

连续50周雄踞《纽约时报》畅销书榜

THE MEMORY BOOK

哈利·洛拉尼：全球顶尖记忆专家与魔术表演大师、“记忆力训练的犹太”

杰里·卢卡斯：跻身“NBA名人堂”的著名球员、卢卡斯学习体系推广者

哈利 & 杰里

超级魔术 记忆法

如何让你记得更快更持久

[美]哈利·洛拉尼 杰里·卢卡斯/著

THE CLASSIC

GUIDE TO

IMPROVE YOUR

MEMORY AT WORK,

AT SCHOOL

AND AT PLAY

天津社会科学院出版社

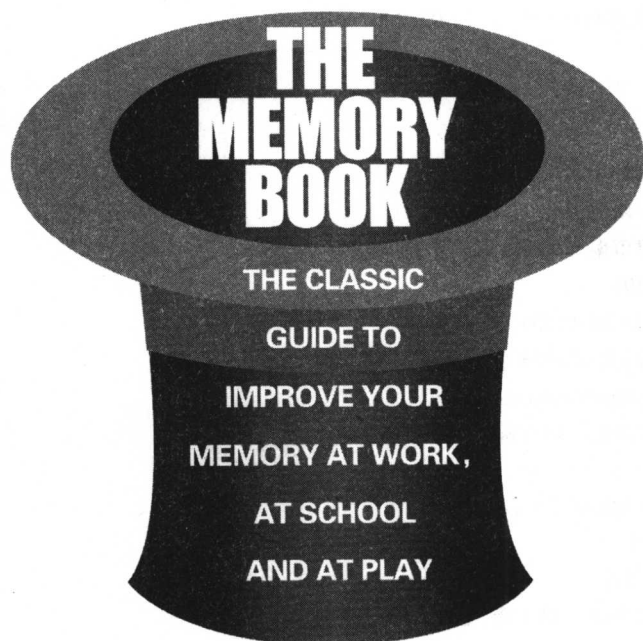
哈利 & 杰里

超级魔术记忆法

如何让你记得更快更持久

[美]哈利·洛拉尼 杰里·卢卡斯/著

李旭大/译



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈利 & 杰里超级魔术记忆法: 如何让你记得更快更持久 / (美) 洛拉尼, 卢卡斯著; 李旭大译. - 天津: 天津社会科学院出版社, 2007.8

ISBN 978-7-80688-338-9

I. 哈… II. ①洛… ②卢… ③李… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 125142 号

Original English edition Copyright © 1974 by Harry Lorayne and Jerry Lucas. This simplified Chinese edition published by Publishing Press of Tianjin Academy of Social Science. All rights reserved.

天津市版权局著作权合同登记号: 02-2007-63

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354 (总编室)

(022) 23075303 (发行科)

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 北京领先印刷有限公司

开 本: 780×980 毫米 1/16

印 张: 13.25

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 22.80 元



版权所有 翻印必究

如何使用本书



如今，我们生活在一个信息爆炸的时代，每时每刻都有大量新技术知识和信息问世，而且其中的一些知识和信息你还不得不记住了解甚至记住一些。

本书阐述了我们在学习、工作和生活中完全可以用到的一些记忆方法，并且还列举了很多例子，对于这些例子，我们竭力想使其更具广泛性，以让读者感觉更加实用。我们希望这些例子当中的某一些正是你现在就要记住的东西。需要强调一点的是，本书中的某个例子能否帮你记住所需掌握的内容，这并不重要，重要的是你应该通过给出的例子掌握我们所介绍的记忆方法，然后将这些方法用于记忆你需要记住的东西。

还需特别说明的是，这本书不能像读小说那样去读。小说毕竟是小说！假如你只是读完了这本书，然后点点头表示明白书中的思想，但读过之后却没有试验、学习和应用，那么我们建议你回到本书的开始部分，了解一下那些基础的原理和方法。一边读，一边按照书中的要求去做——真正地学到这些记忆方法和体系。你这样做虽然会多花一点儿时间，但将来可以为你节省大量的记忆时间。

弄清这些方法之后，就要加以应用。这的确是它们能够为你发挥作用的唯一方式。

序 一



杰里·卢卡斯

在孩提时代,我就格外喜欢思考问题。在我的记忆中,我的大脑无时无刻不在思考某种活动。这种活动,有时候是直接与他人进行交流,有时候则是积极地参与我自己发明的某种智力游戏。

到了8岁的时候,我的精力是如此充沛,以至于我很难坐在某个地方保持安静。在漫长的汽车旅途中,我总是心神不宁、轻轻敲打着某种东西,这经常让我的父母感到不安。直至有一次,我记得他们实在忍无可忍,便要求我“安静一点儿”。

得到这样的要求之后,我便开始注视一家石油的广告牌,然后心中暗想,“假如将‘shell’这个词的字母假如按照它们在字母表中的顺序进行排列,这个单词会是什么样子?”于是,我在大脑中对这些字母进行了重新组合,然后一下子便被这种游戏牢牢地吸引住了。自从那个时候起,我记忆单词的方式便不再仅仅是按照普通方式进行记忆,而且还包括按照字母顺序进行记忆。

由于养成了这种思考习惯,我在孩子时期就已经能够出色地拼写单词了。假如你能够马上对一个单词进行重新组合,并按照字母顺序把它拼出来,那么你就能牢牢地记住它。举例来说:cat这个词可以变成act,memory可以变成emmory,Jerry Lucas(杰里·卢卡斯)可以变成ejrry aclsu,Harry Lorayne(哈利·洛拉尼)可以变成ahrry aelnory。一旦按字母顺序对某个

单词的字母进行排列,我便能以那种形式将它牢记。当你读完有关如何记忆英文单词和非英文词汇的那一章时,你就会明白我是如何做的。既然一个单词按照字母顺序进行重组之后很像一个外文单词,我便在记忆非英文单词时同样应用了这种方法。

我很快便结合其他各种各样的智力游戏,来继续进行这种字母顺序拼写游戏。假如我花费过多时间来对所有这种游戏都加以解释,没准儿你会认为我有点儿不大理智。既然如此,我不会那么做,但是我想说明的是,它们的确需要一个非常年幼的孩子进行大量的计数、编目和记忆等活动。

随着年龄逐渐变大,我的智力游戏也开始变得越来越复杂。我开始发明一些简单易行的方法,来帮助我在学校的学习。在我看来,学校的作业总是至少有90%属于记忆活动。我想将它变得容易一些,花费的时间因而也更少一些。这些方法非常有效,于是我便开始对它们进行扩展和改进。在我上初中和高中期间,它们一直都很实用,因而我在此期间的学习成绩一直都非常优秀。

我想提醒你的是,所有这种活动都具有隐秘性。也就是说,没有任何一个正常人会知道我按字母顺序重组一个单词的速度比其他人正常拼写它的速度还要快,也没有任何人会知道我是如何利用其他脑力活动和记忆方法的。

进入大学以后,我遇到了一次重要挑战。我读了哈利·洛拉尼的一部作品,并在某些领域采用了他的许多方法和建议,因为我认为它们在这些领域更有效,或者说是更容易理解和运用,我还对他的其他方法和建议进行了调整,以便它们能够适合我自己的记忆方法。

在俄亥俄州立大学读书时期间,我在大学一年级时有一个室友名叫约翰·哈夫里克,是波士顿凯尔特人队的一名光彩照人的职业篮球明星。约翰成了第一个洞悉我所有思想的人。

我在大学期间的第一堂课令人非常痛苦和难忘。我进入教室,坐在了最后一排,因为我知道如果我坐在前面的话,其他的学生隔着我约2米的身体将无法看到黑板。当时我上的是一节历史课。

那位教授花费了15分钟时间,讲述他对我们的期望以及他的课将会如何进行。他在准许我们离开教室之前说了最后一番话,大意是“任何想要听我讲

课的运动员,如果坐在最后一排,无所事事,而且还将想取得好成绩,那么我只能伤心地说他们错了。你们现在可以下课了”。

我后来告诉约翰·哈夫里克都发生了什么,并对他说,我决定在这门不同寻常的课程中充分利用我的记忆法。

“什么记忆法?”他问我。于是,我首次向他全部道出了我的想法。我告诉约翰,当我还是一个孩子的时候,我是如何按照字母顺序来拼写单词的,并当场向它演示了这种做法。

他实在无法相信自己所听到的一切。我竭力向他解释了我的大脑的工作方式,以及我所参与的所有心理活动。我敢肯定他会认为我的神经有点儿不正常,但是他坚持要我按字母顺序拼一下他所挑选出来的一些单词。当我完成之后,他祝愿我能依靠我的记忆法取得成功。

就美国历史课来说,我的记忆法产生了非常出色的效果。在第一次考试中,我获得了99分的好成绩,距我的分数最近的是77分。四年后,我被允许加入联谊会(美国大学优秀生和毕业生的荣誉组织,成立于1776年)——只用了大多数学生所用时间的四分之一左右。

许多年以后,当我转到纽约尼克斯篮球队时,我去看望了哈利·洛拉尼。我们的第一次见面持续了18个小时以上!显而易见,我们有很多相同的经历。后来,我们开始通过各种努力进行合作——包括这本书。事实上,这本书结合了我们关于记忆的一些观点和思想,以及我们的记忆法。

请相信我,假如你读了这些方法,并真正把它们应用到你的学习过程中,那么你的记忆力所能达到的水平将无可限量!

序 二



哈利·洛拉尼

让我感到遗憾的是,我从来都没有机会接受正规教育。我甚至没有学完高中一年级的课程。在那段短短的时间里,我的分数却往往在年级里名列前茅。为什么会这样呢?我的智商很普通,而且我“天生的”记忆力也并不比大多数人的好或差。事实上,正像许多人对他们的记忆力深为不满一样,我当时也认为世界上再也找不到记忆力像我这么差的人!

我之所以能够获得优异的成绩,原因只有一个——我在学习功课的过程中应用了我的记忆法。事实就是这样简单!

杰里已经向你们讲述了他童年时期是如何迷上依字母顺序排列单词的。好的,当我还是一个很小的孩子时,引起我强烈兴趣的则是纸牌的魔力。现在回忆起来,我曾经将大多数朋友都逼得走投无路,还要求他们“挑一张牌,任何一张牌都可以”。

在那些年里,我所干的“恶作剧”之一,其实并不是什么真正恶作剧,只不过是——一种记忆绝技而已。它的内容包括按顺序牢记一整副彻底洗过的牌。只要将所有的牌依照顺序向我读一遍,我就能知道每一张牌在整副牌中的确切位置!直到如今,我仍然在表演这种绝活儿,但在那时候,它只不过是——我所知道的一种记忆窍门而

已。

有一天,我突然灵机一动——既然我能应用一种简单方法,帮助自己记忆扑克牌,那么我为什么不能用同样的方法来帮助记忆我想要记忆的任何东西呢?这个极其简单的念头使我迈出了我终生事业的第一步。

首先,我搜集了所有能够找到的与记忆训练这个主题有关材料,并整编了一个与其有关的参考书目。然后又开始思考并设计我自己的记忆法。数年之后,我开始为某些团体、组织和会议进行表演。我的表演内容仅由记忆技巧和记忆演示等两部分组成。即使在我起步不久的这几年里,实际上每次表演之后都会有成千上万的人与我联系,表达他们对于学习“如何记忆”的兴趣。

正是出于这个原因,我才动笔来写我的第一部有关这个主题的著作。书出版之后,最终销售了一百多万本,并被译成九种语言。

继第一部作品之后,我又写了有关良好记忆力的其他书,并举办相关培训班。由于采用了我的记忆法,许多人的记忆力都得到了极大改进。他们给我的来信足足有一大纸箱。这些信中,有一封是杰里·卢卡斯写来的。那时候他还是俄亥俄州立大学一年级的学生。

我们多年来一直保持着联系。他设计了自己的记忆法,并且对这个领域有着无限兴趣。他运用了我的一些方法,对它们进行了改进,以便适合他的需要,并将它们应用到了他的功课当中。我的确再也找不到像他这么好、这么认真的学生了。

我继续进行我的工作,杰里也继续进行他的工作。我后来创办了哈利·洛拉尼记忆力培养学校,杰里则成了一名出类拔萃的篮球运动员。我们仍然保持着联系。几年前,杰里开始在国家电视台演示他的一些智力特长。在他之前,我已经这样做了20年,包括熟记演播室中的五百多名观众的名字和面孔等。那时候,并没有人知道杰里与我之间有任何联系。

杰里转往尼克斯之后,我们最终得以相逢。我们的首次会面,正如杰里所说的那样,持续了几乎连续一昼夜。

即使有着良好的记忆力,杰里与我仍然很难记住我们所谈论的问题。因此,当交谈到一定时候时,我们决定用录音机将我们的谈话内容录下来。在这本书中,你将会读到我与他之间的一些篇幅并不是很长的对话。这些谈话当中,大多数——但

序 二

并非所有的——都选自我们最初见面时录制的那盘磁带。

这样说也许听起来不够谦虚——但这却是我的真实感受——我实在是太嫉妒你们了！我嫉妒你们，因为你们即将获得重大发现，你们即将去探索崭新的领域，与此同时，你们还能享受到学习与娱乐的乐趣。我真的希望我这一刻能处在你们的位置上！

目 录

序一	1
序二	1

1 记忆力训练自古是一门艺术	1
2 联想记忆法	4
3 链式记忆法	12
4 替换词助记法	17
5 长单词、约定事项、购物单	24
6 演讲中的记忆术	29
7 外语和英语词汇	36
8 名字与面孔	48
9 避免记忆中的心不在焉	75
10 如何记忆长串数字	83

目 录

11 字钩记忆法	91
12 型号、价格、电话号码	103
13 如何记住扑克牌	109
14 每周约会与星期	121
15 周年纪念日、星座、历史日期	131
16 字母表与描述性字母	137
17 让孩子从小开始训练记忆力	141
18 体育运动	145
19 股 市	152
20 政 治	155
21 艺 术	160
22 供入门者学习的音乐	165
23 阅 读	173
24 记忆图表	178
25 其他记忆力训练	186
26 瞧,你也像我一样是个天才	193

1

记忆力训练自古是一门艺术

记忆方法可以回溯到古代，在古代社会里，具备良好的记忆力非常重要。当时没有方便的记录工具，因而诗人和讲故事的人们之所以能够牢记他们的故事、诗句和歌曲，凭的全是记忆技巧和记忆方法。

早期的希腊与罗马演讲家能够发表长时间的演说，而且发言总是准确无误，这是因为他们在学习演讲的过程中应用了记忆法，为思想而思考。

他们的基本做法就是将演讲稿中的每一种思想都与他们自己家中的某个部分联系起来。这些地方就像记忆存储区一样。一篇演讲稿开场的思想，或许会与演讲者家中的前门联系在一起，第二种思想可能与门厅联系在一起，如此等等。当演讲者想要回忆起他的演讲内容时，他实际上只需回忆一下自己家中的情况就可以了。思考一下前门能够使他回忆起演讲的第一种思想。思考一下第二个“地方”，也就是门廊，能够使他想起下一种思想，以此类推，直至回忆至演讲的结尾。

虽然西摩尼德斯（约公元前 500 年）被称为“记忆艺术之父”，但是比西摩尼德斯在世早大约一千年的羊皮纸片却表明，记忆技巧是演讲者的装备的基本组成部分。

西塞罗写道，他那个时代的律师与演讲家的记忆，得到了记忆法与记忆

训练的帮助。在《论演说家》中，他记述了他本人应用记忆法的情况。

我们一定要认识到，演讲术在那些较早时代里是一种非常重要的职业。哲学家昆提利安写道：“如果不是记忆法将演讲术推到了它目前的辉煌地位，恐怕我们永远也不会认识到良好记忆力的魅力是多么巨大，也永远不会认识到它是多么的神圣”。

古人们还知道，记忆力训练能够对思维过程提供帮助。根据公元前 400 年左右的一段史料我们知道，“人类有一项伟大而美好的发明就是记忆。它无论是对学习还是生活来说，一直都极为有用”。亚里士多德曾经赞美记忆法说：“这些习惯还能使人们更加善于推理。”

假如西摩尼德斯是记忆艺术的发明者，西塞罗是它最伟大的早期老师，那么圣托马斯·阿奎纳斯就是庇护它的圣人。他在使记忆艺术成为一种需要虔诚的和符合道德的艺术方面发挥了重要作用。

在中世纪，其实只有和尚们与哲学家们了解和应用了良好记忆的技巧。记忆法在当时大多仅限于在宗教界使用，对某些宗教来说非常重要。例如，记忆法曾被它们用于记忆恶行与善行，而且某些牧师和哲学家们还教导人们说，记忆法能够教会人们“如何前往天堂并躲避地狱。”

1491 年，拉文纳的圣彼得大主教所写的 *The Phoenix* 成了早期所有与记忆力训练有关的书中最为著名的一本书，并将良好记忆的艺术引进了世俗社会。在 15 世纪和 16 世纪，又出现了许多其他关于这个主题的书。

法国国王弗朗西斯一世就曾利用过记忆法，英国国王亨利三世也是如此。莎士比亚一定使用过记忆法，他的全球剧院被称为“记忆剧院”。17 世纪的哲学家们经常为人们讲授记忆法，弗朗西斯·培根在他的《学习的进步》一书中就记述了一种记忆法。有的学者们还坚持认为，莱布尼兹在寻找一种有助于记忆数字的记忆法的过程中发明了微积分学。

所以，你看，记忆技巧实际上并不是什么新鲜事物。令人遗憾的是，许多世纪以来，这些技巧却被很多人弃置一旁。有些确实加以练习的人被认为是像巫师一样。的确，记忆技巧一直被用作一种供他人娱乐的手段——在我们自己的这个世纪里，歌舞杂耍演员曾经在舞台上用记忆法来表演“智力魔

术”。到处都有人试图使记忆法再次发挥积极作用，但没有人获得成功。

在一本名为《记忆力》的书中，18 世纪哲学家和教师威廉·斯多克概括性地描述了公众对记忆艺术感兴趣的程度：

的确，尽管我们过去的记录，还有当今的成就、胜利和奖品，“受过教育的人”、有才智的群众——全世界的人——并不知道而且似乎也不想知道其重要价值。当我们考虑到居住在地球上的人已经多得数不清时，少得微不足道的一些人对科学的接受便没有了多大的意义——假如我们能够认识到，它对于适当练习和充分开发我们的智力就像是适当呼吸对于我们的生理健康那样重要，那么我们或许在某种程度上——几乎绝对地——可以说这还是一门无人知道的艺术！

我可以肯定地说，用不了多久，它将被大多数人公认为一门确定的科学。我们的子孙后代将会回顾过去，这种为记忆艺术进行的请求……表明这个号称启蒙的时代实际上正处在智力黑暗之中……

终有一天，不运用记忆法会被认为是一件非常不明智的事情，就像如今不读书不光彩一样。让我们希望这一天早日到来吧！

斯多克的这本书出版于 1888 年。将近一个世纪之后，我们有幸能够使记忆力处在引人注目的位置——我们的方法，不仅包括传授记忆方法，而且还包括将它们提升到一个在古代的以及并非如此久远的思想家们看来永远也不可能实现的高度。

2

联想记忆法

哈利·洛拉尼：难道你不能想象一下古代演说家们漫步在城市的大街上寻找其他可以用作“记忆联想”的建筑吗？

杰里·卢卡斯：这种寻找不仅使他们更容易记住他们需要牢记的东西，而且还使他们的知识变得更加渊博。最终，他们认识到，任何已经按顺序排列的信息，都可以用来作为记忆联想或与其他事物相关联的事物。

哈利·洛拉尼：因此，当一个研究人员遇到某种像是黄道十二宫的东西并意识到他在这里也有十二个“记忆联想”时，他就必须首先学习它们。到了更晚的时候，有些人意识到，《圣经》中的部分内容也可以用作“记忆联想”，于是他们就必须首先学习这些内容。

杰里·卢卡斯：你难道不认为一个与知识有关的问题能够产生知识吗？

所有记忆力，无论是否经过了训练，都是以联想为基础的。然而，这样说是太过于简单了。你在本书中将有机会学到许多联想法，但本书的论述却远远超过了这些内容。你应该知道，当人们说“我忘记了”的时候，他们其实并没有忘记，通常情况下——真正的问题在于他们没有在最初的时候记住应该牢记的东西。

你怎么会忘记你当初根本没有记住的东西呢？把这个问题反过来问，你就会得到牢记的办法——假如你当初的确记住了某种东西，那么你后来怎么会把它忘记呢？

这个发现将使你迫使自己在最初的时候牢记应该记住的东西。

如何才能做到这一点呢？本书即将介绍的简单的联想法，将帮助你实现这个目标，而且是自动实现！

受过训练的记忆力有一个非常重要的基础，就是我们所说的“原始意识”。你最初意识到的任何东西都不可能忘记。因此，运用我们的联想法将会促使你产生这种原始意识。观察对于原始意识的产生具有十分重要的意义——无论你想记住什么东西，都必须首先对它进行观察。利用联想法也能达到与之同样的效果。

可是，你究竟如何才能对某种难以捉摸或抽象的事物进行联想呢？要回答这个问题，我们就不得不讨论一下良好记忆力的另外一个基础了。记住某种有意义的事物总比记住某种没有任何意义的事物容易。随着你对我们的方法的了解逐渐加深，你将会发现，就记忆法来说，没有任何东西是抽象而不可捉摸的。一旦你掌握了这个简单的技巧，那么你所有的记忆过程，以及你所有的学习过程在你未来的生活中都会变得容易起来。

在这里，我们想强调一点，那就是所有的学习过程实际上都是以记忆为基础的。教育者不想承认这个道理，但他们应该知道这是一个真理。任何一名学生都会知道：他能够记住的知识越多，他就越能从老师那里得到更高的分数——尽管他的老师往往反对“死记硬背”。我们认为有三种基本的学习技巧：（1）寻找信息，（2）记住信息，（3）应用信息。寻找信息是教育者和知识来源的责任，而应用信息则应由你来决定。我们现在需要关注的是第二个步骤。

让我们先从联想开始吧！首先，你应该认识到，你在生活中一直都在利用联想。问题在于，你经常是在下意识地进行联想，而没有弄清楚联想的实质是什么。无论任何东西，只要你清楚地进行联想，即使这种联想是下意识地进行的，也一定非常容易记住。但是，由于你无法对你的下意识进行控