

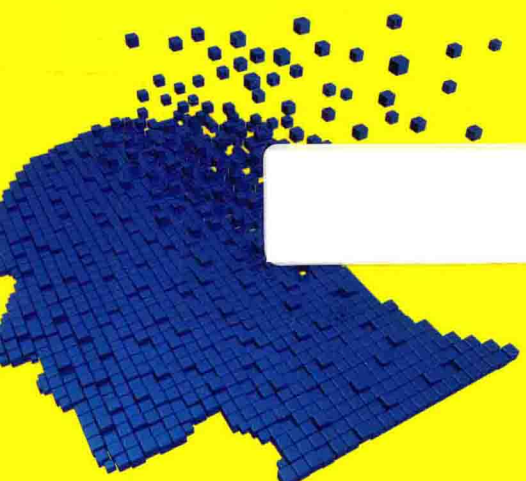
人，如果没有记忆，就无法发明创造和联想。

——伏尔泰——

记忆的技术

张文会

编著

- 
- 记忆是门技术活儿
人的大脑都一样
记得住
是因为找到了科学的方法

■ 你的大脑需要开发一下了！

- 每个人的记忆力素质都是不同的，让记忆力超群并不是梦想，只要了解记忆运作的奥秘，就能掌握方法，击破盲点，打造神奇的记忆力。

中国商业出版社

记忆的技术

张文会 ■
编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆的技术 / 张文会编著. —北京: 中国商业出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5044-9225-8

I. ①记… II. ①张… III. ①记忆术

IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 317594 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

635×965 毫米 16 开 14 印张 200 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

定价: 36.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

preface

从古到今，成功的人往往记忆力非凡。拿破仑以能记住部队里每个军官的名字而闻名天下；霍特尔将军凭着记忆能够复述出英法大战中的几乎每个事件；托斯卡尼尼指挥整个交响乐章可以不用乐谱；美国的前任邮政部长法利记住了成千上万个人的姓名。所以说，超凡的记忆力是一个人成功的素养之一。

那么，什么是记忆呢？所谓“记忆”，是指人们识记、保持和运用经验的过程，是选择、存储和提取信息的过程。记忆在我们的生活、学习、工作中无时无刻、无所不在地活动着，它是人的一种生理、心理活动的本质特性，人生是充满生机与创造力的，而一切生机与创造力的存在与发展都离不开记忆这个源泉。

或许你会说：我的记性不好！事实上，人的记忆力是无限的，古代罗马人鲁塞斯·西比奥能够记住所有罗马人的名字；赛勒斯能叫出他军队中每个士兵的名字；而塞尼卡 2000 个单词只听上一遍，就能记住并且复述出来。所以并不存在诸如记性不好这样的事，只存在经过训练的和未经过训练的记忆力的区别。生活中，我们希望甚至需要记住很多的东西，并且需要

让这种记忆能够更准确、更牢固、更持久。因此，不断提升记忆效果是我们每个人的必做的功课。

本书的目标不仅仅在于造就某一方面的杰出记忆力，还要使你的记忆力在整体、在各个方面都达到一个更高的水平。在我们看来，经过训练与未经训练的記憶力的差别不一定就只表现在单词、数字、预约或公务的记忆上，而是在对所有事物的记忆上。

如果你阅读和学习这本书，你将获得一种经过训练的记忆力。在获得了训练有素的记忆力之后，你也许将有更强的注意力、更敏锐的观察力，甚至更丰富的想象力。当然，你也会有过目不忘的绝佳记忆力。

目录 contents

第一章 记忆常识：了解你的记忆力之源

1. 什么是记忆力 / 003
2. 记忆是人类生存进化之本 / 006
3. 没有记忆生命就没有意义 / 010
4. 认识记忆的几种类型 / 013
5. 人的大脑为什么会遗忘 / 016
6. 了解大脑的秘密 / 019
7. 掌握大脑的知识遗忘规律 / 022
8. 我们是如何记忆的 / 024
9. 你也可以提高记忆力 / 026
10. 你可以记得更快、更牢 / 032

第二章 记忆基础：好记性必须有的素养

1. 动机是影响记忆的一个重要因素 / 037
2. 有兴趣才会有好的记忆力 / 040
3. 提高注意力才能提高记忆效果 / 043
4. 发挥想象力就能增长记忆力 / 046
5. 回忆对于记忆而言必不可少 / 051
6. 了解 3 种有效的记忆法 / 055
7. 注意生活细节增加记忆力 / 058
8. 远离记忆力误区 / 061

第三章 记忆技术：增强记忆效果有方法

1. “歌诀”记忆法：顺口的更易记牢 / 067
2. “有序”记忆法：有头绪的更好记 / 072
3. “形象”记忆法：让枯燥的生动起来 / 075
4. “提纲”记忆法：抓住最重要的东西 / 079
5. “理解”记忆法：理解了才易记 / 083
6. “比较”记忆法：有比较才会记得牢 / 087
7. “争论”记忆法：让我们在争论中记忆 / 090
8. “红色标识”记忆法：针对非记住不可的内容 / 093
9. “层次”记忆法：主次分清逻辑明 / 095
10. “规律”记忆法：减轻我们记忆的负担 / 099
11. “系统”记忆法：点面结合记得全 / 103
12. “概括”记忆法：简化了记忆知识 / 105
13. “归纳”记忆法：分门别类更易记 / 109
14. “背诵”记忆法：最准确的记忆 / 112

15. “限时”记忆法：培养“记住”的紧迫感 / 118
16. “首次印象”记忆法：给学生正确、鲜明的第一印象 / 120
17. “情境”记忆法：把所见与所学完美结合 / 123
18. “与物联系”法：利用生活巩固知识 / 125
19. “重复”记忆法：对健忘的人最有效 / 127
20. “循环”记忆法：不断强化你的记忆 / 132
21. “联想”记忆法：将几件事物联系起来 / 134
22. “烂笔头”记忆法：脑要动，手更要动 / 140
23. “分类”记忆法：由复杂变得简单才好记 / 145
24. “知识结构图”记忆法：针对逻辑性差的人 / 148
25. “五到”记忆法：手脑并用，记忆更佳 / 151
26. “改错”记忆法：通过改错让自己加深记忆 / 154
27. “鸟瞰”记忆法：整体记忆少费心思 / 156
28. “间隔”记忆法：提醒自己才不会忘记 / 160
29. “自测”记忆法：找到记忆的空缺 / 163

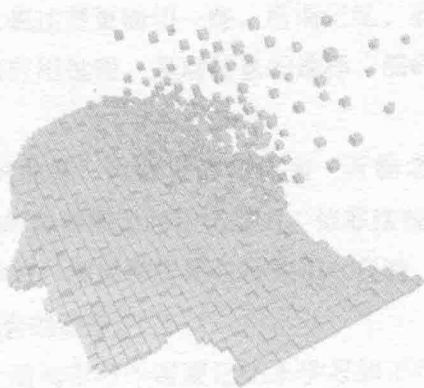
第四章 学科记忆：学生不可不学的记忆术

1. 语文知识的记忆 / 169
2. 数学公式的记忆 / 174
3. 外语单词的记忆 / 177
4. 物理知识的记忆 / 179
5. 化学知识的记忆 / 184
6. 历史知识的记忆 / 187
7. 地理知识的记忆 / 190

第五章 生活记忆：生活必需的记忆术

1. 日常物品的记忆 / 197
2. 数字记忆 / 200
3. 时间记忆法 / 204
4. 姓名的记忆 / 207
5. 陌生人形象的记忆 / 210

记忆常识：了解你的记忆力之源



1. 什么是记忆力

记忆力是衡量一个人智力高低的一个重要指标。《辞海》中给出的“记忆”的定义是：人脑对经验过的事物的识记、保持、再现或再认。识记即识别和记住事物特点及联系，它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系；保持即暂时联系以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认则为暂时联系的再活跃。通过识记和保持可积累知识经验。通过再现或再认可恢复过去的知识经验。用现代的观点来看，记忆就是人们把在生活和学习中获得的大量信息进行编码加工，输入并储存于大脑，在必要的时候再把有关的储存信息提取出来，应用于实践活动的过程。把两者结合起来，可以将记忆的含义表述得更确切一些。所谓记忆，就是人们对经验的识记、保持和应用过程，是对信息的选择、编码、储存和提取过程。

人类之所以能够认识世界、改造世界而成为“万物之灵”，关键就在于人类具有卓越的思维能力和记忆能力。依靠这些思维、记忆能力，人类才得以学习、积累和应用各种知识、经验，并不断地推动历史的发展和社会的进步。

人们在漫长的社会生活与学习中需要记忆来学习和工作，但人的记忆却因人的个体差异而不同。据说，伟大的音乐家莫扎特到罗马的圣提里教堂欣赏亚里格的演奏。因为教堂当局不准任何人取走乐谱，散会后，莫扎特回到家中，只凭记忆就一句不漏地

将乐谱写了下来。

我国明朝的刘钦谟也是一位记忆天才，一次他在大街上遇到大雨，就躲到一家染衣店的账房间避雨，闲着无事，把账簿仔仔细细翻了一遍。后来这家染衣店遇到火灾，衣物账簿全部付之一炬。顾客索取衣物，掌柜的无法应付，乱成一团。这件事恰巧又叫刘钦谟看到了，他就要了笔和纸，把衣物账目毫发不差地全部默写出来，各人得到了自己的衣物，一场纠纷由此平息。可见人与人之间的记忆力差距有多么巨大。

粗略来说，记忆力分为两种：一种是通过倾听别人的谈话或阅读，用耳朵来记忆的听觉性记忆；另一种是通过眼睛来看，用眼睛记忆的视觉性记忆。记忆的方法因人而异，擅长用耳朵来记忆的称为听觉型，擅长用眼睛来记忆的称为视觉型。这两者之间的差距通过记忆分类我们就更容易看清。

一般来说，我们可以从记忆品质的敏捷性、持久性、正确性和备用性等四个方面来衡量和评价一个人的记忆品质及记忆的优劣。

记忆的敏捷性是说一个人记忆速度的快慢，指一个人在一定时间内能够记住的事物的数量。人们记忆的速度有相当大的差异。比如有的人背诵一首唐诗重复5次就可以记住了，但有的人却需要重复26次才能记住。这就说明了人的记忆在速度方面即敏捷性方面存在着明显的差别。记忆是否敏捷取决于大脑皮层中条件反射形成的速度。条件反射形成得快，记忆就敏捷；条件反射形成得慢，记忆就迟钝。

记忆的持久性是指记住的事物所保持的时间的长短。仅有敏捷性还不能称之为良好的记忆。记忆的事物能在头脑中保持长久的时间才是记忆巩固程度的体现。从生理学角度来说，记忆的持

久性取决于条件反射的牢固性。条件反射建立得越巩固，记忆就越持久；条件反射建立得越松散，记忆就越短暂。

记忆的正确性是指对原来记忆内容的性质的保持。如果一个人的记忆力又快又牢固，可就是经常记错。这样的记忆也是毫无用处的。所以说“正确性”是良好记忆的最重要的特点。如果记忆总是不正确，那它就是毫无用处甚至是有害的。记忆的正确性是保持人们获得正确知识的重要的心理品质。从生理上说，记忆的正确与否与条件反射有关。如果条件反射形成得准确、牢固，记忆的正确性就好，反之，如果条件反射形成得不正确、不准确、不牢固，记忆的正确性就差。因此，要想使自己的记忆具有最大限度的正确性，就要从条件反射建立的正确性和准确性上去努力。

记忆的备用性是指能够根据自己的需要，从记忆中迅速而准确地提取所需要的信息的性能。记忆的备用性是决定记忆效能的主要因素，是判断记忆品质的最重要的标准。记忆的备用性也是记忆的敏捷性、持久性、正确性、系统性和广阔性的体现。记忆如果没有备用性，它就失去了存在的价值。记忆的备用性并不是天生就有的，而是后天培养、锻炼的结果。要想使自己的记忆具有良好的备用性，首先要使记忆具有正确性、系统性和持久性；还要通过各种方法培养锻炼自己记忆的技巧，并多运用已经记忆的知识，达到“熟能生巧”的程度，这样记忆也就具有较好的备用性了。

记忆的四种品质是有机联系，缺一不可的。为了使自己具有良好的记忆能力，我们就必须注意培养自己丰富、系统、精确而巩固的条件反射，以求达到优秀的记忆品质的效果。

2. 记忆是人类生存进化之本

“附近最大的超市是哪一家？”如果有一天突然有人问你一个这样的问题。

你会说：“我去过，答案就在我嘴边！可是我突然又想不起来了！”

“你把那本书放在哪里了？”家人这样问。

你会说：“好像在床头的抽屉里。”

……

很多时候，我们总是想不起来曾经做过的事，又有过多少次在你需要什么的时候，任凭你如何拼命地想，有些东西就是想不起来。当然，这问题不只是哪一个人有的事，几乎所有的人都受到过记忆力差的困扰。这也是人类一个最常见的不幸。可以说，关于记忆力的问题，是我们每个人都会在实际中遇到的问题。

可以说，记忆是一种极为普通的心理现象，同时又是一门吸引了许多学者的新兴学科。对每个人来说，如何提高自己的记忆力是一件非常重要的事情，因为只有具备了良好的记忆力，才能够在学习和事业上取得更加出色的成就。

一切活力与创造力都离不开记忆这个源泉。失去了记忆，人的行为就必然会失去活力和创造力，甚至会失去许多属于“本能”的本领，人就很难生活下去。

至今为止，还没有人能够给记忆做出一个比较让人满意的定

义，目前大家公认的关于记忆的一种简单的概括，就是“记忆是过去经验在人们头脑中的反映”。

具体来说，人们认为记忆是“对经历过的事情能够记住，并能够在以后再现和回忆，或在它重新呈现的时候能够再认识的过程。它包括识记、保持、再现或再认三个方面。通过识记和保持，可积累知识经验，通过再现和再认，可恢复过去的知识经验。个人记忆的快慢、准确、牢固和灵活程度，可能随其记忆的任务和目的、对记忆所采取的态度和方法而异；个人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验而转移，对同一事物的记忆，个人所牢记的广度和深度也往往不同”。

美国著名的心理学家赛马克在 1972 年对人的记忆力做了全面的研究，他认为：“记忆力研究仍然处在探讨人类借以熟记和保持信息的方法的阶段。记忆机制这个东西，我们天天都在利用它，但我们并不知道它是怎样发挥作用的，甚至不知道它是否真的存在，因而记忆机制的实质至今为止还是一个谜。”

事实也的确如此。人的记忆机制是属于人脑机能的一部分，人脑机能和宇宙空间、基采粒子是至今还未被科学界完全揭晓的三大宇宙之谜，许多国家的科研工作者至今还在探讨它们的奥秘。因此，关于记忆的概念，我们实在难以给出一个科学的解释。尽管记忆是如此神秘，我们还是依靠自己的记忆，创造了一定成就。尽管有许多人在哀叹自己的记性不好，但这又确实是可以改变的！

现在，就在你自身内部，就蕴藏着克服由于记忆力差而产生的烦恼的能力。如果你真能利用这一能力的话，你的记忆力在几天内就能提高几十倍。

每个人的天资都不低，这天资就是你的记忆力。而你若想使

这一记忆力得以充分发挥，你就必须去调动它，使用它。

古希腊人认为有一位记忆女神——摩涅莫绪涅，而且认为摩涅莫绪涅是九位科学和艺术之神缪斯的母亲。记忆女神对人们有什么贡献呢？希腊大戏剧家埃斯库罗斯通过他剧中的主人公普罗米修斯做了这样的描述：

“请听，我为凡人做了些什么？我为他们发明了数字，教会他们把字母连缀成词，给了他们记忆——凡此种种，都是缪斯的母亲所兴起。”

这当然只是古希腊的神话，而不是事实。当人们对记忆这个事物还不能进行科学的研究和认识时，就难免给它涂上一层神秘的色彩。但是，从神秘的希腊神话中可以看出，那时候的人们就已经很注意记忆这种现象及其重要作用了。

让我们回到现实中来，通过我们随时随地都可以遇到的记忆的实例，来考察和认识记忆的科学含义。

比如，您和一位老朋友好久未见，两人忽然相见立刻就能认出对方，并能叫出对方的姓名，尽管您好像早已把他忘得无影无踪了。再比如，您过去学过的成语典故、外语单词，看过的电影镜头、听过的歌剧唱段等等，一旦需要，就会很快在脑海中重现……

这样的事例可以举出很多很多，这些都是记忆的具体表现。

总之，在日常生活中，人们感知着各种事物，产生各种思想和感情，进行各种活动，都可以作为经验经过识记，在头脑中保存下来，并在以后的一定条件下得到恢复重现。这就是记忆。人的记忆能力，实质上就是向大脑储存信息以及进行反馈的能力。

人生是充满活力、创造力的，而一切活力与创造力都离不开记忆这个源泉。失去了记忆，人的行为就必然会失去活力和创造