

的

惠丽娜（知名心理作家）◎著
京师心智（专业心理教育机构）◎组编

 让你告别记不住的烦恼

信息大爆炸时代的记忆力提升办法

 几十种有效记忆法
为你揭开记忆的面纱

激活你的记忆潜能

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



拿来 就用_的 超神奇 记忆术

惠丽娜（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

拿来就用的超神奇记忆术 / 惠丽娜著. —北京:

中国法制出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5093-8630-9

I. ①拿… II. ①惠… III. ①记忆术—通俗读物

IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第137088号

策划编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

责任编辑: 陈晓冉 吕静云

封面设计: 李 宁

拿来就用的超神奇记忆术

NALAI JIUYONG DE CHAOSHENQI JIYISHU

著者 / 惠丽娜

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710毫米×1000毫米 16开

版次 / 2017年9月第1版

印张 / 13.75 字数 / 214千

2017年9月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-8630-9

定价: 32.80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: 010-66054911

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)

“李渊见糖溜一把”，什么意思？如果你想记住唐朝建立的年代，不妨记住这句话，即“李渊建唐 618”，这里运用的是谐音记忆法。

“夏商与西周，东周分两段。春秋和战国，一统秦两汉。三分魏蜀吴，两晋前后延。南北朝并立，隋唐五代传。宋元明清后，王朝至此完。”记忆中国历史朝代，口诀记忆法可以发挥奇效。

如何按照顺序记住以下名词——“苹果、金枪鱼、衣架、小鸟、望远镜、胡萝卜、猩猩、戒指、手、马桶、乌龟、旗杆、拳击手套、钥匙、鳄鱼、麦克风、桌子、电脑、茶杯、鸡蛋”。锁链记忆法或许能帮助你，把每个名词都看作锁链上的一环，发挥你的想象力，让它们环环相扣，像一条锁链一样联系起来。“苹果卡住了金枪鱼的嗓子，金枪鱼挂在衣架上，衣架上站着小鸟，小鸟用望远镜瞭望，透过望远镜看到了一根胡萝卜，胡萝卜咬在黑猩猩的嘴里，黑猩猩戴着戒指，戒指就在手上，手在翻开马桶盖，马桶盖上趴着一只乌龟，乌龟沿着旗杆向上爬，旗杆顶上戳着一对拳击手套，拳击手套里有一把钥匙，钥匙被鳄鱼吞进了肚子里，鳄鱼拿起麦克风唱歌，麦克风掉到桌子上，桌子上面摆着电脑，电脑旁边放着茶杯，茶杯里有一枚鸡蛋。”毫无关联的 20 个名词分开记忆

的话，几乎不可能全部记住，但是把他们串成这样一条锁链，复习几遍，我们就能轻松地记住这些名词了。

客厅的沙发上，几根火腿肠在跳舞；茶几上，一包方便面在摆弄电视机的开关；几个苹果排成整齐的队列，沿着电视机后面的墙壁往天花板上走；阳台上，一瓶可口可乐张开了口，给花盆里的花草浇灌；卧室门上，几枚鸡蛋跳来跳去……这怪异的场面是怎么回事？真相是一个人准备到超市采购，担心自己忘了买生活用品，又嫌列购物清单麻烦，于是就运用了“罗马房间记忆法”。

记忆是非常神奇的，掌握了科学的、适合自己的记忆方法，你也能成为记忆高手。本书总结了几十种有效的记忆法，不妨逐个了解，或许其中就有令你称手的武器，让你从此告别记不住的烦恼，轻松记忆，快乐学习。

第一章 揭开记忆的朦胧面纱 / 001

第二章 通往天才的设计之路 / 012

第三章 数字编码记忆术 / 023

第四章 归类记忆术 / 030

第五章 理解记忆术 / 035

第六章 概括记忆术 / 038

第七章 比较记忆术 / 041

第八章 联想记忆术 / 044

第九章 图像记忆术 / 049

第十章 锁链记忆术 / 054

第十一章 意义记忆术 / 060

第十二章 荒诞记忆术 / 063

第十三章 罗马房间记忆术 / 067

第十四章 系统记忆术 / 072

- 第十五章 规律记忆术 / 076
- 第十六章 鸟瞰记忆术 / 080
- 第十七章 细节记忆术 / 084
- 第十八章 特征记忆术 / 088
- 第十九章 及时记忆术 / 092
- 第二十章 巩固记忆术 / 096
- 第二十一章 交替记忆术 / 099
- 第二十二章 限时记忆术 / 104
- 第二十三章 过度记忆术 / 107
- 第二十四章 自测记忆术 / 110
- 第二十五章 尝试回忆记忆术 / 114
- 第二十六章 交际记忆术 / 118
- 第二十七章 代码记忆术 / 122
- 第二十八章 观察记忆术 / 127
- 第二十九章 感官记忆术 / 130
- 第三十章 听觉记忆术 / 134
- 第三十一章 视觉记忆术 / 137
- 第三十二章 味觉记忆术 / 140
- 第三十三章 谐音记忆术 / 143
- 第三十四章 口诀记忆术 / 148
- 第三十五章 字头记忆术 / 153

- 第三十六章 故事记忆术 / 157
- 第三十七章 卡片记忆术 / 160
- 第三十八章 纠错记忆术 / 164
- 第三十九章 提纲记忆术 / 167
- 第四十章 图表记忆术 / 171
- 第四十一章 串联记忆术 / 175
- 第四十二章 诵读记忆术 / 179
- 第四十三章 笔记记忆术 / 182
- 第四十四章 线索记忆术 / 186
- 第四十五章 情绪记忆术 / 189
- 第四十六章 兴趣记忆术 / 193
- 第四十七章 目标记忆术 / 198
- 第四十八章 生活中的记忆 / 205

第一章

揭开记忆的朦胧面纱

一、记忆是什么？

记忆到底是什么呢？《现代汉语词典》里对“记忆”一词的词性有两种解释，即动词和名词。在作动词时，记忆是指记住或想起的动作；在作名词时，记忆则是指大脑中保留的对过去接触过的事物、经历过的事件等的印象及反映。本书中所讲的记忆，涵盖了记忆的这两种基本属性。而记忆的过程就是人们做出记忆动作的过程，在这个过程中，为了实现作为名词性质的记忆的牢固性，人们创造了各种各样的记忆方法来帮助自己进行记忆。

记忆属于心理学范畴，是人类心智活动的一种基本现象。记忆实际上就是人脑对经历过的客观真实的真实反映，比如过去见过的人或物、经历过的事件、感知过的事物、体验过的情感等，这些经历都会在大脑中留下或深或浅的记忆痕迹。随着时间的推移，记忆不断累积，当同样的情况再次出现时，曾经经历过的感受就会被唤醒，以不同的方

式渐次呈现出来，成为自己专属的记忆信号。可见，记忆既包含了对事物的感性认识，又包含了对事物理性认识的回顾。

记忆需要经历“记”和“忆”两个过程：“记”的过程是对事物内容的识记，是大脑通过对识记信息的特点、性能、形状等进行识别、记忆，从而形成强烈的刺激反应，在大脑中留下明显的记忆痕迹，以此来增强“记”的效果；“忆”的过程则是对“记”的内容的提取，是一个再认和回忆的过程。

二、记忆的程序及规律

记忆所经历的“记”和“忆”的过程，是人脑对事物的识记、保存、再现的过程，这就是记忆的程序及规律。如果把经历过的人、事物、情感等视为信息，那么从信息处理的角度来看，记忆就是对输入大脑的信息进行编码、储存和提取的过程。所谓编码，就是对输入信息的识别及处理。通过对信息进行编码识记，有助于信息的存储和提取。信息的编码方式包括数字编码、字母编码、星座编码、身体编码等。信息存储的过程则是对信息的保存，是对编码的信息进行阶段性或永久性保存的过程，系统记忆、规律记忆、鸟瞰记忆等都是对信息的整体存储方法。而信息的提取过程就是对已有记忆的再现，当现实情境中需要这种信息时，人们就能够快速地在大脑中检索出来，自测记忆、尝试回忆都不失为信息提取的有效方法。

在记忆的程序中，记忆的保持是记忆过程中最重要的环节，是对经

过编码识记的信息进行积累、保存和巩固的过程。在保存的过程中，信息的含量会发生变化，它会根据人们的思想、认知、情感等因素的变化而产生相应变化。当一个人的见识和视野更加开阔，对信息的认知更加深刻，理解也更加全面时，记忆保存就会更加完整，记忆会变得更加丰富，就会出现记忆回涨。这里所说的记忆回涨是指经过识记的信息在经历了一段时间之后，记忆拥有量大大高于最初识记时所掌握的信息。记忆回涨也被称为记忆恢复。记忆回涨不仅与个人的理解能力有关，还与良好的识记习惯和合理的记忆方法有关。相反，不良的记忆习惯和不恰当的记忆方法则会使不同的记忆之间出现混淆的情况或者前后记忆相互抑制的现象，降低整体的记忆水平，记忆就会不断减弱，拥有量变得越来越少，最终导致记忆的局部甚至整体被遗忘。

三、记忆与遗忘

遗忘是与记忆保持相反的一个记忆过程，是一种无法再现已经识记的信息、记忆丧失的状况。累积并存储在大脑中的信息需要不断地记忆才能够形成长时记忆，如果没有对已有记忆进行巩固，记忆就会一点点流失。从生理学的角度来看，人类拥有超强的记忆能力，甚至是无穷的——人类大脑能够存储 1400 万亿比特的信息。可是，被人类运用的记忆力还不到总量的 10%。如果记忆不会被遗忘，在充分调动人类的记忆、发挥记忆积极作用的情况下，人类的记忆力将会是惊人的。但是，从心理学的角度来看，遗忘是一种很正常而且非常合理的心理现象，是记忆过程的一部分。对无用记忆的遗忘是大脑自行检索和整合的必要手

段，遗忘也是一种正常的生活现象。遗忘的标准不同，分类也有所不同：按照遗忘的时间长短可以把遗忘分为暂时性遗忘和永久性遗忘。暂时性遗忘就是瞬时遗忘，过一段时间后还能够恢复，永久性遗忘就是对识记信息完全遗忘，根本无法再现。按照遗忘的内容来分，可以把遗忘分为部分遗忘和整体遗忘。部分遗忘只是忘记了部分识记信息，而整体遗忘则是对所有识记信息全部遗忘的现象。

关于遗忘的原因，说法不一，从心理学的角度分析，流传最广和最受认可的大致有以下四种理论。第一种理论是衰退理论。这种理论认为，遗忘是记忆痕迹在得不到强化的情况下逐渐消退的结果。也就是说，记忆痕迹的衰退是没有对记忆信息重复记忆和巩固记忆的结果。永久性遗忘正是记忆衰退所导致的。第二种理论是干扰理论。这种理论认为，遗忘是识记信息之间相互干扰和抑制的结果，也就是信息记忆中的前摄抑制作用和倒摄抑制作用。为此，相关专家提出了记忆的间隔交替，以防止记忆的前后相抑和干扰。暂时性遗忘就是信息干扰的结果。第三种理论是提取失败理论，也被称为“舌尖现象”或“话到嘴边现象”（tip of the tongue），主要表现为明明熟烂于心的信息，当真正需要时却话到嘴边说不出来，无法提取出想要的信息，可是事后却能够在某种刺激下灵光一现，再次回想起正确的信息。提取失败理论告诉我们，有些信息的遗忘只是暂时的。第四种理论是动机性遗忘理论。有些记忆给人们带来太多的痛苦，由于无法承受痛苦的煎熬，人们会主动选择遗忘关于这一段信息的记忆。这种遗忘往往具有很强的目的性。

四、记忆的类型

瞬时记忆、短时记忆、长时记忆

记忆的类型有很多种，按照不同的标准，可以进行不同的分类。按照信息保留时间的长短，记忆可以分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。瞬时记忆（transient memorization）又称“感觉记忆”或者“感觉登记”，是人脑在收到信息刺激的当下对信息迅速识别和保留的一瞬间的记忆。瞬间记忆具有鲜明的形象性，其中，视觉感受的瞬时记忆叫作图像记忆，听觉感受的瞬时记忆叫作声像记忆。瞬时记忆具有容量大、保留时间短的特征：瞬时记忆的容量为12个以上的项目，保存时间约为1/4秒。瞬时记忆能够在第一时间对刺激信息作出迅速反应，接受大量的信息，在初步占有信息之后，根据自我需要对信息进行选择记忆，放弃不需要的信息，识记需要的信息，然后把瞬时记忆转化为短时记忆。所以，瞬时记忆是短时记忆和长时记忆的基础。

短时记忆（short-term memory）又称为“工作记忆”，是指记忆的信息在人脑中存储和保持的时间长于瞬时记忆，但也不过是一段很短时间的记忆。一般情况下，短时记忆只能维持20秒左右。实验证明，短时记忆能够容纳的最大记忆容量是 7 ± 2 个项目。而短时记忆经过重复记忆、过度记忆、巩固记忆等，就能够形成长时记忆。

所谓长时记忆（long-term memory）是指记忆的信息在人脑中保留的时间超过短时记忆，长达数日、数周、数年甚至是永久性的记忆。长时记忆是建立在对信息系统性的记忆基础之上的，如果没有形成系统

的、有规划的记忆，记忆是不可能被长期保存的。长时记忆对识记信息的有组织的归类整合使记忆受到干扰的可能性较小，记忆保存的时间较长。而有些信息之所以能够被长时记忆就是因为信息的普遍性和实用性。经常会被运用到的信息会对大脑神经元造成习惯性的刺激，使大脑主管记忆的区域极为熟悉这部分记忆的内容，这些信息的记忆就会更加长久。比如，人们总是能够记住一些值得纪念的日子，比如国庆节、结婚纪念日等；通常情况下人们都能记住自己的名字是什么，自己的家在哪里。当然，一些能够给人们带来强烈刺激的信息也有可能不需要经过反复记忆而直接成为长时记忆，保存在人的大脑之中。

内隐记忆、外显记忆

根据记忆的目标性，可以把记忆分为外显记忆和内隐记忆。外显记忆（explicit memory）是指人们有意识地提取以往的经验信息用以完成当前事项的记忆。外显记忆注重信息提取过程的有意识性，而不注重信息识记过程的有意识性，因此，外显记忆又被称为“受意识控制的记忆”。

内隐记忆（implicit memory）则是在无意识的状态下，以往的信息主动表现出来帮助完成当前事项的记忆。内隐记忆不需要回忆，是对以往记忆信息自动的、无意识的提取。和外显记忆一样，内隐记忆只注重信息提取过程的无意识性，并不注重信息识记过程的无意识性。因此，内隐记忆又被称为“自动的、无意识的记忆”。内隐记忆的容量大，受外界影响小，信息保存时间长，隐藏在人的大脑之中，甚至不会被本人发觉，只有当人们在工作中需要这种记忆时才会表现出来。

内隐记忆是一种潜意识的记忆，内隐记忆的拥有者也不会察觉自己

拥有关于某项知识的记忆，但在现实需要时，这种记忆会自动出现，因为这种记忆存储在人们的潜意识中，是真正被人们所吸收、消化了的信息。记忆的最佳状态就是把信息识记并内化到自己的潜意识中，形成人的本能反应，在需要时能够很自然地提取。

机械识记、意义识记

根据对记忆信息的理解程度，可以把记忆分为机械识记和意义识记。机械识记是指人们在完全不理解识记信息的基础上进行的记忆，其记忆的主要方式就是重复，通过对识记信息反复多次的重复，把信息搬运进大脑里。由于没有形成对识记信息内在联系的清楚认识，记忆往往会比较困难，但是，这种机械重复式的记忆方法却能够保证记忆的准确性，对有些需要死记硬背并不需要追踪来龙去脉的识记信息大有益处。此外，机械化的刻板记忆对理解能力不强的小朋友也是非常适用的。意义识记也被称为理解识记，与机械记忆相反，意义识记是建立在对识记信息理解的基础上的，通过对识记信息透彻的理解和加工，经过认真的分析和整合，把识记信息与原有的知识体系结合起来进行记忆。意义识记被证实比机械记忆的记忆效果更加强大，记忆过程更加迅捷，记忆成果更加牢固，而且也方便对识记信息进行提取。

运动记忆

多感官协同记忆是一种既灵活又普遍的记忆方法。运用人的感官系统，通过听觉记忆、视觉记忆、味觉记忆、触觉记忆等多种记忆方法，使人脑中专管运动的小脑保持对肌肉运动的长时记忆。心理学研究表明，在人脑中与人类记忆密切相关的是位于延髓橄榄深层的“下橄榄

核”，运动记忆就是通过这个部位进行记忆的。多感官协同记忆通过感官运动进行记忆，是运动记忆的一种。运动记忆还包括对过去经历过的运动或者动作的记忆，比如有些人总习惯跷着二郎腿或者抖脚，就是“下橄榄核”对跷二郎腿或者抖脚的肌肉运动保留了深刻记忆的结果。此外，每个人走路的姿势、吃饭的姿势、做事的姿势、说话的语气等所有习惯性的动作都是小脑对肌肉运动的固有记忆作用下的产物。

情绪记忆

上面提到的运动记忆是对体验过的某项运动的记忆，与运动记忆相似，情绪记忆则是对过去感受过的某种情绪的记忆。情绪记忆的主观性大于客观性，曾经经历过的快乐的情感体验和痛苦的情感体验都会一直保留在人的潜意识当中，在遇到相同体验的情境时，就会表现得异常明显。

逻辑记忆

逻辑记忆是针对一些逻辑性强的识记信息的记忆，主要包括概念、原理、公式、定理等。对信息进行识记时不需要记忆信息本身，只需要记忆信息本身的原理以及推理的过程，就能够通过推理得出想要的结果。逻辑记忆具有极强的逻辑性特点，这使得记忆信息首先需要被理解。逻辑记忆被广泛运用于数学、物理、化学等学科的推理之中。

五、大脑的记忆高峰期

人类的大脑在不间断的运转之后也会疲惫，科学用脑是保持高效脑

力活动的基本原则。大脑活动要张弛有度，人们需要根据大脑在不同时间段的活跃程度，合理安排记忆时间，选择最恰当的时间进行记忆。这能够使记忆更加高效，避免记忆的拉锯战。科学合理的作息制度，规律的生活习惯能够使人的身心保持最佳状态。有相似逻辑关系的两种记忆内容最好不要顺序记忆，比如物理和化学都需要运用大脑抽象思维能力，最好交替学习，可以在做完化学试题之后，接着做一份英语试卷，之后再物理试题。

合理用脑能够使大脑的不同部位轮流活动和休息，不会令人们感到疲劳，有助于提高记忆力。人的大脑在一天当中具有以下四个记忆的高峰期：第一个高峰期在早上起床以后，“一日之计在于晨”，起床之后是新的一天的开始，大脑中还没有录入新的信息，因此，在这个时间段里进行记忆不会出现干扰，而且记忆会非常清楚；第二个高峰期在8点到10点之间，这个时间段是一天当中精力最旺盛的时期，适合用来记忆需要经过缜密思维的信息以及处理比较棘手的、需要耗费大量脑细胞的事情；第三个高峰期在18点到20点之间，这个时间段是一天当中记忆力最佳的时期，适合用来记忆大量复杂的信息；第四个高峰期在睡前一小时，在这个时间段进行识记，之后人就会进入睡眠状态，不会再有新的信息对刚刚记忆过的信息进行干扰，最适合对一天的记忆进行加工、整合、巩固。

六、思维导图

人类的记忆需要左右脑功能的默契配合，左脑主要负责逻辑、文字、