

## 记忆改变人生



你有没有这样的烦恼？

小时候就被老师和家长骂记性差；

经常性的注意力不集中，做事情无法专注；

才做一会儿工作，就想玩游戏，刷朋友圈，刷抖音；

话明明在嘴边，但就是忘了怎么说；

每天打招呼的同事，还是分不清谁是谁；

刚刚谈好合作的客户，再见面却叫不上来对方的名字；

花了半天整理好的演讲思路，一上台瞬间忘掉；

不但父母的生日忘记了，连心爱的女友的生日也忘记了；

如果上面列的这些状况你一一中招，那么一定是糟糕的记忆力出了问题。历史总是惊人的相似，小时候你被骂“笨蛋，都背多少遍了还记不住？！再背不出来今天不许吃饭！”成年后，你依然会饱受记忆的苦恼，常常感慨运气太差，世事蹉跎。

其实，每个人都有过目不忘的记忆力，只是，因为我们不擅长如何记忆，导致我们的人生因此痛失了太多机会。每个人都拥有记忆的潜能，只是我们还没有把大脑的潜能开发出来而已。

我们的大脑是通过神经回路记忆信息的，而神经回路则由无数神经细胞链接而成。一般认为，在掌管人类思考活动的大脑皮层中约有140亿个神经细胞，而每一个神经细胞又经由数千乃至数万条神经回路与其他神经细胞相连。特别是回路密集的部分，切下来数一下你就会吃惊地发现，只是米粒大小的部分竟有多达10亿条的神经回路！实在令人叹为观止！

所以让内在的超强记忆能力沉睡是一生最大的浪费！

将大脑用起来才是帮助我们实现人生进阶的有力武器！而且，也是最低成本的武器！

可能有人会想：“记忆力？这不过是旧时的‘遗物’。今后的时代，较之记忆，将是‘创造力’做主啦！”

应试学习另说，但在职场与生活中，根本不需要什么记忆力。说到底，现在的时代，就算没有记忆力，只要你上网查，什么查不到？

的确，这样想也很正常。也的确有人主张，“‘脑记’是一种无用的行为，以网络搜索推进‘记忆外部化’更为高效。”

实际上，这是对记忆的严重误解。

一说到记忆，或许你会联想到所谓“死记硬背”，但这只是记忆功能中微不足道的一面。

就在你阅读本书的这一刻，你是用什么来思考的呢？

为拿出新的想法，你又是用什么来思考的呢？

你所动用的，就是“记忆”。

可能你平时并没意识到，实际上，你一直在不停地动用“记忆”。

现在，你捧起这本书来读，也是在字、词、句的记忆活动中进行的。而突然想到“这样是不是更好”时，这个想法本身也并非无源之水，而是你自身的既有经验、知识或他人的成败事例及流行、时势等相关信息的记忆相互联系、共同催生的。

所以，无论是思考还是创造，都在动用我们的记忆。

也就是说，没有记忆，既无法思考，也不会产生新的想法。

并且，记忆所拥有的力量也不只这些。

记忆，在不知不觉地主导着你的思考、感情和行动。如果一个人意识不到这一点，那他（她）每一天的行动，或许就在不知不觉中被记忆操控了。

反过来说，只要理解了记忆的运作原理，就能改变你每一天的行动。

我们的人生，是由一个又一个行动累积而成的，所以，只要能改变一个又一个行动，就能改变你的人生。

乍看之下，技能似乎与记忆无关，实际上，诸如注意力、沟通能力、表达能力，甚至领导能力，都与“记忆”有着极大的关系。

所以，只要理解了记忆的力量，稍微改变一下运用方式，你的“工作能力”就会产生令人惊异的飞跃。这样一想就会明白，你的“记忆”的量与质，会对你的“工作成果”产生很大影响。

30多年来，日本作家宇都雅巳一直在从事心理学方法等的实践与研究，如以速读为代表的各种学习方法、心理学及心理疗法、心理辅导及实际指导等等。并且，也一直在通过培训及讲座等，将这一过程中获得的知识与见解广而告之于众多商务人士。

他将自己总结出来的记忆心法集结成书，这本书就是《高效工作记忆法》。在这本书中，他将告诉你如何通过“记忆管理”解决开篇提到的、你在工作生活中遇到的各类烦恼或问题。

记忆，说它是“我们自己本身”也不为过。我们，就是“记忆”的载体。

记忆是如此重要，若轻易将其外部化，放弃记忆管理，将会在不知不觉中夺走您的商务能力。

今后的时代，“搜索笨蛋”是生存不下去的。

反过来说，你的记忆管理能力，即记忆力，才是让你的工作能力飞跃提升，也是你求生于此时代“最强大的商务技能”。