

TEN DAYS TO A SUCCESSFUL MEMORY

- 记忆到底是什么
- 你的记忆动机
- 控制情绪
- 赋予其意义
- 目标加快成功的速
- 奖励你自己
- 间隔与速度

提高记忆力

100%

你的秘密

王 凯
对外贸易

王平真

B842.3
90-4

C

十天 提高记忆力100%

王凯 郭宇红 编著

对外贸易教育出版社

DMS9/30

十天提高记忆力100%

王凯 郭宇红 编著

责任编辑 李 争

对外贸易教育出版社出版

(北京和平街北口北土城 邮政编码 100013)

新华书店北京发行所发行 中央党校印刷厂印刷

开本787×1092 1/32·4.75印张·字数107千字

1989年12月第1版·1989年12月第1次印刷

印数1—15000册·定价2.95元

ISBN 7—81000—386—0/Z·026

作者的话

记忆是人的大财富。我们的工作、生活无时无刻不在依靠着它。

人人都想在工作中得到成功，在生活中得到幸福，但人们的愿望能否如愿以偿，除客观因素外，记忆本身是起着决定性作用的。

我们常听到人们抱怨自己的记性不好。的确，失败的记忆给人们留下的痛苦实在是太多了。

第二次世界大战期间，某步兵分队准备与空军配合，共同攻下敌人的阵地。但由于步兵的进攻速度比原计划快了，地面部队提前占领了敌阵地。这时，指挥员命令参谋给空军发报，停止原轰炸敌阵地的计划。但不幸的是，由于一些碎事的干扰，这位参谋忘记了给空军发电报的事，致使数小时后，已占领敌阵地的所有官兵几乎全部葬身于自己的空军手中。这一小小的遗忘导致了许多人丧生。

发生在日常生活中，我们身边的遗忘就更不胜枚举了。怎样消灭这一“健忘”因素呢？

千百年来，中外诸多人士对记忆进行了各种各样的研究。同时也推出了许许多多的记忆方法及有关论著。它们有简有繁，深浅各异。而纵览群书，对记忆力的了解及提高无疑是有意义的。但作为一般读者，不大可能做到这一步。

也有人曾探索过通过医药来达到促进大脑潜力的发挥，

以便提高记忆力。但到目前为止，公认的结论是：药物可以促使一个人恢复记忆，提高大脑的兴奋程度，也可以靠营养食物或药来维持现有记忆；但它不具备提高记忆力的功能。

为此，笔者推出此书，希望它能成为记忆力提高方面的一本简便而行之有效的方法书。

任何人都可以在不需要借用任何外力帮助的情况下提高自己的记忆力。这就是本书的基本观点。而这种能力的提高毋需漫长而又艰苦的训练，所需要的只是对自己记忆力的正确认识 and 十天的时间。

《十天提高记忆力100%》不仅在效率上可称“史无前例”，而且在内容上也尽量做到博采众家之常，使其更丰富，更详实；更重要的是本书在理论上、方法上独树一帜，在相当程度上有别于其它书籍。

本书并非记忆游戏，也不用背成百上千个联系词，它完全是一种提高记忆力的实际方法。是多少年来心理学家，科学家们苦心钻研的结果，是经过实践检验并证实了的。

本书在编著中参考了美国女作家Joyce Brothers的同名著作。Brothers女士是位心理学家。但由于她对大脑的有效运用，及其对潜能的充分发挥，使她在一家电视台的“拳击问答赛”中一举夺魁，成为知名人士。

应当指出她并不真的喜爱拳击，是她的记忆力帮助她记住了该记的东西。

我想，她也是一名普通人，就和你、我一样，她能做到的，你也一定能够做到。不信？就请试试吧！

编 者

目 录

第一章 方法论	(1)
你的秘密武器.....	(1)
第二章 十天	(11)
第一天 记忆到底是什么.....	(11)
第二天 你的记忆动机.....	(20)
第三天 控制情绪.....	(30)
第四天 赋予其意义.....	(42)
第五天 目标加快成功的速度.....	(54)
第六天 奖励你自己.....	(60)
第七天 间隔与速度.....	(66)
第八天 鸟瞰法.....	(74)
第九天 永恒记忆的关键.....	(82)
第十天 遗忘的价值.....	(92)
第三章 附	(99)
是否存在“形象记忆”.....	(99)
如何帮助孩子.....	(102)
怎样记忆轶事和讲话.....	(111)
准备讲演的八个步骤.....	(119)
记忆在商谈和会议中的应用.....	(125)
怎样记忆姓名和相貌.....	(129)
提高阅读能力的方法.....	(138)

第一章 方 法 论

你的秘密武器

“就在我嘴巴上！”

有多少次你这样说过，并承认“就是想不起来了。”又有过多少次在你需要什么的时候，任凭你如何拼命地想，就是想不起来。

当然，这问题不是你一个人才有，几乎所有的人都受到过记忆力差的困扰。这也是人类的一个最常见的不幸。

但这是可以改变的！

现在，就在你自身内部，就蕴藏着克服由于记忆力差而产生的烦恼的能力。如果你真想利用这一能力的话，这能力就能使你的记忆力在十天内提高十倍。

你生来天资不低，这天资就是你的记忆力。而你若想使这一记忆力得以充分发挥，你就何必去调动它，使用它。它就在你身上，一直伴随着你去达到你以往从来未曾达到过的目标。

这全靠你的记忆力了！

一个好的记忆力对你将意味着什么呢？

1. 它将决定你事业上的成功或失败。
2. 它能为你打开一扇大门，使你从黑暗，不幸的小屋中走进光明美好的宫殿。

3. 它能使你跨过恐惧的门槛，迈向自信的世界。

4. 它能消除困惑，根除烦恼。

“但问题在于我能提高我的记忆力吗？”

我听得见你会用一种怀疑的口气问这一问题的。你也许有许多理由怀疑你的记忆能力。但就在你开始调动你身上蕴藏的巨大能力时，你会很快大吃一惊的。这一能力一直在等待着你的唤醒。

从百分之十到百分之百

“你的意思是说我在中学时背诗很吃力，甚至连‘九九表’都背不下来，而现在，却能改善我的记忆力吗？”这是我的一位朋友问我的原话。正是由于这一问题使我认识到她，很可能也包括你，对大脑的最大潜力——记忆力忽视了。

我的回答是这个粗体字的“能”，你完全能改善你的记忆效果。你能发挥这一了不起的能力，让它为你做出了不起的工作。

在以后的章节中，我将告诉你怎样将你的记忆能力提高十倍。这不是魔术，也不是戏法；它是普通的事实，它是经过许多心理学家、医学专家和其它科学界人士的长期研究和细心钻研后总结出来的。

心理学创始人之一詹姆斯·威兼曾断言：在一般情况下，一个人只发挥了其大脑潜能的10%。

“仅10%？”一次一名学生不解地问。

“仅仅10%。”而其余都闲着，没用上。你完全有能力让大脑的储藏量100%地充分发挥出来，有效有力地为你服务。

记忆效率：记忆能力

大多数人没有意识到的就是记忆是一种永不休止的能力。没有了记忆力，所有的经历都是没有用的。我们将无法推论，无法判断，甚至无法想象。所以记忆力对于我们是不可缺少的。同时，记忆效果更是至关重要的。

1. 失去了有效的记忆，会使许多该干的工作中途被丢下。
2. 失去了有效的记忆，会使许多重要的事情长期被耽搁。
3. 失去了有效的记忆，会使你意识不到时光的流逝，更谈不上去利用它了。

这本书要为你提供的正是记忆的效能。在每读完一章之后，你会学到怎样改善你的记忆，怎样使你的记忆为你服务，以及怎样丰富你的记忆力。这时你就在一天天地提高你的记忆效能。

伟人萨缪尔·约汉逊博士曾写到“我们应付给记忆的不仅是知识的增长和索取的方便，而且要求它给我们提供知识的乐趣。其实我们所谈的东西几乎都是过去和未来。而现在则是在永恒的运动中，即到即离，还没被我们所感知就已离去。只有在它过去之后我们才意识到它的存在。因为，我们的思想都是在这之前、之后产生的。我们的欢乐和悲愤取决于我们对生活的观察和对未来的预测。”

这就是说，你做的一切在某种程度上都要依靠你的记忆力来完成。从逻辑上讲，它可以使你的一切工作干得更快更好。因为一切都与你的记忆力密切相关。当然你会说“一个

好的记忆力对于一个演员，一名艺术家可以是至关重要的，但对于我又有什么用呢？”

记忆力对于每一个企业家和学者的生活都起着及其重要的作用。既使在家，它的作用也不可低估。没有一个人在提高自己记忆力方面是一无所获的。有时，诸多事情中要记的往往是那最小而最终你却把它忘记了的事。

记得有一个故事是说一名受雇于某一欧洲大城市图书馆的人，他的工作就是要对所有的书籍进行编目。由于个子矮，他便挑了本非常厚的书放在椅子上，这样工作起来会觉得方便些。当他完成了庞大的工作之后，人们发现，在这人所编的书目中出了一个大问题：他漏编了一本书，而这本书正是他放在椅子上坐了三十年的那本大厚书！

凡是对工作及你日常生活有重要意义的东西都是要记住的。

让我们来看看一个提高了的记忆力对于一个企业家将意味着什么。一个商人若能马上说出所销售的货物及客户的名称、姓名，每一项的买卖价，雇员的准确数字，那么在工作中，他无疑要比那说不出来的商人效率高出许多。

又例如一个银行家，要是能回忆得起某个顾客的签字，那怕签字中的一点细节，对企业来说都是非常宝贵的。一次，我常去的那家银行的经理对我说起了一件事。一天一名出纳员收到一张支票，上面有客户的签字。他尽管认识她，但还是觉得这张支票上的签字似乎有点毛病。他把这一可疑现象告诉了经理，并非常镇静地要求她去见经理。经过简短的谈话之后，经理直接了当地谈到了支票的问题。

“这张支票没错，”这位女士说道，“户头上的钱足够。”

“但这签字有毛病，”经理马上接了上去。

“Harlod的名字总是这样签的，不是吗？”女士问道。

“很可能，”经理赞同地说，“可这是你丈夫写的吗？”

“啊，不完全是，”女士承认道，“但它与我模仿的非常接近。”

这是个幽默故事，但它差一点成为悲剧。有着良好记忆力的职员或经理对于任何一个企业都是宝贵的财富。

记忆的作用

不熟悉情况的人干工作很容易出错。原因就在于他们不了解每个成员之间的关系。他们浪费了自己的时间，同时也浪费了本公司里别人的时间。最终，他们浪费了所有与他们共事的人的时间。

一位牧师向一位刚操此业的年轻人传授处理一些难题的绝招。比如当发现教徒中有人出现睡意时如何使他们集中注意力。牧师说：“我会突然向他们说：‘昨天晚上，我挎着另一个男人的妻子散步。’当大家都坐直了身子，对此感到震惊时，我便接着说：‘那人是我亲爱的母亲。’”

年轻牧师认为他应试一试这一方法。又是一个礼拜天，当大多数听布道的教徒显出倦意时，这位年轻牧师大声说道：“你们知道吗？昨天晚上，我曾挽着另一男人的妻子散步。”教徒们果真大吃一惊，瞪大了双眼看着他。可这位年轻牧师却结结巴巴地说道：“天哪！我竟忘了她是谁了！”

这听起来挺好笑。有时本人并不是生手，但由于一时某个详细情况想不起来造成许多不便。

我认识一个大公司的重要人物，他经常对别人的记忆力

赞叹不已：“我要是能在交易会上记得起必要的情况和数据就好了。”有一次他对我说，“这样我就用不着秘书帮忙了，也不会耽搁会议了。”

他记不清的原因是多方面的。而如今，他的愿望终于实现了。其方法就是正确地按本书后面章节所讲述的方法去运用和开发自己的大脑。

一个提高了的记忆力对于一个人，比如一位推销员，所产生的影响会是怎样的呢？让我们假设有两个推销员。一位的记忆力非常好，而另一位的记忆力则属一般。那位记忆力好的推销员一见到自己的客户马上就能想起他的名字，家庭情况、个人习惯、爱好等。这样，他们的谈话就可能非常投机，容易成交。

其结果，一种心理学家称之为“和善”的关系一下子就在他们之间形成了。换句话说，他们之间勾通了。任何一名推销员都会告诉你这关系在包括销售在内的企业经营中是多么的重要。

此外，这名推销员还有一条另一名推销员所不及的优点，这就是他能不费吹灰之力就能向客户提供出他们想知道的及可能要问的一切有关产品的情况。完全不存在吱吱唔唔，犹豫不决，耽搁拖延等问题。同时，这样可以使客户听上去觉得这名推销员是信心十足，好象推销员自己已被产品的优点所打动了似的。

良好记忆力的第三个优点在于：一旦推销员把销售活动中的讨价还价准备充分之后，它就永远地存留于脑子里了。这也是一般记忆力的人所难以比拟的。

那么对于律师、大夫等专业性较强的人来讲，记忆力的

提高又体现在哪里呢？

好，我就以你和你的大夫的接触来说吧。假如你在街上与你的大夫不期而遇，而他不但能叫出你的名字，而且还询问你最近的病情，以及你家里人的健康情况。这时你对他的信心能达到什么程度？无疑，你对这名医生更加尊敬了。你会相信，这位大夫比起那种付完款后一转身就不认识你了的大夫来，他对你的身体更关心。

过去经历的优势

让我们看看记忆好的大夫在工作中有哪些优势吧。大夫的工作一般是比较繁忙的，几乎没有时间思考。他必须记清眼前的病人的病例，以及治疗有效的类似病例。好的记忆力可减少他许多工作。因为记忆力会把我们以前眼睛看到过的东西或与自己有关的东西很容易地保留下来。医生不仅要记住病人的病例，而且应把在期刊上发表的一些类似病例也记住。

一切都应一分为二。你听说过记忆力帮倒忙的故事吗？说的是一名外科大夫在半夜被电话唤醒。那人说他妻子的阑尾发炎，痛的要命。

“可这是不可能的，”这位医生用充满睡意的口气说道。“我在五年前为你妻子作过阑尾手术。一个人不会长第二次阑尾的！”

“当然，”那人答道，“但一个人却可以有第二个妻子呀！我在前妻去世三年后再婚了！”

好的记忆力对律师也有益吗？

如果你的运气不错，自己从未打过任何官司的话，你也

至少听说过别人的法律纠葛。也许从报纸上读到过有关审判的报导。知道在法庭上，背下来的证词是无效的。

但作为律师，记忆力在法庭辩论中却起着相当重要的作用。这就是说，要想在法庭上取胜，他必须对本案的细节了如指掌。因为他不可能在法庭上急忙派自己的随员去图书馆查找几件先例。他必须象大夫一样记住类似案例。所谓“合法先例”在决定一件案件时往往起着不可低估的作用。另一方面，他又必须能在对方的反驳一出口就将先例象连珠炮似地抛出去。可见，律师的记忆力是必须进行高程度地培养的。

我记得曾读过这样一篇文章，它描述了一名律师如何用他的记忆力为他的客户服务。在证人陈述完证词之后，众人都睁大眼睛，盯着这位律师的客户。陪审员们，甚至法官们都把目光集中在了本案的被告身上。

这位律师意识到这证词中有假，他不声不响地来到证人席，不紧不慢地叫证人再重复一下刚才的证词。她重复了，陪审团的道道目光又一次投向了这位紧靠着椅子坐着的被告。律师又让证人第二次重复她的证词。在她说完之后，他问道：

“你没忘说一个词儿吗？”

证人想了一下，然后承认是忘了一个词儿。

“好，”律师笑了一笑说，“再讲一遍，这次把这个词加上。”

很明显，那人讲完第四遍之后全体陪审员都清楚了，这证词是事先背下来的。

正是这位记忆力很好的律师才挽救了客户，使他免受了一次不应有的严厉处罚。

律师敏捷的记忆力使他意识到这证词是事先背下来的。

高效能的记忆在日常生活中的作用。

其实，高效能的记忆在日常生活中的作用也是同等重要的。有多少次你发现到嘴边的话就是说不出来。在介绍一位朋友时，忽然想不起他的名字了，这多让人难堪呀！又有多少回在忙完一大堆杂事之后，回到家中才发现，其中一件最重要的事情忘记办了，也许不止一件。由于记忆力不佳，而使你烦恼、焦躁，这种失败的记忆对你也许还记忆犹新吧？

糟糕的记忆光靠怨恨是不能解决问题的。它是一种缺陷，它只能以严肃对待和积极努力来弥补。现在机会来了。改善大脑的记忆力，最大程度地提高大脑的存贮量的钥匙就握在你的手中。

记忆的动力

在以下章节中你会学到如何确立学习的目的。科学已证明，你的学习动机越强，学习的动力就越大。

你会学到如何树立自己的学习自觉性，及学习方法。这样可以把不连贯的东西记下来而又不用费多大气力。

你会学到控制你的情绪的方法，这样你就不会为情绪所左右。

你会学到在大脑所谓“休息”时它是怎样工作的。能使你突破旧的记忆模式，从中获得新知。

你会学到加强记忆力的方法。它能使你在学习新东西时觉得容易得多，收益也来得快。这是你提高记忆力的重要手段之一。

文中还将教你如何确立目标，以及在达到这一目标过程中所出现的现象和达到目标后的奖励方法。

“鸟瞰法”能把大量的知识装入你的记忆之中，使你用最容易、最有效的方法把一大堆工作简化了。

本书还包括计算大脑最佳记忆时间的方法，使你可以在每天都得到一定量的宝贵时间。

在阐述永久记忆的关键之后作者还将向你指明遗忘的价值。

这听起来可能觉得非常繁琐，其实不然。本书提高记忆力的奥妙在于它的简便易行。你何必与我合作。光读书是不能把记忆力从10%提高到100%的。关键在于：若是这样，很可能在读完这本书之前你的成效就出现了。

每章必有效

本书的每一章都把你引向成功的目标——提高记忆力，向前推进一步，提高10%。

在这章之后的章节中，你会看到一些需要你参加的实验。如果你真想把自己的记忆力提高一步的话，你就参加进来。这些实验的目的都是一个，就是帮助你在记忆的梯子上更容易地掌握住所学的课程，并向高峰迈进。

在你前方有的只是欢乐，记忆力的提高和收益。

第二章 十天

第一天 记忆到底是什么？

记忆是什么呢？毫无疑问，它是人所具有的最奇妙的东西。许多日常我们司空见惯的事情在一旦失去了记忆之后就变得难以办到了。然而，尽管我们已认识到它的神奇，但我们却从来没有想到过它是什么。

为了解汽车、电视、洗衣机的工作原理，我们可以绞尽脑汁，但又有谁对这大自然的一项复杂的发明——记忆作过更多的研究呢？我们的记忆是人类一直未能仿制的高度复杂的机器。我们的大脑既灵巧又娇嫩。为此，大自然赋予了它一个坚硬的外壳。其中的组织虽不大，但却控制着我们每一项举止言谈、思维活动。

心理学家认为，记忆一般可分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。

外部事物对人的感官刺激后在一瞬间保存下来的记忆属瞬时记忆。这种记忆一般不超过一秒钟。电影、电视的画面都是以24格/秒和25格/秒的速度在变换着，但我们并不感觉画面的跳动，这就是每幅画面在大脑中产生的瞬间记忆叠加起来后所产生的效果。

短时记忆是指保持一分钟左右的记忆。如翻看电话簿后