

高效记忆法

王彩虹◎编著

Efficient Method
of Memorization

风靡全球的记忆方法
高效记住海量信息

金盾出版社



高效记忆法

王彩虹◎编著

金盾出版社

内容提要

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。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提高发展的。

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、记忆高效的方法秘诀，详细地介绍了多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”。它不仅告诉你如何记忆名字、数字、日期、公式、文章、演讲词等，还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。

图书在版编目(CIP)数据

高效记忆法 / 王彩虹编著. — 北京: 金盾出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5186-1441-7

I. ①高… II. ①王… III. ①记忆术 IV.

① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 086218 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 66886184

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

印刷装订: 三河市宏顺兴印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 880×1230 1/32 印张: 7 字数: 193 千字

2019 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~50 000 册 定价: 39.80 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页)

倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

Preface 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不了解，甚至是需要记住的。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忘在脑后……

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。

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、记忆高效的方法秘诀，详细地介绍了多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”。它不仅告诉你如何记忆名字、数字、日期、公式、文章、演讲词等，还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。

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，是通过训练激发出来并在实践中不断提高发展的。本书既是一把进入超级记忆王国的智能钥匙，又是个人必备的可以挖掘大脑潜能的指南。过目不忘的记忆秘诀能帮你造就某一方面的出色记忆力，记住容易忽视的细节，克服心不在焉的毛病；更能让你的记忆力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，在说话时更有底气，办事时更有效率；你会发现自己的学习力、判断力、分析力、决策力等都得到了增强。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，甚至我们的个人命运也可以改变。

第一章 你的记忆力比想象的好，人人都可以过目不忘

记忆 = 记住 + 回忆 //2

没有记忆，就没有脑力活动 //5

遗忘是正常现象 //9

遗忘是有规律的 //13

不同性质的遗忘症 //17

记忆可以被引导 //20

你的记性比你想象的好 //22

有自信心才能有好记忆 //25

提高记忆的途径——记忆术 //29

记忆策略的主要原则 //33

第二章 科学训练，实现过目不忘就如此简单

找到适合自己的记忆方法 //38

提高记忆效率的条件 //39

为大脑提供必要的营养 //42

记忆体操，平衡你的左右脑 //43

凝聚注意力的训练方法 //45

用想象力形成记忆的训练方法 //50

观察，深刻记忆的关键 //54

复习的集中和分散方法 //61

提升记忆力的呼吸训练法 //64

第三章 敏锐的感官，过目不忘的基础条件

强烈刺激会留下深刻记忆 //68

图像，使用最频繁的视觉记忆 //69

眼睛训练，脑中的印象更清晰 //72

声音，听觉记忆的来源 //74

耳朵训练，提升你的听觉感官 //76

嗅觉、味觉和触觉记忆 //78

第四章 掌握时间节奏，高效记忆过目不忘

短时间反复强化的及时记忆法 //82

分散、集中的记忆方法 //84

形成记忆反射，使用循环记忆法 //87

严格限定时间，让你快速记忆的方法 //91

第五章 观察与编码，重要信息过目不忘

利用细节记忆的方法 //96

使用辅助工具，提升记忆效果 //98

朗朗上口的韵律记忆法 //101

- 善用多种感官，协同记忆 //104
- 减轻大脑负担，妙用字钩记忆法 //106
- 关联词、关键词以及缩写词法 //109
- 把记忆点编为数字的代码记忆法 //111
- 将记忆单位相连结的媒介记忆法 //114

第六章 整理和划分，让你过目不忘的材料处理技巧

- 让记忆内容更清晰，分类记忆法 //120
- 简单明了的图表记忆法 //123
- 归纳中心，罗列提纲 //126
- 高效率的概括记忆法 //128
- 精析材料，效果强大的统筹记忆法 //130

第七章 逻辑与想象，发挥思维力为过目不忘搭起桥梁

- 深究细节，形象记忆法 //134
- 在大脑中绘制图像的記憶法 //137
- 补充情节，虚构故事的记忆法 //138
- 逻辑推理，合理化联系信息的方法 //142
- 发挥联想，连贯记忆的方法 //145
- 找准“位置”，整合路线的记忆法 //148
- 理解是促进记忆的有效途径 //151

第八章 方法对了，专业知识过目不忘不再是难题

- 适合学生使用的记忆方法 //156
- 一些专业人士的记忆方法 //157

- 词句文章，过目不忘 //162
- 地理知识的记忆方法 //165
- 博古通今，历史知识忘不了 //167
- 记忆方位的正确打开方式 //169
- 把自己的演讲内容铭记于心 //170
- 记住一连串数字的方法 //173
- 快速准确记住外语的方法 //177
- 精通九国语言的辜鸿铭 //181

第九章 着眼身边事，让过目不忘在生活中闪光

- 记些逸闻趣事，愉悦你我他 //186
- 琐事记不好，烦事少不了 //189
- 读书，对书籍的内容过目不忘 //192
- 记忆音乐，旋律了于心 //196
- 记住扑克牌，圆你“赌神”梦 //199
- 记住别人的名字和相貌很重要 //203
- 事实牢记不忘的方法 //208
- 记忆力的“超级高手” //210

第一章

你的记忆力比想象的好，
人人都可以过目不忘

记忆 = 记住 + 回忆

记忆是人类对自己思维中的信息内容进行储备和使用的过程。它是一种心理现象，是人类心智活动的一种。举个例子来说，学生们在考试的时候，为什么很多的题目能够回答出来，而一些题目却不能够回答出来？这是因为有些题目所需要的知识是学生们在学习中所接触过的，在大脑中还保留着一些印象，所以在考试的时候，这些题目自然能够回答出来；而另外的一些题目则恰恰相反，学生没有任何印象，自然就回答不出来。学生对于之前所学到的知识有印象，这就是记忆。再比如，人们之前见过的很多人，虽然现在都不在眼前，但是却能够想到他们的容貌，再次见面的时候也能够很轻松认出来，这也是记忆。

因此我们可以总结出来，人们接触过的某些东西：遇见过的人、学习过的知识、练习过的动作、经历过的事情等，都会在人们的大脑当中留下一些印象，其中的一部分内容和信息还会长期停留在人的大脑中，当人们在一定的条件下，重新接触到这些内容和信息时，会进一步加深印象，这就是记忆。所以，记忆其实就是人的大脑对于过去经验的保留和恢复的过程。

汉语博大精深，关于记忆的概念，“记忆”这个词语本身就已经明确表达出来了：简单来说就是先要记住某些事情，然后还能够回忆出来这些事情，再把这两个过程结合在一起就是记忆。在《辞海》中对于记忆的定义是：大脑对经验过的事物的识记、保持、再现或再认。

在过去的数千年，特别是最近的几十年当中，记忆的研究领域在逐渐扩大，各种关于记忆的研究方法和理论层出不穷。但是由于记忆的特殊性，对于记忆理论的研究，主要存在于现代记忆心理学领域当中。不过除了对特定记忆现象的研究之外，还没有出现一个让所有人都认可的记忆理论，特别是各个不同的学科，对于记忆理论的看法是有很大不同的。

在现代记忆心理学当中，关于记忆理论的观点主要有下面几点。

第一，联结主义观点。

人类对于记忆的思考从数千年前就已经开始了，各种关于记忆的理论 and 观点也出现了很多，其中流传最久的应该是联结主义观点。联结主义观点的研究者认为，记忆的产生和很多因素有关系，这种观点的产生和格式塔心理学有很密切的关系。在格式塔心理学的影响之下，几乎所有的认知心理学家或信息加工论者都认为，学习和记忆中的环境、组织、意义等都是影响记忆的重要因素。

第二，生物学观点。

有研究者经过长期的研究之后认为，药物、激素、电刺激和神经系统中的大量神经活性物质都能够改变人体内与记忆的形成、储存和提取有关的一些生理结构，从而影响一个人的记忆。简单来说，生物学观点认为，记忆就是人体内某些以生物学为基础的加工。

第三，信息加工观点。

计算机技术的兴起和发展对世界产生了巨大的影响，关于记忆理论的信息加工观点也就此产生，信息加工观点认为新信息的记忆是有一定的加工过程的。在信息加工的观点中，人的体内就像一部计算机一样，核心部分就是中央加工器，记忆要受到中央加工器的控制，中央加工器负责管理注意力的分配，同时会帮助提取已经储存的信息，其实也就是一个对于输入到人脑内的信息进行编码、储存，并在一定的条件之下进行提取的过程。

实际上，每一种理论说法都有其自身的道理，都不能说是错误的。虽然具体观点上有所不同，但是有一点是不能否认的，那就是人

◇ 记忆的分类 ◇

根据所要识记的材料本身有无意义，或学习者是否了解其意义，识记可分为机械识记和意义识记。



这些都看不懂，唉，只能死记硬背了。


1. 机械识记

是指对没有意义的材料或在事物还没有理解的情况下，采用机械重复的方式进行的识记。

The illustration shows a student sitting at a desk, looking frustrated with his hand on his forehead. A speech bubble above him says, "这些都看不懂，唉，只能死记硬背了。" (I don't understand any of this, sigh, I can only rote memorize it.) An arrow points from this student towards the definition of mechanical memorization.

2. 意义识记

是在理解的基础上，依据事物的内在联系，运用已有的知识经验进行智力加工所进行的识记。



明白了，这个道理和太极是一样的，讲究以柔克刚！

The illustration shows a student sitting at a desk, looking thoughtful. A speech bubble above him says, "明白了，这个道理和太极是一样的，讲究以柔克刚！" (I understand, this principle is the same as Taijiquan, emphasizing softness over hardness!) A thought bubble above him shows two people practicing Taijiquan. An arrow points from the definition of meaningful memorization towards this student.

意义识记与机械识记的性质有所不同，但二者不是对立和排斥的，而是相互依存、相互补充的。

类的生活离不开记忆，记忆就是人的大脑重要功能之一，是人们进行一切智力活动的一个重要环节。

没有记忆，就没有脑力活动

我们生活在这个世界上，不论是做什么事情，都离不开记忆。但是，却很少有人真正了解记忆的重要意义，甚至有些人刻意去贬低记忆的作用。有些人认为现在这个时代需要的人才要具有创造力，因为这个社会强调的是创新，创造性思维的培养和发展才是重点。这种看法是正确的，具有创新性的人才确实是现代社会最需要的。但是，赞同这种观点的人却忽略了很重要的一点，什么才是创新？所谓的创新，实际上是利用在过去所拥有过的知识和物质的基础上进行改变。如果没有以往知识的记忆和积累，就根本没有进行创新的基础。很难想象一个知识贫乏的人能够进行创新性的活动，因为他们根本不可能具备高效率的思维。从根本上来说，创新其实是一种丰富的思维产物，没有记忆中的各种信息和知识作为基础，思维是不可能运转起来的。

人们在日常交往、工作、买卖或者是其他的活动中，能否取得成功，在很大程度上都依赖自身的记忆力，甚至可以说，记忆是人们最重要的财富。很多著名的人都赞同这个观点，亚历山大·史密斯曾经说过：“一个人真正的财富在于他的记忆，而记忆的丰富与贫乏，则是衡量一个人富裕与贫穷的真正标准”；理查德曾经说过：“记忆是唯一的一个不会将我们驱逐出境的伊甸园，只要记忆永存，即使是死亡也不会让我们失去任何东西”；拉克坦提乌斯也曾说过的：“记忆能带来兴旺，消除灾难，引导青年，愉悦长者。”盲目否定记忆作用的人，是不可能取得成功的。一个人，如果丧失了个人的记忆，那么就一定会丧失自我，甚至可以说是一无所有。

第一，记忆是一切心理活动的基础。

记忆在一个人的心理活动当中所起到的作用非常重要。如果一个人没有了记忆，那么，他就会是一个一无所有的人。记忆归根到底是

一个对各种信息进行储存、积累和使用的过程。有了记忆，人们才能够保持对过去的反映，保持对知识经验的积累，才能够有效地对整个社会进行感知，对各种事物展开想象，并且能够积极地运用自己的思维，这样才会使每个人拥有属于自己个性的心理特征。

人类的一些简单的行为和感知，需要记忆的帮助。比如说记住一个人，这就需要通过自身的记忆才能够做到；同样人们进行各种复杂的思维和学习的时候，也需要记忆的帮助，就比如研究一个事物的发展，如果没有对事物发展的各个过程的记忆，就不能够彻底了解一个事物的全部发展过程。可以说，人们想要心理的大部分功能能够发挥和产生作用，都必须要有记忆作为基础。

另外，记忆也是使人的心理活动在时间上得以延续的根本保证，是经验积累和心理发展的前提条件。比如在学习知识的时候，都是从低级到高级进行学习的，而且高级的知识总是要以低级的知识作为基础才能够学会，只有对低级别的知识有了记忆之后，才能够学会高级别知识。再比如说学习语文，肯定是先要学会写汉字之后才能够学写文章，如果连一个字都不认识，那又怎么去写文章，用什么去写呢？当然只有拥有了足够的汉字储存量之后写文章才能够顺利。其实我们只要回想一下自己从小到大学习语文的经验，就会发现实际上就是这样的过程。这其实就是一种知识的积累和增长的过程，从本质上来说，知识的增长过程，就是记忆系统中储存的信息量增加的过程。没有记忆，就没有办法进行知识和经验的积累，也就不能形成概念，不能对各种事情、事物进行判断和推理，也就不能适应社会不断变化的环境。

第二，记忆是人们学习知识的前提。

记忆在学习中具有重要的作用，它是人们获得和巩固知识最为基础的条件。我们都知道，知识是人类的各种实践经验的产物，是人们进行各种社会活动所必需的条件。任何知识的发展，都是一个长期的、从低级到高级的过程，而在这个过程中，人们的记忆发挥着重要的作用。所有的知识都是人们在探索和实践当中得来的，在这个过程

当中，人们需要不停地学习新的知识，然后在这些新的知识的基础上，去进行更高级的知识探索，如果人们没有记忆，今天学习到的知识明天就忘记了，又怎么能够去发现更高级的知识呢？比如说，如果牛顿的脑袋里面没有一点知识，他就根本不可能发现万有引力定律。所以说，知识的积累是很重要的。

想要积累知识，就必须先学习知识，而在学习知识的过程中，记忆的作用又是最大的。所有知识的积累，都必须要在学习知识的过程中形成记忆才可以。以学生考试为例，考试本身就是对人们之前所学习的知识的一种检验，按照正常的道理来说，既然都是学过的知识，那么每个学生都应该考满分。但是在考试的过程当中，总是有人分数高、有人分数低，总是会有人答不上或者是答错一些问题，这就是因为有些人在学习知识的过程中，没有形成记忆。而这些人如果想弄明白这些东西，就需要把先前已经学习过的知识重新学习一遍，重新再记忆一遍。因此可以看出，如果没有记忆，任何学习活动都是不可能正常进行的。

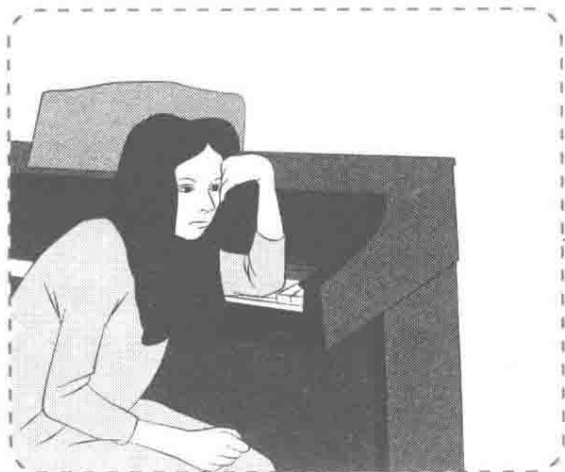
正是因为记忆在学习中具有重要的作用，所以古今中外的很多著名学者都非常重视记忆。最权威的记忆研究专家之一凯文·都迪认为：“除非大脑拥有珍藏和回顾经历的能力，否则没有任何办法能够去获得知识。”只有有了记忆，人们才能够把对客观事物进行感知所得到的印象，以及对问题思考的结果保存下来，从而不断地得到知识和经验；只有有了记忆，人们才能够把自身所得到的知识和经验扩大，并且把知识联系起来，从而使人们对事物的认识不断深入，并且成为认识世界、改造世界的力量；只有有了记忆，人们对于知识文化的积累才能够成为可能。

第三，记忆在人类品德和性格的养成中扮演着十分重要的角色。

任何人的品德和性格都并不是天生就具有的，而是后天养成的。比如说一个患有抑郁症的人，谁敢说这个人天生就抑郁，肯定是因为在成长的过程当中受到了某种强烈的刺激，而这种刺激又给他留下了深刻的印象，所以才导致他患上抑郁症。在人们的品德和个性形成的

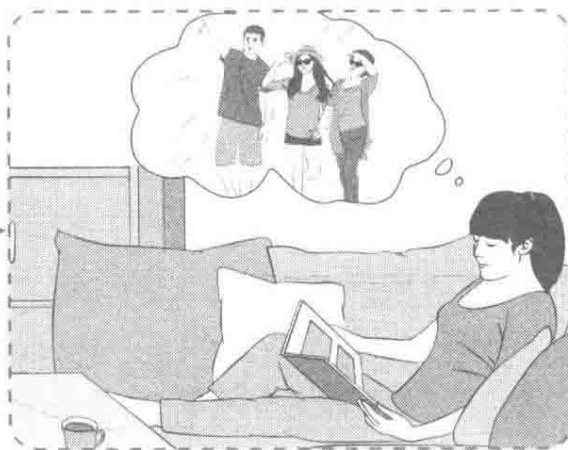
◇ 记忆能够影响一个人的情绪 ◇

人们的情绪总是在不断改变，很多的时候人们都需要通过控制自己的情绪，使自己适应某些场合或者某些事情。想要控制和改变自己的情绪，就需要调动自己的记忆。



1. 一个人因为想起某些事情而感到难过，这时他的情绪是难过的。

2. 想要改变这一情绪，可以想一想自己记忆中那些开心的事情，这样就有可能使自己变得开心、快乐起来。



因此，在我们想要改变自己情绪的时候，尤其是在自己情绪低落时，可以通过回忆以前开心的记忆这一方法，让情绪得到改善。