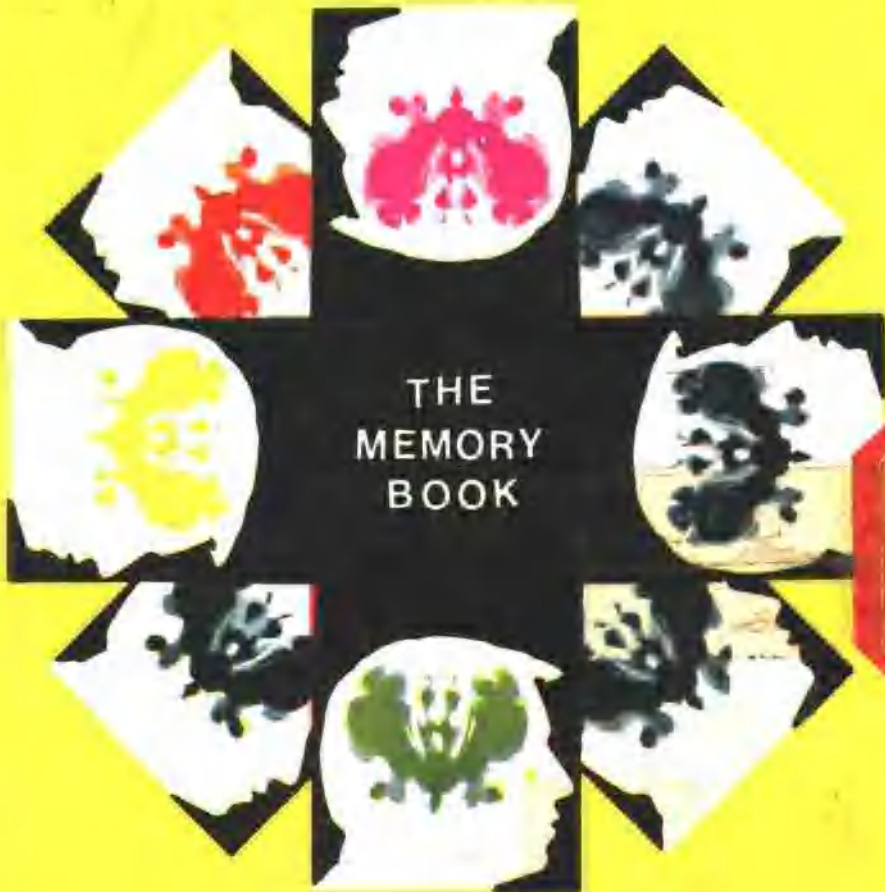


默讀術的鍛鍊・記憶法的突破

驚異記憶法

傑利・魯卡斯 劉秋岳譯



THE
MEMORY
BOOK

劉秋岳譯

驚異記憶法

——記憶力的突破

廣源出版社印行

驚 異 記 憶 法

編譯者：劉 秋 岳
出版兼發行：廣源出版社

澳門大馬路348號二樓E座

印刷者：振興印刷公司
澳門龍崗街152號地下

定價港幣 五元正

目 次

譯序·····	七
前言·····	八
古代的記憶法·····	一五
一、簡易的記憶法	
1. 製作意象·····	一九
2. 以環表示意象的連鎖法·····	二九
3. 幫助意象的代用語·····	三五
二、記憶法的運用	
1. 記憶當天的行動·····	三九

2. 如何記憶姓名和容貌·····	四五
3. 記憶起自於察覺·····	五三
4. 從孩童開始學習·····	六二
三、符號字	
1. 長數字的記憶·····	六六
2. 符號字·····	七八
四、符號字的應用	
1. 電話號碼·····	八八
2. 預定一個星期·····	九一
3. 記憶紀念日與年代的問題·····	一〇三
五、記憶法的實況	
1. 橋牌·····	一〇八
2. 音標文字·····	一一九

3. 外國語	一二四
4. 體育	一二八
5. 藝術	一三一
6. 音樂	一三六
7. 讀書與演講	一四三
8. 記憶圖式	一五三
9. 實例全集	一五五
10. 我是天才者	一五八



白 林

譯序

「記憶」本是屬於很抽象的學理問題，但作者却憑着自己的經驗和耐心而獨創一套很具內容，而又很實際的技術，這無異於昔日少林僧發明一種既可強身又能防敵的武功一樣，真是令人敬佩。

懂得記憶術之後，不但在日常生活裏想像或記憶任何有形無形的事物會比別人高出一籌，甚至對自己的智力訓練也很有幫助。本書曾被譯成九國語文，可見自有其奧妙之處。倘若讀者能細心體會，諒必會有所收穫。

不說在校學生渴求自己能擁有良好的記憶力，甚至一般成人都想盡方法要使自己不健忘。可見記憶力對於人類是何等的重要。有了良好的記憶能力和記憶方法，無異於如虎添翼，這將使我們創造出更豐富的文明生活。

7 序 譯

劉秋岳譯

前言

我小時候非常調皮搗蛋，每天不是忙着跟人說話，就是熱衷於做些自己所想像的事，在八歲以前，一直是這樣健康而又調皮。有一次，我照隨父母親去旅行，在車上也非常頑皮地敲打車門，吵吵鬧鬧而靜不下來，使得父親生氣地呵叱：「安靜一點吧，吵死人了」。

當我被呵責的時候，忽然看見一家石油公司的招牌，於是，我腦子裏想：「SHELL 這個字，如果依 A B C 的字母順序排出來，它將會變成什麼字呢？」記得我將它排成爲 E H L L S 了。從此以後，我要記憶一句話時，就常常使用正確的拼音法和依照字母順序的排列法。

林 白

有了這個習慣以後，即使在孩童時代，也善於排列字句。只要生字一出現，如能依

林 照ABC字母的次序來排列的話，那就很容易記住這個字了。

白 效舉出幾個例子來看：CAT = ACT, MEMORY = EMORY, JERRY LUCAS

= EJRRY ACLSU, HARRY LORAYNE = AHRRY AELNORY。只要我能依ABC字母的順序排列，也就能够想出原字。讀了本書的外讀語那一章後，讀者也就會了解此法的妙處。

不久，在ABC字母等順序排列的遊戲裏，又逐漸放些思想的玩兒，這樣一來，也許有人會以為我的頭腦有毛病。

我漸漸成長以後，頭腦的遊戲與活動更加複雜，我就開始把它發展為一種簡單的記憶法，這對於讀書很有幫助。我常常以為讀書至少有百分之九十是屬於記憶作業。因此，我就發現了一種更簡單而省時的讀書方法。在初中與高中時代，這項記憶法對我很有助益，使得我的功課幾乎都獲得甲等。

這種頭腦的活動，乃變成個人的潛在資質。我對任何言語都能比別人更迅速地用正確的方法來排列，可是，當時誰也不知道我擁有這套本事。

進入大學以後，切竟發了重大變化。原來，我讀一本哈利·羅倫所著的書，發

現他有一種比我更優越而簡易的記憶方法，於是，我就擠來利用，同時，我也應用自己的方法。對於我來說，他好似我內心的偶像。我因為採用他的方法和自己的妙訣，這使得我在大學時代獲益良多。

當我在奧亥俄州立大學一年級時，有一位名叫約翰的室友，他是一位籃球健將，他似乎也知道我腦子裏所玩的把戲和活動。

大學一年級的功課很緊。我每次進教室都坐在最後排。因為我的身高六呎八吋，坐在前面會擋住其他人的視線。

有一堂課是美國史，教授講了十五分鐘的課之後，就說：「有人雖然來聽我的課，但愛坐在最後一排。這些運動代表不讀書而想得到好成績，這是不可能的。」

我就向約翰表示我的決心，這一科目，我將用記憶法獲取最高分數。

他問我：「用什麼方法？」於是，我才開始向他說出自已在孩童時代曾用ABC字母順序排列的組合法，並實際表演給他看。

約翰似乎不大相信我的話，我就盡量說明其中的運用訣竅，約翰一定以為我的頭腦有點兒問題，但是，他也找出幾句話來試我，我就根據上述的方法表演給他看，以後，

林 他開始相信了。

白 美國史進門課，我的記憶法果然派上用場了。四年過後，我以全國優秀學生的資格畢業，我也只不過用了一般學生的四分之一時間來讀書而已。

這樣過了幾年，我終於去拜訪哈利·羅倫，我們初次見面的時間長達十八小時，很顯然地，我們擁有一些相同之處。從此以後，我們開始携手合作。這本書也是採自二個人對於記憶所共持的方法、觀點和創意而寫的。

我敢保證諸位如一面熟讀這些方法，一面拿來實際應用，那麼，這會令你的記憶力獲益無窮。

傑利·魯卡斯

前言

可惜，我沒有機會受正規教育，我連高一的課程都沒讀完。但在以往的短時間裏，我的成績却是名列前茅。爲什麼這樣呢？我的智商跟一般人無異，天生的記憶力也不見得有何過人之處，與其這樣說，還不如把我列入記憶力最差的一羣人中才對。我所以能得到良好的成績，無非是由於能够充份活用記憶法之故，這完全是輕而易舉的事。

誠如前述，傑利從孩童開始就能用A B C等字母的排列順序拼出句字，我在幼年時代就對玩橋牌非常有興趣，我常常跟朋友在追逐玩樂之餘，要他們一齊玩橋牌。

當時我就懂得一種巧妙的記憶法，只要給我看過一次所有的牌子，我就知道那一張牌屬於那一組，我現在也還玩這種妙技，可是，當時只有我一人懂得這種妙技。

有一天，我忽然這樣想：我雖然能用簡單的方法記住橋牌，那爲什麼不能用此法去

記憶其他事物呢？這種單純的觀點，竟成了我終身工作的起點。

首先，我搜集有關訓練記憶的參考書，從此發現出一種獨特的記憶法。數年之後，我居然在團體、大會上表演起來。我的表演只限於記憶技術與實地教授而已，最初的幾年裏，曾有數千人來問我有關學習記憶的事。

這就成了我決心要出版這種專書的動機，本書曾經被列入暢銷叢書之一，售出百萬部之多，並被譯成九國語文。

接着，我繼續著述有關記憶訓練法的播和講座，結果，我收到幾箱的繼者來函，他們表示感謝之餘，又說明自己的記憶力如何得到驚人的進步。其中有一封信是傑利·魯卡斯寫來的，當時的他是大學一年級的學生。

我們之間通信了好幾年。傑利發現自己獨特的記憶法，並對它表示無限的關懷。他摘取我的方法中的若干優點，配合自己的意思，並將它用在讀書方面。像他這樣誠實用功的學生，真是未曾有過。

後來我創設了哈利·羅倫學校，而傑利也獲得籃球代表的錦標。我們仍然繼續在這信，數年前，傑利在全國廣播的電視節目中表演記憶技術，我在這二十多年中一直做這

種事業。其中，我曾記憶過電視機前面五百多位觀眾的姓名和面孔。

後來，我在尼克斯跟傑利初次見面了，詳情如他上面所說，時間幾乎長達一晝夜。我們雖曾暢談有關記憶訓練的事，但却很難記牢彼此間的談話內容，故採用錄音帶將要點錄下來，本書有些部份係記載談話的內容，這些談話幾乎都是在初次見面時從錄音帶中摘錄出來的。

因為彼此暢談無忌，故表現誠懇，我很羨慕諸位在獲取新知之餘，仍能一面學習，一面享受其中的樂趣。

哈利·羅倫

古代的記憶法

記憶法的歷史非常悠久，在以前希臘與羅馬時代就已很重視如何訓練記憶力的問題。當時缺乏如現代所使用的筆記用具，即使要背誦詩章與故事，也只得盡量活用記憶的方法。

當然雄辯家要準備長篇的演講詞，只有活用這種記憶法才能熟記演講詞。

那麼，雄辯家如何記憶這麼長的内容呢？事實上，他們係利用叫做：「場」的方法，也就是根據自己家裏的事物（場），而連想到演講的要點的一種方法。例如最先的演講要點，係連想到家裏的門檻，其次再連想到客廳，接着又連想到客廳裏的一些傢俱，即諸如此類的連想方式也。

在這種情況下，只要依序連想家中的要件，繼而連想及演講要點，那就可以很順利

地往下講。例如想到門樓，就可以連想到最初的要點，再而由客廳想到其次的要點。

這樣一來，任何演講詞也能很順利地被連想起來。英語中有一句慣用語 IN THE FIRST PLACE (首先)，就是從「場」的記憶法中來的。

希臘的西摩尼德斯（紀元前五百年左右）是記憶訓練法之父，他留下一句名言：「記憶法是雄辯家的素養之本質部份」。

基開羅曾經這樣寫過，即古代的法律家與雄辯家都得力於這種記憶法。在他的「雄辯家論」一書中，也談及自己如何活用記憶法的經驗。

在古代社會裏，雄辯術為重要資格之一。柯得利昂曾經這樣寫著：「藉雄辯術可以獲得輝煌的地位，只要明白這是由記憶力而來的真相，那就會知道記憶力的訓練是何等的重要」。

古代的人也了解記憶力的訓練有助於思考的過程。紀元前四百年左右，曾經留下這樣一句話：「偉大與傑出的發明乃是一種記憶力，它對學習和生活也很有用處」。阿里士多德稱讚記憶法說：「在論證方面，這種習慣可能變為更巧妙」。

假如說西摩尼德斯是記憶訓練法的創始者，而基開羅是初期的偉大教師的話，那麼