

诺贝尔奖获得者的高效加速记忆法

高效能学习研究机构 著

魔幻记忆

“一切知识中最有价值的是关于学习方法的知识。”

—【美】达尔文



陕西师范大学出版社

MAGIC MEMORY 100%



诺贝尔奖获得者的高效加速记忆法

高效能学习研究机构

魔力记忆



MAGIC MEMORY 100%

陕西师范大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

魔幻记忆 100%/高效能学习研究机构著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2006.7

ISBN 7-5613-3609-8

I. 魔... II. 高... III. 记忆-通俗读物 IV. B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 066159 号

图书代号: SK6N0779

责任编辑: 周 宏

封面设计: 红十月·郑琪

版式设计: 祝志霞

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京市通州兴龙印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 14.75

字 数: 190 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5613-3609-8/B·119

定 价: 25.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

序 言 让你聪明一百倍

诺贝尔奖获得者都有着惊人的记忆力,这是他们成功的基石。一目十行,过目成诵,不是你所期望的吗?

杰出诗人泰戈尔在幼年时记住了很多歌谣,4岁时便能读书,8岁时就能掌握4种语言;

著名科学家卢瑟福,1岁半就能读书认字,5岁就能背出50多行的拉丁文诗歌;

著名小说家罗曼·罗兰,对各式的花朵及食品,一嗅就能正确地分辨出它们的香味来;

著名画家达·芬奇,在十几岁时到一寺院里游玩,目光被一幅壁画吸引。回到家中,他毫不费力地把看到的壁画默画了下来,物象比例和细节点缀宛如原作,连色彩明暗差别都再现得十分逼真;

音乐神童莫扎特,有一次在西斯汀教堂里,只听了一遍就把神秘不外传的大合唱(是相当复杂的变调音乐,包括4个声部的重唱和5个声部的合唱)默记在心了;

超级战略家拿破仑,于15年后在制定法典的会议上能随口引证19岁时在禁闭室内看过的罗马法典;他把法国海岸的大炮种类和位置记得非常清楚,甚至还记得邮递的路线和距离。

迄今为止的400多名诺贝尔奖获得者,并非都是与生俱来的天才。他们有的出身贫寒,有的身体残疾,有的在学校学习成绩平平,有的小时





候甚至有些“愚钝”……是什么使他们成长为一流的人才呢？一句话，是科学的记忆方法。诺贝尔奖获得者的共同特征之一，就是他们在学习期间都掌握了富有成效的记忆方法；而他们的成就和声望反过来也强化和突出了掌握科学的记忆方法的重要性。

因此，准确而敏锐的记忆力是所有事业成功的基础。我们所有的知识是建立在我们记忆的基础上。马可尼这样说过：“所有的知识不过是记忆。”而居里夫人在谈到记忆力时认为：“记忆是一切事物的宝藏和卫士。”

其实记忆力并不是什么深奥的学问，只要我们掌握了正确的方法，我们就可以拥有惊人的记忆力。正如记忆力训练大师凯文·都迪所说：“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。”

爱因斯坦说：“我从来不去记在辞典上已经印有的东西，我的记忆力是用来记忆书本上还没有的东西。”事实上，一个人拥有良好的记忆力是多么的方便。

好的记忆对我们而言到底意味着什么呢？

如果你是学生，它将意味着你成绩显著，各种考试都可以轻松拿下；

如果你是刚刚踏入社会的人，它将意味着你受到上司和同事的器重，对你印象深刻；

如果你是渴望成功的商务名流，它将意味着你有广泛的客户资源和融洽的客户关系。

将时间花在提升你的记忆力上，并且在日常生活中运用它，远胜过担心你已淡忘的事实或脸孔。

记忆力并不是什么深奥的学问，它只是我们运用大脑思维能力去掌握好记忆的方法和技巧，我们就像诺贝尔奖获得者一样，可以拥有惊人的记忆力。

目 录

序 言 让你聪明一百倍 1

第 1 章 你的记忆魔力

从 10%到 100% 4

记忆是一种能力 4

生活中的记忆 5

商业中的记忆 8

第 2 章 揭秘魔幻记忆力

闪电般的串联能力 16

神奇的运作方式 18

引擎的三大零件 20

成为更优秀的思考家 22

第3章 魔幻记忆的超级技巧

- 一切记忆都始于形象 28
- 拉动你的阿莉阿尼线 29
- “记忆漏洞”的恐惧 30
- 怎样找到阿莉阿尼线 31
- 用整体形象法记忆 33
- 形象联想有实效 34
- 把两个形象联系起来 35
- 敢于违背常理 36
- 逆常理联想的规律 37
- 形象联想的小测验 38
- 使用卡片进行联想 39
- 联想力训练 40

第4章 检测你的魔幻记忆

- 注意力考查 47
- 备忘录记忆考查 50
- 记忆储存考查 54
- 意念连结考查 57
- 解决问题考查 60
- 心智错误考查 65
- 你的分数 68

第5章 加强你的注意力

- 集中全副脑力 74
- 熟悉有助于记忆 75
- 魂不守舍的后果 76
- 注意力的瓶颈 78
- 自动注意力 80
- 注意力训练 85

第6章 扩展备忘录记忆

- 文字记忆力测验 92
- 数字广度测验 93
- 建立严谨的组块 95
- 寻找最佳的模式 99
- 有意义的重组 100
- 模型有助于记忆 101
- 备忘录记忆训练 102

第7章 储存更多记忆

- 无限的储存空间 109
- 把记忆与回忆衔接 111
- 用故事帮助记忆 113
- 发现事物的意义 116

进行多角度思考	117
以视觉影像编码	118
重复与排练	120
把学习分散	121
记忆储存训练	122

第8章 让意念串联起来

你是否建立连结	131
有什么好笑	132
建立更好的连结	134
提出新奇的构想	136
以类推方式思考	137
放松你的思维	142
进行跳跃思考	143
酝酿创意连结	144
激发联结训练	145

第9章 解决包罗万象的问题

问题的本质	153
培养解决问题的能力	156
寻找解答的方式	159
从寻找中学习	161
可以信赖的直觉	163
探索更深入的记忆	166

答案的线索 167

检验解决的方案 170

解决问题训练 171

第10章 发挥绝妙的创意

创造的第一步 180

笔记带来的灵感 180

拥有多个构想 181

寻求创意连结 182

建立创意连结的心得 183

发挥创意训练 184

第11章 避免心智错误

归纳出错误结论 189

连结失当的后果 190

慢慢思考的价值 192

预期谬误的出现 193

压力下的思考 194

机率的运用 195

检验自己的结论 196

听从于常识 198

重新思考问题 199

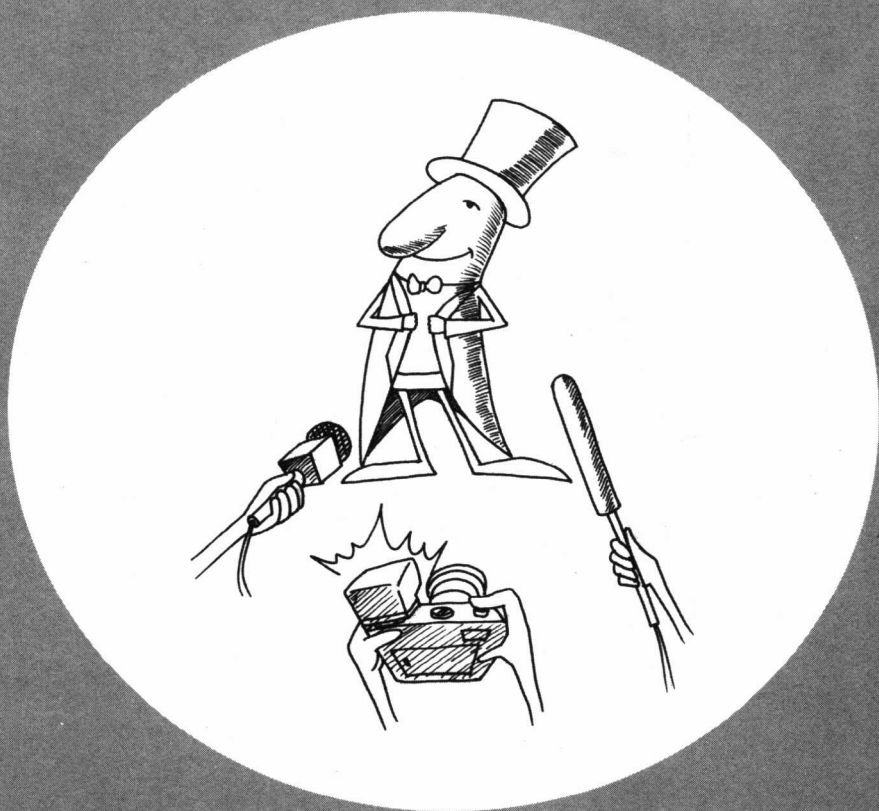
避免心智错误训练 202

第12章 魔幻记忆大运用

- 受到启发的修车灵感 208
- 保住有情感价值的纪念品 208
- 癌症恐慌 209
- 再考一次 211
- 管理杂货店 212
- 另谋高就 213
- 聪明的清洁队员 214
- 来自童年的灵感 215
- 迟迟不下班的老板 216
- 吸取新概念 217
- 从玩具到艺术 218
- 挖掘黄金 219
- 快速加油 220
- 协助电影明星面对痛苦 221
- 试穿室外的长龙 222
- 吵闹的公寓 223
- 对等机会 224

第 1 章

你的记忆魔力



记忆像个掌管财物的人。如果我们想在需要的时候得到帮助，我们就必须先把钱存放在他那里。

——居里夫人



“我一直念着它，”你曾经多少次被迫这样说，然后又承认：“可是我无法记住它。”

“你曾经多少次搜索和探查了你大脑的各个角落，但仍没能记住在确切的时刻应该记住的事情？”

当然，并不是只有你一个人才有这一问题，几乎每一个人都曾受过这种记忆力上的痛苦。这也许是人类最普通的毛病。

但是，这是能够医治的！

现在，你拥有自己克服记忆力不足的力量。

你具有在十天内提高十倍记忆力的能力——如果你想拥有它的话。

你已经带着一份天赋降生于这个世界，这份天赋就是记忆力。而你要想完全操纵记忆这一非凡的才能，就必须“希望”使用它。它与你同在，并使你能达到你过去从来不相信可能达到的目标。

一切都离不开你的记忆力！

对你来说，更好的记忆力是什么呢？

它能使你搞清失败与胜利之间的差异！

它能够把你从不愉快的黑暗中引向幸福光明！

它能带着你跨过胆怯的门槛，进入自信的世界！

它能使你排除优柔寡断、多疑和自卑感的弊病！

“如果我改进了记忆力，就可达到所有上述的这些益处吗？”

你可能会怀疑地提出这个问题。可是当你有了想搞清记忆力所能带来的力量的理由，并开始运用那些已出现在你身上的巨大自然力时（这些自然力，每个人都具有，所需要的只是唤醒它们），你就会惊叹不已。





从 10%到 100%

“你是说，即使我在中学时，记忆诗歌就非常艰难，并且从来没能背下乘法表，但是，现在我却能运用记忆力了吗？”

这也许是你们大多数人想要提出的问题。

也正是这个问题说明你可能已经全面地看到了大脑的最大能力……记忆。

回答只能是一个充满信心的“是”。是的，你能够运用你的记忆力！

是的，你能够挖掘出惊人的能力，它将帮助你做出人间奇迹。

在下面，本书将教你如何把你的记忆力提高十倍，这并不是什么戏法，也不是骗术。这种方法纯粹是来自心理学家、医学界人士和其他科学工作者们长期的科学研究和反复的实践。

威廉·詹姆斯（心理学的开创人之一）计算出，在正常情况下，每个人只有 10%的潜力得到发挥。

“只有 10%？”有一次一位学生以无比惊讶的口吻问道。

只有 10%！

虽然所有的潜力就这些，但是你本身有能力运用 100%的大脑。你能够使你的记忆工作有效地、最佳地和最有经济效益地为你服务。

记忆是一种能力

大多数人未能意识到记忆是一种能力，这种能力是永远运动着的。没有记忆，所有的经验都将化为乌有，我们将不能推论，不能判断，不能推测，甚至不能想象。

因此，记忆对于我们来说是必不可少的，而记忆的效力则是至关重要

要的。

如果没有记忆的效力，许多必要的事情就会留在那儿而无人知晓；

如果没有记忆的效力，许多重要的东西就永远不会获得；

如果没有记忆的效力，大部分生活就会茫昧逝去，我们既不会对其有所认识，也不会予以任何鉴赏。

记忆的效力是本书所要赠送给你的东西，它是记忆的能力。在你阅读了本书的每一章节，知道了怎样改进你的记忆力，怎样使记忆为你服务和怎样通过记忆丰富你的生活时，你就将一天天提高你记忆效力的能力。不出 10 天，你就会发现有了成功的记忆能力。

伟大的塞缪尔·约翰逊博士曾经写道：“由于我们有了记忆，不仅增长了我们的知识，推动了我们的进步，而且也给我们带来了许多其他的聪明才智上的欢乐。确实，我们只享有过去和未来，现在则是处于永远运动的状态中，它刚到达我们面前就又离开我们，在其出现之前即刻的停息能清楚地查觉，只有通过留在它后面的效果才能知道它曾经存在。因此，在我们的观念中，最伟大的一部分观念从我们之前或我们之后的观念中升起，随着对我们的人生做出鉴定，或者随着我们对未来世界的憧憬，我们欢乐或者悲伤。”

所以，这就是说你所做的每一件事情都取决于你按某种方式进行的记忆。因此，这是一种逻辑的方法，由此你可更容易和更有效地对你所做的每件事进行推论。每一件事情都依靠你成功的记忆能力。

生活中的记忆

“当然，”你可能会说，“良好的记忆对于演员或一位音乐会的艺术家来说，是十分重要的，但是对于我来说，所要做的是什么呢？”

在每位公务人员和专业人员的生活中，记忆扮演着一个极其重要的





角色。它在日常家庭生活中也同样重要！没有一个人通过改进记忆效力而一无所获的。

有一次，爱因斯坦向他的朋友借了一本非常珍贵的书，三天后，他就很有礼貌地把书还给了他的朋友。他的朋友非常意外地问爱因斯坦：“您这么短的时间就读完了？”

爱因斯坦说：“非常感谢你，我已经全部背完了。”

原来，爱因斯坦已经在短短的三天内，熟读了整本书的内容，并通过自己的理解和概括，把整本书的内容都背诵下来了。

其实，记忆力就是如此神奇，只要你掌握了正确科学的方法，你的生活就会因此而改变！每一件对你的工作和日常生活习惯重要的事情都是应该记住的。

在幼年时被称为“神童”的汉密尔顿是一个伟大的数学家。3岁时他就能用流利的英文阅读。在他5岁之前，他已经学会了拉丁语、希腊语、希伯来语，接下来又学会了意大利语、法语、西班牙语，最后又学会了阿拉伯语、波斯语、叙利亚语、孟加拉语和梵文。他不仅学习语言，还学习数学。欧几里德的《几何原本》和克莱罗的《代数基础》，汉密尔顿在他12岁时就已学完了。而学习牛顿等物理学家的著作以及指出拉普拉斯《天体力学》的论证缺陷时，他才只有16岁；精通微积分而成为卓越的数学家时他只有17岁。

当我们看汉密尔顿的传记时，我们会发现与他的成就紧密相连的，是他惊人的记忆能力，而他的记忆能力也是因为小时候训练得当而培养出来的，并不是天生的。由于幼年就失去了父母，汉密尔顿完全是由他的