

Помнить всё.

Практическое руководство по развитию памяти



X

# 记忆编码

[俄]亚瑟·杜姆切夫  
著

雷雨晴  
译

天才和庸才的差距不是智商，而是记忆力！

俄罗斯“圆周率背诵大赛”获胜者杜姆切夫，  
助你实现30秒超速记忆！

用科学的训练方法

激发大脑的记忆潜能！



四川文艺出版社

这是一本好书。其中包含了记忆在生活中的运用，以及特殊场景中的记忆法。书中讲述了很多记忆技巧，作者还把每个技巧的应用方式和故事巧妙地结合在一起。

——“快速阅读和记忆开发”中心创始人 帕维尔·帕拉金

若想拥有超强记忆，你需要先了解如何将眼前的事物重新编码，再移至你的大脑中。读完亚瑟的这本书你就能知道，简单快速的记忆法究竟是什么。

——《华盛顿邮报》

在这个信息爆炸的时代，筛选并记忆信息是每一个行为的关键。这本书充满智慧，值得学习，它正是为那些希望在短期内提升记忆力的人而创作的。

——俄罗斯国际新闻通讯社

这是一本关于深度记忆的书，应该列入本年度的“必读书单”。亚瑟向我们证明了，在记忆的过程中技巧有多么重要。此外，这本书还配备了测试题，帮助读者训练、掌握不同的记忆法。

——塔斯社



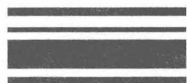
合作媒体

上架建议：畅销 / 记忆力



ПОМНИТЬ ВСЁ.

Практическое руководство по развитию памяти



X

# 记忆编码

[俄] 亚瑟·杜姆切夫  
著

雷雨晴  
译



四川文艺出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目(CIP)数据

记忆编码 / (俄罗斯) 亚瑟·杜姆切夫著; 雷雨晴译. -- 成都: 四川文艺出版社, 2020.5  
ISBN 978-7-5411-5637-3

I. ①记… II. ①亚… ②雷… III. ①记忆术—通俗读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第036721号

著作权合同登记号 图进字: 21-2019-624

REMEMBER EVERYTHING: A PRACTICAL GUIDE TO IMPROVING YOUR MEMORY

© Text, Dumchev A. A., 2013

© Design, Mann, Ivanov and Ferber, 2018

First published in Russian by MANN, IVANOV and FERBER

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.cn)

JIYI BIANMA

## 记忆编码

[俄] 亚瑟·杜姆切夫 著

雷雨晴 译

出品人 张庆宁  
出版统筹 刘运东  
特约监制 刘思懿  
责任编辑 陈雪媛  
特约策划 刘思懿  
特约编辑 赵璧君 申惠妍  
封面设计 A BOOK-Aseven  
责任校对 汪平

出版发行 四川文艺出版社(成都市槐树街2号)  
网 址 www.scwys.com  
电 话 028-86259287(发行部) 028-86259303(编辑部)  
传 真 028-86259306

邮购地址 成都市槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031  
印 刷 三河市海新印务有限公司  
成品尺寸 145mm×210mm 开 本 32开  
印 张 7 字 数 135千字  
版 次 2020年5月第一版 印 次 2020年5月第一次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5411-5637-3  
定 价 39.80元

版权所有·侵权必究。如有质量问题,请与本公司图书销售中心联系更换。010-85526620

# Оглавление

## 目录

### 前言

记忆的本质	007
智力和记忆力	017
动机和专注力	037
摘要	043

### 第一章

### 无须事先准备

生词记忆法	051
清单记忆法	065
姓名和相貌记忆法	077
外语记忆法	085

## 第二章 稍作准备之后

数字形象法	119
如何利用定位法?	131
最后的王牌	153
特别的一节	159

## 附章

如何正确地复习?	169
尝试间歇复习法	175
如何利用遗忘达成目标?	179
谁是大脑的伙伴?	185
12 条定律	199

## 后记

# 前言







既然你已经拿起了这本书，那么我可以适当加以推测：你已经对如何提高智力产生了极大的兴趣。我希望你能通过这本书将更多的精力放在实践中，而并非枯燥的理论中。生活中，不少人因为自己的大脑中只有理论知识，导致自己无法顺利进行某件事而烦心。其实，对于实践而言，我们只有寻找到提高智力的具体方法和策略技巧才能良好地进行某件事。而且，只有运用了这些方法，才能将信息长期留存于记忆中。

爱因斯坦<sup>①</sup>曾说：“所谓教育，就是当一个人把在学校所学全部忘光之后剩下的东西。”

如果你对发掘寻找实践方法抱有积极乐观的兴趣，那么你就会迅速地在这本书中找到自己所需要的知识。如果你需要学习那些枯燥又没用的理论知识，那就去图书馆或是网上搜索吧！因为这本书，只会让你收获最简单实用的方法。

在这本书中，我之所以选择这些容易掌握的内容，就是希望你可以避免运用自己的既得经验，或已经掌握的方法处理信息。

---

<sup>①</sup>阿尔伯特·爱因斯坦（1879—1955），出生于德国，犹太裔物理学家。

关于这一点，在后文中我会进行相关解释，随后再制订具体的计划。在这本书中，有关你需要掌握的记忆方式的内容，我将按照从简略到复杂的顺序展开。比如说，最开始，我会论述“提高智力首先要锻炼记忆力”这一观点，并且提出供你实践的相关方法（这些方法并不需要你花费大量的时间来提前做准备）。之后，我们再开始更加复杂的训练。

这本关于记忆的书中，不会出现任何效率低下的记忆法。例如：假设你需要记忆 100 个数字，用“短篇记忆法<sup>①</sup>”耗时 15 分钟；用“旅行记忆法<sup>②</sup>”则只需耗时 5 分钟。那么，书中只会列出后一种快捷的方法。本书中，我会针对每一种情境提出独特的记忆法，并且确保这个记忆法是简单高效的。或许，你已经掌握了书中的个别方法，可即使这样，你也需要以全新的目光审视它，并且调整自己的知识体系。

在这本书中，我在不同的研究里展示了各具特点的例子。这些例子都曾被英国学者研究<sup>③</sup>并证明，所以请你不要怀疑这些例子的真实性。毕竟，就连英国学者的研究都在使用它们。

最后，我想提醒各位读者，读这本书之前，你可能会觉得有很多关于记忆的故事听起来很不可思议。例如：逐字逐句记忆一

---

① 根据已知词语编写短篇小说，从而有利于记忆。

② 通过将旅行时所经过的地点和需要记忆的词语联系起来加强记忆，是一种高效的记忆方法。

③ 此处“英国学者研究”为作者调侃。因为很多不实研究为加强说服力，常在标题中加上“英国学者研究证实”的字眼。

整本书，一瞥之下记住整副纸牌，不用纸笔解决大量难题，无限地默写大量数列等。然而，当你读完本书之后，就会认为这些能力也没什么大不了的。你会发现：那些本来只会在电视上听闻或书中读到的天才人物也不过是普通人罢了；那些被你敬佩的人也会逐渐减少。

不过，你也不需要担心，陀思妥耶夫斯基<sup>①</sup>、列奥纳多·达·芬奇<sup>②</sup>、莫扎特<sup>③</sup>和爱因斯坦永远是天才。

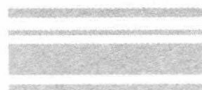
---

① 费奥多尔·米哈伊洛维奇·陀思妥耶夫斯基（1821—1881），俄国作家。代表作品有《罪与罚》《卡拉马佐夫兄弟》《白痴》等。

② 列奥纳多·迪·皮耶罗·达·芬奇（1452—1519），意大利著名画家、数学家、解剖学家、天文学家，欧洲文艺复兴时期的代表之一。

③ 沃尔夫冈·阿玛多伊斯·莫扎特（1756—1791），欧洲古典主义音乐作曲家。代表作品有《奏鸣曲》《协奏曲》《安魂曲》等。





X

## 记忆的本质



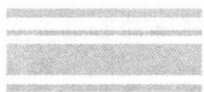
Природа памяти

财富，不在于拥有多少珍宝，  
而在于是否能利用它们。

——拿破仑·波拿巴<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 拿破仑·波拿巴（1769—1821），19世纪法国伟大的军事家、政治家，法兰西第一帝国的缔造者。



想象一下，你就是大脑。请先试着抽象思考，并且想象自己是人体的重要组成部分——头脑（假使你把自己想象成脊髓也无关紧要，你只需要深呼吸，放松自己，然后从头读完这一段）。

现在，你是整个躯体的控制中枢，管控一切生理进程——如血压、心跳、呼吸、消化、免疫等——所以，你要保证身体的必要需求都得到满足。这就意味着你需要考虑很多情况，如饮食、温度和环境的变化，以及繁衍生息和每日有可能存在的威胁等。

一想到从外界涌入和源于内心的信息总量这么大，我就觉得可怕。

可是，在这种情况下，又该如何是好呢？

你（大脑）思考着这个任务，突然间灵光一现！为什么不让大脑的某个部分自己控制自己呢？比如说，额叶<sup>①</sup>？就让额叶在应对外界时自主制定一部分决定性策略吧，而你则保持整体策略方针，控制内部进程即可。当然，额叶也会出现失控的情况，以至于你的“本体”——人不得不进行所谓东方式的冥想。但是，这

---

<sup>①</sup> 通常认为，额叶负责思维和感知。

样做能取得什么样的成绩，就取决于你如何控制生理进程<sup>①</sup>了。不过，这个成功率相当小，所以你决意给予其他器官思考及自主决策的权力。

这个方案取得了成功！不仅如此，额叶部分没有缩减你的“授权清单”（很难预料到西藏的僧人和印度的修行者是否会读到这本书），它们还选择了一些好书来读。总之，这种方案的确取得了成功，但具体原因是什么呢？

问题在于，你（大脑）考虑一切。你为大脑足以自控的部分设定了某种规则和框架，即自我设限，从而实现人类永恒的使命——生存。

但是，人可以抛开这些局限或绕过所有限制吗？

如前言所说，这本书重视实践，上文中提到的和大脑有关的一切内容，稍后都将帮助你透彻地理解记忆的本质。

现在，我来解释其原因。

以下是有些人认为绝无可能完成或非常困难的事情：

1. 在健身房锻炼的同时，听一本电子书，并记下其中 20—30 个重要片段，到家之后再对其做出摘要总结。

2. 在不做笔记的情况下，记住听到的数学题目（如 10—15 个数字），然后完全不碰纸笔，只运用计算器进行解题运算。

3. 读过几遍之后，背下一首长诗；几分钟内记住数百个数字；

---

<sup>①</sup> 大量记载显示，瑜伽能够控制心跳速度，将呼吸维持在一个较缓的区间内，起到调节生理进程的作用。

1—2 天内背会化学元素周期表。

人们之所以认为这是不可能完成或是极其困难的，仅仅是因为他们不明白人类的记忆的构建过程。因此，当听闻某些人在记忆领域的突出成就时，人类会报以怀疑的态度。举例而言，如果一位指挥官熟悉数万名士兵的姓名，那人们一定会认为，要么指挥官是天才，要么就是因为时间的流逝，指挥官的才能被夸大了。这就是因为人类在对记忆的认知中，受到惯性思维的影响，所以不相信一个“正常”人会记住这么多事。也正是因为这一思维，人类在记忆的构建过程中总是被束缚。

由此可见，恰如其分的理论知识将在构建记忆时对人们有所助益。在这本书中，我会抛弃那些无法实际操作的晦涩定义、分类以及特点分析的过程。

关于记忆，你必须要了解的是：

记忆是一种心理机能，包括以下两个过程。

### 1. 记忆

### 2. 遗忘

首先你要了解到，将信息存储看作独立的过程后，再加以分析是毫无意义的，因为记忆本身就意味着存储<sup>①</sup>。

要是提及分类法，就不得不区分两种记忆形式——短时记忆

---

<sup>①</sup> 尽管如此，应当明白，以上所有阶段都是象征性的。一些实验大量运用催眠法并形成一种新学说，即信息绝对不会被遗忘——只是人们不总是能想起来。因此，可以将记忆力定义为牢记事物的能力。