

挑战记忆习惯

改变记忆方式

练就黄金思维

精  
—  
华  
—  
卷

激发大脑潜能

增加记忆维度

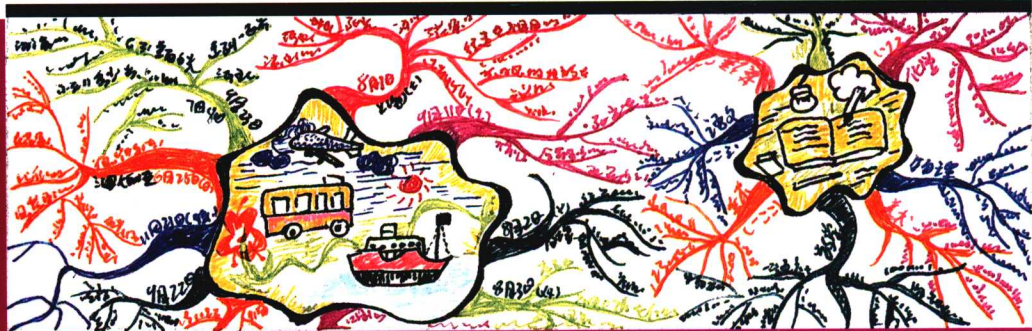
练就超强大脑

权威、实用、全面的超级记忆术，内容全面、案例丰富、方法科学。

练就超级记忆术◆引爆人脑正能量

# 超级记忆术

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。



强烈推荐◆风靡全球

于海娣 编著

激发你工作、学习与生活的无限潜能

挑战传统的记忆习惯，改变固有的记忆方式，开发出大脑的无穷潜力，让工作和学习从此变得简单而高效。

超过三亿人正在使用的革命性思维工具



浙江工商大学出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

# 超级记忆术

于海瑞 编著



浙江工商大学出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

超级记忆术 / 于海娣编著 . — 杭州 : 浙江工商大学出版社 , 2018.9

ISBN 978-7-5178-2849-5

I . ①超… II . ①于… III . ①记忆术 IV .

① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 152213 号

浙江工商大学出版社

## 超级记忆术

于海娣 编著

责任编辑 沈敏迪 沈明珠 李相玲

封面设计 思梵星尚

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

( 杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012 )

( E-mail: zjgsupress@163.com )

( 网址: <http://www.zjgsupress.com> )

电话: 0571-88904980, 88831806 ( 传真 )

排 版 北京东方视点数据技术有限公司

印 刷 三河市兴博印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 18

字 数 280 千

版 印 次 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-2849-5

定 价 52.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970



# 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。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不了解甚至要记住的。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广泛、记忆高效的超级记忆术。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，并且介绍了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、日期，还有公式、文章、演讲词等，更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，书中还提供了近百个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 / 3
3. 记忆是个性化的 / 5
4. 记忆是复杂的 / 6
5. 记忆是分散的 / 9
6. 了解记忆的方法 / 9

#### 记忆的要素 / 11

1. 感知 / 11
2. 感觉记忆 / 30

#### 记忆是如何运作的 / 32

1. 剖析记忆 / 32
2. 记忆的细胞机理 / 35
3. 想象力——记忆的来源 / 39
4. 记忆的运行 / 42
5. 注意力和回想 / 45
6. 感情扮演的角色 / 54
7. 必要的重复 / 56
8. 记忆的工作原理 / 58
9. 对信息进行选择和分析 / 61

10. 双重编码 / 63

11. 储存信息 / 65

记忆的类型 / 78

1. 记忆库 / 78

2. 为了记忆而记忆 / 79

3. 短时记忆 / 81

4. 长期记忆 / 83

5. 自传性记忆 / 90

6. 前瞻性记忆和元记忆 / 93

7. 终极记忆 / 95

8. 感官记忆 / 96

## 第二章 记忆术概述 / 102

记忆术简史 / 102

1. 记忆术简史 / 102

2. 从简单的窍门到记忆策略 / 105

3. 记忆策略的主要原则 / 109

记忆规则 / 115

1. 我的记忆能提高多少 / 115

2. 编译记忆的原则 / 116

3. 增强记忆力的原则 / 120

记忆术在学习中的应用 / 122

1. 记忆术在教育中的作用 / 122

2. 学习中的成功编码策略 / 123

3. 成功学习中的增强记忆策略 / 125

## 第二篇 你也可以拥有超级记忆力

### 第一章 伴随一生的记忆 / 130

最初几年的记忆 / 130

1. 从出生前开始 / 130

2. 脑的早期发育 / 133

3. 记忆和行为 / 137

在学校的记忆 / 141

1. “照片式”记忆：一个虚构的神话 / 141

2. 从短期记忆到专业记忆 / 142

3. 课堂上的记忆 / 142

专业领域的记忆 / 145

1. 演员和导演 / 145

2. 儿童精神科医生 / 146

3. 咖啡店业主 / 147

4. 集邮家 / 148

5. 出租车司机 / 149

6. 没有人的记忆是完美的 / 151

## 第二章 找到影响记忆的因素 / 152

你并不是电脑 / 152

1. 电脑 / 152

2. 人脑 / 153

注意力问题 / 153

1. 注意不够 / 153

2. 分散注意力的事物 / 154

年龄和记忆 / 155

1. 年龄与记忆的关系 / 155

2. 老年人的记忆力 / 157

药物影响记忆 / 158

1. 影响记忆的药物 / 159

2. 其他因素 / 160

食物和记忆 / 161

1. 饮食对记忆的影响 / 161



2. 其他记忆必需物质 / 165

情绪和记忆 / 169

1. 情绪怎样影响记忆力 / 169

2. 各种坏情绪 / 171

压力和记忆 / 174

1. 压力的类型 / 174

2. 压力是如何影响记忆的 / 176

### 第三章 提高你的记忆力 / 178

提高你的内部主观记忆 / 178

1. 主动编码和存储策略 / 178

2. 注意力集中的威力 / 180

3. 学习时的联系策略 / 184

4. 脑海中的演练 / 186

提高你的外部客观记忆 / 187

1. 再现策略 / 187

2. 时间管理 / 188

3. 区分任务的优先次序 / 192

4. 提高自己的组织能力 / 192

5. 控制自己所处的环境 / 193

6. 激发永久记忆 / 195

## 第三篇 超级记忆术

### 第一章 超级记忆技巧 / 198

重复和机械学习 / 198

1. 机械记忆 / 198

2. 重复巩固 / 199

联想记忆法 / 199

1. 联想法 / 199

2. 实际应用 / 200



## 联系法 / 200

1. 记忆和联想 / 201
2. 形成联系 / 201

## 图像记忆法 / 203

## 细节观察法 / 205

1. 概述 / 205
2. 实例运用 / 206

## 感官记忆法 / 207

1. 听觉暗示：使用声音引发你的记忆 / 207
2. 温柔地触摸 / 208
3. 我记得那个味道 / 208

## 虚构故事法 / 209

## 习惯记忆法 / 210

## 路线记忆法 / 211

1. 基本方法 / 211
2. 举例分析 / 212

## 逻辑推理法 / 213

## 记忆地图 / 214

## 位置法 / 215

1. 位置法的由来 / 215
2. 如何运用 / 216
3. 建议 / 216

## 第二章 不同对象的专项记忆术 / 217

### 记住名字和面孔 / 217

1. 基本原则 / 217
2. 如何记忆 / 218

### 从阅读中受益 / 220



1. 阅读时的记忆 / 220

2. 从阅读中受益 / 222

对地点的记忆 / 224

1. 记住方向和路标 / 224

2. 将视觉信息口头化 / 224

3. 将口头信息视觉化 / 224

4. 找到自己的路 / 225

记住名言、名诗和理论 / 225

## 第四篇 提高记忆力的思维游戏

第一章 记忆力与思维游戏 / 228

记忆力与思维游戏 / 228

第二章 提高记忆力的思维游戏 / 230

初级 / 230

中级 / 239

高级 / 249

答案 / 260

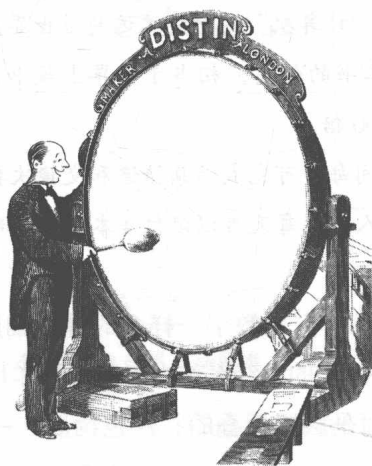
初级 / 260

中级 / 264

高级 / 269

## 第一篇

# 记忆和记忆术概述



# 第一章 了解你的记忆

## 记忆是什么

### 1. 大脑与记忆

大脑由约 140 亿个脑细胞组成，每个脑细胞可生长出约 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。

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。记忆在一定程度上影响了我们的身份、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，斯佩里让患者们用手接触物体，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。左手（对应大脑右半球）更适合将触觉和视觉联系起来。

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。

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，容易引起误解。尽管我们可以认为会计师对左脑依赖比较重而艺

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。

术家右脑用得比较多，但这两个半脑并不是独立工作的。如果它们真的独立，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

叫不出对方的名字。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工作。最近，他记不得上个月他是否给他的汽车换了油。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。
- 我必须交一笔滞纳金，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。
- 我忘了我姐姐（妹妹）的生日。

## —— 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。

如果你曾经有过任何一次这种经历，都应该尝试采取有效措施或训练来提高或改善自己的记忆力。首先，就需要了解一下记忆力是什么，以及记忆是如何工作的。

记忆是我们大脑中一个存东西的地方，它为我们提供历史信息。它告诉我们昨天以及十年前我们干了什么，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在脑海。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，人类文明便不可能存在。

随着年龄的增长，我们积累了越来越多的记忆。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类似问题或者揣测接下去将会发生什么。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。年长的人思考得相对较慢，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。

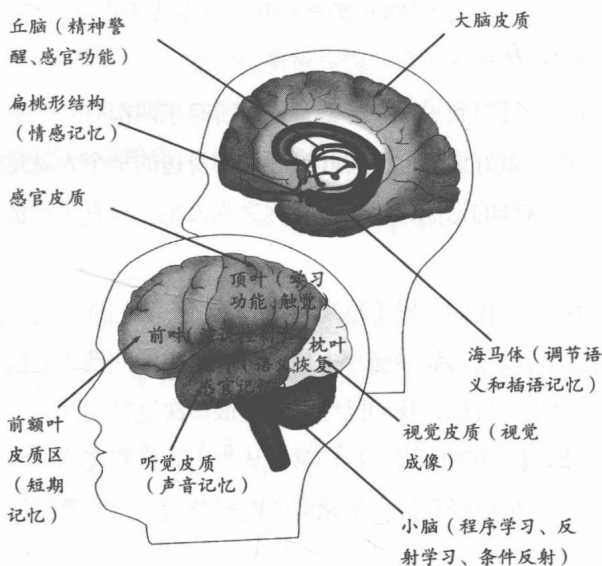
记忆就像你的一个小帮手，它会帮助你找到车钥匙。但是，仔细想想，它的作用远远大于这些。

### 3. 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进入我们的意识。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；而有时它们是一个香味、花纹和声音组成的万花筒。一句话，记忆就如同一张由声音、香味、味道、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。正是在它们的帮助下，记忆有了一定的意义。

“生存还是毁灭，这是一个问题。”大多数人知道这引自莎士比亚的《哈姆雷



☉ 一段经历的点点滴滴储存在大脑的不同功能区域中。比如，一件事如何发生储存在视觉皮质；事件的声音储存在听觉皮质。记忆的这两个方面还互相联系。

特》。如果你熟悉这个故事，就知道这句话是在一个特定的时刻说的。然而，这句话与你的孩子们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——当你记起它时，可能产生一种朦胧感而且心潮汹涌。

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。

### 4. 记忆是复杂的

记忆有三个主要的过程：编码（摄入记忆），存储（保持记忆），以及再现（再次提取记忆）。记忆是一个动态的和经常存在的活动，而我们关于如何解答记忆的十字交错谜语的理论和概念也仅仅只是处于正在开始形成的阶段。然而，这