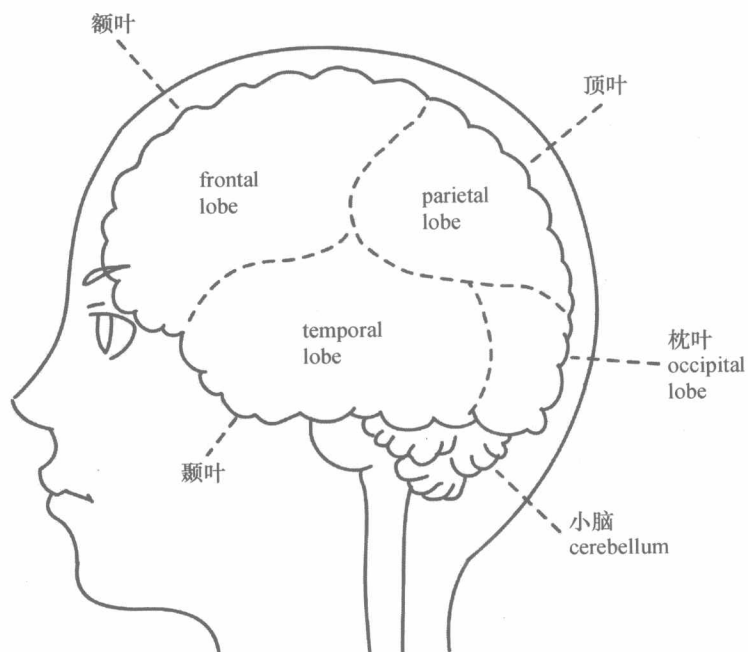
书 号 ISBN 978-7-5442-4392-6

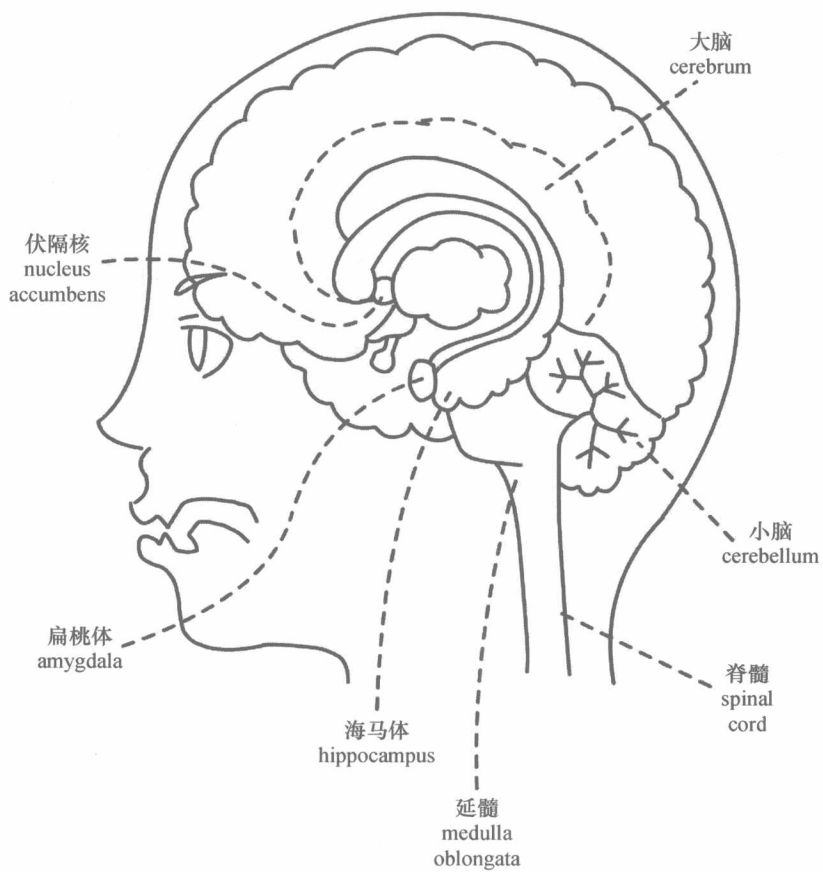
定 价 22.00 元

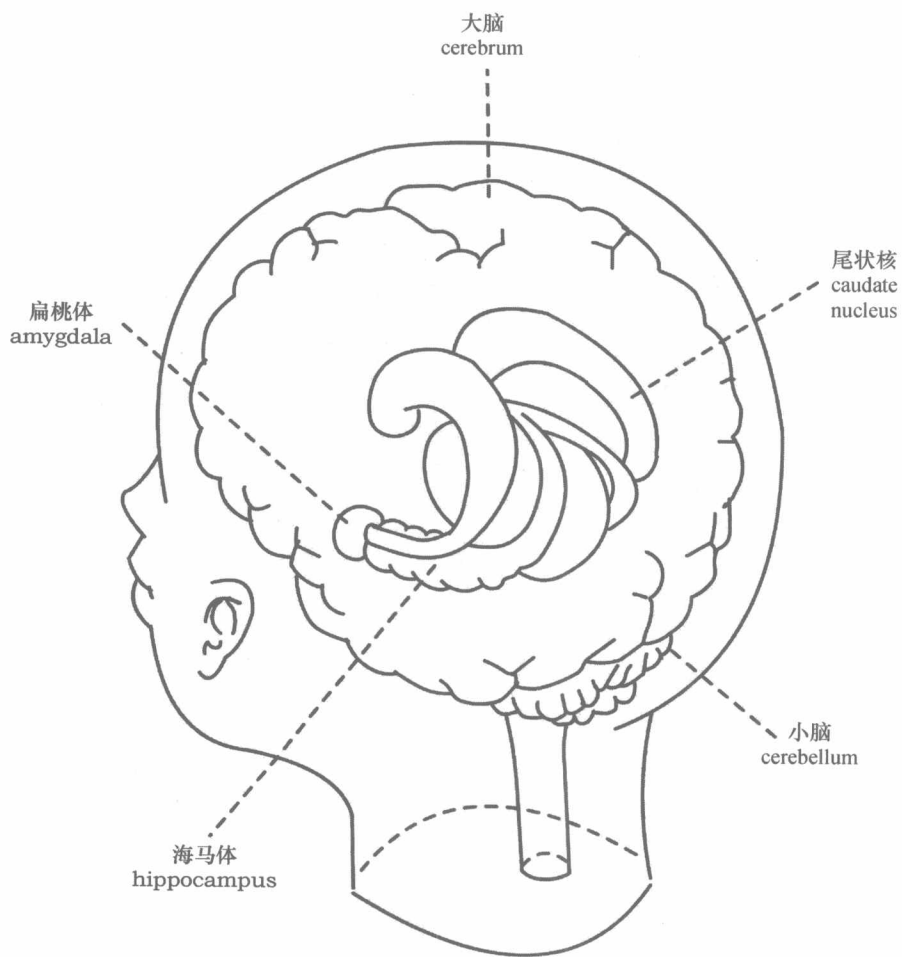
南海版图书 版权所有 盗版必究



脑的位置







脑的透视图

前言 / 001

第一章 引爆脑力的“导火索”

- 生活中要保持新鲜感 / 006
- 喜欢的东西记得牢 / 011
- 聪明的人沟通能力强 / 015
- 打破框架的束缚才能超越自我 / 021
- 有刺激才能够生存 / 025
- 发现事物之间联系的能力 / 028
- 丰富的经历促进脑力发展 / 031
- 大脑的98%还在沉睡 / 036
- 人依赖眼睛获取信息 / 040
- 我们的大脑不会疲惫 / 044
- 机械地重复会破坏大脑的功能 / 047
- 大脑也会作出错误的判断 / 055
- 体验盲点的实验 / 060

第二章 海马体——揭开记忆的秘密

- 大脑能力高速发展 / 070
- 大脑具有可塑性 / 075

海马体对人类的意义 / 078
人能够同时记住的东西不超过7个 / 082
撒谎是人的天性 / 086
海马体的神经细胞一直在增加 / 090
大脑需要新鲜事物的刺激 / 092
让孩子多见世面 / 095
新鲜的刺激促进海马体神经细胞增加 / 098
创作是对大脑的挑战 / 103
消除烦恼的窍门 / 108

第三章 对脑有益的药物

影响记忆力的药物 / 116
让大脑变聪明的药 / 120
高丽参和藏红花 / 122
为什么感冒药会让人提不起劲 / 124
睡眠时海马体在整理信息 / 128
抗氧化剂可以防止衰老 / 132
让人鼓起干劲的窍门 / 135

第四章 奋斗成就天才

在数以千亿的细胞中寻找自己的“唯一” / 143
接受方握有主动权 / 145

审美能力也可以通过记忆培养 / 148

顽固会阻碍人变聪明 / 152

听莫扎特的音乐可以提高IQ / 156

勤奋出天才 / 158

勇于挑战自己的极限 / 161

“创造新视角”的威力 / 165

不要自卑与气馁 / 168

创造自己的学习方法 / 169

一个一个地解决问题 / 173

语言的“魔力” / 176

注重过程而非结果 / 180

后记一 / 189

后记二 / 193

前 言

我想，许多人都曾有过这样的感慨：

“我觉得自己有时候很聪明，可有时候特别笨。”

“如果所有问题都能干脆利落地解决，那该有多好啊！”

“长跑可以增强体力，要是有一种运动能增强脑力就好了。”

可能也有人会这样想：

“如果可以选择的话，每个人都想成为聪明人，可太聪明了也许未必是好事。”

“笨人也有生活得很幸福的。或许正因为笨才能找到幸福。”

“聪明人往往整天埋头于学习或工作，忙得不可开交，所以我一点都不羡慕聪明人，其实他们一点都不受欢迎。”

还有一点，可能大家想不到，下面的想法不只你一个人有过，很多很多人的脑子里都闪过这样的念头：

“这个世界上就我最聪明，其他人都是笨蛋。”

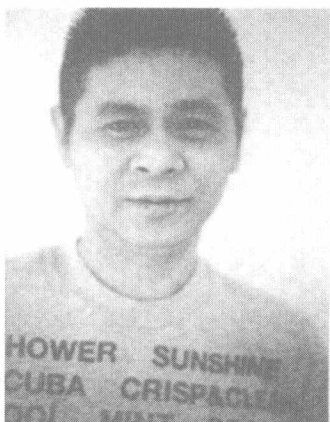
“啊！我真是个笨蛋，我已经无药可救了。”

我们判断一个人是否聪明时，并不是看他会不会学习、知不知道一些高深的知识。当我们发现一个人心细如发，在紧要关头懂得随机应变，能够准确地判断状况，游刃有余地处理事情时，才会称赞他说“你真聪明”。

人们的种种“想法”都是大脑工作的结果，所有的想法都源自大脑，



池谷裕二



系井重里

但几乎每个人的大脑只有 2% 的能力得到了利用。

只要更好地利用大脑，就能够更好地生活。

想要改善生活质量的愿望促使我们去开发大脑更多的能力，本书就是为有这种愿望的读者而写的。

本书中，我们邀请了著名的脑科学家池谷裕二先生和广告界精英系井重里先生进行谈话，希望从他们的谈话中找到“更好地生活”和“更好地利用大脑”之间的联系。

池谷裕二先生今年^①31 岁，是一名新锐学者。他于 1998 年获得了博士学位，现在在东京大学药学系担任助教，在授课和指导学生做实验的同时埋头于对大脑中海马体研究。在筹备本书的访谈期间，他还一直在准备研讨会的发言。

系井重里先生今年^②53 岁，他建立了一个名叫“系井要闻日刊”的

①② 这两处的“今年”指的是 2001 年。——编者注

新闻网站，现在每天的访问量已突破 50 万。系井先生以前曾受杂志社之托采访过池谷先生，那时候他就留意到池谷先生提及的“头脑灵活的状态”、“大脑发木，几乎停止转动的状态”等说法，并对此产生了浓厚的兴趣。

用系井先生的话来说，“在研究大脑的池谷先生看来，大脑的工作状态每时每刻都在发生变化。我的直觉告诉我，这样的观点很有意思，它为我们拓宽了思路，使我们在判断一个人是否聪明时，不再拘泥于考察他的智力。如果池谷先生的观点是对的，即聪明与否只是大脑某个时刻工作状态的反映的话，那么谁都不该再妄自菲薄，说什么‘我是个笨蛋’之类的话了。因为只要‘因人制宜’，找到适合自己的用脑方法，就可以活得精彩充实。这样一来，所有人都会对自己多一些肯定。

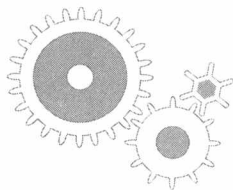
“即便是同一个人，也可能有时很笨，有时却很聪明。也就是说，无论大脑灵活好用还是像榆木疙瘩，都只是一时的工作状态而已。我是这么理解池谷先生的话的。

“另一方面，大脑工作状态的好坏是可以改变的。因此，只要好好地使用大脑，让它保持一种良好的工作状态，不就万事大吉了吗？这样一来，岂不是每个人都有可能成为聪明人？我想，这让所有的人都看到了希望的光芒。

“而那些认为自己每天都在做着无聊的工作的人，说不定可以通过改变用脑方式而体会到解决问题的喜悦。如果我们能把聪明和笨看做一个可以相互转化的过程，就可以把用脑方式当做一种生存理念去探索和追寻。探寻新的用脑方式将不再像过去那样仅仅为了应付考试，也不是为了快速解题或者无限制地增强记忆力，而是为了更好地生活，为了更加快乐、幸福。想到要与池谷先生以此为话题展开对话，我觉得很高

兴。因为策划这本书的目的，就是为了向那些像我一样不善于学习的读者朋友们提供帮助。”

在谈话开始之前，系井先生先说了上面这番话。接着，他以事先设计好的话题为线索，与池谷先生展开了对话。



第一章·引爆脑力的“导火索”

“年纪大了，记性就变差了”、“脑子累了，不想干了”……这些其实都是我们对大脑的误解。

我们的大脑非常强韧，再怎么用它也不会感到疲倦，而且脑力可以通过锻炼得到提高。不过，大脑也存在着一些主观局限性，会影响我们对事物的认识。总的来说，新的信息总会为我們的大脑注入活力，而不断打破既定的思维模式将有效刺激脑力的发展。

生活中要保持新鲜感

池谷：我经常听别人说“我最近特爱忘事儿”，还常听到有人说“已经这把年纪了，就算开始锻炼大脑，也好不到哪儿去”。我认为事实并非如此，所谓“特爱忘事儿”其实是人们一个很大的误解。

系井：“爱忘事儿只是一种误解”，这给我们提供了一个很好的思路。池谷先生，您本人的记忆力不错吧？

池谷：我的记性特别不好，周围的人都受不了我。

比如，有时候我会向学生建议说：“你做做这个实验吧。”但一周后，我看到学生在做那个实验的时候，可能就会忘了是自己让他做的，问他：“你为什么要做这个实验？”而且还可能说出“这种实验没什么意义”这样的话。我的记性一向不好，但即便如此，我也没有“我一定要提高记忆力”或“年纪大了，记性也变差了”这样的想法。

从科学的角度来说，痴呆症这样的病症另当别论，“年纪大了，记忆力就减退了”这样的认识是不正确的。因痴呆症而表现出来的遗忘症状和我们平时所说的爱忘事儿有着严格的区别。

人之所以会忘事或一时想不起来，有几个原因。比起孩子，成人的大脑里储存了大量的知识，所以从中提取自己所需的信息需要一定的时间。我们可以打个比方：如果成人是从1万个知识中提取一个知识的话，那么孩子就是从10个知识中提取一个，

速度自然很快。

随着阅历的增长，我们自然会储存大量的知识，这是很正常的。即便我们一时想不起来某个信息，只要有人提及相关内容，我们马上就会记起来——“对，就是这个，我就是想说这个”。也就是说，虽然我们一时想不起来，但我们的大脑其实是知道正确答案的，暂时遗忘的信息并没有从我们的大脑中消失。

实际上，孩子也经常会出现一时想不起来的情况。我记得自己小时候，经常因为想不起来把东西放在了什么地方而急得团团转。只不过小孩即便一时想不起来，也不会往心里去，我认为这才是我们应有的正确态度。

成人和孩子只是在记忆的类别上存在差异。曾有人做了一个实验，让不同年龄的人来记忆一幅图（见图 1-1），一个小时之后再让他们画出自己记住的图。这幅图其实是医学上用来测试病人是否患有阿尔兹海默氏症的。所以，如果你去医院看病的时候，医生拿出这幅图对你说“请你先看一下，然后再根据自己的记忆把它画下来”的话……

系井：那就说明医生怀疑你得了阿尔兹海默氏症？（笑）

池谷：对，可以这么说。（笑）

那个人通过两种方式做了这个实验，就是让被测试者分别通过看和画的方式来记忆。结果 16 岁以下的低龄组无论是看还是画，测试结果几乎完全一样；而成年组的测试结果则表明，通过画来记忆的效果明显要好得多。

另外，让被测试者通过看来记忆时，低龄组和成年组的成绩几乎没有差别；但让被测试者亲手画一画，成年组的成绩接近