

· 黄金珍藏版 ·

100% 开拓你的记忆潜能

你能
考第一

7S

THE WAY OF 7S MEMORY

倍速记忆法

高效能学习研究机构·著

学习必需讲究方法，千万不要失去学习的智慧，好方法可以让你事半功倍。

—— [美]阿尔伯特·爱因斯坦

轻松掌握记忆魔法，大幅提升学习成绩。
全面扫除记忆障碍，成倍提高学习效率。

北科

中国民航出版社



· 黄金珍藏版

100% 开拓你的记忆潜能

7S

13 842 3
8

THE WAY OF 7S MEMORY

倍速记忆法

高效能学习研究机构 / 著

轻松掌握记忆魔法，大幅提升学习成绩。
全面扫除记忆障碍，成倍提高学习效率。

中国民航出版社

图书在版编目(CIP)数据

7S 倍速记忆法/高效能学习研究机构著.—北京:中国民航出版社,2005.7

ISBN 7-80110-679-2

I. 7
II. 高...
III. 记忆术
IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 072097 号

7S 倍速记忆法

高效能学习研究机构 著

出版 中国民航出版社
社址 北京市朝阳区亮马桥路11号11号楼(100028)
发行 中国民航出版社 新华书店
电话 (010) 64290477
印刷 北京师范大学印刷厂
开本 880×1232 1/32
印张 8
字数 170千字
版次 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

书号 ISBN 7-80110-679-2/Z·203

定价 19.80元

序 言

你也可以拥有惊人的记忆力

从我们开始记忆起，我们无不希望拥有过目不忘的能力。这样就可以从容应对一切问题，也不会再出现关键时刻大脑休克的尴尬情形。然而，我们常常被繁重的学习与工作压得无法喘气，丢三落四的情形时有发生，分不清彼此的现象也是屡见不鲜，面对如此差劲的记忆力，难道我们真的束手无策吗？但是，为什么历史上有那么多记忆力惊人的杰出人物呢？

古罗马的凯撒大帝能记住每一个士兵的姓名和面孔；亚里士多德几乎能把所有看过的书一字不差地背诵出来；法国的拿破仑对当时法国海岸所设的大炮位置以及它们的种类都记得清清楚楚，如果部下报告有错，他竟能及时纠正……

因此，要想成就一番事业，如果没有良好的记忆力做保证是很难的。尤其处于现今信息大爆炸的年代，要想不被社会淘汰，就得不断地学习，正如有人倡导的终身学习一样。而面对那么多需要记住的东西，若采用古老枯燥、死记硬背的笨方法，很难想象何时才能达到既定的目标！除非有坚强的毅力做保证，否则大多会半途而废！不掌握科学、快速的记忆方法，费时费力的老牛拉破车的学习速度又怎能跟上信息

时代的步伐！

其实记忆力并不是什么深奥的学问，只要我们掌握正确的方法，我们就可以拥有惊人的记忆力。正如记忆力训练大师凯文·都迪所说：“任何人的大脑都是一台高性能的电脑，都具有照相般的记忆潜能；只要活化这种能力，你完全可以记住你想记住的一切。快速记忆训练就是活化你记忆潜能的最好方法。”

《7S 倍速记忆法》可以为那些还在“学海”中苦苦挣扎的学子们和总抱怨自己记性不好的人们送去一叶带领他们脱离“苦海”的方舟！同时也顺便把那些勤奋上进，超越自我的人们捎到理想的彼岸！乘坐在“超级”号快轮上的人们都将迅速、顺利地到达目的地！

本书集中了目前世界上最著名的记忆力提升训练专家们的最佳成果，根据他们的理念开发出最有效的提升训练方案，按照本书中的方法去行动，你将可以成倍提高记忆力。

目 录

第一章 S 倍速记忆力原理

- 一、记忆的魔力/3
- 二、揭开记忆的面纱/15
- 三、记忆的规律/25

第二章 S 倍速基础记忆力法则

- 一、联想记忆法/43
- 二、线索与关键词记忆法/51
- 三、荒谬记忆法/59

第三章 S 倍速高级记忆力法则

- 一、图表记忆法/71
- 二、间隔记忆法/78
- 三、代码记忆法/86



第四章 S 倍速记忆力基石

- 一、记忆的前提:注意力/101
- 二、记忆魔法:想像力/117
- 三、记忆的基石:观察力/127

第五章 S 倍速记忆力运用

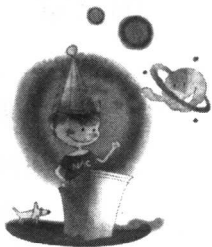
- 一、记住名字的诀窍/143
- 二、牢记听到的内容/152
- 三、轻松记住数字和日期/164
- 四、演讲词的巧妙记忆/174

第六章 S 倍速记忆力潜能

- 一、唤醒沉睡中的记忆/183
- 二、记忆来自心灵/193
- 三、记忆的突破/205

第七章 S 倍速记忆力大验收

- 一、记忆的测量/221
- 二、记忆测试 I/226
- 三、记忆测试 II/230



第一章

S 倍速记忆力原理

慢慢了解记忆的魔力，
轻轻揭开记忆的面纱，
即刻掌握记忆的规律。



一、记忆的魅力

非凡的记忆力

一目十行，过目成诵，自古以来被认为是某些人的过人之处。从古到今，一些名人都被认为记忆力非凡。拿破仑能熟引15年前看过的法典而语惊四座；莫扎特背写偶然过耳的九部合唱曲而无差错；马歇尔将军凭着记忆能够复述出第二次世界大战中的每个事件；托斯卡尼尼指挥整个交响乐章却不用乐谱。

如此非凡的记忆绝技可能会使你感到望尘莫及，特别是当你像其他许多人一样连几天前见过的人的名字也想不起来的时候，当你早起找不到钥匙的时候，当你一看完书脑海里就烟消云散的时候，当你在考场上面对试卷拍着脑门骂骂咧咧：“我这该死的记性”时，你是多么希望有一个好的记忆力啊！

记忆其实是非常重要的，平常的生活、工作、学习都要借助记忆来完成。无法想象如果一个人完全丧失记忆，那将是多么可悲的事情——他不再记得过去，不再认识家人，不再有任何情感，可以说，他甚至成了一种无意义的存在。

当你为了追求事业的成功而奋斗时，你可曾注意并研究一下古



往今来？当你羡慕别人的功成名就时，你是否研究过那些建功立业的人或有非凡成就的人？你如果稍加留意，就会发现每一位非凡的人物总有非凡的记忆。

在古代，记忆代表着权力与智慧。在那些博大精深的思想与文化产生时，每一学派的创始者都有着超人的学识，他们饱览群书、博古通今，确实让人佩服。他们超凡的记忆助其将广博的知识收归己有。可以这么说，每一位学识超群的人都是一个出色的记忆专家。

日本飞鸟时代的圣德太子为了抑制贵族势力，推行了旨在确立天皇制度的政治体制，制定了“十七条宪法”，编纂了很多史书，令后人景仰。传说圣德太子能同时倾听 10 个人的申诉，并对每个人的问题做出恰如其分的判断。可见他的记忆力是何等之强。

列宁的记忆力是世所公认的，他能准确记住国民经济统计的繁杂资料，并能对阅读过的资料了如指掌。他常常指导他的助手，到哪本书的哪一页去查证他所要的资料，助手一翻，果然如此。据说有一次列宁一边看书，一边听工作人员报告，工作人员看列宁眼睛一直盯着书，头也未抬一下，以为他没有听就停了下来，谁知列宁立即抬起头说：“怎么不说下去，我在听着呢！”正是由于这种出色的记忆力，列宁才可以在繁忙的工作中不断地进行学习、著述。

英国哲学家米尔，在 10 岁以前就已经掌握了好几个国家的语言；发掘了特洛伊遗迹的谢里曼，在幼小的时候，背得出父亲教给他的霍梅罗斯的诗篇，成人后，隔几个月就能懂得一国语言；几百年前，芬兰有个叫杰兹普·梅兹凡蒂的学生，不仅掌握了欧洲的主要语言，而且还懂得吉卜赛语、梵蒂冈语、土耳其语、波斯语以及汉语等多种语言，以至被当时的宗教势力认定是魔鬼附身，竟无辜被处死刑。



大数学家欧拉博闻强记，他能背诵大量的公式以及前 100 个质数的前 6 次幂。他晚年双目失明，却请人代笔，自己心算口述，写出了 400 种书籍，成为世界上著作最多的数学家；

莫扎特少年时记忆力便很惊人。一次，他偶然听到音乐家葛莱各里所作的 9 部合唱曲，非常钦佩，回到住所凭记忆把它写了出来。第二次，再听这 9 部合唱曲时，竟没什么大的错误；

达·芬奇的记忆力更为惊人。有一次，他看到一幅漂亮的壁画，非常喜欢。回到家里，他就凭记忆照画了一幅。画成后与原壁画一比，从比例大小到颜色深浅，竟然相差无几；立陶宛有个叫拉比·伊莱贾的人，他只读一遍就能记住的书竟达 2000 册之多。在如此浩瀚的书卷中，他可以随时背诵出其中任何一页上的任何一段。

这些在历史上留下声名的人物，他们都拥有出色的记忆力。

今天，我们研究记忆力并非要创造什么伟业，而是出自实际的需要。无论我们从事什么工作，要想更快更好地完成，获得成就，就必须有一个好的记性，这会使你对业务、工作、学习驾轻就熟，而不会茫然不知所措。

“知己知彼，百战百胜”，这不但适用于军事上，也同样适用于生活的各个方面。生活中充斥着竞争和对抗，只有那些知己知彼、时刻做好准备的人才能获胜。即刻用记忆来武装你的头脑，丰富你的知识吧，这样才会使你更有机会获得伟大的成就！

当记忆成为必须时

生活中常有这种时候，别人给你提供了一个信息，你只能听到或



看到一遍，但是，你又必须立刻记住它。比如，有人向你介绍他朋友的姓名；比如，有人匆忙地给你口述一个电话号码；比如，你要当场记住别人演讲的内容然后做出评论。

如果你的记忆很糟，那铁定会误事。这时，如果你知道记忆的原理，并能灵活地运用它记住这些信息，就会使你应付自如。

我们作为社会的一员，总有一定的交际应酬，有各种会议要参加，有各种事务要处理，还要和家人、同学、朋友、同事等周围的人打交道。这一切都会使你脑子里乱作一团，因为需要记的东西实在太多了。

与人交往，需要记住初次见面者的相貌和姓名，若能记住他的地址、家庭成员、生日、电话号码，就可以更亲密地交往。下次你见了他，可以亲热地拍着他的肩膀说：“喂，亲爱的某某！近来好吗？”这种态度与方式必定会使他心存感激，从而成为你的朋友。这比你搔着头皮说：“真不好意思，我记得好像见过你，但就是想不起来。”不知要强多少倍。

记忆术特别对生日、电话号码等数字的记忆做了详尽的研究，这将帮助你在那些枯燥的数字中发现规律，激发兴趣。

当你被邀请做一次演讲时，你可以事先准备详尽的演讲稿，但照本宣科地朗读是无法打动人心的。而假如你有很好的记忆，在脑子里把演讲内容整理妥当，可以不看讲稿侃侃而谈，一定会赢得更好的效果。

如果你创办公司，大小事务更是繁多，顾前忘后，该如何是好？如果你是学生，那么多的单字、表格、文字、公式等知识要记，又该怎么办？如果你总是忘了约会而失信于人，是否会痛恨自己记性太差？

无论是谁，记忆术都是成功的好帮手，你能够随时随地地记忆，就可以随时随地地运用它。记忆术好像汽车一样，使你更迅捷地达到



目的。但它比汽车更可爱的是，一旦你拥有了这个工具，它就会时刻为你服务，无需维修，且越用越灵光。

我们是否常常这样抱怨：“我生来记性就不好”、“没办法，我这脑子就是记了后面忘前面”。或者有时恨自己太笨，或以年龄为托辞，为自己的健忘找借口。其实那些记忆超强的人并非有什么天赋，他们的大脑和我们并无多大差别，但他们做得要好得多。

实际上，每个人都有一种很了不起的记忆能力，而且这种能力，如果能得到激发与训练，运用得法，会使人终身受益。

在你感叹自己记忆衰弱的同时，是否也发现自己在某些方面有惊人的记忆力？比如，你可能对学到的英语单词、法律条文头痛万分，强迫自己背一个晚上也收效甚微。而另一方面，你却对足球万分着迷，你可以说出每支球队的著名球员、穿多少号球衣、在哪些关键比赛中表现如何；甚至能记住球员的生日、个人爱好等小事；你平日对数字反感，谈到足球却能把比赛日期、球队积分、明星球员的入球数等大量数字熟记在心，如数家珍。令人奇怪的是，你并不觉得记住这些数字有多伤脑筋。

这类人很多，如果把他们平时的记忆力差归结为先天的原因，恐怕是很不合适的。虽然记忆力对每个人来说确实存在差异，但这种差异极其微小。记忆潜力的发挥要从大脑生理学和心理学的角度出发，使记忆力得到改善。

人类的大脑是无尽的宝藏，尽管人类已拥有如此高超的文明，但对大脑的开发利用还仅是微小的一部分。一般人对脑力的使用，只占全部脑力的几十分之一或几百分之一，而记忆术只是把几十分之一、几百分之一的“一”，变作“二”。



记忆力不是天生的，而是通过努力才能获得的一种能力，这便是我们所称的“记忆术”。记忆术需要不断地训练与应用。如果你以为从书中学到一些记忆术便不再需要动脑筋的话，将成为你提高记忆力的最大障碍。

文德森拥有超人的记忆。他能表演许多关于记忆方面的魔术；他能对一副牌只看一眼便记住全部顺序；他可以立刻复述听到的十几位或更多位的无规律数字；他可以表演许多程序相当复杂的魔术，特别是应用数字原理的节目。这类节目形态复杂，只要有一处出错，节目便无法继续。很多人以为文德森的记忆能力来自天赋，然而据他自己解释，情形并非如此。

“我从小即对事物感兴趣，并想记住这些有趣的事物，留给自己回味或讲给别人听。我想到的是，如何清晰持久地记住这些事物，并能毫不费力地回想它。当你这么想而且也这么做时，就可以找到规律或窍门，使记住这些事物变得很容易，这种自我训练成为习惯之后，我可以将这些方法应用于各种场合。快捷有效地记住信息，对我来说，已经是种自然而然的事情了。当然，这得归功于我的不断实践、总结方法，还有灵活运用。”

记忆术是种高效率的记忆方法，但仍然需要不断地训练。一般性地了解能给你帮助，但只有反复训练之后才会“熟能生巧”，在各种场合都得得心应手地运用它。其实记忆如同你的双手，越用越灵活，不用就笨拙。只要你掌握方法，并勤于训练，就能对它操控自如。

人们常说：“如果你总抱怨天生的记忆差，那是因为你忘记了去启动脑子。”这正是道理所在。



英国清教徒在美国普利茅斯登	1620 年
美国第一部电视机	1843 年
英国第一部印刷机	1474 年
莱特兄弟发明飞机	1901 年
第一个大学学位授予妇女	1841 年
本尼迪克特·阿诺德诞生	1741 年
美国买下佛罗里达	1819 年
阿克的女儿琼被处火刑	1431 年

得分_____

测试 2:

用 4 分钟记下面 10 张扑克牌的点数,并设法记住它们的顺序。像前一次一样,设法把它们回忆出来。记住了是红桃 3 这还不够,还要知道它排列在第八。依此类推,一个 1 分

- (1) 方块 8 (6) 黑桃 A (2) 梅花 6 (7) 方块 2
(3) 黑桃 Q (8) 红桃 3 (4) 黑桃 5 (9) 梅花 9
(5) 梅花 J (10) 黑桃 6

得分_____

测试 3:

将下面的 10 项只看一次,努力记住它们及它们的次序,然后盖上上述项目,填写答案并按说明给自己打分,答对 1 项得 1 分。

墙纸 冰淇淋 山 剪刀 裙子
绳子 指甲 爪 护士 镜子

请按正确的顺序逐项填空: