

# 快速记忆 训练手册

初级篇

数位学习 教育训练机构

首席讲师 陈俊生 著

台湾金石堂畅销榜十大畅销书之一

“快速记忆法”的核心就是“长期记忆法”

- 超强文字记忆术
- 超强英语单字记忆术
- 超强日文五十音记忆术
- 超强数字记忆术
- 超强考试读书法

附进阶课程教学VCD

中国 友谊出版公司



# 快速记忆训练手册

初级篇

陈俊生 著



中国友谊出版公司

## 图书在版编目(CIP)数据

快速记忆训练手册/陈俊生著. -北京: 中国友谊出版公司, 2003.2

ISBN 7-5057-1861-4/G·160

I. 快… I. 陈… III. 记忆术… IV. B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第108563号

该书由几何文化事业股份有限公司授权, 贝塔斯曼亚洲出版公司转授, 中国友谊出版公司出版。  
版权所有 翻印必究。

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 书名 | 快速记忆训练手册                           |
| 作者 | 陈俊生                                |
| 出版 | 中国友谊出版公司                           |
| 发行 | 中国友谊出版公司                           |
| 经销 | 新华书店                               |
| 印刷 | 上海长鹰印刷厂                            |
| 规格 | 850 x 1168毫米 32开本<br>6.5印张 160000字 |
| 版次 | 2003年2月第1版                         |
| 印次 | 2003年2月第1次印刷                       |
| 印数 | 1-10000册                           |
| 书号 | ISBN7-5057-1861-4/G·160            |
| 定价 | 20.00元                             |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里17号楼                    |
| 邮编 | 100028 电话(010)64668676             |
|    | 合同登记号: 京图字01-2003-0172             |



## 名家推荐

### 一、名制作人、经纪人——夏玉顺先生

陈俊生在戏剧上的表现是可圈可点的，因为他是一个认真、专注的艺人。而近年来，他积极开发“快速记忆训练”的事业，也同样有很好的成绩，上过他课程的学生几乎遍布全台湾省，这个影响力是很大的。据我所知，他常常出国参加有关“记忆术”国际性的研讨会，把最新的技巧及方法带回国内，使这套课程非常充实完整。我看到他投注了很多的心力在上面。而且在工作上，他的自我要求很高，所以这套“记忆术”在他的研究及整理下，一定是一套有价值的学问。此外，我想“记忆术”有很多的表演成分在内，陈俊生有很好的戏剧底子，这对他“记忆术”课程的推广训练，有很大的帮助。相信这本《快速记忆训练手册》推广到一般大众，一定会得到很大的反响。

### 二、名演员——倪齐民先生

为了背台词速度快一些，我曾接触过速读，并且和陈

俊生讨论过速读的技巧，他不但深入研究，更挖掘出另一套更具威力的学习方式——快速记忆。

“背台词”是演员的天职，也是天敌。而把台词背好，却是身为演员的基本要求，然而，有的时候面对厚厚一本艰涩难懂的剧本，真的让人很头痛。而演戏工作，是最讲究效率的，多 NG 一次，就多浪费一次成本，所以每个环节都必须掌控得很好。我在一开始演戏的时候，往往都战战兢兢，深怕忘词或 NG 造成工作进度的落后。这个困扰我却从来没有在陈俊生身上看到过，每次要演出的时候，他常常都能轻松的应付那些难搞的台词，不管是古装戏、现代戏，他都应付得轻松自如。别人还在苦恼着那些恼人的台词时，他却有多余的时间可以研究声音、表情、身段这些进阶的功夫，这个部份，才是演戏的精华，也才是演戏需要花最多心力的地方。我很好奇他怎么能把台词记得那么快，而且又不会出错，跟他讨教的结果，才知道，原来他对“记忆术”钻研的心得，是帮助他演艺工作的最大的利器。所以我想这本《快速记忆训练手册》一定是最实用的，因为在这么忙碌的演艺工作中，他还能抽出时间来研究这门学问，可见这门“记忆术”一定帮助他处理很多耗时的工作，让他有多余的时间能有效率地安排

庞大的工作量。

### 三、名演员——萧蔷小姐

“天增岁月人增寿”，寿的意思就是人生阅历的增加，这些宝贵的知识经验若有适当的归档储存方式，在正要使用的时候，便很快地就能脱口而出，陈俊生以亲身经历来描述“记忆术”这门有趣的学问，告诉大家这门学问的好处，我也乐于推荐这本好书。

### 四、大成影剧报总编辑——卜人美小姐

对于陈俊生的新书《快速记忆训练手册》，我只能以四个字形容，那就是：新——新鲜有趣、速——速捷精准、实——实用好学、简——简单易懂。

### 五、联合报影剧组长——粘嫦钰小姐

陈俊生的每一次出击都是一场最精湛的演出。这场超级记忆的圆梦过程，是他专业的另一个高峰。在这本书里，我们看到了他对记忆术的用心钻研，将最新的资讯及记忆方法带回国内，让这套记忆术更臻完美。阅读之后，我发现书中的文字都非常浅显易懂，所教授的技巧也

非常实用,我试着稍做练习,很快就发现了记忆术的神奇,平常记不起来的事情,经过这个技巧的训练之后,马上就可以上手。我平常工作需要接触到很多人、事,偶而难免会因为时间太久或接触的人太多,没有办法一一记住,经过这本书的训练之后,确实可以让我轻松地牢记这些琐碎的事情,对我的工作有一定程度的帮助。

## **六、出版社发行人——李建裕先生**

优良出版社的宗旨在于发行能够使读者受益良多的书籍。如果因为出版这本书而改变一个受到瓶颈的人生,就是出版社最大的功德。

我观察陈老师在戏剧上的表现是非常认真敬业的,不管是哪一个角色,他都很用心去演出。后来实际跟他接触的时候,发现他私底下是一个很亲切温和的人,但是对于工作,他却非常坚持自己的原则,绝对要做到最好、最完美的地步。这本书从构思、企划、执行,不管是文字或是版面编排上,每个环节,陈老师都坚持亲自审核,这个坚持完美的天秤座,所呈现出来的出版物,一定是最优质的。

这本书,记录了他对“记忆术”的研究心得,他以不粗

浅却也不艰涩的方法来写作,让读者容易了解,也容易实地演练。这本书适于有记忆困扰的人。帮助他们改善记不住的问题,改变他们的困境,是陈老师写作《快速记忆训练手册》的最大目的,同时也是出版社构思这本书的最高宗旨。

## 七、补习班名师——汤尼·陈先生

在汤尼·陈的英语教学研究中,深知对那些长期苦于无法记下英语单词、短语和语法的朋友来说,学习“快速记忆”是必备的要件。因为它是透过人类的五观与五味,用最轻松易学的方法帮助学员学习,以达到事半功倍的效果。汤尼·陈自1994年从美国留学归国后,一直苦于国内没有专业人士将“快速记忆”发扬光大,最近拜读了陈俊生《快速记忆训练手册》手稿,内心深感佩服,因为俊生的用笔深入浅出,只要人手一册,相信必可以使每个人过目不忘,记得又快又牢。这套快速记忆训练,不但可以帮助大家在英语的学习上突破困境,其实更可以加强读者对每天周围所遇到的人的记忆,促进良好的人际关系,汤尼·陈看到陈俊生的《快速记忆训练手册》即将出版,内心深表喜悦,特书此推荐序,希望将这本好书推荐给社会大众共享。

## 自序

浩瀚的大海,如果不会游泳就跳下去,只能毫无章法地挣扎,费力而缓慢地前进,不一会儿就会筋疲力尽地沉下去。如果你刚好会游泳,想要速度快,就游讲求速度的自由式;想游远一点,蛙式可以省力行进;想轻松地游,可用游仰式;想要帅,用蝶式。如果对于各种泳技,你都能轻松上手,绝对可以徜徉在大海中,做一个水里蛟龙。

知识就像大海般广阔无边,不会念书的人跳下去,不是很快放弃,就是花了很多力气,却徒劳无功;或是进步缓慢,失去斗志。懂技术的人,要记得快,有记得快的方法;要记得轻松,有记得轻松的方法;要记得久,有记得久的方法。快乐地沉浸在知识的大海中,想去哪就去哪。而掌握知识的关键技术就是“快速记忆训练”。

任何资讯都可以分为:读通——理解——背诵三大层次。快速记忆的神奇效力就是把“读通理解”到“背”起来的这一段时间,作一个大幅度的压缩,这个压缩的量是以倍数来计算的,这就是快速记忆的高速效率。记忆术很有意思的地方就在降低学习的精力跟时间上,你可以

把精力跟时间节省下来,做一些创造性的思考,让自己领先别人一步。

有一部很有名的电影《征服情海》,汤姆克鲁斯演一个运动经纪人。他一直跟他的运动员讲:“Show me the money!”意思就是说要让人家做一件事情,先要让他知道会有什么好处,让他知道这个东西有很大的好处,才会引起他的学习兴趣。里头有一句话很有趣:“Help me to help you.”意思是“要帮助我来帮助你”。所以最重要的就是必须寻找你的动机、目标,有一个强烈的动机和目标,才能引起你的兴趣,然后才能按照我设计的方法,达到我们所共同预期的效果。

这本书是设计给一般大众接受的,所以它并不深奥,有很多实用的字句,让读者可以记在自己的笔记本里,随时随地提醒自己学习的技巧跟方法。运用快速记忆,你可以将这些概念简化成原始的感觉和图像,让你更方便地去学习,你可以花最少的时间,学到最多的知识,也会对生活、对工作充满信心,让自己成为一个出色、成功的人。

## 目 录

|            |   |
|------------|---|
| 名家推荐 ..... | 1 |
|------------|---|

|          |   |
|----------|---|
| 自序 ..... | 6 |
|----------|---|

### ● 第一单元 概说

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一 快速记忆细说源头 .....      | 2  |
| 二 快速记忆的有效与长效 .....    | 11 |
| 三 快速记忆与我 .....        | 25 |
| 四 快速记忆的神奇效率 .....     | 34 |
| 五 控制你的脑袋,掌握你的人生 ..... | 41 |

### ● 第二单元 基础篇——练功前的准备

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一 认识你的记忆 .....     | 48  |
| 二 “主动控制”你的脑 .....  | 62  |
| 三 图像化思考的训练 .....   | 72  |
| 四 开发你的创造力 .....    | 85  |
| 五 建立长期记忆的资料匣 ..... | 104 |
| 六 长期而有效的记忆 .....   | 136 |

● **第三单元 实战篇——快速记忆小秘诀**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一 超强文字记忆术 .....    | 146 |
| 二 超强英文单词记忆术 .....  | 162 |
| 三 超强日文五十音记忆术 ..... | 169 |
| 四 超强数字记忆术 .....    | 171 |
| 五 超强考试读书法 .....    | 175 |

● **第四单元 余论——你可以办到的快速记忆**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一 让快速记忆改变你的人生 ..... | 179 |
| 二 补充你的记忆维他命 .....   | 185 |
| 后序 .....            | 188 |
| 参考书目 .....          | 189 |

## ● 第一单元

# 概 说

西蒙尼提斯在地震中逃过一劫,接着,他在辨认尸体的时候,提供了很大的帮助。他运用了“座位记忆”的方式,联想出这些人,因此能帮助家属指认出谁是谁。这是记忆术最早的记载。其后,记忆术不断研究发展,一直到现在。



## 快速记忆细说源头

### (一) 源自远古的希腊邦城

“快速记忆”听起来似乎是一个很新鲜的名词，但事实上，它的存在已经有相当长的一段时间。

真正追溯起来，甚至早在远古的希腊，就已经有不少关于“快速记忆”的资料。公元前两千五百年，希腊有一位诗人——西蒙尼提斯(Simonides)，在他的生平记录中就曾经出现过与“快速记忆”关系密切的记载。

#### ◎西蒙尼提斯的贡献

西蒙尼提斯常常到希腊各城邦演讲。有一次，在他的演讲中途突然发生了大地震，许多在下面听讲的宾客都被活活压死了。这些宾客的亲戚朋友很难过，当然他们都希望能寻到亲人的遗骸，可是地震过后，整个建筑倒塌，现场满目疮痍，这些宾客的尸体自然全部被压得面目全非。

西蒙尼提斯在地震中逃过一劫，接着，他在辨认尸体

的时候立刻提供了很大的帮助。

他的方法就是利用演讲时跟听众的互动,然后记得他们的座位。藉着这些座位关系,他可以联想出坐在这个位子上的人,因此能够帮助这些家属指认出谁是谁。

## ◎运用“image”的地点事件法

这次的经验,让他有了灵感:记东西是用 **image** 去记的。之后,西蒙尼提斯依此扩充出一套记忆的方式。比如说,他会先想像一栋十分熟悉的房子,再去想像这栋房子的哪个地方应该摆设些什么,同时为它们附加一些关连记起来。这样一来,当你要开始回想的时候,就想像你要走进这栋房子,先从大门进去,到达客厅,接着一路走过去,就可以把你“印象”中配置在每个地方的东西——想出来。

这一套方式被称为“地点事件法”。如果想按照一定的顺序记住一系列的项目时,是一种很有时效的方法。这是关于记忆术最早的文献。后来在希腊的祭祀或者贵族的会议上,很多人把这种“im-



age”的记忆方法用于彰显自己对国事的掌握度及熟悉度,来表现自己学问的浩瀚。于是,渐渐地,“记忆术”变成了一种表演性质的东西。

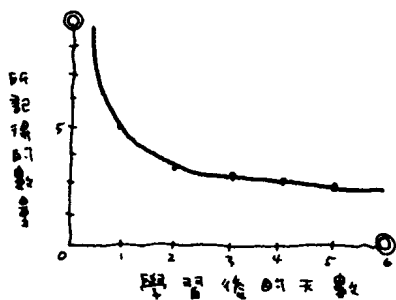
## (二) 近代发展蓬勃

记忆术在古老的希腊被注意到之后,渐渐有一些人开始对它产生兴趣。从上古到近代,研究者不知多少。在这门学科的发展上,愈来愈多的人投入相当的精力致力于记忆术的开发。也是因为这些前人的努力,近代乃至现代对记忆术才能在既有的基础上继续钻研。

### ◎记忆术的代表人物

14 到 16 世纪的欧洲,记忆术十分盛行;各式各样与记忆术有关的书籍纷纷问世。16 世纪时,传教士利玛窦 (Matteo Ricci, 1552~1610) 甚至将它传到了中国。

到了近代,研究它的人愈来愈多。每一



遗忘曲线

个国家都有一个代表人物：俄国的卢里亚出版了最早的记忆原理书籍、德国的艾宾豪斯(Ebbinghaus, Hermann, 1850~1909)画出了“遗忘曲线”。英国的东尼布仁则是做出了“认知的学习地图”(Image Map),后来英国更有名的是“丰伟生汉”,他创造了一些“数字编码”。所谓的“遗忘曲线”是指对于大部分你已经学过的东西,几天之后就会被遗忘大半,但是这些知识,在接下来的几天,遗忘的速度就会慢下来,而且,遗忘的数量也会渐渐变少。

## ◎记忆术的商业化

在这些人之后,更接近现代,比较有名的是日本的七田真,美国的卡文楚提。他们把记忆术真正变成一套“教材”来讲课跟販售;也就是把它“商业行为化”——这差不多才是五年前的事。

所以你会发现,七田真的脑内革命是在1995年、1996年引进;而我们现在常常可以看到,在第四台贩卖的那些有关记忆的录音带跟录影带,差不多也是从五年前开始。

但是记忆术是一种技术,不是一种知识,所以用教材