

超群的记忆力真的能培养出来吗？



在孩童时期,拥有好的记忆力意味着我们可以更快地学会吃饭、走路、识别不同人的面孔。在学生时代,拥有好的记忆力可以帮助我们快速掌握理论知识,获得优异的成绩。在职业生涯中,好的记忆力可以帮助我们迅速掌握新技能,让自己的工作更加出彩。

总而言之,好记性让我们更快地掌握信息,提高学习效率。

正如持续的体能锻炼可以增长肌肉一样,如果我们持续不断地锻炼大脑,最终可以增强我们的记忆力。

1 拥有好记性的人都有固定的时间表

研究显示,每天的时间表是否固定,将对人的记忆力产生深刻的影响。

如果你没有事先做好规划,每天都匆匆从一个地方赶去另一个地方,或者没有在同一时间做同样的事,那么你几乎不可能有连贯的记忆。

请为自己培养一些每日惯例,并且坚持下去。长期下来,你会发现自己不仅节省了时间,还可以大大提高记性。

举个例子,如果你在每个工作日早上8:00 都有会议,那么久而久之,你的身体和思维都会习惯这样的时间表,你不需要再花时间去适应,你也能更快地记住会议内容。

这有点像运动员依靠肌肉记忆来完成特定的动作,在一系列动作之间,运动员不需要花额外的精力去思考、反应。

达拉斯德克萨斯大学脑健康中心临床

服务负责人珍妮弗·齐恩特(Jennifer Zientz)这样解释惯例的影响:“惯例可以让我们的的大脑免于适应不可预测的因素,一旦有了惯例,我们的大脑就可以集中于事件本身,间接提高了效率。”

那些拥有惊人记忆力的人,一定是懂得给大脑培养“肌肉记忆”的人。通过给自己制定日常惯例,他们为大脑减轻负担,为增强记忆力提供可能。

2 拥有好记性的人“一次只做一件事”

在现代社会中,同时处理多个任务似乎是人人都具备的一种技能。我们的手机同时装有相机、手表、手电筒记事本、计算器等功能,我们可以手头上做着一件事,同时语音里和别人讲话,还能抽出时间检查电子邮箱,给软件升级,等等。

同时处理多任务似乎成了一件习以为常的事,以至于我们不得不设立法律禁止开车的时候打电话和发短信。

我们对电子产品的依赖如此之深,只顾着它的便捷,却忽略了它对我们注意力的摧残。美国脑健康中心创始人桑德拉·邦德·查普曼(Sandra Bond Chapman)说:“当注意力被分散到多个任务中,我们的记性越来越差也就不足为奇了。”

多任务处理,顾名思义就是可以让我们同时做很多事。

然而,如果我们观察那些拥有超群记

忆力的人,就会发现他们无一不在避免一次性处理多任务。他们深知这样做会分散精力,让很多事不过大脑,从而损伤记忆力。

他们知道一次只做一件事的价值:一次只能获得一点信息,但是由于专注,他们可以更好地吸收这些信息、扩散自己的知识网络,和以前的知识建立更深的联系。

3 拥有好记性的人善于调动自己的感官

让我们举几个嗅觉的例子:你是否会因为听过一首歌而想起来记忆深处的某件事?你是否会因为闻到某种味道而想起来童年的经历(比如闻到海腥味就想起小时候去沙滩的经历)?

然后是听觉的例子:有时候你可能会发现,当别人在你耳边大喊人名时,你可以更快更准确地记住这些名字。研究表明,通

过听觉收集来的信息可以增加我们对信息的敏感程度,有助于加强记忆力。

事实上,已经有科学家证实,我们的五种感官(听觉、嗅觉、视觉、味觉、触觉)都拥有记忆能力。对于正在学习的内容,如果将其他感官和视觉相联系,我们的记忆水平就会突飞猛进。

哈佛大学健康出版社出版的作品中对

此也有定论:“在学习时调动的感官越多,大脑记住的信息就会越多。”

所以,下一次你想记住什么东西时,可以专注于当下所处的环境,尝试将环境中的声音、景象、气味、味道等一并存入自己的大脑。善于调动你的感官,让记忆更加牢固。

4 好记性的人都有强大的组织力

组织力强的人通常都有更好的记忆力。通过使用先进的工具,他们可以更高效地收集和组织信息。

有超群记忆力的人大多相信这样一句话:每个东西都有它特定的位置。把物件和信息归位,使它们挥自己最大的价值和优

势,这是好记性的人深信不疑的事。

举个关于物件的例子:好记性的人大多在家里固定的位置放钥匙、钱包、眼镜等,在办公室特定的位置放特定的文件,避免因杂乱产生的干扰。这有助于提高大脑的专注度,从而增强记忆。

对于信息的规整也是一样:提前在线上或线下计划表中安排自己之后的工作,有助于提高效率,减少大脑的负荷。仅仅在纸片上记录你要做的事,组织好下一天的生活,你就会发现大脑变得轻松了许多。

5 好记性的人知道什么时候该让大脑放松

我们都知道要定期给手机、平板电脑充电,以保证它们可以正常使用。我们也知道要给汽车定期加油,并且时不时做一次保养。

这些措施都是为了让设备休息一下,延长它们的寿命。同样的道理,我们也应该定期让大脑休息一下。

在这个快节奏的世界中,和世界断开联系、获得短暂的放松机会,这似乎很

难做到。

拥有卓越记忆力的人知道如何好好休息、放松自己。他们知道什么时候应该切断和外界的联系,让自己有时间消化最近了解到的内容。他们会用这段时间整理自己的记忆,把它们按照一定的顺序修理、调整、储存。

BBC的科技记者戴维·罗布森(David Robson)写道:“在信息超负荷的今天,你

需要知道,需要充电的不只是你的电子设备。你还需要留一点时间,让大脑在不受干扰的情况下充充电。”

综上所述,学会为自己制定惯例,安排好自己的生活,一次只专注一件事,调动自己的其他感官,以及为大脑定期放松。通过训练自己的大脑,就可以获得超凡的记忆力。

此外,也可以通过改善睡眠、饮食、运动习惯等,让大脑保持健康。 据新华社

加油站内能否扫码付款？

通讯专家表示：比打电话还要危险

你有多久没打开过钱包了？购物的时候拿出手机扫一扫，无需费劲找零，轻松完成交易。

随着信息技术的发展，扫码支付已经在线下商户中普遍推广，让消费者充分享受到了“无纸化交易”的便利。但是在某些场合，“手机扫码”这样一个司空见惯的动作，却可能潜藏着安全隐患。

我们都知道一个常识：在加油站里不能用手机打电话。现行的加油站作业安全规范也明确，站内不得使用移动通讯工具。那么新问题来了：在加油站里能不能使用手机扫码支付油钱呢？

对于这样一个“谁也答不上，谁也无所谓”的问题，浙江省海宁市人民检察院的检察官们较了真。他们花了半年时间请专家、做实验、查法条、开听证会，甚至启动公益诉讼，终于找到了答案。

海宁市人民检察院检察官林小芳告诉记者，他们在走访中发现，辖区内62家加油站均存在工作人员在油枪旁让车内车主手机扫码支付加油费、加油机旁印有可供手机扫描的二维码等情形。这些加油站紧挨海宁市客运中心、居民小区、建材市场等人流密集场所，一旦发生爆炸，人民群众的生命财产安全将面临巨大风险。

2020年6月15日，海宁市人民检察院经浙江省人民检察院审批后，决定启动行政公益诉讼诉前程序。

“检察官不是通讯专家，但检察官相信科学。”林小芳表示，海宁市人民检察院求助了通讯专家，对手机待机、使用volte通话、扫码支付和观看视频等四种场景下的等效平面波功率密度(W/m2)进行了测试。

测试结果令人意外。

原来，手机在上述四种情景下都会发射功率，而手机扫码支付发射的功率甚至大于手机通话发射的功率。而当初，正是因为这种功率可能引发射频火花，存在重大安全隐患，才使得加油站禁止打手机。看似方便的扫码支付，只是“看上去很美”。

2020年7月3日，为多方听取意见，海宁市人民检察院召开行政公益诉讼听证会，安全专家、通讯专家、法律专家各自交换专业看法。与会人员最终形成共识：在加油站爆炸危险区域扫码支付，存在重大安全隐患。

同年7月7日，海宁市人民检察院根据听证结果向海宁市应急管理局发出公益诉讼诉前检察建议，要求其对于辖区内加油站开展专项排查，依法查处违反危化品安全经营的行为，并积极落实整改措施，同时加强日常监管，切实消除支付安全隐患。

收到检察建议后，海宁市应急管理局在全市部署推进加油站专项整治工作。7月23日，应急部门向海宁市人民检察院回复整改情况：海宁市辖区内62家加油站爆炸危险区域扫码支付已全面叫停。

据悉，目前全国多地已叫停加油站危险区域内的移动支付业务。

据新华社