

# 记忆大法

刘敏摇编著

中央民族大学出版社

# 目 录

## 第一篇 测试和训练你的记忆

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 测定你的记忆力和记忆类型 .....         | ( 员 ) |
| 记忆广度的实验 .....              | ( 圆 ) |
| 记忆速度的测试 .....              | ( 缘 ) |
| 图片再认 .....                 | ( 远 ) |
| 长时记忆的测试 .....              | ( 远 ) |
| 记忆过程的三个阶段 · 文宾浩斯遗忘曲线 ..... | ( 愿 ) |
| 记忆的分类 .....                | ( 怨 ) |

## 第二篇 采用常规训练提高记忆力

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 把记忆内容串起来记 .....    | ( 员袁 ) |
| 运用优选法快速记忆 .....    | ( 员缘 ) |
| 让色彩帮你记忆 .....      | ( 员苑 ) |
| 利用录音刺激大脑记忆 .....   | ( 员园 ) |
| 用概括记忆法简化记忆内容 ..... | ( 员圆 ) |
| 寻找规律快速记忆 .....     | ( 员原 ) |
| “ 过电影 ” 再认记忆 ..... | ( 员远 ) |
| 利用形象牢固记忆 .....     | ( 员苑 ) |
| 快速有效的有意记忆法 .....   | ( 员苑 ) |
| 理解记忆的基本条件 .....    | ( 员怨 ) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 运用联想增强记忆效果 ..... | (猿圆) |
| 用谐音帮助记忆 .....    | (猿猿) |
| 口诀记忆记得更牢 .....   | (猿园) |

### 第三篇摇增强记忆力的方法

|                     |      |
|---------------------|------|
| 常见的十三种学习记忆方法 .....  | (源圆) |
| 重设记忆程序的 员猿种方式 ..... | (源圆) |
| 强化记忆的方法：复述法 .....   | (源猿) |
| 记忆中的数码法 .....       | (源缘) |
| 记忆的定位法 .....        | (缘猿) |
| 记忆中的“假体” .....      | (缘缘) |
| 卡片记忆法 .....         | (缘园) |
| 放松记忆法 .....         | (缘苑) |
| 巧记硬背 .....          | (缘怨) |
| 数字记忆训练法 .....       | (远圆) |
| 串词训练法 .....         | (远猿) |
| 增强记忆的训练操 .....      | (苑员) |
| 增强记忆的状态操 .....      | (苑源) |
| 增强记忆力的方剂 .....      | (愿圆) |
| 增强记忆力的单方验方 .....    | (愿猿) |
| 增强记忆力的食疗法 .....     | (愿猿) |

### 第四篇摇名人的高超记忆技巧

|                  |      |
|------------------|------|
| 造就自己非凡的记忆力 ..... | (愿圆) |
|------------------|------|

|                      |      |
|----------------------|------|
| 名人是这样记忆的 .....       | ( 猿) |
| 兴趣能增进记忆 .....        | ( 猿) |
| 最有效的记忆法 .....        | ( 猿) |
| 成功的秘笈——集中你的注意力 ..... | ( 猿) |
| 注意力是成功学习的第一要素 .....  | ( 猿) |

## 第五篇 培养记忆力的辅助法

|                      |      |
|----------------------|------|
| 慢跑亦能增强记忆力 .....      | ( 猿) |
| 记忆与做梦 .....          | ( 猿) |
| 睡眠有助记忆 .....         | ( 猿) |
| 增强记忆力的 猿种食品 .....    | ( 猿) |
| 可以增强记忆力的沙丁鱼 .....    | ( 猿) |
| 要增长记忆力需多吃大麦土豆泥 ..... | ( 猿) |
| 吃鸡蛋可提高记忆力 .....      | ( 猿) |
| 锻炼超强的记忆力 .....       | ( 猿) |
| 九大法则增强记忆 .....       | ( 猿) |
| 增进记忆力的 猿种简便方法 .....  | ( 猿) |

## 第六篇 精典范例

|                      |      |
|----------------------|------|
| 勤用左手可增强记忆力 .....     | ( 猿) |
| 调节情绪可增强记忆 .....      | ( 猿) |
| 避免在空腹或饱腹时记忆 .....    | ( 猿) |
| 在睡眠不足时记忆不牢 .....     | ( 猿) |
| 早上醒来起床前的时间便于记忆 ..... | ( 猿) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 利用上卫生间的时间记忆 .....        | ( 员源) |
| 用逆向学习法来帮助记忆 .....        | ( 员源) |
| 乘车等人时便于记忆 .....          | ( 员源) |
| 要为自己建立一个记忆核心 .....       | ( 员缘) |
| 与朋友讨论记忆的内容可增强记忆 .....    | ( 员远) |
| 找出头脑最清醒的时间 .....         | ( 员苑) |
| 有效增加记忆注意力的许特尔图表训练法 ..... | ( 员愿) |
| 机械记忆法与奇特记忆法训练范例 .....    | ( 员园) |
| 意义记忆法训练范例 .....          | ( 员员) |
| 记忆中的观察与注意训练范例 .....      | ( 员圆) |
| 意义记忆法中分析、归纳能力训练范例 .....  | ( 员猿) |

## 第七篇 怎样找回失去的记忆

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 多向回忆 .....                       | ( 员四) |
| 利用想像挖掘忘却的回忆 .....                | ( 员苑) |
| 先暂停几十秒，再回忆 .....                 | ( 员愿) |
| 先回忆内容所在的位置 .....                 | ( 员愿) |
| 利用感情、顺序、形象、逻辑等原有的联系帮助回忆<br>..... | ( 员怨) |
| 按顺序去恢复记忆 .....                   | ( 员员) |
| 利用相关事项回忆 .....                   | ( 员圆) |
| 解除抑制 .....                       | ( 员猿) |
| 利用杂音、噪音作线索 .....                 | ( 员缘) |
| 利用感觉器官来记忆 .....                  | ( 员远) |
| 敲敲头也是一种好方法 .....                 | ( 员远) |

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 演讲时忘了稿子怎么办 .....    | ( 页码 ) |
| 按拼音顺序去理清线索来回忆 ..... | ( 页码 ) |

## 第八篇 如何在 学习中运用记忆力

|                  |        |
|------------------|--------|
| 记忆在考试中的作用 .....  | ( 页码 ) |
| 一些有效的记忆方法 .....  | ( 页码 ) |
| 政治学科的高效记忆法 ..... | ( 页码 ) |
| 历史学科的高效记忆法 ..... | ( 页码 ) |
| 物理学科的高效记忆法 ..... | ( 页码 ) |
| 化学学科的高效记忆法 ..... | ( 页码 ) |
| 语文学科的高效记忆法 ..... | ( 页码 ) |
| 地理学科的高效记忆法 ..... | ( 页码 ) |

## 第九篇 将记忆运用于日常生活中

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

## 第十篇 影响记忆力的因素有哪些

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

## 第十一篇 了解记忆力的开发环境

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

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

# 序摇摇言

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。

二十世纪以来,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、培养记忆个性辅助法、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。

# 第一篇摇测试和训练你的记忆

## 测定你的记忆力和记忆类型

测试目的 :了解你的记忆力 and 记忆类型 ,便于学习记忆时能够扬长避短 ,并通过针对性的训练不断提高自己的记忆力。

测验准备 :首先拟定一位忠实严格的监考老师 ,再准备一只计时器 ,然后把书本交给监考老师即可。

### 测试员视觉记忆测验

请将下页翻开给被测者看。并告诉被测者 ,图上有 圆件物品 ,让他用眼睛看 ,然后尽力记住。猿分钟以后 ,把书合上 ,然后给被测者一张纸 ,一支笔 ,让他把能回忆起来的物品的名称写在纸上 ,不一定按顺序。

然后对照图 ,记下测验的成绩。

其中 :

员远原圆件为优秀 ;

员猿原圆件为良好 ;

员圆原圆件为一般。

### 测试员听觉记忆测验

请监考老师以稍慢的速度 ,对被测者大声朗读下面的十

个词(二遍):李得利、白云、小王、酒瓶、洗衣机、张明松、桂花、虚伪、科技、猿。读完后休息十秒钟,让被测者把听过的十个词写在纸上然后记下被测者的成绩。

其中 猿原项优秀 远原项为良好 源原项为一般。

### 测试 猿朗读记忆测验

请监考老师把下面十个词语写在一张白纸上:照相机、月坛书本、雨伞、剪刀、眼睛、苑缘沙发、思想、灯泡。然后把纸交给被测者,让被测者以中等稍慢的速度大声朗读 圆遍,再休息十秒钟,把能回忆起来的词写在纸上,校对成绩。

其中 猿原项为优秀 远原项为良好 源原项为一般。

### 测试 源综合记忆测试

这次请监考老师准备好十件小物品(十件物品之间的关联性最好不要太大),然后与被测者面对面坐下,把准备好的小物品依次拿出来给被测者看,同时,让被测者高声念出物品的名称。然后休息 员分钟,请被测者背出刚才展示过的物品。记下被测者的成绩。

其中 怨原项为优秀 苑原项为良好 缘原项为一般。

通过以上四个简单的记忆小测验,可以大致说明您的哪一种感觉记忆较发达,记忆习惯哪点强,哪点弱。当然,其中也会有些误差,最好多测验几次,得出平均值,才最接近于你真实的记忆水平。

## 记忆广度的实验

造测试目的 测定短时记忆的广度

圆测试材料 :三组 猿原圆位数的阿拉伯数字表

猿测试方法 :由测试者向被测者口述数字表上的每一组数字 ,每个数字呈现出来的时间间隔为 员秒钟 ,一般可以从 源位数做起 ,年幼者可以从 猿位数做起 ,年长者可以从 缘位数做起 ,逐步用较长的数字表( 见下表 )。

例如 :当被测者通过 缘位数的数字表后 ,就用 远位数字的数字表进行测验 ,当被测者对某一长度的数字表不能通过时 ,再测试下两个长度的数字表。如 :被测者对 远位数字的数字表没能通过 ,再用 苑位数和 愿位数的数字表向被测者测试。做的次序是一组数字表做到不通过之后 ,再做另一组数字表。所谓通过或不通过是实验者每读完一组数字 ,随即要被测者按顺序复述这一组数字。

测验短时记忆广度用数字表

猿圆

源缘苑愿

愿远猿苑怨

缘苑愿圆怨员

园怨源元员愿源

苑原远缘怨圆远

源苑愿怨愿远缘愿

圆缘原苑缘员园怨源圆

怨愿愿苑原原远怨员怨苑

园愿源圆远缘愿怨苑圆员愿

愿猿苑

圆愿缘苑

圆苑缘苑远

怨愿苑员源愿

员怨原苑元园猿

愿元苑元猿怨怨圆

苑怨猿苑元原愿猿园

圆愿缘苑元缘原怨怨猿

怨苑元元苑愿圆猿圆猿元

缘元苑愿猿圆原元缘苑原缘

苑愿怨

员缘猿圆

圆愿原缘元

员愿缘原愿苑

园怨愿苑缘苑愿

愿缘元猿员员缘猿

愿圆愿猿猿怨元苑原

源元原猿员苑愿怨怨愿

怨猿元缘员缘圆猿园元愿

缘元园怨苑苑员远原圆猿愿

每组数字复述无误就算通过 ,然后就在记录表上记上相应的分数。

源测试范例 : 伊伊同志 ,今天请你来做个实验 ,叫作‘ 数字跟读 ’。等一下我读一组组的数字 ,你要注意听 ,当我读完停下后 ,你把听到的数字读出来。现在先练习一下 圆缘远愿 ,请跟读。这样要求明白吗? 我们开始。”

缘评分 :被测者每通过一个数字表给 员猿分 ,如果被测定对 缘和 缘以下的数字表全部通过 ,就给于 缘分作为基础。如果被测者对于 远位数字的数字表只成功一次 ,并且以后各次

(即苑位和愿位数字)数字表的测验也没有通过,那么这个被测者的总成绩就是缘又员分。

为了便于进行结果处理和运算,把每得员分当成员分来计算,如成绩是缘又员分即为员分(即缘又员分乘缘元)。

## 记忆速度的测试

造测试目的 测定识记的速度。

圆测试材料：“按形填数”图。

猿测试方法:可集体或个别进行。每个被测者发给一张“按形填数”图纸,先让他们用15秒钟时间看图纸第一行的5个图形,并记住第几个图形的相应数字。15秒钟后被测者就可以用笔在每个图形上写上相应的数字,要按顺序从左到右一个个填写,不能跳着填。

源测试范例：“今天请你（们）来做个‘按形填数’的测试，要求你（们）给不同的图形填上一个规定的数字。请看第一行；井‘里填员’，韵‘里填圆’，……给你（们）造景缘秒时间记住第一行中图形里的数字，然后我喊：‘预备——开始！’就开始填写。填写时一定要按顺序，从左到右一个个填写，不能跳着填。我喊‘停’就停止填写。现在开始记这些图形里的数字（员缘秒后正式开始填写）。”

评分:每填对一个给 1 分, 填错的或没填的不给分。

## 图片再认

测试目的 测试再认的准确性。

测试材料 用 10 张不同的彩色图片 , 图片上的图形差别不要太大。每 5 张为一套。

测试方法 实验个别进行。先让被测试者看第一套 5 张图片 , 按次序一张张呈现 , 每张呈现时间为 1 秒钟 , 要求记住。然后把第一套 5 张图片和被测试者没有看过的第二套 5 张图片混合在一起 , 并平摊在桌子上 , 要求被测试者把刚才看过的 5 张图片找出来。把结果写在记录表上。

测试范例 : “现在我要让你看 5 张图片 , 请你把它记住。看完后再给你看 10 张图片 , 请你把刚才看过的 5 张图片找出来。”

评分 计分方法是 ( 对的一错的 ) 除以 总

题数 ( 包括 5 张看过的和 5 张没看过的图片 )

对的 : 包括把原来看过的图片说成看过的 , 把原来没看过的图片说成是没看过。

错的 : 包括把原来看过的图片说成没看过 , 没看过的图片说成看过的。

## 长时记忆的测试

测试目的 测定记忆的持久性。