

# 过目不忘的 记忆法

Memory Method

尔东◎编著

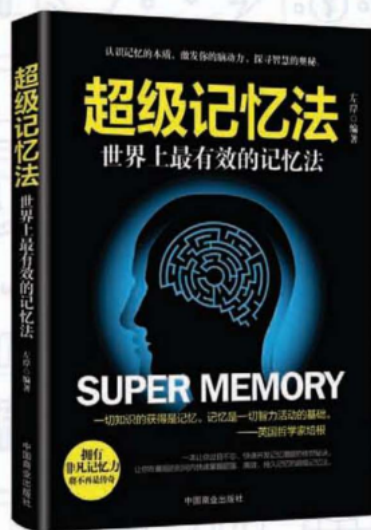
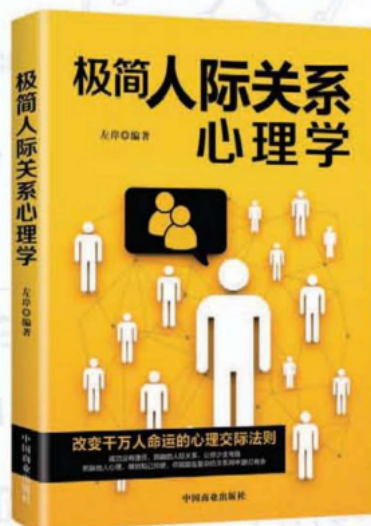
一切知识  
不过是记忆  
——培根

激发记忆潜能,全方位提升记忆力

打造全脑记忆训练场,成就五维的高效能达人

中国商业出版社





**东方经纬**  
DONGFANGJINGWEI

策划编辑：周耿茜

责任编辑：武文胜

封面设计：**胡椒设计**

投稿邮箱：dongfangwenhua66@sina.com



# 过目不忘的 记忆法

记忆力的强弱在一定程度上反映出智慧的高低，且记忆力有很大的可塑性。好的记忆力不是天生的，需要在不断的学习和实践中获得。心理学实验证明，记忆的目标愈明确、愈具体、记忆的效果就愈好。

本书是帮助你改善和提高记忆力的实用书籍，可以短时间内开发你的记忆潜能。书中融知识性、可读性、科学性、实用性、趣味性、系统性于一体，以深刻的认知与切实可行的操作方法，让读者通过记忆，提高生活质量和工作效率。

上架建议：畅销/社科



中国商业出版社微信公众号

ISBN 978-7-5044-9810-6



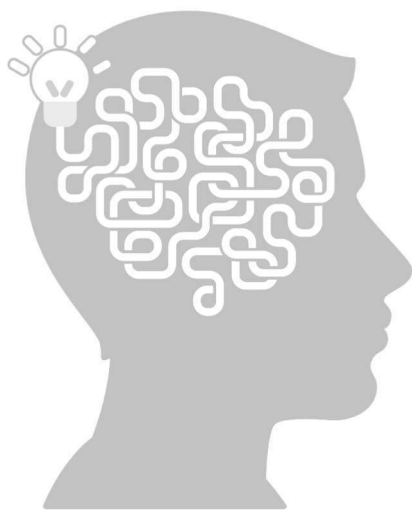
9 787504 498106 >

定价：39.80元

# 过目不忘的 记忆法

Memory Method

尔东◎编著



中国商业出版社

试读结束 需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

图书在版编目 (CIP) 数据

过目不忘的记忆法 / 尔东编著. —北京: 中国商业出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5044-9810-6

I. ①过… II. ①尔… III. ①记忆术 IV. ①B842. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 069437 号

责任编辑: 武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c-book. 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

北京佳顺印务有限公司

★ ★ ★ ★ ★

710 × 1000 毫米 1/16 14 印张 150 千字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

★ ★ ★ ★

(如有印刷质量问题可更换)

## 前言 Preface



如今，我们生活在一个信息爆炸的时代，每人每天都要接收大量的信息。要想在纷繁复杂的信息中，过滤掉没有价值的信息，记住那些有价值的信息，我们就需要拥有一个良好的记忆力。可以说，良好的记忆力是我们提高生活品质和工作效率的有力保障，它让我们在激烈的竞争中脱颖而出，从而成就完美的自己。

记忆是人类生存的本质之一，正是由于它的存在，人类才会在思维中认识世界和改造世界。然而不同的个体记忆力也有所不同，历史上许多杰出的人物都表现出惊人的记忆力：古罗马时期的凯撒大帝，几乎能记住每一位士兵的姓名和面孔；古希腊哲学家亚里士多德的记忆力也非常惊人，能把一本书一字不差地背诵下来；军事奇才拿破仑同样拥有惊人的记忆力，他对当时法国海岸所设的大炮位置以及它们的种类都记得清清楚楚，如果部下报告有错，他竟能及时纠正……

有人可能会说，我的记忆力天生就差，前一秒钟记住的东西后一秒钟就忘了。之所以会出现这种现象，与后天记忆的开发有关，记忆力的好坏不是“天生”决定的。事实上，每个普通人都拥有强大的记忆能力，只要拨去世俗的雾障，掌握科学的记忆方法，人的记忆力都会放射出奇异的光彩。而现代心理学研究成果

证明：目前，人的记忆力一般只发挥了全部脑机能的几十分之一或几百分之一，如果遵循记忆规律，运用科学的记忆方法进行练习，记忆力就会显著增强！

当然，训练记忆力，达到过目不忘的境界，不能像增强肌肉组织那样进行机械性训练，而是运用各种方法与技巧，来提高记忆效率。研究证明，采用这些方法来训练记忆力，能够使记忆效率得到显著的，甚至是惊人的提高。因此，训练记忆力的基本原则可以概括为：您要训练的既不是自发形成的记忆机制，也不是机械地死记硬背的能力，而是如何运用那些经过科学论证的方法。

本书实用易学，分七部分揭示“记忆”的密码，让读者在阅读过程中，了解到记忆在大脑中产生的过程，同时引导读者如何增强记忆力，达到过目不忘的效果。一旦掌握了这些方法，便可在短短几分钟内，轻而易举地记牢三五十个词语，或数以十计的历史年代、地理数据、物理常数、外语单词……你就再也不用为学习和工作中的“记忆力差”而苦恼了。

早在公元前5世纪，“悲剧之父”古希腊诗人埃斯库罗斯就曾说过“记忆是智慧之母”，过目不忘的记忆法就是帮你打开记忆力宝库的一把金钥匙。只要你肯勤于训练、认真钻研、勇于探索，相信一定会在潜移默化中改变你的思维方法和记忆方式。到那时，你就会由衷地发出惊叹：过目不忘竟然如此简单！





## **第一章 揭开记忆的密码，做过目不忘的自己**

“大脑”这个神秘的记忆仓库 / 2

记忆的三种基本类型 / 5

记忆是如何运行的 / 9

什么是记忆表象 / 13

遗忘是怎么回事 / 17

回忆帮助我们重拾记忆 / 24

一切智力活动都是从记忆开始 / 27

## **第二章 抓住必备条件，实现过目不忘就如此简单**

注意力集中 / 36

多动脑筋，积极思维 / 41

兴趣是成功记忆的前提 / 43

高效的记忆离不开自信 / 46

适应用脑的规律 / 49

睡得好才能记得好 / 56

提高感官的敏锐度 / 59

全身放松，有利于记忆 / 68

### **第三章 敏锐的观察，是过目不忘的重要保障**

观察的定义 / 76

观察对记忆的重要作用 / 81

无意观察与有意观察 / 89

短期观察与长期观察 / 96

直接观察与间接观察 / 101

为观察力创造心理条件 / 111

提高观察的基本方法 / 117

### **第四章 联想记忆，为过目不忘搭起桥梁**

实物是鱼，联想是鱼钩 / 132

即时联想，让记忆立竿见影 / 134

定时联想，“自编、自导、自演”的记忆法 / 137

对应联想，由此想到彼 / 139

板块联想，实现想象的跳跃 / 141

物象联想，轻而易举把信息输入到脑细胞内 / 148

## **第五章 方法对了，过目不忘不再是难题**

对记忆材料分类，越清晰越好记 / 156

网络让记忆四通八达 / 160

抓住提纲就等于抓住记忆的根本 / 163

做出列表，记起来既方便又快捷 / 166

以形象为基础进行记忆 / 168

有舍就有得，记住该记的东西 / 172

深入理解事物的本质，自然就记得牢 / 177

给自己虚构故事，把记忆材料加进去 / 179

## **第六章 着眼身边事，让过目不忘在生活中闪光**

如何记住日常琐事 / 184

如何记住人名与相貌 / 187

如何记住时间与数字 / 193

如何记住地理知识 / 200

如何记住历史知识 / 202

如何记住方位 / 205

如何在辩论、谈判中运用记忆 / 207

## 第一章

# 揭开记忆的密码，做过目不忘的自己

记忆的基本过程是由识记、保持、再认（回忆）三个环节组成的。识记是记忆过程的开端，是对事物的识别和记住，并形成一定印象的过程。保持是对识记内容的一种强化过程，使之能更好地成为人的经验。保持和再认是对过去经验的两种不同再现形式。



## “大脑”这个神秘的记忆仓库

人的大脑是神奇而宝贵的。千百年来，无数专家学者为了探索它的奥秘，做了大量的研究工作，正是通过他们不懈的努力，笼罩在这座“迷宫”上的神秘面纱正逐步揭开，从而让我们对大脑有了进一步的认识。

### 一、对大脑的探索

早在公元前6世纪，古希腊哲学家奥尔克玛思提出了大脑是“灵魂和意识的所在地”的观点。这种朴素而略带神学味道的论断，说明人类已经由原始阶段时把一切不能理解，不能完满解释的心理现象统统归之于神的意志的愚昧状态开始转上科学的正轨。由神的意志到大脑的功能，这是一个了不起的进步。

17世纪，法国生理学家笛卡尔，通过大量的实验，进一步证实了大脑对记忆、睡眠、饮食等各种心理、生理现象的决定作用。

18世纪，瑞士生理学家哈勒发现神经能运载感觉，推测出脑是所有神经活动的中心。

19世纪初，奥地利医生盖尔提出了大脑皮层中具体部位具有某种特定功能的观念。

19世纪中叶，根据盖尔的思想，法国外科医生布洛卡经过大量的人体解剖进一步证实：人脑的左半球控制着人的右半身的运动机能，影响着人的语言能力。

在这之后，英国神经学家杰克逊通过动物实验和外科手术判断：大脑半球中央裂的前半球主要管理运动机能，后半球与身体和感官的感觉功能有关。

19世纪末，德国科学家弗里茨和希齐哥，运用了更为科学的动物实验法，通过大量的观测实验，证实了杰克逊的判断并首次提出“脑功能的机能定位说”。

20世纪，加拿大神经外科医生彭菲尔特在蒙特利尔神经研究所用微电极探查几个尚未完全清醒的病人的大脑皮层。经过反复测试观察，全面证实人体各部的运动和感觉机能在大脑皮质的机能区。

## 二、大脑的工作区域

随着科学的发展，人类把日趋先进的技术手段施用于脑科学的研究，从而使人类对大脑的认识愈来愈明确。人脑科学研究成果表明，记忆是人类大脑的重要功能之一。大脑约由140亿到150亿个脑神经元组成，分为左大脑半球和右大脑半球，其间由连合纤维联系。

左大脑半球同抽象思维、象征性关系以及对细节的逻辑分析有关，具有语言、概念、分析和计算的能力。右半脑与知觉有关，具有对音乐、图形、整体性印象和几何空间的鉴别能力。大多数人以左大脑半球为优势半球（表现为右侧肢体较为灵

活)，而右大脑半球发挥不足。大脑皮层是人脑的高级层次，执行着人类特有的智力功能。一般说来，躯体感觉、运动功能越精细的部位，如手、足的掌指（趾）等，在皮层上的投影面积较大。

皮层由大量脑神经细胞的胞体构成，细胞与细胞之间是通过其突起——树突、轴突等构成突触，借助突触传递神经冲动。美国波士顿大学的研究人员还发现并成功地合成了“记忆激素”。记忆激素可加快神经细胞互相传递信息的速度，延长记忆时间，增强记忆力。

### 三、人的记忆潜力

现代科学的研究成果表明，正常人脑的记忆储存量高达  $10^{12}$  到  $10^{15}$  比特信息单位。然而，人一生中“动用”的仅为百分之几（一般认为是 4% 到 10%）。可见，人脑就如同是一个神秘的储存知识的大仓库。

有的学者认为，如果始终好学不倦，那么一个人的脑子一生中储藏的各种知识，将相当于美国国会图书馆藏书的 50 倍。据说该图书馆藏书 1000 多万本。这就是说，人脑的记忆容量相当于 5 亿本书籍的知识总量。

还有的学者认为，即使我们的大脑在每秒钟永不停止地接受 10 个新的信息，如果持续一生，照样还有接收其他信息的余地，所以我们不必担心记得太多会损伤脑细胞。现在已经证实，人类大脑能够记忆的信息量是无限的，具有卓越记忆力的人物比比皆是。

在舞台表演记忆技巧的魔术师当中，有的人能在两秒钟内把两个前后毫无关系的新的信息全部记忆下来，他们还说，如果知道并掌握记忆方法，任何人都能这样做。有一个以“具有完美的记忆力”而著称的俄国人，在谈到15年前某一天发生的事情时，他竟然这样说：“有必要说出那天的准确时间吗？”俄国心理学家亚历山大·鲁利亚教授曾对他进行过多年的调查，结果表明，他的大脑的结构和机能与普通入一样，其唯一特点是从幼年时代起就对周围的一切感兴趣，并有意识地记忆。由于长期锻炼，他自然而然地掌握了各种记忆事物的方法。

因此，只要能够科学合理地运用大脑，就能把人脑的巨大的记忆潜力挖掘出来，就可以高效合理地利用还远远没有充分利用的大脑。因此，探索阻碍记忆的种种因素，是把巨大的记忆潜力挖掘出来必不可少的工作。

### 记忆的三种基本类型

记忆库就是人们大脑中储存记忆信息的地方。人们的大脑中包含着很多记忆库，不同的记忆库，会根据信息的来源、信息输入的时间以及信息的重要程度的不同来储存记忆信息，比如说我们看到的信息和听到的信息，就被储存在不同的记忆库当中。根据信息在大脑当中保存的时间不同，记忆可以分为瞬时记忆、短时记忆、长时记忆三大部分。



## 一、瞬时记忆

瞬时记忆是指在大脑神经系统中保留下来的一种时间很短的记忆，比如电影的画面，就是根据人们视觉的瞬时停留性，才被看成是连续不断地运动着，事实上它是由无数个时间很短的画面构成的。瞬时记忆的持续时间可能连一秒钟都不到。短时记忆是指一种保持时间在一分钟左右的记忆，它是瞬时记忆通往长时记忆的过渡阶段。工作记忆就属于一种短时记忆，比如说拨一串刚刚看到的电话号码，可能在拨的时候记住了，但是一分钟之后就可能忘记了。

瞬时记忆极少变质，因为它不需要深加工，而其回忆行为也是一种机械反射。瞬时记忆的感知与回忆，几乎同时进行，因此无暇忘记。打字便是瞬时记忆的好例子。打字员看一个字，在记住这个字的同一瞬间，他的手已按在打字机上的这个字的键上。这段时间通常少于一秒钟。然后，打字员就把这个字忘了，接着以同样的记忆功能打下一个字。有趣的是，身患遗忘症的人的瞬时记忆却完好无损；不幸的是，瞬时记忆不能代替长时记忆。

## 二、短时记忆

短时记忆是信息从感觉记忆通往长时记忆的过渡阶段和中间环节，是指某些信息在人们接收到一次之后，能够在大脑中保存一段很短的时间的记忆。它的主要特点就是信息的有限性和相对固定性。

在心理学上，短时记忆中的信息的单位是组块，组块是指人