

英国名校记忆锦标赛所使用的记忆书！

DOMINIC

# 世界记忆冠军 的 魔法书

(英) 多米尼克·奥布莱恩◎著      世界记忆运动理事会编委会◎编译

MEMORY

东尼·博赞 | 强烈推荐

(“思维导图”发明人)

“世界最强大脑”八次世界记忆冠军**多米尼克**的记忆体系！

SYSTEM



化学工业出版社

DOMINIC

世界记忆冠军  
的  
魔法书

MEMORY

(英) 多米尼克·奥布莱恩◎著    世界记忆运动理事会编委会◎编译

SYSTEM



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

世界记忆冠军的魔法书 / ( 英 ) 多米尼克·奥布莱恩  
( Dominic O'Brien ) 著; 世界记忆运动理事会编委会编译.  
—北京: 化学工业出版社, 2018.1

书名原文: Dominic Memory System

ISBN 978-7-122-31030-9

I . ①世… II . ①多… ②世… III . ①记忆术  
IV . ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 284113 号

Copyright©2017 by Dominic O'Brien. Complete Chinese translation rights©Shanghai Wits Cultural Media Co., Ltd. All rights reserved.

---

责任编辑: 张焕强  
装帧设计: 李四月

策 划: 上海慧志文化 ( www.witsbooks.com )

---

出版发行: 化学工业出版社 ( 北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011 )  
印 装: 北京市十月印刷有限公司  
710mm × 1000mm 1/16 印张 18 字数 212 千字 2018 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 ( 传真: 010-64519715 ) 售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 49.80 元

版权所有 违者必究

## 引言

Dominic Memory  
System

我人生的大部分时间都在研究记忆，试着去理解它工作的原理，最终激发记忆的全部潜能。

在这本书中，我会和你共享记忆的秘诀，以便你能立即释放你的记忆潜能。一旦掌握了记忆的真正诀窍，你不仅仅会惊讶于大量唾手可得的信息，也会沉浸于巨大的额外收获——可能是一些你从未意识到的与记忆相关的事情。

开发记忆的秘诀在于大脑拥有一个最神奇也最令人兴奋的功能——你的大脑可以立刻产生出不可思议的无限想象力。而且，一旦你的想象力被完全释放，你的创造力开始溢出，你就会发现紧随其后的是一连串想法、计划、行动，它们会使你的生活更加丰富多彩。

这门课程不是为了学习一些向你朋友炫耀的花招。它更多的是为了帮助你在生活中释放全部的潜能。记忆提高的好处是无限的：它能改变你的财务状况，增长你对世界的认知，并让你退休后保持精神的活跃。

研究表明，任何年龄阶段，大脑的兴奋能帮助减缓记忆的衰

退，这对保持一个健康、具有创造力且功能完善的大脑至关重要。

我想人生中最脆弱的阶段是在我们退休后。倘若在生理和心理上我们都决定停止活动，这将是一场认知上的灾难。

甚至在你退休以后，通过不断挑战极限来保持大脑兴奋是非常必要的。——进行一些略带挑战性的活动：阅读、学习一种新的语言、打桥牌、下象棋、加入舞蹈队——任何能够使得大脑细胞正常运作的活动，都能帮助缓解甚至终止认知衰退。

我认为对大脑最好的挑战当然是记忆游戏，你可以在日常生活中，采用一些实用的方式进行。

想象一下，在不做笔记的前提下，记住一场会议的所有内容以及会议主题的顺序。听一系列新闻或者有趣的脱口秀，然后记得所有的事情——事实、图形、数据、名字……难道只能靠运气吗？

想象一下某人口头陈述一连串复杂的指令，而你在不需要对方重复内容的情况下就能复述得一字不差，这将会多么令人印象深刻！

听过一些笑话、妙语和趣闻轶事后，我们知道，在经过训练之后，你不会像大多数人一样，忘记刚刚听到的90%的内容，而是以一个正确的顺序回想刚刚听到的一切，这会多么有成就感！

我会为你提供一些实用的方法，通过向你展示如何获得并且激发记忆的无限潜力，让你加强工作效率，提高个人绩效以及增强自信心。

由于工作需要，你必须记住越来越多的信息、技术数据、事实、图表以及客户细节，这会使你压力倍增。稍后我会向你展示如何保留并记住任意的事实与数据。

我们似乎对姓名和人脸存在记忆障碍，因此我会向你介绍一种简单的方法，帮助你记住一屋子的人——不仅仅是记住所有人的姓氏和名字，以便不忘记每一个人，而是创建一个思维信息文件柜，里面记录着你遇到的每一个人的信息，这也相当于一个思维档案。

人类最大的恐惧之一就是公众演讲。如果你正在为做演讲甚至是准备一个演讲而恐惧，那么，你需要放轻松。记住一次不论是多长或者多详细的演讲，它的技巧是非常简单有效的，一旦掌握了方法，就会惊艳你的观众。我会向你展示在不做笔记的前提下，准备并且记住一场演讲。将此与记住房间内所有人结合在一起，将事实和图表、数据和报告联系起来，你就会对自己充满自信。

假如你是一名学生，或者你想让你的孩子赢在教育的起跑线上，按照简单的步骤，你的孩子就可以获得更多优势。许多参加我课程的人都会说：“为什么学校不教这些内容呢？”

当然，这是我的课程的其中一个宗旨——让世界上尽可能多的学生了解这方面的知识，这样从一开始，他就不需要为了记忆所学知识而苦苦挣扎。

我非常惊讶地发现，很多我参观过的教学机构中，学生都需要重新学习听课内容的80%，这是为什么呢？因为一开始就没有向他们教授如何有效地吸收、记忆知识，这些学生也没有在进一步学习时提高他们对知识的理解。

那么我的技巧会帮助学生在哪些科目上获得提高呢？

我会教你一套非常有效的体系，实际上，你可以利用它来学习西班牙语、法语、德语以及任何一种你想学习的语言。在上过我的课程之后，许多我的学生都能够每天记住三四百个甚至更多

的外语单词。

我会向你演示一种简单的方法来记忆国家、首都、人口、河流、海洋、历史日期以及历任总统。而且你的新技能练习得越勤，学习的过程将会变得越容易。

当然，慢慢地，你将学会记忆一些实用数据的秘诀，比如密码和银行账户细节，这样你就再也不用担心个人信息泄露了——因为你没必要再将个人密码写下来了。

你会在无意识之中记忆电话号码、名字和面孔、事实和数据、购物清单、约会、会议的重要细节，几乎不需要担心会遗忘，而且这些全都不是死记硬背的——我发现在上学时期这种枯燥的传统记忆形式是多么摧残灵魂。

难怪我会在注意力方面比较薄弱，因为我发现在整个苦苦挣扎的学习经历中，我一直希望有人能来我的学校，告诉我今天我要告诉你们的事情。

有趣的是，尽管我已经列出了保持记忆力的明显好处——真正的收获产生在使其发生最大效力时，你的大脑所发生的一些变化。

大约在 25 年前，我开始训练记忆力。那个时候，我的记忆力很贫乏，而我的目标也很简单——我想看看有没有可能记住一副扑克牌。

好吧，长话短说，我不仅记住了一副扑克牌，我还获得多个吉尼斯纪录，其中一项包括在瞄了一眼一副牌之后，记忆 54 张牌的准确顺序。

我没想到的是通过训练，我的记忆力对大脑其余部分产生了巨大的影响。我发现自己更容易集中注意力，变得更专注。我也

开始变得更具创造性——许多新的想法涌入我的大脑——很快我就意识到问题和解决的方法几乎是自动从大脑中跳出来的——因此我可以在问题绊倒我之前，积极地应对它们并取得成功。当我开始意识到几乎没有什么是我记不住的，我的个人自信心也明显增强。

当我还是孩子时，我被诊断患有阅读障碍。当时，小学老师告诉我，我的人生实在不会有太大的发展。当我开始记忆第一副扑克牌时，这就像是一个标志性的自我挑战。或许我并不是天生注定的差生。慢慢地，我开始培养出自信和自尊，充满机会的新世界大门也随即向我敞开。我想，如果我可以掌握一副扑克牌，那么还有什么是我做不到的呢？

多米尼克·奥布莱恩  
(Dominic O'Brien)



## 目录

Dominic Memory  
System

## 引言

i

### 01

## 概述

记忆力需要长期的训练	2
记忆力的妙处	3
利用大脑开发记忆	7
走出记忆力的四大误区	11
测试你当前的记忆水平	15



### 02

## 完美记忆力的三把钥匙

联想——第一把钥匙	20
地点——第二把钥匙	31
想象力——第三把钥匙	35

### 03

## 路径记忆法

如何设计路径	48
设计路径的秘诀	54
如何用路径记忆法记住化学元素	56
如何用路径记忆法记住一本杂志	59
如何用路径记忆法记住一本书	62

罗马房间记忆法	63
如何在记忆中穿插记忆	68

## 04

### 数字记忆的艺术

数形记忆法	72
数形记忆法 + 路径记忆法	75
数音记忆法	78

## 05

### 多米尼克记忆体系

多米尼克记忆体系 I	84
多米尼克记忆体系 II	92
多米尼克记忆体系 III	95
复合型多米尼克记忆体系	99
中文记忆体系	101



## 06

### 多米尼克记忆体系的实际运用

如何记住历史事件和年份	108
如何记住电话号码	113
如何记住月份与重要日期	116
如何记住日历	121
如何记住一副扑克牌	125
如何记住多副扑克牌	138

## 07

### 字母记忆的艺术

北约音标字母表	142
如何记住密码	146

## 08

### 记忆力与思维导图

如何高效处理信息	150
思维导图的艺术	152
如何运用思维导图来加强阅读	156
如何用思维导图和路径记忆法记住演讲	157
如何用思维导图和路径记忆法准备简历	163

09

## 如何保留长期记忆

遗忘阈值	168
艾宾浩斯以及记忆曲线	170
五段式复习法	175



10

## 记忆力与语言学习

如何记住一本完整的词典	182
如何记住单词拼写	187
如何快速学习一门新语言	191

11

## 记忆力与生活方式

抗氧化运动与锻炼	206
抗氧化食物与记忆冠军	208
一夜好眠	210
大脑需要刺激	212
记忆力与音乐	214

12

## 日常生活中记忆技巧的运用

如何记住人名	218
如何记住一屋子人的名字	224
如何记住方向	228
如何记住最后期限	230
如何记住电话沟通内容	231
如何记住新闻	236
如何记住台词、笑话	242
如何记住二进制数字	245
如何记住圆周率 $\pi$	249
如何记住难记术语	252
如何进行快速阅读	255
如何记住国家首都	259
如何记住历届奥斯卡获奖电影	262
如何记住历届美国总统	265
如何用记忆力玩知识问答	267

13

## 记忆力训练效果自我检测

附录

## 多米尼克·奥布莱恩大事记

# 01

## 概述

Dominic Memory  
System

记忆力这种东西，如果你不使用它，你就会彻底失去它。大多数人都认为，记忆理应是大脑的功能之一。直到某天，大脑没有履行这项功能，或者我们老了，我们才会意识到记忆是多么不可思议也是多么至关重要。在你对记忆力还没有充分了解的情况下，你可能会对它产生一些误解。这些误解在一定程度上会对你的记忆力训练产生影响，走出这些误区能帮助你更好地开始你的记忆训练之旅。



## ●● 记忆力需要长期的训练

我始终相信：记忆力这种东西，如果你不使用它，你就会彻底失去它。训练记忆力永远不会为时过晚，我建议你每天都进行训练，以实现最大效果。我还想说，一旦掌握了驾驭记忆力的宝贵技巧，你就再也忘不了——和学慢跑或骑自行车是一样的道理。一旦你在大脑中铺设了必要的通道，你可以记住任何事，这种能力将伴随你终生。

当然，这并不意味着你需要每周花好几个小时盯着一长串的数字。一旦你掌握了基本原则，你将会在购物清单、电话号码、名字、面孔、演讲、电话谈话等日常生活的每一方面使用到它们。

除非你想成为世界记忆冠军，否则你并不需要每天特意抽出大量时间开发记忆力。你会把这视作一件理所当然的事，因为你将会使用众多可操作的方法提升记忆力，这些方法是你每天都会依赖的。

现在，我不会像过去一样高强度地训练记忆力，因为我参加比赛的次数少了——但是我依然能够以相对轻松的状态展示能力，希望能获得好运。了解了这一点可以使我放松不少，直到现在，我的记忆力依旧像我当初高强度训练时一样强大。

## ●● 记忆力的妙处

我经常对人说，虽然我在读书时遇到了许多挑战，但是，我也能成为世界记忆冠军（World Memory Champion），那么想象一下，你可以利用记忆力来做些什么？我能做到的，你也能做到。

下面我列出了一些世界记忆大赛中需要记忆的词。过一段时间再看看你能按顺序回想起多少？在这个阶段不需要做任何笔记。

气象台 (observatory)	室内装潢 (upholstery)	走廊 (corridor)
黄貂鱼 (stingray)	图片 (picture)	害虫 (vermin)
动物园 (zoo)	选民 (voter)	清洗 (washing)
水 (water)	网 (web)	微生物 (microbe)
梳子 (comb)	镍 (nickel)	精疲力竭 (exhaustion)

用“精疲力竭”作为结束词的确是个好选择，因为除非你能够采用一些技巧，否则在记下这 15 个词的过程中，只有这个词能够最恰当地描述大脑的“感受”。

大多数人只能回想起四至五个词，然而，使用记忆的技巧，可以在仅听一遍的情况下，按正确顺序记住 50 个甚至更多词。在 15 分钟内，世界顶尖记忆者如果无法完美回忆起 250~300 个随机词，将会被淘汰。

这也许听上去好像不可能，但是很快你将亲自演示超凡的记忆力。

好了，浏览这些数字与顺序，然后试着回忆：



## 3,4,8,0,1,0,4,9,7,8,2,5,6,7,9

很多人都会在第四个或者第五个数字的时候被绊住，这就叫作口头数字测试，参赛者以一秒一个的速度听着随机出现的数字。现在，我希望能在不犯错误的情况下至少记住 100 个数字。

虽然这听上去不可能，但是我能做到的原因在于我训练过我的记忆力和集中力——我开发了一种能帮助我立即记忆顺序或者信息的方法。

大多数人都认为，记忆理应是大脑的功能之一。直到某天，大脑没有履行这项功能，或许我们老了，我们才会意识到记忆是多么不可思议也是多么至关重要。

花些时间思考——想象一下失去了美妙的记忆力，你的生活将会变成什么样子？你将很快停止运转。你无法了解周遭的世界；不记得朋友、家庭、你在哪里或你是谁。换言之，失去你的记忆力就是失去你的身份。你将进入一场人生的噩梦，被困在时间里，不了解过去，对未来也毫无头绪。

另一方面，良好运转且有效率的记忆会让我们更舒适。出色的记忆则可以让你在日常生活中应付自如：你总是记得给谁打电话，总是能找到钥匙，或者记得买洗发水。同时，它还是一笔宝贵的个人财富。就我来说，我的大脑远比我储存其中的任何东西都要珍贵，是它让我充满自信，敢于面对任何困难。

1987年，我30岁，在电视上看到记忆术专家克莱顿·卡夫罗(Creighton Carvello)记住了洗过后的一副扑克牌，他仅仅花了三分钟，我惊讶得想知道他是怎么实现这一令人印象深刻、几乎是超人般的记忆力。他是天才还是他用了某种策略？他是天生的怪物，还是他使用了神秘的方程式，而我是不是也可以使用这个方程式？

像大多数人一样，我拿着一副扑克牌，只能勉强记住6张牌的前5张，然后就被数字和花色搞晕了。我好奇克莱顿拥有神奇的记忆力的秘诀。出于我的个性，我把其他事放到一边，全身心地投入研究这个谜团。我迫切想搞清楚：克莱顿的超凡记忆天分是怎么一回事？是否有章可循？我也能同样这么做吗？

很快地，我放弃了数学技巧，开始用想象力和创造力来寻找答案。虽然你可能不太相信，但记忆力训练的确给我的大脑来了场革命。记忆本身与创造力密不可分——人脑的很多功能都是围绕记忆力展开的。最重要的是，训练记忆力很大程度上取决于你的创造力。比如记住扑克牌，首先是将它们变成图像。接着，我可以准确无误地记住一打左右的扑克牌。好吧，就这么几张牌，但是这只是开始，足够让我们想一想：或许我也可以记住一整副扑克牌。

在失败多次并坚持多次后，我最终达成了目标。我回忆出了52张牌



的顺序，也没有丝毫差错。时至今日，我还记得当时的感受，对我来说，这不仅仅是一项成就，更多的是，它赐予我无限的力量。在相对较短的时间内，我使用好奇心，不断坚持，反复尝试，允许失误，在扫了一眼每张牌后，记住了不止一副，而是好几副扑克牌。在这个过程中，我开始了一段旅程，它不仅改变了我的记忆力，也彻底检查了大脑的多项功能。

在开始记忆扑克牌几周后，我注意到自己变得更有创造力。我在记忆力上下的功夫越大，许多想法和联系会从四面八方喷涌而至。将扑克牌转化为思维画面是整个课程体系运转的核心，这一过程从一开始是缓慢的。过了一会儿之后，一系列多彩的思想和画面稳定且不费劲地自动涌现在我的脑海中。很快，我开始用同样的方法记忆庞大的数字序列、一长串的单词、名字以及面孔、二进制数码、电话号码等。

在课程中，我们将探索这些令人愉快的影响，同时，我想要你们明白记忆训练在过去多年以来带给我的巨大益处。

正如我之前所说的，训练你的记忆力需要大量地运用你的想象力。要记住数据，例如一连串数字，首先需要使用图像对数字进行编码，这样就能够更轻松地记住数字，这么做需要动用一系列脑功能，包括逻辑和空间感知力。

想象力是关键性的工具。如果你担心自己或许不具备强有力的想象力来应用这些技巧，请坚持下去，因为我相信所有人都具备不可思议的想象力，问题在于你内心深处的孩子是不是能够释放天性。

我相信想象力和幽默之间存在强烈的关联。或许这也是我们崇拜那些幽默人物的原因。从某种程度上看，他们展现出了丰富的联想力，这意味着他们可以从各个角度出发观察生活的各个方面，做出有趣的结论。