

早在公元前5世纪，被誉为古希腊“悲剧之父”的戏剧家爱斯鸠鲁就曾说过“记忆是智慧之母”。记忆有强弱之分，许多优秀人士均具备超级记忆。本书就是一本突破自我的超级魔法记忆书。



策划编辑：周耿茜

责任编辑：武文胜

封面设计：

投稿邮箱：dongfangwenhua66@sina.com

超级记忆法

世界上最有效的记忆法

古今中外，许多成功的人都具有某一方面的超常记忆能力，他们把记忆看成人生中的巨大财富，而我们常常因为“忘记了”而苦恼。其实，记忆力与智力一样，需要后天的培养和提高。所以，增强记忆力，就等于增强了你人生博弈的筹码。

21世纪是一个信息时代，谁掌握的信息越多，获得成功的几率就越大。本书根据记忆的类型和方式，做出科学合理的编撰，只要你根据本书提供的信息和知识，经过系统的学习，同样也能在记忆领域里做出一番惊人的成就。

SUPER MEMORY



中国商业出版社微信公众号

上架建议：畅销/社科

ISBN 978-7-5044-9532-7



9 787504 495327 >

定价：38.00元

超级记忆法

世界上最有效的记忆法

左岸◎编著



SUPER MEMORY

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级记忆法：世界上最有效的记忆法 / 左岸编著.
—北京：中国商业出版社，2016.7
ISBN 978-7-5044-9532-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 186937 号

责任编辑：武文胜

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京中印联印务有限公司印刷

★ ★ ★ ★ ★

710 × 1000 毫米 1/16 15 印张 222 千字
2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷
定价：38.00 元

★ ★ ★ ★

(如有印刷质量问题可更换)

前言 Preface



21 世纪是一个信息时代，谁掌握的信息越多，获得的知识越多，谁的成功几率就越大。所以说，记忆能力的强弱，直接影响着我们的人生。股神巴菲特曾说过：“好的记忆力，并非一定让你成功；如果记忆力不好，甚至像个糊涂虫，你一定会失败，并且失败得非常难看。”早在公元前 5 世纪，古希腊戏剧家爱斯鸠鲁就认识到“记忆是智慧之母”，伟大的思想家亚里士多德就记忆的威力，也说过类似的话。

的确，记忆对人的发展至关重要。古今中外，许多成功人士均具有超常的记忆力，记忆力是他们人生中的一笔宝贵财富，能够为他们事业取得成功保驾护航。当年，拿破仑能够叱咤风云，卓越的记忆力为他提供了可靠的保障，在常年的行军打仗中，据说他能记住军队里每一个士兵的面孔和他们的名字，能够准确无误地记住设置在法国海岸的大炮的位置和种类；英国哲学家米尔 10 岁前就掌握了好几个国家的语言；参加挖掘特洛伊遗迹的施里曼同样记忆力惊人，成人后依然可以背得出父亲在他幼小的时候教他的诸多诗篇；日本盲人高保己一，可以把相当于几十本容量的大辞典背得滚瓜烂熟，并且可以把围棋的各种棋局招数都能背诵出来。

可见，超强的记忆具有神奇的魔力。相信每一个人都希望能具备这种记忆力，但有人却说自己的记忆力天生就不好，根本没法改变。这是一种错误的想法，是对自己不负责任的表现，我们不可否认记忆天才的存在，同时也不否认通过努力成为记忆天才的可能性。人们常说，每个人无论在学习、工作还是生活中，最多只发挥了大脑潜能的 10%。换句话说，一般人在日常生活中所使用的脑力，只占全部脑力的几十分之一或几百分之一。记忆术却可以使之提高一倍之效，即把这几十分之一、几百分之一的“一”，变作“二”。因为这种脑运动是有意识的、人为的，如能经常作这种脑运动，就可防止大脑老化。因此对于我们能否提高自己的记忆力这个问题，回答当然是肯定的。任何人的学习和社会实践，都积累了丰富的知



识和经验，如果把它系统地交织在一起，就会有超强的记忆力。

记忆包括我们的身份、个性与智力，以及所有我们想要保存经历的总和，随着年龄的增长，我们的记忆力会减退。那么，作为普通人如何提高自己的记忆力呢？倘若采用古老枯燥、死记硬背的笨方法，很难想象何时才能达到既定的目标！除非有坚强的毅力做保证，否则大多会半途而废。不掌握科学、快速的记忆方法，费时费力的老牛拉破车的学习速度又怎能跟上信息时代的步伐？所以，本书给你一个提升记忆力的契机，根据本书提供的信息和知识，经过系统的学习，你就能拥有超级记忆的能力。总之，在记忆超常的众多“天才”中，他们之所以能与众不同，仅仅在于他们用心练习记忆术而已。换言之，作为普通人的我们，只要按照本书提供的方法去做，同样也能在记忆领域里做出一番惊人的成就。



第一章 先认识记忆的本质，
再拥有超级记忆

一、记忆的魅力就是这么如此神奇	002
(一) 记忆到底怎么回事儿	002
(二) 这个档案系统大到你无法想象	003
(三) 海马是记忆的中心	005
(四) 大脑颞叶是记忆的库房	006
(五) 核糖核酸是贮存记忆的大分子	007
二、记忆的三个关键阶段	008
(一) 获取阶段——你获得了信息	008
(二) 贮存阶段——你将信息归档	009
(三) 追忆阶段——你能在大脑中找到需要的信息	009
(四) 记忆过程——三者紧密相连	010
三、感觉器官是记忆的重要通道	011
(一) 视觉记忆	011
(二) 听觉记忆	013
(三) 嗅觉记忆	014
四、感情在记忆中扮演的角色	016
(一) 感动我们自己的事为什么更容易忘记	016
(二) 以自我为中心的记忆	016
(三) 瞬间记忆	017
(四) 当感情阻碍记忆时	017
五、为什么有的人记忆“好”，有的人记忆“差”	018
(一) 好的记忆与年龄有关吗	018



(二) 差的记忆是基因决定的吗	019
(三) 男性和女性的记忆有所差别	019
(四) 个人文化对记忆的影响	019
(五) 好的记忆与智力成正比	020
六、疾病不仅给身心造成痛苦，同时也影响记忆	020
(一) 脑损伤导致记忆紊乱	020
(二) 智力疾病制约智力发展	021
七、认识压力，有助于我们提高记忆	022
(一) 压力的本质	023
(二) 压力对记忆的影响	024
八、主动遗忘是为了更好的记忆	025
(一) 了解“遗忘曲线”，加强记忆力	025
(二) 积极的遗忘是件好事儿	027

第二章 拥有超级记忆， 必须“养”好大脑

一、人的大脑里藏有哪些秘密	032
(一) 脑的功能	032
(二) 左脑与右脑的差异	034
(三) 左右脑协同工作	036
(四) 大脑潜能开发的关键在右脑	038
二、脑细胞的记忆机理	038
(一) 神经元和突触	039
(二) 如何传递信息	039
(三) 记忆的细胞机理	040



(四) 习惯化与敏感化	040
(五) 长期协同增效作用	040
(六) 生物电的改变	041
(七) 神经元的改变	041
三、给大脑做“操”，对记忆大有好处	042
(一) 积极暗示法	042
(二) 精细回忆法	043
(三) 奇特联想法	043
(四) 限时强记法	045
(五) 记忆保健操	045
四、音乐治疗让你获得真正的脑力	045
(一) 音乐能解除生活中的紧张	046
(二) 音乐能使人彻底放松	047
五、大脑在运转的过程中所需的营养	047
(一) 氨基酸是大脑的营养品	047
(二) 磷脂是脑细胞的润滑剂	049
六、要想记忆好，健脑最重要	050
(一) 脂肪是大脑的重要营养物质	050
(二) 糖类是大脑必备的主要食粮	050
(三) 蛋白质为智力活动提供基本保障	051
(四) 维生素可以促进大脑的灵活性	052
(五) 矿物质为大脑的健康护航	054
七、科学饮食，是提高记忆的基本保障	055
(一) 食物的酸碱度必须平衡	056
(二) 不利于记忆的饮食习惯	057
八、解除脑细胞疲劳，记忆自然就好	057
(一) 睡眠之谜	058



(二) 保证睡眠

059

第三章 抓住必备条件，
实现超级记忆就这么简单

一、敏锐的观察力，永远是提高记忆的先导	064
(一) 你的观察力敏锐吗	064
(二) 记忆如同银行的存款	065
(三) 心理学家的观察也各自不同	066
(四) 记忆的根本是细心观察	066
二、高度的注意力能保持记忆的持续性	068
(一) 注意力不够	068
(二) 注意力具有指向性	069
(三) 分散注意力的事物	069
(四) 提高注意力的途径	070
三、兴趣是提升记忆的基础	073
(一) 兴趣高低之于记忆	073
(二) 处世态度影响你的记忆力	074
(三) 培养兴趣的途径	075
四、有强烈的动机，就一定能提升记忆	079
(一) 动机到底是什么	080
(二) 记忆动机与提高记忆成正比	081
(三) 记忆动机是走向成功的动力	083
五、积极的思维，为加深记忆保驾护航	085
(一) 思维与记忆的关系	085
(二) 思维方法与记忆的关系	087



(三) 培养正确思维的方法	091
六、开启照相记忆力，阅读从此不再缓慢	092
七、有了明确的目标，就能激发记忆的效能	094
(一) 尽快确定你的目标	094
(二) 闯过“记忆的死亡线”	095
(三) 如何确立记忆目标	097
八、相信自己，你就能成为记忆精英	098
(一) 自信心对记忆的作用	098
(二) 培养自信心的方法	099
九、重复的次数越多，记忆就越深刻	100
(一) 科学重复之于记忆	100
(二) 六大重复技巧强化记忆	101

第四章 展开联想的翅膀， 才能飞入超级记忆的殿堂

一、联想是记忆的基础，帮助我们创造辉煌	108
(一) 事实基础	109
(二) 思维基础	109
(三) 观察基础	110
(四) 记忆基础	110
二、接近联想法，让记忆告别尴尬	111
三、定位联想，总能让记忆产生奇迹	113
(一) 地点形象化	114
(二) 运动中创造记忆	114
(三) 时时更新记忆载体	115



(四) 加强空间记忆力	116
四、读懂事物本质，类似联想让记忆稳步递增	117
五、对比联想可以在潜移默化中延展记忆的宽度	118
六、逻辑联想，让记忆不同凡响	119
(一) 整体与局部的关系	120
(二) 原因与后果的关系	120
(三) 对立与统一的关系	121
七、“自由”联想，助力记忆天马行空	122
八、物象联想，犹如桥梁把信息输入到脑细胞内	123
(一) 观念与体验的联想是记忆的基础	124
(二) 用物象法记忆最有效	125
(三) 用卡片进行物象联想的基本训练	127
九、遗忘是正常现象，联想可以帮你防止遗忘	128
(一) 你健忘，是因为你没联想	128
(二) 联想最好是不合逻辑、荒诞离奇的	129
(三) 寻找、创造有趣的联想	130
(四) 创造一个背景去联想	131
(五) 要人为地创造有趣的联想	131
(六) 失神状态，容易遗忘	132

第五章 认识事物的本质， 决定超级记忆的成败

一、理解透了，记忆自然就加强了	136
(一) 理解记忆的优势	136
(二) 如何运用理解记忆	138



二、有舍就有得，记住该记的东西	139
(一) 别奢望把所有知识都装进脑袋	140
(二) 如何运用选择记忆	142
三、在比较中思考，在思考中加深记忆	143
(一) 比较记忆法的好处	144
(二) 如何运用比较记忆	145
(三) 比较记忆的要点	147
四、掌握归类记忆，可以让你的大脑科学化	147
(一) 归类记忆法的好处	147
(二) 如何运用归类记忆	149
五、把信息系统化，大脑就是一个庞大的图书架	150
(一) 系统与记忆的关系	150
(二) 如何运用系统记忆	152
六、将识记材料“串”起来，记忆就变得一目了然	153
(一) 提纲记忆法的好处	154
(二) 如何运用提纲记忆	154
(三) 运用提纲记忆应注意的事项	155

第六章 趣味是一大法宝， 刺激我们实现超级记忆

一、兴趣是最好的老师，记忆也如此	158
(一) 兴趣对记忆的影响	158
(二) 如何运用兴趣记忆法	160
二、把需要记住的材料编成故事	162
三、比喻是一种技巧，可以满足记忆的需要	164



(一) 比喻的妙处	164
(二) 比喻有助于记忆	165
四、改错最能加深记忆	167
五、运算既动手又动心，数据在你脑中扎下根	169
六、抓住事物的特征，记忆不会随便遗忘	171
(一) 特征与记忆的关联	171
(二) 如何运用特征记忆法	172
七、把握事物的规律，记住就变得轻而易举	174

第七章 打开音韵之门， 超级记忆不再是传奇

一、根据谐音强化记忆	178
(一) 谐音双关法	179
(二) 按周期记忆	180
(三) 按“族”记忆	181
二、利用歌诀记忆，给大脑减压	182
(一) 认识歌诀记忆法	182
(二) 歌诀记忆法的方法	183
(三) 运用歌诀记忆法注意事项	188
三、用好韵语记忆法，任何困难都不怕	188
四、编好字头，轻松记忆不费力气	190
五、“地球之歌”是记忆的重要媒介	191
(一) 我们处在音响世界里	192
(二) 如何利用音响增进记忆	193



第八章 最基本的方法， 是成就超级记忆的起点

一、千万不要忽略随手可得的记忆法	196
(一) 重要的事放在开头和末尾	196
(二) 勤快的双手是记忆的保证	197
(三) 读出声来能够帮助记忆	199
二、运用常规提升记忆	200
(一) 限定时间记忆	200
(二) 由易到难记忆法	201
(三) 循序渐进记忆法	202
(四) 适当速度记忆法	203
三、全脑阅读，让左右脑同时运作起来	203
(一) 如何运用全脑阅读	203
(二) 扫描阅读法具体怎样进行	205
四、增强记忆的最佳记忆时间	206
五、秘诀虽小，却能起到大的作用	207
(一) 一次记事不过“七”	208
(二) 触景生情最好记	208
(三) 利用相反、相近关系增强记忆	209
(四) 记忆对象越少就越鲜明	209
(五) 边问边记忆效果好	210
六、善于捕捉线索，在发现中增强记忆	211
(一) 在最初或最后阶段记忆效果好	211
(二) 醒时比睡时更易忘记	211



(三) “自言自语”有强化记忆的作用	212
(四) 以身体各部分来记忆许多事物	212
(五) 在异常的环境中记住不想忘记的事	213
七、记忆的方法对了，学习便不再是件难事	213
(一) 全体学习记忆法	213
(二) 分段学习记忆法	214
(三) 联合学习记忆法	215
(四) 渐进分段学习记忆法	215
(五) 反复分段学习记忆法	216
(六) 分组学习记忆法	217
(七) 集中学习记忆法	217
(八) 分散学习记忆法	218
八、懂得深度记忆，从此不怕遗忘	219
(一) 实践记忆法	219
(二) “回嚼”记忆法	220
(三) 过量学习记忆法	220
(四) 多角度重复练习记忆法	222
(五) 三次读书记忆法	222
(六) 变换顺序复习记忆法	223
(七) 八面受敌记忆法	224