

## 阅读指南

### 阅读本书的 N 个理由

你不想拥有人人羡慕的超级记忆力？你不想拥有梦寐以求的超级学习能力？想不想工作起来更轻松？想不想让你的头脑更灵活呢？这大概是每一个人都渴望实现的。

因此，你现在有 100% 的理由静下心来认真阅读本书。因为它可以帮助你实现上面所说的一切。阅读本书将让你：

1. 更快速有效地读完一本书。
2. 让你每天轻松记住 100 个英语单词。
3. 让你掌握高效学习的技巧。
4. 让你轻松应对考场上的“记忆堵塞”现象。
5. 记住每一位你只见过一次的人。
6. 快速记忆演讲稿并进行演讲。
7. 让你三个月内提高学习成绩。

## 8 使你头脑更灵活。

.....

掌握了这本书中的记忆技巧，对您来说，将如同得到一笔巨大的财富，它将让你学习起来更轻松、工作起来更有效率、生活得更愉快。

# 要掌握的四大规则

阅读本书并非看一部小说或读一本休闲杂志，那类读物，你可以随心所欲地读，但是，为了使你能够取得更好的成效，阅读本书时，掌握以下几条规则是十分有必要的：

## 一、时间规则

我建议你最好每天抽出固定的时间来阅读本书，长短以 30 分钟为宜，最好在每天早晨 7:00 ~ 8:00 点或晚上 8:00 ~ 9:00 之间，这个时间的阅读效果最佳。每天读一章，记住，你要把内容理解透了，如果你没完全理解，你必须再抽出时间复习。这样，大概只用 22 天，11 个小时，你的记忆力就可以得到成倍增长。

## 二、环境规则

读书的环境以安静为宜，在家中，或在教室里都行。如果你想收到更快更有效的效果，我建议你到没有人的山坡，或是公园，或是到卫生间里，都会比较好。在阅读时，你最好大声喊出来。

### 三、心理规则

阅读本书时，消除一切杂念，并不断地在心底对自己说：“我可以记住一切”，“我可以成倍提高我的记忆力”

.....

### 四、辅助规则

在你读完每一章时，不妨将要点标出来，复习一遍，并直接进行练习，除了每一章后面的练习外，你还可以增加更多的练习，直到能轻松掌握学到的方法为止。

## 当前记忆力测试

### 一、短时记忆容量测试

5 8 2

6 2 0 5

7 5 0 3 6

1 6 9 3 4 3

0 5 7 9 3 2 9

8 1 6 2 3 9 0 5

2 3 6 8 9 8 9 5 7

7 5 6 1 2 0 6 3 8 4

5 6 1 0 5 9 8 3 2 4 0

3 5 9 0 1 7 3 5 4 8 5 3

操作方法：请你按照上列数目序列，从上到下，每次一行，每位数间隔半秒钟，读给你听，听完后你立即复述出来。你能复述到多少位一行，就是你的短时记忆容量。复述到第 7 位时得 60 分，说明你的记忆力正常，超过 7 位越多说明你的短时记忆容量越好，如低于 7 位，则说明你的短时记忆的容量低于正常人水平。

## 二、数组记忆效率测试

在一分钟内，记忆下列 20 个数字，然后立即进行默写，默写完毕，统计出默写正确的组数，并计算出准确率。

53 58 01 24 85 63 65 95 12 30

54 09 64 83 29 21 54 37 80 46

一般来说，默写出 8 个为正常水平，写得越多说明你的数组记忆效率越好，反之则低于正常人水平。

## 二、字母记忆效率测试

在一分钟内，记忆下列 24 个字母符号，然后立即进行默写或背诵，并统计出记忆结果的准确率。

p e f g h a l m n v e o

D U O B J Y H K G M H I

一般来说，能写出或背出 10 个为正常，越多说明你的字母记忆效率越好。反之则低于正常人水平。

## 四、无逻辑联系的字、词记忆效率测试

在一分钟内，记忆下列 10 个字和 10 个词，然后立即进行背诵或默写，并统计出记忆结果的准确率。

叶 肖 办 城 杂 朋 失 岂 械 扔

遥远 胆量 南部 推荐 宁夏

武警 果子 肠胃 村子 浮雕

一般来说，能背出 13 个字词为正常，越多说明你的字、词记忆效率越高，反之则越低。

## 五、文章要点记忆水平测试

(1) 选择一篇有 15~20 个要点、其长度为 1000 字、难度适中的文章。阅读时间限定 5 分钟，然后考核自己所能记住的文章要点。

(2) 一般使用约 200 字、有 10 个中心词左右的一段文章作为测验材料，阅读时间限定为 2 分钟，然后考核自己所能记住的中心词。

一般来说，(1) 能记住 10 个要点，(2) 能记住 6 个中心词为正常，越多说明你的文章要点记忆水平越高，反之则低于正常人水平。

以上 5 点综合，即可得知你目前的记忆能力有多强。如果比较差，只要你认真阅读本书并掌握其中的方法，回过头再来测，你将会发现，一切原来这么简单，你完全可以打满分。如果你的成绩比较好，当然是值得高兴的事，但是本书对你同样有用，因为，它会教给你更多更好的记忆方法，让你完全能超水平发挥你的记忆潜力。



第一篇

# 魔幻记忆原理

MOHUANJIXUYUANLI



# 第一章

## 魔幻记忆的心理暗示法则

### 你可以记住要记的一切

在“知识剧增”的今天，我们的出路在哪儿呢？无数的学生面对书本和试卷不知所措，数不清的公司员工面对复杂的工作事务昏头转向，大部分经理人面对难以计数的客户一筹莫展，一切都太多了，要读的书，要做的事，要见的人，多得让大脑几乎要爆炸。据统计，最近十几年科学技术的发明、发现超过了过去 2000 多年的总和，一个人必须掌握的资讯几乎是 20 世纪 60 年代的 30 倍。随着信息量的增大，人们发明了电子计算机，可是，无论什么机器，也代替不了我们的大脑记忆。学生要学的科目增多，我们要做的事情更多，我们接触的人更多，总之，我们需要记忆的东西差不多已是原来的几十倍。无数的学生和社会工作者都因此而背着极重的负载，人们不停地学习和工作，可是这根本无法解决根本的矛盾。无论如何一天只有 24 小时。

那么，我们该从哪里去寻找突破呢？方法，改进我们原

有的方法。改进我们的学习模式、记忆模式。只要善于使用科学的方法，我们才能与时代同步。掌握科学的学习、工作方法，科学的记忆方法最关键。提高记忆力是解决以上矛盾的惟一途径。只有用科学的记忆方法，才能把我们从沉重的困境中走出来。

有不少人认为，人的智商的高低是天生的，记忆力也是天赋而不是人为可以改变的，并因此产生悲观情绪，放弃了学业。但依我看来，记忆力的好坏绝不是天生的，根本不必悲观。

我这么说，一定会有人反驳说：我的朋友能够轻松地记住英语单词，而我却总是记不住。这虽然可以证明人的记忆力存在差别，但我认为并不能证明记忆力本身有好坏的差别。自叹记忆力不好的人，不是也能很流畅地说或写外国人花几年功夫都掌握不好的本国语言吗？如果你认为自己记忆力差，你怎么能记住非常复杂的本国语言呢？

其实，只要正确地用脑，要记大量东西是完全可能的。人的记忆是人脑这一特殊物质本身所具有的，是一种天赋的功能。然而记忆能力的强弱绝不是天赋的，是在后天发展中形成的。

世界名人与普通人的大脑结构、重量并无什么区别。1955年爱因斯坦逝世后，美国曾组织了一些外科专家检验小组分析他的大脑。结果并未发现其大脑表面皮层的容积结构和化学成分有特异之处。俄国著名作家屠格涅夫的大脑重2012克，比常人的1400克重的多，但法国作家安东尼·法朗士的大脑只重1017克，同样很有成就。因此，不能以人的脑袋大小来论聪明。

记忆能力与年龄之间确实存在某种联系。心理学的大量

研究曾表明，假如 18 岁至 35 岁的人，其记忆成绩为 100，那么 35 岁至 60 岁的人，其记忆的平均成绩约为 95；60 岁至 85 岁的人，其记忆的平均成绩约为 80 至 85。因而 80 高龄的人，如果身体健康，记忆力仍不算严重衰退，可以从事正常的工作。历史上许多有名的科学家、文学家晚年仍有所成就。达尔文 60 岁以后写出著《人和动物的情绪表现》；爱迪生 81 岁时取得了第 1033 项发明专利；德国科学家洪宝德 75 岁时才正式动笔写他最重要的著作《宇宙》。可见，在记忆力上也适用自然界发展的“用进废退”这一规律。

脑生理学研究的成果，正在不断向人们揭示记忆的物质基础的秘密。据有关资料表明，正常的人大脑约有 140 亿个神经细胞（俗称神经元），这是大脑记忆的物质基础。这 140 亿个神经细胞互相间产生千丝万缕的联系。外界事物通过感觉器官反映到大脑时，神经细胞间就通过它们的接触点（称突触）进行一系列生化、电活动。我们平时说对事物“留下印象”就是这种活动的结果。因为大脑约 140 亿个神经细胞间能产生众多的联系，所以大脑可以保存大量的信息。大到什么程度呢？可以说信息的河流永远填不满记忆的大海。专门研究记忆量的美国心理学家劳金茨科克说，即使我们每秒钟给大脑输送十个信息，就这么不停地输送一辈子，大脑还有记忆其他事物的余地。

据研究，正常人脑的记忆储存量高达  $10^{12}$  比特 ~  $10^{15}$  比特信息单位，是一台大型电子计算机储存量的 100 万倍。有人推算约等于美国国会图书馆存书的 50 倍，即是大脑的记忆容量相当于五亿本书籍的知识总量。而且这种记忆能以保持七八十年，有的 90 多岁的老人还能回忆起六岁的趣事。人脑神经细胞形成的网络系统远比北美洲全部电报、电话通

信网络复杂。人脑的记忆系统的高度完善，是当代电子计算机的记忆系统所无法比拟的。然而由于至今尚未能完全了解的种种复杂原因，现在记忆力最好的人也未能达到自身记忆潜力的百分之一。

每个人的记忆仓库，可以说潜力无穷，完全可以记住我们自己想记的一切。

## 快速记忆的心理暗示

很多人都说自己记忆力差。上学的时候，我们旁边大概都有一部分这样的同学，他们表面上都捧着书在看，可是，一考试起来成绩却十分糟，他们不努力吗？当然不是，他们蠢吗？大概也不能这么说。而他们自己在总结失败的原因时，常以自己的记忆力差为理由：我就是记不住那些知识，尽管我花费了很大的力气。事实上又是怎么回事呢？如果你去带他看一场惊险的电影，或许让他去读一本悬念重重的小说，过很长时间，电影中的主角和小说中的主人公的名字他一定会记忆犹新。事实上，不是他们记忆力差，最主要的原因是他们的方法太死板，而要记的东西太多，导致他们记住这就忘了那，记住那就忘了这。久而久之，他们便对自己失去了信心。

对于记忆来说，最重要的是要有信心。生理学证明，假如缺乏记忆的信心，脑细胞活动会受到抑制，细胞活动功能会减弱，记忆力会降低。这在生理学上被称为“抑制效果”，这一情况往往导致缺乏信心——脑活动功能受到抑制——记

不住——更缺乏信心这种恶性循环。

首先树立信心，将恶性循环改变为良性循环，这才是你进行记忆的起点。你可以想想，孩提时代的童谣至今仍可脱口而出，朋友或熟人的名字想忘也忘不了，自认为不善于记电话号码的人，对自己家、好友或女友的电话号码，却能轻而易举地记住。可见，只要下决心记，什么都能记住。

每个人都有极大的记忆潜能。你不擅长记数字或诗词，这并不说明你的记忆力差。

人生来对数字、文章及姓名等“直接记忆”的内容就有差异，有的人善于记其中的某一方面，但其他方面未必都行。相反，不善于记忆某一方面，也不能说其他方面都不行，这种差异是可以训练来弥补的。听说一位高中生为记不住英语单词而苦恼，后来他把单词写在纸上，每记住一个他就大声叫喊“我记住了”，并把那张纸叠成飞机，从二楼的房间扔出去。虽然邻居家因院子里落了很多纸飞机而向他提出意见，但是，他的英文单词却记得很快。

人是完全可以靠自己的力量使智慧往上提升，这并不需要庞大的经费或是非常特殊的技术。一般情况下只要我们稍为用心，按部就班一步步地去锻炼，记忆力提升的程度将会令自己都感到不可思议。

其实，开发潜在记忆力并不是高深莫测的，发明三秒钟记忆术的日本人松井也只不过是一个企业家罢了。很多人初次见到他时都会这样觉得：

“本来以为他是满脑子都是数字的冷面秀才，见了面后才发现根本不是如此。”等等。

这是意料之中的事，因为他的脑力并不比常人优秀多少，记忆的潜在脑力也不见得比一般人高。

他在这二十年间，以记忆术为基础，一直沉浸在脑力的开发研究工作上。除了读遍国内的研究资料外，也相当重视自己身体以及五官的体验。

如果没有实际亲身体会的话，根本不会了解脑力开发真正的好处，这么多年来他始终坚信这一点。

当时存在这样一种普遍现象，当很多人听说速读法很不错时，就会从众多的速读法中挑选最适合自己的，然后去听课。

三秒钟记忆术的发明人也走过了这样一段弯路，他持续听了东欧的记忆术或暗示学习法等多达一百小时的课程。不论对哪一种他都觉得非常好，感到非常棒。

但是，这些虽然非常受欢迎，但内容有些让人难以接受，只是假借思考方法或理论来调动脑细胞而已，实际应用者则非常少。

于是，他以自己作实验进行各种提升脑力的训练，集合这些精髓，终于创造了“三秒钟集中记忆术”。他不仅创造了圆周率背诵的世界记录，且能连上吉尼斯世界记录，这便是“三秒钟集中记忆术”的神奇之效。同时他也确信此种记忆术运用在工作、学习以及日常生活中时也会产生奇效。

虽然经过几次失败，但是功夫不负有心人，他最后终于发明了这个“三秒集中记忆术”，不论是谁都可以马上运用这个方法。这一点，比起原本脑筋就动得快，想像力丰富的人，他的传奇，更具说服力，因此大家对于潜在脑力的激发及提升法都应该有自信心才对。

## 心理暗示的方法

前面我们已经说过，要想提高你的记忆力，就不能有消极的心理暗示，现在，你已经明白，记忆力是可以成倍提升的，那么，接下来该怎么做呢？下面的方法或许能让你更相信自己。

1. 复述两个你儿童时代从老人那里听来的故事；
2. 写出五个你在幼儿园时相识的小朋友的名字；
3. 唱一首儿歌或山歌、民谣；
4. 回忆和讲述你刚上小学或考上中学时的情景；
5. 讲述你觉得最有意义最有兴趣的一次野游或夏令营活动的情况；
6. 写出两年前你看过的认为最好或最差的故事影片的梗概；
7. 写出你看过的一部小说的主要人物的名字；
8. 写出你已分别三年以上的两位同学的名字和性格特点；
9. 描述你的教室或工作室的环境的特点；
10. 写出最近一次别人与你交谈时间最长、对你最有帮助的谈话的要点。

当你将这些写下来时，就会发现自己“凡所经历，皆能记忆”，就不会轻易把“记性不好”的帽子戴在自己头上了。你心中对自己的记忆力也就有了“底数”。

这时，我再告诉你如何建立积极的心理暗示。这是进行

快速记忆的第一步。

我们先来读一读这个故事。

徐特立先生 43 岁那年赴法勤工俭学，有人问他：“你老年纪大，学习法文是不是难一点呢？”徐老说：“不一定，事情慢慢来。我今年 43 岁，一天学一两个字，一年可学 365 个字，7 年可学 2555 个字，到了 50 岁，岂不就是一个通法文的人吗？假若一天学两个字，至 46 岁半，就可以通一国文字，我尽管笨，但不会一天学一字两也学不会的。”徐老在法国学习不过四五年的时间，就能够读法文书籍了。徐老以四十开外的年纪开始学法文，肯定困难不少，倘若缺乏信心，恐怕他是学不会记不住的。

从这个故事中我们可以得到这样启示。

1. 积小成多，记忆就像滚雪球。你首先要破除自己“记性不好”的迷信，打破在记忆上不符合事实的自卑感，使精神得到解放。“君有奇才我不贫”，相信自己的记忆力与一般人是一样的，谁的大脑都有这种能力，别人能记住的，我也一定能记住。

2. 要讲究方法。比如，先少后多，先简后繁，先易后难，用“记住了”的事实，不断鼓励、坚定自己的信心，逐渐使自己由“害怕”记忆到“喜欢”记忆，由怀疑自己到相信自己。

## 练 习

你已经知道干扰——即其他杂念进入大脑把有关的记忆

“挤走”——会大大降低记忆力。上面提到的你应该摆脱的忧虑就是一种干扰。当你为自己的智力、记忆能力而担心时，你脑子里思考的全是有关记忆功能的事情，而不是那些你想记住的事情。

由此你可以得出结论：如果你总是想着“我做得怎么样”——总是担心自己的进展——那就会减慢你的进展速度。你不应该勉强自己去做什么，而应该顺其自然！这样你肯定会成功。

不过，我也跟你谈过研究记忆力的好处——你可以观察记忆力的发展并训练它如何为自己提供最好的服务。我在这里介绍两种观点，一种要求你别管自己的记忆力，另一种要求你关心自己的记忆力，但这两者并不矛盾。其实，我是想告诉你，让自己知道你有能力记住很多东西是有好处的，而总是为自己的记忆力担心只会使记忆力更差。

为了利用“乐观的态度能增强记忆”这一特点，你应该这样做：让自己相信你想做什么就一定能成功！想一想，大脑不是已经为你做了很多事情吗？譬如说，你只要听到一两个音符，就能知道收音机里在播放哪一首流行金曲；在拍照的时候，你知道在每一种不同的光线条件下分别应该选用怎样的光圈和快门速度；你能记住许多美味佳肴的做法；你还能背出你家附近每一条街道的名称。因此，每当你需要记住一件事情的时候，你应该先让自己相信这并不难。