

本书多次荣登世界各大媒体益智类图书排行榜

# 强势记忆

适用于个人生活、学习、工作的最佳记忆方法

[德]格雷戈尔·施陶普/著

刘妍/译

Powerful  
Memory

为了在日常生活中锻炼你的记忆力，  
请把本书当作一种实用的工具看待。  
本书尽量减少泛泛而论，从头到尾都用实际的  
例子来说明。

中国言实出版社

# 强势记忆

适用于个人生活、学习、工作的最佳记忆方法

**Powerful  
Memory**

(德)格雷戈尔·施陶普/著

刘妍/译

中国言实出版社

# 强势记忆

适用于个人生活、学习、工作的最佳记忆方法

[德]格雷戈尔·施陶普 著  
刘 研 译

中国言实出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

强势记忆/[德]格雷戈尔·施陶普著;刘妍译.

-北京:中国言实出版社,2003.12

ISBN7-80128-499-2

I. 强…

II. ①格… ②刘…

III. 记忆术

IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 081615 号

京图字:01-2003-5521 号

本作品(《强势记忆》)中文简体字版由德国 Redline Wirtschaft bei verlag moderne industrie AG & Co. KG 独家授权中国言实出版社在中国大陆地区出版。版权所有,违者必究。

**出版发行** 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924761 64924716

E-mail:zgyscbs@263.net

**经 销** 新华书店

**印 刷** 三河市东方印刷厂

**版 次** 2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

**规 格** 787×1092 1/32 6.875 印张

**字 数** 100 千字

**印 数** 1-3000 册

**定 价** 20.00 元(精装)



## 本书作者和强势记忆

强势记忆是建立在一种古老的方法上的。这一方法早已被凯撒和米开朗基罗所使用。本书作者格雷戈尔·施陶普使得这一方法有了长足的发展,现在它已经能够满足我们日常生活中的需要了。在这本书中,你不但能感受到施陶普开展的讨论课的活跃气氛,而且很快就能感受到成功的喜悦。如此一说并非毫无根据,因为在读这本书的过程中,你就能预见到所学的方法将给你的生活带来何等的成功,以及实现巨大的成就是件多么简单的事情。请跟随我们一起学习并练习强势记忆吧!

格雷戈尔·施陶普是一名企业经济学家。十多年前,他在瑞士成立了这家名为强势记忆的记忆力训练公司。他发明了行之有效的强势记忆训练法,并以磁带的形式加以推广。施陶普被认为是当今欧洲最成功的记忆力训练家之一,很多著名的公司和机构都是他的顾客;此外,他还在中小学校和大学里开设讨论课,并自愿负责教师们的进修。

仅在 2000 年一年中,就有 150 多份杂志对他进行

强

势



记

忆

了报道。众多电台的采访和电视的访问使他成为知名的记忆力训练家,尤其在瑞士,他更是享有很高的声誉。至今,他已开设了 1500 多次讨论课,参与者多达 8 万余人次。



## 致 谢

感谢我亲爱的妻子凯蒂所做的工作,以及在过去忙碌的十年中,她所给予我的巨大支持。我常年外出讲课,因此整个家庭和公司都由她来管理。她出色的管理使我毫无后顾之忧,从而能够全身心地发掘新的、有创造性的东西。

感谢我的孩子比尔卡和西蒙,以及所有讨论课的参与者(尤其是许许多多的学生小组)。他们提供了很多优秀的例子,这些例子为我的讨论课提供了丰富的素材。

我还要感谢薇拉·F·比尔肯比尔。她广博的学识开阔了我学习的眼界。

强

势



记

忆

## 引 言

你应该如何看待这本书呢？为了在日常生活中锻炼你的记忆力，请把这本书当做一种工具来看待。本书尽量减少深奥理论的阐释，而是从头到尾都用实际的例子来说明。

请把这本书当做你人生学习道路上的第一步。  
祝你成功！





# 目 录

1	致 谢
3	引 言
1	强势记忆——一切是如何开始的
1	早上四点在美国
3	火花迸发
8	数字,姓名,事实
9	需求是巨大的
12	你想达到什么水平? ——设立你的个人目标
22	强势记忆的第一步
22	树木名单
28	如何转换成长期记忆
31	树木名单的运用示例
46	身体名单
58	如何才能记住抽象的概念
60	基本原则
67	从理论到实践



- 78 用于抽象信息的表格
- 84 一些注释
- 86 **讲故事的方法**
- 86 开始
- 90 运用示例
- 101 **中期结算**
- 101 我们已经完成了哪些
- 105 我们还要完成什么
- 106 我们怎样才能完成
- 110 **百位表格**
- 110 表格的构成
- 119 你的房屋名单的最后打磨
- 123 **强势记忆运用的可行性——理论和实践**
- 123 我们用数字来做游戏
- 127 我记得它们! ——姓名和面孔
- 146 记忆 30 项内容的清单
- 150 也可以不用备忘录
- 153 短笑三次过后——怎样才能记住笑话
- 159 为孩子们编写的字母表故事
- 160 地理学的资料
- 176 土星和木星的卫星



- 181 | **衷心祝贺!**
- 182 | 开始时确立的可行的学习目标
- 184 | 更进一步的可行的学习目标
- 186 | 你已经读完了全书,那么现在呢?
- 189 | **附录**
- 189 | 附录一:号码和地址
- 190 | 附录二:参考文献
- 191 | 附录三:可行的音节形象表(建议)
- 192 | 附录四:姓名形象

强

势



记

忆

# 强势记忆

——一切是如何开始的

## 早上四点在美国

我 16 岁的时候,背东西对我来说纯粹是一件恐怖的事情。为此,我在学校里花费了所有的精力,这种情况一直持续到中学毕业。也许你能够想像得到,那意味着什么——突然一下子不用再听什么了。我就像个被开除的人一样,我放弃了,一筹莫展,不知如何是好。

事实上,我后来还是以另外一种学习方式完成了



我的大学学业,但是,对于我来说,这并不意味着背东西突然变得容易了,不是!当有可能遇到背东西的情况时,我总是设法躲开。我努力想出一套如何才能记住事物本质的“战略”,以前这个词只是出现在书面语中。

然后,就发生了下面的情况:当时我36岁,早上四点,我在美国全神贯注地看电视里的推销节目。也许我应该买个平底锅、自动抛光剂,还有语言教程,但我不需要这些。随后节目里推出了一种可以锻炼记忆力的训练方法。记忆力锻炼?我一下子被吸引住了。事实上,我当然知道我并不具备诸如超强记忆之类的能力,难道不是吗?这个节目在第二天又播放了一遍。顺便提一下,节目的名字叫“令人惊奇的发现”。我又一次在早上四点坐到了电视机前,我的生物钟告诉我“上午半天的工作已经开始了”,也就是说不能再睡觉了。可是,这么一大早能干什么呢!当我第五次,或者是第六次听到这个由什么凯文·特鲁德奥提供的、自称如此独一无二的记忆力练习方法的时候,我的手痒得很:这东西究竟是怎么回事呢?

我怀着极大的热情开始了调查,然后,惊奇地发现,这并不是凯文·特鲁德奥的什么划时代的新发现,而是一种古老的方法;这个古老的方法给我的第一印象就是它异乎寻常的巧妙。凯文不知道从什么地方发现了它,然后对它进行了一番加工,于是现在它随时随



地都可以供人们使用了。

米开朗基罗、莱奥纳多·达·芬奇、西赛罗、凯撒以及亚里士多德早就使用过这种记忆力练习方式。很显然,我得出了这样的结论:它确实是一种有用的方法,任何人都可以把它运用到学习或者是普通的生活中,但是它却没有被使用。我来到了学校,向老师们询问:“你教孩子们学习一种锻炼记忆力的有用的方法了吗?”几乎没有一个老师能够肯定地回答这个问题。问题出在哪儿了?我认为,人们之所以无法成功运用上述记忆力训练法,很大程度上就在于他们对此根本一无所知。我说的不对吗,难道你已经听说过一些关于强势记忆的事情了吗?即使它出现在广告里,大家也不会理会。谁又会相信广告里的预言和承诺呢!

## 火花迸发

随后,我在进一步的研究中发现,市场上关于记忆力训练的书籍数不胜数——甚至有些人会看这些书!难道看完书后他们就知道该做什么了吗?完全不知道,这些书根本不能使人信服。我认为,以讨论课的形式来教人们训练记忆力可能会更好。事实上,从1990年开始,我就能找出20个、甚至30个以记忆力训练为课题的讨论课。人们热情关注了吗?当然没有,因为



人们在生活中没有从记忆力训练术中获益的经历，所以就连在讨论课上也没有迸发出火花。因此，记忆力训练存在着学习效果不完善，以及在很大程度上没有转化成现实效果的问题。

而对于这种方法来说，刻不容缓地加以实践恰恰是绝对必要的。任何一次只在纯粹理论上学会记忆力的尝试从一开始就注定了要失败。学习的过程必须是让人们很快就看到它的作用：啊哈，我可以到处使用它，它帮我……更确切地说就是，直接地、立竿见影地产生效果，而不是在几天后。我认为，视觉的效果无法和听觉效果相比。出于这种考虑，开始时，我反对通过书本来传播我的这种记忆力练习方法，而且还拒绝了很多人出版商。因为我的强势记忆磁带系列已经问世了，通过它，整个学习过程在某种程度上来说，可以当做“在家里的讨论课”来进行，我认为这种教学方式可以产生更好的效果。“我们为什么不能把磁带中的课程编成一本书呢？这样，那些没有条件听磁带的人一样可以很好地学习。”当不断听到人们这样问的时候，我最终还是被说服了，写下了这本书。

我希望这本书成为你练习记忆力的一个引子，一个快门按钮。还有一点我必须在这里说明，对于你来说，这本书只是一个起点。你可能只用10个小时或者20个小时就能看完它，但接下来继续做什么就全靠你自己了。如果你通过看书取得了成功，我将为此而感



到高兴,也请你写信把经验告诉我。顺便提一下:请把上面提到的20个小时作为你看这本书该用的时间,这是一个简便而有效的方法,只有这样,这种方法才能对你的生活产生真正的影响。如果你以明显少于20个小时的时间看完这本书,请不要认为已经掌握了这种方法;但在一般情况下,也不必多于20个小时。重要的是尽量多地进行实际练习,不要花太多时间思考理论上的问题。

总是有人问我:“为什么我们上学时没学过这些东西?”原因非常简单,因为老师们也不了解这种方法。在此期间,我已经为几千名教师进行了培训,通过培训我了解到,当大多数人意识到:一、记忆力训练术是怎么回事;二、它是如何在教材中具体应用的时候,基本上他们已经准备在工作中运用相应的记忆力训练术了。

在了解到这个需求之后,我决定在1990年向市场推出强势记忆课程。当时的第一版有将近百分之七十五(或多或少有些可笑)的内容是翻译美国的教程,剩下的百分之二十五才是我自己的作品。为了把我的经验传授给大家,我带着这套书来到大学和中小学校。坐在食堂里,我对几个大学生说:“嘿,过来,在纸上一次写出20个概念读给我听。”尽管有时他们会用奇怪的目光看着我,但还是照着做了。我只听了第一遍就能背出这20个概念,这时他们觉得更奇怪了。“嗨,你





是怎么做到的？”他们问我。我反问他们：“嗨，难道你们不想学学吗？如果你们也能这么做了，你们不高兴吗？”“应该从哪儿开始呢？”他们热切地向我询问，而对于我来说，他们的问题就是新的学习材料。当然，我毫不犹豫地要把这些问题用我的方法进行加工，然后在下一次给学生们演讲的时候，我手头上就有了一个例子——如何能够证明强势记忆方法也同样适合大学生们的日常生活。

我这样做了不止一次、两次，我认为也不止 20 次，我征求了 500 名大学生的意见，让他们允许我把他们作为例子来进行说明；不知什么时候，它发展成一门真正强大的知识，这就是强势记忆在什么时间、什么地点以及怎样供大学生使用。然后，我想到了老师们。在一般情况下，他们和大学生们有着相同的问题，只不过是处于问题的另一方面而已。这个知识对一切都意味着基础。接下来做什么？当然是回答问题——在现实生活中，用我独一无二的方法能干什么？

我很清楚接下来应该怎么做。我对讨论课的第一个版本进行了修改，原则上要把这种方法拓展到更宽的领域，这样，它就不会再和原始的美国版本有过多相似之处了。我要强调的是，整个问题的关键不是让人们注意到强势记忆的存在，或者教会他们使用这种方法，而是要教会他们在使用这种方法的过程中去感受真正的鼓舞，这才是最终的目的。当他们能够马上使