

# FBI

# 记忆术



最新  
升级版

鲁芳（知名心理作家）著 京师心智（专业心理教育机构）组编

## 美国联邦警察教你无敌记忆术

教你轻松记忆，过目不忘，拥有超凡记忆能力

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



# FBI

# 记忆术



鲁芳（知名心理作家）◎著 京师心智（专业心理教育机构）组编

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

FBI 记忆术 : 美国联邦警察教你无敌记忆术 : 最新升级版 / 鲁芳著. —2 版. —北京 : 中国法制出版社, 2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5093 - 6008 - 8

I. ①F… II. ①鲁… III. ①记忆术 - 通俗读物  
IV. ①B842. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 013575 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm. cn@ 163. com)

责任编辑: 王天颖 (tianying1029@ 126. com)

封面设计: 杨泽江

---

FBI 记忆术 : 美国联邦警察教你无敌记忆术 : 最新升级版

FBI JIYISHU ; MEIGUO LIANBANG JINGCHA JIAONI WUDI JIYISHU ; ZUIXIN SHENGJIBAN

著者/鲁芳

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

印张/15.5 字数/218 千

版次/2015 年 2 月第 1 版

2015 年 2 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6008 - 8

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

值班电话: 010 - 66026508

邮政编码 100031

传真: 010 - 66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010 - 66034985

市场营销部电话: 010 - 66033393

邮购部电话: 010 - 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

## 鲁 芳

知名心理作家，京师心智心理培训师，著有十余部心理学畅销书，主要有：《怪诞心理学》《色彩心理学》《做自己的心理医生》《心理学与影响力》《别对我说谎》《FBI心理术》《FBI记忆术》《FBI读心术与攻心术》《FBI识人术与测谎术》《CIA心理术》《CIA心理战术》《FBI与CIA心理术》《三天读懂心理常识》《心理学是本故事书》。

## 京师心智

国内知名的心理健康教育专业机构和心理自助类图书开发机构。京师心智依托中国心理学会、北京师范大学等权威机构的资源优势，上百位心理学专家组成的技术团队，致力于将心理学研究成果应用于实践，服务大众。凭借自身优势和丰富的经验，被中国心理学会测量专业委员会认定为“正版量表进学校工程”的全国唯一推广单位。

关联企业京师博仁，是一家集研究、开发、生产、销售、售后服务、培训、专家支持于一体的专业的心理学应用服务机构。

## 顾问委员会

孙啸海	朱桂梅	李红军	兰祁蓉	李井杰
朱 玲	段然琪	师晨晖	赵金辉	王亚雄
谢欣原	孔马兰	鲁 俊	周家全	崔 潇
刘璐薇	杨 攀	谢 琴	崔慧辉	李艳萍
杨 驰	王涑雯	刘 博	李 想	孟 龙
郝红敏	宋亚丽	陈庆峰	陈国栋	孙风兰
刘 敏	陈涛涛	鲁 芳	隋 岩	董 斌
史文建	杨珊珊	李娟娟	王星星	常振兴

# —— 前 言 ——

埃米丽是 FBI 的一名女间谍，她表现出色，曾多次在 FBI 间谍行动中取得傲人战绩。在一次侦查行动中，埃米丽先是以自己美丽的外貌和独特气质赢得了敌人的信任，让好色的格雷迪先生对她彻底放下了防备之心。之后埃米丽用智慧和对记忆术的透彻了解盗取了对方密码箱的密码，并成功拿走了秘密文件。据资料记载，埃米丽当时已经住进了对方的家中，并早已弄清了秘密文件的存放之地——格雷迪书房里的密码箱内。

为了早日拿到秘密文件，埃米丽经常在夜间趁格雷迪熟睡之后行动，但好几次尝试都以失败告终。因为格雷迪的密码箱锁是拨号盘，一定要拨对了六位号码才能打开，连续失败三次就会发出警报声。所以，埃米丽每次都只敢尝试两遍。

白天没事的时候，埃米丽会翻阅格雷迪的书籍或笔记本，试图从中找到密码的线索，但都没有发现任何蛛丝马迹。有一天晚上，埃米丽给格雷迪喝了一杯放了安眠药的牛奶，在格雷迪“呼呼”大睡的时候，

埃米丽再次展开了行动。这一次，她没有急着去拨号码，而是站在书房里沉思了很久。

她细心地观察了书房内的所有布置和装饰，忽然注意到挂在书架顶上的一座老式摆钟。钟摆已经停止了摆动，上面的时针指着“10”，分针对着“7”，而秒针则与时针重叠，同样对着“10”，也就是说，这座摆钟上显示的时间是“10时35分50秒”。“可现在明明已经是深夜了。”埃米丽再次陷入了沉思，她低头看了看自己的表，刚好凌晨1点30分。瞬间，埃米丽恍然大悟，转身在密码盘上拨下了“103550”这串数字。但密码箱依旧没能打开。

埃米丽停了下来，她想，密码一定和这个摆钟有关，否则以格雷迪的性格，一座已经停止摆动的钟，他不会依然挂在自己的书房内。几分钟之后，埃米丽决定再试最后一次。“223550”，埃米丽在拨号盘上输入了这串数字，结果，密码箱打开了！

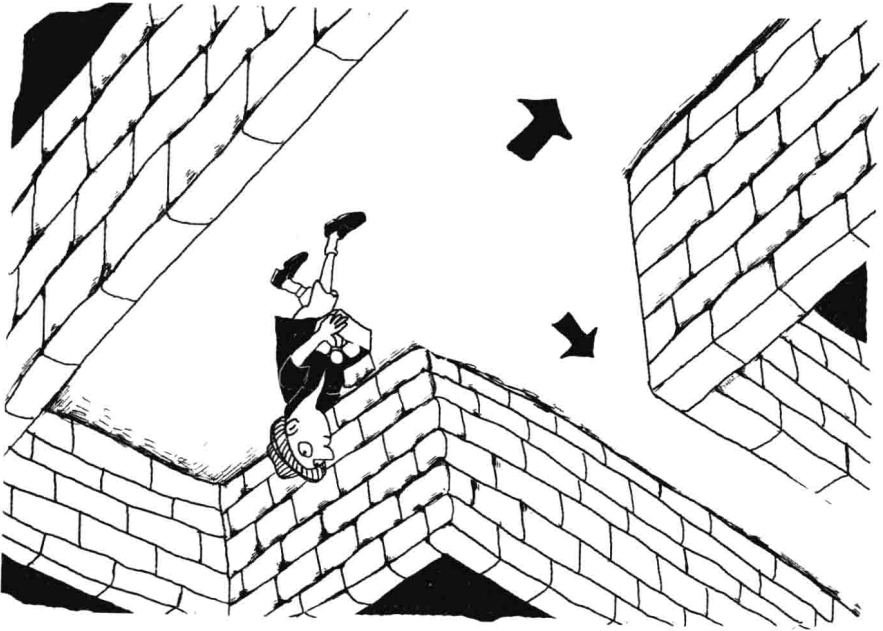
事实上，埃米丽使用的推断方法是记忆术的一种——数字路径记忆法。而格雷迪先生最初也是因为担心自己忘记，才在书架上挂了一座停止摆动的摆钟来提醒自己，只要一看到那上面的指针刻度，就能推算出六位密码。只是他并未想到，受过专业训练的埃米丽对该记忆术了如指掌，最终以相同的思维破解了密码。

是不是觉得很奇妙？其实，精通记忆术的FBI们经常要应对该类问题，他们在历史上取得的伟大成就，与其无所不通的本领紧密相关。生活中总有很多人抱怨自己的忘性太大，昨天背过的资料，今天就忘得一干二净，前一秒钟还拿在手中的钥匙，却在一秒之后消失不见，学生朋友们抱怨考试总是考那些自己记不住的东西，结果成绩也总是

很糟；还有不少人抱怨自己年龄太大，记性也跟着变差了……事实上，这些都不是问题，只不过你还没有掌握记忆的技巧，如果你知道并学会了 FBI 的记忆术，记忆力一定会比现在好得多。我敢保证，如果你仔细阅读这本书，最终你将拥有超凡记忆力，周围的人也一定会对你刮目相看。

本书一共分八个部分，读者首先会对 FBI 记忆术有一个全面而系统的了解，然后会学习到很多 FBI 训练记忆力的有效方法，其间还重点介绍了 FBI 感官记忆术、时间记忆术、联想记忆术、图像记忆术和著名的路径记忆术，最后我们还会帮读者解决一些生活中比较常见的实际问题，比如初次见面，该怎样牢牢记住对方的姓名和长相？生活中你的钥匙、眼镜、钱包、手机之类的东西如何才能够保证它们不再“失踪”？

事实上，学习和记忆的过程就是我们借助五官接纳信息并将其储存在大脑中一个固定地方的过程。当需要的时候，我们要把它们从这个固定的地方迅速地找出来。而记忆法就是帮助我们更好更快地储存信息并在大脑中更快更准地提取信息的一种手段。相信你学会了这些方法，学习和工作将会如虎添翼，突飞猛进的进步令你自己都会感到惊讶。





# 目 录

## 第一章 FBI记忆术的超凡潜能

记忆力是个永恒的话题，它伴随人的一生。在学习、工作和生活中，每个人都希望自己拥有人人称羡的好记性。那些FBI破案高手，那些记忆达人“一目十行”“过目不忘”的超凡本领，着实令人羡慕不已。事实上，记忆力并不会偏爱某个智商高的人，它偏爱的是懂得记忆技巧、善于使用记忆术来提升自己、完善自我的人。那么，你知道人类的记忆系统中蕴藏着多少尚未被开发的潜能吗？知道FBI是如何凭借其超凡的记忆术创造奇迹的吗？记忆力有哪些你不知道的秘诀？百战不殆的记忆术究竟是如何炼成的？本章将带你打开一扇了解记忆力的大门。

第一节 FBI的强大记忆系统 / 002

第二节 FBI带你了解记忆的秘密 / 010

第三节 那些你不知道的记忆秘诀 / 019

第四节 百战不殆记忆术炼成法 / 029

## 第二章 FBI记忆训练法

记忆力的好坏不是生来就定性的，而是需要后天的努力。很多人也许还不知道，记忆力和我们的宠物一样需要训练，宠物只有在得到正确的引导之后才会变得更加聪明乖巧，而记忆力也只有通过不间断地训练才能变

得越来越好。一套科学的记忆方法则是我们提高学习效率、提升工作质量、尽快完善自己的重要基础。在这一章中，我们会重点介绍 FBI 训练记忆力的一些行之有效的方法。

第一节 分门别类记忆法则 / 040

第二节 专注让你记得更牢 / 046

第三节 动力法则提升记忆力 / 054

第四节 理解记忆和理解基础上的概括记忆法 / 062

第五节 比较记忆辟捷径 / 068

### 第三章 FBI 感官记忆术

感官记忆术充分运用了人类五官的实际作用，比如视觉、嗅觉、味觉、触觉、听觉。而在所有的感官记忆法中，我们很难单独使用某一种感官来记忆，因为人们在认识事物和学习知识的过程中，只有全方位地、全面地接触和认知，才能达到预期的目的。比如，你用眼睛看了，但是不动脑筋，那基本上是记不住的；如果你只是听到了，却没有亲眼看到，印象就不会太深刻。而触觉作为人类天生的一种感觉，与其他几种感觉系统一样具有记忆的功能，有时候还会帮助我们加深印象。那么，感官记忆术究竟是如何来完成记忆任务的呢？下面就跟 FBI 一起来探索你不知道的记忆世界。

第一节 多感官协同记忆法 / 074

第二节 听觉记忆法 / 079

第三节 朗读记忆法 / 084

第四节 韵律记忆法 / 088

## 第五节 笔记记忆法 / 100

# 第四章 FBI时间记忆术

所谓时间记忆术，其实就是根据记忆的时间来命名的。其中包含了好几种记忆方法，比如及时记忆法、限时记忆法、过度记忆法等。哈佛特·布兰说过，对于记忆来说，最重要的是知道应该利用一天中的哪一段时间来进行记忆。所以，选对时间很重要。那么，一天中最佳的学习、记忆时间该如何选择呢？如何来加深我们对材料的印象？交替记忆法到底可不可取呢？过度学习就一定是机械式的笨方法吗？如果有可能，随时检验一下自己的记忆效果吧，这也是提升记忆力的途径之一。

## 第一节 时间记忆法原理 / 114

## 第二节 循环复习巩固记忆 / 119

## 第三节 交替记忆效率高 / 125

## 第四节 限时记忆法和过度记忆法 / 129

## 第五节 自测记忆法和尝试回忆训练法 / 133

# 第五章 FBI联想记忆术

联想记忆法调动的是我们右脑的创造力，它要求我们在资料与资料之间加入自己的想象并建立起一定的联系，然后在脑海中产生某种画面。事实上，人的大脑总是会自动地将新信息与固有的旧信息联系起来。所以，我们可以把大脑的这种自然功能变成一种记忆术，充分发挥我们的想象力和创造力，在两个原本没有明显联系的事物之间找到联系并关联起来。你知道联想记忆法的基本原理吗？你相信自己的想象力吗？联想记忆法都有哪些比较常见而又实用的方法呢？联觉现象与联想记忆法又有何渊源呢？

- 第一节 联想记忆术原理 / 140
- 第二节 形象联想法和想象力 / 144
- 第三节 几种常见的联想记忆法 / 148
- 第四节 联想记忆法中的联觉应用 / 154

## 第六章 FBI图像记忆术

你还记得 10 年前的事情吗？或者是 15 年前的？也许你早已忘了 10 年前自己所听到的一切，却对某些画面印象深刻。人们总是会说，图像胜过千言万语。一件事情被清晰地呈现在脑海中是一个有意识的过程，或许是一个数字、一个词语或一种想法，一旦在你的大脑中形成图像，结果就是你会记得更加牢固。图像记忆法是如何运作的？需要注意些什么问题？什么是图像锁链法？使用图像记忆法的诀窍在哪儿？该如何去记忆书本上的知识呢？

- 第一节 图像记忆术原理 / 162
- 第二节 图像转换的常见方法 / 166
- 第三节 图像记忆法之锁链法 / 172
- 第四节 用图像法记忆书本知识的诀窍 / 178

## 第七章 FBI路径记忆术

我们在记忆大量数据的时候，要想把图像无限制地连接下去似乎不太可能，一是回忆的速度会变慢，二是中间不允许出现错误，否则后面的就全部想不起来了。而路径记忆法就不会出现这样的问题，我们可以把需要识记的材料放在一条固定的路径上建立联系，这样只要记得这条路径，那些材料的内容就会马上出现了。当然，这并不是在说图像记忆法不好，它可以用来记忆任何我们想要记忆的东西，而是指，一切记忆法的选择都需

要根据识记材料而定，只有适合的才是有效的。并且，路径记忆法其实也是建立在图像记忆法的基础之上的。那么，什么是路径记忆法？我们该如何使用路径记忆法来记忆重要内容呢？

- 第一节 路径记忆法基本原理 / 184
- 第二节 创建记忆路径的原则 / 188
- 第三节 房间路径记忆法举例 / 191
- 第四节 数字、字母路径记忆法举例 / 196
- 第五节 数字路径法记忆扑克牌训练 / 202

## 第八章 FBI记忆术综合演练

FBI记忆术的所有记忆方法基本都已经介绍完毕，或许你还不过瘾，所谓理论结合实践，如果涉及日常生活中的具体事件，我们的记忆法又该如何参与实践呢？比如，初次见面，对方的姓名及其长相该如何快速记住？记忆法会帮你解决认错人、记错名字的尴尬。此外，你是否经常处在“寻找”的状态？钥匙不见了，眼镜找不到了，钱包转眼就不知去向，这些难道都是“记性差”？肯定不止这些，你一定也为手机遗失之后联系不到你想联系的人而感到烦躁，那些重要日期你似乎总是记不住！记忆法将赋予你改变这一切的力量，现在就来试试吧！

- 第一节 初次见面如何记住对方姓名和长相 / 214
- 第二节 你的钥匙到底放在哪里了 / 221
- 第三节 电话号码、日期如何记忆更牢固 / 224
- 第四节 历史事件你想记就能记 / 233

## 第一章

# FBI 记忆术的超凡潜能

记忆力是个永恒的话题，它伴随人的一生。在学习、工作和生活中，每个人都希望自己拥有人人称羡的好记性。那些 FBI 破案高手，那些记忆达人“一目十行”“过目不忘”的超凡本领，着实令人羡慕不已。事实上，记忆力并不会偏爱某个智商高的人，它偏爱的是懂得记忆技巧、善于使用记忆术来提升自己、完善自我的人。那么，你知道人类的记忆系统中蕴藏着多少尚未被开发的潜能吗？知道 FBI 是如何凭借其超凡的记忆术创造奇迹的吗？记忆力有哪些你不知道的秘诀？百战不殆的记忆术究竟是如何炼成的？本章将带你打开一扇了解记忆力的大门。



## 第一节 FBI 的强大记忆系统



### 一、FBI 大脑潜能

FBI 意指美国联邦调查局，英文全称为 Federal Bureau of Investigation，简称 FBI。它是世界闻名的美国最为重要的情报机构之一，隶属美国的司法部；根据国家授予的职权，FBI 广泛地参与国内外各类重大案件的调查，现有的司法调查权已经超出了 200 种联邦罪行。事实上，FBI 不但是美国联邦调查局的英文简称，还是美国联邦警察的统称，更是这些联邦警察整体形象的写照，即 Fidelity（忠诚）、Bravery（勇敢）、Integrity（正直）。

说起 FBI，我们不得不提及的就是他们在历史上的伟大功勋。FBI 为美国创造过世人目睹的神话，被誉为历史上最无所不能的“隐形的鬼”，也曾因美国冷战时期为维护本土安全做出巨大贡献，而

被称为“国家秩序的救世主”。即使是在科技不断发展的今天，FBI 依旧是美国反恐不可或缺的主力军。

介绍了关于 FBI 的丰功伟绩，人们肯定很好奇，这些 FBI 们究竟有何不同于凡人的本领？他们难道就是传说中的千里眼、顺风耳？或者他们根本就是天才？其实，FBI 除了具备熟练的专业技能与素质之外，还拥有了常人难以企及的记忆力。FBI 拥有过目不忘的本领，甚至可以说他们是记忆力超人。

因为记忆力超凡，FBI 总是能够顺利地窃取情报，准确地找到目标人物出没的地点，而在各种案件的侦破过程中，他们的大脑就是一台计算机，各种各样的画面、细节、证物，长串无规律的数字、字母，甚至是嫌疑犯的姓名、长相、衣着特征等信息，FBI 在短时间内便可以牢牢记住并在关键时刻从记忆库中调出有效信息。

如此非凡的记忆力难道是天生的吗？并不是，这都是后天训练出来的。据了解，美国联邦调查局在招募准 FBI 的过程中，记忆力考核是一个非常关键的环节，并且在培训那些被录取的准 FBI 时，记忆力培训是一项艰辛而又充满挑战性的课程。

鲁斯·沃帕吉尔在联邦调查局里可谓一个传奇人物，他不仅有非常专业的心理分析技能，在案件侦查过程中能够抓准嫌疑犯的心理动机，更是一个具备超强记忆力的资深调查员。在调查局中，人人都非常尊重和敬佩他，因为大家都知道他是这方面的权威专家。后来，他担任准 FBI 记忆力培训的教官，强大记忆力的训练秘籍自此翻开了崭新的一页。

原来，记忆力并非天生，而是人人都具备的一种潜能。那些记忆



力超强的人只不过是充分挖掘了这份潜能，而总是抱怨自己记性不好的人则还没有找到提升记忆力的有效方法。

FBI 认为，蕴藏于人类大脑中的记忆潜能是超乎想象的，唯有通过科学的记忆规律和方法才能得以充分挖掘和发挥；并且每个人的大脑基本上都是平等的，大概由 1000 亿个细胞构成。换句话说，在你的大脑中蕴含的细胞数量和世界上最伟大的科学家、哲学家、思想家，乃至获得过诺贝尔奖的名人比起来，相差无几。但由于每个大脑细胞之间都会因为五官的刺激而生长出最多可达两万条“树状突”或“细树枝”，所以，决定记性好坏的关键并非大脑细胞的数量，而是这些脑细胞之间的联结数。

很多人将 FBI 的大脑比喻成计算机，迅速、机敏、灵活，随便一搜索，有用的信息就会跳出来。其实这种说法还不够确切，因为任何一个人的大脑都比这个世界上顶级的计算机要巧妙和复杂得多。

斯坦福大学罗伯·奥斯坦教授曾说：“人类大脑细胞间的树枝状联结数，或许要比整个宇宙的原子数量还多。”假如人类能够发挥 50% 的大脑天赋才能，便能顺利学会 40 种语言，完成 36 个大学学士的必修课程，牢记大百科全书的每一页内容。爱因斯坦曾说：“人类最伟大的发现之一，是对大脑无限潜能的认知。”

大脑的潜能是无限的，不少心理学家认为，人类的大脑潜能只发挥了 3%，也有其他的观点认为大脑潜能发挥了 5% 或 9%。尽管这些说法并不一致，但有一点是可以肯定的，那就是大脑的大部分潜能尚处在休眠的状态。而世界上最聪明的人当属爱因斯坦，在他去世之后，科学家对其大脑进行了解剖，发现他是世界上使用脑细胞数量最多的