

每个人都可以拥有 超级记忆力

Everyone can have
super memory

王擎天 著

50家记忆力培训机构
选用本书作为指定教材

30万人通过作者的传授
快速提高了记忆能力

记忆力不是天生的，记忆是开发出来的
著名记忆力专家的记忆技巧让你的记忆力倍速增长



天津科学技术出版社

超级记忆力

王擎天 著

图书在版编目 (CIP) 数据

每个人都可以拥有超级记忆力 / 王擎天编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5308-5165-4

I. 每… II. 王… III. 记忆术—教材 IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 072678 号

责任编辑:范朝辉 吴 頔

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 170 000

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.00 元

序 言

当你埋头书海的时候，是否心里正承受着痛苦的压力呢？是否为接二连三的考试而心情沮丧呢？每当面对一次次的考试，心情随着成绩的起伏而波动，其状况可想而知，面对这种压力你该如何轻轻松松度过这一段时光呢？

我常常听到一些学生向我抱怨：

“又是这么多的单词，好烦呀！”

“我记性很不好，这些题我背了好几遍都没有记住。”

“刚放的东西我就记不起在哪里了！”

.....

不必惊慌，好记性不是天生的，而是训练出来的！我们每个人的大脑潜力都是无穷的，不过遗憾的是，大部分人对大脑潜力的挖掘还不到 10%。太多的人抱着才华出生，最后竟带着才华默默老去，主要原因就是他们没看过“大脑使用说明书”，结果使一生的力量用错了地方。其实大脑就像电脑一样，可以不断升级。我非常开心能与大家谈谈记忆力的问题。我们都知道记忆力是我们在学习过程中一项十分重要的能力，好的记忆力能成就许多人的梦想。

历史上有许多杰出的人物都拥有惊人的记忆力。例如，古罗马的凯撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名；亚里士多德几乎能把所有看过的书一字不差地背诵出来；而法国的拿破仑更是一位记忆力超群的军事奇才，他对当时法国海岸所设的大炮位置以及它们的种类都记得清清楚楚，如果

部下报告有错,他竟能及时纠正等等。

也许你会说:“你说的这些人本来就不是普通人啊,他们之所以有这么好的记忆力是因为他们是天才、了不起的人物。然而,科学证明,我们普通人,我们中的每一个人都能达到他们的记忆水平。只要不断重复,只要我们掌握了正确的方法,任何一个普通人都能记住深奥的东西。我们同样可以拥有惊人的记忆力。

提高记忆力并不怎么深奥。我们知道人的身体素质可以通过锻炼得到提高,同样,记忆力也可以通过训练来得到加强。从今天起,从你翻开这一页起,除去你大脑里固有的思维,请告诉自己:“我不再为健忘而懊恼,不再为丢三落四而烦恼,因为我掌握了记忆的好方法,我能记住我想要记住的东西;只要学会了书中的那些方法,我将无所不能。”

本书是一本绝好的记忆教材,其中许多令人叫绝的记忆法则能够给我们许多帮助,这将是任何一位渴望记忆女神青睐的青年朋友必读的好书,相信你读了它之后,你的记忆力将大大增强,你的自信心也将倍增!期待各位读者将学习使用本书的心得反馈给我或者分享给你的亲朋好友,让它广为流传,形成一种学习风气,也可以为社会生产贡献一份力量。

王擎天

2009年3月

测测你目前的记忆程度

因为很少有人主动去测试他们的记忆,所以,很多记忆力不好的中学生错误地认为自己的记忆力受到了某种限制。

然而,我们知道记忆力并非天生的,通过后天的努力是可以增强的。之所以你的记忆力不好,是你自己不清楚你的记忆力差在什么地方,而只是一味地埋怨和懊恼。因而,下面的记忆测试对你将起到很关键的作用,信不信由你。

测试 1

用 3 分钟看下面 10 个数字,然后合上书看看你能记住多少。顺序也要正确,只回想起 96 还不够,还必须记住 96 排列第 4。如此等等,数字和顺序都对得 1 分,否则不得分。

(1)32 (3)47 (2)48 (4)96 (5)14
(8)84 (6)79 (9)18 (7)33 (10)69

得分:

测试 2

在 60 秒钟的时间内记住下面的 10 项内容。这一测试的目的是让你以随机顺序记住所有的项目,同时记住它们相应的号码。当到了 60 秒后,然后填写答案,答对 1 个得 1 分。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
报纸	树	城市	沙发	商场	医院	爷爷	蜜蜂	刷子	牙刷

把正确的词语填入下表。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

把回答正确的词语数填入下表。

第 1 次	第 2 次	第 3 次	第 4 次	第 5 次

得分：

测试 3

将下面的 10 项只看一次，努力记住它们及它们的顺序，然后盖住上述内容，填写答案并按说明给自己打分，答对 1 项得 1 分。

洗衣机	冰激凌	白云	剪刀	裙子
石头	铅笔	翅膀	医院	小说

请按正确的顺序逐项填空

得分：

测试 4

用 5 分钟记下面 10 种商品及其价格，然后用一张纸把价格盖住，写上你所记住的价格数，一个 1 分。

小说:20 元	纺织物: 205 元	电动割草机: 121 元	冰箱: 2700 元
室内空气清 洁器:60 元	艇外推进机: 783 元	羊毛衫: 140 元	橡皮船: 251 元
电机车: 625 元	电动玩具: 19 元	得分:	

测试 5

用 5 分钟记下面 10 个历史事件与年份,然后用纸把年份盖上,凭记忆把年份写出来,一个 1 分。

美国费城第一次大陆会议	_____	1774 年
菲律宾群岛的发现	_____	1521 年
英国清教徒在美国普利茅斯登陆	_____	1620 年
美国第一部电视机	_____	1843 年
英国第一部印刷机	_____	1474 年
莱特兄弟发明飞机	_____	1901 年
第一个大学学位授予妇女	_____	1841 年
本尼维克特·阿诺德诞生	_____	1741 年
美国买下佛罗里达	_____	1819 年
阿克的女儿琼被处火刑	_____	1431 年

得分:

测试 6

下面是 10 个单位和这些单位的电话号码,细看下表,时间不超过 2 分钟,并请记住所有的电话号码,然后盖上电话号码,根据单位回答相应的电话号码,一个 1 分。

便利店: 783-5953	棋友: 640-7336	本地气象局: 691-0562	网上书店: 242-9111
鲜花店: 725-8397	对面汽车修理 厂:781-3702	木偶剧院: 869-9521	迪斯科舞厅: 644-1616
体育活动中 心:457-8910	火车站订票热 线:345-6350		

得分:

测试 7

用大约 1 分半钟读这 10 个数。然后取一张纸,凭记忆将它们写出。每个写在正确位置上或正确顺序中的数字可得 1 分。请注意,这里最重要的是记忆力强度问题。

32	46	52	58	99
23	78	91	76	21

得分:

测试 8

想象有人从一副洗好的纸牌中抽去了 5 张牌,其余的 47 张牌(不含大、小王)都读给你听一次。你能通过记忆说出哪 5 张牌没有报过或是遗漏了

吗?我们来试试看。这张列有 47 张牌的表你只能看一次,然后用铅笔草草记下你认为遗漏的 5 张牌的名称。写的时候不准看书,读表时间切不可超过 4 分钟。你正确列举每张遗漏的纸牌可得 2 分。

红桃 j	梅花 A	梅花 8	红桃 6	黑桃 9	方块 A
梅花 Q	红桃 4	红桃 K	梅花 4	黑桃 7	黑桃 10
方块 7	红桃 5	梅花 7	方块 K	梅花 10	红桃 3
方块 2	红桃 10	黑桃 j	梅花 9	梅花 K	方块 Q
黑桃 3	方块 10	红桃 8	方块 8	红桃 9	黑桃 8
黑桃 6	梅花 5	红桃 7	黑桃 5	黑桃 4	梅花 2
红桃 Q	黑桃 A	黑桃 Q	方块 5	方块 3	方块 6
梅花 3	红桃 2	黑桃 2	方块 J	梅花 J	

得分:

现在可以把这几项测试的得分相加,看看你可以得多少分。你对自己当前的记忆能力满意吗?如果不满意的话,没有关系,接着看下面的内容,相信你会有很大的惊喜!

目 录

第 1 章 记忆真相 1

大脑的内存究竟有多大？人脑的记忆潜力究竟还有多少可以被开发？记忆力差是天生的吗？学得越多记得就越多吗？记住的和忘记的之间的比例有什么规律可循吗？不要再迷惑了，翻开第 1 章你就豁然开朗了！

第 2 章 抓住高效记忆线索 15

本章告诉你对于高效记忆至关重要的几个线索：锁定目标、理解融会、观察特征、分类整理、运用关联、及时复习等。看似朴素平淡，但越是朴素的就越是实用的，不可小视哦！

第 3 章 激发你的高效记忆潜能 41

你有这样的经验没有：色彩缤纷、版式新奇的读物内容，远比白纸黑字的教科书内容令你记忆深刻，这是怎么回事呢？本章就从影响记忆的外部因素说起，告诉你记忆环境、个人兴趣、感受力、图片及音乐是怎样帮你提高记忆力的。

第 4 章 记忆高手好方法 121

你听说过罗马家居记忆法吗？很新奇吧，本章为你汇集了古今中外各种经典实用的、新奇前卫的，当然也是屡试不爽的记忆术，品种多多、五花八门，快来体验一下吧！

第 5 章 记忆在实践中的妙用 177

歌德曾说过，所有的理论都是灰色的，只有生活之树常青。记忆离开生活就没有了土壤，记忆当然最终是服务于生活的，快把这些记忆诀窍运用到你的缤纷生活中去吧！

附录：全面验收你的记忆力 217

第 1 章

记忆真相

大脑的内存究竟有多大?人脑的记忆潜力究竟还有多少可以被开发?记忆力差是天生的吗?学得越多记得就越多吗?记住的和忘记的之间的比例有什么规律可循吗?不要再迷惑了,翻开第 1 章你就豁然开朗了!



大脑的记忆真相

首先,大脑是个“超级内存”。在这个瞬息万变的高科技时代,电脑有着举足轻重的作用。我们都知道,电脑的内存是有规格的,它的规格限定着它的容量。但人的大脑却是一个“超级内存”,像一座望不到边的金矿,可以供你无限开采。然而,至今为止这座金矿被我们开采得太少了。世界著名的控制论专家 N·维纳说:“每一个人,即便是做出了辉煌创造的人,在他的一生中利用他自己大脑的潜能还不到百万分之一。”

人类的大脑是世界上最复杂、也是效率最高的信息处理系统。别看它的重量只有 1400 克左右,其中却包含着二百多亿个神经元;在这些神经元的周围还有一千多亿个胶质细胞。大脑的存储量大得惊人,在从出生到老年的漫长岁月中,每秒钟大脑足以记录 1000 个信息单位,也就是说,我们能够记住从小到大周围所发生的一切事情。

爱因斯坦是 20 世纪举世公认的科学巨匠。他死后,科学家对他的大脑进行了研究,结果表明,他的大脑无论是体积、重量、构造,还是细胞、组织,与同龄的其他任何人都一样,没有区别。这充分说明,爱因斯坦成功的“秘诀”并不在于他的大脑与众不同,用他自己的话说,在于超越平常人的勤奋和努力以及为科学事业而忘我牺牲的精神。

正如《美国心理学会年度报告》中指出的:任何一个大脑健康的人与任何一个伟大的科学家之间,并没有不可跨越的鸿沟。他们的差别只是用脑程度与方式的差异,而这个差异不但可以填平,而且可以超越。

据研究记忆力的阿诺欣教授和劳金茨科克教授说,我们脑子的容量非常大,几乎对进来的信息全部都能收容下来。

据劳金茨科克教授的计算,我们的脑子,即使每秒钟都输入 10 个新的信息,如此继续一生,我们也仍然还有记忆其他事项的余地。类似吃得过量已经再也吃不进任何东西的这种情况,在人脑的记忆方面是不存在的。因此,我们可以放心大胆地准备把什么都记下来。



现在经常出现记忆力极为卓越的人物,这无异是在证明人类能够记忆的信息量是无限的。

在舞台上表演记忆术的魔术师当中,有人能把隔两秒钟给他一个前后没有联系的新信息全部正确地记住,并能说出来。他说只要知道了记忆的方法,无论什么人都能和他一样地做到。

有个以“完美的记忆家”出名的俄国人。提到他记忆力的惊人之处,有这么一个插曲,据说他谈到15年前某天发生的事情时,说过下面的话:“那天的哪一个时刻也需要我说出来吗?”关于他,俄国心理学家亚力山大·鲁利亚教授做过几年的调查,调查结果表明他的脑部结构和机能并无异于常人,从幼年起他就自然地学会了记住发生在身边的事情的方法。

古希腊的西摩尼德斯曾经说过这样的话:“记忆法是雄辩家素养的本质部分。”奇克罗也著文记载过当时的法律家和雄辩家们都得到了记忆法的帮助,并在《雄辩家论》中叙述了他本人是如何应用记忆法的。由此可见,不断地运用和挖掘你的大脑,掌握记忆方法,你将获得无穷的记忆宝藏。

其次,大脑具有惊人的记忆力。记忆是人脑对经历过的事物的反映。它分为三个环节,即“识记”、“保持”、“再现”或“再认识”。从信息加工的角度看,记忆是对输入信息的加工、编码、储存和提取的过程。这里加工、编码相当于识记,储存相当于保持,提取相当于回忆和再认。

衡量一个人记忆力的高低,通常是从记得快慢、正确与否、储存时间长短以及能否顺利提取等四个方面来考察的。

同样一段材料有人过目不忘,有人则需要一再地记忆,这就是记忆的敏捷性。有的人记东西很快,但粗枝大叶、错误百出,有的人记的材料再难再多,也能记得有根有据、确定无疑,这是记忆的精确性;有人能将记忆信息保持很长时间,也有人刚记住的事情转眼就忘了,这就是记忆的持久性。此外,记忆的内容要有备用性,有的人的信息在头脑中存储得杂乱无章,该用的时候难以顺利提取出来,这方面的表现如何,反映了记忆备用性上的差异。

所以,一个人记忆力发展得好,表现为记得快、对、牢,并且能在该用的时候顺利提取出来。

再次,记忆力是人的大天赋,人在呱呱落地之前就具有记忆力了。然



而,由于后天的原因,每个人记忆力的好坏却又是千差万别的。上了年纪的人,大多还会显出记忆力衰退的现象。专家们认为,这些情况的产生,并非是由于体质虚弱或脑细胞死亡所致——人有脑细胞数万亿个,40岁以上的人,每天丧失的脑细胞也不过1万个——主要是由于忽视早期培育和缺乏经常性刺激造成的。

为了充分发挥记忆力这一天赋的潜能,生理学家提出:孩子一生下来,父母就应当诱导和刺激他们,使之对周围的环境产生好奇心——早期环境对培养和增强人的记忆力影响极大——并向他们提供多种多样的刺激物,鼓励和刺激他们运用大脑的两个部分(图1-1):左脑用于对诸如语言、名单、次序等一类事物的记忆;右脑用于对诸如韵律、想象、创造等一类事物的思索。成年人则应尽可能多地从事一些不同性质的活动,以寻求刺激——刺激乃是使记忆力不致衰退的关键。



图 1-1 左右脑功能分布

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。”许多人在剧场和电视节目中看到过在记忆方面表现出超级能力的人,都对记忆的神秘莫测感到惊讶。



他们是这样进行表演的：首先，在舞台中间放一块大黑板，在黑板上写上从 1 至 30 的数字。此时，让表演者蒙上眼睛，再让观众任意说出一种事物的名称、地点、人名和物名。比如观众说：“5……苹果。”助手就在 5 下面写上苹果。与此同时，表演者开始记忆数字下面的所有物品的名称。

一切准备就绪，让观众任选数字提问，比如观众问：“5 是什么？”表演者立即回答：“是苹果。”表演者能准确无误地回答从 1 至 30 或 50 数字下面的所有词，即使将数字的顺序任意颠倒也不会产生错误。

这位世界闻名的记忆大师哈利·罗莱因先生，据说能在招待会上把在座的 500 人的姓名、脸型一下子全记住。他让大家用各种语言按顺序说出从 1 至 20 多位数字，他当场就能全部记住，当人们任意提出问题时，他能按指定的语言流利地说出对的答案来。进行这种表演的演员，往往被人们看成是天才，人们会羡慕他们。其实，他们并非所谓智商上的天才、奇才，他们只不过掌握了记忆的要领，训练有素罢了。

记忆的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。美国哥伦比亚大学心理学教授伍德华司曾在一篇文章中指出：只要学得正确的记忆方法，就能够提高记忆力。

他做过一个实验，把一些人分成记忆力相仿的两组，让第一组人只依赖简单的背诵方式去完成一个记忆任务，而让另一组人先接受记忆方法的训练，再完成与第一组同样的记忆任务，结果掌握正确记忆方法的一组，效果远比另一组好得多。因此，在记忆中，既要花工夫苦练，又要找窍门、摸规律，才能做到事半功倍。

最后，大脑记忆的内容分许多种类。心理学家 L·R·史奎亚大致上将记忆区分为“陈述性记忆”和“程序性记忆”。前者主要又分为与经验或发生的事情相关的插曲记忆，以及与知识或判断相关的意义记忆两种，后者主要是与身体或技能相关的记忆。

现在，请想象一下自己运动或玩游戏时的情景。你除了靠程序性的记忆在活动外，也和意义记忆、插曲记忆等产生关联。一般而言，人的行动是同时需要陈述性和程序性记忆的。

意义记忆是一般的知识体系之一，它就像一本心灵字典，和其他事物具有意义的关联性，同时被整理、储存着，并在必要的时候被激发、利用、再