

# 1 为了成功

## 1. 自己也可以开发潜在脑力

我国曾经放映过一部美国科幻电影，虽然那已经是 20 多年前的事儿了，但是最近还有相当一部分人仍一直在讨论这部片子。这部电影在当时上映时非常轰动，很多人到电影院看了不下三遍，它的主要内容是叙述未来的地球人因为使用机器而大大提升潜在脑力的故事。看过之后，很多专家认为这并不是无稽之谈，而是完全可以成为现实的。

科学家们经过研究已经认定，在人类的大脑共有 140 亿个脑细胞，而其中人们真正使用到的只有百分之几而已。通常当你绞尽脑汁苦思冥想时，大部分的脑细胞仍处于睡眠的状态。如果经过锻炼之后，能够再多增加活用 1% 脑细胞的话，相信记忆力或思考力都能有所提高，这是毫无疑问的。也许有人认为这是“根本不可能”的事，可是，这的确是可以办到的！如果一个人愿意去做这种尝试的话，我们相信一定可以使潜在脑力有所提升。那么，到底要不要试试看呢？这可是将影响你一生的大事。有两种选择摆在你面前，一种就是让 90% 以上的脑细胞继续沉睡下去，稀里糊涂过完一生；而另一种则是多了一些高效活用的脑力，丰富地度过一生。到底哪一种人生最理想，这是显而易见的。

人是完全可以靠自己的力量使智慧往上提升的。值得庆幸的是，并不需要庞大的经费或是非常特殊的技术就可以使90%的脑细胞得到高效活用。一般情况下只要我们稍为用心，按部就班一步步地去锻炼，脑力提升的程度将会令自己都感到不可思议。

其实 开发潜在脑力并不是高深莫测的 发明三秒钟记忆术的日本人也只不过是一个企业家罢了。很多人初次见到他时都会这样觉得：

“未见面之前，总以为他是一个很难相处的人，可是见面之后，却感到他是那样的平易近人。”

“本来以为他是满脑子都是数字的冷面秀才，见了面后才发现根本不是如此。”等等。

这是意料之中的事，因为他的脑力并不比常人优秀多少，记忆的潜在脑力也不见得比一般人高。

他在这二十年间，以记忆术为基础，一直投身在脑力的开发研究工作。除了读遍国内外的研究之外，也相当重视自己身体以及运用五官的体验，热衷于研究工作。

如果没有实际尝试、亲身体会的话，根本不会了解脑力开发真正的好处，这么多年来他始终坚信这一点。

当时存在这种普遍现象，当很多人听说速读法很不错时，就会从众多的速读法中挑选出最适合自己的，然后去听课。

三秒钟记忆术的发明人也走过了这样一段弯路，他持续听了东欧的记忆术或暗示学习法等。多达一百小时的课程，不论对哪一种他都觉得非常好，感到非常棒。

但是，引进日本国内时，虽然非常受欢迎，但内容有些人难以接受，只是假借思考方法或理论来调动脑细胞而已，实际应用者则非常少。

于是，他以自己作实验进行各种提升脑力的方法，集合这些精髓，终于创造了“三秒钟集中记忆术”。他不仅创造了圆周率背诵的世界记录，且能连上吉尼斯世界纪录，这便是“三秒钟集中记忆术”的神奇之效。同时他也确信此种记忆术运用在工作、学习以及日常生活中时也会产生奇效。

再平凡不过的他，潜心追求轻松有效的记忆法，虽然经过几次失败，但是功夫不负有心人，最后终于发明了这个三秒集中记忆术，不论是谁都可以马上运用这个方法。这一点，比起原本脑筋就动得快，想象力丰富的人，他的传奇，更具说服力，因此大家对于潜在脑力的激发及提升法都应该有自信才对。

## 2. 不能只是因为不知道“做的方法”

还是以这位发明三秒钟记忆术的日本人的亲身体会为例。他在学生时代，背诵的能力远远不及别人，这令他感到十分苦恼。而在大学上英文课时，教授指定要背诵莎士比亚《哈姆雷特》中的一节为作业，他根本就背不下来，觉得十分愁闷。

直到有一天他遇见一位介绍记忆术的老人，正是因为这段结缘，使他的整个人生都发生了巨大改变。他从老人那里买的小册子，使得他以前一直在沉睡中的脑细胞慢慢地活跃起来。

那一本“记忆术”秘笈，教会他以前从没想到过的学习方法以及激发想像力的方法。而在此之前他所认为的记忆，只是一味地死记硬背，而这本册子就好像一盆清澈的冷水，洗净了他的脑袋。

在他过了 20 岁之后，领悟出这样一个道理：“每一个人都具有相同的能力。而在以前即使再怎么努力也记不得的，其原

因归根结底只是不知道方法而已。”

从那时候开始的三十五年间，他每天让自己身体力行实际尝试，确实有效果的就记录下来，不方便的地方则再加以改良。

很幸运的是，现在他是在教育系统研究室里，从事着有效开发潜在脑力的机器以及学习方法等的研究。而原本个人所热衷的记忆研究术正好与工作结合。

1978年为了试验自己开发的记忆术，于是他开始向“圆周率”数字背诵挑战。自此，这个记忆术开始能够通过各种实战考验，而且愈发精湛。

从这里，我们可以领悟到，如果“学习”或“记忆”仅限于“记忆术”的“术”的话，是有其限制的。

最重要的是，启发“尝试的心”，让“集中力”持续。换言之，就是心志控制（MindControl）。

接着，在有了成就后，他为了让“集中力”持续不退，便更深入地探讨下去，终于发现了“三秒”这个关键，这就是“三秒集中记忆术”的由来。

### 3. 你的记忆术适性度

想要锻炼记忆术的人，根本不必担心自己恐怕学不会。这件事其实很容易，谁都可以办得到的。不过，有些人相对来说较具备记忆术素质。

下面有 10 个问题，请在你认为对的问题前面打对号。

• 以前看过的电视节目或电影，有些画面到现在印象还十分深刻。

• 热衷于阅读，常把自己当成小说或漫画中的主人公。

· 可以很容易地说出配偶（或父亲、母亲）脸上三个以上的特征。

- 喜欢下象棋或围棋。
- 有写日记或常写信的习惯。
- 购物时计算找零的速度非常快，并感到自豪。
- 双休日喜欢在家里弄弄庭院，做做木工等。
- 喜欢看电视上的问答节目，并和选手一样回答问题。
- 常被人夸赞“心理年轻”。
- 对于画地图觉得是很容易的事情。

会出现怎样的结果呢？有关记忆术的基本方法，后面的所谓形象结合法中会详细论述这 10 个题目。

如果你打对号的问题超过 5 题以上，那么现在你马上就可以成为记忆术的名人了。

得分在 3~4 分的人，最重要的就是在平常的生活中，保持从容不迫的心态，让心情放松一些，可以做一些文字游戏（笑话或猜谜游戏等），锻炼一下也不错。

得分只有 0~2 分的人，则会有些问题，建议你最好每天花三分钟的时间动动脑筋。例如想想看家里所用的杯子或看的杂志有哪些，或是自己拥有的领带或衣服的颜色等等，随便乱想也没关系。

想要成为记忆术的名人，则必须具备以下几个条件：①想像力丰富；②人生经验丰富；③喜欢有创造性的事物；④乐天派的人；⑤即便上了年纪还会存在某些欲望或企图心。不过，并非一定要同时具备这五个条件不可。若具备其中一项，也会充满自信地在记忆术的乐趣中陶醉。事实上，能够完全同时具备这五个条件的人毕竟还是少数，只要配合自己的特性来尝试就可以了。特别是企图心强的人，一定会对此有所体验的。

## 4. 死记只会徒劳无功

常常可以听到身边的人这样说：“最近总是忘东忘西，可能是因为年纪的关系，真是烦死人。”另外，有些学生也会出现“记忆力很差，不太会背书，所以成绩总是无法提高”等苦恼，于是在他们的心目中会产生这样的想法，认为死记硬背等可能是他们最大的弱项，可是，我并不赞同这个观点。

万不要用死记硬背！

死记和记忆术是完全不同的两种概念。死记在幼儿时期可能是至关重要的，但是到了十五岁以后，就没有什么帮助了。因此，从这时开始最好能活用记忆术。一味拘泥于死记硬背的话，绝对无法帮助你提高成绩。

每个人在当学生时，可能都曾有过临时抱佛脚的经历，熬一整夜只为死记硬背，然后第二天就去参加考试，如此一来，从表面上看，分数确实提高了，但是极为有限。而这部分分数不过仅占全部分数的百分之几而已。

这些问题绝大多数曾经都是你学习过的知识，而只花一晚上一临时抱佛脚的死记硬背的内容，是不可能完全消化吸收的。那么，到底什么是提高成绩的关键呢？

这绝不是死记硬背所能办到的，而是要靠记忆术。

死记就是刻意地强迫自己去记忆，就是无论如何也要活生生把它记（背）下来的行为。然而，和熬了一夜的结果一样，刚开始还记得一清二楚，到了最后时间一久，却什么都想不起来了。这就是死记硬背最明显的特征。

与此形成鲜明对比的是，如果使用记忆术的话，记忆的时间会很长，可以一直储藏在大脑中，一旦需要可以随时拿出来

用。如果方法得当，在短短一夜之间的记忆也能发挥最大的效果。不论是对学生还是上班族而言，最实用且最有效的，就是这种记忆术了。

因此，可以得出这样的结论，若只是一味地死记硬背的话，只会徒劳无益，最好立刻停止这种错误的行为。记忆和人类的生理有着密不可分的关系，早在古代希腊、罗马时代开始，人们就曾认真地考虑到逻辑性的方法。而本书所介绍的“魔鬼记忆术”是发明者 35 年的亲身体会，再加上独到的创解集合而成。

## 5. 记忆术对年纪愈大愈有利

有相当一部分人都认为年纪愈大，记忆力愈差。可是实际上这是毫无根据、完全错误的想法。还是以这位日本人自身的体验来说明，在第三次创造圆周率背诵的世界记录时，他已经五十四岁了。在那时候，他成功地背出圆周率小数点后 4 万位数字。虽然他已经打破记录，可是他现在仍想再继续向自己的记录发起挑战，同时他对于这个方法也非常有自信。

年纪大了而感到记忆力衰退，这是因为死记硬背的能力减退了，而根本不是记忆力差。如果确实利用好记忆术，那么年龄可能不再是记忆的障碍，相反倒是有助于记忆的。

例如，请尝试背一背下列十个字。

拉压也那哈其哟投活米。

结果如何呢？年纪越小越可以迅速而确实地背下这十个字。可是如果是大人，有的人则会觉得背这东西好像傻瓜一样，根本没有记忆的欲望。这究竟是因为什么呢？因为这些字句根本没有任何意义。当人长大成人后，经历到没有意义或没有

益处的事物时，最究总是会想要将它排除。

但是，如果更换成下列句子，结果会怎样呢？

遗产税、高科技、贸易摩擦、英镑升值所造成的不景气、产业结构转型。

这些句子上上班族或生意人而言，相对上一组的十个字更应该是轻而易举就背下来了。尽管这次的词句比上一组的字数要多。但是因为这一组词句相互之间都有关联性，而且各自都有含义，因此马上就能背下来。如果和小朋友比赛，相信应该有很多人都有足够的信心会赢吧！接下来请继续再试试下列的词句吧！

七龙珠、任天堂、灌篮高手、蜡笔小新、电话交友俱乐部、升学补习班。

这些词句对于上班族或做生意的读者而言，可能有些不明白，但是对于中小学生而言，这是不费吹灰之力就记下的事情。

这些词句和前例一样也都有关联性，但为何有的容易记，而有的不容易记呢？

这是因为“熟悉度”的缘故，熟悉程度的高低对于记忆度也有不同的影响。

举一个例子，有一个朋友常将小耳朵（*parabola antenm*）讲成螺旋天线（*propeller antenna*）而闹笑话，这就是因为“熟悉度”所造成的错误。

对所记忆的事物“含义”或“内容”的不了解，对于记忆的速度以及所能维持记忆的时间，具有很大的影响。

以前，我们在背月份的大小月时，通常会利用手指头来帮助记忆，这样一来只要记下，就再也不会轻易忘记。而现在学生们为了考试，背诵历史年号、数学公式及英文词等的时候，

也常常会利用些自己所熟悉的转换方式来背诵，效果还不错呢！

若是碰到很难背的内容，用自己容易记住的方式“翻译转换”的话，就能够轻松而容易地背下来。这便是记忆术的关键之一。

因此，这种所谓的“翻译转换”法，对于拥有很多知识且经验丰富的长者更为有利，因为自己所熟悉的词句很多，在翻译转换及速度上会得心应手。

死记对于年轻人是很拿手的，但是，记忆术则跟年龄没有关系，而且还应该这样说，上了年纪的人由于知识及经验都很丰富，更能乐在其中。

## 6. 如果记忆力不好，就不会有创造力

人类的最基本的脑力就是记忆。人类的思考，不管是思考的柔韧性或是创造点子的活跃力等，全都是以前输入的知识为基础而产生的。因此这些知识如果经过整理维持的话，则思路可谓泉源不断。所谓记忆是脑力的基本，也就是这个意思。

人们常说：“记忆好的人，创造力很差。”也有人说：“有的人在模仿方面很拿手，可是创造力却很弱。”

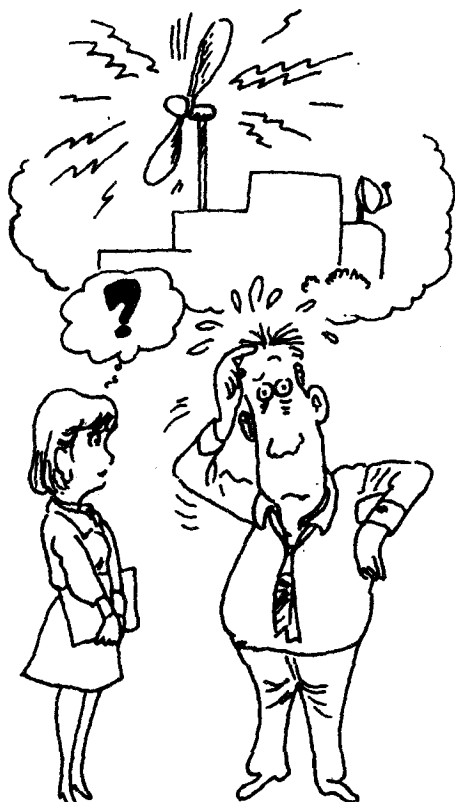
不过，我们认为创造与记忆是一体两面的，两者要相互取长补短才能有所促进。

如果说记忆力是产生创造力的源泉，这是对的。能创造出新奇点子的人，他的记忆力也是相当突出的。

记忆这种行为，简单地说，就是利用储存在脑中的所有知识，然后再创造出新的知识的一种作业。

不论是哪一个天才，也无法记住用不知道的语言所传授的

知识。一个人即使是科学天才，如果用其不了解的俄语来跟他沟通，那他一定也完全不懂。因为在他的脑海中根本没有储存俄语。



也许这个例子有点极端，不过我想通过这个例子才能解释新知识的记忆是完全要靠已输进脑中的知识总动员后，才能产生的。

因而，如果知识的储存愈来愈多，新的知识也就愈容易输进脑中。为什么会这样呢？因为新的知识完全是利用原有的知识来记忆的。所以，能利用的知识愈多记忆也就愈好。在本书

后面所陈述的印象记忆术就是将储存在脑中的知识组织起来，再创造出一个印象烙印在脑中的一种方法。因此，运用记忆术就会很简单地增强记忆。

创造力就是以这些储存的知识为基础，使脑细胞（脑力）活跃起来，当然这基础自然也就愈多愈好。

“魔鬼记忆”也是集中记忆术，是产生创造力的母体，记忆力如果不好，也就没有所谓的创造力！

因此，知道的事物愈多者，愈接近记忆术的本质。

本书所叙述的魔鬼记忆术，对于愈上了年纪、经验愈丰富的人就愈有利。

当然，这对于漫不经心、散漫的老年人而言，是没有什么意义的。每天有意识地读书，并多听别人说的话而努力向上的人，或是对许多事物有好奇心而不懈挑战的人，虽年老却不糊涂，知识就会像滚雪球一样，越滚越大。

之所以会这样，这是因为一方面和已知的事物相对照，而另一方面对有所感动或引起兴趣的知识好好整理，更容易吸收消化。

假设有些人一面看着情报资讯，一面想“这时候若换成自己，该怎么做才好呢？”，而有些人只是边看边说“啊！……”然后也不思考、也不主动去弄明白，那么这两者的记忆定型度可就有天壤之别了。

以往累积下来的旧知识，不但可以促进新知识的记忆，而且可以助长日后知识的吸收效果——像这样滚雪球一样增长见闻，是要靠平常不断用心努力才能实现的。

## 7. 不是硬塞进脑中，而是让脑筋动一动

发明家爱迪生曾经说过一句名言：“发明是靠百分之九十

九的努力（血汗）及百分之一的灵感（天才）。 ”

换言之，发明最终还是要灵感，也就是灵机一动。我们认为，这所谓的灵感是要靠平日的努力（也就是血汗），将所收集的情报资讯在潜意识中努力地加以组织思考，于是偶然间，就在漫不经心的一瞬间，突然迸出灵感的火花。

无中生有是不可能的事。凭着平日的努力所积累的各种众多的情报资讯，慢慢地诱发新的创造，然后再再接再厉地集中精神去彻底思考一番，这就是灵感的基石。

如此一来，在身心放松的一刹那，就有机会将平日思考的东西，以灵感的形式涌现出来。

此时，脑中的记忆（左脑）与创造（右脑）都将向着同一方向，终至相互结合。

记忆力、集中力、创造力三者，都可利用同样的方法来提升。

为了容易记忆而在记忆材料上加工的“记忆术”，有人一看可能会觉得“加工时间”很长而感到不如意，然而这完全是一种潜在脑力的训练。这在后面会有详细的叙述。本书所描述的记忆术——思考绘画般的快乐故事，这才是真正的创造。

这个方法并非是把信息硬塞进脑子里，而是让脑筋活动的作业。

使用这个方法之后，就不容易厌烦、疲倦，也不容易忘记。

那个日本人每天花十七个小时以上的时间来背诵圆周率的4万位数，但是不仅不觉得厌烦，还能集中精神一直持续下来，就是因为他始终抱着看长篇电影的心态，只是将画面转换成数字而已。所谓的记忆，简单地说，就是将储存在脑中的所有知识及亲身经历的体验，结合新记忆的情报资讯，创造出崭新

新事物的一种作业。

这种结合，藉着在脑中描绘的印象而沉浸其中，可以产生无限的乐趣，这就是被广泛认同的“形象记忆法”，是魔鬼记忆术的基本方法。

## 2 记忆的三段式

记忆阶段有三：立即、短期及长期。三者彼此间的转化使记忆范畴扩至无限。正因为这样，所以我们终此一生，可以不断学习并记忆新事物。

数个世纪以来，学者们为这个关于记忆的古老问题争论不休。一种观点认为，记忆是个单一系统，在不同情况下以不同方式运作；另一种观点认为，记忆是两个系统，其中一个用于刚才发生的事件，另一个则用于生命中的大图象——文化、语言、科学、数学以及宇宙。

现今的科学家们猜测，记忆并非是两个阶段，而是三个阶段：

- 立即记忆 (immediateremeber)
- 短期记忆 (short-termremeber)
- 长期记忆 (long-termremeber)

许多年以来，人们不断地更新关于记忆如何运作的理念，然而这三阶段的观念乃是目前大多数专家一致的看法。立即记忆持续约二秒，并使我们能够进行连续性的活动——走过一个房间或是阅读一个句子。

短期记忆是关于新近事件的记忆——最近的几分钟、几小时、几天。

你或许会告诉朋友自己昨天或前天早餐吃些什么，但是问你一周或一个月前早餐吃些什么可就没啥印象了，除非那是一

顿非常特别的早餐，或者是你每回总吃相同的东西。

长期记忆则是个档案柜，我们把那些令人厌烦的名字、日期和数字都堆在这里。我们提起记忆这个词时，通常指的是长期记忆。

所有的记忆阶段都有两种方面的特征。

容量：能够容纳多少单位的讯息呢？



时间：这些讯息能够持续多久呢？

每位记忆专家可能都有不同的答案，甚至有些人并不确定是否在长期记忆之前，都得先有短期记忆才行。他们认为有些讯息可以直接进入长期记忆里。

## 8. 立即记忆

容量：数以千计，但属于总体印象（例如，在某棵树上看到数以千计的树叶。）

时间：两秒甚至更短。

本能在立即记忆（又称感觉记忆）中扮演着重要的角色。在立即记忆中，我们将图画做简单的比较：这影像和一秒钟前有何不同吗？立即记忆注意到潜在的变化，并将短期记忆置于待命的地位。



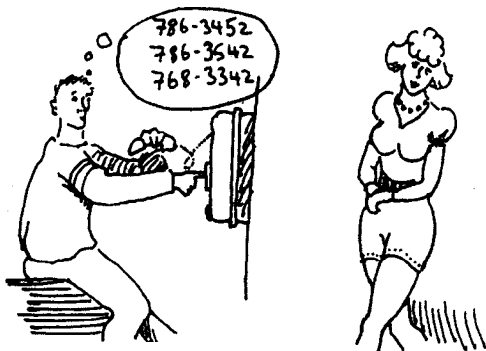
## 9. 短期记忆

容量：七件事情。

时间：三十秒到二天。

澳洲土著居民关于数字的语言只有 8 个字：1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 许多 (many)。我们所能记忆的个别事件数似乎以七为极限。超过七之后，我们便将事物以群、组、类等方式来重新组织记忆。

七是个神奇而普遍的数字——1 周有七天、七大海洋、罗马的七丘 (Seven Hills)、世界七大奇观，甚至七个小矮人。七似乎真的是短期记忆的一个生理极限。如果电话号码超过七个数字，大部分的人从查到号码到拨号码之间，就会忘了它，所以人们必须边看号码边拨它。在超级市场中，如果你有超过



七样东西要买时，你会写张清单记下它们。但或许你可以借助分类的方式来组织想要记的东西，通过这个过程，你可以把数以千计的东西记在长期记忆里。

短期记忆使我们把东西联结在一起，创造情境并指定意义。短期记忆是个活跃的历程，一再地复诵某个电话号码直到电话打通，便是个简单的例子。

短期能够持续多久呢？专家们对此仍存在分歧。有些人认为只有数秒钟；有些人却说可长达两年。虽然对大多数事情而言，整个短期记忆持续的时间大约是数天，但也有维持个月的情况发生。例如有个聚会令你想到上回的情形——你坐在那里，听到了什么，说了什么，甚至你穿了什么。某个像周年庆典之类的事件（生日之类），可能会使你回想起一些令人吃惊的事：“老天，张晶去年寄给我一模一样的卡片”，或“去年感恩节，我把果酱倒在我的绿色衬衫上”。这些讯息已经存留了一年，但除非张晶或绿衬衫对你有什么特殊的重要性，否则第二年此时你应该已忘了这些事。

这些讯息还保留在你的短期记忆里吗？或者它们已转到了长期记忆内，然后随着时间而消褪？现在我们并不知道答案是什么，但暂且让我们假设，你并未刻意努力去记这些事情，这个记忆乃自至短期记忆奇想回荡的断简残篇中重新建构而出。

当事件存留在你的记忆里时，点点滴滴地被转化到长期记忆里去。每个人都同意，短期记忆里的任何东西都有可能被转化到长期记忆中去。多用点心思研究学习是个可行的方法。当你研究并思考某件事情时，你便决定了讯息的意义，并且把它和有关的事件联结在一起，由此，你便创造了一个记忆的脉络情境。例如你遇见了一个叫李明的迷人家伙，并且把他和两年来的事件联想在一起，然后再把他和一个你经常见面的好朋