

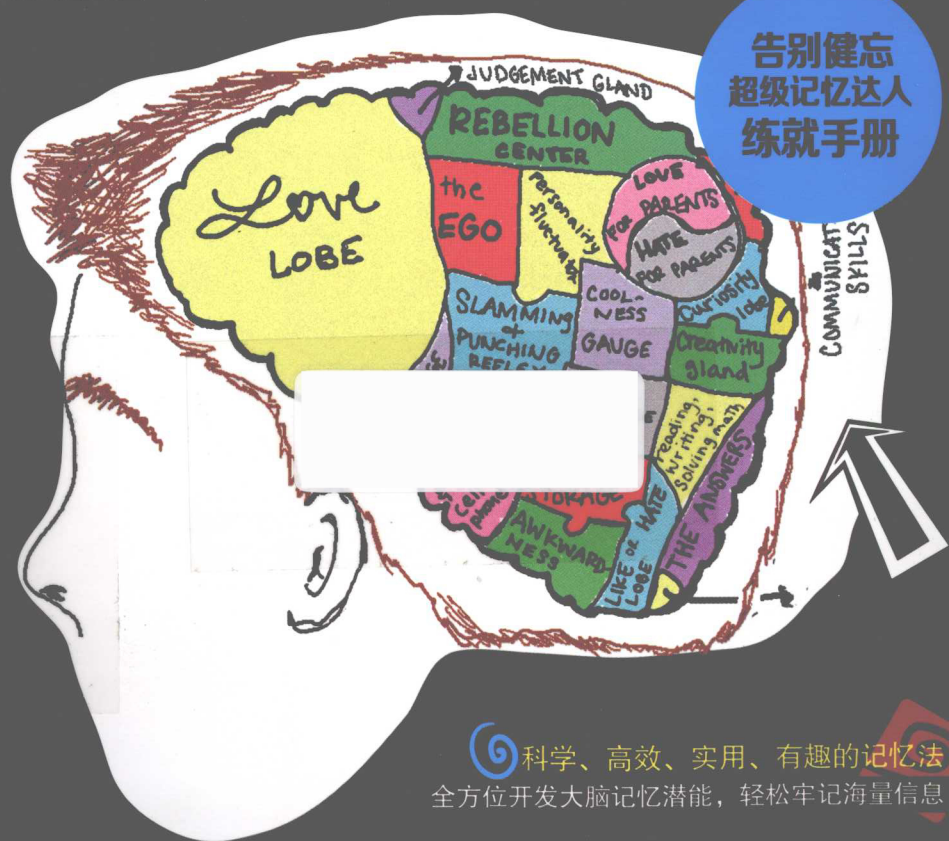
# 最强大脑

## 就是让你记得住

### 史上最高效的270个记忆法

斗南 主编

告别健忘  
超级记忆达人  
练就手册



科学、高效、实用、有趣的记忆法  
全方位开发大脑记忆潜能，轻松牢记海量信息

中国华侨出版社

**最强大脑：**  
**就是让你记得住**  
**史上最高效的**  
**270个记忆法**

斗南◎主编

中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

最强大脑：就是让你记得住，史上最高效的 270 个记忆法 / 斗南主编. —北京：中国华侨出版社，2015.1

ISBN 978-7-5113-5166-1

I. ①最… II. ①斗… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 024152 号

---

## 最强大脑：就是让你记得住，史上最高效的 270 个记忆法

---

主 编：斗 南

出 版 人：方 鸣

责任编辑：子 轩

封面设计：李艾红

文字编辑：贾 娟

美术编辑：李丹丹

经 销：新华书店

开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：8.5 字数：253 千字

印 刷：北京鑫海达印刷有限公司

版 次：2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-5166-1

定 价：29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

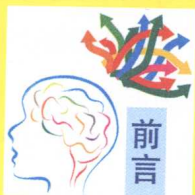
发 行 部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

---

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



为什么我们如此在乎自己的记忆？仅仅是为了找到被遗忘的钥匙或者想起有用的数字吗？答案是否定的。记忆包括我们的身份、个性与智力，以及所有我们想要保存的经历的总和。事实上，我们一直不断地将记忆运用于日常生活中，尽管我们常常没有意识到这一点。

如今，我们生活在一个信息爆炸的时代，每时每刻都有大量新技术知识和信息问世，而其中的一些知识和信息是我们不得不了解甚至要记住的。然而我们每个人都会遭遇遗忘的问题：写作时提笔忘字；演讲时张口忘词；面对无数英语单词、计算公式总也记不住；走出家门后突然想起煤气没关；去了趟超市到家后发现很多该买的东西忘了买；到银行取钱却发现密码记不起来；把合作谈判的重要会议抛在脑后……

为什么学习那么用功却总也记不住？为什么电话号码、重要纪念日记了又忘？为什么看到一张十分熟悉的面孔就是想不起名字？为什么连重要的谈判会议都能忘词？你是否对自己的记忆力抱怨不已？你的记忆潜能还有多少没有被挖掘出来？你是否想拥有超级记忆力，成为读书高手、考试强将、职场达人？

研究表明，人脑潜在的记忆能力是惊人的和超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。记忆力得到提高，我们的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至可以改变我们的个人命运。

众所周知，随着年龄的增长，我们的记忆力会减退，然而这不并

是无法改变的灾难，在明白了我们的记忆是如何工作之后，我们可以使它的效能达到最大化，从而提高学习能力、工作能力和生活能力。

为了帮助读者开发大脑潜能、改善记忆力状况、快速获得提高记忆力的方法，本书在综合了记忆领域最新研究成果的基础上，以浅显易懂的语言对记忆进行了剖析，阐述了记忆的细胞机理，探讨了快速提升记忆力的9大法则，并提供了完善的、全新的、高效的和容易理解掌握的记忆理念和记忆方法。全书内容涉及高效记忆图像、速记词句、巧记数字和字母、准确记忆事实、牢记琐事、有效记忆有关联的事物等部分，编者精心设计的大量思维游戏和练习有助于读者根据自己的步调与具体的对象，找到并发展适合自己的记忆方法。只要认真按照本书中的方法去做，就一定能开启你的记忆潜能，从而成为记忆超人，从而获得成功。

良好的记忆是获取成功的基石之一，也是许多人登上事业顶峰不可或缺的重要因素。记忆力的好坏，往往是学业、事业成功与否的关键。在历史上，许多杰出人物都有着超凡的记忆力。古罗马的恺撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名，亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背诵出来，马克思能整段整段地背诵歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品……

本书是迅速改善和提高记忆力的实用指南，囊括了古今中外应用最广泛、最高效的记忆方法。随着记忆力的提高，你会发现自己的知识结构更加完善，处理问题更加得心应手；你会发现自己的自信心大大提高，在说话时更加有底，办事时更有效率；你还会发现自己的学习力、判断力、分析力、决策力等都随之得到了增强。

丰富的内容、精彩的游戏、科学有效的方法，结合大量的实用技巧，不仅可以帮助各类学生提高学习效率，而且对于上班族、需要创造力及想象力的专业人士，以及随着年龄的增长而有必要重新给大脑充电的人，都有极大的帮助。



## 第一章 记忆力概述 ..... 1

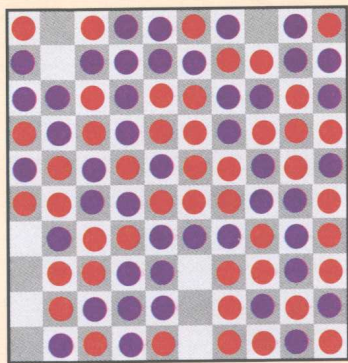
- 剖析记忆..... 2
- 记忆的细胞机理 ..... 6
- 快速提升记忆的 9 大法则 ..... 10

## 第二章 高效记忆图像 ..... 13

- 001 动物园..... 15
- 002 文具..... 15
- 003 缺失的图像 I ..... 17
- 004 缺失的图像 II ..... 17
- 005 海底世界..... 17
- 006 水果..... 19
- 007 森林拾遗..... 19
- 008 颜色和形状 I ..... 21
- 009 跟随岩浆..... 21
- 010 缺失的图像 III ..... 23
- 011 临阵脱逃..... 23
- 012 蔬菜..... 23
- 013 猫科动物..... 25
- 014 缺失的图像 IV ..... 25
- 015 小圆圈..... 27

- 016 彩色的六边形 ..... 27
- 017 图案速配..... 29
- 018 圆点 I ..... 29
- 019 蜜蜂路线..... 31
- 020 圆点 II ..... 31
- 021 玩具..... 33
- 022 正确的图案 I ..... 33
- 023 拼整圆..... 33
- 024 三角形..... 35
- 025 各式各样的图形 ..... 35
- 026 树木..... 37
- 027 玩具屋..... 37
- 028 工具..... 39
- 029 蛇..... 39
- 030 反射图..... 41
- 031 迷宫 I ..... 41
- 032 雨雪云..... 41
- 033 动物散步..... 43
- 034 颜色和形状 II ..... 43
- 035 乡间小屋..... 45
- 036 糖豆..... 45

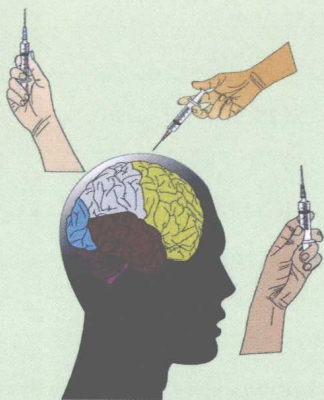
037 对称轴.....	45
038 正确的图案 II .....	47
039 正确的图案 III .....	47
040 镜子中的记忆 I .....	47
041 鱼.....	49
042 迷宫 II .....	49
043 彩色方形图 .....	49
044 盆栽.....	51
045 镜像图 I .....	51
046 镜像图 II .....	51
047 轮廓契合 I .....	53
048 轮廓契合 II .....	53
049 带数值的蘑菇 .....	53
050 轮廓契合 III .....	55
051 设备.....	55
052 正确的图案 IV .....	55
053 扑克牌.....	55
054 健身房.....	57
055 客厅.....	57
056 乐器店.....	59
057 雪人.....	59
058 镜子中的记忆 II .....	59



059 四个男孩.....	61
060 理发店.....	61
061 正确的图案 V .....	63
062 镜子中的记忆 III .....	63
063 与众不同.....	63
064 街景.....	65
065 餐厅.....	65
066 镜子中的记忆 IV .....	67
067 妈妈及孩子们 .....	67
068 家庭主妇.....	69
069 不同职业.....	69

### 第三章 速记词句.....71

070 蕙的风.....	73
071 格瓦赫参加培训班 .....	73
072 四个句子 I .....	75
073 养成习惯.....	75
074 天山.....	77
075 天上的街市 .....	77
076 一句话.....	79
077 诗句.....	79
078 一串词语.....	79
079 度蜜月.....	81
080 痛苦的记忆 .....	81
081 三驾马车.....	83
082 词语大杂烩 .....	83
083 美丽可爱的树 .....	83
084 地图.....	85
085 记故事.....	85
086 彩色的词.....	87



087 对立的词语 .....	87
088 帕瓦罗蒂.....	89
089 概念混合记忆 I .....	89
090 猜谜.....	91
091 秀才贵姓.....	91
092 聪明的小书童 .....	93
093 文静的姑娘 .....	93
094 “过耳不忘”的莫扎特.....	95
095 概念混合记忆 II .....	95
096 鼓励.....	97
097 成长的历程 .....	97
098 三个句子 I .....	99
099 游泳健将.....	99
100 富翁.....	101
101 儿童画.....	101
102 回到地球.....	103
103 成语.....	103
104 选演员.....	105
105 白兰地.....	105
106 夜色.....	107
107 脑力锦标赛 .....	107

108 我最喜爱的河 .....	109
109 四个句子 II .....	109
110 三个句子 II .....	111
111 游泳运动员 .....	111
112 伟大的音乐家 .....	113
113 迟到了.....	113
114 品酒会.....	115

#### 第四章 巧记数字和字母...117

115 数字连数字 .....	119
116 军团菌病.....	119
117 数字表格 I .....	119
118 数字九宫格 I .....	121
119 找数字.....	121
120 数字正方形 .....	123
121 大写的数字 I .....	123
122 彩色的数字 I .....	123
123 数字球.....	125
124 方框中的数字 .....	125
125 等差级数.....	125
126 六阶魔方.....	127
127 数字表格 II .....	127
128 大写的数字 II .....	127
129 密码.....	129
130 正方形中的数字 .....	129
131 四列数字.....	129
132 数字和词组 I .....	131
133 混乱的数字 .....	131
134 彩色的数字 II .....	131
135 贝壳.....	133





136 梯形数字.....	133
137 花朵.....	135
138 大写的数字Ⅲ.....	135
139 计算符号.....	135
140 一系列数字.....	137
141 数字和词组Ⅱ.....	137
142 记数字.....	137
143 数字九宫格Ⅱ.....	139
144 网格里的数字.....	139
145 数字H.....	141
146 等级数字.....	141
147 数字表格Ⅲ.....	143
148 字母正方形.....	143
149 含有Br的事物.....	143
150 平分秋色.....	145
151 再次落空.....	145
152 集会.....	147
153 按音阶来.....	147
154 Tic Tac 秀.....	149
155 神韵之图.....	149
156 奇怪的球.....	149

157 湿透了.....	151
158 板子游戏.....	151
159 跟ABC一样简单.....	151
160 OK了吗.....	153
161 各国风情.....	153
162 美味世界.....	155
163 车水马龙.....	155
164 截然相反.....	157
165 无处不在.....	157
166 五光十色.....	159
167 古怪的职业.....	159

## 第五章 准确记忆事实....161

168 年轮.....	163
169 夏威夷群岛.....	163
170 牙齿.....	165
171 拉尼娜现象.....	165
172 地球的转动.....	167
173 自然奇景.....	167
174 消化系统.....	169
175 树突和轴突.....	169
176 企鹅.....	171
177 GPS 系统.....	171
178 热气球.....	173
179 世界上第一个将被淹没的国家.....	173
180 刹车系统.....	175
181 人类的睡眠.....	175
182 第一位进入太空的女性.....	177
183 昆虫蜇伤.....	177
184 神经系统.....	179

185 植物界的“活化石” .....	179
186 避雷针 .....	181
187 安徒生童话 .....	181
188 葡萄干 .....	183
189 无声枪 .....	183
190 树叶变色 .....	185

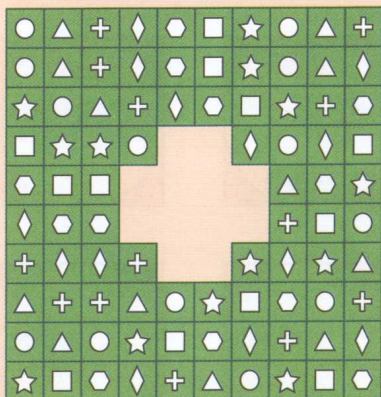
## 第六章 牢记琐事.....187

191 买面包 .....	189
192 乐器 .....	189
193 备忘录 I .....	189
194 日程表 .....	191
195 思道布的警报 .....	191
196 面试 .....	193
197 衣物 .....	193
198 胜利者 .....	193
199 画画 .....	195
200 菜单 I .....	195
201 菜单 II .....	197
202 重要的历史日期 .....	197
203 古卷轴 .....	199
204 菜单 III .....	199
205 缺失的“部件” .....	201
206 盗窃犯 .....	201
207 逛超市 .....	201
208 备忘录 II .....	203
209 障碍物 .....	203
210 餐桌 .....	203
211 儿童歌曲 .....	205
212 宠物店 .....	205

213 去商场 .....	207
214 宠物 .....	207
215 家具 .....	209
216 歌曲 .....	209
217 提前预订 .....	211

## 第七章 有效记忆有关联的事物...213

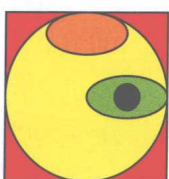
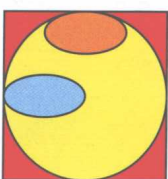
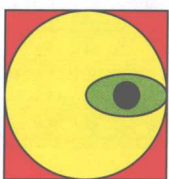
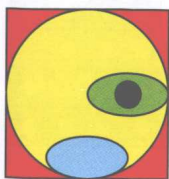
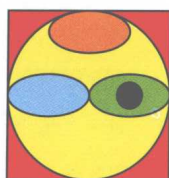
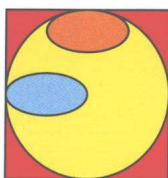
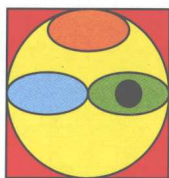
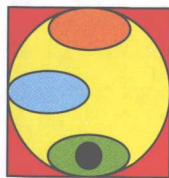
218 树形家谱图 I .....	215
219 体育运动→诞生国家 .....	215
220 下一幅图 .....	215
221 人物关系 I .....	215
222 神→掌管领域 .....	217
223 归位 .....	217
224 人物关系 II .....	217
225 一步一步做早餐 .....	219
226 填补空白 .....	219
227 折叠图形 .....	221
228 箭头的逻辑 .....	221
229 图形序列 .....	221
230 书籍 .....	223
231 下一个图片 .....	223



232 旋转的立方体 I .....	225
233 选择箭头.....	225
234 首都→国家 .....	225
235 谁是谁.....	227
236 动物→类属 .....	227
237 雨伞.....	227
238 运动空间.....	229
239 符合规律.....	229
240 就诊.....	229
241 服装→国家 .....	231
242 旋转的立方体 II .....	231
243 图形接力.....	231
244 突变.....	233
245 裁剪正方形 .....	233
246 旋转的立方体 III .....	233
247 红绿灯.....	235
248 小丑表演.....	235
249 植物→类属 .....	235
250 日光浴.....	237
251 技术→职业 .....	237
252 与人有约.....	237

253 立方体展开 .....	239
254 缺少的图形 .....	239
255 旋转的立方体IV .....	239
256 货币→国家 .....	241
257 沙滩城堡.....	241
258 壁纸.....	241
259 下一张牌.....	243
260 金鱼的故事 .....	243
261 树形家谱图 II .....	243
262 符号.....	243
263 空缺图形.....	245
264 结伴游玩.....	245
265 树形家谱图 III .....	245
266 3 个男孩.....	247
267 意外事件.....	247
268 有去无回.....	247
269 洗澡奇遇.....	249
270 地球之最.....	249

附录 答案..... 251





## 第一章 记忆力概述

记忆不是以简单的程序存在的，关于记忆最常见的说法是学习和记住信息的能力。然而，随着年龄的增长，人们发现先前的知识不断被遗忘，并开始抱怨自己的记忆。事实上，生物学的实际情况比这个相当模糊的“记忆”术语复杂得多。



# 剖析记忆

记忆功能的正常运转需要整个神经系统的参与，神经系统负责传递并处理感觉信息。感觉信息影响着我们的情绪、行为（比如语言）和个性，以及记忆的特殊性。

## 神经系统

神经系统由周边神经系统和中枢神经系统两部分组成，神经网络遍布全身的各个部分（皮肤、肌肉、关节等），包括所有的器官、腺体和血管。神经系统将外界的信号（视觉的、听觉的等）传递给大脑，使人体以运动的方式反馈回应。例如，大脑将听觉信息解码后，回应的动作才能被组织起来。并不像我们想象的那样，大脑是中枢神经系统的唯一构成物。

## 大脑，中央组织者

中枢神经系统由脊髓（位于脊柱中）和脑组成。脑被封闭在头骨中，包括小脑、脑干、间脑和大脑。小脑位于大脑的后面，是运动的控制中心。脑干在脊髓的上方，也是一个关键部位，因为它是循环系统、呼吸系统、觉醒和体温的控制中心。

大脑左半球与右半球通过一个称为胼胝体的结构连接起来。右脑半球负责接收触觉信息和控制左半边身体的运动，而左脑半球负责接收触觉信息和控制右半边身体的运动。每个脑半球都以复杂的方式分析听觉信息和进行思维，它们在一些特定的行为中扮演着重要角色。例如，左脑半球控制语言，而右脑半球参与分析空间位置和掌管面部表情。

### 当感觉到达大脑时

脑半球的表面被许多脑回缠绕包裹着，并被几条沟分成5个主要的区域：枕叶、顶叶、颞叶、额叶和岛叶。岛叶隐藏在外侧沟深处，参与调节感觉信息。

枕叶、顶叶和颞叶位于脑半球后部，分别控制一项或几项感觉功能：枕

叶负责视觉，顶叶负责触觉，听觉、味觉和嗅觉由颞叶负责。当然，它们之间的连接部分可以交换、比较和修改各自所带的信息。

额叶位于大脑前部，占了整个大脑的40%，是一个专门负责复杂行为的区域，管理着个性、创造力以及精密的认知行为，比如计划、策略、组织、预测等。

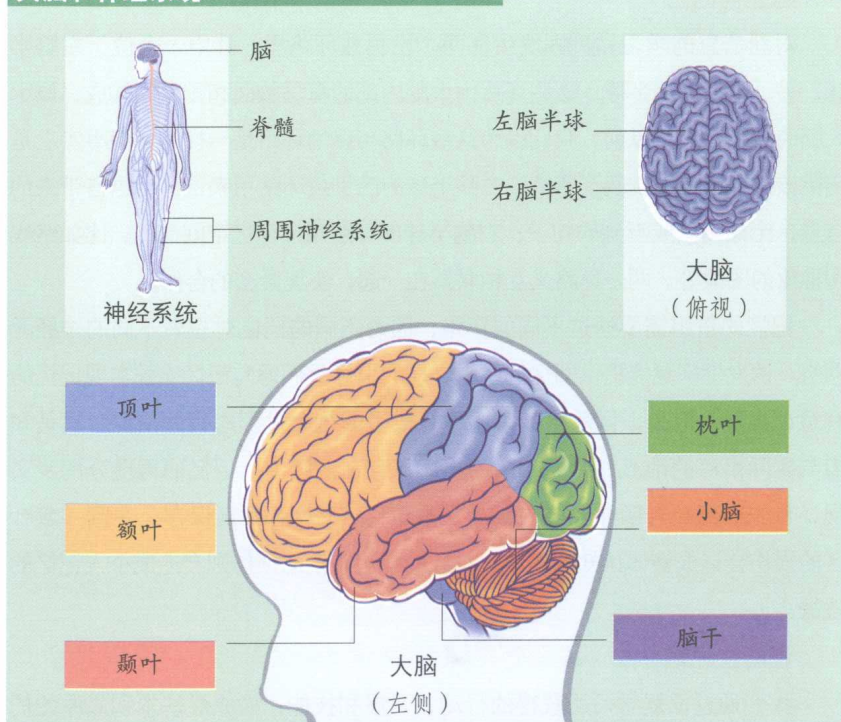
## 每种类型的记忆有其对应的大脑区域负责

根据所涉及的是要记住一条新信息，还是回忆过去的时间、地点或是以往学过的知识、经历的感情，记忆功能所要求和利用的环路是不同的。

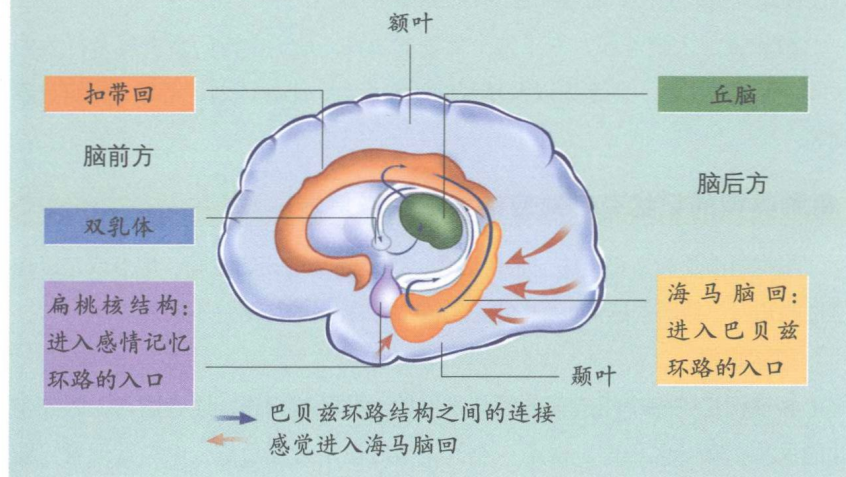
### 短期记忆

短期记忆的每个组成部分都与不同的大脑区域相连，语音圈与大脑左半球的顶叶和额叶区相连，视觉-空间记事区位于大脑后部，中央管理者可能与左脑半球的额叶联系着。

## 大脑和神经系统



▲ 中枢神经系统由脊髓和脑组成，大脑的每个部分都与一个确定的功能相结合。



▲ 大脑半球内层部分有 4 个相互连接着的巴贝兹环路，这些环路用于对新信息的学习。

### 陈述性记忆

对新信息的学习和巩固发生在两个巴贝兹环路里，其中一个位于左脑半球，另一个在右脑半球。这些环路由大脑内部的海马脑回和扣带回构成，属于大脑的边缘系统。以前，我们以为这些环路与感情环路是一样的，但事实上是扁桃核结构给记忆装载了感情。左脑半球的巴贝兹环路用来记忆由语言带来的信息，比如阅读或听到的句子；右脑半球的环路用于记忆空间信息，比如路线和抽象的图像等。两个环路又互相联系在一起，实现紧密的合作。

记忆的重组需要通过不同的环路，因为不同的记忆对应着不同的神经网络。诱发性问题能提供回忆的线索，从而引导我们通向记忆库并实现记忆的有意识再现。但是，目前科学家还不是很了解这个过程的具体情况，只是知道与实际事件的地点和时间相关的线索保存在额叶中。记忆的再现分两步实现，首先靠额叶与颞叶区域的激活来重建，然后由脑后区保存。左颞-额叶区的损伤会造成整体认知的困难，对应的右边系统的损伤则会造成个人记忆的残缺。

### 程序性记忆

我们通过反复学习所获得的行动、习惯和技能，构成最基本和最原始的记忆形式。运动习惯的形成归功于 3 个大脑区域之间的相互联系，它们以间接

的方式参与对运动功能的控制：小脑、大脑深处的区域（纹状体和丘脑）和顶 - 额叶的某些局部。

## 感情环路

给记忆加上感情色彩能够调整行为适应各种状况。例如，当我们看到蜘蛛时会恐惧、惊叫、逃脱或采取防御行为。这种感情的“着色”通过一个特殊的环路得以实现——扁桃核环路。构成感情环路入口的扁桃核结构与大脑的其他众多区域都相关联，它接受来自所有感觉区域的信息，也与控制本能（比如饥饿、干渴、欲望、愉悦）的海马脑回联系着。这一结构还与控制自主神经系统的脑干区域相连，调节心脏和肺部功能，以及皮肤的反应，这就解释了为什么恐惧和愉悦总伴随着心跳加速、呼吸加快、过量出汗和皮肤泛红。

## 对新信息的学习

巴贝兹环路的入口是海马脑回。信息从海马脑回出发，通过双乳体和丘脑（这两个大脑区域使得信息得以长时间保存），当经过额叶内层的扣带回时，会与已经存储的其他信息进行比较。扣带回扮演着一个重要的角色，我们越是对一条信息感兴趣就越容易记住。最后，被处理过的信息重新回到海马脑回被巩固。

巴贝兹环路能为同一事物的不同组成要素编码：视觉的、听觉的、嗅觉的，以及地点和时间，并在其中加入感情特征。神经网络将所有要素之间的连接轨迹分别储存在不同的大脑区域中，于是记忆被“分散”了。巴贝兹环路不是用于信息的最后储存，也不干涉短期记忆和程序性记忆，所以，海马脑回或巴贝兹环路的损坏将只会影响到陈述性记忆。

## 对信息的巩固

可以通过新的学习或者简单的重复来巩固已被储存的信息，例如为了记住一首诗而反复背诵。在连续重复时巴贝兹环路扮演着重要角色，额叶会逐渐加强分布在大脑中的不同元素之间的联系。





# 记忆的细胞机理

神经系统是由几十亿个功能不同的神经元构成的。感觉器官的神经元来自周围神经系统的信息（视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉）传递到大脑，而运动神经元把它们传向相反的方向以控制肌肉。大脑本身也是一个复杂的神经网络，用于整合感觉信息，并决定做出何种回应。

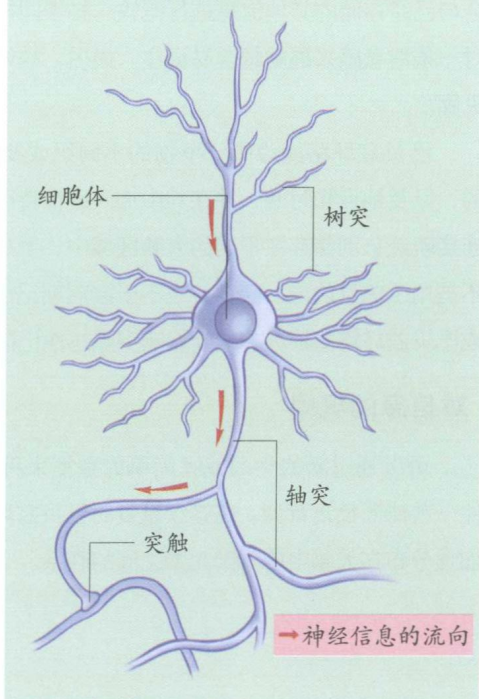
为了弄清楚记忆所依赖的生理和生物化学机理，首先必须了解单个神经元是如何传递信息的，以及与其他神经元是如何接合的。

## 神经元和突触

神经元是一种特殊的细胞，能够更新、传递和接收电脉冲，或者更确切地说是生物电，因为这种电现象产生于活的生命体。电脉冲（称为动作电位或者神经冲动）先在一个神经元内部传递，然后在构成整个神经系统的网络中传递，某些神经纤维每秒能够传输150米。

神经元细胞体包括细胞核、树突和轴突。轴突是一个单一的延长部分，长度从1毫米到1米不等，在末端都形成球状。动作电位通过轴突被传递到位于另一个神经元表面的接收器上，连接两个神经元的“接合”区域称为突触，根据其

### 神经元的结构



▲ 神经元是一种非常特殊的细胞，专门负责神经信息的传递。