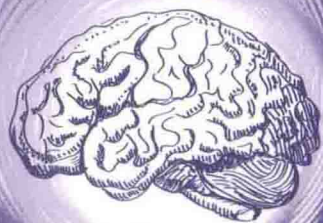


看完就用的 超凡记忆术

一本书让你成为记忆最好的人

朱建国◎编著



看完就用的 超凡记忆术

一本书让你成为记忆最好的人

朱建国◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看完就用的超凡记忆术：一本书让你成为记忆最好的人 / 朱建国编著.
—北京：中国华侨出版社，2015.1

ISBN 978-7-5113-5109-8

I. ①看… II. ①朱… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第006929号

看完就用的超凡记忆术：一本书让你成为记忆最好的人

编 著：朱建国

出 版 人：方 鸣

责任编辑：白 豫

封面设计：韩立强

文字编辑：胡宝林

美术编辑：陈媛媛 汪 华

经 销：新华书店

开 本：710mm × 1000mm 1/16 印张：20.5 字数：360千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-5109-8

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编：100028

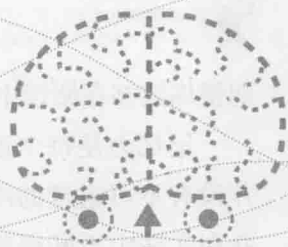
法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

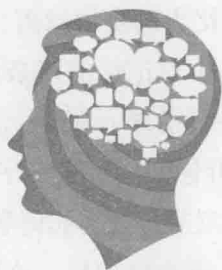
良好的记忆是获取成功的基石之一，也是许多人登上事业顶峰不可或缺的重要因素。记忆力的好坏，往往是学业、事业成功与否的关键。在历史上，许多杰出人物都有着超凡的记忆力。古罗马的恺撒大帝能记住每一个士兵的面孔和姓名，亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背诵出来，马克思能整段整段地背诵歌德、但丁、莎士比亚等大师的作品……如今，我们生活在一个信息爆炸的时代，每时每刻都有大量新技术知识和信息问世，而其中的一些知识和信息是我们不得不了解甚至要记住的。然而我们每个人都会遭遇遗忘的问题：写作时提笔忘字；演讲时张口忘词；面对无数英语单词、计算公式总也记不住；走出家门后突然想起煤气没关；到银行取钱却发现密码记不起来；把合作谈判的重要会议忘在脑后……为什么学习那么用功却总也记不住？为什么电话号码、重要纪念日记了又忘？为什么看到一张十分熟悉的面孔却就是想不起名字？为什么连重要的谈判会议都能忘词？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有被挖掘出来？你是否想拥有超级记忆力，成为读书高手、考试强将、职场达人？研究表明，人脑潜在的记忆能力是惊人的和超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。记忆力得到提高，我们的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至可以改变我们的个人命运。

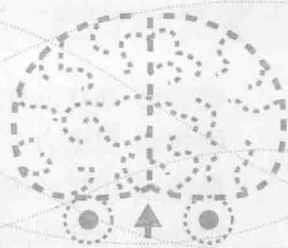
本书是迅速改善和提高记忆力的实用指南，囊括了古今中外应用最广泛、记忆最高效的超级记忆术。书中对记忆的复杂机制、影响记忆力的因素、提高记忆力的方法等诸多问题进行了深入探讨，并且介绍多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”，不仅告诉你如何记忆名字、数字、日期，还有公式、文章、演讲词等，并辟有专门的章节告诉你如何学习新语言，能快速开发你的记忆潜能，让你的学习更轻松，成功更容易。这里有理论，更有大量的研究案例；有历史性的回顾，更有前瞻性的展望；有实用的方法，更有哲人的启示，



期望你能够在阅读中不断挖掘、拥有用之不竭的记忆资本。

记忆力是每个正常人都具有的自然属性与潜在能力，普通人与天才之间并没有不可逾越的鸿沟。记忆力与其他能力一样，是可以通过训练激发出来并在实践中不断得到提高发展的。本书既是一把进入超级记忆王国的智能钥匙，又是个人必备的挖掘大脑潜能的指南。超级记忆术不仅能帮你造就某一方面的出色记忆力，让你快速掌握一门外语，记住容易疏忽的细节，克服心不在焉的毛病；更能让你的记忆力在各方面都达到杰出水平，轻松记住想记住的事物，让记忆更快更持久。每个人的大脑都是一部高性能电脑，都具有照相般的记忆潜能，充分发掘这些潜能，就可以记住你想记住的一切。通过阅读此书，你会发现自己在短时间内就能轻松记住单词、诗词，甚至元素周期表，并能应用自如。随着记忆力的提高，你会发现自己的知识结构更加完善，处理问题更加得心应手；你会发现自己的自信心大大提高，在说话时更有底气，办事时更有效率；你还会发现自己的学习力、判断力、分析力、决策力等都随之得到了增强。





目录

第一章

记忆力是最重要的一种智力

第一节 记忆 = 记住 + 回忆	1
第二节 没有记忆，就没有脑力活动	3
第三节 你的记性比你想象的好	6
第四节 记忆的复杂性	9
第五节 记忆的分散性和个性化	11
第六节 提高记忆的途径——记忆术	13
第七节 记忆术的发展	16
第八节 从简单窍门到具体策略	18
第九节 记忆策略的主要原则	20

第二章

他们的记忆力为什么那么好

第一节 记忆力的“超级高手”	24
第二节 “过耳不忘”的莫扎特	26
第三节 精通九国语言——辜鸿铭	27
第四节 中国大四学生成为世界级“记忆大师”	29
第五节 比尔·盖茨的记忆天赋	31

第三章

记忆的运行机制

第一节 大脑的不同部位，负责不同的记忆	32
第二节 与记忆有关的生理单元	34
第三节 记忆的神经机制	36
第四节 潜意识仓库	38



第五节 动物也有记忆.....	39
第六节 想象力——记忆的来源.....	41
第七节 记忆的运行.....	43
第八节 记忆形成的步骤.....	45
第九节 语言与记忆.....	48
第十节 阅读与记忆.....	51
第十一节 B.E.M 学习原则.....	54
第十二节 记忆的规律.....	56

第三章

我们为什么会遗忘

第一节 遗忘是正常现象.....	60
第二节 遗忘是有规律的.....	63
第三节 拒绝进入和拒绝访问.....	65
第四节 什么状况下我们要为自己的记忆力担忧.....	68
第五节 记忆的局限.....	69
第六节 记忆可以被引导.....	72
第七节 不同性质的遗忘症.....	73
第八节 焦虑和抑郁会削弱记忆力.....	76
第九节 罕见的记忆疾病——阿尔茨海默氏病.....	78
第十节 如何关照阿尔茨海默氏病患者.....	80
第十一节 大脑损伤，可以实行再教育.....	83
第十二节 回忆，可以帮助我们重拾记忆.....	85

第四章

记忆的类型

第一节 我们都有个记忆库.....	87
第二节 短时记忆.....	88
第三节 长时记忆.....	90
第四节 外显记忆与内隐记忆.....	92
第五节 语义记忆和情景记忆.....	94
第六节 元记忆和反身型记忆.....	95
第七节 情绪记忆.....	96

第八节 程序性记忆	99
第九节 预先记忆和终极记忆	100

第九章

训练你的感官记忆

第一节 强烈刺激会留下深刻记忆	103
第二节 视觉记忆	105
第三节 训练眼睛	106
第四节 听觉记忆	108
第五节 训练耳朵	109
第六节 嗅觉、味觉和触觉记忆	110

第十章

影响记忆的因素

第一节 睡得好才能记得好	113
第二节 男性与女性的记忆差异	115
第三节 身体与健康因素	117
第四节 药物对记忆的伤害	119
第五节 饮食与记忆	121
第六节 酒精对记忆的伤害	123
第七节 压力与记忆	125
第八节 知识和目的对记忆的影响	127
第九节 环境影响记忆	129
第十节 影响记忆的其他因素	132

第十一章

注意力与记忆

第一节 集中注意力很重要	135
第二节 注意力是记忆的闸门	137
第三节 注意力分散，当然记不住	139
第四节 注意力强度有高低之分	141
第五节 怎样提高注意力	143



第八章

情绪与记忆

第一节 情绪以不同方式影响记忆.....	145
第二节 负面情绪对记忆不利.....	147
第三节 有自信心才能有好记忆.....	148

第九章

年龄与记忆

第一节 婴幼儿时期的记忆.....	152
第二节 学龄前儿童时期的记忆.....	154
第三节 少年时期、青年时期和老年时期的记忆.....	156

第十章

记忆的测量

第一节 记忆力好坏的标准是什么.....	158
第二节 测测你自己的记忆力.....	160
第三节 记忆测试题 I.....	162
第四节 记忆测试题 II.....	166
第五节 记忆测试题 III.....	170
第六节 记忆测试题 IV.....	174
第七节 记忆测试题 V.....	178

第十一章

科学训练记忆的方法

第一节 找到适合自己的记忆方法.....	183
第二节 提高记忆效率的条件.....	184
第三节 为大脑提供必要的营养.....	186
第四节 记忆体操训练法.....	188
第五节 注意力训练.....	189
第六节 想象力训练.....	194
第七节 观察力训练.....	196
第八节 复习的训练.....	201
第九节 呼吸训练法.....	204

第三章

词汇记忆法

第一节	字钩记忆法	206
第二节	关联词汇法、关键词法以及缩写词法	208
第三节	代码记忆法	210
第四节	理解记忆法	212
第五节	概括记忆法	214
第六节	分类记忆法	215

第四章

对象性记忆法

第一节	图表记忆法	219
第二节	形象记忆法	221
第三节	媒介记忆法	223
第四节	图像记忆法	226
第五节	路线记忆法	227
第六节	数字记忆法	230
第七节	外语记忆法	232
第八节	部分记忆法、整体记忆法、综合记忆法	236
第九节	尝试回忆记忆法	238
第十节	提纲记忆法	240

第五章

思维性记忆法

第一节	细节观察法	243
第二节	外部暗示法	245
第三节	虚构故事法	247
第四节	习惯记忆法	249
第五节	搜索记忆法	251
第六节	逻辑推理法	253
第七节	联想记忆法	255
第八节	罗马房间记忆法	257



第五章

时间性记忆法

第一节 及时记忆法	259
第二节 分散记忆法与集中记忆法	261
第三节 循环记忆法	263
第四节 限时记忆法	267

第六章

其他记忆方法

第一节 重复和机械学习	270
第二节 间隔记忆法	272
第三节 韵律记忆法	274
第四节 多通道协同记忆法	277

第七章

记忆术的实际应用

第一节 适合学生使用的记忆法	280
第二节 一些专业人士的记忆方法	282
第三节 怎样记住日常琐事	285
第四节 多记些逸闻趣事是很有用的	288
第五节 如何记住演讲内容	290
第六节 对书籍的记忆	292
第七节 对音乐的记忆	295
第八节 记住扑克牌	297
第九节 记住名字和相貌	300
第十节 对事实的记忆	304
第十一节 对词句的记忆	306
第十二节 对地理知识的记忆	309
第十三节 对历史知识的记忆	310
第十四节 如何记忆方位	312





绪论

记忆力是最重要的一种智力

第一章

记忆 = 记住 + 回忆

记忆是人类对自己思维中的信息内容进行储备和使用的过程。它是一种心理现象，是人类心智活动的一种。举个例子来说，学生们在考试的时候，为什么很多的题目能够回答出来，而一些题目却不能够回答出来？这是因为有些题目所需要的知识是学生们在学习中所接触过的，在大脑中还保留着一些印象，明白是怎么回事，所以这些题目在考试的时候，自然能够回答出来；而另外的一些题目则恰恰相反，学生没有任何印象，自然就回答不出来。学生对于之前所学到的知识留下了印象，这就是记忆。再比如，人们之前见过的很多人，虽然现在都不在眼前，但是却能够想到他们的容貌，再次见面的时候也能够很轻松认出来，这也是记忆。

因此我们可以总结出来，人们接触过的某些东西：遇见过的人、学习过的知识、练习过的动作、经历过的事情等，都会在人们的头脑当中留下一些印象，其中的一部分内容和信息还会长期停留在人的头脑中，当人们在一定的条件下，重新接触到这些内容和信息时，会进一步加深印象，这就是记忆。所以，记忆其实就是人的头脑当中对于过去经验的保留和恢复的过程。

汉语博大精深，关于记忆的概念，“记忆”这个词语本身就已经明确表达出来了：简单来说就是先要记住某些事情，然后还能够回忆出来这些事情，



把这两个过程结合在一起就是记忆。在《辞海》中对于记忆的定义是：大脑对经验过的事物的识记、保持、再现或再认。

在过去的数千年，特别是最近的几十年当中，记忆的研究领域在逐渐扩大，各种关于记忆的研究方法和理论出现了很多。但是由于记忆的特殊性，对于记忆理论的研究，主要存在于现代记忆心理学领域当中。不过除了对特定记忆现象的研究之外，还没有出现一个让所有人都认可的记忆理论，特别是各个不同的学科，对于记忆理论的看法是有很大不同的。

在现代记忆心理学当中，主要的关于记忆理论的观点有下面几点。

★ 第一，联结主义观点。

人类对于记忆的思考从数千年前就已经开始了，各种关于记忆的理论 and 观点也出现了很多，其中流传最久的应该是联结主义的观点。联结主义观点的研究者认为，记忆的产生和很多因素有关系。这种观点的产生和格式塔心理学有很密切的关系。在格式塔心理学的影响之下，几乎所有的认知心理学家或信息加工论者都认为，学习和记忆中的环境、组织、意义等都是关于记忆的很重要的因素。

★ 第二，生物学观点。

有研究者经过长期的研究之后认为，药物、激素、电刺激和神经系统中的大量神经活性物质都能够改变人体内与记忆的形成、储存和提取有关的一些生理结构，从而影响一个人的记忆。简单来说，生物学观点认为，记忆就是人体内某些以生物学为基础的加工。

★ 第三，信息加工观点。

计算机技术的兴起和发展对世界产生了巨大的影响，关于记忆理论的信息加工观点也就此产生，信息加工观点认为新信息的记忆是有一定的加工的过程的。在信息加工的观点中，人的体内就像一部计算机一样，核心部分就是中央加工器，记忆要受到中央加工器的控制，中央加工器负责管理着注意力的分配，同时也会帮助提取已经储存的信息，其实也就是一个对于输入到人脑内的信息进行编码、储存和在一定的条件之下进行提取的过程。

实际上，每一种理论说法都有其自身的道理，都不能说是错误的。虽然具体观点上有所不同，但是有一点是不能否认的，那就是人类的生活离不开

记忆，记忆就是人的头脑的重要功能之一，是人们进行一切智力活动的一个重要环节。

第三讲

没有记忆，就没有脑力活动

我们生活在这个世界上，不论是做什么事情，都离不开记忆。但是，却很少有人真正了解记忆的重要意义，甚至有些人刻意去贬低记忆的作用。有些人认为现在这个时代需要的人才要具有创造力，因为这个社会强调的是创新，创造性思维的培养和发展才是重点。这种看法也是正确的，具有创新性的人才确实是现代社会最需要的。但是，赞同这种观点的人却忽略了很重要的一点，什么才是创新？所谓的创新，实际上是在过去所拥有过的东西上面进行改变。如果没有以往知识的记忆和积累，就根本没有进行创新的基础。很难想象一个知识贫乏的人能够进行创新性的活动，因为他们根本不可能具备高效率的思维。从根本上来说，创新其实是一种丰富的思维产物，没有记忆中的各种信息和知识作为基础，思维是不可能运转起来的。

人们在日常交往、工作、买卖或者是其他的活动中，能否取得成功，在很大程度上都依赖自身的记忆力，甚至可以说，记忆是人们最重要的财富。很多著名的人都赞同这个观点：亚历山大·史密斯曾经说过：“一个人真正的财富在于他的记忆，而记忆的丰富与贫乏，则是衡量一个人富裕与贫穷的真正标准”；理查德也曾经说过：“记忆是唯一的一个不会将我们驱逐出境的伊甸园，只要记忆永存，即使是死亡也不会让我们失去任何东西”；再有就是拉克坦提乌斯说的：“记忆能带来兴旺，消除灾难，引导青年，愉悦长者”。盲目否定记忆作用的人，是不可能取得成功的。一个人，如果丧失了个人的记忆，那么就一定会丧失自我，甚至可以说是一无所有。

★ 第一，记忆是一切心理活动的基础。

记忆在一个人的心理活动当中，所起到的作用非常重要。如果一个人没有了记忆，那么，他就会是一个一无所有的人。记忆归根到底是一个对各种



信息进行储存、积累和使用的过程，有了记忆，人们才能够保持对过去的反映，保持对知识经验的积累，才能够有效地对整个社会进行感知，对各种东西展开想象，并且能够积极地运用自己的思维，这样最终才会形成每个人有自己个性的心理特征。

人类的一些简单的行为和感知，需要记忆的帮助。比如说记住一个人，这就需要通过自身的记忆才能够做到；同样的，人们进行各种复杂的思维和学习的时候，也同样需要记忆帮助，就比如研究一个事物的发展，如果没有对事物发展的各个过程有了记忆，就不能够彻底了解一个事物的全部发展过程。可以说，人们想要心理的大部分功能能够发挥和产生作用，都必须要有记忆作为基础。

另外，记忆也是使人的心理活动在时间上得以延续的根本保证，是经验积累和心理发展的前提条件。就比如说在学习知识的时候，必须都是从低级到高级进行学习的，而且高级的知识总是要以低级的知识作为基础才能够学会，只有对低级别的知识有了记忆之后，才能够学会高级别知识。比如说学习语文，那肯定是先要学写汉字之后才能够学写文章，如果连一个字都不认识，那又怎么去写文章，用什么去写呢？当然是只有拥有了足够的汉字储存量之后写文章才能够顺利。其实我们可以回想一下自己从小到大学习语文的经验，就会发现实际上就是这样的过程。这其实就是一种知识的积累和增长的过程，从本质上来说，知识的增长过程，就是记忆系统中储存的信息量增加的过程。没有记忆，就没有办法进行知识和经验的积累，也就不能形成概念，不能对各种事情、事物进行判断和推理，也就不能适应社会不断变化的环境。

★ 第二，记忆是人们学习知识的前提。

记忆在学习中具有重要的作用，它是人们获得和巩固知识最为基础的条件。我们都知道，知识是人类的各种实践经验的产物，是人们进行各种社会活动所必须的条件。任何知识的发展，都是一个长期的、从低级到高级的过程，而在这个过程中，人们的记忆，在发挥着重要的作用。所有的知识都是人们在探索和实践当中得来的，在这个过程当中，人们需要不停地学习新的知识，然后在这些新的知识的基础上，去进行更高级的知识的探索，如果人们没有记忆，今天学习到的知识明天就忘记了，又怎么能够去发现更高级的

知识呢？比如说，如果牛顿的脑袋里面没有一点知识，他就根本不可能发现万有引力定律。所以说，知识的积累是很重要的。

想要积累知识，就必须先学习知识，而在学习知识的过程中，记忆的作用又是最大的。所有知识的积累，都必须要在学习知识的过程中形成记忆才可以。比如说学生考试，考试本身就是对人们之前所学习的知识的一种检验，按照正常的道理来说，既然都是学过的知识，那么每个学生都应该考满分。但是在真正考试的过程当中，总是有人分数高、有人分数低，总是会有人答不上或者是答错一些问题，这就是因为在有些人在学习知识的过程中，没有形成记忆。而这些人如果想弄明白这些东西，就需要把先前已经学习过的知识重新学习一遍，重新再记忆一遍。因此可以看出，如果没有记忆，任何学习活动都是不可能正常进行的。

正是因为记忆在学习中具有重要的作用，所以古今中外的很多著名的学者都非常重视记忆。最权威的记忆研究专家之一凯文·都迪就认为：“除非大脑拥有珍藏和回顾经历的能力，否则没有任何办法能够去获得知识。”只有有了记忆，人们才能够把对客观事物进行感知所得到的印象，以及对问题思考的结果保存下来，从而不断地得到知识和经验；只有有了记忆，人们才能够把自身所得到的知识和经验扩大并且把知识联系起来，从而使人们对于事物的认识不断深入，并且成为认识世界、改造世界的力量；只有有了记忆，人们对于知识文化的积累才能够成为可能。

*** 第三，记忆在人类的品德和性格的养成中，扮演着十分重要的角色。**

任何人的品德和性格都并不是天生就具有的，而是后天养成的。比如说一个患有抑郁症的人，谁敢说这个人天生就抑郁，肯定是因为在成长的过程当中受到了某种强烈的刺激，而这种刺激又给他留下了深刻的印象，所以才导致了他患上抑郁症的。在人们的品德和个性形成的过程中，对于不同事物印象的深刻程度，起到了决定性的作用。而所谓的印象深刻的程度，就是记忆。因此，如果能够对某些事情进行选择性的记忆，对人类的品德和个性的形成必然会有很大帮助。比如说对我们有利的，我们就去记忆；对我们产生不好的影响的，我们就不去记忆。这样子我们的脑海中全部都是关于美好的事物和事情的记忆，自身的品德和个性，自然也会朝着好的方向发展。



★ 第四，记忆在人类智慧的发展和人类社会的进步当中，都起着重要作用。

人类一切智慧的根源都在于记忆。智慧就是人类大脑中所进行的思维活动，人们想要进行思维活动，首先就必须依靠自身的记忆，把自身经历的事情所得到的经验，全部保存在自己的脑海当中，然后，在这些经验的基础上，进行必要的思维活动，之后这些思维活动所得到的经验，需要再次记忆在自己的脑海当中，最后才能够进行进一步的思维活动。只有这样不间断地用记忆积累自己进行社会活动所得到的经验，人们头脑中的思维才能逐渐深化、复杂化和抽象化，人们的智力水平和智慧水平才能够不断增长，才能够有更强大的能力，去促进整个社会的发展和进步。如果没有记忆，人类对于所有的东西都会处于一种陌生的状态，那样的结果就是任何的思维活动都没有办法进行，也就没办法促进社会的进步和发展。

★ 第五，记忆能够影响一个人的情绪。

人们在生活中，总会遇到各种各样的事情，有些会让人感到悲伤、难过，有些则能够让人感受到开心和快乐，甚至有些会让人痛不欲生，而这些开心、快乐、悲伤和难过就是一个人的情绪。人们的情绪总是在不断改变，任何人都不可能总是处在开心当中，也不可能总是很难过，很多的时候人们都需要通过控制自己的情绪，来使自己适应某些场合或者某些事情。想要控制和改变自己的情绪，就需要调动自己的记忆。比如说，一个人因为某些事情而感到难过，如果他想要开心起来，就可以想一想自己记忆中的那些开心的事情，这样就有可能使自己的情绪变得开心、快乐起来。

总之，记忆对于人类的社会生活是起着十分重要的作用的，没有了记忆，人类的一切生活可能都将没有办法继续下去。

第三章

你的记性比你想象的好

很多人总是认为自己的记忆力是有限的，有些时候会因为一件事情充满在大脑中，就不去记忆其他事情，实际上这是一种错误的想法。一方面人的