

默尔思 编著

全面提升 你的记忆力

The memory
is one of the most important **ability**
in your **learning, working,**
and **all causes**

记忆力是你生活、学习、工作和事业中
最重要的能力之一。 —— 居里夫人

北京出版社

全面提升你的 记忆力

默尔思 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全面提升你的记忆力 / 默尔思编著. — 北京: 地震出版社, 2003.5

ISBN 7-5028-2262-3

I.全… II.默… III.记忆术 IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 026376 号

全面提升你的记忆力

默尔思 编著

责任编辑: 李和文

责任校对: 庞娅萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版 (印) 次: 2003 年 5 月第一版 2003 年 5 月第一次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 267 千字

印张: 12

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2262-3/Z·209 (2835)

定价: 23.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

目 录

第一章 测试和训练你的记忆力

测定你的记忆力和记忆类型 / 002

记忆广度的实验 / 005

记忆速度的测试 / 008

图片再认 / 009

长时记忆的测试 / 010

记忆过程的三个阶段·艾宾浩斯遗忘曲线 / 012

记忆的分类 / 014

第二章 用常规训练提高记忆力

把记忆内容串起来记 / 020

运用优选法快速记忆 / 023

让色彩帮你记忆 / 026

利用录音刺激大脑记忆 / 030

全面提升你的记忆力

- 用概括记忆法简化记忆内容 / 032
- 寻找规律快速记忆 / 035
- “过电影”再认记忆 / 037
- 利用形象牢固记忆 / 038
- 快速有效的有意记忆法 / 039
- 理解记忆的基本条件 / 042
- 运用联想增强记忆效果 / 045
- 用谐音帮助记忆 / 049
- 口诀记忆记得更牢 / 051

第三章 增强记忆力的方法

- 常见的 13 种学习记忆方法 / 056
- 重设记忆程序的 13 种方式 / 058
- 强化记忆的方法：复述法 / 060
- 记忆中的数码法 / 063
- 告诉别人要记的东西 / 069
- 用红笔把重点勾出来 / 071
- 记忆的定位法 / 072
- 记忆中的“假体” / 074
- 卡片记忆法 / 075
- 放松记忆法 / 077
- 巧记硬背 / 079
- 数字记忆训练法 / 081
- 串词训练法 / 085
- 增强记忆的训练操 / 093

增强记忆的状态操	/ 096
增强记忆力的方剂	/ 103
增强记忆力的单方验方	/ 106
增强记忆力的食疗法	/ 107

第四章 名人的高超记忆技巧

造就自己非凡的记忆力	/ 110
名人是这样记忆的	/ 116
兴趣能增进记忆	/ 122
最有效的记忆法	/ 129
成功的秘笈——集中你的注意力	/ 136
注意力是学习成功的第一要素	/ 143

第五章 培养记忆力的辅助法

慢跑亦能增强记忆力	/ 156
记忆与做梦	/ 157
睡眠有助记忆	/ 158
增强记忆力的 12 种食品	/ 161
可以增强记忆力的沙丁鱼	/ 166
要增长记忆力需多吃大麦土豆泥	/ 167
吃鸡蛋可提高记忆力	/ 169
锻炼超强的记忆力	/ 171
增强记忆九大法则	/ 175
增进记忆力的 13 种简便方法	/ 180

第六章 经典范例

- 勤用左手可增强记忆力 / 186
- 调节情绪可增强记忆 / 188
- 避免在空腹或饱腹时记忆 / 189
- 在睡眠不足时记忆不牢 / 190
- 早上醒来起床前的时间便于记忆 / 192
- 利用上厕所的时间记忆 / 194
- 用逆向学习法来帮助记忆 / 195
- 乘车等人时便于记忆 / 197
- 要为自己建立一个记忆核心 / 198
- 与朋友讨论记忆的内容可增强记忆 / 200
- 找出头脑最清醒的时间 / 202
- 有效增强记忆力的许特尔图表训练法 / 203
- 机械记忆法与奇特记忆法训练范例 / 206
- 意义记忆法训练范例 / 207
- 记忆中的观察与注意训练范例 / 209
- 意义记忆法中分析、归纳能力训练范例 / 210

第七章 怎样找回失去的记忆

- 多向回忆 / 214
- 利用想像挖掘忘却的回忆 / 215
- 先暂停几十秒，再回忆 / 217
- 先回忆内容所在的位置 / 218

利用感情、顺序、形象、逻辑等原有的联系帮助回忆 / 220
按顺序去恢复记忆 / 222
利用相关事项回忆 / 224
解除抑制 / 226
利用杂音、噪音作线索 / 228
利用感觉器官来记忆 / 229
敲敲头也是一种好方法 / 230
演讲时忘了稿子怎么办 / 231
按拼音顺序去理清线索来回忆 / 234

第八章 如何在学习中运用记忆力

记忆在考试中的作用 / 236
一些有效的记忆方法 / 240
政治学科的高效记忆法 / 242
历史学科的高效记忆法 / 250
物理学科的高效记忆法 / 260
化学学科的高效记忆法 / 265
语文学科的高效记忆法 / 271
地理学科的高效记忆法 / 274

第九章 将记忆运用于日常生活中

巧记日常琐事 / 280
见其人，闻其名 / 285

全面提升你的记忆力

- 巧用奇特联想法记住址 / 292
- 如何记住重要日期和约会 / 293
- 有趣的挂钩记忆法 / 295

第十章 影响记忆力的因素有哪些

- 开拓记忆的荒原 / 300
- 记忆需要意志的支配 / 302
- 气质、性格与记忆的关系 / 305
- 责任心与记忆力 / 307
- 情感是记忆的培植土壤 / 309
- 健康的身心是记忆之舟 / 312
- 找寻记忆的时间规律 / 314
- 装点人生的记忆色彩 / 316
- 游弋于优美的旋律之中 / 320
- 过目不忘我同样行 / 324
- 一位聋哑儿童的记忆之路 / 327

第十一章 了解记忆力的开发环境

- 相信自己一定能行 / 334
- 培养你的自信心 / 336
- 记忆时的意图 / 338
- 记忆的良师——兴趣 / 340
- 记忆中兴趣的培养 / 342
- 最佳的心理状态下好记忆 / 343

不良心理状态的调节	/ 346
记忆的动机要正确	/ 348
记忆目的要明确	/ 349
记忆时要充满热情	/ 352
记忆时要拥有适合自己的个人天地	/ 353
提高记忆效率的方法之一：独处	/ 355
专心致志是克服不良记忆环境的法宝	/ 357
不易感到疲倦的记忆环境——集体	/ 359
有助于记忆提高的环境——冷色书房	/ 360
最佳记忆时间的发现	/ 362
分散记忆的采用	/ 364
休息是为了记忆更多	/ 365



第一章 测试和训练 你的记忆力

测定你的记忆力和记忆类型

测试目的：了解你的记忆力和记忆类型，便于学习记忆时能够扬长避短，并通过针对性的训练不断提高自己的记忆力。

测验准备：首先拟定一位忠实严格的监考老师，再准备一只计时器，然后把书本交给监考老师即可。

测试 1 视觉记忆测验

请将下页翻开给被测者看。并告诉被测者，图上有 20 件物品，让他用眼睛看，然后尽力记住。3 分钟以后，把书合上，然后给被测者一张纸，一支笔，让他把能回忆起来的物品的名称写在纸上，不一定按顺序。

然后对照图，记下测验的成绩。

其中：

16~20 件为优秀；

13~15 件为良好；

10~12 件为一般。

测试 2 听觉记忆测验

请监考老师以稍慢的速度，对被测者大声朗读下面的 10 个词（两遍）：李得利、白云、小王、酒瓶、洗衣机、张明松、桂花、虚伪、科技、359。读完后休息 10 秒钟，让被测者把听过的 10 个词写在纸上然后记下被测者的成绩。

其中：

8~9 项优秀；

6~7 项为良好；

4~5 项为一般。

测试 3 朗读记忆测验

请监考老师把下面 10 个词语写在一张白纸上：照相机、BCF、书本、雨伞、剪刀、眼睛、725、沙发、思想、灯泡。然后把纸交给被测者，让被测者以中等稍慢的速度大声朗读 2 遍，再休息 10 秒钟，把能回忆起来的词写在纸上，校对成绩。

其中：

8~9 项为优秀；

6~7 项为良好；

4~5 项为一般。

测试 4 综合记忆测试

这次请监考老师准备好 10 件小物品（10 件物品之间的关联性最好不要太大），然后与被测者面对面坐下，把准备

全面提升你的记忆力

好的小物品依次拿出来给被测者看，同时，让被测者高声念出物品的名称。然后休息 1 分钟，请被测者背出刚才展示过的物品。记下被测者的成绩。

其中：

9~10 个为优秀；

7~8 个为良好；

5~6 个为一般。

通过以上 4 个简单的记忆小测验，可以大致说明您的哪一种感觉记忆较发达，记忆习惯哪点强，哪点弱。当然，其中也会有些误差，最好多测验几次，得出平均值，才最接近于你真实的记忆水平。

记忆广度的实验

1. 测试目的：测定短时记忆的广度。

2. 测试材料：三组 3~12 位数的阿拉伯数字表。

3. 测试方法：由测试者向被测者口述数字表上的每一组数字，每个数字呈现出来的时间间隔为 1 秒钟，一般可以从 4 位数做起，年幼者可以从 3 位数做起，年长者可以从 5 位数做起，逐步用较长的数字表（见下表）。

例如：当被测者通过 5 位数的数字表后，就用 6 位数字的数字表进行测验，当被测者对某一长度的数字表不能通过时，再测试下两个长度的数字表。如：被测者对 6 位数字的数字表没能通过，再用 7 位数和 8 位数的数字表向被测者测试。做的次序是一组数字表做到不通过之后，再做另一组数字表。所谓通过或不通过是实验者每读完一组数字，随即要被测者按顺序复述这一组数字。

测验短时记忆广度用数字表：

3 6 2

4 5 7 8

8 6 3 7 9

5 7 8 2 9 1

0 9 4 6 1 8 4

全面提升你的记忆力

7 4 6 5 5 9 2 6
4 7 8 9 9 8 6 5 8
2 5 4 7 5 1 0 9 4 2
9 8 8 7 4 4 6 9 1 9 7
0 8 4 2 6 5 8 9 7 2 1 8
8 3 7
2 8 5 7
2 7 5 7 6
9 8 7 1 4 8
1 9 4 7 6 0 3
8 6 7 6 3 9 9 2
7 9 3 7 6 4 8 3 0
2 8 5 7 6 5 4 9 9 3
9 7 6 6 7 8 2 3 2 3 6
5 6 7 8 3 2 4 6 5 7 4 5
7 8 9
1 5 3 2
2 8 4 5 6
1 8 5 4 8 7
0 9 8 7 5 7 8
8 5 6 3 1 1 5 3
8 2 8 3 5 9 6 7 4
4 6 4 3 1 7 8 9 9 8
9 3 6 5 1 5 2 3 0 6 8
5 6 0 9 7 7 1 6 4 2 3 8

每组数字复述无误就算通过，然后就在记录表上记上相

应的分数。

4. 测试范例：“××同志，今天请你来做实验，叫做‘数字跟读’。等一下我读一组组的数字，你要注意听，当我读完停下后，你把听到的数字读出来。现在先练习一下，2、5、6、8，请跟读。这样要求明白吗？我们开始。”

5. 评分：被测者每通过一个数字表给 $\frac{1}{3}$ 分，如果被测定对 5 和 5 以下的数字表全部通过，就给于 5 分作为基础。如果被测者对于 6 位数字的数字表只成功一次，并且以后各次（即 7 位和 8 位数字）数字表的测验也没有通过，那么这个被测者的总成绩就是 $5\frac{1}{3}$ 分。

为了便于进行结果处理和运算，把每得 $\frac{1}{3}$ 分当成 1 分来计算，如成绩是 $5\frac{1}{3}$ 即为 16 分（即 $5\frac{1}{3} \times 3 = 16$ ）。