

YOU CAN ALSO HAVE THE SUPER MEMORY

你也可以拥有超级记忆力

袭村野 厉希开 / 编著

许多杰出人物都拥有超级记忆力
马克思能把歌德、但丁、莎士比亚
等大师的作品整段整段地背诵
莫扎特能够只听一次就将极为复杂的
变调音乐全部默记在心
拿破仑在制宪会议上能够随口引证
15年前看过的罗马法典
记忆力是影响人成功的重要因素

事实上，人脑潜在的记忆能力是惊人的和超乎想象的，
经过后天的培养和锻炼，记忆力可以得到大幅的提高。
只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人都能拥有超级记忆力。

中国书店

YOU CAN ALSO HAVE THE SUPER MEMORY

你也可以 拥有超级 记忆力

袭村野 厉希开 / 编著

中国书店

图书在版编目 (CIP) 数据

你也可以拥有超级记忆力 / 裘村野, 厉希开编著. —北京:
中国书店, 2007.2
ISBN 7-80568-003-5

I. 你… II. ①裘…②厉… III. 记忆术—普及读物
IV. B808

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 201983 号

你也可以拥有超级记忆力

编 著: 裘村野 厉希开
责任编辑: 黎 娜
装帧设计: 子 木 (李庆伟)
美术编辑: 穆 木
设计总监: 子 木 (李庆伟)
出 版: 中 国 书 店
地 址: 北京市宣武区琉璃厂东街 115 号
邮 编: 100050
发 行: 全国新华书店经销
印 刷: 北京中印联印务有限公司
开 本: 720mm × 980mm 1/16
版 次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷
字 数: 120 千字
印 张: 16
书 号: ISBN 7-80568-003-5/G · 399
定 价: 26.00 元

敬告读者

本版书凡印装质量不合格者由本社调换,
当地新华书店售缺者可由本社邮购。

前言

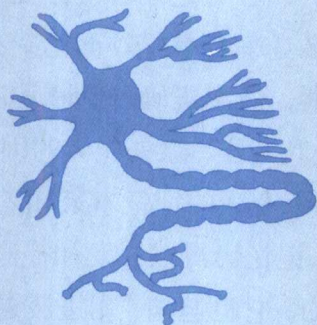
P R E F A C E

著名哲学家培根曾经说过：一切知识的获得都是记忆，记忆是一切智力活动的基础。在历史上，许多杰出人物都拥有超级记忆力：亚里士多德几乎能把看过的书复述出来；马克思能把歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品整段整段地背诵；莫扎特能够只听一次就将极为复杂的变调音乐全部默记在心；拿破仑在制宪会议上能够随口引证15年前看过的罗马法典，他把法国海岸的大炮种类和位置记得清清楚楚，甚至还记得邮递路线和距离……记忆不仅是获得知识的重要手段和巩固知识的重要途径，还是思维和想象的基础，准确而敏锐的记忆力是成功的准备和前提，如果你是学生，好的记忆将帮助你快速掌握知识，在考试时发挥出色，成绩优异；如果你是上班族，好的记忆将使你在繁忙的工作中有条不紊，合理安排，在众多竞争者中脱颖而出；如果你是管理者，好的记忆将令你思路清晰，做出正确的判断和决策。

工欲善其事，必先利其器。除去先天的因素，记忆力也是可以经过训练得到提高的。每个人的记忆本来相差不多，只是有的人经过后天的培养和锻炼，记忆力得以开发和提高。研究表明，人脑潜在的记忆能力是惊人的，它也遵循“用进废退”的规律，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人都能拥有超级记忆力。本书详尽系统地讲述了记忆的工作原理、影响记忆的因素、记忆力的评估、提高记忆力的方法和技巧、科学正确的生活方式和习惯等重要内容，从理论知识到实践方法，从原理分析到测试练习，由浅入深、

循序渐进地引领读者了解记忆、提高记忆。本书包含记忆研究领域的最新发现、提高记忆力的思维游戏，以及完善的、全新的和容易理解掌握的记忆理念和记忆方法，将令你成为学习中、工作中、生活中的佼佼者。

好的记忆方法不但能够改变你的现状，更会由此而改变你的一生，通过阅读本书，你将发现自己：在思考时，思路清晰、反应迅速、举一反三；在学习时，过目成诵、事半功倍、效果显著；在工作时，有条不紊、头脑敏锐、游刃有余；在生活中，考虑周全、面面俱到、备受青睐；在交流时，引经据典、博闻强记、魅力非凡。



目 录

C O N T E N T S

第1章



了解你的记忆	1
记忆是什么	2
记忆是个性化的	4
记忆是复杂的	5
记忆的要素	7
记忆库	14
我们是如何了解记忆的	16

第2章



记忆是如何运作的	19
编译	20
专注	21
联想	22
回想	24
记忆工作原理	25

第3章

我们为什么会忘记	29
"舌尖"现象	30
遗忘是正常的	31



拒绝进入.....	33
拒绝访问.....	35

第4章



找到影响记忆的因素.....	39
你并不是电脑.....	40
注意力问题.....	41
年龄和记忆.....	44
身体与健康因素.....	47
药物影响记忆.....	50
饮食如何影响你的记忆力.....	53
你的情绪有问题吗.....	54
男人和女人.....	59
影响记忆的其他因素.....	61

第5章



评估你的记忆能力.....	67
你对待生活的大体方法.....	68
评估你的短时记忆.....	71
评估你的长时记忆.....	76
评估你的预期记忆.....	80
诠释你的强项和弱点.....	82
找到适合你的记忆方法.....	83

第6章



提高你的内部主观记忆 87

主动编码和存储策略 88

注意力集中的威力 91

学习时的联系策略 97

脑海中的演练 99

第7章



提高你的外部客观记忆 101

再现策略 102

时间管理 103

区分任务的优先次序 109

提高自己的组织能力 110

使用外部客观帮助工具 112

控制自己所处的环境 114

快捷参考指南 116

日常记忆问题 119

激发你的永久记忆 125

第8章

高效记忆技巧 127

联想记忆法 128

图像记忆法 129

细节观察法 131



外部暗示法	135
感官记忆法	138
虚构故事法	140
复述记忆法	141
习惯记忆法	142
搜索回忆法	144

第9章

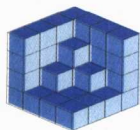
有益记忆的生活方式 147



锻炼大脑和身体	148
睡一晚好觉	150
改善你的饮食	153
减少酒精摄入量	158
压力的处理	161

第10章

提高记忆力的思维游戏 165



初级	166
中级	185
高级	210
答案	234
术语表	245

第 1 章

了解你的记忆





记忆是什么

王太太是一家玩具商店的店员，也是一位精力充沛女士，她有一个安排得满满当当的时间表。她的工作做得很好，也从不错过一场儿子的足球比赛。最近，她非常吃惊，当她在场足球比赛上偶然遇到一个熟人时，她竟然叫不上对方的名字。一周之后，王太太走出购物中心时，她竟不记得将自己的车停在了哪里。在此之后的一个月，她发现她已经想不起来她正在读的一本小说中的人物角色。后来，她完全忘记了和一位好朋友约好共进午餐的事。这种恼人的健忘让王太太忧心不已。

李先生是一位工程师，他退休后就把自己的时间全部用于志愿工作。最近，他记不得上个月他是否给他的汽车换了油，或者刚想起来要去换油。他忘记了拐到游憩中心的事，直到走过几条街后才想起来。他曾把房门钥匙藏在车库，但又想不起来放在了哪里。李先生找他的医生检查，看看他的健忘是不是因为得了什么病。

你或你的朋友也许会有与王太太和李先生相似的经历，你也许已注意到了你自己的记忆问题。各种年龄段的人都抱怨记不住东西。

这是我们经常听到的一些抱怨。（应该承认我们自己也经常说这些话！）

- 我进了一个房间，却不知道要来干什么。
- 我想不起来要问医生什么。
- 我忘记了我是不是已经吃过药。
- 我曾经把我的项链收好了，却不记得放在哪里。
- 我必须交一笔过时附加费，因为我没有按时交电费。
- 我忘记在旅行时带上我的照相机。
- 我去商店买牛奶，结果什么都买了，最后就是忘了买牛奶。
- 我忘了我姐姐（妹妹）的生日。

.....

如果你曾经有过任何一次这种经历,都应该尝试采取有效措施或训练来提高或改善自己的记忆力。首先,就需要了解一下记忆力是什么,以及记忆力是如何工作的。

记忆是我们大脑中一个存东西的地方,它为我们提供历史信息。它告诉我们昨天以及十年前我们干了什么,它也知道我们明天会干什么。童年的记忆可能会因为听到一首摇篮曲而被唤起,而一段浪漫的回忆在我们闻到某种特殊的花香时浮现在脑海。记忆用各种各样的线索让我们感觉到我们是谁。

事实上,从一个时刻到另一个时刻,你对所有东西都有一个不变的定义,且可以持续很长时间。就好像你会记得昨晚睡在你身边的那个人就是你早上醒来看到的这个人。有了这样的记忆,我们才被称之为人类。没有了记忆,世界便不可能存在。

这一点并不只相对于个人而言,而是整个人类社会都是如此。我们能够记住一个人、地方、东西,或者事件。设想如果我们失去了这一能力,那么世界将会变成什么样!

随着年龄的增长,我们积累越来越多的记忆。我们称之为阅历,它非常珍贵。有了它,我们可以不必绞尽脑汁去想如何解决问题或者揣测接下去将会发生什么。

经验会告诉我们,我们已经碰到过很多次这样的问题,并且知道事态将如何发展。当我们还小的时候,我们常常认为大人们有魔法能够预知电视情节。我们不知道,他们已经看过许多相似的电视节目。这些节目情节并不能迷惑他们。

由于积累了很多经验,年长的人总不如年轻人的思维来得敏锐、快速。年长的人思考得很慢,但是通常他们并不用深入地去思考问题,因为经验就已经告诉他们有可能的答案。年轻人碰到问题时能够学得更多,他们会归类没有遇到过的问题。因此,小孩子在掌握新技术方面总是胜过大人。

记忆就像你的一个小帮手,它会帮助你找到车钥匙。但是,仔细想想,它的作用远远大于这些。



记忆是个性化的

梦想、思想、行动、姓名、地点、面孔、香味、事实、感情、味道，以及许许多多的东西通过记忆带入我们的意识。它们对于我们的记忆来说有着不同的形态。有时，记忆不是这种形态就是那种形态；而有时它们是一个香味、花纹和声音组成的万花筒。一句话，记忆就如同一张由声音、香味、味道、触觉和视觉组成的网。

当你想要进行信息回忆时，记忆会通过联系走捷径来帮助完成记忆任务。然而，许多研究显示，正是你个人的知识、经历，以及一些事情对你的意义在驱动你的记忆。正是在它的帮助下，记忆有了一定的意义。

“生存还是毁灭，这是一个问题。”大多数人知道这引自莎士比亚的《哈姆雷特》。如果你熟悉这个故事，就知道这些话是在一个特定的时刻说的。然而，这些话与你的孩子们第一次说的话或者你的配偶第一次表示他或她爱你相比，就不是那么重要了。你可以想象出一个比莎士比亚作品更戏剧化的场景，因为它是你的。那个地点、那种香水、你的那种感受——当你记起它时，可能产生一种朦胧感而且心潮汹涌。

记忆是我们拥有的最个性化的东西。它给予我们自我感觉。在记忆深处，就是你自己。记忆的运作很大程度上遵循的原则是：“它现在或是将来某个时刻是否会与我个人有关？”这种“更高”层次的记忆就是有时我们所称的有意识感觉。

.....
一般情况下人类的记忆容量很难估量。但最近一项关于大脑的研究证明了专家们一直以来所断定的：我们大脑的容量远远超出自己的想象。





记忆是复杂的

记忆有三个主要的过程：编码（摄入记忆）；存储（保持记忆）；以及再现（再次提取记忆）。记忆是一个动态的和经常存在的活动，而我们关于如何解答记忆的十字交错谜语的理论和概念也仅仅只是处于正在开始形成的阶段。然而，这个不断发展的知识群体已经在对提高我们的记忆力产生帮助。

如果你经常说，“我再也记不住什么东西了”或“我的记忆力怎么变得这么差”，你也许会认为自己的记忆力越来越差了。然而事实证明，通过训练和练习，记忆力是可以得到提高的。

记忆在做某件我们熟悉的事情时可能也在做许多其他的事情。它在许多层面开展工作。

记忆过程是在大脑中发生的。不同种类的信息被接收并存储在不同的位置。

正在运行的记忆过程，或者叫作短时记忆过程，可能发生在大脑的前部。

存储新记忆（即新学的东西）的过程发生在大脑两侧的颞叶。

大脑较大的外层部分叫做大脑皮层，它可能是记忆存储的地方。

视觉信息通过我们的眼睛进入叫作枕叶的大脑后面某部分，并在此进行加工。

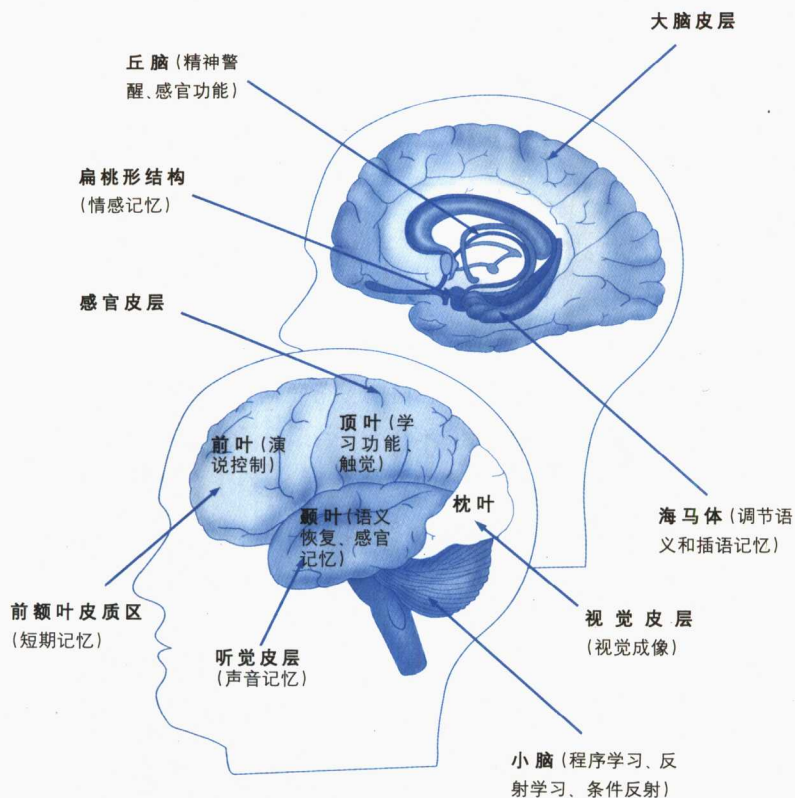
听觉信息通过我们的耳朵进入，并在颞叶进行加工。

立体三维的信息是在大脑顶部的顶叶进行加工的。

还有一些特殊的区域进行着感情记忆加工，以及掌管语言和爱好习惯。

大脑的左半球更多从事的是言语记忆，而右半球更多从事的是视觉记忆。

记忆并不像电脑程序一样死板地记录过去。记忆有极端巧合性。一些没必要记住的事，我们往往能记住它，然而一些值得记忆的事，却常常从我们的记忆中溜走。电影《公民凯恩》中有这样一个引人深思的情节：男主角凯恩在弥留之际说了几个字“玫瑰花蕾”，他本可以讲述其他更多更重要的



一段经历的点点滴滴储存在大脑的不同功能区域中。比如，一件事如何发生储存在视觉皮层；事件的声音储存在听觉皮层。记忆的这两个方面还互相联系。

事情。这也正是影片的悬念之处。直到影片的最后，人们才发现那是凯恩幼年时玩的雪橇的名字。关于凯恩为什么在死前留下这几个字的讨论变得无休无止。

为什么我们说记忆是如此的珍贵，那是因为记忆不是机械呆板的。我们的思维运作能提高自己的记忆力。无意识中，我们的记忆力得到了提升。一些不愉快的事情会从我们的记忆中扫除。

记忆的力量远远超出这些。在必要的时候，记忆能调配出你此刻需要的一些信息，而这些信息可能由于长期的储存已被遗忘。如果你曾参加过一个

极富创造力的项目，那么你会发现你的记忆能产生许多没有束缚、令人惊叹的宝贵意见或主意。

也许你并没意识到你的记忆中储存着如此多的信息。所以，记忆不是一个冷冰冰，死气沉沉的记忆工具，记忆就像一个如意库堆满了无数令人惊叹的知识宝藏。

我们不能随意地进入如意库，但是我们能够练习、训练自己的大脑，为如意库储存更多的知识宝藏。



记忆的要素

记忆的三个要素

在孩提时代，我们学到，有着四条腿和一条尾巴的东西叫猫。于是孩子在看到一个驴时就管它叫“猫”。有人就告诉这个孩子：“不对，它有大大的耳朵而且是吃胡萝卜的，所以叫驴子。”他的家长对正确的反映进行强调并纠正错误的反映。然后孩子看见了一只兔子，吃胡萝卜的。孩子叫它是“驴子”，然后又被更正要叫“兔子，会跳的”，如此类推。因此，在他们成长的过程中不断地在给一些概念附加说明：会跳的、吃胡萝卜的小动物叫兔子，发出嘶叫的、吃胡萝卜的大动物叫驴子，而长着四条腿和尾巴的小生物叫猫。

虽然语言是以一个一个单词这样的外部学习方式开始的，但它很快就成为一个内在词汇库，有着我们无法解释的复杂条理。我们的许多知识是从通过熟知这样的外部学习开始的，如说话、骑自行车，等等。随着时间的推移，这种学习进入内部，并发现很难确切地说出我们是如何学会某些技能或养成某些习惯爱好的。这是因为，记忆一旦进入内部，它就变成自动的了。

记忆由许多部分组成，它们共同作用把对过去的感觉带给思维，从而处

理现在的问题并为将来做计划。

人们通常对大脑工作原理的了解不如心脏或循环系统那么清楚,记忆专家们通常将记忆过程描述为由三个组成要素构成。

1.感觉记忆,记忆过程的第一要素,是大脑对我们所看到的、听到的、摸到的、闻到的或尝到东西的短暂识别。我们经常被看到的物体或听到的声音包围着,并且大多数我们看到和听到的东西都会被立即忘掉,因为我们无须记录下它们。然而,当我们留意一种感觉印象时,这就进入了记忆的第二个要素,被称作“短时记忆”。

2.短时记忆也叫工作记忆,可以等同于自觉思考:在任何给定的时间里都可以被大脑获取的少量材料。大多数专家认为,工作记忆最多可以获取六七条。这种材料将会在五到十秒钟后被忘记,除非继续重复它或存储为长期记忆。

获取的工作记忆信息通常会被忘记。例如,当你查寻到一个电话号码,合上电话簿,拨打这个号码,得到的却是占线信号时,你常常会发现你已经忘记了你刚刚拨打的这个号码。这个例子很好的反映了作为工作记忆的信息存在的时间是如何短暂。另外一个例子,你也许听过一个营养学家说过,一大汤匙的黄油含有十一克的脂肪,当时你对这么高的数字感到惊讶。然而,后来你就记不起来或甚至不知道这个确切的数字。

3.长期记忆,就像计算机的内存条,是记忆系统最大的组成部分。它的存储空间实际上是无限的。一个很普遍的误解认为发生在很久以前的事才是长期记忆。实际上,长期记忆获取的信息可以是最近的几分钟前习得的,也可以是几十年这么长的时间以前获得的。这个存储空间包含的类型有:

- 你的名字
- 发生在一个小时前的事情
- 上一个母亲节你是在什么地方度过的
- 开车需要的信息
- 你一年级老师的形象
- 乘法表