




一本可以让你在轻松阅读中**改变记忆力**的休闲图书  
掌握科学化记忆方法，提高学习和工作效率



连续**13**个月蝉联上海书城非文艺类图书销售前**10**名  
上海贝塔斯曼书友会推荐图书

 华东理工大学出版社  
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



华龙宝一编著

Memory

# 快速记忆法



华东理工大学出版社  
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

快速记忆法/华龙宝编著. —上海: 华东理工大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-5628-1747-2

I. 快... II. 华... III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 069204 号

## 快速记忆法

---

编 著 / 华龙宝

执行策划 / 朱义志

责任编辑 / 徐惠娟

封面设计 / 戚亮轩

责任校对 / 许 春

出版发行 / 华东理工大学出版社

地址: 上海市梅陇路 130 号, 200237

电话: (021)64250306(营销部)

传真: (021)64252707

网址: [www.hdlgpress.com.cn](http://www.hdlgpress.com.cn)

印 刷 / 江苏省句容市排印厂

开 本 / 890×1240 1/32

印 张 / 7.625

字 数 / 175 千字

版 次 / 2005 年 8 月第 1 版

印 次 / 2005 年 8 月第 1 次

书 号 / ISBN 7-5628-1747-2/G·260

定 价 / 16.80 元

# 前言

快速记忆法  
KUAI SU JI YI FA

## 轻松阅读，轻松记忆

如果有人问，你喜欢阅读吗？回答否的人可能比是的还要多。

如果接着问，你想提高自己的记忆力吗？持肯定答案的人一定比摇头的人多。

事实上，面对市场上种类繁多的快速记忆的书籍，你是否找到了既能很有兴趣地读下去又能提高你的记忆力的图书？

有位名叫伽席德的学者曾做过这样一个实验：他以 51 位学生为对象，分别使用轻松和填鸭式两种记忆法来测验学生接受的程度。三星期后，轻松记忆法有 42.8% 的学生印象犹存，而用填鸭式记忆的只有前者的一半。所以，为了使不同文化层次的读者都有兴趣读本书，作者努力兼顾科学性和可读性，尽量减少那些泛泛的理论，以通俗易懂的语言、生动的事例来讲解记忆的方法，并通过不同形式的记忆力的训练和大脑保养的内容来达到快速记忆的目的。这从而也形成了本书的特色：轻松阅读，轻松记忆。在轻松阅读的过程中提高你的记忆力。

探索心理学领域中的秘密是饶有兴味的。因为，精神世界不仅绚丽多彩、生动有趣，而且它还可以与自己的感受和 Experience 结合起

来。为使本书所阐述的内容符合科学原理,并尽量汲取中外专家的科研成果,作者华龙宝教授冥思苦索于资料室与图书馆,故而其写作进度很慢,花了三年多时间,其后几年又增删多次。受作者的委托,贝怡老师在介绍科学的快速记忆方法的基础上增加了左右脑功能的作用及训练等内容,以期从增强左右脑的功能方面,来提高快速记忆的效率。

本书自 2000 年出版以来,受到广大读者的欢迎。在上海书城,本书连续 13 个月在非文艺类图书销售排行榜上名列前 10 位;上海贝塔斯曼实业有限公司将本书选为向其书友会推荐的图书;香港星岛出版有限公司买断繁体字中文版版权。累计销售已近 10 万。鉴于此,本书推出全新版本,无论是从内容编排还是外在包装上都作了进一步完善。

我们不敢说这本书能彻底地改变你的记忆力,但在享受本书的阅读过程中,你的记忆力一定会有所提高。

编者 2005 年 6 月

# 目 录

快速记忆法  
KUAISU JIYIFAH

## 第一章 记忆的奥秘

- 什么是记忆 / 3
- 能否增强记忆力 / 6
- 怎样发挥记忆的优势 / 8
- 令人称羨的记忆力 / 10
- 英才还须“后天”造 / 13
- 记忆的黄金时代 / 15
- 遵循生命的节律 / 17
- “遗忘曲线”告诉我们什么 / 19
- 遗忘的原因 / 21
- “开夜车”不足取 / 23
- 记忆与思维 / 26
- 起步 1 000, 攀登 5 000 / 28
- MQ 与记忆“快车道” / 30
- 左右脑功能的作用 / 32

35  
第二章  
记忆的方法

- 图表演记忆法 / 37
- 顿悟记忆法 / 40
- 临摹法 / 44
- 观察记忆法 / 46
- 相貌姓名记忆法 / 50
- 巧用指拳法 / 53
- 比喻记忆法 / 55
- 推测记忆法 / 57
- 笔记记忆法 / 60
- 四环式记忆法 / 63
- 四别、五步读书法 / 65
- “动力定型”法 / 68
- 集腋成裘法 / 70
- 兴趣促成法 / 73
- 归类记忆法 / 77
- 谐音记忆法 / 80
- 卡扎·罗姆布法 / 84
- 卡片记忆法 / 86
- 韵律记忆法 / 88
- 歌诀记忆法 / 90
- 攻城拓地法 / 92
- 灵活思考法 / 94
- 环境适应法 / 97
- 群体激励法 / 100
- 缩略记忆法 / 102
- 复习记忆法 / 106
- 形象记忆法 / 109
- 联想记忆法 / 112
- 接触实物法 / 118
- 编码记忆法 / 120
- 理解记忆法 / 124

## 第二章 记忆的方法

---

- 情境记忆法 / 126
- 符号记忆法 / 128
- AB 卷法 / 131
- 比较阅读法 / 133
- 听力训练法 / 135
- 抄读记忆法 / 137
- 交际记忆法 / 139
- 把握概念法 / 141
- 提纲记忆法 / 143
- 自测记忆法 / 145
- 联珠记忆法 / 148
- 形义认记法 / 151

## 第三章 记忆力的训练

---

- 图形识记(上) / 155
- 图形识记(下) / 156
- 勾画图形与计算 / 157
- 联想练习 / 158
- 记忆商品价格的练习 / 159
- 记忆商品及其序号 / 160
- 乘车的计算 / 161
- 故事情节的记忆 / 162
- 记忆历史事件 / 164
- 无意义数字与文字的练习 / 166
- 记忆相貌和人名的练习 / 167
- 记忆力简便测试 / 168
- 巧记三十六计 / 170
- 巧记我国各省(市)、自治区 / 171
- 关于读书方法的练习 / 172
- 回文诗词练习 / 175



## 第三章 记忆力的训练

- 地理学上的分类 / 178
- 成语“联珠”练习 / 180
- 扑克牌练习 / 181
- “注意”的训练 / 182
- 注意力无法集中如何解决 / 183
- 记忆借助于环境的练习 / 185
- 左页设计和摘要 / 187
- 如何在会议上有效地表达观点 / 189
- 快乐的 26 字母人生 / 193
- 观察力的训练 / 196
- 右脑开发训练 / 198
- 左右脑协调训练 / 199
- 记忆问答 / 200

## 第四章 大脑的保养

- 营养与益智 / 207
- 用脑要有张有弛 / 211
- 不要与世隔绝 / 214
- 打哈欠、伸懒腰与搔头皮 / 217
- 别误了早餐 / 219
- 解除精神紧张的 10 项运动 / 221
- 脑部器官的锻炼 / 226
- 全面呵护你的大脑 / 228
- 参考书目 / 230
- 后记 / 232

Memory

记忆的奥秘

第1章

遵循生命的节律

遗忘曲线告诉我们什么

MQ 与记忆快车道

英才 还须后天造

.....

---

希腊神话中,九位文艺与科学女神的通称叫缪斯。缪斯之母——莫尼默西尼,是古希腊人尊崇的记忆女神。在他们心目中,没有记忆女神的孕育,就不会有文艺、科学的茁壮成长。

人们在下棋的时候,能从许多可能的走法中挑选出自认为最好的一着,判断、分析、果敢地决策就在那一瞬间;一个人把一天所见、所想用笔记录下来,将是一部20万字的书或是8小时的录像带。

要提高人的记忆力,首先让我们揭开记忆仓库——人脑——的奥秘,了解记忆的本质、摸清它的“脾性”。

---

## 什么是记忆

记忆是大脑系统思维活动的过程,是过去经验在我们头脑中的反映,一般可分为识记、保持和重现三个阶段。识记,就是通过感觉器官将外界信息留在脑子里。保持,是将识记下来的信息,短期或长期地留在脑子里,使其暂时不遗忘或者许久不遗忘。重现,包括两种情况:凡是识记过的事物,当其重新出现在自己面前时,有一种似曾相识的熟悉之感,甚至能明确地把它辨认出来,称作再认;凡是识记过的事物不在自己面前,仍能将它表现出来,称作再现。因此,重现就是指在人们需要时,能把已识记过的材料从大脑里重新分辨并提取出来的过程。

从信息论的角度看,识记是大脑皮层内信息的输入与获得;保持是大脑皮层内信息的编码和储存;而重现是信息的提取和运用。记忆的这三个环节是相互联系、相互制约的。

根据记忆的内容,大致可分为下列四种:

(1) **形象记忆**。这是以感知过的事物和形象为内容的记忆,如进入商场和参观展览会留下的记忆。

(2) **逻辑记忆**。这是以概念、公式和规律等的逻辑思维过程为

内容的记忆,如学习某种理论以及对定理、公式的记忆。

(3) **情绪记忆**。这是以体验过的某种情绪或情感为内容的记忆,如对头一天进入大学校园或第一次领取工资的愉快心情的记忆。

(4) **运动记忆**。这是以做过的运动或动作为内容的记忆,如学习游泳和初学骑自行车时,一个接一个动作的记忆。在日常生活中,上述四种记忆是相互联系、交叉进行的。

根据记忆的时间长短不同,一般分为短时记忆和长时记忆。短时记忆如我们从电话簿上查到一个号码,拨打过后,随即忘了;听课时边听边做笔记,也是依靠短时记忆。长时记忆指经过很长时间仍能记住,或能保持终生不忘。人的长时记忆大多要经过对短时记忆的不断加工,心理学家对长时记忆的编码、储存和提取进行了不懈的探索。本书列举的种种提高记忆的方法,许多地方是针对于此的。

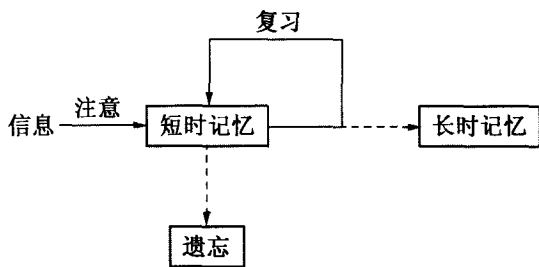


图 1-1 短时记忆与长时记忆模式图

恩格斯曾说:“我们的意识和思维不论它看起来是多么超感觉的,总是物质的、肉体的器官即人脑的产物。”心理现象是神经系统的属性,大脑是“灵魂和意识的所在地”,各国科学家研究记忆的生理和生化方面,认知心理学家对记忆进行了大量研究,实际上这是

对大脑奥秘的挖掘。在某些方面他们达成了共识,如认为记忆存在于覆盖在人脑表面的大脑皮质之中,记忆的获得与整个大脑的突触的抑制和促进有关。他们认为大脑一旦受到刺激,则在每一神经细胞(神经元)上生长出更多的突起,这些突起将使人脑内部的突触连接。神经联系的总量增加,形成记忆。不断的刺激,细胞间联络密切,枝杈型的突触不断增多,信息才易通过。经多次反复,促进突触愈加发达。反之,如形成的突触长期不用,会变弱、缩小,突触数也减少,使信息不能顺利通过。所以为了增强记忆,就要经常用脑,就像经常要进行体育锻炼一样,进行头脑锻炼。

我们知道大脑的结构功能单元是神经细胞,每个神经细胞相当于一个记忆元件,它有兴奋和抑制两种状态,就像一个双稳态继电器。神经细胞记忆的信息用二进制数的单位“比特”来计量,它的总数为  $1 \times 10^{10} \sim 1.4 \times 10^{10}$  个,就是 100 亿到 140 亿个之间。如果人的一生用 60 年计算,神经细胞每秒钟接受的信息量是 14 比特(最高可达 25 比特),那么一个人毕生的总记忆储量大约是  $2.8 \times 10^{20}$  比特。这种储量究竟有多大? 打个比方来说,美国国会图书馆是世界上最大的图书馆之一,藏书近 2 000 万册,我们大脑的信息储量可以容下三四个美国国会图书馆。看来一个人活到老、学到老,也只占用了自己大脑记忆储量的一丁点儿,所以尚待进一步挖掘这座宝藏!

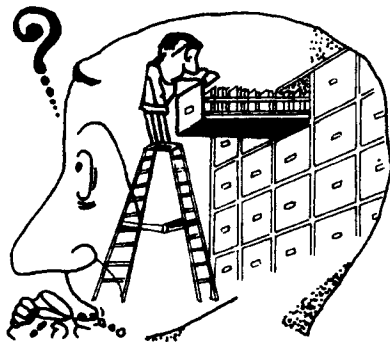


图 1-2

## 能否增强记忆力

我们能否提高自己的记忆力？回答是肯定的。任何人的学习和社会实践都会积累丰富的知识和经验，如果把它们系统地交织在一起，那他一定会有很强的记忆力。而一本讨论记忆问题的书，也许能帮助记忆力差的人充分发挥自己的记忆才能。

“我必须记住！”“我能记住。”这样相信自己是很重要的。在司汤达的小说《红与黑》中，当女主人公朱莉安受人之托传送一封长信时，为了防止中途出事，而将全文默记在心。托信的人问她：“你真能完全记住？”她答道：“只要我不怕忘记，就记得住。”强制性和方法得当，一定会达到预期的目的。

一般地说，增强记忆力的方法有两个组成部分，一是为你提供诀窍，使你能够把工作和社会生活中想记住的一切记住；二是增强你的观察力、想象力和分类的能力，把想记住的都不甚费力地留在脑子里。日本国的桑名一央在《怎样挖掘你的潜在能力》一书中提到五个步骤，它的主要意思是：

(1) 要采取积极态度，认为自己的记忆力是好的。要始终认为“我的记忆力好”，就是说在精神上先要战胜自己的怯懦，同时采取恰当的步骤，一步步实现自己的愿望。

(2) 集中精神，即集中注意力的问题。排除外部或者来自内部

的干扰,专注于学习、工作。要做到这点,最初需要自我训练。

(3) 掌握具体训练的方法,如做数学游戏,在路上行走时把所见汽车号码依次记下来等等。不论年纪大小,记忆力不使用就要变得迟钝。

(4) 这种训练要以愉快的心情去做,主动地进行训练。

(5) 培养观察力。许多人平时是在观看事物,而不是在观察事物,似乎看得很仔细,却往往没有在脑中留下深刻的印象。我们要学会观察周围的一切,如住所附近的环境、房子的布局、商店内商品的摆放位置;乘车外出,观察沿途的建设新貌。要是谁试图这样做,并坚持一星期,你会吃惊地感到,自己以往忽略了很多的东西。

(6) 调动视、听、触、味、嗅五种感觉器官用于记忆,调动得越多、越合理,收获得越多。

要知道,这后两点也是在挖掘你大脑右半球的潜能,启迪你的图形知觉及感官直觉,加强你的形象记忆。



## 怎样发挥记忆的优势

人的五官乃至身体都是记忆的媒介，人主要通过视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉来接收信息。人的感觉是感官、脑的相应部位和介于其间的神经等连成的分析器统一活动的结果。其中最重要的是视觉和听觉。人的器官的灵敏程度是因人而异的。对看见的东西从眼睛传到大脑的信息记得最牢，叫作“视觉记忆型”，大约 3/4 的人是视觉记忆型的。如对听到的东西，从耳朵传递到大脑细胞的信号记得最牢，叫作“听觉记忆型”。如是通过运动记得最牢，叫作“动觉记忆型”。事实上“五官”是相互配合、协同工作的，只是在某种情况下偏劳于某个或几个器官罢了。

有一些特殊的情况，例如通过用眼睛观察别人的口形来猜测意思，或者用专门的手语接收信息、交流思想，这是用眼睛补偿耳朵的不足。很多音乐家能把听到的乐曲演奏出来，尽管都没见过这首曲子的乐谱。这是因为经过长期专业训练，他们的听觉记忆特别好的缘故。有人偏重于耳朵和手指的触摸，例如盲人。人的嗅觉隶属于人脑最原始部分——嗅球，这个部分同时也是情感、食欲和性欲的管理中枢。当人嗅到某种久违的气味时，往往能引起对遥远旧事的回忆，并且泛起情感的涟漪。人的鼻子里有 1 000 万