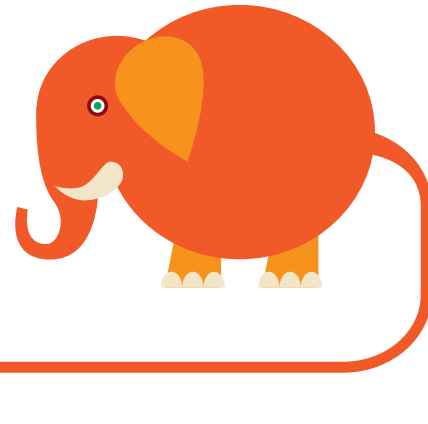


最強記憶：大象的記憶

這要記住，那也要記住……

無論是學習或遊戲，好的記憶力都不可少。你是否有過埋頭學習整整一個下午、第二天卻忘得一乾二淨的經歷？什麼？你說這種情況經常發生？那也許是因為你訓練大腦的方式不對，讓我解釋給你聽。



你記得……

大腦有兩個功能，彼此互相關聯：

記憶

儲存資訊，並在需要時取回之前的資訊。

處理

處理儲存了的資訊。

這兩個功能不斷轉換。當我們回憶起某項資訊時，我們大腦內的神經網絡就會啟動既定的程序，並自動開啟儲存所需資訊的「抽屜」。

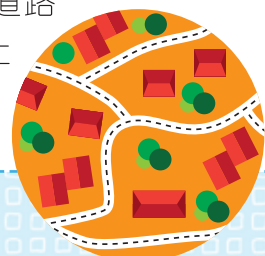
下面的小測試將會展示你是如何記憶的。

上學路線圖

預備紙和筆，然後試着將你從家到學校的路線畫出來。剛開始時，只需在紙上畫出道路名稱，隨後試着在地圖上填滿其他細節（例如：

商店、交通燈、朋友家），以及所有相關的資訊。

等到你第二天上學時，檢查一下自己的地圖是否正確，並重新繪畫一次。



大腦分工

你還記得嗎？我們的大腦分為左腦和右腦，各自分擔不同的任務。

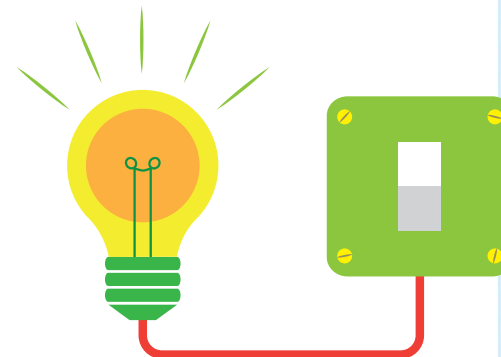
哈哈，我正在測試你的記憶力呢！如果你真的不記得，請翻至第10頁，仔細複習與大腦功能有關的內容。

當我們談到記憶時，我們有必要回顧左腦和右腦的分工：

- 左腦執行邏輯理性的功能；
- 右腦支配直覺和創意的功能。

神經科學家已經發現，創意活動有助於增進記憶，因此如果我們想增強對資訊的記憶能力，我們便要努力開發右腦。

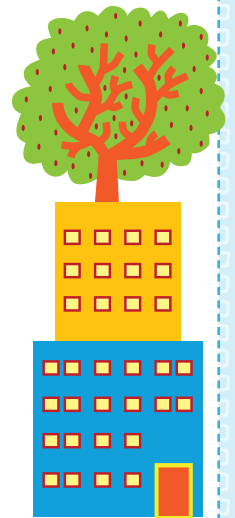
我們來做個小遊戲，這個遊戲將記憶力與創意結合在一起。



創意記憶

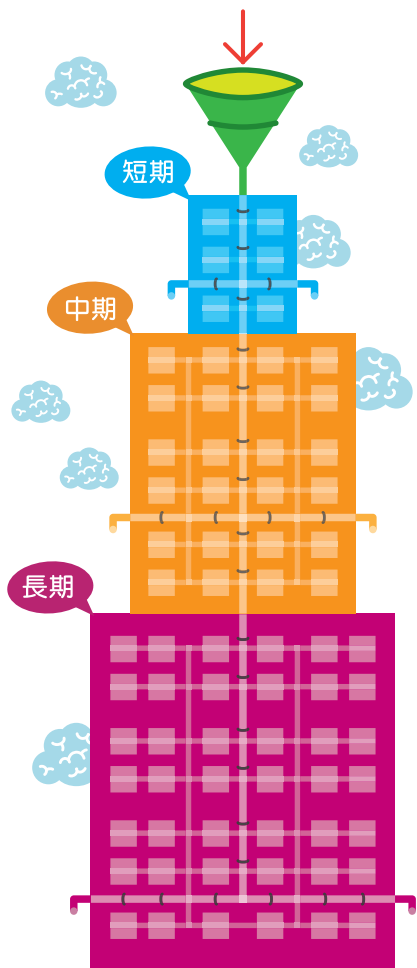
為了培養你的創意和記憶力，請你試試能否在很短時間內記住這8對詞語：

1. 宮殿 / 樹
2. 報紙 / 微笑
3. 水 / 顏色
4. 正方體 / 番茄
5. 數字 / 書籍
6. 龍 / 紙
7. 鑰匙 / 管道
8. 手提箱 / 風暴



想要記住它們其實很簡單：觀察所有詞語約5分鐘，然後在你腦海中幻想要出與每一組詞語相關的畫面。

之後合上本書，試着在紙上寫出你仍記得的那幾組詞語。



記憶類型

科學家根據**記憶持續的時間**將其分為三種不同的類型：短期記憶、中期記憶和長期記憶。

我們可以想像一下：我們的記憶如同一個大箱子，裏面含有三個大小不一的盒子。

第一個盒子很小，代表我們的**短期記憶**：短期記憶的容量有限，專門儲存新的資訊。如果資訊沒有被使用，就會被刪除。相反，如果資訊曾被使用，就會進入較大的第二個盒子，即**中期記憶**。

我們最常用的資訊和帶有強烈情感的記憶則會移動到最大的第三個盒子，即**長期記憶**。

在每個盒子裏，還有很多其他的小盒子，代表不同類別的記憶，從視覺到味覺，從聲音到氣味……

現在讓我們拓展記憶力吧！

短期記憶

短期記憶的持續時間從幾秒鐘到幾個星期，多虧了它，我們才能記住一個電話號碼或一張購物清單，或記住一位剛認識的朋友的名字。

因為它的持續時間很短，所以也稱為**工作記憶**。我們心算或快速閱讀時，就需要運用短期記憶。



神奇的數字 7

根據心理學家喬治·米勒（George Miller）提出的理論，人腦可快速記下 7 加 2 或減 2 件事，也就是 5 至 9 件事。

因此，如果你想要背誦這串長長的數字序列「**47180726188275**」，最好是將它們分成若干個小組來記憶，例如：**471 807 261 882 75**。

盡量記住每一組的數字，看看你能否將它們一個不差地寫在紙上。

好了，現在你就能記住加里波第於 **4/7/1807**（1807年7月4日）出生，於 **2/6/1882**（1882年6月2日）去世，享年 75 歲。

他是什麼味道？

嘗試記住以下的人名：

拿破崙	凱撒大帝
加里波第	奧巴馬
愛因斯坦	哥倫布
畢加索	達文西

請將每個人與一種味道聯繫起來（甜的、酸的、美味的、鹹的、刺鼻的、辣的、麻辣的、苦澀的）。想像你嘴巴裏品嚐到這些味道時，**試着將與它聯繫的人名寫出來**。

分組記憶

根據「神奇的數字：7±2」理論，請試着將以下的資料序列分組記憶。

達文西出生、去世的日期和年齡：**15/4/1452 2/5/1519 67**

地球平均直徑：**12,745.594 公里**

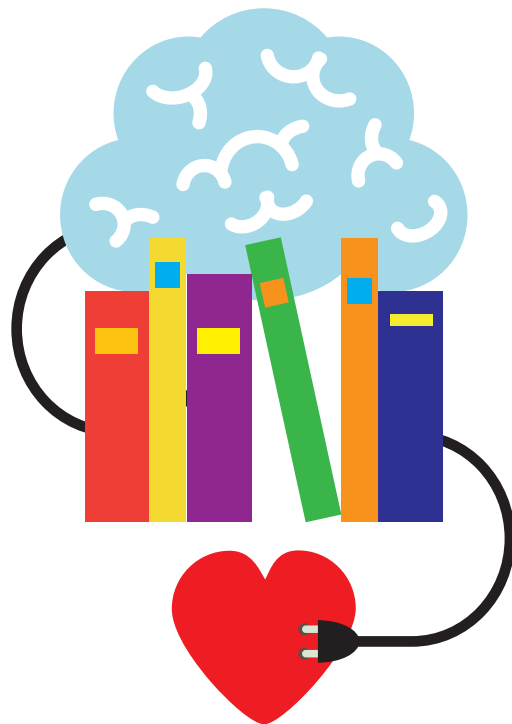
十二星座：**白羊座、金牛座、雙子座、巨蟹座、獅子座、處女座、天秤座、天蠍座、人馬座、山羊座、水瓶座、雙魚座**

中期記憶

中期記憶的持續時間從兩星期到一年。

你可以運用中期記憶來完成某個目標，比如回答課堂上的問題。但要注意，儲存在中期記憶中的資訊多為快速的表象資訊，並不持久深入。

你頭腦中的資訊，只有當它們進入你的情感層面後，才能進入長期記憶被儲存起來。



長期記憶

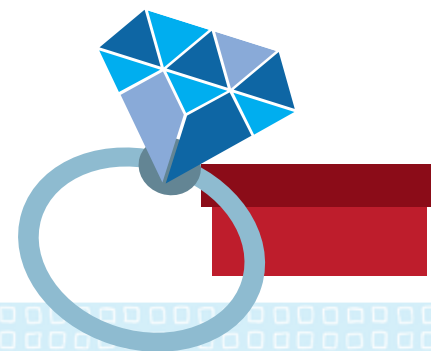
你有沒有一些希望終生不忘的珍貴記憶？

這時候，你可以打開最大的盒子——長期記憶，將這些資訊儲存在其中，這樣你就不會忘記它們了，正如你不會忘記如何走路、說話、閱讀、寫字、騎單車或游泳！事實上，所有這些技能都儲存在你的長期記憶中。

在這個大盒子裏，你還可以儲存在學校學到的知識、你喜愛的電

影或書籍，以及其他讓你感動的記憶，甚至是你喜歡的蛋糕或巧克力的味道。

很多時候，我們都是在不知不覺間直接從長期記憶中提取自己需要的資訊。

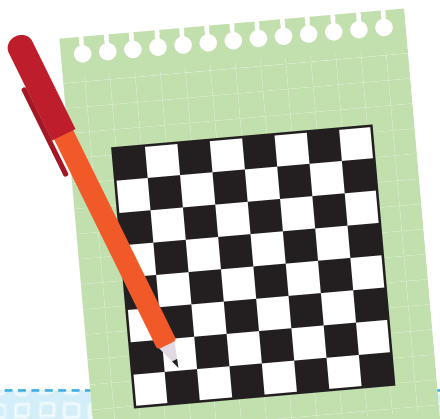


棋盤記憶

與朋友一起在一張紙上繪製一個棋盤，並將6樣小物件放在棋盤的不同位置。

請你用20秒仔細觀察這些小物件的位置，然後閉上你的眼睛；在你閉眼期間，你的朋友會移動2至3件小物件的位置。

然後，請你睜開眼睛，找出哪些物件被移動了。如果你擁有出色的記憶力，你可試着把它們放回原來的位置。



三分鐘完成三個小練習

如何增強你的長期記憶力？你可以每天抽3分鐘，來完成3個簡單的小練習。

- 選擇同一個英文字母或中文字開頭的單詞，能寫多少就寫多少，這些單詞可以關於任何主題，例如太空旅行等。
- 選擇一個主題，寫出21個和該主題相關的單詞，每個單詞需要以不同的英文字母或中文字開頭。
- 寫出一組組有關聯的詞語，例如高矮、輕重、深淺，寫得越多越好。





歡迎來到記憶健身室！

準備好測試你的記憶力了嗎？

以下幾個小遊戲，可以強化你的記憶能力哦！

大腦急轉彎

請用 1 分鐘時間仔細觀察下圖，然後拿一張紙將圖片蓋住，看看你能不能回答右頁的問題。



1. 藍衣運動員衣服上的號碼是什麼？
2. 圖上有多少面旗幟？
3. 標槍是什麼顏色？
4. 穿粉紅色短褲的女運動員，她腳上的鞋子是什麼顏色？
5. 場地上有多少個球？
6. 這些球分別屬於什麼運動？
7. 點燃奧運聖火的高台有多少級台階？
8. 圖中一共有幾行觀眾？
9. 場上有多少個男運動員？
10. 圖中右下方的計時器顯示了什麼時間？
11. 304號運動員正在使用什麼運動器材？
12. 奧運聖火台右邊的旗幟是哪個國家的國旗？

除了以上的問題外，你還可以設計更多的問題，來考考你的朋友！



大廚的記憶

閱讀以下的食譜，將每一個烹調步驟歸納為一個關鍵詞，一共記住 7 個關鍵詞。過了10分鐘後，嘗試透過腦海中記憶的 7 個關鍵詞，重新寫出或說出整張食譜。

巧克力莎樂美腸製作方法

材料：餅乾350克、糖100克、無糖可可粉60克、牛油100克、牛奶1/2杯、雞蛋 1 隻、錫紙 1 張

步驟：

1. 將雞蛋和糖放入盆裏，攪拌均勻。
2. 將已融化的牛油和已過篩的可可粉倒進盆中拌勻。
3. 將餅乾壓碎，倒入盆中與其他混合物一起攪拌。

4. 按照實際需要，慢慢倒入牛奶，直到混合物均勻濃稠。
5. 鋪上錫紙，將巧克力混合物放上，鋪平後慢慢捲成香腸狀。
6. 將捲好的巧克力混合物放入冰箱冷凍數小時至凝固。
7. 進食前，像切香腸一樣切成片狀即可。

