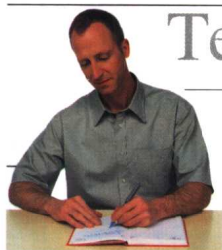


生 活 技



能 从 书

改善记忆



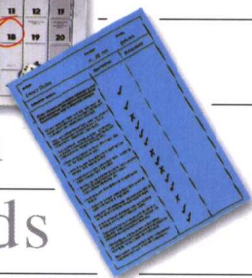
Techniques

Systems

Imagination



Lists



Numbers



Cards

Training

Organizing

Languages

Goals

Recall



Speeches

Names

Exams



戴维·托马斯 著 管舒宁 译

上海科学技术出版社

生 活 技 能 丛 书



改善记忆



戴维·托马斯 著
管舒宁 译

上海科学技术出版社



A Dorling Kindersley Book

www.dk.com

Original title: IMPROVING YOUR
MEMORY

Copyright © 2003 Dorling Kindersley
Limited, London

Text Copyright © 2003 David Thomas

图书在版编目(CIP)数据

改善记忆/托马斯著;管舒宁译. —上海:上海科学技术出版社, 2003.7

(生活技能丛书)

ISBN 7-5323-7027-5

I. 改… II. ①托…②管… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第023131号

生活技能丛书

改善记忆

编 著 者: 戴维·托马斯

译 者: 管舒宁

责 任 编 辑: 胡 毅

出版、发行: 上海科学技术出版社

地 址: 上海市瑞金二路450号

承 印 者: 东莞新扬印刷有限公司

出版日期: 2003年7月第1版第1次印刷

印 数: 1-10 000

定 价: 15.00元

版权所有·不准翻印

目 录

5 引言

理解记忆力

6 记忆是什么

10 记忆是如何工作的

14 为什么要改善你的记忆力

16 评价你的记忆力



发展你的记忆潜力

18 扶持你的记忆

22 积极地思考

24 制定行动计划

26 让方法为你服务



训练你的记忆力

28 基本原理介绍

32 记名字

36 记忆单词与字母

38 记一长串东西

42 记数字

46 利用心智地图



运用记忆方法

48 一天一天改善记忆力

52 在公众场合讲话

54 提高技巧

58 考出好成绩

60 保持记忆

62 利用记忆辅助手段

66 保持记忆的活力

68 对你的记忆力做个评估

70 索引

72 致谢





引言

无论是对个人和职业的成功，还是就生活质量而言，智力的表现都变得日趋关键。敏捷、强大的记忆力是我们整个智力表现的基础。《改善记忆》一书将带你踏上一段自我发现之旅，向你展示记忆力是如何运作的，如何充分发挥它的潜力，如何在日常生活中有效地利用它。记忆训练方法揭示了你所能达到的记忆水平，而那些应用的条目，会使你深入了解如何在生活的方方面面利用记忆力，自测题则帮你评估自己的表现。记忆能力增强了会让你信心大增，会扩展你的创造力，改善你在日常生活中的表现，无论是在工作、学习，还是娱乐中。



理解记忆力

记忆力是人的一种被神秘掩盖起来的能力。明白它究竟是怎么回事，将会激励你，提高你充分利用记忆潜能的能力。

记忆是什么

记忆将我们划分为一个个不同的人。从很小的时候开始，我们每个人都拥有了独一无二、不可替代的记忆。记忆同样使得我们安排好日常的生活。只有当我们开始想不起事来时，我们方意识到记忆对一个人有多么重要。

重点

- 好好利用你的记忆，从生活中获取更多。我们基本的生活质量根植于记忆。



▲ 憧憬未来

当你期盼某些美好事物——比如说海滨度假——的时候，你脑中也许就会浮现图中这样的情景，因为过去你曾有过相类似的美好记忆。

记忆与个性

记忆，往大里讲，造就了你这个人。它不仅仅是一个信息文献资料库，你的记忆影响到你的生活观，随即就是你对事件的反应。新经验是由你的记忆所塑造的。你对一个事件的反应，是基于先前你对某些同样或类似事件的经验之上的。

记忆为何各不相同

一个人对一个事件的记忆，很可能与另一个人对同一事件的记忆大相径庭。这是因为，与摄影的影像不同，记忆这东西并非是将客观事物准确地烙在脑子里。记忆是由一段段信息组成的，而大脑摄入和处理这些信息的方式因人而异。你对一个事件的记忆，总是存在于由另外一些早就存于你脑中的记忆与信息所组成的环境之中。

重点

- 训练记忆，使之表现得快捷而有效，从而认识你记忆的真正潜力。
- 确保婴孩的生活环境丰富多彩，令人兴奋，从而为他们创造真实的记忆。

“有一项伟大而美丽的发明就是记忆，无论对学习还是生活，它总是有用。”

——德拉克拉斯（公元前400年）

孩提时的记忆

确切地讲，记忆是什么时候开始的还只是一种推测，都说胎儿在子宫里就可以辨听出声音，据说在出生前，他们就能听得出那些曾被反复播放过的音乐片段。出生后的第一个月里，婴儿就开始认识那些频繁出现在他们身边的人，还有他们的周围事物。从一岁起，他们开始发展语言技能：虽然这种学习大部分靠重复，但蹒跚学步的孩子很快便学会创造他们自己的语言，抑或是改变已有的语言。比如，他或者她说“坏了”（broke）而不是“被弄坏了”（broken），用的就是一种被下意识记住的语法规则。

▼ 学习语言技能

在语言的发展中，记忆扮演着极其重要的角色。婴儿学习语言靠的是模仿与应用，那些词在被用来说话时早已被他们贮存在记忆中了。



记忆与衰老

记忆的表现不会随年龄而衰退。大脑的血流与供氧——决定记忆表现的两个因素——对于一个健康的70岁老人与一个健康的20岁年轻人来说，其实是一样的。他们的记忆表现得一样好，整个表现惟一不同的是学习的速度。年纪较大者接受一条新信息时，要比年纪轻的人花更长的时间去掌握。



文献资料

随着衰老，许多人将越来越差劲的记忆归咎于丧失脑细胞。然而，尽管随着年龄的增长，我们的确是在丧失脑细胞，但这种情形并非以许多人所相信的那种速度在进行。事实上，一个70岁的人仍拥有她25岁时的脑细胞数量的97%。

重点

- 保持思维的活跃，这样即使到了年老的时候，你也能表现出惊人的智力。

▼ 活到老，学到老

虽然，学习的速度会随年龄而衰退，但记忆力以及对信息的回忆仍能保持和以往一样好。

记忆力为什么下降了

记忆力会因为紧张或疲劳出现暂时下降，而压力和疲劳都是影响注意力的。健忘征——长期的部分或彻底记忆丧失——可能是由于精神创伤，或是由于头部遭受打击，或者因为像脑部肿瘤、撞击、肿块这样的情况所导致的对大脑的伤害引起的。当人记不住正在发生的事，一段插曲前的事，或是极小的事，健忘征就这样暴露出来了。通常，记忆会慢慢地或是突然就恢复了，虽然经过创伤的记忆有可能依然是不完整的。

记忆力与智商

一个人的智商一般被认为是很复杂的，但是，改善记忆能够提高智商。智商测试所检测的许多方面，在那些利用记忆训练技巧的人当中是高度发达的。其中有这样三个方面：联想的能力——记忆训练的关键原理；空间意识——靠形象创造来增强；数字——用记忆技巧很容易就能改善对数字的记忆。

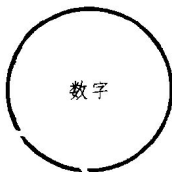
综合重要 的技能

应努力发展智力表现所有的重要方面。将它们揉合在一起具有协同的作用——快速地把它们用在一起，要比一个一个地用再加起来要有效得多。

空间意识

数字

联想



要点一览

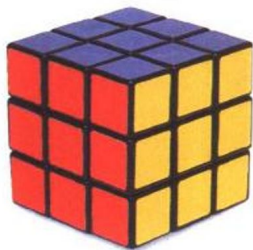
- 年迈时，记忆力即使超不过年轻时代，也可以表现得同年轻时一样好。
- 由于紧张、疲劳或是精神创伤，记忆力会出现暂时的下降。
- 一个人的智商可以通过改善记忆来提高，因为测试所检测的那些方面，是可以通过记忆技巧来发展的。

“我们就是我们重复所做的那些事。杰出，于是不是一种行为，而是一种习惯。”

——亚里士多德

智商测试

为评价一个人的智商（智力商数）而进行的测试最早出现在19世纪。人们测试你在某些智力才能方面的表现，其结果被视为你会在那些未测试方面如何表现的依据。就智商究竟是遗传的还是环境的产物这个问题，这些测试引起了莫大的争议。但事实表明，教育与环境能影响你的分数。记忆训练技巧无疑可以提高你的智商——比如说，增加你的词汇量。提高分数的另一个方法就是练习做测试题：你每做一次智商测试，就会从那些问题中学到些东西，于是你的记忆便能建立起一堆可供今后使唤的经验。



魔方

智商测试的一个关键部分便是测空间意识——我们看三维物体的能力。将色彩混乱的魔方复原成它原先的样子可以提高这种能力。

记忆是如何工作的

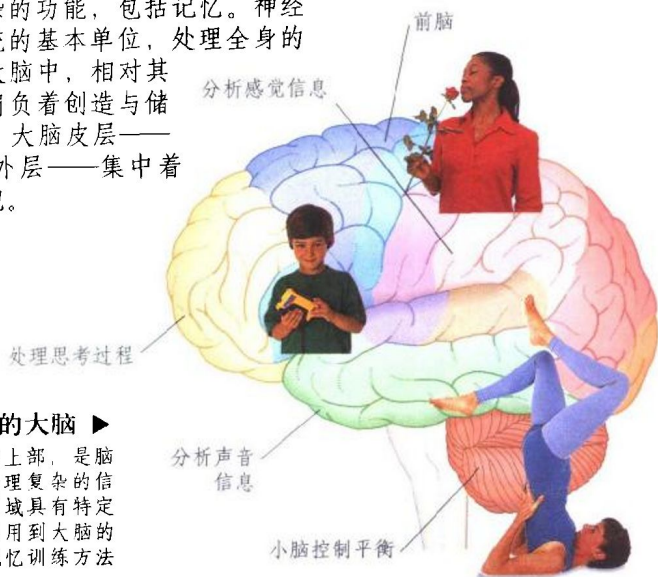
大脑是人类一个高度复杂的器官，它的大部分问题还没有被完全搞清楚。我们所知道的，就是脑细胞即神经细胞间的连接强度对于记忆的表现至关重要。

大脑的结构

人的脑重约3磅（合1.3千克），密度相当于一个煮熟的鸡蛋。较底下的那部分，也就是小脑，控制人的运动；中脑，包括视神经床和视丘下部，用来传递感觉信息，协调人体系统；大脑的上部区域——前脑，控制着复杂的功能，包括记忆。神经细胞是神经系统的基本单位，处理全身的刺激冲动，在大脑中，相对其他物质，它们肩负着创造与储存记忆的责任。大脑皮层——隆起、折叠的外层——集中着大量的神经细胞。

重点

- 利用大脑的力量——它具有惊人的潜能，它的能力无极限。
- 学会利用大脑的所有方面——它们共同工作形成自然界最惊人的计算机。



人的大脑 ▶

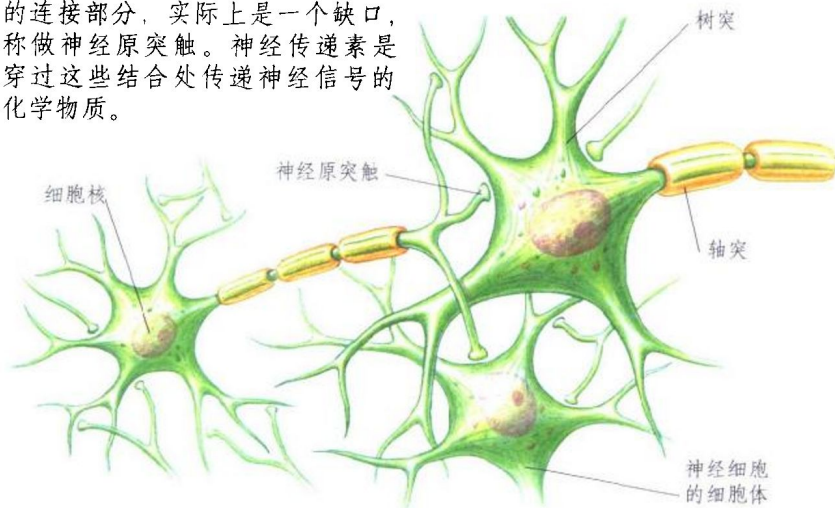
前脑，位于大脑的上部，是脑最大的一部分，处理复杂的信息。大脑不同的区域具有特定的功能。记忆需要用到大脑的好几部分，通过记忆训练方法它们可以得到发展。

脑细胞是如何工作的

大脑有100亿个细胞，这些细胞即神经细胞。每个神经细胞由一个细胞体和放射状分支组成。这些分支又由一个轴突和上万个叫做树突的分支组成。轴突与树突的连接部分，实际上是一个缺口，称做神经原突触。神经传递素是穿过这些结合处传递神经信号的化学物质。

▼ 脑细胞的结构

这三个脑细胞被简化示意了。每个脑细胞都有一个中心的细胞核，以及许多具有无数连接点的分支。



文献资料

你的大脑如同一个巨大的电话交换机，信息在它的数以亿计的细胞间来回穿梭。设想一下世界上所有的人同时在打电话，设想一下每个人正在同1万个人讲话——这就是大脑神经细胞的连接力量。一些科学家宣称，这种连接的数量要比宇宙间原子的数量还要大。

创造记忆痕迹

环绕在脑部的短暂信号电化系统，使我们得以以惊人的速度创造记忆。每个记忆都有一个独特的式样，叫做痕迹，它是由神经细胞间的连接形成的。痕迹的强度决定记忆的强度。你可以通过记忆训练方法去创造更多的这样的连接，以加强这种痕迹。信号不时地从脑中的神经原突触间穿过，形成的实际上是一个无限大的连接网络。正是这一复杂且无穷的变化性，造就了强大的记忆。

接受感觉信息

感觉记忆由从我们的感官那儿接受到的信息片断——气味、声音、视觉、触觉或味觉——组成。来自不同感官的信息被送到大脑不同的部分。信息的每一个片断被储存最多不超过十分之一秒，直到下一个片断被接收到。当感觉信息的片断快速连续到达，大脑就会记忆下这个连续的感觉。经检查并过滤，只有当这条感觉信息具有特别的意义，它才会转变成一条记忆。



▲ 追忆往昔

单单是一种气味——比如说一种特别的香水——便时常足以唤起十来年前的一段回忆。

文献资料

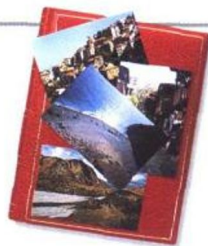
短时记忆

重大事件即刻便能创造长久的记忆。比方说，许多人清楚地记得他们是在何地、何时听到肯尼迪总统遇刺的消息，以及黛安娜王妃之死，或纽约世贸中心遭受攻击的消息。

短时记忆又叫做工作记忆。它将信息保留10~20秒钟，通常可以被立即记住的信息片断大约不超过7个。当你读一个句子时，在你看到句子其余部分的时候，你的短时记忆储存的是句子的起始部分，这样你便能理解整个句子的意思。

什么是“似曾经历的错觉” (DÉJÀ-VU)

“似曾经历的错觉”这种现象也许可以为我们对于记忆是如何工作的（以及当它出错时会发生什么情况）提供一条线索。在法语中，这个词的意思是“已经看到过的”，描述的是人在面对一种就他所知自己从未经历过的情形中所产生的一种强烈的相识感。差不多有70%的人说自己曾有过“似曾相识的错觉”。这曾被归因于脑中信号的错配，由此导致将现在误作过去。一些心理分析学者相信，“似曾经历的错觉”与一段过去生活的经历有关；另一些人则将其归因于幻想或是非直接的愿望满足。



经历“似曾相识的错觉”

有了“似曾相识的错觉”，某个地方会看起来与假日里曾去过的一个地方很相像，但那种相识感——不同于照片——稍纵即逝。

长时记忆

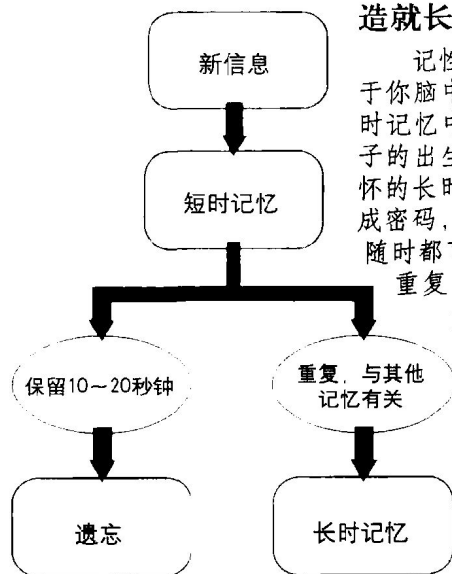
被很好巩固过的信息储存于长时记忆中。如果你想提高学问，必须发展的正是你的长时记忆。长时记忆有两种主要类型——内隐的和明确的。内隐记忆与学习新技术有关，比如骑车或游泳，一旦学会了，这些技术就不太会被忘记。明确记忆与记忆那些贯穿于生活中的数字和事情有关。

重点

- 注意一下记忆是如何利用从五官那里接受来的信号做出判断与决定的。
- 学会如何将信息从工作记忆转化为长时记忆。

造就长时记忆

记性好不好，依赖于学习时间内形成于你脑中的记忆痕迹的强度。假如存于短时记忆中的某事非常重要——比如一个孩子的出生——那么它很快就能变成难以忘怀的长时记忆。你可以训练大脑将信息译成密码，使之形成强大的记忆痕迹，从而随时都可以又容易又快地回忆起来。一段重复的、与其他记忆有关的经历可以变成长时记忆。



▲ 记忆事情

你可以用重复记忆或者将其与记忆中的其他事物相联系，把一个新的信息片段植入长时记忆。

学习一门新技术 ▶

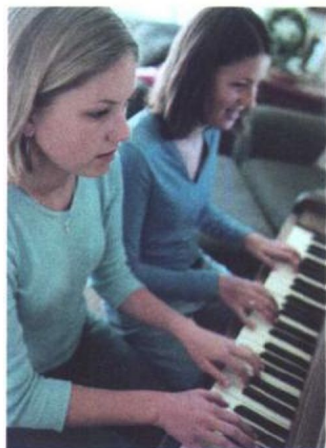
一门技术比如戏法，一旦被存入长时记忆，那么以后任何时候它都可以被回忆起来。

练习新技术



为什么要改善你的记忆力

没有目标地进行记忆训练就好比一次漫无目的旅行。要从生活中找出那些会得益于强大的记忆的一些领域，关注这些方面会给予你学习的动力。



了解你的记忆潜力

记忆力是可以训练的，就如同人的其他技能一样。有了正确的方法，你便能教导记忆去做任何你想做的事。你可以通过训练和实践来改善记忆，其实就跟你学一件乐器或说一门外语一样。记忆训练方法之所以管用，不过是因为它们发展了大脑与生俱来的能力。

▲ 通过实践学习

练习记忆训练方法会改善你的表现，这就如同学习别的技术一样——比如弹钢琴。

利用记忆

加强记忆

表现更佳

增强自信

对记忆缺乏自信就会让记忆变得麻木，将信息都封存在里头。通过训练，你会对自己快速并且准确回忆事情的能力变得有信心。这进步是自生的：越是经常地合理利用记忆，它的表现就越好；记忆表现得越好，你自然就会用得更多。当你发现自己可以轻易而准确地记住人们的名字和他们的生活细节时，你会意识到不仅是自信心，而且自己的社交能力也提高了。

▲ 创造良性循环

利用记忆以加强记忆，一旦你对记忆有了信心，它的用处就更大了。

要点一览

- 对记忆力充满信心会提高你的社交能力。
- 考试的表现可以通过记忆训练来改进。
- 记住熟人的名字和他们的一些细节有助于同别人搞好关系。

提高学习能力

记忆训练尽管不能帮助你更好地理解新信息，却能帮你记住它，并且准确地回忆出来。在考试中，便能增加你快速准确回忆知识的机会。于是，实际上你会把考试对你能力的测试视为享受，就如同是为考试而学，而不会觉得枯燥又痛苦——你会因为一个更好的结果而得到奖励。

在工作中表现得更有能力

改善记忆会提高你的工作能力。比方说，你就用不着再费更多的时间去查找资料、核对日程；对完整、准确的信息信手拈来，可以加快问题的解决与决策的制定；记住同事、代理人和客户的名字，对工作和客户关系也大有好处。

▼ 在工作中保持斗志

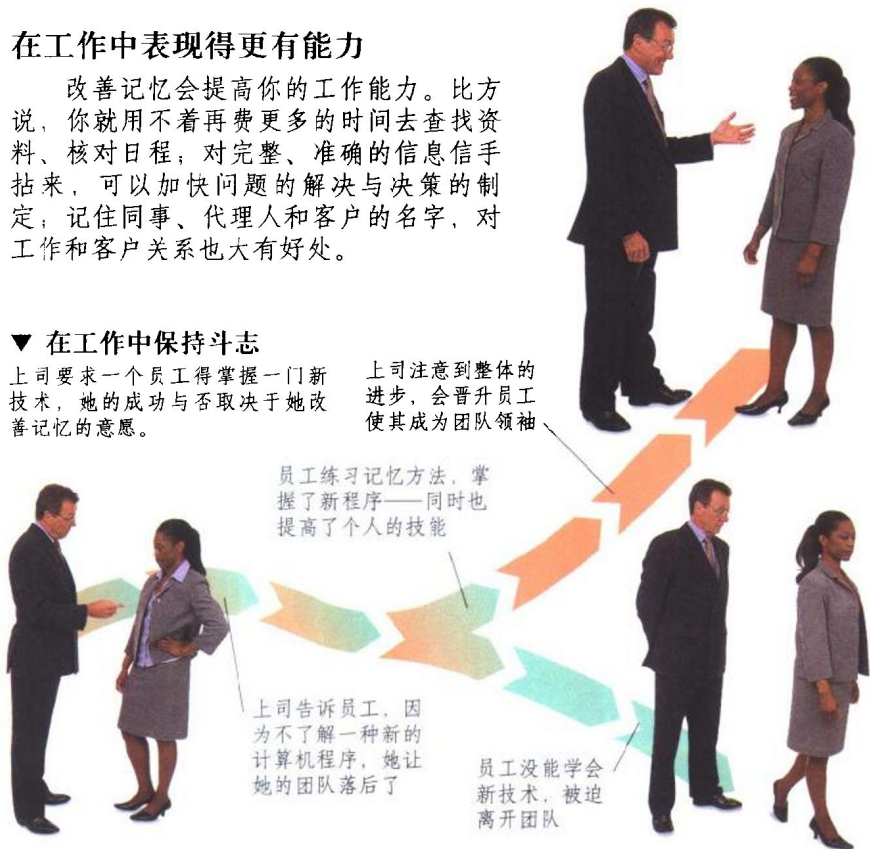
上司要求一个员工得掌握一门新技术，她的成功与否取决于她改善记忆的意愿。

上司注意到整体的进步，会晋升员工使其成为团队领袖

员工练习记忆方法，掌握了新程序——同时也提高了个人的技能

上司告诉员工，因为不了解一种新的计算机程序，她让她的团队落后了

员工没能学会新技术，被迫离开团队



评价你的记忆力

你 对自己的记忆怎么看？试回答下面的问题，在最接近你情况的答案上做记号。尽量诚实作答：如果你的回答是“从不”，请选择1；如果是“总是”，请选择4；依此类推。将分数相加，参阅分析，看看你有什么感受。

选 项

- 1 从不
2 偶尔
3 经常
4 总是

你如何回答？

1 我根本就不信记忆可以被训练出来。

1 2 3 4

2 我觉得自己的记忆力随年龄的增长而正在衰退。

1 2 3 4

3 我的短时记忆令人沮丧。

1 2 3 4

4 我的长时记忆不够稳定。

1 2 3 4

5 我很难记住名字。

1 2 3 4

6 我考得不好是因为记性差。

1 2 3 4

7 我觉得学习枯燥又乏味。

1 2 3 4

8 我对自己的记忆力缺乏信心。

1 2 3 4

9 我饮食没有规律。

1 2 3 4

10 我很少或不做身体锻炼。

1 2 3 4

11 我的生活节奏很紧张。

1 2 3 4

12 我的睡眠质量反复无常。

1 2 3 4

13 我的前景不乐观。

1 2 3 4

14 我相信自己没有想像力。

1 2 3 4

15 我没有提高自己的动力。

1 2 3 4

16 我达不到目标。

1 2 3 4

17 我发现很难集中注意力。

1 2 3 4

18 我不会刻意去记。

1 2 3 4