



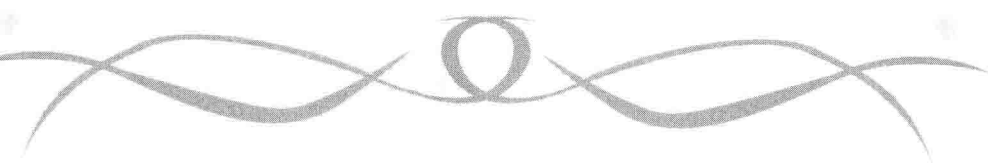
过目不忘的

超强记忆法



李笑 邓律 编著

- 每个人都拥有过目不忘的右脑潜能，只是尚未开发！
- 过目不忘的超强记忆法，教你练成神奇的记忆术！
- 经典、实用、有效的记忆力终极教程为您献上！



过目不忘的

超强记忆法



李笑 邓律 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

过目不忘的超强记忆法 / 李笑, 邓律编著. — 长沙:
湖南科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5357-8200-7

I. ①过… II. ①李… ②邓… III. ①记忆术 IV.

①B842. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 139998 号

过目不忘的超强记忆法

编 著: 李 笑 邓 律

责任编辑: 贾平静

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnskjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南省汇昌印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区东风路福乐巷 45 号

邮 编: 410003

出版日期: 2014 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 150000

书 号: ISBN 978-7-5357-8200-7

定 价: 25.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

人们每天的日常生活都伴随着记忆。记忆力是人最重要和最有价值的能力之一。现代社会信息泛滥，资讯发达，人们每天都淹没在信息的海洋中，有太多的新知识需要记忆。然而人的记忆是有限的，对于工作的成年人来说，由于时间的流逝，旧知识贬值，就要不断地汲取新知识才能提升自我。对于学生来说，虽然他们的记忆力相对于成年人处于较强的状态，但也需要有好的方法来引导，才能使其发挥更大的优势。

那么，如何强化我们的记忆呢？本书将从三大方面逐一为你解疑释惑。首先，它会带你认识什么是记忆，分析影响记忆的因素及提高记忆的方法，还可以对你的记忆能力进行测评，让你对自己的记忆能力有个清醒的认识。然后本书将毫无保留地传授给你快速增强记忆的三十七种超强记忆法，包括十八种传统方法和十九种特殊方法，针对各种不同类型的人群，可谓实用又适用。最后，本书特地为你奉献出提高记忆的精选三十八题实战篇，帮你通过实战演练，快速增强记忆，成为记忆达人！

本书通俗易懂，富有趣味性，并且有许多精美的图片和表格穿插其中，使原本抽象的知识变得生动有趣，是同类中的上品。本书不仅适合大人们阅读，而且也是青少年的好读物。对大人，它将飞速提高他们的记忆力，快速掌握业界的新理论、新知识，完善自身。对学生，它则是寓教于乐的好朋友，可以开阔他们的眼界，增强记忆力，对他们的学习必定大有裨益。

目录

第一章

打开记忆的大门

第一节 大脑与记忆的秘密 /01

一、记忆是什么 /01

二、认识大脑 /02

三、记忆与大脑的联系 /05

第二节 什么“动”了记忆 /06

一、睡眠还原清晰的头脑 /07

二、压力是记忆的敌人 /07

三、饮食是记忆的原动力 /08

四、兴趣是最好的老师 /09

五、频繁复习战胜遗忘 /09

六、坏习惯会让大脑死机 /10

第三节 如何让“记忆力”飞起来 /11

一、做一个会讲故事的人 /11

二、多去户外晒晒太阳 /11

三、让你的四肢动起来 /12

四、尝试“天马行空”的冥思 /12

五、学会挑战自己 /13

六、主动回忆与复习 /13

第四节 你可能不知道的记比赛事 /13

第五节 名人们的传奇记忆力 /16

第六节 测试你的记忆能力 /16

第二章

快速增强记忆三十七法

第一节 传统方法篇 /24

一、理解记忆法 /25

二、重点记忆法 /28

三、循环记忆法 /30

- 四、标记记忆法 /34
- 五、对比记忆法 /36
- 六、感官记忆法 /39
- 七、分解记忆法 /41
- 八、推理记忆法 /44
- 九、联想记忆法 /45
- 十、概括记忆法 /54
- 十一、特征记忆法 /60
- 十二、谐音记忆法 /63
- 十三、熟语记忆法 /70
- 十四、自测记忆法 /72
- 十五、位置记忆法 /73
- 十六、数字记忆法 /76
- 十七、挂钩记忆法 /80
- 十八、化简记忆法 /88

- 五、转移记忆法 /101
- 六、运算记忆法 /101
- 七、奇像记忆法 /103
- 八、列表记忆法 /107
- 九、归纳记忆法 /116
- 十、串联记忆法 /120
- 十一、首字记忆法 /125
- 十二、宫殿记忆法 /129
- 十三、比喻记忆法 /131
- 十四、歌诀记忆法 /134
- 十五、定桩记忆法 /146
- 十六、奇特心象记忆法 /149
- 十七、连锁记忆法 /161
- 十八、导演记忆法 /164
- 十九、趣味记忆法 /165

第二节 特殊方法篇 /93

- 一、推算记忆法 /93
- 二、颠倒记忆法 /94
- 三、分类记忆法 /96
- 四、图像记忆法 /97

第三章

高效魔鬼训练三十八题

- 一、用“眼”估算 /173

二、读数字 /174

三、灰色魔方 /175

四、历史人物歇后语 /175

五、物品速记 /176

六、成语迷宫 /176

七、格子上的物品 /176

八、颜色记忆 /177

九、酒店查询 /177

十、真假硬币 /178

十一、不一样的龟兔赛跑 /178

十二、多余的物品 /178

十三、创建密码 /178

十四、家庭关系 /179

十五、他们在干什么 /179

十六、扑克牌上的数字 /179

十七、4人餐桌 /180

十八、寻找规律 /180

十九、数字迷宫 /181

二十、推算数字 /181

二十一、记书名 /182

二十二、猜地名 /182

二十三、数字密码 /182

二十四、停车次数 /182

二十五、拿错雨伞 /183

二十六、哪一天到达 /183

二十七、记号码 /184

二十八、粉笔的颜色 /184

二十九、等分酒精 /185

三十、珠子串 /185

三十一、上升的绳梯 /185

三十二、足球比赛 /186

三十三、谁居中 /186

三十四、猜字谜 /187

三十五、混记古文 /188

三十六、单词听写 /189

三十七、记忆经典电影台词 /189

三十八、巧记百科知识 /191

训练题参考答案 /199

第一章 打开记忆的大门

培根曾经说过，记忆是一切智力活动的基础。

记忆力是人最重要和最有价值的能力之一，是超越他人、迈向成功的关键因素。

人们常常抱怨自己的记忆力差，所以不及他人，但是要知道记忆力本身根本没有好坏之分，记忆方法才是造成记忆力好坏的关键！

每个人的大脑里都潜藏着无限的记忆潜能，只要你愿意打开这扇大门，你的人生必将得到全新的改变！

第一节 大脑与记忆的秘密

一、记忆是什么

记忆是什么？记忆到底是怎么形成的？



记忆是过去的经验在人脑中的反映，是一种复杂的心理活动。记忆是人类生存、发展、认识能力、学习知识、社会历史发展的必要条件。但每个人的记忆力却是千差万别的，它的形成是大脑内部作用的结果。所以要了解记忆，首先应该来了解一下大脑。

生理学表明：人的大脑分为左右两个半球，两个半球的功能存在明显的差异：左半球是语言的重要活动中心，也是数学、分析等逻辑思维活动方面的场所；右半球则擅长于处理图像识别、音乐及非语言性等形象方面的问题。

在日常工作和生活中，如果人们对某件困惑已久的事情突然有所感悟，其实这就是右脑潜能发挥作用的结果。

人脑的大部分记忆，是将情景以模糊的图像存入右脑，就如同录像带的工作原理一样。信息是以某种图画、形象，像电影胶片似地记入右脑的。所谓思考，就是左脑一边观察右脑所描绘的图像，一边符号化、语言化的过程。所以左脑具有很强的工具性质，它负责把右脑的形象思维转换成语言。

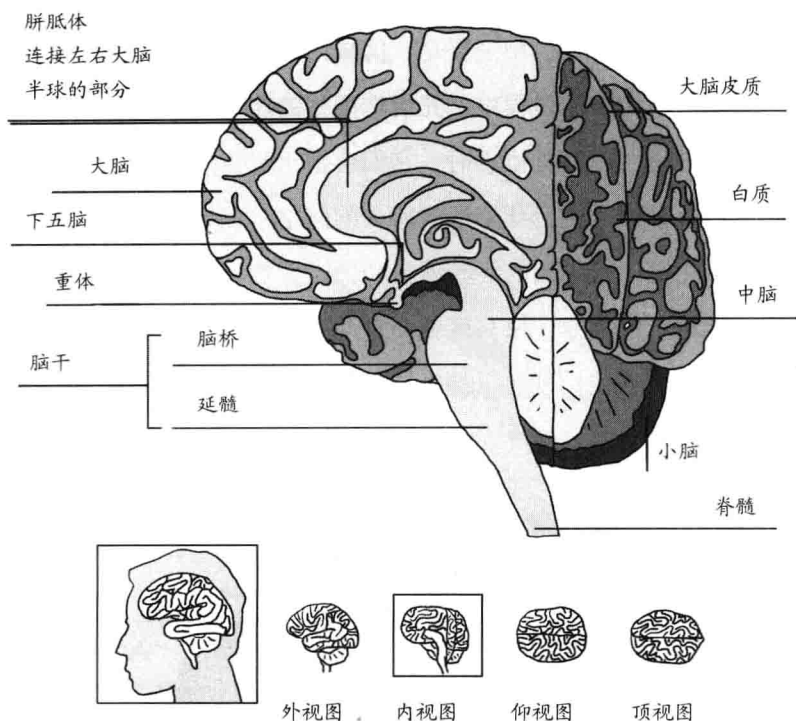
因此，要想在竞争激烈的社会上有所成就，要想在人才济济的职场中脱颖而出，要想创造性地开辟新的发展道路，每个人都必须充分地开发与利用大脑的工作功能。

二、认识大脑

首先来认识大脑的结构。大脑的结构比较复杂，但处理信息的能力非常的强大，而且各部分分工明确，各司其职。

在人脑的内部，大约有 1000 亿个神经细胞位于大脑皮质和白质中，每个神经细胞与体内的 1000~10000 个其他的神经细胞交换着信息。每一秒通

过大脑的成千上万的信号使得我们能够思考，感觉和运动，并能自动控制人体内所有的进程。

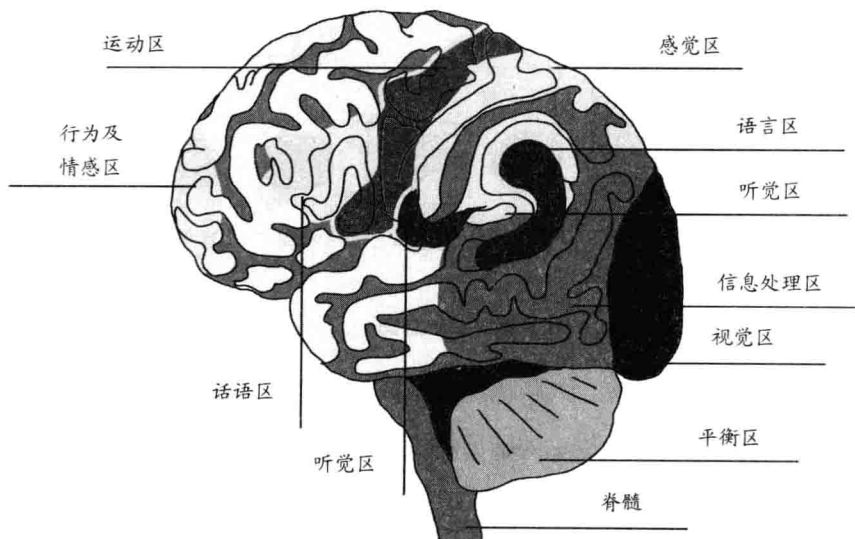


大脑功能示意图

大脑是由灰质、白质、大脑皮质三个区域构成的。灰质和白质是大脑内处理特殊神经冲动的介质。大脑皮质由成千上万个神经元通过复杂的相互连接形成，大脑皮质是人类大脑处理各种信息、指令的主要区域。

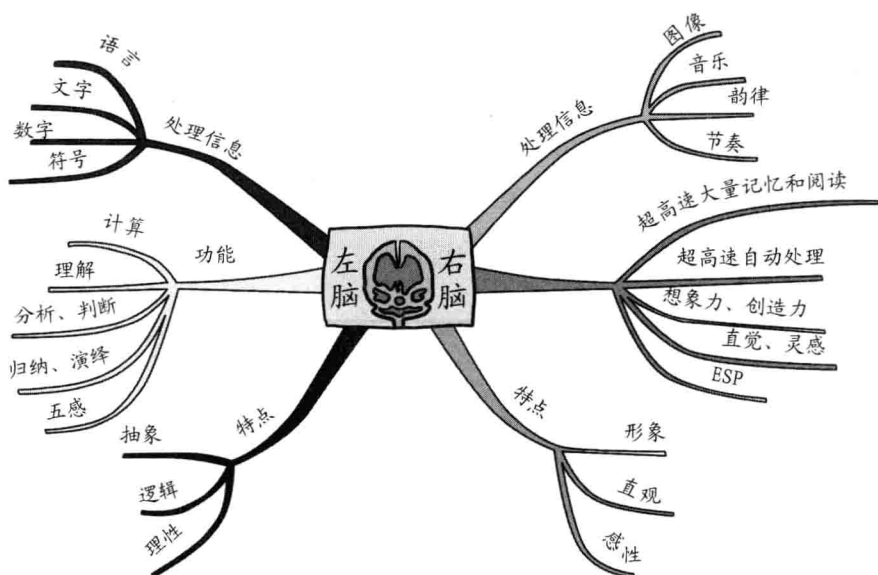
按功能区域分，大脑皮质又分为很多部分，如视觉处理中枢、语言处理中枢、听觉处理中枢、触觉处理中枢等。在这其中，负责记忆活动的区域被人们称作“海马区”。海马区是帮助人类处理长期学习与记忆声、光、

味觉等事件的大脑区域，发挥所谓的“叙述性记忆”功能。在医学上，“海马区”是大脑皮质的一个内褶区，在“侧脑室”底部绕“脉络膜裂”形成一弓形隆起，它由两个扇形部分所组成，有时将两者合称海马结构。在这个区域内，记忆的运作机制主要是：**区域内的神经细胞突触主要负责存储记忆，海马区在记忆的过程中，充当转换站的功能。**当大脑皮质中的神经元接收到各种感官或知觉讯息时，它们会把讯息传递给海马区。假如海马区有所反应，神经元就会开始形成持久的网络，但如果没有通过这种认可的模式，那么脑部接收到的经验就自动消逝无踪。一旦大脑受到刺激，收到调取长期记忆的指令，海马区就会自动筛选该信息指令，存储该信息指令的区域就会被连接，进而以神经冲动的形式传导，最后以人的各种活动形式表现出来。



功能分区示意图

此外，大脑分为左大脑半球和右大脑半球，两者有明确的功能区分是增强后天记忆力的有力依据。



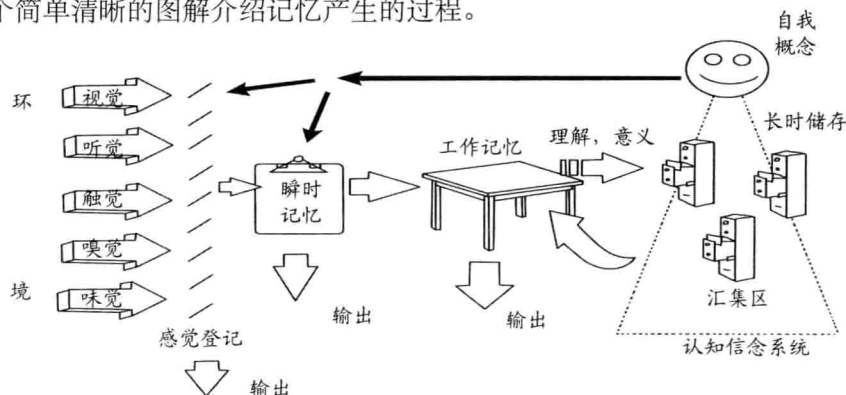
左脑和右脑功能示意图

三、记忆与大脑的联系

那记忆到底是怎样在大脑中产生的呢？大脑的复杂结构与记忆有着怎样的关系呢？

形成记忆的过程包括识记、保持、再现和回忆四个基本过程。识记是通过感知得到信息并在脑中留下印象的过程，是整个记忆活动的开始，依据事先有无目的，可分为有意识记和无意识记。保持是信息的编码与储存，从信息处理的角度来说，再现和回忆都可以归入信息检索里来，**所有的记忆基本上要通过以下历程：编码、存储、检索、编码。**学习文字时，按事物的形状、声音、意义，分别编成各种代码（文字），即形码、声码、意码。同样在储存信息之前把信息译成记忆码的过程就叫做编码。从当前的脑科学研究成果中可以得知脑是由神经细胞（又叫神经元）构成的，神经细胞分为树突、细胞体和轴突三部分。轴突于树突之间的相接处叫突触。突触

是神经细胞之间传递信息的结构。当神经细胞受到刺激时，突触就会生长、增加，使之与相邻的神经细胞联结、沟通。接受同样的刺激次数越多，其联结就越紧密而形成定式，这就是人们通常所说的记忆。通过观察发现，人的记忆越发达，突触就会越多，当把突触切断后能影响记忆。下面用一个简单清晰的图解介绍记忆产生的过程。



大脑形成记忆存储的过程

通过这个图解可以得知，在生活中，人们每一次听到的、看到的、触摸到的、闻到的、吃到的或者是感觉到的信息，都要经过中枢系统，成为大脑中存储的一部分，而这个部分就是“记忆”。

第二节 什么“动”了记忆

说来奇怪，同一件事情或同一个事物，有些人记忆好、记得牢，而有

些人却非常容易忘记，是什么“动”了记忆才出现这样的差异？

根据科学家和心理学家们对记忆力的研究，现在普遍认为有以下几个方面影响了人们的记忆力。

一、睡眠还原清晰的头脑

人们在睡前经常会感到疲劳犯困，白天的很多事情可能都想不起来了，但一觉过后往往能清晰地回忆起一切，这是为什么呢？

原因很简单。睡眠可以解除大脑的疲劳，同时制造大脑需要的含氧化合物，能为觉醒后的思维和记忆做好充分的准备。这种说法已经得到了美国科学家的实验验证。也许有人会想，那是不是记忆力不好，倒头睡一觉就好了？答案当然是否定的。睡眠只是影响记忆的一个因素，睡眠不好是记忆力低下的一个原因，但不是绝对的，而且过度的睡眠是一种病症，反而会使头脑不清晰。

如果学习或工作得太久、太累，就好好睡一觉吧。最好是养成每天按时睡觉的好习惯，保证充分的睡眠，这样对记忆力才有好处。

二、压力是记忆的敌人

有的上班族在开会或上台演讲时经常会忘词，有的学生在压力重重地进入考场时也会突然大脑一片空白，完全忘记了事先复习的内容。这又是什么原因？

压力和不安是记忆力最大的敌人。严重的情绪危机和压力不但会导致身心失衡，让人感觉很压抑，使精神生活笼罩在一片阴影中，而且因大脑过度疲劳而导致的功能失调，引起记忆力下降。而有的人容易情绪紧张、不安，老是抱着负面想法的人很容易忽视生活中正面的、积极的因素，“忧

郁”往往使人们陷于悲观的深渊中不能自拔，沉溺于过去，对于未来充满恐惧，这样的状态直接导致其注意力不断降低，记忆能力当然日渐衰退。

在生活、学习和工作中都要学会释放自己的不良情绪，不要让压力和不安扼杀了良好的记忆力。

三、饮食是记忆的原动力

饮食对记忆力的影响是潜移默化的，也许人们根本都察觉不到。可是，食物确实通过转化变成了大脑需要的东西。

记忆能力体现为大脑对外界环境的反应以及存储传输的能力，简单说来就是要保证大脑正常高速地运转。大脑的运转需要能量，能量自然来自食物。简言之，饮食影响大脑的运行，而大脑的运行影响记忆的好坏。

为了更进一步地探讨这一问题，还需要了解人的大脑需要什么样的营养。

●蛋白质

它是脑细胞的主要成分，能使神经网络变得发达，功能健全。

●脂类

它在脑组织中含量最多，作用最大。磷脂、胆固醇、糖脂等是脑细胞构成成分，维持神经细胞的正常生理活动，并参与大脑思维与记忆等智力活动。脂肪中的亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸、DHA、EPA 等不饱和脂肪酸，是人体不可缺少的必需脂肪酸，对脑细胞的发育和神经的发育起着极为重要的作用。

●碳水化合物

它虽不是脑组织的构成成分，却是大脑离不开的能源物质。

●维生素

维生素作为辅酶参与代谢，保证大脑的发育和进行正常生理活动，如缺乏时可引发神经及精神障碍。

●微量元素

微量元素对正在发育的脑组织极为重要，如缺乏铁元素时，即使未出现贫血，也会首先影响到脑功能，引起注意力涣散，多动、烦躁，学习成绩下降。缺乏锌元素可引起发育迟缓或停滞，智力低下，食欲减退等症状。碘元素缺乏则造不出甲状腺素，不仅影响大脑及神经系统发育，智力低下，痴呆，而且生长停滞，身材矮小。

大脑所需的这些营养物质都来自于食物，其中蛋白质的补充最为重要。平时应注意合理饮食，不仅能强壮身体更能增强记忆力。

四、兴趣是最好的老师

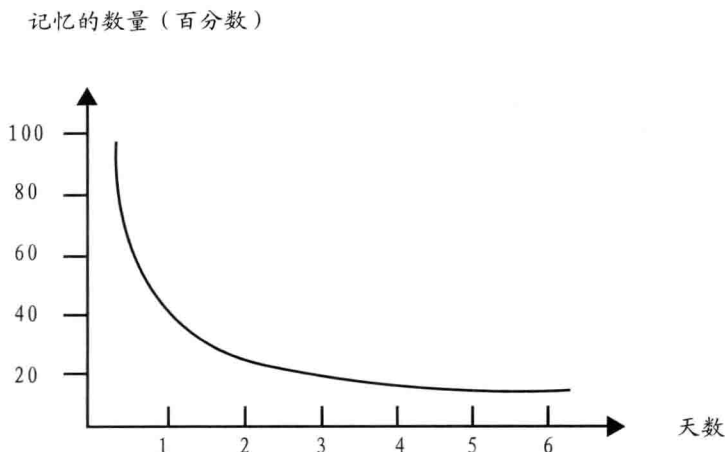
每个人的天赋禀性、兴趣爱好不同，对每一种事物的感悟和灵敏度不一样，这就使得每个人记忆深刻的东西千差万别了。爱因斯坦说：“兴趣是最好的老师。”人们对于自己感兴趣的东西，有了兴趣的引导，学记起来更加灵活更加有趣。所以，要先将兴趣唤醒，然后再去记忆，寓学于乐，才能使记忆效果凸显，更愉快、更轻松、更省力。

日常生活中多培养自己的兴趣爱好，让兴趣引领自己学习和记忆才能起到事半功倍的效果。

五、频繁复习战胜遗忘

记忆还与事物出现的频率有关。人们可能对于自己周围会出现的房子、车子、花产生持久的记忆，而对于电视中一闪而过的轮船、飞机、海洋等没有概念，经常发生的事情记忆犹新这似乎就是一种常识，但是也有学者就记忆的变化趋势做了研究，比如说遗忘曲线。

德国心理学家艾宾浩斯(H. Ebbinghaus)研究发现,遗忘在学习之后立即开始,而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快,以后逐渐缓慢。



艾宾浩斯遗忘曲线图

观察这条遗忘曲线,会发现遗忘的速度是递减的,似乎复习频率对记忆的影响没有关系。其实艾宾浩斯在得出遗忘曲线之后,还有人做了另外一个实验,即同时教两组学生学习一段课文,甲组在学习后不久进行一次复习,乙组不予复习,1天后甲组记忆保持量为98%,乙组记忆保持量保持56%;1周后甲组保持83%,乙组保持33%。乙组的遗忘平均值比甲组高。由此可见接触频率与人们的记忆力是有很大关系的。

六、坏习惯会让大脑死机

不良的生活处事习惯,容易让思维混乱,让记忆能力大打折扣,进而降低做事的效率。

虽然记忆是大脑的事,但是大脑也会在条理不清、凌乱不堪时出现错