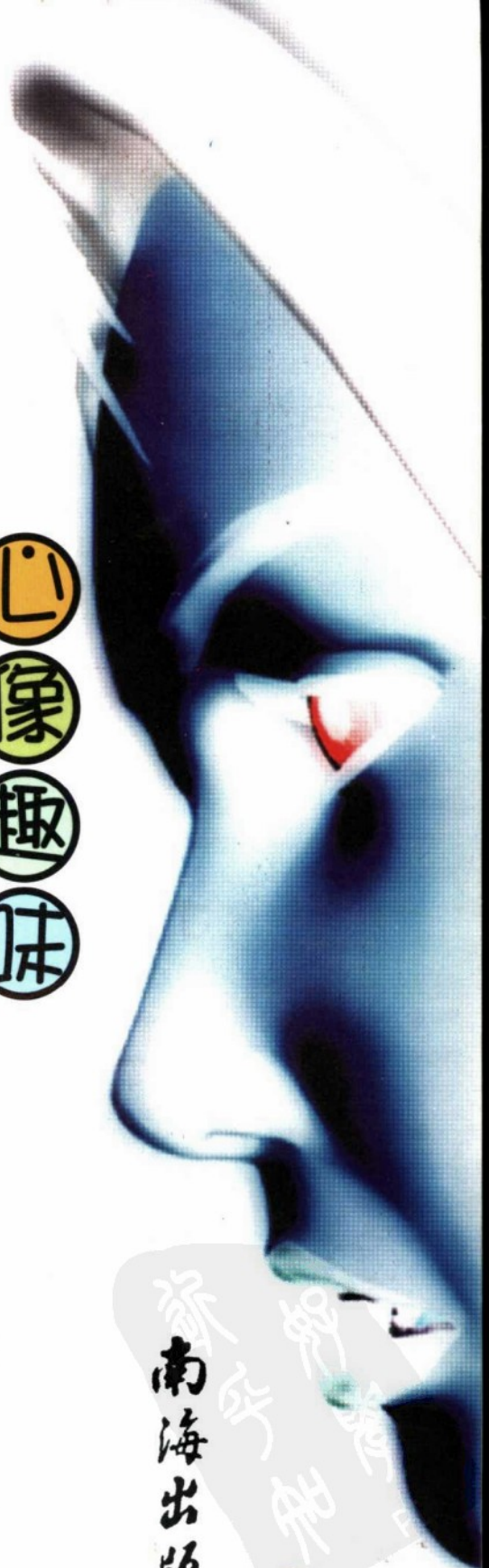




训练教材

提高记忆能力

拓展思维空间

一生的经验总结

半世的心血凝聚

声符像同时刺激

口眼脑瞬间联动

没有枯燥的理论阐释

尽展浓厚的有趣情景



记忆

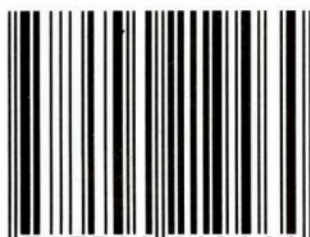
蔡蔚 著

南海出版公司

责任编辑：王 虹
装帧设计：符 屹
周 贞 宁

一生的经验总结
半世的心血凝聚
声符像同时刺激
口眼脑瞬间联动
没有枯燥的理论阐释
尽展浓厚的有趣情景

ISBN 7-5442-1946-1



9 787544 219464 >



定价：20.00元

心像趣味记忆

蔡蔚著

南海出版公司



图书在版编目(CIP)数据

心像趣味记忆/蔡蔚著. —海口: 南海出版公司,
2001.8
ISBN 7-5442-1946-1

I. 心… II. 蔡… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 051099 号

XINXIANG QUWEI JIYI
心 像 趣 味 记 忆

作 者	蔡 蔚
责任编辑	王晓虹
装帧设计	符史屹 周贞宁
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)65350227
社 址	海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销	新华书店
印 刷	海口永发印刷厂 联系电话:(0898)66751220
开 本	850×1168 1/32
印 张	12.25
字 数	296 千
版 次	2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1~2000 册
书 号	ISBN 7-5442-1946-1/B·18
定 价	20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

新
平
船
PDG

序 言

请你回忆一下,在生活中有没有这样的事情发生:

头一天到你家里拜访过的客人,第二天在大街上相遇,对方很热情地迎上来,能叫出你的名字,能说出昨晚拜会时你的衣着打扮和在拜会时你忙于事务,道了声“和我爸爸谈”便到书房去了的情况。可你呢,睁着双眼,打量着对方,竟觉得这个人似乎从未见过,或者似曾见过,但却不知在哪里见过,至于姓甚名谁就更知道了。

在公园里,你遇到了同学和朋友,对方很热情地介绍了两位新朋友给你,而且一起照了相,吃了冰淇淋。几天后,当你的同学和朋友拿着洗好的照片给你时,你竟说不出这两位新朋友是谁,让对方大为震惊。

出门旅游,常把东西遗忘在宾馆而用时竟想不起何时丢了,或者买了火车票到上火车时翻遍了全身的口袋竟找不出来,最后才发现在自己的通讯录小本中夹着。

更糟糕的是,你口渴得不行,一摸口袋,忘记了带钱,便向同伴借了三元钱买了一瓶可口可乐。几天之后,同伴找你还钱,你却大惑不解,甚至质问对方:什么时候借过你的钱?于是同伴说你不道德,从此与你一刀两断。

还有,昨天,老师布置的工作,一夜美梦之后,竟忘得

一干二净；领导交待的任务，转身与同事打了个招呼，就再也想不起是什么事了；读过的书，虽然作了笔记，划了重点，过了几天便不知读了些什么……

所有这一切，怪谁呢？怪你吗？不，因为你所具备的记忆能力相当巨大，完全可以很轻松地记住上面这些事。到底怪谁呢？我看谁都不怪。因为你的巨大的记忆功能还处在“休眠”状态，还没有被唤醒，所以不能发挥记忆作用。怎么办？回答很简单，两个字：训练。

记忆可以训练？是的，可以训练，而且并不复杂，甚至十分简单，只要方法得当，并且能坚持到底，任何一个智力发育正常的人，不分年龄大小，都可以使自己的记忆能力大大提高。

在几十年的学习过程中，我总结了自己记忆方面的经验，从中摸索出一些规律，找到了一套较为有效的方法。这种方法我称之为心像趣味记忆。我希望愿意接受这种训练的读者，首先要对自己的记忆能力抱有信心，然后按照我的训练方法一步一步，扎扎实实地进行下去，待你读完这本书的时候，你将对自己的记忆能力感到震惊，甚至怀疑是不是原来的你自己。

作者

2001年7月

目 录

序 言	(1)
一、 你了解自己的记忆能力吗?	(1)
二、 把另一个你自己调动起来	(5)
三、 把记忆内容视觉化	(13)
四、 用心像和记忆橱来记忆	(19)
五、 器具记忆橱的设计	(24)
六、 室物记忆橱的设计	(37)
七、 动物记忆橱的设计	(52)
八、 稼禾记忆橱的设计	(69)
九、 火车记忆橱的设计	(86)
十、 商品记忆橱的设计	(102)
十一、校园记忆橱的设计	(113)
十二、城市记忆橱的设计	(139)
十三、乐器记忆橱的设计	(172)
十四、体育记忆橱的设计	(184)
十五、记忆橱的实际运用	(193)
十六、数字的谐音化处理	(206)
十七、单组基础数字串的记忆	(223)
十八、多组基础数字串的记忆	(240)

十九、单组复合数字串的记忆	(255)
二十、多组复合数字串的记忆	(267)
二十一、中国人姓氏的音像化处理	(276)
二十二、人物记忆对象的心像化	(287)
二十三、人物姓名音像和心像的复合	(296)
二十四、记忆内容的音韵化	(300)
二十五、思维流程的识记与创设	(308)
二十六、思维流程的心像“导演”	(321)
二十七、记忆内容的结构解析	(326)
二十八、心像记忆的综合运用	(332)
后 记	(382)



一、你了解自己的记忆能力吗？

人生一世到底能记住多少事物，没有人能说得清楚。只要你认真回忆一下，从你记事到现在，你记住的人、物、事、字、数、图等各种信息的数量，恐怕连你自己也不敢相信自己竟有如此神奇的记忆能力。如果有时间，你按照我给出的顺序去回想，来检验一下你自己的记忆能力。

1. 你的亲人；
2. 你的亲属；
3. 你左邻右舍的所有人；
4. 你幼儿园的小朋友；
5. 你小学的小伙伴；
6. 你中学、大学的同学；
7. 你幼儿园、小学、中学、大学的老师；
8. 你一起工作和战斗过的同事和战友；
9. 你的历任领导和首长；
10. 你熟悉的历史人物；
11. 你熟悉的神话、传说、童话和民间故事中的人物、情节；
12. 你熟悉的世界历史名人（政治家、思想家、军事家、科学家、艺术家、社会活动家等）；
13. 你熟悉的当代世界名人（政治家、思想家、军事家、科学家、艺术家、社会活动家等）；
14. 你熟悉的当代中外歌星、影星、球星、模特、体育名星和各种节目主持人；
15. 你熟悉的战斗英雄、劳动模范和先进人物；
16. 你曾经居住过的屋子和周围的具体环境；
17. 你曾经上过的幼儿园、小学、中学、大学和周围的具体环

境；

18. 你曾经到过的村镇、县城和各大城市及其具体环境；
19. 你曾经到过的国外的村镇和城市及其具体环境；
20. 你熟悉的花草、树木、蔬菜、水果和各种瓜薯；
21. 你熟悉的飞禽、走兽、家畜、家禽、昆虫和海中动物；
22. 你熟悉的农具、工具、文具、玩具、雨具、炊具、餐具、酒具、茶具、烟具、灯具、马具、鱼具、交通工具等；
23. 你熟悉的乐器、武器、神器、衡器、电器、陶器、瓷器、木器、银器、铁器、铜器、计时器和计算器等；
24. 你熟悉的中国和世界各国的山岳、河流、湖泊、城市以及代表性建筑；
25. 上述各种人物的生动故事；
26. 你学习过的各种知识和技能；
-

以上这些内容，只要闭眼一想，都可以在你的脑海中出现。再加上你自己生活中发生的各种各样的故事，如果要全部写出来，恐怕需要生命的二分之一的的时间。

尽管如此，我们也只是罗列了通过视觉和听觉所形成的记忆，人还可以通过嗅觉、味觉和触觉器官获取信息，形成十分丰富的气味、滋味和肤感方面的记忆。人的记忆能力如此之强，是不是说人的真实的记忆能力已经全部展现出来了呢？没有，远远没有。人的记忆功能是一个极其巨大的矿藏，而且埋藏较深，现在展现出来的仅仅是刚刚挖开地皮所能见到的那一部分，更深的部分还需要努力去开掘。人的记忆能力到底有多强，没有人能够十分准确地说出，因为这不是靠数理运算和逻辑推理可以揭示的，而是一个非常复杂，非常浩大的人体科学的庞大系统，涉及到脑科学、生理学、心理学、教育学、思维科学和环境科学等许多方面的研究进展状况。但是，人的记忆能力存在着巨大的潜能，这种

一、你了解自己的记忆能力吗？

潜能较之已经展现出来的能力要高出百万倍、千万倍，乃至更多。

让我们关注一下有关方面的研究：

英国作者、心理学家、教育学家托尼·布赞指出：“人脑是由万亿个脑细胞构成的，每个脑细胞就其形状而言就像最复杂的小章鱼。它的中心，有许多分支，每一分支有许多连接点。几十亿脑细胞中的每一个脑细胞都比今天地球上大多数的电脑强大和复杂许多倍。每一个脑细胞与几万至几十万个脑细胞连接。它们来回不断地传送信息。这称为迷人的织造术，其复杂和美丽程度在世间万物中无与伦比。”

斯坦福大学罗伯特·奥恩斯坦因指出：“神经细胞作不同连接的可能数目也许比宇宙中的原子数还要多。”

现代神经科学的研究表明，一般人的大脑是由 150 亿个神经细胞组成。每个神经细胞能接受数千种不同的信息，整个大脑可以贮存 1000 万比特的信息量。这 1000 万比特的信息量，相当于一个人读 300 万年的书籍所接受的信息量。如果一个人一生好学不倦，他的大脑所贮存的各种知识，将相当于世界上最大的美国国会图书馆藏书量的 50 倍。

美国科学进步协会主席肯尼思·波尔丁博士估计，假如每个人脑的 150 亿个神经细胞都只具备两种状态（开启和关闭），那么它的能力将是 2^{10} 的 100 万次幂。以每秒钟写一个数的速度来计算，需要 90 年才能把这个数字写出来，相当于 21 世纪人类预测的平均寿命。

人脑的巨大功能正在接受计算机科学的挑战，程序设计者正在使计算机来完成人才具有的思维功能。也许这可以变成现实，但是，专家们估计，这种计算机硬件需要一块相当于美国加利福尼亚州面积的土地才能堆放得下，而启动它所需的能量足以把全世界的海水烧热。

人脑的功能不光是记忆，但是必须承认，记忆是人脑最重要、

最活跃的功能之一。那么,人脑的巨大的记忆功能怎么样在我们的学习中、工作中发挥作用呢?怎样让一个普通人的大脑具有巨大的记忆功能,贮存更多的信息量呢?这是许多记忆学专家长期思考和研究的课题。除了各种增强记忆功能的方法和技巧的研究之外,几乎所有的研究者都把目光集中到同一个方向——潜在脑能的开发。因为科学研究表明,当代最聪明、最具智慧的爱因斯坦也只运用了他脑能的不到十分之一。那么,普通人恐怕连二十分之一也不到。这种脑能的极大浪费是人类进步的巨大障碍。

如何开发人脑记忆的巨大潜能呢?一个重要的方面就是进行科学的记忆训练。正因为如此,本书采取了训练教材的方式,以便在你认识到自己大脑巨大的记忆功能之后,通过科学的训练,将你仍在沉睡的记忆潜能开发出来,使你的现实的记忆功能和你本来就具有的记忆功能相一致,使埋藏在更深层的矿藏被挖掘出来,成为你获取知识和智慧的重要基础。



二、把另一个你自己调动起来

在英国曾经发生过这样一件事：60多岁的李约翰患有严重的心脏病，平时上街都不敢快走，手不能提重物。一天晚饭后，他正在家门口散步，突然听到几个孩子尖厉的叫声，他迅速向声音传来的方向跑去，发现几个小男孩全都吓呆了。原来建筑工地上脚手架的一根钢管脱落，掉下来把一个5岁左右的小男孩的脑袋砸入了泥土中，很快就可能窒息而死。李约翰想都没想，弯腰把钢管挪开，救出了小男孩。这件事被电视台报道后，李约翰的三个儿子和邻居们都以为搞错了，因为他的年龄和他的病体都不可能使他把那么重的钢管移开。后来，他的三个儿子来到那个建筑工地，谁也无法把那根钢管移动半步，三个人合起来也不行。

这件事说明了两个问题：第一，人的体力到底有多大，人在什么情况下能使平常的力量增长数倍或数十倍，这是一个谜；第二，就李约翰来说，实际上有两个李约翰，一个是60多岁的心脏病患者，不能提重物，不能快走的李约翰；一个是能一下子移动非常重的钢管的大力士李约翰。而第二个李约翰是我们看不见的，但是可以通过第一个李约翰把自己的力量表现出来。这个李约翰我们称他为“隐形李约翰”，或者“潜意识中的李约翰”。

其实，我们每个人都有两个自己，一个是现实中的自己，一个是潜意识中的自己。每个人都有这种体验，有时候自己做出的事连自己都不敢相信，不是特殊的聪明就是特殊的愚蠢；有时在梦里会写出比大诗人的诗还美的诗句，会画出美术大师也难以画出的图画；有时在无意识之中竟解决了很长时间都没有解决的难题。为什么会这样呢？心理学家说是灵感的作用，我以为，这是潜意识中的你自己发挥了作用。

这个潜意识中的自己所表现出来的能力，人们称之为潜意识

功能。人的潜意识功能是非常强大的。心理科学研究和无数事实都证明,潜意识中的人的力量和功能往往比现实中的人的力量和功能都要强。但是,潜意识中的自己往往很难被呼唤出来代替现实中的自己来行动,而是经常在无意识之中,在意想不到的时刻,或者在最关键的时候发挥作用的。

尽管潜意识中的那个你自己不听你的呼唤,但是,你可以通过科学的方法,持久地训练,不断地塑造他的形象,你可以让他勤奋、顽强、刻苦、聪敏、勇敢、坚定;你可以让他具有非凡的意志和力量;你可以让他成为记忆力超群的特殊人物。他完全可以按照你的意志改变自己的形象。这样,当他在无意识地出现时才能表现出特殊的意想不到的功能。这种训练过程,我们叫做心理形象塑造。你如果要提高自己的记忆能力,你就必须首先把你自己的心理形象加以改变,把他塑造成记忆大王,那么,在你的学习过程中,他就会不时地、无意识地出来显示他的记忆才能,你还愁有什么事物记不住呢?可以这样说,在你的训练基础上塑造起来的你自己的心理形象,是在关键时候为你破敌制胜、保驾护航的无敌英雄。因此,我们在进行记忆训练的过程中,要不断地进行心理形象的塑造。你的记忆力是好是坏,这并不十分重要,重要的是要认真训练,并把自己的心理形象塑造好,那你就可以调动两个你自己,让他们在不同的时间和不同的意识状态下施展才能,那时,你将是记忆力惊人的记忆大王了。

塑造自己的心理形象,有许多方法,最简单最有效的方法便是积极的心理暗示。积极的心理暗示有两种:一种是语言暗示,就是用具有积极意义的,最能激起你的热情和信心的话语,经常不断地重复地说给自己听。这种话语要短促有力,节奏感要强,要简练而又有音响感。说的时候声音要大要响亮。训练的方法十分简单,时间也不很长,每天有5分钟就足够了。你不妨每天早晨起床后,一个人站在阳台上,或者站在书房的窗前,打开窗

二、把另一个你自己调动起来

户,呼吸一下新鲜空气,然后闭上双眼,慢慢地深呼吸。深呼吸要做到慢、细、匀。你感到自己已经完全放松了,便睁开眼睛,拿出事先准备好的字卡大声地念。字卡上每一句话都要念5遍。当这些字卡都记熟了,你就可以不再拿它,这时,你可以闭着眼睛,让你曾经使用过的字卡在你的脑中出现,并且把每一句话都“看”得清清楚楚,然后大声念5遍。每天都坚持这样做,不要因为总是重复同样的内容而感到乏味和枯燥。

好,现在我们就开始。请你闭上眼睛,随着我喊的节奏做深呼吸:

“吸气——”

“呼气——”

“吸气——”

“呼气——”

.....

好,现在请大家睁开眼睛,抖擞精神,保持抬头挺胸的姿势,跟着我念下面的话语,要铿锵有力,洪亮果断,充满信心和自豪。

我是最聪明的!

我是最勤奋的!

我的记忆力惊人!

我的记忆力无人能比!

我能记住看过的一切材料!

我能记住接触过的每个人!

我每天能记住500个词句!

我能轻松地记住50位数!

我能过目不忘!

我是记忆人名的好手!

我是记忆历史年代的超人!

我能记住地图上的每个地方!



我能记住所有朋友的电话号码！

……我们连读 5 遍。

类似这样的训练，你每天早晨都要坚持做。每天做完之后，你慢慢体会一下自己的心情和精神状态。只要你每天认真做了，一个月之后，你就会发现自己会有很大变化。三个月之后，你通过记忆方法的训练，加上每天这种语言暗示的训练，你将完全改变了自己的记忆能力。

心理暗示的第二种方法是心理图像暗示，简称为心像暗示。就是在自己的脑海中经常不断地塑造自己健康、积极、乐观、自信、刚毅、聪敏、顽强的和记忆力超群的形象。这种心像暗示也很简单，而且也不要许多时间，每天有 20 分钟足够了。早晨醒来之后，你不要急于起床，仰卧在床上，双眼微闭，双手贴在大腿两侧，慢慢地深呼吸。呼吸时全身放松，心理也要放松，要尽量排除一切杂念，无论什么信息都不要进入你的大脑，只有你自己的形象可以出现在你大脑中的“屏幕”上。你要十分清晰地“看”到自己的形象，不允许你的形象离开你的“视线”。在这里，你的心理形象的性质是十分重要的。所谓性质，就是指你的形象是积极的还是消极的。我们说积极的心像暗示，就是要求你脑海中的自我形象应当是面带微笑、目光深邃、抬头挺胸，视线高远；你的服饰应当是庄重整洁、大方得体，时髦而不艳；你的姿态应当是端庄沉稳、潇洒豪迈、优雅适度；你的神情应表现出乐观镇静、充满自信、刚毅坚强；你的周围环境应当自然和谐、高雅宁静、热烈而不喧闹。你的心理形象可以是站在你设想的未来的自己的别墅门口，也可以是站在你未来将拥有的“奔驰”轿车旁，也可以是你所向往的名牌大学、名牌科研机构、名牌企业的大门口。总之，你可以根据自己的理想把自己的心理形象塑造得高大和完善。就这样，10 分钟之后，你带着完全清新的感觉，带着青春的活力起床。晚上，你最好把洗澡时间安排在上床之前。洗完澡，你便上床睡

二、把另一个你自己调动起来

觉,但不要急于入睡,按照早晨的做法,让你的心理形象再展现一次,同样也是 10 分钟。这次你也可以把自己的心理形象塑造得更加高大和完善一些。在这里,特别要提醒你注意的是,不允许有一点点消极的因素进入你的心理图像之中,比如:低头踢腰、表情呆滞、目光无神、缺乏笑容、衣冠不整、环境脏乱等。第二天,你可以设计一个更好的图像,并使其十分清晰地展现在你大脑中的“屏幕”上,或者重复第一天的图像。要天天这样做下去,三个月之后,你会发现自己不知不觉按照你自己设计的心理图像改变了你自己。在设计自己的心理图像时,要随时考虑把提高自己的记忆力作为奋斗目标,因此,你必须在“凝视”自己的心理形象时默默地告诉自己:我的记忆力超人,是世界上记忆能力最强的人。

现在,你对自己有信心了吗? 你对提高自己的记忆力有信心了吗? 我想你一定会有的。让我们一起对自己说:我是世界上最聪明的人! 我能记住世界上一切事物!

好,现在我就引导你来做心理图像的训练,也就是塑造自己的心理形象。

请你坐好,把手自然地放在膝盖上,双脚保持与肩同宽的距离,自然放松,双眼微闭。现在请随我的引导做深呼吸:

“吸气——”

“呼气——”

“吸气——”

“呼气——”

.....

现在,你按我掌握的节奏自己做深呼吸。同时听我引导:

“这是一个风和日丽的春天,我们来到一条小河边,眼前是一片绿色的草地。你看到那波光闪闪的小河了吗? 请你一定要看到它。那清清的河水,那一层一层的微波,那哗哗的声响,小河边那一棵棵柳树……这一切你都应当看得十分清楚。你看到那绿