

超级

对于记忆来说，最重要的是要知道应利用一天的哪一些时间来进行记忆。——哈佛特·布兰
正如勉强进食而有害健康，没有兴趣的学习会损害记忆力。——达芬奇
要具备一个可靠的记忆力，必须每天花费一刻钟到半个小时的时间，做一套有计划的脑力训练，复杂或简单的均可，只要能迫使你去动脑筋。——布鲁诺·弗斯特
记忆，好像是一个神话里的筛子，筛去了垃圾，却留下了金沙。——乌斯托夫斯

记忆潜能

开发

向洪 李向前◎编著

100%

破解记忆密码
开发大脑潜能

记忆是一个人的真正财富，
人在其他方面无所谓富有
与贫困。

——亚·史密斯

 中国城市出版社

超级记忆潜能开发

向洪 李向前□编著

本书献给那些

愿意提升
整合自己记忆资本
苦于记不住东西

的人。



中国城市出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆潜能开发/向洪,李向前编著. —北京:中国城市出版社,2006. 11

ISBN 7-5074-1805-7

I. 超... II. ①向... ②李... III. 记忆学
IV. B842. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 134879 号

责任编辑	张惠平
封面设计	华审视觉设计
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市丰台区太平桥西里 38 号(邮编 100073)
电话	(010)63454857
传真	(010)63421488
总编室信箱	citypress@sina.com
投稿信箱	city_editor@sina.com
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限公司
字 数	189 千字 印张 15
开 本	787×1092(毫米) 1/16
版 次	2006 年 12 月第 1 版
印 次	2006 年 12 月第 1 次印刷
印 数	0001—7000 册
定 价	22.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)63455163

前 言

随着时代的不断发展,我们对记忆的要求越来越高,从某种意义上讲,记忆效率的每一次革命,都是文明高速发展时代的一个明显的标志。

记忆是学习的基础,没有记忆,任何学习都不可能。记忆是知识的仓库,可以为思维提供材料。因此,在时代呼唤更多创新人才之时,我们必须更加重视培养良好的记忆力。

大家知道,记忆对于人类的生存与发展具有无可比拟的作用,没有了记忆,人类的生命也就毫无意义了。从这个意义上讲,记忆是人类生存发展的必需、记忆是人类认识能力的必需、记忆是人类学习知识的必需、记忆是社会历史发展的必需,大家也就不难理解了。

有人认为记忆是一件小事,其实,记忆无小事。对于个人层面上的记忆,这个大家比较容易理解,是个人魅力的体现。所以,古今中外,杰出人物都有惊人的记忆力。但今天我们不能仅仅停留在此,我们可以将记忆上升到企业、国家竞争层面上来。对于企业而言,能不能在激烈的市场竞争中站稳脚跟,首要的第一步不外乎能够在传媒发达的今天吸引住人们的眼球,让消费者能够“记住”。

记忆可以说是一门系统科学,涉及方方面面,这也是一门历史悠久又具有前瞻性的科学。几千年来,人类积累了丰富的理论,也总结出很多有效的操作方法。

现在市面上关于记忆方面的书籍汗牛充栋,但是相当部分都仅仅是谈一些具体的记忆方法,尤其是关于学生如何应对考试的记忆方法,而对记忆科学作出系统、全面总结的书却很少见。作者斗胆在这个方面来尝试一下。

基于此,本书从走进记忆的天堂、记忆——成功的资本、记忆与遗忘共舞、拆解记忆硬件——大脑、情绪与记忆、习惯与记忆、思维与记忆、为记忆“加油”、记忆方法拾零等方面作了阐述。书中有理论,更有大量的研究案例;有历史性的回顾,更有前瞻性的展望;有实用的方法,更有哲人的启示……总而言之,本书可以给你带来对记忆的重新认识,期望你能够在竞争中增强自己的核心竞争力,让你不断挖掘、拥有用之不竭的记忆资本!若能达到此目的,作者便心满意足了。

本书是由四川生殖卫生学院、西南石油大学、成都医学院、四川卫生管理干部学院、成都理工大学等院校策划、组织编写的。

本书在编写过程中,参考了相当多的资料,在此我们对资料的原作者表示深深的感谢。参与本书撰稿的还有:袁学清、曾龙健、游义芳、官萍、李阳、李波、罗浩、黄浩然、徐云清、唐雪梅等人。

目 录

第一章 走进“记忆”的天堂

记忆,好像是一个神话里的筛子,筛去了垃圾,却留下了金沙。

——巴乌斯托夫斯基

在线测试:你的记忆如何 / 2

记忆的类型 / 7

第二章 好记忆:成功的资本

一个人丧失了记忆,边学边记,那将永远处于他初生时的状态。

——谢切诺夫

记忆是生命的时钟。

——民间谚语

记忆的作用 / 14

第三章 “记忆”与“遗忘”共舞

啊!我是多么希望拥有这样的才能,在一天之中把这个图书馆里的书都读完。啊,我是多么希望具有巨大的记忆力,要使一切我读过的东西,终生都不遗忘。

——杜勃罗留波夫

好的记忆能力是令人赞扬的,遗忘能力更伟大。

——哈佛脱

人为什么要遗忘 / 32

生活辩证法:遗忘并非都是坏事 / 43

爱因斯坦的司机:复习乃记忆之母 / 54

第四章 拆解记忆硬件——大脑

人类是多么了不起的杰作！理智是多么高贵！力量是多么无穷！行动多么像天使！洞察多么像天神！宇宙的精华！万物的灵长！

——莎士比亚

要具备一个可靠的记忆力，必须每天花费一刻钟到半个小时的时间，做一套有计划的脑力训练，复杂或简单的均可，只要能迫使你动脑筋。

——布鲁诺·弗斯特

大脑如何记忆	/ 56
大脑记忆的规律及其生理构成	/ 61
对老年人的忠告：经常用脑可改善记忆	/ 69
用脑过度有害无益	/ 77
国际象棋：脑锻炼的好方法	/ 81

第五章 情绪与记忆

正如勉强进食而有害健康，没有兴趣的学习会损害记忆力。

——达·芬奇

亲密“接触”情绪记忆	/ 88
情绪如何影响记忆	/ 91
气味更易唤起带情绪的记忆	/ 104
情绪太紧张将损害记忆	/ 106

第六章 习惯与记忆

对于记忆来说，最重要的是要知道应利用一天的哪一段时间来进行记忆。

——哈佛特·布兰

好记忆不如烂笔头。

——民间谚语

你的记忆习惯需要改变	/ 108
------------	-------

记忆与手 / 115

健康的体魄促进记忆 / 122

第七章 思维与记忆

理解是记忆的前提。

——保坂荣之介

你对问题思考得越深刻,记忆就越牢固。没有理解之前,就不要费心去记忆,那样做是白费时间。

——苏霍姆林斯基

记忆与思维 / 128

老年人记忆的特点 / 139

提高孩子的思维能力我们责无旁贷 / 142

第八章 为记忆“加油”

随着年月的流逝,任何人都得背上越来越沉重的记忆的负担。

——博尔赫斯

饮食与记忆 / 146

葡萄糖:记忆力的好帮手 / 156

促进老人记忆的食品 / 159

补肾中药也可提高记忆 / 160

第九章 没有普适的只有更适合的 ——记忆方法拾零

把知识运用于实际工作的能力如何,一般说来,取决于学生怎样或用什么办法来记忆知识。

——苏霍姆林斯基

动物记忆令人吃惊 / 176

联想:让我们记得更多 / 188

注意力:让我们记得更牢	/ 190
音乐记忆法	/ 195
改善健忘的简易方法	/ 210

参考文献	/ 229
------	-------

走进 “记忆”的天堂

记忆，好像是一个神话里的筛子，
筛去了垃圾，却留下了金沙。

——巴乌斯托夫斯基

第一章



在线测试：你的记忆如何

首先自测一下自己的记忆质量：请回答下面的问题，测测你的记忆力：

1. 还记得上星期二晚餐吃了些什么菜吗？
2. 以前做事的那家公司，他们的电话号码还记得吗？
3. 新朋友中哪一位是最晚结识的，还记得吗？
4. 还记得昨天早上出门时，最先碰见的熟人是谁吗？
5. 最近听的讲演，还记得其主要意思是什么吗？
6. 最近一次所看的电影，剧中人叫什么名字还记得吗？
7. 最近读过的小说，书名还记得吗？
8. 两天前自己收起来的文件，现在能够快速准确地找到吗？
9. 昨天想好的事，今天能清晰地记起来吗？
10. 能清楚地记住每次的开会时间吗？
11. 每次停车后能确定自己锁好车门了吗？

如果您的答案有半数以上是否定的，您就要注意自己的记忆力了，说明它已经亮起了红灯，如果否定的答案太多，就要去看医生了。

然后自测一下自己的记忆效率：

试题 1：对无逻辑联系材料的记忆

在我们日常生活中，常常要记住许多无直接逻辑联系的材料，比如各种术语、指示、命令等，各种家用物品的特点及各种事件等。下面的测验将检查你对这类信息的记忆力。

请在 40 秒内记住下列 20 个词，40 秒过后即行默写。在默写时连同顺序号一起正确默写出来，才算答案正确。

(1)油(2)经济学(3)纹身(4)衣服(5)剪刀(6)良心(7)碟(8)爱情(9)逻辑(10)词典(11)黄河(12)蜡烛(13)缺口(14)社会主义(15)纸(16)黏土(17)神经元(18)被试(19)弱(20)学校。

现在你可以根据默写正确的词数按下列公式进行计算。

默写正确的词数/20×100% = 记忆效率

例如:你默写正确了 13 个词,那么你的记忆效率就是:

$13/20 \times 100\% = 65\%$

试题 2:对数字的记忆

平时生活中,我们要和很多数字打交道,像电话号码、邮政编码、门牌号、房间号等。

下面这个测试将对你进行数字的记忆效率检测。

记忆下列 20 个数字。记忆时间为 40 秒。记忆后即行默写。

(1)24 (2)78 (3)36 (4)5 (5)58 (6)27 (7)30
(8)15 (9)43 (10)56 (11)61 (12)73 (13)33 (14)96
(15)81 (16)44 (17)92 (18)7 (19)12 (20)83。

计算本项记忆效率的公式如下:

默写正确的数字数/20×100% = 记忆效率

试题 3:对有逻辑联系的材料记忆

下列短文有六个要点,按(1)(2)(3)……编了号。记忆 45 秒后请依次默写要点。

自我效能感是指人们对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断(1)。这一概念是由班度拉于 1977 年提出的,并进行了经典的恐蛇症患者实验,旨在解释由不同治疗方法所导致的行为改变。知觉到的自我效能与个体在多大程度上可以完成对付未来情况需要的行为构成的自我判断有关。概括起来,自我效能有个体化、情景化、结果化和多纬度四个特点(2)。其中操作完成是最有力的影响因素(3),这是因为它基于主体的经验。成功的操作完成提高自我效能,重复的失败降低自我效能,特别是失败出现在事件的出现和初期(4)。通过重复成功形成自我效能之后,偶尔的失败带来的负影响就会减轻。坚强的努力最终战胜了偶尔的失败,个体可以从中体会到,只要努力,就没有克服不了的困难。这反而会增加自我激励的坚持性。因此,失败对自我效能的影响一定程度上依赖于失败发生的时间和经验方式(5)。近 20 年来,欧美心理学工作者进行了大量的

卓有成效的实验。为了推进心理学的本土化,研究在中国的社会背景下操作完成对自我效能影响,我们假设:成功的操作完成提高自我效能,重复的失败降低自我效能(6)。并进行了这个实验来验证。

60 秒后依次默写文中要点。记忆效率按下式计算:

默写正确的要点数/全部要点数 $\times 100\%$ = 记忆效率

平均记忆效率。现在根据各题完成情况计算平均记忆效率。将三题测验成绩相加除以 3 即可。

对于老年人来讲,如何来鉴别正常老年人记忆力下降与痴呆前期的记忆力下降呢?您可以自己先动笔测记忆:忘了把东西放在哪里,在家附近丢东西;无法认出自己以前常去的地方;必须回头检查自己要做的事情是否已经做了;出门时忘记带东西;忘记昨天或前几天别人告诉过你的事情,可能需要别人提醒才能想起;靠视觉无法认出自己经常见面的朋友和亲戚;阅读报刊杂志时,无法搞清故事的头绪,找不出故事发展的线索;忘记向别人交代的重要事情,忘记向别人转告或提醒某事;忘记关于自己的重要细节,如自己的生日和居住地等;对别人告诉自己的详细情况混淆不清;忘记东西平时所放的位置,或者找错了地方;在经常去的路上散步时,迷失或走错方向;错误地重复日常所做的事,往已加了茶叶的茶壶中加茶叶,或者刚刚梳过头又梳一遍;重复告诉别人你刚讲过的事或者重复问同一个问题。

如果上述情况从未发生或极少发生(如一年只有几次)计 1 分;如果是偶然发生(一个月几次)计 2 分;较常发生(一周几次)计 3 分;如果经常发生(每天都有)计 4 分;总分数在 14~19 之间,说明你的记忆力很好,无须担忧;总分在 20~29 之间,说明你的记忆功能一般;总分在 30~39 之间,可能只表明你生活非常忙碌,对记忆需求很大;总分在 40~56 之间,说明你的记忆力已经很差,频繁出现记忆差错并且已经对你的日常生活产生了严重影响,你有必要找医生检查了。

通过以上测试,你大致可以了解你现有的记忆水平,如果你的记忆相当好了,那么你可以选择放弃阅读本书,如果你需要进一步提升你的记忆,那么就开始下面的记忆之旅吧。

记忆是什么

简单而言,记忆是过去经验在我们头脑中的反映。

举个例子,您曾经游历过许多处名胜古迹吧!您曾经观看过许多场戏剧、电影吧!您曾经听到过许多首流行歌曲吧……您曾经思考过许多种疑难问题吧……您体验过喜怒哀乐?您参加过打靶赛球?您学习过公式定理?您背诵过外语单词……虽然,有些事已经过去了,但是,有时候它们会浮现在您的脑海里。大脑这种对经验的再现,就是记忆。

为什么说“记忆是过去经验在人脑中的反映”呢?因为非“经”非“验”过的事物、事情是无法“记”得住、“忆”得出的。打个比方说,人脑就像一个图书馆,如果图书馆的书库中根本没有那本书,怎么能借给您呢?记忆也是这样。试想,如果问您“空中飞碟”是什么形状,喜马拉雅山的雪人什么模样,印第安人的文字如何写,原始大森林中的道路怎么走,您一定无法确切回答。原因很简单,就是您没有亲自看过、亲自干过、亲自“经验”过。所以,记忆作为人脑的一种反映形式,它只能反映过去所经验过的事物。

说来有趣,尽管记忆是尽人皆知、谁都熟悉的心理现象,但至少没有人能够揭开记忆的“庐山真面目”,虽然早在遥远的古代,世界上就有很多哲人学者开始探索记忆的奥秘了。

传说在物物交换的氏族社会,在“贸易市场”上就有一种“记忆人”的职业,因为他们的记忆力超众,所以大家认定用他们的记忆作为标准去衡量交换物的价值。

在本书后面,我们还会谈到,在古希腊神话故事中,有一位名叫尼摩妮西的“记忆女神”,她生了九个女儿,都专管记忆。虽然,这仅仅是美丽的传说,但是,也说明了人们对记忆的高度推崇。

古希腊时期,著名哲学家柏拉图曾在他的著作《斐多篇》中论述有关记忆的心理现象;大哲学家亚里士多德也曾提出过一

个假设,认为人的感情、思想和记忆力“存乎一心”。

到了17世纪,出现了霍布斯、洛克为代表的“联想主义”心理学派。霍布斯被恩格斯称作第一个近代唯物主义者;洛克在欧洲心理学史上第一次提出了重要的记忆现象——“联想”一词,从而开始了采用实验方法的心理学研究。

第一次在心理学史上对记忆进行系统实验的是德国著名的心理学家艾宾浩斯。他发现了举世瞩目的“艾宾浩斯遗忘曲线”,为记忆研究开辟了新的途径。他所著的《论记忆》一书使记忆成了心理学实验的重要领域。

新版《辞海》中给“记忆”下的定义是:“对经历过的事物能够记住,并能在以后再现(或回忆),或在它重新呈现时能再认识的过程。它包括识记、保持、再现或再认三方面。识记即识别和记住事物特点的联系,它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系;保持即暂时联系以痕迹的形式留存于脑中;再现或再认则为暂时联系的再活跃。通过识记和保持可积累知识经验,通过再现或再认可恢复过去的知识经验。各人记忆的快慢、准确、牢固和灵活程度,可能随其记忆的目的任务、记忆所采取的态度和方法而异;各人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验为转移,对同一事物的记忆,各人实质上记的广度和深度也往往不同。”

记忆,顾名思义,先有“记”,而后有“忆”。识记和保持就是“记”,再认或再现就是“忆”。“识”是“记”的前提,没有“记”绝不会有“忆”,“忆”是“记”的验证,“忆”不出来或不准确就是“记”得不好。所以,记忆是个“记”与“忆”彼此紧密联系的完整的心理过程。

记忆如何形成

回首一生的经验,某些特别的片刻又是如何被储存到心灵的记忆库中的?根据研究人员的说法,答案就在脑部的受体中,它能保留住过去种种记忆的鲜活度。

根据对老鼠研究结果表明：这些受体，被称为 NMDA(N—甲基—D—天冬氨酸盐)，它所扮演的角色是将生活中短暂的记忆，转化成长期的回忆——这就是一般所知的记忆强化过程。

纽泽西·普林斯顿大学的研究者清水英二指出：这类 NMDA 受体需要经过某些学习的过程，但是它本身所具有的这种记忆力强化的特质——是由日积月累逐渐演化出来的，以前却从未被仔细研究过。

专家指出：在多项测试中，当 NMDA 受体被关闭后，老鼠的学习能力就会受损；虽然这些老鼠的受体在开启状况下，学习能力和一般老鼠没有两样。

研究者指出，当老鼠的 NMDA 受体保持在开启状态下，同时也在从事某项学习作业；如果事后受体也还保持在开启状态，它们就会记得这些学到的作业。相对的，如果在它们完成学习作业后，即刻关闭 NMDA 受体，老鼠们就会忘记曾经学过的东西。

记忆的类型

按照不同的标准，我们可以把记忆分为若干类型，在现实中，我们一般以记忆的方式大体上把记忆类型分为以下几种：视觉型、听觉型、运动型、混合型等。

视觉型

这是借助视觉来记忆事物的类型。在同样的视觉记忆中，有的人对形状的印象深，有的人对颜色的印象深。

在让人看许多红的正方形和蓝的圆形时，有人借助红和蓝的颜色来记，有人则通过正方形和圆形这类形状来记，方式各不相同。

一般说来，人的记忆以视觉型居多。人类的记忆信息中有 70%~80% 是视觉性的。尤其是画家、设计师和技术设计人员，他们的视觉记忆能力特别强。对于这一类型的人来说，使记忆信息视觉化，对他们最为合适。小学生大约在 8 岁以前以听觉

记忆为好,从9岁开始,视觉记忆能力逐渐增强。

听觉型

这种类型的人能很好地记住耳朵听到的内容。有些人的音乐感非常强,有很强的节奏感和旋律感,对于这些内容很容易记住。例如,常有这样的人,英语很不好,却能附和爵士音乐的节奏,很容易地记住英语歌词。当然,盲人具有非常发达的听觉记忆能力。

现代的青年人,从小时候起就喜欢音乐,因此这一类型的人在增多。听觉记忆能力可以通过训练产生。例如,电话接线员能分清很多不同人的声音,工厂的机械工人借助锤子敲打机器的声音,可判断机器有无故障。这些能力就不是天生的。

运动型

这是通过动作来记忆事物的类型。这类人的手很灵巧,做过各种体育动作或技巧都能马上记住。运动型记忆的特点在于:它是通过整个身体运动器官的活动来记忆的,一旦记住就很难忘掉。像游泳、滑雪、骑自行车等动作,一旦记住便终身难忘。

混合型

混合型是指视觉型、听觉型、运动型这三种类型的混合体。

但是,这一类型是不平衡的,大都偏向于某一种类型。即使是视觉型强的人,也不仅要用眼看,还要用嘴读,用耳听,用手写,以构成立体的印象。

为什么英语单词本身比它的意义容易忘记呢?原因之一就是在学习单词时,大都只使用一种感觉——视觉。如果能通过多种感觉来进行记忆,也许就记得更好。

记忆的程序

记住要领、事实或资料的三个要素是:1. 印象;2. 联想;3. 重复。

记性应该按这一顺序利用这三个要素。如果忽视了其中某一个要素,当然不一定会妨碍记住某件事情或某一东西。但是,