

一看就懂的 记忆法

全图解

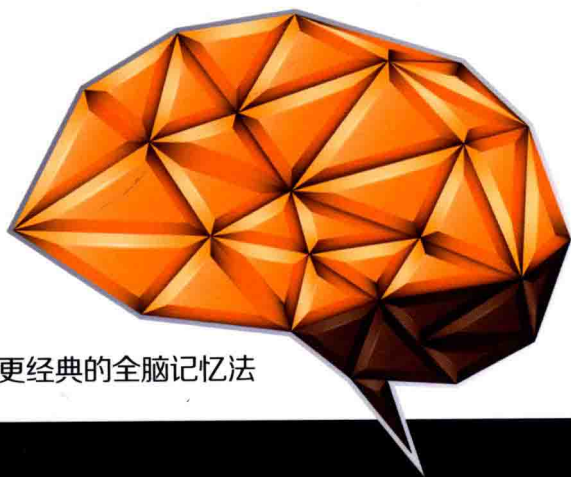
你书架上第一本全脑速记启蒙书

升级版 C

金陵◎著

全彩图文

- 多角度解析
- 更实用、更高效、更经典的全脑记忆法



深入浅出，趣味十足：方法简单科学，冲破思维定式，让你的记忆力高效持久，最大限度地克服遗忘

全面开发右脑，记得更快更牢：活性化开发右脑，灵活地从不同角度进行记忆，快速提升学习力、判断力、分析力、决策力

科学实用，速读速记：发掘大脑潜能，记得快，记得牢，助你轻松生活，高效工作，规划完美人生

一看就懂的 **记忆法** 全图解

金陵◎著

升级版



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就懂的记忆法全图解: 升级版 / 金陵著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5682-3163-3

I. ①一… II. ①金… 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 238663 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 6.75

字 数 / 104 千字

版 次 / 2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 次印刷

定 价 / 31.80 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

使用说明

《一看就懂的记忆法全图解：升级版》是专为下定决心、渴望提高记忆效率的人士所编写的一本工作、生活操作指南。全书共5章，每章分为若干节，每节之内再细化成若干小标题。为了让读者尽快掌握本书的各项知识，本书语言简洁，内容通俗易懂，在编排上也尽可能地让每个部分一目了然。

大标题

每章都有几个大标题，大标题揭示该篇要学习的知识。

小节标题

对应本章节内容，提出记忆法在该方面的一项观点。



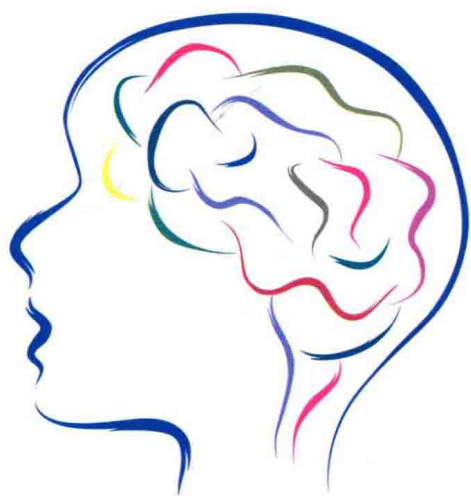
开发右脑：让你想忘都忘不了

右脑开发影响人的一生。人的大脑在处理问题的时候会因为以往经验的制约形成固定的思考模式，在处理新问题的的时候会变得保守。因此活性化开发右脑，灵活地从不同角度进行记忆，可以有效地增强记忆力。

◆ 圆点训练法

圆点训练法是活化右脑的一种十分有效的方法。事实上，人的大脑是从右脑开始发展的。在胎儿时期，右脑功能就已经开始发展，并一直持续到3岁。而3~6岁，则是右脑向左脑的转型期，一直要到6岁，左脑才开始占据优势。

左脑是言语脑，它是利用言语进行沟通并进行逻辑思考的。而右脑则为印象脑，它不需要进行言语的沟通，也不需要逻辑的思考，完全凭借直觉来掌握情报。它最大的特征就是只要清楚地看到就能被记住。圆点训练法就是利用右脑自动处理机能来解决问题的，在进行训练的时候，通过看圆点卡，培养迅速的计算能力，从而使右脑活性化，以此来达到迅速记忆的目的。



目录

第1章 记忆究竟是怎么回事

记忆的类型有哪些	2
你的记忆到底好不好	11

第2章 如何成为记忆达人

增强记忆力的 6 个法则	30
记忆技巧：就是让你记得住	36

第3章 超实用、超有效的 记忆训练法，别再说你记不住

开发右脑：让你想忘都忘不了·····	58
亲身实践：快速记住生活中最常见的数字、单词、人名·····	80
人人都是大导演：编故事也能锻炼记忆·····	119
全方位联想记忆：让你变得不再健忘·····	132

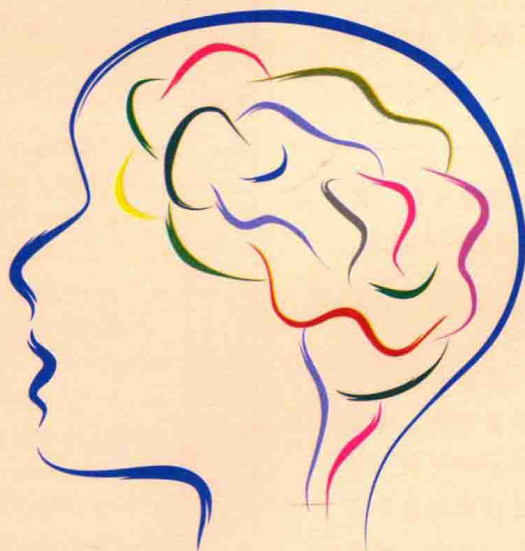
第4章 良好的日常习惯帮助打造超强记忆力

增强记忆力的日常法则·····	152
多吃能够增强记忆力的食物·····	158
增强记忆力的关键：睡眠·····	166
增强记忆力的关键：饮食·····	169
做事情要专注，要集中精力·····	173
放松心情，调节紧张感·····	177

第5章 你记住了吗？

操刀上阵——记忆法的实战训练

咬文嚼字·····	180
巧记数字·····	188
你能记住哪些事实·····	194
把握事物的内在联系与结构·····	201



第 1 章

记忆究竟是怎么回事

你是否有过这样的苦恼：明明记住了别人的长相，却记不住名字；老板几分钟前刚分配的任务，转眼就忘了一大半；当时牢牢记住的电话号码，没过一会儿就忘得一干二净……别着急，本书将教你掌握轻松的记忆方法，最终成为记忆达人。



记忆的类型有哪些

记忆是一种与生俱来的能力，记忆行为可以帮助人们获得知性快感。但是你真的知道人类为什么会有记忆、记忆的类型有哪些吗？

◆根据感官划分的记忆类型

记忆是人类的一种心智活动，它代表着一个人对过去活动、感受、经验的印象累积。记忆是人类与生俱来的，人类通过自己拥有的感觉器官来获取信息，从而进行记忆。根据感觉器官可以把记忆划分为三种类型，即视觉型、听觉型和触觉型。

视觉型记忆：指通过观看、观察收集信息，以达到对事物形象的记忆。人的记忆中有 70%~80% 是视觉型的。视觉型的特点是通过观察来理解，通过图像来记忆，通过视觉来学习。这种类型的人会对看到的文字或图像印象比较深刻。

比如，在同样的视觉感受中，有的人对形状的印象比较深刻，有的人对颜色的印象比较深刻。因为对形状或对颜色的视觉感受

不同，人们的记忆方法也会有所不同。在看到许多红的正方形和蓝的三角形时，有人会借助红或蓝的颜色来记，有人则会通过正方形或三角形这类形状来记。视觉型记忆的人经常会被身边的其他事物所吸引，容易出现专注力不足的现象。

听觉型记忆：能牢固地用耳朵记住所听到的信息是听觉型记忆的特点。有些人的音乐感非常强，因此节奏感和旋律感也就会优于其他人。生活中，我们常常见到这样的情况：一些年轻人英语很不好，却能附和爵士音乐的节律，很容易记住英语歌词。

听觉型记忆是可以进行训练的，例如电台的主持人能分清很多人的声音，工厂的工人通过用锤子敲打机器听声音就能检查出机器是否有问题。但一般情况下，听觉型记忆的人容易受到外界声音的影响而分神。这种人的乐感非常强，并且对于学习语言很有天赋，他们喜欢听而不喜欢读。

触觉型记忆：指通过自身对感觉活动的理解记忆事物，这种感觉活动通常需要调动起嗅觉和味觉。触觉型记忆的人喜欢一边学习，一边操作，他们喜欢亲自去理解和接受新事物，这种人最适合用体验式的学习方法去记忆。触觉型记忆的人在说话的时候

候语速会比较慢，比较特立独行，容易情绪化，喜欢通过与人进行身体接触来建立感情。

三种主要的感官记忆类型

视觉记忆型

行为特点：对文字和图像印象比较深刻

神态特征：说话的时候通常眼睛会望向上方

常用词汇：看来、看见、模糊、清晰等

听觉型记忆

行为特点：能牢固地用耳朵记住接收的讯息

神态特征：说话时眼睛通常会水平望向两边

常用词汇：听来、听说、请问等

触觉型记忆

行为特点：喜欢一边学习，一边操作

神态特征：说话时眼睛通常会望向右下方

常用词汇：抓紧、赶上、捉住等

◆根据持续时间划分的记忆类型

记忆过程中，信息保持的时间长短是不同的。因此，根据记忆持续时间的不同，可将记忆划分为三种类型，即感觉记忆、短期记忆和长期记忆。

感觉记忆：感觉记忆对信息保留的时间一般是由数秒至3到5分钟，这些信息经过使用后，很快就会被忘记。比如人在打电话的时候，一定会按完所有的数字才会忘记。如果因为种种原因电话未接通需要重拨一次，大部分人都需要重新再记一次号码。这是因为大脑会对所接收信息的重要性进行自动判断，“过滤”掉它认为不重要的信息。

我们常常会遇到这样的事情，当别人请我们帮忙拨打电话号码的时候，我们常常表现出“忘性”要比“记性”好得多。一般情况下，如果发生这样的事情，我们就会开始怀疑是不是因为自己年纪大而导致记忆力衰退。不要诧异，这完全是因为感觉记忆在作祟。另外，还有一点需要注意的是，感觉记忆的容量在5~9个之间，也就是说，我们最多可以记住5~9个数字或词汇。想要一次性记住20个字母或数字，应该还是比较困难的，这就需要我们把这些字母或数字归纳成有意义的组块，通过组



块来进行有效的记忆。

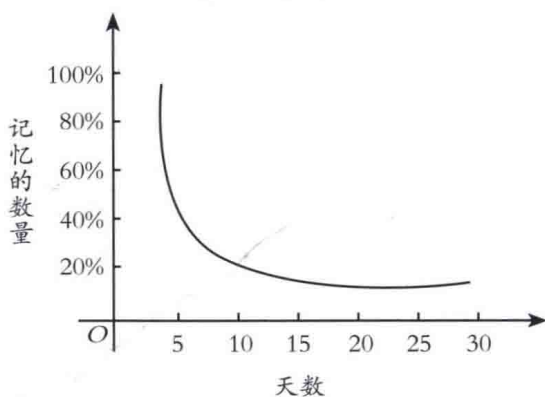
短期记忆：短期记忆是最常用的，这种记忆不太可靠，因为即便是大脑在巅峰时段记忆的东西，也最多只能持续 12~36 个小时。比如我们上学的时候，考试之前，通宵达旦地复习，临时抱佛脚，原本以为记得很牢固的知识在考试结束后也会忘得一干二净，这是因为短期记忆会随着时间的递增而逐渐消失。这就是我们所说的短期记忆。在考试之前，大脑将我们复习的内容储存在短期记忆中，过了一段时间，我们大脑中那些临时抱佛脚的內

容就会消失。但这并不意味着，短期记忆中所有的资料都会马上消失得无影无踪，它是随着时间的递增而逐渐消减的，这就是著名的艾宾诺丝遗忘曲线。

长期记忆：长期记忆所记忆的内容是按照主题和时间被组织管理的，它是一种有规律的记忆类型。记忆的内容越是频繁，反馈就会越精细，就越容易形成长期记忆。比如常用的电话号码、父母的生日、身份证号码等个人的资料信息，就会被储存在长期记忆中。

长期记忆特别擅长记忆一些需要经常使用的资料，这些资料很难消失，会被长久保留，一旦派上用场，就可以拿来使用。但是一般情况下，大脑中的长期记忆有很多是没有经过归档的，往往会出现找不到的状况。不要着急，只要我们经过一些记忆技巧、催眠或者是自我暗示等方式进行搜索，你就会发现，大脑中存储的记忆信息比我们需要寻找的多得多。我们只要不断地对某组神经元进行训练，记录的资料信息就会变成大脑中的长期记忆。

艾宾诺丝遗忘曲线



说明：遗忘率随时间的流逝先快后慢，特别是刚刚识记的短时间内遗忘最快。

各种记忆类型的特点

记忆类型	特点及保留时间
感觉记忆	特点：记忆信息经过大脑后很快就会被忘记 保留时间：3~5 分钟
短期记忆	特点：最常用的记忆，但不太牢靠 保留时间：12~36 小时
长期记忆	特点：是一种有规律的记忆 保留时间：永久性

◆ 根据内容划分的记忆类型

根据记忆的内容不同，可以把记忆划分为形象记忆、词语逻辑记忆和情绪记忆。

形象记忆：个体对感知过的事物，以表象的形式存储在头脑中，这就形成了形象记忆。它是直接对客观事物的形状、大小、体积、颜色、声音、气味、滋味、软硬、温度等具体形象和外貌的记忆。众所周知，表象一般都是以视觉和听觉为主的，而我们在此基础上形成的形象记忆具有很强的直观性，比如说苹果的表象不仅有视觉观察出的形状和颜色，还包括味觉、嗅觉等反馈出来的其他表象。人的形象记忆发展的水平受社会实践活动的制约，例如音乐家擅长听觉形象记忆，画家擅长视觉形象记忆，而我们大多数人的形象记忆都是属于混合型的。

词语逻辑记忆：以概念、公式、规律等为内容形成的记忆。这种记忆保持的是事物的意义、规律和本质，然后通过词语表现出来。词语逻辑记忆具有很强的逻辑性，是抽象思维的基础，而它又是在其他记忆形式基础之上产生的，是人类特有的。词语逻辑具有高度的概括性、理解性和逻辑性，是记忆发展的高级形式。