

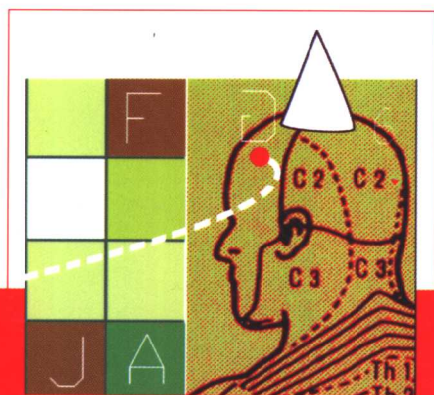
50家教育培训机构采用本书记忆法指导授课

Super Memory-training Method

超强记忆力训练法

倍增记忆力与学习效率的大脑训练

陈书凯 编著



面对学习、考试、工作，超强记忆力带给你成功人生。
让你运用超强有效的记忆训练法，确实达到增强记忆、过目不忘的目的。

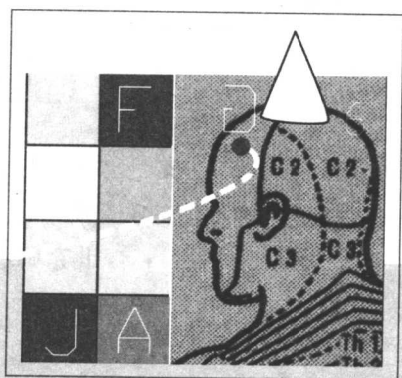
当代中国出版社

50家教育培训机构采用本书记忆法指导授课

超强记忆力

倍增记忆力与学习效率的大脑训练 **训练法**

陈书凯 编著



面对学习、考试、工作，超强记忆力带给你成功人生。
让你运用超强有效的记忆训练法，确实达到增强记忆、过目不忘的目的。

当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

超强记忆力训练法/陈书凯编著. - 北京:当代中国出版社,
2003

ISBN 7 - 80170 - 284 - 0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 120763 号

超强记忆力训练法

编 著	陈书凯
出版发行	当代中国出版社
责任编辑	刘鲁风
总 经 销	全国新华书店
地 址	北京地安门西大街旌勇里 8 号(100009)
印 刷	北京师范大学印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	9.5
字 数	250 千字
版 次	2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷
I S B N	7 - 80170 - 284 - 0/G · 23
定 价	18.00 元



前 言

人的身体素质可以通过锻炼得到提高。同样,记忆力也可以通过训练得到加强。对那些记忆力惊人的人,我们通常会认为他们生来就具有这方面的天赋,其实事实并非如此,他们超强的记忆力也是通过训练得来的。

心理学研究结果表明,十二三岁是人脑机械记忆的巅峰时期,也是记忆的原始积累阶段,儿童会不加选择和辨别地大量接受知识,储存在大脑的知识库中;20岁左右,机械记忆能力减弱,图表记忆的能力加强,在这段时期里,大脑会对所吸收的知识进行系统化地处理,有条理地记忆和存储;30岁前后则到了记忆的成熟期,这也是记忆力的最佳时期,逻辑记忆逐渐成为记忆的主要方式,单纯的机械记忆基本已经停止,对知识的摄取也会有选择地加以吸收。

如果我们仔细观察那些记忆力好的人,就会发现他们本身并不是那么有意识地去增强记忆力,而是在有意无意间正确地把握了记忆的要点,对记忆力进行了训练,成效显著。我们常听人抱怨说记忆力越来越差,或者从小就不善记忆,这只能说明他们放弃了训练记忆力的机会罢了。

事实告诉我们,只要掌握了记忆的要诀,是可以获得良好的记



忆力的。

如何才能掌握记忆的要诀呢？关键是懂得记忆的方法和技巧，在学习和工作中随时随地有意识地进行记忆力训练，增强大脑的记忆能力。

大脑是一个复杂的有机体，记忆是这个有机体得以保持旺盛能量的原动力，对记忆能力进行训练，加以操作，大脑才可能越来越灵活，人的各种潜能才能得以开发与利用。可以毫不夸张地说，一个人记忆力的强弱与否直接决定了他的学习和工作质量的高低。大量的社会实践已经证明了这一点。

“活到老，学到老”。学习是一辈子的事情，记忆也是如此，一个记忆力差的人不可能取得优异的学习成绩，也不会有一个充满信心的生活。

无论是面临考试与升学的莘莘学子，还是已步入社会渴望接受再教育的青年人，他们在学习的过程中，都在不断探寻一条高效之路。而困扰他们的主要问题就是如何使所学的知识长久而牢固地保留在头脑中，并在应用的时候可以顺利提取。这也是一个记忆、巩固记忆以及再现记忆的过程。

大家都很清楚记忆力的好坏对自己有多么重要，但同时也都存在这样一个疑问：什么样的记忆力训练才是最有效的，什么记忆方法才是最适合自己的？迄今为止，50家教育机构的学员已经从《超强记忆力训练法》一书中迅速找到了适合自己的记忆方法，他们运用本书的方法让自己的学习能力和工作效率有了提高，记忆力得到了迅速增强。

当你阅读完本书，你等于经历了一次系统的记忆训练，相信你也可以拥有超强的记忆力！

第一章 大脑的“黑匣子”

- 何谓记忆 3
- 记忆是怎么储存的 5
- 令人惊叹的记忆力 7
- 记忆力的内容 11
- 有意识地记忆 14
- 记忆中的潜意识 17
- 记忆的仓库 21

第二章 如何激发记忆

- 记忆就是注意 27
- 注意力的分配和集中 29
- 视觉是提高注意力最直接的手段 32
- 让事物的目标意义明朗化 34
- 培养注意力集中的习惯 37
- 改善注意力的方法 41
- 情绪与记忆的关系 45
- 愉快的事情更容易记忆 48
- 环境影响记忆的效率 52
- 想像无比神奇 56
- 想像的内容 61
- 联想是座桥梁 66
- 运用联想记忆 71
- 观察力是加油站 75
- 观察的顺序 79

感受能力是记忆的前提 81

观察力的训练 84

兴趣是记忆的润滑剂 86

不可或缺的自信心 90

第三章 启动记忆的金钥匙

- 有意记忆法 97
- 理解记忆法 99
- 联想记忆法 102
- 总论记忆法 107
- 比喻记忆法 111
- 重点记忆法 113
- 间隔交替记忆法 116
- 回圈记忆法 118
- 印象记忆法 120
- 自测记忆法 122



全方位记忆法	125
精选记忆法	127
谐音记忆法	129
口诀记忆法	131
形象记忆法	136
快速记忆法	137
记录记忆法	140



第四章 挖掘记忆的潜能

学会遗忘	145
暂时放松一下	147
找到适合自己的方法	150
用心写下心得	153
抓住基本要领	155
学习一些技巧	157
“不经意”的奇效	159
值得玩的游戏	161
不妨用耳朵学习	163
必不可少的重复过程	165
提升能力从强化记忆开始	168
加强记忆力训练	174
测试你的记忆力	176
记忆的诀窍	181

牢记数字的诀窍	192
牢记约会时间	194
牢记文章的特性	195
牢记物品放置处	197
牢记细节的秘诀	198
改善恼人的健忘	200

第六章 学习科目的记忆诀窍

记忆学习的规律与方法	205
语文高效进阶法	208
英语高效进阶法	212
数学高效进阶法	220

第五章 记忆力是生活的鱼水关系 第七章 创造金头脑的 16 项法则

牢记对方的相貌与姓名	187
------------	-----

法则 1 抛去自卑	227
-----------	-----

- 法则 2 找出效率低的原因 229
- 法则 3 反省成绩下降的原因 232
- 法则 4 掌握提升效率的三大要素 235
- 法则 5 让笔记成为超级辞典 238
- 法则 6 迅速解决问题 242
- 法则 7 多动笔效果佳 245
- 法则 8 善用小道具 248
- 法则 9 利用学习空间 250
- 法则 10 隔绝干扰的噪音 251
- 法则 11 温度和湿度要适宜 253
- 法则 12 听课的五大对策 254
- 法则 13 分门别类整理法 260
- 法则 14 学力大进的三大秘诀 265
- 法则 15 克服学习的低潮 271
- 法则 16 增强记忆力的先决条件 279

第八章 影响记忆力的负面因素

- 压力和不安是记忆下降的元凶 287
- 身心健康影响记忆 289
- 睡眠与休息的效用 292
- 不良嗜好的负作用 294



第一章

大脑的“黑匣子”





何谓记忆

这是一个有趣的话题，尽管记忆是人尽皆知、谁都熟悉的心理现象，但至今仍没有人能够撩开它“庐山真面目”的面纱。在远古时期，世界上就有很多哲学家开始探索其中的奥秘，想要进入大脑复杂的神奇世界。

史载，在以物易物的古代社会，在“集贸市场”上就有一种“记忆人”的职业。他们的记忆力超群，大家认定用他们的记忆作为标准去衡量交换物的价值。

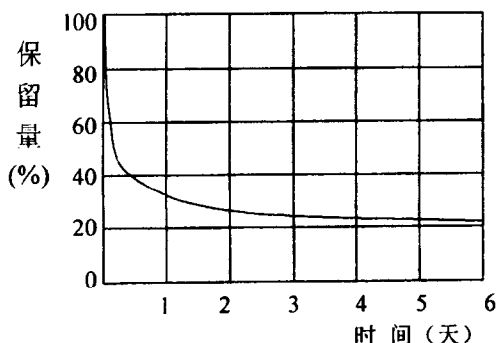
在古希腊神话故事中，有一位名叫尼摩妮西的“记忆女神”，她生了9个女儿，都专管着记忆。这个美丽的传说表明了人们对记忆的高度推崇。

古希腊时期，著名哲学家柏拉图曾在其著作《斐多篇》中论述有关记忆的心理现象；大哲学家亚里士多德也曾提出过一个假设，认为人的感情、思想和记忆力皆“存乎一心”。

到了17世纪，出现了以霍布斯和洛克为代表的“联想主义”心理学派。霍布斯被恩格斯称为第一个近代唯物主义者；洛克在欧洲心理学史上第一次提出了重要的记忆现象——“联想”，从而开始了采用实验方法的心理学研究。

第一次在心理学史上对记忆进行系统实验的，是德国著名的心理学家艾宾浩斯。他发现了举世瞩目的“艾宾浩斯遗忘曲线”（如

图),为记忆研究开辟了新途径。他所著的《论记忆》一书使记忆成为心理学实验的重要领域。



在百科全书中,记忆是这样定义的:

能够记起且在往后再现(或回忆)经验的事物,或在它重新启程时能再认识的过程,包括识记、保持、再现或再认识三方面。识记即识别和记住事物特点及其中的联系,它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时性神经联系;保持即暂时性印象以痕迹的形式留存于脑中;再现或再认识则为暂时性印象的再度活跃。通过识记和保持可以累积知识经验,通过再现或再认识可恢复过去的知识经验。

每个人记忆的快慢、准确、牢固和灵活程度可以随其记忆的目的、任务、对记忆所采取的态度和方法而有所差异;每个人记忆的内容则随其观点、兴趣和生活经验而转移;对同一事物的记忆,每个人牢记的广度与深度也往往有所不同。



记忆是怎么储存的

很久以前，人们根本就没有想到记忆是位于脑部的。古希腊哲学家柏拉图认为人的记忆就像一块柔软的蜡上面的刻印，会随着时间的流逝而日渐模糊。柏拉图的学生亚里士多德则认为记忆位于心脏。

最先提出“过去发生的事情会在脑子的某个部分留下痕迹，而那正是记忆的本体”的论点，是法国哲学家笛卡尔。他认为，脑是一种类似由纤细的神经线所构成的特别编织物，来自松果体的精气流进面对脑室的网眼空隙后，就产生了知觉和意念。此时，对应某个对象形体的脑孔就会扩大，一旦精气流进去，即使该对应的对象已经消失，脑孔依然会扩张一段时间。这种情形就像用许多针在布上戳洞，在重复的戳刺之后，洞就会一直留下来一样，看过几次的对象形体将会被保存在人的脑部。

笛卡尔所谓的终点认为：“当人企图想起一件事时，这个意念就会改变松果体的倾倒方向，使之持续地把精气朝各个方向努力送进脑内，直至脑内刻画出有企图想起的事情的痕迹为止。”

人们普遍认为，记忆是过去发生的事在人脑中留下的印象。这种说法和法国哲学家笛卡尔的观点不啻而吻合。

那么，人的记忆潜力有多大呢？现代科学研究证明，人脑细胞



共有130亿，可以容纳5亿本书的信息总和，记忆力可以持续七八十年之久。但由于种种原因，这种巨大的潜力被窒息了，一般人只使用了大脑记忆力的10%。遗憾的是，直到现代，人们对如何挖掘记忆潜力知道得还很少。但有一点毋庸置疑，正确的记忆方法和长期有意识的锻炼，对提高记忆力有极大的好处。

认为记忆力是单纯的天赋，实际上是一种偏见。正常人资质之间的差距并没有那么巨大，只要掌握了正确的记忆方法，任何健全的大脑都能够记住大量有用的知识。

记忆力是人进行创造的基础，其作用是把学到的东西积累起来，避免对同一事物反复认识。记忆力是人的智力结构中的一个重要组成部分，是想像力、创造力和逻辑思维能力的基礎。人们学习知识必须从记忆开始。

我们周围的人有的善于观察，能明察秋毫；有的长于记忆，几乎能过目成诵；有的则逻辑思维能力出众，能举一反三；有的想像力过人，能不断创新。这些都是记忆力的功能或延伸。

记忆力可以不断丰富人们的知识，从而去推理和想像。说记忆就是效率，记忆就是成功，毫不可言过。



令人惊叹的记忆力

记忆是人脑对经历过的事物的反映。它分为三个环节,即识记、保持、再现或再认识。从信息加工的角度看,记忆是对输入信息的加工、编码、储存和提取的过程。这里所指的加工、编码相当于识记,储存相当于保持,提取相当于回忆和再认识。

衡量一个人记忆力的高低,通常是从记得快慢、正确与否、储存时间长短以及能否顺利提取等四个方面来考察的。

同样一段材料有人过目不忘,有人则需要一再地记忆,这就是记忆的敏捷性;有的人记东西很快,但粗枝大叶,错漏百出;有的人记忆的材料再难再多,也能记得有根有据,确定无疑,这就是记忆的精确性;有人能将记忆信息保持很长时间,也有人刚记住的事情转眼就忘了,这就是记忆的持久性。此外,记忆的内容要有备用性,有人存贮在头脑中的信息杂乱无章,该用的时候难以顺利提取出来,这方面的表现如何,反映了记忆备用性上的差异。

所以,一个人记忆力发展得好,表现为记得快、准、牢,并且能在该用的时候顺利提取出来。

记忆力是人的大天赋,人在呱呱落地之前就具有记忆力了。然而,由于后天的原因,每个人记忆力的好坏却又是千差万别的。上了年纪的人还会出现记忆力衰退的现象。专家们认为,这些



情况的产生，并非是由于体质虚弱或脑细胞死亡所致，因为人有脑细胞数万亿个，40 岁以上的人，每天丧失的脑细胞也不过 1 万个。这主要还是由于忽视早期培养和缺乏经常性刺激造成的。

为了充分发挥记忆力这一天赋的潜能，生理学家指出：早期环境对培养和增强人的记忆力至关重要。孩子一生下来，父母就应当诱导和刺激他们，使之对周围的环境产生好奇心，并向他们提供多种多样的刺激物，鼓励和刺激他们运用大脑的两个部分。左脑用于对诸如语言、名单、次序等一类事物的记忆；右脑用于对诸如韵律、想像、创造等一类事物的思索。成年人则应尽可能多地从事一些不同性质的活动，以寻求刺激——刺激乃是使记忆力不致衰退的关键。

世界著名的记忆大师哈利·罗莱因说：“记忆方法是任何人都完全能够掌握的。记忆力的强弱并非天生的，它可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高。”

当人们在剧场里和电视节目中看到过那些在记忆能力上有超级表现的人，莫不对记忆的神秘莫测感到惊讶。

表演是这样进行的：首先，在舞台中间放一块大黑板，在黑板上写出从 1 ~ 30 的数字。此时，表演者被蒙上眼睛，观众任意说出一种事物的名称、地点、人名和物名。比如观众说：“5—苹果。”助手就在 5 下面写上苹果。与此同时，表演者开始记忆数字下面所有物品的名称。

一切准备就绪，让观众任选数字提问，比如观众问：“5 是什么？”表演者立即回答：“是苹果。”表演者能准确无误地回答任何数字下面的所有词，即使将数字的顺序任意颠倒也不会产生错误。

世界闻名的记忆大师哈利·罗莱因先生，据说能在招待会上把在座的 500 人的姓名和脸型一下子全记住。他让大家用各种语



言按顺序说出从 1~20 多位数字，他当场就能全部记住，当人们任意提出问题时，他能按指定的语言流利地说出正确的答案。

进行这种表演的演员，往往被人们看成是天才，对他们羡慕不已。其实，他们并非所谓智商上的天才、奇才，他们只不过掌握了记忆的要领，训练有素罢了。

记忆的强弱并非天生的，它可以因为训练和掌握记忆技巧和方法而提高。美国哥伦比亚大学心理学教授伍德华兹曾在一篇文章中指出：只要学到正确的记忆方法，就能够提高记忆力。

他做过一个实验，把一些人分成记忆相仿的两组，让第一组人只依赖简单的背诵方式去完成一个记忆任务，而让另一组人先接受记忆方法的训练，再完成与第一组同样的记忆任务，结果掌握正确记忆方法的一组，效果远比另一组好得多。因此，在记忆训练中，既要花功夫苦练，又要找窍门、摸规律，才能收到事半功倍的效果。

从记忆的持久性角度来讲，记忆分为只保持短时间的短期记忆和可以维持相当时期的长期记忆。

例如，我们打电话时从查电话簿到拨号码为止，还能记得号码；可是通完话之后，却一下子就忘光了。相对的，我们多多少少都会有一辈子忘不了的感动的经历或重要信息。

以下实验证实了记忆有这两种类型之分。

让老鼠每天接受一次闪避声音与亮光的训练，持续 18 天之后，经过 20 秒到 14 个小时之后，在老鼠的头部进行电击。结果发现，训练一结束就被电击的老鼠学习成绩比较差。

目前各种研究结果都显示，短期记忆是神经回路对电气生理学变化的对应，而长期记忆则是对神经突触上的蛋白质等生化学构造变化的对应。也就是说，当我们努力不让自己忘掉电话号码的