



囊括古今中外最权威、最实用、最高效的超级记忆术

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

于海娣 编著

超级记忆术 大全集

◀ 超级记忆术这么有用，全面掌握它的人却那么少 ▶

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、重要会议抛在脑后……
死记硬背，不如活学活用超级记忆术

◀ 古今中外超级记忆术全囊括，改善、提高记忆都看这一本 ▶

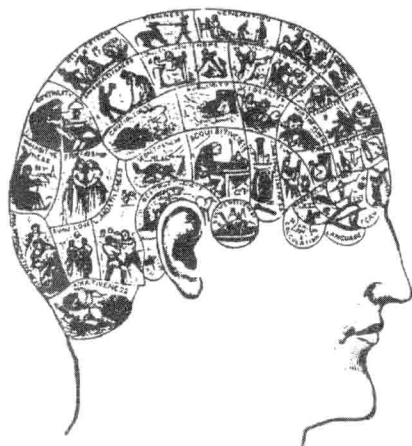
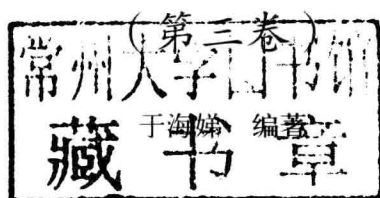
5分钟快速记忆1副打乱顺序的扑克牌
1小时熟记200个英语单词
1天记住20至70组数字信息……
学习时间缩短50%，阅读速度加快2倍，记忆力提升数倍
要想拥有超级记忆力，看这一本就够了

中国华侨出版社

掌握超级记忆术 拥有超级记忆力

超级记忆术

大全集



中国华侨出版社

评估你的记忆能力

1. 你对待生活的大体方法

本问卷由 20 个问题组成。请仔细阅读每个问题及其答案，然后选出最适合的答案。

◎你认为自己是一个有条理性的人吗？

1. 完全不是
2. 有一定的条理
3. 非常有条理

◎在你参加一个会议时，下列哪个答案最能说明你的状态？

1. 发现自己思绪漂移出去，想着其他事情
2. 只要主题有趣，就能很好地摄入信息
3. 总是能随时集中精神并记得住

◎你乱放钥匙吗？

1. 经常会
2. 有时会
3. 从不

◎你有时间安排表吗？

1. 没有
2. 试过，但发现难以随时更新

3. 有

◎你是否每星期不止一次感到有些晕晕乎乎?

1. 是的
2. 有时
3. 没有

◎你是否发现一直有太多的事情要做?

1. 是的, 我不太擅长于熟练掌握事情
2. 我有时不得不加班加点以跟上进度
3. 不会, 我基本上能掌控局势

◎你是否感到难以记住密码?

1. 是的, 我很难记住这些东西
2. 我偶尔会在想它们时碰上些问题——因为我对不同的东西设的密码不同
3. 不会, 我用的密码不仅熟悉而且易记

◎你是否有过走进一个房间却忘了为什么走进的时候?

1. 经常
2. 有时
3. 从未有过

◎你是否吃大量的新鲜蔬菜和水果?

1. 不
2. 尽量
3. 是的

◎你能记得给人们发生日贺卡吗?

1. 不能, 我记不住日子, 所以不知道什么时候该送

2. 只记得同我关系密切的人

3. 是的，我有生日的清单

◎你是否容易分心？

1. 是的，我发现难以让自己长时间地把注意力集中在某件事情上

2. 有时

3. 从不

◎你认为新信息好记吗？

1. 不

2. 如果听得仔细的话

3. 是的

◎你是否让你的思维保持活跃？

1. 并不完全如此

2. 尽量

3. 是的

◎你是否乱涂乱画？

1. 经常

2. 有时

3. 从不

◎你的家庭开支是否有条理？

1. 没有

2. 有一定的条理

3. 是的，我先会以一定的次序将它们排列，所以总能按时开支

◎你多久做一次身体锻炼？

1. 从不，我讨厌做身体锻炼
2. 有时
3. 至少一周两次

◎你丢过东西吗？

1. 经常
2. 有时
3. 从未

◎当有人给你介绍新朋友时，你是否能记住他/她的名字？

1. 几乎不能
2. 有时能
3. 每次都能

◎你有没有做过白日梦？

1. 经常
2. 有时
3. 几乎从未

◎你是否经常会为某些事情紧张？

1. 经常
2. 有时
3. 几乎从未

把你所选答案的序号加起来（序号即代表得分），看看你属于哪一类记忆个性。

得分

20～30 分：最佳化程度差

你也许精神不太集中，感到自己的记忆力不是很好。你可能条理性较差。你似乎不太积极利用记忆策略或如列清单之类的帮助记忆的工具。你的生活方式可能也不是特别健康。

如果你属于这种个性类型，就要多下工夫学习提高注意力以及使用记忆策略，从而提高自己的日常记忆功能。专心致志是摄入信息并将其存储起来的基础。记忆策略或记忆帮助工具能帮助你更好地存储记忆信息。你可能还需要考虑改善你的生活习惯，因为健康对你的记忆力会产生很大的影响。

31~45 分：最佳化程度中

你的生活也许安排得还可以，但感到可以有更好的记忆力。你也许相当有条理，但还有提升的空间。你试过以一种健康的生活方式生活，但并不十分成功——因为你感到自己太忙了。

你应变得更有条理，学会更有效地利用记忆策略，并学习新的策略，会极大地改善你的记忆和注意力。生活方式的改进也应该成为你总体提升计划的一部分。

46~60 分：最佳化程度好

你的记忆力可能已经不错并能有效地利用记忆策略。你可能也正努力以一种健康的生活方式生活。因此，紧张程度相对较低。

提升的空间仍然存在——如果你对记忆是如何运作的了解得更多并学习了新的策略，你就可以进一步强化自己的记忆。

2. 评估你的临时记忆

◎第 1 部分：评估你的数字记忆能力

叫一个朋友读出如下次序的数字，你的任务是以同样的次序复述这些数字。试试看你做得怎么样。

18 13 71 43 7 58 2 9 6 5 4 16 25 34 95

得分

少于 5 个=差；5~9 个=中等；多于 9 个=好。

◎第 2 部分：评估语言记忆的能力

看一下下列词汇并试着记住它们——不要把这些词汇写下来。你有 1 分钟的时间。

木偶	火车	上衣	毯子
汽车	足球	椅子	裤子
桌子	摩托车	谜语	沙发
帽子	玻璃球	直升机	袜子

现在把这些词语遮住，然后尽可能多地把这些词语写出来。

得分

少于 5 个=差；5~9 个=中等；多于 9 个=好。

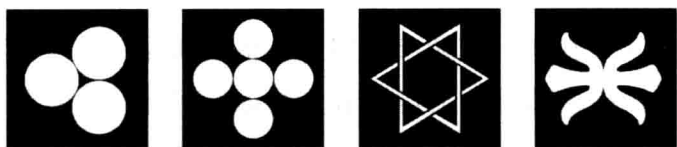
你注意到这些词有什么特殊规律了吗？如果没有，再看一次。如果你看得仔细，你将会发现这些词可以被分成 4 个主要类别（玩具、交通工具、家具、服装）。增强记忆最简捷的方法之一是将有关项目按类别组合。这能降低记忆的负荷，从而使记忆更加容易。

◎第 3 部分：评估你的形象和立体记忆

仔细观察下面的 10 个图形 1 分钟，努力记住它们，看你能记住多少？

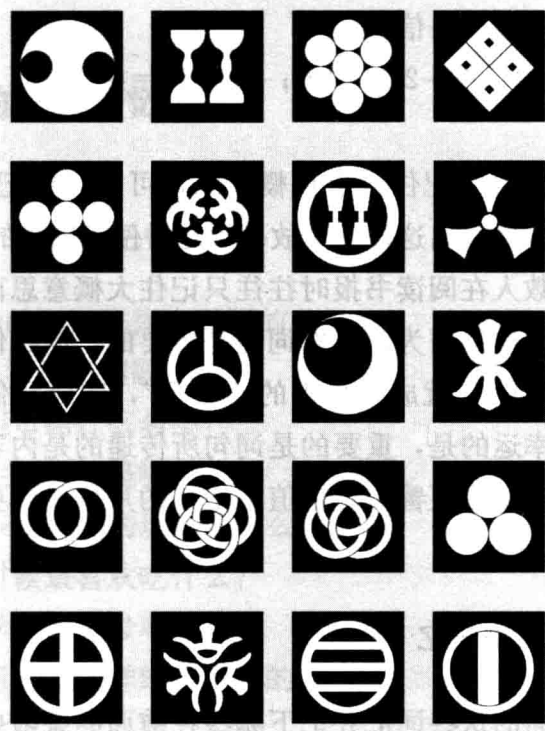
得分

少于 4 个=差；5~7 个=中等；8~10 个=好。



◎第4部分：评估你的视觉识别记忆

看下面的这组图。它们中哪些你在前面看见过？把你之前看见过的图勾出来，然后对照一下，看你答对了多少。



◎第5部分：记故事

阅读以下段落。不要记笔记，但在手边准备好纸和笔以备后用。

罗先生正走在去一家超市的路上，他要买早餐、一瓶啤酒、两斤鸡蛋，以及一些甜品。当他沿着人行道往回走时，看见一位女士在一块石头上绊了一下，摔倒在地，撞到了头。他赶紧跑过去看她是否需要帮助，并看到她头上的伤口正在流血。他奔向附近最近的房子，敲开了门，告诉来开门的女子发生了什么事情，并请她打电话叫人帮忙。15分钟后，来了一辆救护车，把受伤的女士送进了医院。

现在，把这个段落盖起来，然后根据记忆尽可能地（尽可能按照原来的词句）写出这个故事。

得分

你能回忆起多少条信息？

少于 15 = 差；16~25 = 中等；超过 25 = 好。

大多数人肯定能记住故事梗概，而且可能还能记住一些细节，然而要一字不差地写出这样一个故事则是一件很困难的事情。

我们大多数人在阅读书报时往往只记住大概意思而不是逐字逐句地通篇记忆。这是因为，虽然词句是重要的，但我们的记忆幅度是有限的；所以词句就成了故事的“路径”，因而我们记住的只是大概的意思。幸运的是，重要的是词句所传递的是内容而不是词句本身。人类的记忆也更善于记住值得记忆的片段或那些同我们个人有牵连的东西。

◎第6部分：识别记忆

看一下下面的这些词汇并记下哪些在前面的练习中出现过。不

要翻回去看，你能认出哪些单词自己在前面看见过吗？

木偶	足球	垃圾箱	熨斗
汽车	帽子	轻型摩托车	火车
摩托车	房子	上衣	直升机
毯子	沙发	谜语	窗户

得分

翻回去对照一下，并计算你的得分。

认出少于 9 个=差；9 个=中等；10 个以上=好。

我们大多数人非常善于识字。识别往往是作为记忆自然的提示，因为词汇本来已经存在于你的大脑中了，你只需要分辨哪些见过、哪些没见过。它所需要的努力要比回忆少一些。我们的记忆系统有一个怪癖，即回忆可能来自相同类别的普通项目比较容易，但识别不太普通的项目相对更容易。项目越是类似或普通，就越是难以分辨。

3. 评估你的长时记忆

⊙第 1 部分：经历性记忆

这一类型的记忆往往有不同的种类。

试试看回答以下问题：

1. 你的祖母叫什么名字？
2. 你出生的地址是哪？
3. 你第一个喜爱的玩具是什么？
4. 你小时候最喜欢吃什么？
5. 你小学时的绰号叫什么？
6. 你的祖父是怎样维持生计的？
7. 形容你祖父的外貌。

8. 想一件你 5 岁前收到的礼物。
9. 想象一下你成长的房子，第一扇门是什么颜色？
10. 你小时候的邻居是谁？
11. 你能回忆起上小学第一天的情景吗？你穿什么衣服？
12. 你的第一位老师是谁？
13. 你小时候做的最顽皮的一件事是什么？
14. 你最早的记忆是什么？
15. 你 11 岁时的同桌是谁？
16. 哪位老师你非常不喜欢？
17. 你能否记起在学校用心学过的文章？
18. 第一个让你心动的人是谁？
19. 你第一个约会的人是谁？
20. 第一个伤你心的人是谁？
21. 11 岁时，谁是你最好的朋友？
22. 你记忆最深的第一个假期是什么？
23. 你记忆中最早的节日是什么？
24. 描绘一件你喜欢的玩具。
25. 你什么时候学的自行车？
26. 谁教会你游泳的？
27. 你第一个真正的朋友是谁？
28. 你童年最喜欢的游戏是什么？
29. 你 5 岁时最喜爱的电视节目是什么？
30. 你的第一个纪录是什么？
31. 你在小学时最喜爱的体育运动是什么？
32. 你对较早之前的往事有没有一个深刻的记忆？
33. 有没有一种特殊的气味能使你生动地想起往事？
34. 你的第一只宠物叫什么名字？
35. 你给喜爱的玩具起了多少名字？
36. 你能不能详细地记起 11 岁前的考试片断？
37. 你 5 岁前最喜爱的歌曲是什么？

38. 你 11 岁之前是否有自己的朋友圈？列举两位朋友。
39. 你能否记得小时候幸运避免的一些事情？
40. 你童年时生的最严重的一场病是什么？
41. 你一生中最美好的回忆是什么？
42. 你有没有童年的挚友，阔别已久后再次见面？
43. 你是否记得高中时的一些数学公式？
44. 相对于最近发生的事，你是否更容易记得往事？
45. 你能否记得当你闻讯北京申奥成功时，你身处何地？

得分

30 项以下=差；30 项=中等；超过 30 项=好。

大多数人在这个测试中都能完成得很好，基本上能回答 30 多道题。一旦你开始回答这些问题，你就会促使自己回想更多的往事。这种回忆的感觉会持续很久。也许它还能促使你拿出一些旧照片或纪念品怀念，给老朋友打电话，或者找寻失去联系的朋友。一旦你的永久记忆受到激发，它将发挥巨大的功能。你会惊叹于你能回忆的所有细枝末节。

你可能会发现以上有些事情比其他的更容易记得。如果当时有重要事件发生或该事件对你有着不同寻常的意义，那么记起自己当时在哪儿或在干什么就容易得多。这是因为，我们没有必要记住我们生活中的每一个时刻。我们的记忆会自动地对信息进行筛选，于是我们就会忘记我们所没有必要知道的东西。

◎第 2 部分：语义性记忆

你的常识怎么样？语义性记忆是我们自己对事实的个人记忆。试试看回答以下问题，并看一下你的知识怎么样。

1. 葡萄牙的首都是哪里？
2. 《仲夏夜之梦》的作者是谁？
3. 青霉素是谁发明的？

4. “大陆漂移说”是谁提出的？
5. 离太阳最近的第五颗行星是哪一颗？
6. 曼德拉是在哪一年被释放的？
7. 俄国革命在哪一年？
8. 一支足球队有多少名运动员？
9. 圭亚那位于哪个洲？
10. 在身体的哪个部位可以找到角膜？
11. 到达北极圈的第一位探险者是谁？
12. 《物种起源》的作者是谁？
13. 与南美洲接壤的是哪两个大洋？
14. 比利时的首都是哪里？
15. 静海在什么地方？
16. 第一次世界大战的起讫日期是什么？
17. 卷入水门事件丑闻的美国总统是哪一位？
18. 拿破仑最后被放逐到什么地方？
19. 色彩的三原色是什么颜色？
20. 《热情似火》的女主角是谁？

得分

少于 10 个=差；11~15=中等；16~20=好。

答案

1. 里斯本
2. 莎士比亚
3. 弗莱明
4. 魏格纳
5. 木星
6. 1990 年
7. 1917 年
8. 11 名
9. 南美洲

10. 眼睛
11. 罗伯特·爱得温·派瑞
12. 达尔文
13. 太平洋和大西洋
14. 布鲁塞尔
15. 月球
16. 1914~1918 年
17. 尼克松
18. 圣赫勒拿岛
19. 红、黄、蓝
20. 玛莉莲·梦露

我们的语义性知识会随着许多不同的因素而变化，例如你来自何方、你的年龄、兴趣，以及其他等等。要扩展你在已经有所了解的方面的语义性知识是比较容易的，因为这些知识更有意义。

4. 评估你的前瞻性记忆

我们大多数人过着繁忙的生活。以下哪件事情你会经常忘记？

⊙付账（或者是否已经付过账了）

1. 经常
2. 有时
3. 从不

⊙计划好的约会时间

1. 经常
2. 有时
3. 从不

⊙收看感兴趣的电视节目

1. 经常
2. 有时
3. 从不

⊙下一周的计划

1. 经常
2. 有时
3. 从不

⊙出去旅行前取消所订的报纸或杂志

1. 经常
2. 有时
3. 从不

⊙出行前从自动柜员机中取钱

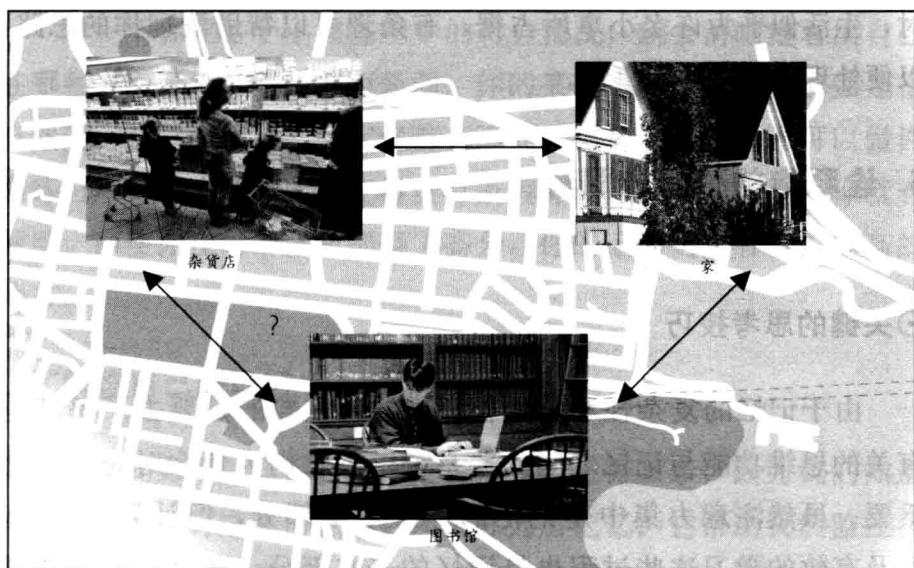
1. 经常
2. 有时
3. 从不

⊙晚上睡觉前调好闹钟

1. 经常
2. 有时
3. 从不

⊙吃药

1. 经常
2. 有时
3. 从不



在有说明的情况下，你知道怎样从家走到杂货店，从图书馆回到家。你能从杂货店指出图书馆的方向吗？如果没有地图的帮助，答案也许是“不能”。

◎给好朋友送生日卡

1. 经常
2. 有时
3. 从不

◎回电话

1. 经常
2. 有时
3. 从不

得分

把你所选答案的序号加起来。

10~15=差；16~15=中等；26~30=好。

每个人都对不时会忘记做一些事情而感到负疚，而且这还令人非常沮丧。这种类型的记忆的好处是易于改善。只要稍微有点条理，再加上一些简单策略的帮助，就可以提高这方面的记忆。有