

$1\mu\text{m} = \frac{1}{100\text{万}}\text{m}$

$E=mc^2$

science

[日] 儿玉光雄 著

吴一郎 绘 富雁红 译

别说你记不住

全球最有效的漫画记忆锻炼法

マンガでわかる記憶の鍛え方



“日本右脑开发第一人”毕生力作！

记忆的秘诀是什么？怎样才能不再遗忘？

在游戏中挖掘你的潜能，超实用、超有效的记忆锻炼法，
让你变成记忆达人，想忘都忘不了！

这样提高记忆力真是太简单了！

看，就是这么简单！

日本亚马逊书店五星推荐，狂销10万册

引爆记忆锻炼热潮！

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



别说你**记**不住

全球最有效的漫画记忆锻炼法

[日]儿玉光雄◎著 吴一郎◎绘 富雁红◎译



武汉出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别说你记不住：全球最有效的漫画记忆锻炼法 / (日) 儿玉光雄著，富雁红译.—武汉：武汉出版社，2011.8

ISBN 978-7-5430-5865-1

I. ①别… II. ①儿… ②富… III. ①记忆术 - 通俗读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第092870号

Manga de Wakaru Kiokuryoku no Kitaekata

Copyright © 2009 Mitsuo Kodama

Original Japanese edition published in 2009 by Softbank Creative Corp.

Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.

through Eric Yang Agency, Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © 2011 by Beijing Hanzhang xingwen book

书 名 别说你记不住：全球最有效的漫画记忆锻炼法

作 者：[日]儿玉光雄

译 者：富雁红

责任编辑：梁桂莲

特约编辑：刘怡森 左 夕

装帧设计： 装帧

出 版：武汉出版社

社 址：武汉市江汉区新华下路103号

邮 编：430015

电 话：(027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷：北京蓝图印刷有限公司 经 销：新华书店

开 本：145mm × 210mm 1/32

印 张：6.75 字 数：135千字

版 次：2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定 价：29.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题，由承印厂负责调换。

前言

亲爱的读者朋友，这本书也许会改变你的命运。

这是一本关于如何增强记忆力的书。增强记忆力不仅能够直接提高你的办事效率，而且还能促进你大脑的活性，使你恢复青春活力，有着一举两得的功效。

我们人类随着年龄的增长，相比长期记忆，短期记忆衰退得更厉害。这样的事例比比皆是，例如很多老人能够喋喋不休地讲述 50 年前的事情，但是却完全不记得昨天晚饭吃的是什么。

也就是说，记忆力下降，表现最明显的是短期记忆的丧失。那么，只要我们能够掌握短期记忆的铭记技巧，就能够很轻松地增强记忆力了。

短期记忆的典型例子之一是“working memory”，翻译过来就叫做“工作记忆”，这是与长期记忆相反的一种记忆类型。

在日常生活中，增强这种工作记忆的机会非常之多。比如说要去超市购买今天晚餐用的食材，就是一种暂时记住过后就可以忘记的工作记忆。记住冰箱里有什么食材也是一种有代表性的工作记忆。

作为短期记忆典型例子的工作记忆，是与脑内一个叫

做“海马”的小型器官密切相关的。随着年龄的增长，海马区也在衰退，从而导致工作记忆的铭记力不断下降。

实际上，前面所述的一些老人完全想不起来昨天的晚饭吃了什么，其原因就是海马区的功能下降所导致的。因此，增强记忆力的关键就在于首先要锻炼工作记忆的中枢——海马。

除了锻炼海马区的功能，还有一个增强记忆力的重要途径就是要反复地去演练。被称作记忆达人们的人们，都是日常生活中下工夫去反复演练的人。有个词语叫做“千思万想”，实际上这个词对于增强记忆力是非常重要的。

无论是哪个行业，金牌销售们都有将顾客的名片反复查看的习惯——将事情反复地进行演练，这是一个最基本、最通俗的记忆方法技巧，并且非常有效。

除此之外，想要增强记忆力就一定要对记忆感兴趣。为了应付考试或者为了取得某些资格证的强制性记忆，与自动自觉地将感兴趣的事情记下来的积极性记忆，其效率是完全不同的。

因此，增强记忆力并不是单纯地掌握了增强记忆力的基本技巧就行了，而是要在日常生活中有意识地培养对所记忆事物的兴趣，并且养成反复演练的习惯，这是最重要的。

在日常生活中，请灵活运用本书所收录的技巧，有意识地培养记忆习惯。相信你会惊讶地发现，自己竟然在如此短的时间内就变身成记忆达人了。

最后，在这里特别感谢促成本书出版发行的 soft bank creative 株式会社 Science I 编辑部的益田贤治总编。

儿玉光雄
2009 年 1 月

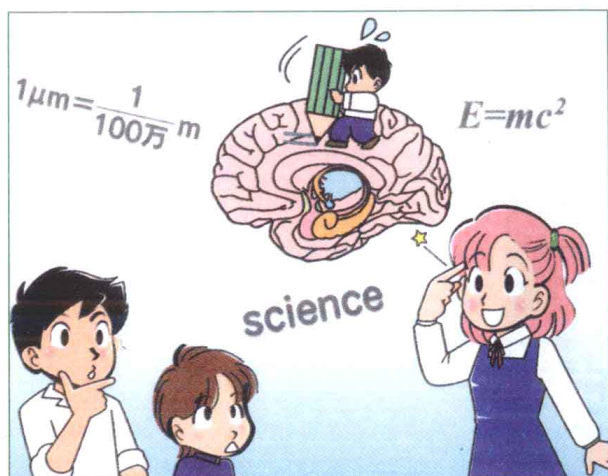
目录/CONTENTS

别说你记不住：

全球最有效的漫画记忆锻炼法

为什么不喜欢科目记不住呢？有什么方法可以不再健忘吗？

序 章	记忆是一种终极的知性快感行为	1
	记忆是怎么回事？	2
第1章	最新的记忆原理	7
	健忘的关键所在是海马	8
	记忆的种类	12
	记忆保存在哪里呢？	16
	好恶对记忆的重大影响	22
	了解记忆存取的重要性	26
	关于阿尔法波与记忆力	32
	让右脑与左脑联动起来进行记忆吧	36
	来测试一下你现在的记忆等级吧	40
第2章	了解各种记忆类型	43
	来测试一下你的记忆类型吧	44
	成为记忆达人的法则	58
	锚定及原理	64
	效果绝佳的三种记忆技巧	68
	增强记忆力的六个法则	70
	只要集中精力，任何事情都可以记住	72



第3章	彻底活用增强记忆力的各种要素	77
	艾宾浩斯的遗忘曲线	78
	20秒钟复习效果的绝对威力	82
	记忆与睡眠的关系	86
	大脑会记住愉快的事情	90
	人脑是为了记忆愉快的事而存在的	92
	记忆的秘诀是要有附加动机	96
	联想是告别健忘的关键	100
	兴趣使你不再健忘	104
第4章	迅速提高记忆力的最新技巧	109
	一郎式瞬间记忆法	110
	锻炼大脑所擅长的图像记忆	114
	令人吃惊的“图像叙事记忆法”	118
	人名的最新记忆法	122
	人名记忆的法则1	
	首先要记住名字和面孔	126
	人名记忆的法则2	
	见面之后也要再次确认对方的面孔及名字	128
	人名记忆的法则3	
	利用周末整理名片与记录	130
	提升超短期记忆	132

别说你记不住：

全球最有效的漫画记忆锻炼法

为什么不喜欢科目记不住呢？有什么方法可以不再健忘吗？

目录/CONTENTS

发动视觉以外的感觉器官.....	136
了解视觉图像的结构.....	140
掌握轻松记忆面孔的方法.....	144
第5章 最新的超级记忆技巧.....	149
房间记忆法.....	150
圆点训练法.....	154
强制回想训练法.....	156
联想训练法.....	158
变速暗示记忆法.....	162
数字转换记忆法.....	166
终极的“一万个项目记忆法”.....	172
身体记忆训练法.....	176
第6章 能够神奇唤醒记忆的日常生活习惯.....	181
目标是成为快速记忆达人.....	182
扫描速读法.....	186
报纸记忆训练法.....	190
能够提高记忆力的食物.....	192
休息也是增强记忆力的关键.....	196
不吃早餐会使记忆力减退.....	200
参考文献.....	204

序章

记忆是一种终极的 知性快感行为



人类为什么会有记忆呢？在本章中，要向你介绍的是记忆的意义以及基本原理。首先，让我们来了解一下记忆行为给大脑带来的影响及其效果吧！



记忆是怎么回事？

记忆行为是人类满足知性快感的一种典型行为。当你在记忆时，知性快感得到满足，脑内就会大量分泌一种叫做多巴胺的神经化学物质，它能够激活一种与产生灵感和创造性行为息息相关的，叫做A10神经的神经组织。

尤其是在被称为“人类大脑指挥部”的额叶联合区，多巴胺会过量分泌。比如说，当你有“我一定要记住这个问题”的强烈愿望或者“记这个内容非常开心”的强烈快感时，多巴胺的分泌就会加速，最终使你的记忆力有一个飞跃性的提高。

我认为，人类之所以能有现在这样日新月异的进步，正是因为有这种追求知性快感的异常执著心。如果人类始终只是追求与生俱来的那些本能快感，例如典型的睡觉、吃饭、性行为的话，相信人类就不会进化到今天这样了。

关于这点，加拿大麦吉尔大学的詹姆斯·伍德教授是这样说的：

“从感受到知性快感的那一瞬间起，人类的飞跃性进化之旅就开始了。”

他通过对小白鼠的实验证明了脑内快感神经的存在——受到快感电流刺激的小白鼠马上就对刺激产生反应，大脑的活跃度也大幅提高。

这个实验效果当然不仅限于小白鼠，人类也是一样。也就是说，我们可以通过我们的记忆行为来刺激快感神经，从而增强大脑活性。



记忆力与一种叫做多巴胺的神经化学物质关系很密切！

记忆的
要点1

真不愧是班里的
优等生！

多巴胺会在被称为大脑指挥部的额叶联合区过量分泌。

我的讲解也不会
输给她哦！

记忆的
要点2

啊——

踢足球的时候他是团队的指挥，但是……

教他学习可真是不容易啊！

为什么记忆力这么差呢？

进攻啊！

唉……

足球狂人

即便同样都是记忆，如果只是单纯地死记硬背，就不能够起到刺激快感神经的作用。也就是说，想方设法去集中记忆力的行为才是能够最大限度发挥人类大脑潜能理想化行为。

此外，如果能够养成全力运转大脑来进行记忆的习惯，就会给大脑以很大的刺激，灵感和直觉等重要功能也能够相应的得到提高。

接下来，就在这里简单地介绍一下记忆的原理吧。如右图所示，记忆的过程主要分为三个阶段：

第一阶段是铭记，就是将进入到大脑里的信息记录在大脑的某个部位。但是如果将信息就这样一直放着，那么这个信息最终也逃不过被忘得精光的命运。

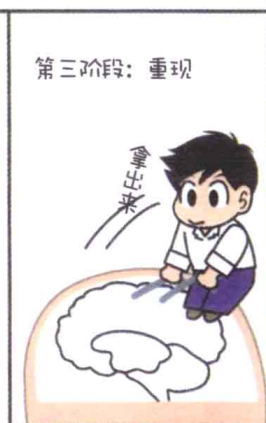
第二阶段是保持，即通过反复地记忆，将大脑中所记录的信息不断回放，使其自动稳定地保存在大脑新皮质中。

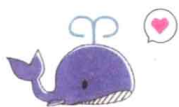
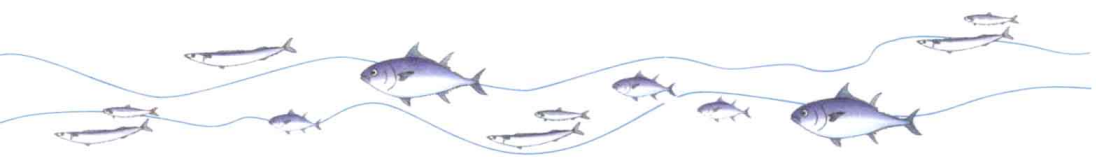
第三阶段是重现，也就是说让所保存的信息，在需要的时候能够随时随地被提取出来。

人类更高层面上的灵感及直觉在思想中是的确存在的。这就好像是在木桶中经过长时间的酿造，最终酿出葡萄酒一样。人的思考及冥想在脑内引起了化学反应，因此会产生敏锐的直觉，生成创造性的想法。

所以，不能只是将各种信息单纯地录入到大脑里，而是要通过反复进行重现活动，使记忆的保持力得到飞跃提高，最终告别健忘。

再复习一次。记忆是一种让你的知性快感得到充分满足的，同时又能对你的大脑活性化作出贡献，是一种一举两得的行为。





第1章

最新的记忆原理



大家总是一概而论地谈论记忆,但你知道实际上记忆是分许多种类的么?这一章就详细讲解短期记忆与长期记忆、陈述性记忆与非陈述性记忆等各种类型的记忆,从它们的区别以及记忆的保存位置等方面出发,为你解释为什么自己喜欢的东西能够记住,不喜欢的东西记不住等问题。



健忘的关键所在是海马

随着年龄的增长，健忘的症状也会越来越明显。你最近有过这样的经历么？

昨天吃的晚餐是什么，怎么也想不起来。

从超市购物回来，肯定会有东西忘记买了。

不记得出门时是否锁门了，不放心地回去确认。

实际上，随着年龄的增长而有明显衰退的是短期记忆。对其起着关键作用的是叫做海马的脑器官。

因此，健忘这个症状是一个浅显易懂的信号，它在提示我们海马区的功能下降了。

海马这个器官，是由于它的形状与深海中的海马很相似而得名。海马区位于大脑边缘系统的左右两侧，是一对成人拇指大小的器官，对记忆有着非常大的影响。

以前我们总是形容头脑反应慢的人“血液循环不畅”，事实上他们的大脑也正是如此。随着年龄的增长，生理上的衰退使得流入脑内的血液量在不断地减少。这势必就会导致依靠血液运送的氧气量下降。

得不到充分供氧的脑细胞，就必定逃不掉死亡的命运。这里有典型的实例，就是煤矿事故中一氧化碳中毒者的病例。就算捡回了一条命，他们中很多人的记忆力也会急剧下降。其原因就在于中毒后对海马区的供氧不足引起了细胞坏死。