

快速记忆秘诀

〔美〕威廉·汉森 著

遥看塞山石径斜，白云生处有人家

.....楼.....单元.....号

123.2867 ???

警察局 警官 审判员

3.1415926 3.141592

赵钱孙李周武郑王

.....巷.....门

9376278 64,7686 ???

4
5

中国电影出版社



快速记忆秘诀

〔美〕威廉·汉森 著

徵晔 编译

中国电影出版社 1989 北京

内 容 说 明

本书作者威廉·汉森是闻名美国的“记忆魔术师”，他能立刻记住1200家公司当天最后的股票价格。在这本书中，他现身说法，强调只要利用记忆法来提高自己的记忆力，就会使自己的事业走向成功。

汉森在书中介绍的记忆法秘诀包括如何记住重要的数字及电话号码，如何记住合作者的姓名及面孔，如何记住繁忙的日程安排，如何增强谈话的说服力等等。读了这本书您会发现，这一系列记忆方法十分简单、有效，适合任何人学习掌握。书中有许多实例幽默风趣，将促进您的学习。

责任编辑：仲 夏

封面设计：张 梅

快速记忆秘诀

中国 电 影 出 版 社 出 版 发 行

(北京北三环东路22号)

宏 伟 胶 印 厂 印 刷 新 华 书 店 经 销

开本：787 × 1092毫米1/32 印张：3.875 插页：2

字数：65000 印数：20000册

1989年12月第1版北京第1次印刷

ISBN7-106-00304-2/J·0233 定价：1.90元

目 录

| | |
|----------------------|----|
| 序 迅速记住任何事情..... | 1 |
| 第一章 奇迹般记忆法的基本系统..... | 11 |
| 一、充分使用大脑的秘诀..... | 11 |
| 二、提高记忆速度的方法..... | 14 |
| 三、方便地存取记忆的方法..... | 19 |
| 四、将事物影像化并留下强烈印象..... | 22 |
| 五、活用想象力的秘诀..... | 24 |
| 第二章 顺利地记住任何数字..... | 29 |
| 一、用文字和词语代替数字..... | 29 |

DN47/09

| | |
|-----------------------------|-----------|
| 二、数字记忆法的基本原理 | 30 |
| 三、制造适合自己的记忆仓库 | 31 |
| 四、电话号码的两种记忆方法 | 32 |
| 五、简化复杂的统计数字 | 34 |
| | |
| 第三章 增强记忆的方法——“CDF方式” | 36 |
| 一、“CDF方式”是基本的方法 | 36 |
| 二、整理必要的记忆 | 46 |
| 三、无意识的记忆训练方法 | 48 |
| 四、使记忆永不消失的方法 | 49 |
| 五、熟练掌握记忆法——使大脑成为电脑的途径 | 52 |
| | |
| 第四章 如何迅速记忆众多人物的姓名及面孔 | 54 |
| 一、将姓名的拼写字母视觉化 | 54 |
| 二、充分利用“CDF方式”记忆 | 63 |
| 三、详细记住对方的全部情况 | 66 |
| 四、将面孔和姓名联系在一起记忆 | 70 |
| 五、广告公司的广告联想启示 | 70 |
| 六、一星期记忆训练法 | 71 |
| | |
| 第五章 使事业成功的记忆法 | 74 |
| 一、使自己在事业上获得对方信赖 | 74 |

| | |
|--------------------------|------------|
| 二、使自己的生意发达 | 79 |
| 三、完全记住商业情报 | 82 |
| 四、如何抓住顾客心理 | 83 |
| 五、增加词汇量提高记忆 | 86 |
| 六、怎样成为超级秘书 | 90 |
| 第六章 改变您的日常生活 | 95 |
| 一、活用记忆法，变灵感为事实 | 95 |
| 二、记忆日期的特殊标志 | 97 |
| 三、记忆日程表的方法 | 99 |
| 四、运用记忆法可以取消备忘录 | 101 |
| 第七章 使谈话内容具有惊人的说服力 | 105 |
| 一、如何提高谈话效果 | 105 |
| 二、增强说服力必备的要素 | 108 |
| 三、关键词语是谈话正常进行的纽带 | 109 |
| 四、吸引听众的法则 | 112 |
| 五、将幽默事先存入记忆仓库 | 114 |
| 附录： | |
| 英语记忆法 | 117 |

序

迅速记住任何事情

为什么人的记忆力会衰退

凡是拿到这本书的读者，恐怕早就怀有这样的愿望，即在当今的世界里，能具有电脑般准确、迅速的反应能力，具有非凡的记忆力，能迅速准确地分辨和记住事物、面孔和姓名，并以此获得更好的效益，事业发达，顺心如意。难道不是吗？

各位读者在我这本书中定会获益非浅，因我所谈到的这种记忆法，并不是新近创造出来的，而是人类出现以来便代代相传承袭下来的宝贵遗产。

早在公元前六世纪，希腊诗人西摩尼得斯就整理了用象形文字记载的早期古埃及记忆法，能否这样说，这时记忆术

就已经创立了呢？

今天看来，古代人的记忆力是相当惊人的。因为古代人只凭大脑记忆，这种方式通过父子相传承袭下来，他们并不是通过在羊皮纸或石头上写字来记录值得记忆的事件。令人惊讶的是，《圣经》和《古兰经》都是通过这种记忆方式流传下来的。

古代印度人的记忆方法可以追溯到3000年前，凭此记忆方法可以将几千年前流传的歌曲、故事遗留给子孙后代。其记忆力之准确，的确令研究古代印度文化的学者大吃一惊。

那么，我们不禁要问，他们是怎样记忆的呢？其中有什么秘诀？

其实，公元前一二世纪左右，古代罗马人就用相同的记忆法来记忆了。据说古罗马著名政治家及雄辩家奇柯罗就可以按先后顺序正确说出在傍晚收市前，来市场购物的顾客的姓名、所购物品及价格。同一时期，罗马哲学家塞尼加（Seneca）就能在他公开演说时当即丝毫不差地记住在场的2000名听众的姓名，虽然在此之前他只有一次机会听过他们的姓名。更富有神奇色彩的是，据说在公元十世纪时，阿拉伯一位哲学家10岁便能背诵《古兰经》。

对于古代人来说，上文所说的这些事例，丝毫不稀奇。文艺复兴时期的画家达·芬奇和米开朗基罗也能精确地描绘出仅见过一次的陌生人的面孔。拿破仑也能准确记住他所有部下的姓名和面孔。

到了莎士比亚时代，这种记忆法却被完全遗忘了。现在看来，几乎没有什么人能具有如此非凡的记忆力了。

那么，造成记忆衰退的原因是什么呢？

原因之一是由于拉丁语本身逐渐衰落，人们渐渐读不懂用拉丁文写的有关记忆法的书籍了。

另外，由于纸张的广泛使用，人们可以将需要记忆的事情记录在纸上，这也造成记忆的衰退。

十八世纪，研究古代希伯来语的学者戈雷博士用英文撰写了有关希伯来记忆法的著作，在英国产生了相当大的影响，因此记忆法在当时的英国得以复活。十九世纪初，英国又出版了更加引人注目的，比戈雷博士的希伯来记忆法更为实用的新记忆法，作者是德国籍的菲伊略格鲁。由于他在伦敦皇家研究所教授这种记忆法，使学生们的记忆力大大增强了，因此更为人们所瞩目。

随着菲伊略格鲁的记忆法的出版，仿效这一记忆法的人也陆续出现。格雷德进一步改进了菲伊略格鲁的记忆法，使其更容易被掌握。十九世纪中期，这种记忆法出版，它一直流传至今，为今人所广泛使用。我的记忆法与此基本相同。

这套记忆法适合于任何人，各位读者一旦将其熟练掌握，收益必会很大。我可以肯定地说，我们的知识正是通过这种方式丰富起来的。

能够将知识准确牢固地贮存在大脑中，需要时就能随意运用，这该是多么顺心！学习记忆法，就能使您实现这个愿

望。

您的记忆力有待唤醒

您的记忆可以称作是您大脑中的银行，其中储存着您的一生中所了解的事物、接触到的各种思想以及经历过的各种事件。可以这样说，记忆是知识的仓库，是人们心中的图书馆。

人们通过记忆来识别人、了解人，理性、推理和推论也必须凭借记忆才能发挥功能，否则，人们便将无法思考、无法做出正确果断的决定。

总而言之，一切高级生物及人类的文明，都离不开记忆。各位读者在此联想一下即可明白。

有趣的是，您在读这本书的瞬间也在利用着记忆。当然，也许您并没有意识到此刻您正读着这本书，正利用着自己的记忆，而且这时您是以每分钟平均10个概念的速度将您的想法输入大脑中记忆的储蓄所并贮存起来。如果这样，经过48年，您在大脑中就储存了约2亿5千万以上的不同的想法了。

也许您不相信这一切，但这的确是事实。

那么，人们不禁要问，什么是记忆力呢？基本上说，记忆力是人所具备的一种能力，它由两部分组成：一是记忆；一是用以表达的能力。

记忆力所包含的这两方面能力是人生来具有的。其中，

记忆是被动的；但表达的能力却是主动的，有必要将其系统化、方法化。

没有人生来就记性差，只不过有的人的记忆经过训练而有的人没经过训练而已。我本人在没有接受系统化记忆法训练时，总认为自己的记性很差，但现在经过训练，一经记忆，便无法将其忘记了。

因此，不论是老人还是儿童，只要能开口讲话，经过必要的训练，都能具备象照相机一般准确的记忆能力。

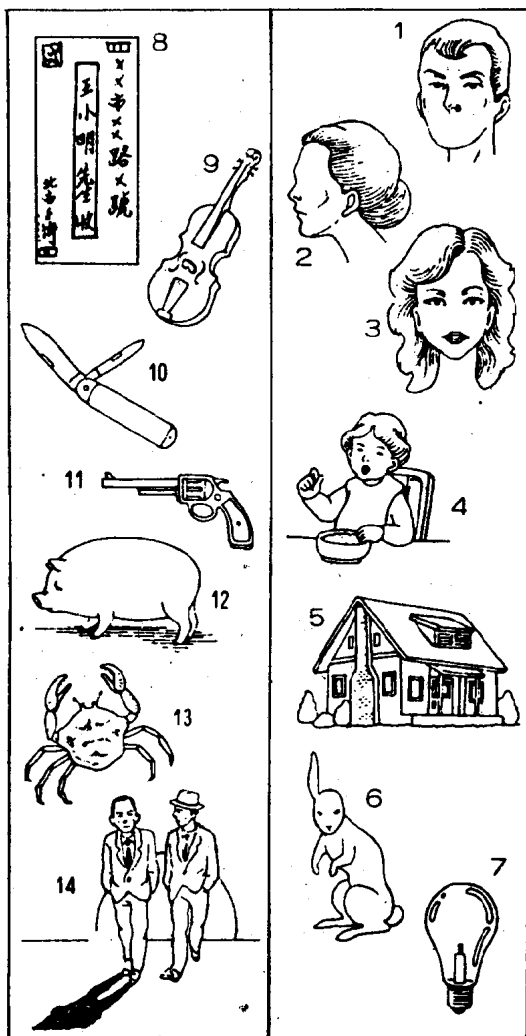
注意观察是记忆的基础

记忆的秘诀，首先是在记忆之前，将事物影像化、视觉化，并且仔细观察要记忆的对象。

我们的观察力和吸收力可以凭借训练提高。但由于一般人们不具备平日注意事物的细微部分的习惯，也没有用心去观察事物，尽管人们看到了这一事物，但重要的细微部分几乎都给遗漏了。

记忆的第一步是要知道怎样观察要记忆的事物。下面，我先请您做个小测验，测验一下您的观察力。请看后面的图，先看一遍，然后再反复看几遍。这样，您就可以发现您在看第一遍时遗漏了多少重要而又细微的东西。

测验的具体方法是这样的。首先，您在第一次看过图后，将答案填入左栏。然后，合上书，在头脑中回忆一下图的内



※ 右图中的 1 ~ 20 号缺少什么？请写在下格中。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____



容，再按顺序说出答案。由于单凭记忆回想图画并回答出正确答案是很困难的，所以大多数人在这一测验中都得不到高分。

下边我们附有有关前边图画的正确答案，各位如果把自己的答案与之对比，就可以检验出您的观察力的强弱了。

- ①口 ②眼睛和眉毛 ③鼻 ④汤匙 ⑤烟囱 ⑥耳朵 ⑦灯丝 ⑧邮票 ⑨弦 ⑩金属棒 ⑪扳机 ⑫尾巴 ⑬脚 ⑭影子 ⑮球 ⑯网 ⑰左腕 ⑱扩音器 ⑲手腕没映在镜子里 ⑳左上角没有菱形图样

每答对一题可得5分，得50分为记忆力相当优秀者，普通程度为35分。不过，您不必为分数低而沮丧，借助训练，观察力和记忆力是可以增强的。您读完这本书以后就会有惊人的进步。如果您每天都应用练习，提高必将更为神速。

要想观察事物，必须事先了解它，同时要想记住这一事物，就必须集中您的注意力，不能被其它事物分心，否则将一事无成。

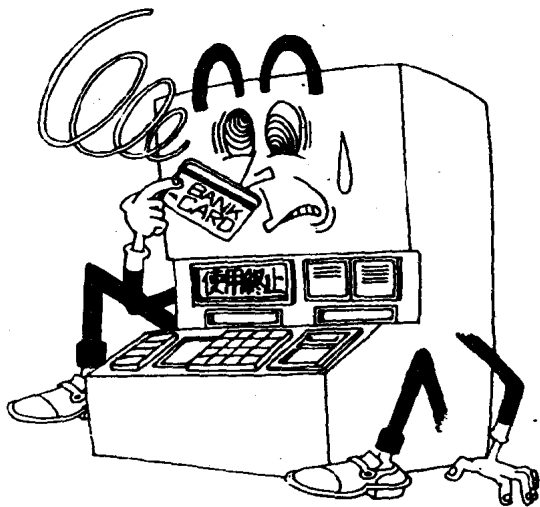
著名的“进化论”学说的创立者达尔文曾经介绍了一个有关集中注意力的生动的事例。一位动物训练家，为了买到适合他进行各项训练的动物，先借来动物作训练试验，从中择优录取。他先借来一只猴子，如果这只猴子在作训练时被其它笼子中的动物的叫声或飞舞的虫蝇所影响，注意力不集中，那这只猴子只好被退还给卖主，因为它已经不配作进一

步训练了。可见集中注意力是何等重要。

将事物系统化是记忆的秘诀

在观察的基础上，必须将事物系统化，才能达到很好的记忆，其前提则是要全神贯注、要集中注意力。

下面，我将举些例子来说明记忆法则的重要性。例如，我们到银行存钱，必须先 在存款单上详细填好存入金额、帐户名称以及帐号等，银行办理员对照您的存款单并作分类，交给记录员。这样，您的存款金额就记入了存折。试想一下，



不采取系统化记忆，会造成很多混乱

如果不经这些程序，银行同意用一张没有姓名及帐号的存款单或取款单就可以存款或取款的话，那后果将会如何呢？再者，如果办事员对客户的款项不作事先记录、分类而统统丢进金库，那后果也将不堪设想。

在记忆银行里寄存和领取记忆也同此理。如果采取无计划、无系统的记忆法，不将记忆系统化，将导致记忆十分混乱。只有有系统、有规律地去记忆，才能达到令人满意的效果。所谓神速的记忆法，就是在哪怕我们活动手指的瞬间，头脑中就会马上出现这个人的容貌、姓名和电话号码。要达到这一水平，首先是要将记忆系统化。

被称为记忆魔术师的人，本身就具备这种使记忆系统化的能力，不使其记忆陷入混乱的境地。由于他的头脑中贮存的记忆是经过系统整理的，在利用这些记忆时，也是有秩序地进行的。

我在这里所谈到的，只是记忆法的一部分。各位阅读了本书，将会了解到更详尽、更实际的记忆法，并受用一生。

第一章

奇迹般记忆法的基本系统

一、充分使用大脑的秘诀

虽然我在这本书的序中谈到记忆法的关键是要系统化，但要注意的是这种系统要具备效率机能。我们知道管理机构或经营公司，其良好的效率系统是很重要的，记忆法也同样如此。各位读者必须把记忆法的系统变成自己的东西，才能实现您的拥有电脑般记忆力的希望。

人们称我为记忆的魔术师，其实，我只不过是能灵活运用记忆系统罢了。

我想请各位注意的两点是：

① 把记忆系统变为自己的东西。如果真能实现，它必能将充分为您服务，就像忠实的仆人对主人那样。