

23

牛津大学的记忆天才
世界记忆吉尼斯纪录创造者
教你如何练成过目不忘的神奇记忆术

WORLD
MEMORY
SPORTS
COUNCIL

世界记忆锦标赛协会
推荐训练用书
世界记忆冠军系列

PEARSON



杰出的记忆
改变命运

魔术记忆力 训练

【英】乔纳森·汉考克 著
袁文魁 王晓璐 译



化学工业出版社

23



魔术记忆力训练

《魔术记忆力训练》可以：

- ★帮助你轻松记住学习中所有知识点，让你在每一次考试中游刃有余
- ★帮助你记住日常工作中重要事件、数字，让你在工作中脱颖而出
- ★帮助你记住见过的人的脸庞、名字，让你在人际交往中如鱼得水

记住你想记住的一切

《魔术记忆力训练》让你不再担心你的记忆力，帮助你充分开发你的记忆潜能。

——英国《金融时报》



上架建议：自我提高/思维训练

ISBN 978-7-122-16071-3



9 787122 160713 >

PEARSON

www.pearson.com

定价：25.00元

魔术记忆力训练

[英]乔纳森·汉考克 著

袁文魁 王晓璐 译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

魔术记忆力训练 / [英]汉考克(Hancock, J.)著;
袁文魁,王晓璐译. —北京:化学工业出版社,2013.1
书名原文:Brilliant Memory Training: Stop worrying
about your memory and start using it-to the full!
ISBN 978-7-122-16071-3

I. ①魔… II. ①汉… ②袁… ③王… III. ①记忆术

IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304322号

Authorized translation from the English language edition, entitled BRILLIANT MEMORY TRAINING; STOP WORRYING ABOUT YOUR MEMORY AND START USING IT-TO THE FULL!, 1E, 9780273745815 by Jonathan Hancock, published by Pearson Education Limited, Copyright © 2011 Pearson Education LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Limited.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and CHEMICAL INDUSTRY PRESS Copyright © 2013

本书中文简体字版由 PEARSON EDUCATION ASIA LTD. 与化学工业出版社共同出版发行。未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分,违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2012-2233

责任编辑:裴 蕾 李岩松 策 划:慧志文化(witsbooks@gmail.com)
责任校对:宋 夏 装帧设计:龙 梅

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:山东新华印刷厂德州厂
880mm×1230mm 1/32 印张7¼ 字数184千字
2013年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:25.00元

版权所有 违者必究

如何开发自己的记忆潜能

(作者序)

人们过去总认为记忆是从心脏那里产生的。后来，人们注意到了神奇的大脑，并且在过去的几个世纪里一直在努力探究我们的两耳之间到底进行着什么活动。可是脑力一直都在进步。每当我们越发努力想要控制它时，大脑却变得越发让人难以捉摸。虽然我不知道你们的情况如何，但是我记下的很多东西已经确实实地被我装入了记忆口袋！

我的手机里储存着日常生活中要用到的所有常用号码，如果需要联系谁，我只需要进入通讯录就可以查到了。无论我在世界上的哪个角落，互联网提供给我的信息都远远超出我腾出时间所能看完的。在我的手机里有工作清单、记录重大生日的日历、日常安排、邮件地址列表、地图等等。每天早上，闹钟会提醒我按时起床；录音机帮助我实时收集信息，待我闲暇之时随时检索；照相机则会帮助我记录和重温我挑选的精彩片段。

我依然很开心当初学会了如何开发自己的记忆潜能。正是这种方法改变了我的生活，而现在我期待这本书也能改变你们的生活。

没有哪个时代比现在更能体现记忆力的重要性了。正因为世界的运转速度大幅加快，大量的信息全方位地刺激着我们的神经，我们对时间和能源的需求正与日俱增，同时，我们设定的生活目标标准也日益提高，记忆力正史无前例地发挥其应有的作用。尽管有很多手段可以用来帮助提高记忆力，但是记忆力仍然面临很多挑战。排同时，记忆力对人们的人生成败仍然起着至关重要的作用，这是无法回避的事实。可这并不意味着只要尽力对付、避免遗忘和制止恶化就万事大吉了，我们得有意地寻找使我们记忆力更加出色的方法。充满自信的记忆能让你触碰到最真实的自己，达到你所追求的目标。

在记忆方面我有许多奇妙的经历。我曾自学如何记忆扑克牌并且打破了世界纪录，后来我又尝试去记住其他信息并且因此获得了很多记忆奖项。我还偶然结识了一帮被人脑的无限潜能深深吸引的朋友，如今我的朋友圈子越来越大。我找到了很多训练记忆力的方法，它们自古代起就被广泛运用并且流传至今。而事实上，这些方法更适合运用到现代社会，比起单纯机械地多记一些，当今社会更需要顶住压力快速地、创造性地、有效地、快乐地去记忆，这些都越发凸显了拥有好的记忆方法是多么重要。因为现如今真正重要的不是你能记住多少东西，而是你如何选择一种有效的方式去记忆。

每个人都可以拥有更好的记忆力，我们可以通过学习和训练来获得这项受益终生的技能。古代文明确实更注重采用最好的记忆系统和策略，但是时至今日，无论你年纪多大，无论你的学习经历怎样，你都没有任何理由轻易断定：自己不可能接受并开始使用一些高效的方法以获得超乎想象的记忆力。

你将会记得更多，记得更快，并发现记忆变得更简单，也更精准。你使用的学习材料还会让你受益更多，同时你的记忆力将会上升到一个全新的水平。你会亲眼目睹将你的学习技巧运用到你从没想到过的领域之后所产生的神奇效果，你还会获得许多自己从来不曾觉得会跟记忆搭上边的好处：沟通更加有效了，人际关系提升了，想象力更加丰富了，决策力更加敏锐了，无论走到哪儿都更加自信了。你也将更加憧憬未来，你会清楚地知道如何让别人记住你；如果你够专心的话，你还会重新审视自己追求的目标，并为之去奋斗。

我的口袋记忆方法效果非常好，每天我都会使用它。但真正造就我非凡成就与感受的是一直以来我为自己打造的超常记忆力。

至于我写这本书的目的，是希望能帮助你开启自己的记忆之旅。我也期待当你了解什么是真正的记忆以及如何使你的记忆力更加出色之后，你能切身感受到它非同一般的魅力。



如何开发自己的记忆潜能（作者序）



第一部分

基础篇

- | | |
|-------------|----|
| 第一章 启动记忆 | 3 |
| 第二章 记忆的基本技术 | 23 |
| 第三章 记忆的提高技术 | 43 |
| 第四章 记忆的控制 | 67 |
| 第五章 全脑学习 | 83 |



第二部分

应用篇

- | | |
|-----------------|-----|
| 第六章 如何记忆系列信息 | 103 |
| 第七章 如何记忆单词与篇章 | 123 |
| 第八章 如何记忆姓名和数字 | 149 |
| 第九章 在压力下如何记忆 | 175 |
| 第十章 在生活中如何提高记忆力 | 197 |



延伸阅读

- | | |
|----|-----|
| 总结 | 221 |
| | 223 |

第一部分

基 础 篇

第一章

启动记忆



记忆的真正艺术在于全神贯注。

——塞缪尔·约翰逊





NOTE



这一章你将会学习到：

- 本书的编排以及如何让它更好地帮助你学习
- 为何古代记忆系统在现代社会的同样重要
- 评估你此时的学习态度和能力的办法
- 从现在起直至将来，哪些记忆因素最能帮助你
- 训练杰出记忆力过程中的注意事项

本书是一本记忆指南，你需要从头开始学习。现在你已经拥有它，翻开，然后开始阅读了……现在你还需要有意识地决定自己将如何使用它，这是因为杰出的记忆力包括了正确的选择、良好的行动力和大量的练习。它要求我们转变思维方式和行动方式。我们应该改掉不好的习惯，并且培养新的行为方式，只有当你一如既往地全身心投入并且勇敢面对挑战时，你才能成功。

记忆力训练将会是耗时费力的，但请享受过程并坚信自己终将有所成就。当你能够快速改变运用大脑的方式，并且能切实感受到杰出的记忆力带给你的诸多好处时，你一定会大吃一惊的！自信一点吧！因为此刻你已经准备好开始这段神奇之旅了！



你知道吗？

神经元，也就是大脑里的神经细胞，它们通过被称为“神经元突触”的联结点来传递电学信号，决定思考与记忆方式。神经元与神经元相互联结从而形成思想并控制记忆信息，

此外，最深刻的记忆似乎还与丰富的联结有关。人的大脑拥有近千亿个神经元，平均每个神经元又同其他的神经元有着 7000 个联结。伴随着年龄的增长，我们的大脑会简化其中一些结构，不过一个成年人仍然有近 5 亿的神经元突触，这就足以担负人一生中所有复杂的联结活动和训练杰出的记忆力。

你拥有独一无二的大脑

你的大脑完全就是原创的，独一无二的。就连大脑表层那些明显可见的褶皱也都会不同于世界上其他任何一个大脑。你的思维可能在某些方面进行得特别顺利，而在其他有些方面则可能仍需努力；但即使这样，你也不要担心去和其他人比较，因为如何提高你的记忆力才是本书关注的重点。你可以自主采用其中的例子和见解，但是需要提醒你的是，只有当你将其个性化并且有针对性地使用，这本记忆力训练指南才能有效地发挥作用。

超级训练

（在脑海里）画一头大象。现在这头大象就是独一无二的了。为什么这样说呢？虽然你画的这头大象可能会和我写到这段话时想象的类似，也可能与其他读者想到的类似；但是，它的大小、体型、颜色、声音、气味等等，肯定是独一无二的。它走路的方式，眼睛的神态，更为关键的是它带给你的感受，这一切全都是你自己最具个性化的想象。

本书通篇都要求你能充分发挥自己的想象力，当你这样要求自己



NOTE 之后，你一定会享受到成功的乐趣，并且这些成果和其他人的绝对是不一样的。因为事实上，只有那些记忆法真正为你所用时，它们的效用才会被最大限度地发挥出来。想要拥有杰出的记忆力，你就得多做个性化的联结；所以，按照我说的方法，现在就开始吧，不过，记得一定要对你自己的想象能力充满信心！

这本书的所有内容都可以为你提高记忆力而提供最直接的帮助。这里大部分案例和练习都是基于特定的场合、活动或职业，不过因为它们都能帮助训练我们的思维，所以我们总能从中有所收获。以后你将渐渐学会如何把这些记忆法运用到实际需求当中去，但最重要的一件事一定不要忘了，那就是你得从头开始跟着学习下去，训练你的大脑以及高效的思维习惯，这样你的记忆力一定会有惊人的提升。

庆幸自己有一个与众不同的大脑吧，你可以充分利用你大脑独特的运行模式。当你开始建立属于自己的记忆系统时，以下几点非常重要：要让你的感官得到最大潜力的开发，让你的兴趣和各种经历得到最有效的融合，让你身边所有的人和事得到最充分的利用。记住，你想要想象力多私密，它就可以多私密。一旦你开启了大脑的创造按钮，记得要让自己的想象力肆意驰骋，因为其他人没有必要也不可能知道你脑子里面到底在想些什么。

与他人共同学习

尽管你是在独自学习本书，但你绝不是孤立地在学习。在训练过程中你会接触很多跟你一样的人，你会发现自己同他们的训练过程非常相似。对于其他人记住的东西，你不仅要学习如何表述和书写，并通过非常积极和令人印象深刻的方式展示出来，你还要能够以案例作为导向。学习记忆法带给你的一切终将深深地改变你周围人的行为、思想和记忆模式。

这本书里也提到了很多过去在记忆研究领域里的重要人物，并且

创造性地吸收并融合了古代关于记忆法的哲理和智慧。书中积极探索的那些记忆法一定会帮助你应对各种挑战，不过它们都是基于旧的传统模式。只有在充分了解早期的文明是如何掌握记忆法的精髓之后，你的大脑才能真正满足当今时代的各种需求。

记忆法的过去和现在

如今，在语音技术领域里有一种 SIM 卡（Subscriber Identity Module，用户身份识别卡），这样一张小小的卡可以在你的手机上储存主要的信息。但是你知道吗，Sim，也就是西姆，他在记忆法的历史上也是一个响当当的人物，我相信他的故事会让你强烈地感受到古代记忆法对于这本现代记忆指南起到了多么重要的作用。



经典案例

西姆的故事

正如你一样，西姆对记忆法有着非常浓厚的兴趣，同时他还在钻研如何将其运用到生活当中去。他曾开发制定出一些记忆策略以助于自己的工作，并且取得了成功，但是他突破性的进步却是源自一场悲剧……

一次重大的社交活动邀请西姆去表演朗诵，但是在谈到出场费时，主办方不想全额支付，西姆和对方陷入了争论。正当争论愈演愈烈时，西姆被叫了出去。事实上这对他来说是天大的幸运，因为就在他离开之后，发生争论的宴会厅的屋顶突然倒塌，里面的人全被压死了。由于尸体血肉模糊，难以辨认，作为唯一的幸存者，西姆被请去帮助辨认尸体的身份。

令每个人大吃一惊的是，西姆居然可以清楚地记得宴会现场的每一个人，而他仅仅是通过回忆事故发生时人们所坐的位置来判断的。

IOTE

宴会厅的结构设计给西姆的记忆提供了必要条件，房子里那一幅幅栩栩如生的带着强烈情感的图像深深地刺激着他的大脑进行记忆。

最为关键的是，西姆通过这次经历学习到了如何提升自己的记忆力。他意识到并开始去注意那些能帮助激发回忆的东西，同时他还决定开始探索让大脑拥有杰出记忆力的方法。

西姆的全名是西蒙尼德斯，他是古希腊著名的诗人之一，在记忆史上发挥过非常重要的作用。上述事件发生在富商斯科帕斯组织的宴会上，当初他想以非常便宜的出场费邀请西蒙尼德斯来表演（不过最终他还是全额支付了……）。传说正是西蒙尼德斯在记忆领域敏锐的洞察力和他利用图像和位置发挥的神奇作用震惊了整个世界，他让大家认识到人类不仅可以主宰记忆，而且还能让其充分地为自己服务。

本书中那些选自远古时代的课程将帮助你在制订最现代化的方案时取得成功。因而，你必须要了解一些历史知识和科学知识，不过，你最需要的是“具有指导性的练习”，它们会给你机会去亲身实践你的超强记忆力。

超级训练

让我们马上开始吧！亲身体会一下古代人是如何开启记忆之门的。以下的购物清单需要你完成顺背和倒背，现在尝试一次性记住它们吧！

大米 香肠 红酒 豌豆 奶酪 鸡蛋 小鸡
行李箱 锡纸 洗衣粉

现在请看一下你所在房间的四个角落，马上我们要放上那些物品，当然，首先需要你的大脑发挥充分的想象！

选取其中一个角落，然后眼睛注视着那里，同时想象一堆大米堆

在那里，上面插着很多香肠。记住，一定要将脑海里叠加的这幅图景与房间的那个角落联系起来。

然后以顺时针方向走到另一个角落，这一次想象有一大瓶红酒放在那里，红酒的表面有很多豌豆在冒泡！

继续顺时针走到第三个角落，此时想象你看到了一大块瑞士奶酪，还有一只煮熟的鸡蛋想要拼命挤进奶酪上的洞洞里面。

到了最后一个角落了，你可以想象有几只小鸡跳进了靠在墙边的黑色行李箱中。一定要尽力想象，就如同这个场景真的发生了一样。

最后我们来到房间的中心地带，想象一大块锡纸铺在地上，上面还覆盖了满满一层洗衣粉！

当初西蒙尼德斯就是这样做的：他借助宴会厅里的地理位置帮助自己记住了最关键的信息。让我们来看看这样的方法对你是否也有帮助吧。环顾房间的四周，看看自己是否能够回想起每一个角落以及房间中央所放的物品，这五个地方分别都有两样要买的东西，加在一起就构成了那份购物清单，而且连顺序都是一模一样的。如果现在从摆放在房间中央最上面的那件物品开始，以逆时针方向重来一次，你觉得将十样物品倒背出来还成问题吗？

NOTE



观点和信念


为了更好地利用过去古老的记忆系统，你需要想想自己现在的记忆力到底如何，同时也要问问自己这样的问题：

- 我的记忆力到底好不好？
- 我想提高记忆力的目的是什么呢？
- 我觉得自己的记忆力怎样？
- 我现在是通过哪些方法来训练记忆力的呢？

NOTE


● 哪个部分最需要提高呢？

在记忆力训练之初，有一点非常重要，那就是一定要认清自己的现状，并且清晰地知道自己的目标所在。

 超级发现

调查表明，不管说什么内容，人类 80% 的自言自语都是很消极的。如今渐渐有这样一种说法：我们的大脑本身就具有安全意识，对周遭总是持谨慎怀疑的态度。当我们开始学习新技术，想换种方式思考，或是偏离了可信赖的舒适区域时，大脑就会发出警报，同时触发消极的想法。

一旦开启了记忆力训练之旅，你将不可避免地要接受来自自身本能反应的挑战。说不定你的脑海里会有个声音让你不要那样做，否则会有可怕的事情发生等等。但是不管怎样，请你坚持下去，看看你到底能获得多大的成功。

 超级问答

测试一下你对记忆力的看法

请如实回答以下的问题，根据自己的情况按 0—5 分进行打分。（注：0 分代表与自己的情况完全相反，5 分代表与自己的情况完全相同。）当你学完本书时，你可以再次回到这里看看自己的看法是否发生了变化。

1. 我的记忆力非常好。 ()
2. 如今我们不需要有很好的记忆力。 ()