



MAGIC MEMORY ONE HUNDRED PERCENT

B842.3

任何人的大脑都是一台高性能的电脑，都具有照相般的记忆潜能，只要活化这种能力，你完全可以记住你想记住的一切。快速记忆训练就是活化你记忆潜能的最好方法。

魔幻

—记忆力训练大师 凯文·都迪

记忆

100%

风靡全球的快速记忆训练教程

为千万学生、白领量身定制的记忆力快速提升方案



肖卫 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

魔幻记忆 100% / 肖卫编著. —北京: 中国商业出版社,
2002. 1

ISBN 7 - 5044 - 4521 - 5

I . 魔 ... II . 肖 ... III . 记忆术 IV . B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 002586 号

责任编辑 刘树林

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
中国农业大学印刷厂印刷

*

850 × 1168 毫米 32 开 10.5 印张 238 千字
2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

MOHUANJIYIBAIFENBAI

从上学时起，我们每个人无不希望拥有过目不忘的记忆术。这样就可以从容应对老师布置的背诵课文、单元测验、期末考试等等。再大一点后，我们就希望能轻松地记起我们学过的东西，见过的人，要做的事等等。直到我们老了，依旧在为记忆力的衰退而烦恼。

假如一个人真的拥有过目不忘的记忆术，一切该有多么美好啊！可以这么说，如果有了这样的记忆力，我们的生活将完全为之改变，我们将能做更多的事情，认识更多的人，生活得更有意义。

但是，事实上，展现在我们眼前的却是这样一幅景象：学生们被繁重的学习任务压得喘不过气，上班族一忙起来办事总是丢三落四，许多经理和白领面对众多的客户常分不清此和彼，家长们为了提高孩子的记忆水平而买这样那样的补药，结果无济于事。

有没有更好的方法促使你的记忆力得到快速提升呢？全球最大的记忆力培训学校创始人、著名的记忆力提升训练专家凯文·都迪指出：“我们每个人的大脑都拥有照相般的记忆潜质。”也就是说，我们每一个人都拥有过目不忘的记忆潜质，因此，我们最大的问题就是在于如何最大程度地利用大脑潜在的记忆能力。

生活中我们看到无数人为了记住一样东西不惜绞尽脑

前 言

MOHUANJIYIBAIFENBAI

汁，利用大量时间，这样就算可以达到记忆效果，也是不可取的。我们一生要记许多的东西，如果我们只能依靠死记硬背的方法去记忆的话，可以说，我们的时间根本不够用。

方法，在资讯不断扩大的今天，我们惟一的希望就是找到快速有效的记忆方法，这样我们才能面对无数需要我们去记忆的信息。

20世纪以来，无数的学者一直在研究记忆的规律，以寻求快速提高人们记忆的方法。他们的奋斗取得了惊人的效果，通过参加记忆力提升训练，无数人的记忆力都得到了飞速提升。可以说，这些训练改变了他们的命运，学生的成绩得到很快提升，上班族工作起来更有效率。

本书集中了目前世界上最著名的记忆力提升训练专家们的最佳成果，根据他们的理念开发出最有效的提升训练方案，按照本书中的方法去行动，你将可以成倍提高记忆力。

作 者

2002年1月

目 录

阅读指南

- 阅读本书的 N 个理由 (1)
- 要掌握的四大规则 (2)
- 当前记忆力测试 (3)

第一篇 魔幻记忆原理

第一章 魔幻记忆的心理暗示法则

- 你可以记住要记的一切 (9)
- 快速记忆的心理暗示 (12)
- 心理暗示的方法 (15)
- 练习 (16)

第二章 大脑记忆的自然规律

- 记忆仓库的变化规律 (19)
- 记忆的几种形式 (23)

魔幻记忆 100%

大脑记忆的三个步骤	(25)
记忆力与记忆术	(28)
记忆的物质基础	(30)
大脑记忆的遗忘规律	(32)
练习	(35)

第三章 魔幻记忆的必须条件

快速记忆的必须条件	(39)
快速记忆的五步	(41)
快速记忆的感觉箭	(42)
练习	(47)

第二篇 魔幻记忆训练

第一章 学习快速展开联想

原理：大脑最基本的工作方式	(51)
方法：快速记忆的联想方法	(53)
训练：利用卡片进行联想训练	(57)
应用范例：卡耐基的自然记忆法则	(59)
练习	(61)

第二章 理解记忆训练

原理：理解与记忆之间的联系	(63)
方法：先理解，后记忆	(66)
训练：记忆时你要养成的习惯	(69)

目 录

应用范例：以理解为基础的系统记忆法	(71)
练习	(74)
第三章 快速利用规律记忆	
原理：有规律的东西容易记	(77)
方法：创造规律	(78)
训练：如何快速找出记忆材料的规律	(79)
应用范例：记忆数理化知识与英语单词	(83)
练习	(85)
第四章 利用谐音记忆	
原理：运用字词间共音的特点	(87)
方法：建立谐音联想系统	(89)
训练：随时能够利用谐音记忆	(94)
应用范例：用谐音 + 联想方法背六十干支表	(95)
练习	(100)
第五章 提取线索与关键词	
原理：简化记忆	(101)
方法：提取线索与关键词	(103)
训练：关键词 + 联想法运用	(107)
应用范例：快速背课文	(109)
练习	(113)
第六章 串联影像	
原理：把两个影像疯狂地结合起来	(115)

魔幻记忆 100%

- 方法：怎样把影像串联起来 (117)
- 训练：串联影像练习 (118)
- 应用范例：用字母影像串联法记一元二次
方程的求根公式 (121)
- 练习 (123)

第七章 快速制作记忆图

- 原理：图表化的东西有利于整体记忆 (125)
- 方法：怎样做记忆图 (127)
- 训练：快速运用图解记忆法 (130)
- 应用范例：马克·吐温和卡耐基
的图解记忆法 (132)
- 练习 (137)

第八章 分段减负记忆

- 原理：分而治之，各个击破 (139)
- 方法：分批记忆与分割记忆 (142)
- 训练：分段循环记忆 (145)
- 应用范例：链式快速记忆法 (146)
- 练习 (150)

第九章 重复

- 原理：重复，我们利用大脑的一种特性 (153)
- 方法：正确而有效的重复方法 (155)
- 训练：学会运用有效重复记忆的方法 (157)

应用范例：背诵像《圣经·新约》 那样长的书·····	(160)
练习·····	(161)

第十章 形象记忆术

原理：视觉形象是最原始的记忆法·····	(165)
方法：整体形象记忆术的五个步骤·····	(167)
训练：串联影像法与整体形象法的综合使用·····	(171)
应用范例：推销员、经理和学生如何运用 整体形象记忆术·····	(173)
练习·····	(175)

第十一章 代码记忆法

原理：用代码的对应关系进行记忆·····	(177)
方法：制作辅助单词表·····	(178)
训练：对身体或物品编号 进行“挂钩”记忆·····	(182)
应用范例：记忆电话号码与日程表的方法·····	(185)
练习·····	(187)

第三篇 进阶百分百记忆

第一章 迅速记住人名和相貌

利用规律与联想记忆姓名·····	(192)
社交礼节记忆法·····	(193)

魔幻记忆 100%

- 利用右脑记住只见过一次面的人…………… (199)
- 快速记住通讯录上的每一个人…………… (200)
- 快速记住人的面貌…………… (201)

第二章 轻松记住数字和日期

- 把数字转化成你熟悉的東西…………… (207)
- 快速记住电话号码…………… (211)
- 约会的记忆…………… (213)
- 数字系统记忆法…………… (214)
- 如何记住年份…………… (218)

第三章 演讲词的记忆

- 演讲并不需要完全记住…………… (221)
- 轻松准备记忆和发表演讲…………… (222)
- 记住提纲即兴演讲…………… (223)
- 快速记住演讲要点…………… (225)
- 用编码记忆法进行演说…………… (226)

第四章 告别死记硬背的时代

- 快速记忆戏剧台词…………… (229)
- 快速背诵文章…………… (230)
- 用思维导图法记忆诗歌…………… (231)
- 用联想法记忆历史事件…………… (232)

第五章 记住生活中的每件琐事

- 做事情要养成规律…………… (235)

目 录

记要办之事及购物单	(238)
住址道路的记忆	(239)
记东西放置何处	(240)
零星琐事的记忆	(240)
如何记住你的旅游鞋	(242)

第六章 记得更快的时间和地点

记得更快的环境	(243)
上厕所的时间有便于记忆	(244)
在电车和公共汽车里背诵	(245)
小房子里学习效率 high	(246)
书桌的摆法也影响记忆效果	(247)
在你的房间四处贴上字条	(249)
超级学习记忆音乐会	(250)
在空腹或饱腹时不要记东西	(251)
在最短时限内复习记过的东西	(252)
在睡眠不足时不要记忆	(253)
记忆时间不要持续太长	(254)
利用头脑最清醒的时候去记忆	(255)
记东西要尽量多重复	(255)
失眠的时候记忆效果佳	(256)
起床前去记忆	(257)

第七章 魔幻记忆的辅助方法

把要记的东西告诉别人	(259)
------------------	-------

魔幻记忆 100%

重要的内容放在最先或最后记忆·····	(261)
把重点用红笔标出来·····	(262)
建立自己的记忆核心·····	(263)
使头脑冷却·····	(263)
朗读是一种良好的记忆方法·····	(264)
记忆的小黑圆圈·····	(265)
利用“音乐脑”进行记忆·····	(266)
用定位法记忆·····	(269)
经常翻辞典·····	(271)
放松疗法能提高记忆力·····	(271)
· 外部记忆辅助·····	(273)
利用卡片记忆·····	(274)
如何控制大脑中的图像记忆·····	(275)
如何重新执导生活中的记忆影片·····	(276)
13种重设记忆程序的方式·····	(276)
预演未来记忆·····	(278)
短期记忆力韧性训练·····	(281)
用花卉提高注意力、记忆力及思考力·····	(282)

第八章 怎样找回失去的记忆

多向记忆·····	(287)
利用想象挖掘忘却的回忆·····	(288)
先暂停几十秒，再回忆·····	(289)
先回忆内容所在的位置·····	(290)
利用感情、顺利、形象、逻辑等原	

目 录

有的联系帮助回忆	(291)
按顺序去恢复记忆	(292)
利用相关事项回忆	(293)
解除抑制	(295)
利用杂音、噪音作线索	(296)
利用感觉器官来记忆	(297)
敲敲头也是一种好方法	(297)
演讲时忘了稿子怎么办	(298)
建立“联想锁链”牢固记忆	(300)
按拼音顺序去理清线索来回忆	(301)

附录

记忆训练操	(305)
状态操	(309)
增强记忆力的中药方剂	(316)
增强记忆力的单方验方	(319)
增强记忆力的食疗法	(320)

阅读指南

阅读本书的 N 个理由

你想不想拥有人人羡慕的超级记忆力？你想不想拥有梦寐以求的超级学习能力？想不想工作起来更轻松？想不想让你的头脑更灵活呢？这大概是每一个人都渴望实现的。

因此，你现在有 100% 的理由静下心来认真阅读本书。因为它可以帮助你实现上面所说的一切。阅读本书将让你：

1. 更快速有效地读完一本书。
2. 让你每天轻松记住 100 个英语单词。
3. 让你掌握高效学习的技巧。
4. 让你轻松应对考场上的“记忆堵塞”现象。
5. 记住每一位你只见过一次的人。
6. 快速记忆演讲稿并进行演讲。
7. 让你三个月内提高学习成绩。

魔幻记忆 100%

8. 使你头脑更灵活。

.....

掌握了这本书中的记忆技巧，对您来说，将如同得到一笔巨大的财富，它将让你学习起来更轻松、工作起来更有效率、生活得更愉快。

要掌握的四大规则

阅读本书并非看一部小说或读一本休闲杂志，那类读物，你可以随心所欲地读，但是，为了使你能够取得更好的成效，阅读本书时，掌握以下几条规则是十分有必要的：

一、时间规则

我建议你最好每天抽出固定的时间来阅读本书，长短以30分钟为宜，最好在每天早晨7:00~8:00点或晚上8:00~9:00之间，这个时间的阅读效果最佳。每天读一章，记住，你要把内容理解透了，如果你没完全理解，你必须再抽出时间复习。这样，大概只用22天，11个小时，你的记忆力就可以得到成倍增长。

二、环境规则

读书的环境以安静为宜，在家中，或在教室里都行。如果你想收到更快更有效的效果，我建议你到没有人的山坡，或是公园，或是到卫生间里，都会比较好。在阅读时，你最好大声喊出来。

三、心理规则

阅读本书时，消除一切杂念，并不断地在心底对自己说：“我可以记住一切”，“我可以成倍提高我的记忆力”

.....

四、辅助规则

在你读完每一章时，不妨将要点标出来，复习一遍，并直接进行练习，除了每一章后面的练习外，你还可以增加更多的练习，直到能轻松掌握学到的方法为止。

当前记忆力测试

一、短时记忆容量测试

5 8 2

6 2 0 5

7 5 0 3 6

1 6 9 3 4 3

0 5 7 9 3 2 9

8 1 6 2 3 9 0 5

2 3 6 8 9 8 9 5 7

7 5 6 1 2 0 6 3 8 4

5 6 1 0 5 9 8 3 2 4 0

3 5 9 0 1 7 3 5 4 8 5 3