

知识经济呼唤创新记忆

SUPER INNOVATIVE MEMORIZING

超级创新记忆

主编：顾建华 唐曾磊

知识就是力量，但唯有在您记得的时候！

记忆可以移植吗？不，但是可以开发。创新记忆将开发你大脑的潜力，帮你打开智慧的大门。

打破常规记忆，教您怎样记得更快、更好、更多！



中国标准出版社

超级创新记忆

SUPER INNOVATIVE MEMORIZING

顾建华 唐曾磊 主编

中国标准出版社

Standards Press of China

1999

内 容 提 要

超级创新记忆法，也称雪球式记忆法，是根据滚雪球的原理，以学习者原有的知识作为知识雪球的核心，以全面开发左右脑的功能和各种记忆方法为知识雪球滚动的动力，让这雪球在知识的雪原上快速滚动，从而达到知识量迅速扩展的目的。经过短时间的学习，学习者均可记忆力倍增，记忆各种繁琐的信息将会变成有趣的记忆游戏。此法用以记忆外语单词，则每小时可轻松记熟 80 ~ 100 个。本书将帮助读者逐渐建立起自己的记忆系统，养成在不知不觉中记住所有重要信息的习惯。

中国标准出版社出版

北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码：100045

电 话：68522112

廊坊光达印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

版权专有 不得翻印

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 6 字数 167 千字

1999 年 8 月第一版 1999 年 8 月第一次印刷

*

ISBN7-5066-1943-1/G·098

印数 1—10 000 定价 18.00 元

你想你是什么，你就是什么；你想你能做什么，你就能做什么。

——（美）马尔兹

知识就是力量，但你必须首先记住它！

——编者

序

进入 21 世纪，衡量一个人成功的标志，已不再是其拥有的知识量，而是他是否具备了快速获取资讯及转化知识的能力。在信息社会，各种资讯如潮水般涌来，其范围之广、内容之多、速度之快都是空前的。有人形象地称现在为知识“爆炸”时代，在知识的更新速度越来越快的今天，面对浩如烟海的信息，不用说全部掌握，就是掌握其中一门也是极不容易的。在这种情况下，老祖先们传下来的“书读百遍，其义自见”、“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”等愚公移山式的宝训，无疑已跟不上时代的要求了。当今时代人们要学的知识已超过以往的几倍、十几倍，甚至几十倍，而且生活内容越来越丰富，生活节奏也越来越快，讲求效率已成为时代的要求。而要在学习上提高效率就必须努力开发我们大脑的潜能，提高自己吸收、储存、加工处理信息的综合能力，而记忆水平的高低是衡量一个人学习效率高低的一个重要标志。

超级创新记忆将为你的学习注入活力，让你的学习事半功倍。概括地说，超级创新记忆法有以下两大特点：

一、全面开发大脑功能。也就是把大脑作为一个整体来考虑，左右脑共用，同时发挥左脑和右脑的功能，双脑合并，把左脑的文字、表格、逻辑、次序和数字等功能和右脑的想象、联想、创造、夸张、简化、荒谬、幽默、颜色、节奏、感情等功能结合起来，以开发大脑整体的潜能，提高大脑创新思维能力，达到提高记忆兴趣和记忆能力的目的。

为达此目的，本书特别强调形象思维，介绍了一些开发右脑功能的实用方法，还介绍了国外最新研究成果——思维导图。思维导图能帮助我们枯燥乏味的抽象语言学习变成一种生动活泼的形象

画面学习，可以帮助我们总结记忆学习资料，在考试中取得好成绩；可以帮助我们在困难的选择面前理清思路，从容决断；可以帮助我们进行自我分析、更好地把握人生；可以帮助我们做好每一次计划，出色地完成任务并记住各类有价值的信息。

二、将记忆作为一个系统来考虑。辩证唯物主义认为：世界上的一切事物都处在普遍联系之中。学习知识也不例外。一般人往往忽视了这种联系，割断了各种知识之间横向、纵向的联系。超级创新记忆法根据人的大脑对外部事物进行记忆时具有特殊倾向性的特点（图像化、动作化及连贯化），认为现有的知识都将对目前或未来的学习、产生促进作用。本书将教会大家如何将未知的知识与已备的知识相联系，即利用以前所学的知识来学习新知识，达到“温故而知新”的理想学习境界。

超级创新记忆法，也称为雪球式记忆法，是利用滚雪球的原理，以我们原有的知识作为知识雪球的核心，以全面开发大脑功能作为知识雪球滚动的动力，让这知识雪球在广阔的知识雪原上滚动起来，越滚越快，越滚越大，越滚越灵，从而达到知识总量的迅速扩展。

学习了超级创新记忆法，即雪球式记忆法的人，往往会养成一个不由自主的学习和记忆的习惯，因为当一个人建立了自己的记忆雪球时，这雪球会自行滚动起来，就像一个渴望长大的生命一样充满活力。本书将帮你养成一个在不知不觉中学习和记忆各种信息的好习惯。

学习了超级创新记忆法，你将会轻而易举地做到：对几十（甚至几百）件事物过目不忘，甚至倒背如流；只需看一遍（或听一遍）即可记住一幅扑克牌的先后次序或说出缺了哪几张牌；短文、演讲稿、诗歌、散文等均可轻松记熟；人名、重要日期、帐号、身份证号、电话号码等的记忆将变为有趣的记忆游戏；一个小时记熟 100 个外语单词……

也许你会怀疑“我能做到吗？”

大脑可以说是世界上最神奇最巨大的一座金矿，她具有无穷的

潜力。一般的人只发挥了全部大脑潜力的百分之五，由于我们对她的认识甚少，她的神奇功能几乎对我们全部关闭了。如果说大脑的潜能是大海的话，我们所开发出的功能最多不过是几滴水而已。既使你学会了上面所提到的全部技能，也不过是掌握了大脑功能中极其微不足道的一点，离真正开发出大脑的全部潜能则相差甚远。

开发大脑潜能是一项长期而又复杂的工作，本书将抛砖引玉，给你一把开发大脑潜能的钥匙，让你从此掌握开发大脑潜能的方法，让大脑这美丽神妙之花绽放出异彩，让你的人生从此走向辉煌！

编 者

1999年6月6日于北京

目 录

第一章 你也可以过目不忘.....	1
第一节 记忆的含义	1
第二节 引爆自己大脑的巨大潜力	5
第三节 你认为你是什么你就是什么	7
第四节 抓住现在	11
学前测验	13
第二章 影响记忆力的重要因素.....	18
第一节 记忆研究的历史	18
第二节 大脑的生理结构	21
第三节 记忆的生理基础	23
第四节 记忆和遗忘	26
第五节 音乐与记忆	30
第六节 大脑的保养	33
第三章 雪球记忆法基础.....	39
第一节 雪球滚动的动力——奇特联想	40
第二节 奇特联想的推广	50
第三节 雪球旋转的基础——巩固核心	52
第四节 思维导图	74
第四章 雪球滚动法.....	78
第一节 挂钩记忆法	78
第二节 姓名记忆法	80
第三节 电话号码、生日、结婚周年纪念等记忆法	87
第四节 扑克牌的记忆法	90
第五节 圆周率记忆法	93
第六节 地点定位法	98

第七节 记忆容量倍增法	104
第五章 雪球式英语单词记忆法	105
第一节 建立雪球核心	106
第二节 雪球记忆之一——怀旧联想	142
第三节 雪球记忆之二——谐音联想法	144
第四节 雪球学习法——综合法	148
第五节 快速复习法	149
第六章 头脑放松训练法	151
第一节 呼吸法	151
第二节 放松法	153
第三节 健脑的小功法	155
第四节 形象控制法	157
第七章 勤于实践	162
附录一 圆周率小数点后 5000 位数表	165
附录二 超级学习法简介	176
主要参考书目	181

第一章 你也可以过目不忘

第一节 记忆的含义

一目十行，过目成诵，自古以来被认为是某些人的过人之处。

《三国演义》中记载了这么一则故事：

公元 206 年，刘璋派别驾张松出使魏国，曹操因见张松其貌不扬，对他很冷淡。谋士杨修拿出曹操新著的兵书《孟德新书》，张松从头到尾翻看一遍，哈哈大笑道：“此乃战国无名氏所著，我蜀中三尺小儿皆能背诵，何谓《孟德新书》！”说罢，他竟将《孟德新书》十三篇滔滔不绝地背诵了一遍，竟一字不差，惊得恃才放旷的杨修大叫：“公过目不忘，真天下奇才也。”曹操听得此事，气得将呕心沥血的新著投入了火中。

《红与黑》中讲了有关于连背诵《圣经》的故事：

于连到市长家做家庭教师，他拿了一本拉丁文的《圣经》扔给市长的孩子说：“请随便翻开一页，任意挑一段，您只要把头一个字告诉我，我就可以把这本圣书——我们所有人的行动准则背下去，一直背到您叫我打住为止。”

阿道夫，市长的儿子，翻开书，念了一个字，于连便接着背了一整页，流畅得就像他讲自己的母语。

蔡文姬能背诵父亲蔡邕失散的四百余篇著作。

文学家茅盾能背诵一百二十回的古典名著《红楼梦》。

.....

我们每个人可能都希望自己也能具有这种令人羡慕的过目不忘的本领。

俄国生物学家谢切诺夫认为，“一切智慧的根源都在于记忆”，“记忆是整个心理活动的基本条件”，有了良好的记忆，我们再也不愁记不住众多的人名、地名，再也不愁记不住浩如烟海的外语单词，再也不愁记不住那些讨厌的电话号码……

然而，事实并非尽如人意，我们为了上学、求职、升迁、出国等一系列现实社会的需要而不得不面临各种各样的考试、形形色色的测验、五花八门的竞赛，为了过关，或想取得高分，面对堆积如山、浩瀚如海的资料、笔记、课本等与日俱增的信息，真恨不得生出三头六臂，把所有的一切统统塞入大脑。大脑！大脑！真的脑袋都大了！

要是我能过目不忘，该多好哇！

那么，什么是记忆呢？

“记忆”是个外来词，是由古希腊女神 Memosyue（记忆女神）这个名字派生来的。在古希腊神话中，有一个名叫尼摩妮西的记忆女神。虽然天上有众多的女神，但唯有记忆女神尼摩妮西最漂亮，宙斯跟她呆在一起的时间最长，并与她生育了九个缪斯女神，分别主司爱情诗、史诗、赞美诗、舞蹈、喜剧、悲剧、音乐、史学和天文学。

《辞海》中给记忆下了如下定义：“对经验过的事物能够记住，并能在以后再现(或回忆)，或在它重新呈现时能再认识的过程。它包括识记、保持、再现或再认三方面。识记即识别和记住事物特点及其间的联系，它的心理基础为大脑皮层形成了相应的暂时神经联系；保持暂时联系以痕迹的形式留存于脑中；再现或再认则为暂时联系的再活跃，通过识记和保持可积累知识经验，通过再现或再认可恢复过去的知识经验，各人记忆的快慢、准确、牢固和灵活程度，可能随其记忆的目的和任务，对记忆所采取的态度和方法而异；各人记忆的内容则随其观点、兴趣、生活经验而转移，对同一事物的记忆，各人所牢记的广度和深度也往往不同。”

记忆术是研究记忆的方法。

很多人对于记忆不了解，把记忆过程看成是对一些知识的试背

过程，他们认为记忆就是将要记的东西拿来，一遍一遍不厌其烦地读，到底要读多少遍？不知道，只有把书扣上，试背一遍，如果背下来了就是记住了，否则就是没记住，还需要再读。

我们说这种记忆还处在十分蒙昧的状态，与真正的记忆之间的差别绝不亚于类人猿与人类的差别，上面提到的“记忆”方法没有把记忆的主动性特征体现出来，记忆是把所需记住的信息进行整理，化为自己的信息后记入脑中，再在必要的时候忆出使用的过程，真正了解记忆原理的人在拿到信息后，会在心里对自己说，“这些东西我是一定能够记住的，虽然可能会费点时间，但我还是有把握在记过之后从我的脑子里把它们重新找出来。”

日本广播协会的播音员铃木健二先生以博闻强记闻名遐迩。他曾说过，“记忆和背诵是两个概念，背诵靠开夜车，苦涩无味，事倍功半；记忆则是在轻松愉快的气氛中循序渐进，有助于人们的生活和人生”，“我的记忆是意义记忆，始终不是背诵，所谓的背诵，就是在考试的前一天晚上‘开一宵夜车’。记忆与自己的生活和人生息息相关，掌握了记忆方法也就等于结识了良师益友，必将有益于生活，有益于思维。”……

铃木健二先生所讲的背诵，就是一般人所用的仍处在蒙昧状态下的重复识记的方法，这种重复识记绝不是我们所说的记忆。前面，我们已提过：二者之间的差别不亚于类人猿与人类的差别。重复记忆虽有获取知识的强烈动机，也需付出劳动，但这种劳动只是像类人猿在原始森林里寻找野果和草种子的劳动，是否能有收获或能有多少收获，他们根本不知道，只是非常“希望”有收获而已。然而，我们所说的记忆则相当于人类的种植，收获前虽也需要劳动，但这劳动是有目标的，“春种一粒粟，秋收万颗籽”，这收获是早晚要来的，是有保障的，仅仅懂得重复识记的人也可以说还根本没有摸到记忆的门径。

比如说，要记住马克思的生日是1818年5月5日，按重复识记的方法也许用不了几分钟也可以记住，但谁也不晓得什么时候会忘记了，怎么也想不起来了。如果一个懂得记忆的人可能会这样记：

“马克思一巴掌一巴掌打得资本家呜呜痛哭”。相信大家只要看一遍这句话，就再也忘不掉了。

如果有人讲，“要想记住，最好的办法是不断地重复、重复、重复……”这个人在说了三个重复以后似乎还意犹未尽，恨不得把六个省略的点也写出来让你看，如果你还想到用不断重复来记忆，那么请你将这本书扔掉，像以前一样去重复吧！

还记得春节联欢晚会上辽宁青年杨术的背诵字典表演吗？在数亿观众面前杨术表现出她非凡的记忆成果。只要你说出字典的页数，她立刻会告诉你这一页有多少个字，分别是什么字；如果你提出一个字，她会毫不犹豫地告诉你，这个字在字典的第几页，是第几个字。请问，如果给你一本字典，利用以前的重复识记的方法，你要记多长时间才能记住，你是否真能记住？

有一些记忆是重复识记的方法根本达不到的。

19 世纪，当英国人拿了洋布来中国销售时，一些爱国的中国人曾与洋人进行过一次别开生面的比赛，看洋人的布好还是中国人的布好。中国人请了一位著名的纺织大师，拿出了他用了五年才织出来的一块上好的布料与洋人的布比，果然中国人的布料好。但当后来听到洋人说他们只须一个人一天就可以纺出几十匹布时，那些爱国的中国人不得不承认自己织布技术的落后。

现在落后的织布技术早已被聪明的中国人抛弃了，几年时间织一匹布，这样的技术怎么能不被人抛弃呢？

同样，用那种喋喋不休的重复来进行记忆的方法是不是也该扔到垃圾堆里去了？

这本书就是要教会大家一种方法，不论记什么，你都可以找出一条路来，顺着这条路，你可以把信息按自己的意愿记住，你可能只需读一两遍，但当你需要用它时，你就可以顺利地忆出它。

我们平时生活中也常常会因一些小事引起我们对极遥远过去的回忆，那些回忆我们绝对没有认真记过，平时也绝对不会想起来的，但在特别的刺激下我们想起来了。我们的大脑具有良好的“记性”却没有很好的“忆性”，因为在我们大脑里的信息有许多是“忆”

不出来的，怎样能使大脑中记住的东西顺利地回忆出来呢？由于脑科学的发展还远远不够，我们难以从生理上对其提出满意的解决方法，但我们的记忆术却提出了一些切实可行的方法。

如果你有一只天鹅，在放回天鹅群时希望以后能随时从天鹅群中把它找出来，你会怎么做？

对！可以在它的脚上拴根布条做记号，或在它的脖子上系一条红领带，或干脆把它的毛染成其他颜色。总之，就是在放回之前，先给它做一个明显的记号，让它区别于其他天鹅。那么，无论这只天鹅混在天鹅群中什么地方，我们要找它时总是一目了然。

记忆也是同样道理。你所见到的信息可能已被你的大脑记住了，但你却无法回忆出来，为了做到这一点，可以像给天鹅做记号一样，也把所需回忆的信息做上记号，这样当我们要用时只要顺着记号找就一定找到它的。

第二节 引爆自己大脑的巨大潜力

有这么一个故事：

一位富翁只有一个独生女。有一天，他昭告天下，公开征求一位女婿，中选者不仅可以娶到他的女儿，还可以得到富翁所有的财富。那一天，有成百上千名应征者聚集到富翁别墅的游泳池边。

富翁下了一道命令：“谁先从这边游到对面，谁就是我的女婿，并继承我的全部财产。”

当富翁说完，应征者都认为这个要求很简单而挤在游泳池边准备跳下去。但是，这时佣人把游泳池的帆布打开，池中却有十几条饥饿的张着大嘴的鳄鱼虎视眈眈地浮游着。刹那间，大家一片寂静，没有人敢跳下游泳池。

此时，有一位年轻人被站在“后面的人往下一推”而掉下游泳池，这位年轻人为了要活命，一时间潜在能力的发挥使他拼命往前游，竟然让鳄鱼追不上。他爬上游泳池后急忙寻找刚才推他下去的

人。旁边的人劝他，“你还计较谁推你下去干吗？你已成为富翁的女婿，并得到他所有的财产了。”那位年轻人说，“不，我要感谢那个刚才推我下水的人。没有他的一推，我也不知道自己能游这么快，并且得到了财产和美娇娘。所以，我要万分感谢他。”

这个故事说明两个问题：第一，人的潜力是无限的；第二，潜力可以通过激发而显现出来，并使我们成功。

我们大脑中的记忆也是如此，如果不给大脑机会让它充分发挥潜力，你永远也不会知道自己有多么强大的记忆潜力。就让这本书“推你一把”，激发出你内在的潜能吧！

现代医学已经证明，我们人类对大脑的使用只有十分之一，从普通人到爱因斯坦都是如此。一旦科学的发展能够解决了人脑潜力的发挥问题，假如能使人类的大脑发挥出一半的潜力，那么，人人都能轻而易举地学会 40 种语言，背诵整本的百科全书，而且可以拿到 12 个博士学位！事实上，任何一个大脑健康的人与一个伟大科学家之间，并没有不可跨越的鸿沟，他们的差别只是用脑程度和方式的不同。平时常有人说，“我的脑子不够用！”其实，他只是不知道如何正确而恰当地使用大脑而已。每个人的脑子都是“用不了”，而绝不是“不够用”。

有关专家认为，人脑可以存储 1000 万亿信息单位，假定一个汉字是 10 个信息单位的话，如果一个人平均每小时读 1000 字的信息，一天按 8 小时计算，则 1000 万亿信息量相当于一个人读 3000 多万年所接收的信息量。

瞧！这么大的潜力！相比之下，令人头痛的枯燥无味的堆积如山的单词、公式等需要记的材料不是显得太渺小了吗？

正如那条古老的法则告诉我们的那样——如果人生交给我们一个问题，它也会同时交给我们处理这个问题的能力。现在，你已具有你本身固有的成功条件，何不让自己的人生放手一搏？

听说过这样一个传说吗？

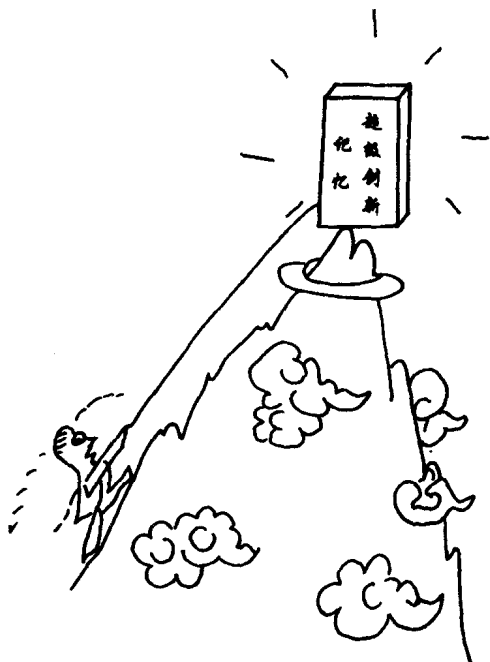
八仙之一的吕洞宾很想接济一位年轻人，他用点石成金的办法，将一块石头变成灿烂的黄金，年轻人不要；吕洞宾又点成一块

更大的黄金，他仍摇头；吕洞宾皱了皱眉，点了更多更大块的黄金，他还是拒绝。于是，吕洞宾问他想要什么，这位年轻人说：“我想得到你那点石成金的指头。”

可以看出这位年轻人是很具慧眼的，我们日常生活中也常说，赠人以鱼不如授以渔。根据现代生理学的发展，科学家们已经证明：我们大脑中蕴含的记忆潜力就是我们每个人生而带来的“点石成金”的那个“手指头”。关键在于你是否能把这种潜力激发出来！

让我来帮你向你的记忆潜力挑战吧！每一次的记忆训练，都会使你比上一次表现得更好、更出色，很快你就会脱颖而出，傲视同侪。

行动起来，不要浪费生命赠于我们的储能和活力！



第三节 你认为你是什么你就是什么

安东尼·罗宾曾讲过这么一个著名的事例：

杰克是一个冷酷无情的人，他嗜酒如命且毒瘾甚深，有好几次

差点儿把命都给送了。就因为酒吧里看到一个不顺眼的酒保而犯下杀人罪，后来被判终身监禁。他有两个儿子，年龄仅相差1岁。其中一个跟他老爸一样，有很重的毒瘾，以偷窃和勒索为生，后来也因犯了杀人罪而坐牢，另外一个儿子可不一样，他担任一家大企业的分公司经理，有美满的婚姻，养了三个可爱的孩子，既不喝酒更未吸毒。为什么同出于一个父亲，在完全相同的环境下长大，两个人却会有迥然不同的命运？

在一次个别的私下访问中，问起造成他们现状的原因，二人竟然是相同的答案：“有这样的老子，我还能有什么办法？”

我们经常认为一个人的成就深受环境影响，有什么样的遭遇就有什么样的人生，这实在是再荒谬不过了。

安东尼·罗宾对此说过一句非常精辟的话：影响我们人生的绝不是环境，也绝不是遭遇，而是看我们对这一切抱持什么样的信念。

也许你刚刚面对社会，尚且手足无措，也许你已经历了太多的失败，也许你在平淡的生活中日渐感受自己生命烛光不再灿烂，也许……何不尝试去挖掘自己的记忆宝藏，从而敲响成功的钟声！

让我们来看看一个美国人一生中的大事履历表：

- 21 岁，做生意失败；
- 22 岁，角逐州议员失败；
- 24 岁，做生意再度失败；
- 26 岁，爱侣去世；
- 27 岁，一度精神崩溃；
- 34 岁，角逐联邦众议员落选；
- 36 岁，角逐联邦众议员再度落选；
- 45 岁，角逐联邦参议员落选；
- 47 岁，提名副总统落选；
- 49 岁，角逐联邦参议员再度落选；
- 52 岁，当选美国第 16 任总统。

他，就是美国历史上最伟大的总统之一亚伯拉罕·林肯！

从他的一生轨迹看，在 52 岁以前，林肯是够失败的了，而且