

高效记忆法

51个记忆秘诀速查速用大全集



许大鹏——著
知名心理作家

乐律心理——组编
专业心理机构

学生、上班族、写作者
极速进阶的秘密武器

用科学有趣的方式，
讲解简单实用的记忆妙法

高效记忆法

51个记忆秘诀速查速用大全集

许大鹏——著

知名心理作家

乐律心理——组编

专业心理机构



贵州师范学院内部使用



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

高效记忆法：51 个记忆秘诀速查速用大全集 /

许大鹏著. — 北京：西苑出版社，2020.1

ISBN 978-7-5151-0738-7

I. ①高… II. ①许… III. ①记忆术 IV.

① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 293237 号

高效记忆法：51 个记忆秘诀速查速用大全集

GAOXIAO JIYIFA : 51 GE JIYI MIJUE SUCHA SUYONG DAQUANJI

出版发行：西苑出版社

通讯地址：北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮政编码：100013

电 话：010-88636419

印 刷：天津旭非印刷有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

字 数：185 千字

印 张：14

版 次：2020 年 1 月第 1 版

印 次：2020 年 1 月第 1 次印刷

书 号：978-7-5151-0738-7

定 价：49.80 元

(图书如有缺漏页、错页、残破等质量问题，由印刷厂负责调换)

前言

优秀的记忆力是获得成功的必要因素之一。记忆力关乎一个人是否聪慧，是否能够学有所成，是否能够取得事业上的成功。在漫长的历史长河之中，涌现出了数不清的英雄人物，这些人大都拥有超凡的记忆力。比如亚里士多德能够将看过的书一字不差地背诵出来；恺撒大帝可以清楚地记得每一名战士的名字和相貌；张衡可以做到过目不忘；等等。

不过，在现实生活中，遗忘又是每个人都必须面对的一个大难题。很多人提起笔来就忘字；站在讲台上就马上忘了自己该说些什么；面对明明非常熟悉的朋友却又想不起对方的名字；出门忘记带钥匙；炒菜忘记放盐；重要节日、电话号码也经常被遗忘。这些遗忘给生活带来了许多不便，也使得人们下意识地关注“如何提升记忆力”这一重要问题。

事实上，已经有很多人为了杜绝以上这些情况的发生，开始下意识地培养、提升自身的记忆力了。有远见的人还会主动寻找、学习、使用一些可以提升记忆力的方法，借用这些记忆方法来开发、挖掘大脑的记忆潜能，使自己可以拥有超乎常人的记忆能力，并在超级记忆力的帮助下走出一条辉煌的人生路。

科学研究证实，人的记忆潜力是超乎想象的，每个人的大脑都是一个巨大的宝藏，有着永远也用不完的记忆空间，只不过大多数人没有找到可以

打开这个宝藏大门的钥匙。其实，打开记忆潜能的大门很简单，人们只需掌握适合自己的记忆方法，就可以轻松打开藏宝室的大门，让自己在记忆的海洋里畅游，开发出超凡脱俗的强大记忆力，使自己可以更加高效地工作、学习、生活，有更多、更充沛的时间去发展事业，将自己的生活规划得更加合理，一步步走向更高、更宏伟的人生舞台。

在本书中，我搜集了许多非常有效的记忆方法，读者朋友可以从中找到最适合自己的记忆方法。本书还结合生动鲜活的故事、案例将这些强大的记忆方法一一呈现出来。不论你是什么身份，也不管你的文化水平高低，只要你阅读了这本书，就可以在书中找到适合自己的强大记忆方法。用这些有效的记忆方法来武装自己，去学习，去识记，你的学习就会变得更轻松，你的事业也会变得更加成功！

目 录

第一章 改善不同类型记忆的方法	/ 001
第一节 短时记忆法	/ 002
第二节 长时记忆法	/ 006
第三节 情景记忆法	/ 010
第二章 打好基础的记忆方法	/ 015
第一节 丹田呼吸法	/ 016
第二节 观察力法	/ 020
第三节 优选记忆法	/ 024
第四节 概括记忆法	/ 027
第五节 卡片记忆法	/ 031
第六节 体操训练法	/ 035
第七节 名人的记忆方法	/ 040
第三章 多角度记忆法	/ 045
第一节 抽象资料转换法	/ 046
第二节 环扣记忆法	/ 050
第三节 食物增强法	/ 054
第四节 数字记忆法	/ 057
第五节 习惯记忆法	/ 066

第六节	时间管理法	/ 070
第七节	调节压力法	/ 075
第八节	暗示记忆法	/ 079

第四章 全方位提高记忆法 / 083

第一节	间隔记忆法	/ 084
第二节	循环记忆法	/ 087
第三节	联想记忆法	/ 091
第四节	感官协同记忆法	/ 095
第五节	超级音乐记忆法	/ 099
第六节	纵横交错记忆法	/ 103

第五章 快速提高记忆法 / 107

第一节	绘图记忆法	/ 108
第二节	比较、比喻记忆法	/ 112
第三节	记忆宫殿法	/ 114
第四节	定桩法	/ 118
第五节	趣味记忆法	/ 123
第六节	变换顺序记忆法	/ 129
第七节	思维导图记忆法	/ 133
第八节	精细回忆记忆法	/ 139

第六章 稳步提高记忆力的妙诀 / 143

第一节	限时强记法	/ 144
第二节	瞬时、即时记忆法	/ 147
第三节	课堂记忆法	/ 150
第四节	预习记忆法	/ 154

第五节	复习记忆法	/ 158
第六节	过度记忆法	/ 162
第七节	“双基”记忆法	/ 165
第八节	快速阅读记忆法	/ 168
第九节	六步笔记记忆法	/ 171
第十节	课堂学习的分段记忆法	/ 174
第七章	超级记忆术的应用	/ 177
第一节	解读词义的记忆法	/ 178
第二节	借用记忆法学习语文知识	/ 181
第三节	提升数学基础的记忆方法	/ 185
第四节	提升英语成绩的记忆方法	/ 190
第五节	解决物理难题的记忆方法	/ 196
第六节	提高化学成绩的记忆方法	/ 201
第七节	提升历史成绩的记忆方法	/ 206
第八节	提升地理成绩的记忆方法	/ 211
第九节	提升政治成绩的记忆方法	/ 214

第一章

改善不同类型记忆的方法

贵州师范学院内部使用

第一节 短时记忆法

李岚最近有些烦恼，本来她因为工作成绩优秀而被公司调到了故障申报处理部（简称“申报处”）是应该高兴的，但她实在开心不起来。在公司的所有部门中，就属申报处的工作最为轻松，而且待遇又最优厚，所以只要能够被调到该部门工作，那就是公司里所有人都要羡慕的事情。幸运降临在李岚身上，但她却并没有感到幸福，因为她着实被眼前的问题难倒了。

李岚原来在客户接待处工作，这里工作最辛苦，还要整天看客户的脸色。一开始，当李岚听到自己将会被调到申报处工作的时候，她简直开心到不敢相信自己的耳朵。可等到第二天，李岚在申报处工作之后，她就遇到了一个必须解决的难题，如果不能成功解决这个难题，那她很可能就会失去这份工作。

原来，申报处的工作虽然简单，但也需要工作人员有一定的快速记忆能力。因为很多客户打来故障报修电话时，都需要有专门的工作人员将客户的联系信息记下来，然后根据客户电话中所讲的故障情况，分门别类地将客户信息整理到不同的维修系统中去。

这本来是一个动动手指就能完成的事情，可是李岚偏偏欠缺这方面的能力，任她想尽一切办法，都不能很好地记住客户的联系信息，这让她在工作中不断出现差错。就在昨天，李岚还被部门经理当众批评了一顿。

上午的工作刚刚结束，李岚就痛苦地皱起了眉头，她必须在其他休息的时间将上午接听的报修电话重新核对一遍，以免出现错误。这时，李岚在申报处新交的好友张欢过来邀她一同去食堂吃饭，张欢看到李岚还在整理客户的联系信息，觉得有些惊诧，于是便问李岚怎么了。

得知事情的始末之后，张欢便笑着对李岚说：“岚姐，这个其实很简单，我教你一个方法就能解决，不过……今天中午的午餐要你请。”李岚一听张欢有方法解决她这个困境，不由得又惊又喜，赶忙开口说道：“欢儿，只要能帮着岚姐，别说一顿，你这一周的饭姐都包了！”

玩笑过后，张欢告诉了李岚一个方法。她让李岚在记下客户联系信息的时候将其中代表不同含义的信息断开，然后把这些断开的小组块一一记下来，这样，就能一字不差地将客户的信息全部记下来了。

张欢还给李岚举了一个例子，比如：要记 2928453597 这样一个电话号码，就可以将它分为 29（区号）、2845（总机号）和 3597（分机号）三组，这样就能很好地将这一个拗口的电话信息一字不差地记下来了。果然，李岚在使用该方法之后，就很少因为记错客户联系方式而苦恼了。

专家认为，李岚之所以会出现记不住客户的联系方式的情况，是因为她的短时记忆能力较差，再加上她不懂得如何增强自己的短时记忆力，自然无法顺利地将这些信息准确记住，而张欢教给李岚的就是提高短时记忆力的方法中最简便、最常用的一种。

专家之所以说李岚的短时记忆力较差，是因为科学研究发现，短时记忆力的信息编码以听觉编码为主，虽然也存在以视觉编码和语义编码为主的情况，但这种情况只会在人们进行短时记忆的最初阶段出现，随后就会在大脑储存短时记忆的时候将视觉编码和语义编码转换成听觉编码进行储存。

李岚的工作是通过接听客户打来的电话来记录客户提出的问题及其联系方式，所以她在进行短时记忆的时候采用的都是听觉编码，不存在相互转换的情况，而在这种情况下，李岚依然记不住客户的联系信息，可见她的短时记忆力是很差的。

短时记忆又称为工作记忆，该记忆方式的特点就是信息保持时间很短。科学家们形象地将这种记忆方式比作电话号码式的记忆。意思是说，当人们在需要打电话时，会先在电话簿上找到电话号码，然后拨号，通完电话之后，刚刚查找的电话号码也就会被马上忘掉，电话号码在大脑中存在、保持的时间是非常短的。

1959年，美国学者彼得森夫妇就做过有关方面的实验。他们发现，在人们回忆3秒钟之前的信息时，会出现较为明显的遗忘现象，在所有的研究对象中只有80%的人能够做到准确回忆。随着时间的推移，回忆的准确率还会不断下降，等到18秒以后，能够做到准确回忆的人只剩下10%。也就是说，在无复述的情况下，人们的短时记忆力只能维持5~20秒的时间，最长也不会超过1分钟。

科学研究发现，短时记忆是有容量的，这种容量又被称为记忆广度，是指在记忆信息被呈现后，人能够记起、回忆起的最大数量。美国心理学家米勒研究发现，人们在记忆一组3至12位的随机排列的数字表时，能够被记起并回忆出来的最大位数为7加/减2位。

根据这一实验结果，米勒认为：人短时记忆可以储存的信息量是7个（加上或减去2个）组块（一个有意义的信息单元，可以是一个字母、一组单词或者一句话）。我国学者测定短时记忆的广度是：“无关联的汉字一次能够记住6个，10进位的数字可以记住7个，线条排列可以记住5个，如果记忆的信息是有意义、有关联或是人们所熟悉的，那么记忆的广度还会

增加。”

以上的研究发现，如果人们能找到一种可以有效提高短时记忆力的方法，这种方法要求人们在进行短时记忆的过程中可以将小的信息单位联合成被人们所熟悉的、较大的信息单位，这样就可以最大限度地提高人的短时记忆力。

将记忆对象联合成组块的目的有两个：第一，将时间和空间上非常接近的单个项目组合起来，使之成为一个相对较大的组块；第二，利用一定的知识和经验把单个的项目组成有意义的块。这样一来就可以将记忆信息加工成为组块，起到扩大记忆容量的作用。在上文中，张欢教给李岚的记忆方式就是将电话信息进行加工，使之成为有意义的组块。

研究发现，短时记忆不但存在的时间很短，而且还很容易受到外界的干扰。只要在行为人进行短时记忆的过程中，对其插入新的记忆活动（比如一些噪声或者其他与记忆无关的响动等），阻止其对记忆信息进行复述，那么行为人记下的信息就会马上消失，而且不能恢复。所以在进行短时记忆的情况下，一定要注意保持周围环境安静，使记忆者不被外界因素干扰。

第二节 长时记忆法

赵晨曦以优异的成绩被一所重点大学录取，并在入学两年之后就获得了该校公费出国留学的机会。家人都为赵晨曦所取得的成绩感到骄傲，他们决定在赵晨曦暑假返家的时候给她一份惊喜。

家人们在赵晨曦毫不知情的情况下，给她定制了一个足有十层的奶油水果大蛋糕，以此喻示赵晨曦的人生将会十全十美，生活也会甜美富足。

第二天，返家的赵晨曦果然被这个让人惊喜的礼物感动了，她非常开心，一时间觉得自己多年寒窗苦读终于得到了应有的回报和认可。这可能就是世界上最美妙的滋味了吧，她一辈子也不会忘记这种激动和喜悦的心情。

赵晨曦邀请亲朋和她一同分享这代表着幸福和美满的蛋糕，这蛋糕也寄托了她和家人对美好未来的企盼。

时光飞逝，终于到了赵晨曦出国留学的日子。在告别了依依不舍的家人之后，赵晨曦满怀信心地踏上了通往异国的征程。对于这次出国留学，赵晨曦也是做了十足准备，她专门对英语口语进行了针对性的训练，就连学校的英语老师都对她的口语水准十分赞许。可是等赵晨曦到达英国之后，她遇到了一个非常严重的问题。

原来，到英国留学，赵晨曦虽然得到了一笔助学金，但这些钱仅仅够她维持生活，所以她决定外出打工挣钱。在找工作的过程中，赵晨曦发现，她在国内备受英语老师称赞的英语口音，在英国当地是非常“独特”且“另

类”的，这让她不得不重新学习“纯正”的英语发音。

赵晨曦的学习过程非常不顺利，她总是很快就把那些“牢牢”记在脑海中的英式口语发音忘掉，这让她很痛苦。几个月过去了，赵晨曦一直没能找到解决问题的办法，她的英语发音还是一如既往的“怪异”。

每当赵晨曦深感苦闷和绝望的时候，她的脑海中都会马上闪现出家人与她一同分享大蛋糕的画面，这个画面一直默默地为赵晨曦加油、打气。

在随后的日子里，赵晨曦坚持每天同英国本地人交谈，即使不参与交谈，她也要认真倾听英国人讲话。此外，她还购买了大量她最喜欢的英文歌曲专辑来听，并时不时地参与一些演讲比赛，努力让自己适应英式口语的发音。赵晨曦还将英式口语发音与原来掌握的口语发音的异同之处全部列举出来，以此来增强自己对英式口语发音的记忆。一年以后，在赵晨曦坚持不懈的努力下，她终于掌握了英式口语发音。

后来，在一次关于长时记忆力的讲座上，赵晨曦终于弄清楚了导致她学习英式英语发音困难的真正原因。原来，在她学习英式英语发音的过程中，一直都被原来学习过的口语发音干扰，开始学到的口语发音一直在抑制后来学习的英式口语发音，所以才让她在学习过程中吃尽了苦头。

专家认为，赵晨曦在学习过程中遇到的问题，是很多学生在学习的时候经常遇到的，这种问题的根源与长时记忆的特性有关。长时记忆又被称为永久性信息储存，意思是指这种记忆能够得到终身性或者永久性的保存。赵晨曦在学习英式英语发音之前学习过一种英语发音方法，这种口语发音是被她牢牢记住的，正是她脑海中的一种长时记忆，这种长时记忆会在她学习新口语发音的过程中阻碍其记忆。

研究发现，人在学习的过程中，先学习的材料会对后学习的材料的识记

或回忆产生干扰、抑制作用，该作用又被称为前摄抑制。前摄抑制是大多数学生在学习过程中遇到的最大难题，想要解决这一难题，就必须弄清楚长时记忆储存信息的方法。

研究发现，识记的方式分为无意识识记和有意识识记。无意识识记是指思维主体事先没有识记的意图和目的，也没有付出很大脑力或者采取记忆策略、手段，这些被识记的信息完全是自然而然地被大脑纳入长时记忆中的。

这种无意识识记与思维主体的人生经历、兴趣、爱好、职业、关注点、目的、动机有着密切的联系。简而言之，对思维主体有重大影响且能够激发思维主体产生强烈情绪波动的事件都会被思维主体无意识识记。比如，本文中的赵晨曦在收到家人祝福以及那份大蛋糕的时候，就无意中将当时的画面及感受牢牢地记在脑海中，成了一段具有强大能量的长时记忆。

在现实生活中，我们可以通过这种让思维主体产生剧烈情绪波动的方式来增强他的长时记忆力。思维主体在情绪波动剧烈时所记住的信息是绝对稳定且可以被大脑长久保存的。但又因为无意识记忆具有很大的偶然性和选择性，仅凭借这种记忆方式是不能让人们获得系统性的知识或者能力的，所以在生活中常被人们使用的记忆方式是有意识识记。顾名思义，有意识识记是指思维主体有预定识记目的、有策略、有计划地使用某种方法对知识进行记忆。在本文中，赵晨曦在学习英式口语时就使用了有意识识记法。

研究发现，后学习的知识也会对先前学习的知识产生抑制和干扰作用，该作用称为倒摄抑制。但先后学习的知识性质不同程度越高，倒摄抑制对长时记忆功能的影响就越小。由于前摄抑制和倒摄抑制的存在，使得很多人在识记一篇文章的时候，会出现记得开头和结尾而忘记中间部分的现象。所以在学习的过程中，我们可以人为地将前后所学的内容尽可能地区分开来进行记忆，这样就能增强长时记忆力，所记的内容也会变得更为深刻。除此之

外，还可以巧妙地选择时间段进行记忆，例如清晨醒来时，由于没有先前记忆信息的前摄抑制作用，记忆效果会比较好；入睡前，由于没有此后记忆信息的倒摄抑制作用，同样可以提高记忆效果。