

〔美〕凯文·都迪 著 王明波 译

魔术记忆

Kevin Trudeau's Mega Memory

全球最大的记忆力培训学校
美国记忆力机构专用教材

短短30分钟就能释放你的记忆力潜能！

每天用30分钟完成指定课程，30天后，

你就会惊奇地发现自己拥有了过目不忘的超级记忆力！

南海出版公司

〔美〕凯文·都迪 著 王明波 译

魔术记忆

Kevin Trudeau's Mega Memory

南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

魔术记忆 / [美] 都迪著; 王明波译. — 2 版. — 海口:
南海出版公司, 2009.8

ISBN 978-7-5442-4525-8

I. 魔… II. ①都…②王… III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 145402 号

著作权合同登记号 图字: 30-2000-34

KEVIN TRUDEAU'S MEGA MEMORY by Kevin Trudeau

Copyright © 1995 by Kevin Trudeau

Simplified Chinese Translation Published by arrangement with William Morrow,

an imprint of HarperCollins Publishers, Inc.

through BARDOM-CHINESE MEDIA AGENCY

All rights reserved

MOSHU JIYI

魔术记忆

作 者	[美] 凯文·都迪
译 者	王明波
责任编辑	李玉珍 杨雪枫
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	崔振江
内文制作	郭 璐
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	710 毫米 × 930 毫米 1/16
印 张	15.75
字 数	190 千
版 次	2009 年 9 月第 2 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4525-8
定 价	25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录

创造你的奇迹 /1

如何使用本书 /3

第一部分 超级记忆力

第一章 学习基本联想 /15

第二章 串 连 /28

第三章 创造桩子表 /38

第四章 利用桩子表 /49

第五章 专心游戏 /59

第六章 定桩树表 /66

第七章 身体如何影响记忆 /77

第八章 定桩房屋表 /90

第九章 记人名（一） /94

第十章 记人名（二） /100

第十一章 记人名（三） /109

第十二章 基本的日常应用 /122

第十三章 阅 读 /137

第十四章 单词与拼写 /145

第十五章 数 字 /150

第二部分 进阶超级记忆力

- 第十六章 复习与介绍 /157
 - 第十七章 身体表语音 /165
 - 第十八章 图像词 1~25 /173
 - 第十九章 图像词 26~50 /189
 - 第二十章 图像词 51~75 /201
 - 第二十一章 图像词 76~100 /211
 - 第二十二章 记忆姓名加油站 /219
 - 第二十三章 记住数字有绝招 /227
 - 第二十四章 教你玩牌有一套 /234
 - 第二十五章 革除坏习惯，寻回失去的记忆 /238
- 结 尾 /245

创造你的奇迹

现实生活中许多人对自已的记忆力没有信心，不管其年龄、文化背景及生活环境怎样。当今世界的记忆高手也都有过类似的经历——曾经为记忆不好而苦恼。我本人亦如此。中学乃至大学，记忆力一直以来带给我阴影，虽然钟情于文科，但因为记忆力不太好，只好在高考时选择了理科。上了大学，记忆力的弱势依旧在影响着我，背单词、背课文、背一切学习资料我都备感吃力。然而，2003年在马来西亚举行的第13届世界记忆锦标赛上，我为国家成功地夺取了一枚奖牌，获得“记忆大师”称号。在记忆力方面，我的提升是惊人的，这得益于我的启蒙老师——《魔术记忆》。

学校里几乎没有任何关于记忆力提升的课程，对于渴望提升自己记忆力的读者，《魔术记忆》无疑弥补了这一空缺。与其说《魔术记忆》是一本书，不如说它是一门训练课，在这门课程里，作者凯文·都迪就是你的私人教练，他会一直陪伴着你。他会告诉你需要做哪些练习，注意哪些事情，在每一章节中他都会和你面对面地交谈。他还总会出乎预料地知道你的困惑，解答你的问题。

和别的记忆力书籍相比，本书的特色在于，它着重练习，而不是理论；着重效果，而不是说教。它没有过多地去解释人脑构造和记忆理论，一开

始就直奔主题，进入实战训练，手把手地教你如何释放你的记忆潜能，让你很快就能奇迹般地接收到反馈——你的记忆力已经实实在在地提升了！当然这一切只是开始，假如你能经常有意识地把这些记忆技巧应用到你的学习中，奇迹还会不断出现。

很多人都认为记忆力训练过程是相当辛苦的，在这里你会得到相反的答案。阅读完凯文的《魔术记忆》你会发现一个事实：记忆力可以快速提升，同时这个训练过程非常轻松、而且充满乐趣。

你可能已经等不及了，让我们现在就开始聆听凯文老师的训练课吧！

张 杰

第13届世界记忆锦标赛获奖者，中国首位世界“记忆大师”

如何使用本书

我们不会凭空得到世界，我们借持续的经验、分类、记忆，再连接才创造了我们的世界。

——《人类学家在火星上》，奥立佛·沙克斯

想不想赚更多的钱、增加智慧、让你碰到的每个人都对你印象深刻？只要按照《魔术记忆》所设计的超级记忆力计划进行训练，这些都有可能实现，或许还会有更多意想不到的效果。

想象你在宴会上见到 50 多位不认识的人，几小时后却可以叫出每个人的姓名，并向他们一一道别，那有多棒！想象你不带演讲稿发表演说或即时记起日期、约会、要做的事、指示、电话号码、戏剧台词、诗篇、事件、数据；想象你是一个正在准备考试的学生，可以马上回想考试内容以获得高分。以上所举的例子最重要的是，大约只须用平常三分之一的时间，就能有那样的成果。因为有好记忆力，所以你可以完全信任自己天生的能力。

如果你拥有超级记忆力，你便会经历上述所有情况。这听起来是不是有点像一句推销的广告语？其实它并不是，因为完美、有效、有如照相般的记忆力正等着你去展现。你若应用凯文·都迪的超级记忆力技巧，你做

的正是一一展现这个天生能力，回想你听过、看过，甚至脑中转瞬即逝（你以为你已忘掉）的事。唯一的问题是，你早就忽略了你具备的如高性能电脑一样的大容量及弹性记忆力。利用本书的内容，你将可以充分地发挥这种力量。

超级记忆力计划将教你如何处理新资讯。你可以学会运用你所见、所闻与所经历的事物，排出它们的特定顺序，这样资讯就会存在你的大脑中，未来也能随时回忆起来。“顺序”是超级记忆力计划的基础。运用大脑就像“文件柜”，你把备忘录、信件、报告、笔记与文件放在与它们相适合的文件内，放得越有条理，就越容易在需要时搬出来用。这是简单、有力，又绝对实用的观念。

我小时候和许多小学生一样，也有学习问题，尤其是需要记忆的东西。这种情形到高中时变得更糟，好几个老师告诉我，我可能有学习障碍。这个警讯促使我开始进行记忆力与心智运用方面的自修，我发现自己并没有学习障碍，只是记忆力未受训练。

在让你晓得如何“归档”资讯的同时，我还会教你如何训练记忆力；我们不用花太多时间去讨论大脑与记忆力如何作用的原理。阅读本书的实际过程就是训练，因为超级记忆力是你看书就能学会的一种技巧；学会运用记忆力，就像学习骑自行车、慢跑或游泳一样——你得实际参与这项运动，才能得到最佳效果。但有件事也很重要，你该先做好万全准备，再跨上自行车、参加马拉松或游泳，这也正是超级记忆力由练习与技巧组成的原因。如果你确实依照本书的指示去练习，你就必将会得到预期的效果。

阅读本书的基本规则

想从超级记忆力计划中取得最大收获，有件事非常重要——阅读本书你需遵守下列规则：

按顺序读完这 25 章。本书每章内容都承接于前面各章的内容，正如慢跑者若不先做热身运动以松弛肌肉，就有受伤的危险；游泳者没学会在水中放松身心，就不能游得很远一样，你若没有准确、扎实的基础，自然也就不能展现那种超级记忆力。所以，不要看着目录就直接翻阅你感兴趣的章节，那不管用。你必须从头开始，依次完成，精通每一章后再继续下去。

每一章内容应该在 20~30 分钟内完成，不必花太多时间消化。书中每一章节都有特定的内容，如果你持续读下去，也做了练习，并应用了所提出的技巧，你完成的时间不会超过半小时。我用这种方式撰写本书有一个理由，人们专心于某事的时间只有一段时间，接下来他们的注意力就开始转移（不妨看看电视节目最常见的收视时限）。不少人认为，一天看完一章就很理想。

如果每天阅读超过一章，每章之间得休息 10~15 分钟。不是人人都能以同样速度来处理信息。如果你觉得自己消化信息的速度很快，想继续往下看也无妨，但每章看完后要休息一下。这会使你较为轻松，并会潜意识地温习刚刚学的内容，然后再继续看下一章。否则，你将逐渐感觉负担过重而身心疲惫。

看书时，决不能分心。本书的目的是将技巧融在生活中，你会感觉相当有意思，但你得全神贯注才能完全了解书中内容。它不像其他课程，你要心无旁骛地阅读，并一再温习，才能让资讯进入脑子，读本书时你只要读一次就行。找个可以让自己不受干扰的地方坐下来，轻松自在地阅读本书。

抽空看书。本书每一章的篇幅适合你在一天的任何时间阅读。不管什么时间——早上、下课或下班后、晚上——只要对你合适都可以。这些课程唯一所需的额外材料就是纸和笔。一旦你决定了看书的时间与地点，你就要设法坚持下去；一旦将之变成了自己的习惯，你就更容易贯彻始终，

而不会找借口拖拖拉拉。

看本书之前，不要用餐。如果非吃不可，吃点清淡的。我建议你用餐几小时后，再执行超级记忆力计划。为什么？因为吃了许多食物或刚吃过饭后，身体会将血液输送到你的胃以促进消化，这就抢走了你的大脑所需的血液，而这正是最有效率地思考所需要的。于是，你的思考与专注力就不够敏锐。

有些东西尤其不该吃。首先在学习之前不吃药或喝酒，同时也不吃难消化或油腻的东西。另外有件事，可能会让你感到吃惊，在进行阅读之前，尽量不吃糖与白面粉制品，我们会在以后章节中学到更多有关特定食物与它们影响记忆力的知识；现在你只需知道，糖与淀粉会使各种官能不灵敏。它们使你的脑子糊涂，不能专注，假如真的有心提升记忆力，就不要吃它们。记住这也包括汽水与补品，不少人看书时会喝这类东西，这可能是你做过的最糟的事。所有那些糖、酱汁以及糖浆，都会影响你的专心度。

看书时，别做任何笔记。我们一直认为，如果真想记住某件事，就要把它写下来。没有一件事，能打破这个真理。但等你看完本书就会明白，你记下事情，只会形成负面影响力。做笔记这一动作常会告知潜意识，这东西不必记住。因为它已经被写下来了。只有当我特别在书中提及，或给你有关写作的练习时，你才应该写下来。不然，看书时，手边根本不必准备纸或笔。

可塑性指数

在阅读本书前，有几件事要考虑。第一，你学习这些技巧的精神或态度，就是所谓的“可塑性指数”。它决定着我们会任何事的难易程度。可塑性指数有两个变数：

1. 学习的意愿。
2. 接受改变的意愿。

你可以用0~10的等级来评估每项变数。想确认你的可塑性指数，就把这两个变数相乘，你的得分应在0~100之间。

就第一个变数来说，我认为当人们投入时间和金钱买书、听磁带以及执行其他自我提升计划时，他们就有很高的学习意愿。如果你无意学这些记忆技能，你就不会花钱买这本书，也必定不会用你的宝贵时间去看它。所以，请在“学习的意愿”的等级上，给自己一个10。

那什么是接受改变的意愿呢？有人很坚持自己的做法，极不容易改变自己做的任何事。有个典型例子——最近的电脑革命。电脑正在接管生活的许多层面，并已被证实极有效能。可是很多人，仍然向电脑说不，不想和它们有任何干系；究其原因，若不是畏惧新事物，就是他们不想面对学习使用这个新工具初期的难题。

假如你与上述人士类似，就请你在“接受改变的意愿”等级上给自己一个0。你的等级若是0，想想它对你的可塑性指数代表什么意义。即使你的学习意愿等级是10， 10×0 又是什么？一个结结实实的鸭蛋。如果无心改变，你的可塑性指数就会是0。

如果你是一个并不排斥电脑的人，那又如何？虽然刚学习使用IBM或苹果品牌的电脑时，你有点恐惧，且经历挫折，但你决心坚持下去；也许你本来以为必须时时复习才能学下去，但在真正学的过程，你感觉如何？你的改变意愿是10，可塑性指数自然为100。

我用学电脑来打比方，是因为要获得超级记忆力也是同样的情况。本书将引导你接触不同思考方式，固然各种训练都很有趣，但它们可能在一开始时并没有太大意义。甚至乍看之下，某些技能还可能有点难或复杂，但也并不是毫无任何学习曲线可遵循，请相信我，这事决不辛苦。最初几

天大概会遇到困难，后来就会越来越兴奋，因为你知道，你的记忆能力正在快速提升。

再怎么强调学习的积极态度也不为过。我早说了，由于本书的编排方式相当独特，每一章都以前一章为基础，所以按照正确顺序做练习相当重要。你必须充分了解每章的内容后，才能继续看下一章。我会一再重申这一点，因为我要确知，你很清楚获得超级记忆力原则的重要性。

切记：前面几章，我们大多在做训练、打基础。这就如同你走过一个工地，看看地上的洞有多深，就能估计出该建筑物有多高。这个道理也适用于超级记忆力训练，我们要奠定你记忆力的坚实根基，基础越扎实，记忆力提升得越快。

本书中有的训练会使你觉得好笑，有的似乎耐人寻味，其他的则很疯狂，甚至有点蠢。就像棒球队员春训，得先做些仰卧起坐才进场训练一样，你也要先做做心理柔软操，扩展并集中你的注意力。要是你学会接受改变、让自己完全敞开心胸，仔细地按照说明做这些训练，就一定能促使你的潜意识以最佳方式展现出惊人记忆力。

动机与技能的平衡

我要用几句话来说明我所谓的“训练平衡”。任何形式的训练计划或学习课程，都必须在以下两个基本因素间取得平衡：动机与技能。

这两者若不能平衡，就该再检视它们。学生们若接收过多动机、极少技能，最后就会成为兴奋的傻子。这样的人也许以为他们懂得很多，但实际上他们学得很少，长久来看这种情形会很明显。推销员有时就是那样——他们常常为自己的产品或服务兴奋，但对产品本身却没多少认识，客户很快就会看清这一事实。有时情况会倒过来，一项计划包含过多技能，提供太少动机，这当然也不算是一个完整有效的计划——要是人们觉

得乏味又不够刺激，不管教材有多宝贵，他们都不会学。

我在拟定超级记忆力计划时一直把这点放在心上。本书的每章提供少量资讯，告诉你如何做完每个练习、依序应用每个技能，这样你自然能在做学习评估时获得信心。该情形一旦发生，每个练习就都会变得更容易，各种应用会更令人兴奋，你的动机也将提高，从而促使你持续完成后面章节，做进一步练习，培养更好的技能。

获得超级记忆力四层次

在学习超级记忆力时，有四个层次可让你了解自己在逐渐进步。

层次一：潜意识无能

层次二：意识无能

层次三：意识胜任

层次四：潜意识胜任

第一个层次，就是你原来的情形，直到你知道超级记忆力存在。或许你因为记忆力不好而不太开心，或者你以为自己的记忆力相当好。无论如何，你都乐意接受现状。你并不知道，你拥有惊人的记忆能力，正等着展现。你丝毫不了解现状是可以改变的，所以你是潜意识无能。

现在你已开始看本书，逐渐明白怎样可以展现自己的记忆力，你会很快地进入第二个层次——意识无能。你正迅速理解有关你能改变或不能改变记忆力的事；你在寻求协助，因为你承认有改进空间。或许你知道某人已看过本书或参加过我办的座谈会，或者你看过某人现身说法谈超级记忆力，你就想：“天啊！如果他做得到，我也可以！”你的想法对极了！

在开始钻研本书一星期左右，你将到达第三个层次——意识胜任。你会了解超级记忆力对你有帮助。你要和我一同做练习、应用某些技能以面对现实状况。过程或许会遇到一些挫折与困难，但要坚持下去。这一阶段就如同刚开始学开车，用的是手动挡，学过基本事项后，你就处于意识胜任层次，因为你仍得经由这一过程去思考：“来，先踩离合器、挂挡、松离合器，再慢慢加油……”

三四周内，你会到达第四个层次——潜意识胜任。此刻，你长久以来努力培养的技能，会成为第二本能。你每天应用它们，几乎不费吹灰之力，就好比系鞋带、呼吸、走路那样，你依情况潜意识地换挡，不用想过程中的每个步骤。

这是本书最叫人兴奋的部分。你会达到下意识运用这些技能的境界，我叫它“自动驾驶”。我自1981年开始教授超级记忆力以来，就收到全国各地的来信，许多人发觉自己能自觉地回想起事物而浑然不觉。假如你照本书所提供的方法训练，我保证你也可以在短短几周内达到第四个层次。

我收到关于本书的广泛回响，很多人都因超级记忆力技能而获益。接到那些信，让我兴奋。我也希望，你看完本书后也写信告诉我你的成功故事，我想听听超级记忆力如何影响你的人生。

你可能获得职务升迁，或者提高自尊，也许本书让你拥有好的人生观，或是你的超级记忆力让人们钦佩，我想听听这些成功故事。我等待着你的来信，希望有一天我会在你住的城市举办一场超级记忆力座谈会，盼望届时能见到你。

我衷心盼望本书能满足你所有的需要，我相信它会的。它可能不同于你看过的其他书，因为在某方面来说，我们会有互动，我要你觉得，我就在那里和你交谈、教你这些突破性技巧。我能够预见你因读本书而获益的情形，那将超越你最热切的期望，希望你应用这些技能，发挥活力，你一定会喜欢超级记忆力的。

复 习

超级记忆力基本规则

1. 按顺序读完这 25 章。
2. 每一章的内容应在 20~30 分钟内完成，不必花太多时间消化。
3. 若每天阅读超过一章，每章之间休息 10~15 分钟。
4. 看书时，决不可分心。
5. 随时抽空学习。
6. 阅读之前，不要用餐。
7. 除非有具体指示，在学习时别做任何笔记。

可塑性指数

学习的意愿 × 接受改变的意愿 = 可塑性指数

获得超级记忆力四个层次

- 层次一：潜意识无能。对记忆力根本没有概念。
- 层次二：意识无能。知道该做哪些改变，但做不到。
- 层次三：意识胜任。有意识地运用任何超级记忆力技能或练习。
- 层次四：潜意识胜任。自觉应用这些技能。

