

记忆

MEMORY

迅速提升记忆力完全指导

[美] 卡罗尔·图肯顿 著

辜岚 陆丁 杨涛 译



草之家
草之家书屋

全球销量超过2000万册

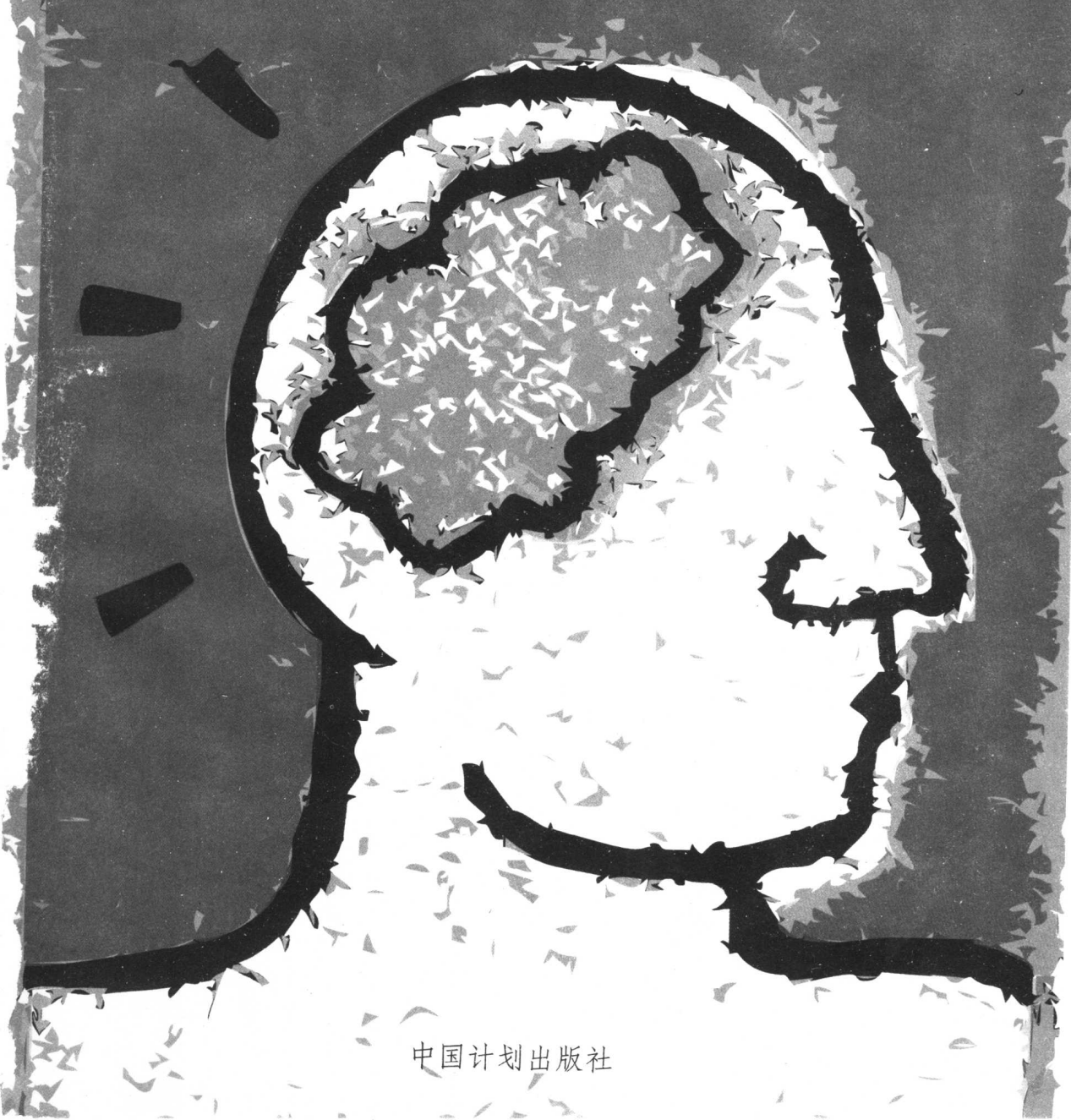
迅速提升记忆力完全指导

记忆

[美] 卡罗尔·图肯顿(Carol Turkington) 著

辜岚 陆丁 杨涛 译

MEMORY: A SELF-TEACHING GUIDE



中国计划出版社

图书在版编目(CIP)数据

记忆：迅速提升记忆力完全指导 / (美) 图肯顿
(Turkington, C.) 著；辜岚、陆丁、杨涛译. —北京：
中国计划出版社，2004.1

书名原文：Memory: A self-Teaching Guide

ISBN 7-80177-193-1

I.记... II.①图... ②辜... III.记忆术
IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 093561 号

北京市版权局著作权合同登记章：图字 01-2003-3777 号

Chinese Language Copyright © 2004 China Planning Press
版权所有。中文版由 John Wiley & Sons Ltd 授权从英文版翻译。

记忆

迅速提升记忆力完全指导

Memory: A Self-Teaching Guide

[美] 卡罗尔·图肯顿(Carol Turkington) 著

辜岚 陆丁 杨涛 译

中国计划出版社出版

(地址：北京市西城区木樨地北里甲 11 号国宏大厦 C 座 4 层)

(邮政编码：100038 电话：63906407 63906408)

新华书店北京发行所发行

三河富华印刷包装有限公司印刷

787 × 1092 毫米 1/16 13 印张 165 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数 1-8000 册

ISBN 7-80177-193-1/G · 003

定价：25.00 元

简介

对于文字出现以前的许多部落而言，记忆是储存共同历史的仓库。对于远古的希腊人和罗马人而言，记忆是在政治上取得成功的关键。而对于更加现代的记忆专家，记忆则是他们获取精神上满足感的途径。

但是，随着字母表和书写文字的出现，记忆力的重要性逐渐减弱。记忆的功效在现代变得越来越不重要：我们的世界充满了打字机、计算机、卫星以及即时通信，记忆对于我们已不再具有我们祖先时代的那种神秘魔力。对于现今世界的许多人而言，好的记忆力不过是一种智力速记法，一种较为简便的学习方式，它使得人们在商业经营中获取成功，协助人们组织日常事务和生活。

但是，从更深层次考虑，记忆并不仅仅是回忆起日期，找到汽车钥匙，或为了一场历史期末考试进行填鸭式的学习。正是我们的记忆力将一系列没有联系的点点滴滴组合成持续的、统一的整体，它将我们的现在与过去联系起来，同时引导我们走向未来。我们的同情心来自于我们对痛苦的记忆。我们能够抵御灾难，则是因为我们记得什么灾难曾在过去让我们付出代价。记忆力能提供给我们更加安全可靠的未来，上帝的其他造物则注定因为没有记忆力而只能简单地重复它们的过去。因为，没有记忆也就没有适应环境变化的能力。记忆还使得哲学、科学和音乐的发展成为可能。而从一种更为个人的角度来说，它储存着我们最深的感情和那些最能触动我们的经验。记忆保留着海风的气息，孩子的笑声，爱人的影像。记忆将形形色色的经验提纯而形成我们心灵的本质，所以，正是记忆使得我们充分地成为人。

记忆

迅速提升记忆力完全指导

MEMORY

目 录

1. 什么是记忆？它能帮你做什么？

目标	1
它们是如何工作的？	4
通过编码获得记忆	5
记忆存储	7
铭记	8
你的词语跨度是多少？	
总结	12
自测题 / 答案	

2. 改善记忆力的关键因素

目标	15
注意！	17
放松 / 积极地思考 / 注意力是脆弱的 / 不要分散注意力 / 预防可能使人分心的事情	
联想	20
缩略词记忆法	21
藏头诗记忆法	22
俗语记忆法	23
形象化记忆法	24
练习！	26
真实地想像	
总结	27
自测题 / 答案	



MEMORY 记忆

3. 提高日常生活中的记忆力

目标	29
智力练习	30
递减序列 / 脑力练习 / 动词一名词练习	
丰富你的生活	31
形象化	33
生活方式的改变	33
饮食结构 / 吸烟 / 咖啡因 / 酒精 / 运动 / 睡眠 / 压力 和焦虑 / 抑郁 / 影响记忆力的药物 / 头部外伤	
记忆方法	47
对付一般性遗忘症 / 集中注意力 / 记住习惯性事务 / 记住你摆放东西的地方 / 记住停车地点 / 记住时间 计划表 / 记住你手中的事情 / 记住地点 / 记住数量 / 记住候选事物列表 / 整体回顾	
总结	59
自测题 / 答案	

4. 改进你的学习方法

目标	63
助记卡方法	66
PQRST 方法：记住你所读过的内容	68
预习 / 提问 / 阅读 / 陈述 / 测试	
什么样的信息值得记忆?	71
形象化	72
离合诗记忆法	73
做笔记	74
什么时候学习?	76
不要被打扰	77



记忆

MEMORY

迅速提升记忆力完全指导

场所助记法	78
联系法	80
利用联系法或场所助记法来记住一个事物	81
故事助记法	82
桩梢助记法	84
押韵桩记法（形象化桩记法）/ 其他形式的桩梢助记法	
总结	91
自测题 / 答案	

5. 外语的学习和记忆

目标	95
从哪里开始?	96
磁带 / 继续教育 / 当地人 / 定期刊物 / 收音机	
学习词汇	99
联系上下文记忆	103
助记卡	103
练习	103
ASL: 美国手语	104
总结	104
自测题 / 答案	

6. 记住姓名和外貌

目标	107
形象化方法	108
姓名里包含着什么?	
词语法	110
还记得我吗? / 姓名游戏	



MAG25/03

MEMORY 记忆

总结	112
----------	-----

自测题 / 答案

7. 记住数字

目标	115
----------	-----

如何记住号码?	116
---------------	-----

测试你对数字的记忆能力

数字之间的联系	119
---------------	-----

分组记忆	120
------------	-----

把数字形象化	120
--------------	-----

密码	121
----------	-----

语音桩记法	122
-------------	-----

形象化桩记法	123
--------------	-----

找出任何一个日期	125
----------------	-----

总结	125
----------	-----

自测题 / 答案

8. 记住演讲的内容

目标	129
----------	-----

错误和正确	130
-------------	-----

场所助记法	131
-------------	-----

联系助记法	132
-------------	-----

总结	134
----------	-----

自测题 / 答案



记忆

迅速提升记忆力完全指导

MEMORY

9. 当你年老时, 保持好的记忆

目标	137
活动计划	
生活方式的改变	142
锻炼 / 睡眠充足 / 饮食 / 维生素 / 记忆补品 / 最后的说明	
是记忆力衰退还是老年性痴呆症?	152
其他影响记忆力的疾病	154
轻度认知损害 / 中风 / 帕金森氏症 / 亨廷顿病(遗传性慢性舞蹈病) / 肌体痴呆症变种 / 克鲁斯费尔德-雅各比病 / 循环失调 / 敏感症 / 新陈代谢和神经紊乱	
如何获得帮助?	165
向医生询问什么?	
药物治疗	167
雌激素替代疗法 / 老年性痴呆症诊治药物	
总结	170
自测题 / 答案	

最终测试

问题 / 答案	175
术语表	178
附录1 研究记忆问题的相关协会和组织机构	180
附录2 一些有用的网站	187
附录3 更多信息	191
参考书目	194



记忆

迅速提升记忆力完全指导

MEMORY

1

什么是记忆？它能帮你做什么？



目标

在本章，你将学会：

- 什么是记忆
- 记忆是如何工作的
- 如何将记忆编码
- 增进记忆力的诀窍

人们谈论记忆时，总好像它是一件有形的事物，但事实上，你的记忆并不以物体的方式而存在。更确切地讲，记忆指的是进行记忆的过程。与通常的看法相反，我们的记忆并不是从一个个分门别类摆放整齐的小文件夹里分别抽取出来的。事实上，记忆体现了一种具有不可思议的复杂程度的构造能力，而且我们每一个人都拥有这种能力。

记忆力测试 MEMORY 记忆

下面是一些简单的记忆测试：

1. 记住这些词：玉米，收音机，马匹。
2. 记住以下名字和地址：约翰·布朗，宾西法尼亚州匹兹堡市胡桃大道 365 号。
3. 说出你那个州的州长的姓名。
4. 说出上两届美国总统的姓名。
5. 过去的两天，你早餐主要吃了什么？
6. 你最近在电影院看的两部影片是什么？
7. 你是不是觉得要想记起自己上几周到底干了什么，现在比以前困难了？
8. 你是不是觉得越来越难记住别人的姓名了？
9. 你注意到你心算的能力有所下降吗？比如：在计算小费或别人该找你多少钱的时候。
10. 你是否总是忘记交费？
11. 记住日期你有困难吗？
12. 认出一些你应该认识的人有困难吗？
13. 找到一个合适的词来表达你的想法对于你来说是不是很费劲？
14. 对于一些简单的事情，比如，家用电器或者遥控器，你能轻松地记住它们的使用方法吗？
15. 记忆的问题是否影响到你的工作？
16. 记忆的问题是否影响到你的家务？
17. 你的记忆力是否影响你适应社会环境？
18. 本测试开始时要求你记住的三个名词是什么？
19. 本测试开始时要求你记住的姓名和地址是什么？

计分方法：

问题 3~6：你能回答的每个问题都给 1 分。



记忆

MEMORY

7~17: 每个回答为“不”的给1分。

奖励分值: 正确回答18和19题的, 每个多加3分。

如果你的分值在:

19~21分: 很好! 你有一个超出平均水平的记忆力。

16~18分: 不算太差。你记忆力处于平均水平。

11~15分: 有点差。你需要尝试学习一下本书将要给出的记忆技巧。

0~10分: 很差的记性。你需要一个正式的记忆力评估。

孩子的第一声啼哭……祖母的樱桃蛋糕的味道……海风的气味。这些记忆是你日常生活经验的一部分。它们使你成为真正的自己, 并且让你在面对熟悉的人和环境时不会感到不适。它们将你的过去同现在联系起来, 也为未来勾画出美妙的前景。这就是失忆症的阴影如此可怕的原因之一。如果我们丧失了那让我们成为我们自己的记忆, 我们将会是什么?

过去, 许多专家认为记忆是由大脑的某一部分运行的一种类似计算机的过程。但是现在, 大部分专家都认为记忆要比上述理论更为复杂, 更难以捉摸。当前的研究者们认为, 一个人的记忆并不位于大脑中的某个特殊的位置, 而是遍及大脑各处。

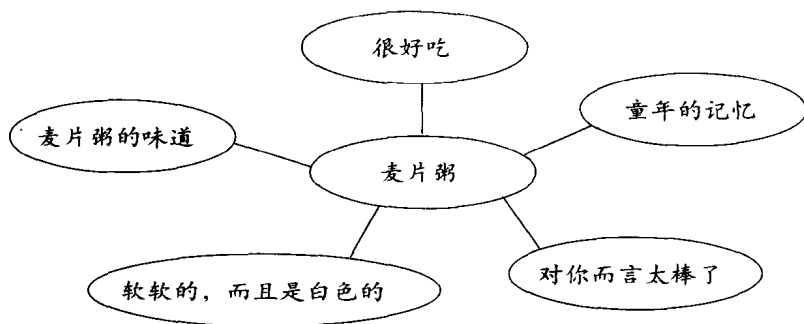
让我们回忆一下我们今天早上吃的早餐是什么。如果有一大碗麦片粥的影像突然跃入你的脑海, 这个影像可不是来自于你的大脑沟壑或沟痕的某个神经口袋。这个记忆来自于一种复杂得难以置信的过程: 通过那些按网状结构分布的细胞, 大脑将不同的记忆印象重新组合在一起, 才产生出这样一个影像。事实上, 你的“记忆”是由一组系统完成的, 其中每个系统都在记忆的创造、存储和回想过程中起着不同的作用。当人的大脑正常地处理信息时, 所有这些不同的系统就在一起完美地协作, 于是我们就有了连贯的思维。

看似很简单的记忆——一碗麦片粥——实际上是一个复杂的



记忆

建构。如果你想着麦片粥，你人脑会检索出它的名字、形状、用途，以及当它在碗里热气腾腾时的味道——关于“麦片粥是什么”的记忆的每一个部分都来自于大脑的不同区域。整个麦片粥的影像是大脑从许多不同的神经区域重建起来的。神经学家现在才刚刚开始理解这些相互独立的部分重新组合成一个连贯整体的方式。



让我们看一下另一个例子。如果你正在骑马，如何骑马的记忆来自于一组大脑细胞，如何从这里到达围场尽头的记忆来自于另一组大脑细胞，马背骑术的安全性要领来自于第三组，而当你的马急速转弯时，你的紧张感却来自于第四组大脑细胞。可是，你并没有注意到这些分离的心灵活动，也没有感觉到事实上它们都来自于大脑的不同部分，因为它们协作得非常好。实际上，专家告诉我们，没有什么严格的界线来区分记忆过程和思考过程。

4

它们是如何工作的？

科学家目前仍然无法完全理解我们到底是怎么记住的，或者，在我们进行回想的时候到底发生了什么。大脑是怎样对记忆进行组织的？它从什么地方获取记忆，又把这些记忆存储在什么地方？几十年来，这些问题一直是研究大脑的学者不断探索的问题。

记忆

不过，我们现在所获得的知识已经足够让我们来作出一些有根据的猜测。

通过编码获得记忆

对记忆过程的理解开始于对信息编码方式的理解。编码是创造记忆的第一步：这是一个生物学现象，它根植于感觉。例如，如果你最初的记忆是“妈妈”，你的大脑可能是将某个形状对应于你母亲的衬衫，用另一个形状对应她的脸庞，再加上她衣服的气味和她的声音。

这些分离的感觉中的每一种都传递到你大脑中被称为“海马状突起”的部分，在这里，大脑将这些接收到的知觉整合成一个单一体验：“妈妈”。海马状突起将这些信息经过整理，作为永久的记忆储存在大脑的另外一个地方。

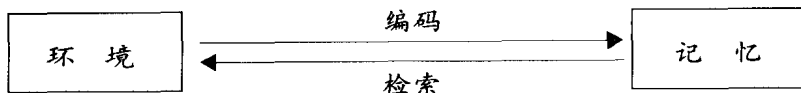
不过，虽然记忆从知觉开始，但它却是用电和化学的语言被编码和储存的。神经细胞与其他的细胞通过一个被称为神经键的细小隔膜互相作用。大脑中所有的行为就都发生在这些神经键里。在那里，携带着信息的电子脉冲飞快地穿越细胞间的空隙。神经键间的这种电子脉冲触发大脑释放化学信使，这些信使也被称为“神经传递素”。这些神经传递素在细胞与细胞间的空隙中扩散，让自己附着在相邻的细胞上。每个大脑细胞能够形成上千个类似的联结，这样，一个普通的大脑就会有大约100万亿个神经键。一个大脑细胞中用于接收这些电子脉冲的部分被称为树状结晶——这些大脑细胞的这些柔软末梢将相邻的细胞联结起来，从而组成神经网络。

什么是神经键？

答案：神经键就是一种微小的细胞间隙，一个信号通过这种间隙从一个神经细胞传递到另一个神经细胞。



记忆



大脑细胞在一个网络中共同工作，它们把自己组织成不同的群体来专门执行不同类型的信息处理过程。不过，脑细胞间的这些联结并不是一成不变的——它们能够，并且的确始终在变化。当一个脑细胞将信号传递给另一个时，这两个细胞间的神经键就会变强。同时，脑细胞越是活跃就越是能建立起更强的联系。这就意味着对于每一个新体验，大脑都会在细微部分重组它的物理结构。事实上，你如何使用你的大脑会影响到你的大脑的组织形式。正是大脑的这种适应性——科学家称它为“可塑性”——让大脑在受到损伤时，能够重新组建自身。

当你学习和经历这个世界时，你大脑中的神经键和树状结晶就发生了改变。同时，大脑中也建立起更多的联结。通过这种方式，大脑对自己进行组织和重组以回应你的经验，当这种组织和重组的过程被外部输入——比如：经历、教育或者培训——触发之后，就形成了记忆。

这些改变随着大脑的使用而不断加强。于是，当你学习并且体验一些新的信息时，大脑中就会建立起知识和记忆之间的错综复杂的回路。例如，如果你反复地演奏一首乐曲，某些细胞就以某种特定的次序重复地刺激大脑，这样就使得以后重复这种刺激变得更加容易。结果便是：你在演奏这首乐曲方面变得越来越好。你能够更快地演奏它，犯的错误也更少。等到练习了足够长的时间之后，你就能完美地演奏它了。但是，如果你数个星期都不练习，再回来试着演奏这首乐曲，你可能会发现你的演奏不再像原来那么完美。因为你的大脑已经开始“忘记”你曾经熟知的东西了。

为了适当地对一个记忆进行编码，你必须专心致志。和我们



记忆

MEMORY

迅速提升记忆力安全指导

中的大多数人一样，你在生活中会忽略掉大量的刺激，这样，你每天大部分的遭遇都被直接滤掉了。只有一小部分的刺激能够进入你的有意注意之中。这一点是十分重要的，因为如果你把每件注意到的事物都记下来，你的记忆力不久便会步履维艰和超载。因此，你怎么注意信息也许是决定你能记得多少的最重要的因素。

如果你想记住的是一个单词，那么想想它如何发音或它的意思是什么将会有所帮助。同时，利用一些视觉形象也能帮助你记忆。例如，当你遇到一个姓钟的人，同他握手时想着一面钟，将能帮助你记住他。一些专家认为，利用视觉形象之所以能帮助你记忆，是因为这些视觉形象提供了第二种记忆编码——两种编码总比一种编码好。

阅读下面的词汇表，试着在阅读每一个单词时建立一个视觉形象来帮助记忆。

石头
铁匠
谷仓
树
鸟
年轻
豆形果实
露齿笑



记忆存储

一旦记忆创造出来，它必须被存储下来。许多专家认为我们有三种存储记忆的方式：最先是感官阶段，发生在我们第一次注意某个东西的时候。我们存储下来的记忆就是一些感观记忆。当

MEMORY 记忆

我们认知某个东西的时候，它在知觉中的登记注册是在一个短暂的“感官存储”过程中进行的：这一过程大概只持续几分之一秒的时间。正是我们的感官记忆使得我们的知觉在一个刺激——比如一个图案，一个声音或者一个触摸——结束之后仍然能够持续一段短暂的时间。

经过第一次刺激后，感觉将会以短期记忆的形式存储下来，这种记忆是一种非常有限的信息缓冲：只能持续 20 到 30 秒的时间就会被其他记忆材料替换掉（除非你不断地重复刺激）。我们中的很多人都会发现在第一次使用某个电话号码之后我们并不能记住它，这是因为，电话号码仅仅存储在我们的极短期记忆中。但是当我们十分频繁地使用这个电话号码之后，这个信息就会变成我们短期记忆的一部分，如果使用的次数足够多，最后它就会被储存进我们的长期记忆中（也叫做记忆保留）。长期记忆在存储时间和容量上都没有限制，它不像感官记忆和短期记忆那样很快就会衰退。在说到记忆的时候，很多人指的就是长期记忆——但是绝大多数专家都认为，信息必须首先经过感官记忆和短期记忆的阶段才能以长期记忆的形式被储存下来。

由于我们没有必要把每一件事情都保存在大脑中，记忆的不同阶段就起到了一系列过滤器的作用，保护我们不受每天的信息洪流的袭扰。人们都趋向于储存一些他们已经有所知的事情，因为这些信息对于他们而言更有意义。这就是为什么一个具有普通记忆力的人能够在某一件事情上记住比别人更多的深度信息的原因。

铭记

当你想要回想某件事情时，你会下意识地在大脑中进行检索，然后将它们带到意识中。尽管大部分人要么认为他们有一个“好”的记忆力，要么认为他们的记忆力“不好”，但实际上我们中的绝

