

帮你在短时间内再造记忆力 改变千万人生的记忆训练圣经
全世界聪明人的畅销书 被翻译成14种语言

MAXIMIZE YOUR
MEMORY

超级提升

记忆力

揭密记忆技巧 挑战记忆极限

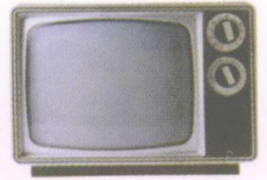
(英) 乔纳森·汉考克 著

张牡丹 杜海坤 译



北京体育大学出版社





超级提升记忆力

揭秘记忆技巧 挑战记忆极限

(英) 乔纳森·汉考克 著

张牡丹 杜海坤 译

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号:01-2007-1954
Maximize your Memory: Techniques and Exercises for Remembering just bout
Anything By Jonathan Hancock
Copyright © 2000, 2003 Quarto Publishing plc
Simplified Chinese Edition Copyright © Beijing Sport University Press, 2006
All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

超级提升记忆力:揭密记忆技巧,挑战记忆极限/(英)乔纳森·汉考克著;张牡丹,杜海坤译. -北京:北京体育大学出版社,2008. 1
ISBN 978-7-81100-929-3

I. 超… II. ①乔…②张…③杜… III. 记忆术
IV. B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第198813号

超级提升记忆力:揭密记忆技巧,挑战记忆极限

(英)乔纳森·汉考克 著
张牡丹 杜海坤 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 11

2008年1月第1版第1次印刷 印数 7000册

定 价 46.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目录

CONTENTS

简介	6	名字和面孔	86
奇妙的记忆潜力	6	心理文件夹	90
常见记忆误区	8	日期和数据	92
记忆小花招	10	考试和测验	94
想象力	12	方向	98
寻找记忆动机	14	语言	102
进度测试一	17	基本常识	105
小结	19	进度测试五	107
		小结	109
大脑记忆系统	20		
记忆是什么?	22	高级应用	110
记忆类别	24	合理地组织	112
记忆系统是如何工作的?	28	框架图D: 城堡	114
记忆转换特征	34	凭记忆演讲	118
		凭记忆演讲	120
热身	38	充分准备	122
进入状态	40	电视台内镇定自若	124
有效的思考	42	记忆和运动	126
想象力练习	44	打扑克牌	130
学会遗忘	46	想象力思维	134
进度测试二	47	创造性思维	136
小结	49	工作中的想象力	138
		进度测试六	139
		小结	141
建构记忆	50	日常生活记忆练习	142
记忆框架	52	记忆和年龄	144
框架图A: 房子	56	终身学习	146
框架图B: 办公室	60	睡眠、饮食和运动	148
进度测试三	64	回忆过去	150
小结	65	恢复记忆的技巧	152
		全方位思考	154
整体回顾	66		
运用想象力	68	改革生活	158
记忆文本	70	记住需要记忆的信息	160
框架图C: 世界地图	72	给他人留下深刻的印象	162
记忆数字	74	即将面临的记忆任务	166
记忆技巧和方法	78	进度测试七	168
记忆拓展	80	巩固练习	171
进度测试四	82		
小结	83		
初级运用	84		
普通记忆需要	86		

奇妙的记忆潜力

人的记忆力是非常奇妙的，每一分每一秒都在创造着奇迹。

生活中的点点滴滴都离不开记忆。无论是在行走、学习、休闲、交谈、游戏，还是呼吸，记忆系统始终在工作。是记忆让我们行走、交流、学习和维持生活。人体大脑中数以亿计的细胞不断地被激活，然后与外界事物进行连接，处理各种各样的信息，如词语、面孔、诗歌、票据、故事、技能、数据、感觉；记住某些事实、笑话、电影、书籍、对话、灵感；或者是将大量的文件整理归档、数据存储筛选。所有生活中的这一切都依赖于记忆。

据统计，一个成人对自身母语词汇的记忆量可达到10万个，大脑中所存储的信息量相当于一本百科全书的100亿页那么多。想象一下，人体大脑一分钟所处理的信息量相当于是用世界上最先进的计算机一百年所处理的。

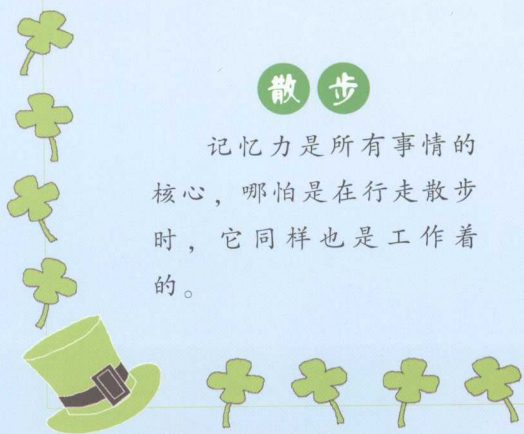
那么，为什么我们却毫无知觉呢？为什么我们仍然会忘记别人的名字、放错东西、错过约会？为什么我们还是会掌握不了新学的技能、考试不及格、忘记笑话是如何讲的、甚至会理不清头绪？

是否有时候感觉记忆力在下降，会让你在某些场合难堪，拖你后腿？不要担心！本书将会改变所有这样类似的情况。它会让你对自身的记忆力信心猛增。你可以将本书的技巧运用于生活中的每一处，将学会如何驾驭大脑中奇迹般的能量。



散步

记忆力是所有事情的核心，哪怕是在行走散步时，它同样也是工作着的。





梦境

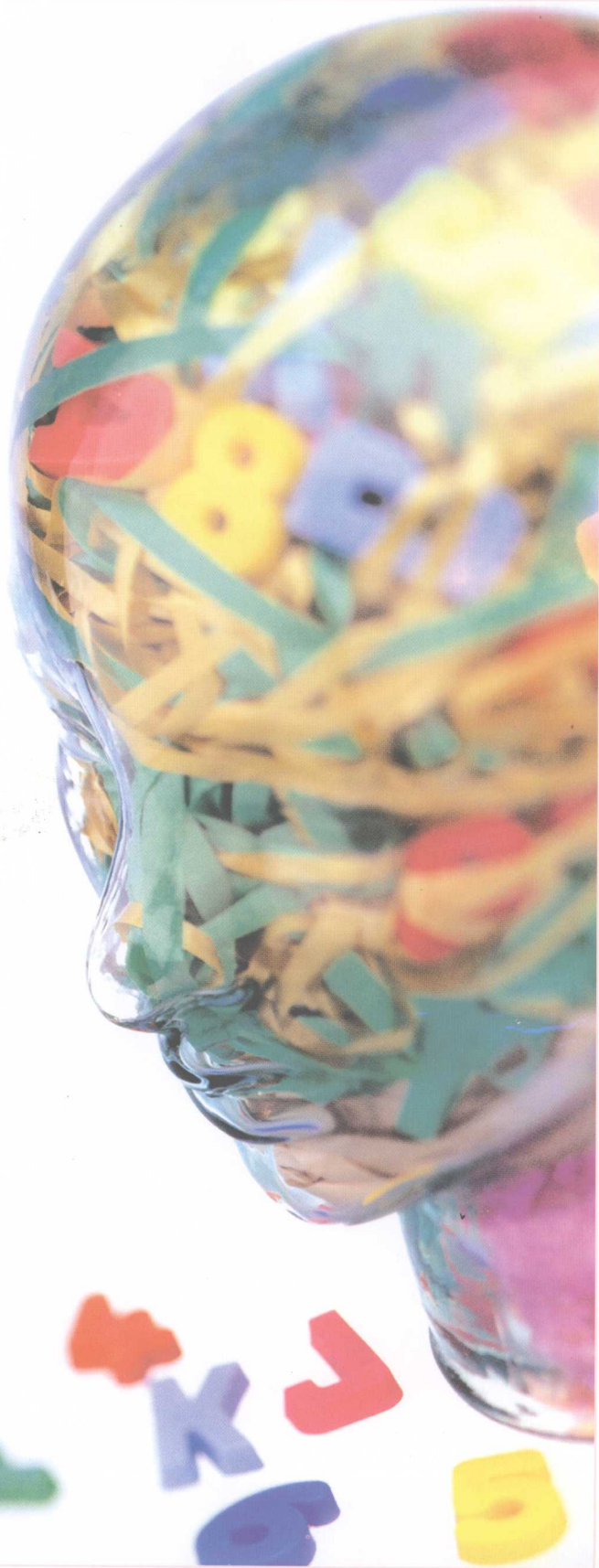
当人在做梦的时候，可以去任何地方，做任何事情，去开发，去探索，去尝试，去冒险，生活在幻想之中。其实，“梦”这种行为本身就已经证明了，人体大脑能描绘出栩栩如生的画面并将自身置于复杂的环境中。

心理学家卡尔·荣格（Carl Jung）说，人时刻都在做梦，只是当我们醒着的时候察觉不到而已。他做了这样一个比喻：我们在白天看不见星星，但星星依旧在天空中闪烁。那是因为在白天天空太亮，使得我们无法看见。要唤醒我们记忆的强大力量，就必须了解白天人的想象力是如何转换的，这是所有记忆力问题的答案所在。即使只是一点点的想象力，创造出令人兴奋的图象或某种有关联的模式，就会帮助你记住你想要记的所有信息。

想学会如何在轻松的状态下，甚至最紧张的时候，仍然可以拥有很棒的记忆力吗？想改掉健忘的坏毛病，挖掘你脑中最大的记忆潜能吗？朋友，如果答案是肯定的，那么，请将本书读完。书里的技巧和演练会挑战你的记忆极限，让你亲身体会记忆力独特的妙处。

信息泛滥

人脑是存储和处理信息最强有力的工具，尽管有时候你会感觉记忆量已经饱和，无法再输入更多的信息，或是缺少有效的信息分类系统。所有这些都不用担心，本书将教会你如何运用大脑记忆的最大潜能！



常见的记忆误区



“话到嘴边了就是想不起来”

相信你一定遇到过这样的情景：当你看着毕业照片的时候，看着熟悉的面孔，但却一时想不起来名字。不要担心，这种常见的现象通过一定的记忆练习完全可以克服。



基本常识

当我们还在上学的时候，就学会了许多常识。例如，世界上某些国家的首都位于哪个城市，但是随着岁月的流逝，这样的常识有时也会被我们遗忘掉。不要担心，通过一定的记忆训练，面对类似这样曾经记住的常识性问题时，你会准确无误地回想起来，无论是考试，还是小测试，或是字谜游戏。

我不需要一个好记性

人是靠记忆生活的！这句话听起来是不是有点诱人。也许记忆有时候会出点小差错，但是你可以轻松应对。你是这样的吗？看看下面的几个选项，如果你符合其中的某一项，那么你的记忆力就还有提高的空间！

1. 我过去记忆力很好。
2. 我经常会把名字和面孔对不上号。
3. 我时常翻找电话号码、数字、生日、约会的时间和地址。
4. 当我需要凭记忆演讲的时候会很紧张。
5. 当我要考试或学习新技能时会感觉有困难。
6. 我不指望记忆来做事。

理想记忆清单

现在来思考一下，你生活中需要提高记忆的场景：

1. 我可以很自信地召开会议或是和陌生人讲话。
2. 我可以很容易地记住日常生活中的信息，如：电话号码、周年庆、购物清单、地址和食谱。
3. 我可以脱稿演讲，并且让听众感到满意且记住我所说的。
4. 我可以记住自己写的一些小短文、邮件和时事通讯。
5. 我可以更有组织性，节约更多的时间，享受更多生活中的乐趣。
6. 我在最爱的运动技能上还可以有所提高，并且还可以掌握更多的新技巧。
7. 我可以更富创造力，更具想象力，更能冒险。
9. 我对保持良好的和高效的记忆力十分自信。



书写的力量

我们时常被教导要将信息用笔记下来，而不是光靠记忆。然而，书面的信息并不总是那么实用，有时也会让你失望。人自身的记忆力功能远比你所想象的要强大得多。应该学会如何挖掘出记忆力的最大潜能，让它更好地为你服务。

我健忘

有一些人开玩笑说：“我的记忆系统简直就是用来遗忘的。”这种说法虽然有点夸张，但确实在某种程度上是事实。很多人过多地在意自身记忆力的不足之处，而忽略了它本身的强大力量。你不觉得以下这样的情景很奇妙吗？你可以想起十年前的事情，可以记住那么多的人名、面孔、歌曲和各种技能。事实上，在你的职业生活和日常生活中，记忆力已经处理了无数的信息。

记忆力与智力和年龄没有关系。有的人随着年龄的增长，感觉记忆力有所减退。但是，最新的研究表明：只须稍加训练，记忆力随着年龄的增长不但不会减退，反而会越来越好使。关键在于需要掌握提高记忆力的一些技巧，当你需要回忆某事的时候，运用它们。

记忆力训练是复杂的、耗时的，甚至是枯燥的

那些不敢正视自身记忆问题的人经常会找各种借口。而事实上，提高记忆力的练习既简单快捷，又乐趣无穷。当你有效地使用记忆时，大脑自身的工作过程是复杂、绵长和无趣的。相比之下，本书中的记忆技巧会帮你明述和组织新的信息，将枯燥无味的信息变成栩栩如生的画面和便于记忆的形象化语言。这样，提高记忆的学习过程就会更直接、迅速且乐趣无穷。

扑克牌

你的记忆有时候会像玩扑克牌游戏一样，耍点小诡计，在你没有预料到的时候，给你一个惊喜。记忆力的训练能够让你更好地利用自身的优势。



记忆小花招

你的记性好使吗?试试下面的小测试,可以按照你的速度来,可快可慢,看看是否可以找到正确答案。

你是一名巴士司机,一天早上,在第一站的时候有8位乘客上车。第二站,3位乘客下了车,7位上车。第三站,只有1位乘客没有下车,但是却有一大批上学的孩子挤上了车,一共有19位。第四站,有5位乘客下了车,2位上车。第五站,又有7位上车。在第六站的时候,11位下车4位上车。



忽略显而易见的事实

当我们回答类似这种测试题的时候,会忽视明显的线索,而不知道问题的答案。如果可以再仔细地想几遍,而不是盯着内容看的话,你会发现,正确答案会来得更容易些。

问题是:

请问这位司机的姓名?

在你明白你被小伎俩耍了的时候,回过头去看看测试前面的开篇语。你知道答案,但却没答对。你自己就是司机,所以答案很明确,就是你的名字。

其实在生活中,我们很容易忽视和忘记我们所熟知的简单的事情。





下面是另外一个很有名的例子，大声的读出这句名言：

A

BIRD IN THE
THE HAND IS WORTH
TWO IN THE BUSH
(双鸟在林，
不如一鸟在手。)

现在再看一遍，读清了每个单词了吗？“A bird in the the hand is worth two in the bush.”有时，我们太依赖于自身的记忆，而结果却是它提供给了我们错误的答案。例如，在前面的测试中，大多数人会说：不知道正确答案。但事实上，每个人都是知道的。而在这个测试中，则相反，想得太多，就会犯错。我们的大脑又给我们耍了个小诡计。

但是，同时，我们也要意识到，记忆不仅会对我们耍伎俩，我们同样也可以反过来应付它。

看看下面这个例子，挑战一下你的记忆力。只能花 10 秒时间记住这些数字：

6024742829303152365366

可以做到吗？也许有更简单的方法记住这些数字。再仔细的看看这些数字，它们并不是没有规律可寻，任意摆放在一起的，而是一组有意义且符合逻辑的组合。



时间因素

类似一天有多少小时、多少分钟、多少秒这样的问题，在我们很小的时候就已经习得了，而且非常牢固。这样的信息就可以成为帮助改善和提高记忆力的得力助手。

一小时 60 分钟

一天 24 小时

一周 7 天

一月 4 周

一月中有可能是 28 天、29 天、30 天，或是 31 天

一年有 52 周

一年有 365 天或 366 天

现在，你知道这串数字的规律了，试试看可不可以记下来。

因为记忆的方式，所以记忆的潜能其实是可以很容易就得到改善和提高的。那些记忆耍的花招可以毫不费力地变成我们反过来对付它的好方法。

想象力

拿破仑（Napoleon）曾说：“是想象力统治着这个世界。”他会在脑海中描绘出战争的场面，想象出各种细节和可能性。

想象力是我们提高记忆力和调控生活的钥匙。想象力和记忆力相互影响：想象力使你掌握更多的信息，提高记忆力；而记忆技巧又可以激发想象力，使你更好地解决问题和迎接成功。

儿童通常擅长于想象。还记得小时候吗？对新鲜事情都充满好奇心，要去验证他们，找出答案；会勾画出你没有见过面的朋友的样子；会玩恶作剧的游戏。那

那个时候，我们是运用想象来了解世界的。

儿童书籍满是图片和激动人心的故事。当我们学会涂鸦，会把它画得五彩斑斓。不幸的是，当到了一定年纪，我们就被告之要守规则，不能乱涂乱画，要用同样的颜色，要保持干净整洁，要按照规矩和逻辑来行事。教科书上的图片越来越少，精彩的故事也越来越少。我们的想象力在退化！

因此，为了拓展记忆力，我们必须想象着回到童年，像孩子那样去思考问题。也许一开始会感觉有点奇怪，不过，请相信：这种感觉，只是因为好久没有这样做罢了。当这种思维方式成为一种习惯时，你就会了解自身的记忆系统是如何运作的了。不要担心你的想象力是否已经很迟钝了，下面的这些例子将会让你重拾信心，证明你仍然拥有很好的想象力。



战士

哪怕是在游戏中，为了打胜仗和让对方措手不及，决策者不仅需要经验和逻辑推理能力，想象力也是不可或缺的因素。提高想象力将会是每个人生活中最有价值的工具。

刺激感官

画一个柠檬，想象一下：看到了它椭圆形的外观和明亮的黄色，再想象触摸它的感觉。接下来，想象一下：拿一把锋利的刀将柠檬切成两瓣，舔一下其中的一瓣，流口水了吗？这种想象引起了生理上的反应——这就是想象的力量。



现在画一个古老的石板。想象着触摸石板表面的感觉。试想曾经有人用一颗生锈的铁钉在板面上来回地划着……，是否感觉很难受，似乎划进了你的牙齿里一样。再使劲地想一会，便会有身临其境之感。

没有想象力，面对大量的信息，简直就是折磨，记忆本身也成了一件痛苦的事情。在本书中，各种信息都是以便于记忆的图画形式展现出来的，使你感觉到像孩子般的想象力又回来了。想象力会更好地调控记忆力，使其更有效，也更乐趣横生。

拓展感官

刀子和柠檬的想象充分激发了人脑的视觉和知觉，体现出强大的想象力。



寻找记忆动机

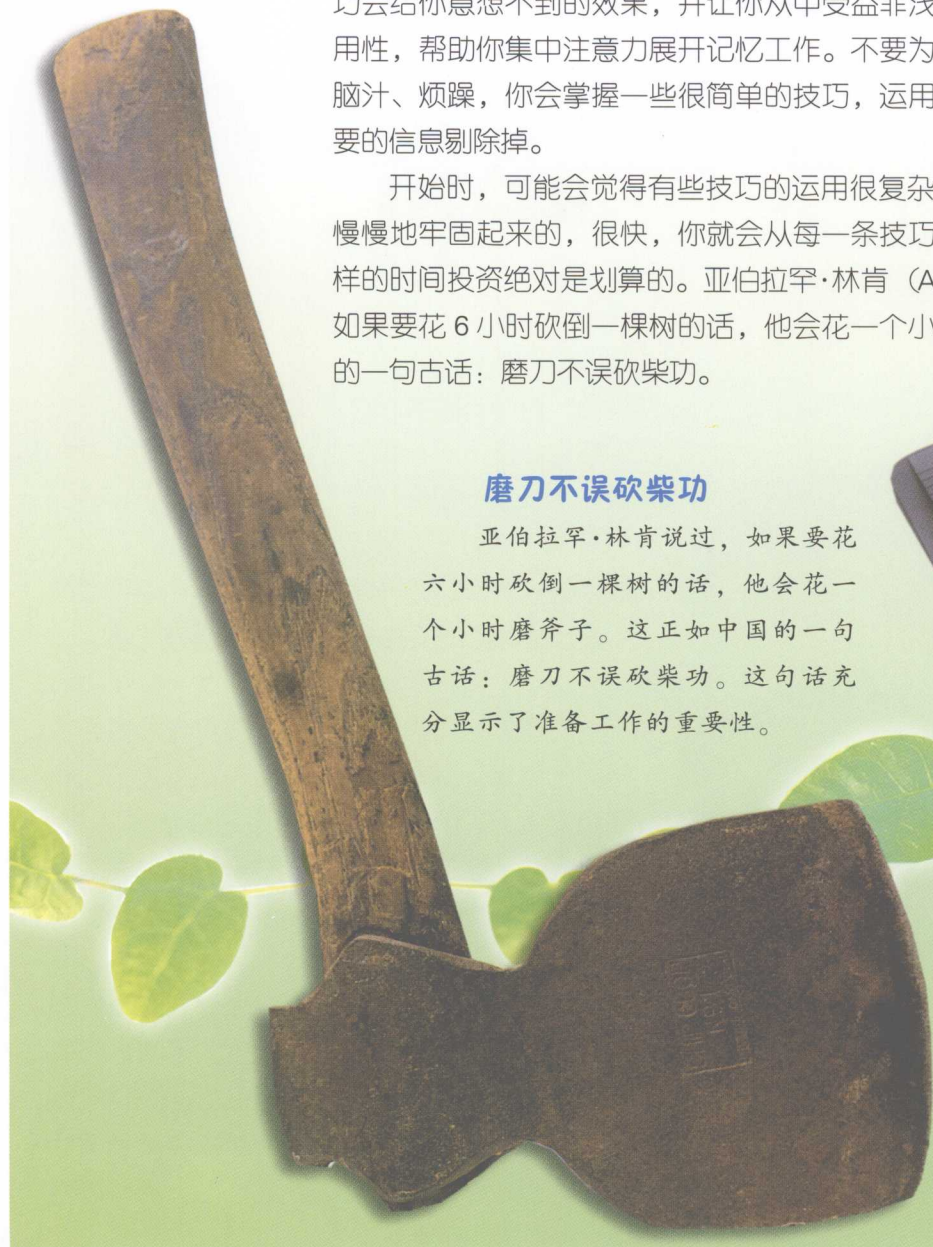
本书包含助你成功记忆的信息、技巧和练习。在现实生活中，要尽可能地运用这些技巧，每当学会了一种新的记忆技巧，就要学会如何使用，而且越快越好！

本书最终的目的是要让读者对自身的记忆能力有足够的信心，可以从容地处理日常生活中的各类信息。读完本书后，你会有这样的感觉：我可以很好地控制自身的记忆力了，并学会利用自身的心理框架图去整理、回忆和配对自己所需要的信息。书中的技巧会给你意想不到的效果，并让你从中受益匪浅。每一条技巧都很具实用性，帮助你集中注意力展开记忆工作。不要为那些无用的信息而绞尽脑汁、烦躁，你会掌握一些很简单的技巧，运用它们就可以把那些不需要的信息剔除掉。

开始时，可能会觉得有些技巧的运用很复杂，请不要沮丧。习惯是慢慢地牢固起来的，很快，你就会从每一条技巧中得到丰硕的回报。这样的时间投资绝对是划算的。亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）说过：如果要花6小时砍倒一棵树的话，他会花一个小时磨斧子。这正如中国的一句古话：磨刀不误砍柴功。

磨刀不误砍柴功

亚伯拉罕·林肯说过，如果要花六小时砍倒一棵树的话，他会花一个小时磨斧子。这正如中国的一句古话：磨刀不误砍柴功。这句话充分显示了准备工作的重要性。





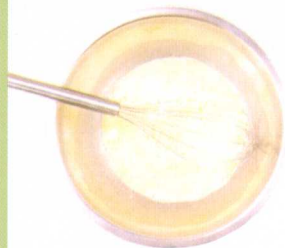
理清记忆顺序

动机是任何类型的学习之关键，因此要清楚我们做任何一件事情的动机是什么。为了帮助你弄清所要记录的信息，认真看下列物体。估计一下，每一个技巧对你来说有多重要。得分从0到10，依次表明重要性的增加。

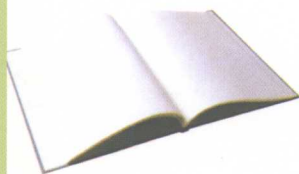
● 记住一些清单：要买的東西，要做的工作，要打包的物品



● 创造一个良好的形象；所说的和所写的都可以给别人留下深刻印象



● 回想起书籍、文章或是单词



● 记住一些票据、技能和步骤



● 在运动技能上不断提高



● 记住电话号码、个人身份证号、文件的档案号或是安装报警器的号码



● 在工作或是社交场合可以应付自如，并清楚地记下其他人的姓名



● 凭记忆交流



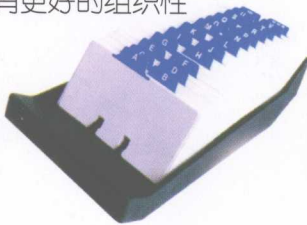
● 准备考试和测验



● 识别方向



● 具有更好的组织性



● 学习外语



● 维持记忆，使其不随年龄增长而减退

● 提高创造力



● 记起生日或是周年庆



当我们越快地培养起新的习惯，之前的习惯就会越快地被遗忘。这种有效且有趣的过程是很自然的。就像用一颗钉子可以取出另一颗钉子，习惯也是被习惯克服的。

本书将向你展示为何你可以记住某些事情，帮助你找出吸取信息的方法。首先，介绍总的方法和策略，然后慢慢地过度到具体的记忆类别。每部分均配有测验和练习，帮助你运用技巧；还有进度测试，可以检测你所取得的进步。

摒弃坏习惯

钉子的这个类比指明了长期记忆习惯的强大能量，它会和个人的行为模式一起伴随终生。