

提高记忆力的 100 种魔法

烨子摇编著

伊伊伊出版社

目 录

上篇摇记忆魔法：

本篇从不同的角度阐述了多种记忆魔法的原理。理解记忆让所记知识在头脑里永远不被忘记；联想记忆使抽象的事物更加生动；简化记忆使繁多的内容更加简单；规律记忆使杂乱无章的事物更有条理；制作记忆图让我们更整体、系统的掌握知识……按照不同的记忆材料去灵活运用各种魔法，你的记忆力将会大幅度提升。

魔法一摇利用理解记忆

变不可能为可能，是理解记忆魔法的神秘之所在。它要求你先理解，后记忆。在理解材料的基础上，进行思维加工，找出材料内部的联系。运用这一魔法能弥补机械记忆的不足，记忆难以掌握的知识，更省时、省力，让所记知识在头脑里永远不被忘记。

- 掌握理解与记忆之间的关系 (猿)
- 能够理解的未必能够记住 (猿)
- 能够记住的未必能够理解 (猿)
- 只有理解才能记住的知识 (源)

- ☐ 只有记住才能理解的知识 (缘)
- 如何进行理解记忆 (缘)
- 记忆时要养成的习惯 (愿)
- ☐ 把要记的东西和你已知的东西联系起来 (愿)
- ☐ 相似的东西要找出区别 (怨)
- ☐ 综合记忆，加强效果 (愿)

魔法二摇展开联想快速记忆

联想记忆魔法就是把那些毫不相关的事物，通过生动、奇特、夸张的联想，把记忆的内容规律化，在你的脑海中形成清晰的思维图像。这一魔法使分散、毫无规律的记忆内容变得生动、有趣，从而使你要记忆的内容更加简单化。

- 联想是大脑最基本的工作方式 (愿)
- 快速记忆的联想方法 (愿)
- ☐ 非逻辑的有效联想 (愿)
- ☐ 联想的基本方法 (愿)
- 卡片联想法 (愿)

魔法三摇简化记忆法

面对大量难记的内容，你束手无策，但如果掌握了简化记忆魔法，你便拥有了记忆的法宝。许多难记的知识，通过拥有简化记忆魔法的大脑的过滤，或是自觉地出现规律、或是形成潜意识的影像……其线索、内在的联系立现眼前。让

你以少的付出，获得大的回报。

- 化繁为简..... (猿)
- 简化记忆的方法..... (猿)
- 提取线索..... (猿)
- 首字法..... (猿)
- 关键词+联想法的妙用..... (猿)
- 确定关键词的标题..... (猿)
- 联想..... (猿)
- 结合起来联想..... (猿)

魔法四摇利用规律记忆

根据人的大脑一直在利用事物内在的规律进行工作的特性，于是，便孕育而生了规律记忆魔法。它要求我们在记忆的时候充分利用事物的规律，并且对规律不明显的事物，我们要有意识的去寻找规律。此魔法使杂乱无章的事物变得有条理，提高了记忆的正确率。

- 规律对记忆有很大的帮助..... (猿)
- 有意识的去寻找规律..... (猿)
- 快速找出记忆材料的规律..... (猿)
- 找出共通性..... (猿)
- 分类记忆..... (猿)
- 利用空间规律..... (猿)

魔法五摇利用谐音记忆

谐音记忆魔法是一种灵活的记忆方法，它是抓住汉字中多字同音、读音相近的特点，对材料进行谐音处理，由此及彼地展开谐音联想。运用谐音记忆魔法，本来死板的内容就会变得新奇有趣、富有意义，自然也就更易于记忆了。

- 巧用字词间的共音…………… (源)
- 建立谐音联想系统…………… (源)
- 随时利用谐音记忆…………… (源)

魔法六摇串联影像记忆

串联影像记忆魔法就是把零散难记的记忆内容用影像串联的方式，把它们编成一个个生动离奇的小故事，或者在头脑中形成一副有趣的画面，从而使记忆的内容更加深刻。

- 把极不相容的影像串联…………… (源)
- 影像的串联方法…………… (源)
- 图像记忆法…………… (源)
- 连接词记忆法…………… (源)

魔法七摇用制作记忆图来记忆

视觉化的东西在我们的大脑中留下的印象最为深刻，一

目了然的图表更有利于我们整体、系统的掌握知识。制作记忆图记忆魔法正是运用了这一原理，把某些拥有共性的一面又有细微差别的事物用简单的图形来代替，使记忆的内容更加视觉化，大大提高了记忆的效率。

- 利用图表形成整体记忆…………… (缘)
- 做好记忆图的方法…………… (缘)
- 图解记忆法…………… (缘)
- 边学边运用图解记忆…………… (缘)
- 练习…………… (远)
- 画地图练记忆…………… (远)

魔法八摇分段记忆法

在记忆众多事物的时候，分段记忆魔法把整体的记忆内容分而治之，各个击破，从部分来把握整体，从而形成积沙成塔的趋势。其优越性在于能减轻记忆的压力，使你在轻松的氛围里享受记忆的乐趣。

- 细嚼慢咽…………… (远)
- 分批记忆与分割记忆…………… (远)
- 分批去记…………… (远)
- 分割去记…………… (远)
- 分段循环记忆…………… (远)

魔法九摇重复记忆法

要想使记忆的内容深深留在大脑里，重复记忆自然是不可缺的。然而，盲目、机械的重复记忆，浪费了时间和精力。所以，我们必须学会运用智慧性的重复记忆——重复记忆魔法，让你的记忆速度更快，记忆的内容更加牢固。

- 重复，我们利用大脑的一种特性…………… (苑)
- 智慧性地重复方法…………… (苑)
- 智慧性地重复记忆方法的运用…………… (苑)
- 多角度重复练习记忆法…………… (苑)
- 学会尽量反复记忆…………… (苑)
- 循环式重复记忆法…………… (苑)
- 以四倍时间来记忆…………… (苑)
- “逐渐反复”的记忆法能加快记忆…………… (苑)

魔法十摇形象记忆术

人的大脑对视觉形象的记忆是最原始的，同时，视觉的形象在大脑中的印象也是最深刻的。形象记忆魔法正是运用了大脑的这一特性。在记忆过程中把要记忆的东西有意识地加以形象联想，从而深化了记忆的内容，使记忆的效果大大的增强。

- 视觉形象是一切记忆的基础和源泉…………… (愿)

- 整体形象记忆法的五个步骤..... (愿)
- 明确记忆目的..... (愿)
- 放松身心..... (愿)
- 想过去的成功..... (愿)
- 你有超人的记忆力..... (愿)
- 浮现被记忆对象的整体形象..... (愿)
- 综合使用串联影像法与整体形象法..... (愿)

魔法十一摇代码记忆法

把抽象的东西转化为日常生活中较为熟悉的数字、单词或物件，这样，在你想到这些数字、物件时，就会自然地把记忆内容同这些东西挂勾。这就是代码记忆魔法的突出特色，此魔法更好地巩固了记忆的内容，使你对知识的掌握更加透彻。

- 学会运用代码的对应关系..... (愿)
- 制作辅助单词表..... (愿)
- 对身体或物品编号进行“挂钩”记忆..... (愿)
- 身边的物品编上号码..... (愿)

下篇摇实战魔法：

本篇各种魔法综合运用于日常生活、工作、学习等各个方面，让你在实战中体验记忆魔法的巨大功效。它让你轻松记住日常生活中的小事，巧妙记住抽象的数字和日期，记住众多人名和相貌，找回已经失去的记忆，让你的学习成绩日新月异……把日常生活中繁琐、抽象的东西记得更清晰。

魔法十二摇迅速记住人名和相貌

无论是在你的工作中，还是在日常的各种交际活动中，记住别人的名字和相貌是最基本的也是很重要的社交要求。可由于接触的人太多，给你的记忆带来了很大的难度。记忆魔法针对这一难题，给你介绍了多种实用可行的记忆方法，帮助你找出记忆的规律，让你轻松解决这一难题。

- 寻找规律，展开联想去记忆姓名 (121)
- 社交礼节记忆法 (122)
- 利用右脑记住只见过一次面的人 (123)
- 快速记住通讯录上的每一个人 (124)
- 快速记住人的面貌 (125)

魔法十三招轻松记住数字和日期

现实生活中，常常遇到数字和日期的记忆，比如好友的生日、客户的电话号码……面对这些抽象的东西，你也许会无所适从。请不必担心，学会了记忆魔法，你可以把这些抽象的事物具体化、生动化，从而在轻松愉悦的氛围下快速记住数字和日期。

- 把数字转化成你熟悉的东西 (无题)
- 让电话号码植入大脑 (无题)
- 让电话号码变得具体化 (无题)
- 歌咏法 (无题)
- 诗画法 (无题)
- 谐音法 (无题)
- 混合法 (无题)
- 数字系统记忆法 (无题)
- 把数字变化为文字 (无题)
- 交换系统的用途 (无题)
- 将数字系统作为栓钉系统 (无题)
- 栓钉想像法 (无题)
- 若你想要学习一套数字系统 (无题)
- 如何记住年份 (无题)

魔法十四摇记住生活中的每件琐事

也许整日奔波的你总为忘记日常生活中的琐事而烦恼。其实，只要你精通了所学的魔法记忆术，并且灵活的去运用，相信你一定会走出烦恼，在轻松愉快的氛围里记住每一件小事。

- 记日常琐事有绝招 (100)
- 吃药 (100)
- 关水龙头 (100)
- 带东西 (100)
- 遗落东西 (100)
- 下意识主动记忆法 (100)
- 手边没笔，但我有记忆力 (100)
- 记要办之事及购物单 (100)
- 记东西放置何处 (100)

魔法十五摇利用记忆的辅助法

大脑是思维的载体，也是记忆的载体。所以，维护产生记忆的大脑的正常运转是非常重要的。记忆的辅助魔法为了使大脑记忆的潜力得到进一步开发，采取了一系列行之有效的措施，使你的记忆力发挥更大的功效。

- 慢跑亦能增强记忆力 (100)

- 创造良好的睡眠有助记忆 (页码)
- 减压与发挥记忆力 (页码)
- 睡眠不足的后遗症 (页码)
- 鉴别失眠的严重程度 (页码)
- 增强记忆力的 10 种食品 (页码)
- 可以增强记忆力的沙丁鱼 (页码)
- 要增长记忆力需多吃大麦土豆泥 (页码)
- 锻炼超强的记忆力 (页码)
- 积极暗示法 (页码)
- 精细回忆法 (页码)
- 联想记忆 (页码)
- 记忆保健操 (页码)
- 增强记忆的九大法则 (页码)
- 海马神经与记忆 (页码)
- 锻炼可提高记忆力 (页码)
- 增强记忆的法则 (页码)
- 轻松增强记忆 10 种秘方 (页码)

魔法十六招找回失去的记忆

我们每一个人都会遇到这样的情况，原来记过许多遍的东西不知怎么却回忆不起来了，这就是我们所说的记忆堵塞。其实这些记忆仍在你的脑海里，只要你利用恰当的方法去发掘，你就能轻松地回忆起来。

- 多渠道回忆 (页码)

■ 利用想像挖掘忘却的回忆	(灵猿)
■ 先暂停几十秒，再回忆	(灵源)
■ 空间定位回忆	(灵缘)
■ 利用感情、顺序、形象、	
摇摇摇 逻辑等原有的联系帮助回忆	(灵苑)
■ 按顺序去恢复记忆	(灵苑)
□ 用逆时法回忆	(灵苑)
□ 按时间顺序回忆	(灵愿)
■ 解除抑制	(灵怨)
■ 利用杂音、噪音作线索	(灵园)
■ 利用感觉器官来记忆	(灵员)
■ 敲敲头也是一种好方法	(灵员)
■ 按拼音顺序去理清线索来回忆	(灵圆)

魔法十七摇如何在 学习中运用记忆力

记忆是一切学的基础，没有好的记忆力，就不可能有好的成绩。记忆魔法针对不同的学科、不同的情况，教给你一些行之有效的记忆方法，掌握了这些方法，你就能轻松地面对考试与日常的学习，它将是 你学习的好帮手、实现夙愿的奇兵利器。

■ 记忆在考试中的作用	(灵猿)
□ 从记忆角度来看考试题目	(灵源)
□ 提高记忆力等于提高考试分数	(灵缘)
□ 记忆方法有讲究	(灵苑)

■ 一些有效的记忆方法	(灵苑)
□ 滑稽联想记忆法	(灵苑)
□ 景物联想记忆法	(灵愿)
□ 连锁视觉化法	(灵愿)
■ 政治学科的高效记忆法	(灵殷)
□ 举一反三法	(灵殷)
□ 自问自答法	(灵员)
□ 谚语助记法	(灵园)
□ 对比异同法	(灵源)
□ 理清层次法	(灵缘)
□ 规律性记忆法	(灵苑)
■ 历史学科的高效记忆法	(灵苑)
□ 点式记忆法	(灵苑)
□ 歌诀记忆法	(灵苑)
□ 触点记忆法	(灵愿)
□ 趣味记忆法	(灵殷)
□ 年代记忆法	(灵园)
□ 联想记忆法	(灵猿)
□ 直观记忆法	(灵源)
■ 物理学科的高效记忆法	(灵缘)
□ 口诀特征记忆法	(灵缘)
□ 制作卡片记忆法	(灵苑)
□ 聚沙成塔记忆法	(灵苑)
□ 趁热打铁记忆法	(灵殷)
■ 化学学科的高效记忆法	(圆园)
□ 口诀记忆法	(圆园)

□ 概括记忆法	(图说)
□ 缩略记忆法	(图说)
□ 联想记忆法	(图说)
□ 归类记忆法	(图说)
■ 语文学科的高效记忆法	(图说)
■ 地理学科的高效记忆法	(图说)

魔法十八摇演讲词的记忆

也许你正在为记忆的一篇长的演讲词而发愁，此时你一定敬佩那些把演讲词倒背如流的人。其实，熟记演讲词并不是一件难事，你只要学会了如何记忆的方法，一切也就变得简单起来。这也正是记忆魔法的实用性之一，它不仅能教你如何记忆，更能使你在熟练地掌握腹稿的基础上，尽情地发挥自己的演讲水平。

■ 演讲并不需要完全记住	(图说)
■ 轻松准备记忆和发表演讲	(图说)
■ 记住提纲即兴演讲	(图说)
■ 快速记住演讲要点	(图说)
■ 用编码记忆法进行演说	(图说)

魔法十九摇在最佳的环境中记忆

充分发挥大脑记忆的潜力还需要最佳的环境，试着营造一个适合自己的环境。这样，在舒适的环境中，在轻松愉快

的氛围下，你更能显示出惊人的记忆力。

- 选择节奏慢、变化少的音乐帮助记忆 (圆缘)
- 选好记忆的颜色 (圆源)
- 适合记忆的灯光 (圆缘)
- 让头冷而身体不冷 (圆近)
- 书桌的摆法也影响记忆效果 (圆苑)
- 在你的房间四处贴上字条 (圆毅)
- 超级学习记忆音乐会 (圆园)

魔法二十招记得更快的时间和地点

日常生活中，有许多的时间和地点都是我们需要牢记的。因为在这些时间和地点里，大脑的潜能会充分发挥，更有益于我们去记忆。只要我们能经常去寻找和创造这样的机会，并且充分利用起来，我们就会记住更多的知识，掌握更多的要点。

- 学会利用上厕所的时间 (圆园)
- 小房子里学习效率 high (圆猿)
- 在电车和公共汽车里背诵 (圆源)
- 在空腹或饱腹时不要记东西 (圆缘)
- 在最短时限内复习记过的东西 (圆苑)
- 在睡眠不足时不要记忆 (圆苑)
- 记忆时间不要持续太长 (圆愿)
- 利用头脑最清醒的时候去记忆 (圆毅)

- 失眠的时候记忆效果佳 (圆毅)
- 起床前去记忆 (圆毅)
- 约会时间的记忆 (圆毅)
- 巧用奇特联想法记住址 (圆毅)