



增强记忆力（一）

徐亮 主编



目 录

发掘记忆潜能	1
建立记忆的联系	27
提高学习能力	43
记住接触到的各种信息	61
给别人留下深刻记忆	88
学会集中精力	107
记住别人的名字	127
巧妙培养孩子的记忆力	137
记忆和年龄的关系	143

发掘记忆潜能

人们可以学会不同的东西：绑鞋带，骑自行车，游泳，打字，弹钢琴，编排电话号码，姓名，学习外语等等，说也说不完。但是，如果我们不能记住所学的东西，这些学习也都白费了。如果我们没有记忆力，对于一些技术和事实我们就只能每天重新学习，好像从来没学过一样。你的重达两英镑的大脑能储存的量甚至大于一台普通的电脑。但人与电脑不同，人会遗忘。我们忘记生日，忘记电话号码，忘记名字，约会还有其他很多事。

这里里会讲到记忆的几个方面，让你对记忆是如何工作的有所了解，也便于你理解下面的章节。记忆是一种复杂的大脑活动过程，有着不同的方面。如果你想最好的利用你的记忆力，首先必须理解大脑的三个最基本的记忆功能。现代研究已发现三种记忆方式。一种随着年龄衰退，一种恒久不变，而还有一种，心理学家们认为，会不断的加强。

语义记忆指的是你储存在大脑中的知识和事实材料。你在工作中用到的知识，以及对电视测试节目的回答都使语义记忆的很好的例子。这种记忆在我们的生活中实际上是不断加强的，我们获取的关于外界的知识是不断增加的。那些始终保持头脑活跃的人的记忆力往往就是不断加强的。

绝对记忆是不随年龄衰退的，它能保持长久不变，它是一种机械的或者说是动觉的记忆，包括一些技艺，如打字，弹琴，游泳，骑车。如果你在高中时期很会打

字或弹琴，现在你的手搁在键盘上也不会觉得陌生。练习一会儿就会重新熟练起来。二十年不骑车你也还会骑。八岁的时候通过长期训练才达到的平衡和协调只有一小会的练习就能达到。你的身体似乎记得怎么骑车，打字，游泳等等。

只有一种记忆会随着年龄衰退，那就是片段记忆，指的是个人的，自传性的一些事件，如昨天午饭吃得什么，邻居家的电话，明天开会的地点，还有比如“我到厨房干吗来了？”这本书从头到尾将教你如何减少片段记忆的遗失，会提供一些补救措施，还有一些将可以阻止这种记忆的遗失。

在这里，你会学到如何记录，保留，回忆；如何提高你的短期记忆力；形成长期记忆的五种方法；你的记忆如何编译信息；你的记忆如何回想数据；用你大脑的眼睛去记忆；使记忆串联；用你的五个感觉器官帮助你提高记忆力；颜色为你的记忆里注入新的活力；六种排除记忆阻碍的方法。

掌握记忆的三个步骤：记录，保留，回忆

记下任何东西的第一个步骤都是记录，一个兴高采烈的女服务员来到你的桌旁，自我介绍叫黛安。你只顾点菜，几分钟以后你发现她拿错了菜单，于是对她说：“对不起，你叫什么来着？”

错。你没有忘记她的名字，你根本从来没记过她的名字。你听到了，但是没有记下。如果你不去留意你又怎么可能记得住任何东西呢？

记录是一种输入形式。如果你因为没有注意而没有输入，没有将信息存进大脑，那就等于没有记忆的对象。记录你想要记下的东西是十分重要的。要注意。在大多

数情况下，我们记不住别人的名字是因为没有注意。

注意力集中式记录的另一种方式。不分散注意力，不焦虑，心情放松，这些因素都能使你在想记忆时注意力集中。如果你记不住，不能责怪你的记忆，只能怪你做不到这几点。

如何储存信息备用？

如果你记录下名字，事实，技术，你就得把他们储存下来为将来备用，这种有效的储存就叫保持力。

当你把一些事件储存在你的记忆库中，你不能把所有的东西都堆进去好像你的记忆是一个大仓库。想象一下要在这个仓库中找出那张上面记录你的医生电话的小纸片！我们需要栓子还有其他一些设施来帮助我们储存我们已记录下的一些信息。井井有条的人们总是比没有秩序的人能更好的记忆信息。如果你的医生礼拜四晚上有空，把这条信息小心翼翼的存放进你记忆库里的一个抽屉中。礼拜四晚上你的爱人要去打保龄球。“我可以等我爱人走后再去看医生，”或者，“他礼拜二下班晚，但我礼拜四比较方便。”这样，你已经记住了医生的工作时间，通过把这件事和你爱人打保龄球联系起来。

记忆的保持力，可以通过新区，观察，联系，和重复来加强。记住一个名词，价格，姓名，回忆一辆车还不能做到很好的保持。必须不断练习，回顾，才能准确记住。有规律的经常运用一些信息也是有效记忆的方法。能同时抛三个球的艺人不是一掌握这个技艺就停止训练了。他继续练习，希望能保持并且提高。如果你想保持记忆的话，你应该经常回顾已记录下的信息。

检索记忆是为了找出记忆库中储存的信息。当我们记得一件事，把它从记忆中搜寻出来，这时，如果我们

的记忆是分门别类，像我们当初井井有条的储存它们时那样，这个搜寻的过程就会容易得多。

比如，你和你的朋友都很喜欢看的一部电影叫歌剧院的幽灵，在你的记忆中，这部电影的名字可能会与歌剧，或是你朋友的名字个在一起。当你想回想起这部电影，你朋友的名字可能就为你提供了很好的线索，这种线索的功能也就和图书管理员通过记忆关键字来查询资料是一个道理。

检索记忆是一个必要的过程。当你正确的记录下有关信息时，再把它搜索出来并非难事。有时你在努力回忆一个特殊的词或名字时也许不能马上说出来，也许你能想起头一个字是什么，由几个字组成，但就是想不起来究竟是什么，这种现象我们将在下面的章节里讨论。

如何提高你的短期记忆？

短期记忆，顾名思义，就是你的大脑简单的记录的一些信息，它也叫活跃记忆，必须让他们在您脑海里保持活跃状态，否则用不了多久你就忘了。美国心理学家帕林通过试验证明，人的短期记忆只能保持数秒钟。在日常生活中，许多东西没有必要长期记忆的。随记随忘的短期记忆正是人脑比电子计算机高明的地方，其好处在于可以排除干扰，减轻大脑的负担，从而可以集中精力记那些必须长期记忆的东西，凡需要长期记忆的东西，可将短期记忆反复记几次，就可以变短期记忆为长期记忆。

比如说，你在你的通讯录里找你牙医的电话，有七位数，你只能记住他几秒除非你不断的重复，或干脆写下来，或转为长期永久的记忆。可能你先查到了号码，关上电话簿，拨号后听到忙音，当你再想拨时你已经把

电话号码忘了，因为你没有写下来。

短期记忆时你短时间内集中记忆力所能及下来的东西。它是你的记忆力跨度，记得快同样忘得快。为了克服遗忘我们可以不停的重复，就象重复电话号码，英文单词的拼法，一个人的名字，方向等等。

这种重复有两个功能：在短期记忆中将信息保留的时间延长，还可以帮助你将信息编译，转为长期记忆。除了忘得快，短期记忆对我们大多数人来说功能有限，只能记住七件事。

决定短期记忆的长短

你可以看看你的短期记忆力究竟如何，下面有一些数字，朗读一下，然后合上书，看看能不能将他们重复出来。从四位数开始一直到九位数。各个年龄层的人平均只能记下七位数，不管他们受正式教育的程度如何。

2893

74065

369748

8179543

53467986

765322498

七位数以后的数字很多人就记不住了，不是忘了前面的，就是丢了后面的。这个联系说明了短期记忆的遗忘率有多快。如果你登上十秒钟在重复这些数字就更想不起来了。

提高你短期记忆力的练习

如何才能提高我的短期记忆力呢？我们经常问这个问题。这个问题的答案就是分块。将一些很长的数字和信息分成几块来记忆。

比如，109244153 很难记，但如果我们把它分成三块，就会好几得多：109 - 244 - 153。记电话号码也可以用同样的方法，要简单准确的记住像 3114536127 这样一个电话不太容易，但我们可以把它分为三块来记，就会容易得多。

同样的方法可以用来记忆长串的事物，看看下面九个互不相关的词：

桌子，玫瑰，万寿菊，大象，印度豹，椅子，鱼尾菊，斑马，书柜

慢慢的读，然后合上书，看看你能记住多少，多数人平均只能记住七个。

然后我们来把这些事物分成几块，在日常生活中我们管这样的分块叫做分类：

动物花家具

大象玫瑰桌子

印度豹万寿菊椅子

斑马鱼尾菊书柜

分类后来记忆就会容易很多。每一类成了一个整体，而不再是三个不相关的事物。而在每一类中的每一个事物你记起来都会更容易，因为你可以把它们联系起来。

你从短期记忆中得到的益处

虽然它功能有限，以往较快，短期记忆有以下几个用途：

1 减少混乱。它起到一个临时的速记板的功能。无论你是算帐，买单，还是记下名字，日期，你的大脑中都会留下清楚的信息。

2 当你进入一个新的，陌生的环境时，能帮助你记下周围的环境和道路。

3 能帮助你记下为一天的活动定的计划，当你完成一件事以后，你可以毫不犹豫的开始做下一件事。

4 能助你记下谈话的内容。你的同时提到某个人的名字，你必须清楚他在说谁，这个人的名字可能就在你们的刚才的谈话中出现过。

形成永久记忆的五种方法

很多人把长期记忆和许久前发生的事情相混淆，这有时对，有时不对。长期记忆既包括三十年前发生的事，也包括三十分钟前你读到的资料。最近人们把长期记忆改称永久记忆，这种说法更精确。它与短期记忆的区别就在于它是长期的，如：

你的生日

一位刚去世的亲戚的面容

怎么使微波炉

你爱人新单位的电话

永久记忆指的是不在你的有意识的思考当中，也不属于你脑海中正活跃的短期记忆的那些信息，这些信息已经在你的记忆库中被储存起来，为将来备用。

短期记忆就像你办公桌上临时摆放的文件筐，永久记忆则是墙边摆放的文件柜。文件筐容量有限，要想装新的东西必须先把旧东西腾空，有的就丢掉了，有的被存到文件柜中，成为永久记忆。我们永久记忆的容量是无穷的，尽管有些资料并不那么容易被找到，这个问题我们将在以下的章节讨论。

怎样才能永久的记住重要的东西？

记忆，就是过去的经验在人脑中的反映。它包括识记、保持、再现/回忆三个基本过程。其形式有形象记忆、概念记忆、逻辑记忆、情绪记忆、运动记忆等。记忆的

大敌是遗忘。提高记忆力，实际就是尽量避免和克服遗忘。在学习活动中只要进行有意识的锻炼，掌握记忆规律和方法，就能改善和提高记忆力。下面介绍增强记忆的十种方法。

1. 注意集中。记忆时只要聚精会神、专心致志，排除杂念和外界干扰，大脑皮层就会留下深刻的记忆痕迹而不易遗忘。如果精神涣散，一心二用，就会大大降低记忆效率。

2. 兴趣浓厚。如果对学习材料、知识对象索然无味，即使花再多时间，也难以记住。培养对记忆对象的兴趣是很重要的。记忆力与兴趣关系密切。兴趣是增强脑细胞活动能力的动力。例如球迷在看一场精彩的球赛时，能毫不费力地记住比赛中的每个精彩场面，而情节生动的小说也会使读者久久不忘，所以，兴趣是记忆力的促进剂。

3. 理解记忆。理解是记忆的基础。只有理解的东西才能记的牢、记得久。仅靠死记硬背，则不容易记住。对于重要的学习内容，如能作到理解和背诵相结合，记忆效果会更好。

4. 过度学习。即对学习材料在记住的基础上，多记几遍，达到熟记、牢记的程度。过度学习的最佳程度是150%。

5. 及时复习。遗忘的速度是先快后慢。对刚学过的知识，趁热打铁，及时温习巩固，是强化记忆痕迹、防止遗忘的有效手段。

6. 经常回忆。学习时，不断进行尝试回忆，可使记忆错误得到纠正，遗漏得到弥补，使学习内容难点记的更牢。闲暇时经常回忆过去识记的对象，也能避免遗忘。

7.读、想、视、听相结合。可以同时利用语言功能和视听觉器官的功能，来强化记忆，提高记忆效率。比单一默读效果好的多。

8.运用多种记忆手段。根据情况，灵活运用分类记忆、特点记忆、谐音记忆、争论记忆、联想记忆、趣味记忆、图表记忆、缩短记忆及编提纲、做笔记、卡片等记忆方法，均能增强记忆力。

9.掌握最佳记忆时间。一般来说，上午9~11时，下午3~4时，晚上7~10时，为最佳记忆时间。利用上述时间记忆难记的学习材料，效果较好。

10.科学用脑。在保证营养、积极休息、进行体育锻炼等保养大脑的基础上，科学用脑，防止过度疲劳，保持积极乐观的情绪，能大大提高大脑的工作效率。这是提高记忆力的关键。

当你记住了一件事情之后，你还很有可能会遗忘。这儿有五种方法帮助你克服遗忘：

1 运用，要么遗忘。记忆在脑海里会随时间逐渐消失，遗忘的根本原因就是不用。如果你想记住什么东西的话，你就得不断重复，不断运用。

2 保持兴趣。记忆好的人都兴趣广泛，如果我们对什么东西有兴趣的话，自然也就记得住。

3 赋予它意义。对你有意义的事总是能容易被记住，对你没有任何意义的东西记起来总是枯燥无味，像记小学时的乘法口诀一样费劲。

4 联系的想一想。有时一件事已经存在你的永久记忆中了，只是一时半会儿想不起来，比如你去年看了一部电影，女主角的名字想不起来了，那么就象想那些与她的名字有联系的事情，如和她演对手戏的是谁，电影

的名字，你和谁一起看得，在那个影院看得，她还演过什么电影等等。这样一步步的回忆，就象你找不到眼镜一样。我们管这种方法叫细节回忆。

5 放松一下，深呼吸。压力往往会影响记忆。必须放松。这就是为什么有的学生考完时候突然明白一道难题该怎么答。赶跑压力，记忆也就回来了。作公共演讲的人往往演讲结束后才想起来还有重要的几点忘了说。

深呼吸，使全身的关节放松，闭上眼睛，这样有助于你回忆起你知道你没有遗忘的东西。

怎样永久的记住数字？

如果是一个词，我们扫一眼就知道是什么意思。但数字往往比词语难把握。一个四位数或五位数扫一眼肯定是记不住的。英语单词 number 看一眼就知道是什么意思，它有七个字母也是一目了然的。

6927 只有四个数，但它似乎更难记住。它好像更长。我们得记住四个数字才能记住它。

我们不能像看单词一样去看数字，扫一眼就完了。慢慢的看，抓住每一个数。记数字是不能太快了，会影响精确度。

把这个数大声说一遍，调用你的听觉和视觉仪器来记忆这个数字会更有效。

用一种夸张的方法来看这个数，想象它高达六米，有不同颜色，69 是红的，27 是绿的，这样不会混淆中间两个数。

把它写下来也会帮助你记忆：作一个永久的记录，写的同时也是调用了你的动觉记忆。

你的记忆如何编译信息？

我们的永久记忆实际上是一个容量无限的记忆库。

将信息储存在这个记忆库中的过程就是记忆编译的过程。当我们想记住名字，数字，事实的时候，我们每个人都有各种编译的方法。集中注意，联系别的事物，运用理由，分析，说明这是其中的一些。

如果你感兴趣，你会格外注意加强你的短期记忆，尔后转入永久记忆中。你还会分析细节，把信息与你已经知道的东西相联系。

四种方法确保牢固记忆

1 找一个有趣的角度。对你要记住的东西感兴趣至关重要，你不能期望你读到或看到的东西都会自动进入你的记忆。如果你在读书，或在与人交谈，试着找出有趣的角度和事情。你越感兴趣，信息在你的脑中就会粘得越牢固。如果你在读一本很难的书，你也许会突然想起要去买一盒牛奶。避免这种分散精力的方法是，看书时，在一边放一只笔和一张纸，如果你突然想起别的事情，写在纸上，这样你就不会再去想它，而会重新回到你在读的书上。

2 集中精力。注意力也会受兴趣的影响，去注意那些让你感兴趣的事。我们的记忆中飘浮着很多零散的信息，他们都在互相竞争想在短期记忆中占领一席之地。我们短期记忆的储存量很小。如果我们对某条信息不注意，它也许永远不会成为永久记忆。我们必须选择将那些信息转为永久记忆，然后把注意力转向他们。

3 添加细节。细节联系也是记忆编译信息的一种方法。比如，有人介绍许凤给你认识，那么你在与她谈话的过程中就会给许凤这个名字加入另外一些信息：她姓许，头发染成了棕色，

她戴眼镜，她在北大上法律，她的名字是凤，不是

枫等等。你联系的细节越多，对这个名字的印象就越深。

4 联系起你已经知道的东西的。我们都经常把新信息与旧信息不自觉的联系起来。比如有人介绍徐凤给你认识，可以把这个人和你已经认识的许凤联系起来。他们有什么相似之处？他们的发型，脸形，身高，声音都有什么不同等等。

你的记忆如何回忆资料？

回忆就是到我们的记忆库中去搜索，找出我们要用的那一条信息。很多读者都说有时在紧要关头就是想不起来一些事情。其实我们经常都在从我们的记忆库中寻找所需的资料，而且我们的这种能力是很奇妙的。

我们回忆事情有两种方法：

回顾：从我们的永久记忆库中找寻我们想要的资料。

识别：能过认出你已经掌握的信息。

在学校里我们经常做多项选择题，从四个答案中选一个你认为正确的。这种能力就叫识别能力，你可以从几个答案中将正确答案辨认出来。

我们也作过填空题，这种题就要难一些。你必须把相关信息记起来填到括号中，而没有答案来给你选择。这使你从记忆中找寻信息的方法就叫回顾。

如何找出你所要的信息？

记住一个人的相貌要比记她的名字容易得多。那是因为名字不如相貌那么好辨认，要想其名字就要用回顾的方法。一个人的相貌会具体得多：鼻子，嘴，脸形等等。认出相貌的方法就是识别。

名字则是抽象的。张三，李四这样的名字不能给人视觉上的感受，也不能提供给我们一个画面。

你应该从没听人这么说过：“我记得你的名字，可

不记得你长什么样儿了。”在警察局，要回忆起一个人的样子恐怕比认出一个人的样子要困难得多。有时一个证人努力回忆歹徒的样子，警察们根据他的回忆来画出歹徒的模样。这样画出来的样子可能像也可能不像。然而如果让犯罪嫌疑人站成一排，让目击者辨认的话，肯定一眼就能辨认出来，而且不会有错。回忆一个人的面容要比辨认一个人的面容要困难得多。

同样，记住名字比记面容难，因为记名字需要用回顾的方法，把名字从记忆库中，从成千上百个名字中找出来，而面容辨认出来就可以。

如何提高回顾和识别的能力？

提高回顾和识别的能力有秘密吗？以前有人提出的方法大都太复杂，多数人都不愿意去做。下面我们列举的几种方法其实就很有效：

1 告诉你自己你为什么要记住这些事，有什么意义

2 联系是十分重要的记忆工具，将新信息与旧信息联系起来。

3 视觉形象，看见一样东西，你可以想象这个东西的名字就贴在上面。看见一个人就可以想象她的名字做成的卡片。

4 时时回忆，时时重复，时时练习。你不能期望见到一样东西一次，看见一个人一次，下次就能马上回忆起来，你必须坚持隔一段时间就回忆一次。

用这些方法就能提高你回忆和识别的能力。

练习

1 下面是我们随便选的十个词，看三分钟后合上书，你能记住多少？

老虎，王子，车轮，图画，西服，卡片，铅笔，椅

子，台灯，雾

2 下面是我们随便选出的十二个词，看看你能想起哪些此时你刚才看到过的，做之前先合上书。

表格，台灯，桌子，港币，图表，西服，照片，轮胎，王子，灯，椅子，雾

如何用你大脑的眼睛去记忆？

一张图片等与一千个文字。这句话就给我们提供了一个提高记忆力的方法。如果你想记住一件事的话，比如一个不太熟悉的名字，一个数字，一个抽象的事物，你可以有意识的创造一幅画，在你的头脑中形成视觉的效果。用一点点时间把你想记住的东西转成一幅图，把你大脑的视线停留在这幅图上，保持几秒钟。这样你就更可能记住它。这幅画只有对你来说是存在的，是生动的。你应该可以自由的，随心所欲的创造这样的图画。

比如你坐在客厅里看电视，你突然想起要吃一个苹果。你从椅子上跳起来关上电视，走进厨房，然后 - 你想不起来自己到厨房干什么来了！一种想起来的办法是重新一步步走回去，希望在走的过程中会想起来什么。但是这种方法也不是每次都有效。

这儿有一种更有效的方法，当你想吃苹果的时候，在你脑海中想象一个苹果的画面，如果你很容易分心，可以闭上眼睛。这个苹果是什么颜色的？绿的，红的，还是金色？它有多大？它在厨房的什么地方？

想象出这样一幅给人印象深刻的画面，当你走进厨房时，你就会知道你到那儿是干什么的，因为你脑中的图会起到一个指导的作用。

视觉形象在日常生活中起到的作用

这儿还另外有四种方法，教你如何在日常生活中运

用视觉形象：

1 帮你把事情一件不漏的做完。购物单是很有用的，但是你可能懒得去写，有时更糟糕的是，你写了购物单又把它忘在家里了。你本来想买牛奶，手纸，报纸，给汽车加油，给你的侄女选一份生日礼物。这使你可以想象你在加油站，一边读生日卡，一边瞅着新买的报纸，你的旁边放着购物袋，购物袋里装的是牛奶和手纸。你还可以想象一下五这个数字，因为你一共要买五样东西。如果你只买了四样，那你大脑中的这幅五的字样就会提醒你，回家前还有一样东西要买。

2 加深对别人名字和面容的印象。当你遇到一个人，你们是头一次见面，想象你用一枝笔在他脑门上写上他的名字。当你们交谈时，想象这个名字正在他的脸上出现，同时想一下这个名字怎么念，怎么写，这样你又加深了印象。

3 增强你的方向感。你要从甲地开车到乙地，把路线想象成一幅图，就好像你坐在直升机中看到的那样，这幅图将会明确的指给你几条主要的道路，到哪儿应该左拐，到哪儿应该右拐。

4 记住故事中的妙语妙句。我们经常听别人讲了一个笑话或故事，觉得很有趣，很想把它将给朋友听，问题是我们往往记不住故事中出现的一些有趣的语句。你可以来试试这种方法。你可以想象出一幅画面，这幅画面中你是一部电影的导演，这部电影的演员全部都是你最喜欢的演员，你给他们配上台词，然后在想象中夸大他们的动作，因为我们通常都会把动作记得很清楚。将妙语妙句压缩成几个关键字，同时把它们想成黄色的粗体字，与他们的动作配上。一句话压成四到五个关键字，