



记忆

博士

改善记忆、提高脑力的
有趣而简单的方法

D·J·马森 S·X·史密斯◎著
陆怡如等◎译

49

心·元·素
明心
书坊



华东师范大学出版社



THE
MEMORY
DOCTOR

记忆

博士

改善记忆、提高脑力的
有趣而简单的方法

D·J·马森 S·X·史密斯◎著
陆怡如等◎译



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

记忆博士 / (美)马森著;陆怡如译. —上海:华东师范大学出版社,2006.9
(明心书坊.心元素)
ISBN 978-7-5617-4973-9

I. 记... II. ①马...②陆... III. 记忆术—通俗读物
IV. R842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 112502 号

明心书坊·心元素

记忆博士

改善记忆、提高脑力的有趣而简单的方法

著 者 D·J·马森
S·X·史密斯

译 者 陆怡如等

项目编辑 彭呈军

文字编辑 单敏月

责任校对 邱红穗

封面设计 卢晓红

版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 厂 江苏苏州永新印刷包装有限公司
开 本 787×1092 24 开
印 张 5.5
字 数 84 千字
版 次 2007 年 1 月第一版
印 次 2007 年 1 月第一次
印 数 6 000
书 号 ISBN 978-7-5617-4973-9/B·282
定 价 11.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)



- 1 忧愁过度的女人
- 2 记忆博士
- 3 羞怯的10种简明应对方式
- 4 控制你的愤怒
- 5 焦虑的10种简明应对方式
- 6 100种抵抗忧郁的心情处方
- 7 心灵简札



- 8 处世之道



- 9 儿童心理魔法书
- 10 十字路口的顽童

谨以此书献给我的女儿 Stephanie、
Jema 和 Jordyn, 我的妻子 Brenda 以
及我的父母 Ray 和 Mable。

——D·J·马森

献给 Marie 和 Tristan。

——S·X·史密斯



引言

今天早上四点钟,我就从床上爬起来了,想在去医院之前写点东西。和往常一样,我倒了一杯咖啡,放到微波炉中。我坐到电脑前,准备写一些关于“记忆”的东西。写了几行之后,发现脑子有点僵。我想应该给大脑充充电,以激发自己的灵感。可是电力在哪呢?我到处找:浴室、厨房、卧室,甚至连走廊都看了一遍,就是没有看到咖啡搁哪儿了。近十分钟后,我总算想起咖啡放在哪里了。事实上,我并没有“想起”,而是当我看到微波炉时被提醒了。

真是太滑稽了!一位坐下来写有关“记忆”的文章的神经心理学家忘记自己早上将东西搁哪儿了。是不是我老了?是不是我将会和我奶奶以及她的妈妈一样,变得老年痴呆?我的天,最近我还忘记过什么?好吧,等一下,这才早上四点钟,原本我还应该再睡四个小时。今天睡得比平时少得多,而且当时我脑子里正想着今天在医院里要接待四个病人,提醒自己别误了第一场会诊的时间。门外的猫不断地抓门想要进来,隔壁房间的婴儿又开始啼哭,这些都让我分心。至于咖啡,嘿,如果之前



我已经喝过一杯提过神了，应该就不至于找不到了。

这就是忘记的一个普通模式。在任何时候，我们所能调用的认知能量就只有那么多，而在那天早上的四点钟，因为我的认知资源被四处征用，导致在某一事件上能量不足，从而犯下错误。忘记是很正常的，但是忘记你曾经忘记过什么就没道理。换言之，只要你能记住你曾经忘记过什么，你就没有问题。

大脑的看门人

莎士比亚将记忆称之为“大脑的看门人”，意指记忆看护着我们的个人历史。一旦这一关失守，我们对自我的记录将面临危险。每个人的自我与其记忆的联系是如此之紧密，以至于记忆能力哪怕受到最轻的损伤都会引起巨大的害怕，甚至恐慌。

如果你对自身的记录被从你身上剥离，你将是誰？你的初恋情人、你的初吻、你毕业的学校、你的第一份工作、你孩子的生日，对这一切的记忆构成了你的生命——如果所有这些都从你的记忆中消失，再也找不回来了，你还会是你吗？你的生活还有什么意义？除此以外，如果你开始经常性地忘记钥匙放哪儿了，对你意味着什么？这是否意味着你已处于老年痴呆的早期阶段了，很快你就会迷失在一个没有记忆的世界？

对这些问题的回答也许很简单，也许并不简单。或许你是在逛书店时翻阅到了这本书，或许你是在网上浏览了一下本书的目录，你认识到这个话题的重要性并决定对自己的记忆做一些改善与提高，那就说明你并没有开始丧失对自我的记录。事实上这种（对丧失记忆的）担心是多余的，（完全丧失记忆的现象）从来没有发现过。即便是患有严重痴呆症

的人们也不会完全丧失其自我。而且,如果你现在还在读这一页,那么你离那样一种衰弱的状态还远得很。好吧,放松一下,做一次深呼吸,开始阅读本书吧!你并没有“丧失你的心灵”,你只是不记得钥匙搁哪儿了。这样的小问题,我们可以帮助你。

本书可以怎样帮助你

可能你开始时感觉“像老了一样”,平生第一次忘记你以前绝不会忘记的事情;或者你太忙了,记不住一天中必须做的所有事情;又或者你就是那种“从来都没有过好记忆性”的人;或者你拿起本书是因为你感觉你的记性可以进一步开发……不管你的理由是什么,你一定是觉得记忆对自己如此重要,希望能得到某些帮助以提高记忆,你才拿起了这本书。

正像莎士比亚所说的,记忆事实上与“我们是谁”紧密相连。是我们的昨天构成了我们的今天,是我们的记忆决定着我们今天在舞台上的表演。这些记忆决定着我们是谁,提醒着我们来自何方。

然而,这些记忆并不是本书要论述的。本书并不讲述如何定义你的记忆或者揭示你的记忆如何告诉你关于你自己的东西。这本《记忆博士》并不介绍处理你过去的记忆方法。本书将要教你的是,在婴儿啼哭、上班要迟到的情况下,如何记起你早上将钥匙搁哪儿了。

这是一本关于提高和改善你的记忆能力的书。书中将给出 8 套易学易用的方法,保证能够帮助你从心理上不再感觉有时候“像老了一样”,将你的记忆力改善到



一种令你的朋友和同事惊异的程度。

本书不是像某些商业电视节目那样,保证教会你那些不可思议的技巧,例如,一边做 50 以内的随机算术题,一边记住房间里每一个人的名字。本书旨在教你一些更实在的技能,不会教你如何记住与医生的交往,也不会教你如何记住一些无意义的琐事或是一些无聊的电视节目。

《记忆博士》所要提供的方法是,通过改善你对重要事情的记忆的质量,改善你的生活质量。这才是我们真正关心的核心的东西。不同的读者拿起本书的缘由可能不同,但其中共同的一点是所有人都希望改善自己的记忆,因为,在某种程度上,你开始感觉到你的记忆对自己的生活质量产生了负面的影响。

忘记钥匙搁哪儿了是件坏事情,忘记车泊在哪儿了就更糟了,忘记你最好的朋友刚交的女友的名字会带来社交上的尴尬。你可能会因为忘记,晚了半个小时去足球场接孩子,从而让自己饱受惊吓;可能因为忘记,没有做好老板两周前交待你去办的事情,从而惹得老板心中大为不满。

不管是什么缘由,总之这本书真的对你有用。通过阅读本书,你能够学会更轻易地记住这种事情。《记忆博士》将……好吧,在进一步调动你的胃口之前,让我们先喝口咖啡,看看该如何使用本书吧。

如何使用本书

前面已经讲过,本书分为 8 章。基本上,你可以以自己喜欢的任意顺序阅读这些

章节。如果你选择从前往后读(读书的一般顺序),你将得到对自己的记忆系统如何工作的一个很好的概览(第一章);你的记忆系统中可能有问题的某些方面及提高的方法(第二章);圆满达成你的目标的技巧(第三章到第五章,及第八章);药物和补品会如何影响你的记忆,是产生好的影响还是坏的影响(第六章和第七章);当今记忆研究的发展方向(结论)。

如果你不想一章一章地系统阅读,只是想抽取其中一部分来看,那么我们建议你,最起码先读完第一章和第二章。这两章十分重要。在第一章中,你将看到记忆系统工作的方式,找到你可以利用的不同的记忆方式。这些信息对本书的其余部分十分重要。

要想影响你的记忆功能,可能最好的办法是首先对记忆系统有一个清晰的概念,并在实践中关注自己的记忆是如何运转的。记忆是我们大多数人的第二生命,但我们并不会认真地思考记忆如何工作。正因为如此,我们堵死了提升记忆的方向。第一章正是针对我们大多数人的这一忽视,提供这样的方向。

第二章将帮助你设置改善记忆的目标。这一章将帮助你将材料个性化以符合你的风格与特点。如果无法对记忆的几种类型产生一个清晰的图景,你将难以对自己需要做什么以改善记忆作出正确的判断。预先设置目标可以帮助你充分利用本书并最终充分利用你的记忆。

读完这两章以后,就随便你怎么干了。如果你对号称能改善记忆的营养品或补品感兴趣,那么你就看看那一章吧,不会有什么障碍的。抑或你想将本书扔出窗外,那么扔吧。这样做丝毫不会提高你的记忆力,并浪费你买书用掉的钞票,但或许能



让你放松一下。

总而言之,书中确有一些科学的、有用的东西,有些方法是经过再三检验、证明确实能有效提高记忆的。有的方法像大山一样古老,例如在手指上绕一根绳子,但绝大多数则反映了本领域最新的科研成果。

我们对大脑如何运作的理解在最近的十多年里有了突飞猛进的发展,在某些方面,我们对大脑功能的旧有模型已经彻底地更新。例如,你也许通过某些途径了解到,我们生下来就有一定数量的脑细胞(神经元),这些神经元不可再生,并随着时间的推移,逐渐“死亡”。或许你还了解到一旦神经网络被破坏,就无法重建。现已证明,这些信息都是错误的。

人类大脑远比我们想象的要复杂,是一个具有非凡适应性、可塑性和可再生的器官。大脑与肌肉有着很多相似的地方,这在二十多年前也是不可想象的。而且,像肌肉一样,训练和练习能给大脑带来非常大的影响。

对待人类的心理,尤其是记忆的功能,我们应该以一种科学合理的方式,心存敬畏。我们希望读者朋友从本书中获取的一个最重要的观念是:你的心理和你的记忆只会受限于你所投入来延展它们的努力。我们希望,你能够利用本书来延展你的心理和你的记忆,来提高你的生活质量,并能够从中获得乐趣。

**请记住:你的心理和你的记忆只会受限于你所
投入来延展它们的努力。**



历史上三大处世经典之一
英汉对照

处世之道

300则永恒的人间智慧

The Art of Worldly Wisdom

Baltasar Gracián 原著

Joseph Jacobs 英译

黄志强 汉译

华东师范大学出版社

更多图书信息，请登录www.ecnupress.com.cn

郑军◎著

心灵简札

心·元·素
书场
明心

 华东师范大学出版社

更多图书信息，请登录www.ecnupress.com.cn



成长领航

主 编/王灿明
郭志明

十字路口 的 顽童

本书告诉你

如何发现顽童身上巨大的智慧潜能，
走出家庭和学校的教育误区。

对打打闹闹、恶作剧甚至到处闯祸的“调皮大王”，你是大动肝火，放任自流，还是因势利导？透视诺贝尔奖得主“顽劣”童年，聆听儿童教育专家的教育箴言。



华东师范大学出版社

更多图书信息，请登录www.ecnupress.com.cn

目 录

引 言 / 1

大脑的看门人 / 2 · 本书可以怎样帮助你 / 3 · 如何使用本书 / 4 ·

第一章 关于记忆的概览 / 1

记忆的过程 / 2 · 运动你的记忆肌肉 / 6 · 编码：让它动起来 / 6 · 记忆的类型 / 7
· 转换视觉和言语信息 / 9 · 动起来：言语和视觉记忆 / 11 ·

第二章 从这里上路：知觉和目标 / 13

你对自己的记忆力的看法 / 13 · 动起来：测试你的记忆 / 15 · 设置记忆目标 / 21
· 奖赏自己的努力 / 24 · 对记忆的知觉——被误导的良好意愿 / 25 ·



第三章 放松与记忆 / 27

焦虑会如何影响记忆/ 28 · 放松意味着什么? / 30 · 为记起来而放松/ 31 · 动起来: 做深呼吸/ 32 · 紧张与放松: 渐进式肌肉放松法/ 33 · 动起来: 紧张与放松/ 34 · 动起来: 像一条懒散的小狗/ 37 · 动起来: 冥想之旅/ 38 · 综合起来/ 39 ·

第四章 调整你的注意力 / 41

被动的注意和主动的注意/ 42 · 动起来: 被动的注意和主动的注意/ 43 · 注意的种类/ 45 · 认知能量和心理疲劳/ 46 · WETT/ 48 · 综合起来/ 51 ·

第五章 输入并提取信息 / 52

编码/ 53 · 提取信息/ 60 · 你试过才知道是否有效/ 62 ·

第六章 有关药草、补品及其他治疗方法的真相 / 63

银杏/ 65 · 雌激素/ 66 · 维生素 E/ 68 · B 型维生素/ 69 · 大蒜/ 70 · 胆碱和卵磷脂/ 71 · 姜黄素/ 72 · 辅酵素 Q₁₀/ 72 · 其他药草和营养品/ 73 · 其他改善记忆的治疗方法/ 73 · 你应该尝试使用药草或营养品吗? / 74 ·

第七章 影响记忆的处方药 / 76

与药物有关的不良反应/ 78 · 增强记忆的药物/ 78 · 标示外使用药物/ 85 · 对记忆有负面影响的药物/ 87 · 总结/ 96 ·

第八章 记忆技巧与策略 / 98

实用编码技巧/ 98 · 有效回忆的策略/ 101 · 有用的工具/ 103 · 必要的记忆策略/ 104 · 总而言之/ 107 ·

总结：未来的方向 / 108

参考文献 / 110

作者简介 / 114