

侨见悦读汇

高效记忆

让记忆和学习变得
轻而易举的秘诀

小枝 著



体验过目不忘的超凡本领！

一册在手，全方位激活大脑潜能，帮你记住想要记住的一切

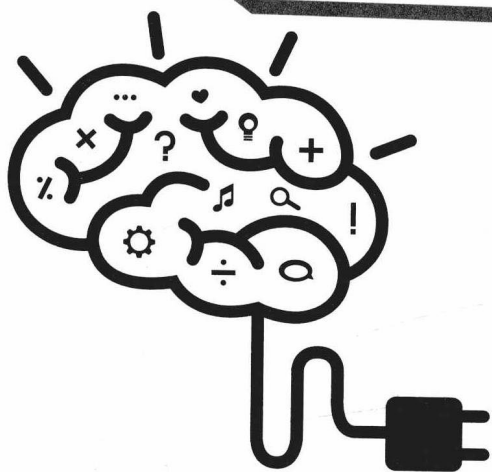
超简单、超实用，让你想忘都忘不掉

中国华侨出版社

高效记忆

让记忆和学习变得轻而易举的秘诀

枝一著



中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

高效记忆：让记忆和学习变得轻而易举的秘诀 / 小枝著. — 北京：中国华侨出版社，2019.9

ISBN 978-7-5113-7900-9

I. ①高… II. ①小… III. ①记忆术 IV.

① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 116510 号

高效记忆：让记忆和学习变得轻而易举的秘诀

著 者 / 小 枝

责任编辑 / 刘雪涛

封面设计 / 韩立强

文字编辑 / 史 翔

美术编辑 / 盛小云

经 销 / 新华书店

开 本 / 880mm × 1230mm 1/32 印张：8 字数：210 千字

印 刷 / 三河市吉祥印务有限公司

版 次 / 2019 年 9 月第 1 版 — 2019 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7900-9

定 价 / 38.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 64443051 传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

简 介 内 容

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。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、公式，
还专门告诉你如何学习新语言，让
你的学习更轻松，成功更容易。

责任编辑：刘雪涛
封面设计：韩立强



全方位激活大脑潜能



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最广泛、最高效的超级记忆术。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“绝招秘籍”，不仅告诉你如何记忆名字、数字、日期，还有专业术语、文章等，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。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。



contents

第一章
CHAPTER 1

探索记忆奥秘，成为记忆天才

记忆与大脑	//1	
记忆是什么	//1	
记忆是个性化的	//4	
记忆是分散的	//6	
彻底活用增强记忆力的各种要素	//8	
注意力问题	//8	
年龄和记忆	//11	
情绪和记忆	//15	
成为记忆达人的法则	//24	
编译记忆的法则	//24	
增强记忆力的法则	//30	

第二章
CHAPTER 2

记忆的程序和类型

记忆的程序	//33
记忆的运行	//33
注意力和回想	//37
必要的重复	//45
对信息进行选择和分析	//48
双重编码	//51
注意与信息加工	//54
记忆的类型	//72
短时记忆	//72
长期记忆	//75
自传性记忆	//86
感官记忆	//90

第三章
CHAPTER 3

评估你的记忆能力

我们是如何了解记忆的	//99
形态成像技术	//99

功能成像技术	//100
功能磁共振图像	//102
评估你的记忆能力	//102
你对待生活的大体方法	//102
评估你的短时记忆	//106
评估你的长期记忆	//111
评估你的前瞻性记忆	//116
诠释你的强项和弱项	//117
你适合哪种记忆方法	//118

开发记忆潜能，创造天才记忆

提高你的内部主观记忆	//123
主动编码和存储策略	//123
注意力集中的威力	//126
学习时的联系策略	//133
提高你的外部客观记忆	//135
再现策略	//135
时间管理	//137

- 区分任务的优先次序 //142
提高自己的组织能力 //143
激发永久记忆 //144

左右脑开发，拥有超级记忆力

- 思维是激发记忆潜能的魔法 //147
启动大脑的发散性思维 //147
进入右脑思维模式 //149
超右脑照相记忆法 //151
另类思维创造记忆天才 //155
左右脑并用创造记忆的神奇效果 //158
造就非凡记忆力 //158
给知识编码，加深记忆 //160
用夸张的手法强化印象 //163
神奇比喻，降低理解难度 //167

过目不忘的记忆秘诀，1分钟练就超强大脑

- 联想记忆法 //171
 - 联想法 //171
 - 实际应用 //172
- 细节观察法 //173
 - 概述 //173
 - 实例运用 //174
- 外部暗示法 //176
 - 好的和坏的记忆辅助工具 //176
 - 书面提示：将事情写下来 //177
 - 改变环境 //178
- 路线记忆 //181
 - 基本方法 //181
 - 举例分析 //181
- 图像记忆法 //184
- 虚构故事法 //187
- 逻辑推理法 //189

看完就用的高效记忆术，记得快记得牢就这么简单

- 重复和机械学习 //191
- 熟记 //191
- 重复巩固 //192
- 联系法 //193
- 记忆和联想 //193
- 形成联系 //194
- 感官记忆法 //197
- 听觉暗示：使用声音唤起你的记忆 //197
- 温柔地触摸 //197
- 我记得那个味道 //198
- 数字记忆法 //199
- 增加对数字的记忆，这真的可能吗 //199
- 复述法 //202
- 组合法 //203
- 搜索记忆法 //204
- 在记忆库中搜索 //204
- 提前回顾 //205

追溯个人经历	//206	
发生在什么时候，有什么标志		//206
当时的确是这样的吗	//207	
位置法	//209	
位置法的由来	//209	
如何运用	//209	
建议	//211	
习惯记忆法	//211	
记忆地图	//213	

不同对象的专项记忆，想记什么记什么

记住名字和面孔	//215	
基本原则	//215	
如何记忆	//217	
对外语的记忆	//219	
从书写到学习外语	//219	
单词拼写	//222	
近声词	//222	

代用语	//223	
对历史知识的记忆		//224
记忆历史事件	//224	
掌握历史术语	//226	
重要的历史日期	//227	
对地理知识的记忆		//229
记忆中的世界	//229	
针对性记忆	//230	
记住数字和数学定义		//233
数字记忆	//233	
数学定义及其他	//234	
对化学术语和化学元素的记忆		//236
如何记忆化学术语	//236	
元素及其符号	//238	
记住名言、名诗和理论		//239