

超级记忆术

快速提高记忆力的魔法书

陈玢
主编

系统阐述记忆奥秘 评估你的记忆能力 对症提供记忆良方



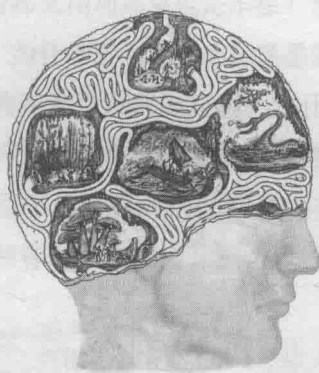
就是让你
记得住

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

开发记忆潜能 成就人生梦想 就是让你记得住
高效记忆的要害 超强记忆的技巧 持久记忆的秘诀

超级记忆术

陈 玢 / 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

超级记忆术 / 陈玢主编. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2017.6
(2019.4 重印)

ISBN 978-7-5596-0056-1

I. ①超… II. ①陈… III. ①记忆术 IV. ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 067965 号

超级记忆术

主 编: 陈 玢

责任编辑: 牛炜征

封面设计: 冬 凡

文字编辑: 赵宏波

美术编辑: 何东宁

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市万龙印装有限公司印刷 新华书店经销

字数249千字 880mm × 1230mm 1/32 10印张

2019年4月第2版 2019年4月第2次印刷

ISBN 978-7-5596-0056-1

定价: 38.00元

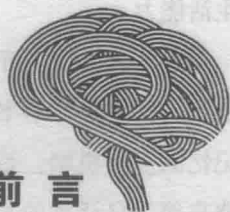
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-62707370 010-88893001

内 容 简 介

本书对记忆的复杂机制、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，并且介绍了多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”，并辟有专门的章节告诉你如何提高学习成绩，快速开发你的记忆潜能，让你的学习更轻松，实现理想更容易。



前言

PREFACE

为什么我们那么在乎自己的记忆？仅仅是为了找到丢了的关键或者想起有用的数字吗？答案是否定的。记忆包括我们的身份、个性与智力，以及所有我们想要保存的经历的总和。事实上，我们一直不断地将记忆运用于日常生活中，尽管我们常常没有意识到这一点。

为什么学习那么用功却总也记不住？为什么电话号码、重要日子记了又忘？为什么看到一张十分熟悉的面孔却想不起名字？为什么连重要的谈判会议都能忘词？为什么打个岔就忘了自己要干什么了？为什么经常在家翻箱倒柜地找东西？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？

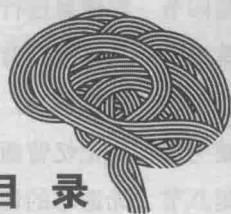
研究表明，人脑潜在的记忆能力是惊人的和超乎想象的，只要掌握了科学的记忆规律和方法，每个人的记忆力都可以提高。记忆力得到提高，我们的学习能力、工作能力、生活能力也将随之提高，甚至可以改变我们的个人命运。

众所周知，随着年龄的增长，我们的记忆力会减退，然而这并不是无法避免的灾难。在明白了我们的记忆是如何工作的之后，我们可以使它的效能得以提升，从而提高学习能力、工作能力和

生活能力。

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，本书在综合了记忆领域研究成果的基础上，解释了记忆的复杂机制，系统地阐述了记忆力的形成、保持、再现，以及遗忘等记忆活动的规律特点，深入探讨了影响记忆力的因素，并介绍了包括联系法、机械学习、路线记忆、记忆地图、感官记忆法、图像记忆法等多种有利于提高学习成绩的记忆方法。书中还针对不同学科的特点，提出了专项记忆法，所举实例涉及语文、政治、数学、英语、历史、地理、化学等多种学科，对于改变机械的记忆方式、增强记忆效果、提高学习成绩具有指导意义。同时，编者还选录了一些提升记忆力的思维游戏，以帮助读者找到适合自己的记忆方法。

丰富的内容、精彩的游戏、科学有效的方法，结合大量的实用技巧，不仅可以帮助学生提高学习效率，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，都有很大帮助。只要认真按照本书中的方法去做，就一定能开启你的记忆潜能，从而成为记忆超人，实现自己的理想。



目 录

CONTENTS

第一章 探索记忆的奥秘

第一节	关于记忆.....	2
第二节	最初几年的记忆.....	14
第三节	在学校的记忆.....	20
第四节	记忆：创作灵感的来源.....	26
第五节	专业领域的记忆.....	30
第六节	男性与女性的记忆.....	39
第七节	强烈刺激会留下深刻记忆.....	42
第八节	广告，记忆的实验室.....	45
第九节	退休后的记忆.....	48
第十节	集体记忆.....	53
第十一节	剖析记忆.....	56
第十二节	记忆的细胞机理.....	62
第十三节	从巴甫洛夫的狗到大象的记忆.....	68
第十四节	医学影像技术.....	72

第二章 记忆的程序与类型

第一节	在所有状态下的注意力.....	76
第二节	感情扮演的角色.....	81
第三节	被抑制的记忆.....	84

第四节	对信息进行选择和分析	87
第五节	从编码到背景	90
第六节	双重编码.....	94
第七节	当记忆背叛我们	97
第八节	无遗忘的记忆点	104
第九节	记忆的三个关键阶段....	109
第十节	临时记忆.....	112
第十一节	为了记忆而记忆	116
第十二节	长期记忆	118
第十三节	专业象棋师和运动员的记忆	129
第十四节	感官和记忆	132
第十五节	莫扎特的传奇记忆力	146
第十六节	自传性记忆	150
第十七节	前瞻性记忆和元记忆	154



第三章 记忆与生活保健

第一节	寻找记忆和健康间的平衡	158
第二节	大脑所需的营养	161
第三节	大脑所需的食物	164
第四节	锻炼大脑和身体	171
第五节	健康饮食	174
第六节	睡得好才能记得好	178
第七节	记忆的敌人	182
第八节	记忆的疾病和障碍	187
第九节	压力与记忆	203
第十节	焦虑与抑郁对记忆的影响	207

第十一节	情绪以不同方式影响记忆.....	210
第十二节	环境影响记忆.....	213
第十三节	影响记忆的其他因素.....	219

第四章 评估你的记忆能力

第一节	记忆力好坏的标准是什么.....	224
第二节	测测你自己的记忆力.....	227
第三节	你对待生活的大体方式.....	231
第四节	评估你的临时记忆.....	235
第五节	评估你的长期记忆.....	237
第六节	评估你的前瞻性记忆.....	241
第七节	诠释你的强势和弱势.....	243
第八节	你适合哪种记忆方法.....	245



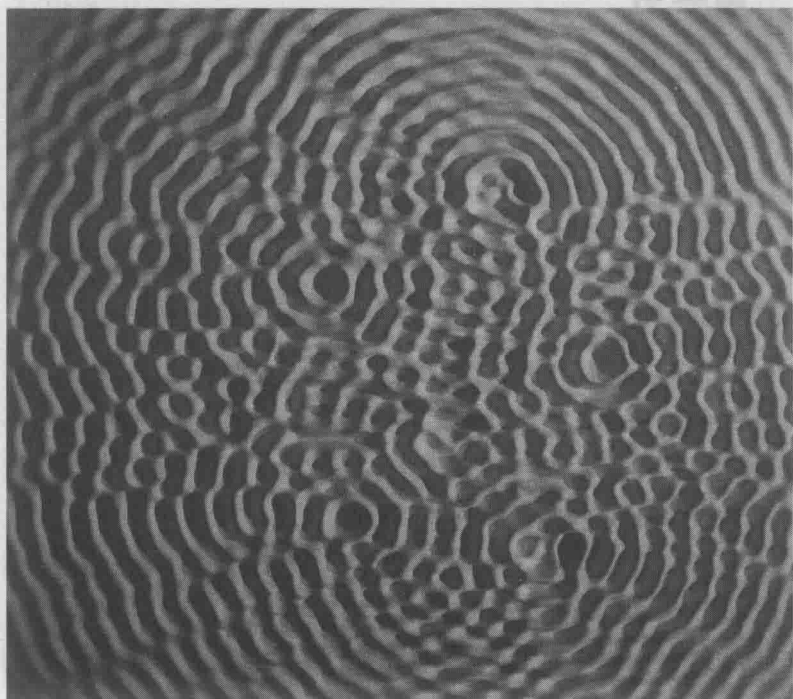


第五章 记忆基础训练，让记忆更高效

第一节	改变命运的记忆术	250
第二节	记忆的前提：注意力训练	253
第三节	记忆的魔法：想象力训练	257
第四节	记忆的基石：观察力训练	261
第五节	右脑的记忆力是左脑的 100 万倍	264
第六节	思维导图里的词汇记忆法	269
第七节	不想遗忘，就重复记忆	272
第八节	思维是记忆的向导	276

第六章 对症下药，各科记忆有良方

第一节	外语知识记忆法	280
第二节	人文知识记忆法	285
第三节	数学知识记忆法	290
第四节	化学知识记忆法	293
第五节	历史知识记忆法	297
第六节	物理知识记忆法	302
第七节	地理知识记忆法	305
第八节	时政知识记忆法	309



第一章

探索记忆的奥秘

第一节

关于记忆



如何定义记忆

记忆不是以简单的程序存在的，关于记忆最常见的说法是学习和记住信息的能力。然而，随着年龄的增长，人们发现先前的知识不断被遗忘，并开始抱怨自己的记忆。事实上，生物学的实际情况比这个相当模糊的“记忆”术语复杂得多。

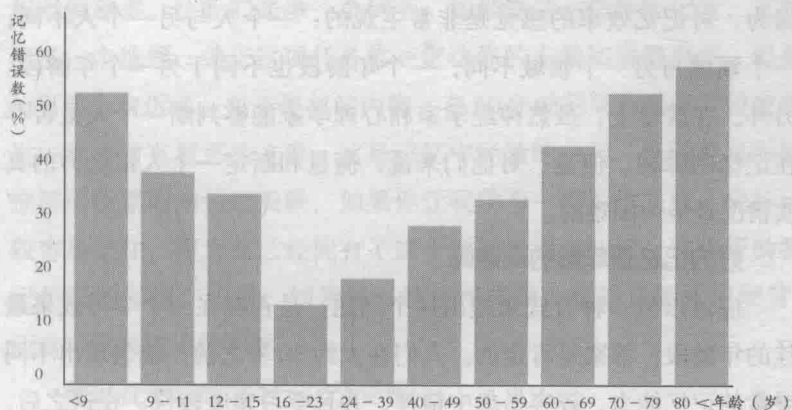
面对一条新信息，通常先是一个极其短暂的感官记忆，接着是一个 20 多秒钟的短期记忆，然后通过各种途径构筑成长期记忆。

记忆这一术语也同样应用于对三个动态过程的参照：学习新信息，将其储存在大脑的特殊空间里，然后在需要的时候将其找出来。

对大多数人来说，记忆基本上被用于自主学习的场合，而在日常生活实践中我们常处于不自觉记忆的情况下，即科学家们所说的“无意识记忆”。这种应用于日常的记忆，使我们无须专门学习就能记住邻居所穿裙子的颜色。这种能力是我们自然智力功能的基本要素之一。

什么是“好的”和“差的”记忆

比较“好的”和“差的”记忆涉及记忆程序的运行效率问题，我们认真地学习并很好地储存所学的信息，是否就能够很容易地回想起来？我们会发现有许多不同的描述，并且每个人对记忆的抱怨



年龄 (横向) 与记忆 (纵向) 关系图表

也不相同。

另一方面, 一些事物有助于发展某些人的记忆力, 对另一些人则不然。所以, 我们不能真正地比较“好的”或者“差的”记忆。

大脑的损伤可能带来记忆的缺损。

解决办法: 采取大脑防护设施; 增加安全性, 减少毒素, 增加记忆补充品。

由于缺乏营养, 额一颞叶连接功能可能弱化。

解决办法: 经常补充营养并增加智力上的挑战。

由于长期处于紧张状态, 海马脑回区域的神经细胞可能相继死去。

解决办法: 通过应用日常的放松法减少压力。

大脑细胞可能缺乏氧。

解决办法: 增加心血管活动。

神经递质可能下降。

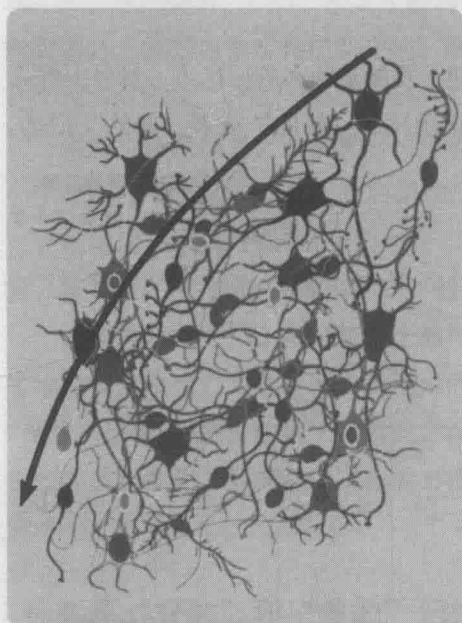
解决办法: 增加饮食营养, 特别是能够产生记忆神经递质的营养物质。

随着年龄增长, 记忆力会发生一些变化, 在这里提供了一些解决办法。

因为，对记忆效率的感觉是非常主观的：一个人与另一个人不同，一个领域与另一个领域不同，一个年龄段也不同于另一个年龄段。另外，在医学上，虽然神经学家和心理学家能够判断一个人是否存在记忆的障碍，但是，对他们来说，衡量和断定一个人记忆力的真实情况是极为困难的。

好的记忆是年龄的问题吗

应该以另一种方式来提出这个问题：是否存在一个学习效果最佳的年龄段？答案是肯定的。人们在大约 30 岁之前，能表现出不同寻常的记忆能力，较容易集中精神，并且学习速度较快。在这之后，人们学习变得有些困难。但是，这并没有什么可怕的！只不过为了



细胞的记忆路径：这张图展示了一张复杂的神经网络。记忆一些事情需要神经细胞的特定网络的活动。深色的神经细胞是活动的，其他的是静止的，除非被刺激。记忆的发生需要随机刺激的发生，或者需要利用记忆术或记忆策略。

达到同样的效果，人们需要用更多的时间。在 15 岁时我们只需要学习三次就能记住一首诗，而 50 岁时我们必须投入更多的精力来分析和处理信息，而且我们对干扰和噪音更敏感，所以需要更多的时间和更多的尝试来记住同一首诗。一个中学生可以边听音乐边复习功课，而一个 40 岁的人只能在安静的环境中才能保持精神集中。

然而，当涉及重新提取信息时，年龄大则构成一个优势，因为一个人的年龄越大，所储存的信息

相对就越多。让我们来举一个例子：如果你是一位年轻记者，正在跟进一个选题，关于这项任务你一定比你的主编知道得更多。但是他可能会告诉你，关于类似的内容，在60年前的某份报纸上曾发表过一篇非常有意思的文章。这是记忆中经验的参与，是随着时间的推移所积累的知识的反映。如果你让我学习一篇医学文章，我将比较容易记住，因为我已经拥有了这个领域的很多知识，这将帮助我记住新的知识。相反，如果是一篇法律文章，我就只能死记硬背，而这对我来说比较困难。

最好在年轻时学习一门外语吗

最好早点开始学习外语，因为它涉及精确的知识，而通常一种语言词汇的构筑、语调的学习都是在幼年自觉发生的。5岁之前，一个孩子能够自觉学习不同语言的全部语音；而年龄稍大一些，则会选择那些自己常听到的词进行学习。因此，一个年纪非常小的孩子可以借助一些短小的歌曲来掌握不同的外语语调。

对成人来说，这项任务更多地要求“用心”强记，因此将更难以实现。但是不要忘记，总是存在个体的例外。我的前任老板在退休后学习了西班牙语和意大利语，并且达到了相当优秀的水平。而这对其他人来说，则被证明是比较困难的。

记忆力的好坏是基因决定的吗

即使教育可能扮演着一个重要的角色，我们也发现，一些人虽然没有在著名的院校进行过长时间的学习，却有着非常出色的记忆力；相反，有一些人虽然经常出入重点院校，却并没有良好的记忆力。因此，学习能力的不同，不仅仅归因于教育的影响。

然而，还没有任何一个研究人员发现超常记忆的主控基因！虽然在某些动物身上发现遗忘基因和记忆基因，但是直到现在，这些通常是从一些非常特殊的实验中总结出来的假设，很难用以推断人类记忆的自然功能。总之，记忆肯定表现为天生所有和后天获得、



记忆和智力

智力并不完全是遗传的，其遗传因素仅占很小的一部分。聪明到底意味着什么？IQ 智力商数测试在评估智力方面很有效，但是我们也不能太过相信这种测试的分数。更重要的是，在个人能力和所处环境之间找到平衡。拥有良好的记忆力、平衡的心态，具有敏锐的判断力、良好的知识储备，这些重要的素质并不能通过 IQ 测试来评估。

基因和教育的混合物。

男性和女性以相同的方式记忆吗

回答这个问题并不容易，虽然绝大部分性别特征与教育有关，然而通过采用激素分泌的间接方法证明，基因也是一个需要考虑的因素。某些激素分泌的多少是性别特征形成的主导因素，并且对许多智力功能，特别是记忆的运作具有影响。这种干预如果出现在儿童发育时期，将决定男孩和女孩的不同能力；如果出现在成人时期，将导致不同的行为效率，例如女性月经期间行为效率多少会有所下降。

通常女性在应用语言的活动中更有成就，而男性在需要求助于视觉—空间记忆时则表现得更有效率。例如，为了记住一条路线，女性趋向于记忆口语标志——“到了药店，向右拐”，而男性更注意空间方位的变化。

个人文化扮演着什么角色

基本上是记忆构筑了我们的个人文化，因为文化是我们通过学习获得的知识，它既包括亨利四世于 1610 年 5 月 14 日在巴黎被杀，都柏林是爱尔兰的首都等这样的常识，也包括你小学四年级历史老师的姓名，或者你最喜爱的电影导演的名字。的确，新信息越是能和先前的知识建立联系，就越容易被掌握。记忆帮助我们构建了知

