

超神奇^的

【美】威廉·W.阿特金森◎著 王占华◎译

MEMORY: HOW TO DEVELOP,
TRAIN AND USE IT

记忆术

千万别说你记不住！超人、牛人是练出来的，不是天生的！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



超神奇的

【美】威廉·W.阿特金森 著 王占华 译
MEMORY: HOW TO DEVELOP,
TRAIN AND USE IT

记忆术



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

超神奇的记忆术 / (美)阿特金森著 ; 王占华译. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5104-3026-8

I. ①超… II. ①阿… ②王… III. ①记忆术
IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第118232号

超神奇的记忆术

作者: [美] 阿特金森

译者: 王占华

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市兴达印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/32

字数: 87千字 印张: 6.25

版次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-3026-8

定价: 20.00元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目 录

CONTENTS

第一章

记忆的重要性 001

第二章

记忆力是可以被培养的 011

第三章

超级记忆高手 019

第四章

开发记忆力的方法 029

第五章

神奇的意识仓库 039

第六章

提高自己的注意力 049

第七章

学会关联 059

第八章

记忆的种类 069

第九章

训练眼睛 077

第 十 章

训练耳朵 089

第十一章

如何记忆名字 099

第十二章

如何记忆面孔 109

第十三章

如何记忆方位 119

第十四章

如何记忆数字 129

第十五章

如何记忆音乐 139

第十六章

如何记忆事件 147

第十七章

如何记忆事实 155

第十八章

如何记忆词句 165

第十九章

如何记忆书籍、戏剧、故事等 173

第二十章

总结 183

第一章

记忆的重要性

虽然很少有人真正了解记忆对大脑官能的重要意义，让人们认识到记忆的重要性并不难。当问及记忆的重要性时，一般人首先想到的是它在日常事务中的用途，却很少把它与个人的发展和培养联系起来。简言之，人们通常想到的不是“好记性”就是“差记性”这两个方面。但实际上，“记忆”这个词却包含着更广泛、更丰富的内涵。

的确，个人在日常工作、专业领域、买卖和其他活动中取得的成功在很大程度上依赖于好的记忆力。人生中每一步能体现的价值也在很大程度上取决于记忆力的好坏。对与日常工作相关的面孔、姓名、事实、事件、环境和其他事物的记忆能力，决定着一个人是否具备完成任务的能力。而在人与人之间的社会往来中，记忆有助于个人储存大量有用的信息，使人们在社交中得以应对自如。在较高级的思想活动中，记忆还能帮助人们对零碎和成块的知识进行组合和重构，并通过个人的认知能力对它们进行审核——由

此，灵魂积累起它的精神财富。正如亚历山大·史密斯(Alexander Smith)所说：“一个人真正的财富在于他的记忆；而记忆的丰富与贫乏则是衡量一个人富裕与贫穷的真正标准。”理查德也曾说过：“记忆是唯一一个不会将我们驱逐出境的伊甸园。只要记忆永存，即使死亡也不会让我们失去任何东西。”拉克坦提乌斯^①说：“记忆能带来兴旺，消除灾难，引导青年，愉悦长者。”

然而，有关记忆的内容远不止此。记忆不只在于“好的记忆力”——它还是我们大部分精神活动的方式。正如培根所说：“所有的知识都不过是记忆。”爱默生则说：“记忆是最首要和最基本的官能，其他任何官能都无法在它缺席的情况下进行活动：正如水泥、沥青和铸模之间互相嵌入一样。没有记忆，所有的生命和思想都无法发生关联。”伯克则认为：“除非记忆中储存了大量的想法供其回顾，否则大脑中的任何其他官能都无法发挥作用。”巴斯勒(Basile)说：“记忆是想象的储藏室、理由的宝库、良心的档案室、思维的会议室。”康德则宣称记忆是“所有官能中最棒的一

① 拉克坦提乌斯(Lactantius, 约240—320)，基督教作家，罗马帝国康斯坦丁一世推行基督教的鼓吹者。

个”。凯(Kay)(研究记忆的最权威专家之一)认为：“除非大脑拥有珍藏和回顾经历的能力，否则任何知识都无法被获得。如果每个感觉、想法或情感一经产生就从大脑中闪过，那就同它从未产生过一样；当它再次出现的时候，也无法被感知或道出。这样的人不但没有知识——没有对过去经验的积累——他对将来也没有目标和计划，因此，我们需要知识和记忆。没有记忆，人就无法将有目的的活动进行到底，因为所有的目的都必须靠记忆来维持。学者的求学，诗人的灵感，画家的天赋，战士的英勇都离不开记忆。不仅如此，甚至连意识本身都无法离开记忆而独存，因为每一个有意识的行为从过去到现在都会发生变化，一旦过去的意识随着时间而逝去，也就不存在意识的改变了。因此，记忆被认为与所有意识的存在相关联——它是一切有意识的生命之财富。”

在品德和性格的养成中，记忆也扮演着重要的角色，因为品德和个性如何，取决于个人对不同事物的印象深刻程度。在引导我们取得更高成就的同时，经验教导我们如何远离危险。如果记忆在这方面能充分

发挥作用，我们便可以避免犯同样的错误，或重蹈他人覆辙。正如比蒂(Beattie)所说：“当记忆发生异常时，人们无法用相应的经验和知识作为引导，也就必然会做出错误的决策。”贝恩(Bain)则说：“如果一个人对悲伤或快乐的事情都印象模糊，以至于无法回顾，与其说他道德有问题，不如说他智力有缺陷。若能时常对影响我们的事物进行评估，并对过去的经验进行正确的思考，就必定能帮助我们获得幸福和快乐。受过良好教育的人总能如此判断，一旦遇见相同的情况，他便会在对手面前表现得十分强大，如同他曾经历过一样。不论是快乐还是悲伤，充分而准确的记忆是自身智慧的基础，也是同情他人的前提。”

因此，对记忆力的培养远不只是对某个单独的大脑官能进行培养——而是对整个大脑能力的全方面养成——这也是对我们自身的培养。

很多人把记忆(memory)、和回忆(recollection)唤回(remembrance)这三个词混为一谈，实际上，它们之间却有着很大的区别。大家首先要将它们区分开来，才能更好地理解和掌握本书中的建议。在此，我们首

先来弄清这三个词语。

洛克(Lock)在他的著作《人类理解论》(*An Essay Concerning Human Understanding*)中清晰地辨明了这几个词语的区别。他说：“记忆是一种将我们脑海中曾经留下印象而又消失不见，或者曾经过目的概念在大脑中复活的能力；当某概念在没有相似事物刺激外部感官的情况下重现时，这就是唤回；若是费了番功夫才好不容易想起来，那便是回忆。”福勒(Fuller)说道：“记忆是一种将之前的印象或感觉重新产生的能力。唤回和回忆则是对这种能力的练习，前者是在无意识情况下发生的，后者则是主动地进行的。我们总是不由自主地唤回(**remember**)，而只有通过积极努力才能回忆(**recollect**)。唤回行为是无意识的，换句话说，当大脑无意唤回而唤回时，一切都会顺其自然。因此，从狭义上来讲，我们可以这样区分这两个词：我们无意间唤回，而有意去回忆，一旦我们通过积极主动的努力去回忆，成功想起的内容将会更加牢固地记在脑海之中。”

然而，新心理学对这三个词的解释与洛克略有不

同，其中不仅包括了洛克所说的“重现过去的能力”等，同时还包含了另一层含义：大脑接收并储存各种感官印象和想法的活动，直到它们将来被有意或无意地想起。洛克关于唤回(remembrance)和回忆(recollection)的区别被新心理学认同并采用。

人们早就认识到，记忆力可以通过对智力的锻炼被开发、培养、训练和引导。就像大脑的其他官能那样，它可以得到提高和强化。但直到最近几年，洛克关于回忆的概念才被大家所关注。新心理学对其做出了更深入的阐释。在提出最有效、最科学的“回忆”方法时，它还指导人们如何利用大脑中已存在的更清晰的记忆，以此唤起对相关信息的回顾，从而达到非常自然的效果，这类方法能让主动“回忆”的过程变得更加轻松。

随着对人类记忆机制的进一步探讨，本书将对以上内容进行更详细的阐释。我们首先要有回忆的对象，然后将它清晰地印在记忆的片段之中，再通过大脑中储存的相关内容将其唤回，于是我们获得了如何在需要的时候回忆某特定事物的科学方法。相对于书

中另一个章节将要提到的人工方法体系，这是培养记忆力最自然的方法。这不但可以对记忆力本身，而且可以对大脑多方面活动能力进行培养。这不仅是一种回忆的方法，也是一种正确看待、思考和唤回的方式。这种方法蕴含了亚历山大·蒲柏^①一句诗中的真谛：“唤回和回忆亲密如盟友，思维活动中总有它们共同的身影。”

① 亚历山大·蒲柏(Alexander Pope, 1688—1744)，18世纪英国最伟大的诗人。

第二章

记忆力是可以被培养的

