如何高效记忆（原书第2版）

作者：肯尼思·希格比（Kenneth L.Higbee）

如何高效记忆（原书第2版）

Your Memory：How It Works and How to Improve It

（美）肯尼思·希格比（Kenneth L.Higbee） 著

余彬晶 译

ISBN：978-7-111-56159-0

本书纸版由机械工业出版社于2017年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

目录
【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】
赞誉
译者序　400多个凌晨邂逅7年的全脑探索之路
序言
引言　你对本书有什么期待
第1章　你应该对记忆有什么样的期待？10大传说
传说1：记忆是真实存在的事物
传说2：好的记忆有秘诀
传说3：有一个简单的方法来帮助记忆
传说4：有些人只能拥有不好的记性
传说5：有些人拥有上天赋予的照相式记忆
传说6：有些人因为太老或太年轻无法提高记忆力
传说7：记忆，如同肌肉，多用便会更强
传说8：一个记忆训练有素的人永远不会忘记
传说9：记得太多可能会使大脑一团糟
传说10：人们只使用了大脑潜能的10%
【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】
第2章　认识你的记忆：什么是记忆
记忆的阶段和过程是什么
什么是短期记忆
什么是长期记忆
记忆是如何被测量的
什么是“知而不能言”现象
【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】
第3章　认识你的记忆：记忆是如何运行的
我们为什么会遗忘
遗忘的速度有多快
我们如何记住图片和文字
超常的记忆如何运行
睡眠学习的效果真的很好吗
第4章　如何记住几乎所有的东西：基本原则
意义：“毫无意义”
组织：“把这一切联系在一起”
联想：“这提醒了我”
意象：“所有东西历历在目”
专注：“我没有注意到它”
【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】
第5章　如何记住几乎所有的东西：更多基本原则
重复：“那又是什么？”
放松：“慢慢来”
环境：“我在哪里？”
兴趣：“你是什么？”
反馈：“你怎么做？”
第6章　有效学习策略：学习方法
减少干扰
留出空间
分散？
背诵
建立学习系统
这些方法和策略运用得怎样
第7章　用记忆创造奇迹：记忆术引言
什么是记忆术
首字母和关键词
记忆术的基本原理
如何创造有效的视觉联想
更多关于高效记忆术的内容
第8章　记忆术是真的吗：局限性和伪局限性
记忆术的一些局限性
记忆术的一些伪局限性
【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】
第9章　大脑档案系统：关联和故事记忆法
你的大脑档案系统

什么是关联系统
什么是故事系统
关联系统和故事系统是如何运行的
你如何运用关联和故事系统
第10章　大脑档案系统：定位记忆法
什么是定位系统
定位系统的记忆效果有多好
如何使用定位系统记忆
第11章　大脑档案系统：限定记忆系统
什么是限定记忆系统
限定记忆系统的效果有多好
如何使用限定记忆系统
第12章　大脑档案系统：语音记忆系统
什么是语音记忆系统
语音记忆系统的效果有多好
如何使用语音记忆系统
第13章　记忆术实用：人名头像记忆
我们如何记住人名和头像
人名头像的记忆系统
人名头像的记忆效果如何
【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】
第14章　记忆术实用：精神不集中和教育
精神不集中
前瞻性记忆
回顾性记忆
教育中的记忆术
教育中的记忆
附录：语音记忆系统关键词
章节注释

你，也可以拥有一台摄像机一般的记忆！有了这个新的奇迹般的记忆系统，你将永远不再忘记任何事情。它不需要任何工作或意志力，任何人都可以立即使用它。一旦你掌握了这个超级记忆力的秘密，你将能够完美地、轻松地学习一切！【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

赞誉

这本书从心理学角度讲解了记忆如何运作，详细介绍了记忆法体系。欧洲的“最强大脑”们运用这些方法创造了多少记忆奇迹，中国读者阅读本书可以洋为中用。我通过十多年自我训练记忆和教学的经验得知：每个人都有超强的大脑潜能，科学的方法加上系统的训练，你也可以成为记忆高手，让你的生活更美好！

——袁文魁（特级记忆大师、《最强大脑》脑王教练）

作者系统阐述记忆的前因后果，让我们去了解记忆的实质，解开记忆的神秘面纱。凡事皆有方法，记忆也不例外，掌握科学正确的记忆方法往往能事半功倍，彬晶在《最强大脑》中的表现并不是因为他天赋异禀，而是他有自己的方法和窍门，我想这也是他想在书里告诉大家的！

——王峰（2010、2011年世界脑力锦标赛总冠军，《最强大脑》第一季脑王）

彬晶兄很早就拿到了“世界记忆大师”称号，对记忆法的理解和应用自然非常深刻和娴熟。本书是美国心理学教授肯尼思·希比格的著作，除了记忆法的科普，本书绍了众多高效的记忆系统，非常值得阅读和研究。

——申一帆（世界记忆大师、《最强大脑》第二季选手、第四季名人堂选手）

广大读者不仅可以从本书学习到世界记忆大师运用的记忆方法，而且会学习到很多更高效实用的记忆方法。

——苏泽河（国际特级记忆大师、世界纪录保持者）

“方法不对，努力白费”，任何事找到正确的方法，就能事半功倍；我们常说“博学多才”，博学是多才的前提，然而记忆又是博学的先决条件。此书将引领你探索大脑记忆的奥秘，你必将有所收获！

——陈浩（世界记忆大师、《最强大脑》第四季选手“轨迹追猎者”）

钛牛哥是我非常尊敬的一位脑力前辈。舞台上他光芒万丈，舍己其谁；台下和蔼可亲，满腹经纶。钛牛哥翻译的这本书，无论从内容上，还是形式上都非常适合脑力爱好者学习。选择钛牛，没错！

——谢超东（世界记忆大师，《最强大脑》第四季选手“国风少年”）

一切的知识都来源于记忆，好的记忆方法必然有着事半功倍的成效！讲述记忆的书籍有很多，但这本书显然是我读过的很有趣的一本，本书深入浅出地阐述记忆系统，将记忆方法用于学习生活的多个方面，简单实用，值得推荐！

——尤东梅（珞忆教育研究院联合创始人，《最强大脑》第四季选手）

本书系美国最权威的记忆教程教材，在美国畅销了很多年，受到许多青少年学生，甚至老年人的喜爱。读者愿意买它，源于它的独特性，市面上的记忆教程教材很多，但其只能帮助读者提升到一定的高度，较难继续发展，而本书从读者的思想根源出发，能够在读者脑内预先种下记忆的种子，通过各方面的养分使它生根，发芽，长大，使根基牢牢地固定在脑子里，对读者的记忆水平提高有很显著的效果。所以，我认为这是一本很值得阅读的记忆教程教材。

——黄政（《最强大脑》第四季选手“超眼少年”）

本书系统地介绍了记忆和记忆术，理论和技术相结合，不仅为读者呈现了记忆术清晰而完整的全貌，也详细地讲解了获得强大记忆力的科学方法。这本严谨而实用的教程值得你去仔细研读。

——余奕沛（《最强大脑》第四季选手“逐影少年”）

余彬晶是我的学生，他的这篇译作，关注高效记忆的内涵外延、方法策略，于人的学习和发展都极有裨益！值得一读！

——袁灿英（省特级教师、株洲市戴家岭小学校长）

信息量庞大且碎片化的今天，这本以心理学为基础的记忆“指南”，能够帮助到大量“围城”外的普通读者，看完这本书再回过头来看“大脑明星们”，能从看热闹进步到看门道。

——刘宽成（新启航教育集团创始人，校长）

译者序　400多个凌晨邂逅7年的全脑探索之路

所有的故事都是从某个时间开始的，这个故事也不例外。2015年12月10日晚12点，我像往常一样打开知乎，私信中有一段特别长的文字，细看才知道是机械工业出版社心理图书策划发来的译书邀请。接下来的几天，我和策划来往了几封邮件便应承了这份差事，由此开启了这次压力山大又非常幸运的翻译之路。

创业期间，公司的事情本来就自顾不暇，几乎每天都是凌晨睡觉，为何还会接下这份差事呢？大概有两个方面的原因。【欢迎加入罗友书社，微信：whair004,得到APP，喜马拉雅，樊登读书会海量精彩好书分享】

其一，我2009年开始全脑探索，2010年简单培训后系统自学，2011年自我训练后参加中国脑力锦标赛、世界脑力锦标赛，2012年全脑教育创业，2013年转入互联网行业。不管在什么行业，我始终怀揣着传播全脑教育的信念，希望帮助更多的人了解、学习全脑记忆。期间也有出版社和朋友建议我将全脑学习的经验和方法集结成书，但我一直以经验不够为由婉言拒绝了，其实是工作无法分身。此次翻译，不需要自己写，想必花费的时间也不会太多，也正是在书本策划的这种“诱惑”下答应了此事，回头想想，我还真是无知者无畏，其后的翻译经历是既费时间，又困难重重，这些后面再说。

其二，策划给我介绍时，提到本书是美国心理学家希格比教授的巨著，在美国畅销了40年，再版了很多次。我也通过策划发来的电子稿细看了部分章节，书中介绍的理论、方法、实操方式等对于学生、白领，甚至专业的脑力锦标赛选手都是非常值得学习和研读的。惊叹于如此好的一本全脑教育佳作居然不能为更多国人所学习，我觉得非常有必要将其翻译成中文，于是更加坚定了我要翻译此书的想法。

字斟句酌，深入浅出

因为工作太忙的原因，翻译本书基本是在凌晨或者机场候机厅、高铁候车室等候的时间段完成的。真正开始翻译之后，才发现翻译比想象中要困难很多，例如书中有大量只有进行过记忆训练实践的人才能理解的“专业词语”，这些词如果翻译成中文也很好译，但难点在于如何译得让没有训练过的人也能一眼看得明白，因此一个词经常需要反复琢磨，也许按照一种翻译，前几章都很合适，但是到了某一章就行不通了。为了遵循同一个词同一个翻译的基本原则，直到整本书第一遍译完，其实还是有非常多的地方不顺畅，好在有众多朋友和出版社编辑的帮助，才得以让这本希格比教授的全脑巨著在历时400多个凌晨的翻译后，以中文的形式完整地呈现给大家。因为是第一次完整地翻译一本书，想必仍有不完善之处，还希望各位读者不吝指教，可与出版社编辑联系。

谁该读这本书

本书不管是对于想要提升学习成绩的中小学生群体，还是对于高校师生，亦或是对于工作中想要提高效率的人，又或是年龄渐长经常感觉记不住事的长者……都值得反复研读并实践。本书到底有哪些值得期待的地方呢？

我简单列举一二。首先，本书解答了很多人对记忆的误解，例如有的人认为自己的年龄大了，记忆自然就衰退了，或者认为记忆好的人就永远不会忘记……重新认识了记忆之后会发现，很多以前看来不可能完成的任务都变得简单很多，尽管我花在记忆教育和传播上的时间不算多，但是7年多以来，我一直希望能让更多的人认识什么是记忆，本书将是一个非常好的途径，这也是我对本书的期待之一。

其次，这本书也包含了希格比教授记忆教学过程中的很多学生案例，相信很多读者都会从本书的案例中找到自己的影子。记忆如何通过可操作的训练得到提升，书中的案例为大家给出了榜样。如果你读了这些案例，并能坚持按照书中的方法训练和提升，相信“好记忆”这个词将不再是“别人家的孩子”“我有一个同事”“以前听说过一个节目”，而是真正发生在自己身上。让更多人通过本书提升自己的学习能力和记忆能力，这是我对本书的期待之二，相信也是大多数读者的期待。

再次，本书第12章所描述的理论和方法是绝大多数参加世界脑力锦标赛，以字母为语言的国家选手使用的方法，据我所知，目前中国还没有使用这种方法的人，但是其背后的理论和记忆高效性都是中国人，特别是中国选手值得借鉴的。不管是参加比赛的职业选手，还是对自己的记忆没有信心的人，都有必要反复研读这一章，这其中关于记忆的理论和方法运用得非常精妙。让“加法”变成了“乘法”。这是我对本书的期待之三。

最后一点期待，我从2009年开始接触全脑记忆，特别是2011年参加完比赛之后，一直有很多人建议我将个人全脑记忆学习和传播过程中的经验与感悟写成书，帮助更多人，这其中有曾经的学生，有出版社，有一起比赛的队友，也有从未谋面的网友……但是我大多以经验不够为由拒绝了。这一次接到出版社的邀请也是一种幸运，让我得以将个人7年多全脑记忆学习、传播、教育、训练、感悟等经验融合到本书中，有了一次系统面向读者和记忆爱好者的窗口。

致谢

惯例，完成一本书的翻译通常不是一个人的力量就可以做到的。何况我还是第一次翻译整本书。前面有写，翻译本书过程中确实遇到了非常多、非常大的困难，但是依然坚持到了本书出版的一天，这里有一大串想要感谢的名单，实在太多，我只能向与本书翻译直接相关的一些朋友在这里正式表示感谢。

从下定决心应承下本书的翻译，我的母亲就一直关注翻译的进度，她虽不是老师，但是对教育的事情一直看得很重。翻译中间遇到各种问题找人解答，最开始，大学同学余多，许钰梅、魏美芹给了我很多专业的建议，远在硅谷的朋友唐觅经常收到我在凌晨（美国时间早上）发给他的对美国英语地道表达的询问。

一些朋友听说我在翻译这么重要的一本书，也自主地给予了支持，这其中有复旦大学汉语国际教育硕士颜佳欣、徐娇、谢文瑛、张闵雪、四川大学金融学硕士张建伟、中国科学院化学研究所硕士刘仁啸，等等，其中很多处的翻译，出于他们有海外留学经验或其他原因，帮助我在初期的翻译上减少了很多麻烦。第8章是本书翻译上非常难的部分，这里要感谢中国电商企业家俱乐部周可人，她以前在英语节目做主持及同传翻译的工作经验，为这本书多处的精确翻译给出了专业建议。

还有一个不得不感谢的人，400多个凌晨，翻译过程中虽然从未想过放弃，但确实有过松懈的时候，多少次都是因妻子的加油鼓劲而让我一直坚持到完稿，当翻译遇到问题实在找不到人交流的时候，也是余夫人给了我支持。篇幅所限，给予本书帮助的远不止以上这些人，未能一一表述的还请见谅。

最后，这是我完整翻译的第一本书，对读者，这是我希望送给所有爱好记忆、想要提升记忆的人的礼物；对我自己，这是我送给今年5月将要出生的宝宝的礼物。希望读者重识记忆，提升自我；希望孩子健康成长，拥抱世界。

序言

本书首次出版在1977年，第2版在1988年。基于最近的调查和读者反馈，本书的内容（误区、原理、方法、技巧和系统）和结构仍然适用。本书唯一能代表其年龄的是书后的参考文献，记忆研究者对它们更感兴趣，而对于大多数读者来说，他们希望提高他们的记忆。

我不断收到许多读者的反馈意见。这些读者包括我教授的超过36个记忆提高班的数百名学生、成百上千的函授课学生、其他记忆提高班的老师，还有一些通过阅读本书自学提高记忆力的读者。引言中提到的那些来自学生的评论，描述了读者从本书及基于本书的课程中获得的好处，我可以再列出一些；

“我完全被震惊了。我从来不知道我的头脑有这么大的能量。”

“学完这门课，我仿佛发现了一个全新的世界。”

“我一直认为自己记忆力非常差。拥有了这些技能，我的世界仿佛拨云见日。”

“这门课是目前为止我整个受教育过程中有过的最好的经历。”

“我感到惊讶和兴奋的是这套系统的使用是如此容易和有趣。”

“我教过我的几个孩子一些记忆方法。对我有轻度阅读障碍的女儿，这些方法特别有帮助。”

来自其他记忆培训师和研究人员的反馈也支持这本书的持续有效性。以下是迈克尔·格鲁内贝格博士在威尔士大学最近发表的评论，尤其具有代表性（格鲁内贝格博士是记忆和认知领域国际应用研究协会前会长）：

希格比教授的书很可能是关于记忆方法价值的最广泛的科学分析。但本书远不止如此，因为它的书写思路能让零基础的读者也意识到：每个人的记忆力都有非常大的提升空间。这些都基于科学事实的严谨思考，而不是单纯的艺人炒作。希格比教授做了比其他心理学家更多的工作，表明每一个认真的记忆学习者都应该严肃地对待记忆方法的科学学习。

除了记忆提升的教学，我也在继续研究记忆提升。这使我能保持学术基础以及我的教学实践基础（本书独一无二的特点之一在引言中有提到）。自从本书第2版第1次印刷，我在美国7个州和其他4个国家超过12个研究会议上对我的记忆研究做了报告。部分研究结果作为选定文章的代表，我已经在书的末尾添加到章节注释中。这些文章涵盖了我记忆课程的主题，同时也是本书的一些标题：10大传说（第1章）、关联和故事记忆（第9章）、限定记忆系统（第11章）、语音记忆系统（第12章），以及记忆的概述（第7~13章）。

我很高兴能在你的人生历程中指导提高你的记忆力。我想你会觉得这段经历愉快而有价值。

肯尼思·希格比

2000年9月

引言　你对本书有什么期待

什么是记忆？为什么你会记住一些事情，忘记另一些事情呢？如何记住更多？这取决于你学习的内容吗？还是取决于你如何学习呢？好的或坏的记忆是与生俱来的吗？记忆不好可以提升吗？能开发照相式记忆吗？如何更有效地学习？什么是记忆术？[1]记忆术可以提升日常生活中的记忆力吗？如何建立和使用自己的大脑档案系统？记忆术能帮助你记住别人的名字、克服精神无法集中，并在学校取得好成绩吗？这些是将在本书得到解答的一部分问题。

我为什么写这本书

我对以上这些问题的兴趣，开始于上高中时读到了一本关于记忆提升的书。我为通过记忆技巧能够做到的事情感到惊讶。多年来，我个人图书馆的记忆类书籍一直在增加，我也一直在学习和使用新的记忆体系和技巧。我所阅读的记忆提升方面的通俗读物，对我成为一名心理学家的相关学术研究和专业训练有非常大的帮助，并在推广普及记忆训练和科学研究的学习与记忆之间，给了我一个平衡点。这一平衡体现在这本书中。我是一个对记忆提升的教学与研究很有兴趣的大学心理学教授：我并不是一个记忆表演者或自封的“世界上最伟大的记忆”专家。（这样的“专家”我们身边已经有很多！）

1971年以来，我已经在全美国和世界上的另外六个国家讲授了上百节学术课、学期专业课，并开展了工作坊。我讲授的主要内容是如何提高记忆技能，并且我把关于记忆方面的研究报告分享给了很多领域的人群，包括心理学家、记忆研究者、商业人群、相关专业人群、学生、孩子和老年人。在这段时期内，我还在大学里开展了一个记忆提高的课程。

我的教学和研究经历让我意识到，关于记忆，人们想知道的以及需要知道的是哪些内容。事实上，1976年，我写这本书的第1版的主要原因，是我无法找到一本让我心仪的教科书，这本教科书理应包括所有我需要在课堂上讲授的关于记忆的知识。大概十几年之后，大多数关于记忆的书依然倾向于两个领域：关于学习和记忆的大学教科书，以及关于记忆术和记忆训练的畅销书。

这本书在教科书和畅销书之间达到一个很好的平衡。我倾向于将这本书看作思考者的记忆书籍。本书的方法、原则和体系都在一定程度上与相关研究文献相关联，以保证本书内容的正确性（这样才能保证本书之于心理学家的有效性），但另一方面，本书的内容也是非常易于理解的（这样才能保证本书之于普通大众的可读性）。第1版出版后的反馈表明，这种结合学术严谨性和可读性的尝试是非常成功的。

虽然写作本书的原动力来自我想在我的记忆课程上给学生提供一本教科书，但我写作本书也是为了它可以被任何对记忆有兴趣的人所使用。这种考虑决定了我在本书中选择什么主题、如何描述它们，以及按照什么顺序来编排它们。这本书非常具有实用性，适合自学，你可以自己阅读来理解、提高你的记忆。

你为什么要读这本书

我从读完了这本书，并上了我的记忆课程的学生所写的上百条评论中选取了一些有代表性的意见。你可以从学生对本书的这些评价中得出本书的内容能够从哪些方面来帮助你。

在运用记忆法的过程中，我发现自己变得更有效率，做事更有条理，并有相当的自信，这是我之前从来没有过的。

如果在我读大学的时候，能早点学到这些东西，会节省很多时间，而且会有一个更好的成绩。

说实话，现在我已经离开了学校，我真的没指望任何有关这项记忆的成果会对我有帮助，然而事实上，真的有。

这套体系使学习看起来更像是一场游戏，而不是任务。我几乎要感到内疚，因为我让它变得太有趣。

说实话，我一直对记忆装置持怀疑态度，特别是鉴于我使用记忆装置的能力并不高。但现在我觉得它们很有用，也很有趣。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（https://www.shgis.cn）
文档名称：《如何高效记忆（原书第2版）》肯尼思·希格比（Kenneth L.Higbee） 著.epub
请登录 https://shgis.cn/post/947.html 下载完整文档。
手机端请扫码查看: