

# 记忆绝招

刘天摇编著

中国纺织出版社

# 目 录

## 第一章 影响记忆力的因素有哪些

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

## 第二章 了解记忆力的开发环境

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

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

### 第三章摇测试和训练你的记忆

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

### 第四章摇用常规训练提高记忆力

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

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 运用优选法快速记忆 .....    | ( 远元) |
| 让色彩帮你记忆 .....      | ( 远愿) |
| 利用录音刺激大脑记忆 .....   | ( 苑圆) |
| 用概括记忆法简化记忆内容 ..... | ( 苑猿) |
| 寻找规律快速记忆 .....     | ( 苑缘) |
| “ 过电影 ” 再认记忆 ..... | ( 苑园) |
| 利用形象牢固记忆 .....     | ( 苑愿) |
| 快速有效的有意记忆法 .....   | ( 苑愿) |
| 理解记忆的基本条件 .....    | ( 愿圆) |
| 运用联想增强记忆效果 .....   | ( 愿猿) |
| 用谐音帮助记忆 .....      | ( 愿元) |
| 口诀记忆记得更牢 .....     | ( 愿苑) |

## 第五章摇增强记忆力的方法

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 常见的十三种学习记忆方法 .....  | ( 怨员)  |
| 重设记忆程序的 员猿种方式 ..... | ( 怨猿)  |
| 强化记忆的方法：复述法 .....   | ( 怨源)  |
| 记忆中的数码法 .....       | ( 怨元)  |
| 记忆的定位法 .....        | ( 员源圆) |
| 记忆中的“ 假体 ” .....    | ( 员源元) |
| 卡片记忆法 .....         | ( 员源苑) |
| 放松记忆法 .....         | ( 员愿愿) |
| 巧记硬背 .....          | ( 员源园) |
| 数字记忆训练法 .....       | ( 员源员) |
| 串词训练法 .....         | ( 员源源) |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 增强记忆的训练操 .....   | ( 灵园 ) |
| 增强记忆的状态操 .....   | ( 灵缘 ) |
| 增强记忆力的方剂 .....   | ( 灵源 ) |
| 增强记忆力的单方验方 ..... | ( 灵源 ) |
| 增强记忆力的食疗法 .....  | ( 灵源 ) |

## 第六章摇名人的高超记忆技巧

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 造就自己非凡的记忆力 .....     | ( 灵苑 ) |
| 名人是这样记忆的 .....       | ( 灵猿 ) |
| 兴趣能增进记忆 .....        | ( 灵怨 ) |
| 最有效的记忆法 .....        | ( 灵缘 ) |
| 成功的秘笈——集中你的注意力 ..... | ( 灵园 ) |
| 注意力是成功学习的第一要素 .....  | ( 灵愿 ) |

## 第七章摇培养记忆力的辅助法

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 慢跑亦能增强记忆力 .....      | ( 灵园 ) |
| 记忆与做梦 .....          | ( 灵猿 ) |
| 睡眠有助记忆 .....         | ( 灵猿 ) |
| 增强记忆力的 灵园种食品 .....   | ( 灵愿 ) |
| 可以增强记忆力的沙丁鱼 .....    | ( 灵园 ) |
| 要增长记忆力需多吃大麦土豆泥 ..... | ( 灵员 ) |
| 吃鸡蛋可提高记忆力 .....      | ( 灵园 ) |
| 锻炼超强的记忆力 .....       | ( 灵源 ) |
| 九大法则增强记忆 .....       | ( 灵愿 ) |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 增进记忆力的 14 种简便方法 ..... | ( 144 ) |
|-----------------------|---------|

## 第八章 摇精典范例

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 勤用左手可增强记忆力 .....         | ( 145 ) |
| 调节情绪可增强记忆 .....          | ( 146 ) |
| 避免在空腹或饱腹时记忆 .....        | ( 147 ) |
| 在睡眠不足时记忆不牢 .....         | ( 148 ) |
| 早上醒来起床前的时间便于记忆 .....     | ( 149 ) |
| 利用上卫生间的时间记忆 .....        | ( 150 ) |
| 用逆向学习法来帮助记忆 .....        | ( 151 ) |
| 乘车等人时便于记忆 .....          | ( 152 ) |
| 要为自己建立一个记忆核心 .....       | ( 153 ) |
| 与朋友讨论记忆的内容可增强记忆 .....    | ( 154 ) |
| 找出头脑最清醒的时间 .....         | ( 155 ) |
| 有效增加记忆注意力的许特尔图表训练法 ..... | ( 156 ) |
| 机械记忆法与奇特记忆法训练范例 .....    | ( 157 ) |
| 意义记忆法训练范例 .....          | ( 158 ) |
| 记忆中的观察与注意训练范例 .....      | ( 159 ) |
| 意义记忆法中分析、归纳能力训练范例 .....  | ( 160 ) |

## 第九章 摇怎样找回失去的记忆

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 多向回忆 .....        | ( 161 ) |
| 利用想像挖掘忘却的回忆 ..... | ( 162 ) |
| 先暂停几十秒，再回忆 .....  | ( 163 ) |

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

## 第十章 如何在 学习中运用记忆力

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

## 第十一章 如何将记忆运用于日常生活中

|              |       |
|--------------|-------|
| 巧记日常琐事 ..... | ( 圆缘) |
|--------------|-------|

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

# 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。

# 第一章 影响记忆力的因素有哪些

许多实验表明,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、组氨酸及维生素月、月、月和悦的消耗量增加 ,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

摇摇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。信心可

以鼓舞奋进者的坚定意志 ,而意志又能够使您充满必胜的自信心。美国马尔兹说：“你想你是什么 ,你就是什么 ,你想你能做什么 ,你就能做什么 ”。这是所有成功者推崇的一句名言。

## 气质、性格与记忆的关系

气质类型是无好坏之分的 ,也不能决定一个人活动的社会价值和成就的高低 ,气质只是属于人的各种心理品质的动力方面 ,使人的心理活动染上某些独特的色彩 ,但它并不决定一个人个性的倾向性和能力的发展水平。但是 ,各种不同的气质类型对记忆的影响是各有利弊的。比如：

多血质的活泼、敏感 ,反应迅速 ,喜欢与人交往 ,思维敏捷 ,这些特征是有利于记忆的 ,而注意力容易转移、兴趣容易改变。浮躁轻率的特征又是不利于记忆的；

胆汁质的人精力旺盛、感情充沛的特征是有利于记忆的 ,而情绪不稳、易于冲动、心情变换剧烈等特征是无益于记忆的；

粘液质的安静稳重、情绪不易外露、注意稳定而又难于转移的特征是有利记忆的 ,而反应缓慢则是不利于记忆的；

抑郁质的体验深刻、善于觉察别人不易觉察到的细小事物 ,对事物观察细致、注意力集中等特征是有利于记忆的 ,而胆小懦弱 ,孤僻迟缓则是不利于记忆的。

所以 ,为了增加自己的记忆力 ,每个人都有必要了解一下自己的气质类型 ,发扬优点的一面 ,克服不足的一面。但要再