Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

提高记忆力

本信息提供了一些帮助您提高记忆力的技巧。

集中注意力

集中注意力可以帮助您记住事情。 例如，当您遇到新面孔时，集中注意力。 大声或自己小声重复对方的名字。 尝试将此人的名字与其身上的某些特点联系起来（例如“优雅的 Ellen”或“高高的 Tom”）。 您还可以尝试将此人介绍给其他人。

使用助记符

助记符可以帮助自己记住信息。 以下是助记符的示例：

- 要记住单词“dessert”（甜点）有 2 个 s，您可以想象大多数人想要 2 份甜点。
- 要拼写“luggage”（行李），可将其与短语“妥善保管好自己的行李”关联起来记忆。
- 要记住一个月有多少天，请将其与儿歌“哪些月有 30 天？九月、四月、六月和十一月”关联起来记忆。

帮助您记住事情的另一个技巧是使用短语中每个单词的第一个字母。 我们将其称为首字母缩写词。 一个常用的首字母缩写词是 TGIF，意思是“thank goodness it’s Friday”（太好了，今天是星期五）。

多加练习，您将能够使用自己的一套助记符来记住对您很重要的事情。

将数字分组

当您穿过房间去打电话时，是否忘记了要拨打的电话号码？ 尝试将几个数字分成更小的组。 例如，记住 725 和 3591 比记住 7253591 更容易。

在脑海中想象

如果您找不到要找的东西，在脑海中想象，您最后一次记得这件物品时是在做什么。

例如，如果您知道进屋时带着公文包，但不记得把它放在哪里了，您可以想，“我进屋后，挂好外套，然后开始翻看邮件。”然后询问自己：我挂外套时是不是把它放在壁橱里了？ 我是不是把它放在我看邮件的房间里了？

开始养成习惯

每次都做同样的事情可以帮助您记住。 例如：

- 总是把钥匙放在一个地方。 如果您决定把钥匙放在厨房，请把它放在厨房的特定位置。
- 每天按相同的顺序做家务。 例如，早上出门时，总是将昨天的报纸放入回收箱。
- 列一份用完的家用物品清单，并在用完最后一件物品时将其补充到该清单中。 这样，当您去杂货店时就可以带上该清单。
- 在停车场小票上写下您的停车位置，或通过楼层和过道联想到熟悉的事物（例如，3 层 = 3 个孙子或 b 过道 = 波士顿）。

重复做这些事情，就会成为习惯，您就无需专门去记忆了。

事先回顾

如果您要参加社交活动，担心自己记不住已见过的来宾的名字，可以向主人索要宾客名单。 在脑海中想象各位来宾。 如果您不确定某位来宾的长相，可以询问主人。 例如，您可以问：“Shelly 是你那位红头发的朋友吗？”

挑战思维

花时间练习后，挑战思维将提高您的记忆力以及思考和集中注意力的能力。 培养新的爱好或学习新的技能。 做填字游戏、解数独谜题或玩 Scrabble®（拼字）等图版游戏可以刺激记忆力并提高注意力。 还可以挑战在 1 分钟内说出尽可能多的动物名或州名。

做记录

将所有预约和社交活动记在日历上。 例如，利用手机或电脑提醒自己预约或重要日期。

另一种有效的方法是，写每日清单或在笔记本上记下每日提醒和笔记。 例如，记下朋友推荐的书名，或列出今天、明天和周末要做的家务和差事清单。 写下每天的目标或要达成的意图有助于保持当天的专注力。

回顾饮食

您的饮食是否均衡？ 记录您一周左右的饮食，然后和您的医疗保健提供者一起回顾。 您可能没有摄入足够的蛋白质、维生素或矿物质。

限制饮酒量

酒精会影响您的短期记忆力。 询问您的医疗保健提供者，您的饮酒量是否会影响您的记忆力。 如果您发现喝了一些酒后不记得发生了什么，请尝试限制饮酒量。

保证充足的睡眠

如果您入睡困难或睡眠太浅，请向您的医疗保健提供者咨询服用安眠药的事宜。 开始养成夜间作息习惯，让身体习惯每晚大约在同一时间睡觉。

检查药物

有些药物会让您健忘。 询问您的药剂师或其他医疗保健提供者，您所服用的任何药物是否会影响记忆力。 您也可以在互联网上查找您所服用药物的信息。

如果很难记住何时服药，可使用药盒整理出一周内每天要服用的药片。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Improving Your Memory - Last updated on July 16, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利