

JIYISHU

LIJUN YI

JIYISHU

LIJUN YI

● [美]

布鲁诺·弗斯特等

著

● 立君译

记忆术

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80%，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活动中所获得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

●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吗?	[11]
●我们的记忆力是怎样起作用的?	[15]
我们记住了什么?	[15]
我们是怎样记忆的?	[17]
最佳学习时间	[23]
●联想	[29]
理性与想象	[29]
●集中注意力	[39]
兴趣与动机	[39]
●如何学习	[44]
●观察、集中注意力和想象练习	[49]

/分类法/

如何组织材料以便记得更牢

●分类的原则	[57]
记忆是编档系统	[57]

●分类法的实际运用 [62]

/链锁法/

如何记忆阅读材料、讲课、讲演、
散文和诗歌

- 链锁法的基本原理 [65]
 - 如何连接事物和思想 [65]
- 链锁法的实际运用 [68]
 - 如何记忆故事和书本材料 [68]
 - 如何草拟和记忆演说词 [87]
 - 如何一字不漏地记忆 [98]
 - 散文和诗歌 [98]

/挂钩法/

如何记忆与数字有关的所有一切

- 数码法 [106]
- 基本词-数表和挂钩法原则 [112]
- 基本词-数表和购物单 [120]
- 挂钩法和链锁法的区别 [125]
- 数码法和挂钩法的实际运用 [129]
 - 如何记忆一本杂志和一系列轶事 [129]

如何记忆数字资料	[140]
(历史日期、地理资料、价格、地区代号、电话号码、人口数等)	

人名和相貌

●如何记相貌	[154]
●如何记姓名	[168]
●如何记人和事及如何记教名	[182]
●如何记住成群的人	[191]

孤立的事件

●如何不忘记孤立的事件以及如何克服心不在焉	[194]
-----------------------	---------

记忆与教育

●如何在教学中进行记忆力训练	[199]
●学习外语、扩大词汇量和拼写单词	[205]

记忆与娱乐

- 玩纸牌 [223]
- 幻觉辨认 [231]

记忆与会议

- 如何在集会和会议上有效地表达自己的观点 [246]

▲记忆技巧在各专业和职业中的运用

- 记忆对科学家的重要性
约翰·皮·尼尔森 [255]
- 记忆与解剖学——人体的骨骼
朱利叶斯·丁坦法斯博士 [270]
- 法律与记忆
法学学士威廉·巴洛 [281]
- 工程与记忆
詹·乔治·阿达什科 [289]
- 推销与记忆
罗伯特·内斯特勒 [295]
- 舞台与记忆
托尼奥·塞尔瓦特 [299]

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。象拿破仑，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，特别是当你象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10分钟也讲不下去，当你早起找不到钥匙，当你一看完书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，

●增强你的记忆力●

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，但在其它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10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？

打桥牌或其它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) 10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

●增强你的记忆力●

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，不记住一千来个其它的问题，赖特兄弟能发明得了飞机吗？当然，除了知识的记忆之外，象其它一切发明一样，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可能的。

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。

●增强你的记忆力●

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. 烟卤 |

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排列在14。如此等等，数字和顺序都对得1分。

- | | |
|-------|-------|
| 1. 22 | 5. 14 |
| 2. 48 | 6. 75 |
| 3. 87 | 7. 33 |
| 4. 96 | 8. 56 |

●增强你的记忆力●

9. 62	15. 69
10. 29	16. 36
11. 53	17. 83
12. 21	18. 52
13. 94	19. 45
14. 78	20. 17

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

060446

●增强你的记忆力●

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_____

●增强你的记忆力●

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
拿破仑之死	1821
大炮的发明	1340
芝加哥大火	1871
华盛顿特区建立	1791
第一届英国议会	1295
英国第一部印刷机	1474
罗斯福之死	1945
第一个大学学位授予妇女	1841
本尼迪克特·阿诺德诞生	1741
美国买下佛罗里达	1819
阿克的女儿琼被处火刑	1431
林德伯格飞越大西洋	1927
马歇尔计划完稿	1947
格里历在美国及其殖民地 (包括美国)开始使用	1752

得分_____

●增强你的记忆力●

测试6：用8分钟记下面20张扑克牌的点数，并设法记住它们的顺序。象前几次一样，设法把它们回忆出来。记住了是红桃9这还不够，还要知道它排列在12。以此类推，一个1分。

- | | |
|---------|----------|
| 1. 方块8 | 11. 方块K |
| 2. 梅花6 | 12. 红桃9 |
| 3. 黑桃Q | 13. 梅花10 |
| 4. 黑桃5 | 14. 方块Q |
| 5. 梅花J | 15. 红桃K |
| 6. 黑桃A | 16. 方块J |
| 7. 方块2 | 17. 红心A |
| 8. 红桃3 | 18. 黑桃3 |
| 9. 梅花9 | 19. 梅花A |
| 10. 黑桃6 | 20. 方块4 |

得分_____

测试7：用15分钟读“我是英勇的飞行员”这个故事，然后关上书，看看你能记住多少。

我是英勇的飞行员

1. 我宁可牙齿上生4个洞，慧牙肿胀，在牙科候诊室等上3个钟头，也不愿在任何一个机场候机15分钟。
2. 你可能会说这是歇斯底里，或许认为这是对世界上公认的最快、最安全和最便利的交通工具的不公正指责，可谈到乘坐飞机，我也确实承认那挤满人群的候机室里相当平静。

●增强你的记忆力●

3. 在航空集散站，我一切正常。真的，看到别人在标有“纽约”、“重庆”、“百慕达”的柜台前排队的时候，我也真的有那么一点后悔，没有到那些带有浪漫色彩的地方去，可一踏上机场班车，那种远航的欲望就烟消云散了。

4. 坐在公共汽车上，我的第一件事就是环顾四周的旅客，看看是不是值得与他们同归于尽，而他们又由于种种原因而都不合我的意。这样，到达机场时我已经瘦了大约1磅。

5. 在机场上，我想与驾驶员或机组里的什么人谈一谈。我有很多问题要问——显然是信手拈来的，不很有礼貌，却都还多少涉及一些问题的本质。

6. 我想问飞行员：

a. 是不是飞机的寸寸节节都由当今最好的机械师检查过了？

b. 你或你家里的什么人是否有过眩晕、失去记忆或神经方面的毛病？

c. 你是否准备开得很快？

d. 我们的飞行是不是一定要大大高于50公尺？

7. 问报务员：

即使你们发报得很快，你是否有把握完全弄懂莫尔斯电码？

8. 最后问空中小姐：

如果出了什么问题，你是否能第一个告诉我？

9. 应该说，所有的机组人员都是令人宽慰的。在得到

●增强你的记忆力●

肯定回答之后，我登上了飞机。可我又不能决定是坐在前面好还是坐在后面好。前面会受到正面的冲击，而后面又有伴随机尾脱离机身的危险，我选择了中间的一个座位，在这里我可以观察机翼，看着螺旋桨转动。

10. 飞机起飞5分钟之后，我松开了紧紧抓住椅套的手指，解开了安全带，靠椅而坐，欣赏着飘浮的云层。先前皮带系得太紧，搞得我气都喘不过来。

11. 驾驶舱的门打开了，走出来的竟是飞行员！多么掉以轻心啊！居然把乳臭未干的练习生留在操纵杆旁！我满怀恐惧地看着他大大咧咧地走过通道，轻松地和乘客聊天。我知道他在干什么，他在说一切正常。两台发动机都不受控制了他还说什么一切正常。

12. 到了我身边，飞行员说，“早上好，你舒服吗？”我只点了点头，什么也没说。我只希望他回去工作，换掉驾驶舱内那发疯似的练习生。望着他走进驾驶舱关上了门，我才松了一口气。

13. 1个小时过去了，一位空姐探过身子说了些什么。我没能听清，顿时觉得非常紧张。听起来好象是“我们正向海里掉去”，待到我快要跳出座位时才弄清她是问我要不要茶。

14. 突然，飞机高度下降了。我往下看，地面上尽是铁轨、红砖房屋、工厂的烟囱和电线杆。那就是地面。

15. 汽缸活塞的振动声没有了，这是紧急着陆。我立刻把手放下，手指又紧紧地抓住了椅套，闭上眼睛。飞机撞了一下，沉闷地啸叫了一声——撞到牛身上了？——