

一学就会的

[美] 本杰明·奥斯丁◎著

张建◎译

超级记忆术

超级实用的记忆力训练法!

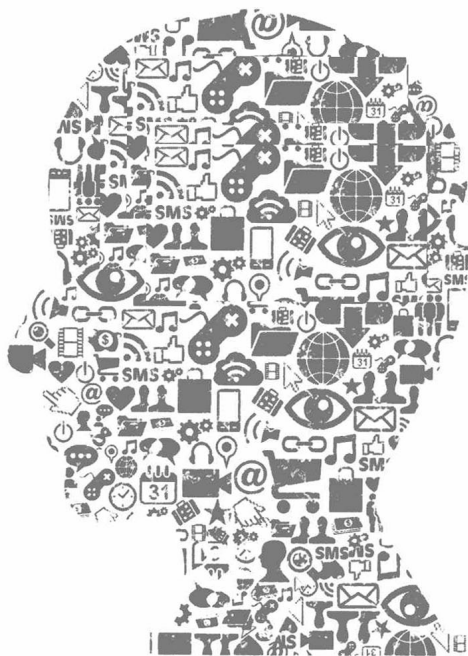
一本书让你拥有
超能大脑!



凡人与天才相比,
只是差了过目不忘的本领而已。

一学就会的 超级记忆术

[美] 本杰明·奥斯丁◎著
张建◎译



图书在版编目(CIP)数据

一学就会的超级记忆术 / (美) 奥斯丁著; 张建译
-- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5537-5300-3

I. ①—… II. ①奥… ②张… III. ①记忆术 IV.
①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第216885号

一学就会的超级记忆术

著 者 [美] 本杰明·奥斯丁
译 者 张 建
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京中振源印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 4.875
字 数 120千字
版 次 2015年12月第1版
印 次 2015年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5300-3
定 价 26.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

一学就会的超级记忆术 | 前言

千百年前，哲学家和教育家们便对快速而持久的记忆力的重要性和价值有着深刻的认识。从西摩尼得斯的时代以来，就有数不清的记忆训练系统呈现在人们眼前。它们中的大多数，都是通过对观念进行单纯的联想并在这种联想的基础之上实现的。然而事实已经证明，这些方法并没有使记忆力得到真正的改善，没有什么实际价值。在多数情况下，把注意力从唯一的理性记忆训练方法，即适当的身体和心理状态下的常规记忆训练上转移开，而采取那种牵强的联想，可能会对人们的思想和心理有害。这些记忆力系统的创造者们自吹自擂，然而他们所缺乏的，正是关于记忆的基本知识，以及在操作过程中对起调节作用的身体和心理状态的了解。他们言之凿凿，坚定地宣称他们所谓的“伟大发现”，并且承诺凡是购买他们的“心理配方”的人，都会有惊人的收获。

在观念之间建立联想，这样称呼或那样叫都无所谓，是所有这些记忆训练体系的主要方法，而这种方法早就被亚里士多德阐释得不能再透彻了。那些所谓的“重大发现”，充其量也就是给原来的记忆原则换了一个新的名字；那些所谓新创的、听起来天马行空的方法，其实也只不过是原有体系的再现。

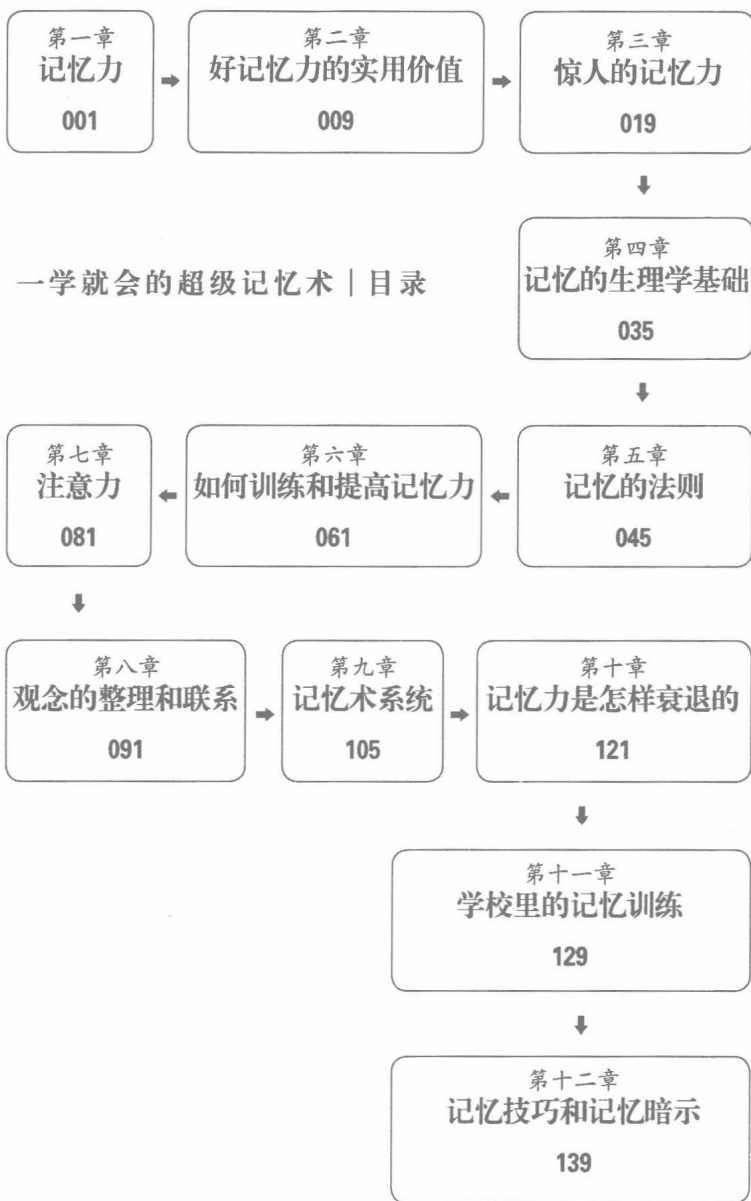
今天，相对于以前在这个领域有过创举的哲学家们来说，至少在一个方面我们有着很确定的优势。现在，生理学研究的进步向我们清晰地展现了心理活动和特定的脑神经系统的微妙变化之间的密切关系。因此，对于决定记忆的持久性和重复使用性的生理条件，我们现在比

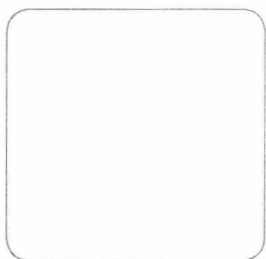
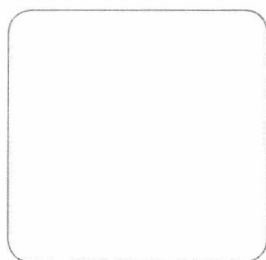
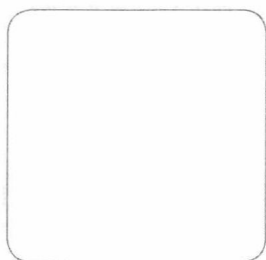
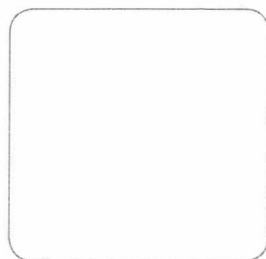
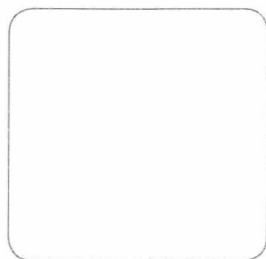
以往任何时代都有更好的、更清楚的了解。

在接下来的文章中，我们并不试图建立一种新的记忆力训练系统。我们将会关注良好记忆力的价值和重要性，也会对记忆天才们的记忆力进行描述，以及对有利于记忆的生理条件进行阐释。我们的目标是尽可能深远地探讨观念产生所必须遵守的规则，特别强调的是良好的注意力、科学的计划以及观念的整理之间的自然联系，这三者对良好的记忆力是至关重要的。正如理性记忆方法所强调的，记忆力的常规训练是非常重要的，对学生来说，尤其如此。

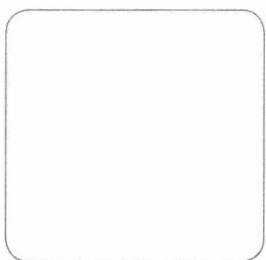
对于记忆特定科目的知识点，记忆术的价值确实是值得肯定的。但是这些记忆术体系却不能真正地帮助人们提高记忆的能力。我在艾尔玛大学授课时，每当学生们需要记忆字符串、数字、散文、辞赋以及一种新的语言的时候，我就给他们提示和概要来帮助他们记忆，这是最好的方法。

简而言之，我们的目标就是，指引学生充满智慧地沿着理性记忆力训练之路前进。同时，使他们牢记：书籍、老师和记忆训练体系确实有用，但对他们自身来说，其实用处不大；实际上，这些只能帮助他们自力更生。但是，只要他们能够在正确的状态下，一直坚持锻炼自己的记忆力，他们的记忆能力必将会发生质的飞跃。

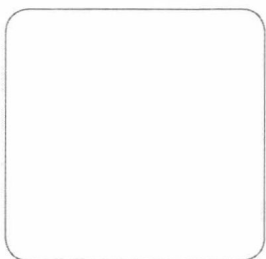
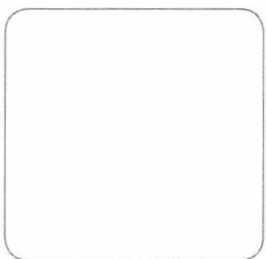




第一章
记忆力



第二章
好记忆力的实用价值



缩短了和知识的距离，就等于延长了生命的长度。

——拉康

对人类来说，记忆力是造物主赋予我们的最为丰厚的礼物之一。康德认为记忆力是人类最为神奇的能力之一。没有记忆力，人类摆脱不了蒙昧，生命就被剥夺了最为珍贵的欢乐和趣味，一切发展和进步就都变为不可能。借助于记忆力，我们可以重温过去的欢乐和悲伤，成功和失败；这些记忆中的经历变成我们将来行动的路标，或者闪闪发光的警示信号。因此，记忆成了洒落在我们生命的旅途中的智慧的种子。健忘的人从自己的过去中一无所获，他们的生活就像筛子：填进去很多东西，最后，筛子里却什么也没有留下。

对于生活在智慧和美德之中的人们来说，随着阅历的增加，记忆力成了源源不断的快乐源泉。它让人想起过去日子里的愉快的交流，童年天真无邪的欢乐，他乡人热情的款待——这些美好的回忆把过去的时光，装扮成一个充满欢乐的影像长廊。

诚然，记忆也会勾起人们伤心的回忆，但是这些回忆已经淡去了痛苦的味道，并且，在记忆的天空中，每朵乌云的后面都镶着愉快的银边。通常，虽然有些事情会让我们陷入悲伤，但过去几天愉快的经历，依然会散发出金色的喜悦光芒，照射在我们身上。想起那充满阳光的时刻——开心如意，合家欢天喜地；那美好的日

子——有相爱的人相伴的日子；那欢快的时光——心里充满了喜悦的时光。即使身处挫折之中，怎能会没有一点点欣慰？

对于违背道德和美德的人来说，记忆注定会成为痛苦的源泉。在我们短短的生命过程中，没有什么比自己亲手做出违背良心和法则的行为的记忆，更让人刻骨铭心了。没有记忆也就没有所谓的良心，如果记忆能够在未来的生活中继续发挥作用的话，对于善良的人来说，它必定成为快乐的源泉，对于恶人来说，它注定成为痛苦的根源。

人们都有一个常识，对过去美好事情的回忆总是甜蜜的，正如人们所说，“如果你给别人带来一个小时的快乐，当这种快乐的记忆持续的时候，快乐的总量就一直在增加”。西德尼·史密斯宣称：“如果你现在给孩子们带来了快乐，那么你就至少让孩子们快乐了20年，因为孩子们可以一直回忆这种快乐。”

形而上学哲学家们给记忆下了一大堆的定义。里德博士在他的著作《人类的思维》中，不仅重温了古代柏拉图学派和亚里士多德学派的理论，而且提到了诸如洛克、休谟以及近代其他哲学家们的理论。在指出他们的错谬之后，他得出了下面的结论：“因此，哲学家们提出了一个又一个的推测，好像这些巨人们把山一座接着一座地摞起来想去碰天。这当然是白费心机，记忆的机制仍然解释不清楚。我们对于过去发生的事情的记忆的环节了解甚少，一如我们根本不了解现在正在发生着的事情——我们的意识活动到底是怎样的。”

西塞罗把记忆比作一个储存有我们已经获得的知识的宝库，随时等着我们在需要的时候开启。柏拉图把记忆比作一块刻有我们已经获得的知识的石板。洛克说：“记忆力是这样一种能力，它可以用来重新唤醒以前出现过，但现在已经消失或者淡出了我们视野的思想。”阿狄生在提到记忆的时候说：“记忆就像动物用来临时储存食物的胃，当眼前的草料不够吃的时候，它们就会反刍。”沃尔什博士说：“并不是我们大脑的某一特定的部位专门管理记忆，记忆涉及所有与感官相关的大脑区域，思考也属于这种情况。”格兰维尔说：“物质给我们留下的印象和具体事物的图像，与头脑中原有的常识进行激烈的碰撞，在空白的脑细胞中留下它们碰撞的痕迹，这就是记忆的过程。”伽桑狄认为记忆就像用亚麻布或者纸小心翼翼地把知识和真理进行打包，以备将来不时之需。

记忆被定义为这样一种能力：曾经有过的感觉或者观念的在头脑中的重现，伴随着明显的“这件事在过去发生过”这种意识。在下一章，当我们探讨记忆力法则的时候，我们将会看到，记忆并不是单一的思维功能，记忆的确包括好几种心理活动，并且，如果想获得一种强大的和敏锐的记忆力，需要对其分别进行培养和训练。

普鲁塔克把记忆称作“灵魂给养的储藏室，灵魂从里面获得食物和营养。”约翰·洛克把记忆比作“思想的仓库”，罗伯特·霍尔称之为“灵魂的面包师”，而塞涅卡则这么说：“没有记忆的人要么是疯子，要么是白痴。”洛德·丁尼生在他的一篇非常美的

诗歌中如此赞美记忆：

是你盗来的智慧火种
从远古的源泉
来使现在闪现荣光
哦，快一点
垂怜我那最低的期望
使我更强壮，使我思维闪光
在困难中我浑浑噩噩
记忆是闪着露水的黎明

在希腊神话中，记忆女神谟涅摩绪涅，接受人们的敬畏和崇拜。她是天神和地神的女儿，是九位缪斯的母亲，这些缪斯分别掌管文学、音乐和艺术。在这里，人们清楚地得知，在知识和艺术方面取得的成就，是绝对少不了记忆的功劳的。

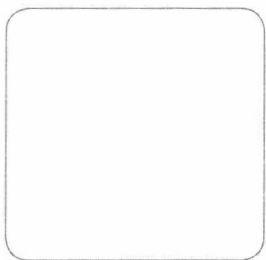
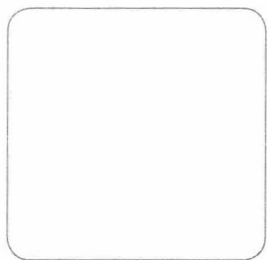
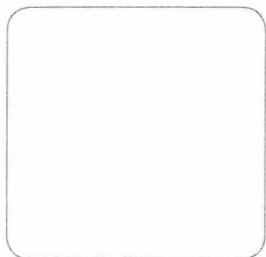
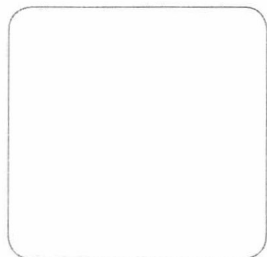
瓦兹博士在他的著作《智力的提升》一书中，提到记忆时强调：“因此，思维中其他所有思想的关联，都来自于对美好和完美的追求，没有记忆，灵魂的作用便无从谈起。如果我们需要借助于记忆来保持和使用我们所学到的知识，那么我们在智慧和知识方面要努力达到什么目的呢？在知识上和精神方面，如果我们在获得进步瞬间便又失去了，那么拿什么来说明我们所取得的进步呢？只有记忆才能帮助我们丰富头脑，也只有记忆才能使我们留住我们每天辛辛苦苦

换来的收获。没有了记忆力，灵魂就变成了一个贫瘠的、匮乏的、赤裸裸的空壳，思想在头脑中一闪即逝，留下的是永恒的空白。”

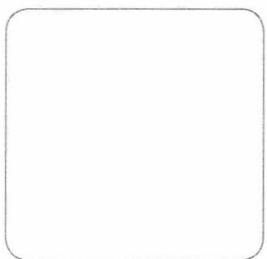
就像人类的其他能力一样，人类的记忆力有着巨大的潜力。实际上，人类的记忆潜能是无限的。通过理性的方法，记忆力可以培养和训练得更强大和更有用。相反，若是对记忆力疏于管理，或者采用了非理性方法，记忆力可能逐渐退化甚至变得无用。毫无疑问，没有人否认良好的和敏锐的记忆力的价值，然而，实际情况却是，最适于训练记忆力的黄金时间正在匆匆流逝，而我们却没有用来提高这项重要能力的系统的训练方法。父母和老师们只要每天对理性记忆力训练付出一点点关注，作为回报，青少年的成长便会获得不可估量的优势。到目前为止，由于缺乏对青少年记忆力的适当关注，众多学校正使用着错误的方法，从而对学生的记忆力造成损害。我们需要特别指出的是，填鸭式教学已经使学生的记忆不堪重负；机械的学习方法，导致人们对于理智记忆力的漠视，这达到了让人不可思议的程度。教师没能够教会学生他们所应当具备的知识和技能，也没有使他们形成对案例进行系统处理的能力，而这项能力却是至关重要的。

最为重要的是，家长和老师必须很好地理解记忆所要遵循的普遍原则：无论孩子记忆什么内容，家长和老师们都要密切地关注他们的状态；使学生彻底地理解每一堂课的内容；使学生学会策略性地组织知识和定期组织复习。所有的理性记忆训练都必须遵守这几条原则。

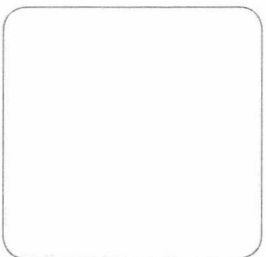
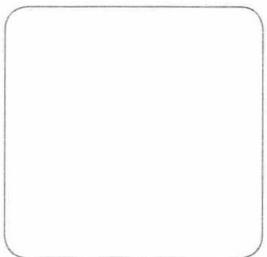
记忆是永恒的吗？威廉·汉密尔顿爵士和其他一些哲学家认为，信息一旦被我们的大脑所理解，就再也不会彻底地遗忘。并非我们都能够详细地回忆起我们曾经知道的一切事物，也不是我们能够随意地记起我们曾经获得的知识，而是——按照他们的观点——这些信息依然保留在我们大脑的某个地方。相反，洛克则认为：“思想在一脱离理解的一刹那就消失了，不会留下任何痕迹或者事物本身的属性，就像鸟的影子飞越一片玉米地，地上什么也不会留下一样。”萨克雷的观点与此不同，他说：“古语说人们不会忘记任何事情。人在发烧的时候，有时会突然说出他们小时候说过的话；有时，记忆让我们大吃一惊，过往的情感突然袭击我们，给我们身临其境的感觉。那时它们的出现曾使我们的眼睛闪烁着喜悦的光芒。”



第二章 好记忆力的实用价值



第三章
惊人的记忆力



一个在记忆力方面训练有素的人，必定是一个聪明的人，也是一个人生经验极为丰富的人。因为他要用大脑处理大量的信息，他记忆得多，思考得也就多。

——查尔斯·利兰

好的记忆力的实用价值，实际上很少有人真正地了解。大多数人视良好的记忆力为一笔令人羡慕的财富，但是他们认为良好的记忆力是奢侈品，而不是一种必备的素质。实际上，良好而敏锐的记忆力是人生成功的最重要的因素之一。良好的记忆力永远都是一个必备条件，并且它对事业的成功贡献良多，在工作中如此，在人际交往中如此，在专业探索以及文学生涯中更是如此。又快又好地记忆信息甚至可以帮助你更好地享受生活。只要你的工作需要你和同伴们进行交流，良好的记忆力就可以使你的谈吐更富有智慧，使你各方面的目标也更容易实现。如果能够不断地从过去的生活中吸取经验教训，良好的记忆力可以使你更明智，在人格上更高贵。

良好的记忆力能够帮你避免大量麻烦的事情，而这些事情像一团团乱麻一样使你厌烦；也能避免你沦为健忘者。笔者有一位朋友，不久前，他有两个聚会，一场是在某个星期天，在 E 城市；另一场是其后的另一个星期天，在 G 城市。在星期六的晚上，凭着自己的印象，他来到了 G 城市，后来他发现自己记错了，他应该去为