

8次世界记忆冠军，世界记忆先生 多米尼克·奥布莱恩

2012年最新记忆训练书《我最想要的记忆魔法书》实战版

全英国中小学推荐使用的超级记忆术

多米尼克所有经典记忆
技巧精华汇总

52周记忆 魔法实战手册

[英] 多米尼克·奥布莱恩◎著
刘颖◎译

*How to Develop a Brilliant
Memory Week by Week*

52周记忆进阶策略，根据人脑学习曲线精心设计
每周一步，步步推进，让你一口气掌握52种久经考验的记忆策略
60套多米尼克特制记忆实战练习题



52周记忆 魔法实战手册

[英] 多米尼克·奥布莱恩◎著

刘颖◎译

*How to Develop a Brilliant
Memory Week by Week*

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



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

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

图书在版编目 (CIP) 数据

52 周记忆魔法实战手册 / (英) 奥布莱恩
(O'Brien, D.) 著; 刘颖译. —北京: 新世界出版社,
2012.11
ISBN 978-7-5104-3297-2

I. ① 5... II. ① 奥 ... ② 刘 ... III. ① 记忆术 - 手册
IV. ① B842.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 204075 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2012-4786

How to Develop a Brilliant Memory Week by Week

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005

Text Copyright © Dominic O'Brien 2005

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005

Arranged through CA-LINK International LLC

52 周记忆魔法实战手册

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: 【英】多米尼克·奥布莱恩 (Dominic O'Brien) 著

译 者: 刘 颖

责任编辑: 刘 媛

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 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

经 销: 新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 100 千字

印 张: 10

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3297-2

定 价: 32.00 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

引言

我坚信，绝大多数人都有潜力成为“记忆冠军”。二十多年来，我先后在各种场合，通过游戏、表演、演讲、讲座等方式跟人们分享各种记忆技巧，每次都能让对方在几分钟之内记住自己之前不敢想象的东西——在本书当中，我将跟你分享所有这些技巧。

《52周记忆魔法实战手册》是我各种记忆技巧的总结，其目的在于帮助你彻底释放自己的记忆潜能。这些技巧并没有任何年龄限制，无论你是刚刚入学的新生，还是已经退休的老人，都可以通过它们来让自己记得更清楚。如果你是第一次接触记忆技巧训练，我相信你只要翻开几章，简单练习一下，就一定会为结果大吃一惊。

要想最大限度地发挥本书作用，我建议你在读完每一章之后都完成相应的练习和测验，准备个笔记本，在测验过程中记录自己的得分。

得分大概可以被分为三个级别：未经训练级、有待改进级、大师级。每次测验之后，将得分相加，然后对号入座。这样不仅可以让你明白自己的起点，而且可以帮你随时了解自己的进度。

52周记忆魔法实战手册

如果感觉自己得分太低，或者感觉有些测验过于困难，别担心，你可以反复练习书中的记忆技巧，反复测验——别忘了，脑子总是越用越灵光，你的记忆力水平也会随着反复练习而越来越高。书里这些练习和测验不仅能让你记住某种特定类型的信息，还能有效提升你的记忆力。

在第1章，我们将先对你目前的记忆力水平做一个简单评估，并向你介绍一些可供你日常练习的记忆工具；第2章将告诉你该如何实际运用这些记忆技巧，比如说如何用它来记住姓名、面孔和演讲词等；第3章将进一步提升你的记忆力，帮助你将这些技巧综合起来，以便记住更加复杂的信息；在掌握前三章内容后，你将在第4章迎来最终的挑战。在本书的最后，我同样提供了一些测验题，相信你一定会为自己的进步大吃一惊。

最后一点提示：不要担心时间，反复练习，等到彻底掌握一种技巧后再进入下一章。相信我，所有的努力都不会白费！

好吧，旅程开始了，祝你愉快！

目 录

第 1 章 记忆工具

- 2/ 第 1 周 你的记忆力如何
- 6/ 第 2 周 视觉化和观察
- 8/ 第 3 周 首字母缩写
- 10/ 第 4 周 把数字变成句子
- 12/ 第 5 周 身体系统
- 14/ 第 6 周 联想——第一把钥匙
- 16/ 第 7 周 连接法
- 18/ 第 8 周 地点——第二把钥匙
- 20/ 第 9 周 想象——第三把钥匙
- 22/ 第 10 周 路径记忆法
- 27/ 第 11 周 集中精力
- 29/ 第 12 周 数形系统
- 33/ 第 13 周 数音系统
- 35/ 第 14 周 字母顺序系统

第 2 章 记忆构建

- 38/ 第 15 周 怎样记住姓名和面孔
- 43/ 第 16 周 怎样记住方向
- 46/ 第 17 周 怎样记住拼写
- 48/ 第 18 周 怎样记住国家及其首都
- 50/ 第 19 周 怎样学习一门外语
- 53/ 第 20 周 怎样记住你的过去
- 55/ 第 21 周 怎样记住化学元素
- 57/ 第 22 周 开发你的陈述性记忆力
- 59/ 第 23 周 多米尼克系统 I
- 64/ 第 24 周 怎样记住笑话
- 66/ 第 25 周 怎样记住故事

52周记忆魔法实战手册

- 68/ 第 26 周 怎样读得更快，记得更多
- 70/ 第 27 周 怎样记住引言
- 72/ 第 28 周 记忆和思维导图
- 75/ 第 29 周 怎样记住演讲词
- 78/ 第 30 周 怎样复习最有效

第 3 章 记忆力

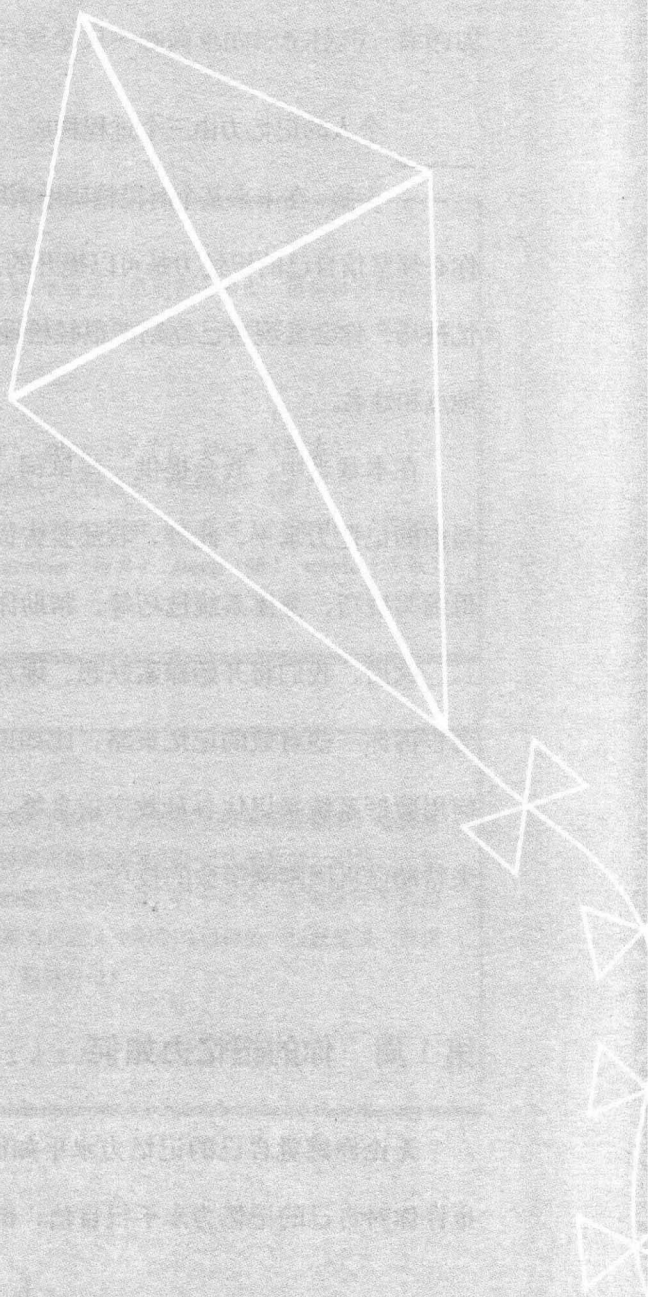
- 83/ 第 31 周 多米尼克系统 II
- 86/ 第 32 周 怎样记住电话沟通内容
- 89/ 第 33 周 多米尼克系统 III
- 93/ 第 34 周 怎样记住一副扑克牌
- 98/ 第 35 周 怎样成为一本人体日历
- 103/ 第 36 周 怎样记住历史日期
- 105/ 第 37 周 怎样记住电话号码和重要日期
- 108/ 第 38 周 怎样记住新闻
- 110/ 第 39 周 怎样记住奖项获得者
- 112/ 第 40 周 怎样记住诗歌

第 4 章 记忆大师班

- 116/ 第 41 周 罗马房间记忆法
- 120/ 第 42 周 怎样记住历史和未来的日期
- 122/ 第 43 周 怎样在记忆中穿插记忆
- 125/ 第 44 周 怎样记忆二进制数字
- 128/ 第 45 周 怎样记词典
- 130/ 第 46 周 怎样记住多副扑克牌
- 132/ 第 47 周 怎样记住一屋子人
- 135/ 第 48 周 身体健康，记忆更高效
- 137/ 第 49 周 怎样用记忆玩游戏
- 139/ 第 50 周 记忆力提升游戏大集合
- 141/ 第 51 周 数字记忆练习
- 144/ 第 52 周 测测你现在的记忆力

第 1 章 记忆工具

- 第 1 周 你的记忆力如何
- 第 2 周 视觉化和观察
- 第 3 周 首字母缩写
- 第 4 周 把数字变成句子
- 第 5 周 身体系统
- 第 6 周 联想——第一把钥匙
- 第 7 周 连接法
- 第 8 周 地点——第二把钥匙
- 第 9 周 想象——第三把钥匙
- 第 10 周 路径记忆法
- 第 11 周 集中精力
- 第 12 周 数形系统
- 第 13 周 数音系统
- 第 14 周 字母顺序系统



个人的记忆力由三个过程构成：把信息变得容易记忆，将信息储存进大脑，在未来某个时段精确地调取信息。在开始学习下面的技巧之前，你必须坚信自己的记忆力是可以提升的。相信我，一旦熟练掌握书中这些记忆技巧，你会发现自己立刻能很轻松地记住各种事实、数字、物体、事件、地点和姓名。

在本章当中，我会提供一些单词、形状和数字测试，帮助你评估自己当前的记忆力水平。此外，我还会告诉你一些基本的记忆技巧：比如首字母缩写技巧，身体系统技巧等，帮助你在短时间内记住一些简单的信息。

之后，我们将开始探索联想、地点和想象等一些主要的记忆技巧。我会告诉你一些有效的记忆策略：比如说如何用路径记忆法来梳理信息，如何用数形系统来记住各种数字信息等。在这个过程中，我会提供各种练习来帮助你巩固刚刚学会的技巧。

第1周 你的记忆力如何

无论你感觉自己的记忆力水平如何，我相信它都有可以提升的空间。也许你对自己的记忆力水平很自信，但我相信，随着岁月的流逝，你一定

会发现自己竟突然想不起某位熟人的姓名了——此时，你肯定会心里一惊。

第1周的目的是通过一些简单的测试，评估一下你当前的记忆力水平。我建议你准备好纸和笔，完成下面的练习，然后对照评分标准给自己打分。

得分太低也没关系，我保证，只要学习一些简单的记忆技巧，你的成绩便立刻会有明显改进。

测验 1：单词

给自己3分钟时间，仔细浏览下面的20个单词。然后合上书本，根据自己的回忆写出尽可能多的单词。顺序并不重要。每正确回忆出1个单词，给自己加1分，然后进行下一项测验。

tree (树) time (时间) face (脸) pipe (管子) clock (钟表)
mouse (老鼠) engine (引擎) planet (行星) thunder (雷)
necklace (项链) wardrobe (衣橱) caterpillar (毛毛虫) garden (花园)
treacle (糖蜜) picture (图画) harness (马具) sleep (睡) apple (苹果)
ocean (海洋) book (书)

测验 2：数字顺序

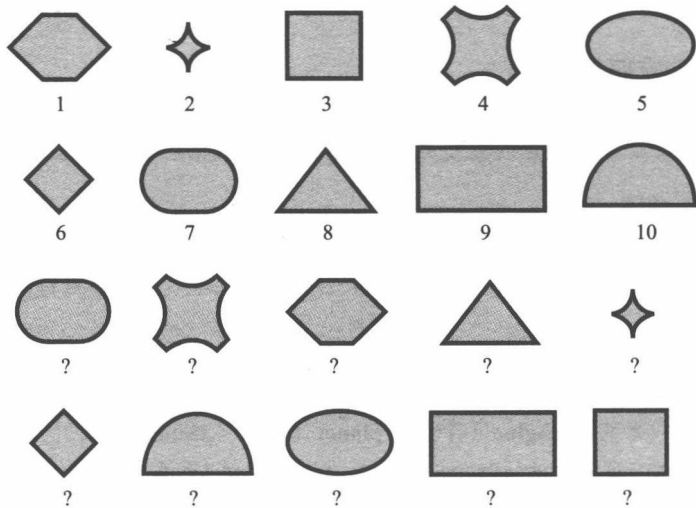
给自己3分钟时间，仔细浏览下面的20个数字，此时你不仅要牢记数字，而且要记清数字的顺序。3分钟后，在笔记本上按照正确顺序写下你记住的数字。记住，一旦顺序错误，测验立刻停止，只有前面正确的部分可以得分。打个比方，如果你写下了20个数字，但第5个数字是错误的，则你只能有前面4个数字可以得分，也就是说，在该项测验中，你只能得4分。好了，开始吧，祝你好运！

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

测验 3：形状

给自己 3 分钟时间，按顺序牢记下面的形状及其对应的编码。然后观察被打乱顺序的图形，根据自己的记忆，给这些图形写上编码。

根据你的记忆，框中的在图形下方的“？”上写出正确的编码。



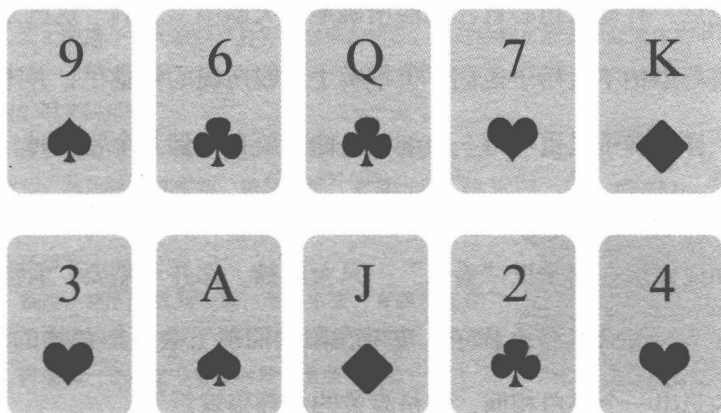
测验 4：二进制数字

给自己 3 分钟时间，努力记住下面 30 个二进制数字的顺序，然后在笔记本上写下你所记住的数字。每写对 1 个得 1 分，一旦出现错误，则立刻停止，然后给自己打分。打个比方，如果你写下了 30 个数字，但第 6 个数字是错误的，则你只能有前面 5 个数字可以得分，也就是说，在该项测验中，你只能得 5 分。好了，开始吧，祝你好运！

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 1 1

测验 5：玩扑克牌

给自己 3 分钟时间，仔细观察下面 10 张扑克牌，然后在笔记本上依次写出你记住的扑克牌。同样，一旦出现错误，测验立刻停止，只有之前正确的扑克牌能够得分。



评分标准：将 5 项测验得分相加，即是你的最后得分。

满分为 90 分，20 分以上 35 分以下为“未经训练级”；35 分以上 70 分以下为“有待改进级”；70 分以上为“大师级”。

如果你的得分超过“有待改进级”，则说明你的记忆力水平已经相当不错了，相信在完成 52 周训练之后，你必将成为一流的记忆高手。但如果你得分不到 20 分，也别难过，相信我，只要经过一些简单的训练，你的记忆力就会有明显提高。

第2周 视觉化和观察

在本书中，我会经常要求你通过视觉化方式想象各种人物、物品、面孔或者地点。有些人担心自己无法精确地在大脑中“看到”这些东西，所以这些技巧恐怕不适用于他们。但事实上，我所说的视觉化，并不是让你像照片一样在脑子里重现每一个细节，你只要在想到某个物品时，脑子里能够浮现出该物品最显著的特点就行了。

比如说你想在脑子里“看见”一只大熊猫，你并不需要“看清”它的鼻子有多大，耳朵长什么样子，皮毛在阳光照射下会发出怎样的光泽等，你只要构想出一个黑白相间、性格温柔的小熊猫就行了。

每次需要记住超过100件以上的物品时，我就只有一闪念的功夫去记住每一件物品，此时我只能记住每件物品的某个特点。比如说一看到“电话”这个单词，我就会想到我的手机按键；一看到“鞋子”，我就会想到小时候穿的那双鞋子，尤其是经常被我踩到脚底下的鞋带。

记住，“想象”这个词并不是让你在脑子里形成一幅完整的图像，而是要让你进行某种创造或加工。一说到某个词，你脑子里会自动浮现一幅只有你才会想到的图像，它只存在于你的脑子里，不一定非要与现实相符。

想象有很多技巧，越是练习，你的想象力就会越丰富，就越容易“看清”你想要看到的东西。

练习：通过观察来培养你的视觉化能力

该练习不仅可以培养你的观察力，还能大大提升你的视觉化能力。

1. 随手拿一件手边的家用品，比如说电话、花瓶、水壶或收音机等。假设你拿的是水壶，用 15 到 20 秒钟时间仔细观察它；

2. 闭上眼睛，在大脑中尽力再现水壶的样子。刚开始你可能会想起壶体的形状，手柄的曲线。回想完之后，睁开眼睛，再仔细观察水壶的更多细节，比如说壶嘴的形状，制造商的相关信息等；

3. 再次闭上眼睛，继续再现水壶的样子，这次加上更多细节。然后再睁开眼睛，继续观察。重复这种“睁开眼睛——观察——闭上眼睛——回忆”的流程，直到穷尽所有细节；

4. 最后，把水壶放到一边，不看水壶，直接用笔在笔记本上画出水壶的样子，尽力勾画出所有细节。画完之后，再观察一下水壶，看看你是否遗漏了什么。



第3周 首字母缩写

相信很多人已经很熟悉首字母缩写法了。顾名思义,所谓首字母缩写,就是将一系列单词的第一个字母组合起来,成为一个新的单词。打个比方,NATO是“北大西洋公约组织”(North Atlantic Treaty Organization)的缩写,这个单词就是由四个单词的第一个字母组成的。有时候首字母缩写会变成一个新的单词,人们会把它当成一个单词来读,而不是几个字母的组合。下面再举几个例子:

JPEG (联合国像专家小组)	Joint Photographic Experts Group
RADAR (雷达)	Radio Detection And Ranging
SCUBA (水肺)	Self-Contained Underwater Breathing Apparatus
UNICEF (联合国儿童基金会)	United Nations International Children's Emergency Fund
WHO (世界健康组织)	World Health Organization

扩展型首字母缩写

所谓扩展型首字母缩写,就是指在记住某条信息时,将该信息每个单词的第一个字母抽出来,组成新的句子以便记忆。打个比方,光谱的七种颜色为 **Red** (赤)、**Orange** (橙)、**Yellow** (黄)、**Green** (绿)、**Indigo** (青)、**Blue** (蓝)、**Violet** (紫),要想记住这七种颜色,你可以把七种颜色的第一个字母抽出来,组成下面的句子:

Richard of York gave battle in vain. (约克的理查德白打了一仗)。

练习：扩展型首字母缩写

下面是两个扩展型首字母缩写的例子：

- **Sergeant Major hates eating onions.** (梅杰中士讨厌吃洋葱)

北美五大湖: Superior (苏比列湖)、Michigan (密歇根湖)、Huron (休伦湖)、Eric (伊利湖)、Ontario (安大略湖)

- **Help five policeman to find ten missing prisoners.** (帮五个警察找到十个失踪的囚犯)

人体下肢的骨头: Hip (髋骨)、Femur (股骨)、Patella (膝盖骨)、Fibula (腓骨)、Tarsals (跗骨)、Metatarsals (跖骨)、Phalanges (趾骨)

下面看看你能否用扩展型首字母缩写记住下面两条信息。提示：要想记牢，你编的首字母缩写一定要有想象力，不妨带点夸张和幽默色彩。

- **Volts** (伏特) = **Amps** (安培) × **Resistance** (电阻) (即欧姆定律)

提示：用 V、A、R 三个字母开头的单词组成一句话。

- 按距太阳远近排列的九大行星：

水星 (**Mercury**)、金星 (**Venus**)、地球 (**Earth**)、火星 (**Mars**)、木星 (**Jupiter**)、土星 (**Saturn**)、天王星 (**Uranus**)、海王星 (**Neptune**)、冥王星 (**Pluto**)

提示：用九大行星的英文首字母开头的单词组成一句话。

后面我们还会再讨论扩展型首字母缩写的问题，但在此之前，我们还是先学习一下另外一种首字母缩写，看看怎样才能更好地记住数字。

第4周 把数字变成句子

1995年2月18日，日本人后藤博幸（Hiroyuki Goto）记住了 π 小数点之后的42195位数字，他是怎么做到的？

我们知道， π 是将圆的周长除以直径得到的数字，是一个无限不循环小数，许多世纪以来，人们一直用它来当做衡量一个人记忆力的最佳工具。

在第4章中，我还会告诉大家怎样用二进制编码法和路径记忆法记住成百上千个二进制数字。但首先，我们可以用下面讲到的方法来记住一些较短的数字序列——比如说你的身份证号码、银行卡密码等。前面我们说过首字母缩写法，下面我们介绍一种类似的方法——把数字变成句子。只要把数字变成单词，然后把单词组成句子，你便可以轻松记住大量数字。举个例子， π 小数点后面七位数字是1415926，要想记住这个数字，我们可以用下面这句话：

How I wish I could enumerate pi easily.（我多希望能轻松记住 π 啊！）

(3) (1) (4) (1) (5) (9) (2) (6)

提示：每个单词的字母数 = 该小数每一个数位的相应数字。