



用脑科学突破你的记忆极限!



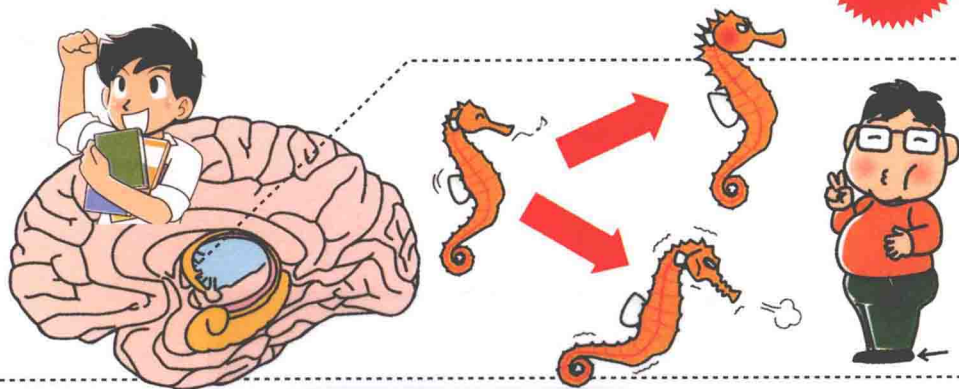
# 别说你记不住

## 全球最有效的漫画记忆锻炼法

マンガでわかる記憶力の鍛え方

【日】儿玉光雄 ● 著 富雁红 ● 译 吴一郎 ● 绘

畅销  
修订版



在游戏中挖掘你的潜  
让你拥有最强脑力，  
**记忆，其实可以非常高效！**

最有效的记忆锻炼法，



日本亚马逊书店  
五星推荐  
**狂销30万册**  
**引爆记忆锻炼热潮！**  
“日本右脑开发第一人”  
毕生力作！





畅销  
修订版

# 别说你记不住

全球最有效的漫画记忆锻炼法

マンガでわかる記憶力の鍛え方

【日】儿玉光雄 ● 著  
富雁红 ● 译  
吴一郎 ● 绘



图书在版编目 ( CIP ) 数据

别说你记不住：全球最有效的漫画记忆锻炼法：畅销修订版 / (日) 儿玉光雄著；富雁红译. -- 修订本. -- 南京：江苏科学技术出版社, 2014.7  
ISBN 978-7-5537-3225-1

I. ①别… II. ①儿… ②富… III. ①记忆术 - 通俗读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第107235号

Manga de Wakaru Kiokuryoku no Kitaekata

Copyright © 2009 Mitsuo Kodama

Original Japanese edition published in 2009 by Softbank Creative Corp.

Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.

through Eric Yang Agency, Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © 2014 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字：10-2014-270号

别说你记不住：全球最有效的漫画记忆锻炼法（畅销修订版）

著 者 【日】儿玉光雄

译 者 富雁红

责任编辑 张远文 葛 昀

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张 6.5

字 数 135千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3225-1

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

---

## 前言

---

亲爱的读者朋友，这本书也许会改变你的命运。

这是一本关于如何增强记忆力的书。增强记忆力不仅能够直接提高你的办事效率，而且还能促进你的大脑活性，使你恢复青春活力，有着一举多得的功效。

人类随着年龄的增长，相比长期记忆，短期记忆衰退得更厉害。这样的事例比比皆是，例如很多老人能够喋喋不休地讲述 50 年前的事情，但是却完全不记得昨天晚饭吃的是什么。

也就是说，记忆力下降，表现最明显的是短期记忆的丧失。那么，只要我们能够掌握短期记忆的记忆技巧，就能够很轻松地增强记忆力了。

短期记忆的典型例子之一是“working memory”，翻译过来就叫做“工作记忆”，这是与长期记忆相反的一种记忆类型。

在日常生活中，增强这种工作记忆的机会非常多。比如说要去超市购买今天晚餐用的食材，就是一种暂时记住过后就可以忘记的工作记忆。记住冰箱里有什么食材也是一种有代表性的工作记忆。

作为短期记忆典型例子的工作记忆，是与脑内一个叫做“海马”的区域密切相关的。随着年龄的增长，海马区也在衰退，从而导致工作记忆的记忆力不断下降。

实际上，前面讲述的一些老人完全想不起昨天的晚饭吃了什么，就是海马区的功能下降所导致的。因此，增强记忆力的关键就在于首先要锻炼工作记忆的中枢——海马区。

除了锻炼海马区的功能，另一个增强记忆力的重要途径就是反复去演练。被称作记忆达人的人，都是日常生活中下工夫去反复演练的人。有个词语叫做“千思万想”，实际上这个词对于增强记忆力是非常重要的。

无论哪个行业，金牌销售员们都有反复查看顾客名片的习惯——将事情反复地进行演练，这是一个最基本、最通俗的记忆技巧，并且非常有效。

除此之外，想要增强记忆力就一定要对记忆感兴趣。为了应付考试或是为了取得某些资格证的强制性记忆，与自动自发地将感兴趣的事情记下来的积极性记忆，其效果是完全不同的。

因此，增强记忆力并不是单纯地掌握了基本技巧就行了，而是要在日常生活中有意识地培养对所记忆事物的兴趣，并且养成反复练习的习惯，这是最重要的。

在日常生活中，请灵活运用本书所收录的技巧，有意识地培养记忆习惯。相信你一定会惊讶，自己竟然能在如此短的时间内变成记忆达人！

最后，在这里特别感谢促成本书出版发行的 Soft  
Bank Creative株式会社 Science I编辑部的益田贤治总编。

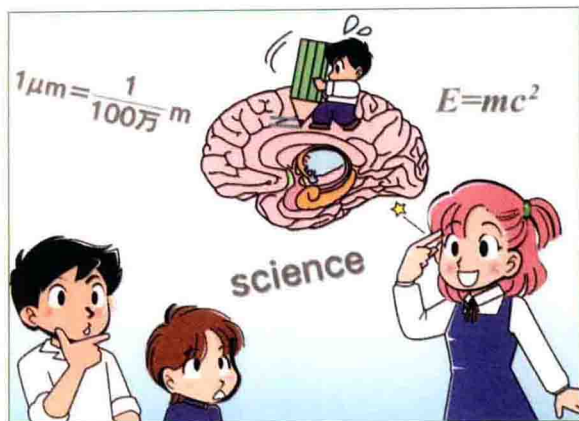
儿玉光雄

为什么不喜欢科目记不住呢？有什么方法可以不再健忘吗？

# 别说你记不住！ 全球最有效的漫画记忆锻炼法

## 目录/CONTENTS

|              |                             |    |
|--------------|-----------------------------|----|
| <b>序 章</b>   | <b>记忆是一种终极的知性快感行为</b> ..... | 7  |
|              | 记忆是怎么回事 .....               | 8  |
| <b>第 1 章</b> | <b>最新的记忆原理</b> .....        | 12 |
|              | 健忘的关键所在是海马 .....            | 13 |
|              | 记忆的种类 .....                 | 17 |
|              | 记忆保存在哪里呢 .....              | 21 |
|              | 好恶对记忆的重大影响 .....            | 27 |
|              | 了解记忆存取的重要性 .....            | 31 |
|              | 关于阿尔法波与记忆力 .....            | 37 |
|              | 让右脑与左脑联动起来进行记忆吧 .....       | 41 |
|              | 来测试一下你现在的记忆等级吧 .....        | 45 |
| <b>第 2 章</b> | <b>了解各种记忆类型</b> .....       | 47 |
|              | 来测试一下你的记忆类型吧 .....          | 48 |
|              | 成为记忆达人的法则 .....             | 62 |
|              | 锚定及原理 .....                 | 68 |
|              | 效果绝佳的三种记忆技巧 .....           | 72 |
|              | 增强记忆力的六个法则 .....            | 74 |
|              | 只要集中精力，任何事情都可以记住 .....      | 76 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>第3章 彻底活用增强记忆力的各种要素</b> | 81  |
| 艾宾浩斯的遗忘曲线                 | 82  |
| 20秒钟复习效果的绝对威力             | 86  |
| 记忆与睡眠的关系                  | 90  |
| 大脑会记住愉快的事情                | 94  |
| 人脑是为了记忆愉快的事而存在的           | 96  |
| 记忆的秘诀是要有附加动机              | 100 |
| 联想是告别健忘的关键                | 104 |
| 兴趣使你不再健忘                  | 108 |
| <b>第4章 迅速提高记忆力的最新技巧</b>   | 112 |
| 一郎式瞬间记忆法                  | 113 |
| 锻炼大脑所擅长的图像记忆              | 117 |
| 令人吃惊的“图像叙事记忆法”            | 121 |
| 人名的最新记忆法                  | 125 |
| 人名记忆的法则1                  |     |
| 首先要记住名字和面孔                | 129 |
| 人名记忆的法则2                  |     |
| 见面之后也要再次确认对方的面孔及名字        | 131 |
| 人名记忆的法则3                  |     |
| 利用周末整理名片与记录               | 133 |
| 提升超短期记忆                   | 135 |

为什么不喜欢科目记不住呢？有什么方法可以不再健忘吗？

# 别说你记不住： 全球最有效的漫画记忆锻炼法

## 目录/CONTENTS

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 发动视觉以外的感觉器官 .....                  | 139        |
| 了解视觉图像的结构 .....                    | 143        |
| 掌握轻松记忆面孔的方法 .....                  | 147        |
| <b>第 5 章 最新的超级记忆技巧 .....</b>       | <b>151</b> |
| 房间记忆法 .....                        | 152        |
| 圆点训练法 .....                        | 156        |
| 强制回想训练法 .....                      | 158        |
| 联想训练法 .....                        | 160        |
| 变速暗示记忆法 .....                      | 164        |
| 数字转换记忆法 .....                      | 168        |
| 终极的“一万个项目记忆法” .....                | 174        |
| 身体记忆训练法 .....                      | 178        |
| <b>第 6 章 能够神奇唤醒记忆的日常生活习惯 .....</b> | <b>182</b> |
| 目标是成为快速记忆达人 .....                  | 183        |
| 扫描速读法 .....                        | 187        |
| 报纸记忆训练法 .....                      | 191        |
| 能够提高记忆力的食物 .....                   | 193        |
| 休息也是增强记忆力的关键 .....                 | 197        |
| 不吃早餐会使记忆力减退 .....                  | 201        |
| 参考文献 .....                         | 205        |

---

## 前言

---

亲爱的读者朋友，这本书也许会改变你的命运。

这是一本关于如何增强记忆力的书。增强记忆力不仅能够直接提高你的办事效率，而且还能促进你的大脑活性，使你恢复青春活力，有着一举多得的功效。

人类随着年龄的增长，相比长期记忆，短期记忆衰退得更厉害。这样的事例比比皆是，例如很多老人能够喋喋不休地讲述 50 年前的事情，但是却完全不记得昨天晚饭吃的是什么。

也就是说，记忆力下降，表现最明显的是短期记忆的丧失。那么，只要我们能够掌握短期记忆的记忆技巧，就能够很轻松地增强记忆力了。

短期记忆的典型例子之一是“working memory”，翻译过来就叫做“工作记忆”，这是与长期记忆相反的一种记忆类型。

在日常生活中，增强这种工作记忆的机会非常多。比如说要去超市购买今天晚餐用的食材，就是一种暂时记住过后就可以忘记的工作记忆。记住冰箱里有什么食材也是一种有代表性的工作记忆。

作为短期记忆典型例子的工作记忆，是与脑内一个叫做“海马”的区域密切相关的。随着年龄的增长，海马区也在衰退，从而导致工作记忆的记忆力不断下降。

实际上，前面讲述的一些老人完全想不起昨天的晚饭吃了什么，就是海马区的功能下降所导致的。因此，增强记忆力的关键就在于首先要锻炼工作记忆的中枢——海马区。

除了锻炼海马区的功能，另一个增强记忆力的重要途径就是反复去演练。被称作记忆达人的人，都是日常生活中下工夫去反复演练的人。有个词语叫做“千思万想”，实际上这个词对于增强记忆力是非常重要的。

无论哪个行业，金牌销售员们都有反复查看顾客名片的习惯——将事情反复地进行演练，这是一个最基本、最通俗的记忆技巧，并且非常有效。

除此之外，想要增强记忆力就一定要对记忆感兴趣。为了应付考试或是为了取得某些资格证的勉强性记忆，与自动自发地将感兴趣的事情记下来的积极性记忆，其效果是完全不同的。

因此，增强记忆力并不是单纯地掌握了基本技巧就行了，而是要在日常生活中有意识地培养对所要记忆事物的兴趣，并且养成反复练习的习惯，这是最重要的。

在日常生活中，请灵活运用本书所收录的技巧，有意识地培养记忆习惯。相信你一定会惊讶，自己竟然能在如此短的时间内变成记忆达人！

最后，在这里特别感谢促成本书出版发行的 Soft  
Bank Creative株式会社 Science I编辑部的益田贤治总编。

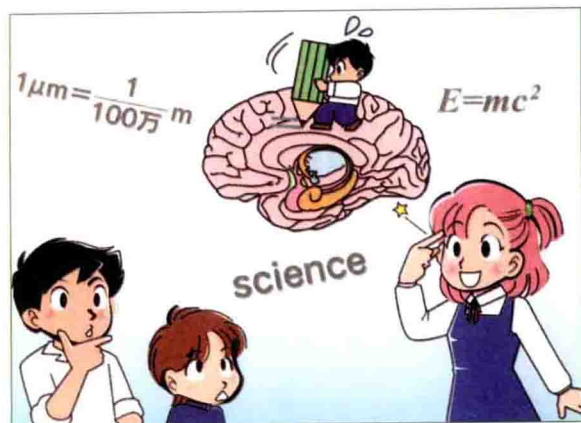
儿玉光雄

为什么不喜欢科目记不住呢？有什么方法可以不再健忘吗？

# 别说你记不住： 全球最有效的漫画记忆锻炼法

## 目录/CONTENTS

|              |                             |    |
|--------------|-----------------------------|----|
| <b>序 章</b>   | <b>记忆是一种终极的知性快感行为</b> ..... | 7  |
|              | 记忆是怎么回事 .....               | 8  |
| <b>第 1 章</b> | <b>最新的记忆原理</b> .....        | 12 |
|              | 健忘的关键所在是海马 .....            | 13 |
|              | 记忆的种类 .....                 | 17 |
|              | 记忆保存在哪里呢 .....              | 21 |
|              | 好恶对记忆的重大影响 .....            | 27 |
|              | 了解记忆存取的重要性 .....            | 31 |
|              | 关于阿尔法波与记忆力 .....            | 37 |
|              | 让右脑与左脑联动起来进行记忆吧 .....       | 41 |
|              | 来测试一下你现在的记忆等级吧 .....        | 45 |
| <b>第 2 章</b> | <b>了解各种记忆类型</b> .....       | 47 |
|              | 来测试一下你的记忆类型吧 .....          | 48 |
|              | 成为记忆达人的法则 .....             | 62 |
|              | 锚定及原理 .....                 | 68 |
|              | 效果绝佳的三种记忆技巧 .....           | 72 |
|              | 增强记忆力的六个法则 .....            | 74 |
|              | 只要集中精力，任何事情都可以记住 .....      | 76 |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| <b>第3章 彻底活用增强记忆力的各种要素</b>   | 81  |
| 艾宾浩斯的遗忘曲线                   | 82  |
| 20秒钟复习效果的绝对威力               | 86  |
| 记忆与睡眠的关系                    | 90  |
| 大脑会记住愉快的事情                  | 94  |
| 人脑是为了记忆愉快的事而存在的             | 96  |
| 记忆的秘诀是要有附加动机                | 100 |
| 联想是告别健忘的关键                  | 104 |
| 兴趣使你不再健忘                    | 108 |
| <br><b>第4章 迅速提高记忆力的最新技巧</b> | 112 |
| 一郎式瞬间记忆法                    | 113 |
| 锻炼大脑所擅长的图像记忆                | 117 |
| 令人吃惊的“图像叙事记忆法”              | 121 |
| 人名的最新记忆法                    | 125 |
| 人名记忆的法则1                    |     |
| 首先要记住名字和面孔                  | 129 |
| 人名记忆的法则2                    |     |
| 见面之后也要再次确认对方的面孔及名字          | 131 |
| 人名记忆的法则3                    |     |
| 利用周末整理名片与记录                 | 133 |
| 提升超短期记忆                     | 135 |

为什么不喜欢科目记不住呢？有什么方法可以不再健忘吗？

# 别说你记不住： 全球最有效的漫画记忆锻炼法

## 目录/CONTENTS

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 发动视觉以外的感觉器官 .....                  | 139        |
| 了解视觉图像的结构 .....                    | 143        |
| 掌握轻松记忆面孔的方法 .....                  | 147        |
| <b>第 5 章 最新的超级记忆技巧 .....</b>       | <b>151</b> |
| 房间记忆法 .....                        | 152        |
| 圆点训练法 .....                        | 156        |
| 强制回想训练法 .....                      | 158        |
| 联想训练法 .....                        | 160        |
| 变速暗示记忆法 .....                      | 164        |
| 数字转换记忆法 .....                      | 168        |
| 终极的“一万个项目记忆法” .....                | 174        |
| 身体记忆训练法 .....                      | 178        |
| <b>第 6 章 能够神奇唤醒记忆的日常生活习惯 .....</b> | <b>182</b> |
| 目标是成为快速记忆达人 .....                  | 183        |
| 扫描速读法 .....                        | 187        |
| 报纸记忆训练法 .....                      | 191        |
| 能够提高记忆力的食物 .....                   | 193        |
| 休息也是增强记忆力的关键 .....                 | 197        |
| 不吃早餐会使记忆力减退 .....                  | 201        |
| 参考文献 .....                         | 205        |

## 序章

# 记忆是一种终极的 知性快感行为



人类为什么会有记忆呢？在本章中，要向你介绍的是记忆的意义以及基本原理。首先，让我们来了解一下记忆行为给大脑带来的影响及其效果吧！



## 记忆是怎么一回事

记忆行为是人类满足知性快感的一种典型行为。当你在记忆时，知性快感得到满足，脑内就会大量分泌一种叫做多巴胺的神经化学物质，它能够激活一种与产生灵感和创造性行为息息相关的，叫做A10神经的神经组织。

尤其是在被称为“人类大脑指挥部”的额叶联合区，多巴胺会过量分泌。比如说，当你有“我一定要记住这个问题”的强烈愿望或者“记这个内容非常开心”的强烈快感时，多巴胺的分泌就会加速，最终使你的记忆力有飞跃性的提高。

我认为，人类之所以能有现在这样日新月异的进步，正是因为有这种非比寻常的、追求知性快感的执著心。如果人类始终只是追求与生俱来的那些本能快感，例如典型的睡觉、吃饭、性行为，相信人类就不会进化到今天这样了。

关于这点，加拿大麦吉尔大学的詹姆斯·伍德教授是这样说的：

“从感受到知性快感的那一瞬间起，人类的飞跃性进化之旅就开始了。”

他通过对小白鼠的实验证明了脑内快感神经的存在——受到快感电流刺激的小白鼠马上就对刺激产生反应，大脑的活跃度也大幅提高。

这个实验效果当然不仅限于小白鼠，人类也是一样。也就是说，我们可以通过我们的记忆行为来刺激快感神经，从而增强大脑活性。