

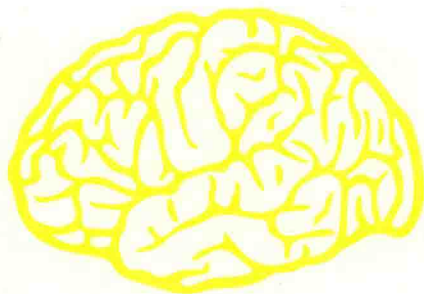
高效工作 记忆法

記憶力が最強のビジネススキルである

高效记忆，提升10倍工作效率

〔日〕宇都出雅巳◎著

王军◎译



常人能瞬时记忆7个数字，如何记到80个以上？

如何牢记5000名客户的姓名、长相和公司名？

如何利用记忆力来拓展自己的人脉？

本书教你打造超级记忆力的15个黄金技巧

速读记忆、位置记忆、形象记忆、金字塔记忆、PAO系统记忆……

来提高注意力，为你的大脑减负！

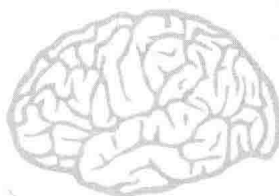


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

高效工作 记忆法

〔日〕宇都出雅巳◎著

王军◎译



記憶力が最強の
ビジネススキルである



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

高效工作记忆法 / (日) 宇都出雅已著; 王军译.
— 北京: 北京联合出版公司, 2018.9
ISBN 978-7-5596-2348-5

I. ①高… II. ①宇… ②王… III. ①记忆术
IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第155414号

著作权合同登记号: 01-2018-4044

Original Japanese title: KIOKURYOKU GA SAIKYOUNO BUSINESS SKILL DE ARU
Text copyright © 2017 MASAMI UTSUDE
Original Japanese edition published by Kanki Publishing Inc
Simplified Chinese translation rights arranged with Kanki Publishing Inc
through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency, Beijing Office

高效工作记忆法

著 者: (日) 宇都出雅已

译 者: 王 军

总 发 行: 北京时代华语国际传媒股份有限公司

责任编辑: 咎亚会 夏应鹏

封面设计: 吉冈雄太郎

版式设计: 胡玉冰

责任校对: 韩 雨

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数150千字 880毫米×1230毫米 1/32 6.5印张

2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

ISBN: 978-7-5596-2348-5

定价: 42.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-63783806

前言

注意力保持不了，工作迟迟完成不了。

不是不知道，重要的是“马上做”，可就是无法采取行动。

在商用读物或讲座中学到的落实不了，无法体现为工作成果。

虽是业务负责人，却记不住人的名字，想不起来。

虽然努力去思考了，却总是想不出好点子。

虽是领导，手下却不跟自己走，调动不了。

想跟对方沟通，也总是无法意气相通。

而本书，就是为解决这类烦恼，让您切实掌握“商务技能”而写。

话说回来，怎样才能掌握如此多的技能呢？

关键就在于——你的记忆力。

可能有人会想：“记忆力？这不过是旧时的‘遗物’。



今后的时代，较之记忆，将是‘创造力’做主啦！”

应试学习另说，但在商务活动中，根本不需要什么记忆力。说到底，现在的时代，就算没有记忆力，只要你上网查，什么查不到？

的确，这样想也很正常。也的确有人主张，“‘脑记’是一种无用的行为，以网络搜索推进‘记忆外部化’更为高效。”

实际上，这是对记忆的严重误解。

一说到记忆，或许你会联想到所谓“死记硬背”，但这只是记忆功能中微不足道的一面。

就在您阅读本书的这一刻，您是用什么来思考的呢？

为拿出新的想法，您又是用什么来思考的呢？

您所动用的，就是“记忆”。

可能你平时并没意识到，实际上，你一直在不停地动用“记忆”。

现在，您捧起这本书来读，也是在字、词、句的记忆活动中进行的。而突然想到“这样是不是更好”时，这个想法本身也并非无源之水，而是您自身的既有经验、知识或他人的成败事例及流行、时势等相关信息的记忆相互联系、共同催生的。

所以，无论是思考还是创造，都在动用我们的记忆。

也就是说，没有记忆，既无法思考，也不会产生新的想法。

并且，记忆所拥有的力量也不只这些。

第2章会详细讲解，记忆，在不知不觉地主导着你的思考、感情和行动。如果一个人意识不到这一点，那他（她）每一天的行动，或许就在不知不觉中被记忆操控了。

反过来说，只要理解了记忆的运作原理，就能改变你每一天的行动。

我们的人生，是由一个又一个行动累积而成的，所以，只要能改变一个又一个行动，就能改变你的人生。

进而，从第4章开始，还将对技能展开详细论述。乍看之下，技能似乎与记忆无关，实际上，诸如注意力、沟通能力、表达能力，甚至领导能力，都与“记忆”有着极大的关系。

所以，只要理解了记忆的力量，稍微改变一下运用方式，你的“工作能力”就会产生令人惊异的飞跃。这样一想就会明白，您的“记忆”的量与质，会对您的“工作成果”产生很大影响。

30多年来，我一直在从事心理学方法等的实践与研究，如以速读为代表的各种学习方法、心理学及心理疗法、心理



辅导及实际指导等等。并且，也一直在通过培训及讲座等，将这一过程中获得的知识与见解广而告之于众多商务人士。

最终抵达的，就是“记忆管理”的重要性。

举个例子，我们读书时，看起来读的是书，实际上，我们所读的，是书本内容与“自身记忆”之间发生的反应与共鸣。听某人说话时，也是一样的。

此外，人们解决烦恼或问题时，实现某一目标时，背后，也是当事人的“记忆”在推动或施加影响。

当然，学习与掌握前面提到的各类商务技能，也与“记忆”有着极大的关系。

商务活动中所有的重要事项，无不与“记忆”密切相关。

想通过本书告诉读者的，不只是单纯的“记住”，而是“记忆”所拥有的巨大力量。

这本书，不是介绍所谓“记忆术”的，而是一本商务书籍，告诉你如何通过“记忆管理”解决开篇提到的、你在工作中遇到的各类烦恼或问题。

记忆，说它是“我们自己本身”也不为过。我们，就是“记忆”的载体。

记忆是如此重要，若轻易将其外部化，放弃记忆管理，

将会在不知不觉中夺走您的商务能力。

今后的时代，“搜索笨蛋”是生存不下去的。

反过来说，你的记忆管理能力，即记忆力，才是让你的工作能力飞跃提升，也是你求生于此后时代的“最强大的商务技能”。

与你近在咫尺却被尘封，一动未动的“记忆”。

这正是所谓的“灯下黑”。此前，或许因为离你太近，致使你一直没能意识到它的活动。

读过本书之后，只要你能提高自己的记忆力，将记忆唤醒并有效利用，就会给你自身的工作，进而为你的人生带来一场巨大的变革！

在您改变人生的旅程中，若本书能助您一臂之力，将不胜荣幸。

宇都出雅巳

2017 年春

目录

第1章 记忆为万事之源

CHAPTER 1

- 002 记忆为何重要
- 008 记忆，在不知不觉中影响你
- 017 掌控记忆，你就能掌控自己的人生

第2章 记忆能改变人生

CHAPTER 2

- 022 为什么语言会现实化
- 027 改变人生的钥匙就是直面记忆，
它在左右你的行动
- 033 改变记忆程序，打造行动力



第3章 所有人都拥有卓越的记忆力

CHAPTER 3

042 你已然具备了了不起的记忆力

047 记忆力差异来自哪里

056 记忆力世锦赛冠军的记忆术

第4章 大脑记事本——“工作存储器”的管理方法

CHAPTER 4

068 提高注意力的关键：大脑记事本“工作存储器”

080 保持注意力、提高思考能力
——“理解”与“记忆”的力量

090 成为简报、演讲达人

096 高效记忆书籍或教材内容

第5章 聪明人采用的记忆链接法

CHAPTER 5

104 如何输入大量信息并有效利用

113 提高灵感迸发力与创造力

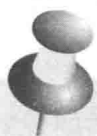
121 扩大人脉

第6章
CHAPTER 6

记忆最佳化及提高“工作能力”的方法

- 128 将所学转化为“实用职业技能”！
- 135 职业技能不是用头脑而是用身体掌握
- 144 深化学习的框架结构
- 149 有效利用“未来记忆”，打造领导能力
- 156 跟所有人交往！“潜在记忆”控制术
- 166 “框架认知能力”的训练方法
- 172 活用对方记忆，提高“表达技能”
- 183 什么记忆会给对方留下印象

- 187 结 语
- 191 参考文献



第 1 章

记忆为万事之源



记忆为何重要

搜索引擎不会告诉你“要搜索什么”

“原来如此！记忆，这么重要啊！”

可能，读过《前言》后会如此坦率认同的读者并不多。

大部分人都会想：“再怎么说明，还不是上网一查就知道答案了，用得着特意去记忆吗？”

但是，如果说“因为一切都能上网搜索，就无须什么记忆了”，那首先要明确一点，“搜索什么”呢？

不言自明的是，“我该搜什么呢？”这个问题，再怎么搜索，搜索引擎也不会告诉我们答案。

这要取决于你自己，即你的“记忆”。

各类信息因网络而共享之后，或许人们会认为，信息差距已经缩小了，实际上，差距在越拉越大。

正因置身于可上网搜索一切的时代，巨大的差距正在随“搜索什么”而不断拉开。

怎么回事呢？就让我们以信息之集大成——书籍为例说明一下。

年轻人或许无法想象，直到不久前，很多信息都是非常有限的，比如，“自己想学习的领域、想了解的知识，相关书籍里都是什么内容？”就算你想查也没有办法。

能做的就是去大书店，到书架上找；或索要出版社新书及文库目录；或去图书馆翻图书目录卡片。基本就是这几个途径。

而要进一步深化知识，就只能在读过之后，在书页最后开列的《参考文献》中寻找相关书籍，以逐渐逼近求知的核心。

并且，就算找到了想读的书，要拿到也并非易事。向书店预订，等一两周很平常，向图书馆借，只是查是否藏有该



书也很花时间。

现在呢？到书店或图书馆主页上一查，马上就能知道出了什么书。而要拿到书也容易了。如果是大型书店，那就确认一下附近分店有没有，或向网络书店预订，或到图书馆主页去预约，现在都可以了。

与不久前相比，获取必要信息的速度之快已令人难以置信，且不费吹灰之力。

网络令人与人的差距不断扩大

当然，这一现象并非只限于书籍。

最近，就连很多大学课堂都免费公开了；上传到网上，随时可阅读其内容的学术论文也不在少数。

对于想学什么，或明确知道自己想学什么的人来说，学习速度较之以前蹿升，且这一速度正以加速度不断提升。

但对本无此心的人，不知道想学什么的人，网络信息也好，搜索引擎也罢，不过是抱着金饭碗挨饿。甚至，有可能只因打发一时无聊，沉溺于娱乐信息陷阱而无法自拔。

这会出现什么结果呢？这会产生比以往更大的信息差距、知识差距、能力差距，进而是更大的收入及生活差距。

不要说扩大，你的世界正越缩越小

还有一点想告诉各位读者。

网络时代中很多人都没注意到这样一个事实：你的世界，看似随网络而扩大，实际上，存在着越缩越小的可能。

因为网络，要认识、结识与自己兴趣相投、想法相近的人，比以往任何时候都要简单。而其结果，就是很容易陷入与自己意见相近，令你感到“舒适”的想法中。

并且，**就连网络搜索本身也在发生相同的现象。**

不知你是否知道，即便搜索同一个词，出现的结果也会因人而异。

这一功能被称为“个性化”。电脑，会基于你以往的搜索数据判断你的信息爱好，按照“适合”你的优先顺序排列，并显示信息。

亚马逊等邮购网站会显示“推荐商品”，道理是一样的。



在这样的机制下，不知不觉，你就被只与自己想法一致的信息、自己熟悉的信息、令自己身心舒适的信息包围并淹没了。

如果要思考，那从不同角度对某一事实加以检验就非常重要。“既有概念和固有观念是思考的大敌”，很多商务类书籍都会写到这一点，相信你也明白这个道理。

对比不久之前，社会信息已增至几万倍之多。不知道这一事实的人，看似接触到了大量的信息，实际上，或许你所接触的，只是大量的相似性信息而已。也就是说，如不有意地接触异质信息，你所得到的信息就会有失偏颇，并被其包围。从结果来看，不要说开拓世界了，你的世界反而在一天天自动缩小。

人，在用记忆看世界

并且，这一“个性化”也在我们的大脑中自然发生。其“主谋”，说到底就是“记忆”。

比如，当你做出某一临时性的自我判断或决定时，你的