



# 增强记忆力(二)

徐亮 主编



## 目 录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 记忆和年龄的关系（续） .....  | 1   |
| 掌握心算的技能 .....      | 19  |
| 提高我们的创造力 .....     | 33  |
| 提高记忆能力的捷径 .....    | 52  |
| 大脑的有氧锻炼 .....      | 67  |
| 利用地图和音乐提高记忆力 ..... | 84  |
| 通过放松加强记忆 .....     | 92  |
| 控制大脑的精神状态 .....    | 102 |
| 快乐增强记忆 .....       | 109 |
| 自我催眠获得记忆力 .....    | 118 |
| 记忆与智力 .....        | 124 |
| 科学用脑 .....         | 124 |
| 记忆的要领 .....        | 127 |
| 兴趣也能增强智力 .....     | 130 |
| 益智食物 .....         | 132 |
| 智力发育需要的营养成分 .....  | 137 |
| 让注意力听从指挥 .....     | 140 |
| 多学习不会损害大脑 .....    | 143 |
| 智力来源于哪些器官 .....    | 146 |
| 教育对智力的影响 .....     | 149 |

## 记忆和年龄的关系（续）

### 大脑和血液之间的联系

像其他器官一样，大脑是依靠血液来供给氧分和其他营养物质的。血液还带走二氧化碳和其他废弃物。

如果心脏和经脉停止工作，或是不能够有效率的工作，我们的记忆能力马上就会受到不良影响。很多研究都表面心脏血管疾病是造成晚年记忆力减退的一个大原因。他们的研究表明，从 33 岁到 62 岁，血液流入大脑会减少 23%。血液的减少就表示大脑所能够获得的养分的减少，所能利用的能源减少。

### 心脏和记忆的联系

在早年的生活中就养成锻炼的好习惯，可以减少心血管疾病的发生。尽管遗传因素在这类疾病中也会有一定的影响，通过身体锻炼确实能带来不少的好处。

在一个短期的科学实验中，参与者大多在 60 岁以上，他们通过每天走路的训练，能在记忆测试中取得更好的成绩。他们的心肺功能都得到了一定的提高。锻炼还可以降低血压，调节脂肪。

### 氧和大脑之间的联系 5

除了血液，身体训练还能给大脑提供更多的氧。年轻人通过身体锻炼，有健康的体格和健全的大脑。而不运动的年轻人的大脑功能与老年人差不多。

氧是十分重要的。我们的大脑需要氧来产生能量，来记忆众多的繁杂的资料信息。

我们的大脑只占身体重量的 2%，然而对氧的需求

量却是 20%。呼吸不顺畅，或是血管堵塞都会阻碍大脑获得氧，从而产生许多后患。每天锻炼身体，有健康的体魄，才会拥有健康的大脑，好的记忆。

### 睡眠如何帮助你的大脑处于清醒状态

充足的睡眠是使大脑始终保持清醒状态的一个重要的因素。睡眠不充足的人往往容易遗忘，同时影响大脑的正常工作，还会压抑人的心情。每个人对睡眠的需要是不一样的，从五个小时到十个小时不等。成年人的平均需要的睡眠时间是七个半小时。但是这个数字似乎不具备任何意义。托马斯·爱迪生每天只睡四到五个小时。爱因斯坦却需要睡十个小时以上，来保持头脑的清醒。每个人的需要都是不一样的，但是我们每个人都必须清楚自己的习惯，掌握最适合自己的睡眠时间。有的人又说睡得太多的话会让他们的大脑怠工，反应迟钝。

### 记忆和睡眠之间的关系

当你在睡眠的时候，你的记忆正在大脑里被修订和存储。这就是为什么你有的时候半夜醒来，突然想出了已经困扰你好几天的问题的答案。你的大脑不像你身体的其他部分一样在夜间休眠。人们的年龄越大，对睡眠的需求也就减少了。但是为了能够有好的记忆，你还是应该在夜间充分的休息，让大脑得到足够的休息。尽管你的睡眠的时候，你的大脑不是完全进入休眠状态，但是它工作的方式也会不同的。每天晚上你大约要经过四到五个睡眠段，每个睡眠段持续一个半小时左右。每个睡眠段有分不同的层次。在有的层次中你的大脑处于深层次睡眠状态，它不再工作，不在储存信息，整理记忆。如果这种层次的睡眠被打断的话，大脑就得不到足够的休息，会影响你第二天的工作和学习。在这种情况下，

你的大脑还需要额外的休息。

由于不好的睡眠习惯而造成的失眠，不仅影响你在睡眠中的大脑对记忆信息的处理，还会影响你醒着的时候的学习和工作的效率。这一问题对老年人来说尤其常见，他们的深层次的睡眠在不断的减少。睡眠不好的老年人，会逐渐产生一种慢性的疲劳症。这种症状还会带来很多的不良后果，比如说注意力无法集中，不象他们年轻的时候那样，记起事情来很困难。

很明显的一点是，任何一种能提高你的睡眠质量的方法，无疑对你的记忆会有很大的帮助。下面列出的是经过实践证明有效的保证睡眠的方法。

1 注意饮食。你在上床时不要吃得饱，也不能觉得饿。消化需要能量，会干扰你的睡眠。吃得太饱会影响你的睡眠。饿肚子同样会让你无法入睡。

2 避免睡觉前用刺激性的饮品，像茶和咖啡之类，还有可乐，巧克力，等含有咖啡因的东西。也不要吃一些有刺激性的药品。睡觉前也不要剧烈运动。

3 控制饮酒。酒精也会影响你的睡眠。有人可能会说酒让他们觉得昏昏欲睡，很容易入睡，但是究竟会影响大脑的深层次睡眠，让大脑得不到应该得到的休息。

4 按时起床，按时睡眠，调整自己的生物钟。每天在同一个时间起床，不管你睡了几个小时。

5 养成睡觉前作固定的事情的习惯。比如看书，听点轻音乐等。每天入睡之前作同样的事情，避免过于刺激的事情。

6 多让眼睛接触光线。盲人的睡眠问题是正常人的两倍，那是因为他们的眼睛无法接触光线，不能借助光线来调整他们的生物钟。如果正常人总是在户内活动，

他们也会有很多的睡眠障碍。当在白天变短的季节里，阳光便少了，人们会有更多的睡眠问题。吃午饭的时候，或是工作之余出去走走。白天的阳光和夜晚的睡眠是阴阳相承的。

睡眠可以加强记忆。睡觉可以帮助我们找到问题的答案，作出决定等等。晚年生活中一定要格外注意睡眠的充足。养成良好的睡眠习惯。

### 自我管理记忆的技巧

网球的研究向我们引进了一种控制大脑的方法。一位哈佛大学的网球教练指出，网球运动员们先在脑海中将球打过网，然后他们实际去做的时候，也就真的可以成功。这是一种毫不费力的方法。这种发现对我们研究记忆也是很宝贵的，你也可以管理自己的记忆，下面是四种基本的方法。

1 想象自己正在控制自己的大脑。在你的想象中，你正看见自己正在往大脑的记忆库中存放日期，数字，名字，事实资料等，这些资料将给你带来社会和生意上的成功。

2 监控你的消极想法。提醒自己，你那些记忆力超凡的历史。不要为自己记忆的失败一蹶不振。

3 不要去想你的同事们对你说的如“你可能会忘记”或是“你不可能记住”之类的话。想想那些你的记忆让他们吃惊的情景。

4 把你的记忆里集中到现在和这里。一次只想一件事，一次只记一件事，克服思想不集中。

### 不要有碰巧的心理

很多人对他们的记忆力抱有碰巧的心理。他们记住了一件事，然后希望下一次改记起来的时候就能记起来。

这可不是一个好习惯。也许你在年轻的时候，二十岁左右的时候，还能够奏效。但年纪一大就肯定不再那么管用了。人到中年，你就得采取一些措施，来防止记忆力的丧失。

下面是我们想你推荐的几种方法：

1 做一些事。如果要下雨了，不要只是想想就完事，行动起来，挂一把伞到门口去，提醒自己出门的时候拿着它。

2 抓住自己的观点。我们总是在半夜醒来，突然就有了有创造性的点子和想法。别让他们跑了，也许到了早上你就不记得了，在你的床边放一个小的录音机，或是放上笔和纸。

3 带一个备忘录。在你的口袋里带一个备忘录，随时可以记下重要的事情。每天晚上看看，然后把你记下来的东西放在一个安全的地点。

4 简短。用简短的句子记录和讲话是很有用的。说的句子很长，会让人不容易理解和记忆。

5 写提纲。如果你要写报告和个人信件，先写一个提纲，不要遗漏任何一点。

早些开始使用这些自我管理的方法，它们会在你以后的生活中起到很大的作用。

学会积极的遗忘

什么是失忆？对每一个并非受到特别损伤的正常人，遗忘是一种正常的机制，如果不能遗忘，人将会非常痛苦。而随着年龄增长的记忆衰退，更是自然的生理现象。

遗忘在我们的生活中也会有很多好处。重要的是知道什么时候应该遗忘。这应该早些做到，这样老年生活

中就不会充满了不愉快的记忆。我们是积极主动的去选择那些事情应该被遗忘的。遗忘谁都会，我们都具备一些基本的遗忘技术。比如，我们学走路的时候。开始的时候会摔倒，幸运的是，我们很快便忘了，还是继续的学习，当然也会摔倒的，但如果没有遗忘，我们可能永远都学不会走路。我们忘了疼的这种精神是不能少的。

妈妈们总是在生完第一个孩子以后，忘了生产的痛苦，又开始热切的盼望第二个孩子的到来。六十岁的老人忘记了丧偶的痛苦，决定再接一次婚。

当然有一些痛苦是不能遗忘的。我们可以自己判断哪些是应该遗忘的，哪些不应该遗忘。烧的烫手的铁壶是不能碰的，这时我们都没有忘记的。工作可以使我们忘记家庭的琐事，忙碌使我们忘记不愉快的事情。这些给我们提供了暂时的解脱。失忆症，时经常出现在舞台剧中的一种病症，可以让处于痛苦中的人忘记生活中的不幸。当然我们也有处理不幸的方法，只不过不象剧中的那么极端。一种有用的方法是将不愉快的经历和影响和愉快的事情放在一起，一段时间以后，我们自然就会忘记不愉快的经历，剩下的都是让我们感到高兴的事情了。这是一种十分有用的方法。

#### 积极遗忘测试

看看下面的这些情况，哪些是经常发生在你身上，哪些是很少发生，经常发生的五分，很少发生得一分。

- 1 粗鲁的人让你生了好几天的气
- 2 心情沮丧的时候，不能去想别的事
- 3 每次买完东西以后都数数找回的零钱
- 4 很多从政的人都让我很失望，以后我都不去选举。
- 5 我还能记起童年时候的不愉快的事和受到的侮



辱。

6 我的同时做事情效率不高对我来说是一种优势。

7 我总是按时取交付帐单

8 在很拥挤的时候，我总是很小心的注意我的钱包

9 我听见自己说，原谅他，但是不要忘记。

10 想起我的童年时代，我总是很高兴

第 3，7，和 8 题的总分如果在十一分以上，证明你是一个很现实的人。你很清楚的知道自己在做什么。对于第 1，2，4，5，6，9，10 题，如果总分在 7 分和 12 分中间，这个分数是不错的。13 分到 17 分的话，那说明烦扰你的事情太多了。18 分到 21 分证明你有忘记一些事的必要了。如果你的了 22 分的话，你需要迫使自己忘记一些不好的记忆，多想想一些愉快的回忆吧。

选择性的遗忘是很有帮助的。这时你和电脑不同的地方。学会怎样从的记忆中挑选，就象你跳苹果那样。坚固的，成熟的更有营养，就留下来。记忆也是一样，哪些能为你的大脑提供营养，然你的心情愉快，就留下来。你很清楚坏苹果会给你的身体带来什么吧。

保持大脑的活力

大脑活力的敌人并不是年龄。真正的敌人是随着我们年龄的增长而产生的消极思想。我们不是要和年龄作战，而是和烦闷，和一成不变的生活琐事，和单调作战。孤独和孤寂也是影响我们记忆的敌人。我们还坚定的认为年龄的增长会使我们的记忆下降。如果健忘是与年龄相称的，那我们一旦到了中年，就要让自己的处世和行为方式不显出我们的年龄。让你的年龄成为一个谜。尽管让自己活跃和充满创造力并不一定表示你的记忆力好。但是至少它能表示你在努力的使自己不落伍。

### 遗忘不是不可避免的

我们从中年开始就和遗忘作斗争。找出你喜欢做的和能做的事情是很有趣的。记住在老年生活中遗忘并不是不可避免的。一些药品的副作用当然会影响到记忆。但是多做运动，保持体格健康，饮食方式健康，可以弥补药物的副作用对身体的损害。

### 你可以保持乐观的态度

我们的记忆真的出了问题吗？对于正常人，这只是一种主观感受。因为社会的紧张、人与人之间的竞争与比较，让每个人对自己的要求提升到最高的水平，不满足则相应而来。我们开始对自己的记忆能力产生了怀疑。其实，随着人们年龄的增长，一种最简单有效的保持记忆的方法，就是始终有一个乐观的态度。

### 你可以这样做：

1 灵活。不要用一成不变的方式去做事情。不要总是说这样一句话“怎么啦，这样做有什么不对吗，我从来就是这么做的。”

2 全身心的投入生活。试试新的东西，研究或涉足一下新的领域。要经常这样说，我以前从来没做过这个，我要试一试，我什么事情都要尝试一下。

3 选择看一些比较刺激好玩的电视节目。像那种智力竞猜，访谈节目，或是讨论的节目等等。不要看那些一点都不用费脑子的电视节目。或是把一部电视剧翻来覆去的看好几遍，这样的做法只会让你的生活更加的单调无聊。

4 多和乐观向上的人交往。你的空闲时间应该和这样的人一起分享度过。他们的热情和积极也自然而然的会影响到你。

5 把你的专长和别人一起分享。如果你在教育孩子方面有独特的一套，你应该把你的好方法将出来，和别人一起分享。别人会对此非常感兴趣，或对你产生敬佩之情，你也会从中找到自信心和勇气。

6 学一些新的东西。试试新的东西，和你接触到的东西都不一样的。就想重新来学习一门外语，学学计算机等等。不要成为一个电脑盲，不要认为自己年龄大了就不学习了。学什么都不会晚的。不是以实用为目标的，而是丰富自己的知识，充实自己的大脑。你如果已不再年轻，并不表示你的思想也随之衰老了。加入到年轻人的行列中去，你会得到锻炼你的大脑的机会。

注意你的言语

看看你在日常生活中，经意或是不经意的经常说这种话吗？

1 我太老了，做不了这些事情了。

2 我对穿什么衣服早就不感兴趣了

3 不，谢谢，我以前从来没吃过这东西，我敢肯定我是不会喜欢吃的。

4 我就是记不住别人的名字了。

5 我现在吃得非常少，我对事物一点儿也不感兴趣

6 我还是留在家里吧，谢谢你邀请我，我还是在家看电视吧。

7 我太老了，还是不要锻炼身体的好

8 噢，谢谢，我还是不去了，那儿我一个人也不认识。

9 我好几年都没有听说他们的消息了，我们还是不要去打听了。

10 我像你这么大的时候，最好的地方就是家里。

### 态度的决定性

每天你的感觉怎样，你的心情如何是有你自己决定的。

当然有一些慢性的疾病或是很痛苦的病痛会决定你每天的身体状况。如果你不收疾病的困扰，你的心情也不一定就会好，那是因为你没有有意的去寻找那些让你心情好转的东西。

在记忆方面你应该有正确的态度，这时很重要的。你想记住什么，以及你能够记住什么的能力都是由你自己决定的。不要因为自己一两次的失误，就不停的谴责自己。总是走不出失败的阴影。你应该多想想你往日的辉煌，想着你过去在记忆方面总是让人吃惊的成果。一个好的态度能起到的作用是你无法估计的，它能极大地提高你的记忆力。

最近有一种新的药理学是来研究人的心情和态度与健康之间的关系的。研究者们发现，人们的态度越是积极，越是乐观，就越容易从病痛中恢复过来。各种疾病就更容易被治愈，像烧伤，关节炎，还有其他一些外科疾病等。

我们的大脑是不断的向免疫系统发送信号和指令，让它来帮助我们的身体早日恢复。如果你的情绪十分的消极，这种来自大脑的信号就会减弱，免疫系统就不会那么有效地对身体进行修补。

### 应该避免的四种想法

人到中年，我们总是自己给自己设置一些记忆障碍。我们首先是态度的问题。没有一个正确的态度和积极的想法，自己对自己都没有了信心，产生了疑问，怎么可能会有好的记忆和头脑呢。自信心对记忆来说是必不可

少的。记忆时最重要的是要有“一定要记住”这种自信心，否则老觉得自己的记忆力不好，在学习或工作时，精神不振，情绪不高，造成记忆力下降。反之，自信心可以使人精神旺盛，情绪高涨，脑细胞的活动能力大大加强，记忆力相应大大提高。下面的四种想法可能是很普遍的，我们应当避免。

### 1 每个人都会记住我记忆的缺陷

你其实应该这样想，每个人都会有缺陷，这是不可避免的，不可改变的。我不会嘲笑别人的记忆缺陷，别人当然也不会记得我做过什么傻事。

2 我的记忆能力越来越不好了，我能够很明显的察觉到它在不断的衰退，我肯定是得了某种疾病。

你其实应该这样想，我只是偶尔忘记事情罢了，可能是脑子里装的东西太多了，忘记一些是很正常的。有些事情我记得很清楚，一些比我更年青的同时都不如我呢。

3 消极的想法，比如，我算是记不住今年的价格表了，这实在是太难了。你何必自己泄自己的气，你应该这样想，开始的时候总是这样的，一月份的时候是会有一些困难，到了二月份，肯定没有问题了。

4 完美主义者，他们时常就会有这种想法，我的报告实在是做得太糟糕的了。

你其实应该这么想，下一次我会准备得更好。

你每天做事的时候，都会想到你做的事情的结果都是好的，是会令人满意的。永远都不要由消极的想法。每天开始你一天的工作的时候，要做好充分的准备。不要一开始就急急忙忙。早餐要吃好。不要喝太多的咖啡和酒，不要抽太多的烟。人们的态度积极向上，总是希

望好的事情发生，而且结果会正是他们所期望的。

### 药物对记忆起的作用

吃药可能会对记忆产生影响。如果你的记忆里突然起了很大的变化，你应该去咨询一下医生，告诉他你都吃了些什么药，包括处方药和非处方药物。有些药物是会影响人的记忆里的，你的医生会给你一些合理的建议。

### 血压对记忆里的影响

美国国家老年研究院的研究人员们发现，患有高血压的中年人会有记忆障碍，他们年老以后会更加严重。他们的建议是，在你四十到五十岁之间，就应该经常的定期的去作血压检查。根据医生的建议加以治疗。

### 记忆力好的老年人的记忆秘诀

年龄大的人最大的顾忌就是记忆力衰退。在八十岁的人群当中，有百分之二十的人会由于大脑皮层的衰退萎缩记忆力下降。然而有很多老年人，他们虽然年纪很大，但记忆力还是很好，这又是怎么回事呢？这些老年人是占多数的。

其实，这些记忆力好的老年人都有一些共同的特点。有一个社会调查的结果表面，从七十岁到九十五岁的老年人，包括男人和女人，他们当中有四分之三的人的记忆力都很好，大脑也是正常的运转。他们的共同特点是，头脑很活跃，生活方式很健康，还有就是有一个和睦的家庭和很多朋友。

下面我们来更具体的来说他们的共同特点。也许你可以从中学到一点什么适合你的东西。主要是看看你能从中受到什么启发。

1 头脑活跃。头脑活跃才会灵敏。在晚年生活中好的记忆力，能让老年朋友们更能从各种棋牌游戏中获得

乐趣。上面提到的调查中提到的人群都是身体很健康的。脑细胞和肌肉组织一样，如果老不用就会退化。参与调查的这些老年人比大多数老年人参加更多的社会活动，参与更多的讨论。讨论可以促进记忆，可以加深对问题的理解，加强对讨论者大脑的刺激。讨论时会出现赞成、补充、质疑争论等情况，在这个过程中，参加者往往全力以赴，积极思索，互相取长补短，从对方的观点中获取“灵感”，得到启发，还可以增长有关知识。这种学习方法比死啃书本效果好的多。（但要注意的是参加讨论的人不宜过多，以免掌握不住讨论议题。）这些老年人的大脑比较活跃灵活是因为经常使用，而不是被闲置在一边。这些人也拥有相同或相似的世界观。

2 他们的生活方式很健康。这些记忆力好的老年人有很好的基因，但同时他们也保持健康的，有规律的生活方式。让我们具体来看看有哪些表现。

首先，他们都没有心血管疾病。他们都不受心脏病，中风，血管堵塞等疾病的困扰。这些疾病都会影响大脑中氧的供给，会损坏脑细胞。这些疾病会影响到记忆和大脑的正常功能。

其次，他们对生活中的事情很满意，对他们以前取得的成就和生活的现状。他们对以前的事情都没有遗憾，没有对错过的机会耿耿于怀，也没有对以前错误的决定抱怨不断。

再次，他们大都受到过良好的教育，他们的受教育的平均水平比较高。当然他们当中也有没受到过正规教育的人，但他们也有自学的经历，或是勤奋好学，对他们周围的世界是奉安兴趣，充满了好奇心。他们也养成了培养自己兴趣的好习惯。

第四，他们认为自己的配偶比自己更加聪明，他们都认为和自己的人生伴侣一起生活使他们的生活更更好了，更有生气了。

第五，他们都很灵活，并不是十分赞成一成不变，循规蹈矩的生活方式。他们总是积极的接受生活中发生的变化。

还有，他们总是向前看，不让生活中不幸的事情困扰他们。这些事情其实人人都有遇到，但有些更年轻的人，他们就是看不开。

最后，他们都按时的做运动。运动可以保证你有健康的体格，还可以减少疾病的发生和入侵。我们在前面谈到过健康和记忆的关系。

3 他们受到和睦的家庭，亲戚朋友的支持和帮助。记忆力好的老人们还在这一领域里与他们同年龄的人不同。他们总是和身边的人交朋友，他们每到一个地方，就会交到新的朋友。还有，他们和家庭成员之间的关系也总是十分的和谐融洽。他们总是有好的习惯，会主动的打电话，寄贺卡，写信给别人。他们寻找机会多和人接触，比如，用餐的时候，谈话间，走路和购物的时候等等。

那些总是很注重自己和家人朋友之间关系的人，在老年生活当中，也不会把自己和外界隔离开来，他们总是积极的参加各种社交活动。很多医生们都同意这个观点，孤独寂寞的老年人更容易患各种疾病。他们总是心情压抑，和外界不怎么往来。相反，那些总是保持各种社会交往和接触的人，即使到了高龄，他们的记忆力还能得到很好的保持。上面提到的记忆力好的人，他们的共同特点也就是我们给你的建议，你是否也要让自己



像那些方面发展，积极参加各种社交活动，或是各种讨论会来让你的头脑处于活跃的状态呢？你是不是打算更加注重自己和家人朋友的关系呢？或是你觉得自己的生活方式是应该改变一下了？

### 给老年人推荐的学习方法

在人们的年龄不断的增长的过程中，记忆的有些方面是不会变的。短期记忆的能力对于老年人和年轻人来说是没有太大的差距的。八十五岁的一位老人从地址簿里找出一个地址来，把它写到信封上，这件事情他可以做的和他十五岁的孙女一样好，因为这件事情当中需要用到的只是短期记忆。

对于老年人来说，更加困难的事情是把短期记忆转化成长期永久记忆的能力。还有就是把某条信息从记忆库中调出来的能力。或是在已经记熟的名字和地址当中加入新的名字和地址的能力。他们可能是常会产生混淆。想出一些原本知道，但由于长期不用的信息就是更是困难。

### 要改变的四个主要原因

尽管人与人之间有很大的不同，但是下面的这四点普遍存在的

1 分心。老年人会发现他们同时做几件事情会十分的困难。有人在讲话，电视里在放节目，门铃又响了，他们在这种情况下会很容易分散精力，转移注意力。你可能老是想起在医院里医生问的问题。或是你本来要问一个问题，转眼就忘记了。

2 时间。你现在需要更多的时间来学习一件事。有一句老话叫做，你可以叫一条老狗新的把戏。如果你的老师足够的细心，他会给你更多一点的时间，来让你学