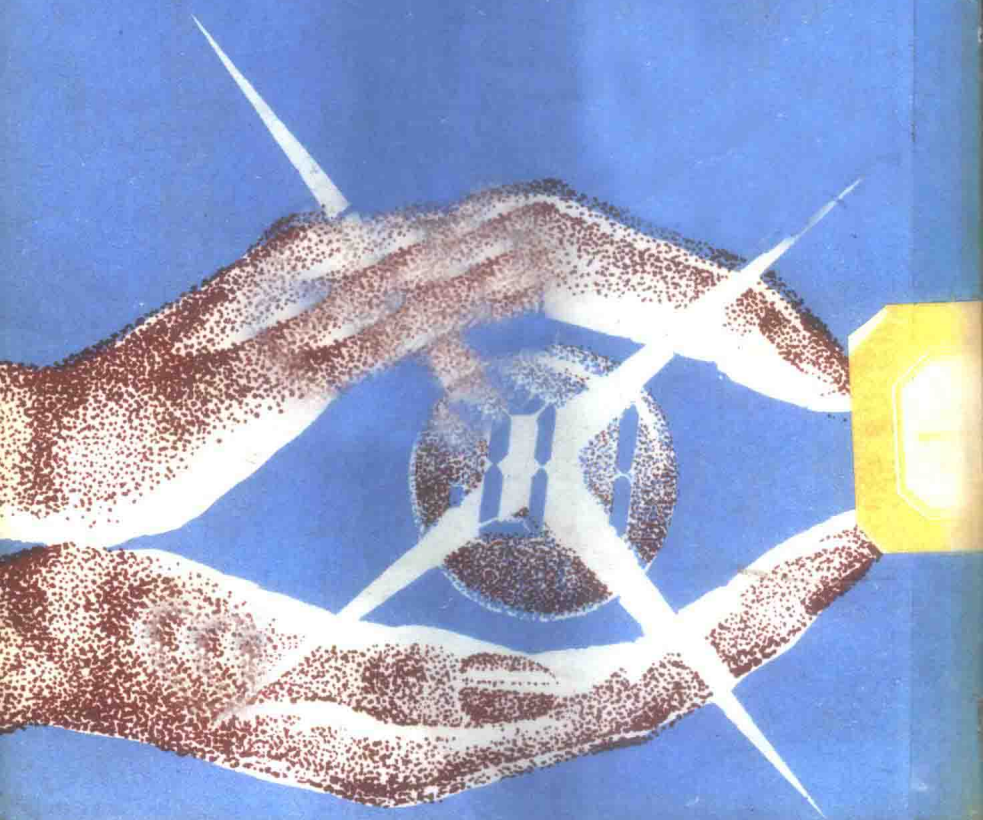


一分鐘 記憶術

威廉哈姆●韓森 / 著 ■ 廖玉山 / 譯



25
444

一分鐘記憶術

威廉哈姆・韓森／著

大展出版社印行

●美國暢銷排行榜第一位●有「記憶魔術師」美譽的韓森，
傾囊相授，活用之後，你將驚奇的發現獲得無限的財富，



中華民國七十四年四月出版
中華民國七十四年十二月三版

版權所有



不准翻印

(如有破損或缺頁請寄回調換)

售價75元

處世智慧⁶⁰

一分鐘記憶術

原著者：威廉哈姆·韓森

翻譯者：廖玉山

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路一段117號二樓

電話：(〇二) 八三四六〇三一
八三四六〇三三

郵政劃撥：〇一六六九五五一

登記證：局版臺業字第二一七一號

承印者：太一彩色印刷有限公司

臺北市重慶北路三段二二三巷十四號

電話：五九一一〇六九

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(〇二) 三六一九〇八〇

▲經銷處：全省各大書局

序

本書的作者威廉哈姆·韓森以「記憶魔術師」聞名於美國。在美國各地，沒有人不認識這位「記憶魔術師」。

因為這位「魔術師」的風評極好，所以有一家電視台的節目策劃人邀請他上節目，要在所有美國人的面前考驗他的能力。節目內容中有一個問題是這樣的：

「韓森先生，在紐約證券公司中，有一二〇〇家公司投資，你能把這一二〇〇家公司每天最後的股票價格記憶下來嗎？」

大家都認為這種難題會使韓森退怯，但是他接受了這項挑戰。在全美國人士的注視下，很高明地完成了這次的考驗。

因為股票價格每天都不一樣，所以沒辦法記過去幾天的股票價格。因此韓森在那個節目中，就看著當天的股票行情表馬上記憶下來，然後不看表就能很正確地說出一二〇〇家公司的名稱和股票價格。

韓森的確是一位令人難以相信的「記憶魔術師」。但是在他的著作中曾這樣提到：

「在我唸一本有關記憶術的書之前，一個很偶然的機會裡，體會到自己的失敗完全是因為沒有很好的記憶力……」

那時候，記憶力不好的他，只因為學習了記憶術而成功地得到「記憶魔術師」的美名。

作者在美國曾設立了一所「記憶術傳授學校」。有一個學生只學習一、二個小時的記憶術，就能在一場宴會裡把介紹過的數十位人士的臉孔和名字記憶下來。另外，有些主管和推銷員，在韓森的學校上了三天的課之後，因有了卓越的記憶力，不但使得業績更好，甚至因此得以升遷。像這樣的例子實在很多。

韓森曾寫道：「這世上沒有所謂記性差的人，大家都有很好的記憶力，只是沒有發揮出來而已。那些自認為記憶力差的人，只要學習了記憶術的訣竅，就能擁有高超的記憶力。」

也許讀者會認為學習記憶術是一件很困難的事。其實，記憶術只是學習

單純的記憶方法而已。如果你唸了這本書自然就會明白。

因此，「記憶術既是這樣簡單的事，那就越早學習越好。」這是一定的。韓森強調的是，只要利用記憶術來充分發揮本身的記憶力，就能使自己的事業成功。而且從歷史中的成功者看來，沒有一個是記性差的人，特別是像拿破崙的記憶力更是了不得，他可以記住全軍隊中士兵們的名字和臉孔。

本書所提及的記憶術能發揮極大的功能，除了一些你必須記住的數字、電話號碼外，還有生意上合作者的名字和臉孔以及交涉時的狀況等，以及對於讀書考試方面所需的記憶力，也都能發揮驚人的效果。儘快開始學習本書的記憶術吧！相信在你活用之後，一定會成為你無限的財富。

目錄

序章 短時間內記住任何事情

序.....	三
--------	---

第一章 奇蹟記憶術的基本系統

✧ 記憶力衰退的原因.....	一四
✧ 你的記憶力只是睡着罷了.....	一六
✧ 觀察是記憶的第一步.....	二〇
✧ 記憶的秘訣是將事物系統化.....	二二
1 使頭腦充分運用的秘訣.....	二六
2 迅速增加記憶力的聯想法.....	二八
3 這種方式對於記憶的存取非常方便.....	三五

第二章 任何數字都可以順利地記住

4. 將事物影像化並留下強烈的印象……………三七

5. 充分應用想像力是秘訣所在……………四〇

1. 首先以文字和言詞來代替數字……………四六

2. 數字記憶法的原理……………四七

3. 製造適合自己的記憶倉庫……………四八

4. 記住電話號碼的兩種方法……………四九

5. 將複雜的統計數字簡單化……………五一

第三章 利用CDF方式，絕對不會忘記

1. 「CDF方式」是基本的方法……………五四

• 把記憶放在記憶金庫中……………五六

• 學習聯想的技巧……………五七

• 提高記憶效果的秘訣……………五七

● 記住他人的言論可以用聽的方法.....	五八
● 誇張心眼裡的影像.....	五九
● 把抽象的詞語影像化的方法.....	六〇
● 加上奇異的想像可以加深印象.....	六〇
● 在抽象的想法中活用自己的知識與體驗.....	六二
● 思想詞句用這程序記住.....	六三
2 經過整理後的記憶才有益.....	六五
3 無意識的記憶訓練法.....	六八
4 運用此法可使記憶永不消失.....	六九
● 預先做踏實的記憶確認作業.....	六九
● 檢查影像的鮮明度.....	七〇
● 是否連細節都能確認了呢.....	七一
● 把要記住的事唸出來.....	七二
● 正確度測驗的要點.....	七二
● 「與其學習不如習慣」是提高記憶力的關鍵.....	七三

第四章 能立刻記住許多人的名字和臉孔

- 5 熟練此法就能成為人類電腦..... 七四
- 1 將名字的拼音視覺化是先決條件..... 七八
- 觀察對方時應有的規則..... 八〇
- 集中注意力於臉上的特徵..... 八一
- 將名字、臉孔、興趣等一起記住的竅門..... 八三
- 脫離現實的聯想可增強記憶..... 八四
- 名字用聽的也有效果..... 八六
- 2 C D F 方式的應用可成為武器..... 八八
- 3 如何記住對方全部的事情..... 九二
- 4 把名字和臉孔連結在一起..... 九六
- 5 活用廣告公司的聯想效果..... 九七
- 6 提高記憶力的一星期訓練法..... 九八

第五章 幫助事業成功的記憶術活用法

- 1 提高自己信賴感的記憶術……………一〇二
- 2 促銷成功的記憶術活用法……………一〇七
- 3 能夠完全記住商品的情報……………一一一
- 4 如何抓住顧客心理的應用法……………一一三
- 5 增進字彙的訓練法……………一一七
- 6 成為超級秘書的記憶要點……………一二一

第六章 你的日常生活會有變化

- 1 活用記憶系統，化靈感為事實……………一二六
- 2 能幫助你記住日期的特別標識……………一二八
- 3 行事表的記憶方式……………一三〇
- 4 如果你知道了方法就不再需要備忘錄……………一三四

第七章 談話的內容具有超人的說服力

1 提高說話效果的法則.....	一四〇
2 加強說服力所不可或缺的要素.....	一四三
3 有了關鍵字，就不怕話題的中斷.....	一四四
4 為吸引聽眾可使用此法則.....	一四七
5 事先做好談話專用的記憶倉庫.....	一四九
附錄 1 用英語的記憶術.....	一五二
附錄 2 韓森的「數字辭典」.....	一五七

序 章

短時間內記住任何事情

★記憶力衰退的原因

各位想具備電腦般的思考能力嗎？想擁有能迅速正確地反應出事物、臉孔、名字的記憶力嗎？各位是否想具有這種能力而蒙其恩惠呢？是否也想賺更多的錢，達到令人欣羨的目的且事事順心如願呢？

各位讀者一定是上述願望的祈求者。因為如果不是原本就抱此心情，萬沒有看本書的道理。我在本書內提到的記憶術，是自有人類歷史以來即被當成寶貴遺產傳承下來的，對各位記憶力的強化，必然會大有助益。記憶術並非新創的事物，早在西元前六世紀，希臘詩人西莫尼底斯就創設了記憶術。但是這並非事實，因為他也只是整理更早期用象形文字所寫的埃及記憶術而已。

古代人並不在羊皮紙和紙上寫字，也很少在石頭上寫字，所以值得記錄的東西只靠父子相傳，光憑腦袋的記憶方式流傳下去。聖經和可蘭經都是如此流傳下來的。他們的記憶力在現代人看來，簡直是奇蹟般地神奇。

古代印度人記憶力的優秀、正確，令研究古代印度的學者都大吃一驚。他們記憶力可回溯到

三〇〇〇年前。所以，以此記憶力可將數千年前流傳的故事、歌曲遺留給後代子孫。

他們是如何做到的呢？有什麼秘訣嗎？

其實，那和西元前一、二世紀左右古代羅馬人的記憶術是相同的。據說古代羅馬有名的政治家兼雄辯家奇可羅，可以在黃昏時市場收市後，按照順序正確地說出顧客的姓名及所購物品與價格。

另外，聽說在同時期的羅馬哲學家塞尼加（Seneca）在公開演說時，對於在場二千名聽衆，即使只聽過他們的名字一遍而已，也能絲毫不差地記住。更甚者是聽說十世紀時，阿拉伯哲學家在十歲時便能背誦可蘭經。

諸如這些例子，對古代人來說，一點也不稀奇。達文奇和米開郎基羅能精確描繪出僅看過一次人的臉孔。即使是拿破崙也能記住所有部屬的臉孔和名字。

但是，現在看來，擁有這樣近乎不可能之記憶力的人是沒有了。到莎士比亞的時代，記憶術完全地被遺忘。

由於拉丁語本身的沒落，人們也漸漸不能讀出以拉丁語所寫記憶術的書籍，這也是原因之一。

另外，由於紙的大量使用，造成將記錄記載在紙上即可的風潮，也是使記憶術衰退的原因。

但記憶術在十八世紀的英國復活，這是因為葛雷博士用英文所寫記憶術的書，在英引起相當大的迴響之故。博士是古代希伯來語的學者，所以發行希伯來記憶術的英文版。十九世紀初期德國籍的非伊略格魯，在英國發表比葛雷博士更為實用的新記憶術，引起人們更大的迴響。他在倫敦的王立研究所教授記憶術，大大增進學生們的記憶能力，所以更成為討論的焦點。

非伊略格魯的記憶術一經發表，模倣其記憶術者也陸續出現。而後葛樂得改良非伊略格魯的記憶術，成為更易使用的記憶術，也於十九世紀中期發表，這便是今日廣為使用的記憶術。我的記憶術在基本上和葛樂得相同。

這套記憶術任誰都可即刻派上用場，所以一旦各位將此吸收消化，會得到相當大的助益。這點我可以斬釘截鐵地保證，知識便是這般豐富起來的，這是不容置疑的。

若能將知識事先好好地儲藏在腦中，需要時便能隨心所欲使用，這是多麼稱心如意的一件事啊！然而，能將此變為可能的便是記憶術。

★你的記憶力只是睡著罷了

你的記憶可稱為心中銀行。在你的人生體驗中，所知道的事情、曾接觸的思想及經驗過的事