

生活补给站.....

- ◎20种记忆魔法，
相当于20台奔腾电脑，
快速提高你的记忆力！
- ◎活化你大脑中的记忆细胞，
全面扫除记忆障碍，
让记忆变得更快更准更轻松！

提高记忆力的

20

种魔法

过目不忘的

神功

(中国台湾)王不了 编著

贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

过目不忘的神功:提高记忆力的20种魔法/王不了编著.

—贵阳:贵州人民出版社,2004.1

ISBN7-221-06468-7

I. 过… II. 王… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第120982号

过目不忘的神功:

提高记忆力的20种魔法

王不了/编著

选题策划:陈继光

责任编辑:陈继光

装帧设计:蒋宏工作室

出版发行:贵州人民出版社

印 刷:贵州云商印务有限公司

开 本:880×1230 32开

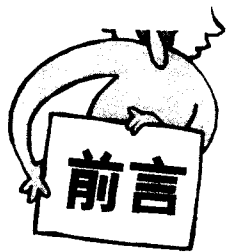
印 张:8.75

印 数:1—6000册

版 次:2004年1月第1版第1次印刷

书 号:ISBN7-221-06468-7/B·174

定 价:19.80元



在当今知识爆炸的信息时代，随着科学技术的高速发展和人们生活节奏的日益加快，每天输入大脑的新信息将会越来越多。为了跟上时代的步伐和掌握更多的新知识，你在确保原来的知识不断巩固的基础上还要接受大量的新事物。面对众多的记忆内容，你是多么想拥有过目不忘的记忆力呀！

其实，拥有高超的记忆力并不难，《过目不忘的神功》完全可以解决你的燃眉之急。该书集目前世界上最著名的记忆力提升训练专家之长，从他们的理念出发，精心开发出一套最有效的记忆力提升训练魔法，此魔法将会让你拥有惊人的记忆力。

本书分为记忆魔法和实战魔法两篇。从不同角度、不同侧面剖析大脑的工作原理，阐述记忆魔法的应用，并配以相应的训练和练习，使全书形成一套完美的记忆系统。其特点是脉络清晰、切实可行、方法简便，弥补了以往机械记忆和常规记忆的不足，使



记忆的潜力得以充分开发，从而让你在轻松愉悦的氛围里尽情享受记忆的乐趣。

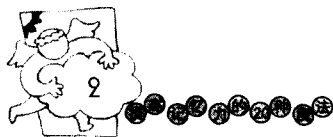
联想记忆魔法把那些毫不相关的事物，通过生动、夸张的联想，把记忆的内容规律化，在你的脑海中形成清晰的图像。它使分散、杂乱的内容变得生动、有趣，从而使你要记忆的内容更加简单化。

串联影像记忆魔法把零散难记的记忆内容用影像串联的方式，把它们编成一个生动离奇的小故事，或者在头脑中形成一种有趣的画面，从而使记忆的内容更加深刻。

分段记忆魔法把整体的记忆内容分而治之，各个击破，从部分来把握整体，从而形成聚沙成塔的趋势，给你减轻了记忆的压力，通过点点滴滴的积累来掌握全体。

理解记忆魔法、简化记忆魔法、规律记忆魔法、代码记忆魔法、图像记忆魔法、谐音记忆魔法、重复记忆魔法、形象记忆魔法……各种魔法各具特色，运用起来妙趣横生，其乐无穷。

千万不要抱怨自己的记忆力太差了，只要你掌握了20种记忆魔法的精髓，灵活地运用你的大脑去记忆，它会助你一臂之力，让你在生活中轻松自如地应付日常琐事，在学习上成绩大大提高，使你的事业更加突飞猛进！





目录

魔法一 利用理解记忆

魔法三 简化记忆法

魔法五 利用谐音记忆

魔法七 用制作记忆图来记忆

魔法九 重复记忆法

魔法十一 代码记忆法

魔法十三 轻松记住数字和日期

魔法十五 利用记忆的辅助法

魔法十七 如何在学习中运用记忆力

魔法十九 在最佳的环境中记忆

魔法二 展开联想快速记忆

魔法四 利用规律记忆

魔法六 串联影像记忆

魔法八 分段记忆法

魔法十 形象记忆法

魔法十二 迅速记住人名和相貌

魔法十四 记住生活中的每件琐事

魔法十六 找回失去的记忆

魔法十八 演讲稿的记忆

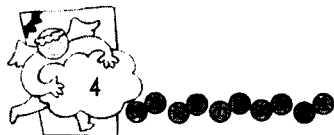
魔法二十 记得更快的时间和地点

上篇 记忆魔法

本篇从不同的角度阐述了多种记忆魔法的原理。理解记忆让所记知识在头脑里永远不被忘记；联想记忆使抽象的事物更加生动；简化记忆使繁多的内容更加简单；规律记忆使杂乱无章的事物更有条理；制作记忆图让我们更整体、系统地掌握知识……按照不同的记忆材料去灵活运用各种魔法，你的记忆力将会大幅度提升。

魔法一 利用理解记忆

变不可能为可能，是理解记忆魔法的神秘之所在。它要求你先理解，后记忆。在理解材料的基础上，进行思维加工，找出材料内部的联系。运用这一魔法能弥补机械记忆的不足，记忆难以掌握的知识，更省时、省力，让所记知识在头



脑里永远不被忘记。

★ 掌握理解与记忆之间的关系 / 03

☆ 能够理解的未必能够记住 / 03

☆ 能够记住的未必能够理解 / 04

☆ 只有理解才能记住的知识 / 04

☆ 只有记住才能理解的知识 / 06

★ 如何进行理解记忆 / 06

★ 记忆时要养成的习惯 / 10

☆ 把要记的东西和你已知的东西联系起来 / 10

☆ 相似的东西要找出区别 / 11

☆ 综合记忆加强效果 / 12

魔法二 展开联想快速记忆

联想记忆魔法就是把那些毫不相关的事物，通过生动、奇特、夸张的联想，把记忆的内容规律化，在你的脑海中形成清晰的思维图像。这一魔法使分散、毫无规律的记忆内容变得生动、有趣，从而使你要记忆的内容更加简单化。

★ 联想是大脑最基本的工作方式 / 15



★ 快速记忆的联想方法 /18

☆ 非逻辑的有效联想 /19

☆ 联想的基本方法 /20

★ 卡片联想法 /23

魔法三 简化记忆法

面对大量难记的内容，你束手无策，但如果掌握了简化记忆魔法，你便拥有了记忆的法宝。许多难记的知识，通过拥有简化记忆魔法的大脑的过滤，或是自觉地出现规律，或是形成潜意识的影像……其线索、内在的联系立现眼前。让你以少的付出，获得大的回报。

★ 化繁为简 /27

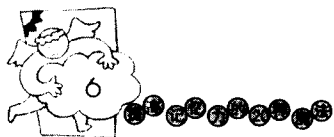
★ 简化记忆的方法 /29

☆ 提取线索 /29

☆ 首字法 /31

魔法四 利用规律记忆

根据人的大脑一直在利用事物内在的规律进行工作的特



性，于是，便孕育而生了规律记忆魔法。它要求我们在记忆的时候充分利用事物的规律，并且对规律不明显的事物，我们要有意识地去寻找规律。此魔法使杂乱无章的事物变得有条理，提高了记忆的正确率。

★ 规律对记忆有很大的帮助 /35

★ 有意识地去寻找规律 /36

★ 快速找出记忆材料的规律 /37

☆ 找出共通性 /37

☆ 分类记忆 /39

☆ 利用空间规律 /42

魔法五 利用谐音记忆

谐音记忆魔法是一种灵活的记忆方法，它是抓住汉字中多字同音、读音相近的特点，对材料进行谐音处理，由此及彼地展开谐音联想。运用谐音记忆魔法，本来死板的内容就会变得新奇有趣、富有意义，自然也就更易于记忆了。

★ 巧用字词间的共音 /44

★ 随时利用谐音记忆 /47



魔法六 串联影像记忆

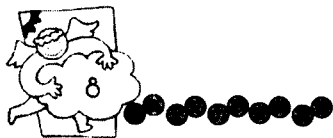
串联影像记忆魔法就是把零散难记的记忆内容用影像串联的方式，把它们编成一个个生动离奇的小故事，或者在头脑中形成一幅有趣的画面，从而使记忆的内容更加深刻。

- ★ 把极不相容的影像串联 /50
- ★ 影像的串联方法 /52
- ☆ 图像记忆法 /52
- ☆ 连接词记忆法 /53

魔法七 用制作记忆图来记忆

视觉化的东西在我们的大脑中留下的印象最为深刻，一目了然的图表更有利于我们整体、系统地掌握知识。制作记忆图记忆魔法正是运用了这一原理，把某些拥有共性而又有细微差别的事物用简单的图形来代替，使记忆的内容更加视觉化，大大提高了记忆的效率。

- ★ 利用图表形成整体记忆 /56
- ★ 做好记忆图的方法 /58



魔法八 分段记忆法

在记忆众多事物的时候,分段记忆魔法把整体的记忆内容分而治之,各个击破,从部分来把握整体,从而形成聚沙成塔的趋势。其优越性在于能减轻记忆的压力,使你在轻松的氛围里享受记忆的乐趣。

★ 细嚼慢咽 /63

★ 分批记忆与分割记忆 /66

☆ 分批去记 /66

☆ 分割去记 /68

★ 分段循环记忆 /70

魔法九 重复记忆法

要想使记忆的内容深深留在大脑里,重复记忆自然是不可缺的。然而,盲目、机械的重复记忆,浪费了时间和精力。所以,我们必须学会运用智慧性的重复记忆——重复记忆魔法,让你的记忆速度更快,记忆的内容更加牢固。

★ 重复,我们利用大脑的一种特性 /73



★ 重复记忆方法的运用 /76

☆ 多角度重复练习记忆法 /76

☆ 学会尽量反复记忆 /77

☆ 循环式重复记忆法 /78

☆ 以四倍时间来记忆 /79

☆ “逐渐反复”的记忆法能加快记忆 /80

魔法十 形象记忆法

人的大脑对视觉形象的记忆是最原始的、同时，视觉形象在大脑中的印象也是最深刻的。形象记忆魔法正是运用了大脑的这一特性。在记忆过程中把要记忆的东西有意识地加以形象联想，从而深化了记忆的内容，使记忆的效果大大地增强。

★ 视觉形象是一切记忆的基础 /82

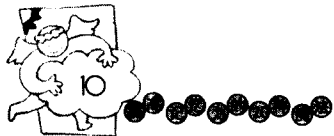
★ 整体形象记忆法的五个步骤 /83

☆ 明确记忆目的 /83

☆ 放松身心 /84

☆ 想过去的成功 /85

☆ 你有超人的记忆力 /86



☆ 浮现被记忆对象的整体形象 /87

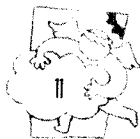
★ 综合使用串联影像法与整体形象法 /88

魔法十一 代码记忆法

把抽象的东西转化为日常生活中较为熟悉的数字、单词或物件，这样，在你想到这些数字、物件时，就会自然地把记忆内容同这些东西挂钩。这就是代码记忆魔法的突出特色，此魔法更好地巩固了记忆的内容，使你对知识的掌握更加透彻。

★ 学会运用代码的对应关系 /93

★ 制作辅助单词表 /93

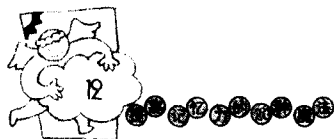


下篇 实战魔法：

本篇各种魔法综合运用于日常生活、工作、学习等各个方面，让你在实战中体验记忆魔法的巨大功效。它让你轻松记住日常生活中的小事，巧妙记住抽象的数字和日期，记住众多人名和相貌，找回已经失去的记忆，让你的学习成绩日新月异……把日常生活中繁琐、抽象的东西记得更清晰。

魔法十二 迅速记住人名和相貌

无论是在你的工作中，还是在日常的各种交际活动中，记住别人的名字和相貌是最基本的也是很重要的社交要求。可由于接触的人太多，给你的记忆带来了很大的难度。记忆魔法针对这一难题，给你介绍了多种实用可行的记忆方法，帮助你找出记忆的规律，让你轻松解决这一难题。



- ★ 寻找规律，展开联想去记忆姓名 /101
- ★ 社交礼节记忆法 /102
- ★ 利用右脑记住只见过一次面的人 /110
- ★ 快速记住通讯录上的每一个人 /111
- ★ 快速记住人的面貌 /112

魔法十三 轻松记住数字和日期

现实生活中，常常遇到对数字和日期的记忆，比如好友的生日、客户的电话号码……面对这些抽象的东西，你也许会无所适从。请不必担心，学会了记忆魔法，你可以把这些抽象的事物具体化、生动化，从而在轻松愉悦的氛围中快速记忆住数字和日期。

- ★ 把数字转化成你熟悉的东西 /117
- ★ 让电话号码植入大脑 /120
- ☆ 让电话号码变得具体化 /120
- ☆ 歌咏法 /121
- ☆ 诗画法 /121
- ☆ 谐音法 /121
- ☆ 混合法 /121





上篇 记忆魔法

本篇从不同的角度阐述了多种记忆魔法的原理。理解记忆让所记知识在头脑里永远不被忘记；联想记忆使抽象的事物更加生动；简化记忆使繁多的内容更加简单；规律记忆使杂乱无章的事物更有条理；制作记忆图让我们更整体、系统的掌握知识……按照不同的记忆材料去灵活运用各种魔法，你的记忆力将会大幅度提升。



魔法一 利用理解记忆

变不可能为可能，是理解记忆魔法的神秘之所在。它要求你先理解，后记忆。在理解材料的基础上，进行思维加工，找出材料内部的联系。运用这一魔法能弥补机械记忆的不足，记忆难以掌握的知识，更省时、省力，让所记知识在头脑里永远不被忘记。

理解记忆魔法，讲的是在记忆知识时，用理解去记忆，在记忆中去理解。

学习这种魔法并不是要你一味地摒弃机械记忆。记忆时，有些知识由于自己知识储备有限(理解力不足)，能够记忆却未必能够理解，只有先记住了这些知识，以后再进行归纳总结，才能够牢牢地掌握。而对于另一些知识，由于这些知识内容太多或逻辑性太强，一味地死记硬背，只能是浪费时间、浪费精力。这样的难题，如果你掌握了理解记忆魔法，便能轻

