

**30 DAYS
TO A MORE
POWERFUL
MEMORY**

20个人类记忆模式的根本方法

记忆圣经

[美] 珍妮·格拉汉姆·斯科特 著
程云琦 译



上班族提高工作效率
学生提升学习成绩

记人名、背单词、做演讲
每天10分钟
30天轻松变成记忆超人

程序记忆法
 罗马房间法
 思维导图
 7加减2原则



华东师范大学出版社
全国百佳图书出版单位

30 DAYS
TO A MORE
POWERFUL
MEMORY

20个人类记忆模式的根本方法

记忆圣经

[美] 吉妮·格拉汉姆·斯科特 著 程云琦 译



华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆圣经/(美)斯科特(Scott, G. G.)著;程云琦译. —
上海华东师范大学出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5675-0416-5

I. ①记… II. ①斯… ②程… III. ①记忆术 IV. ①B842. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 047445 号

30 Days to a More Powerful Memory

Copyright © 2007 by Gini Graham Scott, Ph. D

Published by AMACOM, a division of the American Management Association,
International, New York.

though Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2013-044 号

记忆圣经

著 者 [美]吉妮·格拉汉姆·斯科特
译 者 程云琦
项目编辑 许 静 储德天
审读编辑 陆海明
特约编辑 徐曙蕾
装帧设计 董红红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 http://hdsdcbs.tmall.com

印 刷 者 宁波市大港印务有限公司
开 本 890 × 1240 32 开
印 张 8.5
字 数 210 千字
版 次 2013 年 6 月第 1 版
印 次 2013 年 6 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-0416-5/G. 6259
定 价 25 元

出 版 人 朱杰人



(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

感谢许多给我真知灼见的朋友们。特别感谢费利克斯·赫恩顿先生,我有幸聆听他在加州州立大学东湾分校开设的认知心理学课程,从中获得了写作本书的众多灵感。

导 言

每个人都想有更好的记忆力。在今天信息爆炸的年代，网络的年代，知识更新特别快的年代，拥有很好的记忆确实是非常重要的事情。要想记住往来邮件的内容，给老板留下好的印象，准备一次生动的演讲，组织一次复杂的集会，记住在何时何地见过谁，拥有良好的记忆都是办好一切事情的前提。如果你是婴儿潮时期出生的，甚至年纪再大一些，拥有良好的记忆就显得更加重要了——因为老是忘事儿往往让人觉得你已经老了。但如果你能保持活跃的思维和记忆，你就能充分调动自己的记忆力，实际上，随着年龄的增大，你的记忆力还不会衰减下去！

《记忆圣经》是专门用来帮助你提高记忆力的。在本书中，我除了介绍认知神经科学、心理学的最新研究成果和发现之外，还总结了许多方便实用的记忆技巧和记忆训练。

有一些章节探讨了改善记忆的身心条件，比如怎样增进健康为良好记忆做准备，但本书的主要内容还是放在每天都可以方便应用的记忆技巧上。我还介绍了怎样创建记忆触发器，怎样减少

不必要的记忆内容,这样你就可以集中注意力记住最重要的事。例如,为准备某次会议你必须完成 20 项任务,你总是记住这一项忘记那一项,搞得自己身心疲惫;但如果你能根据任务的优先级或不同的类别进行条理性的组织,你就可能更容易记住。

改善记忆对自我发展也是很重要的,这样你就能提高自己的办事水平。出于同样的原因,改善记忆还有助于你发现在记忆方面的长处和短处,从而有针对性地进行改善和提高。在学习过程中准备一份记忆日志,也有助于你跟踪自己的进步,帮助你发现容易遗忘的内容,从而改善薄弱的环节。

这本书的目标是在 30 天内提高你的记忆力,因此,请你以 30 天为一个时间周期,花精力实践应用书中介绍的技巧和方法。你不必按章节顺序阅读全书,你可以重点读其中的某些章节。记忆是一种习惯,而养成新的习惯或摆脱旧的习惯往往需要 3 周的时间,另外的一周时间是用来评估自己的记忆的。所以,30 天的周期足以让你掌握新的记忆技能,并且让它们成为你日常生活中的一部分。随着实践应用的深入,你会发现本书介绍的记忆技巧将成为你的“本能”,你想都不用想就能自动地依靠它们帮助你记住更多。

本书还介绍了大脑的运作机制,以及记忆的不同类型。这就好比存在着一个记忆控制器,你接收新的信息,并把它们输入工作记忆或短期记忆,它会决定你想保持哪些片段进入到长期记忆,并且在今后找回和提取你想要的记忆。同样,本书的重点在于整合各种记忆原则,实现更好的实践应用。本书包含了大量的实例,你可以从别人(包括我本人)的经历中获得宝贵的经验。我还对一些记忆技巧开发了记忆游戏,让你在改善记忆的同时享受到游戏的乐趣。虽然这些记忆技巧是面向工作和职业发展的,但你也可以把它们应用在个人的学习和生活中。

当初我读高中、大学时,有一个老大难问题就是记性不好,我总是记不住学过的内容。后来,我的记性还是不太好。有时我接受电视采访或上讨论课时,如果有人要我复述刚才说过的话,我总是会说出全新的一段话来。然而,记忆不佳给我的印象却十分深刻,我甚至记得当时的窘境,当时房间里的布置,等等。记忆就是这样。当你脑子里有图像时,当某事对你更重要时,当你一开始就通过多种感官对体验进行信息编码时,当你并非试图记住书面的文字或听到的一段话时,你将记住更多。

多年来,我学会了增强记忆力的独特方法。现在,在写作这本书的过程中,我又发现了更多的改善记忆的技巧。在你阅读本书的过程中,相信你也会有同样的收获。

让我们开始吧,在日历上做个标记,在接下来的 30 天,开始改善记忆力!当然,根据你的具体情况,你也可以把时间周期压缩或拉长——不过,30 天是最佳的。

目录

导言 1

- 第1章 记忆是怎么回事 1
- 第2章 长期记忆是怎样工作的 15
- 第3章 你的记忆好不好? 31
- 第4章 创建记忆日志 49
- 第5章 集中注意力 56
- 第6章 健康和记忆 68
- 第7章 减轻压力和焦虑 83
- 第8章 振奋精神 95
- 第9章 都与我有关 104
- 第10章 记得少反而记得多 109
- 第11章 图式和脚本分析 124
- 第12章 组块和分类 134
- 第13章 复述和复习 145
- 第14章 重复 153
- 第15章 说出来 158
- 第16章 讲故事 164
- 第17章 记住故事 170

第 18 章	简单的也是好的	176
第 19 章	巧记字母	183
第 20 章	联想和关联	189
第 21 章	找一个替身	196
第 22 章	场所记忆法	201
第 23 章	做一个记录仪	211
第 24 章	记录和重放	216
第 25 章	身体语言	225
第 26 章	跟着感觉走	229
第 27 章	牢记人名和面孔	238
第 28 章	记住重要的数字	249
第 29 章	做好陈述和报告	259

第1章 记忆是怎么回事

想知道怎样改善记忆，不妨先来了解一下记忆是怎么回事。根据人们对记忆的普遍理解，我设计了专门的记忆力训练，这些训练能帮助你提高各方面的记忆力。

如今我们对记忆的认识其实经历了很长的一段时间，最早可以追溯到古希腊时期，甚至更早。在这里，我简单回顾一下心理学家对记忆的认识历程，以及由此而发展形成的记忆模型，这也是今天主流心理学家和本书所持有的观点。

简单的历史回顾

记忆研究之初

在思想家和理论家开始研究人类思维过程（包括记忆）之前，记忆就在人类社会的形成发展过程中发挥着极其重要的作用。对传授新的技能、传承习惯和传统来说，记忆是不可或缺的方面。而在印刷术出现之前，许多东西人们都必须牢记在心——而今天，这些都可以印在纸张上，或者通过音频或视频的方式交流和传播——比方说人们必须学会然后再传给别人的各种仪式、诗歌和故事，这好比要记住几十本书的内容。通过与无文字文化的文化

承载者交流,以及推测从久远文化那里能够传承下来何种学问和知识,人类学家估算得出了学习的范围和广度。

我们再回到约 2 300 年前,希腊哲学家亚里士多德是最早系统地研究学问与记忆的先行者之一。除了总结和提出记忆的作用法则之外,他还讲述了利用心理意象以及体验和观察的重要性,所有这些方面都对记忆大有裨益。

然而,心理学家有关记忆的正式研究却始于 19 世纪后期,当时威廉·冯特^①在德国的莱比锡建立了一个实验室,在对心理过程的内省或实验性研究的基础上,创立了心理学这门学科。连同对其他方面的心理过程的研究,冯特开创了对人类记忆的最初探索。

当时很多的研究借助了五花八门的临床试验,这些试验与本书所描述的改善记忆的实用性建议大相径庭。但是,这些研究者的努力为揭示记忆的作用机制提供了帮助,而记忆的作用机制恰恰为我们今天如何进行有效的记忆训练提供了理论基础。例如,早在 1894 年,记忆研究的先驱之一、美国心理学会的首位女掌门人玛丽·惠顿·卡尔金斯发现了近因效应,也就是说,我们常常会更准确地回忆起最后一次学习过的东西。早期的研究者常常借助无意义音节来确定在一系列测试中,受试者在看过众多单词之后,他最能回忆起的是哪些单词,但在日常生活中,近因效应对记忆也同样起作用。想要更好地记住某样东西?那么,在你同时学习多个项目时,把最想记住的那一项放到最后来学吧。

著名的心理学家威廉·詹姆斯也对记忆很有兴趣,他在 1890 年写的《心理学原理》(*Principles of Psychology*)教科书中对记忆进行了讨论,并且对有助于记忆的许多认知功能进行了分析,比如

^① 威廉·冯特(1832—1920),德国心理学家、哲学家,第一个心理学实验室的创立者,构造主义心理学的代表人物。

感知(perception)和注意(attention)。他甚至提到了我们每个人都有过的“话到嘴边却说不出”的体验——努力想回忆起某个人的名字但就是想不起来。

20 世纪上半叶,注重观察研究外在行为表现及其行为刺激的行为学家主导了美国的心理学领域。他们对心理过程或心理过程的内省没有兴趣,不过他们在研究中所使用的评估方法却被后来的记忆研究者所采纳。

但是在欧洲,格式塔心理学于 20 世纪之初开始兴起。它以全新的视角来看待事物的意义,以及人类将其所观察的内容组织成模式和整体的方法。格式塔心理学家还指出,整体情境对于学问和解决问题具有重要的意义。这种方法对于理解改善记忆的方法来说关系非常密切;格式塔心理学帮助我们懂得,借助创设模式和提供有意义的情境,首先就能够刺激改善记忆的编码,以便今后能够更容易地被回忆起来。例如,英国心理学家弗雷德里克·C. 巴特利特在 1932 年出版了《记忆:一个实验的与社会的心理学研究》(*Remembering: An Experimental and Social Study*)一书,他利用“有意义的材料”如篇幅较长的故事,而不是随机词或无意义音节,发现受试者在向研究人员回忆这些故事时会犯某几种特定类型的错误。具有重大意义的是,这些错误通常使得识记材料与受试者的个人经验相一致,表明了意义形成记忆的方式。就像上面讨论的近因效应,这些发现——如果将识记材料与个人的经验关联起来,它们就更容易被记住——正是本书在后文提出的记忆技巧的基础。

现代记忆研究

按照心理学家的说法,在这些早期先驱者研究成果的基础上,

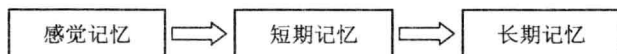
认知心理学——有关心理过程的研究,包括记忆——于1956年开始兴起。所以说,现代记忆研究的建立才只有短短的50年时间。正如玛格丽特·W. 马特林在入门书《认知心理学》(*Cognition*,该书于1983年初版,现已更新到第六版)中写道,“人类记忆的研究在20世纪50年代末开始形成……心理学家探讨了记忆的组织形式,并且提出了记忆模型。”心理学家发现,记忆所保持的信息常常会被个人以前的知识或体验改变——这一条原则也可以用来改善记忆。例如,如果你能够将当前的某个记忆与你已经知道的或以前体验过的事物联系起来,那么你就能够记住更多。

有一段时期,心理学家利用理查德·阿特金森和理查德·谢弗林于1968年建立的信息处理模型来研究记忆,也就是后来为人所知的阿特金森—谢弗林模型。以前的一些改善记忆的方案都是建立在这个模型的基础之上,后来它被一个新的模型所取代,我们将在下一节介绍。

在阿特金森—谢弗林模型中,记忆被视为一系列不同的步骤,其中信息由一个记忆存储区被传递到另一个存储区。该模型认为,来自各个感官的外部输入加入到**感觉记忆**(*sensory memory*)之中——大部分是视觉和听觉,但也有来自触觉、味觉和嗅觉——它最长被保留2秒钟,然后很快就会消失,除非它被转入下一个层次。这下一个层次就是短期记忆,如今常常被称为**工作记忆**(*working memory*),其中存储的是我们当前用到的活跃的信息,保存时间至多为30秒钟左右。最后,如果你复述识记材料,比如在脑子里一遍又一遍地重复述说,该信息就会进入到长期记忆存储区,从而成为永久性记忆。

如此一来,如果你想改善自己的记忆,很重要的就是复述你打算转变为长期记忆的信息,进而巩固记忆。复述可以采用“自言自语”的方式,也就是在脑子里重复述说,把念头植入长期记忆。感

觉记忆、短期记忆和长期记忆之间的记忆加工过程如下图所示：



当前对记忆的思考

阿特金森—谢弗林模型曾经非常流行，但今天的心理学家把感觉记忆看作是感知的一部分，非常短暂地存在于意识之中，并且他们认为短期记忆和长期记忆更多地属于某个连续体，它们之间并没有明显的区别。虽然如此，在探讨改善不同类型的记忆的方法时，心理学家还是常常会区分这两种类型（我也会这样）。实际上，随着神经科学的发展，以及逐步认识到我们可以同时进行多种形式的心理加工——这一过程被称作“并行分布加工”——心理学家认识到，记忆远比以前的科学家所认为的复杂。目前，为主流所认同的模型以更加动态的方式来考察记忆，其中有一个中央处理系统来协调不同类型的记忆输入，这些输入有可能来自视觉，也有可能来自听觉，或者两者兼而有之。在兼顾个人的知识和体验的影响之后，这个中央处理系统会选择性地把部分工作记忆转变为长期记忆。我在本书提出的各种类型的改善记忆的技巧，也正是基于这样的记忆模型。在下一节，我将作出更详细的说明。

认识和理解记忆的过程

从感知到工作记忆，再到长期记忆

记忆始于注意某件事物时最初的感知，无论你的关注是无心的还是有心的。因此，正如我们将要在第5章描述的，要想提高记

忆力,首要的一个关键就是提高注意力。

接下来的一个环节是工作记忆,无论是什么内容,这是你当前处理过程中最原始、最浅显的记忆。工作记忆中的一部分充当中央处理器或协调器的角色,用来组织你当前的心理活动。你可以把这个处理过程看作是电脑的屏幕,上面显示着你当前正在阅读或书写的信息。心理学家玛格丽特·马特林解释说,“工作记忆让你保持信息是活跃的和可获取的,于是,你可以在形形色色的认知任务中用到这些信息。”工作记忆决定了当前什么类型的信息才对你有用,并且从你已拥有的海量信息——保存在长期记忆或者是你新近获得的信息——当中把它们抽取出来。想象一下你坐在一张书桌前,如果说书桌的大抽屉好比你的长期记忆,那么乱糟糟的桌面就代表你的工作记忆。而你作为中枢执行者(工作记忆),就决定着当前你想要处理哪些信息,以及采取什么行动来处理这些信息。

工作记忆的作用

工作记忆究竟能保持多大的信息量呢?或者说你同时能处理桌面上的多少内容呢?当人们开始对工作记忆展开研究时,研究人员有了不少发现,有一些发现至今仍被认同,并且被整合进今天的记忆模型当中。

其中一个发现就是著名的“神奇数字 7”原则,最早是乔治·米勒于 1956 年在《神奇数字 7 加减 2:信息处理的容量限制》一文中提出的。米勒认为,在短期记忆(这个术语最初用来指工作记忆)当中,我们只能记住 7 加 2 或 7 减 2 个材料,也就是记忆容量介于 5 个到 9 个之间。然而,如果你把记忆材料组合起来,形成米勒所说的**组块(chunk)**——由若干密切相关的部分所组成的短期记忆组

件——你就能记住更多。在第12章,你将学会怎样进行适合自己的组块从而提高你的记忆力。

美国的电话号码和社保号码就蕴含了“神奇数字7”原则与组块方法的原理。电话号码从最初的7位数字分为两组数字来体现,一个原因就是“神奇数字7”原则,如果再加上区号,电话号码就被分解或组块成为3节。类似的,社保号码也被分解为3个组块。再看看银行账号,组成账号的数字也被组块成为7节。对于一口气能够说出一长串数字的记忆专家,其实他们在心里进行了适合自己的组块,从而帮助记住一长串的数字。在他们的脑子里,是没有单个的、非常长的一串数字的。

然而,不管你怎么进行组块,任何进入工作记忆或短期记忆的材料往往在你记住后不到一分钟就会被遗忘——这一发现被认知心理学家开展的几百项研究所一再证实。这也是如果你想牢记某样东西,通常你必须采取措施来确保该记忆难以被遗忘的原因。

不过,提高记忆力是针对该记住的东西,任何人都没必要事无巨细记住所有的事情。否则的话,你的脑子一定会一团糟,令自己陷入绝望,反而想不起该记住的东西。例如,日常生活当中,每天你都要参加很多活动,脑子里会冒出很多想法,但其中有许多都是按部就班的。通常,你不会记住它们的细枝末节,免得身陷感知所带来的信息洪流中。就好比有一片记忆之海,可是你想抓住的那条记忆小鱼却很容易溜走,消失在茫茫海洋。但假如发生了某件非同寻常的事情——比方说有一个劫匪突然闯进一家银行,而当时你正准备存款——那么你一定想准确地记住事情的方方面面。这时为了牢牢记住,全神贯注、集中注意力就显得很重要了,这就好像是收线钓鱼。

记忆研究人员还发现,短期记忆或工作记忆受到何时获取信息的时间点所影响,这一现象称为“系列位置效应”。一般来说,无

论你想记住的是什么类型的信息,首先学习的更容易记住,即所谓“首因效应”,或者最后学习的更容易记住,即所谓“近因效应”。心理学家开展过许多次实验来测试这些效应,要求受试者记住的单词长度和单词数量各有不同,但结果都比较相似。受试者一般能记住2项到7项材料,大多数受试者记得最牢的是最后学习的材料。相应的,当你想记住一系列东西时,你也可以运用这一原则,比方说要记住购物清单,或者要完成的一系列任务。

一些记忆障碍

研究人员发现,认知方面的一些障碍会影响获得更好的记忆。其中之一就是遇到较长的名字或单词,如果拼写古怪并且音节很多时更是很难记住,甚至尝试在心里想象一下名字或单词的记忆图像都不奏效,因为在口头上把它们表达出来对记住一个新的名字或单词来说是很重要的一部分。

举个例子,我曾两次学过俄语,但每次都发现较长的单词和名字对我来说是真正的麻烦事——第一次学俄语时我还在读大学,第二次是在旧金山的社区大学参加短训班。我想方设法盯着这些字母组成的单词,甚至把它们转换成相当于英文的发音。但是一旦单词的长度超过七八个字母,我就不得不放慢速度,按照每个音节来拼读,到最后总是很难记住。要是当时我知道组块记忆法就好了,我敢肯定效果会好得多。

另一个障碍是干扰。如果工作记忆中的某个名字、单词或想法与你正在学习的类似,那么它就会干扰你正确记住新学习的材料。两者之间越相似,干扰就越强烈,你把它们混淆的可能性就越高。研究人员做过实验,首先请受试者看一些单词(甚至是无意义的单词)和图画,然后再给他们一组类似的材料,要求他们记忆第