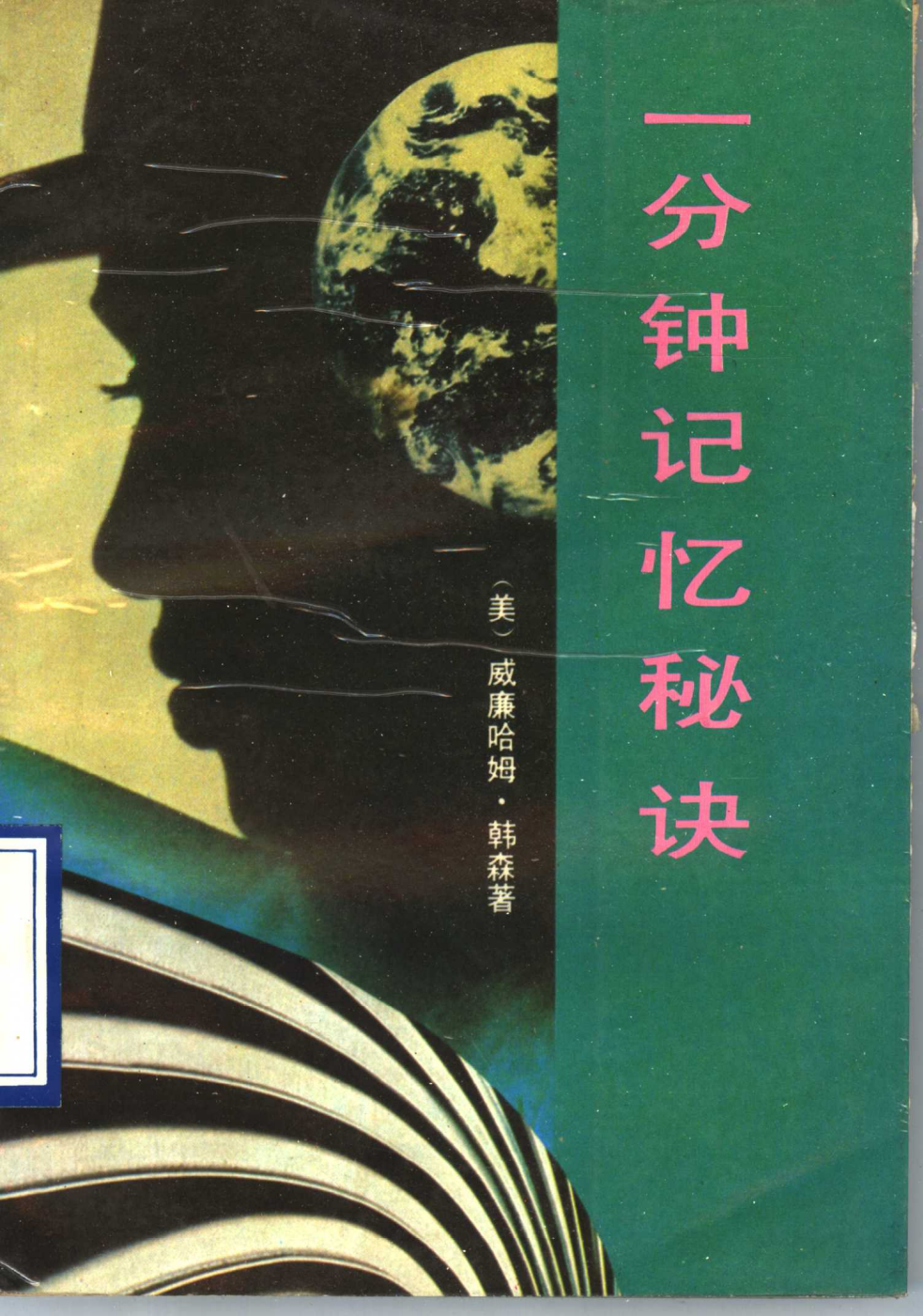


一分钟记忆秘诀

(美) 威廉哈姆·韩森著



一分钟记忆 秘诀

(美) 威廉哈姆·韩森著 廖玉山译

目 录

序章 短时间内记住任何事情

记忆力衰退的原因.....	(1)
你的记忆力只是睡着罢了.....	(3)
观察是记忆的第一步.....	(4)
记忆的秘诀是将事物系统化.....	(5)

第一章 奇迹记忆术的基本系统

1、使头脑充分运用的秘诀.....	(8)
2、迅速增加记忆力的联想法.....	(10)
3、这种方式对于记忆的存取非常方便.....	(15)
4、将事物影像化并留下强烈的印象.....	(17)
5、充分应用想象力是秘诀所在.....	(19)

第二章 任何数字都可以顺利地记住

1、首先以文字和言词来代替数字.....	(23)
2、数字记忆法的原理.....	(24)
3、制造适合自己的记忆仓库.....	(25)

- 4、记住电话号码的两种方法……………(26)
- 5、将复杂的统计数字简单化……………(27)

第三章 利用C D F方式,

绝对不会忘记

- 1、“C D F方式”是基本的方法……………(29)
- 把记忆放在记忆金库中……………(31)
- 学习联想的技巧……………(31)
- 提高记忆效果的秘诀……………(32)
- 记住他人的言论可以用听的方法……………(32)
- 夸张心眼里的影像……………(33)
- 把抽象的词语影像化的方法……………(34)
- 加上奇异的想象可以加深印象……………(34)
- 在抽象的想法中活用自己的知识与体验……………(36)
- 思想词句用这程序记住……………(37)
- 2、经过整理后的记忆才有益……………(38)
- 3、无意识的记忆训练法……………(40)
- 4、运用此法可使记忆永不消失……………(41)
- 预先做踏实的记忆确认作业……………(41)
- 检查影像的鲜明度……………(42)
- 是否连细节都能确认了呢……………(43)
- 把要记住的事念出来……………(43)
- 正确度测验的要点……………(44)
- “与其学习不如习惯”是提高记忆力的关键……………(45)
- 5、熟练此法就能成为人类电脑……………(45)

第四章 能立刻记住许多 人的名字和脸孔

- 1、将名字的拼音视觉化是先决条件……………(47)
观察对方时应有的规则……………(48)
集中注意力于脸上的特征……………(50)
将名字、脸孔、兴趣等一起记住的窍门……………(51)
脱离现实的联想可增强记忆……………(52)
名字用听的也有效果……………(54)
- 2、CDF方式的应用可成为武器……………(56)
- 3、如何记住对方全部的事情……………(60)
- 4、把名字和脸孔连结在一起……………(63)
- 5、活用广告公司的联想效果……………(63)
- 6、提高记忆力的一星期训练法……………(64)

第五章 帮助事业成功的记忆术活用法

- 1、提高自己信赖感的记忆术……………(67)
- 2、促销成功的记忆术活用法……………(71)
- 3、能够完全记住商品的情报……………(75)
- 4、如何抓住顾客心理的应用法……………(77)
- 5、增进字汇的训练法……………(80)
- 6、成为超级秘书的记忆要点……………(84)

第六章 你的日常生活会有变化

- 1、活用记忆系统，化灵感为事实……………(88)

- 2、能帮助你记住日期的特别标识.....(91)
- 3、行事表的记忆方式.....(92)
- 4、如果你知道了方法就不再需要备忘录.....(95)

第七章 谈话内容具有超人的说服力

- 1、提高说话效果的法则.....(99)
- 2、加强说服力所不可或缺的元素.....(102)
- 3、有了关键字，就不怕话题的中断.....(103)
- 4、为吸引听众可使用此法则.....(106)
- 5、事先做好诙谐专用的记忆仓库.....(108)
- 附录 1 用英语的记忆术.....(111)
- 附录 2 韩森的数学辞典.....(115)

序章 短时间内记住任何事情

记忆力衰退的原因

各位想具备电脑般的思考能力吗？想拥有能迅速正确地反应出事物、脸孔、名字的记忆力吗？各位是否想具有这种能力而蒙其恩惠呢？是否也想赚更多的钱，达到令人羡慕的目的且事事顺心如愿呢？

各位读者一定是上述愿望的祈求者。因为如果不是原本就抱此心情，万没有看本书的道理。

我在本书内提到的记忆术，是自有人类历史以来即被当成宝贵遗产传承下来的，对各位记忆力的强化，必然会大有助益。记忆术并非新创的事物，早在公元前6世纪，希腊诗人西莫尼底斯就创设了记忆术。但是这并非事实，因为他也只是整理更早期用象形文字所写的埃及记忆术而已。

古代人并不在羊皮纸和纸上写字，也很少在石头上写字，所以值得记录的东西只靠父子相传，光凭脑袋的记忆方式流传下去。圣经和古兰经都是如此流传下来的。他们的记忆力在现代人看来，简直是奇迹般地神奇。

古代印度人记忆力的优秀、正确，令研究古代印度的学者都大吃一惊。他们记忆力可回溯到3000年前。所以，以此记忆力可将数千年前流传的故事、歌曲遗留给后代子孙。

他们是如何做到的呢？有什么秘诀吗？

其实，那和公元前一二世纪左右古代罗马人的记忆术是相同的。据说古代罗马有名的政治家兼雄辩家奇可罗，可以在黄昏时市场收市后，按照顺序正确地说出顾客的姓名及所购物品与价格。

另外，听说在同时期的罗马哲学家塞尼加在公开演说时，对于在场2000名听众，即使只听过他们的名字一遍而已，也能丝毫不差地记住。更甚者是听说10世纪时，阿拉伯哲学家在10岁时便能背诵古兰经。

诸如这些例子，对古代人来说，一点也不稀奇。达文奇和米开朗基罗能精确描绘出仅看过一次人的脸孔。即使是拿破仑也能记住所有部属的脸孔和名字。

但是，现在看来，拥有这样近乎不可能之记忆力的人是没有了。到莎士比亚的时代，记忆术完全地被遗忘。

由于拉丁语本身的没落，人们也渐渐不能读出以拉丁语所写记忆术的书籍，这也是原因之一。

另外，由于纸的大量使用，造成将记录记载在纸上即可的风潮，也是使记忆术衰退的原因。

但记忆术在18世纪的英国复活，这是因为葛雷博士用英文所写记忆术的书，在英引起相当大的回响之故。博士是古代希伯来语的学者，所以发行希伯来记忆术的英文版。19世纪初期德国籍的非伊略格鲁，在英国发表比葛雷博士更为实

用的新记忆术，引起人们更大的回响。他在伦敦的王立研究所教授记忆术，大大增进学生们的记忆能力，所以更成为讨论的焦点。

菲伊略格鲁的记忆术一经发表，模仿其记忆术者也陆续出现。而后葛乐得改良菲伊略格鲁的记忆术，成为更易使用的记忆术，也于19世纪中期发表，这便是今日广为使用的记忆术。我的记忆术在基本上和葛乐得相同。

这套记忆术凭谁都可即刻派上用场，所以一旦各位将此吸收消化，会得到相当大的助益。这点我可以斩钉截铁地保证，知识便是这般丰富起来的，这是不容置疑的。

若能将知识事先好好地储藏在脑中，需要时便能随心所欲使用，这是多么称心如意的一件事啊！然而，能将此变为可能的便是记忆术。

你的记忆力只是睡着罢了

你的记忆可称为心中银行。在你的人生体验中，所知道的事情、曾接触的思想及经验过的事物等都储存在名为记忆的心中银行。可见记忆就是“知识”的贮藏库，所以它是知性的宝库、心中的图书馆。

人们凭藉着记忆来认识人，关于这个人的事情也得凭记忆想出。理性、推理、推论都须靠记忆来发挥功能。因此，人们如果不依借记忆便无法思考、无法下定决心。

简言之，文明及类似人类的生物，如果没有记忆便不存

在。于此希望各位稍微回想看看。

各位读者在阅读此书的一瞬间也利用着记忆。即使你并没意识到你现正读着这本书，并将想法输入记忆里，且正以1分钟平均10个念头存入记忆的银行。经过48年的话，你就存了2亿5千万以上的念头。

这或许令人难以相信，但它的确是事实。那么，记忆力到底是怎么一回事呢？基本上说来，这是人心所具有的一种能力。记忆力可分为二方面：一是记忆，一是表达出来的能力。

记忆是被动的、不费力便可得到。但是表达出来这方面是积极的记忆力，有必要设法将它制度化、方法化。所以这是任何人生来便具有的两种能力。

诚如所知，记忆力主要的便是将自己的思想准确地表达出来。能做到什么程度的准确，就完全靠记忆力的标准而定。

记性坏，实在是没有的事。怎么说呢？因为我自己在接受制度化记忆术训练前，一直认为自己记忆差。但是，现在如果一经记忆，便无法将它忘记了。

记性坏实在是没有的事，有的话也只有训练过及未训练过的记忆两种。

不论老幼，只要能够开口说话，可以说都能够随着训练达到照相机一般正确的记忆能力。

观察是记忆的第一步

记忆的秘诀就是在记忆之前，将事物影像化、视觉化及

仔细观察欲记忆之对象。如此一来，则能知道应记忆的思想、看法及意义，因此，我们对于欲记忆之事物必须仔细观察，随时加以注意。

观察力和吸收力可借训练提高，但一般人却没有详细观察事物的心思，因为没有注意小地方的习惯，所以虽然看了，但重要的细微部分几乎都被遗漏了。

因“进化论”而成名的达尔文曾介绍了有关何谓集中力及其重要性的例子。那就是一位动物训练家，在欲买动物之前的数日里，先借那只动物试验之后再买的例子。在此训练中，比如他借了只猴子，然后将它做初步训练，若那只猴子因进入别的笼子内而被其他动物的叫声或飞舞着的苍蝇所影响，导致注意力不集中的话，这只猴子就不配训练了。有这情形时，就不买而将动物退还给卖主。

观察事物，事先必须知道它本身的想法和看法，而要记忆的话，集中注意力是绝对不可或缺的，若被其他事物所分心，就无法办到了。为此之故，像这只猴子就无法提高训练的效果。

记忆的秘诀是将事物系统化

对于在观察之后便要记起来的事物，必须将其系统化。这里的观察可看成是传达到记忆银行，存入名叫记忆的存款单，这时就得贯注精神、集中注意力了。

为了让读者了解记忆法则的重要，再举些例子说明。到

银行存钱时，必须经过一定的手续、办法才能顺利办妥。亦即需在存款单上详细填好金额、帐户名称、帐号等事项，给存款办理员对照你的存款单，且分类一下，然后交给存款记录员，这样，你的储蓄金额就可记入存折里。假使一张连存款者的姓名及储蓄簿号码都没写的单子，银行却允许存款或提款的话，那情形会如何呢？或者，办事员不记录也不分类，将客户欲存的款项像处理垃圾般的，全部丢进金库的话，后果将会如何呢？

又如，批发商或零售商，对于所进的货与所卖的货不做记录，以毫无计划的经营方式做生意，将会如何呢？若是如此，定会产生无法收拾的混乱局面。

在记忆银行里寄存、领取记忆的道理亦相同。若采用无系统、无计划的记忆法也会引起相同的混乱，导致无法收拾的事态发生。但是，如用有系统的记忆术，不论是记忆的存或取，都会有意想不到的效果。在弯下指头的瞬间即能马上想出他人的容貌、姓名及电话号码的这种记忆，对我们来说才是神速的记忆术。将记忆系统化则是达到此能力的第一步。

诸如被称为记忆魔术师的人，本身就具备这种组织能力，也就是具备有不使他的记忆陷于毫无计划的出入，以致产生混乱情形的系统化能力。这是由于在他脑海里拥有整理过的记忆银行，才能使他有此神力般的记忆。“知识”这种宝贵的货物，无论是存入记忆仓库内，抑是取出来，对他而言皆是瞬间且毫无混乱地进行。

这里所叙述的只不过是记忆力的一部分而已，读者随着

阅读本书，便可知道更详细而实际的记忆术，且应会得到足以改变人生的恩赐才对！

第一章 奇迹记忆术的基本系统

1、使头脑充分运用的秘诀

虽然序章中谈过记忆术重要的是“系统化”，但是如果不具备效率机能的系统，任何事情也无法顺利进行。诸如经营公司或管理政府，重要的是必须具备一个良好的效率的系统，这一点对记忆术也不例外。读者若期望拥有如电脑般的记忆力，把记忆术的体系变成自己的东西是必要的。

我被世人认为是记忆的魔术师，其实不然，我只不过是能够活用记忆体系罢了。

视力不好的人，使用眼镜可以提高能见度；同样地，抱怨自己记忆力差的人，若能利用记忆体系的话，不论要使记忆力提高多少都有可能。在本文之前，我想说的只有以下两点：

①请让记忆体系成为自己的东西。果能如此，那么这个“佣人”对你必定有充分的利用价值。

②要能使记忆体系成为自己的东西，首先必须跟随着本

书所叙述的内容学习，其次要能够自己实际上去实践。光只有学习是不够充分的，记忆系统必须实际活用与实践，才能够真正成为自己的东西。

当对别人不知要说什么话，又突然想出来是什么之时，我们经常又拍大腿、又拍手地大声叫着：“啊！我想出来了。”诸如这般，无论是谁在日常生活当中，都曾体验过。为什么会想出突然忘记的事情呢？那是根据头脑中的那一种功能呢？

那是根据任何人都持有的联想能力。但是，这种联想是不能被管理的“放任的联想”，因为这完全是偶然出现的联想，根本靠不住。记忆术的第一步就是要能使这种放任的联想能系统化，而能转换成为可管理的联想。

根据“能被管理的联想”技巧，可使事物的影像清清楚楚、牢牢地铭刻在内心记忆的仓库中，因此，只要一次的经验，便可从记忆的存档中，按照需要的情形，自由地且正确地找出资料来了。

牢记无法消失的记忆，而且能够随时自由地正确地活用，这就是所谓的记忆术。

能够那样，是因为人的心和头脑根本上本来就具备有这样的能力，你若是能学习活用那种方法（这里所指的是记忆术）就可以了。

有时在思考某件事时，会突然地想起另一件事来，有时却必须东想西想才能记起想要说的话，这些经验，大概任何人都有过才对。但是，这种状态真正说起来，与不拥有记忆的状态是相同的。被系统化的记忆术可以说是为了不变成这

种状态的一种方法。

人类的心和头脑具备以下三种能力。

①把记忆关闭在心里，犹如把钱存放在银行保险柜之类的仓库中。

②我们可以学习关闭记忆在仓库里的方法。

③可以学习宛如电脑般的技巧，从记忆仓库中自由地取出必要的记忆。

若能使自己本来持有的这种能力系统化，而善加以活用，就有与电脑体系相同的功效了。

那么，为了活用这三种能力，我们应该做些什么呢？这个答案，简单到使人惊讶的程度，可以用一句话来概括，那就是“自己联想力的活用”。

2、迅速增加记忆力的联想法

每个家庭均有的用具

· 厨房

①洗水槽

②火炉

③椅子

④餐桌

⑤冰箱

· 客厅

⑥地毯

⑦安乐椅

⑧电灯

⑨电视

⑩窗帘

· 浴室

⑪浴缸

⑫马桶

⑬急救箱

⑭镜子

⑮毛巾

· 寝室

⑯床

⑰梳妆台

⑱垃圾桶

⑲侧桌

⑳闹钟

在上面这个图表里，举出20个每个家庭都有的东西。读者自己也想家里的东西，使一个个地浮现在脑海中。一边在心中描绘着，一边看表，其次一个个联想下去。

例如，厨房有五个东西，客厅里从第六到十也有五个东西，浴室里，浴缸为第十一个东西、急救箱为第十三个东西、毛巾为第十五个东西，依此类推下去。

另外，在寝室，床为第十六个，侧桌为第十九个，闹钟为第二十个东西。

接着，再以自家的事物为例说明。自己家里的东西，自己原本已熟悉，将之与购物单中的东西相比较，并利用联想为媒介，将这两种联想连接。试着这种方法，自己就会明白，自己竟然有相当好的想象力，而且，活用此法，记忆力更会迅速增加。

譬如，购物单的内容如下：

- ①芥末酱 ②汉堡 ③蜂蜜 ④棉纸 ⑤葡萄柚
- ⑥麦片 ⑦蛋 ⑧通心粉 ⑨窗户清洁剂 ⑩咖啡
- ⑪薑汁汽水 ⑫洋葱 ⑬狗罐头 ⑭果汁 ⑮奶油
- ⑯咸饼干 ⑰生油 ⑱洗衣粉 ⑲牛肝 ⑳火柴

请将前面所列举的东西，和自己家中自己原本已经非常熟悉的东西，以联想为线，使其相互连接在一起。现在，希望读者诸君仔细地听我叙述。特别重要的是，我期望读者能够运用想象力，好好地用心去洞察下列所叙述的每一种情景，就好象在心中可以看见影像那样。

虽然读者之中，也许有人认为那样做好象发疯，甚或傻瓜的行为，如果你没有这些想法，希望务必试着做做看。为