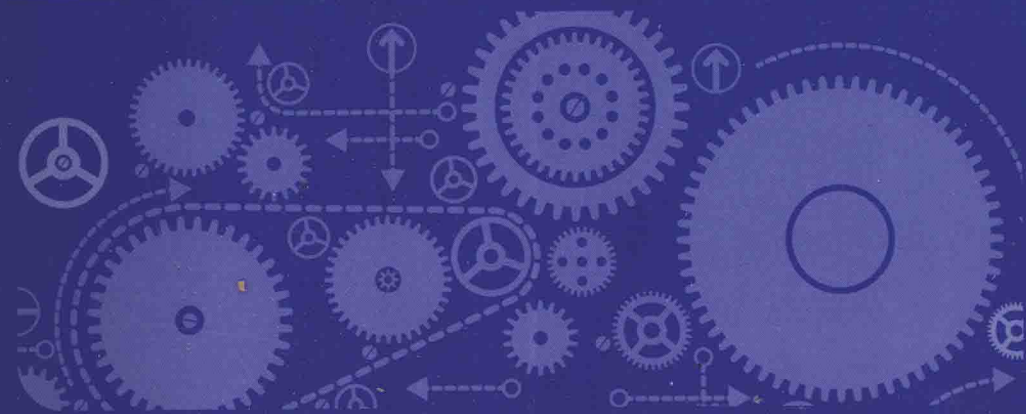


超 级 记 忆 术

超级

CHAOJI JIYISHU

记忆术



于海娣 ★ 编著



掌握超级记忆术，拥有超级记忆术，让学习更轻松，成功更容易
这是一本帮助记忆的书，它囊括了古今中外最权威、最实用、最高效的超级记忆术
死记硬背，不如活学活用超级记忆术

要想拥有超级记忆力，看这一本就够了

光明日报出版社

掌握超级记忆术 拥有超级记忆力

超级记忆术

于海 编著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级记忆术 / 于海娣编著. -- 北京 : 光明日报出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5112-5189-3

I. ①超… II. ①于… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第185055号

超级记忆术

编 著：于海娣

责任编辑：靳鹤琼 李月娥

责任校对：傅泉泽

封面设计：周周设计局

责任印制：侯艳芳

出版发行：光明日报出版社

地址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062

电话：010-57176893（咨询），57176926（发行），57176930（邮购）

传真：010-67078255

网址：<http://www.gmisland.com>

E-mail：gmchs@gmw.cn jinheqiong@gmw.cn

法律顾问：北京天驰洪范律师事务所徐波律师

印刷：北京楠萍印刷有限公司

装订：北京楠萍印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开本：1010×1200mm 1/10

字数：660千字

印张：44

版次：2013年8月第1版

印次：2013年8月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5112-5189-3

定价：65.00元



● 超级记忆术 ●



P R E F A C E

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抛在脑后……

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就是想不起名字？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、记忆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，还有公式、文章、演讲词等，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，成功更容易。同时，书中还提供了400余个提升记忆力的思维游戏，帮助你对自己的训练成果进行检查，掌握最适合自己的记忆方法。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、拥有用之不竭的记忆资本。

记忆力是每个正常人都具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。超级记忆术不仅能帮你造就某一方面的出色记忆力，让你快速掌握一门外语，记住容易疏忽的细节，克服心不在焉的毛病；更能让你的记忆力在整体、在各方面都达到杰出水平，轻松记住想记住的事物，让记忆更快更持久。每个人的大脑都是一部高性能电脑，都具有照相般的记忆潜能，充分发掘这些潜能，就可以记住你想记住的一切。通过阅读此书，你会发现自己在短时间内就能轻松记住单词、诗词、甚至元素周期表，并能应用自如。

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，在说话时更加有底，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。

丰富的内容、精彩的案例、科学有效的方法，结合大量的实用技巧，不仅可以帮助各类学生提高学习效率，而且对于上班族、需要创造力及想象力的专业人士，以及随着年龄的增长而有必要重新给大脑充电的人，都有极大的帮助。



目录

C O N T E N T S

第一篇 记忆和记忆术概述

第一章 了解你的记忆

记忆是什么	2
1. 大脑与记忆	2
2. 记忆是什么	3
3. 记忆是个性化的	4
4. 记忆是复杂的	5
5. 记忆是分散的	6
6. 关于记忆的问题	7
7. 了解记忆的方法	12
记忆的元素	13
1. 感知	13
2. 感觉记忆	25
记忆是如何运作的	27
1. 剖析记忆	27
2. 记忆的细胞机理	29
3. 从巴甫洛夫的狗到大象的记忆	32
4. 想象力——记忆的来源	33
5. 记忆的运行	35
6. 注意力和回想	37
7. 感情扮演的角色	43
8. 被抑制的记忆	45
9. 必要的重复	46
10. 记忆的工作原理	47
11. 对信息进行选择和分析	49
12. 双重编码	50
13. 注意与信息加工	52
14. 表征信息	62
15. 储存信息	72
16. 语言加工	80

记忆的类型	90
1. 记忆库	90
2. 为了记忆而记忆	91
3. 短时记忆	92
4. 长期记忆	94
5. 专业象棋师和运动员的记忆	98
6. 莫扎特的传奇记忆力	99
7. 自传性记忆	101
8. 前瞻性记忆和元记忆	102
9. 终极记忆	104
10. 感官记忆	104
11. 记忆的其他类型	108

第二章 忘记或记忆丧失

我们为什么会忘记	110
1. 舌尖现象	110
2. 遗忘规律——艾宾浩斯曲线	112
3. 拒绝进入	113
4. 拒绝访问	115
记忆的疾病和障碍	116
1. 器质遗忘症	116
2. 突发性遗忘症	118
3. 阿尔茨海默氏病	120
4. 焦虑与抑郁	123
5. 心病源的遗忘症	125
6. 药物	126
7. 再教育	127
当记忆欺骗我们或者记忆丧失 ...	129
1. 记忆的局限	129

2. 记忆会减弱或衰退吗	131
3. 痛苦的记忆	132
4. 建议力的影响	133
5. 当记忆背叛我们	135

第三章 记忆术概述

记忆术简史	138
1. 记忆术简史	138
2. 从简单的窍门到记忆策略	140
3. 记忆策略的主要原则	143

记忆规则	147
1. 我的记忆能提高多少	147
2. 编译记忆的原则	148
3. 增强记忆力的原则	150
4. 记忆术和记忆恢复	152

记忆术在学习中的应用	154
1. 记忆术在教育中的作用	154
2. 学习中的成功编码策略	155
3. 成功学习中的增强记忆策略	156

第二篇 你也可以拥有超级记忆力

第一章 伴随一生的记忆

最初几年的记忆

1. 从出生前开始	160
2. 脑的早期发育	162
3. 记忆和行为	165

在学校的记忆

1. “照片式”记忆：一个虚构的神话 ..	168
2. 从短期记忆到专业记忆	168
3. 课堂上的记忆	169

专业领域的记忆

1. 演员和导演	171
2. 儿童神经科医生	171
3. 咖啡店业主	172
4. 集邮家	173
5. 出租车司机	174
6. 没有人的记忆是完美的	175

退休后的记忆

1. 记忆的年龄	175
2. 什么是随着年龄真正改变的东西 ...	176
3. 如何保持良好的记忆力	177

集体记忆

1. 信息的传递	178
2. 重新激活记忆	178
3. 纪念：一种被要求的记忆分享	179

第二章 找到影响记忆的因素

你并不是电脑

1. 电脑	180
-------------	-----

2. 人脑	181
-------------	-----

注意力问题

1. 注意不够	181
2. 分散注意力的事物	182

年龄和记忆

1. 年龄与记忆的关系	183
2. 老年人的记忆力	184

身体与健康因素

1. 寻找记忆与健康间的平衡	185
2. 身体与健康因素	186

药物影响记忆

1. 影响记忆的药物	188
2. 其他因素	189

食物和记忆

1. 饮食对记忆的影响	190
2. 其他记忆必需物质	193

情绪和记忆

1. 情绪怎样影响记忆力	196
2. 各种坏情绪	197

性别和记忆

1. 有什么不同	200
2. 原因是什么	200

压力和记忆

1. 压力的类型	202
2. 压力是如何影响记忆的	203

影响记忆的其他因素

1. 内部因素	204
---------------	-----

2. 外部因素 205

第三章 评估你的记忆能力

我们是如何了解记忆的 208

1. 形态成像技术 208
2. 功能成像技术 209
3. 功能磁共振图像 210

评估你的记忆能力 210

1. 你对待生活的大体方法 210
2. 评估你的临时记忆 212
3. 评估你的长时记忆 215
4. 评估你的前瞻性记忆 218
5. 诠释你的强势和弱势 219
6. 你适合哪种记忆方法 220

第四章 提高你的记忆力

提高你的内部主观记忆 223

1. 主动编码和存储策略 223
2. 注意力集中的威力 225
3. 学习时的联系策略 227
4. 脑海中的演练 228

提高你的外部客观记忆 230

1. 再现策略 230
2. 时间管理 231
3. 区分任务的优先次序 233
4. 提高自己的组织能力 234
5. 控制自己所处的环境 234
6. 激发永久记忆 235

第五章 追求有益于记忆的生活方式

呵护你的大脑 237

1. 大脑所需的营养 237
2. 大脑所需的食物 239
3. 锻炼大脑和身体 242

健康的睡眠 243

1. 睡眠之谜 243
2. 保证睡眠 244

减少酒精摄入量 246

1. 酒精是如何影响记忆的 246
2. 可怕的宿醉 247
3. 更安全地喝酒的小窍门 248

第三篇 超级记忆术

第一章 超级记忆技巧

重复和机械学习 250

1. 熟记 250
2. 重复巩固时间 251

联想记忆法 251

1. 联想法 251
2. 实际应用 252

联系法 252

1. 记忆和联想 252
2. 形成联系 253

图像记忆法 254

细节观察法 256

1. 概述 256
2. 实例运用 256

外部暗示法 257

1. 好的和坏的记忆辅助工具 257
2. 书面提示：将事情写下来 258
3. 改变环境 259

感官记忆法 260

1. 听觉暗示：使用声音引发你的记忆 260
2. 温柔地触摸 260
3. 我记得那个味道 260

数字记忆法 261

1. 增进对数字的记忆力，这真的可能吗 ... 261
2. 复述法 262
3. 组合法 263

虚构故事法 263

习惯记忆法 264



搜索记忆法	265
1. 在记忆库中搜索	265
2. 提前回顾	266
路线记忆	266
1. 基本方法	266
2. 举例分析	267
“WWWVHWW”法	268
逻辑推理法	268
记忆地图	269
追溯个人经历	270
1. 发生在什么时候,有什么标志	270
2. 当时的确是这样的吗	271
位置法	272
1. 位置法的由来	272
2. 如何运用	272
3. 建议	273

第二章 不同对象的专项记忆术

记住名字和面孔	274
1. 基本原则	274
2. 如何记忆	275
从阅读中受益	276
1. 阅读时的记忆	277
2. 从阅读中受益	278

对外语的记忆	279
1. 从书写到学习外语	279
2. 单词拼写	280
3. 近声词	281
4. 代用语	281
对地点的记忆	282
1. 记住方向和路标	282
2. 将视觉信息口头化	282
3. 将口头信息视觉化	283
4. 找到自己的路	283
记住名言、名诗和理论	283
对历史知识的记忆	284
1. 记忆历史事件	285
2. 掌握历史术语	286
3. 重要的历史日期	286
对地理知识的记忆	287
1. 记忆中的世界	287
2. 针对性记忆	288
记住数字和数学定义	289
1. 数字记忆	289
2. 数学定义及其他	290
对化学术语和化学元素的记忆	291
1. 如何记忆化学术语	291
2. 元素及其符号	292

第四篇 提高记忆力的思维游戏

第一章 记忆力与思维游戏

记忆力与思维游戏	294
----------	-----

第二章 提高记忆力的思维游戏

初级	296
1. 缺失的图像 (1)	296
2. 重新排列 (1)	297
3. 阅读应用 (1)	297
4. 服务员 (1)	298
5. 重组旗帜 (1)	298

6. 找出入侵者 (1)	298
7. 逻辑推理 (1)	299
8. 恰当地配对 (1)	299
9. 旋转的立方体 (1)	299
10. 找不同 (1)	300
11. 整理书籍 (1)	301
12. 旋转的立方体 (2)	301
13. 找出入侵者 (2)	302
14. 他是谁 (1)	302
15. 恰当地配对 (2)	302
16. 重组旗帜 (2)	303
17. 找不同 (2)	303

18. 缺失的图像 (2)	304	65. 阅读应用 (5)	323
19. 重新排列 (2)	304	66. 旋转的立方体 (5)	323
20. 阅读应用 (2)	305	67. 缺失的图像 (5)	324
21. 他是谁 (2)	305	68. 服务员 (2)	324
22. 正确的图案 (1)	305	69. 逻辑排序 (1)	325
23. 整理书籍 (2)	306	70. 找不同 (5)	325
24. 迷宫 (1)	306	71. 他是谁 (3)	326
25. 在镜子中的记忆 (1)	306	72. 找出入侵者 (5)	326
26. 逻辑推理 (2)	307	73. 重新排列 (5)	326
27. 树形家谱图 (1)	307	74. 整理书籍 (5)	327
28. 不同的选项	307	75. 重组旗帜 (5)	327
29. 斗兽之星 (1)	307	76. 找出入侵者 (6)	328
30. 在镜子中的记忆 (2)	308	77. 恰当地配对 (5)	328
31. 正确的图案 (2)	308	78. 不相同的项	328
32. 找不同 (3)	309	79. 服务员 (3)	329
33. 重组旗帜 (3)	309	80. 逻辑排序 (2)	329
34. 阅读应用 (3)	310	81. 整理书籍 (6)	329
35. 旋转的立方体 (3)	310	82. 逻辑推理 (7)	330
36. 重新排列 (3)	311	83. 重组旗帜 (6)	330
37. 找出入侵者 (3)	311	84. 旋转的立方体 (6)	330
38. 在超级市场 (1)	312	85. 缺失的图像 (6)	331
39. 逻辑推理 (3)	312	86. 找不同 (6)	332
40. 恰当地配对 (3)	312	87. 他是谁 (4)	332
41. 正确的选项	313	88. 补白	333
42. 整理书籍 (3)	313	89. 找出入侵者 (7)	333
43. 正确的图案 (3)	314	90. 阅读应用 (6)	334
44. 旋转的立方体 (4)	314	91. 服务员 (4)	334
45. 阅读应用 (4)	314	92. 在镜子中的记忆 (5)	335
46. 缺失的图像 (3)	315	93. 正确的图案 (5)	335
47. 重组旗帜 (4)	315	94. 树形家谱图 (3)	335
48. 重新排列 (4)	316	95. 找出入侵者 (8)	336
49. 找不同 (4)	316	96. 重新排列 (6)	336
50. 在超级市场 (2)	317	97. 迷宫 (3)	337
51. 逻辑推理 (4)	317	98. 植物专家	337
52. 整理书籍 (4)	317	99. 补空缺	338
53. 正确的图案 (4)	318	100. 找不同 (7)	338
54. 逻辑推理 (5)	318		
55. 恰当地配对 (4)	318	中级	339
56. 找出入侵者 (4)	319	1. 拼汉字	339
57. 缺失的图像 (4)	319	2. 诗词填数	339
58. 迷宫 (2)	320	3. 纵横交错	339
59. 逻辑推理 (6)	320	4. 三国演义	340
60. 在镜子中的记忆 (3)	321	5. 疑惑的小书童	340
61. 在镜子中的记忆 (4)	321	6. 文学想象	340
62. 树形家谱图 (2)	322	7. 成语十字格	340
63. 添入缺失的数字	322	8. 一笔变新字	340
64. 斗兽之星 (2)	322	9. 识图猜字 (1)	340



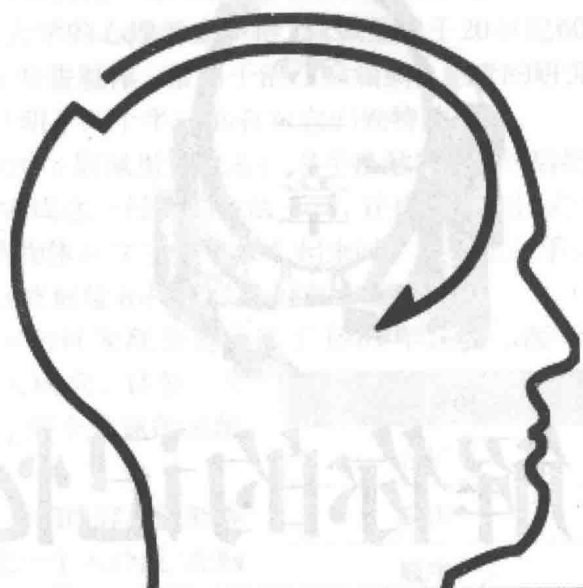
10. 一台彩电	340	55. 聪明的长生	347
11. 成语猜谜	340	56. 大树不得砍	347
12. 几家欢喜几家愁	340	57. 数字藏成语	347
13. 快乐联想	341	58. 答非所问	347
14. 成语接龙	341	59. 心连心	348
15. 象棋成语	341	60. 蜻蜓点水	348
16. 学三部曲	341	61. 人名变成语	348
17. 组合猜字	341	62. “5”字中的成语	348
18. 串门	341	63. 三谜同底	348
19. 乌龟信	341	64. 图片猜成语	348
20. 拜访	342	65. 填字组成语	349
21. 长联句读	342	66. 一环扣一环	349
22. 成语与算式	342	67. 省市组唐诗	349
23. 穿针引线	342	68. 剪读唐诗	349
24. 一封怪信	342	69. 三个举人	349
25. 秀才贵姓	342	70. 钟表成语	350
26. 成语加减	343	71. 迷宫成语	350
27. “山东”唐诗	343	72. 博杂填字	350
28. 雪中送炭	343	73. 诗句重排	351
29. 汉字拼凑	343	74. 幽默的夫妻	351
30. 真实的谎言	343	75. 成语之最	351
31. 老父读信	343	76. 以谜和谜	352
32. 诗词影片名	344	77. 巧拼省名	352
33. 断肠谜	344	78. 意外收获	352
34. 巧对对联	344	79. 藏头成语	352
35. 趣味课程表	344	80. 指路	352
36. 是否别字	344	81. 百鹤题诗	352
37. 屏开雀选	345	82. 画师	352
38. 相得益彰	345	83. 魔法字条	352
39. 环形情诗	345	84. 二王相争	353
40. 组字透诗意	345	85. 拆字对联	353
41. 多维提示	345	86. 智改电文	353
42. 几读连环诗	346	87. 唐伯虎填诗	353
43. 树木字谜	346	88. 接头暗语	353
44. 什么关系	346	89. 神童解缙	353
45. 孪生成语	346	90. 地名填字	353
46. 难解之谜	346	91. 棋盘成语	354
47. 文静的姑娘	346	92. 快乐猜想	354
48. 水果汉字	346	93. 识图猜字(2)	354
49. 拆字猜谜	346	94. 猜谜招亲	354
50. 运动会	346	95. 城市正名	355
51. 张三李四	347	96. 开国君主	355
52. 添字组字	347	97. 虎字成语	355
53. 郑板桥劝学	347	98. 猜一猜	355
54. 字画藏唐诗	347	99. 成双成对	355
		100. 更正片名填成语	355
		101. 和珅求匾	355

102. 书生猜字	355	149. 地理标志 (4)	362
103. 寻找作家	356	高级	363
104. 拼单词	356	1. 比比谁大	363
105. 回忆填图	356	2. 商业谈判	363
106. 寻找底片	356	3. 地牢奇事	363
107. 图形再现	356	4. 奇怪的线	363
108. 回忆手势	357	5. 太空人	363
109. 补充图案	357	6. 奇特的算式	363
110. 减少信息	357	7. 过桥	363
111. 记忆历史事件	357	8. 魔法变数	363
112. 记忆涂格	357	9. 五棵松	363
113. 规律推图	357	10. 半张唱片	364
114. 面面俱到	357	11. 几人能脱险	364
115. 消失的标记	357	12. 青蛙爬井	364
116. 选择记忆	358	13. 军队成员	364
117. 判断图形	358	14. 冬日受伤记	364
118. 记住词义	358	15. 纽扣	364
119. 谐音法记忆	358	16. 立方	365
120. 图形选择	358	17. 瓶子 (1)	365
121. 回忆选图	359	18. 扑克筹码	365
122. 底部的图案	359	19. 绳梯	365
123. 倒扣的扑克	359	20. 胶合板	366
124. 超级联想	359	21. 多米诺骨牌	366
125. 破译数字密码	359	22. 装饰物	366
126. 记忆填箭头	359	23. 三位数	366
127. 过程描述	359	24. 印度方块	366
128. 记忆推图	359	25. 接触	367
129. 慧眼识星	360	26. 服务员	367
130. 图形组合	360	27. 绳索	367
131. 拼凑瓷砖	360	28. 桥	367
132. 细节比较	360	29. 手	368
133. 动物公共汽车	360	30. 啤酒搅拌机	368
134. 巧记圆周率	360	31. 狗窝	368
135. 图符相对	360	32. 钉子	368
136. 巧记书名	360	33. 硬币	369
137. 与椅子有关的东西	361	34. 农夫	369
138. 图形推理	361	35. 布料	369
139. 超级记忆	361	36. 疯狂的科学家	370
140. 记忆分辨	361	37. 银行业务	370
141. 众里挑一	361	38. 拼图	370
142. 停车次数	361	39. 地理名胜	370
143. 正方形个数	361	40. 不同之处	370
144. 猫窝的门	362	41. 凸面镜	371
145. 渐变	362	42. 三维世界的剑	371
146. 地理标志 (1)	362	43. 瀑布	371
147. 地理标志 (2)	362	44. 花瓶	371
148. 地理标志 (3)	362		

45.底片	371	83.刺绣展览	380
46.距离	372	84.电影制片厂	381
47.几个人?	372	85.美好的火车旅行	381
48.最矮	372	86.沿下游方向	381
49.巧分农庄	372	87.路径逻辑(4)	382
50.间谍之死	372	88.跨栏比赛	382
51.四减四的结果	373	89.穿过通道	382
52.错觉	373	90.填空(5)	383
53.6+5=9	373	91.叠纸牌	383
54.12顶帐篷	373	92.票	383
55.出征	373	93.加薪要求	383
56.财主分田	373	94.照片定输赢	384
57.钟表不慢了	374	95.路径逻辑(5)	384
58.客轮	374	96.溜冰	384
59.得分	374	97.四人骑自行车	385
60.卖水	374	98.阳光中的海岛	385
61.实际损失	374	99.服务窗口	385
62.电话	374	100.路径逻辑(6)	386
63.回到地球	374	101.填空(6)	386
64.填空(1)	375	102.学习走廊	386
65.路径逻辑(1)	375	103.善于针织的母亲们	387
66.排行榜	375	104.早上的电话	387
67.房间之谜	376	105.瓶塞(1)	387
68.女运动员	376	106.用奇数写出偶数	387
69.巴士停靠站	376	107.瓶子(2)	388
70.填空(2)	377	108.置换	388
71.路径逻辑(2)	377	109.狂欢大转盘	388
72.说谎的女孩	377	110.蜂箱	388
73.邮票的面值	377	111.牌点	389
74.与朋友相遇	378	112.铁匠	389
75.军官的来历	378	113.热狗	389
76.填空(3)	378	114.玻璃杯	389
77.站岗的士兵	379	115.火柴杆	390
78.在国王桥上接客人	379	116.调换	390
79.路径逻辑(3)	379	117.筹码	390
80.下火车后	379	118.瓶塞(2)	390
81.填空(4)	380	119.撞球	391
82.欢度国庆	380	120.标志牌	391
		答案	392

我们过去美好的时光，但是在我们的脑海里却找不到有什么东西发生过。事实上，大脑把我们所记忆存储的地方，我们的大脑并不像我们想象的那样工作。记忆在一种程序上并不是一个存储的地方，而是一种活动。那么，我们的大脑是如何工作的呢？

记忆在心理学上是一个非常重要的概念。在20世纪60年代进行的一项研究，科学家们发现，记忆并不是一个存储的地方，而是一种活动。记忆在一种程序上并不是一个存储的地方，而是一种活动。那么，我们的大脑是如何工作的呢？

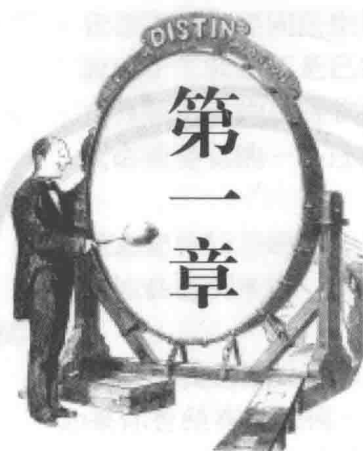


第一篇

记忆和记忆术概述

记忆是人类的一种重要能力，它使我们能够记住过去发生的事情，并从中吸取教训。记忆在心理学上是一个非常重要的概念。在20世纪60年代进行的一项研究，科学家们发现，记忆并不是一个存储的地方，而是一种活动。记忆在一种程序上并不是一个存储的地方，而是一种活动。那么，我们的大脑是如何工作的呢？

记忆在心理学上是一个非常重要的概念。在20世纪60年代进行的一项研究，科学家们发现，记忆并不是一个存储的地方，而是一种活动。记忆在一种程序上并不是一个存储的地方，而是一种活动。那么，我们的大脑是如何工作的呢？



了解你的记忆

• 记忆是什么 •

1. 大脑与记忆

大脑由140亿个脑细胞组成，每个脑细胞可生长出2万个树枝状的树突用来传递信息。人脑“计算机”的功能远远超过世界上最强大的计算机。

人脑可储存50亿本书的信息，相当于世界上藏书最多的美国国会图书馆藏书（1000万册）的500倍。

人脑神经细胞功能间每秒可完成信息传递和交换次数达1000亿次。

处于激活状态下的人脑，每天可以记住4本书的全部内容。

.....

净重约1.5千克，拥有天文数字一样多的神经细胞以及数十亿的连接，这就是人类的大脑——我们的神经系统中起着关键作用的部分。大脑包含左右两个半球。半球表面是层层折叠的“灰色物质”——大脑皮质，这一部分负责处理决断、记忆、言谈和其他复杂过程。左脑半球控制着右半边身体，右脑半球则控制左半边身体。两个半球中间的连接部分被称为胼胝体。

大脑控制着人类所有的动作和思维，从我们伸出的一根手指，到做算术题目，再到