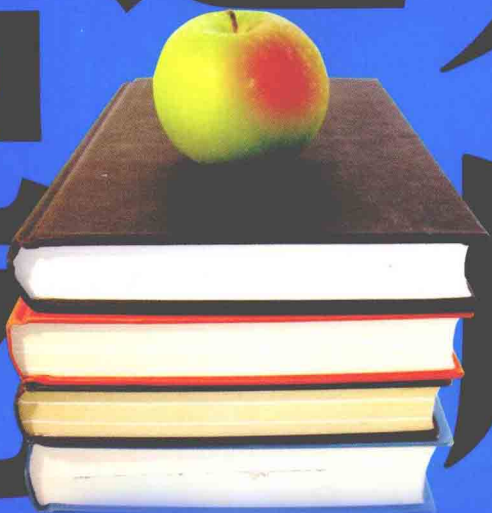


快速记忆 创造 用右脑



邵永富 著

本书作者在中国和美国让许多年轻人实现了这一梦想

持之以恒地训练右脑，用“SS形象控制法”来增益大脑功能

快速记忆 你也行

用右脑创造快速记忆

邵永富 著

上海文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

用右脑创造快速记忆 / 邵永富著. — 上海: 上海文化出版社, 2011.7

ISBN 978-7-80740-677-8

I. ①用… II. ①邵… III. ①记忆术 IV.
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第084682号

责任编辑

唐宗良

封面设计

汤靖

书名

用右脑创造快速记忆

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

电子信箱: cslem@publicl.sta.net.cn

网址: www.slem.com

邮政编码: 200020

印刷

上海港东印刷厂

开本

890 × 1240 1/32

印张

5.25

字数

105,000字

版次

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-677-8 / G·537

定价

16.00元

敬告 如本书有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-59671164

前 言

“黄金诱人，比黄金更诱人的是知识，而比知识更诱人的是大脑——左半脑和右半脑。”

——诺贝尔奖获得者R·W·斯佩里教授

我以极大的兴趣，对国内外有关右半脑结构和功能进行了研究，花了30年的时间（7年在中国，23年在美国）。其间，拜见了右半脑研究的始祖1981年诺贝尔奖获得者R·W·斯佩里教授，并同他进行了中外成功经验和理论的探索，也汇报了早年我研究开发右半脑功能，总结出“SS形象控制法”的经验。还拜访了美国开发右半脑的领军人物芝加哥大学的让·怀特院长，他的《星际花园》与我的《大脑形象模式化知识库》不谋而合。美国学术界对我开发右半脑的成就高度重视。华盛顿D·C市教育主管艾尔芭·格丽西亚女士邀请我给两百多位中小学校长介绍推广开发右半脑的方法。美国原子能研究所荣获世界核能学会终身成就奖的狄奥多·洛克威尔一行还用特别的仪器测量我的“形象益智功”。我国台湾中央科学院的院士，当时兼任D·C美利坚大学化学系的系主任邱应楠教授亲自参加了我的学习班，体验开发右半脑的功效。获得1998年诺贝尔物理学奖的普林斯顿大学崔琦教授和他夫人一起观摩了我的培训。特别是斯坦福大学用了5年时间，以实验的方法，验证了我在1985年“中国第二届思维论文讨论会”上提出的“形象可以被右半脑快速记忆的电阻假说”。

开发右半脑不但能有效地提高记忆力，丰富创造力，而且

还可以提高学习、工作效率。多年的右半脑研究与实践，曾经使我在学业上成为上海市三好大学生。在1984年北京工业大学省市三好学生电脑比赛中，我以比第二名领先了25分（百分制）的成绩夺冠，而且提前了两个小时（比赛时间为3个小时）完成比赛。1987年9月18日，在由复旦大学生物学家谈家桢教授主持的上海市民盟几百人大会上，我背出了圆周率 π 小数点后的数字比当时中国背诵 π 冠军要超出40倍。1984年12月24日《文汇报》头版报道：我“从全班学习成绩倒数第四，跃为第一的大学生”。到了美国，我利用右半脑潜能的开发，发现了“幽默的公式”，找到了“世界第一流的美声歌唱法”；写了“瞬间识人术”专著；申报了十多项医学上的发明和美国专利，如通过对蚯蚓的联想，发现了愈合糖尿病伤口的药物；通过乳酸增加刺激胰岛素分泌的联想，发明了增强被动运动促进胰岛素分泌治疗糖尿病的医疗器械等。总之，右脑的开发与研究给我带来了各方面的可喜成就。

当今中国的社会，各种学科的应用触角已深入到了人们文化、生活的各个方面，广大的青年朋友迫切要求掌握一定的实用知识和技能，用以挑战一系列的生活和工作的压力。本书就是为了引导人们，尤其是青年朋友尽快适应飞速发展的社会，从而掌握更多的信息而撰写的。

1988年，我的第一本书《开发人的右半脑》在上海文化出版社大力支持下，此书发行总计175万册，打破全国同类书籍发行纪录。20多年过去，把“邵永富”名字打进Google.com，仍有四、五千个条目，可见读者对“右半脑的开发”依旧热情不

减,令我十分感动,我非常感谢广大读者长期对我的爱戴,我重新修订本书,也是表示对读者的感谢,更希望得到批评指正。

最后,向曾经给予本书指导的全国大学学习科学研究会原副理事长梅松龄老师、台湾中央科学院邱应楠院士、美国西维杰尼亚州立大学心理学家雷·乾埔教授表示诚挚的感谢。

邵永富
2011年6月
美国华盛顿

前言

第一章 引子

- 一、成功的利器——记忆 / 3
- 二、非凡的记忆力 / 9

第二章 非凡记忆的探索

- 一、大脑的左右两半脑 / 15
- 二、开发右半脑 / 17
- 三、开发右半脑的蓝图 / 19
- 四、开发右半脑的“工具” / 21
- 五、记忆与形象的关系 / 28
- 六、“SS形象控制法”概述 / 31

第三章 奇特形象记忆法

- 一、谐音法（谐音代换词法） / 35
- 二、串联法（奇特联想记忆法） / 37
- 三、固位法（形象顺序自然编码法） / 39
- 四、图像法（本体形象集成板法） / 41
- 五、集成法（声母形象集成板法） / 43

第四章 美好形象记忆法

- 一、回想成功经验 / 49
- 二、明确奋斗目标 / 52

第五章 形象益智

- 一、改善人脑素质 / 59
- 二、形象放松 / 61
- 三、形象益智吐纳 / 62

第六章 规范训练途径

- 一、观察练习 / 69
- 二、奇特训练 / 73
- 三、联想练习 / 76
- 四、成功回想练习 / 78
- 五、放松与气功练习 / 80
- 六、信息精简练习 / 82
- 七、抽象“变脸”练习 / 85
- 八、制集成板练习 / 87

第七章 形象在学习中的应用

- 一、文科学习应用 / 91
- 二、理科学习应用 / 103
- 三、外语学习应用 / 107
- 四、大脑形象程式化知识库 / 126

第八章 形象在其他方面的应用

- 一、演讲 / 133
- 二、人名 / 134

三、电话号码 / 136

四、采购内容 / 138

五、报告内容 / 140

六、教学应用 / 141

七、创造应用 / 141

八、读书应用 / 142

附录：提高大脑记忆的10种食物 / 145

第一章 引子

一、成功的利器——记忆

二、非凡的记忆力



一、成功的利器——记忆

能记住每一个士兵的皇帝

古今中外，博闻强记、过目成诵常被视作智力超群的象征，《三国演义》里的张松，过目不忘的惊人记忆，玩弄曹操于股掌之中。法国皇帝拿破仑，能记住每一个士兵的面孔、姓名，常常在大战方酣之际，捕捉一瞬即逝的战机，不看地图就果断地发命令，使他的大军犹如狂飙席卷了欧洲，他的名言“没有记忆力的脑袋，等于没有警卫的要塞”，流传至今。

在宗教界，历代教祖、高僧都是智慧的人物，传经讲道时，从不手捧一书边看边讲，那浩如烟海的经典著述，如同涓涓细流随意地从脑海里缓缓泻出，再化作通俗易懂的形象比喻，赢得了无数的信徒崇拜。

近代，记忆力超群的范例也不胜枚举。象棋名宿胡荣华，能同时与几十人进行盲棋比赛。只上过4个月小学的亚伯拉罕·林肯，凭借非凡的记忆力自学不辍，成为著名的辩护律师，后当选美国总统。英国首相温斯顿·丘吉尔，生前曾记忆到18万~20万单词（包括派生词）。日本人原口证（Akira Haraguchi）创造了背诵圆周率世界最新纪录，记住了 π 小数点之后83 431位数。

喜欢阅读名人传记的读者不难发现，无论是理论天才还是

杰出领袖，无论是科学巨匠还是艺术大师，一般都具有很强的记忆力。可见，良好的记忆力是获得成功的不可或缺的条件。俗话说：“磨刀不误砍柴工。”每个立志成才的奋斗者都有必要自省一下，“我的记忆状态如何？”不要让低效率的记忆绊住了自己的双脚。

建筑在记忆上的文明

远古时代，先民们过着结绳记事的原始生活。一切重要的信息和赖以生存的生活生产技能、经验以及部落首领的更迭、部落间的战争……都以口头传述的形式记忆，一代又一代地传递下去。于是，那些记忆力特别强的部落成员自然而然地排众而出，成为引导部落趋吉避凶的领袖。久而久之，便形成了以酋长、祈祷师为核心的特殊阶层，拥有很大的权力，因为他们掌握着可以决定整个部落生死存亡的信息库。据此，我们才能够知道和了解文字出现以前的大量史实，才能够继承自轩辕黄帝以来三皇五帝至今的全部文化遗产，我们黄皮肤、黑头发、黑眼睛的龙的传人才有了一条共同的割不断分不开的历史纽带。

即使发明了文字以后，有许多被人视作秘诀的东西，如医药、武术、民间艺术及各种手工技艺等也没有被载入书刊，多数是采用父传子、师授徒的形式口授心记，并延续到现在，成为一份珍贵的民族文化遗产。所以，可以毫不夸张地说：没有记忆，就没有人类文明史。

记忆力先行

当今的世界,已进入了一个历史新纪元,新技术革命带来了一场信息雪崩,人类简直是被淹没在信息之中。约翰·奈斯比特在《大趋势》里说:“每天有六千到七千篇科学论文出现,科技信息现在每年增加百分之十三,也就是说每五年半增加一倍。上升比率可能会很快每年增加到百分之四十。这就是说,每二十个月,资料会增加一倍。”可见,当今,要求我们涉猎广泛的多学科的知识,才能适应社会发展的需要。控制论的创始人诺伯特·维纳曾说:“人具有巨大的学习和研究能力,一个人几乎有半辈子时间花在学习和研究上面,他具有为此所必需的生理条件。”因此,从广义角度看,生命不息,学习也就不会终止。既然每个人终身都处于学习过程中,就不能不去学习和研究讲究效率的科学的学习方法。

“记忆力先行”并不是排斥或贬低理解、抽象、逻辑推理等思维能力的培养和发展。恰恰相反,有了良好的记忆力,头脑可以提供更多的信息帮助你理解和掌握新的知识可以与原有的知识进行比较分析,温故知新,举一反三。苏联当代著名教育家瓦·阿·苏霍姆林斯基特别强调在教学过程中“把基础知识保持在学生记忆里”的重要,他说:“在学校工作的三十年,使我发现了在我看来是一项重要的秘密——也可以说是一条特殊的教育学规律:到了中年级和高年级,就出现学业落后、成绩不良的现象,这主要是因为学生在小学的时候,没有把那些好像

是知识的‘地基’的基础知识牢固地保持在记忆里，达到牢记终身的程度。”我们学校里的老师们恐怕也有类似的经验吧！但是，许多同学会说：“老师光说这个很重要，必须要记住，却从来不教我们怎样才能记住。”确实，在现在的学校教育环节里，缺乏一种以发展思维、培养智力、打好记忆力基础的内容。将智力与记忆力对立起来，轻视记忆力的做法，使得几代人都抱怨自己的记性差。“记忆力先行”应该成为一条基本的教育原则。

背背背……一切为了考试

对于正在就读的学生而言，最大挑战莫过于考试了。一个孩子从踏进小学校门起，就陷入了无穷无尽的书山题海之中，测验、考试接踵而来，令人应接不暇。这种填鸭式的为了考试而读书的教育方法，不但使学生的天赋、才能、特长、志趣在尚未意识到的时候就被扼杀了，还将损害学生的健康。许多家长、教师都意识到这种现象，却无法解开这两难之结。

其实，在现行考试制度里，有很大比例是要求学生复述书本上的内容，尤其是地理、历史等学科。假如，我们采用先进的记忆方法，对头脑进行科学的训练，使自己的记忆能力提高几倍、十几倍，能够轻而易举地将整段整段的材料记忆下来，那么，考试将不再是令人生畏的难关了。

鱼与熊掌可否兼得

每一个学生都渴望一种充满阳光、活力、色彩的多旋律的青春生活，谁愿意像书呆子似的“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？”很多家长都“望子成龙，盼女成凤”，教师也希望学生成才，健康成长。可是，教学大纲里规定的那几十本书怎么办？于是，只能背、背、背……，业余爱好让位，体育锻炼靠边，睡觉时间压缩，去读啊背啊。

要参加各类活动，要锻炼体魄，要全面发展，归根结底，要有足够的可供支配的时间。现在普遍存在的问题是缺乏科学的学习方法，读书的效率太低，大量的时间消耗在记忆——遗忘——再记忆的反复循环之中，因而达不到预期的学习效果。根据德国实验心理学家艾宾浩斯测定：用纯记忆力记住的内容，一个月之后将遗忘80%，只记得其中的20%，还得再花80分钟才能恢复全部记忆。如此循环不已，时间就这样悄悄地从我们手中溜走了。因此鱼与熊掌要兼得，就必须掌握科学的学习方法，提高学习效率。

采购者的苦恼

“还要买什么？看看单子吧。什么？单子没带……”“油、盐、料酒，该死！我忘了买酱油。”这是发生在我们身旁的常事，几乎每个人都曾有过那种进了商场却不记得来买什么东西的经历。家庭采购员失职，只不过给日常生活带来不方便，最多挨家人的几句责

怪,如果是企业就不同了,采购员的失职,将会造成重大的经济损失,甚至酿成严重的事故。可见,责任重大的采购工作,记性差的人是不能胜任的。

对于一个事业心强的青年来说,良好的记忆力无疑是帮助他脱颖而出的一张王牌。大庆油田的一个仓库保管员能将库存的所有物品的名称、数量和位置记得一清二楚,工作效率之高是不言而喻的。公交公司的一位优秀售票员,将沿线所有街道的门牌号码、单位名称记在心里,为无数乘客提供了有效的帮助,被誉为活地图。还有一位可敬的党委书记,对属下几千人的家庭情况了如指掌,当职工家里发生困难或遭遇不幸时,他总能及时地将温暖送到人们的心坎上,从而赢得了普遍的爱戴。类似的例子还有很多,我们如果仔细观察一下,就会发现良好的记忆力能帮助我们在平凡的岗位上做出不平凡的贡献,能帮助我们最大限度地发挥自己的潜力。

无论是谁,只要想提高自己适应生活、创造生活的能力,都应该学一点记忆的艺术,去自信地迎接未来的挑战。