

如何 记忆

M

From America's Top Expert on Study Skills

来自美国顶尖专家的
学习技能书

MASTER
YOUR
MEMORY

[美]

罗恩·弗莱

Ron Fry 著

美国公认经典记忆书

即学即用的**终身记忆法**，帮你记住你想记忆的一切
一切知识都源于记忆，记忆让知识更富价值



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文文库

如何 记忆

M

From America's Top Expert on Study Skills

来自美国顶尖专家的
学习技能书

MASTER
YOUR
MEMORY

[美]

罗恩·弗莱

Ron Fry



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何记忆 : 来自美国顶尖专家的学习技能书 / (美) 罗恩·弗莱著 ; 刘夏青, 刘白玉, 谭淑文译. —北京 : 中国青年出版社, 2018.3

书名原文 : Master Your Memory: From America's Top Expert on Study Skills

ISBN 978-7-5153-2953-6

I. ①如… II. ①罗… ②刘… ③刘… ④谭… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第013246号

Master Your Memory © 2016 Ron Fry. Original English language edition published by Career Press, 12 Parish Drive, Wayne, NJ 07470, USA. All rights reserved.

Chinese translation copyright © 2018 by China Youth Press

All Rights Reserved.

如何记忆: 来自美国顶尖专家的学习技能书

作 者 : [美] 罗恩·弗莱

译 者 : 刘夏青 刘白玉 谭淑文

责任编辑 : 肖 佳 李 昕

美术编辑 : 李 甦

出 版 : 中国青年出版社

发 行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电 话 : 010-65516873/65518035

公司网址 : www.cyb.com.cn

购书网址 : zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印 刷 : 三河市文通印刷包装有限公司

版 次 : 2018年3月第1版

印 次 : 2018年3月第1次印刷

开 本 : 787 × 1092 1/16

字 数 : 99千字

印 张 : 9.5

京权图字 : 01-2017-3537

书 号 : ISBN 978-7-5153-2953-6

定 价 : 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

CONTENTS

目 录

006

前 言 世界万物尽在脑中

我们都只有常人的记忆力 / 008

“常人”+技巧=最强大脑? / 009

获得超凡记忆如此简单 / 011

本书将给你打开记忆宝库的钥匙 / 011

016

第一章 知己知彼：记忆是如何运行的

大脑究竟是怎么回事 / 018

短期记忆和长期记忆 / 019

记忆也要刻意练习 / 021

记忆的三种类型：视觉、听觉和感觉 / 021

我们为何如此健忘 / 023

025

第二章 测试：找到你的“记忆起点”

037

第三章 基本技巧：4种广泛应用的记忆法

缩略词记忆法 / 039

助记词记忆法 / 041

链条记忆法 / 043

故事记忆法 / 045

051

第四章 高阶技巧：字母记忆法和宫殿记忆法

字母记忆档案表 / 053

神奇的“记忆宫殿” / 060

065

第五章 慧眼识人：快速记住他人的姓名和相貌

夸大样貌特征，告别“脸盲” / 068

不断“倾听”重复，加深记忆 / 069

激活姓名联想，寻找“替身” / 069

记录重要信息，有备无患 / 073

强化记忆训练，熟能生巧 / 073

075

第六章 过目不忘：如何有效地阅读一本书

阅读形式无关阅读效果 / 077

温故方能知新 / 078

阅读的6个目标与6个步骤 / 079

如何阅读科技类图书 / 081

批判性阅读15问 / 083

085

第七章 词汇达人：如何高效学习外语单词

词根词缀记忆法 / 087

场景单词记忆法 / 092

097

第八章 数字记忆技巧：如何快速记忆抽象数字

押韵拟像记忆法 / 100

数字语音记忆法 / 101

多米尼克记忆法 / 108

PAO记忆法 / 110

115

第九章 最强大脑：12种记忆法的日常妙用

公开演讲并不可怕 / 117

告别导航也不“路痴” / 120

不再频繁“找回密码” / 121

轻松记忆复杂公式 / 122

倒背牛顿三大定律 / 123

准确记住历史往事 / 124

你身边的纸牌大师 / 126

129

第十章 无惧考试：如何在各类测验中妙用记忆法

缓解焦虑，保持记忆状态 / 131

突出重点，用好“复习清单” / 132

紧扣节奏，实现高效复习 / 133

自我测试，及时强化记忆 / 134

临阵磨枪，实现“完美突击” / 134

137

第十一章 测试：看看你现在的记忆能力吧

如何 记忆

M

From America's Top Expert on Study Skills

来自美国顶尖专家的
学习技能书

MASTER
YOUR
MEMORY

[美]

罗恩·弗莱

Ron Fry



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文库

图书在版编目 (CIP) 数据

如何记忆 : 来自美国顶尖专家的学习技能书 / (美) 罗恩·弗莱著 ; 刘夏青, 刘白玉, 谭淑文译. —北京 : 中国青年出版社, 2018.3

书名原文 : Master Your Memory: From America's Top Expert on Study Skills

ISBN 978-7-5153-2953-6

I. ①如… II. ①罗… ②刘… ③刘… ④谭… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第013246号

Master Your Memory © 2016 Ron Fry. Original English language edition published by Career Press, 12 Parish Drive, Wayne, NJ 07470, USA. All rights reserved.

Chinese translation copyright © 2018 by China Youth Press

All Rights Reserved.

如何记忆: 来自美国顶尖专家的学习技能书

作 者 : [美] 罗恩·弗莱

译 者 : 刘夏青 刘白玉 谭淑文

责任编辑 : 肖 佳 李 昕

美术编辑 : 李 甦

出 版 : 中国青年出版社

发 行 : 北京中青文文化传媒有限公司

电 话 : 010-65516873/65518035

公司网址 : www.cyb.com.cn

购书网址 : zqws.tmall.com www.diyijie.com

印 刷 : 三河市文通印刷包装有限公司

版 次 : 2018年3月第1版

印 次 : 2018年3月第1次印刷

开 本 : 787 × 1092 1/16

字 数 : 99千字

印 张 : 9.5

京权图字 : 01-2017-3537

书 号 : ISBN 978-7-5153-2953-6

定 价 : 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

CONTENTS

目 录

006

前 言 世界万物尽在脑中

我们都只有常人的记忆力 / 008

“常人”+技巧=最强大脑? / 009

获得超凡记忆如此简单 / 011

本书将给你打开记忆宝库的钥匙 / 011

016

第一章 知己知彼：记忆是如何运行的

大脑究竟是怎么回事 / 018

短期记忆和长期记忆 / 019

记忆也要刻意练习 / 021

记忆的三种类型：视觉、听觉和感觉 / 021

我们为何如此健忘 / 023

025

第二章 测试：找到你的“记忆起点”

037

第三章 基本技巧：4种广泛应用的记忆法

缩略词记忆法 / 039

助记词记忆法 / 041

链条记忆法 / 043

故事记忆法 / 045

051

第四章 高阶技巧：字母记忆法和宫殿记忆法

字母记忆档案表 / 053

神奇的“记忆宫殿” / 060

065

第五章 慧眼识人：快速记住他人的姓名和相貌

夸大样貌特征，告别“脸盲” / 068

不断“倾听”重复，加深记忆 / 069

激活姓名联想，寻找“替身” / 069

记录重要信息，有备无患 / 073

强化记忆训练，熟能生巧 / 073

075

第六章 过目不忘：如何有效地阅读一本书

阅读形式无关阅读效果 / 077

温故方能知新 / 078

阅读的6个目标与6个步骤 / 079

如何阅读科技类图书 / 081

批判性阅读15问 / 083

085

第七章 词汇达人：如何高效学习外语单词

词根词缀记忆法 / 087

场景单词记忆法 / 092

097

第八章 数字记忆技巧：如何快速记忆抽象数字

押韵拟像记忆法 / 100

数字语音记忆法 / 101

多米尼克记忆法 / 108

PAO记忆法 / 110

115

第九章 最强大脑：12种记忆法的日常妙用

公开演讲并不可怕 / 117

告别导航也不“路痴” / 120

不再频繁“找回密码” / 121

轻松记忆复杂公式 / 122

倒背牛顿三大定律 / 123

准确记住历史往事 / 124

你身边的纸牌大师 / 126

129

第十章 无惧考试：如何在各类测验中妙用记忆法

缓解焦虑，保持记忆状态 / 131

突出重点，用好“复习清单” / 132

紧扣节奏，实现高效复习 / 133

自我测试，及时强化记忆 / 134

临阵磨枪，实现“完美突击” / 134

137

第十一章 测试：看看你现在的记忆能力吧

世界万物尽在脑中

一个人大脑“阁楼”的空间有限，应该存放自己喜欢的所有“家具”，而其他东西则应当放进记忆的“杂物间”里，需时取用。

——阿瑟·柯南道尔^①

工作生活中，有许多这样的瞬间：

你经常会忘记把眼镜、钥匙或是钱包放在什么地方了。

你走出考场，既沮丧又气馁，因为你本来会做那道题，真的会做，但当时怎么也想不起答案了。

^① 编者注：阿瑟·柯南·道尔（Arthur Conan Doyle，1859—1930），生于苏格兰爱丁堡，因塑造了成功的侦探人物——歇洛克·福尔摩斯而成为侦探小说历史上最重要的作家之一，堪称侦探悬疑小说的鼻祖，代表作《福尔摩斯探案集》。

你在会议上信心满满地演讲，在“背诵”演讲稿时一下子断片，僵在那里，怎么也想不起下一句话。

你像一只疯狂的猫，从一个房间跑到另一个房间，却突然忘了想要做什么。

换言之，你和地球上几乎所有的其他人一样，并不了解记忆的方法、技巧和系统，而它们恰恰能够帮助你更加轻松地记住你想要或需要记住的一切，世界万物尽在脑中。

我们都只有常人的记忆力

从本质上讲，我们所有人在儿时的“基本”记忆力是相差无几的，有些人在某些领域甚至比别人还要稍好一些。我在记数字方面有点天赋，能记住很多细节的东西，所以在玩桥牌或者扑克时是个记牌高手。但是，如果不刻意去记，我可能连最好的朋友的名字也会忘记。在社交场合中，我总是无所适从；在背诵诗歌、歌词或者剧本台词时更是难上加难，就是逐字逐句也背不下来，而且我偶尔还会忘记把眼镜放在哪儿了。

但是，如果我选择并运用本书讲到的一些记忆技巧，就能够使我的弱项变为强项，使我的强项变得更强。

什么是“常人”的记忆力？如果测试一下你在一分钟之内能记住多少个数字、名字、相貌或是随机选取的单词（详见第二章），大多数人每分钟会记住7到10个。通常情况下，不会更少，也不会更多。再次强调一下，有些人在某项任务上可能会比在其他任务中表现得稍好一些，但如果不进行训练，不学习提高记忆力的方法，即使记住一

个列有10样东西的食品杂货单都可能令人头疼。

“常人”+技巧=最强大脑？

参加美国地区、全美或者“世界记忆锦标赛”的记忆比赛选手常常拥有惊人的战绩。

2015年，“吉尼斯世界纪录”宣布来自印度的罗维尔·米纳（Rajveer Meena）成为背诵圆周率位数最多的人，达到70,000位[日本选手阿基拉·原口（Akira Haraguchi）在2006年声称可背诵圆周率至100,000位，但吉尼斯并未认可该成绩]。

2016年，美国密西西比大学医学专业大二学生亚历克斯·穆伦（Alex Mullen）成为第一位在“世界记忆锦标赛”上夺冠的美国人，他的成绩惊人：他用18.653秒记住一副52张的扑克牌，1个小时记住28副（外加4张）扑克牌，1个小时记住3029个数字，15分钟记住505个图形。

有趣的是，记忆力训练属于“任务针对型”训练。国际象棋选手扫一眼棋盘就能够立刻记住棋子的分布，如果让他们在几小时后重现那个棋盘，他们也能够做到。但是，如果棋盘上的棋子是完全随机摆放的，他们能记住的和普通人没什么两样，换句话讲，他们根本记不住棋盘布局！

能在几分钟内记住很多副扑克牌的记忆力选手也同样记不住一个“随机”摆放的象棋棋盘，因为他们也没有经过任务针对型的训练，所以在比赛之外的记忆力测试方面，他们也只是拥有常人的记忆力，和你我一样。

美国《石板》杂志（Slate Magazine）的记者乔舒亚·福尔（Joshua Foer）观看了2005年“美国记忆锦标赛”后，决定尝试一下记忆选手们使用的一些技巧，看看是否奏效，结果是他在第二年参加了“美国记忆锦标赛”并一举得魁。

尽管乔舒亚·福尔掌握了许多高难度的记忆技巧，但他觉得这些技巧在现实生活中的用途远没有看起来那么耀眼：“尽管在记忆的殿堂里我曾经达到了每分钟记住30多位数字的高峰，但在日常生活中我只是偶尔用这些技巧，记一些我需要记住的电话号码。有时候我也会去记一些购物清单、说明书和待办事件清单等，但仅仅是在手头上没有笔来记录的情况下才会这样做。这并非说这些技巧不好用，恰恰相反，我本人就是证明这些技巧非常好用的鲜活的例子。但问题是，在日常生活中，纸、笔、计算机、手机就能够帮我记住这些事情，所以很难找到使用这些技巧的场合了。”

除非我们训练记忆力技巧，否则我们都只能有常人的记忆力。真的是这样吗？那伦敦出租车司机怎么解释呢？他们要通过“伦敦地图知识考试”——被称为全世界最难的考试，需要记住320个基本路线，25,000条街道，30,000处顾客目的地（从酒店、餐馆、学校到警察局、地标建筑和旅游景点）。难道是他们喝的暖啤酒和吃的炸鱼薯条使他们具备了某些天生的特异功能？

当然不是！他们不过是一直在使用一些记忆力技巧，我们将在后面的章节里详细讨论这些技巧。正如英国超级记忆大师艾德·库克（Ed Cooke）告诉乔舒亚·福尔的那样：“我的记忆力非常一般，我们所有人（包括记忆选手）都只有常人的记忆力。”

获得超凡记忆如此简单

获得超凡记忆并非需要超凡的智商。我很确定的是，你们中的大多数人既不想去英国开出租车，也不想测试一下记住一副扑克牌需要多长时间。大多数人面临的是相似的记忆任务：如果你是高中生、大学生或者研究生，你需要记住重要的历史事件、作者及其作品、化学式及方程式、科学定律、重要的法律案件，甚至人体的每个神经、肌肉和骨骼的名称；教师需要记住详细的授课计划，教练需要记住详细的训练计划。销售人员需要记住产品规格、有竞争力的信息、客户的详细情况，尤其是客户的名字和相貌！

总之，我们都需要尽可能多地记住我们阅读过的东西，比如我们学过的某一门课、一份商业报告、一篇报纸或者一篇杂志的文章。如果我们能立刻找到眼镜、钥匙和钱包，如果我们在去商店时没有像平时那样忘记购物清单上近一半的物品或者没把购物清单遗忘在家里，那该有多好啊！

我保证：你阅读了这本书后，就能够提高上述所有方面的记忆力。

本书将给你打开记忆宝库的钥匙

不存在一种万能的、具有魔术般效果的记忆技巧。具体情况需要具体技巧来应对——记事实的、记数字的、记清单的、记科学公式的等。在这本书里我将一一呈现给你。但是，你要选择最适合你的技巧或方法。

很多令人惊叹的记忆力特技展示起来像耀眼的戏法般令人印象