



First
Reading

第一阅读

悦读馆



超级记忆术

超值彩图版

斗南 主编

中国出版集团
中译出版社

超级记忆术

斗南 / 主编



中国出版集团
中译出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级记忆术 / 斗南主编 . — 北京 : 中译出版社, 2017.4
(第一阅读系列)

ISBN 978-7-5001-5115-9

I . ①超… II . ①斗… III . ①记忆术 IV . ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 075805 号

超级记忆术

出版发行：中译出版社

地 址：北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦 6 层

电 话：(010) 68359376 68359303 68359101

邮 编：100044

传 真：(010) 68357870

电子邮箱：book@ctph.com.cn

责任编辑：顾客强 黎 娜 李翠香

封面设计：韩立强

印 刷：北京德富泰印务有限公司

经 销：新华书店

规 格：720 毫米 × 1020 毫米 1/16

印 张：24

字 数：400 千字

版 次：2017 年 5 月第 1 版

印 次：2017 年 5 月第 1 次

ISBN 978-7-5001-5115-9

定价：59.00 元

版权所有 侵权必究

中 译 出 版 社



为什么我们那么在乎自己的记忆？仅仅是为了找到丢了钥匙或者想起有用的数字吗？答案是否定的。记忆包括我们的身份、个性与智力，以及所有我们想要保存的经历的总和。事实上，我们一直不断地将记忆运用于日常生活中，尽管我们常常没有意识到这一点。

为什么学习那么用功却总也记不住？为什么电话号码、重要日子记了又忘？为什么看到一张十分熟悉的面孔却想不起名字？为什么连重要的谈判会议都能忘词？为什么打个岔就忘了自己要干什么了？为什么经常在家翻箱倒柜地找东西？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被挖掘出来？你想不想拥有超级记忆力，成为读书高手、考试强将、职场达人？

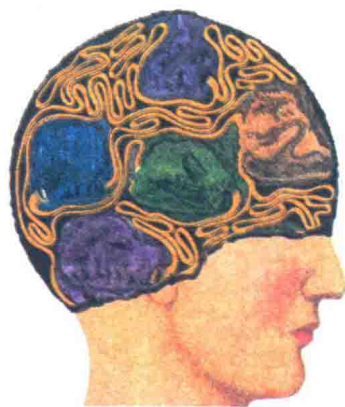
研究表明，人脑潜在的记忆能力是惊人的和超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。记忆力得到提高，我们的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至可以改变我们的个人命运。

众所周知，随着年龄的增长，我们的记忆力会减退，然而这并不是无法改变的灾难，在明白了我们的记忆是如何工作之后，我们可以使它的效能得以提升，从而提高学习能力、工作能力和生活能力。

为了帮助读者开发大脑潜能、改善记忆力状况、快速获得提高记忆力的方法，本书在综合了记忆领域研究成果的基础上，解释了记忆的复杂机制，系统地阐述了记忆力的形成、保持、再现，以及遗忘等记忆活动的规律特点，深入探讨了影响记忆力的因素，并介绍了包括联系法、位置法、机械学习、路线记忆、记忆地图、外部暗示、感官记忆、图像记忆、逻辑推理等多种有

利于提高学习成绩的记忆方法。书中还针对不同学科的特点，提出了专项记忆法，所举实例涉及语文、政治、数学、英语、历史、地理、化学等多种学科，对改变机械的记忆方式、增强记忆效果、提高学习成绩具有指导意义。同时，编者还选录了一些提升记忆力的思维游戏，以帮助读者找到适合自己的记忆方法。

丰富的内容、精彩的游戏、科学有效的方法，结合大量的实用技巧，不仅可以帮助学生提高学习效率，而且对上班族、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，都有很大的帮助。只要认真按照本书中的方法去做，就一定能开掘你的记忆潜能，从而成为记忆超人，实现自己的理想。





第一章 探索记忆的奥秘

| | | |
|------|------------------------|----|
| 第一节 | 关于记忆..... | 2 |
| 第二节 | 最初几年的记忆..... | 11 |
| 第三节 | 在学校的记忆..... | 16 |
| 第四节 | 记忆：创作灵感的来源..... | 20 |
| 第五节 | 专业领域的记忆..... | 23 |
| 第六节 | 男性与女性的记忆..... | 29 |
| 第七节 | 强烈刺激会留下深刻记忆..... | 31 |
| 第八节 | 广告，记忆的实验室..... | 34 |
| 第九节 | 退休后的记忆..... | 37 |
| 第十节 | 集体记忆..... | 41 |
| 第十一节 | 剖析记忆..... | 43 |
| 第十二节 | 记忆的细胞机理..... | 47 |
| 第十三节 | 从巴甫洛夫的狗到大象的 记忆..... | 51 |
| 第十四节 | 医学影像技术..... | 54 |

第二章 记忆的程序与类型

| | | |
|-----|-----------------|----|
| 第一节 | 在所有状态下的注意力..... | 58 |
| 第二节 | 感情扮演的角色..... | 62 |
| 第三节 | 被抑制的记忆..... | 64 |

| | | |
|------|-----------------------|-----|
| 第四节 | 对信息进行选择和分析..... | 66 |
| 第五节 | 从编码到背景..... | 69 |
| 第六节 | 双重编码..... | 72 |
| 第七节 | 当记忆背叛我们..... | 74 |
| 第八节 | 无遗忘的记忆点..... | 79 |
| 第九节 | 记忆的3个关键阶段..... | 83 |
| 第十节 | 临时记忆..... | 85 |
| 第十一节 | 为了记忆而记忆..... | 89 |
| 第十二节 | 长期记忆..... | 91 |
| 第十三节 | 专业象棋师和运动员的 记忆..... | 100 |
| 第十四节 | 感官和记忆..... | 102 |
| 第十五节 | 莫扎特的传奇记忆力..... | 114 |
| 第十六节 | 自传性记忆..... | 117 |
| 第十七节 | 前瞻性记忆和元记忆..... | 120 |





第三章 记忆与生活保健

- 第一节 寻找记忆和健康间的平衡 ... 124
- 第二节 大脑所需的营养 126
- 第三节 大脑所需的食物 128
- 第四节 锻炼大脑和身体 133
- 第五节 健康饮食 135
- 第六节 睡得好才能记得好 138
- 第七节 记忆的敌人 141
- 第八节 记忆的疾病和障碍 145
- 第九节 压力与记忆 157
- 第十节 焦虑与抑郁对记忆的影响 160
- 第十一节 情绪以不同方式影响记忆 162
- 第十二节 环境影响记忆 164
- 第十三节 影响记忆的其他因素 168

第四章 评估你的记忆能力

- 第一节 记忆力好坏的标准是什么 172
- 第二节 测测你自己的记忆力 174
- 第三节 你对待生活的大体方式 177
- 第四节 评估你的临时记忆 180

- 第五节 评估你的长期记忆 182
- 第六节 评估你的前瞻性记忆 186
- 第七节 诠释你的强势和弱势 188
- 第八节 你适合哪种记忆方法 190

第五章 记忆基础训练, 让记忆更高效

- 第一节 改变命运的记忆术 194
- 第二节 记忆的前提: 注意力训练 196
- 第三节 记忆的魔法: 想象力训练 199
- 第四节 记忆的基石: 观察力训练 202
- 第五节 右脑的记忆力是左脑的 100 万倍 204
- 第六节 思维导图里的词汇记忆法 207
- 第七节 不想遗忘, 就重复记忆 209
- 第八节 思维是记忆的向导 212

第六章 培养记忆习惯, 提升记忆力

- 第一节 从简单的窍门到记忆策略 216
- 第二节 记忆策略的主要原则 220
- 第三节 懂得摆放 225
- 第四节 目标和时间管理 227
- 第五节 记忆面孔与名字 230



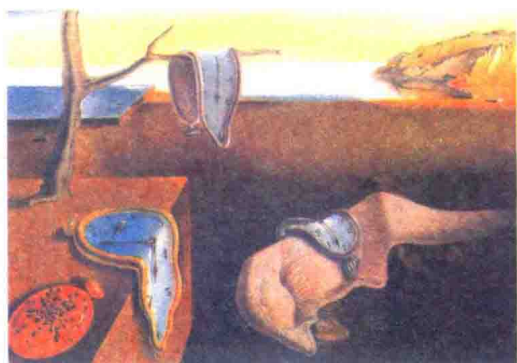
| | | |
|-----|---------------|-----|
| 第六节 | 记忆日期和数字 | 233 |
| 第七节 | 从阅读中受益 | 235 |
| 第八节 | 对地点的记忆 | 238 |
| 第九节 | 追溯个人经历 | 240 |

第七章 左右脑开发，拥有超级记忆力

| | | |
|-----|--------------------------|-----|
| 第一节 | 超右脑照相记忆法 | 244 |
| 第二节 | 进入右脑思维模式 | 247 |
| 第三节 | 给知识编码，加深记忆 | 249 |
| 第四节 | 用夸张的手法强化印象 | 251 |
| 第五节 | 造就非凡记忆力 | 254 |
| 第六节 | 神奇比喻，降低理解难度 | 256 |
| 第七节 | 另类思维创造记忆天才 | 258 |
| 第八节 | 左右脑并用创造记忆的神奇 效果 | 261 |
| 第九节 | 快速提升记忆的9大法则 | 264 |

第八章 开发记忆潜能，打造天才记忆

| | | |
|-----|-------------------------|-----|
| 第一节 | 你的记忆潜能开发了多少 | 268 |
| 第二节 | 明确记忆意图，增强记忆 效果 | 271 |
| 第三节 | 记忆强弱直接决定成绩好坏 | 273 |
| 第四节 | 衡量记忆好坏的标准 | 275 |



| | | |
|------|--------------------------|-----|
| 第五节 | 掌握记忆规律，突破制约 瓶颈 | 277 |
| 第六节 | 改善思维习惯，打破思维 定式 | 279 |
| 第七节 | 有自信，才有提升记忆的 可能 | 282 |
| 第八节 | 培养兴趣是提升记忆的基石 | 284 |
| 第九节 | 观察力是强化记忆的前提 | 286 |
| 第十节 | 想象力是引爆记忆潜能的 魔法 | 288 |
| 第十一节 | 程序训练，提升速度记忆的 锦囊 | 290 |
| 第十二节 | 导引训练，通往速读记忆的 大道 | 292 |

第九章 快速练就超级记忆的技巧

| | | |
|-----|-------------|-----|
| 第一节 | 字钩记忆法 | 294 |
| 第二节 | 理解记忆法 | 296 |
| 第三节 | 概括记忆法 | 298 |
| 第四节 | 分类记忆法 | 300 |
| 第五节 | 形象记忆法 | 304 |
| 第六节 | 图像记忆法 | 307 |
| 第七节 | 提纲记忆法 | 310 |
| 第八节 | 细节观察法 | 312 |

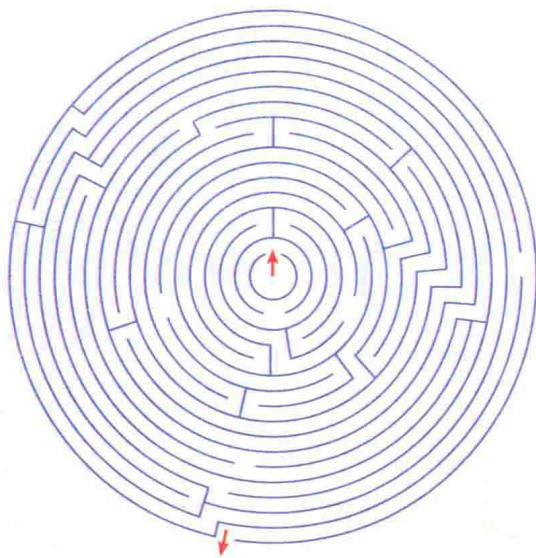
| | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 第九节 外部暗示法 | 314 | 第四节 化学知识记忆法 | 340 |
| 第十节 虚构故事法 | 317 | 第五节 历史知识记忆法 | 343 |
| 第十一节 逻辑推理法 | 320 | 第六节 物理知识记忆法 | 347 |
| 第十二节 联想记忆法 | 323 | 第七节 地理知识记忆法 | 349 |
| 第十三节 罗马房间记忆法 | 326 | 第八节 时政知识记忆法 | 352 |

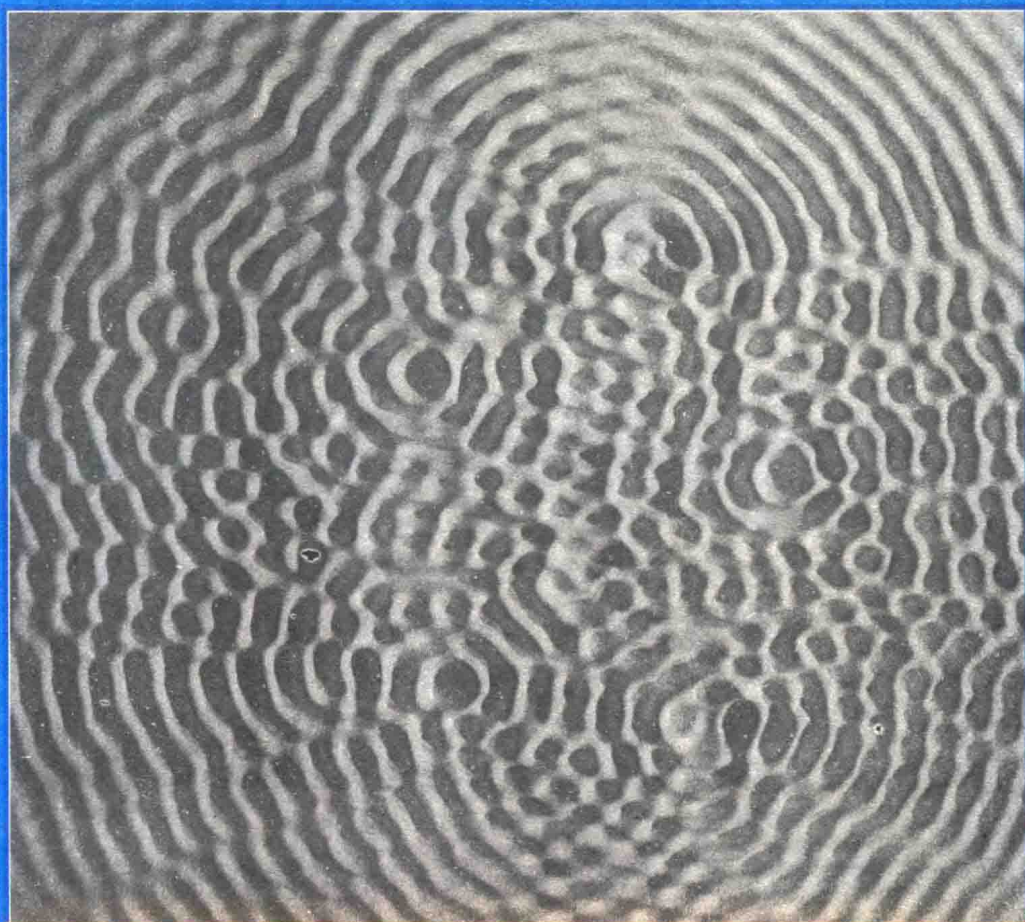
第十章 对症下药，各科记忆有良方

| | |
|-------------------|-----|
| 第一节 外语知识记忆法 | 330 |
| 第二节 人文知识记忆法 | 334 |
| 第三节 数学知识记忆法 | 338 |

附录

| | |
|------------------|-----|
| 提高记忆力的思维游戏 | 356 |
| 答案 | 372 |





第一章

探索记忆的奥秘

第一节

关于记忆



如何定义记忆

记忆不是以简单的程序存在的，关于记忆最常见的说法是学习和记住信息的能力。然而，随着年龄的增长，人们发现先前的知识不断被遗忘，并开始抱怨自己的记忆退化。事实上，生物学的实际情况比这个相当模糊的“记忆”术语复杂得多。

面对一条新信息，通常先是一个极其短暂的感官记忆，接着是一个 20 多秒钟的短期记忆，然后通过各种途径构筑成长期记忆。

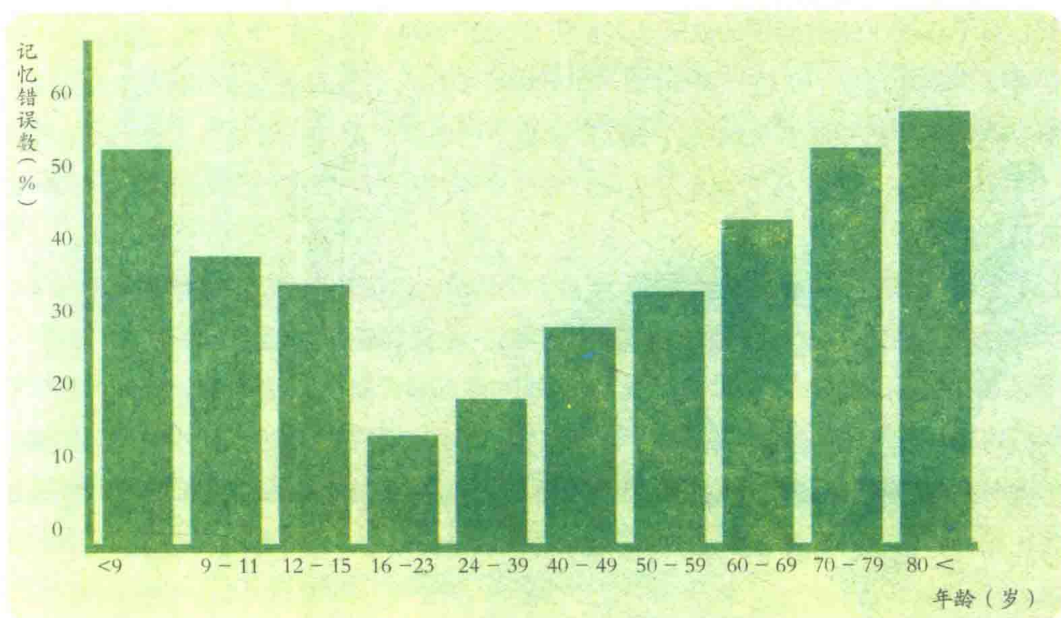
记忆这一术语也同样应用于对 3 个动态过程的参照：学习新信息，将其储存在大脑的特殊空间，然后在需要的时候将其找出来。

对大多数人来说，记忆基本上被用于自主学习的场合，而在日常生活实践中我们常处于不自觉记忆的情况下，即科学家们所说的“无意识记忆”。这种应用于日常的记忆，使我们无须真正去学习就能记住邻居所穿裙子的颜色。这种能力是我们自然智力功能的基本要素之一。

什么是“好的”和“差的”记忆

比较“好的”和“差的”记忆涉及记忆程序的运行效率问题，我们认真地学习并很好地储存所学的信息，是否就能够很容易地回想起来？我们会发现有许多不同的描述，并且每个人对记忆的抱怨也不相同。

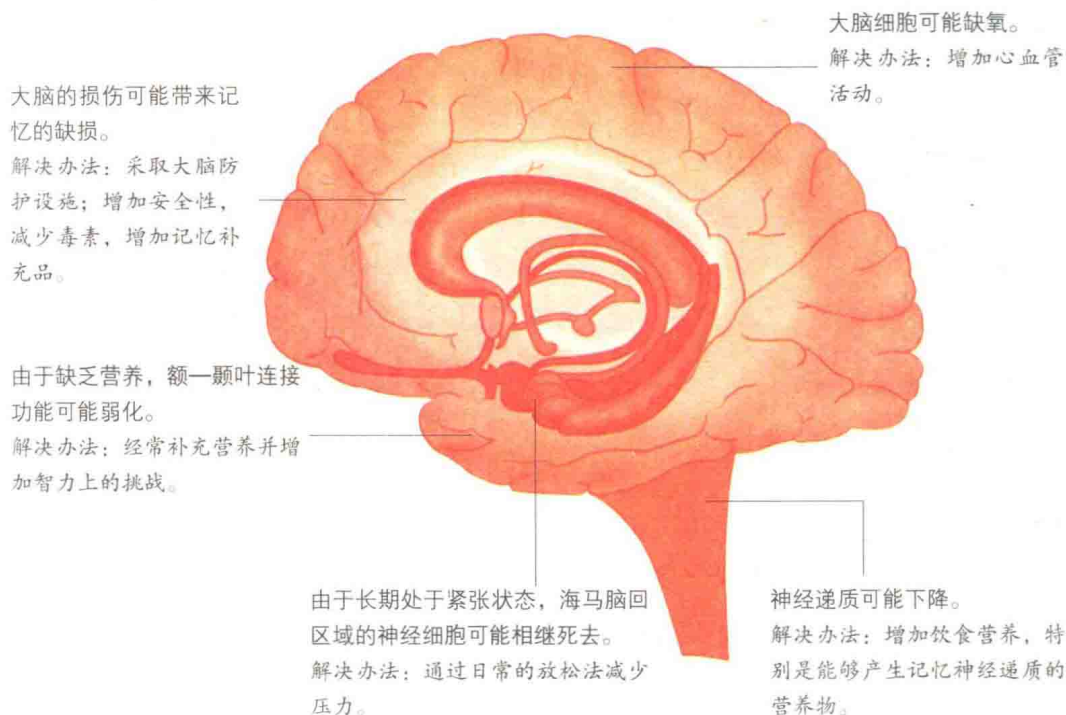
另一方面，一些事物有助于发展某些人的记忆力，对另一些人则不然。所以，我们不能真正地比较“好的”或者“差的”记忆。因为，对记忆效率的感觉是非常主观的：一个人与另一个人不同，一个领域与另一个领域不同，一个年龄段也不同于另一个年龄段。另外，在医学上，虽然神经学家和心理学家能够判断一个人是否存在记忆的障碍，但是，对他们来说衡量和断定一个人记忆力的真实情况是极为困难的。



年龄 (横向) 与记忆 (纵向) 关系图表。

好的记忆是年龄的问题吗

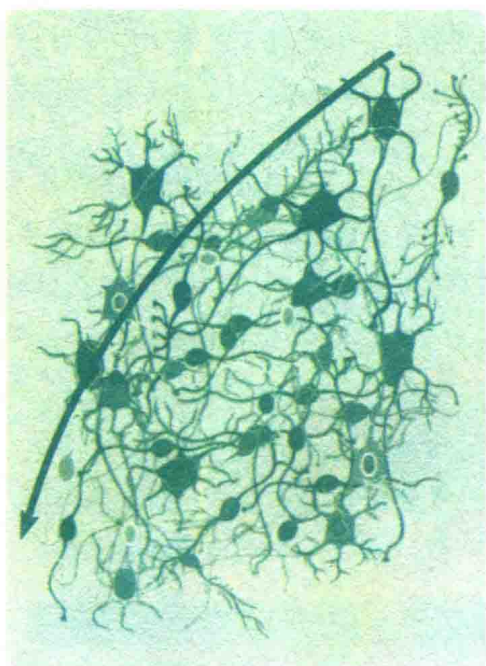
应该以另一种方式来提出这个问题：是否存在一个学习效果最佳的年龄段？答案是肯定的。人们在大约 30 岁之前，能表现出不同寻常的记忆能力，较容易集中精神，并且学习速度较快。在这之后，人们学习变得有些困难。但是，这并没有什么可怕



随着年龄增长，记忆力会发生一些变化，在这里提供了一些解决办法。

的！只不过为了达到同样的效果，人们需要用更多的时间。在 15 岁时，我们只需要学习 3 次就能记住一首诗，而 50 岁时，我们必须投入更多的精力来分析和处理信息，而且我们对于干扰和噪音更敏感，所以需要更多的时间和更多的尝试来记住同一首诗。一个中学生可以边听音乐边复习功课，而一个 40 岁的人只能在安静的环境中才能保持精神集中。

然而，当涉及重新提取信息时，年龄大则构成一个优势，因为一个人的年龄越大，所储存的信息相对就越多。我们来举一个例子：如果你是一位年轻记者，正在跟进一个选题，关于这项任务你一定比你的主编知道得更多。但是他可能会告诉你，关于类似的内容，在 60 年前的某份报纸上曾发表过一篇非常有意思的文章。这是记忆中经验的参与，是随着时间的推移所积累的知识的反映。如果你让我学习一篇医学文章，我将比较容易记住，因为我已经拥有了这个领域的很多知识，这将帮助我记住新的知识。



细胞的记忆路径：这个图展示了一个复杂的神经网络。记忆一些事情需要神经细胞的特定网络的活动。深色的神经细胞是活动的，其他的是静止的，除非被刺激。记忆的发生需要随机刺激的发生，或者需要利用记忆术或记忆策略。

相反，如果是一篇法律文章，我就只能死记硬背，而这对我来说比较困难。

最好在年轻时学习一门外语吗

最好早点开始学习外语，因为它涉及精确的知识，而通常一种语言词汇的构筑、语调的学习都是在幼年自觉发生的。5 岁之前，一个孩子能够自觉学习不同语言的全部语音；而年龄稍大一些，则会选择那些自己常听到的词汇进行学习。因此，一个年纪非常小的孩子可以借助一些短小的歌曲来掌握不同的外语语调。

对成人来说，这项任务更多地要求“用心”强记，因此将更难以实现。但是不要忘记，总是存在个体的例外。我的前任老板在退休后学习了西班牙语和意大利语，并且达到了相当优秀的水平。而这对其他人来说，则被证明是比较困难的。

记忆力的好坏是基因决定的吗

即使教育可能扮演着一个重要的角色，我们还是发现，一些人虽然没有在著名的院校进行过长时间的学习，却有着非常出色的记忆力；相反，有一些人虽然经常出入重点院校，却并没有良好的记忆力。因此，学习能力的不同，不仅仅归因于教育

的影响。

然而，还没有任何一个研究人员发现超常记忆的主控基因！虽然在某些动物身上发现了遗忘基因和记忆基因，但是直到现在，这些通常是从一些非常特殊的实验中总结出来的假设，很难用于推断人类记忆的自然功能。总之，记忆肯定表现为天生所有和后天获得、基因和教育的混合物。

男性和女性以相同的方式记忆吗

回答这个问题并不容易，虽然绝大部分的性别特征与教育有关，然而通过采用激素分泌的间接方法却证明，基因也是一个需要被考虑的因素。某些激素分泌的多少是性别特征形成的主导因素，并且对许多智力功能，特别是记忆的运作具有影响。这种干预如果出现在儿童发育期间，将决定男孩和女孩的不同能力；如果出现在成人期间，将导致不同的行为效率，例如女性月经期间行为效率多少会有所下降。

通常女性在应用语言的活动中更有成就，而男性在需要求助于视觉—空间记忆时则表现得更有效率。例如，为了记住一条路线，女性趋向于记忆口语标志——“到了药店，向右拐”，而男性更注意空间方位的变化。

个人文化扮演着什么角色

基本上是记忆构筑了我们的个人文化，因为文化是我们通过学习获得的知识，它既包括亨利四世于1610年5月14日在巴黎被杀、都柏林是爱尔兰的首都等这样的常识，也包括你小学四年级历史老师的姓名，或者你最喜爱的电影导演的名字。的确，新信息越是能和先前的知识建立联系，就越容易被掌握。记忆帮助我们构建了知识储存库，使我们更容易记住在同一领域里的新信息。

因此，一个律师或一个演员通常要比一个花匠更“擅长”学习一篇文章。律师将立即发现一篇文章分成4个部分，其中第二部分使他想起以前在别处读到过的论点。相比之下，一个花匠或一个猎人可能更容易记住一条路线。简而言之，越是从事一项专门的、职业的活动，就越能开发在这一领域的记忆能力。

良好的记忆是智力使然吗

记忆当然与智力有关。同样不可否定的是，它参与智力的运行功能。但是我们从科萨科夫综合征患者身上发现，他们虽然遗忘了许多东西，智力却保存完好。1888年俄罗斯医生科萨科夫曾经记录，他的一个遗忘症患者在赢得一盘象棋两分钟后，就忘记了自己获胜的事实。

心理学家用“认知”或者“认知过程”代替“智力”这个术语。如果把智力定义为解决问题或者适应新情况的能力，那么在缺乏记忆参与的情况下，它将是极为残缺的。事实上，智力因生活经验丰富而逐渐提升，而经验就是记忆。

记忆和智力

智力并不完全是遗传的，其遗传因素仅占很小的一部分。聪明到底意味着什么？IQ智力商数测试在评估智力方面很有效，但是我们不能太过相信这种测试的分数。更重要的是在个人能力和所处环境之间找到平衡。拥有良好的记忆力、平衡的心态，具有敏锐的判断力、良好的知识储备，这些重要的素质并不能通过IQ测试来评估。

我们的大脑是否在不断地记忆

只要我们不睡觉，大脑就会感知信息，我们就可以或多或少地去记住某些信息。当我们正在聚精会神地阅读一篇文章时，有人在隔壁房间听收音机，起初我们可能没注意或者听不见……直到某个时刻阅读无法再吸引我们的注意力，于是我们的精神由于音乐的干扰而开始漫游。幸运的是，意图、动机、意识（我想学习）能够过滤这种对干扰的感知，使我们的注意力集中。

但是，我们是否能记住所感知到的一切？所有的都被储存起来了么？我们都能够回忆起来么？一切感知都在我们的大脑里刻印下痕迹，但其中一些被删除了，另一些改变了：不太重要和未被利用的信息将趋于消失，或隐藏在某种存在之中。总之，很可能我们记住了比我们所想象的要多的信息，但也应该考虑一下所有信息是否都真的有用。

我们冒着记忆“饱和”的危险吗

我们的记忆存储似乎从来都不能达到饱和，并且我们总是能够学习更多的东西。除非在生病的情况下，一个80岁或90岁的人完全有能力学习新知识。

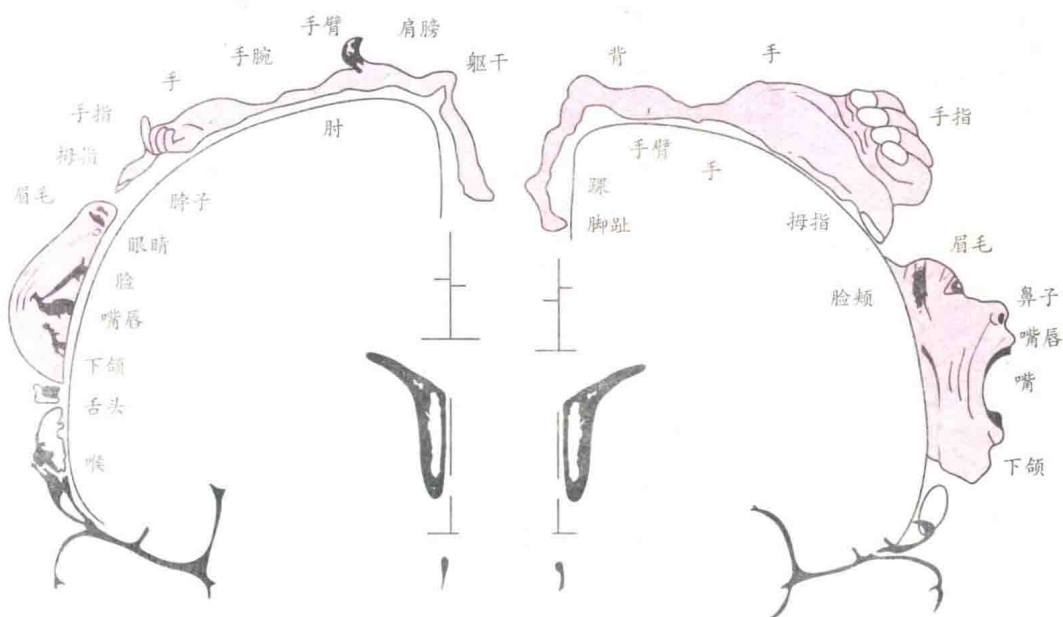
然而，学习机制则不同。在一段时间的学习之后，平均在45分钟到2个小时之间，记忆即达到饱和。但如果我们隔一段时间更换一个科目，就能够连续6个小时不断地学习。例如，在我学医的时候，我先学习1小时的肺病学，然后再学1小时的神经学，以及1小时的血液学，而不是3小时都在学习神经学。事实上，最好将知识分成小块来学习，以避免极为相近的知识之间互相干扰。虽然每门学科都没有全部学完，但是我们却能够很好地掌握已经学过的部分。当然，一段时间之后，应该休息或者更换学习内容。更换科目能重新刺激学习机制，不要忽视新事物的激励作用。

我们能够在大脑中确定记忆的位置吗

解剖学的观点认为，记忆痕迹储存在整个大脑中，特别是大脑后面的感官部分。神经元间的相互连接形成了神经“网络”，它的形状像蜘蛛网，连接着所有与同

一事件相关的感觉元素。当一个神经元学习时，会产生特殊的电活动，分泌出蛋白质，并且与其他神经元建立连接形成环路。以后，每一次做同样的事情时，都会巩固相关的电痕迹和蛋白质合成的记忆。因此，环路用得越多，记忆痕迹在大脑中保存得就越持久。

当我们要回忆上个周末做了什么的时候，会尝试寻找相关的神经元地图，包括所有与其联系在一起的味道、声音、情感等。回忆的过程就是重新构建神经元地图，聚集所有分散了的记忆痕迹。



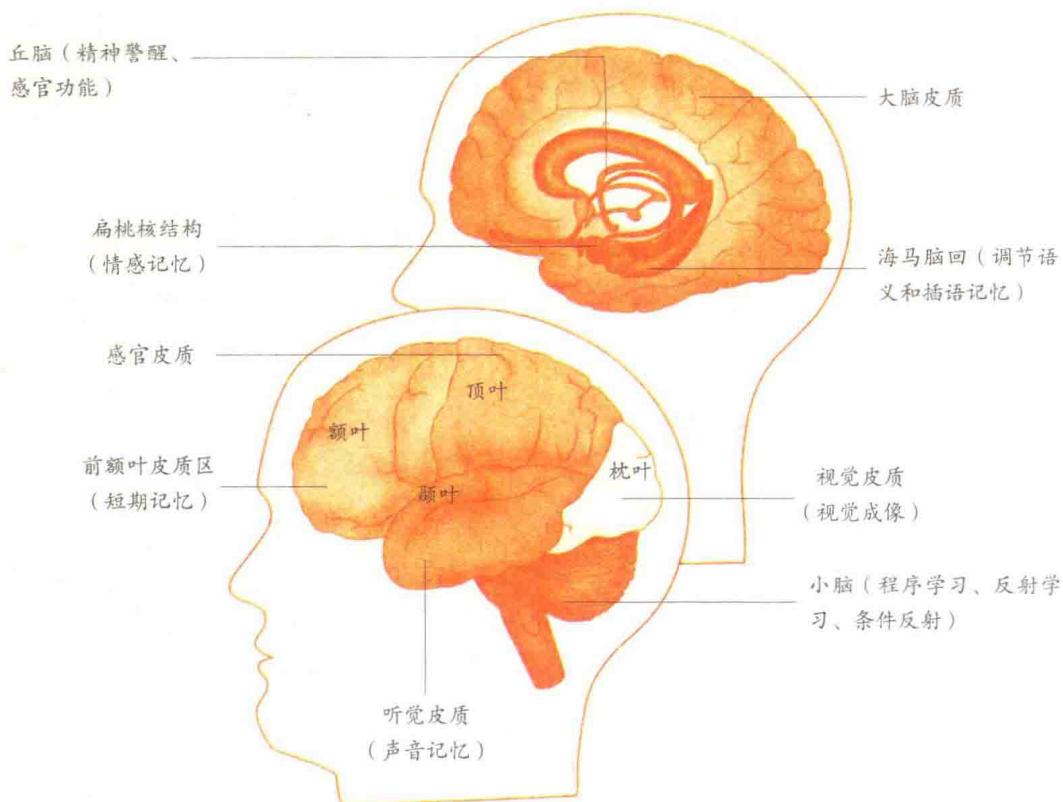
大脑的特定部位与身体的触觉相关联，身体各部位会随着它们传递给大脑的与触觉相关的信息数量的变化而变化。

我们应该在什么时候为自己的记忆担忧

约有 50% 的 50 岁的人和 70% 的 70 岁以上的人常抱怨自己的记忆，但这些抱怨并不一定对应着记忆障碍——没有疾病就没有记忆障碍。许多抱怨自己记忆不好的人，记忆检测结果却完全“正常”，其实他们只是缺乏注意力。然而在日常生活中对另一些情况的抱怨则确实令人担忧，比如别人重复了 20 次的问题仍然记不住；经常在马路上迷失方向；不记得 10 天以前做过什么，而那天正是侄女的生日……如果在记忆检测中确实显示出不正常，那就有可能真正患了疾病。

如何进行记忆诊断

首先，帮助那些来做记忆诊断的人消除疑虑是非常必要的，要让他们有信心。记忆测试一般需要 1—3 个小时，为了确定某一种记忆障碍，必须对记忆的不同方面进行测试：视觉记忆、口头记忆、文化知识、个人经历，等等。并且不应仅局限于测试记



一段经历的点点滴滴储存在大脑的不同功能区域中。比如，一件事如何发生储存在视觉皮质，事件的声音储存在听觉皮质。同时，记忆的这两个方面还互相联系着。

忆，同样也需要测试注意力、语言能力、演绎推理能力等。

所谓对“情景”记忆的测试，包括对一系列词汇、历史知识或者地图的学习，可以是简单的，也可以是复杂的。一旦被测试者记住了一系列词汇，我们将立刻让他复述（即刻回忆），然后在2分钟、5分钟或者10分钟之后再次复述（分散记忆）。测试可以通过提供一个线索来简易化：“请你回忆一下，在那列词汇中有一种花的名字。”也可以要求在第二列词汇中找出在第一列中出现过的词，也就是说，通过“识别”来回忆。

如果测试结果显示不正常该怎么办

如果结果是正常的，测试就到此为止。如果测试表明存在记忆障碍，医生可以要求被测试者做其他医学影像的检查。通过扫描或者磁共振图像可以知道某种功能丧失是源于肿瘤还是脑部疾病发作，或是记忆区域萎缩。这种检查报告有时候对探测某些疾病非常有用。

我们为什么记住一些事情，却忘记另一些事情

在个人记忆中，感情、感觉和动机扮演着重要的角色。记忆一条信息，不仅仅是学习这条信息，也是学习它所要表达的内容，也就是说不仅是记住时间和地点，也包