

序 言

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,《提高记忆力的 20 种魔法》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象。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,从而形成积沙成塔的趋势,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、图象记忆魔法、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 种记忆的魔法的精髓,灵活的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!

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,便能轻松地解决。

而真正达到记忆魔法的最高境界是:举一反三、闻一知十、触类旁通的地步,更能让你获益匪浅。但必须切记一点,掌握这一魔法并不是异想天开,它需要你平时的训练。在学习中经常有意识地运用这一魔法,在记忆时展开积极的思维,如此才能收到最好的效果、掌握理解记忆魔法的精髓。

■ 掌握理解与记忆之间的关系

知识的掌握有两种形式，一种是运用记忆来掌握，别一种就是通过理解来掌握知识，而且，记忆和理解之间存在很大的联系，表现在以下四个方面：①能够理解的未必能够记住；②能够记住的也未必能够理解；③有通过理解才能记住的知识；④也有通过记忆才能慢慢理解的知识。

□ 能够理解的未必能够记住

能够理解的未必能够记住，表现在两个方面，一是理解了的内容相当多，记不胜记；二是理解了的内容往往是指理解了内容中的精神，而这种精神所化开来的语言可以是一大篇，这一大篇的内容你不可能精确地记忆。

比如，语文书中的一篇课文，你能够理解它，但你很难从头至尾一字不漏地背诵它；你做过许多数学题，你都能够理解它们，但你也很难全部记得住它们。但是，一般地说，能够理解的东西总是比不能够理解的东西容易记忆。

□ 能够记住的未必能够理解

有许多东西，你能够记住它们，但你或许根本就难以理解它什么意思，特别是外语，比如，同一“停止”单词，英语中叫Stop，日语中叫て八し，这些东西，你必须死记硬背下来。

□ 只有理解才能记住的知识

这是理解与记忆关系中最主要的内容。

现在的考试,既考知识,也考应用。而考应用,即是考对知识的记忆与对知识的理解,因为知识没有记住,当然不能应用,而知识没有理解,就更难应用了。比如,你记不住化学元素周期表,你当然就不能用它们来解题,但是你如果记得很熟,却不理解它们的变化规律,你还是解不了各种试题。因此,只有既能理解又记得住才能熟练应用、灵活解题。很多内容,理解的过程同时也是记忆的过程。

一般地,对于一门学科内容的各个方面,理解的层次不尽相同。

对于学科的基本事实,一般能有所认识、知其意义即可;对于学科的概念,则应达到加以判断和解释的水平;对于学科的原理,则不仅应能够作出解释,且应能在新情景中加以应用。理解与记忆的较高境界是要真正做到举一反三,闻一知十,触类旁通,融会贯通。

理解有助于记忆,还体现在理解的分类功能上。一门学科是一个有序的系统,而非大量事实的罗列,既然是有序的系统,它里面就必然按某种理由进行分类与归纳。一般地说,书本的目录本身就是一种理解分类功能的体现,像政治与历史等学科,若先将目录烂熟于胸,就能对整个学科内容有一个大体的了解。这个目录结构就像高楼大厦中的钢筋骨架,有了它,具体的细节才能像混凝土一样溶入进去,有了它,你也才能从宏观上去把握它们。当然,把握了这个钢筋骨架后,还要把握混凝土即具体的细节。只有这样,你的掌握才真正既有

刚性又是有韧性,既有宏观又有微观,你才真正算是掌握了一门学科的根本。

当然,按目录归纳的方法只是归纳法的一种,你还可以用其他方法,比如在历史中,还可以按政治、经济、文化等专题进行归纳。

先理解"基层"——具体细节,再理解"中层"——段落小节,再理解"高层"——单元与章节,你就能如金字塔般地掌握学科的知识,这样理解下来后得到的记忆就是一种居高临下的记忆,就是一种经久不忘的记忆,就是胸有成竹的记忆。

☐ 只有记住才能理解的知识

有些内容,当时怎么都难理解,原因之一是相关的知识没有跟上去,比如圆周率,小学里就学了,但要真正理解却要等到学过高等数学之后;原因之二是读者还没有对这些内容进行归纳整理与记忆,一旦归纳比较记忆后,难解的谜会渐渐散去,思维会一下子豁然开朗起来。这表明,记忆不是机械式的动作,而是能动的思维过程,它可与理解相互促进。

■ 如何进行理解记忆

我们在记忆材料的时候,只要它是有意义的结果,就应该向自己提出"先理解、后记忆"的要求,把材料分成大小段落和层次,找出它们之间的逻辑联系,而不要从一开始就逐字逐句地记。

日本著名心理学家多湖辉曾在书中讲过这样一个例子:

我记得曾有个考生满不在乎地对我说他忘记了斯陀夫人的《汤姆叔叔的小屋》(Uncle Tom's Cabin)一书是南北战争前还是其后出版的。其实并不是他"忘了",而是他根本就沒记住。如果他理解了这部小说讲述的是以黑人奴隶问题为主线,并由此引发了南北战争这一事实的话,他就不会"忘记"了。这个考生根本没搞清楚这一点,把南北战争和《汤姆叔叔的小屋》作为孤立的知识,把它们割裂开进行记忆,结果导致了这种情况。

如果你能证明毕达哥拉斯定理,那么,即使你忘记了公式也不会对考试有什么影响。真正的理解会有助于记忆。对此,心理学家西拉·丁·巴希特曾以历史系的学生为对象进行过实验。结果证明,通过听课完全理解历史事件意义的学生,要比只注重背诵事件本身而对其意义理解较肤浅的学生记得牢固。这说明理解得越深刻,记忆得就越牢固,越长久。

如果你看到别人的成绩蒸蒸日上,而自己已经很努力了却依然成绩平平,你千万不要认为自己头脑笨而停止不前,你首先应该做的就是检查自己是否真正理解了所学的知识。如果理解还不深刻,就应该先搞明白,做到彻底理解,这才是快速记忆的最好方法。

那么,我们如何进行理解记忆呢?

理解记忆的基本条件是对材料的理解和进行思维加工。有些材料,如科学概念、范畴、定理、法则和法律、历史事件、文艺作品等,都是有意义的。人们记忆这类材料时,一般都不采取逐字逐句强记硬背的方式,而是首先理解其基本涵义,即借助已有的知识经验,通过思维进行分析综合,把握材料各部分的特点和内在的逻辑联系,使之纳入已有的知识结构,以便保

持在记忆中。理解记忆的全面性、牢固性、精确性及迅速有效性，依赖于学习者对材料理解的程度。

理解记忆的效果优于机械记忆。德国著名心理学家艾宾浩斯在做记忆的实验中发现：为了记住 12 个无意义音节，平均需要重复 16.5 次；为了记住 36 个无意义音节，需重复 54 次；而记忆六首诗中的 480 个音节，平均只需要重复 8 次！这个实验告诉我们：凡是理解了的知识，就能够迅速、全面而牢固地记忆。不然，愣是死记硬背，那真是费力不讨好。

理解记忆需要看懂材料，弄清材料各部分之间的关系，而且要把该知识同以前所学的知识联系起来。这是理解记忆的前提。

我们平常说泰国的首都是曼谷，实际上这是一个简称，泰国首都的全称是“共台甫马哈那坤奔他娃劳狄希阿由他亚马哈底陆浦改劝辣塔尼布黎隆乌冬帕拉查尼卫马哈洒坦”，共 41 个字。

要把这 41 个字都背下来，可不是一件容易的事，恐怕比记圆周率小数之后 41 位还要难得多。我们不妨来背背这两首诗，一首是李白的《望庐山瀑布》：

日照香炉生紫烟，
遥看瀑布挂前川。
飞流直下三千尺，
疑是银河落九天。

还有一首是唐朝著名诗人王之涣的绝句《登黄鹤楼》：

白日依山尽，
黄河入海流。
欲穷千里目，
更上一层楼。

这两首诗的总字数比泰国首都全名还要多 7 个，可是只要读几遍也就会背了。原因就在于这两首诗形象易懂。

既然记忆有这种规律特点，那么在学习的时候就要经常有意识地运用理解记忆，在记忆的时候展开积极的思维，这样才能取得良好的效果。如果在可以运用理解记忆的时候不去运用，而偏偏要使用机械记忆进行无意义的重复，那可就不止事倍功半，而是相差十倍二十倍了。

■ 记忆时要养成的习惯

记忆时的习惯很重要，以下的三种方法需要我们去逐步养成。

□ 把要记的东西和你已知的东西联系起来

假如让你立刻说出瑞典与南非共和国的国土图形，相信你较难说出来，但是，如果让你说出意大利的国土图形，你可能会觉得十分容易。因为意大利的地图酷似长靴，意大利的地图这一新信息会与你脑海中已经储存的“长靴”的已知信息联系起来，你便可以轻易记住。

记忆并不是零零星星地存在的，它如同建筑物一样，是从基础开始堆积起来的。以幼年时开始不断学到的“基础信息”

为基础,再使新知识与之巧妙地结合,这便是记忆的增力。心理上称之为参照点(anchoring point),实际上我什是在无意中完成增进记忆这一过程的。

这一参照点对于大脑或人的感觉来说是相当重要的,因为如果我们在视觉方面失去了参照点,那么,我们对事物的认识将是不稳定的。有名的心理学实验—自动运动现象就清楚地证明了这一点。

这种实验非常简单:首先准备一个手电筒,用一张带一个小洞的黑纸将其遮盖起来,然后将手电筒固定,让手电筒的光只从那个小洞透出,等眼睛完全适应了伸手不见五指的漆黑的房间之后,再看那个光点。这时,尽管这个光点是固定的,但你却会感觉它是移动的。这是因为光在黑暗中与其他东西的关系不明确,因此,人的感觉无法确定它的位置。记忆也同样,应给自己已知的知识寻求参照点,并以此为基础不断增加、固定新知识。

□ 相似的东西要找出区别

东京新宿地区有一家酒吧叫"杰克之豆",一般人即使只听到过一次也不会忘记这个店名。这家酒吧的店名与童话故事"杰克与豆"仅一字之差。人们之所以能不费力气地记住这个酒吧的名字,一定是联想了这个童话故事。"杰克之豆"和"杰克与豆"虽然只有一字之差,但是这不同的一个字却可形成鲜明的对比,把两者清楚地分开,使人们轻易地记住它们。

在日本历史上,有两位姓名非常相似的人,这就是黑田清辉和黑田清隆。他们都是明治时代的人。前者是西洋画坛的先驱,后者是明治时代的元勋。如果只是一般性的记忆,很容

易把这两个人记混,而如果把焦点对准"辉"和"隆"字的差异进行记忆,则很容易区分。

在电脑操作中,将类似的信息进行明确的区分是很关键的一个环节,只有这样电脑才能识别所输入的信息。要想使大脑进行大量的记忆,进行这种细致的区分也是非常重要的。

□ 综合记忆,加强效果

有时候,某一方面的知识会加深你对自己正试图记住的事物的了解,比如说,在学习外语的过程中,阅读一篇文章可以增长你的词汇知识。将词汇和阅读结合起来学可以同时提高你对两者的掌握程度,而且这比你把它们分开来单独学

的效果要好。

你在看一本关于维多利亚时代英国的历史小说时,可能会对维多利亚时代本身产生兴趣而想多了解一些这方面的知识。那么,你可以在看小说的同时去读一点介绍维多利亚时代的历史书籍,这样,你从读书中获得的乐趣和收获将是无法估量的。你在看小说时受到的启发会加深你对历史书籍内容的兴趣和理解。请记住,你对事物越感兴趣,学起来就越容易,而你对事物了解得越多,对它的兴趣就会越浓。

练 习

从逐字阅读到一个短语一个短语地阅读

我们学习阅读往往是从理解字词开始的。根据老师教的方法,我们先确定每个单词的发音和意义;然后,我们把这些

单词连成句子,如"看见…鸽子…在跑。"就学习阅读而言,这是一种很好的方法。但对阅读实践而言,它却是一种糟糕的方法。

导致你不喜欢阅读的一个原因可能是你觉得阅读太费时间。你自己思考要比阅读快得多。你感觉阅读就像是朝着一个遍不可及而又不怎么重要的目标缓慢前行一样。

调查显示,那些放弃了逐字阅读方式的人很容易就学会每分钟读 600 个词,110 个词,甚至 2000 个词。这一速度比那些每次都在心里复述每个单词的人快好几倍。

科学研究发现了一种适用于成人的、全新的、有效的阅读方法。童年结束时,我们的大脑发展起一种即时处理大量信息的能力,通过这种能力,我们可以跨越老式的逐字阅读方式。

如果你是个逐字阅读者,你可能认为这种新的阅读方式犹如空中楼阁,然而,这种新的阅读方式有非常牢固的基础。你肯定知道,成人大脑所能吸收和理解的住处远远多于小学生的大脑。也许你认为这和阅读没有什么联系,但事实上阅读也需要发挥大脑获取和管理大量住处的能力。

成人大脑的构造使他们只需瞥一眼就能抓住并理解一个词组或短语的含义,而不必逐字解码或朗读。你能学会一个短语一个短语地阅读,并以此取代一个字一个字地阅读。假设平均每个短语由三个单词组成,那么你的阅读速度会提高三倍。

一般说来,绝大多数信息能通过句子里的短语反映出来(每个短语代表一个完整的意思)。看看这一组一组的短语,如"绝大多数信息"…"通过"…"句子"…"短语"…

"反映。"

以上一段的结尾句为例："假设每个短语由三个单词组成，那么你的阅读速度会提高两倍。"如果你逐字阅读，你会把它看成一个个相互独立的单位，如："假设…每个…段落…由…三个…单词组成，…你的…阅读…速度…会…提高…两倍。"

但是，如果你经过了训练，能够充分发挥大脑一个短语一个短语知觉文字材料的能力，情况会变成什么样？你会把这句话看作是："假设每个短语…由三个单词…组成…你的阅读速度…会提高两倍。"一个短语一个短语地阅读会解放你的阅读能力，使过去缓慢艰难的阅读变得非常迅速。

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。生动、奇特的事物往往比平淡无奇的东西更易于记忆。实际上,我们每天都在利用联想进行记忆,只是你没有意识到罢了。

联想记忆魔法的最基本规律就是对新的信息和已知的事物进行联想,把抽象的信息转化为具体的形象存入大脑,因为大脑存储形象信息的能力远远超过存储抽象信息的能力。所以,记忆的东西会更加牢固。

联想的基本方法分为夸张地联想、以此想彼、把静变动和综合联想。在运用这些方法时要灵活,可以把两种或三种方法结合起来,随意运用,以形成清晰的物像。

也许你会说,你的大脑根本没有夸张的想象能力。这就需要你经常训练联想的能力,你就可以自然而然的把不相关的事物联系在一起了。

■ 联想是大脑最基本的工作方式

我们一直在利用着联想。对我们的大脑来说,联想不过是一项再普通不过的活动了,但是我们在快速记忆中所谈的联想并非上面我们所说的有规律的联想,一般而言,我们只会对互相有联系的东西产生联想,因为它们之间有着共同的特点,所以我們的大脑便会产生迅速的联想反应,这是十分自觉的,可是,我们怎样把那些毫不相干的事物联想到一起来呢?这就是我们要学习的重点。

下面有一个词表,请你研究 2 分钟。然后按所给的顺序背出来,看看能记住多少。

椅子	香蕉	河流	别针	书签	电视
黄牛	钟表	钳子	眼睛	桌子	香烟
袜子	思考	哭泣	墨水	磁带	公鸡
下雨	挂历	大脑	楼房	瓶子	啤酒

如果你能记住 20 个以上,你的记忆力可以打:优;如果记 16~20 个,你的记忆力是:良;记住 12~16 个,是:中;不足 12 个,则说明你的记忆力未得到正确使用。现在你到底是在高兴,还是在苦恼呢?不过都不重要。现在我们再拿一张相类似的词表,请你按下列方法记一遍,时间仍然是二分钟,看看效果如何。

按顺序从第一个开始,让每个词在头脑中形成生动而夸张的形象;然后让相邻的词语形象之间形成夸张的、动态的关系。比如上面的词表,可以想像一个人一样大的香蕉坐在椅

子上，椅子在河流中漂起漂落，突然被一个巨大的别针刺中，别针上有个书签在旋转……

就按上面的方法进行，现在开始吧！

台灯 口琴 剪刀 树枝 软盘 标尺
杯子 核桃 书包 脚趾 屋顶 白云
厦门 柱子 星星 电线 瓶子 小孩
铝锅 句号 农村 汽车 窗帘 微笑

怎么样？是不是比刚才有所长进？相信是这样的。这种方法就是奇异联想。奇异联想的特点是把抽象的信息转化为生动、夸张的形象存储进大脑，使记忆更加牢固。

实际上，我们几乎每一天都在利用联想进行记忆，在你散步的时候，一辆黄绿色汽车从你身边疾驰而过，这使你想起了你得把那件黄色晚礼服送到干洗店去。玩具店橱窗里的一只可爱的小猪储蓄罐吸引了你的注意力，你忽然意识到你得去交这一期的人寿保险金。

这些联想，无论是相关的或不相关的，都反映了大脑是如何工作的。你在获得感官印象之后，它们使你联想起过去的经历，从而回想起需要记起的事情。

有的时候，你回想起来的事情和促使你产生联想的事物并没有直接的联系——这可称为“中介”联想。比如说，黄绿色汽车使你想起了星期六晚上琼斯家将要举办的晚会，这是因为你收到请帖的时候曾经想过自己可以穿那件黄绿色晚礼服去。当你第一次听到霍恩先生的名字时，你对自己说：“我想起来了——下星期五是查理的生日。”这是因为你记得查理喜欢吃蛋白蛋糕。那只可爱的小猪储蓄罐使你想起了你已经和医生约好下星期三之前去他那儿看病，以便了解自己能否

健康地安享晚年。

我们以开头的几个词语为例，椅子、香蕉、河流，这三个词之间有什么联系呢？没有。因此，你要想把它记住，自然有点难度，但是如果你进行以下联想：一只巨大的香蕉坐在椅子上在河流中漂浮，你自然就很轻易地把它记住了。

这时候你或许会说，我的大脑根本没有这种十分夸张的联想能力。事实的确如此，这就需要我们经常训练联想的能力，你就可以自然而然的把不相关的事物联系到一起了。

■ 快速记忆的联想方法

哈瑞·罗莱因先生说过："记忆的最基本规律，就是对新的信息和已知的事物进行联想。"

例如：为了不忘记"科长回来经理有请"这件事，只要联想一下那位傲慢的科长在经理面前低三下四的情景就可以了。这样，一旦见到科长，就会立即想起此事。这是应用了一个思维唤起另一个思维的原理，是把两个事物通过想像联系而收到的效果。

但是，当我们无意识地进行联想时，内容多半是分散、毫无规律的。

我们平时经常会出现这些情形，出差办事已踏上路途，才想起来忘记领旅差费了；当与别人进行谈话时，却突然想起忘记给交易客户打电话等等，诸如此类的事，不胜枚举。如果能进行联想系统记忆，并使之成为记忆工具，记忆力则能提高几十倍。