



囊括古今中外最权威、最实用、最高效的超级记忆术
掌握超级记忆术，拥有超级记忆力，让学习更轻松、成功更容易

每个学生都要学点 超级记忆术

刘刚◎编著

超级记忆术这么有用，全面掌握它的人却那么少

写作时提笔忘字，演讲时张口忘词

面对无数英语单词、计算公式总也记不住

走出家门后突然想起煤气没关

到银行取钱却发现密码记不起来

批
列



NLIC2970826021

古今中外超级记忆术全囊括，改善、提高记忆都看这一本

5分钟快速记忆1副打乱顺序的扑克牌

1小时熟记200个英语单词

1天记住20至70组数字信息……

学习时间缩短50%，阅读速度加快2倍，记忆力提升数倍

要想拥有超级记忆力，看这一本足够了

中国华侨出版社



囊括古今中外最权威、最实用、最高效的超级记忆术

每个学生都要学点 超级记忆术



NLIC2970826021

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每个学生都要学点超级记忆术 / 刘刚编著. —北京 : 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2494-8

I. ①每… II. ①刘… III. ①记忆术 - 青年读物②记忆术 - 少年读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第115885号

每个学生都要学点超级记忆术

编 著: 刘 刚

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 涛

封面设计: 中英智业

文字编辑: 曾冬冬

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 19 字数: 260千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2494-8

定 价: 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换

PREFACE 前言

记忆力的好坏，往往是学业、事业成功与否的关键。在历史上，许多杰出人物都有着超凡的记忆力。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，马克思能整段整段地背诵歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品……这样的例子不胜枚举。

我们生活在一个信息爆炸的时代，每时每刻都有大量知识和信息新生，可是我们非但很难记住新的信息，反而经常遗忘：写作时提笔忘字；演讲时张口忘词；英语单词、计算公式总也记不住……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有被挖掘出来？研究表明，人脑潜在的记忆能力是惊人的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。记忆力得到提高，学习能力也将随之提高，甚至可以因此改变命运。

本书是迅速改善和提高记忆力的实用指南，囊括了古今中外应用最广泛、记忆最高效的超级记忆术。书中对记忆的复杂机制、影响记忆力的因素、提高记忆力的方法等诸多问题进行了深入探讨，并且介绍了多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”，告诉你如何记忆名字、数字、日期、公式、文章、演讲词等，能快速开发你的记忆潜能，让学习更轻松，成功更容易。同时，书中还提供了数百个提升记忆力的思维游戏，帮助你对训练成果进行检查，掌握最适合自己的记忆方法。

记忆力是每个正常人都具有的自然属性与潜在能力，普通人与天才之间并没有不可逾越的鸿沟。记忆力与其他能力一样，是可以通过训练激发出来并在实践中不断得到提高发展的。本书既是一把进入超级记忆王国的钥匙，又是个人必备的挖掘大脑潜能的指南。超级记忆术不仅能帮你造就出色的记忆力，让你记住容易疏忽的细节，克服心不在焉的毛病，更能让

你的记忆力在各方面都达到杰出水平，轻松记住想记住的事物。

书中丰富的内容、精彩贴切的案例、科学有效的方法，大量的实用技巧，帮助各类学生提高记忆力。随着记忆力的提高，知识结构更加完善，处理问题更加得心应手；自信心必将大大提高，在说话时更加有底，办事时更有效率；学习力、判断力、分析力等也将随之提升。在强大的记忆力面前，成功不再是一个奢望。

目 录

第一篇 你也可以拥有超级记忆力

第一章 伴随一生的记忆

最初几年的记忆..... 2

1. 从出生前开始 2
2. 脑的早期发育 4
3. 记忆和行为 7

在学校的记忆..... 10

1. “照片式”记忆：一个虚构的神话 10
2. 从短期记忆到专业记忆 11
3. 课堂上的记忆 11

专业领域的记忆..... 12

1. 演员和导演 13
2. 儿童神经科医生 13
3. 咖啡店业主 14
4. 集邮家 15
5. 出租车司机 16
6. 没有人的记忆是完美的 17

退休后的记忆..... 17

1. 记忆的年龄 17
2. 什么是随着年龄真正改变的东西 18

3. 如何保持良好的记忆力 19

集体记忆..... 20

1. 信息的传递 20
2. 重新激活记忆 20
3. 纪念：一种被要求的记忆分享 21

第二章 找到影响记忆的因素

你并不是电脑..... 22

1. 电脑 22
2. 人脑 23

注意力问题..... 23

1. 注意不够 23
2. 分散注意力的事物 24

年龄和记忆..... 24

1. 年龄与记忆的关系 24
2. 老年人的记忆力 25

身体与健康因素..... 26

1. 寻找记忆与健康间的平衡 26

2.身体与健康因素.....	28	2.评估你的临时记忆.....	57
药物影响记忆.....	30	3.评估你的长时记忆	61
1.影响记忆的 药物	30	4.评估你的前瞻性记忆	63
2.其他因素.....	31	5.诠释你的强势和弱势.....	65
食物和记忆.....	32	6.你适合哪种记忆方法.....	66
1.饮食对记忆的影响	32	第四章 提高你的记忆力	
2.其他记忆必需物质.....	35	提高你的内部主观记忆.....	69
情绪和记忆.....	38	1.主动编码和存储策略	69
1.情绪怎样影响记忆力	39	2.注意力集中的威力.....	71
2.各种坏情绪.....	40	3.学习时的联系策略	74
性别和记忆.....	43	4.脑海中的演练	76
1.有什么不同	43	提高你的外部客观记忆.....	77
2.原因是什么	44	1.再现策略	77
压力和记忆.....	45	2.时间管理.....	78
1.压力的类型	45	3.区分任务的优先次序	81
2.压力是如何影响记忆的.....	46	4.提高自己的组织能力	82
影响记忆的其他因素.....	47	5.控制自己所处的环境.....	82
1.内部因素	48	6.激发永久记忆.....	84
2.外部因素.....	49	第五章 追求有益于记忆的生活方式	
第三章 评估你的记忆能力		呵护你的大脑.....	86
我们是如何了解记忆的.....	52	1.大脑所需的营养	86
1.形态成像技术	52	2.大脑所需的食物.....	88
2.功能成像技术.....	53	3.锻炼大脑和身体	91
3.功能磁共振图像	53	健康的睡眠.....	93
评估你的记忆能力.....	54	1.睡眠之谜	93
1.你对待生活的大体方法	54	2.保证睡眠.....	94
		减少酒精摄入量.....	96
		1.酒精是如何影响记忆的	96

2.可怕的宿醉.....	97	3.更安全地喝酒的小窍门	98
--------------	----	--------------------	----

第二篇 超级记忆术

第一章 超级记忆技巧

重复和机械学习	100	数字记忆法	111
1.熟记	100	1.增进对数字的记忆力,这真的可能吗	111
2.重复巩固时间.....	100	2.复述法.....	112
联想记忆法	101	3.组合法	113
1.联想法	101	虚构故事法	113
2.实际应用.....	101	习惯记忆法	114
联系法	102	搜索记忆法	115
1.记忆和联想	102	1.在记忆库中搜索	115
2.形成联系.....	102	2.提前回顾.....	115
图像记忆法	104	路线记忆	116
细节观察法	105	1.基本方法	116
1.概述	105	2.举例分析.....	116
2.实例运用.....	106	“WWWHHWW”法	118
外部暗示法	107	逻辑推理法	118
1.好的和坏的记忆辅助工具 ...	107	记忆地图	119
2.书面提示:将事情写下来.....	108	追溯个人经历	120
3.改变环境	108	1.发生在什么时候,有什么标志 ...	120
感官记忆法	109	2.当时的确是这样的吗.....	121
1.听觉暗示:使用声音引发你的记忆	109	位置法	121
2.温柔地触摸.....	110	1.位置法的由来	121
3.我记得那个味道	110	2.如何运用.....	122

3.建议	122	4.找到自己的路	132
第二章 不同对象的专项记忆术		记住名言、名诗和理论.....	132
记住名字和面孔.....	123	对历史知识的记忆.....	133
1.基本原则	123	1.记忆历史事件	134
2.如何记忆.....	124	2.掌握历史术语.....	135
从阅读中受益.....	125	3.重要的历史日期	136
1.阅读时的记忆	125	对地理知识的记忆.....	137
2.从阅读中受益.....	127	1.记忆中的世界	137
对外语的记忆.....	128	2.针对性记忆.....	138
1.从书写到学习外语	128	记住数字和数学定义.....	139
2.单词拼写.....	130	1.数字记忆	139
3.近声词	130	2.数学定义及其他.....	140
4.代用语	131	对化学术语和化学元素的记忆...	141
对地点的记忆.....	131	1.如何记忆化学术语	141
1.记住方向和路标	131	2.元素及其符号.....	142
2.将视觉信息口头化.....	131		
3.将口头信息视觉化	132		

第三篇 提高记忆力的思维游戏

第一章 记忆力与思维游戏		3. 阅读应用(1)	147
记忆力与思维游戏	144	4. 服务员(1)	148
第二章提高记忆力的思维游戏		5. 重组旗帜(1)	148
初级.....	146	6. 找入侵者(1)	148
1. 缺失的图像(1)	146	7. 逻辑推理(1)	149
2. 重新排列(1)	147	8. 恰当地配对(1)	149
		9. 旋转的立方体(1)	150
		10. 找不同(1)	150
		11. 整理书籍(1)	151

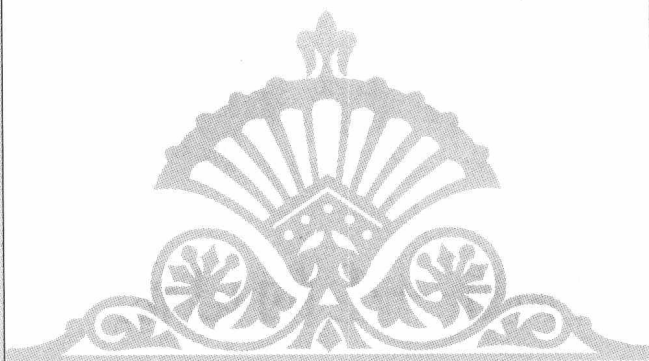
12. 旋转的立方体(2)	152	47. 重组旗帜	169
13. 找出入侵者(2)	152	48. 重新排列(4)	170
14. 他是谁(1)	153	49. 找不同(4)	170
15. 恰当地配对(2)	153	50. 在超级市场(2)	171
16. 重组旗帜(2)	154	51. 逻辑推理(4)	171
17. 找不同(2)	154	52. 整理书籍(4)	172
18. 缺失的图像(2)	155	53. 正确的图案(4)	172
19. 重新排列(2)	156	54. 逻辑推理(5)	173
20. 阅读应用(2)	156	55. 恰当地配对(4)	173
21. 他是谁(2)	156	56. 找出入侵者(4)	174
22. 正确的图案(1)	157	57. 缺失的图像(4)	175
23. 整理书籍(2)	157	58. 迷宫(2)	176
24. 迷宫(1)	158	59. 逻辑推理(6)	176
25. 在镜子中的记忆(1)	158	60. 在镜子中的记忆(3)	177
26. 逻辑推理(2)	158	61. 在镜子中的记忆(4)	177
27. 树形家谱图(1)	159	62. 树形家谱图(2)	177
28. 不同的选项	159	63. 添入缺失的数字	178
29. 斗兽之星(1)	159	64. 斗兽之星(2)	179
30. 在镜子中的记忆(2)	160	65. 阅读应用(5)	179
31. 正确的图案(2)	160	66. 旋转的立方体	180
32. 找不同(3)	161	67. 缺失的图像	180
33. 重组旗帜(3)	161	68. 服务员(2)	181
34. 阅读应用(3)	162	69. 逻辑排序(1)	182
35. 旋转的立方体(3)	162	70. 找不同(5)	182
36. 重新排列(3)	163	71. 他是谁(3)	183
37. 找出入侵者(3)	163	72. 找出入侵者(5)	183
38. 在超级市场(1)	164	73. 重新排列(5)	184
39. 逻辑推理	165	74. 整理书籍(5)	184
40. 恰当地配对	165	75. 重组旗帜(5)	185
41. 正确的选项	166	76. 找出入侵者	185
42. 整理书籍	166	77. 恰当地配对	186
43. 正确的图案	167	78. 不相同的项	186
44. 旋转的立方体	167	79. 服务员(3)	187
45. 阅读应用	168	80. 逻辑排序	187
46. 缺失的图像	168	81. 整理书籍(6)	187

82. 逻辑推理 (7)	188	15. 象棋成语	201
83. 重组旗帜 (6)	188	16. 学三部曲	201
84. 旋转的立方体 (6)	189	17. 组合猜字	201
85. 缺失的图像 (6)	189	18. 串门	201
86. 找不同 (6)	190	19. 乌龟信	201
87. 他是谁 (4)	191	20. 拜访	202
88. 补白	192	21. 长联句读	202
89. 找出入侵者 (7)	192	22. 成语与算式	202
90. 阅读应用 (6)	193	23. 穿针引线	202
91. 服务员 (4)	194	24. 一封怪信	202
92. 在镜子中的记忆 (5)	194	25. 秀才贵姓	203
93. 正确的图案 (5)	194	26. 成语加减	203
94. 树形家谱图 (3)	195	27. “山东”唐诗	203
95. 找出入侵者 (8)	195	28. 雪中送炭	203
96. 重新排列 (6)	196	29. 汉字拼凑	204
97. 迷宫 (3)	196	30. 真实的谎言	204
98. 植物专家	196	31. 老父读信	204
99. 补空缺	197	32. 诗词影片名	204
100. 找不同 (7)	197	33. 断肠谜	205
中级.....	198	34. 巧对对联	205
1. 拼汉字	198	35. 趣味课程表	205
2. 诗词填数	198	36. 屏开雀选	205
3. 纵横交错	198	37. 相得益彰	206
4. 三国演义	199	38. 环形情诗	206
5. 疑惑的小书童	199	39. 组字透诗意	206
6. 文学想象	199	40. 多维提示	206
7. 成语十字格	199	41. 几读连环诗	207
8. 一笔变新字	199	42. 树木字谜	207
9. 识图猜字 (1)	200	43. 什么关系	207
10. 一台彩电	200	44. 孪生成语	207
11. 成语猜谜	200	45. 难解之谜	207
12. 几家欢喜几家愁	200	46. 文静的姑娘	207
13. 快乐联想	200	47. 水果汉字	207
14. 成语接龙	200	48. 拆字猜谜	208
		49. 运动会	208

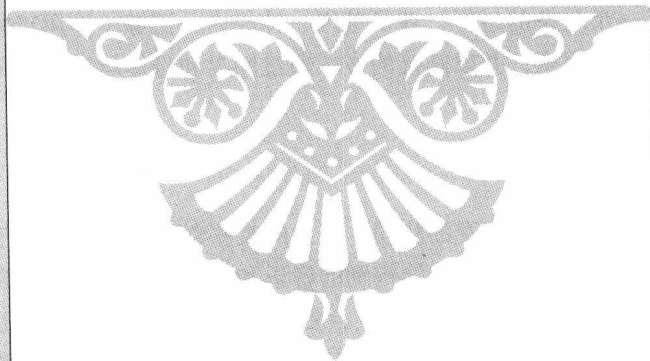
50. 张三李四	208	85. 唐伯虎填诗	216
51. 添字组字	208	86. 接头暗语	216
52. 郑板桥劝学	208	87. 神童解缙	216
53. 字画藏唐诗	208	88. 地名填字	216
54. 聪明的长生	208	89. 棋盘成语	217
55. 大树不得砍	208	90. 快乐猜想	217
56. 数字藏成语	209	91. 识图猜字	217
57. 答非所问	209	92. 猜谜招亲	217
58. 心连心	209	93. 城市正名(2)	217
59. 蜻蜓点水	209	94. 开国君主	218
60. 人名变成语	209	95. 虎字成语	218
61. “5”字中的成语	209	96. 猜一猜	218
62. 三谜同底	210	97. 成双成对	218
63. 图片猜成语	210	高级	219
64. 填字组成语	210	1. 比比谁大	219
65. 一环扣一环	210	2. 商业谈判	219
66. 省市组唐诗	211	3. 地牢奇事	219
67. 剪读唐诗	211	4. 奇怪的线	219
68. 三个举人	211	5. 太空人	219
69. 钟表成语	211	6. 奇特的算式	219
70. 迷宫成语	212	7. 过桥	219
71. 博杂填字	212	8. 魔法变数	219
72. 诗句重排	213	9. 五棵松	220
73. 幽默的夫妻	213	10. 半张唱片	220
74. 成语之最	214	11. 几人能脱险	220
75. 以谜和谜	214	12. 青蛙爬井	220
76. 巧拼省名	214	13. 军队成员	220
77. 意外收获	214	14. 冬日受伤记	221
78. 藏头成语	214	15. 纽扣	221
79. 指路	214	16. 立方	221
80. 百鹅题诗	215	17. 瓶子	221
81. 画师	215	18. 扑克筹码	222
82. 魔法字条	215	19. 绳梯	222
83. 二王相争	215	20. 胶合板	222
84. 拆字对联	215		

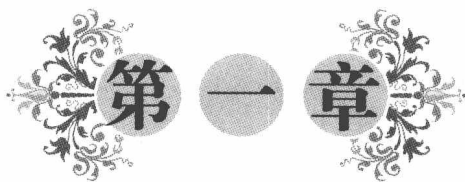
21. 多米诺骨牌	223	56. 财主分田	231
22. 装饰物	223	57. 钟表不慢了	232
23. 三位数	223	58. 客轮	232
24. 印度方块	224	59. 得分	232
25. 接触	224	60. 卖水	232
26. 服务员	224	61. 实际损失	232
27. 绳索	224	62. 电话	232
28. 桥	225	63. 回到地球	233
29. 手	225	64. 填空	233
30. 啤酒搅拌器	225	65. 路径逻辑	233
31. 狗窝	225	66. 排行榜	234
32. 钉子	226	67. 房间之谜	234
33. 硬币	226	68. 女运动员	235
34. 农夫	226	69. 巴士停靠站	235
35. 布料	227	70. 填空	236
36. 疯狂的科学家	227	71. 路径逻辑	236
37. 银行业务	227	72. 说谎的女孩	236
38. 拼图	228	73. 邮票的面值	237
39. 地理名胜	228	74. 与朋友相遇	237
40. 不同之处	228	75. 军官的来历	238
41. 凸面镜	228	76. 填空	238
42. 三维世界的剑	229	77. 站岗的士兵	238
43. 瀑布	229	78. 在国王桥上接客人	239
44. 花瓶	229	79. 下火车后	239
45. 底片	229	80. 填空	240
46. 距离	229	81. 欢度国庆	240
47. 几个人	230	82. 刺绣展览	240
48. 最矮	230	83. 电影制片厂	241
49. 巧分农庄	230	84. 美好的火车旅行	241
50. 间谍之死	230	85. 沿下游方向	242
51. 四减四的结果	231	86. 路径逻辑	242
52. 错觉	231	87. 跨栏比赛	243
53. $6+5=9$	231	88. 穿过通道	243
54. 12顶帐篷	231	89. 填空	244
55. 出征	231	90. 叠纸牌	244

91.票	244	92.加薪要求	285
92.加薪要求	245	93.照片定输赢	285
93.照片定输赢	245	94.路径逻辑(5)	286
94.路径逻辑(5)	246	95.溜冰	286
95.溜冰	246	96.阳光中的海岛	286
96.阳光中的海岛	247	97.服务窗口	286
97.服务窗口	247	98.路径逻辑(6)	287
98.路径逻辑(6)	248	99.填空(6)	287
99.填空(6)	248	100.学习走廊	287
100.学习走廊	248		
90.叠纸牌	284	答案	250
91.票	285		



第一篇
你也可以拥有
超级记忆力





伴随一生的记忆

最初几年的记忆

从胎儿时起，他们就已经记住了通过母体接收到的一些信息，他们出生后将逐渐发现世界，同时提高学习和记忆的能力。

我们造就了自己的记忆，正如它造就了我们。幼儿时期，是发展大脑和构筑精神心理的时期，也是最具活性的阶段。在生命的最初阶段，记忆已经拥有了可供一生铸造的雏形。

1. 从出生前开始

胎儿有着丰富的印象和感觉，并且对母亲在怀孕过程中的感情非常敏感。胎儿记忆的形成和发展是一个复杂的过程，涉及基因、神经内分泌腺（作用于神经系统的激素）、生物化学和感情因素，并以间接的方式通过胎盘和母体承受着外部环境的强烈影响。

◎ 胎儿感知什么

能感知许多的事：母亲有节奏的脉动、摄入的某些食物的味道、由于姿势不好而引起的肌肉收缩，以及在出生后所能够辨别的音乐和声音。当新生儿听到一段在母腹中的最后6个星期反复听过多次的儿歌时，会更用力地吮吸奶嘴。我们也观察到了类似的反应：当新生儿听到母亲的声音时，能将其与其他女人的声音分辨开来。在有多种味道可供选择时，新生儿会更偏爱母亲在怀孕时经常吃的食物的味道。因而，婴儿很早就能够记得使自己感到舒服和兴奋的东西，以及使他们感觉良好或觉得不舒服的事情。

◎ 早期沟通

在怀孕期间，对即将出生的胎儿来说非常重要的一点是把他放在关照的中心——

腹部按摩有助于孕妇的舒适和父母与孩子之间的早期沟通。在触觉接触中，胎儿在母腹中将以积极的方式移向这些快乐的源头。这些印象随后会变成感觉，并形成记忆草图，胎儿会因此牢记这些生命与交流乐趣的“初体验”。这些初体验将会让孩子一生都保持乐观的心态，在遇到困难时屹立不倒。

出生是一个真正的“生态搬迁”。为此，母亲在生育孩子时应该有亲属和医生的支持，让孩子在绝对安全之中来到这个世界。这样，父母与孩子的情感联系将被延续，并且这种信赖关系先于其他任何情形被孩子记住了。

◎ 模仿

婴儿的模仿能力为我们提供了另外一种研究记忆的方法。人们认为，如果婴儿模仿某个动作，这就表明婴儿能记住这个动作。在很多项研究中，研究人员在婴儿床前弯下腰，他们对着婴儿撅嘴、吐舌头、眨眼睛。有研究人员报告说，刚出生不到1个小时的婴儿就有对撅嘴、吐舌头、眨眼睛做出反应的。但我们并不十分清楚，在这些关于新生儿模仿的研究中，婴儿是否真的在模仿，是否有可能仅仅是实验者离婴儿太近而引起婴儿反射（机械）式的吐舌头、撅嘴等行为。这一想法为以下事实所证实：新生儿并不能对更复杂的行为做出回应，当实验者离开时，新生儿也不再模仿，但9~12个月的婴儿在实验者离开时仍然会继续模仿。发展心理学家皮亚杰认为，后者的模仿清楚地说明，婴儿能够记忆，或者说婴儿能够以心智表征事物。

◎ 控制行为

稍微大一些的婴儿可以控制自己的某些行为，因而我们就能对这些行为进行研究。在一项早期的研究中，皮亚杰对自己的儿子进行了实验：儿子当时还是婴儿，他的婴儿床上悬着一个风铃，皮亚杰拿出一根绳子，一头系在儿子的脚趾上，一头系在风铃上，儿子的脚一动，风铃就动起来。皮亚杰解释说，婴儿刚开始动脚不过是一般性的动作，与风铃无关，但婴儿很快就发现脚动和风铃动之间的关系，于是婴儿开始兴致勃勃地踢脚，让风铃也动起来。

现在假设你想检测一只猴子的记忆，你会怎样检测呢？猴子和幼婴都没有语言能力，他们适用同样的检测程序吗？研究表明该问题的答案是肯定的。检测猴子记忆最常用的方法被称为“延宕不匹配样本程序”。实验者先拿某个样本物体（如一个小盒子）给猴婴（或人类的婴儿）看，他们要是抓盒子就给予奖励。然后，实验者拿走盒子，过一会再把盒子跟另外一个新物体（如泰迪熊）一起拿给婴儿看，只有婴儿去抓新物体时才能得到奖励。实验者继续进行实验，拿很多不同的新物体跟原先的样本物体一起给婴儿看。婴儿去抓新的物体而不是原先的物体时才能得到奖励。

延宕不匹配样本任务并不容易完成。要完成该任务，婴儿至少得具备3种能力：