

邓迪 著

超常记忆法

chaochang

jìyìfǎ

国防科技大学出版社

前言

你，或许是一个尚在学校用功的学生，正在为明天的考试发愁：你怕你今天记下的东西，到了考场上就忘得一干二净；

你，或许是上班一族，正在为晋职加薪而努力，但愈到最后关头，领导给你的任务（常常是口头指示）愈多，多到你记住这件事却忘了那件事，愈忙愈出错；

你，或许已退休在家，安享晚年，但仍有麻烦缠身：你的儿女不断埋怨你忘记交待给你的事，比如接孙子孙女放学之类，令你忍不住自己也怀疑自己是不是老糊涂了；

.....

无论是你，我，还是他，也无论我们从事任何职业，记忆力弱都会给我们带来烦恼，甚至成为我们走上成功的阻碍。增强脑力，增进记忆，已成为我们迫不及待需要解决的问题——或许你并未意识到，但你必须牢记投资大王、亿万富豪沃伦·巴菲特所说的这句话：“记忆好，并不一定会让你成功；但记忆不好甚至是个糊涂虫，一定会让你失败，而且失败得很难看！”

死记对于年轻人是很拿手的，但是，记忆法则跟年龄没有关系，而且还应该这样说，上了年纪的人由于知识及经验都很丰富，更能乐在其中。

有相当一部分人都认为年纪愈大，记忆力愈差。可是实际上这是毫无根据、完全错误的想法。年纪大了而感到记忆力衰退，这是因为死记硬背的能力减退了，而根本不是记忆力差。如果确实利用好记忆术，那么年龄可能不再是记忆的障碍，相反倒是有

助于记忆的。

想要成为记忆术的高手，则必须具备以下几个条件：①想像力丰富；②人生经验丰富；③喜欢有创造性的事物；④乐天派的人；⑤即便上了年纪还会存在某些欲望或企图心。不过，并非一定要同时具备这五个条件不可。若具备其中一项，也会充满自信地在记忆术的乐趣中陶醉。事实上，能够完全同时具备这五个条件的人毕竟还是少数，只有配合自己的特性来尝试就可以了。

本书和其它记忆书最大的区别是：本书并没有太多的记忆技巧，而是从记忆的根本出发，首先最大限度地增强你的脑功能，使你的大脑空前强大，因而再高深的记忆技巧也能轻易掌握。因为，记忆力与脑能息息相关，而其他的记忆书往往本末倒置，好比无源之水，无本之木！大脑的记忆功能究竟有多大，如何更大限度地挖掘你的记忆潜力，在网络与经济全球化迅速发展的今天，知识更新的速度、网络信息的巨大容量都需要生活在知识经济时代的人们具备高效能的处理能力，这一切归根到底，我们需要有一个记忆功能完善、甚至完美的大脑。

本书各个章节以循序渐近的方法向你介绍增强记忆力，挖掘脑潜能的秘诀。相信你在本书的指导下，能有所收益，对读者朋友们的读书学习起到积极的作用，希望我们都能成为博闻强记的人。

——编者

目 录

第一章 成功记忆的三大步骤

记忆不是一门艺术,而是一门科学。成功记忆就是必须按照科学的原理逐步提高自己的记忆力。下面,要介绍的是记忆的三大步骤,这三大步骤不是随意的,而是科学的规律。

- 一、记忆的三个阶段.....(3)
- 二、记忆三步曲.....(9)
- 三、寓记忆于游戏中.....(13)

第二章 搭起记忆的桥梁——联想

通过前面以及接下来的内容,你都会看到联想在记忆中的巨大作用。联想是我们人类的一种天赋,也是搭起记忆的桥梁。联想的最大特点,就是能将一切抽象的东西(如图案、数字)变得形象化。

- 一、联想——让抽象变形象.....(37)
- 二、如何增强想象力.....(43)
- 三、记忆链——斩不断,记得牢.....(49)
- 四、编码记忆——给记忆划等号.....(54)

第三章 最简单的记忆法,也是最实用的记忆法

记忆术的作用,不只是让我们记住一些复杂的公式、数字,在日常生活、经济生活中也同样必不可少。在日常生活中,我们需要记住的东西一般不太复杂,如一个人名,一个地点。它需要一些简单的记忆方法,同时它们也是最实用的记忆方法。

- 一、从记住身边的小事开始……………(65)
- 二、最简单的记忆小秘诀……………(71)
- 三、由浅入深,自易而难……………(77)
- 四、利用一切可以帮助记忆的东西……………(83)

第四章 速记——如何像照相机一样工作

从本章开始,我们要讲述稍为复杂一点的记忆术,这种记忆术适合专业人士,虽然较难掌握,但其作用也更大,能迅速记住一些在常人看来很难记住的东西。作为专业人士,掌握下面的技巧将使你的事业更上层楼!

- 一、如何像打开文件一样迅速提取记忆…(95)
- 二、四种最有效的记忆术……………(100)
- 三、个性记忆……………(109)

第五章 速读——抛弃死读书的坏习惯

21世纪是信息时代,信息社会,每天有无数的信息需要我们去阅读,去记忆。这种时候,学生时代挺管用的死读书就没有了用武之地,只有掌握本章的速读技巧,才能在纷至沓来的信息中不至于迷失!

- 一、100%提高你的阅读速度……………(117)
- 二、如何使阅读更便捷有效……………(124)
- 三、学会用挑剔的眼光去阅读……………(132)

第六章 速听——连一声叹息也不要放过

每天,我们都要跟无数的人交流,跟上司、跟下属、跟客户……以及其他许多重要人物。大多数场合不会有秘书为你记下一切,你必须依赖自己的听力——如果你没有读过本书,这时你一定会后悔!

- 一、如何成为一个有效的听众……………(143)
- 二、通过提取说话者的精华提高听力……………(151)
- 三、如何听出说话人的动机所在……………(159)

第七章 拥有超常大脑的秘诀(一):打下物质基础

前面提到的每一种记忆方法、记忆技巧,都需要开动你的大脑。倘若没有强大的脑力作后盾,有再好的记忆方法对你也是白搭,因为它好

比无源之水。相反,有的人对于记忆技巧一窍不通,但由于拥有强大的脑力,记东西毫不费力。这是本书跟其他记忆书区别的关键所在:从本章开始,我们将通过大脑增氧运动迅速提高你的脑力,使你从前面学到的记忆术如虎添翼!

- 一、你需要更多的蛋白质.....(171)
- 二、银杏:一种理想的健脑草药.....(175)
- 三、人参:脑力长生丹.....(177)
- 四、脑化学物质:大脑信息传递者.....(180)
- 五、抗氧化物质:一种返老还童剂.....(183)
- 六、其他可使头脑敏锐、记忆力倍增的
健脑草药.....(187)
- 七、脑力泵——维生素C.....(191)
- 八、胆碱:一种家制大脑化学物质.....(193)
- 九、让脑力食品储藏室内容更丰富.....(197)

第八章 拥有超常大脑的秘诀(二):养成好习惯

这样或那样的不良习惯,不良爱好。对这些不良习惯、爱好,或许医生对你说过会损害你的健康,但却几乎无人告诉你:它们还会杀死你的脑细胞,损害你的脑力,使你年纪轻轻却像个老人似的忘东忘西,什么也记不住!从现在开始,你要记住:要想避免年少多健忘,必须养成良好的生活、工作习惯。

- 一、让大脑始终保持冷静状态.....(201)
- 二、摆脱抑郁症.....(208)

三、让食物——情绪链更多地为大脑服务	(212)
四、别让你的视力消耗你的脑力	(217)
五、让你的思维更敏捷	(224)
六、避免大脑中毒	(225)
七、让你不会有“学习障碍”	(231)
八、防止脑力损失的其他方法	(238)
九、如何给大脑解毒	(241)

第九章 拥有超常大脑的秘诀(三) 通过音乐获得超级记忆力

前面我们已经介绍过,如何获得良好的听力。现在我们通过另一种形式——音乐,使你更进一步,在良好听力的基础上获得过耳不忘的超级记忆力!这绝对不是幻想!

一、培养新的听力方式	(247)
二、用声音浴放松大脑	(251)
三、获得更多脑力的暗示	(253)
四、重新设计你的大脑	(258)
五、释放你的脑力	(261)
六、用数字让你的心理放松	(264)
七、音乐与超级记忆力	(266)
八、大脑的音乐食谱	(268)
九、用随身听健脑	(270)
十、用自己的声音为神经元提供供养	(272)
十一、什么才是真正的脑力	(275)

十二、脑半球同步曲·····	(277)
十三、让你获得设计师般的头脑·····	(280)

第十章 超级联想——超级记忆力的基础

从本章开始,我们要学习一种新的记忆方法——超级联想。前面我们已经讲到了联想是记忆的桥梁,现在我们要进一步学习联想的技巧,这种技巧会带给你超级的记忆力。

一、什么是超级联想·····	(285)
二、把两件事物的影像联结起来·····	(294)
三、用特殊方法储藏讯息·····	(301)
四、如何利用桩子表进行记忆·····	(310)

第十一章 如何实际运用超级联想记忆事物

任何记忆技巧,如果不能实际运用,解决困扰我们的日常问题,那么就毫无用处。超级联想的最大魅力在于,它不仅能让你超出常人的记忆力,而且你随时可以用,随时可以解决你身边的难题。

一、超级联想的基本日常运用·····	(321)
二、如何利用超级联想提升阅读能力·····	(334)
三、如何利用超级联想记忆词汇·····	(342)
四、如何利用超级联想记忆数字·····	(346)
五、如何利用联想记忆名字·····	(356)

第十二章 抗干扰快速记忆

现实生活中,我们的记忆常常会受到外界事物的干扰,使记忆的效率大大降低。北大的倪教授经过多年摸索和实践,发明了一种抗干扰快速记忆法,解决了这个难题。倪教授的抗干扰快速记忆法主要的精华如下:

- 一、编码记忆..... (365)
- 二、找出共同点再加记忆..... (366)
- 三、记忆电话号码和日程表的诀窍..... (368)
- 四、克服记“单词”的难关..... (370)
- 五、首字记忆..... (372)
- 六、“三缩”记忆..... (374)
- 七、寻找记忆的线索..... (376)
- 八、理解记忆..... (378)
- 九、边交流边记忆..... (380)
- 十、“兜圈子”记忆..... (381)

第十三章 收获季节:让你成为一个超级记忆者

现在,该到了收获的时候了。经过前面九个章节的学习,相信你的记忆已经提高到了一个新的水平,看完本章,你将成为一个名副其实的超级记忆者。

- 一、你的态度是获得更多脑功能的关键... (385)
- 二、为你的一生打下成功基调..... (389)

三、控制你的注意力.....	(392)
四、向聪明的学生学习.....	(393)
五、不止一种方法让你记忆超群.....	(396)
六、获得更多的脑功能.....	(403)
七、你的大脑能够改变.....	(408)
八、如何运用“定位法”加强记忆.....	(412)
九、控制图像的記憶.....	(414)
十、创造有利于大脑的环境.....	(418)
十一、装配居室保持智商完整.....	(421)



第一章

成功记忆的三大步骤





记忆法不是一门艺术，而是一门科学。成功记忆就是必须按照科学的原理逐步提高自己的记忆力。下面，要介绍的是记忆的三大步骤，这三大步骤不是随意的，而是科学的规律。



一、记忆的三个阶段

你可曾读过《三国志》，可记得三国蜀中有一奇才张松有一目十行，过目不忘之才。如果你想拥有这种超常记忆，那么让我们从第一步做起，首先我们要了解记忆的结构。

记忆阶段有三：立即、短期及长期，三者彼此间的转化使记忆范畴扩至无限。正因为这样，所以我们直至生命终结，可以不断学习并记忆新事物。

数个世纪以来，学者们为这个关于记忆的古老问题争论不休。一种观点认为，记忆是个单一系统，在不同情况下以不同方式运作；另一种观点认为，记忆是两个系统，其中一个用于刚才发生的事件，另一个则用于生命中的大图像——文化、语言、科学、数学以及宇宙。

现今的科学家们猜测，记忆并非是二个阶段，而是三个阶段：

- （一）立即记忆；
- （二）短期记忆；
- （三）长期记忆。

许多年以来，人们不断地更新关于记忆如何运作的理念，然而这三阶段的观念乃是目前大多数专家一致的看法。立即记忆持续约二秒，并使我们能够进行连续性的活动——走过一个房间或是阅读一个句子。

短期记忆是关于新近事件的记忆——最近的几分钟、几小时、几天。

你或许会告诉朋友自己昨天或前天早餐吃些什么，但是问你一周或一个月前早餐吃些什么可就没啥印象了，除非那是一

顿非常特别的早餐,或者是你每日总吃相同的东西。

长期记忆则是个档案柜,我们把那些令人厌烦的名字、日期和数字都堆在这里。我们提起记忆这个词时,通常指的是长期记忆。

所有的记忆阶段都有两种方面的特征。

容量:能够容纳多少单位的信息呢?

时间:这些信息能够持续多久呢?

每位记忆专家可能都有不同的答案,甚至有些人并不确定是否在长期记忆之前,都得先有短期记忆才行。他们认为有些信息可以直接进入长期记忆里。

(一)立即记忆

容量:数以千计,但属于总体印象(例如,在某棵树上看到数以千计的树叶)

时间:两秒甚至更短

本能在立即记忆(又称感觉记忆)中扮演着重要的角色。在立即记忆中,我们将图画做简单的比较:这影像和一秒钟前有何不同吗?立即记忆注意到潜在的变化,并将短期记忆置于待命的地位。

(二)短期记忆

容量:七件事情

时间:三十秒到二天

澳洲土著居民关于数字的语言只有8个字:1,2,3,4,5,6,7,许多。我们所能记忆的个别事件数似乎以七为极限。超过七之后,我们便将事物以群、组、类等方式来重新组织记忆。

七是个神奇而普遍的数字——1周有七天、七大海洋、罗马的七丘、世界七大奇观,甚至七个小矮人。七似乎真的是短期记





忆的一个生理极限。如果电话号码超过七个数字，大部分的人从查到号码到拨号码之间，就会忘了它，所以人们必须边看号码边拨它。在超级市场中，如果你有超过七样东西要买时，你会写张清单记下它们。但或许你可以借助分类的方式来组织想要记的东西，通过这个过程，你可以把数以千计的东西记在长期记忆里。

短期记忆使我们把东西联结在一起，创造情境并指定意义。短期记忆是个活跃的历程，一再地复诵某个电话号码直到电话打通，便是个简单的例子。

短期记忆能够持续多久呢？专家们对此仍存在分歧。有些人认为只有数秒钟；有些人却说可长达两年。虽然对大多数事情而言，整个短期记忆持续的时间大约是数天，但也有维持个把月的情况发生。例如有个聚会令你想到上回的情形——你坐在那里，听到了什么、说了什么，甚至你穿了什么。某个像周年庆典之类的事件（生日之类），可能会使你回想起一些令人吃惊的事：“老天，张晶去年寄给我一模一样的卡片”，或“去年感恩节，我把果酱倒在我的绿色衬衫上”。这些信息已经存留了一年，但除非张晶或绿衬衫对你有什么特殊的重要性，否则第二年此时你应该已忘了这些事。

这些信息还保留在你的短期记忆里吗？或者它们已转到了长期记忆内，然后随着时间而消退？现在我们并不知道答案是什么，但暂且让我们假设，你并未刻意努力去记这些事情，这个记忆乃是短期记忆奇想回荡的断简残篇中重新建构而出。

当事件存留在你的记忆里时，点点滴滴地被转化到长期记忆里去。每个人都同意，短期记忆里的任何东西都有可能被转化到长期记忆中去。多用点心思研究学习是个可行的方法。当你研

究并思考某件事情时,你便决定了讯息的意义,并且把它和有关的事件联结在一起,由此,你便创造了一个记忆的脉络情境。例如你遇见了一个叫李明的迷人家伙,并且把他和未来两年的事件联想在一起,然后再把他和一个你经常见面的好朋友联想一起,这么一来,你记住他名字的可能性要比仅仅想着他的身高和黑发高出许多。

重要的是,别企图在短期记忆中做太多事。记住,你的容量只有七件事。小学教师们相当注意这种情况。他们所创造的学习结构很少会超过四或七个单位。较常见的典型结构是四季(春、夏、秋、冬)、四元素(空气、水、土、和火);以及动物、蔬菜、矿物质三种分类法。

(三)长期记忆

容量:无限

时间:永久

美国心理学家安岱尔·杜文将长期记忆区分为两种形态:情节式和语意式。

情节式:记住事件。譬如你早餐吃什么、某届总统选举、你所读的一本书。

语意式:记住知识——文字、数字和位置的意义。

神经医学家迈克·班费德在执行大脑手术过程中,用探针刺激脑部的某些区域,结果病人竟能够鲜明地重新体验到50年前发生的事件。我们的记忆到底能够维持多久呢?答案似乎是没有任何限制。

但是将信息从短期记忆转移到长期记忆的过程,可能会被强行破坏掉阻碍掉。当老鼠在迷途中找到了它们该走的路并获得奖赏时,它们记住了整个路径。但是若它们找到路后却得到一

