

一本你看过的最好的记忆方法实用书!

超级魔法记忆

了解记忆规律
才能快速提高记忆效率

刘利强 编著

- 揭示记忆的真相
- 如何建立清晰的头脑网络
- 帮你找到正确的记忆代码
- 确定适合自己的记忆方法
- 教你辨识不同的记忆区域
- 学习的策略
- 如何快速提高记忆效率

中国工商出版社

MEMORY



了解记忆规律
才能快速提高记忆效率

超级魔法记忆

刘利强 编著



中国工商出版社

责任编辑 袁 泉
策 划 西林文化

图书在版编目(CIP)数据

超级魔法记忆/刘利强编著. - 北京:中国工商出版社, 2003. 12

ISBN 7 - 80012 - 888 - 1

I . 超... II . 刘... III . 记忆术 IV . B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 107366 号

书名/超级魔法记忆

编著/刘利强

出版·发行/中国工商出版社

经销/新华书店

印刷/北京一印印刷有限公司

开本/880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张/11.25 字数/280 千字

版本/2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

社址/北京市丰台区花乡育芳园东里 23 号(100070)

电话/(010)63730074 63748686

出版声明/版权所有,侵权必究

书号:ISBN 7 - 80012 - 888 - 1/F·457

定价:22.80 元

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

序

你是否为记不住英语单词苦恼过？你是否为一时想不起朋友的名字或电话号码而烦恼过？你是否因为忘了夫人（先生）的生日或你们的结婚纪念日而被她（他）斥责过？……人人都想拥有好的记忆力。因为无论是工作、学习，还是娱乐、交际，生活中的方方面面几乎都与记忆有着千丝万缕的联系。可以说，记忆力的提高会使你在许多方面都胜人一筹。

怎样才能有效的提高记忆力呢？中国有句经典的谚语说得好“知己知彼，百战不殆”，要想改变记忆力就要了解记忆力，本书作者正是依据这条精辟的原则来编写本书的。和其他众多有关提高记忆力的书相比，本书的新意主要体现在以下几个方面：
一、结构新。以往的相关书目大都先是介绍一些记忆的方法，然后再出几道配套的练习题就草草了事。而本书先对记忆及记忆的工作原理作了详细的分析，然后以它为基础介绍了一些实用的记忆方法，同时

辅以适当的习题。这样编排，不仅有利于我们深入了解记忆方法，而且有利于我们“灵活地”而不是“呆板的”去运用它们。二、重点新。古语说得好“授人以鱼，不如授人以渔”，读完本书，你也许会发现，里边介绍的记忆方法并不多，确实是这样。但你肯定也会惊喜地发现“现在自己就能够创造记忆方法了”。的确，本书的侧重点不在于说明方法本身而在于剖析方法下隐含的基本原理。“万变不离其宗”，如果掌握了“宗”我们还愁把握不住“变”吗？三、习题新。本书在习题的设计上一改传统理论与实践“一一对应”的风格，从实际生活出发，强化了习题的综合性，同时部分题目以讨论的形式给出，用以激发读者的创造性思维。

总体来看，本书较好地做到了理论与实践的统一，对于二者都具有很好的指导意义。相信读者在翻看本书过程中，一定会有所收获。

在编写的过程中，我们得到了中国工商出版社的大力支持和帮助，在此谨表诚挚的谢意。由于时间仓促，编写水平所限，编写不足之处，请各位读者批评指正，如有再版机会我们将加以修正。

编者

2003年12月于蓟门河畔

目 录

第一章 揭示记忆的真相 (1)

很多人在读完有关提高记忆力的书之后,虽然短时间内记忆力有明显改观,但是时间稍长效果就微乎其微了。这是什么原因呢?事实上,要想长久的提高你的记忆力,仅靠学习些“技巧”是不够的,你需要从根本上去理解记忆的工作原理是什么。只有打好了这个坚实的基础,你才能真正明白各种有关记忆和回忆的方法为什么、怎么用、什么时候用才是最有效的。

- ◆ 为什么长久提高记忆力的例子很少 ... (1)
- ◆ “记忆”是一个总称 (2)
- ◆ 记忆的“成本” (6)
- ◆ 提高记忆技能的基石 (9)
- ◆ 选编读物:科学家揭示记忆行为原理 ... (12)

第二章 建立清晰的头脑网络 (17)

记忆不是相片,是绘画。是你创作了自己的记忆图画。回忆是否容易依赖于你创作的图画是否清晰。换言之,回忆的关键在于你建立的记忆码在你需要使用它时,能否轻而易举的、迅速的找到它。

- ◆ 记忆的建筑群 (17)
- ◆ 记忆的工作原理 (19)
- ◆ 信息的编码和回忆 (25)
- ◆ 选编读物:记忆的过程 (27)

第三章 找到合适的记忆代码 (39)

能轻而易举地找到的码才是有效的记忆码。设计一个好的记忆码的关键在于你设计的连接码与码之间的记忆链是否恰当、合理。因为我们是通过记忆链来搜索记忆码的。搜索记忆码的难度取决于在记忆之初对相关信息的编码是否合理。

- ◆ 顺着思路找记忆码 (39)
- ◆ 为思路立一个好路标 (40)
- ◆ 情景的重要性 (45)
- ◆ 目标节点使你专注于目标 (49)

- ◆ 回忆的原理 (51)
- ◆ 有效的编码是成功回忆的前提 (55)
- ◆ 选编读物:记忆指标 (57)

第四章 整合信息找内涵 (61)

有效的记忆码通常和其它码之间连着结实的记忆链。一个码所拥有的记忆链越结实,它就越容易被找到。而记忆链的结实程度是由它被激活的频率以及最后一次被激活距现在的时间长短决定的。一个记忆码所拥有的记忆链的数量和你拥有的记忆水平相互影响,相互决定。信息被有效地保存在一个小巧、紧凑的链条簇里,并由一个单一的主题整合起来,这个主题为它们提供了一个清楚的辨识标记和一条特定的回忆线索。

- ◆ 建立容易找到的记忆码 (62)
- ◆ 信息的连接和集成 (67)
- ◆ 选编读物:记忆规律 (79)

第五章 对正确的信息进行编码 (85)

你选择编入记忆码的信息又决定了这

个码将怎样与其它的记忆码连接。这些连接的被选信息决定了一个码会拥有多少条潜在的回忆线索以及它们的效力如何。那些只需要记忆而不需要理解的信息,拥有的潜在回忆线索远没有已深入理解的信息拥有的多。所以,这就需要其它被选信息的码连接到这样的码上来,为它补充含义并由此帮助回忆。

- ◆ 选择的内容决定连接的方式 (85)
- ◆ 编码原理 (90)
- ◆ 对无关联信息的背诵记忆 (91)
- ◆ 有效选择的原理 (92)
- ◆ 谈谈注意力 (97)
- ◆ 选编读物:如何提高记忆效率 (98)

第六章 暂存记忆 (117)

为了建立有效的记忆码,我们需要关注信息,同时选择、理解自己想记住的。记忆它们的能力受制于我们一次能处理多少记忆码。所以相应地,我们需要了解自身的能力,并学会量力而为。

- ◆ 记忆的暂存 (117)

- ◆ 暂存记忆和数据库之间的相互作用 (118)
- ◆ 暂存记忆的使用 (121)
- ◆ 数据库记忆码和暂存记忆码的异同 (124)
- ◆ 衡量暂存记忆空间大小的要素 (130)
- ◆ 扩充暂存记忆的空间 (132)
- ◆ 选编读物:暂存记忆能力测试 (133)

第七章 回 顾 (143)

透过现象看本质,分析情景找原理。理论与实践的结合,让你温故而知新。

- ◆ 记忆情景 1 (143)
- ◆ 记忆情景 2 (144)
- ◆ 记忆情景 3 (144)
- ◆ 记忆情景 4 (145)
- ◆ 记忆情景 5 (145)
- ◆ 记忆情景 6 (146)
- ◆ 记忆情景 7 (146)
- ◆ 记忆情景 8 (146)
- ◆ 记忆情景 9 (147)
- ◆ 记忆情景 10 (147)
- ◆ 记忆情景 11 (147)
- ◆ 记忆情景 12 (148)

- ◆ 记忆情景 13 (149)
- ◆ 选编读物:如何培养孩子的记忆能力 ... (150)

第八章 教你辨识不同的记忆区域 (159)

记忆不是一个系统,而是一组系统。不同区域的记忆在选择以及组织信息等方面都有不同的原则作指导。不同的记忆任务要选择不同的记忆方法,要想为各种记忆任务匹配上合适的方法,你就得了解它们所在不同的记忆区域,以及它们之间的差异。

- ◆ 不同记忆区域的划分 (159)
- ◆ 记忆做事的方法 (175)
- ◆ 记忆要做的事 (179)
- ◆ 选编读物:如何积极有效地记英语单词 ... (181)

第九章 学习策略 (207)

许多不同的记忆方法已经被各国专家学者们证实过,他们之间的不同在于深入理解的方法和浅显了解的方法。前者主要探询信息含义,而后者主要致力于让人们能够简单地重复出信息。

你可以通过判断自己是愿意把注意力

投向所给资料的整体特征,还是更喜欢一点一点地分析细节,从而确定适合自己的记忆方法。

- ◆ 记忆方法的分类 (207)
- ◆ 运用信息帮助理解和回忆 (209)
- ◆ 运用正确的学习方法 (230)
- ◆ 树立个人的学习风格 (233)
- ◆ 选编读物:如何挖掘自己的记忆潜能 (236)

第十章 对记忆“技巧”的分析 (243)

记忆“技巧”,即那些增强记忆的方法,十分有效却用处不大。和不太有效的方法如背诵记忆,以及更为可靠的方法如把信息用笔记下来等相比,掌握它们的代价太高了。这些增强记忆的方法的潜在价值在于,有助于学习其它的方法,特别是对那些机械记忆者。

- ◆ 增强记忆的方法 (243)
- ◆ 记忆方法的运用范围 (265)
- ◆ 选编读物:记忆方法 (269)

第十一章 一般的辅助方法 (295)

增强记忆的方法和传统的学习技巧都是通过需要对需要记忆的信息进行巧妙的处理来提高记忆水平的,这样的记忆方法非常明确,而且你对他们越熟悉,他们的适用范围就越狭小。而其它的一些记忆方法,则是通过你的身体条件,精神状态,态度,自然环境或社会环境来操纵你的注意力。和那些处理信息的方法相比,他们的任务不是很明确,而且绝大多数情况需要你在用之前仔细地考虑清楚。

- ◆ 信息处理的方法 (296)
- ◆ 一般的辅助方法 (296)
- ◆ 提高注意力质量的方法 (305)
- ◆ 选编读物:影响记忆减退的因素 (309)

第十二章 做一名出色的方法使用者 (315)

提高记忆技能的关键在于培养出一种能让你灵活自如地运用所学技能的能力。要想具有能够为不同的记忆任务选择不同的记忆方法的能力,你不仅需要不断地尝试不同的记忆方法,而且对具体的方法的熟悉

程度就像用它已经成为自己的一种日常习惯。

- ◆ 你应当掌握的方法 (315)
- ◆ 做一个方法的思考者 (318)
- ◆ 选编读物:影响记忆的营养素有哪些..... (325)

第十三章 实践出真知 (331)

你能否提高记忆力并不仅仅取决于你的智力水平、受教育程度或是你的年龄,还取决于你对各种有效方法的理解和掌握程度。精通是通过在不同的记忆情形中进行大量练习得到的,而理解也可以通过了解记忆工作的基本原理以及观察它们怎样运用具体的方法来取得。

- ◆ 学习记忆方法的成本 (332)
- ◆ 怎样才能永久的提高你的记忆力 (333)
- ◆ 选编读物:记忆是智慧之母 (335)

参考答案 (337)

后 记 (343)

第一章 揭示记忆的真相

很多人在读完有关提高记忆力的书之后，虽然短时间内记忆力有明显改观，但是时间稍长效果就微乎其微了。这是什么原因呢？事实上，要想长久的提高你的记忆力，仅靠学习些“技巧”是不够的，你需要从根本上去理解记忆的工作原理是什么。只有打好了这个坚实的基础，你才能真正明白各种有关记忆和回忆的方法为什么、怎么用、什么时候用才是最有效的。

为什么长久提高记忆力的例子很少

在过去的 2500 年中，不少“专家”都宣称他们发明并

创造了能够提高人的记忆力的方法。可是，他们的方法差不多都一样。然而，尽管有的方法证明是有效的，尽管有的是建立在正确的理论上，可很少有人因此长久地提高了他们的记忆力。即使进行了集中的、为期数月的专门相关课程培训也无济于事。

运用这些方法的人为什么会失败呢？不是因为他们不够聪明，也不是因为他们不够勤奋，而是在于这个提高记忆力的程序是错误的。虽然它是建立在有效的方法和正确的理论基础之上，他们错在于把你所需要的知识放进了一个“特别生硬”的框架里，出了这个框架你就会变得无所适从，这怎么能长久提高你的记忆力呢？本书主要致力于填平这条鸿沟，为读者提供一个切合实际的学习过程，使大家能真正的长久的提高自己的记忆力水平。

“记忆”是一个总称

很多有关长久提高记忆力的计划都失败了。导致失败的直接原因之一就在于，他们没有认识到记忆实际上就像体育一样，是一类活动的总称。你会这样说吗：“我想提高自己的体育？”当然不会。但你也许会说：“我想提高自己的网球（或高尔夫、游泳）水平。”

记忆不是简单的一件事。在它各种不同的作用中，让我们感觉最深的，并不是它会“拍照”式的记录事实，也不是

其它固有的一些本领。比如，看一次就能记住 80 个不同的数字，那只是一种小把戏。如果愿意花几个月的时间来培训和练习这种技巧，任何人都做得到。

而且这种小技巧并不能代表所有的记忆类型。也就是说一个人勤学苦练数月之后，终于可以记忆更长的数字了，但这并不意味着他记忆其它事物的水平也提高了。再加棋手们花费数年的时间培养自己在棋子布局方面的高效记忆，但这并没有使他们更擅长去记演讲稿，或上周四他们所做过的事。

调查发现在我们的日常生活中，有 100 多项记忆的任务，它们会引发人的各种问题。并且，每项任务都需要有不同的方法去辅助，才能完成。

不要惊慌！一百种听起来很多，但稍想一下，其实为了日常生活的需要你已经掌握了许多技能。穿鞋和穿 T 恤相比是两种不同的技能；烤面包和刷牙相比更是一种完全不同的技能。事实上，在出门以前，你或许已经使用了 100 种不同的技能。

记忆也一样，你不需要从起跑线上开始。因为，在成长的过程中你不但已经有了很多记忆的技能，或许还可以对自己熟练运用某些技能的能力感到骄傲。所以接下来我们要做的是，确定你的需要。记住，请不要说“我想提高我的记忆力”，而要说“我想提高某些具体的记忆技能”。