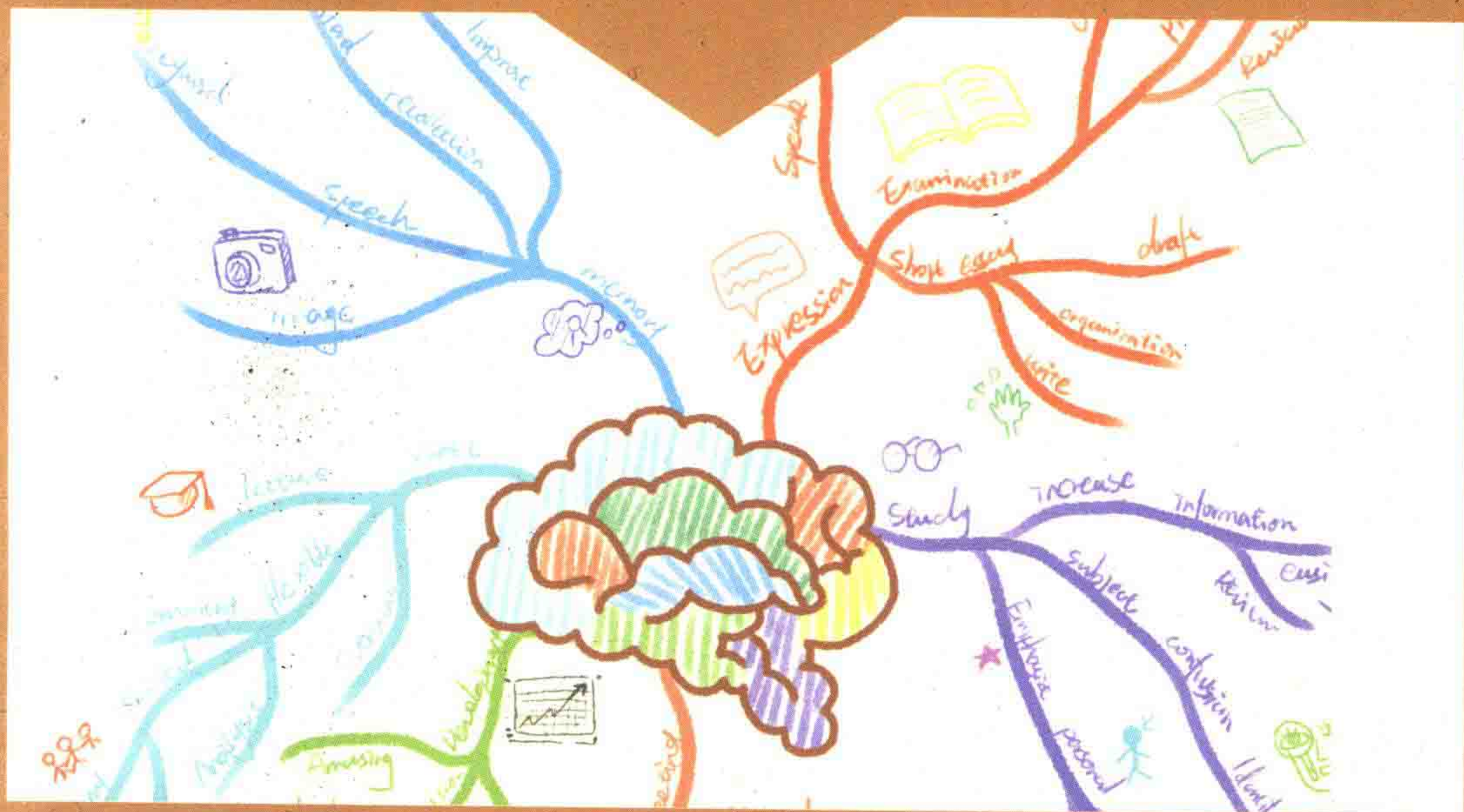




世界记忆大师常用的记忆术

超级记忆法

SUPER MNEMONICS

吴银平 编著

大脑的设计就像是一朵完美的花朵，其潜能是无限的，只要我们正确使用了大脑的设计，学习和记忆将会非常简单。

——英国记忆力之父 东尼·博赞

 中国社会科学出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

世界记忆大师常用的记忆术

超级记忆法

SUPER MNEMONICS

吴银平 编著

 中国社会出版社

国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

超级记忆法 / 吴银平编著. —北京: 中国社会出版社,
2017. 12

ISBN 978-7-5087-5853-4

I. ①超… II. ①吴… 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 313390 号

书 名: 超级记忆法
编 著: 吴银平

出 版 人: 浦善新
终 审 人: 王 前
策划编辑: 张静波
责任编辑: 杜 康

责任校对: 张永刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑室: (010) 58124864

邮购部: (010) 58124848

销售部: (010) 58124845

传 真: (010) 58124856

网 址: www.shcbs.com.cn

shcbs.mca.gov.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm×240mm 1/16

印 张: 16

字 数: 220 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元



中国社会出版社天猫旗舰店



中国社会出版社微信公众号

如何成为记忆高手

生活中，你是否经常被坏记性拖累，耽误了很多事，并为此感到万分困扰？忘记家人的生日、忘记好友的电话号码、忘记银行卡取款密码、忘记自己是否锁门，等等。

与此同时，你却发现身边的很多人都拥有令人羡慕的记忆力。

上学时，学霸很轻松就背完一篇课文，而你费尽九牛二虎之力，也记不住一个段落，考试成绩可想而知。

工作中，领导问起某客户的电话，同事小 A 脱口而出，而你连客户的名字都记错，薪酬和奖金的差异就此产生。

走在大街上，突然有人和你打招呼，可你苦思冥想，也记不起来对方是谁，只能尴尬地付之一笑，人脉圈的好坏一目了然。

.....

记忆力并非与生俱来，如果你想成为记忆高手，并愿意对大脑进行记忆训练，结果很可能会出乎你的意料！

俗话说：劈柴不照纹，累死劈柴人。要想提高大脑的记忆效率，单靠死记硬背是不行的，必须要找对记忆的方法和技巧。

本书用通俗易懂、形象具体的语言，阐述了大脑的记忆规律和机制，并详细介绍了联想记忆法、编码记忆法、定桩记忆法、逻辑记忆法、强化记忆法、改错记忆法、朗读记忆法、转移记忆法、有意记忆法、顿悟记忆法等数十种记忆方法。

为了便于大家更好地学习这些记忆方法和技巧，编者还就记忆电话号码、英文单词、人名、相貌、演讲、诗歌、历史等常用信息进行了示范和说明。

总的来说，本书揭示了怎样成为记忆高手的方法，这既是一把打造超级记忆力的钥匙，又是个人必备的大脑潜能开发指南。

每本书的出版都离不开众多幕后英雄的支持。本书从策划开始，就得到了任宏超、吴凤、王玉等人的帮助，他们为本书的编写提供了大量宝贵的资料和建议，在此一一表示感谢。

本书的编写借鉴和参阅了大量的参考文献，得益于前人的努力，本书才能够如此生动、丰富。限于篇幅，书中未能全部列出。在此，谨向各位专家和学者表示衷心的感谢！

上篇 记忆基础

第 1 章 记忆的原理	003
1.1 记忆的过程	004
1.2 记忆的起源和发展	007
1.3 记忆的生理机制	009
1.4 测测你的记忆力	011
1.5 为什么你老记不住事?	014
第 2 章 记忆的科学规律	017
2.1 记忆的七大规律	018
2.2 理解是记忆的基础	020
2.3 遗忘曲线/艾宾浩斯三大定律	022
2.4 复习是记忆之母	025
2.5 记忆的 4 个黄金时段	028
2.6 神奇的 7 ± 2 记忆法则	030

中篇 记忆方法

第3章 联想记忆法	035
3.1 联想记忆法简介	036
3.2 对应联想法	038
3.3 串联记忆法	040
3.4 接近联想法	042
3.5 类似联想法	043
3.6 对比联想法	045
3.7 因果联想法	046
3.8 联系愉快经历法	047
3.9 比喻记忆法	049
第4章 编码记忆法	051
4.1 编码记忆法简介	052
4.2 谐音记忆法	053
4.3 图像记忆法	056
4.4 编故事记忆法	059
4.5 口诀记忆法	062
第5章 定桩记忆法	065
5.1 定桩记忆法简介	066
5.2 数字桩	068
5.3 字母桩	071
5.4 地点桩	078
5.5 身体桩	081
5.6 人物桩	085

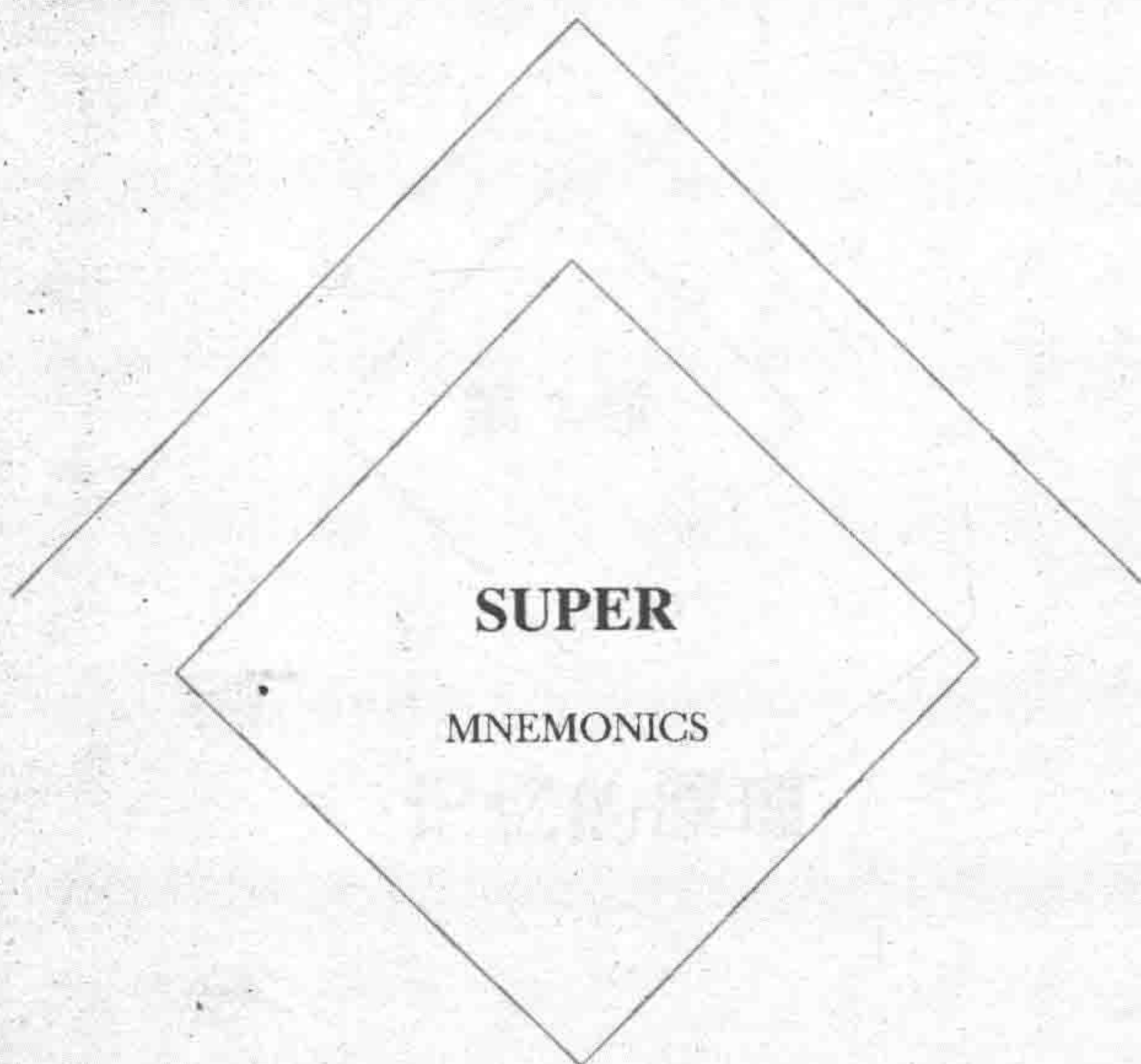
第 6 章 逻辑记忆法	089
6.1 逻辑记忆法简介	090
6.2 归类记忆法	092
6.3 理解记忆法	094
6.4 规律记忆法	097
6.5 提纲记忆法	099
第 7 章 强化记忆法	103
7.1 艾宾浩斯记忆法	104
7.2 分散记忆法	107
7.3 自测记忆法	110
7.4 交谈记忆法	112
7.5 尝试回忆法	114
7.6 抄写记忆法	116
7.7 多通道记忆法	118
第 8 章 其他记忆法	121
8.1 顿悟记忆法	122
8.2 有意记忆法	124
8.3 转移记忆法	126
8.4 改错记忆法	128
8.5 朗读记忆法	130
8.6 兴趣记忆法	132
第 9 章 记忆力训练	135
9.1 唤醒身体	136
9.2 寻求脑刺激	138

9.3	锻炼左右脑	140
9.4	补充脑营养	142
9.5	越运动脑子越好	144
9.6	改善脑活性，激发灵感	147

下篇 记忆应用

第 10 章	记忆长串数字/电话号码	153
10.1	记忆固定电话	154
10.2	记忆手机号码	159
10.3	记忆电话区号	164
10.4	记忆电话分机	167
10.5	记忆其他数字	169
第 11 章	记忆英文单词	173
11.1	有意记忆法	174
11.2	拼读记忆法	176
11.3	构词记忆法	181
11.4	分类记忆法	185
11.5	其他记忆法	191
第 12 章	记忆人名和相貌	195
12.1	观察记忆法	197
12.2	综合记忆法	199
12.3	反复记忆法	201
12.4	图像联想法	203
12.5	标签记忆法	205

第 13 章	记忆演讲、诗歌、文章	209
13.1	记忆演讲稿	210
13.2	记忆诗歌	213
13.3	记忆文章	217
第 14 章	记忆扑克牌	221
14.1	扑克的分析和编码	222
14.2	扑克牌低阶记忆训练	227
14.3	扑克牌高阶记忆训练	232
第 15 章	记忆历史事件	239
15.1	联想记忆	240
15.2	综合记忆	242
15.3	其他记忆法	244



上篇 记忆基础



记忆的原理

1.1 记忆的过程

生活中，无论我们做什么事，都离不开记忆。没有记忆，我们就无法说话、阅读，无法辨别物体、方向，甚至变得连自己和身边最亲近的人都不认识。

认知神经科学之父迈克尔·加扎尼加曾经说过：“除了薄薄的一层‘此刻’，我们生命中的一切都是记忆。”

那么，记忆到底是什么？现代心理学的定义是：人脑对经历过的事物的反映，它包括识记、保持、回忆和再认三个过程。

定义虽然很简单，但记忆却有着很多难以捉摸的特性。自古以来，人类就试图破解其中的奥妙。从柏拉图的蜡版假说，到艾宾浩斯的遗忘曲线，几乎横贯整个人类史。

从本章开始，我们就来学习与记忆有关的知识和技能。

记忆的分类

记忆根据不同的标准，可分为不同的种类。

按记忆内容

按照不同的内容，记忆可分为形象记忆、情绪记忆、逻辑记忆和动作记忆。

- 形象记忆

形象记忆又叫表象记忆，是指以感知过的客观事物为内容的记忆，例如我们感知过的味道、音乐旋律、自然景观、人物相貌等，都会以表象的形式存储下来。

- 情绪记忆

情绪记忆又叫情感记忆，是指对过去体验过的情绪和情感的记忆。当

某一事件引起个人强烈的情绪或情感体验时，对事件的感知和情绪会保存在记忆中。

情绪记忆比其他记忆更牢靠，它在文艺创作和演出中起着重要作用。

- 逻辑记忆

逻辑记忆是指人们通过概念、分析、推理、判断等思维过程，形成对事物的结论，并将它留在记忆中。例如，某一学科的概念、理论和公式等。

逻辑记忆是人类特有的记忆。

- 动作记忆

动作记忆是指以各种动作、活动和技能为主的记忆，例如学习游泳、钢琴或某种习惯性动作的记忆。这种记忆识记时比较困难，而一旦记住，就不易遗忘。

按提取方式

按照不同的提取方式，记忆可分为外显记忆和内隐记忆。

- 外显记忆

外显记忆是指需要有意识的努力才能恢复的记忆。它极易在干扰后发生遗忘，而且当记忆的内容增多时，记忆的准确率会下降。

- 内隐记忆

内隐记忆是指不需要意识参与就能恢复的记忆。与外显记忆相反，内隐记忆很稳定，不易受外部刺激的干扰，当记忆负荷增大时，准确性也不会受到影响。

举例来说，当你回忆昨天学过哪些单词时，你需要有意识地去回忆，这就是外显记忆。而当你游泳时，你不需要刻意去回忆，就能畅游自如，这就是内隐记忆。

按保存时间

按照保存时间的长短，记忆可分为感觉记忆、短时记忆和长时记忆三种。这种划分最早由美国心理学家阿特金森和希夫林提出。

● 感觉记忆

感觉记忆又叫瞬时记忆，是指感觉器官在外部刺激下产生感觉和知觉，当这种刺激停止后，其作用仍能保持极短的时间。这种短暂的保持就是感觉记忆。

感觉记忆的作用时间很短，一般不超过 1 秒，它的容量是 9—20 个字母或物体。如不经过大脑的加工，会迅速衰退。

● 短时记忆

短时记忆是指 1 分钟以内的记忆。它有两个来源：一是感觉记忆中因受到注意而转为短时记忆；二是为了解决当前问题而从长时记忆中提取出来的。

短时记忆的保存时间为 3—60 秒，它的容量有限，一般是 7 ± 2 个组块。

● 长时记忆

长时记忆是指存储时间在 1 分钟以上的记忆，它是对短时记忆反复加工的结果，也有的是由于印象深刻的经历一次性形成的。

长时记忆的保存时间很长，可以是 1 分钟、几个小时，甚至是终身。它的容量很大，一般认为是无限的，也有人认为是 5 万—10 万个组块。如图 1-1 所示。



图 1-1 记忆的三个阶段

记忆的过程

两千多年前，古希腊哲学家柏拉图曾将记忆比作一块蜡版，上面可以做标记或编码，然后存储下来，需要的时候再提取。

这种将记忆区分为编码、存储和提取三个过程的做法，一直延续至今。在很多书上，这三个过程也叫识记、保持、回忆和再认。

识记

识记是指识别和记住事物，并形成一定印象的过程。它是记忆的开始。

根据是否有目的，识记可分为有意识记和无意识记；根据对材料是否理解，识记可分为机械识记和意义识记。

保持

保持是识记材料在头脑中的存储和强化过程。其间，识记材料可能会出现变化，很多材料因为不能回忆和再认，出现遗忘现象。

德国心理学家艾宾浩斯最早对这种心理现象做了研究，在后续章节我们会重点介绍。

回忆和再认

回忆和再认是指恢复过去经验和知识的过程。其中，再认是指过去经历的事物再度出现时能够被识别和确认；回忆是指事物不在眼前，但在头脑中再现的过程。

1.2 记忆的起源和发展

记忆并不是一个新概念，早在远古时代，我们的祖先就开始探寻增强记忆力的方法和技巧。

从人类诞生起，记忆就开始服务于人们的生产和生活。原始社会，从哪些植物可以食用、哪种动物十分危险、怎样狩猎，到怎样寻找水源、怎样应对天灾……这些经验和知识的传递都离不开记忆。从这个意义上讲，增强记忆力是重要的生存学问。

部族首领是最早探寻记忆方法的一群人，尤其是重大灾难后，如果能