

提高你的 记忆力

Tigao ni de

JIYILI

李志鑫◎编译

帮助你在短时间内获得超级记忆力 改变千万人生的一本书

光明日报出版社



提高你的 记忆力

Tigao ni de
JIYILI

李志鑫 编译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

提高你的记忆力 / 李志鑫编译. — 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1876-6

I. ①提… II. ①李… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 225291 号

提高你的记忆力

编 译: 李志鑫

出版人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 文 朔

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 11

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1876-6

定 价: 21.80 元

版权所有 翻印必究

内容简介：

我们的生活，无时无刻不依靠记忆。提高自己的记忆力，将提高我们的学习能力、工作能力、生活能力，甚至可以改变一个人的命运。当你因为记忆力不佳，忘记重要事情而感到懊恼时；学习成绩差而感到前途渺茫时；忘了路而烦恼时；忘记别人名字而尴尬时；工作效率低下而彷徨无助时……你是否想过即刻改善这些不良状况？本书是一本提高记忆力的绝好工具书，由美国权威的记忆力提升专家教你以科学、简单的记忆法则，来进行有效的快速记忆和大脑潜能开发。书中综合了记忆领域最新的研究成果，对记忆的形成、健忘的缘故、影响记忆力的因素、提高记忆力的方法等诸多问题进行了科学的解说。同时，还配以个案研究、记忆赛前练习、记忆加速器等栏目，对如何提高记忆力提出了切实可行的方法。在本书的指导下，你将可以在短时间内获得超级记忆力。

记忆是想象的橱柜、推论的宝库、
良心的国籍和思想的智囊室。

——圣·巴希奥

前言

PREFACE

“我的记忆力太糟了！”当我们良好的记忆力丧失之后，我们有时会非常沮丧，我们错失了机会。但是你真的曾经停下来去想如果你的记忆力真的糟透了，如果你除了现在什么也记不住，你的生命会是什么样子吗？如果你不能叫出你的名字、说出你的住址、你的朋友和家人，你如何和他人交谈、如何购物、做饭、写信、骑车、开车、学习、工作、庆祝或者其他？拥有糟糕记忆力的影响将是深远的，没有记忆的生活将是混乱的。

当然，记住每一件事也是一种伤害。一些事最好还是忘却，这样能使你从那些你希望永远都不要发生的糟糕的事情和每天都要面对的永无止境的琐事中解放出来。忘掉昨天的账单、上月的旅行安排以及在餐厅无意中听到的谈话，对你的健康是有益的。太多的杂乱信息会使得我们变得疯狂——这没有丝毫的意义。没有忘记的能力，我们的存在将像一个无尽的黑夜。你现在明白了，我们都要忘记一些特定的事情并记住另一些事情。

一般来说，只要脑部没有损伤，就不会有糟糕的记忆。你的记忆力可能在某些方面很出众而在另一些方面比较差。那么，哪方面差，你就可以提高哪方面——不论你年纪多大。在明白了你的记忆是如何工作之后，你可以使它的效能达到最大化，从而提高你的工作业绩或学校表现，并获得个人的成功。《提高你的记忆力》是一本互动的引导书，它能让你开始你梦寐以求的记忆旅程。我们简单地开辟了一片新的领域去接近理解有关你记忆的每一件事，你需要将它的效力达到最优。

你将发现问题的答案，例如，我如何才能记住更多我想要记住的东西？

记忆的极限在哪里？为什么有时想法会挂在嘴边却说不出？记忆存在于哪里？什么是幻觉记忆？如何保证最佳的记忆效能？我们为什么会在听到一个人的名字几分钟后就忘记了？什么是错误记忆？压力、咖啡因、酒精和运动是如何影响我们的记忆的？合理的膳食能够提高记忆力吗？真的有所谓的前生记忆吗？为什么我无法记住更多童年的生活？为什么有些记忆被压抑着？随着年龄的增长我如何预测我记忆的变化？如果这类问题引起了你的好奇心，《提高你的记忆力》保证能够满足你求知的欲望，并同时提高你的记忆能力。《提高你的记忆力》是一种学习中的经历。你将会获得有关你的记忆是如何工作以及它为何有时会失灵等明确而实用的知识。

本书包含了在记忆研究领域最新的发现，它将给你带来完善的、全新的和容易理解掌握的记忆理念和记忆方法，以便你充分开发自己的记忆潜能。话题适时包含了记忆食品、神经营养和补充、锻炼你的记忆力、强化记忆效果、迷人的记忆现象、促进记忆力的方法以及如何防止因年龄原因导致的记忆力下降。当你读完这本书，你会掌握在学习之前你的记忆是怎样的，也许你将会开始一个丰收的历程。



目 录

C O N T E N T S

第一章 记忆力概述	1
一、记忆究竟是什么	1
二、记忆是怎样形成的	8
三、为什么我们会健忘	12
四、你的记忆可以改善吗	14
五、你的记忆特性偏好	16
六、7个基础的记忆原则	16
第二章 奇特的记忆	19
一、记忆理论研究现状如何	19
二、记忆能否被移植	20
三、关于记忆的肢体错觉现象	22
四、当“似曾相识”现象发生时，你还记得被遗忘的过去吗	23
五、集体意识能影响你的记忆吗	24
六、接近死亡的体验所给我们的有关记忆的启示	25
七、记忆里的东西怎么就卡在嘴边了呢	26
八、前世记忆是真的吗	29
九、怎样解释终极记忆的存在	31
十、虚拟记忆：未来将会怎样	32
第三章 你个人的记忆工具箱	35
一、记忆能提高多少	35
二、即使没有很好地编码也能重获信息吗	37
三、什么策略有助于编译重要的信息	37
四、记忆过程中怎样保持或增强记忆	41
五、什么记忆工具可以增强记忆恢复	43

第四章 记忆术在学习中令人惊奇的应用 50

- 一、记忆策略能够在学业上有所帮助吗 50
- 二、记忆术的学习会深入地削弱教育吗 51
- 三、什么记忆策略可以提高学习成绩 51
- 四、9条最佳记忆编码成功策略 52
- 五、增强记忆力的6个学习策略 56
- 六、重获记忆的记忆术 59

第五章 每天高效记忆力 68

- 一、为什么关于记忆力的话题近来很热 68
- 二、内向型记忆辅助物 69
- 三、外向型记忆辅助物 70
- 四、掌握记忆法 70
- 五、增进对数字的记忆力，这真的可能吗 72
- 六、谁是我们中间的记忆力天才 76
- 七、什么记忆技巧可以帮助记住一系列东西 78
- 八、哪种技巧可以使自己更好地记住名字和脸孔 81
- 九、你知道什么 82
- 十、怎样才能帮助配偶(或父母、孩子、朋友)注意力更加集中 84
- 十一、开发孩子的记忆 85

第六章 自然的记忆力营养物质 88

- 一、饮食如何影响记忆力 88
- 二、智慧食物与明智的选择 91
- 三、关于补品的争论：为什么？为什么不？ 95
- 四、建构大脑的维生素和矿物质 98
- 五、大自然给神经营养物的恩惠 99
- 六、抗记忆力受损补品 105
- 七、十佳增强记忆力食品 106

第七章 现代生活方式对记忆力的影响 107

- 一、为什么环境对记忆力很重要 107
- 二、压力是如何影响记忆力的 108
- 三、睡眠是怎样影响记忆力的 112
- 四、运动对记忆力有什么影响 113

五、情绪怎样影响记忆力	115
六、药物、酒精和尼古丁对记忆力的影响	117
七、减弱记忆力的药物	117
八、技术怎样影响记忆力	120

第八章 当记忆欺骗我们或记忆丧失时 123

一、记忆的局限	123
二、我们的记忆有多精确	124
三、记忆会减弱或衰退吗	127
四、痛苦的记忆怎么了	129
五、我们受多少建议力的影响	132
六、随着年龄的增长, 记忆力会发生怎样的变化	140
七、什么疾病会损坏记忆力	141

第九章 35 种全天候最佳记忆技巧 149

一、吸纳常规放松技巧	149
二、演奏古典音乐	149
三、利用讲故事的力量	150
四、每日依靠记忆术策略	150
五、详细记述要记忆的事情	150
六、组织你的思考	151
七、用运动去接受身体 / 脑力系统	151
八、保持健康模式	151
九、当记忆离你而去时, 把它找回来	151
十、运用观点策略去记忆一个列表上的条款	152
十一、挑战你自己	152
十二、保持足够睡眠	152
十三、摄取大量维生素	153
十四、吃得少而精, 饮用足够的水	153
十五、考虑采取记忆补品	154
十六、用新鲜事物刺激自己	154
十七、吸引你的情感	154
十八、分解信息, 特别是数字	154
十九、用韵律、缩写词、离合诗	154
二十、利用独立状态记忆	155
二十一、用喜欢的记忆情态	155
二十二、相互影响材料促进概念	155

二十三、发展敏锐的感官意识	156
二十四、发展明确的心智态度	156
二十五、训练及时行动	156
二十六、做间歇回顾	156
二十七、试试葡萄糖	156
二十八、做规范运动	157
二十九、避免服用引起瞌睡的物质	157
三十、记住首尾记忆原则	157
三十一、意识你的起伏周期	158
三十二、运用全脑思考策略	158
三十三、运用积极的想象力	158
三十四、使用位置关联词	159
三十五、给大脑休息时间	159
 附录	 160
答案要点	160
术语表	162

第一章

记忆力概述

一、记忆究竟是什么

记忆是一种生物过程，在这个过程中，信息被编码、重新读取，使人类个性化。在动物王国里，与众不同的东西是很重要的。它为人类参考过去提供了基点，也为人类的未来提供了一个标准。与个人的“记忆库”或存储单位的传统观念不同，记忆力不是个奇异独立的东西，更确切地说，它是通过多重感官通道刺激的、复杂的电气化学的反应，并且被存贮于独特、精密的大脑神经网络中。实际上，当新的信息被添加进来时，人的记忆力总是在不断地变化和发展着，在现今科技的帮助下，科学家们业已在绘制异常复杂的、被我们称为记忆流程图的工作中取得了重大进展。

知道记忆究竟是什么以及它怎样运作对于开发人类的记忆力很重要。首先，我们来看看记忆的类型。不知你曾经有没有注意过有些东西好记而有些东西难记？这是因为大多数人记忆的类型都是实力与弱点的综合。由于不同的记忆类型被存储在大脑各种功能不同的区域中，回忆往事这种行为将零碎的“记忆”分别从各自的存储地拼凑到一起。记忆力的形成需要特定的“路径”。记忆的形成取决于多个因素，基本要素包括时间、重要性、目的、内容、

强度以及刺激源。每一个因素都会影响到人类记忆力的质量和可达性。

(一) 记忆的类型

记忆力最简单的分类与记忆时效或记忆的持续时间有关。例如，短时记忆和长时记忆。短时记忆也可使用瞬时记忆（通过感官获取信息，在神经系统里的相应部位保留下来的一种时间很短的记忆）和工作记忆等术语。瞬时记忆持续时间不足1秒。例如，电影就是利用人的视觉暂留这种瞬时记忆特性，把本来是分离的、静止的画面呈现在脑子里，成为连续的动作。或记住一个即将要在键盘上敲的足够长的单词时，短时间足已。工作记忆也被称作短时记忆，它能持续足够长的时间，例如，拨一串刚才你所看到的电话号码或在一次买卖中你一口说出应当被找多少钱。短时记忆能保留信息将近20秒，如果该信息被暗示或有意识地被重述的话，保留时间会更长。例如，你对泊车的地点的短时记忆，持续时间会比20秒长，因为醒目的标志像重复的暗示不断提醒你。在长时记忆中，被编码的信息可以被保留一生。一位90岁的老人能清晰地记着自己与配偶相遇的日期，此事在她脑海里保留着鲜活的记忆，仿佛就发生在昨天，足以显示了长时记忆的持久性和能力。

另一种关于记忆的简单分类法是通过它被编码和读取的方式——自觉或本能的。同样地，记忆既是外在型（也被称作公开型）的，可通过有意识的努力达到；也是暗示型（也被称作未公开型）的，可以有机或自动地达到。外在记忆功能，比如学习拼写、命令、注意力、注视和练习回忆。大多在学校规定的学习内容都是外在型的。暗示型记忆功能，比如学习生火，这从另一个角度说，也代表了许多最初的记忆能帮人类保护自己，确保我们人类作为一个种类延存至今。

两个外在记忆类型：语义型和插语型。

■ 语义记忆 包括了大部分的学校和职业知识。想法、事件、典

.....
与完成任务有关的程序型记忆通过锻炼技能获得，如驾车。你拥有的技能中哪些要依靠程序型记忆呢？



型的考试问题，以及名字、日期、身份证号码、影视、图书、图片、广播和技术性的信息。语义记忆，这种我们记忆系统中最弱的部分，最近相对发展起来了。这种通过语言和联想引发的记忆类型，只有到了近代，书本、学校、文学及社会迁移变得重要之后，才得到了重视。

■ 插语记忆（也被称作自传型）是由环境驱使的。将记忆作为一种提示，我们可以重新激活它。比如问你假期准备做什么，会提示你重新唤回记忆的片段，就像放电影一样，相关的事件、活动、感觉、面孔、地点会浮现出来并凝结成记忆。世界各个角落的民众是通过讲故事把他们的历史和价值观传给下一代人的。这是非常倚重插语记忆的。

四个暗示记忆的类型。程序型、反身型、感官条件型和情绪型。所有这些记忆类型进一步解释记忆的各种功能。外在型记忆与暗示型记忆的复合用闪光灯泡记忆来表示最恰当。

■ 程序型记忆（也被称作机械记忆）包括习得的技巧，如捕鱼、骑车、驾车、系鞋带等。这种暗示型记忆表明了记忆任务是如何执行的。尽管程序型记忆被深植于行动中，但技巧逐渐使行动变得更自然。例如，当你骑上一辆自行车时，你不需要去考虑如何去骑。这种机能的记忆是自然发生作用的。

■ 反身型记忆（也被称作应激反应）是人类生存的基本要素。这种暗示型的记忆路径及时并且本能地对信息进行编码、储存、重新提取。它最基本的功能是我们远离伤害。比如，尽可能地使自己的手远离火炉；或者当一个人在你的眼前摆弄着一条蛇，你会大喊。恐怖的场景、刺耳的声音、强烈的感情，这些都可能成为反身型记忆伴随我们一生。那些经历可能会使我们一生都有某种恐惧症和持续的毫无道理的伤害。同样，当某种气味、场景、味道、歌声引发出一种核心的感触，这种反身型记忆也会形成一种强烈的感官



反身型记忆由强烈的感官刺激形成。例如，对真的或想象的蛇的恐惧，可以持续一生之久。你害怕什么呢？



.....
感官条件记忆是记忆由特殊感官引起的信息。当闻到海水的气息时，你的大脑会产生哪种记忆呢？

记忆。例如，一个房子里面，炉子上炖着鸡汤，就会让我回忆起妈妈在我发烧、抑郁及患其他疾病时的照顾，以及那种温馨的感觉。尽管反身型记忆大多数情况下是在不知不觉的情况下形成的，我们仍然能通过不断的重复，通过抽认卡的学习方法进行训练。任何程序只要重复得足够多，

都可以成为反身型记忆。

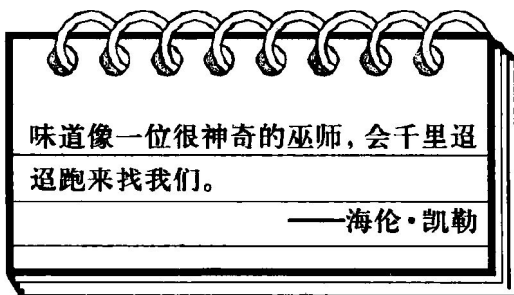
一个职业棒球手不用在挥棒之前去分析快速球，确切地说，他在日常训练中数不清的击球已经强化了他的反身型记忆。同样，伸出手去摇动某人的手是一种反身型的行动。下面的三种反身型记忆的亚类型经常被提到：感官条件记忆、感情记忆、闪光灯泡记忆。

■ 感官条件记忆 会通过特殊的途径到达大脑。例如：视觉记忆通过眼睛接收，转化为图像储存在大脑皮层上。既然这样，最好的重新提取它的方式就是通过视觉提示，或者图片、物体、符号、空间、脸孔及附在纸上的信息。一个关于视觉记忆很好的例子就是，当你看到一只相同品种的宠物时，你就会想起你小时候可爱的宠物。储存在听觉的大脑皮层上的记忆，最好是通过例如韵律、叮当声、双关语、离合诗、缩写词、词汇等重新提取。在韵律诗中，字母 i 在字母 e 之前除非是在什么字母之后？说明了你的听觉的感官条件作用。与之相关的，当你呼吸着大海咸咸的空气时，你的嗅觉感官条件在起作用。

■ 感情记忆（也被称作情绪型）因强烈的感官刺激而储存在大脑中的信息。从外伤到愉悦，这种直接的路径可以产生快速的知识。下面的两种清楚的记

忆亚类型——语义记忆和插语记忆，代表了大部分我们在学校学到的知识和从日常生活经历中得到的知识。

■ 闪光灯记忆 对极端震惊事件的生动回忆，经常是存在于许多人的记忆中。比如“挑战者号”爆炸，或者严重的自然灾害。事件以一种生动的形象被记忆，就仿佛时间在那一刻冻结了。尽管记忆会使我们的感情长时间保持着，但是长期的研究证明，细节上的准确性会慢慢地减弱。



(二) 生活中的记忆

为了更好地认识上述的各种记忆类型，我们可以将一个生活中的早晨作为小说的章节。

杰西被从窗子透进来的阳光照醒，说明已经过了平时起床的时间（外在的，视觉记忆）。当他意识到闹钟坏了，他马上从床上跳了下来（反身型记忆）。为了报告停电，他找到了电力公司的电话号码，并在拨号之前重复了几遍（语义，工作记忆）。因为工作要迟到了，他打了脑子里记住的办公室电话（语义，长期记忆）。他查看了日历，看是否错过了什么约会（外在的，视觉记忆）。杰西不必经常停下来考虑如何准备他早晨的咖啡（暗示，程序型记忆）。但是今天他面临了电的问题，他无法使用电咖啡壶。他想起上周野营的时候买过速溶咖啡（插语记忆），这提醒他炉子是使用煤气的，不是电的（语义记忆）。杰西把茶壶灌满放在炉子上，当他听到沸腾声，他去拿茶壶，但是在碰到茶壶之前就把手缩了回来（反身型记忆，应激反应）。他很快地穿上了衣服，并开车去上班（暗示的，程序型记忆）。在办公室，他想起来下午要提交公司年度审计报告。杰西通读了一遍报告，并做出了一个提纲好记住它（外在的，语义记忆）。他想起总裁说过报告中最关键的部分是“公司的高增长率”（语义，听觉的/词汇记忆）。他做了一个“精神上的注释”（提示他的记忆）用来结束他的陈述。刚刚到上午10点，杰西就已经使用了多种记忆类型了。

