

FBI

记忆课

美国联邦警察教你超实用记忆方法



FBI 超强记忆法

让你过目不忘

盛 唐◎著

图文并茂记忆法，脑力全开记忆法，故事串联记忆法，自我催眠记忆法
记考题，记知识，记数字，记词汇，记文章，记谈话，记人名……

一切尽在 FBI 记忆课！

台海出版社

FBI 记忆课

美国联邦警察教你超实用记忆方法



FBI 超强记忆法

让你过目不忘

盛 唐◎著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 记忆课 / 盛唐著. -- 北京: 台海出版社,
2016.8

ISBN 978-7-5168-1139-9

I. ① F… II. ① 盛… III. ① 记忆术—通俗读物
IV. ① B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 199856 号

FBI 记忆课

著 者: 盛 唐

责任编辑: 王 萍 赵旭雯

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 206 千 印 张: 14

版 次: 2016 年 10 月第 1 版 印 次: 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5168-1139-9

定 价: 36.80 元

版权所有 侵权必究





前言

作为一名 FBI 特工，必须具有灵敏的头脑和过人的记忆力，否则就无法记住目标人物的特征和犯罪线索、数据等大量信息。在 FBI 执行任务的过程中，记忆力发挥的作用是举足轻重、不可或缺的。因此，FBI 在实践中积累了丰富的记忆经验，并有记忆专家深入研究记忆问题，向 FBI 特工传授记忆方法。借鉴这些经验和方法，对于我们的工作和生活将会有巨大的帮助。

神秘的 FBI 特工怎样变身记忆高手？记忆与遗忘都有哪些规律可循？那些蜚声世界的记忆大师靠的是天赋还是严格的训练？让 FBI 记忆专家告诉你答案。

在记忆的过程中怎样让自己脑力全开，发挥最大的潜能？怎样通过图文并茂的方法来提高记忆效率？如何把记忆对象串联成故事，促进记忆？怎样用自我催眠的方法帮助记忆？让 FBI 记忆专家告诉你答案。

如何通过对时间的合理分配与科学规划来改善记忆效果？循环滚动、间隔交替的记忆方法又是怎么回事儿？让 FBI 记忆专家告诉你答案。

在记忆时，如何把记忆内容转化成生动的图像？怎样让图像环环相扣？你能运用联想来记忆吗？让 FBI 记忆专家告诉你答案。

如何构建自己的记忆路径？卧室、客厅、厨房也能帮助我们记忆吗？数字、字母又是如何成为记忆线索的？怎样记住一整副扑克牌的顺序？让 FBI 记忆专家告诉你答案。

如何高效记忆英文词汇？如何记忆历史、地理、政治、化学等各学科知识？如何记忆诗词、文章、演讲稿？让 FBI 记忆专家告诉你答案。

怎样才能记住陌生人的名字和长相？如何记住谈话内容？出门忘了带钥匙这样的尴尬事儿如何避免？让 FBI 记忆专家告诉你答案。

记忆力像我们的座驾一样需要保养。想要有个好记性，如何保养自己的身体？如何改善自己的心理素质？怎样做记忆力保健操？ FBI 记忆专家告诉你答案。



目录

第一章 记忆大师 FBI

拥有过人记忆力的 FBI 特工	003
FBI 带你走进记忆之门	006
与记忆相伴而生——遗忘	011
FBI 提示：它们影响记忆力	015
世界记忆大师是怎样炼成的	023

第二章 FBI 教你风靡世界的记忆方法

FBI 教你图文并茂的记忆法	033
FBI 教你脑力全开的记忆法	039
FBI 教你故事串联的记忆法	045
FBI 教你自我催眠的记忆法	048

第三章 FBI 教你时间规划的记忆方法

高效记忆需要合理安排时间	055
FBI 教你循环滚动的记忆法	060
FBI 教你间隔交替的记忆法	065
其他几种相关的记忆方法	069

第四章 FBI 教你图像联想的记忆方法

- | | |
|-----|-----------------|
| 077 | FBI 教你把信息转化为图像 |
| 086 | FBI 教你环环相扣的记忆法 |
| 094 | FBI 教你发挥自己的联想能力 |
| 102 | FBI 教你联想记忆的实用技巧 |

第五章 FBI 教你曲径通幽的记忆方法

- | | |
|-----|-----------------|
| 113 | FBI 教你创建自己的记忆路径 |
| 119 | 把我们的家变成记忆宫殿 |
| 124 | 把数字（字母）变成记忆路径 |
| 129 | FBI 教你记住整副扑克牌 |

第六章 FBI 教你解决学习中的记忆难题

- | | |
|-----|---------------|
| 139 | FBI 教你记忆陌生词汇 |
| 146 | 词汇记忆需要培养良好的习惯 |

FBI 教你记忆各学科知识	152
FBI 教你记忆诗词文章	159

第七章 FBI 教你解决生活中的记忆难题

FBI 教你记住陌生人的名字	169
FBI 特工的大忌：“面孔遗忘症”	176
FBI 教你记住谈话内容	181
FBI 教你记住生活琐事	185
FBI 教你记忆生活中的数字	191

第八章 FBI 教我们保养自己的记忆力

好记性需要健康的身体	201
好记性需要健全的心理	206
做做记忆力保健操	211

第一章

记忆大师 FBI



FBI特工怎样变身记忆高手？记忆与遗忘都有哪些规律可循？那些蜚声世界的记忆大师靠的是天赋还是严格的训练？让FBI记忆专家告诉你答案。

拥有过人记忆力的 FBI 特工

FBI 的一位重要证人意外身亡，死因蹊跷。为了查明真相，年轻的 FBI 特工 Allison 与资深特工 William 假扮受害人的同事，代表公司出席葬礼，希望能在葬礼上找到有价值的线索和目标人物。当天，出席葬礼的有近百人，面对这些陌生的面孔，缺乏经验的 Allison 感到格外紧张和慌乱，她东张西望地观察，努力记住他们的长相、名字和可疑之处。可是，越是努力这样做，她的头脑就越混乱，最后留下印象的只有两三个比较突出的人，其他人都成了记忆的空白。这样的结果让 Allison 非常沮丧，她不知道该如何向自己的上司交代。

截然相反的是，William 表现得非常从容，从受害人的家到墓地，他一直在与参加葬礼的人交谈，并没有刻意地去观察某个人。William 向受害人的家属表示慰问，与其他人寒暄，对死者表示哀悼，从表面上看，谁也不会怀疑他的身份。Allison 感到非常奇怪，William 似乎忘记了此行的目的，完全融入了葬礼的氛围中，“他太入戏了！”

返回 FBI 办事处之后，Allison 向上司如实说明了情况，为自己未能完成任务感到抱歉。上司安慰她说：“没关系，你刚刚加入 FBI，这次让你和 William 搭档的目的就是让你向他学习的。你大概不知道，William 的记性非常好，也非常有经验，你应该好好向他学习。”Allison 一脸茫然地望着 William，不知道自己究竟该向这位前辈学习什么。William 露出

了一个会心的微笑，随后向上司报告自己此行的成果。听着他有条不紊地娓娓道来，Allison 的表情逐渐由疑惑变成了惊讶和难以置信，瞪大了眼睛，嘴巴都不自觉地张开了。

原来，William 一口气说出了葬礼上二十多个重要人物，包括他们的名字、与受害人的关系、相貌特征以及从事的工作、在交谈过程中表现出的个性等信息。William 还着重指出了其中有嫌疑的几个人。这几个人在谈到死者时均有紧张和回避的表现，或许是因为以前与死者有过节，或许是了解受害人死亡的隐情。

汇报结束后，William 和 Allison 一起到休息室喝咖啡，Allison 充满崇拜地向 William 请教：“上帝啊，我只记住了两三个人，你是怎么记住这么多人和这么多信息的？难道你有这方面的天赋，有照相机一样的眼睛和录音机一样的耳朵？”William 微笑着摇摇头，说：“我可不是什么天才！只不过我训练自己掌握了一套记忆方法，你要是掌握了正确的方法，同样能做到。”Allison 诚恳地请教：“请您教教我吧，下次我可不想再表现得像个菜鸟一样了！”

William 痛快地回答道：“没有问题。我是这样做的：在受害者家门前的停车道上，我遇见的第一个人叫 Connor（爱狼者），他是一名律师，也是受害人的老朋友。于是，在我的脑海中生成了这样一幅画面或者一段故事，Connor 牵着一头宠物狼来拜访受害人，两个人在停车道上碰见了，受害人打算聘请 Connor 做他的代理律师，两个人像老朋友一样拥抱；接下来，我在受害人房子前面的草坪上遇到了 Chloe（鲜花盛开），她是受害人的侄女，是一名护士。我脑海中呈现的画面是受害人家家的草坪上鲜花盛开，Chloe 身穿护士服，从草坪上跑过，而受害人站在屋檐下，张开双臂，准备拥抱自己可爱的侄女 Chloe；当我走到门廊上的时候，与一个叫 Sarah（公主）的年轻姑娘打招呼并搭讪，她曾经给受害人当过秘书，

在闲聊的时候，我注意到她的神情有些不自然，尤其是在谈到受害人时。所以，我怀疑她跟受害人的关系并不是老板和秘书那么简单。我脑海中浮现的画面是一个名叫 Sarah 的公主站在门廊下，服侍国王——也就是受害人。在威严的国王面前，公主 Sarah 神情紧张，内心忐忑不安……我就是这样按照自己遇到每个人的地点和先后次序，编成一段段故事。回忆的时候，我就在脑海中沿着自己参加葬礼时走过的路线重新走一遍，依次回忆每个人的名字和特征。”

听了 William 介绍的记忆方法，Allison 情不自禁地啧啧赞叹：“您真是天才，能创造出这么好的记忆方法。” William 微笑着摇摇头，说：

“这可不是我发明的。你可以看看世界脑力锦标赛的资料，那些世界记忆大师们用的也是类似的方法，只不过他们接受的训练更严格、更专业，所用的方法更系统、信息量更大罢了。虽然我们不需要像他们那样记住整副扑克牌或者成千上万的数字，但借鉴他们的方法，对我们也会有很大的帮助。我们的很多同事都接受过记忆方面的训练，因为我们的工作需要我们有一个强大的记忆力，记住目标人物的信息、各种有价值的线索。虽然 FBI 拥有尖端的科技装备和庞大的数据库，但电脑还是代替不了人脑，你也应该注意训练自己的记忆力，这是成为一名合格的 FBI 特工必备的素质。”

读了上面的故事，相信你会对 FBI 特工过人的记忆力和高效的记忆方法印象深刻，也明白了为什么 FBI 会如此重视记忆力的训练。经过长期的探索，FBI 从实践中总结出了很多行之有效的记忆方法。学习和掌握这些方法，对于我们强化自身的记忆力，提升学习和工作效率，改善自己的生活状态，都有巨大的帮助。在 FBI 内部，不仅有 William 这样的记忆高手，还有专门研究记忆问题、传授记忆方法的记忆专家，为 FBI 特工提供培训。现在，就来听听 FBI 记忆专家给出的建议吧。



FBI 带你走进记忆之门

相信大家目前都对记忆有了大概的认知，都了解到记忆其实就是一种心理过程。那么，对于我们普通人而言，要如何把对记忆的认知应用到生活当中，并且得到一些预期的收获呢？FBI 记忆专家建议我们首先掌握记忆的基本知识，为以后学习和掌握记忆方法打下坚实的基础。

记忆如果按照内容划分，可以分为 5 类：形象记忆、情境记忆、情绪记忆、语义记忆、动作记忆。

1. 形象记忆：形象感知是记忆的根本。它是指以感知过的事物的形象作为内容的记忆。其中包括了对事物的形状、质地、体积、颜色、气味、声音等具体形象的识记、保持和重现。比如你曾去过一座巍峨的高山，那么往后的日子里，只要再次看到远山，你的脑海中就会不自觉地浮现出以前去过的那座山。如果你儿时生长在山村之中，整日与牛羊为伴。那么不管过去多久，只要一闻到膻气，就能准确分辨它是来自于牛还是羊。可能你并不懂什么是雪纺什么是纯棉，但只要伸手去摸一摸，那么这两种手感将成为你区分它们的重要依据。

这种形象记忆是带有显著的直观性和鲜明性的。人类的记忆都是从形象记忆开始，婴儿出生 6 个月左右就会拥有形象记忆的能力，分辨父亲母亲，认知熟面孔和陌生人，这都是形象记忆的表现。不过，人的形象记忆发展的水平受社会实践活动的影响，比如音乐家就擅长听觉形象记忆，而画家则擅长于视觉形象记忆。而我们大多数人的形象记忆是属于混合型的。

2. 情境记忆：情境记忆又称情景记忆。顾名思义，它是个体直接记录自己经历的记忆，即以空间和时间坐标，对个体亲身经历的、发生在一定时间和地点的事件的记忆。

人类的大脑很难记住一些司空见惯的小事，但对于有意义的事件却会记得十分清晰。比如，如果你在听到尖锐的刹车声后，亲眼目睹了一场车毁人亡的惨祸，那在你此后的人生当中，一旦再次听到类似的声音，就会不由自主地感到恐惧，并想起那场惨剧。这说明，你的大脑已经将刹车声和车祸紧密联系在了一起。这种记忆对人类生存具有十分重要的意义，它可以帮助大脑判断如何趋利避害。

加拿大心理学家图尔文和唐纳森在1972年把长时记忆分为情境记忆（或情景记忆）和语义记忆。而情境记忆又有靶记忆和源记忆之分。通俗点说，靶记忆就是关于跟什么人说过什么话的记忆；源记忆就是关于从谁那里得到信息的记忆。有时候我们兴致勃勃地给朋友、同事讲了个笑话，结果对方却兴趣索然地说：“你都讲过很多遍了……”其实，这就是靶记忆惹的祸。

记得跟什么人说过什么话很重要。老师和领导要是忘了自己给学生和下属交代了什么作业或任务，正常学习、工作秩序将难以维持。对于普通人而言，靶记忆也不止是避免啰嗦和尴尬这么简单。

加拿大罗特曼研究所的尼格尔·高比设计了一个实验：他让参与者向名人的图片随意讲述一个信息，来模拟向不可选择的对象传递信息的过程；然后让参与者从名人的图片那里得到一个信息，来模拟从他人那里接受信息的过程。最后发现，参与者可以较好地记住给他们讲故事的名人，却不大记得住谁听了他们自己讲的故事。结果再次证实：比起记住讲者，记住听者出错的概率大得多。

当人们在向别人诉说一件事的时候，会把自己的注意力完全放在正在



讲述的信息上。而在和朋友聊天的时候，告知其一个故事就不仅仅是传递信息这么简单了，因为在这个过程中，会经常用到“我”这种词汇，于是在很大程度上提升了自我关注度。

3. 情绪记忆：情绪记忆又叫情感记忆，是主要以体验过的情绪、情感为内容的记忆。某种情境或事件，引起个人强烈或深刻的情绪、情感体验时，对当时情境、事件的感知，与由此而引发的情绪、情感结合在一起，都可以保持在人的头脑当中。例如我们日常生活中所说的“记仇”就是一种情绪记忆。

在个体回忆的过程中，只要有相关的表象浮现，那当时相应的情绪、情感就会出现。情绪记忆具有鲜明、生动、深刻、情境性等特点。所以情绪记忆相较其他记忆更为牢固。有时候经历的事实其实已经有所遗忘，但激动或者沮丧的情绪依然留在记忆之中。所以情绪记忆在文艺创作和表演艺术当中起着相当重要的作用。最常见的例子就是“失恋”。

4. 语义记忆：它是一种基于对作为一般性知识的事实与概念的了解，透过语言、文字、数字、算法等抽象性的内容来形成记忆。通常是由情境记忆发展而来，是一种客观性的知识，与个人经验无关。常见的背单词、记公式、诵诗词，都算作这个范畴的内容。

语义记忆属于对各种有组织的知识的记忆，如词汇、概念、定理以及它们之间的关系和规律的记忆。它所包含的信息是不受接收信息的具体时间和空间限制的，主要受意义影响。比如北京是中华人民共和国的首都、电压和电阻成正比、春夏之后是秋冬、飞机场是停飞机的，等等。

语义记忆相比情境记忆较少受到干扰，提取信息也更加迅速，一般是不需要进行检索的。不过当前的研究认为，把情境记忆和语义记忆分别看作两种不同的记忆系统是不确切的。因为它们可能代表一个连续体的两端，在它们之间很难划分一条严格的界限。

5. 动作记忆：又称运动记忆，是以完成过的动作、运动、活动为内容的记忆。人们在生活中的运动动作、习惯动作、劳动动作、艺术动作等，都是以运动记忆为基础的，同时又是运动记忆的表现。

动作记忆对于运动员、舞蹈演员、技术工人等人群的活动有着重要的意义。同时动作记忆又是形象记忆的一种特殊形式，它是以完成过的动作所形成的动作表象为前提的，虽然识别时比较困难，但一经记住则很容易保持、恢复，且不易遗忘。

研究表明，动作记忆在个体的发展中比其他各种记忆都形成得要早，它是人们获得言语、掌握和改进生活技能的基础。武侠小说当中经常会出现这样的情节：“华山派弟子惊讶地发现，来人所使的步法和剑招竟和自己平时所练习的一模一样，无论是起手式还是收剑式，都是活脱脱的华山剑法，行云流水，游刃有余。”其实，这也是类似于形象记忆的动作记忆。

正因为动作记忆识别时比较困难，所以在经过长时间反复操作演练后，它才更容易保持下来。例如，一个写字难看的中国学生到海外留学，每天奋笔疾书练就一手漂亮的英文书法，等他回国之后拿起钢笔用汉字写名字时，中文字写得依旧难看。

FBI 记忆专家提醒我们：记忆除了五大记忆种类，还分三大系统。如果我们用信息加工的观点来看待人的认知活动的话，那么人的认知活动也可以看作是对信息加工的过程。所以按照信息编码、存储和提取方式的不同以及信息存储时间长短的不一，这里将记忆分作了“瞬时记忆、短时记忆、长时记忆”三个系统。

瞬时记忆又称感觉登记，或者是感觉记忆，是认知心理学用来说明人的感觉作用和记忆形成的术语。代表着刺激源的信息接触到人的感觉器官，被暂时存贮。凡是接触到感觉器官的信息，都成了存储登记的内容。

瞬时记忆的作用就在于，它暂时地为我们保存了接收到的所有感觉刺