

囊括FBI最权威、最实用、最高效的超级记忆术

FBI

教你

超级记忆术

改善记忆、提高记忆，就看这一本

掌握超级记忆术，拥有超级记忆力，让学习更轻松、成功更容易

□海迪 编著

中国华侨出版社



FEDERAL BUREAU OF INVESTIGATION

FBI 教你 超级记忆术

海迪 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 教你超级记忆术 / 海迪编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.2
ISBN 978-7-5113-3248-6

I. ① F… II. ①海… III. ①记忆术—通俗读物 IV. ① B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 024717 号

FBI 教你超级记忆术

编 著: 海 迪

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 子 锐

封面设计: 李艾红

文字编辑: 杨 君

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 21 字数: 420 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3248-6

定 价: 24.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

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。

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，古罗马的凯撒大帝能记住手下每一个士兵的名字和面孔，亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背出来……而在现代社会，作为 FBI 的探员，优良的记忆力更是不可或缺的能力。

FBI 是美国联邦调查局的英文缩写，它是美国司法部的主要调查机构，职责是调查具体的犯罪，在忠于法律的前提下履行职责。在大多数美国人心里，这是一个打击犯罪极为有效的机构，许多人都希望能像 FBI 的探员一样，智勇双全，拥有超强的记忆、识人能力，成为一个外在和内在都很强悍的人。

如今，我们生活在一个信息爆炸的时代，每时每刻都有大量知识和信息出现在面前，尤其是作为 FBI 的探员，他们需要记忆和掌握的知识极多。然而，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；面对无数表格要点总也记不住；走出家门后想起灯忘了关……即使是 FBI 的探员也一样会遭遇这些问题，那么，他们是如何克服这些困难，成就自己非凡的记忆力，从而在工作中大显身手呢？

FBI 的专家研究表明，人脑潜在的记忆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，则相应的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至足以改变个人的命运。

本书是 FBI 专家多年研究成果的集中体现，是迅速改善和提高记忆力的实用指南，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，还有各种知识点等，能够快速开发你的记忆潜能，让你的学习和工作更加轻松，成功更加容易。

记忆力是每个正常人都拥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的，FBI 的专家正是通过这些实践，使得 FBI 的探员能够拥有超常的记忆力，从而更好地投入工作。超级记忆术不仅能帮你造就某一方面的出色记忆力，记住容易疏忽的细节，更能让你的记忆力在整体上达到杰出水平，轻松记住想记住的事物，让记忆更快更持久。

丰富的内容、科学有效的方法，结合大量实用技巧，跟随 FBI 的专家和探员，帮助读者提高记忆力，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，在说话时更有底气，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，从而在人生道路上更快到达成功的彼岸。



目 录

第一章 FBI 关注记忆术

FBI 告诉你记忆术的历史	2
1. 记忆术简史	2
2. 从简单的窍门到记忆策略	4
3. 记忆策略的主要原则	7
FBI 告诉你记忆的规则	13
1. 探员的记忆能提高多少	13
2. 编译记忆的原则	14
3. 增强记忆力的原则	18
4. 记忆术和记忆恢复	19
FBI 告诉你记忆术的应用	22
1. 记忆术在教育中的作用	22
2. 学习中的成功编码策略	23
3. 成功学习中的增强记忆策略	25

第二章 FBI 需要了解记忆

FBI 告诉你记忆是什么	30
1. 大脑与记忆	30
2. 记忆是什么	31
3. 记忆是个性化的	33



4. 记忆是复杂的	33
5. 记忆是分散的	35
6. 关于记忆的问题	35
7. 了解记忆的方法	42
FBI 告诉你记忆如何运作	44
1. 剖析记忆	44
2. 记忆的细胞机理	47
3. 从巴甫洛夫的狗到大象的记忆	50
4. 想象力——记忆的来源	52
5. 记忆的运行	54
6. 注意力和回想	57
7. 情感扮演的角色	64
8. 被抑制的记忆	66
9. 必要的重复	67
10. 记忆的工作原理	69
11. 对信息进行选择和分析	72
12. 双重编码	73
13. 注意与信息加工	74
14. 表征信息	85
FBI 告诉你记忆的类型	98
1. 记忆库	98
2. 为了记忆而记忆	99
3. 短时记忆	100
4. 长期记忆	102
5. 专业象棋师和运动员的记忆	108
6. 莫扎特的传奇记忆力	109
7. 自传性记忆	110
8. 前瞻性记忆和元记忆	113
9. 终极记忆	115
10. 感官记忆	115
11. 记忆的其他类型	120

第三章 FBI 告诉你为什么会忘记

我们为什么会忘记	124
1. 舌尖现象	124
2. 遗忘规律——艾宾浩斯曲线	126
3. 拒绝进入	127
4. 拒绝访问	129
记忆的疾病和障碍	131
1. 器质遗忘症	131
2. 突发性遗忘症	134
3. 阿尔茨海默氏病	135
4. 焦虑与抑郁	140
5. 心病源的遗忘症	142
6. 药物	143
7. 再教育	144
当记忆欺骗我们	147
1. 记忆的局限	147
2. 记忆会减弱或衰退吗	149
3. 痛苦的记忆	151
4. 建议力的影响	152
5. 当记忆背叛我们	155

第四章 FBI 告诉你记忆伴随一生

最初几年的记忆	160
1. 从出生前开始	160
2. 脑的早期发育	163
3. 记忆和行为	166
专业领域的记忆	171
1. 演员和导演	171

2. 儿童神经科医生	172
3. 咖啡店业主	173
4. 集邮家	174
5. 出租车司机	175
6. 没有完美的记忆	176
退休后的记忆	177
1. 记忆的年龄	177
2. 随着年龄真正改变的东西	177
3. 如何保持良好的记忆力	179

第五章 FBI 帮你找到影响记忆的因素

人脑并不是电脑	182
1. 电脑	182
2. 人脑	182
年龄和记忆	184
1. 年龄与记忆的关系	184
2. 老年人的记忆力	185
身体与健康因素	187
1. 寻找记忆与健康间的平衡	187
2. 身体与健康因素	188
药物影响记忆	192
1. 影响记忆的药物	192
2. 其他因素	193
食物和记忆	195
1. 饮食对记忆的影响	195
2. 其他记忆必需物质	198
情绪和记忆	203
1. 情绪怎样影响记忆力	203

2. 各种坏情绪	204
性别和记忆	208
1. 有什么不同	208
2. 原因是什么	209
压力和记忆	211
1. 压力的类型	211
2. 压力是如何影响记忆的	212
影响记忆的其他因素	214
1. 内部因素	214
2. 外部因素	216

第六章 FBI 如何评估记忆能力

探员如何了解记忆	220
1. 形态成像技术	220
2. 功能成像技术	221
3. 功能磁共振图像	221
评估你的记忆能力	223
1. 你对待生活的大体方法	223
2. 评估你的临时记忆	226
3. 评估你的长期记忆	229
4. 评估你的前瞻性记忆	232
5. 诠释你的强势和弱势	234
6. 你适合哪种记忆方法	235

第七章 FBI 如何提高记忆力

提高你的内部主观记忆	240
1. 主动编码和存储策略	240



2. 注意力集中的威力	242
3. 学习时的联系策略	245
4. 脑海中的演练	246
提高你的外部客观记忆	249
1. 再现策略	249
2. 时间管理	250
3. 区分任务的优先次序	253
4. 提高自己的组织能力	253
5. 控制自己所处的环境	254

第八章 FBI 有益于记忆的生活方式

呵护你的大脑	258
1. 大脑所需的营养	258
2. 大脑所需的食物	260
3. 锻炼大脑和身体	264
健康的睡眠	266
1. 睡眠之谜	266
2. 保证睡眠	268
减少酒精摄入量	270
1. 酒精是如何影响记忆的	270
2. 可怕的宿醉	271
3. 更安全地喝酒的小窍门	272

第九章 FBI 教你超级记忆技巧

重复和机械学习	274
1. 熟记	274

2. 重复巩固时间	274
联系法	276
1. 记忆和联想	276
2. 形成联系	277
图像记忆法	279
细节观察法	282
1. 概述	282
2. 实例运用	282
外部暗示法	284
1. 好的和坏的记忆辅助工具	284
2. 书面提示：将事情写下来	285
3. 改变环境	286
感官记忆法	288
1. 听觉暗示：使用声音引发你的记忆	288
2. 温柔地触摸	288
3. 我记得那个味道	289
数字记忆法	290
1. 增进对数字的记忆力，这真的可能吗	290
2. 复述法	292
3. 组合法	292
追溯个人经历	293
1. 发生在什么时候，有什么标志	293
2. 当时的确是这样的吗	294
位置法	295
1. 位置法的由来	295
2. 如何运用	295
3. 建议	296



第十章 FBI 的专项超级记忆术

记住名字和面孔	298
1. 基本原则	298
2. 如何记忆	299
从阅读中受益	301
1. 阅读时的记忆	301
2. 从阅读中受益	303
对外语的记忆	305
1. 从书写到学习外语	305
2. 单词拼写	306
3. 近声词	307
4. 代用语	307
对历史知识的记忆	309
1. 记忆历史事件	309
2. 掌握历史术语	311
3. 重要的历史日期	312
对地理知识的记忆	314
1. 记忆中的世界	314
2. 针对性记忆	314
记住数字和数学定义	317
1. 数字记忆	317
2. 数学定义及其他	318
对化学术语和化学元素的记忆	320
1. 如何记忆化学术语	320
2. 元素及其符号	321



第一章

FBI 关注记忆术





FBI 告诉你记忆术的历史

1. 记忆术简史

已知的最早的记忆术可以上溯到古希腊时期，它在古代修辞学（辩术）中扮演着关键角色。更确切地说，记忆术已使用了 2000 多年，在 6 世纪开始缓慢衰落前，对西方文化艺术方面的作品和行为都产生了深远的影响。

◎ 日常常用的记忆术

大约在公元前 400 年前，古希腊一个撰写条约的抄写员极力推荐有助于记忆的 3 条原则：集中注意力、重复、与已有的知识建立联系。例如，为了记住“勇气”一词的概念，可以在脑海中构想战神阿瑞斯或者特洛伊战争英雄阿喀琉斯的图像。

组合记忆法

约编撰于公元前 86 ~ 前 82 年的《献给海伦留姆》提出把伴随着所有思维的“天生”记忆同“人造”记忆区别开来，后者通过组合加工可以更好地把想法或词语固定在脑海中，从而强化前者。演说家、政治家或者律师经过长期锻炼，可以不求助于任何笔记即席演讲（脱稿演说），并且在任何时候都不会忘记自己的观点，比如在参议院或者诉讼中的一段讨论中断时。像西塞罗这样伟大的演说家，可以在几小时内不求助任何辅助工具不停地演说。

组合法不仅便于记忆观点，还适用于对词汇和文学作品的记忆，甚至倒着背一段演说或者一首诗歌。

地点与图像记忆法

“地点记忆法”最早是由希腊诗人西蒙尼·德·瑟奥斯提出的。这种方法首先

要在脑海中创建一条记忆路线，例如散步时的休息处或一幢房子的构成元素（门、厅、柱子）等，然后在每个“地点”放置一幅与需要记住的想法或词语相关的图像。

记忆的空间支持思想对我们来说并不陌生。例如，人们很容易想象一条关于自己熟悉的房间或者城市的路径，并且知道如何辨别不同的地点和找出与之相关的特征（一幅挂在墙上的画）；人们能自觉地运用空间的比喻（首先……）来引发一系列的联想。

FBI 的探员们可以借助图像识别星群——大熊座、公牛座、狮子座等，正如历史学家所说的那样，这些图像不是由某些早期人类凭空幻想出来的，而是为了让人们更好地掌握夜空中星星的位置。诗人西蒙尼的故事也许是个杜撰的传说，但地点记忆法却最终成为人们永不会忘记的记忆术。



· 上图是 18 世纪弗雷德里克二世创作的《猎鹰训练术》中的一页。封面上大量的彩色插图除了装饰作用外，还有着帮助记忆的功用。

◎ 服务于基督教的记忆术

公元 1 世纪，基督教的兴起将记忆术引入了宗教领域，从此，它就开始被用于精神救赎。

不要忘记上帝：沉思与祷告

记忆术的应用首先出现在最初的修道士身上，普通信徒履行完家庭与社会职责后就从现实生活中退隐，致力于祷告和经文的记忆。在祈祷或者冥想的时候，精神游离的可能性是很大的，有时候思想会落在日常活动而非上帝身上，借助记忆术有助于集中思想，心理成像法能够阻止我们“糟糕的好奇”。与此同时，通过构建心理图像也便于记住《圣经》中有难度的片断，更好地掌握基督教的教义。

记忆术和基督教艺术

在宗教生活中，心理成像法占据了重要的位置。它不仅给祈祷或者冥想，也给所有基督教艺术（文学、绘画、建筑等）提供了灵感。FBI 的专家追溯了整个中世纪的记忆术历史，发现心理成像法是当时思想的重要工具。

事实上，记忆被认为是把知识归于已有的最佳方式。这不只是涉及用心强记，最终的目标是“掌握”或者“吸收”知识，正如今天我们对一个学校科目所做的那样。人类的记忆能力是极其巨大的，伟大的理论家托马斯·阿奎那（1225 ~ 1274 年）能够先在脑海中构想作品的主要内容，也就是说不求助于笔记或者手迹，之后

再同时让 4 个秘书来记录他述说的内容。

记忆书

中世纪的一些作家具有高超的“熟记”本领，他们能够像在书中或图书馆中查找资料那样，在自己的脑海中“检索”知识。

在古代的手迹中，词汇或者句子之间并不是相互断开的。如果以不同的方式断句，一首用拉丁文写就的著名诗歌读起来就像一首希腊文的诗歌。引入标点符号的目的是为了断开一篇文章，使其成为容易记忆的小单位。中世纪的手迹或者章节，起首的字都以色彩或图案装饰，目的是帮助读者记忆文字内容。起始字母周围的点缀图案概括或暗示了文章内容，是用来引导背诵的。在书页的空白处，我们有时候能找到一幅有助记忆的隐喻插图，这也是用来提醒阅读或者祈祷的。

◎所谓的记忆术

从中世纪末开始，甚至在印刷术出现之前，在大学教育中有过一次背诵与其他口头记忆形式的衰退，越来越多的学生使用手抄本和书籍来学习。一些人文学者，比如伊拉斯谟（1469 ~ 1536 年）和梅兰希顿（1497 ~ 1560 年），甚至公开标榜自己对记忆术的怀疑，他们极力鼓励用“学习、秩序和应用”来代替地点和图像记忆法，并禁止学生使用所谓的记忆术。中世纪作家曾采用一系列的评论与批注来阐明宗教文章，宗教改革者则认为没有这个必要，那些文章在他们看来只读一遍就能理解。

在蒙田（1533 ~ 1592 年）的散文中，他说得更犀利：“我们只为填充记忆而工作，而让理解和知识保持虚空。”渐渐地，记忆术变成了既得知识的“机械性再生产”，同推理和想象完全对立。直到 19 世纪，修辞的原则和记忆术才继续被讲授，但是越来越不受重视，这可能源于福楼拜在他的小说《布瓦尔与佩居谢》（1881 年）中给了地点记忆法致命的一击：两个相依为命的主人公有着同样的名字，他们试图利用记忆术去记住事情发生的时间、制定他们沉醉其中的无数未完成的目标，但最终他们都失败了。为了简化记忆，他们将住所的每件东西都假想成一个不同的事物，整个村子都失去了原来的意义，苹果树是家谱树，灌木丛代表战斗，他们生活的世界全都变成了记号。他们在墙上找到大量消逝了的东西，看完就毁掉，却不知它们何时会再现……

2. 从简单的窍门到记忆策略

记忆术的悠久历史体现了记忆力的重要性，这一重要性已被人们认识到。然而，这些方法至今仍有效吗？简单的窍门和神经心理学发展的策略之间是否存在区别？