

WARUM FÄLLT DAS SCHAF VOM BAUM

魔法记忆

快速记忆完全攻略

想象 + 创意 = 超强记忆力
训练右脑，让你 5 分钟记下 240 个数字

世界青少年记忆冠军

[德] 克里斯蒂安娜·史丹尔 著
杜子倩 译

德国亚马逊网上书店 (评鉴五颗星)

德国《书》杂志

德国《Yam!》杂志

德国《南德日报》

德国《Shape》杂志

德国《星星》周刊

德国《焦点：学校》

联合推荐



复旦大学出版社



魔法记忆

快速记忆完全攻略

[德] 克里斯蒂安娜·史丹尔 著
杜子倩 译

图书在版编目(CIP)数据

魔法记忆——快速记忆完全攻略/[德]克里斯蒂安娜·史丹尔著;
杜子倩译. —上海:复旦大学出版社,2007.3

书名原文:Warum Fällt das Schaf Vom Baum

ISBN 978-7-309-05385-2

I. 魔… II. ①克…②杜… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第016105号

Copyright © Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

This edition arranged through Andrew Nurnberg Associates
International Limited.

魔法记忆——快速记忆完全攻略

[德]克里斯蒂安娜·史丹尔 著 杜子倩 译

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路579号 邮编200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65118853(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 姜华
特约编辑 吴文娟
封面设计 高静芳
总编辑 高若海
出品人 贺圣遂

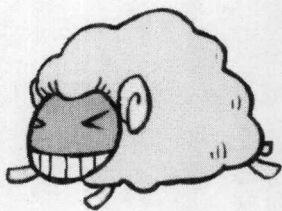
印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司
开 本 850×1168 1/32
印 张 6.75
字 数 184千
版 次 2007年3月第一版第一次印刷
印 数 1—12000

书 号 ISBN 978-7-309-05385-2/B·262
定 价 16.00元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

现在你要进入的是一个
如同爱丽丝梦游的仙境般的世界。
在这个世界里，逻辑与自然法则是无足轻重的。
希望你在阅读本书时，
得到许多乐趣、幻想，成功地完成训练！



前言

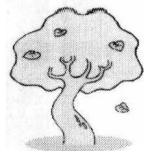
不是只有天才才可以记下一串百位数字。多数人总认为记住许多不寻常的事物，要有过人的天赋，其实我们每个人都具有这种潜能。当然，也不是人人都非要记住一个三千位数的数字不可。倒是你很快就会发现“羊从树上掉下来”这句话背后的意义并不单纯。不过，你还是要稍微耐心一点，继续把这本书看完，才会明白。

十六岁就从高中毕业，这件事听起来很不赖。但背后却隐藏着一段颇为特殊、有时不快乐的学校经验，包括在校最后数年内——抗拒上学、跳级读三年级、差点儿留级，还有从教授古典语文的中学转到教授现代语文的中学、跳级读九年级，以及增加每周上课时数，将十年级和十一年级的课程在一年内合并上完——八年中我念过四所学校，换了六个班级。

我相信若非我当年偶然进行记忆训练，今天我就不会拥有这些体验。记忆训练与参加比赛对我的学业有很大的助益，因为我学会了（几乎）总在正确的时刻做准备，集中精神，而且在我刚上中学、情况最糟的那几年，也未曾因此失去自信。

我也要鼓励你，使用一些记忆训练的技巧来发掘你的潜能，因为我们的社会需要借助你发挥一些创意与贡献。

2003年世界记忆冠军赛首次不在伦敦，而是在马来西亚的



魔法
记忆

首都吉隆坡举行。这次活动颇受当地瞩目。亚洲国家,尤其是印度和马来西亚,相当热衷学习记忆技巧,而在欧洲这类训练仍多少被视为一种古怪的消遣。

本书的重点完全不在于参加比赛、背诵数字、纸牌以及词汇,虽然记忆技巧能使你获得惊人的记忆成效。人类的记忆是一把通向自我的钥匙,对我们意义重大。因为过去经验的“存档”会影响现在的感知能力,也因而会对未来起一定程度的作用。积极的记忆训练不仅能增强你的回想能力,它尤其能改善你的感知能力,同时扩充你在职场所需的各项特质,例如创造力、弹性思考、迅速的理解力、自信心以及处于压力之下的专注力。

我想借本书及书中许许多多的范例、练习和参考答案来告诉你,如何改善你的记忆并找出各种不同的记忆技巧。经由积极的记忆训练,你将会发现自身的潜能。你会学会应付每天的“信息洪流”并且持续扩展思路。我尤其想让你明白,如何通过简单的记忆练习,使你的日常起居更悠游自如。

但是你现在要进入的是一个不太相同的世界,如同《爱丽丝漫游仙境》里的世界一样,在这个世界里逻辑与自然法则是无足轻重的。希望你阅读本书时得到许多乐趣、幻想,成功地完成训练!

克里斯蒂安娜·史丹尔

目 录



前 言..... 1

第一章 训练记忆力的十大理由..... 1

使学习变得迷人 /1

激发你的想象力 /3

发挥你的创造力 /4

触发你的感受神经 /6

网状思考 /7

对时间产生舒适感并进行时间管理 /7

提升动力、责任感、自信心及自我意识 /9

改善专注力 /11

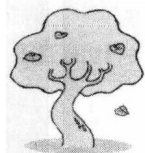
加速思考并增进理解力 /12

学会如何面对压力 /13

第二章 牛刀小试你的记忆力 15

你对记数字拿手吗? /15

测验你记姓名与脸孔的功力 /17



魔
法
记
忆

* 答题 /19

词汇 /20

* 答题 /21

历史数据 /22

* 答题 /23

文章 /24

* 答题 /25

你的成绩进步表 /26

第三章 成功初体验 28

一个极普通的记忆表 /28

更好的方式:罗马房间法 /30

第四章 对人类的大脑你该知道些什么 36

头脑的构造 /38

我们的记忆结构 /40

瞬间记忆 /41

短期记忆 /41

长期记忆 /42

第五章 要如何加强记忆效率? 44

借助图像的力量 /45



- * 范例 /47
- * 参考答案 /54
- 串联最新与旧有的资讯 /56
- * 范例 /58
- * 参考答案 /64
- 择要复习 /67

第六章 如何训练你的记忆力? 70

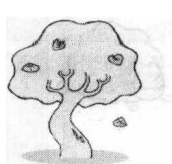
简单的记忆系统 /72

- * 特点提供小妙方 /73
- * 数目—韵脚—系统 /75
- * 数目—韵脚—系统之提示词汇参考 /75
- * 数目—象征—系统 /78
- * 数目—形状—系统 /79
- * 数目—韵脚—系统加上动词 /79
- * 字母—提示词汇—系统 /81

罗马房间法 /82

如何设定路线 /83

- * 定下一个测试路线 /84
- * 安排新路线 /84
- * 选择路线点 /85
- * 回想小时候的房间 /86



魔
法

①

②

- * 运用你的旅程 /87
- * 当路线改变时 /87
- * 背诵路线——比想象中轻松迅速 /88
- * 用来训练的虚拟路线 /89
- 专家系统(数字基本法):为什么羊从树上掉下来…… /90
- * 0 至 99 的数字编码表列 + 图像化建议 /94
- 你自己的专家系统(数字基本法) /99
- * 专家系统简易学习法 /103

第七章 如何使用记忆术? 108

数字 /108

- * 参考答案 /114

词汇 /115

- * 参考答案 /118

听力训练 /119

实例演练 /120

第八章 如何适时使用记忆技巧? 123

和朋友、邻居及顾客来往 /124

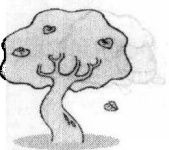
- * 姓名与脸孔 /125

参考答案 /132

- * 电话号码 /133



- * 生日 /135
 - 日常情况 /135
 - * 制作购物单 /136
 - * 再度发现原来找不着的东西 /138
 - * 我有没有关掉瓦斯炉? /139
 - * 让生活更有纪律 /141
 - 学校及工作 /142
 - * 学习外语真简单 /143
 - * 历史数据及史料 /147
 - * 你也能做即席演讲 /149
 - * 背诵诗词真有趣 /153
 - * 改善你的表达及阅读能力 /155
 - * 训练你的专注力 /157
 - * 如何以正面态度迎接压力 /159
 - * 改善你的运动神经 /160
- 第九章 特殊记忆技巧之延伸..... 162**
- 纸牌 /162
 - * 以简易系统来记纸牌 /163
 - * 以专家系统来记纸牌 /165
 - 二进制数 /168



魔法 第十章 你应该如何进行记忆训练? 171

法
记
忆

起步时的 5 个提示 /171

最初的 7 天 /172

词汇与数字 /174

持续训练的 7 个诀窍 /175

第十一章 如何保持大脑的活力? 177

凝聚精神去感受 /177

表演特技 /178

游戏 /178

心算 /178

专注练习 /179

* 词汇 /179

* 象征符号 /182

* 数字 /183

* 语句记忆 /184

解答 /184

第十二章 结训测验 187

你现在对记数字有多拿手? /188

* 答题 /189

姓名与脸孔——现在不再是问题了 /190



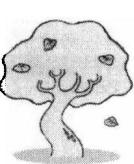
* 答题 /191	
词汇 /192	
* 答题 /193	
历史数据 /195	
* 答题 /196	
文章 /196	
* 答题 /197	
结语	199
附录	200
相关资讯	201

训练记忆力的十大理由

十岁时,我偶然开始了这个“大脑慢跑运动”之后,立刻对记忆技巧大感兴趣,虽然有时觉得相当无趣,看似没有多大意义。但是今天我相当庆幸当初没有马上放弃,而是更积极地学习记忆技巧并勤加运用。而在累积了几年的参赛经验以及中学毕业后,现在的我对这个“大脑慢跑运动”已有了全然不同的看法。随着时光的流转,我体会到一个人付出少量的时间来训练记忆力,不仅能增强记忆,同时也可以扩展其他潜能。

使学习变得迷人

在国际中学生学习评鉴报告结果出炉后,大家逐渐认识到教育也是重要的经济要素之一,因为对教育系统的投资,就等于是对未来经济的投资。然而大家仍然以非常功利的眼光来看待投资的结果,像是实习的职缺、电脑的设备、课程的设计、职训的标准等等。却太少去深思(在不受国家财政状况影响下)我们如何运用现有的大脑潜能,将学校变成迷人的学习场所,并且在学校中训练创造力、解决问题的能力、逻辑思考、社交能力及团队



魔法

记

17

工作能力,就像你在其他国家可能会见到的样子。

在我的学习情绪达到低潮时,来自加拿大的表哥到我们家小住数月,他刚自温哥华的中学毕业,到我们这里来加强他的德文能力。当我弟弟和我说起学校上课情形时,他有时候会大为光火。他无法理解为什么学校对我在第一届青少年记忆冠军赛所赢得的头衔毫无反应,虽然此事也已登在报上。他念的学校总是以学生的校外优异表现为傲。在他的描述中总是不断地提到班级里师生的相处是多么自然无拘束,而这又为上课带来多么大的动力。我们甚至动过念头想去加拿大求学,但是对于当时才十一岁及十三岁的我们而言这一步实在太早了。

即使到今天,英国政治家与哲学家弗兰西斯·培根(1561—1626)的主张“知识就是力量”依然适用。而为了搜集知识,以下三种依序相连的创造潜能是相当重要的:

- 获取智力、情感及社会层面的资讯
- 转换成知识并且连结不同的知识领域
- 尽可能一辈子储存这些知识

记忆力的训练不仅适用于学生,也适用于职场人士用来吸收新知以及有效学习。传统的“填鸭技巧”有时会造成脑力枯竭,而经由特殊的记忆训练,运用大脑潜能,重组影像和连结既有知识,将可以让你轻松储存资讯,会学得更快更深入,你因此可以利用省下的时间,去做其他你喜欢做的事情。



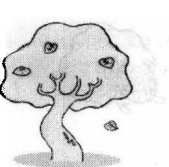
训练记忆力使你有机会开发个人潜能并达到完美境界,而且不花一毛钱,只花相当少的时间,只需要一些纪律,开始后便得持续性地训练。

激发你的想象力

想象力,它究竟是什么呢?《布洛克浩斯辞典》将其定义为“产生及组合新意象之人类精神创造力”。你可曾想过想象力正是训练记忆力时不可或缺的元素?进行记忆时,在储存资讯的过程中,图像扮演着吃重的角色,记忆事物时用到的图像愈富想象力、愈特别,它们愈能完好长久地保存在你的记忆深处。

我常觉得人们太少使用想象力。我们从小经由朗读、说故事、做手工劳动和玩游戏时所被激发的这个能力,现在在学校已不被重视。学校课程的重点在于那些训练逻辑思考的科目,如数学、语文以及其他学科,学生的想象力在课堂上很遗憾地不太受重视,也不被视为一种传递知识的方法。从我自己最初几年上学的经验可知:老师太少鼓励、太少支持孩子去自行整理、吸收资料来完成任务,其实这类的交流不仅能激发学生的想象力,也能为学校生活带来调剂。

当我和别人聊到我是如何将记忆与幻象连在一起,还有当我举出无数图像出现在我眼前的几个例子,我常听到这样的反应:“这种想法或是这种疯狂的图案,我永远也想不到!”



这正是问题所在。因为周遭媒体传递出大量的图像,我们反而逐渐失去了自己的想象力,更别谈要去激发它。然而在训练记忆力时,我们尤其需要想象力,让脑海里的新图像不断涌现。你学着多些天马行空或多点白日梦式的想象,如此一来,许多新思维便有可能及时出现,帮助你在职场上及日常私人生活上,达成任务、解决问题。

比方说,工作了一整天回家后,你可抽出几分钟时间,舒服地坐着或躺下,让自己的大脑轻松一下,比如回想上次的假期或是其他美好的经历。闭上眼睛试着让发生的地点或事情在眼前重现,连结愉快的回忆。你听见风的吹拂声也感受到照耀在皮肤上的温暖阳光。或者你可在脑中计划下次的旅游或和好友共餐。这些愉快的练习,就可以预先为成功的记忆训练做好准备。

发挥你的创造力

创造力已是职场中最热门的特质之一了。不过它究竟是什么?我小时候总以为只有艺术家和科学家才会有“创意”,现在我深信我们每个人体内都隐藏着独一无二的创造力,而这创造力是需要被发掘、被刺激的。我认为创造力是可以扩展的,而且有许多方法可以训练。然而很多人忘了想象力与创造力是唇齿相依的。如果一个人已不懂得要怎么疯狂一点,要如何胡思乱想,并悠闲地给想象力一些空间,他又怎么能够发挥创造力呢?