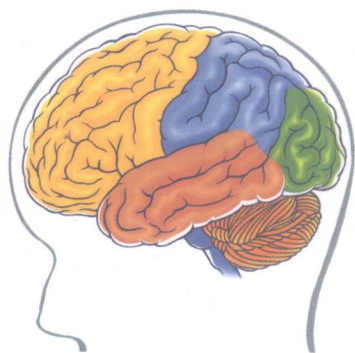


破译记忆力的神奇密码，开发记忆潜能

记忆力

密码



贾娟 主编



用最新的科学研究成果破译记忆力的神奇密码，
用简单有趣的思维游戏教你掌握提高记忆力的有效
方法

人脑潜在的记忆能力是超乎想象的，只要掌握
了科学的记忆规律和方法，就能拥有超级记忆力

华文出版社

记忆力 密码

贾娟 主编



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

记忆力密码 / 贾娟主编. —北京: 华文出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5075-2564-9

I. 记… II. 贾… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 008538 号

书 名: 记忆力密码

标准书号: ISBN 978-7-5075-2564-9

作 者: 贾 娟 主编

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 王明贵

文字编辑: 黎 娜 贾 娟

美术编辑: 潘 松

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

电子信箱: hwcb@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

720mm × 980mm 1/16 开本 14 印张 212 千字

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

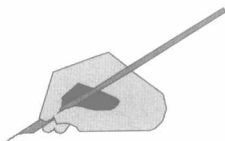
定 价: 19.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言



P R E F A C E

美国文学大师海明威曾经说过，记忆力对于知识和经验的积累起着决定性的作用，许多杰出的成就都是建立在记忆的基础上。记忆是思考的基石。倘若脑海中没有已经记住的知识，我们就不会深思熟虑，不能定义周遭，亦不可能以理服人，自作决策，更不要提自主创新了。记忆力在我们的学习、生活、工作、人际交往中发挥着至关重要的作用，是我们所能拥有的最有价值的财富之一。

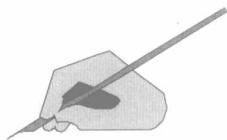
我们每个人都有过忘事儿的时候，找不到钥匙了，钱包不知丢在哪里，忘记家人的生日，想不起老朋友的名字……虽然记忆力可能会随着年龄的增长而下降，但这种情况只有在记忆得不到正确使用的环境下才会发生。记忆力并不是什么深奥的学问，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以得到提高。

为了帮助读者开发大脑潜能、改善记忆力状况、快

速获得提高记忆力的方法,本书在综合记忆力领域最新研究成果的基础上,试图解开记忆力的神奇密码。全书分为记忆力概述、记忆的类型、我们为什么会忘记、影响记忆力的因素、评估你的记忆能力、提高你的内部主观记忆、提高你的外部客观记忆、高效记忆技巧、有益记忆的生活方式等9个部分,以浅显易懂的语言阐释了记忆力的复杂机制,探讨了影响记忆力的因素,介绍了多种实用的记忆方法,并从饮食、运动等生活方式着手,为读者量身打造了一套全面的大脑保健方案,以消除造成遗忘的不利因素,提高大脑的活动水平,从根本上提升记忆力。同时,编者还精心选取了50多个提升记忆力的思维游戏,帮助读者快速掌握适合自己的记忆方法。

本书从理论知识到实践方法,循序渐进地讲解了有关记忆力的知识,用最新的科学研究成果破解了记忆力的神奇密码,语言通俗、切合实际、易于操作、快速见效是本书的特点。读完本书,你会切实感受到“获益匪浅”的真正含义。

目 录



CONTENTS

第一章	记忆力概述	1
第一节	记忆是什么	1
第二节	记忆是怎样形成的	4
第三节	对信息进行选择和分析	9
第四节	我们是如何了解记忆的	12
第二章	记忆的类型	17
第一节	临时记忆	17
第二节	长期记忆	21
第三节	感官和记忆	27
第四节	自传性记忆	33
第五节	前瞻性记忆	35
第六节	记忆的其他类型	37
第三章	我们为什么会忘记	39
第一节	遗忘是正常的	39

第二节	“舌尖”现象	42
第三节	遗忘理论	44
第四节	拒绝进入	46
第五节	拒绝访问	49

第四章 影响记忆力的因素 51

第一节	年龄	51
第二节	饮食	56
第三节	睡眠	59
第四节	药物	62
第五节	疾病	65
第六节	影响记忆力的其他因素	74

第五章 评估你的记忆能力 83

第一节	你对待生活的方法	83
第二节	评估你的临时记忆	87
第三节	评估你的长期记忆	91
第四节	评估你的前瞻性记忆	95
第五节	诠释你的强势和弱势	97
第六节	你适合什么记忆方法	98

第六章	提高你的内部主观记忆	103
第一节	主动编码和存储策略	103
第二节	注意力集中的威力	106
第三节	学习时的联系策略	111
第四节	脑海中的演练	113
第七章	提高你的外部客观记忆	115
第一节	再现策略	115
第二节	时间管理	117
第三节	区分任务的优先次序	123
第四节	提高自己的组织能力	124
第五节	控制自己所处的环境	126
第六节	激发永久记忆	128
第八章	高效记忆技巧	131
第一节	联想记忆法	131
第二节	图像记忆法	133
第三节	细节观察法	136
第四节	外部暗示法	139
第五节	感官记忆法	142
第六节	数字记忆法	144

第七节	名字和面孔记忆法	149
第八节	虚构故事法	152
第九节	习惯记忆法	153
第十节	搜索记忆法	155

第九章 有益记忆的生活方式 157

第一节	寻找记忆和健康间的平衡	157
第二节	大脑所需的营养物	160
第三节	锻炼大脑和身体	168
第四节	保证睡眠	171
第五节	改善你的饮食	174

附录 179

提高记忆力的思维游戏	179
答案	208



第一章

记忆力概述

第一节 记忆是什么

记忆究竟是什么

记忆是一种生物过程，在这个过程中，信息被编码、储存、重新提取。记忆使人类个性化，它为人类参考过去提供了基点，也为人类展望未来提供了一个标准。与个人

的“记忆库”或存储单位的传统观念不同，记忆力，不是个奇异独立的东西。更确切地说，它是通过多重感官通道刺激的、复杂的电气化学的反应，并且被存贮于独特、精密的大脑神经网络中。实际上，当新的信息被添加进来时，人的记忆力总是在不断地变化和发展着，在现今科技的帮助下，科学家们业已在绘制异常复杂的、被我们称为记忆流程图的工作中取得了重大进展。

记忆就像一段音乐，由许多不同部分组成整体。

——马尔克斯·莱克勒

记忆是复杂的

记忆是我们大脑中一个储存东西的地方，它为我们提供历史信息。它告诉我们昨天以及10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，而一段浪漫的回忆会在我们闻到某种特殊的花香时浮现于脑海。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、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，我们会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事情。

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，它会帮助你找到钥匙。但是，仔细想想，它的作用远远大于这些。

记忆是个性化的

梦想、思想、行动、姓名、地点、面孔、香味、事实、感情、味道，以及许许多多的东西通过记忆带入我们的意识。它们对于我们的记忆来说有着不同的形态。有时，记忆不是这种形态就是那种形态；而有时它们是一个由香味、花纹和声音组成的万花筒。一句话，记忆就如同一张由听觉、味觉、嗅觉、触觉和视觉组成的网。

当你想要进行信息回忆时，记忆会通过联系走捷径来帮助完成记忆任务。然而，许多研究显示，正是你个人的知识、经历，以及一些事情对你的意义在驱动你的记忆。正是在它的帮助下，记忆有了一定的意义。

“生存还是毁灭，这是一个问题。”这句话引自莎士比亚的《哈姆雷特》。如果你熟悉这个故事，就知道这些话是在一个特定的时刻说的。然而，这些话与你的孩子第一次说的话或者你的配偶第一次表示他（或她）爱你相比，就不是那么重要了。你可以想象出一个比莎士比亚的作品更戏剧化的场景，因为它是你的。那个地点、那种香水、你的那种感受——

婴幼儿的记忆

心理学家卡罗琳·霍维·科利尔领导的一个研究小组研究发现，婴儿可能保存了用脚使得悬挂在摇篮上方的活动物体摆动的记忆。两个月大的婴儿在24小时内记得这个联系；出生1个月后，他们可以在1个星期内想起这个协调运动；出生后6个月，记忆痕迹可以持续2~3个星期。

从2岁或3岁开始，幼儿就有了创造记忆的能力，并且可以在十几年后回想起。这些记忆的保存是随着语言能力的增强而变得容易的。尽管如此，对成年人来说，大多数人的个人事件记忆是在10岁以后才有的。

当你记起它时，可能会产生一种朦胧感，并且心潮汹涌。

记忆是我们拥有的最个性化的东西。它给予我们自我感觉。在记忆深处，就是你自己。记忆的运作在很大程度上遵循的原则是：“它现在或是将来某个时刻是否会与我个人有关？”这种“更高”层次的记忆就是有时我们所称的有意识感觉。

知道记忆究竟是什么以及它怎样运作对于开发人类的记忆力很重要。首先，我们来看看记忆的类型。不知你曾经有没有注意过有些东西好记而有些东西难记？这是因为大多数人记忆的类型都是优势与弱点的综合。由于不同的记忆类型被存储在大脑各种功能不同的区域中，回忆往事这种行为将零碎的“记忆”分别从各自的存储地拼凑到一起。记忆力的形成需要特定的“路径”。记忆的形成取决于多个因素，包括时间、重要性、目的、内容、强度以及刺激源——记忆的基本要素。每一个因素都会影响到人类记忆力的质量和可达性。

第二节 记忆是怎样形成的

尽管我们中的大多数人会抱怨自己或者听说别人的记忆是如何不好，事实上，我们的记忆是连续的强弱结合的过程。例如，智力水平的多重性：一个人可能是一个出色的作家，但是在数学上却缺少悟性；我们可能在记人方面能力很强，却可能经常忘记带钥匙。要改善记忆的第一步，就是要认识到记忆的哪个方面是比较薄弱的。因为记忆是沿着多重神经网络的路径得到储存的，所以有效的做法就是了解记忆是如何被编码、储存和重新提取的。一旦你了解了记忆过程中基本的形成规律，你就可以更明智地对待记忆。

记忆生命中的一天

当你读到这里，你的大脑正在将你的眼睛、嘴、耳朵、皮肤和鼻子捕捉到的大量信息进行分类。一旦这些刺激通过感官进入你的大脑，就立刻通过突触、蛋白质和电流的脉冲开始工作。举例来说，这页书上的这些字，正在沿着你的视觉神经传到它们最终

的储存区域——枕骨里面的视觉大脑皮层。然而，如果这些信息没有得到充分的注意，或者被认为没有长期记忆的的必要，它仅仅会被编码应付短期之用，除非再进行分类，要不最终会被丢弃。

编码的过程要考虑到情感的特性、价值观和信息的意义，也就是要考虑到信息与之前的知识的关系，要考虑到数据受到多大的重视。当一个经历被重新唤起，各种要素立刻会从大脑中储存它们的区域中被重新提取，进行组合，最终组成你的记忆。

随着X射线断层摄影术以及其他透视设备的出现，科学家能够辨认出大脑中记忆不同功能特性的区域。

考虑一下，你昨晚吃的什么？你很可能会列出线索来帮助你回想，可能是特殊的环境，比如大多数的情况：哦，我昨晚一个人在家。一系列的暗示刺激记忆链条中的各种要素：我本来想出去吃拉面，但是转念一想，还是决定先看完小说，所以我在家吃的泡面。你的记忆可能包括了感官的重新刺激。它可能会因为惊讶或者经历或者陪你在一起的人而得到提示。当你主动使用这些线索或提示的时候，这些线索或提示就称作暗示。改善你的记忆很大程度上就要依靠你对线索重新提取的有效程度。

记忆库

我们的大脑已经演化到了有单独的部分处理来自不同的感官和不同的时间段的信息，并能分辨不同的重要程度。某个朋友的生日、某个商务

你认真对待的事物会保留在你的记忆中，而你不经心对待的事物会被不知不觉地遗忘。

——威廉·詹姆斯

洽谈的方法，以及某个购物清单都会被存储在记忆的不同部分里。

随着时间的推移，你的有意识体验会着重停留在当时和当地。不管你刚刚的有意识体验是什么，都会被推移到记忆系统的另外一个部分，或被抛弃。你现在的短时记忆关注的是阅读，但是你还记得昨天晚上看过的一部电影，而这是你对某个生活片段的特殊记忆（对某人生活中事件的记忆叫做自传式记忆）。你可能还记得电影中的男主角是谁。一个月后，你还会记得自己看过这部电影，但可能记得的只是一个故事梗概。一年以后，你可能会在看新租的电影光碟的时候，记起自己已经看过这部电影了。

记忆库的种类

外部记忆主要有两类存储库。

语义性记忆库

语义性记忆库存储的是综合的世界知识。它有点像大脑中一本不断增长的百科全书。任何种类与事实有关的知识本质上都是语义性的，包括事实（如法国的首都都是巴黎）以及更多关于世



记忆小贴士

是否各种音乐都有助于我们集中注意力和记忆呢？

许多人都喜欢边工作边听音乐。公园里跑步的人、做游戏的孩子们、开会的人们，还有购物的人们每日都聆听着自己的音乐。音乐真的对工作有帮助或者能让人心情舒畅吗？

毫无疑问，在聆听音乐的时候你能同时开展你的工作，但让人质疑的是，你是否也能全力地集中自己的注意力。

记忆信息时不要在周围摆放电视。因为你看到电视就不能专注于手头的工作。即使是无趣的表演或电视剧，只要有选择，你就不会选择手头的工作。如果你只是听着电视里的声音，你会禁不住遐想，这样的背景音乐下会是什么画面呢？于是，你就会放下手上的工作，试图很快地瞥一眼。你可能会再回来工作，但是你的注意力就很难再集中。

界的基本知识（如知更鸟是鸟）。

经历性记忆库

经历性记忆库存储的是更加个性化的有关片段和事件的记忆：我们昨天晚上做了什么或者为18岁生日庆典做了什么、暑假去了什么地方，等等。

记忆的工作原理

编码

对学习内容进行分析有助于记忆。但是应该遵循什么原则来优化这种分析呢？为了回答这个问题，心理学家设计了一些实验来实践不同的编码方式。

· 形状、声音和语义

当我们在大脑中“操纵”一条信息时，会进行不同类型的分析——书写（NO：是小写还是大写）、发音（“湍”与“湍”是念同样的音吗）或者语义（溜须拍马：比喻谄媚奉承）。

心理学家所做的各种实验表明，最后一种处理方式——自问词汇的意思，而非发音或者书写形式——有助于更好地记忆，这一过程经过了一个更为深入的分析。因此，这通常是我们学习时最经常的自发性处理方式。由此可见，在记忆领域也一样，“最好不要只相信表面”。

· 联系自我进行记忆

如果成功地在信息与自我之间建立联系，很有可能改善我们的记忆能力。为了记住像“过滤器”这样普通的词，可以联想自己曾经弄坏了一个过滤器，另一个借给了邻居，在一个月前我们买了第三个。这一



记忆小贴士

每小时、每天、每周或每月做回顾，通过不间断的学习，信息会被牢记。花越多时间去记忆概念或技巧，记忆就变得越牢固。“熟能生巧”说明在学习过程中反复实践的必要性，频繁的回顾能建构你对事物的规范认识。

过程叫做“自我参考”，能最大限度地调动我们的精神重心，从而强化词汇在长期记忆中的痕迹。

· 根据目标调整编码

我们是否必须不惜任何代价地弄清楚一个词的意思，或者将其与我们的个人生活联系在一起？事实上，我们还需要考虑到信息的不同类型。如果需要记住的是一篇散文，最好把注意力集中在它所要表达的意思上。但是，如果要背诵一首诗歌，最好注意诗句的节奏及韵律，这些才是易化记忆的有用线索。至于诗歌的意思，在回忆的时候它将帮助重组诗歌的主题。

储存

信息不是以把东西放在仓库或商店里的方式存储在脑海中，因此信息的记忆需要被“巩固”。我们时刻面临着遗忘的挑战，因此必须要“强化”记忆痕迹，以增加信息被长期保存的机会。反复学习有助于巩固知识，并延长记忆。

重新提取

当然，记忆的目的是为了以后的再利用。有时候，我们能毫不费力地想起一些事情。而有些时候，话就在嘴边，但是我们需要一个线索才能够回想起来。事实上，存在3种方式来“找回”记忆。

· 自由回忆

这种回忆是最困难的。在日常生活中，常以开放式问题的方式出现，例如“你昨天晚上吃了什么甜点”。而在关于记忆障碍的会诊时，医生或

大脑的可塑性

我们对大脑功能的许多认识都来源于对疾病的研究。受损的大脑区域可以帮助我们研究对引起大脑损伤的功能障碍进行研究。在脑病例中，患者最初多被进行颞瓣（海马脑回中）内部双边切除，以根治难医治的癫痫，但手术后患者将不记得新近发生的事情。

即使两个脑半球中的一边受伤或者被切除，另一边通常能够以近乎正常的方式保证日常生活所需的大部分功能。除非进行精确的测试，才能体现出某些能力的缺失。