

你最想要的

记忆魔法书

张辉霞

知名心理学
作家

◎ 著

京师心智

专业心理
教育机构

◎ 组编

掌握超级记忆法则 人人都是记忆大师



脑力达人传授记忆高招

奇思妙想提高记忆效率

3天牢记1000个英语单词 5分钟正确记忆480个数字

10分钟熟记忆800字的文章

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

你最想要的 记忆魔法书

张辉霞 知名心理学作家 著 京师心智 专业心理教育机构 组编

掌握超级记忆法则 人人都是记忆大师

图书在版编目 (CIP) 数据

你最想要的记忆魔法书/张辉霞著. —北京: 中国法制出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5093 - 8084 - 0

I. ①你… II. ①张… III. ①记忆术 IV. ①B842. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 289727 号

责任编辑: 王天颖 (tianying1029@126.com)

封面设计: 周黎明

你最想要的记忆魔法书

NI ZUIXIANGYAO DE JIYI MOFASHU

著者/张辉霞

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16 开

版次/2017 年 3 月第 1 版

印张/14.75 字数/238 千

2017 年 3 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 8084 - 0

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66034985

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)



京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁俊	周家全	崔潇
刘璐薇	杨攀	谢琴	崔慧辉	李艳萍
杨驰	王涑雯	刘博	李想	孟龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙凤兰
刘敏	陈涛涛	鲁芳	隋岩	董斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

前 言

拥有一个好记性是很多人的梦想。怎样才能提高自己的记忆力，成为一个记忆达人呢？本书即是面向普通人的记忆培训手册。或许我们不能像《最强大脑》中的世界记忆大师们那样，靠指纹识人，用肉眼扫描二维码，把《牛津高阶英语词典》倒背如流。但是，强化记忆力，拥有一个好记性，同样可以为我们的工作生活带来很多便利，让我们迈向成功的脚步更加矫健。

如果把记忆活动比作运行的软件的话，我们的大脑就是硬件，提升记忆力要从了解我们的大脑——记忆的生理器官开始。大脑皮层、海马体、突触、神经递质这些大脑组织在记忆活动中扮演着怎样的角色？大脑为何会自动屏蔽某些信息？睡眠中的大脑什么都不做吗？怎样才能让大脑越用越灵？

记忆究竟是如何运行的？瞬时记忆、短时记忆、长时记忆又是如何划分的？为何说想象力会为记忆插上翅膀？打开记忆之门的密钥在哪里？“舌尖现象”、“门口效应”是怎么回事儿？记忆也会弄虚作假吗？



杰出人士往往有自己独特的读书、记忆方法，借鉴他们的经验，或许就能找到适合我们自身的方法。韩愈“提要钩玄”，苏东坡“八面受敌”，丰子恺的“二十二遍读书法”，罗宾森教授的“SQ3R记忆法”……本书将为您一一道来。

除此之外，本书还为您介绍了一系列经过检验、行之有效的记忆方法。图像记忆法、联想记忆法、宫殿记忆法、歌诀记忆法、谐音记忆法，通过心理暗示强化记忆信心，凭借全神贯注提高记忆效率……掌握了正确的记忆方法，人人都可以成为令人羡慕的记忆高手。

作为一种思维活动，我们的记忆受到各种因素的影响。提高记忆力，需要我们了解和正确利用这些因素。你知道自己的感觉优势类型吗？明确了感觉优势类型，才能为自己找到适合的记忆方法。要想记得牢，就要睡个饱，心情好。兴趣、动机这些心理因素在记忆活动中发挥着怎样的作用？如何利用音乐促进记忆？色彩对记忆活动又有怎样的影响？

就像一个硬币的两面，遗忘与记忆相生相克。如果没有遗忘，我们的大脑可能已经不堪重负，正常的记忆活动也无法进行了。所以，遗忘并非全是坏事。那么，我们为什么会遗忘？遗忘又有怎样的规律？那些快乐的童年往事都去哪儿了？答案就在书里，如果您感兴趣的话，就请踏上轻松愉悦的记忆之旅吧！

目 录

第一章 记忆的硬件——大脑

超级计算机——神奇的大脑 / 002

神奇的邮递员——乙酰胆碱 / 006

记忆的生理基础——突触 / 010

记忆仓库——大脑皮层 / 014

记忆管理员——海马体 / 017

熟视无睹——大脑自动屏蔽 / 021

不眠不休——睡眠中的大脑 / 025

越用越灵——科学使用大脑 / 029

一见钟情——大脑瞬间判断 / 033

第二章 揭开记忆的神秘面纱

人体图书馆——记忆如何运作 / 038

记住 + 回忆——形形色色的记忆 / 042

记忆的发动机——想象力 / 047



记忆之门的钥匙——理解 / 052

记忆的不二法门——重复 / 056

贵在持之以恒——坚持 / 061

话到嘴边——舌尖现象 / 064

大脑断片——门口效应 / 069

弄虚作假——记忆篡改 / 073

第三章 向名人学记忆——读书与记忆

“提要钩玄”——韩愈读书法 / 080

“八面受敌”——苏东坡读书法 / 083

欲速则不达——朱熹读书法 / 088

“指纹识人”——记忆大师吴天胜 / 092

1 条线 = 1 万美金——斯坦门茨 / 096

“白痴天才”——丹尼尔·塔曼特 / 101

SQ3R 记忆法——罗宾森教授 / 105

第四章 掌握记忆方法——记忆有方

发挥想象力——图像记忆法 / 112

搭建记忆之桥——联想记忆法 / 116

构筑记忆宫殿——宫殿记忆法 / 120

朗朗上口记得快——歌诀记忆法 / 124

山巅一寺一壶酒——谐音记忆法 / 127

- 看图记忆效率高——看图记忆法 / 132
- 你也可以做导演——故事记忆法 / 136
- “假装”记性很好——暗示记忆法 / 139
- 集中注意力——全神贯注记忆法 / 143

第五章 谁在影响记忆——记忆全视角

- 你是什么类型——感觉优势 / 150
- 建立神经联系——条件反射 / 154
- 睡得好，记得牢——睡眠与记忆 / 158
- 音乐提升记忆力——音乐与记忆 / 163
- 五彩缤纷的记忆——色彩与记忆 / 167
- 有情记忆最深刻——情绪与记忆 / 170
- 叶克斯—多德逊定律——动机与记忆 / 174
- 感兴趣才记得住——兴趣与记忆 / 178
- 被“喝”掉的记忆——酒精与记忆 / 184
- 数码痴呆症——电子产品与记忆 / 188

第六章 与记忆相生相克——遗忘

- 发现遗忘规律——艾宾浩斯遗忘曲线 / 194
- 遗忘是把双刃剑——遗忘的正反两面 / 199
- 老爱忘事怎么办——改变从习惯开始 / 204
- 我们都有健忘症——记性为何变差了 / 209



跟健忘症说再见——照顾好你的大脑 / 214

童年记忆去哪儿了——“童年失忆” / 219

老了，记性差了——阿尔茨海默症 / 224

· 第一章 ·

记忆的硬件——大脑





超级计算机——神奇的大脑

“我思考问题时，不是用语言来思考，而是用活跃的形象进行思考，当这种思考完成以后，我要花很大的力气把它们转化成语言。”善于思考的爱因斯坦，一语道出了思考的过程：左脑、右脑的一系列动作合力编排出思考的戏码。

大脑纵裂将我们的大脑分为一左一右两个脑半球，名为胼胝体的横向神经纤维是连接它们的桥梁。爱因斯坦的思考过程表明左脑、右脑在各司其职的情况下，也会通过“桥梁”相互配合。早在20世纪60年代，罗杰·斯佩里和他带领的研究团队就在实验中证实了这一现象，罗杰·斯佩里也因这方面的研究成果斩获1981年度的诺贝尔医学生理学奖。是怎样的实验揭开了大脑的奥秘呢？

罗杰·斯佩里的实验是这样的：研究人员先找来了一些“裂脑人”，即胼胝体断裂的患者。这些“裂脑人”都是癫痫重症患者。为了不让他们的病情恶化，必须通过手术将连接左脑、右脑的“桥梁”拆掉，使左、右脑不能再互通有无，于是他们才成了“裂脑人”。

接下来，研究人员拿出一张自行车的照片，并让它从“裂脑人”

的右脑半球（左眼）闪过。做完这些工作后，研究人员问“裂脑人”看到了什么？“裂脑人”的答案是什么也没看到。多次重复后，结果还是一样。

实验结果恰恰证实了罗杰·斯佩里研究团队的猜想，因为连接左右脑的“桥梁”被拆，右脑半球接收的图像信息无法传往左脑半球的语言中枢，“裂脑人”的表述自然是什么都没看到。

为了进一步验证大脑两半球的分工不同，研究人员换了一种方法，不再让“裂脑人”说看到了什么，而是让他们把看到的東西画出来。说也奇怪，这回“裂脑人”准确无误地画出了照片上的自行车。除此之外，“裂脑人”还能通过触摸，准确地找出右脑看到的图片中的实物。

根据研究结果，他们初步揭开了大脑的奥秘：左脑负责逻辑思维和语言表达，即便是没了连接左右脑的“桥梁”，也拉低不了“裂脑人”的智商；右脑却好比是天生的艺术家，在空间和图像辨识上有着与生俱来的天赋。

关于我们的大脑，曾被证实由 140 亿个脑细胞组成，与此同时，每个脑细胞又能生长出 2 万个树枝状的树突，并通过树突互通有无。脑神经细胞的表现更是让人叹为观止，其信息传递和交换的速度高达每秒 1000 亿次。如此神通广大，无怪乎世界上功能最强大的计算机在它面前都不免黯然失色。除此之外，它的存储空间也不容小觑，完全可以囊括 50 亿本书的内容，相当于 500 个美国国会图书



馆的藏书量（世界藏书之最）。

如此神通，仅靠大而化之的左右脑半球的简单分工显然是无法施展的。面对纷繁芜杂、良莠不齐的信息流，大脑需要从中寻找一种平衡，将各种“观点”糅合成同一种声音。这些，它又是如何做到的呢？

多年之后，罗杰·斯佩里的学生迈克尔·加扎尼加将这个问题带到了实验中，突破口再次被放到“裂脑人”身上。与以往不同的是，这次研究人员给“裂脑人”看了两张照片：带鸡爪的给左脑看，雪景图则给右脑看。看过之后，研究人员让“裂脑人”从准备好的图片中选出与刚才所看到的最为接近的图片（备选图片左右脑都能看到）。实验结果是，“裂脑人”选出了鸡和铁锹的图片。鸡爪是鸡身上的东西，而铁锹可以用来清理雪，所以说鸡对应鸡爪，铁锹对应雪景也说得过去。

为了获取更多的信息，研究人员还是要“多此一问”：为什么选择鸡和铁锹呢？因为左脑看到的是鸡爪图，在没有右脑的配合下也能作出准确的判断，所以“裂脑人”指着鸡的图片无比自信地说：“鸡是用鸡爪走路的！”接下来轮到铁锹了，“裂脑人”只有右脑看到了雪景图，因此只能画出来或者凭触觉感知，也就是说没有接收雪景图信息的左脑无法形成逻辑，更别说从备选图片中找出关联信息了。因此这个时候“裂脑人”显然没有了之前的自信，低头看了许久选出的铁锹图，才回答道：“铁锹可以用来清理鸡舍。”

此番结果证实了迈克尔·加扎尼加的猜想：左脑只不过是在编故事。在这之前，就有相关研究表明：左脑半球善于将接收的信息整理加工成条理清楚的故事，并且将其传送给意识。好比日常生活中，我们无意中听到了某些闲话，会不由自主地进行揣测，然后将片段编织成完整的故事。我们的大脑之所以能够将各执一词的信息流合并为同一种声音，正是因为左脑半球的某个部位一直在滔滔不绝地讲故事，所有信息经它协调后，就达成了共识，也就发出了相同的声音。

“左右脑分工理论”意在说明，人的左脑半球是能说会道的语言中枢，是右半身的神经和器官的司令，是逻辑思维的代言人。右脑半球则是一个不会说话的哑脑，但是这对它的艺术天赋没有丝毫的影响，观赏绘画、欣赏音乐、凭直觉观察事物等它都能搞定，除此之外，它还是一个超大容量的记忆储藏室，里面陈列的书架上摆放着的不同书籍和各种信息，我们的经历被它一字不落地记着。

爱因斯坦所描述的思考过程，则是右脑将所接触到的信息进行储存，这时左脑通过“桥梁”提取右脑储存的信息，在经过逻辑上的推敲，形成条理清晰的思路，并将其转化成语言，或脱口而出或跃然纸上。

记忆也一样，既离不开左脑半球，也少不了右脑半球。阅读是右脑对所接触到的信息进行储存的过程，也就是“记”的过程。左脑对右脑通过“桥梁”传送过来的信息进行提取和处理的过程就是



“忆”的过程。存储是记忆的基础，提取和检索是记忆的表达。我们只有牢牢“记”下了大量的内容，才能在适当的时候快速准确地将其“忆”出来。

神奇的邮递员——乙酰胆碱

神经递质的职责就是传递信息，很像是邮递员，简称邮差。邮差，顾名思义就是邮局派遣的差事，那自然少不了接管信息的邮局，也就是突触。当突触接受刺激，第一时间对这些“信息”进行处理，并派出邮递员——神经递质，然后将信息传达到下一个神经元，就完成了它邮差的使命。乙酰胆碱，是神经递质的一种，自然也是当之无愧的邮递员。

说起乙酰胆碱这个神奇的邮递员，德国科学家奥托·洛维是必须要提到的。正是奥托·洛维的渊博的学识与那个奇妙的梦才将这个“神奇的邮递员”从茫茫脑海中找了出来。接下来，让我们一起随奥托·洛维踏上神奇的发现之旅吧。

20世纪初时，奥托·洛维是英国伦敦斯他林实验室的一名助手，在那里他遇到了许多生理学领域明星级别的学者，学识和眼界方面都得到了大幅度提高，并且有了自己的想法：刺激迷走神经或

交感神经，或许在其末梢会释放化学物质以传递神经冲动于各自的效应器官。简单来讲就是，神经受到刺激后，所产生的化学物质很有可能就是传递信息的邮递员。

不巧的是，当时奥托·洛维这个伟大的设想只是在脑中一闪而过，他并没有详细追究。幸运的是，奥托·洛维回国后这个逐渐淡忘的想法又奇迹般地在他脑海中复活了，这次他紧紧抓住了这个猜想，并尝试通过各种途径去验证，更是经常性地陷入沉思。

功夫不负有心人，一个奇怪的梦终结了他几年来坚持不懈的探索。一个晚上，已经进入睡眠的奥托·洛维做了一个有关实验设计的梦，关键时刻他突然醒来，于是他打开灯，将梦中所想到的内容记在了纸上，然后躺下继续睡，不知不觉又进入了梦乡。睡醒后已是第二天的清晨，他想起昨晚曾写过一些东西，找来后发现纸片上字写得太潦草，根本无从辨认，他虽心有遗憾，却并没有太在意。

随着夜幕降临，奥托·洛维一天的工作也接近了尾声，忙完一切后，他躺在床上。在他渐渐进入睡乡时，昨晚的梦又开始了。睡梦中的他熟练地进行着实验操作，按部就班地验证17年前关于化学传递的猜想。半夜醒来，趁着实验设计在脑中还未消退，他立即起身向实验室奔去，按照梦中所想开始蛙心实验。

奥托·洛维先是找来两只活蹦乱跳的青蛙，然后分离出两个蛙心，并进行了处理：其中一个蛙心（1号蛙心）带有神经，另外一个（2号蛙心）没带神经。接下来，他分别给两个蛙心装上了蛙心插管，又在插管中注入少许任氏液（一种比较接近两栖动物内环境