

第一章

掀开

记忆的神秘面纱

The magic
of double-quick memory





记忆力是一种神奇的能力
但它并非遥不可及
只要我们不断地探索
就一定能揭开
它那神秘的面纱

大脑是个“超级内存”

在这个瞬息万变的高科技时代，电脑有着举足轻重的作用。我们都知道，电脑的内存是有规格的，它的规格限定着它的容量。但人的大脑却是一个“超级内存”，像一座挖不到底的金矿，可以供你无限开采。然而，这座金矿被我们开采得太少了。世界著名的控制论专家 N.维纳说：“每一个人，即便是作出了辉煌创造的人，在他的一生中利用自己大脑的潜能还不到百亿分之一。”

人类的大脑是世界上最复杂，也是效率最高的信息处理系统。别看它的重量只有 1400 克左右，其中却包含着 100 多亿个神经元。在这些神经元的周围还有 1000 多亿个胶质细胞。大脑的存储量大得惊人，从出生到老年的漫长岁月中，每秒钟大脑足以记录 1000 个信息单位，也就是说，我们能够记住从小到大周围所发生的一切事情。

爱因斯坦是 20 世纪举世公认的科学巨匠。他死后，科学家对他的大脑进行了研究，结果表明，他的大脑无论是体积、重量、构造，还是细胞、组织，与同龄的其他任何人都一样，没有区别。这充分说明，爱因斯坦成功的“秘诀”不在于他的大脑与众不同，用他自己的话说，而在于超越平常人的勤奋和努力以及为科学事业而忘我牺牲的精神。

在美国心理学会的一份报告中指出：任何一个大脑健康的人与任何一个伟大的科学家之间，并没有不可跨越的鸿沟。他们



的差别只是用脑程度与方式的差异，而这个差异不但可以填平，而且可以超越。

据研究记忆力的阿诺欣教授和劳金茨科克教授说，我们脑子的容量非常大，几乎对进来的信息全部都能收容下来。

据劳金茨科克教授的计算 我们的脑子 即使每秒钟都输入 10 个新的信息，如此继续一生，我们也仍然还有记忆其他事项的余地。类似吃过了量再也吃不进任何东西的情况，在人脑的记忆方面是不存在的。因此，我们可以放心地把准备要记的全都记下来。

现在经常出现记忆力极为卓越的人物，这无异是在证明人类能够记忆的信息量是无限的。

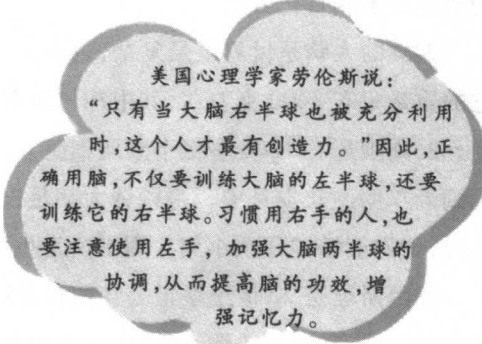
在舞台上表演记忆术的魔术师 能把每隔 2 秒钟给他的与前后没有任何联系的新信息全部正确地记住，并能说出来。他说只要知道了记忆的方法，无论什么人都能和他一样。

一位号称“完美的记忆家”的俄罗斯人，当提到他记忆力的惊人之处时，有这么一个插曲，据说他谈到

15 年前某天发生的事情时，说过下面的话：“那天的哪一个时刻也需要我说出来吗？”关于他 心理学家亚历山大·鲁利亚教授作过几年的调查，调查结果表明：他的脑部结构和机能并不异于常人，但从幼年起他就自然地学会了记住发生在身边的事情的方法。

古希腊诗人西摩尼德斯曾经说过这样的话：“记忆法是雄辩家素养的本质部分。”奇克罗也著文记载过当时的法学家和雄辩家们都得到了记忆法的帮助 并在《雄辩家论》中叙述了他本人是如何应用记忆法的。

由此可见，不断地运用和挖掘你的大脑，掌握记忆方法，你将获得无穷的记忆宝藏。



美国心理学家劳伦斯说：
“只有当大脑右半球也被充分利用时，这个人才最有创造力。”因此，正确用脑，不仅要训练大脑的左半球，还要训练它的右半球。习惯用右手的人，也要注意使用左手，加强大脑两半球的协调，从而提高脑的功效，增强记忆力。

你所闯入的记忆误区

通常在我们满怀信心开始记忆时，脑子里经常会出现这样一个想法：我上次用了很长的时间记了一道历史题，后来没过几天就忘了，这次我决定一次性记很多内容，几天后再想又会忘，是不是我天生记忆力差？

其实，这是常见的问题，也是我们在记忆的时候感到迷惑不解的。为了更好地记忆，我们就来认识一下记忆的误区吧！

误区 1 天生记忆力差

许多人认为：“记忆如同人一生下来，头脑有好有坏一般，记忆力的好坏也是天生的。”但是，这是一个错误的观念，记忆力的好坏绝对不是天生的。

我们常听人说“我的记性真差”“我对数字真是无可奈何 连朋友的电话号码都记不住”、“仅有一面之缘的朋友的名字和长相，我老是记不住”等。可是 对于数字的记忆力不好 并不就表明记忆力真的不好 无法记住朋友的名字，也未见得是记忆力差的象征。人一生下来，对于数字、文章、名字等需要直接去记忆的东西，在能力上就有着不同的差异。对于其中的一项特别强，并不表示所有的项目都很强。相反地，对于其中的一项特别弱，也并不表示所有的项目都很弱。

这种差异可以通过训练来改善。记忆时最重要的，就是抱着能够记忆的自信与决心。若是没有这种自信，脑细胞的活动将会受到抑制；脑细胞的活动一旦受到抑制，记忆力便会迟钝。关于这一点，我们可以从心理学上得到证明。在心理学上 将这种情形称为“抑制效果”。一般的反应过程是：没有自信→脑细胞的活动受到抑制→无法记忆→更缺乏自信 最

后形成一种恶性循环。

因此，改善记忆的第一个步骤就是恢复自信，使它演变成为良性循环，这是增强记忆的首要条件。不过，若是只有自信而不去努力的话，还是无法使记忆力变好的。曾为口吃苦恼，后来却成为古希腊大雄辩家的狄摩西尼斯也是因为充分的自信，加上超过别人数倍的努力，才有了日后的辉煌成就。

心理学家在研究中表明：无论谁都可以增强自己的记忆力。乌德斯华十分强调自信的重要性。他说，凡记忆力强的人，都对自己的记忆力充满信心。古恩西也说过，记忆力这部机器开动得越久就越有力量，只要你信赖它，它就有能量。

误区 2 学得越多记得越多

心理学家和生理学家几乎一致认为，要提高记忆的效率，反复练习（包括自我测验）是很重要的。但是已经把要记忆的内容记住了之后，是否还要不断地学习、学习、再学习呢？

过多的学习在心理学上称做“过度学习”。科学家进行的许多实验已经证明，过度学习对于记忆痕迹的固定是十分重要的。

根据一项心理学的实验，12 个名词以每 2 秒钟的间隔分别记忆，大约反复 5 次以后就能全部记住，但 4 天之后再进行测验时却一个也想不起来；可是当学习次数加倍，反复记忆超过 5 次之后就能多想出 3~4 个。所以在准备考试时，即使已经熟记也不能说在考试时没有问题，已相当熟练也要反复练习，否则很有可能对那些自认为胸有成竹的答案一个也想不出来。

过度学习有一个优点，就是不但能熟记书上所写的，而且能理清文章脉络，加深对文章的理解，记忆中的印象也会加深。

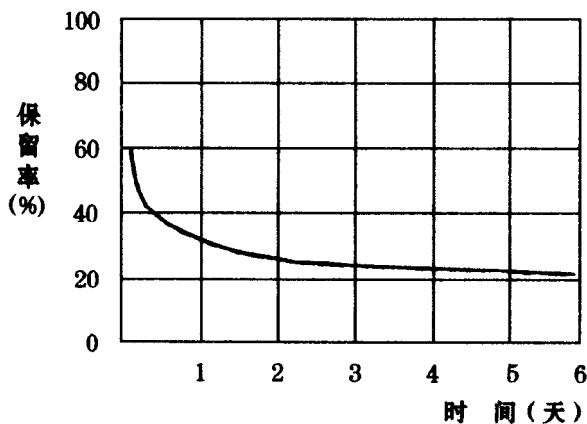
虽然过度学习能巩固记忆，但是过度学习不断重复同样的事情的机械性表现，往往会使想法和视野变得十分偏狭，这种反应对于记忆力的提升只能治标不能治本。

误区 3 忘记的比记忆的多

我们常常听同学说自己刚记的东西就忘记了，对于这种高遗忘率总是很头疼。其实，记忆是一个从“记”到“忆”的心理过程。整个记忆的过程可以分为 3 个阶段：识记、保持、再现。“再现”阶段又可以细分为遗忘、再认和再现 3 种情况。

而所谓“遗忘”就是随着时间的推移，记忆的内容慢慢地淡薄了，最后一直淡薄到无论怎么暗示都想不起来的程度。遗忘的程度与时间的关系是怎样的呢？19 世纪德国心理学家艾宾浩斯对此进行了深入研究，得出了著名的艾宾浩斯遗忘曲线（如下图）。

有人把计算机比喻成人脑，这真是抬举了计算机，单以记忆的储存空间而言，法国记忆专家罗森威博士研究指出：如果人脑以每秒记一笔资料的速度，连续记 100 年才使用了人脑 1% 的记忆储存空间。



艾宾浩斯遗忘曲线图

从学习起的时间	20 分	1 小时	9 小时	24 小时	2 天	6 天
保留率(%)	58	44	36	34	28	25
遗忘率(%)	42	56	64	66	72	75

从以上曲线和数据可以看出，遗忘最快的阶段是在识记之后一小时内。识记材料的性质、内容等都会影响遗忘的速度。一般来说，对于动作、技能等记忆的遗忘速度较慢，一年以后只遗忘 29% 而且稍加练习即可恢复。

因此，在记忆的时候，既要讲究方法，也要谨记并避免陷入以上记忆的误区。只有这样，你才能记得好，记得准，记得快。



测试站 看看你目前的记忆程度

因为很少有人主动去测试他们的记忆能力，所以很多记忆力不好的中学生错误地认为自己的记忆力受到了某种限制。

但是要想知道记忆力并非天生的，通过后天的努力是可以增强的。你的记忆力之所以不好 是你自己不清楚你的记忆力差在什么地方 只是一味地埋怨和懊恼。下面的记忆测试对你将起到一个很关键的作用，信不信由你。

测试

用 3 分钟看下面 10 个数字，然后合上书看看你能记住多少。顺序也要正确，只回想起 96 还不够，还必须记住 96 排列第四。数字和顺序都对得 1 分，否则不得分。

(1)32 (6)79

(2)48 (7)33

(3)47 (8)84

(4)96 (9)18

(5)14 (10)69

得分：

测试 2

用 4 分钟记下面 10 张扑克牌的点数，并设法记住它们的顺序。像前一次一样把它们回忆出来。如：记住的是红桃 3，还要知道它排列在第八。依次类推，一个 1 分。

(1)黑桃 A (6)黑桃 Q

- | | |
|---------|----------|
| (2)梅花 9 | (7)梅花 J |
| (3)方块 2 | (8)红桃 3 |
| (4)黑桃 5 | (9)梅花 6 |
| (5)方块 8 | (10)黑桃 6 |

得分：

测试

在 60 秒钟的时间内记住下面的 10 项内容。这一测试的目的是让你随机记住所有的项目，同时记住它们相应的号码。 60 秒后，填写答案，答对 1 个得 1 分。

- | | |
|-------|--------|
| (1)报纸 | (6)医院 |
| (2)树 | (7)爷爷 |
| (3)城市 | (8)蜜蜂 |
| (4)沙发 | (9)刷子 |
| (5)商场 | (10)牙刷 |

按下列指定的号码次序填入你所记住的事项。

- (2) _____
- (8) _____
- (5) _____
- (3) _____
- (6) _____
- (1) _____
- (10) _____
- (4) _____
- (9) _____
- (7) _____

得分：

测试 4

将下面的 10 项只看一次，努力记住它们及其顺序，然后盖住内容，填写答案并按说明给自己打分，答对 1 项得 1 分。

洗衣机	冰淇淋
白云	剪刀
裙子	石头
铅笔	翅膀
医院	小说

请按正确的顺序逐项填空：

得分：

测试 5

用 3 分钟看以下 10 个单词 然后合上书 看看你能记住多少。仅仅记住救护车还不够，还得记住救护车排在第五，这样才算对。单词和顺序都记对了得 1 分，否则不得分。

- | | |
|--------|---------|
| (1) 剧院 | (6) 汽车 |
| (2) 书店 | (7) 咖啡店 |
| (3) 火锅 | (8) 电脑 |
| (4) 上课 | (9) 眼镜 |

(5)救护车 (10)生日

得分：

测试 6

用 5 分钟记下面 10 种商品及其价格，然后用一张纸把价格盖住，写上你所记住的价格数，一个 1 分。

小说	20 元
纺织物	205 元
电动割草机	121 元
冰箱	3270 元
电机车	625 元
电动玩具	19 元
橡皮船	251 元
艇外推进机	783 元
室内空气清洁剂	60 元
羊毛衫	140 元

得分：

测试 7

用 5 分钟记忆下面 10 个历史事件与年号，然后用纸把年号盖住，凭记忆把年号写出来，一个 1 分。

美国费城第一次大陆会议	1774 年
美利坚合众国成立	1776 年
美国南北战争爆发	1861 年
第一次世界大战结束	1918 年
第二次世界大战结束	1945 年
莱特兄弟发明飞机	1903 年
法兰西共和国成立	1792 年

甘地诞生	1869 年
卡尔·马克思诞生	1818 年
恩格斯诞生	1820 年

得分：

测试 8

下面是 10 个单位和这些单位的电话号码，细看下表，时间不超过 2 分钟，请记住所有的电话号码，然后盖上电话号码，根据单位回答相应的电话号码，一个 1 分。

便利店	783-5953
棋友	640-7336
本地气象局	691-0562
网上书店	242-9111
鲜花店	725-8397
汽车修理厂	781-3702
木偶剧院	869-9521
迪斯科舞厅	644-1616
体育活动中心	457-8910
火车站订票热线	345-6350

得分：

测试 9

用大约 1 分半钟时间读这 10 个数，然后取一张纸，凭记忆将它们写出来。每个写在正确顺序中的数字可得 1 分。请注意，这里最重要的是记忆力强度问题。

32 46 52 58 99

23 78 91 76 21

得分：

测试 10

想像有人从一副洗好的纸牌中抽去了 5 张牌，其余的 47 张牌都读给你听一次。你能通过记忆说出哪 5 张牌没有读过吗？我们来试试看。这张列有 47 张牌的表你只能看一次，然后用铅笔草草记下你认为遗漏的 5 张牌的名称。写的时候不准看书，读表时间不可超过 4 分钟。你正确列举每一遗漏的纸牌可得 2 分。

红桃 J	梅花 A	梅花 8	红桃 6	黑桃 9	方块 A
梅花 Q	红桃 4	红桃 K	梅花 4	黑桃 7	黑桃 10
方块 7	红桃 5	梅花 7	方块 K	梅花 10	红桃 3
方块 2	红桃 10	黑桃 J	梅花 9	梅花 K	方块 Q
黑桃 3	方块 10	红桃 8	方块 8	红桃 9	黑桃 8
黑桃 6	梅花 5	红桃 7	黑桃 5	黑桃 4	梅花 2
红桃 Q	黑桃 A	黑桃 Q	方块 5	方块 3	方块 6
梅花 3	红桃 2	黑桃 2	方块 J	梅花 J	

得分：

现在把这 10 项测试的得分相加，看看你可以得多少分。你对自己当

前的记忆力满意吗？如果不满意的话，没关系，接着看下面的内容，相信你会有很大的惊喜哦！



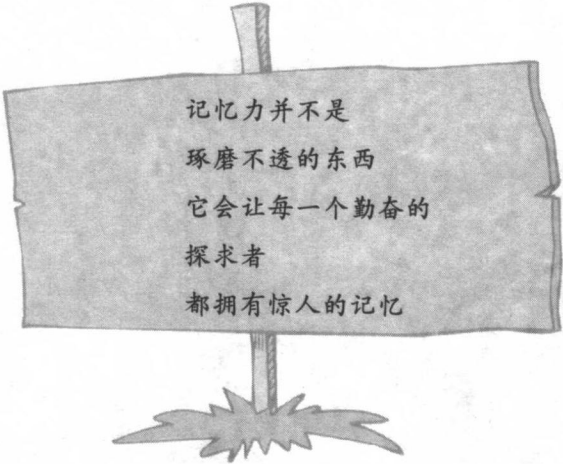
第二章

抓住

高效记忆的线索



The magic
of double-quick memory



记忆力并不是
琢磨不透的东西
它会让每一个勤奋的
探求者
都拥有惊人的记忆

锁定目标

你见过在海上失去方向的船吗？晃晃悠悠地前行，不知道将驶向哪里。记忆也一样，没有确定的目标，再多的努力也是白费。许许多多的实验结果都已经表明：目标越接近，方向越明确，则越容易达成，同时其吸引力也越强。就好像磁铁一样，磁铁离铁片越近，其磁力越强，相反，离得越远，其磁力则越弱。

在我们日常的工作中也是一样，无论是体力劳动还是脑力劳动，越接近终点，工作效率越高，而且错误也较少。这种现象，是锁定目标的结果。所以越接近目标，效率越能提高。

心理学家曾经以割草的农民作过一个实验，结果表明他们人人都是割草能手。

首先把他们分成两组，并且都在大草田里以相反的方向开始割草，而其中一组则在每隔 1 米的地方插有红旗。两组同时开始割草，结果插有旗子的一组，其速度远远高于另外一组。越接近旗子，这一组的速度越快，最终获得非常好的成绩。

第二天，将他们两组的条件调换过来再作一次实验，结果前天没插旗子的一组却比插过旗子的一组割得快些。

这个实验的结果足以证明，接近目标更具有吸引力。这是因为人们在接近目标的时候，心里是充满了喜悦的，即使自己没有意识到，但因为接近了目标，便自然地勾起了及早达成目标的欲望。

在迷宫里作实验的白鼠，也充分表现了目标的吸引力，当它刚进入迷宫的时候，找路时是相当费时间的，可是到了出口或进入食物框里的时候，却又变得非常快。