

Broadview
www.broadview.com.cn

把求职中的“道”与“术”有效结合，能让您迷途中**眼前一亮**。
在找工作的茫茫大军里，本书让您有机会领先一步取得**最后的胜利**！



张大志 (Leo) 等著

程序员 求职第一书

如果您今天开始写简历，请读第**2**章
如果您明天要去公司面试，请读第**3**章
如果您接到猎头公司电话，请读第**5**章
不要让老板知道您在读本书！

Leo继《**程序员羊皮卷**》、《**程序员职场第一课**》之后为读者奉上的求职速查手册！

配套课程由Leo定期**免费**网络开讲，课表见
<http://blog.csdn.net/jobchanceleo>



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

Developed a
Prodigious Mind

世界速记冠军的 快速记忆技巧

(西班牙) 拉蒙·坎帕约 著

刘阳 季洋 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Ramón Campayo: Developed a Prodigious Mind.

Copyright © 2009 by Ramón Campayo.

Simplified Chinese language published in agreement with Editorial Edaf, S.L., through The Grayhawk Agency.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Editorial Edaf, S.L.通过光磊国际版权经纪有限公司授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2010-4631

图书在版编目(CIP)数据

世界速记冠军的快速记忆技巧 / (西)坎帕约(Campayo,R.)著;刘阳,季洋译. —北京:电子工业出版社, 2010.8

书名原文: Developed a Prodigious Mind

ISBN 978-7-121-11505-9

I. ①世… II. ①坎… ②刘… ③季… III. ①速记—方法 IV. ①H026.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149646号

责任编辑:曹坤

印刷:北京市天竺颖华印刷厂

装订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开本:720×1000 1/16 印张:14.25 字数:204千字 彩插:1

印次:2010年8月第1次印刷

定价:32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

致 谢

鉴于很多人、很多学生及很多朋友，都对我的研究和记忆方法很感兴趣，并期望我能将其写成书。因此，为了满足他们这种真实的需求，我完成了此书。感谢所有给我这种“美妙压力”的人们，谢谢你们让我现在坐在计算机前，完成此书。为了满足好奇的读者、初学者及专业人士的需求，我把包含所有必要技巧的课程作为本书的第一阶段。

所以，从某种程度上来说，你们大家构成了本书的一部分。我愿意跟你们一起分享心智能力的所有奥秘，并把它作为回报送给你们。

期望你们不仅能正确应用我的研究技巧，还能增加你们的个人自信心。让你们最大限度地做好心理准备，学会运用心理机制、活性机制和创造机制，在生活中取得胜利。

在此，我要向我的夫人玛丽亚·耶稣·加西亚（María Jesús García）表示特别的感谢。她是我的朋友、搭档、秘书和助理，我们都亲切地称她“查丝”（Chus）。

因为有了她，我才做成那么多了不起的事情！

感谢玛丽亚·耶稣·加西亚，感谢你们大家，我爱你们所有的人。

拉蒙·坎帕约
世界速记冠军和最高纪录保持者

关于作者

拉蒙·坎帕约教授是专业催眠治疗师，历史上最杰出的“心灵主义者”。在欧洲，心灵主义者是指任何一个能够超自然地开发心智能力的人。

心灵主义者分3类：记忆专家；算数计算家，可以对无限的数字进行加法、乘法及其他形式的数学运算；魔术师，专门用魔术技巧和心智能力进行记忆。在美洲，心灵主义者通常也指巫师或招魂者。

坎帕约是历史上记忆最快的人。2003年11月9日，坎帕约在德国东南部的城市——慕尼黑附近的斯坦伯格，打破了15项速记的世界纪录。他在不到1小时的时间内，打破了2个项目（二进制数、十进制数等）速记的最高纪录。

在国际锦标赛中，记忆测试不能包含文字。因为在该项目如果包含文字，就会给该种语言的使用者带来优势，就会有失公允。而使用数字则不然，这些数字符号对于参赛者来说都是一样的，所以使用数字进行比赛不失公平。

十进制数，确切地说是那些介于“0”和“9”之间的数字，它们最为难记。

虽然十进制数比二进制数数位更多（二进制数用于计算机，仅由“0”和“1”组成）。不过，二进制数对于记忆的精确性要求更高，要求记忆得

更加详细、准确。这是因为从参赛者记忆那些数字到写下来，他们很容易把那些数字弄混淆。从理论上讲，这种情况会发生在每一个试图写下那些仅包含“0”和“1”的冗长数字的人身上。

坎帕约最喜欢的事便是教授他人，所以他一直专门研究速记。坎帕约的教授经验当然不是流于表面的，相反地，它是通过创造伟大的冠军而得到认可的。坎帕约已经在他的网站 www.ramoncampayo.com 上教授自己研究的技巧多年。现在，他不仅在该网上向全世界的人讲授这些课程，还在其西班牙阿尔瓦塞省的私人咨询处讲授课程。

那么，是什么原因促使坎帕约专门研究速记呢？原因很简单，他发现学生们总是要跟时间赛跑，学会快速做事对于他们来说非常有好处。显而易见的好处就是，他们可以有更多的空闲时间去休息、娱乐或做其他的事情。换句话说，增加休闲时间会加强学生的这一心理——学习并不是一件非常可怕的任务（他们真的会愉快地跟着老师的方法学习），而且只须会花一点点时间。

但是，要想速记，除了使用技巧外，快速阅读也是很重要的。坎帕约在短短的1秒内，可以把突然出现在计算机屏幕上的40位二进制数记住。例如，类似这样的数字：

01101001010110010110

01011010100101100011

在记忆这些东西之前，坎帕约需要时间去阅读。他保持着快速阅读的世界纪录，他的阅读速度每分钟超过了2500个单词，最高纪录每分钟超过4000个单词，相当于每秒70个单词啊！他不仅阅读速度快，还比其他人对所读文章的理解更深。

现在，坎帕约有能力比任何人的阅读、理解及记忆的速度都快。坎帕约还参加记忆持久能力的测试，并保持着这些项目的世界纪录。例如，他



Developed a Prodigious Mind

能按顺序记忆最长的单词串，在 72 小时内，他能把自己仅听过一次且没有看过的 23 200 个单词记下来，并且记得每一个单词的确切位置。由于他有着强大的影像记忆，因此他为了让我们这些普通人可以“公平地竞争”，他还专门研究如何在只听不看的情况下进行记忆。事实上，他经常蒙着眼睛工作。他能在不看牌的情况下，在仅仅 40 秒内记忆 1 副西班牙牌（共 40 张）。

总之，我们鼓励大家读一读本书中坎帕约那影响至深的经历。当然，你也可以跟着网站的介绍，看一看他的精力是何等的充沛，他又是如何继续打破世界纪录，让我们大家感到震惊和快乐的。

亲爱的坎帕约，感谢您这么多年来对记忆秘诀的研究；感谢您为了让我们学习更多的知识而把您的研究成果传授给我们；感谢您在网上和这本绝妙的书上继续与我们一起分享您的成果。

祝您好运！

坎帕约的学生和崇拜者

作者简介

© 2014 年 12 月 4 日，坎帕约在西班牙首都马德里的电视节目“我们赌什么？”(Qué Apostamos?) 上现场表演。在节目中，蒙着眼睛的坎帕约记下了 5 副牌，其中仅记错了 2 张牌，而在该节目排练时，他在记忆这 5 副牌的时候没有 1 张记错。同时，他还打破了速记的吉尼斯世界纪录，在 40 秒内记下了 1 副牌(之前吉尼斯世界纪录是 43 秒)。


作为职业心灵主义者，从 1980 年至今，坎帕约一直在参加表演赛。现在，他保持了多项速记和持久记忆的世界纪录。

在仅听过一遍的情况下，坎帕约能在 72 小时内记忆 23 200 个单词，而且他能记住每一个单词的确切位置及它们的顺序。例如，第 18 327 个单词是什么？他曾在随机选择的 500 个单词中，给出了 498 个正确答案、2 个错误答案。该表演赛于 1987 年在巴塞罗纳举行，当时表演要面对一位裁判进行，并由该裁判鉴定表演中谁“打破了纪录”(打破纪录者)。

坎帕约能记住摊在桌上的 6 副西班牙扑克牌(共 240 张)。他记忆这些牌时，是在蒙住了眼睛的情况下，而且仅听了一遍它们的随机顺序。但是他却根据记忆，在 18 分钟内，准确无误地背出所有扑克牌。

1998 年 12 月 4 日，坎帕约在西班牙首都马德里的电视节目“我们赌什么？”(Qué Apostamos?) 上现场表演。在节目中，蒙着眼睛的坎帕约记下了 5 副牌，其中仅记错了 2 张牌，而在该节目排练时，他在记忆这 5 副牌的时候没有 1 张记错。同时，他还打破了速记的吉尼斯世界纪录，在 40 秒内记下了 1 副牌(之前吉尼斯世界纪录是 43 秒)。

1999 年 1 月，电视频道 TVA 演播室现场直播了坎帕约的记忆表演。在该表演中，坎帕约在 8 分钟内，记住了共 84 块 3 副完整的多米诺骨牌(他



Developed a Prodigious Mind

不仅蒙上了眼睛，而且仅听了一遍），并保证每一块骨牌上的2个数字都按其开始的顺序进行的摆放（他能区分“骨牌3-5”与“骨牌5-3”）。在坎帕约的私人纪录中，他能在上述测验的同样条件下，在18分30秒的时间内，记住7副完整的多米诺骨牌。

2004年9月4日，莱鄂沙俱乐部（Levsha Club）承办了莫斯科世锦赛。坎帕约在该比赛中以0.7秒记忆15位数，创下了世界纪录。现在，他能在0.5秒内完成此项记忆。

2003年11月9日，在德国斯坦伯格举行的比赛中，坎帕约在不到1小时的时间内，在4个不同项目的比赛中刷新了15项速记的世界纪录。下面便是他在每项赛事中的最后结果记录。

1. 坎帕约在1秒内记住了1个16位数（7934625...）；在前面提到的莫斯科世锦赛中，他记住了1个17位数；现在，他记住1个19位数。

2. 在1秒内记下了1个30位的二进制数（10010110...）；在莫斯科世锦赛中，他记下了1个33位的二进制数；现在，他则能记住1个40位以上的二进制数。

3. 在2秒内记住1个42位的二进制数；现在，他能记住1个52位的二进制数。

4. 在3秒内记住1个48位的二进制数。

他也曾在15分钟内记住：1个1000位的数、电话簿、陌生怪异的标记、拥有无尽色彩且规模宏大的光谱、用身份证来对人进行的辨别及各种图书等。

坎帕约的阅读速度比大学生的平均阅读速度快10倍，每分钟高达2500个单词。

作为门萨国际协会（MENSA）会员，他在卡特尔测试表上的智商指数为194分，是世界上智商指数最高的人之一。

作为一个心灵主义者，坎帕约培养了大量的学生和喜好竞争的考生。

作者简介

在学生整个的学习过程中，他教授学生如何在学习的同时控制思维，由于他的讲授，学生们取得了显著的成绩。

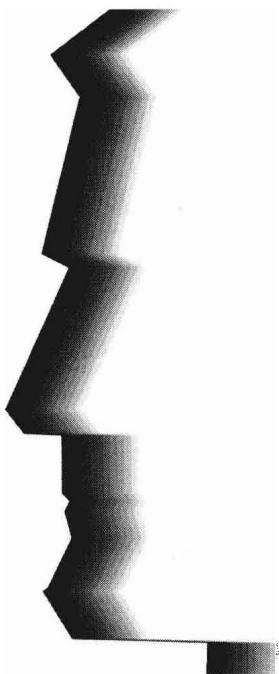
坎帕约从 1992 年开始进行临床催眠。专业知识除了让他用于治疗之外，还让他有了教授学生心理学的资格。为了帮助学生能做到最大限度地控制自己的思维和身体，他还依次学习了更为合适且有效的技能。通过坎帕约的教授，这些学生很快就增强了自己的自信心，并能够积极地进行思考，还学会了如何消除考前的恐惧和焦虑不安。

坎帕约还在国家电视频道和地方电视频道中频频亮相。坎帕约主要亮相的国家电视频道有：西班牙电视台、雅蒂娜电视 3 台（Antena3）、运河卫星数字电视台；他主要亮相的地方电视频道有：视觉 6 台、T.V.A.、运河卡斯蒂利亚玛莎电视台（Canal Castilla-La Mancha）。坎帕约也在运河卫星国际频道的节目上及美洲大陆其他的一些节目上亮过相，如“唤醒美国”。

坎帕约在西班牙及海外的地方广播电台、国家广播电台和国际广播电台上也很有号召力。他曾亮相最多的广播电台是西班牙的一家国家公众广播电台和西班牙国家广播电台。

目 录

第 1 章	思维和记忆	1
第 2 章	联想记忆	17
第 3 章	影像速读	45
第 4 章	整体的学习方法	72
第 5 章	学校考试与竞争性考试解答方法	114
第 6 章	生活上的建议	132
第 7 章	心理测试	138
第 8 章	心理准备	167
第 9 章	烦恼的根源	188
第 10 章	思维的创造力	211



第 1 章

思维和记忆

思维

思维是包含在每个大脑细胞中的一种技能。思维让我们思考、推理、记忆、想象、学习、感觉及选择等。思维来源于大脑，因为大脑里的细胞无穷无尽，它里面的细胞数量比我们身体其他部分的细胞数量要多。并且，这种说法在某种程度上来说是正确无误的。

思维很复杂，它具有意识和潜意识的思维能力。因此，它的功能便基于这两个层面。

一方面，我们用潜意识来专门进行推理和选择，有时也用它来进行思考（思想主要受控于潜意识）。

另一方面，潜意识里所发生的一切都受各种感觉的支配。我们的记忆、



Developed a Prodigious Mind

感觉和想象主要居于潜意识之中。这就是为什么我们会对其进行特别关注的原因。

无意识很难理解，我们将它定义为前面所提及的潜意识的一部分。无意识像防御机制一样，存储我们过去所遭受的心灵创伤。

记忆

心智能力让我们存储或保留信息页，或者一组事实。

记忆与学习的概念密切相关。学习是对所记忆事物的理解和推理。

正如我先前所说，记忆就像一间储藏室（事实不断出入），它跟潜意识一样系属我们大脑的一部分。关于此种说法的证据是当我们看到一切事物或我们用任何一种感觉去发现事物的时候，我们都是无意识的状态下对其进行存储或记忆。我们既没有让它故意发生，也没有意识到它会以这样的形式发生。

一个证据是，如某一天，我们能轻松地记得自己在过去的几小时或几天里都做过什么。我们之所以会这样轻而易举地记得，是因为尽管时间已经消逝，我们却一直在对这些发生过的事进行着记忆。这一点可能要归功于无意识的记忆过程。

证明思维在潜意识里存储数据的另一个证据是，我们在某些特定的情况下会控制不住自己的记忆。例如，当参加重要考试的时候，由于压力过大和情绪紧张，一些人会受到大脑麻痹或心理障碍的折磨。这样一来，我们的记忆（其他的智力）便不能正常工作。

如果我们是在意识的状态下对记忆进行使用和管理，那我们永远都会理性地处理问题，永远不会被记忆捉弄。但是事实却不是这样的，你有多少次曾经“话到嘴边”就是想不起来？你越努力想，就越是想不起来？而

有谁没有被自己的记忆愚弄过？

因为我们的记忆存在于潜意识之中，所以我们将永远不能 100% 地将其控制。不过，通过练习和培训，我们也许可以达到对其 99% 的控制。

现在，我们知道了记忆就像一间存储信息的仓库。它存储的无论是视觉信息、听觉信息，还是其他任何类型的信息，对我们来说都无所谓。因为我们真正关心的是如何得到这间仓库的钥匙，以便使自己不受任何限制地进入仓库，并控制其里面的信息。这样，我们就会了解它的机制，了解它是如何进行工作的，以及它为什么会时不时地“辜负”我们。总之，我们现在讨论的是如何从记忆中获得最大的成就，并对其进行最有效的利用。

记忆的种类

我们可以按照两种不同的方法对记忆分类。

1. 时间量（我们能够保留自己所记忆信息的时间长短）

短期记忆 例如，我们由于对数字只能保持几秒的记忆，所以有很多人会发现，当有人告诉我们一个电话号码时，如果我们没有马上把它记录下来就会很快忘记。有的时候，我们会不断地让自己重复那些数字，这样，我们便能从自己的声音中获取号码，从而让自己能够很好地记忆。

中期记忆 信息在我们的脑子里最长保留一天或两天的情况就是中期记忆。

长期记忆 长期记忆是指信息在我们的脑子里保留了几个月或者几年，而且只需要被最轻微地刺激，便能清晰地记起的情况。有关长期记忆的情况，如我们出生的城市、兄弟姐妹的面孔或父亲的声音。



Developed a Prodigious Mind

2. 感觉

感觉是我们记忆信息的另一种方法。它包括以下几个方面。

视觉记忆 视觉是所有感觉中最为重要、最为强大的一种感觉。因为视觉记忆让我们记住了自己所看到的事物。例如，当学生读书的时候，便可以把书上的文字转换成图像，而这些图像便组成我们所谓的影像记忆(不要与直观记忆相混淆)。如果人们已经开发了影像记忆的必要技能，我们个体就要去利用它发展影像记忆。

在阅读时，我们都会或多或少地对自己正在读到的所有信息产生一系列的逻辑联系。我们的潜意识与我们先前已经记住或得到的数据一起对这些联系进行了阐述和说明。而且，随着学习的过程，我们会根据这些数据或事实的理解，对其进行保留或消化。

对于正在记忆的事物，学生只能学会那些知其原因并理解的东西。因此，如果他们正在记忆我们称为“顺序事实”，首先要做到思考和理解，然后再去记忆，这是唯一可行的办法。当然，除了顺序事实之外还有其他类型的事实，如纯粹事实。纯粹事实毫无逻辑，所以即使我们能够很容易，并且很深刻地把它们放进自己的长期记忆里，我们也学不会。但是我们依然会对其进行快速的一览。

请特别注意我们是如何明确区分记忆与学习这两个概念的不同之处。很多人可能记住了事实，但是不知道自己已经记住了哪些事实，这就意味着他们没有学到任何东西。所以，为了学习，我们必须理解自己所记忆的东西，能够对其进行思考，并对这些事实有清晰的意识才行。学习创造经验。也就是说，我们这些已经学过一些东西的人，会根据自己学会的知识进行推论。一方面，在我们需要时，便可以对其进行利用。另一方面，如果我们没有真正理解便对其记忆的话，当被问及一个与其记忆在措辞上有差异的问题时，我们便不能正确回答。

现在本书将为大家解开人们通常称为影像记忆背后的秘密。一般来看，影像记忆是人们所拥有的一种魔法般的记忆，它让人在眨眼之间便能对自己所看见的一切事物进行“照相式”的记忆（如一个房间），然后便能将其清晰地保留在记忆之中，就好像真的又看见了一次似的。其实，这是一个完全错误的想法，没有人能做到这一点。

不过，大家都确实有能力创造或详细、准确地记住一些小小的“瞬间”，而且这些“瞬间”构成了直观记忆。当然，这些“瞬间”只能在我们的记忆中保留零点几秒，但是你要是经过培训，也能让它们在你的记忆里保留更长的时间。

不管怎么样，那些最为深刻的记忆都是基于影像基础之上的记忆，而且如果那些记忆是由动态影像组合而成，则记忆更为深刻。我称该种记忆方法为“精神录像法”。毫无疑问，这种方法是人类所拥有的最伟大的武器，因为它不仅让我们进行记忆，还能开发我们的快速阅读能力。例如，当你在家里观看录像或 DVD 的时候，会对上面的东西记忆得尤为深刻。这是因为我们看到的这些影像很真实。所以，在我们能够快速阅读的同时，也能速记。

其他感觉也会帮助我们记住信息，但是没有一个能比得上视觉记忆。如果我们按照这些感觉的重要性进行排列，排在第二位的应该是通过听觉所进行的记忆，我们称这种记忆方法为听觉记忆。

听觉记忆 这是我们每天都会经常使用的一种记忆方法，它让我们可以做很多事情，如熟悉并记住一首歌。

切记，我们是先熟悉，然后才是记住。从逻辑上讲就是我们不能在没有熟悉之前记住任何事物。由于某种潜意识的审查机制，有的时候我们很难记住自己不熟悉的事物。而且我们的大脑会不时地使用这些防御机制（对于一些人来说，大脑使用这些机制的次数要比它们应该出现的次数还要多）。



Developed a Prodigious Mind

味觉记忆 这条记忆方法我们无须加以说明。因为谁都会记得自己最喜欢的食物味道，尤其是正在品尝的时候。

嗅觉记忆 感谢我们的嗅觉，才让我们记住了各种气味。

触觉记忆 这种记忆是让我们记住那些通过皮肤去接触某些东西而产生的感觉。

最后，还有一种叫做动觉记忆的记忆类型。这种记忆让我们完成了各种各样的动作和肌肉运动。而且，这些运动都是通过惯性，在不知不觉中将其“吸收”并“消化”的，如散步、写作或开车。

动觉记忆的最佳方法是恰到好处地一遍又一遍地练习这些动作，这对那些要参加实践考试的学生来说，是非常重要的。我们在这一点上的目标是，尽可能少地考虑自己正在做的事情，让自己在无意识的状态下完成这些动作。那么，我们为什么不去好好地享受一下这种快乐呢！

记忆事实信息的方法

我们已经开始认识到记忆是一个激动人心的世界。那么哪种类型的信息会被我们记住呢？我们能真正记住的又是什么呢？

我们“只能”记住——事实。事实由信息组成，简单的信息可以组成一个事实。例如，我说：

“法国的首都是巴黎”

这里我列举了一条简单的信息，它仅仅由一个事实组合而成。而且我列举的这个事实是关于法国的，那就是它的首都是巴黎。

这条信息由两部分（或基本点）组成，即“法国”和“巴黎”，而“首都”则是它们联结的桥梁和纽带。这个纽带是第二个基本点（巴黎），和第