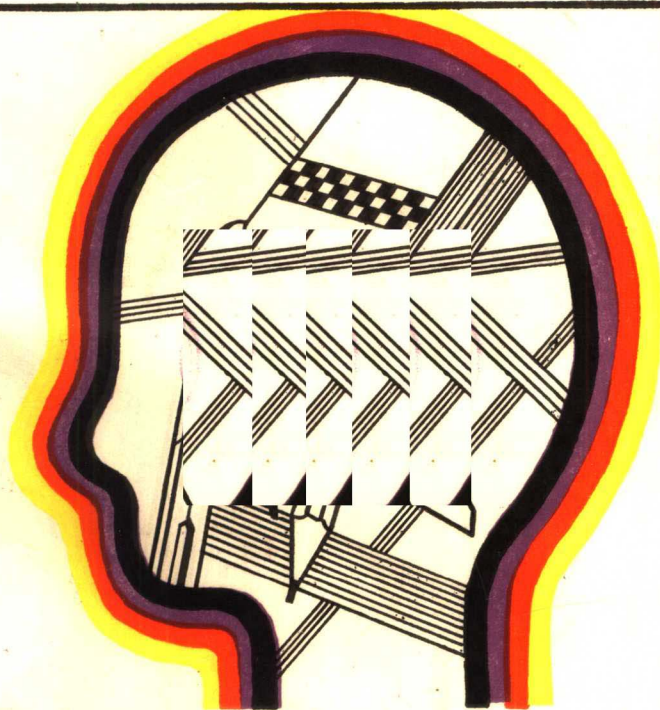


记忆术

〔日〕高木重朗 著

葛化东等 译 豆夫 校



黑龙江科学技术出版社

记 忆 术

〔日〕 高 木 重 朗 著
葛化东等 译 豆夫 校

黑龙江科学技术出版社

一九八三年·哈尔滨

译者的话

记忆是传统心理学的一个组成部分，原属社会科学范畴，而在当代，随着科学技术的发展，它已成为社会科学和自然科学结合的产物——人才学和创造工程学等科学领域的一个重要内容，受到了相当广泛的重视。目前，在有些科学发达的国家中，还开办了专门教授记忆法的学校。

记忆是人们认识过程的基础，也是智力活动的源泉。记忆力在一定程度上标志着一个人的智力水平，在发展人的各种才能中起着重要的作用，因此它和人才的成长有着密切的联系。古今中外，凡是才华出众的人，大都具有惊人的记忆力。在信息如潮的今天，可以说强记忆力是一个人成才的必备条件之一。然而，记忆力究竟是什么？是否人人都可增强记忆力？怎样才能增强？有些国家对这类问题进行了比较广泛和深入的研究，也出版了不少专门著作。我们选择和翻译的这本《记忆术》，就是这类著作之一。

本书在记忆方法方面有独到的特点，形式也较多样。这些方法在人们的工作和学习中具有重要的意义和使用价值。原书作者高本重朗是日本国立国会图书馆主查，也是全日催眠学会的副会长。他长时间从事临床心理学和记忆术的研究，在实践中取得过一定的成绩，并曾翻译著名美国记忆术专家哈利·洛雷因的名著《the memory book》和著有《催眠诱导

法》等书。

本书共分九章。在第一章中作者论述了记忆术的必要性和意义，以及提高记忆力的可能性和方法等；第二章中作者介绍了记忆和遗忘的机制，阐明了记忆的规律；从第三章到第八章，作者以大量篇幅详细叙述了记忆术的基本原理、技巧及在各种情况下利用不同心理的具体记忆方法；最后作者在第第九章里介绍了一些用改进身心健康来增强记忆力的方法。

在翻译过程中，根据日中两国的文字和语言特点的不同，我们对原书中所介绍的部分内容做了适当的修正和改写（第39、40、41、60、61、76、84等节），并且删去了一些冗赘的和不适合我国读者习惯的词句和段落，也针对我国情况对原书的个别记忆法做了些补充（80—83节）。尽管如此，书中仍有些段落，还是不大适合我国的读者习惯。但为了帮助读者研究和借鉴，我们还是把它们译了出来。

参加本书翻译工作的有葛化东、尤宽仁、朱晖、颜迎菊。由豆夫进行了校阅、补译和绝大部分的改写以及补充工作。

另外，刘慎年、董淑琴两位同志对本书译稿进行了审阅，在此一并致谢。

系统地讲述记忆术的资料在我国还很少见，加之我们的水平不高，经验不足，书中欠妥和谬误之处一定很多，恳切希望广大读者批评指正。

1981年5月

原 书 序 言

我有个朋友叫哈利·洛雷因。他是一位研究记忆术的专家。大约十年前我在纽约见到他的时候，他递给我一付扑克牌，让我把它洗好。当他接过经我仔细洗过的牌之后，把它面朝上摊开，看了约30秒钟，然后把牌合起来，理好，背朝上还给了我，并让我随便说出一张牌名。于是我说：“红桃5。”他立刻便回答说：“从上数第十四张。”我又说：“梅花Q。”他回答：“第三十五张。”打开牌一看，他回答得全对。我又问：“第四十三张是什么？”他立即答道：“方块9。”最后，他从上边第一张牌开始依次把五十二张牌全部背了出来。

我以前便对记忆术很感兴趣，并且进行过种种研究，但洛雷因的表演非常出色，还是使我深感吃惊。他说，这并不需要什么特殊才能，是谁都能做得到的事情，只要花费三十分钟的时间，把记牌的秘诀讲解一下，听的人几乎都能立刻记住三十张左右牌的顺序。第二天，我在另一个宴会上遇见了那天在场的一位老人，虽然他已经是年近古稀的人了，可是却能把五十二张牌全部记住。

这样看来，记忆并不需要特殊才能，而且与年龄无关，任何人都能增强记忆。当然，记忆术的目的，并不是为了做这种表演或死记硬背一些事物。

尽管人们平时不大认识记忆的作用，可是，在工作、学习乃至日常生活中，恐怕再也没有比记忆所起的作用更大的东西了！因此，我们可以说记忆力是效率的别名，或者把它说成是一笔巨大的财富也决非过言。此外，通过本书希望能使读者了解：记忆术同时也是创造性的开发的基础。

我在几年前翻译了洛雷因的《the memory book》(日文译名：“惊异的记忆法”)一书。自那以后，我研究了洛雷因的方法，又进一步和二川滋夫研究了其它各种记忆方法。在这一基础上，我和二川滋夫共同写了本书。书中“记忆术的基本技巧”，“成格式的记忆术的展开”及“用身心改造法增进记忆力”三章是由高木执笔的，其它各章大部分是由二川撰写。“基本技巧”和“成格式的记忆术的展开”两章，希望读者能依次阅读，其它各节不受次序限制。

如果读者通过本书掌握了记忆技巧，我希望读者能在此基础上创造出自己的记忆术，而这正是能使您的记忆力增强到最大秘诀。因为无论怎样出色的记忆方法，都不能原封不动地照搬使用，关键在于创造出一种适合于自己特点的记忆方法。

最后，让我在这里向担当本书编辑的内藤、田中二位先生，以及画制了许多插图的小野坂东先生致以深切的谢意。

昭和五十四年九月

高木 重朗

目 录

第一章 智力活动来自记忆

1. 古今中外, 强记忆力是领导者的必备条件……(1)
2. 计算机时代的记忆术……(3)
3. 记忆术——提高智力的锐利武器……(5)
4. 各界名流的超人记忆术的秘密……(6)
5. 记忆术在什么时候起作用……(8)
6. 有增强记忆力的捷径吗? ……(10)
7. 人人都可增强记忆力……(12)
8. 人脑的记忆容量是无限的……(14)
9. 每人脑中都存储无数知识……(16)
10. 已消失的记忆仍会起作用……(18)

第二章 记忆和遗忘的机制

11. 记忆过程分三阶段……(20)
12. 暂记、久记特点各异……(22)
13. 兴趣“千尺”记忆“万丈”……(24)
14. 理解能够帮助记忆……(25)
15. 触景生情记忆鲜明……(27)
16. 为防忘记尽早复习……(29)
17. 记后睡眠无害记忆……(30)

- 18. 代价越大记忆越深.....(32)
- 19. 反复思考的问题容易记住.....(34)
- 20. 有意义的事物易被记住.....(35)
- 21. 相似事物的记忆容易混淆.....(37)
- 22. 无用记忆有害无益.....(39)

第三章 记忆术的基本技巧

- 23. 掌握要领不断练习.....(42)
- 24. 一切记忆来自形象.....(44)
- 25. 抽象事物具体化之.....(46)
- 26. 通过形象掌握整体.....(48)
- 27. 形象训练能收实收.....(50)
- 28. 结合形象进行联想.....(52)
- 29. 联想奇异的事物记忆深刻.....(53)
- 30. 联想形象的几种方法.....(55)
- 31. 利用卡片训练联想.....(58)

第四章 成格式的记忆术的展开

- 32. 为防健忘联想为上.....(60)
- 33. 记忆多种事物的连锁法.....(62)
- 34. 不断练习熟能生巧.....(65)
- 35. 连锁法的应用.....(67)
- 36. 标钉法.....(69)
- 37. 标钉法的应用.....(72)
- 38. 标钉法用途广泛.....(75)

- 39. 标钉词表威力无穷.....(77)
- 40. 用标钉词巧记数字.....(80)
- 41. 用标钉法记号码、时间.....(82)
- 42. 改进记忆法三原则.....(84)

第五章 有助记忆的一般方法

- 43. 一次记事莫过于“七”.....(86)
- 44. 减少对象记忆鲜明.....(87)
- 45. 对象必须具体明确.....(88)
- 46. 发声朗读易于记住.....(89)
- 47. 朗读节奏唤回记忆.....(91)
- 48. 预想疑点自问自答.....(93)
- 49. 仔细观察抓住特征.....(94)
- 50. 分类整理便于记忆.....(96)
- 51. 对比、类比帮助记忆.....(98)
- 52. 找出规律容易记忆.....(100)
- 53. 关联事物巩固记忆.....(102)

第六章 提高记忆力十法

- 54. “最初”、“最后”印象最深.....(104)
- 55. 用“补集”法加速记忆.....(106)
- 56. 妙图巧表便利记忆.....(107)
- 57. 巧用“模式”辅助记忆.....(109)
- 58. 用分解法记英语词.....(111)
- 59. 利用“字头”简化记忆.....(112)

60. 利用字头的组句法.....	(114)
61. 记历史年代的方法.....	(115)
62. “全记”、“分记”各有利弊.....	(117)
63. 累进分记法的应用.....	(119)

第七章 日常生活中的简便记忆术

64. 良好环境利于记忆.....	(121)
65. 教人知识自记牢固.....	(123)
66. 通过讨论容易记住.....	(124)
67. 精读一册胜览百书.....	(126)
68. 书上加注有助记忆.....	(127)
69. 儿童读物便于初学.....	(129)
70. 勤翻辞书强化记忆.....	(131)
71. 自酬自励坚持下去.....	(133)
72. 利用卡片记英语词.....	(135)
73. 用录音带加深记忆.....	(136)
74. 有效地利用录音机.....	(138)
75. 手册记事代替记忆.....	(139)

第八章 人物和数字的记忆方法

76. 利用绰号记忆人名.....	(142)
77. 利用名片记忆人名.....	(144)
78. 利用谈话记忆人名.....	(145)
79. 根据姓名意义记人名.....	(147)
80. 用换字法记忆数字.....	(149)

81. 长串数字简易记法·····	(150)
82. 用记电话号练记数·····	(152)
83. 换字法的启示例词·····	(154)
84. π 值的万位记忆法·····	(159)
85. 骗人一时的小魔术·····	(161)

第九章 用身心改造法增进记忆力

86. 紧张之后必须松弛·····	(164)
87. 什么是松弛状态·····	(166)
88. 实现松弛的简便法·····	(168)
89. 多多良纯氏松弛法·····	(169)
90. 用深呼吸松弛身心·····	(171)
91. 腹式呼吸基本要领·····	(172)
92. 通过形象松弛身心·····	(174)
93. 用“自我催眠”法集中注意力·····	(176)
94. 用瑜伽法启发头脑·····	(180)
95. 按压穴位增进脑力·····	(183)
96. 记忆术毕竟是手段·····	(135)

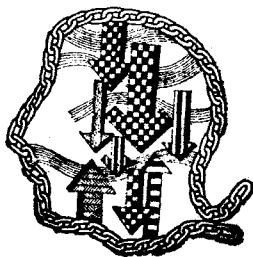
第一章

智力活动来自记忆

1. 古今中外,强记忆力是领导者的必备条件

我们在日常生活中,对于记忆这件事,并没有给予足够的重视,可是,在生物之中,我们人类的记忆力是最优越的。我们说,正是由于这种优越的记忆力,人类才能建成现代这样的文明社会,这并非过言。

记忆力究竟有多么重要?请想象一下如果我们完全丧失了记忆力,那将会出现怎样的情况,就会理解了。那时,不仅不能把文化传于后世,恐怕就连现在的生存也是不可能的;即使能够生存下来,恐怕也要变成一种木偶式的、毫无意义的人了。有的人由于事故或疾病而丧失了



记忆力，那是极其不幸的事。

在不开化土地上的部族里，酋长或祈祷师都具有很大的权力和高度的智慧。遇有灾难降临，他们会把恰当的应付方法告知全体部族，这样就可以把全体部族笼络在一起。他们还能完好地记住祖先留传下来的一些言论，因而，也受到了全体部族的尊敬。他们这种卓越的记忆力，就象帮助部族的“神”一样受到部族人们的崇拜。

另外，世界上有数不尽的宗教，那些成为宗教领袖的人物并不是一些普通的人，他们必须赢得大多数人的信赖才能继续领导人们。和普通人比较，他们出众地博学多闻，通晓各种事物，具有深谋远虑的能力，而且使人有神秘感。这样的人物也必然是一些具有非凡的记忆力的人物。

不仅是宗教界，就是政治界里记忆力优异的人物也很多。相传飞鸟时代(六世纪末到七世纪前半期)的圣德太子曾经同时倾听过十个人的诉讼，并对每个人都下达了恰如其分的裁决。

拿破仑也留下了许多轶事，他记住了自己军队中所有士兵的面貌和名字。据说他对战争期间军队的动向和位置比任何人都清楚。“我的辞典里没有‘不可能’这个词”——这是他的一句名言。传说他每天只睡三个小时，他那卓越的记忆力可能来源于非凡的努力。

英国哲学家米勒还不到十岁就学会了几个国家的语言。发掘特洛伊遗迹的舒里曼(国际文物盗窃者——校注)，年幼时就能背诵爸爸教给他的荷马史诗，长大之后，每隔几个月就学会一国语言。育人学者墙保己一把相当于几十册辞典的

知识完全装进了自己的脑海。另外，不少的棋手们能够重演出许多局的棋谱。实业家、艺术家、学者中记忆力优越的人物也相当多。

作为社会上的人，如果想成为一个领导者，就应该深入地研究记忆问题，懂得加强记忆力的方法，并把它应用于实践。只有这样才能为今后的飞跃发展奠定一个坚实的基础。

2. 计算机时代的记忆术

我们总想尽量把许多知识都学到手。在古代，人类知识的绝对量并不很多，例如，亚里士多德及列奥纳多·达·芬奇这些天才们不仅具备一个领域的知识，而且几乎具有所有领域的知识，所以才能得心应手地在一切领域中都取得了优异的成绩。

可是，当代一切知识的发展，都超过了我们的想象。一个人即使要攀登某一科学领域的顶峰，也几乎需要用尽毕生的精力。所以在一生里想要获得一切知识，从物理上来说是不可能的。

“我们人类没有必要变成百科全书或辞典。”——出现持这种观点的人是毫不足怪的。事实上，只要手头有百科全书或辞典，任何时候都可以通过查阅的办法找到需要的知识。尤其是在现代，大量信息的存储或处理，都是用电子计算机高速地进行的。由于出现了电子计算机，许多人就从烦琐的事务中解放出来，所以“把繁杂的记忆全部交给电子计算机

担任，让人类做些更有价值的、创造性的工作”的呼声正在不断高涨。这种想法可以说有它正确的一面。

关于电子计算机，虽然我们个人利用它还有困难，但更贴身的记忆器具却在不断地发展着。我们已经能够利用照相机、电影机、复印机、磁带录音机、录像机等器具。它们的性能每年都在进步：从记忆一个镜头一个镜头影像的照相机，进步到记忆连续影像的电影机，又从黑白进步到彩色。复印机和磁带录音机也被广泛地利用起来。几年前录像机只不过被应用在广播电台等一些特殊的地方，可是现在它已经被普及到相当多的家庭中去了。

然而，把我们的全部记忆都交给这些器具去担任行吗？回答是：“不行！”我们人的记忆力今后将继续具有和从前一样的价值。

例如，我们由于工作关系或其它原因，常常结识一些新人，这时不可能一一拍下他们的照片，或把他们的名字及特征都一一存储在电子计算机中。就算是能把它们都存储在电子计算机中，一旦再次遇到其中某一个人时，电子计算机是否能恰好就在自己的身边，也是个问题；即使它在自己身边，只靠电子计算机的记忆也不能使同对方之间的关系很好地发展下去。在现代社会上，我们的人与人之间的关系。自始至终是依靠着通过内心的、活人与活人之间的东西而建立和发展着的。

另外，我们的记忆在业务上也在发挥着巨大的作用。凡事都要从辞典或电子计算机中查找，那也太费力气和时间，效率也就要显著地降低，特别是那些由于诸多记忆内容发生

新的组合而产生出来的新观念，就更不可能出现了。

3. 记忆术——提高智力的锐利武器

隐身术、魔术、催眠术、占卜术……等这些带“术”字的东西的原理或方法，对一般人大都是保密的。表面上它们好象显得很神秘，而且表演这些“术”的人也故意给人以神秘感。记忆术也有与此相同的情形。一些记忆专家有时要求客人把一般人难以记住的多位数字写出来，他在几分钟之内就能把那个数记牢，并且不论按何种顺序（从前向后，或从后向前），都能把它丝毫不差地一一答出，同时，还能准确无误地指出中间第几位数字是几；不仅数字，而且还能把客人写出的人名、物品名、地名等完全记忆下来；有时还声称记住了所有的日历，能准确地答出客人提出的公历某年某月某日是星期几的问题，并且不只限于今年、去年、来年，甚至能回答出几百年前的某月某日是星期几的问题。这样一来，当然有些人就把记忆专家看成是超能力的人物了。但是，他们的大脑构造，和我们一般人的实际上并无区别，智商也并非异常高，和一般人也无大差异。

表面上看来这种记忆术好象是很不可思议。但如果从内部来观察一下它的奥秘，就可以发现，它不过是巧妙地采用了人类心理学、脑生理学等各种学问中多年来的研究成果，并经过精密组织起来的一种具有科学根据的东西而已。关于记忆，虽然还有许多问题没有得到解决，但是记忆术的原理

大致已经确立，而且很简单，即使是未正式学过心理学或脑生理学的人，也能理解。

另外，表演记忆术的目的，是为了使客人感到惊奇，使他们佩服，又可以使他们快乐。因此表演者往往也借助于魔术的巧妙蒙骗手法。

但是我们的目的并不是为了表演记忆术，而是为了要在日常工作或在和朋友的交往中，用增强记忆力的办法来取得更好的成绩，提高效率和丰富生活。使用蒙骗手法使人吃惊的记忆术是背离本书宗旨的。鉴于也可能有对它感兴趣的人，所以只在第85节中介绍了一种。

从前的学生，在记忆英语单词时，常常只是拼命地念来念去，反复多次地写在笔记本上，最后甚至要把词典书页撕破并吃进肚子里去。这虽然也可以算是一种记忆术，但是由于过度紧张，所以效率并不太好。实际上有一种经过短期训练就可掌握的更加合理而又轻松有效的方法。

记忆力弱的表现是：怎么记也记不住，即使记住了也会马上忘掉，已经记住了的事物也回忆不起来。在这种情况下，最好把应该记忆的事物变换成易于记住，不易遗忘和易于回忆出来的形式去记忆。研究这种变换的就是记忆术，本书的目的就是让读者懂得它和掌握它。

4. 各界名流的超人记忆术的秘密

记忆法自古以来就被应用在学术、政治、经济、文艺、