

别说记不住！你只是没找对方法

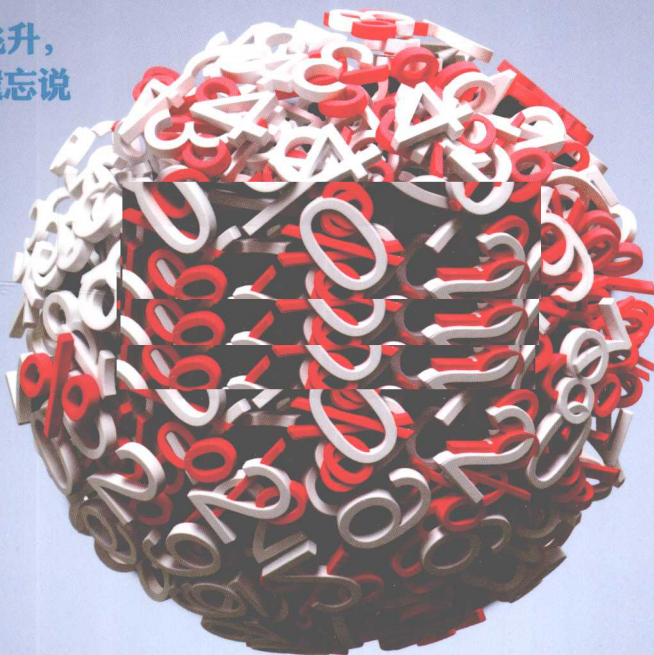
掌握方法才能轻松记忆，这才是你最需要的记忆魔法书
记忆魔法训练营，一本真正开发你记忆潜能的实战宝典

学一点记忆的魔法， 你也可以是大脑强人

神奇巧妙的记忆魔法书，
大脑强人的晋级手册

青蛙王子◎著

24个方法，
21天记忆力飞升，
让你彻底与遗忘说
“Bay Bay”



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

别说记不住！你只是没找对方法

掌握方法才能轻松记忆，这才是你最需要的记忆魔法书
记忆魔法训练营、一本真正开发你记忆潜能的实战宝典

学一点记忆的魔法， 你也可以是大脑强人

神奇巧妙的记忆魔法书，
大脑强人的晋级手册

青蛙王子◎著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

学一点记忆的魔法,你也可以是大脑强人/青蛙王子著. -- 上海:立信会计出版社,2015.3

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4493-1

I. ①学… II. ①青… 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(2015)第004244号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 徐小霞

封面设计 久品轩

学一点记忆的魔法,你也可以是大脑强人

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 20 插 页 1

字 数 226千字

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4493-1/B

定 价 36.00元

如有印订差错,请与本社联系调换

前言

PREFACE

记忆是从感知到思维的桥梁，是想象力驰骋的基础，没有它，就不会有人类的思维。正是因为有了记忆，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认知更全面、更深入，保证了人们心理活动的前后统一和连续不断，逐渐形成了一个发展的过程。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作核潜艇，那么，记忆就是必不可少的核动力。

当今世界，社会的运转速度大幅加快，大量的信息全方位刺激着我们的神经，我们对知识和资源的需求与日俱增，记忆力的重要性在现代社会中逐渐体现出来，记忆力正史无前例地发挥着其应有的功能，记忆力对人们的人生成败起着至关重要的影响作用。

记忆力在学习和工作等方面的作用不言而喻。然而，我们常常遭遇记忆力不佳的困境，为自己的记忆力不佳而烦恼不已。我们常常会忘记书中公式，忘记资料中的数据，记不住电话号码，忘记对方的名字，甚至连一些重要的日子都会遗忘。记忆力就是这样让我们抓狂，让我们费力费心费神！我们常常感叹那些记忆大师、记忆超人、记忆冠军所拥有的超凡记忆力，羡慕他们的记忆能力，认为他们有着与众不同的记忆天赋。

其实，除了少数有着超强记忆力的人之外，大多数人的记忆力没有多大的差距。人的记忆潜力是非常大的。据美国科学家研究，如果一个人始终好学不倦，他的大脑所能储存的各种知识，将相当于美国国会图书馆藏书量的50倍。而美国国会的藏书有1000多万册。可以想象一下，一个人的大脑能够



装下多少知识！

记忆与其说是一种能力，不如说是一种方法。人们之间记忆能力的差距，在很大程度上是由记忆方法的差距所引起的。世界著名的记忆大师哈利·罗莱因说：“记忆方法是任何人都完全能够掌握的。记忆力的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。”要想进行有效的记忆，单纯靠死记硬背是行不通的，必须寻找一些窍门。只有掌握了科学、实用的方法，记忆才能够真正成为你提升学习和工作效率的有效工具。

那么，记忆力能改善、提高吗？记忆有没有方法？记忆有规律可循吗？答案是明确的。本书就是为你精心准备的一本记忆魔法书。书中总结了行之有效的记忆规律，囊括了中外各种高效记忆方法，同时综合了最新的记忆科学成果。全书打破了单调、机械地讲解记忆方法的俗套，以深入浅出的文字、鲜活有趣的事例，融合心理学、生理学、社会学、管理学、逻辑学等学科知识和原理，从原理、训练、应用三方面，穿插图形和表格，深入而生动地探讨了如何提高记忆力的方法和窍门，为广大读者解决记忆问题、突破记忆障碍、提升记忆能力提供了有力的帮助和科学的指南。书中所讲解的记忆方法其针对性和实用性都很强，一看就懂，一学就会，不仅适用于广大莘莘学子，也适用于已经走上社会工作岗位的各类读者。

打开本书，如同打开一个记忆的魔盒，联想记忆法、交际记忆法、图表记忆法、间隔交替记忆法、抽象记忆法、谐音记忆法、编码记忆法、链锁记忆法……一个个充满魔力的记忆方法纷至沓来，让你应接不暇、大开眼界，又惊叹不已、获益无穷！

了解记忆的魔法，使记忆立竿见影、轻松高效！掌握学习的魔法，做大脑强人、时代精英！

目 录

CONTENTS

第一章 训练记忆力，你也可以是大脑强人

测定你的记忆力和记忆类型	003
测试你的短期记忆力	006
任何人都能提高记忆力	009
记忆能力的简单训练法	011
把握记忆三步骤	014
记忆信息的整理和提取	016
非常测试：测测你的长时记忆力	019

第二章 注意！没有注意就没有记忆

原理：只产生一个兴奋中心	023
训练：如何集中你的注意力	026
应用：要注意三个问题	031
非常测试：测测你的注意力	033
练习	036

第三章 重复记忆法：与遗忘说再见

原理：重复就是和遗忘作斗争	039
---------------------	-----



训练：组织有效的复习	042
应用：在学习和生活中别忘了重复记忆	044
练习	045

第四章 目标记忆法：目标是记忆的导航灯

原理：意图是所有记忆和忘记的基础	049
训练：设定明确的记忆目标	051
应用：实现记忆目标要靠意志和努力	054
练习	055

第五章 理解记忆法：理解推开记忆之门

原理：理解是记忆的前提和基础	059
训练 1：如何实现理解过程	061
训练 2：如何做到理解记忆	063
应用：先理解后记忆	065
练习	066

第六章 多通道协同合作记忆法：记忆总动员

原理：充分调动全身的机能	071
训练：参与感官越多，记忆越深	073
应用：将听说读写和实际操作全部结合	078
练习	081

第七章 联想记忆法：打开记忆的一扇扇窗

原理：联想是由此到彼	085
训练：由联想规律的分类记忆	088
应用：防止遗忘的联想	094
练习	095

第八章 规律记忆法：记忆就这么简单

原理：有规律的东西容易记	101
训练：如何寻找材料的规律	102
应用：记忆历史知识、公式和单词	104
练习	107

第九章 交际记忆法：与君一席话，胜读一本书

原理：人际交往是信息的“交易所”和“加工厂”	111
训练 1：交谈记忆法	112
训练 2：以教促学记忆法	114
训练 3：争辩记忆法	116
应用：在交际中记忆，做一个信息开放的人	118

第十章 特征记忆法：刺激记忆的兴奋灶

原理：特征明显的东西易于记忆	123
训练：通过观察、辨别和发掘找出特征进行记忆	124
应用：生物、历史、地理小知识和数字特征的记忆	126
练习	129



第十一章 口诀记忆法：趣味口诀，快乐记忆

原理：分组块记忆，减负担、增趣味	133
训练：编口诀的方法	135
应用：记忆文科和理科知识	138
练习	143

第十二章 过度学习记忆法：记忆力可以速成

原理：过度学习即是强化记忆	147
训练：“过度学习”的技巧	149
应用：过度学习要把握“度”	151
练习	151

第十三章 开头末尾记忆法：记忆的首因和近因效应

原理：开头和末尾受到的干扰少	155
应用：运用重视头尾记忆法的技巧	157
练习	159

第十四章 图表记忆法：一张图表搞定记忆难题

原理：图表化的东西有利于整体记忆	163
训练：如何做图表	165
应用：图表类型范例	167
练习	171

第十五章 间隔交替记忆法：适时按下记忆的暂停键

原理：避免大脑疲劳，转移兴奋中心	175
训练：间隔交替要科学	177
应用：交叉记忆学英语	179
练习	180

第十六章 纠错记忆法：不怕记不住，就怕没有错

原理：错误让人记忆深刻	183
训练：认识、分析、改正错误	185
应用：改错要有正确心态	188
练习	189

第十七章 规定时间记忆法：记忆倒计时

原理：急能生智	193
应用 1：对记忆时间的限定要适度	194
应用 2：对环境、身心的要求	196
应用 3：适用的人群和材料	197
练习	198

第十八章 背诵记忆法：书诵百遍，其义自见

原理：背诵是记忆力的体操	201
训练 1：适机采用机械或理解背诵	203
训练 2：背诵的方法	205



应用：把背诵与熟记有效地结合	207
练习	208

第十九章 形象记忆法：永不褪色的记忆风景线

原理：直观形象的利于记忆	213
训练：尽量将记忆材料形象化	215
应用：记忆汉字和英文单词	219
练习	220

第二十章 抽象记忆法：记忆是一种境界

原理：抽象记忆也以理解为基础	225
训练：提高抽象记忆效果的方法	226
应用：形象记忆与抽象记忆综合运用效果更好	228
练习	230

第二十一章 归类记忆法：分成一小类，一记一大片

原理：一类的事物便于提取	233
训练：找出规律性和共同性，记起来就轻松	235
应用：记忆历史和地理知识	236
练习	241

第二十二章 卡片记忆法：要想记得牢，卡片少不了

原理：战胜惰性和忘性的武器	245
---------------------	-----

训练：卡片的制作和记忆方法	247
练习	250

第二十三章 谐音记忆法：寻觅记忆的“知音”

原理：让无意义变得有意义	255
应用：数字、公式和单词都可以用谐音记忆	257
练习	261

第二十四章 系统记忆法：系列统领记忆

原理：有系统、有条理的易于记忆	265
训练：把知识放在整个知识系统去记忆	267
应用：理清历史脉络进行记忆	270
练习	273

第二十五章 编码记忆法：破译记忆的密码

原理：用编码的对应关系进行记忆	277
训练：对身体或物品编号进行编码记忆	278
应用：演讲、读书都可用编码	280
练习	282

第二十六章 链锁记忆法：打造记忆的长锁链

原理：打造一条记忆锁链	285
训练：巧妙联想，进行链锁记忆	287



应用：工作、生活和艺术中都可以用链锁	289
练习	291

第二十七章 积极态度法：信念创造记忆奇迹

原理：相信自己能记住就一定能记住	295
训练 1：给自己积极的心理暗示	297
训练 2：培养自信的品质	299
训练 3：转变成为一个乐观主义者	302
训练 4：用快乐和平静来代替压力和烦恼	305
练习	307

第一章

训练记忆力，你也可以是大脑强人

凡是人们感知过的事物、思考过的问题、体验过的情感以及操作过的动作，都会在人们头脑中留下不同程度的印象，其中一部分作为经验能保留相当长的时间，在一定条件下还能恢复，这就是记忆。记忆力是可以通过训练得到提高的。



← 测定你的记忆力和记忆类型

测试目的：了解你的记忆力和记忆类型，便于学习记忆时能够扬长避短，并通过针对性的训练不断提高自己的记忆力。

测验准备：首先拟订一位忠实严格的监考老师，再准备一只计时器，然后把书本交给监考老师即可。

测试 1 视觉记忆测验

请看图 1：图上有 20 件物品，请用眼睛看，然后尽力记住。3 分钟以后，把书合上，然后给被测者一张纸、一支笔，把你能回忆起来的物品的名称写在纸上，不一定按顺序。

然后对照图，记下测验的成绩。

其中：

16~20 件为优秀；

13~15 件为良好；



图 1-1



10~12 件为一般。

测试 2 听觉记忆测验

请监考老师以稍慢的速度,对被测者大声朗读下面的 10 个词 (两遍): 余得利、白云、小胡、酒瓶、洗衣机、李明松、桂花、虚伪、科技、378。读完后休息 10 秒钟,让被测者把听过的 10 个词写在纸上然后记下被测者的成绩。

其中:

8~9 项优秀;

6~7 项为良好;

4~5 项为一般。

测试 3 朗读记忆测验

请监考老师把下面 10 个词语写在一张白纸上: 照相机、BCF、书本、雨伞、剪刀、眼睛、725、沙发、思想、灯泡。然后把纸交给被测者,让被测者以中等稍慢的速度大声朗读 2 遍,再休息 10 秒钟,把能回忆起来的词写在纸上,校对成绩。

其中:

8~9 项为优秀;

6~7 项为良好;

4~5 项为一般。

测试 4 综合记忆测试

这次请监考老师准备好 10 件小物品 (10 件物品之间的关联性最好不要太