

超 直觉

记忆力训练

德国著名记忆科学研究专家
记忆力提升训练权威

〔德〕佩特拉·理格林 著
刘 巍 译

直觉图像记忆是右脑的重要潜能之一，
超直觉记忆力训练，
抛开繁杂、深奥的理论，
直接从训练入手，
唤醒并增强你的直觉潜能，

让你拥有过目不忘的
超直觉记忆力！



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

超 直觉

记忆力训练

〔德〕佩特拉·理格林 著 刘 巍 译



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

超直觉记忆力训练 / [德] 理格林著; 刘巍译. — 天津: 天津教育出版社, 2005.9
ISBN 7-5309-4464-9

I. 超… II. ①理… ②刘… III. 记忆术
IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 096697 号

超直觉记忆力训练

出 版 人 肖占鹏

选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)

作 者 [德] 佩特拉·理格林

译 者 刘 巍

责任编辑 田 昕

特邀编辑 田 军

装帧设计 徐 蕊

内文制作 杜高远

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码 300051

经 销 新华书店
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
版 次 2005 年 9 月第 1 版
印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷
规 格 32 开 (890 × 1240 毫米)
字 数 192 千
印 张 9.25

书 号 ISBN 7-5309-4464-9/G · 3813
定 价 20.00 元

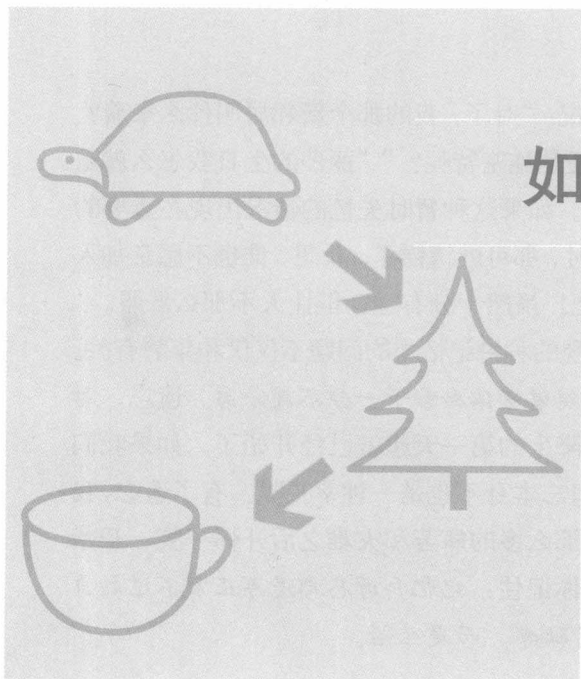
目 录

如何使用本书	3
记忆力训练真的有效吗?	4
如何找到适合自己的记忆模式?	6
本书的特点	9
顺序记忆训练	13
图像串连记忆训练	15
数字串连记忆训练	49
词语串连记忆训练	83
图形记忆训练	117
钻石拼图记忆训练	119
奇怪图形记忆训练	153
玻璃碎片记忆训练	187
联想记忆训练	221
单词联想记忆训练	223
金字塔记忆训练	245
地图记忆训练	269

索引

1	井中明燈
2	劉芳澤 332240式599
3	友蘭245405目合蓋既對
4	命制既存本
5	新編332240式
6	新編332240式
7	新編332240式
8	新編332240式
9	新編332240式
10	新編332240式
11	新編332240式
12	新編332240式
13	新編332240式
14	新編332240式
15	新編332240式
16	新編332240式
17	新編332240式
18	新編332240式
19	新編332240式
20	新編332240式
21	新編332240式
22	新編332240式
23	新編332240式
24	新編332240式
25	新編332240式
26	新編332240式
27	新編332240式
28	新編332240式
29	新編332240式
30	新編332240式
31	新編332240式
32	新編332240式
33	新編332240式
34	新編332240式
35	新編332240式
36	新編332240式
37	新編332240式
38	新編332240式
39	新編332240式
40	新編332240式
41	新編332240式
42	新編332240式
43	新編332240式
44	新編332240式
45	新編332240式
46	新編332240式
47	新編332240式
48	新編332240式
49	新編332240式
50	新編332240式
51	新編332240式
52	新編332240式
53	新編332240式
54	新編332240式
55	新編332240式
56	新編332240式
57	新編332240式
58	新編332240式
59	新編332240式
60	新編332240式
61	新編332240式
62	新編332240式
63	新編332240式
64	新編332240式
65	新編332240式
66	新編332240式
67	新編332240式
68	新編332240式
69	新編332240式
70	新編332240式
71	新編332240式
72	新編332240式
73	新編332240式
74	新編332240式
75	新編332240式
76	新編332240式
77	新編332240式
78	新編332240式
79	新編332240式
80	新編332240式
81	新編332240式
82	新編332240式
83	新編332240式
84	新編332240式
85	新編332240式
86	新編332240式
87	新編332240式
88	新編332240式
89	新編332240式
90	新編332240式
91	新編332240式
92	新編332240式
93	新編332240式
94	新編332240式
95	新編332240式
96	新編332240式
97	新編332240式
98	新編332240式
99	新編332240式
100	新編332240式

如何使用本书



“你的记忆力如何？”

这个问题其实很难回答。听到这个问题，我相信你的脑海里会一下子蹦出三四个答案，然后你就会翻过来倒过去地想，如何才能给出一个比较满意的答案呢。也许你会理直气壮地说，我可以清楚地记得所有小学同学的姓名，可以毫不费力地想起二十年前一块儿玩耍的童年伙伴的名字来，更不要说自己那十几张银行卡的密码啦！

很可能你会有这样尴尬的经历：你站在自动取款机前，发现自己又一次把密码忘记了。本来你曾经千百次地敲入这个六位数，可是不知道为什么现在竟然一下子想不起来了。或

许会出现这样的情况：“对了，我的那个新邻居叫什么来着？迈尔，海因里希，还是施密特呢？”“丽莎的生日我怎么就是记不住呢？”等等。如果这种暂时失忆的情况出现在重要的场合，如商业谈判时，那可就糟糕了。我想，谁也不愿意加入“健忘者俱乐部”吧！虽然十分有趣，但让人不那么舒服。

日常生活中出现的种种记忆力的问题不仅仅和年龄有关。学习、记忆和遗忘就像身体和影子一样不能分离。遗忘，对于每个人来讲，从降生的第一天起就已经开始了。如果我们换个角度想一想，遗忘本身不也是一种幸福吗？有了遗忘，我们才可以在经历了那么多的痛苦和灾难之后开怀一笑，开始一段新的生活。请你记住：记忆和遗忘都是再正常不过的自然现象，它们不是耻辱，而是生活。

记忆力训练真的有效吗？

一些人认为记忆力训练是不可能实现的，确实世界上没有一种记忆力训练能够增大一个人的大脑容量，也不可能保证早晨刚刚忘记的重要事情傍晚时突然想起来。但是，有目的、有效率的大脑训练仍然可以为你的生活带来许多惊喜。

现在请你想象一下这样的情景吧：你的手里有一个又香又甜的柠檬，它的味道让你垂涎欲滴。请你在脑海中想象一下把这个柠檬放进嘴里，然后美美地咬上一大口。这时你能想象出你的身体内部出现的情况吗？你可以感觉到舌头上又

酸又甜的滋味吗？越想象这种滋味，你口中的唾液就会分泌得越多，最后，那种感觉就好像你真的在柠檬上咬了一大口似的。

人思想的力量无法移动高山，但是可以解决迷惑，使人重新获得生机与活力。一本教授大脑训练的书不可能替代日常生活，却能给生活带来无穷无尽的乐趣。所谓的“训练”，在这里是指：用自己的力量掌握头脑的奥秘，发展记忆能力，为今后的生活提供一个高效率的大脑。

就像收拾房间一样，我们的大脑在储存各种信息的时候，也遵循一定的程序和原则：什么东西是重要的？什么东西是可以抛弃的？把东西放在什么地方下一次我可以轻松地找到？收拾房间是简单的，但是，电脑或是我们的大脑在“收拾”信息时可就复杂得多了：什么信息是重要的、不应该忘记的，而什么又是可有可无的。理解了这一点，对于发挥我们大脑的潜能有十分重要的意义。

每个人在向大脑中储存信息、分抹信息时都有独特的过程和程序，这就构成了每个人特有的记忆模式。而你所要做的，就是找到适合自己的记忆模式。

超直觉记忆力训练与学生们在校园里进行的体育活动不同，和在电视上常常见到的竞技体育项目或是高强度体育比赛也有着本质上的区别。我们可以把超直觉记忆力训练想象成一种有趣的游戏，它最大的特点在于完全脱离了竞技体育的残酷性和淘汰性，可以说是自由自在、随心所欲的，而更重要的是——它适合每一个人。

有许多人都很喜欢做报纸上的填字游戏，在解答一个

个问题的时候他们会感觉到十分刺激，而且还能检测一下自己的知识面和记忆各种数字和概念的能力。很多人都认为，经常做填字游戏可以锻炼记忆力和大脑。可是我觉得，填字游戏更多训练的是一个人的词汇量和知识面，把它称为一种记忆力训练是不太合适的。而“超直觉记忆力训练”以一种全新的、专业化的方式充分调动人类右脑潜藏的巨大能量，在休闲娱乐式的“游戏”中提升记忆能力，掌握记忆技巧。超直觉记忆力训练是通向智慧大脑的一条捷径！

如何找到适合自己的记忆模式？



左脑在记忆时程序复杂，它需要分析图形的笔画和位置、词语的意义和联系、文章的结构和内容，直觉记忆则非常简单，它能迅速地将记忆内容转化成图像，完整、准确地记住并再现出来。

直觉不但能够促进非凡记忆力，还能开发出右脑的其他潜能。直觉、灵感和创造性都是人类右脑的重要机能，直觉能力增强了，灵感和创造性都会随之变得更出色，学习效率迅速地提高。

通过科学的训练你能将人类优秀的直觉力变成习惯固定下来，成为名副其实的记忆高手！超直觉记忆力训练的所有练习都是根据“新心理学”的原理设计的。我所提供的练习题不仅能够锻炼右脑，还可以同时对左脑的潜能进行开发和

训练。通过对本书中各种图像、数字以及词语正确而适当的训练，我相信，你的直觉记忆力一定会得到提高。

人类记忆的过程是从对想要记住的事物进行选择开始的。在开始记忆之前，我们所有人都要先回答这样一个问题：“我该怎么记住这些事物呢？”而你所拥有的个人记忆模式将决定你最后的记忆水平和成果。

正像我们前面所说过的，每个人都有独特的记忆模式，而这种模式和他的学习经历、爱好、习惯、年龄、世界观以及他接受事物的方式息息相关。就像人们之间为人处事和生活习惯有很大差别一样，大脑处理信息并记忆信息的过程也是大相径庭的。如果说身边的某一个人拥有过人的记忆力的话，那一定是因为他的记忆模式特别适合他的大脑的生理结构——而不是因为他比我们更聪明。请相信：这个世界上没有一种记忆模式对于记忆任何信息和情景都适用。

有些人拥有“照相记忆力”，也就是说，任何东西他只要看上一眼，就可以用他非凡的大脑像照相机一样将其摄入脑海里，而且可以永久地保持下去。

在记忆事物时，如果我们充分发挥创造性思维，把事物的形状、内容等与内心深处已有的记忆进行联系，就能激发右脑的直觉图像记忆能力，从而可以更好、更清楚地记忆这一事物。也就是说，我们首先接触到的是图像、数字和文字，然后在心里与我们已经掌握的记忆联系起来。在此之后，无论图像、数字还是文字就通过脑部的神经被输进了右脑的“信息库”中备用。另外，我们还可以通过一些简单的问题，比如“为什么”或是“为了谁”等来开启创造性思维，让我们的右

脑获得更加准确、广泛的信息以增强记忆。一般来说，对一件事物的方方面面提出越多的问题，它在我们大脑信息网中的位置就越牢固，我们记忆得也就越长久和清晰。

我们在练习本或是书籍上常常使用“备忘记号”，这是更长久地记住某件事物的好办法。它可以帮助我们更好地记忆诸如历史年代、数学公式、正确的语法规则以及人名、地名和时间等。

举个例子来说吧，如果某人让你第二天一早带上下列东西去参加他举办的一个派对：别针、橡皮和肥皂，那么你该怎么做，才能无论如何也不会忘记应该带去的各种东西呢？什么也不做，盲目相信肯定能把这些东西一件不落地带到派对现场？还是写一张纸条备忘？又或是把这些东西提前放到门口以提醒自己？一个具有良好记忆力的人可以免除上面说的一切麻烦，漂漂亮亮地把事情办好。

每个人都拥有记忆力，可并非每个人都清楚大脑是如何工作的。大多数人都希望能够一下子记住10件事情，可是有谁知道我们究竟能记住多少事情？而记清楚10件毫不相关的事情需要5分钟，2个小时还是整整一天时间呢？

有时我们也会有这样一种模糊的感觉：自己在记忆数字、人名，或是图像方面更擅长一些。其实，有些能力是通过常年的专业化训练才获得的。银行家们一般对数字十分敏感，优秀的演员对背诵台词或者歌词更有经验，至于一名仓库管理员，知道某一件东西究竟放在哪里是他的特长。如果对自己的记忆特长十分了解的话，我们就能更有效地计划一天的日常生活了。

这本书的终极目标是：通过有针对性的训练，帮助你找到适合自己的记忆模式，从而在你的大脑中开拓出一个“记忆王国”来！

本书的特点

超直觉记忆力训练是一种可以帮助你在进行记忆力训练的同时，也进行创造性训练的方法。这种训练方法的主旨是：自己动手。只要你想积极地创造生活，你就已经具备了进行超直觉记忆力训练的基本条件。

本书的训练将完整地对你的右脑直觉记忆能力进行系统的开发和锻炼，有趣的训练方法寓教于乐，让你在轻松愉快中完成各项任务。你要做的就是首先对自己的记忆力有个大致的了解，然后按照书中的介绍进行训练。我们将为你的记忆训练提供一条简单易行的途径。

在掌握了好的方法之后，还需要多多加强训练，练习是提高记忆力的最最关键的一环！注重实践是本书最鲜明的特色，也是与其他记忆书籍的最大区别。

本书的训练一共分为3组：顺序记忆训练、图形记忆训练和联想记忆训练，不同类型的训练将帮助你全面地提高直觉记忆能力。每个训练都包括训练卡和背面的答题卡，两者配合起来才能对记忆成果进行有效的检验。

训练题组的分类情况是这样的：

顺序记忆训练：图像串连 / 数字串连 / 词语串连

图形记忆训练：钻石拼图 / 奇怪图形 / 玻璃碎片

联想记忆训练：单词联想 / 金字塔 / 地图

由于每组的题目类型有所不同，所以建议你每天从这3组中各选择几道进行训练，这样训练就不会变得枯燥。至于如何具体地安排训练计划，比如说：每组训练题一天完成几道？每天在什么时间进行训练？则由你自己来安排，现在你需要变成一名自己做主、自我设计的具有创造性的训练者。

对于一位刚刚接触记忆力训练的读者来讲，在“知己知彼”的基础上制定与个人特点相一致的训练计划是再重要不过的了。自我训练计划制定的情况，在一定程度上决定了最后的结果。

在开始“记忆力之旅”之前，你可以参照下页的表格来设计自己的训练计划。

好的训练是从一个成功走向另一个成功的关键，请你在安排训练计划时，尽可能地避免出现下列情况：好高骛远、过度疲劳、错误百出……我们建议你开始不要定过高的目标，这样就不会平添挫折感。重要的是，你要做好每一个训练，在训练的效果不理想时，哪怕反复地做这个训练，直到达到理想的训练效果为止。

[illegible]

顺序记忆训练



顺序记忆训练包括图像串连记忆训练、数字串连记忆训练、词语串连记忆训练三组训练内容，它可以帮助你提高顺序记忆的能力。

顺序记忆是人类大脑中最核心的一种记忆模式。把事物按照发生的先后顺序进行排列，是诸如记录商业谈判、操作大型机械以及日常生活中遣词造句所要求的最重要的一种能力。虽然本书中的所有练习均不直接涉及到真正的日常生活，但是，这些练习必将在你的日常生活中发挥至关重要的作用。

这些顺序记忆练习题包括 8 个图像、8 个数字，或是 8

个词语。而你的任务是：

1. 在练习题所给出的8个图像、8个数字，或8个词语中任意选择2个图像、2个数字，或2个词语。按照任意顺序记住它们。
2. 记完后请你把书合起来，然后放松5分钟。
3. 放松时间过后，请你打开背面的答题卡，按照刚才记忆的顺序把这些图像、数字或词语连起来。看一看，你完成任务了吗？
4. 逐渐增加训练的难度，按照任意顺序记忆三四个图像、三四个数字，或三四个词语。这个任务也能够熟练完成之后，最后记忆五六个图像、五六个数字，或五六个词语。

现在让我们来看看你的成绩如何。你正确地记住了卡片上的几个图像、数字或词语呢？请记住：在做练习的时候，你不要让你的朋友帮忙，或是投机取巧。8个元素——这是人类在2分钟内记忆的最高限度，也就是我们顺序记忆的极限！我的建议是：请首先从记忆2个图像、数字或词语开始。在记忆的同时，请你一定要留意让自己更快、更准确地记忆元素的顺序，这是提高你的记忆能力的目的所在。

好的训练是从一个成功走向另一个成功的关键，请你在安排训练计划时，尽可能地避免出现下列情况：好高骛远、过度疲劳、错误百出……