

〔美〕布鲁诺·弗斯特等著

立君 译

记忆术

江西人民出版社

记忆是知识的基础

学习的革命从记忆训练开始

教给人们提高记忆力和注意力的方法和原则

弗斯特博士30多年的教学实践 教授10万计的学生参与

3
15

B842.3
15

记忆术

〔美〕布鲁诺·弗斯特等著 立君 译

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

记忆术/(美)弗斯特等著;立君译,一2版.—南昌:江西人民出版社,2001.9(2002.5重印)

ISBN 7-210-02457-3

I.记... II.①弗...②立... III.记忆术
IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 064245 号

记忆术

(美)弗斯特 著

立君 译

江西人民出版社出版发行

南昌市印刷九厂印刷 新华书店经销

2001年9月第1版 2002年5月第3次印刷

开本:850毫米×1168毫米 1/32 印张:9 字数:190千

ISBN 7-210-02457-3/B·82 定价:19.00元

江西人民出版社 地址:南昌市新魏路17号

邮政编码:330002 传真:8511749 电话:8511534(发行部)

E-mail:jxpph@163.net

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

前 言

记忆是一切知识的基础。我们一般只知道自己所记住的东西。通常，人们忘掉了自己一生中五官所接收到的信息的30%，这是无可否认的事实。

为了探索我们是怎样记忆的，如何才能用各种方法提高自己的记忆力，弗斯特博士把他的青春年华献给了这项艰苦的研究工作，为我们科学的记忆力训练提供了教育指南。他孜孜不倦地工作，成就卓著，可谓集记忆力研究之大成。

在本书中，弗斯特博士的最初概念是由在他最多产年头里最亲近他的人——他的妻子洛特和赫里特·斯托姆不失时机地提出来的。

随着这个修订版的问世，作者们已经能够献上一部迄今为止最全面地论述记忆力训练的著作了。

尤其令人满意的是，人们注意到，本书精心保存了这位大师所制订的全部基本原则和基本技巧，同时又将其运用于现代生活的各个方面。

30多年的教学实践，数以10万计的学生，并同学生们一道工作，这对此书的写作具有无可估量的价

值，它使得教材教法得以不断地更新，也为各行各业寻求解决记忆问题的办法提供了无数的机会。

弗斯特博士的主要兴趣不在洋洋大观的记忆术表演上，他要教给人们的是提高记忆力和注意力的方法和原则。

多年来，弗斯特记忆课程纳入了布鲁克林学院的成人教育大纲，并一直持续至今。在这些年里，我兴奋地听到学生们是如何地为这一课程，特别是为他们运用这些技巧在日常生活中的成功而感到欢欣鼓舞。

本书体现了最新的教学方法，包括在许多最新领域的运用，它确实是一本名副其实的新书。

它的及时出版是件幸事。

布鲁克林学院原语言教授
及公共关系部主任
阿瑟·西科德

目 录

原 理 篇

增强你的记忆力	1
你会记住的!	1
进行记忆力测试	3
我们能够增强记忆力!	15
我们的记忆力是怎样起作用的?	19
我们记住了什么!	19
我们是怎样记忆的?	22
最佳学习时间	27
联想的力量——理性与想象	32
集中注意力——兴趣与动机	41
有效学习	46
观察、集中注意力和想象练习	51
观察	51
集中注意力	55
想象	56

方 法 篇

分类法	59
分类的原则	59

记忆是编档系统	59
分类法的实际运用	65
链锁法	67
链锁法的基本原理	67
如何连接事物和思想	67
链锁法的实际运用	70
如何记忆故事和书本材料	70
如何草拟和记忆演说词	88
如何一字不漏地记忆散文和诗歌	98
挂钩法	106
数码法	106
基本词 - 数表和挂钩法原则	111
基本词 - 数表和购物单	118
挂钩法和链锁法的区别	122
数码法和挂钩法的实际运用	125
如何记忆一本杂志	125
如何记忆一系列轶事	132
如何记忆数字资料	137
应用篇	
人名和相貌	150
如何记相貌	150

如何记姓名	163
姓名和面孔之间的联想	170
如何记人和事及如何记教名	175
如何记住成群的人	182
孤立的事件 ————	185
如何不忘记孤立的事件以及	
如何克服心不在焉	
记忆与教育 ————	190
如何在教学中进行记忆力训练	190
学习外语、扩大词汇量和拼写单词	195
记忆与娱乐 ————	212
玩纸牌	212
纸牌的幻觉辨认	216
记忆与会议 ————	232
如何在集会和会议上有效地	
表达自己的观点	
记忆技巧在各专业和职业中的运用 ——	241
记忆对科学家的重要性	
约翰·皮·尼尔森	241
记忆与解剖学——人体的骨骼	
朱利叶斯·丁坦法斯	254

法律与记忆	
威廉·巴洛	263
工程与记忆	
詹·乔治·阿达什科	270
推销与记忆	
罗伯特·内斯特勒	275
舞台与记忆	
托尼奥·塞尔瓦特	278

增强你的记忆力

你会记住的！

如果你认为自己的记忆力不好，这并不奇怪，因为成千上万的人都这样想。可不管你信不信，实际上并不存在这么回事。

让我们仔细看看记忆力的好坏到底是指些什么东西。

从古到今，一些名人都被认为记忆力非凡。像拿破仑，就以能记住部队里每个军官的名字而闻名天下；马歇尔将军凭着记忆能够复述出第二次世界大战中的几乎每个事件；托斯卡尼尼指挥整个交响乐章可以不用乐谱；我们的前任邮政部长法利记住了成千上万个人的姓名。

如此非凡的记忆绝技可能会使你感到望尘莫及，特别是当你像其他许多人一样连几天前见过的人的名字也想不起来的时候，当你在会上发言不带手稿连十分钟也讲不下去的时候，当你早起找不到钥匙的时候，当你刚看完的书在脑海里就烟消云散的时候，这种自卑感尤为强烈。

不错，有很多人以某一特定方面的非凡记忆力而出名，但

是请注意“某个特定的方面”这几个词。他们的记忆盛名与某些特定的内容有关，这个客观事实说明，他们的记忆才能仅仅局限于那个特定的方面而已。

很可能有这样一种情况：在你的家人、朋友或同事中，一个小学生能说得很久以前若干个垒球比赛的得分情况，他甚至可以列出各队运动员在场上的位置，但同时却是班上成绩最差的学生。

所有这些说明，任何人的记忆才华最多只不过是单方面的，在某一方面他可能比较好，或许很突出，但在其他的方面就只能是一般甚至比较差了。一个音乐家可以把只听过一遍的曲子重新演奏出来，但却极可能记不住你或你的姓名。某人十年前与你偶然相遇，仅此一面，十年后居然还记得你的姓名，你可能为此感到惊讶，但他却有可能记不起听过数十遍甚至更多遍数的旋律。

要判断一个人记忆力的好坏并不容易。为了查明一个人的记忆力到底如何，我们先提出以下几个问题：

你对人名和相貌的记忆如何？

你对数字的记忆如何？

你能否记住差事或预约，特别是那些与你的公务无关的差事或预约？

看过书或电影之后，你能记住多少？记得多久？

打桥牌或其他纸牌时你能否记住牌序？

你对在下列时间里发生的事的记忆是否完全一样？

(a) 上个月？

(b) 十年前？（你将会知道老年人记忆童年的往事往往比不久前的事更清楚，这一点的理由我们以后再

讨论)

检查完后你会得出结论：没有人会对以上问题都作出肯定的回答，除非你碰巧遇到了那些已经学过并且掌握了类似本书所说的各种记忆技巧的人。

本书的最终目标不仅仅在于造就某一方面的杰出记忆力，而是要使你的记忆力在整体上、在各个方面都达到一个更高的水平。经过训练与未经训练的记忆力的差别不一定就只表现在对单词、数字、预约或公务的记忆上，而是在对所有事物的记忆上，既包括公务也包括社交。

归根到底，我们所有的知识都有赖于记忆！如果记不住字母、单词、标点和句子的意义，那么你连我们这本书也读不了。没有记忆也就不会有人类文明的进步，每一项新的发明都是以记住前人的经验为基础的。

如果不记住万有引力定理，不记住鸟儿飞行的姿态，不记住发动机的功能，不记住一千来个其他的问题，赖特兄弟能发明得了飞机吗？当然，除了知识的记忆之外，像其他一切发明一样，这项发明还融入了丰富的想象力和坚强的意志力量。以下各章我们将看到想象力和意志力（集中注意力）与我们的记忆工作紧密相连。没有想象力和意志力的同步训练，我们对记忆力的训练几乎是不能的。

进行记忆力测试

在继续谈论之前，我们建议你对自己的记忆力作一次测

试。不进行这样一次测试，你就很难看到自己的进步，就很难看到自己的记忆力经过适当训练之后的提高程度。

自然，在所有这些测试中，时间因素是很重要的。因此，在开始测试之前需要看一下表。

测试 1:

用 5 分钟看以下 20 个单词，然后关上书，看看你能记住多少。仅仅记住救火车还不够，还得记住救火车是排在第五，这样才算对。如此等等。单词和顺序都记对了得 1 分。

- | | |
|------|------|
| ①戏院 | ⑪车票 |
| ②书店 | ⑫马戏场 |
| ③刮水器 | ⑬打字机 |
| ④蔬菜 | ⑭眼镜 |
| ⑤救火车 | ⑮蛋糕 |
| ⑥烟灰缸 | ⑯散热器 |
| ⑦窗帘 | ⑰枕头 |
| ⑧电视机 | ⑱邮票 |
| ⑨缝纫机 | ⑲照片 |
| ⑩笔记本 | ⑳烟囱 |

得分_____

测试 2:

用 5 分钟看下面 20 个数字，然后关上书看看你能记住多少。也要顺序正确，光回想起 78 还不够，还必须记住 78 排列 14。如此等等，数字和顺序都对得 1 分。

- | | |
|-----|-----|
| ①22 | ③87 |
| ②48 | ④96 |

⑤14	⑬94
⑥75	⑭78
⑦33	⑮69
⑧56	⑯36
⑨62	⑰83
⑩29	⑱52
⑪53	⑲45
⑫21	⑳17

得分_____

测试 3:

用 10 分钟记下面 20 种商品及其价格，然后用一张纸把价格盖住，写上你所记得的价格数。一个 1 分。

电热毯	20 美元
空调机	205 美元
电动割草机	121 美元
冰箱	270 美元
彩电	625 美元
电动刀	19 美元
洗衣机	251 美元
艇外推进机	783 美元
室内唤起记忆器	60 美元
羊皮外套	140 美元
钻石戒指	742 美元
旧汽车	875 美元
高尔夫球棍	120 美元
冲浪板	80 美元



望远镜	80 美元
化妆盒	70 美元
滑雪板	76 美元
小提琴	470 美元
打字机	173 美元
一套客厅家具	945 美元

得分_____

测试 4:

下面两页是 10 个人的照片，照片下面写有各人的名字。用 5 分钟的时间看这些照片并设法记住他们的名字。两页过后还是这 10 个人的照片，不过照片下面没有写上名字。把他们的名字填上去，每填对一个得 1 分。

得分_____



利普顿先生



阿尔蒙德女士



富尔顿夫人



韦弗利先生



迪姆普森女士



维拉诺瓦先生



阿什福德先生



鲍迪尼夫人



施奈德先生



泰泽拉女士

测试 5:

用 10 分钟记下面 20 个历史事件与年号，然后用纸把年号盖上，凭记忆把年号写出来。一个 1 分。

美国费城第一届大陆会议	1774
菲律宾群岛的发现	1521
英国清教徒在美国普利茅斯登陆	1620
美国第一部电报机	1843
日本最大的地震	1703
美国第一条铁路	1830