

学会 高效记忆

世界记忆冠军的
刻意练习法

[英] 乔纳森·汉考克 著
(Jonathan Hancock)

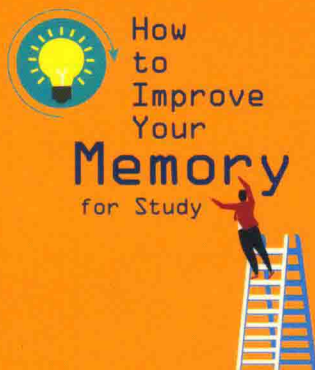
杨晓 译



How to
Improve Your
Memory
For Study

著作权合同登记号

图字：01-2017-6894



上架指导：学习 / 记忆

阅想时代 策划
Mind Times Press

阅想未来公众服务号




Pearson
www.pearson.com

ISBN 978-7-300-27358-7



9 787300 273587 >

定价：59.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

学会高效记忆：世界记忆冠军的刻意练习法 / (英) 乔纳森·汉考克 (Jonathan Hancock) 著；杨晓译. —北京：中国人民大学出版社，2019.10

书名原文：How to Improve Your Memory for Study

ISBN 978-7-300-27358-7

I . ①学… II . ①乔… ②杨… III . ①记忆术 IV . ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 181271 号

学会高效记忆：世界记忆冠军的刻意练习法

[英] 乔纳森·汉考克 (Jonathan Hancock) 著

杨晓译

Xuehui Gaoxiao Jiayi: Shijie Jiayi Guanjun de Keyi Lianxifa

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 天津中印联印务有限公司

规 格 148mm×210mm 32 开本

版 次 2019 年 10 月第 1 版

印 张 7.625 插页 1

印 次 2019 年 10 月第 1 次印刷

字 数 163 000

定 价 59.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



阅读成就思想……

Read to Achieve





H
O
W to Improve
Your Memory
for Study

推荐序

当今世界，获取新知识的能力越来越重要。在接受教育的时候，我们迫切需要掌握各种学习技能和记忆技巧以通过关乎个人前程的各种考试。好在我们已经熟知记忆的运作方式，明白死记硬背是最低效的大脑使用方式。成功的学习有什么秘诀吗？当然有。学习可以成为快乐有趣的事情，本书会告诉你实现快乐学习的方法。

本书作者乔纳森·汉考克是一位记忆专家，也是一位经验丰富的好老师，他会利用科学知识和记忆实践经验帮助你掌握学习中的重要记忆技能，提高学习效率，在短时间内突破自己，取得更好的学习成绩，实现学业成功。

艾伦·巴德利（Alan Baddeley）

英国约克大学心理学系教授

本书将改变你的生活。虽然它的主要内容是教你如何做好功课，提高学习能力以及在考试中取得好成绩，但它的潜在益处可不止于此，它能帮助你充分发挥大脑的潜能。

训练记忆是指组织想法，发挥想象力，打磨学习技能，并在这个过程中提高自我预期。因此，要学会掌控记忆，它不仅能帮助你在学习上重获新生，也有助于你用完全不同的方式思考和感悟生活中的每一件事。

不要想当然地判定自己的记忆力，每个人都可以通过训练使大脑记住需要记忆的内容。早在几百年前，人们就已经掌握了一些简单实用的记忆技能，它们面对如今的挑战依然适用。你要学会理解符合大脑工作方式的记忆方法，明白如何将重要的记忆原理应用到学习当中。不管你之前对记忆有何认识，现在你首先要明白的是，记忆对学习过程的每一步都至关重要。

很多与学习技能相关的图书都没有重视记忆的作用，即便提到特定的记忆策略，也只是单纯论述，将其看作可有可无的方

面，反而更强调收集信息、探索信息以及解释信息的能力。然而，记忆是支撑一切活动的基础，没有记忆，其他方面都不会有所进步。本书提供的学习策略与整个学习过程融会贯通，能够充实你每一个阶段的学习，鼓励你用新方法学习更多的知识，帮助你记住信息并进行交流和应用，使你走得更远，学得更多。

因此，记忆训练不仅是为了应付考试（尽管本书能够帮助你实现这一目标，尤其在你马上就要进行重大考试时）。要实现成功，你需要将记忆技能应用到学习的每一个领域，再深入生活的方方面面，以取得全面的进步。

- 你可以利用过去的记忆和对未来的生动描绘，形成良好的思维框架，帮助自己控制情绪，坚定目标，通过最困难的考试。
- 运用快捷高效的方式从课本、互联网、课件和别人给出的建议中获取信息。记忆技能可以帮你选择自己真正想学习的内容，找到合适的学习方式，然后通过有意义且持久的方式将其储存下来。
- 组织观点的能力可以帮助你利用好时间、资源和学习伙伴，实现最高的学习效率。与此同时，大脑负责创意的部分会受到训练，对不可预测的事情建立新联系，产生新奇的想法，把你带入更深层次的理解当中。受过的记忆训练越多，获取和理解的知识就会越多，进入记忆库中的信息也会越多。
- 在为考试和评估做准备时，你要了解最适合自己的学习方式，明白怎样才能使身体和大脑为重大考试做好学习准备，取得良好的表现。当那一天到来时，你就能够充分运用自己学到的一切。
- 这一切的前提是探索记忆的工作方式，改变记忆习惯，使其符合你所学的内容，先别管你之前学过的内容和你的记忆水平。找到大脑最佳的使用方式能够让你掌控整个学习过程，创建丰富有力

的记忆，掌握你需要了解的一切。

本书可以即学即用，现在请准备好通过不同的方式对待学习吧！传统的记忆方式不接地气，见效较慢，但本书的记忆技能可以帮助你尽快取得成效，让你在学习中获得更多的乐趣和充实感，短时间内实现学业进步。当你把记忆技巧置于学习的核心地位时，你就可以快速地转变学习方式。

学会用积极开放的心态转变大脑的使用方式，将其应用到学习和生活当中。拥有强大的记忆力并信心满满地运用记忆技能，是取得成功的秘诀。

本书实用高效，你既可以从头开始阅读，也可以直接按照目录寻找对你当前学习有用的章节。

本书分为六个部分，展示了一个渐进式的学习方法，教你如何训练记忆技能并将其应用到学习的方方面面。每一部分又分为不同的篇章，每一章都重点强调一个关键的领域。在阅读本书时，先注意简介部分，找到关键信息，了解每一章的概要。每一章结尾都有一些练习题和对未来学习的建议，能够帮助你及时将新技能应用到学习当中。

通过阅读本书，你会发现一些有价值的小贴士，其中许多都是从我作为学生、老师以及世界记忆冠军的个人经验中提炼出来的。你要尽可能利用每个机会尝试这些方法，找到最适合你的方法。书中的信息框会解释专业术语，疑问框会帮助你思考自己的经历、观点和方法。

这是一本实用的练习手册，需要你充分舒展大脑肌肉，大胆进行自我挑战，利用不同的方式使用大脑。从现在开始，不断练

习，利用书中的小贴士，改变你的学习方式。



强调重要的建议，确保你能够掌握成功的学习方法。



信息框提供额外的信息，比如有用的定义或例子。



疑问框是向你提出的一些问题，引发你對自己学习方法的思考。



在每个章节背后，都有一个“实用小贴士”，为你接下来的学习策略提供建议，你可以把它看作一份清单，从中选取适合你性格和学习习惯的方法。



“现在要做的……”指的是你在未来学习过程中应该采取的措施。

01

重新认识记忆

- 第1章 什么是记忆 / 003
- 第2章 记忆是如何形成的 / 017
- 第3章 启动记忆 / 031
- 第4章 正确的学习态度 / 047

02

学习起步的地方

- 第5章 准备活动 / 065
- 第6章 进攻计划 / 085

03

学会高效记忆

- 第7章 情景记忆法 / 101
- 第8章 故事记忆法 / 115
- 第9章 旅程记忆法 / 127

04

做到融会贯通

第 10 章 重新学习阅读 / 143

第 11 章 倾听学习法 / 159

05

身体、环境与记忆的关系

第 12 章 保持身体健康 / 175

第 13 章 营造记忆环境 / 189

06

刻意练习

第 14 章 利用记忆技能顺利完成学习 / 205

第 15 章 应试记忆策略 / 217

第一部分



H
W to Improve
Your Memory
for Study



重新认识记忆

什么是记忆

本章要探索的内容是何为记忆，以及它是如何发挥作用的。如果你想在学业方面取得成功，理解这些问题至关重要。研究长时记忆的形成过程，是让大脑发挥出最佳水平的第一步。

通过本章，你可以了解：

- 记忆为什么会影响你的行为；
- 大脑的机能和潜能；
- 如何学习；
- 记忆的种类；
- 学习的特殊性；
- 记忆是如何储存的；
- 记忆形成的第一步。

● 认识记忆

要成为一名优秀的学习者，你必须先了解自己的记忆。记忆是一套复杂的机制，对你的一切行为都有重大的影响。因此，忽略记忆的重要性，指望不靠记忆就能有所作为，或者是在重要的考试前夜想让记忆发挥临时作用，都是天真的奢望。你得和记忆保持一种高质量的长期联系，它很可能是你最可靠的“搭档”。不过，想要得到这位“搭档”的帮助，前提是你要了解记忆到底是什么，为什么它如此重要，以及如何将它应用到学习的方方面面。

你需要先了解极其复杂的记忆系统，以及一些使记忆效果最大化的直接行为。

● 记忆就是一切

你的个人经历塑造了你。没有这些经历，你就不会成为现在的你。同样地，记忆也决定了你的思维和言行。

从最基本的物理层面上讲，你的生存靠的是包含心跳、呼吸和其他化学反应在内的一套本能机制，它能让你保持在活着的状态当中。还有一些事情，在学会之后，你能够不假思索地再做出来，比如保持平衡、走路、使用双手，以及处理记忆中无数的待办任务和临时出现的事情。你通过无声的大脑学会了语言，并能把它大声说出来，这要求你记得字母及其发音组合成单词的复杂方式，各种事物的说法和意思，以及如何使用至少一种语言与别人进行交流。语言会帮助你打开一个丰富的知识世界，帮你了解