

越玩越聪明系列

超级记忆法

关迎秋◎编

100% 开发你的记忆潜能



用游戏的方式全方位地开发左脑右脑，
最大限度地激发大脑中的创造力、观察力、数字思维能力、逻辑思维能力等，
让你在游戏中获得智慧，在思维中收获快乐！

越玩越聪明 越玩越智慧 越玩越快乐

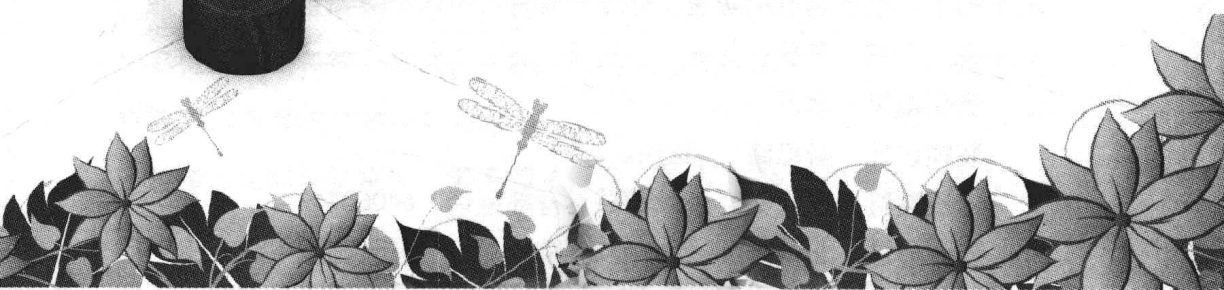
大众文艺出版社

多元聪明系列

超级 记忆法

关迎秋◎编

100% 开发**你**的记忆潜能



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆法/莹秋主编. —北京:大众文艺出版社,2009.5

(越玩越聪明系列)

ISBN 978-7-80240-323-9

I. 超… II. 莹… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081798 号

书 名 越玩越聪明系列

主 编 莹秋

责任编辑 冰宏

装帧设计 新思路

出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 64060749

地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编 100009

印 刷 北京晨旭印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 150

字 数 1200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价 250.00 元(全 10 册)



记忆是思考的基石。倘若脑海中没有已经记住的知识，你就不会深思熟虑，不能以理服人，自作决策，更不要提自主创新或是贡献社会了。没有记忆就没有知识，请你一定要认识到这一点。

本书的特别之处在于，它会教你许多记忆的诀窍，让你学起来容易，用起来也有趣。学会这些易学易记的诀窍后，再去记忆需要记忆的内容时，你会节省起码一半的时间，而且想要记住多久就能记多久，随时都还能回想起来。这就意味着你能花更少的时间记住更多的知识，为自己赢取更多的空余时间。

前 言

新的世纪向我们敞开了大门，祖国的千千万万个青年朋友都是祖国的未来，他们是国家最雄厚的人才资源，他们将是国家未来的政治家、科学家、军事家、外交家、数学家、文学家、教育家及工业、农业、商业等各条战线上的生力军。一个国家的综合国力的竞争归根结底就是人才的竞争，民族素质的竞争，青年时期是开发综合资源，长智慧，知识积累的时期，是人的素质全面打基础的时期。所以综合开发人类资源，使青年朋友们在德、智、体得到全面的发展。

新世纪是科学技术飞速发展的世纪，是终身教育的世纪。广大朋友仅具有一定的文化基础是不够的，还应培养浓厚的学习兴趣，旺盛的求知欲，以及相应的自学能力来丰富学识。

通常人们在生活和学习中，理解术语，“智力”包含很多方面的要素。一个典型的谜题和智力测试会考察人们的空间理解能力、记忆力、感知力、分析能力、语言能力和词汇能力。

想像力比知识更重要，要是没有能独立思考和独立创造能力的人，社会的向上发展就会不可想象。

只有明智的人才会知道：思考和智慧比珍珠更美，培养人的想像力和创造性思维，开发脑力。其中包括：科技实验、空气和声音、心理、逻辑、观察、文学创意、数字、几何概率、脑筋急转弯等智慧游戏。

《越玩越聪明系列丛书》以全新的编撰角度，着力构筑现代文化领域的

繁衍，内容丰富知识面广，趣味性知识多，以做游戏的方式来提高学习的兴趣，开阔视野。从科学的角度，对大脑和智力的开发，每个人都有智力，但智力高低不尽相同，凭借智力你可以处理各种现实情况。判断能力、分析能力、适应能力、推理能力，让你在游戏过程中找到乐趣。

目录

开发人类的大脑.....	1
大脑的两个脑半球的重要作用.....	2
双重处理的优势.....	4
KEY/CASE实验.....	5
汤匙实验.....	8
人类大脑是如何工作的?	11
开发你奇妙的记忆潜能.....	17
奇妙的记忆潜力.....	17
怎样认识理解记忆.....	33
建构记忆.....	33
提高你的超级记忆力.....	48
运用想象力.....	48
初级应用.....	66
记忆技巧.....	92
凭记忆演讲.....	99
摆脱混乱.....	124
摆脱混乱.....	124
训练1.....	126
训练2.....	128
训练3.....	130
训练4.....	132
解答.....	134
数字分析.....	138



训练1.....	140
训练2.....	142
训练3.....	144
训练4.....	146
训练5.....	148
解答.....	150
提高空间想象能力.....	154
训练1.....	156
训练2.....	158
训练3.....	160
训练4.....	162
训练5.....	164
解答.....	166
强化记忆.....	170
训练1.....	172
训练2.....	174
训练3.....	176
训练4.....	178
训练5.....	180
生活中的记忆力.....	182
记忆和年龄.....	182
全方位思考.....	192
全方位测试.....	196
不要惊慌.....	196
测试.....	197
人的心理测试.....	221
空间感测试.....	223
碎片记忆测试.....	227
数字测试.....	231
答案.....	232

开发人类的大脑

一个古老的概念？

在几千年前，中国人曾提出一个概念：阴和阳。这是古代中国哲学思想中最基本的两极力量。阴阳说在汉代的儒家思想中得以发展。阳代表雄性，主宰寒冷、光、天、创造和支配；阴是雌性，主宰温暖、黑暗、土地、支持和被动。此两极存在于一切事物中，相互循环而产生变化。

在八卦图中，可以看到黑暗侧有一亮点，而光明一侧有一暗点，暗示在男性中蕴涵着女性的某些特征，反之亦然。古代中国人民虽没有完全揭示出“极”的概念，但他们已经非常接近今天我们所做的分析。

事实上，我们确信大脑有两个脑半球，
两个脑半球之间是用神经纤维——“胼胝体”连接。左半脑连接着身体右侧，右半脑连接着身体的左侧，而且两半脑主管着不同的功能。



→大部分顶级运动员

都具备胜利者必需的进攻性。

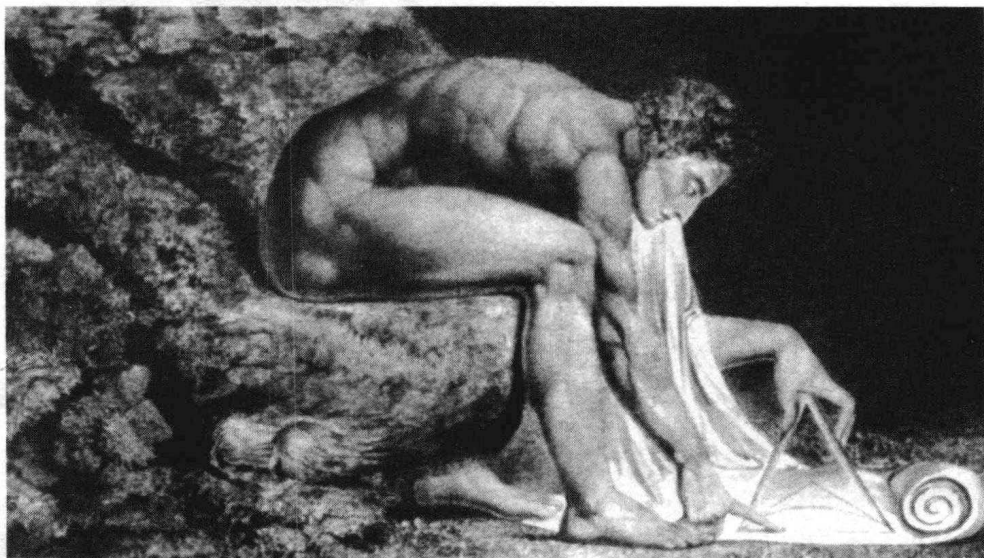


↑冬季

象征着阴——女性——也指心灵的温暖

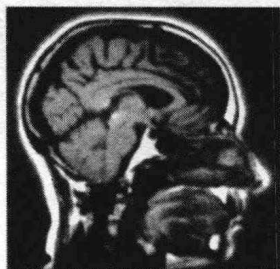


大脑的两个脑半球的重要作用



↑威廉·布莱克(williamBlack)所画的牛顿(Newton)

作为一名作家和艺术家，布莱克展现出掌控理性和直觉的两半脑的平衡



“极”或“侧”在本书中指我们身体的一侧或另一侧。最常见的例子是：有人习惯用左手，而有人习惯用右手。大脑也有两侧；我们现在知道，大脑的两个脑半球在认知——或思维——功能上截然不同，每个人也都有明显的用脑偏好。

如果将大脑从颅盖骨中取出，我们可以看到，

大脑由两个形状几乎一样的半球状部分组成。每个脑半球都有特定的功能和感觉——知觉、思想和观念。所有这些都与另一个半球中对应部分的功能相隔绝。

连续性与整体性

我们中的大部分人的左半脑掌控语言和言语功能。很明显，语言功能与左半脑息息相关。然而，也有大量的证据表明，其他认知和理解行为与右半脑相关。具体而言，左半脑以连续和理性的方式进行分析 and 作用；右半脑以整体思维方式进行信息综合和作用。左半脑的思维呈规则性、连续性和逻辑性；与之相对，右半脑则控制着空间感、艺术理解和创造性思维。



双重处理的优势

通过大脑不同区域的功能分工，大脑智能不断增强。每个脑半球先独立地处理输入的信息，只有当信息超过一定量才会与另一半脑交换信息。两个半脑都可胜任独立地工作，因此人类能同时处理两股信息流。信息经比较合成后，人们就可以对某一概念或物体获得更广泛、深刻的理解。



↑ 胼胝体

是连接两个半脑的桥梁，是两半脑之间信息交换的渠道



↑ 钢琴家

能同时用双手弹奏音乐

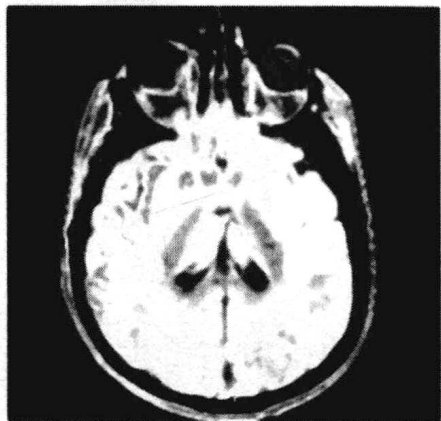
从20世纪50年代起，医学研究揭示出人类的两个半脑是由胼胝体桥接的，胼胝体则相当于一个通讯网络。直到20世纪60年代，人们开始理解两个半脑的独特功能。罗杰·斯佩里博士、杰瑟夫·波根(Joseph·Bogen)和迈克尔·哥则尼各(Michael·Gazzaniga)率领生理学家和神经外科专家组成的科研团队进行了一系列探索性实验，这些实验似乎揭示了特定类型的思考是与大脑的特定部位相关联的。

突破性发现

为了防止癫痫病恶化，斯佩里的团队对这些接受过“裂脑”手术的癫痫病人进行了实验，癫痫患者连接大脑两个半球的主要神经纤维“胼胝体”被切断。手术后患者的病情得到了极大改善。但出现了奇怪的现象，病人的两个半脑似乎表现不一致。左半脑似乎管理着语言和逻辑思维，而右半脑则影响着艺术能力、直觉和创造力。

1981年，斯佩里博士和他的团队一起分享了诺贝尔医学奖，我们今天对大脑功能分工的理解正是基于他们的发现。他的研究成果也对神经学和生理学产生了深远的影响。

KEY/CASE实验



斯佩里博士所做的这个实验，揭示了两个半脑处理信息的不同方式。

一位曾接受过裂脑手术的患者坐在一个特制的屏幕前，屏幕可以显示后方投影的图像。患者被要求两眼集中看屏幕中央的小点。此时，屏幕的左半部分快速闪现字母K—E—Y，与此同时，字母C—A—S—E也被快速投射在屏幕的右

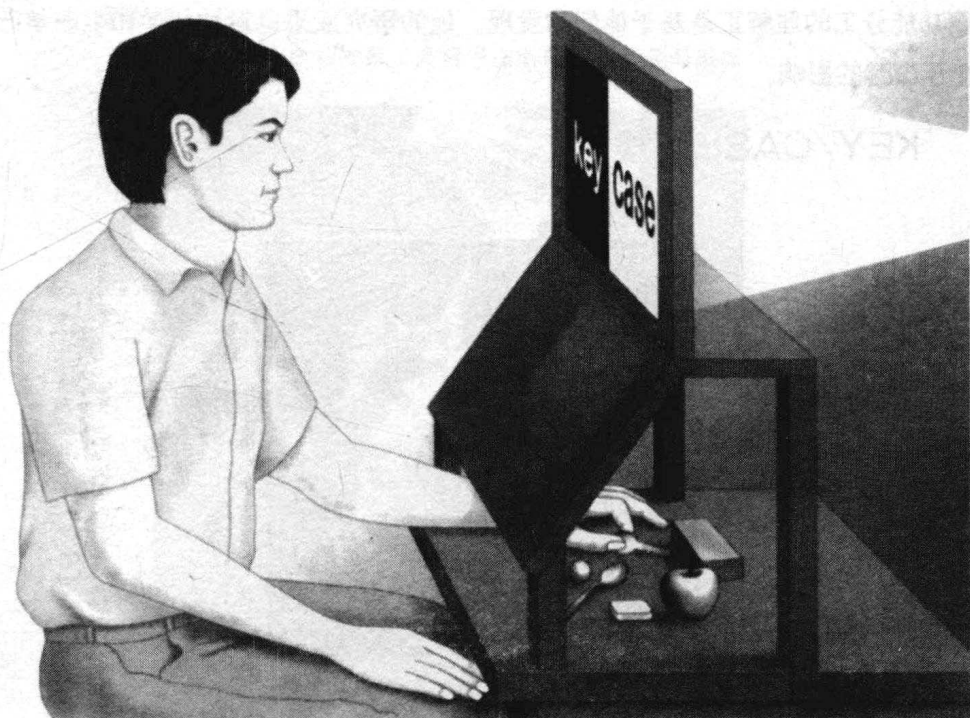


半部分。因为视觉神经将眼球和相反的半脑连接，因此，在信息快速闪过以至于“裂脑人”的眼睛来不及移动的情况下，屏幕左右区域的信息将被与之相反的半脑所接受处理。

当问及屏幕上出现什么时，患者答复他看到了词语“CASE”，这表明左脑以连续的方式管理着言语表达；换言之，左半脑能逐个识别字母C-A-S-E，同样也能逐词甚至逐句地进行连续性思维。

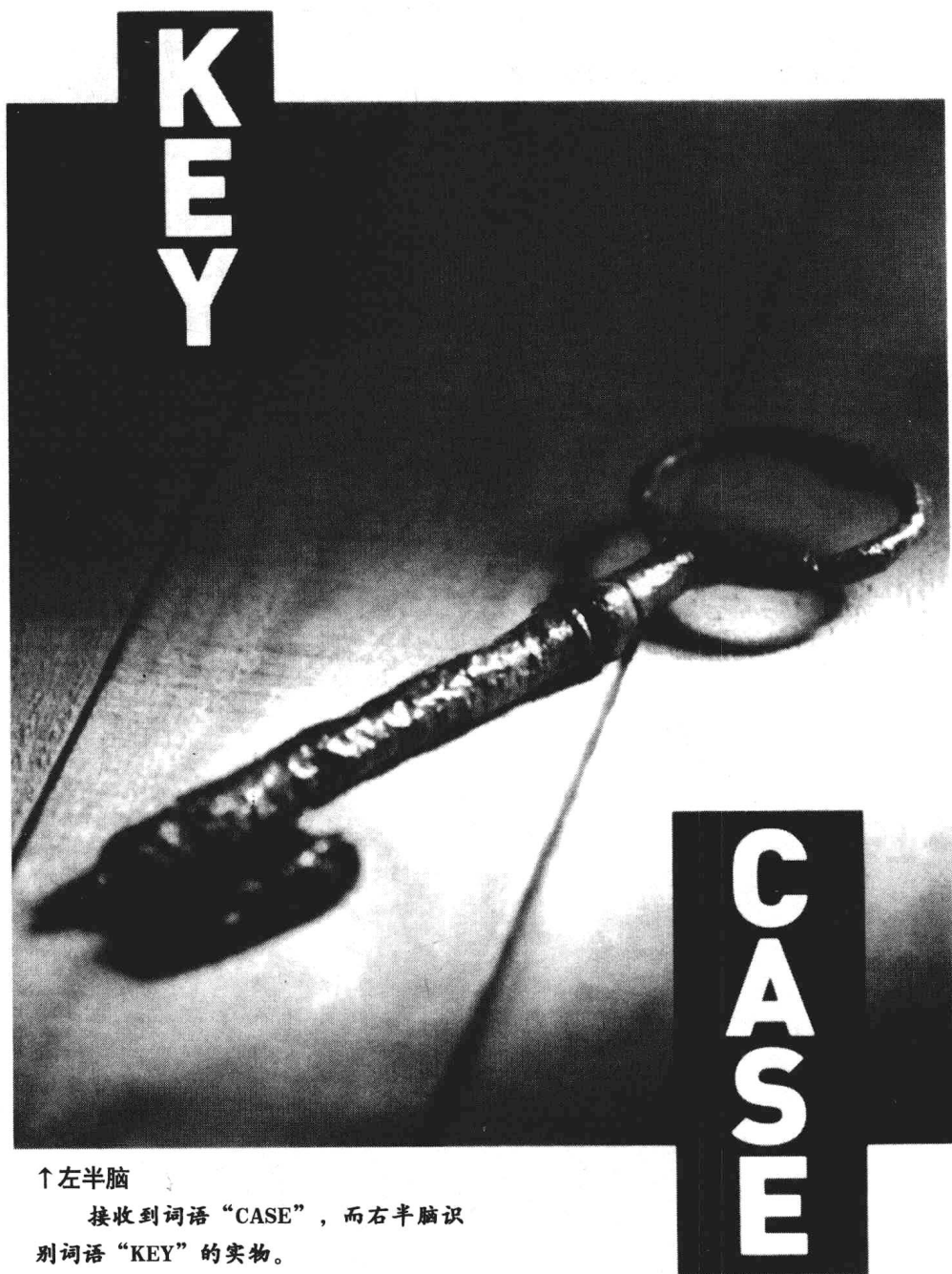
然而，在患者看不到的屏幕下的架子中放着很多小物件，同一个患者被要求用左手（左手与右脑相连，右脑从左眼接受其所看到字母K-E-Y）仅凭触觉取出屏幕上所看到词语的实物时，患者从中拿出了钥匙。

这个结果表明，右半脑并不能将感官信息有序整理并用言语表达。相反，右半脑以整体的方式（仅一次）处理所接收到的信息，而不是将信息分解然后处理。



↑ 词语CASE

出现在右半屏幕，而左眼看到词语KEY。



↑左半脑

接收到词语“CASE”，而右半脑识别词语“KEY”的实物。

汤匙实验

第二个实验“汤匙实验”的对象同为裂脑人，实验表明人体的右半脑是以图像到图像的方式进行思维。艺术家们就是以这种方式完成从最初的素描到定稿的。

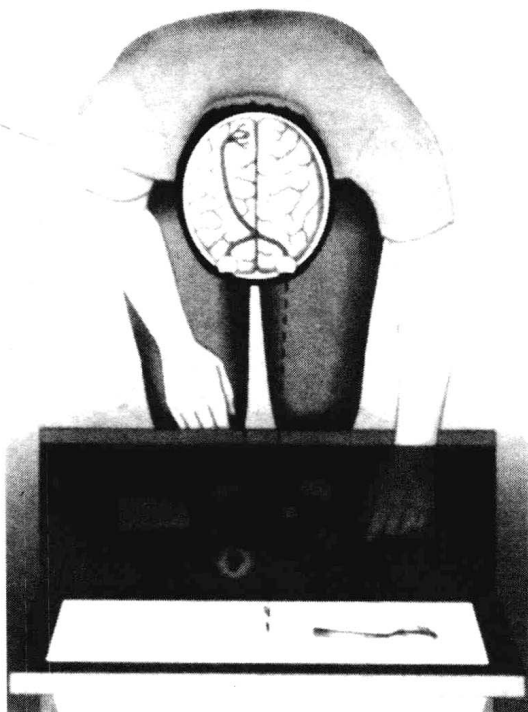


在KEY / CASE实验中，屏幕上闪现的是字母或词语，而这次则是一副汤匙的图案投影在屏幕的左半边，也就是右半脑信息接收的区域。

在这个实验中，患者很清楚自己已看到什么，却无法用语言描述。然而，他却能用左手从下方隐蔽的架子中取出实物汤匙。但直到将汤匙展露在与左半脑连接的右眼下，他才能用言语表达出“汤匙”两字。因此，可以确定的是当连接两半脑的胼胝体组织严重损伤时，两半脑无法交流信息。在这种情况下，才有可能通过实验推断出左右半脑特定的功能，换句话说，虽然左右半脑各司其职，胼胝体却连接两个半脑并使之相协调。

↓患者从屏幕下

选择所见图片的实物，却无法用语言表达。



左半脑偏向主管理性或逻辑思维，它主要的功能是将现实生活中的感知以逻辑和语音的形式表述出来，人类正是基于这种逻辑分析与外界沟通交流的。此外，左半脑还管理阅读、写作和计算机操作。它呈线性逻辑的思维方式逐步处理信息，也称为线性、垂直或习惯性思维。可以这样说，左半脑管理着人类大部分的系统和机构，正如军队和政府。

另一方面，右半脑偏向直觉思维，它从整体想象并感知事物。右半脑擅长于欣赏艺术和音乐，探索人类崇拜、宗教仪式、神秘未知和我们的感情世界。右半脑从个体片段中重构了一套完整的模式，同时也不断发掘新奇的思想。人们称此为整体、横向、直觉或象征性思维，并高度专长于复杂关系、模式和结构的整体把握。



↑ 擅长分析的左半脑

将现实生活中的感知以逻辑和语音的形式表达出来。