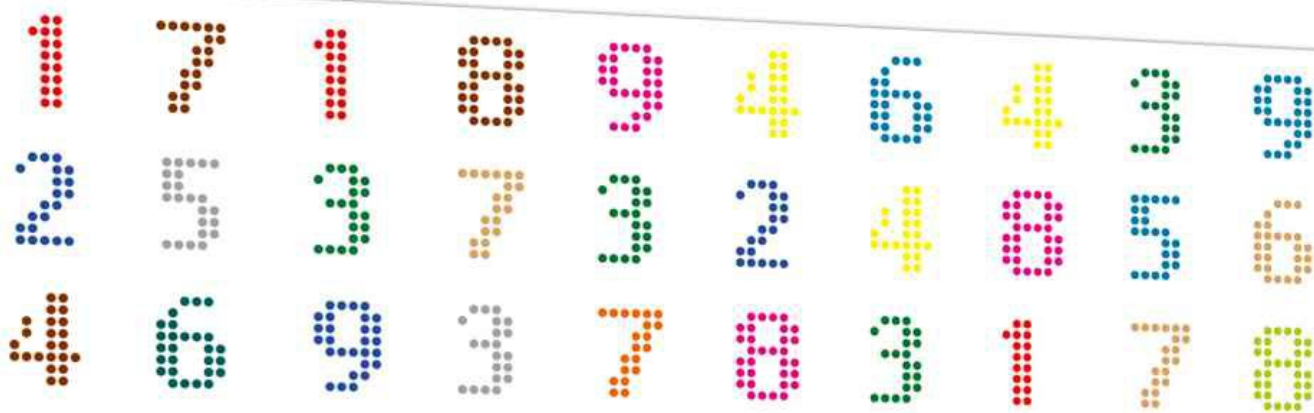




风靡全球的“多米尼克记忆系统”首度全面公开
世界首席记忆大师、8次世界记忆冠军最新巅峰之作
全英国中小学推荐使用的超级记忆术

我最想要的 记忆魔法书

[英] 多米尼克·奥布莱恩◎著
冯亚彬◎译

You Can Have An Amazing Memory

随书附带15套多米尼克独门练习题，帮你精通11种记忆技巧
帮你20秒完成10则4位数乘法运算，5分钟记住500字的文章，10分钟掌握50个历史事件……



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

神奇的眼脑直映快读法

胡雅茹◎著

52周记忆魔法实战手册

[英] 多米尼克·奥布莱恩◎著 刘颖◎译

我最想要的记忆魔法书

[英] 多米尼克·奥布莱恩◎著

新世界出版社

我最想要的记忆魔法书

【免费分享微信shufoufou】

多米尼克·奥布莱恩大事记

前言

你能记住多少？

如何使用本书

第1章 你的记忆，我的记忆

第2章 一切是如何开始的

第3章 记忆和创造力

第4章 联想的力量

第5章 联想的维度

第6章 联想链条

第7章 链条法

[第8章 太神奇了！我的第一次成功经历](#)

[第9章 路径记忆法](#)

[第10章 路径记忆法实战指南](#)

[第11章 路径记忆法的威力](#)

[第12章 创建记忆路径库的5个秘诀](#)

[第13章 转动记忆之盘](#)

[第15章 从扑克到数字（二）](#)

[第16章 配对和复杂的形象](#)

[第17章 我是如何记住多副扑克的](#)

[第18章 如何提高速度](#)

[第19章 大脑究竟是怎么回事](#)

[第20章 第一次世界记忆锦标赛](#)

[第21章 二进制数字](#)

[第22章 如何记忆姓名和面孔](#)

[第23章 锦标赛练习：抽象图形](#)

[第24章 记忆冠军的生活：发表演讲](#)

[第25章 记忆冠军的生活：如何记住大量事实](#)

[第26章 如何用记忆技巧来帮助学习](#)

[第27章 如何在日常生活中进行记忆训练](#)

[第28章 一些好玩的记忆力游戏](#)

[第29章 年龄代表的是经验，而不是健忘](#)

[第30章 完成这些练习后，你会得到什么](#)

第31章 看看你现在能做些什么吧！

后记：写给未来的冠军

52周记忆魔法实战手册

引言

第1章 记忆工具

第1周 你的记忆力如何

第2周 视觉化和观察

第3周 首字母缩写

第4周 把数字变成句子

第5周 身体系统

第6周 联想——第一把钥匙

第7周 连接法

第8周 地点——第二把钥匙

第9周 想象——第三把钥匙

第10周 路径记忆法

[第11周 集中精力](#)

[第12周 数形系统](#)

[第13周 数音系统](#)

[第14周 字母顺序系统](#)

[第2章 记忆构建](#)

[第15周 怎样记住姓名和面孔](#)

[第16周 怎样记住方向](#)

[第17周 怎样记住拼写](#)

[第18周 怎样记住国家及其首都](#)

[第19周 怎样学习一门外语](#)

[第20周 怎样记住你的过去](#)

[第21周 怎样记住化学元素](#)

[第22周 开发你的陈述性记忆力](#)

[第23周 多米尼克系统I](#)

[第24周 怎样记住笑话](#)

【免费分享微信shufoufou】

[第25周 怎样记住故事](#)

[第26周 怎样读得更快，记得更多](#)

[第27周 怎样记住引言](#)

[第28周 记忆和思维导图](#)

[第29周 怎样记住演讲词](#)

[第30周 怎样复习最有效](#)

[第3章 记忆力](#)

[第31周 多米尼克系统II](#)

[第32周 怎样记住电话沟通内容](#)

[第33周 多米尼克系统III](#)

【免费分享微信shufoufou】

[第34周 怎样记住一副扑克牌](#)

[第35周 怎样成为一本人体日历](#)

[第36周 怎样记住历史日期](#)

[第37周 怎样记住电话号码和重要日期](#)

[第38周 怎样记住新闻](#)

[第39周 怎样记住奖项获得者](#)

[第40周 怎样记住诗歌](#)

[第4章 记忆大师班](#)

[第41周 罗马房间记忆法](#)

[第42周 怎样记住历史和未来的日期](#)

[第43周 怎样在记忆中穿插记忆](#)

[第44周 怎样记忆二进制数字](#)

[第45周 怎样记词典](#)

[第46周 怎样记住多副扑克牌](#)

[第47周 怎样记住一屋子人](#)

[第48周 身体健康，记忆更高效](#)

[第49周 怎样用记忆玩游戏](#)

[第50周 记忆力提升游戏大集合](#)

[第51周 数字记忆练习](#)

【免费分享微信shufoufou】

[第52周 测测你现在的记忆力](#)

[结语](#)

[神奇的眼脑直映快读法](#)

序 一个月读50本书的秘密

第一部 改变一生的速读术

1速读的优势

2现代人的阅读困扰

3不良的阅读习惯

第二部 速读前的准备工作

4速读前的准备工作

5轻松速读的原因

第三部 提升阅读速度的方法

6扩大视野宽度的练习

7抓住关键词、掌握重点的练习

8各种材料的阅读方式

9文章速读三步骤

10学后测验

后记 抓住21世纪的关键能力

我最想要的记忆魔法书

图书在版编目（C I P）数据

我最想要的记忆魔法书 / (英) 奥布莱恩

(O'Brien,D.) 著 ; 冯亚彬译. -- 北京 : 新世界出版

社, 2011.8 (2012.2重印)

ISBN 978-7-5104-1879-2

I. ①我... II. ①奥... ②冯... III. ①记忆术 IV.

①B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第101076号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2011-2147

You Can Have an Amazing Memory

All Rights Reserved

Copyright © Watkins Publishing 2011

Text Copyright © Dominic O'Brien 2011

Illustrations copyright © Watkins Publishing 2011

我最想要的记忆魔法书

作 者: 【英】多尼米克·奥布莱恩 (Dominic O'Brien)

译者：冯亚彬

责任编辑：刘媛

校对：张海霞

责任印制：李一鸣 刘社涛

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街24号（100037）

发行部：（010）6899 5968 （010）6899 8733（传真）

总编室：（010）6899 5424 （010）6832 6679（传真）

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

字数：180千字 印张：16.75

版次：2011年8月第1版 2012年2月第3次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1879-2

定价：32.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：（010）6899 8638

多米尼克·奥布莱恩大事记

日期	成绩
1987	开始记忆训练：26分钟内记住1副扑克
1989	创造世界纪录：6副扑克
1989年6月11日	创造世界纪录：25副扑克
1990年7月22日	创造世界纪录：35副扑克
1991年10月26日	第一次世界记忆冠军
1993年8月8日	第二次世界记忆冠军
1993年11月26日	创造世界纪录：40副扑克
1994年	当选为“年度大脑”
1994年3月25日	创造世界纪录：43.59秒内记住1副扑克
1995年	获得“世界记忆大师”称号
1995年4月21日	赢得第一次世界Matchplay冠军
1995年8月6日	第三次世界记忆冠军
1996年	世界纪录：38.29秒内记住1副扑克
1996年8月4日	第四次世界记忆冠军
1997年8月27日	第五次世界记忆冠军
1999年8月27日	第六次世界记忆冠军
2000年8月22日	第七次世界记忆冠军
2001年	创造世界纪录：一次记住2副扑克
2001年8月26日	第八次世界记忆冠军

2002年5月1日	创造世界纪录：记住54副扑克
2005年	因在全球范围内推广记忆训练 被授予“终生成就奖”
2008年	创办“英国学校记忆冠军赛”
2010年	世界记忆运动委员会总裁

前言

当我还是个孩子时，医生就判定我有阅读障碍症，老师也认定我这辈子不会有什么出息。事实上，我所在的学校里没有一个人对我抱有希望，更不会有人想到有一天我会因为“令人难以置信的脑力”而被载入《吉尼斯世界纪录》，甚至成为世界记忆冠军——还不是1次，而是8次！时至今日，我还经常回忆起10岁那年几位老师对我的评价——至今令人毛骨悚然：

“他经常会在计算的过程中做梦，心思一下子就不知飞到哪儿去了。”

“多米尼克根本无法集中注意力，他似乎总是在琢磨一些不着边际的事情。”

“慢得可怕。他甚至无法重复我的提问！”

“除非多米尼克能够痛改前非，幡然悔悟，开始努力，否则他这辈子就完了……这家伙脑子真是太慢了！”

虽然这些话听起来有些让人发愁，但它们确是我那时的真实写照。当时我感觉自己的大脑像是一块松软的肌肉，怎么都无法集中精神。老师们都知道这一点，他们也总是不辞劳苦地提醒我这一点。当时政府还没有制定任何法律来管制这些老师，所以他们可以自由自在地发明一些极富想象力的方法来刺激我：把我推来推去，冲我大吼大叫，经常当众羞辱我……回过头来想想看，他们可能只是想要激发我的潜力，帮助我脱离苦海吧。

自然而然地，“学校”渐渐成了一个让我头皮发麻的字眼。一想到这个词，我就会陷入一种巨大的恐惧之中。11岁那年，我开始对学校充满仇恨——这个地方掏空了我所有的自尊。直到今天，我还能清楚地感到每天走出校门时的那种畅快。

15年后，我靠自己学会了如何记住一副扑克牌。那种感觉让我无法形容——我不仅证明了自己拥有一颗无与伦比的大脑，还在精神上赢回了自尊。我彻底摆脱了长久以来笼罩在头顶的乌云，粉碎了之前别人对我的羞辱和谬判。突然之间，我意识到自己并不像别人所说的那样，注定“终生一事无成”。我问自己，除了记住一副牌之外，你还能做到什么呢？慢慢地，随着记忆力逐渐提升，我开始拥有更多自尊和自信，一扇扇机遇的大门在我面前打开，我走进了一个崭新的世界……

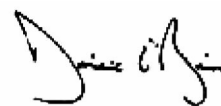
如今，我昔日疲软的记忆肌肉已经变得强健有力，25年的训练让我拥有了引以为荣的记

记忆力，我甚至经常感到遗憾：要是上学时就这样该多好啊！

在本书当中，我将告诉你如何训练你的记忆力，让你不仅可以像玩杂技一样展示自己的心智能力，还能大大提高你的自尊和自信。一旦意识到自身拥有的记忆潜力，你会很快发现自己的大脑还能做很多其他事情——让你高度集中注意，在极短的时间里提高智商，提升演讲力，甚至轻松应对一群陌生人，在最短的时间融入一个陌生的工作环境。

我将跟你分享我的发现之旅，一步一步告诉你我是如何取得今天的成就的，希望我的经历能够帮助你充分发掘自己的记忆天赋。最后，衷心祝愿你如同我当初一样，享受这场神奇的旅程！

多米尼克·奥布莱恩 Dominic O'Brien

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dominic O'Brien', written in a cursive style.

你能记住多少？

使用你最擅长的记忆技巧，按顺序（从左到右）记忆下面这张清单上的30个词。开始之前，准备个计时器。你有3分钟时间记忆，写下这些单词的时间则不受限制。写完之后给自己打分，每答对一个词（包括顺序）得1分，答错词（包括顺序）扣1分。如果将2个词顺序混淆，扣2分。但如果后续答对，则继续得分。如果只答对15个词（包括顺序），则得分最高为15分。

饼干	头颅骨	日记
珠宝	轮椅	面包
冰库	梯子	教师
猎狗	外套	锚
笛子	鲜花	叉骨
五美分	婴儿	文件
三明治	除草机	鞭子
茶匙	标靶	卡通
地图	冰柱	血
滑雪板	洋葱	蛾子

你得分如何？只要超过15分就是优秀。超过20分，那你完全可以感到自豪。即使少于15分，你也不要难过，有可能是你的联想不够牢固。这时你需要做的就是反复练习，让联想更加牢靠，更容易记忆即可。想办法利用日常生活场景来提高你的记忆力吧。

如何使用本书

跟市面上众多讲述提高记忆力的书不同，本书并不是要详尽介绍所有记忆技巧。事实上，我写这本书的目的，是要告诉读者我是如何发掘我的记忆潜能以及人类大脑的运作原理的。迄今为止，我先后获得8次世界记忆冠军，所有这一切都是我不断深入自己大脑、不断探索记忆方法的结果。正是凭着探索过程中所发现的这些技巧，我锻造了一个完美（或者说近乎完美）的记忆力——当然，在本书当中，我会跟你一起分享这些技巧。我相信，既然它们能让我成为世界冠军，同样应该适用于你。【免费分享微信shufoufou】

怎样才能从本书中得到最大收获呢？千万不要浅尝辄止，随便乱翻。在本书前半部分，每一章都是建立在前一章所讲内容基础之上，所以千万不要直接翻到后面。后半部分我会提供各种各样的技巧，你可以抽出时间集中训练，也可以在日常生活中随时练习。同时，我还会告诉你该如何让自己的身体和大脑同时保持健康——这也是记忆训练中的一个重要方面。

你可能会问，要多久才能学会这些技巧呢？这个问题没有确定的答案。重要的是，千万不要放弃。我的建议是：一定要在彻底完成前一个步骤之后，再进入下一步练习。打个比方，当你还不能准确无误地记住20张牌时，盲目地尝试记住一副牌的做法毫无意义。如果总是想一口吃个胖子，很快你就会产生挫败感，产生放弃的念头。

还有一点也非常重要，虽然我会在书里提到很多方法，但每一种方法都需要练习。你可以每天抽出一些时间练习记忆卡片或者数字，但事实上，日常生活中我们会遇到很多练习记忆的机会——在第27章我会详细谈到这一点。

书里一共有15套练习。第一个和最后一个是基准测试，它们可以帮助你检查自己的记忆力究竟提高了多少。另外13套练习则可以帮助你进行具体的记忆训练。有些练习会有严格的时间要求，而记忆训练时你又需要高度集中注意力，所以我建议你事先准备一个带闹铃的计时器。

最后一条建议，也是最重要的，一定要保持开放的心态。在阅读本书或进行练习时，要有一个积极的态度，我始终坚信，成功源自信念。祝你好运！

第1章 你的记忆，我的记忆

人脑分为两个半球，或者说两个半脑：左脑和右脑。人们普遍相信，左脑负责身体右半边的活动，而右脑则负责身体左半边的活动。我本人或许就是一个很好的例证：我的右脑相对发达，而在日常生活中，我是个左撇子。我的大部分活动都是用左手完成的：用左手写字、扔东西，用左脚踢球（在学校时，我就是球队的左前锋）。但人类的两个半脑究竟是如何工作的呢？【免费分享微信shufoufou】

事实上，关于左右脑功能的争议从未停止过。1981年，诺贝尔奖评定委员会决定将诺贝尔医学奖授予神经心理学家罗杰·斯伯里（Roger Sperry），以奖励其在人类半脑领域的突出研究成果。斯伯里的研究表明，人类的每一半大脑都在执行一些具体的功能。20世纪80年代，科学家们普遍认为，人的左脑主要负责顺序、逻辑、语言、分析和数字等活动，而右脑则主要负责想象、色彩、节奏、维度和空间认知等活动。但最近的研究表明，二者之间并非如此泾渭分明。如今心理学家们相信，两个半脑都会参与上述活动，只不过二者处理这些活动的方式不同而已。打个比方，我们都知道，左脑擅长处理一些细节性工作，而右脑则会关注更加宏观的事情。我们记忆和理解语言的方式就是一个很好的例子。左脑主要负责储存和排列语言，而右脑则负责理解幽默和言外之意——也就是说，右脑能透过对方的语气、声调等来判断对方某句话的意思。

举个例子，“去你的吧！”这个短语就可以有不同的理解方式。如果对方在说这句话时语气非常友好，非常快乐，她可能就是在表示一种娇嗔。如果这时你真的起身离开，说明你的右脑思维不够发达。你只是在理解这句话的表面意思——这是典型的左脑思维。左脑思维者通常缺乏幽默感，而右脑思维者则会从更大的视角来理解对方的话，并最终判断左半脑应该接收哪些信息。

在我看来，提高记忆力的关键在于让两个半脑用一种最有效的方式协调起来。在下面的内容中，我会告诉如何用逻辑、顺序和思考（左脑功能）等方式来协调想象、色彩和幽默的形象（右脑功能），从而更好地发挥两个半脑的功能。而且要做到这点并不难，只要稍加努力，你就会发现，协调两个半脑其实非常简单，很快，你就会感觉自己的记忆力每天都在变得更好。

走进我的大脑：典型的右脑思维者

我还记得，以前上学时，我大部分上课时间都在眺望窗外，希望自己能在其他某个地方，或者我会茫然地盯着老师，但却根本没听他在说什么，大部分时候我都是在做白日梦。你可能会以为我的白日梦会有逻辑、有情节，但事实上，我的白日梦大都毫无意义，而且非常散乱。我经常神游九天，一会儿想点这个，一会儿想点那个。我甚至怀疑自己的左脑根本无法集中处理任何信息——这也就意味着我的右脑经常狂乱如野马脱缰。虽然上学时这对我意味着灾难，但我相信，这种能从多个角度看待问题的方式正是打开我记忆潜能的关键。

检查你的记忆力

为了更好地检验你的训练成果，我建议你在开始记忆训练之前先明确自己的起点。下面我提供了两套基准测试，以便帮助你更好地了解自己当前的记忆水平。

一般来说，人类的短期记忆大概只能保持7到9条信息——大多数电话号码、邮政编码等都是6或7位数，就是这个道理。重复未必是最佳的记忆方式，最重要的是要讲究记忆方法，通过运用有效的策略来达到最好的效果。

现在，你要完成书中的每套测试。如果感觉这些测试难度太大，不要沮丧，那是因为你还没有学会我的记忆技巧。别对自己太严格，得分太低也没关系。你要做的，只是记下这次的分数。我相信，读完本书之后，当你感觉可以熟练运用书中技巧时，可以再做一下这些练习——结果会让你大吃一惊！相信我多年总结的这些技巧，一定能帮你逼近自己记忆潜能的极限。对了，补充一句，到目前为止，我发现自己——包括我的学员——的记忆潜能实际上是没有极限的。

练习1：测试你当前的记忆力水平

下面两个练习将测验一下你当前的记忆水平，以便你在阅读本书过程中清楚地感受到自己的进步。第一套测验包括30个单词，你要做的是按照顺序记住它们。第二套测验包括一系列数字，你要做的同样是按序记忆。每套测验的时间为3分钟——建议你准备个计时器，这

样你可以随时知道自己还剩多少时间。每套测验后面附有评分规则。

测验1：三分钟单词记忆

尽力按照顺序记住下面的单词（从左侧第一栏开始，由上到下）及其拼写。你有3分钟时间，时间一到，你需要立刻写出自己记住的东西。不许偷看哟！

violin（小提琴）	orchestra（合唱团）	pencil（铅笔）
knight（武士）	herring（红鲱鱼）	stamp（邮票）
suitcase（箱子）	file（文件）	rainbow（彩虹）
necklace（项链）	window（窗户）	carpet（地毯）
snowball（雪球）	table（桌子）	peach（桃子）
baby（婴儿）	wrinkle（皱纹）	cork（瓶塞）
mask（面具）	ball（球）	planet（星球）
rose（玫瑰）	photo（照片）	magazine（杂志）
steeple（尖塔）	elephant（大象）	gold（黄金）
ginger（姜）	trophy（奖杯）	watch（手表）

评分规则：拼写和位置记忆都正确的单词后加1分。位置记错（包括记漏或记错位置）的单词减1分。如果你把两个单词位置记混了，减2分，但如果下一个单词的顺序记对了，你可以继续得分。10~14岁的学生平均得分是9.5分，成人通常会稍高一些。

测验2：三分钟数字记忆

尽力按照顺序记住下面的数字（从左侧第一栏开始，由上到下）。你有3分钟时间，时间一到，你需要立刻写出自己记住的东西。没错，不许偷看！

1	7	1	8	9	4	6	4	3	9
2	5	3	7	3	2	4	8	5	6
4	6	9	3	7	8	3	1	7	8

评分规则：尽力写出你能回忆起来的所有数字——按照正确的顺序。每记对1个得1分，

记错（无论是位置，还是数字）1个减1分，记混一对减2分。跟记单词时一样，如果下一个记对了，你还可以继续得分。学校学生的平均得分为12分，但跟单词记忆一样，成年人得分仍然应该稍高一些。

第2章 一切是如何开始的

大多数人都认为记忆是理所当然的事，但事实并非如此。很多人都很善忘，经常会忘记朋友或亲人的生日，忘记他人的姓名，甚至会在购物时因为记性不好而频繁返回超市，所以很多人都梦想着能有个好记性，但大多数人都只是想想，并不会为此付出努力。我们当中很少有人会愿意停下来了解一下记忆到底是怎么一回事。我们可以做个小试验。想想看，如果突然失去记忆，你的生活将会怎样？你记不住朋友的长相，记不清自己家住哪儿，甚至记不住自己是谁。你不知自己姓甚名谁，每个人都会根据自己犯过的错误或取得的成就来定义自己，可你根本记不得自己犯过哪些错误，取得过哪些成就。一旦没有了归属感，你就彻底失去了自我，陷入迷失之中。

反过来说，出色的记忆则可以让你在日常生活中应付自如：你总是能记得该给谁打电话，总是能找到钥匙，或者记得买洗发水。同时它还是一笔宝贵的个人财富。就我来说，我的大脑远比我储存其中的任何东西都要宝贵，是它让我充满自信，敢于面对任何困难——关于这点，我会在后面的内容中详谈。

我在这里先简单介绍一下我是如何开始发掘自己的记忆潜能的。事情开始于1987年，那年我30岁。有一天，我在电视上看到一位记忆天才克莱顿·卡夫罗（Creighton Carvello，曾因为记住了 π 的20013位小数而创立了世界纪录。——译者注）轻松记住了随机排列的52张扑克牌。突然之间，我被彻底震撼了。从那以后，我每天都在琢磨他是怎么做到的。他真的是天才，还是他发现了什么窍门？他是拥有特异功能，还是只是比常人聪明而已？

很快，我也准备了一副扑克，开始练习起来。但跟大多数人一样，我最多只能记住最初的五六张牌，随后就被各种数字和花色折腾得晕头转向。我问自己：卡夫罗到底是怎么做到的？难道他真的有特异功能？一旦迷上一件事情，我就一发不可收拾，我告诉自己必须彻底弄清楚。我相信，卡夫罗能做到的事情，我也一定能做到。

首先，我想起了我小时候跟大人们一起开车外出时常做的一个游戏——我把它叫做“我打起背包”。可能很多人都玩过这个游戏——一群小朋友在一起，第一个说“我打起背包”，第二个开始重复第一个小朋友的话，并且往里面装些东西，比如“我打起背包，装进去一本书”，第三个小朋友说“我打起背包，装进去一本书，还有一把伞”，依此类推。一旦哪个小

朋友漏掉前面的话，他就被判出局，坚持到最后的人则是赢家。虽然我很擅长这个游戏，但跟大多数人一样，我们只是一遍又一遍地重复前面的话，努力记住它们。有时也会想象一些图像，以便帮助记忆。总的来说，我在玩这个游戏时并不会有意地运用任何记忆技巧。

在追逐卡夫罗的过程中，我突然想到这个游戏。但很显然，卡夫罗并不是通过重复来记忆的——他每张牌只看一次，然后就转向下一张。他究竟是怎么做到的呢？或者说，他是怎么只看一次就记住全部52张牌的顺序和花色的呢？

我问自己，是否可以将身体的每一部分编码，然后按照牌面的顺序来对应身体的编码进行记忆呢？比如说，如果第一张牌是梅花3，我就可以扭扭脑袋，偏左3度；如果第二张牌是黑桃K，我可以用舌头抵住左脸颊等等。没错，牌面和身体部位之间并没有任何直接的关联，但我感觉这样记可能会更容易一些。很快，我意识到，这种做法也不太可行，于是我想或许可以换种计算方式。比如说，如果前两张牌是4和8，我可以将两张牌相乘——但该如何记住32这个数字呢？还有，该如何记住花色呢？看起来这些想法都不太可行。

我来到图书馆，想试试能否找到答案，但当时市面上并没有任何教你如何记忆的书，也没有互联网。唯一的办法就是不断尝试。

虽然逻辑和运算也都有助于帮助记忆，但我很快发现，提高记忆的关键，在于想象和创意。我发现编故事有助于提高记忆力，于是我开始沿着这个方向深挖下去。日子一天天过去，我开始“认识”每张牌里的数字和花色，慢慢地，我能准确地记住十几张扑克了。我会用这些扑克编成一个小故事，这方法看起来不错。虽然这只是一个小小进步，但它却意义非凡。我决定沿着这条路继续走下去，直到赶上克莱顿·卡夫罗。

几天之后，我成功了。通过编故事，再加上逻辑或地点（后者更多一些），我一张不差地记住了52张牌的顺序和花色。直到今天，我还清楚地记得自己第一次实现这一重大突破时的情景，那次成功为我注入了巨大的信心。那种感觉让我陷入沉醉，也激发了我进一步加大努力的信心。此后不久，我凭着努力、坚持和决心，终于记住了多副牌的顺序和花色。在这个过程中，我的记忆能力得到了大大提高。我相信，正是这最初的几次成功，彻底激发了我的大脑，尤其是想象力。

走进我的大脑：释放想象力

下定决心要打败克莱顿·卡夫罗之后，我开始深入探索自己的大脑。慢慢地，我注意到自己正在变得越来越有创意。越努力提高自己的记忆力，我越感觉创意和联想从四面八方汹涌而至。整个记忆过程中，最核心的部分就是将扑克变成图像。刚开始时，整个过程非常缓慢而且费劲，但过了一段时间之后，我感觉各种想法和图像开始毫不费力地在脑海里浮现。很快，我开始用同样的方法来记忆大段数字、一长串单词、成百上千的二进制数字、各种姓名和面孔的组合、电话号码、诗歌等等。我相信，记忆力的训练彻底释放了我的创造力——多年来，身边的人一直在压制我的创造力，让我学会专注于眼前的事物。突然之间，我感觉自己终于自由了！

第3章 记忆和创造力

虽然你可能不太相信，但记忆力训练的确给我的大脑来了场革命。记忆本身与创造力密不可分——人脑的很多功能都是围绕记忆力展开的。最重要的是，训练记忆力在很大程度上取决于你的创造力。即便在刚开始练习记忆的那段时间，我就发现：要想记住毫不相关的信息或扑克牌，首先就要把它们变成图像。通过这种方式，那些零散的信息才可能会建立某种联系。现在我意识到，这种训练方式不仅能激发创造力，还能激发大脑很多其他功能，包括逻辑思维和空间感知能力。【免费分享微信shufoufou】

有些人担心自己的想象力不够强大，无法进行记忆力训练。千万不要有这种想法，想想看，你是否曾经坐在办公室里做过白日梦？尤其是在度过了繁忙的一天之后，你会感觉这么做非常放松。如果有足够的时间，你甚至发现自己可以在白日梦里精确地创造一个完整的世界。我相信，每个人都有与生俱来的创造力——只是我们经常在压制它罢了。别担心，现在开始释放你的创造力，仍然来得及。

对此我深有体会——还记得吗，我上学时就经常爱做白日梦？老师们总是想尽一切办法来压制我的想象力。如今我发现，爱做白日梦说明我的想象力比较丰富。没错，大多数白日梦都比较离奇古怪，但我想这只是因为我的创造力比较丰富罢了。事实证明，这也正是我能够取得8次世界冠军的关键所在。每个人都有这种潜能，你要做的，就是学会释放它们。

毫无疑问，对我来说，想象力是一种与生俱来的东西，而且我感觉如今这种能力变得更快、更轻松。如果你觉得自己并不擅长想象，那么后面的练习和建议将会大大激发你的想象力潜能。你越是按照我的建议练习想象力，就越容易让自己的思维变得更有创意——更容易在大脑中形成各种图像和想法。不仅如此，随着想象力变得越来越鲜活，你的脑力，包括记忆力，都会变得更加强大。无论是决定穿哪件衣服、记住一副扑克，还是练习一场销售演示，你都会发现自己的思维速度在不断加快，并且逐渐变得更加清晰。所有这一切都并不困难，你只要放松地做白日梦即可。

走进我的大脑：怎么做白日梦？

下面是发生在1958年4月24日某个火车站的一个真实事件。一位年轻的母亲带着孩子前

往英格兰南部探亲。在站台上等车时，这位母亲决定买份杂志在火车上打发时间，于是嘱咐大儿子拉着婴儿推车——推车里是她只有8个月大的孩子。当这位母亲走进报摊时，一列火车离开站台，开往前面的隧道。这时大儿子居然松开推车，跟着妈妈去了报摊。

火车出站时，站台一阵颤动，推车开始向前面的铁轨移动，速度越来越快，最后撞上了最后一节列车，并被拽着跑了很远。就在这时，母亲听到了响声，转身一看，发现小推车即将被拖下铁轨，眼看里面的孩子必死无疑，立刻惊恐地大叫起来！

那个孩子就是我。我能活着讲述这个故事，纯粹是个奇迹。这件事给我的额头留下了一个永久的疤痕，但我相信，正是这次事故决定了我的一生——让我从很小的时候就很难集中注意力。如果真是如此，或许我应该感谢这次事故，如果不是爱做白日梦，或许我永远都不会发现自己拥有如此完美的记忆力。

练习2：想象感官训练

本项练习的目的是放松你的想象力，帮助你做一些非常规的联想——不仅会动用视觉形象，还会用到其他所有感官（这对形成长期记忆至关重要）。如果可能，我建议你每天练习，直到确信自己可以在两个看似毫不相关的事物间建立生动具体的联系。先读完下面的练习说明，然后开始练习——如果需要，你可以闭上眼睛。

方案1：

想象你手里正拿着个足球，它散发出一种新鲜橘子味，慢慢把这两个感觉汇集到一起。好了，然后想象足球是果冻做的在像时钟一样滴答走动，尝起来味道像巧克力。别着急，让这个形象至少在脑海里停留5分钟，尽量让它们鲜活起来。如果感觉大脑开始走神，立刻从头开始重复整个练习。完全熟悉第一套方案后，再进入下面的练习。

方案2

想象一头身上有粉点的灰色大象，它会像只猫咪一样喵喵叫，味道像块生姜，皮肤像是一根根刺人的荨麻，浑身散发出一股新鲜咖啡豆的味道。还是老样子，别着急，让这个形象在脑海里至少停留5分钟，尽量鲜活起来。

学完了吗？好的，再复习一下，想想看，足球.....新鲜橘子味.....果冻.....时钟.....巧克力，灰色大象.....粉点.....猫咪.....生姜.....荨麻.....咖啡豆。你的想象越是具体，印象越深刻，就越容易记住这些形象。

第4章 联想的力量

做完上一章的练习后，希望你能学会如何在两个看似毫无关联的概念之间建立联系。记住，动用的感官越多、想象越具体，你的印象就会越深刻，这是提高记忆力的第一步。但要想真正发挥联想的作用，你需要学会用最快的速度在不同事物间建立牢固的联系。值得庆幸的是，人类大脑天生就非常善于联想。很多人不擅长联想，问题不在于大脑本身，而在于总有一些干扰因素让人磕磕绊绊，无法自由联想。

所以首先就是要学会排除干扰。千万不要因此放慢你的大脑或完全清除内心的噪音，也不要试图让所有的联想都有实际意义——你只要设法把不同的事物联系起来就可以了。

我相信，从某种意义上来说，每个人都会对自己的人生经历进行分类。我一说“草莓”这个词，你的脑子里立刻就会出现一幅草莓的图像。没错，一个又大又红的草莓，带着绿色的茎。好了，放松大脑，开始自由联想，看看会发生什么事吧。草莓开始慢慢鲜活起来，说不定你还能尝到它的味道，用鼻子嗅一嗅，什么气味？它外面有小颗粒吗？这颗草莓是刚摘下来的，还是刚洗干净放到碗里的？再放松一点，你脑子里生发的联想会越来越宽泛，越来越丰富、生动。说不定你会回想起自己参加某次野餐时吃过草莓。当时是跟某位朋友一起吗？你是蘸着巧克力吃的，还是把它泡到了奶油里？那位朋友当时穿着什么，你们都谈了什么？从此开始，你的思维会进一步散发开来——一个记忆会引起另一个记忆，你的思绪完全飘散，直到最后，想到的事情可能跟草莓毫无关系——法国大文豪马塞尔·普鲁斯特曾经用这种方式写过一本自传体小说《追忆似水年华》。

我要说的是，一旦得到自由发挥，你的记忆就会把你带到一些莫名其妙的地方。只要学会自由联想，你的记忆就会迅速地在各种毫无关系的事物间建立牢靠、清晰的联系，而牢靠、迅速、清晰正是训练完美记忆力的关键。

第5章 联想的维度

从第4章的草莓和普鲁斯特的例子中，我们发现，联想不仅快速，而且它还不是一个简单、一维的东西。首先，你在联想中会加入一些情感因素，甚至还没回想起一段经历，就已经产生了某种情绪。打个比方，你还记得自己第一天学会骑车时的情形吗？每次一想到这个，我都会不由自主地感到得意——同时还有一点紧张和惊恐。一旦情绪形成，你的其他感官就会发挥作用。首先是嗅觉。实验证明，人脑中的嗅球（嗅觉中枢）与大脑中负责记忆和学习的部位联系非常紧密，所以你首先会回忆起当时周围的气味。其次是听觉。你可能会先想起当时的声音，比如风儿吹过耳边的声音。相信我们都有过这种感觉，有时一段音乐会让我们完全回到某个场景。或者你可能会先回忆起周围的景色，尤其是当时周围环境中有些不同寻常的事物时，更是如此。

每次训练学生们自由联想时，我都会让他们回忆一下自己第一天上学时的情形。你也可以想想看。或许你早已记不得教室门前的小路，或者老师在门口欢迎你时的样子，但我敢打赌，你一定清楚地记得当时的感受。我还记得自己当时既兴奋又恐惧，一方面有些想去，但另一方面我又不愿意离开家带给我的安全感。我还记得，至少在第一天上学时，我还是很开心的，我记得跟新朋友们一起开怀大笑的样子。然后是嗅觉。我记得操场上的柏油味，甚至还记得学校食堂里牛奶的味道——要比家里的牛奶更浓一些。我还能想起奶瓶是那么冰凉，还有我们用来喝牛奶的蓝色吸管。

一旦学会动用感情和感官，还有逻辑和创造力，来在不同事物间建立联系，你的记忆能力就会大大提高。除此之外，你还会慢慢习惯放松大脑，以最快的速度在不同事物间建立联系。瞬间联想之所以对提高记忆力如此重要，是因为一个人在瞬间建立的联系往往是最牢靠的——这点我会在以后的内容中反复提及。

练习3：记忆“自由玩耍”

词汇能引发记忆。迅速浏览一下下面的词汇，看看它们能让你想到什么。每个单词只要看一两秒钟即可，尽量不要去左右自己的想法，只是看看它们能让你想起什么就可以了。然后尽量去感受你所想到的形象、念头、情绪和感觉等——这可能只是一瞬间的事，也可能需

要花上好几分钟。接着看下一个单词。这项练习的目的只是让你熟练使用自由联想，学会激发你的情绪和感觉。你可能感觉这跟成为记忆冠军毫无关系，但相信我，你越是擅长自由联想，就越能迅速提高记忆能力。

kitten（猫咪）

rainbow（彩虹）

toy（玩具）

birthday（生日）

ice cream（冰激凌）

snow（雪）

church（教堂）

cushion（靠垫）

sand（沙子）

toe nail（脚趾甲）

该项练习不仅能帮你回忆事件，还能帮你记住一些想法，以及伴随这些想法的情绪和感受。刚开始不要在意速度，你练习越久，速度就会越快。

每次做类似练习时，我都会想到很多自己以前的经历。我会想起自己去过的不同地点，见过的形形色色的人，以及在这个过程中听到、看到、闻到、摸到和尝到的不同事物，还有由此引发的不同情绪。这些回忆浓厚而迅速，就像是过山车一样在我的记忆中穿行，将我以往的生活片段点点滴滴连接起来。希望你也能有类似的感受。

走进我的大脑：我最早的记忆

语言能唤起记忆。每次听到“摇篮”这个词时，我都会想到自己的幼年时光。那时我可能刚刚2岁，经常扶着摇篮的围栏，在里面晃个不停，充满了活力。我甚至记得妈妈说过，她以为我那时只是在放松自己的肌肉，好像拳击手在拳台边做准备一样。只要学会放松大脑，自由联想，你就能想起自己哪怕最遥远的回忆。

第6章 联想链条

了解了一个单词是如何唤起回忆之后，接下来我们将学习如何在两个并无明显联系的单词之间建立联系。前面我们谈过想象的力量，并学会利用你的过去来形成联想——记忆的关键，就在于将二者结合到一起。

如果没有过去的某些事物作为参照，你就不可能在两个概念（包括单词、物体、活动等）之间建立联系。你的过去为你提供了某种经验，而正是这种经验可以帮助你由一个概念联想到另一件概念。你生活中发生的一切都像是积木中的模块，正是这一个个模块帮助你搭建起了自己的人生大厦。要想从一个模块过渡到另一个模块，你需要某种连接物，而要想在两个模块之间尽快建立联系，你需要用尽可能少的连接物来实现过渡。也就是说，要想从一件事情想到另外一件事情，最快的方式就是直接找到二者之间的联系。

比如说我想记住两个单词：墙壁和小鸡。每个单词都能激发我丰富的联想，我必须找到某种连接物将两个单词连接起来。比如说：

墙壁会让我想到一个相册，想到我小时候放学后经常爬的墙等。随着联想越来越细致、快速，我突然想到了一个最明显的连接：一首名叫《小胖鸡（Humpty Dumpty）坐在墙上》的儿歌。好极了！小胖鸡坐在墙上，它是一个鸡蛋——而鸡蛋又是小鸡下的。这时我就会展开联想，想象一只小鸡坐在墙上下蛋。为了让这个联想更加生动，我想起了小时候我在唱这首歌时的样子，然后自然而然地想到了自己看着小鸡下蛋时吃吃发笑的情形。虽然我并不记得发生过这件事，但它却足以激发我的联想。这个过程听起来可能有些复杂、烦琐，但事实上，这在大脑中只是一瞬间发生的事情。

再举一个例子：钢笔和汤。你该怎样在二者之间建立联系，牢牢记住它们呢？通过自由联想，我想出了下面的几个场景：用钢笔搅拌汤（可能随着墨水流出，汤会逐渐改变颜色）；用钢笔在浓汤里画个东西，或者写个单词；把汤灌到钢笔里写字；用钢笔作吸管来喝汤等等。事实上，这些事情可能都不会真正发生，由此可见，记忆和联想是不可分割的。

你可以尝试下面的练习，如果这是你第一次尝试这样的练习，你可能会感觉自己在刻意联想。事实上，这项练习的目标是让你的大脑不假思索地实现联想。毫无疑问，在贝多芬的年代并没有手机，但你仍然可以想象这位大师在用手机给自己的经纪人打电话。如果你的大

脑更愿意用声音来帮助记忆，你还可以想象自己给手机设定了《贝多芬第五交响曲》来作为铃声。你只要尽快在两个词之间建立联系就可以了，是否符合逻辑并不重要。你通过想象所建立的联系越是自然，你的两个半脑就越容易记住它。

练习4：建立联系

看看下面的单词，尽量用它们在你脑中激发出的第一反应在每一对单词之间建立联想。千万不要对这些联想做任何修改——你只要放松大脑，在二者之间建立联系就可以了。一旦完成，盖上右栏，看看你能回忆起多少对单词。如果能超过9对单词，说明你已经开始善于建立联想了。继续努力，直到记住所有14对单词。

bus （巴士）	salt （盐）
table （桌子）	moon （月亮）
guitar （吉他）	plaster （石灰）
ankle （脚踝）	glass （玻璃）
cork （瓶塞）	torch （火炬）
beethoven （贝多芬）	mobile phone （手机）
marble （大理石）	candle （蜡烛）
goose （鹅）	bubble （水泡）
elastic （橡皮筋）	shark （鲨鱼）
orange （桔子）	rifle （来福枪）
pen （钢笔）	roof （房顶）
daisy （雏菊）	mouse （老鼠）
camera （摄像机）	shoe （鞋子）
bracelet （手镯）	hairbrush （梳子）

完成这些练习后，恭喜一下自己。你已经开始学习如何记忆两条毫不相关的信息了,这种方法叫做链条法。学会用这种方法记忆成对单词后，你以后就可以逐渐练习,用它来记忆长串的清单了。

第7章 链条法

还记得本书一开始我让你做过的练习吗？我们从中抽出前五个单词：小提琴、武士、箱子、项链、雪球,看看你该如何在五个单词之间建立联系。首先想象你突然听到小提琴发出的悠扬乐声。然后看到一个武士在演奏小提琴，你甚至可以清楚地看到他把小提琴放到下巴下面——这武士满副盔甲，很是搞笑。然后你看到他脚边放了一个箱子，可能颜色很鲜艳，也可能已经很破旧了。你打开箱子，发现里面有一挂价值连城的钻石项链，钻石反射阳光，分外耀眼。最后你转过头去，突然一个雪球砸中你的脸颊，你甚至感觉到右脸有些发疼。记住，你越练习动用五官来加强想象，你的大脑就会越熟悉这种练习，你也就越容易记住自己所想象的场景。

在大脑里重演刚才的画面——如果有必要，不妨再加入一些细节。在熟练完成这一联想（当然，我想象的场景可能并不适合你）之后，你就会很容易记住这些单词，甚至可以倒着记。试试看，你可以轻松做到这点吗？好了，一旦能做到这点，说明你的大脑已经牢牢记住了这些信息，你可以轻松对这五个单词进行任意组合了。记住，要想判断你是否已经牢牢记住某些信息，最好的方式就是看你能否对其进行任何组合。

每次教授链条法之前，我都会问学员他们的记忆能保持多长时间。大多数人都说只有几分钟，然后就会忘掉。使用链条法之后，他们吃惊地发现自己至少能记住24小时。我想，如果只是简单地不断重复来记忆这些单词，他们或许真的只能记住几分钟。

没错，记住五个单词并不能说明什么问题。下面我们试试用链条法记住下面七个物体：小船、轮胎、包裹、按钮、卷心菜、老鼠、靴子。

我想象的画面是：我正悠闲地躺在小船上，在平静的大海上漂荡。在快要靠近岸边时，我看到沙滩上有个轮胎。我在沙滩上滚动轮胎，结果轮胎停到了一个包裹前。打开包裹，我发现里面有个小盒子，盒子上面有个红色按钮。好奇之下，我按下按钮，结果奇迹般地从沙滩里冒出一棵卷心菜。从卷心菜里蹿出一只惊恐万状的小老鼠，“蹭”的一下跳到了不远处一只破靴子里。

有趣的是，我发现，通过重复来记忆不仅会耗费大量时间，而且结果也不尽理想，而链条法的记忆时间短（想想看，编个故事需要多长时间，30或40秒？）效果堪称完美。使用链

条法，关键在于上下文，我们可以把本来毫无关联的信息连接起来，将其放到一个场景中，这样它们就会变得很容易记住了。

大脑游戏

我建议在用链条法记忆时一定要用第一人称（不要想象是我在海上漂荡，而是你自己），这样会让你感觉故事更加真实。除此之外，如果能够动用所有感官，尽量让画面真实丰满，你也可以达到同样的效果。想想看，当你在小船上悠然地漂荡时，你会看到什么？靠近岸边时，你会听到什么？你能否闻到轮胎在烈日下发热的味道？沙滩上的包裹是什么颜色？在沙滩上滚动轮胎时，你的脚底会有怎样的感受？你的想象越鲜活，这些信息就被记得越牢固。

之所以要用第一人称，还有一个原因，就是你真正置身于一个故事中时，会对所发生的一切产生感情。比如在海上泛舟时，你可能会感觉非常放松。当轮胎滚到远处时，你可能会有些焦虑，甚至担忧。在按动红色按钮时，你可能会感觉有些紧张。一旦将自己“置身”于故事之中，你就会感觉到它的真实，你的大脑就会相信这一切都是真的——这样记忆起来自然更加容易。有趣的是，科学证明，人类的神经系统其实并不能分辨什么是真实的，什么是你想象的，只有你本人知道，所以事实上，欺骗自己的大脑是一件相对容易的事。

视觉化的力量

根据我的经验，很多人都会担心这些技巧并不适合他们——他们感觉自己缺乏创造力，而且根本记不住自己想象的那些形象。我的建议是，你所想象的东西一定要合理，或者它们至少应该符合逻辑。它们可以有些出奇，甚至古怪，但从理论上一定是合理或可能的。回想一下我们在第6章提到的钢笔和汤的故事。没错，很少有人会用钢笔搅拌汤汁，或者也不会用汤作墨水，但这并非完全不可能。同样，还记得贝多芬和手机的案例吗？没错，贝多芬不可能用手机，但如果真有一部手机，他很可能会经常给自己的经纪人打电话，所以贝多芬打电话给经纪人，从逻辑上来说是成立的。没错，你的确需要一些想象力，做到这点并不难。

对我来说，想象是一件很简单的事情，就像是我的第二本能。我甚至能想象到一个事物

的所有细节，有时我会想到它的颜色和形状，有时我甚至可以清楚地看到画面。我会想到很多创意和场景，并在大脑中将其连接起来。但刚开始时，我建议你尽可能地让想象的画面丰满起来，等到完全熟悉这一技巧后，再进行下一步。

学会讲故事

在使用链条法记忆时，一定要注意你所想象的故事的顺序。在本书最开始的练习中，我要求大家不仅要记住单词，还要记住它们出现的顺序，记错顺序同样会扣分。要想避免扣分，你需要用正确的顺序记住这些单词。最简单的办法是按照顺序用这些单词编一个故事，故事本身应当有一定的逻辑性，只有这样，你才能记住单词的顺序。你可以用下面的测验做个练习，在回忆时忘记任何一个单词，都说明你编的故事不够清晰。如果真是这样，我建议你换个故事试试。

练习5：故事记忆法

在本项练习中，你要使用链条法，通过一个故事记住下面10个单词。你可以根据自己的经历编故事，不用考虑任何时间限制。一定记住，要根据直觉来编故事，这样你才能记得清楚。让大脑自由联想，尽量动用所有的感官。编完故事之后，合上书本，用正确的顺序写出所有的单词。如果出现任何差错，就说明你的故事不够合理——我建议你重复一次，重新修改记错的部分。

bicycle（自行车）

computer（计算机）

stair（楼梯）

pillow（枕头）

camera（摄像机）

boomerang（飞镖）

cake（蛋糕）

diary（日记）

soap（肥皂）

giraffe（长颈鹿）

第8章 太神奇了！我的第一次成功经历

介绍完联想的重要性之后，下面我将简单介绍一下我最终是如何发现克莱顿·卡夫罗的秘密的。经过一段时间尝试之后，我最终意识到自己必须停止向外界寻求援助，转而开始开发自己的创造力。我相信自己身上拥有巨大的创造力，你也是。所以我坚信，对我有效的方法，对你也一定有效。

好了，下面说说我是如何记住第一副扑克的。

首先我会看着每一张扑克，看它们是否能让想起某个熟悉的事物——我生命中出现过的某个事物或某个人。比如说一看到红桃J，我就会想起我舅舅。黑桃5会让我想起一个伸出的手掌。方块10让我想起唐宁街10号的大门（方块象征钻石，钻石象征财富，而住在唐宁街的英国首相则象征着英国的财富和繁荣）。为了更牢固地记住这些扑克，我会将人和事物连接起来——用的正是我们在上一章中谈到的方法。我会想象舅舅（红桃J）正在用手掌（黑桃5）用力拍唐宁街10号的大门（方块10）。

然后我花了很长时间给每张扑克一个新的身份，一切完成之后，我只用了大概半个小时就把第一副扑克编成了一个故事。我让舅舅坐着一架飞机穿越云层，用一个流着蜜的吊床发射橘子。杰克·尼可拉斯（Jack Nicholas,著名高尔夫球手，我把他设为梅花K）正在追赶一群鸭子（红桃2，因为人们经常用鸭子来代表2——见后文的“数字形状系统”——而红桃则让我想起鸭子们张开的嘴巴），鸭子们正在用力啄一个雪人（方块8——雪人的样子很像8，而雪人脖子上垂下的冰柱则让我想起了闪闪发亮的钻石）。编完了一个类似于“爱丽丝漫游奇境”之类的故事之后，我把整幅扑克面朝下铺在桌面上，开始检查自己的成绩。结果我成功地记住了52张扑克中的41张。考虑到这只是第一次，成绩相当不错了！

但事情并没有结束，超越卡夫罗的念头始终挥之不去，但我却开始感到这个梦想正在变得遥遥无期。他只用了2分59秒就记住了整副扑克，而我却很难达到同样的速度。当然，我并没放弃，我坚信成功就在不远。我的进步相当明显，这让我下定决心继续努力，直到找到最完美的记忆策略。

我的第一套卡片代码

慢慢地，我发现，虽然我已经可以很轻松地串起几张扑克，但有些扑克总是很难记牢。比如说：

方块6 / 飞机（因为数字6总是让我想起飞机翅膀下面的引擎，坐飞机是一种花费较大的旅行方式，而方块则总是让我想起钻石，钻石象征着财富或金钱）。

方块4 / 现金（这让我想起4枚1英镑的硬币放在一张桌子的四边）。

梅花5 / 我的小狗（婶婶家的小狗名叫莎莉，莎莉的第一个字母S看起来像5。正是因为婶婶，我长大后才会养狗的。顺便说一句，莎莉的爪印看起来很像一朵梅花）。

红桃8 / 一片云彩（8让我想起像泡泡一样的白色云彩，红桃看起来也很像云彩）。

黑桃4 / 我的汽车（4让我想到车子的4个轮子，黑桃则让我想起轮胎）。

黑桃3 / 一片森林（黑桃的形状很像大树，而three读起来很像tree）。

我把扑克分为三类：一类是人和动物；一类是交通工具；还有一类是地点。为了方便记忆，我在每一张扑克上都写下它所代表的形象——并对其进行配对练习。这听起来有些烦琐，从某种程度上来说，的确如此，但有些扑克会让我自然而然地想到某些形象，比如说方块7会让我想起007，而梅花9则会让我想起高尔夫球手尼克·法尔多（Nick Faldo），这样我的记忆速度就会大大加快。除此之外，我之所以能坚持下去，是因为我相信，只要能够记牢这些代码，我终有一天能够打败卡夫罗！

然后我开始用链条法编故事，以使用正确的顺序来记住扑克。没错，我发现有些组合更容易记住。比如说，黑桃3、梅花5、方块4、方块6和红桃8。为了记住这5张扑克，我会想象一片森林，然后我看到我的小狗在冲着一堆现金狂吠。一架飞机降落，飞机上下来一个人，拿起现金，冲上云霄。整个故事很符合逻辑，所以很容易记住。

但我很快发现，只要换换顺序，麻烦就来了。比如，5张扑克的顺序是方块6、黑桃3、梅花5、红桃8和方块4。这次我想象一架飞机飞进森林，看到我的小狗在狂吠。但现在是小狗必须飞上云霄，找到现金。我很难在小狗和云彩之间建立联系——这根本不符合逻辑，所以也成为我记住5张扑克时的最大障碍。

成功突然到来

相信我们每个人都在生活中经历过某种醍醐灌顶。当我发现自己某些地方出了问题，并且最终找到解决办法之后，我突然感到一种巨大的自信，就好像一位炼金师终于找到冶炼黄金的秘方一样。正是这样的感觉在时刻激励我继续努力，直到逼平，甚至打破克莱顿·卡夫罗的纪录。正是这种自信——而不是我记住的那些扑克——最终改变了我，它让我相信，只要有决心、有方法，任何目标都是可以实现的。

但逻辑性并不是唯一的障碍。有时我的联想链条不仅非常微弱，很难从一个场景跳到另一个场景。这样做不仅很费时间，让我筋疲力尽，而且也很荒谬。最终我想到了一个绝佳的办法：我完全没必要用卡片来代替地点，只要有一个确定的场景，然后把每张扑克变成某个事物、动物或人，我就可以把它们逐个放到该场景的某个位置。这样，只要这些位置按照自然的顺序逐个呈现，我就可以在扑克和它们的位置之间建立稳定的联系——自然而然地记住这些扑克了。没错，这就是我下面要介绍的“路径记忆法”。

第9章 路径记忆法

说实话，路径记忆法改变了我的人生，但刚开始时，它远不完美。有了前面的想法之后，我决定检验我的构想，于是就设计了一段包括20个地点（即“记忆桩”）的路径。我很清楚，这段路径必须非常熟悉（熟悉到我根本不需要去思考下一站是哪里），我还知道自己必须在扑克和代码之间建立联系，而且路径中的记忆桩必须是我非常熟悉的。所以，很自然地，我的第一场“旅行”发生在我小时候生活过的村庄。最先出现的五个记忆桩包括：

第一个记忆桩：前门。

第二个记忆桩：隔壁邻居家的房子。

第三个记忆桩：公共汽车站。

第四个记忆桩：商店。

第五个记忆桩：停车场。

然后我开始为那些起初被想象成记忆桩的扑克重新编码，将它们编成物品，这样就可以避免两个记忆桩同时出现时我会弄混淆。比如说黑桃3被我从森林改成了一段木头；红桃8起初是一片模糊而易忘的云彩，现在成了我本人（没有其他原因，只是这张扑克特别难记——用我本人来代替会让我更容易记住它）。在设计了固定的路径，并为每张扑克设定了一个具体的物体代码之后，我要做的就是将每张扑克放在路径中适当的记忆桩。

比如说我翻开的前5张牌是：方块6、黑桃3、梅花5、红桃8、方块4。我的记忆方式如下：

- 我想象一架飞机（方块6）停在我家门口；
- 邻居家门外面有段木头（黑桃3）靠在篱笆墙上；
- 在公共汽车站，我的小狗（梅花5）正在跳上跳下，冲着路过的汽车狂吠；
- 商店里面，我（红桃8）正在买一份报纸；
- 停车场里有一捆现金（方块4）。

这下我不会再记混顺序了，因为这段路径已经把每件事物都排好了位置。我用20张扑克进行测试，完全成功！连一个错误都没有。于是我决定延长这段路径，从我家大门开始，穿过村子，经过一家酒吧，穿过板球场，沿着一条可以看到大片绿色草坪的小路……最后我的

整个路径包括了52个记忆桩，正好是一幅扑克牌。

反复在大脑中“经过”这段路径之后，我开始尝试记住一副扑克牌。结果怎样？好极了！我在10分钟不到的时间里就牢牢记住了52张扑克牌。此时我告诉自己，终于可以开始挑战克莱顿·卡夫罗2分59秒记住一副扑克牌的世界纪录了——一切都只是时间问题。

攻克难题：记忆桩上的幽灵

虽然用路径记忆法可以很容易记住一副扑克，但我很快发现，由于有些联想过于强大，结果我在记忆下一幅扑克时脑子里会经常想起之前记过的顺序，以至于我都不知道到底哪个才是正确的了。怎么办？答案很简单：我需要不止一段路径。就这样，最终我一共设计了6段路径，我可以反复循环使用，等到我再次使用某段路径时，之前的记忆已经逐渐消退，这样就不会影响我的后续记忆了。

记住，要想轻松记住沿途的物品，你所设计的路径必须非常熟悉、非常有趣。我是一个狂热的高尔夫爱好者，所以我很自然地选择了两家高尔夫球场，还有我曾经住过的房子（只要符合逻辑，能够帮助记忆，室内路径也可以）、村庄，或者小镇。

经过反复尝试，我过滤掉了一些不太适用的路径——上面的记忆桩太相似，容易混淆。比如说我曾经设计过一条有52个记忆桩的路径，但最终失败，因为我很难记住这些记忆桩的顺序，甚至很难分清不同记忆桩之间的区别。我很快发现，一条成功的路径必须满足三个条件：

1. 记忆桩必须多样；
2. 记忆桩之间的差异必须明显；
3. 我与这些记忆桩必须有明显的互动。

一般来说，如果设计的路径是在一座小镇上，我就必须确保路径通往四面八方（而不只是某一个方向），我必须在很多建筑里进进出出，最好中间能翻过一面墙壁，越过一条小溪或小河。我可以走进一个电话亭，或者在某家餐厅里看看菜单，然后出去看看某座雕像等等。路径必须足够有趣，能够让我轻松记住——我甚至可以不假思索地说出路径上的每一个

细节。

走进我的大脑：城镇路径规划

人们经常问我是否会经常更换路径，变换一下沿途的风景。答案是：不。这些路径的目的是为了便于我在沿途安置一些物品。经常更换会给我带来混乱。事实上，如果有可能，我甚至不愿意重复之前的路径，我可不想知道某家商店是否改行了，某座房子是否拆迁了，或者电话亭是否移动了。我更愿意记住这些路径原来的样子。

攻克障碍

关于路径记忆法，我还有一点没有说清楚——有些扑克的编码无法预料，事实上，我自己也经常忘记。我发现，由人代表的扑克要比地点代表的扑克容易记住。人跟我在路径上设置的地点发生互动；他们有感情和情绪，可以把抽象的场景变成或喜或悲的画面。我还发现，在记忆过程中加入感情可以让记忆变得更加牢固。所以，有时候我会把所有扑克的编码都变成人物（或者一些我比较熟悉的动物）。

还记得黑桃3吗？刚开始我把它编成了一片森林，后来是一段木头，在后来变成了马尔科姆（以前经常给我家供应木材的人）。方块6最初是一架飞机，后来变成了蒂姆（一位在航空公司工作的朋友）。于是我开始狂热地修改所有编码，直到把它们全部变成一些我很容易记住的人物。并非所有人我都认识——我在里面也加入了很多大人物。比如说红桃3是 **Beverley Sisters**（一个在二十世纪五六十年代红极一时的三人组合），梅花K成了希特勒（梅花让我想到独裁者）。这些编码我一直用了30年，直到今天，我都没有改变这些编码，因为根本不需要。有一张扑克非常特别，我从来没改变过，那就是梅花5——我把它编成了我最最亲爱的老狗。

第10章 路径记忆法实战指南

很多人都喜欢回忆自己昨天做了什么，我的做法是：从早晨刚醒来开始，逐个回忆自己昨天去过的地方，以及在这些地方都做了什么。如果你问我昨天午饭吃了什么，我可能会想起自己午饭时的场景，在厨房的餐桌上，在自己的办公桌上，在食堂或餐厅里，就算是边走边吃，我也会想起自己吃饭时周围的场景，想起我一边走路、一边大嚼的样子。然后我会逐渐细化，直到“看”清自己在吃什么，就是这么简单。

地点就像是记忆中的锚——它们可以成为我们回忆往事的参照点。我相信，如果没有这些地点，我们的思想，尤其是我们的记忆，就会变成一团乱麻，零乱无序。如果要简述自己的一生，我首先就会想起自己住过的城市和乡村。如果有人问起我的教育经历，我立刻就会想起自己上过的不同学校。如果有人问我的职业生涯，我会想起自己就职过的每一栋大楼。

提高记忆能力的关键有三个：联想、地点和想象。在把路径记忆法运用得炉火纯青之后，我终于开始向着克莱顿·卡夫罗的纪录发起冲击了。

我是如何做的

我前面说过自己是如何运用路径记忆法来记住第一副扑克牌的，但为了帮助你利用路径法来记忆，我下面会举一个具体的例子来告诉你我是怎么做的。

简单来说，我在自己的家里设计了一个包括7个记忆桩的路径，以此来帮助记忆。这7个记忆桩分别是：

1. 卧室窗户。
2. 床头柜。
3. 阳台。
4. 卫生间。
5. 亚麻杯垫。
6. 起居室。
7. 厨房。

首先，想象你按照正常顺序经过这些地方，不用担心它是否符合你家里的场景，你可以

根据自己家里的情况进行修改。就现在来说，你要做的只是熟悉这条路径，直到烂熟于胸。一旦做到这一点，你就可以用我在前面提到的方法熟记7件物品。记住，虽然人物要比物品容易记住，但物品也是不错的测试手段——尤其是当你想要记住购物清单时。

走进我的大脑：来自古希腊的奥秘！

在记忆扑克的过程中，我发现路径记忆法非常适合记忆一长串信息。我本以为这是自己独创的套路，可就在几年之后，我突然发现，这套系统其实已经存在几千年了。在人类开始做文字记载之前，老人们都是通过讲故事的方式向后世传递文化和风俗。在埃及人发明草纸之前，古代希腊语中的“*loci*”一词就是“地点”的意思。他们是如何使用这一系统的呢？

根据传说，古希腊诗人西摩尼得斯（*Ceos Simonides*，约前556～前468年——译者注）有一次参加宴会，席间他离开座位，去外面见两个年轻人。他前脚刚离开，地震爆发，整座宫殿瞬间化为平地，里面的所有客人都被埋入地下。后来国王要求西摩尼得斯辨认死者的尸体，可是这些尸体都已经面目全非。怎么办？无奈之下，西摩尼得斯只好根据死者的位置确定他们的姓名。后来的历史学家们认定这就是最初的路径记忆法。从那以后，希腊的演说家们开始大量使用路径记忆法牢记演说词，这种方法就代代流传下来。

必须承认，在得知自己并非第一个使用路径记忆法的人时，我确实感觉非常震惊，但同时也认为这是件好事——既然路径记忆法能够帮助古希腊人记住冗长的演说词，那么一定能帮我打破克莱顿·卡夫罗的纪录。

虽然可能有些难以理解，但我还是建议你刚开始不要试图用这种方法记住太多物品。路径记忆法的魅力在于它并不需要你花费太大力气，因为人类强大的想象力和联想力足以让你回忆起那些熟悉的场景。千万别忘了，一定要相信第一印象，这是你最容易记住的东西。看看下面这些词：

羽毛、勺子、躺椅、蜗牛、雨伞、玫瑰、吊床。

第1个记忆桩：卧室窗户/羽毛

我想到一片白色的羽毛正慢慢地卧室窗前飘落。尽量让自己的想象符合逻辑，这样你

才能记得更牢固。想想看，羽毛为什么会从窗前飘落——可能是一只小鸟飞过掉下的，也可能是风儿把房檐下鸟巢中的羽毛吹落，还可能从卧室里面飞出去的（来自枕头里的羽绒或者某件羽毛工艺品）。选择让你感觉最自然、最符合逻辑的场景或解释。

第2个记忆桩：床头柜/勺子

这时我看到床头柜上放着一把勺子。你可能会感觉有些过于直接，为了记得更牢固，我必须弄清楚勺子为什么会放在那儿。可能是我喝完早茶后忘记把勺子拿走了，也可能是我昨天晚上吃完药后放在那儿的。还记得动用感官的重要性吗？我会想象自己舔勺子的感觉，希望上面的味道能帮我弄明白勺子为什么会放在那儿，以及它本来是做什么用的。这时我会让自己完全沉浸在想象中。

第3个记忆桩：阳台/躺椅

走向阳台时，我发现一张躺椅挡住了去路。这时我可以动用很多感官展开联想。椅子是什么颜色？是木制的还是金属的？椅子表面平滑还是粗糙？我是要绕过椅子，还是把椅子搬开？究竟是谁把躺椅放到这里的？他们还会把椅子搬回去吗？是不是小孩子故意搬出来玩的？我是要绕过去，还是从椅子上直接踩过去呢？别忘了，我是主角，所以我会做最自然的事。或许我会感觉有些不爽，但这种感觉反而会让我更加清晰地记住这个场景。

记住，你越是融入自己想象的场景，你的大脑就越容易相信它是真的。

第4个记忆桩：卫生间/蜗牛

此处会有一些小问题，因为它不太符合逻辑。但只要运用我们在第6章介绍过的联想练习，这个问题就可以解决。这些蜗牛是遍布整个浴盆，还是爬到了墙上？或者能否看到蜗牛爬过时在地上留下的白色细痕？你看到的是不是一个大得离谱的蜗牛？就个人来说，我觉得尺寸太大的蜗牛会让我感觉不太可信，结果只会让记忆变得更加困难，所以我宁愿想象一些更容易相信的东西（比如说白色细痕）。

第5个记忆桩：亚麻杯垫/雨伞

我所设计的路径上的任何橱柜都必须是打开的，想象自己往后拉门，突然看到一把颜色鲜艳的红色雨伞。注意，这里的色彩非常重要，因为它会让联想更加鲜活。你还要努力想象

雨伞倒在地上时发出的声音。为什么雨伞会被插在杯垫里呢？雨伞是打开的还是合上的？雨伞什么样子，大的，小的，还是一把带着长长把柄的大伞？这究竟是谁的伞？你是否该把它捡起来放回原处呢？

第6个记忆桩：起居室/玫瑰

起居室里弥漫着玫瑰的味道。咖啡桌上有一个花瓶，里面插满了黄色的玫瑰。之所以选择黄色，是因为黄色是幸福的颜色——通常收到黄色玫瑰的人会感觉很幸福。别人为什么送给你玫瑰？生日礼物？

第7个记忆桩：厨房/吊床

每次无法确定某个联系时，我就会将自己置身于场景之中。这时我建议你想象厨房的橱柜把手上吊着一张吊床，吊床挡住了通往后门的路。你一下子跳进吊床，想象自己躺在吊床上晃来晃去，结果一下子撞到了旁边的冰箱上。

好了，简短的路程结束了，现在我想你一定可以轻松地回答下面的问题（当然，在这个过程中，你一定会在脑子里重放刚才的场景）：

- 卫生间里有什么东西？
- 玫瑰放在哪儿？
- 清单上的第四件物品是什么？
- 羽毛和蜗牛之间是什么？
- 你能按照顺序说出所有7件物品的名字吗？

试试下面的练习，然后翻到下面的“结论”部分。

练习6：你的第一段路径

现在，轮到你自己尝试路径记忆法了——这次我不会给你任何提示，因为你自己创建的联想要远比我为你设计的更加牢固。记住，永远听从自己的第一印象，尽量动用你的感官，让它们变得鲜活。

1. 围绕你的住所设计一个由12个记忆桩组成的路径。如果室内空间不够用，你可以把路

径扩展到附近的花园，甚至是路边。你所设计的路径一定要符合逻辑——比如说不要直接从卧室到厨房或到起居室。还有，一旦离开某个房间，就不要再回去。如果有必要，你可以写下这12个记忆桩——我在1987年刚开始设计自己的路径时就是这么做的。

2. 在大脑中反复重复这条路径，直到你烂熟于心。如果有可能，你甚至可以亲自走一遍。

3. 确定自己很熟悉这条路径之后，你可以用我前面提到的方法记住12件物品(蛋糕、马、报纸、水壶、鞭子、加农炮、香蕉、电话、猫王、天文望远镜、钟、咖啡)。你的想象要尽量鲜活——记住，你可以动用逻辑、创造性，以及你所有的感官和情绪。在经过路径时，不要回头看已经路过的记忆桩。要相信大脑的力量，相信这条路径一定能让你记住这12件物品，以及它们的次序。这项练习并没有时间限制，但通常只要几分钟就够了。

4. 接下来盖住清单，看看你能按照正确的顺序记住多少。把你记住的物品写下来，你会发现有些很容易记住，比如说猫王可能是最容易记住的一个——别忘了，我发现记人要比记物品容易得多，所以我在记扑克时经常会把它们编码成人。你的成绩怎样？只要能记住9个以上，就要恭喜你了。

5. 好了，为了证明路径记忆法的神奇效果，请回答下面的问题：

- 猫王和钟之间的东西是什么？
- 清单上的第三个物品是什么？
- 加农炮在哪个位置？
- 香蕉之后是什么？
- 如果顺序倒过来，你能记住多少东西？

倒过来记通常会有些困难。所以如果你能记住全部12个，就已经值得恭喜了。但就算没记住也不用担心——只要坚持练习，你很快就会记住的。

结论：破解谜团

考你一下：本章练习主要是动用你的左脑还是右脑？你用到了多少感官？答案是：很

多！

左脑负责顺序识别、逻辑、语言、分析和数字能力（比如考虑清单上的第四件物品是什么），右脑则负责想象、颜色、维度（物品的大小和形状）和空间识别（地点、位置等）。感官则让你可以尝到、摸到、看到、闻到和听到外部刺激。两个半脑和所有感官一起形成了完美的协作。

前面的练习是本书中最重要的内容之一，它会引导你设计自己的路径，并记忆我所提供的清单上的内容。虽然我已经倾囊相授，但除非你能自己灵活运用，包括学会设计自己的路径，否则它对提高你的记忆力毫无意义。好极了，我已经解释了关于路径记忆法的一切，现在轮到你自己去发现它的魔力了！

第11章 路径记忆法的威力

正如我前面所说，要想完全发挥路径记忆法的威力，你必须使用自己的路径，而且是一条你非常熟悉的路径。但这个有科学证据吗？重复使用同一条路径真的能提高你的记忆力吗？为什么真实的路径会更有效果呢？

2002年，我和其他9位“超级记忆大师”一起参加了伦敦神经学会进行的一项研究，希望弄清楚一个问题：我们的大脑中究竟发生了什么？

我们进行了一次“功能性磁共振成像”：研究人员逐个扫描我们的大脑，首先看看我们的脑结构是否有任何异常，其次观察我们在记忆信息时大脑中究竟发生了什么。除此之外，研究人员还请了一群没有掌握任何记忆技巧的人进行对比测试。结果表明：我们的大脑与常人的并没有任何不同，从结构上来说，所有“记忆大师”的大脑都跟平常人的完全一样。

但也有证据表明，在记忆信息时，我们会使用“空间学习策略”。这也就意味着，我们会动用大脑中的海马体（海马体对空间记忆尤其重要，人的大脑中实际上有2个海马体，一般统称为“海马体”）。我们会用这部分来记录关于周围环境的信息，同时指挥我们在一个空间里，比如说房子、建筑、公园或者一座城市，进行活动。从根本上说，海马体的作用是保证我们不至于迷失。这样一来，路径记忆法就有了科学依据。

记忆成百上千个单词、数字，或者玩扑克时，我通常会用我熟悉的高尔夫球场、度假胜地，自己之前生活过的城镇、村庄，朋友家的房子或花园，或者是自己最喜欢的山间小路等作为路径。每次这么做时，我都会激活自己的海马体。随着时间的推移，我的海马体就变得越来越强大，记忆力慢慢也就得到了提高。有一项研究表明，由于伦敦的出租车司机通常需要三年时间来熟记500条路线，所以他们的海马体要比一般人稍大一些。司机的经验越丰富，他们的海马体就会越大。我相信，这肯定是他们的工作使他们每天都要开动大脑中的导航系统——道理非常简单，就好像如果你希望小腹平坦，就必须经常锻炼腹部肌肉一样。

地点感和情景记忆

每当我站在一个自己非常熟悉的地点时，比如说我家厨房，我就会产生很多私人记忆。这时我会从不同角度来看待这个房间，随着回忆内容的不同，我对整个房间的感情也会随之

变化。如果你现在身处一个自己非常熟悉的地方，不妨向四周看看。想想看，你昨天在这个地方是什么样子？前天呢？试一下，看看这是否会让你对眼前的场景产生不同的感受。

每当我把某个地点跟某段回忆联系起来时，心情不同，对这个地点的感受也会不同。我相信，我们对某个地点的感受不仅取决于我们的空间意识，同时还跟我们的情景记忆有关——所谓情景记忆，就是对那些我们曾经参与过的事件的记忆。情景记忆就像一部个人传记。当你的人生曾经在某个地点翻开过一章（甚至是几章）时，你就会形成相应的记忆，一旦能让它成为帮助你记忆的工具，效果肯定会让你大吃一惊。

可能天生好奇吧，我一直在设法尝试用地点帮助自己提升记忆力。我尝试用网络游戏中的场景来设计路径，后来还在一些记忆大赛中用到了这些路径。可问题是，虽然我能够从这些场景中得到一些灵感，但我发现虚拟路径总是不如现实路径更能帮助记忆。不知道为什么，我的大脑总是无法完全相信这些路径。答案非常简单，最成功的路径一定要满足两个条件：首先它需要承载大量我的个人回忆，其次，它必须能让我感受到很强的空间感。这也就意味着，在使用路径记忆法时，最好使用那些你最熟悉的路径。

冯·雷斯托夫效应

除了上面谈到的之外，在使用路径记忆法时，你还需要注意选择路径沿途形象。1933年，德国心理学家冯·雷斯托夫（Von Restorff）曾经进行过一系列实验，目的是为了发现到底什么东西最容易被记住。答案是：个性化。雷斯托夫发现，如果某个人或物在形状、颜色、型号或任何方面与周围事物形成强烈反差，此人或事物就很容易被记住。打个比方，如果在一大片鲜红的罂粟花中突然看到一棵向日葵，相信你一定会牢牢记住它；如果一屋子人都打着黑领带，你突然看到一个打着白领带的家伙，相信你也会记住他。雷斯托夫效应不仅在现实中有用，在理论上也很重要，比如说在下面这些单词（灯笼、马镫、鱼、钟、耳朵、花瓶、强尼·戴普、汽车、项链、手推车、皮箱、小船、锤子、勺子）当中，最容易记忆的一定是强尼·戴普——不是因为他是大明星，而是因为其他物体都是没生命的，只有他是个例外。

走进我的大脑：保持适度紧张

每次使用路径记忆法时，我都会设法让自己“进出”某些建筑。我发现这样做可以让我集中精力，而且每次进出建筑时的一些细微变化都能让我的记忆保持“新鲜”。打个比方，在“从我家前门到我所居住的村庄”这条路径上，我会让自己经常出入某些商店。比如说每次走进旅行社时，我都会“感觉到”清爽的空气扑面而来，让我在精神上为之一振——就好像在现实生活中一样。还记得我们之前说过的吗？“大脑能让你相信自己想象的事情是真实发生的”，就是这个道理。

冯·雷斯托夫效应也从一个侧面说明了为什么路径记忆法会如此有效：一旦把某件事物跟路径中的某个标志物联系起来，它一下子就变得与众不同了。打个比方，在我记忆“船”时，我会想象一艘巨大的战船正停在纪念碑（毕竟，把“战船”和“战争纪念碑”扯到一起还是很符合逻辑的）上面——这个场景非常揪心，因为我总是担心战船随时会掉下来。就这样，“船”一下子变得非常离奇了，根据冯·雷斯托夫效应，它也就一下子变得好记了。总而言之，不管一张清单有多无聊、多单调，只要能够用路径记忆法把上面的物品跟一些容易记忆的东西挂上钩，它们也就变得好记了。

第12章 创建记忆路径库的5个秘诀

说实话，我这人有点强迫症。在用路径记忆法像克莱顿那样记住一副扑克之后，问题又来了，我在《吉尼斯世界纪录大全》上看到克莱顿竟然一下子记住了6副扑克。真受不了！于是我想，既然我能像他那样记住一副扑克，想必也一定能记住6副，让我的名字也进入《吉尼斯世界纪录大全》。换句话说，路径记忆法给了我巨大信心，在彻底击败克莱顿之前，我绝不会收手。接下来的关键就是增加路径数量，这样才能记住更多副扑克。比如说，要想记住6副扑克，我只需要6条包括52个地点的路径就可以了，小菜一碟！

结果我只用了三四个小时就熟记了6条路径（其中3条是我熟悉的高尔夫球场，2条是我童年住过的房子，1条是我童年时的故乡），并用这些路径记住了6副扑克！

就这样，为了创造新的“吉尼斯世界纪录”，我不断尝试修改我的系统，除了向自己证明我是最优秀的，我还意识到，要提高记忆力，必须创建一个路径库，只有这样，我才能随意调动路径来帮助记忆。最终，我不仅完善了路径记忆法，还大大丰富了我的路径库。在不断参加世界记忆冠军赛的过程中，我每年都会创建几条新路径，但自从决定不再参赛之后，我每年大概只增加1条包括52个点的路径。如今我一共创建了72条52点的路径，有些用来在比赛时记忆海量信息，有些则是专门来完成某些具体任务，比如记备忘清单，或演讲信息点等等。

关于我选择的地点，我在此简单介绍一下自己最常用的20条路径（也是最有效的），其中包括：3条高尔夫球道、6所房子、5家酒店、3座城镇、2所学校和1座教堂。这些地点我都非常熟悉，而且它们也都在我的记忆中占有重要位置。为了方便记忆，我将这些路径从1到20进行编号，如果一次需要使用多条，我就会按照从1到20的顺序调动路径。

走进我的大脑：我是如何创造吉尼斯世界纪录的

设计完了路径库，距离打进“吉尼斯世界纪录”还有一段漫长的路要走。第一次尝试打进吉尼斯是在1988年，当时我尝试将6副扑克打乱混在一起（每张只看一眼），结果我一张没记错……但就在当年晚些时候，布里特·乔纳森·韩考克（Brit Jonathan Hancock）记住了7副牌，一下子打破了我的纪录。

这件事反而更加坚定了我的决心，1989年6月11日，我记住了25副扑克（只有4个错误），但这还不算完。1990年7月22日，我成功地记住了35副扑克（只有2个错误），最终入选《吉尼斯世界纪录大全》（1991年）。

当年的《吉尼斯世界纪录大全》是在一个假日上市，我至今还记得自己冲进书店买书的情形，我感觉自己站在了世界之巅。这件事彻底改变了我的人生！更重要的是，它让我相信，我并不是像老师们说的那么“头脑空空”。我告诉自己，只要有决心和信心，这个世界上没有什么是我记不住的。

直到今天，虽然我当年的有些纪录早已被打破，但我还是保留了几项世界纪录。我所设计的那些路径已经成了我的第二本能，我不仅创造了记忆扑克最多的纪录，而且在速度上也是第一名。1996年，在英国一档《破纪录》（Recordbreakers）节目中，我只用38.29秒就记住了一副扑克。事实上，我至今仍然是记扑克领域的世界冠军：我在2002年5月成功地记住了54副扑克（每张只看一次，一共只犯了8个错误）！

最后说一句，虽然设计路径完全是个人的事情（毕竟，每个人的生活经历都是不同的），但在创建路径库的问题上，我还是有些建议：

1.选择你非常熟悉的路径

这样做非常必要，一方面，你可以把精力集中在要记的东西上，另一方面，这也是提高记忆速度的关键（这也是我能创造吉尼斯世界纪录的主要原因）。我经常遛狗的林间小径，我住过的房子、城镇和乡村等等，这些都成了完美的路径素材。我对这些路径实在是再熟悉不过了，它们甚至融入了我的潜意识，我可以在大脑里像放幻灯片一样回忆它们。刚开始练习时，你的速度可能没有这么快，但只要坚持，这些路径很快就会成为你的第二本能。

2.选择对你比较有意义的路径

这跟第一条建议紧密相关，但因为它非常重要，所以有必要单独提一下。当我刚开始记忆时，我首先会在第一个记忆桩停留一下，认真“感受”自己所处的环境。我会沉浸在周围的

空气中，甚至去努力回想自己在这个地方时的内心感受。事实上，我会让大脑相信自己确实又回到了这个地方，就站在那里——这种想象越真实，我的记忆就越清晰。一定要找那些对你有意义的路径，最好能勾起你的某种情绪，这样更有助于你记忆。我的很多路径都是那些让我感觉特别幸福的地方。

3.选择比较富于变化的路径

你所选择的路径一定要有很多有趣的记忆桩。很多学员都会觉得一条熟悉的火车路线是不错的路径。但他们很快发现，经过三四站之后，这条路径就会变得过于复杂，无法记忆了——所有的车站看起来都差不多。

我曾经让一组学员记忆报纸每一页的主要报道，他们大都只能记住三四篇报道的标题。然后我让他们见识了有趣的路径的重要性。当时我们是在一座城堡里上课的，于是我带着大家一起在城堡里走了一圈，一边走一边记住自己走过的地方。回到教室之后，我们讨论了第一个标题；然后到另一个房间（房间里有张桌子，桌子上有副象棋），在这个房间里看了第二个标题。在餐厅里，我给大家看了第三页上的照片和报道……就这样，我们在城堡里转了一圈，在每个地方都看了一页报纸，直到最后，我们来到了停车场，看完了最后一页报纸。让所有人大吃一惊的是，回到教室后，他们发现自己竟然记住了报纸上的所有内容。

一定要选择内容比较丰富有趣的路径，路径上的记忆桩要富于变化，每个记忆桩之间都截然不同——这种变化会让你时刻保持警觉，记忆也会更加深刻。

4.用特定路径来记忆特定事物

我发现，有些路径比较适合用来记某些事物。比如说，那些空旷的空间比较适合记忆演讲内容和姓名。在记演讲内容时，我通常会选择高尔夫球场。这点因人而异，但我确实感觉用空旷的地点来记忆演讲内容比较合适——这样可以让我有足够的空间来记住各种形象，有些形象可能非常复杂，需要在一个地点形成多个联想（比如说我可能需要记住某个名人的某句话）。同样，我还经常用自己最喜欢的一些乡间小道来记姓名，因为有些姓名，特别是那

些有三四个音节的姓名，需要我把几个形象联系在一起（这样才能记住一条信息）。如果在路径中每个点都有很多空间，我就可以把各种形象从容地综合到一起。

另一方面，在跟几个人一起玩扑克时，如果每次有人出几张牌，我就会用一个形象来记住一组数字（这点我们后面会详谈）。所以说，在记忆数字或扑克时，那些能够用一个地点联想一个形象的室内场所往往比较合适。当然，这些都因人而异——只有你最清楚什么最适合自己的。

5.选择视角最佳的路径

每次回想路径时，我都会从同样的视角来观察每个地点。比如说，每次“路过”那家旅行社时，我都会站在门里看墙上的海报；每次路过十字路口时，我都会站在路中间，看着前面的马路。我会透过服装店的窗户往里看——却从来不会进去。在路过路径上每个记忆桩时，都一定要使用相同的视角，所以一定要选择那些你非常熟悉的路径，这样你才不会在每次“路过”某个点时都想着改变视角。

第13章 转动记忆之盘

前面说过，我可以一次记住很多东西，很多人感觉我好像按着顺序记下去，一次就成功，中间根本不用复习自己之前记过的东西。事情哪有那么简单！事实上，记忆活动开始几分钟后，我就会觉得有些脑乱，必须得复习一下。这下问题来了：要想记住信息（不管是几副扑克、购物清单、会议信息，还是准备考试），究竟该什么时候复习，该复习几次呢？这点非常关键。

打个比方吧，相信大家都见过玩杂技的转盘子。表演者面前摆着一排盘子，他先转一个，然后再转一个……大概转到第十几个时，最前转的那两三个就开始有些晃荡了。于是表演者赶紧回去关照一下，让盘子继续转动，就这样，一边转新盘，一边照顾之前的盘子，最终他能让30多个盘子同时转动。

我在记信息时也是如此。首先我会记住几副扑克，一连串数字、人名等，但很快之前记住的东西就会有些模糊（时间长短因人而异，你只要试试就知道了），所以如果想要保持记忆，你就必须找到一种有效的方法经常复习。

“5”法则

如果必须在有限的时间里记住大量信息，我就会告诉自己，要想牢牢记住，中间必须复习至少5次。复习的次数越多，记住它们的时间就越长，记得也就越清楚。但如果时间真的有限，比如说在参加比赛时，我通常只复习5次即可。

2002年，我因为一次记住了54副扑克而被载入《吉尼斯世界纪录大全》。后来我给自己定了个新目标，我要刷新自己的纪录，记住100副扑克。我会请人将5200张扑克分为100副，面朝下放在桌子上，然后记住所有扑克的顺序（每张只看一次）。根据《吉尼斯世界纪录大全》的规定，我的错误率不能超过0.5%——也就是说，我最多只能记错26张扑克。

这听起来可能有些匪夷所思，但事实上，记住它们并不是太困难。

首先，我对自己的方法充满信心，我脑子里有一条条（每条包含52个记忆桩）路径，这些路径我都很熟悉，我知道自己可以用路径记忆法在每个记忆桩放置一张扑克，最终用这些记忆桩记住5200张扑克。（事实上，只要稍加练习，我就可以在一个记忆桩放上2张扑克，

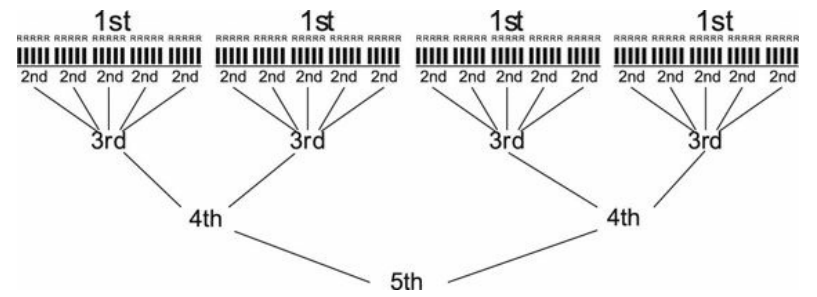
这点我会在后面解释。)

记完第一副扑克之后（大概只用了3分钟），我立刻开始复习，整个复习大概只用了30秒。根据规定，我不能重复翻开任何一张扑克，于是我只能根据记忆来复习。接下来的4副扑克也是如此——我会根据记忆来复习每一副扑克。

记完前5副扑克之后，我开始第2次总复习。这次我会从头至尾逐个复习完全部5副扑克。记完25副扑克之后（这才只是全部任务的1/4），我会按照5个一组的方式复习全部25副扑克，然后我会进行第3次总复习（从第1副一直到第25副）。在完成下一个25副扑克之后（中间我会按照最初25副扑克的方式进行复习），我会从头至尾对前50副扑克来个总复习。这时我清楚地感觉到，自己已经一张不差地记住前面2600张扑克了。随后我会用同样的方式来记住剩下的50副扑克。

最后，在完成100副扑克之后，我会进行第5次总复习，将100副扑克从头至尾复习一遍。完成第5次复习后，我会逐张回忆全部5200张扑克。根据我的估计，记住全部5200张扑克大概需要6个小时。

记住100副扑克时的复习策略



上图中的第1次、第2次、第3次、第4次和第5次分别指总复习的次数。每记完一副扑克，立刻复习一次，在记完5副扑克之后，再对所有5副扑克进行一次总复习。然后用同样方式记忆下面5副扑克，记完5副扑克之后，再对所有5副扑克进行一次总复习.....直到记完25副扑克。然后对所有25副扑克进行一次总复习。依此类推，记完接下来25副扑克，然后对所有50副扑克进行一次总复习.....直到记完全部100副扑克。

我是如何记住100副扑克的

第1、2、3、4、5表示的是复习的次数。首先你会在记完每一副扑克之后来次复习，然

后你会在记住5副扑克之后复习一次；用同样的方式记下面5副扑克，然后用同样的方式对这5副做次总复习.....记住25副扑克之后，做第3次总复习，逐个回忆前面25副扑克。然后用同样的方式记住随后25副扑克，再做第4次总复习.....直到第5次总复习。

我相信，正是这种记忆模式让我成为8次世界冠军。比赛有着严格的时间限制，每个人都只有有限的时间来记忆和复习。我在参加比赛时曾经看到过一些有趣的现象：复习铃声一响，很多选手都会立刻抓起手头的笔，飞快地记下自己记住的东西。他们担心刚刚记住的东西很快会被遗忘。可能只有两三位选手，包括我自己，坐在那里，仅凭大脑进行回忆。

不管要记的东西是什么——是姓名和面孔，还是成千上万个字节，成百上千个单词——我在记完之后都会立刻在脑海里复习一次。必须承认，我并非总是复习5次，有时候（尤其是在参加比赛时），我可能根本没有那么多时间。但我仍然坚信5次是最佳的次数，所以我总是尽量坚守“5”法则。

下次你参加聚会，被介绍给一些你素未谋面的人，或者配偶让你去商店买一长串东西，或者上司口若悬河地给你发布一系列指令时，请谨记“5”法则。一旦记完这些信息（姓名、物品清单，或者指令），立刻在脑海中复习一遍（如果是要记住一堆人的名字，你甚至可以当面检验，逐个跟对方打下招呼）。如果是要记住一条购物清单或一系列指令，千万不要立刻找纸把它们记下来，你只要立刻在大脑中回想一遍就可以了。过几分钟之后，再复习一遍——在这个过程中，一定要保持平静。你可能只需要复习一到两次——根据你要记忆信息数量的不同来决定。相反，如果你在这段时间里忙着找笔找纸，那你无疑就错过了最佳记忆时机（如果不能立刻复习，就算找到笔和纸，你也可能已经忘记了）。

走进我的大脑：我是如何在比赛中创造奇迹的

1998年，在德国举行的记忆冠军赛上，每次复习铃响，很多选手都会疯狂地找笔找纸，想要把刚记住的东西写下来。但我注意到一位选手却显得很平静，他双目紧闭，一动不动。不管是记扑克、数字还是单词，他都会显得非常平静。就在那一刻，我意识到这个人会成为我最大的威胁，他很可能会从我手里抢走冠军的头衔。此人是古德·卡尔森（Gunter

Karsten) 博士，最终他不仅赢得了8次德国冠军赛，而且还在2007年成为了世界冠军。他所使用的也是路径记忆法，而且复习的策略也跟我刚才介绍的一模一样！

第14章 从扑克到数字（一）

掌握了记忆扑克的秘诀之后，下面我们谈谈如何记忆数字。不可否认，每个人的生活都离不开数字。我们要记的数字实在太多了：电话号码、交通时间表、重量和长度、人口统计数字、选举结果、银行密码等。就算不想成为记忆高手，你也一定需要记住某些数字，这点没有人能例外！

心理学家告诉我们，平均来说，人类的短期记忆一次大概只能记住7到9个数字。这或许是真的，但显然并不是不可逾越的。我相信，只要学会我的记忆策略，你一次能记住的数字将会远远超过9个，甚至可以多达100个。

有些人，尤其是数学家，能在数字中发现真正的美。遗憾的是，我从小到大都不是这样的人。踏上挑战记忆极限之路之前，记忆数字序列，对我来说，始终都是一件很神秘的事情——理解它们就已经很难了，更不要说记住了。可现在，数字给我的感觉已经截然不同了。它们好像都有了生命，一下子变得鲜活、有性格，甚至幽默起来。怎么回事？因为我已经找到了一种方式把它们从毫无意义的符号（至少对我来说是这样的）变成了能激发我大脑活力的东西。

记忆数字的秘诀在于把它们变成具体的形象，让每个数字都有意义。这一策略被我称为“数字语言”。

首先我们来介绍一些更加简单的方法。在记忆一些比较短的数字序列，比如说密码等，这些简单方法还是比较有效的。

数字形象法

你是否仔细观察过“2”的形状，它是不是很像只天鹅？你是否注意过“4”很像一面船帆或旗子？数字形状技巧的关键，就在于根据每个数字的形状，把它们变成具体的形象。来做个简单的试验：拿出笔和纸，写下从0到9这10个数字，同时写出每个数字让你想到了什么形象。下面表格中是我写下的形象（为了容易理解，我同时配上了一些图片），你可以进行对比，但一定要使用对自己来说最自然的形象。

一共只有10个数字，所以这种编码方式非常简单。一旦能把某个数字看成一件物品，你

就可以用这些物品编成一个故事，从而记住整个数字序列。

打个比方，比如说要记住1792四个数字（埃菲尔铁塔在1792年正式对外开放）。使用我的数字编码系统，你可以想象自己来到了巴黎，一天晚上，你手里拿着一支蜡烛（数字1）向埃菲尔铁塔走去，走到入口时，你突然看见一位壮汉正抡起斧子（数字7）砍塔的支柱，你可以想象他怎么砍都砍不动，感觉非常沮丧（这样会加深你的记忆）。你开始登塔，到了塔顶之后，有人递给你一个气球（数字9），为了加深记忆，你可以想象气球是你最喜欢的大红色。你在塔上俯视整个巴黎，月光皎洁，你甚至看到了一只天鹅（数字2）从天空飞过。



0= 足球、圆环或轮子



1= 铅笔、街灯或蜡烛



2= 天鹅或蛇



3= 嘴唇或手铐



4= 船帆或旗帜



5= 蛇或海马



6= 高尔夫球杆、大象腿或独轮车



7= 回旋飞镖或斧子



8= 雪人或煮蛋器



9= 带绳子的气球或绳套

在使用数字形象法时，尽量选择跟你要记住的数字有关的地点。这点非常重要，比如说

如果你要记的是信用卡密码，我建议你最好用从你家到银行的路径来帮助记忆。

记住 π

克莱顿·卡夫罗成功地记住了20013位圆周率（ π 小数点之后20013位数字）。众所周知， π 是一个无限不循环小数，非常适合用来衡量一个人的记忆力——我决定用 π 作为自己的下一个挑战。

多年的记忆训练告诉我，要想记住某条信息，就一定要将其转换为最容易记住的形式，对我来说，字母要远比数字容易记得多。

刚开始进行试验时，我尝试用记扑克时的方式来将数字变成字母，然后变成形象。我设计了一套方法，可以将每5个数字变成一幅形象。该怎么用这套方法来记住 π 在小数点之后的数字呢？比如说， π 小数点之后的前30位数字是：

141592653589793238462643383279

仔细观察了最初15个数字之后，我决定给每个数字配一个具体的字母，然后用这些字母组成一个单词，并最终将这些单词编成一个完整的故事。为了做到这一点，我写出从A到U，并为每个数字配备两个字母，其中“0”拥有3个字母：STU。具体如下：

A B C D E F G H I

1 2 3 4 5 6 7 8 9

J K L M N O P Q R

1 2 3 4 5 6 7 8 9

S T U

0 0 0

只要使用这些“数字-字母”编码系统，14159就变成了AMANI，26535则变成了BONCE，89793则变成了HIPIL。如果某个单词毫无意义，我就会把该单词分解为更小的音节，从而创造更多形象。比如说AMANI，我会想象一个印第安人（A MAN I），而BONCE，我会想象一颗脑袋（**bonce**是脑袋的另一种说法），HIPIL则是一个生病的髋骨（hip ill）。好了，一切

都好极了。可在编完下面15个数字之后，我一下子傻眼了：

23846 26433 83279
BLQDO BOMCC QCBPI

看来必须充分开动想象力，才能用这些字母编成故事。于是BLQDO则变成了“一根木头（a block of wood）横在我（DO，我名字的前2个字母）脑袋上”；BOMCC则变成了“一颗炸弹（a bomb）放在摩托车上”；QCBPI则成了“一位律师（a barrister）将一个英国石油（BP）标志递给一个印第安人（I）”。虽然这些形象非常复杂，但却是我当时能想到的最合适了。

为了按顺序记住这些数字，我创建了一条从我家房子穿过村庄、教堂，越过小山，最终来到小镇里的路径。我将每5个数字生成的图像放置在沿途记忆桩上，直到最终我在一条连续不断的路径上设置了820个记忆桩，成功地记住了 π 小数点之后4100位数字。

距离卡夫罗的纪录还有很远，但我坚信，只要我坚持下去，我终有一天能够达到他的水平。但要做到这点并不容易，最终我决定放弃这项计划，重新修改一下我的数字记忆策略。

创建数字语言

我的目标是：找到一种让我一看到数字就自动形成图像的方法，好像是在读一本书。

我相信，既然能用这种方法记住扑克，我也一定能够记住数字！这种念头让我突然意识到，自己一直以来尝试的数字记忆方法有问题。每组5个数字太复杂了，于是我决定一对一对地记忆。让我万万没有想到的是，正是这个念头让我最终成了8次世界记忆冠军——为了表示纪念，我将这种方法命名为“多米尼克系统”。

走进我的大脑：始终保持积极心态

我经常感觉自己尝试记住圆周率，纯粹是在浪费时间。事实上，虽然我的确花了几星期来记这些数字，但我也从这段经历中学到了很多。我意识到，人的记忆力实际上是无限的，我们其实可以记住任何我们想要记住的东西。我还发现，我记忆这些数字的速度完全取决于我使用这套系统的效率，以及我练习的程度。

第15章 从扑克到数字（二）

多米尼克系统的关键，在于给每个具体的数字（从0到9）分配一个具体的字母，然后按照顺序将数字（字母）分为一对一对的组合。该系统是对我记忆 π 时所用技巧的改进，它大大简化了整个编码系统——每个数字只有一个对应的字母，具体如下：

1=A 6=S

2=B 7=G

3=C 8=H

4=D 9=N

5=E 0=O

1到5用的是字母表中的前5个字母。刚开始我决定按字母顺序来对数字编码，这似乎是最符合逻辑的方式，但对我来说并非如此，于是我决定还是听从直觉。

我将6编成S，来自英文单词six。7编成了G，因为7让我想起G7（七国财政部长组织）。8编成了H，因为eight和H的读音比较相近——同样原因，9编成了N。0则编成了o，因为形状相似。

就这样，按照新的编码系统， π 小数点后的前24位数字变成了如下情况：

14 15 92 65 35 89

AD AE NB SE CE HN

79 32 38 46 26 43

GN CB CH DS BS DC

根据记忆扑克的经验，人（与物品相较而言）是容易记住的对象，所以我将这些字母与一些名字联系起来——有时是姓名的首字母缩写，有时则是名字的缩写。无论是哪种情况，我都可以很轻松地将一对数字变成相对应的人。

当然，我只会选择那些对我有特殊意义的人——有时是因为我真的认识他们，有时是因为他们很出名（甚至臭名昭著）。只要一看到这些数字，我的脑海里就会立刻浮现出这些人的样子。

比如说，我在高尔夫俱乐部认识一个名叫艾迪（Addie）的人，AD（14）让我立刻想到

的就是他。NB（92）则会让我想到一个叫诺比（Nobby）的人。一看到HN（89）我会立刻想到我太太的妹妹哈尼。此外GN（79）让我想到了Gene，DS（46）让我想到了Desmond，DC（43）让我想到了Dick。

其他数字则是用首字母记忆：AE（15）是阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）；SE（65）成了歌手西娜·阿斯顿（Sheena Easton）；CE（35）则成了大明星克林特·伊斯特伍德（Clint Eastwood）。

想出一个数字，任何数字都行

根据统计，如果把任意两个数字配到一起，我们一共可以得到100种组合（00、01、02.....97、98、99）。为了用多米尼克系统快速记住所有数字顺序，我需要有足够的编码来记住任何一对组合，这也就意味着我至少要有100个名字。需要说明的是，虽然我在整本书中都会用到自己的例子，但你完全可以根据自己的实际情况来进行编码。

职业、特点和行动

我还发现，要想记得牢固，你所使用的人物最好能有自己的职业、特点和行动。这样可以更好地帮助记忆。打个比方，我会想象艾迪（Addie，AD/14）在挥舞高尔夫球杆；我太太的妹妹哈尼（HN/89）是一名艺术家，所以我会想象她举着画笔的样子；歌手西娜·阿斯顿（Sheena Easton，SE/65）在握着一支麦克风。

综合到一起

牢记你的人物形象，并熟练地把它们变成配对数字之后，你就可以使用路径记忆法来记忆数字序列了。

比如，刚开始你可以利用家里的环境作为路径来记忆 π 。首先不妨从前10位数字开始，但你能记住的长度完全取决于你所设计路径的长短。如果你跟我一样，能够把几条路径结合在一起（我通常会使用包括50个记忆桩的路径，跟我记忆扑克时一样），你就可以很容易记

住成千上万个数字（别忘了，每个记忆桩都可以帮你记住2个数字）。具体做法如下：

第一个记忆桩 门口 AD 14

第二个记忆桩 厨房 AE 15

第三个记忆桩 储物间 NB 92

第四个记忆桩 起居室 SE 65

第五个记忆桩 楼梯 CE 35

于是我开始想象：艾迪（AD/14）正站在门口挥舞着高尔夫球杆，我从艾迪旁边走过，尽量躲开他的球杆。走进厨房，我看到爱因斯坦（AE/15）正在我的备忘板上写着方程。我在储物间里看到诺比（NB/92），他正在弹吉他，起居室里乱糟糟的，搞得诺比很烦躁。我走过去一看，原来西娜·阿斯顿（SE/65）在唱歌。我离开起居室，想要上楼，不料克林特·伊斯特伍德（CE/35）站在楼梯口，只见他嘴里叼根雪茄，冲我说道：“你走好！”

在脑子里复习一遍这些场景之后，我坚信自己已经记住了 π 小数点之后的前10位数字。我甚至可以倒背如流——只要在脑子里倒着回放一下这些场景就可以了。（注意，由于此处需要记住的数字并不多，所以可能根本不需要使用“5”法则。）

好了，学完多米尼克系统之后，接下来你可以试着完成下面的练习。

练习7：20个数字

你有5分钟时间进行记忆（前4步），然后使用第5步来测试你的记忆效果。

1. 拿出一张纸，写下从0到9这10个数字。在每个数字后面注明一个相应的字母（这个字母对你来说应该比较符合逻辑。）

2. 看看下面这20个数字：

5 6 6 4 9 2 8 8 2 7 5 3 1 2 2 0 1 5 3 5

不要改变这些数字的顺序，将数字分成10对，然后在一张纸的左侧写下这10对数字。

3. 在每对数字旁边，写下相应的字母。然后用第三栏给每对字母配上一个人物（可以用对方名字的首字母缩写，或者这对字母让你想到的任何人）。在最后一栏，写下每个人物的

行动、特点或职业等。

4. 在脑子里想象一个包括10个记忆桩的路径。在第一个点，想象你会看到刚才所列清单上的第一个人，别忘了他的职业、性格或行动，最好能动用一些感官。然后在大脑里继续这部小电影，直到完成整段路径，“遇见”所有人物。之后，根据记忆复习一遍。

5. 在一张纸上写下你的答案，对照之前的清单，看看你答对了多少。（答对的越多，说明你的编码越是有效）。

- 第7个数字是几？
- 2 和7 后面的两个数字是什么？
- 前6个数字是什么？
- 最后4个数字是多少？
- 第一个3之前有多少个数字？
- 1和5之前是哪两个数字？
- 第13个数字是几？
- 第11、17和19个数字分别是什么？
- 你能写下第3、6、9、12、15、18个数字吗？
- 你能反向写出所有数字吗？（如果做不到也没关系，我第一次就没成功。）

如果无法正确回答所有问题，别担心。再试一次，这次只记前10个数字。在纸上写下你能记住的所有数字。正确记住前10个数字之后，再尝试记住全部20个数字，然后再用同样的问题测试一次。

第16章 配对和复杂的形象

在上面的练习中，你把10对数字变成了10个人物。正如我之前所提，要想熟练运用多米尼克系统，你最好能把所有100个可能的数字配对组合，都编成固定的人物（没错，这的确需要下很大决心），你要熟悉所有这些人物，包括他们的行动、特点和职业等，这样一旦需要时，你就可以用最快的速度进行记忆。这就好比学习一门外语，需要你投入大量时间。但一旦掌握这门语言，你不仅可以熟练运用，而且学习过程本身也是对大脑很好的锻炼，整个过程不仅能提高你的记忆力，还能大大提高你的专注力。

世界记忆冠军赛有10项比赛，其中包括记忆数字、姓名和面孔、扑克、日期、单词和形象等。其中最耗神的是“1小时口头数字比赛”，要求参赛者必须在一个小时内尽可能多地记住数字，并按照正确的顺序复述出来。第一次参加冠军赛时，我就用到了刚刚谈过的策略——在路径中每个点放置一个人物（2个数字）。就这样，多米尼克系统帮助我在1个小时内记住了1000个数字，并得到了几次世界冠军。但随着参赛选手越来越多，获得冠军的门槛也越来越高。这让我意识到，要想继续保持竞争优势，我必须改进多米尼克系统。

走进我的大脑：冠军赛

世界记忆力锦标赛开始于1991年，由世界记忆大师托尼·布赞（Tony Buzan，“思维导图”创始人）和国际象棋大师雷蒙德·基尼（Raymond Keene OBE）共同创办。他们相信，人应该像锻炼身体一样经常锻炼自己的大脑，而要想推动这一理念，最好的办法就是举办一场脑力训练的奥运会，把全世界脑力最强的人聚集到一起，相互较量。作为最早的参赛者，同时也是组织者之一，我从一开始就积极地参与到此项比赛中并且帮助主办方修订了一些比赛规则，最终确定了10个比赛项目，具体包括：

- 抽象图形。
- 二进制数字。
- 一小时数字记忆。
- 姓名和面孔。
- 数字速记。

- 历史和未来日期。
- 一小时扑克记忆。
- 随机单词记忆。
- 口头数字记忆。
- 扑克速记。

这些项目都很有意思，但对我来说，最有趣的还是一小时扑克记忆，因为它要求在一个小时内记住24副扑克——这可是真正考验人耐力的东西！口头数字记忆可能是最熬人的，因为它随时可能会让你的大脑陷入停滞！虽然我能在5分钟内记住300个数字（每秒钟1个），但有时也会忙中出错，这时比赛所考验的就不仅是记忆力，它还变成了一场个人意志、专注力，以及抗干扰力的考验。

怎么办？很明显，唯一的办法，就是在路径中每一个记忆桩上“挤入”更多数字。如果能够每个记忆桩上安置4个数字，我在一小时内能记住的数字数量就可以增加一倍。令人高兴的是，我的多米尼克系统本身已经蕴藏了解决方案。

我前面说过，每个人物都要有自己的行动、特点或职业。我发现，只要把第一对数字编成人物，第二对编成人物的职业、特点或行动，然后将人物和其职业、特点或行动结合起来，我就可以多记住一倍数字。依此类推，我可以把第三对数字编成一个人物，把第四对数字编成人物的性格等。这样一来，我借用每个记忆桩就可以记住4个数字。

打个比方，我需要记住的是1、5、5、6、2、0、5、3八个数字。我只用两个点就够了，第一对数字（1、5）对应的是AE（爱因斯坦）；第二对数字是ES（剪刀手爱德华）。要想记住这四个数字，我只要想象爱因斯坦在理发就可以了——理发是爱德华的动作。爱德华根本不会出现——爱因斯坦成为这个动作的受众，这样，我只需要一幅场景就记住了4个数字。第三对数字（2、0）是BO，也就是巴拉克·奥巴马（Barack Obama）。最后一对（5、3）则是EC，是擅长弹吉他的埃里克·克莱普顿（Eric Clapton）。要想记住这两对数字，我想象奥巴马在弹吉他就行了（或者你也可以反过来，想象克莱普顿在挥舞着美国国旗）。

这些人物（以及其他人的职业、特点或动作）就构成了我所说的复杂形象。它们像一幅

大脑拼图中的各种碎片，通过相互交换，可以形成近万种不同的组合，帮我在最短的时间里记住大量数字。

就这样，我开发的这套系统让我在相当长一段时间里都保持领先地位——我相信，其他任何一位参赛者都无法像我这样一次记住4个数字。但现在情况不一样了，如今的参赛者越来越擅长记数字了，这样也就意味着我必须继续改进我的系统——这也是促使我不断前进的主要动力！

第17章 我是如何记住多副扑克的

学会记数字，尤其是学会创建复杂图像之后，我开始进一步提高自己的扑克记忆能力。我准备打破克莱顿记忆一副扑克的纪录。正如之前说过的，很快我就意识到，我完全可以记住多副扑克。后来，我进一步发现，只要能将用来记数字的技巧稍加改进，我就完全可以记住多副扑克。

前面我们已经谈过记忆扑克的一些基本技巧。我相信，在学习一项新技能时，最好的办法就是一步一个脚印，也只有这样，才能有效避免失败。因此我建议你在刚开始使用多米尼克系统尝试下面将要谈到的技巧时，不妨先在每个记忆桩安放一张扑克。为了更容易入门，我把整个过程分解为一些小步骤，这样你就能循序渐进，取得成功，而不是一上来就想一口吃个胖子，最终落得灰心丧气。你先拿几张扑克试试看，感受一下这种方法是否有效。

初级记忆

拿出一副扑克，抽出所有的花牌（J、Q、K），按花色（梅花、方块、红桃、黑桃）进行排列。

现在用到前面学过的技巧了。本书刚开始时，我曾经说过，我会将每一张扑克跟某个人物联系起来，有些联系是自然的，所以在给每个花色安排人物时，都会遵循这一原则，这样我就会更容易记住这些联系。试试看吧。方块Q可能会让你一下子就想到英国女王伊丽莎白二世；红桃Q会让你想到你太太或女朋友（丈夫或男友）。方块会让你想到钻石，进而联想到某些有钱人，而红桃则会让你想到自己爱慕的人。

接下来你要运用多米尼克系统，给每个人物配一个职业、特点或行动。比如，如果你把方块K编成比尔·盖茨，不妨想象他正在数钱，或者正坐在计算机前查看自己的银行账户。我们说过，职业、特点或行动会让你想象的形象更加鲜活。就这样，这种技巧最终可以让你记住更多扑克，你可以把每副扑克变成一个复杂形象——正如我记忆序列数字时所做的那样。

把所有花牌面朝下，逐一打开每张花牌。每次打开一张新牌时，看一下，立刻联想到一个人物，给这个人物配一个行动，然后翻下一张。依此类推，直到记完所有花牌，然后复习一遍。此时你也可以更换人物，前提是一定要让扑克和人物之间的联系非常自然，并牢牢嵌

入大脑。

完成这一步之后，你可以将其打乱（但不要跟其他牌混到一起），然后按照新的随机顺序进行记忆。这时你可以用一个包含12个记忆桩的路径来帮助记忆。从你的路径库里抽取一个，或者重新创建一条路径。正如我之前所说，我有一些路径是专门用来记忆扑克和数字的（还有一些路径则适合记名字、面孔和单词）。

在大脑中重复几次路径，熟悉所有的记忆桩。把花牌面朝下放在面前。先翻开第一张扑克，如果准备充分，你立刻就会联想到某个人物形象，然后你把此人安放在路径中的第一个记忆桩上。

比如翻开的第一张牌是红桃K，它所对应的人物形象是你的父亲，他是一名狂热的网球爱好者（这样就有了行动）。如果路径上的第一个记忆桩是你家门口，这时你不妨设想父亲正在练习挥拍，说不定一下子把球打到了大门外面的马路上，差点没打中门前的车子（这让你的心一下子提到了嗓子眼）。下一张牌是方块Q——伊丽莎白二世（你可以想象她在给某人授勋），你可以把她放到第二个记忆桩（你家门前），你走上前去，女王示意你跪下，这样好给你授勋。

不用在意时间，尽量熟悉12个记忆桩。你的目标是让大脑熟悉这种练习，同时自由发挥想象力，让每一张扑克都成为一个有生命的东西。在这个过程中，你的大脑必须同时完成几件事情——看扑克，将其转化为人物，将人物安放在路径上，并且记住它。

记得运用你的情感和感官，尽量让扑克和人物之间的联系比较符合逻辑，这样你的大脑记忆起来会更加容易。再复习一遍12张扑克，如果你愿意，完成第一遍记忆之后，可以在大脑中默默复习一遍，然后在一张纸上写下这12张扑克的顺序。

结果如何？有些错误也没关系，不要对自己太严厉，但一定要弄清楚自己错在哪儿。如果有些联系不够牢固，可以考虑替换人物形象。记住，反复练习极其重要——可以打乱扑克顺序，反复练习，直到完全正确。

扩展记忆

记完全部12张花牌之后，就可以表演一下了。随后你可以尝试记住52张扑克。你需要完成一些准备工作，正如记花牌时所做的那样，同样需要给每张扑克对应一个人物，及其相应的职业、特点或行动。这听起来可能有些烦琐，但完成这一步，接下来的工作就很容易了。

给扑克编码

如果你已经按照多米尼克系统记完了数字的100种组合，给其他40张扑克编码就是小儿科了。先挑出那些让你一看就能想起某个人的扑克。比如，黑桃A是你的上司（或者某位你极其仰慕的老师）；我的一位学员用一个英国流行组合——S 梅花7来表示梅花7；我喜欢用詹姆斯·邦德代表方块7——他的代号是007，而且也经常开着名牌跑车……就这样，记完剩下40张扑克后，你就可以用多米尼克系统来记住整副扑克了。

用多米尼克系统记扑克

在记扑克时，要对多米尼克系统稍加调整。你可以把扑克的数值转换成相应字母，然后将花色也变成字母，这样你就可以用2个字母来记住一张扑克。比如，黑桃2是B（2）S（Spades，英文的“黑桃”），红桃8是HH……依此类推，将所有扑克进行编码。在一张纸的左侧列出所有编码，右侧写出相应的扑克。对我而言，BS是布莱姆·斯多克（《惊情四百年》作者Bram Stoker），HH则是摔跤手霍尔克·霍根（Hulk Hogan）。当然，你不一定要用名人——只要熟悉就行。在旁边写下每个人物的职业、特点或行动。

学习你的编码

投入大量时间记住这些人物之后，你就会想立刻记住全部。我建议慢慢来，确保牢牢记住所有编码。在最初四天里，你可以给自己定下目标，每天记住10张扑克（加上你已经记住的12张，这就是一副完整的扑克了）。在第五天，来次总复习——一次翻开一张扑克，说出它相对应的人物及其职业、特点或行动，不妨连同花牌一起复习。

如果愿意，你可以用“5”法则来进行复习。每天记住10个新人物，同时每天复习一下之前记住的人物（同样包括花牌）。这样，等到第五天结束时，所有人物形象都会牢牢进入你

的长期记忆。

练习8：记住一副扑克

在取得大的成功之前，一定要不断有一些小成就，这对建立自信至关重要。在下面这项练习中，你将会用刚才学到的技巧来记住半副扑克。我建议，只有在你对自己充满自信时，才去尝试记住整副扑克。

1. 选择一条你非常熟悉的、包含26个记忆桩的路径。选好之后，抽出26张扑克，打乱顺序，然后将整摞扑克面朝下放在面前。翻开最上面那张，放在这摞扑克旁边。问问自己，这张扑克让你想到哪个人物，其职业、特点和行动是什么，然后安放在你路径中的第一个记忆桩上。之后，翻开第二张扑克，放在第二个记忆桩上。继续翻牌，直到翻开所有扑克。

2. 在心里默默复习一遍所有扑克。由于扑克不多，你只要在记住全部26张扑克之后复习一次就可以。复习时不要再去翻扑克，只要在脑子里回忆一下整条路径即可。然后再来一次“正式”的复习，在一张纸上按顺序写下所有的扑克——对照一下扑克的顺序，看看自己做的怎么样。如果能记住10到16张，可以及格，记对超过17张则算优秀。如果能记对全部26张，就可以进行第3步。

3. 现在重复第1步和第2步，但这次换成一整副扑克（你需要一条包含52个记忆桩的路径）。完成这一步之后，就可以尝试下面的高级系统了。

高级记忆

前面说过，要想一次记住四个数字，我们用到了“复杂图像”——把人物和职业、特点或行动联系起来。在记忆扑克时，你也可以使用同样的技巧，只需要一条26个记忆桩的路径就可以记住整副扑克。也就是说，一条52个记忆桩的路径可以帮你记住2副扑克。具体如下：

比如，你最先翻开的2张扑克分别是方块6（SC）和黑桃5（ES）。你为方块6设定的人物是西蒙·考威尔（Simon Cowell），他的特点是在才艺表演时摁着喇叭表示自己的不满。ES则让你想到了前拳击手、美国著名脱口秀主持人爱德·萨利文（Ed Sullivan）打拳击的样子。这样你就用一个记忆桩记住了2张扑克。再如，你路径上的第一个记忆桩是你家门口，这

时就可以想象西蒙·考威尔一拳打在你家大门上，好像要破门而入。你只要用同样的方式对其余扑克配对，将每对扑克放在路径中每一个记忆桩上，最终用26个记忆桩来记住全部52张扑克。

熟练了高级系统，并能轻松记住多副扑克之后，我不仅赢得了记忆大赛冠军，让观众震撼，而且还成了一名名副其实的扑克高手。一段时间里，我甚至完全靠在赌场里玩21点生活——我的记忆力让我屡战屡胜，财源滚滚。直到最后，我被大西洋两岸的所有赌场列为“不受欢迎的人”。

第18章 如何提高速度

要想在玩牌或赌场里获胜，除了能记清扑克之外，你还要快。其实要想提高速度也很简单，不用我教，只要反复练习，你的速度就会越来越快——我的经验或许对你有所帮助。

下面我将告诉你，我是如何记住一副被打乱的扑克的前6张的。

先告诉你我的路径：我会想象自己正站在贵尔德福德（Guildford）的一家旅行社门前。房间里空无一人，我注意到旁边有很多假日旅行广告，外面大街上吵吵嚷嚷。

在现实世界里，我看到2张扑克被很快发出，一张是方块A，另一张是梅花7。我的脑子里立刻浮现出约翰·克里斯（John Cleese，我将其设定为方块A）坐在一辆Jacuzzi里（Jacuzzi是我的朋友保罗经常开的一种车，而我为梅花7设定的形象正是保罗）。为了让这个场景更符合逻辑，我意识到这很可能是《巨蟒与圣杯》（Monty Python，早年轰动一时的一部系列喜剧）的一个典型场景，而碰巧约翰·克里斯正是《巨蟒与圣杯》的主要演员……好了，记住这2张扑克之后，我开始继续。

接下来2张分别是黑桃6和红桃A。我站在十字路口，看见我太太（黑桃6）正在给自己注射毒品（红桃A是我的一个好朋友，他年轻时曾经是名瘾君子）。一看到这幅场景，我不禁打了个寒战——一下子就记住了。

接下来2张是红桃J和黑桃10。透过一家服装店的橱窗，我看到舅舅（红桃J）正骑着一头大象（黑桃10）。太尴尬了，不是吗？

好了，记住6张扑克了。花了多少时间？大概4秒钟。

很多人都以为我有想象天份，善于在最短时间里想到很多图像细节，事实上，正如我之前所说，我根本不会想象太多细节。在我看来，一副场景能带给我的感受和情绪反应才是最重要的，这些信息能够极大地激发我的记忆潜能，让我清晰地回忆起看到的東西。有时在回忆时我会感觉有些图片已经记不清了，但正是这些感觉让我清楚地记起了路径中的某个人或某个场景，并最终想起了与之相关的数字或扑克。

人类的情绪反应非常迅速，就像我们看到的膝跳反应一样。不仅快，而且很强大。一旦某副场景能引发你的某种情绪反应，以后你就可以用这种情绪反应来回忆整个场景。

这听起来似乎跟我之前说过的内容——创造性、想象力、动用感官等——有些矛盾。事

实上，我刚刚描述的只是我在速记扑克时的内心历程。刚开始时，我会用一些比较夸张的图像，为了更好地记住，我经常想象一些非常搞笑、悲伤，甚至暴力的图像，起初非常有用，最终，随着我的记忆水平越来越高，细节和夸张不再那么重要，对我而言，创建路径已经成为家常便饭。

我相信，一段时间后，你也会变得不那么依赖细节，而更加注重情绪反应。你所设计的路径会逐渐变化：从极富戏剧性的场景转变为更加引起你情绪反应的超现实场景。要做到这一点，你需要付出极大的努力，需要持之以恒地练习。记忆扑克是练习记忆力的最佳方式之一，每天练习对你提高记忆力大有好处。坚持练上一段时间后（比如每天一次，练上一个月），你甚至可能在5分钟内记住一副扑克。如果你能在60秒内做到这一点，基本上就可以参加下一届世界记忆锦标赛了！

走进我的大脑：突破速度极限

一旦熟悉，你发现自己记扑克会变得越来越快，直到最后碰到一个障碍——发现记住一副扑克的时间始终无法突破5或6分钟。怎么办？很多年前，一位参赛选手告诉我，她的极限是4分钟。我问她通常会记错几张，她告诉我一张都不会错。问题就在于此，虽然听起来奇怪，但每次快速记一副扑克时，我通常都会错5到6张。为什么不追求百分之百准确呢？要是不犯错误，我怎么判断自己是否已经达到速记的极限呢？一两个错误可以让我清楚地感觉到自己的障碍——只有这样，我才能在比赛中放慢速度，以免被扣分。

可能你会觉得我有些自相矛盾，毕竟，前面我刚刚建议你在记忆扑克时做到零失误。没错，但在刚开始记忆训练时，最重要的是确立自信——相信自己能做到，对自己有信心。只有确立自信，你才敢冒险，不断突破，最大限度地逼近自身记忆力的极限——我就是这么做的。确立自信之后，我就不断拉长自己的极限，到最后，就算一两个错误也不会影响我在比赛中赢得冠军的信心了。

第19章 大脑究竟是怎么回事

前面我们讲了很多记忆方法,下面是另外一种训练大脑的方法。事情起源于1997年,一所研究机构邀请我参加一项实验,测验我在记忆时大脑的活动。研究人员将我连接到一台脑电图机器上,以便测验我记忆时信息如何在两个半脑之间传递。具体来说,他们会观察我在记忆扑克时两个半脑之间的电量,以及我的大脑所产生的脑波频率。

这让我有机会在一台显示器上适时观察我的脑波活动,真正了解我在记忆时的脑力活动,并受到巨大启发,发明了一些更加高级的记忆策略。我本以为我的右脑更加活跃,但事实并非如此。结果表明,在整个记忆过程中,两个半脑的活跃程度是完全一样的。

此外我还注意到了两个半脑脑波的频率,具体如下:

- **Beta波:** 这种波频率比较高,代表了大脑正常的活动状态。通常人们在采取行动、做出决定,或者关注于某件事时,大脑便会发出Beta波。Beta波的频率范围为13赫兹到40赫兹。通常来说,Beta波可以分为高Beta波和低Beta波。需要注意的是,高Beta波(20到40赫兹)通常与人所承受的压力有关。简而言之,激烈的脑力活动有助于人加快思维速度并做出反应,但长时间的Beta波会让人感到筋疲力尽,甚至倦怠。

- **Alpha波:** 这种波相对慢些。通常人们在放松时大脑会产生Alpha波,是最有利于形成创意的脑波。Alpha波的频率通常在9到12赫兹之间。

- **Theta波:** 我个人感觉这是最有趣的脑波频率。Theta波经常被认为是人处于朦胧状态时的脑波,比如做梦或者半睡半醒时。很多研究人员相信,这种状态会加强人的记忆。当我们醒的时候,Theta波会提高我们的创造性思维和逻辑思维,而这两种思维都对我们改进记忆非常有用。Theta波的频率在5到8赫兹之间。

- **Delta波:** Delta波是我们大脑所能产生的最慢的脑波,通常在我们深睡眠或极其放松时形成。Delta波的频率在1到4赫兹之间。

在记忆52张扑克时,我的大脑会发出从Delta波到Beta波之间所有的脑波。但最主要的还是Alpha波和Theta波,我明显感觉非常放松——同时又极具创造力,这也是我记忆策略中最关键的部分。在回想刚刚记过的内容时,Theta波就成了最主要的频率,是最有利于回想的脑波频率。

结果分析

时至今日，我已经用脑电图对各种人进行了超过10年的分析，其中既有所谓的记忆高手，也有普通人；有年轻的，也有年老的；有正在工作的，也有已经退休的。虽然每个人的脑波都是独一无二的，但我注意到，那些为数不多的、比较幸福的、生活方式比较健康且记忆力也相对较好的人，他们的大脑活动通常会有一定的共通模式。这些人中有公司CEO、钢琴家、电视制片人，也有全职母亲。一般来说，他们有三个共通点：

1. 最重要的是，他们两个半脑的脑波和脑力都比较平衡。
2. 他们的脑波变化很频繁，经常轻松地在Beta波和Delta波之间转换（也就是说，他们可以轻松转换脑波频率）。这非常有利于一个人最大限度地开发自己的脑力。
3. 他们的大脑可以发出高强度的Alpha波——频率为10赫兹——这说明他们很容易放松自己，也很容易接收信息。

走进我的大脑：我是如何用科技做培训的

每次参加比赛之前，我都会抽出两三个月进行全职训练。除了保持身体健康之外，我还会进行脑力训练。我会用脑电图机器和AVS机确保两个脑半球之间保持畅通。

前面说过，世界记忆锦标赛一共包括10个项目，我会反复练习所有项目，直到对我的策略和速度感到满意。一般来说，我会用三条路径（每条包括50个点）来记住600个数字，用复杂图像法在每个点安放4个数字。我也会用一个简单的计算机程序来进行训练，该程序每秒钟会在屏幕上显示6个二进制数字，我会尽力在50秒内记住300个数字。我还会用软件帮助我记住一个300位的数字（每秒1个）。这些训练都有助于训练我长期集中注意力。有一个软件会随机从一个电子词典中选出300个单词，我的任务是在15分钟内记住所有单词；还有一个软件则会随机显示年代和各种名词，这样可以帮助我在年代和事件之间建立联系（在比赛中，我会将每个事件描述成一个关键名词）；还有软件会显示一些抽象的图形供我练习。有时我还会用一些社交网站，比如Facebook，帮助我练习将姓名与面孔联系在一起（我的目标是在15分钟内记住100个姓名及其对应的面孔）。

了解这些有什么用

你可能会问，了解这些信息究竟有什么用呢？它可以帮助你有意识地调整脑波，让记忆力变得更强大。有两个机器可以帮你做到这一点：一个是神经反馈（neurofeedback），另一个是听视触觉刺激（audio visual stimulation，简称AVS）。好消息是，我相信（虽然我还没有进行过实证），即便不借助机器，我们也可以通过各种记忆技巧（比如我们前面谈到的），来调整脑波频率，使其达到最有利于加强记忆的状态。换句话说，虽然“非机器”方式可能耗时较长，而且需要很大毅力，但我相信，它可以达到使用机器进行训练同样的效果。

为了满足大家的好奇心，下面我简单介绍一下我是如何使用机器训练的。

神经反馈——不用手

你是否想过可以只用大脑（不用手）即可发号施令的电脑游戏？这听起来可能不太现实，但实际上是完全可能的。假设你目前感觉压力很大，大脑产生了很多Beta波。你开始感觉有些心不在焉，经常健忘。为了解决这个问题，你将自己连接到一个神经反馈机器上，开始玩一种要求你释放Alpha波和Theta波的游戏。比如你可能需要带球穿越一个迷宫，但只有当你的大脑产生Alpha波时，屏幕上的球才会移动，这可以鼓励你的大脑尽量放松。几次有意识的放松练习之后，大脑逐渐学会调整脑波，你的记忆力也会随之变得更加有效。

听视触觉刺激——泛着玫瑰色的记忆细则

还有一种影响你脑波的练习就是使用听视触觉刺激机器。你坐在一把椅子上，带上一副嵌有LED的眼镜。你根据自己想要的脑波模式设定LED的闪烁频率。这种方法被称为“频率跟随反应”（frequency following response）。打个比方，如果你想要训练自己的大脑进入Alpha波状态，可以将程序设定在10赫兹的频率。然后闭上眼睛，坐下，保持安静，让脑波跟LED闪烁的频率保持一致，坚持20分钟。顺便说一句，AVS机是一种非常高效、不上瘾的工具，它可以有效调整你的大脑，如果有可能，我甚至建议每家都可以备一台。

走进我的大脑：逆转大脑疲劳

如果没有脑电图机和AVS机，我可能早就完蛋了！虽然这听起来有些恐怖，但我日常训练时的一个主要活动就是使用这些机器来调整我的脑波。每次参加比赛前，我都会让自己尽量放松，同时保持专注。在这个过程中，我需要的主要脑波频率应该在Theta波和Beta波之间（也就是5到14赫兹之间）。如果Beta波和Theta波二者的比例是3：2，就说明我感觉到了一些压力（这也是那些记忆力较差的人的第一共同特征），这时我就会想办法减轻一些压力，比如使用AVS机等。

AVS机可以帮助我平衡自己的大脑活动。当感觉有些松懈时，我可以提高大脑的速度，或者当感觉有些压力过大时，我可以放缓大脑运行速度。慢慢地，我的大脑会形成自己的运行模式。当光线刺激大脑中上百亿个神经元“以同样的频率舞动”时，我就会感到彻底放松。随后我会精神高度集中，周围一切色彩都会更加明亮，世界也仿佛变得更加清晰。对大脑活动的测量表明，每次经过类似的练习后，我的脑力会变得更强大。最重要的是，我所感受到的压力会变小，思路会变得更加清晰。有趣的是，我当时的状态越差，事后感到的效果就越明显。而如果当时身体和精神状态一切良好，AVS机的效果可能就不那么明显。

第20章 第一次世界记忆锦标赛

掌握所有技巧之后，我开始不断打破各种世界记忆纪录。直到有一天，我意识到自己需要新的挑战，想到组织一场记忆比赛，将全世界所有顶级记忆高手集合到一起。在此之前，我们每年都为挤进《吉尼斯世界纪录大全》而竞争，所以举办一场正式的比赛，似乎完全是顺理成章的事。但有一个问题，为了公平起见，如果我要参加比赛，就不能亲自设定比赛规则——尤其是在我很可能会成为冠军的情况下。

就在我有了这个想法，但尚未付诸实行时，命运开始发挥作用。1991年，我接到国际象棋大师雷蒙德·基尼的来信，表示将在当年早些时候组织一场活动。雷蒙德在信上这么写道：

亲爱的奥布莱恩：

克莱顿·卡夫罗告诉我，你可能想要组织一场世界记忆锦标赛，这也正是我们当前在筹划的事情。随信附上此次活动细节，诚挚邀请您参加。顺便说一句，我在《泰晤士报》上看到您的专栏，碰巧我也在为这家报纸撰写象棋专栏。

希望能听到您的答复。

祝：好！

雷蒙德·基尼 OBE

我简直不敢相信时间竟如此凑巧。当时我感觉自己投入三年所做的训练就是为了参加这样一场比赛，就在这时，邀请函来了。

雷蒙德·基尼，还有思维导图创始人托尼·布赞，提议创办一场世界记忆锦标赛，并已经做好了准备。大家第一次见面时，他们了解了一下我的记忆技巧，以及我是如何开始训练记忆力的。我说完之后，他们的表情似乎在说：“这家伙知道秘诀了！”

两位发起者随后跟其他一些可能参赛的选手进行了沟通，我们又推荐了其他一些人，然后他们利用这些信息组织了人类有史以来第一次世界记忆锦标赛，也就是所谓的“Memoriad”。大概一个月后，我和其他六位选手（托尼·布赞称我们为“七巨人”）开始在伦敦阿西纳姆俱乐部（Athenaeum Club）为了争夺“世界记忆锦标赛冠军”头衔展开了较量。

比赛大约持续一天，我们身穿燕尾服，一想到在比赛现场会遇到克莱顿·卡夫罗，我不

由得紧张起来，浑身冒汗。第一次见到他时，给我留下最深印象的是，他的皮鞋擦得锃亮，甚至可以照出人影。我告诉自己：“如果他今天的表现也像他的皮鞋一样锃亮，我根本没有任何希望！”

我们之间的较量非常激烈，但凭着坚定的意志，我最终赢得了冠军。我在2分29秒内记住了一副扑克，而且没有任何错误，比克莱顿快了30秒。

一眨眼20年过去了，应世界各地的记忆高手的建议，比赛的规则在不断调整，项目也在不断增加——大多都是围绕数字和扑克牌进行的，同时也加入了诸如随机单词记忆的比赛，所有这一切我都在本书前面教会你了。让我感到自豪的是，其中有两项比赛——一项是15分钟抽象图形记忆（这点我会在后面详细介绍），另一项是我接下来要谈到的30分钟随机二进制数字记忆——都是我提议的，我相信它们对锻炼你的大脑至关重要。

第21章 二进制数字

第一届世界记忆力锦标赛引起了强烈反响，参赛选手和媒体都投入了极大热情。第二年，我们知道，这项赛事会变得越来越来大，越来越好，参赛选手之间的厮杀也会更加激烈。我向主办方提议，应该将二进制数字记忆作为比赛项目之一，它不仅对参赛选手的记忆力和创新性是个很好的挑战，而且对想要提升脑力的人来说，也是一项很好的练习。

众所周知，二进制编码是所有计算机工作时使用的语言——其中1表示on，0表示off。当你看到一个二进制数字序列时，会发现它只是一系列0和1的排列。下面一组数字包含了30个二进制数字，随机排列。想想看，你该如何记住这组数字的顺序？

1 1 0 0 1 1 0 0 1 0 1 0 0 1 1 0 1 0 1 1 1 1 1 1 0 0 1 1 0 1

这下你应该明白为什么我相信二进制数字可以考验人的大脑灵活度了吧！没错，这看上去的确是一个巨大的挑战。当然，对世界级记忆高手来说，30个数字根本就是小菜一碟。在实际比赛时，选手面对的至少有100排（每排30个）二进制数字，而且他们只有半个小时来按顺序记住这些数字。

1997年，我在30分钟内记住了2385个二进制数字。当时我创下了一个新的世界纪录，但很快这个纪录被不断打破。这怎么可能？事实上，一旦掌握了多米尼克系统，你会发现，记忆二进制数字其实是相对简单的。

我的办法是：把这些二进制数字变成正常的十进制数字。我会设法对每3个二进制数字进行分组，然后给每组数字一个数字代码，比如：

000 = 0 110 = 4

001 = 1 100 = 5

011 = 2 010 = 6

111 = 3 101 = 7

我的办法非常简单，前4个是它们的数字之和，后4个完全是按照我的个人逻辑进行编码。要想记住一个二进数字，你只需要记住这些代码，用它来对二进制数字进行编码，再用多米尼克系统将这些“正常的”数字编成人物，然后将这些人物安放在你所设计的路径上就可以。在正式比赛时，选手们可以用笔在写有二进制数字的考卷上写下这些编码（当然，也可

以用任何自己喜欢的方式）。

你可能会觉得学记二进制数字的启示毫无意义，但事实是，如果想要提升记忆力，这是一项很好的练习，它综合了训练记忆技巧的所有元素。所以，请耐心等待我说完。

下面是另一组（共24个）二进制数字，只不过这次我已经将其转化为代码形式了（见括号中内容）：

1 1 0 （4）

0 1 1 （2）

0 0 1 （1）

0 1 0 （6）

1 0 1 （7）

1 0 1 （7）

0 1 1 （2）

0 1 0 （6）

完成转换之后，我开始将数字进行配对，得到以下数字：

42 16 77 26

然后我用多米尼克系统为每一对数字设置了一个人物，如下所示：

大卫·贝克汉姆（David Beckham）、阿诺·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）、嘎嘎（Lady Ga Ga），还有巴尔特·辛普森（Bart Simpson）。（你可以根据自己的喜好设计人物，这样记得更牢固）。

当把这些人物安放在路径上时，你可以用复杂图像法，用一个人物的动作来代表两对数字。事实上，你只要用路径上的两个点就可以记住这24个二进制数字。

第一个点：我想象英国足球运动员大卫·贝克汉姆（42）在举重——这时我把贝克汉姆的形象和阿诺的行动结合起来了。

第二个点：我想象歌手嘎嘎在像巴尔特·辛普森那样大叫。

这听起来或许有些复杂，你可能会觉得用这么复杂的方法记住一组二进制数字实在太过

烦琐。但人类的大脑实在是一个令人吃惊的机器——它的处理速度比任何计算机都快。想想看，一位钢琴家能在不到十分之一秒的时间里将音符转换为音乐（一位娴熟的钢琴家能在一秒钟内摁下20个按键），这样他的演奏才可以做到完美无缺。事实上，就在阅读一本书时，你的大脑就会将句子转换为声音，并在无意识间赋予它各种意义。一切都取决于练习，当你知道该怎么做时，你就会做得更好，直到它最终变成你的第二本能。好了，试试下面的练习吧。

练习9：二进制数字

好了，现在轮到你了。如果你的大脑能够正确地完成下面的练习，说明你的记忆力已经在不知不觉间大大提高。

1. 使用我前面给出的代码，将下面30个二进制数字转化成相应的数字。拿出一张纸，在上面写下相应的数字。

0 1 1 0 1 0 1 1 1 1 0 0 1 0 1 0 0 0 0 0 1 1 0 1 1 1 0 0 1 1

2. 你只有一分钟时间来完成下面的内容（将数字转换为字母，字母转换为人物，并将人物安放在路径上）。摁下定时器，开始记忆吧。完成之后，在一张纸上写下这组二进制数字的顺序（直接写二进制数字，而不是转换后的数字）。然后对照刚才那组数字检查一下，18～24个正确是良好，25～30个正确是优秀。

3. 完成该项练习之后，邀请你的家人或朋友再为你写出30个二进制数字，或者也可以用电脑，闭上眼睛，随机在屏幕上敲出一组二进制数字。这次给自己一分半钟，但你的目标是在这一分半钟内完成整个记忆过程，努力吧，要像在参加比赛时那样认真对待！

第22章 如何记忆姓名和面孔

在1991年赢得第一届世界记忆锦标赛冠军之后，我一下子成为媒体关注的焦点，在全世界范围内声名大噪。没过多久，我就请了一位经纪人，开始频繁出现在各种脱口秀、娱乐秀节目里面，向观众表演记忆扑克，并让大家知道我能记住所有现场观众的姓名和面孔。

突然之间，所有人都知道我有超群的记忆力，这也带给我很大压力。想想看，当我在教导如何提升记忆力时，如果突然叫错某个人的名字，那会是一件非常尴尬的事情。就算是对普通人来说，学会记住别人姓名也是一项极其重要的社交技能。所以，我提议将姓名和面孔记忆也列为世界记忆锦标赛上最重要的比赛项目之一——我相信，它对大脑练习是非常重要的。

在世界记忆锦标赛上，裁判会向参赛选手们展示100个标有姓名的面孔，然后给选手15分钟时间记忆这些面孔，最后裁判会将照片打乱，用新的随机顺序重新展开，选手们需要正确地将面孔与姓名配对。说实话，这些名字可真不太好记！选手们来自世界各地，为了公平起见，这些姓名也是来自世界各地。选手们不仅要记住这些姓名，还要正确拼写出来，否则就会失分。想想看，如果你能做到这一点，在现场记住活生生的人还是一件难事吗？

为了让大家更容易体会选手们当时的感受，下面举几个我们在比赛时会遇到的姓名：Detlef Sokolowski, Hlelile Esposito, Ahlf Vogel, Gad Hotchkiss, Xiulan Majewski.....这下明白了吧，要记对这些名字真不是一件容易的事！就在我写这本书时，这个项目的世界记录保持者是来自德国的鲍尔斯·诺拉德（Boris Knorad），他在15分钟内成功地记住了97个姓名和面孔。

具体该怎么做呢？这项练习对提升你的记忆力真有帮助吗？世界记忆锦标赛参赛者们都有自己的记忆诀窍，但所有人都会用到以下几个技巧：

姓名联想

跟记数字一样，要想记住人的姓名和面孔，最主要的方式也是将其转化为图像。比如有人介绍一个叫鲁伯特·瓦特（Rupert Watts）的人给你，不知为什么，你一看到他就想起了你的牙医——保持这种联想，想象此人穿着白大褂站在你面前的样子。该怎么记住鲁伯特这个

名字呢？或许你会想到某个名人，像传媒大亨鲁伯特·默多克。对我来说，“鲁伯特”让我想到了“小熊鲁伯特”（一个卡通形象）。我想到自己在做牙齿手术，鲁伯特穿着白大褂，手里拿着一把牙钻站在我旁边。“瓦特”让我想到电，我开始想象小熊鲁伯特在手术室里换灯泡。下次遇到鲁伯特·瓦特时，他就会让我再次想起我的牙医等。就这样，一系列联想最终会让我记住他的姓名。

特点联系

如果你遇到的人不能让你立刻想起某人，又该怎么办？遇到这种情况时，最好的办法就是设法在此人面孔和其姓名之间建立某种联系。举个例子，我遇到的是一个名叫蒂娜的女性，她个头不是很高——小蒂娜，姓贝灵汉姆（**Bellingham**）。于是我想象小蒂娜在摇晃着一个套着白色火腿的铃铛（**Bellingham**的英文拆开为**bell-ing-ham**）。

当然，很多姓名都不会让人这么容易产生联想，但一般来说，只要你努力，总能找到一些线索。比如，可能鲁伯特·瓦特有个看起来很怪的鼻子，或者奥利弗·柴尔德（**Oliver Childs**）有一个橄榄（**olive**）形的眼睛或橄榄色的皮肤。二者之间的联系是否牵强并不重要，关键在于它能触发你的联想，让你回想起对方的姓名。

福尔摩斯的故事

有时能够让你想起对方姓名的并不是某个特征，其人既不像谁，也没有任何突出的身体特征，关键就在于姓名本身。比如，有人告诉我他（或她）姓福尔摩斯，我立刻就会想起住在伦敦贝克大街**221b**的大侦探夏洛克·福尔摩斯。这时我会在对方身上找出尽可能多的与福尔摩斯相似的地方。比如，我可以想象他（或她）带着鸭舌帽，嘴里叼着个大烟斗，然后把此人的名字植入这一场景。如果他是位男士，名叫皮特，我会想象我父亲（也叫皮特）在敲贝克大街**221b**的大门，福尔摩斯开门从里面出来。

“你好，我叫**Arthur Stanislofsachinkolovspedeten**”

我们如今生活在一个多元化、多样化的世界，每天都会遇到来自不同文化的人，他们的

姓名，尤其是名字，就连像我这样的记忆高手都会感到头疼。为了记住这些名字，我会设法对其进行分解。

举个例子，我会把Sokolowski分解为一个“sock on a low ski”（意为“放在低处滑雪板上的袜子”）；再来一个，叫Esposito，我会想象一只破了个洞的袜子“expose a toe”（脚趾头露了出来）。你是否想过，如果有个人叫Arthur Stanislofsachinkolovspedeten，你又该怎么记呢？人类的大脑喜欢发现模式，在不同事物之间建立联系，我建议你把这名字抄在一张纸上，有时间仔细想想，怎样才能记住它。

怎样记住一屋子人

好了，在说完如何记住一个人的名字，以及我是如何完成这一项比赛之后，你可能会问：你是如何记住一屋子人的呢？大家知道，我经常做很多演讲，这需要经常记住房间里每个人的姓名。如果房间里只有50个人，那就非常简单——甚至还不到一副扑克的数量！我只要设法将每个人想象成一个其他形象，并将其安放在路径中的每个记忆桩上就可以。还记得我的路径库吗？我有几条包含50个记忆桩的路径库，专门用来记姓名——如果有必要，我还可以将所有路径联系在一起，就像记多副扑克那样。

好了，言归正传。房间里第一个人会告诉我所有人的姓名。这时我立刻会将对方安放在路径上的第一个记忆桩上——比如我经常去的高尔夫俱乐部的停车场。我想像自己正在跟此人站在停车场上。想到这幅画面时，我会一边直视对方，一边大声重复他的名字。他有什么特点呢？一个尖鼻子？卷发？额头上有刀疤，还是上嘴唇上有颗痣？他是否会让我想起某个熟人，还是某位名人？有时我需要做一些奇怪的联想。一旦确定这幅画面，并将画面跟对方姓名联系起来，我就会进入路径中的下一个记忆桩，遇到房间里下一个人……就这样进行下去，直到记住所有人的面孔及姓名。

记住，对方是坐在那里固定不动，还是在四处走动，这并不重要，只要一看到对方，我就会将其“安放”在路径中的某个点上，就算对方走动也没关系。但我通常不会一次记住整个房间里的人。我们每个人都有个“遗忘门槛”，一旦过了这道门槛，我们的记忆力就会有些

衰减。记的东西不同，这道门槛也不相同——我通常是在记住200个数字或100张扑克时会遭遇这道门槛，根据经验，我记姓名和面孔的门槛是15个。记住15个姓名和面孔之后，我需要暂停一下，稍作复习，确保之前记住的东西不会遗忘。有时我还会请对方重复一下自己的姓名，因为我之前在大脑中形成的联系可能并不那么牢固——我也不喜欢这样，但这种情况的确时有发生。只有在复习之后，我才会充满自信地继续认识下面的人。要记住，你的记忆门槛可能大于（也可能小于）15，一定要弄清自己的记忆门槛，在适当的时候进行复习。

熟能生巧

新近刚出现的社交网站实在是个好东西，它可以提供无限的面孔和姓名供我们做记忆练习。你可以登录MySpace或Facebook，随机挑出一些姓名和面孔，这些都是很好的训练素材。我相信，经过一段时间，你很快就会本能地在姓名和面孔之间建立联系，在此之前，不妨先试试下面的练习吧。

练习10：我不知道你来自哪儿

下面是一项很好的练习，我们在世界记忆锦标赛上就是这么做的。

看清下面10张面孔，开动想象力，使用我在前面谈到的技巧，在每张面孔和每个姓名之间建立联系。（如果有必要，你可以使用路径，但我在这里并不要求顺序正确，所以可能并不需要。）

你有5分钟时间来完成整个记忆过程（复习阶段则没有时间限制）。5分钟时间一到，你就要翻到下一页，这时你会发现这些面孔的顺序已经被打乱。问问自己，他们都叫什么名字。



布莱恩·麦克格莱
(Brian mcgrath)



杰奎琳·黛兹
(Jacquellinedacey)



本·考波恩
(Ben coburn)



查理·诺特
(Charlie knott)



约瑟夫·弗洛特
(Joseph flute)



朱迪·巴拉特
(Judy barratt)



阿卜杜拉·辛格
(Abdullah singh)



梅瑞尔·德尔比
(Meriel dalby)



泰德·多伊尔
(Ted doyle)



爱玛·史蒂芬
(Emma stevens)

下面是同样10副面孔，但这次他们的顺序已经被打乱。你还能记得他们的姓名吗？每答对一个给自己加1分。12~15分为良好，16分以上（含16分）为优秀。



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

第23章 锦标赛练习：抽象图形

2006年，我为世界记忆锦标赛引入一个新的比赛项目：抽象图形。这对人的记忆力同样是一个完美的测验。参赛者不需要任何语言、数学或逻辑推理能力，只要拥有出色的记忆力就行。在15分钟时间里，参赛者必须记住尽可能多的黑白抽象图形，图形每5个一组，按顺序排列。15分钟一到，裁判会把所有图形打乱，按照新的顺序重新排列。这时参赛者必须在另一张纸上写出这些图形之前的位置。

参加比赛时，我会逐张查看这些图形，并在最短的时间里形成相应的视觉联想。看看下面这五个图形，你第一眼会想到什么？



下面是我的答案：

1. 羊头；
2. 土地爷；
3. 一个超大号的骑师在骑着一只小松鼠；
4. 兔子；
5. 一只正在飞行的蝙蝠。

建立联想之后，我会用自己想到的东西编一个故事，帮助我用正确的顺序记住这些形象。比如，我会想象一只山羊正在用羊角撞土地爷，就在这时，一只奔跑的松鼠从旁边经过，然后跳到了兔子身上，而兔子当时正在咬蝙蝠。

我会把这个小故事安放在某个路径（我专门为记忆抽象图形储存了一些路径，第一条路径是在我家后花园里）的第一个点上，说明这是第一组图形。然后我会用同样的方式记住接下来五个图形，并将其安放在预定路径的第二个点上——也就是我家后花园的门槛上。就这样，我用每个点来记住五个图形，然后用每个小故事来记住这五个图形的顺序。下面再说说我是如何记住第二组图形的（这次我并没有对任何图形编号，因为在实际比赛时就是如此）：



这些图形会让你想到什么东西？

从左到右，我看到的分别是：

1. 一个滑稽的小外星人；
2. 一只正抬头往上看的贵宾犬；
3. 一个正在祈祷的人；
4. 一个带着怪帽子的大鼻子男人；
5. 一个长着短角的鹿。

于是我开始想象一个外星人正在打开我家花园的大门，一只贵宾犬站在大门口，大门里面有一个人正在求饶，他对面站着一个带着怪帽子的大鼻子家伙，大门顶上是一个长着短角的鹿头。

下面是同样两组图形，但顺序却不同了：



通过回想我家后花园的情景，我立刻判断出这些图形最初的顺序是：4、3、2、5、1。



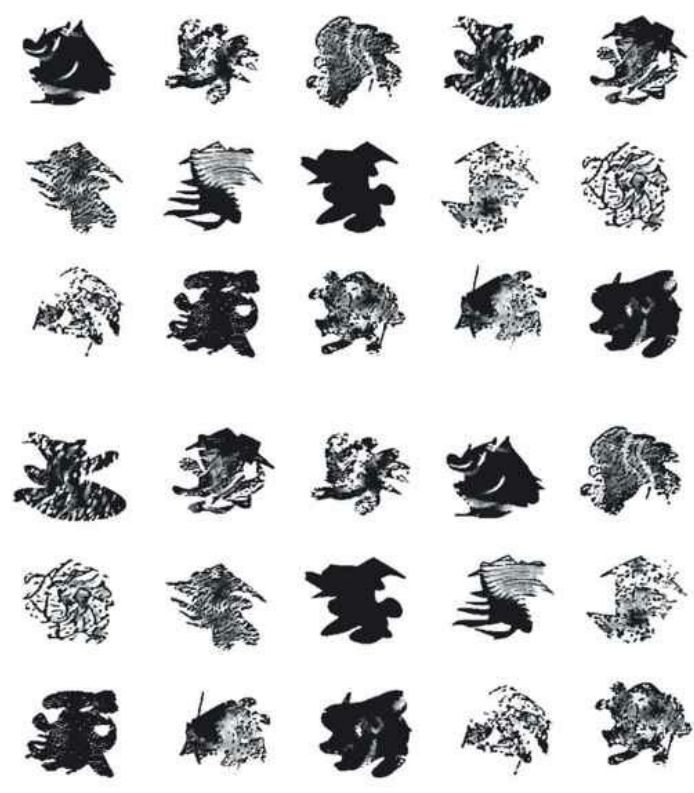
不看答案，你能回忆出第二排图形的原始顺序吗？

在这些例子中，我都给出了具体的联想答案，但毫无疑问，看到这些图形之后，你可能会产生不同的联想。记忆抽象图形的难处就在于，每次看到某个图形都要尽快形成联想，并将所有联想迅速编成一个容易记住的小故事。这也是磨练想象力和联想能力的绝佳方式。试试下面的练习吧。

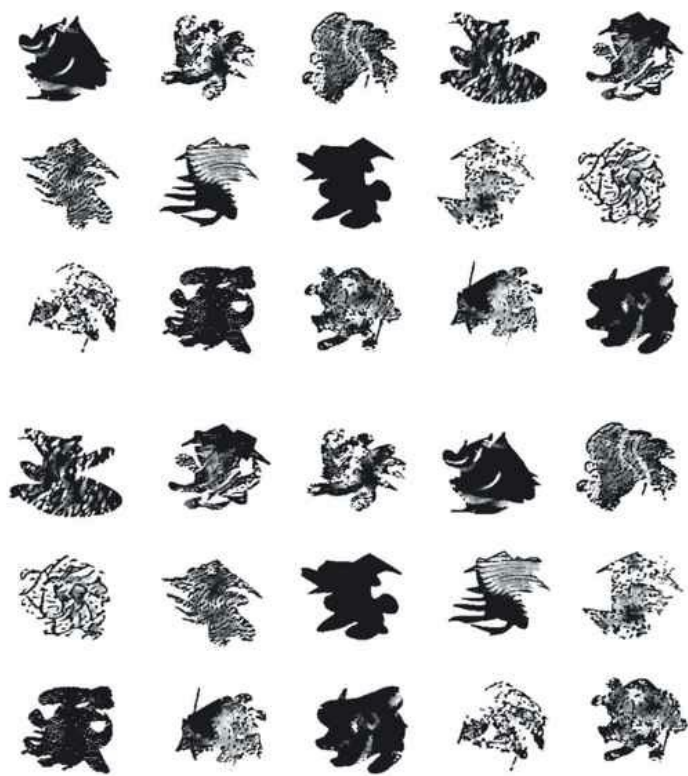
练习11：形状转换

试试记住下面第1步中的三排抽象图形。给自己设定5分钟时间。好了，摁下计时器，盖住第1步，将第2步中的图形恢复成第1步的顺序。只要做对2排就算良好，3排全部做对则为优秀。

第1步，记忆图形：



第2步，恢复顺序：



第24章 记忆冠军的生活：发表演讲

前面说过，赢得世界记忆冠军之后，我的主要工作之一就是频繁出现在各种电视节目上，展示我的记忆技巧。想想看，我本来是个毫无自尊可言的小笨蛋，现在，突然之间，我必须学习如何在数百万人面前做出一副玲珑剔透的样子，要清晰地表达自己的想法，并克服害羞和紧张。幸运的是，到这时为止，我的记忆力已经给我带来了巨大的自信，感谢上帝！

可即便如此，公共演讲对我依然是一件头疼的事情——相信有这毛病的绝对不止我一人。记得19世纪美国大作家马克·吐温曾经应邀出席一场宴会，出席者都是美国内战中的风云人物。当大家纷纷发表完长篇演讲之后，马克·吐温站起身来哆嗦着说道：“凯撒和汉尼拔都死悄悄了，威灵顿去那边乘凉去了，拿破仑不知身在何处，说实话，我自己感觉也不是太好……”话没说完，他一屁股坐下了。很明显，我的情况比他好不到哪儿去。根据美国一项调查，很多人对公共演讲的恐惧甚至超过死亡！

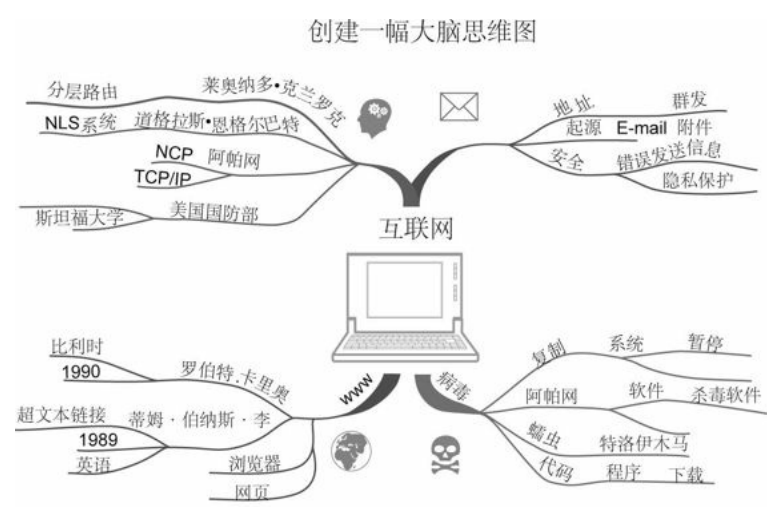
很多人之所以会对公共演讲感到恐惧，一个主要原因就是担心自己会忘词。想想看，大庭广众之下哑口无言的场景该有多么可怕啊！你可能会说，这有什么难的，读讲稿不就行了？可想想看，你听过的那些最棒的演讲，有多少演讲者是一边看着讲稿，一边发表演讲的呢？应该不会太多。那些最击中人心的演讲者，必须在演讲时跟大家保持目光接触，保持微笑，好像是在发自内心地倾诉。只有牢牢记住你的演讲辞，别人才会喜欢听。这也正是我在演讲之前所做的最重要的工作。

做好准备！

如果不做好准备，一场演讲可能会让你灰头土脸。关于演讲这件事，我这辈子听过的最给力的建议就是：“说你要说的，说出来，然后说你刚说过的。”准备讲稿之前，一定要把那些与听众无关或者极其无聊的东西删掉。

托尼·布赞设计的思维导图（Mind Map）是一个很棒的工具，可以帮助你更好地围绕一个主题准备演讲。思维导图的最中心是“演讲话题”，围绕该中心展开的是各种与话题有关的想法，然后将这些想法进行分解，直到列出所有你想要说的东西。这样做的目的，在于清楚地看到各种想法跟演讲话题之间的联系，让整个演讲成为一个自然的、有机的整体。

比如你的演讲主题是互联网。拿出一张纸，在最中间写下“互联网”3个字，或者直接画台电脑。要想让你的思维导图更加有效，可以用不同的颜色写下不同的分支话题，这样以后回忆起来也很容易（想想看，为什么地铁地图都会用不同的颜色来标识呢？道理是一样的）。可能你会用棕色表示“电子邮件”，红色表示“病毒”，绿色表示“万维网”，黄色表示“互联网起源”等。每个分支话题又会让你想到更多内容。这时你可以用符号和单词来围绕分支话题进一步组织更加具体的内容。



思维导图的好处之一，就是可以让你的大脑在组织信息时更加自由，更有创造力，这时你可以用非线性的方式进行思考。你可以随时随地在各种分支话题上加入内容，同时又不至于偏离最根本的主题。完成思维导图之后，所有信息一目了然。然后你可以根据自身情况判断先说哪些信息，后说哪些信息，并按照最自然的逻辑顺序来组织整个演讲。

一旦确定如何组织演讲之后，你可以按顺序列出要点。如果演讲时间不长，我通常会列出5个要点（每个要点大概需要2到5分钟），而长时间的演讲则会有20个左右的要点。列完所有要点之后，你只要使用路径记忆法记住它们就行。

用路径记忆法来让你的演讲光芒四射

作为一个堪称完美的记忆工具，路径记忆法可以让你在演讲中始终不偏离主题，你会想象自己在某条路径上不断行走。如果有人提出问题打断你，你可以在回答完问题之后立刻回到刚才的地方，继续进行下去。

一旦列完所有要点，你需要给每个要点配置一个视觉形象，并将其安放在选定的路径上

（我的记忆路径库里就有几条我最喜欢的演讲路径）。我会设法让这些视觉形象尽量简单。准备演讲过程中，你可能需要在大脑中重放几遍这些路径，确保牢记自己想要讲的内容。

还是用刚才的例子，如果演讲主题是互联网，你可能会先谈到互联网的源起。据说互联网最初是由美国国防部开发的。如果我的路径是从我家前门开始，我会想象巴拉克·奥巴马正在摁一个巨大的红色按钮，这副场景足以让我想起互联网是起源于美国国防部。但我该怎么记住1969年呢？根据多米尼克系统，1969是AN和SN，我将其转换为瑞典科学家阿尔弗莱德·诺贝尔（Alfred Nobel，诺贝尔奖创始人）和演员萨姆·尼尔（Sam Neill）。于是我想象阿尔弗莱德·诺贝尔骑在一头大象上（对萨姆·尼尔，我印象最深的就是他在《侏罗纪公园》里的角色）向门口走来，正准备颁给巴拉克·奥巴马诺贝尔和平奖。这些形象足够让你说上几分钟关于互联网的起源。开始演讲之后，我会立刻启动思维导图，所有相关信息都会源源不断而来。与此同时，我还会暗暗复习演讲内容所经过的路径，随时提醒自己下一个要点是什么。

使用联想链条法

我的客户来自各行各业，有的是电视明星，有的是商界强人，他们都希望从我这儿学会一些记忆秘诀。记得有一位客户是英国最著名的喜剧演员。多年来，他养成了一个习惯，喜欢用提词器来帮助自己回忆内容。提词器一般被安放在距离他面前不远处，每次会提示两三个单词，以帮助他想起下一句该说什么。刚开始时，这个方法非常奏效，他只要看几个单词就能想起整句台词，观众丝毫看不出他在看提词器。但不知道为什么，他的记忆力逐渐下降，他需要看到的单词越来越多。出现这种情况后，一个不可避免的后果就是：他需要越来越频繁地看提词器，他的表演看起来也越来越不自然。提词器正在逐渐替代他的记忆力，没办法，他只能来向我寻求帮助。

我向他介绍了路径记忆法——他很自然地就学会了。喜剧演员需要很强的有创意的想象力，他毫不费力地就把所有搞笑元素安放在路径中的每一个点上。很快，他的表演又恢复了自然，观众根本看不到他在背脚本了。

可问题是，单凭路径记忆法只能帮助他完整地讲一个片段，但并不能帮助他从一个片段过渡到下一个片段。于是他开始用链条法，每当一个片段讲完之后，他会自然而然地“看到”下一个片段在等着他。打个比方，他讲的故事发生在一艘小船上，故事的主人公是他的舅舅。一谈到那艘小船，他脑子里立刻就浮现出舅舅熟悉的姿势站在岸边。这时他舅舅这个形象就可以帮助他充满自信地过渡到新的片段。

就这样，他一方面用熟悉的路径来记住一个搞笑片段的所有要素，另一方面用链条法将所有搞笑片段连接起来。很快，他又恢复了以往的风采，表演起来光彩熠熠。

当然，这种方法不止适用于滑稽表演，它对你的演讲同样有用。举个例子，你正在给一群刚进公司的员工做培训，整个过程需要一上午时间，你要谈到很多要点：公司结构、工作规范、工作职责、电话系统等。这时你就可以用刚才的方式，先用路径将每一个领域记清楚，然后用链条法将不同领域连接到一起。做完练习之后，你可以测试一下，先站起来给几位好朋友来段即兴表演，能记住5到6个笑话可以得良好，7个以上则为优秀。

练习12：即兴喜剧演员

相信很多人都有过类似的经历：你听到一些非常搞笑的段子，一心想着回头告诉朋友们，可话到嘴边却又突然忘记了。路径记忆法可以彻底改变这一切。你可以为下面这10个笑话分别创建一个相关的图像，并用一条10个记忆桩的路径将这些图像连接起来。

1. 一个小女孩告诉爸爸：“我圣诞节想要个魔术棒，”然后紧跟着又加了一句，“别忘了装上电池！”
2. 乐透奖：等于给那些数学不好的人又加了一层税！
3. 郊区：一群人推倒一片树林，然后用自己的名字给街道命名！
4. 一个和尚走到一个热狗摊前，说道：“给我来根热狗，加料的！”
5. 钱的确会说话，我的钱最常跟我说的一句话就是：拜拜！
6. 为什么圣诞老人的小帮手经常感到难过？因为他总是送礼物给别人！
7. 如果不能一次成功，就千万别去学跳伞！

8. 动物试验是个馊主意——它们很容易紧张，一紧张就出错！

9. 如果你跟一头牛说了个真的很有趣的笑话，它会笑到从鼻子里喷牛奶！

10. 你知道为什么有漂亮售货员的商店销售额反而不高吗？因为真正想买东西的人都挤不进去！

第25章 记忆冠军的生活：如何记住大量事实

1993年夏天，我成了大不列颠的“记忆先生”，每天随着2号电台在全英国上蹿下跳，几乎所有人都见识了我的记忆本领。每个星期，电台DJ都会邀请一位听众（通常是40岁以下）上来说出自己的生日，然后我必须告诉这位听众这天英国历史上的“第一”。如果碰巧某位歌手在这天发行了某张专辑，并且荣登了第一名，我还必须说出他/她的签约公司是哪家，他/她发行了哪些唱片，在排行榜上停留了多长时间等。这也就意味着，我必须对英国这40年来发生的所有大事都烂熟于胸。

比如，有位听众说他的生日是1956年2月23日，我会立刻说出迪安·马丁（Dean Martin）的名字，他的经典之作《美好的回忆》（Memories are Made of This）在这天发行，并随即在排行榜第一名的位置停留了4个星期。

我是怎么做到的？要想记住这些信息，我会把40年来每天发生的事情安放在我的路径上，把每个月发生的事情做成一条路径，该月每一天发生的事情编成路径上的记忆桩。一般来说，英国每年大概会有20个左右的第一。我要做的是，设计40条路径，并在每条路径上安放20个左右的记忆桩。在每个记忆桩上，我会为这一天安放一个经过编码的场景，从而帮我记住这天排行榜头名的歌手姓名、歌曲名称、唱片公司，以及该歌曲在排行榜上停留的时间等。

具体来说，我是这么记住迪安·马丁的歌曲的。当这位听众说自己出生于1956年时，我会立刻从脑子里调出与这一年相对应的路径——我内弟家。2月相对应的点是内弟家的走廊。这样我就想起了这一年这一月发生的事情。日期是2月23日，这一天所在的星期从2月21日开始，我为它编制的场景是我的朋友茱莉亚拿着钥匙，站在走廊的一个橱柜前，橱柜里有一颗巨大的仍然在跳动的大脑——这让我想起了《美好的回忆》这首歌。我很熟悉迪安·马丁的样子，看到他就在附近站着，带着顶白帽子（cap会让我想起迪安签约的唱片公司Capitol唱片公司）。迪安不仅站在橱柜旁，脚下还有一艘船——船帆使我想起了数字4——正是迪安的唱片在排行榜第一名停留的时间。（如果这个月还有其他歌曲登上了排行榜第一名，我就会在同一个地点安放不同的东西，但1956年2月恰巧只有迪安·马丁的歌曲登上了第一名。）

助记符

一旦学会使用多米尼克系统和路径记忆法来记忆事实和数据，你可以很轻松地成为各种知识竞赛的高手（我记住了“智力棋盘”中所有问题的答案！）。但那些比较简单的助记符也不容忽视。

助记符（mnemonic）一词来源于希腊记忆女神Mnemosyne的名字，它可以有效地帮人记住各种信息。迄今为止，我们所介绍的所有记忆技巧，包括路径记忆法、数字形状等，都可以被归为某种形式的助记符。这些技巧都有一个共通之处，它们会把信息变成一些有意义的符号、图形、文字或短语，这样我们的大脑就可以轻松地将其储存提取。有些助记符虽然简单，但对储存那些琐碎的事实性信息至关重要。这一点，我将在下面详细谈到。

练习13：疯狂记忆迷

下面是20世纪80年代英国最有名的10个“第一”。你的任务是尽量记住哪一首歌在哪一年荣登排行榜第一名。这事听起来可能有些难度，但做起来却没那么难。你可以用多米尼克系统将这些年份变成人物，然后将人物与歌曲名称联系起来。比如，对我而言，1988年就是摔跤手霍尔克·霍根，为了将霍根跟当年最热门歌曲联系起来，我会想象霍根在跟一只猴子摔跤，裁判正是乔治·迈克尔（George Michael）。

你有10分钟时间记忆下面的内容。完成之后，你可以凭借记忆写下这些歌曲的名称、登上排行榜第一名的年份，以及歌手名称。每首歌最多得3分（答对年份、歌曲名称和歌手名称各占1分）。18~24分为良好，25分以上为优秀。

1980 《跟你一起摇滚》（Rock with You）迈克尔·杰克逊（Michael Jackson）

1981 《国际健美歌》（Physical）奥利维亚·牛顿·约翰（Olivia Newton-John）

1982 《虎眼》（Eye of the Tiger）幸存者（Survivor）

1983 《Beat It》（Beat It）迈克尔·杰克逊（Michael Jackson）

1984 《跳》（Jump）范·海伦（Van Halen）

1985 《天堂》（Heaven）布莱恩·亚当（Bryan Adams）

1986 《大锤》（Sledgehammer）皮特·盖布里尔（Peter Gabriel）

1987 《打开你的心》（Open Your Heart）麦当娜（Madonna）

1988 《猴子》（Monkey）乔治·迈克（George Michael）

1989 《永恒的火焰》（Eternal Flame）手镯乐队（The Bangles）

首字母缩写

3X, U2, BTW, KIT——我们都生活在一个加速的时代，微博、短信、MSN……人跟人之间的沟通越来越快捷，缩写的使用也越来越频繁（以上四个单词的意思分别是：thank you, you too, by the way, keep in touch）。就算不发短信，你也不会不知道BBS、BBC、CBS、CNN这样的缩写。首字母缩写更加简单，顾名思义，它是你想要记住的单词的第一个字母组成的。打个比方，如今所称的“金砖四国”分别是巴西（Brazil）、俄罗斯（Russia）、印度（India）和中国（China），你只要记住BRIC就可以了。

还有一种首字母缩写是“扩展型首字母缩写”，比如你想记住世界七大洲（欧洲Europe，亚洲Asia，非洲Africa，大洋洲Australia，南极洲Antarctica，北美洲North America，南美洲South America），你只要记住“把苹果当成一个不错的点心吃”（Eat an apple as a nice snack）就行。为了记住人生“七恶”（愤怒anger，骄傲pride，贪婪covetousness，淫乱lust，懒惰sloth，嫉妒envy，贪心greed），我编了条扩展型首字母缩写：“一个政治上正确的自由分子很少会进入政府部门！”（A politically correct liberal seldom enters government!）。

想想看，你该怎么用扩展型首字母缩写来记住希腊众神之王宙斯与记忆女神生的九位女儿呢？她们分别是：

卡拉培（Calliope，主管雄辩和叙事诗），克利欧（Clio，主管历史），乌拉妮娅（Urania，主管天文），梅耳珀弥妮（Melpomene，主管悲剧），塔利亚（Thalia，主管喜剧），特普斯歌利（Terpsichore，主管舞蹈），依蕾托（Erato，主管爱情诗），波利海妮娅（Polyhymnia，主管颂歌），优忒毗（Euterpe，主管抒情诗）。可能会想到：“往上爬的大象滚滚东去，巨大的象牙直指上方”（count clambering elephants thundering eastward, mighty trunks

pointing up），或者你可以稍微改变一下规则，多加几个单词，编出一个更加流畅的句子：“给克里奥·ET打电话。你是特尔普·梅尔，特尔普不是波利雷撒恩！”（Call Clio ET. You (Eu) Twerp Mel, Turps isn't Polyurethane!）。第二种做法的好处，是它可以让你想起更多名字细节，尤其是在记忆一些不太熟悉的名字或术语时，这点更加重要。

第26章 如何用记忆技巧来帮助学习

人类每天的主要活动之一，就是从各个地方搜集各种信息。如果你是一名学生，你可能会从老师那里接收很多信息，也可能从书本、教育片或者互联网上面学到很多东西。如果你是名商务人士，你也会看很多报告、培训资料或杂志等。不管通过哪种方式，要想牢牢记住这些信息，你必须设法将其转入长期记忆系统，这样才能在你需要时随时调出。

大多数人都是在学校里完成学习的。至于在学校里学到的东西能在我们脑子里停留多久，这要因人而异。美国加州威廉格拉瑟学院（William Glasser Institute）的一项研究表明，如果通过阅读获取信息，最终只有大概10%被长期储存下来，而看到或听到的能保留50%，亲身体验的信息可以被保留80%。该项研究还表明，如果把学到的知识积极地教给他人，我们就可以记住至少95%。

这项研究告诉我们：一方面，一个人积极地参与到某个场景中时，能保留的信息往往是最多的。另一方面，亲身体验（需要我们动用各种感官）会大大提高我们的记忆力。在教授某些信息时，我们不仅要被迫多次重复，而且还必须真正弄懂它们，这些活动都有助于我们将这些信息牢牢嵌入大脑。

就我看来，要想提高学习成绩，不管用什么方法，关键都在于四个方面：

- 有效吸收知识；
- 做好笔记；
- 记忆；
- 复习。

高效阅读

事实上，无论是应付考试还是完成工作，我们需要获取的大部分信息，都来自于阅读——无论是在学校里掌握某门课程，还是在公司里准备主持一场团队会议。如果想要更加有效地通过阅读获取信息，你可能会告诉自己放慢速度，尽量记住每一个细节。但研究表明，只要方法正确，你阅读的速度越快，就越容易记住相关信息。最好的办法就是一边读，一边在重点信息旁做标记。只要有支笔或干脆用食指就可以了。用笔或手指辅助阅读能大大提高

你在阅读时的专注程度，并难以置信地提高你的阅读速度。

在关键点上做笔记

我的建议是，每专心阅读20分钟左右就停下来，做些笔记。在刚刚读过的内容中找出关键点，然后在一张纸上写下这些关键信息。思维导图可以说是完美的信息储存工具。前面我们已经介绍过如何创建思维导图，这里不再重复。理想情况下，你应当凭借记忆从刚刚读过的信息中抽取关键信息，而不用再回头翻一遍（这样做只会减缓你做笔记的速度），不过这点不做强求。

记忆关键点

列完关键点之后，你可以将这些信息组织起来，并按照顺序进行编码。你可以按照我前面教过的“记忆演讲”的方式来记住这些信息。在思维导图上，首先，用数字给你要讨论话题的关键点进行编号；其次，将这些关键点写在一张清单上；再次，将每个关键点转化成一个视觉形象；最后，将每个视觉形象安放在你设定的路径上。非常简单，你一下子就能记住刚刚读过的所有重要信息了。

记忆日期

不管是在学习历史、文学、经济学，还是地理，日期都是很关键的一个环节。比如学历史，你需要记住美国独立战争中的一些关键日期。这场战争开始于1775年4月19日；英美之间的第一场大会战爆发于1775年6月17日，即邦克山之战（**Battle of Bunker Hill**）；1775年12月28日，美国创建海军与英军作战；1776年1月9日，托马斯·潘的《常识》（**Common Sense**）一书出版；1776年7月4日，美国最终发表《独立宣言》。

要想记住这些日期和事件，你需要使用一条预先设定的路径——最好是跟你所在学校有关的路径，然后将每个事件和日期编成彩色的场景。比如，你路径的第一个记忆桩是学校门口，你需要在此安放的信息是1775年4月19日，战争爆发。我会想象有人在学校门口开枪，当时天降大雨（4月份经常下雨），我的朋友安娜（19 = AN）站在一把雨伞下面。现在我只

需用多米尼克系统记住年份就可以。我想象美国前副总统阿尔·戈尔（Al Gore）正坐在一把皮椅上（GE=75，我的朋友杰瑞总是坐在自己最喜欢的皮椅上看电影），浑身湿透。我用同样的方式记住每一个日期和事件，将其按照顺序安放在我设定的路径上。最后一个点是学校大厅，我的朋友朱莉（七月，July）正在跟奥林匹亚·杜卡基斯（Olympia Dukakis，OD=04表示当月4日）参加一场正式的演讲（这会让我想起《独立宣言》）。阿尔·戈尔（AG=17）染成了金发（很像戈文·斯黛夫妮，76=GS），正在讲台上发表演讲。

复习你学过的东西

不管要记的东西是什么，相信你都会遇到“遗忘门槛”——一到这个地方，你刚刚记住的东西就会逐渐衰退。要想跨过这道门槛，最好的办法就是及时复习。“5”法则是我最喜欢的复习原则，但还有很多其他原则。科学家们还发现了一些人们学习过程中可能会出现的其他“效应”，这些可以更好地帮助我们弄清楚复习的重要性。

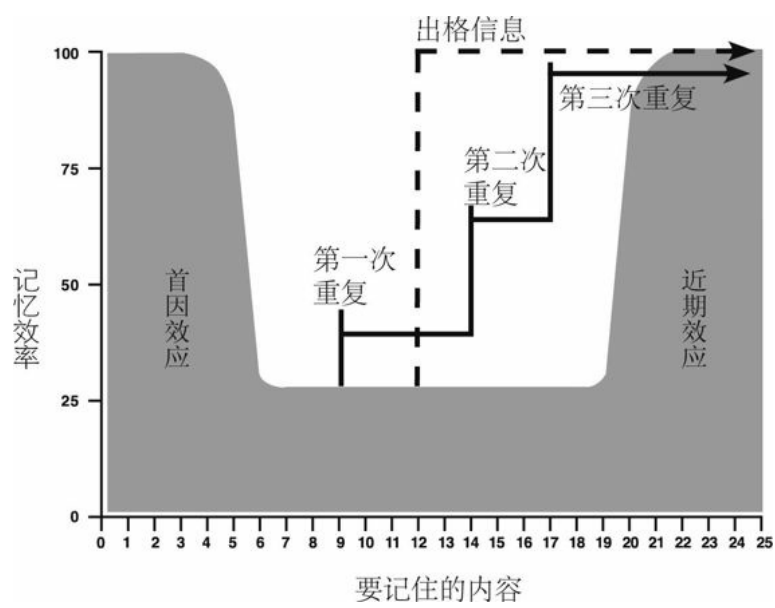
首因效应和近期效应

一方面，如果不用任何记忆策略，直接记忆20个数字，你会发现自己可能会只记住最前面的5到10个，这被称为“首因效应”。之所以会出现这种情况，最主要的原因就在于人在记忆过程中脑力集中的模式。刚开始记忆时，人的记忆力效率会非常高，但随着大脑吸收的信息越来越多，它开始逐渐走神，效率就会逐渐降低。

另一方面，在快要结束时，你的记忆力效率会再度提高，这时大脑会告诉你该记的东西快要完了，它会立刻觉醒——这就是所谓的“近期效应”。

近期效应会通过很多方式影响你的记忆力。打个比方，它会影响你对身边所发生事情的记忆。比如你刚刚在办公室度过高效而忙乱的一天，正驱车赶回家。一路上你遇到了10个红绿灯，起初7个都是绿灯，你直接穿过，但最后3个都是红灯，你必须停下。到家之后，配偶问你一路如何，今天过得怎样。这时你的近期记忆就会被激发——你会觉得一路都是红灯，甚至会觉得一天都过得非常糟糕。当然，事实并非如此，只是最近的经历给你这种糟糕的感觉。

下面的图形告诉我们，首因效应和近期效应之间有一段巨大的陷落带。在这段陷落带中，人的注意力水平会严重下降，此时人的记忆力水平至少会下降25个百分点。演说家们想出了很多办法来降低陷落带造成的负面影响，确保重要的信息能够被牢牢储存下来。一种方法是重复。想想看，你在广播或电视里接触过多少被重复多次的广告？有时甚至在短短30秒中就数次重复——根据研究，人的大脑更容易吸收那些听到多次的名字。还有一些演讲者们经常使用的办法就是加入幽默或一些比较出格的信息，这样能有效刺激大脑，使其保持清醒状态。前面说过的冯·雷斯托夫效应就是一个很好的办法。



从上图中，我们可以看出人在接收信息过程中，注意力是如何运作的。我们会更容易记住最初接触到的信息（首因效应），以及最后一段的信息（近期效应），而在这两段之间，我们的大脑忙于吸收刚刚接收到的信息，记忆效率会大打折扣。要想克服这种情况，最好的办法就是重复，通过重复或加入一些出格的信息来唤醒我们的大脑，让某些信息更加突出，更加容易记住。

但必须提醒的是，如果你是通过阅读吸收某些信息，上面这些方法可能不适用，这时最好的方法就是经常中断。比如本来打算学习120分钟，我建议你最好将其分解为6个20分钟的片段。按照惯例，在学习20分钟后，如果能休息4到5分钟，就可以最大限度地发挥首因效应和近期效应，从而让你记住更多的信息。在休息过程中，即便你本人在忙一些毫不相干的事情，你的记忆力也会不断地自我重复，加固刚刚学到的内容。

复习“复习内容”

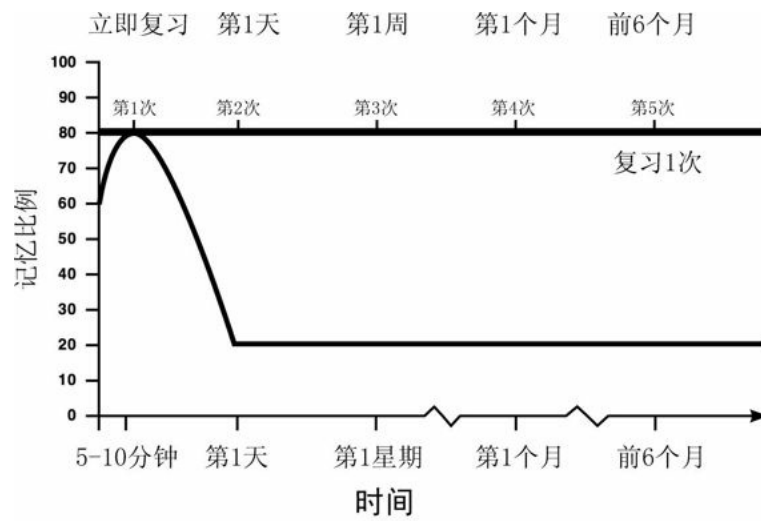
无论要学什么，为什么学，一旦读完这些信息，就要立刻做笔记，并尽力记住它。1885年，德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus）第一次公布了著名的“遗忘曲线”，描述了人们在记住一条新信息之后的遗忘情况。该曲线表明，人遗忘最快的时间是在记住信息之后的最初两个小时之内。也就是说，要想牢牢记住某条信息，你必须在记忆过程之中中和记忆之后经常复习。

怎样复习最有效

如果是通过读书获取信息，你很容易可以翻回某一页，再仔细阅读一遍。如果你是在参加讲座、会议、工作培训或考试宣导，该如何复习呢？艾宾浩斯发现，只要在听讲时做好笔记，并在结束后立刻复习，就可以记住至少80%的信息。无论时间是长是短，只要在结束之后立刻复习，就能达到这样的效果。他指出，要想让记忆效果达到最优，我们应在第一次复习之后的第二天进行第二次复习，一个星期后再进行第三次复习，一个月之后再进行第四次复习，半年之后（如果内容特别复杂）进行第五次复习。艾宾浩斯称其为“分配练习效应”，并指出：“只要在一段时间内重复一定次数，记忆效果肯定会超过一次性记忆。”

走进我的大脑：当我还是学生时

相信每个人在学生时代都曾经挑灯夜战：考试在即，只好把之前几个月学过的东西都复习一遍。可打开书本一看，感觉都是全新的内容，之前学过的全忘了，没办法，马上要考试了，只好死记硬背。直到今天，很多学生还是如此。我至今还记得当年拼命死记西班牙单词时的样子，为了应付口语和词汇考试，我只好一次又一次地重复，只希望考试之前不要遗忘……直到现在（当然，现在才明白这一点根本不会改变我当初的分数），我才意识到，在平时学习时就应该及时复习。无论你学的是什么，要想在考试中取得好成绩，平时复习极其关键。上面我之所以花时间告诉你我的复习策略，原因就在于此，这样你才能真正用我前面谈到的策略来提高自己的分数。



上图给出了两种复习策略所导致的结果，一种是间隔性复习，一种是只复习一次。实验表明，如果能在学习之后立刻复习，记住的内容可高达60%~80%。但如果不做复习，24小时后能记住的内容大概就只有20%了，而且这些内容，也只能记住一段时间。要想在考试之前想起之前学过的内容，就必须在平时进行有效的复习。按照艾宾浩斯的建议，最有效的复习是在一天、一周、一个月和六个月之后这些时间点进行复习，这可以帮助你记住至少80%的所学内容，这也正是艾宾浩斯所说的“分配练习效应”。

通过对所接收信息进行间隔性的回顾，逐渐拉大回顾时间的间隔，你便能牢牢记住至少80%的所学内容。这也就意味着你可以完全将其嵌入你的长期记忆，再也不用临时抱佛脚了。

第27章 如何在日常生活中进行记忆训练

如果想要记住一副扑克，或者用多米尼克系统记住100个人物和行动，你就必须投入一些时间练习。一旦掌握这套系统，日常生活也可以成为你的记忆训练场。现在就开始用你之前所学到的来提升记忆力，更好地完成日常工作吧。

比如，下次去商店购物时，尽量记住你的购物清单——而不是写在纸条上，路径记忆法非常适合这个。选择一条你熟悉的路径，你家就是个不错的选择，因为你要买的很多东西都是要在家里的。然后把要买的东西转换成编码，安放在路径上。如果第一个记忆桩是通往家门口的斜坡，那你购物单上的第一件物品可以是脚垫。你可以想象一片漂亮的脚垫，上面有红色的花朵，甚至可以闻到花儿散发的香味。下一个记忆桩可能是门把手，你想象门后面有个杯子，你一推开门，杯子被打碎了……你可以一边购物，一边在脑子里回想这幅场景，需要买的东西就都记起来了。

你经常四处旅行吗？很多人外出旅行时，都会驾车到机场，将车子停在机场停车场，然后匆忙冲进候机大厅。为了防止忘记停车位，他们总是要找出纸条来记下车子停到哪儿了。事实上，根本没必要这么做。打个比方，上次坐飞机时，我把车子停在了C区8排。我会用查理（我的一位好朋友）代表C，用雪人代表8（数字形状）。为了记住停车位置，我会想象查理在一辆巴士顶上堆雪人——我当时正要外出过暑假，所以这幅景象会让我心头一震，记起来也就更加容易。

安检完之后，机场工作人员告诉我在34号口登机。为了记住这个数字，我会想象盖伊（Guy，我一位在乐器店工作的朋友）正冲向登机口登机。需要说明的是，这里我用到了多米尼克系统，3和4相对应的是C和D两个字母。盖伊以前在乐器店的主要工作就是销售CD，很多年来，我一直都在用盖伊来记34这个数字。

有些事情非常简单，你甚至感觉根本不值得动用这些记忆技巧，但需要提醒的是，它们都是很好的大脑训练工具，可以帮助你更好地训练大脑，提升自己的记忆力。

约会——在脑子里写日记

另外一种使用所学技巧的方式是在脑子里写日记。大多数时候，我都会把工作日期记在

脑子里，根本不需要写下来。

我的主要方法就是使用多米尼克系统。比如有人邀请我这个月22号发表演讲，我会用多米尼克系统将22转化成BB，也就是一个小婴儿（Baby）。一听到22这个数字，我脑子里立刻就会浮现一个小孩子的样子。如果时间是在22号上午11点，我就会想象网球选手安德里·阿加西（Andre Agassi, 11=AA）抱着个孩子。如果另有人也在22号约我发表演讲，我脑子里就会浮现出阿加西已经抱着个孩子，我会立刻知道那天无法做其他演讲。

记住，将数字编成字母纯粹取决于你的个人情况。比如我会将22编成一个小婴儿，但我的很多学员都会将其编成鲍尔斯·贝克（Boris Becker）、芭芭拉·布什（Barbara Bush），或者自己的某位家人。

你可能会问，如果这次演讲不是在本月，而是其他月份，又该如何记住呢？我会用一座小山来记忆月份，按照从左到右的顺序。刚开始是1月，我脑子里会想象一座小山的左侧山坡，慢慢爬到山坡上，也就到了2月，继续爬过春季。到了7月时，开始进入盛夏时节，也就到了山顶。然后开始逐渐往下，从9月一直到12月。事实上，我会在小山上“看到”时间流逝。我心中这座小山的轮廓非常清晰，我甚至可以清楚地看到每个月的变化。虽然这对我很有用，但根据经验，学员们都有自己的记忆时间的方式。有些人会用楼梯表示月份，有些则用旋转木马，还有的根本没有什么可以代表，他们就会用圣诞老人表示12月，用圆球表示1月等，这点我会在下面详细谈到。

我还能“看到”每一周的时间。我用的场景是操场上的滑梯，星期天是滑梯最高处，从最高处往下滑，依次是周一、周二、周三、周四、周五，然后周六是往上爬的楼梯，爬到最高处则又回到周日。当然，这也是非常个人化的事情，完全根据每个人的具体情况而定。如果你根本没有任何熟悉的场景可以表示这些信息，建议你尝试下面的方法：

● 单词声音联想

比如应邀参加3月28日（星期三）的一场生日派对。我会用多米尼克系统将28转化成BH，想象传奇歌手巴蒂·霍利（Buddy Holly）在前往（march forward, march是“前往”的英

文，同时也指“三月”，forward中的for表示星期三，是一周中的第四天）一场派对，手里抱着吉他，唱着自己最经典的歌曲。

● 图形联想

将月份转化成图形也是一种非常有效的做法。比如，你想要记住你的女儿将在12月21日参加学校典礼，可以想象演员本·阿弗莱克（Ben Affleck，21=BA）打扮成圣诞老人出现在学校。记住，这时你不是在用小山来记住12月，而是用了圣诞老人的形象。如果你需要记住那天是星期四，还可以想象圣诞老人被雷电击中（我把星期四编成了北欧雷电之神Thor的形象，而Thor则会让我想起Thursday，星期四）。再进一步，我用多米尼克系统来记住典礼开始时间。比如典礼是在下午3点30分开始，我先将其转化为1530，再用多米尼克系统将其转化为两对字母：AE（15）+CO（30）。我会想象阿尔伯特·爱因斯坦正在我女儿学校的大讲堂里主持一场脱口秀（柯南·欧布莱恩Conan O'Brien的经典动作）。

下面的清单可以帮助你记住一年中的每个月份和一个星期的每一天。

月份：

一月（January） 詹尼（Jenny）

二月（February） 披头士（the Beatles是历史上最流行的四人组合Fab Four）

三月（March） 向前行进的士兵（marching soldiers）

四月（April） 下雨，雨伞（四月下雨april showers）

五月（May） 五月柱（maypole）

六月（June） 沙丘（sand dune）

七月（July） 朱莉·沃尔兹（女星julie walters）

八月（August） 狮子（lion来自歌星leo）

九月（September） 树叶飘落

十月（October） 章鱼（octopus）

十一月 (November) 新手牧师 (novice priest)

十二月 (December) 圣诞老人

日期:

星期天 (Sunday) 太阳/星期天报纸

(sun/sunday newspaper)

星期一 (Monday) 钱 (money)

星期二 (Tuesday) 双胞胎 (twins)

星期三 (Wednesday) 新娘 (bride参加婚礼at a wedding)

星期四 (Thursday) 滚雷 (thunder)

星期五 (Friday) 煎蛋 (fried egg)

星期六 (Saturday) 土星指环 (saturn's rings)

好了，掌握了记忆日期的工具之后，你可以试试下面的练习。

记忆力如何帮助你提高谈话技巧

虽然小时候大人们总说我有阅读障碍，事实上，我其实是注意力缺陷障碍 (attention deficit disorder, 简称ADD)。我很难在老师所说的任何一件事情上集中精力——我可能会盯着老师的嘴巴，知道她在说什么，但我的思绪可能早已飘到一个离教室很远很远的地方。可能你会觉得自己在学校时总是很认真，但我相信世界上没有人敢说自己在开会、听那些无聊的话语、观看表演或欣赏音乐会时能始终集中注意力。

练习14：用大脑写日记

开动想象力，尽力尝试记住下面的日期和事件。先记日期栏，积累一定的自信后，再试着记忆事件、星期和时间。记完之后，盖住其他内容，只看日期，看看你能记住多少事件、星期和时间（每个日子最多3分），7~10分为良好，11~15分为优秀。

日期 事件 星期 时间

10月16日 达利作品展 星期三 下午7点

5月31日 银行经理 星期五 下午3点

8月8日 剧院 星期六 下午2点30分

4月22日 牙医 星期三 下午4点15分

3月13日 配镜师 星期一 上午9点20分

或者你也可以盖住全部内容，回答下面的问题：

- 你5月31日要见谁，什么时间？
- 你什么时间、星期几、哪一天去参观达利作品展？
- 8月8日会发生什么事情？
- 你跟牙医约在哪一天、星期几、几点钟见面？
- 你哪一天、星期几、什么时间去做眼部测试？

说实话，就算是跟家人、好友一起谈话时，我也经常无法集中精神。一直到十几岁时，我都是大家眼中的“白日梦小子”。很难解释为什么会这样，但我绝对不是故意的。我总是不知不觉地走神——完全身不由己。就算我努力跟上对方的谈话，我的大脑也会不由自主地转到别处。我也知道，跟上对方的谈话思路是一个很重要的技能——不管做什么都是如此，比如政治家和律师需要掌握这个技能才能做好工作。我们就算出于礼貌，也应该做到这一点。这这也是一个在日常生活中训练记忆力的绝佳方式。

多年来的科学研究表明，跟那些没有注意集中缺陷的人相比，有注意集中缺陷的人大脑活跃程度相对较低，而且血液流动速度也会比较慢——据说，注意集中缺陷人群之所以很难集中注意力，这这也是一个主要原因。

如今医生们会使用一些刺激性药物来帮助孩子们集中注意力，这种做法的目的是加速大脑活动，让它更容易保持专注，同时又不至于引发任何异常行为。药物并不能从根本上解决问题，但似乎的确可以减轻一些注意集中缺陷症状。我生活的年代并没有这些药物，我的主要办法就是训练自己集中注意力。如今，不论是参加会议或讲座——不管讲座的内容多么枯燥无聊——我都能记住谈话内容。有时我也会走神，但那绝对是故意的。换句话说，那是我

自己的选择，而不是不由自主的行为。

我要说的有两点：一方面，记忆训练可以大大提高我的集中力。另一方面，可以通过一些记忆技巧来记住一些对方谈话的细节信息。

在听对方讲话时，我会将对方所说的内容进行总结，并将总结后的内容转化成图像，然后将这些图像按照正确的顺序在大脑中排列。如果谈话不长，只用几个简单的数字图形就可以排序，我最常用的还是路径记忆法（尤其是在开会或者时间较长的谈话中）。如果谈话中涉及一些数字、事实，我会使用前面提到的助记符——包括多米尼克系统，它们都可以有效地帮助我把这些信息储存起来。

数字形状系统的用法如下：比如我的私人助理打电话告诉我跟某位客户约会时，我一边通话，一边会在脑子里将重要信息进行编号。每个编号都会变成一个具体的形状，让我可以将这些细节放到某个位置，同时想起这些细节。具体来说，我的做法如下：

“嗨，多米尼克，我刚刚跟你今晚即将入住的酒店进行了确认，地址是百里大街的维多利亚酒店。”

1. 我会想象维多利亚女王拿着根蜡烛站在公墓前。蜡烛代表数字“1”，公墓则很容易帮我想起街道的名字（百里大街的英文是Bury Street，Bury在英文中有“埋葬”的意思）。

“到了那里之后，请在接待处联系你的客户泰勒先生。他会带你共进午餐，你们可以在午餐时讨论协议的细节。”

2. 我会想象一只天鹅（数字2）脖子上带根皮尺，我经常将泰勒（Taylor）这个名字跟皮尺（英文中的裁缝是tailor，跟Taylor读音非常接近）联系起来。

“对了，泰勒先生很喜欢打飞靶，他最喜欢的餐厅是椰树林餐厅，你们将在那里共进午餐。”

3. 这时我会想到泰勒先生带着手铐（数字3），同时我在朝天开枪，击中了空中的椰子。

“跟泰勒先生确定价格之后，我希望你能给我发条短信，号码是3512。”

4. 我会想象自己站在一艘船上（数字4），跟克林特·伊斯特伍德（35/CE）一起耍剑。

克林特当时正在做安东尼奥·班德拉斯（Antonio Banderas，12/AB）的动作（安东尼奥·班德拉斯曾经在电影《佐罗的面具》中扮演过佐罗）。

就这样，我一边通话，一边会把这些信息进行编号，并存储进我的大脑——这需要一定的练习。下次跟人谈话时你可以试试，这么做不仅会给对方留下深刻印象（对方会吃惊地发现你居然记住了你们谈话的所有细节），而且对你的大脑也是一次很好的训练。

第28章 一些好玩的记忆力游戏

我们前面谈了很多超级记忆力的好处——大大提升你的自信和自尊，提高你的创造力等，以及如何用这些记忆技巧让你的日常生活变得更加轻松。事实上，超级记忆力还会带给你很多快乐。我不仅会用一些派对游戏来展示自己的记忆力，也会把它当成很好的练习机会，给大家带来快乐。

扑克游戏

我最常玩的就是扑克游戏。你必须用路径记忆法记住一整副扑克，这个过程在到达派对之前完成，到了现场之后，你要克制自己，千万不要让客人随意打乱扑克顺序。好了，从口袋里掏出扑克，面朝下打开。请人随意抽走一张。趁对方拿走扑克时，偷偷看一眼它旁边的那张。比如你看到的那张扑克是梅花Q，然后回忆一下自己所记住的路径，梅花Q下面一张是什么。说出你的答案。

熟练之后，你可以尝试换个花样。请人切牌（记住，是切牌，把一副牌切成两部分，不是打乱顺序！）。你只要看一下切完之后最下面的那张，就可以告诉对方另一部分牌最上端的那张是什么——说出你的答案，并等待大家的赞叹吧！从理论上来说，只要不改变扑克的顺序，你可以用各种方式来玩这个游戏，无论如何变化，你只要记住扑克的顺序就可以。无论客人将扑克切成多少部分，你只要将路径进行相应的分割，自然就能记住下面所有扑克的顺序。

还有一种扑克游戏是“找出丢失的那张”。同样，你先记住整副扑克，然后你背对观众，请对方抽走任意一张——不能打乱其他扑克的顺序。让对方把抽走的扑克放进口袋，不让任何人看到。然后你转过身来，请对方按照顺序慢慢地翻开所有扑克。在对方翻开扑克时，你脑子里会陆续展开刚才的路径，一旦走到“丢失的那张”所在的点，你就会知道它是哪张——要想保持悬念，你可以等对方慢慢翻完之后再公布答案。

读书天才

很多人都以为我只会记扑克、姓名或面孔，事实上，我最喜欢的游戏之一却是记书本：一本书我只要翻一遍，就能记住全部内容——至少看起来是这样。

我会请派对主人给我一本大概100页厚的书。我打开这本书，一页页翻过去，大概五六分钟之后，我把书递给某位客人，请他保管。这时我会宣称自己已经读完了整本书，并记住了全部内容。我请那位客人大概一小时后再回来，这样在这一小时里，他可以把书拿给很多人看，每个人都能记住其中某个片段。等大家到齐后，我会随机请人说出某一页的内容，只要对方说出几句，我就会立刻告诉对方是在哪一页。

我是怎么做到的？我会一边翻书，一边记住这本书前面几行的某个关键词。每翻到一页，看到一些比较重要、比较有符号性的字眼，我就会使用路径记忆法将其记下来（根据书本的厚度不同，我所选择的路径也不同，有时甚至会同时选择几条路径综合在一起），然后将这些字眼转化成图形，并跟相应的页数联系在一起。为了更容易记忆，我会在每个点上安放一页内容，第1页是第一个记忆桩，第2页是第二个记忆桩，依此类推。客人将书拿走的那段时间里，我会很快反复复习这些内容，在表演时达到预想的效果。

当然，要想做一场完美的表演，你必须非常熟悉这些路径，甚至可以达到倒背如流的地步。如果想要记住100页内容，你需要两个各包含50个记忆桩的路径，你需要做的，只是将第二条路径依次升级为51、52、53……就行。

在回忆某一页的页码时，你根本不需要从头算起，可以事先设置一些关键点。在做这个游戏时，我通常会将第1、5、11、13、15、21、26这几个记忆桩设置为关键点。之所以选11，是因为11看起来像两个篱笆柱，13是不幸运的数字，21是我家门牌号，26则是半副扑克牌的数字。当客人读出一页内容时，我只要从这些关键数字出发，很快就能找到相应的页码。

比如我在做这项游戏时经常使用的路径是我小时候住过的村庄。整条路径从我们家老房子开始，穿过一片高地，来到村子里的小客栈，然后是板球场，最后是村政府大厅。整条路径包含100个点。如果有人随便打开一页，读出几页内容，其中有“小提琴”这个字眼，我会立刻想到路径上相关的记忆桩——比如小提琴是在板球场前边的橡树之前，我知道板球场是在21号，所以小提琴应该是在它之前的2页，也就是第19页。就这样，我只要从板球场往前回放2个记忆桩，而不需要从头开始计算页数。好极了！速度越快，表演效果就会越震撼！

熟练之后，你可以在一个记忆桩上放两个形象，这样能记住的页码就会越来越多。但一

定要确保每一个记忆桩上的两个图像之间形成互动。比如，如果某一页上的两个形象是“汤”和“青蛙”，我就会想象一碗汤被倒到了青蛙身上；如果“青蛙”出现在“汤”之前，我就会想象一只青蛙跳进一锅汤里——第一个形象是主语，第二个形象是宾语。虽然听起来有些复杂，但事实上并不会用太长时间——你只要熟记这条路径，并且确保每个记忆桩上出现的第一个形象是主语，第二个形象是宾语就可以。

要想玩个更震撼的，你还可以把顺序倒过来，请别人说出页码，然后你随口说出该页码上的主要内容。这样做会多花一些时间，你需要读完每一页的主要内容，大概了解一下故事的大意。读完每一页内容之后，我会将故事场景转化成编码，安放在相应的路径上。这样，一旦有人说出口码，我就能立刻说出该页的主要内容。

要想玩得顺畅，你需要投入一定的时间，但我敢说，效果一定出乎你的意料。刚开始你可以选一本30页左右的书来试试，随着信心的增加，你最终甚至可以毫不费力地记住一整本小说。

第29章 年龄代表的是经验，而不是健忘

1991年，我第一次成为世界记忆锦标赛冠军，那年我34岁。我相信自己现在的记忆力要比20年前还要好。如今我已经54岁，就在我的很多同龄人抱怨自己记忆力开始衰退时，我的感觉却完全不同。我坚信，长年累月的记忆力训练——不管是在教学、培训、表演，还是比赛——让我的记忆力始终保持很好的状态。事实上，我甚至可以毫不夸张地说我的记忆力正在变得越来越好。

如果你真的想弄清楚，人的认知能力是否会随着年龄的增加而衰退，我可以明确地告诉你，根据我的经验，答案是否定的。我相信，人的记忆力之所以衰退，大多数时候是因为缺乏动力（比如对生活失去兴趣，或者情绪一直低落等）、焦虑或者身体状况不佳——人的大脑硬件本身是不会随着年龄增加而衰退的。

从1986年开始，流行病学家大卫·斯诺登（David Snowden）一直在明尼苏达州追踪678位老修女的生活，目的就是为了测验年龄对精神状态的影响。这些志愿者们的年龄为75岁~104岁，她们的生活条件大致相似，是一群非常理想的研究对象。

结果表明，健康饮食对保持健康至关重要。此外，那些对生活保持积极心态的修女患有精神疾病的概率会小很多。斯诺登最令人震惊的发现，莫过于好学的大脑患上老年痴呆症的比例要小很多。那些年轻时就能熟练读写、用口头和书面方式表达自己的人，寿命要长很多。经常性的脑力和体力活动也非常重要。

跟身体的其他部位一样，要想保持大脑健康，同样需要遵守一些基本的健康原则。经常性的体育锻炼、良好的营养、智力刺激、学会放松……都对保持健康至关重要。

你的大脑需要——氧气

没有氧气，人的大脑就无法运行，也就是说，必须保持血液循环畅通。锻炼无疑是促进血液循环、保持大脑充氧最有效的手段。无数研究表明，锻炼有助于改善大脑功能，个人经历告诉我，我身体健康状况良好时，在世界记忆锦标赛中就能更加集中精力，更加轻松地度过三天艰难的挑战。我在本书中讲到的这些记忆策略都能大大提高记忆力，如果再附以身体锻炼，那么我的记忆效果会更好。打个比方，这些记忆策略好比大脑的软件，而硬件则是身

体，毫无疑问，硬件水平越过硬，软件运行效率自然会越高。

在我看来，锻炼并不是为了练出肌肉块。我可能会去高尔夫球场上走一圈，或者每天带着小狗散散步，当我要为参加比赛集训时，我通常会开始跑步。简单来说，跑步能让我的呼吸更加平稳，让大脑和肌肉得到充足的氧气，同时释放一些令感觉良好的荷尔蒙（也就是安多芬）让我保持放松，心态变得更加积极。研究表明，长远看来，各种形式的有氧练习，包括跑步，都对脑细胞成长有利。2010年剑桥大学一项用小老鼠进行的试验表明，跑步还能帮助人体形成新的脑细胞，增加大脑体积，尤其是海马体部分——正是与记忆和学习相关的部分。

在为比赛训练时，我每天早晨会吃一顿比较轻松而富含能量的早餐（比如一小碗燕麦粥），然后跑步，大约30分钟，每周3~4次。每次跑步我都会定时，这样有助于测量我的身体素质，在同样距离内用时越短，我就知道自己的身体素质变得越好（这点我会在下面详细谈到）。

德国记忆大师，曾赢得世界记忆锦标赛冠军的卡尔森一直把锻炼当成大脑训练的一个重要环节。用他自己的话说：“70%的训练是记忆训练，而另外30%则是身体训练。”为了锻炼记忆力，他经常骑自行车、打网球、踢足球，做仰卧起坐、俯卧撑，举重、长跑等，想尽一切办法让自己的体型和大脑保持状态。

当然，你不用这么做，要想让大脑保持最佳状态，我建议你找一项适合自己的运动，将其变成常规活动。一般来说，二三十分钟的有氧运动足以提高你的心率，让你有轻微的喘不上气，这种强度最合适。每周坚持2~3次，这样就可以了。当然，如果你能够稍微加大运动量，你的整个身体，包括大脑，会受益更多。

你的大脑需要——冷静

想想看，当你感到压力时，你的大脑会有何感受。如果你像我一样，可能会感觉简直要疯了，甚至无法正常思考。毫无疑问，一旦处于这种状态，你还能做什么呢？所以千万不要让这种事情发生。无数科学研究表明，压力会影响人的大脑正常工作（尤其是记忆力）。压

力荷尔蒙，尤其是皮质醇（也被称为“氢化可的松”），会阻碍新脑细胞的生长。海马体中的这一部分——跟记忆有关的部分——是人脑能够生成新脑细胞的为数不多的区域之一，压力会直接影响人的记忆力。

有很多办法可以减轻压力对身体的影响。首先，也是最重要的，就是经常锻炼身体。锻炼可以减少压力荷尔蒙的形成，并释放出大量有助于改善情绪的安多芬，让人感觉良好，头脑保持清醒，并极大提升自信心。我的人生经历告诉我，哪怕是一点点自信都能把你在成功的道路上推进一大步——尤其是在参加诸如记忆锦标赛这样的活动时，第一名和第二名之间的区别可能就在于二者的自信程度，仅此而已。其次，我会用路径记忆法帮助放松，这听起来可能有些奇怪，事实上，任何动用大脑，从压力源上转移注意力的活动，都可以让你进入放松状态。对我来说，只要用路径记忆法记几副扑克，我就会立刻放松下来。最后，我最喜欢的放松方式之一是听音乐。我不仅会弹钢琴，甚至还在家里布置了一个小型录音棚，我经常在那里创作、录制音乐。

你的大脑需要——好的食物

你的神经元有营养才能正常工作，而为神经元提供营养的主要来源是食物。大脑需要的主要营养是omega-3和omega-6（也就是所谓的深海鱼油，获取它们的唯一方式是通过食物），还有B族维他命、胆碱，以及维他命C，这三种可以帮助身体生成神经递质乙酰胆碱。研究表明，老年痴呆症患者之所以会记忆力衰退，一个最主要的原因就在于他们体内的乙酰胆碱在减少。

鸡蛋、家禽、鳄梨、亚麻籽、南瓜子等都富含omega-6，而三文鱼、金枪鱼、鲭鱼，还有大多数坚果都富含omega-3。我每周会吃2~3次三文鱼或金枪鱼（经常在午饭时跟沙拉一起吃），零食吃坚果和种子。深海鱼和鸡蛋还富含胆碱，对大脑有益的食物还有葵花籽、杏仁和黄豆等。

B族维他命（尤其是B1、B5、B12）有利于提高大脑整体功能，包括记忆力。缺乏B族维他命会让人心情低落、焦虑，甚至沮丧。这时你可以多吃些水果和蔬菜，金枪鱼、火鸡

肉、巴西果、鹰嘴豆等也都是不错的选择。你也可以吃些B族复合维生素进行补充。尽量吃你能买到的最好的品牌，而且一定要严格遵守使用说明书。

水果和蔬菜对健康饮食至关重要。当身体对食物进行新陈代谢并释放能量时，食物会被氧化，同时释放一些可能导致人体细胞老化（并摧毁脑细胞）的自由基。要想解决这个问题并不难：有些食物富含抗氧化剂，可以很好地中和自由基，尤其是那些富含维他命A、C和E的食物，黑莓、蓝莓、西蓝花、梅子、西梅干、葡萄干、树莓、菠菜和草莓都含有大量抗氧化剂。

走进我的大脑：有利于神经元的中药

我是银杏提取物的狂热爱好者。研究表明，银杏提取物可以改善大脑循环。银杏有利于扩张血管，让人体内的血液循环系统更加流畅，同时阻止血液变得黏稠。一旦有更多血液更快流动到脑部，大脑就会有更多氧气和营养物，变得更加高效。银杏还是很好的抗氧化剂，可以帮助中和自由基，保护大脑，防止人体老化。我通常会服用胶囊装银杏提取物，如果你只能买到片剂，那也不错。我会服用自己能买到的最好的品牌——跟生活中的大部分东西一样，一分价钱一分货。

你的大脑需要——节制

没有人喜欢扫兴的感觉，但我相信，要想让大脑保持最佳状态，你一定要有所节制。比如，酒精是大脑的大敌，经常醉酒则会妨害海马体的工作，这也就意味着，喝酒是最不利于大脑工作的生活方式之一。平时我偶尔也会喝些白苏维翁葡萄酒，但一到训练时，我就会滴酒不沾。

你的大脑需要——有事可做

不管年龄大小，你的大脑要想达到最佳状态，就一定需要刺激。无论是小孩子，还是20、30、40岁的人，都是如此。我的父母经常给我一些有助于刺激我探索欲和求知欲、扩展我的大脑——而不仅是娱乐——的玩具，比如乐高积木、拼图、魔方等，甚至只是简单的一

副扑克！

我还记得，大概在我6岁时，我曾经要妈妈帮我买一个看起来很漂亮的发条玩具。结果没有买，耐心地给我解释：如果买了这件玩具，我就只需要上紧发条，看着它动几下，然后就完了。我很快就会厌倦，只要玩几次就不会喜欢了。她说得没错，我的确更喜欢玩那些能够让我投入很长时间去琢磨的东西，这样可以开动我的大脑。

成人后，我终于有了一份美妙的工作——记忆。每次试图成为下一届世界冠军时，我都会投入大量时间和精力训练自己的大脑，这也就意味着我总是在让大脑变得更加灵活。

市场上有上百种大脑训练游戏，但研究表明，那些只需仪表盘就可以操作的游戏根本无助于提高玩家的学习能力。事实上，你只要一套简单的工具就可以给大脑来个全套训练——那就是一副扑克。如果你想要锻炼大脑，只要用我前面谈到的技巧来玩扑克就行——做到持之以恒。每次玩完后，你的神经通路就会得到进一步加强，整个大脑（而不仅是记忆力）都会得到锻炼。

每次感觉有些倦怠，或者脑子有些混沌时，我都会拿出一副扑克，用最快的时间记完它，并记下所用的时间。这样我立刻就能判断自己的大脑是否在开足马力，如果用的时间稍长，或者出现了些失误，我就会开始加强训练，以确保自己的脑力不至于下滑。

你的大脑需要——良好的睡眠

睡眠对记忆力至关重要。2010年《自然》杂志的一篇文章表明，在人熟睡时，大脑会将自己前一天学过的东西进行整合。芝加哥大学的一项研究表明，睡眠期间，大脑会自动生成一些神经通路，将人脑中的记忆和学习过的东西连接起来。该研究似乎说明，睡眠可以帮助大脑抓住人脑在白天忘记的一些东西，让其突然浮出水面。之所以出现这种情况，是因为人体大脑处于最放松的状态时，会充分打开所有通路，让已经迷失的记忆重新浮现。

走进我的大脑：我的一周

正如我在本章一开始所说，我相信，我今天的记忆力丝毫不弱于34岁时的水平，之所以如此，是因为我每天都在锻炼自己的大脑，还很注意锻炼身体。下面是我平时一周的训练

表，我把它写出来，仅供你参考。

星期天

上午：脑电图测试，衡量脑波频率，保持两个半脑平衡。跑步3.2公里。

下午：两次记忆训练，每次5分钟，每次记400个数字。

星期一

上午：20分钟AVS，让大脑活动保持平衡。EEG测试。

下午：分开记住10副扑克（计时）。

星期二

上午：跑3.2公里。

下午：在15分钟内尽可能多地记住随机单词。

星期三

上午：打一场高尔夫。一小时数字记忆训练——目标是在60分钟内记住大约2400个数字。

下午：逛公园，或者散步，看看能否找到新的潜在的路径。这时我会用摄像机记录可能的路径，以便日后复习。

星期四

上午：跑3.2公里。

下午：姓名和面孔练习，我会用互联网或者我在杂志、报纸上见到的面孔和姓名进行练习。

星期五

上午：30分钟二进制数字练习，用最快的速度记住10副扑克。

下午：检查自己一周来的训练成绩，制定新的强化训练计划，确保自己在不断进步。

星期六

上午：跑步3.2公里。

下午：15分钟抽象图形记忆练习，五分钟日期和事件记忆练习。

除了这些常规训练，我每天早晨还会喝一碗燕麦粥。午餐和晚餐都比较清淡健康——我会用烤鱼或禽肉，配些蔬菜、沙拉和水果。尽量不吃含脂肪太多的食物，每周偶尔会吃一些咖喱食品。当然，训练期间保持滴酒不沾。

第30章 完成这些练习后，你会得到什么

只要坚持下去，我之前谈到的技巧，都能让你拥有一个完美的记忆力。但你所得到的绝不止于此。我还发现很多记忆力提升之后的副产品，除获得八次世界冠军，记忆训练在其他许多方面改变了我的的人生。

提高你的流体智力

20世纪，英国心理学家雷蒙特·卡特尔（Raymond Cattell）发现，人的智力大致可以分为两类：一类是晶体智力（**crystallized intelligence**），一类是流体智力（**fluid intelligency**）。晶体智力来自于学习接收到的信息，而流体智力则更加类似于直觉、推理能力和逻辑能力等。流体智力越高，进行推理的速度就越快，抽象思维能力就越强，在解决问题时也就更加富有创造性。

要想理解流体智力和晶体智力之间的区别，最好的办法就是想象一个小孩子在学习新事物时的情形。比如一个小孩子学会用法语从1数到10，这会带给他一定的晶体智力。这时虽然小孩子掌握了一些新知识，但他的流体智力并没有增加。

研究表明，我们在完成很多认知工作（这对我们的工作和教育至关重要）时，都会用到流体智力——尤其是在解决一些比较复杂的问题时，更是如此。人们通常会通过追踪心理测试的方式来衡量一个人的流体智力。虽然很多人经常做这样的测试，但反复练习这些测试，实际上并不会提高一个人的流体智力——而记忆训练却可以让一个人更加聪明。

研究表明，短期记忆力和流体智力是在大脑的同一个部位完成的，所以不难相信，训练短期记忆大大有助于提高一个人的流体智力。你的短期记忆训练越多，大脑就越容易启动它的逻辑和推理能力，你的直觉能力也会随之提高。

对那些总是担心记忆力会随着年龄增加而衰退的人来说，这尤其是个好消息——当然，我在前面已经否定了这一谬论。只要经常训练你的短期记忆，你的流体智力就不会随着时光流逝而衰退。

你的集中力会更强

对我来说，世界记忆锦标赛中最难的一项就是口头数字记忆：主持人会随口说出100个

数字，每秒钟一个，每个只说一次。参赛者一旦稍微走神，哪怕只是一秒钟，就会输掉这场比赛。还记得吗？我前面说过，我小时候最大的问题就是始终无法集中注意力，对任何事情的专注都不会超过几分钟。记忆力训练，尤其是口头数字记忆训练，帮助大大改善了这一情况，如今，我可以一连几个小时全神贯注于任何一项活动。不仅如此，我甚至可以随心所欲地关掉注意力。

我相信，日常生活中的各种记忆训练——比如记忆购物清单或停车位置——都会让我变得更容易集中注意力。如有必要，我可以立刻启动注意力，就像开灯一样简单。

如果你也像我一样，曾经遇到过注意集中缺陷问题，我相信我的这些记忆技巧一定能帮你解决这一问题，让你随时“激活”注意力。能够做到这一点，你的其他能力自然会水涨船高。

获取一项生活技能

我很高兴地告诉你，你在本书中学到的所有这些技能都会让你终生受益。一旦记忆力得到提升，你就永远不会失去它。

当然，要想保持状态，你必须经常练习——你不可能只是读完这本书，就想当然地认为自己会立刻成为记忆天才。想要在任何事情上做到出色，你都必须保持饥渴，经常练习。

正如我所说，一旦养成习惯，利用每天的日常生活锻炼自己的注意力，你就再也不会失去它。不过，记忆训练就像骑自行车，如果长时间不练习，技术就会有所衰退，但基本的技能却永远不会失去。

有那么几年时间，我没有参加世界记忆锦标赛。很快，我发现自己的记忆速度开始下降，但我仍然可以相对轻松地完成很多记忆挑战。而且只要一恢复训练，我就会立刻找回当初的状态。

所以，即使你已经有段时间没有练习了，也不用担心自己的记忆能力会消失。你所有的努力并不会白白付出。

第31章 看看你现在能做些什么吧！

前面介绍了各种记忆技巧，告诉你如何通过记购物清单、备忘清单、工作日记、电话号码等在日常生活中锻炼记忆力。我相信，只要持之以恒，这些练习就一定能帮你的大脑时刻保持巅峰状态。

好了，该看看你的进步了。下面两项练习跟我在本书开头部分给出的练习非常类似，它们的目的是衡量你到目前为止所取得的进步。

根据我的经验，每次只要一教会学员（年龄通常为10~17岁）联想链条法，他们的单词记忆得分就会大大提高。只要一学会数字形状，他们的数字记忆力就会立刻提高。当我教会学员们多米尼克系统，以及如何用它来配合路径记忆法使用时，很多学员都能够在大约15分钟内记住80个以上的数字。让人吃惊的是，很多人甚至只要训练几个星期就可以取得这样的成绩。

记住，这些测试只是衡量你应用上述记忆技巧的能力。我们的目的并不是要记住一连串数字或单词，而是提高你的记忆能力，以便你能更好地应对自己的学习或工作。很多学员告诉我，这些技巧不仅提高了他们的记忆力，更为他们的人生注入了强大的信心——这才是我想要的。

我相信，只要你坚持练习我在本书中讲到的这些技巧，踏踏实实完成每项练习，你的记忆就会得到巨大提高。在做完测试练习之后，我还为你准备了一些伸展练习（这些练习跟我们在世界记忆锦标赛中遇到的题目非常接近）。如果你发现这些练习有些困难，不要灰心——它们本来就很难！我相信，只要加上一点点练习，你很快就会对自己的记忆力充满自豪！

练习15：重设底线

测试1：3分钟单词记忆

使用你最擅长的记忆技巧，按顺序（从左到右）记忆下面这张清单上的30个单词。跟本书开始时一样，准备个计时器。你有3分钟时间记忆，写下这些单词的时间则不受限制。写完之后给自己打分，每答对1个单词（包括顺序）得1分，答错（包括顺序）扣1分。如果将2

个单词顺序混淆，扣2分。如果后续答对，则继续得分。如果只答对15个单词（包括顺序），则得分最高为15分。

biscuit （饼干）	skull（头颅骨）	diary（日记）
treasure （珠宝）	wheelchair（轮椅）	beard（面包）
icer （冰库）	ladder（梯子）	teacher（教师）
hound（猎狗）	dress（外套）	anchor（锚）
flute（笛子）	flowers（鲜花）	wishbone（叉骨）
nickel（五美分）	baby（婴儿）	file（文件）
sandwich（三明治）	lawnmower（除草机）	whip（鞭子）
teaspoon（茶匙）	target（标靶）	cartoon（卡通）
atlas（地图）	igloo（冰柱）	blood（血）
ski（滑雪板）	onion（洋葱）	moth（蛾子）

你得分如何？只要超过15分就是优秀。得分超过20分，你完全可以感到自豪。即使得分少于15分，也不要难过。有可能是你的联想不够牢固，你需要做的就是反复练习，让联想更加牢靠，更容易记忆。想办法利用日常生活场景来提高你的记忆力吧。

测试2：3分钟数字记忆

给你3分钟时间记忆下面的30个数字（从左到右）。每答对1个数字（包括顺序）得1分，混淆2个数字的位置则扣2分，如果后续答对，则继续得分。

4 2 1 6 6 3 0 0 7 1
9 5 8 0 4 5 5 9 2 7
3 8 1 1 2 9 3 4 5 7

你得分如何？跟刚翻开本书时的得分相比，有何变化？如果得分超过15分，则说明你已经上路了。继续练习，直到答对全部数字。如果得分不太理想，也没关系，继续练习，别忘了，熟能生巧。

高级记忆练习

测试1：5分钟单词记忆

给你5分钟时间，尽可能多地按顺序记住下面的单词（可任选一表），写下这些单词的时间则不受限制。每答对1个单词（包括顺序）得1分，每栏只要犯一个错误，就扣10分；2个以上错误则扣全栏分数。20分为良好，30分以上为优秀。此项测试最高得分为60分。

表1

zip（打火机）	bill（支票）	crow（乌鸦）
industry（行业）	zinc（锌）	gladiator（斗牛士）
latch（门闩）	agriculturist（农学家）	avender（复仇者）
bar（酒吧）	camel（骆驼）	manor（庄园）
extinguisher（灭火器）	yeast（酵母）	plinth（基座）
comet（彗星）	stork（鹤）	autumn（秋天）
petal（花瓣）	cot（吊床）	falcon（猎鹰）
degree（学位）	fungus（真菌）	internet（互联网）
cart（手推车）	apple（苹果）	doctor（医生）
hull（船身）	comic（喜剧）	umbrella（雨伞）
wasp（胡蜂）	bank（银行）	import（输入）
exhibit（展览）	aerosol（烟雾剂）	roulette（轮盘）
spaniel（马屁精）	abbey（修道院）	tarpaulin（防水衣）

toy（玩具）	equator（赤道）	digit（数字）
sprout（嫩芽）	gutter（排水沟）	geologist（地质学家）
person（人）	dot（圆点）	rapier（剑）
lollipop（棒棒糖）	tinsel（金属丝）	gastronomy（美食学）
asp（编程工具）	silhouette（轮廓）	hoist（起重机）
arrow（箭头）	niche（壁龛）	temple（庙宇）
major（少校）	mandarin（普通话）	woodpecker（啄木鸟）

表2

remedy（治疗）	soap（肥皂）
accordion（手风琴）	laser（激光）
rock（岩石）	geyser（喷泉）
beast（野兽）	urban（城市的）
fact（事实）	opal（蛋白石）
harpoon（鱼叉）	rhubarb（大黄）
inflate（膨胀）	parrot（鹦鹉）
dachshund（达克斯猎狗）	submarine（潜水艇）
hornet（大黄蜂）	teeth（牙齿）
imperial（帝国）	apostrophe（撇号）
pollution（污染）	aqueduct（高架渠）
dirt（灰尘）	prosecute（告发）
dial（拨号）	interlude（插曲）
beaver（海狸）	gerbil（沙鼠）

handkerchief（手帕）	colander（滤锅）
sewer（下水道）	example（例子）
bulldog（牛头犬）	address（地址）
gargoyle（滴水嘴）	weasel（臭鼬）
compass（指南针）	iguana（鬣蜥）
illusion（幻觉）	

测试2：5分钟速记数字

给你5分钟时间，尽可能多地按顺序记住下面的数字。每答对1个数字（包括顺序）得1分，每一行答错1个数字扣20个数字的分数；答错2个或2个以上，扣除整行分数。最高得分为440分。20~30分为良好；31~40分为优秀；40分以上,你就有希望成为记忆冠军了。这项测试的世界记录目前为405分。

0 2 0 1 2 9 9 6 8 4 4 9 4 0 5 0 2 9 7 1 3 7 4 9 5 3 8 2 6 3 4 2 3 9 9 2 5 0 3 1
0 2 2 2 9 9 8 5 1 1 3 8 4 2 5 4 4 6 2 0 5 4 7 2 9 4 0 6 9 4 0 4 1 9 7 4 6 6 1 0
9 1 2 9 7 3 7 5 0 4 1 9 1 3 9 6 9 7 8 7 3 0 5 3 9 0 9 2 2 3 0 6 2 2 7 9 9 3 8 0
9 0 9 2 3 6 2 5 2 8 6 5 3 9 5 3 4 6 5 0 4 0 7 6 7 8 5 9 9 1 3 2 2 4 2 1 8 7 7 3
2 3 7 8 1 8 6 4 5 1 9 1 5 8 6 2 3 7 1 3 0 8 0 1 0 0 6 0 9 8 1 4 4 0 5 5 8 6 6 0
7 3 4 3 7 1 5 8 8 1 0 2 6 4 2 2 7 5 3 3 8 9 4 5 1 7 8 3 5 5 6 0 8 4 2 1 4 0 9 8
7 3 4 4 7 1 6 5 8 8 9 0 2 6 9 8 2 5 1 5 1 4 9 8 1 0 7 8 8 8 4 1 1 2 9 3 1 3 8 7
2 2 9 6 9 9 1 0 3 5 2 8 5 2 9 6 9 5 4 2 3 9 6 7 1 0 6 0 2 1 5 2 2 2 2 5 7 4 6 5
1 6 2 5 6 4 5 3 6 7 3 5 5 3 4 4 7 5 8 4 0 6 5 5 9 7 7 7 2 8 3 5 4 0 7 3 5 6 3 5

测试3：5分钟二进制数字记忆

给你5分钟时间，逐行记住下面的二进制数字。每答对1个二进制数字得1分（最高750分）。每行犯1个错误扣15分；犯2个或2个以上错误扣30分。30~60分为良好；超过60分为优

秀。世界记录是670分。

1 1 1 0 1 1 1 0 0 1 0 0 1 1 0 0 0 1 0 1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 0 第1行

1 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 1 1 1 1 0 0 1 第2行

0 1 0 1 1 1 0 1 0 0 1 1 1 1 0 0 1 0 0 1 0 0 0 1 1 0 0 0 1 1 1 0 0 第3行

0 0 0 0 1 0 1 1 1 1 0 0 0 0 1 0 1 0 0 0 1 0 0 1 0 1 1 1 1 1 1 0 1 第4行

0 1 1 1 0 1 1 1 1 1 1 0 1 0 0 0 1 0 1 0 1 1 1 1 1 0 1 0 0 0 1 1 第5行

1 1 1 0 0 1 0 1 0 0 0 0 1 0 0 1 0 0 0 1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 1 1 第6行

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 0 0 0 0 1 0 1 1 0 1 1 1 1 1 1 0 0 0 0 第7行

1 0 1 0 0 1 1 1 0 0 1 1 1 1 0 1 0 1 1 1 0 0 0 1 1 1 1 1 1 0 0 0 1 0 第8行

0 1 1 0 0 1 0 1 0 1 0 0 0 1 1 1 1 0 0 0 1 1 0 1 0 0 0 1 0 1 1 第9行

1 0 1 1 0 0 1 1 1 1 1 0 0 0 0 1 0 1 1 1 0 0 0 1 0 1 0 0 0 0 1 0 第10行

1 0 0 1 1 1 1 0 0 0 0 0 1 1 1 1 0 0 1 1 0 0 1 1 1 1 1 1 1 0 1 0 1 0 第11行

1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 1 0 1 0 1 1 1 0 0 0 0 1 1 1 0 第12行

1 0 1 0 1 1 1 0 0 1 0 0 1 0 0 0 1 1 0 1 1 1 0 0 0 1 1 1 1 1 1 1 0 0 第13行

0 1 0 1 0 0 0 1 1 1 0 1 1 1 1 1 1 0 1 1 1 1 1 0 0 1 1 1 1 1 1 1 0 0 第14行

1 1 1 1 1 0 1 1 1 0 0 1 1 1 0 1 1 1 0 1 0 0 0 1 1 1 1 1 1 1 0 1 1 1 1 第15行

1 1 1 0 1 0 1 0 0 0 1 0 0 0 0 1 1 1 0 0 1 1 1 1 1 0 1 0 1 1 1 0 0 第16行

0 0 0 1 1 1 1 0 0 0 0 0 1 1 1 1 0 1 0 0 0 0 0 0 0 1 1 1 1 1 1 1 0 0 0 第17行

1 0 0 1 0 1 1 1 1 1 0 0 0 0 0 1 1 1 1 0 0 0 0 0 1 1 1 1 1 1 0 0 1 第18行

0 0 0 1 1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 1 1 0 1 1 1 0 0 1 1 1 1 0 0 1 0 1 0 1 1 第19行

0 0 0 0 0 1 1 1 0 0 1 1 1 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 0 1 1 1 1 0 0 1 第20行

0 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 0 1 1 1 0 0 1 0 0 0 0 0 1 1 1 0 0 1 1 1 0 1 第21行

0 1 0 0 1 0 1 0 0 0 0 0 1 0 1 0 0 1 1 1 0 1 1 1 0 0 0 0 1 0 1 1 第22行

1 0 0 1 1 1 0 1 0 0 1 1 1 0 1 0 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 1 1 1 0 1 1 1 0 第23行

1 0 1 1 1 0 1 0 0 0 1 1 1 0 1 1 1 0 0 1 0 0 0 1 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 第24行

0 1 0 0 0 1 0 0 1 0 1 1 1 1 0 1 1 0 0 0 1 0 1 0 1 1 0 1 0 1 第25行

后记：写给未来的冠军

在本书最后，我想说明一下我为什么要传播我的记忆训练技巧。还在学校读书时，从来没有人告诉我该如何学习。老师们希望我们能自己琢磨学习方法，吸收知识，并在考试中取得好成绩。回头想想，哪怕当时有人教会我一些最基本的记忆技巧，我的成绩都会好很多。

如今，孩子们的学习方式已经完全不同了。我读书那会儿，最常用的方法是死记硬背，一个人的成绩几乎完全取决于其记忆力。如今，孩子们不仅要在考试中表现自己，还要做很多项目和动手活动。他们必须向老师表明自己真正理解所学内容了。

虽然有这些变化，但超级记忆力依然对提高学生们的理解能力至关重要。不管通过哪种方式学习，孩子们都要记住大量信息。换句话说，即使是在今天，记忆力依然非常重要。

2008年，我参加了一项活动，开始将记忆技巧推广到英国的中小学。我们的目的并不是教授记忆技巧，而是告诉学生们如何通过启动记忆力投入到“游戏”中，并以此提高自己的学习能力。我们选派了很多讲师到学校举办2小时一场的讲座。学生们随后会用几个星期来训练记忆力，并参加学校里举办的各种记忆力比赛。效果很明显：很多学生、老师和家长都表示，我们所教的这些记忆技巧可以很容易地应用到他们的日常生活中。我们看到很多学生从此学习成绩大大改进，自信心也得到提高，而且学习积极性更高了。这项活动效果如此显著，以至于时至今日，每年参与到项目中的人数竟然超过了1万。

之所以出现这种情况，是因为大家，包括我本人，都意识到，记忆训练会启动人的整个大脑，而不是处理线性信息的那一部分。所以，没错，我在本书中介绍的这些技巧不仅能提高你的记忆力，而且可以大大激活你的想象力，帮助你将零散的信息综合到一起。

在推广记忆技巧的这些年里，我听到的唯一一次不同的声音是来自于一位老师，她问我：“教授记忆力到底有什么用呢？学习并不等于死记硬背，重要的是理解。”我请她举个不用记忆就可以理解的例子，她一时哑口无言。

虽然我并不认同这位老师的观点，但我明白她的意思。想想看，记住2000个数字或20副被打乱的扑克牌到底有什么意义呢？可我想问的是，既然如此，为什么还要练习400米跑步呢，绕着圈子跑来跑去究竟有什么意义？还有，11个成年人在操场上跑来跑去，只是为了把一个球踢进对方球门里，另外11个人试图阻止他们这样做，这到底有什么意义呢？在我看

来，无论是足球、跑步、网球、冰球、飞镖，还是记忆，真正重要的是练习的过程，是克服失败、向着一个固定的目标不断努力的过程，是一个不断通过提高成绩来提升自信的过程。

体育运动可以锻炼你的身体；学习记住52张扑克的顺序则可以锻炼你的大脑。它充分展示了人类大脑的无限性。一个人进行记忆训练时，实际上是在释放自己的创意思考能力。当我们不断突破自身的极限、展示人类大脑的真正潜能时，我们的自信心就会大大提高。尤其对孩子来说，一旦记忆力得到激发，他们就会认清学习过程的本质，并开始体会到学习是一个充满快乐、刺激和回报的过程——而不只是父母、老师告诉自己必须要做的事情。除此之外，越来越多的证据表明记忆力训练可以提高人的流体智力（也就是人的应变能力），训练记忆力的好处不言而喻。

希望你享受有我陪伴的这段旅程。我在本书中谈到了很多自己的亲身经历，希望它能让你意识到这样一个道理：这些技巧不仅能提高你的记忆力，而且还会带来很多其他好处——只要看看下面我的经历就知道了。谁知道呢，说不定咱们会在下次世界记忆锦标赛上见。希望能见到你！

走进我的大脑：我的一个故事

几年前，我应邀到一所学校为一些成绩不太好的学生讲课。我跟这些学生在一起待了3个小时，给他们做了记忆表演，并帮助他们做了些练习。这是我第一次在学校讲课。在回家的路上，我开始怀疑自己这么做是否有意义。我到底是在激励学生上进，还是在让他们分心呢？这些学生是会学到一些真正的技巧，还是会很快忘记我的讲课呢？

五年之后，我在伦敦组织英国公开记忆冠军赛，期间一位小伙子走上前来，拍拍我的肩膀：“奥布莱恩先生，你可能不记得我了，几年之前，我还是个学生时，你曾经来到学校给我们讲过课。”他告诉我我当时还送给他一本书，后来他坐下来认真读完了这本书，并最终考上了理想的大学。这件事让我最终意识到，哪怕只是改变了一个年轻人的命运，我所做的一切就都是值得的。

52周记忆魔法实战手册

图书在版编目（CIP）数据

52周记忆魔法实战手册 / (英) 奥布莱恩
(O'Brien, D.) 著; 刘颖译.—北京: 新世界出版社,
2012.11

ISBN 978-7-5104-3297-2

I. ①5... II. ①奥... ②刘... III. ①记忆术—手册
IV. ①B842.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第204075号

北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2012-4786

How to Develop a Brilliant Memory Week by Week

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005

Text Copyright © Dominic O'Brien 2005

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005

Arranged through CA-LINK International LLC

52周记忆魔法实战手册

策 划: 北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者: 【英】多米尼克·奥布莱恩 (Dominic O'Brien) 著

译 者: 刘 颖

责任编辑: 刘 媛

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306 版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

经 销: 新华书店 印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16 字 数: 100 千字 印 张: 10版 次: 2012年11月第1版 印 次: 2012年11月第1次印

刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3297-2 定 价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

引 言

我坚信，绝大多数人都有潜力成为“记忆冠军”。二十多年来，我先后在各种场合，通过游戏、表演、演讲、讲座等方式跟人们分享各种记忆技巧，每次都能让对方在几分钟之内记住自己之前不敢想象的东西——在本书当中，我将跟你分享所有这些技巧。

《52周记忆魔法实战手册》是我各种记忆技巧的总结，其目的在于帮助你彻底释放自己的记忆潜能。这些技巧并没有任何年龄限制，无论你是刚刚入学的新生，还是已经退休的老人，都可以通过它们来让自己记得更清楚。如果你是第一次接触记忆技巧训练，我相信你只要翻开几章，简单练习一下，就一定会为结果大吃一惊。

要想最大限度地发挥本书作用，我建议你在读完每一章之后都完成相应的练习和测验，准备个笔记本，在测验过程中记录自己的得分。

得分大概可以被分为三个级别：未经训练级、有待改进级、大师级。每次测验之后，将得分相加，然后对号入座。这样不仅可以让你明白自己的起点，而且可以帮你随时了解自己的进度。

如果感觉自己得分太低，或者感觉有些测验过于困难，别担心，你可以反复练习书中的记忆技巧，反复测验——别忘了，脑子总是越用越灵光，你的记忆力水平也会随着反复练习而越来越高。书里这些练习和测验不仅能让你记住某种特定类型的信息，还能有效提升你的记忆力。

在第1章，我们将先对你目前的记忆力水平做一个简单评估，并向你介绍一些可供你日常练习的记忆工具；第2章将告诉你该如何实际运用这些记忆技巧，比如说如何用它来记住姓名、面孔和演讲词等；第3章将进一步提升你的记忆力，帮助你将这些技巧综合起来，以便记住更加复杂的信息；在掌握前三章内容后，你将在第4章迎来最终的挑战。在本书的最后，我同样提供了一些测验题，相信你一定会为自己的进步大吃一惊。

最后一点提示：不要担心时间，反复练习，等到彻底掌握一种技巧后再进入下一章。相信我，所有的努力都不会白费！

好吧，旅程开始了，祝你愉快！

第1章 记忆工具

一个人的记忆力由三个过程构成：把信息变得容易记忆，将信息储存进大脑，在未来某个时段精确地调取信息。在开始学习下面的技巧之前，你必须坚信自己的记忆力是可以提升的。相信我，一旦熟练掌握书中这些记忆技巧，你会发现自己立刻能很轻松地记住各种事实、数字、物体、事件、地点和姓名。

在本章当中，我会提供一些单词、形状和数字测试，帮助你评估自己当前的记忆力水平。此外，我还会告诉你一些基本的记忆技巧：比如首字母缩写技巧，身体系统技巧等，帮助你在短时间内记住一些简单的信息。

之后，我们将开始探索联想、地点和想象等一些主要的记忆技巧。我会告诉你一些有效的记忆策略：比如说如何用路径记忆法来梳理信息，如何用数形系统来记住各种数字信息等。在这个过程中，我会提供各种练习来帮助你巩固刚刚学会的技巧。

第1周 你的记忆力如何

无论你感觉自己的记忆力水平如何，我相信它都有可以提升的空间。也许你对自己的记忆力水平很自信，但我相信，随着岁月的流逝，你一定会发现自己竟突然想不起某位熟人的姓名了——此时，你肯定会心里一惊。

第1周的目的是通过一些简单的测试，评估一下你当前的记忆力水平。我建议你准备好纸和笔，完成下面的练习，然后对照评分标准给自己打分。

得分太低也没关系，我保证，只要学习一些简单的记忆技巧，你的成绩便立刻会有明显改进。

测验1：单词

给自己3分钟时间，仔细浏览下面的20个单词。然后合上书本，根据自己的回忆写出尽可能多的单词。顺序并不重要。每正确回忆出1个单词，给自己加1分，然后进行下一项测验。

tree（树） time（时间） face（脸） pipe（管子） clock（钟表） mouse（老鼠）
engine（引擎） planet（行星） thunder（雷） necklace（项链） wardrobe（衣橱）

caterpillar（毛毛虫） garden（花园） treacle（糖蜜） picture（图画） harness（马具）

sleep（睡） apple（苹果） ocean（海洋） book（书）

测验2：数字顺序

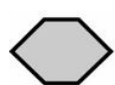
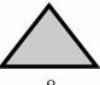
给自己3分钟时间，仔细浏览下面的20个数字，此时你不仅要牢记数字，而且要记清数字的顺序。3分钟后，在笔记本上按照正确顺序写下你记住的数字。记住，一旦顺序错误，测验立刻停止，只有前面正确的部分可以得分。打个比方，如果你写下了20个数字，但第5个数字是错误的，则你只能有前面4个数字可以得分，也就是说，在该项测验中，你只能得4分。好了，开始吧，祝你好运！

5 0 3 6 7 4 4 0 9 2 8 2 0 5 7 6 7 1 2 9

测验3：形状

给自己3分钟时间，按顺序牢记下面的形状及其对应的编码。然后观察被打乱顺序的图形，根据自己的记忆，给这些图形写上编码。

根据你的记忆，框中的在图形下方的“？”上写出正确的编码。

 1	 2	 3	 4	 5
 6	 7	 8	 9	 10
 ?	 ?	 ?	 ?	 ?
 ?	 ?	 ?	 ?	 ?

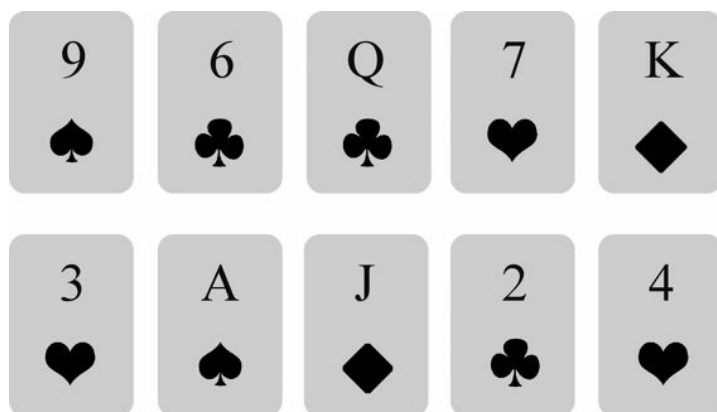
测验4：二进制数字

给自己3分钟时间，努力记住下面30个二进制数字的顺序，然后在笔记本上写下你所记住的数字。每写对1个得1分，一旦出现错误，则立刻停止，然后给自己打分。打个比方，如果你写下了30个数字，但第6个数字是错误的，则你只能有前面5个数字可以得分，也就是说，在该项测验中，你只能得5分。好了，开始吧，祝你好运！

110000011011101100110101010011

测验5：玩扑克牌

给自己3分钟时间，仔细观察下面10张扑克牌，然后在笔记本上依次写出你记住的扑克牌。同样，一旦出现错误，测验立刻停止，只有之前正确的扑克牌能够得分。



评分标准：将5项测验得分相加，即是你的最后得分。

满分为90分，20分以上35分以下为“未经训练级”；35分以上70分以下为“有待改进级”；70分以上为“大师级”。

如果你的得分超过“有待改进级”，则说明你的记忆力水平已经相当不错了，相信在完成52周训练之后，你必将成为一流的记忆高手。但如果你得分不到20分，也别难过，相信我，只要经过一些简单的训练，你的记忆力就会有明显提高。

第2周 视觉化和观察

在本书中，我会经常要求你通过视觉化方式想象各种人物、物品、面孔或者地点。有些人担心自己无法精确地在大脑中“看到”这些东西，所以这些技巧恐怕不适用于他们。但事实上，我所说的视觉化，并不是让你像照片一样在脑子里重现每一个细节，你只要在想到某个物品时，脑子里能够浮现出该物品最显著的特点就行了。

比如说你想在脑子里“看见”一只大熊猫，你并不需要“看清”它的鼻子有多大，耳朵长什么样子，皮毛在阳光照射下会发出怎样的光泽等，你只要构想出一个黑白相间、性格温柔的小熊猫就行了。

每次需要记住超过100件以上的物品时，我就只有一闪念的功夫去记住每一件物品，此时我只能记住每件物品的某个特点。比如说一看到“电话”这个单词，我就会想到我的手机按键；一看到“鞋子”，我就会想到小时候穿的那双鞋子，尤其是经常被我踩到脚底下的鞋带。

记住，“想象”这个词并不是让你在脑子里形成一幅完整的图像，而是要让你进行某种创造或加工。一说到某个词，你脑子里会自动浮现一幅只有你才会想到的图像，它只存在于你的脑子里，不一定非要与现实相符。

想象有很多技巧，越是练习，你的想象力就会越丰富，就越容易“看清”你想要看到的东西。

练习：通过观察来培养你的视觉化能力

该练习不仅可以培养你的观察力，还能大大提升你的视觉化能力。

1.随手拿一件手边的家用品，比如说电话、花瓶、水壶或收音机等。假设你拿的是水壶，用15到20秒钟时间仔细观察它；

2.闭上眼睛，在大脑中尽力再现水壶的样子。刚开始你可能会想起壶体的形状，手柄的曲线。回想完之后，睁开眼睛，再仔细观察水壶的更多细节，比如说壶嘴的形状，制造商的相关信息等；

3.再次闭上眼睛，继续再现水壶的样子，这次加上更多细节。然后再睁开眼睛，继续观

察。重复这种“睁开眼睛——观察——闭上眼睛——回忆”的流程，直到穷尽所有细节；

4.最后，把水壶放到一边，不看水壶，直接用笔在笔记本上画出水壶的样子，尽力勾画出所有细节。画完之后，再观察一下水壶，看看你是否遗漏了什么。



第3周 首字母缩写

相信很多人已经很熟悉首字母缩写法了。顾名思义，所谓首字母缩写，就是将一系列单词的第一个字母组合起来，成为一个新的单词。打个比方，**NATO**是“北大西洋公约组织”（North Atlantic Treaty Organization）的缩写，这个单词就是由四个单词的第一个字母组成的。有时候首字母缩写会变成一个新的单词，人们会把它当成一个单词来读，而不是几个字母的组合。下面再举几个例子：

JPEG （联合国像专家小组）	Joint Photographic Experts Group
RADAR （雷达）	Radio Detection And Ranging
SCUBA （水肺）	Self-Contained Underwater Breathing Apparatus
UNICEF （联合国儿童基金会）	United Nations International Children's Emergency Fund
WHO （世界健康组织）	World Health Organization

扩展型首字母缩写

所谓扩展型首字母缩写，就是指在记住某条信息时，将该信息每个单词的第一个字母抽出来，组成新的句子以便记忆。打个比方，光谱的七种颜色为**Red**（赤）、**Orange**（橙）、**Yellow**（黄）、**Green**（绿）、**Indigo**（青）、**Blue**（蓝）、**Violet**（紫），要想记住这七种颜色，你可以把七种颜色的第一个字母抽出来，组成下面的句子：

Richard of York gave battle in vain.（约克的理查德白打了一仗）。

练习：扩展型首字母缩写

下面是两个扩展型首字母缩写的例子：

- **Sergeant Major hates eating onions.**（梅杰中士讨厌吃洋葱）
- **Help five policeman to find ten missing prisoners.**（帮五个警察找到十个失踪的囚犯）

人体下肢的骨头：Hip（髋骨）、Femur（股骨）、Patella（膝盖骨）、Fibula（腓骨）、Tarsals（跗骨）、Metatarsals（跖骨）、Phalanges（趾骨）

下面看看你能否用扩展型首字母缩写记住下面两条信息。提示：要想记牢，你编的首字母缩写一定要有想象力，不妨带点夸张和幽默色彩。

- Volts（伏特）= Amps（安培）× Resistance（电阻）（即欧姆定律）

提示：用V、A、R三个字母开头的单词组成一句话。

- 按距太阳远近排列的九大行星：

水星（Mercury）、金星（Venus）、地球（Earth）、火星（Mars）、木星（Jupiter）、土星（Saturn）、天王星（Uranus）、海王星（Neptune）、冥王星（Pluto）

提示：用九大行星的英文首字母开头的单词组成一句话。

后面我们还会再讨论扩展型首字母缩写的问题，但在此之前，我们还是先学习一下另外一种首字母缩写，看看怎样才能更好地记住数字。

第4周 把数字变成句子

1995年2月18日，日本人后藤博幸（Hiroyuki Goto）记住了 π 小数点之后的42195位数字，他是怎么做到的？

我们知道， π 是将圆的周长除以直径得到的数字，是一个无限不循环小数，许多世纪以来，人们一直用它来当做衡量一个人记忆力的最佳工具。

在第4章中，我还会告诉大家怎样用二进制编码法和路径记忆法记住成百上千个二进制数字。但首先，我们可以用下面讲到的方法来记住一些较短的数字序列——比如说你的身份证号码、银行卡密码等。前面我们说过首字母缩写法，下面我们介绍一种类似的方法——把数字变成句子。只要把数字变成单词，然后把单词组成句子，你便可以轻松记住大量数字。举个例子， π 小数点后面七位数字是1415926，要想记住这个数字，我们可以用下面这句话：

How I wish I could enumerate pi easily.（我多希望能轻松记住 π 啊！）

（3）（1）（4）（1）（5）（9）（2）（6）

提示：每个单词的字母数 = 该小数每一个数位的相应数字。

练习：将数字编成句子

试着用刚才讲过的方式把下面的数字编成句子。发挥你的想象力吧！记住，每个数位上的数字 = 相应位置单词的字母数。

1. 密码 – 3316

2. 护照号码 – 154244625

复习前面说过的扩展型首字母缩写法，再配合刚刚谈到的方法，看看你能记住多少。在笔记本上写下你的答案。

1. 四位密码是多少？ 10分

2. 欧姆定律是什么？ 10分

3. 按距太阳远近写出九大行星顺序？ 20分

4. 你的护照号码是多少？ 20分

评分标准：只有完全正确地写出每个单词和数字，才能得分。

最高分：60分 未经训练级：10～30分 有待改进级：30～50分 大师级：50分～60分。

第5周 身体系统

下面我将告诉你一种快速记忆简短信息的方法——身体系统法。这一方法极其简单，但对于记住诸如购物清单之类的东西却极其有效。身体系统法的原理在于：通过将你要记住的信息跟你的身体部位连接起来，从而有效地记住它们。你想象的画面越是鲜活或大胆，它就越容易被刻进你的大脑，你记得也就越牢靠。

虽然表面上看，身体系统法可以帮助你记住大量信息，但我建议最多不要超过10条，否则就很容易出现错误。

比如说你想要记住购物单上的10件商品：蓝色涂料、狗粮、报纸、手电筒、处方药、鸡肉、牙膏、香蕉、洗发水和闹钟。

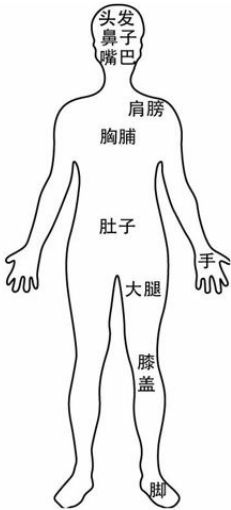
我的记忆方法如下：我想象自己的双脚踩到一桶蓝色涂料里，一只狗跳到我的膝盖上，我大腿根处的口袋里塞了份报纸，我的肚脐眼里发出了一束手电筒的光亮，胸前贴了一张医生开的处方，肩膀上挂着一块鸡肉，嘴巴里冒出牙膏沫，我的鼻子长得像根香蕉，头发刚用完洗发水，还湿漉漉的，同时两只手拿着一个正在发出声音的闹钟。

就这样，只要稍微发挥一点儿想象力，我就可以记住一张购物清单。你可以用下面的练习熟悉一下身体系统法，试一下，看你能准确记住多少吧！

练习：使用身体系统法

下面的图形上画出了身体的10个主要部位。试试看，你能用身体系统法记住购物清单上的多少件物品。

购物清单
一桶牛奶
葡萄
大米
维他命
甜点
橙汁
电影
鲜花
黑辣椒
度假手册



评分标准：每记住一件物品给自己打10分。

最高分：100分 未经训练级：20～50分 有待改进级：50～90分 大师级：90～100分。

第6周 联想——第一把钥匙

联想是打造完美记忆力的第一个关键。人的大脑由数以百亿计的神经元和神经细胞组成，这些神经元和神经细胞彼此之间像迷宫一样联系在一起，从而帮助人完成各种复杂的思考和记忆活动。所以从科学的角度来说，任何两个哪怕看起来毫无关系的事物都可以通过某种方式联系在一起，你需要做的，就是通过联想把它们结合在一起。

打个比方，你的大脑会怎样把“粉笔”和“奶酪”联系在一起呢？你会怎样把这两个单词联系起来呢？用粉笔在黑板上画出奶酪的样子？用一根粉笔戳奶酪，看看它到底有多硬？

一般来说，在想到一个单词时，我们很少会去想它在字典里是怎么被定义的，而是会首先在大脑中浮现它的样子。比如说当我听到“青蛙”这个单词时，我绝对不会想到它是“脚上有蹼的两栖动物”，而是会想到一片池塘，旁边响起纪录片主持人的声音——水里的小蝌蚪，甚至还会想到青蛙变成了王子。当你看到“雪花”这个单词时，相信你也不会把它看成是“液体蒸发后在半空中形成的透明结晶物”，你更可能想到的是小时候跟朋友们一起堆雪人的情景，或者是一起滑雪的情景，想到某部电影，或者跟小朋友们一起打雪仗的情景等。



想想看，我们大脑里有那么多脑细胞，可以进行那么多联想，难道我们还不能把任何两件事物联系在一起吗？你会怎么把“青蛙”和“雪花”联系在一起？一只雪花做的青蛙？一只青蛙正在雪地里跳跃？一只青蛙在滑雪？只要稍稍发挥想象力，类似的联想就会数不胜数。

此时，我们很自然地就可以进入下一周——连接法。但在进入连接法之前，还是先活跃活跃大脑，自由自在地展开一番联想吧！

练习：自由联想

看下面的10个单词，一个一个来，每看到一个就立刻写出它能让你想到的第一个东西。这项游戏没有任何规则，也不要给自己打分。不要给自己太多时间，写出你的第一反应即可。根据我的经验，第一反应永远是最牢靠、最有意义的。

trampoline (蹦床) telephone (电话) brain (大脑) moon (月亮) dream (做梦)

relatives (亲戚) snowflake (雪花) bridge (大桥) teddybear (泰迪熊) memory (记

忆)

第7周 连接法

连接法看起来很简单，但却可以有效地帮助我们记住任何按顺序排列的信息，比如说购物清单，一群人的姓名，一组概念、物体等。你所需要做的，只要尽情释放你的想象力。

想想看，你会怎么按顺序记住下面四个物品：手、黄油、磁铁和地图？想象你把手放进黄油里，从里面摸到一块黏糊糊的磁铁，磁铁突然吸来一本书，你打开一看，原来是一本地图册。我相信，只要记住这幅场景，你就能按顺序记住这四个物品了。

练习1：使用连接法

发挥你的想象力，使用连接法按顺序记住下面5个单词：

paper（纸） **window**（窗户） **snail**（蜗牛） **car**（汽车） **guitar**（吉他）

让大脑信马由缰，自由联想。千万不要挖空心思去想，你只要记住自己的第一反应就行了。下面是我的联想结果，你可以把你的跟我的做个对比。

我扔出一卷纸，结果不小心砸到了一扇窗户上。窗户打开，里面有一只小蜗牛。蜗牛在开车，车子的后座上有一把吉他。

这段故事听起来可能有些过于天马行空，不着边际，但没有关系，关键是能够在你的大脑中留下深刻印象，让你能够按照正确的顺序记住它们。

练习2：扩展型连接法

上面5个单词可能太容易了，下面是20个单词，给自己5分钟时间，看看你能按照正确的顺序记住多少。提示：一旦记错物品，或者顺序错误，便立刻停止。

dungeon（地牢） **lizard**（蜥蜴） **telephone**（电话） **toothpaste**（牙膏） **truck**（卡车）

computer（电脑） **flowers**（鲜花） **spider**（蜘蛛） **chair**（椅子） **dictionary**（字典）

gardenhose（浇花软管） **curtain**（窗帘） **basket**（篮子） **catapult**（投石机）

balloon（气球） **plumber**（管道工） **volcano**（火山） **table**（桌子）

Portrait（画像） **ski**（滑雪板）

你的想象力可能会把你带入一段史诗般的旅程，可能你会想象自己从地牢里开着卡车运

送电脑，然后用投石机发射电脑，攻击天空中铺天盖地而来的气球.....

评分标准：每按顺序记对一件物品给自己1分。

最高分：20分 未经训练级：4~8分 有待改进级：8~18分 大师级：18~20分。

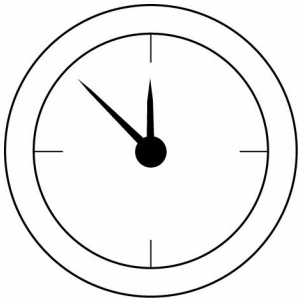
如果得分超过14分，那说明你已经创建了一条很牢靠的记忆链条。

第8周 地点——第二把钥匙

地点是打造完美记忆力的第二个关键，也是记忆地图中的关键元素。地点就像是人脑中的文件夹，可以帮助你快速存储和调取信息。之所以如此，是因为我们生活在一个三维世界，会自觉不自觉地对各种东西进行定位，所以具有一种天生的位置感。

早在2000多年前，古埃及人和罗马人就已经学会使用地点来帮助记忆。他们会选择自己最熟悉的一系列场所，比如说自家房子周围，自己所在的城市或者学校等，作为固定的路线，然后把自己想记住的东西“安插”在路线沿途的地方，以便帮助记忆。

地点能够让我们生活更有秩序，没有秩序，这世界将会乱成一团。想象一下，家长或老师是否曾经要求你把今天发生的事情记录下来，这时你会怎么做？你首先会回忆自己今天都去过什么地方，在这些地方干了什么事？由此可见，在回忆事情时，地点是绝佳的参照。



在第6周时，我们已经学会在任何两条信息之间建立联系，同样，你的大脑也可以在任何一条信息和任何一个地点之间建立联系。想想看，数字“7”会让你想到什么？除了它的数字功能之外，它是否还会让你想到你家台历，想到“白雪公主和七个小矮人”，想到你7岁时的小伙伴？

地点是记忆训练过程中不可或缺的重要环节，因为它很容易引发我们的联想。我会在后面多次反复谈到如何利用地点帮助记忆。与此同时，它也是路径记忆法的重要基石，这点我们将会很快谈到。

练习：这些单词能把你带到哪里？

仔细观察下面10个单词。它们能让你想到什么地方？可能“跳”这个单词会让你想到小时候经常跳进去游泳的那条小河。抓住那些一下子就跳入你脑海的图像，立刻把它们写在你的

笔记本上。本项练习的目的是帮助你熟练在单词和地点之间建立联系，以便为学习后面的技巧做好准备。

jump（跳） sixteen（十六） elephant（大象） kiss（亲吻） ladder（梯子）

father（父亲） clock（钟表） august（八月） hotel（酒店） storm（风暴）

第9周 想象——第三把钥匙

“我在发挥想象力时就像个艺术家。想象比知识更重要。知识是有限的，而想象则可以容纳整个世界。”

——阿尔伯特·爱因斯坦

如果说联想和地点分别是记忆地图的引擎和地图，那么想象就是记忆的燃料。想象不仅可以让你在脑海中构造出画面，它本身就意味着巨大的创造力。事实上，想象力绝非艺术家、音乐家或诗人所独有，它其实是每个人都拥有的东西。

相信每个人都有过做白日梦的经历，人在做白日梦时是最有想象力的，因为此时人脑会发出Theta波，而Theta波是最适合引发想象力的波段。尤其是孩子们，他们的大脑随时都处于Theta波状态，所以他们的想象力总是在任意流淌。对于孩子们来说，想象和现实之间的界限非常模糊，所以他们会把泰迪熊看成是一个有血有肉的伙伴，会感觉每一件玩具都有魔力。

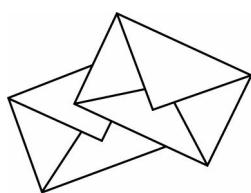
随着我们逐渐长大成人，肩上的担子越来越重，想象力的空间开始变得越来越小。我相信，如果家长、老师们能够更多鼓励孩子发挥想象力，那么，孩子长大后一定会更有创意，更善于用新奇的办法解决问题。

在本书中，我会通过各种方式来引发你的想象力，你越是发挥想象力，就越容易在脑子里构建各种图像和想法，而且速度会越来越快，构建的图像也会越来越清晰，自然而然地，你的记忆力也会越来越强。

好了，下面我们先热一下身，唤醒你的想象力吧！

练习：给想象力热热身

我们经常需要记住诸如“今日工作计划”等信息，这些信息毫无趣味可言，同时又很繁琐，不太好记。但如果我们能发挥想象力，把这些信息加以修饰，那么，记起来就容易多了。



比如说你今天要发一封很重要的邮件。首先，在脑子里想象一个信封的图像，然后把这个图像加以改造，让它变得更好记。想象自己站在路边，肩膀上扛着一个巨大的信封，信封上印有蓝色的星星。想想看，还能怎么把画面变得更怪异一些？想象信封发出一种巧克力的味道，还在像个时钟一样滴滴答答响个不停——在这一画面中加入味觉和听觉元素，可以让你记得更清楚。

第10周 路径记忆法

下面我们把记忆的三把钥匙——联想、地点和想象——综合到一起，变成一种高效有力的记忆技巧，这也是我们这本书最根本的记忆方法。我当初开发这一方法的目的是为了打破世界纪录，结果我成功了。我把这个方法称为路径记忆法。我坚信，我之所以能够获得8次世界记忆冠军，都要归功于路径记忆法。

首先选择一个你熟悉的地点，比如你家、你工作的场所，或是附近的一座公园。这样做的目的是将这一地点转化为一条由许多位置（记忆桩）组成的路径，并将你想要记住的信息安插在这些位置上。这样当你需要回忆这些信息时，你便可以通过回忆起所有相关信息——不仅能记得准确，而且连顺序都不会错。

经过一段时间之后，你会发现：总有一些路径是你最熟悉、也最喜欢的，你几乎可以用它们来储存所有信息。换句话说，你使用路径法时，不用每次都要临时设计路径，你只要“打扫干净”自己最喜欢的那条路径，清除之前的信息，然后再将新的信息安插到相应的地点上就可以了。

可问题是，当想要长久地储存某条信息时，你该怎么办呢？这时你就需要创建新的路径了。打个比方，当我想要创造新的世界纪录，或者准备参加记忆大赛时，我就会准备多条路径——下面我会谈到该怎么做，帮助你用不同的路径反复练习。如果你选定的地点和你想要记住的信息之间有某种关联，那就更好了。打个比方，如果要记住一些体育行业里的统计数字，我可能就会选择我每天散步的那条路径。

一般来说，我们最熟悉的地方应该是自己家。所以下面我们先用“家”来设计一条路径，看看怎样利用这条路径来记住当天的“10件待处理事项”。

用以下10个位置作为你记忆路径图的10个记忆桩			
1.	前门	6.	楼梯
2.	门厅	7.	主卧
3.	厨房	8.	卫生间
4.	起居室	9.	客卧
5.	盥洗室	10.	阁楼

一定要确保你所设计的路径要符合逻辑。打个比方：一般来说，你不太可能一进前门就上阁楼，也不可能从卧室直接走到前门，所以你的路径要尽可能跟你的日常生活现实一致，这样才能毫不费力地记住它们。

在设计路径的过程中，我总是会先闭上眼睛，想象自己从一个地点走到另外一个地点，我甚至会想象所有那些熟悉的家具、装饰和相关物品。在这个过程中，我会一边想象，一边摸着手指暗数自己路过了几个记忆桩。

在完成一半路径时，不妨在心里快速复习一下。打个比方，我会选择在盥洗室，也就是第5个记忆桩，暂停一下，回忆之前的几个记忆桩。

一旦设计完路径，可以轻松回忆起所有记忆桩，你就可以在每个记忆桩上安插信息了。

千万不要有意识地去死记这些信息。记住，我们现在并不是在测试记忆力，而是要学习如何将想象力、联想与地点结合起来。

我们用10件“待处理事项”作例子			
1.	给兽医打电话	6.	买邮票
2.	修理太阳镜	7.	去干洗店取衣服
3.	烤制杯形蛋糕	8.	检查油箱
4.	去见银行经理	9.	交水费
5.	买生日礼物	10.	换灯泡

在脑子里把每件待处理事项转化成一幅图像，将其按顺序安插在各个记忆桩上。为了记得更清楚，你可以充分发挥想象力，加入一些夸张、幽默、动感元素，或者也可以动用五感——去听、闻、看、尝、触摸自己想象的场景。当然，在这个过程中，你也要动用左脑来让自己的想象保持一定的逻辑性，对右脑的天马行空加以平衡。照这样，创建一幅场景，将其固定在你的大脑中，然后转移到下一个记忆桩。

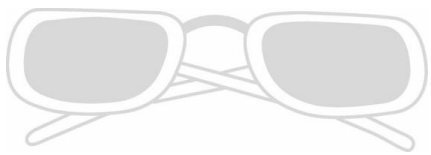
第1个记忆桩——前门

想象自己刚刚踏进自家前门。这时你突然听到刺耳的电话铃响起，转身一看，发现猫

咪正坐在电话旁边，好像要拿起听筒。

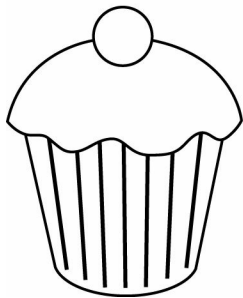
第2个记忆桩——门厅

你来到门厅，发现太太刚刚换了壁纸，新的壁纸上画满了太阳镜。



第3个记忆桩——厨房

向左一转，你走进厨房，闻到了诱人的杯形蛋糕香味，你忍不住流下了口水。太太显然忘记了自己正在烤蛋糕，于是你赶紧上前关了烤箱，避免了一场事故。



第4个记忆桩——起居室

走进起居室，你突然发现银行经理竟然在那儿办公，坐在你经常坐的椅子上，桌面上摆满了文件。由于看到他在忙碌，你没有打扰他，径直走进了盥洗室。

第5个记忆桩——盥洗室

打开盥洗室的门，你发现洗衣机上放着一件巨大的生日礼物，显然是妻子为了给你制造惊喜而把它藏在了盥洗室。在盥洗室的镜子上，你看到一个巨大的“5”，好像是在提醒你——这是第5个记忆桩了。

下面该你了，我们一共还剩5个记忆桩，去想象，你会怎样用这5个记忆桩记住剩余的5项工作。记住，创建场景，尽可能想象细节，这样你才能记得更牢靠。

记忆桩	事项
楼梯	买邮票
主卧	去干洗店取衣服
卫生间	检查油箱

客卧	交水费
阁楼	换灯泡

测验：路径记忆法

试试看，你能记住多少“待处理事项”。在笔记本上用正确的顺序尽可能多地写下你记住的内容。

评分标准：每按照顺序记对一件事给自己打5分。

如果能熟记路径，你就不会搞混顺序，你甚至可以倒着说出每件事的顺序。如果你想要特别记清某件事，你只需要在该记忆桩上做个记号就行了。打个比方，只要在第5个记忆桩上着重记忆，那么你就很容易回忆起第4个记忆桩上的内容。回忆一下，你能记住多少？在笔记本上写下你的答案。

- 1.烤完蛋糕之后该干什么？
- 2.检查油箱之前该干什么？
- 3.第二件待处理事项是什么？
- 4.买生日礼物和去干洗店中间该干什么？
- 5.交水费排在第几位？

评分标准：每回答对一个问题得10分，将所有得分相加。

最高分：100分 未经训练级：25~40分 有待改进级：40~85分 大师级：85~100分。

第11周 集中精力

相信我们都有过类似的经历，一旦遇到巨大压力，或者极度疲劳时，我们就会感觉很难集中精力。而另外一些时候，我们却又能极其高效地工作，思路清晰，浑身充满能量，感觉一切尽在掌握——这就是常说的“在状态”。这个词经常用在比赛中，当我们看到某个网球运动员在赛场上挥洒自如，让对手难以招架时，我们就会说他“在状态”。可问题是，到底什么是状态，我们怎样才能让自己随时进入状态呢？

多年来，我的一项重要工作就是用脑电图观察测量人的不同脑波频率。众所周知，人脑会发出多种脑波，其中包括人在休闲或睡眠时发出的频率较低的Delta波以及人在进行紧张脑力活动时发出的Beta波。每一种脑波都有自己的功能，都会在我们的生活中发挥积极作用。打个比方：Beta波可以让我们应对日常生活中的各种压力，但如果大脑总是处于这种状态，我们就无法休息，无法补充能量，记忆力和逻辑力就都会受到影响。

通过观察自己的脑电图，我发现，当我的大脑发出Alpha波和Theta波——两种介于Delta和Beta之间的脑波时，我的大脑是最高效的，这时进行学习、记忆和回忆等活动都是最好的。我相信，通过适当的练习，你也可以轻松让大脑进入这种状态。

提示：进入你自己的状态

这些提示将帮助你更好地让大脑进入状态：

- 每天抽出一些时间，给自己布置一些记忆任务。比如说：记住一连串单词、一系列随机排列的数字，或者记住你最近一个星期接触过的人的姓名等等。你可以用我在本书中提供的测试题来练习，也可以将其作为模板，结合自己的情况设计出新的练习题。
- 在开始记忆或回忆之前，一定要确保身体保持放松，坐姿舒适，周围环境保持安静，不受任何声音或画面的打扰。如果你喜欢有些背景声音，可以播放一些比较轻柔的音乐。记住，你的目的是要让大脑进入介于缓慢的Delta波和快节奏的Beta波之间的状态。
- 闭上眼睛，想象一些比较愉快的场景——比如说你最喜欢的度假胜地，或者你之前有过的最平静的经历，放缓心神，这将有助于你的大脑产生Alpha波和Theta波。

- 在回忆你所记住的信息过程中，尝试闭上眼睛，增加大脑产生的Theta波。
- 经常做运动，保持放松，给大脑充氧。

第12周 数形系统

你记数字的水平如何？有的人非常善于记电话号码和各种密码，但却非常不善于记生日和各种纪念日等。

我们生活在一个被数字包围的世界——各种密码、号码、日期、时间表、重量、长度、银行报表、人口统计数字等无处不在。想想看，要是能牢牢记住所有这些数字，并可以在需要时随时调取它们，那你的生活该会有多方便啊！

我并不是一个天生善于记数字的人，但经过训练之后，我已经可以做到在一小时之内记住2000多个数字了。我是怎么做到的呢？

我会给这些数字进行编码处理，将其转化为有意义、容易记住的图像，这就是我所说的数字语言。

后面我们还会告诉你一种更高级的数字记忆技巧——多米尼克系统，但如果想要记住一般的数字信息，比如说电话号码、历史日期等，我在这里将要教会你的数形系统就足够了。

数形系统

数形系统的原理是把单个的数字转化成具体的形状，比如说数字8转化为“一个雪人”，要想记住氧的原子数是8，你只要记住“一个戴着氧气面罩的雪人”就行了。

数字6是“大象的躯干”，数字7是“一个回旋飞镖”。要想记住你要搭的巴士是67路巴士，你可以想象“一头大象站在巴士站，用鼻子向外扔飞镖”就行了——虽然这样一幕在现实生活中不太会发生，但却能给你留下深刻印象。突然之间，这些数字好像都有了生命，不仅如此，它们还会给你讲故事了。



再举个例子，怎么记住你的信用卡密码——1580？既然是信用卡密码，与之相关的场景最好是设在银行。想象你肩上扛支大铅笔（数字1的形状）走进银行，可能你是在写一份商

业计划书。银行里面有只海马（数字5的形状的动物）正在排队取钱。柜台后面是一个雪人（数字8），雪人脑袋上顶着一个大皮球（数字0）。在脑子里重复几次这幅图像，很容易就能牢牢记住1580了。

工具：数形集合

看到一个数字的形状时，你通常会联想到什么？看见0，你会想到一个球？看见9，你会想到一个拴着绳子的气球？看看下面的例子，你可以记住每个数字对应的事物，也可以按照自己的方式给每个数字分配一个对应的事物：



1 = 铅笔、蜡烛或火箭



0 = 皮球、指环或轮子



2 = 天鹅或蛇



3 = 嘴唇或手铐



4 = 插在旗杆上的旗子或帆船



5 = 海马或S形钩子



6 = 大象躯干或高尔夫球



7 = 回旋飞镖或镰刀刀



8 = 雪人或煮蛋计时



9 = 独轮车或拴着绳子的气

练习：数形记忆法

你可能已经在我刚才的例子中注意到，我会使用第7周中提到的连接法将数字和形状联系起来。复习一下，所谓连接法，是指通过发挥想象力，将两个看似毫无关系的事物联系起来。



试试看，用数形记忆法记住下面20个数字。把每个数字变成相应的形象，然后用连接法

将它们联系在一起。比如：我想象我扔出一个飞镖，飞镖飞向一个拴着绳子的气球.....



7 9 0 4 6 2 1 3 5 8 5 9 9 4 0 1 3 2 7 6

现在你可以编个故事，把20个数字相应的形状变成故事的主要元素，这样就可以轻松记住这些数字了。

好了，开始吧！

评分标准：每按照正确的顺序记住一个，给自己打1分，一旦出现错误，测验立刻停止。

最高分：20分 未经训练级：4~8分 有待改进级：8~18分 大师级：18~20分。



第13周 数音系统

数音系统跟数形系统有些类似，只不过数形系统是根据数字的形状联想图像，而数音系统则是根据数字的发音来进行联想。打个比方，**door**（门）这个单词可以用来指代“4”（**four**），所以在记忆“4”这个数字时，你可以用“门”这个形象——还记得吗？在数形系统中，我们用的是帆船或插在旗杆上的旗子。

比如说：你的航班在4号登机口登机，你可以想象自己扛着一扇大门穿过机场，虽然形象有些古怪，但这幅场景却足以让你记住正确的登机口。

怎么记住你要买两磅苹果？简单！你用**shoe**（鞋子）来指代数字“2”（**two**），所以你可以想象自己在水果店里买苹果，由于没有口袋，你只好把苹果都装进鞋子里。

用什么来指代“1”“3”或者“8”呢？发挥一下你的想象力吧！

我的数音系统中1~10的对应图像	
0 = hero （英雄）	5 = hive （蜂巢）， chive （细香葱）或 dive （潜水）
1 = gun （枪）或 sun （太阳）	6 = sticks （木棍）或 bricks （砖头）
2 = shoe （鞋子）或 glue （胶水）	7 = heaven （天堂）或 kevin （凯文）
3 = tree （树）， bee （蜜蜂）或 key （钥匙）	8 = gate （大门）， bait （诱饵）或 weight （重量）
4 = door （门）， sore （疼痛）或 boar （野猪）	9 = wine （酒）， sign （记号）或 pine （松树）

练习：数音系统

用数音系统记住下面的事项：

- 1.世界总人口大约为60亿
- 2.大脑重量约占人体总重量的2%
- 3.澳大利亚有7个州
- 4.蚂蚁有5个鼻子
- 5.维多利亚女王有9个孩子

6.新生的骆驼没有驼峰

7.太阳系九大行星中有4个比地球大

8.吉萨有3座大金字塔

好了，用纸盖住这一部分，开始回答下面的问题，试试看你能答对多少？

1.新生的骆驼有几个驼峰？

2.世界人口大约为多少？

3.一只蚂蚁有几个鼻子？

4.太阳系九大行星中，有几个比地球大？

5.澳大利亚有几个州？

6.维多利亚女王有几个孩子？

7.吉萨有几个大金字塔？

8.大脑重量占人体总重量的多少？

评分标准：每答对一个得10分。

最高分：80分 未经训练级：40～60分 有待改进级：60～80分 大师级：80分。

第14周 字母顺序系统

路径记忆法是一套很有效的工具，你可以用它快速将信息储存在预设好的路径上，不仅能记清所有这些信息，还能记准它们的先后顺序。但我发现，一旦这些信息固定在我的长期记忆里，我可以不需要回忆路径就能调出这些信息。

字母顺序系统本身就是一套很有用的记忆工具。只要记住任何字母信息，我都可以自动将其转化为相应的符号。打个比方：要想记住**Z**、**G**、**H**这三个字母，我只要想象“一个祖鲁人（zulu）在打高尔夫（golf），结果不小心把球打进一家酒店（hotel）的大堂里”就可以了。经验告诉我，用字母顺序系统记忆26条以下的信息非常方便，要比路径记忆法简单很多。

我的字母顺序系统			
A = Alpha（Alpha）	H = hotel（酒店）	O = Oscar（奥斯卡）	V = victor（胜利者）
B = bravo（勇敢）	I = India（印度）	P = Papa（爸爸）	W = whiskey（威士忌）
C = Charlie（查理）	J = Juliet（朱丽叶）	Q = Quebec（魁北克）	X = X-Ray（X光）
D = Delta（Delta）	K = kilo（千）	R = Romeo（罗密欧）	Y = Yankee（美国人）
E = echo（回响）	L = Lima（利马）	S = Sierra（齿状山）	Z = Zulu（祖鲁）
F = foxtrot（狐周舞）	M = Mike（麦克）	T = Tango（探戈）	
G = golf（高尔夫）	N = November（十一月）	U = uniform（制服）	

练习：使用字母顺序系统

首先设计一条包含26个记忆桩的路径，给每个字母创建一个图像，将图像按顺序安插在记忆桩上，比如说Z（ZULU）是“一个吹着号角的祖鲁人”安插在第26个记忆桩上。

不断复习，直到熟记所有这26个图像。

好了，现在用连接法按顺序记住下面10个字母，在笔记本上写出你的答案。

P N U S J M E V M S

评分标准：每正确按顺序记住一个字母得10分，一旦出现错误，则测验立刻停止。

最高分：100分 未经训练级：30~60分 有待改进级：60~90分 大师级：90~100分。

提示：这10个字母是按照从远到近的顺序排列的太阳系九大行星的首字母缩写，最后一个“太阳”（Sun）。

Pluto（冥王星）、**Neptune**（海王星）、**Uranus**（天王星）、**Saturn**（土星）、**Jupiter**（木星）、**Mars**（火星）、**Earth**（地球）、**Venus**（金星）、**Mercury**（水星）、**Sun**（太阳）

第2章 记忆构建

在第1章，我们简单了解了记忆训练的一些基本原理和技巧，这些原理和技巧将会是你的记忆工具箱中最基本的组成部分。

在本章中，我们将开始练习使用这些工具——联想、想象、连接法、路径记忆法等，你将学会如何使用这些工具来记住各种不同的信息，比如说单词拼写，记住世界各国首都名称等。你将很快意识到这些技巧是多么强大，几乎可以帮你解决各种问题，比如说帮你记住陌生人的面孔和姓名，帮你在问路时记住方向，或者在你需要时，帮你随时回忆起某段笑话等。

此外，我还会介绍给大家一些新的技巧，比如说多米尼克系统I。别着急，好戏马上开始！

第15周 怎样记住姓名和面孔

“原谅你的敌人，但永远不要忘记他们的名字。”

——肯尼迪

在我接触过的所有人中，绝大部分人之所以希望提升记忆力，就是想要记住朋友的姓名和面孔。人类作为高等动物，我们天生就善于记住别人的面孔——由于要学会区分敌人和朋友，所以早在远古时代，我们的这一能力就已经很强了。可问题是，既然记住面孔如此容易，为什么记住一个人的姓名会这么难呢？答案很简单：一个人的姓名和面孔之间并没有直接的联系。

比如说我的名字叫多米尼克，但这个名字并不能让你一下子就想到我的长相，而且别忘了，这个世界上叫多米尼克的人很多。想想看，你从小到大接触过多少个叫鲍勃、玛丽、迈克尔的人了？

在面孔和地点之间建立联系

想想看，你在参加一个派对，主人向你介绍一堆朋友。大家各报姓名，介绍完毕，你想跟其中某个人详谈几句，可就在你走到对方面前时，却发现自己突然忘了对方的名字，而对

方可能在30秒之前刚刚告诉过你，这种情况是否经常发生？

要想解决这个问题，最关键的是要学会把一个人的面孔跟某个地点之间建立联系。想想看，你是否曾经在大街上见到某个人，却突然想不起他的名字了？在你看到这个人的第一眼，你是否想到了某个地方？或许你会问自己：“我在哪儿见过这个人来着？”通常来说，只要能回忆起这个地点，你就能想起关于这个人的很多信息，甚至是他的姓名。

为了记住人名，我的一个办法就是给每个名字分配一个地点。比如说我在一次派对上见到一位女士，出于某种原因，我感觉她看起来就像是图书管理员——可能是她身上有一种书生气质吧，然后有人告诉我这位女士名叫玛格丽特。此时，我开始回想自己认识的人中有哪些叫玛格丽特，我第一个想到的是曾任英国首相的玛格丽特·撒切尔夫人——于是，我想象撒切尔夫人正在图书馆工作的画面。下次再见到这位女士时，我就会如此回忆起她的姓名：

面孔 → 图书馆 → 撒切尔在工作的画面 → 玛格丽特

可能这个过程听起来很繁琐，但事实上，只要熟练掌握该技巧，我们的大脑可以毫不费力地在一瞬间完成整个过程。

留意某些面部特征

如果我遇到的某个人面部很有特点，我就会设法把他的名字跟面部特征联系起来。比如说对方名叫皮特·伯德（Peter Byrd），此人长着一个鹰钩鼻，于是我立刻想到“宠物”（英文为pet，跟Peter接近）或者“鸟”（英文为bird，跟Byrd接近），于是就能很容易记住他的姓名。

我发现，要想记住一个复杂的名字，最好的办法就是把名字进行分解，然后将分解后的内容变成图像。跟记数字一样，要想记住名字，最好的办法也是把它变成图像。我们的大脑非常善于联想，所以要想记住一个人的姓名，最好的办法就是把他的名字跟面孔联系起来。

下面我会提供一些很好的练习机会，你可以尝试我们上面谈到过的任何技巧——把对方

放到一个熟悉的地点，或者记住对方的某个面部特征等等。打个比方，你会怎么记住玛利亚·胡顿（Maria Hutton）这个名字？胡顿（Hutton）这个名字听起来好像是“戴帽子”（hat on），于是我会想象玛利亚·胡顿戴着一顶帽子，我甚至会在想象中“看到”她帽子上的花穗。我注意到她的双腮红润，于是我想象她在高唱歌剧《西线故事》（West Side Story）中的那句“我刚刚遇到一位名叫玛利亚的女孩”，这样我就可以记住她的名字了。

练习：使用字母顺序系统

浏览下面10张面孔，记住他们对应的姓名：



Maria Hutton Peter Jarvis Alan Wakefield Jane French Paula Tulip

(Maria Hutton) (Peter Jarvis) (Alan Wakefield) (Jane French) (Paula Tulip)



Steve Palmer Alison Clark Ian Pate Bob Saxton Rowena Ward

(Steve Palmer) (Alison Clark) (Ian Pate) (Bob Saxton) (Rowena Ward)

然后盖住上面的内容，看着下面打乱顺序后的面孔，你能回忆起多少人名？





评分标准：每记住一个正确的姓得5分，记住正确的名得5分。
最高分：100分 未经训练级：20~50分 有待改进级：50~80分 大师级：80分以上。

第16周 怎样记住方向

你是否曾经遇到过这种情况：走在一个陌生城市的大街上，你问一位路人到某个地方该怎么走？路人说了一大通，你听得晕头转向，而且手头根本没带笔来做笔记，怎么办？你根本不可能让对方重复，可问题是，如果不重复的话，你又根本记不住！没办法，你只好硬着头皮感谢对方，然后继续前行，不用说，一路上，你还需要不停地问路。

其实办法很简单，只要用一些简单的技巧，你就可以只听一遍就记住这些复杂的路径信息。比如说你来到美国的一座小镇，想要问一个陌生人到火车站该怎么走，对方告诉你：

- 1. 往前走第二个路口左转，进入国王街
- 2. 在花园中心左转，进入芬斯波利街（Finsbury）
- 3. 走到街区另一端，右转
- 4. 沿着大街一直走到艺术画廊
- 5. 第二个十字路口左转
- 6. 走到针尖餐厅，然后左转走进公羊（Ram）大街
- 7. 寻找一栋红色大楼，8号

乍看之下，这些指示似乎包含了太多信息，让人很难一下子完全吸收。但如果你已经完成了我们此前提到过的练习，相信记住刚才这7条信息并不会太困难。

我的记忆方法如下：我会把这7条信息当成我购物清单上的7件物品，然后我会用路径记忆法把它们储存起来。

由于只有7条信息，所以你需要的路径其实很短，只要有7个记忆桩即可。比如说，我会用自己最喜欢的度假地点作为路径。

我最喜欢的度假地点	
1.	酒店大门
2.	酒店大厅
3.	电梯
4.	餐厅前台
5.	窗边的桌子
6.	阳台

练习：记住方向

好了，轮到你了！

记住，一定要在走到第一个记忆桩时就给自己定好位，然后再开始记忆。下面我先介绍一下我是如何做到的。此时，我会想象自己正站在酒店入口处。

第1个记忆桩 第1个方向

酒店大门 第二个路口左转，进入国王街

在该如何将数字和单词转化成图像这个问题上，你完全可以自由发挥。但一般来说，在记忆单个的数字时，我更喜欢用数形系统。所以在记忆这条信息时，我会想象一只天鹅（数字2）从一位国王头顶飞过，国王看到天鹅后惊讶得直吐舌头。

第2个记忆桩 第2个方向

酒店大厅 在花园中心左转，进入芬斯波利大街

酒店大厅里摆满了各种奇异的植物。在前台接待区的左侧，我突然看到一个鱼翅从树丛里冒了出来。此时我需要的是用一个图像来帮助自己记住街道的名字——芬斯伯里大街。鱼翅的英文名是shark's fin，所以鱼翅这个图像应该能帮我记“芬斯”（fins）这个名字。

第3个记忆桩 第3个方向

电梯 走到该街区尽头后右转

要想记住向右转这条信息，我会想象自己从左手走进电梯。

第4个记忆桩 第4个方向

厅前台 沿着大街走到艺术画廊

在餐厅前台，我想象领班正在指挥服务员把一幅油画挂到墙上。

第5个记忆桩 第5个方向

窗边的桌子 在第二个十字路口左转

我想象桌子中间有一个红绿灯，一只天鹅在红绿灯上方飞过，然后从左侧打开的窗口飞

出去了。

好了，该轮到你了。你可以用剩下的两个记忆桩来发挥想象，从而记住最后两个方向的信息，比如说你可以用“一个雪人”（数字8）来跟“游泳池”联系在一起。记完所有信息后，立刻复习你的路径，确保记住这7条信息，然后看看你能否在笔记本里写下这些信息。

评分标准：每记对一个方向给自己10分。

最高分：70分 未经训练级：20～40分 有待改进级：40～60分 大师级：60分以上。

第17周 怎样记住拼写

对我来说，有些单词似乎总是很难记住，尤其是当单词里有两个重复字母出现时【比如说accidentally（偶然地）这个单词】。遇到这种情况时，我通常会用一种特殊的助记法。举个例子，在记忆separate（分开）这个单词时，我刚开始总是会记不清应该是separate还是seperate，后来我想象“伞兵”（para）从天而降，将se和te从中间分开，从那以后，我再也没有记错过这个单词。

练习：下面这些单词哪些拼写是正确的？

accidently accidentally 偶然地

accommodate accomodate 提供

cemetary cemetery 公墓

definitely definatly 确定无疑地

ecstasy ecstacy 狂喜

embarrass embarass 使……为难

handkerchief hankerchief 手帕

independant independent 独立的

momento memento 纪念品

supercede supersede 取代

对照下面正确的拼写，看看你记对了多少？

accidentally embarrass

accommodate handkerchief

cemetery independent

definitely memento

ecstasy supersede

评分标准：每记对一个单词给自己10分。

最高分100分 未经训练级：10～50分 有待改进级：50～99分 大师级：100分。

在这个过程中，首先要发现单词中某些字母的固定模式，同时观察这种模式和单词的意思之间有何关联，然后用想象和联想在二者之间建立联系。举个例子，cemetery一词中有3个e，仔细观察，你会发下这3个e有点像3块墓碑。再举个例子：我会把手（hand）伸进口袋里掏出手帕（handkerchief），我会用记忆（memory）去提醒自己购买纪念品（memento）.....

我们之前说过，记忆的关键在于联想。同样道理，在记忆单词的拼写时，最重要的也是通过联想在单词的拼写和它的含义之间建立关联。

如果你第一次做这个练习时得分不高，现在不妨再试一次，看看是否有进步了吧！

第18周 怎样记住国家及其首都

还记得吗？之前我们曾经用助记符记忆从光谱七色到太阳系九大行星等信息，所以用助记符来帮助记忆地理知识自然也就顺理成章了。我曾经幻想，如果我在学校时学过助记符，我那段日子将会好过很多。

要是我的地理老师告诉我，要想记住澳大利亚首都是堪培拉（Canberra），最好的办法是观察这个国家的形状的话，我想我这一辈子都不会忘记这条知识——澳大利亚在地图上看起来像是个相机（camera）。

要是我的老师告诉我，要想区分Arctic（北极）和Antarctic（南极），最好的办法就是注意到arc有“向上”的意思，而ant则有“向下”的意思，上北下南，我相信我就不会经常被这两个单词弄混淆了。

助记符能够在两条相互交织的信息之间形成联系，从而大大简化我们的记忆过程，同时加深我们的记忆程度。它可以将信息绕过短期记忆区，直接送进长期记忆区，形成鲜活的图像，在大脑中永远留存下来。

练习：记住国家及其首都

看看下面的清单，发挥想象和联想，尽量在每个国家及其首都之间建立某种联系。

提示：为了增加难度，我列出的这些国家都是一般人不太熟悉的。

举个例子，为了记住塔林（Tallinn）是爱沙尼亚（Estonia）的首都，我想象爱沙尔（Esther，我儿子的中学老师）正走进一家入口很高的酒店（inn）。每次一看到Estonia，我就会想到Esther，想到一个入口很高（tall）的酒店（inn），这样自然就能记住这个国家及其首都名了。记住，只要能让你想起这条信息，用什么方法都行。

国家	首都
安哥拉（Angola）	罗安达（Luanda）
巴哈马联邦（The Bahamas）	拿骚（Nassau）
保加利亚（Bulgaria）	索菲亚（Sofia）
哥斯达黎加（Costa Rica）	圣荷西（San José）
爱沙尼亚（Estonia）	塔林（Tallinn）

斐济（Fiji）	苏瓦（Suva）
摩洛哥（Morocco）	拉巴特（Rabat）
阿曼（Oman）	马斯喀特（Muscat）
卡塔尔（Qatar）	多哈（Doha）
赞比亚（Zambia）	卢萨卡（Lusaka）

下面看看你到底记对了多少？

- 1.斐济的首都是哪里？
- 2.卢萨卡是哪国首都？
- 3.巴哈马联邦的首都是哪里？
- 4.卡塔尔首都是哪里？
- 5.塔林是哪国的首都？
- 6.马斯喀特是哪国首都？
- 7.安哥拉首都是哪里？
- 8.圣荷西是哪国首都？
- 9.保加利亚首都是哪里？
- 10.拉巴特是哪国首都？

评分标准： 每答对一个问题得10分。

最高分： 100分 未经训练级： 30～60分 有待改进级： 60～80分 大师级： 80分以上。

一般来说，在学会我上面介绍的方法之前，人们的得分大约为30分左右，要想得到更高分，他们需要反复背诵。但一旦掌握我的方法，他们的记忆效率就会大大提高，而且会记得更牢。如果你的得分为60分或者以上，那说明你的记忆力水平已经相当不错了。

第19周 怎样学习一门外语

无论你是在为了工作或旅行而自学外语，还是想辅导孩子提高外语水平，或者只是为了对某门语言感兴趣，我下面所讲的内容都会让你效率倍增。

学习外语的一个重要周骤是背单词，它需要你在看到某个外语单词时，能立刻明白它在你的母语中的意思，所以要想提高背单词的效率，最好的办法就是在该单词的发音和它的含义之间建立联系。打个比方，英语中的just的意思是“刚刚”。Just的发音为“夹死他”，此时，你可以想象一个人从门外走进来，就在他走进门的那一瞬间，门突然合上，夹住了他，这样你一下子就能记住just的意思了。

或者你还可以将这一方法加以改进，找个地方储存这些信息，以便随时提取。我们知道，在很多语言中，名词都有阴性和阳性两种形式，所以我发明了“性别地带法”（Gender Zones），它不仅能帮我们记住单词的含义，还能同时让我们记住单词的性。

性别地带法

在很多语言中，比如说西班牙语、法语等，性别地带法可以在你的大脑中开设两个分区，一个是阴性区，一个是阳性区。打个比方，我会把法语中的所有阳性单词安放在我的家乡，英格兰的苏雷地区；而阴性单词则被安放在康沃尔地区。当然，这两个地区都是我非常熟悉的。方法其实很简单，所有在苏雷地区出现的事物都是阳性，比如说医院，如果我在苏雷地区的记忆地图中出现了医院，我就知道，“医院”这个单词在法语中一定是阳性的；同样，由于我在康沃尔的记忆地图中出现了邮局，所以我知道“邮局”一词在法语中一定是阴性的。

这些性别地带同时还可以储存你在学习外语过程中创建的很多图像。打个比方，法语中的“大海”是mer，发音有些像英语中的“市长”（mayor）——于是我会想象一位体型肥胖的市长在康沃尔附近的海边游泳，这样我不仅记住了mer这个单词，同时还记住了它是阴性单词。

练习：性别地带

试试记住下面10个西班牙语单词以及它们的性。记得使用记忆的三个关键——联想、想象和地点。选择你自己的性别地带，然后按照下面的方式处理这些单词：

- 1.了解每个单词的性，将其放入相应的性别地带；
- 2.设法在该单词和它的含义之间建立某种关联；
- 3.创建一个图像或场景，然后将其安放在你选定地带的某个地方。

比如说我只要一看到La sal，我便会立刻想到我在康沃尔有一位名叫Sal的好朋友，并看到她正在往盘子里的鱼肉上撒盐。这样我便可以轻松记住La sal的含义和它的性了。

英语	西班牙语	性
Salt（盐）	La sal	阴性
Foot（脚）	El pie	阳性
Field（田地）	El campo	阳性
Sleeve（袖子）	La manga	阴性
Cat（猫）	El gato	阳性
Cot（小床）	La cuna	阴性
Oar（橹）	El remo	阳性
Wall（墙）	El muro	阳性
Star（星星）	La estrella	阴性
Bed（床）	La cama	阴性

现在拿出笔记本，抄下这10个英文单词，然后看看你能否写出相应的西班牙语单词，记得同时标明它们的性。

评分标准：每写对一个单词得5分，写对该单词的性得5分。

最高分：100分 未经训练级：30～60分 有待改进级：60～90分 大师级：90分以上。

你也可以用同样的方式来储存动词、形容词等，比如说你可以把最常用的形容词储存在你经常去的公园里，把诸如奔跑、走路、跳等之类的动词储存在你经常去的健身房里。这些做法都会有助于你更快、更精确、更牢靠地记住新的单词。

第20周 怎样记住你的过去

你能记住大概多久之前的事？很少有人能够记住自己出生后第一年发生的事，但绝大多数人都能记住三四岁之后发生的事。正是由于年少时的记忆相对稀少，所以才显得弥足珍贵。

我们总是会很看重这些早期的记忆，把它们当成我们早年生活中的某种里程碑。无论这些记忆的内容是什么，它们都在某种程度上塑造了我们的性格和习惯，奠定了我们人生的基调。

如何记住过去？在解决这个问题时，我使用的方法是“时光旅行法”。通过在大脑里“回到”自己之前去过的地方，我们可以唤醒自己的一连串记忆。这个地方可能是某所学校，某位亲戚家的房子，或者是你曾经住过的某个村庄。

在下面的练习中，你可以自己亲身体验一下这种方法。你的目标很简单：回到某个特定的地点和过去的某个时间段，从而唤醒自己的记忆，让它变得更加鲜活丰富。

时光旅行法不仅能帮你唤醒过去，而且它本身也是对大脑的一种很好的练习，所以我建议你每天抽出5到10分钟时间，让自己来一场短暂的时光旅行。在这个过程中，你会注意到，每次回到某个场景时，你所“看到”的景象都比上一次更加清晰。随着你对某个地点或时间段的记忆越来越清晰，它们便会引发你更多的相关回忆。此外，你还可能会发现，很多你已遗忘多年的画面会在你的梦里出现，以往那些破碎的画面也会慢慢变得完整起来。

练习：时光旅行

下面的练习将可以帮助你进行“时光旅行”。记住，在进行“时光旅行”时，开动记忆的三个关键词：联想、想象、地点。只有这样，你才能让过往的图像重新浮现。

- 1.选择一个具体的起点，比如说学校操场、某个博物馆，你经常去的阁楼，或者你最喜欢去的花园等。在大脑中勾画一些细节信息，比如说旁边墙上的某幅画，那儿的光线，或者某个让你印象深刻的摆设等；

- 2.努力回想一些你在这里曾经遇到过的人，回想他们的声音，他们大笑的方式，或者他

们的某个习惯等；

3.努力回忆你在这个地方曾经听到过的声音，比如说打开门时吱吱呀呀的声音，旁边火车开过的声音，孩子们在外面玩耍的声音，或者你当时听的音乐等。这个地方会让你想到什么味道？新鲜的花香？还是新刷油漆的味道？努力回想你当时摸过的东西，比如旁边的石头墙壁，铁门，或者椅子扶手上的绒布等；

4.努力回忆你当时的内心感受。是开心，还是有些难过；是无忧无虑，还是内心充满焦虑；是刚刚陷入爱河，还是刚刚失恋？回想得东西越多，你就越容易打开自己当时的记忆。

第21周 怎样记住化学元素

就在几年前，我曾经在美国佛罗里达的电视台做过一期关于记忆的节目。主持人让我当场指点两名中学生，大约都是11岁左右，让我帮助他们在最短时间内记住元素周期表中前30种元素。

两个孩子之前都没有学过任何记忆技巧，20分钟后，我成功地让他们记住了这些元素。不仅如此，他们甚至倒背如流，甚至可以经得起抽查。比如说有观众问他们“磷（Phosphorus）的原子序数是多少？”他们立刻就可以回答“15”。

为了帮助两个孩子记住这些元素的信息，我首先带他们绕录音棚一周，让他们想象这些元素就在录音棚的不同地方。

首先是大门，一走进大门，我告诉他们这里刚刚发生过一场小型的爆炸。这样他们一下子就记住了第一个元素——氢（Hydrogen）。然后我们继续这样的方式，在每个记忆桩上稍作停留，让他们展开联想。走到第四个记忆桩时，他们告诉我怎么都无法将这个地方跟铍（Beryllium）联系起来，于是我告诉他们“不妨想象一位名叫Beryl的小老太太正在这里做针线活”；在第十个记忆桩（录音室），他们注意到录音室的门外有一盏霓虹灯（neon）.....就这样，我们用30个地点记住了30个元素的信息，而且每个元素的顺序和位置都很清晰。

练习：元素周期表

下面是元素周期表中的前15个元素：

原子序数	元素
1	氢（Hydrogen）
2	氦（Helium）
3	锂（Lithium）
4	铍（Beryllium）
5	硼（Boron）
6	碳（Carbon）
7	氮（Nitrogen）
8	氧（Oxygen）
9	氟（Fluorine）
10	氖（Neon）
11	钠（Sodium）
12	镁（Magnesium）

13	铝 (Aluminium)
14	硅 (Silicon)
15	磷 (Phosphorus)

选择你自己的路径，沿途设计15个记忆桩，用它们来帮助你记住这15个元素。8分钟内完成这项练习，然后在笔记本上按顺序写下你所记住的内容。

评分标准： 每答对一个元素，包括序数，得10分。

最高分： 150分 未经训练级： 50~90分 有待改进级： 90~140分 大师级： 140分以上。

第22周 开发你的陈述性记忆力

下面我们将讨论该如何开发你的陈述性记忆力，或者说如何提高你吸收新信息的能力。比如说你想要学习一门新运动——瑜伽或网球。刚开始你会看一些资料，比如说DVD或指导手册等，它们会告诉你一些基本的肢体动作。要想开始运动，你首先需要记住这些动作，这时你就是在进行陈述性记忆。

过了一段时间之后，你的动作会成为自动化，你根本不需要有意识地去回忆那些指导意见了。但此时记忆仍然在扮演非常重要的角色，只不过这时的记忆可以被称为反射性记忆，也就是说，在经过大量重复之后，这些信息已经被印刻在你的大脑中了。

我这里谈到的方法可以让你的学习大大加快，你甚至不需要经过大量重复，便可牢牢记住这些指导意见。想想看，如果你能一上手就准确地记住所有信息，那么学习该是一个多么有趣的过程。

经验告诉我，路径记忆法可以大大提高陈述性记忆的效率。当你在学习一门新学科，尤其是需要记住很多内容的学科时，路径记忆法可以让你迅速上手。在下面的练习中，我将告诉你如何使用路径记忆法一次性记住大量信息。具体做法是：在房间里的不同位置完成不同的动作，把这个动作跟房间的位置联系起来，固定在你的大脑中。这样每次练习时，你只需要在大脑中逛一遍整个房间，所有动作便都会按顺序浮现在你脑海中。

练习：简化瑜伽体位

下面是一个非常经典的瑜伽体位，其中包含五个姿势：

- 1.屈膝跪坐，双手放在大腿两侧，闭上眼睛；
- 2.吸入空气，轻举双臂，举过头顶，臀部从脚踝抬起，身体直立；
- 3.呼出空气，轻轻将双手放到地面，四肢着地；
- 4.吸入空气，双肘弯曲，背部拱起（像猫一样）；
- 5.呼出空气，抬起臀部，坐到脚踝上，双臂在胸前伸展。

规划一条包含五个记忆桩的路径，把每个动作跟每个记忆桩联系起来。比如说你可以在

自家客厅里完成第一个动作，在起居室里完成第二个动作等。

走到客厅，完成第一个动作，然后走到起居室完成第二个动作，以此类推，完成全部五个动作。这样可以加深你对每个动作的记忆。

最后，试试看，看你是否按顺序记牢了所有五个动作。

第23周 多米尼克系统I

前面第12和第13周我们曾经讨论过数形系统和数音系统。这些助记法都是很好的记忆工具，我之前一直用它们来记忆各种数字信息。

可当我开始为参加比赛而尝试记住更多数字信息时，我发现要想准确地记住更多数字信息，我需要把这些数字在一瞬间变成有意义的信息，我需要能通读这些数字，就像阅读一篇文章一样。

于是我发明了多米尼克系统。该系统要比数形系统和数音系统复杂很多，但只要稍微花些时间加以练习，你便会发现它可以帮你在很短时间内将大量数字转化为图像，并牢牢记住它们。

使用多米尼克系统，我们可以把任何两个挨在一起的数字（从00到99，一共100种组合）转化为一个人。为什么要把数字转化为人呢？道理很简单，只有人，尤其是那些我们比较熟悉的人，才是最容易被记住的。为什么不转化为物品呢？因为我发现人要比物品灵活很多，我们可以把人安放到任何地方，而且他们跟周围环境产生互动的方式也可以有无限种，更有利于在我们脑海中形成鲜活的图像。

多米尼克系统入门

首先在你的笔记本上画出4栏，在第1栏写下从00到99共100个数字；第2栏写下相应的字母；第3栏写下人物；第4栏写下道具。然后看看哪些数字能让你立刻想到某个人。比如说我一看到10，就想到英国首相——因为英国首相住在唐宁街10号；一看到57，我就会想到我的教父，因为我出生在1957年。记住，你的联想是否符合逻辑并不重要，重要的是你在看到数字的一瞬间能很自然地想到某个人。

完成这一周之后，接下来我们给剩余的数字——那些无法让你立刻联想到某个人的数字——分配相应的字母。要想完成这一周，首先你需要给从0到9每个数字分配一个字母，我的分配方式如下：

1 = A 2 = B 3 = C 4 = D 5 = E 6 = S 7 = G 8 = H 9 = N 0 = O

数字1、2、3、4、5、7、8是按照它们在字母表中的顺序排的，0和O在外型上很相像，S代表6，是因为英文中six（6）的第一个字母是S，N代表9是因为nine（9）中有两个N。

一旦记住这些简单的配对，你就可以把任何一个两位数变成一个人，比如说你的朋友、亲戚、政治家、喜剧演员、运动员，甚至是臭名昭著的恶棍。

举个例子：按照多米尼克系统，数字72对应的字母是GB（7 = G，2 = B）。GB会让你想到谁呢？乔治·布什（George Bush）？好，现在乔治·布什就是72的代名词了。10的对应字母是DO——多米尼克·奥布莱恩。以此类推，你可以给所有数字找到相应的人物。

注意，你所找的对对应人物不一定是名人，只要你自己熟悉就好，而且你不一定要很清楚他们的长相，只要能有个大概印象就行。为了记得更清楚，你还需要给每个人准备一个经典动作或道具。比如说乔治·布什在挥舞美国国旗，多米尼克·奥布莱恩在拿着一副扑克牌等。

就这样，突然之间，所有的数字都有了意义，我们赋予了他们生命，他们一下子都成了活生生的人。

在本书后面部分，我还会跟大家介绍如何使用多米尼克系统来用一个人物记住4个数字，但目前来说，我们还是先从2个数字开始吧！

下面是从00到09的数字组合：

数字	字母	人物	动作或道具
00	OO	奥利弗·奥伊尔（Olive Oyl）	打开一罐菠菜
01	OA	奥斯华·艾弗里（Oswald Avery）	用显微镜做实验
02	OB	奥兰多·布鲁姆（Orlando Bloom）	搭弓射箭
03	OC	奥利弗·克伦威尔（Oliver Cromwell）	装火药
04	OD	迪波警官（Officer Dibble）	追捕猫老大
05	OE	老哈罗（Old Etonian）	戴着一顶水手帽
06	OS	奥利弗·斯通（Oliver Stone）	坐在导演椅上
07	OG	手风琴演奏师（Organ Grinder）	抓着一只猴子
08	OH	奥利弗·哈代（Oliver Hardy）	戴着一顶长礼帽
09	ON	奥利弗·诺斯（Oliver North）	在宣誓

上面只是我自己的记忆方式，你可以根据自己的情况给每个数字配对人物，目的只有一

个——能够让你更好地记住它们。

下面是从10到19，仍然按照相同的方法。

数字	字母	人物	动作或道具
10	AO	安妮·奥克利（Annie Oakley）	在开火
11	AA	安德烈·阿加西（Andre Agassi）	在挥动网球拍
12	AB	安妮·博林（Anne Boleyn）	被砍头
13	AC	阿尔·卡彭（Al Capone）	举杯畅饮
14	AD	阿福特（Artful Dodger）	偷钱包
15	AE	阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）	在黑板上写字
16	AS	阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）	抖动肌肉
17	AG	埃里克·吉尼斯（Alec Guinness）	在挥舞荧光棒
18	AH	阿道夫·希特勒（Adolf Hitler）	走正步
19	AN	阿尔弗雷德·诺贝尔（Alfred Nobel）	点燃炸药

多米尼克系统是一种非常重要的记忆方法，通常会跟路径记忆法一起使用。我会循序渐进地向大家介绍该系统，同时希望大家能抽时间熟悉这100个人物，这样以后无论要记多长的数字序列，你都不会感到困难。

练习：使用多米尼克系统I

如果你已经记熟了多米尼克系统中的前20个数字，相信你应该可以使用路径记忆法记住下面20个随机数字：

1 8 1 1 0 6 0 7 0 0 1 8 1 7 1 2 0 3 0 8

你所选定的路径只需要10个记忆桩，比如说你可以选择自家花园，把每2个数字转化成一个人物，将其安插在相应的记忆桩上：

8 11 1 06 07 00 18 17 12 03 08

AH AA OS OG OO AH AG AB OC OH

使用记忆的三要素——想象、联想和地点，从18开始，记住所有20个数字。我的方法如下：

我会想象阿道夫·希特勒（AH=18）走着正步路过一个玫瑰花床，看到安德列·阿加西（AA=11）在花床边打网球.....

在笔记本上写下你记住的数字，看看你能一个不差地记住多少？

评分标准：每记对一个数字得5分。

最高分：100分 未经训练级：30～60分 有待改进级：60～80分 大师级：80分以上。

第24周 怎样记住笑话

为什么记住笑话会这么难呢？答案是：听笑话时，我们的心思都用来感受其中的幽默了，所以根本没时间记住它的内容是什么。

要想记住笑话，一个最简单的办法就是把它变成视觉图像。从理论上来说，只要想到这幅图像，笑话的内容自然就会出现。但问题是，我们该怎样去回忆那段笑话呢？比如说：你在跟一个朋友聊关于马戏团的事，而且你之前听说过一个关于训狮员的笑话。几个月以前，你曾经尝试想要记住这个笑话，并在脑子里勾画了一个训狮员被狮子吞掉的图像。可问题是，你已经忘记自己曾经听过并记过这个笑话了，所以当机会来临时，你可能根本想不起来去说这个笑话。

那么，我们该怎样才能适当的时候想起适当的笑话呢？答案是：我们必须有意识地在脑子里构建一个笑话库，并且时不时地反复排练，直到它们成为我们的第二本能。

要想构建笑话库，最好的办法就用路径记忆法。比如说你的公寓可能有10个房间，这时你可以把好朋友的公寓也算上，一共凑够20个房间，刚好构成一条路径。每学会一个新笑话，你就把它放进其中一个房间，这样每次只要沿着20个房间走一遍，你便能回忆起所有的笑话。

每次学会一个新笑话，就把它讲给至少5个人听，很快你就会听到有人告诉你这个笑话，这样可以帮助你更好地加强记忆。记住20个之后，经常复习一遍，很快它们就会变得非常熟悉，你便能在适当的时机用上这些笑话。

故事型笑话和文字型笑话

很多笑话都是一些比较简短的故事，所以单单一幅图像未必能让你记住笑话的内容。这时，你可以把笑话当成一个房间，把笑话中的情节转化为房间里的物品，用这些物品帮助你回忆具体的细节——这点我们在第25周中还会进一步提及。

还有一些笑话纯粹是文字游戏，这时恐怕你就要多花一些时间记住笑话里的关键短语或文字了——这点我们在第40周也会再次做进一步讨论。

第25周 怎样记住故事

读小说是一种很好的休闲方式。如今人们生活节奏很快，很难一次抽出半个小时以上来集中阅读，所以我们往往读到后面就会忘记前面的情节，这样，从小说当中得到的阅读快感也会大打折扣。

你可能会说：“不会，我可以很清楚地记住那些错综复杂的情节。”但想想看，就算当时能记得住，之后你能记住多长时间呢？1个月？2个月？6个月？如果只能记这么长时间，那很遗憾，你从阅读中得到的收获有些太少了。我下面介绍的记忆技巧可以改变这种情况，它不仅能让你当时记住情节，还可以让你在多年以后回想起自己读过的东西。

很少有人愿意用路径记忆法去记住小说情节，但我建议你可以用思维导图来牢记那些关键内容——给你读过的小小说注入一些想象性的能量。尽量鲜活地去在你脑中创造那些场景，去体会小说人物的感受，想象他们的出场、他们的性格和生活环境。想想看，你日常生活中认识的人有没有跟小说中人物特别接近的；你还可以将你熟悉的地点想象成小说发生的场景；如果小说情节发生在国外，你可以用自己从电影或电视上看到的国外场景加以想象。

在读小说时，很多读者容易陷入一个误区：他们只有在手里捧着小说时，才会陷入其中的情节。实际上，如果你能在放下书本之后，继续抽出一段时间沉浸在小说情节中，你的阅读效果会更好，以后回想起小说内容时也会更加容易。

练习：完整地记住一部电影

电影跟小说一样，大多数人可能看完一部电影后很快就忘掉了其中的内容，或许过了几个月之后，当大家讨论这部电影时，你发现自己明明看过这部电影，但就算敲破脑袋也想不出它讲的到底是什么了。当然，有些电影，尤其是那些推理侦破电影，由于线索繁杂，能看懂就不容易，想记住就更加困难了。一般来说，看完类似这样的电影之后，你可以跟朋友们一起做个游戏：大家一起回忆电影中的情节，你们甚至可以比比看谁能回忆出更多的细节。只要稍微细心一点，你就能很容易回忆起主人公的姓名——别吃惊，很多人甚至连这点都做不到。还有，配角姓名呢？故事发生的地点呢？还有给女主角拉开车门的那个门童穿的衣服

是什么颜色.....一旦牵涉到细节，就能考验你的记忆力了。发现没有，测验记忆力的方法真可谓是无穷无尽。

第26周 怎样读得更快，记得更多

我们如今生活在一个信息时代。信息铺天盖地，我们根本没有足够的时间来一个字一个字地读完每一条信息。值得庆幸的是，我们根本不需要这样做。科学研究表明，只要抓住那些关键词，你就可以理解并记住一条信息中的重要内容，其效果不亚于逐字阅读，而且这样做还可以大大加快你的阅读速度，所以速读本身也可以被看成是一种记忆技巧。

速读的原则

一般来说，人的阅读速度大约为每分钟200个单词——当然，读完之后的理解水平则因人而异。但只要稍加练习，我们便可以将这一速度提高到每分钟1000个单词，而且理解水平也不会受到影响。

要想提高阅读速度，最重要的一个方法就是指读法。所谓指读，就是指在阅读过程中，你可以用手指或铅笔来划过你阅读的内容，引导你的阅读。这样你就会形成一种持续不断的阅读节奏，阅读过程中也不容易走神。使用指读法，你可以一口气读完一整段文章，中间不用停顿，完全理解内容，而且可以记住关键信息。

如果你能够在阅读过程中全神贯注，你甚至不需要停下来复习，更不需要在遇到个把生词时去查字典。你只要保持平滑稳定的阅读节奏，或者跟着手指或铅笔的滑动不断加快阅读节奏就可以了。

练习：速读

下面的练习可以帮助你测试刚才介绍的速读技巧。首先你需要计算一下自己当前的阅读速度，然后才能知道自己进步有多少。

- 1.从书本、杂志或报纸上剪下一段文章，大概一两千字即可。准备一个计时器，或者请朋友帮你计时。开始阅读，阅读到最后一个字时，停止计时，看看你一共用了多少秒？然后用字数除以时间，再乘以60，最后得到的——就是你在1分钟内所能读完的字数。

- 2.拿出笔记本，写下你从刚才的阅读中记住的要点，包括所有的事实和例子。或者可以

让朋友就刚才的内容提问，看看你能记住多少？

3.再找出一段类似长度的文字，难度相当即可，这次用我刚才说过的速读法阅读。

4.用刚才的方法计算你的阅读速度，用同样的方式检查你的理解程度，将这次的结果跟第一次做比较。

5.多找一些难度不同的文章，反复测试阅读速度，直到你感觉能在速度和理解之间找到平衡为止。

第27周 怎样记住引言

想想看，如果能在日常交谈中引用一些名人名言，比如：能引用大作家奥斯卡·王尔德、马克·吐温，或者大思想家爱默生，科学家爱因斯坦的话，那肯定能给你的交谈对象留下深刻印象；如果是在辩论，那也一定会给你加分。可问题是，记住名人名言并不容易。因为要想用好名人名言，你不仅要记住这段话的内容，而且要记住是谁说的，否则一旦记错，就会弄巧成拙，适得其反。在下面的内容中，我们将讨论该如何记住有用的名人名言，让你能够在适当的时候随时调出它们，为己所用。

跟笑话一样，要想记住名人名言，最好的办法就是把一段话转化为一幅生动的图像。但名人名言跟笑话有两点不同：首先，在使用名人名言时，你一定要记住作者的原话（如果是从外语中翻译过来的，则难度就会更大）；其次，你还要记住这段话的作者是谁，甚至他最初是在什么场合说出这句话的。

同样，要想记住名人名言，最好的办法就是用路径记忆法建一个名人名言库。此时，最好的路径莫过于你熟悉的某家书店或图书馆。如果有可能，我建议你想象一幅图像，将作者和他的这句话融为一体，储存在适当的记忆桩上。

下面我来举个例子，告诉大家是如何实际操作的。下面这句话来自温斯顿·丘吉尔爵士（Sir Winston Churchill）：

“悲观者会从每个机会中看到困难，而乐观者却能从每个困难中看到机会。”

首先找一个能总结这句话精髓的图像。这时我想到了一个经典的画面：一个装满半杯水的杯子。在悲观者眼里，这杯子只装了一半水，另一半是空的；而在乐观者眼里，这杯子已经有半杯水了。所以我会想象丘吉尔——身材高大，脸色红润，嘴里还叼着根雪茄——手里拿着个装了一半水的杯子，丘吉尔是一个典型的乐观主义者，他名字里的win就是“赢”的意思。

如果你对某段话的作者不熟悉，感觉很难记住作者的姓名，你可以将作者姓名分解为几个音节，然后发挥想象力，将某个音节跟引言的内容联系起来即可。

练习：记住引言

看看下面3条名人名言，用你感觉最方便的图像记住它们及其作者。当然，不同的人对这几位作者的熟悉程度会有不同。比如说篮球迷可能只要记住Jor这个音节就能想起迈克尔·乔丹（Michael Jordan），而对体育毫无兴趣的人则要稍微多花些心思。

使用路径记忆法将你构思的图像安插在核实的记忆桩上——比如说可能是你家的某3个房间。我们这里只是在测试记忆技巧，所以你只要能记住30分钟即可。

“我可以接受失败，每个人都会失败，但我无法接受不去尝试。”

——迈克尔·乔丹，篮球巨星

“如果说我能看得更远，那是因为我站在了巨人的肩膀上。”

——伊萨卡·牛顿，科学巨匠

“判断一个人，要看他的问题，而不是答案。”

——伏尔泰，法国思想家

评分标准：每记对一句名言得10分（但一定要准确，一个字都不能错），记对作者姓名得5分。

最高分：60分 未经训练级：20～30分 有待改进级：30～50分 大师级：50分以上。

第28周 记忆和思维导图

思维导图是用图表的方式概览某个主题，让你既可以对该话题一目了然，又能轻松记住主要内容。一旦掌握了思维导图，你便可以用它来总结你在图书、报纸或杂志，甚至包括电视或广播上获得的信息，所以它也是一种很好的总结和复习方法。

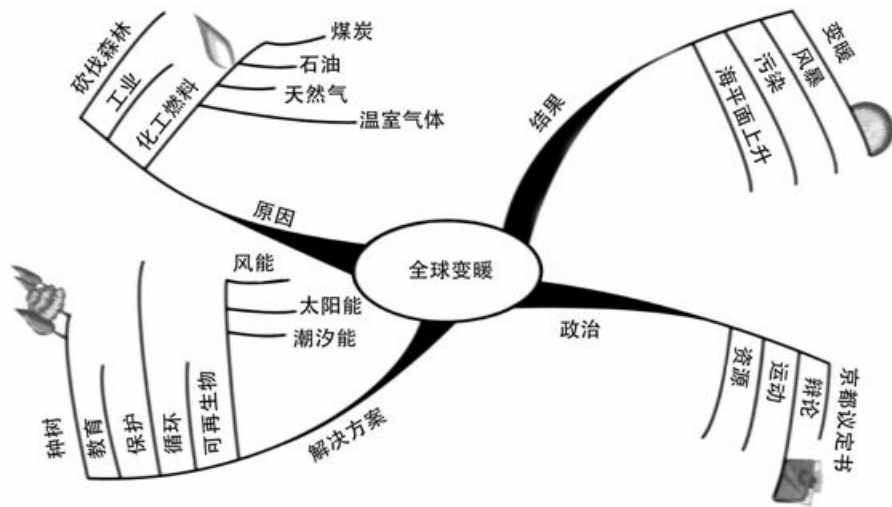
思维导图是在上个世纪60年代由我的朋友托尼·布赞发明的。托尼认为，思维导图可以很好地将左脑和右脑结合起来，让它们相互配合，可以让人更充分地发挥脑力。科学研究告诉我们，人的左脑负责逻辑和分析，能够帮助人理解信息；而右脑则善于想象，善于根据信息构思图像。下面是对左脑和右脑功能的总结，可以帮助你更好地理解思维导图的原理。

左脑	右脑
语言	创造力
分析	色彩辨认
序列	空间感知
逻辑	认知框架
线性思维	白日梦
理性思考	直觉
辨认数字和文字	面孔和物体辨认

一幅思维导图可以让你一眼看清各种话题的相对重要性，它可以让你清楚地定义核心话题，删除那些不太重要的信息，不仅便捷，而且直观。

关于温室效应的思维导图

下面关于温室效应的思维导图只是一个简单的例子。典型的思维导图要比这复杂一些，不仅会有更多图画，而且会用不同的色彩来表示不同的分话题。



练习：制作你自己的思维导图

拿出一张白纸和一些彩笔（用来标识不同的分话题或者绘制图表）。你刚开始可以先绘个粗的框架，这样你可以随着内容的增加而进行调整。

下面这项练习的目的是让你创建并记住两套思维导图，两套思维导图分别是：

1.你希望更多了解的主题。你可以选择任何领域，比如说体育、音乐或历史，或一些技术的东西，比如汽车引擎等。你可能已经对这些领域有了一些基本的了解，只是想要了解更多一些罢了。此时，你可以做一些背景阅读，同时开始描绘思维导图。要记住：千万不要做太长的笔记，用的字越少越好。随着阅读的不断深入，你可以在之前的框架上加上一些细节性信息，甚至是合适的图形和表格。完成思维导图之后，试试记住它，过两三天之后，再看看你能回想起多少内容。

2.你生活中的那些关键元素，比如说家庭、金钱、人际关系、工作、休闲、技能、价值观、目标、旅行等。你可以使用思维导图来衡量自己的人生进展，还可以加入一些简单的图片，突出那些生命中对自己最重要的东西。如果你愿意，可以用图片的相对大小来标识这些元素的相对重要性。

如果你去参加一场演讲，想要在听演讲的同时用思维导图来记录主要内容，你该怎么做呢？演讲者的逻辑可能非常古怪——他首先从一个不起眼的小事说起，先讲个故事来抓住你的注意力，然后逐渐谈到正题，甚至可能到最后才说出演讲的主题。此时，如果想要绘制思维导图的话，你可能会感觉无从下手。

很多人会先用铅笔来勾出一个大框架，然后再用色彩来标识不同的分话题。通过在思维

导图内绘制一些简单的图形（别担心，你并不需要为此接受美术训练），你可以让那些关键点更加鲜活，更容易被记住。通过使用不同的颜色，你可以强调不同的话题，这让你可以更加快速高效地复习相关内容，包括进行修改和调整。

除此之外，思维导图还是一种很好的规划工具，你可以用它来准备一篇文章，把它变得更简洁、更清晰，更加容易把握和记忆。

当你想要记住一幅思维导图时，你可以将其当成一张真正的地图，就像记住你家乡的地图一样。比如说你想要记住一场关于“全球变暖问题”的演讲，在描绘完思维导图之后，你应该能够清楚地记住思维导图的每一个位置——比如说右上角——是什么关键词。

关于思维导图的最后一点提示：记住要多放图像，这样可以帮助你记得更清楚。

第29周 怎样记住演讲词

对有些人来说，一想到要站在公众，哪怕是一小群人面前说上几句话，他们就会感到心惊胆战。要想发表一场好的演讲或演示，演讲者应该记住演讲内容，在演讲过程中跟听众保持适当的目光接触。但一旦感到紧张，演讲的乐趣便会荡然无存，因为紧张会影响一个人的记忆力：在面对一群充满期待的听众时，哪怕经过精心排练的演讲者也有可能感到大脑一片空白，恐惧袭上心头。

使用思维导图

要想准备一场演讲或演示，最有效的办法之一——就是用思维导图。正如我们前面说过的那样，把演讲中的主要元素按照一定的逻辑顺序用图表的方式固定下来，在适当的地方画上图画或写上关键词，成为演讲过程中的提示词。

刚开始准备思维导图时，你就已经开始在大脑中构思整个演讲，随着准备得不断深入，演讲内容会在你大脑中逐渐加深。在演讲开始前，相信思维导图已经被刻进你的大脑了。当然，即便如此，我还是建议你在开始演讲前抽出一些时间最后再看一遍思维导图。如果有时间的话，你还可以再想想是否遗漏了什么。

使用思维导图来准备演讲的美妙之处在于：它可以给你自信——一旦当你确信整个演讲都被装进大脑，你可以随时调取信息时，你就会自信满满，感觉很自在。自信能形成一种正向循环，它会让你更加大胆、更加洒脱，这种心态有利于你的演讲顺利进行。而一旦演讲顺利，下次遇到哪怕更大的挑战，你的自信也会进一步加强。

当然，很多时候你还可以把演讲框架写在纸上，拿着纸发表演讲。每次需要提示时，你可以简单扫一眼提示稿——毫无疑问，思维导图就是最好的提示稿。它不仅可以提示你演讲的内容，还可以让你知道自己的进展，整个演讲架构一目了然。

使用路径记忆法

要想准备脱稿演讲，还有一种办法就是事先在纸上写下演讲关键词，通过联想将其转化

为具体的图像，然后使用路径记忆法将图像安插在选定路径的记忆桩上（详见第10周）。你可以选择任何自己喜欢的场景作为路径，比如说你的房子，办公室，或者从家到地铁站的沿线。下面我们举个例子：

提示：用关键词和关键短语发表演讲

很多人希望自己能像演员记台词一样逐字记住演讲稿，其实根本没有必要。问题在于：当你记清楚每一个字之后，反而可能会有更大的麻烦。想想看，如果在演讲过程中，出于某种原因，你突然忘了下一句该说什么，此时你就会陷入一片空白。所以很多演讲大师建议，与其试图记清每一个字，倒不如只记关键点，将其作为参考框架，细节内容你可以在演讲过程中具体发挥。

要想记住关键点，你可以开动想象力，将其转化为图像，并使用路径记忆法将图像安插在一系列记忆桩上（详见第10周），然后你可以根据这些图像来想起整个演讲内容。打个比方，如果你想在演讲最后感谢一位农场主（因为他借给了你一块地方举办夏季集市），你可以想象把一头奶牛放在了你的卧室，甚至想象被弄得乱七八糟的床单，或者你试图在把一根大木头塞进火车车厢（你甚至能听到吱吱呀呀的声音），然后将其安插在整个路径的最后一个记忆桩上。

有时在演讲过程中，你可能需要提及某些姓名或数字。我们之前在第12、13、15和23周已经谈到过如何记忆姓名和数字，所以你只要按照之前的建议操作即可。

有些演讲的目的是为了让听众开心，而不是为了传达信息，这时你可以在里面安插些笑话——我们前面也谈到过如何记忆笑话，在此我就不重复了。

第30周 怎样复习最有效

到目前为止，我们已经学会了各种助记方法，可以帮你记住包括个人密码、购物清单、方向、外语单词、引言、演讲稿等内容。大多数技巧都需要发挥记忆的三个关键要素—联想、地点和想象。此外，我们还学会了用路径记忆法来帮自己记住信息，使用路径记忆法，你可以把信息从短期记忆区直接送进长期记忆区。这些记忆技巧可以让你免除以往那种死记硬背的套路，让你的记忆更加轻松、高效、好玩。如中国有句名言所说，“温故而知新”，要想确保信息停留在长期记忆区，你还需要掌握复习的技巧。

艾宾浩斯记忆曲线

德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus，1850～1909）是世界上最早研究人类记忆的先驱人物之一。他发明了一种独特的测验人类记忆的方法：用一系列毫无意义的随机音节来进行测试。比如说他会列出20个类似于DAJ之类的随机音节，反复记忆，直到记住为止。然后他会在不同的时间间隔内测验自己记住了多少，并通过大量实验总结出了人类第一个正式的学习曲线图。艾宾浩斯发现，人类在记忆信息时，往往是最开始和最后部分的信息容易被人记住，而中间部分则不太容易被人记住，这一现象被称为“首因效应”和“近因效应”。

艾宾浩斯还发现，要想提高记忆效率，最好的办法就是——按照一定的规律加以复习。为此，他提出了五段式复习法——我自己的亲身经历也告诉我，只要在以下五个时间段内加以复习，短期记忆就可以变成长期记忆。

第一次复习	立刻复习
第二次复习	24小时后
第三次复习	一周之后
第四次复习	一个月之后
第五次复习	三个月之后

在完成我在书中提到的这些练习后，你也可以用“五段式复习法”来试试看。在第一次记

完内容之后，你可以在上述五个时间段内对其加以复习，过一段时间后，你再自测一下，看看你的记忆效果究竟如何。

第3章 记忆力

本章我们将会讨论一些更加高级的记忆技巧。有些技巧需要以我们前面学过的技巧为基础，但难度会增加一些。比如说我们还会复习路径记忆法，但这次的记忆桩将会增加到52个。有些地方，比如说“怎样记住电话沟通内容”（第32周）和“怎样记住新闻”（第38周）将会要求你把多种技巧，包括路径记忆法以及前面说过的记姓名、方向、国家及首都和引言等方法结合起来。

我们还会在第31周和第33周继续练习多米尼克系统，直到你完全掌握从00到99所有100个数字，我们会将该系统进一步发展，包括延伸一些复杂的图像，帮助你用它来记住重要的日期和复杂的数字序列。

此外，我还会给大家介绍一些新的记忆技巧，比如说我发明的编码系统，可以帮助大家记住过去几个世纪中的任何日期。我还会告诉大家该如何记住一副扑克牌（我之所以被列为“大西洋两岸赌场最不受欢迎的人”，原因就在于此）。同时，在介绍完每一种技巧之后，我还会提供相应的练习，帮助大家测试和巩固所学内容。

第31周 多米尼克系统II

在第23周，我向大家介绍了多米尼克系统，并要求大家对从00到19的20个数字进行字母编码，最终转化为相应的人物，并为每个人安排一副道具或动作。比如说我们把06编成奥利弗·斯通（Oliver Stone，0=O，6=S），他的典型动作是坐在导演椅上。如果你感觉有必要，我建议你复习一下第23周的内容。

如果你现在已经对前20个数字熟练掌握了，下面我们将进入第二组数字，从20到39。

下面是我为这20个数字所做的编码，当然，正如我之前说过的，这只是适用于我个人的编码，如果你感觉有些人物你并不熟悉，也没关系。每个人由于个人的文化背景、国籍、习惯、年龄、个人经历、生活方式等，都会有自己熟悉的人物。你可以根据自己的情况，选择自己最熟悉的人物，可以是名人，也可以是你熟悉的普通人，比如你的亲戚、好朋友、同事、老师、同学、邻居等，只要能让你记住就行。完成这20个数字编码之后，你可以继续进行随后的练习。

数字	字母	人物	动作或道具
----	----	----	-------

20	BO	比利·欧生（Billy Ocean）	拿着个麦克风
21	BA	布莱恩·亚当斯（Bryan Adams）	搭弓箭箭
22	BB	碧姬·芭铎（Brigitte Bardot）	照镜子
23	BC	比尔·克林顿（Bill Clinton）	挥舞美国国旗
24	BD	贝特·戴维斯（Bette Davis）	穿着长袍
25	BE	比尔·伊凡斯（Bill Evans）	弹钢琴
26	BS	巴特·辛普森（Bart Simpson）	玩滑板
27	BG	比利·格雷汉姆（Billy Graham）	站在讲台上布道
28	BH	巴蒂·赫利（Buddy Holly）	戴着自己品牌的眼镜
29	BN	碧姬·尼尔逊（Brigitte Nielsen）	戴着拳击手套
30	CO	克里斯·唐纳尔（Chris O’Donnell）	打扮成罗宾汉
31	CA	霹雳天使（Charlie’s Angels）	玩头发
32	CB	查理·布朗（Charlie Brown）	跟史努比一起玩耍
33	CC	查理·卓别林（Charlie Chaplin）	挥舞手杖
34	CD	席琳·迪翁（Celine Dion）	坐在冰山上
35	CE	克林特·伊斯特伍德（Clint Eastwood）	戴着牛仔帽
36	CS	克劳蒂亚·雪佛（Claudia Schiffer）	走猫步
37	CG	切格瓦拉（Che Guevara）	拿着把机关枪
38	CH	查尔顿·黑斯顿（Charlton Heston）	赶马车
39	CN	查克·诺里斯（Chuck Norris）	练习空手道

练习：使用多米尼克系统II

使用多米尼克系统II和路径记忆法，记住下面的20个数字。

3 6 3 3 2 0 3 8 2 9 3 1 2 4 2 2 3 7 2 5

跟第23周中的练习一样，先创建一个包含10个记忆桩的路径，把每一对数字转化为一个
人物，安插在路径沿途的记忆桩上。具体如下：

36 33 20 38 29 31 24 22 37 25

CS CC BO CH BN CA BD BB CG BE

在沿着设计好的路径前进时，你会遇到10个人，他们代表20个数字，每个人都在完成自
己的动作。所以你一开始会遇到克劳蒂亚·雪佛（CS=36）在沿着T台走猫步，然后会看到查

理·卓别林（CC=33）在挥舞手杖等。

复习完整条路径之后，你可以在笔记本上写下自己记住的数字，对照上面的数字序列看看自己记对了多少，然后参照下面的标准给自己打分。

评分标准：每记对一个数字得5分。

最高分：100分 未经训练级：30～70分 有待改进级：70～90分 大师级：90分以上。

跟之前你在第23周练习的成绩做一下对比。相信此时，随着对多米尼克系统的进一步熟悉，你的得分应该有所提高了。

第32周 怎样记住电话沟通内容

记住你读到的东西相对简单，但要记住你所听到的东西，难度则会增加很多——因为在听别人讲话时，你很难控制自己接收信息的速度。电话沟通是一种双向互动，你可以在某种程度上控制谈话的速度。比如说你可以请对方放慢速度，或者重复某句话。同样，你可以主动放慢语速，甚至可以询问对方是否听清楚了。

毫无疑问，在电话沟通时，一旦听到重要内容，你会想要立刻拿支笔记录下来，在把某条信息写到纸上之前，你通常需要在脑子里记一会儿。可问题是，由于你的大脑告诉自己，这些信息只是暂时的，所以大脑可能并不会太认真对待它，这样一来，它很可能会变得更加不容易被记住——下面我们谈到的技巧将会帮你有效地解决这一问题。

下面的练习将教会你把各种记忆技巧融为一体，以便在最短的时间内记住各类信息。

在电话沟通过程中，我们最常交流的就是各种数字信息，比如说日期、电话号码、数量、航班号等，有时还会有人名、地名、方向等。所以除了路径记忆法之外，我们还需要综合其他记忆技巧，比如说数形系统、数音系统、多米尼克系统以及之前谈过的记忆姓名和方向的技巧等。

练习：记住电话沟通的内容

在下面的练习中，我们会在瞬间将多种记忆技巧综合使用。由于时间紧急，在使用路径记忆法时，我通常会选用自己最熟悉、最有把握的路径。我建议你请位朋友扮演旅行社的工作人员，帮你一起完成该练习。这位工作人员将会给你打来电话，跟你确认关于度假的一些细节信息。通话结束后，你将回答后面的10个问题。

具体如下：

- 1.选择你最熟悉的路径，比如说你家附近的路径（详见第10周）；
- 2.请你的朋友给你打来电话（内容见下文）；
- 3.在跟朋友通话过程中，将关键信息转化成图像，安插在你选定路径的相应记忆桩上。

提示：要想记住单个的数字，最好的方法是数形和数音系统；要想记住两位数字，最好

的方法是多米尼克系统I；要想记住三位数字，最好的办法是多米尼克系统II和数音或数形系统相结合；要想记住字母顺序，我会选择字母顺序法；要想按顺序记住数字和字母的组合，我会选择字母顺序系统，再加上多米尼克系统II以及数音或数形系统。

该练习可以反复进行，只要请你的朋友每次通话时，改变一些细节信息即可。

“你好，我是加勒比旅行社，此次给您致电，想要跟您核实关于您这次旅行的一些细节信息。您的航空公司是加勒比首席航空公司（CPA），从纽约飞往巴巴多斯。

您在纽约JFK机场8号航站楼起飞，时间是早上7点35分。你将在当天13点15分抵达巴巴多斯格兰特利·亚当斯国际机场（BGI）1号航站楼。您的航班号是CP/45022。

飞机降落后，请您及时跟您的客服代表莎莉·加德纳（Sally Gardiner）联系，她会在国际出口大厅左侧等您。然后您会乘坐巴士前往岛湾酒店。如果需要购买保险，您需另付38.20美元。大概就是这些了。您还有其他问题吗？”

请回答下列问题：

- 1.你将乘坐哪家航空公司的飞机？
- 2.你会从哪个机场几号航站楼起飞？
- 3.什么时候出发？
- 4.你将到达哪个机场哪个航站楼？
- 5.何时到达？
- 6.你的航班号是多少？
- 7.你的客服代表叫什么名字？
- 8.她会在哪儿等你？
- 9.你所下榻的酒店叫什么名字？
- 10.旅行保险多少钱？

评分标准：每答对一个问题得10分。

最高分：100分 未经训练级：20～50分 有待改进级：50～80分 大师级：80分以上。

第33周 多米尼克系统Ⅲ

如果你感觉已经掌握了多米尼克系统中的00～39（见第23周和第31周），那就该进入到40～99了。

正如之前说过的，先观察下面60个数字，看看有没有哪些数字能一下子让你想到某个人物，在笔记本上记下这些人物，然后添加一些符合该人物的道具或动作。

记住，你所选定的人物可以是你的朋友、亲戚，你熟悉的政治家、喜剧演员、运动员或电影明星等。

数字	字母	人物	动作或道具
40	DO	多米尼克·奥布莱恩（Dominic O’Brien）	在玩扑克
41	DA	道格拉斯·亚当斯（Douglas Adams）	在搭便车
42	DB	大卫·波伊（David Bowie）	在大街上跳舞
43	DC	大卫·科波菲尔的（David Copperfield）	从帽子里掏出一只兔子
44	DD	唐老鸭（Donald Duck）	在摇尾巴
45	DE	艾林顿公爵（Duke Ellington）	在指挥演奏
46	DS	迪恩·桑德斯（Deion Saunders）	在玩美式足球
47	DG	迪兹·吉莱斯皮（Dizzy Gillespie）	在敲鼓
48	DH	达丽尔·汉纳（Daryl Hannah）	变成美人鱼
49	DN	大卫·尼文（David Niven）	在玩热气球
50	EO	尤金·奥尼尔（Eugene O’Neill）	在喝威士忌
51	EA	伊丽莎白·雅顿（Elizabeth Arden）	在喷香水
52	EB	艾米丽·勃朗特（Emily Bronte）	在写小说
53	EC	艾瑞克·克莱普顿（Eric Clapton）	在弹奏吉他
54	ED	伊莉莎·杜利特尔（Eliza Doolittle）	在卖花
55	EE	爱德华·埃尔加（Edward Elgar）	在作曲
56	ES	埃比尼泽·斯克鲁奇（Ebenezer Scrooge）	在数钱
57	EG	艾瑞克·吉尔（Eric Gill）	在雕刻战争纪念碑
58	EH	欧内斯特·海明威（Ernest Hemingway）	在钓鱼
59	EN	伊·奈斯比特（E Nesbit）	在吹口哨
60	SO	斯嘉丽·奥哈拉（Scarlett O’Hara）	在晕倒
61	SA	南极洲的斯科特（Scott of the Antarctic）	在穿越风暴
62	SB	睡美人（Sleeping Beauty）	在睡觉
63	SC	肖恩·康纳利（Sean Connery）	在喝马提尼
64	SD	萨尔瓦多·达利（Salvador Dali）	在玩胡子
65	SE	史蒂芬·埃德博格（Stefan Edberg）	在举起一个奖杯
66	SS	史蒂芬·斯皮尔伯格（Steven Spielberg）	在指挥外星人

67	SG	史提芬·葛瑞波利（Stephane Grappelli）	在演奏小提琴
68	SH	史蒂芬·霍金（Stephen Hawking）	在用天文望远镜遥望太空
69	SN	山姆·尼尔（Sam Neill）	在被恐龙追赶
70	GO	盖瑞·欧德曼（Gary Oldman）	打扮成吸血鬼
71	GA	乔治·阿玛尼（Giorgio Armani）	在设计服装
72	GB	乔治·布什（George Bush）	在遛狗
73	GC	乔治·克鲁尼（George Clooney）	戴着个听诊器
74	GD	吉娜·戴维斯（Geena Davis）	开着雷鸟车
75	GE	乔治·艾弗瑞斯特（George Everest）	用绳子攀岩
76	GS	吉尔伯特和沙利文（Gilbert and Sullivan）	戴着围裙
77	GG	葛丽泰·嘉宝（Greta Garbo）	斜靠着灯柱
78	GH	吉恩·哈克曼（Gene Hackman）	抓捕毒品贩子
79	GN	格雷格·诺曼（Greg Norman）	挥舞高尔夫球杆
80	HO	休·奥尼尔（Hugh O’Neill）	骑马冲锋
81	HA	汉克·亚伦（Hank Aaron）	击中本垒
82	HB	亨弗莱·鲍嘉（Humphrey Bogart）	戴着顶礼帽
83	HC	希拉里·克林顿（Hillary Clinton）	发表演讲
84	HD	汉弗里·戴维（Humphry Davy）	举着矿灯
85	HE	赫伯·艾略特（Herb Elliott）	跑步
86	HS	荷马·辛普森（Homer Simpson）	吃多纳圈
87	HG	休·格兰特（Hugh Grant）	在结婚
88	HH	霍克·霍根（Hulk Hogan）	在摔跤
89	HN	霍瑞秀·尼尔森（Horatio Nelson）	站在船舵后面
90	NO	尼克·欧文（Nick Owen）	坐在沙发上
91	NA	尼尔·阿姆斯特朗（Neil Armstrong）	穿着太空服
92	NB	诺曼·贝兹（Norman Bates）	在冲凉
93	NC	诺维·考沃（Noel Coward）	在抽雪茄
94	ND	尼尔·戴蒙德（Neil Diamond）	永远穿着蓝色牛仔裤
95	NE	尼尔森·艾迪（Nelson Eddy）	穿着登山服
96	NS	尼娜·西蒙（Nina Simone）	在钢琴边唱歌
97	NG	尼尔·戈文（Nell Gwyn）	在卖橘子
98	NH	纳撒尼尔·霍桑（Nathaniel Hawthorne）	戴着一个红字
99	NN	尼古拉斯·尼克尔贝（Nicholas Nickleby）	在鞭打犯人

一旦将最后这60个数字转化成相应的人物，并牢牢记住，你就可以进行下面的练习了。

练习：使用多米尼克系统III

使用路径记忆法记住下面的20个数字：

5 3 4 2 7 7 6 8 9 1 8 7 8 2 5 9 6 5 4 0

记住，首先把数字按对分开，将每一对数字转化为一个相应的人物。然后创建一条包含10个记忆桩的路径，把每个人物安插在沿途的记忆桩上。具体如下：

53 42 77 68 91 87 82 59 65 40

EC DB GG SH NA HG HB EN SE DO

努力记住这些数字，将你记住的结果写在笔记本上。

评分标准：每记对一个数字得5分。

最高分：100分 未经训练级：30～75分 有待改进级：75～95分 大师级：95分以上。

将这次的得分跟之前两次比较，看看结果如何！

第34周 怎样记住一副扑克牌

相信很多人都知道，我之所以决定进行记忆训练，在很大程度上是因为一个人：克莱顿·卡维罗（Creighton Carvello）。记得我有一次在电视上看到他打乱一副扑克，然后在2分59秒内记住了每一张扑克的顺序。每张扑克只展示一次，也就是说，每张扑克他只能看到一次。他是怎样在不到3分钟的时间里记住这52个毫无关联的信息呢？正是带着这个疑问，我才拿起扑克开始寻找答案的。

很快我就发现，要想做到他那样，我需要把每张扑克想象成一个人物，然后再用路径记忆法记住每张扑克的顺序。

经过3个月密集训练之后，我不仅可以在3分钟之内记住一整副扑克，时至今日，我已经可以记住多副扑克了——这点我会在后面详细解释，下面我先告诉大家我是如何记住一副扑克的。

给扑克编码

首先我们对从A到10的扑克进行编码，然后再考虑人头牌。给扑克编码的方法跟对数字编码非常相似。最简单的方式是用扑克上的数字和花色结合在一起，编成两个英文字母，然后将这两个字母转化为某个人物。扑克上的数字是第一个字母，比如说1是A，2是B，3是C等，10可以是O。然后花色是第二个字母，具体如下：

	=	C
	=	D
	=	H
	=	S

综上所述，我们可以将从A到10，一共40张扑克牌的相应代码列表如下：

牌面	字母代码	相应人物	经典动作或道具
梅花A	AC	阿尔·卡彭（Al Capone）	举杯痛饮

方块A	AD	阿福特（Artful Dodger）	偷钱包
红桃A	AH	阿道夫·希特勒（Adolf Hitler）	走正步
黑桃A	AS	阿诺德·施瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）	抖动肌肉
梅花2	BC	比尔·克林顿（Bill Clinton）	挥舞美国国旗
方块2	BD	贝特·戴维斯（Bette Davis）	穿着长袍
红桃2	BH	巴蒂·赫利（Buddy Holly）	戴着自己品牌的眼镜
黑桃2	BS	巴特·辛普森（Bart Simpson）	玩滑板
梅花3	CC	查理·卓别林（Charlie Chaplin）	挥舞手杖
方块3	CD	席琳·迪翁（Celine Dion）	坐在冰山上
红桃3	CH	查尔顿·黑斯顿（Charlton Heston）	赶马车
黑桃3	CS	克劳蒂亚·雪佛（Claudia Schiffer）	走猫周
梅花4	DC	大卫·科波菲尔的（David Copperfield）	从帽子里掏出一只兔子
方块4	DD	唐老鸭（Donald Duck）	在摇尾巴
红桃4	DH	达丽尔·汉纳（Daryl Hannah）	变成美人鱼
黑桃4	DS	迪恩·桑德斯（Deion Saunders）	在玩美式足球
梅花5	EC	艾瑞克·克莱普顿（Eric Clapton）	在弹奏吉他
方块5	ED	伊莉莎·杜利特尔（Eliza Doolittle）	在卖花
红桃5	EH	欧内斯特·海明威（Ernest Hemingway）	在钓鱼
黑桃5	ES	埃比尼泽·斯克鲁奇（Ebenezer Scrooge）	在数钱
梅花6	SC	肖恩·康纳利（Sean Connery）	在喝马提尼
方块6	SD	萨尔瓦多·达利（Salvador Dali）	在玩胡子
红桃6	SH	史蒂芬·霍金（Stephen Hawking）	在用天文望远镜遥望太空
黑桃6	SS	史蒂芬·斯皮尔伯格（Steven Spielberg）	在指挥外星人
梅花7	GC	乔治·克鲁尼（George Clooney）	戴着个听诊器
方块7	GD	吉娜·戴维斯（Geena Davis）	开着雷鸟车
红桃7	GH	吉恩·哈克曼（Gene Hackman）	抓捕毒品贩子
黑桃7	GS	吉尔伯特和沙利文（Gilbert and Sullivan）	戴着围裙
梅花8	HC	希拉里·克林顿（Hillary Clinton）	发表演讲
方块8	HD	汉弗里·戴维（Humphry Davy）	举着矿灯
红桃8	HH	霍克·霍根（Hulk Hogan）	在摔跤
黑桃8	HS	荷马·辛普森（Homer Simpson）	吃多纳圈
梅花9	NC	诺维·考沃（Noel Coward）	在抽雪茄
方块9	ND	尼尔·戴蒙德（Neil Diamond）	永远穿着蓝色牛仔褲

红桃9	NH	纳撒尼尔·霍桑（Nathaniel Hawthorne）	戴着一个红字
黑桃9	NS	尼娜·西蒙（Nina Simone）	在钢琴边唱歌
梅花10	OC	奥利弗·克伦威尔（Oliver Cromwell）	装火药
方块10	OD	迪波警官（Officer Dibble）	追捕猫老大
红桃10	OH	奥利弗·哈代（Oliver Hardy）	戴着一顶长礼帽
黑桃10	OS	奥利弗·斯通（Oliver Stone）	坐在导演椅上

人头牌

下面开始记人头牌，也叫花牌。首先看看每张牌面，它们是否能让你立刻想到某个人？如果答案是肯定的，你可以用这个人作为相应的人物；如果答案是否定的，你需要给它们设定个人物。我的转化方式如下：梅花（Clubs）会让我想到“高尔夫”（因为“club”在英文中有“高尔夫球杆”的意思）或攻击；方块（Diamonds）代表“财富”或“钻石”（“Diamond”在英文中有“钻石”的意思）；红桃（Hearts）则会让我想起“浪漫爱情电影”；黑桃（Spades）则会让我想起“恶棍”。你可以根据自己的情况发挥联想。

牌面	花色	人物	动作或道具
J	梅花	老虎伍兹（Tiger Woods）	在挥高尔夫球杆
Q	梅花	猎人巴菲（Buffy the Vampire Slayer）	在猎杀吸血鬼
K	梅花	穆罕默德·阿里（Mohammad Ali）	拿着拳击手套
J	方块	哈里王子（Prince Harry）	在打马球
Q	方块	玛丽莲·梦露（Marilyn Monroe）	在捂着裙子
K	方块	比尔·盖茨（Bill Gates）	在玩电脑
J	红桃	罗密欧（Shakespeare’s Romeo）	爬上朱丽叶的阳台
Q	红桃	格蕾丝·凯莉（Grace Kelly）	在飞吻
K	红桃	加里·格兰特（Cary Grant）	在摘下帽子
J	黑桃	德拉科·马尔福（Draco Malfoy）	在配制毒药
Q	黑桃	克瑞拉·德·威尔（Cruella De Ville）	活僵尸
K	黑桃	达斯·维达（Darth Vader）	戴着黑色头盔

练习1：热身

将每张扑克转化为人物之后，下面就可以开始记扑克牌了。不过我建议，你可以先尝试记住10张扑克牌，然后再逐渐增加到52张。

1.首先在脑子里设置一条包括10个记忆桩的路径；

2.抽出10张扑克牌，将其转化为10个相应的人物。想象自己可以在路径沿途看到10个人物在完成自己的动作。比如说如果你拿到手的第一张扑克牌是方块K（其对应人物是比尔·盖茨），你可以想象比尔·盖茨在玩电脑；

3.回顾你的路径，在笔记本上按顺序写下你所记住的扑克牌。

评分标准：每记对一张扑克牌得10分。

最高分：100分 未经训练级：20~40分 有待改进级：40~90分 大师级：90分以上。

练习2：记住一整副扑克

如果感觉已经准备好了，你可以尝试记住一整副扑克。具体方法跟练习1类似，只不过这次你需要规划一条有52个记忆桩的路径，需要准备一整副扑克。你可以给自己计时，也可以请人帮你计时。在接下来的4个星期里，你需要训练自己在15分钟内记住一副扑克。再假以时日，你应该可以做到5分钟内记住一副扑克。

第35周 怎样成为一本人体日历

有人跟我说出19世纪到现在的任何一个日期，我都能立刻告诉他那天是星期几。打个比方，在一次派对上，有人告诉我他是在1953年2月13日结婚的，我立刻告诉他那天是星期五，结果让所有人大吃一惊。我是怎么做到的呢？

对于我来说，年、月、日三个数字就像是三维世界中的坐标。当我听到三个数字时，我能立刻在脑中对这一天的情况做出清晰的定位。没错，做到这点的关键依然是三个要素——联想、地点、想象。鉴于篇幅原因，我在此就不再详细解释其背后的数学原理了，只是跟大家介绍一下我的做法。

首先，我会把日期分解成年、月、日，并给每个日期做个数字编码，然后我会用这些数字来计算那一天究竟是星期几。

年份编码

为了给从1800年到2099年300个年份进行编码，我专门开发了一套编码系统。具体做法如下：

首先，我在自己的房子里选择6个房间，给每个房间编上从1到6的数字，把花园编码为0。

然后我会把每一年放到一个房间里（具体见下表）。为了记住这些年份编码，我把多米尼克系统和地点结合起来，把每一年想象成一个正在某个房间参加派对的人物。

年份编码	
卧室：代码1 1901 1907 1912 1918 1929 1935 1940 1946 1957 1963 1968 1974 1985 1991 1996	厨房：代码5 1904 1910 1921 1927 1932 1938 1949 1955 1960 1966 1977 1983 1988 1994
客房：代码2 1902 1913 1919 1924 1930 1941 1947 1952 1958 1969 1975 1980 1986 1997	书房：代码6 1905 1911 1916 1922 1933 1939 1944 1950 1961 1967 1972 1978 1989 1995
卫生间：代码3 1903 1908 1914 1925 1931 1936 1942 1953 1959 1964 1970 1981	花园：代码0 1900 1906 1917 1923 1928 1934 1945 1951 1956 1962 1973 1979

1987 1992 1998	1984 1990
起居室：代码4 1909 1915 1920 1926 1937 1943 1948 1954 1965 1971 1976 1982 1993 1999	

你的派对也可以包括6个房间和一个花园。记住，这些房间和花园不一定是你自己家的，但你必须对它们非常熟悉，甚至能一下子说出其中的各种家具、摆设、窗户等。

使用数形系统来记住每个房间的编码。比如说要想记住书房的编码是6，你可以想象一根高尔夫球杆斜靠在你书房的书架上。

下一周是将年转化为人物，并将每个人物安放在相应的房间里。如果你已经将多米尼克系统中的00~99烂熟于心，接下来的工作就很简单了。由于所有年份都是在20世纪，所以你只需要把后两位数字转化为人物即可，然后想象此人正在你房间里的指定区域完成某个动作。

这样你就可以记住每个年份的相应编码（位于0~6之间），所以如果有人说他出生于1968年，你会立刻想到史蒂芬·霍金（68=SH）正在你的卧室里用天文望远镜遥望太空，这样你就能知道该年份所在的房间号是1。

世纪编码

下面我们把年份从20世纪拓展到19世纪和21世纪。要想记住这些世纪中任何一天是星期几，你只要做一些简单的计算就可以了——将月份、日期、年份加在一起（暂时看不懂没关系，读到后面你就明白了），然后再加上世纪编码（1800年到1899年之间的年份加上2，2000年到2099年之间的年份加上6），然后继续计算。

月份编码

接下来学习每个月的编码。下面是我为每个月所做的编码：

月份编码	
一月 1	七月 0

二月 4	八月 3
三月 4	九月 6
四月 0	十月 1
五月 2	十一月 4
六月 5	十二月 6

这些月份代码你必须烂熟于心，达到一看月份就能想到代码的地步。要想做到这点，最好的办法就是通过想象在月份及其代码之间形成联系，必要的时候还可以使用助记符。打个比方，一月是一年中的第1个月；二月会让我想到4（因为英文中“二月”是“February”，4是“Four”，两个单词都是以F开头）；类似地，三月的编码是3；4月的编码是0，因为4月经常下冰雹，冰雹都是圆圆的，很像0.....你可以发挥想象力，用自己的方式记住这些月份编码。

日编码

下面是日编码。需要提醒的是：很多人都会把星期一当成每个星期的第一天，但事实上，每周第一天应该是星期日，最后一天是周六。在计算日编码时，你可以按照下面的原则进行（具体见下面所列）。打个比方，如果你最终计算的结果是15（暂时看不懂没关系，相信看完下面的内容你就明白了），那就减掉7的倍数， $15-7\times2=1$ ，所以这一天应该是星期日。

练习：使用编码来判断某一天是星期几

下面我们来学习如何计算某一天是星期几。把所有的日期，包括年、月、日加在一起，如果3个日期之和大约7，则将其减掉7的倍数，所得到的就是相应的星期数。比如说三者相加等于9，则 $9-7=2$ ，则这一天是星期一。下面我来告诉你，我是如何判断1953年2月13日是星期几的。具体如下：

1. 日： $13-7=6$

2. 月： $2=4$

3. 年：1953 = EC（艾瑞克·克莱普顿在你的卫生间里玩吉他） =3

4. 最后计算结果： =13

5. 减掉7的倍数， $13 - 7 = 6$

6. 一星期的第6天是星期几？

答案：星期五。所以1953年2月13日是星期五。

好了，下面你可以让你的朋友随便挑选个日期，然后用上面的方法计算出这一天是星期几了。

如何计算闰年和其他世纪的年份

如果牵涉到闰年，你在计算时就要稍微做些调整了——但只有对于1月1日和2月29日之间的日期你才需要这么做。也就是说，在计算闰年1月1日和2月29日之间的某一天是星期几时，你需要在减去7的倍数之后再减去1。如果是在2月29日之后，则还按照之前的方法计算即可。

别忘了，在计算19世纪到21世纪之间的某个日期时，你在第3周之后还需要加上世纪编码。

第36周 怎样记住历史日期

使用多米尼克系统和记忆三要素——联想、地点、想象——我可以帮你记住20世纪任何一年所发生的重要历史事件。做到这点并不难，我们只需要将数字转化成人物和动作，并将其跟具体的事件联系起来即可。具体做法如下：

- 1. 根据该事件的描述将事件转化为一幅图像；
- 2. 将该事件发生的日期后两位数转化为人物——使用多米尼克系统。因为我们这里谈的只是20世纪发生的事，所以并不需要将前两位数字进行转化；
- 3. 通过想象将图像和人物结合起来，形成一幅固定的图像，将两条信息结合在一起。

下面的练习是20世纪15个重要的年份，你需要用上面提到的方法记住这15个年份发生的重大事件。

先举个例子，1969年是人类第一次登月。首先你需要想象一个人踏上月球表面的图像；然后你使用多米尼克系统将69这两个数字转化为人物——在我的多米尼克系统编码中，69（SN）对应的是山姆·尼尔（Sam Neil）。所以我会想象一只恐龙在追赶山姆·尼尔，山姆疯跑，一直跑到月球上。就这样，我通过想象一幅场景将时间和事件结合起来，形成固定的画面，并牢牢记住了它。

练习：20世纪的15个年份

使用我们之前说过的方法，给自己5分钟时间，记住以下15个20世纪的重大事件：

事件	年份
人类第一次登月	1969
柏林墙倒塌	1989
水门事件	1972
比基尼环礁岛核试验	1946
甘地遇刺	1948
福岛海战爆发	1982
泰坦尼克沉没	1912
英吉利海峡隧道通车	1994
古巴导弹危机	1962

旧金山大地震	1906
加加林成为人类进入太空第一人	1961
猫王去世	1977
发现盘尼西林	1928
“兴登堡号”飞艇惨案	1937
圣海伦火山爆发	1980

现在盖住年份，在笔记本上写下每件事情发生的年份，看看你能记住多少。

评分标准：每答对一个得1分。

最高分：15分 未经训练级：3～7分 有待改进级：7～14分 大师级：14分以上。

第37周 怎样记住电话号码和重要日期

如果你一直在使用多米尼克系统，你现在手头应该有一张100个人物的清单以及这100个人物对应的动作和道具。在完成这一周之后，你会发现，记住一系列数字会变得容易很多。

只要一看到每一对数字，你就会想到某个人物。只要坚持练习，这就会成为一种近似本能的反应。打个比方，只要一看到43，我就会立刻想到我的好朋友大卫·科波菲尔（David Copperfield，DC=43），看到他在从帽子里拽出一只兔子。

一般来说，无论需要记住什么数字，我都会将相应的人物安插在一个相关的地点。比如说：如果你想明天要搭43路车出行，你就可以用一个公共汽车站作为助记符。你可以想象大卫·科波菲尔正在等公车，或者自己在开公车，同时从帽子里拽出一只大白兔。

电话号码

下面我告诉大家怎样用多米尼克系统记住电话号码。比如说，你要记住当地一家美发店的电话号码——2268357（区号就不用记了）。

首先，想象一家你自己经常光顾的美发店；然后使用多米尼克系统将该号码分为3对，转化为3个你熟悉的人物；最后，将剩余的那位数字用数形系统进行转化。

22	=	碧姬·巴铎（Brigitte Bardot）
68	=	史蒂芬·霍金（Stephen Hawking）
35	=	克林特·伊斯特伍德（Clint Eastwood）
7	=	回旋飞镖（数形系统）

好了，下面你只需要将这些人物和美发店结合起来就可以了。

打个比方，你可以想象碧姬·巴铎一边照镜子，一边走进美发店；坐在前台后面的史蒂芬·霍金从望远镜里看到碧姬·巴铎，立刻向她表示欢迎；然后碧姬走到克林特·伊斯特伍德旁边的椅子上，后者拿着飞镖就跑过来了。这样你一下子就能牢牢记住22 68 35 7这4组数字了，而且顺序还不会错。

复合型多米尼克系统

无论是母亲节、家人生日，还是结婚纪念日，你都可以用之前记电话号码的方法来记。首先，你所选定的路径应该跟你要记住的人有一定关联。比如说，你想记住自己的侄女杰西卡的生日—11月8日，具体该怎么记呢？

11月8日可以被转化为11.08。在我的多米尼克系统中，11的代码是安德烈·阿加西（AA=11），典型动作是打网球，08的代码是奥利弗·哈代（OH=08），典型道具是网球帽，我会想象阿加西在带着网球帽打网球，这样一下子就能记住4个数字。

你会发现，此时我会用一个人带着另外一个人的动作或道具，这样只要一个人就能记住4个数字。这就是我所说的复合型多米尼克系统。当然，我也可以想象两个人在完成各自的动作，但那样显然要复杂一些，相比之下，复合型多米尼克系统就一下子把记忆简化了。

练习：使用复合型多米尼克系统

下面是随机排列的二位数字，你可以尝试用复合型多米尼克系统，将数字转化为两个人物，然后将一个人物跟另外一个人物的道具或动作结合起来。在做这项练习时，你并不需要在笔记本上写任何东西，只要反复练习，直到将这种联想变成自动化行为就可以了。

76 16	61 68	97 33	42 88	36 27
96 08	20 59	10 77	30 04	65 83
06 52	35 00	55 81	99 26	03 53
89 72	57 32	07 51	49 73	39 43
62 60	12 56	31 05	75 82	66 85
21 09	29 80	34 95	41 90	67 84
17 87	71 25	58 47	44 28	63 11
94 79	01 74	38 18	23 70	91 40
86 15	92 46	22 19	24 48	69 93
98 37	64 14	45 02	50 78	13 54

第38周 怎样记住新闻

报纸不仅是重要的信息来源，它还可以成为我们日常训练记忆力的工具。记忆报纸内容之所以困难，因为它包含大量混杂的信息，比如说：某起诈骗案的细节，某个世界新纪录的诞生，或者哪两个大国之间又发生了领土争端等。

报纸的本质就是逐件报导事件，所以很多重大事件的标题很可能会连续出现一周，然后消失，等到事件取得最新进展时，又会接着报道——可问题是，此时你可能已经忘记之前发生的事情了。

下面的练习将可以帮助你更好地跟进和回忆新闻事件，你可以使用路径记忆法和链接法做到这一点。通常来说，一个典型的新闻报道会牵涉到日期、姓名（尤其是外国领导人的名字）、政党、外国盟友、统计数字等。由于牵涉到的信息各种各样，所以你必须学会根据信息的内容来选择适当的记忆方法。

比如说如果想要训练自己记忆数字的能力，你可以使用报纸的金融信息版；如果你是个体育迷，你可以用报纸上的比赛时间表来训练数字记忆力。

练习：跟踪报道

下面的方法可以帮助你跟进报纸对某条新闻的报道，从而让你对整个事件有更加清晰、全面的认识。

1.尝试跟进三个不同的新闻报道，至少跟进一个月。给每个故事分配一条路径，比如说在跟进当地环保新闻时，你可以选择市公园作为路径。但要注意，你所选择的路径必须具有可扩展性，这样随着故事的进展，你可以随时加入新的记忆桩。打个比方，如果一开始你选择的是从家到公司的行程作为路径，但随着报道的进展，你发现这条路径上的记忆桩已经不够用了，这时你可以再接上从公司到健身房的路径，将两条路径连接在一起；

2.在读一篇文章时，你可以忽略边角料信息，只关注核心的事件、时间和地点；

3.针对不同的信息使用不同的记忆方法。比如说记忆统计数字和数据时可以用复合多米尼克系统；记忆简单的数字信息时，可以用数形或数音系统；记忆方向，可以用路径记忆法

等；

4.每次读到新的进展时，你可以先复习一下之前的进展，然后再加上新的进展。要想将信息存储进长期记忆区，就一定要遵守“五次法则”。

第39周 怎样记住奖项获得者

如果你是个影迷，相信你可能很熟悉过去几年的奥斯卡最佳电影获得者。但你能说出自从奥斯卡奖设立以来的所有获奖电影吗？下面是从1971年到2000年的30部奥斯卡最佳电影，想想看，你怎么才能记住这些电影名称和它们的获奖年份呢？

1971～2000年的30部奥斯卡最佳电影清单			
《法国贩毒网》 (The French Connection)		《野战排》 (Platoon)	1986
《教父》 (The Godfather)	1972	《末代皇帝》 (The Last Emperor)	1987
《骗中骗》 (The Sting)	1973	《雨人》 (Rain Man)	1988
《教父II》 (The Godfather Part II)	1974	《为黛西女士开车》 (Driving Miss Daisy)	1989
《飞跃疯人院》 (One Flew Over the Cuckoo's Nest)	1975	《与狼共舞》 (Dances with Wolves)	1990
《洛奇》 (Rocky)	1976	《沉默的羔羊》 (The Silence of the Lambs)	
《安妮·霍尔》 (Annie Hall)	1977	《不可饶恕》 (Unforgiven)	1992
《猎鹿人》 (The Deer Hunter)	1978	《辛德勒的名单》 (Schindler's List)	1993
《克莱默夫妇》 (Kramer vs. Kramer)	1979	《阿甘正传》 (Forrest Gump)	1994
《普通人》 (Ordinary People)	1980	《勇敢的心》 (Braveheart)	1995
《烈火战车》 (Chariots of Fire)		《英国病人》 (The English Patient)	1996
《甘地》 (Gandhi)	1982	《泰坦尼克》 (Titanic)	1997
《母女情深》 (Terms of Endearment)	1983	《恋爱中的莎士比亚》 (Shakespeare in Love)	1998
《莫扎特传》 (Amadeus)	1984	《美国丽人》 (American Beauty)	1999
《走出非洲》 (Out of Africa)	1985	《角斗士》 (Gladiator)	2000

练习：30部最佳电影

要想记住这30部电影，你需要一个包含30个记忆桩的路径。如果你想要长期储存这些信息，我建议你设计一条专用路径，比如说你可以围绕本地的一家电影院来设计路径。

下面这条路径可以帮你记住该清单中的前10部电影：

- 1.售票处
- 2.爆米花摊位

3.大屏幕

4.前排

5.后排

6.投影仪

7.卫生间

8.酒吧区

9.旋转门

10.出租车停靠点

我最终会将整条路径扩展到我所在的整座小镇。我会在心里特别默记第5、10、15、20和第30部电影——你很快就会明白我为什么这么做了。

然后我会将每部电影转化为一个图像，并将其安放在路径中的各个记忆桩上。比如说刚开始我会想象一个有着浓厚法国口音的人在售票，然后是我的教父在买爆米花，然后我会想象一只巨大的蜜蜂在电影屏幕前飞来飞去等。

你可能会注意到，这跟我们之前学过的记忆历史日期的方法不太一样，此时，我们不需要用多米尼克系统将年份转化为人物。这是因为我很清楚电影的顺序是从1971年到2000年，年份的序列本身就是一条很清晰的路径。

此外，我还特别留意了一些关键的记忆桩，比如说后排座位是1975年，出租车停靠点是1980年等，直到2000年（第30个记忆桩）。这样我就可以很轻松地计算出哪一年是什么电影，因为我只要在相对应的关键记忆桩上推算一下即可，而不需要从头开始回忆。

现在你可以创建自己的记忆桩。跟我一样，你也可以先从本地的电影院开始，甚至扩展到你所在的整座小镇。别忘了在第5、10、15、20、25、30个记忆桩上特别留意一下。

好了，现在你可以把年份写到笔记本上，看看你能记住多少部电影。

评分标准：每答对一个得1分。

最高分：30分 未经训练级：5~24分 有待改进级：24~29分 大师级：29分以上。

你还可以请朋友向你提问，直到你将所有30部电影烂熟于胸，可以轻松地说出每一年的

每一部电影。

第40周 怎样记住诗歌

诗歌是讲求韵律和节奏的语言，韵律和节奏的目的之一，就是为了让诗歌更加好记。人们常说要“用心学”，确实如此，只有真正学会欣赏一首诗歌，学会用心去感受它，理解它，听懂它的韵律和节奏，我们才能更准确地记住每一个字。

在下面的内容中，我将告诉你怎样用路径记忆法去有效地记住诗歌。在针对每一首诗选择路径时，我建议你选择比较开阔的空间，选择户外的地方，这样才能更好地安插你所联想的形象。

要想记住诗歌，我们首先必须将每一行转化为一些形象，将这些形象联系起来，将它们安插在相应的记忆桩上。

下面的练习就是很好的例子。在你所选定的路径上，你都要在这个记忆桩和它所对应的诗行的第一个字之间形成联系，同时你所想象的图像还要能提示你该行诗的主题。不同诗歌的难度不同，所以下面的练习可能会让你感觉有些复杂，有时你甚至需要用好几个图像才能记住一行诗。别担心，好戏马上开始。

练习：准确记住一首诗

读下面的14行诗，选择一个拥有14个记忆桩的路径来记住它：

西风颂

作者：珀西·比希·雪莱（Percy Bysshe Shelley）

每一行单词数

O wild West Wind, thou breath of Autumn's being, 剽悍的西风啊，你是暮秋呼吸， 9
Thou from whose unseen presence the leaves dead, 因你无形的存在，枯叶四处逃窜， 8
Are driven, like ghosts from an enchanter fleeing, 如同魔鬼见到了巫师，纷纷躲避； 8
Yellow, and black, and pale, and hectic red, 那些枯叶，有黑有白，有红有黄， 8
Pestilence-stricken multitudes: O thou, 像遭受了瘟疫的群体，哦，你呀， 5
Who chariotest to their dark wintry bed, 西风，你让种子展开翱翔的翅膀； 7

The winged seeds, where they lie cold and low, 飞落到黑暗的冬床，冰冷地躺下， 9
Each like a corpse within its grave, until 像一具具尸体深葬于坟墓，直到 8
Thine azure sister of the Spring shall blow, 你那蔚蓝色的阳春姐妹凯旋归家； 8
Her clarion o'er the dreaming earth, and fill 向睡梦中的大地吹响了她的号角， 8
(Driving sweet buds like flocks to feed in air) 催促蓓蕾，有如驱使吃草的群羊， 9
With living hues and odours plain and hill: 让漫山遍野充满生命的芳香色调； 8
Wild Spirit, which art moving everywhere; 剽悍的精灵，你的身影遍及四方， 6
Destroyer and presserver; hear, oh hear! 哦，听吧，你既在破坏，又在保护！ 6

总单词数 07

记忆方法

1.给自己15分钟时间，看看你能记住多少内容；

2.先记第一行，首先想象你面前有一个大圆环，它会让你想到第一行的第一个字母O。

然后选择一个形象或场景来帮你记住第一行内容，比如说一个狂野的西部牛仔和一阵猛烈的西风。将这些形象糅合到一起，安插在你路径的第一个记忆桩上。我选择的第一个场景是：我来到一个公园的入口处，看到有一个大圆环，当时是秋天，我看到一个狂野的西部牛仔被一阵猛烈的西风吹到了半空中；

3.下面是第二个记忆桩。“Thou”这个词会让你想到什么？我想到的是牧师。于是，想象牧师在把秋天的落叶踩到脚下；

4.在第三个记忆桩，我用字母序列系统来提醒自己——诗的第一个单词是“Are”，于是我想象罗密欧和朱丽叶正驾着马车追赶一群鬼魂.....

5.就这样，用这种方式，我记住了全部14行诗歌的内容。

评分标准：每记对一个单词得1分。

最高分：107分 未经训练级：15~40分 有待改进级：40~100分 大师级：100分以上。

第4章 记忆大师班

现在进入本书的最后一章，我们要拉伸一下你的记忆肌肉。在下面的内容中，我们将会把你迄今为止学会的一些记忆技巧加以综合运用。比如说在第41周“罗马房间记忆法”和第43周“怎样在记忆中穿插记忆”中，我将教会你如何对路径记忆法加以拓展，让你在同样的路径中记住更多信息。在第46周，我将教会你怎样使用复合型多米尼克系统一次记住多副扑克。

你还会接触一些在世界记忆锦标赛中才会出现的记忆练习，比如说二进制数字测试等。这些练习难度很大，但一旦掌握了我独家发明的“二进制编码系统”（详见第44周），相信你就会对结果大吃一惊。

在本章的最后几周，我将提供给大家一些游戏和提示，帮你提升记忆力，此外，还有一些复习性内容，帮你复习之前的一些数字记忆技巧。在第52周，你将会接受一些测试，评估一下自己当前的记忆力水平究竟如何。

第41周 罗马房间记忆法

在第10周中，你曾经使用一条围绕你家展开的记忆路径来记住“10件待处理事项”。你还记得这10件待处理事项吗？给兽医打电话，修理太阳镜，烤制杯形蛋糕.....

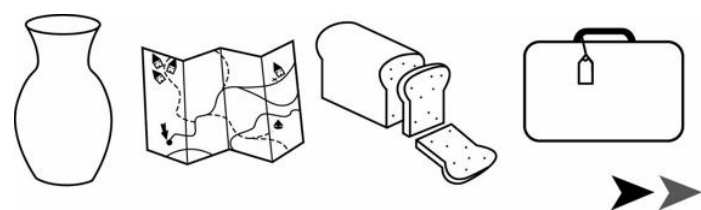
如果你仍然记得这10件工作，那你一定也记得这10个记忆桩。下面我将教会你如何用这10个记忆桩来记住更多的待处理事项，比如说20件、30件、50件，甚至更多！我们的方法就是把路径记忆法和罗马房间记忆法结合起来。

罗马房间记忆法的具体做法是：使用房间内的不同具体区域或物体作为提示，来提醒你相应的重要信息。你可以称这种方法为“路径中的路径”。比如说在上述10个记忆桩的第1个记忆桩——前门——你可以再选择以下5个子记忆桩：台阶、信箱、门铃、门把手和门框。最好能将每个地点的物品规定一个统一的摆放方向，比如说可以让它们按照顺时针排列。

这样一来，每次走进一个房间或来到一个地点，你只要按顺时针方向想一遍，就可以回忆起该记忆桩上的多件物品了。比如说走进客厅之后，你按照顺时针方向会看到桌子、椅子、窗户、电视和墙上挂着的两个或更多油画。仔细想想，你甚至会发现客厅里其实摆放了成百上千件家具、小饰件、日用品、图书等，这样你甚至可以在客厅这个记忆桩里再安插成百上千个小的记忆桩。

练习：罗马房间记忆法

在下面的练习中，你将会看到一张包含50件物品的购物清单，试试看你是否能只看一遍就全部记住。你不需要更换记忆路径，仍然用之前那条包含10个记忆桩的路径即可。但需要提醒的是，这次你需要在每个记忆桩上安插5个子记忆桩，从而将该路径的存储量增加到50个。

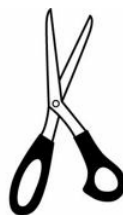
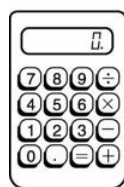


好了，一旦准备好路径和相应的子记忆桩之后，相信你一定可以在不到15分钟的时间内记住以下购物清单上的物品。

从头到尾开始记忆，中间不需要回头做任何复习，一定要对自己的想象力有信心，只要开动想象，牢牢掌握这些记忆桩，你就一定能记住这50件物品。在记住全部50件物品之后，你可以再从头到尾复习一遍，以便加深记忆。

购物清单

- 1.盆栽植物 18.香水 35.酒杯
- 2.面包棍 19.芭蕾舞鞋 36.啤酒
- 3.胶带 20.玩具 37.桃子
- 4.黄油 21.钥匙环 38.鸡蛋
- 5.香肠 22.铅笔 39.三文鱼
- 6.烹饪书 23.CD 40.指甲刀
- 7.咖啡豆 24.狗链 41.垃圾桶
- 8.辣椒粉 25.锤子 42.酸奶
- 9.灯泡 26.报纸 43.蜡烛
- 10.行李箱 27.牛奶 44.灯座
- 11.牙刷 28.郁金香 45.高尔夫球杆
- 12.剪刀 29.笔记本电脑 46.地图
- 13.电池 30.相机 47.扑克
- 14.香皂 31.手环 48.气球
- 15.针 32.冰淇淋 49.计算器
- 16.打气筒 33.枕头 50.红色颜料
- 17.花瓶 34.风筝

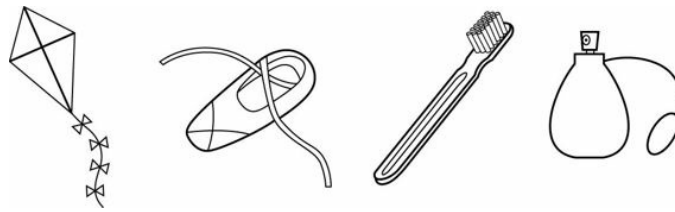


下面我们用第一个记忆桩做个示范。你会怎么在第一个记忆桩上安插5个子记忆桩，从

而记住5件物品呢？你可以想象自己走到自家门口，突然发现门口摆了一个大盆栽，盆栽太大，挡住了路，你不得不从旁边绕过去。然后你发现一根长长的面包棍从信箱里伸出来。你注意到门铃上裹着一圈胶带。你伸手抓住门把手想要开门，结果发现根本转不动——原来门把手上正滴着黄油。打开门之后，你看到从门框上垂下来一串串香肠。

然后你走到第二个记忆桩，再安插5个子记忆桩……以此类推，直到最后！

好了，现在看看你能回忆起多少件物品。在笔记本上尽可能写下你能记住的东西。必须指出的是，这项练习难度不小，所以如果没记住这50件物品，千万不要灰心！



评分标准：每记对一件物品得2分。

最高分：100分 未经训练级：5～22分 有待改进级：22～90分 大师级：90分以上。

第42周 怎样记住历史和未来的日期

在第36周，我们学会了怎样记住20世纪的历史日期。由于每个年份的前两位数字都是固定的，所以我们当时只要用多米尼克系统将后两位数字转化为人物即可。但问题是，这种方法是有局限性的，如果想要记住其他世纪的日期，显然就要设法记住全部四位数字了。

为了实现这一目标，我使用复合型多米尼克系统来将年份转化为一个复合人物（一个人物加上另一个人物的道具或动作）。然后我会设法，如第36周所示，将这一形象跟当年发生的具体事件中的关键词或关键形象结合到一起。

比如说我们想要记住这样一件虚构的故事：1808年，一只大猩猩成为历史上第一只能记住一整副扑克的动物。怎么记这个故事呢？

首先，我会将年份1808转化为人物，希特勒（Adolph Hitler，AH=18）戴着一顶网球帽（奥利弗·哈代的道具，Oliver Hardy，OH=08），然后我会用“一只大猩猩在玩扑克”的场景来指代这个事件。于是，我会想象希特勒戴着网球帽走进一间屋子，突然看到一只大猩猩在玩扑克。这样一下子就记住了“1808年”和“大猩猩记住一整副扑克”这两个要素。

练习：历史日期和未来日期

给自己5分钟，尽量记住下面15个事件和相应的日期。如果愿意，你可以使用一条包含15个记忆桩的路径。

记完之后，合上书本，在笔记本上写下你记住的东西。

	事件	年份
1	人类发明第一台时光机器	1911
2	会飞的骆驼全部灭绝	1234
3	女性开始统治世界	2078
4	一位音乐家吃下了自己的钢琴	1444
5	南极发现亚特兰蒂斯	1612
6	吃人蛙入侵伦敦	1893
7	人类发现长生不老泉	1759
8	土豆售价首次高于黄金	2023
9	巴黎开设自由贸易区	1065

10	人类第一次用“Hello”相互问候	1130
11	会说话的自行车成为时尚	1342
12	吉他成为武器	1276
13	鳗鱼当选为秘鲁总统	2064
14	人类在北极发现水下世界	1489
15	人类首次用钢笔打败核武器	1998

评分标准： 每记对一个得1分。

最高分： 15分 未经训练级： 3～9分 有待改进级： 9～14分 大师级： 14分以上。

第43周 怎样在记忆中穿插记忆

在第41周，我们学会了用罗马房间记忆法在路径之中插入路径。当时我们讲的是用房间里的不同物品作为提示器来储存更多信息。下面我们将使用你所记物品清单中的实际物品来作为路径，学会如何在记忆之中穿插记忆。

先给你一条很短的路径，沿途只有两个人：罗斯（Rosie）和克里斯（Chris），然后我会告诉你如何把这两个记忆桩变成路径。

罗斯	鹅卵石
克里斯	笑声

先看一下这两个名字，发挥想象，想想看，他们是否能让你想起任何你熟悉的人物。如果实在想不起任何熟悉的人物，你可以设法将这一名字转化为图像，比如说你可以将罗斯转化为“玫瑰花床，并用同样的方法记住其他名字。

记完之后，你将罗斯安插在路径的第一个记忆桩（假设是你家前门）上，然后想象罗斯正在你家前门坐着发呆，手里拿着块鹅卵石；同样道理，在第二个记忆桩，你看到克里斯正在看电视，一边看，一边哈哈大笑。

练习：记忆之中穿插记忆

下面的清单中包含20个名字和20个名词，你可以发挥想象，使用路径记忆法来形成相应的联想。

名字	名词
卡洛琳（Caroline）	杂志
瑞贝卡（Rebecca）	电话
查理（Charlie）	吻
安娜（Anne）	航班
萨拉（Sarah）	小说
戴维（David）	愤怒
鲁伯特（Rupert）	画家
杰西（Jesse）	女主人
皮特（Peter）	睡眠
玛丽（Mary）	鱼骨头

比尔（Bill）	头晕
珍（Jane）	歌曲
萨姆（Sam）	小时
爱德华（Edward）	厨师
安（Anne）	钢琴
史蒂夫（Steve）	楼梯
安迪（Andy）	拳击
克斯特（Kirsten）	手
多米尼克（Dominic）	卡片
莎莉（Sally）	舞蹈家

1.准备一条包含20个记忆桩的路径。先看一下左侧的名字，想象某个人，或某个形象，将其安插在记忆桩的相应路径上；

2.安插完20个名字后，复习整条路径，这次将名词跟人物联系在一起，转化为相应的图像或场景；

3.将20个图像或场景储存下来之后，给自己5分钟，在笔记本上写下你记住的东西。

评分标准：每记对一个人名得1分，记对一件物品得1分。

最高分：40分 未经训练级：8～26分 有待改进级：26～38分 大师级：38分以上。

如果你得分为13分以上，我建议你重新测试一遍。你可以请朋友随机提问，比如说“愤怒这个词会让你想到谁？”“清单上的第18个人是谁？相应的名词是什么？”或“歌曲对应的是哪个人？”等。这样可以测试你记得是否熟练，是否可以随时随地提取信息。

一旦熟练掌握该技巧，你可以随时添加新的信息，比如说“卡洛琳在读一本关于中国提琴家的杂志”，将该路径的容量扩展到近乎无限大。

第44周 怎样记忆二进制数字

二进制是计算机的语言。在计算机语言中，人们会用数字0和1来表示所有值。它也是世界上最简单的信息表示方式之一。

二进制测验是世界记忆锦标赛上最基础的测验之一。2004年，英国人本·普利德莫尔（Ben Pridmore）在30分钟内记住了3705个二进制数字，创造了新的世界纪录。

如果你已经很好地掌握了多米尼克系统，记住了从00到99在内的所有100个对应人物，你就已经为记忆二进制数字准备好了一样重要工具。下面的系统将帮助你，使用复合型多米尼克系统，只用一个人物即可记住12个二进制数字。

二进制编码

在面对一串0和1时，我们首先需要将其分解为一系列三个一组的数字小组。然后你可以将每个数字小组转化为一个十进制数字。下面是8个不同的数字小组，每组包括三个二进制数字，等号后面是相应的十进制数字：

000 = 0 011 = 2 110 = 4 010 = 6

001 = 1 111 = 3 100 = 5 101 = 7

2个1等于2，3个1等于3，这些都很好记，但从4到7可能会有些难度。这时，我们可以用助记符来帮助记忆。比如说110会让我想到一个高尔夫球滚到两个人中间，我会大喊“倒”（fall，英文中跟four发音类似），这样我就会记住110 = 4；100看起来像是一副太阳镜——我带上太阳镜潜到海里，结果看见了海马（5）；010让我想起一头大象，两个0就像是象鼻子旁边的两扇大耳朵；101则让我想起晚餐盘子旁边放置的刀和叉，而我通常会在晚上7点吃晚餐，所以101会让我想到7。

我们进一步可以将6位二进制数字转化为2个十进制数字代码，具体如下：

101=7， 011=2， 所以101011=72

110=4， 111=3， 所以110111=43

然后将两组数字转化为一个人物和另一个人物的道具，其中72是乔治·布什（Geroge Bush，72=GB），43是大卫·科波菲尔（David Copperfield，43=DC）。所以我们只要记住乔治·布什从帽子里拽出一只兔子，就可以记住7243这四个数字了，并进而记住101011110111这12个二进制数字了。

练习：记忆二进制数字

下面是60个随机排列的二进制数字。要想记住这60个数字，你需要一条包含10个记忆桩的路径，将这60个数字分成10组，每组6个。或者你可以将数字分为5组，每组12个，然后用复合型多米尼克系统将12个数字转化成一个人物形象。打个比方，你可以将前6个二进制数字011110转化为24（011=2，110=4）；将第7到12个数字转化为36（111=3，010=6），然后你可以想象鲍勃·迪伦（Bob Dylan，24=BD）在走猫步（克劳蒂亚·雪佛的经典动作，Claudia Schiffer，36=CS）。

给自己15分钟时间，尝试记住下面的数字：

011 110 111 010 111 100 000 001 101 111 100 001 010 101 101 100 111 000 110 010

然后在笔记本上写下你所记住的内容。

评分标准：每记对一个二进制数字得1分。

最高分：60分 未经训练级：6～12分 有待改进级：12～42分 大师级：42分以上。

备注：该项练习难度极大，如果你得分不高，也不要难过。反复练习，相信你很快就会提高。

第45周 怎样记词典

几年前我曾经访问过马来西亚，并应邀做了一场关于记忆的演讲。陪同我的是马来西亚全国记忆冠军叶博士（Dr Yip Swe Chooi），叶博士在会上展示了自己记忆字典的才能。

跟我一样，叶博士也很清楚路径记忆法的威力，只不过他决定加大难度，用路径记忆法记住一整本字典。

叶博士告诉我，他用了几个月时间记住了一本英汉词典，共58000个词条。他不仅能按顺序背诵完整本词典，还能清楚地说出每个单词的解释和中文意思。我决定考他一下，于是就问他“upholstery”（室内装潢）这个单词的意思，他不仅马上说了出来，而且还告诉我这个单词所在的页码。会场上还有一些人也陆续提了一些单词，叶博士都一一作了回答，全部正确。叶博士告诉我，他设计了一条包含58000个记忆桩的路径，在每个记忆桩上都安插了一个与该单词相应的图像。

叶博士的表演是我见过的最令人印象深刻的事件之一。它不仅让叶博士成了一本活字典，而且还证明了人类大脑的记忆力是无限的，我们几乎可以用路径记忆法记住任何量级的信息。

练习：随机单词记忆

在世界记忆锦标赛上有一项比赛，要求参赛者在15分钟内按顺序尽可能多地记住单词。下面80个单词是我从某一届记忆比赛上的题目中摘出来的。

你可以按照自己的方式设计路径。我当初就设计了一条包括80个记忆桩的路径，但我知道很多参赛选手会将两个单词安插在一个记忆桩上，也就是说他们只需要40个记忆桩就可以了。使用第41周“罗马房间记忆法”和第43周“在记忆中穿插记忆”，你可以在每个记忆桩上安插5个子记忆桩，这样只要16个记忆桩就可以了。

准备好路径之后，给自己15分钟时间，尽量记住尽可能多的单词。

提示：你可以用前10分钟记忆单词，再用5分钟复习刚刚记住的内容。

80个单词：看看你能记住多少？

dissect (分解) bleed (流血) arrange (安排) scissors (剪刀) kilt (苏格兰短裙)
pig (猪) pilot (飞行员) slam (抨击) banana (香蕉) over (结束)
phase (阶段) consort (伙伴) smitten (被打击) broom (扫帚) hairbrush (梳子)
coconut (椰子) cosy (温馨) paving (铺路) cubicle (小格子间) parlour (亭子)
baboon (狒狒) base (地库) indicate (暗示) gammon (熏火腿) sleigh (雪橇)
oral (口头的) crisp (脆的) follow (跟随) denture (假牙) oven (烤箱)
armour (盔甲) pier (码头) trolley (有轨电车) log (日志) sibling (兄弟姐妹)
sawdust (锯末) grid (烤架) arcade (长廊) glove (手套) cannon (大炮)
italic (斜体字) escort (护送) giraffe (长颈鹿) atomic (原子的) watch (手表)
energy (能量) heresy (异端邪说) commission (佣金) redundant (多余的)
pretender (冒牌者) orange (橙子) bone (骨头) duck (鸭子) swallow (吞)
certificates (证书) bureau (联络处) argument (争论) slalom (障碍滑雪赛)
befriend (交朋友) confess (忏悔) ivory (象牙) gamma (伽马)
permissive (放纵的) skull (头骨) moth (蛀虫) pocket (口袋) parrot (鹦鹉)
implode (内爆) bunker (地下碉堡) dynamite (炸药) accountant (会计)
boss (老板) franchise (选举权) six (六) reform (改革) tension (紧张)
reckon (测算) fish (鱼) pay (支付) suppress (镇压)

把你记住的单词写在笔记本上，看看你能记住多少。

评分标准：每记对一个得1分。

最高分：80分 未经训练级：5~20分 有待改进级：20~50分 大师级：50分以上。

第46周 怎样记住多副扑克牌

1985年7月21日，克莱顿·卡维罗出现在日本版的“吉尼斯世界纪录”电视节目上，正是这个人启发我走上了记忆训练之路。

那是一次现场直播，克莱顿走上舞台，做了一场改变了我一生的表演。对于那次表演，克莱顿自己说道：“我最初是要记住六副扑克牌分别被打乱，然后我逐副记忆。但当我开始表演时，我突然发现这些扑克牌并没有被完全打乱顺序，于是日本电视台的女孩们开始重新洗牌，并在这个过程中不小心将一些扑克牌弄到了地上，于是只好捡起来重新洗，很快将六副扑克牌混到一起，并将顺序彻底打乱。一共312张扑克，我只看一遍，最终在回忆时犯了24个错误。于是一项新的世界纪录诞生了——六副扑克牌完全被打乱后被克莱顿记住！”

从那时起，我和全世界其他的记忆爱好者为自己确立了新的目标——我们要打破克莱顿的纪录。结果纪录不断被打破，2002年，我记住了24副扑克牌（共2808张），一共只犯了8处错误，迄今为止，这项纪录仍然未被打破。下面我将跟大家分享我的做法：

我会将路径记忆法和复合型多米尼克系统结合起来。首先，我会准备27条路径，每条路径包含52个记忆桩。然后我会在每一个记忆桩上安插一个人和一个动作（代表两张扑克牌）。换句话说，我会用1404个记忆桩来记住2808张扑克牌。

打个比方，如果第一张和第二张扑克牌是方块K和梅花A，我会想象比尔·盖茨（方块K）拿着一瓶酒（阿尔·卡彭的典型动作）站在我家大门口（记忆路径上的第一个记忆桩）。如果第一张是梅花A，第二张是方块K，我就会想象阿尔·卡彭在我家门口数钻石。

如果你已经做过第34周的练习，那么你应该已经准备好一条包含52个记忆桩的路径，所以从理论上来说，你已经有充足的条件来记住两副扑克牌了。

在开始记忆两副扑克牌之前，我建议你先复习一下多米尼克系统（第23、31、33周）和人头牌编码系统（第34周），这样下面的练习就会容易一些。

练习：记忆两副扑克牌

下面我们开始使用路径记忆法和复合型多米尼克系统来记住两副扑克牌：

1.复习第34周，再次熟悉你设计的包含52个记忆桩的路径；

2.将两副扑克牌混在一起，打乱顺序。在发牌的过程中，将每一对扑克牌转化成一个复合型图像（一个人物在进行另一个人物的动作），并将其安插在路径的记忆桩上；

3.给自己15分钟时间，尽量记住两副扑克牌；

4.然后开始回忆这104张扑克。你可以邀请一位朋友来听你回忆，也可以自己在笔记本上写出自己所记住的内容。

评分标准：每记错一个扣1分。

最高错误值：104 未经训练级：42个以上 有待改进级：41个或以下 大师级：9个或以下。

如果你感觉这项练习难度较大，不要担心。如果记错了42张或以上的扑克牌，你可以先用一副扑克牌反复练习，等到感觉自己准备好了之后再增加扑克牌；如果你只记错了20张或者更少的扑克牌，那么你现在就可以开始记忆多副扑克牌了。打个比方，要想记住四副扑克牌，你需要再准备一条新的包含52个记忆桩的路径。

第47周 怎样记住一屋子人

每次做演讲或参加商业活动时，我通常在最后都会做个小游戏——说出房间里每个人的姓名。你可能经常会参加各种商业会议或大型慈善晚宴，这时你通常会遇到很多陌生人。在第15周，我们曾经学过怎样通过观察一个人的体形特征来记住他的面孔和姓名，通常会观察此人的面部、体形或姓名发音特征来将其与一个相关的地点联系起来。所以在进入下面内容之前，我建议你先复习一下第15周的内容。

下面我会告诉你，怎样在甚至还没见到一个人的情况下，记住对方的姓名。打个比方，你受邀参加一场商业宴会，除了请帖之外，组织者还给你寄来了一张嘉宾名单，或者你参加一场婚礼，组织者同时寄来一张座位表。这时你该怎样记住所有人呢？

首先，选择一条适当的路径，比如说包含50个记忆桩。如果参加活动的人被分成了多个小组，比如说每5个人在一张桌子上，或者每个国家或公司有5名代表出席，你可以使用10条分开的路径，或者用一条包含10个记忆桩的路径，每个记忆桩上有5个子记忆桩（见第41周“罗马房间记忆法”）。如果与会代表是按照公司名进行分类，你可以想象公司（比如说如果某家公司名叫“老虎货运”，你可以想象一艘被粉刷成黑黄交替的老虎条纹的轮船停在你家门口）。

再比如说名单上的第一个姓名是维多利亚·格林（Victoria Green）。虽然还没有见过维多利亚·格林本人，也无法想象她的体形特征，但我们可以先创建一个形象来代表她的姓名。比如说维多利亚这个名字会让我想到英国的维多利亚女王。这时我就会想象维多利亚女王穿着浅绿色的长袍，然后我会将其安插在路径的第一个记忆桩上。见到维多利亚·格林本人之后，我会再次想象她在向维多利亚女王致意。这样我就很容易将其面孔和姓名联系到一起了。

如果在见到维多利亚之后，我发现她是一个特别爱笑的人，这时我就会想象她在冲维多利亚女王哈哈大笑，以此来强化她在我心目中的印象。

就这样，我会用这种方式记住整个房间里50个人的姓名，将这些尚未谋面的人安插在选

定路径的记忆桩或子记忆桩上。再当面见到对方之后，我还会设法将其体形特征糅合进我所想象的画面，以便进一步加强印象。

前面说过，我经常会在宴会结束时做个小游戏，展示一下自己的记忆能力。如果你也想要这么做，我建议你可以让所有人站起来。然后你绕房间一周，说出每个你遇到的人的名字，听到自己名字的人可以坐下。但在玩这个游戏时，一定要小心。一旦你说错了或者说不出来某个人的名字，他/她可能会恨你一辈子！

练习：记住嘉宾姓名

想象你接到一张正式的商业晚宴的请帖，上面有座位安排计划和20位嘉宾的姓名。你的任务是记住这20位嘉宾的座位和他们的姓名。首先，选择4条各自独立的路径，每条路径包含5个记忆桩；或者你也可以选择一条包含4个记忆桩的路径，并为每个记忆桩准备5个子记忆桩（见罗马房间记忆法）。然后你可以发挥想象力，将每个人的姓名转化为相应的图像或场景，并将其安插在相应的记忆桩上。

第1张桌子	第2张桌子	第3张桌子	第4张桌子
珍·瑞特 (Jane Little)	麦克·斯泰森 (Mike Stetson)	史蒂芬·兰杰 (Steve Ranger)	伊文·罗威 (Eve Rowe)
皮特·里昂斯 (Peter Lyons)	吉尔·泰勒 (Jill Taylor)	朱恩·哈维 (June Harvey)	鲁伯特·瓦兹 (Rupert Watts)
萨莉·贝西勃 (Sally Bishop)	比尔·哈歇 (Bill Hatcher)	安迪·库什 (Andy Cushion)	尼娜·哈雷 (Nina Harley)
亨利·威尔 (Henry Whale)	弗莱德·诺贝尔 (Fred Noble)	莉莉·贝町 (Lilly Bedding)	特例·沃德 (Terry Ward)
苏珊·党斯 (Susan Dance)	玛丽·布朗 (Mary Brown)	戴维·拉克 (Dave Lark)	罗威纳·沃德 (w Ward)

下面看看你能记住多少，在笔记本上写下每张桌子的编号，并按顺序写下相应的嘉宾姓名。

评分标准：每记对一位嘉宾得5分（必须同时记对姓和名以及桌子编号）。

最高分：100分 未经训练级：15～50分 有待改进级：50～90分 大师级：90分以上。

第48周 身体健康，记忆更高效

到目前为止，我们一直在讨论如何通过训练大脑来提升记忆力，我们用各种练习来挑战大脑，将其能力发挥到极限。毫无疑问，如果想要提升记忆力，你就一定要拉伸脑力，但除此之外，还有一个方面的训练也不应该忽略——那就是你的身体。换句话说，训练身体也有利于提升你的记忆力。

多年以来，我通过观察发现，那些记忆力水平比较高的选手往往在比赛中显得非常放松，体形也都比较健康。当然，例外情况也出现过，但总体来说，优秀的选手不仅注重脑力训练，而且同样注重身体训练。

众所周知，大脑运行需要氧气，而且我相信，要想将氧气更顺畅地输送到大脑，最有效的方式莫过于体育锻炼。我并不是要你每星期跑两次马拉松，但一般来说，任何能提高你心率，让你感觉稍微有些气喘的运动都有利于给大脑供氧。所以我的建议是：每天至少保持大约20分钟的锻炼。

此外，饮食也非常关键。富含维生素A、C和E的食物大都有助于提升记忆力，类似的食物大都是色彩比较鲜亮的水果和蔬菜，比如说香蕉、红辣椒、菠菜、橙子等。它们可以清除我们体内的自由基，从而更好地保护大脑。

一些深海鱼，比如说三文鱼，它富含叶酸和一些重要的脂肪酸（尤其是omega-3）都有利于包含人的大脑和神经系统。

压力和刺激

很多来接受我训练的人都相信，一旦掌握记忆技巧，就能解决所有与记忆有关的问题。但研究发现，导致人类记忆力衰退的罪魁祸首是心理压力。所以除了鼓励大家经常练习我在本书中说过的这些记忆技巧之外，我还建议大家要认清自己的压力源。

当人感到压力时，身体会分泌出大量的肾上腺激素。肾上腺激素会引发“战斗还是逃跑”反应，对于人类的生存非常重要。但在当今，肾上腺激素反而会带来很多不必要的反

应，即便危险情况已经过去，肾上腺素还是会在人体内积累下来。一旦长期承受压力，人的记忆力就会逐渐衰退。

过量的压力不仅会影响大脑继续生成新细胞，而且还会让现有的脑神经加速衰退和死亡。所以要想提升记忆力，我们需要有意识地减轻自己的心理压力。

一些释放压力的小技巧

- 经常锻炼大脑和身体。可以做一些脑力游戏来刺激你的大脑，或者经常做运动来给大脑供氧；
- 饮食注意补充维他命A、C、E，补充脂肪酸，多吃核桃、深海鱼、蔬菜等；
- 每天给自己固定的时间保持放松。任何能让你感到放松的活动都可以，比如说洗个热水澡、散步或者听音乐；
- 当你感觉有压力时，你可以练习记忆冥想。闭上眼睛，回忆一些比较积极的场景，比如说一幅美丽的风景，或者一次难忘的郊游等。想象这些场景或活动带给你的美妙感受。当你睁开眼睛时，你会感觉浑身充满能量；
- 写压力日记，找出你的压力来源。每天抽出一些时间，注意观察自己的感受，当你遇到压力时，立刻停下来，分析自己感到压力的原因，想想看，在感受到压力之前，你在做什么。除此之外，还要记下当时你的活动以及你的感受。一周之后，分析一下你的日记，是否能发现一些固定的模式？打个比方，如果你在上下班路上感到的压力最大，或许你应该考虑换种交通方式了。如果你在跟家人在一起时感觉最放松，我建议你设法抽出更多时间跟家人在一起。

第49周 怎样用记忆玩游戏

很多人喜欢玩知识游戏，无论是在报纸、杂志、电视上，在酒吧或俱乐部里，他们一有时间就会考考对方。“亨利·琼斯在1845年发明了什么？”“上个世纪哪一年同时出现了三位教皇？”类似的知识游戏总是让人们乐此不疲。下面我就来告诉你怎么发挥记忆力来答对这些游戏。

还记得记忆力三要素是什么吗？地点、联想、想象。你首先可以用问题中的关键词来找到一个地点，然后用问题的答案来构思图像，最后发挥想象力将二者结合起来。举个例子：

问题：天竺鼠（cavy）又叫什么？

答案：豚鼠（guinea pig）。

问题中的关键词是cavy，在英语中，这个单词跟洞穴（cave）比较接近，所以它让我想起了法国南部的洞穴。于是，我想象一只豚鼠从法国南部的洞穴里钻出来。

这个方法看起来似乎有些过于简单了，但想想看，当你要同时储存大量毫不相干的信息时，难度自然就会大大增加。不仅如此，你还要从问题中选择更多的关键词，甚至有时会选择两个甚至更多的关键词！遇到这种情况时，我建议你使用多米尼克系统。

练习：知识游戏问答

问题	答案
1.亨利·琼斯在1845年发明了哪种有利于烤面包的东西？	自发面粉
2.1972年“水手9号”（Mariner Nine）在绕哪颗星星运行？	火星
3.科学家克里斯蒂安·惠更斯（Christian Huygens）发明了什么计时工具？	摆钟
4.上个世纪哪一年出现了三位教皇？	1978年
5.1989年版的《蝙蝠侠》（Batman）中谁扮演了蝙蝠侠？	迈克尔·基顿（Michael Keaton）
6.哪个大洲的最高峰是七大洲最高峰中海拔最低的？	澳大利亚
7.帆背潜鸭是一种什么动物？	野鸭的一种

比如说在记忆第一个问题的答案时，我会想象我们当地的一家面包房，空气中到处都是

面粉，亨利·琼斯站在柜台后面。其实本来“1845”这个年份是不需要记的，但我会用复合型多米尼克系统想象阿道夫·希特勒站在柜台后面指挥音乐，这样就记住了“1845”这个年份。

评分标准：盖上答案部分，在笔记本上写下你记住的内容。到了这个时候，我想你应该能记住全部内容了。

第50周 记忆力提升游戏大集合

记忆训练并没有年龄限制，什么时候都可以开始。记得还是小孩子时，我经常跟母亲玩一种被称为“我们一起去海边”的游戏。除了打发旅行中的无聊之外，这个游戏还可以训练我们的记忆力。而且我认为，我之所以走上了记忆训练之路，很有可能与该游戏有关。

游戏的具体玩法是这样的：

她先说：“我们一起去海边，我带了一个篮球。”然后我会重复她的话，另外再加上一件东西，“我们一起去海边，我带了一个篮球、一副太阳镜。”以此类推，我们轮流重复对方的话，每次加上一件新的物品，直到一方无法完整重复对方的话为止。

类似的游戏不仅可以提升你的记忆力，而且能让你更加专注。

除了“我们一起去海边”之外，还有一种比较流行的记忆游戏是——吉姆托盘。该游戏来自于吉普林（Rudyard Kipling）的小说《吉姆》（Jim）。游戏的玩法是这样的：一共找大约20件物品，用毛巾盖住，双方先看大约一分钟，然后盖上毛巾，甲方尽可能多地回忆托盘上的物品，如果有遗漏，则由乙方补充；如若乙方不能补充完整，甲方则可以继续补充。如此继续，直到对方无法再补充，说出最后一件物品的人为赢家。

测试：吉姆托盘

找位朋友跟你一起玩，请对方在桌子上摆上20件物品，用毛巾盖住。打开毛巾，用一分钟时间记住所有20件物品。转过身去，请朋友拿走5件物品，然后你转过身来，说出朋友拿走的物品名称。

评分标准：此时你应该能说出所有5件物品的名称。如果真能做到这一点，则说明你的记忆力已经有了大幅提升。

第51周 数字记忆练习

下面的练习可以用来帮助你复习前面学过的各种数字记忆技巧，同时你还可以用它来提升自己将数字转化为图像的速度。首先从单个数字开始：

练习：单个数字转换

下面是70个单个数字。你的目标并不是要记住这些数字，而是要在尽可能短的时间里将这些数字转化成某种图像。

你可以根据自己的爱好，按横行进行，也可以按数排进行；可以用数形系统（见第12周），也可以用数音系统（见第13周）——从个人角度来说，我更倾向于使用数形系统。

你只需将数字转化为形象，或者轻声说出你转化的形象即可，不需要做任何笔记。比如说一看到数字7，你只要告诉自己“回旋飞镖”就可以了。

刚开始时不要着急，慢慢来，一边看着数字，一边想象图像。然后逐渐加速，直到你可以在看到数字的一瞬间就能想到图像为止。

2	4	3	9	7	1	0
5	7	1	1	4	2	8
7	3	5	4	6	0	9
1	0	2	8	0	4	7
8	1	6	2	2	5	5
3	2	8	7	9	6	6
9	6	7	5	8	7	7
1	9	4	3	5	8	4
0	5	0	6	3	9	2
7	4	9	0	1	3	3

稍微休息一下，再次重复该练习，只不过这次稍微加快速度。给自己定下新的目标，争取在5分钟内将70个数字全部转化为图像。

两位数转换

如果你在第23、31和33周练习得比较好，相信你现在应该已经有一套完整的00～99的数字图像系统，每看到一个数字，你的脑海中应该立刻浮现相应的人物及其动作或道具。下面的练习可以帮助你检查自己的转化速度。

练习：两位数转换

首先，通读下面的数列，将每个数字转化为相应的人物。如果刚开始想象不出相应的动作或道具，没关系，以后再说。跟刚才一样，你没必要写下任何东西，因为你现在的任务并不是要记住这些数字，而是要给每个数字配置一个相应的人物图像。

08 14 51 07 17 74 78 69 10 36
16 68 66 33 99 12 39 53 09 85
91 93 47 76 28 25 42 80 63 98
24 87 82 92 21 62 06 59 29 97
35 77 94 88 05 13 45 44 95 61
72 26 34 90 40 60 55 15 30 79
50 56 43 19 49 27 70 84 46 54
11 20 67 03 58 83 38 04 31 18
37 65 00 89 71 22 86 01 23 64
32 96 57 41 73 75 02 81 48 52

完成转换之后，重新复习一遍数字，这次不仅要想象相应的人物，还要想象出与每个人物对应的道具和动作。

每天练习几分钟，直到你完全熟练，达到“一看到数字就能想到相应的人物”的程度。

练习：练习复合型多米尼克系统

在第4周，我曾教过你用助记符记忆 π 小数点之后的数字。下面是 π 小数点之后的20个数字，你可以使用路径记忆法和复合型多米尼克系统来进行记忆：

3.14159265358979323846

选择一条包含5个记忆桩的路径，然后使用复合型多米尼克系统将每4个数字转化为一个人物和另一个人物的动作或道具，将其安插在相应的记忆桩上，然后在笔记本上写下你记住的内容。

评分标准：现在你应该能准确地记住这20位数字了。

第52周 测测你现在的记忆力

在第1周，你曾经做过一些测试来测验自己的记忆力水平。下面我们再来完成下面的测试，看看在学完以上内容之后，你现在的记忆力水平究竟如何？

测试1：单词

用3分钟时间浏览下面的单词，然后尽可能多地写出你所记住的内容。顺序并不重要，只要记住一个单词，你便可以给自己打1分。

girl（女孩） rope（绳子） cake（蛋糕） leaf（叶子）
horse（马） beard（胡子） sugar（糖） scarf（围巾）
leather（皮革） hammer（锤子） dragon（龙） feather（羽毛）
banana（香蕉） arrow（箭） clock（钟表） salmon（三文鱼）
brick（砖头） book（书） stool（凳子） radio（广播）

测试2：数字序列

给自己3分钟，按顺序记住下面20个数字，然后尽可能多地按顺序写出你记住的内容。每记对一个得1分。一旦出错，立刻停止。

3 8 7 0 3 3 5 5 6 2 3 4 9 1 9 9 4 2 8 1

测试3：姓名和面孔

给自己3分钟时间，尽量记住下面10张面孔和相应的姓名。

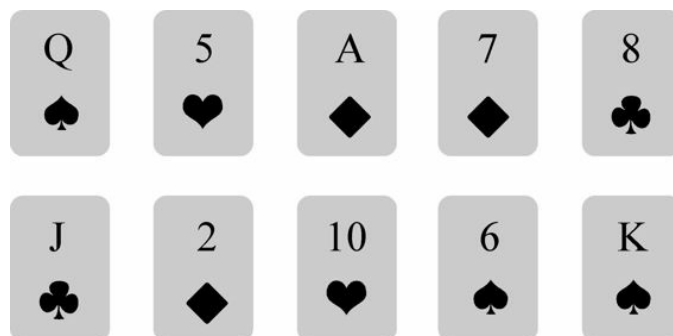
				
戴维·赖斯 (David Lace)	玛丽·彼得斯 (Mary Peters)	多米尼克·菲尔斯 (Dominic Fields)	特丽莎·福特 (Theresa Ford)	史蒂夫·小约翰 (Steve Littlejohn)
				
安·莱西 (Anne Larch)	保罗·巴斯 (Paul Bass)	詹姆斯·帕克斯 (James Pickles)	理查德·辛格 (Richard Singer)	吉尔·胡克 (Jill Hook)

盖上这些姓名和面孔，在下面这些面孔下面写出相应的姓名。每记对一个给自己打5分。



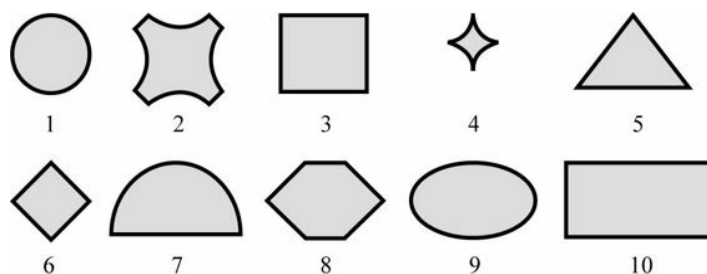
测试4：记忆扑克

给自己3分钟时间，尽量记住下面的10张扑克牌，然后按顺序写下你记住的内容。每记对一张给自己打1分，一旦错误，立刻停止。

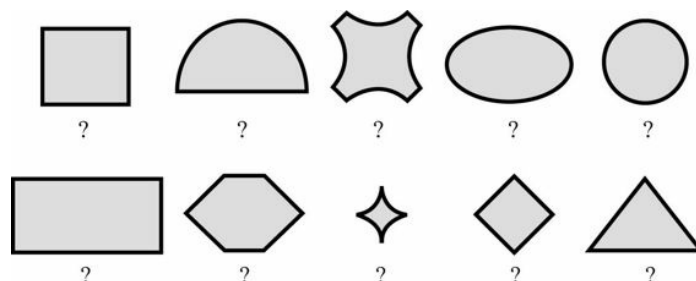


测试5：记忆形状

给自己3分钟，按顺序记忆下面的10个图形。



下面是打乱顺序后的图形，在每个图形下面写出其原来的编号。每记对一个编号给自己打1分。



测试6：二进制数字

给自己3分钟时间，按顺序记住下面的30个二进制数字，然后尽量按顺序写出你所记住的内容。每记对一个数字给自己打1分。一旦出错，立刻停止。

1 0 1 0 1 1 0 0 0 1 0 1 1 1 1 0 1 0 0 1 1 1 0 1 1 0 0 1 0 1

评分标准：将以上6项测试的得分相加。

最高分：190分 未经训练级：40～105分 有待改进级：105～170分 大师级：170分以上。

结语

好了，要结束了！

想想看，你当初为什么会拿起这本书？是因为你感觉自己不善于记住别人的名字和面孔，总是忘记购物清单、朋友生日，或电话号码；还是你开始担心自己有些健忘了。不管原因是什么，我都希望前面的这些练习能对你有所帮助。

记忆力训练的好处不言而喻。除了能够给你带来一些切实的收益之外，它还会让你做事时更加专注，做人时更加自信。

记得我在上学时，每天都有大量信息需要记忆，每天都在为记不住这些信息而发愁，我从来没想到自己有一天会成为世界冠军，而且竟然是记忆冠军！事实上，我一直都不太善于吸收知识，以至于我在16岁（英国法律规定，孩子在16岁之前不得辍学）时就离开学校。具有讽刺意味的是，很多人以为我的天才记忆力是得自遗传，或者我天生就有照相般的记忆能力。事实恰恰相反！

正像我反复说过的那样，我的记忆力完全是后天训练得来的，既然我能做到，你也一定能做到。不仅如此，我还希望你能把这些技巧传递给更多的人，包括你的家人、朋友、同学、同事，让他们也从中受益。

记忆是人类大脑最重要的功能之一，它在很大程度上定义了我们是谁，没有记忆，我们的生活将会陷入一团乱麻。我一直把记忆训练看成是对大脑的一项未来投资，而且我坚信人的大脑是用进废退的。只要每天抽出哪怕一小会时间，反复练习书中这些技巧，就能让你的大脑受益无穷。

而且你不一定要趴在桌子上才能完成这些练习，无论你身在何方——走路、等车、喝咖啡……你都可以随时用这些技巧来回忆陌生人的姓名、街道名称、电话号码，甚至是车牌号码等。我自己就经常下意识地把数字转化为各种形象。每次听到一个新电话号码时，我根本不用担心手头是否有纸笔；每次把刚刚认识的人介绍给其他朋友时，我也从来不会担心自己会说错名字——下次你去参加派对时，你也应该能够做到这一点。甚至你可以向大家表演自己是如何记住所有人的姓名，或者记住一副扑克牌的。相信你一定会让所有人大吃一惊。

从个人角度来说，我感觉对自己最有用的就是路径记忆法——现在你应该已经掌握了多

条自己最熟悉的路径了，相信你对这点应该深有体会了！只要反复练习，你也可以用路径记忆法来记忆海量信息，甚至你本人都有可能成为未来的记忆冠军！

加油！希望有一天我们能在世界记忆锦标赛上一决雌雄！

神奇的眼脑直映快读法

图书在版编目（CIP）数据

神奇的眼脑直映快读法 / 胡雅茹著. -- 北京：新世界出版社，2014.4

ISBN 978-7-5104-4921-5

I. ①神... II. ①胡... III. ①读书方法 IV.
①G792

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第077555号

北京版权保护中心外国图书合同登记号：01-2014-1873

神奇的眼脑直映快读法

策 划：北京阳光博客文化艺术有限公司

作 者：胡雅茹

责任编辑：秦彦杰 杨宇希

责任印制：李一鸣 刘社涛

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部：(010)6899 5968 (010)6899 8705(传真)

总 编 室：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

经 销：新华书店

印 刷：三河市国新印装有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：100千字 印 张：11

版 次：2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-4921-5

定 价：36.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：（010）6899 8638

序 一个月读50本书的秘密

20世纪流行数十年的脑科学研究认为，大脑只能发育一次，脑神经元死了就不能再生，这个理论直到近几年才被证明是错误的。

从21世纪开始，越来越多的科学家承认并研究证明，大脑神经元跟神经突触都能再生，大脑中各项功能的位置随时都在改变，重复刺激大脑可以加强与改善大脑原本不足的功能。

阅读是最方便、快速吸收知识的方式之一，同时也是增进大脑思考功能的最佳方式。书本是精神食粮，阅读会让我们进入想象、哲学、意念和欢乐的殿堂，增加我们的内在知识及文化涵养。

由于输入大脑的信息比一般人多，大量阅读的人的大脑能输出的思考结果也比一般人多，且深入、广泛。其思考联想能力经过充分地训练，遇到事情自然能快速反应，在言语之间展现出丰富的内涵与自信。

现代生活忙碌，凡事都要求快而有效，快速思考力是立足不败之地的必然条件。所以，快速且大量的阅读是增进快速思考力的最佳方式。

快速的阅读可以培养专注力。快速阅读时要非常专注，才能同时了解阅读内容，从而增进阅读、速读和专注的能力。专注力的培养也和个人的竞争力密切相关。东吴大学心理系教授朱锦凤强调“专注力决定未来能力”，并建议透过后天的培养与训练来增强专注力。

学习速读没有年龄限制，我是在工作之后才学习速读的，现在一个月看50本以上的书已经不是天方夜谭。经由速读训练，改变原有的阅读习惯，即能激发出阅读潜能。快速的阅读方式改变了传统逐字阅读及默读的习惯，要求多字或以行或面的方式阅读，这样的阅读不仅速度快，而且更容易集中注意力，同时也能大幅提高理解力。

眼脑直映快读法能改进传统速读法的缺点，本书中的练习内容不需购买训练机器，就能让你在快速阅读后掌握内容大意，同时也掌握全文的重点，并且理解重点之间的逻辑关系，真正做到“一目十行”和“完全理解”。根据统计，受过完整训练后，个人的阅读速度能提升5到10倍以上，对文章的理解也能达到85%以上。

第一部 改变一生的速读术

懂得掌握速读的人，在增进阅读速读的同时，更能够集中精神、掌握要点，以轻松的态度面对压力，有效提升个人竞争力!

1速读的优势

速读对上班族的好处

1.有充足的时间和机会培养多种专长

我们大多数的工作与学习都是通过阅读网页、报纸、杂志、电子邮件、书籍、报告、公文、MSN等方式来进行。速读能帮你解决时间不够用的问题。

原本看完十封约一万字的电子邮件需要20分钟，若能将此速度提升到3分钟，将看完一份报纸的时间从一小时加速到10分钟，你在结束忙碌的一天时，就能阅读完一本书籍或是杂志。

2.拥有更充裕的时间参与家庭活动

现在人们的离婚率越来越高，中高龄人离婚的比率也升高了，超时工作让许多家庭名存实亡。说来相当讽刺，当初想让家人过得更好，所以加班、假日进修，现在却因此让家人的生活质量下降，造成家庭问题，进而引发社会问题。

学会速读后，你就能在工作和学习上空出相当多的时间，早点完成工作回家陪家人，而且有更多的闲暇时间可以从事休闲娱乐，拥有令人羡慕的生活。

3.加速思考速度，提高效率

有些人特地去听了演讲后却“不知其所云”，或只是单纯地感觉良好，却具体说不出来演讲好在哪里，这样反而是在浪费时间。阅读就像听演讲、打电话一样，最重要的是能掌握对方的谈话重点。

速读可以提高一个人的能力，磨炼一个人的个性，启发一个人的智慧，对一个人一生影响重大。

4.提升职场竞争力

头脑好的人是指考试成绩好的人吗？2005年商业周刊封面曾出现“第七名状元”的斗大标

题，内容主要叙述在校成绩第七名的孩子，通常毕业之后在社会上的事业成就是最好的。所以，考试成绩好的头脑未必能在社会竞争中发挥作用。

社会上最需要的人才是充满活力、富有创造性、人格健全以及拥有专业知识的。若是一个人的理解力不好，他在与人互动的过程中将会很吃亏。

懂得掌握速读的人能够集中精神、掌握要点，以轻松的心情面对压力。我的一位资深总监朋友时常被问到如何选用人才，他的回答是：“首先看走路快不快，再来看吃饭快不快。”因为动作快的人富有冲劲，吸收速度快，不易为公司造成损失。

速读对学生的好处

1.提高理解力

12岁的大学生罗杰毕业后，又陆续取得了美国斯坦福大学硕士及博士学位。罗杰的父亲罗荣雄说：“看书是罗杰的嗜好，透过有系统的阅读训练，他的阅读速度很快，记忆力也特别好，小学时便看过图书馆中的每一本书。”

大脑的高速运作特点，在于进行综合概括的速度比分析速度快，阅读速度越快，越有利于大脑综合概括、提取信息。大脑的短期记忆能力一次能记忆七个组块的内容，阅读速度越快，越能将各部分暂存记忆汇整起来，变得容易理解。

2.加快学习速度

读书除了知道字型之外，还要能掌握字义。有人拼命读书，却无法掌握其中的要点。快速阅读有助于我们从大量信息中迅速选择重要的信息，锁定关注的焦点，忽略大量的垃圾信息。掌握眼脑直映快读法的技巧后，我们就能加快阅读速度，同时理解字里行间所蕴含的意义，将看过的内容记忆下来。

3.懂得抓住重点，增强记忆力

读书不得要领的人不管阅读什么样的书，都会用同样的速度，其领悟力也比较差。学习眼脑直映快读法之后，我们能提升大脑的思考速度与记忆能力，看过、听过之后，马上能在

脑中整理出重点，让重要的信息不再遗漏。

享受阅读的好处

1.丰富知识

阅读能力的精进过程不像爬楼梯，可以三步并作两步跳跃前进，而是像田径赛中的障碍赛，看似平坦的路上有一道道需要跃过的障碍，只要一道障碍没有跃过，就会停留在原地。

俗话说，书是精神食粮，阅读会让我们从文字中进入想象、哲学、意念及欢乐的殿堂，增加我们的内在知识及文化涵养。成功没有快捷方式，拥有越多的知识，人生就拥有越多的乐趣。古人云：“读万卷书，不如行万里路。”在现在的社会中，行万里路不再是难事，相比之下，读万卷书在时间、金钱上反而比行万里路更加有优势。而如果能在行动之前，先读万卷书做足准备，再一一印证书中的内容，相信你对人生会有更深一层的领悟。

2.增加生活情趣，掌握世界信息

世界如此之大，虽然我们不能一一到访，但通过阅读书中的元素，如情节、哲理、主题、人物、气氛、场景、意象、语言等，用他人的经验来拓展自己的生活经验，不仅能让我们大开眼界，更能享受不同的生活乐趣。

3.看的书越多，阅读速度越快

阅读需要领略文字的表达与意义，对这些文字元素越是了解，我们就越能增加自己的阅读速度与领悟力。所以，多阅读不仅可以开阔眼界，也会让速读技巧更加熟练。

4.提升专注力

快速的阅读可以培养专注力，因为我们必须在非常专注的情况下，才能在快速阅读的同时理解阅读内容。专注力的培养也和个人的竞争力有着密切的关系。东吴大学心理系教授朱锦凤便强调“专注力决定未来能力”，并建议通过后天的培养与训练来增强注意力。

2现代人的阅读困扰

- 希望在有限时间内阅读更多的书和文件。
- 工作的资料和表格堆积如山，但总没有时间看。
- 感觉没有时间翻阅有趣的书报杂志、背英语单词、看小说、收发电子邮件、阅读网络新闻以了解国内外大事。
- 看书很慢，感觉很累，不能专心。
- 看书时脑袋一片空白，读到一半就不想再读下去。
- 看书时容易犯困、走神。

看过就忘、不容易专心

在学习的过程中我们会发现，当注意力高度集中时，身体就会产生一些变化，如脑筋突然变得特别灵光、新陈代谢提升、精神呈现兴奋的状态等，眼睛自然炯炯有神；而缺乏专注力的学习不仅会让你看起来萎靡不振，连眼睛所看到的内容，也如船过水无痕般无法刻印在大脑中，连文章的大意都无法记住。

不过，感到专心很困难的人并不表示他在阅读或学习时不够专心，只不过是专心的时间不够长，该专心的时候无法专心，或在被他人打断之后就无法再专心。以上种种其实都是有方法可以改进的，只要改变阅读行为，就能增进我们的专注力。

没时间进修、要阅读的资料太多

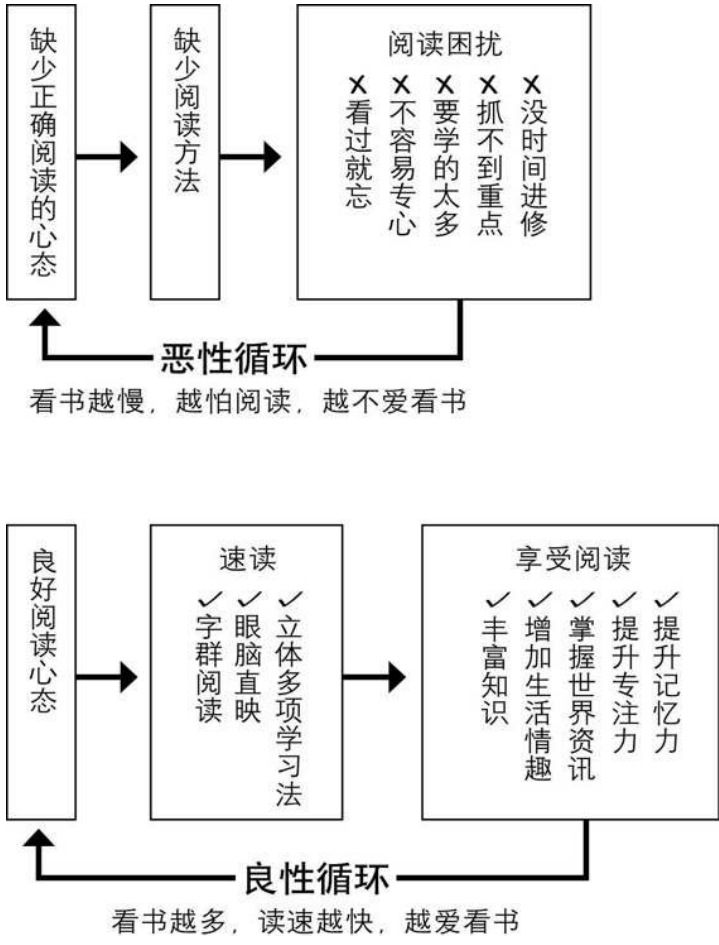
中国台湾半导体教父张忠谋曾说：“毕业五年后，学校所学的知识就用不上了。”当我询问许多人学习速读的动机时，除了单纯地“想要提高阅读速度”外，大部分人的回答都是“为了工作”、“为了收集资讯”、“为了取得更多的知识”等。

事实上，越工作越觉得自己不足的现象，在全球化竞争的社会中是比比皆是。“过劳死”一词曾让担负家中经济的人们恐惧不已。拥有代表能力的“资格证”越多越好，但时间只有24小时呀，怎么办呢？

抓不到重点

听过别人的话之后，能够完全了解重点的人就是理解能力好的人，他们同时也能站在对方的立场，了解他人的意图和想法。这种人在读书时，当然也就能迅速、正确地掌握内容的要点。相反，生活中那种跟他说了老半天却还是会错意的人，或根本无法理解你的人也大有人在。因此，我写这本书的目的不仅是帮你提高阅读速度，同时也会帮你提高理解能力。

阅读的恶性循环与良性循环



3不良的阅读习惯

口读、默读

上幼儿园的时候，老师为了教我们认字并能正确地发音，要求我们将教材上的句子从头到尾，一个字一个字地慢慢大声读出来，这就是“口读”。

一般到了小学三年级时，老师就会要求我们看书时不要念出声，在心里念就好，这就是“心读”、“默读”。

不管是口读还是默读，都是眼睛看到文字后发出“声音”，再透过“声音”将信息传达到大脑。一般人讲话的速度最快约为每分钟240字，因此说话会让我们的阅读速度降到每分钟500字以下。

逐字阅读

幼儿园老师教我们念课文时，会让我们一个字一个字地读下去，不可以跳字或是跳行读，这样的阅读方式会持续到初中甚至高中。有些老师还喜欢叫同学朗读一段课文，导致我们在无形中养成了这种从头读到尾的阅读习惯。

刚开始在学习汉字、语法的过程中，一个字一个字地念是必要的，但是在学习完成之后，我们就应该舍弃这种阅读方式。事实上，这种阅读方式不仅速度慢，也让你很难在头脑中留下深刻的印象。

不信的话，请试着一个字一个字地阅读以下文字：

阅读中如果见树不见林，就容易失去焦点，掌握不住精髓，因为阅读是在阅读“意思”，而不是阅读“字”。

你是不是发现上面这段文字变得难以理解了？

分心、停顿

大多数人阅读时，为了能够好好思索文章的内容，会在阅读的过程中停下来思考，以为这样能更加了解文意，但实际上这是不必要的。刚开始学下棋的棋手虽然每下一步都会思考许久，但最后仍然会输；但专业的棋手下每一步棋的思考速度就快多了，而且赢棋的机会不变。因此，阅读时停下来想一想是不必要的习惯。

读读停停不仅会打乱阅读节奏，降低阅读速度，也会打乱脑中思绪，让大脑无法完整处理阅读的内容，反而降低了你对内容的理解程度。所以，如果你在阅读时遇到不熟悉的生字，不要停下来，继续维持高速阅读，最后你会发现原本不懂的地方竟迎刃而解了。

至于分心，当然还是专注力不足的问题。造成专注力不足的原因有生字太多、内容较深、阅读速度太慢、精神不济、周遭环境不佳、缺乏阅读的动机和兴趣等。

脑细胞有 $10^{10\sim 24}$ 个，《读者文摘》曾提过，大脑的计算速度每秒大约1000次。如果信息进入大脑的速度太慢，大脑在运作时就会出现许多空档，为了填补这些空档，大脑自然就会分心思索别的事。所以，提升阅读的速度反而是克服不专心的最佳方法。

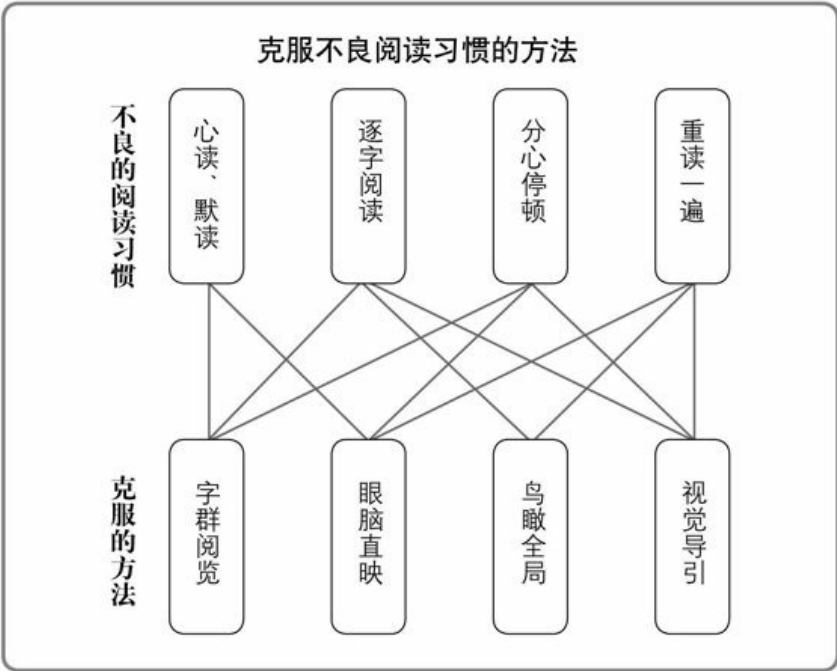
每个人在阅读30至40分钟后就会开始心不在焉，这是因为大脑该休息一下了，这时的分心是提醒我们不应该再强迫大脑工作。你可以合上书，做点不用动脑筋的事，如喝点水、走动一下，让大脑借此机会放松一会儿，处理一下刚刚接收到的信息。要注意的是，休息5到10分钟后，你就应该再回到工作上，以避免降低再次阅读的兴趣，也好让大脑继续衔接刚刚阅读的内容。

重读一遍

由于刚刚的分心、停顿、见树不见林，或是阅读过程中抓不到重点，使得进入大脑的信息片段不连续，大脑无法将信息整合起来，而不得不将刚刚的简短内容再读一次；而有时是因为我们对自己缺乏信心，觉得应该再读一次才能真正了解文章的内容，但这是非必要的习惯。

如果使用视觉引导工具，我们就能减少重复阅读的次数。要解决重读的问题，除了强迫自己不可再回头读一次外，也应该加快阅读速度，保持眼球运动的速率，让重读变得困

难，读完后你会发现理解率反而更高了。



第二部 速读前的准备工作

开始学习速读之前，你必须知道自己的阅读速率与理解率，才能够针对弱点加以改善，善用各种方法提升阅读速度。

4速读前的准备工作

了解自己的心态与动机

成功者的共同点在于他们能够集中精神、掌握要领、无视繁重工作，以轻松的心情做好分内的事，而这些都归功于他们有很强的理解力（听过别人的话后能够完全了解重点，能站在对方的立场上想问题，知道对方的想法）。当然，这种人读书时也能正确掌握所读内容的要点。

领悟力强的人擅长利用五官来领悟事物，而视觉是最重要的工具。因此，我们阅读时不用刻意让大脑理解每一句话，只要放松用眼睛去看，提升眼睛的移动速度，自然能很好地发挥理解能力。

本书的目的，就是让读者在运用速读训练提升阅读速度的同时，也能提高理解力。速读是我们学习阅读、提升自我能力的工具，开始学习之前，我们必须知道自己的阅读速率和理解率，本书中的学前测验可以帮助你了解这些数据。

当然，在阅读之前，你心中也要清楚自己的阅读目的：为什么要读这本书？是希望从这本书中获得什么，还是只是打发时间呢？

情绪的准备——放松、集中注意力

“636集中法”是好友阮如玲在学习催眠术后教我的放松方法，我将它稍微改良后运用到了实际教学中，让它更适合用在阅读之前，具体步骤如下：

1.放松身体坐下来：先站好，双手插腰，扭一扭腰部，然后用最舒服的姿势坐在椅子上，闭上双眼，双手自然放在大腿上，转一转脖子，动一动肩膀。

2.吸气6秒：用鼻子吸气，同时在心中读秒，慢慢地数1、2、3、4、5、6。如果还没数到六秒你就已经喘不过气，表示你平时的呼吸太短，比较急促。如果你只能读到四秒，那就先以四秒为准，之后再慢慢增加秒数。

3.憋气3秒：屏住呼吸，然后在心中读秒，慢慢地数1、2、3。

4.呼气6秒：鼻子呼气，同样在心中读秒，慢慢地数1、2、3、4、5、6。如果你只读到四秒气就呼光了，那就先以四秒作为自己的标准。

5.重复步骤2~4，完成一个呼吸循环算一次。

6.一共做三次，之后可以睁开眼睛。

“636集中法”能让我们的心神安定下来，从而进入适合阅读的状态。

当你觉得心烦意乱时，也可以用数数的方法来放松并集中精神：首先开始想数字1，当你感觉精神恍惚，慢慢地开始想数字2，每当你觉得精神恍惚时，便集中精力想下一个数字。如此持续30分钟后，你便能进入深层的放松状态，摆脱许多造成你工作分心的心理因素。

80/20法则

80/20法则是由意大利学者帕累托提出的，事实上它是违反常识的。无论是在自然界、商业界、社会还是生活中，原因与结果、投入与产出、努力与报酬之间的关系往往都是不平衡的，占多数的只能造成少许影响，而占少数的却能造成主要及重大的影响。

这样的现象也同样出现在文章中：真正主要表达关键概念的文字仅占20%，另外80%的文字都只是用来辅助说明。因此我们在阅读时不必花相同的时间在每个字上，应该把80%的时间用在阅读20%的重点文字。

对速读的错误认识

错误1：速读就是每分钟阅读几万字以上

没有经过任何训练的情况下，速度慢的人每分钟大约可以阅读250字，快的人每分钟约可阅读750字；经过6小时的速读训练后，人们平均每分钟阅读的速度可以提高2.5倍，每分钟大约可阅读800至1800字。目前，速读世界纪录的保持者是英国霍华德·贝格，他的正式纪录是每分钟25000字，他只要看一眼文字就能记下95%的内容。

许多人以为要像速读比赛者一样，每分钟能阅读几万字才算是学好速读，但这是个相当有趣的心态：学习游泳是为了要健身、拥有求生技能，几乎没有人一开始就是为了要得到游泳冠军才去学游泳，但是学习速读时人们却一味地将阅读速度当成目标，却忘了追求更好的阅读质量才是速读的目的。

从17世纪起，德国和法国就开始研究速读，但到今天为止仍没有速读的具体定义，更没有确立其方法和理论。但改变阅读方法后，只要你能将阅读的速度提升三至四倍，就可以算是速读。

错误2：每次都要用最快的速度来阅读

不同的阅读题材会有不同的阅读形式与速度，但每一种阅读形式，都能通过训练而加快速度。真正的速读高手能配合阅读目的和不同的阅读内容，自由调配阅读速度。看一本书时，能够依照内容的难易程度加快或放慢速度才是最重要的。

刚开始学习速读时，你千万不要好高骛远地将目标订得过高，应该先从每分钟1000字开始，等达成目标并且稳定之后，再以每次增加1000字为下一阶段的目标。

错误3：速读时，书中的每一个字都要看

有些人误以为阅读就必须每一个字都要看，但我们从80/20法则中可以了解，一篇文章通常会有许多不必要的文字，而这些不必要的文字不值得我们花时间去阅读。懂得筛选出重要的关键字加以吸收，才是速读的方法与要领。

在制定理解率的目标时，我们也不应该一开始就定为过目不忘。你应该先了解自己平时的理解率，定好一个理解率为目标并达成后，再以增加5%的理解率为下一阶段的目标。

学前测验

以下表格中列出了别人的阅读情况，你的情况又是如何呢？学习是跟自己比较的，如果你已经准备好进行学前测验，就请往下进行。

学习眼脑直映快读法前后对比情形

依照训练前的 阅读速度做分组	学习眼脑直映快读法 六小时后	平均进步幅度
阅读字数 / 每分钟	阅读字数 / 每分钟	内容理解率
200 ~ 500 字	73% ↑ (546 ~ 1365 字)	138% ↑
501 ~ 700 字	244% ↑ (1222 ~ 1708 字)	154% ↑
701 ~ 999 字	232% ↑ (1624 ~ 2318 字)	149% ↑

请依照平时的速度来阅读以下文章，用任何方式都可以，也可以多看几遍，记录下所用的所有阅读时间。当你觉得自己已经完全将文章看完后，请填写测验卷，填写时间不计时。

学前测验

中国台湾古迹 1636字

二沙湾炮台位于现在基隆市中正路大沙湾民族英雄墓对面的山上。这是一座清代中英鸦片战争爆发的时候，为了防范英军进犯鸡笼（今基隆），于清道光二十年（公元1840年），由中国人设计安装的炮台，对于中国台湾的海防贡献极大。

清光绪十年（公元1884年）中法战争时，炮台击毙法军百余人。法军攻占鸡笼，二沙湾炮台守军曾歼灭法军甚多。现今二沙湾炮台的城门、城墙仍留存，我们可从这座炮台看到中国人曾经有过的光荣纪录。

淡水红毛城，原名叫圣多明哥城，是西班牙人在明崇祯二年（公元1629年）所建，后来荷兰人驱逐西班牙人，红毛城就落入荷兰人手中，由于当时国人称荷兰人为红毛，因而称之为红毛城。

明永历年间，郑经赶走了荷兰人，清康熙二十二年（公元1683年），中国台湾划入清之版图，清朝曾派军驻守红毛城。雍正二年（公元1724年），淡水厅同知王（qiān）加以整修，清咸丰十年（公元1860年），淡水辟为对外通商口岸。后来英国人把领事馆设于红毛城，直到1980年中国台湾才正式收回。

今之红毛城为英国领事馆所重建的城堡式建筑以及领事馆邸，唯一中国人建的建筑物只剩下南门。整座红毛城俯山临水，四边林荫掩蔽，庭前绿草如茵，俯瞰淡江帆影，远眺观音

夕照，景观极为优美，是一处既可缅怀古迹，又适于观光旅游的极佳处所。

安平古堡早年与赤坎楼隔着内海台江遥遥相对，位于台南市安平区国胜路28号，是中国台湾最古老的城堡残迹。古堡建于明天启四年（公元1624年），原名热兰遮城，和赤坎楼一样都是荷兰人所建造的，但是比赤坎楼更早了30年。

赤坎楼是政厅，古堡则是荷兰总督的驻在地，是发号施令的军事中枢。郑成功驱逐荷兰人后，迁入城堡内居住，所以至今当地人仍称安平古堡为“王城”。

清康熙二十二年（公元1683年），将中国台湾纳入版图，政治中心移到现在的台南市区，本城改为军装局。同治十年（公元1871年），英国军舰炮轰城堡，军火库中弹爆炸，城堡被毁，之后满清末加修缮，逐渐斜塌。清光绪元年（公元1875年），沈葆楨搬已倾毁的热兰遮城砖石建造亿载金城，今之安平古堡是日据时日人所仿造。古堡台基所用的大砖，仍然是荷兰人当时自爪哇运来的。

亿载金城设在台南市安平区的金城里，清光绪元年（公元1875年）为防日人，派福建船政大臣沈葆楨来台，为巩固安平海防，奏请清廷批准，请了法国工程师来设计建筑的大炮台。

这座城占地大约一平方公里，是多角形，城墙高一丈，厚两丈，城基以犬牙状护基，深入周围护城河中，护城河宽十尺，水深可以没顶，整座大炮台仅向东南开了一座城门，设计十分坚固。城表门额嵌有石匾，上书“亿载金城”，城内门额石匾上书“万流砥柱”，都是沈葆楨的亲笔。红砖绿树映在水面，非常美观。

城上原来安装了五座大炮，四座小炮，都在日据时将大炮拆除标售，现今留存的大炮是后仿制的，但是城墙仍在，现在已经开辟为公园，游至该处游憩之余，也可以体会出先人们当年的功绩。

刘永福部将柯壬贵于日军侵入台南时据此城孤军奋战，最后寡不敌众才弃城内渡，其英勇事迹今犹盛传。

旗后炮台在高雄市旗后山上，高雄市本名打狗，又名打鼓，远在明朝末年就已经成为南台湾有名的海港。荷据时期，荷兰人曾开辟打狗到荷兰东印度巴达维亚之间的航线，益增打

狗的重要性。

光绪元年（公元1875年）清廷为加强打狗的海防，命副将王福祿在打狗港口旗后山建西武炮台，旗后炮台由英国技师设计监造，不但形势险要，规模也十分宏伟，炮台内设有大炮四尊，营房22间，整体构造掺入不少中国式的建筑，如炮台入口的墙上以砖砌成的“”字就充满了中国风味。

渔翁岛灯塔不但是中国台湾灯塔的开端，也是早年航行中国台湾与厦门之间的重要航标，对于中国台湾的拓垦具有重大的贡献，现今仍是台湾海峡水域的重要灯塔。

渔翁岛位于澎湖三大岛的最西面，控制着澎湖湾的入口，自古以来即为澎湖对外的屏障，乾隆四十三年（公元1778年），澎湖通判谢维祺奉台湾知府蒋元枢之命，建七级石塔，每夜点燃灯光照耀海上，指示航行船只，为中国台湾地区最古老的灯塔，道光元年（公元1821年）曾经重修，光绪元年（公元1875年）改建为西式灯塔，日据时期曾加以修改，现为白色圆形灯塔。

（文章摘录自http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/cul_chculture/c-story.htm）

当你觉得自己已经看完全部的文章后，记录下阅读时间，开始填写测验卷，填写时间不计时。

学前测验阅读时间： 分 秒

学前测验题

（ ）1.基隆二沙湾炮台是哪个战争时所设立的？

A中英战争 B中法战争

（ ）2.基隆二沙湾炮台是哪个国家的人设计的？

A中国人 B英国人 C法国人 D日本人

（ ）3.淡水红毛城最早是哪个国家的人所建造的？

A荷兰人 B中国人 C西班牙人 D英国人

（ ）4.中国台湾是何时被划入清朝版图的？

A明崇祯二年 B清康熙二十二年 C清雍正二年

D清乾隆四十五年

() 5.中国台湾最早的古老城堡遗迹是？

A淡水红毛城 B安平古堡 C亿载金城

() 6.现在的红毛城是由哪个国家的人所建造的？

A荷兰人 B中国人 C西班牙人 D英国人

() 7.安平古堡与赤坎楼之间隔着什么遥遥相对？

A闽江 B内江 C南江 D台江内海

() 8.安平古堡与赤坎楼最早是哪个国家的人所建造的？

A荷兰人 B中国人 C西班牙人 D英国人

() 9.安平古堡被称为“王城”是因为谁的迁入居住？

A郑成功 B郑经 C沈葆楨 D刘永福

() 10.现在的安平古堡是由哪个国家的人所建造的？

A中国人 B英国人 C荷兰人 D日本人

() 11. 亿载金城是由哪个国家的人所设计的？

A中国人 B英国人 C法国人 D日本人

() 12. 亿载金城是为了防范哪个国家的人入侵？

A荷兰人 B日本人 C西班牙人 D法国人

() 13. 亿载金城是由谁搬运已经毁坏的热兰遮城的砖头建造的？

A沈葆楨 B刘永福 C郑成功

() 14. 高雄在何时已经是南台湾有名的海港？

A清末 B明末

() 15. 旗后炮台是哪个国家的人所建造的？

A荷兰人 B中国人 C西班牙人 D英国人

() 16. 哪个建筑有砖砌的“”字充满了中国味？

A亿载金城 B安平古堡 C二沙湾炮台 D旗后炮台

() 17. 渔翁岛灯塔是中国台湾最早的灯塔，它是中国台湾与哪个城市之间的重要航标？

A厦门 B福州 C漳州 D广州

() 18. 最早的渔翁岛灯塔是何时建造的？

A明崇祯二年 B清康熙二十二年 C清雍正二年

D清乾隆四十三年

() 19. 现在的渔翁岛灯塔是哪个国家的人所改建的？

A中国人 B英国人 C法国人 D日本人

() 20. 现在的渔翁岛灯塔是

A七级灯塔 B西式灯塔 C白色圆型灯塔

	学前测验	学后测验
阅读速率 (阅读字数 / 每分钟)		
内容理解率		

{ **POINT**
文章阅读速度的测定 }

阅读速率的计算公式：

$$\frac{(\text{文章总字数} \times \text{阅读遍数})}{\text{阅读时间总秒数}} \times 60$$
$$= \text{每分钟阅读的字数 (字 / 分钟)}$$

学前测验文章字数是 1636 字，假设阅读了 3 遍，一共阅读了 10 分钟 34 秒（总秒数 634 秒）。 $1636 \times 3 \div 634 \times 60 = \text{约 } 464$ （字 / 分钟，四舍五入）

理解率的计算公式：

$$\text{答对的题数} \div \text{总题数} = \quad \%$$

学前学后测验的题数都刚好是 20 题，所以每一题是 5%，满分是 100%。

5轻松速读的原因

视野宽度和字群阅览

小时候我们都玩过躲避球游戏，在圈内的人，除了眼睛需要不断地注意圈外敌人的攻击，脚也要快速地移动，在避免被球击中的同时也要找机会将球拦截下来，将发球权转为己方。在移动位置时，我们眼睛会紧盯着球，脚步不断地移动，但圈内的人却不会因快速移动而彼此撞成一团。

让我们做一个小试验：站立好，双眼平视前方，双手往前方伸直，头不动、眼睛不动，两手指尖相触后，手臂慢慢往两边移动分开，头跟眼睛依然直视前方不动，双手张开到眼角余光无法同时看到左右手的指尖为止，这就是水平的视野宽度。而将手臂水平向前伸直，以上下的方式慢慢张开，就能测出垂直的视野宽度。

因为我们眼睛的视野是很大的，在人不移动的情况下，我们将任意瞬间经由视觉看见的世界称为“视野”。人的双眼视野可达210°，但是真正能看清楚的地方，只有中间的部分。



既然视野角度如此之宽，绝对可以将摆在桌面上的书容纳进去。以速读来说，在光线良好的地方，只要眼睛与书本保持30公分的距离，就能轻松地看清所有文字。

让我们做个小试验，在眼睛盯着字母A的情况下，每一行你能一次看到多少个字母：

A	ABCDEF
AB	ABCDEF G
ABC	ABCDEF GH
ABCD	ABCDEF GH I
ABCDE	ABCDEF GH I J

只要能同时看到ABC三个字母，就表示你的视野没有问题。人本来就有能力一眼看尽书本的整页内容，但没有经过速读训练的人，阅读方式仅停留在幼儿园阶段，无法做到“一目十行”。

第一次世界大战时，英国空军战略家发现飞行员在快速飞行时，无法快速分辨远方飞机是敌是友。英国空军为了让军官迅速而正确地判断出快速行进中的机艇，因而使用闪视训练来提高视觉的辨识能力，却在无意间发明了速读的训练方法。由于成效良好，美国西北大学视听教育中心在第二次世界大战后又继续研究此方法，后来学校才开始有速读课程，并于1964年传入中国台湾普遍推广。

闪视训练就是改变眼球的移动习惯，让眼睛同时摄入大量的文字，释放右脑图像式的能力，将其完整地发挥出来。

眼脑直映和鸟瞰全局

全脑式速读是运用眼脑直映的阅读方式，打破口读、心读的信息传导路径来提升阅读速度。在过了小学五年级之后，我们就应该学习速读来增加阅读的速度与理解能力。

大脑思考的过程就像我们看地图找地方一样。要前往一处陌生的环境之前，我们要先在地图上找到该位置的行政区或是街道，然后再找找附近有没有明显的地标或建筑物，对照自己的所在位置，寻找并决定可以前往的路线。

当阅读速度提升时，大脑自然会以看地图的方式阅读文章：先掌握住文章的中心思想，再一一读取相关的重点字词。

匆忙、慌张、大致浏览的阅读态度无法正确、充分地理解和体会文章的意义。过去总有人认为，阅读速度与理解程度成反比，以为只要仔细研读、慢慢阅读，才能正确、充分地掌

握书中内容。当然，“熟读唐诗三百首，不会做来也会吟”并不是完全没有道理的，但这只适用于一些极难理解的书，例如古典书籍等。

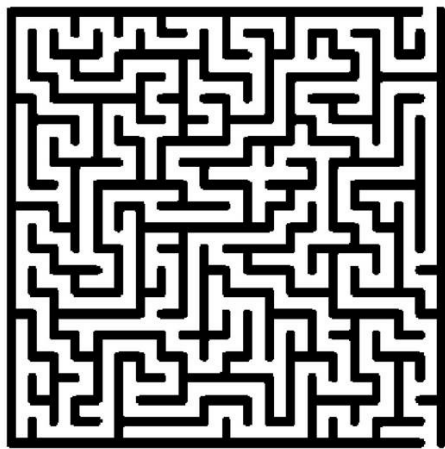
速读就是要加快阅读速度，并不只是在时间上加速，而是一种同时必须加速理解能力，或至少保持理解程度不变的读书方法。如果无法保证理解力，读再多遍也是毫无益处的。

现在是信息时代，一切讲求快速、掌握资讯以及发挥创意。使用眼脑直映的阅读方法就像老鹰从空中鸟瞰大地，哪里有猎物，一眼就能瞧见，运用总览全局的方式快速抓取文章的中心思想。

视觉导引工具

在不使用任何工具的情况下，让你的视线从右上方进入迷宫，右下方走出迷宫，看看你需要花多少时间。视线移动的速度越快越好。

你是否已经发现，当我们用视线走迷宫时，视线会不自觉地“偷看”旁边的路线，而这种行为事实上是不受大脑控制的，所以许多人在阅读时会不小心跳行读，或不自觉地重读一次字句。



所以我们需要视觉导引工具，让眼睛乖乖地在书本字句上“顺畅”移动。最好的视觉导引工具就是手指或我们手中的笔，手指或笔移动到哪里，视线就移动到哪里。等到你熟悉眼脑直映快读法的技巧后，在不需要视觉导引工具的情况下也能专心地阅读了。

立体多项学习法

日本川村明宏提出的“立体多项学习法”，就是在速读的技巧之下，同时进行多个项目。

虽然这看起来好像是不可能的事，但其实我们每天都在做这些事情。

现在的电视频道众多，很多人在A频道的广告时间会按遥控器，浏览各频道节目，如果刚好看到B频道的节目不错，就停下来看一会儿，等时间差不多时再切换回A频道。即使切换回了A频道，A频道可能已经播了一段时间的节目，但我们依然可以继续看下去，也能看得懂。等到下一段广告时间，我们又开始按遥控器，可能会直接切换到B频道，或是再次浏览各台节目，这次可能会停留在C频道。就这样，在一个小时之内，我们看了两三个频道，但是每一个电视节目的内容，我们都能明白。

“立体多项学习法”就像是用刚刚的方式看电视，可以在短时间内快速完成多项科目。很多人学习速读后语速也很自然地变快了，这是因为他们大脑思考的速度加快了。

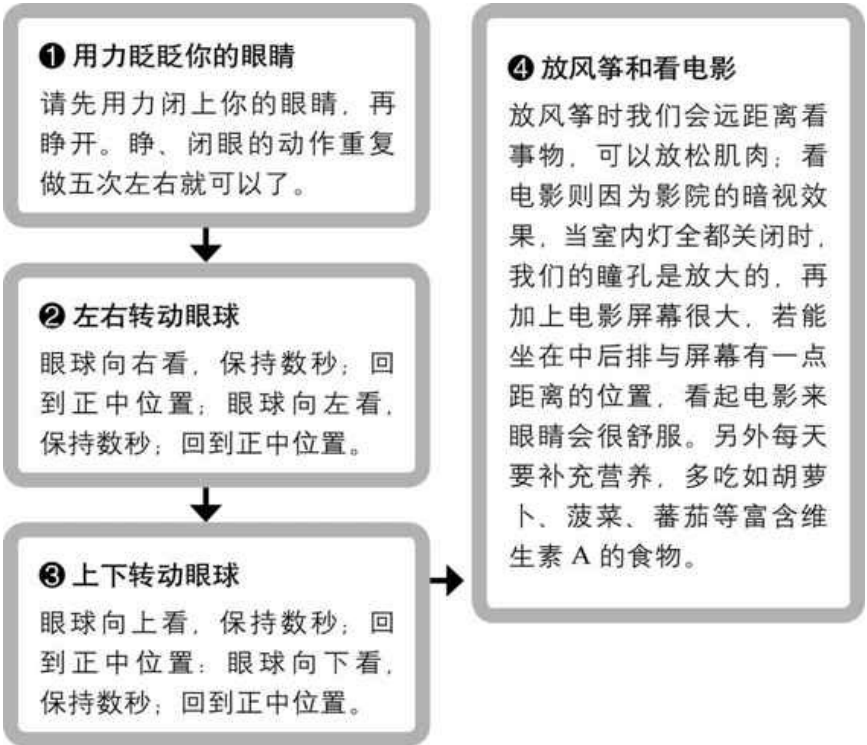
能够精通各种领域的人，大家都会称赞他为“通才”。原本学习一门学问可能需要一到三个小时，但懂得速读的人的阅读能力将增加三至十倍，在相同的时间下，可以将所学科目增加三至十门，甚至是十门以上。当进入到“通才阶段”，我们自然能再将阅读能力提升20倍以上。

第三部 提升阅读速度的方法

现在我们来学习提升阅读速度的具体方法。按照本书说明的步骤学习，每天只要5分钟，持续21天，你的阅读速度将大大提升！

6扩大视野宽度的练习

每天简单的眼球运动，可以帮助眼睛的肌肉放松，让视力更好、眼球移动更灵活：



视野宽度较宽的人，自然一眼看到的文字较多。在阅读文章时，若是直式文章，眼球是上下运动，横式文章则为左右运动。速读时眼球运动越灵活，阅读的速度就越快。

提升眼球速度练习

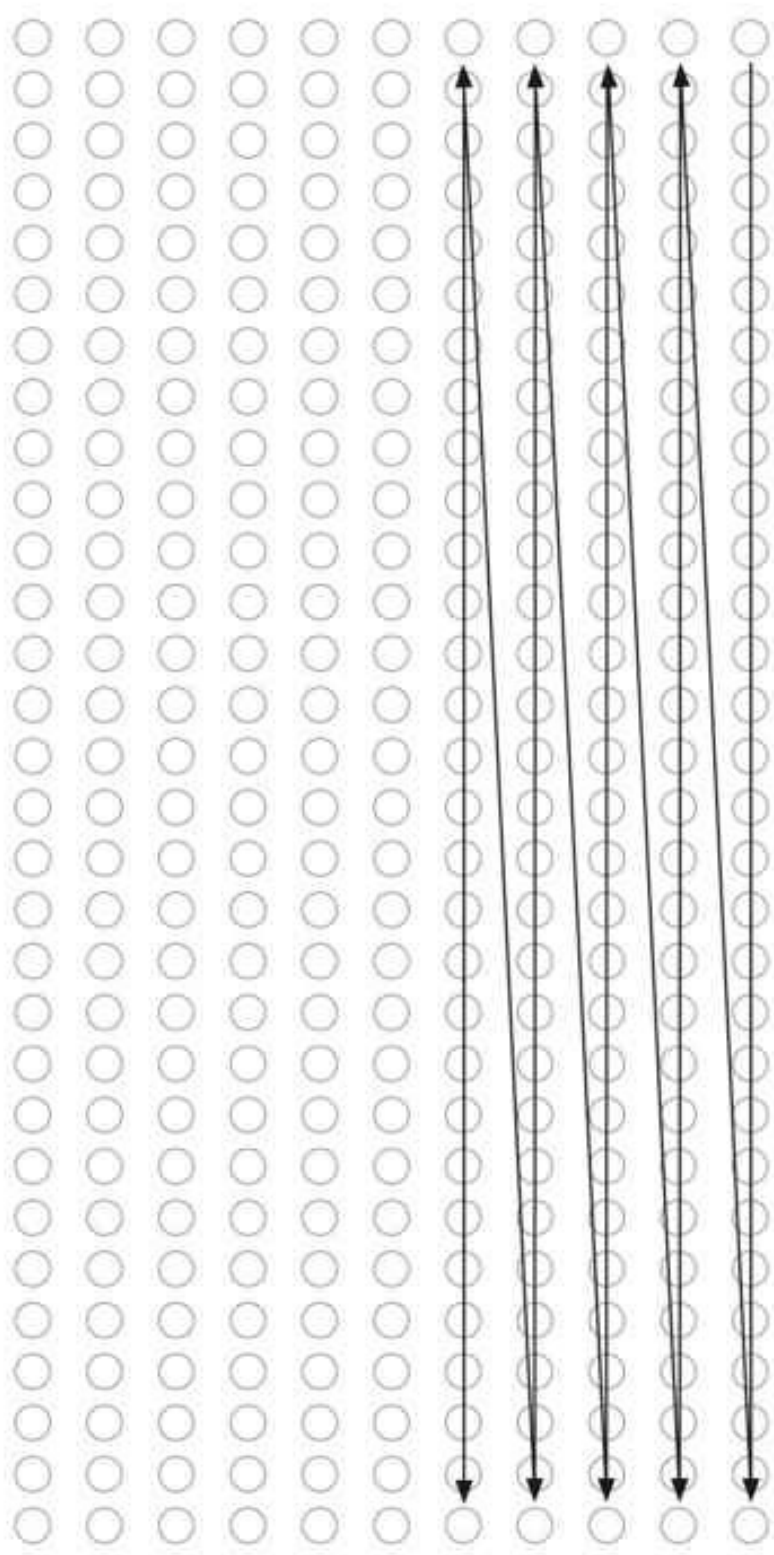
没有经过阅读训练的人，眼球经常无法快速移动，所以阅读时会产生跳行、同一行看两次的情况。

练习一 上下单行视野移动

下面的练习图中，每一个圆圈代表一个文字位置，箭头方向代表视线移动的轨迹。你会注意到，图中每个箭头的起点与终点并不是第一个文字跟最后一个文字，而是从第一个字与第二字的中间开始，这是因为我们的视野宽度能自然而然地看到第一和第二个字，从这里开始可以缩短视线移动的距离，进而缩短阅读时间。

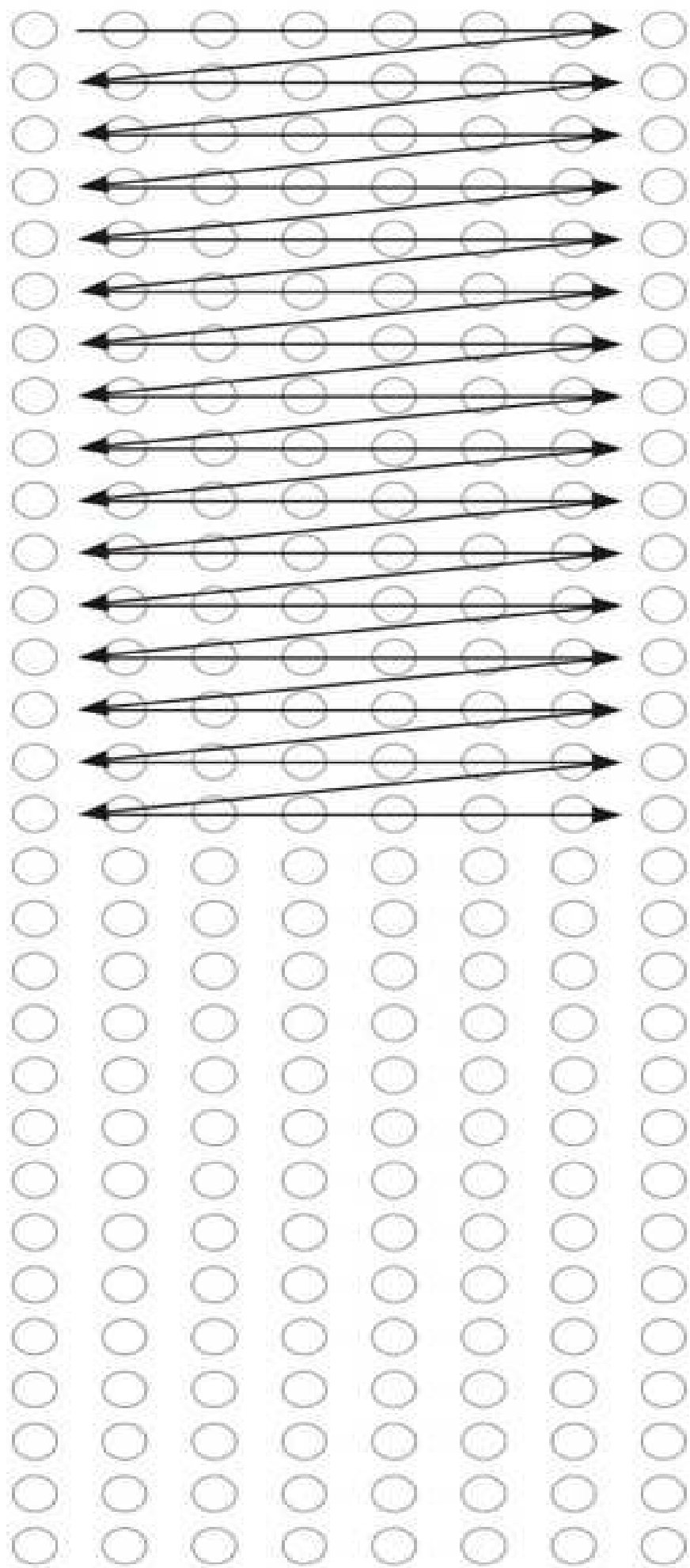
当视线移动到最下方时，立刻移动到下一行，用最快的速度看完练习一。练习时，保持头不动，只有眼球在移动。如有需要，可以用视觉导引工具来增加眼球移动的顺畅性。

拿出计时器，记录连续看三遍所需的时间，记录在记录表上，每天练习一次。



练习二 左右单行视野移动

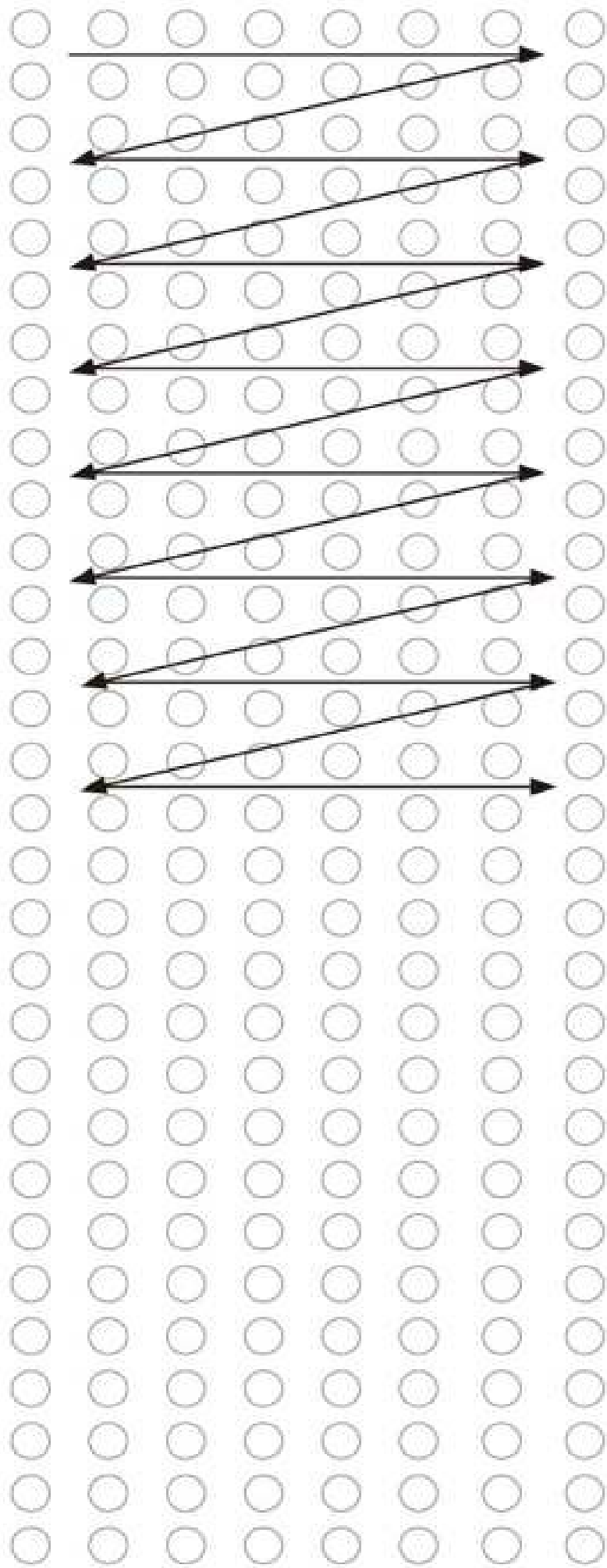
练习二与练习一的方式相同，只不过将视线改为左右移动，记得在练习时，头与书本保持30公分的距离。



线的视野拓展练习

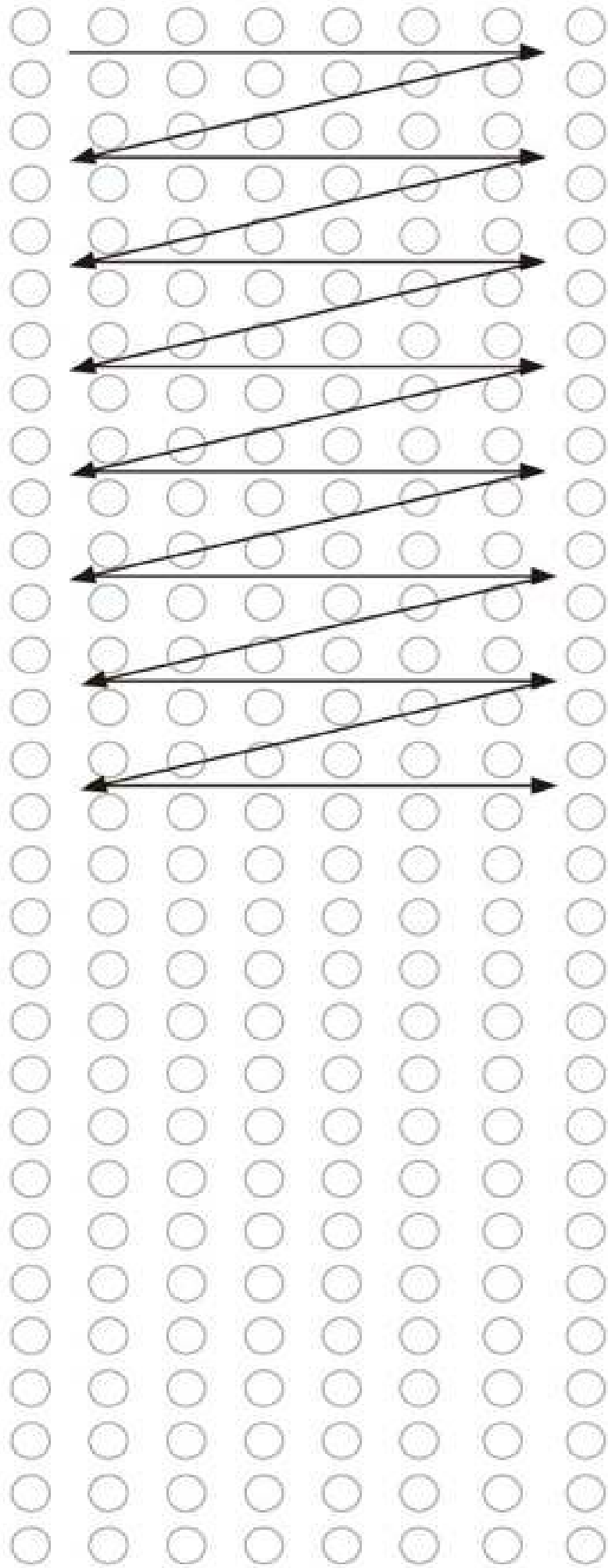
练习三 上下两行视野拓展

将视野拓展到一次可以阅读两行，让视点落在箭头位置上，也就是两行文字的中间。当视线移动到最下方时，立刻移至第三行与第四行中间。用最快的速度看完练习三。练习时，保持头不动，只有眼球移动。在记录表上记录下连续看三遍后所需的时间，每天练习一次。



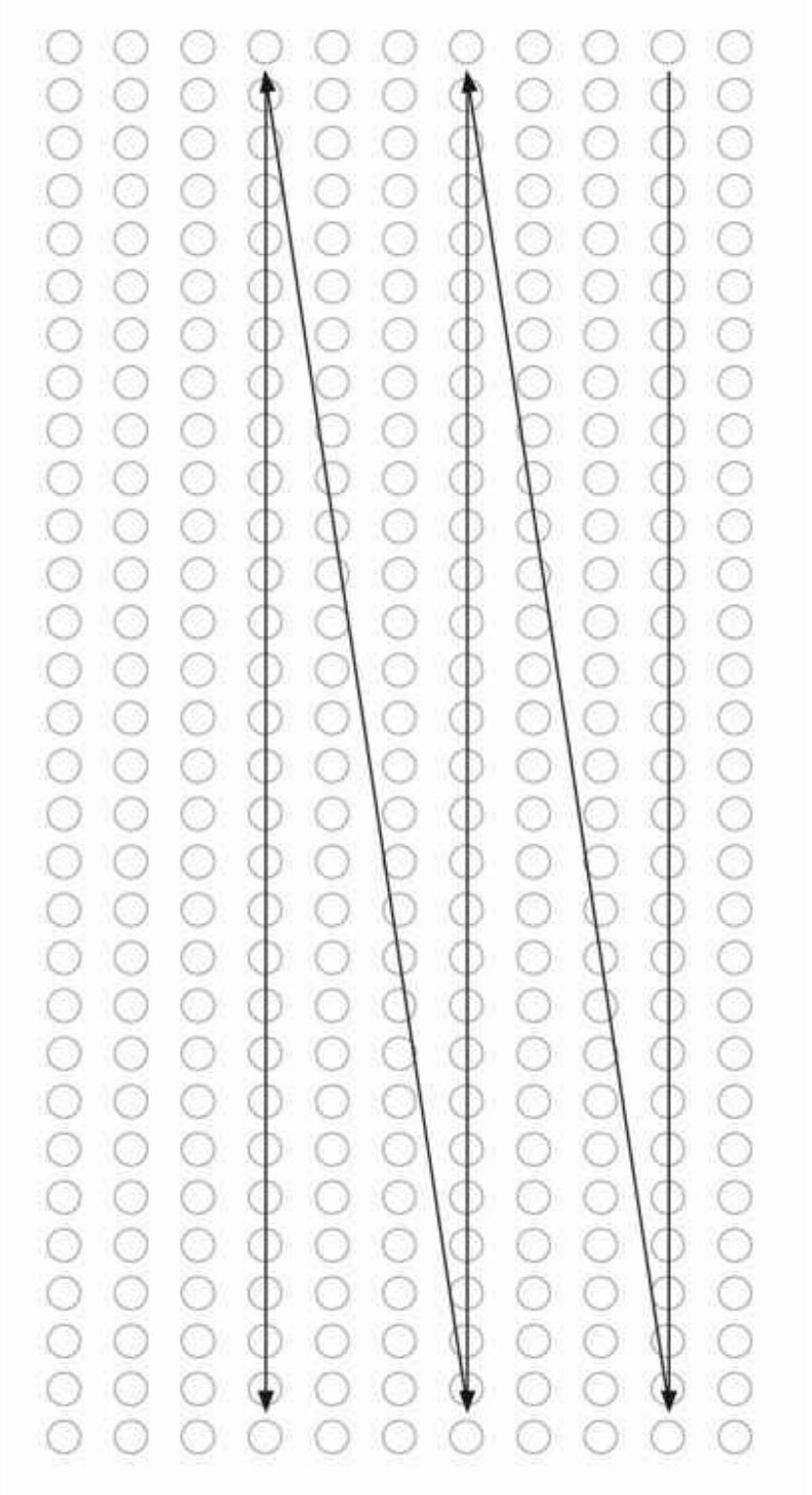
练习四 左右两行视野拓展

练习四与练习三的方式相同，只将视线改为左右移动。



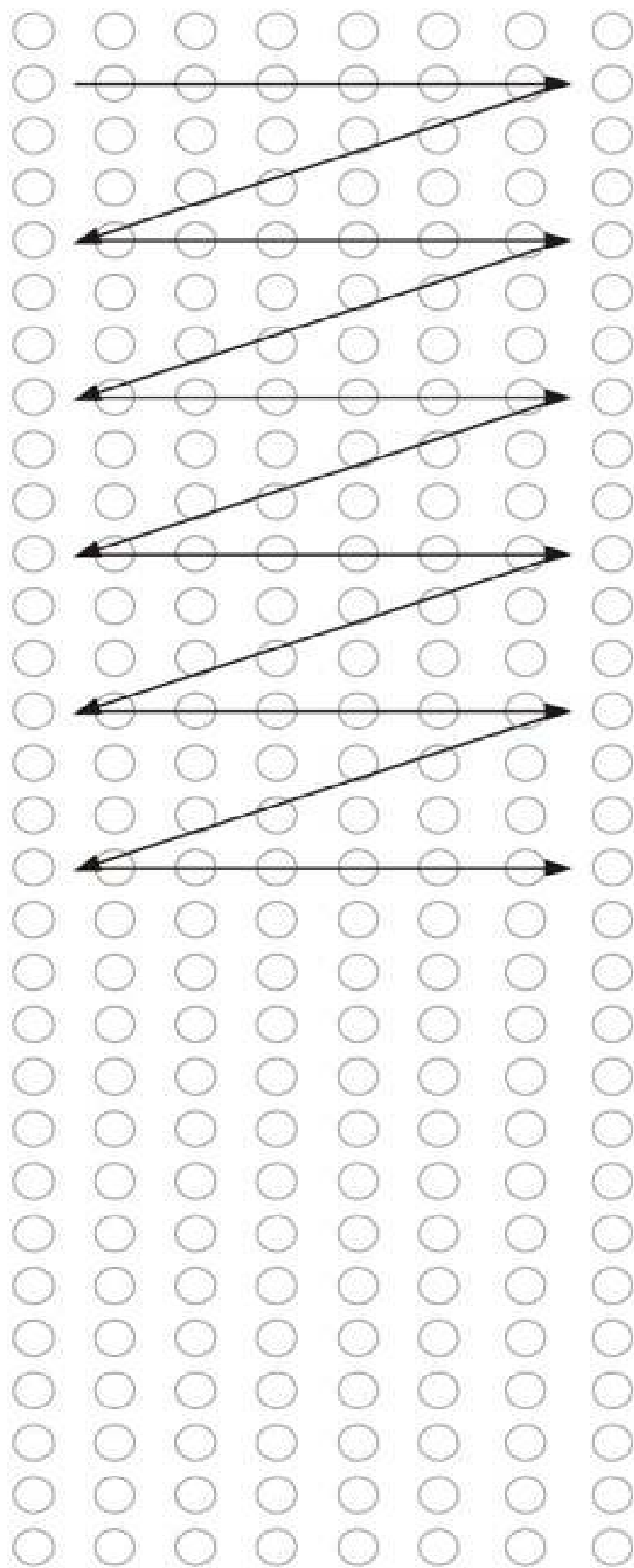
练习五 上下三行视野拓展

练习一次阅读三行，同样将视觉落点落在箭头位置上，也就是第二行文字的中间。当视线移动到最下方时，立刻移至第五行文字的上方。用最快的速度看完练习五。练习时，保持头不动，只有眼球移动。每天练习一次，记录连续看三遍后所需的时间。



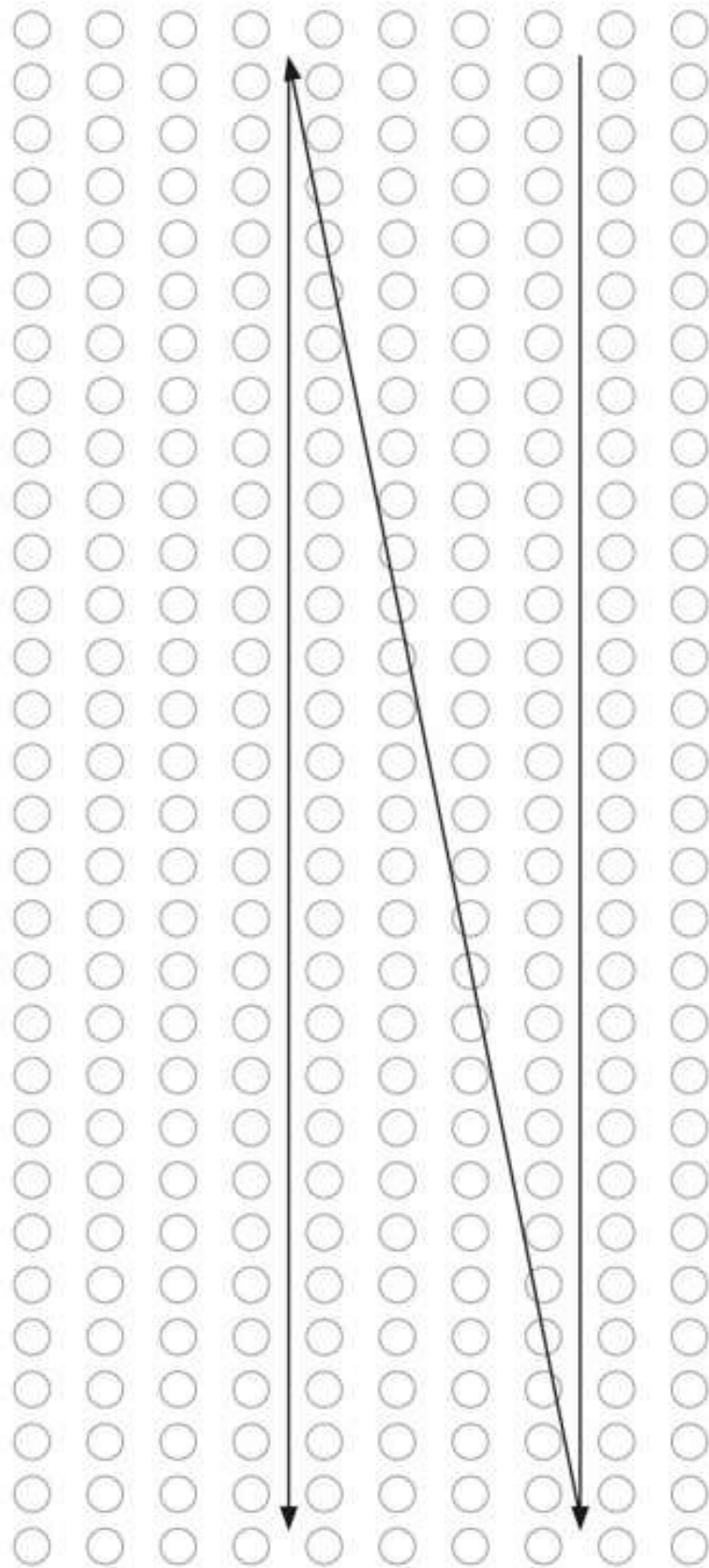
练习六 左右三行视野拓展

练习六与练习五的方式相同，只将视线改为左右移动。



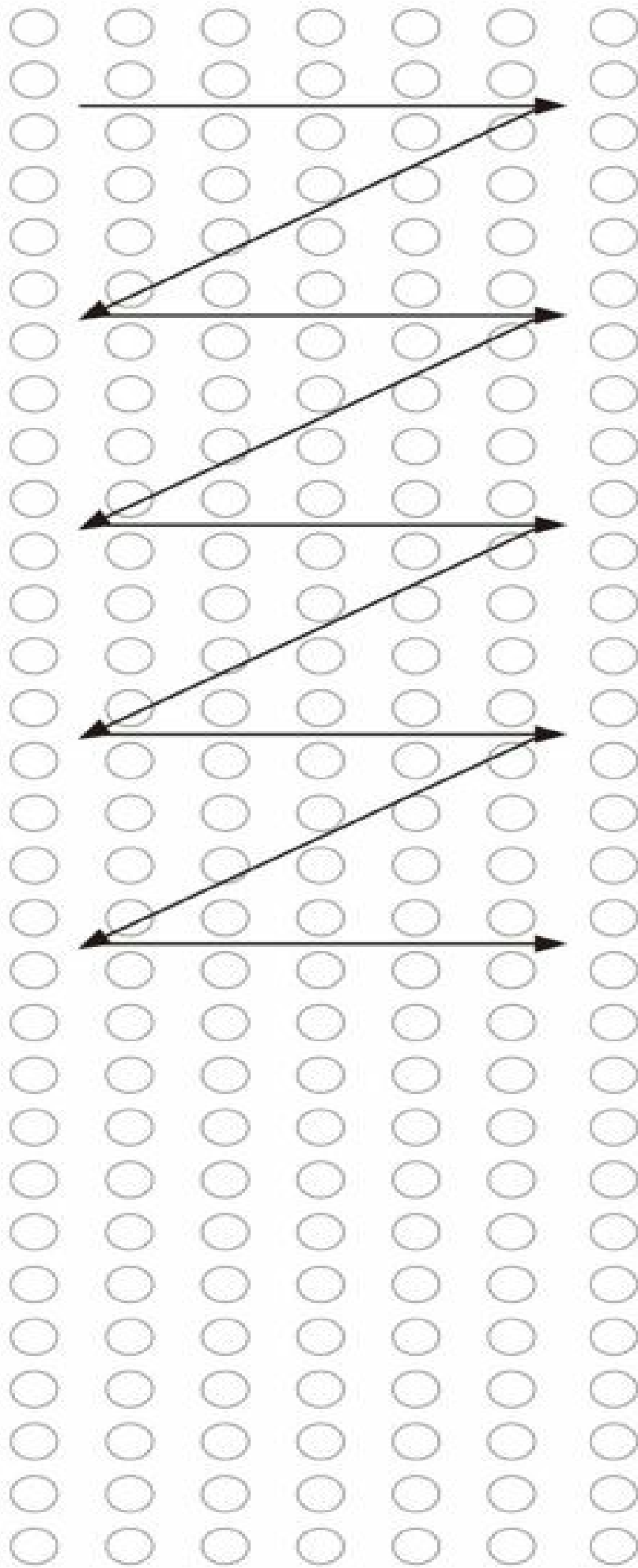
练习七 上下四行视野拓展

练习一次阅读四行，将视觉落点落在第二行跟第三行文字中间。当视线移动到最下方时，立刻移至第六行跟第七行文字中间的上方。用最快的速度看完练习七。练习时，保持头不动，只有眼球移动。每天练习一次，记录连续看三遍后所需的时间。



练习八 左右四行视野拓展

练习八与练习七的方式相同，只将视线改为左右移动。你或许会觉得这个部分练习比较困难，请务必耐心练习。



面的视野拓展练习

练习九 随机数视野拓展

下面练习表中的数字分别为1~20和1~40。准备好计时器，让视线按照1到20和1到40的顺序移动视线，一定要按照顺序将每一个数字依序找出，将所用时间记录在记录表上。

7

15

17

5

12

1

10

9

2

20

18

16

6

3

13

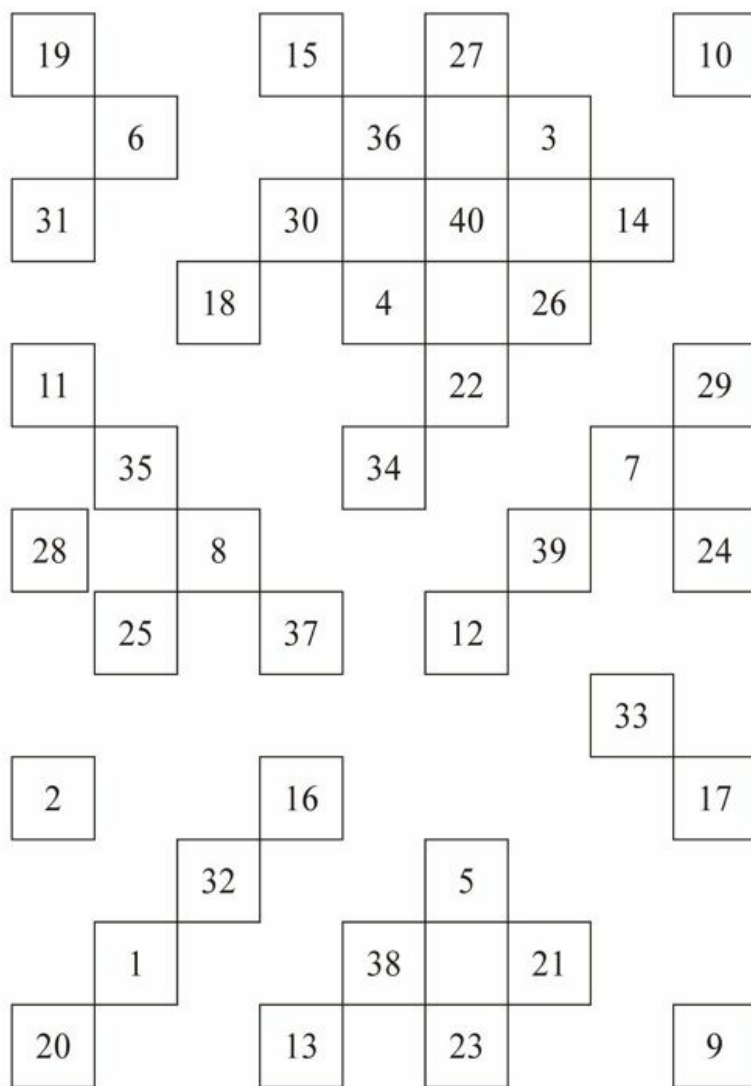
19

4

8

14

11



练习十 许特尔图视野拓展

准备好计时器，依照1到9的顺序移动视线，一定要按照顺序将每一个数字依序找出。由左方的许特尔图开始，到右方的许特尔图结束。将下页三个数字许特尔图都完成后，把时间记录在记录表上。

文字许特尔图一样由左图开始，到右图结束。将三个图完成后所用的时间记录在记录表上。每一个文字许特尔图的阅读顺序是：东南西北一二三四。

英文字母许特尔图一样由左图开始，右图结束。三个图加起来就是完整的英文字母A～Z，按照顺序，将完成后所用时间记录在记录表上。

1	5	3
8	2	9
4	7	6

1	5	3
8	2	9
4	7	6

7	2	5
4	1	8
6	9	3

7	1	5
2	4	9
6	8	3

东	一	北
四	南	三
西	二	中

南	三	西
中	东	二
一	四	北

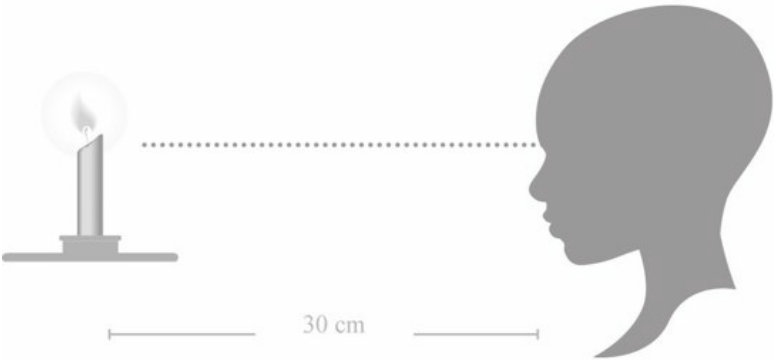
西	三	东
中	一	四
南	二	北

A	H	C
I	B	F
E	G	D

J	O	M
Q	K	R
L	N	P

结束	S	V
W	Z	X
U	T	Y

练习十一 蜡烛残像训练

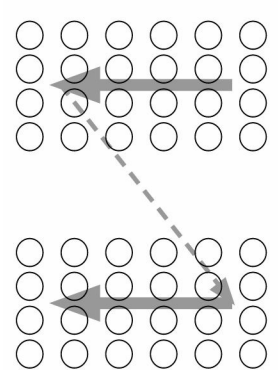


文字字群阅览练习

练习十三 四字字群阅览——竖行、横行

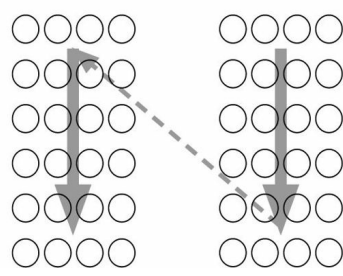
准备计时器，看着竖排文字，将视点落在第二个文字与第三个文字之间，视觉起始点落在第一行与第二行之间，先由右至左平行移动，看完最上面一排文字之后，快速将视线移至下一排。在视线移动的过程中，你可以使用视觉导引工具以避免停顿或重读。如果发现自己会在心中默读文字，就表示你视线移动的速度太慢，应该加快视觉导引工具的移动速度，同时保证眼睛跟上视觉导引工具。

竖行练习



当所有的文字都阅读完成之后，将时间记在记录表上。如果是横排文字，那么视线移动的轨迹应该是由上至下。练习后同样将时间记录下来。

横行练习



小试身手（练习十三竖行小测验）

电视节目	保险金额	民族英雄	身家调查	稳定价格	一般消费	英国国教	应用数学	会计审查	国际情势	北海油田	四大基金	神经紧绷	文化工作	石雕艺术	联合阵线	遗传病史	国外旅行	科技人文	人类历史	民族融合	民族运动	贸易收入	未来志向	遗传工程
劳动人民	人工制造	政治庇护	外交保护	天官赐福	阅读速度	法定代理	劳动合同	职业训练	教育培训	医疗经费	营利事业	外资企业	台湾电影	附加价值	政府政策	夫妻财产	文明社会	鼻子过敏	育儿尝试	东北季风	组织系统	社会改革	教育制度	国际机场
交感神经	宇宙爆炸	温带水果	科学研究	经济增长	和平原则	自动变速	恶性肿瘤	文物古迹	心脏病发	道德劝说	核子战争	观光圣地	印象画派	催眠魔术	手工艺品	热带气候	预算通过	运动大会	生态系统	都市美学	食品添加	食物中毒	忠心耿耿	知识渊博
百货商圈	目标任务	二期稻作	重新出发	诊断证明	人生价值	预备出发	阳光充足	意气风发	全龄住宅	通话记录	游牧民族	头痛医头	金融产业	镇守基地	传染疾病	安全卫生	风景油画	杂志周刊	科学博览	流行歌曲	减肥食品	时代潮流	世界文明	解决方法
超人耐力	自然疗法	美容诊所	裁决审判	勇于挑战	募集资金	装订改版	国家赔偿	艺术创作	公务人员	商业行为	大气观测	冷暖自知	世纪婚礼	尸体解剖	保险诈领	精神病院	四川地震	恐怖袭击	大肠杆菌	大陆棚架	登高望远	集中精神	物理治疗	美容美发

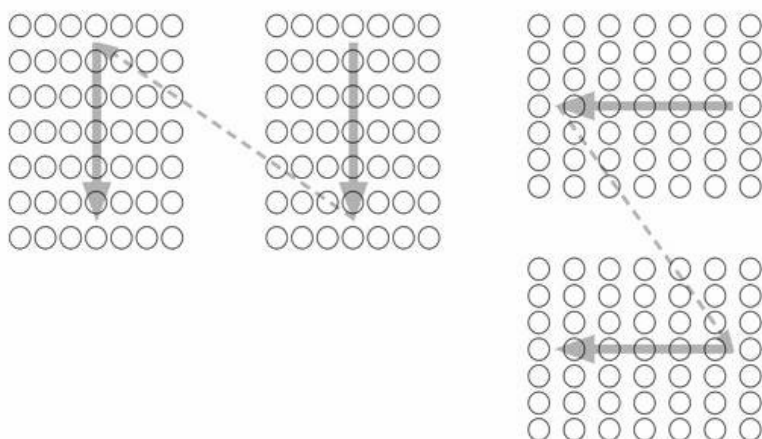
自立自强	季节交替	合作金库	教育水平	变化多端
处变不惊	开发计划	集体主义	人民素质	种类繁多
公司制度	推理小说	野生动物	英文会话	台湾黑熊
本土电影	职业学校	相互依存	逻辑思考	哺乳动物
国际市场	独身主义	生物化学	智力测验	特定区域
心理治疗	自然生态	死亡原因	民族英雄	随遇而安
主管机关	甲骨文文字	写实主义	鸦片战争	戒慎恐惧
早期教育	平面广告	全勤奖金	设计安装	动作敏捷
个人主义	电视电影	史前生物	绿草如茵	翠玉白菜
天主教会	交通信号	儿童文学	观音夕照	浮游生物
司法考试	自然舒适	自律神经	观光旅游	回游鱼类
科学技术	人为疏忽	世界和平	遥遥相对	人工繁殖
福利事业	公共建设	世代交替	古代遗迹	稀有动物
人工合成	石油价格	生活公约	军事中枢	凶猛野兽
森林公园	双子座座	公开演讲	发号施令	国际瞩目
火灾事件	异常现象	正当防卫	日据时代	无耻之徒
自然保护	民办小学	帝国主义	设计建筑	事先预防
电话联络	相对湿度	军权主义	孤军奋战	保护措施
证券市场	通信卫星	新闻发表	英勇事迹	土地开发
资本主义	就业机会	古典文学	台湾古迹	健康保险
象征主义	社会团体	休闲时间	整体构造	金融机构
社会主义	财团法人	经济成长	海外屏障	经济萧条
精神分析	交通事故	两伊战争	台湾海峡	银行账号
伏首认罪	时间效用	恐怖袭击	古老建筑	地址变更
财政赤字	个别管理	人权团体	历史悠久	交换学生
薪资所得	机能障碍	噪音公害	光耀门楣	便利商店
公司品牌	书面处理	社会风俗	地势高亢	投资理财
自我评判	中毒事件	五权宪法	气氛浓厚	企业经营

练习十四 七字字群阅览——竖行、横行

练习方法同练习十三。将视点落在第四个文字位置，也就是七个字的中间位置，视觉起始点落在第一行与第二行之间，视线平行移动，看完上面最后一排文字后，快速将视线移至下一排文字，将所用时间记录下来。

一般来说，一份容易阅读的材料可以减少眼睛停顿的次数，晦涩难懂的材料会增加眼睛停顿次数。同样的材料，阅读速度快的人停顿的次数会比阅读速度慢的人少。

当对文字不认识或不理解时，将文字重读一遍对阅读速度慢的人而言很常见。停顿和重读的不良习惯需要耐心练习来克服，我建议初学者必要时可使用视觉导引工具。我们对每页文字的阅读时间不可超过39秒，超过则表示你开始不自觉地恢复了默读或是停顿、重读的习惯。



小试身手（练习十四竖行小测验）

少小离家老大回
一店一账的制度
乡音无改鬓毛衰
医生诊断证明书
儿童相见不相识
卫星航站的管控
笑问客从何处来
音乐合成乐器师
独在异乡为异客
科学家观测卫星
每逢佳节倍思亲
核分裂生成产物
遥知兄弟登高处
家庭用终端机器
遍插茱萸少一人
关税进口变更权
闺中少妇不知愁
技能师检定制度
春日凝妆上翠楼
生产加工研究所
忽见陌头杨柳色
大气候影响计划
梅教夫婿觅封侯

隐隐飞桥隔野烟
紧张收缩性头痛
石矶西畔问渔船
景气变化的指数
桃花尽日随流水
一次性产品价格
洞在清溪何处边
一般媒介的契约
寒雨连江夜入吴
营利性社团法人
平明送客楚山孤
台湾子女的教育
洛阳亲友如相问
家用电话的普及
一片冰心在玉壶
技术安全的保障
昨夜风开露井桃
盼望购买到低价
未央前殿月轮高
竞争力维持政策
平阳歌舞新承宠
金融化自由商品
帘外春寒赐锦袍

葡萄美酒夜光杯
血型星座不适合
欲饮琵琶马上催
临时停止比赛了
醉卧沙场君莫笑
一般物价的水平
古来征战几人回
医疗工业研究所
故人西辞黄鹤楼
人民解放的阵线
烟花三月下扬州
海外投资的集团
孤帆远影碧空尽
火灾保险的费用
唯见长江天际流
家庭教育很重要
朝辞白帝彩云间
大地震观测区域
千里江陵一日还
人民集会的自由
两岸猿声啼不住
暴力讨债的集团
轻舟已过万重山

故园东望路漫漫
人民所得扣除额
双袖龙钟泪不干
团体协奏交响曲
马上相逢无纸笔
农渔业利用协议
凭君传语报平安
嘉勉勤劳好学生
岐王宅里寻常见
控制音效的装置
崔九堂前几度闻
断绝我外交关系
正是江南好风景
缩减军事武器案
落花时节又逢君
干电池的充电器
独怜幽草涧边生
教育文化的产业
上有黄鹂深树鸣
同心协力大合作
春潮带雨晚来急
现金流量管理法
野渡无人舟自横

月落乌啼霜满天	岁岁金河复玉关	新妆宜面下朱楼
电脑组合事务机	资本主义的缺点	产油国精制主义
江枫渔火对愁眠	朝朝马策与刀环	深锁春光一院愁
商业价格报价书	华尔街股市风暴	社会的间接成本
姑苏城外寒山寺	三春白雪归青冢	行到中庭数花朵
移转价格的操作	诱发精神分裂症	移动型测速照相
夜半钟声到客船	万里黄河绕黑山	蜻蜓飞上玉搔头
修正刑法的草案	反对大男人主义	消费者行为研究
春城无处不飞花	玉楼天半起笙歌	泪湿罗巾梦不成
实习生指导要领	引发宇宙大爆炸	贸易不均衡问题
寒食东风御柳斜	风送宫嫔笑语和	夜深前殿按歌声
高气压快速移动	最大经济生产量	安全保障理事会
日暮汉宫传蜡烛	月殿影开闻夜漏	红颜未老恩先断
暂时记忆的区域	自然环境保护法	一般限制级电影
轻烟散入五侯家	水晶帘卷近秋河	斜倚熏笼坐到明
研发制造的要领	常设仲裁裁判所	连锁店销售制度
更深月色半人家	回乐峰前沙似雪	禁门宫树月痕过
外交危机的处理	公司人事调动法	核磁气共鸣反应
北斗阑干南斗斜	受降城外月如霜	媚眼惟看宿鹭窠
非挥发性的肥料	一国社会主义论	股票市场介入点
今夜偏知春气暖	不知何处吹芦管	斜拔玉钗灯影畔
紧急的特别会议	宇宙开发事业所	公司员工总动员
虫声新透绿窗纱	一夜征人尽望乡	剔开红焰救飞蛾
乡下苦情姐妹花	防止核扩散条约	发起劳动者制度
纱窗日落渐黄昏	朱雀桥边野草花	日光斜照集灵台
善良风俗的推广	股票不发行制度	原始人类的生活
金屋无人见泪痕	乌衣巷口夕阳斜	红树花迎晓露开
原子弹研究开发	教育课程审议会	公害运动四原则
寂寞空庭春欲晚	旧时王谢堂前燕	昨夜上皇新授箒
证券市场营业员	金星地表探查机	照相用色温度计
梨花满地不开门	飞入寻常百姓家	太真含笑入帘来
通信卫星发射中	现金自动支付机	资源管理型渔业

21天练习

“习惯”就是不用特别动脑筋去想也能做成事，“改变”就是做自己过去不会去做的事，“进步”就是做自己不习惯的事情，让它变成新的习惯。只要特意将某种行为重复7次就能养成新习惯，重复21次就会成为一辈子的习惯。跟自己竞争才能进步，加油！

将每天练习的记录填于下页表格中。

21 天练习记录表

[illegible]

7抓住关键词、掌握重点的练习

{ 重点 }
POINT

- 人 Who
- 事 What
- 时 When
- 地 Where
- 物 / 工具 What
- 多少数量 How many
- 多少钱 How much
- 怎么做 How
- 因果关系 Why

名词、动词和专有名词

关键词的选择以名词、动词优先，形容词、副词最后。

不管是名词“光盘”还是动词“跑步”，一听到这两个词，大家脑中一定都会浮现光盘及跑步的画面，而不会浮现出盘子或是走路画面，所以名词与动词不会让我们见到词语时产生错误的认知，这也符合“5W”的要求。

但是一说到“快乐”、“很”、“特别”这类形容词跟副词时，大家脑中可能会浮现过去快乐的场景或是觉得很特别的事物，但每个人脑海中的画面完全不同。所以，若我们以这类词汇作为关键词，当日后重读这些关键词时，不见得能帮我们回想起当初阅读的内容。

“5W”和“2H”

只要能掌握句子的重点，掌握文章的重点就再简单不过了。读句子时我们要抓住几个重点：什么人？做了什么事？什么时间？什么地点？也就是人、事、时、地（“5W”中的“Who”、“What”、“When”、“Where”）。

另外还有一个“W”——“Why”——是为什么要这么做？结果是什么？对后代的影响是什么？事情的原因与结果是很重要的，只要看到“因为”、“所以”、“于是”、“因此”这类字眼时，后面的内容就是句子最后的结论。

尝试以下的练习，找出下面句子的关键词。

1.今天我很快乐！

()、()、()

2.妈妈好想听你唱歌哦！

()、()、()

3.在书本上适度地用彩笔标出明显的线条和记号可帮助记忆。

()、()、()

4.当热水瓶快满的时候，空气柱会变短，所以声音的音调会变高。

()、()

5.小贩常利用沙子来炒栗子，主要是因为沙子的比热容小，温度容易上升，此外栗子混在沙子中受热也比较均匀。

()、()、()、()

“2H”就是“How”和“How much、How many”。How表示怎么做，过程如何；How much和How many表示需要花费的时间和资源。

举例一

统一证券经纪部市场研究组经理李建勋说：“汇损侵蚀获利的力道相当可观。”例如一项商品的成本是7元，售价10元，毛利率30%。一旦汇率升值10%，商品的毛利率立刻由30%降为20%，表面看起来只是一元的差别，却大大侵蚀了毛利率水平。

色块所标注出的就是这篇文章的重点所在，其他文字只是辅助说明主要观念。

提示词语

文章由许多句子组成，一个句子又由各种单字构成。为了使句子流畅而负责连接句子的连接词，其本身虽然并不具备重要的意义，却能提醒我们哪一处必须详读，哪一处不太重要，只需浏览过去即可。

这些使人容易分辨段落、确立选择目标的连接词包含“首先”、“第一”、“接着”、“然后”、“再来”、“最后”、“一般来说”、“举例来说”、“换句话说”等等。当你熟练了速读技巧后，自然就不会花时间去注意这些没有关键意义的语词。

承接前文或是说明词句的连接词则有“因此”、“于是”、“而且”、“所以”等，这些词后面的内容与前面相关，因此阅读重点通常只需注意前面的句子。

特别用来说明与前文不同的连接词有“可是”、“另一方面”、“其他还有”、“但是”、“只是”等，这些连接词表明后面所要说明的内容和前文并不相同，因此要特别留意后面的内容。

总结前文内容的连接词有“结果”、“也就是说”、“主要是”等等，当看到这类词时，你只要特别注意后面的结论，前面的文字略读就可以了。

上述的连接词大约会占书籍内容的20%，当你熟练速读技巧后，自然就不会将目光停留在这些连接词上，可以大幅节省阅读的时间。

图像式笔记

做笔记能避免大脑无谓地消耗能量，保持记忆的新鲜度，所以常做笔记的人能在记笔记的过程中观察自己的思绪是否完整，同时也能重新思考、整理脑中所吸收的内容，无形中加速思考的速度与深度。

记笔记时要注意记录关键词，而非记录句子，这和速读的能力很有关系。笔记能很好地帮助我们回想内容，但不是要让我们将原始的内容重读一遍，因此记录下来的都应是阅读后去芜存菁的结果。

不做笔记的人表面上看起来很厉害，似乎能将一切事物都记在脑中，但是我们在生活中有更多更重要的事物需要去思考、判断、分析、创造，如果我们能将内容记录下来而不只是依靠大脑记忆，就更能发挥大脑的功能。

速读技巧高超的人，记笔记的速度与完整性都优于一般人。同时，笔记技巧的精进也有助于提升速读技巧，两者有着相辅相成的关联性。

阅读的一项原则是：“如果我们不能在平面上画出或示范某件事情，那我们对它的理解就有可能是错的。”所以笔记不仅能记录我们所学的内容，同时也可以用来检查我们对内容是否已经了解透彻。

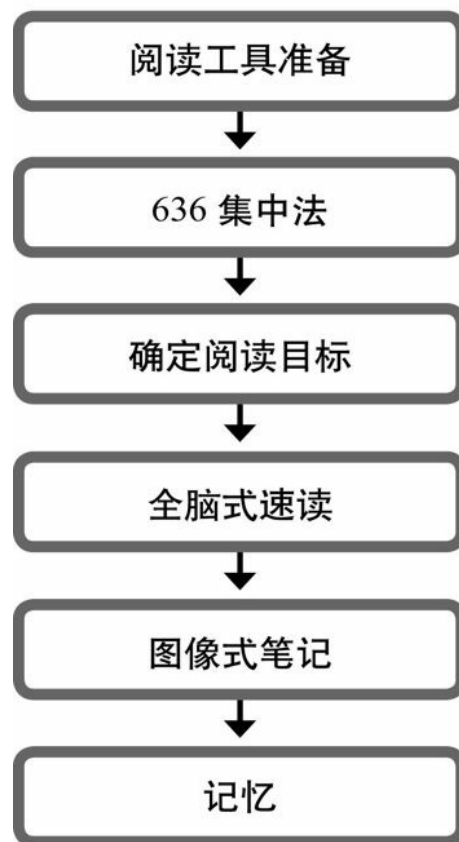
练习题——缩句

试着将以下句子浓缩成最精简的文字，但又不会失去原本要表达的意思：

1. 培根的名言“知识就是力量”一直在各地广泛流传。
2. 其实，只要用心去听，我们仍然能听到蚂蚁说话的声音。
3. 在我一年年长大的同时，我的感知却在一天天地衰退。
4. 青蛙在里头下了蛋，小小的黑点散布在胶状的水晶球里。
5. 鱼儿不时跳出水面捕捉在溪流之间飞舞的麝香虫。
6. 这半亩大的方塘，好像一面展开的明镜。
7. 一栋栋高楼大厦，逐渐被暮色吞蚀。
8. 东风来了，春天的脚步近了。
9. 工作的伟大不在获得的“价钱”，而是在其“价值”。
10. 科技的发明日新月异，不但开阔了人类的眼界，更为人们的生活带来了极大的便利。

{ POINT }

本章重点步骤



8各种材料的阅读方式

李敖可以称得上是中国台湾搜集信息最多的人，他的丰富著作，全源自于大量的阅读信息，即使现今他已经70余岁了，但仍拥有源源不绝的创作题材。有“日本国民作家”之称的司马辽太郎也跟李敖一样是搜集信息的高手，他每撰写一篇长篇小说之前，都会搜集将近一卡车的资料，为了有效地阅读这些数据，司马辽太郎也学习了速读技巧。

搜集信息的阅读方式，有下列几种：

“4S阅读法”

1.预读和浏览（Surveying）

浏览书名、标题、目录、序言、作者简介等信息，目的在于掌握大致的内容和整体概念，有助于发现日后需要详读或是不需再阅读的地方。预读相当于预习，预读的时间不可超过一分钟，超过一分钟就不是预读了。

2.寻读（Scanning）

熟悉材料的排列顺序，像从电话簿找出所需号码一样，从书中找出重要的日期、人名等信息，这是一种快速寻找信息的技巧，也就是“寻读”。

3.略读/跳读（Skimming）

适用于小段文章，如新闻、杂志、书报、评论等，快速地浏览以了解大意，也可以迅速地了解作者的想法、理论及要点。

略读时还可以使用“点读法”，首先只看第一行的上面部分，接着看第三行的中间部分，然后看第五行的下面部分，如此一来你的阅读速度就会比别人快上五倍。点读法虽然不适合每一个人，但点读法可以让你在阅读时及时补充自己的看法，使原本被动的阅读变得积极主动。

4.精读（Studying）

对于阅读艰深晦涩、文意难懂的书籍，或需要配合指示看书、背诵文章、评论文章或校对文稿，我们都不得不放慢阅读速度，但还是有方法可以提升阅读速度。例如可依照主题，先查字典或是请教有这方面专业知识的人，这样阅读起来就会容易许多。至于为了考试而背诵文章，与其机械式地反复背诵，不如先了解文意后再背诵。但在速读的练习阶段，这一类文章并不适合拿来练习。

下列情况你可以加快阅读速度：预读时曾经读过此段落、文章内容很简单、读到非必要的信息。

能配合阅读的目的、不同的阅读内容自由调配阅读速度的人，才是速读高手。在看一本书时，能够依照内容难易度加快或放慢速度，才是速读最重要的关键。

文章的阅读

1.确定阅读目的

为什么要读这篇文章呢？是想从这篇文章中获得什么，还是只是想打发时间？如果缺少阅读目标，你就很容易在阅读过程中分心。

我向来对车子缺乏兴趣，以往走在路上只会注意车子的颜色，款式、品牌、型号等则完全不看。但当我决定要买一台有天窗的车子时，只要在路上看到车子，就会往车顶看看有没有天窗，再看看车子是什么品牌和型号。有了目标，自然就会将注意力放在上面，想要获得的东西不同，就会找不同的关键词。

2.快速浏览一遍文章（略读）

用两三分钟的时间，快速地浏览所有的文字，目的只是要知道内容大概在讲什么，初步了解一下大纲，以便找出作者的重点。

3.边阅读边标记重点

将全部文章再看一次，并用笔快速标记出关键词，但不要为了选择关键词而放慢阅读速度。

当眼球移动的速度快到让大脑意识无法思考时，潜意识的直觉才会开始发挥作用。你要开展潜意识训练直觉来帮助你选择关键词，而不是用意识去思考哪个字词需要标出。

4.将所标出的重点快速浏览一遍

同样保持快速的阅读速度，但这次不阅读全部的文章，让视点只落在第二遍时所标出的关键词上，其余的文字皆不看。

至于你吸收了多少，是否吸收到了重点，我们用第五步来检查。

5.凭借脑中印象，用图像式笔记做记录

将书合上，试着回忆书中的内容，有多少印象就写多少。当你实在写不出内容时，再看看还有哪些不足的地方，可以回头再阅读一次该部分的关键词。

书籍杂志的阅读

1.确定阅读目的

你希望从这本书中得到什么呢？

你可以先从作者序或是推荐序中初步了解这本书的主要精神与内容，看是不是符合自己的期待，也可以根据作者简介稍微了解一下这本书的角度与立场。

2.先阅读书籍目录（预读）

通过阅读目录，再次确认这本书是不是符合自己的阅读目标。很多人习惯一拿到书就从第一页开始往下读，这样的习惯是因为我们从小在学校学习时，都是从第一课开始学起，老师也要求我们从第一段开始读起。其实一般书不见得一定要从头开始阅读，假设书的内容是自己熟悉的领域，你甚至可以直接跳到自己想要提升的单元；若书中内容是你不熟悉的，你也可以先阅读自己觉得比较感兴趣，或是比较容易看得懂的部分阅读。

阅读的目的是要吸收自己想要的知识，如果你对有些章节没有兴趣，就可以略过。

3.挑选自己想要先阅读的章节

在此阅读的过程中同样记录下关键词，同时记录下自己不明白的问题。

跟阅读目录一样，若你对此章节没有兴趣或是已经相当熟悉，就可以先略过不读。如果读到后面你发现有不懂的地方时，再回头阅读被自己略过的部分。

当第一次面对一本难读的书时，你应先从头到尾阅读一遍，碰到不懂的地方不要停下来查询或思索。

为什么不要停下来思索呢？因为书中不明白的地方通常是因为出现了新名词，而在书后面的内容里一定会针对这些新名词加以解说，所以你没有必要为了看懂这几个新名词而停下阅读。

将书看过一遍之后，和阅读文章一样，如果你没有办法将内容以图解的方式表示出来，就表示你对这段内容没有深入的理解。

4.再阅读其余的章节

根据自己的需求，决定要不要阅读其余章节，阅读后同样以自己的需求为标准，以笔记的方式整理内容。这时候如果有问题你可以试着问问自己，但不要急着翻书找答案，给自己时间消化内容、放松心情，让大脑自行发挥潜意识的能力去理解内容。

5.再阅读一遍

将各章节的笔记再阅读一遍，快速整理出各章节间的关系，这个步骤也就是所谓的复习。复习时间不要过长，约5至15分钟就够了，否则你就又回到了传统的阅读方式。

小说和诗歌一样可以运用眼脑直映快读法：先浏览三到五分钟，决定出不同的章节所用的不同阅读速度，精读喜欢的部分来领略文字的优美。

比较式阅读

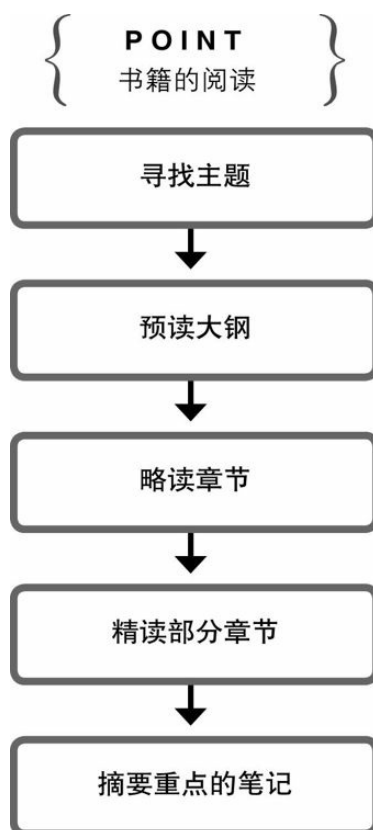
比较式阅读也称为分析阅读或主题阅读，适用于非小说、论述性和专业性题材的书，书中内容主要阐述一些观念或方法。这类的书通常会有许多与其内容相关的书，可以帮助你完整地阅读、充分地理解与消化书中内容，全面地了解与分析某些主题。

1.找出相关的章节（预读、略读）

依照书的种类与主题分类，用最简短的文字说明整本书的内容，将主要部分按顺序与关联性列举出来，并列出全书大纲，确定作者想要解决的问题。

2.精读部分内容

挑选出每一本书不明白的部分，或是针对每本书间相同与相异之处精读，确定作者已经解决了哪些问题，还有哪些是没解决的。

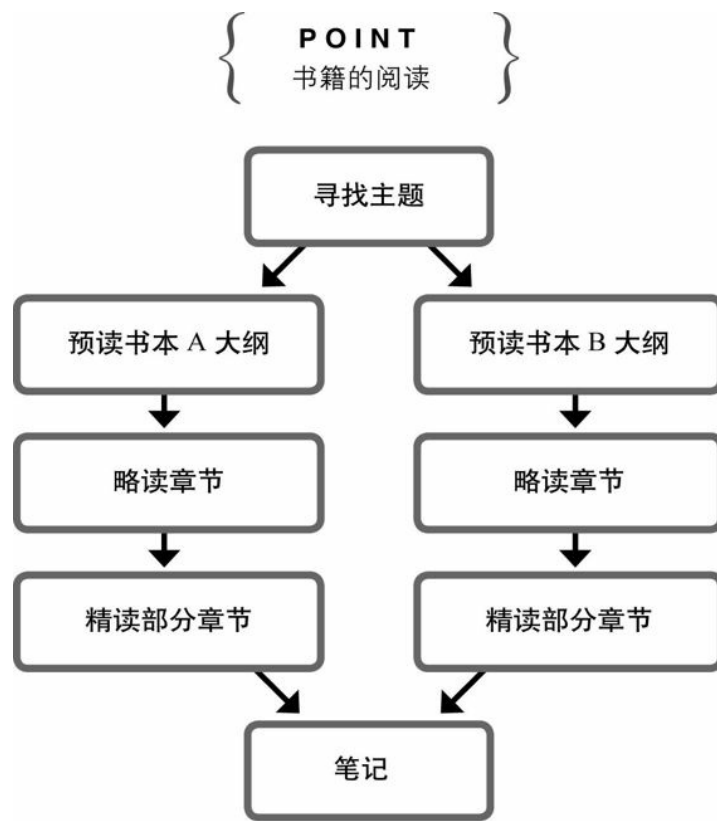


3.分析和列举主题思想的大纲架构

这同时能很好地诠释整本书。

4.讨论

完成第三步骤后，试着批判作者的想法，看看作者有没有知识不足、知识错误、不合逻辑或分析与理由不完整等地方。



电脑屏幕速读

近年来有20%至60%的信息来自于电脑，有人会选择直接在屏幕上阅读，有人则喜欢将数据打印出来阅读。原本电子信息的最大优势是可以减少纸张消耗，许多人却因为不懂得在电脑屏幕上的阅读方法，而将数据用纸打印出来，这不仅浪费时间，也增加了纸张的使用量。如果你学会在电脑屏幕上速读，就能为环保尽一份心力。

1.坐姿正确

电脑屏幕的高度要与眼睛保持平行，距眼睛约一个手臂长。脊椎保持垂直。阅读10至15分钟后，眼睛就要望一下远处，放松眼部肌肉。

2.选择适合自己的字体大小、行距

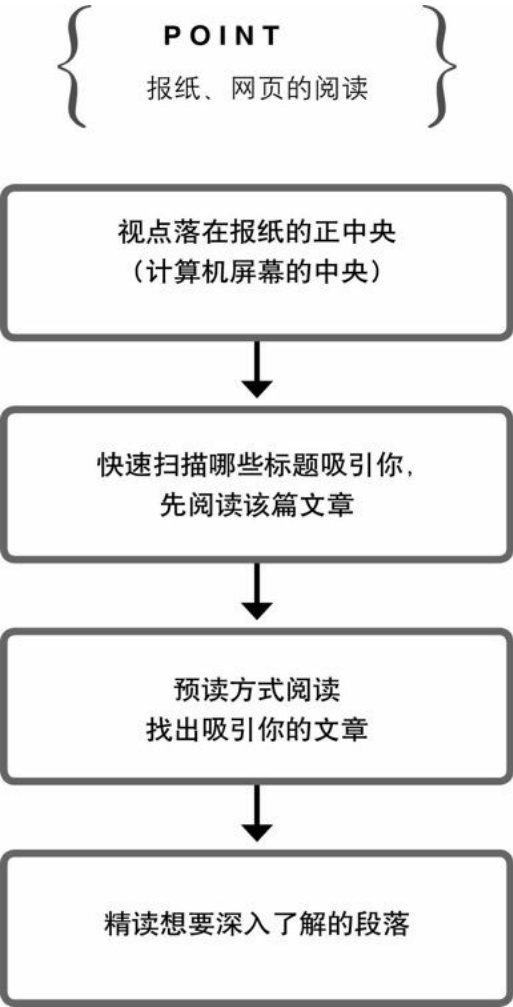
运用电脑自动滚动功能，一行行快速地往下移动文字。

3.浏览标题

网页的阅读方式和看报纸一样，电子邮件的阅读方式也和阅读文章一样——先看大标题再决定要不要看内文。但计算机在阅读时不方便标注关键词，所以不适合作为速读学习时的

练习。

第十章有21天的文章练习与记录表，每篇文章的形态、内容和难易度都不一样，你可以通过记录知道自己在哪类文章上还要多加强，可以多找这类的文章来练习。每天至少练习两篇文章，另一篇文章依照你的自我喜好选择。在速读练习阶段，请依照本章的原则，挑选适合自己的文章，文章总字数尽量不要超过2000字。

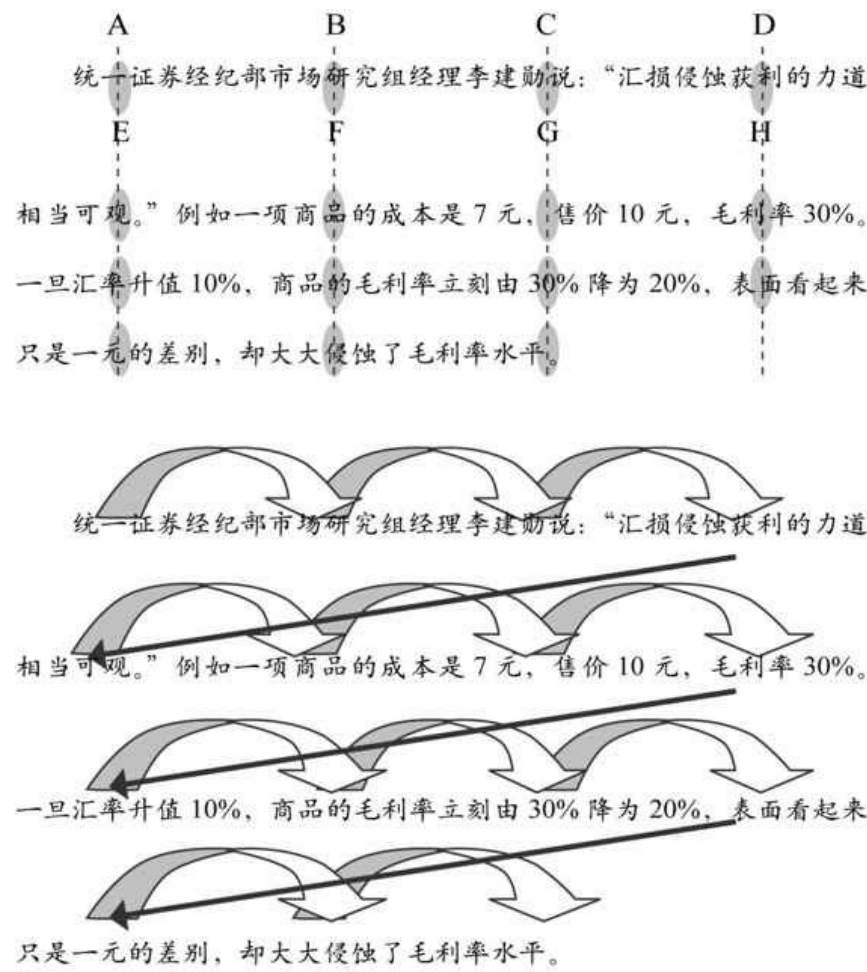


9文章速读三步骤

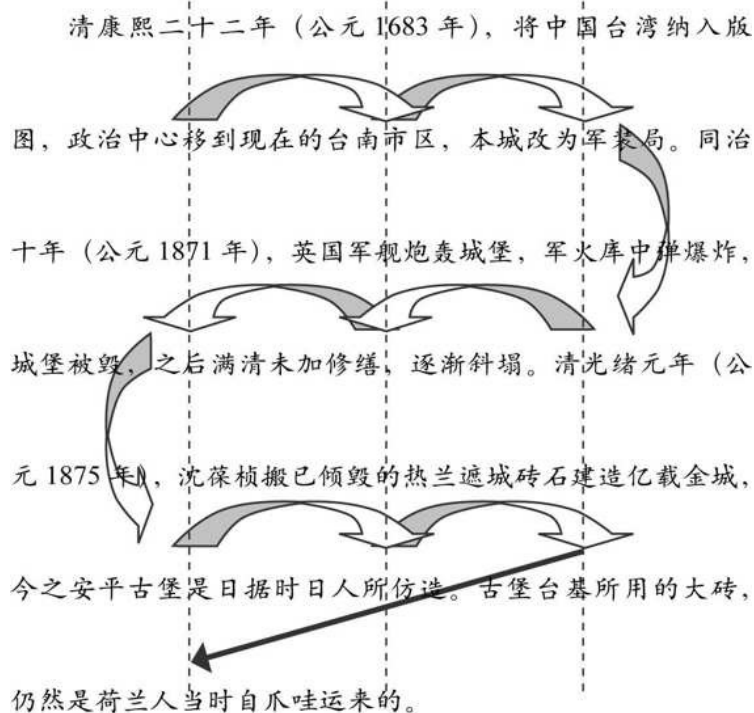
做好速读准备工作后，你就可以利用线条将文章版面分为六等份（五条线），速读技巧熟练后可以将版面分为四等份（三条线）。这些线条与文字的交叉点，就是你阅读时的“视觉落点”。

当进行浏览、标出重点时，视线就落在这些视觉落点上（如果要使用笔或手指的话，将笔或手指指到这些位置上），其余的文字运用视觉宽度来看就行。先看位置A，再直接跳到B，接着让视点按照C、D、E、F依序跳下去。

当你熟悉速读技巧后，就可省略画线的动作，直接进行阅读。



把第六章的练习用在此处，即可组合成不同的视线路径。我再次列举其中一个例子，视觉落点落在第一行与第二行中间，一次看两行。



快速浏览

用两三分钟的时间快速浏览所有文字，大概知道在讲什么，初步了解一下大纲，以便稍后找出作者的重点。

到底“快速”有多快呢？只是眼睛看到了字，却不知道这到底是什么字，这就是我们要的速度。

浏览的目的在于了解整体概念，如果时间超过五分钟，那就不是浏览而是阅读了。就像拼图一样，先有了整体的图像，我们再依据图像来决定先从哪一个部分拼起。

圈出重点

用第八章所教的阅读方式，快速将文章重新读一遍，展开你的潜意识，运用直觉选择关键词，并用笔（荧光笔）将关键词标记出来。千万不要为了选择标记关键词而降低阅读速度，或刻意阅读每一个文字，也不要为了标记漂亮，而花时间在标记的动作上。

当速读能力提升后，你的记忆力也会随之增加。试着不用笔在纸上标注，而是在心中默记关键词的位置。

重览重点

这一遍的阅读不是将整篇文章再读一遍，而是忽略其余的文字，只将视点落在刚刚所标出的关键词上。

只“看”标出的关键词而不是“读”。在看关键词时，眼球要保持快速移动，不要去想到底看到了什么，将理解的工作交由大脑的潜意识，让潜意识帮你组合出完整的逻辑。这就如同四色印刷技术一样，每次印一种颜色，当四色全印完，完整的画面也就出现了。

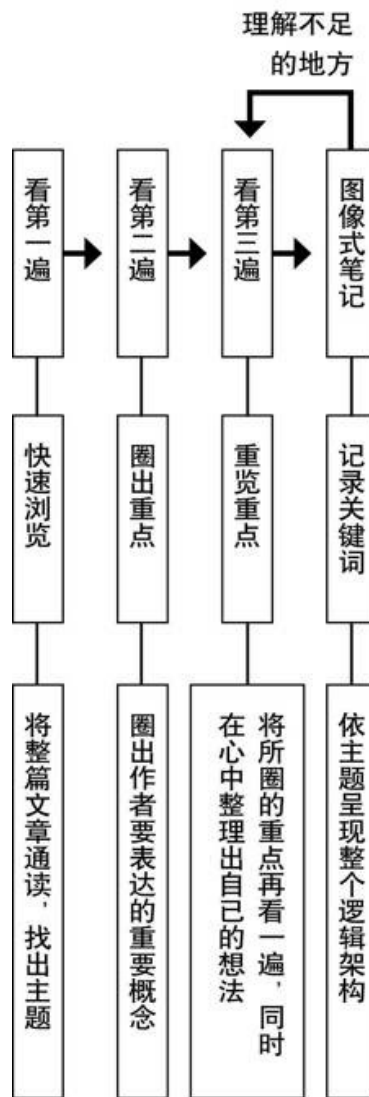
在实行第2与第3步时，你必须大胆地抛开固有观念：一定要“读”到每个文字或担心漏掉一些关键词。只要能抛弃这种固有观念，当第3步完成后，你自然会发现，虽然你没有仔细地阅读每一个字，但脑中仍然吸收到了这些信息。你越不担心这些问题，潜意识就越不会被压抑，所理解的内容就会越多。

试着回忆刚刚所理解的内容，以图像式笔记做记录，看看还有哪些不足的地方，你可以回过头来挑出该部分的关键词再读一次。写不出的部分，就是你在快速阅读时没有理解的部分，这个步骤能帮你检验自己的速读成果。

经常这样练习你就会发现，虽然你的阅读速度加快了，但所理解的内容反而越来越多。

{ POINT }

本章架构



自我验证理解程度

刚开始学习速读时，需要验证自己的理解程度，及时发觉自己阅读上的弱点。

自我验证理解程度

刚开始学习速读时，需要验证自己的理解程度，及时发觉自己阅读上的弱点。

方法一

检查自己所做的笔记，是不是能以简单的图形来表示重点之间的逻辑关系。再回头和原文比较，看看有哪些重点你之前没有注意到。

方法二

请读过这本书的朋友考考你，抽问你几个重要的问题。比较双方对于重点的认知是否有所不同。

方法三

自拟几个问题来考自己，看能不能完整地回答出来。



10学后测验

学后测验

变富翁的关键2430字

在讨论怎样变得有钱又幸福之前，我想先就财富、富裕、富翁几个名词做个定义，让我们的努力目标能更明确。

财富的定义：可以是具体的金钱、物质，也可以是抽象的美丽、幸福、健康、美满家庭。能让人感到满足与快乐的事物都算。

富裕的定义：一种以金钱来衡量的主观感觉。与收入的多少无关，与使用金钱的方法、对金钱的满足感有关。可以说是拥有财富的一种感觉。

富翁的定义：一种以金钱多少来衡量的客观标准。

在20世纪，非得当上“富翁”才能拥有“财富”、“富裕”。

在21世纪，财富、富裕、富翁三者越来越没有对等关系：富裕的感觉不一定是富翁的专利；拥有财富的感觉也不一定要通过金钱来完成。

如果没有办法体会财富、富裕、富翁三者之间的差异，那么在追求致富的过程中，免不了产生角色与方法的错乱。

M型化的社会中，连幸福的感觉也呈现M型化。

很多非有钱人说：“如果我有一千万就好了！”“如果我中了乐透就好了！”一副“没有钱万万不能”的态势，另一方面却又接受“金钱不是万能的”想法。

99%的大富翁、小富翁和非富翁，都在这样的心理状态下摇摆，而迟迟无法发挥出自己的能力，进而失去了改变自己生命轨迹的机会，或是让幸福短暂停留后又走了。

富翁跟穷人的差异

穷人并不感觉时间就是金钱，对钱的感觉不等于对时间的感觉。所以穷人认为需要的是钱，而不是需要时间，因为穷人恐惧失去金钱的程度远远大于富翁。

对于开放市场中的各种致富工具，穷人不是完全陌生，就是只懂皮毛（甚至不懂装懂）。富翁愿意投入时间去了解或是找到专家帮忙打理。

穷人不一定没有方法，但没有方法的一定是穷人。穷人渴望成为富翁，却对成为富翁的过程戒慎恐惧。

于是乎，书店谈钱、谈理财、谈投资、谈金融的书与杂志总是畅销排行榜的常胜军，这来自于穷人持续不断地对致富的想象。

花固定时间去学习是成为富翁最好的工具

我在青岛工作时，从农村来的员工要做一张海报，但怎样做都没有办法达到我的质量要求，怎样看都感觉廉价，当时我很想干脆换别的员工来做算了。不知怎么地突然一想，我常常在告诉学生脑中背景知识不够的人，常常会听不懂别人的用语与误解别人的意思，我居然忘了这些农村来的员工，农村物资缺乏，即使是大学毕业，也根本没有见过中国台湾制造的质量，所以不知道什么程度才叫好质量。

于是隔天我约所有相关的大陆员工，到专卖进口名牌商品的百货公司Window Shopping，让他们明白什么叫好质量、好品味、高级感。果然，这个农村员工以后也懂得了怎样去欣赏别人好的设计，所做的海报也越来越有水平了，他的努力与进步也得到加薪了。

农村员工的例子，让我深深感受到，没有依循标准，是达不到目标和要求的；没有背景知识在脑中，是难以激荡出解决问题的火花的。

花固定时间去学习是最好的解决问题的工具，也是晋升至有钱又幸福的阶梯。

知识越多，可以运用的范畴也越多，自然能产生更多的赚钱能力与机会。中国人说：“天时地利人和。”机会产生时，你有没有能力掌握？所以说：“机会总是留给有准备的人。”

中国人还说：“时势造英雄，英雄造时势。”因为准备好了，不管是“兵来将挡”还是“水来土掩”，总能找出一条属于自己的道路。

我从小就爱看书，将“知识就是力量”作为精神指标，加上天生的好奇心和追根究底的科

学精神（总算对得起我高中的物理、化学及生物老师了），有任何一点点疑问，我都会在前辈身上或书中找答案。

随着看书量的增加，我发掘出一个有趣的现象：

有钱又幸福的人通常都爱学习；爱学习的人不一定会有钱；没钱或是自觉不幸福的人，一定不爱学习或是学习的广度、深度不足。

会赚钱不等于会处理金钱

2008年末正值金融大海啸，连关于日本名唱片制作人小室哲哉的破产与诈欺的新闻一点都不引人注目了。小室哲哉手中共创造了一亿七千万张CD的总销售量，曾经赚得100亿日元的财产（约5.94亿元人民币），12年后不仅散尽所有财产，最后还犯下2000万日元（约118.8万元人民币）的诈欺罪。

我进入教育培训业后，有很多老板、上市公司的高级主管、销售、保险人员来上课，他们大多都穿着光鲜亮丽。十多年下来，我观察这些很会赚钱的人（平均月收入15万以上台币，约3万元人民币），另一个有趣的现象出现了：

这些很会赚钱的人维持了10年的高收入，但90%以上还是会不断地为钱不够用而伤脑筋，不断为工作担心，不断抱怨生活。问题出在哪里？

问题就在于，钱是有形的，有数字的高低，是可以拿来交换东西的，于是我们很容易将所有问题的解决方法都归在钱上，以为只要有了钱，仿佛所有的人生问题都解决了。但会赚钱不等于会处理金钱。

“我对钱不感兴趣”、“投资有风险”这类完全贬低钱的价值，认为钱是罪恶的说法也不对，生活中没有钱的确是寸步难行。若我们完全忽略现实，酸溜溜地说：“钱不会带来快乐”、“钱不是一切”，也只是对了一半。

现在有一种奇妙的现象：有些穷人口头上不在乎钱，但在面对利益和好处时却倾全力争取；富人越是想尽办法去赚更多的钱，从事公益事业时却越可以一掷千金。

每次乐透无人中奖时，总是引起更多人疯狂地买进彩券，希望一夜致富，想着“如果中

了头彩那就好了”，好像这笔钱能解决他人生的所有问题。很多人都听过有关乐透得主的老故事：世界上的许多乐透得主几乎在中奖后的三年内，就把所有的彩金全部花完或是赔光了。

这个故事的结论就是：不懂得钱的价值与运用方法的人，即使给他超过五辈子收入的钱，他最后仍然是穷光蛋一个。

人生有四大需求必须被满足：物质、社会、心理、精神。

物质的需求必须通过消费金钱来满足。

社会的需求要通过信任、爱和归属感来满足。

心理的需求来自于学习成长上的满足。

精神的需求需要通过自我实现、帮助他人得以满足。

四大需求必须皆被满足时，我们才会产生幸福感。所以人生不是像天平一样要求左右平衡，而是应该像一张比萨，每一片比萨都要布有相同的馅料，这样才能时时感到幸福又富裕。

事实上，有钱人在想怎样才会有钱，非有钱人想等我有钱了就怎么样。富翁不需要等到成为富翁，就已经懂得爱、学习和发挥影响力了，在实现财富自由的过程中，我们也应同时建立知识和幸福系统来满足爱、学习和发挥影响力。

学后测验题

() 1. 富翁是

A一种以金钱来衡量的主观标准

B一种以金钱来衡量的客观标准 C以上皆是 D以上皆非

() 2. 财富是

A具体的东西 B抽象的东西 C以上皆是 D以上皆非

() 3. 富裕是

A一种满足感 B与收入多少有关 C以上皆是 D以上皆非

() 4. 一副“没有钱万万不能”的态势，另一方面却又接受“金钱不是万能的”想法的是
A有钱人 B没钱的人 C以上皆是 D以上皆非

() 5. 晋升至有钱又幸福的阶梯的第一步要
A自己开公司 B找到好员工 C花固定时间去学习 D以上皆非

() 6. 知识越多，可以运用的范畴也越多，自然能产生更多的赚钱能力与机会。这个想法是
A对 B错 C看情况而定 D以上皆非

() 7. 花固定时间去学习是
A最好的解决问题的工具 B晋升至有钱又幸福的阶梯
C以上皆是 D以上皆非

() 8. 有钱的人通常都是
A爱学习的人 B会处理金钱的人 C以上皆是 D以上皆非

() 9. 将所有问题的解决方法都归在钱上的人是
A有钱的人 B非有钱人 C以上皆是 D以上皆非

() 10. 物质的需求必须通过
A消费金钱来满足 B信任、爱和归属感来满足
C学习成长的满足 D以上皆非

() 11. 社会的需求透过
A消费金钱来满足 B信任、爱和归属感来满足
C自我实现、帮助他人得以满足 D以上皆非

() 12. 心理的需求透过
A学习成长的满足 B信任、爱和归属感来满足
C自我实现、帮助他人得以满足 D以上皆非

() 13. 精神的需求透过
A学习成长的满足 B信用、爱和归属感来满足

C自我实现、帮助他人得以满足 D以上皆非

() 14. 人生像

A天平 B比萨 C以上皆是 D以上皆非

() 15. 穷人重视

A金钱>时间 B金钱<时间 C金钱跟时间都很重视

D以上皆非

() 16. 有钱人的想法是

A怎样才会有钱 B等我有钱我要怎样

() 17. 富人相信

A积沙成塔、积少成多 B小钱看不上 C一夜致富

D以上皆非

() 18. 穷人相信

A所有问题的解决方法都归在钱上 B小钱看不上 C以上皆是D以上皆非

() 19. 20世纪的富翁

A一定同时拥有财富、富裕 B不一定同时拥有财富、富裕

() 20. 在21世纪

A财富、富裕、富翁三者是绝对的对等关系 B富裕感一定是富翁的专利 C拥有财富的感觉不一定要通过金钱来完成

根据第 27 页的测验记录，对照下图，请看看你是属于哪一类的结果？

	理解率增加	理解率减少
阅读速率增加	A 恭喜你进步	B 放轻松，别紧张
阅读速率减少	C 还有进步空间	D 不良习惯未改掉

A 型

阅读速率与理解率都增加，表示你已经克服了阅读的不良习惯。恭喜你！继续自我训练下去，每分钟阅读一万字以上对你不是问题。

B 型

阅读速率增加，理解率却减少，这表示你已经克服了阅读的不良习惯，但是对于内容的重点掌握还不够，因此有些重点没有注意到或是不认为那是重点。阅读不熟悉的文章时也会出现这样的结果，只要增加阅读主题的广泛度，读得越多，理解力也会越强。请回过头来多阅读第七章内容。如果你是因阅读不够专心而产生这样的结果，请重读本书第四章。

C 型

阅读速率减少，理解率增加。虽然一次的测验不能代表你过去几天来的练习结果，但这仍表示你过去的练习还不够，有些不良习惯没有完全去除，偶尔还是会跑出来干扰你。请回头多加阅读本书第五、六、八、九章。有时候我们会因为测验而产生紧张情绪，导致阅读时无法集中注意力。这时你需要多练习“636 集中法”，在每次阅读之前都做一次来放松自己。

D 型

阅读速率与理解率都减少，这表示你阅读的不良习惯没有被克服，可能是你练习的不够或是练习时用错了方法造成的。请回过头多阅读本书第四到第九章内容。

21天文章阅读记录表

每天练习一篇文章，利用计算公式，了解自己的阅读速率与理解率，并将结果记录。

第一天 除非巨变，否则人永远不想改变

A朋友最近跟我抱怨，他们公司换了一个老板，A感觉到这个老板总是刁难老员工，想逼走较为高薪的老员工，然后换一批便宜的新人进来。A已经工作了10年，薪资算是不错的，所以很害怕哪一天老板的裁员大刀会向自己挥过来。

A除了手头上的工作熟练之外，其实懂的东西还不够深入，万一被裁员了，要找到相等薪水的工作几乎是不可能的，因为A的薪水是用他的加班工时跟年资换来的。

其实过去五年来我常常邀约A下班后跟我去听演讲，但是他总说：“今天很累，我想要回家。”不然就是说：“我想要去参加同事的聚餐”或“我想要跟同事去逛街”等。总之，他每

次都有各种不同的理由来拒绝我的邀请。

我不禁想起了另一个朋友B。当初B的前男友提出分手时，B不甘心多年的青春就这样白费了，但是不甘心又怎样，男人心一横了是谁也拦不住的。他们吵吵闹闹拖了半年，最后还是分道扬镳了。要B在心中完全忘了这个前男友没有那么容易，所以这个前男友不断地回头来找B帮他处理一些事情，B总是很有耐心地听他说话并且给他提供意见。在B的心中，她还是认为等待下去或许可以让这个男人回头。

不管是A还是B，都证明了人永远都不想改变，除非是被环境逼着非变不可。

我们要改变自己都很难，更何况是想改变他人呢？

人可分成先知先觉、后知后觉、不知不觉。

先知先觉者愿意主动去改变自己；后知后觉者需要知道为什么要改变后，才会付出行动去改变自己；不知不觉者属于不得不改变者，即使他们知道为什么要改变，但还是不想去改变自己，除非大难来临时不得不改变。

人本来就是习惯的动物，有行为上的习惯和思考上的习惯。学习也是改变自己的习惯的过程，听到知识并愿意付诸行动，依照老师所教的方法去改变自己的思考习惯，你一定会变得一天比一天好。

第二天 时间管理

有人常感叹：我的工作压力好大哦！而工作压力，多数是无法有效掌握时间所造成。不善于分配时间的人，经常感到时间不够用。富人和穷人一样，每天都有24小时，时间过去了，拿再多钱也换不回来。

时间有三大特质，无法替代、不能增减、无法储存，所以我们更需要进行有效的时间分配，才能真正达到自我理想，建立自我形象，进一步提升自我价值。每一个人皆拥有一天24小时，而成功的人单位时间生产力则明显比一般人高。怎样才能善用时间呢？这是过去十几年来时间管理专家都试图解答的一个问题。

早期的时间管理＝速度管理和效率管理

很多人把“做事”和“绩效”混为一谈，每天浪费时间在芝麻小事上，把自己累到精疲力竭，却毫无绩效可言。传统的时间管理着重于提升效率与速度，教你用12小时做完24小时的事，但如此实行一段时间之后，我们又会陷入事情越来越多，时间越来越少的窠臼内，毕竟提升工作效率是治标不治本的方法。时间管理从第一代强调使用备忘录，第二代强调工作单+记事本，第三代强调制定计划表，都是教你如何压缩时间、挤出时间，反而让你落入了“忙”、“盲”、“茫”症候群。

新的时间管理=管理人生

时间不能被管理，只能被分配。我们要管理的不是时间，而是我们自己，管理自己的价值观、状态、行为习惯。如果抛开这些根本而去谈一些时间管理技巧的话，那只能是治标不治本。

新的时间管理=花80%时间思考，用20%的时间一次做好

帕累托提出了80/20法则，因此我们要少行动、多思考，因为20%的关键大事必须一次做好，否则漫长的影响和修正，可能会花掉我们80%的时间。把20%的时间精力，投注在可以获得80%总成果的事情上，如此80%的成就，就只需要花20%的时间，而其余就是休闲时间。

世界上重要事少，不重要事太多，做了不重要的事，等同于浪费时间，投入80%的努力只换来20%的幸福，一点都不值得。懂得如何用最少力获取最大报酬，破除“一分耕耘，一分收获”的旧思维的人，才是聪明的工作者。

第三天 灵性、心理、身体

前几年大家的身体生病了，过劳、胃溃疡、头痛等症状正流行着.....

这几年连大家的灵性层面都出了问题，引至心理也生病了，忧郁症正席卷着全球的人类.....

《一生必读的100个睿智故事》书中提到一则西方传说故事：

宇宙刚开始的时候，神决定把自己隐藏在自己的创造物中。“我必须藏在一个不容易被发现的地方，因为当人类花心思去寻找我的时候，他们的精神跟智慧都会有所成长。”

正当神在思考怎么做时，天使们问了：“为何不把自己藏在地底深处呢？”

神想了一下：“不行。他们很快就知道开挖土地来发现地底的宝藏。不能让他们这么快找到我。”

天使又问：“神啊！那你为什么不藏在月亮之中呢？”

神马上说：“不行！这虽然会需要他们多花一点时间，不过不久后他们就能进入太空，登上月球。在他们没有足够的时间成长前，他们就会找到我。”

天使想不出神到底藏哪里比较好了。

一个最小的天使说：“我知道了！为什么不把自己隐藏到人类的心中呢？他们不会想要去那里寻找的！”

“就是那里！”神很高兴找到了理想的藏身之处。

于是神就秘密隐身于人类的心中，直到人类的心灵跟智慧够成熟了，他们才能开启进入自我内心深处的伟大旅程。在那里，人类会发现他们的神，然后与神在一起。

这几年全球都流行回过头来注意自己的身体，关心自己的身体状况，根据身体反应来重新了解自己的内心或是放松心情，于是瑜伽、舞蹈、按摩的课程很热门。我将这股风潮命名为“用身动了解心动”。

其实追本溯源的话，身体反应是我们身为一个人最低层次的表现。身体为何动？是因为心想要动，于是大脑下命令叫身体动。而心理又受到更高层次的灵性所主宰。

“用身动了解心动”的做法是倒果为因的方式，就像以为是因为身体胖，所以变得爱吃，拼命去想办法减肥，却不想办法让自己变得不爱吃一样，本末倒置了。

这股追求身体动的风潮迟早会走到陌路，因为大家最后终究会发现，身体动了，可是心里并没有产生更多的智慧，迟早要回归灵性之路。

第四天 错中知责 听不见的好处

错中知责

能注意到事物价值的人与能分辨事物性质与原理的人，都可自经验里撷取一些东西。

——约翰·佛斯特

前英国首相威尔逊为了推行他的政策，曾在一个广场上公开演说。广场上当时聚集了数千，突然从观众中扔上来一个鸡蛋，正好打中他的脸。安全人员马上下去搜寻闹事者，结果发现扔鸡蛋的是一个小孩，威尔逊一见是一个小孩子，就指示属下放走他。后来他想了想，又把小孩叫了回来，并当众叫助理抄下小孩的名字、电话与地址，台下观众于是开始聒噪起来。首相这时要求大家安静，并对观众说：“我的人生哲学是要在对方的错误中，去发现我的责任。方才那位用鸡蛋打我的小朋友，他的行为很不礼貌，虽然是他的不对，但是身为英国的首相，我有责任为国家储备人才。那位小朋友从下面那么远的地方，能够将鸡蛋扔得那么准，证明他是一个很好的人才，所以我要将他的名字记下来，好叫体育老师栽培他，以便将来成为我国的棒球选手，为国效力。”

心灵隽语

聪明的管理者懂得从他人的过错中，积极寻找具有建设性的事物，如发觉对方的长处，并从中汲取有益的经验。遇到事情若能够诉之于理性，不但可让不愉快的事随风而逝，有时还能反过来将其作为助力帮助自己呢！

听不见的好处

不论怎样不幸都会带来某种幸运。

——贝多芬

大发明家爱迪生从小就几乎听不到声音，只能听见巨大的声响和呼唤，但是他从来不以此为遗憾和缺陷。有一次有人问他说：“为什么你不为自己发明一种助听器？”爱迪生笑着回答：“一天之中所听见的事有多少是非听不可？一个人如果必须大声地喊叫，那么就绝对不会说谎。”因此，他认为耳聋不但不是障碍，有时反而是一种益处。耳聋使他做起事来更加专心，不受外界的声音干扰，更不必与他人闲聊，可以省下更多的时间专注于自己的研究工

作。

心灵隽语

我们的想法决定我们的人生。对于无法改变的身心残障，若能换个想法去思考与调适，并勇敢地迎向它，将别人眼中所谓的缺陷转化成另外一种形式的历练与助力，我们就能够克服身体障碍上所带来的不便，发挥出无比的潜力，进而达到出乎意料的成就。

摘自《心灵有约》，叶莺

第五天 演说魅力

很多人都有过这样经验，当被老师叫起来发表意见时，马上紧张得手脚冰冷、脸发红、全身冒冷汗，顿时脑袋一片空白，不知道该从何说起，极力思索应该怎样表达自己的想法。大家都不想在其他人面前出丑，所以每次老师要求大家发言时，我们总是会把头低下来，希望老师的眼光不要扫到自己这里。

这样的紧张情况只要在众人面前说话，面对陌生的客户、拥有权力的上位者或面试的主考官时，总是一再地发生，于是很多的千里马无法在必要的时刻正常发挥自己的实力，只好大叹：“伯乐在哪里？”

说话的能力与技巧会影响一个人的人际关系、领导力、职业生涯发展、收入，甚至名声。

说话的重点不在于你说了什么，而是听众听到了什么。别忘了奥巴马不是因有实际政绩而赢得提名的，他凭的是他的演说魅力以及华府圈外新鲜人的形象，这一点从奥巴马创下电视演说最高收视人数的纪录就可以看出来（电视收视纪录：美国总统候选人奥巴马3840万人，副总统候选人培林3720万人，美国总统布什2760万人）。

机会本来就是给有准备的人的，一个人说话的内容或是履历表中的内容，仅占了决定因素的7%，另外的93%是展现出来的非语言表达，例如紧张、自信、慌乱、犹豫、家庭教育、思考快慢、对场合的掌握等等形于内而发于外的讯号。这些讯号会透过我们的眼神、手势、姿势、表情、声音和语调传达出来。

一场充满魅力的演说，常常具有下面八项特点。从特点中我们可以发现，除了第八项跟语言内容有关之外，其余皆是一个人在发表自己想法时所表现出来的形象：

- 1.塑造个人的独特风格，面对大众时表达出信心。
- 2.能有效摆脱面对群众的恐惧，消除容易紧张的情绪。
- 3.有生动活泼、幽默风趣的反应。
- 4.有机智灵活的组织能力及临场应变要领。
- 5.能有效掌握肢体语言的运用，增加现场感染力与煽动性。
- 6.合宜的表达方式与习惯。
- 7.知道如何掌握气氛，能适当发挥出令人赞叹的熟练技巧。
- 8.能迅速有效地组织表达内容，轻松上台自在开讲。

演说是一种展现个人魅力、感染力及影响力的技术，可以通过习惯的改变、行为的改变和熟练充满魅力的行为动作来塑造充满魅力的演说形象。而你所要做的只是和听众产生连结，将你的热情传递给他们。

第六天 当不知道该说什么的时候

我们经常会碰到欲言又止、不知道该说什么的情况，譬如好友打电话告诉你他离婚了，客户的亲友病故，大学同学正经历失业的低潮等等。

这是人际关系里挑战难度最高的时刻，面对这些伤痛或尴尬，我们该怎么做才能让彼此的关系在困难时刻显得更珍贵，而不是在困境中突显自己的缺点，失去进一步交往的契机呢？

有些人为了避免说错话，干脆沉默以对，或是言不由衷、拐弯抹角，错失了向对方表达关心的机会。也有些人看到别人痛苦时，很自然地想要“快速解决它”，拼命提出自己的经验，或是强迫对方下决定、尽快行动，反而引起对方的反感，认为你根本不了解他。

《疗伤的对话》的作者南希·格尔马丁针对如何弥补人际沟通的鸿沟，适时适度地表达关心，提供了“疗效对话”的十项原则。将心比心、设身处地地交谈，可以让对方获得情绪上

的纾解，自然能够达到治疗的效果。

疗效对话的十大原则

当不知道该说什么的时候：

1.聆听：仔细听对方说什么、没说什么，听出话里的含意。把“内在疑问”丢在旁边，不要在心里想着自己应该如何回话，或是盘算接下来的话题。

2.停顿：停顿让我们停止做判断、停止反应，同时发挥同理心，在适当的时机说适当的话，不在一时冲动下说不该说的话。

3.当朋友，不当英雄：不要拼命将人从痛苦中“拯救”出来，看见别人落泪的时候，可以说：“别哭了，事情一定可以安然解决的！”其实流泪也是洗涤、疗伤的过程。

4.给予安慰：不要急于做判断，不要说“你应该觉得……”或是“你不应该觉得……”人有权利保有自己真正的感觉。

5.感同身受：对方会察觉我们内心没有说出来的想法和感觉，所以安慰别人时，一定要出自真诚。

6.耐心守候：疗伤需要时间，所以要不厌其烦地陪伴和倾听。

7.坦诚对待：真的不知道该说什么时，也可以老实说：“我不知道你的感觉，也不知道自己该说什么，但是我真的很关心你。”

8.提供资源：尽力提供可用资源，向其他朋友、专家或书本寻求帮助，提供躲避的空间，让他们来家里住一阵子，拥有平静的时间寻找答案。

9.主动帮忙：人有时候会对自己真正的需要开不了口，尽量设身处地考虑别人可能需要的协助。

10.同理心：不要急着做判断、出主意，先耐心听完别人的故事。

照着这些原则做，下一次当朋友有难时，相信你可以扮演更好的角色，为人际关系进一步加分。

摘自《好人脉创造好钱脉》，赖淑惠

第七天 永恒之树

先苦后甘，成功需要经过一番淬炼。

很久以前，有棵小树生长在森林里。当小树长得些许茁壮了，她开始注意到上方广阔无垠的天空。她看见白云掠过，注视着小鸟在她的头顶盘旋飞行，仿佛享受着一段美妙的旅程。

蓝天、白云、飞鸟——这些似乎都在告诉她有一个永恒之地。她长得越大，就越越来越注意这些永恒，而且越渴望不朽的自己。

有一天，森林管理员碰巧经过。他是一个体贴善良的人，感觉到小树并不怎么快乐。“你怎么了，小树？”他问，“什么事情困扰你了？”

小树犹豫了一会儿，然后对森林管理员诉说了她内心的渴望：“我希望可以永远活下去。”

“也许可以，”森林管理员回答，“你的愿望也许很快就可以实现了。”

一段时间过后，森林管理员又从小树旁边经过，现在的小树已经长得高大壮硕了。

“你仍然希望可以永远活着吗？”他问小树。

“哦，我希望。”小树热情地回答。

“我想我可以帮，不过首先你必须允许我砍下你。”

小树目瞪口呆：“我要永远活着，而你现在却说要杀了我！”

“我知道这听起来很疯狂，”森林管理员说，“不过，如果你肯信任我，我向你保证，你内心的渴望一定会实现。”

经过一番深思熟虑，小树答应了。于是，森林管理员用他那把锋利的斧头将小树砍下了。小树倒下了，她永远消失在了森林里。脆弱的木头被切割成长条，然后被刨平、塑造，再漆上一层令人窒息的亮漆。小树默默地哭泣，内心痛苦万分，因为她再也无法变回原来的样子了。她屈服于小提琴制作家的双手，在一阵痛苦中，她想要永远活着的梦想破碎了。

经过了好多年，小提琴都被闲置着，有时候，她会想起在森林中成长的美好日子。

把自己交付给森林管理员的斧头，真是一个错误的牺牲，她怎么会轻信这么做就可以使

她永远活着！

但是这天终于来到了，这是一个完美的时刻。当小提琴从盒里被温柔地拿出来，再次被一双疼爱的手抚摸，她屏住呼吸，感到难以置信。当琴弓温柔地划过她的胸膛，她颤抖着。接着，她的颤抖变成一声纯净的音调，使她忆起风如何把她的枝叶吹得沙沙作响，云如何从天空掠过飞向永恒，小鸟如何在她的头顶上盘旋，在蔚蓝的天空中划出一道道永恒的圆弧。

清亮的声音，纯净的音色，永恒的音乐！

“我的木头转化成了音乐！”小树在内心喘息着说，“森林管理员说的话是真的。”

乐声回荡，从这个倾听者到另一个倾听者，永远传扬。

乐声穿透永恒之门，在那里，小树变成了永恒之树。

摘自《一生必读的100个睿智故事》，玛格丽特·斯尔夫

第八天 倾听需求，创造圆满世界

鼓舞

动机，动机，能“动”其心者，才可能有“机会”。

动机的重要性已无须多加赘言。但什么才是最佳的动机？对领导人而言，这是个难以回答的问题。大多数的人将金钱、奖赏或特殊假期视为最佳的动机，然而，相同的动机，却不见得适用于每个人。

假设你有两位相当杰出的属下。对于其中一位，你计划以加薪的方式犒赏他的努力——这对其他人可能是个相当具有吸引力的动机，只可惜，他的配偶已有一份高薪的工作，使得加薪对他而言，并不构成强烈的动机。或许，他会将能担负更多的责任视为最具吸引力的动机。

另一方面，你计划赋予另一位表现杰出的下属更多的职责。然而，不巧的是，近来因其配偶卧病在床，庞大的医药费支出给他造成极其沉重的负担。因此，对他而言，金钱的动机要胜过工作责任。

该如何掌握哪位下属适合什么样的动机？很简单，就是询问。或许你也可以试试问这类

问题，如：“如果你表现得不错，什么样的鼓励能让你继续保持这样的表现？”

真心付出

满足顾客的要求还不够。你还得建立你的“顾客忠诚度”。

什么是“顾客忠诚度”？

就是经你“服务”过后，顾客感到心满意足，他们不仅喜欢你的服务，甚至帮你宣传，成为你最佳的销售代言人。

不可否认，现今的市场竞争激烈，如果你不照顾好你的顾客，很快就会有其他人取代你的位子去服务你的顾客，而且往往让你连想要弥补的机会都没有。

老实说，疏忽你的客户时，你可能会被视为“无服务”，即使是最坚强的销售团队或最被市场熟知的广告商，都极可能因此而一筹莫展。

要让自己在众多竞争对手中脱颖而出，就要教导你的销售团队、客服代表及大众服务职员不断地建立自己的“顾客忠诚度”，真心为顾客付出永远是值得的。

倾听需求

要求他人负责任之前，你必须先对他人负起责任。

传统的层级架构对目标的设定是有帮助的，因为在下位者，可视上司为规范，视公司高层为追寻目标。

不过，一旦目标已明确，此层级的锥状架构就应倒转过来：将顾客置于此架构中之首位，接着是与客户接触的第一线人员，而公司总裁、董事等皆置于最下层。

随着这种理念的执行，身为领导人的你，角色也应随之从“负责”转换至“反应”。领导人的工作性质，则应从起初的监督下属，转变成与下属一起工作。一个能反应下属需求的领导人，才可能拥有肯负责任的下属。

想要你的属下为自己的工作质量负责，前提是你必须对他们的需求有反应，并且支持他们。

向真正投入的员工表示负责的态度，就是愿意为他们的需求负责。

第九天 男人娶妻和女人购衣的十大相似之处

一、只要社会环境允许，男人恨不得娶尽天下美女。只要经济条件允许，女人恨不得买尽天下华服。

二、年轻男人娶妻全凭感觉，脸蛋漂亮就行；中年男人娶妻讲究品味，更要符合自己的身份；老年男人娶妻要求实在，体贴照顾才好。年轻女人买衣全凭喜欢，款式时尚就行；中年女人买衣讲究品牌，更要体现自己的身材；老年女人买衣要求实用，穿着舒服才好。

三、任何男人都希望可以至少拥有两个女人，一个聪明漂亮，可以带着出去帮他应酬周旋，使自己感觉面子有光；另一个勤劳朴实，可以待在家里为他操持家务，使自己感觉安定宁静。

任何女人都会为自己准备至少两套衣服，一套时尚正装，用来穿着上班、逛街、走亲戚，使自己看上去更美丽动人；一套舒适睡衣，用来在家里穿着，可以随便横坐竖躺，使自己感觉温暖舒适。

四、男人永远为身边缺少一位属于自己的心爱女人而哀叹。女人永远为衣柜里缺少一件自己最喜欢的衣服而伤感。

五、没事逛马路时，男人觉得走过的每一个女人都可爱。无聊逛商店时，女人觉得挂着的每一件衣服都漂亮。

六、男人在路上突然看到美女时，会控制不了、口水直流、频频回头，明知不能娶回家，即使用眼光抚摸一下也好。女人在商场发现漂亮衣服时，会情不自禁两眼放光、挪不动步子，明知没能力买回家，哪怕用手抚摸一下也好。

七、当男人爱上一个女人想要娶回家前，先和她同居找感觉，是为试婚。当女人看上一件衣服想要买回家前，先穿了照镜子找感觉，是为试穿。

八、男人只有在打算娶一个妻子回家时，才发现真正可爱的、自己能娶得起、又适合自己的女人其实少之又少。女人只有在打算买一件衣服回家时，才发现真正漂亮的、自己买得

起、又适合自己的衣服其实少得可怜。

九、男人排除万难地把新娘娶回家时，总以为对方是最完美的那一个，事后才发现最可爱的女人永远是在家外的。女人千挑万拣地把新衣挂进衣橱时，总以为那是最漂亮的一件，事后才发现最漂亮的衣服永远挂在商店的橱窗里。

十、当男人发现时间让曾经深爱过的妻子变老变丑时，便不再爱她，潇洒的有能力的男人立即离婚，再娶年轻美貌的；窝囊的没能力的男人只好委屈地凑合着过，但这并不妨碍他们打着寻找真爱的幌子，在外面干些拈花惹草的勾当。当女人发现一件衣服过时、穿旧了，便不再喜欢时，奢侈的有钱的女人会立即将衣服扔了或处理了，再买漂亮时尚的；节俭的没钱的女人只好勉强将就着穿，但这并不妨碍她们装阔到商场里过过免费试穿时髦新衣的瘾。

原来男人和女人还是来自同一星球的，只不过追求不同而已。

取材自网络笑话

第十天 孩子来自天堂

每个孩子的本性都是善良的，所以每个孩子都来自天堂，而且每个孩子都是独一无二的，他们带着各自独特的命运来到世上。一粒苹果种子会自然长成一棵苹果树，不会长出梨，也不会长出橘子。身为父母的我们，最重要的角色是扮演认识、赞美及培育孩子体内已被赋予自然、独特、唯一的种子，让这种子成长，而不是依据我们的期望，塑造出我们想要的下一代。虽然如此，父母却负有明智地引导孩子发挥其独特才能与长处的重任。

孩子不需要父母帮他们定型或让他们更好，但他们需要父母的支持与关爱以健全地成长。父母亲将肥沃的土地准备好，等着让孩子的种子在此发芽、茁壮成长。其实，在每个孩子的心灵与身体里，都已存在着独特的成长和发展蓝图。所以，父母亲不需绞尽脑汁想着该如何让孩子更好，其实孩子的成长已在他们体内规划好了。

作为父母的我们必须牢记，我们会永远为孩子的成长及发展承担责任。我曾经问我的母亲，她养育小孩的哲学为何，她说：“拉扯六个男孩、一个女孩长大，我发现原来我可以做的不多，一切都已在上天的掌握中。我尽了力，其余的就留给上天。”这认知让我母亲信任

孩子自然的成长过程，如此，她不仅可以更轻松地面对养育孩子的工作，更不至于造成孩子的成长阻碍。这种观点对每位父母都很重要。如果你不相信上天，则应该相信基因，孩子的基因已经决定了一切。

使用正向养育技巧的同时，父母可在孩子自然成长的过程中，学习如何扮演不干涉的支持者。如果不明白怎么让孩子自然发展，父母将会遭遇许多原本可以避免的挫折、失望、担忧与罪恶感，而且更可能阻挠或妨碍孩子的成长。譬如，父母不了解孩子为何特别敏感，导致父母对养育孩子存在极端的挫败感，甚至会让孩子也以为自己有问题。若真如此，“我有问题”的想法将烙印于孩子的心里，使得孩子与生俱来的敏感能力无法充分发挥。

每个孩子都有他自己的问题

除了天生赋予的善良与纯洁的心灵外，每个孩子也怀着各自的问题来到世上。父母在养育过程中所面临的挑战，就是要协助孩子解决他们的问题。我有六个兄弟姐妹，虽然我们有着相同的父母，但我们每个人的特性都各不相同。如今，我育有三个女儿，分别是25岁、22岁及13岁，她们也都有其优缺点。

身为父母亲的我们，可以帮助我们的孩子，却无法带走他们各自的问题，只能等着他们自己面对挑战。看清这点后，父母的挂虑、忧心即可减轻，无须太专注于改变孩子或解决他们的问题。相互的信任对亲子双方都有帮助。父母应该让孩子做他们自己，而将重心放在如何协助他们面对生活的挑战上。若父母亲可以采取轻松且信任的方式与孩子们相处，孩子就能对自己、父母及不可知的未来更有信心。

摘自《正向教养这样教》，约翰·葛瑞

第十一天 学会适应压力

世上本没有压力，只是自己想的太多了，看的太消极了，于是就有了压力。

——鲁迅

在花园里，有一个小南瓜正要渐渐长成成熟的大南瓜，如果这时候用铁圈牢牢箍住小南瓜的瓜身，你猜这个正要成熟的小南瓜是会被铁圈箍住不再长大，还是会长成其他样子？

这是在麻州大学安城分校进行过的实验，这个实验主要的目的有二，一是计算当小南瓜逐渐长大时，对这个铁圈会产生多大力量；另一目的是观察小南瓜在成长过程与铁圈互动所产生的力量，也就是观察小南瓜在被限制的情况下，所能承受的压力有多大。

研究人员在实验前估计小南瓜大概只能承受约500磅（约227公斤）的压力。随着实验进展，小南瓜展现了连研究人员都难以想象的力量。

实验第一个月，小南瓜就承受了研究人员原先估计的最大承受量——500磅的压力；到了第二个月，成长的南瓜已经可以承受原先估计的三倍压力，也就是1500磅（约680公斤）的压力；当压力突破2000磅（约907公斤）时，研究人员甚至不得不对铁圈进行加固，以免南瓜将铁圈撑爆。

你猜得到最后南瓜承受了多少压力，才因为瓜皮破裂结束这个研究吗？

整整是原先估计小南瓜所能承受极限的十倍压力！也就是被铁圈箍住的南瓜在承受了5000磅（约2268公斤）的压力后才宣告破裂。

研究人员分析破裂的南瓜后发现，其内部已经无法食用，整个南瓜充满了层层坚韧而牢固的纤维，每一层纤维都是因为南瓜在成长过程中突破包围它的铁圈而形成的纤维化现象。研究人员还发现了一件更不可思议的事：南瓜为了吸收充足的养分，以便能在铁圈的紧箍下继续生存，它的根部甚至延展超过几万米，所有的根都朝不同的方向全面伸展，最后这个南瓜的根部几乎蔓延了整个花园的土壤层，让其他植物失去了生存空间。

如果你是小南瓜，你觉得自己能承受多大压力呢？是会被研究人员料中只有500磅的承受力量，还是能展现出惊人的十倍承受力？

现代人的生活忙碌，压力就像是紧箍在小南瓜上面的铁圈。小南瓜当然不会意识到阻碍它生长的是铁圈，生长是它最基本的生存条件，于是它用自己的方式茁壮生长，不但撑爆了铁圈，最后甚至占领了整片花园。

面对困难和压力，你的选择是什么呢？不可否认的是，胆怯往往是心里最原始的声音：“我真的有这种能力吗？”“这实在太困难了。”“我没法解决。”“我再也受不了！”我们再来听听看小南瓜是什么声音：“嗯，今天的阳光真温暖。”“呼！空气真新鲜。”“哇，水真好

喝！”小南瓜的力量不但让所有研究人员大跌眼镜，还让人发现植物在面对生存压迫时展现的生命韧性。小南瓜方且如此，更不用说人能有多大的力量去承受眼前的压力与困境了。

不要小看自己，但同时也不要太压抑。现代人往往因为压力而出现了文明病，如忧郁症，承受压力的同时也要学会释放压力，不然就有可能会像小南瓜一样，在撑爆铁圈同时，内心早就已经全部硬得纤维化了。

摘自《死前要做的99件事》，赖纯美

第十二天 为什么做不好时间管理？

时间管理没有所谓的最佳方法

时间管理没有万灵丹，任何方法都不可能让人一用见效，但是我们有追求虚幻的习性，学了“A先生的时间管理法”，又去学“B小姐的记事本管理法”，在不断尝新之后，你是不是还经常落得徒劳无功呢？

为什么模仿他人的做法没有用？因为每个人的生活习惯和条件都不同，最适合的方法是因人而异的。

利用时间的方法就等于我们的生活方式，所以就像没有一种生活方式适合所有人，时间管理也没有适合所有人的“终极版”。

你目前使用时间的方式是来自长年的经验，也就是说，你是从“用这种方式会有这个好处”、“这么做会吃亏”等经验中不自觉地淘汰取舍，累积成这套让自己轻松过活的独创方式的。如果你是个36岁的人，那你运用时间的方法就是以36年的时间酝酿而成，即使想要一口气改变，也会马上恢复原状，若是因为改变而感到压力，结果可能得不偿失。

你不觉得这方面和某件事很像吗？

是的，正如同瘦身或健身。这世上有多到泛滥的瘦身法，因为没有一种万能的方法能让所有人顺利瘦身。

每个人发胖的原因都不同，饮食生活也各有不同，生活习惯更是形形色色。要是不从无奇不有的方法中选择一种适合自己的，最终是得不到效果的。

但你可以放心。

如同瘦身的大原则——摄取的热量要比消耗的热量少，时间管理也有个大原则，只要能遵守这个原则，不论怎么调配组合时间，都会显出成果。

这个大原则我会在后面的章节详细说明，在这里我们要先来探讨这个问题：“在没有万灵丹的情况下，平常要如何思考，才能改善自己长期酝酿出的时间管理法？”

每天尝试新方法

在没有最佳方法的情况下，要改变自己长年的生活习惯，方法只有一个，那就是“累积较好的方法”。虽然这样做刚开始看不出什么成效，但只要注意琐碎的小事，就能够慢慢改变陈年的做法。

一般人想要改变做法时，常常只有三分钟热度，这是因为不论方法有多好，要是做起来都有难度，若此方法与自己的想法格格不入，也无法养成习惯。而如果不能变成习惯，这件事通常就会无疾而终。

可是你要在这里改变想法。尝试了十种方法之后，只要你能将其中有一种留下来变成自己的习惯，那就值得了。

十种留下一种是我的经验谈。不尝试绝不会变成习惯，只要尝试十种就有一种成为习惯的话，试过百种后你就有十种习惯留在身上了。

以电脑软件来说，我每天都不能缺少电脑，也必须用到许多种软件。但是在我新添购的或下载的软件中，每天都用得着的顶多只占十分之一。

虽然试用过许多软件，而且大部分都不好用，但只要找到一种合适的，就能够提高你的生产力。你要把下载软件的整个过程，当成为了找到一个好软件所做的投资，而不是觉得白费了精神找来九种不好的软件。

时间管理也是一样，在每天进行的改善中，如果尝试的事有十分之一留下来成为了你的生活习惯，情况就会慢慢好转。如果你一直为做不好而叹气，会不会是因为你尝试的次数太少了？

假设你试的十种方法只能留下一种，每个月又只尝试一种新方法，一年顶多只能留下一种方式，这样是根本看不到明显改变的。

以我来说，我每天都会想是否能够尝试新方法，这样一来，我一个月就会有几种新方法留下来，一年累积下来，就会新增不少时间管理方法，从而达到“版本更新”的效果。

摘自《年收入增加10倍的时间投资法》，胜间和代

第十三天 为什么要学习？

学习是为了让自己幸福

学习的目的就是要让自己幸福。学习可以提高年收入增加的机率，而充裕的财务状况除了能让人精神安稳之外，也能减少家庭内的矛盾。

学习是为了在所得差距大的社会中存活

我们可以利用学习赚来的钱投资在自己和子孙的未来上，所以不仅是现在，连未来得到幸福的机率也能因此提升。

近来经常有人谈论所得差距大的社会以及阶级再提升的问题，但追根究底，在教育上投资，也就是学习的有无对未来关系重大。因此，学习是为了让自己和子孙得到幸福，光为了这个目的我们也非学习不可。

有没有读书可以决定一个人所属的阶级。读过书的人能够凭本能感觉到这种阶级再提升的架构，对学习的价值观和优先顺位，就会和那些没有念过书的人感觉不同。

能切身感觉到只要学习就能增加年收入的人，会竭尽全力去学习，如此又更进一步拉开了与他人的距离，阶级的再提升也就会随着年龄越来越稳固。

总而言之，把学习想成是为了在所得差距大的社会中生存就对了。

何况只要父母亲看书，孩子就会耳濡目染，阅读习惯会因此成为家中的文化遗产与遗产，这也是许多社会学家的研究结果。如果现在的你开始用功读书，你的孩子就会跟着学习。

学习不仅是为了自己的幸福，也是为下一代奠定幸福的基础。

学习是为了独立自主

要成为独立自主的人，就必须学习。我认为所谓的独立自主是指：

能够自己照顾自己

在经济上能够自立

能够表达自己的想法

要是做不到以上三点，即使有形式上的独立生活，实际上也称不上独立自主，大部分的人还是隶属于任职的企业。

因此，即使没有打算成为自由工作者，身为上班族，要做到独立思考，就必须持续不断地学习。

长期以来，企业丑闻层出不穷，例如做假账、涂改商品的有效期限等不当行为，其原因就是执行的员工不能独立自主而盲从。如果主事者有充裕的经济能力，有自信去转换工作或创业，不需要隶属于任何企业，就能够对公司或上司说NO了。

学习是为了跟上社会的脚步

除了在所得差距大的社会中存活，以及成为独立自主的人之外，另一个非学习不可的理由在于个人与整个世界的关系。

在这个世界上，随时随地都有人在学习，并因此慢慢推动社会的进步。在这种情况下，人要是学习，就会跟不上社会的脚步。

年纪大的人之所以说话古板、索无趣，通常是因为他们在某个时间点停止了学习，知识和想法都没有更新。

反过来说，有学识或能够学习的人，即使年过六七十岁，依然能拥有新鲜的想法，说起话来妙趣横生。

要是你不持续学习，等到上了年纪，孩子、孙子或晚辈就可能会觉得你这个人浅薄无趣。想到这一点，你不觉得可怕吗？

学习是为了投资日后的幸福

学习能让你在各方面与其他人产生差距，而且学习有助于年收入增加，因而能在学习上继续投资。当学习会变得更有效率，年收入又会随之提高，继续为学习投资。如此一来“收入增加”与“投资学习”就会形成良性循环。

相对的，不学习的人无法增加年收入，与勤于学习的人之间产生的差距也就越来越大，形成了恶性循环。

归纳以上的论点可知，读书是为了得到幸福所做的必要投资。就像企业不先在设备、开发新产品上投资就无法存活一样，若是我们不能持续地学习、投资自己的职业生涯，最后一定会破产。

摘自《年收入增加10倍的学习法》，胜间和代

第十四天 把问题转换成技能

孩子要学习什么技能才能解决问题？

每一个成长议题都有其需要学习的技能

儿童技能教养法奠基于这样的观念：要解决困扰孩子的问题，最好的方法是让孩子学习某种技能。这个观念根据我们的观察产生，每次孩子遇到问题时，往往是因为缺乏某种技能，因此只要他学会这个技能，问题就会消失。

这也许好像是在钻牛角尖，可是我们把谈论的焦点从问题转为技能并不是为了取巧。一旦开始讨论技能而非问题时，我们就会觉得不管是对大人还是孩子来说，以有建设性的方式讨论会容易许多。

现在来想象你是个淘气孩子的母亲，老师跟你说：“你儿子对班上其他小朋友动粗。”对于这样的话，你会做出什么反应？你会感谢这个老师把问题告诉你，然后心平气和地和她讨论吗？我很怀疑，因为只有极特殊的父母才会这么做。如果你是一般的父母，你会觉得受到了指责，从而做出一般人觉得受到攻击时的反应。你会保护自己，把罪过推给别人。比如，你可能会说：“他在家不会那样”或是“那是因为他在班上受到了欺负”，甚至说：“我从来

不会有粗暴的行为，所以那一定是从他爸爸那里学来的！”

另一方面，如果老师是以不同的方式跟你提起这个问题，你的反应又会怎样？如果她完全没提到你儿子有行为上的问题，而是告诉你，她觉得你儿子需要学习什么技能。以下就是她可能提起的方式：

“我和同事谈过卡尔的事，研究了他要在学校过得很好就必须学会的要领。我们的结论是，对他来讲，学会控制自己，甚至在其他人对他不友善时保持冷静是很重要的。你觉得这个想法怎么样？”

你卸下了心防，不是吗？现在你会如何反应？你可能会说：“我也想过这件事”或“他确实需要学会控制自己，而且老实说，我自己也需要培养这种能力。”

因此，讨论需要学习的技能而不是需要克服的问题，就是用比较有建设性，而且能通力合作的方式去处理孩子所面对的困扰。

技能认定：发现问题背后的技能

当把问题转化成需要学习的技能时，我们很快就会知道孩子必须学习（或加强）什么技能，才能解决某种问题。假设有个孩子缺乏耐心，觉得每件事情都一定要马上实现，我们可能会说，他必须培养等待的能力。我们找到的技能是对的，因为我们可以预见到，只要孩子学会了这项技能，他的问题就会消失。

然而，要把问题看成需要学习的技能不见得很容易。把问题转换成技能，但“技能认定”本身就是一种技能，是我们所有人都能够去学习和培养的能力。许多学习儿童技能教养法的人发现，最困难的就是这个步骤。

我们着手把问题视为一种技能时，或许就能从这个问题得到好处：孩子要学会做什么才能使问题消失？

为了测试上述问题，我们现在来想象你的孩子有个不合宜的习惯——挖鼻孔。针对上面提出来的问题，你可能会回答说，这个孩子需要学习用手帕去清鼻子（而不是用手指）。

在思考要用来解决问题的技能时，我们应该把解决心理学问题的规则牢记在心。根据这

项规则，要学的技能绝不是去停止错误的行为，而是学会做正确的事。以下例子可以说明这个规则：

如果孩子在晚上尿床，他要学习的技能不是停止尿床，而是在半夜醒来上厕所，或憋到早上再尿的能力。

如果孩子会玩弄食物，他要学习的技能不是停止玩弄食物，而是规规矩矩地进食。

如果孩子总是要花很多时间穿衣服，他需要学习的技能不是停止拖拖拉拉，而是迅速地穿上衣服。

摘自《儿童技能教养法》，班·傅尔曼

第十五天 珍惜所爱 1351字

“你今天真的没办法赶回来吗？”他出门的时候，妻送到门口，眼中带着些许期盼与恳求。“太太，这个客户很重要，我们可能会谈到很晚，我就在那儿的旅馆住下，不必等我回来了，明天我们再庆祝嘛！”“好吧！开车小心。”她语气中掩不住一丝失望。他给了她一个吻，拎着公文包上了他心爱的奔驰，缓缓驶出别墅大门。

今天是他与妻子的结婚周年纪念日。真是岁月荏苒，想当初他认识妻子的时候，立刻被她吸引住了。他欣赏她的才华、能干、独立、坚强以及善解人意的温柔。到如今，事实证明他的眼光是对的。

这些年来她扮演了一位相当称职的商人妻子，给予了他莫大的精神支持，而且在他常年在外奔波之时，独立撑起一个家，两个孩子聪明可爱又有礼貌，人人称羡。而妻子两次临盆他都缺席，所以妻子常开玩笑说，人生重要时刻，大概除了他们的婚礼他必得出席外，另外一个他必须出席的就是她的丧礼了。

他对妻的微词并非不觉，而是目前正面临他事业的起飞。当初她就是因为了解他的梦想，欣赏他的勇气，才以心相许。他知道妻子仍然是世上最了解他的人，他的努力也全是为了她，她一定会明白这一点而谅解他的。

不久，车子经过一家很大的花店，他立刻停车。妻喜爱深红色的长茎玫瑰。他订了七

打，七周年玫瑰色的幸福人生，一朵代表一个月，再附上一张精美的卡片，由花店代送。当他用力推开花店玻璃门时，不注意将一个手捧一盆植物，身穿深绿色夹克的老人撞倒。

“啊！对不起，老先生，您还好吧？”他急忙想搀起老人，可是老人却不顾自己，先急忙查看那盆差点脱了手的植物。“喔！还好还好，老天保佑。这盆茉莉幸亏没摔着。”老人喃喃自语。“对不起，老先生。您还好吧？要不要我送您去看医生？”老人摇头。“不用啦！我身子骨还算硬朗，没事没事。这是朋友辛苦栽活的，他知道我老伴儿最喜欢茉莉花的香味儿了，我得赶紧拿去让她瞧一瞧。今天是我俩结婚45周年的日子，她一定会很开心的！”他目送老人的背影，心里充满感叹，真是老而弥坚的夫妻之情啊！

去了一趟公司之后，他出来准备去往高速公路，车子一直很顺畅地飞驰。正在庆幸没遇上堵车时，他突然被路旁的一幕景象惊呆了：上午他撞倒的那个老人身穿同伴深绿色夹克，在路旁拿着工具细心地为一座坟墓除草，而那盆茉莉被端端正正地供在墓碑前，还有素果馨香。

他立刻掉头，驶回原路，在那花店前停下，冲了进去。“很抱歉，先生，花还没包好，我们马上……”他摇头：“不必了，我亲自来送。”

可歌可泣的爱情故事往往都是在失去真爱以后。希望你不要让这种事情发生在自己身上，珍惜你所爱的人，即使你再忙、再累，因为人生不能重来，不能说如果能再重来一次，我会……

我们生活在现今繁荣的经济体系下，在任何人、事、物中都有很多的选择。也正因为有太多的选择，所以举棋不定、犹豫不决变成了大部分人的习惯。当看到餐厅里别桌的顾客跟你吃的不一样时，你可能会怀疑他们的食物是不是比自己的好吃？所以每当拿起菜单目录看到林林总总一大堆的菜名时，你只好又开始举棋不定！当看到朋友、同学日子过得不错，你可能会开始怀疑自己是不是入错行，选错公司了，于是三心二意，不努力工作，日子更是每况愈下。当你逛街看到美女时，你可能怀疑自己是不是娶错了老婆、交错了女朋友，回家便不给对方好脸色看，两人的感情怎么会好？也正因为选择多了，我们更容易使自己迷失、不知道自己要的是什么。

第十六天 开发潜能的要点

容许模棱两可，才能看清所有潜能

如果我问：“你很固执还是随和？”你会怎么答？你可能会回答：“都是。”每个人都可以选择自己想要的个性，不管是极端的两边，还是中间任一程度的模糊地带。而身为一个成熟自主的成年人，你会有因时、因地制宜的行为举止。尽管你可能有所偏好，现实中仍旧可视情况来采取固执抑或是随和的态度。

若从行为程度来看，固执与随和各位于标尺的两端，而大多数人的行为都是在这个范围内。举例来说，如果你太过固执的话，很可能会变得冥顽不灵、刚愎自用，不但会强迫他人接受自己想法，甚至会拒绝妥协。同样的，如果你过于随和，很容易就会被其他人利用并占尽便宜。不论是出于有意识或无意识的思考，你都会定义出自己可以容忍的范围。

而范围的定义多半会受到他人的影响。居于上位的人经常会告诫你该怎么做、不该怎么做，每当你的行为不够适当时，他们就会在你面前替你树立一个停止的标志。一旦你确定了自己的“安全地带”，就不会再跨过这个界线去挑战范围外的尺度了，因为这个被许多停止标志框限住的安全地带，会让你无意间限制了自己的选择，所有的举止都不会超过这个范围。

事实上，这些停止标志还可能会剥夺你范围外的所有选择性，迫使你在其他方面也有所限制，甚至包括限制你原本自我创造性，让你逐渐丧失那些童年时期与生俱来的学习与探索本能。

经过潜能开发，你会发现自己不再只能有单一的选择。无论是在情感、身体或是知识方面，学习的乐趣就在于能拥有广泛的选择性。然而，光是思考还不足以再度开发我们的神经系统，你必须多练习其他的选择性，才能激发这荒废已久的功能。

反复做小小的调整，不疾不徐地往目标迈进

飞机驾驶训练，是研究人们如何对付不安定环境的最佳实验。飞行员训练其中的一个课

程，必须戴上一种像遮阳帽的头盔，让你避免看到飞机座舱外面的情况，视线范围只有眼前的控制仪表。这项训练的目的在于让你专注于仪器所提供的信息，而非用感觉来判断情势，因为这些感官系统反而很有可能对你造成错误的干扰。

在练习的过程中，指导教官会指示训练生调整机首方向、高度和其他方面，而训练生总是会操控过度。如果机首只需稍微地调整5°，而训练生太过紧张导致灵敏度下降，一再地操纵过头，每每都得用两三次才能搞定。若训练生太过急于驾控飞机，反而更容易失去准头，只会让情势更加恶化进而陷入困境。

而经验丰富的飞行员，会在放松的状态下，有耐性地慢慢将机首调整到所需角度，他对飞行的自信，能让自己能绰绰有余地应付自如。只要放轻松，一切都没问题。

因此，你越努力挣脱困境，反而会面临更大的困难；你越想逃脱僵局，反而会越陷越深。

人际关系也是如此。你越劝对方不要生气，反而越会激化他的怒气。换句话说，当你把问题的一侧抓得越紧时，只会增加问题倾斜的幅度罢了，根本就无济于事，更无法从困境中解脱。而当你在困境里越陷越深时，也代表你离解决的办法越来越远了。

当飞机笔直向地面坠落时，大多数的训练生都企图迅速拉回机首，但他们惊慌的举动反而会让飞机盘旋下降，使情况更加危急。而事实上，想要拉回机首，飞行员必须先沉着地让飞机向前俯冲，这时机翼上方的气流会对流到机翼的下方，形成一股浮力将机首往上抬，接着飞行员便能慢慢将机身恢复平衡，继续飞行。

垂直降落的解决办法，也就是当你陷入困境时，应当如何处理的一个提示。做些小小的调整，正是解决问题的第一步。

摘自《天生潜能积极开发法》，保罗·席利

第十七天 超级音乐学习

音乐是打开无压力快速学习的大门钥匙，是提高大脑工作效率和记忆力积极有效的方法。

这一革命性的结论是由苏联的科学家们发现的。

他们发现，17或18世纪的作曲家们创作的某些音乐，对大脑和记忆有很强的影响。这些音乐都是根据古代音乐流传下来的特殊格式来创作的，是巴洛克协奏曲中每分钟55～65拍的行板音乐，能使学习效果倍增。巴洛克作曲家通常用弦乐器、小提琴、曼陀林、吉他、拨弦古钢琴来创作这种缓慢、舒适而宁静的音乐，其声音自然、高频、和谐。

当听着宁静而舒缓的音乐，你的血压会下降，心脏也会开始有节奏地健康跳动。由于血压中的紧张因子没有了，你的免疫系统因此得到了加强，脑电波处于平衡状态，左右半脑达到同步效应。你的大脑和身体会随着缓慢的韵律，渐渐进入和谐状态——身体放松、大脑警觉，这正是取得优异成绩的最佳状态。

保加利亚哲学博士、精神病学专家乔治·罗扎诺夫，于1966年成立了罗扎诺夫学院，作为研究“暗示学习法”（又称“超级学习法”）的中心。他主张利用节奏舒缓的音乐来刺激大脑，达到消除我们心理紧张感的作用，使音乐节奏、生理节奏（如呼吸、心跳等）与信息输入的节奏协调起来，从而在集中注意力、增强大脑活力的状态下学习。这种“超级学习法”在西方各国已得到广泛应用，它可以帮助学生轻松而有效地学习知识，也可应用于法律、军事、工程、医药等职业训练之中。

现在，人们已认可在工作、学习场所播放优美、舒缓背景音乐，可以有效地提高工作或学习效率。音乐可以陶冶情操，调节情绪。

在阅读时，把注意力集中在书本上，轻柔的乐曲就会不知不觉地刺激右脑，产生情感体验，发展形象思维，促进左脑抽象思维能力，使两半脑得到均衡的活动。由于音乐强化了人的神经系统功能，使视觉记忆、听觉记忆都得到锻炼，从而可以增强记忆的敏捷性、持续性和准确性。

欧美、日本等国还盛行“脑部思维保健”法。健脑中心专设的健脑设备，如美国研制的脑部治疗仪“ α 兴奋器”，在使用同时播放美妙的音乐，其轻快的节奏会与人的脉搏、心跳极为和谐，使人消除疲劳，集中注意力，心情愉快，提高大脑功能，加速学习。艺术家接受健脑后，还可产生创作灵感。

音乐能毫不费劲地唤醒我们的语言能力和以前的记忆，能让你更加聪明，更加快速地学习知识，增强记忆，解除压力，帮助你集中精力，更好地学习形象化想象，开启内心的意识，同时还有助于提高听力。

法国著名听觉专家阿尔弗雷德·托马斯蒂说：“有些声音具有两杯咖啡的兴奋作用。”泰丽·怀勒·韦伯指出：“某些类型的音乐节奏有助于放松身体、安抚呼吸、平静β波振颤，并会引发极易于进行新信息学习的、舒缓的、放松性警觉的状态。”

美国的快速学习专家希拉·奥斯特兰德在《超级学习法》一书中介绍，艾奥瓦州立大学的测试发现，只用缓慢的巴洛克音乐，无需任何方法，就能使学习速度提高24%，使记忆力增长26%。巴洛克音乐能使植物的生长速度成倍增加，有助于消除分娩痛苦，还能使爱发脾气的孩子迅速镇定。

音乐可以帮助你清除一天中不停围绕你，让你的大脑枯竭的噪音。

选一种你喜欢的轻松音乐，找一个舒服的位置躺下，做几个深呼吸，释放所有的紧张。让音乐在你体内流进流出，冲走一天围绕在你身上的所有垃圾噪音，冲掉一切声音污染，让自己沉浸在音乐之中，注意它在你体内的不同部位如何回响，想象你体内的不同细胞随着怡人的振动而舞动。让音乐给你能量，放松下来。当音乐结束时，做几个更慢、更深的呼吸，释放所有的压力。

摘自《乔治速读记忆法》，乔治·斯坦格利夫、董丽燕

第十八天 8招赶走疲倦，迅速提神 1453字

1.小睡一下效益高

人在极度疲倦的情况下，睡眠效益非常高，10分钟甚至可抵一般睡眠的2小时。通常睡眠有90分钟的周期性，但当身体非常疲惫，自律神经已紧绷到极点时，5到10分钟就可以使自律神经由极度紧绷恢复到平衡状态，从而使疲倦感暂时消失。如果一直强忍着不休息，不但工作效率不高，累积到晚上会让你产生压力荷尔蒙肾上腺素，你就会需要更多的睡眠来补偿了。

2.离开位置动一动，找人说话聊聊天

环境是决定你是否想睡觉的一个重要因素，有时老师在台上讲得口沫横飞，台下却睡成一片，这时即使把睡着的人叫醒，他们可能还是迷迷糊糊，很快又进入梦乡。如果工作时实在觉得很累，又无法休息，不妨换个环境，离开位子动一动、运动一下，降低肌肉紧绷的状态，可以减低疲劳的感觉。你可找人聊聊天、讨论一些事情（但不是严肃的开会），持续的互动也有助于暂时赶走疲劳。

3.喝杯开水，简单却有效

精神不济又必须工作的时候，起来倒杯水喝，动一动，可以使精神好一点。除了起身动一动的动作可以稍稍赶走精神不济的状况之外，补充水分也是消除疲劳的好方法。当体内水分不足时，我们的血糖容易升高、尿液变黄，会感觉非常疲倦、没有精神、体力不支，对糖尿病患者影响更甚。此时只要补充200cc的水分，就足以达到赶走疲倦、改善体力不支等症状的效果。

4.喝杯咖啡或茶，但勿过量

喝杯含咖啡因的饮料，例如咖啡、茶、可乐、巧克力，都可以暂时改变内在体质，或身体及精神不济的状况。因为咖啡因可刺激脑部，使疲倦感暂时消失，对事物的反应也会更敏捷。在大热天如果喝一杯冰凉的含咖啡因饮料，可以增加提神的效果。何一成也表示，一天内所喝咖啡及茶等含咖啡因饮料的总量，最好不要超过500cc，以免伤身，容易因此睡不着的人也不适用。

5.穴道按摩，提神效果快

（1）合谷穴：在双手虎口处，按摩对容易鼻子过敏、全身无力者效果好。

（2）风池穴：在枕骨下方、后面脖子与头部交接处，按摩对于头晕、精神不济者有效。

（3）睛明穴：在内眼窝上面、鼻梁与内眼窝交接的地方，按摩对于眼睛、太阳穴隐隐

作痛，欲休息又不能者，效果不错。

将这三个穴道轮流按压几下，很快即可明显改善疲倦、没有精神的状况。这是一个三五分钟可立即见效的提神良方。

6.补充蛋白质，暂时提神

何一成指出，平时很少吃肉，靠吃蔬果等来减肥的人群，喝些鸡汤、蚬汤等产品，也会有不错的提神效果。缺乏蛋白质的人容易有疲倦感，这些产品可补充蛋白质，不失为暂时振作精神的急救方，但对于不缺乏蛋白质营养的人，可能效果就不会这么好了。

7.补充维生素B，均衡一下

每天靠泡面、白面包度日，或平时以淀粉类食物为主食，很少吃肉类或深色蔬果的人，很容易因食物种类单调缺乏完整营养，尤其是缺乏维生素B，所以常常感觉疲倦。对这类平时饮食不均衡的人而言，极度疲倦时补充维生素B就会有很好的效果，可暂时消除疲劳、应对工作，但根本之道还是要饮食均衡。

8.提神饮料

选择适合自己的提神饮料。依成分的不同，提神饮料主要有几大类：

- （1）含有维生素的：尤其是含维生素B的，能帮助饮食不均衡的人暂时消除疲劳。
- （2）含有咖啡因的：对于缺乏睡眠、休息不够而疲倦不已的人有急救效果。
- （3）含有酒精成分的：对于情绪容易紧张的人，适当喝一点有暂时改善疲倦感的效果，不过不可与降低紧张类的药物并用，否则可能造成严重的不良反应，甚至有生命危险。
- （4）含有中草药的：对于缺乏休息而精神不济的人有提神的效果，但要选择正规的药物，且在吃药前最好先询问医生，以免所含的中草药与疾病或其他药物产生作用。
- （5）其他很多提神饮食：混合以上几种提神成分的食物。

取材自网络文章

第十九天 一胎化社会中的家长和孩子

很多家长带孩子来的时候，都会带着孩子的问题一起来，因为一胎化的缘故，每个孩子都是家中的重心，家长对于孩子的重视程度都是一样的，差别只是家长对孩子的行为不一样，导致孩子的行为展现也不一样。

家长大致可以分成几种类型：

1.心急如焚型：

这种家长对于孩子的一分一毫相当关心，非常了解孩子的一举一动，但对孩子的教育方法不一定正确。他们在行为表现上，可能会积极求取各种名师或是家教来协助孩子发展，也有可能自己主动去研究孩子的课程内容，跟着孩子一起学习各种才艺，陪孩子一起写作业。

因为家长对孩子的过分关注，他们不见得会真心听得进去专家的建议，不是觉得自己的孩子很特别，而是因为觉得没有人比自己更了解自己的孩子。这类家长认定某种教育方法后就会彻底实施，而忽略孩子的成长是一个动态的变化，不像一加一等于二那么简单，只有一个结果。

2.慢一步型：

这种家长因为某种因素，将孩子交给长辈或是保姆教养，自己对孩子的成长变化不太清楚，但都能满足孩子的要求，对孩子的作业也可能会不定时地关心与检查。学校的家长会、家中的父母、保姆大概就是这类家长了解孩子的渠道。他们借着第三者来教育孩子，觉得自己只要在孩子的关键时刻出现就好。

虽然这类家长对孩子的真实变化不清楚，但是不表示他们对孩子的教育不关心，可能有的家长会喜欢看与教育相关书籍或听演讲，会积极帮孩子找寻名校、名师来教学，他们相信别人会将自己的孩子教育得很好。至于什么是名师或专家，就看家长自己的认定标准了。

3.等一下型：

这种家长喜欢看别人怎么做，再来决定自己要怎样教育孩子。他们喜欢打探别人在哪里上幼儿园，跟哪个老师学习，别人的孩子回家后都做些什么，随后再来评估自己的孩子要不

要也跟着一起做。因为这类家长相信专家，所以他们希望看到别的效果后，再来决定要相信哪个专家。

这种家长表面上看起来对孩子的教育很积极，事实上他们常常是在希望可以帮孩子找到最好的心态下，而错失了孩子的教育时机。专家的意见对他们不一定有用，事实上他们更相信街坊邻居的教育心得。

世界上不会有完美的家长，因为我们的社会心态本身就不完美，而东方社会无形间还仍保有孩子是自己私有财产的观念。因为一胎化的关系，家中六个大人照顾一个孩子，好像孩子的社会成就不佳，就是家长给的不够所造成的。

事实上，一般人所说的社会成就，评估定义在于金钱拥有多少、工资赚多少、拥有多少奖状、工作职称好不好、管理多少人或职位的高低，而不是在于幸福感有多少、兴趣爱好有多少、知心朋友有多少以及对社会的贡献度有多少。

我最常看到的现象是：当地上有了垃圾，小学生会说有垃圾，然后看着家长捡起来把垃圾丢到垃圾桶；中学生会一脚把垃圾踢开，踢到不容易被看到的地方；大学生则会对垃圾根本视而不见。因为家长从小就帮孩子捡垃圾、丢垃圾，加上孩子总能看到别人对垃圾视而不见，所以他们从小很自然地认为“别人应该”去清理垃圾。

很多家长从幼儿园开始，就花了大把金钱将孩子送到昂贵的私立学校、学习各种才艺、参加各种竞赛，却教育出一个自私冷漠的孩子——拥有高学历、高知识、高收入，却有着很低的社会关心与人际关心度。很多孩子不是长大工作后，还回家跟父母要钱吗？很多孩子不是因为以前从来不吃苦，工作稍微辛苦了点，就受不了了吗？很多孩子不是因为从小接受溺爱，犯错不知反省还嫌唠叨吗？

因为家长可以提供给孩子的学习机会变多了，孩子从亲子班开始便会接触各种不同的学习刺激，这当然会增加孩子的反应能力和思考能力，但是孩子不一定会将聪明用在对的地方。

如果社会的价值观没有改变，家长对孩子教育的评估标准当然不会改变，学校自然也不可能会落实真正的素质教育。一切好的教育还是从家庭教育开始的。

第二十天 强化胃肠法则

新谷饮食健康法是以谷物、蔬菜为主。

■植物性食物占85%至90%，动物性食物占10%至15%

经常有人这么问我：“医生，早中晚的饮食要怎么搭配？”“医生您之所以认为肉食会毁坏肠道，多半是因为住在美国的缘故，因为那边的人多是以肉食为主的。”应该也会有人这么想吧。

不过，自从我以内视镜观察众多病人的肠道后，我深知肉类饮食会毁坏肠道，所以在二三十年间，我每年吃不到十次肉，牛肉只吃300克左右。我也和大家一样喜欢肉食，早晚通常也是吃纯粹的日式饮食。

以糙米为二，小麦、稗米、小米、黍米、籽粒苋的混合物为一的比例炊煮，我原则上的三餐就吃这个。

接着配上小白鱼干、凉拌沙丁鱼以及裙带菜或海带味增汤，因为鸡蛋含有大量的胆固醇，因此一周应食用一至二次，中午最好是自己做的以蔬菜为主的蔬菜便当。

晚上在沙拉里放入三至四种的烫青菜、海藻类以及地瓜、胡萝卜、牛蒡、魔芋等根茎菜类，动物性食物就以鱼贝类为主。

■没有精制过的谷物、杂粮对身体非常有益

我的饮食法是以谷物和杂粮为主体，它们占有所有食物的50%。我们通常说到谷物就很容易想到白米饭、白面包、乌龙面等，但只要经常将它们替换成表中列举的糙米、胚芽米、麦片、稗米、小米、黍米、荞麦、籽粒苋等谷物，食用了一年之后再做胃肠检查时会发现，胃部和肠道都获得了相当程度的改善。

未精制过的自然谷物中含有丰富的对身体有益的成分，也就是均衡的蛋白质、碳水化合物、脂肪、膳食纤维等，只要摄取这些养分，就可以让我们身体的生命活动顺畅进行。若是

吃了精制而打破均衡的东西，身体就会为谋求平衡出现偏差，如变瘦、变胖、腹泻或便秘等，导致身体状况错乱。

■蔬菜类比例占食物的30%至40%，混和叶菜类、根菜类等一起食用

适量的大豆、蚕豆、红豆、菜豆、坚果、种子等，都对身体非常有益。虽然豆类应占总食物量的5%左右，不过吃太多健康的豆制品，也会造成蛋白质过剩，使蛋白质在肠内异常发酵。就算植物性蛋白质，每天摄取量也不宜过多。

水果类也占食物总量的5%，吃水果时务必要注意食用时间，水果、果汁、果干等也是每天都要摄取的食物之一。可以的话，早餐30至40分钟前吃水果最好，而且水果要避免在晚餐后食用。

因为水果含有果糖，容易在胃肠中发酵，而且橘汁等果汁中也含有乳糖，患有乳糖不耐症的人会因此产生肠内气体，变得容易放屁，甚至出现腹泻。

将蔬菜和水果混合搅拌后一起饮用也很好，但是不吃蔬菜和水果的人，依然不会喜欢喝这种蔬果汁。我并不反对将蔬菜打成汁，或是以蔬菜汤的方式饮用，但我觉得，将蔬菜以自然的型态做成沙拉，或烫、蒸一下再吃，对身体还是比较有益的。

■每天100克动物性食品就足够

动物性食品占食品总量的10%至15%，尽可能选用鱼贝类，而且一天吃100克的动物性食品就足够了。

食用体温比人类高的动物，血液容易变得黏稠，而鱼贝类等低体温的动物可以让人类的血液清澈。

在鱼贝类之中，可以全部吃下去的小鱼是最好的，虽然鱼肉和贝类都有益，但一天还是不要摄取超过100克。

请尽可能不要频繁食用哺乳类动物食品（牛肉、羊肉、猪肉、火腿、培根等等），要吃的話，最多一个月吃二至三次。

鸡、火鸡、鸭等也应一个礼拜吃一至二次，当然分量也很重要，每天大量食用禽类对身

体也不太好。顺便说一下，鸟类的体温是40摄氏度左右。

乳制品和蛋类一个星期顶多吃一至二次，虽然很多人认为牛奶对正在发育的孩子非常好，建议多喝，但脱脂奶粉每次也不要喝超过一杯以上。讨厌牛奶和乳制品的人若是属于体质不合的人，能不喝就不要喝，这样才有益健康。对奶蛋白过敏和患有乳糖不耐症的人而言，喝牛奶对身体有害，拿日本来说，通过食用海藻和小鱼等食品也可以补充充足的钙和镁。

摘自《胃肠会说话》，新谷弘实

第二十天 幸运儿的九大秘诀

在英语里，幸福这个字的前缀就是偶然的意思，也就是说，幸福包含着运气和机会。很多时候，幸运和偶然都是在毫无准备的情况下发生的。很久以前，人们认为，无论一个人的运气是好是坏，都是在偶然间发生的，所以在英语中，幸福和幸运两个词关系密切。

掌握本书中所列出的这些技巧并不能保证你心想事成——买彩票中大奖、找到自己的心上人、实现梦想——但是你一定能够变得更幸福。在一天结束时，你可以问问自己：幸运和幸福不就是同一件事吗？你想想，如果不幸福，那还有什么幸运可言？

幸运的秘诀

想要幸运并不困难，幸运儿拥有很多值得我们学习的特点。

科学家和心理学家已经研究出了如何让人们感到幸运，并用行动创造幸运的方法。可惜这些理论研究总过于晦涩难懂，因此我们回顾了近年来与幸运、幸福相关主题中最引人注目、最重要的20项研究，将幸运儿具备的特点简化概括成影响人们生活幸福与否的九种特质。如果你能在生活中主动培养这些特质，那么幸运降临在你身上的机会就会大大增加。

1.保持好奇心：愿意体验新奇事物，并试着找出新发现。

2.了解你想要什么：确定自己的生活任务和目标。

3.成为时间的主人：学会合理安排自己的时间。

4.做个有魅力的人：做一个别人愿意帮助的人。

- 5.不要到处树敌：任何人都可能在你需要帮助时伸出援手。
- 6.平衡施与受：不要吝啬帮助别人，也要满怀感恩地接受别人的帮助。
- 7.相信直觉：相信自己能够做出正确的决定。
- 8.把拒绝变成解决：要乐观地面对生活。
- 9.争取自己的幸运：不要只是看来或是听来幸运，也要能够感受幸运。

以上的这九种特质是紧密相连、密不可分的，前三项关于自我意识和自我管理，第四到六项能帮助你获得青睐和支持，如此你就可能有更多成功的机会。

这些特质看似简单，但若一个人能够具备这九种特质，他的能力和潜力一定很惊人。想象一下，如果你拥有的是与这些特质相反的恶习：

- 1.固执：你始终期待得到自己想要的东西，一旦得不到就会非常生气。
- 2.没有目标：不愿意为自己制定目标，得过且过，从不考虑未来的日子要怎么过。
- 3.没有耐心：从来不管别人的需要和感受，我行我素，只做自己想做的事情。
- 4.到处夸耀自己的成就：只想让别人知道你有多出色，总是指挥他人，不曾静下心来聆听别人的意见。
- 5.索取，索取，再索取：总觉得自己需要所有人的帮助。
- 6.决不妥协：不向别人说对不起，对别人总是吹毛求疵。
- 7.从不相信自己的直觉：即使不确定自己的做法是否正确，仍一意孤行地继续下去。
- 8.轻易放弃：如果不能一次解决某个问题，你就会放弃并觉得很沮丧。
- 9.总是觉得自己很不幸：特别关注自己遇到的倒霉事，而忽视幸运的事。

这些态度就是你不幸的根源所在，但很多人积习难改，到底该怎么做才能摆脱此种情况呢？

将幸运变成习惯

习惯就是你会反复做的事情，是生活的一部分，你可能尚未意识到自己已经养成的习惯。有些习惯，如礼貌待人、天天运动、吃健康的食物等，都是好的习惯；而另外一些，例

如胡思乱想、打断他人的发言，都是些不好的习惯；还有像玩头发、不停地用手指敲打桌子、踩着人行道上的斑马线走等，则是无所谓好坏的习惯。

习惯强烈地影响着我们的生活，影射出我们的性格，因此，习惯的形成过程也是性格塑造或改变的过程。幸运的是，习惯是可以改变的，你可以形成一种习惯，也能改掉习惯，只要你愿意，你可以随时改变自己的习惯。

养成好习惯是改变行动的唯一办法，改变坏习惯并不容易，但改变是完全可能的。

在好习惯刚开始形成时，你可能会觉得不自然。学习新的技能是需要时间的，如果很多天或几周后还是没有结果，你也不要放弃。研究显示，12周是新习惯养成、旧习惯消退的决定性时期。对变化感到不适应也是人类的本能，所以要给自己足够的时间适应新习惯，在这段期间内尽量放松自己。

当然，这有一定的难度，但要勇于承认自己面临的困难。想想自己即将做一件以前想都不敢想的事情，你就会觉得宽慰一些。同时，不要幻想着无需努力就会拥有这些幸运特质，也不要急于求成。慢慢地培养上述提到的人格特质吧，它们会给你带来意想不到的幸运。

《Get Lucky! 让幸运来敲门》，萨瑞莎·张

21天练习题库与记录表

[illegible]

后记 抓住21世纪的关键能力

竞争力与学习的关系

美国统计指出，上班族从20岁到60岁退休前，平均会换5到7个工作，平均一个工作做5至6年；日本“终身雇用制”瓦解后，“人力派遣”兴起；早在2004年，中国台湾半导体教父张忠谋说：“一个人离开学校之后，前5年会用到所学的20%，之后就完全用不到，如果没有求知的心、学习的习惯、思考的能力，很快就会被社会所淘汰。”

麻省理工学院教授彼得·圣吉在1994年出版的《第五项修炼》一书中提出了企业的五项修炼，包括：追求自我超越、改善心智模式、参与团队学习、建立共同愿景以及推动系统思考，企业必须建立“学习型组织”，才不至于在行业竞争下被淘汰。

“竞争”是我们从小到大最常接触到的词语。过去的渔猎、农耕社会，人们为了温饱去竞争食物与土地；科举时代的读书人为了功名利禄进京赶考，以文字笔墨竞争；现代人依然为了更好的生存条件而竞争，只是竞争的方式更加多元化。

竞争力就是我们选择的能力。竞争力就是我们如何比别人好、比别人快；学习力就是让我们知道如何去选择！就算不跟别人竞争，我们也会跟过去的自己竞争，学习就是要让你具备更佳的选择能力，这样的学习才有意义。

学习能力的判定，并非指学习效果好不好或学习方式对不对，而是指在学习新知识或是新技能时，个人本身所具备的能力。人人都有学习能力上的问题，只是或多或少有所不同；假设人人皆无学习能力方面的问题，那世上应有满坑满谷的天才，让这个世界更美好，不是吗？

是鸡生蛋，还是蛋生鸡？

现在的人大多都知道，人生病是自身抵抗力不足导致疾病上身，是故增强抵抗力是不生病的根本之道。于是乎现在是预防医学的时代，不在于告诉你吃什么药病才会好得快，而教你怎样增强抵抗力，活得健康又愉悦。

学习力差的孩子，通常也会伴有其他的问题。今日孩子无论是成绩不好、注意力不集中，还是缺少自信心等行为问题，都是昨日日积月累的结果，而真正的原因通常是很早之前

学习能力不佳所造成的。

可惜到目前为止，多数教育机构或单位——不管是正统还是非正统的——都像传统医生一样，必须等你感冒了，才帮你治疗、给你药吃。过去哪个医生能够让你的病可以好得更快，哪个医生就是名医。在高速竞争的社会，多数教育机构都是等我们发觉了自己的不足之处，才总结出一种应对的新的学习方法或技巧，就像吃药一样。最明显的例子，就是现在英语培训的热潮。如果我们自身的学习能力就很棒的话，那还需要一再地上英文培训班吗？

到底要多聪明，多有智慧？

从小到大，但凡学习快速、学习效果好的人，大多数人都会说他是一个聪明的人。那优秀学习能力的标准是什么呢？让我们先回到字词本身的涵义，何谓聪明？何谓智慧？

“聪明”一词，英文中具有相同意义的字汇是Smart、Clever、Ingenious、Intelligence。

Smart指的是聪敏、伶俐。

Clever指人敏于学习和理解，机灵、伶俐、灵巧。

Ingenious指人善于用新的或简单的方法解决复杂的问题，心灵手巧，善于发明创造。

Intelligence指的是有学习、理解和推理的能力。

“智慧”一词，英文中具有相同意义的字汇是Wisdom、Wit。

Wisdom指的是在做决定或判断时，能表现出经验与知识，有正确的判断，明智、有见识。

Wit指的是用措辞、构想等，产生巧妙、幽默的能力、悟性与理解力。

由字典解释得知，“聪明”意思在于明察四方；“智慧”的意思在于通达事理。

学习成绩好的人，既不能说“聪明”，也不能说是“智慧”，只能说是一个会考试或会读书的人。

家长必须反思一下，我们究竟是要将孩子培养成为会读书的人，还是聪明的人？

将孩子培养成为会读书的人，还是聪明的人？

一个会读书的人，是根据课本上写的标准答案，写出正确答案。而许多知识性问题，随

着时空的不同，会有不同的答案。

最明显的例子是发表地动说的伽利略，他奠定了近代科学实验的基础，开创了近代科学文明，可在当时的社会，他被视为神经病兼邪教分子，要被处死刑。伽利略因为发明望远镜，证明了哥白尼的“太阳中心说”，于是被教会判终身监禁。朋友及女儿都劝他放弃自己的看法，而他说：“即使我改变，也不能阻止地球绕太阳运行的事实啊！”现在的每一个人都知道地球是绕着太阳运行的。科学方面的知识更是日新月异，以前我们在课本上学习到珠穆朗玛峰山的高度是8844千米，但是实际上随着地壳变动，珠穆朗玛峰的高度每年都会有所变化。

会思考、会动脑筋想的人可能在学校表现得很普通，就像爱因斯坦一样。如果把爱因斯坦放在现在的学校里，可能下课铃响了，他连考卷上的第一题都写不完。因为他不会写下原本课本上有的答案，反而会写下许多自己细心观察出的结论及想法，考试成绩自然就不理想了。所以聪明的人常富有观察力、想象力及创造力。

经由生活中不断累积的成功、失败经验与人生阅历，我们才会磨练出智慧。具备聪明智慧的人，会从对的答案里找出错误，或是在错的答案里找到正确的观点，并做出最有利于当下的选择。

心态影响能力，能力影响方法，方法影响效率

家长永远都在问一个问题：大家都在一起学习，为何别人的孩子能学得很好，自己的孩子却总是慢人家一步？像这样的孩子，常常在他还没进入小学之前或成绩还没下降之前，就已经累积了不良的学习习惯，导致现在的成绩不好。问题通常出现在很早之前，却没有人去纠正他。

目前社会工业成熟发展，生活节奏快，一切以“快速”为原则。

效率=成果 / 时间。过去的学习常常要求速成，让我们没有时间慢慢理解内容，因此许多时候会用死记硬背的方法来解决学习问题，等考完试后，就把内容全数忘光，一次次考试就这么应付过去。于是我们渐渐习惯了用应付的态度去面对学习。

学习效果也一样，许多人看到一些不认识的字词，就想：啊！才一个字不懂而已，跳过去也没什么关系。于是我们常常在这种心态之下，积累出许多不理解的字词，而最后会发现，我们花了很多的时间去学习，得到的学习成果并不怎么样，甚至还会越学越觉得学不懂，最后干脆放弃了。

白天将孩子交给学校，放学后交给课后辅导班辅导功课，所以家长多半都不理解自己孩子学习出现问题的原因。家长常以自己看到的外在表象，直接下结论，缺乏耐心了解问题背后的原因，只是选择给孩子请更多家教，让孩子做更多测试题，希望能抢救学习成绩，导致孩子对学习越发恐惧。现在孩子可以通过许多途径轻松获取信息，家长若还沿用过去的教育方式逼迫孩子学习，常常适得其反。不是有很多家长从幼儿园开始一直替孩子操心，就算当孩子长大、找工作，家长还是不能放心吗？

我们许多人都在家长殷切的期望中长大，也在这样的期望中不断地遭受挫折。所以我们总是告诉自己“我不是天才”、“我做不到”、“我不能”、“我不会”，一而再再而三地将痛苦的学习过程及不好的学习结果，与学习本身画上等号，渐渐变成一遇到学习，我们的潜意识就跳出来告诉自己：我就是学不好，我要很努力才能学好。

许多人都在这种学习噩梦中长大，只要是跟学习没有关系的，绝对是兴致勃勃，只要是跟学习相关的，马上就意兴阑珊，因为在我们的心中，“学习”这两个字跟“痛苦”的意思没什么两样。当我们成为上班族之后，就会发现工作上还是要不断地学习进修，而我们并没有除去这种学习上的负面情绪与习惯，于是学习的噩梦又开始了。

皮格马利翁效应（Pymalion Effect）是1960年哈佛大学的Rosenthal和Jacobson进行的学童心理学实验。首先针对6至12岁的学童进行智力测验，将学生分成实验组及对照组，告诉学校老师，实验组学生智商较高，是资优生。当老师知道学生是资优生后，就用比较难的教材内容来教学，也花更多心力教导他们，对学生的课业成绩投入较多的关心。一年之后，实验组的学生在成绩及各项表现上都比其他班级学生更加优秀。

事后这两位教授公布真正答案，这群实验组学生，不过是随机选出的学生而已，并不是真正的资优生，因为在老师预期“学生一定会成功”的心理下，改变了学生的学习状况，也刺

激了学生的成长。相反的，如果个人从小就否定自己的能力，长大后自然也难以建立了不起的成就。

从这里可以看出，学习效果好不好，追根溯源是和我们的学习心态有很大的关系，技巧只是旁枝末节，但是技巧好坏，会影响我们在学习时的心理状态。

看总分还是看单科成绩？

从小到大，我们不知要经历过多少大大小小的考试，中考、高考、研究生考试、公务员考试、资格证考试，请问：要考上的话，是要看单科成绩，还是看总分？

每次在课堂上问这个问题，都只有一个答案：看总分！

补习过数学、物理、化学、英语，任何一科的人，请举手！总是会有超过一半的人举手。

如果只看重最弱的部分，倾全力去照顾它，就算它真地变成强项，其他部分反而被牺牲、变弱，学习总分还是不会提升。

各科成绩的表现决定总分，我们却总是将焦点放在最弱的科目上，一直不断花时间去加强它，短期内这科成绩并不会大幅增长，而其他的科目却因为疏于照顾，成绩也没有进步。然后你就觉得更加心慌了，是不是自己不够用功？是不是自己念书时间不够多？甚至是不是自己根本就是太笨呢？

因此，我们的的心思若是老放在缺点上，你就会发现原来自己的缺点这么多，心情也就会因此而焦虑不安。我们要懂得找出学习的弱点，并持续训练学习优点，如此才能提升学习总分，学习过程也会愉快许多。

当你认清学习本质，你就不会再被“学习”迷惑。

速读者进步实例

陈秀碧 保险业行政副经理

我一直想要解决看书很慢这个问题，但是又怕效果不好，也怕老师不够专业，教的不

好。如果这次不是事先看过胡老师的书，觉得胡老师对教学有自己的一套方法，也很用心，我也不会来这里上课。

这几次课下来，我的阅读速度提升了7.8倍，现在我把这样的方法运用在工作上，很多文档我都用全脑式速读的方式来看。现在我可以在20分钟内把每天早上要看的数据全都看完，以前这些材料我大概要看到中午休息之前。现在我的工作速度提升了很多，有更多的时间能好好地规划工作，工作也更加专心，专心真的很重要，我很期待下次上课。

李文华 服饰公司企划

我的工作需要看大量的报告、做分析，然后做出适合公司的执行报告。因为工作属于对趋势的研究，因此我阅读的内容多且杂，必须从中快速抓出重点，并与过去的经验相比较，做出这一季的可行企划。未经过速读训练之前，我看完一本趋势书大约要花2小时的时间，然后再花1个小时一一整理出重点，工作进度相当缓慢。

现在我阅读的速度大约提升了11.2倍，每分钟可以看5122字，分析理解的能力也进步很多，已经可以在1小时内完成上述所有的工作，希望胡老师可以发明提升使用电脑速度的课程，因为操作电脑增加了工作时间，不然我可以更快地完成工作。

王晓玲 电子公司总经理秘书

我刚毕业就担任执行秘书，工作相当繁琐，会来学习速读的原因，是因为曾有一次我费尽心思写了一份分析报告给主管，主管看了之后说：“你这篇报告最后的结论是什么？”经过我的口头说明后，主管说：“那你能不能像你刚刚说的那样，用简单的语言来表达，不要写得这么晦涩难懂。”

这是我第一次被主管批评。我忽略了主管比我还要忙，我应该帮他读过原始资料后，整理出几个要点来做报告，如此才能有效地提升主管和我的工作效率。

全脑式速读并没有想象中那么难学，主管现在还会称赞我资料都整理得简单明了。现在我的阅读速度已经提升6.8倍，达到每分钟3965字，理解率大幅提升，由20分增加到85分，我知道我还有很多不良的阅读习惯需要克服，我会继续努力。

杨彩凤 家庭主妇

为了要了解上大学的儿子的想法，我常常翻阅儿子的书，或是跟儿子一起阅读网络笑话。儿子很喜欢阅读，家里书也很多。但是常常儿子整面网页已经读完了，我还读了不到1/3，于是儿子就必须等我读完，才能进行下一页。几次之后，儿子当然不喜欢跟我一起上网了。

刚开始学速读的时候，要改变将近50年的阅读习惯并不是很容易，我心里其实还很抗拒，总是偷偷放任自己回到“默读、心读”的不良阅读习惯，所以学习上只进步了一点点。后来我心想，妈妈自己都偷懒不好好练习，怎么当孩子的榜样？于是我就坚持下来了，每天很认真地找两篇文章来练习，还叫儿子考我懂了多少。

现在我的速度已经是儿子的3倍，大约每分钟2985字。儿子的书早就被我看完了，儿子说阅读网页的速度输给有老花眼的人很丢脸，现在他也开始学速读了。

陈健明 银行退休人员

我已经退休了，不用像年轻人一样在工作上冲刺。退休后我的生活几乎就是读书和旅行，因为经济考虑，我一年只能出国2次，和旅行比较起来，读书几乎不花钱，我大概每个月买5本左右的书，其余就到图书馆去看杂志。我很喜欢看旅游书籍，为了看更多的旅游书，经朋友介绍后我决定来学速读。

上个月测验了一下，现在我大概一分钟看3840字，我相当满意。

朱本宁 小学四年级学生

朱本宁聪明、活泼好动，虽然没有多动症，但注意力不集中的问题让很多老师对他头痛不已。本宁的父母都是医生，拥有高等医学专业水平，却没有办法在学习上面帮助孩子，因此感到相当焦虑。除了补习英文之外，父母不敢让本宁学习其他课程，担心会耽误到学校的学业。在学习思维训练之后，本宁注意力不集中的问题消失了，但是本宁的阅读能力，依然低于一般的四年级学生。

学习全脑式速读之前，朱本宁1分钟阅读435字，理解能力10分，在学习速读8小时之后，1分钟阅读1690字，理解能力72分。本宁还存在写作方面的问题，原本自己独立写一篇300字的作文，需要2小时的时间才能写完整。在学习速读48小时之后，本宁已经可以自己在1小时内将文章完整写好。现在的他再也不用担心功课学不完，他假期还多报了跆拳道课程。

解答篇

学前测验

中国台湾古迹

1. A中英战争
2. A中国人
3. C西班牙人
4. B清康熙二十二年
5. B安平古堡
6. D英国人
7. D台江内海
8. A荷兰人
9. A郑成功
10. D日本人
11. C法国人
12. B日本人
13. A沈葆楨
14. B明末
15. D英国人
16. D旗后炮台
17. A厦门
18. D清乾隆四十三年
19. D日本人
20. C白色圆型灯塔

第七章 “5W”和“2H”练习

- 1.今天我很快乐！

关键词：今天、我、快乐

在这句话里面，“今天”很重要，因为我不是昨天、明天、后天很快乐，快乐是在“今天”这个特定的时间点发生的，所以“今天”是一个关键词。

因为不是你、他、爸爸、妈妈、同学，是指特定的某人——“我”很快乐，所以“我”是一个关键词。

“快乐”是我要表达的事情，至于“很快乐”的“很”是形容词，是用来强调快乐的程度，缺少了“很”这个字，并不会让“快乐”这件事变成“不快乐”，一般而言形容词是用来表达文字的优美所使用的，所以形容词并不适合拿来当关键词。

2.妈妈好想听你唱歌哦！

关键词：妈妈、想听、你唱歌

其中的“想听”是一个完整的动作，不能拆开为“想”、“听”，这样就可能是指两个分别的动作。

“你唱歌”是完整地表达出妈妈想听的东西，不是任何一个人唱歌妈妈都想听，而是专指特定人的行为。所以“你唱歌”是完整的事情。

3.在书本上适度地用彩色笔标记明显的线条和记号可帮助记忆。

关键词：书本、彩色笔标记、帮助记忆

因为是指“在‘书本’上做标记，不是在别的地方，因此‘书本’是关键词。

“彩色笔标记”，指出用某种特定的工具来做这件事，而这件事情是“标记”，而不是其他的动作如写字、画图等。如果将“彩色笔”和“标记”分开，就有可能是还可以用彩色笔做其他的行为，也可能用其他的工具来做标记这个动作。

4.当热水瓶快满的时候，空气柱会变短，所以声音的音调会变高。

关键词：空气柱短、音调高

“当热水瓶快满的时候”这句话是后面结论的举例，是用来辅助了解结论的，我们要注意的就是最后的结论，所以这整句话并不是主要要表达的内容。

5.小贩常利用沙子来炒栗子，主要是因为沙子的比热容小，温度容易上升，此外栗子混在沙子中受热也比较均匀。

关键词：沙子来炒栗子、沙子比热容小、温度易上升、受热均匀

本句是在解释为何要用沙子来炒栗子，所以“沙子来炒栗子”是主要的重点。

另外，假设这个句子出现在一个主要在解释比热容的文章中，炒栗子只是其中一个生活

中的证明，那么我们也可以只找出“沙子比热容小”、“温度易上升”这两个关键词，就能完整地将比热容的影响交代清楚了。

关键词的选择，必须注意前后文的内容，以抓出最精简的文字，来帮助我们后续重复阅读时能快速完成复习。

第七章 练习题——缩句

1.培根：“知识就是力量”一直在各地广泛流传。

缩为：培根：“知识就是力量”广泛流传。

2.其实，只要用心去听，我们仍然能听到蚂蚁说话的声音。

缩为：用心听能听到蚂蚁说话。

3.在我一年年长大的同时，我的感知却在一天天地衰退。

缩为：长大的同时，感知却衰退。

4.青蛙在里头下了蛋，小小的黑点散布在胶状的水晶球里。

缩为：青蛙下蛋，小黑点散布在胶状水晶球里。

5.鱼儿不时跳出水面捕捉在溪流之间飞舞的麝香虫。

缩为：鱼儿跳出水面捕捉麝香虫。

6.这半亩大的方塘，好像一面展开的明镜。

缩为：方塘好像明镜。

7.一栋栋高楼大厦，逐渐被暮色吞蚀。

缩为：高楼大厦被暮色吞蚀。

8.东风来了，春天的脚步近了。

缩为：东风来，春天近。

9.工作的伟大不在获得的“价钱”，而是在其“价值”。

缩为：工作伟大不在价钱，而在价值。

10.科技的发明日新月异，不但开阔了人类的眼界，更为人们的生活带来了极大的便利。

缩为：科技发明开阔了人类眼界，带来了生活便利。

学后测验

1. B一种以金钱来衡量的客观标准

2. C以上皆是

3. A一种满足感

4. B没钱的人

5. C固定花时间去学习

6. A对

7. C以上皆是

8. C以上皆是

9. B非有钱人

10. A消费金钱来满足

11. B信任、爱和归属感来满足

12. A学习成长的满足

- 13. C自我实现、帮助他人得以满足
- 14. B比萨
- 15. B金钱>时间
- 16. A怎样才会有钱
- 17. A积沙成塔、积少成多
- 18. C以上皆是
- 19. A一定同时拥有财富、富裕
- 20. C拥有财富的感觉不一定要通过金钱来完成