

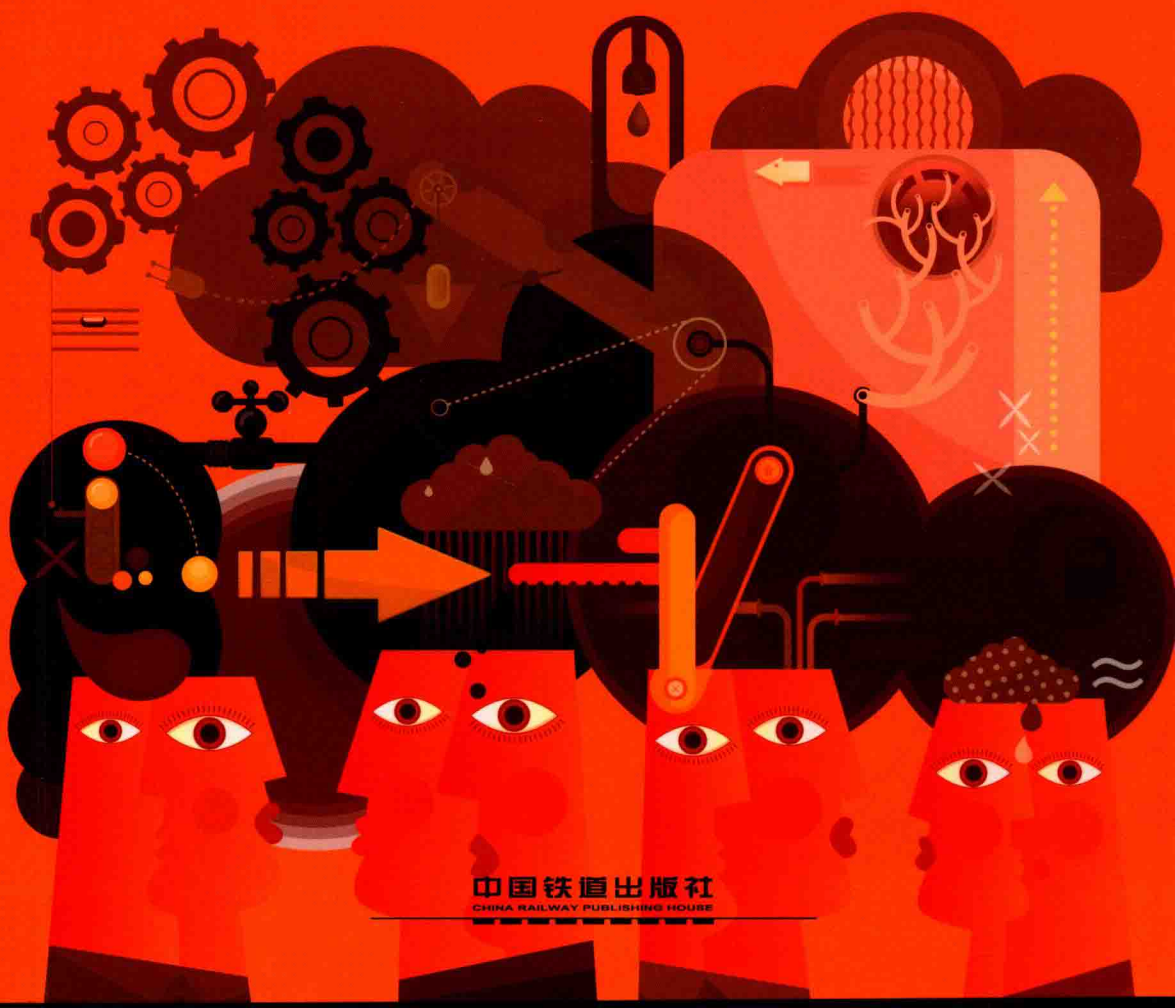
掌握科学、实用的记忆力训练法，拥有超凡记忆力

# 活学活用 超凡记忆术

金圣荣◎编著

神奇的记忆窍门和方法，快速、全面开发记忆潜能

告别提笔忘字、张口忘词、数据记不住、要点说不出……的你！



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

# 活学活用 超凡记忆术

金圣荣◎编著



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

活学活用超凡记忆术 / 金圣荣编著. —北京: 中国铁道出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-113-22881-1

I. ①活… II. ①金… III. ①记忆术 IV. ①B842. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 038810 号

书 名: 活学活用超凡记忆术  
作 者: 金圣荣 编著

策 划: 王 佩  
责任编辑: 杨新阳  
责任印制: 赵星辰

读者热线电话: 010-63560056

封面设计: **MX** DESIGN  
STUDIO

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码: 100054)  
印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司  
版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷  
开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 16.25 字数: 206 千  
书 号: ISBN 978-7-113-22881-1  
定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

# 前言

## FOREWORD



提笔忘字、张口忘词、数据记不住、要点背不出、出门忘记关电源，付账时才发现钱包没带——这个世界上每天都有人因遗忘重要的事情而烦恼。关键时刻不能回忆起需要的知识信息，这不仅会干扰我们的生活，也会阻碍我们的事业更上一层楼。

对于大部分人来说，学习就是一个深化记忆的过程。我们说某位优等生的学习能力很强，在更多情况下是指他能记住许多大家“记不住”的知识。无论古今中外，人类社会对博闻强记的人有一种本能的崇拜之情。尽管“博闻强记=学识渊博”这个公式不完全成立，但人们在潜意识里依然相信，记忆力非凡的人更有知识，也更容易获得成功。

自从互联网出现之后，信息爆炸现象极大地改变了人们的生活、工作方式。从表面上看，那些具有“过目不忘”能力的人似乎不再具有竞争优势。因为，移动硬盘与网盘代替了我们的大脑。就算那些拥有超凡记忆的人能把一本砖头厚的书一字不差地背下来，在如今看来似乎也不再具有优势，因为普通人可以借助电脑与互联网瞬间完成相关资料的搜索。

然而事实恰恰相反。信息爆炸导致了信息量过胜。我们的大脑每天被“塞”进了大量的信息，从而降低了记忆效率，学习新知识的能力也因记忆力衰退而下降。假如不能更好地记忆并储存，再大的硬盘也拯救不了我

们糟糕的信息接收能力。

从本质上说，记忆是一个不断把信息编码输入大脑海马体的过程。记忆的内容相当于储存在电脑硬盘里的各种资料文件，而记忆力就是读取这种信息的能力。

记忆和回忆都是一个对信息进行过滤的复杂过程。被大脑过滤掉的信息，就是我们所“遗忘”的内容，而留下的信息就是通常说的“记忆”。

大脑会根据我们的选择，运用不同的记忆形式来协助处理信息，把记忆内容分为重要信息和不重要信息，然后让某些信息编码形成特征清晰的提示线索，使之更容易被回忆起来。至于剩下那部分信息，会被大脑模糊处理。

不断重复同一件事或者同一个信息，大脑储存的记忆就会加深。大脑的信息筛选机制是记忆术生效的一个重要基础。传统的记忆方法是死记硬背，通过多次机械记忆相关内容，给大脑留下更加深刻的烙印。然而，这种机械记忆的办法在信息过载的今天，越来越难以发挥作用。

机械记忆难以产生便于搜索的记忆关键词，所以思路一旦被干扰，它就很容易散成关联度不大的信息碎片，而那些平时可以脱口而出的内容，就可能被遗忘。

而记忆术通常用某种具有逻辑性的关系来接通已知信息与待输入内容。在回忆的过程中，大脑会迅速从记忆数据库中寻找有关联性的数据。当我们遗忘了相关内容时，可以把关键词提示作为读取记忆的钥匙，运用那种逻辑关系挖掘出深藏在我们脑海中的记忆。

记忆术的本质是通过改变信息编码来强化人们对相关内容的记忆，生成某种具有逻辑性的回忆提示线索，以便迅速读取储存在脑海中的关联性内容。

每个人都可以通过记忆术训练来提高记忆水平。记忆术分为很多种类，我们将在本书中进行逐一介绍。每一种记忆术技巧都有自己的适用对象与适用范围，不可一概而论。只有结合自身情况来选择合适的记忆方法，才能充分发挥记忆术的功效。

编者

2017年4月

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 CHAPTER 01

## 记忆背后的逻辑——为你打开记忆的大门 / 1

1. 你的记忆力真的差吗 / 3
2. 提高记忆不是锻炼肌肉，而是要遵循记忆的原理 / 7
3. 干扰记忆的不只是健忘症 / 11
4. 防止记忆短路，先了解思维脱节 / 15
5. 练习记忆术要遵循的法则 / 19

### 第二章 CHAPTER 02

## 身临其境的导演记忆法——教你怎样把记忆内容拍成影片 / 25

1. 提取需要所记内容的关键元素 / 27
2. 代入剧情，脑补场景 / 31
3. 检查遗漏信息，补充关键元素 / 36
4. 记忆分镜头，脑海中的剧情具象化 / 39
5. 让回忆像放电影一样生动 / 42

第三章  
CHAPTER 03

## 提炼记忆点的定桩记忆法——教你怎样设置记忆桩 / 47

1. 用地点做记忆桩，在脑海中建立一个记忆宫殿 / 49
2. 用熟语做记忆桩，这个记忆文件夹的关键词好眼熟 / 53
3. 用人物做记忆桩，你只需记住他是谁 / 57
4. 用数字做记忆桩，防止回忆遗漏的效率专家 / 60
5. 用身体部位做记忆桩，想不起来就看看自己的手 / 65

第四章  
CHAPTER 04

## 连点成线的链接记忆法——教你怎样给记忆碎片加上链条 / 71

1. 线索连连看，记忆流失慢 / 73
2. 两两相连记忆点，顺序混乱最讨厌 / 77
3. 不要让记忆锁链变成封闭的圆环 / 81

第五章  
CHAPTER 05

## 借助参照物的对应记忆法——教你怎样寻找信息的对应点 / 87

1. 名称与图像一一对应，才能记得准 / 89
2. 信息对应点，检验记忆准确度的工具 / 92
3. 选好参照物，以兴趣唤醒记忆 / 97
4. 组建记忆参照物体系，让你记住更多内容 / 100

第六章  
CHAPTER 06

## 融会贯通的理解记忆法——教你怎样理解记忆内容 / 105

1. 强记不如善悟，理解了才容易记住 / 107
2. 用理解能力画出路线图，“回忆”就不会走丢了 / 111

3. 要温故而知新，不要机械重复 / 115
4. 过目不忘的诀窍是把记忆点融会贯通 / 119

## 第七章 CHAPTER 07

### 发挥想象的联想记忆法——教你怎样用想象力强化记忆 / 125

1. 联想——让记忆拥有一双会飞的翅膀 / 127
2. 将记忆转移，让人在不经意间想起内容 / 130
3. 用联想记忆法的特征搜索记忆内容 / 134
4. 用联想打开记忆之门 / 138
5. 让记忆形象化才能记得更久 / 142

## 第八章 CHAPTER 08

### 感官并用的多通道记忆法——教你怎样做到多感官协同记忆 / 147

1. 用多感官勾起你的记忆 / 149
2. 感官协同，加深记忆 / 153
3. 用感官搜寻记忆 / 157
4. 不知不觉的记忆——内隐记忆法 / 161
5. 调动感官回想过往 / 165

## 第九章 CHAPTER 09

### 归纳重点的精选记忆法——教你怎样精选记忆内容 / 171

1. 让记忆内容的分类条理化 / 173
2. 归纳中心，罗列提纲 / 177
3. 分门别类，让记忆内容更清晰 / 181
4. 重点记忆才能实现最快记忆 / 186

第十章  
CHAPTER 10

**趣味十足的谐音记忆法——教你怎样用好谐音这个工具 / 191**

1. 谐音让记忆更有趣 / 193
2. 用谐音打造极致记忆 / 198
3. 数字与文字之间的谐音转换 / 202

第十一章  
CHAPTER 11

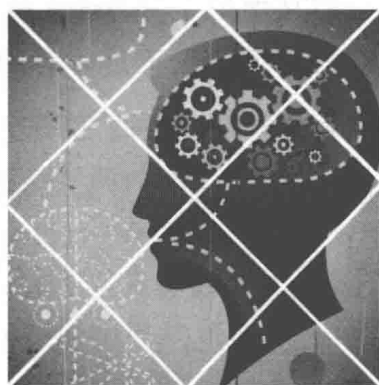
**朗朗上口的歌诀记忆法——教你怎样编写记忆歌诀 / 207**

1. 数字记不住，可编顺口溜 / 209
2. 方法记不住，可多念口诀 / 213
3. 用知识来填词谱曲 / 217
4. 记忆风暴：童谣让记忆更深刻 / 221
5. 歌诀对记忆的暗示作用 / 225

第十二章  
CHAPTER 12

**化字为数的数字记忆法——教你怎样制作数字记忆卡片 / 231**

1. 把记忆点编为数字代号 / 233
2. 如何对数字过目不忘 / 236
3. 数字记忆，要先理解后记忆 / 241
4. 闪现的数字，记忆的捷径 / 245
5. 数字记忆训练的重要意义 / 248



## 第一章

### CHAPTER 01

---

# 记忆背后的逻辑 ——为你打开记忆的大门

## 引言

顺水行舟，事半功倍。如果想提高记忆力，首先得了解记忆背后的原理和逻辑。在充分理解记忆的本质之后，我们才能更有效地练习记忆术。

记忆在本质上是大脑存储的一种信息。此时此刻，你的大脑仍然在接收来自各种感官的信息。只不过，有的信息被你注意到了，有的信息在你的注意力之外。因为经过几百万年的进化，人们依然只能利用大脑的一小部分潜能。如果无差别地接收信息，会导致信息过载，使大脑像电脑一样“死机”。所以，大脑会根据我们的需要筛选出“有用”的信息。而这种有用的信息，是形成记忆的基础。

记忆力其实就是读取这些信息的能力。你觉得自己记忆力不好，实际上是能从脑海里迅速搜索到相关内容，就像电脑无法读取已有数据一样。

人脑不同于电脑，它存在一个遗忘曲线。如果不经反复巩固，记忆数据会彻底流失。导致记忆力下降的因素很多，有效排除这些干扰因素，可以让记忆变得更加牢固，而记忆短路现象的出现频率也会大大减少。

记忆术的本质是通过改进信息编码方式，根据遗忘曲线的规律不断强化记忆。改进后的信息编码，更容易与我们头脑中已有的信息建立起逻辑性的联系。如此一来，当我们回忆某件事的时候，大脑就能以某个关键词为提示线索，迅速筛选出具有关联性的记忆内容。

## 1. 你的记忆力真的差吗

有一位法学教授，学富五车，获奖成果无数，不仅是高校的学科研究领头人，还享受国务院特殊津贴。在常人眼中，他无疑是记忆力超群的人。然而，教授曾经出过一桩糗事，让朋友和学生们大跌眼镜。

有一次，教授妻子坐飞机出差期间关了手机。教授在朋友聚会结束后，搭出租车回家。人没喝醉，但就是想不起自己住了十几年的家在什么位置了。打妻子手机又没人接，于是教授坐着出租车在自己住的小区周围转了十几圈，硬是没找到自己的家门……

相比出门忘了带钥匙，忘了给车加油，教授的“健忘”已经和喜剧片的剧情相差无几。可是，他在学术问题上依然是出口成章、信手拈来，这是健忘症患者该有的表现吗？

那么问题来了，你的记忆力真的差吗？

### 记忆是什么？

记忆本质上是大脑存储的一种信息，相当于你存储在电脑硬盘里的各种文件。记忆力是读取这种信息的能力。它可以从大脑“硬盘”里提取任何你曾经储存过的信息。例如，童年时最快乐的一次经历，少年时最沉重的一次挫折。

人是通过色彩、声音、气味、味道、触觉五种感官来从世界中采集

信息的。由于采集方式的差异，每个人存储的信息也各不相同，生成的记忆也大相径庭。例如，同样在中秋节聚会的亲朋好友，有的人记住了月朗星稀，有的人记住了新款月饼的味道，有的人记住了其他人在聚会中的表现。

记忆实际上是一个学习过程，一个不断把知识编译为记忆信息输入大脑的过程。接触的事物越多，学习的时间越长，人的记忆也就越多越深刻，经过强化训练之后甚至能形成不假思索的“条件反射”。人们将这种记忆称之为“阅历”。

尽管人的阅历会随着时间流逝而越来越丰富，但抱怨自己记忆力不好的，往往不是小孩，而是阅历丰富的成年人。

想必每一位父母都有过做事颠三倒四，被年幼的儿女提醒才恍然大悟的经历。一遇到这种情况，家长往往怀疑自己的记忆力还不如小孩子。但实际上，在小孩子眼中，家长能记下那么多知识，怎么提问都能回答，记忆力才是真正强大。

你的记忆力真的如你自己认为的那样差吗？也许不一定。因为记忆力好坏的实质是读取大脑现存信息的能力高低。记忆力好的人并非比记忆力差的人多长一副脑子，而是他们懂得采用记忆力的方式和技巧。

### 联邦警察的大脑与你并无不同

《洛城警事》等美国联邦警察的故事片常用套路之一，就是警官发现某个案件的某个细节与多年前的某个悬案如出一辙，然后到档案室翻阅当年的记录，同时寻访当年的涉案人员与目击者……

警察每年要办理的案件不计其数，执法多年的老警官更是如此。为什么他们能够在瞬间就联想起自己办过的案件或者看过的卷宗呢？执法部门聘用的警察难道都是天生带有过目不忘技能的“人肉电脑”？

答案当然是否定的。生物学家告诉我们：普通人的大脑有 140 亿

个脑细胞，每个脑细胞能长出约 20 000 个“树突”，而向大脑传递信息的正是这些树突。美国联邦警察中可能有不少体形魁梧的彪形大汉，但他们的脑细胞数量与从事其他职业的普通人并没有本质差异。他们的脑细胞每秒钟可以完成大约 1 000 亿次信息交换，但你别急着惊讶，因为你的脑细胞也同样拥有这种速度。

按照生物学家的估算，人脑在理论上可以储存 50 亿本图书的海量信息。只要进入了完全激活状态，你每天可以读完并记住 4 本书的全部内容。

当然，人脑的利用效率十分低下。所以上述理论的最高值在现实中是一个不可能完成的任务。不过，无须为此感到灰心——通过记忆术训练，普通人也能像联邦警察那样快速准确地提取自己大脑中的记忆，提高自己的记忆水平与办公效率。

### 记忆力是可以提高的

其实人们所谓记忆力不好，更多时候只是在需要的时候不能及时搜索到自己需要的信息而已。如前所述，除了少数有特殊先天性生理缺陷的人外，人们先天的记忆力并没有极端的差异。你的脑细胞并不见得比联邦警察少，神经元之间传递和交换信息的速度并不比别人慢一拍。只不过，记忆力好的人能以较高的效率读取脑中存储的信息，记忆力差的人在这点上存在缺陷。

影响记忆读取速度的因素很多。首先，人脑中超过 99% 的信息都是无意识的。换句话说，你的大脑里只有不到 1% 的信息不是所谓的“垃圾数据”。这意味着你读取记忆的过程，与大海捞针有异曲同工之处。

不过，经过几百万年进化的大脑，具有信息自动筛选功能。它为了避免我们被过量的信息干扰，会有意识地筛选那些被你认为是重要的信息（包括潜意识里认为重要的信息）。否则，每分钟都要接受数百万信息

的生活，简直能把人逼疯。

当我们认为某个信息需要记住的时候，大脑就会向负责记忆的区域输入信息内容，然后编译成某种形式的“回忆”。这个过程无论是对记忆力好还是记忆力差的人来说，都是没有差别的。

真正的差异是在编译信息这个环节。记忆力好的人往往善于把信息编译成有序的“记忆点”，故而在需要读取的时候能够按照某种规律或顺序快速识别。记忆力差的人，不是把信息编译得杂乱无章，就是不善于区分信息类别，让有效信息尘封在那 99% 的垃圾数据中。

记忆术的作用，正是改变信息编码的方式，让你能够更便捷地从脑海中找到自己需要的那段文字、画面、声音。

### 一个认识误区：记忆力等于背诵能力强

通常我们说谁的记忆力很强，主要是指他们能够把看过的东西倒背如流，无论问什么细节都能回答出来。反之，背不出来的就是记忆力差、健忘。这个生活经验实际上存在一个误区，把背诵能力与记忆力两个有区别的概念混为一谈了。

像三国时杨修那样天生记忆力超凡的天才寥寥无几。绝大多数人都不可能做到读完一篇文章就能一字不差地背诵下来。

其实，背诵能力很强的人，只是学习新东西比较快，往往到后面不会记得自己曾经倒背如流的内容。说到底，他们可能只是将信息快速复述出来，并未真正存储到大脑深处。所以事后也就没有形成可以读取的“记忆点”。而那些背诵能力平平的人，也许多年后依然记得这篇文章的中心思想、精华所在。尽管他们依然无法一字不差地背诵出全文。

显然，背诵能力逊色的后者，在记忆力方面表现得要比前者好得多。这个差别是由于每个人对记忆方法的运用不同。

面对同一份资料，背诵能力强的人可能只是死记硬背，并没有充分

理解，也没有发挥想象力。看似记得快，但记得不牢靠。而记忆力强的人往往偏向于运用多种记忆术来重新整理信息，提炼出关键的记忆点。他们记东西可能很快，也可能比较慢，但肯定记得牢，在需要的时候可以马上想起。

所以，提高记忆力不等同于提高背诵能力。真正意义上的“记性好”，并不是说我们能背诵多少东西，而是指遇到问题时很快回忆起相关的信息。记忆术的主要功能正是帮我们改进“记忆点”的生成方式，让我们能清楚地记住自己打算做的事。

你的记忆力真的很坏吗？也许这只是一个因为没能使用正确方法来巩固记忆而产生的错觉。记忆术并不是什么神奇奥妙的东西，每个人都可以不断练习来熟练掌握。给自己一点信心，相信自己也能成为大家眼中博闻强记的记忆高手。

## 2. 提高记忆不是锻炼肌肉，而是要遵循记忆的原理

记忆术可以视为对记忆力的一种“健身”运动。通过改变传统的死记硬背法，让我们的大脑可以装入更多的信息，并且在需要的时候可以很快想起来。

记忆水平是可以通过锻炼来提高的。但需要明白的是，记忆力不是肌肉。肌肉在科学的方法下越练越强壮。前奥林匹克先生、著名动作片明星阿诺德·施瓦辛格，曾经是一个瘦小子。但通过艰苦的训练，他拥有了十分壮硕的肌肉。尽管年近七旬的施瓦辛格身材远不如年轻时那样好，但依然比普通人要健美得多。而记忆力却不同于肌肉，经过记忆术训练之后会有提高，但并非不会遗忘。当然，我们并不需要记住所有的事情，只要能比以前更快、更牢固地记住对自己重要的信息，记忆术的“健身”效果就已经实现。

## 记忆力是一种信息过滤的能力

通常人们认为记忆是对信息的记录。实际上，记忆力更像是对信息的过滤。被我们大脑过滤掉的信息，就是被“遗忘”的内容，留下的信息就是所谓的“记忆”。记忆是个复杂的信息处理过程。大脑会根据我们的选择，运用不同的记忆形式来协助处理信息。

为什么完整经历同一次登山活动，A 先生与 B 少年的记忆大相径庭？与其说是两者对信息记录能力的强弱，不如说是他们采用了不一样的记忆形式，导致大脑筛选的信息各异。

A 先生是个办公室白领，喜欢户外运动，尤其是登山。他登山更多的是享受运动的过程与征服大自然的成就感。所以，他对这次活动的印象是人多、路堵，比平时用得时间更长。而 B 少年只是把登山视为一次亲近大自然的过程。所以，他对这次活动的印象是空气比家里新鲜，路边有很多花草，树上有很多昆虫。

我们通常说每个人的思维方式千差万别，主要就是指大脑筛选信息形成的记忆不同。记忆力在大多数情况下表现为对信息的记录能力，但从更深的层次说，其实更多时候取决于大脑对信息过滤的能力。这也是记忆术着重训练的一个主要方面。

## 对于不同的信息，你的记忆力表现很悬殊

前面案例提到的法学教授，在学术领域表现出惊人的记忆力水准，但在一段时间里却忘记自己十几年没搬过的家在哪里。这种现象其实每个人都有，只是教授的表现反差特别明显。

尽管理论上人的大脑可以储存 1 000 亿万比特之多的信息，并形成长期记忆，但迄今为止，没有一个人能做到这一点。

棋迷朋友都知道，能下盲棋的高手不仅计算棋路的能力极强，而且记忆力也非凡。哪个棋子原先摆在哪个位置，后来移动到哪个位置，是