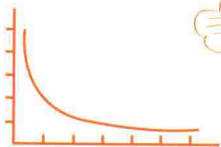


share →



Online



idea



超强记忆

[美] 凯文·霍斯利 著 张丽花 译



文化发展出版社
Cultural Development Press

超强记忆

【美】凯文·霍斯利 (Kevin Horsley) 著 张丽花 译

UNLIMITED MEMORY



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

超强记忆 / (美) 凯文·霍斯利著; 张丽花译.
—北京: 文化发展出版社有限公司, 2017.10
ISBN 978-7-5142-1946-3

I. ①超… II. ①凯… ②张… III. ①记忆术—通俗
读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第238569号

版权登记号 图字01-2017-6669

Translated and published by Beijing Xiron Books Co., Ltd.
with permission from TCK Publishing.

This translated work is based on Unlimited Memory: How
to Use Advanced Learning Strategies to Learn Faster,
Remember More and be More Productive by Kevin Horsley.

© 2016 Kevin Horsley.

All Rights Reserved.

TCK is not affiliated with Beijing Xiron Books Co., Ltd.
or responsible for the quality of this translated work.

Translation arrangement managed by RussoRights, LLC and
The Artemis Agency on behalf of TCK Publishing.

超强记忆

作者: (美) 凯文·霍斯利

译者: 张丽花

责任编辑: 肖润征

产品经理: 周亚菲

特约编辑: 王云欢

出版发行: 文化发展出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网址: www.wenhuaafazhan.com

经销: 各地新华书店

印刷: 三河市冀华印务有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

字数: 97千字

印张: 6.5

印次: 2017年12月第1版 2018年3月第2次印刷

ISBN: 978-7-5142-1946-3

定价: 45.00元

目

录

Contents

推荐序 / 001

绪 言 / 005

PART 1 保持专注

第1章 不要寻找借口 / 017

第2章 不要相信谎言 / 023

第3章 保持专注 / 035



目 录

PART 2 创造力和关联能力

第4章 图像记忆法 / 051

第5章 汽车记忆法 / 065

第6章 身体记忆法 / 075

第7章 夹子记忆法 / 083

第8章 旅程记忆法 / 093

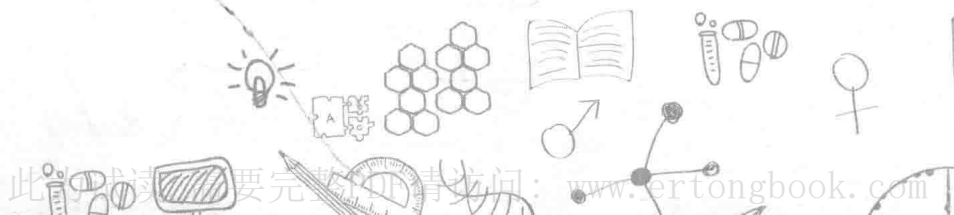
第9章 故事关联法 / 105

第10章 名字记忆法 / 111

第11章 数字编码记忆法 / 123

第12章 艺术记忆法 / 141

第13章 把方法用起来 / 155



Contents

PART 3 持续运用

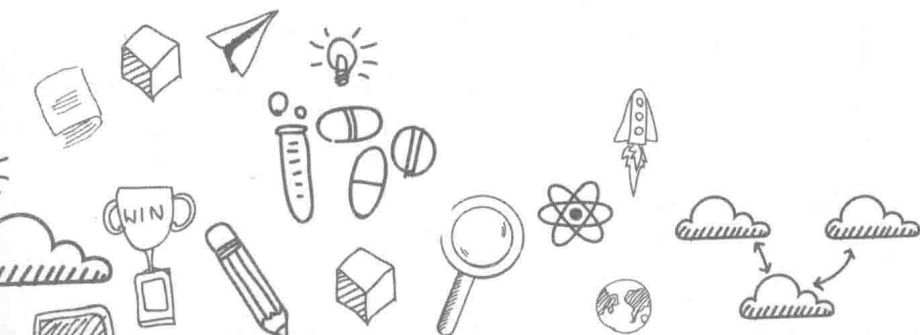
第14章 学会自律 / 177

第15章 温故知新 / 183

结束是开始的种子 / 189

参考书目 / 193

关于作者 / 197



推荐序

在这本书中，凯文将给我们介绍一些高效记忆的方法，这些方法将会永远改变你的生活。我之所以如此自信，是因为我已经学过，并在自己的生活中付诸实践。我相信这些方法可以改变你生活的诸多方面，因此非常荣幸能为这部杰出的作品尽一些绵薄之力。

当我还是医学院的学生时，我并不知道这些方法。我的成绩平平，需要耗费大量的时间学习各种知

识，并费力地去理解。问题并不在于我是否真的理解了，而是我本来可以更高效地学习来获得好成绩。我在接受专科医生培训时，第一次接触了凯文的方法，它彻底改变了我的学习方法和处理信息的方式，我还额外获得了全优的成绩。仅凭这点，我就对本书的作者钦佩有加。我并没有突然变成所谓的“聪明人”，而只是决定去改变对记忆的陈旧观念。在拥有了全新的思考框架和明确的学习目的之后，我挖掘了自身前所未有的潜能。

当我意识到这些方法对我的学业所产生的巨大影响之后，我开始把它们运用到日常生活中。这是多么美妙的一段旅程啊！这种体验远不止学会处理信息这么简单，它极大地提升了我的自信，并且带给我的影响并不仅限于某个领域，而是涵盖了生活的方方面面。

我非常荣幸地认识了凯文本人，并看到他把生活中显而易见的例子写入书中。这对我而言是莫大的动力。

在经过多年的研究、体验和获得成就后，凯文用通俗易懂、可操作的方式给我们分享了一些可以改变我们生活的记忆方法。当你决定采用这些方法，并纳为己用后，将会释放

出无穷的潜能。这些方法不仅能提高你的记忆力，更能让你的生活变得更加美好。

——马里乌斯·A. 韦尔奇姆德博士

(Marius A. Welgemoed)



绪 言

当你意识到自己可以学会所需要的一切东西，从而
实现设定的任何目标时，你的人生将会获得巨
大的突破。这就意味着你能做什么、能拥有什
么、能成为什么样的人，均不受限。

——博恩·崔西 (Brian Tracy)

不妨设想一下，如果你可以轻松、快速、有效地学习并记住信息，你的生活将会怎样？

在这本简短易读的书里，我将提供一整套有效提高记忆力的思维方式和技巧，让你能够轻松掌控自己的学习和生活。你会发现很多神奇的方法，这些方法贯通古今，融合了世界上快速学习和记忆发展两大领域中最优秀的思想。本书提供的内容都是在学校里从未教过的。我相信，只有熟悉记忆的基本原理，才有可能让你的大脑真正运转起来。

想象一下，如果你出生的时候没有丝毫记忆，你会是什

么样子？你什么都不是。如果没有记忆，你就是一具空壳。如果我问：“你是谁？”你会马上开始从大脑里调动已有的记忆来回答这个问题。你的记忆好比胶水，把你的生活片段都粘在一起，而你今天的一切正是由过往的那些精彩回忆构成的。你好比一个数据收集器，你的记忆就是生命走过的轨迹。如果没有记忆，你将无法学习和思考；没有智力和创造力，你甚至连系鞋带都不会。你无法在任何领域拥有经历，因为经历终究只是记忆的总和！只有记住信息，你才算经历过。

在过去的几年中，记忆并不是一个什么好词，它通常和死记硬背、填鸭式的学习联系在一起。教育学家曾说过，理解是学习的关键。但是，如果你没有记住内容，又如何谈得上理解呢？我们都有过这样的经历：我们可以识别和理解信息，但是需要的时候却想不起来了。举个例子：你现在知道多少个笑话？极有可能你听过几千个，但现在顶多想起来四五个而已。在记住四个笑话和理解几千个笑话之间，有着巨大的差距。理解并不代表能够运用——只有马上记住理解过的内容，并且练习使用它们，你才算掌握了。记忆就是把你所学的东西储存起来，否则我们为什么一开始就要费劲儿

去学呢？

有些人会说，在可以用网络搜索的年代，你根本不需要好记性，但肯·詹宁斯（Ken Jennings）说过：“当你做一个决定的时候，需要找一些事实作为判断依据，如果这些事实都在你的大脑里，就可以马上获取；而如果它们存在网络的某个角落，需要通过搜索才能获得，你就无法在瞬间做出正确的决定。”

那么问题来了，你会因为一个人的搜索能力强而雇用他／她吗？肯定不会——你需要这个人对各类信息了如指掌，有丰富的经验，并且充满自信，对自己知道的内容非常确定。如果你不把信息储存在大脑里，可能会造成严重后果。例如导致尴尬的局面发生，或者出现判断失误的情况。如果在工作中你需要不停地查阅笔记或者说明书，就会浪费大量的时间，并且这样看起来很不专业。举个例子，你更愿意从谁的手里购买产品呢，是从忘记你名字的人那里，还是从记住你名字的人那里？你会允许一位医生在给你动手术的时，还不停地查看操作指南或者平板电脑吗？绝对不会！记忆是我们生活的基石，它决定了我们的决策水平，从而决定了我们的整个人生！

学习和记忆是人类大脑中最神奇的两个特质。学习是获取新信息的能力，而记忆是在学习完后把信息储存在合适的位置上。记忆是所有学习的基础，如果记忆方法不当，你做的只不过是把信息扔进一个深坑，从此再不使用。问题是很多人根本不会去回顾所学的内容，他们总是不停地在学习和忘记之间来回折腾，学了又忘，忘了又学……

当你的记忆力提高了，其他事情也会相应得到改善。你可以通过使用更多的关联和联想来记忆，从而更加轻松、快速地获取信息。你合理储存在大脑里的事实和记忆越多，你做出独特的组合和关联的潜力就越大。记忆力的提高还可以增强智力，因为智力是建立在所有你能回想起的事情、人物和事实上的。你记住得越多，创造出和做出的事情就越多，因为我们需要先获取实际的知识，然后才能提升技能。新信息是建立在更多原有信息的基础上的，所以你知道得越多，就越容易获取更多。

现在，面对记忆你有两个选择。第一个是：记忆力无法提高，你对这项与生俱来的能力只能听天由命。很多人在生活中选择了这一项，因为在几千个小时的学校教育中，从来没有提过人类的记忆力有多么神奇，也没告诉过我们如何来

提高自己的记忆力。

在我8岁的时候，学校的一位心理医生对我的大脑提出了一点建议。他说我的大脑可能受过损伤，想把我送到一个特殊的班级里。我是一名典型的阅读障碍症患者：我天生记忆力就不好，并且无法保持专注，阅读和写作对我来说一直是个挑战。在上学期间，我的学习方式就是让妈妈和朋友把教学大纲读给我听。我强迫自己去背诵大纲和不懂的知识，但是其中的大部分内容我都无法理解。我前途渺茫，因为我根本掌握不了学校里教授的内容。在12年的中小学时光中，我根本无法靠自己完整地读完一本书。到毕业那年，我的阅读水平并没有比一年级的时候长进多少。长话短说，1989年我终究还是高中毕业了。

几年后，我路过一家当地的书店，从此生活发生了改变。在那一刻之前，我还无法完整地读完一本书，但是当天晚上我决定买三本来读。这三本书的作者都是东尼·博赞（Tony Buzan），第一本叫《启动大脑》（*Use Your Head*），其他两本分别是《启动记忆》（*Use Your Memory*）和《快速阅读》（*The Speed Reading Book*）。本来我打算先看《快速阅读》，学会快速阅读的技巧后，就可以迅速读完另外两本了，

但这个方法并不见效。于是我开始读《启动记忆》，然后发现面对记忆力其实我们还有另一种选择，那就是：记忆只是一种习惯，习惯是可以通过正确的训练和练习得到改善的。提高记忆力有几个基本原理，如果我们在记忆时遵循这些原理，就会获得和记忆大师一样的惊人效果。

我开始研究心理学，以及当时能接触到的与大脑、思维、记忆领域相关的一切信息。我研究了几百本书籍和磁带，还采访了拥有超强记忆力的一群人。在这段漫长的旅程中，我战胜了所有的阅读障碍，并使自己的阅读和吸收能力达到了一个新的高度：平均每周读4本书，并且可以在1个小时内学会普通人需要数月才能掌握的内容。

1995年，我决定参加世界记忆力锦标赛。这项赛事吸引了全世界最优秀的记忆大师，它将测试记忆的各个方面。那一年我获得了第5名的成绩，并在拼写比赛中获得了第2名，这证明我已经完全战胜了阅读障碍。我还被大脑基金会（Brain Trust）授予了“世界记忆大师”的称号。1995年10月26日，授予仪式在汉伯瑞庄园（位于英格兰赫特福德郡的威尔镇）举行，列支敦士登的菲利普王子为我颁发了头衔。这对于过去有阅读障碍、出身平凡的我来说可谓巨大的