

# 增強記憶十法

## 1. 開發右腦小動作

將瑣事改交由左手負責、嗜辣、唱歌、閱讀小說、不加思索地隨意塗鴉，甚至是作白日夢，都能夠在日常生活中開發右腦。

## 2. 輕鬆聆聽

即使是隨意的聆聽，內容也會先被放進大腦中暫存，再透過經常性使用便能夠成為穩固知識。所以，先經由聲音教材作輕鬆的高重覆聆聽，之後再認真研讀，就能夠提高背誦效率。

## 3. 補腦食物

人腦要正常運作，維他命與礦物質很重要，特別是維他命B。有研究顯示，停經前婦女如果攝取適量的鐵和鋅，有助於加強記憶力。另外卵磷脂、銀杏葉提煉物，也有不少研究證明具有強化記憶力的效果。

## 4. 保持好奇心

乙醯膽鹼的活化能夠刺激大腦釋放出 $\theta$ 波，進而觸發深層記憶與強化長期記憶，而平時經常接觸陌生事物，就能夠促進乙醯膽鹼的分泌。

## 5. 諧音記憶法

新訊息與已掌握的舊有知識連結能夠加強印象，即使兩者間沒有直接關聯也無關緊要，而這便是諧音記憶法的原理。另外，當喚醒記憶與登錄記憶越相似，喚醒的效果也就越好。

## 6. 串連記憶法

為了記住某些單詞或事物的名稱，人們常把第一個字母或音節串連起來，組成一個字(或單詞)的方法叫串連法。例如：north, east, west, south四個單詞，取其每一個單詞字母頭串連成news(新聞)，記住後者，容易記住前面的單詞。

## 7. 奇像聯想記憶法

把平凡的、枯燥的事物轉化成奇特誇張、生動強烈、順序關聯的圖像進行記憶的方法。核心在於聯想出奇特的畫面，儘可能地使之新穎獨特、荒誕離奇、鮮明生動、超脫現實、違背邏輯，從而留下深刻的印象。

## 8. 運動記憶法

運動能夠刺激大腦神經生長因子（BDNF），而腦中掌管記憶的海馬迴對這種蛋白質特別敏感。如果能將記憶內容和動作作出連結，譬如記憶「direct」時將手指指向某處，控制運動的領域也將同時參與記憶，之後便能靠該動作來喚醒記憶。

## 9. 睡眠記憶法

大腦在睡眠會開始進行記憶的儲存、混合、配對、修改等過程，並達到學習及記憶的目的，所以，在睡前閱讀背誦型的科目，便能夠直接地轉化為長期記憶。

## 10. 香水記憶法

嗅覺能夠喚醒記憶的原理稱作「普魯斯特效應」，因為當味道分子進入鼻腔，並接觸到嗅覺上皮層的神經元時，嗅覺的訊號將會直接上傳到大腦而不必經過視丘。

所以，要將學習時聞到的味道複製到需要喚醒記憶的場合（如考場），香水是個很方便的作法。

## 其他

咀嚼香口膠、喝茶或咖啡、使用行動電話都有研究顯示能夠提升記憶力；蛀牙和抽煙則有被認為會降低記憶力。