

074635

(日) 高桥 浩 著

记忆力 的奥秘

● 张 乙 译
 ● 王兴阁 蔡化理 校
 ● 北京科学技术出版社



332
Z

记忆力的奥秘

——铃木先生惊人记忆力的诀窍

〔日〕 高橋 浩 著

张 乙 译

王兴阁 校

蔡化理

北京科学技术出版社

记忆力的奥秘

——铃木先生惊人记忆力的诀窍

〔日〕高橋 浩 著

张 乙 译

王兴阁 校

蔡化理

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路19号)

新华书店首都发行所发行 各地新华书店经售

北京印刷三厂印装

787×1092毫米 32开本 4.125 印张 85 千字

1988年10月第一版 1988年10月第一次印刷

印数1—8.700 册

ISBN 7-5304-0255-2/Z·129 定价: 1.30元

著 者 简 介

作者高桥 浩1925年生于日本爱媛县,1946年加入日本NHK(日本广播协会)。他先后担任负责广播教育的科长、部长,进而升为中央研修所教授。多年来,担任创造性开发、灵感法、人类关系等讲座的教授工作。从而,作为灵感技法和教育比赛及头脑健康法的开发者而声名大噪。目前,作为现代能力开发研究所所长,定期召开“提高思维能力”、“教育比赛”、“思想集中力”等研究会。另一方面,他精力充沛地、广泛地进行著述和讲演。其著作有:《灵感法的101种法则》、《头脑的健康法》、《右脑开发之谜》、《业务和人类关系》、《人生活泼的想象术》等。

对于有下述理想的人，
奉劝您读这本书

1. 希望提高记忆力的人；
2. 希望去掉固有观念灵活表达思想的人；
3. 希望成为有创造性的人；
4. 希望提高思想集中力和观察能力的人；
5. 希望推迟头脑老化的人；
6. 希望懂得时间的有效利用法的人；✓
7. 希望出色地收集信息的人。✓

本书全面揭示了聪明头脑的秘密

对于铃木健二广播员的超人的记忆力，谁都感到惊异，但很多人都认为不可思议：为什么他的头脑那么聪明？不少人也在思考：怎样使自己的头脑也象铃木先生那样聪明起来。我也一直在这么想。我作为同一播音室的后辈，尽管在铃木先生身边工作，但对于他记忆的秘密，也有不清楚的地方。

但是，读了本书之后，才恍然大悟。他集中了天才的杂技演员的特技。本书全面揭示了他聪明头脑的秘密，而其中包含的真理是谁都可以通过认真的实践掌握和运用的。

森木毅郎

前 言

与铃木健二先生交谈时，他风趣地说：“如果想当一名出色的广播员，须有三个条件：一是戴眼镜；二是发胖；三是秃顶。而我本人则独具这三个条件。”说完，便哈哈大笑起来。

现在，人们无不从这种商标化了的，由眼镜、发胖和秃顶三位一体构成的角度去观察铃木健二先生了。

铃木健二广播员使全国听众一齐感到惊讶的是，他那种在《有趣的智力竞赛》节目中显示出来的超人的记忆力。长达七八位的数字，他能从前至后一口气地准确对答出来，而且态度也很自然。有人曾怀疑，在他身边是否隐藏着照相机之类的东西，暗中为他提供参考。然而，事实上并非如此。这的确的确是凭他的本领——真正的记忆力回答的。

不仅如此，如果让他写稿，他就先把稿纸备足，然后，在稿纸的第一页第一行上写下题目和姓名，再在最后一页上写下“结束”二字，接着，便一行不漏，一字不改地一气呵成。

他这种超人的技能绝非天生所得。这是从他的刻苦努力的耐心、好奇心、探求心，或者说是从顽强的拼搏及服务精神中产生出来的。

我写本书的目的，就是想从铃木健二广播员的日常的言行中探讨一下之所以产生这种动力和能力的背景，并加进我

自己的体验和研究，从而，向各位读者介绍一下关于如何提高记忆力、想象力、观察力的问题，以及如何防止头脑老化等许多具体问题的秘密。

今后的时代，可以说是胜负取决于头脑的时代。这对于正在学习的学生来讲，固然需要有一个聪明的头脑，就是微电子技术时代的实业家们，如果头脑不灵活、智力跟不上，也会使各自的企业停滞不前、陷于困境。

“功夫不负有心人。”头脑要想变得聪明起来，也得多加磨练。本书如能向有志者提供一点此方面的方法，我将感到欣慰和满足。

铃木健二先生是他的同行们最敬佩的人。对铃木先生的头脑管理秘诀的分析，对我也是一个很大的帮助。

最后，借本书出版的机会，向实日新书编辑部表示深深的感谢。同时，对帮助我收集素材的张山耕一先生和佐佐木代先生也表示深切的谢意。

高桥 浩

一九八四年五月

目 录

一、希望您分享喜悦	
——记忆力的机理	1
1. 头脑的好坏之差从何而来	1
2. 铃木先生也决不是记忆天才	4
3. 通过自己的充分调查才能记住	9
4. 应该知道记忆和背诵相似而非相同	12
5. 因为喜欢，所以记住了。对记住的东西保持兴趣，就能进一步记牢	15
二、忘掉不必要的东西，提高记忆力的技巧	21
1. 何处应该记住？一定要紧紧地掌握住要点	21
2. 采用可巩固记忆的趁热温习（再确认）以强化记忆的方法	27
3. 对语言和数字采用形象化记忆法	30
4. 要重视联想的过程，整理后记忆	38
5. 了解大脑潜在活动机理，考虑对其灵活运用	42
6. 把五种感官（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉）动员起来，谋求提高记忆力	48
三、铃木健二先生头脑管理的实践法	53
1. 可以发现头脑老化的十三种特征	53
2. 坚定信念，启发大脑的动力	58
3. 深入探索，头脑就能充满朝气	61

4.	创造性是从两步思考的方法中产生出来的	64
5.	坚持小小的努力，也能使头脑聪明起来	71
四、	培养大胆、破例想象的习惯	75
1.	大胆地想象可使头脑和身心生气勃勃	75
2.	紧紧掌握产生灵感的四个条件	80
3.	如果被固定观念束缚，头脑就会逐渐僵化	86
五、	提高直觉和集中力的方法	92
1.	有效地运用人类所具有的奇异的直觉	92
2.	有趣的想象训练能使直觉敏锐，记忆力提高	96
3.	思想高度集中，头脑越发聪明	101
六、	形成紧凑的生活节奏	107
1.	获得高质量的信息，才能产生高水平的 科学性活动	107
2.	能者多劳的人头脑越发敏捷	112
3.	有效地安排时间，头脑就会出色地工作	116

一、希望您分享喜悦

——记忆力的机理

1. 头脑的好坏之差从何而来

“当有人让我教他记忆术时，我便告诉他说，没有舒舒服服地获得成功的方法。要说有，就是要拼命地读书，拼命地读资料。我不知道什么秘诀。我只知道先从繁多的资料中找出第一需要的资料，精读它。然后，再速读有关的其他资料，从中找出所需要的资料。也就是说，要启动搜求第一级资料的器官。”

——铃木健二

从杂志的照片看到，铃木先生的办公桌上，书籍堆积如山，似乎一碰就要倒塌下来的样子，简直是杂乱无章。然而，这确是铃木先生精心摆成的。至于哪一类书摆在什么位置，他心里都是一清二楚的。在书的旁边还贴着一个纸条。纸条上写道：“别碰，小心碰倒！摆书需要特殊的技术！”

从照片上，我们立刻就可以看出，铃木广播员实在象个书迷、学习迷。至于这些书的内容是什么却看不出来。从照

片上人们能够感到，铃木先生在《历史性招待会》和《有趣的智力竞赛》节目中表现出来的惊人的记忆力和渊博的知识，绝不是一朝一夕得来的。正如他所说的“绝不是舒舒服服而获得成功的。”

从获得某一知识的过程来讲，当然走捷径比走迂回曲折的道路效果来得更快。而铃木先生的作法却是，对于获得历史知识，他选择了先精读最需要的一级资料，然后速读有关的其他资料，从而获取所需要的知识的办法。

也就是说，他走的不是捷径，而是先抓住最基本的东西，然后再去触及旁类。正象古董店搞业务培训一样，先学鉴赏上等的古董。这样做才能使以后一眼就能辨别出次品或假品、劣品。如果做法相反，即使特意地把上品拿给你看，大概你也不会理解它为什么是上品。因此，做起生意来也不知道该怎样讨价还价。我们无论做什么事情，心中先要有个主见。然后，抓住最基本的东西，再进行学习，这是至关重要的。

说到大脑，从生理学的角度来讲，无论是男人还是女人，到成年之后，大脑功能都要衰退。通常，大脑中约有140亿个脑细胞。人一过20岁，平均每天约有10万个脑细胞象漏气的荧光灯泡一样，逐渐地不起作用。脑细胞也没有开始那样多了。所以，一超过一定的年龄，大脑功能就会逐渐减退。这是自然规律。

可是，人的大约140亿个脑细胞，在一生中只使用了1/3左右，其余的脑细胞因为在逐渐地死亡，所以每日约减少10万个脑细胞，这些变化都是在不知不觉地进行着。

人一超过35岁，就会发现或自觉地感到记忆力在逐渐

地变差，并且对需要用大脑计算之类的事情产生或多或少的厌烦感觉。这一点谁也不例外，大脑老化就从这时开始了。

如果这时又得过且过，懒惰下去，或者每天又过多地饮酒，不用大脑，沉溺于饱食终日的生活之中，就会更加加速大脑的老化。

当大脑老化时，只做一时的努力，以期恢复原状，是不可能的。因此，首先要知道一超过35岁大脑就在逐渐地老化这一前提，然后，应有意识地努力去遏制其老化，或推迟老化的时间。

那么，如何做具体的努力去维持大脑，不让大脑功能迅速老化下去呢？这是大家都关心的问题。

本书就是以此为题，向广大读者提供一些可供实践和参考的做法，并分成几个专题加以叙述。

已故的著名的大脑生理学家、原日本东京大学名誉教授时实利彦先生，在他的著作中写道：“所谓脑子好，是指思维能力发达，有无思考能力是最重要的条件。”

要想思考，就要有思考的材料，而思考的材料也就是知识。对于知识来讲，首先要获取并记住，然后再理解和判断。如果这一系列活动能够流畅地进行，就说明大脑有思考能力。进而，根据这一思考能力，也可能产生出新的创造性来。

时实利彦先生还说：“支持这一思考能力的是欲望。”对于所谓单纯的记忆力，无论是谁，都没有大的差别。但是，一旦有一天，让从事复杂资料工作而又不得不记忆的人去和从事与记忆无关的工作的人，比试一下记忆能力，那么前者一定会获胜。

A 我们还有这样的体验，即使经常坐在司机旁边的助手席上，多次走同一条公共汽车路线，也记不住停车站的先后顺序。但是，如果自己是司机、又亲自开车，尽管是再复杂的路线，只要走上一两次，就能把顺序记熟。从这一事例可以看出，进行同一项工作，对于有欲望和无欲望的人来讲，其记忆或知识量是有很大差别的。

因此，决定大脑好坏的思考力、记忆力、理解力和判断力如何，取决于能否坚持不懈地运用头脑。

2. 铃木先生也决不是记忆天才

“我播音时从不拿稿照念。如果内容是商谈某事的形式，我只把台稿看一遍就可以了。若照着稿读，势必使听众的目光集中到稿上。尤其是照稿播送短剧的情节，就没有剧情的紧张感了。我常说，对拿稿主持节目的人不应付给报酬。”

——铃木健二

“诸位，博知是人生的一大乐趣，掌握渊博的知识吧！它可以使你愉快地度过一生。今天，由我来担当本竞赛节目的主持人。”铃木健二先生谈笑风生地宣告节目开始。他将台上坐着的十几名特邀演员逐一向听众加以介绍，并要求他们对提出的问题只做“对”或者“不对”的回答。于是，铃木先生开始提出第一个问题。他说：“在日本，有一种‘6月的新娘’的说法。也就是说，在日本，在6月份结婚的最多。这种说法对还是不对？”蜂鸣器响了，说明时间已到。参赛演员

刚回答完“对”，铃木广播员马上揭晓正确的答案。他说：“正确的答案是‘不对’。在日本，结婚最多的月份是11月。据人口动态的统计证明，1979年1月至12月，结婚的总数为774702对。其中，结婚最多的月份是11月，有97626对。在1979年中，5月份结婚的有96918对，4月份有86411对，12月、3月、10月分别排居第四、第五、第六位。而6月份只居第七位，6月结婚的有61999对。往下的顺序是2月、1月、9月、7月、8月。所谓‘6月的新娘’，6月，在英国恰好是结婚最多的季节。而日本的6月却正是梅雨季节，结婚的很少。事实上，从1955年至今，春秋两季才是日本人结婚的季节。”

节目主持人铃木健二以他那机关枪般的唇舌，在一分钟内清晰准确地报出550多个词语。参赛席上发出一片惊奇的赞叹声。节目继续进行着，“第二个题目的要求是：请写出全国的花店、照相馆、浴池和米店的数目，并指出哪一个最接近印刷厂的数目！”铃木健二先生宏亮的声音在播音大厅中回荡着。“好！时间到！”回答是“米店”。接着，铃木先生以飞快的速度揭示着各种数字，并指出正确的答案。他说：“全国的印刷厂总数是40756家，米店为43315家，两者之差为2559，所以，米店的数字最接近。而花店的数目为24582家，照相馆的数目为14257家，浴池的数目为14175家。”铃木一口气说完这些数字。参赛者们无不为他这种惊人的记忆力，和他所了解的内容比答案上的还要详细这一点而再次流露出吃惊的表情。

面对铃木先生的这种技能，自恃聪明的人中有的说：铃木身边一定藏有照相机，或天棚上一定有参考数字。敢情有

这类东西提供帮助，谁还不能准确地回答。事后，我们一定揭穿他。对此，节目制作人海老原英彰当面予以驳斥说：“若是为了广播准确，安这种装置也是无可非议的，是必要的。以前也曾有人给我们写信，问我们是否安有某种机关。但我们郑重地告诉大家，这里没有任何暗设机关。我们的播音员铃木先生完全是凭他的顽强记忆和伶俐的口齿。如果谁仍有怀疑，请亲自来播音室查看好了。”

铃木先生本人也曾被别人询问过有没有暗设机关的事情。他说：“我只是想向听众传达信息，手里根本没有笔录，也没有什么其他的暗设机关。我是为了演出而专门记住的。”

我在向有关人员采访的过程中得出的结论也是这样。铃木先生根本没有什么作弊的“机关”。剧作者回答我时说：有时，为了给观众一个演播的速度感或连续感，会把简单的临时性的猜谜之类的节目加在下一个节目的演播之前。只是这时，才把临时的谜语的谜底交给铃木先生看上十几秒钟，然后交待一下，马上就开始演播了。

广播剧的制作者们曾认为，在这种介绍智力竞赛的节目中，没有速度就是失败。为此，有时必须想出一个办法来，事先要在播音室中象正式演播一样反复练习。练习时，铃木播音员通常也是拿着稿子。大家从不同的角度提过不少看法。最后，铃木改变了拿稿的作法，就象前面所说的他在主持竞赛节目时的作法一样。练习时，需要他逐一解答问题的参赛者最多时达16名。而在正式演播时，他竟脱离了稿子。他以参赛的16名演员为对象，逐一向他们提出问题，并对答案作了流利的解答。中间还能掺杂聊天等。这一场面使剧作者在演播控制室中也惊呼起来，一再叫好说：“太成功了。”

这就是说，节目主持人手里拿稿和手里不拿稿所造成的效果真是天壤之别。

这样一来，剧作者中的许多人都对铃木超人的记忆和天才的表演技巧百看不厌。同时，观众中认为天才的背后必有暗设机关的人也增多了。有人想：铃木这样的天才，肯定不是什么努力的结果。一定是演出的前一天晚上，与他妻子彻夜不眠通宵排练的结果。电视中、杂志上都有过信各种巫术的人，但是，从铃木先生本人和铃木先生的夫人，以及他们的左邻右舍那里取来的证明素材，均没有任何诡计需要揭穿，也没有任何可以证明铃木和他妻子彻夜排练的事实。

对于这个问题，作家城山三郎先生曾与铃木先生进行过交谈（谈话的内容刊载在周刊《现代》杂志上）。城山先生在文章中写道：“在电视节目中看到铃木先生超人的记忆力的表演，真是好极了。好就好在超群。一连串细小的数字，他都能一一记住，实在了不起。尽管有些看起来是不必要的，但是，从‘传达信息’这一角度出发，他的想法是可贵的。他手中没有什么笔录。他是为了表演而专门去记的。记忆这项工作，对他来讲也是长年累月呕心沥血的结晶。他记忆高超，不能不说这是功夫。在同铃木先生交谈记忆力问题之后的闲谈中，我们又谈到了几年前去世的一位作家。然而，对于那位作家的名字，无论是我，还是铃木先生却都想不起来了。我这才明白铃木先生对于和他本人工作无关的事情也是会忘记的。”

写到这里，使我想起，在我以前的文章中还从未谈过铃木的非凡的记忆法呢。记得有一天，铃木先生从横滨来，我们用汽车把他接到NHK广播局。在汽车里，他把头脑中记下