Tabla de contenido

Cubrir

Prefacio

Tabla de contenido

Capítulo uno: Desvelando el velo nebuloso de la memoria

- I. ¿Qué es la memoria?
- II. El proceso y las reglas de la memoria
- III. Memoria y olvido
- IV. Tipos de memoria
- V. Periodo de memoria máxima del cerebro
- VI. Mapa mental
- VII. La importancia de la memoria

Capítulo dos: El camino hacia el genio del diseño

Capítulo 3 Técnicas de codificación y memoria de números

Capítulo cuatro: Categorización y técnicas de memoria

Capítulo 5 Comprensión de las técnicas mnemotécnicas

Capítulo seis: Resumen de técnicas mnemotécnicas

Capítulo siete: Técnicas de memoria comparativa

Capítulo 8 Técnicas de memoria asociativa

Capítulo Nueve: Técnicas de memoria de imágenes

Capítulo diez: Técnica de memoria en cadena

Capítulo once: Técnicas de memoria significativa

Capítulo Doce Técnicas de Memoria Absurda

Capítulo trece: La técnica de memoria de la habitación romana

Capítulo catorce Técnicas de memoria sistémica

Capítulo quince: Técnicas de memoria de patrones

Capítulo dieciséis: Técnica de memoria a vista de pájaro

Capítulo diecisiete: El arte de la memoria detallada

Capítulo 18 Técnicas de memoria de características

Capítulo diecinueve: Técnicas de memoria oportuna

Capítulo veinte: Técnicas para fortalecer la memoria

Capítulo veintiuno: Técnicas de memoria alternada

Capítulo veintidós: Técnicas de memoria de tiempo limitado

Capítulo veintitrés: El arte de la memorización excesiva

Capítulo veinticuatro: Técnicas de autoevaluación de la memoria

Capítulo veinticinco: Intentando técnicas de memoria

Capítulo veintiséis: Técnicas de memoria interpersonal

Capítulo veintisiete: Técnicas de memorización de códigos

Capítulo veintiocho: Técnicas de observación y memoria

Capítulo veintinueve: Técnicas de memoria sensorial

Capítulo Treinta Técnicas de Memoria Auditiva

Capítulo treinta y uno: Técnicas de memoria visual

Capítulo treinta y dos: El arte de la memoria del gusto

Capítulo treinta y tres: El arte de la memoria fonética

Capítulo treinta y cuatro: Técnicas mnemotécnicas

Capítulo treinta y cinco: El arte de recordar las iniciales

Capítulo treinta y seis: Técnicas de memoria de historias

Capítulo treinta y siete: Técnicas de memoria de cartas

Capítulo treinta y ocho: Técnicas de memoria para la corrección de errores

Capítulo treinta y nueve: Esquema de técnicas de memoria

Capítulo 40: Técnicas de memoria de gráficos

Capítulo 41 Técnica de memoria en cadena

Capítulo 42 Técnicas de recitación y memoria

Capítulo 43 Técnicas de toma de notas y memoria

Capítulo cuarenta y cuatro: Técnica de memoria de pistas

Capítulo 45 Técnicas de memoria emocional

Capítulo 46 Técnicas de memoria basadas en intereses

Capítulo 47 Técnica de memoria objetivo

Capítulo cuarenta y ocho recuerdos de la vida

Página de derechos de autor

拿来就用的超神奇记忆术

Develop a Brilliant Memory

惠丽娜（知名心理作家）○著
京师心智（专业心理教育机构）○组编

- 让你告别记不住的烦恼
- 信息大爆炸时代的记忆力提升办法
- 几十种有效记忆法为你揭开记忆的面纱
- 激活你的记忆潜能



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

Prefacio

«Li Yuan vio el azúcar y se escabulló». ¿Qué significa eso? Si quieres recordar el año de la fundación de la dinastía Tang, mejor recuerda esta frase: «Li Yuan estableció la dinastía Tang el 18 de junio». Esta frase usa un recurso mnemotécnico homofónico.

Xia, Shang y Zhou Occidental. Zhou Oriental se dividió en dos períodos. Primavera y Otoño y los Estados Combatientes unificaron Qin y Han. Tres Reinos: Wei, Shu y Wu; a continuación, la dinastía Jin. Las dinastías del Norte y del Sur coexistieron; las dinastías Sui, Tang y las Cinco Dinastías siguieron. Song, Yuan, Ming y Qing: las dinastías terminaron aquí. Los recursos mnemotécnicos pueden ser increíblemente efectivos para memorizar las dinastías chinas.

¿Cómo puedes memorizar los siguientes sustantivos en orden: "manzana, atún, percha, pájaro, binoculares, zanahoria, gorila, anillo, mano, inodoro, tortuga, asta de bandera, guantes de boxeo, llave, cocodrilo, micrófono, mesa, computadora, taza de té, huevo"? El método de la cadena podría ayudarte. Imagina cada sustantivo como un eslabón de una cadena y usa tu imaginación para unirlos como una cadena. Una manzana se atascó en la garganta del atún. El atún estaba colgado de una percha. Un pájaro se subió a la percha. El pájaro miró por unos binoculares y vio una zanahoria. La zanahoria fue mordida en la boca del chimpancé. El chimpancé llevaba un anillo. El anillo estaba en su mano. Su mano estaba abriendo la tapa del inodoro. Una tortuga estaba en la tapa del inodoro. La tortuga trepó a un asta de bandera. En la parte superior del asta había un par de guantes de boxeo. Dentro de los guantes de boxeo había una llave. La llave fue tragada por un cocodrilo. El cocodrilo cogió un micrófono y cantó. El micrófono cayó sobre la mesa. Sobre la mesa había una computadora. Junto a la computadora había una taza de té. Dentro de la taza había un huevo. Memorizar estas 20 palabras aparentemente inconexas por

separado sería casi imposible. Pero al unirlas así y repasarlas varias veces, podemos recordarlas fácilmente.

En el sofá de la sala, varias salchichas bailan; en la mesa de centro, un paquete de fideos instantáneos juguetea con el interruptor del televisor; varias manzanas, alineadas en una fila ordenada, se deslizan por la pared detrás del televisor hacia el techo; en el balcón, una botella de Coca-Cola se ha destapado, regando las plantas de las macetas; en la puerta del dormitorio, varios huevos saltan... ¿Qué ocurre con esta extraña escena? Lo cierto es que una persona se preparaba para ir a comprar comestibles, preocupada por olvidarse de comprar artículos para el hogar y porque le resultaba complicado hacer la lista de la compra, así que usó el "Método de Memoria de la Habitación Romana".

La memoria es realmente asombrosa. Al dominar técnicas de memoria científicas y personalizadas, tú también puedes convertirte en un maestro de la memoria. Este libro resume docenas de métodos efectivos para la memoria. Explóralos uno por uno; quizás encuentres un arma que se adapte a tus necesidades, permitiéndote decir adiós a la frustración de no poder recordar cosas y aprender con facilidad y alegría.

- Capítulo uno: Desvelando el velo nebuloso de la memoria
  - I. ¿Qué es la memoria?
  - II. El proceso y las reglas de la memoria
  - III. Memoria y olvido
  - IV. Tipos de memoria
  - V. Periodo de memoria máxima del cerebro
  - VI. Mapa mental
  - VII. La importancia de la memoria
- Capítulo dos: El camino hacia el genio del diseño
- Capítulo 3 Técnicas de codificación y memoria de números
- Capítulo cuatro: Categorización y técnicas de memoria
- Capítulo 5 Comprensión de las técnicas mnemotécnicas
- Capítulo seis: Resumen de técnicas mnemotécnicas
- Capítulo siete: Técnicas de memoria comparativa
- Capítulo 8 Técnicas de memoria asociativa
- Capítulo Nueve: Técnicas de memoria de imágenes
- Capítulo diez: Técnica de memoria en cadena
- Capítulo once: Técnicas de memoria significativa
- Capítulo Doce Técnicas de Memoria Absurda
- Capítulo trece: La técnica de memoria de la habitación romana
- Capítulo catorce Técnicas de memoria sistémica
- Capítulo quince: Técnicas de memoria de patrones
- Capítulo dieciséis: Técnica de memoria a vista de pájaro
- Capítulo diecisiete: El arte de la memoria detallada
- Capítulo 18 Técnicas de memoria de características
- Capítulo diecinueve: Técnicas de memoria oportuna

- Capítulo veinte: Técnicas para fortalecer la memoria
- Capítulo veintiuno: Técnicas de memoria alternada
- Capítulo veintidós: Técnicas de memoria de tiempo limitado
- Capítulo veintitrés: El arte de la memorización excesiva
- Capítulo veinticuatro: Técnicas de autoevaluación de la memoria
- Capítulo veinticinco: Intentando técnicas de memoria
- Capítulo veintiséis: Técnicas de memoria interpersonal
- Capítulo veintisiete: Técnicas de memorización de códigos
- Capítulo veintiocho: Técnicas de observación y memoria
- Capítulo veintinueve: Técnicas de memoria sensorial
- Capítulo Treinta Técnicas de Memoria Auditiva
- Capítulo treinta y uno: Técnicas de memoria visual
- Capítulo treinta y dos: El arte de la memoria del gusto
- Capítulo treinta y tres: El arte de la memoria fonética
- Capítulo treinta y cuatro: Técnicas mnemotécnicas
- Capítulo treinta y cinco: El arte de recordar las iniciales
- Capítulo treinta y seis: Técnicas de memoria de historias
- Capítulo treinta y siete: Técnicas de memoria de cartas

- Capítulo treinta y ocho: Técnicas de memoria para la corrección de errores
- Capítulo treinta y nueve: Esquema de técnicas de memoria
- Capítulo 40: Técnicas de memoria de gráficos
- Capítulo 41 Técnica de memoria en cadena
- Capítulo 42 Técnicas de recitación y memoria
- Capítulo 43 Técnicas de toma de notas y memoria
- Capítulo cuarenta y cuatro: Técnica de memoria de pistas
- Capítulo 45 Técnicas de memoria emocional
- Capítulo 46 Técnicas de memoria basadas en intereses
- Capítulo 47 Técnica de memoria objetivo
- Capítulo cuarenta y ocho recuerdos de la vida

Capítulo uno: Desvelando el velo nebuloso de la memoria

I. ¿Qué es la memoria?

¿Qué es exactamente la memoria? El *Diccionario Chino Moderno* define "memoria" de dos maneras: como verbo y como sustantivo. Como verbo, memoria se refiere a la acción de recordar o evocar; como sustantivo, memoria se refiere a las impresiones y reflexiones retenidas en el cerebro sobre cosas del pasado y eventos vividos. La memoria que se analiza en este libro abarca ambos atributos fundamentales. El proceso de recordar es el acto de realizar la memorización. En este proceso, para lograr la solidez de la memoria como sustantivo, se han creado diversos métodos de memoria para ayudarse a recordar.

La memoria, perteneciente al ámbito de la psicología, es un fenómeno fundamental de la actividad mental humana. Es esencialmente el fiel reflejo cerebral de realidades objetivas pasadas, como personas u objetos vistos, eventos vividos, cosas percibidas y emociones sentidas. Estas experiencias dejan huellas mnémicas de diversa intensidad en el cerebro. Con el paso del tiempo y la acumulación de recuerdos, al repetirse la misma situación, las sensaciones experimentadas previamente se despiertan y se presentan gradualmente de diferentes maneras, convirtiéndose en señales mnémicas únicas. Por

lo tanto, la memoria abarca tanto la percepción sensorial como la revisión de la comprensión racional de las cosas.

La memoria implica dos procesos: memorizar y recordar. Memorizar es el proceso de reconocer el contenido de las cosas. El cerebro identifica y recuerda las características, propiedades y formas de la información para generar una respuesta al estímulo contundente y dejar rastros de memoria evidentes en el cerebro, potenciando así el efecto de memorizar. Recordar es el proceso de recuperar el contenido memorizado. Es un proceso de reconocimiento y recuerdo.

II. El proceso y las reglas de la memoria

El proceso de recordar y evocar en la memoria es el proceso mediante el cual el cerebro humano reconoce, almacena y recupera información. Este es el procedimiento y la ley de la memoria. Si consideramos a las personas, objetos y emociones que experimentamos como información, entonces, desde la perspectiva del procesamiento de la información, la memoria es el proceso de codificar, almacenar y recuperar la información que ingresa al cerebro. La codificación se refiere a la identificación y el procesamiento de la información de entrada. Codificar la información facilita su almacenamiento y recuperación. Los métodos de codificación de información incluyen la codificación numérica, la codificación alfabética, la codificación de constelaciones y la codificación corporal. El proceso de almacenamiento de información es la preservación de la información, el proceso de almacenar temporal o permanentemente información codificada. La memoria sistemática, la memoria de patrones y la memoria general son métodos de almacenamiento holístico de información. El proceso de recuperación de información es la reproducción de recuerdos existentes. Cuando se necesita esta información en una situación real, las personas pueden recuperarla rápidamente de sus cerebros. La autoevaluación de la memoria y el intento de recordar son métodos eficaces de recuperación de información.

En el proceso de la memoria, la retención es el paso más crucial, ya que implica la acumulación, preservación y

consolidación de la información codificada. Durante la retención, la cantidad de información cambia según los cambios en los pensamientos, la cognición y las emociones de la persona. Cuando el conocimiento y la perspectiva de una persona se amplían, su comprensión de la información se profundiza y su comprensión se vuelve más completa, la retención de la memoria se vuelve más completa y la memoria se enriquece, lo que conduce al rebote de la memoria. El rebote de la memoria se refiere al fenómeno en el que, después de un período de tiempo, la cantidad de información retenida en la memoria supera significativamente la cantidad adquirida inicialmente. El rebote de la memoria también se conoce como recuperación de la memoria. El rebote de la memoria se relaciona no solo con la capacidad de comprensión de una persona, sino también con buenos hábitos y métodos de memorización eficaces. Por el contrario, los malos hábitos de memorización y los métodos inadecuados pueden causar confusión entre diferentes recuerdos o inhibición mutua entre los recuerdos anteriores y posteriores, lo que reduce el nivel general de memoria. La memoria se debilita gradualmente, la cantidad retenida disminuye y, finalmente, se produce el olvido parcial o incluso total.

III. Memoria y olvido

Olvidar es lo opuesto a retener; es la pérdida de memoria, la incapacidad de recordar información previamente aprendida. La información acumulada y almacenada en el cerebro requiere una memorización constante para formar la memoria a largo plazo. Sin consolidación, los recuerdos existentes se desvanecen gradualmente. Fisiológicamente, los seres humanos poseen una capacidad de memoria extraordinaria, incluso ilimitada: el cerebro humano puede almacenar 1400 billones de bits de información. Sin embargo, utilizamos menos del 10 % de nuestra memoria total. Si no olvidáramos los recuerdos y la memoria humana se utilizara al máximo, su potencial sería asombroso. Psicológicamente, olvidar es un fenómeno normal y razonable, parte del proceso de la memoria. Olvidar recuerdos inútiles es un medio necesario para que el cerebro recupere e integre información; es una parte normal de la vida. El olvido se puede clasificar de diferentes maneras según los criterios: según su duración, se puede dividir en olvido temporal y permanente. El olvido temporal es instantáneo y se puede recuperar después de un tiempo, mientras que el olvido permanente es el olvido completo de la información aprendida, lo que la hace imposible de recordar. Según el contenido del olvido, este se puede dividir en olvido parcial y total. El olvido parcial significa olvidar solo una parte de la información aprendida, mientras que el olvido total significa olvidar toda la información aprendida.

Existen diversas explicaciones sobre las causas del olvido. Desde una perspectiva psicológica, las teorías más aceptadas son, en líneas generales, las siguientes: la primera es la teoría del decaimiento. Esta teoría postula que el olvido se debe a que las huellas de la memoria se desvanecen gradualmente sin refuerzo. En otras palabras, el decaimiento de las huellas de la memoria es consecuencia de no memorizar ni consolidar la información repetidamente. El olvido permanente se debe precisamente al decaimiento de la memoria. La segunda es la teoría de la interferencia. Esta teoría sugiere que el olvido es el resultado de la interferencia e inhibición mutuas entre la información memorizada, concretamente la inhibición proactiva y retroactiva en la memoria de la información. Para abordar esto, los expertos han propuesto la memoria basada en intervalos para prevenir la inhibición e interferencia mutuas entre los recuerdos. El olvido temporal es resultado de la interferencia de la información. La tercera es la teoría del fallo de recuperación, también conocida como el "fenómeno de la punta de la lengua". Esta se manifiesta principalmente como la incapacidad de recordar información memorizada completamente cuando realmente se necesita, pero que posteriormente, bajo ciertos estímulos, se puede recordar la información correcta. La teoría del fallo de recuperación nos dice que algunos olvidos son solo temporales. La cuarta es la teoría del olvido motivado. Algunos recuerdos causan demasiado dolor a las personas y, como no pueden soportar el tormento, optan por olvidar la información sobre ese momento. Este olvido suele ser muy intencional.

IV. Tipos de memoria

Memoria sensorial, memoria a corto plazo, memoria a largo plazo

Existen muchos tipos de memoria, que pueden clasificarse de diferentes maneras según distintos criterios. Según el tiempo que se retiene la información, la memoria se divide en memoria sensorial, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo. La memoria sensorial (también conocida como "memoria sensorial" o "registro sensorial") es la memoria instantánea en la que el cerebro humano reconoce y retiene rápidamente la información al recibir un estímulo. La memoria sensorial se caracteriza por imágenes vívidas; la memoria sensorial visual...

La memoria a corto plazo, también conocida como memoria de trabajo, se refiere a la información almacenada y retenida en el cerebro durante un período más largo que la memoria inmediata, pero sigue siendo una memoria a muy corto plazo. Generalmente, la memoria a corto plazo solo dura unos 20 segundos. Diversos experimentos han demostrado que su capacidad máxima es de 7 ± 2 elementos. Mediante la repetición, la sobrememorización y la consolidación, la memoria a corto plazo puede transformarse en memoria a largo plazo.

La memoria a largo plazo se refiere a la información que se retiene en el cerebro durante más tiempo que la memoria a corto plazo, a veces durante días, semanas, años o incluso de forma permanente. La memoria a largo plazo se basa en la memorización sistemática de la información;

sin un enfoque sistemático y planificado, los recuerdos no pueden conservarse a largo plazo. La categorización organizada y la integración de la información en la memoria a largo plazo reducen la probabilidad de interferencias, lo que prolonga el tiempo de retención. Cierta información se recuerda a largo plazo debido a su universalidad y practicidad. La información de uso frecuente crea una estimulación habitual en las neuronas cerebrales, lo que hace que las áreas responsables de la memoria se familiaricen con el contenido, lo que prolonga su retención. Por ejemplo, las personas siempre pueden recordar fechas memorables como el Día Nacional y los aniversarios de boda; en general, las personas pueden recordar sus propios nombres y dónde viven. Por supuesto, la información que proporciona una fuerte estimulación también puede convertirse directamente en memoria a largo plazo sin memorización repetida, permaneciendo en el cerebro.

Memoria implícita, memoria explícita

Según su propósito, la memoria se divide en memoria explícita y memoria implícita. La memoria explícita se refiere a la memoria en la que las personas recuperan conscientemente experiencias pasadas para completar tareas actuales. La memoria explícita enfatiza la consciencia del proceso de recuperación de información, pero no la consciencia del proceso de memorización; por lo tanto, también se conoce como "memoria controlada conscientemente".

La memoria implícita es el recuerdo inconsciente de información pasada que ayuda a completar las tareas

actuales. No requiere recuperación; es una recuperación automática e inconsciente de información del pasado. Al igual que la memoria explícita, la memoria implícita se centra en la inconsciencia del proceso de recuperación, no en la inconsciencia del proceso de memorización. Por lo tanto, la memoria implícita también se denomina "memoria automática e inconsciente". La memoria implícita tiene una gran capacidad, se ve menos afectada por factores externos y tiene un largo tiempo de retención. Permanece oculta en el cerebro, a menudo inadvertida para el individuo, y solo se manifiesta cuando es necesaria para el trabajo.

La memoria implícita es una forma subconsciente de memoria. Quienes la poseen no son conscientes de ello, pero esta resurge automáticamente cuando la necesitan. Al estar almacenada en el subconsciente, representa información verdaderamente asimilada y procesada. El estado óptimo de la memoria se da cuando la información se reconoce e internaliza en el subconsciente, generando una respuesta instintiva que permite su recuperación natural cuando es necesario.

Memorización mecánica y memorización significativa

Según el nivel de comprensión de la información memorizada, la memoria se puede dividir en memorización mecánica y memorización significativa. La memorización mecánica se refiere a memorizar información sin comprenderla. Su método principal es la repetición; la información se transfiere al cerebro mediante la exposición repetida. Debido a la falta de una comprensión clara de las conexiones internas entre la información, la memorización

suele ser difícil. Sin embargo, este método de repetición mecánica puede garantizar la precisión y es muy beneficioso para la información que requiere memorización mecánica sin necesidad de rastrear su contexto. Además, esta memorización mecánica y mecánica también es muy adecuada para niños con baja capacidad de comprensión. La memorización significativa, también conocida como memorización basada en la comprensión, es lo opuesto a la memorización mecánica. Se basa en la comprensión de la información memorizada. Mediante una comprensión y un procesamiento exhaustivos, un análisis e integración cuidadosos, la información se combina con el conocimiento previo. Se ha demostrado que la memorización significativa es más efectiva que la memorización mecánica, con un proceso de memorización más rápido, una memoria más robusta y una recuperación más fácil de la información.

Memoria motora

La memoria colaborativa multisensorial es un método de memoria flexible y universal. Utiliza el sistema sensorial humano, empleando la memoria auditiva, visual, gustativa y táctil, entre otros métodos, para permitir que el cerebelo, responsable de la función motora, retenga la memoria a largo plazo de los movimientos musculares. La investigación psicológica indica que el núcleo olivar inferior, ubicado en la profundidad de la capa oliva del bulbo raquídeo, está estrechamente relacionado con la memoria humana; la memoria motora se procesa a través de esta área. La memoria colaborativa multisensorial, a través de la memoria sensoriomotora, es un tipo de memoria motora. La memoria motora también incluye el recuerdo de movimientos o acciones pasadas. Por ejemplo,

algunas personas cruzan las piernas o sacuden los pies habitualmente; esto se debe a que el núcleo olivar inferior retiene una memoria profunda de los movimientos musculares involucrados en estas acciones. Además, la postura al caminar, al comer, al trabajar, el tono de voz y todas las demás acciones habituales de cada persona son producto de la memoria inherente del cerebelo de los movimientos musculares.

Memoria emocional

La memoria motora mencionada anteriormente es el recuerdo de un deporte en particular practicado. Al igual que la memoria motora, la memoria emocional es el recuerdo de una emoción particular sentida en el pasado. La memoria emocional es más subjetiva que objetiva; tanto las experiencias emocionales felices como las dolorosas permanecen en el subconsciente de la persona y se acentúan especialmente al enfrentarse a situaciones similares.

Memoria lógica

La memoria lógica es la memorización de información con estructuras lógicas sólidas, que incluyen principalmente conceptos, principios, fórmulas y teoremas. Al memorizar información, no es necesario memorizar la información en sí, sino solo los principios subyacentes y el proceso de razonamiento. Esto permite deducir el resultado deseado mediante el razonamiento. La memoria lógica posee características lógicas extremadamente sólidas, lo que significa que la información debe comprenderse

primero. Se utiliza ampliamente para el razonamiento en materias como matemáticas, física y química.

V. Periodo de memoria máxima del cerebro

El cerebro humano también se cansa después del uso continuo, y usar el cerebro científicamente es un principio fundamental para mantener una actividad mental eficiente. La actividad cerebral necesita un equilibrio entre actividad y descanso; las personas necesitan asignar racionalmente su tiempo de memorización de acuerdo con los niveles de actividad cerebral en diferentes momentos, eligiendo el momento más apropiado para memorizar. Esto hace que la memorización sea más eficiente y evita un tira y afloja de la memorización. Un horario de trabajo y descanso científico y razonable y hábitos de vida regulares pueden mantener el cuerpo y la mente en condiciones óptimas. Es mejor no memorizar dos tipos de contenido con relaciones lógicas similares secuencialmente. Por ejemplo, física y química requieren el uso de habilidades de pensamiento abstracto; es mejor estudiarlas alternativamente. Por ejemplo, después de completar un examen de química, puede hacer un examen de inglés y luego uno de física.

Usar el cerebro eficazmente permite que diferentes partes se turnen para estar activas y descansar, lo que previene la fatiga y ayuda a mejorar la memoria. El cerebro humano tiene cuatro períodos de memoria máxima a lo largo del día: el primero se produce al despertarse por la mañana. Dado que es el comienzo de un nuevo día y el cerebro aún no ha absorbido nueva información, memorizar durante este tiempo no tiene interferencias y produce recuerdos nítidos. El segundo pico se produce entre las 8 y las 10 de la mañana, el período en el que los niveles de

energía son más altos, adecuado para memorizar información que requiere una reflexión cuidadosa y gestionar tareas desafiantes que exigen una capacidad intelectual significativa. El tercer pico se produce entre las 6 y las 8 de la tarde, el mejor momento del día para la memoria, ideal para memorizar grandes cantidades de información compleja. El cuarto pico se produce una hora antes de acostarse. Memorizar durante este tiempo permite un mejor procesamiento, integración y consolidación de los recuerdos del día, ya que el cuerpo entra en sueño después, lo que evita la interferencia de nueva información.

VI. Mapa mental

La memoria humana requiere el funcionamiento coordinado de los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho. El hemisferio izquierdo es el principal responsable de la lógica, el lenguaje, el análisis, los números y la secuencia, mientras que el hemisferio derecho se encarga principalmente del color, la música, la imaginación, la percepción espacial, la intuición y los gráficos. Los mapas mentales son diagramas de árbol o de clasificación creados a partir de las características de memoria de ambos hemisferios para facilitar la memorización de información. A menudo se les conoce como el "manual del cerebro" y también como "mapa mental", "dibujo mental" o "imagen mental".

Los mapas mentales, similares a la memoria basada en imágenes, utilizan el pensamiento lógico del hemisferio izquierdo para transformar la información memorizada en pensamiento visual del hemisferio derecho. Conectan la información clave y el contenido crucial con un marco visual, condensando la información y transformando una gran cantidad de datos memorizados en un diagrama de árbol conciso y claro. Los mapas mentales resaltan la información clave, lo que facilita la organización de la memoria y la priorización. Antes de crear un mapa mental, es necesario comprender a fondo la información que se va a memorizar. Mediante un refinamiento constante, se deben identificar, categorizar, resumir e integrar los puntos clave y las ramas principales de la información antes de crear un mapa mental completo. Al observar los mapas mentales, se

puede reconstruir rápidamente el contenido de toda la información memorizada.

La investigación psicológica sugiere que la memoria visual es más efectiva que la memoria abstracta. Por lo tanto, los mapas mentales son un método de memorización más intuitivo y claro que la memoria textual, y también son más eficientes. Además, pueden ayudar a que la memoria se convierta en memoria a largo plazo, arraigándose profundamente en la memoria de las personas.

VII. La importancia de la memoria

El New York Times realizó una encuesta que reveló que el 96% de las personas exitosas poseen una memoria excepcional, mientras que una gran proporción de quienes fracasan tienen mala memoria. Este hallazgo sugiere que la memoria está inextricablemente ligada al éxito: una persona con una memoria extraordinaria puede adquirir vastas cantidades de conocimiento, ampliar su experiencia y conocimientos, y enriquecer continuamente su vida, obteniendo así el capital necesario para alcanzar el éxito; por el contrario, quienes tienen mala memoria carecen de la capacidad de adquirir y mejorar sus conocimientos, lo que imposibilita el éxito.

La memoria es el proceso de identificar, almacenar y recuperar información; es el medio para adquirir conocimiento y ampliar horizontes, el vínculo entre el desarrollo económico y la herencia de la civilización, y la escalera del progreso humano. La sociedad humana se ha desarrollado hasta su estado actual basándose en la herencia y la innovación de la civilización avanzada de nuestros antepasados. La producción y las experiencias vitales transmitidas de generación en generación deben transmitirse continuamente a través de la memoria. Se puede decir que es la memoria la que impulsa la práctica y perpetúa la civilización.

Como dice el refrán, "Nunca se es demasiado viejo para aprender". La adquisición de conocimientos es un esfuerzo que dura toda la vida. Solo comprendiendo, utilizando y

aprovechando plenamente la memoria podemos dar más sentido a nuestras vidas.

Capítulo dos: El camino hacia el genio del diseño

En general, los genios a los que nos referimos poseen logros extraordinarios a lo largo de su vida. Napoleón Bonaparte, fundador del Primer Imperio Francés, quien dominó el país, podía memorizar todas las teorías militares de su época y numerosos códigos legales antiguos; Mao Dun, un gigante literario en mi país, podía recitar con fluidez los 120 capítulos de la novela clásica *Sueño en el pabellón rojo*; Albert Einstein, el gran físico, podía leer en un día un libro que a su asistente le habría llevado once días terminar; León Tolstói, el gran escritor ruso, podía recitar más de cuatrocientos platos de una sola vez, palabra por palabra... Se les llama genios porque fueron los representantes más destacados de su época, orquestando tormentas intelectuales en diferentes campos y desencadenando una revolución. A los ojos de la gente común, estos supuestos genios tienen ventajas innatas; la gente parece creer siempre que los genios nacen así. Sus talentos y sabiduría son otorgados por el cielo, ventajas innatas, razón por la cual poseen habilidades asombrosas y logros extraordinarios. ¿Es esto realmente así? En realidad, no. El genio no es innato; se puede lograr con trabajo duro.

Como dijo el educador ruso Séchenov: «La raíz de toda sabiduría reside en la memoria». Todo conocimiento se adquiere a través de la memoria; la memoria es la base de toda actividad intelectual y un potencial que todos poseemos. Los genios son capaces de desarrollar

plenamente su potencial gracias a su asombrosa memoria, acumulando así una riqueza de conocimientos. Sin embargo, la memoria humana no es intrínsecamente buena ni mala; una buena memoria es el resultado del esfuerzo. La clave para cultivar una buena memoria reside en dominar métodos de memorización adecuados y practicar ejercicios de memoria de forma constante.

Desde una perspectiva médica, la composición genética de la capacidad de memoria es prácticamente la misma en la población general, con secuencias idénticas en el genoma. Los problemas en estas secuencias pueden provocar defectos cerebrales congénitos en bebés. Por lo tanto, los niveles de memoria innata de las personas normales son aproximadamente equivalentes, y el cerebro de cada persona está compuesto por aproximadamente cien mil millones de células. En otras palabras, incluso una persona común y corriente posee un cerebro similar al de todos los grandes científicos, políticos, escritores y otras personas destacadas del mundo. Esto nos lleva fácilmente a preguntarnos: si es así, ¿por qué su memoria es mejor que la nuestra? ¿Por qué poseen una memoria extraordinaria, convirtiéndose en figuras de renombre mundial, mientras que nosotros seguimos siendo personas comunes y corrientes? Lo que ellos pueden recordar, nosotros no podemos retenerlo ni siquiera después de dedicarle el doble de tiempo o más. ¿Cuál es la razón? Esto es análogo a dos agricultores que cultivan la misma tierra. Uno fertiliza la tierra y encuentra los métodos de cultivo más adecuados, desherbando y fertilizando regularmente los cultivos; mientras que el otro simplemente planta los cultivos y luego descuida su crecimiento. En otoño, el primer agricultor naturalmente obtiene una cosecha abundante,

mientras que el segundo puede quedarse sin nada debido a una mala gestión. La memoria humana es similar. Para poseer una memoria superior, se debe trabajar con diligencia y esmero. La diferencia entre la gente común y las grandes figuras radica en su falta de diligencia y perseverancia, y en su incapacidad para desarrollar su potencial memorístico.

Los psicólogos creen que el cerebro humano posee un potencial de memoria ilimitado, un potencial inimaginable para la humanidad. Una persona promedio solo puede utilizar entre el 3% y el 9% de todo el potencial de su cerebro, dejando la mayor parte sin explotar a lo largo de su vida. Einstein dijo una vez: «Uno de los mayores descubrimientos de la humanidad ha sido el reconocimiento del potencial infinito del cerebro». Incluso Einstein, ampliamente reconocido como una de las mentes más brillantes del mundo, solo desarrolló un tercio del potencial de su cerebro; los dos tercios restantes permanecen sin explotar. Los experimentos demuestran que si los humanos pudieran liberar incluso la mitad de su potencial, sería suficiente para aprender la mitad de los idiomas del mundo, graduarse de 36 carreras universitarias e incluso convertirse en una enciclopedia. Esto ilustra vívidamente el inmenso poder que se esconde en el potencial del cerebro.

El potencial cerebral de cada persona es igual. La razón por la que cada persona tiene una inteligencia y una capacidad de memoria tan diferentes se debe a que las neuronas están conectadas por miles de "estructuras dendríticas" o "ramitas". Estas "estructuras dendríticas" o "ramitas" se forman en el cerebro tras recibir estímulos externos. La calidad de la memoria depende del número de

conexiones: cuantas más conexiones, más fuerte es la memoria; por el contrario, cuantas menos conexiones, más débil es la memoria. La única manera de aprovechar al máximo estas conexiones en el cerebro y aprovechar su infinito potencial de memoria es encontrar métodos científicos y razonables para el tratamiento de la memoria.

Es obvio que la memoria no favorece a quienes tienen un coeficiente intelectual alto; solo beneficia a quienes comprenden las técnicas de memorización y las utilizan con destreza para mejorar. Quienes dominan las técnicas de memorización no nacen así; adquieren estas habilidades mediante el esfuerzo y la práctica constantes. Si la memoria es la puerta al éxito, entonces las técnicas de memorización efectivas son la clave. Solo dominando esta clave se puede finalmente abrir esa puerta. Y la elección de las técnicas de memorización debe basarse en el material a memorizar, porque solo lo adecuado es lo mejor.

La mnemotecnia es una habilidad que permite dominar la memoria; es la condición objetiva para una memoria eficaz. Si las personas eligen la mnemotecnia racionalmente y perseveran en el entrenamiento de la memoria, pueden dominar esta habilidad y lograr resultados de memoria eficientes y duraderos. Sin embargo, la memoria de algunas personas se retrasa con respecto a la de otras debido a razones subjetivas, como la falta de confianza, la falta de una intención clara de memorización y la falta de concentración. Si bien la mala memoria por razones objetivas puede mejorarse mediante el uso y ajuste científico y razonable de técnicas de memoria, la mala memoria por razones subjetivas no es simplemente un problema técnico; es una manifestación del

mal estado psicológico de una persona, y este último es mucho más grave que el primero, requiriendo aún más atención. Por lo tanto, la corrección oportuna de los estados psicológicos negativos y poco saludables para favorecer una buena memoria es un prerrequisito necesario y de suma importancia para mejorarla.

Los genios suelen tener confianza en sí mismos, o incluso si carecen de ella en algunas áreas, al menos tienen mucha confianza en sus áreas de especialización. Además, sin la suficiente confianza, ¿cómo se puede perseverar en una tarea específica? A nuestro alrededor, siempre hay personas que dicen constantemente "No puedo", sin confianza en nada, reacias a intentarlo, temiendo no tener éxito y ser ridiculizadas. El resultado es, a menudo, que realmente no pueden tener éxito y, en última instancia, no logran nada. Por el contrario, otros, incluso ante las dificultades, se animan diciendo: "¡Cree en ti mismo, puedo hacerlo!". Como resultado, realmente triunfan y logran algo en su campo. Esto demuestra que la confianza en uno mismo tiene un tremendo efecto sugestivo a la hora de liberar el potencial de una persona. Hay un dicho famoso: "Este mundo se crea con confianza". Mientras una persona tenga confianza y esté dispuesta a creer en sí misma, sin duda puede liberar su infinito potencial y forjar su propio nicho.

La memoria es, en última instancia, una actividad consciente, por lo que la calidad de la memoria de una persona depende casi por completo de su estado psicológico. Imaginemos a alguien sin confianza ni motivación: ¿qué tan buena podría ser su memoria? Algunas personas empiezan algo con entusiasmo, pero al

encontrarse con contratiempos, su confianza se desmorona y creen que no pueden lograrlo. Esta autosugestión conduce a una situación en la que, efectivamente, no logran sus objetivos en la práctica, lo que disminuye aún más su confianza en sí mismos. No solo no perseveran ante las dificultades, sino que también se vuelven cada vez más inseguros. Lo mismo ocurre con la memoria. Al empezar a memorizar grandes cantidades de material, podemos estar seguros de poder recordarlo todo; sin embargo, si los resultados difieren de nuestras expectativas, nos desanimamos, nuestra confianza se desploma y creemos que simplemente no tenemos la capacidad de memorizar grandes cantidades de material. Esto conduce a una disminución continua de nuestras expectativas, lo que resulta en un fuerte deterioro de la capacidad de memoria. Como dice el refrán, «Un esfuerzo, luego el declive, luego el agotamiento», este es el proceso general de disminución de la autoconfianza. Por el contrario, desde otra perspectiva, si las personas logran completar las tareas que les resultan seguras de sí mismas de forma constante, eficiente y con alta calidad, su autoconfianza se verá enormemente reforzada por la sensación de logro de cada tarea completada, lo que estimulará aún más su entusiasmo por la memorización. El reconocido autor británico Thomas de Quincey dijo una vez: «La memoria aumenta con el número de tareas. Ten confianza y podrás completar la tarea». En otras palabras: «Si crees que puedes, puedes; si crees que no puedes, no puedes».

Por lo tanto, la clave para tener una memoria excepcional reside en la confianza en uno mismo. La confianza en uno mismo potencia una memoria potente y es un motor inagotable para cultivar una buena memoria. Para

cultivar la confianza en uno mismo, es necesario usar hábilmente el poder de la autosugestión para regular la propia mentalidad. Cuando te sientas deprimido o experimentes un estancamiento en la memoria, intenta decirte a ti mismo: "Puedo hacerlo", "Definitivamente puedo recordarlo". Esto aumentará tu confianza y te animará; los resultados probablemente te sorprenderán y te guiarán en una dirección positiva. En resumen, la actitud de una persona determina la fortaleza de su memoria.

Para aumentar la confianza en uno mismo, se puede programar adecuadamente las tareas de memoria, evitando establecer cargas de trabajo excesivamente exigentes desde el principio. La confianza se construye gradualmente con la práctica; por lo tanto, al establecer una tarea de memoria inicialmente, es crucial evaluar las propias capacidades y establecer una cantidad pequeña y manejable, asegurándose de poder completarla con éxito. A medida que se memoriza el material, la confianza aumenta, lo que inconscientemente lleva a creer que la memoria es bastante buena. Luego, aumente gradualmente la cantidad de material a memorizar, desarrollando la confianza continuamente a medida que se experimenta una sensación de logro. Poco a poco, se aceptará internamente la idea de tener una memoria fuerte, creyendo que se posee la capacidad de memorizar grandes cantidades de material, y así, genuina y firmemente, creer "puedo hacerlo", en lugar de simplemente automotivarse. En este punto, podría sorprenderse gratamente al notar una mejora significativa en la memoria.

Como mencionamos, todos nacemos con aproximadamente la misma cantidad de neuronas

dedicadas a la memoria. Es la influencia del entorno la que marca la diferencia entre la buena y la mala memoria. Quienes creen tener muy mala memoria no son realmente inútiles; aún pueden recordar cosas que les interesan. Por ejemplo, algunos estudiantes que no destacan académicamente pueden tener habilidades asombrosas en otras áreas, a menudo llamados "prodigios". Esto demuestra que no tienen mala memoria, sino que no están dispuestos a esforzarse por cosas que no les interesan. Cuando se enfrentan a cosas que disfrutan, siempre muestran gran entusiasmo y su memorización se vuelve mucho más activa y atractiva. Por lo tanto, cuando te enfrentes a material que no memorizas bien, intenta pensar en tu excepcional memoria para las cosas que disfrutas. Anímate y dite: "Puedo hacerlo", "Tengo esta habilidad". Este tipo de autosugestión tiene un efecto muy positivo en la mejora de la memoria.

Una clara intención de recordar mejora significativamente la memoria. Experimentos de psicología han demostrado que la memoria con una clara intención es significativamente más efectiva que la memoria sin ella. Esto es particularmente evidente en la memorización de conocimientos por parte de los estudiantes. Durante el proceso de aprendizaje, los estudiantes marcan los puntos clave y las áreas que perciben como difíciles, enfocando su memorización y práctica en profundizar su comprensión. Una vez que los estudiantes establecen objetivos claros para su memorización, su intención se vuelve directa y explícita, mejorando considerablemente la eficacia general de la memoria. Freud afirmó: «La intención es la base de toda memoria y olvido. Lo que las personas recuerdan debe ser lo que quieren recordar; lo que olvidan debe ser lo que

quieren olvidar». Esto resalta la importancia de la intención en la memoria: cuanto más claro sea el objetivo de la memoria, mejor será el efecto. Ya sea en términos de cantidad, calidad o duración de la retención, es muy superior a la memorización sin objetivo y evita la posible omisión de contenido clave y la memorización de información irrelevante.

En otras palabras, necesitamos memorizar con una tarea en mente. Una persona con un fuerte sentido de la responsabilidad y una necesidad urgente de memorizar fortalecerá conscientemente su memoria del contenido, se concentrará en el objetivo que necesita memorizar y dedicará toda su energía al proceso de memorizar esa parte del contenido. Naturalmente, su efecto de memorización será más evidente.

Dedicar plena atención al material que se memoriza ayuda a mejorar la eficacia de la memoria. La atención es el origen de toda memoria; es donde comienza. Muchas grandes figuras suelen estar tan absortas en su trabajo que olvidan lo que están haciendo, lo que les lleva a numerosas situaciones embarazosas. Sin embargo, para lograr algo en cualquier campo, es necesario dedicar la debida atención; este es el requisito fundamental para todas las demás actividades. Algunos creen que la mnemotecnia es esencialmente técnicas de atención: concentrar toda la atención en el material que se va a memorizar, fijándolo profundamente en el cerebro y dejando una impresión duradera. La razón por la que las personas pueden recordar es porque dedican suficiente atención al objeto que se memoriza; la cantidad de atención invertida es directamente proporcional a la calidad de la memoria. Esto

también es cierto en la vida; cuando nos concentramos en algo, siempre podemos lograr el resultado más alto en el menor tiempo posible. Lo mismo ocurre con la memorización de material; concentrarse en la memorización no solo mejora la eficiencia, sino que también garantiza la calidad de la memoria. La razón por la que las personas pueden sentir cambios en su entorno y saber acerca de las cosas grandes y pequeñas que suceden en este momento es porque prestan suficiente atención a esas cosas.

En este punto, muchas personas expresarán su confusión: "Me cuesta concentrarme. Mientras trabajo, mi mente suele divagar hacia asuntos personales y mis pensamientos saltan a la familia, las relaciones y otras cosas". Este es un caso típico de ensoñación. De hecho, la atención humana puede estar muy concentrada y es controlable por los propios pensamientos. ¿Alguna vez has tenido la experiencia de obsesionarte con algo que te interesa, incapaz de apartar la mirada; o de estar completamente absorto en alguien que te gusta, con cada movimiento que te llama la atención? Por lo tanto, la atención puede ser controlada por la voluntad consciente; es decir, si uno decide, puede concentrarse en cualquier cosa.

Centrar la atención en una tarea específica es un tipo de actividad refleja de orientación en el cerebro. La orientación se refiere al acto de concentrar la atención, mientras que el reflejo se refiere a la acción receptiva tomada hacia el objeto de atención, ayudando a la persona a enfocar su atención para comprender los detalles específicos del objeto. Las actividades reflejas de

orientación se pueden dividir en dos tipos: atención voluntaria y atención involuntaria. La atención voluntaria se caracteriza por obligarse a uno mismo a concentrarse completamente en el trabajo en un entorno ruidoso, sin distracciones externas. La atención involuntaria, por otro lado, ocurre cuando alguien se concentra en una tarea y ocurre un evento inesperado, atrayendo naturalmente su atención hacia ese evento. La atención voluntaria es una concentración intencionada, que requiere una fuerte determinación y fuerza de voluntad para permanecer imperturbable por influencias externas, mientras que la atención involuntaria es una inversión espontánea de atención a nivel consciente.

La extraordinaria memoria de los genios no es innata, sino que se adquiere mediante un arduo entrenamiento y aprendizaje a largo plazo. Su búsqueda inquebrantable de sus pasiones les permite concentrar toda su atención en sus objetivos. La atención es crucial para la memoria porque implica la creación de un centro de excitación dominante en la corteza cerebral, y en un momento dado, esta solo puede tener un centro de excitación dominante. Por lo tanto, invertir la atención requiere concentración; la atención solo puede concentrarse en una cosa a la vez.

La concentración también requiere un buen entorno. En entornos ruidosos, a menudo resulta difícil concentrarse. Algunas personas carecen de civilidad y arman un escándalo en público, perturbando el trabajo de los demás. Su ruido impide que otros se concentren en sus tareas, reduciendo su eficiencia e impactando sus vidas. La antigua historia de la madre de Mencio, que se mudó tres veces para encontrar el entorno adecuado para su hijo,

ilustra la importancia del entorno para el aprendizaje. Desde otra perspectiva, cuando las personas están en un ambiente tranquilo, viendo a todos a su alrededor haciendo lo suyo, inconscientemente restringen su comportamiento, recordándose a sí mismos que deben mantener un alto nivel de concentración y centrarse en su trabajo. Por ejemplo, en una biblioteca, cuando otros leen en silencio, también encontrarás un libro que necesites o que te interese y leerás en silencio, concentrando toda tu atención en él; de manera similar, en una cafetería, cuando otros hablan en voz baja o se ocupan de sus propios asuntos, te sentirás avergonzado de hacer un ruido fuerte.

El efecto positivo del entorno en la concentración también se refleja en el hecho de que un entorno adecuado puede garantizar el buen desarrollo del trabajo. ¿Por qué la gente va a trabajar a una oficina, va de compras a un centro comercial y come en un restaurante? Imagina que estuvieras redactando informes de datos de una empresa en unos grandes almacenes: ¿podrías garantizar que te concentrarías en realizar esta tarea sin cometer errores? Si estuvieras comprando mientras tomas un café, ¿podrías garantizar que te concentrarías en saborear su delicioso sabor y disfrutar de la experiencia? Obviamente, es imposible. Hacer cosas inapropiadas en lugares inadecuados puede fácilmente provocar interrupciones debido a interferencias externas, e incluso obligarte a detenerte. Por lo tanto, para mantener un alto nivel de concentración y mejorar la memoria, es esencial elegir un entorno correcto y apropiado.

A veces, cuando las personas se dan cuenta de la importancia de lo que está a punto de suceder,

inconscientemente centran toda su atención en ello. Muchos líderes tienen una frase clave antes de hablar: "¡Presten atención!", con la esperanza de atraer la atención de todos a lo que están a punto de decir. Al ver al líder hacer el gesto de hablar y escuchar esta frase, las personas, por reflejo, guardan sus teléfonos, dejan de hablar y miran al líder. La razón por la que centran toda su atención en lo que el líder está a punto de decir es porque, en su mente, lo que está a punto de suceder es más importante que lo que están haciendo en ese momento.

En la sociedad actual, cada vez más competitiva, las personas deben mejorar sus capacidades integrales mediante diversos medios para fortalecerse continuamente y asegurar su éxito continuo. El genio no es innato, sino el resultado de un cultivo minucioso. Para poseer una sabiduría de nivel genio, se requiere una memoria excepcional y un cerebro capaz de almacenar una vasta cantidad de conocimiento. El conocimiento es infinito y la sabiduría, ilimitada. ¿Cómo puede la humanidad, con su limitada esperanza de vida, maximizar su capacidad de memorizar conocimiento infinito y aumentar su sabiduría? Los verdaderos genios suelen emplear hábilmente técnicas de memoria científicas y racionales, explorando vías convenientes para la memorización, reduciendo el coste de la memorización y mejorando la eficiencia. Alcanzar una memoria de nivel genio también requiere una mentalidad positiva y una aceptación subconsciente de la memoria, ya que es, en última instancia, una actividad consciente. Al memorizar, debemos comprender tres limitaciones subjetivas: la confianza es clave, la intención es fundamental y la atención es un prerrequisito. Ajusta tu mentalidad, ten confianza y pasión, y aborda la

memorización con motivación y propósito. ¡Sin duda, el próximo genio podrías ser tú!

Capítulo 3 Técnicas de codificación y memoria de números

3.14159265358979323846264338327950288419716939937510582097494459230781640628620899862803482534211706 79... Si una persona de apariencia ordinaria pudiera recitar los n dígitos de pi sin parar, ¿qué pensarías? ¿Un genio? ¿Un prodigio? Para la persona promedio, los dígitos de pi parecen infinitamente extensos e ilógicos. Incluso recordar solo unos pocos dígitos es extremadamente difícil, y mucho más cientos o miles. Por lo tanto, si alguien pudiera recitar pi con fluidez, casi todos pensarían: esta persona debe ser un genio. Solo un genio así podría tener una cantidad tan grande de datos complejos memorizados tan completamente. Sus cerebros son como computadoras increíblemente precisas, que poseen no solo una gran capacidad sino también una memoria asombrosa. Entonces, ¿son la sabiduría y el talento de estos supuestos genios realmente un don de Dios? El genio no es innato; suele ser el resultado de la diligencia y el trabajo duro. El esfuerzo diligente es, sin duda, el camino necesario para convertirse en un genio, pero dominar los métodos adecuados hará que su brillantez brille aún más y sus logros, más abundantes.

Las técnicas mnemotécnicas de codificación numérica consisten en memorizar números combinándolos con conocimientos específicos y codificándolos según

homófonos o conceptos relacionados. Existen tres principios básicos: primero, la codificación homófona, que utiliza palabras que suenan similar al número. Por ejemplo, el número 14 se puede recordar como "llave" o "ceremonia". segundo, la codificación de formas, que utiliza palabras que se asemejan a la forma del número. Por ejemplo, el número 11 se puede recordar como "palillos". tercero, la codificación semántica, que utiliza palabras que tienen un significado relacionado con el número. Por ejemplo, el número 97 se puede recordar como "Hong Kong" (el retorno de Hong Kong a China fue en 1997) y el número 61 se puede recordar como "niños" (Día Internacional del Niño). Siguiendo estos tres principios durante el proceso de codificación, podrá dominar fácilmente las técnicas de codificación numérica.

Basándose en los principios de codificación mnemotécnica de números, los investigadores han codificado los números del 0 al 99. La siguiente tabla le presentará la codificación mnemotécnica de números para que sea más clara y fácil de entender.

Códigos numéricos del 0 al 99 (110 códigos numéricos)

数　字	谐　音	象　形	语　义
0	林、岭	鸡蛋	
1	独、培	铅笔	
2	儿	鸭子	两
3	山、伞	耳朵	
4	寺、丝	红旗	
5	医、舞、虎	秤钩	
6	溜、鹿	哨子	
7	妻、吃	镰刀	
8	爸、拔	花生、葫芦	
9	男、酒、旧	蝌蚪、哨子	
10	衣领、移动	泔条和鸡蛋	
11	摇铃	铁子	国庆
12	幺儿、妖儿、腰儿		
13	石山、失散、移山		

Tabla continua

数　字	谐　音	象　形	语　义
14	钥匙、仪式		
15	鹦鹉、一屋		
16	石榴、一路、一楼、杨柳		
17	仪器、一起、义气		
18	哑巴、要发、一巴掌		
19	药酒、大舅、一休、依旧		
20	耳洞		广州（区号）
21	阿姨、二姨		
22			夫妻、鸳鸯
23	耳塞、梁山、意伞		重庆（区号）
24	暗室、暗示、儿子、耳屎		沈阳（区号）
25	二胡、二姑		南京（区号）
26	二楼、河流、自行车		
27	耳机、暗器		武汉（区号）
28	恶霸		成都（区号）
29	二舅、阿娇、按钮		
30	山东、山洞、山林		
31	三姨、鲨鱼、山药		
32	三儿、扇儿		
33	姗姗、仙丹、山川		
34	绅士、山寺、山狮		
35	珊瑚、山谷、山虎、三姑		
36	山路、山麓、山鹿		
37	山鸡、山西		
38	沙发、山霸		妇女
39	三角、三舅、散酒		
40	司令、狮洞		

Tabla continua

数　字	谐　音	象　形	语　义
41	湿衣、失意、示意、司仪		
42	柿儿、时而、示爱		
43	石山、四川、撕伞		
44	试试、事事、丝丝、石狮		
45	失误、石虎、师傅、似乎		
46	四楼、石路		
47	石器、司机、拾起		
48	事发、丝瓜、扫把		
49	石球、四舅、死狗		
50	五环、武林、五株		
51	狐狸、武艺、无意、巫医		
52	孤儿、捂耳、屋儿、雾儿		
53	午餐、巫山、雾散、舞扇		
54	无视、巫师、舞狮、武士		青年
55	木屋、呜呜、无误		端午
56	五楼、屋漏、无路		
57	无期、武器		
58	舞吧、我爸、我发、苦瓜		58 同城
59	无酒、五舅、蜗牛		
60	榴莲、漏洞、老师		
61	轮椅、罕意		儿童（六一儿童节）
62	女儿、牛儿、鹿耳		
63	硫酸、庐山、六三姐		
64	律师		手枪（64 式手枪）
65	老虎、人伍		
66	溜溜球、绿豆、六楼		
67	漏气、楼梯、氯气、怒气		

Tabla continua

数　字	谐　音	象　形	语　义
68	呵叭、路霸		
69	遛狗、溜走、牛角		
70	熊麟、其实		
71	洗衣、蜥蜴、七姨、吃药		
72	妻儿、企鹅、旗儿		
73	凄惨、祁山		
74	骑士、歧视		
75	欺辱、欺负、起舞		
76	气流、七楼、吃肉		
77	皓皓儿		织女
78	骑马、青蛙		
79	气球、吃酒、洗手		
80	白领、百灵、巴东		
81	巴黎、八姨		
82	花儿、白鹅、靶儿		
83	巴山、爬山、芭泉		
84	巴士		消毒液
85	白虎、怕虎、芭蕾舞		
86	八楼、八路		
87	白痴、白旗		
88	爸爸		
89	白酒、斑鸠		
90	精灵、酒瓶、九栋		
91	秋衣、球衣、旧衣、九嫂		
92	球儿、揪耳		
93	救生圈、旧伞		
94	教室、旧寺、旧事		

Tabla continua

数　字	谐　音	象　形	语　义
95	酒壶、旧屋、旧物		
96	酒楼、酒肉		
97	酒席、酒气		香港
98	酒吧		
99	舅舅		澳门，重阳节
00	铃铃	眼睛，录音带	
01	羚羊		
02	玲儿		
03	灵山		
04	临时，零食		
05	灵符，领悟、领舞		
06	羚牛		
07	灵气、令其		
08	淋巴、篱笆		
09	灵柩		

Una vez que domines la codificación de memoria de estos números, podrás memorizar fácilmente una gran cantidad de conocimientos.

Al usar la técnica mnemotécnica de codificación numérica, es especialmente importante tener en cuenta que el código debe aparecer antes de lo que se memoriza para que la memoria sea más clara. Por ejemplo, para memorizar las nueve provincias y regiones por las que fluye el río Amarillo: Qinghai, Sichuan, Gansu, Ningxia, Mongolia Interior, Shanxi, Shaanxi, Henan y Shandong, el patrón de memoria usando la técnica mnemotécnica de codificación numérica es el siguiente: Una tía en Qinghai tiene antojo de

chiles y le pide a su hijo que la lleve a comerlos. Cruzan montañas y valles, llegando a un campo de caña de azúcar. Ven una bandera roja, una mezquita cerca y un tigre en la entrada. Se dan cuenta de que están lejos de su destino. Un ciervo les dice que la comida está en la ladera oeste de la montaña. Finalmente la encuentran, comen un tazón de fideos salpicados de aceite, y un vendedor ambulante salta de un cacahuete, diciéndoles que los renacuajos los esperan en la ladera este de la montaña.

La mnemotecnia de codificación numérica es un tipo de mnemotecnia de codificación. Basándose en los principios de la mnemotecnia de codificación, los científicos también han desarrollado otras mnemotecnias de codificación, como la codificación alfabética. La mnemotecnia de codificación alfabética implica convertir la información a memorizar en letras, o viceversa, y sus métodos son similares a los de la mnemotecnia de codificación numérica. Este método se utiliza ampliamente en idiomas alfabéticos, como los hablados en Gran Bretaña, Francia, España, Alemania y Grecia.

La mnemotecnia de codificación numérica se puede utilizar para memorizar conocimientos literarios, fórmulas, números de informes, números de teléfono, direcciones y más. Familiarizarse con la mnemotecnia de codificación numérica y su aplicación en la vida diaria, el estudio y el trabajo puede traer cambios inesperados. No solo reduce la enorme presión de memorizar, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico y un trabajo más fluido, sino que también mejora el estado de ánimo y la confianza.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Al utilizar técnicas de codificación numérica para memorizar pi y memorizar tantos dígitos como sea posible, te acercarás cada vez más al trono del "genio".

Usando la técnica mnemotécnica de codificación numérica, intenta memorizar algunas tareas que normalmente consideras imposibles de completar. Una vez completada la tarea, experimentarás el poderoso efecto de la técnica mnemotécnica numérica.

Capítulo cuatro: Categorización y técnicas de memoria

Analizar el entorno de una vivienda puede revelar la personalidad, el carácter y el estilo de vida de su propietario: al entrar en la sala, se encuentra luminosa, impecable, ordenada y con todo en su sitio: un ambiente armonioso y agradable que promueve la relajación y el bienestar. El propietario que vive aquí debe sentirse relajado, contento y a gusto, llevando una vida organizada. Esto sugiere que es experto en la gestión de los asuntos domésticos, manteniendo su casa limpia y ordenada, con todo colocado y clasificado adecuadamente para su comodidad y atractivo estético.

Lo mismo aplica a la memorización. Es necesario comprender y utilizar técnicas de categorización para analizar objetos en función de sus atributos o características comunes, logrando una comprensión profunda e identificando las conexiones lógicas inherentes entre ellos. Estas conexiones se categorizan y organizan en nuevos módulos de memoria, que se utilizan para la memorización. Cada módulo de memoria contiene objetos vinculados por una conexión lógica, como relaciones causales, de similitud, opuestas, progresivas, atributivas o similares. Dado que cada individuo tiene su propia forma de pensar, imaginación y creatividad, las conexiones lógicas que las personas perciben entre las cosas también

varían, lo que da lugar a diferentes tipos de agrupación. Como dice el refrán, lo que es adecuado es lo mejor; la individualidad es, sin duda, un factor válido en las técnicas de categorización.

La categorización es la base de todas las demás técnicas mnemotécnicas y un requisito previo para su eficacia. Solo categorizando y organizando los objetos a memorizar se puede asegurar un pensamiento claro, lo que permite una memorización rápida. Los criterios de categorización varían de persona a persona; incluso con el mismo grupo de objetos, diferentes personas los categorizarán desde diferentes perspectivas. Por ejemplo, las palabras manzana, tomate, pimiento, manzana de nieve, boda, leche, solsticio de invierno, calabaza y plátano se pueden categorizar por su tipo (verduras, frutas, artículos para el hogar) o por su color (rojo, blanco, amarillo). Por supuesto, la categorización también tiene ciertos estándares, a saber, categorizar los objetos según sus atributos, conceptos, tamaño, color, época, material, función y otras características. La precisión de la categorización afecta directamente la eficacia de la memorización, y la capacidad de lograrla depende de una comprensión profunda de los objetos que se categorizan.

Para dominar el arte de la memorización basada en la categorización, es necesario comprender sus técnicas clave. Antes de categorizar objetos, es fundamental aclarar los criterios de categorización, garantizar una comprensión completa y profunda de los mismos, mantener un proceso de pensamiento claro y procurar una categorización concisa y clara. Durante el proceso de categorización, comparar y resumir cada módulo profundiza la

comprensión y facilita la memorización. Investigaciones psicológicas sugieren que, idealmente, cada módulo de memorización debería contener siete frases, con un rango no mayor a dos. El número de frases dentro de cada módulo no debe variar demasiado; una combinación equilibrada de módulos de memorización es esencial para una memorización más fácil y práctica.

El inglés se ha convertido en un indicador importante en la educación escolar de mi país. Para muchos estudiantes, el mayor obstáculo en su proceso de aprendizaje es memorizar con precisión palabras desconocidas y difíciles de entender. Sin embargo, con los métodos de memorización adecuados, podemos descubrir que memorizar es algo muy interesante. Por ejemplo, al memorizar la palabra inglesa "tree", podemos resumir otras palabras relacionadas con "tree": "big tree", "root", "branch", "leaf", "trunk", "tree top", "pine", "cypress", "poplar", "birch", "maple", "locust", "camphor tree", "linden", "elm", "oak", "ginkgo", "coco palm", etc. Al recordar la palabra "árbol", también se puede asociar con cosas hechas de madera: "mesa" es "mesa", "silla" es "silla", "banco" es "banco", "puerta" es "puerta", "cama" es "cama", "escritorio" es "escritorio", "ventana" es "ventana", "cofre" es "cofre", "ataúd" es "ataúd", "bastón" es "bastón", "barco de madera" es "barco de madera", y así sucesivamente.

La razón por la que las técnicas de memorización basadas en la categorización son tan eficaces para mejorar la eficiencia de la memoria se debe principalmente a que comprendemos a fondo los objetos que se categorizan de antemano. Categorizar basándose en la comprensión y

luego memorizar basándose en la categorización conduce naturalmente a una comprensión integral. Por ejemplo, memorizar una palabra puede llevar a memorizar más palabras similares, y memorizar un pasaje puede dividirse en unos pocos puntos clave concisos. Esto reduce significativamente la complejidad de la memorización.

En el proceso de memorización, agrupar, combinar y transformar los objetos a memorizar también son pasos importantes en la técnica mnemotécnica de categorización. Por ejemplo, al memorizar puntos clave de conocimiento, estos pueden agruparse según el énfasis de cada uno. Las nuevas combinaciones tienen ciertas conexiones lógicas internas y están interconectadas, lo que facilita su memorización.

En la vida diaria, la categorización es una técnica de memorización muy utilizada. Al categorizar materiales extensos, se deben captar los puntos clave, buscar la concisión, definir claramente qué contenido retener y qué descartar, reduciendo el alcance de la memorización sin perder la fidelidad al tema. La categorización reduce la carga de memoria, acorta el tiempo de memorización, mejora la eficiencia y permite una memorización rápida.

Ya sea memorizando puntos clave o material general, la categorización lógica es la base de toda memorización. Al dominar los fundamentos de las técnicas de memorización basadas en la categorización y aplicarlas al trabajo y al estudio, descubriremos el placer de memorizar.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice la técnica mnemotécnica de categorización para memorizar palabras en inglés relacionadas con "personas".

Las palabras que se pueden asociar con personas incluyen: persona, adulto, niño, hombre, mujer, anciano, bebé y estudiante.

Palabras similares que se pueden asociar con estudiantes incluyen: estudiante de secundaria, estudiante de primaria, estudiante universitario, maestro y director.

Palabras similares que pueden asociarse con los títulos incluyen: padre, madre, abuelo, abuela, tía, tío, hermana, hermano, trabajador, camarero, granjero, ejército de liberación, ejército, soldado, oficial, médico, enfermera, enfermera jefe, paciente, policía y criminal.

Palabras similares que pueden asociarse con títulos de trabajo incluyen: presidente, primer ministro, gobernador de una provincia, alcalde, magistrado del condado, gerente, presidente de la junta y secretario.

Las palabras que se pueden asociar con las partes del cuerpo humano incluyen: pie, cabeza, estómago, pulmón y sangre.

Las palabras que se pueden asociar con la ropa de una persona incluyen: edredón, camisa, pantalones, zapatos, calcetines, falda, sombrero y guantes.

Las palabras que se pueden asociar con el entorno vital de una persona incluyen: casa, sala de estar, dormitorio, cocina, comedor, palillos y cuenco.

Mediante técnicas mnemotécnicas basadas en la categorización, se puede extender la memorización de una sola palabra para "persona" a la memorización de muchas otras palabras, reduciendo considerablemente el coste de memorización. Además, dicha memorización es mucho más organizada y estructurada.

Capítulo 5 Comprensión de las técnicas mnemotécnicas

Hay un dicho: «Para recordar, primero hay que comprender». La comprensión es el prerrequisito y la base de la memoria; es la técnica mnemotécnica más directa, básica y eficaz. La clave de la mnemotecnia basada en la comprensión reside en la comprensión misma. Solo lo que se comprende y recuerda a fondo puede considerarse un tesoro de la mente.

La psicología cree que las técnicas mnemotécnicas basadas en la comprensión implican analizar y juzgar los objetos a memorizar, establecer conexiones lógicas entre ellos utilizando el conocimiento previo, encontrar puntos clave para la memorización, familiarizarse plenamente con los objetos a memorizar y, en última instancia, lograr una comprensión integral. Este método puede movilizar los objetos para su aplicación práctica.

Comprender las técnicas mnemotécnicas requiere el siguiente proceso: para objetos de memoria simples y fáciles de comprender, se puede establecer una relación con los recuerdos existentes y utilizar el dominio de estos para comprenderlos en profundidad; para objetos de memoria ligeramente desconocidos, también se puede captar su contenido esencial y establecer nuevas conexiones analizándolos y estudiándolos con base en los

recuerdos existentes. De esta manera, la memoria se logra en el proceso de comprensión.

La condición más básica para comprender las técnicas mnemotécnicas es comprender el objeto de la memoria. Al analizarlo, estudiarlo desde la perspectiva del propio pensamiento y reflexionar cuidadosamente sobre la connotación que intenta expresar, el contenido a memorizar puede combinarse con las propias reservas de conocimiento para lograr una comprensión profunda y completa. Solo así la comprensión y la memoria pueden ser integrales, duraderas y profundas.

Por ejemplo, al memorizar el poema "Chang Ge Xing" (Una canción larga): "Verdes, verdes son los girasoles en el jardín, esperando que el rocío de la mañana se seque al sol. La primavera derrama sus bendiciones y todo brilla con esplendor. A menudo temo la llegada del otoño, cuando las hojas amarillean y se marchitan. Todos los ríos fluyen hacia el este, ¿cuándo volverán al oeste? Si no te esfuerzas en tu juventud, solo te arrepentirás en la vejez". El contenido de "Chang Ge Xing" es simple y claro. Al memorizarlo, con un poco de comprensión y conectando las imágenes del poema con el propio conocimiento, se puede comprender que este poema, a través de su representación del hermoso paisaje primaveral, expresa tristeza ante el desolado otoño, lamentando la fugacidad del tiempo e instando a los jóvenes a esforzarse diligentemente para evitar el arrepentimiento. Mediante la comprensión, se obtiene una comprensión general del significado del poema, se capta su contenido general y, en esencia, se memoriza el poema completo.

Por ejemplo, memorizar el contenido del "Memorial sobre el Despacho de las Tropas": "El difunto emperador falleció antes de completar su gran empresa, y ahora el imperio está dividido en tres, con Yizhou exhausto. Este es un momento crítico para la supervivencia. Sin embargo, los ministros que sirven en el palacio son diligentes, y los funcionarios leales y devotos del exterior se olvidan de sí mismos, todo porque aprecian el extraordinario favor del difunto emperador y desean corresponderlo a Su Majestad. Es verdaderamente apropiado que Su Majestad amplíe su comprensión, glorifique el virtuoso legado del difunto emperador y fomente el espíritu de los leales y devotos. No es apropiado que Su Majestad se menosprecie, utilice analogías inapropiadas ni obstruya el camino de la reprimenda leal...". Memorizar este pasaje con precisión sin una comprensión profunda es extremadamente difícil. Incluso si uno logra memorizarlo de memoria, llevará mucho tiempo y la memoria se perderá muy rápidamente. Por lo tanto, para textos similares, la memorización debe basarse en la comprensión. Esto implica considerar el contexto social y político en el que el autor escribió el texto, encontrar las conexiones lógicas entre los párrafos, analizarlos y comprenderlos, captar la estructura del texto, identificar patrones y memorizar en consecuencia. Este enfoque conducirá naturalmente a una mayor eficiencia. Si se comprenden con suficiente profundidad, los textos clásicos chinos pueden ser tan claros y comprensibles como los textos modernos, lo que facilita su memorización y permite una mayor retención. En comparación con "Chang Ge Xing", "Chu Shi Biao" de Zhuge Liang exige un mayor nivel de comprensión. Simplemente memorizarlo sin análisis ni comprensión solo resultará en una retención

lenta y un olvido rápido, lo que reduce significativamente su eficacia.

La memoria se compone de un 90 % de comprensión y un 10 % de memorización mecánica. Comprender el proceso de memorización implica encontrar patrones entre los objetos memorizados y luego memorizar según esos patrones. La importancia de la memoria no reside en el resultado, sino en el proceso de comprensión. Memorizar sin comprensión es un desperdicio de energía y recursos cerebrales. Solo una memoria basada en una comprensión profunda puede guiarnos en la vida y convertirse en un recurso valioso.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

¿Te interesa la literatura? ¿Tienes un autor favorito? Busca uno de sus libros, ya sea que lo hayas leído, lo estés leyendo o aún no, e intenta comprender y memorizar un pasaje, apreciando la belleza entre líneas.

Capítulo seis: Resumen de técnicas mnemotécnicas

Las dinastías Xia, Shang y Zhou Occidental se dividen en dos períodos, mientras que la dinastía Zhou Oriental se divide en dos segmentos.

El Período de Primaveras y Otoños y el Período de los Reinos Combatientes, seguido por la unificación bajo las dinastías Qin y Han.

El período de los Tres Reinos se dividió en Wei, Shu y Wu, y la dinastía Jin duró siglos.

Las dinastías del Norte y del Sur coexistieron, seguidas por las dinastías Sui, Tang y las Cinco.

Después de las dinastías Song, Yuan, Ming y Qing, las dinastías llegaron a su fin.

China tiene una larga y rica historia, con dinastías que surgieron y decayeron a lo largo de un vasto período. Memorizar con claridad el orden cronológico de las dinastías chinas no es tarea fácil. Sin embargo, los ingeniosos chinos siempre han encontrado atajos en medio de la complejidad de la memorización, lo que ha dado lugar a la creación de canciones dinásticas. Al memorizar estas canciones, se puede comprender el orden cronológico de los períodos históricos de mi país sin perder ni confundir fechas. Esta extracción precisa y el resumen de alto nivel de información clave simplifican el proceso de

memorización, eliminando la necesidad de recordar mucha información engorrosa e innecesaria. Se logra una memorización simple, rápida y eficiente, facilitando la memorización y la aplicación de la información. Esta es la aplicación de la técnica del resumen y los recursos mnemotécnicos.

La psicología sugiere que resumir la mnemotecnia implica un refinamiento cristalizado del contenido a memorizar. Exige un alto nivel de pensamiento y capacidad de resumen por parte del memorizador, lo que requiere el uso completo del pensamiento humano para considerar y estudiar el contenido, captar su significado general y refinarlo. Esto implica conectar el material con el sistema de conocimiento existente en el cerebro, logrando una comprensión integral, facilitando la memorización y reduciendo significativamente la cantidad de material a memorizar. Si bien la memoria humana es poderosa, el cerebro humano no es una computadora. El material que no es necesario memorizar puede descartarse mediante un resumen adecuado, haciendo que la información verdaderamente valiosa sea concisa y concisa.

Las técnicas de resumen se utilizan principalmente para memorizar material complejo, confuso y difícil de comprender. Dependiendo de las características del material memorizado, el resumen puede realizarse desde diferentes perspectivas.

El primer método es el resumen temático. Cada texto tiene su enfoque, al igual que una conversación tiene un tema. El resumen temático consiste en destacar la idea principal y lograr una memorización clara, captando la idea principal del contenido a memorizar.

El segundo método es el de abreviatura y resumen. Este consiste en condensar el material a memorizar, conservando el contenido importante y clave, omitiendo información redundante e innecesaria, y utilizando palabras clave para conectar el significado general del material.

El tercer método es el resumen de contenido. Para materiales complejos que requieren memorización, se pueden captar los puntos principales, seleccionar palabras clave y usar términos sencillos y concisos para resumir todo el contenido del libro, como si se tratara de un índice.

El cuarto método es el resumen numérico. Este método utiliza números simples para resumir contenido complejo que se debe recordar. Por ejemplo, solemos usar resúmenes numéricos como "Las tres reglas principales de la disciplina y los ocho puntos de atención", "Las cuatro modernizaciones" y "Los cuatro libros y los cinco clásicos".

El quinto método es el de resumen secuencial. Este consiste en resumir la información a memorizar según su orden actual. Por ejemplo, la canción dinástica mencionada al principio del artículo se resume en orden cronológico. El método de resumen secuencial se utiliza principalmente para memorizar contenido con una secuencia determinada.

Se utilizan diferentes métodos de memorización para distintos tipos de objetos. El método de resumen adecuado depende de las circunstancias específicas del objeto que se memoriza. Si el tema es claro, utilice el método de resumen temático; si el contenido es extenso, utilice el método de abreviatura; si se puede resumir con números, utilice el método de resumen numérico; y si el objeto que se

memoriza tiene un orden determinado, utilice el método de memorización secuencial.

Resumir con mnemotecnia es una compresión del objeto a memorizar. Mediante diversos métodos de resumen, se simplifican objetos complejos, reduciendo la cantidad de información a memorizar y mejorando la eficiencia. Es importante comprender que resumir con mnemotecnia presupone comprensión. Solo después de comprender a fondo el objeto a memorizar, el resumen puede ser más preciso y relevante. Resumir basándose en la comprensión es la esencia del resumen.

Las técnicas de resumen condensan la información en etiquetas distintivas y muy condensadas, lo que facilita su almacenamiento en el cerebro y su rápida recuperación durante el uso. Para dominar las técnicas de resumen, se requiere una sólida base de conocimientos, una comprensión profunda y una lógica clara, lo que permite comprender la estructura general de las cosas desde una perspectiva macro y lograr un alto grado de resumen del significado original.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice técnicas de resumen para resumir las actividades del día y ver si puede recordar claramente lo que hizo.

Capítulo siete: Técnicas de memoria comparativa

En la vida diaria y en el estudio, las personas suelen agrupar dos o más cosas, comparando sus semejanzas y diferencias para facilitar una memorización rápida. Este método se denomina mnemotecnia comparativa. Mediante la mnemotecnia comparativa, se puede identificar con precisión lo que se debe memorizar, aclarar las semejanzas y diferencias entre diferentes elementos y comprender sus interconexiones, lo que ayuda a profundizar la comprensión y, por lo tanto, a comprender mejor el contenido a memorizar. Mediante la mnemotecnia comparativa, se puede lograr una memorización conveniente, no solo reduciendo la cantidad de material a memorizar y la dificultad, sino también haciendo que la memorización sea más precisa.

La comparación es un proceso de pensamiento que implica la comparación, centrándose en la forma, el tamaño, las características, el significado y otras características del contenido a memorizar. Mediante la comparación, podemos profundizar nuestra comprensión y conocimiento del contenido, lo que facilita la memorización. Las técnicas mnemotécnicas comparativas se pueden clasificar en dos tipos: comparación por semejanza y comparación contrastiva. Ambas implican comparar el contenido a memorizar para captar sus características principales y luego resumirlas. Esto sistematiza y organiza el contenido originalmente desorganizado, formando un

marco completo que facilita una memorización rápida y sencilla sin causar confusión debido a las interrelaciones.

La psicología sugiere que las técnicas de memoria contrastiva pueden resaltar eficazmente las características del contenido a memorizar, lo que favorece la memoria. Por ejemplo, cuando nieva y todos van abrigados con chaquetas gruesas, si alguien aparece en público con pantalones cortos y chaleco, atraerá la atención de todos. Esto se debe a que se compara la ropa de esa persona con la de los demás, resaltando su rasgo distintivo y atrayendo la atención.

Las mnemotecnias comparativas se utilizan con frecuencia para memorizar palabras o frases. Al memorizar palabras chinas, es común agrupar palabras con significados o apariencias similares u opuestas. El mismo principio se aplica a la memorización de palabras inglesas. Por ejemplo, las palabras inglesas para "miedo" incluyen miedo, horror y terror. Si bien las tres transmiten el significado de "miedo", su énfasis y alcance difieren: miedo implica asombro o admiración, refiriéndose a los sentimientos hacia los demás; horror implica conmoción o asco extremo, enfatizando principalmente el aura aterradora que emana del objeto en sí; y terror se utiliza a menudo para describir actividades terroristas o terroristas. Estas tres palabras expresan "miedo", pero cada una tiene sus propias características distintivas. Memorizarlas por separado impide crear un contraste claro y sus fortalezas individuales no se destacan. Sin embargo, mediante la memorización comparativa, los significados de estas tres palabras se vuelven más claros y fáciles de comprender. También ayuda a formar una cadena de "miedo" en la

memoria del cerebro, por lo que recordar solo un punto clave puede tener un efecto dominó, evitando el mal uso durante la aplicación. Al utilizar la memorización comparativa, incluso una gran cantidad de información fragmentada se puede simplificar y transformar mediante una integración adecuada.

Memorizar conceptos opuestos crea un marcado contraste que deja una huella imborrable. Este método se utiliza con mayor frecuencia para memorizar antónimos. Para quienes empiezan a aprender un idioma, asociar dos palabras con significados completamente opuestos es un enfoque muy común. Algunos ejemplos incluyen palabras chinas como "crimen" y "servicio meritorio", "transparente" y "turbio", "honesto" y "astuto", "gustar" y "disgustar", "inteligente" y "estúpido", "vulgar" y "refinado", y "amable" y "brutal". Para los principiantes, este método les ayuda a desarrollar rápidamente su vocabulario, y el contraste entre estas asociaciones opuestas hace que las huellas de la memoria sean más evidentes.

El uso de técnicas de memoria comparativa para memorizar implica proporcionar una fuerte estimulación al cerebro a través de la comparación, provocando que las personas realicen asociaciones similares o contradictorias, haciendo así que el recuerdo dure más y la comprensión del contenido memorizado sea más profunda.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice técnicas mnemotécnicas comparativas para memorizar las diferencias de uso entre las palabras en inglés pay, salary, wage e income.

Capítulo 8 Técnicas de memoria asociativa

El árbol más asombroso del mundo: el árbol bomba

La meseta más grande del mundo: las Tierras Altas de Brasil

La perla más cara del mundo: la perla de Baroda

El país más feliz del mundo: Dinamarca

La ciudad más fría del mundo: Yakutsk

La calle más larga del mundo: Yonge Street, Canadá

La flor más fragante del mundo: la rosa silvestre holandesa

...

La sed de conocimiento es la mejor manera de nutrirse para la humanidad; todas las cosas bellas del mundo siempre inspiran deseo. Sin embargo, cuando las personas, impulsadas por su sed de conocimiento, intentan adquirir más, descubren que su memoria dista mucho de ser suficiente para recordarlas todas. Por ejemplo, al intentar memorizar el conjunto de conocimientos mencionado, estos "mejores del mundo" pueden desconcertar inicialmente a muchas personas. Subconscientemente, recordarlos es muy difícil porque es probable que se confundan los nombres;

además, memorizar cada uno de ellos requiere un esfuerzo considerable. Si utilizamos métodos tradicionales de memorización, podríamos recitar repetidamente estos "mejores del mundo", lo que a menudo resulta no solo en no recordar nada, sino también en confundir el contenido y formar percepciones incorrectas. Sin embargo, si dominamos los métodos de memorización correctos, podemos lograr el doble de resultados con la mitad del esfuerzo. ¿No lo crees? Entonces prueba la técnica de memorización que presentaremos a continuación: la memoria asociativa.

El primero es que el árbol más mágico del mundo es el árbol bomba. Puedes imaginarlo así: Erlang Shen (una deidad) montado en una bomba aterriza justo en el árbol.

En segundo lugar, la meseta más grande del mundo es la Meseta Brasileña, que puede asociarse con lo siguiente: la técnica de hacer pasteles (grandes) (altos) viajó a través del océano y se transmitió a (Brasil).

En tercer lugar, la perla más cara del mundo es la perla de Baroda. Se puede hacer esta asociación: Durante el Festival de los Fantasmas, papá (Baroda) usó un rábano (Baroda) para ahuyentar a la bruja que pinchaba al cerdo (Perla) con una aguja (Perla).

En cuarto lugar, Dinamarca es el país más feliz del mundo. Se puede establecer esta conexión: la serie de televisión "La felicidad como las flores" se convirtió en una película y fue un éxito de taquilla (en Dinamarca).

Artículo 5: La ciudad más fría del mundo es Yakutsk. Se pueden hacer las siguientes asociaciones: la calma (fría) y

la honestidad (ciudad) son virtudes, y cepillarse los dientes (Yakutsk), usar pantalones (Yakutsk), comer (Yakutsk) y beber (Yakutsk) son principios morales básicos de la vida.

Artículo 6. La calle más larga del mundo es la calle Yonge en Canadá. Se puede hacer esta asociación: a Xiaoming le gusta comer en cierto restaurante de la calle larga y suele llevar mucha comida. Además, el restaurante tiene aire acondicionado central en el salón principal.

Artículo 7: La flor más fragante del mundo es la rosa silvestre holandesa. Se puede hacer esta asociación: el mercado de flores en Hong Kong está en auge, y competir con Qin Lan (de los Países Bajos) por Zhao Wei (de la rosa) sería una barbaridad.

Mediante estas asociaciones imaginativas, ¿ya has memorizado estos "mejores del mundo"? La llamada técnica de memoria asociativa consiste en establecer una conexión entre el objeto a recordar y cosas que ya tienes en la mente. Esta conexión utiliza factores como causa y efecto, secuencia, similitud, opuesto y clasificación como enlaces. Al asociar el objeto a recordar, se pueden recordar muchas cosas relacionadas ya almacenadas en el cerebro, lo que ayuda a memorizar rápidamente. En pocas palabras, la memoria asociativa consiste en vincular una persona o un evento con personas o eventos relacionados.

Las técnicas de memoria asociativa se pueden clasificar de la siguiente manera: Asociación contrastiva, que utiliza las diferencias entre los objetos de la memoria para crear asociaciones, como asociar "alto" con "bajo" o "largo" con "corto"; Asociación de proximidad, que utiliza propiedades consistentes entre los objetos de la memoria para crear

asociaciones, como asociar "Río Yangtze" con "Río Amarillo" o "Li Ning" con "Anta" (ambas marcas deportivas); Asociación espacial, que utiliza la proximidad geográfica o conexiones secuenciales entre los objetos de la memoria para crear recuerdos, como asociar "Vietnam" con "Laos" (ambos países del sudeste asiático); Asociación lógica, que utiliza conexiones lógicas entre los objetos de la memoria para crear recuerdos, como asociar "Yang Liwei" con "aterrizaje en el espacio" y luego con "extraterrestres"; y Asociación de concatenación, que vincula varios objetos de la memoria no relacionados para facilitar la memorización.

Es evidente que las técnicas de memoria asociativa pueden ayudar a los estudiantes a comprender el conocimiento de manera más completa, profundizar su comprensión e impresión del conocimiento y ampliar su base de conocimientos.

Las técnicas de memoria asociativa se pueden clasificar en memoria de un solo elemento, memoria de dos elementos y memoria de varios elementos, según el objeto memorizado. La memoria de un solo elemento implica memorizar un solo objeto, como el nombre de una persona, el nombre de un lugar o el título de un libro. La memoria de dos elementos implica memorizar dos objetos, como una palabra inglesa y su significado chino correspondiente, o un acontecimiento histórico importante y su fecha. Requiere establecer una conexión entre ambos objetos; el ejemplo de memorizar "lo mejor del mundo" mencionado al principio del artículo es un ejemplo de memoria de dos elementos. La memoria de varios elementos implica

memorizar varios objetos y establecer conexiones entre ellos.

Hay una regla de oro para la memoria: las imágenes son la base de la memoria, la asociación es la clave, lo inusual es el secreto y los homófonos son la clave. Al memorizar, construye el objeto a memorizar a partir de imágenes existentes y usa asociaciones inusuales u homófonos para encontrar la conexión entre las imágenes existentes y el objeto a memorizar. Esto te permitirá dominar fácilmente el arte de la memoria.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice técnicas mnemotécnicas para memorizar el siguiente contenido:

Sudáfrica: la capital mundial del oro.

Phnom Penh, la capital de Camboya;

Santiago, la capital de Chile;

Batalla del río Fei: 383 d.C.;

caos: desorden, agitación;

carisma: cualidades de liderazgo;

culpa: ser culpable.

Respuestas sugeridas: Todo el país de Sudáfrica está hecho de oro; la gente de la aldea de montaña vive una vida sencilla y frugal y nunca adorna sus ropas con adornos dorados; esta persona es más inteligente que su hermano

mayor, pero no tanto como su hermano menor; una persona gorda, cuya parte superior e inferior del cuerpo se asemejan a un 8 y cuyas dos orejas se asemejan a dos 3; el caos se puede descomponer en "chao" y "s", que es el pinyin de "ruidoso hasta la muerte", por lo que es muy caótico; el carisma se puede descomponer en "cha (china)" y "ris (e)", que significa "China" y "ascenso", y "ma" se puede asociar con Mao Zedong, por lo que el carisma significa cualidades de liderazgo; La culpa se puede descomponer en "gu" (que significa "por lo tanto"), "i" (que significa "significado"), "l" (que significa "venir") y "t" (que significa "patada"), que es un homófono de "venir deliberadamente a patear", por lo que es culpable.

Capítulo Nueve: Técnicas de memoria de imágenes

Algunos podrían preguntarse: ¿Qué son las técnicas de memoria basada en imágenes? ¿Por qué usarlas? ¿Cuáles son sus características únicas? Antes de explicarlas, exploremos primero el cerebro humano, ya que toda la memoria humana se logra a través del cerebro, y "el cerebro humano opera con base en imágenes de objetos reales". Según la "teoría de especialización cerebral izquierda-derecha" del profesor Sperry, el cerebro humano está desequilibrado. El hemisferio izquierdo dirige el lado derecho del sistema nervioso y las habilidades motoras, lo que permite procesos de pensamiento lógico como el lenguaje y los números; el hemisferio derecho dirige el lado izquierdo del sistema nervioso y las habilidades motoras, lo que permite procesos de memoria visual como la música, las imágenes y las fotografías. Ambos hemisferios cooperan para completar el proceso de memorización humana de todo. Además, investigaciones relacionadas han concluido que la capacidad y la calidad de la memoria del hemisferio derecho superan con creces las del hemisferio izquierdo, lo que confirma plenamente la afirmación de que "el cerebro humano opera con base en imágenes de objetos reales". Por lo tanto, es el cerebro derecho, o memoria de imagen, el que ayuda a los humanos a lograr una memoria profunda, en lugar de la memoria del lenguaje, la memoria semántica, etc. del cerebro izquierdo. El nivel más alto de memoria de imagen es la memoria fotográfica.

Las técnicas de memoria basada en imágenes son un método que utiliza imágenes para facilitar la memoria. Basándose en la asociación, transforma la información adquirida por el hemisferio izquierdo (lenguaje, palabras, números, letras, etc.) a través de su rica imaginación en imágenes concretas que el hemisferio derecho puede recordar. Estas imágenes se vinculan mediante asociaciones típicas y vívidas, formando un reproductor de imágenes interesante y ordenado en el cerebro. Esto ayuda a memorizar con mayor rapidez y firmeza.

La memoria se puede dividir en memoria abstracta y memoria visual. La memoria abstracta se logra mediante el pensamiento abstracto, utilizando el hemisferio izquierdo del cerebro, siguiendo su patrón. La memoria visual, por otro lado, se logra mediante la generación de imágenes, utilizando el hemisferio derecho del cerebro, siguiendo su patrón. La memoria visual es la base de la memoria, la etapa inicial de la memoria humana y la forma más profunda, activa y poderosa del cerebro humano. Como forma de memoria visual, la memoria de imágenes puede procesar contenido abstracto a través del cerebro, haciéndolo más concreto y visual, utilizando imágenes, gráficos y otras formas intuitivas para profundizar en los rastros de la memoria y mejorar su eficiencia.

Piensa en esto: en la vida diaria, es más probable que recordemos cada punto de la trama de una película, incluso las sutiles expresiones o movimientos de cada actor, y estas imágenes pueden permanecer nítidas en nuestra mente incluso después de mucho tiempo. Sin embargo, después de cierto tiempo, los recuerdos de los diálogos de los personajes se vuelven cada vez más difusos, e incluso

pueden olvidar lo que dijeron. Por lo tanto, si quieres recordar cosas con mayor profundidad y durante más tiempo, necesitas aprender a transformar los objetos que quieres recordar en imágenes y almacenarlas en el hemisferio derecho del cerebro para poder recuperarlas con precisión cuando las necesites. Este proceso requiere dominar las técnicas de memoria basadas en imágenes.

La clave para usar técnicas de memoria basadas en imágenes reside en la formación de imágenes, que es el medio de asociación. La asociación debe seguir estos principios: primero, debe ser suficientemente típica, sin necesidad de seguir ninguna lógica ni buscar la racionalidad, siempre que resalte las características; segundo, debe ser adecuada, permitiendo incorporar emociones personales y establecer una conexión entre uno mismo y el objeto de la memoria; tercero, debe ser lo más exagerada, estimulante, vívida e interesante posible: "romper las reglas" es la clave del éxito; cuarto, la imagen debe ser dinámica, ya que las escenas dinámicas hacen que el recuerdo sea más claro.

Intenta memorizar el siguiente conjunto de palabras: Michael Jackson, amapola, avión, pingüino, Antártida, dinosaurio, pelota de ping-pong, huevo, Canal de Panamá, tío, mariposa. Organiza estas palabras en imágenes usando una técnica de memoria visual: Michael Jackson fue envenenado por una amapola, así que pidió ayuda a los pingüinos y voló a la Antártida. Los pingüinos estaban jugando ping-pong con dinosaurios, y su pelota era un huevo. Accidentalmente, el huevo cayó al Canal de Panamá, donde su tío bailaba con una hermosa mariposa. Esta asociación no tiene base lógica; es absurda e incoherente,

pero su estilo extraño y su rica imaginería la hacen memorable.

La transformación de imágenes se refiere no solo a la transformación entre cosas concretas —cosas cuyas imágenes específicas nos vienen naturalmente a la mente cuando hablamos de ellas, como manzanas, flores, sartenes y botes de basura—, sino también a la transformación entre cosas abstractas, como la construcción social, la belleza y el dolor. Estas palabras no tienen referentes específicos. Entonces, ¿cómo transformamos estas cosas abstractas en imágenes concretas y encontramos las conexiones entre ellas? El truco fundamental es la asociación.

"Construcción social" es un término abstracto. Gracias a la construcción, las ciudades tienen más rascacielos y las carteras de las personas están más llenas. Por lo tanto, para recordar la "construcción social", podemos imaginar cosas concretas como "edificios" o "carteras". "Belleza" también es un término abstracto, generalmente usado para describir el atractivo de una mujer, lo que fácilmente nos lleva a la imagen de una "mujer hermosa", que es una persona concreta. "Dolor" es otro término abstracto; las personas sienten dolor porque han sido lastimadas. Podemos imaginar la imagen concreta de una "mujer hermosa siendo criticada por su jefe". Así, la imagen formada por asociación es: una mujer hermosa saliendo de un rascacielos, recién criticada por su jefe, con un rostro de profundo dolor. La transformación de conceptos abstractos en imágenes es precisamente la dificultad de las técnicas de memoria basadas en imágenes. Para aplicar con destreza estas técnicas, es necesario dominar la habilidad de convertir palabras abstractas en imágenes.

¿Cómo se pueden transformar números abstractos como 1, 2, 3, 4, 5... en imágenes? Mediante la asociación, podemos llegar a la siguiente conclusión: 1 se asemeja a un árbol, 2 a un pato, 3 a una oreja, 4 a una bandera roja, 5 a un anzuelo, 6 a un aro de hierro, 7 a una hoz, 8 a una calabaza, 9 a un globo, 0 a un huevo... formando clavijas de memoria para diferentes números. Usemos este método para memorizar el poema de Wang Zhihuan "Ascendiendo a la Torre de la Cigüeña": "El sol se pone tras las montañas, el Río Amarillo desemboca en el mar. Para ver mil millas más allá, asciende otra historia". Encuentra las palabras clave en cada verso. Para el primer verso, "atardecer" se puede imaginar como ver los rayos del sol a través de las copas de los árboles durante el día; para el segundo verso, "Río Amarillo" se puede imaginar como un pato flotando en el Río Amarillo; Para el tercer verso, "mil millas más allá" puede imaginarse como oídos y ojos que se elogian mutuamente por su agudo oído y su capacidad de visión a distancia; para el cuarto verso, "ascender otro piso" puede imaginarse como una bandera roja ondeando en el aire. Este método de memorización mediante imágenes numéricas transforma fácilmente la secuencia de estos cuatro versos poéticos en imágenes, reduciendo considerablemente la dificultad para los principiantes.

La memoria consiste en conectar dos imágenes. Por ejemplo, la palabra inglesa "tree" significa "árbol", y memorizarla consiste en vincular "árbol" con la imagen de un árbol. En este proceso, podemos imaginar la "r" de la palabra como una rama, lo que facilita recordar la conexión. Otro ejemplo es la palabra "hesitate", que se puede dividir en tres partes: "he" (él), "sit" (sentarse) y "ate" (el pasado de comer). Luego, podemos imaginar la

imagen de alguien sentado, comiendo con vacilación. Memorizar "hesitate" requiere dividir la atención en ocho partes, sin conexión entre ellas. Sin embargo, si dividimos "hesitate" en tres partes, y estas tres partes están conectadas con el concepto de "vacilación", entonces solo necesitamos centrar nuestra atención en esta conexión. La memorización concentrada siempre es más fácil, más sólida y más duradera que la memorización dispersa.

La memoria fotográfica es el nivel más alto de la memoria de imágenes. Cuando se domina la memoria de imágenes, las imágenes que el cerebro recuerda aparecen en él como fotografías. Muchas personas con talento tienen la capacidad de recordar todo lo que ven. Convierten lo que ven en imágenes y las memorizan en el hemisferio derecho del cerebro como si fueran fotografías. Cuando es necesario, el cerebro presenta estas imágenes directamente, y lo que recuerdan se vuelve claro a simple vista.

¿Recuerdas que en la serie "Struggle", Lu Tao se enamoró de Xia Lin y le pidió su información de contacto? Xia Lin, queriendo complicarle las cosas, le dio deliberadamente un montón de números de teléfono, de los cuales solo uno era el suyo. Poco después de separarse, Xia Lin recibió una llamada de Lu Tao. Resultó que había memorizado todos esos números y los marcó uno por uno hasta que finalmente logró comunicarse con Xia Lin. De hecho, con la práctica, todos pueden tener una memoria increíble como la de Lu Tao. La memoria se puede mejorar mediante el entrenamiento. Al aprender técnicas de memoria basadas en imágenes, se pueden mejorar

rápidamente las habilidades de memoria, convirtiéndose en expertos en memoria.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilizando técnicas de memoria basadas en imágenes para memorizar el siguiente conjunto de palabras, ¿qué asociaciones haría?

Sacerdote taoísta, cubo de pintura, escaleras, zuecos de madera, elefante, refrigerador, nubes, mesa, rosa

Respuesta sugerida:

El sacerdote taoísta cayó en un cubo de pintura y rodó por las escaleras. Justo entonces, vio a un elefante con zuecos de madera sentado en un refrigerador, alejándose en una nube. El elefante se cayó accidentalmente de la nube, estrellándose contra una mesa y esparciendo rosas por el suelo.

Capítulo diez: Técnica de memoria en cadena

Aquí tienes un conjunto de palabras: manzana, atún, percha, pájaro, binoculares, zanahoria, gorila, anillo, mano, inodoro, tortuga, asta de bandera, guantes de boxeo, llave, cocodrilo, micrófono, mesa, computadora, taza de té, huevo. Si te pidieran memorizar este conjunto de palabras en un orden fijo, ¿no te resultaría increíblemente difícil? La dificultad no solo reside en recordar las palabras en sí, sino también en memorizarlas en este orden fijo. Por lo tanto, durante el proceso de memorización, es posible que experimentes lagunas frecuentes en la memoria. Utilizando los métodos tradicionales de memorización mecánica, cuando se nos dice que una palabra es "manzana", podríamos memorizarla así: "Una es manzana, una es manzana, una es manzana...". Cuando se nos dice que la segunda palabra es "atún", podríamos memorizarla así: "Una es manzana, dos es atún, una es manzana, dos es atún, una es manzana, dos es atún...", y así sucesivamente, repitiéndose sin parar. Cada vez que memorizas una palabra nueva, necesitas repetir todas las palabras memorizadas previamente. Este método de memorización dispersa la atención en 20 palabras, lo que impide concentrarse en cada una y ejerce una enorme presión sobre la memoria. Además, incluso si memorizas las 20 palabras, el orden puede ser incorrecto; podrías recordarlas como pájaros seguidos de zanahorias, o zanahorias seguidas de pájaros. Entonces, ¿cómo puedes memorizar estas 20 palabras aparentemente inconexas en

orden, con precisión y profundidad? Aquí tienes un truco ingenioso.

Primero, intenta encontrar las conexiones entre dos palabras adyacentes y convierte estas conexiones en imágenes.

El primero es una manzana, el segundo es un atún. Podemos encontrar la conexión entre las manzanas y el atún y formarnos una imagen mental: un atún con forma humana comiendo una manzana.

En tercer lugar, está la percha. Luego, encuentra la imagen relacionada entre el atún y la percha: el atún está colgado en la percha.

El cuarto es el pájaro. Encuentra la conexión entre la percha y el pájaro: una percha con forma de pájaro.

En quinto lugar está el telescopio; encuentra la conexión entre el telescopio y el pájaro: el pájaro observa a través del telescopio.

Después de formar cinco imágenes interconectadas en tu mente, las imágenes anteriores podrían estar un poco borrosas, pero no las olvidarás. En este punto, recuerda repetirlo, mirando estas cinco imágenes de nuevo. Pero recuerda, no crees nuevas asociaciones entre dos palabras relacionadas. Repasar es simplemente revisitar las imágenes ya formadas para profundizar tu impresión y consolidar tu memoria. Aquí tienes un ejemplo específico: un atún comiendo una manzana, un atún colgado de una percha, una percha con forma de pájaro y un pájaro observando a través de binoculares. Usando este método,

¿puedes decir fácilmente el orden de las primeras cinco palabras: manzana, atún, percha, pájaro, binoculares, y sentirte muy relajado? Después de fortalecer tu memoria, puedes pasar a memorizar las siguientes palabras.

El sexto es la zanahoria. Encuentra la conexión entre el telescopio y la zanahoria: la lente del telescopio está hecha de zanahoria.

El séptimo es el gorila. Encuentra la imagen que conecta al gorila con la zanahoria: El gorila vive en una casa de madera con forma de zanahoria.

El octavo es el anillo. Encuentra la imagen que conecta el anillo con el gorila: el gorila lleva un anillo alrededor del cuello.

El noveno elemento es la mano; encuentra la conexión entre la mano y el anillo: la gente usa sus manos para tirar de un pomo de puerta hecho de un anillo.

El décimo es el inodoro. Encuentra la imagen que conecta la mano con el inodoro: una mano está limpiando el inodoro.

Visualiza mentalmente las cinco imágenes del seis al diez para reforzar tu memoria: la lente del telescopio está hecha de una zanahoria, un orangután vive en una casa de madera con forma de zanahoria, el orangután lleva un anillo alrededor del cuello, la gente tira de un pomo de puerta hecho con un anillo, y una mano limpia un inodoro. Por lo tanto, el orden del seis al diez es: zanahoria, orangután, anillo, mano, inodoro.

Siguiendo este patrón, podemos recordar fácilmente el orden de las palabras del once al quince y del dieciséis al veinte, memorizando así el orden de las veinte palabras de forma sencilla. En retrospectiva, ¿no fue increíblemente fácil y sin esfuerzo? Completamente diferente a la confusión inicial, memorizaste estas veinte palabras sin esfuerzo. Esta es la magia de la técnica de la memoria en cadena.

La técnica de memoria en cadena conecta fragmentos de información adyacentes como cadenas, formando una cadena entrelazada. Cuando un tercer fragmento de información se enlaza con el segundo, el primero se descarta por completo y la atención se centra por completo en el nuevo enlace. Además, memorizar cada fragmento de información solo requiere recordar el siguiente, eliminando la carga de recordar el tercero y los subsiguientes, lo que reduce considerablemente el estrés. En otras palabras, en la técnica de memoria en cadena, no existe relación entre el enésimo y el (n+2)ésimo fragmento de información. Los métodos tradicionales de memorización mecánica dispersan la memoria en fragmentos individuales, mientras que cada memorización con la técnica de memoria en cadena requiere una atención totalmente concentrada, lo que resulta en una retención de memoria mejor y más robusta.

La técnica de memoria en cadena transforma esencialmente las conexiones entre cada pieza de información en imágenes. Es importante comprender que el hemisferio izquierdo del cerebro se encarga de recordar símbolos como palabras y números, mientras que el hemisferio derecho se encarga de recordar imágenes,

relaciones espaciales, sonidos y melodías. Además, la capacidad de memoria del hemisferio derecho es 100 veces mayor que la del hemisferio izquierdo. Por lo tanto, en comparación con recordar palabras y números, el cerebro humano experimenta menos estrés al memorizar imágenes. Así, al utilizar la técnica de memoria en cadena, al encontrar la conexión entre dos piezas de información, la información abstracta o concreta se transforma en imágenes, formando escenas claras y fijas para facilitar su memorización.

Al crear vínculos, intente usar la exageración y el absurdo, piense en metáforas absurdas y emplee el pensamiento contraintuitivo para subvertir los patrones de pensamiento habituales. Esto profundizará la memoria. Por ejemplo, en una plaza llena de gente, nadie prestará atención a la mayoría de la gente. Sin embargo, si alguien está desnudo en la plaza, por muy llena que esté, la gente lo notará. Esta es una característica de nuestro cerebro: recordamos cosas especiales con mayor facilidad. El mismo principio se aplica a la técnica de la memoria en cadena. Al buscar una conexión entre un pájaro y una percha, podemos imaginar esta escena: un pájaro posado en una percha, lo cual es un fenómeno perfectamente normal. Pero, en comparación con "una percha con forma de pájaro", ¿cuál es más probable que atraiga la atención de la gente? La respuesta es obvia: la segunda. Por lo tanto, al buscar conexiones entre dos datos cualesquiera, asegúrese de seguir este principio para ayudar a consolidar la memoria.

En la técnica de la memoria en cadena, la claridad de los enlaces está estrechamente relacionada con la fuerza de

la memoria. En otras palabras, cuanto más clara sea la combinación de información con otra, más fácil será recordarla y más fuerte será la memoria. Al encontrar la conexión entre dos datos, se utilizan todo tipo de enlaces inimaginables para que la imagen formada entre ambos se aclare y fije mejor en el cerebro, de modo que pueda recuperarse con precisión en cualquier momento.

La técnica de memoria en cadena implica enlaces interconectados que permiten recordar la secuencia completa. Recordar cualquier enlace puede conectar con cualquier otro.

La técnica mnemotécnica de la cadena se puede usar no solo para memorizar palabras sin conexión lógica, sino también para memorizar artículos, puntos clave y discursos. ¿Alguna vez te ha pasado que, al memorizar un artículo, sueles tener lagunas en la memoria, terminas una sección y no sabes cuál es la siguiente, pero una indicación te permite continuar? ¿O que, durante un discurso, acabas de presentar un punto con pasión y, de repente, te quedas en blanco, sin saber qué decir a continuación? De hecho, usando la técnica mnemotécnica de la cadena, estas situaciones embarazosas se pueden evitar por completo. Podemos encontrar una palabra clave al principio de cada párrafo de un artículo o discurso y memorizarla usando la técnica mnemotécnica de la cadena. Esto facilita mucho recordar el orden y el contenido de cada párrafo.

La clave para usar la técnica de la memoria en cadena reside en establecer conexiones. Mientras las conexiones sean lógicas y claras, formando una estructura mental conectada en el cerebro, la memorización se vuelve mucho más fácil; de lo contrario, será contraproducente. La

técnica de la memoria en cadena es útil para la memoria y es un método eficaz y fácil de aprender para la memorización diaria.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Usando la técnica de memoria en cadena, libera tu imaginación para memorizar los siguientes 10 conjuntos de palabras. Crea una imagen fija de la asociación entre palabras adyacentes y observa cuánto tardas en recordarlas.

Llaves, cucarachas, balones de fútbol, mujeres, cucharas, piedras, leche, zapatos, hornos microondas, abuela.

Respuesta sugerida:

Llave y Cucaracha: Una persona usa una llave con forma de cucaracha para abrir una puerta;

Cucarachas y balones de fútbol: Una cucaracha está jugando al fútbol.

Fútbol y mujeres: Una mujer sostiene un balón de fútbol en sus brazos;

Mujeres y cucharas: Una mujer está cocinando con una cuchara;

Cuchara y piedra: Una cuchara crece de una piedra en el borde de un acantilado;

Piedras y leche: Se exprimía leche de las piedras;

Leche y zapatos: Los zapatos están bebiendo leche;

Zapatos y horno microondas: Los zapatos explotan en el horno microondas;

Horno de microondas y abuela: La abuela está acostada en una cama que parece un horno de microondas.

Capítulo once: Técnicas de memoria significativa

La memorización es un proceso gradual; no se trata solo de adquirir material, sino, más importante aún, de dominarlo y aplicarlo. Si no comprendes a fondo los puntos clave y el significado más profundo del material, y te limitas a la memorización mecánica, entonces será una tarea ardua y, en gran medida, sin sentido. El propósito de la memoria es aplicar lo aprendido a la práctica. Para lograrlo, debes profundizar en el significado del material.

La memorización significativa es un método de memorización basado en la comprensión de su significado y las conexiones inherentes entre sus puntos clave. Es una forma de memoria abstracta que se alinea con el modelo operativo del hemisferio izquierdo. Memorizar un artículo, una pintura o un concierto requiere una comprensión profunda de su contenido, un pensamiento lógico sólido y habilidades lingüísticas, todos resultados de la actividad del hemisferio izquierdo. A través de las experiencias sensoriales (ver, oír, tocar, oler y gustar), estas sensaciones son procesadas por el hemisferio izquierdo. Este utiliza el pensamiento abstracto para expresar estas experiencias sensoriales en lenguaje, integrándolas finalmente en la memoria cerebral.

Por ejemplo, al memorizar un discurso, quien lo memoriza necesita comprender el significado del mismo y usar el pensamiento lógico para asimilarlo e interiorizarlo,

convirtiéndolo en una parte completamente dominada del mismo. Solo así podrá hablar con fluidez y sin esfuerzo durante el discurso.

La memorización significativa requiere actividad mental, que implica una reflexión cuidadosa y una comprensión profunda del significado del material. Una vez comprendido el significado, la memorización está prácticamente completa. Recuerda cuando te dieron un texto clásico chino largo y difícil. En la primera lectura, ni siquiera pudiste terminarlo, encontrándote con caracteres desconocidos, y mucho menos captar su significado. Sin embargo, con la explicación de un profesor, una comprensión minuciosa de las frases difíciles y una comprensión del contexto, el significado general y las ideas y sentimientos del autor, puedes leer el texto con mayor fluidez y memorizarlo fácilmente al releerlo. En este proceso de memorización, la comprensión del texto es donde la mente está más activa; transformar los resultados de esta actividad mental en lenguaje es lo que llamamos memoria.

La memoria significativa es la memoria de pensamiento abstracto del hemisferio izquierdo, que corresponde a la memoria visual del hemisferio derecho y se manifiesta como memoria de imágenes. Ya hemos hablado de la memoria de imágenes en capítulos anteriores; cuando la memoria abstracta es demasiado compleja y difícil de recordar, puede transformarse en imágenes, dibujos, etc., mediante la asociación. Psicológicamente, los experimentos han demostrado que la memoria visual es más eficaz que la abstracta. La intuición, la viveza y la expresividad de la memoria visual favorecen la memoria, haciéndola más

rápida y sencilla; mientras que la memoria de imágenes se basa únicamente en el pensamiento abstracto, que es más exigente mentalmente. Hoy en día, con el aumento de la investigación sobre técnicas mnemotécnicas, la memoria abstracta está recibiendo más atención. Se reconoce que, si bien el pensamiento visual es más eficaz, no todo el material memorizado es adecuado para la memoria visual. Muchos materiales que requieren procesamiento y comprensión mental requieren métodos de memoria abstracta, como la memorización de los artículos mencionados anteriormente. La memoria abstracta se ha convertido en una parte crucial de la memoria.

Lo opuesto a la memoria significativa es la memoria memorística. En pocas palabras, la memoria memorística es la memorización forzada de material; requiere repetición mecánica para completar la tarea. La memoria memorística se utiliza principalmente para memorizar material sin sentido, o cuando quien memoriza no puede comprender el material y solo puede recurrir a la memorización mecánica. La memoria significativa, por otro lado, se centra en memorizar el material después de comprender su significado; la memoria memorística se centra en memorizar material cuando su significado es incomprensible o imposible de captar.

Los experimentos han demostrado que la memoria significativa es superior a la memorización. Esto se debe a que conecta el material aprendido con las experiencias existentes en el cerebro, integrándolo en el sistema de conocimiento existente y absorbiéndolo. La memoria memorizada, en cambio, es aislada y no puede vincularse con los recuerdos existentes, lo que la hace más propensa a

perderse. La memoria significativa es más eficiente y ofrece mayores beneficios que la memorización.

Si bien la memoria significativa tiene sus propias ventajas y desventajas en comparación con la memoria visual y la memoria de memoria, la combinación de estos métodos para una memorización profunda y el aprovechamiento de sus respectivas fortalezas darán como resultado mejores resultados de memoria y recuerdos más sólidos.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilizando la técnica de dispositivos mnemotécnicos significativos, intente memorizar la obra en prosa clásica de Han Yu, "Sobre los maestros".

Capítulo Doce Técnicas de Memoria Absurda

Generalmente, la gente cree inconscientemente que el desarrollo de las cosas debe seguir ciertas leyes y mantenerse dentro de un rango normal. Cualquier cosa fuera de este rango se considera irrazonable, inusual e incluso herética. Por lo tanto, al memorizar, solo se puede actuar con honestidad y seriedad; un huevo se recuerda como un huevo, y una alfombra como una alfombra en sentido general, no como un huevo con sabor a fruta o una alfombra de papel. Desde la perspectiva de algunos "cuadros anticuados", estas asociaciones absurdas son completamente erróneas. Sin embargo, con la continua evolución del pensamiento humano, se han dominado las leyes básicas de la memoria. Cuanto más absurda es la asociación, mayor es la estimulación cerebral, más activa se vuelve, más se excita y más ayuda a recordar. La técnica de la memoria absurda utiliza métodos absurdos para asociar el material a memorizar y conectarlo en pequeños fragmentos para su memorización.

La esencia de la mnemotecnia absurda reside en la absurdidad de la asociación. Al crear asociaciones increíbles con el material a memorizar, se incrementa el placer de memorizar. El material en sí mismo proporciona al cerebro una estimulación superior a la habitual, atrayendo la atención hacia él y permitiendo una memorización más concentrada. La absurdidad de la mnemotecnia absurda se manifiesta principalmente en una

ilógica exagerada. Por ejemplo, la alfombra de papel mencionada anteriormente utiliza la exageración para imaginar el papel como una alfombra, creando una asociación ilógica entre ambos. Al visualizarse caminando suavemente sobre una alfombra de papel, la conexión entre el papel y la alfombra se puede recordar fácilmente.

La técnica mnemotécnica del absurdo se utiliza comúnmente para memorizar una serie de materiales con poca o ninguna conexión entre sí. Mediante esta técnica, se emplea la exageración para conectar objetos adyacentes, creando una imagen visual vívida. Al memorizar, basta con recordar esta imagen para recordar el contenido específico. Por ejemplo, al memorizar el siguiente material, la técnica mnemotécnica del absurdo puede utilizarse para relacionar: rosa, soldado, luna, sofá, helado, río Yangtsé, vaso de agua. A continuación, se presenta un análisis detallado de este conjunto de materiales.

Primero, crea una asociación absurda entre rosas y soldados, imaginando a un soldado recibiendo un gran ramo de rosas. Si bien no es una exageración, esta asociación se alinea con la idea de ir a contracorriente, dejando una impresión duradera y fortaleciendo la memoria. A continuación, asocia a los soldados con la luna. Normalmente, la mayoría de la gente imagina soldados bajo un árbol mirando la luna, pero esta asociación poco atractiva se desvanece rápidamente de la memoria. Sin embargo, si imaginas la luna como el retrato de un soldado o una luna con uniforme militar, evoca una sensación única y deja una impresión mucho más fuerte. La siguiente asociación es con un sofá. Imagina que la luna está hecha de tela, o una familia viendo la televisión en la luna. Esto

facilita recordar sin la memorización rígida de la luna y el sofá, evitando la confusión y el olvido asociados con el aprendizaje mecánico. En esta memoria asociativa, basta con usar la imaginación. A continuación, asociamos un sofá con un helado. Puedes imaginarte sentado en un sofá comiendo helado, pero esta asociación es demasiado monótona y aburrida, y se olvida fácilmente. Sin embargo, si te imaginas comiendo un helado con forma de sofá o sentado en un cono de helado, ¿no profundizaría eso el recuerdo? Este es el poderoso efecto de la técnica mnemotécnica del absurdo. La siguiente conexión es el helado y el río Yangtsé. Podemos imaginar el río Yangtsé tan grande como un cono de helado, con un grupo de niños patinando sobre él. La combinación final es el río Yangtsé y un vaso de agua. Imagina el río Yangtsé fluyendo por la boca del vaso, conectando así en la memoria el río Yangtsé, aparentemente sin relación, y el vaso.

El uso de mnemotecnia absurda se basa en asociaciones ridículas, pero estas asociaciones deben ser las correctas para ayudar a la memoria. Si las asociaciones son demasiado inverosímiles, dificultarán aún más la memorización. Por lo tanto, al hacer asociaciones absurdas, se deben seguir los siguientes principios básicos: Primero, el principio de exageración. Exagere el material a memorizar tanto como sea posible. Por ejemplo, en la memorización anterior, imaginarse sentado en un cono de helado es una exageración del tamaño del helado. Segundo, el principio de desproporción. Ajuste el tamaño y la proporción del material a memorizar según las necesidades de la memoria. Por ejemplo, imaginar la luna como un sofá es una reducción del tamaño real de la luna; tener el río Yangtsé fluyendo desde un vaso requiere imaginar un vaso

gigante en su mente. Tercero, las asociaciones deberían ser idealmente escenas o acciones en curso. Por ejemplo, sentarse en la luna, el río Yangtze fluyendo desde un vaso, comer un cono de helado con forma de sofá: sentarse, fluir y comer son todas acciones o actividades continuas, y las acciones en movimiento son más propicias para profundizar la impresión de la memoria.

Lo absurdo de las técnicas de memorización reside en su aparente naturaleza sin sentido. Mediante esta imaginación poco convencional, se despliega una serie de materiales para memorizar, empleando la exageración y la magnificación para transformar el proceso en una experiencia fantástica, permitiendo completarlo en un ambiente relajado. Este método reduce significativamente la dificultad de memorizar, aumenta su disfrute y aumenta la motivación para memorizar.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilizando técnicas mnemotécnicas absurdas, memorice el siguiente conjunto de información:

Manzanas, cama, televisión, pradera, pizarra, refrigerador, pintura al óleo, fresas.

Capítulo trece: La técnica de memoria de la habitación romana

En la serie de televisión "El Detective de la Mente", el protagonista, Xuechen, era un niño con muy malas notas desde pequeño. Su familia lo descuidaba con frecuencia y sus compañeros de clase lo detestaban. Un día, mientras Xuechen se sentía deprimido, se encontró con su amiga Meishi y le contó sus dificultades académicas causadas por su mala memoria. Meishi lo escuchó y de inmediato le pidió que escribiera 20 palabras, que memorizó rápidamente, dejando a Xuechen asombrado. Meishi le enseñó entonces sus técnicas de memorización, llevándolo a un "palacio de la memoria" y enseñándole a memorizar los nombres de los diversos emperadores de la dinastía Han. Llegaron a un magnífico palacio con muchas habitaciones. Primero entraron en la primera habitación, donde una persona desayunaba en un trono. Su desayuno consistía en hamburguesas y un delicioso pastel (高), así recordaron que el primer emperador de la dinastía Han fue el emperador Gaozu. Luego, fueron a la segunda sala, donde el hombre en el trono, tras un copioso desayuno, empezó a sentir dolor de estómago (惠), lo que les hizo recordar que el segundo emperador de la dinastía Han fue el emperador Hui. Luego, entraron a la tercera sala, donde el hombre con dolor de estómago seguía en el trono, pero tras oler (文) algo extraño, el dolor desapareció, lo que les permitió recordar fácilmente que el tercer emperador de la dinastía

Han fue el emperador Wen... Con la ayuda de los hermosos poemas, la memoria de Xuechen mejoró notablemente, su rendimiento académico mejoró notablemente y su familia, maestros y compañeros lo apreciaban aún más.

El método de memoria que Meishi enseñó a Xuechen fue el Sistema de Habitaciones Romanas, originalmente inventado y practicado por los romanos. Este método asocia las cosas a memorizar con la disposición de la habitación u otros lugares familiares, vinculando lo desconocido con lo conocido. Esto no solo ayuda a una memorización rápida, sino que también hace que el orden de la memoria sea más organizado y preciso. El Sistema de Habitaciones Romanas es el antepasado de todas las técnicas de memoria, basado en la ubicación, por lo que también se conoce como el método de memoria de ruta. Se utiliza principalmente para memorizar grandes cantidades de datos. Categorizar estos datos y colocarlos en diferentes habitaciones evita la confusión. Por ejemplo, si desea recordar las palabras flor, piedra, fideos instantáneos, pelota, anillo y dinero, puede usar la técnica de memoria de habitaciones romanas para recordarlas así: Una persona abre una puerta con forma de flor y entra en la habitación; va a la sala de estar, se sienta en un sofá de piedra y ve un anuncio de fideos de carne con repollo encurtido Lao Tan en la televisión; Tiene mucha hambre, así que va a la cocina a cocinar algo para comer, abre una olla con forma de bola que contiene un anillo, y en la tabla de cortar al lado hay un cuchillo de cocina hecho con billetes de 100 yuanes.

Las técnicas mnemotécnicas se dividen en dos categorías: asociación y clavijas. La mnemotécnica romana de habitación es un tipo de mnemotécnica de clavijas que

utiliza habitaciones o lugares familiares de la vida real como vía para la memorización, como el dormitorio, el salón, la cocina, el aula, la estación, el coche, la oficina, etc. Se memorizan las características distintivas de estos lugares, que se convierten en ganchos en las clavijas. Luego, mediante el pensamiento abstracto, se transforma la información en imágenes y se asocian con las diferentes clavijas, vinculando los elementos a memorizar con sus características. Simplemente se recorre este camino, recordando cada clavija y su información correspondiente, familiarizándose completamente con el camino y sus características. Una vez familiarizado con el camino y sus clavijas, memorizar simplemente consiste en unir los elementos a memorizar a las clavijas en secuencia, vinculándolos así con sus características. Para consolidar la memoria, se recorre repetidamente el camino con las clavijas, asegurando la memorización completa de todo lo asociado con cada clavija. De esta manera las cosas a memorizar se recuerdan completamente.

La memoria implica dos procesos: memorizar y recordar. Memorizar transforma la información a memorizar en un formato fácil de recordar, un proceso similar al formateo de materiales. Por ejemplo, para memorizar el número de la línea directa 400000, se podría memorizar como "cuatrocientos millones de compatriotas". Recordar, por otro lado, implica almacenar una gran cantidad de información para memorizar de forma ordenada en el cerebro, haciéndola fácilmente accesible durante la recuperación; este proceso es similar al formateo cerebral. Por ejemplo, al colocar las palabras "flor", "piedra", "fideos instantáneos", "pelota", "anillo" y "dinero" secuencialmente en el espacio de almacenamiento

del cerebro, se pueden recordar directamente estos elementos según su orden de asociación.

Supongamos que queremos memorizar el orden cronológico de varias guerras que ocurrieron en la historia moderna de China: la Guerra del Opio de 1840, la Guerra Sino-Francesa de 1883, la Primera Guerra Sino-Japonesa de 1894, la invasión de China por la Alianza de Ocho Naciones en 1900 y la Guerra Ruso-Japonesa de 1904. Usando el método romano de la habitación por habitación, podemos memorizarlo así: El dueño de casa conduce un autobús hasta la puerta principal; hay un pato en el pequeño estanque del patio; al abrir la puerta, hay zapatos de senderismo en el zapatero y una pintura en la pared del pasillo; el cónyuge está comiendo en la mesa del comedor, en la que hay verduras encurtidas importadas de Japón; frente a ellos hay un tazón de gachas de ocho tesoros y dos huevos; en la cocina, una ama de llaves rubia de ojos azules está lavando enojada los platos japoneses favoritos del dueño de casa. A través de este método de recorrer cada habitación, el memorizador solo necesita caminar por una habitación familiar para recordar fácilmente las guerras famosas de la historia moderna de China y las fechas de su estallido.

Al utilizar la técnica de memorización de habitaciones romanas, es importante tener en cuenta varios detalles. En primer lugar, este método se utiliza principalmente para memorizar grandes cantidades de datos, colocándolos en ganchos en cada habitación del palacio. En segundo lugar, las habitaciones elegidas como ganchos deben ser muy conocidas, donde se pueda recordar el mobiliario obvio de cada ubicación en un orden específico. Por último, se debe

evitar usar dos objetos similares como ganchos simultáneamente para evitar confusiones.

El paso más importante de la Técnica de Memoria de la Habitación Romana es crear una ruta de memorización. Una ruta apropiada y razonable aumenta la probabilidad de memorización exitosa. La selección de la ruta debe seguir estos seis principios básicos: Primero, la ruta debe tener características distintivas. Los objetos elegidos como clavijas en la ruta deben tener características claras y ser significativamente diferentes de los objetos circundantes, como un color brillante o una forma inusual. Las clavijas de memoria no deben ser similares entre sí; es decir, dos objetos con características comunes no deben aparecer en la misma ruta de memorización como clavijas. Segundo, la ruta de memorización debe ser interesante. Una ruta monótona hace que el proceso de memorización sea tedioso. Si las clavijas en la ruta son divertidas, no solo hacen que la memorización sea una experiencia placentera, sino que también motivan a las personas a memorizar. Tercero, las clavijas en la ruta deben ser fijas y no cambiar arbitrariamente. Cuarto, elegir la ruta de memorización más adecuada según la información a memorizar. Si la información es relativamente simple, buscar una ruta simple con menos clavijas; si la información es compleja, buscar una ruta compleja con varias clavijas. Quinto, la ruta debe observarse desde el mismo ángulo. Si se observa la misma ruta desde diferentes ángulos cada vez, es fácil que se produzcan confusiones. Por lo tanto, es fundamental asegurar que el ángulo de observación sea siempre el mismo. Sexto, planifique racionalmente el tiempo transcurrido entre cada punto de memoria en la ruta. Asegúrese de que el tiempo transcurrido entre dos puntos

de memoria adyacentes no supere medio segundo para garantizar que el contenido memorizado se conecte de forma rápida y eficaz.

Como forma de memorización con clavijas, la mnemotecnia romana de habitaciones era un método utilizado por los antiguos romanos para memorizar cosas antes de la invención de la imprenta. Dividían sus castillos en varias habitaciones, se familiarizaban con el mobiliario de cada una y desplegaban al máximo su imaginación, empleando elementos como el tiempo, el espacio, las palabras, los números, las imágenes y los colores para conectar lo que necesitaban recordar con los objetos de las habitaciones. La intención original de los inventores de la mnemotecnia romana de habitaciones era usar cosas familiares para recordar cosas desconocidas.

Basándose en el método romano de memoria espacial, se han derivado muchas otras técnicas mnemotécnicas basadas en los mismos principios, como la memoria corporal, la memoria del zodíaco chino y la memoria de los signos zodiacales. Quien memoriza simplemente necesita memorizar cada parte del cuerpo, el orden de los doce animales del zodíaco y el orden de los doce signos zodiacales, asociando las cosas a memorizar con las partes del cuerpo, los animales y los signos zodiacales en secuencia, y así puede memorizarlas fácilmente. Por ejemplo, al usar la memoria corporal para memorizar las palabras "pan", "salchicha" y "ruedas de viento y fuego", se puede visualizar a una persona con un sombrero de pan, dos salchichas largas en la boca y ruedas de viento y fuego colgando del cuello.

La memoria no tiene por qué limitarse necesariamente a patrones de pensamiento fijos. Una memoria eficiente te permite explorar libremente el mundo del pensamiento, dando rienda suelta a tu imaginación. Mientras tengas un pensamiento lógico claro, cuanto más fantástica sea tu imaginación, más te ayudará a memorizar. La técnica de la memoria de la habitación romana funciona de la misma manera, simplificando recuerdos complejos y garantizando que la memoria deje de ser un obstáculo para el éxito.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Basándose en los principios de la memoria de la habitación romana, utilizando lugares familiares como clavijas, memorice el siguiente conjunto de palabras: Ejército Popular de Liberación, América, rosa, sol, Blancanieves, Aeropuerto de Baiyun, toalla, Ostrovsky, frutos rojos, Halloween.

Cada persona piensa de forma diferente y su imaginación varía enormemente, cada una con características personales en cierta medida. Por lo tanto, la memoria difiere naturalmente de una persona a otra. Si un aprendiz elige un entorno familiar y puede encontrar objetos relacionados en él que le ayuden a memorizar, entonces cualquier asociación que contribuya a una memorización efectiva es la mejor técnica de memorización.

Capítulo catorce Técnicas de memoria sistémica

En la sociedad actual, al evaluar el potencial de una organización, se suele considerar su cohesión —la fuerza centrípeta de sus miembros— como un criterio crucial. La existencia misma de una organización reside en su capacidad para guiar sistemática y eficazmente las actividades de sus miembros, garantizando que el comportamiento dentro de la organización sea organizado y estandarizado, en lugar de caótico. Al igual que los cimientos de un edificio, que deben estar firmes y seguros, no se puede garantizar que la estructura construida sobre ellos sea segura y estable. De igual manera, si una organización no es lo suficientemente rigurosa, todas sus actividades carecerán de salvaguardias sistemáticas. El sistema es a la mnemotecnia lo que los cimientos son a un edificio. La mnemotecnia sistemática requiere que las personas organicen, planifiquen, clasifiquen y resuman sistemáticamente el material a memorizar durante el proceso, y que aclaren las interrelaciones entre las diferentes partes del material, de modo que formen un nuevo sistema o se incluyan en el mismo sistema existente. Antes de introducir este material en el cerebro, se clasifica según sus conexiones internas para organizarlo mejor. La memoria basada en este proceso es la memoria sistemática, y este método de memoria es la mnemotecnia sistemática, también conocida como mnemotecnia de esquema o mnemotecnia de red.

Las técnicas de memoria sistemática requieren memorizar el material dentro de un marco holístico, evitando la desorganización que supone memorizar elementos individuales. El proceso de memorización no se limita a la simple memorización mecánica, sino a la formación de un sistema cohesivo en el cerebro que se relaciona con el material. Este sistema implica una disposición clara de la información, asegurando que cada elemento esté correctamente ubicado y sea fácilmente aplicable. Al memorizar grandes cantidades de material, un enfoque paso a paso no solo resulta extremadamente largo, sino también ineficaz, ya que el olvido y la confusión dificultan el progreso. Las técnicas de memoria sistemática están diseñadas para cantidades tan grandes de material: primero, se debe comprender el marco general del material, identificando su contenido principal; luego, se deben integrar los detalles en el marco general para la memorización. Esto no solo mejora la eficiencia, sino que también permite una memorización holística, lo que resulta en una recuperación más precisa y clara.

La investigación psicológica demuestra que el cerebro retiene fragmentos de información individuales durante un tiempo significativamente menor que la información sistemática y organizada. En otras palabras, el cerebro humano procesa mejor la memoria sistemática, razón por la cual a menudo resulta difícil recordar detalles pequeños y dispersos.

El proceso de la memoria implica la entrada, codificación, almacenamiento y recuperación de información, y la mnemotecnia sistemática desempeña un papel crucial en este proceso. Si la información no se

codifica al ingresar, después de un período de tiempo, la información almacenada en el cerebro se convierte en un lío desordenado de datos fragmentados. Recuperar esta información fragmentada es como buscar una aguja en un pajar: extremadamente difícil. Además, debido a la falta de coherencia, el cerebro puede fácilmente descartar esta información como inútil y olvidarla, haciendo inútiles los esfuerzos previos de memorización. En conclusión, la clave de la memoria es codificar la información. Categorizar y procesar la información permite que forme un sistema neuronal interconectado al ingresar al cerebro. Esto no solo extiende el tiempo de retención de los recuerdos, sino que también facilita una recuperación precisa cuando es necesario.

Al memorizar material, el primer paso es definir claramente su estructura básica, creando un marco mental. A continuación, se completan los puntos de contenido específicos dentro del marco, descubriendo las conexiones internas entre ellos. Este proceso de enriquecer el marco añadiendo detalles lo hace más completo. La memorización basada en técnicas de memoria sistemática facilita considerablemente la recuperación, ya que consiste en recuperar información existente, enriqueciéndola y ampliándola. En otras palabras, la memorización profundiza la percepción del cerebro, formando un sistema completo de información. Esto permite una recuperación rápida y directa de la información de este sistema durante la recuperación.

La aplicación de las técnicas de memoria sistemática implica dos pasos: memoria lateral y memoria vertical. La memoria lateral implica memorizar el material en su orden

original, el más común entre los estudiantes para la adquisición de conocimientos. Por ejemplo, memorizar un tema puede lograrse siguiendo el orden original del libro de texto, revisando cuidadosamente los capítulos y ejemplos, extrayendo los puntos clave según el pensamiento e intereses propios, y luego comprendiendo y memorizando completamente el contenido tras alcanzar un alto nivel de familiaridad. La memoria lateral puede considerarse una memorización unidireccional, a nivel micro, del conocimiento sistemático. Para profundizar la comprensión del material, es necesario el segundo paso de la memoria sistemática, la memoria vertical. La memoria vertical es un método para comprender la estructura general del material desde una perspectiva macro. Se basa en la memoria lateral al organizar y comprender el material de forma holística. Por ejemplo, los estudiantes pueden usar el índice de los libros de texto o las listas de sistemas de conocimiento en los libros de referencia para comprender la estructura general de cada tema y extender esta comprensión a cada punto de conocimiento individual dentro de esa estructura. Al combinar orgánicamente los dos pasos de memorización horizontal y vertical, no solo se pueden comprender los conocimientos básicos a partir de los detalles, sino también la dirección general de la memorización. Las técnicas de memorización sistemática simplifican y sistematizan una gran cantidad de material tedioso.

La memorización basada en esquemas se utiliza con frecuencia en las técnicas de memoria sistemática. Se utiliza principalmente para memorizar grandes cantidades de material. Antes de crear un esquema, se adquiere una comprensión básica del material, se descompone en partes

más pequeñas y se aclaran las conexiones entre ellas para formar un sistema coherente. Esto facilita la extracción y creación del esquema. La memorización basada en esquemas es un método para descomponer una tarea extensa en partes más pequeñas. Esta "descomposición" se refiere a la descomposición interna del sistema, evitando la desorganización y facilitando y haciendo más eficaz que el cerebro recuerde cada parte, asegurando que no se olvide ningún detalle.

En el aprendizaje y la memorización diarios, ¿te sientes a menudo impotente e inseguro por dónde empezar cuando te encuentras con recuerdos dispersos como fechas, eventos y contenido? En realidad, el método es bastante sencillo. Dominando las técnicas de memorización sistemática y aprendiendo a categorizar, resumir y generalizar el material a memorizar en un sistema coherente, puedes estar tranquilo. Recuerda con firmeza todo este sistema y podrás liberar tu capacidad de pensamiento para recordar toda la información dispersa. ¡Así de simple es memorizar!

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice técnicas de memoria sistemática para memorizar las siguientes 10 palabras:

Deseo, aceite vegetal, avena, primo mayor, tristeza, conductor, autobús, lágrimas de Job, bicicleta, dolor.

Estas 10 palabras se pueden categorizar según sus relaciones internas: las emociones incluyen el deseo, la tristeza y el dolor; la comida incluye el aceite vegetal, la avena y la cebada; las relaciones incluyen primo y

conductor; y el transporte incluye autobús y bicicleta. Una vez que esta categorización forma un sistema, puede introducirse en el cerebro para su memorización.

Capítulo quince: Técnicas de memoria de patrones

Hagamos primero una pequeña prueba. Todos, intenten memorizar estos conjuntos de números y vean si pueden recordarlos, y cuánto tiempo les toma recordarlos: Primer conjunto: 149162536496481; Segundo conjunto: 5122073542505765; Tercer conjunto: asfixiar, esclavo. Bien, sin ser inmodesto, ya he memorizado todos estos números después de escribirlos, y los recuerdo muy profunda y firmemente; se podría decir que he logrado la memoria a largo plazo. Entonces, ¿qué hay de ustedes? ¿Siguen repitiendo estos tres conjuntos de números una y otra vez? En realidad, no importa cuán complejo sea el contenido, siempre que encuentren los patrones de su existencia y desarrollo, y comprendan los problemas esenciales, pueden memorizarlo fácilmente y, por supuesto, deshacerse de los problemas de la memorización mecánica.

Todo tiene sus propias leyes inherentes que rigen su existencia y desarrollo. Para comprender algo verdaderamente, es necesario comprenderlo mediante estas leyes; de lo contrario, solo se puede arañar la superficie. El método de memorización de patrones implica analizar los patrones de las cosas, identificar las conexiones esenciales que existen bajo su superficie y luego usar estas conexiones para la memorización. Es una forma eficaz de comprender la esencia de las cosas.

Entonces, ¿cómo utilizamos el método de memorización basada en patrones? La clave reside en encontrar los patrones inherentes y esenciales de las cosas. Estos patrones se refieren a las relaciones, las conexiones universales que inevitablemente existen dentro y entre las cosas. Para comprender estos patrones, es necesario comprender a fondo las cosas mismas. A partir del análisis, es necesario encontrar sus patrones ocultos, lo que requiere un profundo conocimiento y una capacidad de pensamiento superior. Por lo tanto, solo quienes poseen un amplio conocimiento y una mente ágil pueden dominar y aplicar plenamente el método de memorización basada en patrones.

Al encontrar material o enfrentarse a ciertas cosas, cultive el hábito de analizar el material o la cosa. No se quede solo en la superficie; analícelo, compréndalo y resúmalo para encontrar los patrones comunes entre cosas similares. De esta manera, no solo recordará el material, sino que también comprenderá todos los demás materiales con características similares, reduciendo en gran medida la carga de memorización y mejorando la eficiencia. Por ejemplo, en el proceso de estudiar historia, han ocurrido innumerables revoluciones en la historia china, que se pueden resumir en tres tipos: revoluciones feudales, revoluciones capitalistas y revoluciones socialistas. Al estudiar, sea experto en analizar los puntos en común de las múltiples revoluciones que ocurrieron en cada etapa y resumir sus características regulares. De esta manera, no es difícil ver que las revoluciones feudales fueron revoluciones contra la esclavitud, y su propósito fundamental fue mantener los intereses de la clase feudal; las revoluciones capitalistas fueron revoluciones contra el

feudalismo y la agresión, y su propósito fundamental fue mantener los intereses de la burguesía; Las revoluciones socialistas fueron revoluciones contra el feudalismo, la burguesía y la agresión, y su propósito fundamental fue defender los intereses fundamentales del pueblo. Dominar estos tres patrones permite clasificar y comprender las numerosas y complejas revoluciones de la historia china. De esta manera, incluso con mucho contenido, se puede memorizar sin esfuerzo, y dado que los diferentes contenidos están conectados y vinculados entre sí, la impresión será más profunda.

Filosóficamente, las leyes se consideran universalmente existentes y representan las conexiones inherentes y necesarias entre las cosas. Estas conexiones incluyen: relaciones de causa y efecto, relaciones temporales, relaciones de proximidad y distancia, y relaciones de todo a parte. Al memorizar, al analizar la esencia de las cosas, descubrir las conexiones internas e interrelacionadas y comprender las leyes que rigen el desarrollo de cosas similares, la memorización se vuelve naturalmente más fácil.

Hay veinticuatro términos solares en un año, y sus cambios reflejan condiciones climáticas específicas. Por ejemplo, tras el comienzo de la primavera (Lichun), el clima comienza a ser más cálido y la gente puede desprenderse gradualmente de sus abrigos pesados; el solsticio de verano marca la llegada del verano, momento en el que es necesario tomar precauciones contra los golpes de calor. Los cambios en los términos solares están estrechamente relacionados con la vida de las personas, pero la mayoría de nosotros aún no podemos determinar con precisión las

fechas exactas de los veinticuatro términos solares. Entonces, ¿cómo podemos comprender fácilmente los veinticuatro términos solares y comprender los cambios climáticos en cualquier momento y lugar? Solo necesitamos recordar esta regla: «Dos términos solares por mes, con una diferencia máxima de uno o dos días; la primera mitad del año cae el 6 y el 21 del mes lunar, y la segunda mitad el 8 y el 23 del mes lunar». Esto significa que hay doce meses y veinticuatro términos solares en un año, con dos términos solares por mes. La primera mitad del año cae el 6 y el 21 del mes lunar, y la segunda mitad el 8 y el 23 del mes lunar. Incluso con ligeras variaciones, la fluctuación es de solo uno o dos días. Por ejemplo, el comienzo de la primavera cae el 4 o 5 del segundo mes lunar, y el agua de lluvia cae alrededor del 20 del segundo mes lunar; el comienzo del otoño cae el 7 u 8 del octavo mes lunar, y el final del calor cae el 23 o 24 del octavo mes lunar. Al comprender los patrones de los cambios estacionales, las personas pueden deducir los cambios climáticos por sí mismas y comprender las tendencias recientes del clima incluso sin mirar el pronóstico del tiempo, para poder agregar o quitarse la ropa según corresponda.

La universalidad y regularidad de la mnemotecnia basada en patrones exige que el contenido memorizado aparezca repetidamente en un entorno común. Al usarla, primero se debe comprender completamente el contenido a memorizar y ser capaz de extraer su esencia, identificar pistas y organizar las ideas centrales. Partiendo de una pista, se puede ampliar a otros contenidos con puntos en común. La mnemotecnia basada en patrones es un método avanzado de memorización que puede reducir significativamente la cantidad de material a memorizar,

aligerar la carga, mejorar la eficiencia y garantizar la calidad de la memorización. Al mismo tiempo, también puede entrenar la capacidad de pensamiento, desarrollar la conciencia innovadora y cultivar el hábito del pensamiento crítico.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Tras leer la introducción a las técnicas mnemotécnicas basadas en patrones y el contenido relacionado, ¿ya puedes completar el cuestionario de memoria mencionado al principio? La respuesta es bastante sencilla:

El primer grupo: 149162536496481. Dividiendo el número 149162536496481 en nueve partes, a saber, 1, 4, 9, 16, 25, 36, 49, 64, 81, se revela un patrón: 1 es el cuadrado de 1, 2 es el cuadrado de 2, 9 es el cuadrado de 3, 16 es el cuadrado de 4, y así sucesivamente, hasta 81 es el cuadrado de 9. Por lo tanto, el número 149162536496481 está compuesto por los cuadrados de los dígitos del 1 al 9.

El segundo grupo: 51220273542505765. Divide los números 51220273542505765 en nueve partes: 5, 12, 20, 27, 35, 42, 50, 57 y 65. Puedes encontrar el patrón. Empezando con la primera parte, 5, 5 + 7 = 12, y 12 es la segunda parte. 12 + 8 = 20, y 20 es la tercera parte. 20 + 7 = 27, y 27 es la tercera parte, y así sucesivamente. El patrón de este grupo de números es que se suman 7 y 8 sucesivamente.

El tercer grupo: smother (asfixia) se puede descomponer en s (cuerda) + mother (madre), por lo que

se puede recordar así: mother (madre) casi fue asfixiada por s (cuerda).

La matanza puede verse como una hija que se enfrenta a la matanza y casi muere.

Capítulo dieciséis: Técnica de memoria a vista de pájaro

¿Intentas a menudo memorizar un artículo largo dividiéndolo en secciones? Pero después de memorizar todos los párrafos y creer que puedes relajarte, te das cuenta de que no puedes memorizarlo todo con fluidez. Tras memorizar el primer párrafo, no tienes ni idea de qué tratará el siguiente; tu mente se queda en blanco. ¿Te suena esta sensación? Sí, para simplificar grandes cantidades de material, la gente suele dividir un pasaje entero en partes más pequeñas. Sin embargo, después de memorizar estas partes, no pueden conectar los puntos, lo que hace que la memorización carezca de sentido. Desde una perspectiva psicológica, el olvido se produce porque se pierde el significado general del texto. Al dividir un artículo para memorizarlo, solo recordamos las conexiones internas entre cada oración de cada párrafo individual, perdiendo las conexiones entre los párrafos mismos. Para evitar esto, debemos mantener una imagen completa del material en nuestra mente. Este método para asegurar el significado completo se denomina técnica de memoria a vista de pájaro.

El núcleo de la técnica mnemotécnica de vista aérea es la memoria holística, que capta el material desde una perspectiva global para garantizar la continuidad e integridad de la memoria. Por lo tanto, su uso hace que la

memoria sea más completa y fiable, y puede mejorar significativamente su eficiencia.

Un experimento psicológico involucró a dos grupos de participantes que aprendieron simultáneamente un poema largo. El primer grupo utilizó un método de memorización holística, mientras que el segundo, un método de memorización parcial. Los resultados mostraron que el primer grupo memorizó el poema completo un 20 % más rápido que el segundo. Esto demuestra que la técnica de memorización a vista de pájaro puede mejorar eficazmente la eficiencia de la memoria.

Las técnicas de memoria a vista de pájaro se utilizan ampliamente en diversos sectores. En el entrenamiento deportivo, los entrenadores suelen demostrar un movimiento varias veces en una secuencia continua, seguida de una explicación general, lo que permite a los atletas imitar los movimientos del entrenador. Evitan descomponer el movimiento completo en pasos individuales y explicar cada detalle por separado. Esto se debe a que la enseñanza mediante el análisis de los movimientos perdería el atractivo estético general, mientras que la fluidez y la integridad del movimiento completo se han convertido en criterios de puntuación estrictos en las competiciones formales.

La técnica mnemotécnica de la vista aérea tiene muchas ventajas, la más importante de las cuales es su capacidad para retener el material por completo. Sin embargo, no es adecuada para todo tipo de material. Para contenido extenso y complejo, la técnica de la vista aérea claramente no favorece una memorización rápida y efectiva. En tales casos, es necesario desglosar

adecuadamente el material, pero esto no significa dividirlo por completo. Esto se debe a que dicha división no es una división del significado general, sino de la memoria general. Por ejemplo, al memorizar material complejo, ¿no lo leerías y recitarías repetidamente hasta recordarlo por completo? La técnica mnemotécnica de la vista aérea pretende mostrarte que no necesitas apresurarte: el primer día, puedes memorizar el material cinco veces para obtener una comprensión general y comprender la idea principal; el segundo día, memorízalo tres veces más para familiarizarte con lo básico y recordar la idea principal; el tercer día, memorízalo dos veces y es posible que descubras que has memorizado completamente todo el contenido; el cuarto día, simplemente consolida tu memorización una vez más, porque habrás dominado completamente el contenido general del material.

Este método de fragmentar la memoria en partes más pequeñas no solo preserva el significado completo del material, sino que también facilita y hace más efectiva la memorización de grandes cantidades de material complejo. Este método también tiene una base teórica. Un grupo de psicólogos realizó un experimento: reclutaron a dos grupos de estudiantes con niveles de inteligencia similares y pidieron a cada grupo que leyera un documento financiero. El primer grupo lo leyó cinco veces al día, mientras que el segundo lo leyó una vez al día durante cinco días consecutivos. Dos semanas después, cuando los psicólogos evaluaron la memoria de los estudiantes, descubrieron que el primer grupo recordaba solo el 10% del documento, mientras que el segundo grupo recordaba el 33%. Este experimento demuestra que la memorización distribuida de partes del material a veces puede ser más efectiva y

eficiente que la memorización masiva de todo el documento.

La razón por la que la memoria distribuida es tan eficiente es que, durante su proceso, el cerebro disfruta de un periodo de descanso, lo que reduce la inhibición mutua entre los tejidos cerebrales durante la memorización repetida. Además, este periodo de descanso permite consolidar la memoria previa, por lo que el resultado será más sólido.

Otra forma de aprendizaje distribuido es la fragmentación, que consiste en dividir el material a memorizar en diferentes fragmentos según sus conexiones internas. Esto transforma una gran cantidad de memoria en varios fragmentos más pequeños, con conexiones dentro de cada fragmento y entre ellos. Sin embargo, es importante garantizar la integridad de todo el material al fragmentarlo. Esto no solo se ajusta a la capacidad básica de memoria del cerebro humano, sino que también previene una reducción en la calidad de la memoria.

Por lo tanto, tanto la memoria holística como la distribuida presentan ciertas limitaciones, y el método de memorización adecuado debe elegirse en función de los diferentes materiales que se memorizan. Sin embargo, la memoria distribuida debe basarse en la preservación del significado general del material. En otras palabras, incluso al utilizar la memoria distribuida, debe seguirse el principio básico de la técnica mnemotécnica de vista aérea: no debe fragmentarse el significado general del material que se memoriza.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice la técnica de memoria a vista de pájaro para memorizar la obra en prosa clásica de Han Yu, "Sobre los maestros".

Capítulo diecisiete: El arte de la memoria detallada

Llevar un diario es un hábito maravilloso. Es una forma muy eficaz de registrar los acontecimientos diarios y las emociones. Incluso después de muchos años, el simple hecho de repasarlo permite comprender las experiencias y los aprendizajes. El requisito previo para llevar un diario es prestar atención a los cambios sutiles de la vida y mantener el interés en ellos, enriqueciendo así la vida mediante la exploración continua de cosas nuevas. La técnica de la memoria orientada al detalle facilita la memoria al observar las minucias de la vida, y llevar un diario es una forma eficaz de lograrlo. A lo largo de la historia, muchas figuras famosas han registrado sus experiencias y emociones de viaje como material valioso para futuros recuerdos.

La técnica de memorización detallada requiere que quien la memoriza posea excelentes habilidades de observación, lo que le permite captar con precisión los detalles del objeto a memorizar y luego memorizarlo basándose en ellos. Si la capacidad de observación de una persona es extremadamente deficiente, su capacidad y calidad de memoria también lo serán. En otras palabras, la observación es la base de la memoria; la información eficaz obtenida mediante una observación cuidadosa es la garantía fiable de la memoria. En este sentido, la observación y la comprensión se asemejan, ya que ambas son poderosas herramientas para asegurar la precisión de la memoria.

Por ejemplo, las palabras inglesas "cap" y "cup" son muy similares. Al observarlas con más atención, descubrirás que la única diferencia es la letra "a" en "cap" y la "u" en "cup". Esta sutil diferencia hace que ambas palabras transmitan significados completamente diferentes. Por lo tanto, al memorizar, debes observar cuidadosamente estos cambios sutiles para asegurar la precisión y evitar confundir "cap" y "cup".

La aplicación de técnicas de memoria detallada también requiere una gran imaginación. El proceso de memorización no se limita a la observación meticulosa de los cambios en los detalles, sino, aún más importante, a memorizar lo observado. Usar la imaginación para conectar los detalles observados con algo familiar y así facilitar la memoria es la base de las técnicas de memoria detallada.

Usando de nuevo el ejemplo de "cap" y "cup", ya hemos hablado de la importancia de la observación detallada. Al observar estos detalles, identificamos las diferencias entre ambas palabras. Ahora, el siguiente paso es memorizarlas mediante asociación: podemos imaginar la letra "a" como redonda, similar a la forma de una cabeza humana, y "cap" como algo que se lleva en la cabeza; de igual manera, la letra "u" tiene forma de recipiente, y "cup" es, de hecho, un recipiente. Mediante la asociación, conectamos estas dos palabras desconocidas con cosas familiares —una cabeza y un recipiente—, lo que nos permite recordar sus significados con precisión y claridad.

En el popularísimo programa de televisión "El Cerebro", los concursantes son maestros de la memoria con extraordinarias capacidades. En el programa, demostraron habilidades de memoria inimaginables, como el

reconocimiento facial, el reconocimiento de códigos QR, el reconocimiento de fragmentos de dibujo y la restauración de rostros fragmentados, dejando a los espectadores boquiabiertos. Tras estos recuerdos aparentemente asombrosos se esconden sus meticulosas y magistrales habilidades de observación: los participantes observan los objetos que quieren identificar con la máxima precisión, captando sus características detalladas. Cada detalle es nítido en sus mentes y, con un poco de asociación, pueden recordarlo, formando una imagen del contenido de la memoria en sus cerebros. Cuando el objeto aparece con una forma diferente, simplemente relacionan cada fragmento con su posición original en la imagen mental. Esta capacidad de transformar contenido abstracto en información concreta y familiar mediante la observación meticulosa y una imaginación extraordinaria es el secreto de "El Cerebro".

Para que la gente común pueda usar técnicas de memoria detallada para facilitar la memorización, es necesario cultivar con diligencia sus habilidades de observación e imaginación. Como dice el refrán, "si prestas atención, el conocimiento se aprende en todas partes", y desarrollar estas habilidades requiere comenzar con las pequeñas cosas de la vida diaria. Esfuérzate por cultivar la capacidad de observar las cosas, observando activa y proactivamente lo que sucede en la vida; ten un propósito claro para la observación, con el objetivo de obtener algo, y cultiva el buen hábito de ser bueno y hábil en la observación; y sé capaz de hacer asociaciones con los objetos observados, dejando una profunda huella en el cerebro. Con el tiempo, la capacidad de observar detalles y la imaginación mejorarán considerablemente, lo que te

permitirá usar con destreza las técnicas de memoria detallada para facilitar la memorización.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Intente utilizar técnicas de memoria basadas en detalles para memorizar las palabras "carga" y "trinchera".

El flete se puede descomponer en fr + ocho. Ocho significa ocho. fr se puede asociar con el francés, por lo que la palabra flete se puede recordar como: El francés (fr) compró ocho (ocho) mercancías (flete).

La palabra "trench" también puede derivar de la conocida palabra "french" mediante sutiles variaciones. Basta con sustituir la "f" de "french" por una "t" (que se asemeja a un paraguas) para recordarla como: "Los franceses pusieron sus paraguas (t) en la zanja (trench)". Este es un método de sustitución de letras. Observando y encontrando las sutiles diferencias entre ambas, y luego usando la sustitución de letras para dar rienda suelta a la imaginación, puedes transformar la palabra que necesitas memorizar en una oración fácil de recordar, haciéndola más fácil de recordar.

Capítulo 18 Técnicas de memoria de características

El químico alemán Haber afirmó: «La memoria no es sabiduría, pero ¿qué clase de sabiduría es sin memoria?». Las personas sabias suelen poseer una memoria extraordinaria, por lo que son capaces de absorber la sabiduría. Una memoria excepcional es inseparable de los métodos científicos y racionales de memorización. La memorización basada en características es uno de estos métodos científicos, que consiste en identificar las características más obvias, fáciles de recordar y representativas del contenido a memorizar, y luego utilizarlas para lograr una memorización completa. El uso de la memorización basada en características simplifica el proceso de memorización y profundiza el efecto de la memoria al asociar las características con el contenido.

En términos generales, según el contenido de memoria diferente, las técnicas de memoria de características se pueden dividir en tres tipos: técnicas de memoria de características numéricas, técnicas de memoria de características condensadas y técnicas de memoria de características físicas.

El primer método es la mnemotecnia de características numéricas. Para varios grupos de números, con o sin significado, primero identifique los patrones o

características que existen entre ellos. Una vez que recuerde estos patrones, podrá memorizar los números fácilmente. La mnemotecnia de características numéricas se usa a menudo para memorizar fechas históricas, pero también puede usarse para memorizar números de uso común en el trabajo y la vida diaria.

Al memorizar fechas históricas, observe y analice cuidadosamente las características de los dígitos mismos. Considere relaciones como aumentos consecutivos, decrementos consecutivos, adición/resta/multiplicación/división, simetría y repetición entre los dígitos de un número. Además, considere si el número es múltiplo de diez o cien, o si varios dígitos exhiben aumentos consecutivos, decrementos, adición/resta/multiplicación/división, o permanecen en intervalos iguales. Estas asociaciones con características numéricas facilitan la memorización de varios números o grupos de números. Por ejemplo, la Revolución Francesa estalló en 1789, con los dígitos 7, 8 y 9 mostrando un aumento consecutivo; el Movimiento del Cuatro de Mayo estalló en 1919, con el número 19 repitiéndose; el Incidente de la Puerta Xuanwu ocurrió en 626, con el primer y tercer dígito mostrando simetría; Alexander Fleming nació en 1881, con 18 y 81 mostrando simetría; El Reino Wei, uno de los Tres Reinos, fue fundado en 220, con 2-2=0; los Reinos Shu y Wu fueron fundados en 221 y 222 respectivamente, con 220, 221 y 222 mostrando un aumento consecutivo.

Al capturar las características de los números, también se pueden descubrir nuevos métodos de memorización basados en otras características numéricas. Por ejemplo, el

número 3.14159 se puede memorizar usando un homófono, como "un templo en la cima de una montaña, una olla de vino"; el número de teléfono de alguien es 1***3146614, donde 314 es su fecha de nacimiento, y los últimos cuatro dígitos se pueden memorizar como "una vida tranquila"; la superficie terrestre es de aproximadamente 5.100 millones de kilómetros cuadrados, lo que se puede asociar con el "Día Internacional de los Trabajadores" al memorizarlo.

Al usar recursos mnemotécnicos basados en características numéricas, descubrimos que la alegría está presente en todas partes: "Te amo" es "520", "por siempre jamás" es "1314", "66" significa "buen viaje", "88" significa "enriquecerse" y "99" significa "duradero para siempre"... Estos números aparentemente insignificantes, una vez memorizados mediante homófonos, pueden representar hermosos deseos. Los recursos mnemotécnicos numéricos hacen que la memoria sea vívida y atractiva, estimulando el entusiasmo por la memorización y haciendo que el proceso sea divertido y ameno.

El segundo método es la técnica mnemotécnica de condensación de características. Como su nombre indica, consiste en condensar características en una sola palabra o frase para su memorización. Esta técnica ayuda a mantener la claridad de pensamiento durante la memorización y reduce significativamente la cantidad de material a memorizar. Las técnicas mnemotécnicas de condensación de características se pueden clasificar según el contenido que se memoriza, como condensación inicial, condensación de palabras clave, condensación de contenido y condensación de recurso mnemotécnico.

El profundo espíritu de la cultura china se plasma plenamente en los recursos mnemotécnicos. Por ejemplo, para memorizar los nombres de las provincias y ciudades chinas, basta con recordar esta mnemotecnia: "Dos lagos, dos Guangs, dos ríos, montañas; Yunnan, Guizhou, cinco ríos, Fujian, Jilin, Ankang; Sichuan, Tíbet, dos Ningxia, Qinghai, Sushan; Mongolia Interior, Taiwán, el mar, el norte, Shanghái, Chongqing, el cielo; Hong Kong y Macao han regresado a la patria, una gran reunificación". Esto permite recordar fácilmente las 23 provincias, las 5 regiones autónomas, los 4 municipios y las 2 regiones administrativas especiales de China. Los poemas acrósticos también son un método de recursos mnemotécnicos. Alguien escribió un poema acróstico sobre el famoso presentador Cui Yongyuan y su programa: "Cui Wei Tai Yue Zhong Shan Xiao, Yong Fang Liu Song Sheng Xian Biao. Yuan Zhi Ben Shan Yi Chun Jiao, 'Shi Hua Shi Hua' Xun Yi Dao". En conjunto, significa "Cui Yongyuan Shi Hua Shi Shuo". Recordando el primer carácter de cada verso, se puede recordar el poema completo. La condición nacional de mi país es "una gran extensión territorial y abundantes recursos". Al comprender el contenido principal de esta oración, se puede recordar fácilmente como "una vasta tierra con abundantes recursos", lo que la hace aún más fácil y práctica de recordar.

El tercer método es la técnica de memoria de características externas. Esta consiste en memorizar basándose en las características externas del objeto que se memoriza. Por ejemplo, al memorizar el contorno geográfico de China, se podría imaginar con la forma de un gallo; al memorizar Italia, se podría imaginar con la forma de una bota alta, y así sucesivamente. Al comprender las

características externas de estos lugares geográficos y asociarlos con objetos familiares, resulta mucho más fácil memorizarlos.

El método de memorización por características físicas también se utiliza con frecuencia para memorizar caracteres chinos. Los caracteres con los mismos radicales pueden agruparse y memorizarse por comparación. Por ejemplo, 戌, 戍, 戊 o 巳, 已, 己. Memorizarlos por sus características físicas es más efectivo que memorizarlos individualmente y reduce la probabilidad de confusión.

Las técnicas de memoria basada en características resaltan las características del contenido a memorizar. Esto no solo permite mantener la claridad y una comprensión más completa del contenido durante el proceso de memorización, lo que simplifica el proceso, sino que también hace que la memorización, originalmente tediosa, sea vívida, atractiva y divertida al extraer las características del contenido.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice la técnica mnemotécnica de características para memorizar lo siguiente:

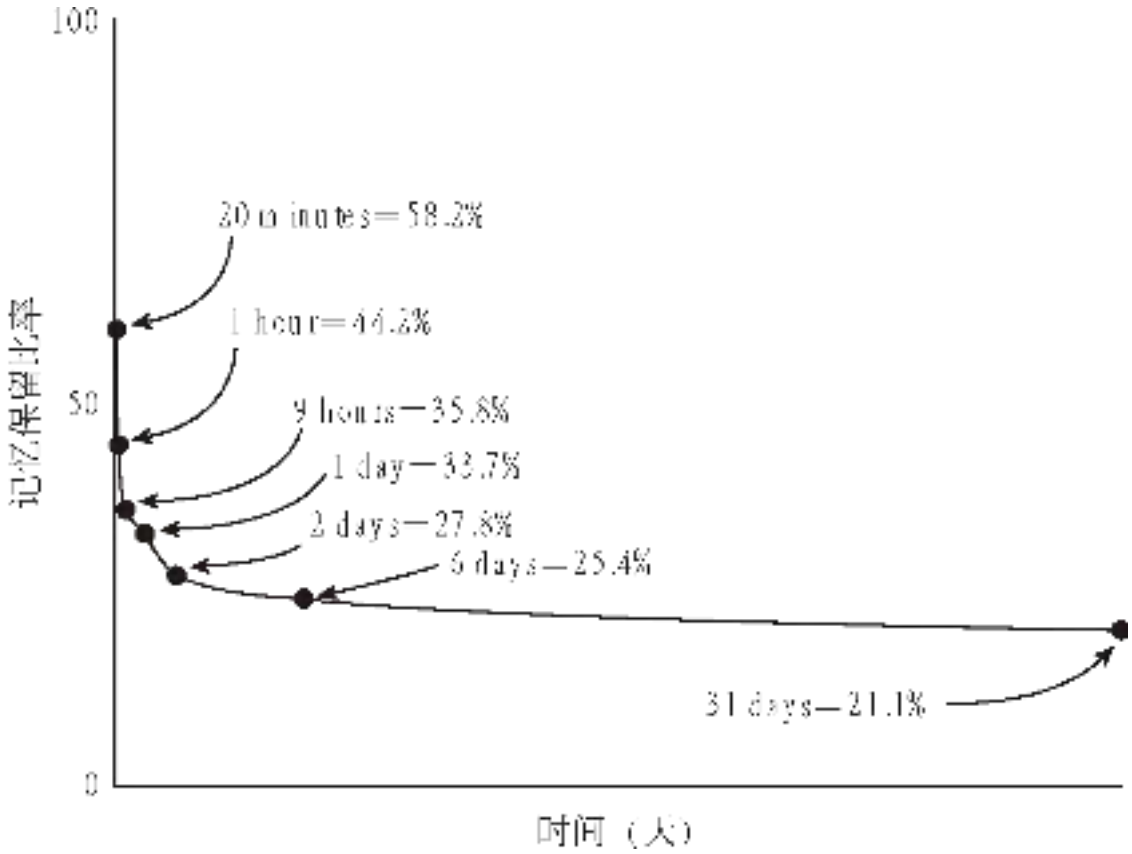
1. Utilice técnicas de memoria de características numéricas para memorizar las fechas de nacimiento y muerte de los emperadores a lo largo de la historia china.

2. Utilice la técnica de condensación de características para memorizar las características de la crisis financiera estadounidense de 1929.

3. Utilizando la técnica mnemotécnica basada en la forma de los caracteres, memorice los caracteres chinos con el radical de "persona": 仃, 仂, 仡, 仟, 汲, 仫, 仵, 伥, 伧, 倢, 伃, 伾, 攸, 伷, 佃, 侑, 侁,侹, 侗, 佻, 侪, 侂, 俣, 佩, 佺, 姣, 俦, 倞, 俅, 俄, 俐, 僳, 俚, 俏, 促, 倥, 倧, 俯, 俛, 健,倍, 催, 倅, 侦, 位, 偎, 偶, 偏, 停, 偷, 傲.傃, 傣, 翛, 儇, 传, 僎, 僖, 俙, 伣, 倘, 傍, 傕, 僄, 偻, 童,伎, 伭.

Capítulo diecinueve: Técnicas de memoria oportuna

Olvidar y recordar siempre han estado entrelazados y han sido mutuamente antagónicos. A lo largo del desarrollo humano, parece que la humanidad ha privilegiado excesivamente el recuerdo, mientras que el olvido es selectivo. En 1885, el famoso psicólogo alemán Hermann Ebbinghaus, mediante meticulosos experimentos, dibujó la famosa "Curva del Olvido de Ebbinghaus", convirtiéndose en la primera persona en la historia de la humanidad en realizar un estudio sistemático de la memoria.



Curva del olvido de Ebbinghaus

En la curva de olvido de Ebbinghaus, el eje horizontal representa el tiempo y el eje vertical el porcentaje de retención de la memoria a lo largo del tiempo. Inmediatamente después de memorizar el material, el cerebro humano retiene el 100 % de la memoria; después de 20 minutos, la tasa de retención es del 58,2 %; después de una hora, del 44,2 %. Esto significa que, después de una hora, se ha olvidado más de la mitad del contenido; después de un día, solo queda el 33,7 %; entre un día y un mes, la tasa de retención no varía mucho, y después de un mes, es de tan solo el 21,1 %.

La curva del olvido de Ebbinghaus muestra que el olvido comienza en el momento en que se introduce la

información, siguiendo un patrón de olvido inicial rápido seguido de olvido más lento. Basándose en esta curva, Ebbinghaus desarrolló la "técnica mnemotécnica de Ebbinghaus", enfatizando la importancia de la revisión y memorización oportuna del material.

La memorización inmediata se refiere a memorizar el material tan pronto como se necesita aprender y repasarlo durante el "período de oro" antes de olvidarlo por completo, reforzando así la memoria. Este "período de oro" es el período durante el cual el olvido ocurre con mayor rapidez, según la curva de olvido de Ebbinghaus. Sin embargo, es crucial que el repaso se realice al menos media hora después; repasar inmediatamente después de memorizar será ineficaz. Los psicólogos creen que el repaso inicial debe ser oportuno, idealmente realizado el mismo día, con un intervalo de al menos 30 minutos entre repasos. Rememorizar dentro de los 30 minutos puede interferir con la memoria existente, lo que dificulta su eficacia. La memorización inmediata ahorra más tiempo, es menos agotadora y más eficiente que rememorizar después de olvidar.

Muchos estudiantes pueden recitar un artículo con fluidez justo después de que el profesor termine de explicarlo. Esto se debe a que pueden memorizarlo y dominarlo rápidamente gracias a su comprensión. Sin embargo, si no repasan y consolidan su memoria durante la "época dorada", la calidad de su memoria se verá considerablemente reducida al perder este periodo óptimo de memorización.

Los científicos realizaron un experimento: un grupo de estudiantes con inteligencia y habilidades similares se

dividió en dos grupos, A y B, y se les dio el mismo texto para estudiar. Los estudiantes del grupo A repasaron el texto poco después de memorizarlo, mientras que los del grupo B no. Al final del día, cuando los científicos verificaron la tasa de retención de los dos grupos, descubrieron que los estudiantes del grupo A tenían una tasa de olvido de solo el 2%, mientras que los del grupo B tenían una tasa de olvido de hasta el 44%. Una semana después, cuando los científicos volvieron a evaluar a los dos grupos, los resultados mostraron que los estudiantes del grupo A tenían una tasa de olvido de solo el 17%, mientras que los del grupo B tenían una tasa de olvido de hasta el 67%.

La técnica de memorización oportuna no solo requiere que quien memoriza recuerde el contenido a tiempo, sino también que lo revise con prontitud tras memorizarlo. Dado que el proceso de olvido sigue un patrón de "rápido al principio, luego lento", la revisión también debe adherirse al principio de "repaso denso primero, luego repaso escaso". Esto garantiza que la energía de las personas se distribuya racionalmente, lo que resulta en mejores resultados de memoria.

La clave para memorizar a tiempo reside en la puntualidad, lo que requiere que quien memoriza siga el principio de "golpear el hierro caliente". Tras dominar el contenido, memorícelo inmediatamente y revíselo con prontitud antes de que se vuelva confuso u olvidado. Dominar esta técnica es crucial para que los estudiantes memoricen y comprendan el contenido detallado de sus lecciones.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Comprende la "Curva del Olvido de Ebbinghaus", aprovecha la "época dorada" para memorizar, usa la técnica de memoria inmediata para memorizar el siguiente poema y revísalo durante 10 minutos cada vez, 1 hora, 1 día, 3 días y 7 días después de aprenderlo. Revísalo con prontitud y aprovecha la oportunidad.

Mesa de Jade Verde - Festival de los Faroles

Xin Qiji

El viento del este nocturno desata mil árboles en flor y derrama estrellas como lluvia. Carruajes fragantes y caballos enjoyados llenan el camino, el sonido de las flautas se conmueve, las vasijas de jade relucen, y peces y dragones danzan toda la noche. Polillas, ramas de sauce e hilos dorados adornan la escena; la risa y la fragancia perduran. Lo busqué mil veces entre la multitud, y al girarme de repente, lo encontré allí, en la penumbra.

Capítulo veinte: Técnicas para fortalecer la memoria

En el capítulo anterior, basándonos en la curva del olvido de Ebbinghaus, aprendimos que el olvido comienza cuando la memoria se agota. Por lo tanto, la información importante debe memorizarse con prontitud; de lo contrario, se olvidará fácilmente con el tiempo. Para fortalecer la memoria, es necesario procesar y consolidar la información ya memorizada, lo que requiere repaso. En pocas palabras, significa repetir la información hasta que se familiarice por completo. El repaso se refiere a la repetición activa de la información, procesando la materia prima para integrarla continuamente con el sistema de información existente, lo que permite su aplicación flexible en la vida real. Este método de memorización repetida, también conocido como consolidación de la memoria, fortalece y consolida las huellas de la memoria y es una forma importante de prevenir el olvido.

La técnica de consolidación de la memoria logra su propósito principalmente mediante la memorización cíclica. "Cíclica" significa memorización repetida, donde la información a memorizar se revisa repetidamente. Antes de la memorización cíclica, el material debe agruparse e integrarse racionalmente la información desorganizada para darle cierta regularidad. Luego, al revisar repetidamente cada grupo de información, se acelera la velocidad de memorización, se mejora la eficiencia y se vuelve más conveniente y efectiva. La memorización cíclica,

mediante la estimulación continua del cerebro, expone repetidamente el material a memorizar, profundizando aún más la impresión que deja en el cerebro, armonizando la información nueva con la antigua, consolidando así la memoria y mejorando la eficiencia. La memorización cíclica es un método tradicional de consolidación de la memoria; es una técnica de memoria que, en última instancia, logra un cambio cualitativo a través del cambio cuantitativo.

El repaso cíclico se puede dividir en dos tipos: repaso cíclico concentrado y repaso cíclico distribuido. El repaso cíclico concentrado implica concentrarse en el material a memorizar en un período de tiempo concentrado, revisándolo y memorizándolo repetidamente hasta memorizarlo por completo. El repaso cíclico distribuido, por otro lado, implica repasar y memorizar el material en una o varias rondas, con pausas antes de repetir el proceso hasta memorizarlo por completo. Experimentalmente, los psicólogos han demostrado que el repaso cíclico distribuido es más eficiente y efectivo que el repaso cíclico concentrado. Durante el repaso cíclico, el repaso concentrado es más susceptible a la inhibición neuronal, mientras que los intervalos entre sesiones de repaso ayudan a eliminar esta inhibición.

Las técnicas de consolidación requieren mucho tiempo y esfuerzo. Ante una gran cantidad de material para memorizar, a menudo resulta abrumador. Sin embargo, con los métodos de memorización adecuados, se puede lograr una memorización eficiente. En el proceso de aprendizaje, repasar y consolidar nuevos conocimientos es esencial para un dominio completo. En las etapas iniciales del repaso, la repetición cíclica es necesaria para comprender

plenamente los nuevos conocimientos. Los repasos periódicos ayudan a retener los conocimientos aprendidos en la mente durante más tiempo, contribuyendo a la formación de un sistema de conocimientos completo sobre una materia. Además, mejoran la organización de la memoria y la comprensión de los puntos de conocimiento.

Otra forma de consolidar las técnicas de memoria es mediante el sobreaprendizaje. Este implica un procesamiento profundo de la información, lo que proporciona a las personas una comprensión más completa y exhaustiva. En el aprendizaje, esto significa no solo saber qué es algo, sino también comprender por qué. Por ejemplo, al memorizar, no se debe memorizar el material simplemente de memoria, sino más bien hacerlo basándose en la comprensión. Esto reduce la memorización repetitiva. Por ejemplo, al memorizar un artículo, si no se comprende la idea principal y solo se centra en la memorización mecánica, el resultado será inevitablemente ineficiente y el tiempo que se retiene la información estará muy desequilibrado con respecto al tiempo que se memoriza realmente. Sin embargo, si se memoriza basándose en la comprensión de la idea principal, la memorización será mucho más fácil, logrando el doble de resultado con la mitad de esfuerzo, y también será más propicia para la retención de información a largo plazo.

Repasar lo antiguo ayuda a comprender lo nuevo. La cantidad de veces que refuerzas tu memoria es directamente proporcional a su eficacia. Además, cuantas más veces la refuerces, más evidentes se vuelven las huellas y más fácil te resultará recordar la información. El aspecto más flexible de reforzar la memoria es aprovechar

tu iniciativa. Con cada repetición, deberías poder conectarla con nueva información, generar nueva inspiración y enriquecerla mediante la memorización repetida, haciendo así que tu conocimiento sea más completo.

La clave para consolidar la memoria reside en aplicar y reforzar periódicamente el material memorizado por completo. Durante el proceso de repaso, diferentes perspectivas pueden generar experiencias diferentes; solo mediante la repetición constante se puede consolidar el conocimiento y fortalecer la memoria.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Si eres un estudiante proactivo, probablemente hayas experimentado esto: usar repetidamente técnicas de consolidación de memoria para dominar los puntos clave de cada tema mediante un repaso y refuerzo constantes. Incluso podrías recordar claramente la estructura de una lección con el libro cerrado, identificando las partes más importantes. Para un estudiante ávido de conocimiento, este proceso es sin duda maravilloso. ¡Así que aplica las técnicas de consolidación de memoria a tus estudios diarios! Después de un tiempo, ponte a prueba para ver si dominas esta habilidad y puedes recordar material aprendido hace mucho tiempo, incluso con el libro cerrado.

Capítulo veintiuno: Técnicas de memoria alternada

Un conocido experto dijo una vez que, para él, cambiar el contenido de su trabajo es una forma de descanso. Este experto llena su día de actividades, trabajando constantemente desde que se despierta hasta que se acuesta: gestionando tareas exigentes de oficina, visitando clientes, comunicándose con ellos, revisando cuentas e informes de la empresa y celebrando reuniones para tratar asuntos importantes. Incluso después de salir del trabajo, no descansa yéndose a la cama como la mayoría; en cambio, se dedica a cocinar, leer, limpiar... Estas actividades, generalmente consideradas tareas domésticas, solo agravarían un cuerpo ya de por sí cansado. Sin embargo, en opinión de este experto, dado que la naturaleza de su trabajo ha cambiado radicalmente, las tareas domésticas y la lectura son, de hecho, otra forma de descanso.

El estilo de vida de este experto tiene una base científica. Investigaciones relacionadas demuestran que alternar entre diferentes tareas ejercita el cerebro, lo que no solo mejora la eficiencia laboral, sino que también proporciona un descanso cerebral eficaz. Los científicos realizaron un experimento: estimularon las neuronas cerebrales humanas con el mismo nivel de impulsos eléctricos. Inicialmente, las neuronas eran muy sensibles a

la estimulación y reaccionaban con fuerza; sin embargo, con el tiempo, la sensibilidad disminuyó significativamente y la reacción se debilitó considerablemente. Mediante este experimento, los científicos concluyeron que repetir la misma tarea de forma monótona durante mucho tiempo provoca una estimulación excesivamente monótona de las neuronas, lo que aumenta la carga sobre las áreas cerebrales correspondientes. El estado inicial de sensibilidad y excitación se vuelve embotado, convirtiéndose en un estado inhibitorio autoprotector, lo que reduce considerablemente la eficiencia.

La investigación psicológica sugiere que durante el proceso de memoria, las cosas memorizadas primero ejercen inhibición proactiva sobre las cosas que se memorizarán después, mientras que las cosas memorizadas después ejercen inhibición retroactiva sobre las cosas memorizadas anteriormente. En otras palabras, existe una relación inhibitoria mutua entre las cosas memorizadas anteriormente y las posteriores. Por ejemplo, entre cinco cosas memorizadas consecutivamente, el recuerdo de la primera cosa ejerce inhibición proactiva sobre el recuerdo de las cosas segunda, tercera, cuarta y quinta; el recuerdo de la segunda cosa ejerce inhibición retroactiva sobre el recuerdo de la primera cosa; y así sucesivamente. En este sistema inhibitorio, solo el recuerdo de la primera cosa no está sujeto a inhibición proactiva, el recuerdo de la quinta cosa no está sujeto a inhibición retroactiva, mientras que el recuerdo de la tercera cosa experimenta el efecto inhibitorio más fuerte. Por lo tanto, las cosas primera y última solo están sujetas a inhibición de un solo elemento, mientras que las cosas intermedias experimentan el efecto inhibitorio más fuerte.

Para minimizar los efectos inhibitorios sobre la memoria y lograr la memorización científica, los psicólogos han propuesto una técnica de memoria llamada "memoria alternada". Esta técnica divide la memoria en segmentos, aumentando adecuadamente el inicio y el final del proceso, a la vez que reduce las partes intermedias de la cadena de memoria, lo que reduce significativamente los efectos inhibitorios. En la educación escolar, los descansos entre clases dividen eficazmente el tiempo de aprendizaje y memorización del día en muchos segmentos más pequeños, aumentando el inicio y el final del aprendizaje y reduciendo los efectos inhibitorios causados por el aprendizaje continuo. Además, el currículo alterna entre diferentes asignaturas como lengua y literatura, matemáticas, filosofía, música, química y arte, asegurando que las diferentes partes del cerebro se utilicen de la forma más adecuada. Por lo tanto, los estudiantes que aprovechan al máximo los descansos de 10 minutos entre clases obtienen un descanso óptimo durante estos, lo que se traduce en una mayor eficiencia de aprendizaje en los períodos posteriores.

Los psicólogos creen que aprovechar al máximo el comienzo y el final del día permite a las personas lograr mejores resultados al enfrentarse al mismo problema en el mismo período de tiempo. El mejor momento para memorizar durante el día es después de despertarse por la mañana y antes de acostarse por la noche. Esto se debe a que, al despertar, el cerebro se ve menos afectado por la inhibición proactiva, y antes de dormir, por la inhibición retroactiva. Por lo tanto, una asignación razonable de memoria debe centrarse en estos dos períodos de tiempo, priorizando las partes más difíciles e importantes del

recuerdo. De igual manera, al expresar una opinión, se debe exponer la postura al principio y enfatizarla al final para profundizar la impresión.

La aplicación más científica de la "técnica de memoria alterna" es el "método de descanso Moffat", también conocido como "método de gestión del tiempo segmentado continuo". Este método es simple y fácil de entender: basándose en las diferentes funciones de los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho, el material a memorizar se divide en diferentes segmentos, lo que permite que ambos hemisferios se utilicen al máximo y descansen. Esto resulta en una memorización más significativa. La investigación científica demuestra que el hemisferio izquierdo controla el lado derecho del cuerpo y es responsable de la expresión lingüística, el análisis lógico y otras actividades de pensamiento; el hemisferio derecho controla el lado izquierdo del cuerpo y es el área principal del pensamiento visual, el reconocimiento de imágenes, música, dibujos y colores a través de los sentidos. El uso del "método de gestión del tiempo segmentado continuo" durante la asignación del tiempo mantiene el cerebro fresco respecto al material, con los hemisferios izquierdo y derecho trabajando alternativamente. Esto evita la fatiga y la inhibición causadas por la sobreexcitación prolongada de un área del cerebro, maximizando así la eficiencia de la memoria.

El "Método de Gestión del Tiempo Segmentado Continuo" sigue los principios básicos de las "Técnicas de Memoria Alternativa", dividiendo racionalmente y asignando adecuadamente el tiempo. Sus patrones de asignación incluyen principalmente los cinco siguientes:

Primero, asignar el tiempo según la abstracción y concreción del objeto de investigación. El pensamiento abstracto se gestiona con el hemisferio izquierdo, mientras que la percepción concreta se gestiona con el hemisferio derecho. En el currículo escolar, es raro que una clase dedique todo el día a la filosofía o la fotografía; en cambio, se alternan, combinando el conocimiento teórico abstracto con experiencias artísticas concretas, permitiendo que ambos hemisferios descansen por turnos. Segundo, asignar el tiempo según diferentes perspectivas del problema de investigación. Cuando llegues a un punto muerto desde un ángulo, intenta cambiar tu forma de pensar; podrías descubrir algo nuevo. Muchas personas pueden leer un libro muchas veces y obtener nuevas perspectivas cada vez porque lo reexaminan desde diferentes perspectivas, manteniendo así la frescura, estimulando nuevos intereses y adquiriendo nuevas experiencias. En tercer lugar, distribuye el tiempo según la alternancia entre actividad y quietud, es decir, modificando los movimientos corporales: sentado, de pie, inclinado, caminando, tumbado, etc. Al memorizar algo, puedes cambiar tu postura corporal adecuadamente. Por ejemplo, es mejor no estar sentado en el escritorio todo el tiempo, mirando la pantalla del ordenador. Levántate, imprime algunos materiales, ve a la sala de reuniones para debatir problemas o analizar un caso, y luego vuelve a tu escritorio para escribir un informe. Esta combinación de actividad y descanso aporta más flexibilidad y disfrute al trabajo. En cuarto lugar, distribuye el tiempo según la alternancia entre trabajo físico y mental. Alternar entre tareas mentales y físicas ayuda a distribuir el tiempo racionalmente y a garantizar la eficiencia cerebral. Cuando te sientas mareado por resolver problemas de matemáticas, tómate un breve descanso para

organizar tus materiales de estudio o busca un libro de referencia útil. Estos proporcionan un breve respiro a tu cerebro y son buenas maneras de aprovechar el tiempo eficazmente. En quinto lugar, distribuye el tiempo según la alternancia entre trabajo y ocio. Enfrascarse ciegamente en el trabajo no necesariamente conduce a buenos resultados; Cambiar a un estado más relajado podría incluso promover el progreso. Después de una jornada laboral ajetreada, disfruta del aire libre o haz ejercicio aeróbico en el gimnasio al salir del trabajo. Estos momentos de ocio pueden despertar un pensamiento creativo inesperado.

La "técnica de memorización alternada" es similar al método de "cultivo intercalado" en agricultura. El cultivo intercalado implica abandonar el monocultivo y rotar diferentes cultivos en una parcela. Dado que los monocultivos tienen necesidades nutricionales específicas, plantar el mismo cultivo en la misma tierra durante varios años reducirá la fertilidad del suelo. El cultivo intercalado, en cambio, permite el aprovechamiento completo de los nutrientes del suelo y proporciona un período de descanso. De igual manera, la "técnica de memorización alternada" no funciona tan bien. En lugar de memorizar inmediatamente un texto moderno después de memorizar un texto clásico chino, resolver algunos problemas de matemáticas probablemente aclarará el proceso de pensamiento.

Ya sea en el trabajo, en los estudios o en la vida diaria, la "técnica de memoria alterna" ofrece muchas ventajas, facilitando la memorización. Solo dominando los métodos científicos de memoria se pueden evitar los problemas y las ansiedades asociados con la memorización.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Nos gustaría presentarles un método sencillo de memorización: el "Método de Veintidós Lecturas" del Sr. Feng Zikai. Al memorizar un texto, háganlo veintidós veces, pero estas veintidós lecturas se realizan a lo largo de cuatro días: diez veces el primer día, cinco veces el segundo y el tercero, y dos veces el cuarto día. Este método de memorización es más científico y sencillo; no solo es simple y eficiente, sino que también permite que el cerebro descanse lo suficiente.

Capítulo veintidós: Técnicas de memoria de tiempo limitado

A y B son compañeros de clase. A siempre saca excelentes notas, mientras que B, aunque también es inteligente, siempre obtiene malos resultados en los exámenes, lo que preocupa a profesores y padres. La principal razón de esta significativa diferencia en su rendimiento académico reside en sus actitudes radicalmente distintas hacia el aprendizaje. A se fija objetivos de aprendizaje claros, especificando cuánto necesita completar en cada clase y cuánto necesita memorizar. Por lo tanto, siempre está bien informado y aprovecha al máximo cada momento libre para estudiar con diligencia y completar sus tareas dentro del tiempo asignado. B, por otro lado, carece de entusiasmo por aprender y a menudo parece perezoso. Parece que nunca aprovecha al máximo su tiempo, solo camina tranquilamente hasta su asiento y saca sus libros cuando suena el timbre. Para cuando empieza a estudiar, ya ha transcurrido más de la mitad de la clase. A diferencia de A, B no se concentra durante las sesiones de estudio; en cambio, se distrae con facilidad charlando con sus compañeros, lo que resulta en una eficiencia de aprendizaje mucho menor. Si A puede completar un examen y memorizar diez palabras en una sesión de estudio, entonces B solo puede completar dos preguntas de práctica de un examen en una sesión de estudio.

Es evidente que A se impuso límites de tiempo durante el proceso de aprendizaje, motivándose a estudiar eficientemente, mientras que B no tenía ningún concepto del tiempo. Por lo tanto, en el mismo período, el efecto de aprendizaje de B fue mucho menor que el de A. Esta es la maravilla de las técnicas de memoria cronometrada.

Las técnicas de memoria temporal son un método para memorizar una cantidad específica de contenido en un tiempo limitado. Como forma de memoria intencional, la restricción temporal pone automáticamente al cerebro en un estado de alerta máxima, lo que facilita el establecimiento de conexiones neuronales para la memoria. La corteza cerebral se activa y el proceso de memorización se vuelve más eficiente. La memoria temporal permite al estudiante aprovechar al máximo cada momento, mejorando la eficiencia del tiempo al limitarse a memorizar tareas dentro de un plazo establecido. Por ejemplo, establecer un límite de tiempo para memorizar un pasaje corto en inglés mientras se viaja en autobús, o para memorizar un texto clásico chino dentro de los 30 minutos antes de acostarse. La memoria temporal no solo mejora la eficiencia de la memoria durante el tiempo de estudio habitual, sino que también utiliza eficazmente los intervalos de tiempo fragmentados, haciendo que el proceso de memorización sea más rico y flexible.

Los ejercicios de memoria cronometrada exigen un alto grado de autodisciplina por parte del alumno. Debe superar la pereza y dedicarse consciente y fervientemente al proceso de memorización, movilizando su entusiasmo para maximizar su efectividad, aprovechando al máximo su tiempo y mejorando la eficiencia de la memoria por unidad

de tiempo. Si bien la memoria cronometrada puede parecer una actividad de memorización forzada, con fuertes cualidades psicológicas y buenas habilidades de autogestión, se puede utilizar eficazmente.

La memoria temporal también requiere que quien memoriza determine razonablemente la cantidad de contenido que debe memorizar. Que la tarea de memorización sea razonable o no depende de si quien memoriza puede comprender correctamente sus propias habilidades. Una tarea de memorización insuficiente no fomenta el entusiasmo del memorizador y puede fácilmente llevar a una arrogancia ciega; una tarea de memorización excesiva aumentará la dificultad, hará que la memorización sea demasiado pesada y puede fácilmente hacer que el memorizador pierda la confianza en la memorización.

En la enseñanza presencial, tras explicar los puntos de conocimiento, los profesores suelen exigir a los alumnos que los memoricen durante la clase y estipulan que deben recordarlos completamente antes de la hora de salida. A primera vista, este requisito parece forzar a los alumnos, presionándolos para memorizar todos los puntos de conocimiento antes de la hora de salida. Sin embargo, debido a este límite de tiempo, los alumnos suelen desarrollar un sentido de urgencia, al darse cuenta de que deben aprovechar el tiempo para memorizar, superarse, liberar su potencial y completar la tarea dentro del tiempo asignado. De lo contrario, muchos alumnos perezosos, sin pasión por el conocimiento, sin el apoyo de los profesores y otros, siempre pospondrán la tarea y, finalmente, no la completarán.

Las técnicas de memorización cronometrada son útiles para memorizar oportunamente el contenido necesario para el trabajo o el estudio. Exigen un alto nivel de autogestión y pueden cultivar la autodisciplina y la iniciativa. Por lo tanto, quienes las utilizan eficazmente suelen poseer cualidades generales elevadas y una autodisciplina muy fuerte.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice técnicas de memorización cronometrada para memorizar la siguiente información:

1. Memoriza los nombres de 10 desconocidos en 2 minutos.

2. Memorice los 15 dígitos de pi después del punto decimal en 5 minutos.

3. En 10 minutos, memoriza un texto clásico chino cuya idea principal ya comprendas.

4. En 15 minutos, memoriza 20 números de teléfono que consideres importantes de tus contactos telefónicos.

Capítulo veintitrés: El arte de la memorización excesiva

En la vida diaria, para dominar una habilidad por completo, se suele necesitar práctica constante para alcanzar un nivel de dominio; este es el principio de que "la práctica hace al maestro". Comprender una habilidad básica se considera memorización normal; sin embargo, para dominarla por completo, es necesario desarrollar esta comprensión inicial mediante la práctica constante y una memorización exhaustiva para poder dominarla con facilidad en la práctica.

El mismo principio se aplica a la memorización. Cuando alcanzas un nivel en el que apenas puedes recordarlo, repasarlo varias veces más para consolidar la memoria hará que dure más. Este método se llama sobrememorización. Los psicólogos la definen de la siguiente manera: es un método de memorización que consiste en continuar memorizando o repasando de forma intermitente incluso después de haber alcanzado el nivel mínimo de memorización, logrando así resultados óptimos. En resumen, significa no detenerse inmediatamente después de memorizar algo, sino continuar memorizándolo durante un período de tiempo para consolidar la memoria previa. Lo opuesto a la sobrememorización es la submemorización, que es un tipo de memorización en el que no se completa el proceso básico de memorización.

El psicólogo Komi Sharczyk realizó un experimento en el que reclutó a un grupo de jóvenes estudiantes y les pidió que memorizaran fragmentos de artículos y luego repitieran el proceso tras haberlos memorizado inicialmente. Los resultados mostraron que, a medida que aumentaba el número de repeticiones, la retención de la memoria se hacía más completa; sin embargo, para la quinta repetición, la integridad de la memoria prácticamente dejaba de cambiar.

A través de los experimentos mencionados, los psicólogos han concluido que la sobrememorización puede ayudar a las personas a prevenir el olvido rápido de lo memorizado, mejorar la eficiencia de la memoria y consolidar el contenido de sus recuerdos. La sobrememorización es un método científico de memoria que se ajusta al modo de funcionamiento de la función de memoria del cerebro. Esto se debe a que la memoria es una conexión neuronal temporal que la corteza cerebral humana establece con las cosas. Si esta conexión no se consolida, se desvanecerá gradualmente. Sin embargo, si se consolida mediante la sobrememorización, se fortalecerá aún más.

Por supuesto, la memorización excesiva debe hacerse con moderación. Una memorización excesiva moderada puede fortalecer la memoria, pero cuando excede cierto límite, deja de contribuir significativamente a su consolidación. Los científicos han concluido, a través de investigaciones sobre la relación entre la cantidad de veces que se memoriza excesivamente y el grado de consolidación de la memoria: si consideramos el 100% de las veces que podemos recordar, el número más adecuado

de sesiones de memorización excesiva es de alrededor del 150%. Es decir, cuando el tiempo de memorización excesiva es un 50% mayor que el tiempo dedicado a la simple memorización, el efecto de memoria es óptimo. Una memorización excesiva insuficiente resulta en memoria insuficiente, mientras que una memorización excesiva es una pérdida de tiempo y energía. En otras palabras, si se tarda 10 minutos en memorizar un conjunto de palabras, para que el recuerdo perdure más, es necesario continuar memorizando durante otros 5 minutos para consolidarlo. Este es el significado práctico de la memorización excesiva.

Muchos estudiantes, una vez memorizado algo, dejan de intentarlo. Cuando necesitan aplicarlo, sus cerebros no pueden recordar la información con precisión, por lo que su memoria no es lo suficientemente fuerte. Si revisas el material varias veces después de memorizarlo, consolidando el conocimiento, la memoria será más completa y evitarás momentos de bloqueo al aplicarlo. Si estás memorizando un artículo, no seas perezoso después de dominarlo; continúa memorizándolo varias veces y tu memoria del artículo será mucho más profunda.

Por supuesto, la memorización excesiva no significa que quien memoriza deba memorizar de memoria o repetir mecánicamente el contenido. Más bien, lo anima a explorar plenamente su pensamiento durante el proceso, a involucrar activamente el cerebro en el pensamiento y a basar la memorización en una comprensión completa del contenido. Solo así la memorización puede ser más rápida y significativa.

Además, la sobrememorización plantea la pregunta: ¿consume tanta energía mental y física, imponiendo una

enorme presión y carga al proceso de memorización? La respuesta varía. Lo más importante es aprender a seleccionar racionalmente los objetos que se van a sobrememorizar, en lugar de sobrememorizarlos todos. Quien memoriza debe considerar detenidamente su propia capacidad de memoria y la importancia del contenido a memorizar, eligiendo los objetos adecuados para evitar memorizarlos a ciegas y aumentar innecesariamente la carga.

Al utilizar técnicas de sobrememorización, es fundamental encontrar un equilibrio y saber cuándo detenerse. Para mejorar la eficiencia de la memorización de contenido importante, se debe extender adecuadamente el tiempo de almacenamiento, sobrememorizando el material para consolidar su comprensión. La sobrememorización desempeña un papel vital en la consolidación del contenido memorizado y es uno de los métodos de memorización más utilizados en el trabajo y el estudio.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Busca un pasaje de texto, que podría ser un artículo de periódico o un fragmento de un escritor que admires, e intenta memorizarlo. Utiliza técnicas de sobrememorización y calcula el número de repeticiones necesarias para completar la memorización. Luego, repite el proceso de memorización basándote en lo que ya has memorizado, comprobando si el efecto de memorización varía con cada repetición.

Capítulo veinticuatro: Técnicas de autoevaluación de la memoria

El término "autoevaluación" se refiere a la autoevaluación. Las técnicas de autoevaluación de la memoria son un método de memorización que logra el objetivo de memorizar mediante la autoevaluación del material aprendido. La evaluación es la base de estas técnicas. Mediante el uso de estas técnicas, las personas pueden examinar rápida y objetivamente su dominio del material, identificar y subsanar cualquier deficiencia en sus conocimientos, y mejorar la comprensión y el recuerdo de dicho contenido.

Una característica clave de las técnicas de autoevaluación de la memoria es la autorrepetición. Esta es un método importante de autoevaluación; al formular y responder preguntas, se obtiene una comprensión clara del dominio de la información y se pueden corregir rápidamente las deficiencias. La autoevaluación regular conduce a una comprensión más completa y exhaustiva del conocimiento, y fomenta una mayor confianza y serenidad ante cambios inesperados.

Las técnicas de autoevaluación de la memoria se dividen en dos tipos: autoevaluación regular y autoevaluación sobre la marcha. La autoevaluación regular

se divide a su vez en pruebas diarias y semanales. Las pruebas diarias implican autoevaluar el aprendizaje del día al final del mismo. Esto significa revisar los nuevos conocimientos adquiridos durante el día antes de dormir, idealmente recordándolos cuidadosamente con los ojos cerrados, recitándolos mentalmente en silencio o escribiéndolos directamente. Escribir la información ayuda a concentrarse, y el proceso implica tanto pensar como escribir, lo que hace que la mente sea más activa y mejora la retención de la memoria. Las pruebas semanales se realizan al final de cada semana, idealmente los fines de semana, cuando hay tiempo suficiente para una revisión sistemática y completa. Las pruebas sobre la marcha se refieren a realizar pruebas en cualquier momento, siempre que sea posible. Revisar y probar siempre que se tenga tiempo ayuda a mejorar la flexibilidad de la memoria y hace que la memorización sea más agradable.

El único propósito de las técnicas de autoevaluación de la memoria es asegurar el dominio completo del conocimiento. Debemos garantizar la precisión de nuestra memoria; por lo tanto, al autoevaluarnos, debemos registrar objetivamente el estado actual de nuestra memoria y comprender correctamente su propósito. Cualquier contenido incompleto, inexacto o erróneo debe corregirse con prontitud, apegándonos a los hechos en lugar de minimizar o evadir la realidad.

Los pasos generales para la autoevaluación de la memoria son: Primero, elija el tema de la autoevaluación, centrándose principalmente en el conocimiento recientemente aprendido, el conocimiento que necesita ser dominado y el conocimiento del cual ocurren errores

repetidos. Realice autoevaluaciones frecuentes y repetidas para asegurar el dominio completo de la información. Segundo, elija un período para la prueba. Los mejores momentos para la autoevaluación son antes de acostarse y durante el tiempo libre los fines de semana. Estos dos períodos de tiempo son óptimos para las pruebas regulares; aprovéchelos al máximo para revisar sistemáticamente el conocimiento aprendido durante un día, una semana o incluso varias semanas, y resumir su progreso de aprendizaje durante un período de tiempo. Tercero, autoevalúe los resultados de la autoevaluación. ¿Está satisfecho o insatisfecho? Si todavía hay áreas de mejora, identifique inmediatamente las razones de los problemas para proporcionar lecciones aprendidas para el aprendizaje futuro.

Existen diversas maneras de evaluar la memoria, y cada persona puede elegir el método que mejor se adapte a sus circunstancias. Generalmente, los métodos de autoevaluación incluyen: prueba de memoria, prueba de debate y conversación, prueba de preguntas y respuestas, prueba de explicación y prueba de práctica.

La prueba de memoria consiste en repasar mentalmente la información adquirida; la coherencia de este repaso refleja la habilidad con la que se recuerda la información. Al memorizar un artículo, tras alcanzar cierto nivel de memoria, intente recitarlo sin el libro. Si puede recitar el texto completo con fluidez, significa que lo domina por completo; sin embargo, si encuentra dificultades durante la recitación, indica que su memoria aún no es lo suficientemente profunda y necesita seguir consolidándolo y memorizándolo.

El método de debate y conversación consiste en comparar las propias ideas y puntos de vista con los de otros mediante el debate o la conversación para comprobar la integridad y precisión de la memoria. Posteriormente, se extrae la esencia, se descarta lo superfluo y se sintetizan las partes más objetivas y veraces de cada punto de vista para una memorización precisa. De esta manera, la verdad suele emerger durante el debate, y el intercambio de ideas ayuda a las personas a abrir sus perspectivas cerradas, profundizando su memoria.

En el método de autocuestionamiento y respuesta, el alumno se imagina como el profesor, definiendo claramente los conocimientos que necesita dominar. Luego, se formula preguntas y las responde, buscando la precisión y el detalle. Formular preguntas desde diferentes perspectivas sobre el mismo tema facilita una memorización completa. Este método no solo aclara el propósito de la memorización, sino que también estimula el entusiasmo y facilita la memorización.

El método de evaluación basado en la explicación implica demostrar los conocimientos propios a otros para evaluar su dominio. Para explicar un concepto eficazmente, es necesario comprenderlo y comprenderlo a fondo. Esta presión intensifica el deseo de memorizar, lo que facilita la adquisición sistemática de conocimientos. Por el contrario, si la explicación carece de claridad y coherencia, indica deficiencias en la comprensión y requiere mayor perfeccionamiento.

El método de evaluación práctica implica la evaluación durante el proceso práctico. Mediante la aplicación repetida de conocimientos teóricos, el cerebro se estimula

con mayor frecuencia, lo que genera recuerdos más profundos y profundos. La práctica repetida no solo consolida la información, sino que también facilita y hace más precisa su recuperación.

En resumen, las técnicas de autoevaluación de la memoria requieren que las personas sean estrictas consigo mismas, aumenten sus estándares de autoevaluación, adopten una actitud de aprendizaje adecuada, corrijan errores en la prueba a tiempo y realicen autoevaluaciones repetidas para mejorar continuamente la memoria. Solo así se puede comprender y aplicar verdaderamente el conocimiento.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice técnicas de autoevaluación de la memoria para evaluar la tasa de finalización de las principales tareas del día y el nivel de dominio de los nuevos puntos de conocimiento adquiridos.

Capítulo veinticinco: Intentando técnicas de memoria

El antiguo educador chino Confucio creía: «Aprender y, a su debido tiempo, practicar lo aprendido, ¿no es un placer?». Aprender requiere una revisión constante para lograr una comprensión profunda y completa. La investigación científica moderna demuestra que combinar la memorización con el recuerdo en el proceso de retención de información es más eficiente y eficaz que simplemente memorizar.

La llamada "técnica mnemotécnica de intento de recuerdo" es un método de memoria que combina orgánicamente la memorización con el recuerdo. Durante el proceso de memorización, tras memorizar el contenido varias veces, intente recordarlo de nuevo para comprobar qué partes no ha recordado. A continuación, concéntrese en memorizar las partes que no ha recordado y recuérdelas de nuevo hasta que las haya memorizado por completo. Experimentos psicológicos similares han demostrado que la técnica mnemotécnica de intento de recuerdo es más eficaz para la memorización que la simple memorización repetitiva. En el trabajo y el estudio, combinar la memorización con el recuerdo puede mejorar considerablemente la eficiencia de la memoria. La técnica mnemotécnica de intento de recuerdo facilita la comprobación oportuna y la corrección de las lagunas en el

contenido memorizado, lo que no solo reduce el tiempo y el esfuerzo necesarios para la memorización, sino que también mejora la eficiencia.

La memoria cerebral humana se divide principalmente en tres etapas: codificación, almacenamiento y recuperación, que corresponden al reconocimiento, la retención y el recuerdo de la información. El uso de técnicas de evocación constituye una forma superior de memoria, que combina el reconocimiento, la retención y el recuerdo de la información. Profundiza la impresión al recuperar la información memorizada y pertenece a la etapa final de la memoria.

La investigación psicológica demuestra que, independientemente de si la información memorizada es significativa o no, intentar técnicas de evocación puede mejorar significativamente la eficiencia de la memoria. Además, ya sea evocando inmediatamente después de memorizar o después de un tiempo, el proceso de evocación en sí mismo favorece la memoria. Cuanto más tiempo se dedique a intentar evocar durante el proceso, mejor será para la memoria; idealmente, se debería dedicar más de cuatro quintas partes del tiempo total de memorización para obtener resultados óptimos.

Intentar recordar permite al memorizador comprender claramente su propia situación, lo que mejora la concentración de su memorización. Al evaluar inmediatamente su estado de memoria —identificando lo que ya ha memorizado y lo que no ha retenido completamente—, puede distribuir estratégicamente sus esfuerzos de memorización, dejando de lado temporalmente el contenido ya memorizado y

concentrándose en el material restante para evitar la memorización sin objetivo. Esto no solo reduce la carga sobre el sistema de memoria, sino que también ahorra tiempo y mejora la eficiencia de la memorización.

Intentar recordar los recuerdos los hace más completos y comprensivos. Durante estos intentos, es positivo que el recuerdo no sea muy preciso o que no se recuerde en absoluto. Esto se debe a que el cerebro está más activo al intentar recordar esa parte del contenido, lo que facilita la formación de conexiones neuronales temporales, lo que resulta en una memoria más profunda. Esta es una aplicación del principio de lo general y lo específico en la mnemotecnia; el contenido que requiere atención especial recibe mucha más atención. Memorizar y recordar repetidamente contenido débil ayuda a promover la comprensión y la integridad de la memoria.

Aplicar técnicas de memorización es sencillo y fácil. Primero, elige un momento adecuado para recordar. No intentes recordar al principio del proceso; inténtalo después de tener una comprensión preliminar y una memoria básica del contenido. Recordar demasiado pronto o demasiado tarde es perjudicial para la memoria. Durante el proceso de recordar, puedes usar adecuadamente la toma de notas, la asociación y otras técnicas para ayudar a tu cerebro a retener información. Esta combinación de actividad y descanso mantiene al cerebro en un estado de alta excitación, fortaleciendo la memoria. Al intentar recordar, también puedes usar técnicas de cuestionamiento, preguntándote repetidamente "qué", "por qué" y "cómo". Responder a estas preguntas te ayuda a

asociar el contenido con lo que intentas recordar y también mejora tu comprensión del material.

Muchos estudiantes, incluso después de repasar repetidamente, siguen teniendo dificultades para retener completamente el conocimiento porque no han incorporado la evocación al proceso de memorización. Ya sea en la memorización inicial o en el repaso, se trata simplemente de una simple memorización mecánica sin recordar simultáneamente la información. Si los estudiantes pudieran intentar recordar durante el proceso de memorización, podrían identificar rápidamente las lagunas en su memoria y centrarse en corregirlas. Además, no sería necesario volver a memorizar el contenido ya memorizado, lo que evitaría un esfuerzo innecesario. Por lo tanto, es evidente que los métodos correctos de memorización desempeñan un papel crucial en el dominio del conocimiento.

Pruebe técnicas de recuperación, que combinan la memorización con el recuerdo, para consolidar el contenido memorizado mientras lo recuerda. Este método es más adecuado para que los estudiantes memoricen lo aprendido. Al intentar recordar, no solo se acelera la memorización, sino que también se asegura la comprensión del conocimiento aprendido. Es un método de aprendizaje que todo estudiante debería dominar.

Ya sea en términos de memoria o de otros aspectos de la vida, si podemos mirar atrás al camino que hemos recorrido después de recorrer cierta distancia, recordar cada momento de ese viaje y revivir las alegrías y las tristezas de la vida, podremos obtener más experiencia y

lecciones, y emprender mejor el camino que tenemos por delante.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Usa la técnica de memorización para "Li Sao" de Qu Yuan. Antes de memorizarlo por completo, cierra el libro e intenta recordar lo que ya has memorizado. Esto te ayudará a comprender qué has memorizado y qué no. Luego, concéntrate en memorizar las partes que no has memorizado... Repite este proceso de memorización hasta que lo hayas memorizado todo.

Capítulo veintiséis: Técnicas de memoria interpersonal

La interacción social es uno de los grandes placeres de la vida. No solo es la principal vía para intercambiar información, sino también un medio importante para adquirir conocimiento.

La comunicación es a la memoria lo que el agua a los peces: los peces no pueden vivir sin agua, y la memoria no puede vivir sin comunicación. Aislarse en el propio mundo, sin ningún contacto con el exterior, es sin duda muy perjudicial para la memoria. Aislarse de la memoria afecta la precisión del contenido, hace que su comprensión sea menos profunda que la obtenida mediante la memoria comunicativa y dificulta enormemente la memorización.

¿Alguna vez has conocido a compañeros así? Su rendimiento académico es mediocre, son muy introvertidos y conservadores, a menudo acumulan material de estudio y no están dispuestos a compartirlo con otros estudiantes; si les piden libros prestados, se niegan rotundamente por temor a que otros los superen académicamente tras obtener lo que consideran materiales "raros"; con el tiempo, sus compañeros ya no quieren comunicarse con ellos, se vuelven más retraídos, reservados, y sus estudios se vuelven más rígidos, sin avances significativos. Lo que no saben es que para adquirir un conocimiento profundo no

basta con poseer buenos materiales; también es necesario usarlos con flexibilidad y participar activamente en el pensamiento divergente para ampliar el camino del aprendizaje, lo cual, por supuesto, no puede separarse de la comunicación. La comunicación implica debatir las propias opiniones sobre un tema en particular, escuchar las opiniones de los demás, expresar las propias y, al mismo tiempo, debatir diferentes puntos de vista para promover el desarrollo óptimo del tema.

Desde la perspectiva de su naturaleza comunicativa, desempeña un papel fundamental en la mejora de la capacidad de las personas para comprender y juzgar. La memoria comunicativa ayuda a recordar; por lo tanto, las técnicas de memoria comunicativa se han convertido en un método de memoria muy importante. Las técnicas de memoria comunicativa se pueden dividir en tres tipos: memoria conversacional, memoria de debate y memoria de aprendizaje basado en la enseñanza.

El primer método es la memoria conversacional. Esta es el método de memorización más común en la comunicación interpersonal. Se refiere a un método de memorización y consolidación de contenido mediante conversaciones normales entre personas. La conversación utiliza el lenguaje como medio para transmitir diferentes ideas, recopilar más información sobre el tema y animar a las personas a inspirarse en la sabiduría colectiva. Les permite seleccionar elementos útiles de los puntos de vista de los demás e integrarlos en sus propios procesos de pensamiento, lo que hace que sus perspectivas sean más maduras y completas. Durante la conversación, la atención de todos permanece altamente concentrada, el cerebro

procesa la información con mayor rapidez y la memoria se vuelve más completa y profunda.

Para utilizar eficazmente las técnicas de memoria conversacional, es fundamental establecer un tema común entre los participantes. La conversación debe girar en torno a este tema, y cada persona debe expresar sus opiniones para profundizar en la memoria. Durante la conversación, es crucial ser claro y conciso al expresar los propios puntos de vista, prestando atención a la organización del lenguaje y evitando divagar o hablar en exceso. Permita que los demás tengan tiempo y espacio para expresarse. Cuando otros expongan sus opiniones, respételos y escúchelos atentamente. Incluso si alguien ofrece un punto de vista diferente, evite interrumpir o hacer comentarios injustificados. Reserve las opiniones diferentes para compartirlas en la conversación posterior. De esta manera, las personas se familiarizan y comprenden mejor el contenido que necesitan memorizar a través de la conversación, lo que facilita su retención.

El segundo método es la técnica de memoria basada en el debate. Esta técnica implica debatir con otros sobre el contenido a memorizar, consolidando y profundizando así la memoria. En comparación con las técnicas de memoria conversacional, la memoria basada en el debate es más intensa en su forma y más profunda en su efecto. Los debates suelen surgir de diferentes puntos de vista sobre un tema común, lo que conduce a un intenso choque de ideas en la búsqueda de la verdad. Durante el debate, cada participante está muy concentrado y su pensamiento es excepcionalmente activo. No solo deben escuchar atentamente el punto de vista de la otra parte, sino también

poseer la capacidad de distinguir lo correcto de lo incorrecto y llegar a sus propias conclusiones. Mediante el intenso intercambio de información, se determina finalmente la respuesta más precisa, y el recuerdo de la respuesta correcta se profundiza mediante el proceso "intenso". La técnica de memoria basada en el debate permite obtener resultados optimizados y más precisos, y el proceso amplía el pensamiento y mejora significativamente la competencia general.

Sin embargo, al utilizar la técnica de memoria basada en el debate, es crucial comprender que el propósito del debate es profundizar la memoria mediante la discusión. Por lo tanto, durante el debate, es esencial mantener una actitud adecuada, mantenerse centrado en el tema y saber cuándo detenerse. Incluso si la conclusión correcta a la que se llega tras un debate acalorado difiere de tu punto de vista original, debes aceptarla con humildad. Solo así podrás lograr el efecto deseado de profundizar la comprensión y mejorar la memoria.

El tercer método es la técnica de memorización "enseñar para aprender". Esta consiste en enseñar el contenido a otros, profundizando así la memoria en el proceso. Para enseñar a otros, primero es necesario comprender a fondo el conocimiento. Esto crea una presión invisible en el alumno, incitándolo a pensar activamente en el contenido y a profundizar su comprensión y memoria. Esto lo prepara para enseñar a otros. En segundo lugar, antes de enseñar, es necesario desarrollar un sistema completo de conocimientos, no solo memorizando, sino también comprendiendo el contexto y las relaciones subyacentes para comprender el contenido a fondo y

mejorar la memoria. Finalmente, enseñar a otros es también un proceso de autocreación, una creación personalizada basada en el conocimiento y la memoria existentes, que conduce a una memoria más profunda y profunda. La técnica de memorización "enseñar para aprender", al educar a otros, permite obtener una comprensión más completa, profunda y sólida del contenido: una situación en la que todos ganan. ¿Por qué no aprovecharla?

La sociedad moderna es una sociedad abierta, y la comunicación interpersonal se ha convertido en un medio importante para promover el desarrollo y el progreso social. A través de la comunicación, se comparte y complementa la información, el pensamiento se agiliza y todos tienen acceso a los recursos más completos, lo que promueve el crecimiento personal y el desarrollo social. Las técnicas de memoria interpersonal rompen con el modelo de memoria única, creando una nueva faceta de la memoria y haciéndola más significativa.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

En las aulas, los profesores suelen pedir a los alumnos que debatan el material recién aprendido en grupos pequeños. Mediante el debate, los alumnos profundizan su comprensión y dominio del conocimiento, y lo memorizan. Entrenar la memoria comunicativa implica debatir con otros lo que se acaba de memorizar, por ejemplo, discutir las ventajas y desventajas de la política china de dos hijos. Esto permite comprender mejor la relación entre los cambios en la política demográfica china y la situación

actual, y recordar los problemas sociales causados por la desigual distribución por edades de la población china.

Capítulo veintisiete: Técnicas de memorización de códigos

¿Te suena familiar el término "código mnemotécnico"? Al memorizar, se suelen usar indistintamente diferentes técnicas mnemotécnicas, lo que enriquece el proceso y aumenta su eficacia. En el capítulo 3, presentamos la técnica mnemotécnica de codificación numérica, que transforma los números en símbolos o contenido familiar, simple y fácil de recordar, simplificando así el proceso de memorización. La codificación y los códigos son esencialmente el mismo principio; por lo tanto, en este sentido, la técnica mnemotécnica de codificación numérica es un método de memorización que consiste en encontrar códigos adecuados (letras, números, etc.) para reemplazar el material a memorizar. La técnica mnemotécnica de codificación numérica también se conoce como "palabras de correspondencia entre letras o números" o técnica mnemotécnica fija. La técnica mnemotécnica de codificación numérica es un tipo de técnica mnemotécnica de codificación; además, incluye la técnica mnemotécnica de imágenes de código y la técnica mnemotécnica de código de letras. Dado que ya se ha presentado la técnica mnemotécnica de codificación numérica, este capítulo se centrará principalmente en la técnica mnemotécnica de imágenes de código y la técnica mnemotécnica de código de letras.

La memoria visual basada en códigos es un método para memorizar materiales como números y letras, transformándolos en objetos o imágenes concretos. A menudo se combina con la memoria basada en imágenes y las técnicas de memoria asociativa, transformando la memorización de materiales irregulares y difíciles de recordar, como números y letras, en memoria asociativa de imágenes concretas y vívidas. Esto reduce la resistencia a la memorización y simplifica y visualiza el proceso.

Si bien las técnicas mnemotécnicas basadas en códigos simplifican el proceso de memorización, el proceso de conversión de códigos en sí es relativamente complejo. Requiere la combinación de códigos adecuados según las características de cada material de aprendizaje, considerando sonido, forma y significado. Por lo tanto, antes de dominar las técnicas mnemotécnicas basadas en códigos, es necesario familiarizarse con estos códigos. Primero, necesitamos memorizar el alfabeto fonético del 0 al 9: el código para el número 1 es T o D, porque la letra T solo tiene una barra descendente, y en inglés, T y D tienen pronunciaciones similares; por lo tanto, T o D se usan para representar el número 1; el código para el número 2 es N, por la misma razón que T representa el 1, porque la letra N tiene dos barras descendentes; por lo tanto, N se usa para representar el 2; el código para el número 3 es M, porque M tiene tres barras descendentes; el código para el número 4 es R, porque la última letra de la palabra inglesa "FOUR" es R; El código para el número 5 es L, porque la forma de "L" está oculta en el carácter chino "五" (cinco); los códigos para el número 6 son J, CH, SH y G (sonido suave), basados en... La letra J, cuando se ve al revés, se asemeja a la forma del número 6, mientras que las letras CH, SH y G (sonido

suave) son similares en pronunciación a J. Los códigos para el número 7 son K, C (sonido fuerte) y G (sonido fuerte), basados en el principio de similitud: escribir dos 7 hacia adelante y hacia atrás respectivamente produce K, y C (sonido fuerte) y G (sonido fuerte) son similares en pronunciación a K. Los códigos para el número 8 son F y V, basados en la similitud entre la forma manuscrita de F y el número 8. Los códigos para el número 9 son P y b, basados en el hecho de que al invertir el número 9 se obtiene la letra P, y al invertir la letra inglesa P se obtiene b. Los códigos para el número 0 son S y Z, basados en la similitud entre la primera sílaba de la palabra inglesa "cero" y S y Z.

Durante la pronunciación, la lengua, los dientes y los labios de la boca trabajan juntos para producir diferentes sonidos. En el alfabeto fonético, dependiendo de la pronunciación, una letra puede representar dos o más números simultáneamente. Por ejemplo, la letra G representa el número 6 cuando se pronuncia suavemente y el número 7 cuando se pronuncia con fuerza. A continuación, revisemos el alfabeto fonético que acabamos de memorizar: 1—T, D, 2—N, 3—M, 4—R, 5—L, 6—J, G, 7—K, C, G, 8—F, V, 9—P, b, 0—S, Z. Bien, de ahora en adelante, no mires más el alfabeto fonético. Escribe cualquier cadena de números y ve si puedes convertirla en letras, por ejemplo, 3467 se puede convertir en MRJK; También necesitas poder convertir fácilmente una combinación de letras en un número; por ejemplo, "DOOR" se puede convertir en 14. Ten en cuenta que la palabra "DOOR" solo se pronuncia con los sonidos "D" y "R", por lo que un buen conocimiento de la fonética es un prerrequisito para usarla en la memorización. Dominar los códigos del alfabeto fonético requiere práctica constante y

repetida. Cuando puedas convertir instantáneamente un número de matrícula en una combinación de letras y un número de teléfono en letras para memorizar sin dudarlo, habrás dominado los códigos del alfabeto fonético, y estos códigos se habrán convertido en una herramienta para tu memorización habitual.

En la técnica mnemotécnica basada en código, este es el primer paso de la memorización, mientras que la asociación visual es el segundo. Es decir, necesitamos transformar el código en contenido concreto, vívido y significativo mediante la asociación para facilitar la memorización. Por ejemplo, la combinación de letras "árbol" puede asociarse con: la "t" representa el pilar de la familia, el padre; la "r" representa a la madre, quien cuida de la familia; y la "ee" representa a dos hijos, con la familia viviendo felizmente unida bajo la protección del padre. Esto facilita recordar la palabra "árbol" y su significado. Normalmente, se forman asociaciones fijas basadas en los códigos de letras para cada número del 0 al 9: el 1 puede asociarse con "corbata", el 2 con "noé", el 3 con "ma", el 4 con "centeno", el 5 con "ley", el 6 con "zapato", el 7 con "vaca", el 8 con "hiedra", el 9 con "abeja" y el 0 con "dedos". Al utilizar este patrón de asociación fijo, las personas pueden utilizar plenamente su imaginación para asociar el material con otra información, lo que les ayuda a memorizar rápidamente.

Otro tipo de técnica mnemotécnica es la mnemotécnica de código de letras, que utiliza una letra para representar una cosa o un significado, haciendo que el contenido a memorizar sea más vívido, concreto y fácil de recordar. Hay dos tipos de mnemotécnica de código de letras. El

primer método implica asociar cada letra con su forma para encontrar un código adecuado: A, porque su parte superior es puntiaguda, representa algo afilado o puntiagudo; B se asemeja a una casa de dos pisos, por lo que representa una casa; C tiene forma de medialuna, por lo que representa la luna; La estructura cerrada de D se asemeja a una cueva, por lo que representa una cueva; E tiene dos compartimentos, similares a ventanas, por lo que representa una ventana; F se asemeja a una pistola, por lo que representa una pistola; G se asemeja a un caracol que lleva una concha pesada, por lo que representa un caracol; H se asemeja a una cerca en un patio, por lo que representa una cerca o barandilla; I se asemeja a un asta de bandera, por lo que representa un asta de bandera; J se asemeja a un gancho, por lo que representa un gancho o una cadena. Las formas de K y L son las siguientes: K se asemeja a una persona pateando, representando así una patada; L se asemeja a un látigo, representando así un látigo, cuerda o línea; M se asemeja a una montaña, representando así una montaña; N se asemeja a una sirena, representando así un pez; O es redondo, como un ojo humano, representando así un ojo humano; P se asemeja a una lupa, representando así una lupa; Q se asemeja a un mono, representando así un mono con una cola caída; R se asemeja a una cabeza humana, representando así una cabeza; S se asemeja a una serpiente, representando así una serpiente; T se asemeja a un clavo, representando así un clavo; U se asemeja a un cubo, representando así un cubo; V se asemeja a una cuña, representando así una cuña...

Basándose en el código de cada letra, una combinación desconocida puede transformarse en una oración. En este

caso, la oración no tiene por qué ser lógica ni ilógica; las oraciones imaginativas pueden ayudar a memorizar rápidamente.

Con el progreso social y una mentalidad cada vez más abierta, la libertad de expresión y pensamiento se ha expresado e interpretado plenamente en la era de internet. Muchos términos de internet tienen, de hecho, la sombra de expresiones en código. Por ejemplo, PMP es la abreviatura del pinyin chino para "adulación", PLMM es la abreviatura del pinyin chino para "chica guapa", GF es la abreviatura de la palabra inglesa para "novia" y BF es la abreviatura de la palabra inglesa para "novio".

En resumen, tanto las técnicas mnemotécnicas basadas en códigos como las técnicas mnemotécnicas basadas en letras se basan en códigos. Los códigos apropiados pueden corresponderse con el material a memorizar, y las asociaciones basadas en estos códigos hacen que el material sea más vívido y visual, mejorando así la eficiencia de la memorización. Los códigos en las técnicas mnemotécnicas basadas en códigos son como contraseñas que abren las puertas de la memoria. Aunque inicialmente complejos y numerosos, una vez memorizados, pueden abrir fácilmente la puerta a la memoria y revelar los secretos de la memorización.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

1. Utilice estas combinaciones de números para memorizar los códigos de letras:

5244234, 6723047, 4327556.

2. Utilice estas combinaciones de letras para memorizar códigos numéricos:

Flue, lluvia, dijo, madre, padre.

3. Utilice técnicas de memoria asociativa para recordar las siguientes combinaciones de letras:

ganado, pagar salarios, factura, héroe, murciélago, regalo.

Capítulo veintiocho: Técnicas de observación y memoria

¿Eres una persona llena de curiosidad por la vida, con ganas de ver sus diferentes facetas y explorar sus vibrantes facetas? ¿Eres de los que se les da bien observar lo que les rodea y encontrar alegría en los pequeños detalles? Si te sientes así, tu vida debe ser rica y llena de color. Porque una persona con buen ojo para la observación a menudo descubre perspectivas que otros no han notado y ve paisajes diferentes.

Las técnicas de memoria observacional son un método de memorización que profundiza la impresión de un tema en el cerebro mediante la observación repetida, buscando sus características y rasgos únicos, mejorando así la profundidad de la memoria. La observación es una actividad perceptiva consciente y con un propósito. La observación y la memoria son actividades complementarias; la observación es el prerrequisito para la memoria y la garantía de una entrada efectiva de información en el cerebro, mientras que la memoria es el almacenamiento y la verificación de los resultados de la observación. Se puede decir que la observación es el comienzo de toda memoria, y las técnicas de memoria observacional son el preludio de otros métodos de memoria. La observación precisa y exhaustiva hace que la memoria sea más auténtica y fiable. Las personas expertas

en observación siempre pueden captar las características esenciales de las cosas en muy poco tiempo y lograr una memorización rápida.

La observación se divide en observación a corto y largo plazo. La observación a corto plazo es la observación inicial de las cosas mediante los sentidos. Debido a la intensa curiosidad y a las características destacadas observadas, las cosas dejan una profunda huella en el cerebro humano, formando la memoria a largo plazo. La observación a largo plazo se refiere al proceso de observar repetidamente el objeto, lo que profundiza la huella en el cerebro humano y gradualmente forma la memoria a largo plazo.

Las habilidades de observación no se desarrollan de la noche a la mañana. Para poseer habilidades de observación sólidas, primero se requiere una sólida base de conocimientos. Una sólida base de conocimientos es la piedra angular de la observación, ya que ayuda a las personas a comprender rápidamente las características clave del objeto observado y a lograr una rápida memorización. De hecho, las habilidades de observación son principalmente el resultado del entrenamiento; la fortaleza de nuestras habilidades de observación a menudo incide directamente en la eficacia de la memoria. Por lo tanto, debemos cultivar buenos hábitos de observación, comenzando por observar lo que nos rodea para desarrollar nuestras habilidades de observación y mejorar conscientemente nuestra memoria.

El desarrollo de la capacidad de observación está estrechamente relacionado con la educación. Durante el crecimiento del niño, tanto la educación familiar como la escolar deben centrarse en cultivar su capacidad de

observación, estimular su entusiasmo por la observación y fomentar su interés. La observación funciona principalmente a través del sistema sensorial humano; por lo tanto, el desarrollo de la capacidad de observación debe centrarse principalmente en lo que las personas ven, oyen, huelen, saborean y tocan a diario. Los estudiantes deben observar estas cosas con propósito, plantearse nuevas preguntas y, mediante una observación minuciosa, encontrar las respuestas.

La observación es un proceso de búsqueda de la verdad a partir de los hechos; es crucial evitar mezclar emociones y pensamientos personales con el objeto observado. Las suposiciones subjetivas sobre el objeto observado conducen fácilmente a observaciones inexactas y recuerdos distorsionados. Es fundamental resumir los resultados de las observaciones con prontitud; simplemente observar sin resumir no cumple la función de la observación en la preservación de la memoria. Por supuesto, la mejor manera de resumir las observaciones es mediante la toma de notas; los diarios de viaje, que a muchas personas les gusta escribir, son un tipo de notas de observación. Hoy en día, las personas están acostumbradas a compartir sus experiencias de viaje en redes sociales, lo que también puede contribuir enormemente a la retención de la memoria.

La observación es el prerrequisito y la base de la memoria. Usar técnicas de memoria observacional requiere que quien memoriza tenga una gran capacidad para observar las cosas y ver la verdad en los detalles. Como dice el refrán, «si prestas atención, hay conocimiento en todas partes», así que ¡observa atentamente lo que te

rodea! Quizás descubras nuevos aspectos destacados y encuentres un nuevo disfrute en las cosas que conoces día tras día.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilizando técnicas de memoria observacional, observe su vecindario o lugar de trabajo desde diferentes ángulos para realizar una observación integral del objeto e intente encontrar sus características únicas que nunca antes había notado.

Elige una noche clara, observa las posiciones de las estrellas en el cielo, encuentra tu constelación y observa sus características.

Capítulo veintinueve: Técnicas de memoria sensorial

Al caminar por una ciudad bulliciosa, con tiendas a ambos lados de la calle y hermosos paisajes, la atención de la gente se centra fácilmente en estas vistas, deteniéndose en las cosas agradables. Por supuesto, este tipo de observación superficial suele olvidarse después. Al llegar al final de la calle, solo saben que acaban de encontrar algo que los cautivó, pero no pueden explicar exactamente qué los emocionó y cautivó tanto. La razón es que la memoria es demasiado efímera y se olvida fácilmente: es la memoria sensorial.

La memoria sensorial se refiere a los símbolos de memoria a corto plazo que se forman en el cerebro inmediatamente después de recibir información a través de los sentidos, como la vista, el olfato, el gusto, el oído y el tacto. El método de memorización mediante la colaboración de varios sentidos se denomina técnica de memoria sensorial, también conocida como técnica de memoria holística. Los sentidos humanos, como la vista, la nariz, la boca, los oídos y las manos, son los canales para adquirir información; al aplicar la técnica de memoria sensorial, la información se transmite a través de estos canales. La deslumbrante variedad de objetos deslumbra a las personas, llevándolas inconscientemente a usar todos sus sentidos para identificar lo que aparece ante ellas. Sin

embargo, debido a la brevedad de la memoria, el olvido también es muy rápido. Una vez que la técnica de memoria sensorial moviliza todos los sentidos y las diversas memorias sensoriales se unen, estableciendo conexiones neuronales entre diferentes áreas de la corteza cerebral, la impresión cerebral de las cosas se vuelve más profunda, profundizando así la memoria.

El renombrado filósofo Zhu Xi, de la dinastía Song del Sur, afirmó: «Si la mente no está enfocada, los ojos no verán con claridad. Si la mente y los ojos no están concentrados, y uno simplemente lee sin rumbo, nunca recordará, e incluso si lo hace, no durará mucho. De los tres elementos esenciales, la mente es el más crucial. Si la mente está enfocada, ¿cómo podrían los ojos y la boca no seguir?». Por ello, propuso que el aprendizaje requiere atención a los tres elementos esenciales: mente, ojos y boca. Hoy en día, en la educación escolar, los profesores suelen exigir a los alumnos que dominen los cinco elementos esenciales: ojos, oídos, boca, manos y mente. En otras palabras, al memorizar conocimientos, es necesario memorizar exhaustivamente, aprender con atención, no solo viendo, sino también escuchando atentamente, recitando en voz alta y practicando activamente. Como dice el viejo refrán: «Ver mil veces no es tan bueno como escribir una vez». Por ejemplo, al memorizar poemas clásicos, los estudiantes no solo deben comprender los sentimientos del autor, sino también leer y escribir simultáneamente. Solo así podrán captar plenamente el significado de los poemas, ya sea mediante la recitación, la memorización o incluso la idea general.

La memoria sensorial se produce solo a nivel sensorial, lo que la convierte en el tipo de memoria más superficial. Sin un procesamiento posterior, se olvida rápidamente. Es importante saber que los estímulos sensoriales solo se retienen de uno a dos segundos. Las investigaciones demuestran que los estímulos visuales se retienen menos de un segundo, mientras que los estímulos auditivos se retienen dos segundos. La memoria sensorial también dura solo de tres a cinco minutos; la información capturada se olvida después de su uso. Por ejemplo, una situación común en la vida es esta: cuando necesitamos marcar un número de teléfono desconocido, presionamos suavemente el botón de marcar en el momento en que escuchamos o vemos el número; sin embargo, si la llamada no se realiza y necesitamos marcar de nuevo, olvidamos el número que acabamos de marcar y tenemos que volver a consultarlo. Quizás solo transcurran unas pocas decenas de segundos entre las dos marcas, pero el cerebro ya las ha olvidado por completo.

Las técnicas de memoria sensorial se utilizan ampliamente en la vida real. Permiten memorizar más información en poco tiempo, y muchas cosas se pueden memorizar instantáneamente a través de los sentidos. La información se olvida una vez utilizada, lo que también ayuda a reducir la presión sobre el cerebro, de modo que se pueda dedicar más energía a memorizar cosas más importantes.

Las técnicas de memoria sensorial utilizan la colaboración de los cinco sentidos para memorizar información, combinando la memoria visual, auditiva, olfativa, gustativa y táctil. La investigación psicológica

demuestra que cuantos más sentidos intervienen en el proceso de memorización, mejor es su efecto. Si las personas obtienen el 25 % de la información a través de la vista y el 15 % a través del oído, la combinación de vista y oído da como resultado el 65 %, no simplemente la suma de 25 % + 15 % = 40 %.

Para demostrar este punto, los científicos realizaron un experimento: reclutaron tres grupos de participantes y presentaron la misma pintura a cada grupo de diferentes maneras. En el primer grupo, los experimentadores solo explicaron a los participantes el contenido de la pintura sin mostrarles la pintura en sí. En el segundo grupo, los experimentadores mostraron a los participantes la pintura, pero no les dijeron qué representaba. En el tercer grupo, los experimentadores no solo les mostraron la pintura, sino que también les dijeron qué representaba. Como resultado, cuando los experimentadores hicieron un seguimiento después de un período de tiempo, el tercer grupo recordó significativamente más información sobre la pintura que el primer y el segundo grupo. Esto demuestra que múltiples canales de comunicación audiovisual reciben información más rica que un solo canal, lo que ayuda a las personas a comprender las cosas de forma más completa y sólida.

Entre las memorias sensoriales individuales, la memoria visual es la más efectiva. Esto se debe a que la visión ayuda al hemisferio izquierdo del cerebro a abstraer y organizar la información. En la memoria humana, el número óptimo de fragmentos para memorizar simultáneamente a través de los sentidos es 7, con un rango de 2. Por lo tanto, cuando la cantidad de información

a memorizar excede este rango, podemos fragmentarla en 5 a 9 grupos, lo que simplifica y facilita la memorización.

Las técnicas de memoria sensorial son un método integral que involucra todos los órganos. La recepción y el procesamiento multicanal de la información ayudan a preservarla instantáneamente. Sin embargo, para prolongar la duración de la memoria, es necesario reprocesar la memoria instantánea para lograr una conservación a largo plazo.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Las técnicas de memoria sensorial se utilizan ampliamente en el aprendizaje y la memorización de idiomas, especialmente en asignaturas como el chino y el inglés. Mediante estas técnicas, se pueden memorizar diez caracteres chinos que suelen confundirse, leyéndolos y escribiéndolos simultáneamente durante el proceso.

Memoriza las siguientes letras en inglés utilizando técnicas de memoria sensorial:

aernmotntgoiveadfesse txsdloifh

Las letras de arriba se pueden combinar en cinco bloques: gobierno, cabeza, zorro, satisfecho, perdido. ¿No sería más fácil recordarlas?

Capítulo Treinta Técnicas de Memoria Auditiva

¿Conoces a alguien así? ¿Quién puede memorizar la letra y la melodía de su canción favorita después de escucharla dos o tres veces, dejando a sus amigos asombrados por su increíble memoria? De hecho, el oído es un canal crucial para la transmisión de información; mucha información se transmite a través de la escucha. Antes de que la televisión se generalizara, la información llegaba a la gente a través de las transmisiones de radio. La gente se enteraba de las políticas nacionales y la actualidad escuchando las noticias de la radio.

La memoria auditiva es una técnica de memoria que se basa en la audición para retener información. Las investigaciones indican que puede ayudar a retener hasta el 60 % de lo que se escucha. En la vida diaria, todos usamos la memoria auditiva para adquirir diversos tipos de información: escuchar la radio mientras caminamos, escuchar conversaciones entre transeúntes, escuchar instrucciones de nuestros superiores en el trabajo, escuchar las explicaciones de los profesores en la escuela y escuchar las reflexiones de los familiares sobre su día en casa. La memoria auditiva ayuda a las personas a mantener un contacto cercano con el mundo exterior y a comprender rápidamente sus desarrollos.

Las técnicas de memoria auditiva utilizan el sonido para estimular el cerebro, lo que permite recordar sonidos

mediante la exposición repetida. En la escuela, al aprender vocabulario de inglés, los profesores suelen poner cintas de audio para que los estudiantes las escuchen, reforzando su comprensión y facilitando la memorización. Por ejemplo, muchos estudiantes graban las palabras que necesitan memorizar en sus dispositivos de escucha, como teléfonos móviles, grabadoras, reproductores MP3 o MP4, y luego las escuchan repetidamente, memorizando inconscientemente las palabras. Además, este método no tiene requisitos especiales de tiempo ni lugar; los estudiantes pueden escuchar las grabaciones en cualquier momento y lugar, ya sea de camino a la escuela o de vuelta, mientras se lavan los platos por la mañana o antes de acostarse por la noche, para reforzar su memoria.

Un profesor realizó un experimento: hizo que la mitad de los alumnos de una clase durmieran profundamente sin escuchar nada, mientras que la otra mitad escuchaba el nuevo material que se iba a aprender en clase al día siguiente, tres veces seguidas. Los resultados mostraron que los alumnos que habían escuchado la clase la noche anterior recordaban el material con mucha más rapidez y precisión que los que no. Este experimento demuestra que la memoria auditiva simplifica los procesos complejos de la memoria. Incluso en estado inconsciente, la memoria auditiva está activa; el cerebro puede recibir, procesar y memorizar información, y recuperarla cuando la necesita.

Sin embargo, la investigación científica también demuestra que quienes usan grabaciones de audio para memorizar durante períodos prolongados son más propensos a experimentar síntomas de neurastenia. Esto se debe a que memorizar contenido escuchando grabaciones

puede causar fácilmente efectos negativos como dolores de cabeza, fatiga y confusión mental. Por lo tanto, al usar grabaciones de audio para memorizar, especialmente para estudiantes, es fundamental recordar equilibrar el trabajo y el descanso, y hacerlo dentro de las posibilidades.

La memoria auditiva contribuye sutilmente a la memoria. Cuando nos concentramos en nuestras propias tareas y no prestamos atención a lo que dicen los demás, si mencionan de repente nombres o cosas familiares, las oiremos de inmediato, incluso si desconocíamos por completo su conversación anterior. Esta memoria auditiva es, en realidad, una forma de memoria implícita.

La memoria implícita se refiere a la que se adquiere inconscientemente, sin que el receptor sea consciente, y cuyo contenido se recupera espontáneamente cuando es necesario. El filósofo francés René Descartes fue el primero en descubrir la memoria implícita, que posteriormente se introdujo en el campo de la psicología. La característica más significativa de la memoria implícita es que se adquiere inconscientemente. Las técnicas de memoria auditiva aprovechan al máximo esta característica, simplificando los procesos complejos de la memoria. En la vida diaria, podemos aprovechar las características de la memoria implícita de la memoria auditiva para ayudarnos a recordar cosas difíciles de recordar.

La memoria no siempre tiene que ser memorización mecánica ni adherencia estricta a reglas; existen atajos para una memorización eficaz. Mediante técnicas de memoria auditiva, las personas pueden ir más allá de la simple memorización mecánica. En su lugar, pueden introducir la información en un dispositivo de audio y tomar

notas mientras escuchan. Esto no solo reduce la dificultad y el estrés de la memorización, sino que también la hace más eficiente y eficaz.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Piensa en tu propia vida. ¿Has tenido algún ejemplo de memoria implícita? ¿Qué se siente al saber que puedes recordar cosas complejas inconscientemente?

Podrías intentar utilizar técnicas de memoria auditiva para memorizar una nueva canción lanzada recientemente por tu cantante favorito.

Capítulo treinta y uno: Técnicas de memoria visual

La visión es el sentido más activo, y los métodos que la utilizan para ayudar a la memoria se denominan mnemotecnia visual. La mnemotecnia visual es la mnemotecnia sensorial más directa y eficaz. Investigaciones relacionadas muestran que cuando las personas memorizan a través de los sentidos, la memoria visual representa el 80 % de su capacidad total de memoria sensorial. En otras palabras, el 80 % de la información que las personas reciben se ve a través de los ojos.

La memoria visual se caracteriza por su viveza e intuición. Las personas con una memoria visual aguda poseen una capacidad de observación excepcional; pueden familiarizarse rápidamente con todo lo que les rodea en entornos desconocidos, incluyendo el terreno, las formas de los edificios, el mobiliario interior y las paletas de colores, y memorizar estos detalles con rapidez. La memoria visual es la forma más rápida de memorización; comienza en el momento en que se ve algo. Se suele decir "ver para creer", y al buscar confirmación, se dice "una imagen vale más que mil palabras", precisamente porque lo que se ve es real, se presenta de forma vívida y concreta ante nuestros ojos, dejando una profunda impresión. Esta imagen auténtica se almacena permanentemente en el cerebro, lo que permite recordarla incluso después de mucho tiempo. Por lo tanto,

es evidente la importancia de la memoria visual en el subconsciente.

Tras un desastre, la mayoría de los testigos sufren un trauma psicológico severo, principalmente por haber presenciado el momento devastador. Las horribles escenas que presenciaron permanecen intactas en sus mentes. Este profundo recuerdo del desastre les impide recuperarse del dolor durante mucho tiempo, lo cual es una manifestación de la memoria visual.

La investigación psicológica demuestra que la memoria visual es la más poderosa de todas las técnicas de memoria. Incluso con una amplia variedad de objetos para memorizar, la memoria visual sigue siendo el mejor método en términos de proceso y eficacia. Los psicólogos creen que observar imágenes u objetos reales ayuda a memorizar. Cuando los niños aprenden a leer, los padres y maestros suelen usar objetos o imágenes correspondientes para ayudar a su memoria. Por ejemplo, al memorizar manzanas, los padres pueden mostrar una manzana real o la imagen de una; al aprender palabras en inglés para muebles, pueden etiquetar cada mueble con su palabra correspondiente en inglés en una imagen de una sala de estar. Al mostrar imágenes u objetos reales, las personas dejan una impresión más directa y duradera, haciendo que el recuerdo sea más profundo y duradero.

La memoria visual es la memorización directa de imágenes. Por lo tanto, las personas con una memoria visual fuerte suelen tener un hemisferio derecho más desarrollado y mayor capacidad para el pensamiento visual. A veces, para mejorar la memoria, las personas suelen imaginar escenas que se corresponden con el contenido

que desean recordar, utilizando el pensamiento abstracto para dar rienda suelta a su imaginación y hacer el contenido más vívido y flexible, facilitando así la memorización.

Las técnicas de memoria visual también se pueden aplicar al aprendizaje. Por ejemplo, al memorizar palabras en inglés, la memoria visual permite una recuperación rápida. Al memorizar la palabra "administración", esta se puede dividir en cuatro módulos: ad-mini-stra-ción. Dividirla en cuatro módulos facilita la observación. Observa atentamente cada módulo para que la forma de cada letra te quede bien grabada. Luego, cierra los ojos y recuerda con atención la imagen de cada letra; así podrás recordar rápidamente la palabra completa. Las técnicas de memoria visual pueden hacer que la memoria sea más rápida, sólida y duradera. Al usar imágenes reales e imaginarias, todo el proceso de memorización se vuelve divertido y relajado.

La memoria visual es la técnica de memoria más importante, común y ampliamente utilizada, aprovechando al máximo los instintos visuales humanos. Sus aplicaciones son evidentes en todos los aspectos de la vida; ayuda a las personas a adquirir y transmitir información, y fomenta la participación activa en diversas actividades sociales.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilizando técnicas de memoria visual, recuerda los lugares que has visitado y las personas que has conocido en un día, analizando sus características en función de detalles como la apariencia, el color y el contorno.

Capítulo treinta y dos: El arte de la memoria del gusto

Hoy en día, muchos restaurantes suelen usar nombres como "Sabor de Mamá", "Familia del Noreste", "Restaurante de Pato Asado Sanlihe", "Auténtico Xiaolongbao de Tianjin" y "Cangrejo de Río Kanjie". Usar nombres que evocan emociones únicas para atraer la atención se ha convertido en un fenómeno común en el sector de la restauración. Sin duda, esta práctica permite a las personas, sin importar en qué parte del mundo se encuentren, atesorar los recuerdos de su ciudad natal y disfrutar del maravilloso sabor de su tierra.

La comida es lo más importante para las personas. Con el desarrollo de los tiempos y el progreso de la sociedad, la comida ya no es solo una necesidad para la supervivencia. Cada vez más personas comienzan a experimentar la alegría de vivir a través de la comida, y la estimulación y el disfrute del sabor pueden dejar una profunda huella en ellas. Muchas personas nunca olvidarán un sabor que hayan probado y pasarán toda su vida intentando encontrar ese recuerdo. ¡Esto demuestra lo inolvidable que es la memoria gustativa! Las técnicas de memoria gustativa son un método que utiliza la estimulación gustativa que brinda la comida para ayudar a la memoria. Crecemos comiendo la comida de nuestras madres. El sabor de la comida de nuestras madres está profundamente arraigado en nuestros

corazones. Incluso si crecemos y dejamos el hogar para vagar y ya no podemos comer la comida de nuestras madres, ese sabor es algo que nunca olvidaremos. Esto es memoria gustativa. Muchas personas que han dejado sus lugares de origen, en ciudades desconocidas o incluso en otros países, se sentirán increíblemente felices si pueden disfrutar de una comida en un restaurante con el sabor de su tierra natal. Esto se debe a que en los restaurantes que sirven platos de su ciudad natal, pueden reavivar sus recuerdos del pasado, aliviando así la presión de aventurarse por su cuenta, disipando la añoranza de sus seres queridos y permitiéndoles perseverar ante las dificultades y seguir esforzándose.

Los psicólogos realizaron un experimento: encontraron un animal pequeño y lo alimentaron con un alimento que nunca había probado. En su primer intento, el animal solo comía una cantidad muy pequeña para probar si le gustaba el sabor. Si le gustaba, seguía comiendo; si no, dejaba de comer definitivamente.

Los humanos también pueden clasificar sus preferencias gustativas en dos tipos: gustos y disgustos. Los gustos son la predilección por los sabores de los alimentos, lo que proporciona una sensación de seguridad y placer físico y mental; mientras que los disgustos provienen de la inseguridad que causan los estímulos gustativos, lo que lleva al rechazo físico y psicológico. Las técnicas de memoria gustativa funcionan a través de estas dos formas. Ya sea que la comida en la memoria traiga placer o sufrimiento a las papilas gustativas, deja una profunda impresión y se vuelve inolvidable.

Cuando la Alianza de las Ocho Naciones invadió China, la emperatriz viuda Cixi huyó a toda prisa. Hambrienta y congelada, ordenó a sus sirvientes que buscaran comida. Los sirvientes se lamentaban: la emperatriz viuda, acostumbrada a las exquisiteces del palacio, no se encontraba en aquel desolado desierto. Se toparon con un grupo de refugiados comiendo pan de maíz, y los sirvientes le pidieron un poco a uno de ellos para la emperatriz viuda. Como dice el refrán, «no lo sabes hasta que lo pruebas», y para la emperatriz viuda que huía, el tosco pan de maíz era un manjar excepcional. Se lo terminó todo rápidamente. Más tarde, al regresar al palacio, recordó el sabor del pan de maíz que había comido y ordenó a la cocina imperial que le preparara el mismo «manjar». Sin embargo, ¿cómo podría la «refinada» cocina imperial recrear el sabor del «tosco» pan de maíz? La emperatriz viuda estaba muy insatisfecha e incluso montó en cólera. Esto demuestra que la memoria del gusto es duradera.

Por supuesto, la aversión a un alimento también se debe a la estimulación negativa de la primera prueba, que deja un mal recuerdo que permanecerá con ellos en el futuro, haciendo que no quieran volver a probar ese alimento.

La memoria gustativa es una capacidad innata que poseemos todos. No solo recordamos el sabor de la comida, sino también de las personas, los eventos y las cosas asociadas a ella. Un sentido del gusto agudo puede ayudarnos a lidiar con la memorización tediosa. Por ejemplo, al recordar una conversación con amigos, podemos recordar el lugar de la reunión, los platos pedidos y qué amigo pidió cada plato, lo que nos lleva naturalmente

a recordar los temas tratados. Al recordar sabores pasados, podemos conectarlos con las personas presentes y los temas tratados; esta es la función de la memoria gustativa.

Las técnicas de memoria gustativa nos permiten recordar el sabor de la comida de nuestra madre, incluso si no era nada sofisticado, y aunque hayamos probado muchas más delicias en el futuro, el sabor de su cocina permanecerá para siempre en nuestra memoria. Recordar ese sabor nos hará recordar a nuestra madre y todos los pequeños momentos que compartimos con ella. Las técnicas de memoria gustativa nos permiten recordar no solo el sabor, sino también los recuerdos del pasado.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Usando tu sentido del gusto, recuerda el plato más memorable que hayas comido. ¿Qué recuerdo inolvidable te evoca este plato?

Capítulo treinta y tres: El arte de la memoria fonética

La cultura china es profunda y compleja, llena de misterios. Un mismo significado puede expresarse de forma diferente en distintas regiones, y es precisamente esta riqueza lingüística en las distintas regiones la que constituye la diversidad cultural de múltiples grupos étnicos. El idioma es un medio de comunicación, y los caracteres chinos, como uno de los sistemas de escritura más importantes de la historia de la humanidad, le otorgan una gran riqueza de significados. La combinación de caracteres chinos es una forma importante para que las personas expresen sus pensamientos y sentimientos, mientras que la fonética, como estándar para la pronunciación de los caracteres chinos, suele aportar diversos tipos de diversión y humor a la vida de las personas gracias a los homófonos o pronunciaciones similares. En diferentes situaciones, un símbolo fonético puede representar muchos caracteres chinos diferentes, y cada uno expresa emociones diferentes.

A medida que la sociedad continúa desarrollándose y progresando, los humanos necesitan recordar cada vez más cosas, y su pensamiento se vuelve cada vez más sofisticado. Algunos contenidos son áridos y tediosos, mientras que otros incluso carecen de sentido. Por ejemplo, los números de teléfono aleatorios son simplemente cadenas de dígitos

sin sentido, que requieren memorización mecánica para recordarlos. Pero humanos inteligentes han tenido una idea brillante: el recurso mnemotécnico de los homófonos. Este método utiliza la similitud de la pronunciación para transformar una cadena de datos sin fundamento ni sentido en una oración significativa, simple, coherente y holística, facilitando la comprensión y el recuerdo. El uso de homófonos para la memorización aumenta el interés de las personas por la memoria, aportando diversión y vitalidad a un proceso que de otro modo sería tedioso, haciéndolo más fácil y agradable.

El aspecto más ingenioso del uso de recursos mnemotécnicos (u homófonos) para la memorización es la asociación. Este paso requiere que las personas utilicen al máximo su imaginación, encuentren conexiones entre la información a aprender y sus conocimientos previos, y transformen la información desconocida en contenido familiar antes de memorizarla, reduciendo así considerablemente la dificultad de memorizar. Los recursos mnemotécnicos se utilizan a menudo para memorizar materiales cortos, fragmentados y sin sentido. Dichos materiales, al carecer de un patrón discernible, suelen ser muy difíciles de memorizar, especialmente los puramente numéricos, como los números de teléfono mencionados anteriormente, así como fórmulas matemáticas, fechas y estadísticas. Además, los recursos mnemotécnicos también pueden utilizarse para memorizar sentido común histórico y social, como los nombres de países. Mediante el uso de recursos mnemotécnicos, estos materiales adquieren un nuevo significado, lo que facilita y agiliza el proceso de memorización.

Anteriormente, al discutir la mnemotecnia de codificación de números, ya codificamos los números del 0 al 9. La base principal para la codificación es la homofonía. Al pronunciar cada número como una sílaba, encontramos un carácter chino correspondiente basado en su homofonía. Al memorizar un conjunto de números, simplemente elegimos el carácter homofónico apropiado para cada número, luego combinamos estos caracteres en una oración significativa, simple e interesante, haciendo que la memorización sea agradable. Podemos intentar buscar el pinyin de un número específico en un diccionario; podemos encontrar numerosos caracteres chinos homófonos para ese número. Por ejemplo, los caracteres chinos que suenan como el número 0 incluyen: 零 (líng), 凌 (líng), 玲 (líng), 羚 (líng); Los caracteres chinos que suenan como el número 1 incluyen: 依 (yī), 衣 (yī), 医 (yī), 佚 (yì); Los caracteres chinos que suenan como el número 2 incluyen: 儿 (ér), 而 (ér), 尔 (ěr), 饵 (ěr); Los caracteres chinos que suenan como el número 3 incluyen: 山 (shān), 杉 (shān), 衫 (shān), 散 (sàn); Los caracteres chinos que suenan como el número 4 incluyen: 似 (sì), 嗣 (sì), 司 (sī), 饲 (sì); Los caracteres chinos que suenan como el número 5 incluyen: 吴 (wú), 吾 (wú), 巫 (wū), 毋 (wú); Los caracteres chinos que suenan como el número 6 incluyen: 刘 (liú), 留 (liú), 流 (liú), 溜 (liū); Los caracteres chinos que suenan como el número 7 incluyen: 奇 (qí), 歧 (qí), 崎 (qí), 齐 (qí); Los caracteres chinos que suenan como el número 8 incluyen: 巴 (bā), 吧 (bā), 疤 (bā), 叭 (bā); y los caracteres chinos que suenan como el número 9 incluyen: 久 (jiǔ), 灸 (jiǔ), 纠 (jiū), 韭 (jiǔ).

Al usar homófonos para representar números, ciertas combinaciones numéricas se pueden recordar fácilmente. Por ejemplo, al memorizar los primeros 20 dígitos de pi, se

pueden usar homófonos para mejorar la memoria. Por ejemplo, 3.14159265358979323846264338327 9 se puede representar con el siguiente homófono: "Un templo en la cima de una montaña, una olla de vino; tú eres feliz, yo soy miserable; bebe el vino, el vino te matará; si no te mata, te caminaré hasta que mueras; abanícame, abanícame las orejas, bebe el vino". Esta transformación convierte una cadena de números sin sentido en una historia corta y fantástica. Una vez que las personas comprenden el significado de estas oraciones, pueden recordar fácilmente la combinación numérica original sin necesidad de memorizarlas.

Muchos datos de sentido común también se encuentran entre los más difíciles de recordar, lo que a menudo causa confusión. Por ejemplo, los "Siete Estados Combatientes": Qi, Chu, Yan, Han, Zhao, Wei y Qin. Para recordarlos, se puede usar una regla mnemotécnica: "El tío Qi busca su bufanda mientras fuma". Simplemente recordar la frase "El tío Qi busca su bufanda mientras fuma" facilita recordar cuáles fueron los siete estados involucrados. De igual manera, al recordar los cinco países de Asia Oriental: China, Japón, Corea del Sur, Corea del Norte y Mongolia, se puede usar una regla mnemotécnica: "Una ola de frío feroz todo el día". De igual manera, simplemente recordar el fenómeno objetivo de "una ola de frío feroz todo el día" facilita recordar los nombres de los diversos países de Asia Oriental.

Los sabios antiguos comprendían desde hacía tiempo la sutileza de los homófonos, por lo que los usaban con frecuencia para expresar sus sentimientos. En la poesía china antigua, abundan los ejemplos del uso de homófonos

para transmitir emociones y expresar aspiraciones. El poema "Canción de Medianoche" contiene los versos: "Cuando quise conocer a mi amado, nuestros corazones eran uno. Tejí seda en el telar roto, pero, por desgracia, no pude formar una pareja". En este poema, "seda" (丝) es homófono de "pensamiento" (思), y "pareja" (匹) se refiere tanto a la tela como a una cerilla, expresando la creencia de la mujer de que ella y el hombre eran la pareja perfecta, solo para quedarse con un fajo de seda sin terminar, dejándola solo con un anhelo insatisfecho. Los poemas antiguos también suelen usar "sauce" (柳) como metáfora de "quedarse" (留), y el acto de romper una rama de sauce como regalo de despedida suele usarse para expresar la reticencia del autor a separarse. Por ejemplo, Liu Yong escribió en "Campana de la Noche Lluviosa": "¿Dónde estaré al despertar esta noche? En la orilla del sauce, con la brisa matutina y la luna menguante". Utilizó estos homófonos para expresar la tristeza que sentía por la separación. Además, los usos comunes de los homófonos en la poesía clásica china incluyen: usar "芙蓉" (fúróng, loto) para "夫容" (fūróng, apariencia del marido), "碑" (bēi, estela) para "悲" (bēi, tristeza), "髻" (jì, moño) para "计" (jì, plan), "星" (xīng, estrella) por "心" (xīn, corazón), "棋" (qí, ajedrez) por "期" (qī, expectativa) y "梳" (shū, peine) por "疏" (shū, escaso).

El principio fundamental de los recursos mnemotécnicos (o recursos fonéticos) consiste en crear oraciones con sonidos similares basadas en el contenido del material a memorizar, lo que facilita la memorización. Este principio se observa en la práctica de muchos chinos que empiezan a aprender inglés. Por ejemplo, al empezar a aprender inglés, muchos escribían "dog's cat trick" junto a

la frase "good morning", lo cual, aunque ilógico, les ayuda a recordar rápidamente cómo pronunciar "good morning". Sin embargo, desde otra perspectiva, este tipo de recurso mnemotécnico no se fomenta en la educación moderna. Si bien aporta diversión a la memorización y transforma la memorización mecánica, pierde el significado del material en sí y crea muchas dificultades en la aplicación práctica del conocimiento.

Por lo tanto, es evidente que el uso de recursos mnemotécnicos (como los homófonos) para la memorización no es adecuado para todos los materiales; depende de las circunstancias específicas de cada uno. Generalmente, los recursos mnemotécnicos son adecuados para materiales fragmentados, sin sentido o difíciles de recordar. Su correcta aplicación puede simplificar el proceso de memorización y aportar un disfrute infinito.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice dispositivos mnemotécnicos para recordar los siguientes números:

141421, 173205, 223606, 244949, 264575, 282942, 314159

Respuestas sugeridas: "Solo un gesto simbólico", "Una esposa y tres hijos bailando en vano", "Una camisa fresca que revela un agujero", "El hijo observa a su cuarto tío probar el vino", "Dos grupos intentan bailar", "El hijo trata a su segundo tío como a un hijo", "Tercera tía, cuarta tía y quinto tío".

Utilice el recurso mnemotécnico de los homófonos para memorizar las siguientes palabras en inglés:

Gas, trago, guión, estremecimiento, langosta

Respuesta sugerida: gas suena como "gaisi" (该死), que evoca la imagen de envenenamiento por monóxido de carbono; quaff suena como "kuafu" (夸父), que evoca la imagen de Kuafu persiguiendo el sol y bebiendo profundamente cuando tiene mucha sed; hyphen suena como "haifen" (还分), que evoca la imagen de seguir dividiendo las cosas y necesita estar conectado con un guion; shudder suena como "xiade" (吓得), que evoca la imagen de estar aterrorizado y temblando; lobster suena como "laobusi" (老不死的), que evoca la imagen de una langosta con la espalda encorvada.

Capítulo treinta y cuatro: Técnicas mnemotécnicas

El aprendizaje es un proceso continuo de acumulación de conocimientos. A medida que aprendemos diferentes materias, el contenido progresa de fácil a difícil. Para lograr excelentes resultados, necesitamos memorizar con firmeza los conocimientos que aprendemos. Ante una gran cantidad de conocimientos complejos, ¡aprender sería una experiencia muy difícil sin algunas técnicas de memorización! Afortunadamente, las técnicas mnemotécnicas nos han ayudado. Desde la primaria hasta la universidad y el mundo laboral, hemos acumulado innumerables técnicas mnemotécnicas, cada una de las cuales nos ayuda a recordar un tipo de conocimiento. ¡Ahora, emprendamos un viaje mágico de técnicas mnemotécnicas!

¿Todavía recuerdas la tabla de multiplicar que memorizaste en primer grado?

Uno por uno es uno, uno por dos es dos, uno por tres es tres, uno por cuatro es cuatro, uno por cinco es cinco, uno por seis es seis, uno por siete es siete, uno por ocho es ocho, uno por nueve es nueve, dos por dos es cuatro, dos por tres es seis, dos por cuatro es ocho, dos por cinco es diez, dos por seis es doce, dos por siete es cuatro, dos por ocho es dieciséis, dos por nueve es dieciocho, tres por tres es nueve, tres por cuatro es doce, tres por cinco es quince, tres por seis es dieciocho, tres por siete es veintiuno, tres

por ocho es veinticuatro, tres por nueve es veintisiete, cuatro por cuatro es dieciséis, cuatro por cinco es veinte, cuatro por seis es veinticuatro, cuatro por siete es veintiocho, cuatro por ocho es treinta y dos, cuatro por nueve es treinta y cinco, cinco por seis es treinta, cinco por siete es treinta y cinco, cinco por ocho es igual a cuarenta, cinco por nueve es igual a cuarenta y cinco, seis por seis es igual a treinta y seis, seis por siete es igual a cuarenta y dos, seis por ocho es igual a cuarenta y ocho, seis por nueve es igual a cincuenta y cuatro, siete por siete es igual a cuarenta y nueve, siete por ocho es igual a cincuenta y seis, siete por nueve es igual a sesenta y tres, ocho por ocho es igual a sesenta y cuatro, ocho por nueve es igual a setenta y dos, nueve por nueve es igual a ochenta y uno.

Hoy en día, podemos recitar la tabla de multiplicar con naturalidad, pero para nosotros, como niños que apenas empezábamos a aprender matemáticas, recordar tantas relaciones matemáticas era una tarea muy difícil. Los ingeniosos antiguos recopilaron estas relaciones en recursos mnemotécnicos según el orden numérico, facilitando su aprendizaje y memorización para las generaciones posteriores, e incluso haciendo que la memorización fuera un proceso ameno.

Existen 54 fórmulas trigonométricas de reducción en las matemáticas de secundaria. Para evitar confusiones al aplicarlas, los estudiantes solo necesitan dominar una ley básica: "Los impares cambian, los pares permanecen; el signo depende del cuadrante". Esta es una característica común a todas las fórmulas trigonométricas de reducción. Transformar la memorización de estas 54 fórmulas en una sola regla mnemotécnica reduce considerablemente la

cantidad de material a memorizar y facilita la memorización.

Los recursos mnemotécnicos, también conocidos como recursos mnemónicos de rima, combinan el material a memorizar con la fonética y el ritmo del idioma. Dividen el material en fragmentos y los organizan en oraciones rítmicas o rimas pegadizas para facilitar la memorización. También llamados recursos mnemotécnicos de canciones, organizan material disperso, inconexo y tedioso en oraciones rítmicas compuestas por diferentes fragmentos, simplificando la información compleja y reduciendo significativamente el volumen y la presión de la memorización. Los recursos mnemotécnicos se expresan principalmente en rimas, canciones, recursos mnemotécnicos y adivinanzas. Este método no solo evita omisiones durante la memorización, sino que también la hace agradable, sencilla y práctica.

La investigación psicológica demuestra que, cuando el cerebro memoriza material, lo divide en diferentes fragmentos. Cada fragmento tiene una capacidad limitada, como se mencionó en capítulos anteriores. Este límite oscila entre 5 y 9, siendo 7 el valor óptimo. Los recursos mnemotécnicos funcionan dividiendo grandes cantidades de material complejo en estos fragmentos, haciendo que el contenido se ajuste a los patrones de reconocimiento del cerebro, mejorando así considerablemente la eficacia de la memorización.

El requisito más básico para usar recursos mnemotécnicos es que su disposición coincida estrechamente con el contenido del material que se memoriza, captando sus características fundamentales. De

lo contrario, el recurso mnemotécnico resultante será impreciso y perderá su propósito de memorización. El proceso de creación de recursos mnemotécnicos implica utilizar el propio ritmo del lenguaje para conectar diferentes fragmentos en oraciones con rima estructural, concisas y naturales, convirtiendo el material de memorización, originalmente disperso, en un todo unificado, fácil de pronunciar y recordar.

A lo largo de la historia, los antepasados de la humanidad preservaron su valiosa sabiduría en forma de rimas, canciones y proverbios, transmitiéndolos de generación en generación y aportando numerosas comodidades a la vida y el trabajo de las personas. Estas rimas, canciones y proverbios son melodiosos y fáciles de recordar. Por ejemplo, la "Canción de los Veinticuatro Términos Solares":

La lluvia primaveral despierta la tierra, la primavera es clara y radiante; el verano está pleno, las aristas florecen, y llega el calor estival. El otoño comienza con rocío, frío otoñal y escarcha; el invierno trae nieve, fuertes nevadas, solsticio de invierno, fríos menores y mayores. Dos períodos solares cada mes, inmutables, con una diferencia máxima de uno o dos días. La primera mitad del año cae el 6 o el 21, la segunda mitad el 8 o el 23.

La "Canción de los Veinticuatro Términos Solares" es sencilla y clara, y no solo incluye todos los términos solares, sino que también aclara el orden de los diferentes términos. Durante miles de años, ha sido de gran importancia para la orientación de las actividades agrícolas.

El uso de recursos mnemotécnicos para la memorización requiere que quien los memoriza tenga la capacidad de crearlos. De lo contrario, si el recurso mnemotécnico no refleja con precisión el contenido del material, puede dar lugar a interpretaciones erróneas. La creación de recursos mnemotécnicos debe seguir ciertas reglas y emplear métodos correctos para garantizar que los recursos resultantes sean útiles para la memorización. Los principales métodos para crear recursos mnemotécnicos son los siguientes: primero, el método de abreviatura, que consiste en seleccionar caracteres o palabras individuales típicos del material a memorizar que representen el significado del contenido y organizarlos en recursos mnemotécnicos, como el "recurso mnemotécnico de terminación" en geografía; segundo, el método de resumen, que consiste en resumir la idea central del material y organizarla en un recurso mnemotécnico de forma sencilla y familiar; y tercero, el método de listado, que consiste en enumerar el material en orden y organizarlo en un recurso mnemotécnico, como la "cronología histórica china" o la "tabla de multiplicar". En cuarto lugar, el método de asociación de imágenes, que implica usar la imaginación para asociar el material con contenido fácil de recordar y organizarlo en reglas mnemotécnicas, como la "tabla periódica". En quinto lugar, el método del jingle, que consiste en varias oraciones que riman, son fáciles de leer y recordar; y en sexto lugar, el método de resumen de características, que implica identificar los diferentes elementos del material y luego organizarlos en reglas mnemotécnicas para su memorización.

Los recursos mnemotécnicos son una forma divertida y sencilla de memorizar. Transforman materiales difíciles,

desconocidos y complejos en rimas y jingles fáciles, divertidos y pegadizos, dándoles un toque musical e interesante, mejorando enormemente la memoria y reduciendo la presión de memorizar.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Memoriza el siguiente mnemónico:

1. Cronología de la historia china: "Xia, Shang, Zhou, Qin, Han Occidental y Oriental, Tres Reinos, Jin, Dinastías del Norte y del Sur, Sui, Tang, Cinco Dinastías y Song, Yuan, Ming y Qing".

2. "Mnemónico para recordar el terminador": "El círculo terminador pasa por el centro de la Tierra; la duración del día y la noche determina la hora del día y la noche. La Tierra gira de oeste a este; la hora del día y la noche se invierte, recuérdelo. Los círculos polares se intersecan en los solsticios de invierno y verano, coincidiendo con los equinoccios de longitud, primavera y otoño. La intersección con el ecuador es muy importante; 6:18 es una indicación clara. La longitud divide la esfera del día y la noche; la latitud es la más alta en la hora del día y la noche; el mediodía y la medianoche se encuentran en esta longitud".

3. Mnemónico para los primeros 20 elementos de la tabla periódica (1. Hidrógeno, 2. Helio, 3. Litio, 4. Berilio, 5. Boro, 6. Carbono, 7. Nitrógeno, 8. Oxígeno, 9. Flúor, 10. Neón, 11. Sodio, 12. Magnesio, 13. Aluminio, 14. Silicio, 15. Fósforo, 16. Azufre, 17. Cloro, 18. Argón, 19. Potasio, 20. Calcio): "Uno verde, dos negros, tres brillantes (colores), cuatro pipas, cinco amigos, seis tocando (instrumentos

musicales) (entretenimiento), siete huevos, ocho ovejas, nueve pinturas (nombres de objetos), recoger botellas de leche (vida); un hombre, dos hermanas, tres mujeres (pronombres), cuatro tortugas, cinco antílopes, seis vacas (animales), siete ciervos, ocho patos, nueve escarabajos (animales), pierden la calle (historia)."

4. Memoriza la "Canción de la memoria de los signos de puntuación": "Después de terminar una oración, escribe un pequeño círculo (. punto), si hay una pausa en la oración, un pequeño punto con un punto (. coma), entre oraciones paralelas, un punto (. pausa), entre cláusulas paralelas, un punto encima de la coma (; punto y coma), antes de citar las palabras originales, dos puntos arriba y abajo (: dos puntos), para duda o cuestionamiento, un pendiente (? signo de interrogación), para orden o exclamación, un alero que gotea (! signo de exclamación), para citar palabras especiales, comillas (" " comillas), para explicación en el texto, una luna creciente en ambos lados [() paréntesis], para transiciones o anotaciones, se escribe una línea recta después (— guión), si el significado no está completo, seis puntos están estrechamente conectados (... puntos suspensivos), para palabras y oraciones que se enfatizan, agrega un punto debajo de la palabra (· signo de énfasis), para títulos de libros, cuatro esquinas duras (《 》 libro marcas de título)."

Capítulo treinta y cinco: El arte de recordar las iniciales

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Meteorológica Mundial (OMM), la Organización Mundial del Comercio (OMC), la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI), el Comité Olímpico Internacional (COI), la Organización Internacional de Normalización (ISO), el Foro de Cooperación Económica Asia-Pacífico (APEC), la Unión Europea (UE), la Organización de Países Exportadores de Petróleo (OPEP) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), entre otras, son ejemplos de organizaciones internacionales cuyos nombres en inglés son bastante largos. Para facilitar su memorización, se suelen combinar las primeras letras de cada palabra para formar una abreviatura simple.

La técnica mnemotécnica de la palabra inicial consiste en extraer los primeros caracteres del material a memorizar y organizarlos en una frase corta, sencilla y significativa para facilitar su memorización. Esta técnica simplifica enormemente el contenido a memorizar, reduce la dificultad, aumenta el disfrute y mejora la eficiencia de la memorización.

Por ejemplo, al memorizar información específica sobre el río Yangtsé, se puede usar una regla mnemotécnica

basada en el primer carácter del nombre. Une los primeros caracteres de las palabras (longitud, área de drenaje, provincias y ciudades que atraviesa) para formar una oración concisa: "Dos lagos, dos ríos, dos mares, seguro; Sichuan y las nubes occidentales fluyen 6300 li; el área de drenaje supera los 1,8 millones de li; Yichang, Hukou y otras secciones". Con las pistas de cada carácter, es fácil recordar toda la información sobre el río Yangtsé: "Dos lagos, dos ríos, dos mares, seguro; Sichuan y las nubes occidentales" representa las 10 provincias y ciudades que atraviesa el Yangtsé; "6300 li" se refiere a la longitud del Yangtsé; "1,8 millones de li" se refiere al área de drenaje; "Yichang, Hukou" es el punto de división entre los tramos superior, medio e inferior del Yangtsé; y "otras secciones" se refiere a la fuente del Yangtze, "Geladandong".

La literatura clásica de mi país ocupa una posición fundamental en el panorama literario mundial, con numerosas obras reconocidas tanto a nivel nacional como internacional, como *El romance de los Reinos Zhou del Este*, *Viaje al Oeste*, *El romance de los Tres Reinos*, *A la orilla del agua*, *El abanico de flor de durazno*, *Sueño en el pabellón rojo*, *Historia no oficial de la burocracia*, *Los eruditos*, *Jin Ping Mei*, *Historias para despertar al mundo*, *Historias para advertir al mundo*, *Historias para iluminar al mundo*, *Primera colección de historias asombrosas*, *Segunda colección de historias asombrosas*, *Cuentos extraños de un estudio chino*, *Registros del gran historiador*, *El romance de la cámara occidental* y *Flores en el espejo*, entre otras. Como chino, sería ridículo no poder nombrar ni siquiera los tesoros nacionales más exquisitos de China. Sin embargo, los títulos de estas obras suelen ser difíciles de pronunciar, lo

que dificulta su memorización completa. ¡Qué maravilloso sería si se pudieran emplear métodos de memorización adecuados para superar estos obstáculos y enriquecer el aprendizaje! Por ello, se comenzó a utilizar el método de recursos mnemotécnicos basado en el primer carácter del título de cada obra, y finalmente se compiló en un poema como este: «Las flores de durazno son rojas en los tres ríos del este y el oeste, funcionarios y eruditos aman el Jarrón Dorado, las Tres Palabras y los Dos Tiempos alaban el pasado y el presente, los Cuentos Extraños de un Estudio Chino y el Espejo de la Cámara Occidental». Este método mnemotécnico, altamente condensado y resumido, abarca los títulos de las obras clásicas mencionadas, reduce el número absoluto de cosas a recordar y alivia la carga de memoria.

Mi país es rico en recursos minerales y cuenta con numerosas ciudades mineras de carbón, como Datong, Yangquan, Jixi, Kailuan, Fushun, Huainan, Huaibei, Liupanshui, Hegang, Pingdingshan y Fuxin. Dar una lista sería demasiado extensa para enumerarla aquí. Sin embargo, usando una regla mnemotécnica basada en las iniciales de los caracteres, se pueden recordar como: "Dayangji, Kailuanfu, Huailiuhe, Huaipingfu". Con la asociación adecuada, se pueden memorizar fácilmente.

Por ejemplo, al memorizar las cuatro principales regiones pastorales de mi país (Mongolia Interior, Xinjiang, Qinghai y el Tíbet), estas cuatro áreas no están relacionadas y están fragmentadas. La memorización mecánica resultaría en una retención corta y poca efectividad. Sin embargo, al usar mnemotecnia de letras iniciales combinada con homófonos e imaginación, se

puede memorizar como "claridad interior", donde "claro" (清) es homófono con "verde" (青) y "claro" (晰) con "oeste" (西). Este método simplifica el contenido, reduce la dificultad y hace que la memorización sea fácil, divertida y rápida.

La técnica mnemotécnica de la palabra inicial organiza contenido complejo en oraciones simples e interesantes. Requiere mucha imaginación y creatividad para crear oraciones originales basadas en el contenido, lo que facilita y agiliza la memorización.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice la técnica mnemotécnica de las iniciales para memorizar lo siguiente:

1. Obras de Jin Yong: El zorro volador de la montaña nevada, El zorro de la montaña nevada, Un secreto mortal, Semidioses y semidemonios, La leyenda de los héroes del cóndor, El caballo blanco galopa en el viento del oeste, El ciervo y el caldero, El vagabundo sonriente y orgulloso, El libro y la espada, El regreso de los héroes del cóndor, Oda a la galantería, La espada celestial y el sable del dragón, La espada manchada de sangre real y Las espadas del pato mandarín.

2. Países centroamericanos: Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Costa Rica, Panamá.

3. Principales ciudades portuarias de mi país: Dalian, Lianyungang, Ningbo, Qingdao, Yantai, Guangzhou, Xiamen, Zhanjiang, Wenzhou, Shantou, Qinhuangdao,

Fuzhou, Shanghai, Beihai, Haikou, Keelung, Kaohsiung, Tianjin.

Cuarto, las seis antiguas capitales de mi país: Beijing, Xi'an, Luoyang, Nanjing, Hangzhou y Kaifeng.

5. Recuerda "Río de Nieve" de Liu Zongyuan: "Las aves han desaparecido de mil montañas y las huellas humanas de diez mil caminos. Un anciano con sombrero de paja e impermeable está sentado solo en un pequeño bote, pescando en la fría nieve del río".

Respuesta sugerida:

1. "La nieve que vuela conecta el cielo, cazando ciervos blancos; riéndose del libro de dioses y héroes, apoyándose en los patos mandarines de jade".

2. "El peligroso Hongsanigobba".

3. "Dalian, Ningde, Qingdao, Yantai, Guangzhou, Xiamen, Zhanjiang, Wenzhou, Shantou, Qinhuangdao, Fuzhou, Shanghai, Beihai, Keelung, Kaohsiung, Tianhai".

4. “¡Sur, Norte y Oeste, zarpemos!” “Hang” es lo mismo que “Hang” y “lou” es lo mismo que “Luo”, por lo que se puede entender como: ¡Zarpemos en las tres direcciones de sur, norte y oeste!

5. "Millones de personas solitarias".

Capítulo treinta y seis: Técnicas de memoria de historias

¿Has escuchado alguna vez un cuento? Ante esta pregunta, casi todos responderían: ¡Sí! Así que, por favor, piensa. ¿Cuál es el cuento que más te ha marcado hasta ahora? ¿Un cuento que te contaban tus padres antes de dormir cuando eras pequeño? ¿Un cuento sobre el conocimiento que te contaba tu profesor en el colegio? ¿O un cuento sobre sus experiencias de vida que te contaba un buen amigo? Piensa con atención y te sorprenderá descubrir que, entre todos tus recuerdos, la información almacenada en forma de cuentos es más clara y fácil de recordar que la información común. De hecho, los cuentos son una forma de expresión popular, con personajes vívidos y tramas ricas, que brindan un disfrute relajado y placentero al oyente. Por lo tanto, escuchar cuentos es un método eficaz de memorización.

La memorización narrativa es un método que ayuda a las personas a digerir y absorber material convirtiéndolo en una historia. También conocida como memorización de dirección, es un proceso que transforma el material en una narrativa. Para usar la memorización narrativa, es necesario crear una historia con una trama basada en el material. Solo representándola como un conjunto de imágenes vívidas e interconectadas se puede recordar y captar el material. Por lo tanto, el material para la

memorización narrativa debe tener un sujeto y un predicado claros, así como los elementos básicos de una historia: tiempo, lugar, personajes y eventos. Antes de usar la memorización narrativa, primero se debe organizar el material, identificar los elementos clave y luego usar la imaginación para encontrar las conexiones entre estos elementos y unirlos en tramas, como en una película. Durante el proceso de memorización, solo se necesita recordar los puntos clave de la trama y luego recordar el material original a través de la trama para alcanzar el dominio. Dado que las historias conectan los diversos elementos de un material de aprendizaje, son más fáciles y eficientes de memorizar que los fragmentos individuales.

Para memorizar mediante técnicas de memoria narrativa, quien memoriza debe poseer habilidades básicas de escritura narrativa y enfatizar el material a memorizar dentro de la historia. Así es como se logra el objetivo de memorizar contenido mediante la narración. Algunos han resumido cuatro pasos básicos de la narración mediante operaciones matemáticas básicas: Primero, restar del material a memorizar, es decir, seleccionar palabras clave. Segundo, multiplicar el material, es decir, usar la imaginación para asociar las palabras clave, transformándolas en imágenes claras y específicas. Esta asociación puede realizarse mediante homófonos, como "regla" que es homófono de "muela del juicio"; mediante caracteres individuales dentro de las palabras clave, como asociar "pato doloroso" solo con "pato"; asociando palabras clave con cosas relacionadas y familiares, como asociar "Kong Yiji" con "Lu Xun"; descomponiendo las palabras clave, como asociar "salud" con "camarero limpiando la taza". o asociando el material con una acción, como asociar

"plataforma" con "profesor de pie en la plataforma impartiendo una conferencia". El tercer paso consiste en añadir imágenes asociadas, conectando cada una y refinándolas ligeramente para crear una historia completa y bien organizada. Esto completa esencialmente el proceso de escritura de la historia. El cuarto paso consiste en combinar la historia con el material a memorizar. Al memorizar la trama, la mente trabaja con rapidez, lo que lleva a asociar la historia con material previamente memorizado, completando así el proceso de memorización.

Al escribir una historia, es importante asegurarse de que la trama sea exagerada, vívida y detallada, y que las imágenes sean simples, claras y estimulantes. De lo contrario, incluso si creas una historia, no te ayudará a memorizar. Para memorizar el material a fondo, debes repasar la historia con frecuencia, grabando cada escena en tu mente como si estuvieras viendo una película, internalizándola y convirtiéndola en una herramienta para tu memoria.

El uso de técnicas de memorización basadas en historias, al ubicar la memorización de materiales individuales en el contexto general de la memoria, reduce el tiempo de memorización y aumenta la eficiencia. La interconexión de las historias también hace que la memoria sea más completa, robusta y efectiva. En nuestra vida diaria, en el trabajo y en los estudios, a menudo nos encontramos con materiales áridos, tediosos y difíciles de memorizar. El uso de técnicas de memorización basadas en historias, al transformar el material en una historia absurda pero interesante, no solo permite a las personas experimentar alegría y sorpresa al narrar, potenciando su

imaginación y creatividad, sino que también aumenta la diversión de la memorización, haciéndola más amena y animando a las personas a memorizar con mayor entusiasmo.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice técnicas de memoria basadas en historias para memorizar las siguientes combinaciones de palabras:

Enfermedad, crítica, clase, discurso, control de seguridad, corvina amarilla, bandera, campana.

Capítulo treinta y siete: Técnicas de memoria de cartas

La memorización con tarjetas didácticas es un método que consiste en escribir el contenido que se va a aprender en ellas, lo que facilita su memorización en cualquier momento y lugar. Su característica principal es su uso. Son pequeñas y prácticas; cada tarjeta contiene un contenido diferente, creando una correspondencia exacta. Cualquier tarjeta puede utilizarse como recurso de memorización completo, lo que proporciona una gran flexibilidad al proceso de memorización.

Los estudiantes suelen utilizar la memorización con tarjetas didácticas para memorizar conocimientos adquiridos, como diferentes puntos de conocimiento en diversas asignaturas, el significado y el uso de idiomas extranjeros, y puntos difíciles o importantes. En el trabajo y la vida diaria, la memorización con tarjetas didácticas también se utiliza para recordar asuntos importantes o triviales, sirviendo como recordatorio y para mantenerse al día.

Para usar tarjetas didácticas para memorizar, necesitas aprender a hacerlas y a usarlas eficazmente. La mayoría de las tarjetas se compran en tiendas, pero hacer las tuyas propias es muy sencillo y práctico. Simplemente concéntrate en las características clave de las tarjetas

didácticas: son sencillas, prácticas y fáciles de llevar. Escribe el material que necesitas memorizar en ellas según tus hábitos. Por ejemplo, al memorizar palabras en un idioma extranjero, escribe la palabra en rojo en un lado de la tarjeta y su significado y ejemplos en azul en el otro. Lleva las tarjetas contigo y revísalas cuando tengas tiempo. Como dice el dicho, "la práctica hace al maestro", y memorizando repetidamente, dominarás la palabra por completo. Por ejemplo, al memorizar la palabra "odio", escribe "odio" en rojo en el anverso de la tarjeta y "disgusto" y el ejemplo "te odio" en azul en el reverso. ¡Hacer tarjetas didácticas es así de sencillo!

Usar tarjetas didácticas para memorizar requiere paciencia y la capacidad de memorizar información repetidamente. La práctica constante es clave, y combinar las tarjetas didácticas con técnicas de repetición y repetición espaciada es crucial para obtener resultados óptimos. Al memorizar, divida el material en bloques según la cantidad y la dificultad, abordándolos uno por uno, de fácil a difícil. Repita cada bloque hasta memorizarlo por completo antes de pasar al siguiente. La repetición espaciada es otra ventaja de las tarjetas didácticas; revise el material ya memorizado cada dos o tres días, una semana o incluso un mes para reforzar la memoria. Las tarjetas didácticas también se pueden combinar con otras técnicas de memorización, como la clasificación, la toma de notas y la comparación. Esta combinación mejora la eficiencia y la calidad de la memoria.

El uso principal de las tarjetas didácticas es extraer contenido y acumular conocimientos. En la vida diaria, cuando las personas ven una frase que les gusta o una idea

que admiran, pueden copiarla en una tarjeta para memorizarla y aplicarla. Al visitar un museo o una biblioteca y recopilar información que les interesa, pueden registrarla en una tarjeta. Si un punto difícil les ha preocupado durante mucho tiempo, pueden anotarlo en una tarjeta y reflexionar sobre él repetidamente. "Verlo mil veces no es tan bueno como hacerlo una vez". El proceso de extraer información es en sí mismo un proceso de memorización. Al ver y escribir, las tarjetas didácticas descomponen una gran cantidad de conocimiento en partes más pequeñas para la memorización individual, e incluso permiten combinaciones aleatorias. Cada combinación de memoria diferente estimulará diferentes asociaciones, lo que incitará a las personas a comprender y memorizar el contenido de las tarjetas con mayor profundidad.

Los estudiantes pueden memorizar poemas escribiéndolos en tarjetas, el contenido y el significado de una revolución en diferentes tarjetas, fórmulas geométricas en tarjetas o palabras que se confunden fácilmente en tarjetas. También se pueden colocar tarjetas de diferentes temas para regular la memoria, haciendo que el proceso de aprendizaje sea más atractivo. Basándose en el principio de alternancia en las técnicas de memoria, alternar entre diferentes temas puede reducir el efecto inhibidor de los recuerdos previos o posteriores, mejorando así la eficiencia de la memoria. Los trabajadores de oficina también pueden escribir sus tareas diarias en tarjetas y pegarlas en un lugar visible, como su escritorio o la esquina superior derecha de su computadora. Esto sirve como un recordatorio constante de lo que hay que hacer, evitando el trabajo sin rumbo y promoviendo un flujo de trabajo más estructurado y eficiente.

Usar tarjetas didácticas para memorizar te permite aprovechar al máximo el tiempo fragmentado. Su flexibilidad permite memorizar en cualquier lugar: puedes memorizar mientras caminas, en el autobús, en el baño o antes de dormir. Una gran ventaja de las tarjetas didácticas es optimizar el tiempo. A medida que memorizas más tarjetas, la disminución del número de tarjetas que necesitas recordar genera una sensación de logro, lo que te motiva a ser más proactivo y a participar más en la memorización.

A medida que se acumulan los recuerdos, aumenta la cantidad de tarjetas. Un buen hábito de memorización es guardar las tarjetas, clasificarlas según ciertas reglas y organizarlas en un cuadernillo. De esta manera, podrás recuperarlas rápidamente si las necesitas en futuros estudios o trabajo.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

¡Juguemos a un juego de memorización de cartas!

Busca un grupo de amigos para participar en un juego. Escribe algo en ambos lados de cualquier número de tarjetas. Coloca las tarjetas sobre una mesa y cada amigo, por turnos, adivina el contenido del reverso basándose en el contenido del anverso. Si un amigo acierta, se queda con la tarjeta. El juego continúa hasta el final. El amigo con más tarjetas gana.

Capítulo treinta y ocho: Técnicas de memoria para la corrección de errores

El antiguo filósofo romano Cicerón dijo: «Todos cometemos errores, pero solo los necios persisten en sus errores». Darwin dijo: «Cualquier corrección es progreso». Cometer errores no es terrible; lo terrible es saber que uno está equivocado, pero no atreverse a afrontarlos, repitiéndolos hasta que tengan consecuencias irreparables. «Reconocer los propios errores y corregirlos es la mayor virtud»; esta es la esencia de la corrección de errores.

Las técnicas de memorización para la corrección de errores amplifican y enfatizan los errores existentes, profundizando la impresión mediante una comprensión precisa de sus causas y consecuencias, y finalmente corrigiendo los errores. Estas técnicas pueden mejorar significativamente la eficacia de la memoria.

Durante el proceso de aprendizaje, los profesores exigen a los estudiantes que creen sus propios cuadernos de corrección de errores y recopilaciones de ejercicios incorrectos. Los estudiantes recopilan todos los ejercicios que han resuelto mal en estos cuadernos, asimilan y absorben la información a fondo y deben revisarlos periódicamente. Esta es la aplicación de técnicas de corrección de errores y memorización en el proceso de aprendizaje. Mediante este método, los estudiantes pueden

profundizar su comprensión de los errores cometidos debido a la falta de dominio de los conocimientos. En el aprendizaje futuro, si se encuentran con el mismo problema, no lo repetirán. Así como no se puede tropezar dos veces con la misma piedra, las técnicas de corrección de errores y memorización pueden ayudarnos a lograr este objetivo.

En la memoria subconsciente del cerebro humano, el principio de "primero en llegar, primero en ser atendido" es un factor crucial e innegable. Las primeras impresiones son sumamente importantes; las personas tienden a recordar con firmeza la primera impresión que algo les deja, incluso si es incorrecta. Es difícil borrar directamente esta impresión del cerebro. El uso de técnicas de memoria con corrección de errores implica corregir repetidamente estos recuerdos incorrectos hasta eliminarlos por completo de las profundidades del cerebro, reemplazándolos por los correctos. Por ejemplo, el carácter chino "菁" (jīng). Al verlo por primera vez, muchas personas lo pronuncian intuitivamente como "青" (qīng). Al ser una primera impresión subconsciente, esta es muy profunda y puede permanecer en el cerebro durante mucho tiempo, posiblemente incluso indefinidamente. Sin embargo, la pronunciación correcta es "jīng". Cuando las personas se dan cuenta de que su pronunciación es incorrecta, necesitan corregir su memoria copiando el carácter "菁" y su pronunciación correcta "jīng" en un cuaderno de corrección y revisándolo repetidamente en estudios futuros hasta que dominen completamente la pronunciación correcta de "菁".

Las personas están más acostumbradas a ver los errores ajenos, ignorando que ellas mismas también son propensas a cometerlos. Muchas carecen de una actitud proactiva para corregir sus errores, lo que a menudo les permite acrecentarse: una mentalidad negativa. Para utilizar técnicas de memoria para la corrección de errores, es necesario afrontar activamente los propios errores, admitirlos con valentía, aprender de ellos y esforzarse por corregirlos.

Para usar eficazmente las técnicas de corrección de errores de memoria, el primer paso es adoptar una actitud correcta y reconocer los propios errores. Cuenta una vieja leyenda que Dios dio a cada persona dos cestas: una para llevar a la espalda y otra delante. La cesta de la espalda contenía los errores, mientras que la de delante contenía los aciertos. Por ello, las personas a menudo no ven sus errores, solo los aciertos, lo que les lleva a una arrogancia ciega y a la autocomplacencia, creyéndose perfectos, sin darse cuenta de que sus propios errores los han cegado. Por lo tanto, cuando tu memoria falle, no seas terco, no intentes escapar ni hacer la vista gorda, y mucho menos intentar justificarte ni enfadarte. Sé lo suficientemente valiente para admitir tus errores y corregirlos activamente. Solo así podrás mejorar tu memoria y su calidad.

En segundo lugar, es crucial dominar los métodos correctos de corrección de errores. Esta corrección debe ser oportuna, lo que implica resaltar el contenido correcto o copiarlo en un cuaderno de corrección para facilitar su revisión y refuerzo posterior. Si los errores no se corrigen con prontitud, los recuerdos erróneos permanecerán en el cerebro durante más tiempo, lo que afectará la eficacia de

memorizar el contenido correcto. «Caer en un pozo, ganar ingenio»: no debemos permitir que los recuerdos erróneos dominen nuestro pensamiento. Al corregir errores, debemos procurar la puntualidad, la precisión y la exhaustividad.

Las técnicas de memoria de corrección de errores son un método diseñado específicamente para corregir y reparar recuerdos erróneos existentes. Es un método de memorización simple y directo con resultados evidentes. Al corregir recuerdos erróneos, se profundiza la memoria del material, se corrige la impresión de recuerdos correctos y se evita repetir los mismos errores. Este es el principio tras las técnicas de memoria de corrección de errores.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

¿Tienes tu propio cuaderno de corrección de errores? Si no, ¡consíguete uno cuanto antes! Corregir errores fortalecerá tu memoria y te ayudará a resolver problemas con mayor facilidad. Anota en tu cuaderno las cosas que te equivocas con frecuencia y memorízalas, revísalas y refuérzalas continuamente hasta que las recuerdes por completo.

Capítulo treinta y nueve: Esquema de técnicas de memoria

Al memorizar, las personas suelen encontrarse con materiales extensos y difíciles de recordar, lo que hace imposible saber por dónde empezar y comprender completamente el contenido. Entonces, ¿cómo podemos resolver este acuciante problema de la memorización?

Un método de memorización bien elegido puede facilitar enormemente la memorización. La memorización de esquemas es una técnica diseñada específicamente para fragmentos largos de material, que facilita la memorización mediante la creación de un esquema. También conocida como memorización esquemática o basada en esquemas, consiste esencialmente en analizar, organizar y combinar el material para extraer su contenido principal y sus ideas centrales, captar sus conexiones y relaciones internas y, a continuación, crear un esquema ordenado por importancia. Este esquema conecta todo el material. Al memorizar, primero captamos el esquema general y luego lo seguimos para memorizar las partes secundarias. En este proceso, para crear un esquema, se requiere una comprensión profunda y un análisis exhaustivo del material. Por lo tanto, el proceso de crear un esquema también implica memorizar y asimilar el material, lo que ayuda a que la memoria sea más profunda y sólida.

La mnemotecnia basada en esquemas tiene tres características principales: intuición, resumen y organización. La intuición significa que un esquema permite ver y comprender claramente todo el contenido que se va a memorizar; el resumen significa que un esquema es un resumen general del contenido, simplificando la complejidad y reduciendo los detalles innecesarios; y la organización significa que el esquema tiene una estructura clara y bien definida. Al dividir los materiales extensos en diferentes bloques de memoria, la mnemotecnia basada en esquemas permite que el material permanezca claramente organizado en el cerebro. Al recordar el esquema general, es posible seguir las pistas y recordar los detalles.

Memorizar material mediante técnicas de esquema implica tres etapas principales: análisis, síntesis y expresión. La etapa de análisis implica principalmente la comprensión del material. Por ejemplo, memorizar un informe de trabajo gubernamental requiere comprender sus antecedentes e idea central, comprender el contenido principal macroscópicamente, aclarar los puntos clave de cada sección y sus interrelaciones, y dividir la estructura en niveles jerárquicos. La etapa de síntesis implica resumir e integrar el material. Con base en una clara comprensión de las relaciones jerárquicas entre los párrafos, el contenido principal se resume e integra en forma de esquema. Con un modelo de esquema claro en mente después del análisis y la integración, la etapa de expresión es el proceso de articular este esquema claro utilizando las propias ideas. La integridad y la relevancia del esquema reflejan el grado de dominio que se tiene del material.

Usar la memorización basada en esquemas requiere aprender a crear tus propios esquemas. Al crear un esquema, presta especial atención a los siguientes tres puntos: Primero, determina si un esquema es necesario según la extensión del material. La memorización basada en esquemas es adecuada para pasajes largos y materiales con una lógica interna sólida. Para materiales cortos y concisos, no es necesario hacer esquemas. Segundo, los esquemas deben distinguir entre las partes principales y secundarias del material. Utiliza las partes principales como esquema y las secundarias como subpuntos, asegurando una jerarquía clara y una asignación razonable de contenido primario y secundario. Tercero, la memorización basada en esquemas requiere una revisión oportuna y repetida. De lo contrario, el esquema se olvidará con el tiempo y la memoria se desdibujará. La clave para crear un esquema es resumir el contenido principal del material, reflejar su idea central y aclarar las relaciones lógicas entre los elementos. En el proceso de creación de un esquema, intenta incorporar el toque personal del autor; esto facilitará la memorización y prolongará su tiempo de retención. El proceso de crear un esquema es, en realidad, el proceso de analizar, sintetizar y expresar el material que se va a memorizar; es decir, el proceso de utilizar reglas mnemotécnicas de esquema para la memorización.

La memorización basada en esquemas implica no solo crear esquemas, sino también analizar, comprender e integrar los existentes. Por ejemplo, al leer un libro, podemos empezar por el índice, que nos ayuda a comprender el contenido principal. Leer el prefacio y el epílogo nos ayuda a comprender el contexto del proceso de

escritura y a captar la esencia del libro en su conjunto. Con esta base, podemos proceder a la lectura, comenzando por una lectura rápida y avanzando gradualmente hacia una lectura más exhaustiva y detallada; ambos enfoques son buenos. Para mejorar la memorización, se suelen copiar índices existentes y modificarlos según sea necesario, añadiendo contenido importante y eliminando información innecesaria. Como alternativa, los índices existentes pueden recombinarse para crear nuevos índices más fáciles de recordar.

Las técnicas de memorización basada en esquemas ofrecen numerosas ventajas. El uso de esquemas permite comprender las partes más importantes del material en el menor tiempo posible, proporcionando una visión general clara y asegurando una comprensión sólida. Un esquema bien organizado y jerárquico también ayuda a conectar un punto principal con puntos secundarios relacionados, expandiendo un esquema conciso en una cadena de conocimiento completa y evitando omisiones. La memorización basada en esquemas también facilita una comprensión integral del material, lo que permite una visión holística. Además, cultiva las habilidades analíticas y sintéticas, mejora la capacidad de aplicar y utilizar el contenido aprendido con flexibilidad y estimula el pensamiento.

Como dijo el escritor Han Yu, de la dinastía Tang: «Quien registra eventos debe extraer lo esencial, y quien compila palabras debe ahondar en lo profundo». La técnica mnemotécnica de esquema es concisa, bien organizada y utiliza un lenguaje refinado. Su uso para la memorización mejora considerablemente la eficiencia, consolida y

profundiza la memoria, y logra una memorización de alta calidad y gran cantidad.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice técnicas de memorización basadas en esquemas para leer un libro, ya sea un libro de historia o el último trabajo de un autor favorito.

Capítulo 40: Técnicas de memoria de gráficos

En nuestra vida diaria, solemos usar manuales de instrucciones. Por lo tanto, al leer el manual de instrucciones de un producto desconocido, ¿preferiría un texto muy técnico y complejo, o un manual más sencillo y fácil de entender con diagramas e ilustraciones? En general, la mayoría de la gente probablemente optaría por esto último, ya que las explicaciones diagramáticas sencillas son más atractivas. Las personas tienden a preferir obtener la información que buscan mediante diagramas intuitivos, vívidos y concretos. De ahí el surgimiento del arte de la mnemotecnia diagramática.

Las técnicas mnemotécnicas basadas en tablas son un método de memorización que transforma el material en tablas. Ante una gran cantidad de material, muchas personas se sienten abrumadas e inseguras de cómo memorizarlo: la memorización mecánica puede ayudarles temporalmente a retener la información, pero la olvidan rápidamente, lo que resulta en mala memoria. Entonces, ¿qué deberían hacer? Los científicos han demostrado mediante numerosos experimentos que las técnicas mnemotécnicas basadas en tablas son muy eficaces para memorizar grandes cantidades de material y son adecuadas para la memorización general. Por ejemplo, al memorizar vocabulario relacionado con la "felicidad", se puede crear una tabla que, partiendo de "felicidad", incluya muchas palabras relacionadas. Estas incluyen sinónimos como

"alegre", "feliz" y "emocionado", y antónimos como "triste", "desconsolado" y "doloroso". Al memorizar una sola palabra, esto eventualmente lleva a memorizar un grupo de palabras relacionadas, aumentando tanto la cantidad de material a memorizar como su eficiencia: sin duda, un método de memorización beneficioso para todos.

La mnemotecnia basada en gráficos utiliza diagramas y tablas para representar el material a memorizar y luego lo memoriza según los métodos de representación. En la vida diaria, observamos con frecuencia que las señales de tráfico combinan caracteres chinos y gráficos. Por ejemplo, en una intersección de tres vías, suele haber una señal como esta: la señal enumera los nombres de tres carreteras, una al lado de la otra: Tiyu Road, Changzhi Road y Pingyang Road, con flechas que indican su posición relativa. Debajo de la señal, también se enumeran los nombres de las calles por las que pasa Changzhi Road, con flechas que indican su posición relativa. Esta señal es un diagrama esquemático de Changzhi Road y varias arterias principales de tráfico en sus inmediaciones. A través de este gráfico, se puede comprender de forma directa y rápida la situación básica de Changzhi Road, en menos de 10 segundos. Por el contrario, si se utilizara una descripción textual, se requeriría un texto largo y engorroso para explicarlo con claridad, además de no ser intuitivo. Es más probable que las personas comprendan y acepten las representaciones basadas en gráficos.

Los mapas de atracciones turísticas, ciudades y estaciones de tren son similares a las señales de tráfico. En la educación escolar, profesores y alumnos suelen agrupar conocimientos relacionados en un solo icono para crear un

sistema que facilita su memorización. Algunos ejemplos son las cronologías de la historia universal, las cronologías de la historia china y la tabla periódica. La mnemotecnia visual convierte la memorización en un sistema completo, proporcionando al alumno un marco básico del material, reduciendo las omisiones durante el proceso y garantizando que el material se almacene sistemáticamente en la ubicación adecuada del cerebro, facilitando así la recuperación de información en el futuro.

La mayor ventaja de la mnemotecnia basada en gráficos es que transforma la información a memorizar en gráficos, haciéndolos más intuitivos, visuales y sencillos, reduciendo la presión de memorizar y haciéndolos más fáciles y naturales. Se puede decir que los gráficos son más fáciles de entender que el texto porque no requieren tanta comprensión ni imaginación. Presentan la información directamente al memorizador, haciéndola inmediatamente clara. La información textual, por otro lado, es mucho más compleja y requiere esfuerzo mental y una comprensión profunda del texto antes de memorizarla. Si una persona tiene poca comprensión o su pensamiento no es lo suficientemente rápido, no podrá comprender con precisión la información expresada en palabras, y mucho menos memorizarla eficazmente.

Dado que la técnica mnemotécnica basada en gráficos utiliza texto conciso, imágenes claras y tablas para explicar las complejas relaciones entre los materiales, haciéndolos simples e intuitivos, permite comprender de forma completa y sistemática todo el sistema de conocimiento, haciendo que el proceso de memorización sea claro y organizado. Esta técnica se utiliza a menudo cuando se

tiene una comprensión básica del material a memorizar. Implica procesar e integrar una gran cantidad de material disperso mediante gráficos, resumiéndolo en un bloque de memoria sistemática. Sima Qian creía que la función de los gráficos es "proporcionar información esencial a quienes ya han adquirido conocimientos". Las personas con conocimientos pueden recordar todo el material basándose en los elementos clave enumerados en el gráfico, y este desempeña un papel crucial al proporcionar un esquema conciso, ayudando a comprender y memorizar el material.

Los gráficos que solemos ver son coloridos, concisos y claros, lo que ofrece una experiencia visualmente atractiva. Usar gráficos existentes para memorizar es, sin duda, una buena opción. Sin embargo, si creas tus propios gráficos, podrás comprender mejor las relaciones entre los materiales que estás aprendiendo, aclarar la estructura básica y captar los puntos esenciales. De esta manera, la memorización se completa durante el proceso de creación de los gráficos. De esta manera, los gráficos dejan una impresión más duradera y el efecto de memorización es mucho mejor.

Las técnicas mnemotécnicas basadas en gráficos ofrecen un camino fácil para convertirse en un "genio de la memoria", simplificando y organizando la memoria, mejorando la eficiencia y la calidad, y reduciendo la carga de memorización. Al usar técnicas mnemotécnicas basadas en gráficos, es crucial conectar el gráfico principal con los detalles relacionados, lo que hace que la memoria sea más completa. Quienes comprenden y utilizan las técnicas mnemotécnicas basadas en gráficos se benefician al máximo del proceso de memorización.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Intenta hacer tú mismo un cuadro enumerando las cosas que necesitas memorizar ahora mismo.

Capítulo 41 Técnica de memoria en cadena

Primero, juguemos a un juego llamado Cadena de Idiomas. Probablemente hayas jugado a este sencillo y divertido juego incontables veces desde niño, así que ¿te parece pan comido? ¡Aquí tienes algunas combinaciones de cadenas! Grupo 1: Rodeado de enemigos por todas partes, cantando y bailando en paz, accesible, el hombre puede conquistar la naturaleza, extravagante, la alegría caída se puede recuperar, honestidad al devolver la propiedad perdida, morir por la causa, levantarse al canto del gallo, fénix danzante y dragón cantor, fénix que viene a rendir homenaje, elegante y encantador. Grupo 2: Confiado y bien preparado, el bambú informa paz, pacífico y próspero, riqueza y honor, valora escuchar sobre ver, no tiene consideración por los demás, ficticio, obvio para todos, ve algo y piensa en alguien, sobresaliente entre los hombres, fino como un caballo, refinado y cortés, educado y cortés, respeta a los virtuosos y humildes, bien alimentado y enérgico, cabalgando sobre las nubes y la niebla, viendo flores a través de la niebla, palabras floridas, palabras sinceras y sinceras, a la larga, yendo y viniendo en vano, trabajando sin recompensa, no tomando crédito por el éxito, acatando la ley en el cargo, mostrando benevolencia fuera de la ley, néctar benévolo y grano justo, mijo rojo y podrido, madera podrida y cenizas muertas, se desvaneció en el aire, inhumano, la vida y la muerte están en juego.

¿Te deslumbra esta larga lista de modismos? De hecho, el juego de la cadena de modismos te permite memorizar una serie de modismos a partir de la memorización de un solo carácter. La riqueza del arte de los caracteres chinos significa que este "dragón" se hará cada vez más largo, permitiendo a las personas desencadenar fácilmente reacciones en cadena con solo pensarlo un poco, memorizando sin esfuerzo una gran cantidad de información compleja y fragmentada. El método de memorización que utilizamos en el juego de la cadena de modismos es la técnica de la memoria en cadena. La memoria en cadena es un método para memorizar materiales mediante la conexión de estos según sus características e interrelaciones individuales. El último carácter de cada modismo debe ser el primero del siguiente; esta es la conexión subyacente entre estos modismos. Al comprender esta conexión, las personas pueden memorizar fácilmente una gran cantidad de modismos sin perder mucho tiempo ni energía memorizando modismos individuales.

Las técnicas de enlace se utilizan a menudo para memorizar materiales que comparten cierto orden y puntos en común. Estos materiales secuenciales suelen pertenecer al mismo tipo o sistema. El uso de técnicas de enlace hace que todo el proceso de memorización sea más práctico y directo, lo que resulta en una memorización más completa y exhaustiva, evitando omisiones. Por ejemplo, los cuatro lugares sagrados budistas de mi país son la montaña Jiuhua, la montaña Wutai, la montaña Putuo y la montaña Emei. Si intentas memorizarlos uno por uno sin ninguna técnica, aunque la cantidad que necesitas recordar es pequeña, podrías olvidar fácilmente uno o dos debido a un

breve periodo de inactividad mental. Sin embargo, si utilizas técnicas de enlace para conectar estos cuatro fragmentos de información, puedes crear una frase significativa: "El gobernante supremo brilla sobre Emei". Entonces, con solo recordar esta frase, recordarás con firmeza cuáles son los cuatro lugares sagrados budistas de mi país.

Hay más de doscientos países en el mundo. Si los memorizaras uno por uno, ¿cuánta gente podría garantizar que los recordaría todos? Incluso si fueras capaz de memorizar una cantidad tan grande, no podrías garantizar que recordarías todos al recitarlos, ¿verdad? Sin embargo, si utilizas el método de encadenamiento, dividiendo el mundo en cinco continentes según su geografía, y a su vez dividiendo cada continente en cinco partes más pequeñas (Este, Oeste, Sur, Norte y Centro), y memorizando todos los países de cada parte en un orden específico, este método de memorización sistemático y estructurado no solo garantiza precisión y exhaustividad, sino también eficiencia y calidad. Este método combina técnicas sistemáticas y de encadenamiento, haciendo que el mapamundi aparezca vívidamente en tu mente. Por ejemplo, para recordar los cinco países de Asia Central (Kazajstán, Uzbekistán, Turkmenistán, Tayikistán y Kirguistán), puedes recordarlos como "Kazajstán, Uzbekistán, Turkmenistán, Tayikistán y Kirguistán". Para recordar los siete países de Europa del Este (Estonia, Letonia, Lituania, Bielorrusia, Ucrania, Moldavia y Rusia), puedes recordarlos como "Estonia, Letonia, Lituania, Bielorrusia, Ucrania, Moldavia y Rusia". Para recordar los once países de África Oriental (Etiopía, Eritrea, Yibuti, Tanzania, Kenia, Somalia, Seychelles, Sudán del Sur, Uganda, Ruanda y Burundi), puedes recordarlos

como "Etiopía, Eritrea, Yibuti, Tanzania, Kenia, Somalia, Seychelles, Sudán del Sur, Uganda, Ruanda y Burundi". Si te interesa la geografía mundial, puedes usar el método de la cadena para memorizar los distintos países. Con el tiempo, descubrirás que esos nombres que antes eran difíciles de pronunciar y recordar ahora se recuerdan con facilidad, firmeza y profundidad. Por supuesto, el método de la cadena no solo sirve para memorizar nombres de países, sino también para memorizar las capitales, montañas y ríos famosos, y figuras destacadas de diversos países.

Tras la Primera Guerra del Opio, el gobierno Qing firmó el Tratado de Nanjing con Gran Bretaña, el primer tratado desigual de la historia china, cediendo territorio, pagando indemnizaciones y abriendo cinco puertos costeros al comercio. ¿Recuerdan lo difícil que era memorizar el contenido del tratado en aquel entonces? Mediante un ingenioso método de asociación, resulta fácil de recordar. Podemos relacionar el contenido del tratado con: «Mejor ir a Cantón que a Hong Kong». Aquí, «Ning» se refiere a Ningbo, «Shang» a Shanghái (no a Fuzhou, utilizando un homófono), y «Xia» a Xiamen (utilizando un homófono).

La técnica de encadenamiento también es utilizada por los maestros de la memoria para memorizar palabras en inglés. Al unir palabras con prefijos o sufijos comunes, se pueden crear nuevas palabras añadiendo o quitando partes de palabras existentes, sin tener que memorizarlas desde cero. Por ejemplo, memorizar palabras en inglés que contienen "-mulate" mediante el método de encadenamiento implica: añadir "si" para formar "simulate", añadir "t" para formar "stimulate", añadir "for"

para formar "formulate" y añadir "accu-" para formar "accumulate". Al encadenar palabras relacionadas con "-mulate", se pueden memorizar fácilmente cuatro palabras en inglés, formando un sistema organizado en el cerebro y haciendo que el aprendizaje sea más eficiente y completo.

El método de asociación mnemotécnica se usa ampliamente en la vida diaria y es ideal para memorizar grandes cantidades de información dispersa. Es muy fácil de dominar: simplemente resuma y organice el material a memorizar y luego cree una serie de segmentos o enlaces. Una vez memorizados los enlaces, habrá memorizado todo el material. Este método no solo ahorra tiempo y esfuerzo, sino que también garantiza una memorización de alta calidad y cantidad.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice la técnica de encadenamiento para memorizar el siguiente contenido:

1. Las cuatro grutas principales de mi país: Grutas de Yungang, Grutas de Longmen, Grutas de Maijishan y Grutas de Mogao.

2. Doce países sudamericanos: Colombia, Venezuela, Guyana, Surinam, Ecuador, Perú, Bolivia, Brasil, Chile, Argentina, Uruguay y Paraguay.

3. Los cinco principales países productores de petróleo de Asia occidental: Irán, Irak, Arabia Saudita, Emiratos Árabes Unidos y Kuwait.

4. Las Cinco Montañas Sagradas son el Monte Tai (Este), el Monte Hua (Oeste), el Monte Heng (Sur), el Monte Heng (Norte) y el Monte Song (Centro). Recuerda las provincias donde se ubican.

Respuesta sugerida: 1. Las cuatro grutas principales pueden recordarse como "Yunlong vendiendo bollos al vapor", lo que significa que una persona llamada Yunlong está vendiendo bollos al vapor.

2. Colombia, Guyana, Surinam, Ecuador, Perú, Bolivia, Brasil (Región Oriental), Chile, Uruguay, Paraguay.

3. "Mi segunda tía y mi segundo tío están en el mismo departamento".

4. Las provincias de las que proceden son Shandong (鲁), Shaanxi (陕), Hunan (湘), Shanxi (晋) y Henan (豫), que pueden recordarse como "paraguas verde con incrustaciones de oro y jade".

Capítulo 42 Técnicas de recitación y memoria

Zhu Xi escribió en sus *Reglas para la Sala de Estudio*: "Al leer, se debe leer cada palabra en voz alta, sin pronunciar mal, omitir, añadir ni invertir ninguna. No se debe forzar la memorización; simplemente recítala muchas veces hasta que se vuelva natural e inolvidable". Esto demuestra claramente la importancia de leer en voz alta para la memoria. La técnica de memorización basada en la recitación, también conocida como técnica de lectura en voz alta, es un método para memorizar material que combina la lectura en voz alta con la memorización. El material se lee en voz alta repetidamente hasta memorizarlo por completo.

A lo largo de la historia, desde la primaria hasta la universidad, los estudiantes han participado en sesiones matutinas de lectura. Durante estas sesiones, cada estudiante lee en voz alta el material que necesita memorizar y luego lo repite repetidamente. Leer en voz alta es un excelente método de memorización, especialmente al aprender conocimientos teóricos. El psicólogo japonés Shigeo Takagi cree que, en circunstancias normales, memorizar mediante la lectura en voz alta proporciona un fuerte estímulo al cerebro, ayudando a la concentración; este efecto es especialmente pronunciado cuando una persona no se encuentra en un buen estado mental.

Algunas personas creen que leer en voz alta perturba o molesta a los demás, por lo que sugieren una solución intermedia: la lectura en silencio. Sin embargo, esto no es así. Si bien la lectura en silencio no perturba a los demás y parece ser más rápida que leer en voz alta, la estimulación cerebral es mucho menos intensa. La percepción cerebral del contenido también es menos profunda al leer en silencio que al leer en voz alta. Investigaciones científicas demuestran que memorizar mediante la recitación es un 34 % más eficiente que memorizar mediante la lectura en silencio. Por lo tanto, en términos de eficacia de la memoria, leer en voz alta es la mejor opción.

Al utilizar técnicas de memoria basadas en la recitación, las personas no se limitan a leer en voz alta. Simultáneamente, el cerebro participa activamente, reflexionando sobre el contenido. Esto transforma el conocimiento externo en conocimiento interno, permitiendo una digestión y absorción completas. Es un proceso que convierte las representaciones auditivas en capacidades intelectuales, y la recitación actúa como transmisora de esta transformación del conocimiento.

El proceso de leer en voz alta involucra la boca, la vista y los oídos: estimulación multisensorial y transmisión multicanal. Este tipo de efecto de memoria es naturalmente mejor que la transmisión de información a través de un solo canal sensorial, lo que resulta en una retención más sólida. Al utilizar la lectura en voz alta como técnica de memorización, el lector también puede oír el sonido de la lectura, lo que involuntariamente crea memoria implícita, ayudando a las personas a profundizar su memoria inconscientemente.

Por supuesto, combinar la lectura en voz alta con la memorización mejorará el efecto de memoria. Los psicólogos realizaron un experimento: reclutaron a un grupo de sujetos y los dividieron en cinco grupos, pidiéndoles que memorizaran un lote de sílabas sin sentido dentro del mismo período de tiempo. El primer grupo dedicó todo su tiempo de memorización a leer en voz alta, el segundo grupo asignó una quinta parte de su tiempo a la memorización, el tercer grupo asignó dos quintas partes, y así sucesivamente, con el quinto grupo utilizando cuatro quintas partes de su tiempo para la memorización. Los resultados finales de la prueba mostraron que el primer grupo recordó solo el 35% del contenido memorizado, el segundo grupo recordó el 50%, el tercer grupo recordó el 57%, el cuarto grupo recordó el 74% y el quinto grupo recordó el 86%. Además, después de un período de tiempo, las tasas de retención de los sujetos se mantuvieron en gran medida consistentes con sus resultados iniciales de memorización.

Los resultados de este experimento demuestran que combinar la lectura en voz alta con la memorización es más eficaz para mejorar la memoria, lo que se traduce en mayor eficiencia y mejores resultados. Leer en voz alta no solo implica memorizar el contenido, sino también recitarlo en voz alta. Por ejemplo, un hablante no solo debe ser capaz de recitar su discurso con fluidez y comprender su contenido, sino también de pronunciarlo con claridad, articulación y expresividad.

El único criterio para la memorización basada en la recitación es la memorización 100% precisa del contenido, sin el más mínimo error. Sin embargo, esto no significa que

la memorización basada en la recitación sea simplemente memorización mecánica. La memorización basada en la recitación se basa en la lectura en voz alta, la aceleración del proceso de pensamiento durante la recitación y la memorización basada en la comprensión. Esto refleja la iniciativa humana y constituye un método de memorización científico y eficiente.

La recitación y la memorización son uno de los métodos de memorización más utilizados por los estudiantes durante el proceso de aprendizaje. Mediante la lectura en voz alta, los estudiantes adquieren una comprensión inicial del conocimiento y luego utilizan el pensamiento abstracto para internalizarlo de forma escrita en su propia base de conocimientos. Combinado con la memorización y la recitación, esto les permite aplicar realmente lo aprendido. La recitación y la memorización no solo mejoran la eficiencia del aprendizaje, sino que también mejoran las habilidades de expresión oral, aumentando el conocimiento y la elocuencia.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilice técnicas de recitación y memorización para memorizar un artículo.

Capítulo 43 Técnicas de toma de notas y memoria

Como dice el refrán, "Una mala pluma es peor que una buena memoria". Ni siquiera el cerebro más fuerte es tan fiable como memorizar con un bolígrafo. Tomar notas es una técnica que utiliza la toma de notas para ayudar y mejorar la memoria. A lo largo de la historia, innumerables figuras destacadas han recurrido a la toma de notas para memorizar información, perseverando para adquirir vastos conocimientos y, finalmente, convirtiéndose en figuras legendarias. El gran estadista y pensador Karl Marx tomó extensas notas en su campo: para escribir *El Capital*, leyó numerosos libros y realizó extractos y anotaciones sobre las partes que necesitaba comprender y memorizar. Anotaba con frecuencia diversos materiales prácticos en sus cuadernos para enriquecer su memoria y releía periódicamente sus notas y las partes marcadas en los libros para consolidar su potente y precisa memoria. Gu Yanwu, un pensador de finales de las dinastías Ming y principios de Qing en mi país, también copió a mano *Zizhi Tongjian* en su juventud para fortalecer su memoria mediante la escritura. El pensador ruso León Tolstoi mantuvo la costumbre de llevar un diario durante toda su vida, creyendo que "uno siempre debe llevar un lápiz y un cuaderno, y escribir todos los bellos pasajes y palabras que se encuentran mientras lee y conversa".

La toma de notas se puede clasificar en dos tipos: notas de extracto y notas de comentario. Las notas de extracto

implican copiar información en un cuaderno para memorizarla, mientras que las notas de comentario implican anotar la comprensión y las opiniones sobre puntos de vista o afirmaciones para facilitar la comprensión y la retención. En comparación, las notas de extracto representan una etapa más básica de la toma de notas, mientras que las notas de comentario representan una etapa más avanzada. Ambos tipos de toma de notas complementan y perfeccionan la memorización mental tradicional, sirviendo como una extensión de esta.

El método correcto para tomar notas puede lograr una memorización eficiente. Tomar notas no se trata solo de escribir lo que intentas recordar; también requiere organizar tus pensamientos con claridad y formar un marco de conocimiento ordenado y estructurado en tu cerebro. Al tomar notas, no debes concentrarte solo en registrar el contenido que debes memorizar. Más importante aún, necesitas resúmenes, indicaciones, esquemas, índices, introducciones y conclusiones: elementos que ayudan a formar un proceso de pensamiento lógico completo. Esto reduce la carga de tu memoria, aumenta la capacidad de almacenamiento de información y la capacidad de integración del cerebro, y crea conexiones inseparables entre los fragmentos de información, lo que ayuda a formar una memoria holística y la hace más sólida.

Psicólogos estadounidenses realizaron un experimento en el que los participantes se dividieron en tres grupos y escucharon la misma grabación en el mismo entorno. El primer grupo tomó notas textuales de lo que oían; el segundo grupo resumió el contenido antes de escribirlo; y al tercer grupo solo se le permitió escuchar sin tomar

notas. Los resultados mostraron que el primer y el tercer grupo solo recordaron el 37% del contenido, mientras que el segundo grupo recordó el 58%. Esto demuestra que tomar notas concisas es más efectivo que simplemente tomar notas o memorizar mentalmente. Esto se debe a que el proceso de resumir implica actividad cerebral, lo que ayuda a comprender, organizar, resumir y memorizar el contenido. Por lo tanto, la calidad de la memoria es significativamente mejor que simplemente tomar notas sin esfuerzo mental.

Tomar apuntes tiene muchos beneficios. Primero, antes de tomarlos, es necesario comprender a fondo el contenido. Solo con esta comprensión se pueden tomar apuntes con claridad, lo que resulta en apuntes más concisos y claros. Segundo, tomar apuntes involucra los sentidos visual y táctil de la memoria. El movimiento de la escritura a mano profundiza la impresión de la información almacenada, y el uso de múltiples técnicas de memoria la hace más profunda. Finalmente, tomar apuntes es un proceso de acumulación de conocimiento. A través de los apuntes, las personas pueden adquirir una gran cantidad de información, enriquecer su base de conocimientos y adquirir más conocimientos.

Existen ciertas técnicas para tomar notas. Al tomar notas, es esencial mantener un estándar básico: la concisión. Esta concisión tiene dos significados: primero, el cuaderno debe ser pequeño y portátil, lo que permite tomar notas fácilmente en cualquier momento y lugar. Las tarjetas de hojas sueltas son ideales para memorizar y recuperar fácilmente. segundo, las notas deben ser simples y claras. Tras una cuidadosa reflexión y asimilación

completa de la esencia del contenido, las notas deben ser concisas y concisas.

Los psicólogos creen que quienes toman sus propios apuntes tienen la mejor memoria, quienes memorizan los apuntes de otros tienen la segunda mejor, y quienes no toman apuntes tienen la peor. Tomar apuntes es una forma eficaz de memorizar y una poderosa ayuda para la memoria mental. Como dijo Bacon: «No deberíamos ser como las hormigas, que solo recolectan; ni como las arañas, que solo hilan seda de nuestro propio vientre; sino como las abejas, que recolectan y organizan para producir dulce miel».

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Tomar apuntes parece algo natural en la escuela; todos lo han hecho, y la mayoría seguirá haciéndolo. Anota todo lo que creas que necesitas memorizar en un cuaderno y revísalo periódicamente. Estas notas se almacenarán permanentemente en tu cerebro, y el cuaderno se convertirá en tu tesoro personal de conocimiento. Ya seas estudiante, ya trabajes o estés cerca de jubilarte, cultiva el hábito de tomar apuntes, porque nos ayudan a registrar cada fragmento, cada momento y todo lo que nos interesa.

Capítulo cuarenta y cuatro: Técnica de memoria de pistas

El olvido es un fenómeno muy común en la vida. Algunos estudiantes suelen olvidar el comienzo de cada párrafo al memorizar artículos. Si alguien les da una pista, pueden continuar memorizando. En otras ocasiones, puede que ya dominemos algo, pero no nos demos cuenta hasta que un estímulo desencadena nuestro recuerdo repentino de toda la historia. Estos recuerdos se almacenan en el subconsciente y requieren una pista para ser recordados correctamente.

Desde una perspectiva fisiológica, la capacidad de memoria del cerebro humano es prácticamente ilimitada. Sin embargo, para que la memoria funcione eficazmente, requiere la activación de diversas partes del cuerpo, en particular un mayor flujo sanguíneo y un suministro adecuado de oxígeno al cerebro, lo cual afecta significativamente la memoria. Influenciada por diversos factores del mundo real, la capacidad real de memoria que el cerebro humano puede almacenar es bastante limitada. Una vez que la función de la memoria se sobrecarga, el cerebro genera automáticamente una sobreinhibición como mecanismo de autoprotección. Interrumpir artificialmente esta sobreinhibición puede perjudicar el funcionamiento normal del cerebro y afectar la inteligencia. Por lo tanto, para superar las limitaciones de la memoria, es necesario

simplificar el contenido a memorizar según ciertos principios.

La memorización basada en pistas es un método para simplificar y memorizar contenido según ciertas reglas o principios. Por ejemplo, al memorizar el panda, se asocia fácilmente con sus ojeras. Por lo tanto, al memorizar, basta con recordar la pista "los pandas tienen ojeras" para recordar la información real: "panda". Esto no solo logra memorizar el panda, sino que también ahorra espacio en el cerebro. La memorización basada en pistas maximiza la capacidad de memoria del cerebro y mejora su eficiencia.

Se realizó un experimento en el que se utilizaron electrodos para estimular el cerebro de un paciente en estado de consciencia normal. Al estimular diferentes áreas de la corteza cerebral, el paciente pudo recordar diversos eventos de tiempos pasados. Estos eventos, que habrían permanecido olvidados sin estimulación, fueron precisamente lo que permitió al cerebro recuperar estos recuerdos olvidados. La estimulación proporcionó pistas que permitieron el recuerdo de estos eventos olvidados. Este experimento demuestra que para aprovechar la vasta cantidad de memoria subconsciente, es esencial emplear técnicas de memoria con claves al memorizar información, almacenándola según las claves. De esta manera, cuando se necesita recuperar el recuerdo, se puede hacer con rapidez y precisión mediante la búsqueda de las claves.

En esencia, el arte de la memorización basada en claves consiste en simplificar y procesar la información antes de memorizarla. Esta simplificación implica condensar el contenido, reduciendo el número de elementos a recordar, a la vez que garantiza la integridad y

exhaustividad de la memoria. Fundamentalmente, la información simplificada permite recuperar la información original completa.

La técnica mnemotécnica basada en pistas más utilizada es el método de la primera letra, que consiste en encadenar la primera letra de cada objeto a memorizar. Por ejemplo, al memorizar los ocho planetas: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano y Neptuno (Plutón fue designado "planeta enano" y eliminado de los nueve planetas del sistema solar según una resolución aprobada en la 26.ª Asamblea General de la Unión Astronómica Internacional), solo se necesita elegir la primera letra de cada planeta como pista y encadenarlas para formar la cadena de pistas: "Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno". Este método mnemotécnico basado en pistas reduce considerablemente la cantidad de memorización necesaria, aligera la carga de la memoria y aumenta su solidez.

El método de selección de iniciales para memorizar ofrece gran flexibilidad en la práctica. Al memorizar grandes cantidades de información, si no hay un orden específico, se puede organizar el orden de memorización según las necesidades y hábitos, colocando las iniciales en el orden que resulte más fácil de recordar.

Otro método común para simplificar la memorización es seleccionar palabras clave, es decir, usarlas como referencias. Recordarlas permite asociarlas con todo el contenido. En este caso, las palabras clave, como parte fundamental del contenido a memorizar, facilitan enormemente la memorización integral. Por ejemplo, al memorizar el contenido de las reformas de Shang Yang,

basta con recordar las palabras clave «abolición del sistema de campos de pozos», «impulso a la agricultura y la sericultura», «recompensa al mérito militar», «implementación de pesos y medidas estandarizados» y «establecimiento del sistema de condados» para recordar todo el contenido de las reformas.

Las técnicas de memoria con claves se utilizan ampliamente. Mediante el uso de dos claves —el método de la letra inicial y el método de las palabras clave—, es posible lograr una memorización completa y objetiva del contenido, minimizando la carga de memoria, ampliando la capacidad de almacenamiento del cerebro y mejorando la eficiencia de la memoria.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Utilizando la técnica de las ayudas de memoria, memorice el contenido principal de varias reformas famosas de la historia de la antigua China.

Capítulo 45 Técnicas de memoria emocional

Los humanos somos seres emocionales, y todos nacemos con siete emociones básicas: alegría, ira, tristeza, felicidad, amor, odio y deseo. A lo largo de la vida, experimentamos diferentes experiencias emocionales provocadas por estas siete emociones. En la vida real, un evento o actividad en particular puede desencadenar una o más experiencias emocionales diferentes, y la memoria humana registra automáticamente estos eventos y emociones. Incluso después de mucho tiempo, cuando los eventos pasados pueden haber sido olvidados, la experiencia emocional permanece, y recordarla aún evoca una sensación de estar allí: esto es la memoria emocional.

¿Aún recuerdas cómo te sentiste cuando ganaste tu primer premio? Esa emoción abrumadora, tan profunda, permanece vívida en tu memoria sin importar cuánto tiempo haya pasado. ¿Recuerdas la sensación de dejar a tus padres por primera vez para llegar a una ciudad desconocida? Una mezcla de ilusión por el futuro, curiosidad por lo nuevo, incertidumbre ante lo desconocido y un toque de valentía. ¿Recuerdas la sensación de tu primera cita con alguien que te gustaba? Esa inquietud nerviosa, una mezcla de timidez y alegría incipiente. ¿Recuerdas el dolor y la impotencia de perder a un ser querido? Un dolor desgarrador, noches de insomnio. ¿Recuerdas...?

Los recuerdos mencionados anteriormente están relacionados con las emociones. Son recuerdos de eventos vividos por las personas y las emociones y sentimientos que han experimentado como resultado. Las técnicas de memoria emocional, también conocidas como técnicas de memoria afectiva, utilizan el recuerdo de estas emociones y sentimientos para facilitar la memorización. Estas técnicas son uno de los métodos de memoria más efectivos y profundos, ya que estas experiencias emocionales han dejado una huella muy profunda, lo que las hace más recordadas.

En la actuación cinematográfica y televisiva, la aprobación del director por la actuación de un actor depende de la eficacia con la que este transmita sus emociones. En situaciones alegres, el actor debe expresar felicidad; en situaciones tristes, debe representar desamor. Se puede decir que la capacidad de un actor para controlar y liberar las emociones está directamente relacionada con la calidad de su actuación. Debido a las exigencias de la trama, los actores deben evocar diversas experiencias emocionales durante su actuación. Como dice el dicho, "el arte imita a la vida". Cuando un personaje necesita expresar tristeza, el actor puede recordar eventos de su vida real que le causaron tristeza, como discusiones con su novio o la pérdida de un ser querido; o puede recordar eventos aparentemente olvidados que le sucedieron, lo que desencadena una experiencia personal de tristeza. Durante la actuación, siempre que el actor recuerde esas experiencias emocionales genuinas, puede representar la tristeza con autenticidad.

De forma similar a cómo los actores evocan recuerdos emocionales, el personal del hotel debe mantener siempre una sonrisa. Pero ¿se siente siempre feliz ese personal sonriente? De hecho, se inspiran en una experiencia emocional placentera al recordar cosas que los hacen felices en la vida real, lo que les permite mantener la sonrisa en cualquier situación.

Los psicólogos han propuesto teorías relacionadas con la emoción, a saber, la teoría de la dimensión emocional y la teoría de la dimensión emocional. La dimensión emocional se refiere a algunas características básicas de la emoción en sí, incluyendo principalmente su intensidad, tensión, excitación y motivación, cada una de las cuales presenta una fuerte bipolaridad. Es decir, la emoción de felicidad se puede dividir en cuatro niveles según su intensidad: éxtasis, excitación, alegría y felicidad; por otro lado, la emoción de tristeza se puede dividir en cuatro niveles: asco, enfado, tristeza y depresión. Con base en las características de la dimensión emocional, los investigadores han propuesto además la teoría tridimensional y la teoría cuatridimensional de la emoción. La teoría tridimensional de la emoción fue propuesta inicialmente por el fisiólogo y psicólogo alemán Wilhelm Wundt, quien creía que la emoción consta de tres dimensiones básicas: placer y desagrado, excitación y calma, y tensión y relajación. En su opinión, cada emoción fluctúa entre estas tres dimensiones básicas, y diferentes fluctuaciones producen diferentes emociones. La teoría cuatridimensional de la emoción fue propuesta por el psicólogo estadounidense Izard, quien creía que la emoción tiene cuatro dimensiones básicas: placer, tensión, excitación y certeza, y que toda experiencia emocional

puede encontrar un equilibrio entre estas cuatro dimensiones. Tanto la teoría tridimensional como la cuatridimensional ofrecen un análisis definitivo de las emociones humanas, y este análisis puede ayudar a las personas a utilizar las emociones con mayor libertad para la memoria.

Las técnicas de memoria emocional se basan en dimensiones y teorías emocionales. Se basan en las experiencias emocionales humanas más básicas, utilizando emociones familiares y experimentadas previamente como vínculo para facilitar la formación de recuerdos. El principio de las técnicas de memoria emocional se basa en las emociones genuinas que experimentan las personas. Cuando una persona recibe experiencias emocionales de otros o de otras cosas, este tipo de recuerdo es más persuasivo y resuena con mayor fuerza que el recuerdo derivado del lenguaje. La naturaleza contextual de las técnicas de memoria emocional hace que todo el proceso de memorización sea más vívido, atractivo y profundo.

Liu Xiyi escribió en "Un lamento por un anciano de cabello blanco": "Año tras año, las flores son similares, pero año tras año, la gente es diferente". El paisaje es el mismo cada año, pero quienes lo contemplan son diferentes cada año. El autor se conmueve con la escena; una vez pasó una hermosa noche con alguien a quien extrañaba en ese mismo lugar. Ahora, esa persona ya no está, pero ver esta escena aún evoca el cariño que compartieron. Las escenas pasadas están vívidas en su mente, y el recuerdo de esas emociones permanece nítido; esto se debe a que la memoria emocional del autor ha entrado en acción.

Los recuerdos de la infancia de la mayoría de las personas tienen un profundo impacto en su personalidad y emociones. Si una persona crece en una familia feliz donde sus padres son armoniosos, cariñosos y cariñosos, vivirá una experiencia emocional muy alegre y feliz, y conservará este recuerdo feliz en su vida adulta. Por el contrario, si una persona crece en una familia infeliz donde sus padres tienen una relación discordante y discuten con frecuencia, el miedo a las peleas la acompañará durante toda su vida. Este recuerdo puede incluso permanecer con ella toda la vida e influir en la formación de su personalidad. Debido a la fuerza de los recuerdos emocionales, la educación familiar desempeña un papel crucial en el estado psicológico y la experiencia emocional saludables del niño, lo que afecta su bienestar físico y mental, así como su futuro.

Las técnicas de memoria emocional se diferencian de otras técnicas de memoria en que utilizan las emociones como punto de apoyo para la memoria. Para recordar algo, se puede asociar con otras cosas que evocan la misma experiencia emocional. Al combinar ambas, se puede usar lo que ya se sabe para recordar más, con la única conexión de la experiencia emocional compartida. Las técnicas de memoria emocional son las más robustas, representan un nivel superior de memoria y pueden ayudar a las personas a retener información de forma sutil y gradual.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

Piense en algunos de los acontecimientos de su vida que han tenido un profundo impacto en usted.

Capítulo 46 Técnicas de memoria basadas en intereses

El interés es el mejor maestro. Guiado por el interés, Einstein, mediante una larga exploración e investigación, propuso la famosa teoría de la relatividad; la pregunta de Newton sobre por qué las manzanas caen al suelo lo llevó a extender su interés al campo científico, descubriendo la ley de la gravitación universal; el profundo interés de Arquímedes por las matemáticas le permitió desarrollar numerosas fórmulas matemáticas y descubrir con éxito el principio de la palanca y la ley de la flotabilidad; Bing Xin, inmersa en el mundo de las palabras desde joven, dedicó su vida a ofrecer un festín literario a la gente... En la opinión de Confucio, «saber no es tan bueno como gustar», lo que significa que el deseo de saber es más loable que los hechos ya conocidos. Se puede decir que el interés por lo desconocido ha nutrido a innumerables científicos, inventores, líderes y grandes figuras a lo largo de la historia; el interés puede conducir a una vida extraordinaria.

Entonces, ¿qué es el interés? La psicología lo define como la sensación psicológica de un fuerte deseo de explorar algo o una gran anticipación por participar en una actividad. En pocas palabras, el interés es la emoción positiva que las personas sienten hacia las cosas que les gustan o disfrutan. "兴" (xing) significa entusiasmo, y "趣"

(qu) significa interés o pasión. El interés surge y se desarrolla gradualmente a medida que las personas adquieren una comprensión y un conocimiento más profundos del mundo exterior. Puede estimular los componentes excitatorios de la corteza cerebral, poniendo a la persona en un estado activo y positivo, liberando así su potencial inexplotado y cultivando un carácter noble.

Las técnicas de memoria basada en intereses son un tipo de método de memoria basado en una sólida base de interés. En la vida real, las personas suelen recordar con rapidez y facilidad las cosas que les interesan, y las recuerdan muy bien, dejando una profunda huella. Son precisamente las técnicas de memoria basada en intereses las que hacen que recordar deje de ser una tarea difícil y se convierta en una "dulce carga", ya que el interés hace que la memoria sea más flexible y agradable.

Para aplicar los intereses a la memoria, el primer paso es identificar o cultivar un interés en algo en particular. Solo así se pueden aprovechar al máximo las excelentes características de los intereses para favorecer la memoria. En la vida, cada persona tiene sus propias aficiones. Por ejemplo, a algunas personas les gusta invertir en bolsa y son muy conocedoras del mercado de valores; a otras les encanta el fútbol y conocen a la perfección el desarrollo del Mundial, pudiendo nombrar a las estrellas del fútbol mundial como la palma de su mano; a otras les gustan las tareas del hogar, tienen altos estándares en su hogar y tienen sus propios métodos para organizarlo; a otras les encanta la comida, viajar por el mundo y probar todo tipo de exquisiteces; a otras les gustan las jóvenes estrellas del espectáculo y solo leen la sección de entretenimiento de las

noticias, y así sucesivamente. Cada persona tiene diferentes aficiones e intereses, pero todas tienen algo en común: la pasión por sus intereses. Esta característica común es la mejor plataforma para que las técnicas de memoria basadas en intereses "muestren sus talentos".

Los intereses surgen y se desarrollan gradualmente a lo largo de la vida. Algunos son innatos, mientras que otros se cultivan. Desde una perspectiva psicológica, la maduración del interés pasa por tres etapas: la etapa del interés intuitivo, la etapa del interés consciente y la etapa del interés latente. La primera etapa es la etapa del interés intuitivo, que se refiere a un interés superficial por algo, una mera curiosidad provocada por estímulos externos, un estado psicológico en el que algo resulta interesante. Este tipo de interés es fácil de generar, pero también fácil de perder. La segunda etapa es la etapa del interés consciente, donde las personas, a través del pensamiento consciente, desarrollan un impulso primario de explorar algo en profundidad, no solo para saber qué es, sino también por qué es, y para disfrutar del proceso. Generalmente, este interés se convierte en un interés a largo plazo. La tercera etapa es la etapa del interés latente, una etapa con una dirección y un objetivo determinados. Es un interés que surge de la propia cosa; es decir, bajo la guía de un objetivo, el interés se desarrolla continuamente. Generalmente, el interés latente está estrechamente vinculado a ideales y metas elevadas, representando la dirección de las aspiraciones de una persona y poseyendo las características de estabilidad y longevidad. El desarrollo del interés progresa a través de tres etapas, de básica a avanzada. Solo la etapa más alta, el interés latente, proporciona el terreno más fértil para las técnicas

de memoria basadas en el interés. Por lo tanto, para utilizar estas técnicas, primero se debe cultivar un interés duradero, que surja desde el interior. El interés en el tema en sí es la fuerza impulsora fundamental que motiva a una persona a explorarlo continuamente.

Las investigaciones psicológicas demuestran que si una persona está interesada en lo que hace, esa actividad puede liberar entre el 80 % y el 90 % de su talento; sin embargo, si no tiene interés en lo que va a hacer, solo puede utilizar entre el 20 % y el 30 % de su talento. Es evidente que el interés tiene un efecto limitador o promotor significativo en las capacidades de una persona. Una cita del psicólogo Jean Piaget explica este fenómeno: «Todo trabajo intelectual depende del interés». El interés motiva a las personas a perseguir con persistencia sus ideales y esforzarse por alcanzarlos; el interés es la primera clave para abrir la puerta al éxito.

Entonces, ¿cómo puedes conectar el contenido que necesitas memorizar con tus intereses? Lo más importante es vincular la información que necesitas memorizar con tus propios intereses. Cuando memorizar material sea particularmente difícil, intenta ubicarlo en algo que te guste, conectando el contenido tedioso de memorización con cosas que te interesen y añadiendo algo de diversión al proceso. De esta manera, podrás memorizar fácilmente mientras disfrutas de tus aficiones.

Durante el proceso de memorización, intenta preguntarte "¿por qué?" varias veces para estimular continuamente tu deseo de explorar los aspectos desconocidos del material. Como dice el dicho, "cuanto más profundo es el conocimiento, más fuerte es el interés". A

medida que aprendas más sobre el material, tu interés se despertará, tu entusiasmo aumentará, tu pensamiento se ampliará y tu mente se abrirá más, facilitando así la memorización.

La aplicación de técnicas de memoria basada en intereses requiere el apoyo de intereses y aficiones a largo plazo. Estas técnicas mejoran la eficiencia de la memoria, haciendo que la memorización sea divertida y amena, y haciendo el proceso más fácil y placentero. Por ello, algunos afirman que el interés es el "lubricante" de la memoria.

Las técnicas de memoria que combinan el interés con la memoria siempre han sido un enfoque clave en la educación escolar. Cultivar el interés de los niños desde pequeños se ha convertido en un tema de gran preocupación e importancia para padres y profesores. Al fin y al cabo, el interés es a la memoria lo que un faro o una brújula a la memoria.

El psicólogo Jean Piaget dijo: «El interés regula la energía; su acumulación activa la fuerza interior acumulada, haciendo que el trabajo sea interesante, lo que facilita la tarea y reduce la fatiga». El interés no solo enriquece el proceso de memorización, llenándolo de placer, sino que también mejora su eficiencia, haciendo que sus resultados sean más significativos. El interés tiene un gran poder; genera emociones positivas en las personas, permitiéndoles memorizar de forma consciente y proactiva.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

¡Cuéntame sobre tus intereses! Saca una hoja de papel y un bolígrafo. En la mitad izquierda, escribe las tres cosas que más te interesan. En la mitad derecha, escribe las tres cosas que te cuesta recordar. Luego, conecta tus intereses con el contenido que necesitas memorizar dibujando líneas. Usa tus intereses para ayudarte a recordar. ¿No te parece mucho más fácil y natural memorizar así? ¡Y te darás cuenta de que ya las has memorizado sin darte cuenta!

Capítulo 47 Técnica de memoria objetivo

El gran educador chino Yang Xianjiang dijo una vez: «Al aprender, uno debe centrarse en memorizar. La clave para una buena memorización es la determinación de retener el material y, al mismo tiempo, la confianza en la propia capacidad de aprendizaje». Einstein también afirmó que al leer, uno debe «captar la esencia del libro y descartar sus aspectos superficiales... En lo que lees, encuentra lo que te lleva a una comprensión más profunda y descarta todo lo demás: todo lo que agobia la mente y te desvía». Por lo tanto, ya sea al aprender o memorizar otro contenido, es necesario comprender los fundamentos y centrarse en memorizar la información más importante, en lugar de absorberlo todo indiscriminadamente en el cerebro.

La memorización dirigida implica tener un objetivo claro al memorizar, saber qué se necesita recordar y descartar la información irrelevante o poco importante, reteniendo solo el contenido necesario. En otras palabras, se trata de la memorización selectiva de la información. Vemos y escuchamos muchísima información a diario; algunas nos resultan muy familiares, mientras que otras no. Podemos ignorar por completo la información irrelevante y evitar desperdiciar nuestra memoria. Por ejemplo, cuando vamos al supermercado, solemos tener un objetivo claro. Antes de ir, ya sabemos qué queremos comprar e incluso podemos tener una lista de la compra clara. Esto nos da un fuerte sentido de propósito al comprar, permitiéndonos

comprar según la lista, evitando compras sin sentido, mejorando la eficiencia y ahorrando tiempo.

Algunos podrían cuestionar esto, dado que maestros y padres siempre nos han dicho que el conocimiento es ilimitado y que debemos aprender una gran cantidad de conocimientos científicos y culturales para enriquecer nuestras vidas finitas. Sin embargo, la Técnica de Memoria Focalizada nos exige ser selectivos en nuestro aprendizaje y memorización, reconociendo únicamente lo útil y descartando lo inútil. ¿No significa esto que cuanto más conocimiento tengamos, mejor? De hecho, la Técnica de Memoria Focalizada nos dice que cuanto más conocimiento poseamos, más sabios seremos. Pero la pregunta clave es: ¿cómo se almacena este conocimiento en nuestro cerebro? Si el vasto conocimiento de una persona simplemente está disperso y almacenado en su cerebro, sin formar un sistema completo ni aplicarse en la práctica, entonces esa persona no lo ha dominado fundamentalmente, y memorizarlo no tiene sentido, solo aumenta la carga del cerebro. Después de todo, el objetivo principal de la memorización es la aplicación; si la información memorizada no tiene valor, entonces no hay necesidad de memorizarla.

En el proceso de memorización, según su objetivo, se puede dividir en dos tipos: memoria consciente e inconsciente. La memoria consciente implica tener un objetivo claro antes de memorizar, sabiendo qué recordar y qué no; mientras que la memoria inconsciente se produce sin un objetivo claro, y la información se recuerda finalmente de forma inconsciente y casual. Las técnicas de memoria dirigida abogan por tener un objetivo claro antes

de memorizar. Experimentos científicos demuestran que, durante el proceso de memorización, el 80 % de los sujetos con un objetivo claro de memoria pueden recordar con precisión y rapidez la información que necesitan aprender; mientras que, entre los sujetos sin un objetivo claro de memoria, solo el 43 % puede recordar la información con precisión. En otras palabras, en condiciones externas invariables, la memoria dirigida es más eficaz que la memoria no dirigida. Esto se debe a que un objetivo orienta la memoria, lo que genera un sentido de responsabilidad en la memorización.

La técnica de la memoria orientada a objetivos requiere una actitud correcta y una voluntad firme. Solo así se puede liberar el poder interior y perseguir con perseverancia sus objetivos. La memoria requiere concentración y firmeza. Si no se puede concentrar al memorizar, no se puede alcanzar el objetivo. Este es un principio simple. Por ejemplo, a los estudiantes que escuchan atentamente en clase les resulta muy fácil completar sus tareas, mientras que a quienes sueñan despiertos en clase siempre les cuesta terminarlas. Esto se debe a que no se concentraron en clase, no escucharon atentamente la explicación del profesor y, por lo tanto, no se fijaron sus propias metas para los conocimientos que estaban adquiriendo.

El primer paso para usar técnicas de memoria orientada a objetivos es establecer metas claras. Al establecer estas metas, es crucial que sean realistas y alcanzables, ni demasiado altas ni demasiado bajas. Las metas demasiado ambiciosas, si son inalcanzables, pueden dañar la autoconfianza y disminuir la motivación; por el

contrario, las metas demasiado bajas pueden conducir a una falta de autoconciencia y juicio objetivo, lo que podría derivar en arrogancia. Por lo tanto, solo estableciendo metas realistas y alcanzables basadas en las capacidades reales de cada uno se pueden maximizar las posibilidades de éxito.

Investigaciones relacionadas muestran que cuanto más detallados y específicos sean los objetivos, más efectiva será la memoria. Esto requiere que las personas planifiquen sus objetivos de memoria; los objetivos demasiado vagos y generales no conducen a la acción. Por ejemplo, dos personas con habilidades de lectura muy bajas estaban decididas a mejorar su nivel de lectura. Una persona se fijó objetivos específicos: leer un periódico y un artículo todos los días, y un libro a la semana. Después de seis meses, su nivel de lectura mejoró significativamente. La otra persona solo sabía que quería mejorar su nivel de lectura, pero no tenía un plan de acción claro. Como resultado, después de seis meses, su nivel de lectura no mejoró en absoluto. Por lo tanto, al establecer objetivos de memoria, uno debe esforzarse por ser detallado y específico. Esto le ayudará a uno a trabajar duro en la práctica y a poner los objetivos en acción de manera efectiva.

Diferentes objetivos de memoria conllevan diferentes efectos en la memoria. Un experimento psicológico consistió en asignar la misma tarea de memoria a dos grupos. El primer grupo recibió instrucciones de revisar su trabajo al cabo de un día, mientras que el segundo grupo recibió instrucciones de revisarlo al cabo de dos días. Sin embargo, ambos grupos fueron revisados una semana

después. Los resultados mostraron que el rendimiento de memoria del segundo grupo fue significativamente mejor que el del primero. Los psicólogos concluyeron a partir de este experimento que, al establecer metas, las personas no solo deben ser realistas, específicas y detalladas, sino también centrarse en la calidad de las mismas, estableciendo objetivos significativos y valiosos a largo plazo. Solo adoptando una perspectiva a largo plazo y memorizando información de valor práctico, la memoria puede cobrar sentido.

A diferencia de la memorización dirigida, existe la memorización sin objetivo. En la vida real, se memoriza mucha información sin un objetivo, en un estado de inconsciencia. Si bien este método puede ayudar a las personas a adquirir un gran conocimiento y ampliar sus horizontes, su falta de enfoque y propósito dificulta la formación de una base de conocimiento sistemática. La memoria es efímera, se olvida fácilmente y tiene un valor práctico limitado. Si bien la memorización sin objetivo puede ser fácil, no es una buena estrategia para una memorización efectiva.

A lo largo de la historia, innumerables figuras famosas han examinado con destreza ingentes cantidades de material para extraer información clave y memorizar detalles cruciales. Si uno memorizara toda la información superficialmente, palabra por palabra, ¿no sería imposible captar lo esencial? Las técnicas de memorización dirigida proporcionan dirección y una planificación clara, mejorando significativamente la eficiencia. Esto reduce el tiempo y la energía desperdiciados en memorización inútil

y garantiza una memorización verdaderamente enfocada y efectiva.

[Clase de entrenamiento de la memoria]

En tu vida diaria, ¿alguna vez has tenido esta experiencia? Memorizas información sin importancia, pero la olvidas en cuanto te das la vuelta; mientras que te empeñas en memorizar información importante en un tiempo determinado, y como resultado, no solo la recuerdas completamente, sino que también te queda una profunda impresión. Esta es la belleza de las técnicas de memoria orientada a objetivos. Intenta usarlas para memorizar el siguiente extracto del Clásico de los Tres Caracteres.

Al nacer, las personas son intrínsecamente buenas; sus naturalezas son similares, pero sus hábitos difieren. Si no se les enseña, su naturaleza cambiará. La manera de enseñar es centrarse en una cosa a la vez.

Érase una vez, la madre de Mencio eligió un buen barrio; cuando su hijo descuidó sus estudios, cortó los hilos de su telar. Dou Yanshan tenía un método recto para enseñar a sus cinco hijos, y todos ellos se hicieron famosos.

Si un niño es criado pero no educado, es culpa del padre; si la enseñanza no es estricta, es culpa del maestro. No es justo que un niño no estudie; si uno no estudia en su juventud, ¿qué hará en la vejez?

El jade sin tallar no puede ser un objeto útil; quien no aprende no puede conocer la rectitud. De niño, uno debe estar cerca de maestros y amigos, y aprender buenos modales.

Xiang, a los nueve años, podía calentar la cama de sus padres; la piedad filial es lo que debía cultivar. Rong, a los cuatro años, podía regalar peras; el respeto a los mayores es lo primero que debía aprender.

Primero, la piedad filial y el amor fraternal; luego, el conocimiento y la experiencia; luego, el conocimiento de los números y los caracteres. Uno a diez, diez a cien, cien a mil, mil a diez mil.

Los tres poderes son el Cielo, la Tierra y el Hombre; las tres luminarias son el Sol, la Luna y las Estrellas. Las tres relaciones cardinales son la lealtad entre gobernante y súbdito, el afecto entre padre e hijo, y la armonía entre marido y mujer.

Primavera y verano, otoño e invierno, estas cuatro estaciones, su ciclo nunca termina. Norte y sur, oeste y este, estas cuatro direcciones, corresponden al centro.

Los cinco elementos son agua, fuego, madera, metal y tierra, y se basan en números. Los diez tallos celestiales van de Jia a Gui. Las doce ramas terrenales van de Zi a Hai.

La eclíptica es el recorrido del Sol. El ecuador es el eje central. Por debajo del ecuador, la temperatura es extremadamente alta. Mi China está situada en el noreste.

Los ríos se llaman Yangtsé, Huai y Ji. Son las cuatro vías fluviales principales que rigen la tierra. El monte Tai, el monte Hua, el monte Song, el monte Heng y el monte Heng son las cinco montañas sagradas.

Eruditos y agricultores, artesanos y comerciantes: estas cuatro clases son el fundamento de una nación. Benevolencia, rectitud, decoro, sabiduría y confiabilidad: estas cinco virtudes constantes no deben ser alteradas.

La tierra produce hierbas y árboles. Estas plantas crecen en todas partes, tanto en la tierra como en el agua. Hay insectos, peces, aves y animales. Estos animales pueden volar y caminar.

Arroz, mijo, frijoles, trigo, sorgo y sorgo. Estos seis granos son lo que come la gente. Caballos, vacas, ovejas, pollos, perros y cerdos. Estos seis animales domésticos son lo que la gente cría.

Las siete emociones son alegría, ira, tristeza, miedo, amor, odio y deseo. Los cinco colores —azul, rojo, amarillo, blanco y negro— son lo que percibe el ojo.

Ácido, amargo, dulce, picante y salado: estos cinco sabores son lo que la boca percibe. Olor a quemado, fragante, a pescado y podrido: estos cinco olores son lo que la nariz percibe.

Calabaza, arcilla, cuero, madera, piedra, metal, seda y bambú constituyen los ocho sonidos. Estos son los cuatro tonos: nivel, ascendente, saliente y entrante; deben armonizarse.

Tatarabuelo, tatarabuelo, padre, uno mismo, uno mismo, hijo y nieto. De hijo a nieto, estas son las nueve generaciones, las relaciones humanas.

Padre e hijo deben ser amables, marido y mujer deben ser obedientes, el hermano mayor debe ser amigable y el hermano menor debe ser respetuoso; el mayor y el menor deben seguir la orden, los amigos y conocidos deben ser respetuosos con el gobernante y los ministros deben ser leales.

Estos diez principios son comunes a todas las personas y deben seguirse en orden, sin desviaciones. El primer período de duelo corresponde al primero y al segundo, independientemente de la edad o el rango. El segundo corresponde al tercer período de duelo, que marca el final de los cinco períodos de duelo.

El ritual, la música, el tiro con arco, la conducción de carros, la caligrafía y las matemáticas —las seis artes de la antigüedad— ya no están completas hoy en día. Solo la caligrafía sigue gozando de respeto universal; una vez aprendidos los caracteres, la gente estudia y debate sobre literatura.

Hay escrituras antiguas, escrituras de sellos (tanto grandes como pequeños), escrituras clericales y escrituras cursivas; estas no deben confundirse.

Si se estudia extensamente, el volumen puede resultar abrumador; una breve explicación bastará para captar la esencia. Al enseñar a niños, es necesario ser meticuloso, explicando los significados y aclarando la puntuación.

Para ser un erudito, se debe comenzar con el aprendizaje elemental, progresando hasta los Cuatro Libros. Las Analectas, compuestas por veinte capítulos, recogen los sabios dichos de los discípulos.

Mencio, en siete capítulos, analiza la moralidad y habla de la benevolencia y la rectitud. La Doctrina del Medio, escrita por Zisi, enfatiza que el medio es imparcial y el principio inmutable.

El Gran Aprendizaje fue fundado por Zengzi, quien buscaba cultivarse, controlar a su familia y traer paz al mundo. Es necesario estar familiarizado con el Clásico de la Piedad Filial y los Cuatro Libros antes de comenzar a leer los Seis Clásicos.

El Libro de la Poesía, el Libro de los Documentos, el Libro de los Cambios, el Libro de los Ritos y los Anales de Primavera y Otoño se conocen colectivamente como los Seis Clásicos y deben estudiarse con detenimiento. También se incluyen el Lianshan, el Guizang y el Zhouyi, los tres Yi (Libro de los Cambios) en detalle.

Hay clásicos, instrucciones y juramentos; la esencia de los libros reside en sus escritos. Mi Duque de Zhou creó los Ritos Zhou, estableció los seis cargos y preservó el sistema de gobierno.

El Dai mayor y el menor anotaron el Libro de los Ritos, expusieron las palabras de los sabios y perfeccionaron los ritos y la música. Escribieron las "Aires de los Estados", las "Odas" y los "Himnos", conocidos colectivamente como los Cuatro Poemas, que debían recitarse y cantarse.

Tras la pérdida del Libro de Poesía, se escribieron los Anales de Primavera y Otoño, que contenían elogios y críticas, y distinguían entre el bien y el mal. Los tres comentarios son Gongyang, Zuo y Guliang.

Una vez comprendidos los clásicos, se puede leer a los filósofos, extraer sus ideas esenciales y memorizar sus obras. Los cinco filósofos son Xunzi, Yang Xiong, Wenzhongzi, Laozi y Zhuangzi.

Dominaba los clásicos, leyó diversas historias, examinó genealogías y comprendió el principio y el fin de los tiempos. Desde Fuxi y Nong hasta el Emperador Amarillo, fueron conocidos como los Tres Soberanos, que vivieron en la antigüedad.

Capítulo cuarenta y ocho recuerdos de la vida

En la vida diaria, las personas a menudo tropiezan inadvertidamente con puntos ciegos de memoria, encontrándose en situaciones embarazosas debido a lapsos de memoria: olvidar repentinamente los nombres de personas que conocen muy bien o ser incapaces de decir lo que quieren decir... Estas situaciones causan muchos inconvenientes en nuestras interacciones sociales, trabajo y vidas, y comúnmente se conocen como "ser olvidadizo" o mala memoria. Las personas con mala memoria a menudo cometen muchos errores graciosos. No poder recordar el nombre de alguien no es lo más vergonzoso; lo más incómodo es llamar a Zhang San por el nombre de Li Si sin siquiera darse cuenta. De hecho, donde hay memoria, hay olvido. El olvido surge y se desarrolla junto con la memoria; la memoria y el olvido se refuerzan mutuamente y se entrelazan, impregnando toda nuestra vida.

La capacidad de memorizar no es innata. Además de las técnicas de memoria que se presentan en este libro, un estado mental saludable también puede ayudar a las personas a aprovechar al máximo su memoria. Sin embargo, en la vida diaria, muchos factores limitan la capacidad de memorizar y afectan su desarrollo. Por ejemplo, la edad, el estrés, el sueño, los problemas ambientales, la dependencia excesiva de los productos electrónicos, los malos hábitos de vida (tabaquismo,

consumo excesivo de alcohol) y una dieta poco saludable pueden afectar la memoria.

Investigaciones relacionadas muestran que la memoria de una persona cambia con la edad, siendo la juventud el período de mayor memoria. Inicialmente, la memoria se fortalece gradualmente con la edad, pero después de alcanzar cierta etapa (la juventud) comienza a debilitarse gradualmente con la edad. Con respecto a la relación específica entre la edad y los cambios en la memoria, los psicólogos han realizado el siguiente análisis: si consideramos la memoria de las personas de 18 a 29 años como 100 puntos, entonces la memoria de las personas de 10 a 17 años es de 95 puntos, las de 29 a 39 años es de 92 puntos, las de 40 a 69 años es de 83 puntos y las de 70 a 89 años es de solo 55 puntos. Este análisis numérico demuestra claramente el impacto significativo de la edad en la memoria. Como un indicador duro muy importante que afecta la memoria, la edad es un factor principal que conduce al deterioro de la memoria. En la vida, la gente suele decir: "¡Cuando envejeces, te vuelves inútil; no puedes recordar muchas cosas!". De hecho, el deterioro de la memoria en la vejez es un fenómeno fisiológico perfectamente normal. A medida que envejecemos, la función cerebral comienza a deteriorarse, lo que afecta los sistemas de memoria cerebrales y causa cambios que conducen a la pérdida de memoria. Por lo tanto, si las personas de mediana edad o mayores notan que su memoria ha empeorado significativamente y experimentan un deterioro notable, no se preocupen. Es un proceso completamente normal y natural. Simplemente deben prestar más atención a su vida diaria y hacer ejercicio con regularidad. Sin embargo, si se vuelven cada vez más

olvidadizos, incluso incapaces de recordar los nombres de sus seres queridos o se pierden, no se trata de un deterioro de memoria normal relacionado con la edad. Podría ser un síntoma de la enfermedad de Alzheimer en etapa temprana. En este caso, busquen atención médica de inmediato para un tratamiento temprano.

El estrés también es un factor importante que afecta la memoria. Con el continuo desarrollo de la sociedad, las personas soportan enormes presiones laborales y vitales, luchando por ganarse la vida, con la mente constantemente alerta y los nervios en un estado de tensión crónica. Este estrés dificulta la concentración en lo que se debe memorizar, y un gran número de neuronas se consumen sin cesar en el proceso, lo que reduce considerablemente la memoria. En la vida, a menudo vemos situaciones como esta: algunos oradores se ponen nerviosos en cuanto suben al escenario, olvidando lo que iban a decir; cuanto más olvidan, más nerviosos se ponen y más se les queda la mente en blanco, convirtiendo un discurso bien merecido en una broma; otros suelen ser habladores, pero cuando conocen a alguien que les gusta, se ponen tan nerviosos que pierden la coherencia y son incapaces de pronunciar una sola frase coherente; otros, ante un peligro, debido al inmenso estrés físico y psicológico, pueden presentar amnesia temporal, olvidando selectivamente la experiencia vital incómoda.

Se ha comprobado que, ya sea estrés físico o mental, una vez que la intensidad del estrés supera la capacidad de una persona, se deteriora la memoria. Por lo tanto, para mantener una buena memoria, es fundamental mantener un estado de ánimo optimista y alegre en todo momento y

lugar, liberar razonablemente el estrés interno, mantener el equilibrio entre mente y cuerpo, y mantener el cerebro en un estado óptimo de funcionamiento. Por supuesto, los psicólogos creen que el estrés moderado puede ayudar a mejorar la memoria; después de todo, la presión puede ser un motivador. Aplicar un poco de presión a la memoria puede hacer que las personas sientan la importancia y la urgencia de recordar, lo que, de hecho, puede ayudar a mejorarla.

A continuación, me gustaría hacerle una pregunta: ¿Alguna vez ha tenido insomnio? Si tuvo insomnio la noche anterior, podría sentirse aturdido, tener dolores en las extremidades, dificultad para concentrarse y una pérdida significativa de memoria al día siguiente. Esto demuestra que el insomnio tiene un impacto muy negativo en la memoria de una persona. El insomnio es el resultado de una excitación cerebral excesiva. Cuando los mecanismos de excitación e inhibición en el cerebro se alteran, el mecanismo de excitación supera al mecanismo de inhibición, manteniendo el cerebro en un estado de excitación, lo que conduce al insomnio. Dormir bien no solo es garantía de salud física, sino que también permite a las personas mantener un estado mental elevado, logrando así un trabajo y estudio eficientes. Cuando tiene insomnio, su pensamiento no es claro, su eficiencia laboral se reduce considerablemente y su memoria no puede funcionar a su nivel normal.

En general, un sueño adecuado permite que el cerebro descanse y almacene energía para la memoria, lo que garantiza que las personas estén alertas y concentradas al memorizar contenido. Investigaciones científicas

demuestran que los adultos normales solo necesitan unas 7 horas de sueño al día; el tiempo de sueño de los niños puede extenderse en consecuencia, pero no debe exceder las 10 horas (excepto los bebés); las personas mayores necesitan dormir menos, pero no debe ser inferior a 5 horas. Dormir menos de lo habitual, el insomnio o trasnochar pueden provocar un deterioro de la memoria; mientras que dormir en exceso debilita las funciones fisiológicas, causando lentitud, pensamiento lento y pérdida de memoria.

Investigaciones relacionadas muestran que las personas tardan aproximadamente una semana en adaptarse y recuperarse después de permanecer despiertas toda la noche una vez. Si alguien no duerme lo suficiente durante dos semanas consecutivas, equivale a no descansar durante dos o tres días seguidos. Imagine si no hubiera descansado durante dos o tres días; ¿podría garantizar que estaría lo suficientemente alerta mentalmente para completar sus tareas laborales? Parece muy improbable. Por lo tanto, asegurar un descanso suficiente para el cerebro es un prerrequisito para todas las actividades. Seguir un horario de sueño normal, acostarse temprano y despertarse temprano es la forma más saludable de dormir y también garantiza que la memoria esté en su mejor momento. La investigación psicológica muestra que dormir poco permite que el cerebro descanse, lo que lo ayuda a procesar información y realizar actividades cognitivas. Por lo tanto, cuando se sienta cansado, intente tomar una siesta en la sala de descanso, o incluso simplemente sentarse en su asiento y cerrar los ojos durante unos minutos; estas son buenas maneras de aliviar la fatiga cerebral y mejorar la memoria.

Un sueño de calidad contribuye a una memoria de alto nivel. Algunas personas duermen inquietas; incluso con siete horas de sueño, pueden tener pesadillas toda la noche, experimentar altos niveles de estrés y no poder relajarse en absoluto. Esto provoca letargo, falta de concentración y dificultad para realizar tareas importantes o memorizar información crucial al día siguiente. Por el contrario, una buena noche de sueño se traduce en energía y motivación al día siguiente, con una mejor retención de la memoria. Garantizar un sueño de calidad es tan importante como asegurar una duración suficiente, y ambos requieren mucha atención.

Entonces, ¿cómo debemos combatir el insomnio? El insomnio se puede clasificar en leve, moderado y severo. Para garantizar la calidad del sueño, debemos ajustar nuestros patrones de sueño con prontitud, abordando los síntomas específicos según su gravedad. El insomnio leve puede mejorarse mediante la autorregulación, como beber un vaso de leche tibia antes de acostarse o escuchar música relajante. El insomnio moderado puede controlarse con sedantes comunes y medicamentos estimulantes del cerebro. Si el insomnio es muy severo, incluso manifestándose como síntomas de neurastenia, es necesario buscar ayuda médica profesional para un tratamiento sistemático. Un sueño de calidad es esencial para una memoria eficiente; dormir poco o demasiado es perjudicial para la mejora de la memoria.

Además, los hábitos de vida poco saludables también pueden provocar deterioro de la memoria. En la vida diaria, las personas que fuman y beben alcohol con frecuencia tienen niveles de memoria significativamente más bajos de

lo normal. Fumar y beber pueden parecer comportamientos inevitables en las interacciones interpersonales, pero estos hábitos son extremadamente perjudiciales para la memoria.

Estudios han demostrado que el hipocampo, responsable de la memoria, en el cerebro de los alcohólicos crónicos es un 10 % más pequeño que el de los abstemios, lo que resulta en una memoria significativamente menor en comparación con los alcohólicos. Esto se debe a que el alcohol paraliza las neuronas, causando pérdida de consciencia y memoria, lo que comúnmente llamamos "desmayo". Una vez que el alcohol reacciona en el cuerpo, agota grandes cantidades de vitaminas B, esenciales para la función cerebral. Esto puede dañar los nervios cerebrales, provocar un suministro insuficiente de sangre al cerebro y causar confusión y deterioro de la memoria.

Los efectos nocivos del tabaco sobre la memoria también son muy evidentes. Estudios relacionados demuestran que fumar habitualmente la deteriora, dificultando la retención de recuerdos a largo plazo y reduciendo la capacidad de recordar eventos cotidianos en aproximadamente un tercio en comparación con la persona promedio. En su libro *Saving Memories*, Lin Ge menciona que los fumadores empedernidos tienen un 22 % más de probabilidades de sufrir problemas de memoria que los no fumadores, y aproximadamente un 12 % más que quienes fuman menos (de 1 a 4 cigarrillos por semana). Nuestra conclusión es que fumar de forma prolongada y excesiva daña la memoria cotidiana. Fumar permite que grandes cantidades de nicotina entren en el cerebro, dañando las células cerebrales, reduciendo el flujo sanguíneo cerebral, aumentando considerablemente la probabilidad de

enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares y deteriorando gradualmente la memoria.

Una dieta sana y equilibrada puede ayudar a mejorar la memoria. La colina, especialmente la acetilcolina, desempeña un papel crucial en la memoria y tiene un impacto significativo en la memoria y las funciones cognitivas. La acetilcolina es un neurotransmisor importante para la transmisión de información, y un aumento en sus niveles contribuye directamente a una mejor memoria. La investigación médica demuestra que los medicamentos ricos en acetilcolina pueden ayudar a mejorar la memoria, mientras que los medicamentos que la inhiben pueden provocar su deterioro. Por lo tanto, para mejorar la memoria, es importante cuidar la dieta y consumir más alimentos ricos en acetilcolina, como pescado, huevos y carne magra.

Desde una perspectiva médica, la sangre humana es generalmente alcalina; sin embargo, cuando una persona está fatigada, su sangre se vuelve ácida. Esto significa que la memoria es mejor cuando la sangre es alcalina que cuando es ácida. Por lo tanto, para mantener una buena memoria, se deben consumir más alimentos alcalinos, especialmente cuando se siente fatiga, y reducir la ingesta de alimentos ácidos. Es importante tener en cuenta que los alimentos que contienen fósforo, cloro y azufre son ácidos, como el arroz, los fideos, la carne, los huevos y el alcohol; mientras que los alimentos que contienen sodio, calcio y magnesio son alcalinos, como las verduras, las frutas, las algas y las legumbres. Debemos ajustar el tipo de alimentos que consumimos según nuestras necesidades individuales. Además, comer frutos secos como nueces y anacardos

durante el tiempo libre también puede tener un buen efecto estimulante para el cerebro.

Las grasas trans son destructoras de la memoria cerebral y la salud en general. Son aceites vegetales insaturados artificiales, lo que dificulta su digestión y absorción. Muchos alimentos que comemos contienen grandes cantidades de grasas trans, como galletas, pasteles, chocolate, papas fritas, fideos instantáneos y otros alimentos inflados, así como alimentos fritos como palitos de masa frita y pasteles. Las grasas trans son extremadamente dañinas para el cuerpo, especialmente dañando las neuronas cerebrales. El consumo excesivo de grasas trans puede debilitar significativamente la memoria e incluso provocar la enfermedad de Alzheimer. El desayuno es la comida más importante del día; saltarse el desayuno es extremadamente perjudicial para la salud y también afecta considerablemente la memoria. Los estudios han demostrado que las personas que desayunan generalmente tienen mejor memoria y capacidades cognitivas que quienes no lo hacen; y en los exámenes, quienes desayunan obtienen mejores resultados que quienes no lo hacen.

Además, el ejercicio también es muy útil para mejorar la memoria. Investigaciones científicas demuestran que el ejercicio físico adecuado puede aumentar el riego sanguíneo al cerebro, lo que ayuda a mejorar los niveles de memoria. Por lo tanto, si desea mejorar su memoria, también podría intentar realizar ejercicios físicos más sencillos para mantener un equilibrio en el riego sanguíneo al cerebro. Muchos empleados administrativos pasan largos períodos de tiempo en oficinas mal ventiladas con una

contaminación del aire interior muy grave. En un espacio confinado, el aire no puede circular, los niveles de dióxido de carbono son demasiado altos y el suministro de oxígeno es insuficiente, lo que puede provocar que el cerebro de las personas esté en un estado de hipoxia durante mucho tiempo, dándoles una sensación de casi asfixia. Trabajar en un entorno así durante mucho tiempo también afectará considerablemente la memoria.

Con el continuo desarrollo de la ciencia y la tecnología, la vida de las personas depende cada vez más de productos electrónicos como computadoras, teléfonos móviles y tabletas. Los adictos a los smartphones se han convertido en un grupo muy común en la sociedad moderna, abarcando a una amplia gama de personas de diferentes profesiones, géneros y edades. Las encuestas muestran que, hoy en día, la persona promedio en mi país posee dos teléfonos móviles, que han reemplazado diversas actividades como la interacción social, las compras, los juegos y el entretenimiento. Internet parece haberse convertido en un mundo omnisciente, donde cualquier conocimiento se puede obtener fácilmente. Como resultado, las personas pueden obtener fácilmente la información que desean sin depender de su cerebro para memorizarla, lo que provoca una inactividad cerebral prolongada y un deterioro de la función cerebral y la capacidad operativa. Investigaciones relacionadas indican que, con el uso generalizado de productos electrónicos, cada vez más jóvenes sufren de amnesia. Al igual que una máquina se oxida cuando no se usa durante mucho tiempo, el cerebro se "oxida" gradualmente, lo que naturalmente conduce a un deterioro significativo de la memoria.

De hecho, la memoria opera en la vida diaria, influyendo en el estilo de vida de las personas; a la inversa, los buenos o malos hábitos de vida también afectan la fortaleza de la memoria. Una buena memoria se acumula y cultiva gradualmente a través de los hábitos diarios. Para poseer capacidades de memoria excepcionales, uno debe prestar mucha atención a los detalles de la vida, cultivar buenos hábitos y mantener el cuerpo y la mente en óptimas condiciones en todo momento, siempre listos para memorizar.

Datos de catalogación en publicación (CIP)

Técnicas de memoria increíbles que puedes usar de inmediato / por Hui Lina. — Pekín: China Legal Publishing House, junio de 2017.

ISBN 978-7-5093-8630-9

I. ① Tomar... II. ① Beneficiar... III. ① Técnicas Mnemotécnicas - Lectura Popular IV. ① B842.3-49

Número de verificación de datos CIP de la Biblioteca Nacional de China (2017) 137088

Editor de planificación: Chen Xiaoran (chenxiaoran2003@126.com)

Editor: Chen Xiaoran, Lü Jingyun; Diseño de portada: Li Ning

Técnicas de memoria súper mágicas que puedes usar de inmediato

NALAI JIUYONG DE CHAOSHENQI JIYISHU

Autor/Hui Lina

Distribuidor/Librería Xinhua

imprimir/

Tamaño: 710 mm × 1000 mm (16mo) Número de hojas impresas: 13,75 Número de palabras: 214.000

Edición/Primera edición, septiembre de 2017; Primera impresión, septiembre de 2017

Publicado por China Legal Publishing House

ISBN: 978-7-5093-8630-9 Precio: 32,80 yuanes

Número de teléfono de guardia: 010-66026508

No. 2, Heng Er Tiao, Xidan, Beijing, 100031, China. Fax: 010-66031119

Sitio web: http://www.zgfzs.com Departamento Editorial Tel: 010-66054911

Departamento de Marketing Tel: 010-66033393 Departamento de Ventas por Correo Tel: 010-66033288

(Para cualquier problema con la calidad de impresión, comuníquese con nuestro Departamento de Gestión Editorial y de Impresión para realizar un cambio. Tel: 010-66032926)