

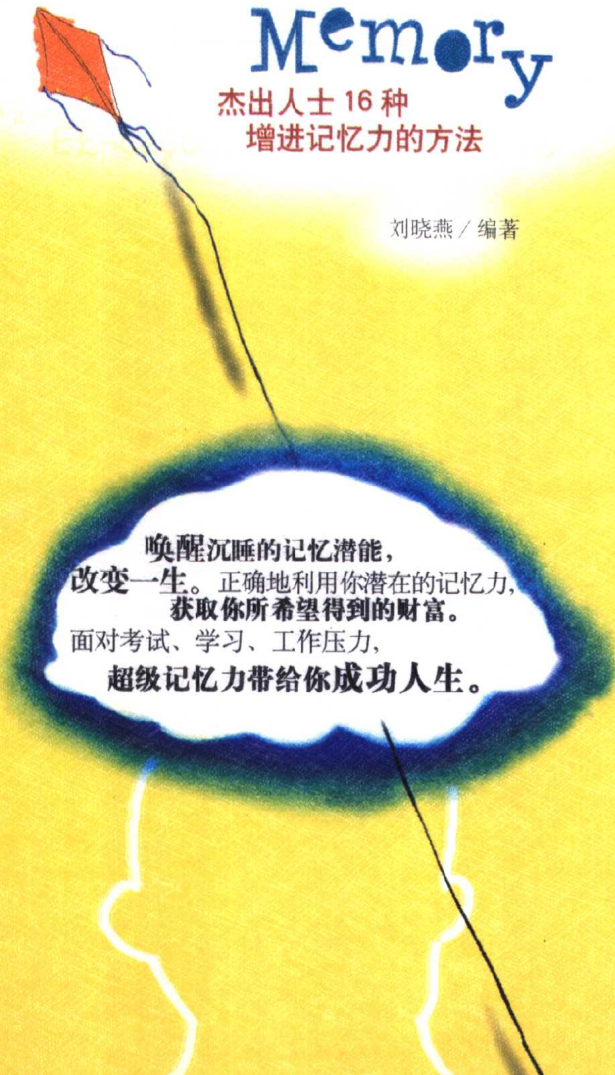
名人、伟人成功素质分析丛书

# 记忆力 开发术

Memory

杰出人士 16 种  
增进记忆力的方法

刘晓燕 / 编著



唤醒沉睡的记忆潜能，  
改变一生。正确地利用你潜在的记忆力，  
获取你所希望得到的财富。  
面对考试、学习、工作压力，  
超级记忆力带给你成功人生。

海潮出版社

# 杰出人士 16 种增进 记忆力的

# 方法

*Super  
Memory*

## 记忆力开发术

记忆力并不是什么深奥的学问，只要我们掌握正确的方法，我们就可以拥有惊人的记忆力……



■ 海潮出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

记忆力开发术 / 刘晓燕编著. —北京:海潮出版社,  
2004

ISBN 7 - 80151 - 816 - 0

I. 记... II. 刘... III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105608 号

**记忆力开发术**

★

刘晓燕 编著

海潮出版社出版发行

邮编:100841 电话:(010)66969738

各地新华书店经销

中国文联印刷厂印刷

★

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

880mm × 1230mm 大 32 开本 印张 12.1 字数 200 千字

印数:1 ~ 5000 册

ISBN 7 - 80151 - 816 - 0 / C · 123

定价:24.80 元

# 你也可以拥有 惊人的记忆力

----- Super memory training course



## 增进 25 倍记忆力的方法

历史上很多哲人学者都认为，记忆是知识形成和发展的重要因素，而且还认为记忆本身是一门专业知识。英国著名哲学家培根说过：“一切知识，不过是记忆。”我国古代著名大教育家孔子主张“多见面识广”，“多学而识之”，十七世纪捷克著名教育家夸美纽斯指出：“假如我们能够记得所曾读到、听到和我们的心理所曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那时我们便会显得何等的有学问啊！”十八世纪法国启蒙思想家狄德罗等百科全书派，曾制订了一幅“人类知识体系图表”，把人类知识划分为记忆、理性和想象三大类，在理性部分的“逻辑学”中，还明确写上“记忆术”的条目。可见，记忆是学习知识的关键所在。

# 你也可以拥有 惊人的记忆力

----- Super memory training course



## 增进 25 倍记忆力的方法

记忆是从感知到思维的桥梁，是想象力驰骋的基地，没有它，就不能有人类的思维。正因为有了记忆，人们才能在不断地认识和改造世界中积累经验、运用经验，也就是说，有了记忆，人们才能在以往反映的基础上进行当前的反映，从而保证了对外界的反映更全面、更深入，保证了人们心理活动的前后统一和连续不断，进而形成一个发展的过程。通过记忆，人们丰富了自己的知识，提高了自己的认识能力，也形成了各自的个性心理特征。所以说，如果把人类认识能力比做核潜艇，那么，记忆就是必不可少的核动力。

# 你也可以拥有 惊人的记忆力

----- Super memory training course



## 增进 25 倍记忆力的方法

### 好记性对我们来说意味着什么？

如果你是学生，意味着高分、重点中学、名牌大学，各种考试都可以被你轻松拿下；

如果你是刚入公司的人，意味着受到上层和同事的器重，人人都对你的聪慧精明印象深刻；

如果你是渴望成功的商务人士，意味着广泛的客户资源和融洽的客户关系，没什么比把客户的名字和生日牢牢记在心上更让他们感动的了；

如果你是客户经理，意味着你的提案所向披靡，因为在提案演讲时你不需要任何讲稿而且能随心所欲地旁征博引现场发挥，让客户深深叹服……

MAY 18 5/03

# 你也可以拥有 惊人的记忆力

----- Super memory training course



## 增进 25 倍记忆力的方法

人类历史的长河源远流长，人的生命的记忆与人类历史的长河相比，实在是“沧海一粟”。正是依靠了大脑的记忆功能，人类社会的经验才能够一代代传递下去，人类的智慧才能不断发展，人类社会才能不断进步，以至发展到今天。正是因为有了记忆的功能，人类才能创造出语言、文字、书刊、录音、录像等记忆载体，从而用工具记忆来代替人脑的记忆。

## 前 言

---

### 本书能给你带来什么？

你刚才说我们是礼拜二还是礼拜三开会？

我以为我把车停在那儿了。

那就是我昨天遇见的女士，但我一点也想不起来她叫什么了。

……

这些话你听起来是不是觉得很耳熟？如果你还在考虑这本书是不是适合你看，那就请你先来做一做下面的小测试吧：

1. 因为不如对手反应灵敏，所以你本应得到的升职或加薪付诸东流。
2. 最近你是否很难想起物品的价格，服装款式号，银行利息或是保险费？
3. 别人叫出你的名字，你却想不出别人叫什么。这种情况是不是很多？



4. 你是否觉得每天要准确无误的把手头的琐事做完，要准时赴约是一件很困难的事情？

5. 你在讲话或做陈述的时候，是否越来越依赖你的讲稿或笔记？

6. 你是否花大量的时间用来寻找不知放在哪儿的文件、钥匙、信件、记录或是眼镜？

对于以上问题，如果你有一个或是一个以上的答案是肯定的，那么你很可能没有正确利用你潜在的记忆力。这样一来，你所希望获得的成功和财富，或者你应得到的成功和财富都因此受到了阻碍——无论是在家庭生活中还是在工作中。

### 一种真正可行的记忆方法！

这本书讲述的是在提高记忆力方面的最新突破。你需要做的只是以下三点：

1. 看看本书所列举的这些简单又有效的提高记忆力的方法。
2. 选择一种最适合你的。
3. 把一些最适合你学习风格的方法和技巧付诸实施。

就这么简单，而你能受益匪浅（本书的作用）：

1. 帮助你应付最为困难的记忆难题：名字、日期、电话号码、物品价格和讲座笔记等等。

2. 在每一章节里我们都为你提供例子，以帮助你将理论应用到日常生活中去。帮助你建立记忆联系。通过运用简单易学的

“联系——固定”体系，你将能够记住一连串的物品，以及准确无误的赴约。

3. 本书给出了提高学习效率的技巧，你可以将你读到的内容记忆更长的时间。作为你的个人教练，本书将用一种适合你的方法指导你如何记住那些事实和数字。

4. 本书提供了能更好记住谈话内容的方法以及提高注意力的方法。

5. 本书展示了如何使别人记住你的话和你的作品的秘诀，还有使你的言谈“言之有物”的方法。

6. 有八种解决你“心不在焉”问题的简单方法。你可以记起你早已得到却很少用到的信息，比如词汇，日期和电话号码。以前学过的东西将不会被遗忘。

7. 为你提供记忆姓名的一些技巧。

8. 谈到如何培养孩子的记忆力，向你推荐了一些培养孩子的记忆力的游戏。

9. 有关年龄增长和记忆力联系的最新发现。

10. 本书为你提供了如何保持记忆力长盛不衰的方法。

**技巧能为你带来什么？**

解开你记忆的枷锁，也许就能帮你得到你生活中梦寐以求的东西。以下列举了一些益处：

1. 帮你建立信心和镇定，这种信心和镇定只有经过记忆力训

练才能获得。

2. 好的记忆力能帮你解决最棘手的问题，做出更为明智的决定。

3. 你在本书中学到的记忆工具可使你彻底摆脱“记不住”的困扰。

4. 当你在日常生活中用到这些记忆方法的时候，你将感觉精力十足。你的朋友将注意到你的活力和热情。每一天，你都会充满自信，充满对未来的美好希望。

还有！

记忆力提高固然好，但却还不够。

要做到小心谨慎，要给人留下好印象，你还需要有好的记忆力，这样才能在工作中取得成功。

5. 快速准确的心算能力。

6. 培养创造力。

7. 每天作头脑练习训练，巩固智力。

8. 给你提供了数学捷径，提高大脑处理数字的能力；轻松准确的处理购物这一类困难的工作；估算投资回报，为你的公司预算盈亏情况。

9. 如何将创造力运用到实际问题中去。你处理人际关系的技巧，语言技巧等都会得到出色的发挥。本书还为你提供了训练方法，帮助你在工作中独树一帜。

10. 介绍了能够提高记忆力的事物，同时还讨论了可提高记忆力的药物的科学研究。

11. 提供了一种智力训练方案，包括每天的脑力热身训练和每周一次的训练，还有训练记忆力的方法，这些方法都简单易行，而且行之有效。

### **准备好，对准，拍摄！**

看看我们列出的内容表，你不难发现本书为你提供的是合乎逻辑，有规则可循的方法，这套方法能帮助你拥有超强的记忆力，让你在工作和学习中得心应手。试试这些技巧，选出适合你的，你的记忆力将会像自动聚焦照相机一样，又好用，又能照出清晰的照片。从现在开始，你所需要做的就是对准，拍摄！你的大脑会拍下你想记忆的东西！结果会令你满意！

**祝你好运，也祝你拥有好记性。**

编者

2003年12月

# 目 录

前 言	1
-----	---

## 第一篇 发现记忆力

第一章 唤醒沉睡中的记忆潜能	3
把握记忆三步骤	6
短期记忆被激活	9
大浪淘沙金犹在	12
信息整理和提取	22
立竿见影记忆法	28
战胜记忆大敌妙计	36
第二章 开启记忆宝库的金钥匙——联系记忆法	39
巧析联系记忆法精髓	40
有意识建立起记忆联系	42

■ 巧妙利用视觉联系与语音联系	49
■ 生动有趣的“体系”记忆	50
<b>第三章 高效记忆——学习“事半功倍”的法宝</b>	<b>61</b>
■ 提高记忆	62
■ 激发记忆	64
■ 强化记忆	67
■ 合理利用你的生物钟	73
■ 使知识记忆持久的六种方法	77
■ 避免干扰而影响学习	78
■ 提高学习潜能法	81

## **第二篇 开发记忆力是成功的源泉**

<b>第四章 如何牢记听到和读到的内容</b>	<b>87</b>
■ 记住你听到的东西	88
■ 记住听到的内容的诀窍	94
■ 记住与人交谈的内容	101
■ 记住你读到的东西	104
■ 对书进行快速阅读	109
■ 怎样提高你的理解程度	113

<b>第五章 如何给别人留下深刻的印象</b>	124
■ 六种让别人印象深刻的讲话方法	125
■ 怎样组织你的发言使别人记住	126
■ 在公众场合发表演说	129
■ 如何让人记住你写的东西	138
<b>第六章 战胜记忆的大敌——心不在焉</b>	149
■ 八种降低遗忘率的方法	152
■ 练习	171
<b>第七章 记住名字的诀窍</b>	175
■ 介绍时集中注意力	177
■ 如何建立联系	180
■ 注意观察	181
■ 条理的重要性	183
■ 用视觉化的方法	184
■ 被介绍时忌讳做的五件事情	186

### 第三篇 好的记忆力带来幸福

<b>第八章 强化记忆从童年抓起</b>	<b>191</b>
■■■■ 孩子记忆力的产生和发展	191
■■■■ 孩子的记忆过程	192
■■■■ 孩子的记忆特点	192
■■■■ 增强孩子记忆力的游戏	197
<b>第九章 记忆与年龄</b>	<b>199</b>
■■■■ 年龄如何影响记忆	200
■■■■ 选择记忆	202
■■■■ 老年生活中牢固记忆的方法	205
■■■■ 睡眠如何帮助你的大脑处于清理状态	210
■■■■ 自我管理记忆的技巧	213
■■■■ 学会积极的遗忘	215
■■■■ 记忆力好的老年人的记忆秘诀	222



## 第四篇 开发记忆力激活你的潜能

<b>第十章 心算的捷径</b>	235
■ 五种心算乘法的捷径	237
■ 心算除法的捷径	244
<b>第十一章 强化记忆能力</b>	255
■ 智力分为六种形式	256
■ 创造力如何能够提高记忆	265
■ 分析的思考	274
<b>第十二章 强化记忆进补方式</b>	280
■ 提高记忆力的食物	281
■ 是否存在能够提高记忆的药物	286
<b>第十三章 给氧强化记忆锻炼</b>	298
■ 提高思维敏捷性	300
■ 六种每周训练的方法	308
■ 锻炼头脑的灵活性	317