

第七辑

开发人的右半脑

邵永富著

WUJIAO

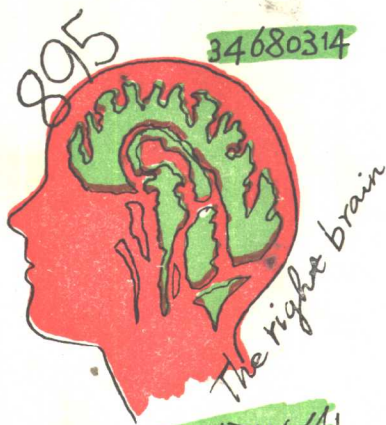
五角丛书

· 文学 · 艺术 · 生活 · 体育 · 娱乐 ·

■ 5分钟内熟记100个陌生单词，半个月内存熟1000个英语单词，这不是杜撰，也非神话。

本书作者创造了这一奇迹，也在复旦等大学中教会许多人实现了这一奇迹。他是上海青年智力开发研究会会长、中国气功学会理事。他第一次系统地、全面地向人们推出自己多年来的研究成果：形象记忆法和气功强化记忆法。其方法简单易学，其效果甚为罕见，其实用价值随人们求知欲的增长而越来越大。

全书侧重于方法介绍，旨在使读者简洁地掌握要领，获得前所未有的记忆力。



化出版社

7(8)

开发 人的右半脑

邵永富著

上海文化出版社

责任编辑：赵百敏

封面设计：陆震伟

插图：麦荣邦

开发人的右半脑

邵永富 编

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路 74 号

新华书店经销 上海中华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 3.375 字数 78,000

1988 年 4 月第 1 版，1988 年 4 月第 1 次印刷 印数 490,000 册

ISBN 7-80511-145-6/G·48

定价：0.50 元

前 言

当今科学研究表明，每一个正常人的大脑，在构造上并无多大差别，之所以会有“天才”、“凡人”之分，其原因就在于能否将自己大脑的功能和潜能充分地运用和挖掘出来。

在有关大脑结构和功能的研究中，笔者颇有兴趣，并在理论上结合中外成功者的经验作了一些探索，总结出一套开发大脑功能，集中注意力、提高记忆力的有效方法，简称“SS 形象控制法”。它能使练习者经过一定阶段的练习，有效地提高记忆力，从而大大地提高学习和工作效率。

当今社会，各种学科的触角已深入到人们文化、生活的各个方面，广大群众特别是青年朋友迫切要求掌握一定的基础知识和专业技能，用以武装自己的知识宝库。本书就是为了引导人们，尤其是青年朋友尽快地适应飞速发展、日新月异的社会，从而掌握更多的智能信息而编写的。

“SS 形象控制法”，大致是由奇特形象、美好形象、形象气功三方面组成的。然而按照本人的经验，要取得可喜的记忆效果，必须持之以恒，改变我

们以往被动式的记忆思维方式，打破零星的、片面性记忆的陈规陋习，以全新的方式系统地按照“SS 形象控制法”的方法及要领来增益我们大脑的功能。我希望欲鉴借本书获得收益的朋友们务必树立起信心，训练形象思维的习惯，重视记忆性练习，掌握形象控制法的基本技能，达到娴熟自如地运用大脑进行联想和创造性思维的预期效果。

最后，借此机会向指导本书编写的梅松龄教授、张成驷先生表示诚挚的感谢。

五角丛书

当代人需要多维的视野和辐射性知识。“五角丛书”以全方位态势和“文化快餐”形式为人们打开了解大千世界的窗口。

1至6辑总发行量已近3000万册。

前6辑多次获得全国性畅销新书奖。



- 人的自恋与自大
- 第七辑书目
- 中外禁书
 - 活着不是为了痛苦
 - 收藏历史的人
 - 性与爱的困惑
 - 人生价值的要素
 - 怎样使你的谈吐更动人
 - 人体语言
 - 开发人的右半脑
 - 穿着的艺术

ISBN7-80511-145-6/G

定 价： 0.50元



目 录

前 言	1
第一章 引子	1
一、帮助你成功的利器——记忆	1
二、一份没有打开的礼物——非凡的记忆力	6
第二章 获得非凡记忆的理论探索	10
一、大脑的左右两半脑	10
二、开发右半脑	11
三、开发右半脑的蓝图	13
四、开发右半脑的“工具”	14
五、记忆、记忆过程以及与形象间相互关系	19
六、“SS 形象控制法”内容概述	21
第三章 奇特形象记忆法	23
一、谐音法(谐音代换词法)	23
二、串联法(奇特联想记忆法)	25
三、固位法(形象顺序自然编码法)	26
四、图像法(本体形象集成板法)	27
五、集成法(声母形象集成板法)	29
第四章 美好形象记忆法	34
一、回想自己成功的经验	34
二、明确奋斗目标的形象	36
第五章 形象益智功	38
一、改善人脑的素质	38

二、形象放松功	39
三、形象益智吐纳功	40
第六章 规范化训练途径	44
一、观察练习	44
二、奇特化训练	47
三、联想练习	49
四、成功经验回想练习	50
五、放松练习与气功练习	52
六、信息缩简练习	53
七、抽象词代换练习	56
八、集成板制作练习	57
第七章 形象在学习中的应用	60
一、在文科上的应用	60
二、在理科上的应用	69
三、在外语学习上的应用	72
四、大脑形象程式化知识库的使用	87
第八章 形象在其它方面的应用	90
一、演讲	90
二、记人名	91
三、记电话号码	93
四、记采购内容	94
五、记报告内容	95
六、教学上的应用	96
七、创造法集成板	96
八、读书法集成板	97
附录：他的大脑左右开弓	康 定

第一章 引 子

一、帮助你成功的利器——记忆

能记住每一个士兵的皇帝

自古以来，博闻强记、过目成诵总被视作智力超群的象征，那些天才伟人的超人记忆力也常令人惊羡不已。《三国演义》里的西蜀张松，以其过目不忘的惊人记忆力，玩弄当时权倾朝野的曹丞相于股掌之间，演了一场自毁书稿的闹剧，至今仍为人津津乐道。法国的拿破仑皇帝，据说能记住每一个士兵的面孔和姓名，常常在大战方酣之际，捕捉住一瞬即逝的战机，不用查看地图就果断地发布命令，从而改变了两军的命运，使他的大军犹如狂飚席卷了欧洲。所以，他的名言“没有记忆力的脑袋，等于没有警卫的要塞”也随之流传至今。

在宗教界，历代教祖、高僧都是智慧绝伦的人物，在传经讲道时，哪有手捧一书，边看边讲之理。那浩如烟海的经典著述，如同涓涓细流随意地从脑海里缓缓泻出，再化作通俗易懂的形象比喻娓娓叙来，赢得了无数的信徒追随。

在近代，也不乏记忆力超群的范例。象棋名宿胡荣华，能同时与几十人进行盲棋比赛，堪称一绝。只上过四个月小学的亚伯拉罕·林肯，凭借非凡的记忆力自学不辍，终于成为著名的辩护律师，为以后当选美国总统奠定了基础。

英国首相温斯顿·丘吉尔，据说生前曾记忆到十八万至二十万单词(连同派生词在内)，可说是英美人士中记忆单词最多的一位。

其实，喜欢阅读名人传记的读者不难发现，无论是理论天才还是杰出领袖；无论是科学巨匠还是艺术大师，一般都具有很强的记忆力，良好的记忆力是获得成功的不可或缺的条件。俗话说：“磨刀不误砍柴工”，每个立志成才的奋斗者都有必要自省一下，“我的记忆状态如何？”不要让低效率的记忆绊住了自己的双脚。

建筑在记忆上的文明

在远古时代，没有文字，先民们过着结绳记事的原始生活。一切重要的信息——赖以生存的生活、生产技能和经验，部落首领的更迭，部落间发生的战争……都以口头传述的形式被记忆，一代又一代地传递下去。于是，那些记忆力特别强的部落成员自然而然地排众而出，成为引导部落趋吉避凶的领袖人物。久而久之，便形成了以酋长、祈祷师为核心的特殊阶层，拥有很大的权力，因为他们掌握着可以决定整个部落生死存亡的信息库。据此，我们才能够知道、了解文字出现以前的大量史实；我们才能够继承自轩辕黄帝以来、三皇五帝至如今的全部文化遗产；我们黄皮肤、黑头发、黑眼睛的龙的传人才有了一条共同的割不断、分不开的历史纽带。

即使发明了文字以后，有许多被人视作秘诀的东西，如医药、武士、民间艺术及各种手工技艺等也没有公诸于书刊，多数采用父传子、师授徒的形式口授心记，延续到现在，成为一份珍贵的民族文化遗产。

所以，如果说今天是昨天的继续和发展，那末，可以毫不夸张地说：没有记忆，也就没有全部的人类文明史。

让记忆力先行

当今的世界，已进入了一个历史新纪元，新技术革命带

来了一场真正的信息雪崩，我们简直是被淹没在信息之中。约翰·奈斯比特在《大趋势》里提到：“每天有六千到七千篇科学论文出现。科技信息现在每年增加百分之十三，也就是说每五年半增加一倍。”而且，“上升比率可能会很快每年增加到百分之四十。这就是说，每二十个月，资料会增加一倍。”处于这样的时代，要求我们涉猎相当广泛的多学科知识，才能适应社会发展的需要。控制论的创始人诺伯特·维纳就曾写道：“人具有巨大的学习和研究能力，一个人几乎有半辈子时间花在学习和研究上面，他具有为此所必需的生理条件。”其实，从广义的角度看，生命不息，学习也就不会终止。既然我们每个人终身都处于学习过程中，就不能不去学习和研究讲究效率的、科学的学习方法。

“让记忆力先行”，并不是排斥或贬低了理解、抽象、逻辑推理等思维能力的培养和发展，恰恰相反，有了良好的记忆力，头脑可以提供更多的信息量帮助你理解掌握新的知识；可以与原有的知识进行比较分析以期温故知新、举一反三。苏联当代著名教育家瓦·阿·苏霍姆林斯基特别强调在教学过程中“把基础知识保持在学生记忆里”的重要性，他写道：“在学校工作的三十年，使我发现了在我看来是一项重要的秘密——也可以说是一条特殊的教育学规律性：到了中年级和高年级，就出现学业落后、成绩不良的现象，这主要是因为学生在小学的时候，没有把那些好象是知识的‘地基’的基础知识牢固地保持在记忆里，达到牢记终身的程度。”我们学校里的老师们恐怕也有类似的经验吧！但是，许多同学会说：“老师光说这个很重要，必须要记住，却从来不教我们怎样才能记住。”确实，在现在的学校教育环节里，缺乏一种以发展思维、培养智力、打好记忆力基础为目的的专门工作。将智力与记忆力对立起来，轻视记忆力的作法，使得几代人都抱怨自己的记性差。“让记忆力先行”应该成为一条基本的教育原则。

背了又背，还不是为了考试

对于正在就读的学生而言，疲于应付的最大挑战莫过于考试了。“一试定乾坤”的讲法固然失之偏颇，但在一定程度上也反映了现代教育的核心问题。一个孩子从踏进小学门起，就陷入了无穷无尽的书山题海之中，测验、考试接踵而来，令人应接不暇。这种填鸭式的为了考试而读书的教育方法，不但使学生的天赋、才能、特长、志趣在尚未意识到的时候即被扼杀了，还将损害学生的健康。许多家长、教师都意识到这种现象，却无法解开这两难之结。

其实，在现行考试制度里，有很大比例是要求学生复述书本上的内容，尤其是地理、历史等学科。假如，我们采用先进的记忆方法，对头脑进行科学的训练，使自己的记忆能力提高几倍、十几倍，能够轻而易举地将整段整段的材料记忆下来，那末，考试将不再是令人生畏的难关了。

鱼与熊掌可否兼得？

每一个学生都渴望一种充满阳光、活力、色彩的多旋律的青春生活，谁愿意象书呆子似的“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。每一个家长和教师，也企望学生们个个全面发展，健康成长。可是，教学大纲里规定的那一厚本、一厚本的书怎么办？那么多公式、定理须熟记掌握怎么办？学外语无数单词要背怎么办？于是，情愿不情愿地，自觉不自觉地放下一本书，又拿起另一本书，在繁重的学习压力下，业余爱好只得让位，体育锻炼也靠边站了，再不够，睡觉时间也得赔贴上去，早起晚睡、头昏脑胀地戴着厚厚的眼镜在读啊背啊……

要参加各类活动，要锻炼体魄，要全面发展，归根结蒂，要有足够的可供支配的时间。现在普遍存在的问题是缺乏科学的学习方法，读书的效率太低，大量的时间消耗在记忆—遗忘—再记忆的反复循环之中，因而达不到预期的学习效果。根据德国实验心理学家艾宾浩斯测定：用纯

记忆力记住的内容，一个月之后将遗忘 80%，也就是说，用 100 分钟记住的内容，一个月后只记得其中的 20%，还得花费 80 分钟才能恢复全部记忆。如此循环不已，时间就这样悄悄地从我们手中溜走了。因此鱼与熊掌要兼而有之，就必须掌握科学的学习方法，提高学习效率。

采购者的苦恼

“还要买什么？看看单子吧。什么！单子没带，……”“油、盐、料酒，该死！我忘了买酱油。”这是发生在我们身旁的常事，几乎每个人都曾有过那种进了商场却不记得来买什么东西的经历。家庭采购员失职，只不过给日常生活带来不方便，最多挨别人的几句责怪，如果是企业就不同了，采购员的失职，将会造成重大的经济损失，甚至酿成严重的安全事故。可见，责任重大的采购工作，记性差的人是不能胜任的。

对于一个事业心强的青年来说，良好的记忆力无疑是帮助他脱颖而出的一张王牌。大庆油田的一个仓库保管员，能将库存的所有物品的名称、数量和位置记得一清二楚，工作效率之高是不言而喻的了。公交公司的一位优秀售票员，将沿线所有街道的门牌号码、单位名称记在心里，为无数乘客提供了有效的帮助，被誉为活地图。还有一位可敬的党委书记，对属下几千人的家庭情况了如指掌，当职工家里发生困难或遭遇不幸时，他总是及时将温暖送到了人们的心坎上，从而赢得了普遍的爱戴。类似的例子还有很多，我们如果仔细观察一下，就会发现良好的记忆力能帮助我们在平凡的岗位上作出不平凡的贡献，能帮助我们最大限度地发挥自己的潜力。无论是谁，只要想提高自己适应生活、创造生活的能力，都应该学一点记忆的艺术，去自信地迎接未来的挑战。

040866

二、一份没有打开的礼物——非凡的记忆力

上帝给了我们同样的脑袋

大家是否还记得，林彪曾遗下一句关于天才的令人可笑的“名言”：“我的脑袋长得好，特别灵，这有什么办法，爹妈给的嘛！”。记得当时每次看到以这句话为标题的一幅形态夸张的漫画时都忍俊不禁。笑过之余，再想深一层，撇开政治含义来看，确实也有不少人误认为记忆力的好坏是由先天决定的。人们在斥责记性差而作不好事的孩子、学生或下属时常说：“你到底有没有脑子？”同样，那些读书成绩差或者工作能力低下的人也常会抱怨自己的脑袋瓜笨，前学后忘，“不是这块料”。

人的天赋条件果真相差很远吗？那些个超人、天才是否具有生理上的特殊构造，以致于普通人不能成为超人就象猿猴不会变成人类一样？让我们来看看举世无双的“登山皇帝”的事例，也许能从中得到些有益的启迪。伦霍尔德·梅斯纳，意大利的世界著名登山家，（1945年出生于阿尔卑斯山的南蒂洛尔地区），从1970年开始，向人类的生理极限挑战，不用氧气瓶攀登8000米以上的高峰，历时16年，终于征服了地球上所有的超过8000米高度的14座山峰，是一个名副其实的“超人”。全世界探讨人类能力极限的专家都把目光注视到梅斯纳身上，一位瑞士医生在对他进行了一系列体检后认为：他的生理机能并没有任何超常之处，只与一个较优秀的马拉松运动员相似。惊人的业绩与令人“失望”的结论之间的戏剧性对比，岂不发人深省？

苏联心理学家亚历山大·鲁利亚教授曾对一个以“完美的记忆家”著称的苏联人做过几年调查，结果表明他的脑子构造和机能无异于常人。爱因斯坦年轻时读书成绩平平，也许正是有感于此，才告诫世人：天才=99%的勤奋+1%的幸运。他还针对有些人幻想成功却又不脚踏实地付

出努力的现象，列出了另一个著名的等式：成功=艰苦劳动+正确方法+少说空话。这两个等式不正揭示了爱因斯坦成为一代科学伟人的奥秘。

这样的例子多得不胜枚举，例如，“低能”的小达尔文是一个未来的“进化论”之父；三次考不上大学的邱吉尔居然成了赫赫有名的英国首相；国画大师齐白石曾是个操斧拿锯的木工……说明天才与普通之间并没有一道不可逾越的障碍。当然，世界上没有两片叶子是相同的，个体与个体之间存在着不容否认的差异。但是，现代心理、脑科学研究表明：人脑的容量和功能如此之大和人类对人脑的利用率如此之低，以致个人之间生理结构上的差异可以忽略不计。我们每个人都收到了一份丰厚的天赋的礼物，却没有一个人将礼品全部打开。

当我们在那里埋怨自己天赋条件不够，脑子比别人笨，记忆力比他人差时，是不是与《绿野仙踪》里的稻草人有些相似呢？

一座摩天楼似的计算机

根据现代科学研究表明，人脑的储存容量是一个巨大的数字，约为 $10^{15} \sim 10^{21}$ 。这个数字过于抽象，如果直观地以计算机来比喻大脑，那末，具有 10^{15} 储存容量的一架计算机，就应当占据一个直径约为三十英尺的球体。考虑到任何一架计算机要在结构上造得象大脑组织那样紧密是不可能的，因此任何一架与大脑能力相当的计算机，即使造得不象一座摩天楼，也得占据相当大的一幢办公大楼。形象具备了，但还不够具体，《苏联今日生活》这么说：“如果我们能迫使我们的脑达到其一半的工作能力，我们就可以轻而易举地学会 40 种语言。将一本苏联大百科全书背得滚瓜烂熟，还能够学完数十所大学的课程。”然而在现实中，能够轻而易举地学会一种外语，学完一所大学的课程的前景已是相当具有吸引力了。

也许有人会怀疑上面那种诱人的描述的正确性，我们还是来引证一些著名的科学家的结论吧。

匈牙利数学家冯若依曼认为人的大脑细胞含量是 10^{15} ，意味着美国国立图书馆一千五百万藏书的50倍（用数学方法计算出）。

苏联巴甫洛夫的门生阿诺克欣教授，计算出一个普通大脑拥有的突触连接和冲动传递途径的数目，是1后面加上1千万公里长的标准打字机上的零。

据专家推称，一台 10^{14} 的电子计算机，可以贮存一千万亿信息单位。假定一个汉字按十个信息量计算，一个人每小时读一万字，一天按八小时计算，则一千万亿信息量就相当于一个人读三百万年所接受的信息量，也就是说，脑力够一个普通的人用三百万年。

另据估计，全世界图书馆藏书约为七亿七千万册，每册书所包含的内容以“信息量”计算，并假定每本书的平均信息量为六百万毕特，那么，全世界图书馆所藏图书包含的信息量就是四千六百万亿毕特，正好和一个人的脑子所能记忆的信息量大体相等。

大脑中蕴藏了无比巨大的潜能，这一点已是不容怀疑的科学结论。那么，我们在平常的生活中，对于这与生俱来的宝藏开发利用了多少呢？美国的心理学家奥托认为：“在正常情况下，一个人所发挥出来的能力，只占他全部能力的百分之四。”即是说你如果具有能够轻松地完成相当于你目前的全部学习量或工作量的一倍半的学习或工作能力，也不过仅仅利用了你所拥有的全部能力的十分之一，而你已表现得似一个超人了！

我曾在上海机械学校开办过一期面向社会的“气功益智班”，反映十分热烈，教学结果也表明了人们能够在短期内借助各种方法有效地将记忆力提高几倍乃至十几倍。举一个例子，著名教授茅以升年轻时为了锻炼记忆力而苦背

100 位圆周率的故事，已成为名人轶事中的佳话。我这次采用了本书介绍的记忆法，在 40 分钟内就使得几十位同学全都背出了 100 位圆周率，其中有的文化程度仅为小学五年级的 64 岁老人和年仅 12 岁、还不知圆周率为何物的小孩。

这些事例生动地表明了每一个人都有能力创造出一些平时连自己也不敢相信的奇迹，关键在于你是否意识到自己的潜力和能否找到一条正确的通向宝库的道路。在记忆力方面也是如此，根本无须担心头脑被装得太满了会外溢得象装满水的杯子一样。从理论上讲，我们能将所接受到的信息全部收容在脑子里，如果采用建筑在最新科学理论上的先进记忆法，就能在任何时候从头脑里提取所需信息，及时、清晰地再现出来为我所用。

如果我们不去积极地想方设法发掘天赋的大脑宝藏，光在那里抱怨“我的脑筋不好，天生笨，没有办法”等等，那不是真正成了“捧着金饭碗在讨饭”吗？