

HOW TO DEVELOP A BRILLIANT MEMORY

王利利 著

京师心智 专业心理教育机构 组编

图解 记忆术

运用详细的思维导图 找到博闻强记的秘密

一学就懂的超强记忆术，体验过目不忘的超能本领

丰富的思维导图+近百个记忆方法，为你建造牢不可破的记忆宫殿
记忆专家的经验之谈+生动案例，告诉你有效提高记忆力的经典诀窍

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

HOW TO DEVELOP A BRILLIANT MEMORY

王利利 ◎ 著

京师心智

专业心理
教育机构 ◎ 组编

图解 记忆术

运用详细的思维导图 找到博闻强记的秘密

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解记忆术/王利利著. —北京:中国法制出版社,
2016.8

ISBN 978-7-5093-7712-3

I. ①图… II. ①王… III. ①记忆术-图解
IV. ①B842.3-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 183375 号

策划编辑:王天颖 (tianyning1029@126.com)

责任编辑:吕静云

封面设计:周黎明

图解记忆术

TUJIE JIYISHU

著者/王利利

经销/新华书店

印刷/北京海纳百川印刷有限公司

开本/710毫米×1000毫米 16开

版次/2016年9月第1版

印张/13.5 字数/238千

2016年9月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7712-3

北京西单横二条2号 邮政编码100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话:010-66033393

定价:29.80元

传真:010-66031119

编辑部电话:010-66053217

邮购部电话:010-66033288

(如有印装质量问题,请与本社编务印务管理部联系调换。电话:010-66032926)

京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙凤兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

前 言

拥有出色的记忆力是每个人都梦寐以求的梦想。即便我们不能像世界记忆大师那样拥有一颗“超强大脑”，过目不忘，但好记性对我们的工作、学习和生活也有莫大的帮助。谁不愿意被人称赞头脑清晰、反应灵敏、博闻强记呢？

本书对提升您的记忆力一定有所帮助。书中不仅介绍了关于记忆的基础知识，还精选了数十种记忆方法，了解这些行之有效的记忆方法，找到适合自己的那种，以后恐怕对进入脑海的信息想忘都忘不掉了！亲身实践这些记忆方法，会给您带来无穷的乐趣和巨大的收益。

除此之外，书中还针对不同年龄段的人群和不同的学科知识，总结了相应的记忆特点和记忆方法。要想拥有强大的记忆力，就必须养成良好的生活习惯，包括充足的睡眠、健康的饮食、适度的放松、经常的运动。书中还附有趣味性的益智游戏，在做游戏的过程中，我们的大脑可以得到锻炼，为好记性打下坚实的基础。

作者以精练流畅、深入浅出的文字介绍记忆知识的同时，还将



书中的精华制成图表，与精美的图片相得益彰，让读者一目了然。书中列举的心理学实验和科学数据可以帮助我们更深入、更全面地了解记忆的奥秘。

目 录

第一章 什么是记忆

- 第一节 什么是记忆 / 002
- 第二节 记忆的类型 / 004
- 第三节 记忆的运行过程 / 008
- 第四节 我们为何会遗忘 / 011
- 第五节 大脑和记忆的关系 / 017
- 第六节 关于记忆的“秘密” / 019

第二章 怎样拥有超强记忆力

- 第一节 影响记忆的因素 / 024
- 第二节 评估你的记忆能力 / 027
- 第三节 提高记忆力的策略 / 032
- 第四节 高效记忆力的三大“法宝” / 037
- 第五节 不可不知的记忆技巧 / 040
- 第六节 习惯影响记忆 / 044



第三章 记忆方法之常见记忆法

第一节 宫殿记忆法 / 050

第二节 定桩法 / 053

第三节 有意记忆法 / 056

第四节 回想记忆法 / 059

第五节 理解记忆法 / 061

第六节 规律记忆法 / 064

第七节 联想记忆法 / 067

第八节 精选记忆法 / 070

第四章 记忆方法之思维记忆法

第一节 口诀记忆法 / 074

第二节 争论记忆法 / 077

第三节 图解记忆法 / 079

第四节 改错记忆法 / 082

第五节 提纲记忆法 / 084

第六节 概括记忆法 / 087

第七节 重复记忆法 / 090

第八节 首次印象记忆法 / 092

第五章 记忆方法之趣味记忆法

第一节 谐音记忆法 / 096

第二节 数字记忆法 / 099

第三节 编故事记忆法 / 102

第四节 图像记忆法 / 105

第五节 笔记记忆法 / 107

第六节 连锁记忆法 / 110

第七节 多通道记忆法 / 113

第六章 记忆方法之新奇记忆法

第一节 归纳记忆法 / 118

第二节 两两相连法 / 120

第三节 间隔记忆法 / 122

第四节 尝试回忆法 / 124

第五节 比较记忆法 / 127

第六节 淘汰记忆法 / 129

第七节 变速暗示记忆法 / 131

第七章 不同的时期拥有不同的记忆

第一节 婴儿时期的记忆 / 136

第二节 学龄前儿童的记忆 / 138

第三节 学生时期的记忆 / 141

第四节 成年时期的记忆 / 143

第五节 老年时期的记忆 / 146



第八章 不同对象的独家记忆术

第一节 名字和面容记忆术 / 150

第二节 名诗名言记忆术 / 152

第三节 英语词汇记忆术 / 154

第四节 地理知识记忆术 / 157

第五节 化学知识记忆术 / 160

第九章 好记性离不开好习惯

第一节 懂得呵护大脑 / 164

第二节 增强记忆力的食物 / 167

第三节 保证良好的睡眠质量 / 169

第四节 安全适度饮酒 / 172

第五节 张弛有度，学会放松 / 174

第六节 运动可改善记忆力 / 177

第十章 训练记忆力的思维游戏

第一节 趣闻故事中暗藏玄机 / 182

第二节 你知道这些成语吗 / 185

第三节 探寻数字的奥秘 / 190

第四节 训练你的记忆推理能力 / 195

第五节 你对诗词了解有多少 / 199

第六节 考验你的思维是否“达标” / 204

—— 第一章 ——

什么是记忆





第一节 什么是记忆

事例一：丹丹是一个很有计划性且精力充沛的女孩，不管做什么，她都会事先安排好。比如，今天上午做策划方案，下午3点与客户见面等。她不仅工作做得相当好，生活也安排得井井有条。比如周末休息的时候，上午在家整理家务，下午和好姐妹逛街、看电影等。

可最近，丹丹不知怎么回事，似乎变得很健忘。上个周末在逛街的时候，当一个熟人与她打招呼时，她竟然叫不出对方的名字。即使在事后，她努力在脑海中回想、搜寻，也记不起那人的名字。后来有好几次，她离开家走在上班的路上，却想不起自己到底有没有锁门或有没有把燃气关掉等。

事例二：老王是一位退休在家的老师，即使退休在家，他依然闲不住，总喜欢义务性地帮孩子辅导功课或是解决其他问题。为此，别人都称老王是“行走的太阳”，走到哪里就把光芒照向哪里。但最近，老王却发现自己非常健忘，他觉得自己好像得了什么病。

一天，他帮助邻居家的孩子辅导作业后，孩子向他请教不懂的问题。当时，老王正好有事要忙，就对孩子说：“等明天来的时候，我再仔细给你讲解。”可是到了第二天，他却没有一点印象了。后来经过孩子的提醒，他才想起来。

不仅如此，他还总记不起日常生活中的一些小事。

在现实生活中，我们可能或多或少都会有像上文中的丹丹和王老的经历。忘性大，不停地抱怨自己的记忆是不是出了什么问题。其实，这种情况在各个年龄段的人身上都会发生。

以下几种经历你是否有过：

- 刚刚记得很清楚的一串电话号码，可是瞬间就想不起来了。
- 打开搜索引擎正要搜索东西，却怎么也想不起来要搜寻什么内容。
- 进入房间后，怎么也想不起来自己进来拿什么。
- 本打算去超市买牙膏的，可是买了好多东西，唯独忘记买牙膏。
- 明明把手表收好了，却怎么也想不起来放在哪里了。
- 出门前总是不确定自己带了手机、钥匙，经常感觉自己没有带。

如果你曾经有过以上任何一种经历，就说明要适时采取一些措施来训练和提高自己的记忆力了。而要改善自己的记忆状况，首先需要了解什么是记忆以及记忆是如何运作的。

记忆是指人们的各种经验在大脑中的反映。它就像是大脑中的一个仓库，会为我们储存很多的东西，并为我们提供大量信息。比如，我们可以记得几年前或是十几年前的事情，甚至听到一段音乐后会在脑海中浮现出曾经听这首歌的画面。

随着年龄的增长，我们的记忆和阅历也会变得越来越丰富。这会让我们更加得心应手地处理和解决问题，也能准确地预见事态的发展。比如，当我们做第一份市场推广方案的时候，会不知从何着手，即使绞尽脑汁也想不出该如何去做。可是，当我们在



这个行业中工作了一年之后，再去做类似的方案，可能就会驾轻就熟了；再比如，当我们看了大量电视剧或电影后，就会明白有些故事情节的套路如出一辙，所以我们总能猜中后面剧情的发展，从而帮助我们有选择地欣赏影视剧。

因此，记忆如同我们生活中的帮手，它可以让我们在经验的帮助下，更有效率地解决自己所遇到的问题。

第二节 记忆的类型

记忆有哪些类型呢？不同的类型是如何划分的呢？在此，我们就来详细了解一下。

根据持续时间的长短划分

从心理学上来看，根据记忆保存的时间长短，可以划分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆三种类型。

瞬时记忆又被称为感觉记忆或感觉登记，是指信息刺激在接触人的感觉器官后，会短暂地停留在感觉器官通道内。虽然瞬时记忆的信息量较大，但由于它们处于未加工的原始状态，如果人们不加注意，这一信息便会很快消失，所以保持的时间比较短，一般在0.25～2秒。瞬时记忆的信息只有被人注意，才能被意识到，然后进入短时记忆。

比如，当我们在图书馆看书的时候，会隐约感觉到周围的变化：他人翻动书页的声音或走路的声音；从邻座女孩身上飘来的香水气息；图书馆中的温度有点儿低……当我们需要某种信息时，就会有选择地加以注意。如有人推门进来时，我们就会不自觉地抬起头。

短时记忆的信息以听觉为主，也存在视觉和语义的信息。心理学实验表明，在没有复述的情况下，18秒后回忆的正确率就会下降10%左右。所以，短时记忆的保持时间一般只有5~20秒，最长不会超过1分钟。

短时记忆的容量有限，据美国心理学家米勒的研究，其容量是 7 ± 2 个组块（组块是记忆单位）。组块可以是一个字、一个数字、一个词，也可以是一个短语、句子等。短时记忆的信息一般要经过复述后，才能进入长时记忆。

长时记忆保持的时间超过1分钟，一般会保持多年或者是终生。它的容量是无限的，信息是以有组织的状态被存储起来的，主要有语言编码和表象编码两种信息组织方式。语言编码是按照意义、语法关系等联系把语言材料组合在一起，从而帮助我们进行记忆；表象编码则是利用视觉、声音、味觉等组织材料，帮助我们进行记忆。平时我们常说记忆有好有坏，就是指长时记忆。



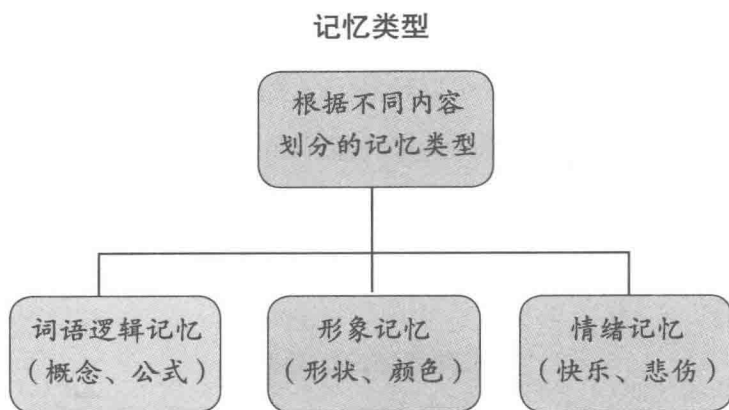
根据记忆的不同内容划分

根据记忆的不同内容，可以划分为词语逻辑记忆、形象记忆、情绪记忆等类型。

逻辑记忆又称为词语抽象记忆，具有很强的逻辑性，它主要是以概念、公式、定理等为内容形成的记忆，通过词语表现出来。逻辑记忆具有高度的逻辑性、概括性，是记忆发展的高级形式。比如，在学生时期，我们会对各学科中的概念、原理、定律等进行识记，这些都属于词语逻辑记忆。

形象记忆又可称为表象记忆，它主要是以表象的形式存在的，是对客观事物的形状、颜色、气味等具体形象的记忆。表象是各种感觉综合而成的印象，包括视觉、嗅觉、听觉等，从而让我们形成的形象记忆具有很强的直观性。比如，草莓不仅能够通过视觉器官观察它的形状和颜色，还可以通过嗅觉、味觉等进行感知，形成记忆。由于人的形象记忆发展水平与社会实践活动有关，所以画家擅长视觉记忆，音乐家擅长听觉记忆。

情绪记忆又称为情感记忆，是以情感、情绪为主要内容的记忆，即处于某种情境中而引起的个人强烈的情感或情绪体验。比如快乐的旅行、愉快的聚会、伤感的离别等，都会在大脑中形成记忆。



根据不同的感觉器官划分

记忆能力虽然是与生俱来的，但人并不是天生就存在记忆力好或不好的现象，记忆力需要后天的开发和训练。根据接收信息的感觉器官的不同，记忆可以划分为视觉型记忆、听觉型记忆和触觉型记忆等类型。

视觉型记忆是通过观察来获取消息，以此形成对事物形象的记忆。擅长视觉记忆的人一般都有敏锐的观察力，通过视觉型记忆会对看到的图像留下深刻的印象。有的人对图像的印象比较深刻，有的人则对文字的印象比较深刻。比如，当问及“彩虹有哪些颜色”的时候，有的人会在大脑中回忆曾经见过的彩虹颜色，有的人则会在脑海中搜索“彩虹”二字，回忆自己在书中看到的关于彩虹的知识。但擅长视觉型记忆的人容易被外在事物所吸引，注意力不容易集中。

听觉型记忆是通过耳朵感知信息，形成记忆。比如，有的人