

唤醒脑潜力，再造记忆力！ 提升学习力，创新竞争力！



记忆力

MEMORY 的 POWER

革命

[美] 史考特·海格伍德 (Scott Hagwood) 著

田中雨 译

从抗癌英雄成为记忆大师的传奇

一个平凡的美国青年，为抗击治疗甲状腺癌的化疗对大脑和记忆力的损伤，开始潜心苦练并最终成为获得连续4届美国记忆大赛冠军的记忆大师。

遂将其摸索苦练记忆力的历程及其独特方法集著成这部

全球已有逾 20 000 000 人次共同分享的记忆力训练圣经



上海三联书店

唤醒脑潜力，再造记忆力！提升学习力，创新竞争力！



记忆力^的革命

MEMORY POWER

〔美〕史考特·海格伍德（Scott Hagwood）著

田中雨 译



上海三联书店

Memory Power

Original English Language edition Copyright © 2006 by Scott Hagwood

Published by arrangement with the original publisher, Free Press, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Translation Copyright © 2007 by Shanghai Qingyi Book Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

记忆力的革命/(美)史考特·海格伍德著;田中雨译. —上海:上海三联书店,2007.7

ISBN 978-7-5426-2598-4

I. 记… II. ①海… ②田… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 111888 号

记忆力的革命

著 者/[美]史考特·海格伍德

译 者/田中雨

责任编辑/戴俊

装帧设计/耀午书装

监 制/研 发

责任校对/叶庆

技术支持/一览文化

出版发行/上海三联书店

(200031) 中国上海市乌鲁木齐南路 396 弄 10 号

<http://www.sanlian.com>

E-mail: shsanlian@yahoo.com.cn

印 刷/江苏昆山市亭林印刷有限责任公司

版 次/2007 年 8 月第 1 版

印 次/2007 年 8 月第 1 次印刷

开 本/655×970 1/16

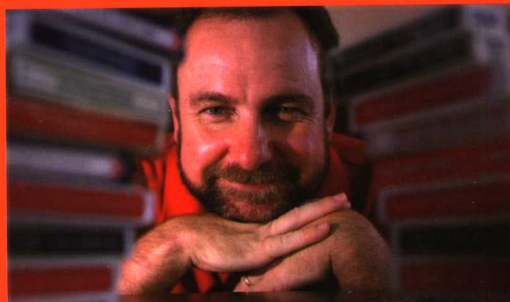
字 数/168 千字

印 张/14.5

ISBN 978-7-5426-2598-4/G·852

定价:25.00 元

MEMORY POWER



作者简介

史考特·海格伍德

(Scott Hagwood)

美国北卡罗莱纳州人，现年44岁。连续4届美国记忆大赛冠军得主、美国首屈一指的记忆大师。

他成为记忆大师的经历颇为传奇。36岁时，他不幸罹患甲状腺癌，为了抗击化疗对大脑和记忆力的损伤，开始研习提高记忆力的各种方法与练习，并逐渐整合出自己独到的方法。他通过不断的练习，最终可以在1小时内记忆9副打乱的扑克牌、800多组数字，在3分钟内记忆一副打乱的扑克牌。

他从2001年起，连续4年获得美国记忆大赛冠军。他的事迹与经历和独特的记忆方法，曾被多种报章杂志与电视媒体刊载、推介，并在多家机构进行记忆力的表演和其记忆方法的宣讲与推广，包括《今天》、《早安美国》(The Early Show)、《Fox and Friends》、《The Ellen DeGeneres Show》、CNN《竞技杂志》、《运动画刊》、《人物杂志》、《AARP 杂志》等。

《记忆力的革命》一书，是其摸索苦练记忆力的历程及其独特方法的集著，目前全球已有逾20 000 000人次共同分享过这部记忆力训练圣经。

MEMORY POWER

《记忆力的革命》(Memory Power)

是史考特·海格伍德先生于2003年所著的第一部书，他不但将诸多记忆大师关于如何改造记忆力、提高大脑记忆效率的经验方法进行科学整合，更将其个人传奇生命历程中摸索苦练记忆力的心得，总结成自我独特的记忆力训练方法，集著成这部实用高效，且有令人深省、激励向上、改变平凡、成就卓越的人生教育意义的著作。该书自出版后受到了世界各国近2千万读者的广泛好评。

记忆大师亲授记忆力练习秘招：

- ★ 分析、批判地阅读
- ★ 多用“另外一只手”
- ★ 写日记
- ★ 猜字游戏
- ★ 扩充字汇能力
- ★ 学习各种棋类或益智游戏
- ★ 运动
- ★ 学一种乐器
- ★ 学习语言

策划编辑：张宏宇

责任编辑：叶 庆

特约编辑：杨 嵘

装帧设计：耀午书装

团购热线：021-52903360

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



序言 PROLOGUE

中文简体版序言

亲爱的中国读者，

感谢你们阅读《记忆力的革命》！如果你的目标是提高思维能力、记忆能力和学习能力，这本书将助你成功。

如果医生给你一粒药丸，帮助你记住你想记住的任何事物，你会把药丸吞下去吗？如果我告诉你说你已经有这种能力，你会相信吗？如果能够立即了解这一切，不仅让自己茅塞顿开，还会收获智慧，这不是很美妙的事情吗？

你我都生活在一个信息丰富的时代，你的大脑、身体和精神的发展程度最多只能到达手指尖。无论是在互联网上冲浪、听别人说话，还是在翻动书本或杂志，你已经把成功所需的知识捧在手里。专家们阐述过很多基本原则，教你如何改善各种关系、创造和抓住机遇、增加收入、增强健康、释放压力、提高工作效率，以及其他调整行为的方法，以便让你实现自己的梦想。

为了把历史悠久的人类智慧应用到生活中去，你必须抓住自己想象中出现的各种信息，并让它们在你富饶而有创意的大脑中扎根。就像你把一颗种子种在花园里一样，种子会发生物理变化，逐渐发育成须根和果树，你想象力中的一颗营养丰富的思维种子也可以使你的思维方式发生实质性的改变。你可以在大脑里建立起通道，提高处理和记忆信息的效率。我知道这是可能的，因为我就是活生生的证明。我通过各种渠道发现了一系列非凡的规则，彻底改变了自己的生活！

甲状腺癌曾让我的生活轨道暂时中断，并发生了360°的大转变。医生告诉我说，我正在进行治疗可能对我的认知能力造成毁

灭性的后果，可能让我丧失一些记忆。于是，我开始寻找让脑力的衰退最小化的办法。我发现了这些古老的规则，它们神奇地把我从一个记忆力平平的人改变成了国际记忆大赛冠军。这些规则让我的事业、身体、脑力和精神取得了惊人的发展。我从心底里希望和你分享这些知识。我已经花了七年时间验证这些规则，并一直通过演讲和研讨会的方式在世界各地和别人分享这些规则。

每个人都有大脑，但并不是每个人的大脑都得到了最佳的开发。每个人都有记忆力，但并不是每个人的记忆力都被发展成了一种能让你前景美好、身体康健、财源滚滚的非凡力量。

我想在这本书里和你们——亲爱的中国读者，一起分享学到的一切。祝愿你们身体健康，在生活各方面取得最大成功。

史考特·海格伍德

于美国北卡罗莱纳州费耶特维尔市

2007年7月



序言

PROLOGUE

Dear Chinese readers,

Thank you for reading *Memory Power*! If your goal is to improve your thinking, your memory, and your learning skills, then this is the book that will help you succeed.

Suppose your doctor could give you a pill to help you remember anything you wish. Would you take it? Suppose I told you that you already have this ability. Would you believe me? Wouldn't it be wonderful to obtain instant knowledge that gives birth to understanding, which then develops into wisdom?

You and I live in an enriching age of information where the development of your mind, body, and spirit is only as far away as your fingertips. Whether you are searching the Internet, listening to others, or turning the pages of a book or magazine you have the knowledge of success in your hands. Experts abound on fundamental truths on how to improve your relationships, create and take advantages of opportunities, boost your finances, strengthen your health, relieve stress, increase workplace productivity and other ways to modify your behavior to achieve your dreams.

In order to apply the wisdom of the ages, you have to somehow capture the information in your imagination and allow it to take root in your fertile and creative mind. Just as you plant a seed in a garden that physically changes to roots then fruits, a nurtured thought in your imagination physically changes the way you think. You establish pathways in your brain that increase the efficiency of how you process and remember information. I know this because I am living proof. I discovered a series of remarkable principles through a variety of sources that changed my life forever.

It took the diagnosis of thyroid cancer to stop me in my tracks and turn my life around. The physicians told me that the ongoing treatments could have devastating effects on my cognitive skills and would likely result in some memory loss. I began to search for ways to minimize my mental decline when I came across these ancient precepts that amazingly transformed me from having a mediocre memory to an international memory champion. This information has led to amazing growth professionally, physically, mentally and spiritually. My deep desire is to impart this knowledge to you. I have spent the last seven years proving these principles. I have been blessed to share these principles with others in speaking engagements and workshops throughout the world.

Everyone has a brain, but not everyone has a developed mind. Everyone has a memory, but not everyone has developed it into an extraordinary power that will help guide you to good prospects, health, and fortune.

What I have learned, I share with you-dear Chinese readers-in this book. I wish you the best of success and health in every area of your life.

Scott Hagwood
July 2007
Fayetteville, North Carolina
USA



导言

INTRODUCTION

不是你记忆力不好

我知道，你总是觉得自己记忆力不行。不是忘了车钥匙，就是昨天忘了发电子邮件，甚至还有更糟糕的——你居然把结婚纪念日给忘了！

别紧张，你的记忆力没问题。这点我可以保证！

事实上，我和你一样，多年来一直以为自己的记忆力很差。我上学时成绩平平，还经常出洋相，在一大群人面前竟然忘了一首简单的钢琴曲是怎么弹的，尴尬得无地自容；我经常想不起车钥匙放在哪里了。后来，我发现自己患了癌症。

患癌症和记忆有什么关系吗？医生告诉我说，治疗会影响大脑，会让我很难集中注意力，而且记忆力会受到很大影响。这真是雪上加霜：得一种会威胁到生命的病已经够惨的了，还得接受这样的治疗，让我原本就差的记忆力变得更差！我不得不全权委托医生们去考虑治疗的事——他们干得棒极了——但我打定主意，自己至少也得采取点措施来缓解治疗对脑子的副作用。如果你5年前告诉我说我会赢得全国记忆比赛冠军，我一定会哈哈大笑。不可能！我只是个普通人，爱老婆，爱孩子，想好好过一辈子。但现在我已经连续4年赢得全国冠军了，这本书讲述的就是我如何获得成功的故事。

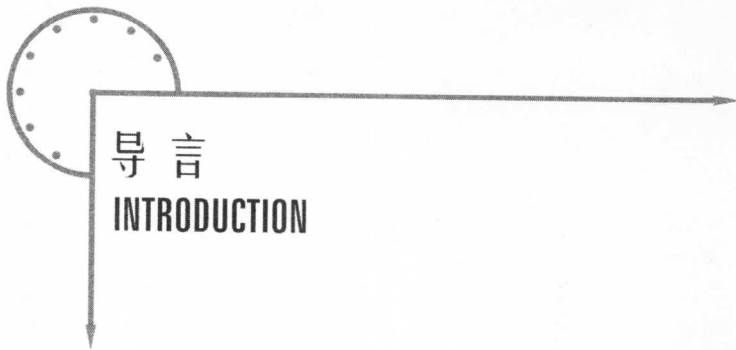
我发现人的记忆就像身体，锻炼得越多就越强壮，关键在于知道如何锻炼。我在本书中会示范如何进行记忆练习。最棒的是，你会发现这些练习都容易得令人吃惊，但却效果不凡。一周之内，你就会发现自己可以记得更多了，而且这些记忆正在让生活变得更美好。

对于每一个患癌症的人来讲，这种疾病都足以改变他的人生。本书第一章讲述的是我和死神擦肩而过的经历，这一次经历，让我

知道了每个人都有超乎自己想象的记忆潜能。幸运的是，我患的不是不治之症，而且有一个优秀的医生团队为我治疗，我永远感激他们。在严格按照医生的计划接受令人恐怖的强化治疗时，我仍努力保持思维和记忆的完整，生怕失去某些对我很重要的东西。结果，我意外地发现自己的记忆力其实很不错！竟然记得陈年往事的细枝末节。虽然治疗会暂时剥夺我集中注意的能力，甚至让我记不得几分钟前发生的事，但我却欣喜若狂地发现自己居然记住了那么多事情。我很好奇，那些陈年往事怎么可能这么栩栩如生呢？就是这种好奇心让我踏上了接下来要和你分享的这次发现和学习之旅。但是，你一定要亲身体验才会相信人的大脑和记忆是多么神奇。你现在也许只是对我将信将疑，但几天之后你就会笃信无疑。

我会建议你从本书的第二章开始你的训练计划，把它当作热身运动好了。实际上就是坚持每天写日记，在一天结束时把当天发生的事写下来——遇到的人，所做的决定，甚至午餐吃的食物等，这些不会耽误你太多时间。然后，我们来检查一下你的日记，看看日记中反映出你怎样的记忆状况，并采取几个基本步骤对这个过程进行改进。我们不会使用什么“诀窍”，这些都是你已经在做的事情，只不过你没有意识到而已。

热身之后，我们进入第三章，探讨记忆是怎样形成的。了解记忆过程的方法有两种：其中之一叫科学法，是一个牵涉到神经元、树突、化学物质和生物电的复杂过程，我们还是让科学家去探讨吧。另一种方法是把记忆看作感觉、情感和行动共同作用产生的结果。记忆是体验的结果，我们用五种感觉体验周围的世界：视



导言

INTRODUCTION

觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉。情感也扮演着一个角色，因为我们对体验通常都会做出消极或积极的反应。最后，我们经历过的许多体验都和行动有关，我们主动行动或被动行动或在想象中行动。把这三种元素——感觉、情感和行动——结合起来，你就得到了记忆！当然，你们都已经在这么做，但大多数人从来没想到这是怎么回事，第三章的要点和其中的练习就是让你对自己的经历做更多的思考，以便得到更准确、更令人满意的记忆。

如果说人类最擅长记忆他们最感兴趣的事情，你也许不会感到吃惊。第四章将告诉你怎样用普通的遗传特征来建立更加完善的记忆。大体上讲，你将学会怎样把自己感兴趣的事物和你希望或者需要记忆的事物联接起来。这是简单的连通性原则——每一个东西都可以以某种方式和另一个东西联接起来。你会发现自己的大脑能够找到一些非常有创意的联接方法。这个过程的大部分会涉及到创建心灵图像。再次强调，你一直都在这么做，只不过没有意识到而已。听到“早餐”这个词，你心灵的眼睛就会看到一些与早餐有关的意象，也许是盘子上的炒蛋或煎香肠的香味。这些心灵图像会成为你用来集中记忆力的另一种工具。

在第五章里，我们了解“重复”在增进记忆力中所起的作用。我知道你在想什么：“最难的部分到了，我必须一遍又一遍地重复，直到记住为止。”错了！很多人都以为无休止的重复才是记忆的关键，真是太遗憾了。在记忆和重复的关系中，真正关键在于记忆就像是播种——你播下记忆，然后经常回来耕耘和施肥。时间是一块强力橡皮擦，总是试图抹去你的记忆。但是，如果你恰当地

运用我们已经获得的工具，就可以从这一章里学到创造与储存记忆最有效的方法，并且保护记忆永远不受时间的腐蚀。

现在，我们创造记忆力的架构已相当坚固，在第六章里，我们会介绍一种不可思议的记忆技巧。这种技巧已发明数千年，但也被人们遗忘了几个世纪之久。这就是所谓的“罗马室”（Roman Room），我发现它是记忆事物最重要的工具。它教你怎样使用几乎任何房间都有的基本架构——四面墙、四个角、地板和天花板——储藏和唤回你的记忆。“罗马室”是永恒的“勿忘我”地点，可以适用于记忆任何种类的信息，并在你的工作记忆和长期记忆之间架起桥梁。不论记忆什么，程序都相同。在培养记忆力的过程中，让我感到不可思议的事情之一是，记忆的过程可以是那么的让人着迷。有时别人会问我，每次准备参加记忆比赛时都要记忆那么多副牌，怎么就不会感到厌倦呢。当然，这些年来，在练习过程中，我已经记住了成千上万种牌型。但是，每当我完成又一副牌的记忆时，仍然会对自己的记忆力感到惊讶，那是一种永不满足的感觉。“罗马室”像一扇通往永久储藏室的大门，让你轻而易举地把可能失落的信息转存到一个无限大的储存区域。虽然时间会冲淡所有记忆，企图把你心灵的硬盘格式化，但“罗马室”像个缓冲器，保护新存入的信息，不让时间得逞。我知道这听上去很奇怪，但你试一下就知道了！

因为记性差而出现的最尴尬的场面，莫过于忘记别人的名字。问题往往出在介绍过程太快，不是你没有得到足够的信息，而是吸收信息的过程太快。在第七章里，我们会谈到记忆名字的一些策略



导言

INTRODUCTION

与秘诀，从在引见时多加注意，到把对方的某些特征和我们已经熟识的人联系在一起。这章的练习简单而有趣，你可以通过翻看高中毕业纪念册，也可以在每次去逛大超市时练习，甚至可以利用报纸广告和气象电视频道来磨练自己记忆名字的能力。

不论你的记忆训练多么完善，总会有不如人意的时候。我们已经知道，时间是记忆的大敌，但另外还有3个和时间的威力不相上下的记忆的敌人：压力、睡眠不足和不专心。第八章的内容讲的都是如何识别和对抗这些敌人。我们也要学习如何重建可能已经被这些诡计多端的仇敌伤害了的记忆。

在第九章里，我们去拜访探索频道（Discovery Channel）和一组希望了解我的大脑运作情况的大脑研究人员。虽然他们的发现很有趣，但我真心希望你阅读完这一章后的体会是：“如果海格伍德都能做到，我也能做到。”因为这是事实。

你可能还没意识到，你用来改善记忆的技巧都是可以转化的，可以运用到生活的每一个方面，从改进事业到提高社交生活质量，这就是第十章的主题。归根结底，提高记忆能力就是提高思维能力。我想你会乐于知道全美记忆冠军赛的各项活动——那些对你来说乍看可能有点可笑或者无用的活动——都可以在你的日常生活中得到应用。

我们将在“记忆健身房”里结束这次增强记忆之旅。我根据你即将阅读的章节设计了七种使记忆力显著进步的练习，每天一种，刚好一星期循环一次。当然，你也可以根据自己的需要调整练习节奏。如果你发现这些练习对你有所帮助，那么，就让这样的记忆锻

炼自然地成为你未来生活的一个部分吧。

对我而言，过去5年是一次精彩纷呈的旅程。如果你也因为记忆力改善而得到我曾经体验过的满足和喜悦，那么，你也能踏上这样一次精彩纷呈的旅程。

《记忆力的革命》

读者信息反馈卡

亲爱的读者，为了了解您对本书的看法，以及您对学习
与教育信息的需求情况，请您填好此卡，寄给我们。收到
反馈卡后，我们会给您邮寄所需信息。谢谢您的协作！

您的个人资料：（可附名片）

姓名：_____ 性别：_____

通信地址：_____

邮编：_____

电话：_____（区号）_____

传真：_____

E-mail: _____

读者服务部联系方式：

通信地址：四川省成都市上南大街2号长富花园3-26-3A

邮政编码：610041

电话：（028）86137740

传真：（028）86138004

您的职业：

☐ 学生 ☐ 公务人员 ☐ 服务 ☐ 金融 ☐ 制造 ☐ 自由职业
☐ 资讯传播 ☐ IT ☐ 教师 ☐ 退休 ☐ 其他

您从何处得知本书消息 ☐（可复选）：

☐ 书店 ☐ 网络 ☐ 报纸 ☐ 电视 ☐ 杂志 ☐ 广播
☐ 朋友推荐 ☐ 其他

您购买本书的原因：（可复选）

☐ 封面 ☐ 作者 ☐ 书名 ☐ 图书内容 ☐ 装帧设计
☐ 个人兴趣 ☐ 朋友介绍 ☐ 网络媒体介绍

请您针对以下各项为本书打分，由高至低（5-1 分）

1. 内容题材 ☐☐☐☐☐ 2. 封面设计 ☐☐☐☐☐
3. 版式设计 ☐☐☐☐☐ 4. 书名 ☐☐☐☐☐

您对本书有何建议：
