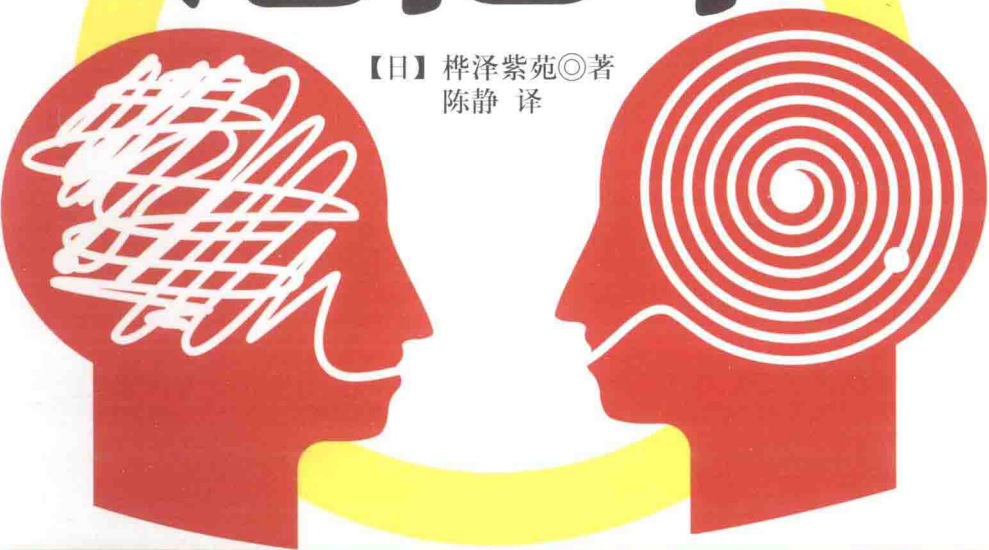




心理学+精神科医生教我们

# 不用背的 记忆术

【日】桦泽紫苑◎著  
陈静 译



**不用背诵! 越是记忆力不好的人越有效**

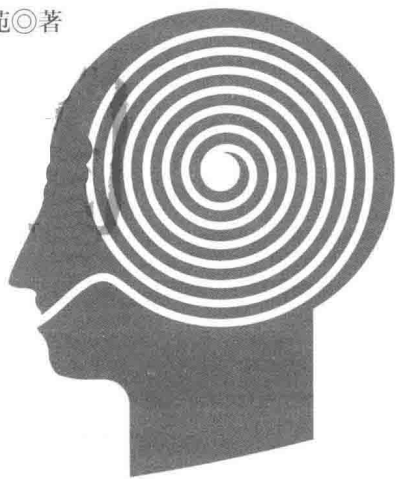
最近健忘和疏忽导致的错误很多?

好不容易读完的书或才看完的电影过后就忘?

就算努力学习也完全记不住?

# 不用背的 记忆术

【日】桦泽紫苑◎著  
陈静 译



图书在版编目 ( CIP ) 数据

不用背的记忆术 / (日) 桦泽紫苑著 ; 陈静译. —  
北京 : 北京联合出版公司, 2017.4  
ISBN 978-7-5596-0176-6

I. ①不… II. ①桦… ②陈… III. ①记忆术 IV.  
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第079368号

著作权合同登记 图字 : 01-2017-0999号

*OBOENAI KIOKUJUTSU* by Zion Kabasawa

© Zion Kabasawa 2016

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc.

All rights reserved.

This Simplified Chinese language edition is published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo  
c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Keio Cultural Enterprise Co., Ltd., New Taipei City

## 不用背的记忆术

作 者 : (日) 桦泽紫苑

译 者 : 陈 静

选题策划 : 多采文化

责任编辑 : 李 征

装帧设计 : 水长流文化

策划编辑 : 于晓艳

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

新经典发行有限公司发行

电话 (010) 62026811 邮箱 duocaiwenhua2014@163.com

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数280千字 880毫米×1230毫米 1/32 9印张

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0176-6

定价 : 39.80元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-62026811

## 前言

### ◎ 用“不用背的记忆术”快乐地记忆

“每次读书，读完之后内容接着就忘掉了。”

“看了电影，之后去回想故事情节怎么也想不起来。”

“工作中因为疏忽造成的错误越来越多。”

“备战资格考试和晋升考试，学习内容怎么也背不下来。”

“最近太健忘了，担心是不是得了老年痴呆症。”

……

你是不是也有同样的感受呢？

这本书就是教你如何轻松解决此类烦恼的方法。

我非常喜欢电影，经常去看。如果碰巧有朋友看同一部电影，我们会就这部电影相谈甚欢。关键的台词、重要的铺垫、人物的心理变化等，这些细节我都能娓娓道来，这时朋友会感叹：“你竟然能记住那么多细节！”

每当这时，我反倒会比较好奇：明明是刚一个月之前看的电影，为什么就记不住了呢？

不仅电影，书也是一样。当一起谈论一个月之前读的书的时候，大部分人就连谈谈读后感都会觉得困难。如果连感想都说不出来，那就相当于没有读过这本书，也就对自我成长没有多大帮助。

这样想来，我发现不仅仅是一个月前看的电影或读的书，就算是一年前的，甚至十年前的电影和书，都会留存在我的记忆中，包括细节。

我并不是从一开始就记忆力特别好，甚至可以说，我还是学生的时候，在记忆方面花费了大量精力，吃了不少苦头。为了克服这个弱点，我努力钻研、反复试验，最终达到了不用特别有意识地去记忆背诵，就能够非常清楚地记住书本和电影的内容、自己学习到的经验，或者工作中留下深刻印象的逸闻趣事。

这种记忆方法我把它叫作“不用背的记忆术”。

我们完全没有必要像在电车里偶尔会碰到的那些考生们一样玩命地死记硬背。不再需要绞尽脑汁，甚至可以说人生会变得非常开心，在享受的过程中各种信息都会飞快地留在脑子里，这种“记忆术”是存在的。

## ◎ 不依赖“背诵能力”和“记忆能力”

我复读了一年，考上了日本札幌医科大学医学专业。成了大学生之后非常开心，最开始的半年基本上就知道玩了。到了入学初期考试季，每个人发了一本把过去的考试题和笔记整理到一起的《考试对策》的小册子，根据学科不同整理出来大概有四五十张B5纸大小的内容，只要把这些背下来就可以了。

话虽如此，内容也是非常多，不可能轻易背下来。我原本以为花一个星期的时间拼命努力能够记住，结果考试成绩虽然过了及格线，但分数也是惨不忍睹。

比起我这边大费周折地学习，同学们却能比我轻松百倍地背诵《考试对策》，同时又拿到比我高出不止一点半点的高分。当我看到他们轻松的样子和考试结果时，突然顿悟：“进医学部这些家伙，脑袋跟我不一样，跟他们比背诵能力绝对赢不了。”

在这个狭小的象牙塔内，比我记忆力好的人数不胜数，更别说在学校外，脑袋更加聪明的人就更多了。在学校里同一个年级的100个人当中都不能出人头地，到了社会上跟别人比“背诵能力”和“记忆能力”的时候就更是毫无胜算了。

这是我怀揣着梦想和希望到了医学专业之后经历的第一

次挫折。不，应该是最初的“发觉”。当时我就在想：

“除了纯粹记忆能力之外，有没有能够打赢他们的别的方法呢？”

不是去背诵现有的教科书，而是用自己独创的方法来决定胜负。多年以后，我终于发现了用非“背诵能力”来充分发挥自己的能力，不，是“脑力”的方法。

我通过二十多年的反复试验提炼出来的是一种即使“背诵能力”很差，也能发挥个性、抓住机会，使自身有突飞猛进成长的广受社会好评的方法。

我把长达二十多年关于“记忆”和“学习”的反复探索和实验，用通俗易懂的语言整理成技术秘诀，也就是本书的“不用背的记忆术”。

**在检索盛行的今天，以往的“背诵能力”和“记忆能力”已经不能通用！**

日本高中、大学的考试题目，虽然有些需要“思考能力”，但大部分题目都是只要背诵、记忆就能解决。简而言之，“记忆能力”好的人会被作为“优秀的人”选拔出来，这可以说是日本的考试制度。

但是，踏入社会之后“记忆能力”真的有那么重要吗？

甚至说“记忆能力”本身是必要的吗？

所谓踏入社会的人，也就是进入了“作弊也OK”的世界。举个例子，当你在公司里制作产品发布会的材料时，就要尽可能多地仔细研读与产品发布内容相关的书籍、文献，必须融会贯通使内容更加凝练。

看任何资料都可以，查任何信息都OK。重要的资料你不浏览一遍肯定会被大骂一顿。在此，不再需要“背诵能力”，你所要具备的是“灵活运用信息的能力”。

另外，还有一点非常重要，当今是网络时代，也是“检索”时代。小小的数字或数据一时想不起来的时候，用电脑或智能手机进行搜索，只需短短几秒钟就能找到“答案”。

网络世界成为了我们的“外接硬盘”。在检索盛行的今天，真的还需要以往的“背诵能力”和“记忆能力”吗？

我先从结论开始说吧。大家印象当中的至今为止的“背诵能力”和“记忆能力”只会在国家考试、资格考试、晋升考试等应试准备中派上用场，在商务人士的日常工作中起不到任何作用。

在检索盛行的现今，完全没有必要记忆“信息内容本身”。但是，如果不记住“在哪儿有什么样的信息”，就会在提取这些信息上花费大量的时间。

**被重视的不是“记忆能力”本身，而是如何能够快速**



提取“记忆（过去接触到的信息、知识和经验）”，如何加以灵活运用。

像这样的“信息活用术”是当今这个时代非常必要且全新的“记忆术”，准确来说应该叫作“记忆活用术”。

但是令人费解的是，能够发觉这一点的人却是凤毛麟角。究其原因，那是因为市面上完全看不到一本如本书一样的探究“迎合检索时代的记忆术”相关的书。

## ◎ 精神科医生教给我们“不用背的记忆术”

我在成为作家之前，曾作为精神科医生对阿尔茨海默病进行过长达10年的研究。我的博士论文也是关于阿尔茨海默病的。所谓的阿尔茨海默病，是以“记忆障碍”为主要症状的认知功能障碍症的一种。作为研究这种疾病的一个环节，曾经有一段时间对数十位患有阿尔茨海默病的患者进行“记忆力测试”。

那段时间我学到了很多关于记忆是怎样形成的，又是怎样出现障碍的一系列相关的知识。

另外，在我Facebook（脸谱）主页上点赞的人超过14万，Twitter（推特）上的粉丝也有12万人，电子杂志发行数量达15万人，累计约有40万的读者。我每天都会面向这些读者通过网络这一媒介发送信息。最近也在YouTube（视频网站）上每日更新。这样的习惯已经持续了18年。

我在书中会详细介绍，对于想要留在记忆中的信息必须要做的功课是完全彻底地把它输出（Output）出来。能够自由自在地活用如此丰富多彩的输出媒体，面对数十万人的受众群体且能坚持发送10年以上信息的日本人，据我了解，除了我再没有别人了。

作为一名精神科医生，我同时又是活跃在网络上的“网红”，现在立足于大脑科学研究等的实例，向你传授如何让“记忆能力”最大化，进而最终让你的“工作能力”最大化的方法，也就是这本书《不用背的记忆术》。

这和传统意义上的“背诵术”和“记忆术”完全是两码事。

在当今的智能手机—网络搜索时代，以及未来网络时代，如果你能掌握绝对必备的“全新记忆活用术”，你就有可能在处理工作的时候比别人快好几倍，在速度上以绝对的优势获得个人成长。

**不需要死记硬背，不需要努力，越是记忆力差的人越有效果。**

通过这本书，你来学习完全颠覆常识的、划时代的“不用背的记忆术”来改变你的人生吧！

# 目录

前言 / 01

» 第1章

## 学习精神科医生的“不用背的记忆术” 能够获益的三点

“不用背的记忆术”三大益处与基本战略 / 2

“不用背的记忆术”是加快自我成长的“工作术” / 2

益处1

**预防大脑衰老和认知功能障碍 / 3**

你是不是在烦恼最近特别健忘？ / 3

即使上年纪，大脑还在生长！ / 4

【基本战略1】锻炼大脑，活用大脑！

——“四十岁之后激活大脑的理论” / 5

【基本战略2】运用“成人的能力”一决高下

——“运用大局观的理论” / 6

益处2

**成绩上升，考试合格 / 9**

你在因自己不够聪明而烦恼吗？ / 9

事前准备占记忆程序的90% / 10

【基本战略1】不依赖记忆力——“记忆力替代原理” / 11

【基本战略2】停止使用错误的记忆术——“立即提升脑力的理论” / 12

## 益处3

**个人成长突飞猛进 / 14**

你有没有这样的烦恼：自己明明在学习，却感觉一点都没有进步？ / 14

输入到大脑中的信息的99%都会被忘记 / 14

【基本战略1】不用背，只是把信息输出出来

——“最强的信息输出理论” / 16

【基本战略2】信息输入与信息输出反复进行

——“成长的螺旋阶梯理论” / 17

【基本战略3】“记忆”不如“记录”

——“100%阻止忘记的理论” / 19

【基本战略4】灵活使用大众传媒

——“由感谢带来的持续理论” / 20

【基本战略5】解放“大脑作业程序”，提高工作效率

——“大脑记忆解放理论” / 21

**» 第2章****不用填鸭式强记也可以记住****——精神科医生的“信息输出记忆术”**

**为了输出信息而使用的“单纯书写记忆术”和**

**“故事化记忆术” / 23**

在记忆方面“信息输出”比“信息输入”更重要 / 23

## 单纯书写记忆术1

**比起“单纯记忆”，要花更多精力在“解题”上  
——“练习题记忆术” / 25**

做练习题也能辅助记忆 / 25

把做题变成游戏的方法——“对比成绩记忆术” / 26

## 单纯书写记忆术2

**不管怎样先“写下来”——“奋笔疾书记忆术” / 27**

书写就是记忆 / 27

## 单纯书写记忆术3

**在忘记之前做笔记吧——“做笔记记忆术” / 29**

单纯做笔记就很难忘掉的三大原因 / 29

纸质的还是电子的？笔记记在哪里更高效？ / 30

## 单纯书写记忆术4

**不能迷失“记忆的本体”——“制作索引记忆术” / 33**

“记忆的索引”与“记忆的本体” / 33

索引做得好，就比较容易回忆起来 / 34

如何简单区分“认知功能障碍症”与“正常老化” / 36

## 单纯书写记忆术5

**灵活运用笔记本，内容和感想都不会忘记  
——“涂鸦式记忆术” / 38**

能记住多年前看过的电影内容的原因 / 38

事情刚结束的时候进行信息输出最有效——“完整还原体验记忆术” / 39

单纯书写记忆术6

**增加刺激能够加强记忆——“书写+α记忆术” / 42**

“书写”的过程中“大声朗读”能够进一步加深记忆 / 42

单纯书写记忆术7

**在满员电车里也能轻松记忆——“假想记忆术” / 44**

无论何时何地都能高效记忆 / 44

**成人擅长用“故事化”而非死记硬背 / 47**

从《孙子兵法》中学到的记忆术 / 47

“意义记忆”很容易忘记，“事件记忆”不容易忘记 / 48

故事化记忆术1

**如果能够说明原因那么就表示记住了**

——“说明原因记忆术” / 50

把“意义记忆”转化成“事件记忆” / 50

故事化记忆术2

**记忆强有力的武器——“双关语记忆术” / 53**

站在脑科学的角度来看“双关语”也是正确的 / 53

故事化记忆术3

**写短文就能故事化——“5W1H记忆术” / 55**

使用“5W1H”尝试在SNS上进行信息输出 / 55

故事化记忆术4

**不论经历了什么，都要立刻向周围人谈一下感想**

——“立刻讲述记忆术” / 57

通过向别人传达使信息故事化 / 57

故事化记忆术5

**教给别人能够深刻地留在记忆中**

——“家庭教师记忆术” / 59

一箭四雕的超级记忆术 / 59

故事化记忆术6

**分小组相互教习进行记忆**

——“学习会记忆术” / 61

在“医师国家认证考试”中合格率居全日本第4位的  
学校的超强记忆术 / 61

故事化记忆术7

**把味道和感觉化为语言**

——“语言化记忆术” / 64

记忆10年前的200多家咖喱店的咖喱味道的方法 / 64

红酒品鉴师为何能记忆和区分上千种味道和香气呢？ / 66

## » 第3章

# 不依赖记忆力，使成果最大化 ——精神科医生的“记忆力以外的记忆术”

## 不用提高记忆力就能提升成果

### ——“时间准备记忆术”和“最佳状态记忆术” / 69

不依赖原本的记忆力

### ——“记忆力以外的记忆术” / 69

## 记忆的准备占九成——“事前准备记忆术” / 70

把记忆效果扩大二至三倍的方法 / 70

### 事前准备记忆术1

#### “理解”优先于“背诵”——“禁止死记硬背的记忆术” / 71

按照四个步骤扎实记忆 / 71

### 事前准备记忆术2

#### 首先俯瞰全局——“富士山记忆术” / 73

把握全体能够变轻松 / 73

不要从头开始读书 / 74

通过“整体→细节”记忆 / 74

### 事前准备记忆术3

#### 在资格考试、认定考试当中必须做的事情

#### ——“对策讲座记忆术” / 77

在短短5天内能够在合格率为45%的威士忌认定考试中及格的方法 / 77



**事前准备记忆术4****通过整理防止忘记——“整理笔记记忆术” / 80**

在记忆之前胜负已分 / 80

**事前准备记忆术5****如果事先知道考题谁都能答对——“研究往届试题记忆法” / 82**

抓住出题倾向 / 82

先做历年考题，后看参考书 / 83

通过分析历年考题得了满分 / 84

学习从“最重要的部分”开始

——“最重要的20%记忆术” / 86

**事前准备记忆术6****光靠写能够做到100%记忆——“单词本记忆术” / 88**

记忆一对一组合的时候，准备好单词本 / 88

花时间在记不住的内容上——“分等级记忆术” / 90

**整理大脑状态——“最佳状态记忆术” / 92**

以现在的记忆能力，记忆效果提高数倍 / 92

**光是睡觉就能促进记忆——“睡眠记忆术” / 94**

“睡眠”与“记忆”出人意料的关系 / 94

**强化记忆力睡眠规则1****为使记忆牢固，睡眠时间保证6小时以上 / 95**

通过做梦能够使记忆得到整理，使记忆更加牢固 / 95