

★白金★
★典藏版★
New★

超强记忆的秘诀 · 高效记忆的要素
持久记忆的捷径 · 克服遗忘的方法

超级记忆术

改善记忆力、提高记忆效率，就看这一本

记忆是智慧之母，没有记忆，任何学习都不可能；
良好的记忆是获取成功的基石，是你登上事业顶峰不可或缺的必要条件；
记忆力的好坏，往往是一个人学业、事业成功与否的关键。

C H A O J I J I Y I S H U

宋海峰◎编著



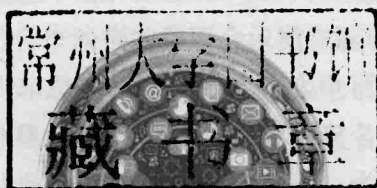
北方妇女儿童出版社

超强记忆的秘诀·高效记忆的要素
持久记忆的捷径·克服遗忘的方法

超级记忆术

改善记忆力、提高记忆效率，就看这一本

宋海峰◎编著



北方妇女儿童出版社
·长春·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

超级记忆术/宋海峰编著. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5385-8900-9

I. ①超… II. ①宋… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 271731 号

超级记忆术

CHAOJI JIYISHU

出版人 刘刚
策 划 师晓晖
编 著 宋海峰
责任编辑 王天明
开 本 787mm×1125mm 1/10
印 张 60.8
字 数 900 千字
印 刷 北京海德伟业印务有限公司
版 次 2014 年 12 月第 1 版
印 次 2014 年 12 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624

定 价 78.00 元

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抛在脑后……

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。同时，书中还提供了近400个提升记忆力的思维游戏，帮助你对自己的训练成果进行检查，掌握最适合自己的记忆方法。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整体、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，在说话时更加有底，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。

丰富的内容、精彩的案例、科学有效的方法，结合大量的实用技巧，不仅可以帮助各类学生提高学习效率，而且对于上班族、需要创造力及想象力的专业人士，以及随着年龄的增长而有必要重新给大脑充电的人，都有极大的帮助。

目 录

第一篇 记忆和记忆术概述

第一章 了解你的记忆

记忆是什么	3
1. 大脑与记忆	3
2. 记忆是什么	5
3. 记忆是个性化的	7
4. 记忆是复杂的	8
5. 记忆是分散的	10
6. 关于记忆的问题	11
7. 了解记忆的方法	18
记忆的要素	20
1. 感知	20
2. 感觉记忆	40
记忆是如何运作的	42
1. 剖析记忆	42
2. 记忆的细胞机理	46
3. 从巴甫洛夫的狗到大象的记忆	50
4. 想象力——记忆的来源	53
5. 记忆的运行	55
6. 注意力和回想	58
7. 感情扮演的角色	68

8. 被抑制的记忆	70
9. 必要的重复	72
10. 记忆的工作原理	74
11. 对信息进行选择和分析	77
12. 双重编码	79
13. 注意与信息加工	81
14. 表征信息	97
15. 储存信息	113
16. 语言加工	127
记忆的类型	142
1. 记忆库	142
2. 为了记忆而记忆	143
3. 短时记忆	145
4. 长期记忆	148
5. 专业象棋师和运动员的记忆	155
6. 莫扎特的传奇记忆力	157
7. 自传性记忆	159
8. 前瞻性记忆和元记忆	162
9. 终极记忆	164
10. 感官记忆	164
11. 记忆的其他类型	170

第二章 忘记或记忆丧失

我们为什么会忘记	173
1. 舌尖现象	173
2. 遗忘规律——艾宾浩斯曲线	176
3. 拒绝进入	178
4. 拒绝访问	180
记忆的疾病和障碍	182
1. 器质遗忘症	182
2. 突发性遗忘症	185
3. 阿尔茨海默氏病	187

4. 焦虑与抑郁	193
5. 心病源的遗忘症	195
6. 药物	197
7. 再教育	199
当记忆欺骗我们或者记忆丧失	202
1. 记忆的局限	202
2. 记忆会减弱或衰退吗	204
3. 痛苦的记忆	206
4. 建议力的影响	208
5. 当记忆背叛我们	212

第三章 记忆术概述

记忆术简史	216
1. 记忆术简史	216
2. 从简单的窍门到记忆策略	220
3. 记忆策略的主要原则	224
记忆规则	230
1. 我的记忆能提高多少	230
2. 编译记忆的原则	231
3. 增强记忆力的原则	236
4. 记忆术和记忆恢复	237
记忆术在学习中的应用	241
1. 记忆术在教育中的作用	241
2. 学习中的成功编码策略	242
3. 成功学习中的增强记忆策略	245

第二篇 你也可以拥有超级记忆力

第一章 伴随一生的记忆

最初几年的记忆	251
1. 从出生前开始	251

2. 脑的早期发育	254
3. 记忆和行为	258
在学校的记忆	263
1. “照片式”记忆：一个虚构的神话	263
2. 从短期记忆到专业记忆	264
3. 课堂上的记忆	264
专业领域的记忆	267
1. 演员和导演	267
2. 儿童神经科医生	268
3. 咖啡店业主	269
4. 集邮家	271
5. 出租车司机	272
6. 没有人的记忆是完美的	273
退休后的记忆	274
1. 记忆的年龄	274
2. 什么是随着年龄真正改变的东西	274
3. 如何保持良好的记忆力	276
集体记忆	278
1. 信息的传递	278
2. 重新激活记忆	278
3. 纪念：一种被要求的记忆分享	279

第二章 找到影响记忆的因素

你并不是电脑	281
1. 电脑	281
2. 人脑	282
注意力问题	283
1. 注意不够	283
2. 分散注意力的事物	284
年龄和记忆	286
1. 年龄与记忆的关系	286

2. 老年人的记忆力	287
身体与健康因素	290
1. 寻找记忆与健康间的平衡	290
2. 身体与健康因素	292
药物影响记忆	295
1. 影响记忆的药物	295
2. 其他因素	296
食物和记忆	298
1. 饮食对记忆的影响	298
2. 其他记忆必需物质	302
情绪和记忆	307
1. 情绪怎样影响记忆力	307
2. 各种坏情绪	309
性别和记忆	313
1. 有什么不同	313
2. 原因是什么	315
压力和记忆	317
1. 压力的类型	317
2. 压力是如何影响记忆的	319
影响记忆的其他因素	321
1. 内部因素	321
2. 外部因素	324

第三章 评估你的记忆能力

我们是如何了解记忆的	327
1. 形态成像技术	327
2. 功能成像技术	328
3. 功能磁共振图像	329
评估你的记忆能力	330
1. 你对待生活的大体方法	330
2. 评估你的临时记忆	334

3. 评估你的长时记忆	337
4. 评估你的前瞻性记忆	341
5. 诠释你的强势和弱势	344
6. 你适合哪种记忆方法	345

第四章 提高你的记忆力

提高你的内部主观记忆	349
1. 主动编码和存储策略	349
2. 注意力集中的威力	351
3. 学习时的联系策略	355
4. 脑海中的演练	357
提高你的外部客观记忆	359
1. 再现策略	359
2. 时间管理	360
3. 区分任务的优先次序	364
4. 提高自己的组织能力	365
5. 控制自己所处的环境	366
6. 激发永久记忆	367

第五章 追求有益于记忆的生活方式

呵护你的大脑	370
1. 大脑所需的营养	370
2. 大脑所需的食物	372
3. 锻炼大脑和身体	377
健康的睡眠	379
1. 睡眠之谜	379
2. 保证睡眠	381
减少酒精摄入量	384
1. 酒精是如何影响记忆的	384
2. 可怕的宿醉	385
3. 更安全地喝酒的小窍门	386

第三篇 超级记忆术

第一章 超级记忆技巧

重复和机械学习	389
1. 熟记	389
2. 重复巩固时间	390
联想记忆法	391
1. 联想法	391
2. 实际应用	391
联系法	393
1. 记忆和联想	393
2. 形成联系	394
图像记忆法	396
细节观察法	398
1. 概述	398
2. 实例运用	398
外部暗示法	400
1. 好的和坏的记忆辅助工具	400
2. 书面提示：将事情写下来	401
3. 改变环境	402
感官记忆法	404
1. 听觉暗示：使用声音引发你的记忆	404
2. 温柔地触摸	404
3. 我记得那个味道	405
数字记忆法	406
1. 增进对数字的记忆力，这真的可能吗	406
2. 复述法	408
3. 组合法	408
虚构故事法	409
习惯记忆法	411

搜索记忆法	413
1. 在记忆库中搜索	413
2. 提前回顾	414
路线记忆	415
1. 基本方法	415
2. 举例分析	415
3. “WWWVHWW”法	417
逻辑推理法	419
记忆地图	421
追溯个人经历	422
1. 发生在什么时候，有什么标志	422
2. 当时的确是这样的吗	424
位置法	425
1. 位置法的由来	425
2. 如何运用	425
3. 建议	426
 第二章 不同对象的专项记忆术	
记住名字和面孔	427
1. 基本原则	427
2. 如何记忆	429
从阅读中受益	431
1. 阅读时的记忆	431
2. 从阅读中受益	433
对外语的记忆	436
1. 从书写到学习外语	436
2. 单词拼写	437
3. 近声词	438
4. 代用语	439
对地点的记忆	440
1. 记住方向和路标	440
2. 将视觉信息口头化	440

3. 将口头信息视觉化	441
4. 找到自己的路	441
记住名言、名诗和理论	442
对历史知识的记忆	444
1. 记忆历史事件	444
2. 掌握历史术语	446
3. 重要的历史日期	447
对地理知识的记忆	449
1. 记忆中的世界	449
2. 针对性记忆	450
记住数字和数学定义	452
1. 数字记忆	452
2. 数学定义及其他	453
对化学术语和化学元素的记忆	455
1. 如何记忆化学术语	455
2. 元素及其符号	456

第四篇 提高记忆力的思维游戏

第一章 记忆力与思维游戏

记忆力与思维游戏	459
----------------	-----

第二章 提高记忆力的思维游戏

初级	461
1. 缺失的图像 (1)	461
2. 重新排列 (1)	462
3. 阅读应用 (1)	462
4. 服务员 (1)	463
5. 重组旗帜 (1)	463
6. 找出入侵者 (1)	463
7. 逻辑推理 (1)	464

8. 恰当地配对 (1)	464
9. 旋转的立方体 (1)	464
10. 找不同 (1)	465
11. 整理书籍 (1)	466
12. 旋转的立方体 (2)	466
13. 找出入侵者 (2)	466
14. 他是谁 (1)	467
15. 恰当地配对 (2)	467
16. 重组旗帜 (2)	468
17. 找不同 (2)	468
18. 缺失的图像 (2)	469
19. 重新排列 (2)	469
20. 阅读应用 (2)	470
21. 他是谁 (2)	470
22. 正确的图案 (1)	471
23. 整理书籍 (2)	471
24. 迷宫 (1)	472
25. 在镜子中的记忆 (1)	472
26. 逻辑推理 (2)	472
27. 树形家谱图 (1)	473
28. 不同的选项	473
29. 斗兽之星 (1)	474
30. 在镜子中的记忆 (2)	474
31. 正确的图案 (2)	475
32. 找不同 (3)	475
33. 重组旗帜 (3)	476
34. 阅读应用 (3)	476
35. 旋转的立方体 (3)	476
36. 重新排列 (3)	477
37. 找出入侵者 (3)	477
38. 在超级市场 (1)	478
39. 逻辑推理 (3)	478

40. 恰当地配对 (3)	479
41. 正确的选项	479
42. 整理书籍 (3)	479
43. 正确的图案 (3)	480
44. 旋转的立方体 (4)	480
45. 阅读应用 (4)	481
46. 缺失的图像 (3)	481
47. 重组旗帜 (4)	482
48. 重新排列 (4)	483
49. 找不同 (4)	483
50. 在超级市场 (2)	484
51. 逻辑推理 (4)	484
52. 整理书籍 (4)	484
53. 正确的图案 (4)	484
54. 逻辑推理 (5)	485
55. 恰当地配对 (4)	485
56. 找出入侵者 (4)	486
57. 缺失的图像 (4)	486
58. 迷宫 (2)	487
59. 逻辑推理 (6)	487
60. 在镜子中的记忆 (3)	488
61. 在镜子中的记忆 (4)	488
62. 树形家谱图 (2)	488
63. 添入缺失的数字	489
64. 斗兽之星 (2)	490
65. 阅读应用 (5)	490
66. 旋转的立方体 (5)	491
67. 缺失的图像 (5)	491
68. 服务员 (2)	492
69. 逻辑排序 (1)	492
70. 找不同 (5)	493

中级	494
1. 拼汉字	494
2. 诗词填数	494
3. 纵横交错	495
4. 三国演义	496
5. 疑惑的小书童	496
6. 文学想象	496
7. 成语十字格	497
8. 一笔变新字	497
9. 识图猜字 (1)	497
10. 一台彩电	497
11. 成语猜谜	498
12. 几家欢喜几家愁	498
13. 快乐联想	498
14. 成语接龙	498
15. 象棋成语	499
16. 学三部曲	499
17. 组合猜字	499
18. 串门	500
19. 乌龟信	500
20. 拜访	500
21. 长联句读	501
22. 成语与算式	501
23. 穿针引线	501
24. 一封怪信	502
25. 秀才贵姓	502
26. 成语加减	502
27. “山东”唐诗	503
28. 雪中送炭	503
29. 汉字拼凑	503
30. 真实的谎言	504
31. 老父读信	504