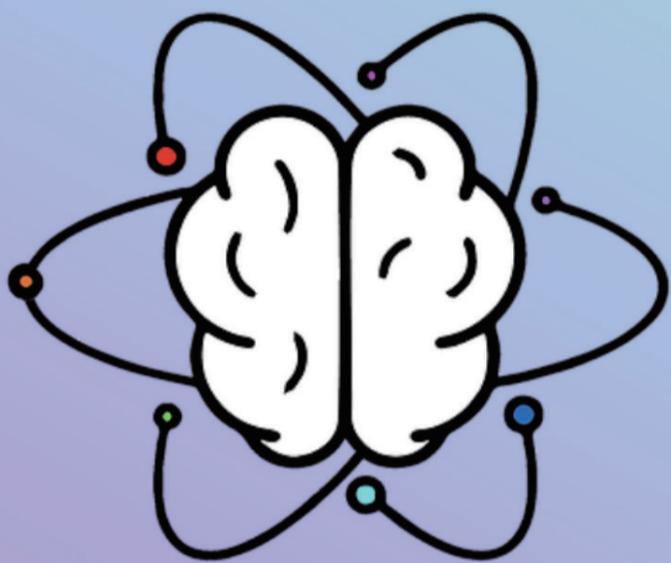


培养这 5 个习惯，可以拥有超群的记忆力



圖片來自 Medium | 制圖 Devika Arora



圖片來自 Unsplash | 攝影 Rich■rd Ecsedi

【新華網】在孩童時期，擁有好的記憶力意味着我們可以更快地學會吃飯、走路、識別不同人的面孔。在學生時代，擁有好的記憶裏可以幫助我們快速掌握理論知識，獲得優異的成績。在職業生涯中，好的記憶裏可以幫我們迅速掌握新技能，讓自己的工作更加出彩。

總而言之，好記性讓我們更快地掌握信息，提高學習效率。

正如持續的體能鍛煉可以增長肌肉一樣，如果我們持續不斷地鍛煉大腦，最終可以增強我們的記憶力。下面我將為大家分享一些關於增強記憶力的好習慣。

1. 擁有好記性的人都有固定的時間表

研究顯示，每天的時間表是否固定，將對人的記憶力產生深刻的影響。

如果你沒有事先做好規劃，每天都急匆匆從一個地方趕去另一個地方，或者沒有在同一時間做同樣的事，那麼你幾乎不可能有連貫的記憶。

請為自己培養一些每日慣例，並且堅持下去。長期下來，你會發現自己不僅節省了時間，還可以大大提高記性。

舉個例子，如果你在每個工作日早上 8:00 都有會議，那麼久而久之，你的身體和思維都會習慣這樣的時間表，你不需要再花時間去適應，你也能更快地記住會議內容。

這有點像運動員依靠肌肉記憶來完成特定的動作，在一系列動作之間，運動員不需要花額外的精力去思考、反應。

達拉斯德克薩斯大學腦健康中心臨床服務負責人珍妮弗·齊恩特（Jennifer Zientz）這樣解釋慣例的影響：

“慣例可以讓我們的大腦免于適應不可預測的因素，一旦有了慣例，我們的大腦就可以集中于事件本身，間接提高了效率。”

那些擁有驚人記憶力的人，一定是懂得給大腦培養“肌肉記憶”的人。通過給自己制定日常慣例，他們為大腦減輕負擔，為增強記憶力提供可能。

2. 擁有好記性的人“一次祇做一件事”

在現代社會中，同時處理多個任務似乎是人人都具備的一種技能。我們的手機同時裝有相機、手表、手電筒記事本、計算器等功能，我們可以手頭上做着一件事，同時語音裏和別人講話，還能抽出時間檢查電子郵件，給軟件升級，等等。

同時處理多任務似乎成了一件習以為常的事，以至于我們不得不設立法律禁止開車的時候打電話和發短信。

我們對電子產品的依賴如此之深，祇顧着它的便捷，却忽略了它對我們注意力的摧殘。美國腦健康中心創始人桑德拉·邦德·查普曼（Sandra Bond Chapman）說：“當注意力被分散到多個任務中，我們的記性越來越差也就不足為奇了。”

多任務處理，顧名思義就是可以讓我們同時做很多事。

然而，如果我們觀察那些擁有超群記憶力的人，就會發現他們無一不在避免一次性處理多任務。他們深知這樣做會分散精力，讓很多事不過大腦，從而損傷記憶力

他們知道一次祇做一件事的價值：一次祇能獲得一點信息，但是由于專注，他們可以更好地吸收這些信息、擴散自己的知識網絡，和以前的知識建立更深的聯系。

3. 擁有好記性的人善于調動自己的感官

讓我們舉幾個嗅覺的例子：你是否會因為聽過一首歌而想起來記憶深處的某件事？你是否會因為聞到某種味道而想起來童年的經歷（比如聞到海腥味就想起來小時候去沙灘的經歷）？

然後是聽覺的例子：有時候你可能會發現，當別人在你耳邊大喊人名時，你可以更快更準確地記住這些名字。研究表明，通過聽覺收集來的信息可以增加我們對信息的敏感程度，有助于加強記憶力。

事實上，已經有科學家證實，我們的五種感官（聽覺、嗅覺、視覺、味覺、觸覺）都擁有記憶能力。對於正在學習的內容，如果將其他感官和視覺相聯系，我們的記憶水平就會突飛猛進。

哈佛大學健康出版社出版的作品中對此也有定論：“在學習時調動的感官越多，大腦記住的信息就會越多。”

所以，下一次你想記住什麼東西時，可以專注于當下所處的環境，嘗試將環境中的聲音、景象、氣味、味道等一并存入自己的大腦。善于調動你的感官，讓記憶更加牢固。

4. 好記性的人都有強大的組織力

組織力強的人通常都有更好的記憶力。通過使用先進的工具，他們可以更高效地收集和組織信息。

有超群記憶力的人大多相信這樣一句話：每個東西都有它特定的位置。把物件和信息歸位，使它們揮自己最大的價值和優勢，這是好記性的人深信不疑的事。

舉個關於物件的例子：好記性的人大多在家裏固定的位置放鑰匙、錢包、眼鏡等，在辦公室特定的位置放特定的文件，避免因為雜亂產生的幹

擾。這有助于提高大腦的專注度，從而增強記憶。

對於信息的規整也是一樣：提前在線上或線下計劃表中安排自己之後的工作，有助于提高效率，減少大腦的負荷。僅僅在紙片上記錄你要做的事，組織好下一天的生活，你就會發現大腦變得輕鬆了學多

5. 好記性的人知道什麼時候該讓大腦放鬆

我們都知道要定期給手機、平板電腦充電，以保證它們可以正常使用。我們也知道要給汽車定期加油，並且時不時做一次保養。

這些措施都是為了讓設備休息一下，延長它們的壽命。同樣的道理，我們也應該是定期讓大腦休息一下。

在這個快節奏的世界中，和世界斷開聯系、獲得短暫的放鬆機會，這似乎很難做到。

擁有卓越記憶力的人知道如何好好休息、放鬆自己。他們知道什麼時候應該切斷和外界的聯系，讓自己有時間消化最近了解到的內容。他們會用這段時間整理自己的記憶，把它們按照一定的順序修理、調整、儲存。

BBC 的科技記者戴維·羅布森（David Robson）寫道：“在信息超負荷的今天，你需要知道，需要充電的不祇是你的電子設備。你還需要留一點時間，讓大腦在不受幹擾的情況下充電。”

結語

學會為自己制定慣例，安排好自己的生活，一次祇專注一件事，調動自己的其他感官，以及為大腦定期放鬆。通過訓練自己的大腦，你也可以獲得超凡的記憶力。

此外，你也可以通過改善睡眠、飲食、運動習慣等，讓大腦保持健康。