

青少年金牌智力开发与培养丛书

卓越

记忆力

开发与培养

本书编写组 编著



《青少年金牌智力开发与培养丛书》

卓越记忆力开发与培养

本书编写组 编著

江苏教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卓越记忆力开发与培养:《青少年金牌智力开发与培养丛书》编写组主编. —南京:江苏教育出版社, 2011. 12

(青少年金牌智力开发与培养丛书)

ISBN 978-7-5499-1269-8

I. ①卓… II. ①青… III. ①青少年-记忆术-能力培养 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 245783 号

丛 书 名 青少年金牌智力开发与培养丛书

书 名 卓越记忆力开发与培养

编 著 本书编写组

责任编辑 严明瑗

装帧设计 王联众

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏教育出版社 (南京市湖南路1号A楼 邮编210009)

苏教网址 <http://www.1088.com.cn>

集团网址 <http://www.ppm.cn>

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司 (电话:01061764503)

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 16.75

版 次 2012年4月第2版 2014年5月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-1269-8

定 价 30.00 元

邮购电话 025-85406265, 85400774 短信 02585420909

E-mail jsep@vip.163.com

盗版举报 025-83658837

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换

提供盗版线索者给予重奖

前 言

每个孩子都是一座宝藏，我们要仔细观察和发现，懂得开发。任何人才的成功，都离不开智力因素和非智力因素。智力因素主要包括观察力、想象力、注意力、思维力和记忆力；非智力因素，主要指人的情感（包括道德品质）、意志、性格、气质等。

“如何使孩子更聪明？”“如何开发青少年的智力？”一直是困扰广大家长和学生的一个难题。众所周知，智力水平的高低一定程度上决定了我们的学习成绩，事实上，我们每个人都具备很强大的智力潜能，如何开发这一部分未被利用的潜能，培养一种高效智力运用的习惯，让我们的潜在智力变成现实中的成绩，才是我们首当其冲要做的事情。人的一生中，少年时期正是智力发展的关键时期，这一时期的智力发展，将直接影响到一个人一生的智力发展。因此，抓住这一黄金时期，及时开发孩子的智力潜能，是教子成才、助子成功的重要途径。

本丛书基于这个目的，从智力构成的每个部分核心入手，让青少年学生对诸如观察力、注意力、记忆力、创造力、思维力和想象力等有个直观的认识，然后对青少年学生这些智力构成进行一个初级的测试，让青少年学生首先对自己的智力水平和智力运用有个简单的了解，然后进入本书的重点——智力训练和智力游戏中去，通过生动有趣的训练题和开心的游戏，逐步培养和提升孩子的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力和创造力。

我们知道，非智力因素主要包括兴趣、情绪、情感、意志、性格等，它们是认识活动的动力系统。兴趣是指在明确目标的基础上积极探索各种事物的心理倾向。情绪是人的心理活动的重要一面，情绪情感的好坏与兴趣的大小对智力活动有很大影响。孩子对上学是否有兴趣，是

高高兴兴地学，还是愁眉苦脸地学，其效果是大不一样的。深厚的兴趣和好的情绪使智力活动进入积极状态，往往会唤起人们废寝忘食的钻研劲头，从而成为会发掘智力潜力的金钥匙。而不好的情绪，如压抑、害怕、反感等则会阻碍智力活动。意志即是指人们自觉地克服困难，实现预定目标的心理过程。性格是人对现实的态度和在行为方式中比较稳定的心理。良好的性格如勤奋、自信、自强等，对一个人的成长起积极作用，而不良的性格如懦弱、懒惰等，则对人的成长起消极作用。总之，非智力因素是引导和促进孩子学习、成长的一种内驱力，它对孩子智力与能力的发展起着动力和定向的作用。

本书的重点就是调动孩子的非智力因素，从这个出发点开始，对孩子的智力进行一场革命，从而达到对孩子进行智力开发和培养的目的。

本丛书最突出的特色就是：运用大量生动有趣的图片，采用新颖活泼的编排形式，让同学们在愉快的训练题和游戏中认识和学习，并获得深刻的体验和新的认识，在游戏和思维训练中不知不觉地获得智力的提升，并让大脑得到有益的开发。

本丛书重点训练孩子的记忆力、思维力、注意力、记忆力、想象力、创造力等，让孩子们在无拘无束的训练活动中开启智力。本丛书适合中小学生阅读使用，同时，对于家长来说，也是一套极具指导意义的家教亲子互动图书。

本书编委会

目录

CONTENTS

提升记忆力，发掘大脑潜能 / 001

我们所有的知识都有赖于记忆，如果我们的记忆力超群，我们的学识就会非常渊博。准确而敏锐的记忆力是学习与事业成功的基础，我们所有的知识都是建立在记忆的基础上。柏拉图这样说过：“所有的知识不过是记忆。”而西塞罗在谈到记忆力时认为：“记忆是一切事物的宝藏和卫士。”

♡ 记忆力让他们与众不同 / 002

♡ 永远不要说“记不住” / 004

♡ 别让大脑的资源闲置 / 006

♡ 用目标指引记忆 / 011

♡ 超越“记忆死亡线” / 015

♡ 挑战记忆天敌——遗忘 / 021

测一测，你的记忆力水平

/ 025

完成下面的各项记忆测试将帮助你发现自己的强势和弱势，从而知道要集中注意哪些方面。一旦对自己的强势和弱势有了足够的了解，你就会注意自己处于劣势的方面，就会知道它们如何在不同的情况下帮助影响和提高你的记忆。

- ♡ 一、记忆力及格测试 / 026
- ♡ 二、临时记忆能力测试 / 031
- ♡ 三、长期记忆能力测试 / 034
- ♡ 四、记忆方法适应性测试 / 037
- ♡ 五、记忆力初级测试 / 040
- ♡ 六、记忆力中级测试 / 043
- ♡ 七、记忆力高级测试 / 047

脑力开发训练备战

/ 059

脑力开发训练系统的作用主要是激活大脑，使左右脑的状态最优化地协同工作，使左右脑得到自由地切换。我们知道，左右脑处理信息的方式不同，要更好地利用右脑的潜能，就必须把大脑的状态从左脑切换到右脑的状态。

- ♡ 激活大脑的初级运动 / 061
- ♡ 丹田呼吸训练 / 062
- ♡ 冥想训练 / 071

人类的记忆能力不是天生的，它可以通过后天的学习和训练而获得提升。记忆力训练的真正目的就在于帮助我们的大脑熟练掌握正确的记忆动作，让我们能够习惯性地任何情况下都使用正确的记忆方法。当我们的肌肉越熟练地掌握了这套记忆方法，我们的记忆力就提高得越快，我们就会越来越能感到由于记忆力飞跃所带来的快乐。

- ♡ 一、理解记忆训练方案 / 076
- ♡ 二、过度学习记忆训练方案 / 080
- ♡ 三、编码记忆训练方案 / 082
- ♡ 四、图表记忆训练方案 / 086
- ♡ 五、联想记忆训练方案 / 092
- ♡ 六、抽象记忆训练方案 / 100
- ♡ 七、归类记忆训练方案 / 103
- ♡ 八、特征记忆训练方案 / 109
- ♡ 九、谐音记忆训练方案 / 113
- ♡ 十、口诀记忆训练方案 / 117

提高分类记忆力趣味游戏 / 127

记忆力对我们每个人而言，都是相当重要的。应该怎样做才能提高记忆力呢？我们不妨在本章的游戏中去体会分类记忆法带给我们的记忆乐趣，通过对游戏规律的掌握来提高自己的记忆能力。

- ♡ 一、观察记忆力训练游戏 / 128
- ♡ 二、联想记忆力训练游戏 / 160

- ♡ 三、文字记忆力训练游戏 / 177
- ♡ 四、数字记忆力训练游戏 / 191
- ♡ 五、理解记忆力训练游戏 / 199
- ♡ 六、记忆力综合能力趣味游戏 / 211

打造超级记忆的秘诀

/ 241

有效的提升记忆力的方法就是适当地进行科学练习，通过练习大量可靠、有效且针对性强的专业题目，一步一步开发大脑，把潜能挖掘出来。把爱玩的天性和好奇的天性结合起来，让我们从后面的趣味游戏中，体会在“玩中学”，在“学时玩”的乐趣。

- ♡ 神奇思维与超右脑照相记忆 / 242
- ♡ 给知识编码，加深记忆 / 244
- ♡ 用夸张的手法强化印象 / 247
- ♡ 造就非凡记忆力 / 250
- ♡ 神奇比喻，降低理解难度 / 253
- ♡ 另类思维创造记忆天才 / 255
- ♡ 左右脑并用创造记忆的神奇效果 / 258

提升记忆力，发掘大脑潜能

我们所有的知识都有赖于记忆，如果我们的记忆力超群，我们的学识就会非常渊博。准确而敏锐的记忆力是学习与事业成功的基础，我们所有的知识都是建立在记忆的基础上。柏拉图这样说过：“所有的知识不过是记忆。”而西塞罗在谈到记忆力时认为：“记忆是一切事物的宝藏和卫士。”

记忆力让他们与众不同

古往今来，很多杰出人物都是记忆超群的人。

王粲，建安七子之一，遇碑文，吟诵一遍，即可不忘；

拿破仑，于15年后在制定法典的会议上能随口引证他19岁时在禁闭室内看的罗马法典；

前苏联的尤里·亚历山德罗维奇，只要扫视一眼，就能说出人们用粉笔画在黑板上的杂乱无章、有的甚至相互交切的近百个圆圈的准确数目。他被带到陌生城市里去应试，每到一个地方，只要在街上走一次，就能对那里的交通线路、十字路口的情况以及各家大型商店、剧院、酒楼的名称与地址了如指掌。他只要花2小时的记忆时间，就可以快捷地背诵一本有1000多家用户的电话簿中每家每户的称谓、号码等；

达·芬奇，在十几岁时到一所寺院里游玩，目光被一幅壁画吸引住了。回到家，他毫不费力地把看到的壁画默画了下来，物象比例和细节点缀宛如原作，连色彩明暗差别都再现得十分逼真；

被称作“音乐神童”的莫扎特，有一次在西斯汀教堂里，只听了一遍就把神秘不外传的大合唱（是相当复杂的变调音乐，包括4个声部的重唱和5个声部的合唱）默记在心；

唐朝的王维，有一次在洛阳城里看到一幅《按乐图》，画的是一个乐队在演奏。他仔细观察了一阵子，然后微笑着对旁人说：“这幅画描绘的恰好是《霓裳羽衣曲》演奏到第三叠第一拍。”大家听了以后既诧异又不相信，都说：“你怎么知道？是骗我们的吧？”于是王维请来了一队乐工，叫乐工们演奏《霓裳羽衣曲》。当乐工们演奏到第三叠第一拍时，乐工们的手指、嘴唇在乐器上的位置以及动作和姿势，刚好跟画上描绘的一模一样，大家都信服了；

19世纪法国的小说家左拉，对各式的花朵及食品，都能一嗅而正确地分辨出它们的香味来；

毛泽东能背诵几百首唐诗和许多篇韩愈的散文；

周恩来，对见过一面的人，许多年后还能认出并叫出对方的名字；

日本飞鸟时代，制定了“17条宪法”，确立天皇权力政治制度的圣德太子，他能同时倾听并记住10个人的汇报，并能分别给予恰当的判断和处理。拿破仑在指挥作战中，不仅能准确地记住他的各个部队的具体战斗位置还能记住许多士兵的姓名和面容。英国哲学家米尔，在不到10岁的时候已经熟练地掌握了几门外语。发掘世界著名的特洛伊遗迹的学者修里曼，幼年时就能背诵古希腊诗人霍梅罗斯的长诗，成年以后，几个月内便能学会一门外语。

亚伯拉罕·林肯，他在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，使在场的官员们无不感到惊讶和钦佩。

再说一个林肯的故事。林肯得悉自己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，于是林肯以被告的辩护律师的资格，查阅了法院全部案卷，之后他要求法庭复审。

这个案子的关键在于：原告方面的一位证人福尔逊发誓提出证据说，那一天晚上11点钟，在月亮下清楚地目击小阿姆斯特朗用枪击毙了死者。按照法庭的惯例，作为被告辩护律师的林肯与原告的证人福尔逊进行了一场辩论：

林：你发誓说认清了小阿姆斯特朗？

福：是的。

林：你在草堆后，小阿姆斯特朗在大树下，两处相距二三十米，能认清吗？

福：看得很清楚，因为月光很亮。

林：你肯定不是从衣着方面认清的吗？

福：不是的，我肯定认清了他的脸蛋，因为月光正好照在他的脸上。

林：你能肯定时间在11点吗？

福：充分肯定。因为我回屋时看了时钟，那时是11点一刻。

林肯问到这里，转过身发表辩护词说：“我不能不告诉大家，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……”而林肯指出，“那天是上弦月，到晚上11点钟，月亮早下山了。既然没有月光照射，怎么可能看清被告的脸呢？”

在这里，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也是要建立在对知识记忆的基础之上的。

在生活中，记忆力的重要性随时随地都可见到，即使是玩游戏，也体现出记忆力的奥妙。如有些高明的棋手能闭目下棋，而且一个人能同时与七八个人对弈。要把那么多的棋盘记住，着实不是一件容易的事情，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，就要有一定水平的智力。记忆力是一切思维的基础，加强记忆力的重要性不言而喻。

可是，有人不懂得这个道理，甚至轻视记忆力。乔治·杜阿梅尔对这种观点做过尖锐的批评：“在我出生的那个时代里，记忆丝毫没有被视为一种不幸的美德……后来，我看到教育界出现了对记忆的严重歧视，并越来越歧视它。人们故意可恶地把记忆这种美德同智慧对立起来，这是愚蠢至极的行为。记忆不但无碍于智慧，反而给人增添智慧，并给智慧提供营养和材料。一个聪明人，如果记忆力差，又不好好训练，那他就是一个废物，一个可怜的人。因为他失去了应用他聪明的最好机会。人们不要歧视记忆，而要驾驭它，使它俯首贴耳。”伏尔泰也说过：“人，如果没有记忆，就无法创造和联想。”也许你会说：“我不是不想记忆，而是天生记性差。”请你不必丧气。要知道，记忆力固然与天生的素质有一定的联系，但它却是可以通过训练而得到很大提高的。

永远不要说“记不住”

有许多人认为：“就如同人一生下来，头脑有好有坏一般，记忆力的

好坏也是天生的!”但是,仍然有很多人认为:记忆力的好坏绝对不是天生的。

我们常听人说:“我的记性真差。”“我对数字真是无可奈何,朋友的电话号码都记不住。”“仅有一面之缘朋友的名字和长相,我老是记不住。”等等。其实,对于数字的记忆力不好,并不就表示记忆力真的不好;无法记住朋友的名字,也不见得是记忆力低弱的象征。人一生下来,对于数字、文章、名字等需要直接去记忆的东西,在能力上就有着不同的差异。其中的一项特别强,并不就表示所有的项目都很强。相反,其中的一项特别弱,也并不表示所有的项目都很弱。

这种差异可以靠训练来改善。记忆时最重要的就是抱着能够记忆的自信与决心。若是没有这种自信与决心,脑细胞的活动将会受到抑制,脑细胞的活动一旦受到抑制,记忆力便会迟钝。关于这一点,我们可以从心理学上得到证明。在心理学上,将这种情形称为“抑制效果”。一般的反应过程是:没有自信→脑细胞的活动受到抑制→无法记忆→更缺乏自信,形成一种恶性循环。

因此,改善记忆的第一个步骤就是恢复自信,使它演变成为良性循环,这就是学习记忆术的首要条件。不过,若是只有自信而不去努力的话,还是无法使记忆力变好的。曾为口吃苦恼,后来却成为希腊大雄辩家的狄摩西尼斯就是由于有充分的自信,加上付出了超过别人数倍的努力,才有了日后的成就。

心理学家乌德斯华在研究中表明:无论谁都可以增强自己的记忆力。乌德斯华十分强调自信的重要性,他说,凡记忆力强的人,都必须对自己的记忆力充满信心。古恩西也说过,记忆力这部机器越是开动得多就越有力量,只要你信赖它,它就有能耐。

其实,正常人是可能没有记忆力的,如果不信,请试回答下面的问题:

写下从孩提时代到现在你所记得的 10 个人的名字(你的家庭成员除外);

试唱(或背)一首孩提时代的儿歌或童谣;

请尽可能把最初所学的法语（或其他外语）单词回想出来；

试写出一至两个小学时代的老师或校长的姓名；

试把过去游览过的地点及有关事情叙述出来；

试把两年前读过的某本书的书名及作者姓名写出来；

5年前你可曾出席过什么盛会，请尽可能详尽地记述出来；

写出3个5年以来都未见面的校友或朋友的姓名，看看能回想出多少个2年来未用过的电话号码或地址；

试复述1年之前所听过的笑话；

试说出5个现在朋友的姓名，回想你与他们见面的时间、地点及全部情况；

列出过去你养的或邻居养的猫或狗的名字。

怎么样？当你将上述问题回答过之后，你会发现自己的记忆力比你原来所意料的要好得多。不过请反过来想想，为什么这些事记得这么牢固，而另外一些事却忘掉了呢？通对比较这些，并找出其中的原因，对于提高记忆力也会有很重要的作用。

别让大脑的资源闲置

现代脑科研究发现，人类的潜在智商都在2000左右，也就是说人人都有成为天才的潜质，但现代人的智商一般是49~152之间。我们知道，一个人只要拥有140以上的智商，就会被称为天才，拥有200以上智商的人更被奉为超级天才，但超级天才的智商与人潜在的2000智商相比，仍然小巫见大巫。事实上，人类在现实生活中真正被使用的脑力与大脑潜能相比少之又少。如果通过大脑潜能的开发，使脑力的使用率得到提高，人们的学习效率与工作效率也将成倍地提高。所以，开发右脑对于促进人的智能发展具有重要意义，这主要体现在以下四个方面：

一、增强记忆力

从左右脑的信息容量来分析，左脑的容量只占全部容量的5%~10%，还有90%多的潜能为右脑所有，如果右脑的记忆容量被开启，人脑就会有无限的记忆能力。

从记忆的原理来分析，左脑是浅层记忆，右脑是深层记忆。人的意识分为表层意识和深层意识两种，也就是通常所说的显意识和潜意识，这两种意识的工作内容完全不同，显意识位于大脑左半球，潜意识位于右半球，通常人们的记忆只使用显意识，不大使用潜意识，但是出色的、超级的记忆力其实存在于我们的潜意识中。

日本右脑教育专家七田真认为，左脑的记忆是低速记忆，而右脑是高速记忆，素质完全不同。左脑记忆是一种“劣根记忆”，不管记什么都会很快就忘记；而右脑记忆则让人惊叹，它有“过目不忘”的本事。这两种记忆的能力之比竟高达1:4100万！左脑记忆实在没法和右脑记忆相比。

从记忆的方式来分析，左脑是逻辑记忆，右脑是直觉记忆。逻辑记忆是通过分析、推理等思维过程产生的记忆，而直觉记忆是以影像及声音的方式不自觉地记忆在脑中，这种记忆效率极高。比如，我们每个人都会有这样的体验：曾经看过的某些电影，去过的一些地方，认识的某些人等，无论经过了多少年，却仍然记忆犹新。这些，我们并没有像学生学习一样，反反复复练习，却清清楚楚地记住了，这些都是直觉记忆的功劳。

我们常常不知不觉地会唱了一首歌曲，而且这首歌曲一辈子都忘不掉，这便是右脑将声音进行直觉记忆，进入大脑潜意识中的结果。这些歌曲我们也许未特意来进行记忆，但却自然地记住了。

美国著名数学家诺伊曼博士曾以电话本上的数字试验过幼儿的直觉记忆力，发现只要幼儿能集中注意力看一次电话本，几乎可以记得里面所有的电话号码。也许人们会惊叹这些幼儿的记忆能力，其实这是人类天生的本能，只不过没有充分开发利用而已。我们处在信息大爆炸的时代，一个人要掌握的知识是古代人的几千倍甚至几万倍，因此如何在如

此庞大的信息库中有效地收集和储存信息是我们潜能开发的关键，而这正是右脑的功能。可见，开发右脑是新时代的要求。

二、培养直觉思维能力

直觉思维是指对一个问题未经逐步分析，仅依据内因的感知迅速地对问题的答案作出判断、猜想、设想，或者在对疑难百思不得其解之时，突然对问题有“灵感”和“顿悟”，甚至对未来事物的结果有“预感”“预言”等，这些都是直觉思维。

直觉思维是人类的一种基本思维方式，它具有直接性、突发性、非逻辑性、或然性和整体性等特点。直觉思维的基本内容包括：直觉的判断、直觉的想象和直觉的启发。它不仅在创造性思维活动的关键阶段起着极为重要的作用，还是人类生命活动、延缓衰老的重要保证。直觉思维是完全可以有意识加以训练和培养的。

右脑具有超强的直觉能力，这是被许多成功人士所证明的。美国得克萨斯大学的阿格教授调查了美国 2000 家成功的大公司经理，发现他们中多数人具有较好的右脑直觉思维能力，使他们能预知未来的变化，帮助企业做出重大决策。

著名科学家钱学森在谈论思维科学问题时，不止一次地谈到诺贝尔奖获得者化学家莱纳斯·鲍林的故事。鲍林是美国理论化学家，他把量子力学的原理和方法用于分子结构研究，在弄清复杂化合物的分子结构和物质聚合力方面作出了重要贡献。分子结构研究需要应用 X 射线衍射等精密测量方法，对数据处理和图像分析的要求很高。有一次，鲍林的一名研究生向他报告，说某个分子的结构已经研究出来了。鲍林既没有查电子衍射资料，也没有画图，只是沉思了片刻，就对研究生说：不对，你说的那个结构在角落里打架了，没有空间，原子塞不进去呀。研究生起初还不信老师那么一沉思就能发现问题，后来回去一查数据，果然是自己忽略了一个重要问题，不由得心服口服，对老师肃然起敬。

显然，鲍林在判断这个问题的时候，既不是单靠推理，又不是只用形象思维，而是靠直觉。

美籍华裔物理学家丁肇中在谈到“J”粒子的发现时写道：“1972