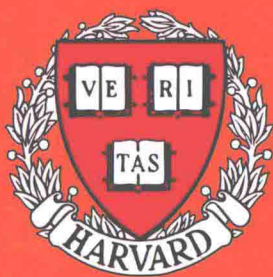


[哈佛智慧·点亮一生]

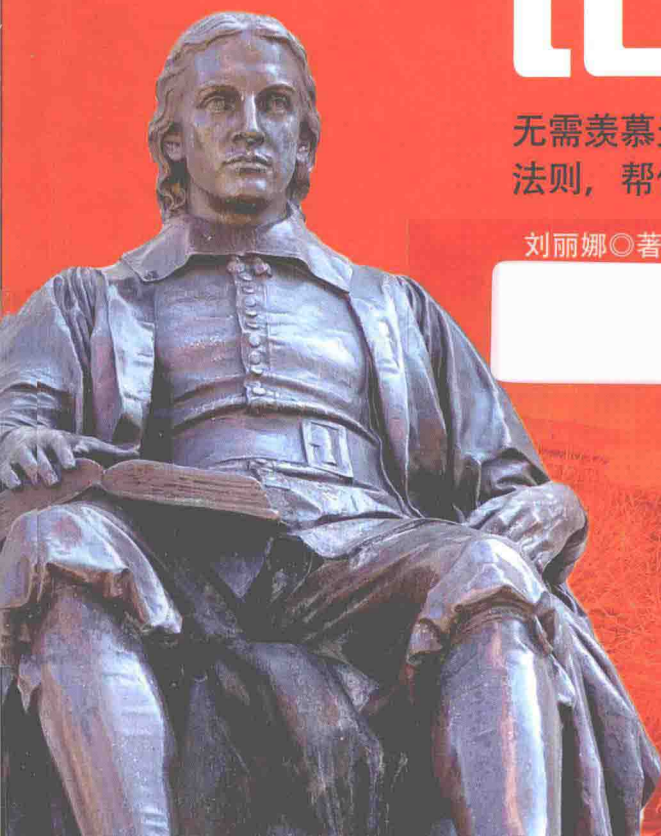
走近百年名校哈佛·品味成功者的智慧
掌握高效记忆技巧·一切尽在——



Harvard 哈佛 记忆课

无需羡慕天才，百年哈佛教你过目不忘记忆
法则，帮你打造最强大脑

刘丽娜◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



[哈佛智慧·点亮一生]

走近百年名校哈佛·品味成功者的智慧
掌握高效记忆技巧·一切尽在——



刘丽娜◎著

Harvard 哈佛 记忆课

无需羡慕天才 百年哈佛教你过目不忘记忆
法则 帮你打造最强大脑



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛记忆课 / 刘丽娜著. —北京: 中国法制出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5093-6460-4

I. ①哈… II. ①刘… III. ①记忆术—研究 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第130241号

责任编辑: 王天颖 (tianying1029@126.com)

封面设计: 杨泽江

哈佛记忆课

HAFO JIYIKE

著者 / 刘丽娜

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 710毫米 × 1000毫米 16

印张 / 18.5 字数 / 288千

版次 / 2015年9月第1版

2015年9月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-6460-4

定价: 39.80元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66034985

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

顾问委员会

荣丽双	王 宇	王 磊	冯 宁	江润涛	付广庆	蔺东升
徐传发	冯佳林	吴书振	刘 芹	倪 婷	杨立群	冯美华
李玉兰	陶 然	杨 宇	孙明然	王福振	李宝尧	王 欣
王雁冰	任 珊	唐 菁	周 龙	高淑荣	李贵香	王燕秋
孙大为	田媛媛	王 芳	陶玉海	田 勇	陈风彩	曹洪华
陈雪云	董 莲	何雪峰	康幼玫	李敦刚	刘晨鹏	刘 慧
庞晓娟	邵 雯	宋 琛	宋可力	韩 博	马玉波	李 晨
聂海荣	裴 昕	王荣丽	杨秀红	贾福强	任月英	苏 度

前言

你之所以会注意到这本书，很可能是因为发现自己的记忆力不如他人，或者你的记忆力出现了某种程度上的减退——这让你烦恼，甚至开始担心，这是不是我的记忆力严重下降的前兆？哈佛大学医学院多年的神经研究与心理研究证实，这种情况其实很常见：以研究大脑与人类记忆力为主要责任的他们研究过数以百万计担心自己记忆力的普通人。他们中的一些人的确因为罹患了某些神经性疾病而导致记忆力衰退，但大多数人的身体状况良好，而且在工作与家庭中都表现正常。

那我们的记忆力不如他人，甚至不如从前的自己，这些问题的根源到底在哪里？答案其实很简单：不管你天资聪慧还是愚钝，后期是否接受了足够科学的训练才是决定个人后天记忆力表现的关键。

美国文学大师海明威说：“记忆力对于经验的积累、知识的增长起着决定性的作用，许多杰出的成就都是建立于出色记忆力的基础上的。”

他说的一点错也没有，否则为什么爱因斯坦去世那么多年了，人们还对他的大脑那么感兴趣？这个智商高达165的科学狂人，凭借其出色的记忆力，在基础物理学科基础上展开丰富的想象，开创了物理学中广义相对论、狭义相对论、宇宙学、统一场论四大领域。如今，因他衍生出的发明创造，几乎涵盖了现代文明的每一个角落、每一个细节，电脑游戏、数码相机、飞机、轮船……不得不说，我们便捷的现代生活在一定程度上得益于爱因斯坦出色的记忆力。

我们无须奢求自己拥有如爱因斯坦一般出色的记忆力，但至少我们



的记忆力不应让我们感觉到尴尬与难堪：当老师提问我们某一篇早就背诵过的课文时，当上司问起某位常打交道的客户的电话时，当爱人问起你是否记得今天是什么纪念日时，我们绞尽脑汁，却不知他们所说何物、所说何人、所谓所时。这种时候，你会不会咒骂自己的大脑：“你怎么这么笨？”

正确地记住与工作、生活相关的知识，不看小抄也可以得高分，做简报时不需要看数据就可以成功地打动众人，生活中重要的人说了什么、交代了什么事情都能记得一清二楚……这些能力，往往左右着一个人在现实生活中得到的评价：他们被贴上“能干”“优秀”“体贴”等种种标签。因出色记忆力而得益的人，总是表现得意气风发。

或许你会这样想：“记忆力是天生的，我天生是个笨人，不可能像别人那么优秀。”但通过阅读《哈佛记忆课》你会发现，强大的记忆力并非单纯的天赋，更多的是靠后天有意识、有技巧的锻炼！

如今，我们已迈入了崭新的信息时代，在这个时代里，信息浩瀚如海、知识全面爆炸，如何学习，才能游刃有余？

若想进行有效的记忆，传统方法中的死记硬背是行不通的，我们必须寻找一些窍门！哈佛学子们在哈佛一年的学习量，超过普通美国大学生的三倍，超过一流中国大学生的五倍——他们是如何在金字塔中将那庞大的知识逐一消化吸收掉的？

这得益于哈佛大学多年的科学研究与哈佛学子们善于自我利用——在掌握了科学的记忆方法的基础上，再配合长期坚持的训练，美丽的记忆之花自然能够开得艳丽！

现在，你将有机会摆脱“忘事”“记不住”给你带来的种种困扰，更有机会因记忆力提升而获得种种好处——当全世界都在尽力挖掘、学习源于哈佛的优秀知识与传统时，我们怎可让自己成为那脱节之人，忽视了哈佛“记忆力训练”这一瑰宝？

《哈佛记忆课》，就是那通往信息高速公路、打开最强大脑、塑造个人成功的金钥匙！

Lesson 1

揭秘：记忆系统是这样工作的

普通人大多会通过上学时的背书经历来告诉自己：自己之所以拥有现在这样普通的人生，完全是因为记忆力天生一般——但你可能不知道的是，哈佛科学家们研究几十年后发现：这个世界上根本没有记忆力的好坏之分。事实上，那些被认为记忆力差的人，在经过了恰当的训练后，都有可能成为记忆天才！

心智如何运作？处理信息的五阶段 / 002

记忆的基本程序：识记→保持→再现 / 006

盘点人脑几大记忆战士 / 010

真有所谓的“胎内记忆”吗？ / 015

人人都有可能发生的“记忆谬论” / 018

抄袭多半是这样发生的 / 023

喝醉的人在第二天真的“全都忘记”了吗？ / 027

Tips：人脑真的如同电脑一样吗？ / 031

Lesson 2

了解记忆模式，看这里！

我们的记忆并非仅有“记忆力”一种，哈佛大学的多位科学家，按自



已研究的方向不同，将记忆模式分为了好几种：按时间，记忆有长时记忆与短时记忆之分；按事件，记忆有情景记忆与意义记忆、程序记忆之分；按特征，记忆有情动记忆与隐晦记忆之分。了解这些不同的记忆模式，对我们提升个人记忆力、解惑个体记忆力差异无疑有着巨大的帮助。

所谓“长时记忆”“短时记忆”原来是这么回事 / 034

情景记忆：从令人怀念的回忆到身边发生的事情 / 039

意义记忆：有了它生活才能继续 / 043

不出错的关键——关注重点并利用经验 / 047

年龄越大，记忆力越不佳？ / 050

前世今生的记忆：令人着迷的既视感心理 / 053

“情动方能脑动”：与情感相关的记忆不易被忘记 / 057

Tips：人脑能大量储存信息，却不能短期记忆过多 / 061

Lesson 3

你知道吗？记忆力也有喜怒哀乐

熬夜到三更，你往往会头昏脑涨，后天的考试再重要，这佛脚你也抱不下去了；与女友吵架了，处于烦躁状态的你被气得连车停在哪里都不知道——这些熟悉的场景其实都在预示着这样的事实：记忆力也是有喜怒哀乐的。哈佛学者们证实，情绪、性格等多种要素，共同组成了记忆力的情感奥秘，了解这些奥秘，无疑对提升记忆力有着极大的帮助。

“情绪”与“记忆”：你好，我也好 / 066

不断让大脑接受训练，记忆就能长时间停留 / 069

记忆系统总“溜号”？尝试集中再切换注意力 / 072

责任心越大，记忆力越强 / 077

记忆系统犯懒了？其实是因为你想错了 / 081

记忆与人一样，也有自己喜欢的作息规律 / 085

越自信的人记忆力表现越出色 / 088

随时活用大脑，唤醒你的记忆力 / 093

Tips：有抑郁倾向的人，解决问题的能力较低 / 097

Lesson 4

记忆上的弱点，便是人生中的弱点

你可能并未意识到这样的事实：记忆上的弱点，往往预示着你在人生中的弱点。我们的整个人生，往往是记忆的累积物，每一个细微的片段，共同组成了我们的日常生活。你可能并不知道自己为什么习惯性地喜欢在愤怒时摔东西，更不了解为什么自己一上台就胆怯。哈佛学者们可以告诉你的是：你的记忆左右着你的人生，个体由记忆组成。既然记忆力的好坏、记忆的具体内容不仅能影响我们的学业，更左右着我们的人生，那么，通过提升记忆力、改善记忆内容来让我们的人生变得更美好，便显得势在必行了。

想了解自己人生中的弱点？先做个记忆测试吧 / 100

三大记忆素质，你属于哪一类？ / 106

警惕！记忆力也爱慕虚荣 / 111

重要时刻，记忆为何出 BUG？ / 115

当你学不进去的时候，试试“普瑞马法则” / 118

记忆系统中的魔法：潜意识记忆 / 122



将负面记忆转化为正面记忆的方法 / 126

别焦躁，静下心来去记忆 / 130

Tips: 男人爱理性，女人爱感性 / 134

Lesson 5

忘却的力量：消失的记忆力去了哪里？

“我刚刚给他打完电话，一转眼的工夫，却忘记了他的电话号码！”“真倒霉！那人的姓名明明就在嘴边，可我就是想不起来！”知识、人脉甚至是人名、电话在用的时候想不起来，这真是一件恼人的事情。令人奇怪的是，为什么人的大脑已经如此精密，而你确实拼命在记了，却还是会遗忘某些重要的东西？

遗忘看似不好，却是整理记忆必备的能力 / 138

从艾宾浩斯的遗忘曲线看失去的记忆 / 141

利用遗忘，只记对自己有益的事情 / 146

舌尖现象：压力是记忆力的头号大敌 / 150

睡不够会变笨？是睡不够记忆力会变差 / 154

造成记忆力减退的危险因子大盘点 / 158

运用遗忘力，解决“知识性便秘” / 162

Tips: 警惕！精神负担是记忆力的大敌 / 166

Lesson 6

修复你的钝脑，8个技巧提升大脑常规记忆力

床上做梦的时候，它同样是在工作着的：要不然，我们怎么会记住晚上那或美妙或可怕的梦境？哈佛大学的学者认为，潜在记忆能力往往是巨大而不可估量的，为了开发这些潜在记忆能力，他们总结出了一套常规性的记忆方法。

先强化“我必须记住”的记忆观念 / 170

哪里有兴趣，哪里便有高效记忆力 / 173

双管齐下，唤醒你的味觉记忆 / 178

集中注意力，别让记忆力旁落 / 181

利用想象，全面挖掘脑海深处的东西 / 185

别刻意：先暂停再记忆效果更好 / 189

观察越清晰，回忆越容易 / 193

记忆不可太集中，而是要分散进行 / 196

Tips：焦虑时更难记忆？学习一些放松技巧吧 / 201

Lesson 7

哈佛经典记忆法，助力记忆“一点就通”

你可能认为，进入哈佛的学子、教授都是天生记忆力出色的人，但事实上，在进入哈佛以后，教授往往会根据哈佛学者往年的研究结果，总结出一些行之有效的记忆力训练方法，并在授课过程中，将这些训练方法传授给学生们——这才是与其他大学生相比，哈佛学子的记忆力更好、知识储备量更大的原因。

运用四色法，不同记忆阶段使用不同颜色 / 204

细心分析规律，让内容形成内在联系 / 208



- 创造个性宫殿，按顺序来一遍“实地演习” / 213
- 运用视觉基础，让脑海中的形象帮助记忆 / 218
- 心智电影：在想象中创造与演绎剧本 / 222
- 抵抗时间的橡皮擦，你需要更有技巧地重复 / 226
- 好记性不如烂笔头：用笔记弥补衰退的记忆力 / 231
- 重视思维导图，用图像与提示来记忆 / 237
- Tips：十大脑力操，辅助锻炼你的大脑 / 242

Lesson 8

提高日常记忆力，让你不再忘东忘西

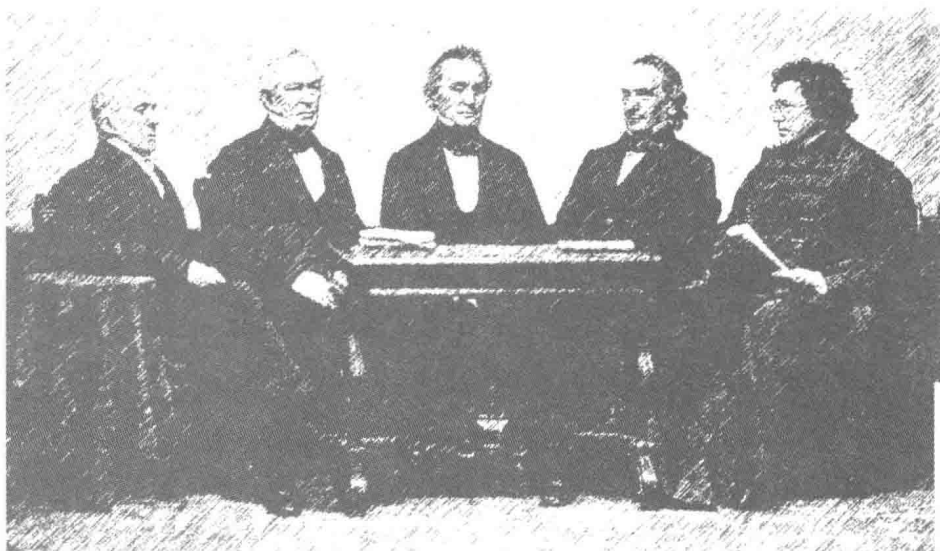
“天啊！家里还开着煤气，我竟然就这样出门了！”“我的钥匙到底放在了哪里？”“这一题明明背过了，为什么还是记不住？”与学习、工作、生活相关的日常琐事因其频繁发生，往往会使大脑对其产生疲惫感，从而产生“刚做过的事就忘记”这种现象。如何应对此类事情，提升记忆力？哈佛人同样有妙招献给你。

- 最有助于提升记忆力的睡眠方法 / 248
- 从饮食开始，选择那些能提升记忆力的食物 / 252
- 改善健忘，记住生活中的细节 / 257
- 越简单越容易：巧妙归纳才能更好记忆 / 261
- 外部记忆补助，让忘记更少发生 / 266
- 学会回忆，唤醒沉睡的过去 / 271
- 想强化记忆？不如讲给他人听 / 274
- 别沮丧：记住名字也有简易方法 / 279
- Tips：小小动作，缓解记忆力减退 / 284

LESSON 1

揭秘：记忆系统是这样工作的

普通人大多会通过上学时的背书经历来告诉自己：自己之所以拥有现在这样普通的人生，完全是因为记忆力天生一般——但你可能不知道的是，哈佛科学家们研究几十年后发现：这个世界上根本没有记忆力的好坏之分。事实上，那些被认为记忆力差的人，在经过了恰当的训练后，都有可能成为记忆天才！





心智如何运作？处理信息的五阶段

哈佛心理学家科拉斯·贝尔教授将人类的心智比喻成了一个档案柜：我们看过、听过甚至是想过的一切，都在其中不同的位置存放着。不过，令人好奇的是，当我们需要想起某些事情时，记忆力到底是如何发挥作用的？为什么在无意识的状态下，我们也能够记住一些事情？

你肯定遇到过这样的情况：行走在街上时，对面的人向你打招呼，你立刻说：“嗨！好巧！你也来这里逛街吗？”你尽力寒暄却不提及对方的名字——因为你不记得他叫什么了。直到对方离开为止，你都一直在懊恼：“那人到底叫什么？”

几天后，正准备入睡的你不知怎么的，突然又想起了那人：“哦！我想起来了，他不是小张嘛！”

同样的现象也会发生在解决难题时，下面的这种状况也往往会出现在我们的学业、工作中。

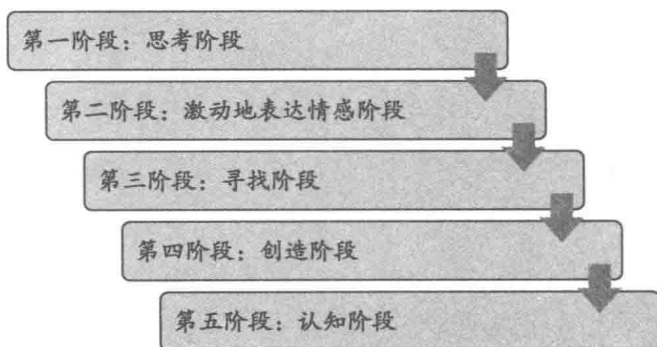
你遇到了一个难题，这个难题也许是财务上的困难，也许是工作上近似绝境的困难。你一直在思考如何去解决这个问题，并设法从各个角度去分析它出现的原因，但就是无法想出令人满意的答案。

经过几天的艰难思考后，你终于决定不再想那个问题——不是放弃，而是决定将它暂时放下。结果如何？你灵光一现，想到了一

个十全十美的解决之道。这个解决的办法看上去是那么简单，以至于你不禁要自问：“为什么我没有早些想到它？”

这就涉及了我们必须要去思考的问题：当我们需要运用记忆去回想某事时，我们的心智是如何运作的？在上面的两个例子中，我们努力寻找的答案的确曾经离我们很近，而后来的再次想起也证实了这一点。虽然我们已不再需要它们，但它们依然存在于我们的长期记忆里，那么，为什么在紧要关头，我们却不能立即想起来呢？

科拉斯教授认为，在处理信息或者回想事情的时候，我们的大脑往往会经历以下五个阶段：



大脑处理信息五阶段

在这五个阶段中，大脑中所发生的事情、具体运作的过程都是不一样的。

思考阶段

思考阶段是个人有意识地进入大脑、在过往的资讯库中寻找相关信息的时期。你希望记住某些特殊的资讯，或者解决当下的问题，



因此，你会分析、比较或者询问自己一些问题，盼望可以找到对的答案。

就拿前面的例子说，从某种程度上来看，你明明记得那人的名字，也可以找到解决问题的办法——但是，不管你多么集中精力地去思考，依然无法想出自己想要的答案。

为什么？因为这些信息藏在脑海深处，只有到了大脑运作的第五阶段，才会被发现。否则，大脑只能卡在思考阶段。

激动地表达情感阶段

经过了表达情感阶段，大脑才有办法到达创造阶段。而在这一过程中，必须要以情绪作为桥梁——情绪是个人的内在感情，是大脑潜意识运作的具体过程，是比认知阶段更深入的阶段。

在表达情感阶段，一旦有痛苦、恐惧、愤怒、快乐或者其他的情绪加入的话，大脑便会因为受到了更强大的刺激而进行较深入层次的运作。如果你在这一阶段出现了思维卡壳现象的话，不如放弃想要深入分析的想法——此时，你的情绪已经投入到了尽力回想的过程中，只要投入了大量的情绪，大脑便会自然而然地进入下一个阶段：寻找阶段。

寻找阶段

大脑运作有着不同的层次，而较深入层次的思考往往是在潜意识的状态下形成的。事实上，人类大脑中的潜意识部分要比意识部分强势很多，当你想记住某件事情的时候，阶段三“寻找阶段”就显得非常重要。

这一阶段中，由情绪发号施令，潜意识便会开始自由地与所有存在于记忆中的信息进行接触。在大脑这个档案柜里，潜意识可以在几秒钟

内将所有的记忆档案翻个遍，寻找到它所需要的任何资料。

创造阶段

有时候，你的潜意识会直接进入第四阶段创造阶段，提供你正在苦寻的信息；有时候，答案不会那么容易想到，潜意识需要一些时间才能找到信息。目前，哈佛的研究专家们还不知道为什么寻找特定事物所需要的时间要比寻找其他的事物长，但重点是，只要潜意识参与其中，便会依然所向披靡。

在第二个例子中，你正在绞尽脑汁地想要解决问题，此时，你的大脑就需要达到另一层次“创造阶段”才能将答案提供给你。之所以会这样，是因为在你的大脑档案柜中，之前并没有存下任何解决相关问题的经验卷宗，你的大脑必须要不断地查看不同的资料，才能综合信息，想出一个办法来作为对策。

或许，在这一过程中，你会有意识地不再去思考这一难题，但是你的潜意识并不会将它彻底放下，而是一直在忙着解决这一问题。

最好的证明就是化学家凯库勒发现苯分子环状结构的过程。在1864年，任教于比利时根特大学的凯库勒在研究苯分子的结构问题时陷入了困境。一天晚上，他决定放下难题，在书房中让自己好好放松一下。放下书入睡后，他眼前却出现了旋转的碳原子。梦中，碳原子的长链如同蛇一样盘绕卷曲，突然间，一条蛇咬住了自己的尾巴，并旋转不停——此时，凯库勒如触电一般猛地醒过来，并由此联想到了苯分子的结构，从而成功地提出了苯环结构假说。

有时候，大脑也可以很迅速地进入创造阶段：在创造阶段，潜意识不断地翻阅不同的卷宗与信息，并以不同的结合方式在大脑档案柜中添加新的资料卷宗——只要你创造出了新卷宗，便是在脑海中创造出信息