

东京大学
高效
记忆法

[日] 吉永贤一 / 著 王霞 娜仁图雅 / 译

风靡日本的高效记忆法，
东京大学高才生的实践之作，
日本千万读者诚心推荐。



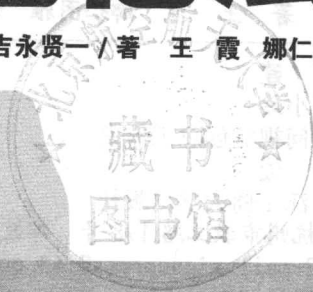
浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

013066208

B842.3
72

东京大学 高效 记忆法

[日] 吉永贤一 / 著 王霞 娜仁图雅 / 译



B842.3
72



 浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

01306308

图书在版编目 (CIP) 数据

东京大学高效记忆法 / (日) 吉永贤一著; 王霞, 娜仁图雅译.
—杭州: 浙江工商大学出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-81140-774-7

I. ①东… II. ①吉… ②王… ③娜… III. ①记忆术
IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 101035 号

著作权合同登记号 图字: 11-2013-78

TOUDAIKATEIKYOUUSHI ga OSHIERU ATAMA ga YOKUNARU KIOKUHOU © 2011 by Kenichi Yoshinaga
Original Japanese edition published by Chukei Publishing Co. Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Chukei Publishing Co. Ltd.
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

东京大学高效记忆法

[日] 吉永贤一 著 王霞 娜仁图雅 译

责任编辑 郑建
责任校对 何小玲
封面设计 天问视觉创意工作室
责任印刷 汪俊
出版发行 浙江工商大学出版社
(杭州市教工路198号 邮政编码310012)
(E-mail: zjgsupress@163.com)
(网址: <http://www.zjgsupress.com>)
电话 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 王鹏兵
印 刷 北京雁林吉兆印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 6
字 数 105千
版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-81140-774-7
定 价 25.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换
浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804227



前 言 PREFACE

◎ 我也曾经认为自己的记忆力不好

我毕业于一向以难考著称的东京大学理科医学部。从毕业到目前为止，指导过的应试考生已经超过 1000 人。即便如此，我也曾经认为自己的记忆力不好。但是，现在回想起来，所谓记忆力不好，只不过是当时自己认为是那么回事而已，事实上却未必。

记得小时候，妈妈几乎每天都会带着我到附近的河边去散步，并且告诉我路边各种各样植物的名字。当然，我的妈妈也并不是所有植物的名称都知道。因此，散完步回到家里后，我便常常去查《植物图鉴》这本书，看看那些植物到底叫什么名字。

在查看植物名字的过程中，我渐渐地把这些名字背了下来。

这让我非常兴奋，于是便想把整本《植物图鉴》统统背下来。果然，那么多的植物名称很快就都记住了。

即便如此，我也并没有认为自己的记忆力很出色。为什么呢？因为我虽然能够易如反掌地背诵《植物图鉴》，却死活都背不了同一系列的《历史图鉴》。同时，我也根本没有想要把它记住的冲动。我总觉得，背《历史图鉴》就如同背那些早就该进棺材的课本一样，令人反感。这也许和我喜欢理科、不擅长社会科学有关。

在这种情况下，讨厌死记硬背的我便给自己贴上了“不擅长记忆”的标签。

◎ 初次体会到记忆趣味的那一瞬间

当时我就是这样一个“不擅长记忆”的人，直到小学三四年级的时候，才得以从记忆力不好的魔咒中解脱出来。

我得以解脱的契机是拜读了托尼·布赞（Tony Buzan）^①写的《托尼·布赞谈健脑》^②这本书。说实话，在读这本书之前，

① 托尼·布赞，生于1942年，英国著名大脑专家、记忆术专家、心理学家，被人们亲切地称为“大脑先生”。全世界有超过两亿人受惠于他所发明的“思维导图”。

② 托尼·布赞所著《托尼·布赞谈健脑》的日文版是由佐藤哲翻译、东京图书出版社出版的。

我也曾看过几本关于记忆法则的书。但是，那个时候的我认为，所谓的记忆法小技巧只不过是歪门邪道而已，根本不值得去尝试。不过，在拜读完《托尼·布赞谈健脑》这本书后，我的感觉却完全不一样了。

书中传授了一种轻松记住单词的方法：把十个单词和数字联系起来背。我尝试了一下，结果竟然不费吹灰之力就记住了！这让我太兴奋了。我不禁反反复复尝试了很多次。

“记忆太奇妙了！默记太有趣了！”有生以来我第一次有这种感觉。

以这件事情为契机，我开始涉猎各种各样有关记忆法则的书籍，并且亲自去挑战各式各样的记忆法。

◎ 人的记忆能力是没有极限的

我不断地积累关于记忆力的各种知识。在这个过程中，我发现了一个事实，那就是人的记忆力是没有极限的。

我们真的能够记住很多很多事情。事实上，我们也记得非常多非常多的事情。例如，自己的名字、生日、幼儿园时的回忆、小学时的回忆、朋友的名字、朋友的住所、去朋友家的路线、沿路的店铺、亲戚的名字、和朋友一起去过的地方、在那里发生过的事情，等等。

我们的记忆容量是如此之大，以至于如果想要把自己现在的记忆全部写出来的话，恐怕永远都写不完。

◎ 随着年龄的增长，我们的记忆力也会随之提高

记住的事情越多，我们的记忆力就会越强。

比如说，让我们回想一下自己刚刚搬到一个新住处时候的情形吧。刚开始的时候，所有的东西都是陌生的，我们甚至连回家的路都记不住。但是，一旦知道了什么东西在哪个地方，我们便可以记住“○○的旁边有△△”“△△的后面有□□”。就这样，把还没有记住的东西跟已经记住了的事物联系起来之后，我们便可以用更快的速度吸收新的知识。

也就是说，知识和经验积累得越多，我们的记忆力提升得就越容易。换言之，随着年龄的增长，我们的记忆力也会逐渐提高。

人们常常会说自己小时候记性那么好，现在却……其实，我们不能就这样轻易断言自己是“王小二过年，一年不如一年”。

实际上，我现在已经三十几岁了，但和小时候相比较，我觉得自己的记忆力仍然处于最佳状态。大家不要像以前的我那样认为自己的记忆力不好。无论是什么样的知识，只要是对现在的自己有用的，我们就都能够记得住。我们具备这样的能力。

不过话又说回来，即使我们有这样的能力，但如果没有正确的使用方法，能力还是发挥不出来。这就像使用复印机一样，如果没有把原稿放到正确的位置，而是放到了机器的盖板上面，那么无论按多少次开始键，原稿都不可能复印出来。记

忆法也是如此。如果把使用方法搞错了，那只好永远哀叹记忆力不佳了……

将要在这本书中介绍的记忆法则都是我亲身实践过的。我的很多学生也把它们应用于实践中，取得了良好的效果。希望大家能够通过了解本书介绍的记忆法来感受自身与生俱来的无极限的记忆力！



目 录

CONTENTS

前 言

第一章 提升记忆力的 5 大法则

-
- 法则 1 选择“简单而有助于提升”的知识进行记忆 >>> 003
 - 法则 2 牢记反复出现而自己不易表达清楚的部分 >>> 009
 - 法则 3 掌握直接与间接出现的知识 >>> 012
 - 法则 4 做“动手尝试就马上可以掌握的事情” >>> 015
 - 法则 5 细化不会的东西，发现下一步的可行性 >>> 018

第二章 高效记忆 3 步骤：联想、重复、应用

-
- 了解记忆的基本步骤 >>> 025
 - 记忆前的准备：明确要记住的知识 >>> 026
 - 联想 1 联想有助于提升记忆力 >>> 030
 - 联想 2 印象联想法 >>> 034

- 联想 3 体验联想法 >>> 037
- 联想 4 因果关系联想法 >>> 040
- 联想 5 相似联想法 >>> 043
- 联想 6 时间推移联想法 >>> 045
- 联想 7 和场所联系起来 >>> 050
- 联想 8 和意义或使命感联系起来 >>> 052
- 联想 9 和规则联系起来 >>> 054
- 联想 10 联想方法越多, 记忆越牢固 >>> 056
- 重复 1 重复有助于提升记忆力 >>> 058
- 重复 2 复习的最佳时机 >>> 061
- 重复 3 记忆后马上进行第一次复习 >>> 063
- 重复 4 根据遗忘的倒 S 曲线确定复习时机 >>> 066
- 重复 5 每次复习都要加大强度 >>> 069
- 重复 6 写出复习时间 >>> 071
- 重复 7 掌握自己的遗忘倾向 >>> 074
- 重复 8 多一些联想, 还是多一些重复 >>> 076
- 应用 应用有助于提升记忆力 >>> 078

第 8 章 提升记忆力的 13 种技巧

- 技巧 1 记住不常有的事情 >>> 085

- 技巧 2 圈出边框 >>> 089
- 技巧 3 找出差异 >>> 092
- 技巧 4 留出记忆间隙 >>> 093
- 技巧 5 让记忆动起来 >>> 096
- 技巧 6 为气味取名 >>> 097
- 技巧 7 创作人物形象 >>> 098
- 技巧 8 减少记忆数量 >>> 100
- 技巧 9 游戏式联想 >>> 104
- 技巧 10 姿势记忆法 >>> 106
- 技巧 11 强化记忆的两种姿势 >>> 108
- 技巧 12 发出要自己记住的指令 >>> 111
- 技巧 13 满怀感情地记忆 >>> 112

第四章 适用于各种场合的联想变换记忆法

-
- 通过构思离奇的故事来记住人名 >>> 117
- 什么是数字联想变换记忆法 >>> 119
- 场合 1 年份的记忆 >>> 123
- 场合 2 一长串数字的记忆 >>> 126
- 场合 3 各都、道、府、县名称的记忆 >>> 129
- 英语 1 因为想说，才能记住 >>> 132

英语 2 用英语思维来记忆 >>> 133

英语 3 来回切换母语与英语 >>> 138

英语 4 使用联想记忆英语单词 >>> 141

英语 5 首先记住学生的常用语 >>> 144

第 11 章 营造良好记忆状态的 11 大秘诀

调节紧张感，让自己的记忆力越来越好 >>> 151

秘诀 1 焦虑不安时，使用按摩球 >>> 154

秘诀 2 困意袭来时，用指尖咚咚地敲 >>> 156

秘诀 3 注意力不集中时，请提问或做笔记 >>> 157

秘诀 4 喝杯万能的水 >>> 159

秘诀 5 保持适度的空腹感 >>> 160

秘诀 6 记忆需要深呼吸 >>> 162

秘诀 7 讲调节紧张感的话语 >>> 163

秘诀 8 调整重视的程度 >>> 166

秘诀 9 事情需要交替做 >>> 168

秘诀 10 创造利于记忆的环境 >>> 169

秘诀 11 把握好开始和结束的瞬间 >>> 173

尾声 >>> 175



第一章
Chapter 1

提升记忆力的5大法则 ▶

法则1

选择“简单而有助于提升”的知识进行记忆

◎ 胡乱地死记硬背没有意义

在介绍提高记忆能力的具体技巧之前，本章首先需要明确一下要想变得聪明的话我们应该记住什么。

人的记忆力是无限的。事实上，我们能够记住很多很多知识。但是，即使想要变得更加聪明，也并不需要死记硬背那么多。因为，很多东西即使死记硬背下来了，也并不一定全部都能派上用场。

很多东西即使死记硬背下来了，也并不一定全部都能派上用场。

从记忆的角度来说，事物可以分为两类：一类是能够提升自己记忆力的东西；另一类是对提升记忆力没什么帮助的东西。所以，要想提升自己的记忆力，就有必要认真地选择真正需要记住的内容。

那么，什么才是能够提升自己记忆力的东西呢？要想知道答案的话，我们需要了解一下提升记忆力的法则。这个法

则是我在指导 1000 多名学生应对入学考试的过程中归纳总结出来的。

◎ 有些东西虽然很简单，但记住了有助于提升记忆力

我认为要强行记住的内容有难易程度之分。

难易程度可以分为很多级别，本节先介绍第一种：太简单或太难。

除了从简单到困难这个维度^①之外，我们还需要考虑有助于提升 / 无助于提升这个维度，因为它关系到能否让人变得更聪明的问题。将这两个维度结合起来，事物就可以划分为 4 个部分（见图 1-1）。它们分别具有如下性质：

第 1 部分：简单而无助于提升；

第 2 部分：简单而有助于提升；

第 3 部分：困难而有助于提升；

第 4 部分：困难而无助于提升。

“简单而无助于提升”记忆力的部分指的是什么状况呢？比如，对于高中生来说，小学的内容就太简单了。让高中生去学小学生的课文，那些东西不是早已背诵过的，就是了如

^① 维度代表一种视角。



●提升记忆力的法则矩阵

	简单	困难
有助于提升	第2部分 简单而有助于提升	第3部分 困难而有助于提升
无助于提升	第1部分 简单而无助于提升	第4部分 困难而无助于提升



简单的概括



图 1-1 内容难易程度如何影响记忆力的提升