



# 提高记忆的 100种方法

Memory Improvement

## 超有效的记忆增强术

- 开启记忆法门，揭秘科学的记忆方法
- 发挥大脑潜能，构建鲜活的记忆王国
- 记忆专家教你100种超实用记忆方法，让你轻松掌握，高效生活

王小军（知名心理作家）◎著  
京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

Memory Improvement

# 提高记忆的 100种方法

超有效的记忆增强术

王小军（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

提高记忆的100种方法 / 王小军著. —北京:

中国法制出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5093-9555-4

I. ①提… II. ①王… III. ①记忆术

IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第139454号

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

责任编辑: 陈晓冉 冯 运 (fengyun1s@126.com)

封面设计: 李 宁

---

## 提高记忆的100种方法

TIGAO JIYI DE 100 ZHONG FANGFA

著者 / 王小军

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 710毫米 × 1000毫米 16开

版次 / 2018年8月第1版

印张 / 13.25 字数 / 159千

2018年8月第1次印刷

---

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-9555-4

定价: 36.00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.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66078191

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)



### 顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴



## 什么是记忆

在电影《被偷走的那五年》中，白百何扮演的女主角何蔓因为遭遇车祸而丢失了五年的记忆，醒来之后她发现曾经相爱相依的丈夫已经和自己离婚，并且有了新的交往对象，最要好的闺蜜也和自己反目成仇，对自己冷嘲热讽，公司的同事们更是对她又敬又怕，恨不得和她隔离开。何蔓开始了寻找丢失记忆的旅程，也逐渐捡起曾经无意中丢失的友情和爱情。

类似的失去记忆的影视作品还有之前风靡两岸的爱情偶像剧《王子变青蛙》。霸道总裁单钧昊遭遇绑架和车祸之后丢失了记忆，被爱钱如命的平民女孩叶天瑜捡回了家里。单钧昊失去了记忆，不但不记得自己的未婚妻，甚至连自己是谁都忘得一干二净，但单钧昊过人的经营和管理才华并没有伴随着记忆一同消失。在和叶天瑜的相处中，他慢慢爱上了这个聪明伶俐、大大咧咧的女孩，但预谋已久的第二场车祸降临，脑部遭受撞击的单钧昊想起了之前的事情，却唯独忘记了失忆时和叶天瑜相处的点点滴滴。单钧昊虽然不记得叶天瑜，却意外地因为叶天瑜的存在而感到安心，经过几番波折，他终于想起了命定的爱人，



和叶天瑜幸福地生活在一起。

随着近些年来网络文学的不断发展，失忆已经成为很多网络小说、电视和电影作品中频繁使用的桥段。那么，什么是记忆呢？记忆是看不见、摸不着的，为什么会丢失呢？

记忆属于脑科学的范畴，它是人脑对经历过的事情进行识记、保持、再现或再认的过程。生活中，我们每时每刻都在和外界进行接触，风中传来的花香、街道上车辆鸣笛的声音、眼前的一座座高楼大厦、吃到嘴巴里的食物、手中触摸到的手机、身边熟悉的伙伴、曾经思考过的问题、和恋爱对象之间的争吵与甜蜜以及被他人欺负时的委屈等情感体验，都会在发生的那一刻在我们的脑海中留下或深或浅的痕迹，在某些特定的情境中，这些痕迹会在脑海中隐隐约约或清清楚楚地呈现出来，这就是记忆。

记忆与大脑的海马结构有着密不可分的关系。当人们的大脑受到撞击，导致脑神经受损的时候，就容易出现失忆的情况，遗忘自己曾经经历过的事情、自己的身份以及所处的环境，甚至破坏正常的认知功能，对生活造成巨大的困扰。

记忆同时也属于心理学的范畴，它是人们进行思维、想象、逻辑推理等高级心理活动的基础，是人类心智活动的一种，与人类的其他心理活动有着密切的联系。记忆能够让人们维持正常的学习、工作、社交、生活等基本机能。

人类的大脑如同一个巨大的信息仓库，每分每秒，我们的视觉器官、听觉器官、触觉器官、味觉器官以及其他器官都在不停地接收信息，这些信息都会被传送到大脑之中，被大脑存储下来。

当我们第一次做某件事情的时候，常常会感到无从下手，但如果一件事情我们已经做过很多次，便不会像第一次那样窘迫，而是得心应手、轻车熟路。当我们面临着曾经解决过而现在亟待解决的问题时，我们的大脑会在第一时间

内搜索之前的经验，从而快速制定出相应的解决方案。

即便看电视剧也是如此，也许我们第一次看到爱情剧中出现失忆、绝症、亲兄妹、穿越时空这样的桥段时，会因为觉得新奇而被吸引，甚至被剧情感动得一塌糊涂。但如果这些桥段被多个影视作品频繁地使用，我们看到开头就能够猜得出剧情的发展，曾经新奇的桥段也会变成雷点。

记忆在我们的日常生活中可谓无处不在，它所起到的作用也非常大，细微之处如挑菜买菜、讨价还价，重大之处如做一个投资与否的商业决定，设计一个工作方案、交一个朋友，等等，这些正常的活动中都有记忆的身影。

良好的记忆力能够让我们的生活环境更加舒适，让我们的工作、学习、生活更加有效率，在遇到问题的时候，记忆也能帮助我们更高效地解决问题，渡过生活、工作、社交等多方面的危机。



## Chapter 1 开启记忆的法门 / 001

自信是增强记忆力的法宝 / 002

劳逸结合有助于增强记忆力 / 005

兴趣是最好的老师 / 009

集中注意力才能记得更牢固 / 012

大声朗读可以促进记忆 / 014

死记硬背和勤学巧记 / 017

好记性不如烂笔头 / 018

记忆的三个基本步骤 / 021

记忆也有感情色彩 / 024

在运用中加深记忆 / 028

重复记忆法——重复是记忆之母 / 029

## Chapter 2 有趣的记忆方式 / 033

谐音记忆法 / 034





音乐记忆法 / 037

顺口溜记忆法 / 040

年代记忆法 / 042

比较记忆法 / 044

归纳记忆法 / 047

列表记忆法 / 049

编故事记忆法 / 052

### Chapter 3 天马行空的联想记忆法 / 055

接近联想记忆法——每个需要记忆的事物都有邻居 / 056

类似联想记忆法——给记忆的对象找个同胞兄弟 / 058

对比联想记忆法——强烈的反差更容易被记住 / 061

从属联想记忆法——记忆也能拖家带口 / 063

聚散联想记忆法——把记忆素材作为思维的起点和终点 / 064

因果联想记忆法——因果相循的记忆 / 066

形象联想记忆法——形象思维的妙用 / 068

奇特联想记忆法——将平凡的事物变得光怪陆离 / 069

### Chapter 4 让记忆变得鲜活起来 / 073

强化印象——色彩记忆法 / 074

看图说话——图像记忆法 / 076

记忆回放——“过电影”式记忆法 / 079

比喻记忆法——生动形象的记忆 / 081

- 情景记忆法——记忆停在了老地方 / 083
- 环环相扣——连锁记忆法 / 085
- 争论记忆法——有争执记得更清晰 / 087
- 分点串联记忆法——将零碎的记忆串成线 / 088
- 宫殿记忆法——搭建记忆宫殿 / 090
- 路径记忆法——将记忆关联到现实中去 / 092
- 奇像顺序记忆法——将静态转化为动态 / 094
- 情境记忆法——赋予记忆以感情 / 096
- 触觉记忆法——摸得到的记忆 / 098

## Chapter 5 快速记忆的基础方法 / 103

- 聚少成多——分段记忆法 / 104
- 双管齐下——多通道记忆法 / 106
- 先入为主——第一印象记忆法 / 108
- 首尾呼应——头尾记忆法 / 109
- 熟能生巧——过度记忆法 / 111
- 有意记忆法——有预谋地记忆 / 113
- 理解记忆法——在理解的基础上记忆 / 115
- 间隔交替记忆法——打断记忆序列 / 116
- 循环记忆法——抓住遗忘规律 / 118
- 观察记忆法——记忆的基础步骤 / 120
- 定桩记忆法——一个钉子一个眼儿 / 122



## Chapter 6 生活中常见的经典记忆法 / 125

关键词记忆法 / 126

资料索引记忆法 / 127

逻辑记忆法 / 129

图表记忆法 / 132

思维导图记忆法 / 133

数字记忆法 / 135

组合记忆法 / 136

拆解记忆法 / 137

分散记忆法 / 139

推理记忆法 / 140

首字母记忆法 / 142

即时记忆法 / 143

长时记忆法 / 145

填充记忆法 / 146

平行记忆法 / 147

换位记忆法 / 148

## Chapter 7 构建记忆王国 / 151

归类记忆法——有条理的记忆 / 152

重点记忆法——去芜存菁，着重记忆 / 153

螺旋记忆法——由浅入深，反复记忆 / 154

复述记忆法——将记忆内容变成自己的话 / 155

总论记忆法——抓住问题的关键 / 157

关联记忆法——编造记忆之网 / 158

卡片记忆法——增加记忆仓库的库存 / 159

集成记忆法——由小到大的记忆集合体 / 161

规律记忆法——触类旁通，举一反三 / 162

系统记忆法——由点到线、面的记忆 / 163

自测记忆法——随时随地检测记忆 / 164

## Chapter 8 记忆也有捷径可走 / 167

静谧与嘈杂——外部环境对快速记忆的影响 / 168

早上还是晚上——选择正确的记忆状态 / 169

记忆也需要目标、计划和激励 / 171

思维活跃——勤动脑，记得牢 / 172

有氧运动促进记忆力的增强 / 173

摇头晃脑记得更快 / 175

充足的睡眠是记忆力的保障 / 176

吃出来的好记性 / 177

视听结合强化记忆力 / 179

在聊天中增强记忆力 / 180

随身携带的小纸条 / 181

积极的心理暗示 / 183

增强记忆力的小动作 / 185

多做思维游戏能够提高记忆力 / 187



给记忆加点料——制造不寻常的事情 / 189

每天做十分钟的左撇子 / 191

和便利的电子产品保持距离 / 192

不断回忆是增强记忆力的必备步骤 / 194

多听音乐改善记忆力 / 195

保持平和的心态能记得更清楚 / 196

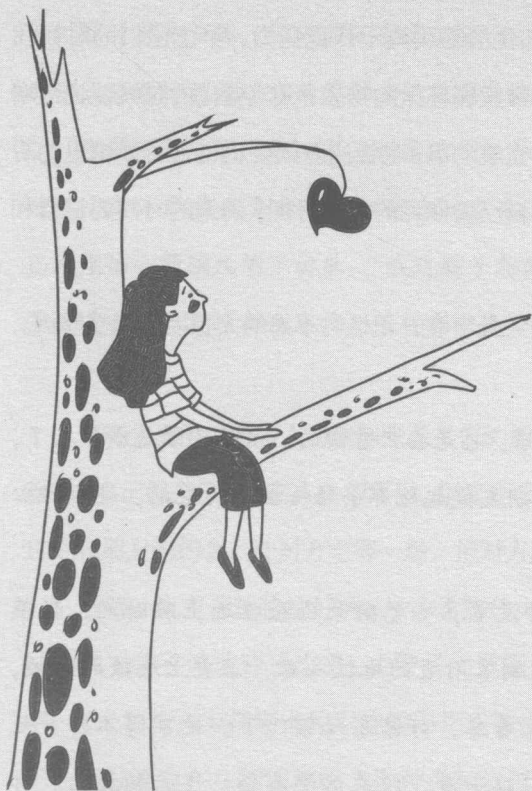
把记忆和愉快的经历联系起来 / 198

改错也是记忆的契机 / 199



Chapter 1

# 开启记忆的法门







## 自信是增强记忆力的法宝

说起记忆力，想必很多人有一大堆意见要发表，什么“小学时候的背诵全文简直是童年噩梦”“有的人脑子比较灵活，记东西特别快，换我就不行”“有的事情想忘却忘不掉，有的事情想记却记不住”，等等。对自己的记忆力，也许每个人都有要抱怨的地方，我们的生活的确离不开记忆力。早上出门的时候我们要记得锁门；购物的时候要记得带钱和环保购物袋；天气变化的时候要记得增减衣物；工作的时候要记得每天要完成的事；吃饭的时候要记得告诉饭馆里的厨师自己的口味偏好；下班后要记得自己瑜伽课的上课时间；周末的时候要记得和恋人或者朋友之间的约会。

记忆在我们的生活中可以说是无处不在，记忆力不好的人也因此饱受挫折。

张蕊是一个记性不太好的姑娘，总是丢三落四的。虽然已经是成年人了，可是她一个人出门在外，父母和朋友提起她那个转头就忘的毛病，还会担心不已。

早上起床的时候，由于闹钟没电，一觉醒来已经临近上班时间，张蕊匆匆忙忙洗漱了一下，拿着包赶到家附近的地铁入口，正要上地铁的时候，忽然想起自己早上出门的时候太着急，好像忘记锁门了。她不得不转身赶回去检查自家的门锁。走到家门口一看，门果然没有锁，连忙锁上门，再

去上班。

她踩着点进了办公室，迎头遇上经理。经理问她：“方案做好了吗？客户已经打电话催了好几遍了，你赶紧把设计方案发到对方的邮箱里啊！”张蕊摸不着头脑地问了一句：“什么方案？”经理瞪了她一眼，说：“你别告诉我你忘记了！”张蕊还真是没想起来，上次她正打算做方案的时候，经理让她去找一份资料，找完资料，她就忘记了做方案的事情，这个客户也没有联系过她。经理见她真的忘记了，斥责道：“那你还不赶紧去做，我和客户商量一下，你今天哪怕加班到天明也得给我赶出来！”张蕊忙不迭地展开了工作。

忙忙碌碌一整天，中午饭也没吃，终于把设计方案赶出来了。发给客户的时候，已经是晚上九点钟，客户的不满显而易见。张蕊想到明天还要被经理批评，顿时有些头疼，但眼前还有很多麻烦。明明昨天晚上查的天气预报说今天有雨，睡觉的时候还想着带伞，一觉醒来就全忘光了。

张蕊不得不冒雨赶回家，到家时已经淋成了落汤鸡，和爸爸妈妈通电话的时候，却不敢将疲惫和委屈泄露出一点来，直到和朋友煲电话粥时，才将自己的烦恼一股脑儿倒了出来：“我这脑子怎么一点都不管用呢？什么也记不住，不管多重要的事情都会忘记，这样能做成什么啊？”

现实生活中，很多人有着与张蕊类似的烦恼：忘记朋友托付的事情，让他人空欢喜；忘记纪念日，让恋人失望不已，甚至引发关于“你到底在不在乎我”的争吵；忘记和朋友的约会，让对方空等一场，把对方原本的好心情弄得一团糟；等等。

当然，也有记性特别好的人：古希腊伟大的哲学家亚里士多德能够把自己看过的书一字不差地背诵出来；古罗马的恺撒大帝能够记住每个士兵的面孔和名字；意大利指挥家托斯卡尼尼能够不用乐谱指挥整首交响乐；拿破仑能够准确地记住当时设置在法国海岸的大炮种类和位置，当部下的报告有错误时，他能够



及时地纠正错误；列宁能够记住国民经济统计的繁杂资料，并对阅读过的资料了如指掌，在需要那些资料的时候，他可以指导自己的助手将某本资料准确地翻到某一页……

说到这些，可能很多记性差的人会抱怨：“这些人都是天才啊，我们普通人怎么能和天才比呢？”也有很多人无数次这样抱怨过：“我也不知道自己为什么那么笨，一点小事情都记不住”“可能我脑子不太灵活吧，别人能记住的我都记不住。”

如果细心观察，我们不难发现，人们这些抱怨的话实质上是对自己记忆力的不自信。他们认为，别人之所以能记住，自己之所以记不住，都是因为别人天生比较聪明，脑子好使，自己则天生愚钝，连记个电话号码都要借手机，别的事情怎么记得住呢？

其实，记忆力本没有天才和普通人的区别，《美国心理学会年度报告》中曾说：“每个健康人的大脑和科学家的大脑之间并没有什么差别，其中的差异主要来源于每个人的使用方法，而这种差异可以通过一些方法消弭。”也就是说，普通人经过训练，也可以有科学家一般良好的记忆。好记性并非天生的，通过后天的努力，我们也可以变得像很多记忆力强大的名人一样。

大多数情况下，我们并不是记不住，而是不相信自己能记住，所以干脆就不用用心去记忆。但记忆和工作、学习一样，那些自信的人总能比不自信的人做得更好。当我们认为自己记不住的时候，多数情况下我们会放弃记忆，即使继续坚持记忆，也往往会因为信心不足而失败。

这就仿佛验证了我们对自己“记不住”的预判，对自己的记忆力更加丧失信心，导致我们陷入失望、痛苦、无能为力的情绪之中，陷入“记性差、记不住—记忆失败—果然记性很差，记不住东西”的恶性循环中，不断地怀疑自己的实力，甚至放弃努力，承认自己就是一个失败者，失去再次尝试的勇气、信心和动力。