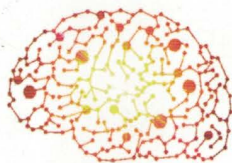


# 超强 大脑

人人学得会的高效记忆术

**A Photographic Memory**

潘俊锜 编著



从记不住记不准到记得快记得牢

12种记忆法 12种训练法 18种强化技巧

打造过目不忘的记忆术



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS





一个人的记忆能力并不是一成不变的，关键是要懂得如何善用大脑。人的大脑具有奇妙的可塑性，它是需要终生培育和雕琢的珍宝，从出生到老都需要悉心呵护。任何人只要掌握了科学的阅读方法，就能有效增强记忆力。如果你想迅速提高自己的记忆力，进而提升生活的质量，相信《超强大脑：人人学得会的高效记忆术》会给你很多有益的启示和帮助！只有在学习和掌握科学的阅读方法的基础上，结合自身的特点和实际需要，进行持之以恒的训练，才能真正把自己大脑的潜能发挥出来！

- 发挥大脑潜能的记忆
- 理解是记忆的基础，联想是记忆的关键
- 强化记忆能力的方法和技巧



# 超强 大脑

人人学得会的高效记忆术

**A Photographic Memory**

潘俊锜 编著

# 超强 大脑

人人学得会的高效记忆术  
**A Photographic Memory**

潘俊铎 编著

原著作名：《高效阅读法：训练超强记忆术》

原出版社：永续图书有限公司

作 者：潘俊铨

中文简体字版©2017 年，由机械工业出版社出版。

本书由永续图书有限公司正式授权，简体中文版权经由 CA-LINK International LLC 代理引进，由机械工业出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-4511 号。

## 图书在版编目（CIP）数据

超强大脑：人人学得会的高效记忆术 / 潘俊铨编著.

—北京：机械工业出版社，2017.10（2018.4 重印）

ISBN 978-7-111-58180-2

I. ①超… II. ①潘… III. ①记忆术-通俗读物

IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 240414 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：高 伟 责任编辑：高 伟

责任校对：闫玥红 责任印制：孙 炜

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2018 年 4 月第 1 版·第 2 次印刷

145mm×210mm·6.75 印张·129 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-58180-2

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

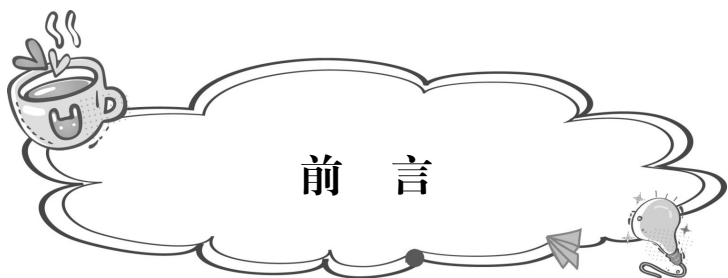
机工微博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金 书 网：www.golden-book.com



请试一下，你要用几分钟才能准确记住下列一串数字：

327501243901479686904210639169589605743076585028

十分钟能做到吗？很多人都可能会摇头，因为这串枯燥的数字看起来实在太长了——48 位！记忆起来太难了！看来要想进行有效的记忆，单靠死记硬背是行不通的，必须寻找一些窍门！

世界著名的记忆大师哈里·洛拉尼说：“记忆方法是任何人都能够掌握的。记忆力的强弱并不是天生的，它是可以通过训练和掌握好的记忆技巧和方法来提高的。”

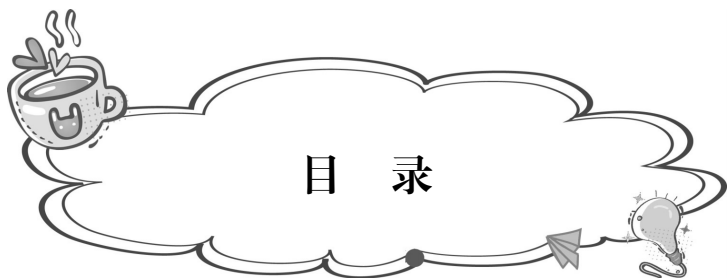
记忆力是人类自然赋有的能力，它是人类大脑的基本功能之一，但实际生活中，记忆力的强弱却因人而异，即使是同一个人，在一生不同的年龄阶段也会有很大差异。研究显示，一个人的记忆力随着年龄的增长而不断增强，到达一定阶段后又随着年龄的增长而逐渐减退。

一个人的记忆能力并不是一成不变的，关键是要懂得如何

善用大脑。人的大脑具有奇妙的可塑性，它是需要终生培育和雕琢的珍宝，从出生到老都需要悉心呵护。

任何人只要掌握了科学的阅读方法，就能有效增强记忆力。如果你想迅速提高自己的记忆力，进而提升生活的品质，相信《超强大脑：人人学得会的高效记忆术》会给你很多有益的启示和帮助！只有在学习和掌握科学的阅读方法的基础上，结合自身的特点和实际需要，进行持之以恒的训练，才能真正把自己大脑的潜能发挥出来！

编著者



前言

1

>> 发挥大脑潜能的记忆



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 如何培养和提高注意力 .....      | 002 |
| 掌握科学的观察方法和要领 .....    | 007 |
| 提高观察技巧的专门训练 .....     | 011 |
| 通过听觉训练提高记忆力 .....     | 017 |
| 各种记忆的分类 .....         | 022 |
| 摆脱记忆的迷思 .....         | 026 |
| 利用分散学习法的效果 .....      | 030 |
| 有效利用笔记方式记忆和掌握知识 ..... | 034 |
| 养成先回忆、后看书的复习习惯 .....  | 039 |
| 正确选择和有效利用参考书 .....    | 043 |
| 如何对教材进行有效的记忆 .....    | 047 |
| 改善外语学习效果的实用经验 .....   | 051 |

## 2 >> 理解是记忆的基础，联想是记忆的关键



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 理解是记忆的前提和基础 .....     | 056 |
| 最有效的阅读方法 .....        | 059 |
| 如何进行理解能力测试和训练 .....   | 064 |
| 在理解的基础上记忆 .....       | 067 |
| 在阅读过程中要勤于思考 .....     | 071 |
| 思索和权衡正确的读书法 .....     | 076 |
| 在日常生活中发展思维能力 .....    | 081 |
| 让联想思维成为开启思路的催化剂 ..... | 086 |
| 掌握常见又实用的联想方式 .....    | 089 |
| 在联想过程中要加入的要素 .....    | 092 |
| 有效进行想象能力的培养 .....     | 096 |
| 有效地训练开发想象力 .....      | 100 |

## 3 >> 强化记忆能力的方法和技巧



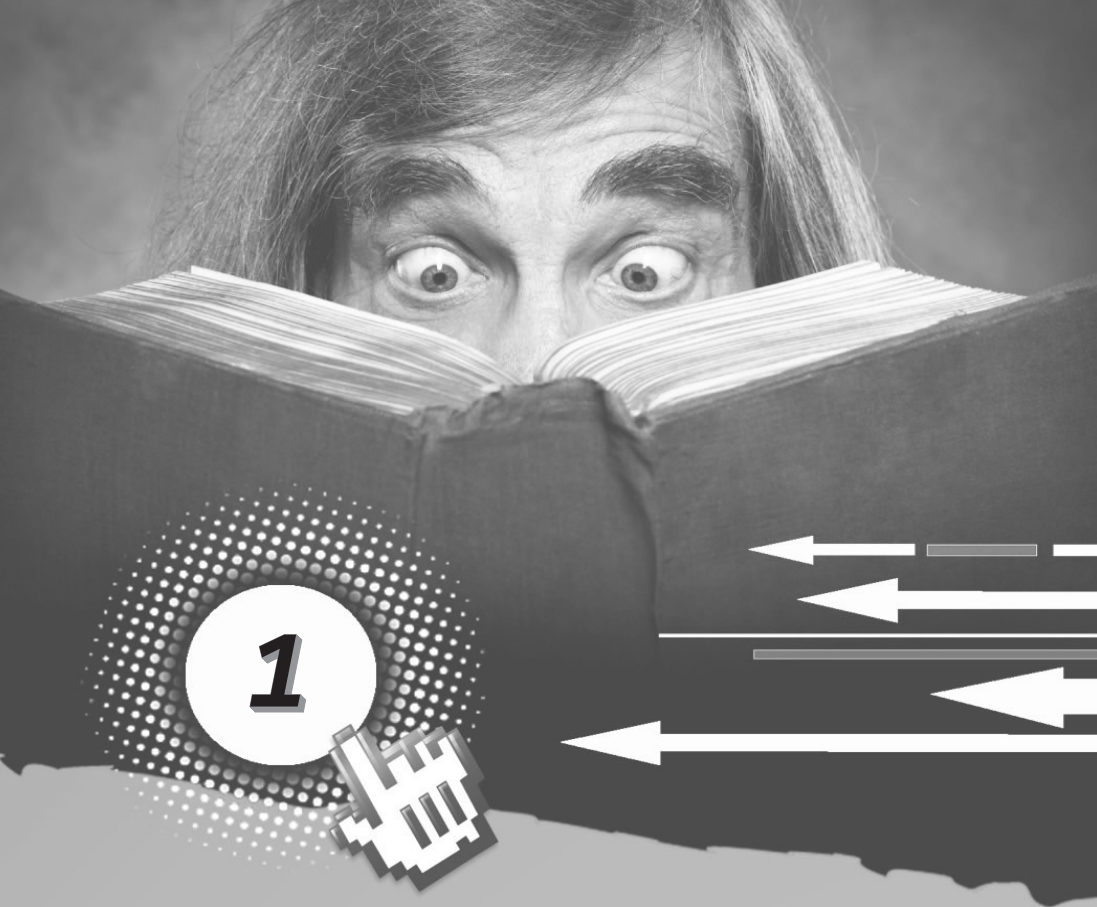
|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 依不同的记忆内容所该采取的方法 ..... | 106 |
| 图像记忆的应用 .....         | 124 |
| 常见和实用的记忆力训练方法 .....   | 128 |
| 如何提高类型识别能力 .....      | 133 |
| 利用音乐进行智能和记忆训练 .....   | 136 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 牢记讲稿类文章的技巧 .....    | 140 |
| 牢记别人姓名和相貌的秘诀 .....  | 143 |
| 如何改善健忘的秘诀 .....     | 149 |
| 应对忙乱状况可以采用的方法 ..... | 152 |
| 背诵语文课文的有效方法 .....   | 155 |
| 对语文知识的不同记忆方法 .....  | 162 |
| 如何有效记忆英语 .....      | 168 |
| 怎样才能记住数学公式 .....    | 172 |
| 如何提高化学记忆能力 .....    | 183 |
| 如何掌握历史的时间概念 .....   | 187 |
| 教你轻松记住地理常识 .....    | 193 |
| 记忆生物知识的技巧 .....     | 200 |
| 活学巧记政治课程方面的内容 ..... | 204 |

# 超强 大脑

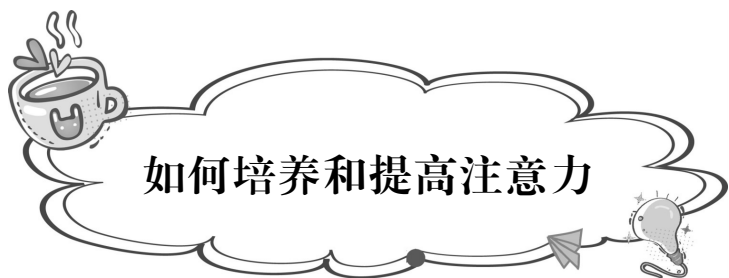




## 发挥大脑潜能的记忆

人脑分两个半球——左脑和右脑。人的左右脑有不同的分工：左脑主要负责逻辑思维，如文字处理、数学计算等；右脑主要负责综合性判断和感观认知。左脑和右脑又分为言语——语言智力、逻辑——数理智力、自知——自省智力、音乐——节奏智力、视觉——空间智力、身体——动觉智力、交往——交流智力、自然观察智力八大智力区域。通过眼、耳、手、口、心的活动等多种方式，尽量充分调动所有的智力区域积极参与，才能发挥大脑潜能，最大限度地提高学习和记忆能力。





希腊文学家沙米尔·强森说过：“真正的记忆术就是注意术。”

我们生活在一个丰富多彩、纷繁复杂的世界上，各种对感官的刺激纷至，使我们目不暇接、各音盈耳。它分散了我们的注意力，妨碍了大脑皮层优势兴奋中心的形成和稳定，进而影响我们对某一特定事物清楚、深入的认识。

瓦格纳说：“一个人不能骑两匹马，骑上这匹，就要丢掉那匹。聪明人会把一切分散精力的要求置之度外，只专心致志地去学一门，把它学好。”善于控制自己的注意力，使它能根据我们的需要而有一定的指向性、集中性和稳定性，对提高我们的智能水平有很大的帮助。注意力的集中与稳定是深入认识客观事物、改善记忆效果、提高学习效率的必要条件。

心理学家指出，使记忆系统得到加强的关键是“注意力”，但绝不仅限于提升注意的层次。



比如，对某电影明星极度痴狂的影迷，虽然将同一部电影看了好几遍，但对整部电影的记忆仍相当薄弱。换言之，我们往往会刻意地把自己的注意力投注于特定事物上，以致成为我们注意焦点的事物，在我们的记忆中就比其他事物清晰许多。所以，特定的讯息被记忆到什么程度，会受到整体注意力的“层次”和“分配”方法的影响。

威廉·詹姆斯曾说：“意识的焦点化、集中化即是注意的本质。”将注意力集中在某个对象就称为焦点化的注意。这么说来，没有成为我们注意焦点的刺激或讯息，就不被记忆了吗？关于这一点，我们不妨看看以下的有趣实验。

1953年，科学家C. 查理曾经做过实验，测试在喧闹的宴会中，讯息可以被传达到什么程度。结果发现，和朋友聊得正起劲时，我们就连别人过来打招呼都没能发觉；但是当旁边的人们在交谈中提到自己的名字时，却又能很轻易地听到。

宴会当中人声鼎沸，有时甚至连交谈对象的声音都难以辨认。此时，人们的嘴型或动作、声调、前后言词的预测等，就成了使彼此的交谈持续进行的关键。

除此之外，会吸引我们注意的还有低声的交谈，哪怕不怎么悦耳，也会很容易跑进我们耳朵里。这是因为我们的注意力很容易集中在与自己的兴趣、价值观、生活态度或关心、期待和愿望等相关的事物上。显然，没有意识地去记，或观察不认真仔细，都是很难记住的。

那么，怎样才能使注意力集中到要记忆的对象上呢？那就

要对想要记忆的对象感兴趣。例如，新来的老师要想很快记住所有学生的名字，是不太可能的。可是对那些“显眼”的学生，如成绩特别好的学生、课堂上爱发言的学生、最不遵守纪律的学生等，老师会很快记住他们的名字。相反，对那些不“显眼”的学生、缺乏个性的学生，老师就很难在短时期内记住他们的名字。

因此，要提高注意力，就要讲究方法和不断地做一些训练。以下的一些训练对于我们提高注意力会有一定的帮助。



## 一、努力集中注意力

考试、做功课或者工作中要做出某项决策时，有时会被外在的其他事物所吸引，无法专心，也就是说，注意力无法集中。美国有一所记忆术训练学校对此进行了专题研究，并提供了一种解决方法。大致是这样的：

**第一阶段**：先将注意力转移至笔、课本、玩具、零食等各类琐碎的事物上。

**第二阶段**：凝视某一目的物，直到厌烦为止。

**第三阶段**：将眼睛闭起来，回忆刚才所见的事物，例如圆珠笔，将其颜色、形状、长短等外形特征描绘在脑海中。

**第四阶段**：将思维从圆珠笔上移开，然后睁开眼睛。

**第五阶段**：间隔 30 秒钟。



接着，再选其他事物重新从第一阶段做起。

这种方法同样适用于企业经营管理人员，根据受此训练的人转述，刚接受训练时，集中注意力无法持续 8 秒钟以上，但经过一周的训练后，便能持续三四分钟。



## 二、进行看的训练

在家里找一个小物品，诸如圆珠笔、钥匙、小刀、水杯等，仔细地看 30 秒钟，然后闭上眼睛，试着把它的特征详细地说出来。如果第一次有些细节说不出来，那么再来一次。如此，直到能够说得准确无误为止。

在商场里的商品陈列台前，尽量排除干扰，集中注意力看 60 秒钟。具体看的内容，可以是有多少种商品或商品的摆放方式，也可以是某个商品的外观、规格、商标样式等。然后转过身去，试着回忆一遍，一直到准确无误为止。



## 三、进行听的训练

在家打开音响听音乐，要把声音调低，微弱的声音会促使你集中注意力，听上 3 分钟，然后把它的内容复述一遍。在喧嚣的街头，集中精神去听一种声音，如汽车行驶的声音、行人的脚步声、远处传来的音乐声。进行这种训练时，大脑会自动排除那些你不想听到的声音，这是一种能使脑子冷静下来的训练。



## 四、进行想的训练

选择 3 个问题去思考，比如近期的工作计划、一篇文章的标题该如何起、去超市购物要买些什么。每个题目想 3 分钟，一定要依照前后次序进行。持续这种训练，对集中注意力思考问题和加强记忆力都有好处。