

点燃记忆的火花 开启智慧的人生

记忆^的智慧

杨宗海 编著

- 过目不忘的超级记忆术 让你突破传统记忆思维
- 开发右脑巨大记忆潜能 迅速拥有超强记忆能力
- 快速联想记忆法 让你轻松成为学习高手

与其艰难求索 不如快速汲取记忆智慧的精华

贵州大学出版社

Guizhou University Press

点燃记忆的火花 开启智慧

记忆^的智慧

杨宗海 编著

贵州大学出版社

Guizhou University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆的智慧 / 杨宗海编著. -- 贵阳 : 贵州大学出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-81126-712-9

I. ①记… II. ①杨… III. ①记忆能力—能力培养
IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 176519 号

记忆的智慧

编 著: 杨宗海

责任编辑: 申 云

出版发行: 贵州大学出版社

印 刷: 贵阳印刷有限公司

开 本: 720 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 20

字 数: 222 千字

版 次: 2014 年 8 月 第 1 版

印 次: 2014 年 8 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81126-712-9

定 价: 38.00 元

版权所有 违权必究

本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换

电 话: 0851-5981027



前言

如何在 1~2 分钟内快速记住一首古诗词？

如何在 2 分钟内记住 10 个以上的英语单词？

如何在 2 分钟内记住中国的历史年代？

如何在 1 天内一字不漏地记住一部法规？

如何在 1~2 分钟内记住一副杂乱无章的扑克牌？

如何记住那些枯燥的物理化学公式及定律？

如何能记住上万件事物并能倒背如流？

如何成为过目不忘的记忆牛人？

.....

当在电视上看到那些超强大脑展示出惊人的记忆能力时，你是不是也想拥有这种超凡的记忆能力？

大部分拥有超强记忆能力的人都掌握了一套记忆的技巧方法。普通人经过学习和训练后，记忆能力也会得到大幅度的提升。记忆牛人并不是想象中那样高不可攀。

历史上有“文姬归汉”的美谈。蔡文姬是东汉末年文学家、书法家蔡邕之女，自幼饱读诗书、才华横溢。可惜因匈奴入侵而被掳，饱尝了异族异乡生活的痛苦。十多年后，曹操统一北方，感恩师蔡邕之教诲，重金赎回了蔡文姬。曹操常痛惜蔡家的藏书被毁，蔡文姬于是凭借其惊人的记忆能力，默写出四百余篇典籍文章，留之后世，世人无不为之惊叹。

《三国演义》里也描述了张松的故事。这位益州（四川）别驾（官名，类似于当今政府的秘书长）是个怪才，虽相貌不佳，但却



有惊人记忆力。当时汉宁太守张鲁发兵攻打益州，张松作为益州代表出使许昌向曹操求援。他身上藏着一本西川地图册，本打算趁机献给曹操，谁料曹操看到他后，态度甚是傲慢，根本不把他当回事，这让他自尊心大受伤害。

曹操当年仿效《孙子兵法》，写了一本《孟德新书》也是十三篇，讲的全是用兵之道，刚抄录成册，尚未来得及公之于世。曹操帐下主簿杨修拿出《孟德新书》向张松炫耀，张松随手翻了翻，一目十行地扫了一遍，嗤笑说：“此书吾蜀中三尺小童，亦能暗诵，何为新书？此是战国时无名氏所作，曹丞相盗窃以为己能，止好瞞足下耳。”张松说完，便一字不漏从头到尾背了一遍。杨修大为吃惊，赞其为天下奇才。

曹操以为与古人暗中巧合，于是下令将书一把火烧了。从此张松一目十行，过目不忘的佳话便千古流传。

现实生活中是否真有这种一目十行、过目不忘的奇才呢？

有些人确实具有惊人的记忆能力。亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背诵出来；马克思能整段整段地背诵歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品；美国著名植物学家亚沙葛雷能够记住 25000 种植物的名字；电子计算机先驱冯·诺依曼，能把狄更斯的长篇名著大段大段地背下来。可见博闻强记是能够做到的。

我们没法拥有一个像蔡文姬、张松那样的大脑，但我们却可以通过学习记忆术和进行专门的记忆技能训练，来大幅度提高我们的记忆能力。

记忆术是一门专门研究记忆的技术，一种提高大脑记忆能力的技巧方法，是人类智慧的结晶。



半个多世纪以前，哥伦比亚大学罗伯特·武德沃斯教授做了一个有关记忆能力的测试：

他将记忆力大致相同的人分成两组，让他们去记忆某项内容。第一组完全不教给他们记忆方法，只是让他们去背诵。第二组根据记忆法则对他们进行指导，之后再让他们去记忆。结果，接受过记忆方法指导的那一组，成绩明显要优于另外一组。

可见，记忆方法对学习效果的影响是非常大的。记忆术是那么有用，可是知道的人却是那么少！

如果掌握了记忆术，就能将枯燥的学习变成一件充满乐趣的事情，学习成绩也会得到大幅度的提升。

大脑容易记住直观的、图像的、对感官冲击力大的事物，因此只要我们将要记的内容与这些东西联系起来，就很容易记住，且十分清晰，不易遗忘。记忆术就是基于这样一种理念。

记忆力并不是什么超能力，所谓的记忆高手也要依赖于日常的练习，无论怎样，首先要让自己对记忆产生兴趣，这是成为记忆高手的必经之路。

记忆术会让你从学习“苦海”中挣脱出来，成为你驶向快乐彼岸的一叶扁舟。对那些正对学习苦恼的人来说，是雪中送炭；而对那些勤奋上进，成绩优异的人来说，是锦上添花、如虎添翼！

只要坚持不断地进行记忆训练，你就会拥有超凡的记忆能力，智慧之门从此为你打开。你也会从普通的毛毛虫，蜕变成美丽的金蝴蝶。



本书的特点：

——简洁明了

本书介绍了大脑的记忆规律，从实用出发，摒弃空洞理论说教，运用大量的、通俗易懂的例子，来详细地讲解各种记忆术，让学习者快速掌握记忆的方法。

——让学习更加轻松

对大多数人来说，学习是件苦差事，眼睛盯着书，思维却不在书上。若不掌握科学的记忆规律和方法，记东西时往往就成了猴子掰苞谷，掰一棒丢一棒，刚看完不久的东西眨眼就忘，令人气馁。

用记忆术来记忆，学习就会变得生动、轻松、有趣得多，往往是在轻松愉快的状态下，不知不觉地就记住了所要学习的知识，并能保持较长时间。即使是“临阵磨枪”，也能快速记忆考试的内容，在考试中轻松过关。

——使学习更加自信。

记忆术能使艰辛枯燥的记忆变得简单轻松，学习时可以节约大量时间，调节出更多的时间去丰富其它知识，随着知识的增长成绩的提高，你会变得更加自信！记忆术也从此成为你学习、工作中战无不胜、所向披靡的利器！

——开发右脑潜能。

通过记忆训练，开发左右脑，充分挖掘大脑潜能，使学习者的大脑在高速下运转，达到快速准确记忆的目的。



目 录

第 1 章	大脑记忆的认知	1
1.1	爱因斯坦的大脑	1
1.2	如何学习记忆术	4
1.3	最佳记忆状态	7
1.4	休息也是增强记忆力的关键	10
1.5	舌尖现象	11
1.6	身体姿态对记忆的影响	13
1.7	最佳记忆时间	14
1.8	营造良好学习环境	17
1.9	大脑的保健	19
1.9.1	大脑的营养	19
1.9.2	大脑保健运动	23
1.9.3	不吃早餐会使记忆力减退	24
1.10	记忆的规律	25
1.10.1	艾宾浩斯记忆与遗忘曲线	25
1.10.2	遗忘的因素	28
1.10.3	记忆与遗忘	32
1.10.4	20 秒的威力	34
1.11	联想是一切记忆的基础	36
1.11.1	记忆离不开联想	36
1.11.2	联想的类型	40
1.11.3	联想的方法	41



1. 11. 4	理解是记忆的前提	52
1. 11. 5	改变用脑习惯	54
1. 11. 6	增强记忆力的五个法则	56
1. 11. 7	借一个脑袋来记忆	62
第 2 章	数字的记忆	64
2. 1	数字谐音联想法	64
2. 2	数字编码系统	66
2. 3	数字记忆法	105
2. 4	扑克牌记忆法	111
2. 5	电话号码记忆法	118
2. 6	价格记忆法	121
第 3 章	数理化知识记忆	122
3. 1	数理化学习五步法	122
3. 2	数学知识的记忆	124
3. 2. 1	谐音口诀记忆法	124
3. 2. 2	故事联想记忆法	126
3. 2. 3	图表记忆法	127
3. 2. 4	思维导图学习法	130
3. 3	物理知识的记忆	138
3. 3. 1	联想记忆法	138
3. 3. 2	归类、比较记忆法	142
3. 3. 3	规律记忆法	143
3. 3. 4	谐音记忆法	143



3.3.5	歌诀记忆法.....	145
3.3.6	图示记忆法.....	147
3.3.7	故事记忆法.....	149
3.4	化学知识记忆.....	150
3.4.1	浓缩记忆法.....	150
3.4.2	口诀记忆法.....	151
3.4.3	谐音联想法.....	152

第4章 过目不忘记忆法..... 155

4.1	故事串联记忆法.....	156
4.2	路径记忆法.....	158
4.3	定桩记忆法.....	165
4.4	链条记忆法.....	178
4.5	万个事项记忆法.....	181

第5章 文字知识记忆法..... 184

5.1	简略字串联记忆法.....	184
5.2	历史事件记忆.....	185
5.3	归类记忆法.....	188
5.4	抗干扰记忆法.....	190
5.5	诗词记忆.....	197
5.5.1	关键词记忆法.....	198
5.5.2	情景记忆法.....	202
5.5.3	故事记忆法.....	208
5.5.4	字头连句记忆法.....	209



5.5.5	情绪记忆法.....	211
5.5.6	对仗提示记忆法.....	212
5.5.7	定桩记忆法.....	214
5.6	导图记忆法.....	216
5.7	名句延展记忆法.....	219
5.8	历史年份记忆.....	221
5.9	文学知识记忆.....	229
5.10	谐音串联组合记忆法.....	231
5.11	歌词记忆法.....	235
5.12	姓名记忆法.....	238
5.13	法律知识记忆.....	246
第6章	英语单词记忆.....	256
6.1	字母变换记忆法.....	259
6.2	阅读记忆法.....	260
6.3	字母拆解排列法.....	260
6.4	关联联想记忆法.....	262
6.5	组合记忆法.....	264
6.6	趣味谐音联想法.....	265
6.7	形象联想法.....	267
6.8	词根词缀分析法.....	268
6.9	拼音联想记忆术.....	270
6.10	归类比较记忆法.....	271
6.11	子母词联想法.....	276



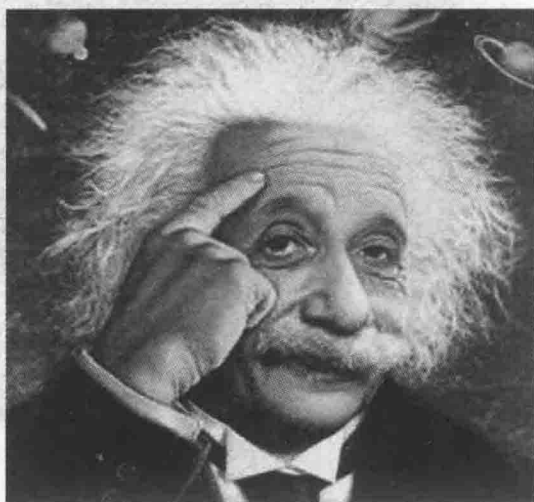
6.12	音义联想法	277
6.13	分解记忆法	278
第7章	记忆力提升训练	281
7.1	想象力案例	281
7.2	曼陀罗思考法	284
7.3	暗示记忆法	288
7.4	身体记忆法	290
7.5	快速阅读法	292
7.6	星期记忆法	296
7.7	想象力练习	300
7.8	注意力集中练习	302



第1章 大脑记忆的认知

1.1 爱因斯坦的大脑

1905年,26岁的爱因斯坦还只是瑞士专利局一个普通技术员,这一年,他发表了5篇划时代的论文,一举开启了相对论、量子理论和布朗运动理论三个领域的大门,奠定了现代物理学的基础,为科学界开启了一个崭新的纪元,其中提出的质能方程式 $E=mc^2$,直到100年后,才被后人证实出奇地正确。



爱因斯坦

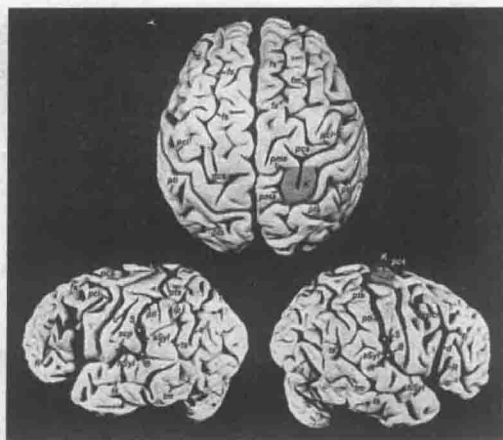
1955年,爱因斯坦在美国普林斯顿去世。他去世后不久,美国病理学家哈佛医生在验尸的过程中,私自取下了爱因斯坦的大脑,希望能将这颗大脑保存下来,以便未来的人通过研究找到其大脑深处的秘密。

虽然他做得很隐秘,但还是被美国政府知道了,但他并没有受



到干预。

随后哈维医生对大脑进行了测量和拍照，并把它切成 240 块，装在显微镜载片上送给各领域的科研人员进行分析。由于经常搬家，他时常带着大脑切片及其相关资料来往于美国各地，然而他并不知道，这一切都在美国政府的严密监控之下。一次，他将大脑带出实验室横贯美洲大陆送往西海岸的科研机构时，联邦调查局特工竟秘密跟踪了他 4000 公里。直到 1998 年，爱因斯坦的大脑才终于回到普林斯顿大学医疗中心，一直保存至今。哈维医生也于 2007 年去世。



人体大脑

哈维医生当初冒着巨大的风险所做的一切，就是想揭开一个秘密：爱因斯坦的大脑为什么这么聪明？他的大脑是否与众不同？与常人有何差别之处？

许多科学家对保存下来的爱因斯坦大脑进行了研究，但遗憾的是，并没有发现他的大脑有任何异常之处，与常人的大脑也相差无几，甚至比常人的大脑还要小一些。科学家没有从他的大脑研究中



得到对人类有用的信息，但是，爱因斯坦当初说过的话，却对我们有很大的启发和指导意义。

他说：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括世界的一切，并且是知识进化的源泉，严格地说想象力是科学研究中的实在因素。”爱因斯坦本人就是实践这一句话的典范。他的广义相对论就是在头脑里做思想实验发现的，而后才被科学实验所证实。

有一次，爱因斯坦接到朋友的一个电话，朋友告诉他，刚换了电话号码。

“什么号码？”爱因斯坦问。

“你手里有笔吗？这号码不好记啊，我到现在还没记住呢。”

“你说吧！”

“2、4、3、6、1。”

“就这个号码吗？”

“你记下来了？”

“错不了。两打加19的平方，这还不容易记吗？”

明白了吧？两打就是24，19的平方就是361。

看出来了吧，世界顶级的大科学家在记忆这类信息的时候，也是通过找到规律、通过联想，以令人难忘的记忆方法去记忆的。



1.2 如何学习记忆术

在这个知识日新月异的时代，人们只有更快、更牢固地掌握各类知识和技能，才能拥有更多的竞争优势！面对许多学习内容，若还是采用死记硬背的方法，既费时又费力，学习效率也不高，又何来竞争力？

许多人仍意识不到记忆术的重要性。要知道“工欲善其事，必先利其器”，掌握了记忆术，学习者就能在轻松愉悦的状态下快速掌握学习的内容，彻底消除令人畏惧的“背”功，做到事半功倍，大大提高学习的效率！

如何才能学好记忆术呢？

（一）正视困难，坚定信心

在学习记忆术的过程中，需要做大量的联想，当你绞尽脑汁也联想不出来的时候，你可能会感到掌握记忆术并不轻松，这个时候你必须坚持住，如果放弃就等于远离了成功！

任何一门技术都是需要下功夫去学习的，记忆术也不例外！初期的联想是会有一些困难的，但只要坚持一段时间，你就会感到越来越轻松，以至于很多联想瞬间就能完成。当你克服一个又一个难关的时候，自信又会重新回到你的身边，并且会激励你一直努力下去。

学会用积极、正确的心态来不断地激励自己，坚定自己的信心。只有当你的内心变得强大时，你的能力也才能变得强大起来，能力是和你的内心强弱成正比的。相信自己能克服一切困难与险阻，就一定能掌握受益终生的记忆术。



(二) 系统规划

对自己的学习内容和时间进行规划,将工作和学习的目标清晰下来,什么时候做什么,要达到什么效果,有条不紊地进行规划学习,使大脑处于一个良好的记忆习惯,对记忆的效果有很大的帮助。

比如对学习的内容进行分类记忆,并制定学习的计划,重点学习,分清轻重缓急,及时复习巩固。

(三) 培养想象力

想象力是提升学习者超强记忆能力的关键要素,充满创意的想象力是记忆术的基石。所有的快速记忆,都是建立在联想的基础之上。记忆术的学习过程,也是想象力的学习和训练过程。

想象力是建立在对日常生活的感知和牢固掌握的知识之上,这就需要在日常生活中多观察思考,积累更多的生活知识。多博览群书、扩大知识面,多接触社会、体验生活,增长见识、开阔视野,有了一定的知识积淀后,才能为大脑提供想象的基本元素,做到得心应手、游刃有余。

(四) 培养观察力

各种学习的材料内容都不尽相同,要寻找其中的记忆规律,产生各种联想,需要不断地培养自己的观察能力。你对一事物观察得越细致,你就会对事物的了解越深入,只有当你一事物有了深刻的认识之后,你才能发现更多的内在规律。如果对事物的认识仅停留在表面,是很难对记忆有帮助的。

(五) 进行大量的基础性练习