



刘德胜 / 改编

超级记忆力

提高你的学习效率、每天学习一个技巧

阅读本书，挖掘你的记忆力潜能



如何才能更为高效地学习



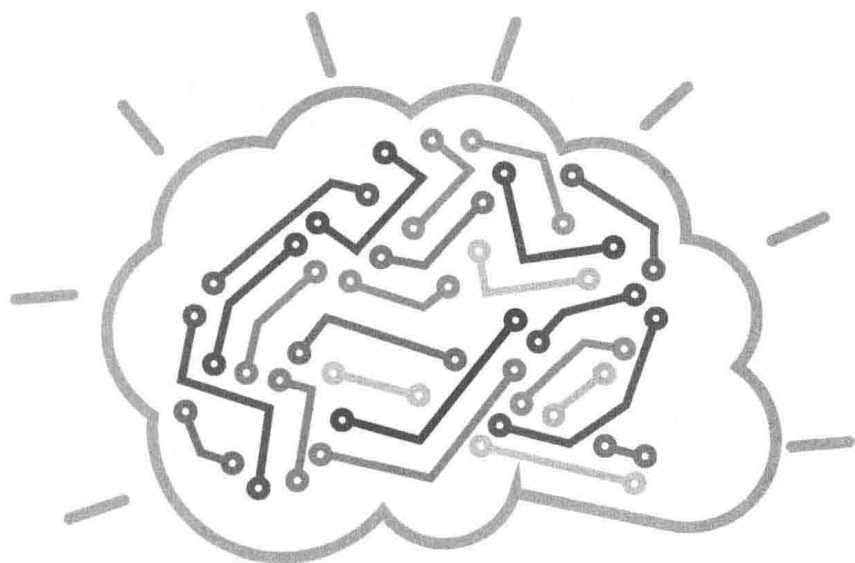
找对方法，每个人都可以成为学习的主人

融会贯通全记牢

发散思维能力

开启记忆之门

航空工业出版社



超级记忆力

刘德胜 / 改编

航空工业出版社

北京

内 容 提 要

本书依据记忆领域研究成果，对人的大脑进行了科学的讲解，让读者有了充分的认知。通过了解评价记忆力的指标，结合名人的学习记忆方法提出科学用脑、掌握学习技巧，以便帮助读者找到适合自己的方法，最终能够提高记忆效果。

图书在版编目（CIP）数据

超级记忆力 / 刘德胜改编. -- 北京：航空工业出版社，2019.1

ISBN 978-7-5165-1783-3

I . ①超… II . ①刘… III . ①记忆学 IV .

① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 000788 号

超级记忆力

Chaoji Jiyili

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑 2 号院 100012)

发行部电话：010-84936597 010-84936574

北京博艺印刷包装有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2019 年 1 月第 1 版

2019 年 1 月第 1 次印刷

开本：787 × 1092 1/16

印张：15 字数：236 千字

印数：1—10000

定价：35.80 元

前言

记忆是什么？科学家认为记忆可分为短期记忆、中期记忆和长期记忆。短期记忆的实质是大脑的即时生理生化反应的重复，而中期和长期的记忆则是大脑细胞内发生了结构改变，建立了固定联系。比如怎么骑自行车就是长期记忆，即使已多年不骑了，仍能骑上车就跑。中期记忆是不牢固的细胞结构改变，只有“曲不离口、拳不离手”反复加以巩固，才会变成长期记忆。短期记忆是数量最多又最不牢固的记忆。一个人每天只将1%的记忆保留下来。

为什么有些人就具有超级记忆力？

国外的科学家们对超级记忆力的形成进行了研究，他们发现，只要采取正确的记忆力训练方法，并且持之以恒，每一个普通人的记忆力都可以成倍的增强。

研究表明，人脑潜在的记忆能力是惊人的，超乎想象的。聪明的大脑是可以通过后天的努力，也就是通过锻炼培养出来的。

众所周知，随着年龄的增长，我们的记忆力会减退，然而这并不是无法改变的，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。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。

很多人认为，人的记忆力的优劣是由先天条件决定的，其实这是一种误解。最新的研究成果表明，只要你充分掌握了训练记忆力的方法，都能轻松提高自己的记忆力，打造自己的超级记忆力！

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，我们编撰了本书。本书在综合了记忆领域研究成果的基础上，对人的大脑进行了科学的介绍，让读者有了新的、科学的认知。我们综合介绍了评价记忆力的指标，掌握提高记忆效率的方法，并介绍了一些名人的学习记忆方法，并提出科学用脑，以便让读者讲究一些学习技巧，以帮助读者找到适合自己的记忆方法，最终能够提高记忆效果。

知识就像大海般广阔无边，不懂方法的人跳下去，不是很快放弃，就是花了很多力气，却徒劳无功，抑或是进步缓慢，失去信心。懂技术的人——要记得快，有记得快的方法；要记得轻松，有记得轻松的方法；要记得久，有记得久的方法——快乐地沉浸在知识的大海中，想去哪就去哪。而掌握知识的关键技术就是——“超强记忆力”。通过本书，你将学会更简单、更快速、更有效的学习方法，成为脑力更好的人。

目录

第一章 认识你的大脑 \ 1

- 一、脑子越大越聪明? \ 2
- 二、大脑是座“金矿” \ 3
- 三、大脑的记忆潜能无限 \ 5
- 四、你的大脑是三脑合一 \ 7
- 五、人脑的两个半球：左脑 \neq 右脑 \ 8
- 六、大脑如何存储信息 \ 10
- 七、智力仓库：人脑的7个不同的“智力中心” \ 12
- 八、人脑的四种电波 \ 13

第二章 你也能过目不忘 \ 17

- 一、了解评价记忆力的指标 \ 18
- 二、掌握提高记忆效率的方法 \ 19
- 三、借鉴名人的学习记忆方法 \ 23
- 四、讲究学习技巧，提高记忆效果 \ 24
- 五、讲究科学用脑 \ 26

第三章 时间是快捷记忆的灵魂 \ 29

- 一、惜时惜金，分秒必争 \ 30
- 二、效率是记忆的生命 \ 33
- 三、定时运筹时间：高潮带来高效 \ 36
- 四、挤海绵里的水：记忆在于运筹好你的时间 \ 38

第四章 识记是快捷记忆的基础 \ 45

- 一、短而散，用整体学习记忆 \ 46
- 二、杂而多，用分段记忆法打歼灭战 \ 48
- 三、长度适中，联合记忆更有用 \ 49
- 四、由易到难，循序渐进记忆搞据点战 \ 50
- 五、重视头尾记忆法：枪打出头鸟和落水狗 \ 51
- 六、决不打疲劳战：间隔交替记忆使你更轻松 \ 53
- 七、永刻骨铭心，运用科学循环记忆 \ 55
- 八、一背到位，过度学习是捷径 \ 58
- 九、忘不了的第一次：首次印象记忆法 \ 59
- 十、突出关键：强烈印象记忆使人经久不忘 \ 62
- 十一、联想连锁记忆法：要记多少就记多少 \ 63
- 十二、固定编码记忆法：要多快有多快 \ 66
- 十三、熟语取代法：化生为熟，化难为易 \ 70

第五章 快捷记忆的基本技巧 \ 73

- 一、先天不足后天补：勤奋是条路 \ 74
- 二、挖掘你的记忆潜能 \ 75
- 三、记忆三阶段：识记、保持、重现 \ 76
- 四、快捷记忆法的要领：掌握诀窍和加强训练 \ 77
- 五、多次复诵，短时记忆能变成长时记忆 \ 84
- 六、先易后难是快捷记忆的捷径 \ 86

七、使妨碍记忆的因素成为促进记忆的诱饵 \ 87

八、兴趣是记忆的向导 \ 87

九、理解记忆记得更牢 \ 88

十、触景生情能记得更牢 \ 89

十一、了解“遗忘曲线”，加强记忆力 \ 90

十二、代价记忆更深刻 \ 91

十三、记忆效力在于“你可曾想起了我” \ 92

十四、以阅读的4倍时间来记忆最有效 \ 93

第六章 如何记住文理科内容 \ 95

一、理工内容的记忆 \ 96

二、如何记忆历史地理内容 \ 99

三、用记忆链把文章要点串联起来 \ 100

四、如何背课文 \ 101

五、英语学习中的记忆问题 \ 101

第七章 增强记忆有方法 \ 127

一、增强记忆力的一般方法 \ 128

二、勤学加苦练 \ 129

三、目标明确决心大 \ 130

四、兴趣是最好的老师 \ 131

五、集中注意力 \ 132

六、联想记忆 \ 133

七、与被记忆信息属性挂钩 \ 138

八、辨异记忆 \ 139

九、抽象内容形象化 \ 140

十、多个官能并用 \ 140

十一、归纳和总结 \ 142

十二、培养机械记忆能力 \ 143

第八章 器官焕发快捷记忆的光彩 \ 145

- 一、凭听觉，交谈争论更易记 \ 146
- 二、手心并用，动手抄写记忆甜头多 \ 147
- 三、挖掘大脑的潜力：左右开弓活跃你的记忆 \ 149

第九章 心理有备，实现快捷记忆的梦想 \ 159

- 一、主动记忆记忆效果好 \ 160
- 二、培养信心记忆记得更容易 \ 161
- 三、给自己报酬，自设奖励记忆法 \ 163
- 四、学须静也，利用独处记忆效率高 \ 164
- 五、限定时间记忆，让大脑上足发条 \ 166
- 六、劳逸结合，别忽视松弛的重要 \ 167
- 七、学而后知实践：重视使用增进知识 \ 171

第十章 利用工具，促进快捷记忆的实现 \ 175

- 一、学外语，利用录音记忆是最佳的选择 \ 176
- 二、好记性不如烂笔头：笔记本才是你的“百宝箱” \ 178
- 三、运用卡片记忆，处处可以学习 \ 181
- 四、时刻念着你，带备忘录记忆 \ 183
- 五、利用工具书籍，建造你的知识大厦 \ 183
- 六、知识外存有良方：积累剪报帮助记忆 \ 187
- 七、穿插游戏记忆：快快乐乐学到家 \ 189

第十一章 影响记忆的因素 \ 191

- 一、观察与记忆 \ 192
- 二、情绪与记忆 \ 196
- 三、音响与记忆 \ 200
- 四、音乐与记忆 \ 203

五、色彩与记忆 \ 206

第十二章 补充大脑：为超级记忆加油 \ 211

一、科学饮食能使大脑更聪明 \ 212

二、记忆宝物：胆碱 \ 215

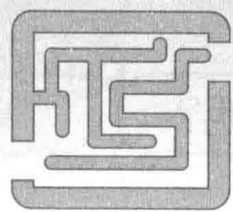
三、健脑食物举要 \ 217

四、危害大脑的饮食及嗜好 \ 218

五、大脑需要休息：人脑不是“永动机” \ 222

六、失眠及其防治 \ 223

七、五官健脑操，增强脑子功能 \ 228



第一章

认识你的大脑

诺贝尔经济学奖得主诺斯说，要知我们往哪里去，需知我们从哪里来。的确，人之所以成为万灵之长，社会知识信息极剧膨胀，一切的根源在于人的大脑。

认识你的大脑，在即将到来的高度信息化的新世纪浪潮中，你必将能踏浪而行，能更快捷地把握住未来的信息，不至于被时代遗忘。

人的大脑是人类进化的前锋。我们进步的程度取决于我们使用这一最惊人的自然界产物的程度。

从出生到生命终止，人的大脑可以不断地学习。

人的脑量有 1400 毫升，重量只有 3.5 磅，然而它大概是世界上最复杂的系统。它能改变你的一生，也能使你成为社会上不同阶层的人：医生、律师、巨商、甚至乞丐；它既能使你知识贫乏、目光短浅，又能使你才华横溢、高瞻远瞩。因为它是一座取之不尽、掘之不竭的金矿，关键看你是废弃它，还是源源不断地开采它。只要你不畏艰辛，勇于探求，它就能够改变你的生活，改变你的思维方式，增强你的记忆能力，开发你的创造才能，使你成为高智能者。

但是，要想以最快捷的方法开发你的脑资源，增强你的记忆力以获得学业的最快进展，首先必须了解有关脑的知识，以及它是如何工作的。

一、脑子越大越聪明？

“脑子越大越聪明”，许多人都这样说。在《蓝宝石案》里，侦探福尔摩斯根据一顶捡来的帽子，推测帽子的主人“是个学问渊博的人”。理由是：“有这么大脑袋的人，头脑里必定有些东西吧。”

这种说法起源于1832年。因为法国学者在解剖已故动物学家居维叶时发现，他的脑量要比一般人的平均脑量重400多克；加上颅相学的宣传，“脑大聪明”之说流传开来。

应该说，在从猿向人的进化过程中，脑量是逐步增加的。大猩猩脑重不足500克，南方古猿脑重700克，北京猿人的脑重是1075克。现代人的脑重，男子平均为1380克，女子平均为1250克。这说明，智力同脑量的大小是分不开的。

但是，脑量的大小还不能完全代表智力。在高等动物中，鲸和象的脑量都比人大，它们虽然也很聪明，但远远比不上人。可见，脑除了有量的问题外，还有质的问题。仅以脑量的大小衡量智力的论点，因为男人脑量比女人脑量大而认为女人一定比男人笨的论点，已越来越为人们所抛弃。

著名的科学家、文学家的脑量差别很大。俄罗斯作家屠格涅夫脑量为2012克，法国作家弗朗斯脑量仅1017克，可是谁能说弗朗斯是个笨蛋呢！狼孩的脑量并不小，可是智力极低。有个脑量2850克的人，竟然是个什么也不懂的白痴。

燕子、老鼠等的相对脑重要比人类高出许多。一位患脑积水的男性患者的脑组织尽管已萎缩至100克，可是智商高达126（标准为100），相当于超常水平。

综上所述，脑量和智力之间并不存在一般设想中的对应关系。



二、大脑是座“金矿”

你的大脑就是一座金矿，然而，这座金矿被你开采得太少了。世界著名的控制论专家 N·维纳说：每一个人，即便是做出了辉煌创造的人，在他的一生中利用他自己大脑的潜能还不到百亿分之一。

人类的大脑是世界上最复杂、也是效率最高的信息处理系统。别看它的重量只有 1400 克左右，其中却包含着 100 多亿个神经元；在这些神经元的周围还有 1000 多亿个胶质细胞。大脑的存储量大得惊人，在从出生到老年的漫长岁月中，大脑足以记录每秒钟 1000 个信息单位，也就是说，我们能够记住从小到大周围所发生的一切事情。

作为信息处理机，脑的运算速度是非常快的。如，它能在几百分之一秒内接收一个人脸的视觉映象；在 1/4 秒内分析它的许多详细情况；并将全部信息合成一整体，产生一个明确的、三维的、两颊丰满的面容，即使从未在这个地点、光线或周围环境中见过这个面容及其表情，人脑仍能从它的“记忆库”里储存的几千张脸孔中识别这一张特定的脸，能从记忆中想起关于这个人的许多思想交往和印象。全部过程不到一秒钟。同时，还要解释其面部表情，对他产生感情，决定行动程序，可能全身肌肉开始复杂的活动，结果伸出一只手来，微笑，声带复杂地振动（充满难以形容的语调），说：“喂，萨姆。”上述情况发生时，脑分析和整理视觉信息及其感觉信息，用声音和气味来协助鉴别这面容。脑也能控制和调整身体的位置，保持其平衡或平稳运动，并将连续地控制体内数百个参数，如温度和血液的化学成分，校正任何偏离正常的地方，以维持身体的最佳功能状态。在我们一生中的每时每刻，脑以这种方式不断地觉察、记忆、控制和综合无数不同的功能。

一个人的大脑能容纳多少知识呢？据专家研究，除傻子、白痴等生理有缺陷的人之外，如果始终孜孜不倦地学习，那么，人的大脑在一生中可以储藏的各种知识，将相当于美国国会图书馆藏书的 50 倍。要知道，美国国会图书

馆的藏书有 1000 万册。这就是说，一个人的大脑要能尽量吸收，可容纳 5 亿册书的知识。每一个人都可以凭着自己得天独厚的大脑，在某一方面成为专门人才。

爱因斯坦是举世公认的 20 世纪科学巨匠。他死后，科学家对他的大脑进行了研究，结果表明，他的大脑无论是体积、重量、构造，还是细胞、组织，与同龄的其他任何人都一样，没有区别。这充分说明，爱因斯坦成功的“秘诀”，并不在于他的大脑与众不同，用他自己生前的话说，在于超越平常人的勤奋和努力以及为科学事业而忘我牺牲的精神。

正如《美国心理学会年度报告》中指出的：任何一个大脑健康的人与任何一个伟大的科学家之间，并没有不可跨越的鸿沟。他们的差别只是用脑程度与方式的差异。而这个差异不但可以填平，而且可以超越。

据研究记忆力的阿诺欣教授和劳金茨科克教授说，我们脑子的容量非常之大，几乎对进来的信息全部都能收容下来。

据劳金茨科克教授的计算，我们的脑子，即使每 1 秒钟都输入 10 个新的信息，如此继续一生，我们也仍然还有记忆其他事项的余地。类似吃过了量已经再也吃不进任何东西的这种情况，在人脑的记忆方面是不存在的。因此我们可以放心大胆地准备把什么都记下来。

现在经常出现记忆力极为卓越的人物，这无异是在证明人类能够记忆的信息量是无限的。

在舞台上表演记忆术的魔术师当中，有人能把隔两秒钟给他一个前后没有联系的新信息全部正确地记住，并能说中。他说只要知道了记忆的方法，无论什么人都能和他一样地做得到。

有个以“完美的记忆家”知名的俄国人。提到他记忆力的惊人之处，有这么个插曲。据说他谈到 15 年前某天发生的事情时，说过下面的话：“那天的哪一个时刻也需要我说出来吗？”

关于他，俄国心理学家亚力山大·鲁利亚教授做过几年的调查。调查结果表明他的脑子构造和机能无异于常人，从幼年起他就自然地学会了记住发生在身边的事情的方法。

古希腊的希毛启德斯曾经留下过这样的话：“记忆法是雄辩家素养的本质



部分”，奇克罗也著文记载过当时的法律家和雄辩家们都得到了记忆法的帮助。并在《雄辩家论》中叙述了他本人是如何应用记忆法的。

记忆力不是才能，也不是天生的，是经过努力才能获得的方法。脑子的容量是相当大的。

三、大脑的记忆潜能无限

大脑的记忆潜能是无限的，据科学家们分析，鼻子可以觉察到一个气体分子的存在，眼睛视网膜上的细胞能感受一个光子的刺激；假如耳朵再敏感一些的话，说不定它会听到自己的分子的不规则振动的声音。大脑对电场和磁场以及月亮的盈亏都是敏感的，可能对行星的位置也是敏感的。越来越多的证据表明，我们对其他人的心理活动同样是敏感的。

为了对付每天日常生活的问题，正常的大脑似乎限制其意识而滤掉大部分输入的感觉信息。然而，大脑的充分敏感性有时是在病理症状中显示出来。利奥尼德·瓦西利夫医生曾报告说，一个人能忽然辨认出离他很远的微小物体，这个人在 24 小时就死了，死后在他的大脑的右侧视丘发现了血液的凝块。精神分裂的病人表现出不正常的敏锐的感觉。阿狄森氏病（缺少肾上腺皮质激素）可使人的味觉提高 150 倍并增强嗅觉和听觉。

人们常说，我们只用了我们全部记忆潜能的 10%。但现在看来，这个估计是过高了。我们用的可能连 1% 都不到，可能是 0.1% 或更少。大脑这种明显的限度只是我们使用它的限度，看来人脑的这个限度是可能有的。

就人脑的复杂性和多用性而论，它远远超过地球上的任何计算机。的确，它的数学运算和循序渐进的逻辑过程是非常迅速的，然而这些能力仅仅代表人脑许多能力的一小部分。

脑和计算机之间的最重要区别在于脑不只是直线似地逐步工作，而且能同时进行对信息的加工和综合，并从中提出普遍性的内容。人脑在不到一秒钟的时间内就能识别一个面孔，世界上却没有一台计算机能做到这一点。随着计

算机的发展，它能做到从十个左右的物体中识别一个像杯子这样的简单物体，但就是做到这一点也要花费几分钟时间。它们只能区别物体的大体类别，而不能识别个别物体。

一台能做人脑所能做的工作的装有晶体管的计算机就是卡内基大厅也放不下。最近电子微型化的进展使一个精致的袖珍计算器的电路可以放在几平方毫米薄片上。然而即使采用这样的电路，一台含有和人脑同样潜力的计算机的重量也会超过 10 吨。

因而，你拥有着世界上功能最强的电脑，它属于你的，它就是你神奇的大脑。

我们现在对人脑所了解的一切，是在最近的 25 年中才了解到的。令人惊奇的是，这些知识大多不能在学校学到。但这是能够改变你的生活、学习方法、思维方式、解决问题方法和创造方式的知识。

英国作家、心理学家、教育家托尼·布赞简明地指出：“你的大脑就像一个沉睡的巨人。它是由千万亿个脑细胞构成的，每个脑细胞就其形状而言就像最复杂的小章鱼。它有中心，有许多分支，每一分支有许多连接点。几十亿脑细胞中的每一个脑细胞都比今天地球上大多数的电脑强大和复杂许多倍。每一个脑细胞与几万个脑细胞连接。它们来回不断地传送着信息。这被称为迷人的织造术，其复杂和美丽程度在世间万物中无与伦比，而我们每个人都有一个人”。

在千万个脑细胞中，可能有 1000 亿个是活跃的神经细胞。每个神经细胞可以与其他细胞构成多至 2 万个连接。斯坦福大学罗伯特·奥恩斯坦 (Robert Ornstein) 在《奇妙的大脑》(The Amazing Brain) 一书中指出，神经细胞作不同连接的可能数目也许比宇宙中的原子数还要多。

罗伯特·奥恩斯坦在《奇妙的大脑》一书中指出，神经细胞作不同连接的可能数目也许比宇宙中的原子数还要多。

不相信吧？那么就想一想，如果你选出今天早晨做的头 10 件事情——将它们按每个可能的顺序进行组合，会发生什么样的结果呢？结果会产生 3628800 个不同的组合。选出 11 件事情，将其组合，可能的组合数是 39916800！那么，现在将 1000 亿个细胞按可能的方式进行组合，而每个细胞可以组成 2 万个不同的连接。这时，你对自己脑的记忆力有一定的了解吧！



四、你的大脑是三脑合一

在知道大脑的记忆潜能无限同时，我们应该如何去利用大脑大部分的巨大能力呢？布赞指出：“你首先要了解大脑是什么样的，以便使用你大脑的大部分。你要做的第一件事情就是弄清大脑的构造，然后是它如何工作、如何记忆、如何集中注意力、如何进行创造性思维。这样，你确实实地就开始了对你自身的了解和探索。”开始这一探索，我们发现大脑是三脑合一。

首先，在3个不同的层面，从顶部到脑干，你的大脑包括3个截然不同的部分。

其次，你的大脑有左右两半部。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胼胝体连接，其本身有3亿个活跃的神经细胞。它像一个国际电话自动交换局那样瞬时将信息传递开去。

你的小脑——或脑干——控制你的许多本能，诸如呼吸和心跳。

你大脑的中间部分控制你的情感。科学家们把它叫做边缘 (limbic) 系统——limbic 一词从拉丁文 limbus(衣领) 而来——因为这一部分像衣领似地裹住了脑干。

你的上脑帮助你思考、交谈、推理和创造。科学家们称之为脑皮层 [cortex——拉丁文“皮”(bark)] 的意思。

你把大脑许多不同的部分一起使用，来存储、记忆和重获信息。

科学家们现在相信，直到5亿年前，生物才开始发育大脑、脊椎和连接两者的神经系统。即使在今天，像牡蛎和龙虾这样的半原始动物只有简单的神经系统，只有几千个神经细胞，但没有脊椎。但在脊椎动物身上，它们的神经——脑系统来得更为复杂。即使老鼠的大脑也有数百万个高度发育的细胞，可以轻易地与老鼠的胡须相连。

如果解剖大脑，在脑壳的底部你会发现一个与在蜥蜴、鳄鱼和鸟类脑中