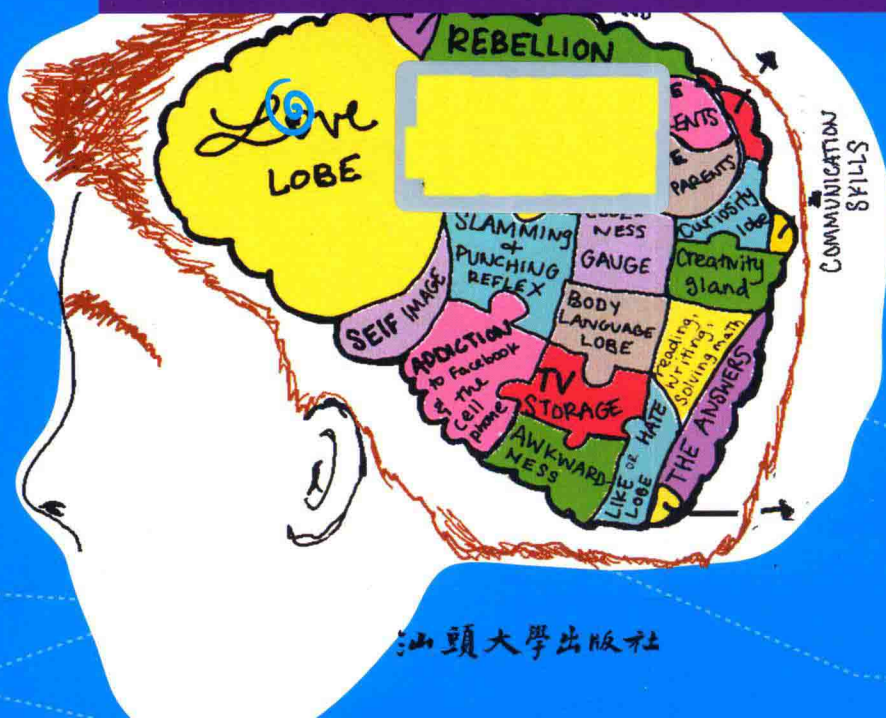


就是让你记得住 记忆方法大全

开发大脑潜能 牢记海量信息

未来属于拥有与众不同的思维的人，谁掌握思维的杠杆，谁就能撑起整个地球。本书涵盖不同领域、不同时期、古今中外的经典。

斗南 主编



汕头大学出版社

就是让你 记得住

记忆方法大全

斗南◎主编

汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

就是让你记得住:记忆方法大全 / 斗南主编. —
汕头:汕头大学出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5658-2487-6

I. ①就… II. ①斗… III. ①记忆术 IV.
①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 045656 号

就是让你记得住:记忆方法大全

JIUSHIRANGNIJIDEZHU;JIYIFANGFADAQUAN

主 编:斗 南

责任编辑:汪艳蕾

责任技编:黄东生

装帧设计:松雪图文 王 进

印刷监制:高 峰 苏画眉

出版发行:汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码:515063

电 话:0754-82904613

印 刷:三河市艺海万诚印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/16

印 张:27.5

字 数:721 千字

版 次:2016 年 3 月第 1 版

印 次:2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价:59.00 元

ISBN 978-7-5658-2487-6

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有,翻版必究

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换



前言

良好的记忆是获取成功的基石之一，也是许多人登上事业顶峰不可或缺的重要因素。记忆力的好坏，往往是学业、事业成功与否的关键。在历史上，许多杰出人物都有着超凡的记忆力。古罗马的恺撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名，亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背诵出来，马克思能整段整段地背诵歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品。

如今，我们生活在一个信息爆炸的时代，每时每刻都有大量新技术知识和信息问世，而其中的一些知识和信息是我们不得不了解甚至要记住的。然而我们每个人都会遭遇遗忘的问题：写作时提笔忘字；演讲时张口忘词；面对无数英语单词、计算公式总也记不住；走出家门后突然想起煤气没关；到银行取钱却发现密码记不起来；把合作谈判的重要会议忘在脑后……

为什么学习那么用功却总也记不住？为什么电话号码、重要纪念日记了又忘？为什么看到一张十分熟悉的面孔却就是想不起名字？为什么连重要的谈判会议都能忘词？你是否对自己的记忆力抱怨不已？你的记忆潜能还有多少没有被挖掘出来？你是否想拥有超级记忆力，成为读书高手、考试强将、职场达人？

研究表明，人脑潜在的记忆能力是惊人的和超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。记忆力得到提高，我们的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至可以改变我们的个人命运。

本书是迅速改善和提高记忆力的实用指南，囊括了古今中外应用广泛、记忆高效的超级记忆术。书中对记忆的复杂机制、影响记忆力的因素、提高记忆力的方法等诸多问题进行了深入探讨，并且介绍了多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”，不仅告诉你如何记忆名字、数字、日期，还有公式、文章、演讲词等，并辟有专门的章节告诉你如何学习新语言，能快速开发你的记忆潜能，让你的学习更轻松，成功更容易。同时，书中还提供了提升记忆力的思维游戏，帮助你对自己的训练成果进行检查，掌握适合自己的记忆方法。这里有理论，更有大量的研



究案例；有历史性的回顾，更有前瞻性的展望；有实用的方法，更有哲人的启示，期望你能够在阅读中不断挖掘，进而拥有用之不竭的记忆资本。

记忆力是每个正常人都具有的自然属性与潜在能力，普通人与天才之间并没有不可逾越的鸿沟。记忆力与其他能力一样，是可以通过训练激发出来并在实践中不断得到提高发展的。本书既是一把进入超级记忆王国的智能钥匙，又是个人必备的挖掘大脑潜能的指南。超级记忆术不仅能帮你造就某一方面的出色记忆力，让你快速掌握一门外语，记住容易疏忽的细节，克服心不在焉的毛病；更能让你的记忆力在各方面都达到杰出水平，轻松记住想记住的事物，让记忆更快更持久。每个人的大脑都是一部高性能电脑，都具有照相般的记忆潜能，充分发掘这些潜能，就可以记住你想记住的一切。通过阅读此书，你会发现自己在短时间内就能轻松记住单词、诗词、甚至元素周期表，并能应用自如。

随着记忆力的提高，你会发现自己的知识结构更加完善，处理问题更加得心应手；你会发现自己的自信心大大提高，在说话时更加有底，办事时更有效率；你还会发现自己的学习力、判断力、分析力、决策力等都随之得到了增强。

丰富的内容、精彩的案例、科学有效的方法，结合大量的实用技巧，不仅可以帮助各类学生提高学习效率，而且对于上班族、需要创造力及想象力的专业人士，以及随着年龄的增长而有必要重新给大脑充电的人，都有很大的帮助。



目录

第一篇 记忆和记忆术概述

* 第一章 了解你的记忆 *

记忆是什么 /2

1. 大脑与记忆 2
2. 记忆是什么 3
3. 记忆是个性化的 5
4. 记忆是复杂的 5
5. 记忆是分散的 7
6. 关于记忆的问题 8
7. 了解记忆的方法 14

记忆的要素 /15

1. 感知 15
2. 感觉记忆 31

记忆是如何运作的 /32

1. 剖析记忆 32
2. 记忆的细胞机理 36
3. 从巴甫洛夫的狗到大象的记忆 39
4. 想象力——记忆的来源 41
5. 记忆的运行 43
6. 注意力和回想 45
7. 感情扮演的角色 53
8. 被抑制的记忆 55

9. 必要的重复 56
10. 记忆的工作原理 58
11. 对信息进行选择和分析 60
12. 双重编码 62
13. 注意与信息加工 63
14. 表征信息 76
15. 储存信息 89
16. 语言加工 100

记忆的类型 /112

1. 记忆库 112
2. 为了记忆而记忆 113
3. 短时记忆 115
4. 长期记忆 117
5. 专业象棋师和运动员的记忆 123
6. 莫扎特的传奇记忆力 124
7. 自传性记忆 126
8. 前瞻性记忆和元记忆 128
9. 终极记忆 130
10. 感官记忆 130
11. 记忆的其他类型 135



* 第二章 忘记或记忆丧失 *

我们为什么会忘记 /137

1. 舌尖现象 137
2. 遗忘规律——艾宾浩斯曲线 140
3. 拒绝进入 141
4. 拒绝访问 143

记忆的疾病和障碍 /144

1. 器质遗忘症 144
2. 突发性遗忘症 147
3. 阿尔茨海默氏病 149
4. 焦虑与抑郁 153

5. 心病源的遗忘症 154
6. 药物 156
7. 再教育 158

当记忆欺骗我们或者记忆丧失 /160

1. 记忆的局限 160
2. 记忆会减弱或衰退吗 162
3. 痛苦的记忆 163
4. 记忆力的影响 165
5. 当记忆背叛我们 168

* 第三章 记忆术概述 *

记忆术简史 /171

1. 记忆术简史 171
2. 从简单的窍门到记忆策略 174
3. 记忆策略的主要原则 177

记忆规则 /181

1. 我的记忆能提高多少 181
2. 编译记忆的原则 182

3. 增强记忆力的原则 186
4. 记忆术和记忆恢复 187

记忆术在学习中的应用 /189

1. 记忆术在教育中的作用 189
2. 学习中的成功编码策略 190
3. 成功学习中的增强记忆策略 192

第二篇

你也可以拥有超级记忆力

* 第一章 伴随一生的记忆 *

最初几年的记忆 /196

1. 从出生前开始 196
2. 脑的早期发育 198
3. 记忆和行为 202

在学校的记忆 /205

1. “照片式”记忆：一个虚构的神话 205
2. 从短期记忆到专业记忆 206

3. 课堂上的记忆	206
专业领域的记忆 /208	
1. 演员和导演	208
2. 儿童神经科医生	209
3. 咖啡店业主	210
4. 集邮家	211
5. 出租车司机	212
6. 没有人的记忆是完美的	213

退休后的记忆 /213	
1. 记忆的年龄	214
2. 什么是随着年龄真正改变的东西 ..	214
3. 如何保持良好的记忆力	215
集体记忆 /217	
1. 信息的传递	217
2. 重新激活记忆	217
3. 纪念：一种被要求的记忆分享 ..	218

* 第二章 找到影响记忆的因素 *

你并不是电脑 /219	
1. 电脑	219
2. 人脑	220
注意力问题 /220	
1. 注意不够	220
2. 分散注意力的事物	221
年龄和记忆 /222	
1. 年龄与记忆的关系	222
2. 老年人的记忆力	223
身体与健康因素 /224	
1. 寻找记忆与健康间的平衡	224
2. 身体与健康因素	226
药物影响记忆 /228	
1. 影响记忆的药物	229
2. 其他因素	230

食物和记忆 /231	
1. 饮食对记忆的影响	231
2. 其他记忆必需物质	234
情绪和记忆 /237	
1. 情绪怎样影响记忆力	237
2. 各种坏情绪	239
性别和记忆 /241	
1. 有什么不同	242
2. 原因是什么	243
压力和记忆 /244	
1. 压力的类型	244
2. 压力是如何影响记忆的	245
影响记忆的其他因素 /246	
1. 内部因素	247
2. 外部因素	249

* 第三章 评估你的记忆能力 *

我们是如何了解记忆的 /251	
1. 形态成像技术	251
2. 功能成像技术	252
3. 功能磁共振图像	252

评估你的记忆能力 /253	
1. 你对待生活的大体方法	253
2. 评估你的临时记忆	255
3. 评估你的长时记忆	258
4. 评估你的前瞻性记忆	261



5. 诠释你的强势和弱势	262	6. 你适合哪种记忆方法	263
--------------------	-----	--------------------	-----

* 第四章 提高你的记忆力 *

提高你的内部主观记忆 /266

1. 主动编码和存储策略	266
2. 注意力集中的威力	268
3. 学习时的联系策略	271
4. 脑海中的演练	272

提高你的外部客观记忆 /273

1. 再现策略	273
2. 时间管理	275
3. 区分任务的优先次序	277
4. 提高自己的组织能力	278
5. 控制自己所处的环境	279
6. 激发永久记忆	280

* 第五章 追求有益于记忆的生活方式 *

呵护你的大脑 /282

1. 大脑所需的营养	282
2. 大脑所需的食物	284
3. 锻炼大脑和身体	288

健康的睡眠 /289

1. 睡眠之谜	289
---------------	-----

2. 保证睡眠	291
---------------	-----

减少酒精摄入量 /293

1. 酒精是如何影响记忆的	293
2. 可怕的宿醉	294
3. 更安全地喝酒的小窍门	294

第三篇 超级记忆术

* 第一章 超级记忆技巧 *

重复和机械学习 /296

1. 熟记	296
2. 重复巩固时间	296

联想记忆法 /297

1. 联想法	297
2. 实际应用	297

联系法 /298

1. 记忆和联想	298
----------------	-----

2. 形成联系	299
---------------	-----

图像记忆法 /300

细节观察法 /302

1. 概述	302
2. 实例运用	303

外部暗示法 /304

1. 好的和坏的记忆辅助工具	304
2. 书面提示：将事情写下来	305

3. 改变环境	305
感官记忆法 /307	
1. 听觉暗示：使用声音引发你的记忆	307
2. 温柔地触摸	307
3. 我记得那个味道	308
数字记忆法 /308	
1. 增进对数字的记忆力，这真的可能吗	308
2. 复述法	310
3. 组合法	310
虚构故事法 /311	
习惯记忆法 /312	
搜索记忆法 /313	
1. 在记忆库中搜索	313

2. 提前回顾	313
路线记忆 /314	
1. 基本方法	314
2. 举例分析	314
“WWWWHWW”法 /316	
逻辑推理法 /317	
记忆地图 /318	
追溯个人经历 /318	
1. 发生在什么时候，有什么标志 ..	319
2. 当时的确是这样的吗	320
位置法 /320	
1. 位置法的由来	320
2. 如何运用	321
3. 建议	321

* 第二章 不同对象的专项记忆术 *

记住名字和面孔 /322	
1. 基本原则	322
2. 如何记忆	323
从阅读中受益 /324	
1. 阅读时的记忆	325
2. 从阅读中受益	326
对外语的记忆 /328	
1. 从书写到学习外语	328
2. 单词拼写	329
3. 近声词	330
4. 代用语	330
对地点的记忆 /331	
1. 记住方向和路标	331
2. 将视觉信息口头化	331
3. 将口头信息视觉化	331

4. 找到自己的路	332
记住名言、名诗和理论 /332	
对历史知识的记忆 /333	
1. 记忆历史事件	334
2. 掌握历史术语	334
3. 重要的历史日期	336
对地理知识的记忆 /337	
1. 记忆中的世界	337
2. 针对性记忆	338
记住数字和数学定义 /339	
1. 数字记忆	339
2. 数学定义及其他	340
对化学术语和化学元素的记忆 /341	
1. 如何记忆化学术语	341
2. 元素及其符号	342



第四篇 提高记忆力的思维游戏

* 第一章 记忆力与思维游戏 *

记忆力与思维游戏 /344

* 第二章 记忆力与思维游戏 *

初级 /346

1. 缺失的图像 (1).....	346
2. 重新排列 (1).....	347
3. 阅读应用 (1).....	347
4. 服务员 (1).....	348
5. 逻辑推理 (1).....	348
6. 恰当地配对 (1).....	348
7. 旋转的立方体 (1).....	349
8. 找不同 (1).....	350
9. 旋转的立方体 (2).....	351
10. 他是谁 (1).....	351
11. 恰当地配对 (2).....	351
12. 找不同 (2).....	352
13. 缺失的图像 (2).....	352
14. 重新排列 (2).....	353
15. 阅读应用 (2).....	354
16. 他是谁 (2).....	354
17. 正确的图案 (1).....	354
18. 迷宫 (1).....	355
19. 在镜子中的记忆 (1).....	355
20. 逻辑推理 (2).....	355
21. 树形家谱图 (1).....	356
22. 不同的选项	356

23. 斗兽之星 (1).....	356
24. 在镜子中的记忆 (2).....	357
25. 正确的图案 (2).....	357
26. 找不同 (3).....	358
27. 阅读应用 (3).....	358
28. 旋转的立方体 (3).....	359
29. 重新排列 (3).....	359
30. 在超级市场 (1).....	360
31. 逻辑推理 (3).....	360
32. 恰当地配对 (3).....	360
33. 正确的选项	361
34. 正确的图案 (3).....	361
35. 旋转的立方体 (4).....	361
36. 阅读应用 (4).....	362
37. 缺失的图像 (3).....	362
38. 重新排列 (4).....	363
39. 找不同 (4).....	363
40. 在超级市场 (2).....	364
41. 逻辑推理 (4).....	365
42. 正确的图案 (4).....	365
43. 逻辑推理 (5).....	365
44. 恰当地配对 (4).....	366
45. 缺失的图像 (4).....	366

46. 整理书籍	367	19. 拜访	378
47. 迷宫 (2)	368	20. 长联句读	378
48. 逻辑推理 (6)	368	21. 成语与算式	379
49. 在镜子中的记忆 (3)	368	22. 穿针引线	379
50. 在镜子中的记忆 (4)	369	23. 一封怪信	379
51. 斗兽之星 (2)	369	24. 秀才贵姓	379
52. 阅读应用 (5)	370	25. 成语加减	379
53. 旋转的立方体 (5)	370	26. “山东”唐诗	380
54. 缺失的图像 (5)	371	27. 雪中送炭	380
55. 服务员 (2)	372	28. 汉字拼凑	380
56. 逻辑排序	372	29. 真实的谎言	380
57. 找不同 (5)	372	30. 老父读信	380
58. 他是谁 (3)	373	31. 诗词影片名	381
59. 重新排列 (5)	374	32. 断肠谜	381
60. 恰当地配对 (5)	374	33. 巧对对联	381
		34. 趣味课程表	381

中级 /375

1. 诗词填数	375	36. 屏开雀选	382
2. 纵横交错	375	37. 环形情诗	382
3. 三国演义	375	38. 组字透诗意	382
4. 疑惑的小书童	376	39. 多维提示	382
5. 文学想象	376	40. 几读连环诗	382
6. 成语十字格	376	41. 树木字谜	383
7. 一笔变新字	376	42. 什么关系	383
8. 识图猜字	376	43. 孪生成语	383
9. 一台彩电	376	44. 难解之谜	383
10. 成语猜谜	377	45. 文静的姑娘	383
11. 几家欢喜几家愁	377	46. 水果汉字	383
12. 快乐联想	377	47. 拆字猜谜	384
13. 成语接龙	377	48. 运动会	384
14. 象棋成语	377	49. 张三李四	384
15. 学三部曲	377	50. 添字组字	384
16. 组合猜字	378	51. 郑板桥劝学	384
17. 串门	378	52. 字画藏唐诗	384
18. 乌龟信	378	53. 聪明的长生	384



54. 大树不得砍	384	18. 扑克筹码	390
55. 数字藏成语	385	19. 绳梯	391
56. 答非所问	385	20. 胶合板	391
57. 心连心	385	21. 多米诺骨牌	391
58. 蜻蜓点水	385	22. 装饰物	392
59. 人名变成语	385	23. 三位数	392
60. “5”字中的成语	385	24. 印度方块	392
61. 三谜同底	386	25. 接触	392
62. 图片猜成语	386	26. 服务员	393
63. 填字组成语	386	27. 绳索	393
64. 一环扣一环	386	28. 桥	393
65. 省市组唐诗	386	29. 手	393
66. 剪读唐诗	387	30. 啤酒搅拌器	394
67. 三个举人	387	31. 狗窝	394
68. 钟表成语	387	32. 钉子	394
69. 迷宫成语	387	33. 硬币	394

高级 /388

1. 比比谁大	388	34. 农夫	395
2. 商业谈判	388	35. 布料	395
3. 地牢奇事	388	36. 疯狂的科学家	395
4. 奇怪的线	388	37. 银行业务	396
5. 太空人	388	38. 拼图	396
6. 奇特的算式	388	39. 地理名胜	396
7. 过桥	388	40. 不同之处	396
8. 魔法变数	388	41. 凸面镜	397
9. 五棵松	389	42. 三维世界的剑	397
10. 半张唱片	389	43. 瀑布	397
11. 几人能脱险	389	44. 花瓶	397
12. 青蛙爬井	389	45. 底片	397
13. 军队成员	389	46. 距离	398
14. 冬日受伤记	389	47. 几个人	398
15. 纽扣	390	48. 最矮	398
16. 立方	390	49. 巧分农庄	398
17. 瓶子	390	50. 间谍之死	399
		51. 四减四的结果	399
		52. 错觉	399

53. $6+5=9$	399
54. 12 顶帐篷	399
55. 出征	399
56. 财主分田	400
57. 钟表不慢了	400
58. 客轮	400
59. 得分	400
60. 卖水	400
61. 实际损失	400
62. 电话	401

63. 回到地球	401
64. 填空	401
65. 路径逻辑	402

答案 /403

初 级	403
中 级	408
高 级	415

第一篇

记忆和记忆术 概述





第一章

了解你的记忆

★ 记忆是什么 ★

1. 大脑与记忆

大脑由 140 亿个脑细胞组成，每个脑细胞可生长出 2 万个树枝状的树突用来传递信息。人脑“计算机”的功能远远超过世界上最强大的计算机。

人脑可储存 50 亿本书的信息，相当于世界上藏书最多的美国国会图书馆藏书（1000 万册）的 500 倍。

人脑神经细胞功能间每秒可完成信息传递和交换次数达 1000 亿次。

处于激活状态下的人脑，每天可以记住 4 本书的全部内容。

.....

净重约 1.5 千克，拥有天文数字一样多的神经细胞以及数十亿的连接，这就是人类的大脑——我们的神经系统中起着关键作用的部分。大脑包含左右两个半球。半球表面是层层折叠的“灰色物质”——大脑皮质，这一部分负责处理决断、记忆、言谈和其他复杂过程。左脑半球控制着右半边身体，右脑半球则控制左半边身体。两个半球中间的连接部分被称为胼胝体。

大脑控制着人类所有的动作和思维，从我们伸出的一根手指，到做算术题目，再到回忆过去美好的时光。但是我们的大脑和记忆之间到底有什么联系呢？事实上，大脑是我们的记忆存储的地方，我们的很多行为都帮助它发挥作用。记忆在一定程度上决定了我们的身份、智力以及情绪，那么，记忆到底在哪里呢？

美国加州理工大学的心理学家罗格·斯佩里曾于 20 世纪 60 年代进行过一项针对裂脑（通过外科手术切断胼胝体，常用于治疗癫痫病）患者的研究。斯佩里在研究中发现了大量重要证据，证明了两个半球都有着它们独特的功能。

在其中一项实验中，斯佩里让患者们用手接触物体，然后把它和对应的图片联系起来。他发现：左右手完成这一行为的方法不同，并且左手能比右手更好地

完成这一行为。

不过，当要求将物体和文字描述联系起来时，右手比左手完成得更好。左手（对应大脑右半球）更适合将触觉和视觉联系起来。

斯佩里的这一突破性发现为他赢得了1981年诺贝尔医学奖。其后许多科学家对这一领域进行了深入研究，目前，人们已经基本上熟悉了两个半球的思维功能。

看着这张表格，我们很容易就能理解为什么人们总是把一个人分成“左脑擅长”

或者“右脑擅长”——也就是有逻辑性的

或者具有创造性的。但这一概念过于简单，容易误导他人。尽管我们可以认为会计师对左脑依赖比较重而艺术家右脑用得比较多，但这两个半脑并不是独立工作的。如果它们真的如此，那我们的生活就会乱作一团。

左半球	右半球
分析	视觉
逻辑	想象
顺序	空间
线性	感性
语言	音韵
列表	整体（概况）
数字能力	色彩感知

★ 大脑半球思维功能表

2. 记忆是什么

王太太是一家玩具商店的店员，也是一位精力充沛的女士，她有一个安排得满满当当的时间表。她的工作做得很好，也从不错过任何一场儿子的足球比赛。最近，她非常吃惊，当她在场足球比赛上偶然遇到一个熟人时，她竟然叫不上对方的名字。一周之后，王太太走出购物中心时，她竟不记得将自己的车停在了哪里。在此之后的一个月，她发现她已经想不起来她正在读的一本小说中的人物角色。后来，她完全忘记了和一位好朋友约好共进午餐的事。这种恼人的健忘让王太太忧心不已。

李先生是一位工程师，他退休后就把自己的时间全部用于志愿工作。最近，他记不得上个月他是否给他的汽车换了油，或者刚想起来要去换油。他忘记了要去健身房的事，直到走过几条街后才想起来。他曾把房门钥匙藏在车库，但又想不起来放在了哪里。李先生找他的医生检查，看看他的健忘是不是因为得了什么病。

你或你的朋友也许会有与王太太和李先生相似的经历，你也许已注意到了你自己的记忆问题。各种年龄段的人都抱怨记不住东西。

这是我们经常听到的一些抱怨（应该承认我们自己也经常说这些话）。

- 我进了一个房间，却不知道要来干什么。
- 我想不起来要问医生什么。