

(美)贝蒂·菲尔丁著 / 传传译

记忆手册

50岁以后
改善记忆的
10种方法

- 一个简单易行的计划
- 十种行之有效的办法
- 一本创建良好记忆的
指导手册
- 一份献给父母亲的
礼物：让中老年朋友在事业、工作、家庭生活中保持青春的活力，享受亲情和友情，继续创造新的业绩



上海科学普及出版社

记忆力

● 为什么
改善记忆的

● 种方法

- 一、记忆力差的原因
- 二、记忆力差的表现
- 三、记忆力差的危害
- 四、记忆力差的预防
- 五、记忆力差的改善方法
- 六、记忆力差的自我检测
- 七、记忆力差的自我训练
- 八、记忆力差的自我激励
- 九、记忆力差的自我暗示
- 十、记忆力差的自我暗示



记忆手册

50岁以后改善记忆的10种方法

(美) 贝蒂·菲尔丁 著
传传译

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆手册：50岁以后改善记忆的10种方法/（美）菲尔丁（Fielding, B.）著；传传译. - 上海：上海科学普及出版社，2002.1

ISBN 7-5427-1927-0

I. 记… II. ①菲…②传… III. ①中年人 - 记忆术
②老年人 - 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 062810 号

责任编辑 徐培敏

记忆手册

50岁以后改善记忆的10种方法

（美）贝蒂·菲尔丁 著

传传 译

出版发行 上海科学普及出版社
(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

经 销 新华书店上海发行所
印 刷 上海市委党校印刷厂

开 本 850×1168 1/32
印 张 6
字 数 133 千
版 次 2002 年 1 月第 1 版
印 次 2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1 - 6000

书 号 ISBN 7-5427-1927-0/R·152
定 价 9.00 元

内 容 提 要

本书专为改善中老年人的记忆而写，介绍了 10 个简便易行的步骤，告诉你改善记忆不需研究和记忆什么诀窍，只是一个简单而全面的计划。比如，了解记忆的原理，运用记忆工具，开发自身的资源，感受生活和学习中的乐趣，有效地将生活和学习组织起来，关注自己的身体健康，采取措施积极应对自然衰老过程等等。书中包含有非常具体和实际的建议以及生动的例子，还附有实践练习，指导读者养成有效提高记忆的日常习惯和生活方式。本书有较强的可读性、可操作性，是一本创建良好记忆的简单易行的指导手册。

前 言

《记忆手册》是一本信息量丰富的书，用通俗易懂的语言和例子介绍快乐、积极的记忆方法。书中描述的方法既适用于人们解决自身的记忆衰退问题，还可以用来帮助自己的亲朋好友，解决他们因记忆问题而遭遇的困难。

正在寻找积极的方法改善自己记忆能力的人们会很重视这本书。他们会高兴地看到书中死板的理论变成了生动的实例，设计的练习可供每个人应用，章节的安排阐明了改善记忆力的持续过程。

本书的内容是综合性的。与目前市场上谈论记忆的书籍相比，本书的内容更深、更广。它介绍了许多有关记忆的调查结果和原则。通过阅读每一章，读者能正确理解作者对信息处理、实践中应用等能改善人们记忆的具体步骤的重点阐述，实践证明本书有较高的参考价值，读了之后能使人感到精神振作。

对记忆这一问题进行研究是非常必要的，因为现代人与上几代人相比活得更长久，因此人们对“遗忘”这种现象更为关注了，这包括对过去发生的事的健忘以及将来可能出现的忘记现象。

对那些一直在寻找记忆的原理，探索如何才能提高记忆能力的人们来说，《记忆手册》为他们提供了导航装置。教

育工作者和护理专业人员也可以将本书推荐给他们的学生和护理对象。

希望大家阅读这本书，从中学习到有用的东西，并享受那些记忆改善的过程。

——缪里尔·詹姆斯

（《生活的感情：哲学与人类精神》及其他
16本书的作者和合作者。）

致 谢

我想利用这个机会，向几位影响和启迪我思考的朋友致以深切的感谢。

感谢格特鲁德·豪尔，是她邀请我去做三个城市的老年指导项目。她对探寻老年人满意的生活方式的热情将继续对我有所激励。

感谢 70 年代南加州大学安德鲁斯老人医学中心夏季班的教师和学员们，他们用各自不同的生活经历给我们带来了丰富的经验，从而创造了一种令人惊讶的学习气氛，当时的学习气氛在 25 年之后的今天还继续使我受到启发。

在此期间的几年里，我在老年医学方面的教学和写作，以及讨论如何提高退休生活的质量等问题上的见解，很多都得益于老年学领域的专家们的论文和见地，这些内容太多了，因此不能一一提及。

感谢缪里尔·詹姆斯，他是我的一位良师益友，是他为人们开发了创造性的方法，使人们据此作出一些改变，最终使得他们能主宰自己的生活。

感谢维克多·弗兰克尔，他的文章谈到了寻求意义的问题，而寻求意义对记忆是关键。感谢马丁·布贝尔关于生活的对话的理念，它使人们懂得要采取开放的态度来对待成功的经验，那些经验非常值得人们借鉴。

感谢我那数以百计的学生们，他们相互介绍自己的生活经验，并在创建记忆计划过程中相互合作，这个计划对人们有长期的作用。他们同意在他们的隐私得到保护的情况下使用他们的故事作为例子。这些故事使得这个计划充满生机。

感谢约翰·詹姆斯和他的作家班子的成员们，是他们在本书漫长而困难的酝酿期间，始终通过直接的反馈意见和鼓励给我提供支持。

感谢我的孩子贝齐和弗雷德，他们从不同的角度对书稿提出过批评，他们还确认了在这个记忆改善计划中哪些对他们有作用。我对他们的帮助和鼓励表示深深的感谢。

最后，我要感谢我的出版商史蒂夫·梅特和马什·卡萨迪，他们对本书作了编辑工作。本书的出版得益于他们的技能，而且他们对本书的赞扬是我最为感激的。

概 述

你会忘记约会吗？
你有没有在约会时搞错过日期？

你记得住人名或者人的面貌吗？

你是否经常忘了放汽车钥匙的地方？甚至于把汽车停错了地方？

每个人偶尔都会有记忆方面的问题，这是由于周围有许多吸引我们注意力的事情。而且每个人的实际记忆能力和潜在的记忆能力之间总有差距。《记忆手册：50岁以后改善记忆的10种方法》实际上是一个简单而完整的计划，通过这个计划的实施，可以挖掘你自身的潜力来跨越那个差距。你会得到回报，即你的记忆技能得到增强，同时你的生活质量也得到了改善。

这是我曾经在为数众多的记忆培训班上使用的教学大纲，25年来我一直从事记忆衰退方面的研究和讲课。培训班中有许多成功的事例，下面是部分学员的评价。

上了第一课之后的玛丽·约翰逊说：

“过去20年来我一直忙于抚养子女，现在做的事才真的为我自己。我一直想上大学，但是随着年龄增大我担心记忆力跟不上。

“我几乎因担忧记忆问题而被拒之学校门外。但是

我在培训班里学习了如何帮助自己提高记忆力的课程后，我确信了我能上大学学好”。

亨利·戴维斯在来信中说了他对培训班的评价：

“很遗憾我错过了最后一堂课，那天我们出去游览了。我们桌上一起吃饭的有10个人，到第二天晚餐时，我已知道了他们所有人的姓名。并且，更令人兴奋的是我至今仍然记得那些姓名！而当时我参加你的记忆培训班的一个原因就是记不住别人的姓名。”

马西娅·道格拉斯在信中写道：

“这个班帮助我懂得了人的感情会如何影响人的记忆。这一年对我很艰难，因为我丈夫去世了，我一直为孩子们担心，我的记忆力变得很差。到这里学习后，我懂得了如何放慢速度，一次集中注意一桩事情，并学会了控制人生经历中的压力。结果是我的记忆已经真正得到了改善。”

我真诚地希望：当你将本书中介绍的原则用于实践时你也会经历同样的成功。

• 创建良好记忆的10个步骤

当着手改善你的记忆技能时，要将你的注意力集中在下列10个基本方面：

- 理解你的记忆如何工作
- 开发帮助你记忆的工具
- 找到动力启动自己
- 享受生活的乐趣，继续成长
- 增强将注意力集中于眼前事情的能力
- 安排好你的学习和生活

- 关心你的健康
- 缓解压力和战胜抑郁
- 理解和妥善对待自然衰老过程
- 成为支持自己的记忆改善计划的良师益友

《记忆手册》侧重于强化人们自然的记忆过程。对于你希望或需要记住的具体事情，如果有意地去注意它们，或能集中注意力，你自然就能将它们记住。

为了更好地记忆而确定你的目标，然后采用能使你达到目标的日常习惯和生活方式。这样你的记忆能力就会得到提高。

目 录

前言	1
致谢	1
概述	1
• 创建良好记忆的 10 个步骤	2
第一章 了解记忆的工作原理	1
揭开记忆的神秘面纱	2
• 记忆的生理基础	3
• 获得更好记忆力的生理基础	6
• 无意学习	8
• 有意学习	9
记忆的阶段	11
• 感觉记忆	11
• 短时记忆	13
• 长时记忆	14
记忆的内容	16
• 知识	16
• 程序	18
实践练习：确立改善记忆计划的目标	19

第二章 装备记忆工具箱	20
调节感觉	21
开发意象	22
应用词语	25
建立联系	29
• 发现联系	29
• 创建联系	32
分组	32
运用重复	33
演练与复习	35
间隔重复	36
使用记忆帮手	37
记忆工具的联合使用	38
实践练习：有益于记忆能力的记忆工具	39
第三章 发掘动力 启动自己	44
开发自身的资源	45
动力源	47
确认动力	47
• 七种欲望	47
动力所需的能量问题	48
• 阻碍	48
• 消耗	49
• 压制	50
渴望生存的目标	53
• 为生存而奋斗	53
• 希求舒适	54

• 寻觅生活中的意义	56
追求自由的目标	57
• 保持自我决定的状态	57
• 摆脱消极情绪	59
实践练习：为改善记忆开发你的资源和能量	61
第四章 享受生活 继续成长	63
学会感受幸福	63
• 下决心去享受	64
寻找知识	65
• 为快乐而阅读	67
• 为信息而阅读	67
• 记住你所听到的	69
• 永远不停止学习	70
表现出自己的创造性	71
发展与新老朋友的关系	72
• 关系的改变	73
• 记住陌生人和他们的姓名	74
• 友谊的重要性	75
希求更多的东西	76
• 交流范围	77
欲望的互相作用	79
实践练习：开始制定自己的计划	82
第五章 提高集中注意力的能力	83
注意力与注意力集中的问题	85
• 干扰	86

• 分心	87
建立更好的注意并使注意力集中	91
• 增加对记忆帮手的有效使用	91
• 建立注意和注意力集中的新习惯	92
• 一次集中注意力于一事，并确定自己的速度	94
• 了解造成分心的情绪	95
• 以开放的态度对待新思想	96
实践练习：集中注意力确认和处理问题	97
第六章 组织你的学习和生活	99
组织的力量	99
扩展记忆的方法	100
• 建立好奇心和研究意识	100
• 分解复杂的学习任务	101
• 深入发掘你已通晓的兴趣	101
• 在新背景下使用现有的知识和技能	102
• 新领域的研究	103
组织时间的方法	104
• 作时间预算	104
• 为将来的回忆作准备	106
安排好周围环境的方法	111
实践练习：计划好你的组织活动	113
第七章 关心自己的健康	114
能获得更好记忆的饮食	114
• B 族维生素与记忆	115
• 游离基，抗氧化剂与记忆	116

血液循环与记忆	118
体育锻炼与记忆	120
• 体育锻炼与神经细胞的生长	121
智能锻炼与记忆	122
避免与有毒物质接触	124
• 了解你服的药物	125
与你的医生保持联系	126
早老性痴呆症	126
实践练习：从健康角度评价你的生活方式	128
第八章 缓解压力 战胜抑郁	129
压力对记忆产生的生理影响	130
生活经历与压力	131
使压力最小化的策略	133
• 控制	133
• 预见能力	135
• 社会援助	136
• 宣泄	137
减少抑郁改善记忆	139
实践练习：开列个人的压力和心情抑郁的清单	141
第九章 理解和应对自然衰老的过程	144
与年龄有关的感官变化	145
• 视觉问题	145
• 听觉问题	146
随衰老出现的记忆力变化	149
• 中枢神经系统活动迟钝	149