

PSYCHOLOGY AND  
MNEMONIC

# 心理学与记忆术

明道（知名心理作家）◎著

京师博仁（专业心理机构）◎组编



台海出版社

PSYCHOLOGY AND  
MNEMONIC

# 心理学与记忆术

明道（知名心理作家）◎著

京师博仁（专业心理机构）◎组编

台海出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理学与记忆术 / 明道著. -- 北京 : 台海出版社,  
2019.8

ISBN 978-7-5168-2406-1

I . ①心… II . ①明… III . ①记忆术—研究 IV .

① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 140905 号

## 心理学与记忆术

著 者: 明 道

责任编辑: 赵旭雯 梁 爽

装帧设计: 张合涛

版式设计: 杨莉芳

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 — 84045799 (总编室)

网 址: [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E - mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 205 千字 印 张: 15.5

版 次: 2019 年 9 月第 1 版 印 次: 2019 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-2406-1

定 价: 45.00 元

版权所有 侵权必究



# 前 言

当今社会人们对记忆力越来越重视，在生活中那些记忆力好的人也被很多人羡慕着，大家都想要拥有优秀的记忆力。这主要是因为良好的记忆力是一个人是否能够获得成功的重要因素。记忆力好的人在学习和工作中都会轻松自如，这是一个不争的事实。

那么，我们的记忆力能否得到提高呢？答案是肯定的。科学研究表明，我们大脑的潜在记忆能力是非常惊人的，可以说它完全超出了我们的想象；而且，只要能够认真掌握科学的记忆方法并努力进行相关训练，那么每个人都是能够提高记忆力的。此外，由于记忆力与我们的生活、学习和工作有着密切的关系，所以当我们的记忆能力得到提高后，生活能力、学习能力和工作能力也会随之得到提高。这样一来，我们就会从中得到巨大的收益和乐趣。

正是为了满足大家对提高记忆力的迫切需求，我们才编辑了这本书，相信其中所介绍的知识一定能对您提高记忆力有所帮助。下面我们就来简单介绍一下这本书的内容，好让读者能有一个概括的了解，为深入阅读打好基础。

我们知道，要想掌握一门知识，必须先从基础开始，如果略过基础知识而直接学习专业的内容，那我们对于知识的掌握就不会扎实。所以，本书先为大家介绍了一些关于记忆的基础知识，比如记忆的类型、有趣的遗忘规律和舌尖现象等，让大家对记忆的心理學基础知识有一个简单的了解。在本书

的第二章，我们对影响记忆力的一些重要因素进行了概括的介绍，大家在日常生活中一定要特别注意这些因素，比如注意力、食物、健康、情绪等。如果忽略或是不重视这些影响记忆力的基本因素，那我们不论学习多少记忆方法，都无法发挥作用。

随后就迎来了本书的重头戏，也就是记忆方法的介绍，读者朋友可以根据自己的实际情况从中选择适合自己的记忆方法。如果你能够熟练运用几种记忆方法，并勤加练习，那假以时日，你的记忆力一定会有所提高。

除此之外，本书还介绍了一些我们在学习和工作中经常会接触到的对特定对象的记忆方法，比如对电话号码的记忆、对英文单词的记忆、对名字与面孔的记忆，等等。这些都是非常实用的方法，相信也一定会对大家有所帮助。

在本书的最后两章，我们还设计了关于提高记忆力的思维游戏和实战训练以及心理测试，目的是增加本书的趣味性和实用性，给您带来更好的阅读体验。

好了，全书的内容都已经介绍完了，下面就请大家开始阅读吧。

# 目 录

## 第一章 了解记忆的秘密

- 记忆的概念与类型 / 002
- 有趣的舌尖现象 / 007
- 遗忘与遗忘规律 / 010
- 记忆也会出错 / 015
- 积极提高注意力 / 020

## 第二章 影响记忆力的因素

- 分散的注意力让你很难记住 / 024
- 年龄也会影响记忆 / 028
- 健康对记忆的影响 / 031
- 食物对记忆的影响 / 034
- 药物会导致记忆力衰退 / 037
- 情绪对记忆的影响 / 040
- 压力对记忆的影响 / 043

### 第三章 超实用的记忆方法（一）

联想记忆法	/ 050
重复记忆法	/ 055
宫殿记忆法	/ 059
口诀记忆法	/ 064
谐音记忆法	/ 069
归纳记忆法	/ 074
概括记忆法	/ 078
间隔记忆法	/ 082
多通道协同记忆法	/ 086
朗读背诵记忆法	/ 089

### 第四章 超实用的记忆方法（二）

编码记忆法	/ 094
形象记忆法	/ 099
鸟瞰记忆法	/ 103
链接记忆法	/ 106
特征记忆法	/ 110
对比记忆法	/ 115
理解记忆法	/ 122
音乐记忆法	/ 125

图表记忆法 / 128

## 第五章 特定对象的记忆术

- 如何记住面孔与名字 / 134
- 对英语单词的记忆 / 139
- 如何记住数学定理、公式 / 145
- 对历史知识的记忆 / 148
- 对地理知识的记忆 / 152
- 对方向和位置的记忆 / 156
- 对电话号码的记忆 / 160

## 第六章 提高记忆力的思维游戏

- 正确的图案 / 164
- 把缺失的数字填进去 / 165
- 看数字方格组合来猜字 / 166
- 逻辑排序 / 167
- 找出相关的人物 / 168
- 诗词填数 / 169
- 文学联想 / 170
- 疑惑的书童 / 171
- 串门的老王 / 172

成语的加法和减法	/ 173
唐诗里的“山”和“东”	/ 174
根据诗歌的意思组字	/ 176
多维提示	/ 177
树为什么不能砍	/ 178
数字里的成语	/ 179
成语之最	/ 180

## 第七章 记忆力训练与测试

提高记忆力训练 1	/ 182
提高记忆力训练 2	/ 186
提高记忆力训练 3	/ 190
想象力训练 1	/ 195
想象力训练 2	/ 199
观察力训练	/ 203
想象力测试	/ 206
观察力测试	/ 212
健忘程度测试	/ 216
注意力测试	/ 218
记忆力测试	/ 221
短时记忆能力测试	/ 223
长时记忆能力测试	/ 225

无逻辑联系单词记忆效率测试	/ 230
触觉记忆测试	/ 231
听觉记忆测试	/ 232
视觉记忆测试	/ 233
视觉听觉结合记忆测试	/ 234
视觉、听觉、触觉结合记忆测试	/ 235
数组记忆效率测试	/ 236
人像与姓名联系记忆效率测试	/ 237
记忆能力与记忆意图关系测试	/ 238

第一章

# 了解记忆的秘密

## 记忆的概念与类型

### 【记忆故事】

林静是一家公司的总经理，是大家眼中的女强人，然而最近这两年她经常和老公吵架，所以过得并不幸福。每当和老公吵架时，她就会回忆起自己的初恋故事，感叹那时候要是和初恋结婚了，自己现在也许就不会这样烦恼了。

她的初恋发生在大一刚入学时，当时她孤身一人从南方来到北方的一座城市上学，没有认识的人，所以觉得很孤独。这时候班上一个叫张浩的男同学发现她总是一副不开心的样子，就主动关心她，和她聊天，还主动帮她做了很多事。就这样，两个人慢慢走到了一起。

那段时间是林静人生中最快乐的时光，可惜快乐的时光总是那么短暂，大四毕业前夕，他们俩因为毕业后要留在哪里工作的问题产生了争执，作为独生女的林静坚持要回老家工作，而同样是独生子的张浩则坚持要回自己的老家。两个人谁也没办法说服谁，冷战了一段时间后，就分手了。

后来他们各自回了自己的老家，慢慢也都有了自己的家庭，可是在林静心里，最终没能和张浩走到一起一直都是她的一个遗憾。所以每当她和老公产生矛盾时，她就会回忆起自己这段甜蜜而又遗憾的初恋时光。

## 【记忆宝典】

每个人都会像林静一样，拥有一段对初恋的记忆，记忆这个词也是我们在现实生活中会经常提到的。可是，究竟什么是记忆呢？

简单点说，记忆就是我们的大脑对自己所经历过的事物的反映。这里所说的经历过的事物，具体是指我们在以往的人生经历中所感知过的事物，它的范围很广，比如我们所见过的东西、所遇到的人、曾听过的难忘的声音、看到过的难忘的画面、所体验过的某种强烈的情感、所品尝到的美味，等等，这些都会在我们的大脑中留下痕迹，并且还会在我们遇到合适的条件时再次呈现出来，这就是记忆。

需要注意的是，虽说记忆与感知一样都是我们的大脑对客观事实的反映，但是记忆是比感知要复杂得多的心理现象。记忆是对过去经验的反映，具有理性认识和感性认识的双重特点。

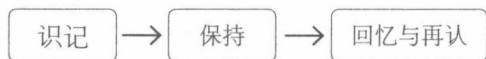
记忆是由三个环节组成的，它们分别是识记、保持、回忆与再认，这三个环节缺一不可。其中，记忆过程的开端是识记，简单来说就是要识别和记住一个事物，并且还要形成一定的印象。

对大脑所识记的内容的强化就是保持，这个过程会让我们所识记的内容更好地成为我们的经验。

回忆与再认则是对过去所积累经验的两种不同的再现形式，其中回忆是在一定诱因的作用下，让过去所经历的那些事物在大脑中再现的过程，比如当学生回答老师所提出的问题时，就需要将大脑中所储存的与这个问题有关的知识给提取出来，这个提取的过程就是回忆。

再认则是指当我们过去所经历的事物再次出现时，能够被识别与确认的一个心理过程。需要注意的是，不同的人面对不同的事物的再认速度是不一样的。

### 记忆的三个环节



了解了关于记忆的基本概念后，我们再来简单了解一下记忆的类型：

根据记忆的不同内容，可以分为运动记忆、形象记忆、情绪记忆、逻辑记忆四个类型。

#### 1. 运动记忆

运动记忆又被称为动作记忆，主要是以过去做过的运动或是动作为内容的记忆，比如对舞蹈、体操、游泳等动作的记忆都属于运动记忆。它是人们学习以及熟练掌握劳动、生活、运动技能的基础，对培养各种熟练的技能技巧有着非常重要的作用。运动记忆形成之后会保持很长的时间，而且在运动的过程中，大肌肉的记忆是不容易忘记的，小肌肉的记忆则容易遗忘。

#### 2. 形象记忆

该类型的记忆主要是以我们所感知过的事物形象为主要内容的记忆，比如我们在参观一个博物馆时所形成的印象就是形象记忆。我们通过嗅觉、听觉、触觉、视觉去感知周围的事物，如我们看到过的人、听到的音乐、品尝到的味道、触摸过的物体，等等。在此基础上，形成形象记忆。

#### 3. 情绪记忆

这种类型的记忆是以我们所亲身体验过的某种情感或是情绪为内容的记忆，比如我们对过去的一些刻骨铭心的事情的记忆，对曾做过的错事的记忆，都属于情绪记忆。该类型的记忆给人留下的印象要比其他类型的记忆更为深刻持久，甚至会让人一辈子都难以忘记。

#### 4. 逻辑记忆

该类型的记忆是以原理、概念、词语等为主要内容的记忆。它所保持的

并不是某些具体的形象，而是反映客观事物规律性的定理、公式、法则等，比如我们对物理、数学中的公式、定理的记忆都属于逻辑记忆。它是具有高度逻辑性、理解性的记忆，对我们学习抽象知识具有重要作用。

按照不同的保存时间，记忆又可以划分为以下三类：

### 1. 瞬时记忆

瞬时记忆的另一种说法是感觉记忆，这种记忆具体是指某种信息对人们的刺激停止之后，在感觉通道内所做的短暂停留。这种记忆的保存时间是非常短的，通常在 0.25 ~ 2 秒之间，而且它所记忆的内容只有经过注意时才会被意识到，从而进入短时记忆；如果我们没有注意到它的话，信息就无法进入短时记忆。

### 2. 短时记忆

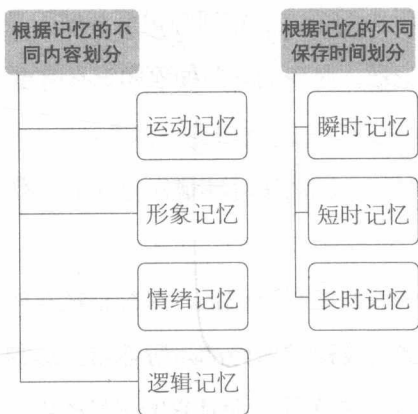
短时记忆也被称为工作记忆，指的是保存时间大概在 1 分钟以内的记忆。科学家的研究证明，在记忆内容没有进行复述的情况下，18 秒之后回忆的正确率将会降低到 10% 左右，1 分钟之内就会衰退或是彻底消失。此外，有人认为短时记忆其实是一种为了当前的动作而服务的记忆，也就是一个人在工作状态下所需要的记忆内容的短暂提取与保留，而且短时记忆的内容要经过复述才能进入长时记忆。

### 3. 长时记忆

长时记忆指的是所接收到的信息经过充分且有着一定深度的加工之后，在我们的大脑中长时间保存下来的记忆。

从时间上来看，但凡是在大脑中保留时间超过 1 分钟的记忆都可以说是长时记忆，它的容量很大，所存储的信息都经过了意义编码。而我们平常所说的一个人记性的好坏，主要就是指长时记忆。

### 记忆的类型



## 有趣的舌尖现象

### 【记忆故事】

上周日范祥祥去参加读书会时遇到了一个人，看着非常眼熟，读书会结束后他就去跟对方打招呼，结果一问才知道对方也认出他来了，还准确地叫出了他的名字。可这时候他却怎么也想不起对方的名字，他很清楚这个人自己上周刚见过，当时对方也告诉他名字了，但是他就是想不起在哪见的面以及对方叫什么，这下子可太尴尬了。

他在那里想了有几分钟，感觉那名字都到嘴边了，可就是想不起来，急得一头汗。这时候对方看出了他的窘迫，就笑着对他说：“你别着急，慢慢想，咱们不是上周读书会的时候还见过吗？而且咱们俩还是本家啊，当时也聊得挺好的。”

听对方这么一说，他马上想起了对方叫范子正，而且还想起当时两个人聊了很多关于著名的范姓人物的事迹，比如范仲淹、范纯仁，等等，于是他赶忙说出了对方的名字。

### 【记忆宝典】

生活中我们经常会有与范祥祥类似的经历，比如遇见了认识的朋友，却怎么也想不起对方的名字；在家的时候决定要到市场上去买点西红柿和鸡