

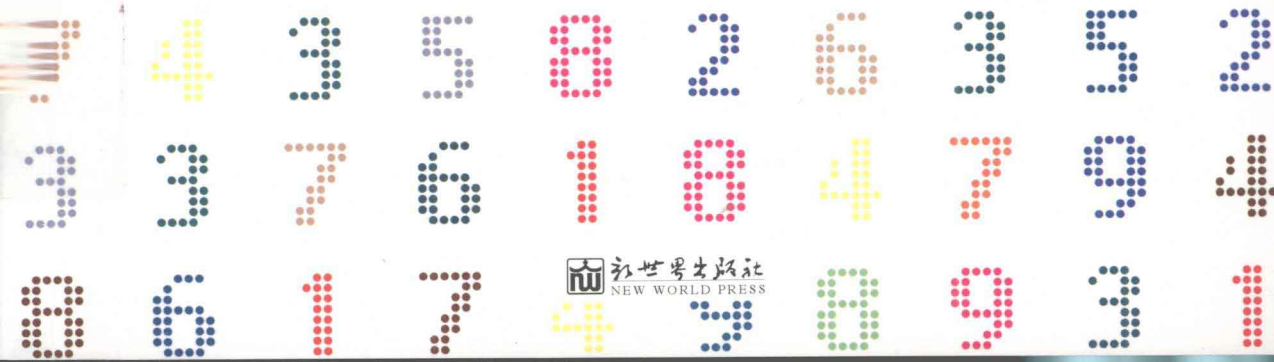
风靡全球的“多米尼克记忆系统”首度全面公开  
**世界首席**记忆大师、**8次世界**记忆冠军最新**巅峰之作**  
**全英国中小学推荐使用的超级记忆术**

# 我最想要的 记忆魔法书

多米尼克·奥本海默

## You Can Have An Amazing Memory

随书附带**15套**多米尼克独门练习题，帮你精通**11种**记忆技巧  
 帮你**20秒**完成**10则**4位数乘法运算，**5分钟**记住**500字**的文章，**10分钟**掌握**50个**历史事件……



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# 我最想要的 记忆魔法书

[英] 多米尼克·奥布莱恩◎著  
冯亚彬◎译

You Can Have An  
Amazing Memory

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

我最想要的记忆魔法书 / (英) 奥布莱恩  
(O' Brien, D.) 著 ; 冯亚彬译. -- 北京 : 新世界出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5104-1879-2

I . ①我… II . ①奥… ②冯… III . ①记忆术 IV .  
① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 101076 号  
北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2011-2147

You Can Have an Amazing Memory

All Rights Reserved

Copyright © Watkins Publishing 2011

Text Copyright © Dominic O'Brien 2011

Illustrations copyright © Watkins Publishing 2011

## 我最想要的记忆魔法书

作 者: 【英】多尼米克·奥布莱恩 (Dominic O' Brien)

译 者: 冯亚彬

责任编辑: 刘媛

校 对: 张海霞

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](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 180 千字 印张: 16.75

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1879-2

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

## 多米尼克·奥布莱恩大事记

日期	成绩
1987	开始记忆训练：26分钟内记住 1副扑克
1989	创造世界纪录：6副扑克
1989年6月11日	创造世界纪录：25副扑克
1990年7月22日	创造世界纪录：35副扑克
1991年10月26日	第一次世界记忆冠军
1993年8月8日	第二次世界记忆冠军
1993年11月26日	创造世界纪录：40副扑克
1994年	当选为“年度大脑”
1994年3月25日	创造世界纪录：43.59秒内记住 1副扑克
1995年	获得“世界记忆大师”称号
1995年4月21日	赢得第一次世界 Matchplay 冠军
1995年8月6日	第三次世界记忆冠军

1996 年	世界纪录：38.29 秒内记住 1 副扑克
1996 年 8 月 4 日	第四次世界记忆冠军
1997 年 8 月 27 日	第五次世界记忆冠军
1999 年 8 月 27 日	第六次世界记忆冠军
2000 年 8 月 22 日	第七次世界记忆冠军
2001 年	创造世界纪录：一次记住 2 副扑克
2001 年 8 月 26 日	第八次世界记忆冠军
2002 年 5 月 1 日	创造世界纪录：记住 54 副扑克
2005 年	因在全球范围内推广记忆训练被授予“终生成就奖”
2008 年	创办“英国学校记忆冠军赛”
2010 年	世界记忆运动委员会总裁

## 前言

当我还是个孩子时，医生就判定我有阅读障碍症，老师也认定我这辈子不会有什么出息。事实上，我所在的学校里没有一个人对我抱有希望，更不会有人想到有一天我会因为“令人难以置信的脑力”而被载入《吉尼斯世界纪录》，甚至成为世界记忆冠军——还不是1次，而是8次！时至今日，我还经常回忆起10岁那年几位老师对我的评价——至今令人毛骨悚然：

“他经常会在计算的过程中做梦，心思一下子就不知飞到哪儿去了。”

“多米尼克根本无法集中注意力，他似乎总是在琢磨一些不着边际的事情。”

“慢得可怕。他甚至无法重复我的提问！”

“除非多米尼克能够痛改前非，幡然悔悟，开始努力，否则他这辈子就完了……这家伙脑子真是太慢了！”

虽然这些话听起来有些让人发愁，但它们确是我那时的真实写照。当时我感觉自己的大脑像是一块松软的肌肉，怎么都无法集中精神。老师们都知道这一点，他们也总是不辞劳苦地提醒我这一点。当时政府还没有制定任何法律来管制这些老师，所以他

## 我最想要的记忆魔法书

You Can Have an Amazing Memory

们可以自由自在地发明一些极富想象力的方法来刺激我：把我推来推去，冲我大吼大叫，经常当众羞辱我……回过头来看看，他们可能只是想要激发我的潜力，帮助我脱离苦海吧。

自然而然地，“学校”渐渐成了一个让我头皮发麻的字眼。一想到这个词，我就会陷入一种巨大的恐惧之中。11岁那年，我开始对学校充满仇恨——这个地方掏空了我所有的自尊。直到今天，我还能清楚地感到每天走出校门时的那种畅快。

15年后，我靠自己学会了如何记住一副扑克牌。那种感觉让我无法形容——我不仅证明了自己拥有一颗无与伦比的大脑，还在精神上赢回了自尊。我彻底摆脱了长久以来笼罩在头顶的乌云，粉碎了之前别人对我的羞辱和谬判。突然之间，我意识到自己并不像别人所说的那样，注定“终生一事无成”。我问自己，除了记住一副牌之外，你还能做到什么呢？慢慢地，随着记忆力逐渐提升，我开始拥有更多自尊和自信，一扇扇机遇的大门在我面前打开，我走进了一个崭新的世界……

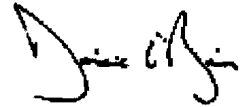
如今，我昔日疲软的记忆肌肉已经变得强健有力，25年的训练让我拥有了引以为荣的记忆力，我甚至经常感到遗憾：要是上学时就这样该多好啊！

在本书当中，我将告诉你如何训练你的记忆力，让你不仅可以像玩杂技一样展示自己的心智能力，还能大大提高你的自尊和自信。一旦意识到自身拥有的记忆潜力，你会很快发现自己的大脑还能做很多其他事情——让你高度集中注意，在极短的时间里提高智商，提升演讲力，甚至轻松应对一群陌生人，在最短的时

间融入一个陌生的工作环境。

我将跟你分享我的发现之旅，一步一步告诉你我是如何取得今天的成就的，希望我的经历能够帮助你充分发掘自己的记忆天赋。最后，衷心祝愿你如同我当初一样，享受这场神奇的旅程！

多米尼克·奥布莱恩 Dominic O'Brien

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dominic O'Brien', written in a cursive style.



## 你能记住多少？

使用你最擅长的记忆技巧，按顺序（从左到右）记忆下面这张清单上的 30 个词。开始之前，准备个计时器。你有 3 分钟时间记忆，写下这些单词的时间则不受限制。写完之后给自己打分，每答对一个词（包括顺序）得 1 分，答错词（包括顺序）扣 1 分。如果将 2 个词顺序混淆，扣 2 分。但如果后续答对，则继续得分。如果只答对 15 个词（包括顺序），则得分最高为 15 分。

饼干	头颅骨	日记
珠宝	轮椅	面包
冰库	梯子	教师
猎狗	外套	锚
笛子	鲜花	叉骨
五美分	婴儿	文件
三明治	除草机	鞭子
茶匙	标靶	卡通
地图	冰柱	血
滑雪板	洋葱	蛾子

## 我最想要的记忆魔法书

You Can Have an Amazing Memory

你得分如何？只要超过 15 分就是优秀。超过 20 分，那你完全可以感到自豪。即使少于 15 分，你也不要难过，有可能是你的联想不够牢固。这时你需要做的就是反复练习，让联想更加牢固，更容易记忆即可。想办法利用日常生活场景来提高你的记忆力吧。

## 如何使用本书

跟市面上众多讲述提高记忆力的书不同，本书并不是要详尽介绍所有记忆技巧。事实上，我写这本书的目的，是要告诉读者我是如何发掘我的记忆潜能以及人类大脑的运作原理的。迄今为止，我先后获得 8 次世界记忆冠军，所有这一切都是我不断深入自己大脑、不断探索记忆方法的结果。正是凭着探索过程中所发现的这些技巧，我锻造了一个完美（或者说近乎完美）的记忆力——当然，在本书当中，我会跟你一起分享这些技巧。我相信，既然它们能让我成为世界冠军，同样应该适用于你。

怎样才能从本书中得到最大收获呢？千万不要浅尝辄止，随便乱翻。在本书前半部分，每一章都是建立在前一章所讲内容基础之上，所以千万不要直接翻到后面。后半部分我会提供各种各样的技巧，你可以抽出时间集中训练，也可以在日常生活中随时练习。同时，我还会告诉你该如何让自己的身体和大脑同时保持健康——这也是记忆训练中的一个重要方面。

你可能会问，要多久才能学会这些技巧呢？这个问题没有确定的答案。重要的是，千万不要放弃。我的建议是：一定要在彻底完成前一个步骤之后，再进入下一步练习。打个比方，当你还

## 我最想要的记忆魔法书

You Can Have an Amazing Memory

不能准确无误地记住 20 张牌时，盲目地尝试记住一副牌的做法毫无意义。如果总是想一口吃个胖子，很快你就会产生挫败感，产生放弃的念头。

还有一点也非常重要，虽然我会在书里提到很多方法，但每一种方法都需要练习。你可以每天抽出一些时间练习记忆卡片或者数字，但事实上，日常生活中我们会遇到很多练习记忆的机会——在第 27 章我会详细谈到这一点。

书里一共有 15 套练习。第一个和最后一个是基准测试，它们可以帮助你检查自己的记忆力究竟提高了多少。另外 13 套练习则可以帮助你进行具体的记忆训练。有些练习会有严格的时间要求，而记忆训练时你又需要高度集中注意力，所以我建议你事先准备一个带闹铃的计时器。

最后一条建议，也是最重要的，一定要保持开放的心态。在阅读本书或进行练习时，要有一个积极的态度，我始终坚信，成功源自信念。祝你好运！

# 目录

多米尼克·奥布莱恩大事记 /01

前言 /03

你能记住多少？ /07

如何使用本书 /09

**第 1 章** 你的记忆，我的记忆 /1

**第 2 章** 一切是如何开始的 /9

**第 3 章** 记忆和创造力 /15

**第 4 章** 联想的力量 /21

**第 5 章** 联想的维度 /25

**第 6 章** 联想链条 /31

**第 7 章** 链条法 /37

**第 8 章** 太神奇了！我的第一次成功经历 /45

**第 9 章** 路径记忆法 /51

**第 10 章** 路径记忆法实战指南 /59

**第 11 章** 路径记忆法的威力 /69

**第 12 章** 创建记忆路径库的 5 个秘诀 /75

## 我最想要的记忆魔法书

You Can Have an Amazing Memory

- 第 13 章 转动记忆之盘 /83
- 第 14 章 从扑克到数字（一） /91
- 第 15 章 从扑克到数字（二） /99
- 第 16 章 配对和复杂的形象 /107
- 第 17 章 我是如何记住多副扑克的 /113
- 第 18 章 如何提高速度 /123
- 第 19 章 大脑究竟是怎么回事 /129
- 第 20 章 第一次世界记忆锦标赛 /137
- 第 21 章 二进制数字 /143
- 第 22 章 如何记忆姓名和面孔 /151
- 第 23 章 锦标赛练习：抽象图形 /161
- 第 24 章 记忆冠军的生活：发表演讲 /167
- 第 25 章 记忆冠军的生活：如何记住大量事实 /177
- 第 26 章 如何用记忆技巧来帮助学习 /185
- 第 27 章 如何在日常生活中进行记忆训练 /197
- 第 28 章 一些好玩的记忆力游戏 /209
- 第 29 章 年龄代表的是经验，而不是健忘 /217
- 第 30 章 完成这些练习后，你会得到什么 /229
- 第 31 章 看看你现在能做些什么吧！ /235
- 后 记：写给未来的冠军 /247



人脑分为两个半球，或者说两个半脑：左脑和右脑。人们普遍相信，左脑负责身体右半边的活动，而右脑则负责身体左半边的活动。我本人或许就是一个很好的例证：我的右脑相对发达，而在日常生活中，我是个左撇子。我的大部分活动都是用左手完成的：用左手写字、扔东西，用左脚踢球（在学校时，我就是球队的左前锋）。但人类的两个半脑究竟是如何工作的呢？

事实上，关于左右脑功能的争议从未停止过。1981年，诺贝尔奖评定委员会决定将诺贝尔医学奖授予神经心理学家罗杰·斯伯里（Roger Sperry），以奖励其在人类半脑领域的突出研究成果。斯伯里的研究表明，人类的每一半大脑都在执行一些具体的功能。20世纪80年代，科学家们普遍认为，人的左脑主要负责顺序、逻辑、语言、分析和数字等活动，而右脑则主要负责想象、色彩、节奏、维度和空间认知等活动。但最近的研究表明，二者之间并非如此泾渭分明。如今心理学家们相信，两个半脑都会参与上述活动，只不过二者处理这些活动的方式不同而已。打个比方，我们都知道，左脑擅长处理一些细节性工作，而右脑则会关注更加宏观的事情。我们记忆和理解语言的方式就是一个很好的例子。左脑主要负责储存和排列语言，而右脑则负责理解



## 我最想要的记忆魔法书

You Can Have an Amazing Memory

幽默和言外之意——也就是说，右脑能透过对方的语气、声调等来判断对方某句话的意思。

举个例子，“去你的吧！”这个短语就可以有不同的理解方式。如果对方在说这句话时语气非常友好，非常快乐，她可能就是在表示一种娇嗔。如果这时你真的起身离开，说明你的右脑思维不够发达。你只是在理解这句话的表面意思——这是典型的左脑思维。左脑思维者通常缺乏幽默感，而右脑思维者则会从更大的视角来理解对方的话，并最终判断左半脑应该接收哪些信息。

在我看来，提高记忆力的关键在于让两个半脑用一种最有效的方式协调起来。在下面的内容中，我会告诉如何用逻辑、顺序和思考（左脑功能）等方式来协调想象、色彩和幽默的形象（右脑功能），从而更好地发挥两个半脑的功能。而且要做到这点并不难，只要稍加努力，你就会发现，协调两个半脑其实非常简单，很快，你就会感觉自己的记忆力每天都在变得更好。

### 走进我的大脑：典型的右脑思维者

我还记得，以前上学时，我大部分上课时间都在眺望窗外，希望自己能在其他某个地方，或者我会茫然地盯着老师，但却根本没听他在说什么，大部分时候我都是在做白日梦。你可能会以为我的白日梦会有逻辑、有情节，但事实上，我的白日梦大都毫无意义，而且非常散乱。我经常神游九天，一会儿想点这个，一会儿想点那个。我甚至怀疑自己的左脑根本无法集中处理任何信息——这就意味着我的右脑经常狂乱如野马脱缰。虽然上学时