

手舞足

丙

蹈学习法

丁

运用动作学习，
调动你身体的60兆个细胞

白承杰 姜鑫 编著

之

过目不忘

SHOU MU
ZU DAO
XUE XI FA
GUO MU BU WANG

内蒙古人民出版社

手舞足蹈学习法

过目不忘

白承杰 姜 鑫 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

手舞足蹈学习法:一目十行、过目不忘/白承杰、姜鑫编著.
-呼和浩特:内蒙古人民出版社,1999.8

ISBN 7-204-04886-5

I. 手… II. ①白…②姜 III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38807 号

手舞足蹈学习法(两册)

一目十行、过目不忘

白承杰、姜鑫 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京四季青印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13.5 字数 363 千

1999 年 10 月第一版 1999 年 10 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-204-04886-5/G·1070 定价(两册):28.00 元(每册:14 元)

序

14年前，当我还在解放军报社当记者时，突然接到一个记者招待会的邀请。会上，有几位年龄不一的男女给大家表演“过目不忘”的节目：不管任何人，随便在黑板上写一堆杂乱无章的文字、数字和符号，哪怕写满一黑板，表演者只要看一眼，就能准确复述。有的人把人民币号码、自己名字、生日、电话号码等等一古脑念一遍，表演者也能“过目不忘”。

那时我年轻气盛，自认为记忆力不错。曾把一本《外国好新闻作品选》全部背了下来，当时上场与表演者进行“比武”，尽管我集中了全部精力，面对观众提出的一大堆我不熟悉的信息，十几分钟便败下阵来。而表演者从容应付了两个多小时，似乎脑筋越用越轻松，掌声也越来越多。

自那以后，我便相信有快速阅读方法，有过目能诵，有科学简便的用脑方法。

当时不知道什么原因，报社没把这条新闻发出来。但这件事一直到十几年以后我仍惦记着。那天，白承杰、姜鑫两位先生拿来一些书稿给我看，我翻了翻，感到

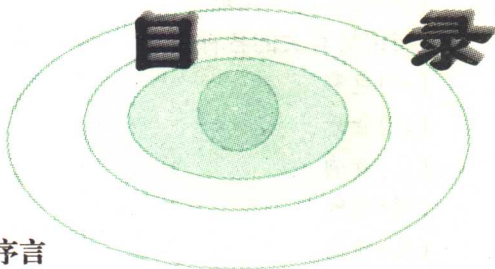
也有类似新奇。据称他们从一位曾在大狱里关了近一年的奇人身上受到启发，这位奇人在牢里一年读了300本书，而且只是利用每天半小时放风时“疯读”。后来他们受到鼓励便想编书，我便鼓励他们将书写出来。“手舞足蹈学习方法”，一边看着书，一边手舞足蹈，还要喊出声来。我照着练了一阵，学习效果还未显现出来，隔壁的朋友就把门敲得震天响，以为我犯了神经病。看来，要把两位先生的学习套路学到手，还得给邻居打好招呼，还得选好恰当的时间与地点，还得有那么一点学习的勇气。我大概因脸皮不厚和未曾投入等缘故，也许还没有食得个中其味。

好在现在思想解放，有见解就可以发表，只要不破坏社会安定团结。你不用担心全社会看了你的书都会患上幻想症、狂想症什么的。换一种思维方式，总比钻死胡同要强。

不过，据我猜想，这本书教给你的方法中有的东西恐怕也不能拿到课堂上讲，只为你内心激发、思维敏捷、唤起记忆的“头脑体操”所用，你可以给一百个人编最难听、最可笑的外号，你可以想象某人用屁眼吃饭、用嘴拉屎（这样你绝对忘不掉），但你绝对不能对别人去说。否则，由此而引起的一切法律纠纷由你自己负责，起码你“进去”之后，白承杰、姜鑫两位先生不会给你送饭，这一点我最了解他们。这里多说一句废话。

路 野

1999年8月8日于北京



序言

第一章 记忆要手舞足蹈 (1)

(开拓思维篇)

一、记忆要手舞足蹈 (1)

二、本书的特殊阅读方法 (4)

(一)手舞:静

(二)足蹈:动

第二章 人人都是记忆天才 (10)

(增强信心篇)

一、人的记忆各有千秋 (10)

二、记忆能力有定性判断 (25)

(一)记忆的敏捷性

(二)记忆的持久性

(三)记忆的正确性

(四)记忆的有序性

第三章 记忆的一般常识 (29)

(讲解理论篇)

一、关于记忆 (29)

(一)记忆的生理机制

(二)记忆状态的概念

(三)记忆状态的原理

(四)记忆的四大规律

二、与记忆有关的各种因素 (42)

(一)色彩

(二)音乐

(三)音响

(四)睡眠

(五)情绪

(六)药物

(七)气功

(八)性别

(九)年龄

(十)饮食

(十一)观察与记忆

(十二)注意与记忆

(十三)思维与记忆

三、战胜遗忘.....(115)

(一)遗忘的概念

(二)遗忘的理论

(三)遗忘曲线

(四)影响遗忘的因素

第四章 速效记忆法精髓 (127)

(重要原理篇)

一、普遍规律.....(127)

(一)物象是记忆的根本	
(二)联想是记忆的关键	
(三)谐音是记忆的窍门	
(四)奇特是记忆的秘诀	
二、基本训练	(134)
(一)联想训练法	
(二)想象训练法	
(三)卡片训练法	
(四)抽象训练法	
(五)表演训练法	
(六)训练注意事项	
第五章 三种速效记忆技巧	(142)
(实践运用篇)	
一、数字记忆法	(142)
(一)形象代词	
(二)谐音代词	
(三)字母代词	
二、姓名记忆法	(151)
(一)姓氏记忆法	
(二)名字记忆法	
(三)群体姓名记忆法	
(四)相貌记忆法	
三、英语记忆法	(155)
(一)语境背诵法	
(二)联想规律法	
第六章 右脑记忆训练	(171)
(脑力调节篇)	

一、节奏和呼吸是记忆法的核心因子	(171)
(一)平静的节奏可以打开大脑的记忆之窗	
(二)舒缓的呼吸可以增强大脑的意识	
二、集中和想象是记忆训练的重要途径 ...	(173)
(一)用呼吸使精力更加集中	
(二)为大脑布置一个环境	
(三)集中注意力练习(A)	
(四)集中注意力练习(B)	
(五)尺寸、颜色、运动方面的练习	
(六)照相式记忆力练习	
(七)醒着做梦练习	
三、健脑气功	(181)
(一)记忆状态的获得	
(二)记忆状态的保持	
四、自然发生法练习	(185)
(一)自然发生法的第一阶段练习	
(二)自然发生法的第二阶段练习	

第七章 记忆体操 (193)

(身体动作篇)

一、原地慢跑法	(194)
二、左侧体操法	(195)
三、瑜伽天地操	(197)
四、手指健脑操	(198)
五、眼睛训练操	(200)
六、松弛体操	(201)
(一)肌肉松弛法	
(二)全身松弛法	
(三)形象松弛法	

(四)色彩松弛法	
(五)大脑疗养法	
七、日常记忆训练	(207)



第一章 记忆要手舞足蹈

(开拓思维篇)

一、记忆要手舞足蹈

我们在本书的姊妹篇《一目十行》中写过，本书是我们在进行了多年的试验，试图把祖先的记忆直接移植到我们后人的脑袋中，终归失败后所形成的副产品。虽然我们找不到偷懒的办法，但打开记忆之门的捷径显然是存在的。而且我们可以在这里向您打保票，本书介绍的这些记忆诀窍，您看过后，有的东西30分钟就可以显奇效。如果您现在正愁找不到职业，您可以用它作为排练用的脚本，把记忆变成一种神奇的魔术——您可以在5分钟之内记住上百个无规则的数字，可以把整副扑克牌、单位和朋友的所有电话号码以及您所想要记住的东西全记住，可以向您的朋友和同事进行表演。



手舞足蹈，疯疯癫癫，读书快，记得牢

那么，记忆为什么要手舞足蹈？不手舞足蹈难道就记不了？

当然不是。我们这里只是让你形成一种思维习惯。如同抽烟并不能提高人的思维一样，但抽烟所给自己带来的心理暗示，所带来的思维习惯和状态，确确实实有助于思维和记忆。

而手舞足蹈，除了拥有这个功能外，它更能从整个身体协调、从右脑开发角度，使我们加倍提高学习效率。

这一点，正是我们从一个在大狱里呆了近一年的奇人那里得到的启示。这位奇人在牢房里不到一年读了 300 本书，每天读书只有放风的半个小时，其它时间他就疯疯癫癫，手舞足蹈。但他记忆书的内容却十分的清晰。这一点，便引起了我们的兴趣。

我们想，学会骑自行车的人，即使 10 年不骑也不会忘记；学会游泳的人，即使多年不游也能下水游泳。不知道你是否还记得小时候第一次被烫的感觉，这种触觉记忆，恐怕一辈子也不要“复习”两次同样记得住。人体是头脑的延伸，运用动作学习调动了你身体 60 亿个细胞，当然记得牢。这本书要求您眼、耳、嘴、

手、足全部参与进来进行阅读和记忆，要手舞足蹈地演角色，“演”读，“演”记，属形象思维。形象思维主要由右脑负责，因此而命名为“右脑速记”。

婴儿一出生就会哭，就会蹬腿，这种手舞足蹈是我们祖先秘传下来的法宝。随着年龄的增长，那些好动的孩子（眼珠、手指、语言、身体）往往灵活，而愚笨的孩子往往以“迟钝”这种词来形容。那么，我们为什么不能主动地把手舞足蹈这一法宝用起来呢？

原因可能是多方面的，很重要的一点是社会的偏见和人们的思维惯性。在现实中，人们只要遇到与大家习惯和动作反常的人，总觉不自然，甚至认为是中了邪，迫于这种习俗的压力，大家都拥挤地冲进大学，一个模式地拿文凭，争分数，成者为王，败者为寇，这并不能说明符合大众习俗的方法就是世界上最好的学习方法。相反，它很容易禁锢我们在学习方法上的新探索。这本书的推出，很可能就要受到有些人的说难，他们会把这些与传统学习方法不同之处斥为“伪科学”、“歪门邪道”等等，但“正道”正在哪里？他们可能从来不会去想，更不会去探索。

当然，我们生活在社会之中，要尽量与社会融合。因此，我们把手舞足蹈学习方法分为动、静两种，你可以视不同场合，视自己对别人怀疑眼光不同的承受力分而用之。

从科学原理来说，“手舞足蹈”不能说给我们创造什么，但它完全起到了启迪我们头脑固有潜力的作用，从另一浅层挖掘出祖先留给我们的学习通道。

它刺激了右脑，开发了右脑，可能还牵动或引发了右脑与左脑、右脑与左脑后面的种种鲜为人知的因素，这一点，现代科学可能还远远未能揭示其奥秘。

人类的大脑是世界上最复杂，也是效率最高的信息处理系统。别看它的重量只有 1400 克左右，其中却包含着一百多亿个神经元；在这些神经元的周围还有一千多亿个胶质细胞。人脑

的存储量大得惊人,在从出生到老年的漫长岁月中,我们的大脑足以每秒钟记录 1000 个信息单位。

现代科学研究表明,像爱因斯坦那样伟大的科学家,只用了自己大脑的 $1/10$ 的功能,绝大部分脑细胞仍处于待业状态。而且人脑不同于机器,使用久了会有磨损,而是越用越好用,就像有人学外语,一旦掌握了一两门外语,再学第三门外语就会容易许多。人在一生中,仅仅运用了大脑能力的 $1/10$;也就是说,还有 $9/10$ 的头脑的潜能白白浪费了。而最新的研究更进一步指出,以前人们对头脑的潜能估计太低,我们根本没有运用头脑能力的 $1/10$,甚至连 $1/100$ 也不到。人脑的潜能几乎是无穷无尽的!

东方人的大脑并不比西方人差,可有一点我们不明白,迄今为止市面所出的关于记忆、速读类的书所举之例几乎全部是外国人的例子,所训练题目不是英语就是日语,有的书甚至列出世界十大记忆冠军,竟无一名中国人,也不知这个“冠军”是怎么产生出来的,不知这个“世界”包不包括中国。

有朝一日,世界要举行奥林匹克记忆比赛,中国绝对不止出一个马俊仁,也绝对不止女将逞风流。中国人的脑袋特别好使,只是很多时候没有用到该用的地方。

二、本书的特殊阅读方法

(一)手舞:静

讲学习方法,恐怕首先得研究学习心理。现在就请你设想,本书是你从看守那里借的,马上就得还,而随后就有另一位看守要考你本书内容,考试成绩关系到你的刑期甚至生死,你在手头只有一支笔的情况下,你怎么读这本书?

只要你进入这种状态,你所发明的任何方法都是提高学习效率的方法。

那么,平时我们为什么不能这样做呢?

我们常常在安静的课堂里，在有纸有笔的条件下从容不迫地读书，而读不快记不住；反而那种被关进牢房，没纸没笔，偶尔得一书的人却看得又快，记得又牢，仅从读书方法来说，这难道不能给我们一点启发吗？



判了一年刑，读书 300 本，学习就要这种脱了裤子全不顾的精神

我们不想把这本书当成法规写，也不想要读者把它当法规去执行。每个人都有自己熟悉的生活方式，这里设计一些手指运动的动作，如果这种动作能与你熟悉的工作和生活连接上，那么你要学习的东西，就会以一种不同于以往死记硬背的奇特方式储存在你脑子里，它像刀刻般地抹不去。运用这种方法，你尤其要小心，你的十个手指头，就是上苍给你这个人体记忆库编排的目录，不是最重要的信息可不要往上边写。按照本书的原理，只有这十个手指头成系统地编排好目录，大脑才能提纲挈领地储存和提出信息，我们可不愿意你在最重要的部位留下一堆乱七八糟的东西。如果你本身学习的东西没有价值，世界

上最好的计算机也不能为你帮忙。

我们学习的实质，就是在接受信息时能有效地进行编排。需要运用信息时，能准确有效地调出来。只要能达到这个目的，管它什么荒唐的方法都不要在乎。不管白猫黑猫，抓住老鼠就是好猫；不管你蹦蹦跳跳，怪模怪样，只要法律允许和不打扰别人，能记住信息调出信息的学习方法就是好方法。

现在请你伸开右手掌。看着它，有什么不同？

答案可能千奇百怪，但如果你只是看到它是五个指头，产生不了任何联想，那么也许这就是过去你学习花了很多功夫而收效不大的一个小缺陷。

现在试着换一种思维方式看这五个指头，它是本书《过目不忘》的目录，每一个指头一个章节，本书还多了几个章节，全当废话舍弃（如果你能牢记经过筛选综合的五个章节，你就已经是了不起的学习天才了。况且对于你来说，也并不是每一本书你都要记住它百分之百的信息）。

请你在右手五个手指上，用圆珠笔写上本书你决定要记住的五个章节。

怎么样？可能有点好笑吧。

第一，你必须把本书赶紧粗看一遍，以决定要记住哪些章节（明确自己所需），舍弃哪些章节（不会舍弃就不会学习），你必须仔细看，还得仔细思考。这正是我们提倡的学习方法。

第二，你得用最简练的字（甚至符号），把每一个章节的内容概要写上去，你必须提炼和思考，这也是我们倡导的。

第三，你只能用左手写，这是你最不熟悉的方式，最具挑战性和刺激性，这样做你当然记得很牢。它刺激了你的神经。你也可以请亲友同学帮忙写，这一来，你得把内容概要讲下来，加上别人提问，你可能记得更牢了。

第四，写在右手指上的东西，你看书或平时复习想到这一章

节内容时,你必须活动这个手指,你会渐渐有一种奇妙的信息刺激感受。当你复习这一章节发现重要内容被遗忘时,再活动几次,第三次被遗忘时,你再用圆珠笔写在左手同一位置上,再不断活动指头,以后每一次复习时,记住还有左手指头被遗忘过两次的那一内容,活动活动,届时你想要忘记都做不到了。

第五,十个手指头排满了,还有十个脚趾。

第六,手指内容排满了还可以“升级”。这一本书是属于哪一方面的,书名编到哪个指头上,活动活动哪个指头,再打开整本书,其他四个指头又可储存其内容,存什么,这得根据您的需要了。

第七,你可以在每一个页码上都画一个手指头,意在让您看到这一页,活动活动它看,看这一页是属于“哪一部分”(即哪个手指头分管)。

原理:中国医学对人体整体的把握,已经引起西方医学的极大重视。西医的缺陷是头痛医头,脚痛医脚,而中医却是研究治本。它能在手上穴位扎两针,治好远离穴位的消化不良等胃上的毛病,可以头痛医脚,脚痛医手。

俗话说,十指连心。国民党时期反动派对我们地下党逼供,就有一道手指钉竹签的酷刑。可见手指上的刺激有多厉害。我们学习当然不用受这种罪。但活动手指,舒舒服服地创造一点刺激以记住一点东西,却是完全必要的。中医对十指经络有大篇幅的记载,拇指、食指、无名指、小指,它们分别主管着心经、肺经等等。从我国古老的气功大家族中提炼出的《少林内功一指禅》,就是运用掰手指头之方法,来达到得气、炼气、长功之目的。实践证明,全身放松而活动手指的学习,比悬梁刺股学习效率要高得多,这也是为什么喜欢动手的孩子比较聪明之缘故。这也是我们“手舞”之必要性的原理。

示例:手指目录(见图)。

方法:1. 全身放松,迅速扫一眼手指,记住要储存的最重要