

MAGIC
MEMORY

非凡论坛
888.CRSKY.COM

魔幻记忆

ONE
HUNDRED
PERCENT

100%

风靡全球的快速记忆训练教程

全面提升你的记忆能力，大幅提高你的学习成绩
快速提高你的记忆力、理解力、注意力

中国商业出版社

时间内（几分钟）沿着“递增递减”的节奏，连续多次地交替记习，把前面的“记一五步”中刚刚建立起来的较脆弱的神经联系暂时巩固下来。

第三阶段是复习巩固阶段。它是经“长期记忆”，通过“连环复习”法，在遗忘尚未开始或刚刚开始的关键时刻，由密到疏地链式复习，一环套一环地循序反复再现，达到长期巩固的目的。

练 习

请用分段减负记忆法记忆下列单词。

gallon	加仑	gene	基因
golf	高尔夫球	guitar	吉他
hamburger	汉堡包	humor	幽默
Hollywood	好莱坞	hormone	荷尔蒙（激素）
index	好得 索引	jacket	茄克衫，短上衣
jazz	爵士音乐	jeep	吉普车
laser	莱赛（激光）	ieghcm	来亨鸡
lemon	柠檬	logic	逻辑
marathon	马拉松	microphone	麦克风
model	模特儿 模型	mosaic	马赛克（镶嵌砖）
motor	马达 发动机	neon	霓虹灯，氖光灯
number one	拿摩温（工头）	nylon	尼龙
Olympic	奥林匹克	opium	鸦片，麻醉剂

lscar	奥斯卡金像奖	ounce	盎司
parka	派克大衣	pass	派司 护照
Pharaoh	法老 暴君	poker	扑克
Polish	泡立水 (亮水漆)	pudding	布丁
radar	雷达	rifle	来复枪
romantic	罗曼蒂克, 浪漫的	rumba	伦巴舞 (曲)
salad	色拉	sandwich	三明治
sardine	沙丁鱼	shock	休克
sofa	沙发	sonar	声纳
tango	探戈舞 (曲)	tank	坦克
tin	听头 罐头	ton	吨
turbine	透平机, 汽轮机	typhoon	台风
vaseline	凡士林	waltz	华尔兹舞 (曲)
waste	废料	whisky	威士忌酒

第九章

重 复

原理：重复，我们利用大脑 的一种特性

如果不断地重复可使你记得更牢固，那么你一定要这样去做！通过重复进行记忆的方法是我们经常利用的大脑的一种特性。当你母亲第三十遍、第六十遍、第一百遍喊你名字的时候，你开始明白“海尔”肯定和你的存在有关——因为在场的其他人没有一个答应。通过不断地把你和某一称呼联系起来，你就记住了你的名字。

通过重复进行记忆的方法和间歇式学习、排除干扰、为防止遗忘所进行的复习以及巩固学习知识都有关联。你在准备记一件事情的时候，应该制定一个学习和复习的计划，考虑如何尽最大可能进行复习。你应该在还没有出现大量遗忘之前——即在完成初步记忆之后，尽早考虑对记忆内容进行复习。如果需要记住的内容很重要，你应该安排在晚上临睡前进行记忆，因为在你睡眠时，大脑受到的干扰是最小的。

所以你醒来时再复习记忆的内容就等于把头脑里依然清晰的东西再重复一遍。当然，当你太累而无法集中思想的时候，你是记不住东西的。如果你想长时间，乃至永远地记住所学的知识，你就应该在完成初步记忆之后多多安排复习。通过大量复习对记忆内容进行巩固吸收。

不少有经验的教师在讲授新课的时候，总要结合内容复习一下旧课，甚至还有专门的复习课。可见，重复对记忆来说，十分重要。

有人作了这样一个实验：记无意义音节和诗两种材料达到正确背诵的程度；第二天复习这些材料也达到正确背诵的程度；如此下去，发现达到正确背诵程度所需要的复习次数越来越少。对于诗来说，在第五天时不进行复习也能背诵了。

实验还表明：第四天的 0.5 次复习的效果等于第二天的 3.8 次或第三天的 1.8 次，这就是说第四天念一遍比前两天念一遍的效果要大得多；同样是经过了一天的时间，第一天到第二天遗忘较多，而第二天到第三天，再到第四天，遗忘则逐渐减少，第四天到第五天，再到第六天，根本没有遗忘。

所以，对刚学过的东西，应该多次重复，即多加复习。随着记忆巩固程度的提高，重复或复习的次数可以逐渐减少，间隔的时间可以逐渐加长。

让我们再来作一番假设：假设你找到了一条去上学、去上班或去市场的新路线。你只须向东走两条街，然后坐一辆公共汽车就行了，而在隔壁邻居告诉你之前，你一直不知道有这班公共汽车。（当他们谈到这班汽车的时候，你很注意听，因为你希望找到一条去目的地更好的路线。）

下一次你就会向东走两条街，在街角上等公共汽车，结果你发现这确实是一条去上学的好路线。你决定从此就走这条路线。于是，你每天都走过那两条街，坐那趟车。

你第一次步行的时候，会环视四周，注意到房子、树、商店的橱窗、人行道等一切。但是，你并没有把它们都记住。你第二次走这条路线时，和上次相同的感觉箭又会射向你，接着是下一次，再下一次，再下一次，很快，你就能记住那条路上的一切，这是因为它们在你面前出现了一遍又一遍。你昨天从街角数起的第三幢房子门前的榆树得到的印象已经和你前天、大前天从同一棵榆树得到的印象重叠起来。而对同一印象的重复能使它深深扎根于你的记忆深处。

这就是记忆的原则，即通过对事物进行研究而记住它。如果你为了确保自己能够理解并记住一件事情，你就应该一遍又一遍地对自己重复这件事情。当然，为了记住一件事情所需的重复次数各不相同，它是随着决定感觉箭大小的其他各种因素的不同而变化的。因为如果感觉箭相当大，那么只需要几支就能组成很粗的一束！

方法：正确而有效的重复方法

但是，光是盲目、机械式强记和复习某件东西是不够的。智慧性地重复，配合某种固定的思想特点而做的复习——这才是我们所应该拥有的。例如，艾宾豪斯教授选了許多没有意义的音节给他的学生们背诵，像是“deyux”“goli”等等。他发现，这些学生在三天之中，平均重复地背诵 38

次这些怪字，居然可以将它们全部记忆下来；如果一口气重复念上 68 遍的话，也同样可以全部记下来……其他的各种心理测验也一再显示出相同的结果。

这是对记忆力动作情形的一项重要发现。这也说明，如果一个人坐下来，一再重复一件事，一直到把它深印在记忆中为止，他所使用的时间与精力，恰好是在有一定间隔的时间里分段进行重复行为而获得相同结果的两倍。

这种奇怪的思想行为——如果我们可以如此称呼它的话——可由下面两种因素加以解释：

第一，在重复行为的间隔时间里，我们的潜意识一直在忙着造成更可靠的联结。正如詹姆斯教授所说的：“我们在冬天里学会游泳，在夏天里学会滑雪。”

第二，在分段间隔进行重复时，我们的头脑才不至于因为连续不断地工作而疲惫不堪。《天方夜谭》的翻译者理查·波顿爵士能流利地说 27 种语言；然而他承认，他每次练习或研究某种语言绝不会超过 15 分钟，“因为，一超过 15 分钟，头脑就失去了它的新鲜感。”

在知道这些事实之后，肯定没有任何一位以拥有丰富常识自诩的人，会等到发表演讲的前夕才开始进行准备工作。而如果他真的等到演讲前夕才动手的话，他的记忆力将只有其所能正常发挥的效率的一半。

关于“遗忘”的方式，这儿有个对我们很有帮助的发现。心理实验一再显示，对于我们刚刚学习到的新资料，我们在最初 8 小时当中所遗忘的，将多过我们在以后 36 天内所遗忘的。多么有趣的比例！因此，在你走入一不商业会场或是一个家长会或是一个俱乐部会场之前，在你发表演讲之前，应立即把你的资料看一遍，把你所搜集的事实再想一

遍，使你的记忆力恢复新的活力。

林肯知道这样做非常有价值，并且一再使用。当年在盖茨堡，学识渊博的爱德华·艾弗里特被安排在他之前发表演讲。当林肯看艾弗里特已经逐渐到了其冗长的正式献词的尾声之时，他“很明显地表现出紧张的神情；当别人在他之前演讲时，他一向如此”。他匆匆地调整了一下他的眼镜，从口袋中取出讲稿，默默念了一遍，以增强他的记忆力。

训练：学会运用有效重复记忆的方法

一、多角度重复练习记忆法

英语的单词，历史的年代、人名和功绩，化学方程式，数学或物理的公式，在首次记忆时，需要不断地重复练习，有时必须像念经一样，重复念出声来。但是，单纯的机械重复练习使用过多会使人产生厌烦情绪，往往只是用眼浏览要记忆的材料，没有确实的重复记忆，这种方法达不到高效率记忆。于是，多角度重复练习记忆便应运而生。同样的内容，用不同的方法重复练习，会使人感到比较新鲜，也能深入理解内容，取得更好的效果。如读历史科时，首先要看教材。重复地阅读直到记忆下来；其次背诵历史年代表，然后阅读课本；再次看历史地图，进一步归纳问题。以各种不同的角度记忆，无论预习或复习都可以用这种方法，如果也能以各种不同形式来上课，那历史课就不再刻板无味了。以这

种变化形式做重复复习，每一次的思考方针都不一样，使用的方法也不相同，以这种方法展开知识，可以得到很好的复习效果。

二、能够反复记忆的话，要尽量反复记忆

随意地浏览的东西是很难记住的，最多只能勉强地记忆一点而已。如果要记忆得很清楚，而且要保持到考试时，非得下一番工夫不可。我们常常看到，很多人在考完试以后，表现出一副切齿扼腕的神情，那都是因为考前没有多复习几遍的缘故。

因此，在另外的复习准备已做好的情况下，学生要考得好，一定要反复地记忆。一项实验的结果表明，想记忆 50 个数字的时候，反复记忆 4 次，大约就能够记住 10 个，反复记忆 5 次以上，记忆量会急剧增加。但是，7 次以后，增加的速度又会变得缓慢，到了第 10 次，50 个数字才能全部记住。在心理学上，把再三地反复学习称为过剩学习。记英文单词、中国及世界史的年代、人名和地名等都需要过剩学习。依据生理学上的说法，进入脑中的信息，会在神经细胞里回转好几次，造成记忆的痕迹而固定下来。所以，反复学习就能促进信息的回转，以达到它在脑中固定的效果。

三 以四倍时间来记忆

以研究记忆和心理学而著名的杰兹博士曾做过下面的试验：将所有被试验者分成 4 组，给每一组 9 分钟的时间，记忆 16 个毫无意义的拼字。A 组将全部的时间花在阅读上；B 组以 $\frac{3}{5}$ 的时间阅读， $\frac{2}{5}$ 的时间记忆；C 组以 $\frac{2}{5}$ 的时间阅读， $\frac{3}{5}$ 的时间记忆；D 组则以 $\frac{1}{5}$ 的时间阅读， $\frac{4}{5}$ 的

时间记忆。然后，再检查各组记忆的程度。

一般说来，记忆的时间分配得越长，记忆量就越增加。比如，将全部时间花在阅读上的 A 组，读完之后，能够记忆 35% 的内容，而以 4/5 时间记忆的 D 组，能够记忆 74%，也就是比第一组多了 1 倍。

不仅如此，4 小时后检查的结果显示：以全部时间阅读的 A 组，能够记忆的只剩 15%，而 D 组还能记忆 48% 的内容，等于还有一半内容保留在记忆里。同时还表现出，经历的时间越久，两者间的差别也越大。

由此可知，在记忆上多花一些时间，不但能够增加记忆量，而且还可以使记忆保持长久。根据杰兹实验的结果，以 1/5 的时间阅读，4/5 的时间记忆，效果最好。

四、“逐渐反复”的记忆法能加快记忆

为了确保牢记不忘，自然必须反复练习，虽说如此，如果无限反复练习下去，既浪费时间精力，又会使记忆的速度迟钝。因此如何做到既能快速记忆，又能确实的大量多记，应该是所有学生愿意知道的重要问题。我在这里提供一种秘诀，就是利用逐步反复记忆法，也就是我所发明的“逐渐反复法”。

这种逐渐反复法很简单，现在假定把所要记的东西，在读完第一部分可进入第二部分，但读完第二部分却不可立刻进入第三部分，应再回到第一部分与第二部分同时反复练习，然后才能进入第三部分。当然，在读完第三部分后，还要从头作反复练习，以便加强记忆。这就是“逐渐反复法”的特征，用这种方法来读书，可防止因时间所引起的记忆自然脱落现象，可在无后顾之忧的情况下猛力前进。而且在作

反复练习时，有时也不必一遍一遍读诵，只要加强艰难部分或混淆不清的地方即可。

五、循环式重复记忆法

“学习”这个概念的本义是反复。学，是效仿的过程；习，是指小鸟儿学起飞时反复扇动翅膀，频频起飞的样子。引申为效法和反复，求得知识技能。

德国著名哲学家狄慈根有句名言：“重复是学习之母。”中国古人颜元认为学一次有一次见解，习一次有一次情趣，愈久愈入，愈入愈熟。中国著名桥梁学家茅以升 83 岁还能背诵出圆周率小数点后一百位的准确数值。问他有如此惊人的记忆力的经验是什么，他回答：“重复！重复！再重复！”

重复是与遗忘做斗争的最佳方法。遗忘是记忆“痕迹”的淡漠或消失。采用重复记忆法可以加深大脑皮层的“痕迹”。复习不仅有修补、巩固记忆的作用，还可以加深对知识的理解。很多知识初学时难免理解不深刻、不全面，把握不住知识的内在联系。随着学习内容增多，通过重复和分类编码，就可以把前后的知识条理化、系统化，达到更透彻的理解。

应用范例：背诵像《圣经·新约》 那样长的书

世界上规模最大的大学之一是开罗的艾阿发大学。这是一所伊斯兰教大学，有 21000 名学生。这所大学的入学考

试，要求每位申请人学的学生背诵《可兰经》。《可兰经》的长度和《圣经·新约》差不多，需要三天的时间才能将其背诵完毕。

中国的学生，也被称作“学童”，必须背诵中国一些宗教及古典书籍。

这些阿拉伯及中国学生为什么能表现出这些显然是天才似的记忆力呢？

他们是采用“重复”的方法，也就是我们所说的有效重复的记忆方法。

你可以记住难以计数的资料——只要你经常地重复它们。复习你希望记住的知识。使用它，实行它。把新字运用在你的交谈中。叫出陌生人的名字——如果你想记住他的姓名。在交谈中谈论你希望在演讲中提出的要点。使用过的知识及资料会令你难以忘记。

练 习

请用重复的方法背诵下面这篇短文。

人和机会

弱者等候机会，而强者创造它们。

懦弱动摇者常常用没有机会来原谅自己。其实，生活中到处充满着机会！学校的每一门课程，报纸的每一篇文章，每一个客人，每一次演说，每一项贸易，全都是机会。这些机会带来教养，带来勇敢，培养品德，制造朋友。对你的能

力和荣誉的每一次考验都是宝贵的机会。如果像道格拉斯这样的奴隶都能使自己成为演说家、著作家和政治家，那么，我们应该怎么办呢？道格拉斯连身体都不属于自己！

没有谁，在他的一生中，运气一次气也不降临。但是，当运气发现他并不准备接待他的时候，他就会从门口从进窗口出了。

年轻的医生经过长期的学习和研究，他碰到第一次复杂的手术。主治大夫不在，时间又非常紧迫，病人处在生死关头。他能否经得起考验，他能否代替主治大夫的位置和他的工作？机会和他面面对。他是胸澡定自己的无能 and 怯懦，走上幸运和荣誉的道路？这就要他自己做出回答。

对重大的时机你做过准备吗？

除非你做好准备，否则，机会只会使你显得可笑。

“从这条路走过去可能吗？”拿破仑问那些被派去探测伯纳称之为死亡之路的工程技术人员。“也许吧。”回答是不敢肯定的；“它在可能的边缘上。”那么，前进！”小个子不理工会工程人员讲的困难，下了决心。

出发前，所有的士兵和装备都经过严格细心的检查。被的鞋、穿洞的衣服、坏了的武器，都马上修补或互换。一切就绪，然后部队才前进。统帅的精神鼓舞着战士们。

战士皮带的闪光，出现在阿尔卑斯山高高的陡壁上，出现在高山的云雾中。每当军队遇到特殊困难的时候，雄壮的冲锋号就会响彻群山之巅。尽管在这危险的攀登中到处充满了障碍，致使队伍延长到 30 公里，但是他们一点不乱，也没有一个人掉队！4 天之后，这支部队就突然出现在意大利平原上了。

当这“不可能”的事情完成以后，其他人才看到，这件

事其实是早就可以做到的。许多统帅都具有必要的设备、工具和强壮的士兵，但是他们缺少毅力和决心。而拿破仑不怕困难，在前进中精明地抓住了自己的时机。

第十章

形象记忆术

原理：视觉形象是最原始的记忆法

在第一章里，我们就已经知道了形象在记忆中的作用，在这一章里，我们将学习一种整体形象记忆法。这种方法的特点就是运用事物的表像进行记忆。

一般人闻到煎鱼的香味，马上想到鱼的形象，而不是“鱼”这个字；听到飞机的声响，马上想到飞机的形状，而不是“飞机”这两个字。这都说明人的记忆是以视觉形象为主的。

形象的东西易于记忆。这是因为，形象的记忆符合人们认识客观事物的规律，人们对客观事物的认识是从感知开始的，没有感知，人们便无从认识客观事物，获得知识。感知是人类一切知识的基础和源泉。从襁褓中开始，婴儿们就直接观察和记忆周围的一切：妈妈、爸爸、奶奶、爷爷、玩具、家具、食物、动物……他们一样样对号入座，逐渐走上了人生的舞台。如果儿童们刚会说几句话，大人就给他讲哲

学、谈理论，谁都知道这是决不会奏效的。这也说明，视觉形象记忆是最低级、最原始的记忆方法。

为了说明形象信息在人们记忆过程中的重要作用，我们可以做一个小实验：

准备一条 1 尺左右长的细线绳，下面拴上一个小螺帽，做成一个小线坠。在桌上用钢笔轻轻划个“十”字，长度约 10 厘米左右。然后端坐在椅子上，使身体各部放松，把胳膊肘支在桌子上，右手食指和中指捏住线坠的细线（习惯用左手的人则用左手），将小螺帽垂悬在十字线交点上面，螺帽距桌面 2 厘米左右。等心情完全平静后，眼睛盯着小螺帽，在大脑中浮现小螺帽前后摆动的现象。如果这个形象不易出现，可以先摆起来看一看，或想像一下荡秋千的情景。不要想：“怎么还不动啊？”或“已经开始摆动了吧！”只管一心一意地让头脑中浮现小螺帽摆动的形象。请相信，过一会，那小螺帽会出人意料缓缓摆动起来。这时，可随着摆动的节奏继续浮现大幅度摆动的形象，摆动的幅度将会越来越大。当你在脑海中树立停止摆动的形象时，那么，摆动就会渐渐停下来，最终静止于十字线的正中心。熟练之后，可以用浮想的方法控制小线坠作左右摆动、圆周运动等，可以把小线坠吊入玻璃杯中，用记忆表象支配小螺帽碰击杯子内壁，甚至碰击次数也可以自己预定。也许你持怀疑态度，认为这是绝对不可能的，那么请你现在就试一试。绝大多数人是会成功的。

你可能不明白小线坠的摆动的原因，这是由于脑海中产生了小线坠摆动的形象时，手臂发生了微弱的运动引起的。对于手臂动作的形象信息，不管本人是否意识到，都会记忆在大脑之中。同时，这种形象信息和当时身体的动作会结合

起来。因此，一旦再现当时的记忆时，身体就会自然而然地再现出当时的状况来。

这个实验每个人做的结果不尽相同，其原因在于：一是过去实践经验的多少；二是当时思想集中的程度。如果过去此类动作极少或当时精神“溜号”，在考虑其他问题，当然就摆动不起来了。

以上实验说明了一条记忆的规律，即：根据形象的浮想，必定要向我们的身体发送指令信号。

方法：整体形象记忆术的五个步骤

整体形象记忆术主旨就在于主观控制自己头脑中的形象信息以增进记忆。它的整个过程包括 5 个步骤：明确记忆目的；放松身心；③回想过去的成功；憧憬你有超人的记忆力；浮现整体。

一、明确记忆目的

这是该技术的第一步。为什么要记住你要记的东西？只有对这个问题有充分的认识后，记忆才会牢固而持久，你需要花一天或几天的时间认真思考这个问题。

请思考下面的问题：

你想成为什么人？想得到什么？想追求什么？

为了达到上述目的，你需要具备什么能力？需要记住或掌握什么知识？

写下你对上述问题的思考，比如：

“我将来要有自己的企业。”

“我要考上大学。”

“我要娶一个漂亮的妻子。”

“我要成为一个出色的律师。”

“我要写出一本优秀的书。”

“我要成为一个出色的实业家。”

这样我可以有许多钱，为家人提供良好的生活条件，最重要的是能够实现我的价值，为社会做一些有益的事，在社会上受人尊敬。为此，我需要掌握科学的管理知识和技能，应该拿到工商管理硕士学位（MBA）；需要与各方面的人建立良好关系，记住他们的名字、性格爱好……

二、放松身心

即重新体验曾经历过的“轻松舒适”的感觉。先做松弛练习，达到身心确实放松后方可向下进行，否则适得其反。如觉得没有掌握要领，可以头脑中浮现上半身摇动的形象，同时默念“身体左右摇动”。摇动起来后，心中默念“轻松舒适的感觉向全身扩展”，同时默想：“意念像水流从头到脚流遍全身”。达到有明显的舒适感后可进行下一步。

这一练习你应该经常做。无论在什么地方，只要你想要放松，都能在一分钟左右使整个身体入静放松，这一步就算合格了。在此之前，不要急于进入下一步。否则，头脑中杂念未尽，容易出现不好的形象联想，反而会有碍本技术的顺利掌握，所谓“心急喝不了热粥”。

该步骤的主要目的是让身心进入平静、良好的状态。在这种状态下，大脑能够达到更高的激活水平，更容易使注意力集中。其实要达到这一状态不止上述一种方法，你完全可

以在实践中寻找自己最佳的方法。比如有的人在散步时最容易进入这种状态，那么就可以想像自己在温暖的阳光下散步；有的人在海滩上沐浴时最容易入静，那就在放松练习中把这一情景加进去。总之，就是要在头脑中唤起良好的形象，避免不好形象的出现。

三、想过去的成功

把过去成功的记忆经历写下来：

“大学时，我曾经一天记住 200 个英语单词。”

“那次参加宴会，我很快就把 20 多个人的名字都记住了。”

“高中时，我能把历史记得滚瓜烂熟。”

“与朋友讨论企业管理时，我感到非常兴奋，思如泉涌。”

“爱人找不到她的东西时，我能立即告诉她在哪儿。”

.....

选择三到五件最近发生的经历。

在心平气静的状态下，每天在头脑中浮现上述经历 5 分钟。要尽可能生动，并加入强烈的感情。要避免出现失败的记忆经历，一旦出现，立即把思路转回来。对强烈的失败经历可以专门进行分析，是哪方面的原因导致的，比如前面所列的因素，从而认清某次记忆失败与方法有关，与自己的状态有关，而不是记忆力本身有什么问题。

四、你有超人的记忆力

请做以下心理练习：

“我的记忆力会比现在提高三倍，到那时别人就会羡慕

我的记性好了。”

“我的工作效率会大大提高，受到领导的器重，因而被提拔为经理。”

“由于记忆力的大大提高，我顺利地通过了律师资格考试，成为一个向往已久的律师。我会像电影中的律师那样威风凛凛地站在法庭上面对众人，口若悬河，把对方驳得哑口无言，全场人都为我的精彩辩护鼓掌。”

“我考上了自己向往已久的大学，在优美的校园中散步，在图书馆里学习，和新结识的同学说笑，讨论问题。”

“由于我的脑力大大提高，我在事业上和生活中都变得很有控制力，信心十足，并且找到了自己理想中的伴侣。”

“我赚到许多钱，买了一幢漂亮的房子和一辆高级小汽车。全家人兴高采烈地坐在车里，小车奔驰在风光秀丽的田野上。”

做怎样的联想，完全是根据你对个人生活的打算来定，只要这种想像能够极大地让你为此激动、兴奋，从而调动出你为理想奋斗的热情和力量，就达到了这一步骤的目的。

在想像时，要让脑海中的图像生动逼真，就像已经实现了的一样，同时把美好的情感溶入其中。

五、浮现被记忆对象的整体形象

当心情真正处于愉快、平和的状态时，就可以开始整体形象记忆了。要在头脑中对记忆对象进行整体的形象浮现。比如，驾驶汽车的规程和方法：

- (1) 打开车门坐在司机的座位上。
- (2) 系好安全带。
- (3) 把钥匙插入开关孔中。

- (4) 脚踩离合器，把齿轮扳到空档状态。
- (5) 脚踩离合器的同时，把钥匙向右转，启动发动机。
- (6) 发动机启动后，同时挂档。
- (7) 控制方向盘使汽车正常行驶。

以上每一步都在脑海中仔细回想，对不清楚的地方或弄错的地方，要重新查阅有关书籍资料或向别人请教，直到能在头脑中清晰而正确地想出整个过程为止。

我们平常习惯于用语言来交流信息，习惯于通过看书听课来学习和记忆。其实这是片面的、不完整的方法，因为语言所能表达的内容和现实总有差距。而根据前面所讲的记忆原理，有意识地运用形象联想会大大增强记忆效果。

训练：串联影像法与整体形象法的综合使用

我们试着记以下词语：

冬瓜、钢笔、黄牛、电视机、棉被、茶叶、山峰、脸盆、电灯、玉米等名词，怎么样，如果不用前面任何一种记忆法，你要花多久把它记住呢？现在我们试着用串联影像法和整体形象记忆法来记忆：

冬瓜——钢笔：切开冬瓜，里面没有瓜子，全是一支支钢笔。

钢笔——黄牛：拧开钢笔套，里面跑出一头黄牛来。

黄牛——电视机：黄牛一下子撞碎了电视机。

电视机——棉被：电视机内装着一床棉被。

⑤ 棉被——茶叶：把棉被拿出来一抖，飘出许多茶叶来。

⑥ 茶叶——山峰：飘出的茶叶遮盖了一座山峰。

⑦ 山峰——脸盆：山峰坐落在一个脸盆里。

⑧ 脸盆——电灯：脸盆下面压着一盏电灯。

⑨ 电灯——玉米：电灯里面并无钨丝，是一个玉米正在发光。

⑩ 现在，我们试从冬瓜开始回忆：冬瓜（里面是一支）；钢笔（套里跑出一头）黄牛；黄牛（把）电视机（撞碎了）；电视机（里装着一床）棉被；棉被（飘出许多）茶叶；茶叶（遮盖了）山峰；山峰（坐落在）脸盆；脸盆（下面压着一盏）电灯；电灯（里没有钨丝），是一个玉米在发光。

这样去记，是不是觉得容易多了？

通过一些训练，可以达到熟练掌握连锁法。比如可以利用卡片，分别写上要记的内容，第一次试连锁记十张卡片，成功后再练习记二十张、三十张。另外，也可以让一个人随便说出几十件物名，并让他记录下来，要求练习者听完后即可从头到尾或从尾背出来。这样只要稍加训练，一般人都可以做到“耳闻成诵”。

训练时，开始先练习记形象感强的词，熟练后逐步加入抽象词，以锻炼自己将抽象词变换成形象记忆的能力。

如果在使用中一时记不清，首先还是要检查自己有没有信心，决不可怀疑自己。其次检查大脑中是否已浮现清晰的形象。例如作“汽车——木材”的联想时，要如同看见汽车在奔驰，木材晃动两条瘦腿追，追得一身大汗。甚至想像汽车马达声、木材喘气声，使图像更富有真切感，决不可单用

“木材追汽车”一句话代替。专家们认为，大脑记忆形象的能力是记忆文字能力的一千倍。因此，利用形象记忆就能发挥大脑的优势。

有些形象可以用不同的词来表达。例如“大海”和“海洋”引起我们大脑中浮现的形象是相同的。要是要求记“海洋”，可能回忆时说成“大海”。在一情况下，这种同义词替用是可以的。但在必须严谨地要求用某个词时，还要对浮现的形象进行“加工”。为了保证记住“海洋”，可以想像大海中有一只羊在挣扎，以“羊”记“洋”。

应用范例：推销员、经理和学生 如何运用整体形象记忆术

下面是一些整体形象记忆的练习举例。

一、推销员

当你要访问某个准顾客之前，要先在头脑中想像他的容貌、性格。你进门时他会怎样接待你，他希望了解什么信息，比如保险的有关规定或是某种商品的性能、价格等。想像你与他谈话的整个过程，他会如何表现，会以什么理由拒绝，怎样讨价还价，你又是怎样应对的。

这种想像要尽可能仔细，生动，包括面部表情、说话的音调都要想像出来。这样你就知道需要提前准备哪些资料，并做好相应的心理准备，在真正面对顾客时也会从容得多，成功率也一定会大大提高。

二、经理或主管

作为一名经理或主管，你应当记住下级的姓名和特征。你可以在头脑中浮现出一个特定的下级的形象，想像他穿的衣服，说话时候的神态，怎样与同事打交道，生气时会怎样，高兴时会怎样，接待顾客时是什么样子，等等。

如果做不到这一点，就说明你并未真正了解他，你需要重新去观察他，这样还可以发现他许多新的特点，而且再也不会忘记。在工作中也才会有好的合作关系。

三、学生

在学习过程中如能有意识地运用整体想像，学习和记忆效果一定会得以大大提高。当你学习化学时，想像化学原素（为它们标上不同的颜色）之间怎样化合分解；学物理想像物体的运动过程，电场中电荷的相互作用；学历史时想像历史人物和事件的发生、演变过程；学地理时，想像地球就在自己头脑中，学语文时，要能把文章所描述的情景在头脑中变成电影。

即便是完全抽象的公式、原理也能运用想像加以记忆。下面是一个真实的故事。前苏联有一名报社记者，名字叫索罗蒙·维尼亚诺维奇·谢尔维斯基，他具有超常的记忆力，编辑每天都要把一系列包括详细的姓名、地址、电话号码等信息的任务委派给记者们。其他记者都要把这些内容记在笔记本上，只有他不做任何笔记而能准确地记住每个内容。他对所有记忆和经历过的事情几乎都能过目不忘。科学家对他进行了长达 30 年的研究，得出的重要结论之一是他以表象作为主要的记忆手段。当他随便记忆一个项目时，他会自发地

形成有关表像，并把这个表像同一些他所熟悉的街道旁边的物体联系起来。当他沿着街道走时，他有意把不同的项目同他所遇到的不同的物体进行联想。科学家让他记忆下面这个数学公式：

$$N \cdot \sqrt{d^2 \cdot \frac{85}{VX}} \cdot 3 \cdot \sqrt{\frac{276^2 \cdot 86X}{n^2 V \cdot P264}} \cdot 5V \frac{1624}{32^2} \cdot 2S$$

他用下面的方法记忆：N走出屋来，用手杖在地上戳了一下（N）。他抬头看一棵像平方根号的大树，暗申想：“毫无疑问，树已经枯萎并开始暴露树根。我终于在这里盖了两所房子”（d的平方）。他最初花85万元来盖这些房子。随后，他发现房子的地板有条裂缝，爬在裂缝上一看，下面有个人在玩Termenvox（vx）。他站在邮筒附近，墙角有块大石头（.），这块石头是用来防止车撞坏房子的。这里还有一个广场，里面有一棵大树（根号），树上有3只小乌鸦。他来到大树下，把276的数字放到这里……当要求他回忆时，他只要从旅途或故事的起点开始，在脑子里复习这些项目，并把它们说出来，就像他遇到了他想像中的情景一样。在特殊情况下，他能精确回忆起15年前的数学公式，他的记忆诀窍就是充分运用表像记忆。

练 习

请用整体形象记忆术记忆下列两组词。

- | | | | | |
|--------|----|----|----|----|
| (1) 月亮 | 桌子 | 毯子 | 手表 | 汽车 |
| 台湾 | 电台 | 村长 | 玻璃 | 标语 |

灯光	车床	鸡蛋	能源	铜像
屏幕	玉米	钱财	苍蝇	毛线
交通	燕子	林区	寺院	所长
朝阳	河流	楼台	枯木	城门

(2) 麻子	功臣	红旗	大陆	蛤蟆
铜矿	同学	胳膊	蔬菜	长城
闪电	黄花	埋藏	恶霸	报刊
胶卷	蜈蚣	盆地	笔记	战友

第十一章

代码记忆法

原理：用代码的对应关系进行记忆

代码记忆法的过程可以归结如下：根据代码的对应关系，将数字的每一位数分别转换为相应的字母，然后通过在这些字母中的适当位置插入元音字母来构成可用于联想的单词（这就是我们把元音字母从代码的对应关系中除去的原因之一）。这样，你只须让自己记住用于联想的单词就行了。当数字的排列顺序没有规律可循时，你可以通过字母构成的单词记住字母的顺序。所以说，联想和规律都有助于你运用代码转换进行记忆。

当然，要用这一方法去记一长串历史事件的日期，那么你用代码构成的单词一定不能互混淆起来；因此你必须保证用于联想的形象和它们代表的意义能够很好地一一对应。为了谨慎起见，你应该把这一代码转换方法仅仅作为一种巩固记忆的手段，而初步记忆则应该通过一种比较常用的方法加以完成，这样你对知识的掌握才能比较透彻。

方法：制作辅助单词表

我们怎样通过代码之间的对应关系将单词转换成数字加以记忆呢？对于一系列能够产生视觉形象的单词，而且其中还要用到一种“中介者”。为了掌握这一诀窍，你必须另外花一些时间制作一个辅助单词表——即一些能够通过代码转换成数字，而又便于联想的简短的单词。在完成了这一步之后，乘下的工作则非常简单：你只须把需要记忆的一系列单词和辅助单词表上的基本单词联系起来。

为了回忆起你所记住的事情，你只须把基本单词表在脑子里闪过一遍，回想一下你是如何将两者联系起来的。但是你必须把基本单词表背得和字母表一样熟，而这本身又是一项记忆任务。

你是否能够抽出额外的时间去完成这项记忆任务——你是否会对基本单词表加以充分利用而使它值得你去记忆——这一点取决于你自己。基本单词表只要背一遍就够了，因为你每使用一次单词表都会加深对它的印象，但你一开始毕竟是要花时间去背的。

如果你用这一单词表去记大量彼此相似的记忆内容，那么你难免会产生错误的联想。但是，只要稍加努力，你应该能够避免这种问题。比如说，当你试图回想小说中的一个人物的姓名时，你根本不必担心自己会把它和食谱的原料错误地联系起来。

制作辅助单词表的方法大致如下：

数字 1 可以转换成“T”，再转换成“hat”（帽子），而“hat”又能反过来转换成数字 1，而且“hat”是具有一定形象的。

数字 2 可以转换成“N”，再转换成“hen”（母鸡），而“hen”能够产生一定的形象。

数字 3 可以转换成“M”。你可以把“home”（家）“ham”（火腿）或“yam”（甘薯）和“M”联系起来。

你可以不断地对数字赋以字母值，直到你认为这些数字够用为止，然后让自己花时间把这张表背出来。如果你确实相信这张表是值得你去背的，那么你背起来是不会太困难的，因为你可以在脑子里默念——而这种默念在火车上、在洗澡时或临睡前躺在床上时都可以进行。

下面列举了 20 个基本单词——当然，可供列举的单词是无数的——也许这些单词已经可以满足你的要求，也许你需要对单词表加以修改以使它们更符合你个人的联想特点。

- (1) hat（帽子）
- (2) hen（母鸡）
- (3) home（家）
- (4) wire（金属线）
- (5) hole（洞）
- (6) wash（洗）
- (7) cow（母牛）
- (8) hive（蜂窝）
- (9) whip（鞭子）
- (10) toes（脚趾）
- (11) toad（蟾蜍）
- (12) dune（沙丘）

- (13) dome (圆屋顶)
- (14) door(门)
- (15) doll(玩具娃娃)
- (16) dish (碟子)
- (17) tack(平头钉)
- (18) thief. 小偷)
- (19) tape(线带)
- (20) nose(鼻子)

一旦你背出了类似这样的一串单词，你就可以一遍遍地使用它，就像使用字母表一样……但是你的联想将更为生动，因为你所面对的是能够在你的大脑中产生形象的单词，而不仅仅是字母符号。

现在，让我们来看看这张表将如何帮助你记忆。举个例子，我们可以假设你明天要做下列的事情：在早晨看一部电视专题片；打电话给电工请他来修洗衣机；把衣服送到洗衣店去；参加在市中心举行的反对使用炸弹的集会；把汽车送去修理；买肉；取照片；替狗洗澡。

也就是说：你需要记住八件事情；而且必须按一定的顺序，因为这可以使你不必在家和购物区之间来回奔波。联想的方法如下——

(1) 在早晨看一部电视专题片。

我们的基本单词表上第一个单词是帽子。你可以想像电视机“戴”着一顶大帽子，这样你就可以把帽子和第一件事情联系起来。

(2) 打电话给电工请他来修洗衣机。

第二个基本单词是母鸡。你可以想像一只肥大的母鸡通过一根电线给连在洗衣机上，洗衣机的开口处不断涌出泡

沫。

(3) 把衣服送到洗衣店去。

第三个单词是家。你只须想像一下你家起居室的地板上放着一大叠衣服，每件衣服上都挂有标签。

(4) 参加在市中心举行的反对使用炸弹的集会。

第四个单词是金属线。你可以想像两朵很高的蘑菇云之间拉着一根绑紧的钢丝绳，拿着标语的男男女女正在上面走来走去。

(5) 把汽车送去修理。

第五个单词的意思是洞。你可以想像你的破车给卡在公路上的一个洞里，拖车里的机械师正在想办法把它弄出来。

(6) 买肉。

第六个基本单词是洗。你可以想像一头很大的、身体两侧有美丽斑纹的母牛正在池塘里洗澡。

(7) 取照片。

第七个单词是母牛。现在，请你设想你正在替母牛拍照。你不必担心自己会把这件事情和前面那件事情混淆起来，因为你会同时想到这两件事情，然后依次去做。

(8) 替狗洗澡。

第八个单词是蜂窝。你可以想像你的狗正扑向树上的一个蜂窝，突然间蜜蜂冲了出来，把狗螫了一身。

利用能够转换成数字的基本单词对记忆内容进行一一对应的联想，这种记忆方法将能够加深你对事物的印象，帮助你记住长串的事物和概念。而且，即使你并不单靠这种方法进行记忆，它还是能够为你多提供一种联想方式，使你更有可能把事情记住，所以，这种方法至少还是有其使用价值的。不过，你必须看到一点，如果你不先把需要记住的事情

理解清楚，以便将来能够通过你所设计的联想方法把它们回忆出来，那么你是不可能记住你想记住的事情的。

训练：对身体或物品编号 进行“挂钩”记忆

现在，我们来做这样的练习：

我们可把身体的各部位自上而下编号如下：1——头、2——额、3——右眼、4——左眼、5——鼻子、6——背、7——下颚。如果说“2”，马上回答“额”。如果说：“3”，马上回答“右眼”。这样将身体各部位的数字号码记住，再与其他应该记忆的事项进行联想。

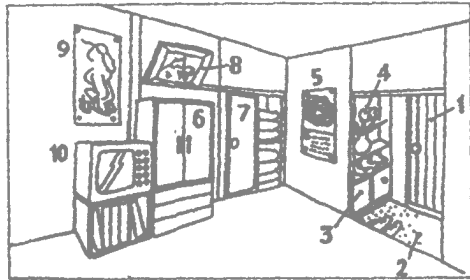
比如，“2”是飞机，就联想飞机撞击自己额头。如果“4”是铅笔的话，就联想左眼被铅笔刺得疼痛难忍。这样的话，当别人问到：“4”时，便能很快地想出：“4——左眼——钢笔。

编码记忆法的历史非常悠久，早在古希腊和古罗马时代就已广为应用了。那时人们用这一方法记忆诗歌与文章。一些雄辩家们，则以此方法发表长篇演说。

19世纪时，威廉·斯托克系统地总结了编码记忆法。编写成了《记忆力》一书，于一八八一年正式出版。编码记忆从而得到了普及和发展。这一方法的最基本点，就是编码。自古以来，人们常用的做法就是把自己房间的东西编上号码。

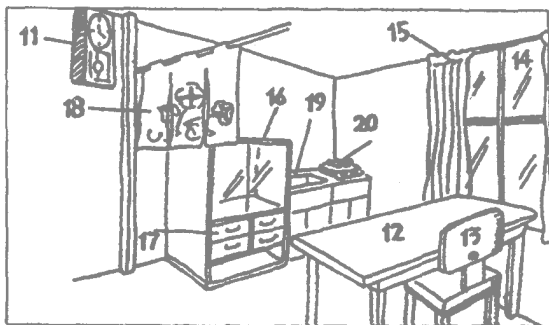
1——房门 2——地板 3——鞋柜 4——花瓶

5——日历 6——橱柜 7——壁柜 8——画框 9——海报
10——电视机



开始先编 10 个左右的号码。先在脑子里浮现出房间物品的形象，进行编号。以后只要想起编号，就能马上想起房间内的各种物品，这只需要 5~10 分钟即可记下来。在反复练习过程中，对编码就能清楚地记忆了。当想到房间时，脑中就能浮现出某处是几号物品。然后再增加十个左右的号码进行记忆。

11——钟 12——桌子 13——椅子 14——窗户
15——窗帘 16——玻璃柜子 17——抽屉 18——厨房门帘
19——水槽 20——煤气炉。



这样的练习进行得较熟练后，再增加十个左右。如果作出几十个编码并进行记忆，就可以灵活应用了。我把自己的房间编上 20 多个号码，对记忆非常有用。

身边的物品编上号码

作为编码记忆法的基础，如前所述，就是把房间各部位编上号码、这就是记忆的“挂钩”。

请你把下述实例前程联想法联结起来，记忆一下这十件事。

1——飞机 2——书 3——桔子 4——富士山
5——舞蹈 6——果汁 7——棒球 8——悲伤 9——报纸
10——信

先把这十件事按前述编码法联结起来，再用联想的方法记忆。联想举例如下：

(1) 房门和飞机：想像入口处被巨型飞机撞击或撞击火星。

(2) 地板和书：想像地板上书在脱鞋。

(3) 鞋柜和桔子：想像打开鞋柜后，无数桔子飞出来。

(4) 花瓶和富士山：想像花瓶上长出富士山。

(5) 日历和舞蹈：想像日历在跳舞。

(6) 橱柜和果汁：想像装着果汁的大杯子里放的不是冰块，而是木柜。

(7) 壁橱和棒球：想像棒球运动员把壁橱当成防护用具

(8) 画框掉下来砸了脑袋，最珍贵的画框摔坏了，因此而伤心流泪。

(9) 海报和报纸：想像报纸代替海报贴在墙上。

(10) 电视机和信：想像大信封上装有荧光屏，信封变成了电视机。

如按上述方法联想记忆，无论采取什么顺序都能马上回忆出来。

这个方法也能这样进行练习，先在纸上写出 1~20 的号码，让朋友说出各种事物，你写在号码下面，同时用联想法记忆。然后让朋友随意说出任何一个号码，如果回答正确，画一条线勾掉。

一般常见的记忆法表演，也不过是采用了编码记忆法的基本方法。要记忆 20~30 件事情，如果用编码记忆法的基本要领练习的话，一般人也只需一两天就能独立表演。实际上，有人只需一天的时间练习，就掌握了基本要领，并能进行表演，你也可以用此法练习一下，定能有所收益。然而，这只是基本的练习方法，并不是记忆法的目的，重要的是要活用这一基本方法。

编码记忆法，不仅可在家中应用，其他如公司办公室、自己的身上，只要是身边的事物都可以编上号码进行记忆，只要掌握好基本方法，就能应用自如。

应用范例：记忆电话号码和日程表的方法

据说，美国的记忆力权威的人士、篮球冠军队的名选手杰利·鲁卡斯，能完全记住哈顿地区 2、3 百组电话簿的几百页上大约 3 万多家的电话号码。当然，我们没必要去记忆三

万多家的电话号码。能记住 50 个左右的电话就能在商业活动和日常生活中得到很大的帮助。如果再努力一点，记住 200 个左右也不成问题。

如果不是私人电话，而是企业的电话号码，通过可以利用该企业的社长的脸型或该企业的产品进行联想。

记忆日月、时间、星期的方法，会客、办事等方面的办法，如下所述：

例如：十二月八日下午七点与李明先生聚餐，用编码单词记忆表示为 120819。运用记忆链式法记忆就成为胳膊肘——父亲——墨水——与李明会面。再想像把胳膊肘靠在父亲肩上——父亲在墨水瓶式的浴盆里——与李明先生聚餐。

如果这样符合记忆的话，一天的日程、即使是一周的日程安排，也能较容易地记忆下来。

只要自己转动脑筋，亲自付诸实践，自然就能学会掌握。

(1) 记忆月、日、星期的方法：

七月二十一日	八月十三日上午八点
○七二一	○八一三〇八
十二月十六日	十一月十三日下午六点
二十六	十一三十八
五月五日	星期三下午三点
○五〇五	○三一五
	八月十三日星期一下午五点
	○八一三〇一一七

(2) 记忆一天的日程：

①上午九点（〇九）→与 A 氏碰头



②上午十点（一〇）→会议



下午一点（十三）→访问 B 公司



下午二点（十四）→C 氏来公司

练 习

请用编码单字记忆法记以下数字。

12567864

44115874

7948571514088664732217

6917543211600

第三篇

进阶百分百记忆

JINJIEBAIFENBAIJIYI

第一章

迅速记住人名和相貌

你已经学习了快速记忆的基本技巧，现在，我们就运用这些方法来记忆我们想要记住的一切吧！在接下来的几章里，我将以实例来教给你如何快速记忆我们要记的东西。首先，我们来学一学人名的记忆。

别以为这是小事一桩，假如让你回忆你小学时期的同学，你能回忆起几个来？没有几个吧！现在，我们的交际范围越来越广，因此，能够迅速记住他人的姓名和相貌是十分重要的。

有时你走在大街上，碰上了一个似曾相识的人，对方叫住你，并和你热情的打招呼，可你却怎么也想不起对方的名字，只能呆呆地望着他。这时对方就会觉得你不尊重他。如果你直接问对方：“请问你贵姓？”双方都会觉得十分尴尬。有时过了很久，你仍然不能记起对方的名字，令自己十分的难堪。

无论是在你的工作中，还是在日常的各种交际活动中，

记住别人的名字是最基本的也是很重要的社交要求。甚至还可以说，是否能记住对方的名字和相貌体现着一个人交际能力的高低。它对你的事业和人生都有着很重要的影响。遇见别人时，能很快的叫出对方的名字会让别人觉得你重视他，对他感兴趣。他也会友好的叫你，并对你产生信任感。这样，你的事业与人生就增添了几分力量和一些成功的机会。伟大的总理外交家周恩来同志似乎有过目不忘的本领，他接见过的普通面姓，很多年再见后，仍能亲切地叫出名字，使别人惊讶不已，感动至深。其实，只要你初次与别人见面时，多用一点心，再加上一些记忆的技巧，你就可以轻松的记住对方的名字与容貌。

利用规律与联想记忆姓名

姓名记忆的关键在于你应该在认识一个人之后尽可能早地、在你还必须依靠他的名字才能想起他的时候记住他的姓名。你可以采用那些经过检验确实是非常有效的记忆原则——如寻找规律、展开联想等。

姓名本身具有很多规律——如拼写规律（Adam, Willis, Anne), 读音上的韵律（CYN - thi - a PAT - ter - son,)以及它们对于人们的适用性：如一对双胞胎名叫哈里和巴里，一个胖子名叫格罗斯（意思是臃肿的），一个瘦子名叫利特尔（意思是细小的）。很多姓名为我们的想像和联想提供了适当的基础——如罗宾（意思是知更鸟）、萨姆森（意思是大力士）、莉莉（意思是百合花）和洛克（意思是岩

石），这类姓名就提供了明确的意象和联想依据；波拿巴（拿破仑的姓）、菲尔德（意思是田野）、西尔弗（意思是银子）和法尔默（意思是农夫）这类的姓氏也具有同样的作用。

在其他很多姓名中一般也同样能够找到可供联想的意象，尽管它们也许不那么明显。伯纳德是从“熊”这个词派生出来的；雷克斯的意思是“国王”；杰奎琳的意思是“跟随”；格特鲁德的意思是“持矛的少女”；伊迪丝的意思是“天赋很高”。

还有一类名字是父母为了纪念受人欢迎的名人而给他们的孩子取的，它们可以让我们联想到这些名人本身。最近，由于电影和电视偶像的走红，取这类名字的人有所增加，这些名字包括米尔顿、加里、布里吉特、格伦、洛雷塔、黛博拉和卡里。《圣经》里面的名字、家族祖先的名字也同样具有名人联想效果。

社交礼节记忆法

接下来介绍的这个记人名与相貌的方法非常适合公司的经理和白领。你不妨按以下的步骤来做，相信，这个由世界上“创造力智商”最高纪录保持者托尼·巴短创造的方法，会对你有极大的帮助。下面便是具体的操作方法。

一、作好精神准备

在你去见要见的人之前，一定要在精神上作好成功的准

备。许多人在进入场所之前，“知道”他们记不住名字和面孔，结果也就像他们所“知道”的那样。如果你“知道”你的记忆正在改善的话，应该立即就能看到改进的结果。在作好会见客人的准备后，要努力保证你尽可能地沉着和放松，并且不论在何处，你能给自己 2~5 分钟的时间作准备。

二、学会观察

会见客人时，你一定要直视他们的眼睛，不要走来走去，或把眼睛盯住天花板或向远处看。当你观察某人的面孔时，注意其特殊的面部特征。这也可以帮助你达到记住名字和面孔的目的。你的观察越有技巧，你所发现的、一张面孔不同于另一张面孔的差别也就越多。

如果你的观察能更敏锐，你就会朝着改善记忆的方向前进一大步。漫无目标地看，而不是实实在在地观察，这是记忆力差的主要原因之一。

通过在公共场所“练习”观察能力的办法，可以让你准备好大脑，使你的观察更敏锐。在不同的时间，你可以观察面孔的不同部分，你可用一天的时间集中看鼻子，一天看眉毛，另一天看耳朵，再后天集中到头部的整体形状等等。你自己也会惊讶地看到，不同人的面孔的每一部分都有巨大的差别，你不断增长的观察差别的能力，将帮助你记住所见到的新面孔。

三、有意识地听

你要尽最大可能地注意正介绍给你的那个人的名字的声音。这是介绍过程的决定性的阶段，正是在这一点上，许多人失败了。因为他们不断自我暗示，说他们没法记住，而不

是去注意正介绍给他的那个人的名字的发声。

四 请求重复

就算别人的名字你已听得清清楚楚，也要客气地说：“对不起，你能把你的名字重复一次吗？”重复是一种重要的记忆辅助；你希望掌握的任何事的每次重复，都将使你记住它们的可能性大大地增加。

五、改变发音

一旦名字介绍给你后，立即问名字的主人，看你读名字发音是否准确。通过这种方式强化记忆，会巩固你的兴趣，并因而再次重复这个名字，增加你记住名字的可能性。

六、请求拼写

假如你对名字的拼写有什么疑问，要礼貌而幽默地请求对方拼写。这也将巩固你的兴趣，并会自然地再次重复那个名字。

七、培养新的爱好——研究起源

你要培养一个这样的爱好——研究名字的起源和背景，并客气地询问刚介绍给你的那个人是否知道他自己的姓氏的历史（你一定知道自己姓氏的历史）。可能会让你吃惊的是，平均有 50% 的人至少部分知道他的姓氏的背景，而且大多数人会很热情地与你讨论它。这样，你将因此而巩固对个人的兴趣，并得到多次重复该人姓名的理由。

八、交换名片

日本入兴起了以社交功能为主的交换名片礼仪。对它对记忆所起的作用要有足够的认识。如果你真想记住人的名字，要保证你有很多可送的名片。在大多数情况下，对方会把自己的名片给你或给你写一些具体的东西。

九、在对话中重复

本着感兴趣、礼貌和进一步重复的原则，在与最近见到的人对话时，一有机会就重复他们的名字。这种重复有助于把名字更牢固地植入你的记忆，而且这也是一种更值得提倡的社交方法，因为它使谈话中对方感到更亲切。他们听到你说：“是的，正如玛丽刚才说的……”比听你说：“是的，正如她（指着她）刚才说的……”要满意得多。

十、在内心里不断重复

在谈话的任何短暂的间隔期间，带着感兴趣和分析的神情看着正在谈话的各种各样的人，以及他们正在谈论的人，在内心对自己重复他们的名字。到目前为止，重复应该成为你的第二个本能。

十一、较长时间间隔后的检查

当你因为要为某个人或自己取份饮料，或者说因为某些其他的原因暂时离开时，用这个时间扫描你已见过的人，在心中反复默念他们的名字，拼写他们的名字，回忆你收集的关于这个名字的任何背景资料，加上谈话期间所得到的其他有趣的事情。以这种方式，你将被一个个的名字和与之有关

的联想所包围，从而在你的大脑中建起图形化的网络，而这种网络将增加你将来回忆的可能性。

十二、分手时的重复

当你在说告别的话时，一定要用你与之告别的那个人的名字。这对你又得到了一遍复习，记忆会变得更牢固。

十三 复习

A. 精神。当你与初次见面的人分手后，在头脑中迅速闪现那些人的名字。

B. 像片。情况许可时（例如在一次集会上），拍一些与当时有关的照片（正规或非正式的照片）。

C. 名字和面孔的记忆日记，如识你有兴趣当一名记忆名字的大师的话，那么请在—本专门的日记中，迅速地描绘和作出一幅你见过面的那些人的面孔的思维导图，以及那些人的名字，并加上任何其它的关键图像字方面的信息。

D. 个人文件夹

作一个文件卡，在卡上记下与此人见面的时间、地点及日期。以思维导图的方式在这些卡片上作记录。要特别注意用想像和颜色，使记忆的价值急剧增加。

E. 思维导图。作—张综合的思维导图，记录你特别成功的事，以及那些你认为特别有用的记忆基础和规则。用—张内心的想像图标出你的进步。

十四、违反规则

只要可能，把你刚经历过的过程颠倒过来。例如，当你被介绍给别人时，重复你的名字，给出拼写方法，如果适宜

的话，不妨还说出姓氏的背景。类似地，一定要在合适的时候给别人送一张你自己的名片。在谈话过程中，如果你提到你自己时，就使用你的名字。这样做将帮助其他人记住你，并鼓励他们用自己的名字而不是用代词。这种方法除了更客气外，还会使整个谈话更个性化、更愉快和友好。

十五、把握自己的节奏

要打破初次见面时的紧张局面，不要匆匆而过。记忆名字和面孔的大专家们，总是从容不迫地对他们所见到的每一个人寒暄一番。

十六、开玩笑

如果你把记忆名字和面孔变成一项严肃而又愉快的比赛，那么，你的右脑将更自由、更开放地作出好记忆力必备的、富于想像力的联想及连接。孩子们在记忆名字和面孔方面比成年人做得更好，这不是因为他们的大脑更优良，而只是他们简单地应用了本书所介绍的各种记忆规则。

十七、加一规则

如果你只想正式记住你第一次见面的 30 个人中的 2~5 个人，就像一般人所能记住的那样。请给你自己设定一个比你想要记住的人数多一个目标。这样就会在你的大脑中建立起成功的概念，并使你解除因想一次就记得准确无误而造成不心要的压力。当你每次在一个新的场合应用加一规则时，你就在记住名字和面孔的成功之路上迈进了一大步。

在此阶段，一种有用的练习或比赛是运用关键词记忆法，每一个步骤的首字母组成一个可记忆的缩略词。请使用

各种全盘利用规则。

利用右脑记住只见过一次面的人

“必须记住即使只见过一次面的人的名字”。卡耐基曾说自己掌握了如何让和自己见过面的人对自己留下好印象的秘诀，这就是“记住即使只见过一次面的人的名字，而且一直牢记在心”。

在人际关系中，这条“记住即使只见过一次面的人的名字”，是一项非常重要的至理名言，当然，所谓记住对方的名字是要将对方的名字和长相一起记住，这点对必须每天接触众多客户的行销人员来说尤其是一项重要的要素。在对方主动向你打招呼时，却怎么也想不起对方是谁的话，不仅会伤害对方的感情，令对方留下不愉快的印象，甚至会使原来已经有胜算的工作也付诸流水。

要记住一个人的长相，就需要运用模式认识力。也就是右脑的机能之一。有的人轻而易举地就可以记住别人的长相和名字，但是，对每天必须接触许多不同陌生人的人来说，可能根本没有时间去记住每一个人，甚至有不少人对这种事根本束手无策。

对这种人而言，可以考虑一下该如何灵活右脑。在初次见面时，可以看着对方的脸默念对方的名字，另外，在工作上与人初次见面时，都不免相互交换自己的名片，但常会在事后整理名片时，对名片的主人毫无印象，所以，不妨在名片上记录下见面时对方的印象、见面时的情况等，可以画一

张对方的肖像画，也可以记录下对方当时的穿着，或者是见面的地点和日期，如果能在与对方见面后立刻记录下这些事项，不仅可以对在见面时右脑所摄取的内容进行再认识，更可以将见面时的情景以图片的方式牢牢地刻在右脑中。

在进行这些工作后，就可以对对方有确切的记忆，在下次看到名片时，也可以参考记录的内容和肖像画，在右脑中回忆起当初见面时的状况和场景，也就很容易想起对方的名字和脸。

快速记住通讯录上的每一个人

你的通讯簿——即记录你交往过的人的姓名与地址等，——他能帮助你在社交活动中记住他人的姓名。你是否这样做了：在制作通讯录的时候，为了实用起见，你特意在每个姓名下面留出了一定的空间，用来记录每个人的性格特点及爱好等信息。觉得汤姆先生是个值得交往的人，你会在他的初次见面中通过观察和提问发现他的一些个性特点。而现在，你应该把这些写在通讯簿上，比如说他喜欢抽烟，他经常带着一幅金丝边眼镜，他的声音很洪亮，他在伦敦一家公司上班等等。如果你偶尔会翻翻通讯录，那么你就会加深对汤姆先生的印象。

你应该认真分析你想记住的每一个人的姓名——注意一下它姓和名，是单姓还是复姓，他的名字的读音以及他的名字的意义，它是来源于某种历史背景呢？还是他所居住的地方，它是寓意着远大理想呢？还是寓意着父母的期望。其中

的名和姓是否“相配”……你想到的和分析到的都将加深别人的姓名在你头脑中的印象，使你能够轻松记住他人。

快速记住人的面貌

你可曾经喃喃地对某人道：“很高兴能认识你！”而后才发现，原来自己早和对方碰过数回面了。或许他在你心头并未造成任何印象，或许，当他一离开平时待的地方时，你便认不出他了。若这是因为你缺乏良好的视觉记忆，那么下回记得把你看到的讯息转译为语文性讯息。试着挑出对方的生理特征，然后把他们和名字锁定在一起。警告：体重、胡子和发型（甚至头发的颜色）都有可能受到改变。这些都是外显易记的特质，但是别忘配合五官的形貌来记忆。

整体的印象对辨识面貌相当重要。所以请注意——

- 生理上的特征
- 姿态和态度
- 独特的风格

许多画像都展示了脸部斜面侧四分之三的角度，在此角度下，能够揉合这些不同的特征，而给予人深刻的印象。完全的正面或侧面照则无法赋予图像如此丰富的讯息，因此有时候看来反而不像本人。

许多人无法根据五官的特质而辨识出友人来。但是，将它们置于一个更大的构架中时，则可成为良好的记忆线索。

从双眸开始探索。它们可像猫头鹰的眼一般圆？是椭圆或三角形？眉毛呢？弧形、斜直？现在你已注意到了这些特

征，下一步便是为它们命名，可以用些可笑又简短的名称，让它们在您的记忆中钉牢。接下来，对其他特质重复相同的步骤，然后将它们与人名锁定在一起。下面便是快速记住人的面貌的方法。

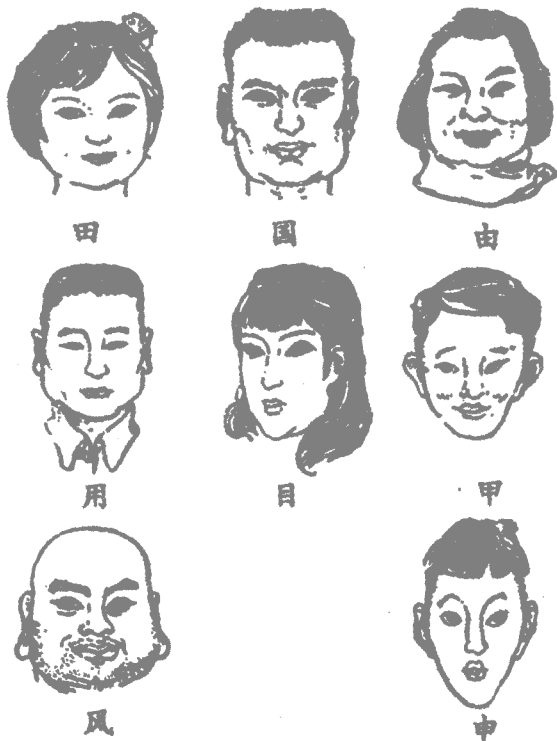
(1) 把握第一印象。看到一个人时，我们的大脑通过视觉神经会立即反映出某种感觉，是漂亮的还是丑陋的，是轻浮的还是庄重的，是聪明的还是愚蠢的，是活泼的还是沉默的，是和蔼的还是凶恶的……无论判断是否准确，实际上，在与人第一次见面时一定会有某种感觉印象。

(2) 设法重复几次说出对方的名字，让声音通过听觉神经去影响大脑。例如得知对方姓名叫吴小山，就说：“吴小山同志您好！”“吴小山同志今年几岁了？”“吴小山同志哪儿人？”等。这样既不失礼，又可让他的名字音节重复地刺激大脑。

(3) 用联想的方法记牢名字和单位。中国的人名大都有明显或含蓄的意义，如“吴小山”就可以想像为小山顶着天（口天吴）。对不容易就其字面直接想像的名字，可以进行换字。例如“梁晓和”可以想像成为“凉（梁）快的小河（晓和）”。然后，再与单位结合联想。假设吴小山是拖拉机厂的，那就想像拖拉机从天上溜到小山顶。总之，要使单位和姓名联结在一起，形象化，增强对大脑的刺激。

(4) 观察相貌特征并用联想记住。相貌特征先从大体上看。就人的头形来说，通常是椭圆的，但仔细分析尚有区别，有的偏于方形，有的偏三角形等等。中国画论中有用八个字来比喻面孔形状之说，分为“田、国、由、用、目、甲、风、申”等（见下图）。

一般人不可能像画家一样有较高的分辨水平，但学会



致地划分也有助于记忆，如学会分辨圆脸（田形）、长脸（目、申形）、方脸（国、风形）、三角脸（甲形）等。同时，还要善于观察人的侧面基本形状，以加深印象。更重要的是观察人脸部的局部特征，这对一般人来说也比较容易。局部特征主要看五官、脸蛋、下巴等。例如，眉毛有平的，有眉梢上飘的，有倒挂的；眼睛有大有小，有杏仁眼，有三角眼；鼻子有圆的、三角形的、大的、小的，鼻梁高的、塌的；嘴唇有厚的、薄的，嘴巴有大的、小的；下巴有长的、短的、平的、翘的。

总之，只要细看，世界上就没有两张完相同的脸形。谁有意识地观察一下，一定会有许多新发现。一旦抓住了特点，就很容易把那个人从千百万人中区别出来。相貌特点也可用联想与姓名挂上钩。假设吴小山是个甲字形的脸，可以联想：“小山是倒立的。”

下面，我们用一个具体例子综合理解上述四点。

假如你的朋友带着达式常同志向你走来，一见面就感到他英俊、沉着。这时立即用一个想像将这种印象记下来。例如想像敌人想收买他，他沉着地摆脱了。在他走到面前时，朋友一定介绍说：“这是达式常同志。”你会热情地说：“达式常同志，认识你很高兴。”这时一面想，他大概要到大市场（谐音）去吧？达式常挎个篮子到大市场去买菜，多有意思呀！你问：“达式常同志干什么工作的呀？”他回答：“我是电影演员。”你一面回答：“太好了，以后看电影时，我一定特别注意演员表中达式常的大名了。”一面想：原来电影都是拍大市场镜头的；还想，他一定扮演过一个抵制敌人收买的电影主角吧。到这时，你已在落落大方的交谈中重复了三次姓名，并没有使对方感到直呼其名不礼貌之处。同时，还完成了姓名、职业、印象的联想。往下交谈就不用重复名字了。主要是观察相貌特征。如他那“用”字形的脸，有些像你某个朋友，你就想，他真像我的朋友黄××呀。再观察局部特片，并用比喻记下来，如，这眉毛多像用浓墨写的楷书“一”字呀，大概到大市场要这样化妆吧。到这时，已建立了多种联系，记忆就牢了。如果在适当场合，还可请对方签字，这既是尊重对方，又利于记忆。过后，最好能及时复习一遍，使记忆更可靠。

记人还可以用绰号记。根据某人的特点，暗中起个绰

号。这不是不尊重人，而是为了帮助记忆。绰号是很难忘的。例如见到过去的小朋友，能立即叫出绰号来，而名字却很难想起来，鲁迅作品《故乡》中的“圆规”，赵树理作品《小二黑结婚》中的“三仙姑”、“二诸葛”，看过的人一定记得住，可是要问二诸葛叫什么名字，也许就想不起来了，这就说明绰号的记忆优势。

要是记一个班级的人，先见名册表，就用连锁法将名字全记下，然后在见面时再一个个“对号入座”。几十个人记起来也是轻易的事。

第二章

轻松记住数字和日期

在上一章里，我们介绍了如何轻松快速记住人名和相貌的技巧。现在，我们将再教给你一项重要的技巧，记数字和日期。你是不是老遇到这样情况，给一位老朋友打电话，有时还要找电话来，别人委托你办的事常常忘了日期，给朋友写信常常记不住邮编？其实，这是非常正常的，很多人都常发生这样的情况。有没有更好的办法让你轻松记住数字和日期呢？请按下面的方法去做，慢慢地，你就会发现，这样的来再也不用发生在你身上了。

把数字转化成你熟悉的东西

几乎每个人都难以做到记数字不出差错，一般来说，我们记数字时，首先观察到的可能是某种规律——这种数字结

构的规律可以使你在下次看到它时把它回忆出来或识别出来。“1234”构成了一种简单的规律，“1357”、“5555”、“368”同样也具有某种规律。

如果你愿意或是需要，你还可能发现数字所具有的并不十分明显的规律——这种规律并不一定要属于我们所熟悉的“奇—偶—奇—偶”型，或是“各数位依次递减2”型。“27”加“6”等于“33”就构成了数字“2733”的一种规律，“3412”，可以使你想到“3”乘以“4”等于“12”。对数学结构的各种分析——比如分析其各数位上数字的差值，各数位上数字的上升或下降趋势等，都将给你多提供一种可供联想的特性——这种特征尽管是抽象的，但毕竟是一种联想的依据。

你在分析一个数字时可能发现的另一个特征是这个数字和你原有的知识之间存在着某种特定的联系。比如，“1492”可能使你想起些什么来，如果这个数字是某人的地址，那么你一定很容易地把它记住。

你在看到数字时所能产生的联想取决于你个人所积累的知识。对有的人来说，“1849”可能代表了“43”的平方，而对另一个人来说，这个数字可能使他想起著名的加利福尼亚淘金热。你是否知道“289”是“17”的平方，是否知道“34”代表了著名的渥凯卡洛尔（O.K. Corral）枪战中开枪的次数？是否知道一米等于“39.37”英寸？

在处理数字问题的时候，你个人所积累的基本常识还有一个用处。举个例子，你不可能相信你想买的新车的价格会低于70英镑，因为你对市场价格有一个基本了解，这使你知道你还得在70后面再添上一个“0”。

数字—字母（或单词）之间的互相转换可能是使你记住

数字的一个最有效的措施。还记得我们前面举过的一些如何把数字转换成可用于联想的单词的例子吗？第一种方法是按字母顺序 A—1, B—2, C—3… …第二种方法是采用专门设计的用字母表示数值的表格和可用于联想的关键词。此外，第三种转换方法有时候使用起来也很方便，至少，我们在记电话号码的时候可以试一试——你可以用电话上的每个数字所对应的三个字母中的任何一个字母来代替这个数字。这样一来，数字“7”就可以转换成“P”、“R”或“S”……数字“2”可以变成“A”、“B”或“C”。如果一个电话号码里没有“0”和“1”这两个数字，你就可以设计出一个比较容易记忆的单词来代替构成电话号码的一串数字，并按照这个单词进行“拨号”。举个例子，如果你想跟某人通话，而他的电话号码是“HOV3047”，那么你就可以拨“H—O—T—D—O—G—S”（“热狗”）来代替原来的电话号码。

你在构造这些单词的时候可以有一定的灵活性，因为每个数字有三个字母可供你挑选。如果你喜欢，你还可以将数字所对应的字母转换成其他字母以构成更加明白易懂的单词。你甚至都不用将字母组成单词，因为单是读得出来的音节已经具有了一种规律，已经比数字本身更容易记忆。

所以，你有三种方法可以将数字转换成字母、单词等你比较熟悉的形式，这三种方法尽管各有特色，其实质却是基本相同的。此外，你自己还可以设计出很多很多方法。如果你愿意，你可以尝试用各种方法来处理你碰到的各种数字问题，然后判断某一个数字用哪一种方法进行联想记忆起来最有效。

除了以上这些在数字中寻找规律、把数字和自己个人的知识联系起来以及将数字转换成字母、单词等措施之外，还

有一种十分有效的记忆事实性数据的方法，即了解和掌握数据背后的信息。如果你对最近几个星期来影响你们这一行业的各种走势非常熟悉，那么你就掌握了一个相当明确的总体概念，在记忆各种数据时可以以它为参照。如果你知道某一幢房子位于 A 道、B 路和 C 路之间，而那一带门牌号码的编排方式是从“100”号编起的，那么你可以很有把握地认为这幢房子的门牌号码多半是在“100”号到“150”号之间。如果你知道青年威廉·莎士比亚生活在 16 世纪晚期和 17 世纪早期之间，还知道他参加了本·约翰生的一部戏剧的演出，那么你可以肯定约翰生出生的年代是 1573 年，而不是 1753 年。

下面我们举几个例子，介绍一些记忆数字的方法。假设你们公司商品目录中编号为“432”的是一件音色优美的尤克里里四弦琴。首先，如果你知道公司存货的编码系统中百位数为“4”，的都属于乐器，那么你已经记住了这个数字的三分之一。如果你对商品目录进行过充分研究，那么你很可能已经通过反复背诵而记住了编码和它所对应的库存商品的名称。此外，你还可以通过一些数字—字母的转换方法来多提供一些辅助记忆的手段，它们对你肯定是有用的。

当你用前面第十一章里介绍的代码之间的对应关系将数字“432”转换成字母时，你就得到了“R—M—N”，这些字母可以用来构成“harmony”（和弦）一词，而我们很容易把“和弦”和尤克里里四弦琴联系起来。如果按照字母表—数字之间的对应关系，这些数字则可以转换成“D—C—B”，你可以用这些字母造一个简单的句子，如“DogS Crave Bones”（“狗渴望得到骨头”）然后把一只渴望得到骨头的狗的形象和著名的广为流传的尤克里里曲子——“我的狗身上长了跳

蚤”联系起来。如果按照电话拨号盘将商品编号转换成字母，你还可以得到“ I—D—A”，你可以想像一位名叫 Ida 的美丽少女穿着草裙在弹奏尤克里里琴。

你一般不会把由不同的数字转换成字母后所代表的商品混淆起来，因为当你运用这些方法进行联想时，只有当你想起的东西是你所熟悉的，你才有可能记住它们。

至于数字的内部规律，“432”这个数字具有一种一眼就能看出来的规律。此外，如果“432”恰好是你汽车牌照的后面一半数字，那么我个人所积累的知识又给你多提供了一种联想方式。

当你大致了解了你需要记住的数字属于哪一个领域，而且还通过联想、数字—字母之间的互相转换给自己额外提供了一些辅助记忆的手段，那么你就比较容易把数字记住。只要善于动脑筋，并采用一些巧妙的办法，那么你对数字的记忆同样会很出色。

快速记住电话号码

电话号码在我们的生活中简直太重要了，很多人都采取用电话簿或掌上电脑的方式来记忆电话号友，这种方法虽然切实可行，但是，如果我们的大脑能记住更多的电话号码不是更好吗？试一试，下面的几种方法是否对你会有很大的帮助。

一、让电话号码变得有意义

例如我们记“2516181”，便可理解为“两个“五一”节，“六一”节和“八一”节。

二、利用谐音法

记电话号码也可以利用数字的谐音方法。例如，78159018，便可这样记“78159（吃罢一壶酒）018（成一霸）”。

三、歌咏法

把电话号码用歌谱来记忆也是一个好方法。如张某的电话号码是：55621162，这正是《东方红》歌曲中的简谱，你可以想像张某在唱《东方红》，这样便可轻易记住他的电话号码。

四、诗画法

即把生活号码的数字谐音当成一句诗。具有诗情画意的数字更有助于记忆，如记：5773357这个号码，我们便可以把它记住（无锡锡山山无锡）

五、混合法

即利用以上的几种方法，结合起来记忆。

记电话号码的方法当是不止这些，在生活当中，你可以根据电话号码的特点，利用我们原来学过的方法来进行记忆，相信一段时间后，你便可轻易记住大量的电话号码。

约会的记忆

生活中我们常常会有各种各样的约会，你也许会给自己写一些小字条，提醒自己别忘了约会、周年纪念日、缴费的日期等等，然后随便地把它放在一张桌子上，或塞进外衣的一个口袋里，希望自己能碰巧及进看到这些字条。其实，你可以用一种更好的方法轻易记住这些约会。下面我们便介绍一种奇特联想法。

在约会定好之后，马上进行奇特联想。就是把你将要赴约的约会的全过程假想地在你大脑中过一遍，甚至几遍。例如，小冯约你晚上 7 时去看杂技，你可以想像晚上要与小冯去学习杂技，节目是碗（晚）上立旗（七），然后再想，这碗上立旗可怎么立呢？这样，吃晚饭的时候，一看到碗，你就会想起晚上 7 时看杂技的事。又如小杨与你约定星期日去溜冰，你可以想像自己家门口成了冰场，一出门便滑了个大跟头的情形，再想像小杨站在挂历上，手指着星期日那一天，瞪眼看着你。这样，一到家门口，你就会想到溜冰；一看到挂历，你就会想起小杨的星期日之约。不过，对约会做奇特联想必须及时，如果漫不经心，错过了约会的时间，再用什么方法也来不及了。

数字系统记忆法

下面介绍一种十分行之有效的记忆数字的方法，这种方法十分独特，但并不适合人人学习，请确认你具备以下两点，你才能开始学习：

1. 你觉得数字是一堆沉闷潦草的画，或许你对数字有厌恶或恐惧，你根本难以记住它。

2. 你的语言记忆力很好，对字谜游戏十分感兴趣。

如果你确认自己符合以上两点的話，那么这套数字系统记忆法便会对你有极大的帮助。下面便是该套方法的步骤：

一、把数字变化为文字

以下是作者所建议的一个数字或文字转译表。若你觉得它不适合你，试着去改写它。它完全是你私人的玩具。

请注意所有文字符号都是子音。

0 = S 或 Z (因为 zero 是英文中的零)

1 = t (一直杆)

2 = n (二直杆)

3 = m (三直杆)

4 = r (英文 four 的最末个字母)

5 = L (将你右手拇指与其他手指分开，可形成 L 的形状。)

6 = b (6 和 b 形相似)

7 = k (两个 7 顶顶相连成 K)

8 = d (大写 d 有 2 个环圈)

9 = p (是 9 的镜像)

二、交换系统的用途

这个交换系统有两个用途：

- 借着把这些子音和其他母音相混合，你便能够将难以记忆的数字，转变为易于记忆的文字和数字。

- 你能够将由这个交换系统所引发的影像视为记忆事件的栓钉。

三、将数字系统作为栓钉系统

本书将会介绍两种数字或文字转换法，可用以记忆一长串物体或行动。其一是口语系统（韵律：one - bun, two - shoe 等等），另一者是视觉化系统（图书：one - Pen, two - swan 等等）。借着将这些记忆标示视觉化，并且与你所想要记的东西联想在一起，你便能够轻易地记下想记的东西。

四、栓钉想像法

若你决心学习这套记忆系统将数字转化为文字，请试试下面这套新的栓钉想像法。

数字	文字	关键字
0	S	Ses
1	T	Tea
2	N	N. Y. (New York 之简写)
3	M	Ma
4	R	aiR
5	L	eel

6	B	Bec
7	K	Key
8	D	Doe
9	P	Pie

这个过程就如栓钉系统一般。首先，让我们假设番茄酱或是牛奶是你购物清单中的项目。以下是你“钉”住它们的想像法。

1 = Tea (茶杯里的番茄酱满溢了出来；在一个茶宴中，一只母牛将牛奶灌注到一把优雅高贵的茶壶里。)

2 = N. Y. (即使你未曾去过纽约，你应该也知道一些纽约的名胜。在这儿，帝国大厦变成了一个巨大的番茄酱瓶子；哈德逊河蜿蜒地流着牛奶。你也能够运用百老汇、自由女神像、联合国大厦、麦德逊广场、中央公园等等。)

3 = Ma (Ma 是个灰发的小老太婆。她用漏斗将番茄酱倒进瓶子里；至于牛奶，一位灰发小姐将头发泡到牛奶里使之变白。)

4 = aiR (番茄酱瓶在空中四处飘浮，你费尽力气也逮不着它们；牛奶般的雨使空气变成了乳白色。)

5 = eeL (一只弯曲扭动的鳗鱼将自己包裹在番茄瓶外——你打开瓶盖，更多的鳗鱼跑出来，扭动到你的热狗上；一群鳗鱼下蛋在河流里——每个小蛋看起来就像个牛奶糖，你正试着将它们舀出来。)

6 = Bee (蜜蜂住在大番茄酱瓶状的蜂巢里——它们黑红相间，而且红色的番茄酱正自蜂巢中流出来；超级市场中的牛奶被团团飞舞的大黄蜂包围着，每个人都惧怕大黄蜂，但是你却大胆地走过去，拿起你要买的牛奶，因为黄蜂是你的朋友，它保护着那最后一瓶的牛奶，直到你拿到它为

止。)

7 = Key (番茄酱瓶变形为一把大钥匙可用来打开你的前门；你打开了前门，一条牛奶之河在你面前展开，钥匙则变形为一艘船，浮载着你航行在河流上。)

8 = Doe (母鹿哺育着它的小鹿——它的底侧被番茄瓶状的乳头给覆盖着；你早餐桌上的牛奶盒突然长出鹿角和蹄子来，并且开始在房间里四处奔跑。)

9 = Pie (番茄酱派——哈！想像当你端出这道点心时，客人脸上的表情；人们拿派丢到一个老式的牛奶工人脸上。)

10 = Toes (你的十个指头沾满了番茄酱；你尝试用牛奶盒当鞋子，但是你的指头却跑出来——你需要另一个牛奶盒来遮盖你的指头。)

五、若你想要学习一套数字系统

许多数字系统借着给予 0 到 9 的各个数字相对应的子音，来完成转换数字为文字的动作。然后写下你想要记的数字，使用其相应的子音，并且填上母音——a, e, i, o, u, y——以完成英文字词；或者你可以运用每个子音为每个字的起头，然后以这些字组成一个句子。当然句中也可穿插以母音为始的字，只是不可改变了以子音为始的字虚有的顺序。下面是个简单的例子，请利用子音写下你造出来的字词：

子音	写下你的字词	可能的答案
LDNS	——	Loud Noise Lazy Dogs Never Sit
BRML	——	Banks Rarely Make Love

如何记住年份

记忆年份的最佳方法，就是把年份和脑海中原已记得很牢的重要年份联结在一起。例如，如果要一个美国人记住苏伊士运河是在 1869 年开放通航的，会很困难，但如果你要他记住，苏伊士运河是在美国内战结束四年后才开放供第一艘船通过，那岂不是容易多了？如果一个美国人想要记住澳洲的第一个屯垦区是在 1788 年建立的，那么这个年份将很快从他的脑海中消失，就如同一枚松掉的螺丝钉，会很快地从汽车上脱落；但如果他把这个和 1776 年 7 月 4 日联想在一起，而去记住，澳洲的第一个屯垦区是在美国发表独立宣言的 12 年后建立的，那就很容易牢记不忘了。这就像是把一枚螺帽套入松脱的螺钉中，能让你牢记不忘。

当你在选择电话号码时，最好牢记这项原则。例如，卡耐基本人的电话号码是 1776，正是美国的独立年份。因此，没有人会觉得这个号码不好记忆。如果你在选择电话号码时，能够选用像 1492、1861、1865、1914 和 1918 这些有历史性意义的年份，你的朋友在打电话给你时，就不需要去查电话号码簿了。他们可能会忘了你的电话号码是 1492，那是因为你把号码告诉他的方式平淡无奇；但如果你是这样告诉他们你的电话号码：“我的电话号码很容易记：1492，也就是哥伦布发现新大陆的年份。”他们还会忘记吗？

记住下述年代的最好方法是什么？

①1564——莎士比亚诞生的年份

②1607——英国人在这一年于詹姆斯镇建立了他们在美洲的第一处屯垦区。

③1819——维多利亚女王出生于这一年。

④1807——李将军在这一年出生。

③1789——法国巴士底监狱被摧毁。

如果你想记住美国最初 13 个州的州名，而且还要按照它们加入联邦的先后次序来记忆，要是你只知道以机械式的重复方法来进行，你一定会觉得难以成功。但如果用一段故事把它们串联起来，那么你只需花一点点时间练习一下，就能记得很牢了。只须把下面这一段念一遍，集中注意力。念完之后，看看你是否能按照正确的次序把这几个州的州名一一列举出来：

“某个周六下午，来自德拉华州的一名美貌小姐向宾州铁路公司买了一张车票，准备出外度假。她把一件新泽西州的毛衣放入衣箱内，然后去拜访他的朋友佐治亚，他住在康涅狄格州。第二天，女主人和她的客人一起去望弥撒（也是马萨诸塞州的简称），教堂就在玛莉的土地（指马里兰州）。然后他们沿着南下车道（South Car line 南卡罗莱纳州的谐音）回到家里，中餐吃火腿，是由黑人厨子弗吉尼亚烹调的，这名厨子来自纽约。吃完中餐后，他们沿着北上车道（北卡罗莱纳州的谐音），开车前往岛上游览。”

第三章

演讲词的记忆

你在学习和工作中，一定会遇到不少这样的事情，开会时请你发言，参加演讲比赛，在会上作报告等等，事先，你是不是准备了一大批稿子，反复地背，为了防备不出洋相，最后还是带着稿子上了台，结果呢？你一边说几句，一边看一下稿子，弄得台下一阵阵轰笑声。这是一件多么难堪的事情啊！如果你能把那些演讲稿、发言稿倒背如流，还会发生这样的事吗？你一定会说，这简直太难了。对普通的你来说，这确实不是一件易事。可是，只要利用快速记忆法，这一切就简单多了，下面便告诉你快速记忆演讲词的方法。

演讲并不需要完全记住

在涉及记忆演讲这个问题时，我们一定要认识到：在

90%的情况下，这些演讲都不需要完全记住。认识这个事实，将帮助我们克服许多问题，这些问题是由于我们把写讲稿和作演讲当成是一件表演记忆的事而造成的：

1. 大量的时间浪费于记忆演讲稿。作一个小时的演讲所需的准备时间，平均为一个星期。这些时间都浪费在写，复写讲稿，使它便于记忆；其余时间浪费在不断重复，以记住讲稿上。

2. 精神压力和因此而引起的紧张。

3. 因第二条引起的身体紧张。

4. 逐字记忆使你的演讲有些呆板。

5. 听众感到厌烦，是因为他们所“感受”的是一些刻板记忆的僵硬的不自然和与他们无直接关系的东西。

6. 演讲者和听众之间有一种紧张的感觉，大家都担心演讲者因忘记某些东西而出现那令人恐惧的中断或暂停。

7. 演讲者与听众之间缺乏视觉的交流，因为演讲者刻板地“向内看”着所忘记的材料，因而不能向外看着听众。

轻松准备记忆和发表演讲

你要想轻松而顺利地准备，记忆和发表演讲，请按如下简快步骤去做：

1. 对主题进行一般的、广泛的思考，将你认为有关的概念、观点、语录和参考材料记录下来。

2. 完成了基本思考任务之后，坐下来，用心去设计你

进行演讲的基本框架

3. 有了基本框架之后，你就应当把重要的细节充实到框架中。这样一来，你就完成了整个演讲内容的起草工作。这样得到的草稿是形象化的、联想式的“记忆底稿”。这种大纲式的底稿通常不应超过 100 个词。

4. 根据大纲练习演讲你会发现，这样做能使你的演讲脉络特别清楚，条理性很强，而且能够恰如其分地将整个演讲分为几个人的部分。你将会发现。出于按上述方式思考和组织素材，你已经不知不觉地记住了自己的演讲内容。当然，一开始可能会有些论点吃不准或忘记了，但只要稍加练习，你不仅能从头到尾记住演讲稿，而且能比一般演讲者更深入地理解演说词内在的联系和深层结构。换句话说，你能真正知道自己的所云。这一点特别重要，因为它意味着你能在大庭广众面前从容演讲，一点儿不怕忘掉词句和演说词的顺序。你将能做到出口成章，避免陷入死记硬背的泥潭。这样你就能成为一个有创见的、娓娓而谈的演说家。

在极少情况厂，你可能需要将整篇讲稿一字不漏地记下来。这时你可以先运用上面讲过的步骤，最后再运用下面描述的记台词的方法。这样做，背记演讲词的任务也是不难完成的。

记住提纲即兴演讲

多数情况下，你会发现你并不一定需要逐字逐句地背出一篇演讲稿或故事当你在理解的基础上进行演讲时，你的

演讲会变得更加生动有趣，更容易让人听懂。当你根据一份简单的提纲进行演讲时，这种理解是必不可少的，因为你会发现，为了避免完全靠死记硬背来表达你要讲的内容，你自己必须充分领会演讲的内容。

可以肯定，你需要背诵的内容一般都是由以一个总的主题思想为中心的一系列论点和论据组成的。所以，背诵的第一步工作就是明确主题并把它提取出来。这样，演讲提纲上每一个要点就和整个演讲内容的主题之间确立了一种具体的联系，你就可以根据演讲内容的总纲来对提纲上的每一点展开联想。

为了方便记忆，你可制作一份内容提纲，你可能会发现把整个演讲稿逐字逐句地抄写一遍会对制作提纲有所帮助，尽管你在演讲时并不准备完全照背稿子、划下重要的单词、词组和段落，在重要的观点之前插入适当的标题和副标题。研究内容提纲的各个部分以便牢记它们固然重要，但是对演讲内容的整体研究也同样重要，因为它可以使你对整个演讲内容有一个充分的了解。

把你逐字逐句抄写的演讲稿浓缩成一份简明扼要的提纲。记演讲稿的重点在于记住其主题思想发展的逻辑顺序，注意一个句子和它的下一个句子之间有什么必然联系，注意某一个观点是如何为后面的叙述作铺垫的。最后，你应该多花些工夫去记你认为最难的那几部分内容，同时记住它们在整个演讲内容中的作用。如果需要，你可以设计一连串可以启发联想的关键词、问组和论点，以帮助自己在演讲时逐点展开。

你必须了解你要讲的内容和它的主题思想——知道自己想告诉听众什么，你必须知道你想按怎样的方式进行演讲

——明确演讲内容应该如何展开、如何布局，这样你就不会因为演讲时东拉西扯地漫谈而让听众睡着。只要你掌握了这两个要点，你就肯定能使演讲成功，把内容讲得明白易懂。

如果你想通过讲幽默故事的方式来结交朋友或打动别人。结果却恰恰忘了故事里最精采的句子，那么你是不大可能达到你想取得的效果的。但是，只要你是个正常人，你肯定喜欢和朋友在一起的时候讲一些趣闻、笑话和故事。

当你听到一个笑话，希望自己将来能把它复述出来时，你应该特别注意笑话里最精彩的那句话。你应该在这句话和你听到这个笑话的地方之间找到一种联系，因为至少这一点你是能够记住的、你可以设想一下听笑话时的情景……笑话讲的是不同寻常、不可能发生的、离奇的事情。一般说来，通过回想一下自己当时为什么会发笑，你就能回忆出整个幽默故事来。

快速记住演讲要点

我们思考一件事的方式只有两种：第一，经由“外在的刺激”；第二，和早已存在于脑海中的某事联系在一起。把它们应用于演讲时就是这样子：第一，你可以借助于某些外来的刺激——例如，笔记和纸条——帮助你记住演讲的要点。但是，谁愿意去看一位带着纸条的演讲者呢？第二，你可以把你的演讲要点和早已存在于脑海中的某些事情联系起来。而且这些要点应该以合理的次序安排，使这一项要点必

然引你走向第二点，然后由第二点走向第三点，就好像一个房间的大门，必须能通往另一房间那般自然。

这听起来似乎很简单，但实施起来可并不容易，特别是一些初学者，他们的思考能力是抵挡不住恐惧感的。不过，有一个能把你的要点联系在一起的方法，十分容易，而且很快会发生效果，万无一失。这个方法就是编造一句无意义的句子。说明如下：假设你希望谈论一连串的主题，而这主题彼此间不连贯，因此很难记住，例如，牛，雪茄，拿破仑，房子，宗教。我们看看是否能利用下面这个可笑的句子，把它串联起来：“老牛抽着一根雪茄，用角把拿破仑顶住，房子被宗教烧成大火。”

现在，请你用手遮住上面的这个句子，然后回答下面这些问题：上面所说的第三项要点是什么？第五点呢？第四点？第一点？

这个方法有效吗？确实有效！你既然想增进你的记忆力，那就赶快采用它。

任何成群的念头，都可以用这种方式串联，而且，用以串联的句子越是荒谬，越是容易记忆。

用编码记忆法进行演说

人类最早只是把记忆方法，运用于演说、问候、讲课等。老生常谈的问候语，是难以打动人心的。利用记忆法进行演说，开始于希腊、罗马时代。由于当时没有方便的用具写笔记，才用记忆的方法记事。当时，要想成为一个雄辩

家，掌握记忆方法是最主要的技术。

古希腊的西摩尼地斯等雄辩家们（公元前五五四年左右）采用的是什么记忆方法呢？实际上他们所运用的就是与编码记忆法相同的，叫做“场所”记忆法。

他们把自己家的每一部分与要讲演的主要内容结合起来。比如，把要讲演的第一重点与正门相联系，第二重点与接待室，第三重点与接待室中的椅子联系。记忆在进行演说时，按自己家中的物品顺序想下去，就能把演说的重点回忆出来。

演讲重点的联想，虽然也可以用前面所讲过的记忆链法，但是，编码记忆方法比较更好用些。使用记忆链法时，假如某一环节想不起来，后面就连续不上了。而使用编码记忆法，讲话时就能知道自己讲到全部内容的什么地方，能根据时间来控制整个讲演内容的详略。

在讲演前，不需要逐句把内容都记忆下来，只要按顺序仔细记住要点就可以了。当然，写出原稿还是特别重要的。然而，写出精练的原稿，读几遍，把其中的重点记住，再用自己的话去讲效果会更好。重点用编码记忆下来。讲话时就很有把握，不至于半途短路，或反反复复地讲，能够很好地表达自己的思想感情，重点也不必讲得过细。我常常被人邀请去讲演。两小时左右的讲演，我也只不过利用 20 多个编码数字。

不仅在讲话中能用编码记忆，听别人谈话时也同样可以用编码记忆。听讲时有必要详细记住重点。这时，使用的码要比讲演时多一倍左右但熟练以后，只需少量的重点号码就行了。

第四章

告别死记硬背的时代

在学习当中，我们常常用死记硬背的方法去记一些知识，比如历史事件、诗歌、引文、台词、课文等等。这些东西记起来可以说是最耗时和精力了，运用以下的方法将会让你轻松记住这一切。

快速记忆戏剧台词

对普通人来说，记台词恐怕是最难对付的事了。通常的方法是一行一行、一字一句地死背，背得越多越烦燥，直到把前面背过的字句忘掉了事。

以记忆规则为基础的方法及那些著名男、女演员成功地应用的方法，都不是这样的。演员们先将需要记忆的材料经过四天的理解之后，再由演员们朗读，再由演员们以每天 5

~10次的速度阅读。如果你为理解而不停地以这种方式阅读，你将会对材料更熟悉，比你在阅读 20 次后了解的还多。你可以不用看剧本就能回忆起要记住的大部分资料。特别是如果你用了你右脑的想像来帮助你理解的话，你的大脑将吸收 90% 的信息，并且，通过正确的阅读及用想像和联想为工具，可使基本理解进一步加深，记忆的东西也将随之而自然增加。

这种方法比逐行重复法更有用，并且它还能通过再次使用关键记忆字和连接法的方式得到进一步改善。例如，如果要记忆的材料是诗歌，几个关键字将帮助你的大脑“填上”剩余的遗漏字。如果要记忆的是电影剧本台词，关键图像字和连接法会再次有效地改进你的记忆。一篇长篇发言的各个基本部分可以用关键字毫不费力地串在一起，如果你能富于想像地记住前一位说话者的最后一个字与你要说的第一个字之间的连接的话，你就可以更有效地从谈话者之间的台词得到揭示。由于没有应用的这些记忆技巧，所以舞台上常出现混乱，特别是当一个演员忘记了他的最后一句台词，而另一位演员忘记了第一句台词时，应付不断地出现长时间的冷场和停顿。在戏剧工作中应用记忆要素，可使流动剧团减少 50% 的背台词时间，并能极大地减少紧张、增加乐趣和效率。

快速背诵文章

把一段段文章一字不差地记住要比记住文章大意所花的

工夫和复习时间要多得多，而且还可能造成你在演讲时逐字死背却不知所云的危险。因此，理解自己所背的内容就至关重要。为此，你在背诵文章时可以分析一下其中的单词和词组，并尝试用其他的讲法来表达它们的意思。为了用不同的说法表达“同一个意思”，你首先必须充分理解文章的内容。

文章是分段记还是整篇一起记，这取决于文章的长短。如果一篇文章很长，你不可能一下子把它全部记住。但是，把文章分段来记你又可能会忘记它的主题。所以，你应该根据每一个具体问题来决定应该采用哪一种方法。当你不得不预先把一篇很长的文章分成小段时，你应该采用我们前面介绍的如何把段落连结起来的方法。

本书到目前为止所介绍的各种记忆措施——如配对的用以联想的事物、用于展开联想的一连串事物、形象化思维等等，对准备演讲和熟记其他需要背诵的内容是同样适用的。我们应该把对记忆内容的理解视为关键。当你理解了要讲的内容，就更容易展开联想，一个个观点就具有了更明确的主题，而且，万一你忘记了什么，还可以依靠大脑本身的理解进行补救。

用思维导图法记忆诗歌

另一种有效的、记住一整本书、文章、戏剧台词或诗歌的思维导图法是记忆诗歌的一种行之有效的方法。你要记的材料的每行，都可作为你思维导图的一个分支如果这些分支经过想像和色彩化，你的大脑将把想像和颜色都记起来，

并记住分支在思维导图“钟面”上的位置。由于思维导图使用了各种关键技巧，因此各种可能性和特殊的记忆能力都将戏剧性地增加。比如，应将什么忘掉，思维图上所有之有关的信息就有可能“突然”暂时地变成忘掉的信息。

你不妨利用这个方法来自记一下下面这首诗：

那一年稻子熟了

父亲挑担箩筐

走在弯弯的山路上在月光下弯出好远好远

月光下的扁担

轻轻摆动的声音多么好听

谷粒争吵的声音多么好听

一个没有回家的人

借着月光挑担谷子回家

月光照着他

丰收是一个多么美好的词语

用联想法记忆历史事件

历史事件的记忆对很多人来说，并非一件易事，因为，它要求你的记忆准确无误。然而，著名记忆专家王洪礼先生所使用的记忆历史事件的方法却极为轻松快速。下面介绍几个例子。相信通过这些例子的启发，你也能轻松利用学过的记忆方法来快速记忆历史事件。

秦始皇统一六国——公元前 221 年：秦始皇统一六国时，在前面脚踏两只鸭子（22），手擎大毛笔（1），指挥六

国大合唱。

秦始皇焚书坑儒——公元前 214 ~ 213 年：秦始皇焚书坑儒时，用自行车尾灯（21）把钢锯（4）砸断，又把螃蟹（3）砸死。

官渡之战——200 年：官渡之战时，一个当官的渡河时，用鸭蛋（20）壳和鸡蛋壳（0）当渡船。

淝水之战——383 年：肥田里的水冲走了宝葫芦（38），一只螃蟹（3）拼命去抓那个宝葫芦。

文成公主入藏——641 年：文成公主穿着绿丝（64）织成的衣（1）服，走进帐里。

王安石变法——开始于 1069 年：王安石用铁环（10）砸破放大镜（69）。

岳飞被害——1142 年：岳飞被害时，把筷子（11）插进秦桧坐的汽车车灯（42）里。

朱元璋建立明朝——1368 年：朱元璋建立明朝时，骑在骆驼（13）上，手拿明亮的圆规指挥大军。

郑成功收复台湾——1662 年：郑成功收复台湾时，在台湾岛上用拖把（16）插进课桌（62）里。或是郑成功把石榴（16）塞进驴耳（62）里。或是郑成功一把抓住要溜（16）的驴儿（62）。

林则徐虎门销烟——1839 年 6 月 3 日 - 25 日：林则徐一边烧烟，一边把花瓶（18）里的散酒（39）倒进水壶（6）里，水壶里的螃蟹（3）受惊，爬到自行车的护泥板（25）上。

《南京条约》签订时间——1842 年 8 月 29 日：《南京条约》放在花瓶（18）里，我气愤地将花瓶扔出去，正好砸在前面一辆汽车灯上，汽车灯（42）亮了，发出强光照见了

前面一只叭儿狗

金田起义——1851年1月11日：金田起义兵一把(18)将清兵的头发(51)扯下来，把大衣(1)弄成湿衣(11)，盖到清兵的头上

太平天国定都天京——1853年3月19日：太平天国定都天京时，农民军把花瓶(18)挂在耳朵(53)上跑舞欢庆，他们又把螃蟹(3)放到火炬(19)上烧着吃。

国民党成立——1912年8月25日：国民党成立大会上竖起高高的鸭杆(12)，杆上吊着铁链(8)拴着二胡(25)

上海工人大罢工——1919年6月5日：上海工人大罢工时，工人举着火炬(19)，牵着牛(6)、虎(5)进行罢工游行。

北伐军出师北伐——1928年7月：北伐军出师时，把自行车链条(28)绑在一起，手持镰刀(7)作武器。

《独立宣言》起草人——托马斯·杰斐逊：《独立宣言》草稿写完后驮马用嘴撕破，驮马接着就被严格培训。

北美大陆会议发表《独立宣言》，宣布美利坚合众国独立——1789年7月14日：独立宣言发表日时，美国人从石梯(17)爬上坦克(89)，用镰刀(7)削制小红旗(14)庆祝。

第五章

记住生活中的每件琐事

在我们的日常生活中，有许多事情是必须记住的，比如准时赴约、答应别人的事，一定要做的家务，存放东西的地方，存款的密码，亲友的住址，门牌号等等，总之，这一切都是你必须记住的。

我们除了建议你利用备忘录的方法提高你的这方面记忆力外，你还可以应用快速记忆的方法记忆这些事情。

做事情要养成规律

你做任何事情，都要养成一定的规律，假如你按一个固定的顺序去做事，你的大脑就会把你要做的琐事依次安排好。

假如一个家庭主妇每天总是在整理完床铺后立刻烫衣

服，那么她应该能够想起下一步该做什么。铺床是烫衣服的“提示”；而烫衣服又使她想起下一件家务，这样她就记住了今天要做的事情。

举个例子，假设你必须看牙医，而且这次就诊很重要，但实际上你对这件事情可能并不怎么感兴趣。那么你可以通过给自己额外提供奖赏的方法来提高对这件事情的兴趣，具体做法如下：你可以把看牙医只是作为另一件事情的一部分来记，把它和看电影或在一家你最喜欢的餐厅吃饭这类事情一起记。你可以把这两件事情想像成一个整体，假设自己每次看完牙医后总是马上去看电影。记这样的“一组行动计划”将比单独记看牙医这件事情容易得多，而且由于你的兴趣增强了，你就更有可能把它记住。

与其对自己说：“我必须去一趟煤气公司事务所把煤气费付了”，不如说：“我准备到煤气公司事务所付完煤气费之后马上去某某戏院看那出新的喜剧”。与其说：“我们将不得不和那个没劲透顶的吉姆共度一个晚上”，不如说：“我们将和可爱的莎莉和她没劲透顶的丈夫吉姆共度一个晚上。”

朗读和想像往往能帮助大脑进行记忆。你自己发出的声音和想像出来的情景可以成倍提高你的记忆力——在你需要的时候，这些都是大脑进行回忆的辅助手段。

如果你必须把一件特别的事情告诉你的朋友，而你又担心遇见他时会想不起来，那么你可以设想一下你们见面时的情景：你看到自己朝他走过去，和他握手，然后把你想说的事情告诉他。你可以把你讲的话大声背出来，不过不要引起周围陌生人太多的注意。你可以事先把你将来准备重复给他听的话一字一句地对自己讲一遍。这样，当你真的遇见他的时候，你就能回忆起你事先想像的你们见面和谈话的情

景，想起自己必须告诉他一件特别的事情。

如果你经常骑车经过的马路上有一个坑洼，你可以采用同样的方法来加深自己对它的记忆。当你撞进这个坑洼的时候，你可以大声说：“在卡尔佩帕尔街的中段有一个很大的坑洼。”这样，你下次经过这段路面的时候，对上次骑车经历的回忆往往能够引导你绕过这个坑洼。

如果你担心自己没有把应该做的事情做好，你可以把做过的事情讲一遍，这往往能够减轻你的担心。如果你准备去旅行，你很可能在走之前需要做一系列事情，如让送牛奶的停止送奶、把水龙头全部关上并把门锁上。当你给送牛奶的人写完字条后，你可以大声说：“好了，牛奶停掉了！”当你检查完各处的水龙头后，你可以对着墙壁宣布：“这里没有水了！”在你出门的时候，你可以一边锁门一边对着门说：“没有人会把你打开了！”这样一来，当你出境时开始担心自己是否记得把水龙头关上的时候，你只要想起自己讲过的话就可以放心了。

如果你想找到被你放在一个“安全地方”的东西，那么你最好少设几个“安全地方”。如果你总是把东西放在固定的地方，你就比较容易找到它们。如果你只是想暂时把东西收藏起来，那么你应该在收藏东西的时候用语言把这个动作描述一遍。当你把装有圣诞礼物的袋子放进酒窖时，你应该大声说：“圣诞礼物们，请你们在圣诞节前就躲在酒窖里吧！”你甚至还可以想像你把它们取出来时的情景，想像自己怎样踢手蹑脚地走进酒窖，把门打开，手里捧满圣诞礼物。

即使没有人工备忘措施，大脑本身也有足够的应急措施。当你需要回忆必须做的事情时，你只需用过去讲过的话

或设想过的情景启发大脑把它们回忆出来

记要办之事及购物单

今天是星期天，你准备办下面几件事：

(1) 把借朋友张亮的钱还了，顺便告诉他电脑已经组装好，有空时可以去取

(2) 买一些礼物去同事老李家，看望他儿子，他儿子得了重病

(3) 去物业管理处交房租，并让他们派修理工修一下家里的热水器

(4) 买 20 斤大米、5 斤油、3 个土豆、1 斤猪肉、1 斤芹菜。

(5) 理发、买一件衬衣和一本《北京生活地图册》。

(6) 打电话邀请陈老师晚上来家吃饭

一般来说，要将这几件事写下来，否则很容易漏掉一些事情。但如果运用前面介绍的记忆方法，既方便又不会忘记你可以在出发前做如下联想：

我把张亮用钱包起来，然后放进电脑里我背着电脑去了商店，用电脑换礼物，交给老李儿子。老李儿子正躺在热水器上发高烧，把热水器烧坏了。我只好拿着热水器去物业管理处修理。物业处满地都是大米，一只鸭子正在吃鸭子的尾巴上有个钩子，钩着一只油炸螃蟹，螃蟹在咬一只巨大的土豆，我用笔把土豆扎起来，搅到猪肉和芹菜里，做饺子馅，结果馅弄到我的头发和衬衣上，我只好去理发，买衬

衣、衬衣是用地图纸做的地图上画着陈老师的巨幅画像，脖子上还挂着电话机

要养成习惯，把这种联想作为一种游戏只要从头到尾想一遍，一般就不会忘记了如果这是你过几天才要办的事，这种记忆方法更有奇效

另外，也可以用整体形象记忆方法，坐下来，闭上眼，把整个行程在头脑中演一遍。出门坐什么车到朋友家，朋友家周围的景观、你坐几路车去老李家，经过的路上都有哪些突出的标志然后坐车去物业管理处。出来后理发，进商场，买衬衣，再去书店买地图册转入菜市场，买 5 种东西所有这一切要按照行车路线非常生动地想像出来。

住址道路的记忆

记住址也可以用奇特联想法。例如，同学王晶的住址在南京市解放街 3 号，可以记为到南京找王晶共同登山，还要穿上解放鞋；小郑的住址在北京市西城区拐棍胡同 183 号，可以想像到小郑家，小郑见自己去了，丢下拐棍要爬山（183）。如果是本地的住址；可以记附近有的明显特征，如大工厂、大商店、锅炉房、老树等，还可以记附近有没有其他的熟人家，先把握住大概位置。具体住址可根据其住宅情况想像。如同学李林住第三排房第五家，可想像李林家住在山谷（35）里；张敏住第五排房第七家，可想像张敏是“五七”大军，走“五七”道路。如果是住楼，可记住单元和楼层。如王华家住一单元七层，可想像王华住在仪器（17）

里；小武家住二单元四层，可想像小武家里是暗室（24），小武在家里洗相片。记住了层数，住在哪个屋就会想起来。

记东西放置何处

有些东西暂时不用，我们会收起来。但过一段时间再找时，却怎么也找不到了。于是，只好翻箱倒柜。比如：买东西的发票到要报销时却怎么也找不到了，过后偶然在笔记本中看到了；一本书放到某处，到用时却不见了踪影；还有身份证、名片、钥匙之类物品，常常是容易忘记的。为了找到它们，浪费了许多时间，心情搞得一团糟，最后还不见得能找着。改变这种状况的方法，除了养成放东西归类、场所固定的好习惯外，有意识运用有效的记忆方法非常值得一试。

记忆的方法很简单，就是将所放的物品与场所、位置进行奇异联想。比如想像发票成了笔记本的外皮，或发票被钉在笔记本上；一本《管理学》放在第五个书箱里，想像一个经理手拿这本书挂到弹簧秤（5的形象联想）上，秤完重量后放到箱子里……

零星琐事的记忆

生活中需要记忆的零星琐事很多，下面仅举几例：

一、关水龙头

打开水龙头后没有水，但又暂时不想关，不过在出门之前自来水还没来的话容易忘记关水龙头。这时，可以想像这样一种场面，自来水从龙头里喷射而出，泛滥成灾，把房门拉手都淹没了，再开门就要从水里摸拉手了。这样记忆，临出门时，一摸到来手，就会想到水龙头没关了。

二、带东西

如果第二天上学应该带某件东西，那就把它放在第二天穿的衣服的口袋里，装不下的话就挂在衣服边上，这样第二天你一穿衣服就会想到必须带的东西了。

三、吃药

很多人容易忘记吃药的时间，可以把药放在钟表边上：一看时间就想起吃药；还可以把药放在饭桌上，吃完饭应该吃药；或者放在电灯开关附近，关灯睡觉前吃药等等。

四、遗落东西

平日里最挠头的是遗落东西。诸如把手套遗落在教室里，把钱包遗落在柜台上，把帽子遗落在理发室，把提包遗落在公共汽车上，把雨伞遗落在同学家里等等。这些现象时有发生，怎样防止呢？告诉你一个最简单的作法；每当你要离开上述场所之前，可用手摸一下额头，想一想需要从这儿带走些什么？是否有什么落在这里了？这需要养成一个习惯。别看这方法不起眼，却是最有效的。

如何记住你的旅游鞋

找一双鞋，最好是你自己的旅游鞋。仔细研究 5 分钟，仿佛你从未见过这样的鞋。记住，你正努力将所看到的一切存到记忆当中，所以要看仔细了。

☆5 分钟之后，把鞋收起来，回忆你刚刚看到的一切。你已经忘掉多少了？歇息片刻。

15 分钟之后，回忆上次对鞋子的记忆，你又忘了多少？

当你回忆上次对鞋子的记忆时，要记住 15 分钟之后你还将对这次记忆进行回忆休息片刻。

15 分钟之后，回想上次对鞋子的记忆。这回你对上次的记忆又忘掉多少？

第六章

记得更快的时间和地点

记得更快的环境

我们面向桌子，阅读一段时间后，会觉得疲劳、记忆力减退，这时，便可以休息一会儿，使眼睛、头脑得到静养。我们的身体，若长时间工作或读书而不移动，肩膀就会变得僵硬，必须借着轻微的运动，像看漫画、听音乐来转换气氛，才能以新的气氛继续下去而更有效率。为了增加记忆力和读书效率，气氛的营造是非常重要的。

但是，进行这些娱乐，乃是为了营造读书的气氛，千万不要一放松就再也静不下来用功，这点必须清楚地规范自己才行，否则一开始休息，就永远没有结束的时候了。

此点对能集中精神者大概不成问题，但对一般人而言，置于桌上的营造气氛的东西，像漫画书、塑胶模型等为娱乐所使用的东西，摆在桌上，心情就无法安定，正当要用功时，东西进入视野中，注意力就易分散而无法集中，精神涣散。所以，最好用功的地方和营造气氛的处所，能够分离两

处较为理想。以免用功时，会刺激到正在用功的注意力，尤其须靠死记的东西。桌上仅放记忆所需的工具，其他东西都不要放，这是为了把注意力集中在必须记忆的事物上。

有时，我们作功课作得很烦，就把小说拿出来看，越看越有趣，以致欲罢不能。故用功时，意志力务必坚强并避免这种情况的发生。

其他还应注意，用功的环境、场所、墙壁、地板，都不运用华丽或花花绿绿的颜色，宜采用稳重的颜色。采光也要注意不可过亮或过暗，太亮或太暗都容易疲劳，日光灯长期使用对眼睛不太好，眼睛会觉得太耀眼，神经易受刺激而无法集中精神，故最好能用普通电灯。

经常整理阅读环境，是提高记忆力的条件之一。

上厕所的时间有便于记忆

在家里，卫生间是能够一人静静独处的地方。在这个地方，人比较有安全感，可以完全放松自己，同时，注意力比较集中。这个时候即使所拿的内容比较枯燥艰涩的书，往往也能够理解并加以记忆。国外有专门的学习方法叫浴室学习法或厕所学习法，据说，在这两个地方可以征服成绩低落的学科，原因是这两个地方并不是你不想去就可以不去的地方，在那里，即使你不喜欢的书，也会拿起来看，久而久之，你会渐渐地喜欢这本书，热爱这个学科了。

在电车和公共汽车里背诵

有一位学生，为了通过升学考试要背诵大量的单词，而且大都是在拥挤不堪的电车内进行的。也许你会认为，在那样恶劣的环境下，不可能记住东西。但事实却恰恰相反。

人们常说“人海中的孤独”、“喧闹中的寂寞”，这是说如果在陌生的人群中比一个人独处时更加使人感到孤独、寂寞。这不仅仅是因为周围的人和自己没有关系，而且还因为他们说话的内容也和自己毫无关系。从物理学的角度来说，当人处于寂寞难耐、喧闹无比而又与自己没有关系的环境中时，他关心的焦点往往是自己。

这与去语言完全不通的国家旅游的情况基本相同。常有人说，到人生地不熟、语言也不通的外国后，常常想念自己的国家，这一定是因为他所关心的焦点是“我自己的祖国”，即关心的焦点集中在自己身上的缘故。

总之，在拥挤不堪的电车或公共汽车中感到的孤独对于学习是很有帮助的，尤其是背诵英语单词和历史时，需要集中精力，更可以充分利用这种不受外界干扰、能集中精力的“场所”。而且背诵英语单词和历史与看小说不同，它不需要频繁地翻页，因此很适合在拥挤的电车、公共汽车上进行。这样做还可以充分利用车辆每到一站就要停车这种段落意识，每当车辆快进站时，精力也会随着高度集中起来，如果不断想着“还有两站地”、“还有一站地”我就该下车了，更加集中精力地进行记忆的话，效果会更加明显。

小房子里学习效率高

远离日常生活气氛浓厚的地方或常有人活动的地方，对集中学习较有效果。

若住在二层楼的房子，二楼的房间比有厨房、浴室、洗手间、起居室等家人较常聚集的一楼更容易制造一个属于自己的空间，不会为了人声、电视的声音或浴室、洗手间的水声等分散精神。

如果住的是平房或公寓的话，不是朝马路的房间比较好，因为马路侧有窗户的话，会看到马路上的人、车，且噪音也大，集中力容易散漫。此外，远离聚居地的房间，就更理想了，利用走廊角落的空间，也是一种有效的方法。若住在拥挤繁华的都市里，较不易具备以上的条件。

但是，狭小的住宅有时对集中精神有效果。通常，人在广大的空间里，心情也会变得开朗，精神即不容易集中。但若默默做一件事情时，是需要有密封感，所以，可以说是最适合集中精神了。

孤独狭小的空间，是精神集中最合适的地方。反之，在许多人会聚集之处或噪声多的地方学习，有时也会有意外的进展。

书桌的摆法也影响记忆效果

大部分的人都是把书桌安置在靠墙或窗户下的位置。除了宽敞的房间以外，在一般的房间都是利用角落、靠墙或窗户的下方等地方安置书桌，是比较适当的。

这种布置不但有能充分利用其他空间的表面优点而已，在心理上也是有效的方法。咖啡厅等较里面的座位或靠墙的座位总是座无虚席的原因是，人类会很自然地在房间的里面或角落追求安定，并确实会感觉好像有种东西在支撑着自己，使精神安定的关系。

所以，把书桌放在角落靠墙，应该能安定的学习，而且书桌若面对墙壁的话，由于眼前没有会分心的东西，精神应该能更集中。

但是，有的人反而因为书桌靠在墙壁而不能集中，并且多半情形自己也没有发觉不能集中的理由。这种情形的原因很可能是面对墙壁坐下，背后即变成无防卫状态而感觉不安的缘故。

一坐在书桌前，集中力即自然变散漫的人，不妨试着改变书桌的位置，也就是要背墙而坐。以前书桌放在窗户边，总是不能安定的人，假使改变书桌位置的话，应该就能解决了。如果房间很宽敞，可以把书桌放在中间，面对门口而坐。

你可试试移动书桌的位置，使心情改变一下。一旦安置好了家具的位置，好几年不曾移动的人似乎很多，如此虽然

能安定，但容易生厌。“生厌”是学习的大敌，所以偶尔改变书桌或书柜的位置，稍微改变看惯的房间，也会回复新鲜感。

其次，要注意的是书桌上物件的摆设，目前需要使用的东西才放在书桌上，多余的东西不要放在书桌上，是重要的。这并不是说东西随意放置是不好的，但如果书桌上的东西都放得乱七八糟，就不能集中学习了，因此，不必要的东西，不要随便放在书桌上。

在范围不大的书桌上放着许多的笔或空的咖啡杯、未写完的信、没看完的漫画书等，若说经常都是保持这种混乱的状态，一旦需要用备忘录、笔记本或橡皮擦时，即必须为了寻找需要的东西翻动桌上堆放的各种物件，而使书桌上呈现更乱的状况，而且每次找东西时都会觉得心情急躁，如此怎么能提高学习的效率呢？！

有必要的东西才要摆在书桌上，一个科目结束后，所使用的参考书或教科书都要收起来，然后才进入下一个科目中。

此外，书桌上最好不要摆时钟，因为愈是觉得需要集中在作业中时，愈会关心时钟的声音与时针的动作。除了在限制时间必须解答问题外，需要慢慢学习的时候，必要将时钟拿开。

他们既然这样热心写笔记，为什么成绩那么坏呢？这是由于他不懂记笔记的功用，因为笔记只是帮助理解的工具。说到往那里记笔记最好，应该是记在自己的大脑里最好，因为这既代表记忆又代表理解。所以无论如何把笔记本记得满满的，如不在脑海中留下印象也无济于事。但一般学生都有一种错觉，总认为把笔记记好，就把这门功课学好。而且太

沉浸于写笔记，也是相当辛苦的事，可是辛苦的结果反而阻碍了记忆和理解，真是得不偿失的笨拙读书法。可见应该把笔记减到最少的重点，因为课后只要复习一下这些重点，就能加强你的记忆而获好成绩。

在你的房间四处贴上字条

古希腊或古罗马的雄辩家们，都善于记忆长篇大论的讲稿。当时，还未出现现在的钢笔或铅笔等文具，他们只能借助某种记忆法来记忆演讲内容，因此，善于记忆是雄辩家必备的条件。他们的记忆法是把自已的讲演内容与自己住屋的各部门结合起来。例如把演讲的开头作为寝室、中间作为客厅，最后是大门，在进行演讲时，想着自己已住惯了房子，按事先记忆好的顺序就可以进行长篇大论的演讲了。

这种方法也可以应用在学习方面，在书房的各处贴上字条，通过联想字条的位置进行记忆。例如要记忆英语中的前缀，可把它们用大字写在白纸上，然后贴在各处。如把表示“超……”意思的 *super-* 和 *extra* 贴在天花板上，把表示“下……”的 *sub-*、*de-* 贴在桌子最下面的抽屉上，前面的墙壁上可贴表示“前……”的 *pre-pro-ante-*，后面的墙壁上可贴表示“后……”的 *post-t* 和 *re*，而房门的外侧贴上表示“外面”的，*ex-*，以后每当看到这些字条，这些英文自然也会映入眼帘。

如看到“*postwar*”一词，一时想不起它的意思时，只要你能想起后面的墙壁上贴着 *post-*，就会联想到是“后 + 战

争”，进而使你推断这个单词是“战后”的意思。在你读到 Subconscious 这个长长的单词时也不必害怕，因为 sub - 就贴在桌子的下半部，而 conscious 是“意识”的意思，这样你可想起是“意识之下”，也就是“无意识”的意思。当然，这类前缀中也有例外，并不是任何时候都可通过这种方法来解决的，但是在你一时想不起时，总比没有任何线索要好得多。

超级学习记忆音乐会

你也许会发现，在入睡前五分钟做一下复习十分有效。一周后，或一个月后会真正将学习材料巩固到长期记忆中。

要快速记住学过的东西所需要的只是一部录音机，或对有些人来讲，只需大声朗读给自己听。

1. 按照四步放松路线达到学习最佳状态。

2. 打开你的要学习的教材。如果有 80 到 100 个信息量，磁带将放 15 分钟。这个磁带可以是你自己准备的，也可以是教材本身附带的。它有节奏地读出材料，然后有 4 秒钟的停顿，各种的抑扬顿挫将使材料生动有趣。

3. 跟随背诵材料默念你的课程资料，当听到信息时，尽力屏住呼吸；在停顿时吸入呼出。如你觉得这种呼吸方式太难，就暂时略去，只需随着音乐节奏让呼吸一同流动，它会自然调匀节奏。如有可能，在暂停期间尽力形成对于数据的意象。

4. 一旦你已进行完所有课程，你就会听到 60 拍的慢式

音乐开始了。向后躺下，放松，闭上眼睛，再次听一下资料。不要用力去做，而只让你的思维在音乐和数据之间飘浮，这一音乐会持续 12 到 15 分钟。

在记忆扩展课程之后，你也许想测验一下自己究竟吸收了多少东西，试着应用你听过的资料是非常重要的。如果你学的是一门语言，做一下游戏或猜谜，以此来练习新词；或让你的朋友向你提问；如果是理科课程，就回顾一下看自己能想起来多少。如需要特别建议，请看本部分的其他章节。

在未来的一天或几天里，越来越多的数据会挤入你的思维之中。这种方法有滚雪球式效应，你做得越多，学得就越轻松越快。刚开始，你也许想重复一下同一课程，以求百分之百的把握。与任何技能一样，它变得更容易了，学到第 10 课时，你将学到比第一课多得多的东西，你不再需要重复。

在空腹或饱腹时不要记东西

从生理学的观点来看，吃饱饭之后，胃部的活动旺盛，脑部与全身的活动反而会迟缓。当脑细胞的活动迟缓时，记忆力就会降低，但是等到胃部的活动减缓，血液重新由胃向脑部回流时，便是记忆的最佳时机了，所以，在饭后最好稍微休息一下，如此不但有助于精力的贮存，对增强记忆力也大有帮助。空腹时的情形也一样，动物在饥饿的时候，全身会失去平衡，注意力会降低，人类也一样，肚子饿的时候，也是记忆力最糟的时候。有些人认为，为了记忆而特别去填

饱肚子，实在太浪费时间了。但是空腹时对记忆没有什么好处。总之不论空腹或饱腹，都同样会妨碍记忆。所以，常“开夜车”的人，如果能抽出一小时消夜或休息的时间，其他的时间就集中于书本里，相信必定能提高记忆的效率。

在最短时限内复习记过的东西

当需要记忆的材料堆积如山又一时难以消化的时候，人们往往会产生一种焦急情绪，不求记忆的准确而只求进度。尽管大家都知道记忆需要重复，但还是有不少人认为可以大概浏览一遍，过几天后再重复一两次即可。

也就是说，有不少人认为，复习的时间是几小时之后或几天之后都没关系。如果是这样的话，那么，对于自己所做的努力不能不说是一种浪费。因为同样是复习，进行的时间不同，效果也完全不同。

根据实验证明，人的忘记分为容易忘记的和不容易忘记的两部分，前者占全部记忆的三分之二。这一部分如果只记忆一次而不进行复习的话，大部分内容在 9 小时之后就会被忘记，而所谓不容易忘记的三分之一，经过一天或几天后也会逐渐被忘记。

很明显，如果要进行同样的复习，与其重新记忆彻底忘记的内容，不如加强虽已处于模糊状态但仍有印象的记忆更能收到良好的效果。

如果能在最容易忘记的部分多少还残留在大脑中的 9 小时之内进行复习的话，仅用 10 分钟就能收到记忆后过了 5

天或 10 天花费 1 小时进行复习的效果。

但是，如果在记忆后的 30 分钟或 1 小时内就马上进行重复记忆，也不会收到很好的效果，这样会失去加强记忆的意义。

在睡眠不足时不要记忆

许多学生在复习时，由于觉得时间相当宝贵，因此睡觉都不敢多睡，怕浪费时间。由于睡眠不足，大脑昏昏沉沉，因而睡眠惺松地去阅读、去记忆，其效果则非常差。

举个例子，如果不熬夜记下了 5 件事情，然后去睡觉，睡眠中可能忘记了 1 件，到第二天早晨却还能记得 4 件；而如整夜熬着去忘记 10 件事情，但因为没睡而忘了 8 件事情，结果只剩下 2 件事还记得，这自然是得不偿失。

美国心理学家金肯斯与达登堡通过实验发现：记忆事物后立即睡觉的两个小时内，所记忆的事情会逐渐被遗忘，可是，两个小时之后，便不会继续遗忘。如果记忆事物后一直不睡，则所记忆的事物将会不断遗忘，即使过了 8 个小时，遗忘的速度仍会继续进行。

考试前的紧张不安是每个人都曾有过的经验，如果紧张的情绪足以妨碍睡眠，你就可以对自己说：“睡眠能帮助记忆，睡一觉后成绩会比别人更好。”以类似的话来暗示自己，将会使自己安心入睡。

记忆时间不要持续太长

一个人当遇到得尽快把某些东西记住的紧急情况时，就会忽然涌出无数精力，一口气就记下了大量的东西，但是效果往往很不理想。这是因为，连续记忆类似的内容过久，会使记忆力锐降。不明白这个道理的人都会焦急地想：“为什么会记不住呢？”殊不知这种焦急的心理会使记忆的效率更降低。

法国的记忆研究家佛哥特曾请一位有名的记忆术专家研究记忆量和记忆时间彼此间的关系，结果发现：如果记忆量增至原来的 2 倍，则记忆所需的时间是原来的 4 倍，如果记忆量增至原来的 3 倍，时间就要增至原来的 9 倍。换句话说，就是记忆的时间和记忆的量成平方比关系。当然，这些专家们或许有其独特的计算法，不可以这个实验论断一切，但一般说来，如果记忆量增至原来的 2~3 倍时，所耗费的时间至少增至原来的 4~5 倍。

如果你花了半小时，背下了 50 个英文单词，就很自信地说：以这种速度，记两三百个单词也不用花太多时间吧！”这就错了。因为接下来的 50 个单词，也许要花 1 个小时以上才能记住。

如果能了解记忆所需时间等于记忆量的平方的原则，就不会再过于要求自己去持续地背东西了。另外，记英文单词和背化学方程式在内容与性质上均不相同，所以，在适当的时候停背英文单词，改背化学方程式，不但能调节大脑的活

动，也能减少记忆迟钝的现象。如果在考试之前，拿出时间表研究一下，安排适当的记忆顺序，然后再开始用功，保证可获得意想不到的效果。

利用头脑最清醒的时候去记忆

美国著名的记忆研究家赫伯特·博兰说：“训练记忆的第一件事，就是决定每天该在什么时间来记忆。”

一般人都是白天工作，晚上睡觉，但是每个人的头脑，都有它不同的工作规律，因此，想要使自己的记忆力发挥更大的功能，则了解头脑的工作规律是非常重要的。一般人的头脑工作规律大致可以分为两大类型，就是夜晚型和清晨型。如果是属于夜晚型的人，就可以利用深夜来记忆，到早晨时再睡觉。反之，如果是属于清晨型的人，晚上就应该提前上床，先获得充分的睡眠，第二天一大早起来就可以集中精神来记忆了。这是一种相当明智的做法。

记东西要尽量多重复

随意地浏览的东西是很难记住的，最多只能勉强地记忆一点而已。如果要记忆得很清楚，而且要保持到考试时，非得下一番工夫不可。我们常常看到，很多人在考完试以后，表现出一副切齿扼腕的神情，那都是因为考前没有多复习

几遍的缘故。

因此，在另外的复习准备已做好的情况下，学生要考得好，一定要反复地记忆。一项实验的结果表明，想记忆 50 个数字的时候，反复记忆 4 次，大约就能够记住 10 个，反复记忆 5 次以上，记忆量会急剧增加。但是，7 次以后，增加的速度又会变得缓慢，到了第 10 次，50 个数字才能全部记住。在心理学上，把再三地反复学习称为过剩学习。记英文单词、中国及世界史的年代、人名和地名等，都需要过剩学习。依据生理学上的说法，进入脑中的信息，会在神经细胞里回转好几次，造成记忆的痕迹而固定下来。所以，反复学习就能促进信息的回转，以达到它在脑中固定的效果。

失眠的时候记忆效果佳

如果半夜醒来后不想睡觉了，那就不要逼着自己睡，因为越逼越睡不着，这时候，应该坐起来复习当天必须记忆的内容，使记忆增强。一般来说，在记忆后 9 小时内复习，能够增强记忆，而且复习的时间越早，效果越好，睡眠 3 个时后醒来正是复习功课的最好时机。当然，如果半夜刻意起来看书，那就不太好了，因为每天这样会导致睡眠不足，会影响第二天上课。

起床前去记忆

考试时，常会发生这种事，明明前一天晚上已经充分准备好了，早晨去考试，一看到发下来的卷子时，自己却怎么也想不起答案来。

关于遗忘率，德国心理学家艾宾赫斯做过这样的实验：完全记住的东西在 20 分钟后，有 42% 已经忘掉；1 小时后遗忘率达 56%；9 小时后则达 64%。也就是说，要是把已记住的东西放下不管，只要半个晚上就会忘得差不多了。当然艾氏的这个实验是将一些无意义的文字排列在一起做的，如果是有意义的文字，遗忘率会低一点，但在基本原则下，人的记忆有遗忘的倾向是绝对不会错的。因此，为了保持记忆，就非得在遗忘率尚未达到很高值时再给予新的刺激不可。

因此，早上醒来，如果还不到起床时间，最好再复习一下昨夜所记的东西，睡眠中虽然记忆痕迹会逐渐消失，但是，只要能在第二天考试之前，再稍微复习一下昨夜所读的重点，就能立刻唤起昨夜的记忆，使你能从容地应付考试。

第七章

魔幻记忆的辅助方法

把要记的东西告诉别人

有一位研究者以前曾在高中当数学老师，刚拿到教科书教学生时，非常不习惯，极伤脑筋，但站在一位教师的立场，是不能说喜欢或讨厌的。有时，即使自己不太愿意，仍要对学生说明，不能因不喜欢就不向学生说明。

遇到这种情况，为维护师誉，自己必须先完全了解。万一在课堂上被学生问倒了，答不出来，则第二天起再也不敢踏进教室了。

所以，对自己不擅长的事物，大体上必须自己先预习，像看参考书、或问同事等以便能够了解。

相反的，把准备好的功课，重复教过好几班以后，那么到了第三遍，就能不看书而完全地记忆在脑海中。如此上起课来，就越来越轻松而能应付自如了。

当然，说明时要注意学生的反应，若像水在矗立的木头上流动，滔滔不绝地说个不停，学生根本跟不上；相反的，

慢慢地讲解，学生比较有思考的机会，也才能理解。

如果学生提出：“老师，你竟然能把这样难的题，这么快地解答出来，以前大概也像我们一样这么用功吧？”老师一定回答：“唉呀！以前我也没办法如此顺利作答的，但现在既然当老师，每天反复指导你们，就等于比你们用功好多倍，而且又做了好几年的老师，大部分的事物，都已经深深印在脑海中。你们也是一样，将来有机会指导别人时，也会像我现在这样熟练的。”

指导别人某件事时，指导者必须对事物详细了解，才能以浅易的话说明，且对那件事物能够做出适当的答复。只要靠平常多下一番努力，所记忆的事物，便能永远存在脑海中，而保持活生生的记忆，随时随地可取出来应用。

一旦毕业了，往往不再用功或没有机会再用功者，因为当了家教或教导小孩读书则反而有了再学习英文、数学的机会，且比以前还用功得多，这都是因为当家教或指导小孩读书责任心所驱使之故。

既有的、已学的知识必须加以活用，不活用必定不多久就遗忘了。因此，利用指导别人的机会，我们可确知自己是否有充分的知识，如果没有也能及时补充。因此，经由指导别人反而使自己获得再受教育的机会，正是所谓“教学相长”。

也入场，有人害怕指导别人，但目前，公司外的进修、私人的补习班到处林立，极其盛行，利用这些地方来进行研究也不失为一个办法。开会时，或平时同事间彼此交换意见，不妨也多说一些数字，如此才有机会去记忆某些数字。或将知识，新体验、新学到的知识提出来试验，有错误再相互更正修改，利用这个机会，才能确实地吸收新知以为己用。

重要的内容要放在最先或最后记忆

演讲时最令人头痛的事，就是该用什么开场白。其实演讲时最好能把自己最想说的内容，放在开头和结尾。因为，通常听众对演讲的内容最容易记住的部分就是开头与结尾。

记忆的情形与演讲相似，开头和结尾的两个部分记得最牢，而中间的部分却很容易忘掉。如初学英语时，英文的 26 个字母，开头的 ABC 与末尾的 XYZ 最容易记，而中间到 MN 后就容易模糊。

美国心理学家霍布兰德博士曾做过一个实验，他把 12 个单词排成一行，让别人来记，看哪个单词最容易记错。实验结果显示，没有一个人会记错第一个单词，到第 2 个单词以后，错误渐多。到第 7、第 8 个单词的时候，错误率最高，然后，错误的情形又逐渐减少，到第 12 个单词时，错误的情形就更少了。这种错误起伏的情形，称为记忆的排列位置效果。

原因何在？这是因为记忆痕迹会互相抑制的缘故，原有的记忆痕迹会抑制后来的记忆，这叫做顺向抑制。如果连续记忆相似的东西时，就会发生后来的记忆抑制原有的记忆的现象，这种现象叫做逆向抑制。而顺向抑制与逆向抑制交互作用的结果，就会使记忆消除。但是，最先进入脑中与最后进入脑中的记忆内容，却少受这种抑制，因而记忆更鲜明、更持久。

了解了记忆的这种作用之后，就应该把最重要的内容放

在最初与最后的时候去记忆。

把重点用红笔标出来

如果你翻看一下考生们使用的参考书就会发现，大部分参考书上都划满了红线，这大概是为了强调重点吧。但是，却很少看到有人通过用红笔写字或画图来帮助记忆的。当然，即使不用红色笔，用其他颜色的笔来写也可以。书写这一动作本身就有助于记忆，这一点正如前面所述已在心理学上得到了证明。但是，要想把特别重要的部分与其他部分明显地区别开来，用红色笔把要突出的部分大大地写出来是非常有效的办法。

以从事残疾儿童教育而闻名的美国教育家格南·多曼博士，提倡教幼儿识字时首先从幼儿最熟悉的事物如“父亲”、“母亲”等字教起，并且将这些字用红色笔大大地写出来。然后教他们认识表示身体部位的词，如眼睛、耳朵等，这些可以用略小一些的字体写出来，最后再教他们认识表示日常生活用品名称的词，这些词可以用普通印刷的黑色字。

一般红色信号表示危险，这是因为红色容易引起人们的注意，这个原理也可以用在学习方面。我们不能忽视将黑色笔换成红色笔这一举动本身就具有告诫自己“这一部分是重点，要特别注意”的效果。

建立自己的记忆核心

一般而言，各行各业的专家，对于自己擅长的业务都有着惊人的记忆能力。比如围棋高手能复盘，画家们能将遇见的人所穿着的服装特征记住并画出来，历史学家能如数家珍般地说出历史上的事实。这些专家在外行人眼中，好像都具有惊人的记忆力，事实上情况并不尽然，只是专家的头脑中都有一个记忆的核心而已。当一个新的信息进入专家头脑时，新的信息立刻与原先所储存的知识相结合，从而使得记忆倍增。因此，建立一个记忆的核心是十分必要的，它能使记忆力像滚雪球般地不断增进。对学生来说，建立一个记忆核心，就意味着必须先牢牢记住一些基础知识、基本原理。

上述的记忆核心并非专家才拥有，例如我们记汉语为什么比记英语容易呢？原因在于中国学生头脑里一般都有汉语的基本知识，也就是具有汉语的记忆核心。

使头脑冷却

在舒服的室温中读书或学习一旦成了习惯，在没有空调的地方，就难以发挥实力。一直都在有空调的环境中念书的考生，升学考试时因为太热而导致考试失败的例子，屡见不鲜。通常，升学考试都是集中在炎热的六七月份举行，而且

考场中都没有空调，所以，在平时即要培养对冷热的适应度才好。

不依赖舒服的空调，也能提高集中力。

例如：在盛夏的晚上冷气开到很冷，稍后即会开始担心冷气太强，而不得不离开书桌去调节冷气。冬天时因开暖气之故，会觉得很想要睡觉，而且室内的空气也会因为开暖气的关系变得很闷热，必须要去开启窗户，又因为空气干燥，必须要使用加湿机，经常做这些琐碎的事情的话，就不能集中于学习了。假使太依赖便利的冷暖气设备，反而会受到这些设备的影响，很可能会变成学习中分心的原因，所以要特别注意。

冬天时暖气若开得太强，脑筋的反应会迟钝，特别是使用瓦斯等的暖炉，会使房间暖和起来，而使人很想睡觉。

所以，学习中即使天气再冷，最好还是不要使用空调，采取“头寒足热”生活，脑的运作也会活性化。

让头冷而身体不冷的方法是，用毛毯或膝毯盖住半身保温。这样的话，虽然室温降低，也不会感觉冷了。电热毯或足温器等也是方便之物，不但不会让房间的空气恶化，还会使脚温暖。

朗读是一种良好的记忆方法

在学校读书时，常朗读教科书，或把英语课本用录音机录下来听。事实上，不论是哪一类知识，出声朗读总是比较容易记忆。特别是在头脑不清醒或发胀的时候，更需要清楚

地发出声音来读。发出声音时肌肉运动、使大脑紧张，别的事情就不能挤进大脑里来，从而使注意力集中到一点上，充分利用记忆功能。

而且因自己发声和听自己声音这两种活动同时进行，同时开动两种器官，增强了对大脑的刺激效果。

语言学的天天修利曼精通古希腊语，以及其他几国语言，他的学习法就是朗读。同一篇文章，他反复地大声朗读，而且常常读到深夜。听说因为这样，他多次被从公寓里赶出来。据说一种外国语，他仅用 3 到 6 个月就能完全记住，达到精通的程度。尽管欧洲语言都以拉丁语为基础，比较好记，然而他毕竟是很了不起的。

用字典查英语单词，比如嘴里一边念着 power power power……一边翻书页，就能够较快地翻到。要是不出声，叭啦叭啦翻动书页时，突然一个引人注目的词跳入眼里，就会考察这个词，而把自己本想找的词忘记了。读出声来可使注意力集中，时时在判断着所查的是否正确。

看英文报纸、杂志都以发声读为好，这是提高英语能力的极有效的办法。在电话里发出很大的声音会干扰别人，但在自己的书斋里读则没有关系。遇到不懂的单词可以不管，只作朗读训练。过后再为了查明词义去查阅字典，就会完全掌握了。

记忆的小黑圆圈

瑜伽修行者利用此项训练培养摄影机般的记忆，而且从

实际角度出发帮助想起早已忘却的东西，比如名字、地点以及信息。此项训练也将改善大脑意识领域与无意识领域之间的工作关系。

做这项训练需要呆在一间不会受到别人或电话打扰的安静房间里。

训练时，仰面朝天躺在地毯上或床上，拉上窗帘，把灯光调暗。

紧闭双眼。清除所有思绪或至少对它们不加理会。想像你所能看到的只是散发着暖光的黑天鹅绒般的屏幕。

现在想像在距离你双眼一英尺远的黑色屏幕中间，有一张 12 英寸见方的白色方块。

白色方块在黑色背景衬托下显得轮廓清晰。在白色方块的中心放上一个有 50 美分硬币那么大小的黑圈。

将注意力放在这个黑圈上。

当你能清晰地看到这三层图像时，就像擦黑板一样把这一景象从记忆中抹去。

利用“音乐脑”进行记忆

“音乐脑”是右脑的别名，有效利用音乐提高注意力和记忆力是完全可能的。

那么，音乐为什么会提高注意力和记忆力呢？这是因为听音乐能唤起脑电波中的 α （阿尔法）波。

提起脑电波，我们都听说过。但是准确理解其含义的人却非常少。脑电波的发现者，是德国的精神科医生汉斯·贝

尔格，时间是 1929 年。

贝尔格在做脑手术时，从颅骨缺损患者的大脑皮质处成功地检测出了活动电流，并把它同心电图一样用图表的形式表现出来。

人脑数目庞大的神经细胞中，有电流活动发生。如果在头顶部检测，顶多不过是 50 微伏的低电位，而脑电图则可以记录增幅到 100 万倍的电流活动。

死脑状态时，脑电波是完全平坦的，但从活人脑部则可以测出具有各种频率和波形的脑电波。特别是对颞叶异常放电引起的癫痫症状进行检查时，可以清楚看到脑电波的异常。

在正常情况下，人们睁眼、闭眼时或是入睡、起床后剧烈活动时，脑电波会随意识活动而产生微妙的变化。根据这个变化可以看到人脑的动态功能。

我们再回到 α 波的话题上来。所谓 α 波，是指人在完全放松的精神状态下，或是在心神专注的时候出现的脑电波。

任何人，只要轻轻闭上眼，就会出现 α 波。但绝大多数场合，它最长只能持续 10 秒钟。如果是这样，无论怎样想利用 α 波来学习和记忆，都是远远不够的。因此，如何延长 α 波，就成为提高记忆力的关键所在。

最近，社会上掀起一股医疗音乐热，其内容就是应用音乐心理疗法（音乐康复）的理论，让人听特定的音乐，把人的脑电波引导到 α 波状态中。

所谓医疗音乐，简单地说，就是治疗精神疲倦的音乐。医疗音乐中，采用了被称为“f 分之 1 拍”的节奏。

“f 分之 1 拍”，是指存在于自然界的声，光波动中的节奏。

例如，小河的潺潺流水声，风摇摆着树梢的声音，小鸟的叫声，缓缓冲刷着海边的海浪声，以及水上的粼粼波光等，都是大自然演奏的和谐而美妙的音乐。

当置身于这种自然的节奏之中时，人的脑电波会出现很强的 α 波，内心也会被“ f 分之1拍”的节奏所支配。当身心都置于这种节奏之中时，人会感到安逸，心灵就会保持放松、平静的状态。

古典音乐中“ f 分之1拍”节奏的曲子很多。特别是巴赫、勃拉姆斯、莫扎特、维瓦尔蒂等被称为巴洛克·古典派作曲家创作的曲子，大多是“ f 分之1拍”的节奏。

相反，硬摇滚乐则节奏激烈，富有刺激性，属于“ f^2 分之1拍”节奏。处于这种声、光的包围之中时，人会变得极度兴奋。

在摇滚音乐会会场里，震耳欲聋的大音响，轰鸣的低音乐器，再加上瞬间里不断闪烁的舞台灯光，不管你愿意不愿意，都会使你处十兴奋状态。这是典型的“ f^2 分之1拍”。

与此正相反的是“ f 分之1拍”。一般认为这是最令人心情舒畅的古典音乐。

“ f 分之1拍”介于以上两者之间，使人精神放松，使脑电波变为 α 波状态。也就是说虽然处于觉醒状态，但适度的刺激已进入到大脑深部，为我们创造出更宁静、更理想的身心状态。当处于这种状态时，人的学习和记忆效果最好。

用定位法记忆

玛丽莲·梦露（Marilyn Monroe）说过的一句俏皮话很适合我们开发脑功能。她说：“强迫我记住那些话，我是记不住的。我得记住那种感觉。”

这项锻炼叫做“定位法”，就因为它是通过创造神奇键，将一些积极的情感特点与你的学习经验和你的身体联系起来。这种想法就是把外界的刺激与内心情感或心理状态联系起来以加强记忆。

一、用定位法引导记忆的七个步骤

（1）浑身放松坐在一张舒适的椅子上，紧闭双眼，呼吸平稳而缓慢，与自己建立一种关系，仿佛你既是教师又是学生。

（2）回忆曾令你感到幸福、被接受、成功、胜利以及快乐的情景或经历，像品尝美酒一样品味着。这种经历可以是这样一种场合：你在学习当中弄懂一个问题、获得奇妙的洞察力、受到老师的表扬或者取得某种令人快乐的教育突破。

（3）集中全部注意力回想这个经历。尽量再现整个经过，想像所有细节。回想你的身体曾处于什么样状态，并且重新“进入”那种状态。注意你的所见、所闻以及你的感受，并且深切感受这一切。你一定要把对此情此景的描述——不论是大声说出来的还是在心里想的——都用现在时，仿佛一切都正在发生。

(4) 当你真正感觉身临其境，回到这快乐的经历当中时，触摸耳垂或手腕 5 秒钟。这样便创造了“神奇键”，也就是说在身上创造触发点，当你再次触摸它时，应该能唤起同样愉快的记忆，至少能唤起愉快感。

(5) 等上 10 分钟，然后再摸一下神奇键。你又经历了记忆当中的那种感觉了吗？这种神奇键可以当作你积极的条件反射（与你的潜意识当中的消极条件反射相对应）。你可以有意识地把它当作触发器来产生一种适合学习的积极心理与情感状态。

你已经在身体里固定了这个积极的触发点。当你能转到这种积极的心理而且情绪高昂的状态中时，格外适合学习。

(6) 还可以有所变动，依次安上一系列的连锁触发键，或叫神奇键。比如说你要参加考试、销售会议、业务大会或电视采访，而你希望自己不那么紧张，那么就可以设立连锁触发键，从焦急到平静，再到信心十足。

(7) 遵循上述描写的步骤，在右手的第一个指关节上固定对考试的焦急感；在第二个关节上固定在压力面前的平静感；然后用第三个关节定下决心、安逸与成功感。等上 10 分钟，然后检验这种定位法。

下次当你面临考试或会议时，就可以按这些预先在身上设立的触发点或“神奇键”从而在瞬间内达到平静、有信心心理状态。

经常翻辞典

英语好的人都有爱翻辞典的习惯。

当浏览报纸杂志和书籍，发现某个学过的单词在哪个句子里讲不通时，立刻就去翻辞典。这样一来，就常常会发现过去自己所不知道的意义和用法。

辞书如“万宝囊”，它积累了各式各样的知识，越翻它越可收到增强记忆之效。遇到自己不知道的词语和问题时，也许只要向知道的人一打听立刻就能解决问题，摆脱困境。但是请教别人是通过耳朵去获得知识，如果事后自己不再作一次验证，记忆很快就会淡薄。

查阅辞书，表明有弄清单词意义、用法的积极愿望和好奇心，这是记忆的思想准备。翻阅辞书，理解了词义，就会弄清它的实际用途。

放松疗法能提高记忆力

人们常说脑子越用越好使，但是，使用过度，也会适得其反，导致脑“过热”。

当脑“过热”时，再继续伏案学习和工作，也没有什么效率了。为了唤起学习和工作的活力，有时需要调整一下情绪，让脑子得以休息。

因为，据说人的注意力，最多能保持 80~90 分钟。超过这个限度，注意力就会下降，工作效率也随之渐渐降低。

说到这里，我们就会发现许多这样的例子：大学里几乎都是 90 分钟一堂课；体育比赛的时间，足球是 45 分钟半场，90 分钟一场（都是对成人的）。

所以，无论工作也好，学习也好，最好以 90 分钟为一个时间段，其间休息一会儿，调整一下情绪，再继续进行。这是保持注意力的最好方法。但休息应控制在 15 分钟之内，超过 15 分钟，就会精神涣散，无心工作了。

但是，在繁忙的商务现场，不可能到了 90 分钟就休息，几乎没有这样的闲暇。在这种情况下，调整情绪的方法，就是放下手中的活儿，做一些其它的工作，把注意力转移到别的方面。据说爱因斯坦在研究的空闲里，经常拉小提琴。演奏乐曲，不但可以通过听音乐达到放松，还可以活动身体，所以是调整情绪的最好方法。

常听人说“越能干的人，脑筋转换得越快”，爱因斯坦当然也不例外。

当心境处于宽松、平静状态下，影响工作和学习的负面压力也会随之减少。

因此，注意力就能高度集中，记忆力也处于最佳状态，即使不好记的内容也会顺利进到脑子里，再忙的工作。也能高效率地处理好。

也就是说，身心处于放松状态，是脑子最大限度地发挥作用的重要条件。

不过，虽说放松，如果方法不对头，就会力量涣散，精神懈怠，注意力也会随之涣散，所以难就难在把握放松的分寸上。

放松状态，就是无紧张状态。相反，紧张状态，是交感神经受到刺激的状态。所以，要放松，就必须使副交感神经这个抑制神经的功能处于优势。

睡眠是达到这一目的的最有效的办法。但事实上，我们不可能在上班时打盹儿，可行的办法，就是用一点时间，休息一下脑子，什么也不想，让自己发呆，只需要 2~3 分钟就可以。

当全身肌肉放松，闭上眼睛，头脑出现空白时，身心就会处于放松状态。这样，脑子就会得到休息和恢复，重新焕发出活力和工作欲望。

外部记忆辅助

外部记忆辅助，有时称之为知假体，在帮助解决多种记忆任务方面也是很有价值。假如你不得不记住去做某事，这是一种预期记忆，是对未来事情的记忆。你可以给闹钟定时、记笔记、在手指上系条线，或者将什么东西放在一个非常显眼的地方。

有些人已发明了一些专业性的和特别的外部记忆的辅助策略。莫斯科的一个大剧院很好地运用了这一点。像很多天气寒冷的城市一样，观众到达剧院后会脱掉外衣，有些人还得存放装有靴和帽子的袋子。芭蕾舞结束时，负责衣柜的工作人员得迅速分发数百件衣服。工作人员还得记住谁租过双筒望远镜，以保证他们归还。这些工作人员设计了一种简单的外部记忆体系。衣钩都被编号。当某人还要存包时，工作

人员给的牌号是以 4 结尾的数字。演出结束出示牌子时，尾数是 4 表示工作人员还得在下面找包。租过双筒望远镜的人，其衣钩号码上面将画上一条粉笔线。如果有人取上衣且号码上有粉笔线，工作人员就要让他归还望远镜。这个简单的系统可能已发展了多年。它大大减少了人们花在排队上的时间。

利用卡片记忆

把要记忆的材料抄在卡片上，随时拿出来复习。一张张卡片犹如记忆的仓库，对增强记忆，特别是记忆英语单词，效果很好。

许多知识渊博的人都有做卡片的习惯。法国著名的科幻小说家儒勒·凡尔纳死后，人们发现他亲手摘录的卡片有 25000 张，笔记几百本。

借助卡片进行记忆是一种很好的方法。卡片具有知识的准确性、稳定性和持久性的特点。

不少人有这样的体会，考大学必须具备 5000 ~ 6000 个英语单词。要扭转记忆英语单词落后的局面，利用卡片是一个重要的方法。卡片正面写上英语单词，背面写上它的词义；正反两面的颜色可以不同，以示区别。

卡片写成后，一边读正面，一边看背面的意思进行记忆。如果认为大体上已经记住了，就把卡片一张张正面朝上放在桌子上。然后把卡片集中起来，看着正面，想着反面，或看着反面，想着正面，看自己记忆得是否正确。还可把记

错了的卡片放在一边，然后再专门记忆记错的卡片。

这样反复进行下去，随着卡片的逐渐减少，兴趣也增加了。

有经验的人认为，每次记忆 50 张英语单词卡片为宜。

卡片比单词要方便得多，主要是它携带方便，可以自由移动。而且，还可把卡片用来进行比赛，记住了一张卡片得一分，失去的扣一分，十分有趣。

卡片不仅可用来记忆英语单词，还可用来记汉语生词、历史年代、历史人物、数理化公式、化学的原子量和分子式等。

一般来说，记单词等用小卡片，如果是记忆发言提纲、台词等材料时，应该用较大一点的。卡片制作好后，要分类保管。

如何控制大脑中的图像记忆

这个方法的精华在于记忆力与你对记忆所倾注的感情。关键是：改变对过去事物记忆所怀有的感情，就可以在现在获得更好的记忆力。

比如说过去你曾有过极不愉快的经历，那种经历你宁愿不想起，即使偶而想起你也不愿细想，而是一闪而过而已。那么就把记忆当作电视图像。电视有控制开关，可以任意调整图像，包括亮度、对比度和持续时间。

你的大脑有更多的控制图像或者说视觉记忆的“开关”，它根据你的指令且经常自动地为你服务。所以为什么不学会

操纵大脑图像生成功能键呢？

如何重新执导生活中的记忆影片

这样做的原因是当你能自愿地、有意识地调解这些记忆当中的图像的亮度或对比度时，就能改变今天对它们的感受。

就是说可以通过重新调整对过去的记忆，你可以解除感情上的痛苦或不快感。重新回顾过去，改变记忆的方式——改变存在你头脑中的记忆图像，就可以改变对记忆的感情反应。

下面是大脑图像生成功能键中的一些可调“控制开关”。当你浏览这 13 种可调方法时，首先回忆一件令人非常愉快的事，然后逐一阅读这些项目。· 随后再对某一令你痛苦不堪的回忆重复这一方法，对其进行调整。当你在做每一项调整时，注意你现在对自己的记忆内容感觉如何。

利用这项锻炼方法，有意识地回顾过去的经历，而此经历曾无意地被你的大脑固定在某种感情上，也许那种感觉并不是你最好的选择。

13 种重设记忆程序的方式

(1) 颜色。将明亮、鲜艳的颜色变成黑色和白色。

(2) 距离。作为观众，你离那些记忆画面有多远？将画面拉近，然后再远远地推开。

(3) 深度。先把图像看作平面二维画，然后将其加深加宽成三维立体图像，甚至是“卷立起来”的图像。

(4) 持续度。快速扫一遍记忆图像，只回顾表面的东西，然后缓慢、持久、广泛地回顾每一个细节。

(5) 清晰度。这是聚焦般的控制：将图像变得模糊不清，然后把它变得特别清晰，让每一个细节都变得非常生动、清楚。

(6) 对比度。可以把记忆图像调亮、调暗、调淡。

(7) 范围。像用特写镜头一样突出记忆画面的前景，然后转到其背景，将一切包含在内，甚至是记忆深处的东西。

(8) 活动。将记忆图像定格，使之成为静止的生活照片，然后再快速推进，使它成为生动、活动的画面。

(9) 色度。调整色度，突出红色与橘黄色，再试试蓝色与绿色。

(10) 透明度。使记忆图像变得像玻璃一样透明，这样你就能看清它背后以及其范围之外的东西。

(11) 纵横比。重新将记忆图像变得又高又窄，然后再变得宽、短而且呈方型。

(12) 定方位。把图像的顶部倾斜远离你，然后再朝向你；将其底部也这样摆弄。

(13) 前景 / 背景。把图像前景拉近，不管背景。或者将背景放大，让前景变得模糊。

预演未来记忆

正如一首歌中唱道：“想像真有趣，它能使阴天变晴天。”如果你预演想像，你的生活可以彻底改变。在这世纪的转折点，法国自救精神的鼻祖艾米尔·高埃提出了他的“第一法则”。他用手指对着大脑宣称：“当想像和意志发生冲突时，赢得胜利的总是想像。”高埃还花了时间试图解释为什么我们许多有最坚强的意志力所支撑的决心经常没有实现。因为意志负责选择，想像则负责执行。让意志像一个奔跑不停无法睡觉的牛仔那样应付变化不定的口味、各种突发的奇想和情感实在是顾此失彼，难以招架。你需要理清你的想像，使它们朝着正确的方向顺利地前进，因为，想像和你的意识及无意识都有关系。

在新世纪之初，我们所知道的已远远超过高埃创业初期。我们知道如果你想像得很生动，并且调动了整个身心的全部感觉和情感，你的大脑深处便不能分辨什么是想像，什么是实际。这就是大脑运动训练奏效的原因。想像对任何一种行为都有效。从高埃时代起，甚至从我们最先开始探讨超级学习法起，我们已明白另外一件事：即记忆的创造力。因此我们要坚持用全部感觉想像。越投入，预期的效果就越明显。因为你在创造记忆线路，记录转换既发生在脑内，也发生在体内。你需要情感、感觉以及所有构成记忆的东西来建立起牢固的脑体线路，以备需要时可以再现和提取。

要感到舒服，可以播放些宁静的 60 拍音乐。用你喜爱

的方式放松，然后打开你心灵之屋的灯，开始在想像中体验成功。如果能够就尽量生动地去感觉、思考、全方位地体会这件成功的事情，仿佛你真在体味成功的喜悦。

让我们来假设你必须当众讲话（忘记盖勒普曾发现的 80% 的美国人把当众讲话列为最害怕的事情。还有 50% 的人说当众讲话甚至比死亡更可怕。）。想像你在视听讲座，体会观众 / 听众就座时的景象，声音和气味；想像你穿的衣服并使自己在讲台上感到舒服，体会要和别人分享你所知道的东西时的迫切心情，体会你开始讲话叫你是如何镇定自如，全神贯注；想像在第三或第四排突然发现一位注意听的人，并想像你在和他谈话就好像和一个朋友谈话一样，想着三四个要点，不要竭力去记词，而是要感觉当你需要时那些词就自己跑到你的嘴边，添加几个映象，甚至一两个笑话，不要老站在一个地方。想像你在走动，自然地打手势，体会你的记忆自如流动，提供你需要的任何信息，对你不会回答的问题，要有足够的信心说：“我不知道，但我会查一查。”最后，想像听到热烈的掌声，去感受走下讲台时与人们热烈握手的情形。

每天一到两次在脑中灌输未来记忆，并且保持 10 或 15 分钟。如果没有时间做两次，就尝试着制作一个 30 秒的连环画。这又增加了一个好处，使你不会担心你的想像所得。“种瓜得瓜，种豆得豆。这就是生活。”这是取自《幻想》的一句很好的忠言。但是如果你不停地把种子挖出来，打扰它，那么地里长不出瓜，脑子里也产生不出想像。

当你变得比较熟练时，要记住，想像如同雨水，有利有弊。如果你是一个骗子，你可能利用它更好地进行下一次欺诈活动。更有可能出现的负面影响是，在不知情的状态下预

演可怕的后果，即生动地想像你最惧怕的事成为现实。如果你发现种下了这些邪恶的种子，就立刻把它们抛弃，否则，结果是你可能生活在噩梦中，而不是梦想中。

运用想像之神力将会增强做事的能力，从生孩子到计算一桩大买卖。林恩·库柏，数年致力于这方面的研究。他使用同样的技巧帮助一位学生摆脱了当众演奏小提琴的恐惧。库柏按照常规程序使这个学生放松，镇定。然后带领他进入想像预演。克里斯蒂安反复地体验自己泰然自若，轻松准确地演奏，甚至于自我欣赏。这个方法很奏效。克里斯蒂安过去总是不能正常地演奏，以致于放弃了小提琴演奏，现在，不论多少双眼看着，他都能镇定自如地演奏。库克还用同样的技巧鼓动校游泳队获得了成功。

大脑是不需要医学训练的医治者。这种革命性的见解刚刚闯入了主流意识。几年前，在美国传播快速学习法的主要推广者唐·舒斯特面临着三种威胁：癌症，肺炎和心脏手术。他说：“我活下来，至少部分原因是我总是‘看到’我活下来了。”如果你想像很健康，你就很适宜进行勇敢的人类冒险。我们可以进入一个自己的天地：在那儿，想像有时可以提高血液计数，减少肿块，加快伤口愈合的速度，甚至可以模拟避孕药的效果。

想像预演是酝酿改变的有效方法。用它来强化一种新的行为，特别是用来替代旧的消极的形式。当电话铃响起时，想像伸手去端一杯水而不是去拿一支香烟。当你进入全面的想像时，能力、动机以及种种富有创造性的想法随之而来。你的生活便充满意义和目的性。当你埋下未来记忆的种子时，目标似乎已具有生机。继续想像你正走过讲台，手里拿着毕业证，想像你正在签字买下你梦寐以求的房屋，想像你

的确拯救了那片雨林，在想像巨星克里斯琴·德拉波身上，想像预演的效果非常显著：他在想像中练习跆拳道动作，结果他成为北美冠军。你也可以在映象教练沙蒂·伽旺身上看到这一点：她竭力地想像她的目标，结果是使她自己出版的第一本书成为销量超过两百万册的畅销书。空军上校乔治·豪也开始涉及想像预演，并取得令人难以相信的效果。他曾经被关在北越监狱的一间黑屋子里长达七年。每天，豪上校都在想像中打一局高尔夫。获释一个星期后，他参加了新奥尔良公开赛，得了 76 分。自发学自发学是指研究与生物反应有关或起源于生物反应的一向学问。专家维拉·弗兰林是一位医学博士。她的故事更令人吃惊：维拉有犹太血统，当她是一个十几岁的孩子时，从盖世太保手中脱逃，秘密地生活在柏林，亲眼目睹了大屠杀。那时她开始想像自己是医生，心理医生，在自由的王国里工作。但是，她成功的机会很小，她历经了纳粹、苏联军队以及一次被判绝症的诊断，但是弗兰林最后成为旧金山医学院的教授。她说：“想像可以帮助人超越生活带给我们的屈辱。”

所有这些都用人想像使自己相信目标的现实性，未来似乎唾手可得，活生生显现出它的样子。那么你也一样可以做到。

短期记忆力韧性训练

研究这些杂乱排列的字母 15 秒钟，然后合上书，移开目光。

将定时器定在 60 秒，看看你能否重新写出这些字母原来构成的单词。

不断练习，直到能在 60 秒内完成。

t m
r n
r n t
a o e
r u t
i e o s

(答案：Neurotransmitter)

用花卉提高注意力、 记忆力及思考力

从今天开始，你可以用快捷、简单、有效的办法来增强脑力——使用花香香精。无论你要达到哪种效果，无论你是追求更强的注意力、精力更集中、思路更清晰、记忆力增强、更有效的回忆、更有精神活力或更有创造力等等，花卉世界都会为你提供一种合适的花香香精，让你梦想成真。

例如，加州一位叫卡米莉的 40 多岁的母亲决定发展自己的销售业务，以便在家里工作同时照顾孩子。她知道自己需要集中注意力、专心致志，更要有敏锐的思考能力。卡米莉挑选了一系列花香香精来帮助自己提高上述能力。她说：“我用这些花香香精来让自己在工作日保持清醒、集中注意力。从一开始，我就注意到确实有效果。”

一、几种有利于获得脑力的花卉

下面的清单列举了借助花香香精来获得更多脑力的诸多可行方法。仔细研究该清单并找出哪 5 种情况最直接适用于自己；然后将这 5 种情况按主次顺序重新排列，将最重要或迫切的情况排在最前面。既然已经确认了自己最想改观的大脑机能，现在就可以挑选适当的花香香精，并开始每天服用，持续两周。

留意香精起作用后脑力的任何变化。当发现这种能力——例如，思维更加清晰——已得到提高，开始进行改观下一个脑力项目的行动。在进行脑力锻炼中，要始终坚持此健脑秘诀。

二、使思维清晰的花卉

你是否感觉昏昏沉沉、思维迟钝、反应慢、懒散、健忘？那么请选用薄荷，它能使思维活跃、思路清晰，使你更清醒。薄荷有助于重新平衡新陈代谢，从而让你能够“消化”更多的想法，思路更清晰。薄荷能把通常用于消化的能量释放出来，提供给大脑，从而充分发挥智力，使头脑更加清醒。

你是否希望有能力让几条思维轨迹同时进行，或同时交替思考不同问题的具体细节？你是否想拥有更强的思维灵活性？一枝黄会让你的希望变成现实。一枝黄能让你的精神更清醒、灵活、活跃。同时一枝黄还可助你形成双轨思维。你可以在集中考虑具体细节问题的同时，还能对整个问题持有更透彻的观察力。

你容易分心，难集中注意力，或感觉头脑迟钝、空幻、

倦怠吗？请试试智利向日葵。它有助于你思维精确，长时间集中注意力。为你集中注意力提供新的约束。此花香香精能将你拉回思维中心，这样你的思想就能精确地集中在任何你想思考的问题上。

你觉得做下列事情有困难吗？你能看懂一大幅图片或把各种想法和细节有序地组织起来吗？沙斯塔雏菊会帮助你改变这种状况。这种香精会助你获得更深邃的洞察力，从具体细节中分析出更深的意义；尤其对从事脑力工作的人特别适用，如写作、研究及教学。

你感觉说话时没有重点、没有条理性吗？或者想同时表达太多想法以及话语过于兴奋吗？大波斯菊能让你平静下来，让话语与想法统一起来，从而使你的谈话听起来比较清楚而连贯。大波斯菊会让你讲话速度放慢，从而使你能更清楚、明白地与他人交流诸多萦绕在脑海的想法。

也许说白了就是如何获得足够的大脑活力。当你开始做一项用脑筋的计划时，是否发觉自己在拖延，并且头脑迟钝、不敏感，好像在拖着脚走路，发挥不出任何智能？不妨试用玉米，它会激发你的热情和主动性，让你有足够的能量无论怎样贪多都“嚼得烂”。

三、令思维敏锐的花

你想让自己擅长思维、思路清晰吗？你想让头脑不再萦绕种种消极想法吗？山除蚤薄荷会帮助你。有时你会发现脑海里充斥消极想法、杂乱无章的思维，甚至他人的一些想法，这会使大脑过于拥挤，把思路弄得模糊不清。山除蚤薄荷可以帮助你清洁头脑，就像吸尘器一样把各种消极想法和意象统统吸走，从而恢复大脑自然能量和活力，很快你就会

发现自己思维敏锐多了。

你头脑中不停地反反复复出现同一个想法，好像对这一想法着了魔似的吗？白栗能打破这种僵局。反复出现、萦绕不散的想法会消耗大脑活力、模糊思路，使你头痛失眠。白栗有助于安静那喋喋不休、思绪翻搅的头脑，摆脱使你烦恼、焦虑的思绪的纠缠。

你经常为他人的想法前思后想而对自己的思考却不耐烦、急躁草率吗？凤仙花会助你改掉这毛病。你可能思维很敏捷，并且有大量脑力，但是内心的紧张和焦虑却干扰你，并开始消耗你优良的智能。毫不夸张地说，凤仙花能使你在思考的时候多些耐心。

你也许是位学生或教师，有时过于敏锐的思维会使大脑负荷过重。旱金莲会帮助你恢复身体活力，为智力活动补充能量。如果你沉迷于思想之中，旱金莲便可将你带回现实中，并给头脑带来生气和新的活力。

你常错过细节问题，忘记重要的条款，头脑模糊，思想没有具体的目标或方向吗？鳄梨花香精可使头脑高度集中，训练细节记忆能力，命名你带着新的生活目的回到正确的轨道上。甚至让你怀着喜悦的心情接受脑力挑战，如智力测验、考试以及新的脑力工作。

四、有助于人专心、集中注意力的花卉

当你置身于大量活动之中仍想保持高度集中的注意力吗？印度粉红会使你在忙乱紧张之中仍保持注意力不分散，并能让你同时协调好不同的活动。此花香香精会使你处在紧张的活动中仍有一种沉着镇定、注意力集中的感觉。

你发现自己想集中思考某项用脑的工作时却在做白日

梦，思想空幻，甚至渐渐入睡吗？铁线莲能刺激兴奋中心，使其以现实实际为基础，同时驱散那些模糊的梦幻般的想法。如果你发现自己沉湎于内心世界、不断幻想或者怀有不切实际的理想，铁线莲能让你的注意力转回到现实之中。

你发觉这周你的记忆力溜号了而且你的思维功能也好像溜号了吗？艾菊能让记忆力和思维功能同时回到工作上来。艾菊有助于唤起记忆力和回想能力，同时还能消除健忘及漫不经心。

你的思绪总是回到过去，甚至在你想集中精力思考现在的问题时也这样吗？忍冬有助于把怀旧情绪以及对往事的情感依附转换为对眼下事情的侧重。一旦你对过去发生的事件、各种关系、去过的不同地方有所理解，你就会转移注意力，因而会有更多的能量投入脑力工作中去。

你经常开始考虑他人，甚至认同他们的想法及情感时却注意力分散吗？粉西洋蓍香会帮助你确定自己和朋友思想的分界线，从而不再搜集、整理他们的混乱情感及不和谐的思想，而能加强自己的注意力。你会感觉思想更集中、更客观。

你是否由于接受信息过多而导致知觉上不知所措，头脑刺激过度？茛苳能让你平稳冷静。如果你居住在城市里或在繁忙的办公室工作或看电视时间过长，很可能你的头脑里被迫塞满各种感觉、经历和形象。从你自己的头脑的角度来说，这就好比吃得过多，因此会减缓思维功能。茛苳能助你一臂之力，使你在典型的感受超载的现代生活环境中，头脑清晰而且注意力集中地乘风破浪，顺利前进。

第八章

怎样找回失去的记忆

我们每一个人都会遇到这样的情况，原来记过许多遍的东西不知怎么却回忆不起来了，这就是我们所说的记忆堵塞。怎样找回失去的记忆呢？以下的方法或许会对你有所帮助，能让你轻松回忆起忘记的东西。

多向回忆

有时回忆一个问题，好像很接近答案了，但却反复思考多次也突破不了最后的障碍。卡在一条思路上被堵死了。这时，应该设法通过另一条思路去达到目标。例如，要我们回答河南省的省会在什么城市，这本来是很熟悉的，但一时想不起是郑州，这时，就不能单想“河南的省会是……”而需要换另一种方式回忆。例如，想到这是京广线、陇海线交汇

点，有一个很大的火车站，或是联想此地的旅游点，想到二七大罢工纪念馆，都可能由此联想到郑州。甚至有的想到好像这个城市名称与本班某一个同学的姓名相同，借此回忆出“郑”字来。

对一些曾运用多渠道方法复习过的内容，回忆时更要利用这些渠道。

利用想像挖掘忘却的回忆

我们可以回忆起一个被忘记的名字，或一件你试图记住而又没能记住的事情，一般都是通过联想，即想一些和被你忘记的内容有关的事情——让自己回忆可能和它有关的一切。通过对你所知道的事情进行联想，你比较容易回忆起那些需要回忆的事情。

当你记起一位朋友的名字，或一幢房子的外观，或一朵花的颜色，你是在运用对过去印象的记忆。而当你想到你的朋友在某一幢房子前种花的时候（其实你朋友从来没有住过那儿，而且实际上你从不知道他对园艺感兴趣）……你是在运用你的想像力。你是在灵活运用自己所积累的客观记忆。

可想像力有时也会欺骗人。你可曾在走进一间屋子之后有一种强烈的以前曾去过那儿的感受？我敢肯定你有时候会体验到这种“错误的记忆”。比如说，你总觉得以前听到过某一首歌；你肯定自己认识某一个人；你记得自己以前谈论过某个话题，可就是想不起在什么时候。其实，这些事情你也许根本就没做过，尽管你可能听到过一支相似的曲子，或

谈论过有关的事情。有时候某一个印象会在你的脑海中引发大量与之没有一点联系的联想，于是它变成了一个复杂的新印象，非常逼真，以至于你真的会以为……不过，你不必为此而担心——因为每个人都会遇到这种情况的。你只需尽量避免把错误的记忆和真实的记忆混淆起来。

你的大脑是颇有“个性”的，对不对？你既然对它已经有了进一步的了解，你就可以开始对你所了解的知识加以分析，用以增强记忆，看看如何才能使大脑的工作方式变得对自己有利。这就是第四章的内容。

先暂停几十秒，再回忆

在考试时，我们也常遇到记忆堵塞，原来的记忆的内容完全想不出来时，不要焦虑、拼命地去想，因为这样还是想不出来的，原因是由于长时间注视固定的对象，如桌面或考卷，就会使思考的构想或模式变得单调。此时应该把笔放下来，停止思考，望望窗外的景色，这样可以使感觉器官得到新鲜的刺激，中止的记忆会再度连接而使答案浮现出来。

最重要的是，不要刻意地勉强自己去回想已经忘掉的事。

先回忆内容所在的位置

发生记忆堵塞时，最重要的不是直接回忆这些被遗忘了的内容，而是要找到回忆的线索。因为曾经记忆的内容不是孤立存在的，而会与其他东西联系在一起，所以如果找到了相关的线索，遗忘的部分就可能被渐渐回忆起来。在电影中，常常看到在杀人现场的刑警从尸体旁边拾起一根头发，这根头发竟成了破案的关键，而记忆的线索与这根头发起着同样重要的作用。

能够成为你的回忆线索的，首先是书或笔记本上的空间位置关系，只要想起了是在左页还是右页，甚至在哪页的什么位置，就会很快想起忘记了的内容。印刷在教科书或参考书上的标题、字形或自己画上的重点线等，都可成为你记忆的线索，当你顺着这些线索到达目的地时，心中会充满无比的喜悦。

另外，在进行记忆时，留心书中的插图或照片，对回忆也非常有好处。比如历史和地理，最好先看的就是书中的插图和照片。打开书，一看到照片，便会产生形象联想，读起来也颇有兴趣，所以接受得也快。这样的读书气氛对记忆大有帮助。只要你回忆起书上的图片，再去回忆内容就会顺利多了。

可以说人是视觉性动物，具有很强的分辨空间位置的能力，尤其是大脑中自然形成了垂直、水平、左右、上下、斜上方和斜下方等这种代表性的空间定位。

利用感情、顺序、形象、逻辑等 原有的联系帮助回忆

感情是伴随着认识过程产生的。因此，感情的回忆往往可以连带出当时的认识内容来。例如北京低压电器厂工人刘秀新家里珍藏着一件周总理送的衬衫。每看到这件衬衫他就激动不已，当年得到周总理关怀的情景随着激情一幕幕展现出来，甚至一些细节也可以回忆出来。回忆遥远的事时，从感情开始往往很成功。例如想到母亲的亲切情态，小时候听母亲讲故事的情景就浮现了，故事情节也顺着感情的再现被回忆出来。

利用相关事物之间的排列顺序也能有效地帮助回忆。例如问《醉翁亭记》的作者是谁，仅记得是唐宋八大家之一，却忘了是什么名字。那么，就先背诵唐宋八大家的人名，韩愈、柳宗元……当读到欧阳修时，你就会马上醒悟。有时很难回忆出某首律诗的对偶句，若从诗的头一句按顺序回忆下去，就很容易想起了。

形象给人的印象是特别深刻的。听一次报告，你不可能记住报告人的每一句话，但他说话时的神情、手势，却很容易记住，往往是历历在目，有时先回忆当事人的神情动作，也能令人满意地连带回忆出所需要的内容。最明显的是有时一下忘记了什么东西放在哪儿，就回想当时动作的过程，往往能很快记起来。同样，听老师讲课时，老师的声调、动作也会同知识一起印在脑海里。考试时记不起某条公式，可先

回忆老师讲课时的情态动作，然后回想当时老师把这条公式写在黑板的什么位置，讲课的内容渐渐在大脑里复苏，公式自然就回忆出来了。

用逻辑推理帮助思维更是一种好方法。数理化学科内容基本上都是靠逻辑推理来回忆的，其他学科也可运用。例如回忆地理知识，就可以推想：一定的地理位置和地形地貌就有一定的矿藏和气候条件；一定的矿藏气候又有相应的工业和农业、相应的经济与贸易。反过来，从工农业生产情况也可以推想出地形条件、气候和矿藏。

按顺序去恢复记忆

按顺序去恢复记忆是一个行之有效的方法，当你忘记某些内容时，只要回忆起顺序，便会重新记忆起来。

一、按时间顺序回忆

当一个人突然发现口袋里的钱包不见时，一般都会首先想到“最后一次拿出钱包是在什么时候什么地方”。这是一种自然而然的回忆方法，人的记忆是顺着回忆的时间经过而收藏在脑子里的。由于不记得把钱包放在哪里，所以钱包会遗失，但是若按时间的顺序去回忆钱包丢失之前的事，就很容易想起钱包是怎样遗失的。

考试时也可以利用这种方法。忘了的数学公式，可按照顺序去回忆。一般来说，如果将该公式之前的内容慢慢按顺序一一回忆出来，则该公式就能想起。当然，这就需要在

平时学习中养成系统学习的习惯，这样回忆才更方便。

二、用逆时法回忆

上面所谈到的回忆的方法是按顺时秩序回忆的。

有时却必须采用完全相反的方法，即把记忆的时间倒置，才可以有效地想起来。假定现在是星期三，要回忆上星期三做了什么事，如果用顺时记忆方法，就先由上星期一想起，再想上星期二，再想上星期三。如果用逆时的记忆方法，就可从一周中印象比较清晰的那天倒过去回忆。比如，我清晰记得上星期五做什么，然后想上星期四，然后再想上星期三。究竟是按顺时回忆比较好还是按逆时回忆比较好呢？这因人而异不能妄下定论。为了提高回忆效果，了解自己回忆的习惯是很重要的。当然，如果尽了很大努力，还是收效甚微，就不要再固执，应尝试其他的方法。

想使丧失记忆的人恢复记忆，医生尝试着各种不同的刺激法，一种行不通，再用另一种。只有利用许多不同的刺激，才能得到很好的效果，其道理亦如此。

利用相关事项回忆

考试时，原本记得很牢的东西一下全给忘了，这如同有东西卡在喉咙处一样令人着急，眼睁睁地看着时间一分一分地过去，脑海中还是一片空白，就这样挨到考试结束，留下的只是遗憾。因为你打开书后便会发现，这太简单了。

像这样，当你突然忘记了什么时，即使集中精力回忆也

不容易回想起来，但可以通过下面的方法进行回忆。现在让我们看一下当你不知把伞丢在何处而进行回忆时的情况。你首先要回想最后离开的是什么地方，然后顺着记忆的线索回忆自己的行动顺序，“到 A 处时我还拿着伞，后来又到了 B 处，这时伞已不在手上，那么……”这样逐渐就接近了核心问题：“这么说，我离开 A 处后就上了电车，对了，我把伞放在电车的行李架上了！”在进行这番冥思苦想后才能想起伞到底丢在了何处。也就是说，这时应把精力放在回忆时间的经过、空间的移动方面，才能最后确定所丢失物品的场所。

而在考试或学习中如果出同了这种突然忘记的情况时，也可以利用上述方法。就是说不是直接回忆被忘记了内容本身，而是先从它的周围寻找回忆的线索。例如在中学理科中有这样一个问题：“北面天空的星星以北极星为中心向左转，以每小时 x 的比例进行移动，这是因为地球自转的缘故。”如果忘记了填在 x 的内容上，而应利用前面寻找伞的方法，渐渐缩小寻找的范围。在上面的问题中，如果能回忆在学习北极星这颗恒星的周日运动之前所学的知识，那么就容易回忆起来了。

为了在关键时间高效率地利用这种方法，在记忆时就应该先采取便于回忆的记忆法。也就是说记忆时不应抓住哪儿记哪儿，而应按顺序系统地记忆。这样，当需要时就容易按照记忆时的顺序回想起来。另外，还应记下与要记忆内容有关的其他事情，这些相关的事项也能起到防止遗忘的作用。

考试时，大脑往往会因一点儿小问题而发生混乱，影响作答。但是，进行系统地学习和记忆，可防止遗忘并有助于回忆。

解除抑制

有时候，我们会发生“奇怪”的现象：一下子连最熟的人的姓名也叫不出来，最常用的字也突然忘了。这是因为记这一内容的神经细胞无法兴奋起来，而它的旁边另一个点的细胞正处在兴奋状态。科学家们指出，当大脑中一个点的细胞兴奋时，它周围的细胞就会受到压抑而无法兴奋起来。只要设法让兴奋点转移，周围细胞的压抑得以解除，需要兴奋的细胞才得到兴奋的机会，使回忆顺利进行。学生在考场中记不起自己本来熟悉的知识，常常是因为思考某个问题后大脑的兴奋点没有转移，或是因为心慌造成不必要的兴奋点，抑制了周围细胞的兴奋。这时，最好是不想自己要解决的问题了，伏桌平静一下，让原来的兴奋点消失。此外，激动也常会造成这种情况，这就像我们常说的“激动得不知说什么好”。著名的评剧演员新凤霞，新中国成立初期在怀仁堂给毛泽东等国家领导人演出，激动得忘记了第一句台词。因此，在重要时刻能否控制感情对回忆是很重要的。

有些人已经形成了一种习惯，一上考场就发慌，无法控制自己。要改变这一毛病，首先要解除因发慌而造成的抑制。解决的办法就是事先进行心理训练。在考试前的几周内，每天用 15 分钟左右，在安静处，躺在床上或坐在舒适的椅子上，暗示自己全身肌肉放松，自我感觉良好。然后作两三次腹部深呼吸，感到周身更舒服。接着就想像自己满怀信心进入考场，接到了试题，轻松地做好了。后来，老

师宣布考得好成绩，同学们都来祝贺等等情景。要使自己完全浸入这种美好的情境中，不让不愉快的念头出现。这样训练一段时间后，过去慌乱的“经验”就渐渐被充满信心的美好形象取代，一种良好的习惯就形成了，在真正的考试中就会发挥作用。众所周知，宇航员出发之前，都要接受心理训练以适应太空生活，就是这个道理。

利用杂音、噪音作线索

在平时你是否也会碰到这样的事？当你用录音机录音，播放时会听到很多录音时完全没有听到的杂音，如汽车发动机的声音、狗叫声或孩子的说话声等等，你一定感到十分奇怪，怎么会录进这些杂音呢？录音时觉察不到这些杂音的原因，是它们变成了人们意识中的“背景”，即心理学上所说的“底”。相反，录音内容则作为“图”出现在意识的表面，而且这个“底”和“图”结合为一体，形成一种十分紧密的关系。

当我们进行某种记忆时，脑中也会产生这种“底”和“图”。这时即使意识不到周围有各种杂音，它也会与记忆内容一起被输入大脑这个精密的电脑。当听到磁带中录进的狗叫等杂音时，会想起输入的内容，是因为杂音和噪音变成了记忆的“底”。

假如能把这种关系利用好，这些杂音就能成为线索帮助记忆。我认识的一位高中生利用的就是这种方法。他在单词本每一页的右边都留一些空白，记忆时，当听到窗外有刹车

声音时，立刻在空白处像写日记一样写下“现在听到马路上的刹车声，吓了一跳”。

杂音和噪音往往会分散精力、妨碍记忆，但是，如果把它记录下来，不仅能让记忆更有趣，还可以以其为线索，帮助记忆。

利用感觉器官来记忆

如果光凭回想仍不能增强记忆，可以借助人感觉器官来增强记忆。

我们想记忆某种事物时，不仅依靠大脑，也要调动一切的感觉器官。例如，在背英语单词的时候，用手写或用口念，可以达到帮助脑子记忆的效果。要尽量保留更多的手写或口念的回忆线索，这样一旦忘记时可以动员这些器官，用手写的就“用手回忆”，用口记下的就“用口回忆”，这也是恢复记忆的一个方法。

敲敲头也是一种好方法

记忆是一个十分复杂又奇妙的东西，有时你自己觉得进行了系统的记忆，但是在你不知不觉中，记忆会做自我运动，说不定隐藏在大脑的哪一部分，让你无法想起这是因为大脑能自行处理记忆，在你不知道的情况下进行重新排列。

人的大脑如同一个巨大的“文件柜”，又像庞大的“玩具箱”，其中有些是井然有序，也有些是杂乱无章的。

尤其是那些根本没有线索的记忆，很可能掺杂在杂乱无章的“玩具箱”，这时，也可以通过刺激大脑，强制性地使大脑回忆起忘记了的内容。例如，敲击头部，给予一些物理性刺激，或采用解答与回忆内容毫不相干的难题的办法等，总之是要给大脑以刺激。

这样做看起来有些荒唐，但通过正常手段无法解决问题时，可以试用这种方法。因为记忆常常在自己觉察不到的地方与其他记忆结合在一起，所以有可能从自己认为没有关系的地方被挖掘出来。

演讲时忘了稿子怎么办

我们先来做一下假设：一位演讲者事前已做过周全的准备及预防，但她在向教堂的一群教友发表演讲过程中，突然发现自己脑子里一片空白——发现自己突然完全静止，茫然望着她的听众，无法继续说下去——这是十分可怕的一种情况。她的自尊心反对她在混乱与失败中坐下来。她觉得自己可能还可以想出应该说的下一点，或是想出更多的要点，只要给她 10 秒或 15 秒；但是，即使你只在听众面前不知所措地沉默上 15 秒钟，也已是很严重的事了。应该怎么办呢？有位著名的美国参议员在遇到这种情况时，他立刻问他的听从，他说话的声音够不够大，最后几排的听众是否听得见他的声音。他早就知道自己的声音足以令后排的听众听见。因

此他不是征求意见。而是在争取时间。在那短暂的停顿时刻内，他立刻想起了要说的话，然后继续说下去。

但是，在这种心慌急乱的情况下，也许最好的挽救方法就是：利用你最后一段谈话的最后那个字，或是最后那个句子或是最后的那个主题，作为新段落或新句子的开头。这将形成一条记无尽头的锁链，就像英国桂冠诗人但尼生笔下的小溪永远流个不停。让我们来看看这个法子如何运用。我们不妨想像，有位演讲者正在谈论“事业成就”的问题，他在说完下面这段话之后，就发现自己脑子里突然一片空白。他说：“一般的职员之所以无法获得升迁，主要是因为，他对他的工作没有真正的兴趣，表现不出进取精神。”

“进取的精神”。以“进取的精神”来作为一个句子的开头。你可能不知道你将说些什么，或将如何结束这个句子，但是，不管怎么样，起个头。即使表现得很不怎么样，敢说总比承认失败要好得多。

“‘进取的精神’就是主动性，自己主动去做某件事，而不是等待别人的吩咐。”

这不是很聪明的说法，也不会在演讲史上名垂千古。但这岂不是比痛苦的沉默好得多？我们最后的几个字是什么？——“等待别人的吩咐”。好吧，我们就用这个观念来造个新句子吧。

“不断吩咐、指示及驱使那些拒绝进行任何主动思考的公司职员，是最令人感到愤怒的事。也是令人难以想像的事。”

好了，这一段完成了。我们再来一遍吧。这一次我们必须谈谈想像了。

“想像——这就是我们所需要的。幻想。‘没有幻想的抽

方，’所罗门说过，‘就没有人类的存在。’”

我们已经顺利地说完两段了。现在我们可以振作起精神，继续下去：

“每年在商业战斗中淘汰的公司职员人数，真是令人感到悲哀，我说悲哀，因为只要多一点点忠诚，多一点点进取心，多一点点热情，这些被淘汰的男女员工就能使自己避免失败，走向成功。然而，失败者永远不会承认这是他们失败的原因。”

如此继续进行下去。……但演讲者在说出这些陈词滥调的同时，应该努力去思索他原来演讲中的下一要点，想出他原来打算要说的话。

这种没有终止的连锁性思考方法，如果延续下去，可以拖得很长，甚至可能使演讲者和听众们讨论起梅子布丁和金丝雀的价格。不过，对于因为遗忘而暂时失去控制的受伤的头脑来说，这却是最好的急救方法：也因此挽救了许许多多次眼看就要失败的演讲。

建立“联想锁链”牢固记忆

为了使记忆更加牢固，我们不应该只利用一种方式，而应该利用多种不同的方法进行记忆。所谓牢固记忆，也就是指立刻就能想起来的记忆，但是，假如忘记了或记忆处于模糊状态时，则可通过追溯记忆关系，发掘出已经被埋藏了的记忆。

可以这样说，这时最关键的就是先找出想回忆起的内容

所处的位置，然后在它的周围从各个不同的角度建立起一个“联想锁链”。我们知道，记忆单元之间都有着互相的联系，在人的意识中会与其他事情发生关联，作为一个网络存在于大脑之中。因此，如果以图表的形式来解说的话，那就是只要找到一根“联想锁链”与不同方向“联想锁链”的交战，便可想起所需要的记忆。

以英语单词 salmon（鲑鱼）为例，当你记不清 salmon 后面是否可加 -s 构成复数时，你可以用一条“联想锁链”做如下联想：英语中哪些单词复数同形或没有复数形式——而不可数的通常是抽象的或经常成群数不清的东西——鱼经常成群结队等等。另一方面，则从鱼这条“联想锁链”想到其他鱼，如：“其他鱼的情况如何呢？——鳟鱼、香鱼和鲤鱼——鲤鱼 = Carp——广岛 Carp—dragon（龙）可以加 -S 构成复数，鲸也可以加 -S 构成复数——但是鲸不是鱼。”这样，使两条“联想锁链”交叉起来，你就会得出英语的鱼一词后面不能加 -s 构成复数。

按拼音顺序去理清线索来回忆

记东西，最头疼的就是突然想不起来了。如果只是想不起来倒还可以通过某种方法找到想起来的线索，但是，如果是突然想不起来，那就是说这一部分留在大脑中的印象不深，所以很难找到与此有关的线索。有一位中学学生，他参加历史考试时，竟一时忘记了中学生决不应该忘记的“文天祥”，急得他如热锅上的蚂蚁。到了考试快结束时，他好不

容易想起来了，终于使他摆脱了窘境。而他想起的方法十分特别，本来他认为反正也想不起来了，就从第一个拼音字母开始按顺序默读起来。实际上，突然想不起来时，其内容好像就在嘴边，为了找到开头的第一个字母，在口中小声默读，给喉咙一定的刺激是非常合理的方法。他也就是这样做了。考试结束后他说他念到和“文”字同音的字母时，非常奇怪，突然停了下来，一下子受到了启发就想起来了。这是因为“文”的第一个字母在大脑中与听觉记忆有联系。

附录

FU LU

第一部分

记忆训练操

大脑长期处于过紧张状态，会导致失眠、记忆力下降等，这时需要休息；大脑长期处于懒散状态，表现为生活无目的、无规律、精神空虚、长期无积极动脑，同样地导致失眠、记忆力下降等，这时需要动脑。无论是需要休息还是需要动脑，记忆操是一种主动的、积极的、有效的调节方法。记忆操的目的，就是为了训练记忆技能，使大脑处于有张有弛有节奏的佳状态中，以发挥最高用脑效率，提高记忆力。

记忆操按其目的分，一般可分为训练操和状态操。

我们前面介绍的记忆基本功训练和应用训练，本身就是记忆操。长期坚持训练操能提高记忆力是显然的。除此之外，记忆训练还有很多方法，可以结合自己的兴趣爱好、条件等选择，下面继续介绍一些：

马克思的记忆操是：背诵诗歌。他从少年时代开始，就依据黑格尔的劝告，坚持不断地用一种自己不太熟悉的外语去背诵诗歌，有意识地锻炼记忆力。他对海涅、歌德的许多诗都能背诵。

C 宋代词人李清照的记忆操是：与丈夫比赛猜某典故出自某书。每天饭后，夫妇俩坐在归来堂里，煮好了茶，指着堆垛在那边的经史子集，随便说一桩史事，谁先背出这个贼出自某书某卷某页某行，谁就先品茶一杯；答不出的，只能闻闻茶香。后人称这为“艺术夫妇的雅趣”。这“艺术雅趣”使人在轻松活泼的气氛里，兴趣盎然的娱乐中，巩固了知识，增强了记忆。

此外，也有人采用背诵古代散文的办法；也有人采用打算盘的办法；也有人采用听写或默写的办法；也有人采用猜谜语、“急转弯”等训练思维方式的方法（见训练题）。这些都是卓越有成效的。实践证明，每天花费一刻钟到半个小时的时间，做一套“有计划的脑力练习”，复杂的或简单的均可，只要能迫使你去动脑，对记忆力的提高是很有益的。

增强记忆的单侧体操

脑的右半部分支配左半身，左半部分支配右半身。左半脑掌管高级精神生活的大半部分，右半脑起着协助左半脑的作用。同时由于大部分人多用右手做事，所以左半脑容易发生疲劳。为了减轻左半脑的负担，许多科学家主张做左半身的体操，以加强右半脑的协调作用。这种单侧体操在实践中已收到良好效果。

下面介绍一种单侧体操。

训练一

全神贯注地站着，左手紧紧握拳。

左腕用力，弯臂，慢慢地上举至臂伸直。

慢慢地弯曲上举的臂，回到原来的姿势。

重复做八次。

训练二

仰卧。

左脚伸直上抬。

将上抬的腿倒向左侧，但不能碰到床。

以相反的顺序回到原来的姿势。

重复做八次。

训练三

保持直立姿势，左臂向左侧平举。

将左臂上举，头不动。

以相反的顺序回到原来姿势。

重复做八次。

训练四

身体从直立姿势向左倒。

以左手和右脚尖支撑身体。左臂伸直，身体保持成倾斜直线。

弯左膝后起身，回到原来的姿势。

重复做八次。

训练五

俯卧。

踮起脚尖，像“俯卧撑”那样，用腕和脚尖支撑身体。

弯臂，同时将左腿高抬。右臂尽可能不用力。

慢慢地重复屈伸手臂两次。

次数适量，逐渐增到能重复八次。

平时，尽可能多做左侧肢体活动，均可达到增强右半脑作用的效果。例如用左手打乒乓球，用左手拿筷子，用左脚弹跳等。

第二部分

状态操

训练操贵在坚持，通过训练来提高记忆力，是根本途径。相对而言，状态操主要是治标的操，目的是使自己的身心能迅速地进入某种有利状态，或摆脱某种不利的状态，以提高短时内的记忆效率。状态操的基本步骤是：（1）调节呼吸；（2）调身；（3）调心。三个步骤分开单象征进行也有效果，综合起来效果更好。分别举例介绍如下：

调节呼吸操

人们都有这样的体会：烦闷焦躁时，呼吸短促而变快；安稳平静时，呼吸深长而均匀；激动气愤时，觉得似乎喘不过气来；专心致志时，会不自觉地屏住呼吸。呼吸与人的情绪、注意等密切相关，因而也与记忆相关。

调节呼吸是状态操的开始和基础。实践表明，有节奏的呼吸，特别是屏气，可以有效地集中注意力。国外有气功专

家认为：“通过有节奏的呼吸，人可以使自己与大自然一起和谐地振动，同时开发出自己的潜在能力。”据日本产业教育研究所经验总结，通过调节呼吸训练有以下良效：

1. 增强记忆力；
2. 有助于胃肠的消化吸收；
3. 促进心脏运动；
4. 增强对疾病的抵抗力；
5. 提高创造力；
6. 言行变得积极；
7. 增强耐心；
8. 有益于美容，有益于防老；
9. 有助于治疗便秘、痢疾。

调节呼吸的方法有很多。其中“腹式呼吸法”讲究“气沉丹田，万念归一”。跟平时呼吸所不同的是，腹式呼吸法要求发动腹部的力量做深呼吸，使胸腔最大限度地扩张收缩，这样呼吸量大大增加，可以有效地刺激脑神经。“腹式呼吸法”的操作过程如下：

坐在椅子上，不偏不倚，脊背挺直。使心情平稳，万念归一：“要做腹式呼吸操了！”

合上眼睛，关闭了观察的窗户，宇宙万物、大千世界因此而隔绝，闲情逸致、凡心杂念也都屏止于“窗”外了，全神贯注于吸进呼出的空气。

注意！微微张开嘴，把腹中废气徐徐吐出。还剩一些吗？用腹部尽量往后压，体会前胸贴到了后脊梁的感觉。全部吐出去了吗？闭上嘴，屏息，让空气从鼻孔儿钻进来。注意，意念随着吸入的气头而动，让气向腹部深处充实，使腹部鼓起来。尽量往里充气，像用打气筒打气似的。吸饱气

后，暂时停止呼吸。十秒钟后，从鼻孔慢慢呼气，意念随着呼出的气，注重于气尾，使腹部凹进去，吸气时不数。再呼气则数二，依此类推数到十，然后再从一计起。反复做五次（从一数到十为一次），你会感到身心松弛，精神安适，注意力会自然而然地得到集中。

调身操

调身操是指通过调节感官、穴位及肌肉等，来消除全身的疲劳感、紧张感和增进脑活力的一种体操。举几例如下：

一、按摩操

是根据穴位按摩的原理设计的。这种操花时少，简单易行。基本做法是：先在头颈后部找到“天柱”、“风池”两个穴位，然后将两手交叉，用拇指的指腹（不能用指尖）按压这两个穴位，每个穴位按压五秒钟，突然加压，然后将拇指移开。这样按压五至十次。如果按摩得法，在结束时就会产生头脑清醒的感觉。假设再加上“百会”穴的按摩，效果则更好。“百会”穴在头顶正中，按摩的方法和次数与上面两个穴位相同。

二、手指操

“十指连心”，在大脑皮层中占区域最广的就是手指运动中枢。俗话说：“人有两件宝，双手和大脑。”人的双手能做出几十亿种动作，手的动作越复杂越能激发大脑的思维功

能。日本的一位医学博士认为：“如果想培养出智力开阔、头脑聪明的孩子，那就必须经常使他锻炼手指的活动能力，由于手指的活动而刺激髓中的手指运动中枢，就能促使全部智能的提高。”

手指操的方法很多，如弹琴、点鼓等用手指演奏乐器的也可视为手指操。请看下面这种手指操：

伸出手掌，绷平，大拇指竖起，其余四指并拢。使食指垂直脱离另外三指，并垂直向下碰触中指五次，按其节奏频率，嘴里相应念道：“上打五通鼓”，恢复四指并拢姿势。再使小拇指垂直脱离另外三指，并垂直向上碰触无名指五次，嘴里相应念道“下打鼓五通”，恢复四指并拢姿势。然后按以上要求，食指和小拇指同时分别向中指和无名指碰触五次，口里念：“两边一齐打”，恢复四指原来的姿势。最后使中指与无名指分开，中指与食指相并，无名指与小拇指相并，让中指、无名指碰触五次，口里念：“中间裂个缝。”结束时将手指张开如剪刀状。注意！练习时必须手掌平直，不得弯曲，手指不能向左右偏斜。练习顺序先右手后左手，最后到双手能同时做的程度。

除此之外，还有眼睛操、左侧体操、肌肉松弛操等都属于调身操。

调心操

调心操是指通过控制意念，达到消除紧张感、集中注意力、发挥主观能动性的操。调心操的方法也很多，现略举二

例如下：

一、大脑疗养操

在你自己的大脑中开辟一个疗养地，在那儿，你尽可以放心地休息，清晰地品味，自由地想像。现在就来吧：

挑一个舒适的地方，选一种安然的姿势，眼睛稍向上抬，然后闭合。做深呼吸，同时体会一股放松的暖流流遍全身。

您进入完全松弛的状态了吗？好的。现在想像自己在田间小路或花园曲径中散步，两旁自然景色美不胜收。前方，有一片平坦的空地，有一棵参天的古树，树枝上吊挂着一个结实的秋千，您正好坐上去散散心。

秋千荡荡悠，心情喜悠悠。向后荡时，潇洒得意。看啊！前面有一片飞毯，正是阿拉伯民间故事里说到的那种飞毯。天赐良机，不可错过，荡过去，飘上去。深吸一口气，做好准备，荡高些，飘过去，跳到飞毯上。哈，真好！飞毯会遵从您的意愿把您送到您的目的地。让我们再想想，到哪个安静的地方？是东海边的蓬莱岛，还是西王母的蟠桃园？是达摩禅师面壁的石洞，还是五柳先生避世的桃源？飞吧，到您心目中自己追寻的所在。

降落了，这儿多么恬静啊。让我们先造一幢房子吧！是搭一间朴素的茅舍，还是建一座豪华的庄园？是造一处玲珑的别墅，还是修一幢巍峨的宫殿？当然，房屋的形状、风格、颜色、装饰，一切都遵从您的意愿。走进去，仔细看一看摆设陈列，是否符合您的习惯？

把飞毯铺在卧室里，躺上去立刻会感到全身放松了，并补充了足够的能量。

在墙壁上安放一台大电视机，摇控开关就在自己的纽扣上，随时随地可以看到最喜欢的节目。地板下就是立体声装置，只要您一跺脚，立刻会播放您最爱听的轻音乐。

餐桌上放着您最爱吃的食物，您可以享用各种世界名酒和清凉饮料。

您可以对自己说：以后我要经常到这里来，只要放松，只要坐飞毯就能来到。现在我回去了。

默数五个数，睁开眼，深呼吸。伸展四肢，您会感到全身轻松，精力充沛。

二、自我暗示操

是利用暗示的原理来集中注意力，增进记忆力的操。做法如下：

请您坐在椅子上，闭上双眼，脊背稍稍离开椅背。两腿不要靠拢，不能过于弯曲，微微前伸到舒适的角度。把双手掌心朝下扣在膝盖上，再把它们翻过来，掌心向上。

请您用前面讲过的“呼吸法”和“松弛法”使情绪迅速镇定下来。

现在，暗示开始。请您在心中反复暗示自己：“手翻过来。”并毫不违背地顺从自己的暗示，以愉快的心情，配合着呼吸轻轻地翻转双手。同时，把头逐渐低下来，身体也微微向前倾倒。手完全扣到双膝上，头低垂，身前倾，此时您会感到全身都松弛起来。

然后，在心中重复如下暗示：“身体左右摇摆，身体左右摇摆。”过一会儿，身体就自然摆动起来，并把注意力集中于摇摆上。

接下来再反复暗示自己：“身体转动起来，身体转动起

来。”身体会自觉或不自觉地转动起来。

这时，您的心情会非常舒畅，注意力自然集中在身体动作上，进入了意识清晰的“催眠梦境”状态。

现在需要反复自我暗示：“身体停下来。”使身体轻轻地仰靠在椅背上。

进入催眠梦境后，心中反复默念自我暗示短语。短语内容要根据自己的目的而定，但就遵循四点原则：简短、具体、直接、肯定。如：“注意力集中”、“我的记忆力好”、“我受人欢迎”、“我准能学好英语”等等。自我暗示的同时，要在头脑中浮现出相应的形象来，如默念“注意力集中”，可以浮现自己认真学习的情形。

上述动作全部完成后，先伸伸懒腰，做做深呼吸，然后慢慢睁开眼睛，这次“自我暗示操”就结束了。

第三部分

增强记忆力的中药方剂

一般来说，能够补虚益智的药方都能增强记忆力，但有些成方对记忆有特殊作用，专门用于健忘症，有很好的效果。由于这些方剂作用专一，所以特别加以介绍，以供选用。

一、不忘散

方出晋代葛洪的《肘后方》，原书无方名，“不忘散”之名为明代王肯堂《证治准绳》所加。该方又称为“茯神丸”、“令人不忘方”。

组成：茯等、茯神、人参各 35 克，远志 50 克，菖蒲 15 克。

用法：碾成细末，每服 3 克。亦可按比例水煎服。

本方有补气、化痰、开窍的功能，原书主治为“心孔愆塞，多忘善误”，可知有强记益智之效。

二、七圣丸

方出宋代医书《圣济总录》。

组成：白茯苓 60 克，肉桂、远志、人参、天门冬、菖蒲、地骨皮各 30 克。

用法：碾成细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服 10 ~ 20 丸。

本方有补心气、清心神的作用，原书称：“益心称，令人聪明”治疗“健忘”。

三、龟甲散

方出《圣济总录》。

组成：炙龟版、本通、远志、菖蒲各 15 克。

用法，制成散剂。每服 3 ~ 5 克，用淡米酒调服。

本方具有利水祛痰的功效，对于痰湿较重，症见头晕昏沉，哈欠频频，四肢无力，随记随忘的健忘症有效。

四、益明长智丸

方出《证治宝鉴》。

组成：乌龟心 9 枚，龙骨、远志、龟版、朱砂、石菖蒲、天门冬、麦门冬、柏子仁、白茯苓、玄参、桔梗、人参、丹参、枣仁、胆南星、熟地、五味子、当归、茯神、甘草、熊胆（如无，以牛胆代）各 5 克。

用法：研末，炼蜜为丸，如桂圆大。每服 1 丸，用灯心 10 根，大枣 3 枚煎水送下。

本方重在补心，凡心气不足，阴血俱虚，健忘而经常心慌、失眠的口才较为适宜。

五、健忘丹

方出明代医书《仁术便览》。

组成：远志、石菖蒲、酸枣仁、麦冬各 30 克，姜汁炒黄连、甘菊连、甘菊花、生地、人参各 15 克，当归身、枸杞子各 60 克。

用法：为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大，用朱砂染色。每服 30~40 丸，茶送下。

本方主要是滋养心脏的阴血，兼有清虚火的作用。健忘症兼见心悸失眠，口干口苦，手足心发热出汗，心烦，小便黄赤等症者，可用此方治疗。原书主治为“心虚损，遇事多惊，做事健忘”。

六、丹参饮子

方出宋代医书《太平圣惠方》。

组成：丹参、当归、白术、天门冬、麦门冬各 4.5 克，贝母、陈皮、知母、甘草各 0.3 克，石菖蒲 3 克，姜汁炒黄连 1.5 克，五味子 9 粒。

用法：用水 300 毫升，加生姜 1 片，煎至 240 毫升，分 2 次温服。

本方有养阴活血，化痰清热之效。对阴血不足，痰淤内生，虚火上炎的健忘症候，宜用此方。

第四部分

增强记忆力的单方验方

- (1) 远志、石菖蒲等份煎汤，当茶饮。
- (2) 野百合、柏子仁等份共研粉末，每服 15 克，日服 3 次。
- (3) 益智仁、远志等份为末，饭后用酒调服。
- (4) 菌灵芝 30 克，加冰水 500ml，煎熬 2 小时，取药液饭前服。
- (5) 龙骨、远志等份为末，饭后酒送服 10 克，日服 3 次。
- (6) 甘草 5 克，浮小麦 50 克，大枣 10 粒，以水 300ml 煎取药液 150ml，分三次温服。

第五部分

增强记忆力的食疗法

一、健忘粥

粳米 100g，用水淘尽，入砂锅中，加入核桃仁 25g，干百合 10g，黑芝麻 20g，水适量，用文火煮熟即可。能滋阴补虚，健脑益智，适用于肾虚而记忆力减退者。

二、远志粥

以远志泡去心皮为粉，先以粳米 2 合，煮粥待冷，入莲子粉搅匀，再煮二三沸食之。适用于心脾两虚健忘症。

三、蛋黄淫藿汤

淫羊藿 40g，加水 300ml，煮到 100ml 后，与煮好的 5 只鸡蛋黄调和，即成蛋黄淫羊藿汤，每次服 10ml，1 日 3 次，连服半月。治疗精气不足，元阳虚衰之健忘症。

四、鹌鹑蛋杞子粥

粳米 60g，鹌鹑蛋 10 只，枸杞 15g，蜂蜜适量，将粳米

加水适量煮成粥，然后入鹌鹑蛋（去壳）及枸杞子，煮至蛋熟，入蜂蜜搅匀，于晚上临睡前 1 小时服，连服 10 日。适用于精血亏虚之健忘症。

五、猪脑香糯粥

鲜猪脑 1 只，香糯 60g，川芎 15g，白芷 9g，冰糖适量，将香糯加水适量煮成粥，再将猪脑挑去血丝，与川芎、白芷共入糯米粥中再煮数沸，入冰糖调匀，于晚上睡前 1 小时服，5 次服完。

六、脑清茶

炒决明 25g，甘菊、夏枯草、橘饼、首乌、五味子各 30g，麦冬、枸杞、桂圆肉各 60g，黑桑椹 120g，上药共为粗粉，每次 15g，1 日 2 次，开水冲代茶饮。适用于动脉硬化所致的健忘症。

最后的话

现在，你已经学完了《魔幻记忆 100%》的全部课程，感觉怎么样？你的记忆力是不是越来越强？接下来重要的事情就是将你学到的这些方法实际应用到学习和工作当中去。也许，在刚学习时，你觉得有些方法运用起来不那么顺利，当你多用一段时间之后，你就会发现记起东西来更加容易。

还有一件要做的工作，在以后的时间里，虽说你没有必要重新学习所有的课程，但是，在空暇时间你不妨拿这本书看一看，也许又会有新的收获。

如果说神奇的记忆力后面有什么秘密，那就是记忆方法的秘密。随着时代的发展，我们一定要重新审视自己，无论干什么事情，我们一定要找到最正确有效的方法，这样才能使我们更强大，使我们走在别人的前面。

本书中的记忆技巧，你可以随时随地地应用，只有多加应用，才会使你的头脑更灵活，记忆力更强。

祝你学习好！生活好！

从上学时起，我们每个人无不希望拥有过目不忘的记忆术。这样就可以从容应对老师布置的背诵课文、单元测试、期末考试等等再大一点后，我们就希望能轻松地记起我们学过的东西，见过的人，要做的事等等直到我们老了，依旧在为记忆力的衰退而烦恼。

假如一个人真的拥有过目不忘的记忆术，一切该有多么美好啊！可以这么说，如果有了这样的记忆力，我们的生活将完全为之改变，我们将能做更多的事情，认识更多的人，生活得更有意义。

但是，事实上，展现在我们眼前的却是这样一幅景象：学生们被繁重的学习任务压得喘不过气，上班族一忙起来办事总是丢三落四，许多经理和白领面对众多的客户常分不清此和彼，家长们为了提高孩子的记忆水平而买这样那样的补药，结果无济于事。

有没有更好的方法促使你的记忆力得到快速提升呢？全球最大的记忆力培训学校创始人、著名的记忆力提升训练专家凯文·都迪指出：“我们每个人的大脑都拥有照相般的记忆潜质。”也就是说，我们每一个人都拥有过目不忘的记忆潜质，因此，我们最大的问题就是在于如何最大程度地利用大脑潜在的记忆能力。

生活中我们看到无数人为了记住一样东西不惜绞尽脑

汁，利用大量时间，这样就算可以达到记忆效果，也是不可取的。我们一生要记许多的东西，如果我们只能依靠死记硬背的方法去记忆的话可以说我们的时间根本不够用。

方法，在资讯不断扩大的今天，我们惟一的希望就是找到快速有效的记忆方法，这样我们才能面对无数需要我们去记忆的信息。

20 世纪以来，无数的学者一直在研究记忆的规律，以寻求快速提高人们记忆的方法。他们的奋斗取得了惊人的效果，通过参加记忆力提升训练，无数人的记忆力都得到了飞速提升。可以说，这些训练改变了他们的命运，学生的成绩得到很快提升，上班族工作起来更有效率。

本书集中了目前世界上最著名的记忆力提升训练专家们的最佳成果，根据他们的理念开发出最有效的提升训练方案，按照本书中的方法去行动，你将可以成倍提高记忆力。

作 者

2002 年 1 月