

想成为人人称羡的记忆王吗？
享有金头脑美誉的作者向你传授
开发卓越脑力的方法，52个高招让
你轻松拥有非凡记忆力！

叫我 记忆 王

52 个增强记忆的本领

How to Develop a Brilliant Memory week by week

[英] 多明尼克·欧布莱恩 著
谢雅婷 译



辽海出版社

叫我记忆王

*How To Develop A
Brilliant Memory
week by week*

52个增强记忆的本领

[英] 多明尼克·欧布莱恩 著
谢雅婷 译

辽海出版社

图书在版编目(CIP)数据

叫我记忆王：52个增强记忆的本领 / (英) 欧布莱恩著；谢雅婷译. —沈阳：辽海出版社，2007.2

ISBN 978-7-80711-812-1

I. 叫… II. ①欧…②谢… III. 记忆术—通俗读物
IV. B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第021086号

Boost Your Memory Week By Week

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005

Text Copyright © Dominic O'Brien 2005

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Liaohai Publishing House
with Discovery Culture Co., Ltd.

All Rights Reserved

版权所有，侵权必究

责任编辑：丁 雁

责任校对：么秀清

整体设计：广州明名文化

出 版 者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路25号

邮编：110003

电话：024-23284381

E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lhph.com.cn>

印 刷 者：广州华南印刷厂

发 行 者：辽海出版社

总 经 销：全国各地新华书店

幅面尺寸：148mm×208mm

印 张：6

字 数：150千字

出版时间：2007年5月第1版

印刷时间：2007年5月第1次印刷

定 价：22.00元

前言

我相信我们很多人有成为“记忆冠军”的潜力，通过游戏表演、演说，和即兴会面（例如在餐厅），我训练过无数人，我发现：只要实行本书所列的原则，大多数人都能在瞬间提升记忆力。

《叫我记忆王》旨在用小篇幅的章节教你以简单的技巧开发你的记忆能力。这些方法绝不会因为年龄而不适用。如果你是记忆训练的新手，我也保证你可以这么简单地学会，很快地运用上。

为了最有效地利用本书，我建议你做大多数步骤中所包含的练习题和测验题，你会需要一本笔记本来写下答案，并保留你的得分纪录。

得分会落在三种范围：“未训练”（**Untrained**）、（**Improver**）、“记忆大师”（**Master**）。计算练习题的得分可以让你知道自己达到哪种程度。每一个例子的得分标准反映出个别练习题的相对困难度。“未训练”得分表示未使用任何记忆技巧下，我所期望的分数；“受训中”得分是你的目标范围；“大师”得分代表成果。在这个得分系统中，从记忆力受训练的前后比较中，你可以看出你做得有多棒，也可以看出记忆力是如何一步步地在增强。如果你一开始的得分很不理想，或者你觉得有些练习题比较困难（有些练习题设计得相当巧妙），请不用担心，你可以反复地练习和测验，想做多少次都可以：记忆力是永远可以借助练习而增强的能力。练习题和测验题不只让你有

办法背下特殊类型的资讯，一般来说，还可以让你的记忆更鲜明。

第一章是设计来测试你原来的记忆力，并向你介绍基本的记忆工具，让你可以用在每天的基础练习上。在第二章里，你会将这些基本原则延伸运用到广泛的实际应用中，像是“如何记住姓名、面孔、演说”。第三章会将你的记忆能力发展到更进阶的程度，你将结合许多已经学过的技巧，以背下更多复杂连贯的资讯。到了第四章，你的记忆力将强到足以解决最后的大挑战。书上会总结一些简短的测验题，而我有信心这些测验题将会显示出，你从最初在第一步做完测试到最后一步，已有了卓越的进步。

按照你需要的时间完成每一步，我希望你发现我的理论学起来既刺激又有趣。

前言

Chapter 1 记忆工具	1
• 第01步 您的记忆力有多好?	4
• 第02步 假想和观察	8
• 第03步 首字母缩略词	10
• 第04步 将数字转化成句子	12
• 第05步 身体系统	14
• 第06步 联想：首要关键	16
• 第07步 连结理论	18
• 第08步 地点：第二关键	20
• 第09步 想象：第三关键	22
• 第10步 旅程理论	24
• 第11步 集中力	30
• 第12步 数字语言	32
• 第13步 数字——同韵字系统	36
• 第14步 字母表系统	38

Chapter 2 记忆建设 40

- **第15步** 如何记住姓名与面孔 42
- **第16步** 如何记住方向 46
- **第17步** 如何记住拼法 50
- **第18步** 如何记住国家与首都 52
- **第19步** 学习外语 55
- **第20步** 如何记住您的过去 58
- **第21步** 如何记住化学元素 60
- **第22步** 发展您的陈述记忆 62
- **第23步** 多明尼克系统I 64
- **第24步** 如何记住笑话 70
- **第25步** 如何记住小说 72
- **第26步** 读得更快且记得更多 74
- **第27步** 如何记住至理名言 76
- **第28步** 记忆和心智图 79
- **第29步** 如何记住演说和演出 83
- **第30步** 复习的技巧和最大程度的回忆 86

Chapter 3 记忆能力 88

- **第31步** 多明尼克系统II 90
- **第32步** 如何记住电话中的对话 93
- **第33步** 多明尼克系统III 96
- **第34步** 如何背下一副纸牌 101
- **第35步** 如何变成人脑日历 105
- **第36步** 如何记住历史日期 110
- **第37步** 电话号码和重要约会 112
- **第38步** 如何记住新闻 116
- **第39步** 如何背下奥斯卡得奖人 118
- **第40步** 如何记住诗 121

Chapter 4 记忆高级讲习班 124

- **第41步** 罗马房间理论 126
- **第42步** 如何记住历史上和未来的日期 130
- **第43步** 如何在记忆中存放记忆 132
- **第44步** 如何背下二进位数字 135
- **第45步** 如何背字典 138
- **第46步** 如何背下多副纸牌 141
- **第47步** 如何背下满屋子的人 144
- **第48步** 健康的身体，健康的记忆 147
- **第49步** 如何在问答游戏中取胜 150
- **第50步** 提升记忆能力的游戏 152
- **第51步** 数字记忆练习 154
- **第52步** 您现在的记忆力有多出色？ 158
- **结 语** 162

记忆工具

- 第01步 您的记忆力有多好？
- 第02步 假想和观察
- 第03步 首字母缩略词
- 第04步 将数字转化成句子
- 第05步 身体系统
- 第06步 联想：首要关键
- 第07步 连结理论
- 第08步 地点：第二关键
- 第09步 想象：第三关键
- 第10步 旅程理论
- 第11步 集中力
- 第12步 数字语言
- 第13步 数字——同韵字系统
- 第14步 字母表系统

记忆力依赖三个基本的过程：让事物变得难忘、在心里存入这个项目、在未来的某个时间确实地回想起来。在你开始增强记忆力之前，必须相信它是一种可以渐趋完美的能力。我们可以说记忆力就像一个“筛子”——这不同于秃头或色盲、拇指外翻等真实的状态。当你开始在这一章里使用记忆技巧，你将会发现，你回想事实、数字、物品、事件、地点、人物的能力，逐渐变得敏锐了。

这一章的开头有一些记忆名词、形状、数字的测验题，它们可以帮助你评估你目前的记忆能力。你将会学到一些基本、独立的技巧，像是“首字母缩略词”（Acronyms）和“身体系统”（Body System），它们对背下少又简单的连贯资讯很有用。

然后我们会看看联想（Association）、地点（Location）、想象（Imagination）这些关键技能的发展。我将向你介绍有效的记忆技巧，包括“旅程理论”（Journey Method），一种可以储存你想记住的项目的归档系统，以及“数字——形状系统”（Number-Shape System），一种可以回想一连串数字的方法，从四位数的密码到历史上的日期都适用。我将引导你学习这些理论，并通过各种练习把这些理论运用得越来越熟练。

您的记忆力有多好？

无论你觉得自己的记忆力是运作得当，还是很不可靠，它其实都已经是在相当好的状态中，只是似乎从来没有人告诉过你该如何发挥它真正的潜力。当你发现你忘记人名、忘记把皮包留在哪里、忘记信用卡的新密码时，可能就会慢慢地怀疑起自己。

第一步将通过几个测验题，测试你目前的记忆能力有多好（或多差）。请写下你的答案，并在笔记本上保留你的得分记录。

如果你的得分一开始很不理想，请不用担心，我对你有信心，这52步迈向完美记忆的旅程，走过前几步后就会进步神速。

测验题1：名词

给你自己3分钟的时间仔细看下列20个名词，然后尽可能地回想出来并写下，顺序不拘。每正确回想出1个词就得1分，然后再换到下一题。

树木	时间	脸孔	烟斗
时钟	老鼠	引擎	植物
闪电	项链	衣柜	毛毛虫
花园	糖蜜	图片	马具
睡眠	苹果	海洋	书本

测验题2：数字串

花3分钟研究下列20个成串的数字，请注意顺序。按正确顺序尽可能地在你的笔记本上写下数字。对1个数字就得1分。如果你想出全部的20个数字，但是第5个数字错了，那就只得4分。祝你好运！

5 0 3 6 7 4 4 0 9 2 8 2 0 5 7 6 7 1 2 9

测验题3：形状

花3分钟看看下列10种形状的排列顺序，从1到10按顺序背下来，然后翻到下一页，你将会看到各个形状以不同的顺序重新排列，再依照下页的指示完成测验。

接续测验题

以下你会看到已经背下的各种形状，只是排列的顺序不同。试着写下它们原来的顺序编号（即如前页所示，但不能参考前页）。写对一个形状的数字得1分。

?	?	?	?	?
?	?	?	?	?

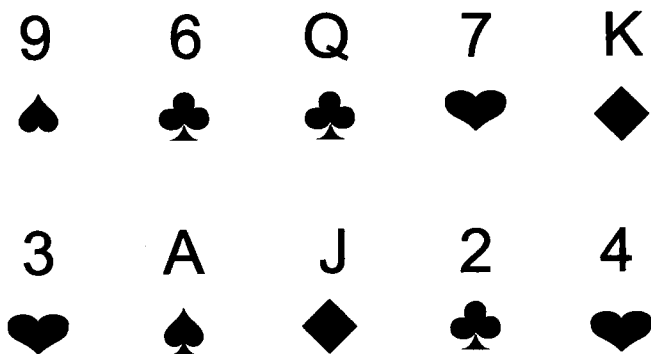
测验题4：二进位数字

给你自己3分钟的时间背完下列成串的30个二进位数字，然后尽可能地在你的笔记本上写下来。每正确记住一个二进位数字得1分，一样的规则：如果你正确地回想出前5个数字，却弄错第6个，那你的分数就是5分。

1 1 0 0 0 0 0 1 1 0 1 1 1 0 1 1 0 0 1 1 0 1 0 1 0 1 0 0 1 1

测验题5：纸牌

花3分钟研究以下10张纸牌，然后试着在你的笔记本上依正确顺序记下来。跟数字测验一样，出错之前每回想出一张牌就得1分。



得分：五个测验题加起来就得出总分。

最高分：90 未训练：20 受训中：35 大师：70

如果你的得分高过“受训中”的标准，那表示你有极好的记忆潜力——期待52步后的卓越成果吧！如果你的得分低于“未训练”的标准，那也不用担心：只要你开始跟随以下的步骤，你应该马上就会有显著的进步，我可以肯定到了本书的最后，你的记忆力将会突飞猛进。

假想和观察

在这整本书中，我会要求你想象或假想很多东西，如物品、面孔、地方等等，有些人会很担心自己无法使用这个技巧，因为他们无法在心里翔实地描绘物件，像是一颗苹果或一只牛。然而，你并不需要在心里产生鲜明精确的物件影像：无论你要假想出什么，只要简单地想象一些特别难忘的部分就好了。

假如我们要你想象一只熊猫，你不需要假想出它的鼻子和耳朵之间的正确比例关系，或阳光照在它的皮毛上闪耀的光芒，你只要想出一个有黑毛跟白毛的动物卡通图案，然后配上黑黑的眼睛，也许再加上一些利爪。

我发现当我看着一张清单时，比如说100个词的清单，如果我试着要将它们送入记忆里，我会专注在抓住那个东西一闪而过的一个元素；例如，对鞋子这个词，我可能会想到鞋带，或者对电话这个词，我可能会瞬间想到自己手机按键的画面。

有些技巧会帮助你开发内在意象的力量，你越训练你的记忆力，心里的眼睛就会变得越锐利。