记忆培训教材大纲

1. 基本功训练
2. 想象：能对特定信息进行思维加工并加以在脑海中显现。
3. 联想：将两个或多个信息通过情节化或故事化进行联结。

为强化记忆，想象和联想应动态化，夸张化，荒诞化。

1. 关联法
2. 环环相扣法：将所给信息进行两两联想，每次只联想两个，联想时要在脑海里想象相应的图像。这样，可从第一个回忆至最后一个，但具有不稳定性，一旦中间忘了一个，后续的可能再也想不起来。
3. 故事化：将所给信息编成一个故事。故事可以荒诞，但在一定程度上要符合逻辑。
4. 编码

若要记忆数字或字母，单词等，需先对数字或字母，单词等通过谐音或形象等进行特定的编码。如数字1，可编码为衣，2可编码为耳，3为山，4为寺······字母A编码为火箭（形象），B编码为耳朵，C编码为山洞，D编码为弓箭······单词则通过发音进行汉字转化。如bliss意为幸福，直接编码为“不理事”很幸福（不一定要符合正确的价值观，也不代表个人认同该观点，只是为记忆服务），“junction”联结点，编码为“将克神”，想象十字口是一个联结点，在这里大将军和神仙大战，最后大将军克服战胜了神仙，此为单词音桩法。

1. 腹式呼吸和大脑音乐
2. 现代社会的快速阅读产生于欧美，使人的阅读速度由每分钟几百字升至几千字，并长期停留于此，难有新突破，真正使“一目十行”成为现实的，还是在中国古老的气功呼吸理论和方法被借鉴与应用于快速阅读之后，韩国速读专家金涌真将速读与中国气功呼吸法结合后，一下子把阅读速度从每分钟几千字提升至上万字甚至上十万字，使阅读速度达到前所未有的新境界（成功的快速阅读，其理解率和记忆率通常在70％左右）。呼吸法的重要性可见一斑。呼吸法主要是使人精神放松，使脑波呈现阿尔法波状态，这种状态是最有利于脑力活动的。无论是记忆术还是快速阅读，目前广泛采用的是腹式呼吸法，即在吸气的时候腹部凸起（6秒），然后屏住呼吸（4秒），吐气时腹部凹入（6秒）。每次要练习记忆术或快速阅读以及做其他脑力活动之前，最好先做三到五次腹式呼吸，以个人感觉思维清晰，神清气爽为准。呼吸与人的精神状态是密切相关的，这也是呼吸在禅、瑜伽自律训练法等诸多关系到精神世界的领域被广泛采用的原因。
3. 研究证明，古典音乐对促进人的发展有一定好处，莫扎特的音乐有助于提高人的数学能力和空间推理能力。保加利亚的罗扎诺夫教授曾利用其所创的“罗扎诺夫高效学习音乐”和相应的冥想想象练习帮助学生达到良好的学习状态，创造了使学生一天之内牢记一千个单词的奇迹。在记忆术训练中，腹式呼吸和大脑音乐（通常使用莫扎特的音乐，因为记忆术实质为图像记忆，而莫扎特音乐对空间推理能力的提高正好切合图像记忆的需要）是两个提高记忆术效用的有效方法和工具。
4. 思维导图

思维导图是英国大脑先生托尼布赞发明的一种思维工具，有助于人们提取关键词，理清信息关系，从而帮助理解和记忆。初级思维导图具体做法：从信息中提取最关键的信息，将其写在一张纸中间，然后从信息中提取次级的关键词，放在最关键的信息周围，并用线连接起来，以此类推，如此信息间的主次顺序，关系联系便可一目了然。高级思维导图则加上了符号，颜色，图形等。从而使得导图更加鲜活，更吸引人，更有助于理解和记忆。

1. 记忆宫殿

（又叫路径记忆法，罗马房间法，地点桩法等）

人类对场景地点的记忆能力惊人，通过编制特定路径，设立特定地点或物件，然后将需要记忆的信息和特定地点进行联想联系（或直接将特定信息放在地点上），从而得以按正序，倒序，乱序记住和回忆。记忆宫殿是目前最广为流行的记忆术，大多数记忆比赛选手使用的记忆方法都是记忆宫殿，它的速度与记忆效率令人惊叹，因此也广受欢迎。由地点桩又可以想到数字，字母，熟语，问题的关键词等也可以做为桩子，因此桩子的数量实在是多不胜数，也为记忆提供了巨大的方便。

1. 记忆训练

一个人如果只知道记忆术而并不加以练习，那么他记忆力的提高是非常有限的。成为高超的记忆者的关键原因不是认识了记忆术，而是刻苦刻意的长期训练。通常有如下训练：

1. 数字训练

这是记忆训练的基本功之一，通过定时或定量，记忆一定量的数字。定时：五分钟快速记忆数字。准备：秒表，数字（五百个左右）。尝试在五分钟内记忆尽量多的数字，初级阶段通常只能记忆20到40个，中级阶段通常能达到100个左右。然后再继续练习，达到高级阶段，通常可每秒记忆一个，即达到五分钟记忆300个数字左右。定量：选择100个数字，尽量用更短的时间记住。（通常用记忆宫殿）

1. 扑克训练

这也是记忆训练的基本功之一。先对扑克牌进行特定编码，每个扑克都有相应的图像，然后练习用尽量少的时间记住整副扑克。（通常用记忆宫殿）

1. 词语训练

这也是记忆训练的基本功之一，而且从此训练中所获得的成就感是以上两个基本功训练所不及的，因为一般人对记忆的需要主要集中在文字信息，一旦文字信息的记忆能力得到意想不到的提高，那么自然信心大增。也是定时或定量练习。（通常用记忆宫殿）

1. 句子及文章训练

通过提取关键词，用记忆宫殿加以记忆，然后回顾整个宫殿，便能将句子或文章的所有关键词回忆起来，然后再利用机械记忆和理解记忆以及阅读过程中的眼脑直映获得的图像，回忆起相关的句子，甚至整篇文章。这锻炼的不仅是图像记忆，包括人类本能的机械记忆也得到了锻炼。

每天的训练量：根据个人水平，每天至少训练一个小时。通常进行数字训练，扑克训练和词语训练。一般人经过合理的训练，21天即可形成新的记忆习惯并达到国际评审认证联合会潜能开发委规定的“国际注册记忆师”（初级）水平：

A．30分钟扑克记忆，成绩达到2副牌（104张）以上；

B．15分钟数字记忆，成绩达到120个数字以上；

C．一副扑克牌记忆，记忆时间在15分钟以内。

经过一到两个月的练习（从开始训练算起，包括了上述的21天，每天训练时间不少于一个小时），即可达到“国际注册记忆大师”（中级）水平：

A．30分钟扑克记忆，成绩达到4副牌（208张）以上；

B．30分钟数字记忆，成绩达到400个数字以上；

C．一副扑克牌记忆，记忆时间在5分钟以内。

由于本人尚未达到高级水平，因此只能根据材料说，通常经过三个月到半年的练习（从开始训练算起，包括上述的21天和一到两个月，每天训练时间不少于一个小时），可达到“国际注册超级记忆大师”（高级）水平中的前三个标准：

1. 一小时扑克记忆，成绩达到10副牌（520张）以上；
2. 一小时数字记忆，成绩达到1000个数字以上；
3. 一副扑克牌记忆，记忆时间在2分钟以内。

（其实这前三个标准也是世界脑力锦标赛（中国脑力锦标赛）中“世界记忆大师”（中国记忆大师）的全部标准，后来“世界记忆大师”标准稍有变化，需在世界脑力锦标赛中取得一定的分数才能获得这个称号，否则只能授予“初级记忆大师”称号，中国记忆大师标准则不变，即上述三个标准。世界记忆大师和国际注册记忆大师是不同的机构颁发的能力证明，其中，国际注册记忆大师证书不仅是记忆能力证明证书，也是执业资格证明证书。证书的获得需到国际评审认证联合会潜能开发委的相关分会进行考试或者在家中通过网络视频进行考试，考试费用在2000元左右）

第四个标准则涉及快速阅读的练习，为“五分钟读一本书”，120页速读记忆（理解率和记忆率达到70％左右）时间在5分钟以内。由于我们练习的是记忆术，因此这个标准的练习不在此讨论。

记忆术相关知识：

1. 记忆术训练主要是瞬间记忆和短时记忆的训练，需按照科学的复习方法（如艾宾浩斯遗忘曲线理论）进行复习才能将知识转入长期记忆。
2. 记忆术更多的是一种助记工具，对人脑的开发作用有多大，一直没有一个定论，许多打着右脑开发旗号的培训机构，其主要培训内容多为记忆术。目前关于记忆术训练效果的较受认同的理论有：工作记忆（即具体化，做具体工作时产生的短时记忆）是人脑智力的核心，对工作记忆的训练能提高人脑的流体智力（某种程度上可算是应变能力）。我们反对任何夸大记忆术作用的理论，它可能对人脑真的有很大好处，但目前尚未有权威的说法，因此只能等待科学家们的努力探索给予我们答案。钱学森先生说过：对于已知的，我们要相信科学；对于未知的，我们要相信事实。记忆术更适合热爱记忆，或者想通过记忆术提高成绩，帮助解决生活中的记忆问题的人。
3. 目前市场上的记忆培训动辄几天培训即上千上万，希望想得到相关培训的人要注意选择合理价格，不要被天花乱坠的宣传所迷惑。
4. 关于记忆术训练，记忆届内有一句话：一天不训练，自己知道；两天不训练，同行知道；三天不训练，外行知道。要想保持高超的记忆水平，必须坚持长期不间断的练习。不过一般人只需要初级或中级水平即可轻松应对各种记忆问题，因此训练的频率和强度可相应减少。不过记忆术训练可在一定程度上提高脑力，缓解大脑的老化。对大脑开发有所了解的前总理李岚清说过：脑细胞越使用，它的神经元增长的速度越快，多动脑可促进脑的发育。
5. 关于运用记忆术记忆演讲内容：托尼布赞《超级记忆》中说：“记忆演讲词的关键不在于逐字逐句地记住所有的演讲词，而在于记住演讲词中的关键词”。不必为回忆演讲词而产生停顿担忧，“演讲中的停顿是正常的，甚至积极作用大于消极作用，它让听众明白，演讲者正在思考，这也使得演讲变得更有个性，更自然。某些伟大的演说家实际上把停顿作为一种技巧，以获得引起听众注意的思考沉默的效果，最长的停顿时间甚至达到了一分钟。”
6. 我们主张用记忆术记忆知识，并及时复习，而不只是停留在运用记忆术进行短时记忆。因为经常复习的人，由于不断得积累日益增加的信息，因而接受新的信息就变得很容易，这样就形成了学习、理解和回忆的良性循环，从而增强整体记忆，使得整个学习过程变得越来越容易。不复习在很大程度上是让之前的努力付诸东流。
7. 若在记忆时使用脑中的区域越多，他的整体记忆就越强，并且整个记忆过程也越轻松愉快。所谓使用更多脑中的区域，是指在记忆时可以通过想象，动用视觉，嗅觉，听觉，味觉，触觉等来进行感知记忆。最简单的例子如记忆苹果，要想象看到一个鲜红的苹果，闻一闻，敲一敲，听听它的声音，甚至想象你咬了它一口，还有你触摸到这个苹果的感觉。所有这些都可以通过想象来加以实现，久而久之，不仅记忆效果得以加强，连想象力和ESP(超感官)能力也可以得到加强，不过目前很少有心理学家承认ESP的存在，在此以科学共同体的认知为准。
8. 有关专家对记忆培训的看法：记忆培训主要是瞬间记忆和短期记忆的训练，但如果没有复习巩固，并不能给学习带来实质性帮助。学习中的理解记忆，是较难通过记忆训练改善的（实际上，眼脑直映有助于理解，即在阅读信息时脑海产生相应的图像情景），而综合能力深度记忆则需要通过解决问题获得。（仅供参考）
9. 中国脑力锦标赛和世界脑力锦标赛的比赛项目（10个）及相应的世界纪录（2005年8月31日）
10. 抽象图形—15分钟记，30分钟忆（199个）
11. 二进制数字—30分钟记，60分钟忆（3705位）
12. 马拉松数字—60分钟记，120分钟忆（1949位）
13. 人名头像—15分钟记，30分钟忆（99组）
14. 快速数字—5分钟记，15分钟忆（333位）
15. 虚拟历史事件—5分钟记，15分钟忆（80个，记忆事件和相应时间）
16. 马拉松扑克—60分钟记，120分钟忆（1197张）
17. 随即词汇—15分钟记，30分钟忆（199个）
18. 听记数字—分为三个小项目，200秒记忆，300秒记忆，400秒记忆，通常设定为每秒记忆一个（100秒198个）
19. 快速扑克—5分钟记，5分钟忆（一副扑克32.13秒）
20. 通过不断的谐音、形象、联想记忆训练，大脑能形成新的神经回路，并不断强化该神经回路，达到更快更强的大脑水平。---HNK对在广州举行的世界脑力锦标赛的报道
21. 马拉松扑克牌记忆可遵循“5“法则，每记忆一副复习一次，每记忆五副复习一次，每记忆25副复习一次。具体参见多米尼克·奥布莱恩的《我最想要的记忆魔法书》。
22. 良好的睡眠有助于记忆。网络上曾流传过“达芬奇睡眠法”，达芬奇本人是否真正如此睡眠还有待考证，虽然也确实存在能如此睡眠的人，但对这样的“多相睡眠”的考证和否定已经基本完成。多相睡眠即把完整的睡眠时间分割开来，达到每天只睡眠一两个小时而依然精力充沛的效果。脑电波等研究显示，我们的生物节律是双相而不是多相的，这决定了我们的身体总是倾向于一个整块的睡眠时间，而试图利用多次短暂的打盹来减少睡眠总量的做法，会让睡眠不同阶段的时间都缩减，扰乱生物节律，最终可能会造成类似睡眠剥夺和睡眠节律紊乱症的负面效果。多相睡眠对人的学习能力和创造力也并没有显示出任何的提高和促进。在多次试验中，无论怎样的多相睡眠策略都无法让人达到和正常睡眠一样的精神状态和认知表现。若要通过多相睡眠来增加工作时间，睡眠的质量和数量必然会受到严重影响，长期下去只会产生类似睡眠剥夺的症状，也根本无法提高创造力。来自军方的研究或许更能说明问题，战时突发状况多，若能用多相睡眠来保持充沛的精力将对军方产生更多的益处。但根据美国军方关于克服疲劳的研究报告，要采取多相睡眠，每个人每次打盹的时间至少应当保持在45分钟，多于两个小时则更好。总的来说，如果单次打盹的时间较短，则打盹的频率应增加，总体要保证每天8个小时的睡眠时间。美国国家航空和航天管理局也同样对打盹进行了研究。研究显示，为了应对一些特殊情况，合理安排多相睡眠的时间和方式或许可行，但无论如何也不可能让总睡眠时间缩短到仅仅两个小时。依据对睡眠的研究，专家建议最好还是在晚上10点到早上7点的黄金睡眠时间中睡够7到8个小时，多相睡眠中的打盹只能是补充，而不能作为主要的睡眠模式。
23. 具体练习中应注意的问题之数字记忆训练。训练数字记忆之前必须对熟悉编码熟悉。数字训练分为两部分，一是读数字，二是记数字。对数字的记忆效率取决于对数字编码的熟悉程度，若反应越快，成像速度越快，则记忆数字的速度也越快。读数字如练武中的扎马步，是基本功。在数字记忆中应先成像读数字，在看到数字的时候，脑中呈现相应的图像，这可以锻炼大脑成像的能力，也是记忆数字信息的关键。等到能以1分20秒读60个数字时，则可转入联想记数字：将每两个编码编成故事，放在相应的地点上。联想不必过于完美，完美即设限，影响速度，浪费记忆的时间，记忆元素过多在一定程度上会降低记忆效率。
24. 中国科学院心理学研究所王极盛教授：一个人的记忆力不经过长年的认真训练，不掌握科学方法，光靠一些窍门，是不会真正提高的。
25. 温馨话语“能追忆者，此始是吾生命之真，其在记忆之外者，足证其非吾生命之真”---钱穆。忘不了的人和事才是我们的真生命。
26. 提高记忆力的方法：专注，集中注意力。锻炼，增加大脑海马状凸起中的灰质，提高晶体智力，事实上，图像记忆的高低依靠的正是海马体。午睡，能提高认知，好处不亚于运动。通过记忆术训练，能加强神经联结，扩大容量，神经联结密度越大，信息传导速度就越快，反应就越快。
27. 工作记忆是指个体在执行认知任务过程中，暂时储存与加工信息的能量有限的系统，被看作是人类认知活动的核心，学习、推理、问题解决和智力活动的重要成分，被形容为人类的认知中枢，是当前认知心理学、认知神经科学和发展心理学中最活跃的研究领域之一，大量的研究表明：工作记忆在个体的认知行为中起了不可替代的作用，已经被看做是个体在复杂认知行为中表现差异的重要的甚至是核心的因素。工作记忆和智力关系的研究表明：工作记忆的中央执行系统和一般流体智力在大脑前额区存在重叠，而且工作记忆中央执行系统中的更新功能与前额皮层联系密切。通过对工作记忆中央执行系统中更新功能的训练，能提升个体的智力水平。训练时间越长，智力水平提高越多，而智力水平是决定学术成功和职业成就的一个关键。工作记忆可能是大脑总智力的基础。训练方法：记住和回忆一些听觉和视觉信号。记忆术训练在一定程度上是工作记忆训练。
28. 我们应该做科学实验证实确实有效的训练。--科学家
29. 世界记忆大师的记忆力惊人，源于他们有一套完整的记忆系统，这个系统由两部分组成，一是记忆方法，二是记忆训练。其中记忆训练是关键，只有熟练运用记忆方法，才能获得惊人的记忆力。这需要坚持长期的记忆训练，每天至少一小时，即使一个月，记忆力也能产生质的飞跃。
30. 图像记忆的理论基础：随着人年龄的增长，语义记忆能力下降，而情景（图像）记忆能力上升，适应这一变化是提高记忆力的一个选择。
31. 联想的特定特殊性：
32. 非必需合理性，典型性。
33. 容易相关性。与自己有关或者适合自己理解记忆。
34. 夸张性。夸张的想象能够刺激大脑中的海马体分泌一种波线，有利于海马细胞树突上的树突棘的塑造变形，以加强记忆。
35. 中国著名企业家严介和说：伟大都是熬出来的。长期的记忆训练是成为记忆高手所必不可少的。
36. 短期记忆和长期记忆。记忆术训练锻炼的主要是短期记忆，帮助记得更快更牢。但要对个人发展产生质的影响，还必须及时复习，使知识转入长期记忆。美国佛罗里达州立大学心理学家阿里克森博士曾提出，任何人在自己感兴趣的领域经过10年的训练，都可以成为该领域的天才。阿里克森认为，“天才”的能力不是天生的，而是由于他们培养出了储存特定领域信息的强大记忆功能。心理学家承认人有长期工作记忆，这种对于任何领域的天才表现都起着关键作用的长期工作记忆，能够可以加以培养。长期工作记忆的功能是天才水平表现的基础。阿里克森认为，任何人只要经过足够的训练和努力（著名的“一万小时”），都可以拥有这样长期工作记忆的功能和由此产生的天才表现。
37. 潜脑开发专家列出的有利于开发大脑的潜脑音乐：德沃夏克—幽默曲

舒伯特—小夜曲 巴赫—布兰登堡协奏曲 巴赫—第三号奏鸣曲

亨德尔—抒情调 柴可夫斯基—如歌的行板 罗西尼—中板

贝多芬—月光奏鸣曲 莫扎特---长笛和竖琴协奏曲 德沃夏克---寂静的森林 门德尔松—乘着歌声的翅膀 布拉姆斯—摇篮曲

舒曼---梦幻曲 贝多芬—给爱丽丝 维瓦尔笛—如歌的长板

萧邦—雨滴奏鸣曲 格里格---春天奏鸣曲 巴特洛夫斯基—少女的祈祷

罗伊德威伯---夜晚之音乐 贝多芬---稍活泼的柔板 韩德尔—最缓板

维瓦尔笛—大提琴协奏曲 浦浪克---永恒的乐章 帕赫贝尔—卡农

宾治---伊丽莎白时代小夜曲 格里格---晨曲 萧邦—小夜曲

巴赫—G弦上的咏叹调 泰勒曼---E小调奏鸣曲 海顿---C大调弦乐四重奏 巴赫---创意曲 穆尔—那会响遍他拉大堂的竖琴 古诺—圣母颂

伦敦德里歌调---秋夜吟 这种每分钟约60拍，与自然、生命、宇宙节奏同步开发大脑潜能的音乐，被世界越来越多的专家和研究机构认同。

25.“记忆宫殿”和“心灵圣殿”都只是一种象征的说法，它们可以是海洋，可以是沙滩，可以是草原，也可以是教室，或者校园里的某个角落。听不同的歌可以给大脑不同的刺激，从而有益于大脑。每首歌都是一个“心灵圣殿”，只要在听的时候，闭上眼睛，听着旋律，根据歌词想象场景物件和意境，从而达到净化心灵，放松精神，引发情绪，丰富感情，充实回忆的效果，并能提高想象力和成像能力，一般在饭后或午睡前做这一活动。