

图书在版编目(CIP)/数据

五分钟成为记忆王 / 愍氏编著. — 呼伦贝尔 : 内蒙古文化出版社, 2005.1

ISBN 7-80506-595-0

.五... 愍... .记忆术 B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第120344号

五分钟成为记忆王

愍氏 主编

出版发行 : 内蒙古文化出版社

社 址 : 呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号

邮购、直销热线 0470-8241422 8241421

网 址 : WWW.NMWH.COM 邮 编 : 021008

印刷装订 : 广州家联印刷有限公司

责任编辑 : 那 顺

封面设计 : 谭建勋

漫画插图 : 原凯军 潘长松

开 本 : 880伊1230mm 1/32

印 张 : 8 字 数 : 180千字

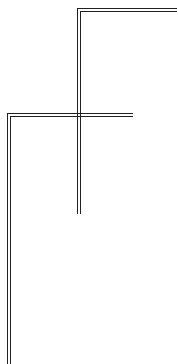
2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印 数 : 1~10000册

ISBN 7-80506-595-0/Z·216

定 价 : 16.80元

版权所有 翻印必究



简介

记忆力是一个人学习、工作 ,乃至事业成功必须具备的最基本的能力之一。一个记忆力超群的人 ,一般都会使他取得与众不同的成就。因此 ,提高记忆力越来越受到人们的关注和重视。

《五分钟成为记忆王》 正是顺应这种需求而精心编辑的一本专门提高记忆力的通俗读物。

本书先从生理学、心理学、教育学的角度 ,阐述记忆的机理 ,及提高记忆力的意义 ,再通过大量的实例、测试题 ,以及结合工作生活环境等 ,阐述开发记忆潜能 ,提高记忆力的方法、途径和手段。文字简练、通俗 ,方法可行、实用。其结论告诉我们 :记忆力并不是什么深奥的学问 ,也不是什么神秘的不可捉摸的其他东西。只要正确掌握本书中的训练方法 ,我们每个人都可以拥有超人的记忆力。

目 录

第一章 记忆的奥妙

一、记忆的面纱	2
1、记忆的含义	2
2、记忆力的类型、限度	5
3、记忆力的强与弱	10
4、记忆的陷阱	12
二、记忆的魅力	15
1、激发记忆的信心	15
2、用记忆创造奇迹	17
3、增强记忆力	20



第二章 神奇的记忆法

一、代码法	26
二、荒谬记忆法	31
三、联想法	40
四、间隔法	47
五、数字法	53
六、外语法	63





第三章 超级记忆四进程

- 一、记忆前提 注意力 74
- 二、记忆神奇 想象力 83
- 三、记忆细致 观察力 92
- 四、记忆巩固 复习 99

第四章 记忆生活宝典

- 一、电话号码 108
- 二、商品的型号与价格 111
- 三、记住约会及重要日期 112
- 四、姓名及面貌 121
- 五、扑克牌 130
- 六、演讲 143
- 七、阅读 154
- 八、股票代码 155
- 九、艺术 157
- 十、运动 163

第五章 100% 开发你的记忆潜能

- 一、用目标引导记忆 170
- 二、赋予记忆特定的意义 175
- 三、让情绪服务于记忆 191



四、奖赏你的记忆力	198
-----------------	-----

第六章 补充大脑记忆能量

一、消除大脑疲劳	206
二、消除眼睛疲劳	208
三、补充大脑能量的方法	208
四、大脑“两个中心”的能量补充 ...	211

第七章 超级记忆力训练

一、记忆的测量	216
二、记忆测试	221
三、数字记忆训练	230
四、联想记忆训练	240



第一章

记忆的奥妙



一、记忆的面纱

1、记忆的含义

(1)就在嘴边

有人会遇到这样的问题 ,有时 ,刚到嘴边上的话想不起来 ,任凭你怎样努力 ,费尽脑汁地去想就是想不起来。

当然 ,这问题不是你一个人才有 ,几乎所有的人都受到过记忆力差的困扰。这也是人类的一个最常见的不幸。

(2)改变你的记忆力

所有人自身内部 ,就蕴藏着一种克服由于记忆力差而产生的烦恼的问题。如果你真想利用这一能力的话 ,这能力就能使你的记忆力在几天内提高几十倍。

每个正常的人生来天资都不低 ,这天资主要是指你的记忆力。而你若想使这一记忆力得以充分发挥 ,你就务必去调动它 ,使用它。它就在你身上 ,一直伴随着你去达到你以往从未曾达到过的目标。

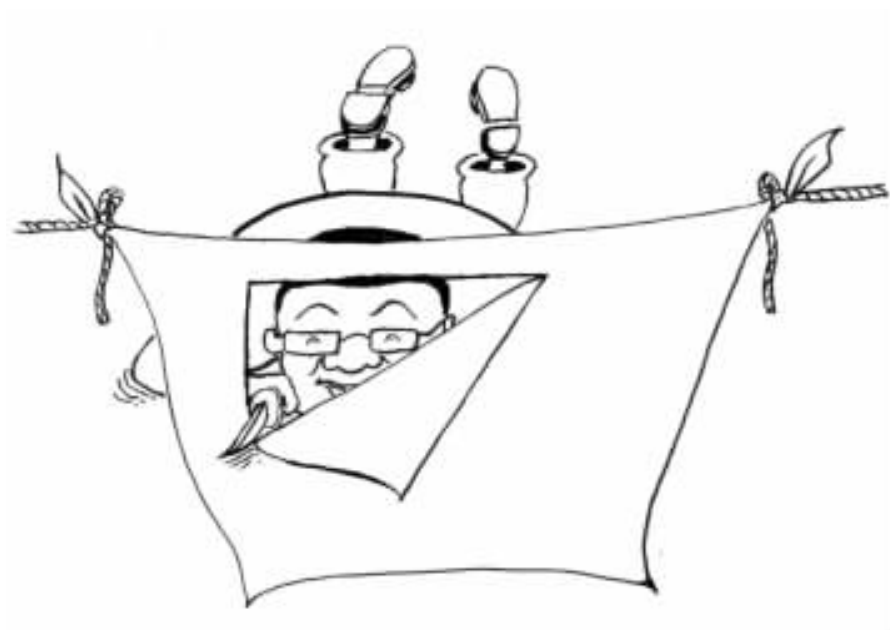
(3)发挥你的记忆力

“记忆”是我们每个人每天都在进行着的一种生理和心理活动。对“记忆”这个问题的关注、考察、探讨和描述 ,从远古时代的人们那里就开始了。

古希腊人认为有一位记忆女神——摩涅莫绪涅 ,而且认为摩涅莫绪涅记忆女神是九位科学和艺术缪斯的母亲。记忆女神对人



记忆的面纱



们有什么贡献呢？希腊大戏剧家埃斯库罗斯(公元前 525——公元前 456)通过他剧中的主人公普罗米修斯作了这样的描述：“请听，我为凡人做了些什么？我为他们发明了数字，教会他们把字母连缀成词，给了他们记忆——凡此种种，都是由缪斯的母亲所兴起。”

这当然只是古希腊的神话，而不是事实。当人们对记忆这个事物还不能进行科学的研究和认识时，就难免给它涂上一层神秘的色彩。但是，从神秘的希腊神话中可以看出，那时候的人们就已经很注意记忆这种现象及其重要作用了。

让我们回到现实里来，通过我们随时随地都可以遇到的记忆的实例，来考察和认识记忆的科学含义。

比如，你和一位老朋友好久未见忽然相遇，立刻就能认出他，并能叫出他的姓名，尽管您好像早已把他忘得无影无踪了。又比如，您过去学过的成语典故、外语单词，看过的电影镜头，听过的歌剧唱段等等，一旦需用，就会很快在脑海中重现出来……。这样的事例，可以信手拈来，举出很多很多。这些都是记忆的具体表现。

总之，在日常生活中，人们感知着各种事物，产生各种思想和感情，进行各种活动，都可以作为经验经过识记，在头脑中保持下来，并在以后的一定条件下得到恢复重现。这就是记忆。

记忆就是人们把在生活和学习中获得的大量信息进行编码加工，输入并储存于大脑里面。在必要的时候再把有关的储存信息提取出来，应用于实践活动的过程。

把两者结合起来，可以将记忆的含义表述得更确切一些。所谓“记忆”，就是人们对经验的识记、保持和应用过程，是对信息的选择、编码、储存和提取过程。

人的记忆能力，实质上就是向大脑储存信息，以及进行反馈的能力。

记忆在人们的生活实践中无时不有，无处不在。它是人的生理、心理活动的一种本质特性。人生是充满活力、创造力的，而一切活力与创造力都离不开记忆这个源泉。失去了记忆，人的行为就必然会失去活力和创造力，甚至会失去许多属于“本能”的本领，人就很难生活下去。即使勉强存活下去，实际上也就不成其为人生了。生活中常有因意外事故(如工伤、车祸等)或疾病(如脑炎、精神病等)而丧失了记忆的人。那是件多么不幸的事情！

人类之所以能够认识世界、改造世界而成为“万物之灵”，关键就在于人类具有卓越的记忆能力。正是依靠记忆能力，人类才得以学习、积累和应用各种知识、经验；才能不断地推动历史的发展和社会的进步。

总之，记忆对人类的生存、进化和社会进步是非常重要的，记忆是人类生存进化之本。

2、记忆力的类型、限度

(1) 记忆的类型

记忆的类型有两种，即短期记忆和长期记忆。前者也称为工作记忆，这很像对待采购单，一旦采购完就忘记了。这种记忆能记6~7种信息成分。信息可以是各种各样的，从需要装箱的衣物到某位熟人电话号码的单个数字。我们可以设想这样一种情况，某人把他的电话号码33905529给了我们，我们只能够在短时间内“记住它”。但是如果将这个号码分组，使之变成更少一点的组成，如33-90-55-29或339-055-29，那么我们的记忆能力就会改善。超过8个成分，多数人的短期记忆就减退了，除非多次重复告知这个电话号码。重复之后，电话号码就过渡到长期记忆库中去了。我们生

活中所经历的某一事件的情节，见到的某位名人的样子和学习到的一些概念都是交由长期记忆库去保存。

- 大脑长期记忆力的生化过程

神经元是一种能激动起来的细胞。一种经历或经验带来的刺激，可以引起它的电负荷的轻微变化，并且以电波的形式从神经元体向其周围支线即“轴突”运动，从而刺激下一个神经元。神经元是通过电波来传递信息。当神经元的电波到达周围神经元的轴突时，电波与轴突相遇就产生出一种化学分子——神经递质。它们在突触处（神经元之间的结合点）对下面的神经元发挥效用，给它们以电刺激。由于神经元的这些特性，这就能够理解，一种经历或经验为什么能够在神经的经纬线上留下痕迹。从短期记忆过渡到长期记忆，即巩固已得到的信息，要求形成新的神经突触，或者使已有的突触稳定下来，不然它们就会被消除掉。在研究单个的神经细胞时发现，电流的轻微刺激能使神经线路上突触的活动期延长。这种活动期的延长或者电波活动的增强（即所谓的“长期增强”）表明，任何经历或经验都能改变一个神经线路上的突触的功能。而这种改变正是任何以短期记忆形式记录经历或经验所必不可少的条件。当然，突触电波活动的增强能够使这种变化成为长期的现象：在电波现象之后紧跟着的就是生化现象，即激活能合成蛋白质的酶。在由这些酶催化合成的蛋白质中就有微管蛋白，这些蛋白质可以构成神经突触的骨架，这样就使经历或经验被牢固地编纂在长期记忆之中。

- 男女之间记忆力方面的差异

记忆力的强弱因人而异，它同注意力有关，但同性别毫不相干。男女之间记忆力不存在差异。

- 大脑选择记忆或忘却的标准



既非选择,也非偶然。如果具有相关因素,记忆力就强。比如,具有物理知识的人,就会很容易记住相对论的公式($E=mc^2$)。

● 智力同记忆力的联系

它们之间不一定有联系,甚至还可能有一种“离解作用”。低智商的知识型白痴就是例证。他们能够记住没有逻辑联系的一些事物的很长很长的名单。比如一连串偶然所得的数字或者某个城市的街道名录。不过,在生活中,这种惊人的记忆力还无法利用,他们好像还被囚禁在记忆的牢笼里,不能重新处理记忆,从而跳出死记硬背数据的圈子。

● 记忆与学习的区别

学习存在三个不同的层次。第一层次是初级学习。即死记硬背的学习。这种纯粹和简单的记忆常常效率不高,还不能构成一种真正意义上的学习形态。这不仅是因为学习者不明白其意义的那些事情的概念很快就会被忘记,而且还因为这种学习没有同以前的经历联系起来,不能把材料确定在一定的范围内并且有意义地组织它。这就如同能背诵毕达哥拉斯定理(即勾股定理)并不等于会用它去解决某个问题。

第二层次是理解的学习。即能达到理解原理或原则的程度的学习。这些原理或原则有利于分析另外的一些事物或概念,有利于去解决未来的问题。比如,一些种类的动、植物在某种特殊环境中可能会灭绝,而另外一些种类的动、植物却能生存下来,这是因为它们能够理解所谓环境“生物指示器”的整体意义。因此,海鸥飞到城区来并不仅仅是一种涉及动物分布的孤立现象,它是环境污染的征兆(海鸥应该是在海上寻觅船舶废弃物为食),也可能意味着另一些种类的鸟类可能开始消失,因为这些鸟类的食物将被越来越多的海鸥所捕食。

第三个层次是思考的学习。在理解层次上的学习仍然是一种消极被动的学习。也就是说教授者告知原理或原则,学习者在此基础上去组织学习。而在思考层次上的学习就不同了,学习者需要以自己的推论和直觉积极地参与和对待从他的经历或经验中产生的问题。这种学习的好处是,学习者不会被限制在一个特定的范围内,谁习惯于思考,谁就能学会利用一些推论的矛盾点去应对反面的立场和态度,就会拥有更多真正有益的直觉,并在学习范围之外也去发挥这些能力。比如,如果理解了计算机语言的规则和结构,就可能写出另一种新的计算机语言。

(2) 记忆的限度

● 记忆容量的限度

在柯南·道尔写的《血字的研究》里,侦探福尔摩斯认为:“一个人的大脑,原本就像一间空着的小阁楼,需要有选择地摆放家具。愚昧的人向里面乱堆杂物,对他可能很有用处的那些知识却被弃之不用……如果认为这个小房间的墙壁是弹性的,可以无限度地将它拓宽,那就错了。”这是一种过时的看法。对我们的记忆来说,它已不适用于“每一种记忆都有一个地方存放”这一概念。它的概念应当是对事物进行“分类记录”。按照这种说法,一个人能被记起,不仅是因为熟悉他的名字,还基于他同普通人一样具有的各种特征。比如,在工作或休假期间认识的人,所以能够记起是因为他们有着红棕色的头发、留有小胡子或戴着眼镜等特征。

● 动物记忆与人类记忆的区别

最大的区别在于对人类来说最为典型的象征与抽象过程。而对动物来说,它首先靠程序记忆。这种记忆能为它们带来依顺序所做的动作,并“记录”下突出事件的片断。我们人类也靠程序记忆,

比如我们穿鞋系鞋带或者骑自行车出行时，我们也利用片断性记忆把我们生活中的个别事件“固定”在脑海中。但是强调的是，我们的大部分记忆都是同事物的意义相联系的语义的记忆。

语义记忆涉及熟悉的事物、概念、语言成分，它同片断记忆不同之处就在于不只是同某一特定的情节相联系。当我们说米兰在罗马的北面、威尼斯在都灵的东边时，我们就调动起了我们全面的认知而不只局限于单个的情况。

语义记忆是在时间的长河中，一砖一瓦构筑而成的。它建成了认知这座大楼，在这座大楼里很难找到单个的经历和单个的回忆，我们同母语的关系就是和很好的例证。掌握母语是我们逐步认识那些在词条、文法规则和句法结构中存在的复杂关系的成果。

语义记忆属于明义类别，它是由能够“宣告”的一系列事实和信息成分构成的。当我们说，在我们的住房下有地铁经过，或者说某国加入了欧盟时，我们调动的就是明义记忆。

从进化论的角度讲，程序记忆是很古老的。原始的有机体，如无脊椎动物就具有这种记忆。它是在人类发展过程中首先发现的一种记忆形式，在胚胎中就有了。相反，语义类的记忆是在人类进化的晚期，即高级哺乳动物阶段才出现的，是在儿童发育的晚期发展起来的。程序记忆是在大脑退化时最后受到打击的记忆，而语义记忆和明义记忆可能在衰老过程中就遭到严重记忆短缺的打击。

- 善用记忆力

这种情况具有一定的普遍性。利用记忆与动机紧密相关，在此基础上，有的人善于利用，有的人就不会利用。

- 唤起我们以往的记忆

因为嗅觉和味觉记忆是我们拥有的最原始、最强烈的记忆。事实上，它能帮助动物识别危险情况，也正是由于这一原因，动物的

嗅觉和味觉都很灵敏。

3、记忆力的强与弱

一些研究表明,记忆力强与家庭有一定的关系。但遗传并非总是起决定作用,重要的还是动机、注意力和有效观察问题的能力等因素。

我们的大脑生来就具备记录和处理视觉信息的良好功能。处理视觉信息的大脑皮层很大,能分析信息的很多方面。在儿童时期,视觉记忆很强;小孩有以形象方式记录、回忆的惊人能力,而对抽象的听觉信息的记录能力相对较弱。视觉现实对成年人来说也会产生强烈印象。提供视觉信息,就意味着能够有效地将其存储,即较之基于其意义规则进行的听和读能学到更多的东西。从学习的意义上讲,当同一信息在同一时间既能被听到又能被看到时,学习的“收获”就更大。从已进行的研究中我们得知,视觉经历的记忆中的效率要比听觉经历大3~4倍,而视听经历的效率又要比视觉经历产生效率大2倍。

记忆力超强的人(比如能记住一连串的偶然数字)是训练的结果,还是生来就与众不同?

这些人的大脑与其他人毫无区别。一般来讲,他们能使抽象概念形象化,并能将长串的数学公式转变成视觉符号。对他们来说,“会变成一个树根,一个数字会变成一个水果,一个逗点会变为一滴雨水,等等。最后,他们还能将这些形象符号连结起来编成一个故事。”

这取决于那些知识是否有趣,或者它是否与已经巩固的知识有关。如果一种学科不属于我们涉猎过的范围,那么我们就付出

记忆力的强与弱



更大的努力去记忆它的单个的知识。

4、记忆的陷阱

(1) 为什么以前记住了的问题后来会想不起来？

记忆的巩固会受到在认知事物后所发生的事件的干扰。这种现象被称为后摄抑制(追溯性干扰),它在一定程度上能妨碍回忆“存储”的东西。为明白其机理,我们可以做一个小试验:让一个人看一张小纸条,上面写着 SLT,我们分别在 3、6、9、12、15 秒钟后,要求他回忆这三个字母。在短暂的间隔时间内,让这个人倒数偶数(20、18、16、14……)。试验结果会告诉我们,从向那个人做出刺激(即出示小纸片),到他回忆小纸片上的字母,随着间隔时间的拖长,他的回忆的能力也在逐渐减弱。另一个例子是取决于和谐的干扰,即根据在记忆中“相似抵消相似”的原理而产生的干扰。需要记忆的文字、语言或者问题越相似,那种来自于和谐的干扰现象就越明显。如果要求一个人回忆字母系列 CDB,然后再要求他重复写出与其发音相似的 CDP 或 CTP,那么第一组字母就很可能被他忘却;如果要求他复写字母 MLE 或 MLM,由于两者发音不同,忘却的可能性就会小一些。这就是为什么在读完一篇科技文章后,接着去读一篇有关历史而不是另一篇科技文章时,效果会更好的道理。

(2) 为什么在睡觉前学习,醒来时会觉得对所学过的东西记得更牢些？

因为睡觉时不会发生后摄抑制。睡眠的各个阶段对促进记忆巩固起着积极的作用。其中的一个阶段就是快速眼动睡眠(REM)。在这个阶段,人会做梦,在梦中,人的眼睛无意识地在眼