

超级 记忆术

记忆是智慧之母 记忆是知识的仓库

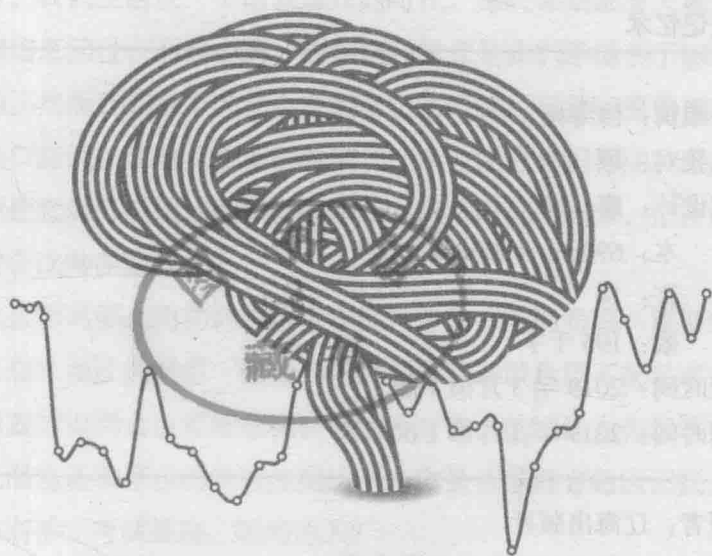
徐 谦 编著



辽海出版社

超级 记忆术

徐 谦 编著



辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级记忆术 / 徐谦编著. — 沈阳: 辽海出版社,
2019.1

ISBN 978-7-5451-5248-7

I . ①超… II . ①徐… III . ①记忆术 IV .
① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 028981 号

超级记忆术

责任编辑: 柳海松

责任校对: 顾 季

装帧设计: 廖 海

开 本: 690mm × 960mm 1/16

印 张: 14

字 数: 195 千字

出版时间: 2019 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2019 年 3 月第 1 次印刷

出版者: 辽海出版社

印刷者: 三河市兴博印务有限公司

ISBN 978-7-5451-5248-7

定 价: 68.00 元

版权所有 翻印必究

作者简介

徐谦，男，台大企管系毕业，担任台视记者、主播多年后，在美国 UCLA 取得 MBA 学位。2002 年开始，受到启发与指引，辞去高薪的工作，专心研修瑜伽以及新时代表各类心灵课程。六年多来，学习了各种不同的心灵成长及心理方法，并且博览了一百多本中英文的有关著作，透过每日的瑜伽练习和静坐，体悟了许多灵性及个人成长方面的心得。现在关心的是“人类意识的进化与提升”，希望帮助更多的人发现内在真实的自我与幸福。从 94 年开始长年定居北京，并取得了中国国家心理咨询师的。

前言

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、地点等，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，书中还提供了一些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。

第一章 了解你的记忆

1.1 记忆是什么

1.1.1 大脑与记忆

1.1.2 记忆是什么

1.1.3 记忆的三个过程

1.1.4 遗忘及其原因

1.1.5 记忆的分类

1.1.6 遗忘的曲线

1.1.7 了解记忆的方法

第二章 忘记或记忆丧失

2.1 为什么会忘记

2.1.1 遗忘曲线

2.1.2 遗忘的曲线——遗忘的规律

2.1.3 遗忘的曲线

2.1.4 遗忘的曲线

2.2 记忆的分类

2.2.1 遗忘的分类

* 目 录 *

第一篇 记忆和记忆术概述

第一章 了解你的记忆.....	2
记忆是什么.....	2
1. 大脑与记忆	2
2. 记忆是什么	4
3. 记忆是个性化的	6
4. 记忆是复杂的	7
5. 记忆是分散的	9
6. 关于记忆的问题	10
7. 了解记忆的方法	18
第二章 忘记或记忆丧失.....	21
我们为什么会忘记.....	21
1. 舌尖现象	21
2. 遗忘规律——艾宾浩斯曲线	24
3. 拒绝进入	26
4. 拒绝访问	29
记忆的疾病和障碍.....	30
1. 器质遗忘症	30

2. 突发性遗忘症	34
3. 阿尔茨海默氏病	37
4. 焦虑与抑郁	43
5. 心病源的遗忘症	45
6. 药物	47
7. 再教育	49
当记忆欺骗我们或者记忆丧失	52
1. 记忆的局限	52
2. 记忆会减弱或衰退吗	55
3. 痛苦的记忆	57
4. 建议力的影响	59
5. 当记忆背叛我们	63
第三章 记忆术概述	68
记忆术简史	68
1. 记忆术简史	68
2. 从简单的窍门到记忆策略	71
3. 记忆策略的主要原则	76
记忆规则	82
1. 我的记忆能提高多少	82
2. 编译记忆的原则	83
3. 增强记忆力的原则	88
4. 记忆术和记忆恢复	90
记忆术在学习中的应用	93
1. 记忆术在教育中的作用	93
2. 学习中的成功编码策略	95
3. 成功学习中的增强记忆策略	97

第二篇 你也可以拥有超级记忆术

第一章 伴随一生的记忆.....	100
最初几年的记忆.....	100
1.从出生前开始	100
2.脑的早期发育	103
3.记忆和行为	108
在学校的记忆.....	112
1.“照片式”记忆：一个虚构的神话	112
2.从短期记忆到专业记忆	113
3.课堂上的记忆	114
专业领域的记忆.....	116
1.演员和导演	116
2.儿童神经科医生	118
3.咖啡店业主	119
4.集邮家	120
5.出租车司机	121
6.没有人的记忆是完美的	123
退休后的记忆.....	123
1.记忆的年龄	124
2.什么是随着年龄真正改变的东西	124
3.如何保持良好的记忆力	126
第二章 评估你的记忆能力.....	127
我们是如何了解记忆的.....	127

第三篇 超级记忆术

第一章 超级记忆技巧.....	168
重复和机械学习.....	168
1. 熟记	168
2. 重复巩固时间	169
联想记忆法.....	170
1. 联想法	170
2. 实际应用	170
联系法.....	171
1. 记忆和联想	171
2. 形成联系	172
图像记忆法.....	174
细节观察法.....	177
1. 概述	177
2. 实例运用	178
外部暗示法.....	179
1. 好的和坏的记忆辅助工具	180
2. 书面提示：将事情写下来	181
3. 改变环境	182
感官记忆法.....	183
1. 听觉暗示：使用声音引发你的记忆	183
2. 温柔地触摸	184
3. 我记得那个味道	185
数字记忆法.....	185
1. 增进对数字的记忆力，这真的可能吗	185

2.复述法	188
3.组合法	188

第二章 不同对象的专项记忆术..... 189

记住名字和面孔..... 189

1.基本原则	189
2.如何记忆	191

从阅读中受益..... 193

1.阅读时的记忆	193
2.从阅读中受益	195

对外语的记忆..... 198

1.从书写到学习外语	198
2.单词拼写	199
3.近声词	200
4.代用语	201

对地点的记忆..... 202

1.记住方向和路标	202
2.将视觉信息口头化	202
3.将口头信息视觉化	203
4.找到自己的路	203

对历史知识的记忆..... 204

1.记忆历史事件	206
2.掌握历史术语	207
3.重要的历史日期	207

对地理知识的记忆..... 209

1.记忆中的世界	209
2.针对性记忆	210

第一章 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。

左半球	右半球
分析	视觉
逻辑	想象
顺序	空间
线性	感性
语言	音韵
列表	整体（概况）
数字能力	色彩感知

◎ 大脑半球思维功能表。

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，再到回忆过去美好的时光。但是我们的大脑和记忆之间到底有什么联系呢？事实上，大脑是我们的记忆存储的地方，我们的很多行为都帮助它发挥作用。记忆在一定程度上决定了我们的身份、智力以及情绪，那么，记忆到底在哪里呢？

美国加州理工大学的心理学家罗格·斯佩里曾于 20 世纪 60 年代进行过一项针对裂脑（通过外科手术切断胼胝体，常用于治疗癫痫病）患者的研究。斯佩里在研究中发现了大量重要证据，证明了两个半球都有着它们独特的功效。

在其中一项实验中，斯佩里让患者用手接触物体，然后把它和对应的图片联系起来。他发现：左右手完成这一行为的方法不同，并且左手能比右手更好地完成这一行为。

不过，当要求将物体和文字描述联系起来时，右手比左手完成得更好。左手（对应大脑右半球）更适合将触觉和视觉联系起来。

斯佩里的这一突破性发现为他赢得了 1981 年诺贝尔医学奖。其后许多科学家对这一领域进行了深入研究，目前，人们已经基本上熟悉了两个半球的思维功能。

看着这张表格，我们很容易就能理解为什么人们总是把一个人分成“左脑擅长”或者“右脑擅长”——也就是有逻辑性的或者有创造性的。但这一概念过于简单，容易误导他人。尽管我们可以认为会计师对左脑依赖比较重而艺术家右脑用得比较多，但这两个半脑并不是独立工作的。如果它们真的如此，那我们的生活就会乱作一团。

2. 记忆是什么

王太太是一家玩具商店的店员，也是一位精力充沛的女士，她有一个安排得满满当当的时间表。她的工作做得很好，也从不错过任何一场儿子的足球比赛。最近，她非常吃惊，当她在场足球比赛上偶然遇到一个熟人时，她竟然叫不上对方的名字。一周之后，王太太走出购物中心时，她竟不记得将自己的车停在了哪里。在此之后的一个月，她发现她已经想不起来她正在读的一本小说中的人物角色。后来，她完全忘记了和一位好朋友约好共进午餐的事。这种恼人的健忘让王太太忧心不已。

李先生是一位工程师，他退休后就把自己的时间全部用于志愿者工作。最近，他记不得上个月他是否给他的汽车加了油，或者刚想起来要去加油。他忘记了要去健身房的事，直到走过几条街后才想起来。他曾把房门钥匙藏在车库，但又想不起来放在了哪里。李先生找他的医生检查，看看他的健忘是不是因为得了什么病。

你或你的朋友也许会有与王太太和李先生相似的经历，你也许已注意到了你自己的记忆问题。各种年龄段的人都抱怨记不住东西。

这是我们经常听到的一些抱怨（应该承认我们自己也经常说这些话）。

- 我进了一个房间，却不知道要来干什么。
- 我想不起来要问医生什么。
- 我忘记了我是不是已经吃过药。
- 我曾经把我的项链收好了，却不记得放在哪里。
- 我必须交纳一笔过时附加费，因为我没有按时交电费。
- 我忘记在旅行时带上我的照相机。
- 我去商店买牛奶，结果什么都买了，最后就是忘了买牛奶。