

一个人只用了潜能的很小一部分。只要方法得当，每个人都可以获得巨大成就。

——哈佛大学著名教授 威廉·詹姆斯

全脑力 记忆训练

——快速提升你的**记忆潜能**

主编 袁敏琴

渊博的知识建立在
卓越的记忆力之上



浙江人民出版社

全脑力记忆训练

——快速提升你的记忆潜能

主编 袁敏琴

浙江人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全脑力记忆训练：快速提升你的记忆潜能 / 袁敏琴主编. — 杭州：浙江人民出版社，2006.1

ISBN 7-213-03028-0

I.全… II.袁… III.记忆术 IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 052147 号

全脑力记忆训练 ——快速提升你的记忆潜能	
袁敏琴 主编	
责任编辑 李 宁 装帧设计 王 坚 责任校对 戴文英	浙江人民出版社出版 地址：杭州市体育场路 347 号 市场部电话：0571-85154294
	浙江大学印刷厂印刷 (杭州市玉古路 20 号)
	开本：880×1230 毫米 1/32 字数：21.5 万 印张：9.125 插页：2 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
	ISBN 7-213-03028-0 定价：18.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

版权所有 违者必究



记忆是成功的阶梯
好书改变人的命运



献给追求成功的人

所有的知识，不过是记忆。

——古希腊著名哲学家柏拉图

记忆是一切事物的宝藏和卫士。

——古罗马著名雄辩家西塞罗

普通人只用了实际记忆能力的10%，其余的90%都被浪费了，其原因在于他违反了记忆的自然法则。

——成功学大师戴尔·卡耐基

序

良好的记忆力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。在历史上，许多杰出人物都有超凡的记忆力。例如，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；马克思能把歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品整段整段背出来……

你的记忆力如何？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被开发出来？你是否愿意给自己的记忆力打高分？在阅读本书之前，先问问自己这几个问题。

如果你认为自己的记忆力不够出色，或者发现记忆力有所退化，那么就读一读书中的内容，它会帮助你提高记忆力。

书中介绍的各种记忆方法，可以帮助你找到记忆的窍门，给你有益的启发，并且帮助你找到更多适合自己的记忆妙法。

本书共分四章：第一章《记忆是成功的基础》，第



二章《提高记忆的条件》，第三章《快速记忆23法》，第四章《立即行动，提高你的记忆力》。第一、二章全面详尽地介绍了记忆的重要性和提高记忆的条件。第三章结合实例，介绍了23种记忆方法，例如联想记忆法、比喻记忆法、形象记忆法、概括记忆法、鸟瞰记忆法等等，全都是我们常见常用的有效记忆方法，对于迫切希望提高自己记忆力的朋友来说，这些记忆方法将会对你大有裨益。第四章则针对我们的工作和学习等实际生活，具体介绍了各种记忆方法的实际应用。

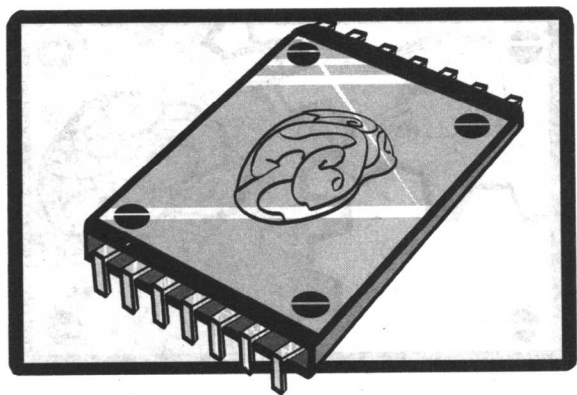
本书不仅可以帮助各类在校生提高学习效率，而且对于从事其他各种工作的人，也有极大的帮助。因为：

- ◎ 随着记忆力的提高，你将发现自己在说话时更加有底；
- ◎ 你会发现自己的知识结构更加完善；
- ◎ 你会发现自己的自信心大大提高；
- ◎ 你还会发现自己的判断力、分析力、学习力也都随之得到了增强。

记忆力是许多能力素质得以发挥和提高的基础，也是我们迈向成功的必备素质。希望本书的出版，能够对诸位朋友走向成功提供一点微薄的帮助。

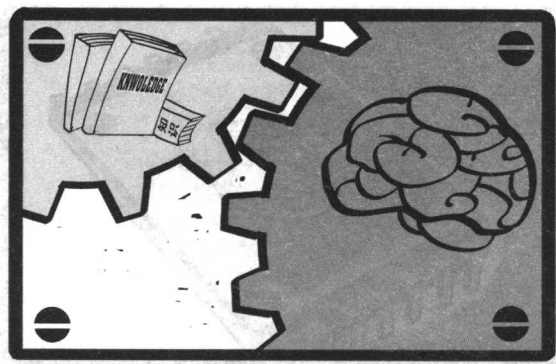
主编 袁敏琴

2005年10月



目 录

序	1
第一章 记忆是成功的基础	1
一、打开记忆的神秘之门	2
二、记忆的作用	7
三、认识你的记忆类型	14
四、你一定能提高记忆力	16
五、增强你的记忆力	22



第二章 提高记忆的条件	25
一、明确记忆的动机	26
二、培养敏锐的观察力	30
三、培养记忆的兴趣	39
四、树立坚定的信心	44
五、培养积极的情绪	48
六、提高你的注意力	59
七、发挥你的想象力	69
八、复习加深记忆	79
第三章 快速记忆23法	87
一、联想记忆法	88
二、概括记忆法	96
三、形象记忆法	100
四、代码记忆法	111
五、比喻记忆法	127
六、鸟瞰记忆法	132



七、荒谬记忆法	136
八、间隔记忆法	152
九、循环记忆法	158
十、谐音记忆法	161
十一、歌诀记忆法	163
十二、提纲记忆法	166
十三、图表记忆法	170
十四、比较记忆法	174
十五、系统记忆法	178
十六、理解记忆法	182
十七、背诵记忆法	186
十八、规律记忆法	190
十九、分类记忆法	192
二十、自测记忆法	195
二十一、抄写记忆法	197
二十二、笔记记忆法	199
二十三、兴趣记忆法	201



第四章 立即行动,提高你的记忆力	207
一、如何记忆数字	208
二、如何记忆外语单词	216
三、如何巧记电话号码	221
四、如何记住约会及重要日期	227
五、如何牢记他人的姓名与长相	232
六、如何记住比赛中的扑克牌	242
七、如何记住逸事和讲演	249
八、如何记住日常琐事	260
九、如何记住贵重物品的存放处	264
十、如何记忆文史知识	266
十一、如何记忆理科知识	276
后 记	285

第一章

记忆是成功的基础

Chapter One

一、打开记忆的神秘之门

人的一切活动都离不开记忆这个源泉。一旦失去了记忆,人不仅失去了活力和创造力,而且失去了许多属于“本能”的本领。

认识我们的记忆

如果有人突然发问:“世界上最高的山峰是哪一座?”

“糟糕,上个月文史知识测试时我还复习过,现在却想不起来了!瞧,我这记性!”

有多少次你这样说,并承认“就是想不起来了”。又有过多少次在你需要的时候,任凭你拼命地想,有些东西就是想不起来。



特别提醒

这种情况不是你一个人独有的,几乎所有的人都受到记忆力差的困扰。这是人类一个最常见的不幸。

对每个人来说,如何提高自己的记忆力是一件非常重要的事情。因为,只有拥有良好的记忆力,才能在学习和事业上取得出色的成就。

至今为止,还没有人给“记忆”做出一个让人满意的定义,目前大家公认的关于记忆的一种简单概括,就是“记忆是过去经验在人们头脑中的反映”。

具体地说,记忆是“对经历过的事情能够记住,并能在日后再现(或回忆),或在它重新呈现的时候能够再认识的过程。它包括识记、保持、再现或再认三个方面。识记即识别和记住事物特点及其之间的联系,它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系;保持即暂时联系以痕迹的形式留存于脑中;再现或再认则为暂时联系的再活跃。通过识记和保持,可积累知识经验,通过再现或再认,可恢复过去的知识经验”。

美国著名心理学家赛马克对人的记忆力做了全面的研究,他认为:“记忆力研究仍然处在探讨人类借以熟记和保持信息的方法的阶段。记忆机制这个东西,我们天天都在利用它,但我们并不知道它是怎样发挥作用的……因而记忆机制的实质至今为止还是一个谜。”

尽管记忆是如此的神秘,但我们还是依靠自己的记忆,创造了一定的成就。有许多人在哀叹自己的记性不好,其实这是可以改变的!

其实,在你自身内部,蕴藏着克服由于记忆力差而产生的烦恼的能力。如果你真心希望利用这一能力,它就能使你的记忆力在短时间内提高几十倍。

你若想使记忆力得以充分发挥,就必须去调动它,使用它。

古希腊人认为有一位记忆女神,名叫摩涅莫绪涅,她是科学和艺术之神——缪斯的母亲。

记忆女神对人们有什么贡献呢?希腊大戏剧家埃斯库罗斯(约前525—前456)通过他剧中的主人公普罗米修斯做了这样的描述:

请听,我为凡人做了些什么?我为他们发明了数字,教会他们把字母连缀成词,给了他们记忆——凡此种种,都是因

缪斯的母亲所兴起。

当然,这只是神话,而不是事实。当人们对“记忆”这个事物还不能做出科学的解释时,难免给它涂上一层神秘的色彩。

让我们回到现实中来吧,通过我们随时随地都可以遇到的“记忆”的实例,来考察和认识记忆的科学含义。

比如,您和一位老朋友好久未见,两人忽然相遇,立刻就认出了对方,并能叫出对方的姓名。

又如,您过去学过的成语典故、外语单词、看过的电影、听过的歌剧等等,一旦需用,很快就会在脑海中重现出来……

这样的事例,可以信手拈来,这些都是记忆的具体表现。

总之,在日常生活中,人们感知着各种事物,产生各种思想和感情,进行各种活动,都可以作为经验,经过识记在头脑中保持下来,并在以后的一定条件下得到重现,这就是记忆。



特别提醒

人的记忆能力,实质上就是在大脑里储存信息,以及进行反馈的能力。

记忆在人们的生活实践中无时不有,无处不在。它是人的生理、心理活动的一种本质特性。

人生是充满活力、创造力的,而一切活力和创造力都离不开“记忆”这个源泉。一旦失去了记忆,人的行为就必然会失去活力和创造力,甚至还会失去许多属于“本能”的本领。

生活中有因意外事故(如工伤、车祸等)或疾病(如脑膜炎、精神病等)而丧失了记忆的人,这是多么的不幸。人类之所以能够认识世界、改造世界,关键就在于人类具有卓越的记忆能力。

正是依靠记忆能力,人类才得以学习、积累和应用各种知识、经验,才能不断地推动历史的发展和社会的进步。

创造奇迹的记忆

在历史上,许多杰出的人物,都有着惊人的记忆力。

例如,在古代那些未开化的部落里,酋长和巫师之所以在部落遇到各种灾难时能够告诉人们有效抵御的方法,使整个部族团结一致,攻克灾难,靠的就是他们出色的记忆力。他们详尽地记住了祖先一代代传授下来的经验和教训,这些经验和教训像神灵一样帮助部落战胜了灾难,因而酋长和巫师们被族人认为是最有智慧的人,拥有至高无上的权力。

拿破仑在指挥作战时,不仅能准确地记住旗下各部队的具体战斗位置,而且还能记住许多士兵的姓名和面容。发掘世界著名的特洛伊遗迹的学者休里曼,幼年时就能背诵古希腊诗人霍梅罗斯的长诗。亚伯拉罕·林肯在43岁时,偶然遇见自己20年前参加里鹰战役时的指挥官,竟能立刻喊出他的名字,在场的官员们无不感到惊讶和钦佩。

再说一个关于林肯的故事。有一次,林肯得悉亡友的儿子小阿姆斯特朗被控谋财害命,并已被初步判定有罪。于是,林肯以被告辩护律师的身份,向法院查阅了全部案卷,阅后他要求法庭复审。

这个案子的关键在于,原告方面的一位证人福尔逊发誓说,那天晚上11点钟,在月光下清楚地目击小阿姆斯特朗用枪击毙了死者。按照法庭惯例,作为被告辩护律师的林肯与原告证人福尔逊进行了一场辩论:

林肯:你发誓说认清了小阿姆斯特朗?



福尔逊:是的。

林肯:你在草堆后,小阿姆斯特朗在大树下,两处相距三十米,能认清吗?

福尔逊:看得很清楚,因为月光很亮。

林肯:你肯定不是从衣着方面进行判断的吗?

福尔逊:不是的,我肯定认清了他的脸蛋,因为月光正照在他的脸上。

林肯:你能肯定时间是夜间11点吗?

福尔逊:完全肯定。因为我回屋看了时钟,那时是11:15。

林肯问到这里,转过身发表辩护词说:“我不得不告诉大家,这个证人是个彻头彻尾的骗子。”接着,他申诉了自己的理由。

原来,林肯抓住了对方一个破绽。

对方说:“我肯定认清了他(指被告)的脸蛋……”

林肯指出:“那天是上弦月,到晚上11点,月亮早已下山。既然没有月光照射,怎么可能看清被告的脸呢?”

林肯运用了无可辩驳的逻辑推理来攻破对方的诬告。这种推理的思维活动就是建立在对知识记忆的基础之上的。

在生活中,记忆力的重要性随处可见,即使是玩游戏,也能体现出记忆力的奥妙。如有些高明的棋手能够下闭目棋,而且一个人同时与七八个人对弈。记住那么多的棋盘,着实不容易,这要靠出色的记忆力。

人人都渴望自己具有丰富的知识和卓越的才能,成为栋梁之材。要成为人才,就得有一定水平的智力。而记忆力作为一切思维的基础,其重要性不言而喻。

可是,有人不懂得这个道理,甚至轻视记忆力。乔治·杜阿梅尔对这种做法做过尖锐的批评: