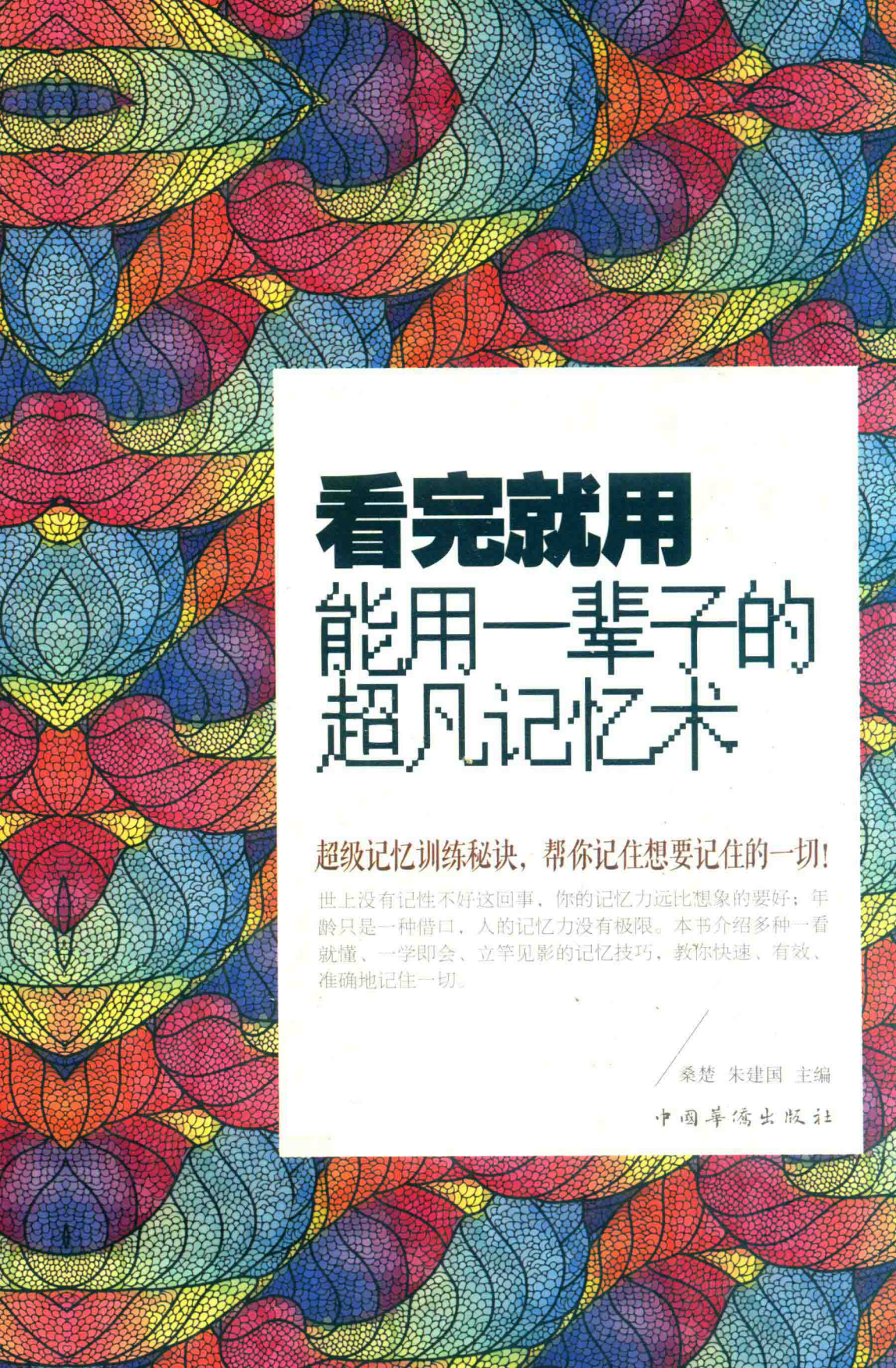




看完就用 能用一辈子的 超凡记忆术

超级记忆训练秘诀，帮你记住想要记住的一切！

世上没有记性不好这回事，你的记忆力远比想象的要好；年龄只是一种借口，人的记忆力没有极限。本书介绍多种一看就懂、一学即会、立竿见影的记忆技巧，教你快速、有效、准确地记住一切。

桑楚 朱建国 主编

中国华侨出版社

看完就用，能用一辈子的

超凡记忆术

桑 楚 朱建国 主编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看完就用,能用一辈子的超凡记忆术 / 桑楚,朱建国主编. —北京:中国华侨出版社,2014.9

ISBN 978-7-5113-4906-4

I. ①看… II. ①桑… ②朱… III. ①记忆术 IV. ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 216652 号

看完就用,能用一辈子的超凡记忆术

主 编: 桑 楚 朱建国

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 若 涛

封面设计: 李艾红

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 张 诚

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 25 字数: 372 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4906-4

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 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。



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，古罗马的凯撒大帝能记住手下每一个士兵的名字和面孔，亚里士多德能把看过的书几乎一字不差地背出来……而在现代社会，优良的记忆力更是不可或缺的能力。

如今，我们生活在一个信息爆炸的时代，每时每刻都有大量知识和信息出现在面前。然而，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、面对无数表格要点总也记不住、走出家门后想起灯忘了关……那么，该如何克服这些困难，成就自己非凡的记忆力，从而在工作中大显身手呢？研究表明，人脑潜在的记忆力是惊人的、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，相应的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至可以改变个人的命运。

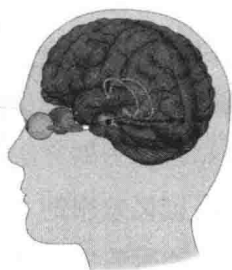
本书是迅速改善和提高记忆力的实用指南，书中对记忆的复杂机制、影响记忆力的因素、提高记忆力的方法等诸多问题进行了深入探讨，并且介绍多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”，不仅告诉你如何记忆名字、数字、日期，还有各种知识点，能够快速开发你的记忆潜能，让你的学习和工作更加轻松，成功更加容易。

记忆力是每个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。超凡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给大脑充电的人，都有极大的帮助。





上
篇

揭开记忆的神奇密码

第一章 记忆概述	2
记忆是什么	2
记忆 = 记住 + 回忆	4
没有记忆, 就没有脑力活动	6
你的记性比你想象的好	9
记忆是个性化的	12
记忆是复杂的	13
记忆是分散的	14
第二章 记忆的类型	16
我们都有个记忆库	16
短时记忆	17
长时记忆	19
外显记忆与内隐记忆	20
语义记忆和情景记忆	23
元记忆和反身型记忆	24
情绪记忆	25
程序性记忆	27
预先记忆和终极记忆	29

第三章 记忆是如何运作的.....	31
大脑的不同部位，负责不同的记忆.....	31
与记忆有关的生理单元.....	33
记忆的神经机制.....	35
潜意识仓库.....	37
动物也有记忆.....	38
想象力——记忆的来源.....	40
记忆的运行.....	42
记忆形成的步骤.....	45
记忆的工作原理.....	48
第四章 忘记或记忆丧失.....	51
遗忘是正常的.....	51
舌尖现象.....	53
遗忘是有规律的.....	56
拒绝进入和拒绝访问.....	58
我们什么状况下要为自己的记忆力担忧.....	60
记忆的局限.....	62
记忆可以被引导.....	64
不同性质的遗忘症.....	66
焦虑和抑郁会削弱记忆力.....	68
罕见的记忆疾病——阿尔茨海默氏病.....	71
大脑损伤，可以实行再教育.....	72
回忆，可以帮助我们重拾记忆.....	74
第五章 记忆规则.....	76
记忆的规律.....	76
语言与记忆.....	79
阅读与记忆.....	82
B.E.M 学习原则.....	85
你的记忆能提高多少.....	88

编译记忆的原则	89
增强记忆力的原则	91
第六章 年龄与记忆	94
年龄与记忆的关系	94
随着年龄真正改变的东西	95
婴幼儿时期的记忆	97
儿童时期的记忆	99
少年时期、青年时期的记忆	100
老年人的记忆力	102
克服年龄因素, 保持良好记忆	103
第七章 影响记忆的因素	105
性别对记忆的影响	105
身体与健康因素	107
药物对记忆的伤害	109
酒精对记忆的伤害	111
压力与记忆	113
情绪以不同方式影响记忆	115
知识和目的对记忆的影响	116
环境影响记忆	118
注意力分散, 当然记不住	122
影响记忆的其他因素	124
第八章 有益于记忆的生活方式	127
大脑所需的营养	127
大脑所需的食物	129
锻炼大脑和身体	133
睡得好才能记得好	134
健康饮食	136
提高注意力	138
有自信心才能有好记忆	140

第九章 记忆力是可以培养的	143
强烈刺激会留下深刻记忆	143
视觉记忆	145
训练眼睛	146
听觉记忆	148
训练耳朵	149
嗅觉、味觉和触觉记忆	150

中
篇

超凡记忆术：使普通记忆力迅速变身的简单法则

第一章 记忆术概述	154
提高记忆的途径——记忆术	154
记忆术的发展	157
从简单窍门到具体策略	159
记忆策略的主要原则	161
记忆术在教育中的作用	164
学习中的成功编码策略	165
成功学习中的增强记忆策略	166
第二章 超凡记忆力背后的诀窍	169
记忆没有绝对的法则	169
找到适合自己的记忆方法	171
记忆体操增训法	172
集中注意力很重要	173
充分发挥想象力	178
善于主动观察	182
及早进行复习	187
第三章 评估你的记忆能力	190
记忆力好坏的标准是什么	190

测测你自己的记忆力	192
你对待生活的大体方式	194
评估你的临时记忆	197
评估你的长期记忆	199
评估你的前瞻性记忆	202
诠释你的强势和弱势	203
你适合哪种记忆方法	204
第四章 他们都拥有超凡记忆力	208
记忆的“超级高手”	208
“过耳不忘”的莫扎特	210
精通九国语言——辜鸿铭	211
中国大四学生成为世界级“记忆大师”	213
比尔·盖茨的记忆天赋	215
第五章 如何提高记忆力	216
主动编码和存储策略	216
注意力集中的威力	218
学习时的联系策略	222
脑海中的演练	223
再现策略	224
时间管理	225
区分任务的优先次序	228
控制自己所处的环境	229
第六章 练就超级记忆技巧	231
词汇记忆法	231
对象性记忆法	238
思维性记忆法	248
其他记忆方法	259
第七章 不同人群的记忆法	270
适合学生使用的记忆法	270

演员和导演.....	273
儿童神经科医生.....	275
咖啡店店主.....	275
集邮家.....	277
出租车司机.....	277

第八章 超凡记忆术：想记什么就记什么..... 279

怎样记住日常琐事.....	279
约会和重要日期一定要记清楚.....	282
对书籍的记忆.....	286
对音乐的记忆.....	289
记住名字和相貌.....	291
对事实的记忆.....	295
对词句的记忆.....	297
对地理知识的记忆.....	299
对历史知识的记忆.....	301
如何记忆方位.....	303
多记些轶闻趣事是很有用的.....	305
如何记住演讲内容.....	307
记住扑克牌.....	309

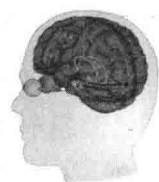
下篇

提高记忆力的思维游戏

答案.....	369
---------	-----

上篇

揭开记忆的神奇密码



第一章

记忆概述

记忆是什么

王太太是一家玩具商店的店员，也是一位精力充沛的女士，她有一个安排得满满当当的时间表。她的工作做得很好，也从不错过任何一场儿子的足球比赛。最近，她非常吃惊，当她在场足球比赛上偶然遇到一个熟人时，她竟然叫不上对方的名字。一周之后，王太太走出购物中心时，她竟不记得将自己的车停在了哪里。在此之后的一个月，她发现她已经想不起来她正在读的一本小说中的人物角色。后来，她完全忘记了和一位好朋友约好共进午餐的事。这种恼人的健忘让王太太忧心不已。

李先生是一位工程师，他退休后就把自己的时间全部用于志愿工作。最近，他记不得上个月他是否给他的汽车换了油，或者刚想起来要去换油。他忘记了要去健身房的事，直到走过几条街后才想起来。他曾把房门钥匙藏在车库，但又想不起来放在了哪里。李先生找他的医生检查，看看他的健忘是不是因为得了什么病。

你或你的朋友也许会有与王太太和李先生相似的经历，你也许已注意到了你自己的记忆问题。各种年龄段的人都抱怨记不住东西。

这是我们经常听到的一些抱怨（应该承认我们自己也经常说这些话）。

- 我进了一个房间，却不知道要干什么。
- 我想不起来要问医生什么。
- 我忘记了我是不是已经吃过药。
- 我曾经把我的项链收好了，却不记得放在哪里。
- 我必须交一笔过时附加费，因为我没有按时交电费。
- 我忘记在旅行时带上我的照相机。
- 我去商店买牛奶，结果什么都买了，最后就是忘了买牛奶。
- 我忘了我姐姐（妹妹）的生日。

如果你曾经有过任何一次这种经历，都应该尝试采取有效措施或训练来提高或改善自己的记忆力。首先，就需要了解一下记忆力是什么，以及记忆力是如何工作的。

记忆是我们大脑中一个存东西的地方，它为我们提供历史信息。它告诉我们昨天以及十年前我们干了什么，它也知道我们明天会干什么。童年的记忆可能会因为听到一首摇篮曲而被唤起，而一段浪漫的回忆在我们闻到某种特殊的花香时浮现在脑海。记忆用各种各样的线索让我们感觉到我们是谁。

事实上，从一个时刻到另一个时刻，你对所有东西都有一个不变的定义，且可以持续很长时间。就好像你会记得昨晚睡在你身边的那个人就是你早上醒来看到的这个人。有了这样的记忆，我们才被称之为人类。没有了记忆，世界便不可能存在。

这一点并不只相对于个人而言，而是整个人类社会都是如此。我们能够记住一个人、地方、东西，或者事件。设想如果我们失去了这一能力，那么世界将会变成什么样！

随着年龄的增长，我们积累越来越多的记忆。我们称之为阅历，它非常珍贵。有了它，我们可以不必绞尽脑汁去想如何解决问题或者揣测接下去将会发生什么。

经验会告诉我们，我们已经碰到过很多次这样的问题，并且知道事态将如何发展。当我们还小的时候，我们常常认为大人们有魔法能够预知电视情节。我们不知道，他们已经看过许多相似的电视节目。这些节目情节并不能迷惑他们。

由于积累了很多经验，年长的人总不如年轻人的思维来得敏锐、快速。年长的人思考得很慢，但是通常他们并不用深入地去思考问题，因为经验就已经告诉他们有可能的答案。年轻人碰到问题时能够学得更多，他们会归类没有遇到过的问题。因此，小孩子在掌握新技术方面总是胜过大人。

记忆就像你的一个小帮手，它会帮助你找到车钥匙。但是，仔细想想，它的作用远远大于这些。

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：对过去经历过的事情能够记住，并且在未来能够回忆出经历

过的事情，或者是当事情再次出现的时候能够重新想起来的过程。

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的不同的。

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的环节。

没有记忆，就没有脑力活动

我们生活在这个世界上，不论做什么事情，都离不开记忆。但是，却很少能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即什么是创新。所谓的创新，实际上是在过去所拥有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