

超值白金版

29.80

囊括古今中外最权威、最实用、最高效的超级记忆术

掌握超级记忆术，拥有超级记忆力，让学习更轻松，成功更容易

# 超级 记忆术

## 大全集

于海娣 编著

**超级记忆术这么有用，全面掌握它的人却那么少**

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……  
死记硬背，不如活学活用超级记忆术

**古今中外超级记忆术全囊括，改善、提高记忆都看这一本**

5分钟快速记忆1副打乱顺序的扑克牌  
1小时熟记200个英语单词  
1天记住20至70组数字信息……  
学习时间缩短50%，阅读速度加快2倍，记忆力提升数倍  
要想拥有超级记忆力，看这一本就够了

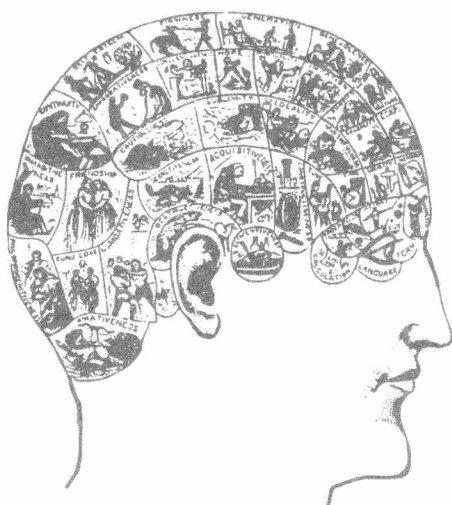
中国华侨出版社

掌握超级记忆术 拥有超级记忆力

# 超级记忆术

## 大全集

于海娣 编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

超级记忆术大全集 / 于海娣编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5113-0535-0

I. ①超… II. ①于… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130988 号

## 超级记忆术大全集

---

编 著: 于海娣

责任编辑: 文 涛

封面设计: 李艾红

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 660 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0535-0

定 价: 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

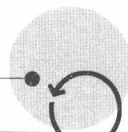
编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

● 囊括古今中外最权威、最实用、最高效的超级记忆术





● 超级记忆术大全集 ●



## P R E F A C E

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400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。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。



## C O N T E N T S

### 第一篇 记忆和记忆术概述

|                   |                    |           |
|-------------------|--------------------|-----------|
| <b>第一章 了解你的记忆</b> | <b>记忆的类型</b>       | <b>90</b> |
| 记忆是什么             | 1. 记忆库             | 90        |
| 1. 大脑与记忆          | 2. 为了记忆而记忆         | 91        |
| 2. 记忆是什么          | 3. 短时记忆            | 92        |
| 3. 记忆是个性化的        | 4. 长期记忆            | 94        |
| 4. 记忆是复杂的         | 5. 专业象棋师和运动员的记忆    | 98        |
| 5. 记忆是分散的         | 6. 莫扎特的传奇记忆力       | 99        |
| 6. 关于记忆的问题        | 7. 自传性记忆           | 101       |
| 7. 了解记忆的方法        | 8. 前瞻性记忆和元记忆       | 102       |
| 记忆的元素             | 9. 终极记忆            | 104       |
| 1. 感知             | 10. 感官记忆           | 104       |
| 2. 感觉记忆           | 11. 记忆的其他类型        | 108       |
| 记忆是如何运作的          | <b>第二章 忘记或记忆丧失</b> |           |
| 1. 剖析记忆           | 我们为什么会忘记           | 110       |
| 2. 记忆的细胞机理        | 1. 舌尖现象            | 110       |
| 3. 从巴甫洛夫的狗到大象的记忆  | 2. 遗忘规律——艾宾浩斯曲线    | 112       |
| 4. 想象力——记忆的来源     | 3. 拒绝进入            | 113       |
| 5. 记忆的运行          | 4. 拒绝访问            | 115       |
| 6. 注意力和回想         | 记忆的疾病和障碍           | 116       |
| 7. 感情扮演的角色        | 1. 器质遗忘症           | 116       |
| 8. 被抑制的记忆         | 2. 突发性遗忘症          | 118       |
| 9. 必要的重复          | 3. 阿尔茨海默氏病         | 120       |
| 10. 记忆的工作原理       | 4. 焦虑与抑郁           | 123       |
| 11. 对信息进行选择和分析    | 5. 心病源的遗忘症         | 125       |
| 12. 双重编码          | 6. 药物              | 126       |
| 13. 注意与信息加工       | 7. 再教育             | 127       |
| 14. 表征信息          | 当记忆欺骗我们或者记忆丧失      | 129       |
| 15. 储存信息          | 1. 记忆的局限           | 129       |
| 16. 语言加工          |                    |           |





|                    |     |
|--------------------|-----|
| 2. 记忆会减弱或衰退吗 ..... | 131 |
| 3. 痛苦的记忆 .....     | 132 |
| 4. 建议力的影响 .....    | 133 |
| 5. 当记忆背叛我们 .....   | 135 |

### 第三章 记忆术概述

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 记忆术简史 .....          | 138 |
| 1. 记忆术简史 .....       | 138 |
| 2. 从简单的窍门到记忆策略 ..... | 140 |
| 3. 记忆策略的主要原则 .....   | 143 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 记忆规则 .....         | 147 |
| 1. 我的记忆能提高多少 ..... | 147 |
| 2. 编译记忆的原则 .....   | 148 |
| 3. 增强记忆力的原则 .....  | 150 |
| 4. 记忆术和记忆恢复 .....  | 152 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 记忆术在学习中的应用 .....      | 154 |
| 1. 记忆术在教育中的作用 .....   | 154 |
| 2. 学习中的成功编码策略 .....   | 155 |
| 3. 成功学习中的增强记忆策略 ..... | 156 |

## 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 .....          | 160 |
| 1. 从出生前开始 .....        | 160 |
| 2. 脑的早期发育 .....        | 162 |
| 3. 记忆和行为 .....         | 165 |
| 在学校的记忆 .....           | 168 |
| 1. “照片式”记忆：一个虚构的神话 ..  | 168 |
| 2. 从短期记忆到专业记忆 .....    | 168 |
| 3. 课堂上的记忆 .....        | 169 |
| 专业领域的记忆 .....          | 170 |
| 1. 演员和导演 .....         | 171 |
| 2. 儿童神经科医生 .....       | 171 |
| 3. 咖啡店业主 .....         | 172 |
| 4. 集邮家 .....           | 173 |
| 5. 出租车司机 .....         | 174 |
| 6. 没有人的记忆是完美的 .....    | 175 |
| 退休后的记忆 .....           | 175 |
| 1. 记忆的年龄 .....         | 175 |
| 2. 什么是随着年龄真正改变的东西 ...  | 176 |
| 3. 如何保持良好的记忆力 .....    | 177 |
| 集体记忆 .....             | 178 |
| 1. 信息的传递 .....         | 178 |
| 2. 重新激活记忆 .....        | 178 |
| 3. 纪念：一种被要求的记忆分享 ..... | 179 |

### 第二章 找到影响记忆的因素

|              |     |
|--------------|-----|
| 你并不是电脑 ..... | 180 |
| 1. 电脑 .....  | 180 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 2. 人脑 .....          | 181 |
| 注意力问题 .....          | 181 |
| 1. 注意不够 .....        | 181 |
| 2. 分散注意力的事物 .....    | 182 |
| 年龄和记忆 .....          | 183 |
| 1. 年龄与记忆的关系 .....    | 183 |
| 2. 老年人的记忆力 .....     | 184 |
| 身体与健康因素 .....        | 185 |
| 1. 寻找记忆与健康间的平衡 ..... | 185 |
| 2. 身体与健康因素 .....     | 186 |
| 药物影响记忆 .....         | 188 |
| 1. 影响记忆的药物 .....     | 188 |
| 2. 其他因素 .....        | 189 |
| 食物和记忆 .....          | 190 |
| 1. 饮食对记忆的影响 .....    | 190 |
| 2. 其他记忆必需物质 .....    | 193 |
| 情绪和记忆 .....          | 196 |
| 1. 情绪怎样影响记忆力 .....   | 196 |
| 2. 各种坏情绪 .....       | 197 |
| 性别和记忆 .....          | 199 |
| 1. 有什么不同 .....       | 200 |
| 2. 原因是什么 .....       | 200 |
| 压力和记忆 .....          | 201 |
| 1. 压力的类型 .....       | 202 |
| 2. 压力是如何影响记忆的 .....  | 203 |
| 影响记忆的其他因素 .....      | 204 |
| 1. 内部因素 .....        | 204 |

|                     |     |                         |     |     |
|---------------------|-----|-------------------------|-----|-----|
| 2. 外部因素 .....       | 205 | 提高你的外部客观记忆 .....        | 230 |     |
| <b>第三章 评估你的记忆能力</b> |     | 1. 再现策略 .....           |     | 230 |
| 我们是如何了解记忆的 .....    | 208 | 2. 时间管理 .....           |     | 231 |
| 1. 形态成像技术 .....     | 208 | 3. 区分任务的优先次序 .....      |     | 233 |
| 2. 功能成像技术 .....     | 209 | 4. 提高自己的组织能力 .....      |     | 234 |
| 3. 功能磁共振图像 .....    | 210 | 5. 控制自己所处的环境 .....      |     | 234 |
| 评估你的记忆能力 .....      | 210 | 6. 激发永久记忆 .....         |     | 235 |
| 1. 你对待生活的大体方法 ..... | 210 | <b>第五章 追求有益于记忆的生活方式</b> |     |     |
| 2. 评估你的临时记忆 .....   | 212 | 呵护你的大脑 .....            |     | 237 |
| 3. 评估你的长时记忆 .....   | 215 | 1. 大脑所需的营养 .....        |     | 237 |
| 4. 评估你的前瞻性记忆 .....  | 218 | 2. 大脑所需的食物 .....        |     | 239 |
| 5. 诠释你的强势和弱势 .....  | 219 | 3. 锻炼大脑和身体 .....        |     | 242 |
| 6. 你适合哪种记忆方法 .....  | 220 | 健康的睡眠 .....             |     | 243 |
| <b>第四章 提高你的记忆力</b>  |     | 1. 睡眠之谜 .....           |     | 243 |
| 提高你的内部主观记忆 .....    | 223 | 2. 保证睡眠 .....           |     | 244 |
| 1. 主动编码和存储策略 .....  | 223 | 减少酒精摄入量 .....           |     | 246 |
| 2. 注意力集中的威力 .....   | 225 | 1. 酒精是如何影响记忆的 .....     |     | 246 |
| 3. 学习时的联系策略 .....   | 227 | 2. 可怕的宿醉 .....          |     | 247 |
| 4. 脑海中的演练 .....     | 228 | 3. 更安全地喝酒的小窍门 .....     |     | 248 |

第三篇 超级记忆术

|                   |     |                          |  |     |
|-------------------|-----|--------------------------|--|-----|
| <b>第一章 超级记忆技巧</b> |     | 外部暗示法 .....              |  | 257 |
| 重复和机械学习 .....     | 250 | 1. 好的和坏的记忆辅助工具 .....     |  | 257 |
| 1. 熟记 .....       | 250 | 2. 书面提示：将事情写下来 .....     |  | 258 |
| 2. 重复巩固时间 .....   | 251 | 3. 改变环境 .....            |  | 259 |
| 联想记忆法 .....       | 251 | 感官记忆法 .....              |  | 260 |
| 1. 联想法 .....      | 251 | 1. 听觉暗示：使用声音引发你的记忆 ..... |  | 260 |
| 2. 实际应用 .....     | 252 | 2. 温柔地触摸 .....           |  | 260 |
| 联系法 .....         | 252 | 3. 我记得那个味道 .....         |  | 260 |
| 1. 记忆和联想 .....    | 252 | 数字记忆法 .....              |  | 261 |
| 2. 形成联系 .....     | 253 | 1. 增进对数字的记忆力，这真的可能吗 ...  |  | 261 |
| 图像记忆法 .....       | 254 | 2. 复述法 .....             |  | 262 |
| 细节观察法 .....       | 256 | 3. 组合法 .....             |  | 263 |
| 1. 概述 .....       | 256 | 虚构故事法 .....              |  | 263 |
| 2. 实例运用 .....     | 256 | 习惯记忆法 .....              |  | 264 |



|                   |     |               |     |
|-------------------|-----|---------------|-----|
| 搜索记忆法             | 265 | 对外语的记忆        | 279 |
| 1. 在记忆库中搜索        | 265 | 1. 从书写到学习外语   | 279 |
| 2. 提前回顾           | 266 | 2. 单词拼写       | 280 |
| 路线记忆              | 266 | 3. 近声词        | 281 |
| 1. 基本方法           | 266 | 4. 代用语        | 281 |
| 2. 举例分析           | 267 | 对地点的记忆        | 282 |
| “WWWHHWW” 法       | 268 | 1. 记住方向和路标    | 282 |
| 逻辑推理法             | 268 | 2. 将视觉信息口头化   | 282 |
| 记忆地图              | 269 | 3. 将口头信息视觉化   | 283 |
| 追溯个人经历            | 270 | 4. 找到自己的路     | 283 |
| 1. 发生在什么时候, 有什么标志 | 270 | 记住名言、名诗和理论    | 283 |
| 2. 当时的确是这样的吗      | 271 | 对历史知识的记忆      | 284 |
| 位置法               | 272 | 1. 记忆历史事件     | 285 |
| 1. 位置法的由来         | 272 | 2. 掌握历史术语     | 286 |
| 2. 如何运用           | 272 | 3. 重要的历史日期    | 286 |
| 3. 建议             | 273 | 对地理知识的记忆      | 287 |
|                   |     | 1. 记忆中的世界     | 287 |
|                   |     | 2. 针对性记忆      | 288 |
|                   |     | 记住数字和数学定义     | 289 |
|                   |     | 1. 数字记忆       | 289 |
|                   |     | 2. 数学定义及其他    | 290 |
|                   |     | 对化学术语和化学元素的记忆 | 291 |
|                   |     | 1. 如何记忆化学术语   | 291 |
|                   |     | 2. 元素及其符号     | 292 |

## 第二章 不同对象的专项记忆术

|           |     |
|-----------|-----|
| 记住名字和面孔   | 274 |
| 1. 基本原则   | 274 |
| 2. 如何记忆   | 275 |
| 从阅读中受益    | 276 |
| 1. 阅读时的记忆 | 277 |
| 2. 从阅读中受益 | 278 |

# 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 | 294 |
|----------|-----|

## 第二章 提高记忆力的思维游戏

|              |     |
|--------------|-----|
| 初级           | 296 |
| 1. 缺失的图像 (1) | 296 |
| 2. 重新排列 (1)  | 297 |
| 3. 阅读应用 (1)  | 297 |
| 4. 服务员 (1)   | 298 |
| 5. 重组旗帜 (1)  | 298 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 6. 找出入侵者 (1)   | 298 |
| 7. 逻辑推理 (1)    | 299 |
| 8. 恰当地配对 (1)   | 299 |
| 9. 旋转的立方体 (1)  | 299 |
| 10. 找不同 (1)    | 300 |
| 11. 整理书籍 (1)   | 301 |
| 12. 旋转的立方体 (2) | 301 |
| 13. 找出入侵者 (2)  | 302 |
| 14. 他是谁 (1)    | 302 |
| 15. 恰当地配对 (2)  | 302 |
| 16. 重组旗帜 (2)   | 303 |
| 17. 找不同 (2)    | 303 |

|                 |     |                 |            |
|-----------------|-----|-----------------|------------|
| 18. 缺失的图像 (2)   | 304 | 65. 阅读应用 (5)    | 323        |
| 19. 重新排列 (2)    | 304 | 66. 旋转的立方体 (5)  | 323        |
| 20. 阅读应用 (2)    | 305 | 67. 缺失的图像 (5)   | 324        |
| 21. 他是谁 (2)     | 305 | 68. 服务员 (2)     | 324        |
| 22. 正确的图案 (1)   | 305 | 69. 逻辑排序 (1)    | 325        |
| 23. 整理书籍 (2)    | 306 | 70. 找不同 (5)     | 325        |
| 24. 迷宫 (1)      | 306 | 71. 他是谁 (3)     | 326        |
| 25. 在镜子中的记忆 (1) | 306 | 72. 找出入侵者 (5)   | 326        |
| 26. 逻辑推理 (2)    | 307 | 73. 重新排列 (5)    | 326        |
| 27. 树形家谱图 (1)   | 307 | 74. 整理书籍 (5)    | 327        |
| 28. 不同的选项       | 307 | 75. 重组旗帜 (5)    | 327        |
| 29. 斗兽之星 (1)    | 307 | 76. 找出入侵者 (6)   | 328        |
| 30. 在镜子中的记忆 (2) | 308 | 77. 恰当地配对 (5)   | 328        |
| 31. 正确的图案 (2)   | 308 | 78. 不相同的项       | 328        |
| 32. 找不同 (3)     | 309 | 79. 服务员 (3)     | 329        |
| 33. 重组旗帜 (3)    | 309 | 80. 逻辑排序 (2)    | 329        |
| 34. 阅读应用 (3)    | 310 | 81. 整理书籍 (6)    | 329        |
| 35. 旋转的立方体 (3)  | 310 | 82. 逻辑推理 (7)    | 330        |
| 36. 重新排列 (3)    | 311 | 83. 重组旗帜 (6)    | 330        |
| 37. 找出入侵者 (3)   | 311 | 84. 旋转的立方体 (6)  | 330        |
| 38. 在超级市场 (1)   | 312 | 85. 缺失的图像 (6)   | 331        |
| 39. 逻辑推理 (3)    | 312 | 86. 找不同 (6)     | 332        |
| 40. 恰当地配对 (3)   | 312 | 87. 他是谁 (4)     | 332        |
| 41. 正确的选项       | 313 | 88. 补白          | 333        |
| 42. 整理书籍 (3)    | 313 | 89. 找出入侵者 (7)   | 333        |
| 43. 正确的图案 (3)   | 314 | 90. 阅读应用 (6)    | 334        |
| 44. 旋转的立方体 (4)  | 314 | 91. 服务员 (4)     | 334        |
| 45. 阅读应用 (4)    | 314 | 92. 在镜子中的记忆 (5) | 335        |
| 46. 缺失的图像 (3)   | 315 | 93. 正确的图案 (5)   | 335        |
| 47. 重组旗帜 (4)    | 315 | 94. 树形家谱图 (3)   | 335        |
| 48. 重新排列 (4)    | 316 | 95. 找出入侵者 (8)   | 336        |
| 49. 找不同 (4)     | 316 | 96. 重新排列 (6)    | 336        |
| 50. 在超级市场 (2)   | 317 | 97. 迷宫 (3)      | 337        |
| 51. 逻辑推理 (4)    | 317 | 98. 植物专家        | 337        |
| 52. 整理书籍 (4)    | 317 | 99. 补空缺         | 338        |
| 53. 正确的图案 (4)   | 318 | 100. 找不同 (7)    | 338        |
| 54. 逻辑推理 (5)    | 318 |                 |            |
| 55. 恰当地配对 (4)   | 318 | <b>中级</b>       | <b>339</b> |
| 56. 找出入侵者 (4)   | 319 | 1. 拼汉字          | 339        |
| 57. 缺失的图像 (4)   | 319 | 2. 诗词填数         | 339        |
| 58. 迷宫 (2)      | 320 | 3. 纵横交错         | 339        |
| 59. 逻辑推理 (6)    | 320 | 4. 三国演义         | 340        |
| 60. 在镜子中的记忆 (3) | 321 | 5. 疑惑的小书童       | 340        |
| 61. 在镜子中的记忆 (4) | 321 | 6. 文学想象         | 340        |
| 62. 树形家谱图 (2)   | 322 | 7. 成语十字格        | 340        |
| 63. 添入缺失的数字     | 322 | 8. 一笔变新字        | 340        |
| 64. 斗兽之星 (2)    | 322 | 9. 识图猜字 (1)     | 340        |



|                   |     |                     |     |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| 10. 一台彩电 .....    | 340 | 55. 聪明的长生 .....     | 347 |
| 11. 成语猜谜 .....    | 340 | 56. 大树不得砍 .....     | 347 |
| 12. 几家欢喜几家愁 ..... | 340 | 57. 数字藏成语 .....     | 347 |
| 13. 快乐联想 .....    | 341 | 58. 答非所问 .....      | 347 |
| 14. 成语接龙 .....    | 341 | 59. 心连心 .....       | 348 |
| 15. 象棋成语 .....    | 341 | 60. 蜻蜓点水 .....      | 348 |
| 16. 学三部曲 .....    | 341 | 61. 人名变成语 .....     | 348 |
| 17. 组合猜字 .....    | 341 | 62. “5” 字中的成语 ..... | 348 |
| 18. 串门 .....      | 341 | 63. 三谜同底 .....      | 348 |
| 19. 乌龟信 .....     | 341 | 64. 图片猜成语 .....     | 348 |
| 20. 拜访 .....      | 342 | 65. 填字组成语 .....     | 349 |
| 21. 长联句读 .....    | 342 | 66. 一环扣一环 .....     | 349 |
| 22. 成语与算式 .....   | 342 | 67. 省市组唐诗 .....     | 349 |
| 23. 穿针引线 .....    | 342 | 68. 剪读唐诗 .....      | 349 |
| 24. 一封怪信 .....    | 342 | 69. 三个举人 .....      | 349 |
| 25. 秀才贵姓 .....    | 342 | 70. 钟表成语 .....      | 350 |
| 26. 成语加减 .....    | 343 | 71. 迷宫成语 .....      | 350 |
| 27. “山东” 唐诗 ..... | 343 | 72. 博杂填字 .....      | 350 |
| 28. 雪中送炭 .....    | 343 | 73. 诗句重排 .....      | 351 |
| 29. 汉字拼凑 .....    | 343 | 74. 幽默的夫妻 .....     | 351 |
| 30. 真实的谎言 .....   | 343 | 75. 成语之最 .....      | 351 |
| 31. 老父读信 .....    | 343 | 76. 以谜和谜 .....      | 352 |
| 32. 诗词影片名 .....   | 344 | 77. 巧拼省名 .....      | 352 |
| 33. 断肠谜 .....     | 344 | 78. 意外收获 .....      | 352 |
| 34. 巧对对联 .....    | 344 | 79. 藏头成语 .....      | 352 |
| 35. 趣味课程表 .....   | 344 | 80. 指路 .....        | 352 |
| 36. 是否别字 .....    | 344 | 81. 百鹅题诗 .....      | 352 |
| 37. 屏开雀选 .....    | 345 | 82. 画师 .....        | 352 |
| 38. 相得益彰 .....    | 345 | 83. 魔法字条 .....      | 352 |
| 39. 环形情诗 .....    | 345 | 84. 二王相争 .....      | 353 |
| 40. 组字透诗意 .....   | 345 | 85. 拆字对联 .....      | 353 |
| 41. 多维提示 .....    | 345 | 86. 智改电文 .....      | 353 |
| 42. 几读连环诗 .....   | 346 | 87. 唐伯虎填诗 .....     | 353 |
| 43. 树木字谜 .....    | 346 | 88. 接头暗语 .....      | 353 |
| 44. 什么关系 .....    | 346 | 89. 神童解缙 .....      | 353 |
| 45. 孪生成语 .....    | 346 | 90. 地名填字 .....      | 353 |
| 46. 难解之谜 .....    | 346 | 91. 棋盘成语 .....      | 354 |
| 47. 文静的姑娘 .....   | 346 | 92. 快乐猜想 .....      | 354 |
| 48. 水果汉字 .....    | 346 | 93. 识图猜字 (2) .....  | 354 |
| 49. 拆字猜谜 .....    | 346 | 94. 猜谜招亲 .....      | 354 |
| 50. 运动会 .....     | 346 | 95. 城市正名 .....      | 355 |
| 51. 张三李四 .....    | 347 | 96. 开国君主 .....      | 355 |
| 52. 添字组字 .....    | 347 | 97. 虎字成语 .....      | 355 |
| 53. 郑板桥劝学 .....   | 347 | 98. 猜一猜 .....       | 355 |
| 54. 字画藏唐诗 .....   | 347 | 99. 成双成对 .....      | 355 |
|                   |     | 100. 更正片名填成语 .....  | 355 |
|                   |     | 101. 和珅求匾 .....     | 355 |

|                    |     |                    |            |
|--------------------|-----|--------------------|------------|
| 102.书生猜字 .....     | 355 | 149.地理标志 (4) ..... | 362        |
| 103.寻找作家 .....     | 356 | <b>高级</b> .....    | <b>363</b> |
| 104.拼单词 .....      | 356 | 1.比比谁大 .....       | 363        |
| 105.回忆填图 .....     | 356 | 2.商业谈判 .....       | 363        |
| 106.寻找底片 .....     | 356 | 3.地牢奇事 .....       | 363        |
| 107.图形再现 .....     | 356 | 4.奇怪的线 .....       | 363        |
| 108.回忆手势 .....     | 357 | 5.太空人 .....        | 363        |
| 109.补充图案 .....     | 357 | 6.奇特的算式 .....      | 363        |
| 110.减少信息 .....     | 357 | 7.过桥 .....         | 363        |
| 111.记忆历史事件 .....   | 357 | 8.魔法变数 .....       | 363        |
| 112.记忆涂格 .....     | 357 | 9.五棵松 .....        | 363        |
| 113.规律推图 .....     | 357 | 10.半张唱片 .....      | 364        |
| 114.面面俱到 .....     | 357 | 11.几人能脱险 .....     | 364        |
| 115.消失的标记 .....    | 357 | 12.青蛙爬井 .....      | 364        |
| 116.选择记忆 .....     | 358 | 13.军队成员 .....      | 364        |
| 117.判断图形 .....     | 358 | 14.冬日受伤记 .....     | 364        |
| 118.记住词义 .....     | 358 | 15.纽扣 .....        | 364        |
| 119.谐音法记忆 .....    | 358 | 16.立方 .....        | 365        |
| 120.图形选择 .....     | 358 | 17.瓶子 (1) .....    | 365        |
| 121.回忆选图 .....     | 359 | 18.扑克筹码 .....      | 365        |
| 122.底部的图案 .....    | 359 | 19.绳梯 .....        | 365        |
| 123.倒扣的扑克 .....    | 359 | 20.胶合板 .....       | 366        |
| 124.超级联想 .....     | 359 | 21.多米诺骨牌 .....     | 366        |
| 125.破译数字密码 .....   | 359 | 22.装饰物 .....       | 366        |
| 126.记忆填箭头 .....    | 359 | 23.三位数 .....       | 366        |
| 127.过程描述 .....     | 359 | 24.印度方块 .....      | 366        |
| 128.记忆推图 .....     | 359 | 25.接触 .....        | 367        |
| 129.慧眼识星 .....     | 360 | 26.服务员 .....       | 367        |
| 130.图形组合 .....     | 360 | 27.绳索 .....        | 367        |
| 131.拼凑瓷砖 .....     | 360 | 28.桥 .....         | 367        |
| 132.细节比较 .....     | 360 | 29.手 .....         | 368        |
| 133.动物公共汽车 .....   | 360 | 30.啤酒搅拌器 .....     | 368        |
| 134.巧记圆周率 .....    | 360 | 31.狗窝 .....        | 368        |
| 135.图符相对 .....     | 360 | 32.钉子 .....        | 368        |
| 136.巧记书名 .....     | 360 | 33.硬币 .....        | 369        |
| 137.与椅子有关的东西 ..... | 361 | 34.农夫 .....        | 369        |
| 138.图形推理 .....     | 361 | 35.布料 .....        | 369        |
| 139.超级记忆 .....     | 361 | 36.疯狂的科学家 .....    | 370        |
| 140.记忆分辨 .....     | 361 | 37.银行业务 .....      | 370        |
| 141.众里挑一 .....     | 361 | 38.拼图 .....        | 370        |
| 142.停车次数 .....     | 361 | 39.地理名胜 .....      | 370        |
| 143.正方形个数 .....    | 361 | 40.不同之处 .....      | 370        |
| 144.猫窝的门 .....     | 362 | 41.凸面镜 .....       | 371        |
| 145.渐变 .....       | 362 | 42.三维世界的剑 .....    | 371        |
| 146.地理标志 (1) ..... | 362 | 43.瀑布 .....        | 371        |
| 147.地理标志 (2) ..... | 362 | 44.花瓶 .....        | 371        |
| 148.地理标志 (3) ..... | 362 |                    |            |



|                   |     |                    |            |
|-------------------|-----|--------------------|------------|
| 45.底片 .....       | 371 | 83.刺绣展览 .....      | 380        |
| 46.距离 .....       | 372 | 84.电影制片厂 .....     | 381        |
| 47.几个人? .....     | 372 | 85.美好的火车旅行 .....   | 381        |
| 48.最矮 .....       | 372 | 86.沿下游方向 .....     | 381        |
| 49.巧分农庄 .....     | 372 | 87.路径逻辑 (4) .....  | 382        |
| 50.间谍之死 .....     | 372 | 88.跨栏比赛 .....      | 382        |
| 51.四减四的结果 .....   | 373 | 89.穿过通道 .....      | 382        |
| 52.错觉 .....       | 373 | 90.填空 (5) .....    | 383        |
| 53. $6+5=9$ ..... | 373 | 91.叠纸牌 .....       | 383        |
| 54.12 顶帐篷 .....   | 373 | 92.票 .....         | 383        |
| 55.出征 .....       | 373 | 93.加薪要求 .....      | 383        |
| 56.财主分田 .....     | 373 | 94.照片定输赢 .....     | 384        |
| 57.钟表不慢了 .....    | 374 | 95.路径逻辑 (5) .....  | 384        |
| 58.客轮 .....       | 374 | 96.溜冰 .....        | 384        |
| 59.得分 .....       | 374 | 97.四人骑自行车 .....    | 385        |
| 60.卖水 .....       | 374 | 98.阳光中的海岛 .....    | 385        |
| 61.实际损失 .....     | 374 | 99.服务窗口 .....      | 385        |
| 62.电话 .....       | 374 | 100.路径逻辑 (6) ..... | 386        |
| 63.回到地球 .....     | 374 | 101.填空 (6) .....   | 386        |
| 64.填空 (1) .....   | 375 | 102.学习走廊 .....     | 386        |
| 65.路径逻辑 (1) ..... | 375 | 103.善于针织的母亲们 ..... | 387        |
| 66.排行榜 .....      | 375 | 104.早上的电话 .....    | 387        |
| 67.房间之谜 .....     | 376 | 105.瓶塞 (1) .....   | 387        |
| 68.女运动员 .....     | 376 | 106.用奇数写出偶数 .....  | 387        |
| 69.巴士停靠站 .....    | 376 | 107.瓶子 (2) .....   | 388        |
| 70.填空 (2) .....   | 377 | 108.置换 .....       | 388        |
| 71.路径逻辑 (2) ..... | 377 | 109.狂欢大转盘 .....    | 388        |
| 72.说谎的女孩 .....    | 377 | 110.蜂箱 .....       | 388        |
| 73.邮票的面值 .....    | 377 | 111.牌点 .....       | 389        |
| 74.与朋友相遇 .....    | 378 | 112.铁匠 .....       | 389        |
| 75.军官的来历 .....    | 378 | 113.热狗 .....       | 389        |
| 76.填空 (3) .....   | 378 | 114.玻璃杯 .....      | 389        |
| 77.站岗的士兵 .....    | 379 | 115.火柴杆 .....      | 390        |
| 78.在国王桥上接客人 ..... | 379 | 116.调换 .....       | 390        |
| 79.路径逻辑 (3) ..... | 379 | 117.筹码 .....       | 390        |
| 80.下火车后 .....     | 379 | 118.瓶塞 (2) .....   | 390        |
| 81.填空 (4) .....   | 380 | 119.撞球 .....       | 391        |
| 82.欢度国庆 .....     | 380 | 120.标志牌 .....      | 391        |
|                   |     | <b>答案 .....</b>    | <b>392</b> |

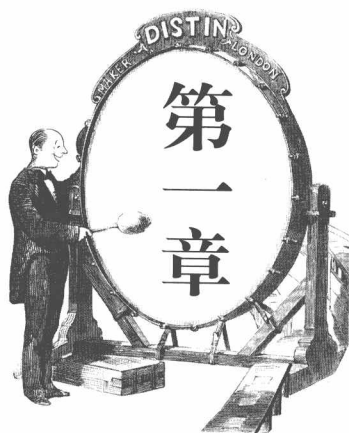




## 第一篇

# 记忆和记忆术概述





# 了解你的记忆

## • 记忆是什么 •

### 1. 大脑与记忆

大脑由140亿个脑细胞组成，每个脑细胞可生长出2万个树枝状的树突用来传递信息。人脑“计算机”的功能远远超过世界上最强大的计算机。

人脑可储存50亿本书的信息，相当于世界上藏书最多的美国国会图书馆藏书（1000万册）的500倍。

人脑神经细胞功能间每秒可完成信息传递和交换次数达1000亿次。

处于激活状态下的人脑，每天可以记住4本书的全部内容。

.....

净重约1.5千克，拥有天文数字一样多的神经细胞以及数十亿的连接，这就是人类的大脑——我们的神经系统中起着关键作用的部分。大脑包含左右两个半球。半球表面是层层折叠的“灰色物质”——大脑皮质，这一部分负责处理决断、记忆、言谈和其他复杂过程。左脑半球控制着右半边身体，右脑半球则控制左半边身体。两个半球中间的连接部分被称为胼胝体。

大脑控制着人类所有的动作和思维，从我们伸出的一根手指，到做算术题目，再到