

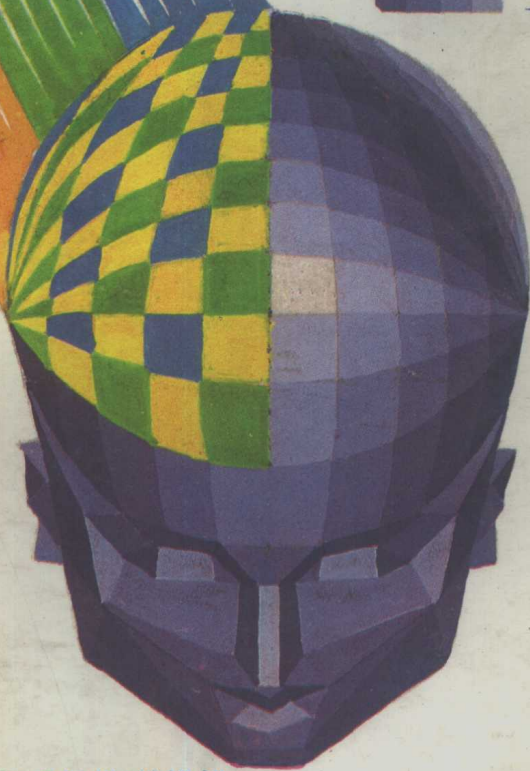
右脑超常记忆术

原著：日本医大教授

品川嘉也博士

编译：王兆仁 王彦良

王健宜



编辑：天津《采风报》编辑部

出版：北京日报出版社

右脑超常记忆术

原著 日本品川嘉也医学博士

编译 王兆仁 王彦良 王健宜

天津采风报编辑部编

北京日报出版社

右脑超常记忆术

天津《采风报》编辑部编

北京日报出版社出版

(北京市东单西裱糊胡同34号)

新华书店天津发行所经销

北京市通县向阳印刷厂印刷



开本：787×1092 毫米 1/32 5 印张 字数：113 千字

1988 年 2 月第一版 1988 年 2 月第一次印刷

印数：00001~30000

ISBN 7-80502-057-4/G0030

定价： 1.25 元

记忆与死记硬背不同。只用左脑是死记硬背，付出辛苦不少，而收效甚微。左右脑并用才是真正的记忆。

迄今为止，冠以“记忆术”的书不胜枚举。其实，它们无一例外地都是“死记硬背术”的教科书。

真正对人生起作用的是，保持一种“永不忘”的记忆能力。这不是心理学问题，而是生理学问题。

脑功能是由“遗传”×“环境”决定的，不是“遗传”+“环境”决定的。只要您选择对您合适的方法进行训练，定会使记忆力显著提高，给您的学习、工作成绩带来飞跃。

作者简介

品川嘉也博士生于日本爱媛县松山市。1957年毕业于京都大学医学部。1973年至1974年任纽约州立大学客座教授。现任日本医科大学教授，负责领导医大右脑理论科研工作。

品川嘉也博士以自己多年研究脑生理学和计算机的成果为基础，发表了颇有独到见解的右脑活化法，作为右脑理论的实践者受到各界的瞩目。《儿童右脑智力开发》、《右脑使用与开发》(即成人右脑智力开发)、《右脑超常记忆术》、《右脑智力处世学》、《右脑计算机》系列丛书，是他集自己右脑研究的最重要的成果，是世界上，迄今为止，并将对今后儿童与成人智力开发带来重大影响的系统教材。

相 见 恨 晚

兼谈编辑《右脑超常记忆术》一书的感受

编辑完“右脑智力开发”系列丛书之三——《右脑超常记忆术》之后，心情久久不能平静，欣喜之余，大有相见恨晚之感。

无论在校的学生，还是走上工作岗位的成年人，大都懂得，知识与智慧、才能是同根而生。根深叶必茂。智慧、才能超群的人。必定是脑记忆库中知识贮量超群的人。

然而，谁也清楚：知识并不是从娘胎里带来的，“万能”的上帝也无力恩赐给任何人。由于职业的关系，在大半生的记者生涯中，我们采写过不少知识渊博的名人、专家、学者，他们众口一词：知识的积累别无他法，只有靠多学、多见、多记、多用、多思，才能多得。

可是，又有谁不想多多地记忆住自己所得的知识呢？我们不是常常看到，特别是学校期考和高考将临之际，多少学生不惜掉肉、掉头发，“玩儿命”似地学呀、背呀……而那些记忆方法不对头的学生付出辛劳不少，却难能考取高分。

增强记忆能力，不仅对在校的学生至关重要，对走上工作岗位的成年人同样至关重要。因为，我们当今正处在知识、信息爆炸的时代，谁不奋力去进行知识更新，不断地把

大脑记忆库中那些过时的、陈旧的知识“丢弃”，不高速度换上新的知识，他的事业就不能开拓前进，终将被时代所淘汰。

话又说回来，谁又不想有一个记忆能力特强的“好大脑”呢？很可能有许许多多的人和笔者一样，尽管苦苦摸索了大半生，终未能找到一种增强记忆能力的科学方法。

好了！经过编译者和本报编辑部的共同努力，一部增强记忆能力的系统教材——《右脑超常记忆术》，同我国广大读者见面了！

这部教材是日本医大教授品川嘉也医学博士所著。他是日本右脑领域研究权威。《右脑超常记忆术》是他参考了大量资料，调查了大量事例之后，依据脑生理结构与其运动节律，试验、研究总结出的科学方法。全书深入浅出，通俗易懂，简便易行。在校读书的学生和走上工作岗位的成年人，凡欲在学习、工作上取得出色成绩者，均应经常认真读这本书，以训练自己的超常记忆能力。

“忘记”对中老年来讲，是可怕的。《右脑超常记忆术》十分有助于中老年人延缓脑功能衰退，增强记忆能力。笔者也已迈入中老年期，这也正是我们编辑完这本书之后，感到无比幸喜之处。

胡世先 孟继华

内 容 概 要

《右脑超常记忆术》是日本医大教授品川嘉也博士著述的“右脑智力开发”系列丛书的第三部。如果说《儿童右脑智力开发》适用于儿童；《右脑使用与开发》（即成人右脑智力开发）适用于学生及走上工作岗位的成年人；那么，这本书则适用于各个年龄阶段的人。它会在融融乐趣之中，引导您不断提高记忆的能力。

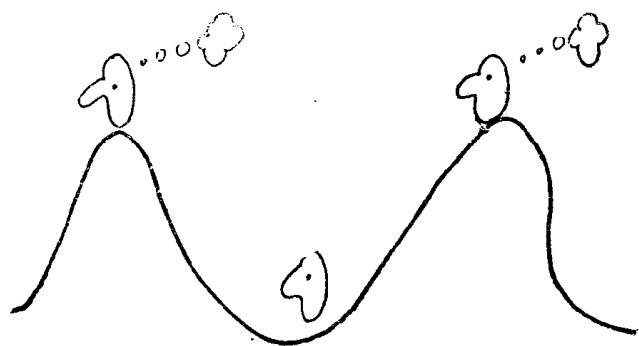
《右脑超常记忆术》这部著作，从脑生理理论与其应用实践的結合上系统地论述了记忆与死记硬背的差异。通常人们多把死记硬背误认为是“记忆”，实际上这是截然不同的两回事。“死记硬背”不仅艰苦、乏味，且极易忘记，而“记忆”则可饶有兴味地存入大脑并经久不忘；死记硬背，只使用了大脑的左半部，而记忆才是动员右脑积极参与的科学的记忆方法。

人的记忆，如同“录相带”，包括动员“五官”录制你所学、所见、所闻、所感、所思的“录相带”存入大脑记忆库，并贴上“标签”。需要重新回忆某一事件时，大脑凭借着“标签”很快找出那盘“录相带”。在这一过程中，人的右脑和左脑分别发挥着不同的作用。大脑记忆“录相带”，由右脑完成，而把这些“录相带”贴上“标签”、分门别类整理存入记忆库的适当位置，则由左脑完成。

《右脑超常记忆术》一书，在介绍了这种脑生理机能高效

运转诸项原则的同时，还介绍了实施这些原则，增强人们记忆能力的具体方法。

全书分两章、20节，90多篇文字教材，并附原版插图三十余幅。内容丰富多彩，图文并茂，妙趣横生，易学易做。读后既能学到脑生理学知识，又能掌握超常记忆的具体方法，为您创造性地学习、工作，获取出色的成绩，开拓一条新路。



作 者 的 话

记忆与死记硬背不同。死记硬背往往是临阵磨枪，付出不小的辛苦，但收效甚微。而记忆则是于融融乐趣之中进行的，是生活乃至整个人生所不可缺少的一部分。以上这段话是博闻强记，名扬八方的NHK(日本广播协会)播音员铃木健二先生的至理名言。

对于学习、工作来说，记忆力是非常重要的条件。古往今来，凡成就卓著者，无一不是记忆力超群的人。其实，只要方法得当，记忆力完全可以大幅度提高。只要下功夫，任何人都可以象铃木健二先生所说的那样，“于融融乐趣之中”高效率地记住你想要记忆的事情。其基本条件就是，要采用一种符合人脑记忆机能特点所要求的合理的记忆方法。

迄今为止，冠以“记忆术”的书不胜枚举。其实，它们无一例外地都是“死记硬背术”的教科书。通常人们所说的“记忆力”是指两种情况，即“一时记入脑海的能力”和“不忘记已经记住的事情的能力”。前者又称“铭记力”，它是与死记硬背紧密相连的，历来属于心理学的研究范畴，因此，以往的有关提高记忆力的书，大多是从心理学的角度加以论述的。

然而，真正对人生起作用的是，保持一种“永不忘记”的记忆能力，这就不是心理学的问题而是生理学的问题了。近十年来，脑生理学研究取得了令人瞩目的发展。当今，具有

语言、逻辑功能的左脑与具有形象力、直观力的右脑的分工理论已经形成了科学的体系。使用右脑还会对左脑起良好的平衡、刺激作用，这一点已得到科学的实验证明。

本书就是将右脑理论运用于记忆方面创造出的不需死记硬背的“超常记忆术”，目的在于提高“永不忘却”的真正有意义的记忆力。

所谓记忆，简单说，就是右脑首先将要记住的事情，形象地记录下来，然后通过脑梁传入左脑并打上“标签”，存入大脑记忆库。如通常所言，能重新回忆起来，也就是这些“录相带”能够按照需求，随时可供提取。本书第一章将扼要介绍为使这种生理机能高效率运转的各项原则，然后，在第二章分别详细地介绍实施这些原则的具体方法。

运用右脑理论的学习方法，在欧美各国已经取得惊人成果。在日本的幼儿教育领域也已被广泛重视。愿本书为您的学习、工作带来有效的帮助和启迪。

品川嘉也

目 录

第一章 做智能超群的人必须增强记忆力

一，怎样确保久记不忘·····	(3)
二，左右脑并用才是记忆·····	(8)
三，如何收藏记忆“录相带”·····	(10)
四，记住与不忘是两回事·····	(13)
五，灵活使用右脑的形象思维能防止“忘记”·····	(15)
六，顺利提取记忆“录相带”的四条原则·····	(17)
七，为增强“记忆”又需要“忘记”·····	(19)
八，注意使用下意识的记忆·····	(21)
九，记忆与年龄有关吗·····	(23)
十，儿童的记忆特点·····	(26)
十一，记忆力与遗传和环境的关系·····	(28)

第二章 唤醒右脑用活增强记忆力的方法

十二，发挥右脑的形象思维能力·····	(31)
1. 读书时预想下一页的内容是最牢固的记忆 术·····	(31)
2. “非记不可”的事项与荒诞无稽的形象联系记 忆·····	(34)

3. 与愉快的经历结合记忆有利于日后提取……(36)
4. 将需要记忆的内容与熟知的景物联系起来便于记忆……(38)
5. 乘坐电汽车时与车外风景搭配记忆……(39)
6. 学英语应与英语的形象结合记忆……(41)
7. 派生因素多记忆内容形象反而鲜明……(43)
8. 切不可随意杜撰“歇后语”……(44)
9. 自扮剧中角色有助于记忆历史和英语……(45)
10. 养成联想的习惯可治愈“健忘症”……(47)
- 十三 依据左脑整理速度接受信息……(49)
11. “三点记忆法”合乎左脑的整理速度……(49)
12. 怵头的知识如何记忆……(51)
13. 整体记忆优于片断记忆……(52)
14. 记忆新领域知识先要了解外围知识……(54)
15. 利用零星时间巩固旧有记忆……(55)
16. 推理小说是训练速记的绝好材料……(56)
17. 作笔记的时机与记忆有关……(57)
18. 怎样使用卡片也与记忆有关……(58)
19. 记忆以少量多次为佳贪多嚼不烂……(59)
- 十四, 给记忆对象植入特定含义……(61)
20. 给人物、事件植入含义便于日后回忆……(61)
21. 难懂的内容如何记忆……(64)
22. 欲牢记数字也有诀窍……(67)
23. 选用适合的参考书是记忆的捷径……(68)
24. 读书之前确认读此书的目的有利于记忆……(70)
25. 单词、词组同文章一并输入大脑记忆……(71)

- 26. 用辞典查单词最好看例句……………(73)
- 27. 向他人述说是极有效的记忆法……………(74)
- 28. 难以记忆的内容要多问“为什么?”……………(76)
- 29. 同时记忆相近内容会出现记忆干扰……………(77)
- 30. 应用“暗示”法有助于记忆新朋友……………(78)
- 十五, 将记忆对象转化为图形或绘画去记忆……………(80)
 - 31. 在大脑中绘图作画可使记忆更完善……………(80)
 - 32. 活用地图可巩固记忆、扩展联想……………(81)
 - 33. 作笔记、记录多用符号、略号能增强记忆…(82)
 - 34. 图解式提纲能提高演讲质量……………(84)
 - 35. 给笔记加标题易于提取记忆……………(86)
- 十六, 动员五官感觉参加记忆……………(88)
 - 36. 依据内容差别左右脑并用记忆法……………(89)
 - 37. 训练自己成为综合记忆型人……………(91)
 - 38. 朗读和动作有助于重要内容的记忆……………(94)
 - 39. 重点记忆之处注意留下记忆痕迹……………(95)
 - 40. 借助录音带的记忆方法不可取……………(98)
 - 41. 唱歌记忆法是学习英语的诀窍……………(99)
 - 42. 多翻阅词典可巩固英语单词的记忆……………(100)
 - 43. 正确模仿语调是学好英语的关键……………(101)
 - 44. 制造“视觉杂音”有助于排除杂念……………(102)
 - 45. 注意选择以噪音阻隔噪音的记忆场所……………(103)
 - 46. 选用得当的音乐可帮助记忆……………(105)
- 十七, 把握信息的连续性区别信息类别……………(106)
 - 47. 过分考虑因果关系反而影响记忆……………(106)
 - 48. 记忆复杂的事物注意通过分解找出类型……(107)

49. 日程活动安排的分类要有自己的特点…………(109)
50. 连续性很强的信息要不断重复最初记忆…………(110)
51. 用独特的方法抓住脉络简化记忆…………(111)
52. 初次相见的人要记住其面部特征…………(112)
53. 简洁的信息归纳法——5W1H法…………(113)
54. “跳读”“抽读”的读书法利于理解内容加深记忆…………(114)
55. 经常读专栏文章能磨练类型识别能力…………(115)
56. 读哲学书对提高记忆力有奇效…………(116)
57. 多读短篇文字也能锻炼类型识别能力…………(117)
- 十八、不断对大脑记忆库进行调理、整顿…………(118)
58. 两日为周期是最佳记忆再生期…………(118)
59. 读书时精读与浏览交替进行有利于加强记忆
…………(121)
60. 重要内容开始就要重复十次…………(122)
61. 记忆内容数字系列化便于大脑记忆库存贮
…………(123)
62. 反向复习功效更好…………(124)
63. 苦思冥想莫如再读原文…………(125)
64. 就寝前复习可防止睡眠时忘记…………(126)
65. 改错练习会使错误记忆进入大脑记忆库…………(127)
66. 考试结束后第二天的复习会产生很好的记忆
效果…………(128)
67. 大脑记忆库要定期整理、重新排列…………(129)
68. 有意识的忘记利于大脑记忆库的整理…………(130)
- 十九、记忆活动应与生物节律相吻合…………(131)

- 69. 记忆活动要在昼或夜间生物节律的高潮时进行.....(131)
- 70. “魔鬼时间带”是增强记忆的大敌.....(132)
- 71. 记忆内容的提取醒后两小时最适宜.....(133)
- 72. 积极休息可使记忆有节奏.....(134)
- 73. 烟、酒也是记忆的大敌.....(135)
- 二十, 下意识记忆是个大宝库.....(137)
- 74. 运用下意识记忆凡事应多思多想.....(137)
- 75. 锻炼不用语言的思维.....(138)
- 76. 幻想是提取下意识记忆内容的绝好方法.....(140)
- 77. “为什么?”是唤起下意识记忆的钥匙.....(141)
- 78. 繁杂的信息要用形象和图表去记忆.....(142)

第一章

做智能超群的人必须
增强记忆力

