

完美的记忆

(德)盖瑟哈特, (德)策普斯特著

中央编译出版社

京权图字:01 - 2002 - 2560

Das perfekte Gedächtnis by Roland R. Geisselhart/ Marion Zerbst

Copyright 1989 by Orell Füssli Verlag, Zürich, Switzerland

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

本书中文版由德国 Orell Füssli Verlag 授权中央编译出版社独家出版发行。版权所有,不得翻印复制。

作者网页地址:www.geisselhart.com

图书在版编目(CIP)数据

完美的记忆/ (德)盖瑟哈特, (德)策普斯特著;

郑伊倩译.——北京:中央编译出版社,2003.1

ISBN 7 - 80109 - 628 - 2

完... . 盖... 策... 郑... .记忆术 .B842 .3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097809 号

完美的记忆

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话: 66521270 66521152 (编辑部) 66171396 (发行部)

E m a i l: edit@cctpbook.com

网 址: http://www.cctp.com.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷:

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

字 数: 173 千字

印 张: 8.75

插 页: 0.5

版 次: 2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 18.90 元

目 录

天才是可以习得的吗？	1
专题：测试您的记忆力如何	5
1 .您能够很好地记住概念吗？	6
2 .您记忆购物单和记事单的能力如何？	9
3 .您是一个演说天才吗？	12
4 .单词 —— 对您来说不成问题吗？	14
5 .您的人物记忆力如何？	16
6 .您有一个好的数字记忆力吗？	19
测试评估	21
我们的大脑是如何发挥作用的？	23
1 .完美的合作	25
2 .天才之秘密	32
3 .您的大脑比电脑更棒	35
专题：训练您的形象性想像力！	43

联想的技巧 47

- 1 .学习——这究竟是什么？ 49
- 2 .使用您的右脑半球！ 52
- 3 .记忆训练——一种儿童游戏 57
- 4 .创造性智力游戏 57
- 5 .记忆智力游戏 58
- 专题：我确实锁好门了吗？ 60

记事单、介绍和销售理由 63

- 1 .把您的购物条放在家里！ 65
-  测试您的记忆力！ 70
- 2 .明天我必须办哪些事情？ 74
-  测试您的记忆力！ 77
- 3 .现在您的记忆再也不会受阻了！ 80
-  测试您的记忆力！ 83
-  测试您的记忆力！ 86
- 4 .不做笔记也行 88
-  测试您的记忆力！ 91
- 5 .您会成为一个推销天才！ 94
-  测试您的记忆力！ 100
- 专题：如何集中注意力 103

您的人物记忆力好吗？	107
1 .如何记住名字和脸？	109
2 .看相册	114
测试您的记忆力！	120
测试您的记忆力！	127
3 .以此向您的顾客提供最佳的服务！	132
测试您的记忆力！	135
专题：不放松不行！	137
对数字不再感到痛苦	141
1 .您这样来发展您的数字记忆力！	143
测试您的记忆力！	146
2 .长长的记事单 —— 一种儿童游戏	148
测试您的记忆力！	149
3 .如何触动一只大象？	152
测试您的记忆力！	153
4 .不费力的学习	155
测试您的记忆力！	162
5 .您将成为一个演说天才！	164
测试您的记忆力！	167
测试您的记忆力！	172

6 .记录地址和电话号码——为什么？	174
 测试您的记忆力！	181
7 .年代、日程安排和统计数字变容易了	183
 测试您的记忆力！	185
 测试您的记忆力！	187
 测试您的记忆力！	189
8 .黑猫带来不幸	190
9 .把数字翻译成文字	193
专题：晚上的时刻是黄金时刻	202

动物字母表 205

1 .参观动物园	207
2 .交通肇事者再没有机会了	213
 测试您的记忆力！	214
3 .从斯图加特到劳芬怎么走？	215
 测试您的记忆力！	217
4 .公式和化学符号	218
 测试您的记忆力！	219
专题：您要对学习有一种新的态度	221

词汇和外来词——一种儿童游戏	225
1 .结束死记硬背的学习方法！	227
2 .把课本放在枕头下	230
3 .替代词方法	236
测试您的记忆力！	240
测试您的记忆力！	241
测试您的记忆力！	243
测试您的记忆力！	245
4 .什么是 Barograph？	247
测试您的记忆力！	249
测试：您现在的记忆力多么好！	251
1 .概念对组——现在对您来说不过是儿童游戏	251
2 .为什么要购物条？	254
3 .您有说服力吗？	256
4 .单词——对您来说不再是问题了！	258
5 .表现一下，您有非凡的人物记忆力！	260
6 .您的数字记忆力好极了！	265
测试评估	266
您应该感到骄傲！您达到了目的！	267

天才是可以习得的吗？

3

我不想给您太多的许诺。但是这本书确实能使您的记忆力变得超常,而且记忆力提高的程度将使您自己也感到吃惊。

请您仔细地依次读以下各点,并且作上记号,看一看您是出于什么原因想大大提高您的记忆力:

- * 为了更快地习得一门外语
- * 更快更确切地记住许多东西
- * 把一个平面图确切地记在脑子里
- * 马上能记起以前曾经走过的路
- * 过了多年之后能马上认出某个人
- * 能把一张图表、技术图纸或者一个计划呈现并储存于脑海中
- * 掌握一种摄影式的记忆
- * 能够把明天的日程安排详细地呈现于眼前并能对重要的步骤预先作出计划
- * 使脑子变得灵活并且反应敏捷
- * 能够预先计划并成功地操纵一场洽谈
- * 能找到更好的对答如流的论据
- * 在进行推销中能够出色地说服对方
- * 在演讲和思维方面能超过他人
- * 一下子能看见并认识更多的事物
- * 能更迅速地概览某个形势
- * 开拓一种全新的思路
- * 能够更好地听懂一个报告并记住所有要点

- * 集中注意力主动地、有步骤地发展某种希望达到的思维能力
- * 克服幻想、感觉和智力的分离,使其达到更加和谐
- * 能够分辨出图像和符号意义上的各种细微差别
- * 发展分辨能力

也许您还有这张目录单上没有列出的其他目的?请您思考一下并把那些目的也写下来。

您是否曾经考虑过您如何能够达到这些目的?为此您需要什么样的基本能力?

超常的记忆力将会帮助您得到人们的承认和获得成功。一个好的记忆本身不是目的,它是一切成功的基础。如果您再看一下您个人的目的,您很快就发现,除了其他能力以外您首先需要一种基本的能力:一个好的记忆力。

好的记忆力每个人都可以拥有。这不是天生的,而是一种技术和习惯。在本书中我们将告诉您,您如何能够在游戏中轻而易举地几乎令人无法相信地提高您的记忆力。

请您开始工作吧!我向您许诺,这会给您带来很多乐趣,并且您将使您的记忆力迅速超前。请您现在就为您将获得的成功而高兴吧!

您的

罗兰德·R.盖瑟哈特

专题:测试您的记忆力如何

记忆力好是职业上成功的不可缺少的前提条件。

在当今的信息时代,我们必须记住许多事物,掌握对于我们的职业来说很重要的各种知识、数据、事实材料、统计数字、新的技术成果……每天有大量的新信息涌向我们。

在发言和致辞、向顾客作介绍和交谈中,如果我们能够尽可能把想要说的话一字不漏地储存在记忆中,这就是一种很大的优势。这样我们就不再需要作长时间的思考,而是可以完全集中精力去注意我们的交谈对象。

如果我们在匆匆结识了我们的顾客和新同事之后再见面时能够马上记起他们,他们当然会感到非常满意。

本书就是要帮助您获得这种能力,而且您将是像做游戏一样轻而易举地习得它们,以致于您一点不会觉得费力或者感觉到是在工作,而是觉得像是一种娱乐。

但是我们首先要测试一下目前您的记忆力如何。以下测试题会向您表明,究竟您是“记忆力如同筛子”,还是记忆力特技的素质现在就在您身上沉睡。测试由六个部分组成,以此

将测试出您各方面的记忆能力：数字记忆能力，人物和名字记忆能力，以及记忆概念、记事单、单词或一次推销产品谈话的最主要论点等的能力。

但是请别耍花招！除您本人之外无人会知道测试结果，即使测试结果不好或者中不溜儿，也没有理由绝望。相反——如果您的测试结果太好了，您买这本书的钱岂不是白扔了吗！而且如果所有人都从一开始就已经有了好的记忆力，我就要失业了。

1 .您能够很好地记住概念吗？

我们从一个非常简单的练习开始。

下面有 15 组相互对应的概念。请您慢慢地仔细念一遍这 15 组概念，接着您休息一会儿——您可以去煮一杯咖啡，吸一支烟，或者浇一下您的花。

接着请您盖上这一页，做下面的测试题。

裤子 —— 曲别针

花盆 —— 卷毛狗

香水 —— 西红柿

天才是可以习得的吗？

7

小面包 —— 信箱

花园房子 —— 骆驼

公文包 —— 门

森林 —— 小红萝卜

照相机 —— 电话机

鸟 —— 女衬衣

乐队指挥 —— 铅笔

船 —— 礼物包装纸

书 —— 壁虎

钢琴 —— 玫瑰花

唱片 —— 剃须刀

汽车 —— 燕麦片

您记住这 15 组概念了吗？

我们马上可以看到结果。下面只印出 15 组概念的左边一半，次序略有变化。

请您写出与此相对应的概念，然后再翻回到前面，看一下您“对”了几组。每对一组，您就得 1 分。

汽车 _____ ☐

鸟 _____ ☐

小面包 _____ ☐

照相机 _____ ☐

乐队指挥 _____ ☐

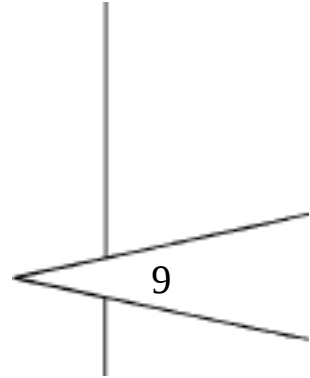
裤子 _____ ☐

香水 _____ ☐

船 _____ ☐

花园房子 _____ ☐

天才是可以习得的吗？



花盆 _____ ☐

唱片 _____ ☐

公文包 _____ ☐

书 _____ ☐

森林 _____ ☐

钢琴 _____ ☐

最高可得分： 15 分

您得了多少分？ ☐

2 .您记忆购物单和记事单的能力如何？

必须把想要买的所有东西或想要办的所有事情都写下来,这难道不令人厌烦吗？

如果能把所有这些事物都记在头脑里就好多了。

您能吗？

我们为您设想了三张小的记事单。请您仔细读一下这三

张单子,尝试一下记住这些项目。每张单子只能用一分钟。

然后盖住这一页,再休息一会儿(您已经知道:可以浇花、吸烟或煮咖啡)。接着请您做下面的练习。

1. 玫瑰花

邮票

回形针

礼物包装纸

信秤

备忘日历

2. 唱片

手纸

矿泉水

纸烟

圆珠笔芯

剃须水

3. 夹心面包

餐巾

啤酒

葡萄酒

花瓶

打电话

天才是可以习得的吗？

11

您还记得这些单子吗？

下面只给出每张单子的第一项。请把每张单子的另外五项填入下面的空行,然后检测一下您的得分。您所记得的每一张单子只能填入一个总分(项目的次序是无关紧要的)。

1 . 玫瑰花

☐

2 . 唱片

☐

3 . 夹心面包

☐

最高可得分： 3 分

您的得分： ☐

3 您是一个演说天才吗？

当您要发表一个演说或者进行一次重要的推销产品的洽谈时,您的感觉如何?您能成功地把所有要点都事先一字不漏地储存在您的记忆中,还是您常常感到不能肯定,并且害怕您说话会语无伦次或丢三落四?

这一测试会暴露出您的演说能力究竟如何。

您想说服某个顾客相信您的公司所销售的那种新文件箱的优点。下面写着您的五点主要的推销理由。您可以仔细地依次读三遍,休息一下后您就大胆地去做接在下面的测试。

1. 这种箱子由一种特别轻的材料做成,尽管如此它还相当结实。

2. 它旁边有一个很实用的袋子,可以放各种证件,并且有一个目录卡。

3. 它不仅仅有通常流行的黑色和深红色,而且还有深蓝色、灰色和绿色。