

记忆是一切知识的基础，渊博的知识无不是建立在卓越的记忆力之上的。

——爱因斯坦

超级

记

忆

魔法
训练

快速提升你的记忆潜能

袁敏琴 编著

haoji jiyi
mofa xunlian

一个人只用了潜能的很小一部分。只要方法得当，每个人都可以获得巨大成就。

——哈佛大学著名教授威廉·詹姆斯

中国纺织出版社

超级


记

忆

魔法
训练

快速提升你的记忆潜能

袁敏琴◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

良好的记忆力是获取成功的基石之一。在历史上,许多杰出人物都有超凡的记忆力。例如,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;马克思能把歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品整段整段背出来……

你的记忆力如何?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被开发出来?你是否愿意给自己的记忆力打高分?本书所介绍的各种记忆方法,可以帮助读者找到记忆的窍门,并且帮助读者找到更多适合自己的记忆妙法。

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆魔法训练 / 袁敏琴编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5064-9037-5

I. ①超… II. ①袁… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第198327号

策划编辑: 宫 商 曹炳镛 责任编辑: 范雨昕 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

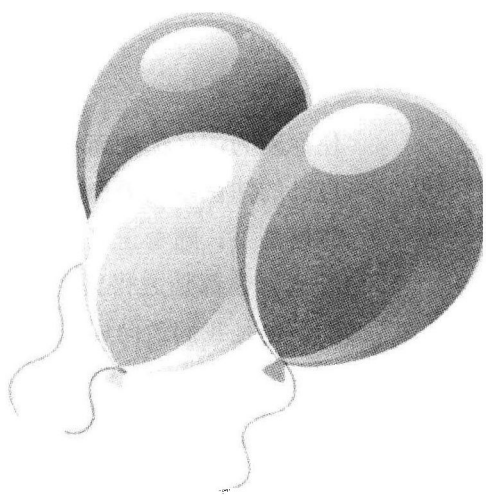
2012年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 220千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序言



良好的记忆力是获取成功的基石之一，也是许多人登上事业顶峰不可或缺的重要因素。在历史上，许多杰出人物都有着超凡的记忆力，例如古罗马的恺撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名；亚里士多德能把所有看过的书一字不差地背诵出来；马克思能够把歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品整段背出来；毛泽东能够背诵许多唐诗宋词以及著名的散文……在各行各业中，那些能够把握事物本质，走在时代发展前沿的人，都十分重视自身记忆力的开发。

你的记忆力如何？你是否对自己的记忆力抱怨不已？你的记忆潜力还有多少没有被开发出来？你是否对自己的记忆力水平有一个满意的评分？在阅读本书之前，先好好问一问自己这几个问题。

如果你认为自己的记忆力还不够好，或者发现自己的记忆力有所退化，那么就读一读书中的内容，也许它会帮助你找出提高记忆力的方法。本书中介绍的各种记忆方法，可以帮助你找到记忆的窍门，给你有益的启发，并且帮助你找到更多适合你自己的记忆妙法。本书共分四篇：第一篇记忆是成功的基础，第二篇提高记忆的条件，第三篇快速记忆的方法，第四篇全脑力记忆的实际应用。第一、第二篇全面详尽地介绍了记忆的重要性和提高记忆的条件。第三篇结合实例，介绍了23种记忆方法，例如联想记忆法、形象记忆法、概括记忆法、比喻记忆法、鸟瞰记忆法等，全都是我们常见常用的有效记忆方法，对于迫切希望提高自己记忆力的朋友来说，这些记忆方法将会对你大有裨益。第四篇则针对我们的工作和学习等实际生活，具体介绍了各种记忆方法的实际应用。

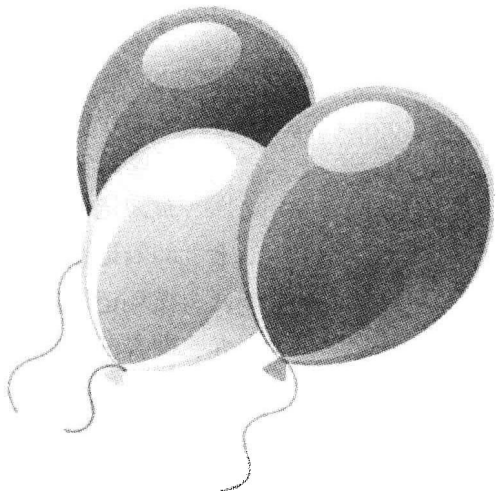
本书不仅对于正在学校就读或者自学的学生们可以起到提高学习记忆效果的作用，而且对于从事其他各种工作的人，也都具有一定的辅助作用。随着记忆力的提高，你将发现自己在说话时会更加有底气，不必再担心别人抓

住你因为记忆模糊而在话语中出现的小毛病；随着记忆力的提高，你会发现自己的知识结构更加完善；随着记忆力的提高，你会发现自己的自信心也相应提高了；随着记忆力的提高，你还会发现自己的判断能力、分析能力、学习能力也都随之得到了增强。记忆力是许多能力素质得以发挥和提高的基础，也是我们迈向成功的必备素质。希望本书的出版能够对诸位朋友的成功之路有所帮助。

袁敏琴

2012年7月

目 录



第一篇 记忆是成功的基础

一、打开记忆的神秘之门	2
二、记忆的作用	6
三、认识你的记忆类型	11
四、你也可以提高记忆力	14
五、增强你的记忆力	17

第二篇 提高记忆的条件

一、明确记忆的动机	22
二、培养敏锐的观察力	25
三、培养记忆的兴趣	34
四、树立坚定的信心	39
五、培养积极的情绪	42
六、提高你的注意力	49
七、发挥你的想象力	56
八、复习加深记忆	63

第三篇 快速记忆的方法

一、联想记忆法	70
二、概括记忆法	76
三、形象记忆法	82
四、比喻记忆法	90

五、鸟瞰记忆法	96
六、荒谬记忆法	101
七、间隔记忆法	109
八、循环记忆法	114
九、谐音记忆法	120
十、歌诀记忆法	126
十一、提纲记忆法	130
十二、图表记忆法	134
十三、比较记忆法	139
十四、系统记忆法	143
十五、理解记忆法	149
十六、背诵记忆法	156
十七、规律记忆法	163
十八、分类记忆法	167
十九、自测记忆法	171
二十、抄写记忆法	175
二十一、笔记记忆法	179
二十二、兴趣记忆法	182
二十三、数字记忆法	187
二十四、外语记忆法	194
二十五、时间记忆法	202
二十六、姓名记忆法	204

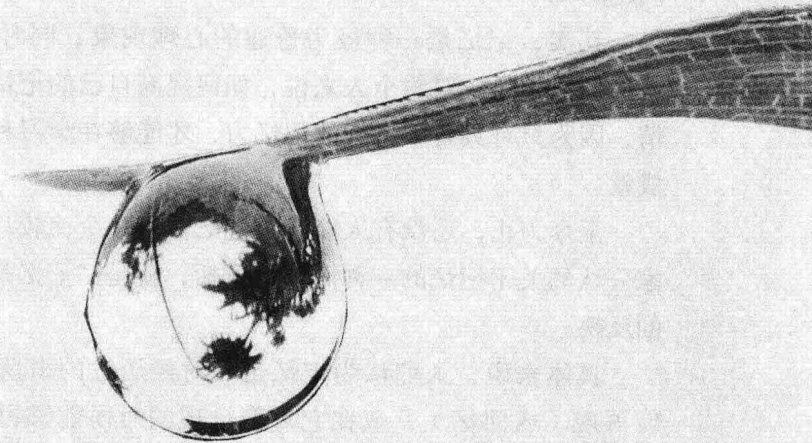
第四篇 全脑力记忆的实际应用

一、外语单词记忆	214
二、轶事和讲演记忆	220
三、物品存放记忆	229
四、贵重物品存放记忆	231
五、日常琐事记忆	233
六、文史知识记忆	235
七、理科知识记忆	242

MEMORY

第一篇

记忆是成功的基础



一、打开记忆的神秘之门

人生是充满活力、创造力的，而一切活力与创造力都离不开记忆这个源泉。失去了记忆，人的行为就必然会失去活力和创造力，甚至会失去许多属于“本能”的本领，人就很难生活下去。

认识我们的记忆

“世界上最高的山峰是哪一座？”如果有一天突然有人问你一个这样的问题。

“就在我嘴巴上！可是我突然又想不起来了！”

有多少次你这样说过，并承认“就是想不起来了”。

又有过多少次在你需要什么的时候，任凭你如何拼命地想，有些东西就是想不起来。

当然，这问题不只是你一个人有，几乎所有的人都受到过记忆力差的困扰。这也是人类的一个最常见的不幸。

而这个问题正是关于记忆力的问题，也是我们每个人都会实际遇到的问题。

其实，记忆是一种极为普通的心理现象，同时又是一门吸引了许多学者的新兴学科。对每个人来说，如何提高自己的记忆力是一件非常重要的事情，因为只有具备了良好的记忆力，才能够在学习和事业上取得更加出色的成就。

至今为止，还没有人能够给记忆作出一个比较让人满意的定义，目前大家公认的关于记忆的一种简单的概括，就是“记忆是过去经验在人们头脑中的反映”。

具体来说，人们认为记忆是“对经历过的事情能够记住，并能够在以后再现实（或回忆），或在它重新呈现的时候能够再认识的过程。它包括识记、保持、再现或再认三个方面。识记即识别和记住事物特点及其之间的联系，它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系；保持即暂时联系以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认则为暂时联系的再活跃。通过识记和保持，可积累知识经验，通过再现和再认，可恢复过去的知识经验。个人记

忆的快慢、准确、牢固和灵活程度，可能随其记忆的任务和目的、对记忆所采取的态度和方法而异；个人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验而转移，对同一事物的记忆，个人所牢记的广度和深度也往往不同。”

美国著名的心理学家赛马克在1972年对人的记忆力做了全面的研究，他认为“记忆力研究仍然处在探讨人类借以熟记和保持信息的方法的阶段。记忆机制这个东西，我们天天都在利用它，但我们并不知道它是怎样发挥作用的，甚至不知道它是否真的存在，因而记忆机制的实质至今为止还是一个谜。”

事实上也的确如此。人的记忆机制是属于人脑机能的一部分，人脑机能和宇宙空间、基本粒子是至今还未被科学界完全揭晓的三大宇宙之谜，许多国家的科研工作者至今还在探讨它们的奥秘。因此，关于记忆的概念，我们实在难以给出一个科学的解释。

尽管记忆是如此神秘，我们还是依靠自己的记忆，创造了一定成就。尽管有许多人在哀叹自己的记性不好，但这又确实是可以改变的！

现在，就在你自身内部，就蕴藏着克服由于记忆力差而产生烦恼的能力。如果你真想利用这一能力的话，就能使你的记忆力在几天内提高几十倍。

你的天资并不低，这天资就是你的记忆力。而你若想使这一记忆力得以充分发挥，你就必须去调动它，使用它。

它就在你身上，一直伴随着你去达到你以往从来未曾达到过的目标。

这全靠你的记忆了！

“记忆”是我们每个人每天都在进行着的一种生理和心理活动。

对“记忆”这个问题的关注、考察、探讨和描述，从远古时代的人们就开始了。

古希腊人认为有一位记忆女神——摩涅莫绪涅，而且认为摩涅莫绪涅记忆女神是九位科学和艺术缪斯的母亲。

记忆女神对人们有什么贡献呢？希腊大戏剧家埃斯库罗斯（公元前525—公元前456）通过他剧中的主人公普罗米修斯作了这样的描述：

“请听，我为凡人做了些什么？我为他们发明了数字，教会他们把字母连缀成词，给了他们记忆——凡此种种，都是缪斯的母亲所兴起。”

这当然只是古希腊的神话，而不是事实。当人们对记忆这个事物还不能进行科学的研究和认识时，就难免给它涂上一层神秘的色彩。

但是，从神秘的希腊神话中可以看出，那时候的人们就已经很注意记忆这种现象及其重要作用了。

MEMORY

让我们回到现实中来，通过我们随时随地都可以遇到的记忆的实例，来考察和认识记忆的科学含义。

比如，您和一位老朋友好久未见，两人忽然相遇，立刻就能认出对方，并能叫出对方的姓名，尽管您好像早已把他忘得无影无踪了。

再比如，您过去学过的成语典故、外语单词，看过的电影镜头，听过的歌剧唱段等等，一旦需用，就会很快在脑海中重现……

这样的事例可以举出很多很多。这些都是记忆的具体表现。

总之，在日常生活中，人们感知着各种事物，产生各种思想和感情，进行各种活动，都可以作为经验经过识记，在头脑中保存下来，并在以后的一定条件下得到恢复重现。

这就是记忆。

人的记忆能力，实质上就是向大脑储存信息以及进行反馈的能力。

记忆在人们的生活实践中无时不有，无处不在。它是人的生理、心理活动的一种本质特性。

人生是充满活力、创造力的，而一切活力与创造力都离不开记忆这个源泉。失去了记忆，人的行为就必然会失去活力和创造力，甚至会失去许多属于“本能”的本领，人就很难生活下去。即使勉强存活下去，实际上也就不成其为人生了。

生活中常有因意外事故（如工伤、车祸等）或疾病（如脑炎、精神病等）而丧失了记忆的人，谁都知道，那是多么不幸的事情。人类之所以能够认识世界、改造世界而成为“万物之灵”，关键就在于人类具有卓越的记忆能力。

正是依靠记忆能力，人类才得以学习、积累和应用各种知识、经验，才能不断地推动历史的发展和社会的进步。

总之，记忆对人类的生存、进化和社会前进是非常重要的，记忆是人类生存进化之本。

创造奇迹的记忆

在历史上，我们可以看到许多杰出的人物，如政治家、军事家、革命家，他们都有着惊人的记忆力。

日本大化时代，制订了“十七条宪法”，确立天皇权力政治制度的圣德太子，他能同时倾听并记住十个人的汇报，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，而且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休里曼，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。

有一次，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，向法院查阅了全部案卷。阅后他要求法庭复审。

这个案子的关键在于，原告方面的一位证人福尔逊提供证据说，那一天晚上11点，在月光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：

林肯：你发誓认清了小阿姆斯特朗？

福尔逊：是的。

林肯：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？

福尔逊：看得很清楚，因为月光很亮。

林肯：你肯定不是从衣着方面认清的吗？

福尔逊：不是的，我肯定认清了他的脸蛋，因为月光正照在他的脸上。

林肯：你能肯定时间在11点吗？

福尔逊：充分肯定。因为我回屋看了时钟，那时是11点15分。

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？”

林肯这里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以见到，即使是玩游戏，也体现出记忆力的奥妙。如有些高明的棋手，能下闭目棋，而且一个人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，这要靠出众的记忆力。

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。而记忆力作为一切思维的基础，加强记忆力的重要性便不言而喻了。

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作过尖锐的批评：“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，那他仍是一个废物，一个可怜的人。因为他失去了应用他的聪明的最好机会。人们不要歧视记忆，而要驾驭它，使它俯首帖耳。”

伏尔泰也说过：“人，如果没有记忆，就无法发明创造和联想。”

也许你已经考虑到，我不是不想记忆，而是天生记性差。说这话似乎显得无可奈何，但请你不必丧气。

要知道，记忆力固然与天生的素质有一定的联系，但它确实是可以经过训练而得到很大提高的。

二、记忆的作用

“假如我们能够记得曾读到、听到和我们曾欣赏过的一切事物，随时可以应用，那时我们便会显得何等有学问啊！”

测测你当前的记忆力

在讨论这个问题之前，我们先来做一个测试。

请在3分钟内阅读下面的文章，尽量将它记住。

柏克莱的校园很清雅。在风萧萧的树林，林子里有古朴的木桥，桥下有曲折的溪，小溪的源头有绿草如茵的山坡，起伏的山坡顶上是白色的钟楼——这里的“注册商标”。

不过，我最喜欢的是这儿的学生活动中心的广场，和广场上每天中午的热闹。

每天，中午12时整，钟楼就开始了“敲打乐”——有时候是十分流行的曲子。敲钟的是位老太太，她已经敲了一辈子。

钟声一停止，好戏就上演了。

广场上来来往往的大都是出来吃午饭的学生们和教职员工们。有的人坐在枇杷树下的长椅子上，有的人席地躺在青草坡上，三三两两吃着三明治，晒着太阳，聊着天南地北。

虽然只是短短的一个钟头的休息时间，可是可看的戏却不少。在你啃着三明治的时候，随时有人来到广场的水池旁边或者树下校门边上，弹的弹，唱的唱，地上也不忘摆个小罐子收钱。这些“素人音乐家”，水准都是不差的，也不像是真想得着赏钱。学生们遇到动听的，也绝不吝惜他们的掌声。有时候学校里的乐队——也不知是请来的还是学生们自组的，也会锣鼓喧天地认真表演一番。闻乐起舞，人们不以为怪。

除了放假和下雨，这里总是热热闹闹的。学生示威的、罢课的，都要来此游行演说。他们说宗教是古老的传说，他们说坏蛋讨厌，有钱人讨厌，有势的人也讨厌（最后只剩下自己最可爱了）。

观光客（总背着照相机）、牵狗的、蓬头垢面的也都夹在人群里面。这里是相当自由，至少可以绝对地呼吸到那样的空气。

顶有趣的一些狂人。

有的来演讲，只见他来回走着，念念有词，声调很有高下，手势很有可观，只可惜语无伦次，不知他在说些什么。这是演讲狂。

有的来表演特技，穿一身古怪服饰，头戴防毒面具，表演无声片时代的慢动作，有如在打西式的太极拳。这是表演狂。

昨天来了一个人，提着一只皮箱，俨然是魔术师的模样，他看见人就把身上的皮夹子掏出来往地下丢，告诉别人里边有钱。“为什么不捡？为什么不捡？”他追着人问。

MEMORY

这些狂人，大都没有害人之心，不过他们也只能吸引那些新来的学生，对于老柏克莱人，他们也许并不是什么精神上失常的人，反而是有点儿像心理学大师到这儿来做人性实验似的。

我极喜欢在这校园里中午一小时的休息时间。我常常在那短短的热闹里，想及两句诗：

现实是人类的牢笼，幻想是人类的两翼。

要是你想张开天真的两翼，飞出现实的牢笼，请来这儿看看，请来中午阳光下的柏克莱学生活动中心的圆水池旁边的自由天地的纯洁而不愚蠢的学生当中走走……你会明白所谓最高学府“最高”二字的乌托邦的意义。

读完上面的文章后，下面有10个问题，每题各有4个答案，其中只有一个正确的。请在正确的答案上打√。

1. 这篇文章，主要是在叙述柏克莱的——

- (1) 办公情景 (2) 上课的情形
(3) 校园情景 (4) 参观的情形

2. 柏克莱的“注册商标”是——

- (1) 学生的活动中心广场 (2) 白色钟楼
(3) 起伏的山坡 (4) 曲折的小溪

3. 中午广场上来来往往的大都是出来——的学生们和教职员们。

- (1) 上课 (2) 吃午饭
(3) 下课 (4) 游行

4. 中午休息多长时间？

- (1) 一个半小时 (2) 半个小时
(3) 一个小时 (4) 45分钟

5. 除了放假和——广场总是热热闹闹的。

- (1) 考试 (2) 罢课
(3) 下雨 (4) 节日

6. 广场上顶有趣的是一些——

- (1) 狂人 (2) 画家
(3) 观光客 (4) 素人音乐家

7. 夹在人群里的观光客们总背着——

- (1) 小孩 (2) 照相机

(3) 雨伞 (4) 背包

8. 昨天来了一个人，提着一只皮箱，俨然是——的模样。

(1) 演说家 (2) 特技表演者

(3) 魔术师 (4) 卖狗皮膏药的

9. 多少有点儿老僧入定那种工夫的是——

(1) 狂人 (2) 老柏克莱人

(3) 新柏克莱人 (4) 观光客

10. 现实是人类的牢笼，——是人类的两翼。

(1) 梦境 (2) 心灵

(3) 幻想 (4) 智慧

以上各题每答对一题得1分。满分是10分。

1选(3) 2选(2) 3选(2) 4选(3) 5选(3) 6选(1)

7选(2) 8选(3) 9选(2) 10选(3)

如果你的得分是8~10分，那么你的记忆力非常优秀；如果你的得分是6~7分，那么你的记忆力比较优秀；如果你的得分是4~5分，那么你的记忆力一般；如果你的得分是2~3分，那么你的记忆力很差；如果你的得分是0~1分，那么你的记忆力非常低劣。

没有记忆就没有进步

记忆对于人类的生存和发展具有无可比拟的重要作用，可以说如果没有记忆，那么人类的生命也就毫无意义了。具体来说，记忆对于人类的作用突出表现为以下几方面：

第一，记忆是人类提高认识能力的基础。

我们都知道，现在人类凭借自己的智慧和力量，已经将自己的探索空间扩展到了地球以外的星球，许多以前人们只是在想象中出现过的事情——例如嫦娥奔月——如今已成为现实。在微观世界，科学家们已经洞察到了基本粒子的奥妙。然而，这些成就的取得，都离不开一个前提条件——记忆。

俄国伟大的生理学家谢切诺夫在探讨人类的记忆时，说“记忆是整个心理生活的基本条件”，他认为人类具有认识世界的能力，所以社会才得以发展。

实验表明，人类的记忆可以为感知提供经验，如果没有了记忆，任何知

觉就难以实现。记忆是从感知到思维的桥梁，是人的想象力得以发挥驰骋的基础，没有记忆，就不会有人类的思维。

正是因为有了记忆，人们才能够在不断认识和改造世界的过程中，逐渐地积累经验、运用经验。也就是说，正是因为有了记忆，人们才能够在以往的基础上进行新的反思，从而保证了对外部世界的更进一步认识和研究。通过记忆，人们丰富了自己的知识，提高了自己的认识能力，这也正是记忆对于人类的重要作用之一。

第二，记忆是人类生存发展的前提。

在前几年，我们经常从有关的报纸、广播和杂志上看到一些关于“狼孩”“狗孩”“猪孩”的报道，其实这些所谓的“狼孩”“狗孩”“猪孩”，正是由于失去了人的生存环境，同时也失去了人类具备的最基本的生理能力——记忆力，使得他们和动物没有任何区别。由于长期和动物生活在一起，严重地妨碍了他们大脑的正常发育，也严重地抑制了他们的记忆能力，他们虽然回到人类社会中来，但是他们也不能像正常人那样进行思维了。

由此可见，人如果失去了记忆，就和野兽没有什么两样。人类之所以能够摆脱野蛮和愚昧，逐渐进入文明社会，其中记忆的功劳不可抹杀。

对于记忆的这一重要作用，苏联著名的心理学家鲁宾斯坦曾说过：“如果没有记忆，我们便会成为转眼即逝的东西。从将来看过去，所看到的便是一片死寂而已。而所谓现在，随着它一分一秒地流逝，也会一去不复返地消逝在过去之中。基于过去所产生的知识和技能都不可能存在，与个人意识汇成体的心理活动也不可能存在，就连我们在一生中实际上持续不断地进行的，并且使我们变成了今天这个样子的学习活动也不可能存在。”

第三，记忆是人类社会历史发展的推动力。

在经过上百万年的发展之后，人类社会才有了现在的文明和进步。在人类历史的长河中，人的生命的记忆和人类历史的长河相比，有如沧海一粟。人类正是依靠自己大脑的记忆功能，将祖祖辈辈积累的经验一代一代地传递下去，使得后人在前人的基础上对社会、对历史的认识进一步加深，人类社会也才由此得到不断的进步和发展。

正因为有了记忆的功能，人类才创造出了语言、文字、书籍以及我们今天的各种各样的高科技产品。英国科学家约翰·卢保克就说过：“书籍对于整个人类的关系，好比记忆对于个人的关系。书籍记述了人类的历史，记录