

超 级 记 忆 法

〈美〉哈里·洛里恩 著

廖宛虹 邓晓益 译

重 庆 大 学 出 版 社

1989年5月

DM59/29
内 容 提 要

记忆是学习的基础，也是完成各项工作的基本保证。在我们的事业和生活中，常常会因为“忘记”了导致失败，感到苦恼。事实上，每一个人的记忆容量是无限的，但未经过训练的记忆力却是软弱的。本书作者哈里·洛里恩通过长期的研究和自身训练，被认为是世界上最有非凡记忆力的人。他运用记忆的理论原理，通过流畅的语言、生动的例子，介绍了独创的“链环”、“钉子”和“替换”记忆方法。掌握了这些方法，将可以更容易地记住人名、相貌、事件、外语单词、数字、价格、演讲日、日期、电话号码等应该记住的东西。本书还介绍了一些奇妙的记忆技巧，这些技巧既可以进行表演，又可以作为训练记忆力的手段。

超 级 记 忆 法

(美)哈里·洛里恩著

廖宛虹 邓晓益 译

责任编辑 叶永兴

※

重庆大学出版社出版发行

新华书店经销

贵州省赤水县印刷厂印刷

※

开本：787×1092 1/32 印张：6·625 字数：135千字

1989年12月第1版

1989年12月第1次印刷

印数：1—13500

标准书号：ISBN 7—5624—0234—5 定价：1.95元
B·8

序

马克·吐温曾说：“每个人都谈论天气，但没有入真正花功夫去认识它”。同样，每个人都谈论或夸大他们很糟的记忆，但几乎没有什么人曾真正想去改善它。事实上，你对天气可能没有什么办法，但你很有可能去改善你很糟的记忆。

许多人告诉我，如果能够获得象我这样的记忆，他们愿意付出100万美元。请不要误会，我不愿拒绝100万美元，但事实上，你需要付出的仅是买这本书的钱。

严格地讲，并非如此。你还得花一点时间，付出一些精力，去进行实际的训练。一旦你开始运用我的这些记忆方法，你会感到惊奇，它们竟是这样简明易懂。

如果你购买这本书，期待从纯理论术语上去高谈阔论，那你一定会感到失望。我试着解释这些记忆方法，就象我坐在你的起居室里，向你解释它们一样。

当然，有必要进行大量的研究，但我放弃了大多数技术的概念和理论上的东西，因为我发现，我自己理解和运用它们都很困难。我是一个记忆专家，而不是一个精神病学者或医生。我认为没有必要对理论问题作过多的解释，而仅仅需要用元素、曲线、效果等术语说明记忆的用途。

所以你将发现，本书所有的方式和方法都是我自己使用的，我认为有资格向你传授这些方法。

心理学家和教育学家曾说过，我们仅仅使用了大脑潜能

的很少部份——我认为这本书所介绍的方法，将能使你发挥更大的潜能。因此，正如你目前的做法一样，你会夸大你很糟的记忆力；我认为在你读过这本书之后，你仍然会自夸你的记忆力，但那是另一方面：很强的记忆力。那时，你将对拥有奇妙而准确的记性而自豪。

哈里·洛里恩

目 录

第一章 你的观察力敏锐吗? 1

你记住了所有看见过的事物吗? 交通管理灯顶端的灯是什么颜色? 你手表刻度盘上“六”这位数是阿拉伯数字的“6”, 还是罗马数字的“VI”? 其它有关观察力的问题, 观察对于记忆的重要性。

第二章 习惯即记忆 7

“记性不好”这样的事是不存在的, 关键在于记忆的训练有素或无素。记忆的容量是无限的。西比奥能够记住罗马城所有的人名。赛尼卡能在听一遍后就记住并复述2000单词。

第三章 测验你的记忆力 11

如果你能通过联想记住任何一件事物, 你便能够通过联想记住任何一件其它的事物。现在进行的一系列测验将指出你缺少训练记忆的局限性。

第四章 记忆的兴趣 16

第一步是让自己对记人名、相貌、日期、数字、事实乃至任何事物感兴趣。这样你会对自己记住这些事物的能力产生信心。

第五章 “链环”记忆法 22

什么是链环记忆法。以这样的方法将大脑中的荒谬想象与你想记住的项目联系起来, 就象你从未记过这些项目一样去开始记忆。

第六章 记忆的“钉子”固定系统.....30

固定系统帮助你联想和记住数字，你能学会记住有序或是无序的52个项目。

第七章 “钉子”和“链环”系统的应用.....42

开初记购物单和日常琐事，然后才继续去记难以记住的事物。

第八章 怎样训练你的观察力.....48

用一个特制的标记测验你自己（和你的朋友），怎样使观察力高度敏锐和得到提高。

第九章 记住讲话、文章、剧本和轶事.....53

怎样记住需要传达或应用的讲话以及剧本的内容。
怎样记住一期杂志的完整内容。

第十章 记住扑克牌.....61

怎样记住纸牌游戏中的叫牌及规则，怎样显示你玩牌的记忆技巧。

第十一章 记住数字.....70

怎样记住数字——短的、长的、有顺序的和无顺序的。

第十二章 应急用的记忆“钉子”.....76

字母表怎样帮助你记忆。

第十三章 记住日期.....82

怎样去记住任何一个日期，怎样显示你记住日期的绝技，学会记住万年历的惊人绝技。

第十四章 记住外语词汇及抽象概念.....91

学会用单词替换系统去帮助自己记住难记的外语单词、观点和抽象概念。

第十五章 记住姓名与相貌.....96

让名字在心中留下印象，将姓名、相貌与自认为有意义的事物联系起来。

第十六章 姓名中包含什么意义..... 104

关于怎样记住姓名的另外几点建议，用具体的词和形象的符号来替换姓名。

第十七章 再谈姓名与相貌的记忆..... 115

现在测验你记住姓名与相貌的能力并将你的分数与改进程度相比较。

第十八章 记住有关人的事实..... 124

对自己碰见的人记住得越多，你的社交及社会生活获得的成功就越大。

第十九章 记住电话号码..... 130

从这里你可以知道怎样最容易记住电话号码。

第二十章 记忆的重要性..... 140

训练有素的记忆是怎样帮助男人们和女人们在各项活动及事业中取得成功的。

第二十一章 切忌心不在焉..... 147

怎样处理及克服智力上的障碍。

第二十二章 使你的朋友们感到惊异..... 153

学会能记住400位数的绝技，让朋友们大吃一惊。

第二十三章 记住约会及时间表..... 164

记住一天、一周的约会及时间表的简单方法。

第二十四章 记住周年纪念日、生日及其它重要日期... 173

怎样应用已学会的方法去记住生活中的重要日期。

第二十五章 记忆表演..... 178

学会怎样在半小时记住摩尔斯电码。

第二十六章 应用这些记忆方法..... 186

现在，你将有充分信心记住价格、特殊数字、州首府名称、热量单位、事实与概念——记住所有你想记住的事物。

第一章 你的观察力敏锐吗？

交通指示灯顶端的那盏灯是什么颜色？红的？还是绿的？你首先会这样想，这是一个很容易回答的问题。然而，如果你是在参加报酬优厚的知识竞赛，处在这种情况下，你必须正确地回答这一问题——为了赢得头奖。好吧，请回答指示灯顶端的那盏灯是红的还是绿的。

如果你能想象自己是处于这样一种情况，现在也许会犹豫不定了。因为究竟是哪一盏灯在最上边，你也不十分肯定，对吗？如果你非常有把握的话，那么你就属于那些能够“观察事物”的少数佼佼者之一。然而，大多数人不过是能够“看到事物”而已。事实证明，“看到”与“观察”具有天壤之别。当我就刚才那个问题向大多数人提问时，他们或是答错或是不敢肯定。尽管他们每天都会多次看见交通灯，也会出现这样的情况！

顺便提一下，红灯总是在交通灯的上边，绿灯在下边。如果还有第三种颜色的灯的话，它通常是黄色的，处于红、绿灯之间，起警告作用。如果你敢肯定交通灯顶端的灯是红的，那么你再仔细观察另一个事物，看能否给你得意的心情泼瓢冷水。

不要看你的手表！不要看你的手表，请回答这个问题——你手表刻度盘上6这个数字是阿拉伯数字的6或是罗马数字的VI呢？考虑片刻后再看你的手表。对你的回答作出决

断，就如回答正确与否一样重要。你现在又处在答问节目比赛之中了，能否收到一大笔钱全在此一举。好了，你选定答案了吗？现在看你的手表刻度，答对了吗？或者是否因为你的表根本没有6这个数字，因此你的两种回答都错了？大多数手表那个位置通常表示秒的刻度。

你答对了这个问题吗？无论对与否，你都得查看一下你的手表。现在你能讲出你手表的确切时间吗？也许不能。在一秒钟前你才看了表的！这只是说你再看了一次，但是你并没有仔细观察。

让你的朋友们也来做这个试验。尽管人们每天都要多次看自己的表，但是几乎没有人能讲出数字6是以何种形式出现的。

让你的朋友们再做另一个试验。可是在这之前，你最好先试试自己能否回答这个问题。如果你会抽烟，那么每次你打开一包烟时，你会看到一张蓝色税票。上边有一个男人的画象，画象下面印着他的名字。

为了赢得我们假想的问答节目竞赛的最高奖励，把这个人的名字叫出来！我猜想，你在这场竞赛结束后只能得到安慰奖。我之所以敢这样肯定是因为在接受我这一试验的许多人中只有大约二、三人能正确回答。画在税票上的人是迪·威特·克林顿，核对一下吧！

我并不想做得很神秘。但是只要你看看税票并看看迪·威特·克林顿的画象，一定能看到他的左手正在做什么。你会看到或许可能看到四个字母，在税票左上方有两个，右上方也有两个。我认为你看到了这些事物，但你并没有观察它们。如果你在观察，就不太可能马上告诉你自己，迪·威

特·克林顿的左手正在干什么事情，并说出四个字母的名称。

你不得不再看一遍，对吗？现在你已经观察到他的左手是在克林顿教堂，他仿佛正在思考，那几个字母是U.S.I.R.，它们代表美国国内贸易税收。

如果你不能回答以上所有的问题，不用难过，因为大多数人都回答不上。你可以回忆几年前的一部电影，它使罗纳德·科尔曼 塞莱斯特·霍尔姆和阿尔特·林克莱特成了明星。片名叫《为凯撒的香槟酒》，里面讲的是一个任何问答节目竞赛中的问题都难不住的人。这个问答竞赛值几百万美元，为了挣这几百万块钱，要求罗纳德·科尔曼说出他的社会保险号码，他当然不知道！这个故事不管怎样，对我来说，既逗人又有趣，因为它取得了良好的效果。它不正是证明了人们只是去看而不是去观察吗？顺便提一句，你知道你的社会保险号码吗？

虽然这本书所包含的系统与方法教你自动地观察，但你会在下一章发现有趣的观察练习。这种系统会使你比以前任何时候更灵巧地运用你的想象力。

我花了一定时间和篇幅来谈论观察力，因为这是训练你的记忆力重要环节之一。另一个更重要的环节是“联想”。我们有可能记不住我们没有观察的事物。在对某种事物进行视觉或是听觉的观察之后，为了记住它，我们必须把它与我们心中那些已经知道的或记住的某些事物联系起来。

既然你要采用我的方法进行观察，那么联想将是我们特别要注意的。

联想与记忆十分有关。简单说来，它指的是两种或两种

以上的事物相互连接或联系起来。

你设法记住或已记住的任何事物都仅是这样一个事实，即你已经在无意中将其与某种其它的事物联系在一起了。

“乖孩子，要学好！”这句话对你有什么意义吗？如果有，那么你还是个孩子时，一定学过音乐。几乎每个学音乐的孩子都被要求用“乖孩子，要学好”这句话来记住五线谱或最高音谱号。

我已强调了联想的重要性。我也想向你证明，你以前已经有许多次曾用过确切有意识的联想，只不过你自己没意识到这点。字母E、G、B、D和F并不意味着什么，它们不过是些字母，而且很难记住。然而，“乖孩子要学好 (Every Good Boy Does Fine)”这句话却有意义，它是某种你知道和了解的东西。一种新事物，你必须记住的事物总是与某些你已经知道的事物有联系。

音乐中五线谱表的线间空白，你可以用同样的系统即词首系统记住。如果你记住了“脸 (face)”这个词，你就记住了五线谱间的字母是F、A、C、和E。你再一次将某种新的和无意义的东西与你已知的和对你有意义的东西联系起来。

也许在许多年以前，你就已学会了下边这首顺口溜：“9月、4月、6月、11月有30天，其余的月份为31天”等等。但是当需要知道某一特殊月份的天数时，你究竟有几次是凭这首顺口溜想起来的呢？

如果曾有人教你记住一个子虚乌有的单词“vibgyor”或是一个胡诌的名字“Roy B.Giv”，那么你实际上记住了光谱的颜色！红、橙、黄、蓝、绿、青、紫，这就是联想和词首系统。

我敢肯定，你会多次看到或听到一些事情会情不自禁地打着响指说：“哦，这事提醒了我……”于是你记住了你看到的或听到的一件事，虽然它与你已记住的那件事并无明显的联系。然而在你心中，这两种事物是以某种方式联系在一起的，这是一种潜意识的联想。现在，我要指出一些行之有效的和有意识联想的例子，它们当然行之有效。那些已忘掉了许多早年学会的东西的人却会记得高音谱号的线间空白和乐谱线。如果你已读了这章，并读得那样专心致志，那么你现在应当知道线间空白和乐谱线了，即使你从来没学过音乐。

我所知道的最好例子之一是我早年读书时对我帮助极大的一堂拼写课。老师教我们“相信 (believe)”这个单词的拼写是，后边跟着e。为了帮助我们记住这点，他叫我们记住一个短句“永远不要相信一个谎言”。

这是一个有意识联想的极好例子。很多成年人在拼写“believe (相信)”这个单词时仍然有困难。他们永远不敢十分肯定“i”、“e”哪一个在前面，我们需要记住“believe”这个词的拼写。而大家都已知道“lie (谎言)”的拼写，凡是听过那个短句的学生再也不会拼错“believe (相信)”这个词了。你在拼写“Piece (块、片)”这个词时有困难吗？如果有，只要记住短语“一块馅饼 (piece of pie)”即可。这个短语总是告诉你怎样拼“piece (块、片)”。

你能凭记忆画出象英格兰地图似的画吗？那么中国呢？日本呢？或是捷克斯洛伐克呢？也许你一个也画不出来。如果我提到意大利，你们中90%的人都会看到一幅靴子图样，对不对？如果你认为的确如此，并画出一只靴子，那就画出

了意大利地图的大概轮廓。

为什么你会看到这种图样呢？仅仅是因为在某个偶然时候，也许是许多年以前，你要么听说过，要么注意过意大利地图的形状很象一只靴子。当然，意大利的形状是需要记住的，而靴子是我们已知道并记住的东西。

你可看到简单的有意联想会帮助你很容易地记住以上例子那样的抽象东西，我早些时候提到的字首系统可以用来帮你记住许多事物。举例来说，如果你想记住迪翁五胞胎的名字。你可以力求记住“玛茜 (macey)”这个词。它兴许会帮助你回忆起女孩的名字是玛丽亚、安妮特、塞西尔、艾米莉和伊玛。

这个观点在目前这个阶段只有一点漏洞，因为没有任何事物会使你记起“玛茜”这个词与迪翁五胞胎有关。

如果你记住了这个词，太好了。然后也许你会知道迪翁五胞胎的名字。但是，你怎样记住这个词呢？我将在以后的章节给你介绍怎样去记住它。

本书中的系统和方法将说明简单的、有意联想的原理和观点以及如何帮助你记住一切事物。是的，完全正确——它可以帮助你记住“一切事物”。包括人的姓名、模样、条款、物体、事实、数字、讲话等等。换言之，你将在本书中学到的系统和方法可以用在日常生活和事务活动中以及其他事情上。

第二章 习惯即记忆

我敢肯定，最终的遗忘从不存在。曾在记忆中留下的印象痕迹是不可磨灭的。

——托马斯·达·昆西

准确而敏锐的记忆力是所有事业成功的基础。在以上的分析中，我们所有的知识是建立在我们记忆的基础上。柏拉图这样说过：“所有的知识不过是记忆”。而西塞罗在谈到记忆力时认为：“记忆是一切事物的宝藏和卫士”。一个有力的例子足以证明这点。如果你记不起字母表中26个字母的发音，你现在完全不可能读这本书！

也许这对你来说有点牵强附会，但事实的确如此。实际上，如果你完全丧失了记忆力，你就不得不象一个新生的婴儿那样从零开始学习。你会记不住怎样穿衣、刮脸，怎样用你的化妆品，怎样驾驶你的车，怎样使用餐刀或叉子。你看我们把习惯的一切事物应当归之于记忆，习惯即记忆。

记忆术是训练有素的记忆的一个组成部份，这并不是一件新鲜或奇怪的事。其实，“记忆(mnemonic)”这个词是由古希腊女神Mnemosyne（记忆女神）这个名字派生出来的，并且记忆系统早在希腊文明时代就已开始使用了。

“奇怪的”是经过训练的记忆系统不为人知，也不为许多人所用。那些也学会记忆秘术的人大多数不仅会为自己惊人的记忆能力感到惊愕，同时也会为来自他们家庭的、朋友的赞

美之词感到吃惊。

有人认为这太奥妙了，最好不要告诉别人。成为办公室唯一能记住每种形式的数字和价格的人有什么不好？作为唯一能在一个聚会上卖弄一番，并显示某些让人表示惊奇不已的人又有什么不好呢？

另一方面，我感到应当把训练有素的记忆力放在突出的地位，这正是这本书要达到的突出目的。也许你们有些人会认为我是一个表演者，但教你一种记忆游戏并不是我的目的。我不想把你置于舞台上，而是想教给你经过训练的记忆令人吃惊的实际用途。本书传授了许多绝技，它们足够使你向朋友们显示你是何等聪明过人。更重要的是，它们是一些极好的记忆练习，并且所有绝技中采用的方法都可以在实际中应用。

人们经常向我提出的问题是：“要记住那么多东西是不是会让大脑混乱？”我的回答是“不会的！”人的记忆力是无限的，鲁塞斯·西比奥能够记住所有罗马人的名字；赛勒斯能够叫出他军队中每个士兵的名字；而塞尼卡2000个单词只听上一遍，就会记住并且复述出来。

我相信你记得越多，你能记住的也越多。记忆在许多方面都象肌肉，为了更好的服务和使用，肌肉必须加以锻炼，使其发达。记忆也是如此。区别在于肌肉可以因训练过度而引起疲劳，记忆却不会这样。正如可以教你学会任何其它事物一样，也可以教会你怎样去获得一种训练有素的记忆力。事实上，要获得一种训练有素的记忆力要比学会演奏一种乐器容易得多。如果你能读、能写英语，有一般程度的常识，如果你阅读和学习这本书，你将获得一种经过训练的记 忆

力！在获得了训练有素的记忆力之后，你也许将有更强的注意力，更敏锐的观察力，甚至更丰富的想象力。

请记住，不存在诸如记忆力不好这样的事！这对于你们中间那些多年来以“坏记性”为借口的人来说是一个震动。我再说一遍，不存在诸如记性不好这样的事，只存在经过训练的、或未经过训练的記憶力的区别。几乎所有未经过训练的记忆力都是片面的。就是说那些能记住姓名和相貌的人却记不住电话号码，而那些能记住电话号码的人，在他们的一生中，却记不住他们想叫出的那些人的名字。

有些人强闻博记，然而记起来却特别慢。正象另外一些人，他们记得很快，忘得也很快。如果你采用本书中传授的系统和方法，我担保你能够迅速而又持久地记住一切事物。

正如我在上一章提到的那样，你希望记住的事物必须在某些方面与你心中已知道的或记住的事物有联系。当然，你们大多数人会说你们已经记住了或是记得住许多事情，但并没有将这些事物与另外一些事物联系起来记。完全正确！如果你是有意识地联想，那么你已经开始具有训练有素的记忆力了。

你看，大多数你已记住的事物在无意中与你已知道或记住的另一些事物有联系。“无意识”这个词在这里是关键。你们自己并未认识到自己潜意识里正在发生什么事情。如果认识到这一点，我们中的大多数人都会吓了一跳。你将记住潜意识中经过刻意联想的事物，而忘记那些在潜意识中没有怎么经过联想的事物。由于这种细微的脑力柔软体操是在你一无所知的情况上发生的，是心不由己。

以下是最关键的——我将教你有意识地对你想要进行联