

这个版面,您是主角

身边发生的逸闻趣事烦恼忧伤,想找人说说,我们倾听。您的照片、画的漫画、写的博客,尽管发来。



请拨本报热线 67659999

请加上本报 QQ407659842 群号 7738277、87496334

稿件、图片请投入本报邮箱: cjj@zzwb.sina.net



看新闻找话题

# 记忆力强是天生的吗?

## 郑州“吉尼斯女孩”贾晓霞:全靠后天培养 掌握记忆方法,学习如此有趣

日前,本报报道了郑州女孩贾晓霞曾用42.75秒记下100个灯泡的随机明灭顺序,挑战上海大世界吉尼斯的63秒纪录成功。近日,她又在央视的挑战栏目中,成功超越自己半年前的纪录。

“如何在有限的时间当中记忆?”“如果记忆别的东西是否会过目不忘?”带着这些疑问,昨日记者现场解密神奇记忆。“记忆力好坏,并不全是‘天生’的,最重要的是后天努力培养。”昨日,贾晓霞在接受记者采访时表示。

晚报记者 詹莉莉



### 现场表演:记忆一副牌

3月22日上午,鑫苑国际广场一单元5楼,贾晓霞现场向记者“秀”了一下自己的记忆力。只见小贾的父亲贾跃进将一副去了大小王的扑克牌洗了几次打乱顺序,“方片10、方片3、梅花J、方片A……”父亲一张接一张地念了一遍。

贾晓霞背对父亲,双目微闭,静心聆听。过了一会儿,当扑克牌念完后,贾晓霞转过身背对着我们,按照顺序说出了每张牌的名称。记者随机抽出第14张牌,贾晓霞略加思索,便答出一张梅花5。不仅如此,贾晓霞还能倒着背出54张牌,并且完全正确。

### 秘笈:在脑海里放电影

如何在有限的时间内完整地记下一副扑克牌?“一般人习惯性记忆是从第一张牌记起,即使记到第10张、第20张牌,因为怕忘记,还要重复记忆,这样重复叠加,脑子所花的时间和记忆量是成几何倍数增加的,如记忆到第4张时,记忆量即是4+3+2+1=10次。”但在贾晓霞看来,每张牌并不是单纯的牌,而是一幅幅生动而有趣的画面。“回忆牌时并不是枯燥的数字,而是像电影情节一样有趣,这就需要联想训练。”晓霞举起方片10说,方片10谐音“方世”,利用谐音找人物图像,脑海里便会想起李连杰扮演的方世玉;方片3,会联想到“上山”,梅花J的谐音“美金”,红桃2谐音“红孩儿”,方块A谐音“放箭”,4张牌连接起来的图像可记成“方世玉上山的途中,捡到了一麻袋的美金,被红孩儿看到了,他也想要,于是放箭射杀。”

“想象的画面越荒诞、越夸张有趣,记忆便越深刻。”贾晓霞说,她所用的记忆法,就是通过联想,将简单抽象的信息具体化,当需要记住的东西转化成你熟悉的物品时,记忆就变得非常容易了。现在想起来觉得复杂,熟练了其实就很简单,记下的这副扑克可以持续记忆一周,但是要想长久记忆下来,就需要不断复习,不断刷新记忆。

### 学会记忆,学习变得简单有趣

贾晓霞的超强记忆力是天生的吗?“记忆力好并不是天生的,而是后天努力培养的结果。”



### 专家:记忆主要靠后天培养

“记忆力的好坏虽然有‘天生’的成分,但是记忆方法是可以后天培养的。”郑州大学第一附属医院心理科专家王志铭说,如同每个人的个体差异,高矮胖瘦一样,人的记忆力也是有好的坏的,但是记忆方法却可以后天研究培养,包括采取什么样的方法能记忆更多。

王志铭说,有些人天生记忆力好,与脑内记忆物质有关。短期的信息变成长期的记忆,

必须变成记忆蛋白长期储存才能长期记忆。这一过程需要很多神经递质参与,即合成的乙酰胆碱、合成去肾上腺素等与记忆有关的物质,有些人天生的遗传基因多,因此记忆力惊人,另外,睡眠质量好,记忆力也会相对好,睡眠质量差,记忆力当然会下降。“但记忆方法却是可以培养的,掌握了好的记忆方法,加上持之以恒的毅力,才是成为记忆高手的不二法门。”

“学会了记忆,学习就会变得轻松有趣,记忆的方法不是一成不变的,因人而异。”贾晓霞说,如果学生掌握记忆法,不仅能快速记下老师所讲的知识,而且能用更少的时间记忆,留出更多的时间理解,老师授课也会比较轻松。

### 巧记珠峰新高度

这个方法如何用在记忆地理知识上?如珠穆朗玛峰新高度是8844米(1975年公布的高程数据为8848米),学生在记忆的时候就可以根据谐音来记忆,首先分段,88、44,谐音是爬爬、试试,连起来称为“珠穆朗玛峰多高?爬爬试试”,这样就记住了它的高度。



### 如何记单词?

“以前记单词觉得头疼,但现在只要有一个单词摆在我面前,很快就能记下来。”贾晓霞说,比如香蕉banana这个单词,直观上我们要记住6个字母,如果分段记忆就会减轻记忆量。单词分成ba、na、na三段,ba谐音“爸”,na谐音拿,6段当成3段时,记忆量就减少一半。脑海里一闪而过的图像是“爸爸喜欢吃香蕉,拿了一个又拿一个吃。”这样就不容易忘记,单词记起来也很有意思。对于英语单词来说,先进行分段,然后联想,最后还原。比如单词“emergency”(急诊、紧急情况),分段为“em”、“er”、“gen”、“cy”,然后联想,“em”中的e和m在拼音中念“鹅”“摸”,即可想像成“恶魔”,“er”拼音中谐音“耳”,想象成儿子,gen即跟,cy是全拼苍蝇的首字母,单词连起来的图画就是:“恶魔的儿子生病了,去急诊室里看病,后面跟了一群苍蝇。”首先要分组找自己熟悉的拼音或谐音等,然后通过联想转化成形象的画面,最后还原成单词。

### 如何记忆古诗?

“两个黄鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪,门泊东吴万里船。”四行诗中每一句抽取一个或两个关键字来记忆。例如“两个黄鹂鸣翠柳”,用笔在纸上画出关键字,一棵柳树上停着两只鸟,“一行白鹭上青天”,在树的上面画出一行从低往高飞的鸟,一首诗就是一幅画面,对照画面进行还原,如果想不起来关键字,可以将关键字写在画面上加深自己的记忆。如果靠文字来记忆,就是死记硬背。以此类推,课文也可按照这种方法来记忆。看见关键字就可以想到整句话的意思,然后用不同颜色标注进行凸显,来刺激右脑记忆,由中心向四周发散,层次结构清楚,枯燥的文章就变成了图画。



QQ聊

### 迎接“地球一小时” 晚报网友倡议 关上灯,我们去捡垃圾

“本周六晚上8时30分至9时30分,熄灯一小时,让我们一起行动起来保护地球。”本报发出“地球一小时”关灯及相关活动倡议,晚报读者纷纷提出建议。这一小时怎么度过?网友建议熄了灯,再去做件有意义的事。

郑州晚报:“地球一小时”活动将在本周六晚上举行,大家都有什么打算?

铁皮暖瓶:散步去,看星星。

郑州晚报:这个很低碳。

@喜洋洋@:睡觉。

犁落北都:陪远方的父母说话。

犁落北都:不如咱们群里也组织一个活动,周六晚上我们一起去大街上捡垃圾。关灯是为了支持环保,在这一个小时我们应该让它过得更有意义。

郑州晚报:这个活动大家一起策划吧!为了能让郑州少点沙尘,能让空气质量好些,能让我们在市里看到满天的繁星。

犁落北都:双手赞成,大家这两天都寻找一下,看看哪条路上的垃圾最多,我们就去哪儿。

大大X:晚上捡垃圾,能看得见吗?

征集:“地球一小时”活动将在本周六晚上8时30分开始,晚报读者呼吁:我们一起去关灯,到街道上借助路灯捡垃圾,呼吁市民爱护环境,保护地球。如果你对这次活动感兴趣,或者还有新的创意,欢迎拨打晚报新闻热线67659999告诉我们。 晚报记者 李丽君



郑州手机报 全球视野 郑州情怀

### 郑州手机报新闻辩论会

今日辩题:杭州频现“超低价”卖房

[新闻扫描]最近,杭州多个楼盘出现“超低价”商品房交易现象,售价从每平方米两万元降至一万元。据内部人士透露,“超低价”卖房或是卖给那些对开发商有用的对象。

[你来参两句]短信评论发到10658300607参与讨论(免收信息费),优秀评论次日公布。

### 手机迎春 订报有礼

凡订阅《郑州手机报》的用户,均可参加每日抽奖。今日获奖名单:150\*\*\*\*8045、135\*\*\*\*2176、135\*\*\*\*0850、138\*\*\*\*7483、159\*\*\*\*3099、138\*\*\*\*9763、137\*\*\*\*8518、135\*\*\*\*0183、138\*\*\*\*6281、150\*\*\*\*9215。请以上读者带本人手机到郑州日报社二楼《郑州手机报》领奖,咨询电话:18838039123。

# 失眠 吃花粉 两粒 就好!

——著名睡眠大师孟仙香毕生之作



西安著名老中医,杨凌农科院花粉科研专家孟仙香,此人世代行医,祖传绝招,用花粉专治失眠,百试百灵,堪称一绝,在当地有睡眠大师之美誉!该花粉制剂独此一家,目前在各大城市影响巨大。其毕生研制的益康多邦原花粉制剂与目前强制入睡的方法截然不同,以“花粉舒眠”科技从根本上恢复人体自然睡眠,并以确切的效果博得广大患者的一致好评。

花粉是一种营养全面的食疗佳品,具有强体力、增精神、迅速消除疲劳、美容、调节神经系统的作用。其经过植物胚胎破壁提取技术萃取出具有强力修复功能的“花粉恬梦因子”,它含17种氨基酸、多种维生素、色氨酸、赖氨酸、谷氨酸以及锌、钙、铁、生长素、抗生素、糖分等。这些物质作用于神经系统,分泌代谢、营养脑细胞和睡眠中枢,修复受损睡眠神经,调节植物神经末梢,具有舒缓脑神经,诱导睡眠,稳定情绪,消除疲劳的神奇功效,彻

底消除各种失眠多梦易惊醒,面色晦暗,记忆力严重下降,心慌头晕等症。

早晚2粒, 营养脑细胞, 晚服2粒, 舒缓睡眠神经, 想睡就睡。

服用2-3天: 小睡, 即可进入梦乡; 服用10-15天: 扔掉安眠药, 恢复自主睡眠; 服用一个月: 想睡就睡, 该醒就醒, 身体抵抗能力大幅提高, 一身轻松; 服用三个月左右: 每天神清气爽, 心不慌头不晕, 肠胃也好了, 面色红润, 再也不用为失眠而烦恼了(女性同志色斑也变淡了)。

适应人群: 失眠多梦易惊醒, 面色晦暗, 记忆力严重下降, 心慌头晕等。

益康多邦厂家敬告广大失眠患者: 严重失眠会导致精神分裂、抑郁症, 或诱发心脑血管病等, 对身体和家庭引起危害。天然植物花粉, 无毒副作用, 长期使用, 还可调节人体免疫力, 美容驻颜。

恬梦热线: 0371-66190958 来电有礼

市内免费送货到家

经销地址: 紫荆山路商城路交叉口易初莲花二楼药品柜、黄河路服装市场东邻怀仁堂(省市医保)、商业大厦南A区药品柜