



● AO MI

成功者的奥秘

〔日〕保坂荣之介

著

孙才仁 译

良好 的记忆会使人生充满乐趣
有效 地利用大脑将使记忆力剧增

成功者的奥秘

〔日〕保坂荣之介著

孙才仁 译

法律出版社

成功者的奥秘

〔日〕保坂荣之介著

孙才仁 译

法律出版社出版

(北京宣武区广内登莱胡同17号)

新华书店经销

北下关印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.125印张 107,000字

1991年11月第一版 1991年11月第一次印刷

印数: 0,001—7,000

ISBN7-5036-0910-9/G·14

定价: 2.80元

作者及著作简介：保坂荣之介，1947年生于日本群馬县沼田。1971年毕业于日本国防大学，后从师于日本创造工程学奠基人中山正和，从事研究工作。曾任日本I.T.C研究开发公司董事，创造了适用于人的综合能力开发的《形象控制系统》，被视为对企业的商品开发、企业活力、研修和发明有贡献的人。现任日本创工股份公司常务董事，日本创工能力开发研究所所长。主要著作有《权威版：能力开发》、《发掘直感力之书》、《您的愿望一定能实现》、《形象控制法》、《早晨的最佳能力开发》等。

《成功者的奥秘》（原名《记忆力》），以大量的人物实例和当事人的朴素语言，生动地说明提高记忆力的各种有效办法，读起来通俗易懂，引人入胜。因此，自出版发行以来，已连续再版四次，在日本社会各界颇受欢迎。

本书适用于不同层次各种类型的人，特别是对于广大的大、中、小学生更有一定的阅读价值，对于那些关心孩子成长的家长们，也不失为一本很好的家庭教科书。

前 言

敝人所在的研究所一向重视诱导人的能力开发。为此，我们几乎每周都要举办一次公开讲座。诸如开发人的创造力、领导能力，教给人们如何实现理想以及如何培养出聪明的孩子等等，这些都是我们举办讲座的主题。不过，其中最受欢迎的要数“强化记忆力讲座”。

为什么人们对记忆力这个问题最感兴趣呢？其缘由自然是多方面的，如升学考试，资格考试，晋级考试等等，与记忆力都有一定的关系。另外，在人际关系上，能否记住重要人物的姓名，与记忆力也有很大关系。凡此种种，在实际生活中不胜枚举。而在我们的现实生活中，对记忆力的需要确实明显超过了对其它能力的需要。

设想一下，如果将记忆力提高三倍而给自己的人生带来什么样的变化，这无疑是一件很有趣的事情。在我看来，一个人只要稍加训练，就能够使记忆力提高三倍。对于成年人来说，在六十岁以前将记忆力提高三倍是不成问题的。如果是儿童，将别有一番情形，因为每一个儿童都具备潜在的能力。

也许大家认为我这样说是危言耸听的，然而，这毕竟是客

现存在的现实。本书第三章就谈到了“记忆的内在机制”。希望大家读了这一章之后，能够理解它，并学会运用大脑。如果理解了这一章，就会完全明白为什么大脑的记忆力可以提高三倍。一般说来，大脑的机能和记忆的结构也是不难理解的。

关于提高记忆力的训练方法，本书第四章做了详细的介绍。人的大脑训练和体育训练具有一个基本的共性，就是试图一步达到职业选手的水平，这只能是可望而不可及的事情。相反，只有一步一个脚印地、踏踏实实、反复训练，才能实实在在地提高自己的能力。记忆力也同样如此。希望诸位在记忆力训练上一定要保持踏实的作风，只有这样付诸实践，最终才能提高你的记忆力。

对于期待开发自我能力和提高记忆力的人来说，充分相信自己的能力和保持自信是再重要不过的了。请相信你自己吧，相信“我也拥有非凡的记忆力”。以上所言，我个人认为是有根据的，而且您尽可在本书之中寻觅。因此，希望您能愉快地阅读这本书。

最后，祝福大家能够获得一个更美好的人生！

保坂荣之介

目 录

第一章 理想的实现与科学运用大脑…………… (1)

——成功者造就记忆力之奥秘

- 一、世界记忆之冠 (1)
- 二、国家司法考试中年龄最小的合格者 (6)
- 三、东京大学成绩最优者 (13)
- 四、日本第一算盘 (17)
- 五、世界专利权之王 (23)
- 六、成功的公司经理 (28)

第二章 强化记忆力的十个条件…………… (34)

——成功者之共性

- 一、保持明确的目的性 (34)
- 二、为了所崇尚的事业而终生拼搏 (36)
- 三、保持广泛的兴趣爱好 (38)
- 四、确定的时限感与有效的行动 (40)
- 五、不吝惜金钱 (42)
- 六、形成紧迫感、从严律己 (43)
- 七、培养心情舒畅的习惯 (45)
- 八、不要轻视体验和实践 (48)
- 九、对事物的形象化 (50)
- 十、对自我能力保持应有的自信 (53)

第三章 记忆力的内在机制…………… (56)

——大脑的结构与记忆力的密切关系

- 一、生命的活力与强身健体 (56)
- 二、体验是记忆的

- 捷径(58) 三、语言记忆装置和形象记忆装置(61)
 四、人类特有的操纵时间的大脑(64) 五、人脑是一部智能计算机(68) 六、强化记忆力的关键(79)
 七、最佳使用大脑的精髓(81) 八、记忆力是否会减退(83) 九、忘却不失为增进记忆力的良方(86)
 十、阿尔法脑波(88)

第四章 你的脑力将更加发达……………(92)

——记忆力的训练方法

- 一、增强记忆力的能力开发程序(92) 二、有效的精神训练法(98) 三、形象控制法的基础训练(101)
 四、活用形象控制法的实例(104) 五、无限的脑力增长(111) 六、训练中的注意事项(113) 七、总结经验、再登高峰(116) 八、日常简明记忆训练(120)
 九、尔今迈步、犹为未晚(122)

第五章 记忆力是实现自我的强大武器……………(124)

——形象控制法的效果

- 一、升学率倍增的预备学校(124) 二、克服怯场症、勇夺医学部之冠(130) 三、学习效率的倍增(135)
 四、人人都能迅速提高记忆力(137) 五、阅读和理解的能力提高二倍(139) 六、一位走出消极人生的厂长(143) 七、实现快速记忆(146) 八、把形象控制法活用于儿童教育(149) 九、良好的记忆力将带给你美好的人生(151)

结束语……………(154)

第 一 章

理想的实现与科学运用大脑

——成功者造就记忆力之奥秘

一、世界记忆之冠

向记忆4万位圆周率挑战

自己无法做到的事情一旦被他人完成了，内心往往会情不自禁地产生一种敬佩感。在我的周围就有许多值得敬佩的人，索尼公司教育体制研究室的友寄英哲先生便是其中的一位。友寄先生虽已年过半百，但记忆力之强却令人咋舌。听说他最近还向记忆圆周率挑战，并且创造了记忆小数点以后4万位数字的世界最高纪录。

这里不妨向大家介绍一下过去几年间世界记忆之冠的竞争史，那是在1978年，加拿大的一位青年因为成功地记忆了8750位数字而被誉为世界记忆之王。但是，第2年也就是1979年，友寄先生创造了记忆15151位数字的新纪录，后来又达到了2万位。从那以后，友寄先生的纪录又被英国人打破，继而英国人的纪录又被印度一青年人打破，重新创造了记忆31811位数字。1987年友寄先生第3次创造新纪录，即成功地

记忆了4万位数字。对于我们这样的普通人来说，这些世界记忆之王的超人般的记忆力究竟是如何培养起来的呢？

“鹦鹉之死、清扫小屋”

在友寄先生看来，单纯强迫记忆数字必定要花费大量的功夫，是不可取的。关键是要学会将数字更换成语言，使之文章化和形象化，从而便于在头脑中打下深刻的烙印。他本人也正是把数字的读音用语言单词来表达的。这是增进记忆力的好办法。例如，给一组数字：0631558817，可以将这组数字按语音特点分割成下列4块：06、315、58、817。4块数字按日语的音法大致可以转化为下列几种语言含义：06→鹦鹉，315→最终（死去），58→小屋，817→清扫。将这些情节与印象结合起来，就会在大脑中产生这样一个形象：鹦鹉死后，养鸟的主人为之伤心掉泪，接着会打扫一下鸟笼。这样就很容易记住上述数字。诸位不妨试试看。

一旦有人突然要求你写出圆周率，如果是经常使用圆周率的人，倒也不算什么大问题，可是换一种情况，若能写出3.141592，就很不容易了。相反，如果有人问你：在从家到学校的路上都见到了什么。我想这就不难回答了，你会很顺利地将沿途所见到的各种事情一一例举出来。这两种现象正说明了单纯记忆数字与形象梗概式记忆事物之间的差距。

形象记忆法与五官的充分利用

友寄先生曾就形象记忆法作过详细的说明。他认为：“我的记忆方法就是不仅依靠形象的浮现，而且包括尽可能充分地发挥自身五官的作用。也就是不仅要用视觉，同时还

要将听觉、嗅觉、味觉和触觉综合利用起来。”

一般说来，尽可能充分利用感觉器官，使事物对自己产生强烈的冲击，此后往往会留下比较深刻的记忆。就拿前面的例子来说吧，鸚鵡羽毛根部颜色鲜明及其柔软性等，都是可以眼见和手摸的，头脑中留下这种感觉，就是所谓的形象记忆。关于形象记忆法，我在大学学习语言的时候也曾经试过，效果的确很明显。大家也可以试试看。

反复记忆的功效——忘掉20%便重新复习

据说友寄先生的记忆方法还有一个特点，就是估计自己所记忆的东西大约忘掉20%时，就抓紧时间重新温习一遍。

他说：“与充分利用五官相比，反复记忆则显得更加重要。我记忆事情并非一遍了事，而是记住后忘掉，忘掉后再记，如此反复，也就牢记不忘了。”

在大学时代，我有一个学习成绩非常好的朋友。在他的教课书和参考书当中，到处被划上“正正正……”的标记。这些“正”字标记都是他过目和解答问题的次数。而且毫不夸张地说，有了他所标记的阅读次数，也就绝对不会再忘记了。

每个人的重复记忆和记忆次数当然是因人而异的，但总的标准必须是达到理解的程度。

成功的形象记忆将增强你的敢为精神

友寄先生在谈起自己立下的誓言对于增强勇气的作用时，说过这样一段话：

“‘最后一位是一’，这是我在记忆4万位数字时脱口而

出的一句话。1981年印度青年创造记忆31811位数字的纪录后，我便下决心一定要打破这个纪录。到底怎样做好呢？当时就想以记忆4万位数字为目标，查一下圆周率4万位数字时，发现最后一位数是‘1’。那时就从内心认定，如果我能说到39999位数时，就说‘最后一位是1’。这个印象在此后6年的训练中一直未曾忘记。可以说正是这个印象为我增添了勇气。”

希望成功和实现理想目标的印象，的确能够给人带来大胆实践的勇气。试想一下，憧憬升学考试、参加国家级考试、晋升考试等情况下自己能够合格的喜悦，与完全相反的结局相比，究竟那一种情况会有助于增强你的勇气，这是显而易见的。

注意力集中训练法

背诵4万位数字，需要的时间长达17个小时零21分钟。这说明，创造记忆纪录并非一件简单的事情。它不单单是记忆力本身的问题，还需要有一个能够持续长久的集中注意力的能力。友寄先生从切身体会中得出了有关培养集中注意力的6个要素：

1. 兴趣。要使自己能够集中注意力，首先必须对记忆对象产生兴趣，如果是自己不感兴趣的内容，是不能对其集中注意力的。

2. 竞争。在记忆某种内容时，应该使自己产生已经发现竞争对手并正在同自己展开竞争的感觉。要尽可能记忆将可能产生的结果，也就是认为同别人展开竞争是一件愉快的事

情。这样，才能使注意力持续长久。“我在初次记忆时，是同自己的记录进行竞争的，也就是为了能够更新自己的记录而努力。”

3.紧迫感。日本有句俗语，叫作“火场的蛮劲”，实际上正是这样。记忆力的训练也有一个紧迫感的问题。就是说，无论何时何地，只要你想记某些内容，或者划出期限来，或者对同量的记忆内容分一次、二次或三次，用尽可能短的时间来记住和回忆起来，使自己在紧迫感的促动下加倍努力。

4.环境。就环境来说，最好是不要过于炎热或过于寒冷的状态。另外，还要注意氧气。氧气成份不足，大脑就可能充分有效地活动。而适当的音乐和其它什么音响对于集中注意力也有一定的好处。总之，就是要创造和寻找有利于集中注意力的环境。

5.心境。很显然，心境很好与心境不佳时的情况会是完全不同的。当心情不安、恼怒、焦虑和烦愁之际，记忆力会受到很大影响。因此，有必要忘记不愉快的事情，丢掉烦恼。“为了形成良好的心境，我的办法就是听音乐。”

6.身体。当身体状况不佳时，最好是果断地休整一下，叫作修养生息。譬如，在伤风感冒的时候，无论你怎么努力记忆，都不会获得好效果。吃饭过饱和空腹都无益于集中注意力。在这个问题上，还是以食达八分为好。

建议诸位在现实生活中最好是对上述6个方面的要素稍加注意，哪怕是稍稍保持一点这方面的意识。至于那些喜欢饮酒的先生们，很遗憾，奉劝你还是不要过份饮酒。

确信自己一定能够回忆起来

对于已经疲惫的大脑来说，无论你是否往里充塞内容，结果都只能是徒劳的。这说明人们仍需保持必要的休息。在参加升大学考试的时候，我们都已体验到：伴随精神的紧张，往往会不由自主地把曾经记忆过的某些考试内容忘掉。如何克服这一弱点，是每个人都很关心的问题。

根据友寄先生的观点，在初次产生紧张感的情况下，试图硬性追求记忆和集中注意力，这是不现实的。所以，在开始行动前，应当尽可能地保持精神松弛，为此可以进行腹内深呼吸。如此往复数次，就可以使紧张的神经逐步放松下来，转为平静。另一个放松办法，是充分利用形象法。即尽量从自己过去的体验中回忆起最幸福愉快的事情和场面，而且要尽可能回忆得细致一些，要坚信过去曾经有过这样事情。

在忘记了某种记忆内容时，最重要的是要确信“一定还会再现”。既然过去能记得非常清楚，那么，即使现在忘了，也一定会重新回忆起来的。这就是对自己记忆能力的确信。

二、国家司法考试中年龄最小的合格者

受骗于不道德的不动产商

也许因为我出身于不动产商之家的缘故，写起“不道德的不动产商”，未免有那么一点踌躇感。尽管如此，我觉得

还是有必要给大家介绍这方面的一个事例。这件事出自一位名叫黑田健二的律师之口：

“那是在高中二年级放寒假的时候，一个很简单的原因促使我产生了参加司法考试，争当一名律师的念头。因为我的父母亲被一个不道德的不动产商欺骗，无辜地出卖了自己居住多年的独院住宅，搬进了一家公寓。”

“更想不到，我们搬进的公寓竟是一个四壁残破，水管漏水，且供暖设施常常出毛病的破旧楼房。虽然我们多次请房东修理房间的设施，可是，房东总是推托‘过几天再说’。实际上，直到过了保修期也没有派人修理一次。

当时，便产生了一个念头：我们一定找到一个好律师，看看你们还敢不敢再耍赖？！但当时也在想，如果自己不懂得法律，又找不到好律师，那岂不是只能伴着眼泪睡觉吗？这种苦于叫天不灵、入地无门的尴尬，使我幼小的心灵中早早地产生了一个念头，就是一定要成为一名高水平的律师。”

憧憬着获奖的场面

“打那以后，我便开始认真考虑自己应该努力的目标。要成为一名律师，必须通过国家级司法考试这一关。当时，我的年龄还很小，但一股说不清是哪儿来的力量，使我下决心一定要成为国家司法考试中年龄最小的合格者。也许是功夫不负有心人，经过一个时期的努力，在一次全国数万人参加的考试中，我真的得了第一名。学校的校长在全校学生面前公开表扬了我，说我是一个有志向的孩子，在学习和体育方面都能拿冠军。当时得奖的情形在我的头脑中留下了深刻

的印象，并且一直成为激励我发奋学习的力量。”

“原来，甚至连朋友们也不相信我会成为一名律师，特别是在我宣布自己一定要成为日本法曹史上年纪最轻的一个考试合格者的时候，多数人认为我是在说大话。然而，当我真的成为‘全国第一’时，人们的态度也就随着发生了180度的大转弯，他们开始说‘也只有象你这样的能人才能做到这一点’。”

早稻田大学——入学3个月便退学

“我比较庆幸自己考入了日本有名的早稻田大学，但是仅仅过了3个月的大学生活，便中途退学了。说起原因，一是不给家庭增添经济负担，二是觉得在大学的学习未必有助于顺利通过司法考试。当然，中途辍学也带来一个问题，在日本，中途退学的大学生是不可能被聘为孩子们的家庭教师。”

“为了能够和大人一样，靠自己的力量生活，我开始寻找别的临时工作。然而，既要适合高中毕业生水平，又要不影响学习，这样的工作实在太难找了，似乎也不现实。由于没有身份的保障，连借录音磁带、找工作都发生了困难，当时的处境是可想而知的。”

“出于无奈，在新宿找到了替一家夜总会拉顾客的差事。不过，想不到这件事居然使自己过去所下的决心变得更加坚定。因为作为一个高中毕业生，如果不能通过国家司法考试，就不会有人承认自己的能力。这使我的学习劲头越发增大。”

我的大脑并不聪明，只是找出了适合自己的学习方法

在写这本书时，选材自许多人和事，也因此使我感慨颇多。其中令我很感兴趣的一点，就是大家都找到了适合自己的使用大脑的方法。本书选择的当事人黑田先生曾说过：

“我的头脑并不聪明，只不过是找到了适合自己的方法”。关于如何发明学习方法的问题，黑田先生是这样认为的：

“司法考试是一种简答式的考试，它包括笔试、论文和口答。为了能够通过考试，需要阅读大量的参考书。所要看的书籍大体可以达到从床上擀到天棚的程度。但是，考试题却仅仅是这里的很小很小一部分，甚至不到千分之一。要将相当于考题一千倍的内容全部阅读并能理解和记住，无论如何是不可能的。”

针对这种情况，我开始采用倒着学习的办法。也可以叫做逆转想象法。也就是估计将来考试中可能成为考题的，一般都是内容重要的事情。因为通常无聊的事情，即使提问也没有什么意义。所以，我首先弄清口试的出题倾向，从而围绕这些中心问题去学习。这样，就能确定某种学习范围。”

“在这个基础上，还要考虑一下大脑的使用方法。在早晨大脑状态良好的时候，主要记忆那些必须记住的内容；在夜里主要是温习早晨记忆过的内容。我把这个办法称为追忆法。在晚上睡觉前，大约用一个小时的时间，回忆一遍早晨学过的东西，如果能够回忆起来，就证明自己已经记住了。总而言之，就是要使自己能够将前面所学过的内容顺利回忆起来，否则，一切努力将是徒劳的。”

我所说的这位黑田先生，在高中毕业后只用了一年，也