

世 界 首 席 记 忆 大 师

〔英〕多米尼克·奥布莱恩 著
黄 羽 译

如何 通过考试

8次世界记忆大赛冠军的记忆秘诀

掌握记忆秘诀，你也能

20 秒完成 10 个 4 位数的乘法运算

5 分钟记住 500 字的文章

10 分钟掌握 50 个历史事件

从此享受考试



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PUBLISHING HOUSE

如何 通过考试

〔英〕多米尼克·奥布莱恩/著
黄 羽/译



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

如何通过考试 / [英] 奥布莱恩著; 黄羽译. — 天津:
天津教育出版社, 2004.7

ISBN 7-5309-4026-0

I. 如… II. ①奥… ②黄… III. 记忆术

IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053353 号

著作权合同登记号 图字: 02-2004-109

HOW TO PASS EXAMS

© Duncan Baird Publishers Ltd 2003

Text Copyright © Dominic O'Brien 2003

Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2003

Mind Maps are a registered trademark of Tony Buzan in the UK and USA

All rights reserved

如何通过考试

出 版 人 肖占鹏

选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)

作 者 [英] 多米尼克·奥布莱恩

译 者 黄 羽

责任编辑 孙丽业 田 昕

特邀编辑 李 昕 田 军

装帧设计 徐 蕊 插 图 黄步红

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

版 次 2004 年 7 月第 1 版

印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷

规 格 32 开 (890 × 1240 毫米)

字 数 147 千

印 张 9 彩色插页 16 页

书 号 ISBN 7-5309-4026-0/G · 3446

定 价 25.00 元

序

多米尼克·奥布莱恩(Dominic O'Brien)拥有非凡的心智能力,并因此而闻名于世。20世纪80年代末,我借筹办世界记忆锦标赛开幕式之机,很荣幸地认识了他。他告诉我,他在上学的时候,像许多学生那样,因为注意力不集中、爱做白日梦、对正规课程缺乏应有的兴趣而常常受到批评。多米尼克更多的兴趣在于想像、音乐以及心智技巧的发挥。最终,他离开了学校,开始研究记忆的技巧。

在短短的5年时间里,他训练出了强健的“记忆肌肉”,并准备挑战1991年度首届世界记忆锦标赛的所有参赛者。比赛中,他显示出了如克莱顿·卡夫罗(Creighton Carvello)般强大的记忆力——克莱顿·卡夫罗曾因为记住了 π 小数点后的20013位而创立了一项世界记录。多米尼克最终取得了胜利,成为首届世界

记忆锦标赛冠军，并创立了新的世界记录。

此后，他一直捍卫他的冠军称号，并一次次地刷新记忆记录，其中包括在 45 秒内记住一副扑克牌的顺序。多米尼克在《布赞眼中的天才》(1994 年出版)一书中被列为世界第一天才。他成为人们眼中最优秀的智力选手。国际象棋大师雷蒙德·基恩 (Raymond Keene)——智力运动和国际象棋的权威，同时也是《时代》和《观众》杂志的通讯记者，目睹了多米尼克 1993 年和 1994 年两次轻松打破原世界记录的过程。他说，他以前从未看到过如此炫目的智力表演。

对于学生们来说，更重要的是必须认识到，多米尼克之所以取得如此杰出的成绩，原因有三点：一是他对该领域做了深入的研究；二是他把全身心投入到这一事业中；三是他发展了一套记忆技巧。

在这本书中，多米尼克向我们揭示了他赖以成功的方法和秘诀。我非常高兴地向大家推荐此书。我相信，大家都会从中大大获益。希望在下次世界记忆锦标赛中，能看到你向多米尼克挑战的身影！

托尼·布赞

(托尼·布赞，世界记忆锦标赛的创办人之一，记忆训练鼻祖，英国心理学家。)

如何通过考试

名师推荐

我在教育战线上已经工作了 34 年,送走的毕业生至少也有 15 届了。每一届的学生都不同,但他们的共性也非常明显的,就是面对考试,临危不惧的少、充满自信的少,成绩好的学生也难免在心里产生一点点恐慌。特别是现在全社会对高考越来越关注和重视,这样对学生造成的压力就越来越大,因此在精神上出现问题的学生也相对增多,其原因不乏心理因素。我们做老师的一般首先会从精神上帮助学生缓解压力;其次,也是最重要的就是给他们学习方法的指导,让他们能够底气十足地去参加考试。

《如何通过考试》就是这样一本急人所需的学习方法书。这本书讲述的是记忆的科学,传授的是记忆的方法。要想学有所获、学有所成,首先要掌握知识,掌握的手段之一即记忆。将平时学到的知识牢牢地记住,并能在考试中充分发挥、一鸣惊人,是所有学子的愿望。有的学生

认为记忆只适用于文科,理科并不需要。而实际上,定理、公式也是需要记的,解题的思路和方法也是需要记忆积累并吸收消化的,这些不是死记硬背,而是指掌握好的记忆方法并能够灵活运用。

这本书的最大好处在于,作者将抽象的记忆方法结合各个学科(语文、数学、化学、历史、地理等等)的学习内容和特点,化为具体的记忆技巧,非常易于学习者吸收和转化。从学习的角度来讲,好的学习方法是足以相伴一生的良友,能够化所学为所能、所能为所成。从教学的角度来讲,学生的压力与教师的压力成正比。“授之以鱼不如授之以渔”,教会学生学习的方法比单纯传授知识更重要,学生的学习能力增强了,教师的负担也就减轻了。因此,不管是教师还是学生,或是其他需要学习的人,都要积极地掌握学习方法。方法可消除学习者对浩瀚知识的茫然、恐惧和手足无措之感;可独辟蹊径、娱情乐性,达到学而不厌,收获累累的目的。笛卡尔说:“最有价值的知识是关于方法的知识。”珍惜方法、热爱方法,珍惜与热爱的其实是你的锦绣前程。

天津市数学特级教师李瑞堂



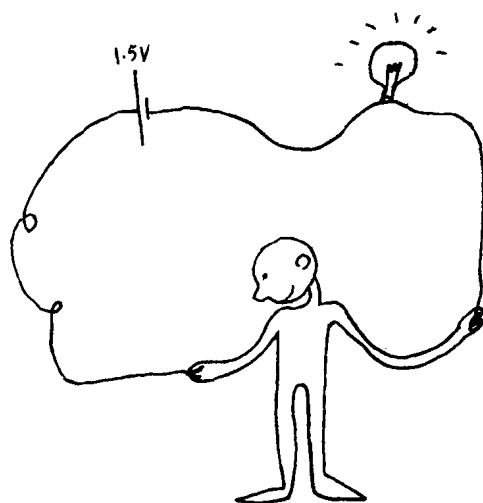
Content

序	1
名师推荐	3
第一章 导言:学会如何学习	1
第二章 加快阅读速度	7
第三章 笔记和思路图	21
第四章 记 忆	45
第五章 想像和联想	57
第六章 连 锁 法	65
第七章 形 象 法	75
第八章 行 程 法	83
第九章 数字的语言	97
第十章 抽象的科学世界	123
第十一章 攻克化学代码	129
第十二章 学习外语的简易途径	153
第十三章 记忆大段文字	175
第十四章 准备发言	193
第十五章 如何学习历史	211
第十六章 简化数学的方法	227
第十七章 学习地理的小技巧	245
第十八章 制定复习计划	255
后 记	265
附录:再也不用背数字	267
记忆训练卡片使用说明	277



如何 通过考试

第一章 导言：学会如何学习



有一套技巧能够释放大脑的巨大潜能。

几年前，我观看了一项表演，我的生活因此而发生了变化。来自英格兰东北部米德尔斯堡的一位精神病护士——克莱顿·卡夫罗，仅用了3分钟时间便记住了一副扑克牌的排列顺序，从而创立了一项世界记录。这一不可思议的壮举令我感到非常震惊，促使我开始发掘我自己的记忆力。

对我来说，首要的问题是，究竟是克莱顿拥有超人的记忆力呢，还是有一套特殊的技巧——我们通过这套技巧训练大脑，也可以产生同样的惊人效果。

我对记忆力训练作了多年的仔细研究，我完全相信我们中的大多数人都能够拥有超强的记忆力，不仅能记住52张扑克牌的顺序，甚至还能记忆百科全书那样大容量的信息。我们以前没能够这样做，是因为我们不知道有一套技巧能够释放大脑的巨大潜能，这一潜在在大多数时候仅仅藏在我们的脑壳里，而没有被发掘出来。

增强记忆力，从而促进学习、顺利通过考试的关键在于想像力的发挥。这本书将告诉你怎样发挥你的想像力，像锻炼肌肉那样训练它，从而在常规下爆发出潜能。你将了解，通过数字的游戏，如何将枯燥杂乱的数据转变为简单易记的符号；通过心理三维整理系统，如

何将历史年代、化学符号、外语单词、文学段落等贮存到大脑中。良好的记忆,加上有效的学习和复习,使你能在考试中取得非常出色的成绩。

我上学的时候苦苦学习,却没有人告诉我这些方法技巧,真是一大遗憾。

观念和信心

我学生时代的问题根源于一个普遍却具有误导性的观念。这一观念认为人们分为两大阵营——要么天生就有学习的天分,要么天生就没有。也就是说,你要么天生聪明,要么天生愚笨。

根据这一观念,如果你不幸落入后一阵营,那么你将注定苦苦奋斗却无所作为。上学的时候,我知道自己的位置,我接受了这一分类,不敢想像这是怎样地打击了我的自信心。

我在课堂上注意力不能集中,总是做白日梦——我当时的这种表现其实正是一种积极的想像力。遗憾的是,这一才能没有在初期得到培养。事实上,想像力正是发展惊人记忆力的关键。

学会如何学习

在我那个时代，我们刚一离开母亲的怀抱，便进入到一个全新的、严格的，且并不令人愉快的环境中，紧接着便要去适应它，并竭尽所能地学习。

我们开始接触科学：各种各样的符号——从化学公式到抽象的数学方程，像炮弹一样向我们袭来。那些从我们嘴里自然流出的话语，曾经是那样地多姿多彩、热情洋溢，如今却被定义为呆板的线性组合——平面的、二维的、毫无特征的、单调统一的字母排列。

如今的情况仍然是这样。我们渴望直接感知这多彩的世界，大胆地去摸、去尝、去闻、去看、去说。这时，人们却放下一块大帘子遮住了这一切，一块多么单调、无味、毫无情趣的帘子。

上学后，我们继续通过这种间接的方式去认识世界。黑板、白纸、钢笔、铅笔，以及各种文章，成为我们学习的新工具。我们想了解星星，但是却不能去直接感知，而只能通过浓缩性、符号化的书本来获取这方面的知识。

我们不能再随随便便地打滚、跳跃、大笑，来表达自

己的感情。相反,我们必须把自己的想法和感情先转变为语言符号,再严格地按照语法规则把它们整洁地书写到白纸上。这实际上大大地损害了我们的创造力,阻止了思想的萌芽和生长。而我们跟现实世界的直接接触也大大缩小,仅仅局限于娱乐这种方式了。

我讨厌学校——希望你的经历不像我这么糟糕。我勉强接受了这种现实,但我并不明白为什么我对自然的认识,要被局限在这种打了折扣、单一、人为的课堂环境中。实际上,在课堂外,我能更好地看清丰富多彩多姿的世界。

“奥布莱恩!为什么老是看着窗外?别做白日梦,集中注意力!”我便只能把眼睛转向老师,停止做白日梦。

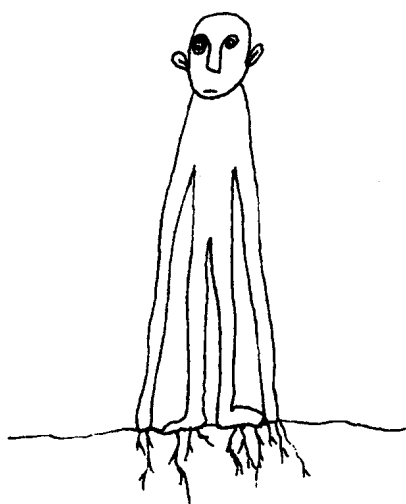
“奥布莱恩,我刚才说什么来着?……你什么也没记住吗?……你什么都不知道?”

那时候,没有人解释大脑的理解吸收过程,因此,理解吸收的东西也很少。买洗衣机,会附带说明书。买电脑,会有使用指南。我们的大脑比电脑高级得多,复杂得多。那么说明书在哪儿呢?正像使用电脑那样,如果我首先不知道怎样输入信息,你怎么能指望我去输出它呢?

我坚信,每个儿童在开始学习学科知识之前,必须学会怎样学习。这本书的目的就在于揭示这个过程,所以,请把它当做你的大脑使用指南吧。

如何 通过考试

第二章 加快阅读速度



我原以为笨拙的手臂不能跟灵活的眼睛和大脑保持步调一致，

但现在看来，这一切完全是误导。

是什么决定我们的阅读速度？

人类的眼睛进行注视点的转换，需要的时间还不到 1/500 秒。当眼睛与书本的距离是 45 厘米这一标准阅读距离时，眼睛每次能够注视的文字宽度大概是 18 个字母，平均为 3 个单词〔相当于汉语 9 个字左右的宽度。——编者注〕。因此，在理论上，人类的眼睛每秒应该能够阅读 1500 个单词，或者说每分钟 90000 个单词；但实际上，我们的平均阅读速度仅为每分钟 200 个单词左右。

那么，其余的 89800 个单词究竟应该怎么解释呢？

它们也许是消失了，因为我们通常是在通过舌头出声地阅读，而不是用我们的眼睛和大脑。

我们的平均阅读速度是每分钟 200~250 个单词，其中理解率（对阅读内容的理解）是 50%~70%。在我们讨论如何大幅度提高你的阅读速度之前，请你先测一测你的阅读速度。

下面这则故事《眼见为实》有 1027 个字。在进行阅读的同时，记录下你的阅读时间，精确到秒数。然后用字数除以时间秒数，再乘以 60，即 $1027 \div \text{秒数} \times 60 =$