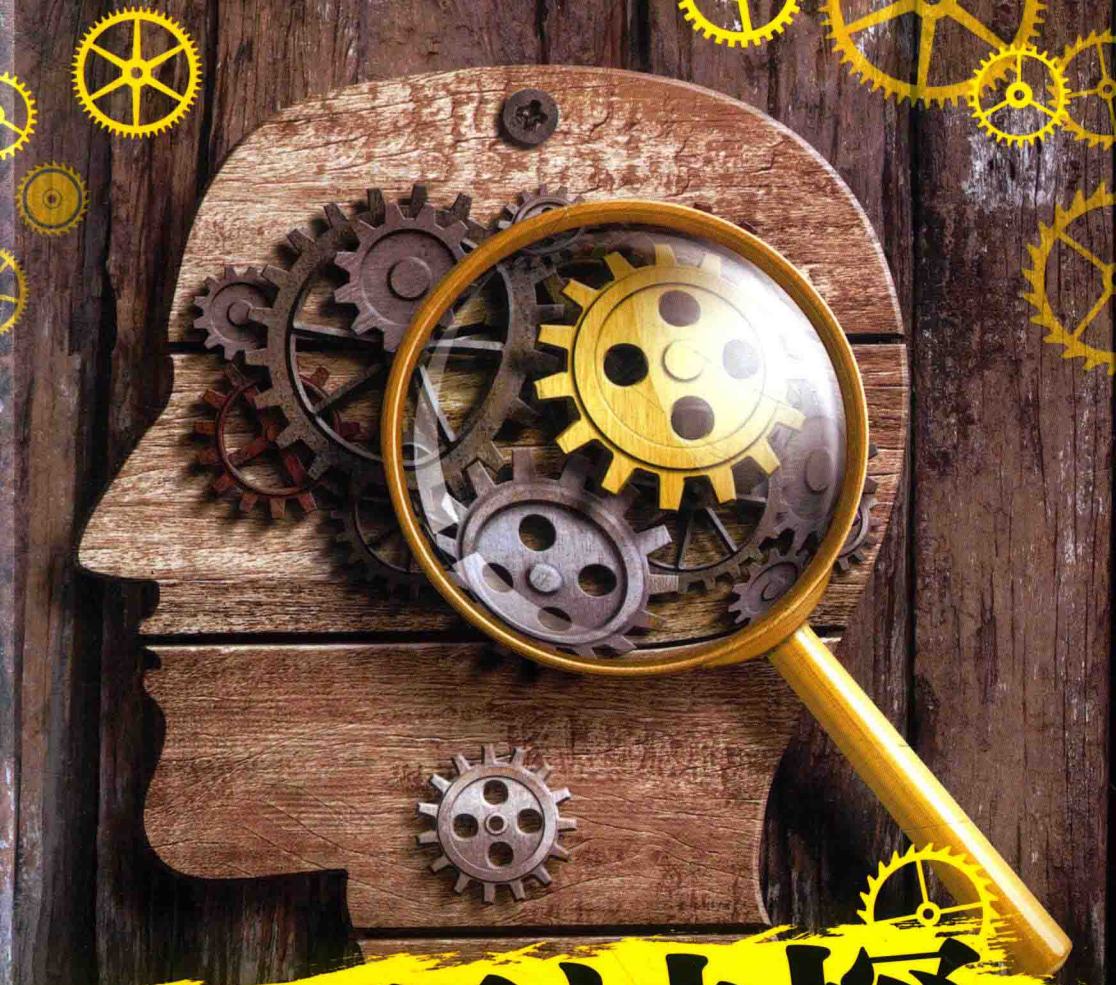




心理神探

破案专家的超神奇记忆法

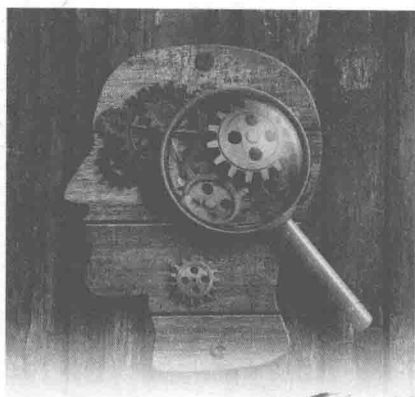
Psychological Detectives 艾琳（知名心理作家）◎著

牢记社会交往中的
姓名与容貌

找出工作生活中的
关键与细节

破案专家教你管理大脑，掌控人生

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



心理神探

破案专家的超神奇记忆法

艾琳（知名心理作家）◎著

Psychological Detectives

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心理神探：破案专家的超神奇记忆法 / 艾琳著 . —北京：中国法制出版社，2018.1

(心理神探系列)

ISBN 978-7-5093-9061-0

I . ①心… II . ①艾… III . ①记忆术 IV . ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 285094 号

责任编辑：孙璐璐 (cindysun321@126.com)

封面设计：李宁

心理神探：破案专家的超神奇记忆法

XINLI SHENTAN: POAN ZHUANJIA DE CHAO SHENQI JIYI FA

著者 / 艾琳

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 1 月第 1 版

印张 / 15 字数 / 210 千字

2018 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9061-0

定价：36.00 元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010-66031119

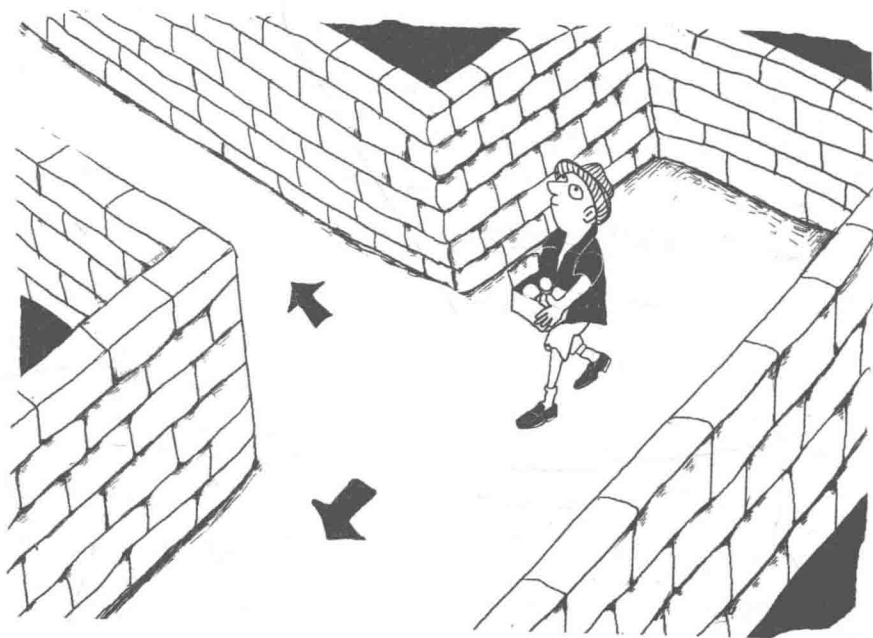
网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66038703

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)



— 前 言 —

埃米丽是 FBI 的一名女侦探，她表现出色，曾多次在 FBI 破案行动中取得傲人战绩。在一次侦查行动中，埃米丽先是以自己美丽的外貌和独特气质赢得了目标格雷迪先生的信任。然后埃米丽用智慧和对记忆法的熟练运用破解了对方保险箱的密码，并成功拿走了秘密文件。据资料记载，埃米丽当时已经住进了对方的家中，并早已弄清了保险箱的存放之地——格雷迪的书房内。

为了早日拿到秘密文件，埃米丽经常在夜间趁格雷迪熟睡之后行动，但好几次尝试都以失败告终。因为格雷迪的保险箱锁是拨号盘，一定要拨对了六位号码才能打开，连续失败三次就会发出警报声。所以，埃米丽每次都只敢试开两遍。

白天没事的时候，埃米丽会翻阅格雷迪的书籍或笔记本，试图从中找到密码的线索，但都没有发现任何蛛丝马迹。有一天晚上，埃米丽给格雷迪喝了一杯放了安眠药的牛奶，在格雷迪“呼呼”大睡的时候，埃米丽再次展开了行动。这一次，她没有急着去拨号码，而是站在书房里沉思了很久。



她细心地观察了书房内的所有布置和装饰，忽然注意到挂在书架顶上的一座老式摆钟。钟摆已经停止了摆动，上面的时针指着“10”，分针对着“7”，而秒针则与时针重叠，同样对着“10”，也就是说，这座摆钟上显示的时间是“10时35分50秒”。“可现在明明已经是深夜了。”埃米丽再次陷入了沉思，她低头看了看自己的表，刚好凌晨1点30分。瞬间，埃米丽恍然大悟，转身在密码盘上拨下了“103550”这串数字。但保险箱依旧没能打开。

埃米丽停了下来，她想，密码一定和这个摆钟有关，否则以格雷迪的性格，一座已经停止摆动的钟，他不会依然挂在自己的书房内。几分钟之后，埃米丽决定再试最后一次。“223550”，埃米丽在拨号盘上输入了这串数字，结果，保险箱打开了！

事实上，埃米丽使用的推断方法是记忆法的一种——数字路径记忆法。而格雷迪先生最初也是因为担心自己忘记，才在书架上挂了一座停止摆动的摆钟来提醒自己，只要一看到那上面的指针刻度，就能推算出六位密码。只是他并未想到，受过专业训练的埃米丽对该记忆法了如指掌，最终以相同的思路破解了密码。

是不是觉得很奇妙？其实，精通记忆法的破案专家们经常要应对该类问题，他们在历史上取得的伟大成就，与其无所不通的本领紧密相关。生活中总有很多人抱怨自己的忘性太大，昨天背过的资料，今天就忘得一干二净，前一秒钟还拿在手中的钥匙，却在一秒之后消失不见；有人抱怨考试总是考那些自己记不住的东西，结果成绩也总是很糟；还有人抱怨自己年龄太大，记性也跟着变差了……事实上，这些都不是问题，只不过你还没有掌握记忆的技巧，如果你知道并学会

了破案专家们的记忆法，记忆力一定会比现在好得多。

本书一共分八个部分，读者首先会对破案专家们的记忆法有一个全面而系统的了解，然后会学习到很多破案专家训练记忆力的有效方法，其间还重点介绍了感官记忆法、时间记忆法、联想记忆法、图像记忆法和著名的路径记忆法，最后我们还会帮读者解决一些生活中比较常见的实际问题，比如初次见面，该怎样牢牢记住对方的姓名和长相？生活中你的钥匙、眼镜、钱包、手机之类的东西如何才能够保证它们不再“失踪”？

事实上，学习和记忆的过程就是我们借助五官接纳信息并将其储存在大脑中一个固定区域的过程。当需要的时候，我们要把它们从这个固定的地方迅速地找出来。而记忆法就是帮助我们更好更快地储存信息并在大脑中更快更准地提取信息的一种手段。相信你学会了这些方法，学习和工作将会如虎添翼，突飞猛进的进步会令你自己都感到惊讶。

— 目 录 —

第一章 破案专家记忆法的超凡潜能

记忆力是个永恒的话题，它伴随人的一生。在学习、工作和生活中，每个人都希望自己拥有人人称羡的好记性。那些破案专家“一目十行”“过目不忘”的超凡本领，着实令人羡慕不已。事实上，记忆力并不会偏爱某个智商高的人，它偏爱的是懂得记忆技巧、善于使用记忆术来提升自己、完善自我的人。那么，你知道人类的记忆系统中蕴藏着多少尚未被开发的潜能吗？知道破案专家是如何凭借其超凡的记忆术创造奇迹的吗？记忆力有哪些你不知道的秘诀？百战不殆的记忆力究竟是如何炼成的？本章将为你打开一扇了解记忆力的大门。

第一节 破案专家的强大记忆系统 / 002

第二节 破案专家带你了解记忆的秘密 / 009

第三节 那些你不知道的记忆秘诀 / 018

第四节 百战不殆记忆术炼成法 / 027

第二章 破案专家记忆训练法

记忆力的好坏不是生来就定性的，而是需要后天的努力。很多人也许



还不知道，记忆力和我们的宠物一样需要训练，宠物只有在得到正确的引导之后才会变得更加聪明乖巧，而记忆力也只有通过不间断的训练才能变得越来越好。一套科学的记忆方法则是我们提高学习效率、提升工作质量、尽快完善自己的重要基础。在这一章中，我们会重点介绍破案专家训练记忆力的一些行之有效的方法。

第一节 分门别类记忆法则 / 038

第二节 专注让你记得更牢 / 044

第三节 动力法则提升记忆力 / 052

第四节 理解记忆和理解基础上的概括记忆法 / 060

第五节 比较记忆辟捷径 / 065

第三章 破案专家感官记忆法

感官记忆术充分运用了人类五官的实际作用，比如视觉、嗅觉、味觉、触觉、听觉。而在所有的感官记忆法中，我们很难单独使用某一种感官来记忆，因为人们在认识事物和学习知识的过程中，只有全方位地、全面地接触和认知，才能达到预期的目的。比如，你用眼睛看了，但是不动脑筋，那基本上是记不住的；如果你只是听到了，却没有亲眼看到，印象就不会太深刻。而触觉作为人类天生的一种感觉，与其他几种感觉系统一样具有记忆的功能，有时候还会帮助我们加深印象。那么，感官记忆术究竟是如何来完成记忆任务的呢？下面就跟破案专家一起来探索你不知道的记忆世界。

第一节 多感官协同记忆法 / 070

第二节 听觉记忆法 / 075

第三节 朗读记忆法 / 080

第四节 韵律记忆法 / 084

第五节 笔记记忆法 / 096

第四章 破案专家时间记忆法

所谓时间记忆术，其实就是根据记忆的时间来命名的。其中包含了好几种记忆方法，比如及时记忆法、限时记忆法、过度记忆法等。哈佛特·布兰说过，对于记忆来说，最重要的是知道应该利用一天中的哪一段时间来进行记忆。所以，选对时间很重要。那么，一天中最佳的学习、记忆时间该如何选择呢？如何来加深我们对材料的印象？交替记忆法到底可不可取呢？过度学习就一定是机械式的笨方法吗？如果有可能，随时检验一下自己的记忆效果吧，这也是提升记忆力的途径之一。

第一节 时间记忆法原理 / 110

第二节 循环复习巩固记忆 / 115

第三节 交替记忆效率高 / 121

第四节 限时记忆法和过度记忆法 / 125

第五节 自测记忆法和尝试回忆训练法 / 129

第五章 破案专家联想记忆法

联想记忆法调动的是我们右脑的创造力，它要求我们在资料与资料之间加入自己的想象并建立起一定的联系，然后在脑海中产生某种画面。事实上，人的大脑总是会自动地将新信息与固有的旧信息联系起来。所以，我们可以把大脑的这种自然功能变成一种记忆术，充分发挥我们的想象力和创造力，在两个原本没有明显联系的事物之间找到联系并关联起来。你知道联想记忆法的基本原理吗？你相信自己的想象力吗？联想记忆法都有哪些比较常见而又实用的方法呢？联觉现象与联想记忆法又有何渊源呢？



第一节 联想记忆术原理 / 136

第二节 形象联想法和想象力 / 140

第三节 几种常见的联想记忆法 / 144

第四节 联想记忆法中的联觉应用 / 150

第六章 破案专家图像记忆法

你还记得10年前的事情吗？或者是15年前的？也许你早已忘了10年前自己所听到的一切，却对某些画面印象深刻。人们总是会说，图像胜过千言万语。一件事情被清晰地呈现在脑海中是一个有意识的过程，或许是一个数字、一个词语或一种想法，一旦在你的大脑中形成图像，结果就是你会记得更加牢固。图像记忆法是如何运作的？需要注意些什么问题？什么是图像锁链法？使用图像记忆法的诀窍在哪儿？该如何去记忆书本上的知识呢？

第一节 图像记忆术原理 / 156

第二节 图像转换的常见方法 / 160

第三节 图像记忆法之锁链法 / 166

第四节 用图像法记忆书本知识的诀窍 / 172

第七章 破案专家路径记忆法

我们在记忆大量数据的时候，要想把图像无限制地连接下去似乎不太可能，一是回忆的速度会变慢，二是中间不允许出现错误，否则后面的就全部想不起来了。而路径记忆法就不会出现这样的问题，我们可以把需要识记的材料放在一条固定的路径上建立联系，这样只要记得这条路径，那些材料的内容就会马上出现了。当然，这并不是在说图像记忆法不好，它可以用来记忆任何我们想要记忆的东西，而是指，一切记忆法的选择都需

要根据识记材料而定，只有适合的才是有效的。并且，路径记忆法其实也是建立在图像记忆法的基础之上的。那么，什么是路径记忆法？我们该如何使用路径记忆法来记忆重要内容呢？

- 第一节 路径记忆法基本原理 / 176
- 第二节 创建记忆路径的原则 / 180
- 第三节 房间路径记忆法举例 / 183
- 第四节 数字、字母路径记忆法举例 / 188
- 第五节 数字路径法记忆扑克牌训练 / 194

第八章 破案专家记忆法综合演练

破案专家的所有记忆方法基本都已经介绍完毕，或许你还不过瘾，所谓理论结合实践，如果涉及日常生活中的具体事件，我们的记忆法又该如何参与实践呢？比如，初次见面，对方的姓名及其长相该如何快速记住？记忆法会帮你解决认错人、记错名字的尴尬。此外，你是否经常处在“寻找”的状态？钥匙不见了，眼镜找不到了，钱包转眼就不知去向，这些难道都是“记性差”？肯定不只这些，你一定也为手机遗失之后联系不到你想联系的人而感到烦躁，那些重要日期你似乎总是记不住！记忆法将赋予你改变这一切的力量，现在就来试试吧！

- 第一节 初次见面如何记住对方姓名和长相 / 206
- 第二节 你的钥匙到底放在哪里了 / 213
- 第三节 电话号码、日期如何记忆更牢固 / 216
- 第四节 历史事件你想记就能记 / 225

—— 第一章 ——

破案专家记忆法的超凡潜能

记忆力是个永恒的话题，它伴随人的一生。在学习、工作和生活中，每个人都希望自己拥有人人称羡的好记性。那些破案专家“一目十行”“过目不忘”的超凡本领，着实令人羡慕不已。事实上，记忆力并不会偏爱某个智商高的人，它偏爱的是懂得记忆技巧、善于使用记忆术来提升自己、完善自我的人。那么，你知道人类的记忆系统中蕴藏着多少尚未被开发的潜能吗？知道破案专家是如何凭借其超凡的记忆术创造奇迹的吗？记忆力有哪些你不知道的秘诀？百战不殆的记忆力究竟是如何炼成的？本章将为你打开一扇了解记忆力的大门。





第一节 破案专家的强大记忆系统



一、破案专家大脑潜能

人们经常会好奇，破案专家们究竟有何不同于凡人的本领？他们难道就是传说中的千里眼、顺风耳？或者他们根本就是天才？其实，破案专家除了具备熟练的专业技能与素质之外，还拥有常人难以企及的记忆力。破案专家大多拥有过目不忘的本领，甚至可以说他们是记忆力超人。

因为记忆力超凡，破案专家总是能够顺利地窃取情报，准确地找到目标人物出没的地点，而在各种案件的侦破过程中，他们的大脑就是一台计算机，各种各样的画面、细节、证物，长串无规律的数字、字母，甚至是嫌疑犯的姓名、长相、衣着特征等信息，破案专家在短时间内便可以牢牢记住并在关键时刻从记忆库中调出有效信息。

如此非凡的记忆力难道是天生的吗？并不是，这都是后天训练出来的。据了解，想要成为破案专家，记忆力考核是一个非常关键的环节，并且在培训那些有潜力的破案高手时，记忆力培训也是一项艰辛而又充满挑战性的课程。

记忆力是人人都具备的一种潜能。那些记忆力超强的人只不过是充分挖掘了这份潜能，而总是抱怨自己记性不好的人则还没有找到提升记忆力的有效方法。

蕴藏于人类大脑中的记忆潜能是超乎想象的，唯有通过科学的记忆规律和方法才能得以充分挖掘和发挥；并且每个人的大脑基本上都是由大概 1000 亿个细胞构成。换句话说，在你的大脑中蕴含的细胞数量和世界上最伟大的科学家、哲学家、思想家，乃至获得过诺贝尔奖的名人比起来，相差无几。但由于每个大脑细胞之间都会因为五官的刺激而生长出最多可达两万条“树状突”或“细树枝”，所以，决定记性好坏的关键并非大脑细胞的数量，而是这些脑细胞之间的联结数。

很多人将破案专家的大脑比喻成计算机，迅速、机敏、灵活，随便一搜索，有用的信息就会跳出来。其实这种说法还不够确切，因为任何一个人的大脑都比这个世界上顶级的计算机要巧妙和复杂得多。

斯坦福大学罗伯·奥斯坦教授曾说：“人类大脑细胞间的树枝状联结数，或许要比整个宇宙的原子数量还多。”假如人类能够发挥 50% 的大脑天赋才能，便能顺利学会 40 种语言，完成 36 个大学学士的必修课程，牢记大百科全书的每一页内容。爱因斯坦曾说：“人类最伟大的发现之一，是对大脑无限潜能的认知。”



大脑的潜能是无限的，不少心理学家认为，人类的大脑潜能只发挥了 3%，也有其他的观点认为大脑潜能发挥了 5% 或 9%。尽管这些说法并不一致，但有一点是可以肯定的，那就是大脑的大部分潜能尚处在休眠的状态。而世界上最聪明的人当属爱因斯坦，在他去世之后，科学家对其大脑进行了解剖，发现他是世界上使用脑细胞数量最多的人，但也仅仅使用了脑细胞的三分之一而已，而其余三分之二仍旧处于休眠状态中。因此，只要将人脑的潜能充分调动和利用起来，将会爆发出不可思议的记忆能量。

二、人类记忆力的探究

汤姆是一家汽车修理店的店长，每天他都会严格按照既定的工作日程来安排工作。十年如一日，他勤奋而真诚的工作态度得到了客户的肯定。开店 20 年来，他已经拥有了一大群老客户。但最近，他却因为一件小事而与客户起了争执，要知道这在 20 年的时间里还是头一次。

原来，上周日吉普森先生把汽车留在汤姆的店里，汤姆承诺会给他换好车轮并为其加满汽油。一周后，吉普森来领车子，却在半路上发现车子没有油了，他想一定是汤姆给忘了，就在附近的加油站重新加了油。隔日，他将这件事告诉汤姆，不料却遭到汤姆的否认，汤姆坚持认为自己给汽车加了汽油。吉普森先生反复要求他想想清楚，结果汤姆说：“好吧，如果你认定了我没有给你加油，那就改天把车子开过来，我再给你加满满一箱总可以了吧！谁会在乎那一点油！”自然，两人因此闹得很不愉快。

吉普森先生没有去，因为汤姆的话令他很不舒服。又过了一个星期，汤姆在给另外一位老客户换轮胎时，忽然记起那天在给吉普森的车换好轮胎之后，自己因为急着上厕所而忘记给汽车加油，后来又有客人光顾，汤姆就完全忘记加油这回事了。

或许，类似汤姆的经历你或你的朋友都曾经经历过，记忆力是各个年龄段的人都在抱怨的问题。

我完全没有印象了……

我到底把钥匙放在哪里了呢？

那天莉莉究竟说了些什么，我怎么一个字都记不起来？

我忘记了给雪儿买狗粮……

我忘了去医院复诊……

我不知道自己是不是擦过这块玻璃了……

我见过他，但忘记了他的名字……

……

以上这些记忆力问题在破案专家眼中是绝对不允许出现的，无论对于处在哪个年龄段的破案专家都一样。记忆力是一种能力，牢记各种各样的信息和线索是破案专家必备的本领。当然，并不是每一个记忆力高手都是破案专家，但破案专家必须要有超强的记忆力。

事实上，人类的记忆力要远比我们想象得好。英国前首相本杰明·迪斯雷利说过：“谎言可分为三类：一类是谎言，一类是可恶的谎言，还有一类是数字、统计学的谎言。”而对数字和统计学的谎言，人们却常常信以为真。比如，统计数据显示，我们每个人每个月使用钥匙有 150 次，如果你每个月有 10 次忘记了钥匙放在哪里，问题看