

# 记忆绝招

刘天 编著

中国纺织出版社

# 《记忆绝招》

作者：刘天

编辑：刘烨

出版社：中国纺织出版社

书号：ISBN7-8874-258-5

版权所有：烨子工作室

出版时间：2003-9-23

字数：30万字

# 目 录

## 第一章 影响记忆力的因素有哪些

|                   |    |
|-------------------|----|
| 开拓记忆的荒原 .....     | 1  |
| 记忆需要意志的支配 .....   | 3  |
| 气质、性格与记忆的关系 ..... | 6  |
| 责任心与记忆力 .....     | 8  |
| 情感是记忆的培植土壤 .....  | 9  |
| 健康的身心是记忆之舟 .....  | 12 |
| 找寻记忆的时间规律 .....   | 13 |
| 装点人生的记忆色彩 .....   | 14 |
| 游曳于优美的旋律之中 .....  | 17 |
| 过目不忘我同样行 .....    | 21 |
| 一位聋哑儿童的记忆之路 ..... | 24 |

## 第二章 了解记忆力的开发环境

|                   |    |
|-------------------|----|
| 相信自己一定能行 .....    | 30 |
| 培养你的自信心 .....     | 31 |
| 记忆时的意图 .....      | 32 |
| 记忆的良师——兴趣 .....   | 34 |
| 记忆中兴趣的培养 .....    | 36 |
| 最佳的心理状态下好记忆 ..... | 36 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 不良心理状态的调节 .....        | 39 |
| 记忆的动机要正确 .....         | 40 |
| 记忆目的要明确 .....          | 41 |
| 记忆时要充满热情 .....         | 43 |
| 记忆时要拥有适合自己的个人天地 .....  | 43 |
| 提高记忆效率的方法之一：独处 .....   | 45 |
| 专心致志是克服不良记忆环境的法宝 ..... | 47 |
| 不易感到疲倦的记忆环境——集体 .....  | 48 |
| 有助于记忆提高的环境——冷色书房 ..... | 49 |
| 最佳记忆时间的发现 .....        | 50 |
| 分散记忆的采用 .....          | 51 |
| 休息是为了记忆更多 .....        | 52 |

### 第三章 测试和训练你的记忆

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 测定你的记忆力和记忆类型 .....      | (53) |
| 记忆广度的实验 .....           | (55) |
| 记忆速度的测试 .....           | (57) |
| 图片再认 .....              | (58) |
| 长时记忆的测试 .....           | (59) |
| 记忆过程的三个阶段·文宾浩斯遗忘曲线..... | (60) |
| 记忆的分类 .....             | (62) |

### 第四章 用常规训练提高记忆力

|                 |      |
|-----------------|------|
| 把记忆内容串起来记 ..... | (65) |
|-----------------|------|

|                    |      |
|--------------------|------|
| 运用优选法快速记忆 .....    | (67) |
| 让色彩帮你记忆 .....      | (69) |
| 利用录音刺激大脑记忆 .....   | (73) |
| 用概括记忆法简化记忆内容 ..... | (74) |
| 寻找规律快速记忆 .....     | (76) |
| “过电影”再认记忆 .....    | (78) |
| 利用形象牢固记忆 .....     | (79) |
| 快速有效的有意记忆法 .....   | (79) |
| 理解记忆的基本条件 .....    | (81) |
| 运用联想增强记忆效果 .....   | (84) |
| 用谐音帮助记忆 .....      | (87) |
| 口诀记忆记得更牢 .....     | (88) |

## 第五章 增强记忆力的方法

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 常见的十三种学习记忆方法 .....   | (92)  |
| 重设记忆程序的 13 种方式 ..... | (94)  |
| 强化记忆的方法：复述法 .....    | (95)  |
| 记忆中的数码法 .....        | (97)  |
| 记忆的定位法 .....         | (105) |
| 记忆中的“假体” .....       | (107) |
| 卡片记忆法 .....          | (108) |
| 放松记忆法 .....          | (109) |
| 巧记硬背 .....           | (111) |
| 数字记忆训练法 .....        | (112) |
| 串词训练法 .....          | (115) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 增强记忆的训练操·····   | (123) |
| 增强记忆的状态操·····   | (126) |
| 增强记忆力的方剂·····   | (132) |
| 增强记忆力的单方验方····· | (135) |
| 增强记忆力的食疗法·····  | (135) |

## 第六章 名人的高超记忆技巧

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 造就自己非凡的记忆力·····     | (138) |
| 名人是这样记忆的·····       | (144) |
| 兴趣能增进记忆·····        | (150) |
| 最有效的记忆法·····        | (156) |
| 成功的秘笈——集中你的注意力····· | (163) |
| 注意力是成功学习的第一要素·····  | (169) |

## 第七章 培养记忆力的辅助法

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 慢跑亦能增强记忆力·····      | (183) |
| 记忆与做梦·····          | (184) |
| 睡眠有助记忆·····         | (184) |
| 增强记忆力的 12 种食品 ····· | (187) |
| 可以增强记忆力的沙丁鱼·····    | (191) |
| 要增长记忆力需多吃大麦土豆泥····· | (192) |
| 吃鸡蛋可提高记忆力·····      | (193) |
| 锻炼超强的记忆力·····       | (195) |
| 九大法则增强记忆·····       | (199) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 增进记忆力的 13 种简便方法 ..... | (203) |
|-----------------------|-------|

## 第八章 精典范例

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 勤用左手可增强记忆力 .....         | (209) |
| 调节情绪可增强记忆 .....          | (210) |
| 避免在空腹或饱腹时记忆 .....        | (211) |
| 在睡眠不足时记忆不牢 .....         | (212) |
| 早上醒来起床前的时间便于记忆 .....     | (213) |
| 利用上卫生间的时间记忆 .....        | (215) |
| 用逆向学习法来帮助记忆 .....        | (215) |
| 乘车等人时便于记忆 .....          | (216) |
| 要为自己建立一个记忆核心 .....       | (217) |
| 与朋友讨论记忆的内容可增强记忆 .....    | (218) |
| 找出头脑最清醒的时间 .....         | (219) |
| 有效增加记忆注意力的许特尔图表训练法 ..... | (220) |
| 机械记忆法与奇特记忆法训练范例 .....    | (222) |
| 意义记忆法训练范例 .....          | (223) |
| 记忆中的观察与注意训练范例 .....      | (224) |
| 意义记忆法中分析、归纳能力训练范例 .....  | (225) |

## 第九章 怎样找回失去的记忆

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 多向回忆 .....        | (228) |
| 利用想像挖掘忘却的回忆 ..... | (229) |
| 先暂停几十秒，再回忆 .....  | (230) |

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 先回忆内容所在的位置·····                  | (230) |
| 利用感情、顺序、形象、逻辑等原有的联系帮助回忆<br>····· | (231) |
| 按顺序去恢复记忆·····                    | (233) |
| 利用相关事项回忆·····                    | (234) |
| 解除抑制·····                        | (235) |
| 利用杂音、噪音作线索·····                  | (237) |
| 利用感觉器官来记忆·····                   | (238) |
| 敲敲头也是一种好方法·····                  | (238) |
| 演讲时忘了稿子怎么办·····                  | (239) |
| 按拼音顺序去理清线索来回忆·····               | (241) |

## 第十章 如何在学习中运用记忆力

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 记忆在考试中的作用·····  | (243) |
| 一些有效的记忆方法·····  | (247) |
| 政治学科的高效记忆法····· | (249) |
| 历史学科的高效记忆法····· | (256) |
| 物理学科的高效记忆法····· | (265) |
| 化学学科的高效记忆法····· | (270) |
| 语文学科的高效记忆法····· | (276) |
| 地理学科的高效记忆法····· | (279) |

## 第十一章 将记忆运用于日常生活中

|             |       |
|-------------|-------|
| 巧记日常琐事····· | (283) |
|-------------|-------|



|                  |       |
|------------------|-------|
| 见其人，闻其名·····     | (288) |
| 如何快速记住人的面貌·····  | (290) |
| 巧用奇特联想法记住址·····  | (295) |
| 如何记住重要日期和约会····· | (295) |
| 有趣的挂钩记忆法·····    | (297) |
| 下意识主动记忆法·····    | (299) |
| 手边没笔，但我有记忆力····· | (301) |

# 序 言

记忆效率的革命，是文明高速发展时代的迫切需要。

在科学技术飞速发展的今天，要求人们的记忆更加科学化。在人类知识累积成倍增加和知识陈旧率不断上升的今天，学习的任务并不在于要求死记硬背一大堆词句，而是如何能记住学习的要点，在需要的时候，这些知识能顺利的取出运用，包括运用记忆机器。要求人们如何以最少的精力，记住应该记住的材料，这就要研究记忆的学问。

现在还有一种贬低记忆作用的偏见，认为当今是要求培养创造力人材的时代，不应强调记忆，应该注意创造性思维的培养和发展。这种似是而非的观点，实际上是把记忆和思维对立起来了，要知道没有记忆力思维提供充足的材料，思维的活动效率就会极大的降低，很难设想一个知识经验贫乏的人，会有高效率的思维活动，会获得丰富的思维产物，而且反过来说，记忆效率的提高也有赖于思维活动的积极参与。

如果光记不思，必然是茫无所得，如果光思不记，结果仍然是很危险的。不要把记忆等同于死记硬背，相反，科学的记忆正是要反对死记硬背。

在资讯不断扩大的今天，我们惟一的希望就是找到科学、快速、有科学的记忆方法，这样我们才能面对无数我们需要去记忆的信息。

20 世纪以来，无数的学者一直在研究记忆的规律，以寻求快速提高人们记忆的方法。他们的奋斗取得惊人的效果，通过参加记忆力提升训练，无数人的记忆力都得到了飞速提升。可以说，这些训练改变了他们的命运，学生的成绩得到很快提升。上班族工作起来更有效率。

本书中我们并非只谈论高效增强记忆力的知识教育，还从心理和所涉及的各个层面来向大家介绍一些怎样学习、怎样处理日益增多的知识讯息的问题，希望大家可以透过“记忆”文字的表面来进进一些深层次的发散。

本书还集中了目前世界上著名的记忆力提升训练专家们的最佳成果，根据他们的理念开发出最有效的提升记忆方案，按照本书中的方法去行动，你将可以成倍提高记忆力。

# 内 容 提 要

本书集中外记忆心理学、提高记忆方法、提高记忆训练研究成果于一炉，系统地阐述了记忆识记、保持（遗忘）、认知再现等一系统记忆活动的规律特点，并介绍多种有利于提高记忆效率的“绝招秘技”。

书中讲解记忆力的常规训练、如何提高、增强记忆力、培养记忆个气辅助法、怎样找回失去的记忆、如何在学习、生活中运用记忆力和影响记忆力的因素以及所举大量实例：都可在短时间内迅速提升你的记忆力。

尊敬的读者，如果你想取得好成绩、在工作中提高效率，这本书对你来说是一剂不可多得的良药。它能让你掌握提高记忆力的方法，帮你实现愿望，让你获得一份激动无比的惊喜。

# 第一章 影响记忆力 的因素有哪些

众多实验表明，记忆力是会随着环境的变化而改变的，基于此点，如果抓住和了解了影响记忆力的各种因素，适时地运用和调节，必会收到预期的效果。

## 开拓记忆的荒原

读者们知道，人类生活在大自然之中，每时每刻都要与声音打交道，各种各样的声音，组成了一个喧哗的世界。

音响与记忆的关系极为密切。可以这样来概括：没有音响就没有记忆；音响是记忆的一个重要媒介；噪声对记忆有危害作用。

噪声对大脑记忆的危害作用表现在六个方面：

噪声对注意的刺激：突发性的噪声会导致人们注意力的分散。例如机关正在办公，一些学生在办公楼前吵吵闹闹，机关工作人员的注意力在短时间内很难保持最佳状态，办公和大脑的记忆肯定受到影响。

噪声对听觉的破坏：人的听觉神经是脆弱的，经不住强烈声浪的冲击，噪音能使人耳聋，这是读者们皆知的事实，不再用文字过多叙述了。

**噪声对睡眠的干扰：**噪声能刺激大脑中枢神经，使大脑皮层的兴奋和抑制失去平衡。读者们知道，睡眠可使大脑得到充分休息，噪声长期地干扰睡眠，便会直接影响大脑的记忆功能。

**噪声对健康的损害：**医学家们在实践中测定，噪声可使人体中某些氨基酸和谷氨酸、色氨酸、赖氨酸、组氨酸及维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub> 和 C 的消耗量增加，因此对人体健康造成损害。这些营养素中有很多直接为促进记忆服务，它们的大量消耗，对大脑的记忆也带来很大的损失。

**噪声对生命的威胁：**在噪声环境中，人们的心血管、消化、呼吸和内分泌系统的功能均受影响，长期接触噪声，会出现血压升高、心律不齐、视力减退、食欲不振、消化不良等现象，严重的还可能出现早衰。

**噪声对大脑的影响：**长期的、过强的噪声会干扰大脑神经系统的功能。同时，噪声使受害者出现恶心、头痛、情绪不稳、忧虑、烦躁、神经过敏、失眠等症状，这些对大脑保健，对大脑的记忆功能都是十分不利的。

既然音响与记忆有上述的关系，我们该如何利用音响来增进记忆呢？大家可采用下述方法：

**多朗读和多背诵。**人们的实践证明多朗读和多背诵是增进记忆的好方法。朗读时眼、脑、口、耳一起活动，文字符号反映到眼睛，再传入大脑，大脑命令嘴巴发音，耳朵听后报告脑子，辨别正确与否；背诵虽省去了眼看的环节，但迫使大脑抓紧回忆。朗读和背诵都发挥了声音的媒介作用，为记忆开辟了听觉的坦途。

**听录音。**听录音有两种，一种是听别人的，一时记不全

面，让录音机帮助记下来，有时间的话再补上一课；另一种是听自己的，听自己的录音总不太像，因为平时我们听自己讲话的声音，多数是通过自己身体组织传导的，而录音后听到的声音是靠空气传导的，这种录音既容易诱发兴趣，又是自己熟悉的内容，所以会收到较好的记忆效果。

## 记忆需要意志的支配

### 一、意志具有目的性

意志能使人自觉地确立目的。这是意志的重要特征。离开了意志的支配，人的记忆就会是盲目的、无目的的。人的行动的目的，也不是任意提出的，它受着客观规律的制约。

只有人认识了客观世界的规律，认识了人自身的需要与客观规律间的关系，才能提出和确立合理的目的，而目的的具体确立是受意志制约的。

### 二、增强有意记忆

在记忆信息接收阶段，存在着两种识记方法。一是无意识记，一是有意识记。无意识记是没有意志参加的毫无目的的记忆，而有意识记是指需要付出很大的努力，有明确目标的记忆。实践证明：记忆的目标越长远、越具体越能增强人的记忆。比如您只为了明天的考试去识记一些材料，虽然当时记住了许多，但没有长远的目标，过后随即就忘掉了。假

如您为了今后自己在某一方面有所造诣，那么您对有关知识一定会引起足够的重视，并经常复习的。

心理学家们对此曾做过很多实验：让两组学生识记两篇难度差不多的文章，同时告诉第一组的同学，要在第二天检查。告诉第二组的学生，要在两周后检查，而其实都在两星期后测试。结果发现，第二组学生的记忆效果要比第一组学生记忆效果好得多。由此我们可以看出，有意记忆目标的时间要求越长，记忆效果就越好。

还有人做过这样的实验：将被试者分为甲乙两组，以十几张颜色不同而形状相近的图片做实验材料，让甲组记忆图片的形状，让乙组记忆图片的颜色，然后进行全面测验。结果是，甲组多记住了图片的形状而忘却了图片的颜色，乙组多记住了图片的颜色而忘却了图片的形状。这都说了记忆目的越明确，越具体，记忆的效果就越好。长远记忆目标和具体记忆目标的确立，必须靠意志力来支持。

### 三、排除干扰

记忆信息由人体感官接收，进入大脑储存以至提取的整个过程并不是一帆风顺的，受着来自各方面内部的、外部的多种不利因素的干扰。这时就需要意志的自制性来克服各种干扰了。当你心绪烦躁的时候，当你缺乏信心的时候，当你懒散的时候，当你要退缩的时候，意志力就会出来鼓足您的勇气去战胜各种干扰。有时干扰还来自于外界。比如你正在撰写一篇文章，时间紧、任务重，偏偏在这时著名的歌唱家来演出，日本武术代表团来你处献技，这对音乐爱好者、武



术爱好者来说是多么难得的机会呀，你的兴趣立刻就上来了，但转念一想，撰写的论文还没有完成，而这篇文章又非常重要，这时你的意志的自制性你的注意力引到撰写的文章上边来，专心致志，投入紧张的工作。另外，意志力还能够排除情绪上的各种干扰。这是因为意志和情绪是密切相关的。虽然情绪可以成为意志的动力，也可以成为意志的阻力，但意志对情绪却能起控制作用。比如，得知哥哥不幸车祸而陷于悲伤心境中的著名运动员王军霞，为了不妨碍比赛，在田径场上仍然能坚强地奔跑并夺得冠军。这就是凭借意志的力量，在某种程度上抑制了一种情绪而激发了另一种情绪。

意志的排除干扰作用也体现在对人的行动有调节作用上。发动和制止是调节的两种方式。前者在于推动人去从事达到预定目的所必需的行动，后者在于制止不符合预定目的的行动。意志的调节作用的这两个方面在实际活动中是统一的。

意志不仅调节外部动作，还可以调节人的心理状态。比如，当你排除外界干扰，把注意集中于你所要做的事。就存在着意志对注意、思维等认识活动的调节。

## 四、增强信心

一个意志力坚强的人，也一定是一个充满自信的人。一个人离开了自信心，那么任何事情也做不成。一个人要获得事业上的成功，自信心是首要条件，自己都不相信能成功的事情，是绝对无法干好的。美国著名心理学家胡德华斯曾说过，凡是记忆力强的人，是对自己的记忆力充满信心的。信