

让你变身记忆超人
别再告诉我你记不住

超级记忆术

10倍速倍增式全脑记忆法
这样记忆超有效

✦ 世界上广泛有效运用的记忆训练法 ✦
全国知名记忆培训机构都在用的记忆锻炼方法

学生、家长、老师、上班族、管理者，统统适用

民主与建设出版社

超级记忆术



张悦 ◎ 编著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级记忆术 / 张悦编著. — 北京: 民主与建设出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5139-1734-6

I. ①超… II. ①张… III. ①记忆术 IV.

① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 303833 号

©民主与建设出版社, 2017

超级记忆术
CHAO JI JI YI SHU

出 版 人 许久文
编 著 张悦
责任编辑 程旭
封面设计 思源工坊
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010) 59417747 59419778
社 址 北京市海淀区西三环中路 10 路望海楼 E 座 7 层
邮 编 100142
印 刷 天津文林印务有限公司
版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 12.5
字 数 170 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-1734-6
定 价 36.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前言

英国哲学家培根说过：“一切知识都是记忆”。

试想如果有一种方法，能让你掌握高超的记忆技术，然后有效地将知识记下并理解，你的学习效率会不会提升？

答案是必然的！快速的记忆能力，可谓是每一个优秀学习者高效学习的关键。

本书是迅速改善和提高记忆力的实用指南，丰富的内容、科学有效的记忆方法，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，对步入工作岗位的人士也有很大帮助。同时，书中还提供了 200 余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。

本书的记忆方法是非常简单、非常有效的记忆方法，所谓超级记忆术，简单地说就是具有较好的联想能力和编码能力，能快速地识记信息，能保持量大、准确、完整、长久的信息，能快速再现量大、准确、完整的信息。

超级记忆力是可以训练出来的。我们必须熟练运用这些方法才能真正获得惊人的记忆力，而熟练运用这些方法的关键则在于，我们能够坚持去进行一段时间的记忆力训练，以便我们能够真正熟练、融会贯通地使用这些方法去进行记忆。进行记忆力训练的目的其实是帮助我们全面掌握并且能够熟练地运用这些记忆方法。

当我们在进行这些记忆力训练的时候，最大的收获当然是记忆力的飞速提升了，然而，我们的收获并不仅限于记忆力的提高。

事实上，进行这些记忆力训练，可以同时大大地提高我们以下四种非常重要的学习能力：

一、注意力

记忆力的训练要求我们注意力集中，而进行训练的时候，我们的注意力很自然地就会高度集中起来。久而久之，我们的注意力就得到了很大的锻炼，无论去做什么事情，都会感觉到自己的注意力大大提高了。

二、观察力

记忆力训练要求我们去不断地找很多地点，这就需要我们留心去观察我们身边的环境、观察我们周围的物体，这样，我们的观察力自然就会得到提高。

三、想象力

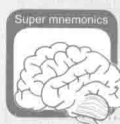
记忆的效果往往取决于想象的生动程度，当我们的练习越来越纯熟的时候，我们所发挥的想象力就会越来越生动、越来越逼真，我们右脑的潜力就得以真正调动起来。

四、创造力

生动而夸张的想象需要我们拥有灵活的创造力，同时，大量地运用这些方法去记忆，会逼着我们进行越来越富于创造力的想象，这样，我们的创造力也得到了很大的锻炼。

当然，超级记忆术训练方法，不但能够帮助我们迅速提高注意力、观察力、想象力、创造力，帮助我们迅速地提高学习能力，而且，伴随着这多种能力的提高，我们会发现自己在在学习上拥有越来越清晰的思维，无论学习什么都会得心应手。

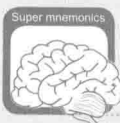
而同时，我们会发现自己拥有了越来越强烈的自信，会感觉到自己的人生越来越有价值、越来越精彩，我们会对自己美好的未来由衷地充满着希望。



第一章 了解你的记忆

/01

记忆是什么	02
记忆的类型	03
记忆的工作原理	08
左右脑分工	10
测测你的记忆力	11



第二章 评估你的记忆

/17

探秘短时快速记忆	18
解锁长时全方位记忆技能	20
好记性绝非天生	22
找到适合你的记忆方法	23



意志记忆法	28
艾宾浩斯记忆法	30
理解记忆法	33
总论记忆法	35
重点记忆法	39
间隔交替记忆法	42
印象记忆法	43
自测记忆法	45
全面记忆法（协同记忆法）	46
谐音记忆法	48
口诀记忆法	50
短时记忆法（快速记忆法）	55
记录记忆法	56
规律记忆法	59
择精记忆法（选择记忆法）	60
连锁记忆法	64
形象控制记忆法	66
比较记忆法	72
比喻记忆法	75



语文高效记忆法	78
英语高效记忆法	82
数学高效记忆法	95

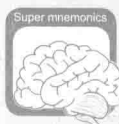
背诵课文的秘诀	98
打造考试能手	100



第五章 /107

生活领域中的专项记忆术

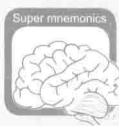
数字记忆训练	108
扑克牌记忆训练	111
日常琐事记忆训练	113
生活细节记忆秘诀	115
牢记对方的秘诀	116
改善健忘的秘诀	120



第六章 /123

追求有益于记忆的健康生活

健康睡眠很重要	124
学会“呼吸”和自我催眠	127
照顾好情绪	129
重视兴趣的培养	132
对自己充满信心	135
集中注意力	138



第七章 /145

提高记忆力的思维游戏

答案	182
----	-----

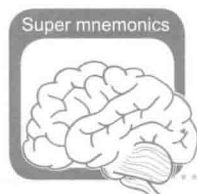
CHAPTER 1

第一章

了解你的记忆



记忆是什么？尽管记忆是人人都熟悉人人都知道的心理现象，早在遥远的古代，世界上就有很多哲学家开始探索其中的奥秘，想要进入大脑复杂的神奇世界，但至今仍没有人能够揭开它的“庐山真面目”。



记忆是什么

传说在以物易物的古代社会，在集贸市场上有一种记忆人的职业，因为他们的记忆力超群，所以大家认定用他们的记忆作为标准去衡量交换物的价值。

希腊神话故事中的传说，记忆女神尼摩妮西，生了9个女儿，都专管着记忆。虽然这仅仅是美丽的传说，但也说明了人们对记忆的高度推崇。

古希腊期间，著名哲学家柏拉图曾在其著作《斐多篇》中论述有关记忆的心理现象；大哲学家亚里士多德也曾提出过一个假设，认为人的感情、思想和记忆力皆“存乎一心”。

到了17世纪，出现了被恩格斯称为第一个近代唯物主义者的，代表联想主义心理学派的霍布斯以及洛克。霍布斯、洛克在欧洲心理学史上第一次提出了重要的记忆现象——“联想”，从而开始了采用实验方法的心理学研究。

第一次在心理学史上对记忆进行系统实验的，是发现举世瞩目的艾宾浩斯遗忘曲线的德国著名心理学家艾宾浩斯。他为记忆研究开辟了新途径。他所著的《论记忆》一书使记忆成为心理学实验的重要领域。

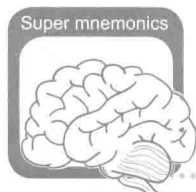
在百科全书中，关于记忆是这样定义的：

能够记起且在往后再现（或回忆）经验的事物，或在它重新启程时能再认识的过程，包括识记、保持、再现或再认识三方面。识记即识别和记住事物特点及其间的联系，它的生理基础为大脑皮层形成了相应的暂时性神经联系；保



持即暂时性联系以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认识则为暂时性联系的再度活跃。透过识记和保持可以累积知识经验，透过再现或再认识可恢复过去的知识经验。

各人记忆的快慢、准确、牢固和灵活程度，可以随其记忆的目的、任务、对记忆所采取的态度和方法而有所差异；各人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验而转移；对同一事物的记忆，各人所牢记的广度与深度也往往不同。



记忆的类型

记忆的内容是有许多种类的。

心理学家L·R·史奎亚大致上将记忆区分为“陈述性记忆”和“程序性记忆”。前者主要又分为与经验或发生的事情相关的插曲记忆，以及与知识或判断相关的意义记忆两种，后者主要是与身体或技能相关的记忆。

什么是程序性记忆呢？举例来说就是在画插画时，脑海里先行思考要以什么样的顺序画什么样的图案；而条件反射则类似于眼前突然跳出一只狗，惊吓的同时整个人跳起来之类的行为。习惯性的日常动作亦属于条件反射。

现在，请想象一下自己运动或玩游戏时的情景。你除了靠程序性的记忆在活动，也和意义记忆、插曲记忆等产生关联。一般而言，人的行动是同时需要陈述性和程序性记忆的。意义记忆是一般的知识体系之一，它就像一本心灵字典，和其他事物具有意义的关联性，同时被整理、储存着，并在必要的时候被激发、利



用、再学习。如此一来，记忆就会渐渐强化，不容易遗忘。

相对的，插曲记忆则被定位于时间、空间的脉络当中，具有自传性、生活性的特点，并且储存着几个事件的相关信息。其中也有只发生一次的事情，但因欠缺学习的机会，没有机会进行回想，所以很容易被遗忘。

日常事务在不断地发生变化，但是我们无法记住所有的事情。以具有前后关系的记忆痕迹为例，比较新的事物被储存于海马体周边，而老旧的、永续的插曲则被储存于侧头叶。一般说来，新的记忆总是按照顺序储存，然后留下比较重要的，不必要的事物则加以消除。也就是说，容易书写、修改的记忆装置一直在活动着。

然而，过去的事情一旦伴随着极度强烈的感情体验，则即使些许的刺激也会使记忆复苏，“闪光灯记忆”即是一例。

1970年，美国的心理学家曾经针对“肯尼迪总统暗杀事件”进行过记忆调查。结果发现，大部分的人都还记得当时自己在什么地方、正在做些什么事。为何这种伴随着感情激变的记忆，会如此令人难忘呢？

关于这一点，1973年美国的解剖学家J·培佩兹提出了因“培佩兹回路”而广为人知的情动机构的理论。这个回路始于海马体和其旁边的扁桃体，经过海马纤维束形成的脑弓而投射于乳头体、中核、视床前核等，然后绕过一个叫带状回的地方再回到海马体，是一种封闭的回路。

感情就是经过孔头视床上行，进入视床前核，经过内侧视床皮质放射线再进入带状回的皮质的过程中产生！

经过从带状回再度扩散到大脑皮质的其他领域的回路过程中，感情就更为加强了。

重度的酒精中毒会导致维生素缺乏，使得海马体的周边（乳头体或脑弓）遭到破坏，从而造成各种记忆障碍或出现说谎症等症状。

一个49岁的酒精中毒男性患者自认只有19岁，但在照过镜子发现自己白发苍苍之后，不知道是否因为打击太大，竟然将记忆忘得大半，而且对自己本身的问题也显得漠不关心，讲话时一副从不觉得自己真正活过的沮丧表情。医生要他写日记，他也只是大致记下一些没有关联性的印象或事物。

从这个例子可知，记忆的失落会使一个人失去之所以为人的本质的要素。人是需要通过新体验，透过不断调适自我才能得以生存下去的；因此，如果不能记忆新的事物，就等于时间就此停止，而人也就失去了“自我”意识了。



即使如此，一个人因为严重的记忆障碍而导致自我世界的体验崩散时，他依然可以透过宗教、艺术的体验，或者凭着集中精神而将自己本身和该意识加以连贯起来。

某个因脑出血而丧失记忆力的青年，没有办法将人生的记录整合为自己的记忆，因为他无法像一般人那样写日记，因此便决定用录音机来取代“海马体”的功能。也就是将白天发生的事情先暂时录下来，晚上就寝前再重新播放，就像用日记记录下来一样。

事实上，我们的脑子也在做同样的事情。有一种假设是，我们白天经历过的事情会在晚上睡觉时以梦的形态出现，就像在脑子里写日记一样。

记忆其实就是铭记、储存，再按照需要再生、利用记忆的一连串过程。外界的信息透过以眼睛或耳朵为主的感觉器官而被接受。可是，以视觉信息为例，我们看到某个对象时，映在视网膜上的影像充其量只能保持数百微秒，听觉信息也只能维持数秒的短暂时间而已。这些信息中，引起我们注意的就会进入短期记忆中。即使如此，顶多也只能持续 15 ~ 30 秒而已。

因为记忆没有办法久留，所以便需要练习。例如，为了记住历史年号，于是我们反复背诵、练习押韵等，以便成功地将其转换为长期记忆；之后，当我们遇到需要想起这些记忆的场合时，便开始进行检索、再生。

可是，可以瞬间记忆下来的范围却是有限的。一般而言，一个成年人大约在 7 强克左右。所谓强克是被记忆的最小单位，并不是绝对的个数。譬如，直接记下“834279645963011”这个数列共需 15 个强克，可是如果将此数列以每三位数区分开来，形成“834.279.645.963.011”的话，就只剩下 5 个强克；如果能再找出一个谐音押韵来记的话，那就只成了 1 个强克。

换言之，如果能在瞬间掌握的范围內快速转换注意力，一个强克的容量就可以增加至相当多。

根据某个研究显示，两个原本只能正确记忆 7 个数字的大学生经过两年的持续训练，竟然可以一下子将 82 个数字一字不漏地背出来。

其中，成绩比较优秀的受测者因为身为长距离赛跑选手，所以在记忆时将数字替换成田径项目的数字，方法是将数字整合成一个组合，再将组合聚集起来形成更高等的组合，然后再将更高等的组合聚集在一起，形成更高一等的组合。从这个例子看来，有意图的集中注意力的做法当然可以增进我们的记忆力。而面对



工作时以仔细看、仔细听的态度全力投入，正是集中注意力的基本条件。

再用一两个例子来说明企图记忆的意图之重要性。在课堂上，如果老师特别提示教科书上的某个地方跟这次的测验有关，那么，就连平时常在课堂上打瞌睡，或者很多“不务正业”的学生也会格外注意。由于仔细听、仔细看的意图会产生相当有效果的注意力，所以多半会产生很多的记忆效果。

专家做了一个这样的试验，事先言明“待会儿将请各位做简单的计算，请将写在图形中的数字全部加起来作答。请各位观看的时间非常短，所以请大家要注意看。”然后把图拿给大家看两秒之后随即盖起来。结果很明显，就连小学生也能够胜任，因为企图记忆的意图已经启动了。

可是，如果再提出“顺便请各位回答那些写有各种数字的图形是什么形状”的问题，正确的解答率可能就变得非常低了，因为大家对图形并没有记忆的意图，这种学习就称为“偶发学习”。那么，是不是一旦没有意图，学习或记忆就不成立呢？

所谓“熟能生巧”，就算没有企图记忆的意图，只要不断做一件事情，则和意图学习同样的原理也会同样起作用。另外，较显眼或引起我们兴趣的事情，也会很自然地残留在记忆中，这点只要看看电视、报纸或车厢内的广告就知道了。在信息如此泛滥的现代，就算没有特别注意或记忆，但是在不知不觉中，其传达的讯息就会停驻在脑中，被我们所记忆。从这一层意义来看，广告实在具有偶发学习的效果。

佛洛依德说过：“意图是所有记忆和忘却的基本。”也就是说，我们记忆我们想记忆的事情，遗忘我们想遗忘的事物。

佛洛依德本身也发生过一件趣事。有一次，他怎么都想不起来一个曾是他长期病患的女性患者的名字。他想尽办法，可是终究事与愿违。不过，最后他还是找出了自己之所以会丧失这段记忆的理由。原来，这个女性患者实际上是患有严重的胃溃疡，可是他却误诊为神经障碍。佛洛依德为了尽快忘掉这个有伤自尊的事件，便在无意识中将这个女性患者的名字从记忆中消除了。

这种丧失因不愉快的经验而产生的记忆状况，就叫“被赋予动机的忘却”。但是，这种遗忘并不是当事人有意从记忆中消弭，而完全是在潜意识当中发生的。

一般而言，我们记忆一件事时都伴随有企图意识，将记忆重现也一样。可是，像完成词语这类的问题又怎么说呢？



譬如，我们给予“新 _ _”的线索，然后要求受试者在横线部分填上适当的字，形成一个词语。结果，我们可能会得到“新鲜”“新人”“新娘”等答案，不过，如果测验前先不着痕迹的让受试者看过新闻的话，得到“新闻”的解答率就会大幅提升了。

所谓记忆就是留存曾经经历过的事情或其效果，之后并加以利用而形成某种影响，而这种影响也获得认同。但是，那未必是本人所意识到的，多半是出于反射，或者在无意识的情况下进行的，譬如筷子的用法、刷牙的方法、步行等日常习惯性动作，几乎都是自动进行的。

最近的研究显示，新生儿其实也有记忆。让哭泣中的婴儿听母亲的心跳声，婴儿就会停止哭泣，或者表现出可以区分母亲和别人声音的反应，这些现象都是胎儿时期储存下来的记忆所引发的潜意识、反射性的反应。

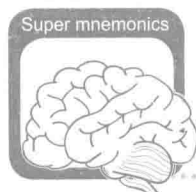
所谓潜意识（subliminal）就是不注意、没有意识的意思，是一种强度比可以实地感受刺激（刺激阈）更弱的刺激。理论上，这种刺激量应该是不会引起感觉反应的。

可是，1957年于美国的新泽西州某电影院所进行的研究，其效果也引起颇多议论，却有了相当有趣的结果。作法是在影片放映中，每隔五秒钟就穿插长度仅为数十分之一眨眼时间的“Hungry? Eat Popcorn!”的广告。观众全都没有察觉到，影片也顺利地播放完毕，可是到了休息时间，商店的爆米花销售量却提升了57%之多。

这个报告的回响甚至波及了广告界。号称“潜意识广告”的广告不只在美国，就连日本也掀起了制作的热潮。

可是，如果人们在观看电视的时候，由于不断地在瞬间被传达广告或具有政治意图的宣传信息，以致不知不觉当中为该信息所影响的话，那就造成了“MIND CONTRALL”（意见操作）的问题了。

幸好，这种效果还相当受到质疑，因而尚无定论；再加上我们的认知作用会帮我们选择自己所需要的信息，所以根本不用担心事情的严重性。



记忆的工作原理

记忆是人脑对经历过的事物的反映。它分为三个环节，即“识记”、“保持”、“再现”或“再认识”。从信息加工的角度看，记忆是对输入信息的加工、编码、储存和提取的过程。这里加工、编码相当于识记，储存相当于保持，提取相当于回忆和再认。

衡量一个人记忆力的高低，通常是从记得快慢、正确与否、储存时间长短以及能否顺利提取四个方面来考察的。

同样一段材料有人过目不忘，有人则需要一再地记忆，这就是记忆的敏捷性。有的人记东西很快，但粗枝大叶，错误百出，有的人记的材料再难再多，也能记得有根有据，确定无疑，这是记忆的精确性；有人能将记忆信息保持很长时间，也有人刚记住的事情转眼就忘了，这就是记忆的持久性。此外，记忆的内容要有备用性，有人的信息在头脑中存贮得杂乱无章，该用的时候难以顺利提取出来，这方面的表现如何，反映了记忆备用性上的差异。

所以，一个人记忆力发展得好，表现为记得快、对、牢，并且能在该用的时候顺利提取出来。

记忆力是人的大天赋，人在呱呱落地之前就具有记忆力了。然而，由于后天的原因，每个人记忆力的好坏却又是千差万别的。上了年纪的人，大多还会显



出记忆力衰退的现象。专家们认为，这些情况的产生，并非是由于体质虚弱或脑细胞死亡所致——人有脑细胞数万亿个，40岁以上的人，每天丧失的脑细胞也不过1万个——主要是由于忽视早期培育和缺乏经常性刺激造成的。

记忆的强弱并非天生的，它是可以随着训练和掌握好的记忆技巧和方法而提高的。美国哥伦比亚大学心理学教授伍德华司曾在一篇文章中指出：只要学得正确的记忆方法，就能够提高记忆力。

他做过一个实验，把一些人分成记忆相仿的两组，让第一组人只依赖简单的背诵方式去完成一个记忆任务，而让另一组人先接受记忆方法的训练，再完成与第一组同样的记忆任务，结果掌握正确记忆方法的一组，效果远比另一组好得多。因此，在记忆中，既要花工夫苦练，又要找窍门，摸规律，才能做到事半功倍。

记忆分为只保持短时间的短期记忆和可以维持相当时期的长期记忆。例如，我们打电话时从查电话簿到拨号码为止，都还记得号码；可是通完话之后，却一下子就忘光了。相对的，我们也多多少少都会有一辈子忘不了的感动或重要的信息。

以下实验证实了记忆有这两种类型之分。

让老鼠每天接受一次闪避声音与亮光的训练，持续18天。之后，经过20秒到14个小时之后，在老鼠的头部进行电击。结果发现，训练一结束就被电击的老鼠学习成绩比较差。

目前各种研究结果都显示，短期记忆是神经回路对电气生理学变化的对应，而长期记忆则是对神经突触上的蛋白质等生化学构造变化的对应。也就是说，当我们努力不让自己忘掉电话号码的时候，头脑里的记忆单位就会将电话号码的顺序联结起来，形成循环回路。我们可以想象，循环回路的脉动是不停旋转着的。

另外，我们的长相之所以酷似父母，是因为父母所拥有的遗传基因传给了孩子，所以遗传也可以视为一种记忆。

遗传信息就藏在位于细胞核内的DNA（脱氧核糖核酸）分子当中，以此为铸造模型，扮演传令角色的RNA（核糖核酸）就制造出了新的蛋白质来运送。