

用脑记 | 还是用纸记？

你的记忆能力 超乎你的想象

【德】奥利弗·盖泽哈特 著 严陈玲 译

风靡德国、畅销欧洲
拿来就能用的超级记忆法

Memory is never perfect
unless you make due use of it.

想做大人物 就得有大人物的 记忆力

- 待办事务，不用提醒，一项不落
- 上网密码、银行密码、电话号码、代码永不混淆
- 三分钟记住数学公式、英文单词，考试不用愁
- 演讲内容、谈话细节烂熟于心，成功在即
- 重要人物信息、名字和面孔过目不忘，避免尴尬
- 专业文献资料、论文论据、重要知识点拿来就用，省时省力

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

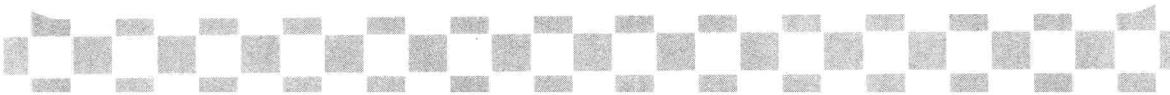
用脑记|还是用纸记

你的记忆能力 超乎你的想象

【德】奥利弗·盖泽哈特 著 严陈玲 译



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

用脑记还是用纸记 : 你的记忆能力超乎你的想象 /
(德) 盖泽哈特著 ; 严陈玲译. — 南京 : 凤凰出版社,
2011.3

ISBN 978-7-5506-0458-2

I. ①用… II. ①盖… ②严… III. ①记忆能力 - 通俗读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048808号

著作权合同登记号 图字: 10-2011-153

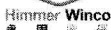
published in its Original Edition with the title

Kopf oder Zettel? Mit CD-ROM: Ihr Gedächtnis kann wesentlich mehr als Sie denken
by GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Beijing Mediatime Books Co., Ltd.

本书中文简体字版由  文化传媒有限公司独家授权, 全文文、图局部或全部, 未经
同意不得转载或翻印。

书 名 用脑记还是用纸记: 你的记忆能力超乎你的想象

著 者 (德) 奥利弗·盖泽哈特

译 者 严陈玲

选题策划 北京时代华语图书股份有限公司

责任编辑 李相东

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版社(原江苏古籍出版社)

南京市中央路 165 号 邮编 210009

发行部电话 025-83223462

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京博图彩色印刷有限公司

北京市石景山区黄庄村 43 号 邮编: 100039

开 本 980×690 毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 200 千字

版 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5506-0458-2

定 价 25.00 元

(本书凡印装错误可向承印厂调换, 电话: 010-83670220)

尊敬的读者们：

这是我写的第四本关于记忆力培训的书。之前有两本书是我和我的叔叔罗兰德·盖泽哈特一起撰写的。

如果没有我叔叔，我不可能这么早就接触到这个领域。他可以称得上是德国记忆力培训的鼻祖。我 12 岁的时候，就在他的培训班里上培训记忆力的课；15 岁时，开始做他的助理；17 岁时，甚至开始代替他出席培训课。后来他病重，没能成功动员其他人来接替他，他就让我接手他的培训班。一向很自信的我答应了他的请求。

当时在我最好的朋友赫尔玛·格鲁普的资助下，我坐火车，从我的出生地菲德烈斯哈芬出发，前往博登湖畔的津根，开始真正开办培训班。当然也是为了满足所有的学员学习记忆法的愿望！因为当时我感兴趣的事太多了，所以我没有只停留在某一个培训班上。后来几年，我越来越频繁地给不同的培训机构和不同的公司做培训。

根据比勒费尔德的企业管理学课程，以及根据汽车、模特、金融服务、电信以及广告销售等领域的无数职业来看，培训起着越来越多的作

用。在我担任一家广告杂志销售经理的四年里，那些供销售员参加的培训也越来越多。因此我就清楚的知道，在以后的日子里我要干些什么：举办培训班、作报告以及作培训。这也是现在我倾注精力的地方。最终我于 1996 年底走上了担任培训教练的道路。如果没有我的叔叔罗兰德·盖泽哈特的话，这一切永远不会发生。因此我对他表示深深的感谢！

像我的第一本书的书名——《记忆力——销售员的魔力》所示，它是专门为销售员写的。这就是说，所有的练习都是针对销售员的。这本书涉及了所有的销售领域，因为记忆力对一些销售领域有着非常重要的作用。第二本书《记忆力是有魔力的工具》是一本很实用的袖珍书，它涉及了有关记忆力培训的所有领域，适合那些对记忆技巧感兴趣的人。

和您手上这本书一样，我的第三本，也是首次独自创作的书籍《充满信心地脱稿演讲》都是由 GABEL 出版社出版，它帮助了所有那些经常需要演讲、作报告或者汇报的人。那些需要夹带小纸条或者需要经常瞟看幻灯片内容才能做演讲的人，可以从这本书上学到如何真正学会脱稿讲话。

您手上的这本书是针对更广泛的读者群的，既适合一般的上班族，也适合优秀的领导人和管理者。如果您还在发愁找不到合适的书籍或者合适的方法帮助您的孩子进行学习，那么一旦掌握了盖泽哈特式的记忆力技巧，这些对您而言就不再是难题了。

在本书中，您可以找到一些实用技巧，来记住那些日常工作生活中您想要记住的东西：从待办事项清单到 PIN 码、区域代号以及专业文献再到名字和面容等等。您可以学到如何脱稿演讲，记住用于谈判的论据，牢记谈话细节以及记住重要人物信息。简而言之：

在阅读完这本书以及做完书上配套的练习（这点非常重要！）之

后，您就真的可以记住您想要记住的东西。您所需要的就是运用盖泽哈特式的方法及技巧。因为您拥有的不是糟糕的记忆力，而是您不会使用记忆力！

我们开始阅读吧！在序言里您就可以了解到，如何能最有效且最佳地使用这本书，将来您就可以问自己：“到底是用脑记还是用纸记呢？”

在这里，我祝愿您获得累累硕果，享受到多重的惊喜和幸福！

奥利弗·盖泽哈特

作者兼培训教练

你想提高自己的记忆力。请先想一下：这真是你想要的吗？有没有什么难言之隐？还是你最终只是想简单记住某些特定的事情就行了？你是想让自己更有条理还是只想获得更多的自信？

对于一位记忆力新手（没有记忆力方面的基础知识、没受过相关培训）而言，会存在以下的难易顺序，它是以普通的难度和培训时间为基

9. 一长列数字，数字字母组合
8. 专业文献，法律文献
7. 人名
6. 专业概念、外来词和单词
5. 抽象的谈话，简单及抽象的概念
4. 人物身上发生的鲜明生动的事件
3. 较短的一系列数字
2. 生动的谈话，简单的代办事项
1. 生动鲜明的简单概念和主题

础。运用相应的记忆力知识和培训，使记住一长列数字最终变得简单，到达此程度所消耗的培训时间也是正常范围的。如果没有记忆力培训，只依靠记忆力方面的知识的话，每个人都可以在最短时间内，取得较低层次的成就。

当你明确地知道，你想运用你的记忆力实现哪些目标，那么你就能最有效地利用这本书。

举例来说，如果你“只”想准确无误地迅速记住你的员工、同事、合作伙伴和客户的名字，并且可以随时信心满满地叫出他们的名字的话，你就不用阅读本书的所有章节。当你读完以下几章：开场测试的姓名部分，第一章中《它就是这么简单》这一小章，第二章的两个创造力游戏以及第四章，包括所有的抽象概念、外来词以及单词练习，你就足以实现你的目标了。那些都是最好的热身练习，对接下来有关名字和面容的记忆培训很有帮助。最后的终场测试的姓名部分可以用来检查你的成绩。

不管将来你要把个人的重点放在哪个领域，《它就是这么简单》以及后面的两个创造力游戏，是你无论如何必须认真阅读和对待的章节。因为这些联想帮助你开发必要的想象力，而这点对于运用盖泽哈特的方法而言是必不可少的。此外，如果你还对科学背景感兴趣的话，你可以接着阅读第三章。当你想连续地读这本书的每个章节，读读第五章也很有用。

可能你会问自己，怎样运用记忆力技巧来获得更多的自信呢。通常我们的自信心会因为记忆力不好而受到严重影响。拿去年三月份的一位培训班学员做个例子。他是位保险经纪人。虽然他事业上很成功，但是他不参加所在城市的射击比赛。其理由是，虽然那里大部分的人认识

他，但是（至少是当时）他只认识其中极少数的几个人。这就意味着，他见过他们，他甚至知道很多细枝末节的事情，但是却想不起他们的名字。他知道那些人住在哪里、在他那里签了哪些保险单，甚至还知道部分客户家里的布局，但是他就是记不住他们的名字。这让他非常难堪，以至于他的自信心受损。他想提高记忆力，让自己最终牢牢记住客户和商业伙伴的名字。后来他参加了我这里举办的两天制培训班。在这里，他了解到，要想记住事情，不能采取他之前认为正确的方法。根据经验，虽然这也是可能的，但是对于大多数人来说，不能得到很快的提高。

通过盖泽哈特式方法，你可以比你想象的更快地记住事情。但是这并不是因为你迅速提高了你的记忆能力，而是因为你现在正确使用了你的记忆力。目前，科学也已经证明，我们的头脑就像肌肉一样，是可以锻炼出来的。

同时，它也是弊端所在：肌肉生长的很慢，需要很长时间才能变得更加强大有力。希望没有人只是想让自己的大脑看起来更“漂亮”这个原因，而去锻炼它。它不像锻炼体力，那些锻炼体力的人，都是想通过锻炼让自己的身体变得更加强壮，以便能够胜任特定的工作。锻炼出所必须的力量需要长时间辛苦的训练。假如可以不用变得更强壮，你可以完成此工作，你会怎么做？假设有人指出，你可以利用现有的力量，而不是利用一定的技巧，就可以干好眼前的工作呢。你不必为此长达数月奔赴锻炼场，也可以结束那些艰苦的锻炼。你肯定会优先考虑这个方案。前提条件就是，你不是为了外表的美丽而进行锻炼。

在过去的几十年里，我的叔叔和我研究出了一种方法，利用它，你可以在最短的时间里，牢固可靠地记住所有你可能想到的信息，而且这些信息可以随用随到。运用我们的记忆方法，你可以轻松做到这些。这

种技巧可以在短时间内学会，最大优点还在于它完全可以运用于现实生活，非常实用。

早在 1964 年，我的叔叔罗兰德·盖泽哈特就开始研究各种不同的记忆力技巧和思维技巧。盖泽哈特方法起源于古希腊记忆法。早在我叔叔读书期间，他就运用这种方法记单词。他还运用它轻松记住那些公式和长篇文章。之后，他给我介绍他的记忆力艺术，这种技巧对我的初、高中和大学阶段的学习起了很大作用。用在工作中，比如记住名字、待办事项、报告、谈判以及讲话的关键点。现在，你知道了盖泽哈特方法的重点，也了解了它的一些运用领域。

亲爱的读者们，对你们来说，更重要的是将来把来源于实际生活的盖泽哈特方法应用于实际生活。学会它既不是目的本身，也算不上一项运动。即便记忆力运动目前确实占据很重要的位置，也即便你可以在读完这本书之后，加入记忆力冠军竞赛，这些也都不是这本书的目的所在。这本书更关注的是，你在工作和生活中获得成功。我感到很荣幸，你选择了盖泽哈特方法，你已经迈出了第一步。接下来的步伐你会越走越成功，而且期间会给你带来很多乐趣。

当然，你必须亲自进行相应的练习，最重要的就是这一点，就像我们当初学跑步一样。你是锻炼了很久才学会了跑步。孩提时代，这些事情对我们来说轻而易举，因为除了不断练习，当时我们也不知道其他的方法。随着年龄的不断增长，我们大多数人变得越来越没有耐心。他们想要迅速看到成果和进步。如果没有看到的话，他们就会立即放弃这个事情，这是多么可惜的啊！针对运动项目而言，还算是一个例外。比如说，几乎没有人会期待在两三天内学会滑雪。为了某些跳跃动作，甚至需要练习一个赛季。早在孩提时代，你就学会了爬行，也能忍受出现一

些难堪的退步：然后你学习走路。刚开始，明显你走得很慢，但是，你并没有顾虑重重，而是继续练习。我相信，孩提时代的你和今天的你都走得非常好。为什么？因为你一直在练习，反复不停地练习。在运用中不断练习。运用盖泽哈特方法时，你也要这样坚持下去。刚开始，你会慢一拍或者两拍。但是当你一股劲继续下去的话，就会发生变化，而且是非常非常快地发生变化。

你不要在意运用时可能出现这样或者那样的弊端。你只需要进行练习。不用紧紧抱着这本书。你要做的就是，在没有压力的情况下，做完一个练习再做另外一个练习。然后你就会取得越来越好的成绩，而且比你想象的更快地获得成功。

在你要实现的伟大目标中，有一点尤其值得注意：允许自己犯错误!!! 我个人认为，从前我们的学校犯了一个多么大的错误：用红笔把错误划出来。如今，好多学校已经不再这样做了。我还是学生时，在一个有着 100 个单词的听写中，其中 5 个写错的单词被用红笔划出来。这样就奠定了一种害怕面对错误的基调。现在几乎每一位成年人都特别害怕犯错。究竟是为什么呢？其实这完全是人为造成的。

追求完美之人，难有宽容之心！

在报告以及培训课的最开始，我经常说明，运用盖泽哈特方法后，可以学会哪些记忆力技巧。我会让一名培训学员在活动挂图上写出 1 到 20 个概念。其他的培训学员从 1 到 20 中喊出一个数字以及它所代表的任意一个概念，例如“第 5 个概念：脱氧核糖核酸”“第 16 个概念：xh264k”。当第一名培训学员标记出所有被叫到的概念（他必须迅速把这些概念写下来，因为观众不愿意花时间等待），然后我会把所有的概念以及对应的正确序号当场背诵出来。我从 1 开始，到 20 结束。

虽然这些概念都是杂乱无序的被叫到，我还是立即就能将它们以及对应的正确序号记下来。

通常这会让大部分的培训学员瞠目结舌，惊讶得合不拢嘴巴。最重要的是，尽管我表现的并不完美（我经常会在第一轮中漏掉两到三个概念），但是对所有培训学员来说，这就是他们的目标所在。这点远比一个完美的结果更为重要！我知道，在我进行展示时，很多观众默不作声，心里默想“这个人是吹牛大王”。的确！这个家伙能做些什么呢？接着，这位“吹牛大王”站到大家前面，给大家展示他是一位多么优秀的人。而当我犯一到两个错误的时候，整件事情看起来就完全不一样了。如今，我受到大家的欢迎，但个人方面还是不完美的。只要自己有这方面的意识，我就能克服这些压力。我本来就不是那么完美。我可以犯错。尽管 20 个只记对了 18 个，也还是非常好的。

学习意味着犯错。当小孩子发现他们犯了一个错误的时候，会很高兴。而当我们成年人发现自己多次犯同一个错误的时候，经常会骂自己。这点经常发生在电脑前。当你发现自己犯了一个错误，你难道没有骂过自己吗？第四次还没有成功，第五次你终于发现了错误。很多人会对自己说：“我真是猪，笨，怎么可以这么笨呢？怎么可能让这样的事情一而再地发生呢？真是蠢……”。可能这还不是非常极端。但是，你有没有想过，当你发现错误的时刻有什么事情发生呢？你要知道，在这个时刻，你已经比以前更聪明了！本来就是这样啊！否则下一次你还不能发现错误！所以，为什么要骂自己呢？你应该像那些小孩子一样，为自己能发现这些错误感到高兴，你应该表扬自己。

当你不再害怕犯错的时候，是不是感觉很好？对于有些人而言，难道不会认为肩上的巨大包袱终于去掉了？人们通常愿意给自己树立一些

榜样，对象通常是父母。在很多孩子心中，父母是完美的。树立榜样导致害怕犯错误，产生的后果通常就是不敢去做这样那样的事情，因为不做的话就不会出现失误。但是，刨过的地方总会掉下刨花（译者注：也就是说，进行本身有益的好事时，对随之而来的或多或少的一点不利因素或者消极的细枝末节，也就不能过分认真计较）。因此，针对本书中所有的练习，我们都要遵循的原则是：

允许犯错，甚至有时候是欢迎犯错！请记住——追求完美之人，难有宽容之心！

目 录 CONTENTS

前言 /1

序言 /1

第一章

从记忆力的拥有者变成使用者

你该如何有效地使用记忆力呢? /2

使用盖泽哈特方法给你带来的好处 /2

现状分析 /4

开场测试 /5

它就是如此简单! /18

链式记忆 /19

成功带来的乐趣 /20

第二章

大脑的秩序系统：盖泽哈特记忆法中的数学符号

在游戏中记住清单、事情发展过程、

日程和论据 /26

没有界限的创造力 /42

把数字编成故事 /55

某些时候 Outlook 这款软件更好用 /62

第三章

成功始于大脑

你的指挥中心是怎么发挥作用的 / 70

有关大脑的数字和信息 / 72

大脑是这样工作的 / 75

记忆力是这样工作的 / 79

记忆力会超载吗? / 83

大脑、记忆力和年龄 / 85

老年性痴呆和痴呆症 / 87

第四章

记忆力可以更好

记住抽象的概念 / 90

记住外来词和专业文章 / 108

就像专业人士一样学习语言 / 125

记住名字不再是难事 / 154

目 录 CONTENTS

第五章

日常生活中的技巧

大脑食物——供给大脑的营养 /200

大脑训练：这些练习让人变得更加聪明 /209

放松可以学得更轻松 /214

成功来自每天的运用 /215

终场测试 /220

1

第一章 从记忆力的拥有者变成使用者

用 脑 记 还 是 用 纸 记

你
的
记
忆
能
力
超
乎
你
的
想
象