

疯狂记忆

刘烨摇编著

伊伊伊出版社

目摇摇录

一摇名人的高效记忆技巧

造就自己非凡的记忆力	员
名人是这样记忆的	远
兴趣能增进记忆	圆
最有效的记忆法	苑
成功的秘笈——集中你的注意力	園
注意力是成功学习的第一要素	園
如何集中你的注意力	猿

二摇记忆的奥秘

记忆是什么	源
记忆有何意义	源
了解遗忘的规律	源
记忆有特定的程序	缘
分析记忆的四个品质	缘
实现记忆的几种方式	(缘
记忆形成的三步骤	(源
超强记忆是可以锻炼的	(源
测试你的记忆能力	(苑

三摇影响记忆力的因素有哪些

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

四摇了解记忆力的开发环境

相信自己一定能行	(怨)
培养你的自信心	(怨)
记忆时的意图	(怨)
记忆的良师——兴趣	(园)
记忆中兴趣的培养	(园)
最佳的心理状态下好记忆	(园)
不良心理状态的调节	(园)
记忆的动机要正确	(园)
记忆目的要明确	(园)

记忆时要充满热情	(页码)
记忆时要拥有适合自己的个人天地	(页码)
提高记忆效率的方法之一 独处	(页码)
专心致志是克服不良记忆环境的法宝	(页码)
不易感到疲倦的记忆环境——集体	(页码)
有助于记忆提高的环境——冷色书房	(页码)
最佳记忆时间的发现	(页码)
分散记忆的采用	(页码)
休息是为了记忆更多	(页码)

五 培养记忆力的辅助法

强化记忆的方法 :复述法	(页码)
记忆中的数码法	(页码)
告诉别人要记的东西	(页码)
用红笔把重点勾出来	(页码)
记忆的定位法	(页码)
记忆中的“假体”	(页码)
重设记忆程序的 页码种方式	(页码)
卡片记忆法	(页码)
放松记忆法	(页码)
巧记硬背	(页码)
慢跑亦能增强记忆力	(页码)
记忆与做梦	(页码)
睡眠有助记忆	(页码)
增强记忆力的 页码种食品	(页码)

可以增强记忆力的沙丁鱼	(猿趣)
要增长记忆力需多吃大麦土豆泥	(猿趣)
吃鸡蛋可提高记忆力	(猿趣)
锻炼超强的记忆力	(猿趣)
九大法则增强记忆	(猿趣)
增进记忆力的 猿趣 种简便方法	(猿趣)

六摇超级训练记忆力的方法

兴趣与记忆力	(猿趣)
观察与记忆	(猿趣)
运用思维,理解记忆法	(猿趣)
发挥联想,加强记忆法	(猿趣)
合理使用工具,增强记忆法	(猿趣)
学习中的记忆法	(猿趣)

七摇记忆的五官全能训练法

视觉映像训练法	(猿趣)
分类记忆训练法	(猿趣)
数字记忆训练法	(猿趣)
串词训练法	(猿趣)
相貌与人名记忆训练法	(猿趣)
感觉能力训练法	(猿趣)

八摇记忆在学习中的运用

记忆在考试中的作用	(猿园)
常见的十三种记忆方法	(猿猿)
一些有效的记忆方法	(猿苑)
政治学科的高效记忆法	(猿怨)
历史学科的高效记忆法	(猿愿)
物理学科的高效记忆法	(猿源)
化学学科的高效记忆法	(猿苑)
语文学科的高效记忆法	(猿怨)
地理学科的高效记忆法	(猿愿)

九摇将记忆运用于日常生活中

巧记日常琐事	(猿苑)
见其人,闻其名	(猿远)
如何快速记住人的面貌	(猿园)
巧用奇特联想法记住址	(猿苑)
如何记住重要日期和约会	(猿怨)
有趣的挂钩记忆法	(猿猿)
下意识主动记忆法	(猿苑)
手边没笔,但我有记忆力	(猿怨)

附摇录：

增强记忆的训练操	(猿猿)
----------------	------

增强记忆的状态操	(猿源)
增强记忆力的方剂	(猿缘)
增强记忆力的单方验方	(猿苑)
增强记忆力的食疗法	(猿愿)

一摇名人的高准备记忆技巧

造就自己非凡的记忆力

一个不懂得学习方法的人,是一个呆板的读书人,他在自己的脑子里给别人跑马。

只掌握一种学习方法的人,是一个肤浅的观察者,他用自己的见识去空想‘井’外的世界。

掌握多种学习方法的人,是一个深沉的思索者,他用自己的眼睛去读历史的经典和人世的书。

在社会上不难看到,当资历、条件、努力等因素差不多时,有的人硕果累累,事业成功,有的人却毫无建树。认真分析一下原因,就会发现,人才的成长有其内在的规律,凡是学有所成者,无不是找到了属于自己的科学的学习方法。那些名家大师,不仅创立了辉煌的知识体系,还都总结出自己独特的治学之道。伟大的生物学家达尔文就一言以蔽之:“一切知识中最有价值的是关于方法的知识。”著名的物理学家爱因斯坦的‘成功方程式’即‘成功=越艰苦的劳动+正确的方法+少说空话’,也体现出正确的方法在爱因斯坦的成功因素中占了重要的位置。

记忆是与生俱来的。人从出生开始,就有了时间的烙印,记忆就开始了。在以后的成长过程中,通过不断地学习,学习书本知

识、生活知识、工作知识，然后把这些知识经验储存在大脑中，保持下来，变成记忆。有了对知识和经验的记忆，我们才能工作和生活。如果没有对记忆的保持，我们将一无所获。

有了强大的记忆力，就有了一个满满的智力库，就能唤醒我们身上巨大的潜能和力量，取得非凡的成功。许多出色的文学家、政治家、军事家都以其惊人的记忆力，获得了巨大的成功。

一、天才的非凡记忆力

罗马伟大的哲学家塞内加，他的学生向他读出选自不同作品的诗句，读出一句以后，塞内加就将原诗整篇背下来。学生读了大约两百句以后，塞内加又把读过的诗句从头到尾背诵下来，一字不差。然后，他又把 圆行诗句倒背如流，没漏掉一小节。他曾经编纂一部大部头的神父文选集，受到当时教皇的赞叹，他是全凭记忆写出这本书的。古希腊举世闻名的大哲学家帕拉图、亚里士多德都有这种令人惊叹的记忆力。

法国历史上最著名的军事家拿破仑也具有超常的记忆力。据说他能记住每一个士兵的面孔和姓名，能将 愿世纪军事家所重视的所有军事理论全部熟记在心。常常在大战正酣之际，捕捉到转瞬即逝的战机，不用查看地图仅凭记忆就能果断地发布命令，从而改变两军的命运，使他的大军犹如狂风席卷了整个欧洲。所以，他的名言“没有记忆的脑袋，等于没有警卫的要塞”流传至今。

仅上过 源个月小学，后来成为美国总统的林肯有着惊人的记忆力和渊博的知识，他的成功与记忆力突出有很大的关系。英国首相丘吉尔曾记忆 愿至 圆万单词，是英美人士中记忆单词最多的一位。美国钢铁大王卡耐基也因为有极强的记忆力而获得成

功,在他的《成功之路》丛书里有专门的介绍。

我国的文学巨匠茅盾先生一生著作丰厚,许多作品都是脍炙人口的佳作。他不仅熟读唐诗宋词,能够张口即来,而且还随时向人们背诵 **脍炙人口** 的长篇古典名著《红楼梦》。茅盾先生辉煌的成就与他出色的记忆力是分不开的。

周恩来总理也具有惊人的记忆力,张闻天曾说:“周总理的记忆力就像一台电子计算机。只要会见一次,他就完全把你记住了。”周恩来总理也常因为准确的记忆力引起人们的惊叹,使他周旋于国际政治舞台得心应手,非凡的记忆力是他取得了巨大成功的一个重要因素。

二、“四多”记忆法

良好的记忆力是获得成功必不可少的条件,许多巨匠伟人都具有超强的记忆力,他们是怎样获得如此非凡的记忆力呢?

毛泽东说:“记忆的最好方法就是坚持‘四多’即多读、多写、多想、多问。”他自己就一直坚持这种方法。

多读 除了博览群书以外,还要对重点的书籍多读几遍。他对司马光的《资治通鉴》一书,读了多达 **遍**。在读《饮冰室文集》、韩愈的古文及唐宋诗词的时候,常常要求自己要达到背诵的程度,并且要精深了解,透彻领悟。毛泽东尤其喜欢古诗词,能顺口吟诵的就有四、五百首。他还有抄写诗词的习惯,他认为这样做既练习了写字,又锻炼了记忆力。到晚年的时候,他的记忆力还很好。

多写 多写读书笔记。毛泽东在多年的学习实践中养成了手中无笔不读书的习惯。边读边写被他认为是加强记忆的最好方法。毛泽东的读书笔记形式灵活多样,除了各种记录本外,还有选

抄本、摘录本,以备做重点记忆。他还经常在书的重要地方画上各种符号,写眉批。丰泽园的图书室里就有 几千册图书被他眉批过。一本《伦理学原理》,全书不过 10 万多字,他用工整的小楷在书的空白处写下了 几千字的批语。他在读《辩证法唯物教程》一书时,也写下了近 几千字的批语,其中三的批语就有 几千多字,和文章的长度差不多。

多想 在学习的过程中,要清楚哪些观点是正确的,哪些观点是错误的,通过对比,使正确的观点更深刻。在读书批语中,他都有比较简单的赞成、反对或怀疑的话,用笔谈的形式与作者讨论,汇总历代学者的不同学说,提出自己的精辟见解。一旦结晶成自己独到的见解,就不会再忘了。

多问 学习时遇到不清楚、不明白的地方,及时请教。在湖南第一师范学习时,毛泽东除了在校自修,向本校教员请教外,还经常向有学问的人请教,每逢有专家、学者来长沙讲学,他都要拜访求教。他常说:“学问一词讲的就是又学又问,不但要好学,还要好问。只有问懂了,才能记得牢。”

一本书通过这样的阅读,到看完的时候基本上也就记住了大部分。毛泽东的记忆方法就是勤奋。

三、“多看多写”记忆法

钱钟书先生是中国数千年文化传统在一个风气开通、历史转型时期的特殊结晶。他幼承家学,天资过人,尤其在记忆力上,青少年时代就练就了文史方面的“童子功”。他对我国古代的经、史、集很多篇章都能倒背如流,尤其对宋诗和古典诗歌,几乎每一篇都能随口吟诵。他所著的五卷《管锥篇》是当代学术的一座高

峰。不仅如此，钱钟书还精通英文、法文、德文、意大利文等，而且对西方的古典文学和现代文学、哲学、心理学都有很深的造诣和透彻的理解。凡是钱钟书的朋友、同事或学生，哪怕是仅仅与钱钟书交谈过一次的人，都为他超强的记忆力赞叹不已。他的经验是 勤奋，惟有勤奋，才是成为天才的必要条件。

关于钱钟书的勤奋，流传着许多感人的故事。据 缘年代文学研究所的同志讲，当时他们还是年轻人，而钱钟书早已是赫赫有名的大学者了，可是，他们每次进入线装书库，几乎都会遇见钱钟书。钱钟书拿着铅笔和笔记本，不断地翻阅书籍，不断地抄录、作笔记、默记，常常不知不觉地就过了半天。有时，他会在那里向年轻人介绍各类古籍，能准确地告诉他们这些书插在哪个书架的哪个具体位置，如数家珍。

文学研究所图书馆馆藏的线装书十分丰富，许多线装书的借阅卡上只有钱钟书一个人的名字。文学研究所图书馆当年收藏的许多好书，特别是珍贵的外文书，不少是他帮助订购和搜寻来的。他精读的每一部书，都反复批点，有的连两头和页边都写满了，再也找不到一点空的地方。他每写一部书，记忆整理的资料都要用麻袋来装。

四、“日积月累”记忆法

茅以升是中国著名的桥梁专家。他自幼热爱学习，喜欢读书。缘年夏天，他毕业于唐山路矿学堂。为了掌握建桥的专业知识，他到美国进修，先后获得了硕士学位和博士学位。缘年，他担任杭州钱塘江大桥工程处处长。他和同事及建筑工人共同努力，终于建成了由中国人自己设计和建造的铁路、公路和大桥。

一、调动你的新能量

日本著名的心理学家多湖辉说过：“记忆的关键，在于‘我能记住’这种自信心。”自信状态影响着一个人记忆力的发挥。自信心是增强记忆的内在动力，信心越强，记忆力效果越好。科学研究表明，当人的自信心增强的时候，机体放松，情绪乐观，血液的含氧量就高，大脑细胞获得的氧气就足，从而产生兴奋和激发状态，我们把它称为大脑的新能量。新能量增进脑细胞的活跃状态，产生良好的记忆效果。

二、腹稿记忆法

中国著名的经济学家孙冶方的案头，贴着一句但丁的格言：“在科学的入口好比地狱的入口处一样，必须提出这样的要求‘在这里意志必须坚定，在这里不能让恐惧来做顾问’。”孙冶方就是以这样的态度来对待科学的。

1958年，他被扣上了“中国经济学界最大的修正分子”的帽子。翌月，他被迫入狱。在狱中，孙冶方不但没有放弃自己的正确观点，反而凭着坚定的信心和非凡的记忆力，写下了《社会主义经济论》一书。但是，不是写在纸上，而是写在心里的。因为在那种恶劣的环境中，根本没有纸和笔供他写作，但是大量的资料已经贮存在他的脑海里，他必须尽快将书写出来。他相信自己的记忆力一定能够做到。他开始在心里不停地打腹稿，一字一句，一章一节，他细心地构思着，然后静静地默背，让每一个字都刻在脑海里。摇摇

但是,这样大部头的理论著作要全部记住谈何容易。当他“写”完前一章,再构思下一篇的时候,前一章的内容已经忘得差不多了。但他从不灰心,他坚信一定能凭着记忆力写完这本书,他一遍又一遍地默记,一章一章地复读,忘记了就从头再来。这部书一共四章,无赘节。他一共在脑子里“写”了无数次腹稿。每个月他都要把全书回忆一次,修改一番,重新记忆。出狱后,他凭自己在监狱里的记忆,一挥而就。《社会主义经济论》在中国恢复社会主义经济建设的起始阶段及时地问世了,并产生了很大的影响。孙冶方这种凭着坚定的信心记忆的方法和他艰苦卓绝著书的事例,在中国是绝无仅有的,在世界也不多见。可见,坚定的信念能够创造记忆的奇迹。

人的记忆力具有非常大的可塑性。如果能摆脱自卑、自我限制等消极心理的困扰,奋发图强,信心十足,那就没有什么事记不住了。

三、坚持记忆法

美国著名盲聋作家、教育家海伦·凯勒,小时候患上了猩红热,重病夺去了她的听力和视力。由于失去听觉,不能矫正发音的正误,她说话也含糊不清。对于一个残疾人来说,世界是一片黑暗和寂静,要学会读书、写字、说话,没有强大的记忆力,简直是不可能的事。但是,海伦·凯勒没有向命运屈服。她为了能清楚地发音,用一根小绳拴在一个金属棒上,叼在口中,另一端拴在手上,练习手口一心,写一个字,念一声。为了使写出来的字不至于歪歪扭扭,她还自制了一个木框,装配了一个滑轮练习写字。她把自己的学习分成四个步骤:

每天用三个小时自学。

用两个小时默记所学的知识。

再用一个小时的时间将自己用三个小时所学的知识默写下来。

剩下的时间她运用学过的知识练习写作。

在学习与记忆的过程中,她只有一个信念 她一定能够把自己所学习的知识记下来,使自己成为一个有用的人。

她每天坚持学习 5 个小时以上,经过长时间的刻苦学习,还有不屈不挠的信心,使她掌握了大量的知识,能熟练地背诵大量的诗词和名著的精彩片段。到后来,一本 10 万字的书,她用 1 个小时就能读完,并能记忆下来,说出每章每节的大意,还能把书中精彩的句、段、章节和自己对文章的独到见解在 1 小时之内写出来。海伦的记忆力已经大大超过了普通人的正常水平。

据说,在哈佛大学读书的一个博士生听到海伦·凯勒的事迹后,很不服气,决定要和她比试比试。在严格的时间规定和教员的监督之下,他们进行了 3 轮比赛,博士生服了。他摘下博士帽,恭恭敬敬地戴在海伦的头上。

经过学习,海伦突破了识字关、语言关、写作关,先后学会了英、法、德、拉丁、希腊五种语言,出版了 15 部著作,受到社会各界的赞扬与褒奖。

马克·吐温说:“19 世纪出了两个了不起的人物,一个是拿破仑,一个是海伦·凯勒。”

1955 年,联合国发起了“海伦·凯勒”运动,号召全世界人民向她学习。

四、笨鸟先飞

北宋大臣司马光,是中国历史上著名的史学家,他著有《司马文正公文集》,并主编了历史巨著《资治通鉴》。

《资治通鉴》一书共 936 卷,将近 800 万字,总括了中国 16 个朝代的历史。

这部书是中国文化的宝贵遗产,也是世界著名的编年史书。作为主编的司马光是一个博闻强记,通晓百家的大学者。

但是,据说司马光小的时候,记忆力并不出色。惟一与众不同的就是要强,不服输。在学习时,别人念一遍能背的,他就念三遍四遍,非背熟不可,决不落在别人的后边。为了有更多的时间学习,记忆更多的知识,他为自己设计了一套特殊的睡觉方式:一张木板床和一个圆木枕头。圆木枕头放在木板床上,很容易滚动,只要头部稍微动一动,圆木就会滚到一边去,头就会撞到床上,人就会醒过来了。

司马光用这种方法,提醒自己抓紧时间学习,“笨鸟先飞”学在别人的前面。他对能够随时唤醒自己的圆木枕头非常满意,给他取名“警枕”。

司马光经过多年坚持不懈的苦学,掌握了丰富的知识,为著书打下了基础。

五、杂记记忆法

美国麻省理工大学罗宾森教授,小的时候学习成绩十分不佳,特别是英语学习,反应迟钝,单词总是记不住,老师提问的时候他每次都要受到同学的嘲笑。但他丝毫也不气馁,他对自己说:“我