

世界记忆大师  
8次世界记忆冠军

2016年新作

24套记忆训练题、26种记忆技巧

You Can Learn To Remember

# 多米尼克的记忆魔法书

[英] 多米尼克·奥布莱恩◎著 刘祥亚◎译

王 峰

亚洲首位世界记忆冠军

苏清波

第23届世界脑力锦标赛“世界记忆大师”

热情推荐

# 多米尼克的 记忆魔法书

You Can Learn To Remember

[英] 多米尼克·奥布莱恩◎著  
刘祥亚◎译

## 图书在版编目(CIP)数据

多米尼克的记忆魔法书 / (英) 奥布莱恩著 ; 刘祥  
亚译. — 北京 : 九州出版社, 2015. 10  
书名原文 : You Can Learn to Remember  
SBN 978-7-5108-4023-4

I. ①多… II. ①奥… ②刘… III. ①记忆术—通俗  
读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262337号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2015-5008

You Can Learn to Remember

Copyright © Watkins Publishing Limited 2014

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other—except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.

Simplified edition is arranged through CA-LINK International LLC(www.ca-link.com)

## 多米尼克的记忆魔法书

---

作 者 [英] 多米尼克·奥布莱恩 著 刘祥亚 译  
出版发行 九州出版社  
出 版 人 黄宪华  
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)  
发行电话 (010)68992190/3/5/6  
网 址 www.jiuzhoupress.com  
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com  
印 刷 三河市华成印务有限公司  
开 本 710毫米×1000毫米 16开  
印 张 10.5  
字 数 126千字  
版 次 2016年2月第1版  
印 次 2016年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-4023-4  
定 价 36.00元

---

谨以此书  
献给

所有积极参与脑力运动的人

---

YOU CAN LEARN  
TO  
REMEMBER  
| 前言 |

“天呐，多米，你还参加比赛呢？我听说你都42岁了。”

1999年，世界记忆锦标赛开赛第一天，一个17岁的美国小兄弟这么问我。据说在过去的6个月里，此人一直在坚持记忆训练，每天6个小时。他此次伦敦之行只有一个目的：打败对手，成为世界记忆冠军。

虽然他的问题稍嫌不礼貌，但我相信，其实很多人都会有此一问。毫无疑问，在记忆比赛中，一个年方17岁、风华正茂的小伙子，显然要比一个42岁的“半老头子”更有优势。毕竟，常识告诉我们，记忆力会随着年龄增长而衰退，年龄越大，记性越差——如果是在1988年，我也会这么认为。

但就在那一年，我在电视上看到了一次比赛，从此便踏上了一条完全不同的人生道路。记得那次比赛有一名选手名叫克莱顿·卡夫罗，他在3分钟之内记住了一副被打乱顺序的扑克牌！

那个情景让我目瞪口呆。怎么可能？这么短的时间里，一个人怎么可能仅凭大脑就把52条完全不相干的信息记忆下来，且丝毫不差呢？此情此景让我热血沸腾，为了揭开卡夫罗的秘密，我揣着一副扑克牌，开始了

为期3个月的闭关自训。

这3个月里,我绞尽脑汁去记忆一副打乱的扑克牌,不停地想出新点子,又不断将其否定抛弃,只留下那些有用的点子,然后不断完善。日子一天天过去,我感觉自己体内的巨人被唤醒。这辈子我第一次感觉,不仅我的记忆力,我的专注力和想象力也都得到了巨大提升。我发现,一个全新的多米尼克开始在我体内复活——不经意间,我与古人不谋而合——很多记忆技巧,都是两千多年前的古希腊人经常使用的。

### 记忆大师战绩表

记忆训练的第1天,你可能一次只能记住两三件物品;第2天可能记住10件;到了第2个星期,或许能记住20件……你觉得自己很了不起了,对吧?

在回答之前,我先告诉你几个数字:

1999年,我在1个小时内记住了18副(936张)打乱的扑克牌,丝毫不差!

2002年,我记住了54副(2808张)扑克牌。所有扑克牌都被打乱顺序,每张扑克牌我只能看一遍——最终我只犯了8个错误。这项纪录至今无人能破。

2008年,本·普利德摩尔只用24.68秒就记住了一副打乱的扑克牌,创造了速度最快的世界纪录。(该项纪录已于2015年被王峰打破,时间是19.80秒。——编者注)

3个月后，我感觉自己的大脑焕然一新，像是换了新脑子。我不断突破自己，很快就能记住6副打乱的扑克牌，而且每张只看一眼。OMG（我的天），原来我是个天才！

为什么以前在学校里从来没人教过我这些呢？为什么那时每次考试之前我都会战战兢兢的呢？

很小的时候，我就被诊断患有阅读障碍症。医生告诉我父母，这个不幸的小家伙根本无法集中注意力，他不可能记住老师教的任何东西。当我是学生时，我从来都没考过好成绩。对我来说，学校从来都不是个快乐的地方，没办法，16岁那年，我决定结束自己的学生时代。

时至今日，我们对大脑和学习过程的了解已经大大加深，可为什么老师还是不教我们这些学习方法呢？对这个问题，我始终感到困惑。

在过去的几十年里，我们一直在关注自己的体形，想尽办法让自己的身体看起来更漂亮。我们不断研究各种食谱和锻炼方式，让自己保持身体健康。进入21世纪，人们开始意识到，如果头脑不灵光，体形再匀称也是毫无意义的——没人愿意做一个体形匀称的笨蛋。大脑训练随之成为时尚！

我真心希望，本书中的这些试验和练习能帮助你唤醒自己体内的巨人，为你的人生掀开新的一页！

哦，对了，忘了告诉你，42岁那年的比赛，我拿到了自己的第六尊世界记忆冠军奖杯！

多米尼克·奥布莱恩

Dominic O'Brien

# YOU CAN LEARN

TO  
REMEMBER

| 目 录 |

前 言 / I

第 1 章	口头传述 / 003
记忆力简史：从古代到今天	古希腊人的记忆术 / 005
	古罗马人 / 007
	记忆书的沉浮命运 / 009
	当代记忆术 / 012
第 2 章	记忆是怎么一回事 / 017
记忆迷宫：记忆是如何工作的	左脑和右脑 / 021
	记忆波 / 023
	记忆的类型 / 025
	记忆是如何形成的 / 030
	记忆有多可靠？ / 034
	睡眠、做梦和记忆 / 038
	记忆和学习 / 040



第3章	遗忘的理论 / 045
记忆和智商	被遗忘的记忆 / 047
	儿童的记忆 / 049
	记忆和年龄 / 051

第4章	大脑健身房 / 055
如何提升你的记忆力	记忆的艺术 / 057
	想象的艺术 / 060
	联想的艺术 / 063
	定位的艺术 / 065
	专注的艺术 / 067
	观察的艺术 / 069
	重复的力量 / 071
	记忆和健康 / 073
	记忆和五感 / 075
	记忆和音乐 / 077
	回忆的艺术 / 079

第5章	助记符 / 085
你的记忆地图	视觉记忆桩 / 087
	故事记忆法 / 090
	路径记忆法 / 094
	多米尼克系统 / 099
	数形系统 / 103
	思维导图 / 106

第 6 章 你会用到的记忆技巧	如何记住人名和长相 / 111
	如何记住日期 / 113
	如何发表演讲 / 115
	如何记忆一副扑克牌 / 117
	如何运用记忆力取得好成绩 / 120
	如何在阅读时过目不忘 / 122
	如何快速阅读 / 124
	如何解决“话到嘴边”的问题 / 126
第 7 章 提升记忆力好处多	活在细节中 / 131
	记忆减压法 / 133
	免除焦虑法 / 135
	时光旅行 / 137
	释放过去 / 139
	情绪的世界 / 141
	保持大脑年轻 / 143
附表 多米尼克记忆系统 / 145	
后 记 记忆的未来 / 150	

**YOU CAN LEARN  
TO  
REMEMBER**

第 1 章

**记忆力简史：从古代到今天**



---

记忆是人类最古老的艺术之一。对于我们的祖先而言，记忆不仅是生存必备条件，也是日常生活的一部分。在印刷技术还未出现的年代，人类会把各种事件记录在石板上，以此传递信息，了解世界。但由于石板数量有限，能刻在石板上的信息毕竟不多，很多信息就只能靠脑子记下来，于是就有了最初的记忆术。

在远古时代，吟游诗人们，如荷马，就必须记住数万条诗句；政治家、神学家、哲学家们必须学会脱稿演讲……一句话，一个人要想成功，必须有个好记性。

在本章，我们将简单了解一下不同时代的人们是如何发展记忆术的。

## 口头传述

---

小时候，每个人都听过很多有趣的传说，大都是关于我们的祖先的。这些故事之所以被称为传说，是因为它们经过一代代人口头相传。每一代人在讲述这些故事时，为了吸引听众，都会做一些小小的改动，或夸张，或悬疑，或搞笑，或推理……慢慢地，这些故事变得越来越离奇，也更容易流传。我们通过这些故事认识自己的祖先，了解自己的过去。有时我们或许会翻翻自己的族谱，甚至能看到祖先的照片或画像，但如果没有这些故事，祖先的照片或画像将变得毫无意义。

回溯从前，在人类还没有发明文字的时候，我们只能通过民间传说来了解一个地方或一个民族，而这些传说，大都是通过一代又一代人的记忆流传下来的。没有记忆，就不会有这些传说，也就不会有文化遗产。

相信全世界的人都听说过伟大的古希腊诗人荷马，他的事迹一点也不亚于那些征战特洛伊的战士。荷马吟游四方，给各地的人们讲述英雄们的丰功伟绩。在他那个时代，没有任何文献资料可以参考，他只能凭记忆讲述故事，其作品《伊利亚特》将近 16000 行，据说要用四五个晚上才能讲完！

在东方的印度，韦达文化的信徒同样需要记忆大量诗歌，而且要求更加严格。据说他们相信，吟诵圣诗时的丝毫差错都会导致宇宙能量失衡，

严重时甚至会给人类带来灭顶之灾。为了避免灾难，他们必须精心打磨自己的记忆力，确保不会犯错。

在电力普及之前，很多村落的人们是通过讲故事来度过漫长的夜晚的，中世纪北欧的许多神话，包括诸神之战、巨人、恶龙、各种异形魔兽等，都由此而来。这些神话的起源我们已经无从考证了，但它们的确都是通过口口相告而流传至今。这些神话故事情节曲折离奇，让人过耳难忘，这也给后来发展记忆术提供了一个重要提示。

## 古希腊人的记忆术

---

助记符 (Mnemonic) 这个词来源于古希腊的记忆女神 Mnemosyne (谟涅摩绪涅)。据说这位女神上知天文，下知地理，通晓过去未来，是所有生命和创造力的本源。而且据说凡人一旦喝了 Lethe (忘却之河，冥府中五条河流之一) 里的水，就会永远失去人世间的记忆。(相当于中国神话里的孟婆汤。——编者注) 从这些神话故事不难看出，在古希腊，人们已经相信，记忆是一切灵感的基础，失去记忆等同于失去生命。

记忆训练的鼻祖名叫西摩尼得斯 (Simonides)，是一位活跃于公元前 5 世纪前后的希腊诗人。据说有一次，西摩尼得斯受邀在一场晚宴上发表演讲，演讲结束之后，有人告诉他说有两个人在门口等他。西摩尼得斯刚一走出会场，整个会场便轰然倒塌，压死了里面所有人。(事实上西摩尼得斯并没有见到那两个人，据说那两个人其实是双生神 Castor 和 Pollux，因为西摩尼得斯在演讲中赞美了他们，所以他们化成凡人前来解救西摩尼得斯。) 由于悲剧现场过于惨烈，很多死尸都被砸得无法辨认，所以只能由西摩尼得斯根据记忆中每个人的位置来判断，结果西摩尼得斯毫不费力地一一指认，最终解决了家属认尸的问题。

就这样，不经意间，西摩尼得斯展示了记忆的第一个要素——地点。

把我们需要记忆的信息跟具体的地点，比如说某个房间或餐桌旁的某把椅子，联系起来，就能轻松记住这些信息。要想按顺序记忆一组信息（比如说花名册、购物清单，或者演讲要点等），最好的方式之一就是想象一个

---

要想按顺序记忆一组信息（比如说花名册、购物清单，或者演讲要点等），最好的方式之一就是想象一个包含不同物品的场景，然后在大脑中将这些信息逐一按顺序“安置”在这些物品上。

---

包含不同物品的场景，然后在大脑中将这些信息逐一按顺序“安置”在这些物品上。有趣的是，英文中的“主题”（topic）一词，就来自希腊语中的 topos（意为“地点”）。

虽然古希腊语早已失传，但古希腊人发明的记忆方法却被人们用拉丁语记录了下来。从这些

记录当中我们可以发现，古希腊人已经将“记忆桩”这种工具发展到了相当成熟的地步。打个比方，他们指出，用来作为记忆桩的场景应当是记忆者比较熟悉的地点，从记忆桩衍生出的动作或情节应当足够离奇，这样才能让人不容易遗忘。他们还指出，各种感官都会对记忆产生影响，尤其是视觉。据说大哲学家亚里士多德就意识到了联想的重要性，认为联想可以帮助人们更好地梳理信息，并记住它们。

这些原则都对今天的记忆术产生了深远影响，所以我们在后面还会详细谈到它们。



## 古罗马人

---

古罗马人同样高度重视培养记忆力。当时罗马的市民们最崇拜的人物之一，就是那些口若悬河的演说家们，据说他们可以脱稿演讲几个小时，其记忆力之水平，由此可见一斑。想想看，如果一位演说家在演讲过程中频频看稿，还怎么能全身心投入地去唤起听众的共鸣呢？



马库斯·西塞罗

关于记忆方法，古罗马人发表过很多见解，其中最著名的，当属伟大的政治家兼演说家马库斯·西塞罗（Marcus Cicero，前106—前43）了，