

◎英国国宝级记忆训练大师 查尔斯·菲利普斯 经典之作◎

记忆魔法 大练兵

【英】查尔斯·菲利普斯 著
张莉波 译

Memory Challenge

72套神奇的记忆魔法
实战训练题

记忆魔法 大练兵

【英】查尔斯·菲利普斯 著
张莉波 译

Memory Challenge

72套神奇的记忆魔法
实战训练题

图书在版编目 (CIP) 数据

记忆魔法大练兵：72 套神奇的记忆魔法实战训练题 /
(英) 菲利普斯著；张莉波译。—北京：九州出版社，
2014. 12

书名原文：The memory challenge

ISBN 978-7-5108-3461-5

I. ①记… II. ①菲… ②张… 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 005967 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号：01-2014-5035

This edition published in Great Britain in 2013 by Connections Book Publishing Limited

Text and puzzles copyright © Bibelot Limited 2013

This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2013

The right of Charles Phillips to be identified as the author of the work

has been asserted by him in accordance with the Copyright,

Designs and Patents Act 1988.

All rights reserved.

记忆魔法大练兵：72 套神奇的记忆魔法实战训练题

作 者 (英) 查尔斯·菲利普斯 著 张莉波 译

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010)68992190/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京市梨园彩印厂

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

印 张 9.5

字 数 80 千字

版 次 2015 年 3 月第 1 版

印 次 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-3461-5

定 价 36.00 元



记忆训练不仅能使人保持记忆能力，而且能在生理上改变人类大脑的结构。

2000年，英国研究人员发现，伦敦出租车司机大脑中主管记忆力的海马体比一般人要大，后续测试表明，出现这种情况的原因是，伦敦的出租车司机必须通过“常识测试”才能从事该行业，他们需要花费大量时间绕行伦敦，记忆伦敦查令十字车站方圆10公里范围内的320条路线、25000条街道名称和20000个名胜古迹。

作为一本讲述记忆方法的书，本书包含了大量记忆技巧，但授人以鱼不如授人以渔，我想要提供给读者的，是一种清晰



的思考方式和看任何事物都能一矢中的的能力。

保持聪明的秘密

科学家们发现，随着年龄增长，人的大脑也会发生变化。

一方面，大脑不同部分之间的有效配合会减少：大脑中携带电子信号的神经纤维被一种叫作髓磷脂的脂质包裹，能够保证电子信号快速传输，但随着时间推移，起到保护和绝缘作用的髓磷脂数量明显减少，导致电子信号移动速度减缓。另一方面，随着年龄的增加，人大脑中的血液供应减缓，脑细胞数量会自然减少。

2012年，一项针对英国公务员的研究发现：人在45岁以后，大脑会出现一些影响记忆力的变化，这比之前认为的60岁提前了整整15年。同时，科学家们发现，人的大脑会进行自我更新，这一更新过程可以持续到人的晚年，不仅如此，中年人（40～68岁）的大脑在许多方面要胜过年轻人和年长者，因为中年人更善于确立连接、管理情绪和顾全大局。

决定你大脑工作效率的最重要因素不是你有什么多少脑细胞，而是这些脑细胞之间形成了多少连接。我们知道，人的大脑中有1000亿个神经元，每一个都可以与其他10000个神经元连接，因此它们之间的潜在连接数量就是100万亿。

爱丁堡大学2012年公布的研究表明，当一个人的脑细胞之间形成大

量良好的连接时，他的记忆和思维能力就会明显提升。所以，只要我们保持思维活跃，大脑各细胞之间就会形成有效连接，从而保持大脑年轻、聪明。

为什么记性好的人更容易幸福？

心理学家指出，经常回顾过去的记忆（包括美好的和痛苦的）能有效提升我们的幸福感和解决问题的能力。

爱丁堡大学的心理学家做过一项有关抑郁症患者和有自杀倾向者的测验，结果表明，当一个人无法提取清晰而具体的回忆，对事件仅保有笼统的印象时，就很容易心理不正常。研究者们认为，这种人从往事中得到安慰的能力比大多数人要低，而且也无法从过去的经历中得到有效的指导。

心理学家蒂姆·达格利什和哈密德·娜沙特甚至设计了一个心理治疗方案，鼓励患有抑郁症的人努力回想具体事情，结果发现，当一个人能有效回忆往事时，他的心情就会明显好转。

最新科学研究表明，人类之所以记忆，是为了展望未来。当一个人感觉到将要出现什么问题时，他就会把过去一系列经历拼凑起来，从中寻找方法来解决即将发生的问题。

在远古狩猎时期，当人类需要计划各种围捕野兽的方案时，记忆就显得至关重要，时至今日，每当我们想要解决某个问题时，仍然需要依靠记忆。如果你的记忆功能表现不佳，它就会限制你的想象力，让你无法想出更好

的解决方案。所以，保持良好记忆力不仅能让你更聪明，还会让你更幸福。

短期记忆 Vs. 永久记忆

设想一下，你正计划情人节晚上的约会，为此打电话给朋友询问某家餐厅或电影院的电话号码。你听到号码后记在脑子里，挂掉电话立即拨这个号码，这时你是在使用短期记忆，但一分钟之后我再问你那家餐厅或电影院的电话，你可能就忘了。

大多数人的短期记忆可以容纳 7 条信息，记忆时长约为 20 秒。要想延长记忆时间，你可以对信息进行分块，比如说把一个长的数字分成几块短数字（想想看，你会怎么记忆 8597362014 这个数字）。而如果我问你你的出生日期，你便会从自己的长期记忆里提取这一信息。

科学家告诉我们，人脑储存信息的方式多种多样。有些信息，比如你上次旅行看到的景色、你的初吻、你在校的最后一天等，会被安放到一个情景中进行记忆，这被称为情景记忆或自传体记忆；一些知识性信息，比如五大洋的名字或意大利的首都等，属于语义记忆；在自觉意识层面以下影响你行为的记忆，被称为内隐记忆，这些记忆包括你后天养成的生活习惯、心理调节和运动技巧等。如果没有内隐记忆，你就无法开车、游泳或者系鞋带。而外显记忆则是那些你能有意识地回想的记忆，本书所有的技巧和练习目的都旨在训练加强你的外显记忆，从而影响内隐记忆。

记忆训练的鼻祖——亚里士多德

公元前4世纪，古希腊哲学家亚里士多德在研究了老师柏拉图的著作之后，提出了影响深远的关联理论，该理论自此成为后世各种记忆训练方法的基石。

根据亚里士多德的说法，人之所以能在意识中产生特定的想法，其根源在于人脑中已有的某个想法。他进一步指出，人脑在不同事物中建立联系，主要通过以下四种方式来实现：

- 空间上接近：比如看到一个玻璃杯，你也许会想到自己上次用这个杯子来喝的水或酒。
- 时间上接近：比如，如果你每次下班回家都会喝上一杯，那么一想到回家，你便会立刻想到自己经常喝的那种酒。
- 物理特性的相似：一看到某个蓝色的东西，你可能会立刻想到另一个蓝色的东西。
- 物理特性的对比：一看到某个很胖的人，你也许会立刻想到一个截然不同的瘦子。

史上最强大的记忆法——记忆宫殿法

古罗马政治家西塞罗被誉为“历史上最伟大的演说家之一”，他可以在脱稿状态下毫不间断地演讲3个小时，其记忆力让同时代的演说家望尘莫及。在他的著作《论演说家》中，西塞罗透露了一些记忆秘诀，其中最

强大的秘诀之一就是我们所熟悉的“记忆宫殿法”。具体做法如下：

首先，选择一个你熟悉的、拥有多个不同房间的建筑，这就是你的记忆宫殿，按顺序仔细在脑海中重现一下你在房间中行走的顺序；

然后，把你所要记忆的信息进行分解，为每一条信息选择一个相应的视觉形象。比如你要记住一段包含 18 个要点的演讲，其中第三条信息中有“大象”二字，就可以把这条信息想象成一头大象，把它放在你记忆宫殿的第三个房间。通常，我们把这些房间叫作记忆桩，安放信息的顺序要和你脑海中房间的顺序对应。

当你做演讲的时候，不妨想象自己在宫殿里走动，每走进一个房间，你就会“看见”想象好的视觉形象，从而立刻想起该条信息。

西塞罗的“记忆宫殿法”被广泛应用了 2000 多年，今天，它仍然是全世界记忆高手在运用的一个记忆方法。8 次世界记忆冠军多米尼克·奥布莱恩能丝毫不差地记住 2808 张被打乱顺序的扑克牌，其方法的根源就是记忆宫殿法。

睡眠是记忆的催化剂

充足的睡眠对于记忆至关重要。常识告诉我们，如果睡眠不足，记忆能力就会大打折扣，你很难做到思路清晰。

科学研究表明，睡眠的一个功能是巩固记忆。当我们形成新的记忆时，神经元之间会形成新的连接，而威斯康星大学麦迪逊分校的朱利奥·托诺尼和齐亚拉·萨拉里指出，要想强化这些连接，其中一个方法就是睡眠。当你熟睡时，神经元之间连接的强度就会下降，但这些连接依然存在，经过一段时间之后，神经元之间的连接就会变成常态，成为一种固定的连接，于是通过这些连接建立起来的记忆也得到了巩固。也就是说，如果我们在学习之后睡上一觉，醒来时会发现之前学习的知识记忆犹新。

情绪对记忆的影响

记忆是大脑内部协同完成的活动，它的本质是在不同神经元之间形成连接。

时至今日，神经科学家们仍在研究如何更加有效地在不同神经元之间形成新的连接。虽然还没有得出最终结论，但科学家们已经证实海马体可以有效巩固人脑中的短期记忆，使之成为长期记忆，而脑组织中与海马体相邻的杏仁核，可以有效提升人的情绪反应和确立情感记忆。所以，当海马体与杏仁核协同作业时，人们就更容易长久地记住某条信息。

我们总是更容易记住那些让我们情绪波动较大的信息，比如毫不费力地记住那些令你感到悲伤或恐惧的事。很多记忆大师之所以能够记住海量信息，秘诀就是把枯燥的知识与带有感情冲击的事件联系起来，通过编造可怕或者令人恼怒的故事，来确立大脑中对知识的记忆。



如何通过本书提高记忆力

本书包含了许多记忆提示和久经验证的记忆技巧，所有这些都能从根本上提高你的记忆力。此外，书中还包含了一些能帮你提升记忆力和大脑功能的小常识，比如跑步、保证睡眠时间、多喝果汁，等等。

要想提升记忆力，关键是要保持积极的态度和沉着的耐心。书里的练习都很有趣，但刚开始你可能会觉得记忆任何题目都困难，不要紧，继续练习下去，做到某一页时你可能会突然发现，记忆这些东西根本没什么难度，它只是“乱花渐欲迷人眼”，只要你拨开层雾，答案就赫然等在那里。如果你惊喜地发现，每一个题有很多种记忆方法，恭喜！你已揣摩到了记忆的精髓！

我们一起来玩记忆游戏吧！



引言 / 1

第一部分

记忆力基准测试

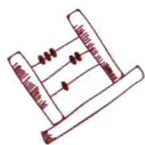
第二部分

记忆力奇趣大作战

一、数一数二

1. 图形变换 / 023
2. 数形记忆法 / 024
3. 钉板记忆 / 025
4. 甜蜜的家 / 026
5. 仲夏的数字记忆 / 029
6. 数音记忆法 / 031
7. 母亲节的礼物 / 033





二、天马行空

1. 情绪记忆法 / 037
2. 格子里的变幻 / 039
3. 五颜六色记忆魔法 / 041
4. 盛大的晚宴 / 043

三、忆回光转

1. 忆念记忆法 / 046
2. 一切与你有关 / 047
3. 穿越时空的旅行 / 048
4. 昆塔纳之眼 / 049

四、绘声绘影

1. 大导演是你 / 051
2. 网络上的侦测案 / 053

五、明目张“单”

1. 沃尔特的成功 / 056
2. 冥想记忆法 / 057
3. 幽默记忆法 / 059
4. 野游购物单 / 061
5. 智力竞赛 / 063



六、轻车熟路

1. 深夜寻路 / 065
2. 记忆飞行 / 067
3. 路标记忆法 / 069
4. 记忆国王 / 071
5. MORE AND MORE / 074
6. 数字的世界 / 075
7. 佩尔曼记忆训练纸牌游戏 / 077
8. 引言的魅力 / 080

七、幸运牌手

1. 扑克教学 / 082
2. 全押算法 / 086
3. 忙碌的玫瑰五月 / 089

八、另辟蹊径

1. 芳香记忆法 / 091
2. 走出迷宫 / 092
3. 翻转的公寓 / 094
4. 绘图测试 / 095
5. 奥布莱恩释放法 / 096



九、“乐”在其中

1. 音乐曲调记忆 / 098
2. 圈状音乐 / 100
3. 动作及声音记忆 / 101

十、相面有术

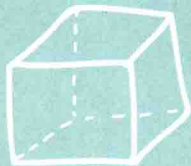
1. 画面练习 / 103
2. 鉴定性侦查测试 / 105
3. 知人识面 / 107

十一、综合

1. 都市夜生活 / 111
2. 犯罪报告文本 / 114
3. 里奇的烦心事 / 117
4. 难缠的车子 / 119

第三部分

记忆力升级测试



第一部分

记忆力基准测试

在进行正式的游戏之前，我建议你先用本部分中的 12 个小题进行热身，然后再进入 48 道记忆题。

特别提示：每道练习题后面都有记忆提示，你可以按照提示完成该练习，也可以自己琢磨如何记忆，然后再参照相关提示。

