

HARVARD MAGIC MEMORY

哈佛 记忆课



— 过目不忘训练法 —

〔美〕哈里·洛拉尼 著 陈嘉宁 译



全球应用最广的记忆“圣经”

从庸才到天才 只有一步之遥

· 激发记忆潜能 ··· 挖掘惊人智能 ··· 创造无限可能 ·



北京联合出版公司

HARVARD MAGIC MEMORY

哈佛 记忆课

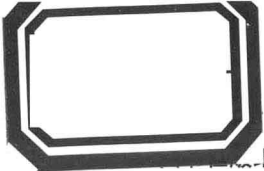


— ❧ — 过目不忘训练法 — ❧ —

〔美〕哈里·洛拉尼 著 陈嘉宁 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



目 (CIP) 数据

哈佛记忆课 / (美) 洛拉尼著; 陈嘉宁译. —北京: 北京联合出版公司, 2014. 1

ISBN 978-7-5502-2216-8

I. ①哈… II. ①洛… ②陈… III. ①记忆术—研究 IV. ①B842. 3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第263909号

SUPER MEMORY - SUPER STUDENT by HARRY LORAYNE

Copyright:©1990 BY HARRY LORAYNE

This edition arranged with HARRY LORAYNE INC
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2008 Beijing Xinhua Pioneer Culture & Media Co., Ltd

All rights reserved.

哈佛记忆课

出版统筹: 新华先锋

责任编辑: 王 巍

封面设计: 刘淑媛

版式设计: 左巧艳

责任校对: 徐 玥

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中印联印务有限公司印刷 新华书店经销

字数125千字 620毫米×889毫米 1/16 16印张

2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2216-8

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换

电话: 010-88876681 010-88876682

序 言

本书中我所教授你的所有记忆技巧、方法、系统和主意应用起来效果都很好，这一点毋庸置疑。许多哈佛人才都应用了本书中的记忆方法，让他们的记忆力得到超常发挥，激发他们的潜能。多年来无数哈佛人的经历都验证了这一点。如果你按部就班地跟着本书的内容进行了学习，你肯定会受益匪浅。目前为止，这是我了解的唯一可以起到立竿见影效果的记忆法。如果你已经会了超级记忆法，那么我敢向你保证，即使你觉得这些方法作用不大，你应用记忆法去学习时也肯定会取得惊人的进步和收获。

那么现在问题的重点就不是超级记忆法有没有用了，而是你想让超级记忆法帮你多大的忙呢？（每当你想到一些东西，你会自然而然地联想到其他东西。一直如此，而且这正是记忆的过程，所以其实这也不是个问题）

很明显，我不可能通过一本书就教会你记住所有的知识。在教学过程中，我也意识到有越来越多东西可以教给你，这是永无止境的。但如果你学会了怎样使用记忆法，你就可以应用它接着学习其他知识。本书中我列举了不少以列表形式出现的信息，而且课堂知识中肯定也有不少列表需要你记忆。但如果你只应用记忆法去记忆列表的话，那可真是高射炮打蚊子——大材小用了。记忆法的应用范围其实极其广泛，可以用于任何一门学科、任何一个领域的学习。如果你感到应用受到局限时，那定是你的想象力受到了局限。所以一定要通过书中的练习来锻炼自己

的想象力，同时练习还可以让你的观察力更加敏锐，让你养成专心致志的好习惯，拥有前所未有的自信。

其实，说到超级记忆法的应用，我可以一本书接一本书地写下去，永远写不完。但我敢向你保证，学习了超级记忆法，拥有超级记忆力绝不再是白日做梦，我们已经通过无数的实践和考察证实了这一点。现在，我要将一件强大的学习武器交到你手中，你要做的，就是接过武器，放心大胆地去使用吧！是的，刚开始使用时的确需要费些心思，付出些努力，但不久后你就会发现自己已经熟练掌握了所有用法，不必再去思考如何使用。就好像你学会开车、打字、骑自行车或滑冰后，你就忘记了当初自己费力学习的过程。而且永远不要忘记，死记硬背、重复记忆的方法绝对要比诺拉尼记忆法麻烦费事地多，而且枯燥无味，记忆效果也不理想。

你还要记住一点，那就是只要学会了应用超级记忆法，在你小学、初中、高中到大学甚至到研究生院的学生生涯中，都不会有任何的记忆难题再让你犯愁，因为这些难题都会被你轻而易举地解决，而且这个过程其乐无穷。

快快学习超级记忆法吧！就当是为人生做出的投资。那么这会是一生中最好的一项投资，一项不仅会让你在学习上受益，还会让你在余生中不断收获丰硕回报的投资。



- 1 消除学习的恐惧 / 1
- 2 发现记忆的魅力 / 8
- 3 更加“聪明”地学习和记忆 / 11
- 4 链接记忆法 / 15
- 5 运用链接记忆法 / 31
- 6 数字的记忆 / 37
- 7 通过词语记忆数字 / 46
- 8 词汇的记忆 / 63
- 9 外语词汇的记忆 / 66
- 10 英语词汇与SAT词汇的记忆 / 79
- 11 人名，数字和日期的记忆 / 91
- 12 美国历史知识的记忆 / 103
- 13 你认为自己已经熟练掌握字母表了吗？ / 114
- 14 世界历史知识的记忆 / 118
- 15 单词拼写的记忆 / 134
- 16 法律法规和政治文献的记忆 / 146
- 17 图表的记忆 / 154

- 18 音乐的记忆 / 168
- 19 公式的记忆 / 177
- 20 复杂公式的记忆 / 188
- 21 化学、生物和遗传学知识的记忆 / 199
- 22 将超级记忆进行到底 / 208
- 23 阅读与听力 / 219
- 24 文学与艺术 / 226
- 25 医药学和牙科医学 / 233
- 26 精益求精，无所不在的超级记忆力 / 238

1 消除学习的恐惧

我知道你一定不想在琳琅满架的书橱上再多放一本书了。不过与你书橱中所有的书相比，这本书的特别之处可谓一言难尽。看了它，你就不再健忘，还会记住其他所有书的内容。这样一来，你就不必要随身携带其他任何一本书了。不过，说到“健忘”，我并不是指经常忘记一些日常琐事，比如出门时忘了锁门，想不起来自己最喜爱的钢笔放在何处，或者忘记打一个已经承诺过别人要打的电话。我想要谈的不仅仅是遗忘，我想让你知道记忆就是知识，只有拥有好的记忆力，才会拥有无穷的知识。

记忆是思考的基石。倘若脑海中没有已经记住的知识，你就不会深思熟虑，不能定义周遭，亦不可能以理服人，自作决策，更不要提自主创新或是贡献社会了。没有记忆就没有知识，请你一定要认识到这一点。我想你肯定已经意识到了，否则你就不会拿起这本书。没有记忆是没有知识可言的（举个极端一点的例子，如果你忘记了拼音和汉字，你就读不懂这本书到底在讲什么了）。这本书的特别之处在于，它会教给你许多记忆的诀窍，让你学起来容易，用起来也有趣。这些诀窍不仅对你的学业会有所帮助，而且对于你日后的生活也会大有裨益。

学会这些易学易记的诀窍后，再去记忆需要记忆的内容时，你会节省起码一半的时间，而且想要记住多久就能记多久，随时都还能回想起来。这就意味着你能花更少的时间记住更多的知识，为自己赢取更多的空余时间。不少人在学习过本书教授的超级记忆法后，考试成

绩就翻了一番甚至两番。而且应用这些技巧会使你的生活变得更简单，会让你无论在课上还是课外，第一次听到或看到某些信息时就能记住它们。

在《纽约时报》上刊登的一篇文章中，威廉姆·华伦曾经这样说过：“越来越多的学生和家长选择了家教，作为一种提高成绩的方法以便在大学入学考试的激烈竞争中尽一切可能地脱颖而出。”父母们督促着孩子们取得更好的成绩，让成绩单上的分数从“良好”提高到“优秀”。在同一篇文章中，纽约州立大学阿尔伯尼分校的教育学博士朱迪斯·朗格也发表了她的观点：“学生经过家教帮助后，成绩一般的变成了良好，成绩良好的提高到了优秀。不过成绩中等的学生要想提高到上等的话，背负的压力会更大。然而想把自己的孩子送进一所好大学就必须经历这样一个过程。”

本书的目的就在于此——教给你学习的方法，为你提供学习的动力，提高自己的成绩，成为出类拔萃的好学生！你不必为了达到这个目标每天去“头悬梁，锥刺股”，也不需要请家教。学习完这本书后，当你再一次听到或读到新的知识时，你马上就会心领神会，轻而易举地掌握住知识点，再也用不着加班加点、夙兴夜寐地去学习了。

如果你想学会应用我的超级记忆法，只需要做一件事，那就是你正在正在做的事情——读书。这就足够了。本书不适宜快速浏览，而是需要认真阅读。认真做书中的练习题，按照我的要求按部就班地去做。而且我希望能主动地参与进来，积极回答问题，认真填空……最终你的进步会令自己都大吃一惊。

虽然超级记忆法的学习主要针对中学生和大学生，但这并不意味着这些技巧和方法对那些年幼的学生就没有帮助。当然也是有用的，而且比你想象的要有用得更多，例如可以应用到学习乘法表格当中去。所以，如果你认识一个初中生或者高中低年级学生，你就可以帮助他/她学习这些方法。如果这样可以帮助一个人走上成功之路，该是件多么了不起

的事啊！

除去一些特殊情况，中学和大学阶段需要记忆的知识主要分为三类：数字；数字与人名、地名或事件相结合；阅读材料的记忆，包括词汇表和专业术语。本书中将要介绍的记忆技巧很容易地就能应用到这三类知识中去，甚至还能很好地应用到那些特殊情况之中。

好了，言归正传吧！你一定也明白自己的记忆力越好，成绩就会越好。所有的知识都建立在记忆的基础之上，二者关系密不可分。

不久后，你就会记住以前从未记住过的知识，记住以前不敢相信自己有一天可以记住的知识。也就是说，你会拥有更好的记忆力。不，不应该是“更好”的记忆力，或“更出色”的记忆力，而应该是你从未敢梦想过会拥有的记忆力。在本书中，我也不会仅仅只为了让你拥有“更好”或“更出色”的记忆力而浪费你我的时间。

记忆：学习

- (a)理解：知识；
- (b)知识：学业成功；
- (c)记忆：知识；
- (d)理解：记忆；
- (e)学习：知识；
- (f)理解：学习

我想要参加大学入学考试的学生们都知道上面这段话是什么意思。这是一种题型，这种题型你会在 SAT^[1] 考试以及其他性质类似的考试中

[1] SAT（赛达）为 Scholastic Assessment Test 的缩写，是美国高中生进入美国大学所必须参加的考试，其重要性相当于中国的高考，也是世界各国高中生申请进入美国名校学习能否被录取及能否得到奖学金的重要参考。

经常遇到（如 PSAT^[1], GMAT^[2], LSAT^[3] 等水平测试）。而这道题的要求就是，从下面六个选项中找到所含二者的关系与题干中“记忆”与“学习”的关系最接近的一项。

市面上的各类辅导书会建议你遇到这种题型时，先造一个句子，这个句子要包括题干中的两个词语，而且要十分具有逻辑性。然后分别用选项中的词语去代替题干中的两个词，凡是符合这个句子，并能使之成立的选项就是符合题意的选项。《普林斯顿评论》系列丛书在校园辅导书籍方面算是名列前茅了，不过该书也只会建议你首先排除看起来明显不对的选项。

看过上面这个例子后，你肯定是被我难住了吧，因为你会发现其实很难选出明显不对的选项。例如，我们可以造一个包括题干中两个词同时还具有逻辑性的句子，例如“没有记忆，就不能学习。”这样一来六个选项都会符合题意。六个句子分别是：没有理解就没有知识；没有知识，就没有学业上的成功；没有记忆，就没有知识；没有理解，就没有记忆；没有学习，就没有知识；没有理解，就不能学习。

也许你会觉得这些句子还是有些轻微的不同，但是总体说来，六个句子都是成立的。如果考试时遇到这种问题该怎么办呢？一个学生想要也需要通过高考取得好成绩，然后才能进入理想的大学。而理想中的大学往往只能接收报名学生中的 25 ~ 35%。

[1] PSAT是Preliminary SAT, SAT预考，对准备申请大学的学生来说，PSAT是SAT的热身赛。

[2] GMAT, 全称Graduate Management Admission Test, 国外工商管理硕士MBA入学考试，由美国商学院研究所入学考试委员会委托新泽西州普林斯顿的教育测试中心(ETS)举办。

[3] LSAT, 即Law School Admission Test(法学院入学考试)，是由位于美国宾夕法尼亚州的法学院入学委员会(Law School Admission Council简称LSAC)，是为其下197所(美国有183所，加拿大15所)法学院成员设置的法学院入学资格考试，用以衡量考生的阅读和逻辑推理的能力。

当我还在读小学的时候，就已经开始接触记忆训练了。每当我带着一张分数极低的成绩单回家时，我父亲就会很严厉地惩罚我。因此我的学习动力很特别，那就是害怕和恐惧。不久后，我开始意识到要想回答出那些低年级试卷上的问题，和聪不聪明没有多大关系。因为如果遇到的问题是“马里兰州的首府在哪里？”要么你必须记得答案是安纳波利斯，要么你就压根儿不知道，答不出来（而且这种答案轻易不会有什么变化）。

我没有耐心也没有兴趣采用死记硬背的方法来学习。所以我找到一些关于训练记忆力的书，这些书大部分可以追溯到 17 世纪。其中 99% 的内容我都看不懂（这时我才 11 岁！），但我能看懂的那百分之一却改变了我的一生，也许还能改变你的一生。我反复地训练、练习自己的记忆力，甚至还自己发明了一些记忆方法（当时却浑然不觉），直至最后书中那些零星琐碎的内容解决了我的记忆问题（课业问题）。这么多年来，我又发明了其他一些记忆方法和技巧，并对它们进行了归纳总结，所以现在我可以来教你方法解决遇到的任何一个记忆或学习上的问题。

人类是地球上唯一一种可以开怀大笑、可以羞涩脸红、可以学习记忆的动物。既然你已经拥有了“记忆”这种能力，那么我教给你的不会是什么新知识，而是一种全新的记忆方法。这种记忆法充满了想象力同时富有创造力，学习效果立竿见影，学习起来趣味盎然。你可以把这种记忆法应用到自己的学习当中去，终究会达到记忆的巅峰。

不过，仅仅记住了一些知识也许并不等同于完全掌握住了它们，不会达到融会贯通那样理想或令人满意的状态。这里就要牵扯到词汇学中的定义了。对我而言，“掌握”、“学习”和“记忆”这些词都是同义词。记忆就是知识，这二者就好比贴在一起的两块磁铁，很难分离。我并不是说记忆就可以代替理解、应用或经验。但记忆肯定是你想拥有其他能力的最直接的捷径，也必然是其他能力最重要的组成部分。

我曾经采访过洛杉矶大学数学系的副教授罗伊·西蒙诺夫。关于这

一点，他是这样说的：“推理的过程也是要有推理的根据的。而这些根据就已经在你的记忆当中了。如果你原本就没有记住这些根据，那就不可能去理解其他的东西。这是个很明显的道理，你记忆的知识越多，你就有越多的根据去进行推理。学习就是个记忆的过程。”

我相信，我的超级记忆法会帮助你理解地更深，学习能力更强，学习热情更加高涨。兴奋与快乐将伴随着你整个人生的学习过程。如果你学会这些记忆法后就能活学活用的话，这一点我敢保证。

亚当·罗宾森与别人合著过许多书，其中包括《攻破 SAT 考试》。该书是关于如何通过 SAT 考试的热卖畅销书之一。他也同意学生应当学习一些记忆技巧，才能合理地应用词汇表上的单词。他说：“不过对于 SAT 考试来说，如果想通过的话，学生们需要的仅仅是尽可能多地去记忆单词和定义，记得越多越好。”（也就是说，SAT 考试测验的就是你的记忆力）

我会教你怎样轻而易举地达到这个目标。亚当·罗宾森认为我的记忆法对于提高学生们的理解力也会有所帮助。他是这样评价的：“超级记忆法对任何人都会有帮助。而且你的记忆法还会帮助学生们理解学习内容，不仅要记住它们，还要理解它们。正如你指出的那样，记忆那些已经理解了的知识比记忆那些不明白的要容易得多。你的许多记忆方法都可以帮助学生们真正了解学习内容的含义，最终才能更好地记忆，更好地理解。”

几年前，一些教育学家对我的记忆法还嗤之以鼻（不过他们中的大部分人现在都和我结成“统一战线”了）。他们高呼学习概念的重要性，完全忽视了记忆力的存在。但现在他们也同意记忆才是最好的方法。西蒙诺夫教授还说：“如果你连概念的内容都记不住，那这些概念又有什么意义呢？”

弗朗西斯·舒格是一位教育学顾问，在纽约市罗宾森-德克士阅读中心做助理研究员，同时她还在纽约达尔顿学校所推行的费舍兰度学

习项目中担任阅读与学习顾问。她曾经说过这样的话：“一些老师觉得如果你读懂了一个概念，你就可以自然而然地加以应用。但是如果一个学生根本记不住这个概念，即使他理解了，怎样才能加以运用呢？如果就因为他记不住，在一开始学习这个概念的时候就要开始学着运用它的话，两种学习方法就会在他身上发生冲突。而记忆则是一个很有用的学习工具，它能帮你进行推理。因为你可以到自己大脑的记忆系统中寻找推理需要的数据和信息。”

亚当·罗宾森补充说：“亨利，你的记忆法本身就是那些概念。所以这些方法当然能够帮助学生记住这些概念了。肯定可以，不用怀疑。”

所以说，你记不住的东西，还不如不学。

2 发现记忆的魅力

多年来，我一直都免不了碰到一些恼人的教师，他们都声称记忆力和记忆方法是无关紧要的。可是每当他们教授低年级的音乐课时，却还总是教学生们背诵“好男孩都乖”(Every Good Boy Does Fine.)^[1]之类的口诀来记忆高音谱号^[2]。而且我敢肯定所有的老师都告诉过学生意大利的形状像靴子，以此帮助他们记忆。

与我交谈过的每一个中学生都知道 FOIL 这个词。该词是 Firsts (第一项), Outers (外侧项), Inners (内侧项), Lasts (最后一项) 四个词语的首字母缩写，代表两个二项式相乘展开时的顺序，以得到正确的二项展开式 (更多的代数记忆技巧见第 20 章)。我认识的每一个医生或医学类学生也都曾通过背诵下面这首两行诗来记忆复杂的脑神经名称 (嗅神经、视神经、动眼神经、滑车神经、三叉神经、展神经、面神经、位听神经、舌咽神经、迷走神经、副神经和舌下神经)^[3]。该诗如下：

[1] “Every Good Boy Does Fine” 这句话每个词的首字母加起来是“EGBDF”，正是高音谱号音符的位置。

[2] 高音谱号，音乐中表示音调区位高低的符号，又叫“G”谱号。因为高音谱号是由G音的线划起，所以G音是高于middle C。音符穿过五线谱的是“EGBDF”。

[3] 脑神经亦称“颅神经”。从脑发出左右成对的神经。共12对，依次为嗅神经、视神经、动眼神经、滑车神经、三叉神经、展神经、面神经、位听神经、舌咽神经、迷走神经、副神经和舌下神经，英文分别是olfactory, optic, oculomotor, trochlear, trigeminal, abducens, facial, auditory, glossopharyngeal, vagus, accessory, hypoglossal。这些词的首字母恰是下面二行诗每一个词的首字母。

On Old Olympia's Towering Top
A Finn And German Vault And Hop.
(登上古老的奥林匹亚塔
一个芬兰人和德国人在跳马)

医学教授也会教给学生们其他的记忆技巧。例如，在记忆头皮结构时，可将“头皮”(scalp)一词理解为皮层(skin)、皮下层(close connective tissue，富含皮肤血管和神经)、帽状腱膜层(aponeurosis)、腱膜下层(loose connective tissue)、骨膜层(peri cranium)五个词的英文首字母缩写，这样学生们记忆起来会更容易一些。

那么这些办法若算不上是便于记忆和学习的方法又算是什么呢？当你听到意大利形状像鞭子后，你就记住了，就变成了自己知识的一部分。正如你听到“好男孩都乖”这句话的反应一样。老师们不会用这种方法教你学习其他知识，因为他们自己也不知道应该如何学习。他们只知道上面这些方法（也许还是他们的老师教给他们的），然后教给了你。现在一些私立学校在教授我的记忆法，也有不少大学已经将我的一些书列为必读或选读书目。

我曾接受过《普通心理学》杂志记者乔纳森·弗莱德曼的采访。采访过后，他这样评价我的记忆法：“使用过他的记忆技巧的其他人同样也拥有惊人的记忆力……哈里·洛拉尼能够记住海量的信息，还能‘教给别人拥有同样的能力’。很明显，他使用的技巧‘在心理学研究领域已有完备的记载’。”（单引号内引用的是我的原话。）

不过的确只有三种基本的学习技巧：

1. 将你所需的信息定位；
2. 记住你所定位的信息；
3. 理解并组织你已定位和记忆的信息，这样便可加以应用。

本书就教你如何从第一步跨越到第三步。你的老师们帮你完成第

一步，告诉你哪些书上哪几页的知识需要学习或记忆。第三步则通常需要在岗培训。但教授如何记忆信息的基本技巧这一步通常就被忽略了。不过事实并非总是如此：早在公元前 500 年，西门尼底^[1]就已开始使用、教授并记录训练记忆力的方法和技巧。其他人如亚里士多德、西塞罗、柏拉图和苏格拉底也已使用、教授和记录记忆的艺术魅力。跨过历史的长河，学者们改进了、拓宽了并且应用了人类的记忆系统。我现在正站在巨人们的肩膀上，而这里仍有空间可以让你和我站在一起！

好的，接下来，让我来帮你征服记忆那些既枯燥（枯燥到快流泪）又费时的家庭作业的“高峰”。这样你就能以更惊人的速度看清这些事物的本质，从而理解、学习、应用、创新性地思考和分析它们！最后你还能拥有从未有过的大把的空闲时间。

有条规律我已经说过许多遍了，也被刊登过多次了，但我还是想再强调一遍：那就是老掉牙的“基本三会”规律——会读、会写、会算。其实应该改为“基本四会”，第一会就是“会记忆”。如果没有记忆，哪来读写算？所有的教育都是基于记忆基础之上的。我没听说过有哪所中学或大学课程不需要大量的记忆的。所以，请亲爱的老师们告诉我，如果“学习”不是一个记忆的过程又是什么呢？所以，各位教育家们，你们难道意识不到学习如何记忆（同时学习如何阅读）是学习和教育的核心和灵魂吗？你们难道意识不到记忆是任何水平的学生在自己的学生生涯中的头等大事吗？算了吧，饶了学生们吧，不要再让他们做其他的无用功了。如果你的记忆力够好，请你记住“记忆”这个词是两个字，不是一个字。承认记忆方法的重要性吧，这样你才能教你的学生们怎样用有趣的方法记得又快又准，毫不费力地记，充分发挥自己的联想力和创造力去记忆。你不会教？你做不到？好吧，那就让我来吧，因为我能。

[1] Simonides，西门尼底（约公元前556～约前468），希腊抒情诗人。