

离你生活最近的
袖珍口袋书

实用珍藏版

FOLLOW ME

风靡全球的快速记忆教程

跟我学 超级记忆法



全面清除你的记忆障碍，

李建康 编著

时帮你轻松掌握先进快速的超强记忆方法，

度提高你的学习成绩，成倍提高学习效率。

中国言实出版社

跟我学 超级记忆法

风靡全球的快速记忆教程

李建康 编著
中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学超级记忆法/李建康编著.

-北京:中国言实出版社,2004.6

(跟我学系列口袋书)

ISBN 7-80128-531-X

I. 跟… II. 李… III. 记忆术—基本知识

IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005342 号

责任编辑:张 青

责任校对:王一兵

封面设计:朴 磊

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924761 64924716

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京慧美印刷厂

版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

规 格 880×1230 毫米 1/64 总印张 47.5

总 字 数 1500 千字

印 数 1-5000 册

定 价 100.00 元(全十册)

前言

目前,学习“超级记忆法”的狂潮已经风靡全球,引发了一场新的学习革命。

“超级记忆法”是一股关于记忆力的风暴,正以不可估量的速度冲击着人们的传统记忆模式和思维观念,正在改善着全球数以千万计的人的记忆习惯,更为许多人赢得了无可估量的成功机会。

如果你是一个学生,那么每天都要面对一大堆背诵任务:永远记不完的外语单词、一箩筐稀奇古怪的化学符号、背不全的语文课文和历史知识……这一切都像紧箍咒,无情地套在你的头上,让你一刻不得清闲,甚至梦中都在念念有词。

如果你是一个职员,偏巧还做着老板的秘书、助理之类的工作,那么,你随时随地都需要把老板的各种指令一一牢记,并即刻办理。比如,为某客户预订某日某时的机票,拟一份至关重要的传真件,周末记得提醒他给儿子买生日礼物,下午三点的约会取消……也许他是心血来潮,或是突发奇想,而你都必须

以最快的速度将他交办的事记住，并按要求传达下去。这时候，没有好记性是免不了要误事的。

在这样一个信息高度发达而又瞬息万变的时代，书籍、报纸、杂志、电视、互联网、电子邮件、短信等信息载体充斥着我们的生活。怎样才能迅速捕捉到对自己有用的信息，并将这些信息迅速应用到自己的工作、生活和学习中去？在这样关键的时候，你当然更应该拥有“全脑超级记忆”这个法宝了。

知识存在的全部意义是能够为人所用，这本书中关于“记忆力”的知识也一样。如果你学习并迅速掌握了“超级记忆法”，那么，迅速掌握和应用信息就不在话下了。我们将“超级记忆法”的精华浓缩在本书中，让你读完后能够掌握诀窍，并实施到工作和学习的实践中。你将会惊喜地发现，它的作用是立竿见影的。

编 者

2004 年 1 月



第一篇 什么是超级记忆 001

第一章 挖掘超级记忆潜力 003

一、大脑是如何进行记忆的 004

二、左右脑的功能 007

三、大脑如何储存信息 008

四、大脑的记忆过程 011

五、大脑的记忆秘密 012

六、怎样发挥记忆的优势 014

第二章 塑造超级记忆高手 019

一、明确记忆的目的 021

二、放松身心 022

三、认定自己有超人的记忆力 023

四、如何用心记忆 025

五、记忆是什么 030

六、如何有效地记忆 033

七、超级记忆的条件 041

八、记忆的顺序 043

第三章 开发右脑的方法 047

一、强化训练右脑 047

二、用身体的左半部分进行训练 050

三、遗忘的原因 055

第二篇 超级记忆的二十六种方法 ... 063

一、分类法 065

二、联想记忆法 068

三、图形记忆法 073

四、理解记忆法 077

五、链式超级记忆法 079

六、谐音记忆法 085

七、缩略记忆法 088

八、歌诀记忆法 091

九、串联影像记忆法 094

-
- 十、顿悟记忆法 095
 - 十一、形象记忆法 098
 - 十二、笔记记忆法 099
 - 十三、编码记忆法 101
 - 十四、重复记忆法 106
 - 十五、环式记忆法 110
 - 十六、兴趣记忆法 114
 - 十七、卡片记忆法 117
 - 十八、荒谬故事记忆法 118
 - 十九、数字系统记忆法 122
 - 二十、梳发记忆法 123
 - 二十一、情境记忆法 125
 - 二十二、定位记忆法 127
 - 二十三、观察记忆法 129
 - 二十四、灵活思考法 130
 - 二十五、形义认记法 131
 - 二十六、朗读记忆法 132

第三篇 超级记忆的应用 135

第一章 学生超级记忆术 137

- 一、用卡扎·罗姆布记忆法学外语 137
- 二、运用联想法快速背课文 139
- 三、用谐音+联想方法背六十干支表 141
- 四、用比喻记忆法学语文 146
- 五、用推测记忆法学语文 148
- 六、用卡片记忆法背单词 150
- 七、用提纲记忆法学语文 151
- 八、掌握最有效的“黄金复习法” 153
- 九、用归类记忆法学语文 157
- 十、如何记忆故事和书本材料 160
- 十一、考生如何增强记忆力 162
- 十二、记忆数理化知识与外语单词的方法 166
- 十三、用符号记忆法学习文科知识 168
- 十四、语文科的记忆方法 170
- 十五、课文应该怎么背 172
- 十六、自测记忆法 174

- 十七、运用荒谬法、口诀法学地理 177
- 十八、分段循环背单词 180
- 十九、巧记三十六计 181
- 二十、制作辅助单词表帮助记忆 182
- 二十一、用联想法记忆历史事件 185

第二章 职场超级记忆术 188

- 一、轻松记住数字和日期 189
- 二、快速记住电话号码的方法 193
- 三、迅速记住人名和相貌的方法 195
- 四、利用规律与联想记忆姓名 198
- 五、社交礼节记忆法 200
- 六、日程安排的记忆 206
- 七、临时接到电话的记忆 207
- 八、演讲词的记忆 207
- 九、法规条例的记忆 208
- 十、推销员和经理人的记忆方法 214
- 十一、轻松记忆演讲稿 216
- 十二、抓住提纲即兴演讲 218
- 十三、快速记忆演讲要点 220

第三章 呵护保养大脑的方法 258

一、大脑依靠氧气和葡萄糖 258

二、关于大脑食物 260

三、大脑需要运动 263

第四章 用运动促进自己的记忆力 267

一、消除精神紧张的十项运动 267

二、记忆训练操 271

三、调节呼吸操 274

四、调身操 276

五、自我暗示操 279

附：趣味问答测验记忆力 282

第一篇

什么是超级记忆

第一章 挖掘超级记忆潜力

记忆的物质基础

关于记忆,目前有许多新的学说,但有一点为学者们所公认,即记忆过程中有其物质基础。一般说来,操作技能不易忘却,而知识性、思考性事物则易于忘却。记忆有短期、长期之分,特别是长期记忆,需要新蛋白质的合成。所以记忆也需要营养素作为物质基础。

但是,若想加强长期记忆能力,单纯有物质基础还不够,还必须有足够的时间,使蛋白质合成过程能充分进行。为此,就出现了种种方法,如体育运动、气功、电刺激,或借助于仪器设备。这些方法的实质,都是使全身放松,使脑血管扩张,有足够的血流将所需要的营养素带进脑内。同时因全身松弛,有了充裕的时间而保证了合成过程的进行。

在大脑内,记忆没有固定的贮存部位,广泛而分散地贮存于各处的皮层及皮层下组织。

日常生活中有几种常见现象：

第一，在学习中，必须是有意义能理解的东西才能记住。例如，单画一“撇”，并无意义，如果被补写成“狗”字，人们就有一只狗的具体形象印在脑中。这是通过脑内“认识”、“判断”、“分析”等各个区域进行记忆的。

第二，刺激(印象、情报)越强，记忆的效果越好。因为强烈刺激引起神经细胞的活动长时间持续，较早合成蛋白质，而成为长期记忆。每个人大概都有“终生难忘”的事，就是刺激过强之故。

第三，学习必须反复，因为大脑皮层中有一百多亿个神经元互相制约，有兴奋就有抑制。如果一个神经元接受刺激(学习)而兴奋，就有被其他神经元抑制的可能。因此不能形成记忆。如果反复学习，接受刺激的神经元数增多，受抑制的可能性就减少。

第四，学得的知识应定期复习。因为记忆的物质过程是一次性的，经过一定时期，长期记忆也可忘却。某一专业的学者，每天接触的都是其专业，就等于每天在复习，所以持久不忘。

一、大脑是如何进行记忆的

恩格斯说：“我们的意识和思维，不论它看起来

是多么超感觉的,总是物质的、肉体的器官即人脑的产物。”

列宁说:“心理的东西、意识等等是物质(即物理的东西)的最高产物,是叫作人脑的这样一块特别复杂的物质的机能。”

脑生理学研究的结果,正在不断向人们揭示记忆的物质基础的秘密。据有关资料表明,正常的人大脑约有 140 亿个神经细胞(俗称神经元),这是大脑记忆的物质基础。140 亿个神经细胞间互相产生千丝万缕的联系。外界事物通过感觉器官反映到大脑时,神经细胞间就通过它们的接触点进行一系列记忆活动。

没有记忆力,整个智力构架就要坍塌,也就是说人的思维活动都要仰仗头脑里的记忆。那么,大脑是怎么进行记忆的呢?

首先要了解大脑是什么样的。弄清大脑的构造,明白它是如何工作、如何记忆、如何集中注意力、如何进行创造性思维。

大脑有左右两半部。每一部分控制不同的功能,并以不同的方式处理信息。这两个部分通过一个奇妙的电子、化学中继系统连接,其本身有 3 亿个活跃的神经细胞。我们每个人大脑中都至少有 7 个不同的“智力中心”。但是我们大多数人只开发了这一潜能的一小部分。如:

小脑(或脑干)——控制人的许多本能,诸如呼