

HZ BOOKS

如何 高效记忆

(原书第2版)

[美] 肯尼思·希格比 (Kenneth L. Higbee) 著
余彬晶 译

YOUR MEMORY

How It Works and How to Improve It, 2nd Edition

机械工业出版社
China Machine Press

提升记忆力

这本书从心理学角度讲解了记忆如何运作，欧洲的最强大脑们运用这些方法创造了很多记忆奇迹，阅读本书可以洋为中用。每个人都有超强的大脑潜能，科学的方法加上系统的训练，你也可以成为记忆高手，让你的生活更美好！

——袁文魁

特级记忆大师、《最强大脑》脑王教练

凡事皆有方法，记忆也不例外，掌握科学正确的记忆方法往往能事半功倍，记忆高手都有自己的方法和窍门，我想这也是作者想在书里告诉大家的！

——王峰

2010年、2011年世界脑力锦标赛总冠军

作者系统阐述记忆的前因后果，让我们去了解记忆的实质，揭开记忆的神秘面纱。广大读者不仅可以从本书学习到世界记忆大师运用的记忆方法，而且会学习到很多更高效实用的记忆方法。

——苏泽河

8个月从“记忆小白”晋升国际特级记忆大师、世界纪录保持者



上架指导：成功励志 / 自我完善

ISBN 978-7-111-56159-0



9 787111 561590 >

定价：39.00元

投稿热线：(010) 88379007

客服热线：(010) 68995261 88361066

邮购热线：(010) 68926284 88379649 68995259

华章网站：www.hzbook.com

网上购书：www.cinra-pub.com

数字阅读：www.hzmedia.com.cn

如何 高效记忆

(原书第2版)

[美] 肯尼思·希格比 (Kenneth L. Higbee) 著
余彬晶 译

* * *

YOUR MEMORY

How It Works and How to Improve It, 2nd Edition



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

如何高效记忆 (原书第 2 版)/(美) 肯尼思·希格比 (Kenneth L. Higbee) 著; 余彬晶译.
—北京: 机械工业出版社, 2017.2

书名原文: Your Memory: How It Works and How to Improve It

ISBN 978-7-111-56159-0

I. 如… II. ①肯… ②余… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 032200 号

本书版权登记号: 图字: 01-2017-0152

Kenneth L. Higbee. Your Memory: How It Works and How to Improve It, 2nd Edition.
Copyright © 1977, 1988, and 1996 by Kenneth L. Higbee.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2017 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Da Capo Press through
Bardon-Chinese Media Agency. This edition is authorized for sale in the People's
Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any
means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information
storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Da Capo Press 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业
出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经
出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

如何高效记忆 (原书第 2 版)

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 单秋婷

责任校对: 殷虹

印 刷: 北京诚信伟业印刷有限公司

版 次: 2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm × 210mm 1/32

印 张: 10.5

书 号: ISBN 978-7-111-56159-0

定 价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东

你，也可以拥有一台摄像机一般的记忆！有了这个新的奇迹般的记忆系统，你将永远不再忘记任何事情。它不需要任何工作或意志力，任何人都可以立即使用它。一旦你掌握了这个超级记忆力的秘密，你将能够完美地、轻松地学习一切！

{ 赞誉 }

这本书从心理学角度讲解了记忆如何运作，详细介绍了记忆法体系。欧洲的“最强大脑”们运用这些方法创造了多少记忆奇迹，中国读者阅读本书可以洋为中用。我通过十多年自我训练记忆和教学的经验得知：每个人都有超强的大脑潜能，科学的方法加上系统的训练，你也可以成为记忆高手，让你的生活更美好！

——袁文魁（特级记忆大师、《最强大脑》脑王教练）

作者系统阐述记忆的前因后果，让我们去了解记忆的实质，解开记忆的神秘面纱。凡事皆有方法，记忆也不例外，掌握科学正确的记忆方法往往能事半功倍，彬晶在《最强大脑》中的表现并不是因为他天赋异禀，而是他有自己的方法和窍门，我想这也是他想在书里告诉大家！

——王峰（2010、2011年世界脑力锦标赛总冠军，《最强大脑》第一季脑王）

彬晶兄很早就拿到了“世界记忆大师”称号，对记忆法的理解

和应用自然非常深刻和娴熟。本书是美国心理学教授肯尼思·希比格的著作，除了记忆法的科普，本书介绍了众多高效的记忆系统，非常值得阅读和研究。

——申一帆（世界记忆大师、《最强大脑》第二季选手、第四季名人堂选手）

广大读者不仅可以从本书学习到世界记忆大师运用的记忆方法，而且会学习到很多更高效实用的记忆方法。

——苏泽河（国际特级记忆大师、世界纪录保持者）

“方法不对，努力白费”，任何事找到正确的方法，就能事半功倍；我们常说“博学多才”，博学是多才的前提，然而记忆又是博学的先决条件。此书将引领你探索大脑记忆的奥秘，你必将有所收获！

——陈浩（世界记忆大师、《最强大脑》第四季选手“轨迹追猎者”）

钛牛哥是我非常尊敬的一位脑力前辈。舞台上他光芒万丈，舍己其谁；台下和蔼可亲，满腹经纶。钛牛哥翻译的这本书，无论从内容上，还是形式上都非常适合脑力爱好者学习。选择钛牛，没错！

——谢超东（世界记忆大师、《最强大脑》第四季选手“国风少年”）

一切的知识都来源于记忆，好的记忆方法必然有着事半功倍的成效！讲述记忆的书籍有很多，但这本书显然是我读过的很有趣的一

本，本书深入浅出地阐述记忆系统，将记忆方法用于学习生活的多个方面，简单实用，值得推荐！

——尤东梅（珞忆教育研究院联合创始人，《最强大脑》第四季选手）

本书系美国最权威的记忆教程教材，在美国畅销了很多年，受到许多青少年学生，甚至老年人的喜爱。读者愿意买它，源于它的独特性，市面上的记忆教程教材很多，但其只能帮助读者提升到一定的高度，较难继续发展，而本书从读者的思想根源出发，能够在读者脑内预先种下记忆的种子，通过各方面的养分使它生根，发芽，长大，使根基牢牢地固定在脑子里，对读者的记忆水平提高有很显著的效果。所以，我认为这是一本很值得阅读的记忆教程教材。

——黄政（《最强大脑》第四季选手“超眼少年”）

本书系统地介绍了记忆和记忆术，理论和技术相结合，不仅为读者呈现了记忆术清晰而完整的全貌，也详细地讲解了获得强大记忆力的科学方法。这本严谨而实用的教程值得你去仔细研读。

——余奕沛（《最强大脑》第四季选手“逐影少年”）

余彬晶是我的学生，他的这篇译作，关注高效记忆的内涵外延、方法策略，于人的学习和发展都极有裨益！值得一读！

——袁灿英（省特级教师、株洲市戴家岭小学校长）

信息量庞大且碎片化的今天，这本以心理学为基础的记忆“指南”，能够帮助到大量“围城”外的普通读者，看完这本书再回过头来看“大脑明星们”，能从看热闹进步到看门道。

——刘宽成（新启航教育集团创始人，校长）

{ 译者序 }

400 多个凌晨邂逅 7 年的 全脑探索之路

所有的故事都是从某个时间开始的，这个故事也不例外。2015 年 12 月 10 日晚 12 点，我像往常一样打开知乎，私信中有一段特别长的文字，细看才知道是机械工业出版社心理图书策划发来的译书邀请。接下来的几天，我和策划来往了几封邮件便应承了这份差事，由此开启了这次压力山大又非常幸运的翻译之路。

创业期间，公司的事情本来就自顾不暇，几乎每天都是凌晨睡觉，为何还会接下这份差事呢？大概有两个方面的原因。

其一，我 2009 年开始全脑探索，2010 年简单培训后系统自学，2011 年自我训练后参加中国脑力锦标赛、世界脑力锦标赛，2012 年全脑教育创业，2013 年转入互联网行业。不管在什么行业，我始终怀揣着传播全脑教育的信念，希望帮助更多的人了解、学习全脑记忆。期间也有出版社和朋友建议我将全脑学习的经验和方法集结成书，但我

一直以经验不够为由婉言拒绝了，其实是工作无法分身。此次翻译，不需要自己写，想必花费的时间也不会太多，也正是在书本策划的这种“诱惑”下答应了此事，回头想想，我还真是无知者无畏，其后的翻译经历是既费时间，又困难重重，这些后面再说。

其二，策划给我介绍时，提到本书是美国心理学家希格比教授的巨著，在美国畅销了40年，再版了很多次。我也通过策划发来的电子稿细看了部分章节，书中介绍的理论、方法、实操方式等对于学生、白领，甚至专业的脑力锦标赛选手都是非常值得学习和研读的。惊叹于如此好的一本全脑教育佳作居然不能为更多国人所学习，我觉得非常有必要将其翻译成中文，于是更加坚定了我要翻译此书的想法。

字斟句酌，深入浅出

因为工作太忙的原因，翻译本书基本是在凌晨或者机场候机厅、高铁候车室等候的时间段完成的。真正开始翻译之后，才发现翻译比想象中要困难很多，例如书中有大量只有进行过记忆训练实践的人才能理解的“专业词语”，这些词如果翻译成中文也很好译，但难点在于如何译得让没有训练过的人也能一眼看得明白，因此一个词经常需要反复琢磨，也许按照一种翻译，前几章都很合适，但是到了某一章就行不通了。为了遵循同一个词同一个翻译的基本原则，直到整本书第一遍译完，其实还是有非常多的地方不顺畅，好在有众多朋友和出版社编辑的帮助，才得以让这本希格比教授的全脑巨著在历时400多个

凌晨的翻译后，以中文的形式完整地呈现给大家。因为是第一次完整地翻译一本书，想必仍有不完善之处，还希望各位读者不吝指教，可与出版社编辑联系。

谁该读这本书

本书不管是对于想要提升学习成绩的中小學生群体，还是对于高校师生，亦或是对于工作中想要提高效率的人，又或是年龄渐长经常感觉记不住事的长者……都值得反复研读并实践。本书到底有哪些值得期待的地方呢？

我简单列举一二。首先，本书解答了很多人对记忆的误解，例如有的人认为自己的年龄大了，记忆自然就衰退了，或者认为记忆好的人就永远不会忘记……重新认识了记忆之后会发现，很多以前看来不可能完成的任务都变得简单很多，尽管我花在记忆教育和传播上的时间不算多，但是7年多以来，我一直希望能让更多的人认识什么是记忆，本书将是一个非常好的途径，这也是我对本书的期待之一。

其次，这本书也包含了希格比教授记忆教学过程中的很多学生案例，相信很多读者都会从本书的案例中找到自己的影子。记忆如何通过可操作的训练得到提升，书中的案例为大家给出了榜样。如果你读了这些案例，并能坚持按照书中的方法训练和提升，相信“好记忆”这个词将不再是“别人家的孩子”“我有一个同事”“以前听说过一个节目”，而是真正发生在自己身上。让更多人通过本书提升自己的学习

能力和记忆能力，这是我对本书的期待之二，相信也是大多数读者的期待。

再次，本书第12章所描述的理论和方法是绝大多数参加世界脑力锦标赛，以字母为语言的国家选手使用的方法，据我所知，目前中国还没有使用这种方法的人，但是其背后的理论和记忆高效性都是中国人，特别是中国选手值得借鉴的。不管是参加比赛的职业选手，还是对自己的记忆没有信心的人，都有必要反复研读这一章，这其中关于记忆的理论和方法运用得非常精妙。让“加法”变成了“乘法”。这是我对本书的期待之三。

最后一点期待，我从2009年开始接触全脑记忆，特别是2011年参加完比赛之后，一直有很多人建议我将个人全脑记忆学习和传播过程中的经验与感悟写成书，帮助更多人，这其中有曾经的学生，有出版社，有一起比赛的队友，也有从未谋面的网友……但是我大多以经验不够为由拒绝了。这一次接到出版社的邀请也是一种幸运，让我得以将个人7年多全脑记忆学习、传播、教育、训练、感悟等经验融合到本书中，有了一次系统面向读者和记忆爱好者的窗口。

致谢

惯例，完成一本书的翻译通常不是一个人的力量就可以做到的。何况我还是第一次翻译整本书。前面有写，翻译本书过程中确实遇到了非常多、非常大的困难，但是依然坚持到了本书出版的一天，这里

有一大串想要感谢的名单，实在太多，我只能向与本书翻译直接相关的一些朋友在这里正式表示感谢。

从下定决心应承下本书的翻译，我的母亲就一直关注翻译的进度，她虽不是老师，但是对教育的事情一直看得很重。翻译中间遇到各种问题找人解答，最开始，大学同学余多，许钰梅、魏美芹给了我很多专业的建议，远在硅谷的朋友唐觅经常收到我在凌晨（美国时间早上）发给他的对美国英语地道表达的询问。

一些朋友听说我在翻译这么重要的一本书，也自主地给予了支持，这其中有些朋友是复旦大学汉语国际教育硕士颜佳欣、徐娇、谢文瑛、张闵雪、四川大学金融学硕士张建伟、中国科学院化学研究所硕士刘仁啸，等等，其中很多处的翻译，出于他们有海外留学经验或其他原因，帮助我在初期的翻译上减少了很多麻烦。第8章是本书翻译上非常难的部分，这里要感谢中国电商企业家俱乐部周可人，她以前在英语节目做主持及同传翻译的工作经验，为这本书多处的精确翻译给出了专业建议。

还有一个不得不感谢的人，400多个凌晨，翻译过程中虽然从未想过放弃，但确实有过松懈的时候，多少次都是因妻子的加油鼓劲而让我一直坚持到完稿，当翻译遇到问题实在找不到人交流的时候，也是余夫人给了我支持。篇幅所限，给予本书帮助的远不止以上这些人，未能一一表述的还请见谅。

最后，这是我完整翻译的第一本书，对读者，这是我希望送给所有爱好记忆、想要提升记忆的人的礼物；对我自己，这是我送给今年5月将要出生的宝宝的礼物。希望读者重识记忆，提升自我；希望孩子健康成长，拥抱世界。

{ 序言 }

本书首次出版在 1977 年，第 2 版在 1988 年。基于最近的调查和读者反馈，本书的内容（误区、原理、方法、技巧和系统）和结构仍然适用。本书唯一能代表其年龄的是书后的参考文献，记忆研究者对它们更感兴趣，而对于大多数读者来说，他们希望提高他们的记忆。

我不断收到许多读者的反馈意见。这些读者包括我教授的超过 36 个记忆提高班的数百名学生、成百上千的函授课学生、其他记忆提高班的老师，还有一些通过阅读本书自学提高记忆力的读者。引言中提到的那些来自学生的评论，描述了读者从本书及基于本书的课程中获得的好处，我可以再列出一些：

“我完全被震惊了。我从来不知道我的头脑有这么大的能量。”

“学完这门课，我仿佛发现了一个全新的世界。”

“我一直认为自己记忆力非常差。拥有了这些技能，我的世界仿佛拨云见日。”

“这门课是目前为止我整个受教育过程中有过的最好的经历。”

“我感到惊讶和兴奋的是这套系统的使用是如此容易和有趣。”

“我教过我的几个孩子一些记忆方法。对我有轻度阅读障碍的女儿，这些方法特别有帮助。”

来自其他记忆培训师和研究人员的反馈也支持这本书的持续有效性。以下是迈克尔·格鲁内贝格博士在威尔士大学最近发表的评论，尤其具有代表性（格鲁内贝格博士是记忆和认知领域国际应用研究协会前会长）：

希格比教授的书很可能是关于记忆方法价值的最广泛的科学分析。但本书远不止如此，因为它的书写思路能让零基础的读者也意识到：每个人的记忆力都有非常大的提升空间。这些都基于科学事实的严谨思考，而不是单纯的艺人炒作。希格比教授做了比其他心理学家更多的工作，表明每一个认真的记忆学习者都应该严肃地对待记忆方法的科学学习。

除了记忆提升的教学，我也在继续研究记忆提升。这使我能保持学术基础以及我的教学实践基础（本书独一无二的特点之一在引言中有提到）。自从本书第2版第1次印刷，我在美国7个州和其他4个国家超过12个研究会议上对我的记忆研究做了报告。部分研究结果作为

选定文章的代表，我已经在书的末尾添加到章节注释中。这些文章涵盖了记忆课程的主题，同时也是本书的一些标题：10大传说（第1章）、关联和故事记忆（第9章）、限定记忆系统（第11章）、语音记忆系统（第12章），以及记忆的概述（第7~13章）。

我很高兴能在你的人生历程中指导提高你的记忆力。我想你会觉得这段经历愉快而有价值。

肯尼思·希格比

2000年9月