

最强脑

人人学得会的记忆力训练术

AGELESS MEMORY

[美] 哈里·洛拉尼 (Harry Lorayne) 著 卜育 译



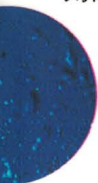
“一种屡试不爽的记忆力训练术”——《时代》周刊
国际记忆力大师超级大脑训练秘笈



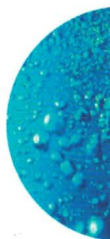
机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



本书是国际记忆训练专家哈里·洛拉尼集大成之作。一书在手，你将轻松掌握各种记忆诀窍。学会这些易学有趣的诀窍后，再去记忆需要记忆的内容时，你会节省起码一半的时间。最重要的是，你不仅不用担心记忆力会随着年纪增长而衰老，而且还能与日俱进，想要记住多久就能记多久。这就意味着你能拥有时刻保持记忆力清晰的最强大脑。



- 回忆姓名和面孔
- 脱稿讲演
- 在纸牌和其他游戏中无人能敌
- 牢记约会、钥匙、眼镜及其他贵重物品
- 思维敏捷、头脑聪慧、信心百倍



最强 大脑

人人学得会的记忆力训练术

AGELESS MEMORY

[美] 哈里·洛拉尼 (Harry Lorayne) 著 卜育 译

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

谨以此书献给我的母亲蕾妮·洛拉尼（**Renée Lorayne**）
和我的父亲罗伯特·洛拉尼（**Robert Lorayne**）！

感谢他们给予我如此惊人的最强大脑！

最强 大脑

人人学得会的记忆力训练术

AGELESS MEMORY

[美] 哈里·洛拉尼 (Harry Lorayne) 著 卜育 译

Copyright©2007 by Harry Lorayne, Inc.

Originally Published in English by Black Dog & Leventhal Publishers, Inc.

Simplified Chinese Character published by arrangement with Black Dog & Leventhal through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书中文简体字版由 Black Dog & Leventhal Publishers, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国台湾地区和中国香港、澳门特别行政区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。版权所有，侵权必究。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-4200 号。

图书在版编目（CIP）数据

最强大脑：人人学得会的记忆力训练术/（美）洛拉尼（Lorayne,H）著；卜育译. —北京：机械工业出版社，2015.6（2017.8 重印）

书名原文：Ageless memory

ISBN 978-7-111-49949-7

I. ①最… II. ①洛… ②卜… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 075335 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：高 伟 责任编辑：高 伟 郎 峰

责任校对：张 力 责任印制：常天培

北京圣夫亚美印刷有限公司印刷

2017 年 8 月第 1 版·第 5 次印刷

147mm×210mm·8.375 印张·238 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-49949-7

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

话说“老年人”的记忆力

趁着我还没有忘记这件事情……人们已经问过我许多次同样的问题了，以前我也回答过这个问题。但是由于这本书将成为我留在这个世界上的最后遗产，所以趁着还没有忘记，我将简明扼要地回答这个问题。什么问题呢？

我这个生在曼哈顿最东面“褻渎上帝、恶魔缠绕、吸毒普遍”的贫民窟里的穷小子是如何一跃成为世界上“具有惊人的最强大脑”的“记忆力训练大师”和“最杰出的记忆力培训专家”的呢？（《时代》杂志，2000年6月）

这要从我11岁的时候讲起。当时我们的老师戈尔德费什夫人每天出一张测验卷，考我们10道小题。每天她都给我们评分，然后让我们拿回家找家长签字。我父亲（在我12岁的时候他就去世了）就是我的“签字人”。几乎每天放学回家后，我都被他狠狠惩罚一顿，原因很简单，每天测验我都不及格，总是得四五十分。

戈尔德费什夫人不止一次地对我说：“哈里，看你长得也挺精明的呀，怎么连这么简单的题你都不会答呢？”这个问题提得非常好。过了很长时间我才找到答案，眼前顿时有一盏“明灯”闪耀。仿佛受到天启一般，我恍然大悟，脑海里出现了一个对我的一生具有深远意义的、简单而又显而易见的观点。

小测验的题目都很简单。“谁是美国副总统？”我不知道。“马里兰州的首府在哪里？”我不知道。“德国最主要的出口商品是什么？”我不知道。转机出现了，那盏“明灯”照亮了我的心，使我认识到由于我不断地说、不停地想“我不知道”，“知道”二字就离我越来越远了。请让我把话说清楚，“知道”与学会的关系未必像它与记得的关系那样紧密。戈尔德费什夫人在课堂上讲过或者朗读过她考的所有问

题，当我对自己说“我不知道”的时候，我的真正意思是“我不记得”。

没有任何办法可以使一个州的首府或一个国家主要出口商品之类的事实知识化（当时我还不知道有“知识化”这一术语）。对于这类问题，你或者知道答案，或者不知道答案。当那盏“明灯”闪亮的时候，我就意识到了在这个语境当中，“知道”就是“记得”。我的问题的症结是“我不记得！”（我当时并没有认识到，也没有任何其他人士认识到，我是——其实我现在仍然是——一个诵读困难者，即阅读障碍者，因为那时还没有这个术语。）

天哪！我一下子就意识到了如果我能学会记住事实，那么我就能通过那些倒霉的小测验了。更为紧迫的是，我父亲就会停止惩罚我了。（一次，我在《今夜秀》做节目的时候谈到了这件事情，提到了父亲打我。发出反对声音的电话和信件洪水般涌向电视台，人们纷纷说我不再使用“打我”之类的词语了，可以说“惩罚我”。）

但显然，当时我的记忆力糟糕透顶，或者我认为自己的记忆力糟糕透顶。（没多久我就发现根本没有这回事。）那么，我该怎样做才能记住课堂上我听到、读到的那些事实呢？于是，我去了当地的一家图书馆，向管理员求助。（直至今日，我仍然记得她的样貌：一袭黑裙，灰白的头发高高挽起。）我问她有没有教人记忆的书，她领着我走到了远处一个无人问津的房间。在那里，我发现了一些 17 世纪的有关记忆力训练的书籍。其中大部分内容我都看不懂，毕竟我当时只有 11 岁。但是，我读懂了的那一小部分，实际上就是一个简单的理念，却改变了我的一生。

我在学校应用这一理念，结果马上就见效了，我记住了一个事实。接下来，与之相关的一个问题出现在测试卷上的时候，我满心欢喜，暗自欢呼，“我知道！”“我知道！”我明白了“知道”和“记得”是同义词，它们指的是一回事。如果你记得了一件事情，那么你就知道这件事情。而如果你知道这件事情，那么你就是记得这件事情。

告诉你吧，此后我父亲再也没有“惩罚我”，而我也开始向我的几个同学灌输这个简单的理念。许多年过去了，我灵活运用这一简单的理念，扩大其内涵，变通它，应用它，结果它对于我记忆任何类别

的信息都奏效。而我也成了一名具有煽动性的演说家，追随者众多。我激励人们学习如何轻而易举地记忆信息，如何更大规模地开发自身的脑力资源。众所周知，人的大脑普遍仅开发利用了10%左右。

我写了很多有关这个问题的书籍，世界各地的一些学校也在教授我的记忆系统。美国各大公司都把我的记忆力训练术作为员工拓展项目的组成部分。毫不夸张地说，数千家杂志和报纸报道过我，我也为它们撰写稿件。我在世界各地讲学，去过澳大利亚、日本、菲律宾，以及欧洲各国。我也在世界各地的大型电视节目中露面。《天才集》（斯坦利保罗出版社，1994）中有一两段文字专门介绍我的一项可能至今仍无人打破的纪录：截至当时，我在职业生涯中见到过并且记住了750多万人的面孔和姓名。

时间把你拖进一个胡同，打得你记忆力尽失。

——梅尔·布鲁克斯

没错，经过时间的千锤百炼，我们的确都会有所失，无论在身体上，还是在大脑上。那句著名的道理深刻的老生长谈是什么来着？对了，“年老了，一年不如一年了！”电影《彗星美人》中贝蒂·戴维斯就谈到过衰老问题：“娘娘腔的男人才不是一年不如一年呢。”但是还有一种较新的说法：“80岁就是再过一次60岁。”（人越老，活得越充实。）

说到衰老这个问题，重点当然总是放在身体层面，大概也应该这么做。但是，在这里我想特别对我们这些“老年人”强调一下大脑层面。在本书中，我会多次提到“老年人”几个字，因为对“老年人”的问题再怎么强调都不为过。老年人再也没有必要接受记忆力不好、记忆力减退、记忆力丧失的状态了，再也不要以为年老了就注定出现“记忆力瞬间丧失”的现象了。

有了我的帮助，你不但会拥有你做梦都想不到的最强大脑，而且它还将伴你一生。

多年来，我和医学界的朋友进行过多次探讨，他们告诉我说应用我的记忆力训练术可以推迟衰老，甚至可以推迟老年痴呆症的发病。他们中的一些人还用医学术语解释应用我的记忆力训练术会如何使更

多的血液流经大脑。

在此，我将引用我所收集的一些医学界权威人士或专业书刊提出的论据，它们特别针对我们这些 50 岁以上的人。很抱歉，让你失望了，但是这是我最后一次谈论“医学术语”。当然，使用“医学术语”并没有任何错，但我是一个过于注重结果的人。我的兴趣在于给予你一个不可思议的、惊人的最强大脑。不管怎么说，下面的引证都是非常重要的，因为所有这些权威渠道替我阐述了我的观点。

《美国医学会杂志》（2002）：“更加频繁地参加（思想的、精神的、大脑的）刺激性活动与降低老年痴呆症的发病风险有关。”

《当代老年人》：“正如心脏一样，大脑需要动脉畅通无阻地输送新鲜血液和氧气。大脑训练可以使动脉免于堵塞。任何类型的大脑训练（特别是应用我的记忆力训练术——哈里·洛拉尼）都会改变你的大脑结构。脑力训练能够引起神经细胞生长，使它们之间的连接增强。”

加州大学伯克利分校生理学教授玛丽安·戴蒙德领导的团队在《实验神经学》中报告了他们的研究成果：“即使是老年人的脑皮层细胞，也会通过与其他细胞建立连接的方式对强化的环境（刺激）做出反应。”开动你的脑筋会“增加脑皮层的厚度，这表明大脑细胞的大小和活动都增加了。神经胶质细胞成倍增长，颗粒细胞极大伸长。”

戴蒙德团队的研究表明：“无论一个人年龄几何，其神经细胞都随着脑力活动强化而增长。脑力活动强化是指任何以新奇性和多样性刺激大脑的活动（阅读、使用、训练，即运用你的想象力和记忆力——哈里·洛拉尼）。”我毫不怀疑，我将以新奇性和多样性来刺激你的大脑。戴蒙德团队的研究结论是：“大脑的生长与发展一直持续到老年阶段。”1985 年 6 月 30 日的《纽约时报》关注到这个事实，并重申了上述结论。

哈佛大学医学院神经心理学家玛丽莲·艾伯特博士：“无论我们的年龄有多大，我们的大脑都拥有一种与生俱来的变化能力（和完善的能力——哈里·洛拉尼）。”

耶鲁大学医学院齐格弗里德·克拉博士所著的《老龄的神话》一书（麦格劳-希尔出版社）：“糊涂和记忆力丧失并不是老年进程的组成

部分。”我要补充一句，年老了，未必一定会糊涂与丧失记忆力。

《纽约每日新闻》(1987.04.30):“今日的研究成果，其中包括美国老龄问题研究院的成果，都推翻了一直以来各界普遍相信的老龄与健忘相生相伴的观点。”二者并非如此，它们大可不必如影随形，我将要证明这一点。

你完全没有必要继续抱怨（或者吹嘘）自己的记忆力有多么差。从现在开始，停止抱怨吧，你可以炫耀自己的记忆力有多么好。

好了，关于我，我说的已经足够了，接下来这本书全部都是关于你了。或许现在你心中已经充满好奇，急于学到简单快捷的方法来恢复并且超越自己早年拥有的记忆力。请放心，你的记忆力的提升幅度将超过你最疯狂的梦想。

目 录

前 言	话说“老年人”的记忆力	
第一章	巴甫洛夫的狗——记忆力训练术是如何生效的？	1
	最强大脑练习 1	6
第二章	记忆力史话——仍然奏效的历史性记忆力训练术	7
	最强大脑练习 2	13
第三章	从健忘到善记——不知道怎么能记得	14
	最强大脑练习 3	21
第四章	配对记忆——简单联想见奇效	22
	最强大脑练习 4	26
第五章	关联系统——控制心思所往	27
	最强大脑练习 5	35
第六章	兴趣占 20%——兴趣与好奇心至关重要	36
	最强大脑练习 6	40
第七章	更好不是更老——白发的威力	41
	最强大脑练习 7	45
第八章	银盘子——单词及其含义的傻瓜记忆法	46
	最强大脑练习 8	54
第九章	简单至极的词汇能力——记忆更多语种的单词	55
	最强大脑练习 9	62
第十章	记忆姓名——记住姓和名真“赚”，接招！	63
	最强大脑练习 10	75

第十一章	记忆面孔——永远也不会忘记一张张面庞·····	76
	最强大脑练习 11 ·····	82
第十二章	看见数字——全新数字记忆法·····	83
	最强大脑练习 12 ·····	93
第十三章	大脑挂钩——记忆具有前所未有的挑战性的数字·····	94
	最强大脑练习 13 ·····	103
第十四章	用进废退——记忆购物清单、差使、约会及其他 ·····	104
	最强大脑练习 14 ·····	112
第十五章	真正的“才”产——轻松记忆诸州首府 ·····	113
	最强大脑练习 15 ·····	120
第十六章	重要的数字——培育你的“巧想力” ·····	121
	最强大脑练习 16 ·····	130
第十七章	请发电报——趣味记忆莫尔斯码 ·····	131
	最强大脑练习 17 ·····	135
第十八章	股票代码——比股票价格收报机速度还快的大脑 ·····	136
	最强大脑练习 18 ·····	139
第十九章	胜人一筹——通过记忆事实炫耀你的文化智商 ·····	140
	最强大脑练习 19 ·····	152
第二十章	电脑家教——无论多老，你都能掌握电脑 ·····	153
	最强大脑练习 20 ·····	165
第二十一章	时间——别忘记约会和吃药 ·····	166
	最强大脑练习 21 ·····	175
第二十二章	你说，我听！——无须笔记也能滔滔不绝 ·····	176
	最强大脑练习 22 ·····	181

第二十三章	阅读与学习乃重中之重——记忆杂志的绝技	182
	最强大脑练习 23	195
第二十四章	我也要玩——除了猜牌魔术之外，记住纸牌真的 也很“赚”	196
	最强大脑练习 24	208
第二十五章	拼写大赛——永别了，拼写错误	209
	最强大脑练习 25	214
第二十六章	学习《圣经》——耳熟能详	215
	最强大脑练习 26	220
第二十七章	记忆 400 位数字的绝技——你惊呆了自己	221
	最强大脑练习 27	226
第二十八章	可以瞬间替换的挂钩词列表——记忆各类清单的新 策略	227
	最强大脑练习 28	230
第二十九章	记忆力万花筒——卡路里、停车位置、方向、琐事、 日期及其他	231
	最强大脑练习 29	242
后 记		243
最强大脑练习答案		246

巴甫洛夫的狗

——记忆力训练术是如何生效的？

01

◆ 我的记忆力和你一样差，我的记忆力比你好 1 000 倍……

请再读一遍上面的话，一定要记住我现在已经年近 80 岁了，而不是刚刚 70 岁出头。让我来解释一下，当我刚过 40 岁的时候，使你现在苦不堪言、不胜烦恼的丢三落四、拿东忘西的现象也同样使我十分苦恼。不要以为这说明你“老了”。科学已经告诉我们：30 岁以后，我们的记忆力就开始减退。请你不要误会！我感兴趣的不仅是记忆差错，我要教会你如何轻轻松松地记忆任何新信息。但我们还是先看一看被一些人称为“老年失忆症”的令人烦恼的现象吧：你突然忘记多年以来一直非常熟悉的某一个人的名字；或者当有人问你“这个东西叫什么”的时候，尽管你对它非常了解，因为你几乎一辈子都在使用它，可是你的大脑突然抑制住了。于是，你只好说：“我一直都知道它叫什么，可是你突然这么一问我就想不起来了。”

的确，通常情况下，同样的“健忘症”也会折磨我。一般来说，我的记忆力也会和你一样差，或许更差。但是，我有神奇的武器，这才是关键所在。当我开始应用我的训练术、我的技巧、我的方法，以及我的诀窍时，我的记忆力就比你好 1 000 倍了。

最开始的时候，我给这本书暂定的书名是一个三重标题，但是出版商指出封面上写三个题目显得太笨拙了：



我到底把钥匙放在哪里了？

刚才它还在我手里呢！

为什么现在我瞪着眼睛往冰箱里面看呢？

这些话听上去很熟悉吧？不过不要着急，如果你记忆力好，那你还会阅读这本书呢。一旦你领悟了本书内容，你就再也不会觉得自己的记忆力不好了。随着你应用我的记忆力训练术，你将对你的大脑进行训练。你把这称作意外发现也好，称作偏得也罢，总之，训练记忆力具有至关重要的意义。我相信你知道其意义重大的原因所在，因为训练大脑与训练肌肉大同小异。二者都需要拥有一定的自我约束力。随着年龄的增长，大脑训练与身体训练也会变得越来越困难，因此保持健康至关重要。如果你手臂长期下垂不动，那么它就会萎缩。如果你不训练自己的大脑，那么它同样也会“萎缩”。即使我的训练术对你不产生任何作用（当然根本没有这种可能性），你也会使自己的大脑得到一种前所未有的训练。这么多年以来，我一直在写作或者谈论训练大脑。现在，科学研究已经追赶上了我的脚步，并且证明了训练大脑实际上会生成新的脑细胞！

这可是激动人心的重大新闻！它证明了训练大脑非常重要，或者说至关重要。我们生活在一个注重减肥与运动的时代。每个人都节食、散步、慢跑、长跑、划船、举重、爬楼梯、骑自行车、做跑步机运动、做瘦腰运动、做丰臀运动、做有氧健身运动等。这么做很好，但如果大脑平滑、记忆力低下，那么拥有健美的身材、发达的四肢又有什么用处呢？

现在已经有太多的“专家”在报刊文章和电视节目中解释训练“认知能力的重要性”，而以后将会有更多。训练你的记忆力、思维能力、决策能力和解决问题的能力非常重要。所有这些文章和节目实际上都传递出相同的一个信息，即重复我说了许多年的话语：**没有记忆力就没有知识，也就没有太多的思维。**而这些媒体往往都针对“成年人”，这说明对于我们这些四五十岁以上的人而言，大脑训练是非常重要的。

前不久，《纽约时报》差不多用了整整一个版面的篇幅报道有关