

《献上今天》打开心窗说亮话：认识自己

第 13 讲：记忆（2）如何增强记忆力？

上回我们说到，人的记忆有一些特质，比如说对于情绪丰富的事件比较能记住，对于想起来细节越多的记忆越会觉得是真实的，重复越多的事件越能进入长期记忆，甚至周围亲密的人与我们之间的记忆，也会互相干扰……所以后来就发现，人不仅会忘记，甚至还会产生虚假的记忆。

其实这都是正常的，也不要过分怀疑自己。重要的是，我们了解到记忆的这些特质，甚至弱点的时候，要怎么样去反过来运用这些记忆特质来帮助自己。所以，今天就要跟大家来说，我们应该如何提高自己的记忆力。

虽然记忆会受到许多因素的干扰，但也有一些方法，可以帮助我们更长久、更准确地进行记忆。

1. 使用“闪存卡（flash card）”技术

闪存卡技术是一项很有效的、帮助人们牢记知识点的方法。方法很简单，首先，将你需要记住的知识点，用提问和回答的方式，写在一张卡片的正反面（比如正面写“我们本周背的经文是什么？”，反面写上答案）；通过这样的方法，你可能会制作出一叠闪存卡。

随后，浏览这些卡片，将你能回答出的部分挑出放在一边，称为“已答卡”；而余下的卡片放在另一边，称为“未答卡”。接下来，反复地抽取和回答“未答卡”上的问题，直到你能将所有卡片上的问题都回答正确。你可以将一些闪存卡带在身边，在通勤时抽卡进行复习。

2. 在背诵之前和之后，捏一捏压力球

研究发现，捏压力球有助于提升人的记忆能力。在一项实验中，右撇子参与者在开始记信息之前，用右手捏压力球四十五秒；在背完信息后，再用左手捏压力球四十五秒（左撇子参与者是先左手后右手）。结果显示，比起没有捏压力球的人，捏了压力球的参与者对信息记得更多、更牢。这可能是因为，用惯用手捏压力球，可以刺激大脑中负责解码、信息的区域，帮助我们更好地感知和分析需要记忆的信息。

3. 建造一个属于自己的“记忆宫殿”

我们的大脑擅长记忆图像信息与空间信息，而不擅长于记忆文字类信息（比如单词）。于是，人们试着将自己不擅长记忆的文字信息，转变为图像和空间信息来进行记忆，比如为自己造一座“记忆宫殿”。“记忆宫殿”被证明能有效地提升人们对文字的记忆力。建造属于自己的记忆宫殿只需要五步：

第一步：寻找一个合适的宫殿

建议选择一个你熟悉的地方作为你的记忆宫殿，比如你的家，或是你平时习惯行走的街道。越是熟悉的场景，我们越是能在脑海中清晰地再现场景中的细节（比如摆设和建筑），也有利于我们接下来将需要记忆的内容，与这些细节联系起来。

第二步：规划你在宫殿中行走的路线

想像你走过平时上班会路过的街道，你会从哪里开始？你在哪里会拐弯？你选择在哪里结束？试着闭上眼、在脑海中多走几遍，直到我们确定这条路径已经牢牢映在我们的脑海中。要注意，每次走过的路线一定得是一样的。如果你选择把自己的家作为记忆宫殿，那么需要想清楚：一般从哪个房间开始？会经过哪些房间？在哪个房间停下，等等。

第三步：选择一些有特征的物品

这一步要求你在宫殿中设置一些特征物。比如说街边的建筑，或是房间里的大型家具（床、柜子等）。建议选一些大的物体作为特征物，这样能更好地吸引我们的注意力。现在，想像我们自己重新沿着第二步的路径行走，并在过程中注意那些特征物：你在街边看到的第一个建筑是什么？是什么样的？第二个引起你注意的物体是什么？每条街上最好有五至十个不同的特征物。如果你觉得很难同时想像特征物与路径的话，你可以画下平面图，来帮助自己更好地进行空间想像。

第四步：把特征物和记忆内容建立联系

在这一步，把你想要记住的内容，与你的记忆宫殿联系在一起。这些联系越是形象和荒诞，越是能加深我们的记忆。举个例子，比如你想记住一串英文字母，开头第一个词是“M”，它可能让你想到“妈”，于是你可以想像在你的记忆宫殿的第一个特征物附近，有一个“妈妈”的形象。

接下来，按照顺序，用类似的方法将剩下的字母或者单词与你的“宫殿”中的特征物一一联系起来。这样，你就可以通过在宫殿中行走、浏览特征物，来复述字母或是句子了。

第五步：重复地参观你的宫殿

这一步主要是巩固我们的记忆。在这一步中，我们从之前开始的地方、遵循先前的路线，重复地参观我们的宫殿。注意我们经过的特征物，当我们经过时，那些与特征物有关的记忆就会逐渐浮现。如果你觉得一开始有些困难，你还是可以用平面图，或大声说出记忆内容的方法，来帮助你进行空间想像。而经过几次练习后，我们的空间想像能力会随之提高。

虽然，我们的记忆有时候很不靠谱，但是我們也需要对自己的记忆有更开放的态度。等下次和别人起争执的时候，不要再总说“我明明记得……”。记忆可能出错，但我们也能运用这些弱点来找到帮助自己的正向途径。

越多正确认识自己，越是能够明白自己的软弱和限制，但是这不要人自怨自艾，而是让我们在面对一些事情的时候，能够更加坦然来接受，也能够更加自然地、安心地将我们这些不能自控，甚至都不能意识得到的事情交托给神，让神来接手、来管理。

彼得前书 5:7:

“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

领受神所赐的平安喜乐，认识自我，更新生命，献上、开启新一天！