

HARVARD

MAGIC MEMORY

〔美〕哈里·洛拉尼 著

徐建萍 译

哈佛 记忆课

2



记忆天才养成术

成功改变数亿人的记忆魔法

彻底打破人类遗忘规律

挖掘无限潜能 塑造最强大脑



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

HARVARD
MAGIC MEMORY

哈佛
记忆课
2



〔美〕哈里·洛拉尼 著
徐建萍 译

图书在版编目(CIP)数据

哈佛记忆课. 2 / (美) 洛拉尼著; 徐建萍译. —北京: 北京联合出版公司, 2015. 4

ISBN 978-7-5502-4629-4

I. ①哈… II. ①洛… ②徐… III. ①记忆术—研究
IV. ①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第011870号

哈佛记忆课2

出版统筹: 新华先锋

责任编辑: 王 巍

特约编辑: 张晓艳

封面设计: 王 鑫

版式设计: 王 玥

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京上元柏昌印刷有限公司 新华书店经销

字数135千字 620毫米×889毫米 1/16 17印张

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4629-4

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换

电话: 010-88876681 010-88876682

序 言

此前，我已经教授了大家一些记忆技巧和方法，本书中我将继续为大家提供行之有效的记忆策略。这些方法已经被很多人亲身验证过了，你可以放心地尝试。如果你按部就班地跟着书中我所讲的内容进行练习，你肯定会受益匪浅。记忆不仅能够帮助我们学习知识，在工作和生活中，良好的记忆也是非常重要的一种能力。卓越的记忆力总能为人带来好运，使人得以出类拔萃。

历史上许多杰出的大人物都拥有惊人的记忆力：确立天皇权力政治制度的圣德太子，他能同时倾听并记住10个人的汇报，并能分别给予恰当的判断和处理；拿破仑在指挥作战中，不仅能准确地记住他的各个部队的具体战斗位置，还能记住许多士兵的姓名和面容；英国哲学家米尔，在不到10岁的时候已经熟练地掌握了几门外语；林肯43岁时偶然遇见自己20年前参加战役时的指挥官，竟能立刻喊出他的名字，在场的官员们无不感到惊讶和钦佩……

不要再怀疑自己是否具备这样的天赋，或能否成为这样的天才，事实上，几乎所有的人通过训练，都可以拥有超强的记忆力。而这里我要传授给大家的，都是能够立竿见影的记忆法。书中我还将为你提供相关的记忆测验，训练的效果是可以进行验证的。

还是那句话，我不可能仅仅通过一本书就教会你记住所有的知识。

但在你渐渐掌握这些方法的过程中，你就会知道该如何更广泛地应用它们。记忆法的应用范围其实极其广泛，可以用于任何一门学科、任何一个领域的学习，甚至在我们的生活和工作环境中，也无时无刻地能发挥重要的作用。在之前的一本书中我也说过，如果你感到应用受到局限，那定是你的想象力受到了局限。若想拥有超常的记忆力，注意力、想象力、观察力等都是非常重要的基础。本书中，我将为你做出详细的训练指导。你会发现，掌握那些神奇的记忆魔法，真的不是什么困难的事情。期待翻开本书的你，将成为下一个记忆天才！



序 言 001

第1章 记忆的奥妙

1. 记忆力的无穷魅力 \2
2. 揭开记忆的面纱 \11
3. 记忆力不是天生的 \19

第2章 巩固记忆的基础

1. 记忆的前提：注意力 \26
2. 记忆的魔法：想象力 \41
3. 记忆的基石：观察力 \50
4. 记忆的巩固：复习 \62

第3章 神奇的记忆魔法

1. 代码记忆法 \ 70
2. 形象记忆法 \ 81
3. 鸟瞰记忆法 \ 93
4. 联想记忆法 \ 99
5. 荒谬记忆法 \ 110
6. 间隔记忆法 \ 118
7. 数字记忆法 \ 125
8. 外语记忆法 \ 136

第4章 开发你的记忆潜能

1. 用目标指引记忆 \ 148
2. 赋予记忆特定的意义 \ 155
3. 让情绪服务于记忆 \ 170
4. 奖赏自己的记忆力 \ 177

第5章 快速记忆的实际应用

1. 巧记电话号码 \ 184
2. 记住约会及重要日期 \ 192
3. 牢记他人的姓名与相貌 \ 203
4. 记住比赛中的扑克牌 \ 216
5. 记住逸事和讲演 \ 224

第6章 记忆的全面验收

1. 记忆的测量 \ 236
2. 记忆测试 I \ 241
3. 记忆测试 II \ 246
4. 记忆测试 III \ 252

第 1 章 记忆的奥妙



/ 记忆是一个十分神奇的奥秘，只要我们掌握正确的法则，就一定能揭开她那美丽的面纱。/

7. 记忆力的无穷魅力

归根到底，我们所有的知识都有赖于记忆，如果我们的记忆力超群，那么我们的学识就会非常渊博。

★ 增强你的记忆力

准确而敏锐的记忆力是所有事业成功的基础，我们所有的知识都建立在我们记忆的基础上。柏拉图说过：“所有的知识不过是记忆。”而西塞罗在谈到记忆时认为：“记忆是一切事物的宝藏和卫士。”一个有力的例子足以证明这点：如果你记不得字母表中 26 个字母的发音，你现在完全不可能读这本书！

如果你认为自己的记忆力不好，这并不奇怪，因为成千上万的人都这样想。可不管你信不信，实际上并不存在这回事。

让我们仔细看看，记忆力的好坏到底是指些什么东西。

从古到今，一些名人都被认为记忆力非凡。像拿破仑，就以记住部队里每个军官的名字而闻名天下；霍特尔将军凭着记忆几乎能够复述出英法大战中的每个事件；托斯卡尼指挥整个交响乐章可以不用乐谱；美国前任邮政部长法利记住了成千上万个人的姓名。

如此非凡的记忆绝技可能会使你感到望尘莫及，特别是当你像其他许多人一样连几天前见过的人的名字也想不起来的时候，当你在会上发言不带手稿连十分钟也讲不下去的时候，当你早起找不到钥匙的时候，

当你刚看完的书在脑海里就烟消云散的时候，这种自卑感尤为强烈。

不错，有很多人因某一特定方面的非凡记忆力而出名，但是请注意“某一特定方面”这几个词。他们的记忆盛名与某些特定的内容有关，这个客观事实说明，他们的记忆力才能仅仅局限于那个特定的方面而已。

本书的最终目标不仅仅在于造就某一方面的杰出记忆力，而是要使你的记忆力在整体上、在各个方面都达到一个更高的水平。经过训练与未经训练的记忆力的差别不一定就只表现在对词汇、数字、预约或公务的记忆上，而是对所有事物的记忆上，既包括公务也包括社交。

归根到底，我们所有的知识都有赖于记忆，如果记不住字母、词汇、标点和句子的意义，那么你连我们这本书也读不了。没有记忆也就不会有人类文明的进步，每一项新的发明都是以记住前人的经验为基础的。

也许这对你来说有点牵强附会，但事实的确如此。实际上，如果你完全丧失了记忆力，你就不得不像一个新生的婴儿那样从零开始学习。你会记不住怎样穿衣、刮脸，怎样用你的化妆品，怎样驾驶你的车，怎样使用餐刀或叉子。所以，我们应当把习惯的一切事物归之于记忆，习惯即记忆。

记忆方法是训练有素的记忆的一个组成部分，这并不是是一件新鲜或奇怪的事。其实，“记忆”这个词是由古希腊女神 Mnemosyne（记忆女神）这个名字派生出来的，早在希腊文明时代就已开始使用了。奇怪的是经过训练的记忆系统不为人知，也不为许多人所用。那些学会记忆秘术的人大多数不仅会为自己惊人的记忆能力感到惊愕，同时也会为来自他们家庭的、朋友的赞美之词感到吃惊。

有人认为这太奇妙了，最好不要告诉别人。成为办公室唯一能记住每种形式的数字和价格的人有什么不好？作为唯一能在一个聚会上卖弄一番，并显示某些让人表示惊奇不已的才能的人又有什么不好呢？

另一方面，我认为应当把训练有素的记忆力放在突出的地位，这

正是这本书要达到的主要目的。也许你们有些人会认为我是一个表演者，但教你一种记忆游戏并不是我的目的。我不想把你置于舞台上，而是想交给你经过训练的记忆令人吃惊的实际用途。本书传授了许多绝技，它们足够使你向朋友们显示你是何等聪明过人。更重要的是，它们是一些极好的记忆练习，并且所有绝技中采用的方法都可以在实际中应用。

人们经常向我提出的问题是：“要记住那么多东西是不是会让大脑混乱？”我的回答是：“不会的！”人的记忆力是无限的：鲁塞斯·西比奥能够记住所有罗马人的名字；塞勒斯能叫出他军队中每个士兵的名字；而塞尼卡 2000 个词汇只听上一遍，就能记住并且复述出来。

我相信你记得越多，你能记得得也越多。记忆在许多方面就像肌肉，为了更好的服务和被使用，肌肉必须加以锻炼，使其发达。记忆也是如此。区别在于肌肉会因训练过度而引起疲劳，记忆却不会这样。正如可以教你学会任何其他事物一样，也可以教会你怎样去获得一种训练有素的记忆力。事实上，要获得一种训练有素的记忆力要比学会演奏一种乐器容易得多。如果你能读、写英语，有一般程度的常识，只要你阅读和学习这本书，你的记忆力就能够得到训练！在获得了训练有素的记忆力之后，你也许将有更强的注意力，更敏锐的观察力，甚至更丰富的想象力。

请记住，不存在诸如记忆力不好这样的事！这对于你们中间那些多年来以“坏记性”为借口的人来说或许是一个震动。我再说一遍，不存在诸如记性不好这样的事，只存在经过训练的或未经过训练的记忆力都是片面的。就是说那些能记住姓名和相貌的人却记不住电话号码，而那些能记住电话号码的人，在他们的一生中，却记不住他们想叫出的那些人的名字。

有些人博闻强记，然而记起来却特别慢。正像另外一些人，他们记得很快，忘得也很快。如果你采用本书传授的系统和方法，我担保你

能够迅速而又持久地记住一切事物。

你希望记住的事物必须在某些方面与你心中已知道的或记住的事物有联系。当然,你们大多数人会说你们已经记住了或是记得住许多事情,但并没有将这些事物与另外一些事物联系起来记。完全正确!如果你是有意识地联想,那么你已经开始具有训练有素的记忆力了。

★ 当前的记忆能力

很少有人立即测试他们的记忆,正因为如此,很多人错误地认为自己的记忆力的潜力和习惯一定受到某种限制。由于在求学阶段接受过(或未接受过)的训练,你下面将要尝试的一些简单任务,在某些情况下会变得非常难以完成,甚至在另外的情况下变成不可能完成的任务。不过,这些任务的难度确实完全在普通人头脑的能力范围之内。在下面这些容易而且令人愉快的测试练习中,如果出现了记忆功能较差的情形,请不要为此而焦急,因为本书的目的就是提高你的记忆能力。

在继续讨论之前,我建议你对自己的记忆力做一次测试。不进行这样一次测试,你就很难看到自己的进步,就很难看到自己的记忆力经过适当训练之后的提高程度。

自然,在所有这些测试中,时间因素是很重要的。因此,在开始测试之前需要看一下表。

测试 1

用五分钟记下面 10 个历史事件与年号,然后用纸把年号盖上,凭记忆把年号写出来,一个 1 分。

美国费城第一次大陆会议	1774 年 _____
菲律宾群岛的发现	1521 年 _____
英国清教徒在美国普利茅斯登陆	1620 年 _____

美国第一部电视机	1843 年 _____
英国第一部印刷机	1474 年 _____
莱特兄弟发明飞机	1901 年 _____
第一个大学学位授予妇女	1841 年 _____
本尼迪克特·阿诺德诞生	1741 年 _____
美国买下佛罗里达	1819 年 _____
阿克的女儿琼被处火刑	1431 年 _____
得分 _____	

测试 2

用四分钟记下面 10 张扑克牌的点数，并设法记住它们的顺序。像前面一次一样，设法把它们回忆起来。记住了是红桃 3 还不够，还要知道它排列在第八。以此类推，一个 1 分。

- | | |
|----------|-----------|
| (1) 方块 8 | (6) 黑桃 |
| (2) 梅花 6 | (7) 方块 2 |
| (3) 黑桃 Q | (8) 红桃 3 |
| (4) 黑桃 5 | (9) 梅花 9 |
| (5) 梅花 J | (10) 黑桃 6 |

得分 _____

测试 3

下面的 10 个词汇只看一次，努力记住它们以及它们的次序，然后盖住它们，填写答案并按说明给自己打分，答对一个得 1 分。

墙纸 冰淇淋 山 剪刀 裙子
绳子 指甲 爪 护士 镜子

请按正确的顺序逐项填空：

得分 _____

测试 4

给你 60 秒钟的时间记住下面的 10 项内容。这一测试的目的是让你以随机次序记住所有的项目，同时记住它们相应的号码。60 秒结束后，填写答案，答对一个得 1 分。

- | | |
|---------|----------|
| (1) 原子 | (6) 瓷砖 |
| (2) 树 | (7) 挡风玻璃 |
| (3) 听诊器 | (8) 蜂蜜 |
| (4) 沙发 | (9) 刷子 |
| (5) 小巷 | (10) 牙膏 |

按下列指定的号码次序填入你所记住的事项。

(10) _____ (1) _____

(8) _____ (3) _____

(6) _____ (5) _____

(4) _____ (7) _____

(2) _____ (9) _____

得分 _____

测试 5

用三分钟看以下 10 个词汇，然后合上书，看看你能记住多少。仅仅记住火车还不够，还得记住火车是排在第五，这样才算对。词汇和顺

序都记对了得 1 分。

- | | |
|---------|---------|
| (1) 戏院 | (6) 车票 |
| (2) 书店 | (7) 马戏场 |
| (3) 刮水器 | (8) 打字机 |
| (4) 蔬菜 | (9) 眼镜 |
| (5) 火车 | (10) 蛋糕 |

得分 _____

测试 6

用五分钟记下面 10 种商品及其价格，然后用一张纸把价格盖住，写下你所记得的价格数，一个 1 分。

草帽	20 美元	_____
纺织物	205 美元	_____
电动割草机	121 美元	_____
冰床	270 美元	_____
收音机	625 美元	_____
电动刀	19 美元	_____
橡皮船	251 美元	_____
艇外推进机	783 美元	_____
室内唤起记忆器	60 美元	_____
羊皮外套	140 美元	_____
得分	_____	

测试 7

下面是 10 个单位和这些单位的电话号码，研究的时间不要超过两分钟，请记住所有的电话号码，然后盖上电话号码，根据单位回答相

应的电话号码，一个 1 分。

健康食品商店	783-5953
网球伙伴	640-7336
本地气象局	691-0562
本地新闻机构	242-9111
本地花商	725-8397
本地汽车修理厂	781-3702
本地剧院	869-9521
本地迪斯科舞厅	644-1616
本地社交中心	457-8910
喜爱的饭馆	345-6350
得分	_____

测试 8

用三分钟看下面 10 个数字，然后合上书看看你能记住多少。顺序也要正确，光回想起 96 还不够，还必须记住 96 排在第四。如此等等，数字和顺序都对得 1 分。

(1) 22 (2) 48 (3) 87 (4) 96 (5) 14
(6) 75 (7) 33 (8) 94 (9) 78 (10) 69

得分 _____

测试 9

用大约一分半读完这 10 个数。然后取一张纸，凭记忆将它们写出。每个写在正确位置上或正确顺序中的数字可得 1 分。请注意，这里最重要的是记忆力强度问题。

72 44 32 78 62