

超强记忆秘笈

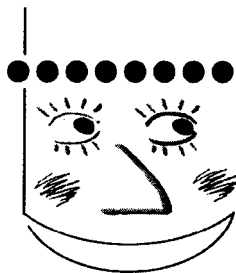
过目不忘
久久神功

黄祖瑄 著

40个增强记忆的好方法



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



超强记忆秘笈

过目不忘久久神功

40个增强记忆的方法

黄恒瑾 著

中国水利水电出版社

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2003-7996

图书在版编目(CIP)数据

过目不忘久久神功 / 黄桓瑄著. —北京：中国水利水电出版社，2004

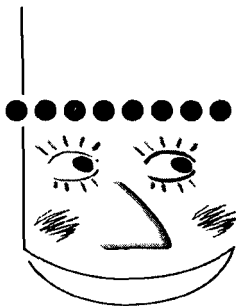
ISBN 7-5084-1989-8

I. 过… II. 黄… III. 记忆术 IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118708 号

书 名	过目不忘久久神功
作 者	黄桓瑄 著
出版、发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@public3.bta.net.cn (万水) sale@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)、 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	787×1092 毫米 32 开本 4.75 印张 56 千字
版 次	2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月北京第一次印刷
印 数	00001—10000 册
定 价	10.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究



柏拉图：“一切知识不过是记忆而已。”

人从出生开始就不断地在记忆，记忆父母的声音、长相，记忆自己的名字，记忆如何走路，记忆说话的方式，记忆如何与人交往，记忆用文字沟通，记忆爱情的样子，记忆欢喜和悲伤的情绪……直到死亡的前一刻，记忆都不曾终止。

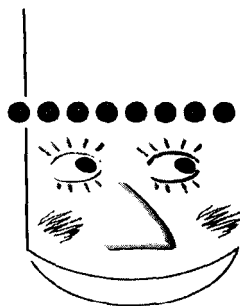
生活的一切都跟记忆脱不了关系，尤其是学习。

西塞罗：“记忆力是一切事物的宝库与监护人。”

你是不是有过一边记一边忘的经历？老是忘记锁门，丢三落四，记不住数学公式，背不好中国地理？

这时候你是不是很希望能有过目不忘的超强记忆力呢？

本书将提供给你 40 种增强记忆的方法。循序渐进地掌握这些记忆的秘诀，不断累积新知识，你的头脑一定能成为知识百宝箱。



目

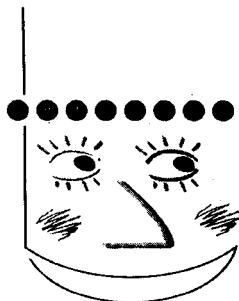
录

前言

第一部分 Hello!记忆	1
记忆的资料夹	2
“记得住”和“想得起”	3
真实的回想和美妙的想像	5
记忆的影响力	6
记忆与健忘	9
记忆的高原现象	11
第二部分 增强记忆很 easy	14
学得越多记得越多吗	15
盖一个记忆的图书馆	16
在第一时间把错误揪出来	19
集中学习法和分散学习法	20
记忆中的转移和干扰	22
第三部分 向遗忘 say bye bye	25
若要记性好，遗忘少不了	26



找出遗忘的原因	27
遗忘的晴雨表：遗忘曲线	45
支配回忆的重要条件	48
第四部分 拥有超强记忆力	52
记忆是生命的全部	53
制订专门的记忆训练表	55
让心理学家教你方法	56
为记忆加满油	60
你对记忆力有足够的渴望吗	62
只有反复练习是不够的	64
第五部分 一点就通的记忆法	66
分布学习的妙用	67
记忆残像的暂留现象	71
分布学习的绝对优势	73
联想帮你记住所有事	75
联想技巧的运用	81
目标是不断前进的强力磁铁	85

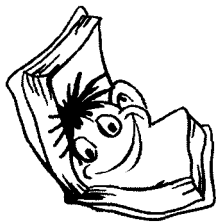


设定目标创造惊人效果	87
第六部分 增强记忆实用处方	90
你经常心不在焉吗?	91
健忘, 走开!	94
神奇的连续记忆法	98
想像力和连锁法	103
利用代用语固定意象	106
第七部分 虚拟实境记忆法	108
在心中画出一幅联想记忆图	109
制造人如其名的印象	116
读书一点也不难	121
轻松演讲的秘诀	126
打桥牌, 练记忆	127
音痴也能记住乐曲	138



第一部分 Hello!记忆

- 记忆的资料夹
- “记得住”和“想得起”
- 真实的回想和美妙的想像
- 记忆的影响力
- 记忆与健忘
- 记忆的高原现象



记忆的资料夹

你有没有这样的经历——

在考试之前，明明做好充足的准备，可是一面对考卷，脑袋就像突然死机的电脑，一片黑暗，什么也想不起来。走出考场后，之前怎么想也想不起来的答案，全都一个一个从脑海里跳出来。

往某个方向走去，却突然忘记自己要去哪里，要做什么？往回走了一段时间后，才恢复记忆，想起自己要去哪里做什么。

得了老年痴呆症的大爷大妈，经常忘记自己的名字、忘记回家的路、忘记刚刚吃过饭，可是一旦说起小时候的事，不管是多细微的事，都记得一清二楚。

人的大脑就像一个巨大无比的公文档案柜。每个人都会依照自己的习惯把经历的一切事物，分门



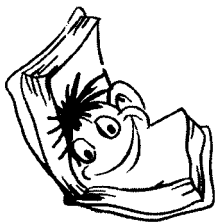
别类放在档案柜中，等到需要的时候再一一找出来。这就像在电脑里把所有的档案整里在不同的资料夹底下，等到要使用的时候，只要按照资料夹的分类去寻找，很快就能找到自己要的档案。

虽然大脑会自动将记忆归档储存，但并不表示，所有被储存归档的资料都能被迅速地取出。想要快速取出记忆，必须先做好分类的工作，并且运用一些小工具，把重要的资讯用自己最容易记得住的方式归类。比如用“喜欢”、“讨厌”、“时间”、“地点”作为分类的项目，再把不同的记忆分类储存，这样只要依分类去寻找，很快就能找到你要的记忆。

“记得住”和“想得起”

你知道“记住”和“记得”有什么不同？

“记住”就是“记下来”的意思，表示接受或获得信息。“记得”就是所记的信息“没有忘记”。从心



理学的角度来说，前者是“新记”，后者则是“保持”。

所谓记得，就是能把以前所见所闻和所经历的事情很准确地想出来。假如你只说：“我记得清清楚楚”，而不能明白准确地指出所有细节的话，那又有谁能相信你的话呢？心理学上把想出来这种现象称为“想起”或“再确认”。“想起”就是能把“英国的首都在哪里”这类问题的答案准确地答出。而“再确认”就是对“英国的首都是利物浦？都柏林？伦敦？”这类问题能准确地回答。

再确认比想起的正确率高出许多。

而当你单独一个人望着蓝天，或是躺在床上睡不着的时候，往往会毫无头绪地想起最近或过去所发生的事情，这就是一般常说的“回想”。

有人一想起自己过世的母亲，零乱的思绪缠绕得他无法入睡；但令人感到奇怪的是，关于母亲的事情能明确记起的却很少。第二天早晨，匆匆翻看



了日记，发现昨天晚上想不起来的事情明明白白地写在里面，只要看了日记就能记起关于母亲的事情。假如根本没有线索的话，就只能想起一小部分，甚至会有很多错误的回想。

真实的回想和美妙的想像

回想与想像，二者既有区别，也有联系。每当人们回想起过世的母亲，或者是想念远方的父亲和兄弟的时候，心中往往就会浮现出一些具体的影像。但是这些影像并不仅限于过去的记忆，还包括个人的想像。

弗洛伊德曾根据自己的临床经验说：“人们在回想其幼儿时期的事情，很多经过都不是事实而是虚构的。”

弗洛伊德试图找出回想和事实之间的差别。

他的一名患者绘声绘影地说她幼儿时被父亲强



暴的经历。但是据详细调查的结果，发现根本就没有那回事。于是弗洛伊德诊断出，这是该患者长期以来对父亲的恐惧和性的错乱所产生的幻觉，是回想和想像的一种重叠如现象。

类似的情况我也碰到过。几年前，我和一位老人聊起往事。当我告诉他我去过中国许多城市，但就是没有到过哈尔滨时，他就绘声绘影地谈起他以前到哈尔滨旅游的情景。但是过了不久，他的脸色突然变了，他说：“其实我也没去过哈尔滨。”

对于一般人来说，并非所有的记忆都是完全可靠的。相信很多人也有过这样的经历：自认为绝对正确的考试答案结果竟然是错误的，而那些始终认为是错误的答案，却是正确的。

记忆的影响力

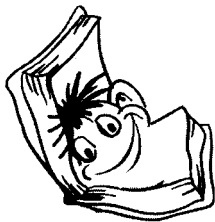
我们平常所说的记忆，像是记住人名、九九乘



法、公式定理，或是语言上的抽象事物，这种记忆叫做“语言记忆”。语言记忆还包括记住他人的容貌、音乐的旋律，或是识别香味等知觉和感觉上的记忆。因为当我们在学习语言时，要用眼睛读字、用耳朵听话，所以感觉学习也就包括在“语言记忆”之内。

而游泳、骑车、打字等技术的学习，不但是感觉上的，也是运动上的，所以叫做“感觉运动学习”。

如果单从运动这一观点来看，说话也是一种运动，所以学习语言也可说是运动学习。虽然运动技术无法从语言上记起，但却能从身体的某一部位（手、口等）上想出。你虽然已有十几年没骑过自行车，以为完全忘了怎么骑车，没想到骑上自行车，却仍能将车操纵自如。由此可见，语言的记忆和运动技术的记忆是不相同的。生理学家研究，支配这两种学习的大脑中枢神经也不相同，因而它们记起的表现形式也不同。



小孩子看到饮料就高兴，而一听到蛇和鬼的故事就害怕，这种情形叫做“情动学习”。但这个现象并非单纯的感觉，而是以前享受过喝饮料的快感，或是曾被蛇和鬼的故事吓坏了，因为这些过去记忆促使感情再度出现的关系，才有高兴或惊吓的反应。此外，偶然的小动作，习惯、喜好、偏见等等，都是长期的学习所致。

要是我们从意义上理解记忆，把它解释成“过去学习的信息之保持的话”，那么，人们的行动大部分都是脉络可寻，甚至连生物体的免疫（抗原、抗体反应）也是一种记忆。至于文化的传统、外貌体型的遗传，也不外是超越世代的“记忆”。

如果没有记忆，我们可能就没法生存。记不住如何使用手脚，就不能移动身体；记不住如何咀嚼食物，就只能吃流质的食物；记不住如何说话，就不能和别人沟通；记不住身体的感觉，就不知道

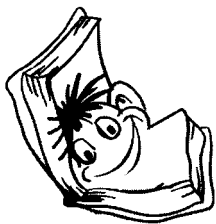


冷热痛痒……这不就成了植物人！

储存过去的信息并随时加以使用是记忆的功能之一，因此记忆实际上已成为支配人类心理作用及运动技能的基础。但是，记忆力好并不等于智能高。学者们对智能的定义有不同的说法，可是基本条件是要能够满足个人的社会生活及独立生活，也就是对于社会环境所发生的变化，能有足够的应付及适应的能力。此外，还要有归纳与演绎的思考能力，甚至创造能力；这些能力都得依靠记忆力的帮助。可是记忆力差的人也有智能高的可能性，相反也有智能极低但记忆力特强的“白痴天才”。

记忆与健忘

记忆的过程大概可分为三阶段，最初是开始记的阶段，也叫做新记，这是一种感觉的过程。比方说记英文单词时，看与听的感觉最先出现。第二是



经过感觉器官的信息变成记忆痕迹而存在大脑的阶段，也叫做保持。第三阶段是利用已储存在大脑档案柜中的记忆痕迹，就是再生再认的过程，有时也叫做检索。一般来说，最初的新记阶段叫做学会，第二个保持阶段叫狭义的记忆；有时也把第一个阶段叫做学习。

有一个因瓦斯中毒而丧失记忆的人，他能够保持及再生瓦斯中毒以前的记忆，但丧失了中毒以后的新记忆，即丧失了学习能力。这是顺向性健忘的例子。相反的，丧失了以前的记忆叫做逆向性健忘；也就是生病以后的事情完全记得，而生病以前的事情全部忘记。这种患有“逆向性健忘”的患者，认得医院里的医生和护士，却不认得自己的父母和朋友。但严格地说，语言及吃东西的方法都是以前的记忆，而这些事情却没有忘记，所以逆向性健忘并不是完完全全忘记过去的一切事情。