

WETTEN, DASS SIE  
MIT GRIPS  
MILLIONÄR  
WERDEN

DAS EIGENE GEDÄCHTNIS  
ERFOLGREICH EINSETZEN

记忆  
潜能

训练

视觉记忆法

[德] 罗兰德·R·盖泽哈特 著  
(ROLAND R. GEISSELHART)

王亚平 译

凭借头脑，你将成为富有的人

民主与建设出版社

# 记忆 潜能 训练

[德] 罗兰德·R·盖泽哈特 著  
(ROLAND R. GEISSELHART)  
王亚平 译

民主与建设出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

记忆潜能训练/(德)盖泽哈特著;王亚平译.-北京:民主与建设出版社,2003

ISBN7-80112-601-7

I.记… II.①盖…②王… III.记忆术  
IV.B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110428 号

Wetten, dass Sie mit Grips Millionär werden. Das eigene Gedächtnis erfolgreich einsetzen

Roland R. Geisselhart

©2002 by Orell Füssli Verlag AG, zürich, Switzerland.

本书中文简体翻译版由民主与建设出版社和海格立斯商业文化发展公司合作出版,未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

责任编辑	刘云华
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	平谷大华山印刷
开 本	787×960 1/16
印 张	14
字 数	90 千字
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
京 图 字	01-2003-8683 号
书 号	ISBN7-80112-601-7/G·240
定 价	28.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

# — 视觉记忆法 —

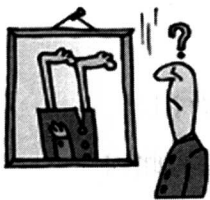
---

# { 引 言 }

20年前没有人知道什么是记忆力训练，只有为数甚少的雄辩术及个性培训师会将此内容放入他们的计划中。

1988年，我在阿尔方斯·比约勒克博士主持的节目中，向众多的电视观众展示了记忆力训练的某些方法。此举极大地提高了“视觉记忆法”的知名度；我也因此能够就此专题撰写了几本书并培训了十多名记忆力训练师。

后来，许多电视台一再地将有关超级记忆力的节目作为其热点栏目。十多年前，一位来



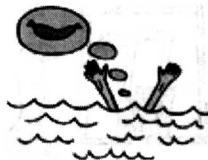
自瑞士的数学教师是第一个可以记住 600 位数字的人，其表演戏剧化地震惊了观众。继而，类似的成绩层出不穷。但是没人告诉电视观众，这些惊人的成绩是如何设法做到的，如何才能获得超凡的记忆力。在本书中，我们将揭开所有的个中奥秘。

至 2002 年为止，我已经就此做过 10 个电视节目，并在 14 本书中秉着较为实用且通俗易懂的一贯主旨介绍视觉记忆的方法。如今，在经过所有领域内的测试后，在为超过 10 万的培训班学员服务过后，我可以与我的侄子奥

利佛·盖泽哈特以及共同合作的训练师一起，将视觉记忆法运用到所有的职业人群中去。

不过对其的巨大推动力直到 2002 年 1 月 20 日才姗姗来迟。当天，薇罗娜·费尔特布什在由昆特·姚赫主持的“脑筋秀”节目中表演了令人惊讶的记忆力。她向全国证明了：每个人都可以训练自己的记忆力，并使自己的记忆效率得到两倍至三倍的提高。

## 最重大的进步总是发生在头脑里

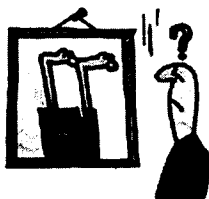


你可以凭借超凡的记忆力赶上

薇罗娜·费尔特布什

其实薇罗娜·费尔特布什的成功并非技巧，它是良好训练的结果。通过坚持不懈的努力，最终将创造记忆奇迹！

本书将给你以下有益的帮助：



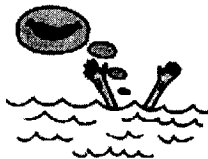
- 轻松地通过一次很难的考试，并取得满分
- 不惧冗长的论据
- 仅 20 分钟的准备就能做自由的发言
- 轻松地扫描头脑里的基础数据
- 快速地掌握产品知识
- 迅速的归纳能力和极强的记忆力
- 快速记忆名字、数据、日程、论据
- 在紧张之中思想集中的能力和回忆的能力
- 将发挥积极的想像作为动力
- 自身潜意识中的成功规划
- 消除在与重要的客户会谈之前内心的恐惧
- 在重要的谈判中改善注意力集中的能力
- 提升个人的记忆及注意力集中的能力
- 记住数字、电话号码
- 熟记词汇
- 如何借助形象化获得整体的印象
- 克服压力及思维的障碍
- 智能地应付秘书工作中不断提高的要求



- 掌握大量的数据
- 完全熟悉工作日程
- 掌握阅读技巧，以迅捷地了解文本中的最重要信息
- 如按开关般提取头脑中的信息
- 为高要求的销售会谈进行雄辩准备的技巧
- 消除在与顾客谈话时妨碍成功的思维及思考程式
- 用图文并茂的论据进行创造性的会谈及谈判

本书不仅能给你训练记忆力的简单方法和改善记忆效率的效果，你还能了解如何通过系统的练习来开阔你的眼界阅历。每个人身上都潜藏着做出卓越成绩的能力，良好的记忆力训练是开发这种潜力的先决条件。

**我祝你就此取得成功！**



# { 目 录 }

## ☺ 预备练习 /1

- 入门的首次练习 /1
- 入门的第二次练习 /8

## 困难的程度和有步骤的实际转换 /14

- 生动形象的想像力 /15
- 打开记忆力的联想链环 /20
- 拥有让他人惊异的记忆力的最简单练习 /22

**④ 想像力比语言思维更迅速 /27****➤ 决定性的基础训练 /29**

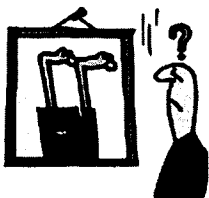
思想的关联或者生动形象的联想 /29

找到目标 /34

自己构思荒谬的图像 /37

**④ 意识的两个种类 /49****➤ 感性的和理性的 /49****➤ 企业文化 /54**

理性化与直觉化的领导：一种新的  
综合方法？ /54

**④ 左脑和右脑的工作方式 /57****④ 放松的方法 /61****➤ “山雕”技术 /61****④ 练习 - 配合 /67**

- 两组合的搭配练习 /67
- 三组合的搭配练习 /69

### ☺ 列表和句子练习 /73

- 从 1 到 10 的数字图像 /73
- 你今后进行的 50 种可能转化的练习 /78

### ☺ 伟大的数字钥匙-符号法 /87

- 学习符号 /99

从 1 到 10 的数字符号 /100

从 21 到 100 的数字符号 /101

- 20 分钟内记住元素周期表 /103
- 自我测试! /111
- 确实简化 /112

### ☺ 学习方法 /113

- 深度记忆 /113

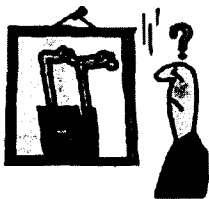


使所学的东西有活力 /116

- 新招数——无意识学习的揭示 /117
- 在睡梦中通过考试 /118

⑤ 用象征物进行思维和想像的练习 (类比法) /121

- 形象化计划的威力 /126



⑥ 问题的解决 /129

⑦ 训练记忆力的几个问题 /135

- 记忆中的画面是可以消除的吗? /135
- 是否有共同的注意力范围? /136
- 遗忘的想法藏在哪里了? /136
- 忘却的最好方法是弃之不顾——怎样做到这一点? /137
- 职业及私人领域 /138
- 给“自我”放一次假 /138

⑧ 四个练习 /141

➤ 练习 1: 好的观察是记忆之母 /141

将能力进行传递——与实践相关的

练习 /143

应用性的智能是首要的 /144

➤ 练习 2: 金字塔练习——可以改变空间的  
图像 /145

➤ 练习 3: 保持选定的想像 /146

➤ 练习 4: 成为现实 /147

可多方面应用的练习 /148



⊙ 很难的考试? ——马上变为极容易的事情! /149

➤ 成果检验 /156

⊙ 学习外语 /161

➤ 卡片索引 /161

➤ 录音/磁带 /163

➤ 两种方法的组合 /163

用想像力学习单词 /165

☺ *名字和面孔的练习* /173

☺ *记忆能力——开扩你的眼界* /177

☺ *自愿及以个性为中心的学习* /189

☺ *智能的增长* /193

➤ 思想和感觉一起决定 /195

☺ *借助想像你会有更好的表现* /197

➤ 这个主意的由来 /197

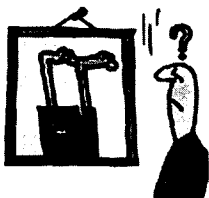
➤ 下棋时形象化的应用 /199

➤ 正确地鼓动情绪 /201

观察能力的增长 /203

成为职业运动员的捷径 /203

☺ *参考文献* /205



# { 预备练习 }

## 入门的首次练习

那些成绩是如何达到的呢？了解它们的秘诀相当容易：

- ▶ 重要的是我们要学会在想像中将各种图像联系起来。
- ▶ 成功的关键在于我们需要把记忆的事物“构思”一个故事。这个故事一定要稀奇古怪，并且它得把两个东西相互联系在一起。



☹️这是一个练习



犀牛



骑士城堡



犀牛发起了冲锋，城堡倒塌了。



鳄鱼



积木搭的城市