

全球最大的记忆力培训学校——美国记忆力机构专用教材

魔术记忆

凯文·都迪的
超级记忆力训练教程

[美] 凯文·都迪 Kevin Trudeau / 著 王明波 / 译

短短30分钟就能释放出你的记忆力潜能！

每天用30分钟完成指定课程，30天后，

你就会惊奇地发现自己拥有了过目不忘的超级记忆力！

Kevin Trudeau's Mega Memory

美国最权威的记忆力提升训练专家

Kevin Trudeau's Mega Memory

短短30分钟就能释放出你的记忆力潜能！

每天用30分钟完成指定课程，30天后，

你就会惊奇地发现自己拥有了过目不忘的超级记忆力！

2000
B842.3
38

全球最大的记忆力培训学校——美国记忆力大师专用教材

魔术记忆

凯文·都迪的
超级记忆力训练教程

[美] 凯文·都迪 Kenvin Trudeau/著 王明波/译

美国最权威的记忆力提升训练专家

图书在版编目(CIP)数据

魔术记忆:凯文·都迪的超级记忆力训练教程/(美)都迪(Trudeau K.)著;王明波译. —海口:南海出版公司,2000.5
ISBN 7-5442-1627-6

I. 魔... II. ①都... ②王... III. 记忆术 IV. B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 28890 号

著作权合同登记号 图字:30—2000—34

Kevin Trudeau's Mega Memory

Copyright ©1995 by Kevin Trudeau

Chinese(Simplified Characters)Trade Paperback copyright ©2000
by Nanhai Publishing Company(南海出版公司)

Published by arrangement with Willian Morrow Publishers Inc.

Copyright licensed by BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY

All rights reserved

MOSHU JIYI

魔术记忆——凯文·都迪的超级记忆力训练教程

作 者	凯文·都迪
译 者	王明波
责任编辑	陈明俊
封面设计	康笑宇
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)5350227 5352906
社 址	海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
经 销	新华书店
印 刷	北京顺义先进印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	9.625
字 数	190 千
版 次	2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5442-1627-6/B·11
定 价	20.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

目 录

如何使用本书	(1)
阅读本书的基本规则	(3)
可塑性指数	(5)
动机与技能	(7)
获得超级记忆力四进程	(8)
复 习	(10)

第一部分 超级记忆力

第一章 学习基本联想	(15)
基本联想	(17)
树 表	(20)
复 习	(29)
必做的心理练习	(29)
第二章 串连——让鲜明生动的影像发挥作用 ...	(31)
想像一个故事	(33)
专 注	(36)
复 习	(40)
必做的心理练习	(41)
第三章 创造桩子表——心理档案夹	(43)
人体表	(44)

房屋表	(48)
复 习	(53)
必做的心理练习	(55)
第四章 利用桩子表	(57)
用身体表定桩	(60)
复 习	(66)
必做的心理练习	(68)
第五章 专心游戏	(69)
拆字成为谐音影像	(71)
跳 蚤	(74)
复 习	(75)
必做的心理练习	(76)
第六章 定桩树表	(77)
定桩到树表	(79)
复 习	(88)
必做的心理练习	(89)
第七章 身体如何影响记忆	(91)
心智如何运作：处理资讯的五阶段	(92)
压力与记忆	(95)
营养与记忆	(97)
不该吃的食物	(99)
念珠菌症和 EB 症候群	(103)
复 习	(105)
第八章 定桩房屋表	(107)
复 习	(111)

必做的心理练习	(111)
第九章 记人名 (一)	(113)
再次请教尊姓大名?	(114)
创造一个视桩	(115)
复 习	(119)
必做的心理练习	(119)
凯文所选的视桩	(119)
第十章 记人名 (二)	(121)
想像名字	(122)
想像姓氏	(125)
复 习	(128)
必做的心理练习	(129)
凯文记姓氏的图像	(130)
第十一章 记人名 (三)	(131)
如何利用超级记忆力回忆人名	(141)
记姓名	(144)
复 习	(146)
必做的心理练习	(147)
第十二章 基本的日常应用	(149)
日常的时间表	(150)
我的钥匙在哪儿?	(153)
记地址	(155)
记开车方向	(157)
创造自己的应用模式	(160)
复 习	(163)

必做的心理练习	(165)
第十三章 阅 读	(167)
阅读和记事情	(167)
准备小考	(170)
用心听课	(172)
复 习	(174)
必做的心理练习	(175)
第十四章 词汇与拼写	(177)
记住词汇	(177)
拼 写	(180)
复 习	(181)
必做的心理练习	(182)
第十五章 数 字	(183)
学习乘法表	(184)
记一串数字	(187)
复 习	(188)
必做的心理练习	(189)

第二部分 进阶超级记忆力

第十六章 复习与介绍	(193)
基本原则	(194)
可塑性指数	(195)
复习第一部分	(196)
复 习	(199)

必做的心理练习	(201)
第十七章 身体表语音学	(203)
语音字母	(205)
复 习	(211)
必做的心理练习	(211)
第十八章 图像字 1 到 25	(213)
创造图像词汇	(213)
创造图像字 1 到 25	(215)
图像字 1 到 25: 反向练习	(222)
图像字 1 到 25: 测验	(224)
复 习	(225)
必做的心理练习	(227)
第十九章 图像字 26 到 50	(229)
复 习	(239)
必做的心理练习	(240)
第二十章 图像字 51 到 75	(243)
复 习	(251)
必做的心理练习	(252)
第二十一章 图像字 76 到 100	(255)
复 习	(261)
必做的心理练习	(263)
第二十二章 增强你的姓名辨识本事	(265)
初次见面的四个规则	(266)
记名字的其他技巧	(271)
预先记忆	(272)

复 习	(273)
必做的心理练习	(273)
第二十三章 记住较长的数字	(275)
将较长的数字转变成图像	(275)
星期几?	(279)
复 习	(281)
必做的心理练习	(282)
第二十四章 玩 牌	(285)
建立扑克图像	(286)
玩牌的技巧	(288)
第二十五章 革除坏习、寻回失去的记忆	(291)
革除坏习惯	(291)
回想你的过去	(293)
复 习	(298)
结 尾	(300)

如何使用本书

“我们不会凭空得到世界：我们借持续的经验、分类、记忆，再联结才创造我们的世界。”

——《人类学家在火星上》，奥立佛·沙克斯

想不想赚更多的钱、增加智慧、让你碰到的每个人都对你印象深刻？只要拥有《魔术记忆》所规划的超级记忆力训练计划，这些都有可能，或许还会有更多意想不到的效果。

想像你在宴会上见到 50 多位不认识的人，几小时后却可以叫出每个人的姓名向他们一一道别，那有多棒！想像你不带讲稿发表演说或即时记起日期、约会、要做的事、指示、电话号码、戏剧台词、诗篇、事件、数据；想像你是一个正在准备考试的学生，可以马上回想考试内容以获得高分。以上所举的例子最重要的是，大约只须用平常三分之一的时间，就能有那样的成果。因为有好记忆力，所以你可以完全信任自己天生的能力。

如果你拥有超级记忆力，你便会经历上述所有情况。

这听起来是不是有点像是一句推销辞令？其实它并不是，因为你早就拥有完美、有效、有如照相般的记忆力正等着去展现。你若应用凯文·都迪的超级记忆力技巧，你做的也就正是一一展现这个天生能力，回想你听过、看过，甚至脑中转瞬即逝（你以为你已忘掉）的事。唯一的问题是，你早就忽略了你的记忆力所具备的容量及弹性属于高性能电脑。利用本书的内容，你将可以充分地发挥那种力量。

超级记忆力计划教你如何处理新资讯。你可以学会运用你所见、所闻与经历的事物，排出它们的特定顺序，这样资讯就会存在你的心中，未来自能随时做记忆训练，“顺序”即是超级记忆力计划的基础。脑子的运用就像“档案柜”，你把备忘录、信件、报告、草稿与文件放在与它们相适合的档案内，放得越有条理，就越容易在需要时搬出来用。这是简单、有力，又绝对实用的观念。

小时候，和许多小学生一样，我也有学习问题，尤其是需要记忆的东西。这种情形到高中时变得更糟，好几个老师告诉我，我可能有学习障碍。这个警讯使我开始自修记忆力与心智运用方面的事，我发现我并没有学习障碍，只是记忆力未受训练。

在让你晓得如何“归档”资讯的同时，我还会教你如何训练记忆力；我们不用花太多时间去讨论脑与记忆力如何作用的道理，阅读本书的实际过程就是训练。因为超级记忆力，是你看书就能学会的一种技巧；学会运用记忆力，就像学习如何正确骑自行车或慢跑或游泳一样——你得实际参与这项运动，才能得到最佳效果。但有件事也很

重要，你该做好万全准备，再跨上自行车、参加马拉松或游泳，这也正是何以超级记忆力由练习与技巧组成的原因。如果你确实依照本书的内容去练习，你就必将会得到预期的效果。

阅读本书的基本规则

欲从超级记忆力计划中获取最大利益，有件事非常重要——你得遵守以下这些规则来利用本书：

依序读完这二十五章。 本书每章内容都承接于前面各章的内容，正如慢跑者若不先做热身运动以松弛肌肉，就有受伤的危险；游泳者没学会在水中轻松自在，就不能游得很远一样，你若没有正确的技能基础，自然也就不能展现那份超级记忆力。所以，不要看着目录就直接翻阅你有兴趣的章节，那方法不管用。你必须从头开始，依序完成，并精通每一章，再继续下去。

书中每一章应该在 20 ~ 30 分钟内完成，不必花太多时间消化。 每一章节都会提出特定的数量教材，如果你持续看下去，也做了练习，并应用所提出的技巧，你完成的时间就不会超过半小时。我用这种方式撰写本书有一个理由，人们专心于某事的时间只有那么长，接下来他们的注意力就开始转移。（不妨看看电视节目最常拥有的收视时限）。不少人认为，一天看完一章就很理想。

若每天阅读超过一章，每章之间得休息 10 ~ 15 分钟。 不是人人都能以同样效率来处理资讯。若察觉自己消化讯息的速度很快，想继续往下看也无妨，但每课看完要休

息。这会使你较为轻松，下意识地温习刚刚学的，然后，你就可以继续看下一章。否则，你将逐渐感觉负担过重而身心疲惫。

看书时，绝不能分心。 本书的目的是将技巧溶在生活中，你会感觉相当有意思，但你得全神贯注以完全了解这本教材。这不像其他课程，你要心无旁骛地阅读，并一再温习，才能让资讯进入脑子，如此你只要读本书一次就行。找个地方让自己可以坐下来不受干扰，轻松自在地阅读本书。

抽空看书。 每一章的篇幅适合你在一天的不同时间内阅读。不管什么时间，早上、下课或下班、晚上——只要对你有用都可以。这些课程唯一所需的额外材料就是纸和笔。但假使你决定了看书的时间与地点，你就要设法熬下去；一旦将之变成自己的常规，你就更容易贯彻始终，而不会找借口拖拖拉拉。

看本书之前，不要用餐。 如果非吃不可，吃点清淡的。我建议你用餐完后几小时，再执行此计划。为什么？假使你吃了许多食物或刚吃过饭，身体会将血液运送到你的胃促进消化，这就抢走了你脑子所需的血，而这正是最有效率的思考运作所需的；于是，你的思考与专注力就不够敏锐。

有些食物尤其不该吃。首先是学习之前，不吃药或喝酒；同时，不吃难消化或油腻的东西。另外有件事，可能使你们吃惊——在进行阅读之前，尽量不吃糖与白面粉制品，我们会在以后章节中学到更多有关特定食物与它们影响记忆力的事；但正因你刚开始看本书，才更该知道，糖

与淀粉使各种官能不灵光。它们使你的脑子糊涂，不能专注，假如真的有心提升记忆力，就不要吃它们。记住这也包括汽水与补品，不少人看书时，喝这类东西，这可能是你做过最糟的事。所有那些糖、酱汁以及糖浆，将消极影响你的专心度。

看书时，别作任何笔记。我们一直认为，如果真想记住某件事，就要把它写下来。没有一件事，能打破这个真理。等你看完本书自会明白，如果你记下事情，只不过形成反面影响力。作笔记这一动作常会告知潜意识，这东西不必记住；毕竟，它早就被写下来了。只有当我特别在书中提及，或给你有关写作的练习时，你才应该写字。不然，看书时，手边根本不必准备纸或笔。

可塑性指数

准备看本书时，有几件事要考虑。第一，有关你用来学这些技巧的精神或态度，这正是我所谓的“可塑性指数”，它决定着我们会任何事的难易程度。可塑性指数有两个变数：

1. 学习的意愿。
2. 接受改变的意愿。

你可以用0到10的刻度来评估每项变数。想确认你的总指数，就把这两个变数相乘，你的得分，应在0到100间的任一位置上。

就第一个变数来说，我认为人们投入时间、金钱买书、听卡带及从事其他自我提升计划，他们就有很高的学

习意愿。倘若你无意学这些记忆技能，你就不会花钱买本书，也必定不会用你宝贵的时间去看它，所以，请在 1 到 10 的刻度上，给自己一个 10。

但什么是接受改变的意愿？有人很坚持他们的做法，极不容易改变他们的任何事，有个典型例子——最近的电脑革命。电脑正在接管许多生活层面，并已被证实极有效能。可是很多人，仍然向电脑说不，不想和它们有任何干系；究其原因，若不是畏惧新事物，就是因为他们不想面对学习使用这个新工具初期的难题。

假使你是类似上述的人士，就请你在有意愿接受改变刻度上给自己一个 0。你的等级若是 0，想想它对你的可塑性指数，代表什么意义：即使你的学习意愿等级是 10， 10×0 又是什么？一个结结实实的鸭蛋。如果无心改变，你的可塑性指数就会是 0。

倘若你是一个并不排斥电脑的人又如何？虽然刚学习使用 PC 或 Mac 时，你有点恐惧，且经历挫折期，你仍有心持续；也许你本来以为好像必须时时复习才能再学下去，但在完成这段过程时，你觉得如何？你的改变意愿是个 10，可塑性指数自然为 100。

我利用电脑来推论，是因为要获得超级记忆力也是同样情况。本书将引导你接触不同思考方式，固然各种训练都很有趣，但它们可能在一开始时并没有太大意义。而且乍看之下，某些技能还可能有点难或复杂，但也并不是毫无任何学习曲线；请相信我，这事绝不辛苦。最初几天大概会遇到困难，后来就会越来越兴奋，因为你晓得，你的记忆本事正在戏剧性地提升。

我再怎么强调学习的积极态度一事也不为过。我早说了，由于本书相当独特的编排方式，依正确顺序做练习相当重要，因为每一章都以前一章为基础。你必须充分了解每章的内容后，才能继续看下一章。我会一再重申这件事，因为我要确知，你很清楚获得超级记忆力原则的重要性。

切记：前面几章，我们大多在做训练、打基础，就如同你走过任何工地，看看地上的洞有多深，就能估计出该建筑物有多高。该道理也适用于超级记忆力技能上，我们要奠定你记忆力的厚实根基，基础越扎实，记忆力提升得越快。

本书中有些训练会使你觉得好笑，有的似乎耐人寻味，其他的则很疯狂，甚至有点蠢。就像棒球队员从事春训，得先做些仰卧起坐，才进场训练一样，你也要先做做心理柔软操，扩展并集中你的心思。要是学会接受改变、让自己完全敞开心胸、仔细地按照说明做这些训练，你自能促使你的潜意识以最佳方式展现出它能力所及的惊人记忆力。

动机与技能

我要用几句话来说明我所谓的“训练平衡”。任何形式的训练计划或学习课程，都必须在以下两个基本因素间取得平衡：动机与技能。

这两者若不能平衡，就该再检视它。学生们若接收过多动机、极少技能，最后就会成为兴奋的傻子。这样的

人，也许以为他们懂得多，但实际上他们学得很少，这情形长久下来会很明显。推销员有时就是那样——他们常常为自己的产品或服务兴奋，但对产品本身却没多少认识，这一事实很快就会让任何买主看清。有时情况倒过来，一项计划包含过多技能，提供太少动机，也不算一个完整有效的计划——要是人们觉得乏味又不够刺激，那么不管教材有多宝贵，他们都不会学。

我在拟定这个超级记忆力计划时一直把这点放在心上。本书的每章节提供少数资讯，告诉你如何做完每个练习、依序应用每个技能，如此你自能在做学习评估时获得信心。该情形一旦发生，每个练习就都会变得更容易、各种应用会更生活化、你的动机也将提高，从而促使你持续完成后面章节，做进一步练习，培养更好的技能。

获得超级记忆力四进程

在学超级记忆力时，有四个进程可让你了解自己逐渐进步。

层次 1：下意识无能。

层次 2：意识无能。

层次 3：意识胜任。

层次 4：下意识胜任。

第一个层次，就是你原来的情形，直到你知道超级记忆力存在。或许你为了记忆力不太开心，或者你以为自己的记忆力相当好。但无论如何，你都乐意接受现状。你并

不知道，你拥有的记忆力具有惊人的能力，正等着要展现。你丝毫不了解现况可以改变，所以你是下意识无能。

现在你已开始看本书，逐渐明白可以做什么以展现一个人的记忆力，你会很快地进入层次二——意识无能。你正迅速理解有关你能改变或不能改变记忆力的事；你在寻求协助，因为你承认有改进空间。或许你知道某人已看过本书或参加过我办的座谈会；或者你看过某人现身说法谈超级记忆力，你就想：“天啊！如果他做得到，我也可以！”你的想法对极了！

大约开始研究本书一星期左右，你就到达层次三——意识胜任，你会了解超级记忆力将开始有助于你。你要和我同做练习、应用某些技能以面对真实生活状况。过程或许有些挫折与困难，但会持续进行下去。这一阶段就如同某人初学开车，用的是手动挡，学过基本事项，你就处于意识胜任层次，因为你仍得经由这过程的每个步骤去思考：“来，先踩离合器、挂挡、松离合器，再慢慢加油……”

三或四周内，你会到达层次四——无意识胜任阶段。此刻，你长久以来努力培养的技能，会成为第二本能。你每天应用它们，几乎不费吹灰之力，就好比绑鞋带、呼吸、走路那样，你依情况下意识地换挡，不用想过程中的每个步骤。

这是本书最叫人兴奋的部分。这些技能会带你到达它们被下意识运用的境界，我叫它“自动驾驶”。我自1981年开始教授超级记忆力以来，就收到全国各地来信，他们发觉自己自动回想事物而浑然不觉。假如你照本书所提供

的教材学习，我保证你也可以在短短几周内到达层次四。

我收到关于本书的广泛回响，这些人都因超级记忆力技能而获益。接到那些信，让我兴奋。我也希望，读者看完本书后写信给我，告诉我你成功的故事，我想听听超级记忆力如何影响你的人生。

你可能获得职务升迁，或者你的自尊因此提高，也许本书给了你比较好的人生观，或是你的超级记忆力让人们钦佩，我想听听这些成功故事。我等着看你们的信，我希望，有一天我会在你住的城市办一场超级记忆力座谈会，盼望届时能见到你。

我衷心盼望本书能符合你所有的需要，我相信它会的。它可能不同于你看过的其他书籍，因为在某方面来说，我们会有互动，我要你觉得，我就在那里和你交谈、教你这些突破性技巧。我能够预见你因读本书而获益的情形，那将超越你最热切的期望，盼你应用这些技能，发挥活力，你将会喜欢超级记忆力的。

复 习

超级记忆力基本规则

1. 你得依序学习每一章节。
2. 本书的每一章，大约应在 20~30 分钟内看完。
3. 每天的阅读若多于一章，每个章节之间休息 10~15 分钟。
4. 学习时，绝不可分心。
5. 随时抽空学习。

6. 阅读之前，不要用餐。
7. 除非内容指示，否则别作任何笔记。

可塑性指数

学习的意愿乘以接受改变的意愿。

获得超级记忆力四进程

层次 1：下意识无能。对记忆力根本没有概念。

层次 2：意识无能。知道该做哪些改变，但却做不到。

层次 3：意识胜任。有意识地运用任何超级记忆力技能或练习。

层次 4：下意识胜任。自动应用这些技能。

第一部分

超级记忆力

第一章

学习基本联想

训练超级记忆力的第一件事就是小小的记忆测验。我会给你一张词汇表，并要你设法依序记住这些词。看过这张表后盖上表，设法写下这些词，看你能回忆几个。你的成绩可能不太好，但无妨，因为只要 15 分钟，你将迅速提升记忆力，结果会让你瞠目结舌。

准备好笔，找个舒适的地方坐下。现在看一遍下面的表，设法记住全部词汇。看完就盖上书，在 1 到 20 的数字后面，按照它们出现的次序写出这些词。给自己大约 5 分钟，然后对照表进行核对。下面就是这个表：

树

电灯开关

凳子

汽车

手套

枪

骰子

溜冰鞋
猫
保龄球
球门
蛋
女巫
戒指
薪水
糖果
杂志
投票亭
高尔夫俱乐部
香烟

现在盖上表，写下这些词。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |
| 9. _____ | 10. _____ |
| 11. _____ | 12. _____ |
| 13. _____ | 14. _____ |
| 15. _____ | 16. _____ |
| 17. _____ | 18. _____ |
| 19. _____ | 20. _____ |

核对书上的表，在对的答案边打个“√”记号。记住，你写的必须与书上词汇表的顺序相同，要是你把“香烟”放在表的第一行，就算你记对了也不算数。

这点很重要，因为我想支持人们的优点。换句话说，我要你注意做对的，不是做错的。（不像当年我在学校那样，有那么多孩子被告知他们失败之处，而不是成功之处。）那无助于形成信心，培养信心正是超级记忆力计划之中的一个指标。

算出写对的数目，把总数写在纸的最上方，把它圈起来。多数人（大约占 90%）写对顺序的字不超过 5 个，所以若你写不到 5 个，你就是属于大多数人的情形。若超过 5 个字，你该为自己的记忆力得意，那属于顶尖 10% 的人士。但是不论你属于哪一种，学到本章结束时，你都将了解如何迅速地改进你的表现。

基本联想

在开始第一个练习之前，我们要大概谈谈基本联想。这个记忆技能正是每个记忆专家强调的，也是许多记忆力提升计划的基础。运用基本联想时，可选择你知道的事物。就拿记忆英文来说，由数个字的开头字母所组成的字，用以联想你设法记住的事，例如 HOMES（家），这是个可靠的头字语，可以记住美国五大湖：休伦（Huron）、安大略（Ontario）、密西根（Michigan）、伊利（Erie）、苏必略（Superior）。

只要提及基本联想，我工作室里的一些人就有消极反应。他们认为它麻烦、无效，是老掉牙的做事方法，若针对某一点，他们是对的。我以为基本联想有正负两面，在特定情形下，它大有裨益，但在很多步调快速的现实生活中，如宴会或会议中，要去创造头字语实在太花时间，在这时基本联想就不实用。

对讨厌基本联想的人士来说，超级记忆力并不属于基本联想。固然我们会用这一技能来做某些练习，但最主要的还是以别的方法来超越基本联想可能为我们做的事。

“那为何一开始就提联想？”

这正是我最常碰到的一个疑问。这有三个主要原因：

1. 了解基本联想，有助于你一开始就革除坏习惯。
2. 增加心智的速度。
3. 有助于你了解心智如何运作的基本观念。

首先，由于基本联想太普遍，所以我想先前你可能会借此方式来提升记忆。在此要立刻打消那个想法，我早已说过，基本联想太狭隘。本书不谈局限心灵，而是扩展它。

其次，即使基本联想狭隘，但作为心灵体操工具，它仍然很有用。心灵体操会增加心灵弹性，使记忆回想较快，所以，即便它不是超级记忆力计划的重头戏，你还是会常看到它以练习形态出现。

再次，也是最重要的一点，我将用基本联想来说明一个很重要的观念——心智如何运用。前面表上所有的词——树、电灯开关、凳子、汽车、手套等等——有何共同点？你怎么联想它们？你会认为它们全是你想像的东

西，每个词在你心中形成一个画面，绝无例外（只要此词你很熟）。那为何重要？它所以重要是因为，超级记忆力计划的最基础观念是：**我们的心智是以图像来思考的。**

因我们的心智用图像思考，故图像即是心智的词汇。它好比即可拍相机，“啪”地一声拍照，马上就印出相片，完全一体作业。

你也许会像我工作室里的成员一样有问题要问：“凯文，你确定？你确定我不是用词思考？你确定我不是用摘要、想法或观念思考？”不是，你就是用图像思考。

让我举例说明。我现在说：“千万不要去想大象。”我问你，什么东西立即进入你的脑子？那是个图像，其中是个大的灰色动物，有长长的鼻子，对吧？并非大象这两个字，而是大象的图像。因为一看见“大象”这个词，你就马上会在心中形成一副真实大象的图像。

我再举个例子。我若要你立刻形容你的沙发，可能你会告诉我：“蓝色、有条纹，左角有裂痕。”那么当你对我形容沙发时，是“沙发”——“有某个角裂开的蓝色”的词——出现在你脑子里？还是沙发图像出现在你脑海中？当然是图像。

想想下面的事。苹果电脑制造了很受欢迎的 32 位元麦金塔电脑，如今 IBM 电脑已经在利用麦金塔电脑崛起的相同特色——类像（icon）来发展作业软件。

类像是什么？类像是银幕上的影像，协助使用者选择不同功能。比方说，在银幕上有垃圾桶影像，你若想从主机上销掉档案，只要把该档案（当然，该档是由一档案夹影像表示）放进垃圾桶即可。把东西放进垃圾桶表示你丢

掉它，不是吗？这种更简易的操作方式是因为人们了解影像。苹果电脑最先包含这样的特性。

我们从孩提时期就靠影像学习。我们的父母亲手拿玻璃杯在我们眼前，并说：“玻璃杯。”我们则死盯住它，重复那个字，学会联想“玻璃杯”的念法及其影像，这一念法形成影像呈现在我们心中。试想要是我们的父母在设法教我们认识“玻璃杯”一字时，只形容它的模样而不给我们看实物会是什么结果？

那也正是为何“HOMES”会成为那么普及的记忆头字词的原因，因为每个小学生都认识他的家。若有人教他们利用“HOMES”去联想大湖区，他们就真地形成影像在他们的心坎上。由于这是一个容易记忆的影像，所以他也可以大声念每个字母以记住五大湖。

我问你，你用词做梦吗？你也许会大笑：“凯文，我当然不会梦到词，我梦到影像。”

没错，你梦到影像，那正是你下意识心智与你的沟通方式。基本联想技能就在于利用这些存在于下意识的影像——但只是拮取了它强大威力的表面而已。

树 表

你既已明白视觉影像的重要，就该开始展现它们的部分威力了。你的第一个练习便是要学习如何用影像来取代1~20的数字。我将用你刚刚考过自己、上面有20个词的表来作为练习的影像。我要让你知道结合每个影像与每个数字的原因，为何在这两者间有连带关系。我希望你跟

着我开始做类似的联想。

“树”配数字 1。如果你想像一棵树，树干看来就像这个数字的形状，对吧？这就是联想，也正是它协助我们记住“树”是 1。

“电灯开关”配数字 2。有几种联想可以协助我们记住电灯开关是 2。例如电灯开关有两个位置——开/关、上/下；或是有两枚螺丝连接电灯开关金属板与墙壁。同时，电流经过电灯开关，也流向两个方向。所有的特点都涌到我心中，提醒我，只要想到电灯开关，就想到数字 2，所以 2 与“电灯开关”是一组。

“凳子”配数字 3。这是如何决定的？3 条腿。我想起 3 条腿，那就提醒我凳子。

数字 4 与“汽车”。我如何想到用 4 配“汽车”？现在，试着自己做联想，或许你在想 4 轮、4 门、4 个汽缸、4 种速度、4 位乘客、4 轮传动。有一整串联想将帮助你记住，“汽车”配数字 4。

我现在要重复这些影像，让你复习数字与影像的联想。树是哪个数字？为什么？因为树的树干看来像数字 1。电灯开关是哪个数字？为什么？因为我们想到上/下、开/关、明/暗。凳子是哪个数字？为什么？3 条腿。汽车是什么数字？为什么？4 轮、4 门、4 个汽缸、4 桶汽化器。请接着做练习。

数字 5 配“手套”。这一联想很简单，五指。

6 配“手枪”。为何？六角圆柱体、六发式左轮手枪、6 寸管口状物、6 发子弹；美国有句俗谚：“如果你被人射杀，必在 6 尺以内。”（Six feet under if you get shot by one.）

很多联想协助我们记住，6 配“手枪”。

7 和“骰子”。幸运数字 7 (Lucky Seven)。

8 和“溜冰鞋”。溜冰的基本 8 字形如何？也许是指轮鞋的 8 个轮子。

让我们再次复习。哪个数字是手套？为何？五指。什么数字是手枪？为何？6 枪、六发式左轮手枪、6 寸管状物、6 尺以内。骰子是哪个数？幸运数字 7。哪个数是溜冰鞋？为何？因为它们有 8 轮、8 字形的基本溜法。

9 配“猫”。为何？九命猫，或者九尾怪猫。

10 和“保龄球”。10 局、10 磅球、10 球全倒。

让我们再复习。哪个数是树？为何？树的树干看来像阿拉伯数字 1。哪个数是电灯开关？为何？开/关、明/暗、上/下。哪个数是凳子？为何？3 条腿。哪个数是手枪？为何？六发式左轮手枪、6 发子弹、六角圆柱体、6 寸管状物、6 尺以内。哪个数是汽车？为何？4 门、4 汽缸、4 种速度。哪个数是手套？为何？五指。哪个数是溜冰鞋？为何？8 字形基本溜法、8 轮。哪个数是保龄球？为何？10 局、10 磅球、10 球全倒。哪个数是猫？为何？九命猫、九尾怪猫。哪个数是骰子？幸运数字 7。

此刻，我希望你正在形成自己的联想。这些联想正是连接物，结合你要记的东西（20 个词汇），以及你已知的事物（数字 1~20）。继续看数字 11。

“球门”配 11。为何？一座球门看起来像数字 11，或许有人会想 11 人在足球场上。

12 配“蛋”。为何？1 打。

13 配“女巫”。为何？我会因此想到恐怖的 13 号星

期五。

14 配“戒指”。为何？也许 14 克拉，或 2 月 14 日情人节。

让我们再次复习。哪个数是“保龄球”？为何？10 局、10 球全倒、10 磅球。哪个数是蛋？为何？1 打蛋、1 打等于 12。哪个数是球门？为何？球门看起来像阿拉伯数字 11。哪个数是戒指？为何？14 克拉。哪个数是猫？为何？九命猫。哪个数是手套？为何？五指。哪个数是汽车？为何？4 门、4 个汽缸。好，我们再继续。

15 是“薪水”。你何以认为，我们可以结合“薪水”与 15？很多人领薪日在当月 15 日；有人会说 4 月 15 日，因为那时你得支出部分薪水缴税。

16 与“糖果”。16 盎司是一磅、甜蜜的 16 岁。

“杂志”配 17。为何？《十七》(Seventeen) 是杂志名。

18 与“投票亭”。那很明显——在美国年满 18 岁者就拥有投票权。

19 与“高尔夫俱乐部”。第 19 洞。

20 和“香烟”。1 包烟有 20 枝。

我们再来复习。哪个数是薪水？为何？当月 15 日，领薪水，或 4 月 15 日，你支出部分薪水纳税。哪个数是香烟？为何？1 包 20 枝烟。哪个数是投票亭？为何？18 岁可以投票。哪个数是高尔夫俱乐部？为何？第 19 洞。哪个数是女巫？为何？13 号星期五。哪个数是戒指？为何？2 月 14 日、14 克拉。哪个数是杂志？为何？17 是杂志名。哪个数是糖果？为何？甜蜜的 16 岁或 16 盎司是 1 磅。

现在，我要提出联想物，你得想出数字与词。当我提起联想物时，你会注意到，你的脑子里会立即现出数字与词。开始了！联想物是腿。你该即刻想到3及“凳子”。联想物是门、轮或汽化器，显然，你晓得那是4及“车”。联想物是一包当中的枝数，它给你20及“香烟”。投票年纪为何？它给你18及“投票亭”。甜蜜的？它给你16及“糖果”。上/下、开/关、明/暗为何？你说对了，2和“电灯开关”。树干代表什么？1与“树”。手指呢？5与“手套”。八轮？8与“溜冰鞋”。

命或尾巴是什么？那是9与“猫”。球瓶呢？没错，10与“保龄球”。场上队员人数？“球门”及11。一打？12与“蛋”。恐怖的星期五？“女巫”及13。情人节？“戒指”与14。当月领薪日？15及“薪水”。杂志名为何？17是“杂志”名。洞数？对了，第19洞，它给你19及“高尔夫俱乐部”。一个刊物名？17与“杂志”。幸运数字？7配“骰子”。枪膛、子弹？对了，6与“手枪”。你是否了解这些联想物如何协助你记住哪个数配哪个词？

接着我要你看以下树表，大声念出这些联想物：“大声”说出，是超级记忆力计划的另一个重要部分。研究显示，身体拥有所谓神经肌的记忆，若大声说事情，你就不只是在思考这件事，也是在运用你的声音来强化记忆。所以我会时常要你大声说出来。较理想的办法是找个朋友来一起做这些练习，这样你们之一就可以念出说明让另一人做练习，然后互换角色。然而，不管你是有伴或独自做这些练习，重要的都是，大声说出来。

现在请依树表大声念出每个数字、联想物及词。然后

闭上眼睛，在你脑中创造每个影像，在脑中复习联想物。
现在就开始做这一练习。

树 表

数字	联想物	词
1	看来像树的树干	树
2	2个、2个位置、上/下、开/关、明/暗	电灯开关
3	3条腿	凳子
4	4门、4段速度、4轮传动	汽车
5	五指	手套
6	六发左轮手枪、6尺以内	手枪
7	幸运数字7	骰子
8	8字形基本溜法、8轮	溜冰鞋
9	九命猫、九尾怪猫	猫
10	10局、10磅球、10球全倒	保龄球
11	11名队员在足球场上	球门
12	1打	蛋
13	运气不好、13号星期五	女巫
14	14克拉、2月14日（情人节）	戒指
15	每月15日领薪、4月15日则为纳税日	薪水

16	甜蜜的 16 岁、16 盎司为一磅	糖果
17	17 是杂志的名字	杂志
18	18 岁的公民权	投票亭
19	第 19 洞	高尔夫俱乐部
20	20 枝为 1 包	香烟

我想用你刚完成的练习来复习一个重要的观念：你该记的最重要部分，不是词而是联想物。举例来说，你若在记数字 5，就不要设法专注于“手套”。你念 5 时，要满脑子想像手指，因为它们被联想在一起；然后手指会让你联想什么？“手套”。

看见数字 13，我不要你记“女巫”。我要你记的是运气不好或 13 号星期五，因为 13 配运气不好的星期五。运气不好及 13 号星期五给你什么？“女巫”。

这些联想，是重要的连接物，介于你已知与记忆的事物间。

早已认识 1~20 的数字，你必须要记忆“树”、“电灯开关”、“凳子”等等。你怎么记住它们？利用联想——它连接数字与词汇成一体。

若这些联想物在你脑中依然模糊不清，以上练习不妨多做几次，直到联想物十分清晰。我们再练一次。我会给你数字，你要大声说出那个词。确定你能做到，没有任何迟疑。

数字 3——数字 5——数字 20——数字 17——数字

10——数字 11。

现在要你针对某些词，大声喊出数字。

女巫——香烟——球门——薪水——电灯开关——树——凳子——汽车——猫——保龄球——手套——手枪——骰子——溜冰鞋——蛋——女巫——杂志——投票事——高尔夫俱乐部——香烟。

其次，我要你合上书本，再次复习树表，并且说：“1 是树、2 是电灯开关、3 是凳子、4 是汽车、5 是手套等等”整个表的内容。若卡在某一个数字，就问自己以下的问题：“我的联想物是什么？”例如：你卡在数字 6，记不得那个词，要问自己：“6 给我什么？联想物是什么？”六发式左轮手枪、6 尺以内……应立即进入你脑中，这会给你什么？手枪嘛！因此，只要你发觉，词并未立刻出现脑中，你就应去想联想物。

若卡在一个特别数字，就要不断复习它。在座谈会中我发现，对某个人来说，某些数字比其他好记，正取决于人们的背景与兴趣。有件重要的事，也得牢记，那就是——自己是发明这些联想物的人；你也可以选别的联想物来对应每个词。假使你觉得不顺，也要一直复习这些联想物——你很快就会明白，它们确实真的“锁定”了这些词。现在请盖上书，复习树表，大声念出数字、联想物与词。

接下来 我要你拿出笔，依序写出 1 到 20 的数字以及使你联想每个数字的词汇。现在就开始。

数字	联想物	词
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____
8. _____	_____	_____
9. _____	_____	_____
10. _____	_____	_____
11. _____	_____	_____
12. _____	_____	_____
13. _____	_____	_____
14. _____	_____	_____
15. _____	_____	_____
16. _____	_____	_____
17. _____	_____	_____
18. _____	_____	_____
19. _____	_____	_____
20. _____	_____	_____

将你写的和树表核对，看你表现如何。这就是头一个测验。如果不能 20 个全答对，那表示你要再下点工夫去联想，持续复习。你必须 20 个全对，才能继续学下一章。你也该把这张表倒背如流。每个数字都应在你心中激发出

联想，以记起对应的词；而每个词则该激发联想，给你数字。

复 习

词联想

以合乎常理的方式，连接已知与欲记忆的事物为一体。

要学词联想的三个理由

1. 改掉坏习惯。
2. 以心灵体操形式，增加心智的速度。
3. 了解心智如何运作的基本观念。

你的心智以影像思考

以数字 1~20 联结词汇成一树表。

必做的心理练习

若你是独自完成练习，就在心中复习表 1-2，同时你可以做别的事：听音乐、做饭、开车。你可以对自己说：“1 看来像树的树干。1 把六发式左轮手枪，它让我在 6 尺以内，给我 1 把枪。10 局及 1 个 10 磅重的球，让我想到保龄球。”你只有明白了何以数字与词会一起出现，才能专注于联想。

你若有伴完成此练习，就互相测验：一个提示数字，另一个就说出树表中各项内容。

第二章

串连——让鲜明生动的影像发挥作用

在本章，我们要学习一个技能，它叫做串连或联结。我先解释，再做个有趣的练习，那将使你明白串连运作的过程。你若能找到伴来做这个练习则会更有帮助。

首先我要重复某事的重要性——熟记第一章的树表，再进行串连技巧。当你想到介于1与20间的某个数字时，由它联想出的词应该立刻进入你脑中；若你先想到词，则它的对应数字也该马上想起。做本书练习越多，你的心智便会运作得越发敏捷顺利。

继续谈串连，它即是在你心中创造两件事物的影像，再以有点疯狂的方式结合这两个影像。例如：山狮是一个影像，皮衣是另一个，两者一旦结合，也许你可以想像山狮穿皮衣的图画。你做的正是以愚蠢可笑的方式来结合两个极不相容的影像。这稍异于第一章的基本联想练习，在那个练习中，我们是在结合我们知道的东西（一个数字），与我们欲记忆的东西（一个词）。而在串连时，我们所联

结的则是两样新的事物。

串连时，所创造的影像必须极生动。我所谓的生动，是指清晰可见并尽量巨细靡遗。你若在想像汽车，就必须晓得它是凯迪拉克、林肯房车还是丰田佳美。你要能够“知道”车窗是否可遮阳；你得有办法分辨，在车尾是否有天线、轮子看来像什么以及汽车公司名称。

你若在想像信封，你就要知道纸的颜色，它已贴邮票或盖邮戳？地址是印的或手写的？收信地址在正或反面？你知道的细节越多，你的影像越生动；影像越生动，对你的记忆就是越好的练习。

为展现生动影像的威力，我举个例子。请看以下有关柠檬的描述，边看边在心中想像它。若有同伴一起练习更好，你可以闭上双眼，想像由他人念给你听的内容。

我要你生动地想像右手有个柠檬。这柠檬鲜黄色。你可以感觉，硬的、带结球组织的皮及两端较硬的蒂。现在，把柠檬放你面前的餐桌上，拿起黑而亮的刀子。想像那刀柄模样、柠檬以何姿态放在餐桌上、你手放何处，开始用刀慢慢切柠檬，刀子切开果皮，把它分成两半。你拿起其中一半轻捏，感觉汁液流出，顺着手指，流到你手中。摸摸果皮组织及汁液；把柠檬拿到鼻子前面，闻柠檬香味，现在我要你张嘴，咬一口那半个柠檬。

或许你此刻已经感觉下颚发酸了。在我带大团体成员做这练习时，去看所有参与者脸上的表情会非常有趣，每个人都在做鬼脸、吞口水，努力清除酸味。生动影像极具

威力，你创造生动的影像，使你产生口水，好像你真的咬过柠檬。生理反应并不晓得想像与实际的差异，对于想像影像的回应宛如它是真的。

这正是强化记忆的另一个方法。每个东西，只要你真的目睹过，它就会被照下来，储存在记忆之中。这也正是我在写本书时，开宗明义所表示的：我们原本就有如照相般的记忆潜质。

想像一个故事

现在开始做串连练习。你会看到一个故事，在读以下每个句子时，我要你靠着椅背、闭上眼睛，用5或10秒在心中生动地观看该事件。若对于想像某个特别影像有困难，则可将之放过，继续看下一个。或者请他人念故事，这样你便可以闭上眼睛，专心地去创造生动的影像。

最后提醒你一件事：在创造影像时要尽可能地逼真详实。首先，我要提到挂锁，你要使那影像清晰、逼真得能看见挂锁的颜色。你必须晓得究竟那是万能锁或耶鲁锁[大门用圆筒锁，源于美籍锁匠 Linus Yale (1821 ~ 1868) 之名]、号码锁或钥匙锁。它是旧得生锈或新又闪亮？它多大？多重？在故事的另一部分，当我提到一部房屋拖车时，你就该知道其颜色、状况、外型。你得在脑海中清楚地看见。

现在让我们开始：

先想像自由女神像举火炬、拿书本。自由女神像顶

端，有个高大的胖男人。他右手拿着电动钻孔机，左手拿块肥皂。他在肥皂上钻孔，由肥皂中滚出许多紫色钱币，它们掉进拖车后面的挂锁内，拖车正由一部黑色大型房车拖着。这房车则由约翰·屈伏塔开着，他头戴黑色宽边牛仔帽，身穿黑色背心，脚上是黑皮靴。坐在屈伏塔身旁的是凯西李·寇斯比，她身着粉红圆点比基尼，在她腿上有封要给经纪人的信。

房车后座上有一只大圣伯纳狗，它穿着大皮外套，戴着钻石项圈，口中叼着一块火腿肉。有只山狮跳入后座，抢走那块火腿肉，由另一边跳出去，然后爬上棕榈树，棕榈树便倒在自由女神像上。

我来问你几个问题以确定你是否正确地做了这一练习。你所想的影像有色彩吗？它们是如何呈现的？例如：你想像的是哪种肥皂？影像清晰吗？屈伏塔脚上穿什么？那双黑皮靴看来怎样？我问这些问题的理由是：只要生动地想像事物，你就确实晓得那是什么。若不确定，你就会从相当不周严的角度看它，而那则如同雾里看花。比如在回答屈伏塔脚上穿什么时，你大概会说黑鞋，而不是回答黑皮靴——这表明你的影像不够生动。

假如你在想像影像时有某些困难（或许你不易想像紫色钱币，因为现实生活中没有这种东西；或者你认为，你相当不了解房屋拖车，所以无法形成一部房屋拖车的生动影像），那也无妨。我们再来看一遍这个故事，这回你将发觉，你的心智运作得稍快一些，影像出现得更容易，而且也会更详细、更多姿多彩。若有同伴一起做这练习，

你可能会发觉：你会先回忆起下一幕影像，对方才念给你听——这意味着你的脑子早就在加快速度。

现在靠着椅背放松，生动地看故事影像，尽可能多看细节。要用上你所有的感官，这样你才会感受到那种情感、味道和任何声响，就当你真的在那里。

想像自由女神像持火炬、拿书本。自由女神像顶端有个高大的胖男人。他右手有一电动钻孔机，左手拿块肥皂。他用力钻肥皂，肥皂滚出了许多紫色钱币，并掉进房屋拖车后面的挂锁中。当时房屋拖车正由一部大型黑色房车拖着，这部房车由约翰·屈伏塔开着。他头戴黑色宽边牛仔帽，身穿黑背心，脚上是黑皮靴。坐在约翰·屈伏塔身旁的是凯西李·寇斯比，她穿着粉红圆点比基尼，在她腿上有封信要给她的经纪人。

房车后座上有一只大圣伯纳狗，它穿着皮外套，戴着钻石项圈，口中叼着一块火腿肉。有只山狮跳进了后座，抢走了火腿肉，由另一边跳出去，并爬上棕榈树，而这棵棕榈树则倒在自由女神像上。

这次做得如何？影像是否出现得更容易？你是否像某些人那样超前于故事内容？你的记忆正极速增强，不是吗？我们要再次复习这个故事。这一回，思路设法冲得更快。当然，你得更专注于影像。

想像自由女神像左手拿火炬，右手拿书。自由女神像顶端有个高大的胖男人。他右手有把电动钻孔机，左手拿

块肥皂。他用力钻肥皂，肥皂滚出了许多紫色钱币，掉进房屋拖车后面的挂锁中。当时这拖车正由一部大型黑色房车拖着。约翰·屈伏塔驾驶着这辆车。他戴着黑色宽边牛仔帽，穿着黑背心及黑皮靴。坐在约翰·屈伏塔旁边的是凯西李·寇斯比，她穿着粉红圆点比基尼，在她腿上有封信要给她的经纪人。

房车后座上有一只大圣伯纳狗，它穿了件皮外套，戴着钻石项圈，口中叨块火腿肉。有只山狮跳进后座，抢走了火腿肉，由另一边跳走，并爬上樱桃树。

那是棵樱桃树？不。那是什么，棕榈树吧，念到“樱桃树”时，我敢说你知道错了。为什么？那是两个不同的影像。我说故事时还犯了什么错吗？当然，我没讲完它。棕榈树怎么啦？它倒在自由女神像上。

专 注

我们现在要做点不同的事。你可记得本章一开始我就提过，我们在将两个影像放在一起串连时，必须用疯狂、不合常理的方式？若你必须创造根本没意义的东西、不可能发生在“现实”生活中的情况，你就得想得更用心、更久。你一定要专注，不只是做串连练习，还有所有记忆工作。你可曾气急败坏地找房子钥匙？只因你记不得前一晚放在哪儿了。我们多数人都经历过那种窘境。它之所以会发生就是由于我们从口袋或手提袋里掏出钥匙时并不用心，就顺手将之放在某个地点，我们并未专注在放钥匙的

动作上。

我要请你再读一次自由女神像的故事，这次大声读，而且站着读。这样做会使脑子察觉事物的方式更为专注。在这之前，你只是在想像影像；现在，你要想像影像，站着背诵整个故事，这就给这一练习增加了另一种立体特质。现在起立。若你独自做练习，就默念头一行，然后重复括弧字内那行；若是和别人一起做此练习，则可请你的搭档大声念头一行，你再重复括弧内那行，并生动想像这个故事。

想像自由女神像左手持火炬，右手拿书本。（想像自由女神像左手持火炬，右手拿书本。）自由女神像顶端有个高大的胖男人。（自由女神像顶端有个高大的胖男人。）他右手有把电动钻孔机。（他右手有把电动钻孔机。）他左手拿块肥皂。（他左手拿块肥皂。）他用力钻肥皂，肥皂滚出了许多紫色钱币。（他用力钻肥皂，肥皂滚出了许多紫色钱币。）钱币掉进房屋拖车后面的挂锁中，拖车正由一部大型黑色房车拖着。（钱币掉进房屋拖车后面的挂锁中，拖车正由一部大型黑色房车拖着。）房车由约翰·屈伏塔驾驶，他戴着黑色宽边牛仔帽，穿着黑背心及黑皮靴。（房车由约翰·屈伏塔驾驶，他戴着黑色宽边牛仔帽，穿着黑背心及黑皮靴。）坐在约翰·屈伏塔旁边的是凯西李·寇斯比，她穿着粉红圆点比基尼，在她腿上有封给她的经纪人的信。（坐在约翰·屈伏塔旁边的是凯西李·寇斯比，她穿着粉红圆点比基尼，在她腿上有封给她的经纪人的信。）

房车后座上有一只大圣伯纳狗，它穿着皮外套，戴钻

石项圈，口中叼块火腿肉。（房车后座上有一只大圣伯纳狗，它穿着皮外套，戴着钻石项圈，口中叼块火腿肉。）一头山狮跳进后座，抢走了火腿肉，由另一侧跳走，爬上棕榈树，棕榈树便倒在自由女神像上。（一只山狮跳进后座，抢走了火腿肉，由另一侧跳走，爬上棕榈树，棕榈树便倒在自由女神像上。）

多数人在座谈会上告诉我，念出声音时，让影像逼真就更困难。你认为这是真的吗？的确如此，别担心。你的脑子正在学会同时做更多事，如同驾驶员，正在学会直接换挡；你若让自己闭上眼做练习，就能完全专注于本故事的视觉面。继续站着。我们要再做练习，但这次你要大声念出整个故事。在心中生动地看影像。切记，形成逼真影像的关键就是色彩与细节。

想像自由女神像左手持火炬，右手拿书本。自由女神像顶端有个高大的胖男人，他右手有把电动钻孔机，左手有块肥皂。他用力钻肥皂，肥皂滚出了许多紫色钱币，掉进房屋拖车后面的挂锁中，拖车正由一部黑色大型房车拖着。房车由约翰·屈伏塔驾驶，他戴着黑色宽边牛仔帽，穿着黑背心及黑皮靴。坐在约翰·屈伏塔身旁的是凯西李·寇斯比，她穿着粉红圆点比基尼，在她腿上有封给她经纪人的信。

房车后座上有一只大圣伯纳狗，它穿着皮外套，戴着钻石项圈，口中叼块火腿肉。一只山狮跳进后座，抢走了火腿肉，由另一侧跳走，并爬上棕榈树，棕榈树便倒在自

由女神像上。

现在可以坐下。我们还要再来练习，要是你一直都独自做此练习的话，这一回请设法找个伴。这次，你的搭档应该尽可能快速念这故事，你则想像每件事。你会发现：你能轻易赶上你搭档的速度，甚至还会超过他。正如我前面所说，这种情形可能早就出现，你想的可以快过说的，你想的可以快过写的。这正是训练记忆力的要点——你记事情可以快速而有效地超过你写下它们。你是否开始相信，你的脑子是超级高效率电脑？现在我们再复习一次。

想像自由女神像左手持火炬，右手拿书本。自由女神像顶端有个高大的胖男人。他右手有把电动钻孔机，左手有块肥皂。他用力钻肥皂，肥皂滚出了许多紫色钱币，并掉进房屋拖车后面的挂锁中。拖车正由一部黑色大型房车拖着。房车由约翰·屈伏塔所驾驶，他戴着黑色宽边牛仔帽，穿着黑背心及黑皮靴。坐在约翰·屈伏塔身旁的是凯西李·寇斯比，她穿着粉红圆点比基尼，在她腿上有封给她经纪人的信。

房车后座上有一只大圣伯纳狗，它穿着皮外套，戴着钻石项圈，口中叼块火腿肉。一只山狮跳进后座，抢走了火腿肉，由另一侧跳走，爬上棕榈树，棕榈树倒在自由女神像上。

现在，如果我要你写出自由女神像的故事——只须写出那些关键影像，那么你的表应该这样写：“自由女神像、

火炬、书、胖男人、电动钻孔机、一块肥皂、紫钱币、挂锁、房屋拖车、房车、约翰·屈伏塔、黑色宽边牛仔帽、黑背心、黑皮靴等等。”我确信，在大约 5 或 10 分钟内完成对你来说应不成问题，甚至还会更快，你将诧异你能迅速回想这些影像的速度。现在就做。

好了。你也许会以为这不可思议，事实上，就凭我们刚才做的事，你可以记住 500 件，甚至更多的事物。我希望你开始明白，你的心思与记忆力究竟可以运作得多快。

要确定你能创造出“自由女神像故事”的生动影像，并且确知你能记住所有影像，没有任何困难，才再继续学下一章。若你仍觉得不顺，则可多复习这个故事几次，大声读出来，然后写下它测验自己。

复 习

串连

以不合常理或荒谬方式组合生动影像，成为你正设法记得的新事物。

基本联想与串连的差异

1. 基本联想利用影像或想像，但并不刻意强调。
2. 基本联想时，其连接物合乎常理；串连时，连接物则不合常理。
3. 基本联想时，其连接物介于你已知的两件事物，两者都在你的记忆中；串连时，连接物则属于你不知的两件事物。

自由女神像的故事

自由女神像、火炬、书、高大的胖男人、电动钻孔机、肥皂、紫色钱币、挂锁、房屋拖车、黑色房车、约翰·屈伏塔、黑色宽边牛仔帽、黑背心、黑皮靴、凯西李·寇斯比、粉红圆点比基尼、给经纪人的信、大圣伯纳狗、皮外套、钻石项圈、火腿肉、山狮、棕榈树、自由女神像。

必做的心理练习

练习 1

1. 闭上双眼。
2. 默默记忆，创造生动影像，完成整个自由女神像故事。
3. 当你做练习时，大声说出上述故事中所有的主要元素。

练习 2

我们再做一次！但这回要大声地生动描述所见的一切。尽可能地创造出详细、多姿多彩又极清晰的影像——细节越多越好。

第三章 创造桩子表——心理档案夹

在本章，我们将用练习来培养以特殊方法储存资讯的能力，以便于日后我们可以更轻易地记忆。这些资讯就存在“桩子”上面。

首先，我会用档案柜影像这种方法来说明你的脑子是如何储存资讯的。不妨把桩子当成档案夹开关，你用标签注明每份档案，如此一来，你只要瞄一眼就可以知道其里面内容是什么。有的人也将之视作壁橱或墙上的钩子，你可以挂上夹克或外套；此处指的则是心理钩子，人们挂的是资讯。

若想了解我们如何利用桩子记忆，我得先解释一下短期与长期记忆。我们在脑中储存资讯以备日后回想，例如：我们听到人名或电话号码时，我们也许记得30秒或1分钟，然后它就被忘掉了，我们认为这样的资讯只存在于短期记忆中。而当我们对一件事情或一则新闻留有深刻印象时，那种资讯就会进入我们的长期记忆，并永远停留在那里，那件事我们可以一天、一个月或一年后再抓回来。

当多数人在谈到提升记忆力时，他们其实在谈提升他们的短期记忆，或更具体点，是在确定资讯由短期记忆进入长期记忆。也就是说，你若在宴会或业务会议听见一个名字或电话号码，你想要记住它不止 30 秒或 1 分钟，你并不想 5 分钟后还必须说：“对不起，我忘了你的名字。”

我想强调一个长期记忆的重点，资讯在长期记忆中——我称它知识银行——不可能被忘掉。比如设法忘记自己的名字，你就做不到；你忘不了你的名字，因为在生命早期的某一刻，它就已进入你的长期记忆之中。

除非是健忘症极端状况或罹患其他疾病，否则即使你努力尝试，你也仍忘不了你自己的名字。因为它就在知识银行内——长期记忆中。

由于很多资讯早就被储存在心灵的知识银行内，而且这种资讯又不可被忘掉，所以我们就要用它来增加我们的学习优势以形成超级记忆力。我们可以利用不可能被忘记的资讯来结合想记住的资讯，这样日后我们若需要回想这些新资讯，就比较容易，因为我们已将它固定在长期记忆中的资讯——桩子上了。

在这些桩子上面，我们要放新资讯，我们会将你所知的事（桩子）与你欲记忆的事（新资讯）放在一起。我们将利用生动影像的威力（前一章学过的），来使我们桩子的阵容更坚强。

人体表

我们将设计两个桩子表，第一个是人体表，我们会指

定你身体的各部分作为 10 个桩子，因为你绝对忘不了身体各部位。例如：我若问你，手肘在哪里？你一定晓得它的部位；我若要你指出脚趾与膝盖、头和鼻，你也能立刻告诉我它们的部位。你唯一要记住的是，这些身体桩子的顺序。

现在我要你站起来，仔细照我的说明做。

数字 1 是脚趾。扭动你的脚趾并大声重复：“数字 1，脚趾。”

数字 2 是膝盖。拍你的膝盖并重复：“数字 2，膝盖。”

数字 3 是大腿。拍你的大腿肌肉并重复：“数字 3，大腿。”

数字 4 是背。拍你的背并重复：“数字 4，背。”

数字 5 是手。拍你的手并重复：“数字 5，手。”

数字 6 是肩。拍你的肩并重复：“数字 6，肩。”

数字 7 是脖子。摸你的脖子并重复：“数字 7，脖子。”

数字 8 是脸。摸你的脸并重复：“数字 8，脸。”

数字 9 是头顶。点它并重复：“数字 9，头顶。”

数字 10 是天花板。指天花板并重复：“数字 10，天花板。”

让我们再做一次这个练习，并且大声重复每个桩子，动作也不能省略。

“数字 1，脚趾。”扭动脚趾。“数字 2，膝盖。”拍膝盖。“数字 3，大腿。”拍打大腿。“数字 4，背。”拍打背。“数字 5，手。”拍拍手。“数字 6，肩。”拍双肩。“数字 7，脖子。”摸脖子。“数字 8，脸。”摸脸。“数字 9，头顶。”

点头顶。“数字 10，天花板。”指天花板。

第三遍。

“数字 1，脚趾。数字 2，膝盖。数字 3，大腿。数字 4，背。数字 5，手。数字 6，肩。数字 7，脖子。数字 8，脸。数字 9，头顶。数字 10，天花板。”

很快地再来一次。

“数字 1，脚趾。数字 2，膝盖。数字 3，大腿。数字 4，背。数字 5，手。数字 6，肩。数字 7，脖子。数字 8，脸。数字 9，头顶。数字 10，天花板。”

确定你每次在做此练习时都大声重复每个桩子并确实做出动作，也是我特别为每个身体部分规定的。一定要声音与动作一起做，否则就得回头再做 3 次复诵。

最后一次练习。

“数字 1，脚趾。数字 2，膝盖。数字 3，大腿。数字 4，背。数字 5，手。数字 6，肩。数字 7，脖子。数字 8，脸。数字 9，头顶。数字 10，天花板。”

现在你可以坐下，继续往下看。

你身体的这 10 个部分已成为桩子。注意：我们用了几分钟，就已经牢记身体表的桩子。其实，我们根本不必牢记它们，因为它们早就在知识银行内，我们只是在学顺序。那正说明，为何我们以平顺、有序方式，由脚趾唱到天花板。

我也要你知道，我们并未使用基本联想去连接数字与桩子。切记，基本联想是合理联结两件事，也即没有任何合乎逻辑的理由足以说明何以数字 5 在这个身体表中是我们的手：它会是 5，只因我们让它是 5。在第 2 章列的树

表内，我们联想数字 5 与手套，则是因为手套提醒我们 5 个手指。你在定桩子时没有任何合理联想；你不过是在创造顺序。

我们所创造的桩子表将在现实生活中有助于你，因为我们周遭环境也因特殊顺序才会有秩序。你若能依序记住事情（我所说的“记住”，是指以积极方式利用桩子把资讯放入你脑中的动作），以后可以更轻易回想。这一过程就像在办公室的正确档案中，抽出一份备忘录。你若有好的归档系统，就能迅速做到。

现在，你要凭记忆写下身体表。在 1~10 每个数字旁边写上身体表的项目。合上书本，现在就做。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

若因某个理由而漏掉一两个，则不妨站起来复习这一练习一两次。通常人们大概花 2 分钟就能够牢记身体表——但即便是你已记得整个表，也要站起来再复诵一次，

以确定那些桩子真的深植你心。开始。

“数字 1，脚趾。数字 2，膝盖。数字 3，大腿。数字 4，背。数字 5，手。数字 6，肩。数字 7，脖子。数字 8，脸。数字 9，头顶。数字 10，天花板。”

现在合上书，休息一下。

房屋表

在列举第二个桩子表之前，先快速地复习一下我们刚刚做过的。在创造身体表时，我们捏造了一个特别顺序或次序，这不同于我们在第一章中所设计的树表，后者只是用例子来说明基本联想。你现在有两个方法可以创造各种表，以备日后利用，也可以采用两种不同方式来运用记忆力。

现在，我要为你创造另一种桩子表，你将牢牢记住它以备未来利用。下面这个表叫做“房屋表”，创造这个表有三个步骤：

1. 从你的屋内挑出 4 个房间。
2. 神游每个房间，并且各挑 5 样东西。
3. 在纸上依序写出每一项。也就是说，你该依它们摆在房内的顺序写出它们。

在你的屋内，任选 4 个房间（如果你住小公寓，就挑 4 个明显地带）。房间本身也该依序排列，仿佛你正穿过你家。例如：我若走进我家，会先通过厨房，那就是房间一。然后是餐厅、客厅与卧房，那些就分别是房屋二、三、四。

在你屋内选好 4 个房间后，神游第一间，在那里挑出 5 样东西。选择大而有重量的会比较好，不要选同样的东西。（例如：别在一间房内选两张椅子。）同时，这些东西彼此也不该放太近。最重要的是，它们的顺序，应是它们放在房内的顺序（不是顺时针，就是逆时针）。在这 4 个房间内，维持这一顺序不变。

现在拿出笔，在 1~5 后面写出你所选出的东西。处理完第一间，再走完其他 3 间，如此一来，就列了 20 样东西在纸上。别重复任何项目。记住，你不用实际穿过屋子。

房屋表

房间一

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

房间二

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

房间三

11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

房间四

16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

你可能要花 10 分钟写出这些物件，但切记，它们是

桩子，早就存在于你的知识银行内，以后你会用它们作参考项目。就像处理身体表那样，它们也是可以放上新资讯的桩子。现在你要做的是，记住你选择它们的顺序。

确定你选的 20 个桩子没有一项重复；同时确定每个桩子的运作方式很有次序，也合乎你为整个练习挑的任何方向。你列的表可能看起来会像以下我所列的：

房间一

1. 冰箱
2. 炉子
3. 水槽
4. 咖啡壶
5. 垃圾桶

房间二

6. 风琴
7. 椅子
8. 台灯
9. 壁炉
10. 躺椅

房间三

11. 蓬蓬头
12. 浴缸
13. 毛巾
14. 马桶
15. 药柜

房间四

16. 梳妆台
17. 镜子
18. 床
19. 小化妆箱
20. 壁橱

我要你注视你自己列的房屋表，大声念第一个桩子，然后闭眼睛，尽可能逼真地看见那个桩子在脑海中。接着看下一个桩子，大声念出来，闭上眼睛，生动地看见它在你的脑海中。依序处置所有桩子，这应要 5~10 分钟。现在就做。

我们将再练习一次，但这次不必大声说出桩子，默默重复即可。闭上眼睛，生动地见到桩子在你的脑海中，依序念完所有桩子。关键不是速度，而是确定你默默重复的每个名称，在脑海中生动地见到桩子。现在就做。

我们再做一次。这回从桩子 20 倒回去念完整个表。依序观看每一项，闭上眼睛，默念即可。要确定影像透明清晰——仿佛你真在那儿注视每件东西。现在就做。

现在站起来，把表拿在手上。这次加快速度神游你的房间，大声念出每个桩子，这样做你就会生动地看见它在你的脑海中，并设法维持较快速度。现在就做。

把表翻过来，再做一次，大声喊出每个桩子的名称，生动地看见它。但这次不要看着表念，因为桩子现在已被牢牢记住。现在就做。

还是站着。再做一次练习，现在倒回去念。从桩子 20 开始，一直到桩子 1。闭上眼睛，神游你的 4 个房间，你会看见每个桩子。做完才坐下。现在就做。

现在请坐下。我们再做一次。神游你的房间，从 1 到 20，尽可能生动地看见每个桩子，默念其名称，现在就做。

接下来的练习会有一点难度。由第一个桩子开始，在最后一个结束，但这次你不必说出名称。你会注意到，速度急剧加快。为何？因为就像我前面所说的那样，你可以想像快过书写及说话。我们若能以心灵交换意见，则我们相互之间的联系一定比今天快 1 万倍，甚至 10 万倍。只要想像每个桩子，生动地在脑海中看见每个桩子，无须说出。

我们要再做两次练习，但再加点难度。这次设法想像桩子群，而不是单个的。你将可以轻松完成，因为你一直在训练照相般的记忆力。现在就做。

你的速度是否快得惊人？只要几秒，你就能记完 20 个桩子，因为现在你是整组观看。

再做一次，把桩子看做是整组，由第一个桩子开始，在最后一个结束。现在就做。

拿出笔，凭记忆写下你自己的房屋表。现在就做。

房间一

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

房间二

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

房间三

11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

房间四

16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

我们再做一个练习。凭记忆写下身体表。

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

我希望你现在相当兴奋，因为你已完全记住了身体表及房屋表。它们都是参考项目、你部分的知识银行，而这则也正是长期记忆，我们做的只是按特殊顺序摆放它们。全部大约要半小时，现在它们已成为你可以用来提升你的记忆力的工具。

复 习

记忆如何运作

短期记忆：几秒到几小时内可以回想所听、所看及所想的事。

长期记忆：可随时回想的长期资讯（知识银行）。它就是你想忘也忘不了的资讯，比如你的姓名、住址等等。

不易回想的长期记忆：它们是借助于人工录音机（耳）、人工相机（双眼）与其他感官而记录下来的经验。

心智就像档案柜

你若拥有训练过的记忆，你的心智就会很有组织。你所看见、听到或思考的事也都会进入你的心理档案，便于未来回想；相反档案就会被杂乱地堆在一起，毫无头绪可理。

身体表桩子

利用身体各部位所设定的桩子，以形成我们的资料库。

1. 脚趾
2. 膝盖
3. 大腿
4. 背
5. 手
6. 肩
7. 脖子
8. 脸
9. 头顶
10. 天花板

创造房屋表桩子

1. 挑出 4 间房。
2. 在每间房内挑出 5 个桩子，以有序方式排列。
3. 每个桩子都应截然不同于其他桩子。

典型的房屋表

房间一：冰箱、炉子、水槽、咖啡壶、垃圾桶。

房间二：风琴、椅子、台灯、壁炉、躺椅。

房间三：莲蓬头、浴缸、毛巾、马桶、药柜。

房间四：梳妆台、镜子、床、小化妆箱、壁橱。

必做的心理练习

练习 1

1. 凭记忆复习身体表与房屋表。在脑海中生动地看每个桩子。

2. 只要你确定它们的顺序，就再复习一次，念出每个名称。

练习 2

在任一时间凭记忆复习身体表及房屋表——比如在你开车、吃晚餐、看电视时。

第四章

利用桩子表

我们既已打好桩子，问题就来了：我们用它们做什么？我们要再谈谈把桩子影像当成档案夹的事。例如：你可能有个心灵卷宗，标题是“今日之事”，你若想记住“我今天该做什么？”你就查看那个卷宗，看是否有任何事被放在那里。你也许有另一个卷宗，标题是“银行的账单”，假使你看了内容，你就明白哪份账单应该要早点付清。

有了超级记忆，经验过的事就会领你找到桩子；只要你用那桩子做代表，不论什么资讯放在卷宗内，都唾手可得。更重要的一点是，在你持续利用记忆一段时日之后，你想要的资讯就会迅速回来。

若要说明桩子在现实生活中所产生的作用，我会请你想像屋内任何一件家具，不一定是你用来列房屋表的某一件。假如我蒙住你的眼睛，带你走进其中一间房，你不知道自己身处何处；那么你就会开始摸索、寻找与感觉，设法找到某个你认得的东西。你一碰到电视机，就立刻知道其他东西在房内的位置。为什么？电视机是参考项目之

—，因为你花时间布置它们，也正因为花时间，你才明白屋内家具摆设的方式。每件家具都可以成为一个桩子，让你迅速适应环境。

定桩有效的道理也一样，就如你知道客厅内的家具在何处，这是在你心中列出资讯次序的方法，以后你就可以迅速而又轻松地回想它。

定桩的步骤：

1. 利用已存在的桩子。（切记，它应是生动影像，生动影像是你创造的！）

2. 创造另一个生动影像，把它放进知识银行中。

3. 用动作联结这两个影像，而且是以荒谬、无意义的方式。

这不同于串连，切记：后者是在联结两个全新事物，例如自由女神像故事中出现的不同影像。而在定桩时，你则是在连接一个新资讯与已存在知识银行内的事物。

例如：我们决定用脚趾作桩子。这时，在我们的脑海中会有关于脚趾的清晰影像。然后我们要创造某事物的生动影像与桩子联结，接着，我们用无意义的行动来联结这两件事，比如说，想像自己绕着这间房，把电脑当海滩足球踢，我们正是锁定“电脑”在我们的“脚趾”上。

用来定桩的动作非常重要。我定义动作为两种：被动或主动。被动动作有走路、闲逛、保持平衡、拥抱……等，其中没有太多的举动或活动。它相当慢，而且不是被激发的。主动动作则是我们定桩时所需要的。它有生气、有活力，越疯狂越好，像 MTV 播的音乐带或周六早上的卡通，任何事都可能发生。例如：跑步、丢东西、跳跃、

杀球、打击——大量的、充满活力的举动，那正是我们要的。

有个头字语是我所创，应该能帮你定桩——VIA。V——生动虚拟（Visualization）、I——想像（Imagination）与 A——动作（Action）。你定桩时所经历的就是这一过程。第一点，生动创造影像是最重要的事。第二点，运用想像力创造有趣、独特的影像。第三点，利用主动动作，实际赋予那些影像活力、动感。定桩时以 VIA 为原则，就等于替自己的超级记忆力打下扎实基础。

关于这一点，在我的座谈会上引来不少质疑：“凯文，为何我们要做这些？”“凯文，所有的练习使我晕头转向。你能否再次说明两者间差异？”“难道我们就不能用一个桩子表来代表一切？”假使你也开始有同感，请放心。

我一直在给你很多观念，你若记不得做每一项练习的理由、所有练习间的差异，那也无妨。你的工作就是做练习，这好像我们准备慢跑，我在教你练习舒展筋骨。要是知道你在伸展的全部肌肉名称及伸展的理由，很不错，但那并不是必要的，重点是你在做伸展动作，并且正确地做它。

此刻，你的心灵也正在做着同样的事情。我们所做的练习促使心灵可以适当思考与指挥资讯，并在未来回想资讯。假使某个练习看起来没有意义，你可以尽量用疯狂的点子，让练习变得有趣。记住：接受改变的意愿就是学习指标。

在我们继续看某些实质练习之前，我要提出一个重要观念——也许是本书中最刺激的观念。记住记忆任何事只

需三个条件：

1. 放资讯的地点——桩子。
2. 以生动影像定桩资讯。
3. 用心灵胶水把影像附着于桩子上。

正如我们所了解的那样，放资讯的地点就是桩子——一个参考项目或心理卷宗、心理信箱等。我们已了解生动影像的重要性，就像第一章中的柠檬。我们谈过心灵胶水，你认为它是什么？动作，主动动作。在练习定桩时，你会重复这三个步骤，这样一旦进入现实生活环境，它也会同样发挥作用。

用身体表定桩

下面，我们开始要做些定桩练习。我会给你几个秘诀，告诉你什么该做及什么别做。假如你觉得自己进步太慢，别气馁，我们才刚开始！之后当你开始应用定桩于现实生活环境时，你就会极快地表现这一过程——你会感到诧异，这个定桩法比写下事情更有效率。

第一个练习，我们要定桩事物在身体表上。我们要放我们想记的第一件事在脚趾上，它正是我们身体表上的第一个桩子。第二个想记的事会放在第二个桩子上，那是膝盖。第三件事则在第三个桩子，那是大腿，依此类推，直到第十个桩子。我们要记的第一件事是蛋，请以具有活力的动作，生动地联结蛋与你的脚趾。

很多人在头一次做练习时常会这样想：“凯文说我们要有脚趾与放蛋的生动影像，好吧！我要在心中形成一枚

蛋的影像，再把它放在脚趾上。”其实这样做并不好。为什么？因为动作极被动消极——你只是把蛋放在你的脚趾上，它就留在那儿，这影像太没生气了。

切记：我们需要主动积极的动作，例如跑步、跳跃、投掷、杀球之类的。最重要的是，用想像与创意来使不可能的——不会发生在现实生活中的事成真。也就是说，使这个想像越疯狂、越无意义、越有趣、越不合常理越好。牢记 VIA：生动虚拟、想像与动作。这三个因素一直是定桩的原则。

只要你在定桩时感觉无趣，那便无效：无趣的事物会被遗忘；只有疯狂、活泼、荒诞无稽、无意义的事才会被记住。为何？我说过，心智之所以会主动锁住可能会或根本不会发生在现实生活的事情，就因它与众不同。

以下是以脚趾做桩子联结蛋的例子：“凯文说要夸大影像，那么或许不只是虚拟一个蛋，一个巨蛋或者数千个蛋都有可能。”影像被夸大更好。“凯文也说要让影像有生气。嗯，可能这枚蛋有腿及手臂，粉红色的蛋。你说要用很多举动。好吧！也许蛋在我面前，我正用脚趾踢蛋。”赋予影像活力，使它成为荒诞无稽的事。

有个窍门可以使定桩更有效：“多总比少好”。多一些举动使场景继续下去，例如：“我见到一枚有腿与手臂的巨蛋，我正在踢它。”这是可接纳的行为。假若你应用“多优于少”原则，你就可以连踢蛋几次；或许这蛋正咬住你的脚趾或回踢你；或者你踢得太用力，蛋破了，蛋黄流遍你脚趾；或者你铲起这枚蛋，放在一个大碗内，开始用脚趾搅拌。准备好了吗？现在站起来。

固定一个蛋在到你的脚趾上，大约要花 30 秒，也许 45 秒的时间，不能再多。闭上眼睛，创造一个影像，确定它生动且清晰；然后想个举动、一个有活力的疯狂动作。现在就做。

我们要记的第二件事物是火腿肠。它放哪里？它放在身体表的第二个桩子上，那是膝盖。创造膝盖及火腿肠的生动影像。不妨回想有关柠檬的练习，以火腿肠做同样的想像。火腿肠看来像什么？它是冷冻的？它在包裹内？包裹是开的？火腿肠什么颜色？油腻吗？现在将火腿肠定桩在膝盖上。

以下几个例子：“干脆把火腿肠钉在膝盖上！”这其中有很多荒谬的举动（假如也有点痛的话！），且绝对是不曾发生在现实生活中的事。还有另一个例子：“可能我在膝盖上煎火腿肠，我的膝盖觉得很烫。”还有：“可能我正用火腿肠去搓亮膝盖。”最后一个例子：“我用火腿肠绕着双膝，并打个结；我设法走路，却办不到。”

前面所举的例子都不无聊，因为它们全有大动作。在第一例中，动作是钉住。第二例则是煎。第三例是搓亮。第四例是绑的动作，重要的是你让动作持续下去。可以通过问自己：“我的动作是什么？”来分辨定桩是否可行。你若能清楚地回答这问题，你就是在生动地想像它。在现实生活环境中，不论你要回想什么，生动动作都会立刻出现。好了，现在合上书本，在脑海中，固定火腿肠到膝盖上。

我们要记的第三件事物是汉堡，它要定桩在身体表的第三个桩子上，那是大腿。生动想像大腿肌肉以及汉堡，

利用动作放汉堡在大腿上。也许汉堡是生的，你正在用肌肉磨擦它，你的肌肉变得很油腻又黏黏的。更好的是：你在肌肉上弹汉堡球，它们越来越大，也越弹越高。

不要怕夸张，影像越疯狂可笑越好。合上书本，现在就做。

我们要记的第四件事物是牛奶，它放在身体表的第四个桩子——背部上，也许此刻你在大笑，想了一大堆疯狂的动作来定桩牛奶和背，这正是我设法提醒你的另一个重点：找乐子。大笑将会使超级记忆力更有效！也许冰牛奶正倒在你的背上；也许你正和朋友在牛奶中嬉戏，彼此互泼牛奶在背上。合上书，在脑海中固定牛奶到你的背上。

我们要记的第五件事物是香蕉，它要放在第五个桩子——手上。也许你正见到香蕉树在你的手中四处发芽；因为要夸张影像，你正剥下大香蕉皮，包住双手；也许香蕉有各种颜色。现在合上书，固定香蕉到你的手上。

我们回头复习到目前所定桩的东西。你若无法立刻回答，就要回头去强化影像。什么在脚趾上？什么在膝上？什么在大腿上？什么在背上？什么在手上？要注意我们回头看每个桩子时，立刻浮上你心头的是什么？你若有很多动作与生动影像，桩子就会很清晰，因为它已被锁进知识银行。你用了对的工具，那就是“影像”，你还用上强力胶水，那是“动作”。

我们来看第六个桩子。你身体表中的第六个桩子是双肩，我要你固定面包在你的肩上，要确定你使用面包的生动影像。它是意大利面包？它是全麦的吗？新鲜松软或又老又硬？确定并夸张那影像。别做无趣的影像：“我会用

面包当垫肩。”这没有任何动作可以强化记忆。

有次在我办的座谈会上，有人表示：“我看见一条大面包在我肩上，我切下一片。我切得太用力……喔！切到肩了！”那才是动作。

定桩的另一个秘诀则是：“影像与痛楚有关”。因为痛楚容易被记忆，所以以此为定桩的方式也颇为有效。当然，你若不想经历痛苦影像，别的情绪也可以被当成很好的影像：爱、惧、愤怒、可笑或带有性感弦外之音的任何事，它们也都值得记忆。合上书，现在做定桩面包在肩上的练习。

第七个桩子是脖子，你要记的第七样事物是芹菜，在脑海中，固定芹菜到脖子上。你可能会让一大片芹菜叶，在微风中绕着脖子飘动；也许芹菜是紫色或银色的；或许你会加上越来越多的芹菜叶。合上书，开始做练习。

我们做个复习。你若不能立刻答出这每个问题，就要回头去强化影像。什么在肩上？什么在手上？什么在背上？什么在脚趾上？你的大腿上有什么？什么在膝上？什么在脖子上？什么在肩上？

我们来看第八个桩子，那是脸。我要你固定一块水果派到你的脸上。现在，我知道你在想什么：“凯文，那还不容易？我们要砸一块派在我们脸上。”记得我一直在强调什么吗？假如那动作在真实生活中有可能发生，它往往就不值得记忆。把水果派砸在某人脸上的事极平常，我们都在电视或电影上看过。

从经验中，我明白你在定桩时，并不一定可以想到一个积极又充满活力的“完美动作”。因此，对水果派砸在

你脸上这个说法，你可以在确定影像生动、生动又生动时做个补救。回答下列问题再造个桩子，那是哪种派？它闻起来如何？它脆吗？它有多大？闻它的味道、甚至尝尝看，感受那个派，若在你面前能感受到的话。想像自己在现场的模样越仔细越好。现在合上书，固定一块派在你的脸上。

第九个桩子是头顶。记住，那是一个点，因为你可以指向它。我要你固定胡萝卜到头顶。例如：“我看见一个大胡萝卜，有人正拿它当球棒，用力打我的头”、“我拿起一个又一个金色的胡萝卜，钉在头上”、“两个大胡萝卜，立在我的头上，翩翩起舞”。在你自己的脑海中创造胡萝卜生动、清晰的影像，固定它们到头顶。合上书，现在就做。

第十个桩子是天花板。我要你固定热狗小面包到天花板上。也许你在热狗小面包上抹奶油或芥末，一个个往上丢，以至于粘在天花板上。或者你站在梯子上，设法用热狗小面包油漆天花板，而油漆正流遍你的手。

记住你可以夸大想像，让影像有活力、充满动作：说不定那是个活的热狗小面包，正在天花板上乱跑。影像越无意义越好，别忘了也可包括感情及其他知觉：也许你很饿，想要去闻那香喷喷的热狗小面包，结果它设法逃走。如此就有许多状况与动作。多总比少好。现在做这个练习。

复习时间到。

什么在脚趾上？什么在膝盖上？什么在肩上？香蕉在哪儿？胡萝卜在哪儿？什么在天花板上？什么在脖子上？蛋在哪儿？汉堡在哪儿？牛奶在哪儿？香蕉在哪儿？派在

哪儿？胡萝卜在哪儿？热狗小面包在哪儿？芹菜在哪儿？蛋在哪儿？

什么在膝盖上？什么在手上？什么在肩上？什么在脖子上？什么在脸上？什么在头顶上？什么在天花板上？什么是树表的数字 5？什么是树表的数字 7？树表的保龄球是数字几？什么数字是薪水？

谁在房车后座？它穿什么？什么在它口中？紫钱币怎么了？紫钱币掉的地点在哪儿？它正由什么拉着？谁坐在约翰·屈伏塔身边？那人穿什么？什么在她腿上？什么在自由女神像顶端？他右手有什么？什么又在左手？

树表的什么数字是骰子？树表的什么数字是蛋？什么数字表示女巫？什么数字是电灯开关？树表的什么词是 18？树表的什么词是 20？树表的什么词是 19？

结果如何？所有问题的答案都直接以你放在那儿的影像形式跳出记忆，包括前面练习与章节中所提的问题。

我们来复习定桩。你创造已存在的桩子及你想回忆事物的生动影像。利用 VIA 将两个影像一起放在心中，并使影像有趣、荒谬、无意义，成为可能不会或绝不会发生在现实生活中的事。别忘了夸大其辞、赋予活力，包括感情与其他知觉。切记：多总比少好。让想像持续下去，并且感到好笑。这是在打基础，让记忆做一切它能做的事。

复 习

定桩

以荒谬、无意义方式，联结已存在的桩子与你想记住

资讯的生动影像。

定桩的关键

VIA：生动虚拟、想像以及积极动作。

生动影像特色

清晰可见且有色彩。

明确、充满细节。

包含倾听、嗅觉及其他知觉。

包含自己与感情。

包含积极动作。

积极动作

任何种类的快速动作——跑步、跳跃、杀球。消极行动——坐着讲话、走路等，是不良的心灵胶水，对定桩没有用处。

定桩的要点

夸张：总是夸大影像，让它们超过实物。

知觉：影像应该极逼真、有色彩，如同真实地感受到它们。

生气：用想像力使无生命物的影像重生。

动作：最后的一种是无意义、荒谬又疯狂的。

多比少好。

感觉无趣便无效。

定桩时的关键问题

我的动作是什么？

记忆的基本三步骤

1. 将讯息定在桩子上。
2. 用生动影像来代表事物。
3. 用心灵胶水把影像贴在桩子上，那就是动作。

必做的心理练习

练习 1

复习身体表（脚趾、膝盖、大腿等等），针对每个桩子，问自己以下两个问题：

1. 我固定什么东西到脚趾、膝盖、大腿上等等。
2. 我的动作是什么？

练习 2

创造另一种动作做上述同一个练习！

第五章

专心游戏

在这一章里我们要玩个游戏，该游戏曾于多年前在电视上播过，目前还会重播，它叫专心。专心游戏的谜面包括木板上的隐藏式谜底。木板表面被分割成数字与奖金，与参赛者的数字和奖金配成对时，不同的谜面板会出现。如果他们看到的谜面板足够多，他们就可以设法去猜那是什么。

谜底或许是耳熟能详的片段、家喻户晓的隽语或特别的东西。它由代表字的音节图片组成，只要凑齐所有图片，就能说出整个词与句子。例如：眼球（eye）与锡罐（can）的图片，就会给你：“I can”的读音。

我们要在本课玩专心游戏，但反其道而行：我不给你看图片，也不要你告诉我它的意思；而是给你看词，并分出音节，化音节为影像。我会带你依序做完几个例子，然后要你自己做练习。和别人一起做这一特殊练习，也会很有意思。

你可以想像每个音节听起来类似的事物（你念它的方式，不一定是该音节的真正拼音法），然后选择影像，我

叫它“谐音影像”（例如“eye”，听起来就像“I can”中的“I”）。我们要针对词的每个音节重复这一过程，这样你就会有两三个影像来搭配每个词。切记：这些影像与此词意义无关，它们只是听起来像某个音节。

我们以建筑“building”[ˈbɪldɪŋ]一词为例。第一音节为何？“buil”，我想到要付的账单或一元钞票（bill），我们就用一元钞票的影像好了，因为它比较简单。那么第二音节为何？“ding”，两个铃一起响——叮。“bill - ding”、“building”。

再看另一词，管理“management”[ˈmænɪdʒmənt]。“man - age - ment”，不妨以男人（man）影像配第一音节，年龄（age）怎么办？因它是个观念，所以会比较难。在专心游戏中，有关谜底的图片不只表示声响，可能还有观念。你如何描绘年纪观念？用老人影像如何？或者三个人肩并肩——儿童、中年人、老年人。现在是“ment”了。它听来像什么？不妨用“薄荷”（mint）或“碎肉”（mince），绿色夹心小饼干或是肉被切块的影像如何？我们选小饼干吧！“man - age - mint”、“management”。

再举一个例子，种类“category”[ˈkætɪɡəri]。“category”的第一音节为何？“cat”，多数人马上就会想到猫。下一音节为何？“e”，这听来像“eh”。这对我们没什么用，我们可以结合音节。再下个音节为何？“gor”，“eh - gor”，那还是听不出像什么。我们不妨加上最后音节“y”，这听来像“ee”。现在我们有“eh - gor - ee”，血腥的事（gory）。血腥事物影像为何？不断流血的脸？科学怪人的脸？一个怪兽？“category”，如果我们用音节来拆它，就

会给你猫及血腥的事物影像：“cat - gory”、“category”。对不起了，爱猫族。

如同上述例子那样，你有不少机会可以选择你想到配合每个音节的谐音影像。有些比较简单，而且只要你认为有帮助，也可以结合音节。若你有偏好，则可以不理睬音节，选代表整个词的影像来做，没有所谓对的方式。

在教超级记忆时，我常强调“好，更好，最好。”我这么说的意思是，假如某事对你有用就好，因为任何事都很少只有一个选择。你想的或许对你的记忆最有用，但对另一人来说就不见得最好。只要你认为它对你有用，就绝对过关，最重要的是激发你的想像力。切记：此刻我们正设法将记忆根基打扎实，让自己想像运作的方式越多，根基就越扎实。

拆字成为谐音影像

现在我会给你几个词来做练习。在念了第一个词之后，我要你合上书，大声说出每个音节，然后创造影像搭配每个音节。你若要结合音节，那也无妨，但我要提醒你，不要写下任何东西。信任你的记忆，它很有用。大声说几次此音节，想个影像，继续处理下个音节。在每个词上只花几分钟。然后打开书，念出我替每个词选的影像。

第一个是贸易——“trading” [ˈtreɪdɪŋ]。合上书，现在做练习。

我们来拆“trading”。第一音节是“tray”，哪个谐音影像能代表“tray”？就用个餐盘（tray）吧。“trading”的最

后音节为何？“ding”，不妨用响铃表示“ding”。于是，你大概就有餐盘及响铃的影像。

下一字是导管“conduit”[ˈkænduit]。盖上书，现在做练习。

第一音节是“con”。你想像什么可作“con”的影像？你可能会想到罪犯（convict），或者女修道院（convent）。这就形成了选择好影像的有趣观点，因为我们始终在考虑不同的事。

你大概已注意到，不论是代表抽象或一般观念的谐音影像，都比代表具体事物的更难想像出来。为什么呢？因为抽象的事物可以有很多影像作为代表；而具体物品往往就只需有单纯、清晰的影像。假如你有选择，你就会想要选择具体明确的影像。

以“con”来说，你若选择罪犯，你就会有一个相当清晰的影像——有个穿着条纹制服的人，球和链子绕在他的双脚上。若你用其他不那么具体的人物影像，就好像教师或律师影像，则可能会有许多影像代表——男人、女人、年轻人或老人等，从而具有太多不很清楚的特色。

让我们做完“conduit”。最后个两音节是“do”及“et”。你八成想结合它们。何不来个影像，二重唱（duet）？于是，你配“conduit”的影像就是，罪犯及两人在唱歌。

我们再多练习几个词吧，耐心“patience”[ˈpeɪʃəns]。合上书，把“patience”化为谐音影像。

很多人可能会把“patience”拆为两个音节。头个音节“pay”，可能是有人在柜台前面交钱的影像。下一音节

是“tience”，它听来像什么？何不当成“cents”？

“pay - cents”、“patience”。可能你也会想到，有病人(patient)躺在病床上，就只用一个影像配整个词。零钱“change”[tʃeɪndʒ]是另一可以用单一个影像代表的词，多数人想的是，硬币在柜台上，或收银机内。

骄傲的“proud”[praʊd]。合上书，想个东西代表骄傲。

“骄傲”是个抽象说法。什么会让你想到“骄傲”一词？也许是老鹰或孔雀？或是父亲抱着新生儿、一个皇家海军陆战队员、某人得到金质奖章。

和平“peace”[pi:s]。盖上书，想个谐音影像来配“peace”。

你想到的是——“片”(piece)什么？你可能想像一块派或比萨。你也许会因专注于这一观念而想像某个和平象征：一截橄榄树枝或一只鸽子。以上那些都是可以用来搭配“peace”的好影像。

下面是另一个有玄机的词。合上书，化“find”为影像。

由于“find”[faɪnd]为单音节，因此，你不是选个听来像“find”的事物，就是选个能代表找到东西概念的事物。有个词听来像“find”，那就是被处以罚金(fined)。那么你怎样用影像来代表“find”呢？超速被罚如何？你的影像必定是一张违规罚单，或警官在开罚单，甚至是法官在审判室内。若不用听来像“find”的事物，你大概就会想“找到东西”的影像，珠宝箱正好——那可是个相当好的“发现”！

再做一个练习，自由“freedom”[fri:dam]。合上书，给我一个谐音影像搭配“freedom”。

若用音节拆开它，你会有“free”及“dom”两音节。我发觉这两者都挺难，所以，我要想个影像来代表自由。

我曾在一个教室内要求成员做“freedom”练习，当时有位年轻人在教室后排大叫：“彩券”。大伙儿笑起来，我也笑了，但后来自己反省才了解，那其实相当合理。一张彩券，是这个年轻人的自由影像；别人想的或许是美国国旗、革命军人、自由钟、自由女神像。

看来搭配“freedom”的关键，就像看待所有其他词那样，答案没有对错，重要的是使你养成用音节拆字的习惯，把它们化作影像。声音及抽象观念都可以化做影像，这是改变、延伸并激发想像、激励你用新奇刺激方法思考的好办法。

跳蚤

座谈会上有很多成员告诉我，专心练习不容易，至少头一次接触超级记忆者的情形是如此。只要有人抱怨，我就乐意重复下面这个人们在南方训练跳蚤的故事。

我不是专家，但我知道跳蚤寄生在动物身上，它们会跳，这就是它们所做的事。我还听过，如果你把跳蚤放进瓶子，它会立刻跳出瓶子，要训练它，得在瓶口加盖。跳蚤设法跳出瓶子，它的头会用力撞瓶盖内侧，一小时后你回来，这跳蚤还在跳。

差不多3小时，它不再撞瓶盖，它跳的高度离瓶盖约

1寸位置。这时，你不妨拿掉瓶盖，跳蚤已不会跳出瓶子了。你已训练跳蚤改变其跳跃模式。

它再也无法跳出瓶子，因它不了解，瓶盖真实限制与它自我设限的差别。你我也是一样情形。我们做生意、过日子，都给自己种种限制：很多时候我们并不清楚真实限制与自我限制的不同。

本章的练习是教你如何释放想像力，想出新做法。做练习时若有困难，就重做它们并放慢速度。先专注于创造谐音影像，再创造代表观念的影像，最后结合两者。

我要你知道你的瓶子根本没有盖子，你想跳多高就能跳多高，想走多远就可以走多远；你能做想做的事，当你想当的人，只要让你自己接纳新的思考方法，相信答案是肯定而不是否定的。

复 习

把抽象字词化为影像的规则

1. 用音节拆字。
2. 无须管此字的拼法。
3. 专注于音节读音。
4. 大声重复每个音节。
5. 创造以音节读音为基础的谐音或象征影像。
6. 放松，并且以玩游戏的心情做练习！

必做的心理练习

练习 1

用以下的词练习创造生动的心灵影像，划分每个音节。要是有个音节不能让你想出影像，就用结合其他音节的方式，利用这两个音节形成的音做想像，并确定大声念出音节。

1. 英俊的 handsome [ˈhænsəm]
2. 否认 denial [diˈnaɪəl]
3. 顺从 conform [kənˈfɔrm]
4. 马车 carriage [ˈkærɪdʒ]
5. 文章 article [ˈɑrtɪkl]

练习 2

大声念下面的词，构想谐音影像配合每个词。

1. 信任 trust [trʌst]
2. 和平 peace [pi:s]
3. 零钱 change [tʃeɪndʒ]
4. 爱情 love [lʌv]
5. 幸福 happiness [ˈhæpɪnis]

第六章

定桩树表

我们将在本章做另一个定桩练习。在第四章中，我们曾固定 10 个项目到身体表上，现在我们要固定 20 个项目到我们的树表上。首先我们来复习树表桩子。大声说出每个桩子：“数字 1，树。数字 2，电灯开关。数字 3，凳子。数字 4，汽车。数字 6，枪。数字 7，骰子。数字 8，溜冰鞋。数字 9，猫。数字 20，香烟。数字 5，手套。数字 10，保龄球。数字 11，球门。数字 19，高尔夫俱乐部。数字 18，投票亭。数字 15，薪水。数字 16，糖果。数字 17，杂志。数字 14，戒指。数字 13，女巫。数字 12，蛋。”

什么数字是手套？5。什么数字是女巫？13。什么数字是凳子？3。什么数字是香烟？20。什么数字是球门？11。

我要你自行复习树表大约 3~5 分钟。照顺序或倒过来，确定你立刻知道什么数字和什么影像是一组。能立即回想起每个项目很重要，因此你若卡在某个特别数字上，就回头看第一章，复习其中的联想，直到将树表记得滚瓜

烂熟，才可以继续学本章。

好了，我们现在要开始定桩子到树表。我若给你数字，你就应创造树表桩子的生动影像来对应该数字。例如：我若说：“数字1”，你就应有树的生动影像，然后我要给你记忆的项目，你将以行动连接此物到树表桩子上。

要记住定桩的要点：影像得生动、巨细靡遗，尽可能使它们多姿多彩且夸张。你要运用特别的情节与大量举动——积极行动，并置身其中，这有助于投入情绪与不同官感。创造的影像要有趣且无意义，确定那种情景不可能出现在现实生活中。切记！影像有趣又荒诞无稽才容易被记忆。

我再给你一些定桩的秘诀，你可以闭上眼睛，这样有助于专注。有人喜欢眼睛睁开，仿佛他们在做白日梦。一次只专注一个项目。我们在学数字5或6时，就专心在手套或枪上，只关心我们那一刻正在做的就行了。信任你的记忆——这就是本章的全部内容。做了这些练习，你自能体会记忆力是威力多大的工具。

还有个重点。在我们做练习时，你可能会听见有个小声音说：“喂！你以为我们会记住这些东西吗？”这就是压力，它会形成消极态度。别让压力扯你后腿，轻松地呼吸、微笑，继续看下去并确实做练习，让你的想像力尽情发挥。尽量疯狂、有趣，唯此才是学会如何信任记忆的最佳方法。

定桩到树表

现在请用心照我的指示去做。你只能用一两分钟定桩每一项目到树表上。为了让练习更容易，我先用已有的影像来做第一个例子。

数字 1。此刻心中该有棵树的生动影像，我要你定桩的词是“大象”。你若想像让大象坐在树旁，那只是个无趣的影像。你可以想像骑着象，它正踩扁那棵树；或者它正要爬上一棵树，而此时你人正在树上，因此，它扬言要坐在你身上。或许大象正用鼻子缠绕树干，由地上拉出并猛敲你的头；或者反过来，你是超人，你劈断那棵树，开始捶这头象。运用想像力的原则，多比少好。数字 1 是“大象”。若你喜欢，则也可以闭上眼睛，只须用一两分钟，即可将“象”定桩到“树”上。现在就做。

数字 2。你应该有电灯开关的生动影像立刻进入脑海中。第二项是“蕃茄酱”，请定桩“蕃茄酱”到“电灯开关”上。你可能会认为蕃茄酱与电灯开关搭不上线，但你就是要让它们相关。运用你的想像力，以有趣、无意义的方式，定桩蕃茄酱到电灯开关上。别忘了行动，也要提醒自己是在玩游戏，所以任何事都有可能。现在就做。

数字 3。你知道第三个桩子是凳子，而第三项是“透明胶带”。定桩透明胶带到凳子上。让自己在影像内，尽量夸大你的举动，体会其中的感受、闻其中的味道、经历各种知觉。现在就做。

现在忘掉透明胶带，回想数字 2。你该马上想起电灯

开关及蕃茄酱的影像。请留意它出现的速度。

很快地回想数字 1，注意象与树的影像如何恰好立刻进入你心中，你正随心所欲回想事情。现在再回到数字 3，凳子和透明胶带就刚好在脑海中，它们早被锁定为你的记忆。

数字 4。你知道第四个桩子是汽车，我要你记忆“水”。别想像雨下在车上的普通影像，那没有足够举动，也很无趣；如果可以的话，让自己置身影像中，表现及体验各种情绪。夸大“水”，并给车子滑稽的车身尺寸，或是明亮的颜色。现在就做。

现在忘掉车和水的事，迅速回想数字 2。你该想起蕃茄酱与电灯开关的影像，及定桩它们为一体的所有行动。回想数字 3，应有凳子与透明胶带的场景立刻进入你的心中。回想数字 4，则会有汽车与水的影像。

数字 5。你知道第五个桩子是手套，定桩“泡泡糖”到手套上。放松且专心想个疯狂行动结合泡泡糖及手套。别只是在手套上裹泡泡糖，那太普通；要夸大它，使它荒谬，越多越好，当然还要让你的影像生动！让你的想像力尽情表现，目标是创意，记得吗？5 是“泡泡糖”。现在就做。

现在折回数字 4，你在脑海中看见汽车与水，要温习联结它们的举动。再折回数字 2，一瞬间，你就温习了影像举动。现在你可以了解，你可以随心所欲立即回想！

数字 6。你知道第六个桩子是枪，我要你记的第六项是“枕头”。以有趣、荒谬、夸大的方式定桩枕头到枪。别忘了动作——生动、清晰鲜明的影像及动作。6 是“枕

头”，现在就做。

忘了枕头与枪。折回数字 5，泡泡糖与手套影像会闪过脑海。再折回数字 4，你会立刻见到汽车和水及你利用的任何举动。你超强的记忆已将它们锁进知识银行。现在再来看数字 6，温习枪与枕头。

数字 7。你知道第七个桩子是骰子，我要你记“地毯”。给一个地毯的生动影像，并夸大你的行动，越多越好。避免平常的举动，例如有人在地毯上丢骰子是一件太实际的影像。投注你自己的情绪于影像中——痛苦、兴奋、恐惧、高兴……会令它值得记忆。7 是“地毯”，现在就做。

忘掉地毯及骰子。折回数字 6，温习枕头与枪的情景。你的影像生动、行动利落，因它们已被锁入知识银行中。再折回数字 5，泡泡糖与手套。再看数字 7，骰子与地毯。你的想像力会越来越丰富，你会越来越轻松；你的行动有活力又有趣，像玩游戏一般乐此不疲。做个深呼吸，放松自己，让你的心四处流浪一会儿……

数字 8。你知道第八个桩子是溜冰鞋，我要你记忆“窗户”。你能对窗户及溜冰鞋做什么联结行动？你的影像要更加鲜活且荒谬，包含许多行动。或许情节很有意思，或者其中还包含情绪。数字 8 是“窗户”。现在就做。

忘掉数字 8。折回数字 7，温习骰子与地毯，就像在脑海中放电影一样，影像越来越生动，场景重现也越来越容易，再想想数字 6。现在看数字 8，溜冰鞋与窗户，那影像就在脑海中。

数字 9。你知道第九个桩子是猫，我要你记的第九项

是“吉普车”，想个猫与吉普车的影像，夸张地赋予生命。数字9是“吉普车”，现在就做。

现在忘掉猫与吉普车，倒回数字8，溜冰鞋、窗户和任何的行动，会立刻回到你心中，再退回数字7。现在看数字9，猫与吉普车两者的影像与动作立刻重现。

数字10。你知道第十个桩子是保龄球，我要你定桩“一只脚”；不是你的鞋，也不是双脚，而是一只脚。你得明确，避免一般的情形，想出不可能又有趣的事，如保龄球由某种不可思议的材料制造；用一只脚做你在现实生活中办不到的事……等。

让该行动延续，多比少好。数字10是你的“一只脚”。现在联结一只脚与保龄球。

忘掉数字10。退回数字9，吉普车与猫；再复习数字8。放轻松。切记：我们一次只做一个，我不要你让自己方寸大乱，但我真的盼望，你越来越信任你的记忆力；你正逐渐明白自己有了不起、记得多快。现在来复习数字10，保龄球和一只脚。

数字11。你知道第十一个桩子是球门。我要你记男士的“领带”。你想到的有关领带与球门的生动影像是什么？或许你可以让领带巨大且色彩缤纷，并使自己置身其中，尽量让影像夸张。我最欣赏的是，有条粉红花图案大领带绑在球门两端，我在上面荡秋千，几乎摔出去。这就是夸张，有不少动作，也充满情绪。数字11是“领带”，现在定桩它到球门上。

退回数字10，在脑海中见到保龄球和脚，清晰想像每样事物并复习其中的动作。再退回数字9。再回到数字

11，球门和男士的领带。我相信你会看见许多动作的生动影像。

数字 12。你知道第十二个桩子是蛋，我要你记“芥末”。对于芥末，我头一点想到的是它的特质，你可以专注在这点上去想想市面上所有不同色调的黄芥末。现在要想出关于蛋和芥末的夸张举动，你可以做各种想像，但就是别用合理想法。别忘了尝它、闻它、感受其结构。数字 12 是“芥末”，现在定桩芥末到蛋上。

退回数字 11，你会见到领带与球门。再退回数字 10。提醒自己继续放轻松。此刻，你会明白你所拥有的强势记忆与生动想像力。做个深呼吸，再次复习数字 12。

数字 13。你知道第十三个桩子是女巫。我要你记的第十三件东西是“书”。创造书的生动、清晰影像。利用动作与夸大方式联结女巫与书。

迅速退回数字 12，你会看到蛋和芥末，影像马上回到脑中。再回想数字 11。再来看数字 13，女巫与书，有关的任何举动会回到你心中。

数字 14。你知道第十四个桩子是戒指，你现在要记“椅子”。也许那是你心爱的椅子；也许你在店家橱窗内看过那张椅子，你很想买回去。你如何联结戒指与椅子：也许这枚戒指大于实物；也许这把椅子正小心翼翼地放在戒指上面；或者这把椅子正在那枚戒指上转圈子，你抓紧椅子以免掉下来；或是这把椅子从大戒指上吊下来，后者挂在天花板上，而你则在上面做体操。这些全是现实生活不可能发生的事——至少在我的生活中不会发生。使它骇人听闻，用想像找乐趣。数字 14 是“椅子”，现在定桩它到

戒指。

迅速退回数字 13，想像女巫与书，再看数字 12，其想像行动又是什么？再看数字 14。关于戒指和椅子的行动是什么？

数字 15。你知道第十五个桩子是薪水，我要你记“一杯咖啡”，定桩咖啡到薪水上。不，别把咖啡溅在薪水上，那非常无趣又可预测，至少在我的生活中是如此。我们要超越实际，包括不同情绪、体会不同感受，让自己就处在行动中心。数字 15 是“一杯咖啡”，现在定桩它到薪水上。

忘掉咖啡与薪水，想像数字 14，你会立刻看到椅子与戒指；想像数字 13，你看到女巫与书。现在再看数字 15，薪水与那杯咖啡。

数字 16。你知道第十六个桩子是糖果，确定你有糖果的详细清晰影像，再定桩“鳄鱼”。将你自己包括在影像中常会使这影像饶富趣味。或许你丢了一只手，因为当时你正让鳄鱼吃你喂的糖果；可能鳄鱼正失去一条腿，因为你就是在大块剥它的人；也许是鳄鱼让你躺在它身上溯河而游一边吃糖果，一边打发时间。别忘了尽可能创造鳄鱼的生动影像，让想像力在这一影像中尽情地发挥。数字 16 是“鳄鱼”，现在定桩鳄鱼到糖果上。

退回数字 15，薪水与一杯咖啡的影像不费吹灰之力就可进入心中。再退回数字 14，戒指与椅子。再来看数字 16，鳄鱼和糖果。

数字 17。第十七个桩子是杂志，我要你记“球棒”。杂志看来像什么？球棒触感如何？它们是什么颜色？你会

采取什么行动？你能想出什么事来结合球棒与杂志，而且是你在现实生活中做不到的？你能使自己置身此影像中吗？你的情绪有哪些？你的场景是否有趣？可怕？悲惨？数字 17 是“球棒”，现在把它定桩到杂志上。

现在想像数字 16，你会见到糖果与鳄鱼，还有自己在这个疯狂举动中。注视数字 15，你会见到薪水与一杯咖啡。再看数字 17，杂志与球棒。确定你的影像生动，持续各种行动。

数字 18。第十八个桩子是投票亭。我们要记“啤酒”。啤酒与投票亭，这应该不太难，但切记影像要被渲染且毫无意义。让它荒谬、超越实情，并包含大量动作。数字 18 是“啤酒”，现在想像投票亭与啤酒。

退回数字 17，杂志与球棒影像。再退回数字 16，鳄鱼与糖果。再看数字 18，投票亭与啤酒。

数字 19。第十九个桩子是高尔夫俱乐部，我们要用它来记“篮球”。你如何结合篮球与高尔夫俱乐部？它们在现实生活中彼此之间没有多大关系正是这个练习的重点。运用生动影像及许多疯狂举动，想个方法把这二者联结起来。数字 19 是“篮球”，现在定桩它到高尔夫俱乐部上。

数字 20。我们知道第二十个桩子是香烟，第二十项要记忆的是“钢琴”。你如何定桩钢琴到一包烟上？钢琴那么庞大，香烟却那么不起眼，不妨逆向思考——把钢琴变小，香烟则如钢琴般大。现在创造出有活力的举动，让自己在影像内，使它既有意思、荒谬又能包括各种情绪。数字 20 是“钢琴”，现在定桩它到香烟上。

退回数字 19，高尔夫俱乐部和篮球。再回到数字 18，投票亭与啤酒。再看数字 20，香烟与钢琴。

现在我要你拿出笔。我说开始时，你要凭记忆写下我要你记的 20 个词。当从数字 1 开始时，你问自己：“我的第一个桩子是什么？”然后你的脑海就会以树的影像回应，几乎就在同时，你加在树上的任何东西也会马上浮现在你的脑海中。别写下任何举动，只写我要你记忆的词。当写到数字 2 时，不妨回想第二个桩子，你以电灯开关创造的任何影像将自动进入脑海中，而且很生动。

要使练习顺利，不妨自问两个问题，首先是“我的桩子是什么？”这会带出适当影像。第二个问题与动作有关，“我有什么行动？”或“怎么了？”或“我在做什么？”这将有助于你专注于行动，并帮助你设法记住事物的影像。即使记不住全部，也会回想起绝大多数。

保持放松做完本练习。你越放松，影像越容易浮现在你心中。假如卡在某个数字上，就先做下一个。现在开始做练习。

数字	联想物	词
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____
6. _____	_____	_____
7. _____	_____	_____

- | | | | |
|-----|-------|-------|-------|
| 8. | _____ | _____ | _____ |
| 9. | _____ | _____ | _____ |
| 10. | _____ | _____ | _____ |
| 11. | _____ | _____ | _____ |
| 12. | _____ | _____ | _____ |
| 13. | _____ | _____ | _____ |
| 14. | _____ | _____ | _____ |
| 15. | _____ | _____ | _____ |
| 16. | _____ | _____ | _____ |
| 17. | _____ | _____ | _____ |
| 18. | _____ | _____ | _____ |
| 19. | _____ | _____ | _____ |
| 20. | _____ | _____ | _____ |

我们一起帮你复习这 20 个项目，你会惊讶于你现在所取得的成果。数字 1，大象。数字 2，蕃茄酱。数字 3，透明胶带。数字 4，水。数字 5，泡泡糖。数字 6，枕头。数字 7，地毯。数字 8，窗户。数字 9，吉普车。数字 10，一只脚。数字 11，领带。数字 12，芥末。数字 13，书。数字 14，椅子。数字 15，一杯咖啡。数字 16，鳄鱼。数字 17，球棒。数字 18，啤酒。数字 19，篮球。数字 20，钢琴。

若漏了其中一项，则可能是基于下列 4 个原因之一：

1. 你对树表的桩子不熟。假如你对树表不够熟，那么这个练习也就一定做不好。这是你要自问的第一件事。
2. 你的影像不够生动明确。如果你写下“玻璃”（而

不是“窗户”)配合数字8;或用“鞋子”(而不是“单脚”)配合数字10,很接近,但是并未做对。这种意思到了却非正确答案的情况,正显示你还要多练习创造生动影像。

3. 你的举动无趣。这正是人们常忘记某项目的原因。无趣的举动代表你并未充分激发想像力。你要努力想出傻气、逗趣、有活力的举动。

4. 压力在影响你。压力确实不利于记忆,它会阻碍任何资讯的回想。我们在后面的课程中会讨论压力,现在重要的是在定桩时,尽可能放松,让你的记忆力自信地发挥,你会惊讶它合作的程度。

恭喜!你现在无须靠笔记就可牢记20件东西,你也给了记忆及想像力一个大考验。我期盼你更有信心,学会信任你的记忆能量。你越能信任它,你开发超级记忆之路就越顺畅。

复 习

定桩树表

你需要生动、清楚明白的桩子影像(树、电灯开关、凳子等等)。及关于记忆对象之生动、清晰鲜明的影像。你要用行动结合它们。

你要记忆的第一项事物会出现在第一个桩子上,第二个东西会出现在第二个桩子上而毫无疑惑。

有用的暗示

1. 置身于影像中。

2. 闭上双眼以协助你专注。
3. 一次专心于一个桩子。
4. 问两个问题：
 - 桩子是什么？
 - 定桩的影像是什么？

人们忘记桩子的原因

- 对桩子不够熟悉。
- 影像不够生动。
- 正确且合适的行动不够。
- 压力。

必做的心理练习

练习 1

再次结合 20 项事物与树表，复习第六章，但这次设法想个异于我们早已用过的行动。

练习 2

观赏一些卡通，如：兔宝宝、加菲猫等等，协助你发挥想像力，展现你的幽默及幻想感。卡通是非常好的示范，它会告诉我们，把文字变成心理影像时应该力求的原则：夸张、多姿多彩、无现实意义。

第七章

身体如何影响记忆

现在你已学过如何创造桩子，以及定桩储存新资讯。你像玩游戏一样定桩 20 个词到树表，这不仅有助于你用新方法思考，更能让你明白记忆的速度与能力。尤其重要的一点是，学会信任你的记忆力，开始越来越放松，于是，你也就自能达到其本有的效能。

就像任何练习计划一样，我们该歇息了。在本章要复习你的心灵如何发挥作用去处理资讯，并使你更了解各种练习的目的。我还会提供资讯说明身体与心灵如何联结，讨论压力与食物怎么影响记忆力。我也会分析特定疾病影响心灵的情形及如何创造更扎实、有效的记忆力，为你自己打造更健康、平衡的人生。

一本书当然无法取代医生，基于我本身的经验，这里列出的重点只是作为你深入探索的原则、可能有助于你与医生或其他健康从业者谈起特殊问题的基本知识。说不定本书会带你找到解决之道，也或许本章只会刺激你更用心照顾自己。与本书其余内容一样，改变意愿的责任就在你身上。

心智如何运作：处理资讯的五阶段

我要讨论你的心及其运作的方式。你的心非你的脑，我们这里所说的“脑”，是指你头颅内的灰色大块物质，包括化学物质与神经传导物。

若我们提起你的心，则谈的是脑子运作的过程。这是脑的本质，也是我们在本书中所关切的事。对所有那些神经传导物渐渐运作时，其进行的意识与潜意识过程，记忆是如何揣摩它的？为何你在无意之中却还能记得住事情？

想像这个特殊景象：你走进银行或杂货店，看到以前见过的人。你立刻说：“喔！嗨……”你只能说出“嗨！”，之后就全部变成空白，因为你忘了那人的名字。这种事可曾发生在你身上？当它发生时，我们会懊恼一整天，设法回想那人名字，但就是想不起来。三天后的凌晨2点，我们醒来，那人的名字却不知从哪里进入了我们心中：“哦！他叫杰克·史密斯。”

相同的现象也发生在解决问题方面。看看下面这些状况出现在你上班、上学或在家时有多少次？你正设法解决一个特别问题，第一天、第二天、第三天……，可能是想找出解决之道、改善人事问题；或者你在设法整理财务。你一直在想这个特殊问题的事，设法从所有角度分析，但就是想不出令人满意的答案。三四天后，你不再想那个问题，不是已经放弃，而是决定不再深入研究。结果怎样？你灵光一现，想到了一个十全十美的解决之道，它似乎是那么简单，以至于你不禁自问：“为何我没早点想到它？”

当你在设法回想事情时，你的心智会如何运作？在上面那个例子中，你想找的答案确实曾靠近你，尽管当时你并不需要它们，它们仍然存在于你的长期记忆中，也就是你的知识银行中，那么为什么知识无法及时得到？

当你在处理资讯或设法回想事情时，你的心智会经历以下五阶段思考。

1. 思考阶段。
2. 激动地表达感情阶段。
3. 寻找阶段。
4. 创造阶段。
5. 认知阶段（知识银行）。

第一个，也就是思考阶段，是你有意识的时期。你想要记住特殊资讯或解决问题，因此你分析、比较、问自己问题，盼望找到对的答案。就拿前面的例子来说，从某种程度上来看，你知道那人的名字，也可以找到解决问题的方法，但不论你多么用心去想，你还是想不出你要的答案。为什么？因为这个资讯，要到了阶段五才会被接触到。你卡在思考阶段。

经过阶段二，你才有办法到达阶段五。这一过程须以情绪做桥梁，它介于意识心（阶段一）及下意识心（阶段三到五）之间。情绪正是你的“内在”感情，它们是你的心，比阶段一稍深入的阶段。你可记得在学第四章定桩资讯时，我不断提及添加某种情愫以有助强化这种结合？一旦加入痛苦、恐惧、愤怒、爱或任何其他情绪，你的心就会以较深入的层次运作。你不妨放掉分析的想法，只因你的情绪现已投注于回想过程。只要投注情绪，自然会进入

下一个阶段——寻找阶段。

心智运作有许多不同层次，我们说较深入层次思考是无意识的，事实上，你的下意识部分要比意识部分强势得多。如果你在设法记事情，那么阶段三，寻找阶段对你来说就非常重要。由情绪发号施令，告诉下意识该运作的方式，它就会开始自由地接触所有存在于记忆中的资讯。我始终把你的心智比喻成档案柜，你看过、听过或想过的一切，都存在于其中的不同卷宗内。当进入寻找阶段时，你的下意识可以在几秒钟内看完全部档案，寻找它要找的任何资料。影像正是搜寻资料的最初方法，你也早就明白它的速度有多快！

有时你的下意识会直接进入阶段五来到知识银行，提供你正在找的任何资讯。有时候解决之道不易想到，我们的下意识需要一点时间才会找到资讯。目前相关研究者还不确知为何特定事物“现身”所需的时间比其他事物长。重点是只要下意识参与其中，它就仍然会所向披靡。

在第二个例子中，你正设法解决问题，这时你的心智就得来到另一层次（创造阶段）才能提供你答案。理由何在？因为你并没有任何解决问题的卷宗，你的心必须不断查看不同卷宗，然后想个新的方法作为对策。也许在这一过程中你有意识地不再思考，但你的下意识却一直在忙着解决问题。

有时候，心智可以很迅速地进入创造阶段。有个好例子，就是前面那个自由女神像故事，当我提及紫钱币时，你心中会想到什么？你会进入寻找阶段，下意识会去寻找一个叫做“紫色”的卷宗，及另一个叫做“钱币”的卷

宗，但它八成找不到“紫钱币”的卷宗，那怎么办？这时心智就会打造一个新卷宗，好像你的下意识在说：“我有紫色卷宗，我有钱币卷宗，现在我要结合两者，创造新卷宗就叫‘紫钱币’。”在创造阶段，你会一直翻阅不同卷宗及资讯，以不同的结合方式创造新卷宗。只要你创出新卷宗，就是在脑中创造资讯新通路，它的作用是进一步强化记忆。你创造的卷宗越多，你的记忆越好；你的心思考得快又清晰，当然整个过程也就越来越轻松。

只要你能将之创造出来，你就会认识它，这时也就到达了层次五——认知阶段。好比一个上班族，其办公桌乱七八糟，但他却清楚每样东西的位置。为什么？只因它们“创造”了混乱，这也是何以我不断强调你不必做笔记的理由。一旦你创造了东西，你就会认知它；唯一的问题是学习如何接触它。

我同时希望，你继续完成本书练习，当做完我提出的练习后，你将能创造你自己的范例。我的例子应该提供一个雏形以给你处理不同观念的方式。最重要的是，你要有创意地运用这些观念，才能不断训练记忆力，扩展你的下意识能力。

压力与记忆

当你正在设法回想事情时，有个讨厌鬼会让你留在思考阶段。它就是压力，压力会破坏你的记忆，把它搞得团团转，不让你达到层次五的下意识想法过程。

压力包含两种——情绪压力与生理压力。情绪压力是

强调特殊情绪，若你能“自制”，情绪就会被压抑。情绪可能是正面的，例如欢笑；也可能是负面的，例如恐惧或愤怒。生理压力则源自某方面的身体功能超载：举很重的东西、暴食、工作过度努力，甚至看太多书。

你听过“抵抗或逃避症候群”吗？假如察觉压力，你的脑子就会告诉你的身体做好所有防御工事，以保护自己。你的心跳变快、血压升高、肌肉紧张，换句话说，你放松不了；你的脑子不让下意识想法过程自由进行，它在准备保护你自己，以防进入较深入层次的思考。

偶尔，即使是设法记住事物的举动，也会造成紧张。通常你越努力尝试就越糟，就像你设法记某人名字或找对策解决问题，告诉自己放轻松也不管用。其实，你越叫自己别烦，放轻松，反而越容易感受压力。

我常用两个方法来降低我的压力层次。一是进行断食，由于这种特别方式会在几天内清理整个身体系统，让自己去除许多毒素，带给身体新的契机，所以你的生理机能会运作得更有效率，这当然也包括你的思考与记忆。要时时记住，进行断食得仔细安排，并须接受医生监督，绝对不可以自行进行断食。

有关断食，我要再提一件事，使毒物堆积在你体内的另一种潜在因素是饮用水。我们的供水系统含有太多化学物质——铅、氯、合成有机化学物及其他很多化学物，它们来自都市供水处理本身。我建议你立刻拿你喝的水去做检测，考虑采用净化系统。但请不要被广告蒙骗，提供广告的不法商人和经销商所推销的饮用水过滤器，放进你身体系统的毒物其实远超过被它们所滤掉的。寻求专业人士

的协助，只有他们才能正确检测你的饮用水，提供正确资讯。

减轻压力的第二个方法，是一个简单动作，如果你喜欢的话你可以随时做，这一动作要用到你的双眼。抽空放下手上的事，抬起头来向上看，看左看右均可。让双眼保持那个向上看的姿势几秒钟。这个简单动作会使左右脑运作更一致，让你更轻易接触资讯。

你可以通过比较脱口秀与电影来了解这一过程的运作情形。当人们谈起个人轶事或说到其生命故事时，他们的压力层次就被拉高，因为回想以往的事会引发很多情绪。我们来看看脱口秀的专访情形，来宾在谈他们自己，特别是谈到似乎是他们生命中的重要时刻时，他们会周期性地抬头看上方，这是因为他们正设法减轻压力。接下来，再看看很多电影中出现的情绪化情节，当主角在说出重要讯息或讲故事时，这些演员始终面向前方，让剧情变得有点紧张。

在看本书的过程中，只要我叫你回想事情，你就应保持这个眼部动作。别低头凝视，别试得太辛苦。如果我说放松，你便同时做个深呼吸，休息一下，抬头看右上方及左上方，这是我所知道的可以脱离思考阶段最迅速容易的方法。

营养与记忆

身体与心灵是运作一致、相互影响的。如果身体不舒服，你的情绪就会受到负面影响，并会影响记忆；另一方

面，要是你身体健康，体内一切平衡，你也会觉得心情比较好，同样的问题只会是小压力。一般来说，你对生命相当乐观，充满冲劲与活力，你的记忆容量当然也会增加。

说明体内一切平衡状态的词是“原状稳定”（homeostasis），韦氏大辞典对该词下的定义是：“相当稳定的平衡，或进入介于有机体不同但却相互依赖的元素间状态的趋势。”如果所有身体互赖元素——生理、情绪、心理一致，身体的运作效率就达到巅峰。唯一能确定身体健康的最好方法就是认识你吃的食物。

但是遗憾的是，人们对营养的研究时间实在太短。对于什么有益或有害，往往有很多评价，一旦有研究指出，你该吃某食物，另一个研究跟着就表示相反的看法。当某些食物对你改善身体健康的效果很明显时，这是因为它们在各方面都有着微妙又互相关联的作用——每个个体都不一样，故便依生理化学的差异而有不同的效果。以下准则正基于我自己的经验，它们协助我拥有超级记忆，希望它们对你也能有所裨益。但也如同我在本书中从头到尾一再表示的那样，只要你不同意任何事，或是相反说法似乎对你有帮助，你就不妨信任自己的经验。你也可以把这些准则当成跳板做更深研究。利用本书提供的地址，写信告诉我，你学到的事，我们可以一起和他人分享。

在做本书的练习或任何其他繁重的“脑力工作”时，要注意食物数量和消化过程。例如在本书导言中有个基本规则，我提醒你不要用完餐后就来做这些练习。你体内就那么多血液，它会流向最需要它的部位，用餐后，血液自然会流向消化器官。不只是你吃多少食物的问题，特定食

物的消化时间也须注意。例如：猪肉的消化就比其他肉类要久，消化牛肉的时间则比较短，然后是家禽和鱼肉。碳水化合物、复合碳水化合物，例如全麦面食则是最佳选择。不过，它们的消化时间比简单碳水化合物（例如一般面食）要长，至于蔬菜、水果、果汁则最易被消化。假使你非得在用过餐后去做很多劳心工作，那就多吃蔬菜水果，这样你就不会昏昏欲睡，而是可以保持神智清醒，因为这样的消化相当轻松。

不该吃的食物

火鸡肉

有一样特殊食物，是你想拥有超级智力容量前几小时内不该吃的——火鸡肉。火鸡肉富含胰化氨基酸（trptophan），这种氨基酸具有催眠的功能。你可曾发现感恩节晚餐后，到处是睡着的人们？你疲倦、昏昏欲睡、行动迟缓，这不只因你吃得多，更因胰化氨基酸使你心智迟缓。因此，你若想迅速而清晰地思考，就别吃火鸡肉，等生意敲定、考完试或长期工作后，你爱吃多少火鸡肉都行。

糖

糖是你记忆的杀手。为什么？摄取糖分会促使胰脏分泌胰岛素，这是分解糖的必需荷尔蒙，如此糖才能被正确代谢。突然吃进糖会使胰脏失控，它要制造大量胰岛素才能满足生理需求。你或许会因此而得到一两个小时的“糖高潮”（Sugar high），但当那个热度过去后，又会发生什么

事？你会“出状况”，那是另一种说法，形容一切慢下来，当然也包括你的思考过程。

我提到糖的负面影响时，主要是指加工或精制糖，它存在于烘焙食品、糖果、汽水中，以及你餐桌上的白糖，含红糖的食物也该被列入此表。

另一方面，果糖则是水果所含单糖，它不会制造精制糖会有有的戏剧化高低潮。由于血管吸收单糖的速度较慢，因而它对胰脏的影响也就温和得多。

淀粉

下一个禁食食物是淀粉。淀粉？没错，就是你在超市买的面包产品与干面食品中所含的淀粉。淀粉是一种简单的碳水化合物，有个普遍的错误观念——所有碳水化合物，都对你有益，然而，简单与复合碳水化合物间仍有其差异。简单碳水化合物，如面食和面包含有高比例糖份，这表示它们含糖量过高，胰脏必须分泌大量的胰岛素才能分解它们。

白面粉制品在消化道中也不易被消化。如果你想更了解这一点，则不妨混合面粉和水，你得到了什么？糊状胶，那就是影响肠子蠕动的东西。若便秘到了某个程度，整个消化系统就会失控，而直到此时这个胶状物才会被慢慢分解，需要有更多血液来运作，这意味着脑子的可用血液就更少了。

不过，你若用全麦面粉与水混合就没事，全麦是种复合碳水化合物，它的含糖比例颇低，胰脏不必很辛苦地分解它，血中胰岛素比例会维持比较稳定的情况。

咖啡与酒类

我们说到咖啡，就要提到酒类，这两种“食物”，我们都知道不该碰，但多数人照样乐在其中！我们都知道，咖啡因会使我们的神智更清醒，它确实能刺激脑中那些神经传导物，使它们运作更快。但也有个小麻烦，咖啡因不只会让人焦虑，还会造成其他生理问题。

另一方面，酒类则具有与咖啡相反的效果，它会使神经传导物麻木，于是你就思考得较慢，但这有个附带利益（我很不想承认）——它会减压，这种情形有助于你更轻易地回想事情。虽然咖啡与酒类对你的记忆都具有某种可能是短期的益处，但在不影响长期记忆的前提下，你还是应减少喝它们。咖啡及酒类对人造成的小麻烦来得非常快，而且已造成了不少其他生理问题。

阿斯巴甜（Aspartame）与单钠麸氨酸盐

别碰这种“致癌物”！尽管相关的研究众说纷纭又争议不断，你却不妨做个简单测验，看看这些物质是否会影响你：两周不碰阿斯巴甜（人工甘味剂）和单钠麸氨酸盐（MSG, monosodium glutamic, 有时也叫“受水解作用的蔬菜蛋白质”），然后再吃个含其一或两种物质都有的东西（比如说：低卡汽水），看自己的感觉如何？我尤其会特别注意儿童吃的食物是否含阿斯巴甜或 MSG。我的看法是：“千万别碰它！”

卵磷脂与其他记忆增强物

若想提升记忆力，吃的食物就该富含卵磷脂。卵磷脂是个磷脂体，它是一种脂肪。卵磷脂含胆汁素，是脑中许多神经传导物的成分之一，是构成思想与记忆的基础。卵磷脂会促使你想得更快、更有效率。智商在 150 ~ 200 之间的天才人士，其脑中卵磷脂的含量多得不可思议。富含卵磷脂的食物如下：豆浆、内脏与麦芽。

卵磷脂也被当成添加物来卖。对于食品添加物，当然有许多争议。因为反对人们由吃的食物中得到所需物质的研究者会设法判断添加物效能。含量过高所产生的副作用，也是特定添加物的难题。我认为，添加物有可能是好的营养有效帮助物，但只是帮助物，不是代用品。

假如真的去健康食品店买卵磷脂，则要确定此产品的聚碳酸酯树脂（PC）浓度。有关你所买的卵磷脂纯度因产品而异，尽管没有任何官方食品药物管理原则约束此事，但多数食用者都同意，聚碳酸酯树脂浓度该在 30% ~ 35% 之间。

另外，还有某些中草药对脑的功用及记忆有正面效果。有种神奇药草在中国与欧洲已被使用几世纪，叫作银杏。银杏树提炼的银杏能促进脑子的和氧作用使你更清醒，并由心智上实质增加脑力与记忆功能。

对于需要迅速提升的人，瓜拉那（guarana，巴西野茶膏）是个选择。瓜拉那是种药草，也是自然产生的咖啡因来源。通常它具有咖啡因同样的正面效果，但不会有喝了咖啡而产生的焦虑感。

念珠菌症和 EB 症候群

过去几年来，有些疾病颇受大众媒体重视。症状太多，让医师很难诊断；有时症状不明显，但却有一长串含糊的抱怨，医生常会告诉前来求诊的人，“一切全是心病”。有时候，人们明知身体不对劲，但并不是真的不舒服，就不去看医生，也是这个道理。但即使逐渐了解某些特别疾病，也仍有不少有关它们的误解。我要在此谈谈其中两种影响记忆的疾病，它们就是念珠菌症（Candidiasis）和 EB 症候群（Epstein - Barr Syndrome）。

对我来说，谈念珠菌症很重要，因为几年前我就曾被诊断出得了念珠菌症。在那之前的几个月之内，我渐渐发现自己嗜睡，有时一天睡 12 小时；还有其他无以名状的问题，我变得臃肿又胀气，专心于记忆也较困难。一开始，我以为是自己的生活型态导致压力太大：我经常在国内到处跑，办座谈会，及处理有关美国记忆力机构的其他事务。但不管我睡得再多，多么努力设法照顾自己，症状却仍在持续。于是我开始寻求协助，朋友们大多认为毛病出在我的心理上。

幸运的是，我总算碰到一个医生，诊断出我得了念珠菌症。在随后的几个月内，我借着改变饮食、“全观医学疗法”及补充维他命，情况才有所好转。我再度充满活力、思绪清晰、臃肿感消失，终于恢复到过去的模样。

念珠菌症是由一种类似酵母菌，名叫白色念珠的菌类在肠内过量所致。以我为例，初期无法诊断出病症的原因

是症状太多，又不明显，只是在经过一段长时间后才恶化。后来也被诊断出有这种病的人们表示，他们觉得“茫茫然”。他们都有嗜吃糖或白面粉的习惯，早上也起不来，其中最常见的症状是无精打采。“一到下午，我就觉得疲倦。我就是不能专心。我感觉焦虑又紧张。我怎么了？”正是典型的念珠菌症状，并影响你的思考及记忆。

我同时认为，你若怀疑自己可能有念珠菌症，或合并任何其他模糊症状，去找个懂得全观医学的医生就是刻不容缓的事。传统西方医学执业人士学的是专注于明确问题，再以药物与手术治疗那些毛病。相反地，执行全观医学的医师则把身体看做一个整体，研究所有与部分如何一起运作。在全观医学的方法上，治疗方式除了借重天然物质外，也要改变饮食与生活习惯。

我要说的另一种疾病，则是由 EB 病毒引起的病，虽然仍有些争议，但它现在已大致被认定是“慢性疲劳症候群”，这又是一个症状真实但不明显的疾病。

下面是我的一个忘年之友的遭遇，她有此症候群多年，却从不知是怎么回事。听到我的念珠菌症经验后，有一天她来找我，详述她的症状。她表示，在她的整个学生时代她根本就不能清楚地思考：别的孩子很快就懂的观念，她却要花好大工夫才懂，当时她觉得那是因为她“不很聪明”。现在想想，她明白自己一直都有点智力迟缓，很难专心，不能全力集中精神。她发觉“她的调调”也正是人们认定她天生不适合念大学的因素，于是她便不再继续升学，而找了一份待遇低、没压力的工作只求糊口。

我们带她去一家诊所，那里的人用全观医学观点来评

估求诊者，医生诊断出她体内有 EB 病毒。就像有了 EB 的正常情形那样，病毒其实早就寄宿在她的中枢神经系统，不只影响她的记忆，还有她的思考过程。在做了几次“顺势疗法”（homeopathy）后，EB 病毒在两周内就被控制住了，这位年轻女性现在已经复学，表现也很好。

就和治疗念珠菌症一样，我们也相信 EB 可以用全观医学加以控制。我衷心建议，你要找的人不只是顺势医学专家，他也须有治疗念珠菌症、EB 症候群与其他相关疾病的经验。但现在还有许多这种小毛病还未被做过测试、未被诊断出来、未被治好，我看到过很多因此而不能发挥巅峰智力的人。不论他们是否无法清晰思考或不易回想讯息，他们在工作或课业上都不是能完全表现。事实上，有了专门执业人士就可以轻松地诊断与治疗这些特殊毛病，而且花费又不昂贵。

在看完本章内容之后，希望你能作出一个基本但极重要结论：往往有生理学说明我们不能清楚思考的原因，以及我们的记忆遭受不利影响；随时注意自己身体的一切情况，阅读相关内容的文章与书籍，向医生询问以了解这些疾病。

复 习

处理讯息五阶段

1. 思考阶段。
2. 激动地表达阶段。
3. 寻找阶段。

4. 创造阶段。

5. 认知阶段。

两种压力

1. 情绪压力。

2. 身体压力。

降压

抬头，看看右边，看看左边。

基本食物消化速度表（由最慢到最快）

猪肉。

牛肉。

家禽类与鱼肉。

蔬菜。

水果。

水果汁。

不要吃的食物

火鸡肉。

糖。

淀粉。

咖啡与酒类。

含阿斯巴甜与 MSG 的食品。

第八章

定桩房屋表

本章是另一个定桩练习，当练习结束时你会更满意你的记忆力。

我们折回房屋表，现在你不妨坐正，放轻松。我要你做的是，神游房屋表的4个房间，我要你依序生动地看见表上的每个桩子。从第一间房开始，你用几秒钟想像第一个桩子，接着你照顺序想像桩子二、三、四及五。走完第一间，就到第二间，依序处理全部的桩子，直到你走完4间房。照顺序复习这些桩子3次，从1到20，在你心中生动地看见每个桩子。

现在开始练习。

你在做练习时八成会说：“凯文，这相当容易！我前几章才复习过房屋表，它还锁在我的记忆内！”没错，我知道它扎实地存在于你的记忆内。

既然复习了房屋表，我们就要用它来做另一个练习。我会给你一个含有10个词的表，请你将之定桩于房屋表上。与前面所有的定桩一样，你要为这些词创造生动、多姿多彩的图像；你要闻味道、体会感受，包括你能发出的

任何声响，如果你愿意，不妨身临其中。然后选个房屋表桩子之一的图像，用某种可笑荒谬的情节把它们结合起来。

有个重点要牢记：定桩到房屋表时，你创造的桩子得比你要定桩到身体表或树表的稍有力。为什么？因为这是你自己创造的表，这些都是你屋内的东西，不是我的或其他任何人的；属于自己的东西易引发较多情绪。（破坏出租车，不同于破坏你自己的车，不是吗？）这将在日后有助于回忆房屋表桩子的资料。我们在上一章学过，运用较多情绪，就更容易让自己脱离思考阶段，进入下意识的寻找阶段，而且还有个好处——你会发现，定桩到房屋表也更容易！

还有件重要的事需要提醒你：定桩时别使用联想。切记，联想以逻辑为基础。如在第一章里我们联结“树”与数字1，正是因为树干看起来像数字1。而定桩则恰好与之相反：你要用无意义的方式来结合两个图像，创造出不可能出现在真实生活中的东西，比如说，一头狮子穿着皮外套。

我在本章开头说过，这回你要快速地做练习。本练习若有伴同做会比较顺利；但你也可以单独完成，一步步来进行。你先注视下面词表的头一项，创造关于它的生动图像；接着选出房屋表的第一个桩子，用动作结合两个图像。尽可能快速地做完此事，每个不超过5秒钟。我们只定桩10个词，因此你只用上一半房屋表，但这就足以让你清楚明白你的回想能力有多强多快。若有伴同做练习，则可请他每隔5秒念个词给你。如果独自做练习，最轻松

的方法就是用把直尺依序做下来。

我要你先合上书，最后一次复习你的房屋表，然后再继续下面内容。确定已牢记你的桩子，如此自能很快地扫描它们。合上书，现在就做。

好了，现在人坐正，放轻松，做个深呼吸。作为初学者，如果你愿意，则不妨在词和词之间闭上双眼以专注：先想像每个项目，然后是房屋表桩子，再结合它们，每项只用5秒钟。再做个深呼吸，吐气……，现在拿出直尺，开始每隔5秒的定桩。

男士西装

一罐啤酒

唐老鸭

钞票

火鸡

一枝铅笔

一头猪

一顶假发

热狗

一个结婚蛋糕

现在盖上这个表，再凭记忆按顺序写下这10个词。
现在就做。

1. _____

2. _____

3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

现在自己考核你做得如何？我相信，你会对自己感到相当满意，因为你即使没记住全部，也已记住了大部分。只要你折回每个房屋表桩子，它的影像就会立刻出现在你心中。

假如你漏了一两项，则要问自己以下4个问题：

1. 是否已充分了解房屋表的每个桩子？
2. 图像是否足够生动？
3. 定桩动作是否扎实又清晰？
4. 做这件事时你是否有压力？

说不定你很紧张，给自己太大压力，那反而会使你一直卡在思考阶段。假使你的问题出在无法利用扎实、明确的影像上，则不要担心，在以下各章，你会做很多这种练习。

现在你已为自己设置了50个桩子，有50个地点储存讯息，它们是你超级记忆档案柜中的50个档案夹。你要用这些档案夹来记住各种有用及你不曾想过是否实用或可行的事，你开始能明白，人们为何说你思考得很快，因为

每项你只用 5 秒钟！

请回想跳蚤的故事和我们在第四章中对自我设限的探讨。你不会再有这些情形，现在你真地相信，你的心智能力运作自如，你的记忆也如照相般不可思议！现在你可以说，记忆对你而言唾手可得，只要你要用，随时都行！

上述问题的答案若全是肯定，你就已树立起了超级记忆力计划的重要里程碑。

复 习

我们如何导致记忆力衰退

“我记忆力差。”

“我永远记不住人名。”

“我最好把这写下来，不然会忘记的。”

“我就知道，我会忘了那个约会。”

今天就开始忘记这些关于记忆的消极陈述，重新规划你自己。

必做的心理练习

练习 1

在心中复习你的房屋表，同时在脑海中生动、详细地见到这些桩子，而且依照你选择它们的顺序想像。

练习 2

再选 10 个词定桩至你的房屋表上。

练习 3

每天大声说 3 次下列的陈述，直到你学完这门课。

“我记忆力很棒。”

“我记事物很轻松。”

“我回想事情很容易。”

这正是重新安排下意识心的起步。

第九章

记人名 (一)

准备让你的超级记忆力在实际生活中派上用场吧！在做完本书前八章练习之后，你就已为自己备妥了一处超级记忆力储存资讯的地点——50 个桩子。同时，有件事情仍然十分重要——你若用心做练习，并且依各章顺序去学，你信任记忆力的程度就可以展现它的强大力量。在第八章以每项 5 秒的速度定桩 10 个词的方式，也会使你渐渐学会欣赏记忆的速度。现在你要用它的速度与能量去记人名。

我将在此打破一个主要原则：你可以不止一次地阅读本章与以下各章。你才开始在现实生活中使用超级记忆力，我要你随时利用这些章节作为参考；你也许想重看特定部分或温习一整章，培养记忆技巧。我一直强调每个人学习不同观念有不同速度，我发现，利用超级记忆力计划的最佳方法就是，让每个人用其正常速度进行。所以，用以下内容中所提出的任何技术去做练习、玩游戏或做另类思考都应该很自在。它们本来就是要让你使用的。

再次请教尊姓大名？

你曾有多少次遇到过以下情形？你走进一间房，看见某人，双方握手，听见对方的名字，然后两人一松手就忘了对方的名字？几分钟后，你一边设法回忆他的名字，一边却又不得不说：“对不起，可否再次请教尊姓大名？”这事在所有人的身上都发生过，它往往会使人陷入尴尬之中。

如果有办法在短时间内认识四五十人，之后可以喊出他们的全名与他们一一道别，那该有多棒。有太多学生在座谈会上向我提到：“凯文，如果我有办法认识六七十人，同时记住每个人名字，如此一来，他们全都会记得我！”而使他人对你印象深刻的一个办法，就是你能记得一个人最在乎的事——他的名字。此事会吸引他人并博得其敬意，你可以相信那人将记得你。

你只要认识一个人，那人的名字就会常在你心。不妨回想一下你从事新工作第一天，有人介绍你认识部门里所有同仁，即使你的部门编制相当少，就算是4个人吧，你也会立刻忘了他们的名字。直到一个星期过后，你才知道他们每个人的名字，而你是以重复使用方式来记忆的。

听过一个人名字几次，你就能在记忆中强化它。在只有4个人的情形下，你没有太多资讯要处理，所以你可以很轻易地记住每个人的名字。

不过，当你走进有四五十人的房间时，你就不要有“重复使用”的奢想。你最多只有几小时（通常更少）的

时间，去记你能记住的任何人名，而这时，你刚磨练过的超级记忆本事就可以大显身手了。

在以下三章里我们要学习如何获取某人名字、放入短期记忆、维持一段时间以进入长期记忆，成为知识银行里的资料。

如前所述，记任何事都有三个步骤：

1. 放资讯的地点——桩子。
2. 把资讯变成图像。
3. 用心灵胶水把图像固定在桩子上。

我们利用前面的章节，用不同方式来做每个基本步骤的练习。现在，我们要利用该过程来记人名。

以下三章的每一章节，分别聚焦于其中一个步骤。在学完第十一章并做了复习内容之后，日后你走进会议或聚会场合，能回忆的人名就会超过你所能想像的可能范围。你当然不能“立刻”记住五六十样东西——以生活中任何其他事情为例的话，你得花点时间，才能那么灵活。

创造一个视桩

我们一直学了又学的事情就是——任何事物首先需要的是有个地方存资讯，对超级记忆力而言，那个地点就是桩子。在记人名的过程中，会用上我称做“视觉桩子”的东西。我之所以叫它视桩，是因为它正是你看到的東西、人物最先注意到的事。它或许是此人的穿着：红色大领带、一件鲜艳的印花洋装、头上有个蝴蝶结；也可能是此人脸部或身体的特别情形（如：一双大手或棕色眼睛），

或戴有一件耀眼的珠宝，甚至可以是此人的手势或肢体语言（有的人说话时嗓门大、激动地挥舞双手、或摆个特别姿势）。它可以是任何事，但它始终就是使你对那人留下印象的第一件事。

有些时候，我们能很快地挑出视桩。我们经常只要瞟一眼室内、锁定某人，就可以立刻发现那人让我们眼睛一亮的事。若没有任何情形使我们对他人立刻有印象，我们就得做抉择，挑出我们打算和那人做联结的一件事物。“她穿件不错的红上衣。”如果我们这么想，我们就叫那人红衣小姐；“你看那个家伙打着难看的黄色波卡点领带。”那人就变成黄领带先生。接下来，可能还有马尾先生、杏眼女士、薄唇先生等等；要先学会注意这些事，因为它们会成为你的视桩。

这里提供你一个挑选视桩的秘诀，要选具体的而非抽象的事。从做过的练习中，你会明白具体影像较易想像，视桩也是如此。例如：你若注意到某人有点自大又自以为是，一直谈他所赚的钱，或大家都该相信他所说的事，则千万别叫他“令人讨厌先生”或“装模作样”，叫他“大嗓门先生”或“钱包先生”比较好。有个单纯、具体的视桩，将可以协助你进行第二步骤（我们将在下一章谈到）。

在特定的情况下，你不能奢想站在某个遥远的位置就可以观察某人，在这之间你必定会数度被引见你不曾注意的人士。如此一来，要一次多选几个人的视桩就比较吃力，因为你在面对某人的同时，还得专注于与第三人互动。我对上述情形所提的建议是，在你刚认识之人的身上，挑一件真正在意的事；只要专心注意第三人并实际地

倾听他们。你会发现这种做法能给你放松的机会，让你逐渐注意到他们的头发、衣着、个性，视桩将会很显著。时间一长，你就会越来越迅速又轻松地注意到视桩。

附带说一句，在某人身上挑出你真正感兴趣的特征，不只有助于记忆，在你的沟通与为人处事技巧上也有好处。一旦察觉到你的关爱，人们必定会更热情、大方地回应你，从而表现出其真正的自己。

相信你看得出来，创造视桩是件极简单的事。因为你专注，所以你能轻松记忆。记住，即使只有百分之一或千分之一秒，也要专心去想，这样你就能让你脑中的那些神经传递物发挥作用，强化你的记忆。

我要你练习选择视桩。请注视下页的照片，在这四位影中人物的身上挑出视桩。还有一点，在此用上“好、较好、最好”的原则；但就每张照片来说，却并没有什么对的答案。要挑出对你最有用的，也就是你在那人身上看见的、你选为视桩的特点。重点是你专注他们的某一特点。

现在注视这些照片，在每人身上选个视桩。

现在看看，我在每张照片上挑出来的视桩。

我希望这个练习对你来说会很有趣，最重要的是，它会促使你用心观察你遇见的人。只要用心观察，你就会专注。你不会只是注视某人，然后很快就忘记你看到什么；你是在训练自己的记忆。



照片1



照片2



照片3



照片4

复 习

视桩

你看个人时，最先注意到的事。

两种视桩

1. 永久的：关于此人特征的事，不是脸部，就是身体，也包括他们的手势。

2. 暂时的：一个人的外表上，引人注目却稍纵即逝的情形，例如：一件衣服或珠宝。

由于挑选视桩，我们完成了记忆三步骤中的第一个：找到地点存放资讯。

必做的心理练习

练习

设法在你今天看见的5个人身上，各挑一个视桩。今天结束时，坐下来，尽可能清晰地想像这5个视桩。

凯文所选的视桩

1. 波洛领带（有饰扣的线编领带）先生。
2. 条纹衬衫女士。
3. 星星图案毛线上衣先生。
4. 铜扣女士。

第十章

记人名 (二)

在上一章中，你学到了如何创造视桩，这是记人名的第一步。现在请问，记任何一个讯息的基本三步骤之二是什么？利用讯息并将其变成图像。这正是我们要在本章做的练习：把人们的姓名变成图像。

假设你见到一个叫比尔的人，我们就要把“比尔”用我们在第五章中玩专心游戏时的同样方法变成图像。在玩专心游戏时，我们把单词拆成几个音节，再创造谐音图像来搭配每个音节，一旦把音节连在一起，我们就想到整个词。假如这词只有一个音节，我们也可以想出一个谐音图像配这整个单词。

我们把每个音节变成一个图像的原则是，聚焦于此音节怎么念，而不是它怎么拼。有时此音节会提醒我们抽象事物或观念，偶尔它们提醒我们的是一件特殊物体。把抽象事物的音节作为谐音图像当然也可以，但我们依旧断定，简单、具体的物体较容易处理。

我们将以同样的方式去想像人名；创造图像的目标是打造一批词汇——人名词汇。这就好比学一种新语言，只

要你了解了特定字的意义，以后再听到它们，其意义就会立刻出现在你脑中。在本章中我们要来创造词汇；这样到了下一章，你就会明白我们如何利用这批词汇来回想我们在任何情况下所遇见的人的名字。

想像名字

我们不妨多做几个想像人名的例子。切记：你正在打造一批词汇，替日后奠定基础。把你听见某人的名字分成音节，联想那些音节的读音听起来像什么。例如：你若碰见一个叫比尔（Bill）的人，你八成会想到一张一元钞票（bill）或一个鸭嘴（ducks bill），两个都是好图像。要是有人名叫麦克（Mike），你可能会联想到一支麦克风（microphone）；假定有人叫唐诺（Donald），你可以想像唐老鸭（Donald Duck），而不必把他的名字分成两个音节。

下面是个较难的例子——苏（Sue）。你若专注于它怎么念，就可能会想到苏族（Sioux，北美印地安部族），这有点像是一个抽象的观念。要牢记抽象事物的关键是，尽可能地挑选简单清晰的图像，如同我在整本书中所不断强调的，你的图像必须生动清晰。有几个参加我的座谈会的人，决定想像男士的西装（Suit），只因“西装”和“苏”念起来实在太相像，一两个音念起来不必完全相似也可以，只要读音可以提醒你即可。

下面有一个较长的人名。罗丝安娜（Roseanne）听起来像“玫瑰”（rose）与“蚂蚁”（ant）——“玫瑰—蚂蚁”，于是你可以创造一个有那两样东西的图像。至于罗

伯特 (Robert)，我会用“抢劫” (rob) 及“受伤” (hurt)，想像抢匪戴着滑雪面具及一只手指缠着 OK 绷。倘若我听见“比佛利” (Beverly)，我会想到某种杠杆 (lever) 与树叶 (leaves)，“杠杆—树叶”。

参加我的座谈会的成员很想知道，每次听到人名就创造图像是否太辛苦。“我们不想在遇到每个人时都做这样的想像。”但下面我要告诉你这个方法的妙处：一旦你创造出图像，你就可以一再利用那个图像。我们就用麦克做例子吧！你若决定用麦克风图像来配“麦克”这个人名，就可以一再用它，去配你见到的每个叫麦克的人，我说过你现在正在打造一批词汇，正如学习任何新语言那样，或许一开始，你需要时间了解特定词的意义；如果清楚那些意义，你使用这些词就会毫不费力。

若想了解这将如何发生作用，请回忆第六章，我们定桩 20 个字到我们树表的内容。例如：我若大叫数字 7，什么影像会到你心中？就是骰子，对吧？数字 10 又是什么？是保龄球。12 不再是 12，而是蛋。这批人名图像词汇也会以同样方式运作。在你的记忆中，人名的图像将取代名字本身。

现在我要你做个练习。下面有一份 10 个常见的人名表，用几秒钟创造每个人名的影像，配每个名字。要确定你认为它很恰当，令人难忘，因此你可以一再派上用场。在我给的空白处，写下你选择给予每个名字的图像，没错，我要你写下你选的图像，你很快就会明白其中的原因。在做过整个表之后，翻到本章末，和我选的做个比较。现在开始。

人名	代表图像
1. 瓦多 (Waldo)	_____
2. 华蕾丝 (Wallace)	_____
3. 朵莉 (Dolly)	_____
4. 黛比 (Debbie)	_____
5. 妮可 (Nicole)	_____
6. 珍 (Jan)	_____
7. 安 (Ann)	_____
8. 吉姆 (Jim)	_____
9. 乔 (Joe)	_____
10. 马克 (Mark)	_____

现在请你翻到本章末，看看我选的，再翻回这页。

你选的和我的比起来怎么样？我希望你能看懂我是如何挑选简单清晰的图像的，它们正是你可以轻易想像的东西。在此有个重点要提一下，有关第三个，我听说不少人都选中朵莉·巴顿 (Dolly Parton)。千万别用名人，人不能产生好的图像。还有一点：让你的图像容易想像，别太巨大，例如：关于第八个，吉姆，用个篮球会胜过想像一个体育馆 (gym)。保持图像单纯清晰，使它更容易留在你的记忆中。

为了强化你所创造的影像，我要你遮住代表图像，然后复习左边的名字，看你是否记得你选的图像。重复做几次练习，因为有几个名字不容易进行，重要的是，要让这批图像词汇成形。现在就做。

现在，我要你做个相反的练习。遮住名字那一栏，注视你选每个图像，看你能否记住那些图像所代表的名字。倘使你一直正确地完成了本章所有练习，你就会即时回忆起这些名字。现在回头再看左页的表，并做这个练习。

此刻，你应已打造好 10 个名字的初级图像词汇。我要再次提醒你，不妨以碰到面的每个人来练习这个本事，使词汇增加。在一段时间之后，你会发展出搭配很多名字的图像，而且，你的词汇越丰富，你的记忆越容易发挥其巅峰能力。

想像姓氏

现在我们要来想像姓氏，这通常要比名字难。首先，姓氏往往较长又不熟，你要花更多工夫把它们分成音节，创造图像搭配它们。因而打造一批你可以一再使用的图像词汇，也就更不容易。例如：在你的一生中你会遇到几个叫可瓦斯基斯 (Kowalskis) 和马丁奈尼 (Martinellies) 的人？

也许你不想养成记住每个人全名的习惯，但偶尔你仍会乐于记住某人的全名。在我的座谈会上，的确有学生马上开始记姓氏与名字，他们不但精通，而且乐在其中。

不过，我仍要提醒你：凡事要循序渐近。你在开始做练习时，得确定你有信心，先处理人的名字，再去试姓氏。就像我前面所说的那样，有的人可以立刻处理这两件事，然而多数人却需要先有几天到一星期左右的时间练习

处理名字，然后才有办法然后去随心所欲地处理姓氏。成功形成信心，挫折则相反。所以，你要多花点时间，不要太苛责自己。

把姓氏变成图像和处理名字是同样的事。我们把刚听到的姓氏拆开成音节，然后利用每个音节，一一变成其读音或它本身对我们所代表意义为基础的图像。你可以结合音节，也可以选择类似想像音节的声音，而不必完全一样。下面我们来做几个例子。

我们遇见姓强生（Johnson）的人。若拆开强生的音节，我们就会有“强”（John）、“儿子”（Son）两个音。我给“强”的图像是厕所（john）。至于“儿子”这第二个音节，若不是想像天上的太阳（sun），就是某人的子嗣。想像天上的太阳会比较好，因为它比儿子单纯清楚，后者太含糊。现在用几秒钟的时间，生动想像厕所与蓝天上有个大而亮的太阳，“John - sun”。这样你就创造了一个图像搭配“强生”。

我们再看另一个姓，马斯克高威兹（Maskowiz）。“Mask - Kow - itz”的头个音节是“马斯克”，我想到一面万圣节面具（mask）；下一个音节让我想到一头棕色大母牛（cow）；最后一个音节则有点困难，我的选择是个女巫（witch）或是根鞭子（whip）。现在想像一副面具、一头母牛和一个女巫，“Mask - cow - witch”、“马斯克高威兹”。它们贴切得恰到好处。

万一有人以不同念法念马斯克高威兹，就像同名的人有时候不同音，那怎么办？例如：有人可能会将之念成“Mas - kow - itz”。你该怎么做？你何不去想像一场弥撒

(mass) 加上一头母牛，再加上痒处 (itch)? “Mass - Cow - itch”，“马斯高以兹”。这还是行得通，对吧？切记：重要的是声音。你怎么念这个姓，就把它变成怎样的图像。

“沙弗隆” (Saffron) 这个名字怎么办？你也许会将其拆成“沙弗” (Saf) 和“隆” (ron) 两个音节，以想像一个保险箱 (safe) 来搭配第一个音节，它虽然念起来不全然相同，但已经很接近。至于第二个音节，你可以选择某人跑步 (run) 的图像。“Safe - run”，“沙弗隆”。

若是哥瓦尔斯基 (Kowalski)，则又该如何记？“Cow - wall - ski” 会给你一头母牛、一面墙 (wall) 及一副雪橇 (ski)， “Cow - wall - ski”，“哥瓦尔斯基”。

我们再来看一个姓，杰弗利司 (Jeffries)。头个音节是“jeff”，听来像“主厨”？一顶主厨的高帽子图像。现在来看看“fries”，念成 [friz]，会想到冷冻的东西，比如说一个冰块或某人牙齿打颤的影像。

你可以在报章杂志上任意挑选 10 个姓氏，一一选出其谐音影像，就像你处理名字一般。用几秒钟时间，把每个姓氏拆成音节、创造图像，在每个姓氏旁，写上你想像的东西。现在就做这一练习。

姓氏	代表图像
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

如果你还记得，你就该知道在我们提及想像姓名时，我曾叫你别用名人作想像主题。因此若你选择了一个叫杰克森的人名，你就不可以想像麦可·杰克森。但是，什么东西和麦可·杰克森密切结合？白手套，代表名人的东西非常好用。

下面我要你做以前做过的相同练习。我要你遮住图像选择，你看到的全是左边的姓氏。一一念出所有姓氏，看你是否记得所有图像，每个姓氏复习几次。现在就做。

现在倒过来做，盖住姓氏，注视你挑的每个图像，看你能否记得那些图像分别代表哪一个姓氏。现在做练习。

我们来复习本章的内容，你已学了精通记忆人名过程的第二步，即创造图像。接下去就该结合这些图像和我们上一章的视桩了，但要确定你做完复习中的练习，才继续看第十一章。若你觉得可以自在地化名字为图像，那么学习如何把这些图像放在你的视桩上，就会是件非常轻松的事。

复 习

把名字变成图像

这件事在本质上就把任何抽象事物变成图像是相同

的做法。

1. 把名字分成音节；若这个名字只有一个音节，就利用其全名。

2. 闭上双眼，大声念该音节（或全名）几次。

3. 创造一个谐音影像，或代表这个音或象征这个音的东西。

有助于把名字变成图像的暗示

1. 绝对别用名人，但你可以利用代表名人的东西。

例子：对麦可这个名字，不少人会想到麦可·杰克森，那其实没作用。不过，一只缀有圆形亮片的白手套（代表麦可·杰克森的东西），就可以利用。卡通人物也是一个可以利用的图像代表。

2. 简化大型图像。

例子：假如你对吉姆的图像，形成的是体育馆（gymnasium）影像，则要把它缩小为像篮球一样的较小图像。

把名字变成心理图像

就和我们把抽象东西变成图像的过程完全相同。假如可能的话，把那些字分成音节，闭上双眼，大声念出音节（如果有必要，不妨结合两个或多个音节），再创造谐音或典型的影像。避免去创造有此名字之人的真人图像。

必做的心理练习

在接下来的 21 天里每天都挑 5 个你认识的人的名字，

——创造其心理图像。而且要注意，若不是形成谐音，就是在某方面象征那人的图像。

凯文记姓氏的图像

- | | |
|------------|---------------------------------------------|
| 1. Waldo | 墙上有个面团 (dough)。 |
| 2. Wallace | 墙上有蕾丝 (lace) 或者一头海象 (walrus)。 |
| 3. Dolly | 洋娃娃 (doll)。 |
| 4. Debbie | 一只死蜜蜂 (dead bee)。 |
| 5. Nicole | 有个缺口 (nick) 在一块煤 (coal) 上或一个五分钱镍币 (nickel)。 |
| 6. Jan | 果酱 (jam)。 |
| 7. Ann | 蚂蚁 (ant)。 |
| 8. Jim | 篮球 (basketball)。 |
| 9. Joe | 锄头 (hoe) 或咖啡 (coffee)。 |
| 10. Mark | 一枝签字笔或一个标签 (marker)。 |

【注】 本章所示范的记忆人名、姓氏的方法，皆是根据西式英文姓名：First Name - Last Name (名字—姓氏)；中式姓名则通常是姓氏简单，名字复杂，中文读者在运用本章方法时须视情况加以修正！

第十一章

记人名 (三)

让我先告诉你一个小故事。有一天，我去纽约市某业务单位商谈生意，与我交谈的那位女士忽然打断我的话，去和刚好走过的年轻人讲别的事。他们交谈几句之后，那女士才回头面对我，为了打断我的话道歉，并介绍那个年轻人给我：“凯文，这位是汤姆××，我们公司的总经理，来自亚特兰大。”

“嗨！汤姆。我是凯文·都迪。很荣幸见到你。”我说。

“我也很荣幸认识你。”这年轻人说完就走开了。

大约6个月后的某一天，我又在纽约同一栋建筑物大厅内等电梯。电梯门打开的同时，鱼贯走出二三十人。我立刻认出了那个年轻人，他好像也认出我了。

“你是那个记忆力家伙。”他面带微笑走向我说，“嗨！”

“嗨！你是汤姆××。”我边说边记起了他的姓名。

这个人愣住了——“我不敢相信，你记得我的名字！”他结结巴巴地说。

我大笑道：“我也不敢相信，我记得你的名字！”这个

年轻人其实很开心，脸上的笑意更深了。我们俩都大笑起来，然后他问我有空没有，若办完其他事，是否可以去他的办公室聊聊。

当我记住人们的名字时，他们的反应总是令我感觉开心，那往往是很深的笑容出现在他们脸上。我敢说，他们比较肯接纳我，因为他们对我花时间记他们名字的事情印象深刻。就个人而言，那是更加了解别人的好方法，并且也开启了商机。

只要学完本章，这个记忆的过程就会变得很顺利，而这则也正是记名字的第三步骤，也是最后的步骤。在利用积极行动的前提下，我们将把第10章的视桩定桩于我们在前一章学会创造的谐音图像上。我们已做过很多的定桩练习，这对你应该易如反掌。

在将不同人名定于视桩时，你是在训练自己的记忆力以整理讯息备用，预备记住你每天要记忆的人名。结合这三个我们记忆名字的步骤，一开始可能有点不顺，但事情会越来越容易，到最后，你甚至不假思索就可完成。

假使你觉得这个任务听起来不容易实现，就让我提醒你，学习第8章时，你可以在5秒空档内定桩10件东西于房屋表。所以，现在要坚持你的信念，你已见识到记忆力的速度与力量，请继续信赖它，你只要放松去做就可以。当然，我也会带着你，一步步做完这些练习。只要确信，你就会像我说的那样随心所欲地应用所有技巧。

接下来你将看见不同人士的照片，你要一一挑选视桩，把名字变成图像，再用夸大、荒唐的行动结合这两个图像。切记，两个图像必须不合逻辑地被连成一体，它们

也不具有任何意义。同时不要忘记，我们对合适的定桩所提的几个诀窍：行动若合乎逻辑或者很无趣，就不容易记忆；场景中要包括情绪与你自己，去听那些声音，闻那些味道，体会那些感受；让场景丰富，多总比少好。

本章总共有 6 张照片，我们要假装成头一回遇到这些人的样子。在看完每张照片之后，我会缓慢有序地带你进行记住人名的三个步骤；你将会明白，在实际情况下该如何进行。

照片 1

请看第一张照片。我们叫这位绅士“蝴蝶领结先生”。蝴蝶领结就是他的视桩，因为它是我看到他时，最先注意到的事。用几秒钟观察他的蝴蝶领结，注意它的尺寸、材质、花样。假设此人告诉你，他叫做哈利 (Harry)。大声念出来，就好像你正



照片 1

和他握手时一再说：“哈利。”同时，我们要如何创造一个谐音影像去配“哈利”？你可能有你的想法。

我会去想像头发 (hair)，我总用头发搭配名字叫哈利的人。在你的脑海中创造头发的生动图像：它的颜色、浓密程度、它可能给你的感觉。现在该做步骤三，定桩头发于蝴蝶领结，后者是视桩。记住：要用积极的行动，或许你正把头发缝在蝴蝶领结上面；或者你的动作越来越快，把头发缠在蝴蝶领结上。要选个清楚、简单的动作，再定桩这两个图像为一体，尽可能生动地看见它的全貌。

上述练习的视桩是什么？蝴蝶领结。我们将什么定桩在上面？头发，因为“hair”听来像“Harry”。

照片 2

注视这位女士，并决定你选用的视桩。你可以用她穿的衣服，而我则要用耳环。花几秒钟仔细观察那副耳环，它们才会留



照片 2

在你的记忆中。这位女士告诉你，她名叫茱蒂（Judy）。大声念出来，想想什么是配茱蒂的好图像。我要用我认为可以代表她的某件东西：红鞋。为何用红鞋？因它们让我想到茱蒂·葛兰（Judy Garland，美国女歌手、影星 1922 ~ 1969）演的电影。可还记得上一章我曾告诉你，你可以用使你想到某人的物品？例如：一只白手套配麦可·杰克森？红鞋便常使我想起茱蒂·葛兰。

现在你要用有力、清楚的动作，在你脑海中定桩红鞋于耳环。也许你看见这双红鞋附在这位女士的耳环上，它们在不断旋转；或许你正走向这位女士，并对她说：“我喜欢这副耳环。”并设法扯下那双红鞋，害她疼得大叫。

创造耳环与红鞋的场景，并生动地看见一切，包括色彩与行动。运用你的想像力，让一切有别于实物。

我们来复习照片 2。你的视桩是什么？耳环。你已定桩什么图像于视桩？红鞋。为何？它们代表茱蒂·葛兰。

照片 3

现在一起看第三张照片。我们要叫这位男士“条纹衬衫先生”。认真观察他的衬衫几秒钟，如此一来，这副图像就在你的记忆中得到了强化。

这位男士名叫比尔。配“比尔”的谐音图像是什么？我们以前曾碰到过这个名字，对吧？我们就用一元钞票。

在你脑海中联结钞票与这件条纹衬衫。也许你正把钞票钉在这男士衬衫上，他则在设法摆脱你；可能正有大钞票缠住这位男士的衬衫；或许有两张看来像翅膀的钞票附在衬衫上，于是这位男士便飞走了。

当你在定桩钞票于衬衫时，要维持行动的生动与夸张程度；确定你清楚地想像钞票：它们大或小？数量很多或只有一些？别忘了安排情绪在你的场景中。

我们来复习。你给照片3的视桩是什么？一件条纹衬衫。你定桩什么在这件衬衫上？钞票，因为这位男士的名字叫比尔。



照片3

现在翻回去看照片1。你的视桩是什么？蝴蝶领结。我们把你放在蝴蝶领结上？头发。这人叫什么？哈利。

照片2。你的视桩是什么？耳环。我们把你放在耳环上？红鞋。这位女士叫什么？茱蒂。

照片3。你的视桩是什么？条纹衬衫。我们把你放在条纹衬衫上？钞票。这位男士叫什么？比尔。

照片 4

请看照片 4。我们要叫此人“眼镜小姐”，那是她的视桩，她的名字叫玛丽 (Mary)。

我们如何把玛丽变成一个图像？替这个两音节的“Mary”找谐音图像，似乎有点难。结合音节在一起怎样？什么字听来像 Mary？用结婚 (marry) 如何？什么是“结婚”的图像？切记，我们需要具体的东西。用一套结婚礼服或一个结婚蛋糕好不好？



照片 4

除了结婚，还有哪些选择？有的人会想到“旋转木马” (merry-go-round)，这样很好；有人则联结这个名字与圣诞节，因为他们正好想起圣女玛丽。什么图像代表圣诞节？一棵圣诞树或一个花环如何？我给玛丽这个名字的图像是一匹马。你猜得出为什么吗？雌马 (mare)，听来像“Mary”，它甚至是玛丽的一个通俗绰号！

你了解创造图像时可以让自己的想像力自由奔放到什么程度吗？即使刚开始有点不顺，但你做得越多，就越能使想像组合得生动有趣。我用“雌马”搭配玛丽，但也许你还会想到其他人没想到过的东西，那更棒，因为那正是超级记忆力的目的。

现在我们来定桩一匹母马于我们的视桩——眼镜。我看见这副眼镜好大，而且是银色的，这匹母马正在吃眼镜。这位女士大叫着：“喔！不可以！喔！不可以！”但这匹马还是越吞越大口；可能这位女士正摘下那副大眼镜，猛打雌马头部：“离我远点！离我远点！”更好的是，把两个图像放在一起：雌马正设法咬掉眼镜，这女子则扯掉眼镜，用它不断地打雌马。请在你的脑海中想像这样的图像。

我们来复习。你的视桩是什么？眼镜。我们的图像是什么？一匹雌马，搭配这位女士的名字——玛丽。

照片 5

这是第五张照片。我们叫此人“口袋丝巾先生”，因为他胸前口袋内有条发亮的丝质手帕。你的视桩大概和我的不一样。你可以挑选任何东西——头发、眼睛、衬衫、双耳等等，在这里我叫他口袋丝巾先生。此人告诉我，他名叫马克（Mark）。你怎样把马克变成一个图像？用一支麦克笔（Marker），一支大的红色麦克笔如何？有些人或许会想到，在一张报告卡上做记号；有些人想在一块土地上做个标记以辨别疆界，例如：放块石头或立根柱子。至于现在，让我们用我的选择；在你的脑海中，把一支大的

红色麦克笔和那条丝手帕放在一起。记住要用可笑又夸张的行动，我们可能会想到什么行动呢？在这条漂亮的丝质手帕上，做红色大条纹记号。这人在做什么？他边点头边说：“哇！那看来不错。它看起来真不错。”这块手帕越来越大，也越来越红。你们俩兴奋地点头，很满意这个结果！



照片 5

我们来复习。你搭配这位男士的视桩是什么？口袋丝巾。他叫什么名字？马克。你挑什么图像来记忆？一支麦克笔。用生动、荒谬的方式，把它定桩于这块手帕上。

照片 6

我们要叫照片 6 中的这位女士“围巾小姐”。当然我们也可以挑别的东西当视桩，但在这里用的是一条围巾。这位女士名叫珍妮特 (Janet)。你如何创造一个谐音影像

来搭配这些音节？

用“果酱”(jam)来配 Jan 如何？第二音节“net”又如何处理？那简单，有个网子的图像就可以，不是高挂空中的排球网，就是接近地面的网球网；其他人或许会想到一只苍蝇拍。这些都是好的图像，这里我们选择用网球网。创造果酱



照片 6

在球网上的图像，并在你的脑海中生动地看现那一幕：果酱的颜色、味道、质地、网子的形状……等等。

现在定桩该影像于围巾上，那正是你为这位女士选的视桩。可能是你把网球打过满是果酱的网子，但你打的不是网球，而是这位女士的围巾。她怕那围巾会黏在网子上；但你继续玩，又杀球又发地面球，这条围巾不断地在网子上方飘荡，差一点沾上果酱，你却玩得越来越肆无忌惮。这一幕有行动、情绪，也的确夸张又荒唐。

现在来做复习。你为这位女士选的视桩是什么？一条

围巾。什么图像会被定桩于这条围巾上？果酱及一个网子，因为这位女士的名字叫珍妮特。

现在我们退回照片 1。你的视桩是什么？蝴蝶领结。我们定桩于蝴蝶领结的是什么图像？头发，那给我们一个什么人名？哈利。

照片 2。你的视桩是什么？耳环。耳环上是什么图像？红鞋。那女子叫什么？茱蒂。

照片 3。你的视桩是什么？一件条纹衬衫。它定桩什么图像在上面？钞票。这位男士名叫什么？比尔。

照片 4。你的视桩是什么？眼镜。什么图像被定桩于眼镜上？一匹母马。你正设法记住什么名字？玛丽。

照片 5。你的视桩是什么？丝质手帕。我们放什么图像在这块丝质手帕上？一支麦克笔。这个男人叫什么？马克。

照片 6。你的视桩是什么？围巾。我们放什么图像在此围巾上？一张满是果酱的网子。我们设法要记什么名字？珍妮特。

如何利用超级记忆力回忆人名

把这三个步骤连贯起来，在记人名上有何助益？我们不妨来一起检视一下日后遇见上述六张照片中的一个人的情形。下面我们就以珍妮特——最后一张照片的主角做例子。

有一天，你又碰见珍妮特，比方说在超市，我们都有过那种经验：知道自己见过此人，但就是想不起她的名

字。这回你不必说：“对不起，我忘了尊姓大名。”因为拥有受过训练的记忆力，所以你会自问：“我的桩子是什么？”假使你正确地做了这些练习，我保证视桩——围巾的图像——会立刻进入你的心中，即使这位女士不再穿戴它。接着再问自己：“我对这条围巾做了什么事？行动是什么？”我敢说，你用围巾当网球越过果酱球网的图像，会来到你的脑中。“Jam-net”，“Janet”，珍妮特！这个名字就会进入你脑中。

我们再以照片3为例。假设你在一次宴会中，见到穿条纹衬衫的男士，和他交谈了几分钟后又去和别人聊天；3小时后，你正走近他，准备道别。你为他选的视桩是什么？一件条纹衬衫；你处置这件条纹衬衫的行动是什么？你正把钞票固定于他的衬衫。“bill”，“Bill”！这人名叫比尔。

现在要记住：这个过程发生在你下意识的心中，它很强大也很快速。一开始也许需要点时间，可能也不见得可以正确地记住所有步骤，尤其是当你在赶时间时。不过，就练习的个别步骤而言，你练习得越多，一切就发生得越自动。

由于不断地进步，你甚至不必刻意自问这些问题。有时当你见到此人，几秒之内，此人的名字就会进入你心中；只要你多练习，这样的事就会越常发生。你的记忆力将学会自动完成这些问题，提供你正在寻找的名字。因此，不必等到三天后的半夜醒来，才猛然记起那人的名字。只要你需要，你立刻就可以得到所要回想的讯息。

关于这一点，我在主办的座谈会上常常要面对不少疑

问，我了解人们在表现强烈排斥感：“凯文，我怎样才可以学会认识 50 个人后，在几小时的空档内，记住所有人的名字？”“凯文，我们做的一切好像都相当怪异而复杂。这真的值得付出那样的努力吗？”

在回答头一个问题时，我告诉所有的人：“你学习如何记住 50 个人名的方式，正是小时候你学会吃大块牛排的方法。要循序渐进，慢慢来，在不同的事物上寻找乐趣。假以时日，你自能学会如何把这些事物凑成一体，并且不假思索地记住所有的名字，这正是超级记忆力最棒的事。”

至于第二个问题，我要向你转述席格·席格勒（Zig Ziglar，美国首席动机演说家及数本动机与态度书籍的作者）的一句话。他说：“我们不付成功的代价，我们享受成功的利益。”（We don't pay the price of success, we enjoy the benefits of success.）没错，关于学习如何轻松运用这个技巧，的确需要一点时间与努力。但想想从中得到的益处，你会激发人们对你的好感，人们将感激你花精神去记他们的名字，相应地，他们也会记得你，这种情形在企业界是多么重要。留下美好印象并激发善意，可能就是为你赢得合作或争取工作的“小小”优势。我们在谈生意时，往往会忽视这些不起眼的人际因素；但它们其实才是创造交易、促成合作与开展商机的动力。一旦你记住了人们的名字，你就等于给了自己一个看似不起眼实则不可或缺的优势。

记姓名

在每次座谈会上，我都会有几个学生在几天之内就学会了这些技巧。假使你是其中一个学习能力很强的人，想要拥有更大的优势，以下有几个练习，可以使你利用超级记忆力来学习记忆姓名。

我要再次提醒你，要先对记名字充满信心，再开始在你的记忆项目中加入姓氏。当你记名字越来越得心应手时，开始记姓氏就能建立那样的信心。过程同前，一开始我们仍要挑个视桩，然后要先创造一个图像配姓氏，再把一切定桩在一起。

让我们退回我们用来记名字的照片，请注意看照片 1 中的男士，他名叫哈利；我们的视桩是蝴蝶领结，我们已定桩头发于它。假设这人的全名是哈利·强生。我们怎样把“强生”（Johnson）的名字变成一个图像？只要听到它，就大声念出来，那样会有帮助。我们在上一章想像过“John - Sun”。我们用厕所的图像代表 John，以及太阳在天空的图像。所以，不妨想像一个马桶在广大原野上，太阳照得它发亮的情形。在你的脑海中把蝴蝶领结联结到你所创的图像内。

再看第二张照片。我们假定，这位女士姓威尔朋，茱蒂·威尔朋（Judy Wilbond）。我们怎样把它变成一个图像？什么是配第一音节“Wil”的好图像？也许是某人写好的一份遗嘱（will）吧！“bond”又使你想到什么？它让我想到水泥（bonding cement），或者试试别的，把东西捆起来

(binding)。

我可以在脑海中想像一份遗嘱被绑在一张椅子上，把这一图像与红鞋结合一起来。

我们再看第三张照片的条纹衬衫男士。什么被定桩于衬衫上？钞票，他叫比尔。我们假设他姓康恩特 (Conant)。若把它拆成音节，则可得到“Co - nant”或“Con - ant”。你用什么图像配第一音节，全看你怎么念它，是“Con”或“Cone”；如果是甜筒 (con)，则不妨想像一只大的黑蚂蚁 (ant) 来配第二音节。现在结合两个图像，黑蚂蚁正在吃可口的甜筒如何？联结图像与条纹衬衫上的钞票。

现在我们要来做另外 3 张照片的练习。我会给你名字，请你把它们变成生动图像，并定桩于视桩上。

来看第四位影中人。她的视桩是眼镜，我们的图像是马正在吃这副银色眼镜。这位女子姓南丁格尔 (Nightingale)。大声说出来：“南丁格尔。”再大声说一次，把它分成音节：“Night - in - gale”。重复第一音节：“night”，它会给你什么样的图像？再看另一个音节，大声说几次，把它们变成图像。现在合上书，尽可能用很多行动，把“Nightingale”变成一个图像。

看第五个主角，口袋丝巾先生，他姓 Yamagishi。大声地重复它：“Yamagishi”，“Yam - a - gi - shi”。你会把第一个音节“Yam”变成怎样的图像？现在大声重复另一个音节：“a - gi - shi”，你可以怎样把它们变成图像？合上书，现在就做。

一起来看最后一张照片，围巾小姐，假定她姓薛菲

(Shafee)。大声说出来，把它分成音节：“sha - feet”或者是“shaffet”。分别处置每个音节，看你能否把它们拆成图像。合上书，现在就做。

相信你能了解，把姓氏变成图像，就像把名字变成图像一样；而定桩图像于我们的视桩所发挥作用的方式也一样，这只是整个过程的另一步。如果你可以轻松地把姓名拆成音节，又把音节变成图像，你对其他的东西就也会得心应手。你可以在定桩时找到很多乐趣，我希望你早就有这样的感觉。

做了这些练习：尽情发挥想像力、挑选视桩并创造生动影像、用有趣的方法定桩事物为一体，尤其是用这个技巧寻找乐趣，你将培养出了不起的本事以记忆他人的名字。你记得的不会只是一个或两三个名字；而是四五十人的名字。我做得到的，也曾看过很多座谈会成员成功地做到，所以从现在起就开始定桩吧！我向你保证，下一次你离开鸡尾酒会或企业会议会场时，一定会让许多人对你印象深刻。

复 习

记名字的三个步骤

1. 挑选视桩。
2. 把名字变成图像。
3. 用荒唐的想像，定图像在视桩上。

必做的心理练习

用本章复习过的三个基本步骤，练习记忆你今天遇见的任何一个人的名字；也可以请你的同伴用捏造的名字介绍他自己。

第十二章

基本的日常应用

座谈会成员说过的一句话最令我感到满足：“凯文，我简直不敢相信我的记忆力，我根本还没设法使用所有的技巧，就记住了所有事情！”那或许就是超级记忆力最令人陶醉的一面。

你若真的每天做练习，运用这些技巧，你的下意识就将自动接手，执行你一直在训练它做的事。正确的记忆会变成习惯、特质，就好比任何训练有素的运动员所具备的肺活量及高度耐力。

我希望你在学习如何记名字时能够找到乐趣，我也希望你的技巧能够早日让你的朋友与事业同伴对你佩服得五体投地！在本章，我要开始教你超级记忆力在日常应用的情形，我们仍然循序渐进地学习这些技巧。当它开始在你的下意识中运作时，只要是看见、听到及经历的事物，你就会主动整理归类它们，准备以后的即时回忆。

在还没开始谈这许多应用情形之前，我要再度重申一个重点，所有这些技巧都遵循特定的基本法则。假如有本书没提到的事，也没关系；倘若技巧对你似乎管用，就勇

敢地用它。这样，到了本书的结尾，你就会学到如何使用那些技巧来应对日常生活中的许多情形。请保持开朗的心胸，接受各种可能性，你会发现那真的不可思议！

日常的时间表

若想提醒自己注意每日的工作安排，多数人都都会用一张表列出要做的事，或准备一份袖珍日历随时提醒自己，这几乎是一个被普遍采用、广泛接纳的习惯。放一张表或摆一份日历在办公室或厨房的餐桌上确实很好用，但问题是，这么做还不够。万一你想到任何事情，却不便立刻写下来，你该怎么办？

要是你在开车、冲澡或开会又该如何是好？你会想到的事情往往有：“对了，我得在干洗店停一下。”“我要去杂货店买牛奶。”或是“我今天最好不要又忘了寄那封信！”

在拥有超级记忆力后，你的记忆力虽无法取代记录，但却会补强它。这点非常、非常重要；它不会取代，会补强。本书从头至尾都在说一件事：不要你用纸和笔来记写事情。因为它将阻碍你的记忆力，使你养成坏习惯，不肯设法记住片段的资讯。假使你一想到事情就立刻写下来，其实是在告诉自己，你不必记住它，纸、笔就可以代劳。

这就好比员工有老板代为重做其份内工作，员工不认为他应拼命去试，因为他的老板并未真的给他很多权力。

我在此想告诉你的是，要给记忆力实在的权力。训练记忆，强化你正设法记住的内容。正如我一再重复的：你

越常训练你的记忆力，你就越不需要依赖纸和笔。这就如同好雇主有个好员工，主管偶尔给点指导，提供一些支援，但基本上，员工还是想不断成长，接手越来越多的工作。

如果在我进行演说或教学活动中，有人向我索取某些讯息或寄出一组录音带，我都说：“没问题，告诉你我的地址。”对方则回答：“喔！天啊！我手边没有笔。”我笑了：“没关系，我手边也没笔，但我有记忆力。”我们两个都笑了，尽管我看得出这人实在很想说：“你真会记得？”是的，我会记得！

我要你为自己拟一份今日的工作安排表。如果你想有一份“心理工作安排表”，首先需要什么？你需要一个桩子放这份资讯，如果存放的东西不止一件，就需要好几个桩子。

工作安排表的桩子是来自身体表，只要想到该做的事——拿回某样东西、打个电话、完成一份工作，就把它变成图像，并定桩于身体表。我把想到的第一件事定在头一个桩子上，那正是我的脚趾；第二样事情则放在第二个桩子上——膝盖，并依此类推。于是，我要做的就是定期查看这个表，看什么还在我的桩子上，就如同查看每日工作安排表一样。

我在座谈上教这个技巧时，一定会有人说：“凯文，万一我忘了查看我的身体表怎么办？”我给那人的唯一答案是：“万一你忘了查看你的工作安排表，怎么办？万一你忘了看信箱，又怎么办？”那不是重点，你总会知道有事要做，只是可能忘记特定项目，你要做的就是养成查看

“心理工作安排表”的习惯。注视每个桩子并且自问：“什么在我的脚趾上？什么在我的膝盖上？什么在我的大腿上？”你可以在几秒内完成整个表。

我会要你合上书，想今天要做的5件事：或许是去买点杂货；拿回你干洗的衣物；买本特别的书等。合上书，现在就想今天要做的五件事。

现在，让我们找出你想做的第一件事，把它变成生动图像，接着在你的脑海中利用行动定桩该图像于你的脚趾上。要确定你的行动很夸大，含有情绪，例如：欢喜、悲伤或痛苦；图像也要包括你自己，并确定这一行动不可能出现在现实生活中。合上书，现在就做。

我们一起检查你刚做完的事。比如说，若想买点牛奶，你也许可以想像10罐牛奶在你的脚趾上。你带着它们走路，但却感觉比空气还轻；或者你正想像一头乳牛在咬你的脚趾；也可能你想像所有事情发生时，自己非常渴，很想要一大杯冰牛奶。

现在合上书，将另外安排的4件事，以同样步骤记忆。把每件事变成图像并定桩于你的身体表。

你的第二个图像会定桩于你的膝盖、第三个定桩于你的大腿、第四个定桩于你的背、第五个会定桩于你的手上。要想清晰看见这些图像，便得使用有力、简单的行动来联结。现在，把每件工作变成图像，定桩于你的身体表上。

你只须查看这个表，就可以提醒自己有5件事要做。

切记！不论在哪儿，你都能在几秒内定桩任何东西——睡前、浴室内、电梯内、洗衣服，即使是在做饭或修

剪花木、打扫工作，也不必停下手边的事去记录事情。

定桩的好处在于轻松方便，并持续拥有。

我的钥匙在哪儿？

你多久问自己一次：“我的钥匙在哪儿？”你下班回家，钥匙顺手一扔，抓起三明治就往口中塞，因为很快你又得再出门；20分钟后，你气急败坏地找钥匙，不知把它丢哪儿去了。也许你睡过了头，眼看上班要迟到，于是迅速去冲澡更衣，走向大门时才想起没拿钥匙；你心急如焚地翻遍昨天穿的衣服、钱包、外套，却都落空。你多希望，永远不要再碰到这种事。

你之所以会忘记钥匙在哪儿，是因为你在进门后放下它们时，没有专注在钥匙上，因此你的记忆力自然也就不能联结手的动作。你在扔钥匙，但意识上你在想不久的约会，或是晚餐想吃什么，或你的老板多难对付；钥匙顺手一摆的动作虽完成，却和记忆力无关。这事也不只会发生在钥匙上，它还会发生在你固定使用的很多小东西上：眼镜、伞、心爱的钢笔、梳子、刷子等等。

若不想让这种事再发生，我们要做的就是重新养成习惯，放下钥匙时专注并加上动作。例如：你下班回家，把钥匙丢在咖啡桌上；你要想像咖啡桌正在充气，钥匙就扔在桌上。你其实还是在应用记忆的三个基本步骤。你已有咖啡桌的图像，这正是你的桩子；你也有钥匙的图像，那就是你要记住的资讯；再以行动结合两个图像。给咖啡桌充气，强势又简单；你也可以选别的行动：钉钥匙于桌

上，或想像你扔下它们时，钥匙逐渐变大。

这么做的结果如何？30分钟或一天后，你再问自己：“我的钥匙在哪儿？”你的记忆力将形成咖啡桌在充气的图像，告诉你：“傻瓜，你给咖啡桌充过气，它就在桌上。”当然，它们果真就在咖啡桌上。即使那种想像只持续百分之一秒甚或更短，它也能启动记忆力。你做的正是专注，确定你联结手部的动作与你的记忆力，你就会锁定一份资讯，准备日后回想。

你必定会问：“凯文，假如我今天放钥匙在咖啡桌上，明天放在微波炉上，后天放在电视机上怎么办？我岂不是要被搞糊涂了吗？我要把它们全都充气吗？”首先，让我们从最糟的场景看起，你的钥匙会出现在以下三处之一：咖啡桌、微波炉或电视上。有三个地点要找仍好过满屋子乱跑，不是吗？

不过，你若习惯了这个记忆练习，则较有可能会出现下列情景：第一天，你自问钥匙在哪时，充气中的咖啡桌图像将飘过脑海；第二天，当你想到钥匙时，充气中的微波炉图像会立刻浮现心中；到第三天，充气中的电视图像则会到你眼前。倘若你一直在练习这个技巧，你的记忆力就会告诉你最近一次钥匙的位置。

让我再告诉你，我们开始学本章时所强调的一个重点。起初你会有意识地应用此技巧，也就是说，你得去想桌子充气的事，或者想像你钉一组常放错位置的玻璃杯在书桌；几个星期左右，你就能下意识地应用此技巧。一旦你放下钥匙或杯子，就不会去想给咖啡桌充气或应用任何其他行动的事；你的下意识将主动记忆，因为你在采取行

动时就已经在训练记忆力了。

有一天若你发觉自己在说类似以下的话时，请不要诧异。“我把那份合约放哪儿了？它在椅子上。”你会认为：“我没定桩它于椅子上，我想我有不错的记忆力。”其实这一技巧已被下意识地应用。

记地址

记地址也可以利用定桩与我们学过的串连的技巧。要记一个地址，例如：洛杉矶市、威尔夏布罗瓦 15 号 (15, Wilshire Boulevard, Los Angeles)，就可以把它拆成三部分：号码、街道名称与城市来记忆。

号码

以上述地址为例。首先要选个桩子表，你可以在上面定桩此资讯。你有三个表可以挑：身体表、树表与房屋表。假定你选了身体表，你定在上面的头一个桩子是脚趾，你就应去想像脚趾。

现在从树表中找出你要记的号码。此例中是号码 15，那是“薪水”。在你的脑海中用行动结合这两个图像，想像有张大支票掉下来，割伤你的脚趾如何？因此从现在起，你可以假定被定桩于脚趾的任何东西，就是地址。下一次，你问自己这幢房子是几号，支票割伤脚趾的图像就会立刻掠过你心头，你可以解释它：“脚趾”代表一个地址；“薪水”是数字 15。

如果地址中有个 0，也请不要担心，因为你可以用任

何事物，如甜甜圈作图像来代表0；数字若大于20，就把它分成小部分。创造图像配每个部分，再定桩或串连它们在一起。（在第二部分“进阶超级记忆力”中，我会教你几个技巧，然后你就能较轻易地记住较长的数字。）

街道名

把街名拆成音节。此例中的地址听来会是：“wil - shire - boul - e - vard”。创造谐音或代表性图像以配每个音节，并定桩这些图像于一个桩子表或者串连它们。有关“wil - shire”，就用一份遗嘱被剪刀（scissor）剪成两半的图像如何？“遗嘱—大剪刀”。至于“boul - e - vard”，用的图像是一头牛（bull）背着一幅艺术作品（art），“牛—艺术”好吗？“遗嘱—大剪刀—牛—艺术”如何？“will - scissor - bull - art”。

城市

同样把城市拆成音节，创造图像来配每个音节。如：洛杉矶可以是“失去角度”（lose angels）或“失落的天使”（lose angles）。现在你可以定桩这个都市名于一个全新的桩子上；如此一来，象征号码与街道的每个图像，就都会有它本身的桩子，而你也就可以把这些图像串联起来。

例如：你可以想像，一份遗嘱被大剪刀剪开，后面跟着驮着艺术品的牛，它正被一群失落的天使追赶。前提是串连的顺序，由支票划伤你的脚趾开始，然后依序串连其他部分。

只要你练习用不同的表与技巧，你就会找到在不同情形下最适合你的一种。

当下回再有人问你是否纸笔可以抄地址时，你不妨吸口气接着说：“没有，我没有笔，但我有记忆力。”

记开车方向

这种事在你身上发生过几次？你正和朋友开车去某地却迷路了。你朋友要你摇下车窗找人问路，那个人很好心，给了你很明确的说明。“这样吧！”她说，“你们沿着这条路走约1公里会看到一个小山坡，在那条街左转，然后再右转，继续开约1公里。等你到达交叉路口，还是走右边。”

这女士说话时，你不住地点头。“嗯！好。上山坡，然后左转。右转。嗯！好的。然后向右或左！喔！交叉路后再右转。”听完她的话，你摇上车窗，向开车的朋友说：“就是这样，你听懂了？”你朋友摇头：“你要带路。”

假如你足够幸运的话，你可能还会记得，你们要沿同一条路开一段距离，然后上小山坡再左转。如果你身上有纸笔，也许随手就会拿出笔与记事本，尽全力写下那位女士所说的。不久你们继续上路，却发现涂鸦在记事本上的东西完全派不上用场，结果又不得不再次靠边停车。

其实，只要利用超级记忆力技巧便能省去很多麻烦。记忆路线指示时所用的技巧仍然很基本：图像与行动。

聆听开车方向规则 1：问出地标

为什么？唯此你才能用它来作桩子！要是那人说：“你沿着××路走下去……，我想是到了第三个红绿灯吧，对了，是在第三个红绿灯后的第二条街右转。”如此还不够，你得要问出路标。“在那个右转处，可有什么大目标。”地标除了人工的（比如加油站或大厦），就是天然的（例如水池或小溪）。人工的地标往往更醒目，届时即使你有点糊涂，依然可以找到那个地标。假使帮助你的人告诉你，在第三个红绿灯处有个加油站，你就能用这个讯息来自己指点方向。

聆听开车方向规则 2：强化转弯方向

如果你常忘记有人告诉你要在某个特殊地点右转或左转，则为了强化这一讯息，你就要设定图像来搭配右或左边。在看完本章之后，你给右边（right）的图像是只老鼠（rat）；而左边（left）的图像则是树叶（leaf）。没错，就像我所说的那样，这些正是联想法，在特定的情况下，它们极有用！若你听见有人告诉你要右转，就在你心中创造老鼠的图像；若有人要你左转则去想像叶子。

假定在上例中，那人告诉你要在加油站右转，你就在心中便创造加油站与老鼠在抽汽油的图像。

现在就看受过训练的超级记忆力如何发挥作用；即使你忘了细节也不用担心，只要你看见加油站，那些老鼠在抽汽油的图像就会掠过你心头，从而记起要在加油站处右转。

假使你是向人请问自己的方向正确与否，那人告诉

你：“沿这条路走下去，我想是经过两个十字路口吧！你要在第二个十字路口左转。”则仍要问出地标：“那个十字路口有什么大目标？”“有个银行。”还得有更清楚的模样：“那银行看起来什么颜色？”“那是栋白色大厦。”

接下来，要想像一栋白色大厦：因你已经知道该左转，故不妨想想，如何定桩树叶于那个银行上？说不定是树叶着火，也可能是大而色彩鲜明的树叶在银行上。

你要提供潜意识充分的讯息，才能到达想去的地方。你开车走下去，只要经过一间白色银行，马上就会想起你得左转，因为有树叶在白色大厦上面的图像映入脑中。

要是你正开车去你去过的地方，却不记得怎么走；或者你和朋友同行，后者要你指点方向，你可能会说：“我不清楚，但一到那儿，我就会知道。”

换一种说法就是，你只知道下意识记得，因而你只能盼望时间一到，正确的讯息会浮上心头。而一旦拥有了超级记忆力，就不必把事情交给运气，你会训练记忆，在需要这类讯息时，立刻提供。

让我们再来强调一下，你头一次看这本书时，可能会觉得你要做好多事——挑个桩子、创造图像、想出一个行动，才能记住简单的讯息（比如说，究竟是向右或左转）。但要切记：只要时间一久，你做这些技巧就会做得越来越好，也越来越快。你越常训练你的记忆力，就越能迅速做完这些步骤，把它们结合成为各种有意识的组合。一旦你需要，这些心理工具就会立刻任你运用，让你在各种不同的处境中，表现得更有效率。

创造自己的应用模式

现在我要你复习几个情况，你得想出如何应用它们。不过，不论情境为何，仍要记住：基本步骤还是一样。

1. 有个桩子放资讯。
2. 创造资讯成为一个生动的图像。
3. 用心灵胶水把图像结合起来，就是行动。

情境 1

假如你是不动产经纪商，你正要去外地看些新房子，想确定你能记得每幢房子的特别之处。当然，你可以做记录，但你不想受制于纸和笔，在要面对那么多房子与客户之前，你必然想自信地在客户面前介绍每幢房子时，想起所有的特色。

例如，你要看三幢房子。第一幢有间超大的浴室、泳池及附阳台的主卧室；第二幢在窗户设计上有漂亮的木头窗棂及可以停两部车的大车库；第三幢不大，但位于小山顶上，视野很棒。

首先想想，你要用来记每幢房子特别之处的三步骤过程。合上书，现在试做。

让我告诉你，你该怎样来记头一幢房子的不凡特色。第一步是挑选桩子并在上面放你的资讯，我们可以挑三个桩子表中的任一个（树表、身体表或房屋表），接着则要创造浴室、泳池与主卧室的图像，将它们定桩于其中一个表上。

创造桩子的另一个方法。假使我注意到第一幢房子的前面草地上有棵大橡树，我就能用这棵橡树当桩子。这正是本书开始我们谈到使用“HOMES”的记忆法记五大湖时所学的联想形式，你可以合乎逻辑地做联想，联结早就存在于记忆中的讯息。

因我已联想橡树与第一幢房子，故就让那棵橡树做你的桩子。现在须创造图像来搭配三个特色，并定桩它们于树上。第一个图像必定是个卫浴设备搭配浴室；第二个图像“水”代表泳池；第三个图像可能是个“枕头”以代表主卧室。然后，利用夸大、无意义的行动，定桩这些图像于树上。

我要再次强调，一旦你对这些技巧驾轻就熟，只要你走过这幢房子，你就会做记忆训练，同时看见它的不同特色。而且以后你也就不必浪费任何宝贵时间去写事情或检讨任何事，因为你所看、所听或经历到的讯息都会被锁定。现在请你利用同样技巧去记忆另外两幢房子。

情境 2

我们来练习另一种处境。假如你从事汽车业，想更清楚地记得销售的车子与其特色。你要销售的是一辆旧款车型，你想记得这车跑过 13000 公里，有空调设备。该怎么做才能记住这部车的两个特点？合上书，现在就做这练习。

我们的第一个记忆规则是什么？定个桩子。你可曾观察过，这车可有任何特别之处？比如说轮子，这就可以是一个桩子。（其他的桩子如：车身有凹痕、色彩鲜明、有

个灯掉了。)现在我们要把握这两个资讯,创造两者结合的图像。这车跑了 13000 公里,所以我会有个女巫的图像,因为在树表上那是 13;我也会让这个巫婆发抖或冻僵,她的牙齿不住地震颤,用以记住空调设备。我如何进行步骤三?我要用很多动作:把巫婆放在轮子上,说不定她正用这些轮子纺纱;也可能她正在转这些轮子,试着保暖。

下一次我再和客户谈起对汽车的需求时,你想会怎么样?她如果表示正在找一部二手车,我就会立刻翻我的心灵卷宗找到旧车,其中之一可能就是这部特别的车。我创造的图像将闪过我的心头,有个女巫提醒了我 13,她颤抖的牙齿则告诉我冷气;我自然记得,那车走过 13000 公里,有空调设备。不必查阅任何东西,我就能告诉客户这个讯息:那部旧款车跑了 13000 公里,还有空调设备。这对你来说也许算不上是什么大成就,但若数量达到 20、50 或 100 倍,你就自会了解超级记忆力到底有多大的用。

情境 3

假如你要发表演说,并已备妥大纲。大纲共有 10 个重点。你将如何发表演说?合上书现在就去想那个记忆过程。

下面是我的做法。首先要选个桩子以在上面放资讯——你会选树表、身体表或房屋表中的一个。其次,我们要把讲稿上的 10 个重点变成图像。假设我们这篇讲稿的主题是“房地产致富之道”,讲稿的第一个重点是如何成为精明的投资人。那么我们就要专注于第一点中的最重要

部分——精明 (astute)，把它变成图像。“as - tute”，说不定你会见到一头公驴在吹号角 (ass - toot)，再把该图像放在表的头一个桩子上。

第二个重点是选择业务种类。第二个重点的主要观念是什么？业务类别。我们在玩专心游戏时，已经把种类变成一个图像了。我们想到的是，一只血淋淋的猫 (cat - gory)。定桩此图像于表上的第二个桩子上。然后依序做完其他重点，完成这个过程。

当演说时，你在脑海中注视头个桩子，会看到什么？一头公驴在吹号角。于是你说：“各位，我要谈如何成为精明的投资人。”讲完第一点，你再看第二个桩子，有只满身是血的猫。接下来你就说：“我想提的第二件事是种类。业务种类……”就这样一直运用桩子表，直到演说完毕。你可能需要一定的时间才能信心十足地去运用超级记忆力，但请相信我，这一成果定会使你满意。不论你在做什么、人在何处，只要不断练习那三个记忆规则即可：

1. 挑选桩子储存资料。
2. 资料要变成图像。
3. 用心灵胶水固定它，就是行动。

复 习

每天工作安排表

1. 从中选个桩子表 (树表、身体表、房屋表)。
2. 创造要做或记的每件事之图像。
3. 定桩每个图像于所选的桩子上。

我的钥匙在哪儿？

1. 养成习惯专注于放置钥匙的某件家具或某个地点。
2. 用想像行动来联结两者成生动的图像。

记地址

一、号码

1. 选个你已知的桩子表（树表、身体表、房屋表）。
2. 选个图像配要记的号码。
3. 定桩此图像于你所选的桩子之上。
4. 创造心理图像来联结两者。
5. 地址内若有 0 就用甜甜圈来做你的图像。
6. 把较长数字分成几部分，再依上述同样规则去记。

二、街道名

1. 把街道名拆成音节。
2. 创造谐音或代表性图像来配每个音节（你可以组合音节）。
3. 依序定桩它们于一个桩子表上。
4. 串连它们，只定桩于一个桩子上。

三、城市名

1. 前两个步骤与你记街道名相同。
2. 定桩这些图像于新的桩子上。
3. 串连它们与街道名。

记方向

1. 问出地标。”

2. 把街道名变成图像，就像在记忆地址。

3. 用图像来配方向。

一、指出右与左

右——想像老鼠。

左——想像叶子。

二、指出其他方向

北 (North) ——北极 (north pole)。

南 (South) ——母猪 (sow)。

东 (East) ——筷子 (chopsticks)。

西 (West) ——牛仔帽 (cowboy hat)。

必做的心理练习

练习 1

定桩以下活动于你的桩子表上，假设这是今天必做之事。

- 去邮局寄包裹。
- 买个垃圾筒。
- 退还一个有瑕疵的跳蚤圈。
- 买灯泡。
- 去杂货店。
- 摘些花送另一半。
- 用 15 分钟看一本书。
- 洗车。
- 做 30 分钟有氧运动。
- 刷鞋子。

练习 2

利用本章介绍的步骤，定桩电话簿上任意 5 个地址。

练习 3

每周至少练习定桩 15 组方向。你可以由每日所经过的街道名、方向开始。

第十三章

阅 读

我们现在要用超级记忆力来提升阅读能力。你记得看过的书的内容吗？下面的事你可曾碰到过：你在看书，突然，你完全不懂在看些什么；甚至不记得已经看了多少。显而易见，你这是乱了方寸。

这样的事之所以会发生是由于即使你的眼睛看过每个字，你的心仍专注于其他事；这就类似你丢钥匙在某处，却根本不注意手的动作。你的精神恍惚，专注于别的事，字的意义当然不会受到注意。

对阅读失去兴趣有几个原因：内容艰涩或复杂。有时候是书的编排方式使阅读困难；教科书若包含很多资料，可能也会让人觉得透不过气来。不容易专注的原因也包含了生理因素：累了、心情不好或有其他压力。但是不论属于哪种情况，最起码你也该彻底吸收这个讯息。

阅读和记事情

为帮助人们在阅读时更专注，我利用超级记忆力系统

发明了一个很简单的技巧。如果做得正确，其结果将会令人震惊。这一规则就是：看书时，一定得用心看，就好像你将要给别人简述书的内容一样。

让我再说一次。看书时，你该在脑海中想像自己在念书中内容给另一人听。为什么？我们已经说过很多次，自己才是自己最关切的主题。我们总是比较注意自己所说的，而不是其他人可能会说的话。一旦我们想像自己正在看的内容，就会因为我们身在图像中，而让这个过程与内容值得记忆。各种情绪也可以加进图像中，当担任与我们下意识沟通管道的情绪促使那些较深入的思考过程持续下去时，我们的记忆力就会被带动。

有另一个理由可以说明何以此技巧很有作用。你的下意识专注与想像的目标一次只有一件事，换句话说，即它不可能同时两用。看书时，你想像自己在讲这些话，就是逼自己坚持保持原样，不会迷惘或做白日梦。你在运用记忆力来锁定这个讯息，因为运用记忆的过程来提高阅读能力，要比一般阅读还能够获取更多的资料。

我现在就要你练习这一技巧，在脑海中想像一个人做你的听众；想像自己的姿态，你的听众则面对着你。告诉他：“我现在就要你练习这一技巧。”现在就做。

你觉得如何？大部分人告诉我，起初有点难，因为在他们的脑海中，他们得专注于正在说的话。那正是重点，专心代表专注，后者意味着运用记忆力。与超级记忆力的其他技巧一样，起初这一技巧也会使你的阅读速度变慢，但只要习惯它，你就会运用自如。

下面有另一个变通方式。如果你不懂得自己在看些什

么，怎么办？所接触的字与概念，你都不了解，在这种情况下，通常你会怎么做？设法重看内容一两次？翻字典查这些字？你会挣扎多久才放弃努力？

假如你面对的是自己不了解的事，你就不只要想像自己是老师，也是学生。既是学生，就要问自己一个问题：你说那句话是什么意思？那个字有何含义？你可否再次解释一下？

你懂了吗？如果你忽略看不懂的东西，你的记忆力自然也就无从发挥。倘若你继续往下看，你仍没有记忆，因为从一定的标准来说，你依旧想着你不懂的内容。就好比你对自己说：“等一下，那是什么意思？我不了解，我看不懂，不看了！”

设法了解看过的字或句子，再连上你正在看的内容，实在包含太大压力。所以切记：一心不可同时二用。

利用以下方式作为你的优势。比如说，假使你看见有个字不懂，就请你在脑海中问自己一个问题：“那个字是什么意思？”倘若你想不出，就在你心中说：“我们去找本字典查查。”并去翻字典查出那个字，向你想像的学生说明，那将促使你投入而专注。就是要做件额外的小事，它才会使你熟悉你在看或学的东西。

想像自己是学生时，你也可以要求自己重述某件事。例如：你在看书时，碰到一个句子不懂。不妨问自己：“可否请你重述它？”“你究竟在说什么？”采取这种做法，你将会很诧异，因为不久前还弄不懂意思的句子，突然间豁然开朗。当然，这事会发生仍然是因为潜意识的力量；在想像自己问这些事时，你就可以达到那些较深入的思考

标准。

在脑海中“再说一次”是最有力的工具之一，你可以用它来锁定记忆。一旦你重述，它就会促使你的下意识进入寻找阶段，很快地浏览所有资料，找出原因。重述将会让你再度创造内容，无限增加你的回忆能力，不论是准备小考、开会或面对任何处境。

准备小考

我们要进一步讨论阅读的另一个步骤。假设你在看一个章节以准备小考，照前面所说的练习（也就是说，在你的脑海中，你看见自己正告诉想像的学生阅读的内容），你也问自己类似下列的问题：“你可否重述它？”、“我不懂这个字”并查出答案。

在你读到认为会考的一段文字或一份资料时，这个练习将有助于记忆，在你脑海中告诉想像的学生：“顺便提一句，要确定你记得重点，因为它八成会考的。”并随手做笔记。

这里所说的笔记应该是以一句话或只言片段说明你刚看过的内容，一旦你需要那个资讯，就会唤起你的记忆。你做的笔记，可以是一段文字的摘要、一个特别的词、一项事实、一个重要片段及提醒你刚刚所看内容的任何字句。做完这份笔记，再继续看书。

此刻，你可能会感觉到矛盾，毕竟先前我曾在本书中不断告诉你不要写下事情，现在却好像改变了立场！就像我在前几章中所说的那样，我不要你拿做笔记当借口而不

去记住事情，但这个技巧很不一样。随手写下事情时，你是在列表做参考资料，告诉自己以后要记什么，并且在日后复习此表，利用超级记忆力技巧，在记忆中强化这些讯息。

在做完这份表之后，要重看一遍，确定每件事都已尽可能被精简。点子、词与观念正是我要你随手写下的东西。有时一个字或小小的片段，就会使你回忆起很多讯息。

你当然能做得很好，你要做的就只是应用记忆技巧做这个表。掌握这些词与片段，利用前几课教过的技巧，把它们变成图像；把字拆成音节，把音节变成谐音影像。一次只专注一个图像，慢慢来。或许一页的表，你要花 15 分钟或半小时，但一旦完成了这一过程，就像我们处理自由女神像那样，串连这些生动的图像为一个故事，你就可能会拥有三四十，甚至 100 个图。用它们编个美好、滑稽、荒谬的故事，然后复习两三次，我保证你会记住所有的讯息。

这个技巧是最有力的工具之一，它可以帮助我们记住考试范围中的内容。即使故事有 500 个图像，你也能在一两分钟内，将它们在你的脑海中浏览一遍。每个图像会提供一个片段或一个关键词，每个片段或关键词又会回复成大量资讯。我有几个法律系学生就是用这一技巧，记住了大量的法律案件。

切记：我们若不能非常努力，就要非常聪明。你可以每晚抽几小时，用死背法（重复、重复、再重复）念书，希望那些东西能深入你心；或者你也可以改用聪明方法，

利用超级记忆力技巧，达到这个目标，会减轻你的身体的压力。你是在运用想像力，你正因产生可笑、荒谬的思想而觉得开心，这是件快乐的事。最重要的是，你能记住每件事，你充满自信地走进考试教室，并将获得高分。

现在让我问个问题当作学习评量：在自由女神故事中，谁开着房车？约翰·屈伏塔。房车正拖着什么？一个长的房屋拖车。发现你能立刻想起来，是不是感觉很棒？

用心听课

现在我要给你一些窍门，告诉你如何用心听课才能吸收最多的讯息。不论是在课堂听课、参加座谈会或在分享讯息的其他场合，记忆的要素仍类似你看书时该做的事。

首先，我得再次提醒你，不要做笔记。假如是听课，你要注意授课者在说些什么，如果你设法同时写东西，就不能完全做到专注。（我在前面就说了，你的意识心不能同时“两用”。）

同时，做笔记会产生压力。你不只加壓在自己的心理上，也加壓在生理上（努力做笔记），这时授课者早就说到别的事上去了。你虽持续地奋战不懈，但却也正因之而只留住了少数讯息。

用心听课的基本原则是：在你的脑海中想像授课者只对你说话，室内没有其他人。你是否曾有过家庭老师指导？你会明白那种经验和跻身于二三十名学生中间是不一样的；你必须专心听，并且回应老师所说的事，你与老师间的互动会增加。由于老师只面对一个学生，所以所有的

讯息自然也就为你一个人量身打造。

你可以在脑海中创造一个类似的情境，然后问问题，就如同你在现实生活中那样。中场休息或演说停顿的任何时候，想像自己正举手说：“对不起，可否重述一下那句话？”

当然，你并不会听到回答，但只用那么几秒钟专注于那句话，就会帮你锁定一个特别讯息成为记忆。

你可以进一步利用这个策略，想像自己正表示：“对不起，我只是要解释我自己的想法，你的意思是……？”重述此讯息。若你重述，就等于再度创造，对吧？这代表一眨眼间你让脑中那些神经轴自动发生作用，运用你的记忆力。

我建议你录下演讲内容，一到家就用心听这盘演说带，买一部多转速录音机，这样你才能增快播放速度。第二次聆听演讲时，你仍要做同样的事：在脑海中重述事情，不过，这一回若碰到你认为重要或你觉得会考试的内容，就得按暂停键，随手做笔记。

依照我谈阅读部分的同样步骤，精简笔记内容，把每份浓缩的笔记变成图像，用它们编成一个可笑、荒谬又有趣的故事，类似第二章的自由女神像例子。

就算你不想做完最后步骤（将你的笔记转换成图像），你还是可以成功。如果只是听完录音带，你等于专心听了两遍；而做笔记的人则连专心听一遍都不可能！

再怎么强调我在阅读、听演讲部分提过的简单方法的价值也不为过，这些技巧就是有用。

我是在读高中时被告知我有学习障碍的困境后，开始

应用这些技巧的，它对我有用；我也看见，它对许多座谈会成员有用。它之所以有用，是因为它能使你专注于呈现给自己的讯息；是因为你可以把它当成有趣的游戏。它的作用超过了重复记忆，后者不但乏味，也不能带动下意识帮助你。假如有人问你，为何会有这么好的记忆力，你就会想：因为我知道如何阅读，我知道如何正确学习讯息。我了解心智如何运作，我知道如何在我心中处理、归纳讯息，一旦我需要它，它就会在我的心中显现。

附带一句，你也可以用这一技巧来与人对话。请别人重述事情，或是：“我只是要弄清楚，您说的是……？”向他们重述内容。不要不敢请别人重述事情，每个人都喜欢有人倾听，如果你要某人重述一件事，你就是在告诉他，你对他说的话真的很有兴趣。这种表达方式一定会引起很大的回响。

复 习

进一步了解

1. 阅读资讯时，想像你正对另一人念它。
2. 问自己阅读中不懂的事。（“你可否重述？我不懂。”）
3. 告诉自己要记特别的讯息项目；同时随手做简短笔记备用。
4. 如果可能，把你的笔记缩简成由单个词组成的片段，每个片段代表无数讯息。
5. 把这些片段，照一次一个词的方式变成图像。

6. 结合这些图像形成一个荒谬的故事，类似我们在本书一开始就学到的自由女神像故事。

准备小考

依照上述同样步骤，在阅读时碰上认为会考到的部分，就告诉想像的学生：“要确定你记住这个，因为它八成会考到。”

用心听课或演讲

1. 在你的脑海中问问题。
2. 录下演说内容，用心听带子。
3. 依照前面“进一步了解”的步骤4、5及6。

必做的心理练习

练习1

找一本你以前看不下去的书，试着用超级记忆力技巧再看一次。（你也可以在一本书中挑一章你不是很喜欢的内容，用这种方式再看一遍。）

练习2

下次你再去听课或演讲时，千万别做笔记。试试用超级记忆力技巧来记忆人们说过的话，你能记得的情形会达到什么程度？

■

■

■

第十四章

词汇与拼写

记住词汇

你是如何记住一个词和它的定义的？你可以用反复背诵的方法记住它，但我们都知道，这个方法枯燥又耗时。其实，你不妨用想像，把它变成生动影像。

我们以“大为惊骇”（consternation）一词为例。它表示极惊讶、惊慌或使人诧异的恐慌。我们如何将它变成图像？它有哪些音节？大声重复。“con - ster - na - tion”或者 con - stern - nation”。第一音节“con”，可能会使你想像一个罪犯（convict）；对第二音节，你可以有个汤匙在碗中搅拌（stir）的图像，或船尾（stern）的图像。“na - tion”就比较伤脑筋，我喜欢结合这两个音节的图像，它可以代表一个国家，比如说联合国、一本地图集或一个地球仪。因此，你或许可以想像，有个罪犯正坐在船尾，要去某个国家。

假使你用音节造出图像，就要掌握词的意义，让它成

为图像的一部分。“consternation”是表示极度诧异或惊慌，那么就在你的脑海中想像该罪犯迷惑、目瞪口呆又绝望的样子，那是什么样子？当然是“大为惊骇”。

你所做的就是把它变成图像，强化此词的意义。这样你若再看见“consternation”一词，就必定会更了解它的意思。要是你只靠复诵，你势必得重复很多次，它的意思才会被锁定成为你的记忆。

你更可以用这一技巧来学习外来词汇。学外来词汇和学我们本国词汇一样，把词拆成音节，把这些音节变成谐音图像，把意义本身变成图像，再像我们刚刚处理上述例子那样，结合所有图像。我们不妨就用“Pelo”一词作例子，它在西班牙语中代表“头发”。Pelo 要转变成图像，这意味着得先把它分成音节。大声重复“Pe-lo”、“Pe-lo”。“Pe-lo”听来像什么？来个光环的图像如何？你的谐音图像是“光环”，在脑海中造个光环的生动图像。接下来，是什么布满这个光环？你猜对了——头发，要确定你的图像清晰生动。现在用词的音节造出图像，创造此词意义的图像，并把它们放在一块，你就做完记忆词汇的练习了。

测验不外下列两个问题。第一个必定是：“‘头发’的西班牙文怎么说？”

当你在问自己问题时，什么会立刻进入你的心中？头发的图像；猜猜它覆盖着什么，一个光环；“光环”让你记起“Pelo”。第二个问题刚好相反：“什么是 Pelo 的定义？”立刻进入你的脑海中的是什么？光环的图像。是什么裹着它？头发。这两种问题你都可以轻松处理。

我们再找个比较难的外文字。这是个葡萄牙字，“Amesuis”。Amesuis 在葡文中代表“蛤”，念成“an - mess - yu - is”、“an - mess - yu - is”。大声重念这几个音节。“A - mess”、“ju”、“is”，就代表着蛤。

若想在记忆中强化此词的印象，则可想像下面的情形：你站在海滩上，潮水来来往往，你向大海望去，看见一只巨蛤走出水中。它有两条腿、两只手臂及双眼。这只蛤身上满是污物：垃圾、黏性物、藤蔓及海草。我要你在脑海中指着它，大声重复：“你好脏！”（What a mess you is!）大声念：“你好脏呀！Amesuis。”假如在你的脑海中能够清晰看见那景象，你一定会记得，Amesuis 在葡文中代表蛤的意思。

这样，不到 30 秒我们就记住了这个词的意义。而你只不过是用我们的基本方程式：生动的图像加行动等于记忆（ $VD + A = M$ ）。运用你的想像力可以获得更多词汇、外来文字、医学名词及任何其他资讯，远比你复诵轻松！

要记住，你不是在联想，而是在运用记忆法。联想是挑出你知道和不知道的事各一件：用逻辑方式结合它们；而记忆运作则是以不合常理的方式来联结这些事物；先选某一样及其他东西的生动清晰图像，再尽可能用很多行动以可笑、荒谬的方式结合它们。

我喜欢传授这个技巧，因为我还记得我以前是怎样坐在字卡前，一次地又一次复诵生词。

如今记每个生词不必花半小时，也不用背诵法学习；你只要去想像每个词一两分钟就可以了。

把该词及其定义变成图像，再结合这两者。你不只发

挥想像力，还会感觉到有趣，从而减少压力；它也不再花时间，那是多棒的事情！这就是事半功倍和事半功倍的不同。

拼 写

有太多的小孩和夫人都曾对我表示：“我讨厌拼写。”我告诉他们，若用超级记忆力技巧去记词的拼法，就会一辈子记住不忘——这一点也不夸张。

通常在你所面对的生词中，只有一两个字母你弄不清楚。因此，要想记住正确的拼法，就得抽离让你嫌烦的字母组合，专门创造它的生动图像。

我们用“weight”一词作例子。其中的“e”和“i”常常叫人心烦。我们怎样才能记住在“weight”一词中，“e”是在“i”之前呢？在你心中，想像一头大象（elephant）。这头象走向一杆秤，站上去称自己的体重。它低头一看，吓得大哭起来：“糟糕！我太胖了！”它太胖了，所以很沮丧，开始哭出冰块（ice）。它一直哭，冰块打在秤上——叮咣、叮咣、叮咣。这样你的图像就诞生了。

来温习这一事件的顺序。大象走上秤，知道自己多重后，它哭出冰块。在这个顺序中，大象代表“e”先出现，冰块代表“i”后出现。于是，大象哭出冰块的图像，永远会告诉你，在“weight”一词中，“e”在“i”之前。

我们再来看另一个词。“necessary”常让人们伤脑筋，它究竟是有一个“c”两个“s”还是有两个“c”一个“s”？

想像有只猫 (cat) 在你的起居室漫步；突然间，它看见有两只臭鼬 (skunk) 从你的躺椅后面跑出来，跳上你的咖啡桌。它们开始在咖啡桌上跳舞。于是这只猫就跑向咖啡桌，设法攻击这两只臭鼬。猫用爪子抓它们，但后者却毫不在意，猫奈何不了它们；它们还在跳舞，甚至在你的咖啡桌上大跳华尔滋！

只要你记住了这个故事，我保证从今以后，你的猫面对两只跳舞的臭鼬的影像就会提醒你——“necessary”有一个“c”两个“s”。

复 习

记住词的意思

1. 查出词的意思。
2. 把此词分成音节。
3. 创造谐音或具体图像来配每个音节。
4. 串连这些图像。
5. 利用词的意思，使它成为你的图像的一部分。

记住词的拼法

1. 查出词的正确拼法。
2. 挑出此词中你觉得难的字母组合。
3. 选择可以代表该字母组合的图像。
4. 串连这些图像，使之成为可笑的故事。

必做的心理练习

练习 1

利用我们本章提过的步骤，记住以下各词的意思

中文	英文	音标
1. 簿记	bookkeeping	['buk 'ki:piŋ]
2. 先行提出	precede	[pri 'si:d]
3. 暧昧关系	liaison	[li (:)' eizən]
4. 可接收的	receivable	[ri 'si:vəbl]
5. 人口普查	census	['sensəs]
6. 问卷	questionnaire	[,kwestʃə'neə]
7. 肺炎	pneumonia	[nju'mounjə]
8. 微妙的	subtle	['sʌtl]
9. 骇人的	macabre	[mə'kæbə]
10. 残骸	wreckage	['rekidʒ]

练习 2

就用上面 10 个词汇，练习记住它们的拼法。

第十五章

数 字

前不久我去参观了康乃狄克州某文法学校。在一间教室内，我问一个学生，7 乘 7 是多少。他拿起计算机，输入这两个数字。“你偷偷带计算机来上课？”我问他。

“喔！不是的。”他回答，“我们规定上数学要带它。”

我睁大眼睛不敢相信：“规定带计算机上数学课？”

他注视着我就好像我是从月球上来的：“是啊！不然还有什么方法算数学？”

我们在面对与数学相关的课程时总是觉得太难而过度依赖科技，不只是孩子们的学校教育，好多成年人也不能做简单的加法。如果没有计算机，很多人就不能平衡支票簿，简单的乘除也需要计算机；任何稍微复杂一点的算式，我们似乎就做不了。请相信我，这一切都要付出代价，正如同你不运动，你的身体会付出代价；你不用脑，它就会不舒服。

让神经轴突不断运作，思考管道便会崭新又积极。做的练习越多，你的心智越清晰快速。这是我在本书从头至尾都在强调的一个讯息。

可是，我必须承认仍有个理由可以说明为何我们会如此依赖计算机。对我们很多人来说，学数字不容易，也肯定不好玩。我们以乘法为例，教师告诉我，学乘法是很多学生最困难的，甚至是心有余悸的经验之一。为什么？只因乘法表与生词及其他知识一样，都是用死背记忆法去学的。我一直认为重复不只乏味，也没有效率，更无法刺激脑细胞活用。也正是因此，“记忆”才变成了很多学童心中恐怖又令人备感挫折的事。

学习乘法表

4 乘 3 等于多少？下面是我的回答。

在你的脑海中想像下面的情景。你站在家门外，就你父亲的新车旁边。你生气地拿起凳子猛砸车头盖，突然间，你父亲出现在门口，他认为你疯了。他也很生气你的行为，便拿起手上的一大篮鸡蛋向你丢去。你大吼：“爸，不要，不要丢我！”但是啪地一声，有个蛋打中你；你接住父亲丢来的蛋，也向他丢过去。你和父亲两人满脸都是蛋汁。

我相信假使你现在把这样的说法当作 4 乘 3 的解答，交给你的小学的数学老师，他也会说你疯了。但你能猜到，我们刚才做了什么事？我们创造了一个搭配这个等式的图像。

想想我们的树表。什么数字是汽车？4。什么数字是凳子？3。什么数字是蛋？12。于是 4 乘 3 就等于 12。大约 30 秒就可以创造出这个简单情景，你当然也可以。

用超级记忆来学九九乘法表，就要依照三个基本步骤去记任何一项讯息。你要有个桩子配每个数字，也要创造图像配每个数字；再用行动结合这些图像。在上例中，我就是用部分的树表作桩子，你当然也可以利用身体表或房屋表。

我们再试一次：2 乘 4 等于 8。这回用你的身体表，现在合上书，创造一个情景来配这个等式。

下面是我的等式：我沿街走着，突然感觉膝盖痒得很，我低下头，发现有只粉红色蚊子正在我的膝盖附近嗡嗡叫，准备要叮我。我赶它走，你知道它怎么样？它停在我背上。我再赶它，它跑到我脸上，我要打它，不但没打到，还让它飞回我的膝盖。我们一直追来追去，我的膝盖和背部都痒了起来，我的脸还被打疼了！

简单吧？膝盖、背部、脸：2 乘 4 等于 8。编造这些故事不但有趣，也很容易。依这些方向思考，让你的心展现出更具创造力的水准，你才会真正记得答案。只要你创造，你就自会知道。

若我们在某事上表现良好，我们就会乐意做此事

孩子们如果在学校有良好表现，就会爱上学；假如他们篮球打得好，他们就会喜欢打篮球；倘若他们记考试范围的内容有一套，他们就会喜欢考试……同样的成果也会出现在其他要记忆的东西上。

把任何东西变成图像，用行动结合两者，过个几秒钟，该讯息就会被记住。我确信你能举出很多很多这样的例子。

创造附加的桩子表

当我们在创造图像配乘法例子时，你可能会有个问题：我们如何想像“5乘6等于30”？或“7乘8等于56”？我们是有5、6、7和8的桩子，但若遇到更大的数字该怎么办？在我们的房屋与树表上，最大的数也只是20；至于身体表上则是10。

有两个初步的做法可以延伸你原有的表。你不妨增加更多项目，延伸每个表。由于房屋表最完整（由你自己创造的，它们就是你的桩子），所以你可以用它作初步的桩子表，再增加更多房间，放更多物品在每个房间，如此一来你就会有有一个很长又可靠的桩子表。

第二个取得附加的“桩子空间”的方法是，创造全新的表。例如“办公室表是个极有用的桩子表，办公室里有很多东西都是你天天见到、摸到的，因此你很熟悉它们。

比如说，我用办公室中的物件，创造一个我称作“随手可得的物件表”。该表包含我坐在办公桌前拿得到的所有物件。从我坐的位置，我可以拿起一个订书机，它是第一个桩子，剪报卷宗是第二个桩子，笔和印泥则是第三个，接着依序是我的记事本、电话、台灯、信箱等等。只要你用心，你一定会惊异你能创造的桩子。让我再次提醒你，你早就知道有这些物件，你要做的只是记住它们的顺序。

记一串数字

记一串数字，是另一个你可以用超级记忆力培养的本事。用这个本事去记电话号码、锁的组合、账户号码，甚至长得离谱的信用卡号码都有很好的效果。在此处，我举车牌号码为例。

我们会在第二部分“进阶超级记忆力”中谈到较长的数字，届时你将学到另一个更简单，却更有用的技巧去记数字。

我们来看车牌号码 A71416D，你怎么记它？你只要把每一项都变成图像，并结合图像成为可笑、荒谬的故事即可。

在你的脑海中想像下面的事：你手上拿着苹果，将它朝地上一些很大的骰子丢去。因为你丢中了，这些骰子裂开，里面是整串钻石戒指。你走过去，拿起钻戒说：“哇！太棒了！你看这些钻石！但我实在很饿，我想要的是一些棒棒糖。”你走到店里，把钻戒交给店员，他给你一整串棒棒糖，你开心地舔着棒棒糖走出那家店。这时有只狗跳到你身上，也开始吃起棒棒糖。

你只要用树表的桩子，就可以记住那个车牌号码。我们由记忆法开始，想像一个苹果（Apple）代表 A。你向什么丢苹果？骰子；在你的树表上，那是什么数字？7；骰子裂开后里面有什么？钻戒。戒指在树表上是数字 14。你带戒指走进店里买了什么？糖果吗？在树表上，哪个数是糖果？16。你走出商店，谁跳到你身上？一只狗；这又

是另一个记忆法，狗（Dog）代表 D。苹果——骰子——戒指——糖果——狗等于 A - 7 - 14 - 16 - D。

上面的等式是你编的故事；而你编的故事也就是你要记的号码。若拥有训练过的记忆力，大约 30 秒就能创造这些图像以记住它们。在刚开始训练自己用此技巧时，先从你想记的一个电话号码或活储账号着手。坐下来，花几分钟编造一个故事，正如你把词分成音节那样，把这串数字分成较小的部分；接着把这个故事抽离你的意识心去做别的事。然后等到第二天，看你是否可以记住这串数字。

复 习

学九九乘法表

1. 选择其中一个桩子表，把每个数字变成图像。
2. 创造一个故事，串连这个图像。
3. 假如需要较大的数字，就创造附加的桩子或另一个桩子表。

记车牌号码

1. 把车牌号码变成心理图像。
2. 串连这些图像，使其成为可笑、荒谬的故事。

必做的心理练习

练习 1

利用本章我们所学的方法，记忆下列车牌号码。

A11H13D

18194C

B4U28RT

练习 2

利用你的办公室或学校给自己创造一个有 10 个项目的桩子表。

第二部分

进阶超级记忆力

第十六章

复习与介绍

欢迎你来学习进阶超级记忆力！很多人在做这部分训练时，都曾对我说过类似以下的话：“凯文，你知道吗？我很高兴我突破了，我以前认为自己记忆力差，是永远改变不了的事，我不敢相信，我已经提升了自己的记忆力。多谢你！”现在我们就开始学进阶超级记忆力技巧，所以，我希望你也能有同感。

进阶超级记忆力的基础，在于本书第一部分提供你回想系统的课程。我们会迅速复习第一部分学过的基本技巧，突破你的记忆力限制；在超级记忆力进入更强的心理境界后，你将急速增加计算能力及回想复杂讯息的本事。这不仅会强化记忆力，也会培养新利器，提升你生活的各个层面。

你可以想得更快、更有创造力、没有压力、睡得更好；你将戒掉以前改不掉的恶习，我就用这些方法减了48磅。在以下几个章节中我要与你分享如何再次联结你心中的记忆，以便在下意识中改掉恶习，扭转其他不想要的行为模式。

基本原则

就像在第一部分中那样，我们先要迅速复习一下这些基本原则，这样你才能从第二部分中学到更多。

1. 依序看第一章。这部分内容和第一部分一样都是经过精心安排，以协助你学习超级记忆力技巧的。如果跳着看，就会失败。

2. 看每一章时不要中断。如有必要，可以锁上门、关掉答录机以避免受干扰，中间不要休息，除非内文中提到。如果有伴一起学此计划，只要你们都能专心阅读就无妨。

3. 每章之间必须休息。我不希望你做过头，如果想多看一点那很好，但要确定每章之间休息 5 到 15 分钟。

4. 学进阶超级记忆的时间，每天最多约 3 小时，不要超过它。就像生活中的很多事那样，我发现把该课程分成较小部分，是达到效果的最好方法。

我特别强调不要过头，我看过人们参加全天候座谈会的情形。也许你也有过这种经验：你花了大把钞票，并费时费力到达会场；一开始，你渴望学习的动机很强，并充满活力地吸收不断传递过来的讯息；但不久（往往就在午餐后），你就露出了倦容。第一，你的身体忙着消化资讯；第二，你只能一股脑儿地、一口气类化许多讯息。要依照教练在体育场教运动员的同样规则：不要把一星期的事挤在一个钟头内做完，以致过度紧张你的肌肉。循序渐进才能得到最佳效果。

5. 每天都要做练习。我说过，要确定你能获得这门课程的益处，循序渐进且持续进步才是最佳方式。

我最在意的是，你只要开始做，每天最长可持续3小时的练习，至少每天要做一次。再次强调它是因为“持续”在第二部分要比在第一部分还重要。我们要很快地复习前五章的几个技巧，那将为其他内容打下坚实基础。

6. 大声念出内容，这在此比在第一部分更重要。

7. 注意你摄取的食物，再开始学习课程。如果你愿意，不妨再复习一下第七章的内容。在此的规则一样：不要在饱餐之后才学，注意你对糖及淀粉的摄取量，当然，酒类和咖啡也要避免。

你若想尽可能地充满活力又机警，也要注意你的压力标准。切记：你是在以游戏的心态学习，并用你最适合的速度进行。

可塑性指数

我还想谈谈你的可塑性指数，我们在第一章中就曾提到过它。它由两个成分组成：

1. 学习意愿。
2. 接受改变的意愿。

你已做完第一部分，也愿意继续看进阶的内容，不用说，你的学习意愿很强；但这并不算什么，请注意你接受改变的意愿，这才是重点。就像你头一回学打字、骑脚踏车和操作手控机器一样，进阶超级记忆力一开始也不轻松。

事实上，此刻我要向你承认，后面几章相当不好学，所以先提醒你。一开始就是冗长、辛苦又困难的练习，但我仍要鼓励你看看成果。如果你一直在做练习，就不仅能拥有很强的记忆力，还会使你的心理运作力得到很大提升。

在此，接受改变的意愿是关键。它是否足够得使你能够接受进阶超级记忆力给你的考验与日后的益处？在学第二部分时，从头到尾都要一直问自己这个问题，并不断说“对”，一开始若做不好也不要气馁。如果保持那个想法，你作的投资就会得到很大的回收。

复习第一部分

我得再次强调你要完全了解第一部分内容，才能接着学第二部分。

你可以给自己一份第一部分所学的完整清单。如果你觉得不顺，或质疑第一部分中的任何内容（除非你没有解决不明白的部分，否则你应该不会如此），就把本书送人，因为你学不下去了；因为你不了解形成这些练习与技巧的观念。

树表与字的联想

我们在超级记忆力中学的第一件事，就是树表与字的联想。基本字的联想为很多记忆力训练计划采用，也就是选出你已知的事物及你不知的事物（也就是你要记的东西），用逻辑法结合两者。如：以“HOMES”记忆五大湖

名字。

在稍懂基本联想后，你就可以用它来记住 20 样东西（“树”到“香烟”）；这 20 个项目成为桩子表，也就是你的树表，可以放在心中以储存讯息。更重要的是，你为了学树表而做的种种练习，开始刺激你脑中的神经运输元，使你逐渐展现所拥有的强势——摄影式记忆力（即时回忆力）。

串连

我们学的第二件事是串连。串连的意义是在你心中创造某物的生动图像，再创造另一物的生动图像，然后以夸张、荒谬的方式结合它们。这一技巧是记忆力发展的基础，因为我们用“图像”思考。第二步的重点是确定你的图像生动。

什么叫生动图像？它就是在你脑海中的图像，你看得见它的颜色及细节，就像你身临其境般特别清晰。你能闻到味道、听到声音、感觉到感受，而且体验事情就像它们真的发生，那就是我们在记忆过程中所说的生动。

定桩

我们也玩专心游戏，去学如何创造抽象名词、观念与名字的图像。把这些名词分成音节，创造出谐音图像代表音节，使我们开始定桩。我们也了解，主动的行动对定桩有多重要；这种行动要有力、清楚，尽可能有爆发力与生气。我们又造了两个桩子表给自己，有 10 个桩子的身体表及有 20 个桩子的房屋表。

记忆的三个基本步骤：

1. 挑选桩子放讯息。
2. 把资讯本身变成心理图像。
3. 用心理胶水把图像固定于正确位置，就是行动。

应用这三个基本步骤，我们开始了对日常生活中各种处境的练习。我们知道，超级记忆如何帮助我们成为更好的读者，在课堂与演讲中吸收更多资讯，而不用作笔记。我们逐渐用超级记忆技巧背单词、拼写、记数字等，在这中间也学会了信任我们的记忆力。

处理讯息的五阶段

我们在第一部分学到超级记忆的基本基础就在于你在处理讯息时要经历以下五个心理阶段：思考、情感、寻找、创造、认知。不论你是放进新资讯进行归档或是要重拾过去的讯息，这几个阶段都在持续。超级记忆技巧帮助我们跨过了第一个阶段——思考阶段，该阶段的动作只限于我们的意识心，它不及下意识的深入思考过程有力。而超级记忆的练习与技巧则包含了下意识心，这样日后当我们回想讯息时，就会迅速又有效率。

我们在第一部分还学到，身体因素对保持良好记忆力的重要性。我们提过营养、压力及特定疾病，它们常会迅雷不及掩耳、莫名奇妙地影响我们的记忆力。

此刻，如果你不能很轻松地看完“练习技巧”的复习（自由女神像故事、身体表、屋房表、定桩、把抽象物变成图像、运用积极行动做联结），就翻回第一部分等到复习完全再继续。

复 习

身体表——10 个桩子

1. 脚趾
2. 膝盖
3. 大腿
4. 背
5. 手
6. 肩膀
7. 脖子
8. 脸
9. 头顶
10. 天花板

树表——20 个桩子

1. 树
2. 电灯开关
3. 凳子
4. 汽车
5. 手套
6. 手枪
7. 骰子
8. 溜冰鞋
9. 猫
10. 保龄球

11. 球门
12. 蛋
13. 女巫
14. 戒指
15. 薪水
16. 糖果
17. 杂志
18. 投票亭
19. 高尔夫俱乐部
20. 香烟

房屋表——20个桩子

1. 依序挑4个房间。
2. 在每个房间内依序选5样东西。

自由女神像故事

自由女神像、高大的胖男人、电钻、一块肥皂、紫色钱币、挂锁、房屋拖车、黑色房车、约翰·屈伏塔、黑色牛仔帽、黑背心、黑靴、凯西李·寇斯比、粉红圆点比基尼、给她经纪人的信、大圣伯纳犬、皮大衣、钻石项圈、火腿肉、山狮、棕榈树、自由女神像。

字的联想

以合理方式，结合想记的与已知的事

串连

创造生动的心理图像，代表你想记的事；创造另一个图像，代表另一件要记的事，再用不合逻辑、夸张的行动结合两者。

定桩

先选个桩子的生动心理图像，再创造图像代表你想记的东西，再用不合逻辑、夸张的行动联结这两个图像。

必做的心理练习

练习 1

复习三个桩子表，确定你可以毫不犹豫地记住它们，反之亦然。假如你有同伴一起学“超记”，就请他说出一个数字或一个词，由你说出与之相对应的项目。假如你独自做练习，就盖住表的一边，然后再换边，以确定你可以立刻说出其对应项目。

练习 2

确定你清楚字的联想、串连及定桩的不同；否则就翻回那几章，仔细复习内容与各种练习。

第十七章

身体表语音学

在“进阶超级记记”中我们头一个要利用的就是身体表。身体表由 10 个桩子组成：脚趾、膝盖、大腿、背、手、肩、脖子、脸、头顶及天花板。在学身体表时，我说明了给每个桩子那样命名的理由。例如：脚趾就是脚趾，不是脚；大腿不是小腿，就是大腿；背也不叫屁股或臀部，它就叫背。不久你就会知道其中的原因。

在我们还未开始做进一步的练习时，我要你复习身体表以确认你对它倒背如流。我会要你站起来，大声重述身体表，同时做出每个桩子的动作：点、捶（轻敲）等等。例如：数字 1 是脚趾，扭动脚趾，并大声重复：“数字 1，脚趾”，然后再进行下一个桩子，并确保你的顺序没错。

现在站起来做这个练习。“数字 1，脚趾”，扭脚趾。“数字 2，膝盖”，拍膝盖。“数字 3，大腿”，拍大腿肌肉。“数字 4，背”，拍你的背。“数字 5，手”，抓你的手。

“数字 6，肩”，轻捶你的肩。“数字 7，脖子”，摸你的脖子。“数字 8，脸”，摸脸。“数字 9，头顶”。用手指你的头顶，并轻轻拍它。“数字 10，天花板”，指天花板。

还是站着，再做两次。

现在合上书，再做一次，务必确定它成为你的本能。如果有伴，就轮流测验，直到你们能立刻回想起这个表。假如独自练习，则要保证你了解顺序后再开始以下的练习。重要的是，你得大声说出口，并且接触每个桩子。

有个特别的理由可以说明为何我们会选身体的 10 个部位作为桩子及我们那样叫它们。这关系到语音学上以语音形成语言的研究。我们要用英文的 10 个基本语音，制定出自己的语音字母。如果你记得这 10 个语音，我们就可以分别制定数字来代表每个语音。

我们之所以要这么做的原因，就像语音学或声音是我们的语言基础一样，我们规划出来的语音字母，将会是强势又完整的超级记忆的基础。如果说它是记忆语言中的一个字母，那么它的用途就会像你现在用的字母那样无往不胜。

重要的是，做语音练习一定要大声。我要一再提醒你，如同你在学语音一般，每个音都要大声念几次。如果你还记得，我在第一部分中开始教你大声重复练习时就曾说过，那样做会附带地牵动你的声音记忆。我告诉过你，这种方式关系到所谓神经肌肉的记忆：你若大声说出来，就不只是在想它，也连带用上了声带；而那则会逼迫脑中的神经运输元用另外的模式动作，并形成另外的记忆管道。例如：不只是想“数字 1，脚趾”，你也得念它，那会进一步使“数字 1，脚趾”成为你的部分记忆。

还有另一个原因可以说明为何要大声重述重点。你可在听过自己的录音后还说：“那不是我。我的声音听起

来不像那样。”但那才是你真正的声音。也许你以为，天天听自己讲话，所以认得自己的声音。不过，你若听自己的录音，就会听到百分之百的声音从空气中到达你的耳膜；如果听自己讲话，则只有百分之五十的声音会穿透耳朵到达脑子，另外的百分之五十则来自你的声带。那形成声音传达的过程，先穿越结缔组织到脑子然后折返——这也就是你听自己的声音会与别人听你的不同的原因所在。

这会影响你的记忆力，如果你大声说话，声音就会通过你的声带、骨头撞击脑子的结缔纤维，比你只是在听声音复杂。（这就是说，声音全都由耳膜进入你的脑子。）这也创造了一个附带的记忆通道，处理你在说的任何事，换句话说，这是另一个让讯息在你的记忆中根深蒂固的方法。

想学会语音记忆，大声说话极为重要，它将深深地影响你的超级记忆技巧学习成果。

语音字母

脚趾——ta, da

第一个语音字母是“t”，“ta”。（母音不被列入我们的语音字母。我们的语音字母只由子音组成。）我们不过是加个“a”的音，让发音容易一点。再次说它。“ta、ta、ta”。要注意发“ta”音时，你的舌头会碰到上牙床。再来发“d”的音，“da、da、da”，要注意你的舌头位置差不多是你发“ta”音同样位置的下牙床。

大声重复“t”和“d”两个音，“ta、da、ta、da”，它们被当成相同的语音。请问，什么是你身体表中的头一个

桩子？脚趾 (toe)。什么是头一个语音？“ta”及“da”。“ta”等于“脚趾”。

因此我们的第一个语音就是“ta”。你现在恐怕已经明白我为何要提出命名身体表的桩子，那是我刻意去做的事——准备让你学语音字母！

膝盖——na

我们看身体表中的第二个桩子，膝盖 (knee)。膝盖，你或许早就知道，我们的语音是什么：“n”，音“na”。现在重复。“na、na、na。数字2是na——膝盖。”

肌肉——ma

身体表中的第三个桩子是肌肉 (muscle)，我们的第三个语音是“m”，音“ma”。再说一次，“ma、ma、ma。数字3是ma——肌肉。”

背——ra

第四个身体表桩子是背 (rear)，我们的第四个语音是“r”，音“ra”。再说一次，“ra、ra、ra。数字4是ra——背。”

手——la

数字5是手 (love handle)。第五个语音是“l”，音“la”。再说一次，“la、la、la。数字5是la——手。”

肩——sha, cha, ja

数字6是肩(shoulder)。第六个语音是“sh”音。再说一次，“sha、sha、sha。数字6是sha——肩。”

“sha”就和第一个语音一样有个相关的语音“ch”与“j”[念成(dzh)]、“cha”及“ja”。你若大声说“sha、cha、ja”，就会发觉这些音相近似。你的舌头微卷，只有它的尖端碰到上牙床前端。再念一次这三个语音。“sha、sha、sha。cha、cha、cha。ja、ja、ja。”我们再全部大声念一次，做个复习。“sha、sha、sha；另两个与它有关的语音，cha、cha、cha及ja、ja、ja。数字6是sha、cha、ja——肩。”

脖子——ca, ga

我们的第七个身体表桩子是脖子(collar)。我们的第七个语音，是“c”，音“ca”。再念一次，“ca、ca、ca”。它也有个相关的语音“g”，音“ga”。再念一遍，“ga、ga、ga。ca、ca、ca。ga、ga、ga。数字7是ca、ga——脖子。”

脸——fa, va

我们的第八个身体表桩子是脸(face)。我们的第八个语音是“f”或“fa”的音。再来一次，“fa、fa、fa。”它同样有个相关的语音“v”，音“va”。再念一次，“va、va、va。”“fa、fa、fa。va、va、va。数字8是fa、va——脸。”

头顶——pa, ba

数字9是我们的头顶(point)。第九个语音是“p”，音“pa”，它也有个相关语音“b”，音“ba”。再说一次，

“pa、pa、pa。ba、ba、ba。”要边说边体会它们的类似处。张嘴发音时，你的唇应稍闭，声在吐气时发出。“数字9是pa、ba——头顶。”

天花板——sa, za

数字10是天花板(ceiling)。这就联想到“s”，音“sa”。“sa、sa、sa。”它的相关音是“z”，音“za”。重来一次，“sa、sa、sa。za、za、za。”在此有点变化：我们身体表的数字10，在我们的语音字母中是0，而不是数字10。大声念出来。“0是sa、za——天花板。”

现在你已学完超级记忆力语音领域的整组语音，我们也定出了特别的数字，去配每个音。

下面就让我们再来看一次这个表：

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1. “ta”及“da” | 6. “sha”、“cha”及“ja” |
| 2. “na” | 7. “ca”及“ga” |
| 3. “ma” | 8. “fa”及“va” |
| 4. “ra” | 9. “pa”及“ba” |
| 5. “la” | 10. “sa”及“za” |

我现在要你做的就是，练习回想对应每个数字的语音。方法很简单，你只要想出正确的身体表桩子即可。例如：倘若你问自己，什么语音代表数字4？什么是第四个桩子？你的背。那是哪个语音？“ra”。

什么语音代表数字9？第九个桩子是什么？你的头顶。它是哪个语音？“pa”。是否有另外相关语音？“ba”。

因此数字 9 就是“pa”及“ba”。

什么语音代表数字 6？什么是你的第六个桩子？你的肩，它就是“sha”。它是否有另一个相关语音？有的，“cha”、“ja”。这就是搭配数字 6 的三个语音。

什么语音代表数字 0？切记：我们的语音字母 0 就是我们身体表中的 10。什么是你的第十个桩子？天花板。它对应什么音？“sa”，还有“za”。于是，数字 0 是“sa”及“za”。

现在你的目标是，练习这些语音及数字间的相关性；也就是说，你要说出一个数字，同时回想其对应音。要求自己大声念出对应特殊数字的语音，例如：什么语音代表 4？你要做的第一件事就是想出身体表中的第四个桩子，那就是背部。那是哪个语音？“ra”。

开始做这个练习时，要放慢速度而且专心。正确性重于速度，相信我，速度会加快的。

就语音字母来看，你现在的速度就可以了。不管这个练习做 5 或 10 分钟或更久，都必须说出正确的音与其对应数字。现在就全心注意这 10 个基本音。

假如你做得很轻松，就加快速度。最后你应该能在 1 秒之内说出两个音：“2, na。1, ta。”那是你了解学完本书其余部分所需具备的速度，不过我一再表示，不需要超速太多，要循序渐进才对。现在合上书，做这个练习。

你做得如何？如果你不容易达到每个音两秒的水准，也很正常，但还是要继续做下去。

再做一次，要是你做得正确又迅速，可以增加额外的音。为确定你能整合相关的音，我们再一起复习一次：数

字1, “ta”或“da”。数字6, 不是“ja”、“sha”就是“cha”。数字7, “ca”或“ga”。数字8是“fa”或“va”。数字9是“pa”或“ba”。0是“s”及“z”, 音“sa”或“za”。如果你把相关音加在练习内容中, 就不要大声说出全部属于一个数字的音。比如说, 你若问自己: “哪个语音代表数字7?” 则或者大声说“ca”, 或者大声说“ga”, 只选择其一念出声。现在就合上书做练习。

你要正反两边做练习, 这回大声说出语音, 问自己哪个数配它。就着这10个基本音做练习, 记住大声说出来。现在就做。

我要你用基本及相关音前后练习: 大声说出数字, 便立刻想到它的对应语音; 大声说出不同的语音, 便马上说出数字。我要你练习5或10分钟, 这样这些数字与语音间的相关性才能真正深植于你的记忆之中。要记住, 一个音只对应一个数, 反之亦然。

你做这个练习的目标须达到包含这10个选项的任何组合, 都要在5秒内完成, 或者每秒两个。全部总共是17个音, 故整组就该在10秒内轻松完成!

准备好了没有? 正确性与速度很重要。现在合上书做练习。

我们再做一次, 以便确定你做得迅速又正确。除非你可以每秒做两个组合, 或5秒做10个; 否则你就无法再继续往下学。现在就做10组的练习。

请先休息5~10分钟, 再继续下一章。这时就可以在脑中复习这些语音与数字。记住这些并使其可以立即成为记忆的重要桩子, 对学习本书其余内容不可或缺。

倘若你还在努力，请休息，放轻松，笑一笑（这不是练习），想像自己用这种速度接触全部的桩子。现在再试一次，或者翻回去，从头再看一遍本章的内容。只要你能轻松地运用此技巧，就可继续看下一章。

复 习

身体表语音

1. 脚趾——ta、da。
2. 膝盖——na。
3. 大腿——ma。
4. 背——ra。
5. 手——la。
6. 肩——sha、cha、ja。
7. 脖子——ca、ga。
8. 脸——fa、va。
9. 头顶——pa、ba。
10. 天花板——sa、za。

必做的心理练习

复印一份上一页的身体语音表，把它剪开弄混，凭记忆尽快重组此表并计时。一直练习到只须几秒就能重组此表为止。

第十八章

图像字 1 到 25

我们虽已制定语音配数字，但那有什么用？你会发现，数字给我们很大的空间去应用记忆技巧，大部分的进阶超记，都专注于数字；不过要从中得益，仍得牢记我所谓的数字图像。这些数字图像，就等于我们的进阶超记的词汇。

数字 0 到 9 已有语音附在上面；因为我们用图像思考与记忆，所以语音对我们没什么效用，但是图像（或说得更正确点，是图像字）就很有用。我们将利用新创的语音字母与数字 1 到 100 来创造图像字。

创造图像词汇

在开始创造词汇前，有个重点需要指出：我指示你大声念时，你一定要大声念出来。

现在看“tail”[teɪl] 尾巴这个词，大声念它并依序判断其语音；切记，你只看子音，不看母音。

头一个是“ta”，就对应数字 1，大声念“ta”。“tail”

的下一个语音是“la”，它念“l”的音，则对应数字5，大声念“la”。于是，在“tail”一词中，我们就有了两个语音及两个数字——1和5。所以，“tail”也就是数字15。

再做另一个。我们看“nun”[nʌn]尼姑这个词，大声念它。大声念出头一个语音“na”。

“nun”的下一个语音是哪个？还是“na”。大声再念一次，“na”。“na”正是2。所以“nun”就是22。简单吧？

以同样做法，作出对应以下三词的数字，大声念词与音，再对应数字。toad [toud] 蟾蜍；dish [dif] 盘子；net [net] 网。

你应该会有以下的结果：

对应“toad”：“ta”及“da”，就是1和1，即11。

对应“dish”：“da”及“sha”，就是1和6，即16。

对应“net”：“na”及“ta”，就是2和1，即21。

我们反过来练习。哪个图像字代表数字17？你先得想出，代表1和7的语音。代表1的语音是“ta”；或“d”的音“da”；而代表7的则是“ca”或“ga”。你可以各选一个来配，但不管你挑哪个，用这两个语音所创的图像字，仍然只能包含这两个语音，而且顺序要完全一样。对于数字17，我选“ta”及“ca”，并挑选“tack”这个字。tack——“ta”及“ca”，因此我们代表数字17的图像字就是“tack”。

你应该明白可以有很多图像字，代表同一数字，例如：代表数字17的图像字有“tic”——寄生动物，或“tick”——时钟的滴答声。为写本书，我早就选好图像字用来代表数字1到100。我要你利用这些语音，这样学进

阶超记才不会感觉那么复杂。做这个练习的目的，是使你可以制定自己的图像字以代表数字1到100。

注意：若做本章及后面几章的练习，你多半会处于思考阶段，脑中的神经运输元会有意识地形成记忆模式。这个过程会比较辛苦，但此时你若充满活力与朝气，认真做练习，就可以建立一个极珍贵的知识库。而你投入的心力，也将会有数千倍回收。

我还要讲几个要点，才会开始练习把数字变成图像字。第一、我们淘汰所有的“h”及“w”的音。如果我们运气好，上过文法学校的语音学，你就会知道，除了我们在超记中用到的以外，还有别的语音，但是，我们仍只需利用上一章浏览过的17个语音。

因此打个比方，如果做其中一个练习时，我要你去想“hail”[heil] 雹这个词，你会给我哪个音作为语音？不是“ha”；也不是“a”，因为这些都不存在于我们的语音领域。我们要看的是“l”的音，“la”。“la”在我们身体语音表是数字5，所以“hail”的图像字就只有一个数字，5。同样的，“w”的音也会如此处理，例如：“whale”[hweil]——鲸也是数字5。

第二、我们正在想的图像字若超过3个音节，就只需前3个语音。那也将给我们极大的空间去选择图像字。如果再碰到较长的数字，你就会知道这个原则多么有用。

创造图像字1到25

现在要用语音来制定前25个图像字，这些图像字会

被你记住，也可以立刻回忆。切记：你是在打造一批词汇、一件心理利器，当你做其他应用而数字又是必备条件时，就会用到它。接下来，我若给你语音，你要再次大声念出来，然后看下一行，我会在那里提供数字准备制定的图像字。确定创造字的生动图像，再继续大声念出数字、语音及图像字。

我们现在就开始做这个练习。

数字 1

数字 1 是哪个语音？我挑选“ta”。（如果你在做此表，也可以选“da”，但现在先用书中的范例做练习，等熟练后再更改。）大声念“ta”。

我用那语音造的图像字是“tie”[tai] 领带。生动地想像一条领带，再大声念“1, ta, tie。”

数字 2

数字 2 又是哪个语音？“na。”

图像字是“Noah”诺亚方舟。你不妨想像，有个老人及一艘方舟。再来一次，“2, na, Noah。”

我们来复习。告诉我，代表数字 1 的语音及图像字。“ta, tie。”数字 2 呢？“na, Noah。”

（你是否大声念了引号中的每个字？）

数字 3

数字 3 是哪个语音？“ma”。说“ma”。

想像一个“mow”[mau] 干草堆。重来，“3, ma, now。”

数字 4

数字 4 是哪个语音？“ra”，你是否大声念了“ra”？想像我就坐在你旁边，我要听你大声而清楚地念出来。

“ra”。

图像字是“row”[rou] 排。重来，“4, ra, row。”

从头复习一次。第一个语音是“ta”，字是“tie”。重来一次，“1, ta, tie”，念三次。第二个语音是“na”，字是“Noah”。重来。“2, na, Noah”，念三次。第三个语音是“ma”，字是“mow”。重来。“3, ma, mow”，念三次。第四个语音是“ra”，字是“row”。重来。“4, ra, row”，念三次。

我们再往下看。此后，我若觉得你需要提醒，也会不断提醒你大声念出来。你只要看见引号中的，就要大声念出来。

数字 5

数字 5 是哪个语音。“la”。

图像字是“law”[lx] 法律。“5, la, law。”什么是代表法律的好图像？一个警员、正义的天平、一枚警徽，切记，要用具体东西，因为“法律”是抽象物。

数字 6

我们用语音“ja”来代表数字 6。我们的图像字是“joy”[dʒɔɪ] 欢喜，我们也该用适合的物件来代表图像字。再来，“6, ja, Joy。”

数字 7

我们用“ca”来代表数字 7。

我们的图像字是“key”[ki:] 钥匙。“7, ca, key。”

现在让我们回头复习，记住要大声念。

“1, ta, tie。”再来，“1, ta, tie。”

“2, na, Noah。”再来，“2, na, Noah。”

“3, ma, mow。”再来, “3, ma, mow。”

“4, ra, row。”再来, “4, ra, row。”

“5, la, law。”再来, “5, la, law。”

“6, ja, joy。”再来, “6, ja, joy。”

“7, ca, key。”再来, “7, ca, key。”

数字 8

我们用“fa”来代表数字 8。

我们的图像字是“fee”[fi:] 费用。你可以想像钱放在柜台上。“8, fa, fee。”

数字 9

我们用“pa”来代表数字 9。

图像字是“pie”[pai] 派。“9, pa, pie。”

数字 10

数字 10 是哪个音?

数字 10 是我们头一个两位数。我们得先用代表 1 的语音“ta”或“da”及代表 0 的语音“sa”或“za”。要记住这些音必须符合这些数字的顺序。

我选“ta”代表数字 1, 用“sa”代表数字 0。重复一次, “ta”及“sa”。我们就要用这两个语音定出图像字, “toes”脚趾。所以, 代表数字 10, 就想像脚趾, 并重复。“10, ta, sa, toes。”

数字 11

数字 11 由哪些语音组成? 11 又是个两位数, 1 和 1。我用“ta”代表头个 1, 用“da”代表另个 1, “ta, da。”

我们用它们所创的图像字, “ta”及“da”就是“toad”。想像有只蟾蜍, 代表数字 11, 重来, “11, ta,

da, toad”。

我们来复习，跟我重来一次。

“6, ja, joy。 6, ja, joy。”

“7, ca, key。 7, ca, key。”

“8, fa, fee。 8, fa, fee。”

“9, pa, pie。 9, pa, pie。”

“10, ta, sa, toes。 10, ta, sa, toes。”

“11, ta, da, toad。 11, ta, da, toad。”

再复习一遍。大声说出每个数，并念出其对应语音或语音组，再说出其图像字，在你心中清晰地想像它，然后很快地重念这三项——数字、语音、字。

若有同伴一起做练习则会很有效，当然也可以自己做；大约花5至10分钟做练习。现在开始。

我们再继续以下数字。

数字 12

代表12，我们用“ta”及“na”的语音，“ta、na。”我们的图像字是“tin”[tɪn] 罐锡。生动地想像一个罐头，重复“12, ta, na, tin。”

数字 13

“da”及“ma”。“da, ma。”我们图像字是“dam”[dæm] 水坝。重来，“13, da, ma, dam。”

数字 14

“ta”及“ra”。“ta, ra。”我们的图像字是“tire”[taɪə] 轮胎。重来，“14, ta, ra, tire。”

你能告诉我我们为何选“tire”吗？哪个是14的头一个数？数字1。哪个音代表数字1？“ta”或“da”。第二个

是什么音？“ra”代表数字4。因此“tire”就是我们的图像字。（另一个可以接受的字可能是“dire”极度的，我选“tire”是因为它容易想像。）

数字 15

“ta”及“la”。“ta, la。”我们的图像字是“tail”尾巴。重来，“15, ta, la, tail。”

我们来复习。“12, ta, na。”图像字是哪个？“tin。”再说一次，“12, ta, na, tin。”

“13, da, ma, dam。”想像一座水坝。再说一次，“13, da, ma, dam。”

“14, ta, ra, tire。”“14, ta, ra, tire。”“14, ta, ra, tire。”

“15, ta, la, tail。”“15, ta, la, tail。”在你心中生动地想像摇摆的尾巴。

数字 16

“da”及“sha”。“da, sha。”我们的图像字是“dish”盘子。重来。“16, da, sha, dish。”

数字 17

“ta”及“ca”。“ta, ca。”我们的图像字是“tack”[tack] 钉子。重来，“17, ta, ca, tack。”

你要再次合上书，练习数字1到17。不管是否有伴，都要照刚才练习的方式去做。大声说出数字，念出语音，然后说出图像字，并在心中清晰地地想像它，再很快地复习这三项。现在合上书，用5~10分钟复习数字1到17。

数字 18

“ta”及“va”。“ta, va。”我们的图像字是“TV”。重

来, “18, ta, va, TV。”

数字 19

“ta”及“pa”。“ta、pa。”我们的图像字是“tape”
[teip] 录音带。重来, “19, ta, pa, tape。”

数字 20

“na”及“sa”。“na、sa。”我们的图像字是“nose”
[nouz] 鼻子。重来, “20, na, sa, nose。”

数字 21

“na”及“ta”。“na、ta。”我们的图像字是“net”网。
重来, “21, na, ta, net。”

数字 22

“na”及“na”。“na、na。”我们的图像字是“nun”尼
姑。重来, “22, na, na, nun。”

数字 23

“na”及“ma”。“na、ma。”我们的图像字是“enema”
[ename] 灌肠剂。重来, “23, na, ma, enema。”

数字 24

“na”及“ra”。“na、ra。”我们的图像字是“Nero”
尼禄(罗马皇帝)。可以想像有个微胖男士, 穿着罗马人
的长袍在拉小提琴。重来, “24, na, ra, Nero。”

数字 25

“na”及“la”。“na、la。”我们的图像字是“nail”
[neil] 指甲。重来, “25, na, la, nail。”

现在合上书, 就用你刚才的方式练习 1 到 25 所有的
图像字。大声念数字、语音, 然后说出图像字, 在你心中
清楚地想像它。现在就合上书, 练习数字 1 到 25。

图像字 1 到 25: 反向练习

我们要逆向练习它。我会说出一个词（粗体字），你要大声重复此词。你也可以用直尺遮住答案来练习。

例如：“dish”，哪个数是“dish”？要想到该数，先得问自己，它头一个是什么音。那是“da”，它给你数字 1。下一个是什么音？“sha”，它给你数字 6。所以“dish”就是 16。

准备好了没有？我们现在就来开始做这个练习。

pie 派

9。唯一语音是“pa”，所以 pie 是 9。

nun 尼姑

22。“nun”有两个“na”的语音：2 及 2，22。

neil 指甲

25。“na”是 2。“la”是 5。nail 是 25。

tire 轮胎

14。“ta”是 1。“ra”是 4。tire 是 14。

toad 蟾蜍

11。“ta”是 1。“da”也是 1。toad 是 11。

law 法律

5。“la”是 5。它是唯一语音，所以 law 是 5。

key 钥匙

7。“ca”是 7。它也没有其他语音，所以 key 是 7。

TV 电视

18。“ta”是 1，“va”是 8。TV 是 18。

nose 鼻

20。“na”是2，“sa”是0。nose是20。

net 网子

21。“na”是2，“ta”是1。net是21。

enema 灌肠剂

23。“na”是2，“ma”是3。enema是23。

joy 欢喜

6。“ja”是6。它没有其他语音，所以joy是6。

tie 领带

1。“ta”是1。它没有其他语音，所以tie是1。

mow 干草堆

3。“ma”是3。它没有别的语音，所以now是3。

toes 脚趾

10。“ta”是1，“sa”是0。toes是10。

tape 录音带

19。“ta”是1，“pa”是9。tape是19。

待会儿我要你拿出笔在数字旁写出对应该数的语音，
及我们创造代表该数的图像字。现在开始做练习。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

- | | |
|-----------|-----------|
| 15. _____ | 16. _____ |
| 17. _____ | 18. _____ |
| 19. _____ | 20. _____ |
| 21. _____ | 22. _____ |
| 23. _____ | 24. _____ |
| 25. _____ | |

检查你列的表，看你做对了多少。如果有漏掉的，也不要担心，只要确定你的表列得正确。做完后，再复习到你自认为很熟悉为止。先练习盖住某一边，然后换边，如此看到数字就会立刻联想到词汇，看到词汇也会立刻将之与数字联结起来。合上书现在做练习。

图像字 1 到 25: 测验

我要考你这 25 个图像字。我先给你数字，你要立刻说出与其对应的图像字。若有伴，就请对方大声念数字，由你说出图像字；如果独自做练习，就用直尺当作工具。你已很清楚此表，应该可以加速了。设法每秒做一“组”（一个数及其对应图像字）。请大声念出来。

数字	图像字	中文
10	toes	脚趾
11	toad	蟾蜍
12	tin	锡罐
13	dam	水坝

14	tire	轮胎
15	tail	尾巴
16	dish	盘子
17	tach	钉子
18	TV	电视
19	tape	录音带
20	nose	鼻子
21	net	网
22	nun	尼姑
23	enema	灌肠剂
24	Nero	尼禄
25	nail	指甲

如果你能达此速度，我在这里要恭喜你；假使还有点困难，就要继续做本章的练习，直到图像字迅速出现。你做的练习越多，你的速度就会越快。你必须做得又快又对，才可以看下一课。

本章要你做的是记住语音与图像字，一听到语音就把它们变成图像，是你下意识处理讯息的方法。

在学会用这个方法记讯息后，你就等于给了自己下意识一个软件处理你要记的东西，并且可以快速有效地回想——即你是在做一个无限大且取用迅速的档案柜。

复 习

制定语音基础的图像字来代表数字

1. 淘汰所有母音。
2. 淘汰“h”及“w”的音。
3. 再长的字都只用其前三个语音。
4. 尽可能生动地想像每个字。

图像字 1 到 25

数字	图像字	中文
1	tie	领带
2	Noah	方舟
3	mow	干草堆
4	row	排
5	law	法律
6	joy	欢喜
7	key	钥匙
8	fee	费用
9	pie	派
10	toes	脚趾
11	toad	蟾蜍
12	tin	锡罐
13	dam	水坝
14	tire	轮胎
15	tail	尾巴
16	dish	盘子
17	tack	钉子
18	TV	电视
19	tape	录音带

20	nose	鼻
21	net	网
22	nun	尼姑
23	enema	灌肠剂
24	Nero	尼禄
25	nail	指甲

必做的心理练习

尽可能很快地看完这一部分，大声说出其对应数或图像字。非常重要的一点，你要大声说出这些字。

如果你不大声说，你就不能迅速又完整地记住它们。

14	_____
2	_____
pie 派	_____
TV 电视	_____
nail 指甲	_____
23	_____
6	_____
dish 盘	_____
tie 领带	_____
nun 尼姑	_____
8	_____
17	_____
nose 鼻	_____

key 钥匙

net 网

3

24

toad 蟾蜍

tin 锡罐

dam 水坝

19

14

tail 尾巴

law 法律

toes 脚趾

第十九章

图像字 26 到 50

像平常一样，我要你先测验自己上一章所学的内容，再来看这一章。确定你会立刻想起语音字母的数字及图像字。做练习的最好方法就是，请同伴念出数字，你则说出与其对应的图像字。如果没有同伴，就用直尺做完测验。

你该在 15 秒之内做完这个表，并且每一项都完全正确。若想顺利学会进阶超记，牢记此表非常重要。

数字	图像字	中文
19	tape	录音带
22	nun	尼姑
6	joy	欢喜
17	tack	钉子
25	nail	指甲
12	tin	锡罐
14	tire	轮胎
16	dish	盘子
15	tail	尾巴

5	law	法律
9	tie	领带
11	toad	蟾蜍
21	net	网
18	TV	电视
23	enema	灌肠剂

我们要继续制定数字 26 到 50 的图像字。我在本章以逆向方式教你这一部分。我先给你图像字，你要认出语音，再断定它们代表哪个数。当然，做练习的最好方法仍然是请同伴念字，你回答数字；不然还是用直尺。假如你的同伴也在学进阶超记课程，就轮流做练习。

别忘记要创造字的生动图像。我给你字，你要分辨出语音并大声重复，再说出它们代表的数。（本表没有任何特别顺序。）

准备好了没有？开始！

米—rice [rais]？大声说出来。“rice、rice、rice。”

大声说。“ra。sa。ra 是 4。sa 是 0。rice 是 40。”

女仆—maid [meid]？“maid、maid、maid。”

“ma。da。ma 是 3。da 是 1。maid 是 31。”

屋顶—roof [ruf]？“roof、roof、roof。”

“ra。fa。ra 是 4。fa 是 8。roof 是 48。”

脖子—neck [nek]？“neck、neck、neck。”

“na。ca。na 是 2。ca 是 7。neck 是 27。”

麋鹿—moose [mus]？“moose、moose、moose。”

“ma。sa。ma 是 3。sa 是 0。moose 是 30。”

信件—mail [meil]? “mail、mail、mail。”

“ma。la。ma 是 3。la 是 5。mail 是 35。”

大啤酒杯—mug [mʌg]? “mug、mug、mug。”

“ma。ga。ma 是 3。ga 是 7。mug 是 37。”

老鼠—rat [ræt]? “rat、rat、rat。”

“ra。ta。ra 是 4。ta 是 1。rat 是 41。”

枢纽—hinge [hɪndʒ]? “hinge、hinge、hinge。”

“h” 音不存在于我们的语音领域中，上一章就特别提过。下一个语音是 “na”。再下一个是 “ja”。

“na 是 2。ja 是 6。hinge 是 26。”

刀—knife [naɪf]? “knife、knife、knife。”

“na。fa。na 是 2。fa 是 8。knife 是 28。”

把手—knob [nob]? “knob、knob、knob。”

“na。ba。na 是 2。ba 是 9。knob 是 29。”

男人—man [mæn]? “man、man、man。”

“ma。na。ma 是 3。na 是 2。man 是 32。”

丑剧—mime [maim]? “mime。mime。mime。”

“ma。ma。ma 是 3。第二个 ma 也是 3。mime 是 33。”

火柴—match [mætʃ]? “match、match、match。”

“ma。cha。ma 是 3。cha 是 6。match 是 36。”

电影—movie [mu:vi]? “movie、movie、movie。”

请问你如何想像电影？你可能要想像个影片盘或电影放映师、电影院或导演带着扩音器，坐在他的导演椅上。尽可能让你要记的东西具体。

我们再继续做练习。“ma 是 3。va 是 8。movie 是 38。”

拖把—mop [mɒp]? “mop、mop、mop。”

“ma。pa。ma 是 3。pa 是 9。mop 是 39。”

犀牛—rhino [rainou]? “rhino、rhino、rhino。”

“ra。na。ra 是 4。na 是 2。rhino 是 42。”

公羊—ram [ræm]? “ram、ram、ram。”

“ra。ma。ra 是 4。ma 是 3。ram 是 43。”

少见的一rare [reə]? “rare、rare、rare。”

“ra。ra。ra 是 4，两次。rare 是 44。”

铁轨—rail [reil]? “rail、rail、rail。”

“ra。la。ra 是 4。la 是 5。rail 是 45。”

蟑螂—roach [rouf]? “roach、roach、roach。”

“ra。cha。ra 是 4。cha 是 6。roach 是 46。”

耙—rake [reik]? “rake、rake、rake。”

“ra。ca。ra 是 4。ca 是 7。rake 是 47。”

灵犬莱西—Lassie [læsi]? “Lassie、Lassie、Lassie。”

“la。sa。la 是 5。sa 是 0。Lassie 是 50。”

红宝石—ruby [rubi]? “ruby、ruby、ruby。”

“ra。ba。ra 是 4。ba 是 9。ruby 是 49。”

母马—mare [mæə]? “mare、mare、mare。”

“ma。ra。ma 是 3。ra 是 4。mare 是 34。”

我先给你数字，你要想出图像字。大声说出数字，再说图像字，别忘了要为此字创造生动图像。如果你记语音或数字有困难，答案就在下一行。要确定你先大声念出图像字，再做下一个数字。

准备好了吗？开始。

26?

要大声说出来“26。”再念出语音及图像字。

26, 你该想到 “na, ja, hinge。” 想像一个枢纽, 并重复 “26, na, ja, hinge。” 用同样方式, 做下列练习中的每一项。

- 27 “na, ca, neck。 27, na, ca, neck。”
- 28 “na, fa, knife。 28, na, fa, knife。”
- 29 “na, ba, knob。 29, na, ba, knob。”
- 30 “ma, sa, moose。 30, ma, sa, moose。”
- 31 “ma, da, maid。 31, ma, da, maid。”
- 32 “ma, na, man。 32, ma, na, man。”
- 33 “ma, ma, mime。 33, ma, ma, mime。”
- 34 “ma, ra, mare。 34, ma, ra, mare。”
- 35 “ma, la, mail。 35, ma, la, mail。”
- 36 “ma, cha, match。 36, ma, cha, match。”
- 37 “ma, ga, mug。 37, ma, ga, mug。”
- 38 “ma, va, movie。 38, ma, va, movie。”
- 39 “ma, pa, mop。 39, ma, pa, mop。”

请你在纸上依序写下数字 26 到 39。在这些数字旁边, 写下对应的语音及图像字, 在两边的中间留点距离。现在合上书做练习。

检查你的表, 看对几个。若你忘了几个还好, 现在就补上它们。假如你的答案与我不同, 可能你已造出另一个图像。以数字 31 为例, 很多人用席子 “mat”, 因为 3 是 “ma”, 1 是 “ta”。mat 也是个好图像, 我是为了容易想像才选 “maid”。没有哪个图像不对, 但在练习时用我的图像, 要是你有任何图像字异于以上表内那些, 就画掉它们, 用现成的。当你更熟悉超记时, 再用对你最有作用

的。

现在盖住另一边，然后换边做练习，直到数字立刻让你回想起图像字，图像字也立刻让你回想起数字。现在合上书做练习。

我们再看数字 40 到 50。切记：一看到数字，就大声重述；然后认出是哪两个语音，及其代表的图像字。别忘了要创造字的生动图像，并且大声念出每一项。

40 “ra, sa, rice。 40, ra, sa, rice。”

41 “ra, ta, rat。 41, ra, ta, rat。”

42 “ra, na, rhino。 42, ra, na, rhino。”

43 “ra, ma, ram。 43, ra, ma, ram。”

44 “ra, ra, rare。” 你如何想像“少见的”？也许是件稀有珍宝或罕见的古董，只要它们能令你想到罕见的事都可以使用。现在再说一次，44 “ra, ra, rare。”

45 “ra, la, rail。 45, ra, la, rail。”

46 “ra, cha, roach。 46, ra, cha, roach。”

47 “ra, ca, rake。 47, ra, ca, rake。”

48 “ra, fa, roof。 48, ra, fa, roof。”

49 “ra, ba, ruby。 49, ra, ba, ruby。”

50 “la, sa, Lassie。 50, la, sa, Lassie。”

现在就用你处理数字 26 到 39 的同样方式，复习数字 40 到 50；也就是说，把数字 40 到 50 列在纸的左边，在另一边写下与其对应的语音及图像字。现在合上书做练习。

检查你的表。如果漏了几个，不要在意，但要立刻补上它们。像前面那样，利用我给你的字（或是你认为还算

适当的字)。

像前面那样，利用字表双向练习数字40到50，这样数字就会立刻让你回想起图像字，图像字也会立刻让你回想起数字。

大声说出每一项，创造字的鲜明、生动图像。现在合上书做练习。

我们现在要用数字26到50，做个小小的速度练习。我给你数字，你要给我图像字（请大声说出语音）。假使你独自做练习，就利用直尺；如果有伴，就请对方念数字，你则说出语音与字。你的目标是，大约两秒完成一组。

准备好了吗？开始。

数字

语音图像

27	"na, ca, neck."
28	"na, fa, knife."
29	"na, ba, knob."
32	"ma, na, man."
34	"ma, ra, mare."
37	"ma, ga, mug."
44	"ra, ra, rare."
48	"ra, fa, roof."
40	"ra, sa, rice."
50	"la, sa, Lassie."
26	"na, ja, hinge."
28	"na, fa, knife."

30	“ma, sa, moose。”
31	“ma, da, maid。”
33	“ma, ma, mime。”
38	“ma, va, movie。”
49	“ra, ba, ruby。”

做此练习应仅花你 30 秒的时间或更少。现在合上书，拿起你写的表，自我练习数字 26 到 50，用 5~10 分钟。先盖住表的左边，确定你立刻想到图像字；再盖住右边，确定数字立刻出现。要是达不到这一速度，就继续练习下去。如果真是那样，则要先复习一遍这些数字，再做下一个练习。现在就做。

我给你图像字，你要大声说出数字。重点是你要赶上速度，这次应该比上个练习稍快，因为说的较少。你应该设法一秒做一组。这里共有 19 组，所以你总共应该用掉约 20 秒钟。

图像字	数字
mop	39
rat	41
ram	43
rake	47
man	32
knob	29
Lassie	50
ruby	49

roach	46
rail	45
rhino	42
rice	40
match	36
mail	35
mime	33
maid	31
moose	30
neck	27
knife	28

要是你仍达不到这个速度，就要合上书依照数字、语音、图像字的顺序继续复习。

把图像字与其对应数放进你的知识库，是超级记忆力计划中最难的部分。你就好像一个运动员，必须做过几种冗长复杂的练习，活络你的筋骨，才能有最好的表现。你也像是足球或棒球选手，进场比赛前的调节操会支撑你的每个动作——你若疏于这类练习，就会无功而返。

事实上，这种暖身会成为你得意的源头，所以要用心。在此也是同样道理，只不过调整的是你的脑子。

翻回你做的表，确定你立刻知道数字与图像后，才做本章最后的练习。

在这个最后的练习中，我会给你数字，你则要立刻说出其图像字。大约每秒做一个组合，然后再做下一题。

准备，开始！

数字	图像字
42	rhino
45	rail
32	man
28	knife
38	movie
39	mop
34	mare
33	mime
50	Lassie
49	ruby
48	roof
47	rake
46	roach
45	rail
44	rare
40	rice
41	rat
30	moose
32	man
26	hinge
27	neck

你若记住了所有的字，并达到了应有的速度，恭喜

你！你已有了长足的进步。倘若你还是不确定这些字，或是在速度上有点问题，则请不要急着看下一章，你该继续练习复诵并复习这些数字、语音及图像字的每一项。你可以一边做这个练习，一边开车、冲澡或者利用任何你可以大声讲话而不会被当成大众公敌的地方去练习。

在我的座谈会中也有很多成员，对于吸收这些图像也有困难；只要不断练习，我相信，这些数字就会是你的。

复 习

数字	图像字	中文
26	hinge	枢纽
27	neck	脖子
28	knife	刀
29	knob	把手
30	moose	麋鹿
31	maid	女仆
32	man	男人
33	mime	丑剧
34	mare	母马
35	mail	信件
36	match	火柴
37	mug	大啤酒杯
38	movie	电影
39	mop	拖把
40	rice	米

41	rat	鼠
42	rhino	犀牛
43	ram	公羊
44	rare	少见的
45	rail	铁轨
46	roach	蟑螂
47	rake	耙
48	roof	屋顶
49	ruby	红宝石
50	Lassie	灵犬莱西

必做的心理练习

尽快看完下表，说出对应的数字或图像字。
记住要大声说出这些字。

44

36

neck 脖子

ruby 红宝石

mop 拖把

41

50

mare 母马

ram 公羊

knob 把手

41

30

movie 电影

rail 铁轨

man 男人

47

28

roof 屋顶

maid 女仆

mug 大啤酒杯

40

mail 信件

roach 蟑螂

rhino 犀牛

第二十章

图像字 51 到 75

我们先来复习上一章的数字与图像字，再继续定图像字以代表我们下一组数字群。我在下面这个练习中会给你数字，你要大声说出图像字。你的速度标的是每秒一组。

准备好了没有？开始吧！

数字	图像字	中文
47	rake	耙
32	man	男人
27	neck	脖子
41	rat	鼠
37	mug	大啤酒杯
39	mop	拖把
31	maid	女仆
42	rhino	犀牛
48	roof	屋顶
26	hinge	枢纽

约 10 秒，你就该完成这个表。如果遗忘了一些，就回头复习第十九章。此刻你应该可以立刻想起数字 1 到 50 的对应语音及图像字。

我们要来制定图像字以代表数字 51 到 75。首先，我给你数字，你要大声重复它，然后看下一行，也要大声念出来。我会提供你两个语音及利用这两个语音代表的图像字。

要确定在脑海中创造该图像字生动、鲜明的图像。

让我们现在就来制定数字 51 到 60 的图像字。

51。大声念它。“51。”我们再看下一行，大声念它。

“la, da, lid [lid] 盖子。51, la, da, lid。”

52。“52。”

“la, na, lion [laɪən] 狮子。52, la, na, lion。”

53。“53。”

“la, ma, lamb [læm] 小羊。53, la, ma, lamb。”

54。“54。”

“la, ra, lure [ljʊə] 诱饵。”想像一个饵，比方说一份钓饵。“54, la, ra, lure。”

55。“55。”

“la, la, lily [lɪli] 百合。55, la, la, lily。”

56。“56。”

“la, sha, leash [liʃ] 狗带。56, la, sha, leash。”

57。“57。”

“la, ca, lock [lɒk] 锁。57, la, ca, lock。”

58。“58。”

“la, fa, leaf [li:f] 树叶。58, la, fa, leaf。”

59. “59.”

“la, pa, leap [lip] 跳。59, la, pa, leap。”

60. “60.”

“cha, sa, cheese [tʃiz] 起司。60, cha, sa, cheese。”

现在我给你图像字，你要说出语音与数字。如果你独自练习，就用直尺做工具，或找个伴念题目，你再说语音及适当数字。

图像字

语音及数字

lid

“la, da, 51。”

lion

“la, na, 52。”

lamb

“la, ma, 53。”

lure

“la, ra, 54。”

lily

“la, la, 55。”

leash

“la, sha, 56。”

lock

“la, ca, 57。”

leaf

“la, fa, 58。”

leap

“la, pa, 59。”

cheese

“cha, sa, 60。”

你要合上书，再多做些练习。你要依序重复 51 到 60，然后说出搭配每个数的语音及图像字。大声念出每一项，也别忘记在念它们时，创造字的生动图像。现在合上书做练习。

你做得如何？你能否说得出全部 10 组？如果忘了哪个，则不妨先复习我们前面的表，然后再做一次练习。

我们再来制定图像字代表数字 61 到 69。我会给你数字，你说出语音与图像字；不要忘记创造那些生动的影像。

61。 “61。”

“cha, ta, cheetah [tʃitə] 猎豹。 61, cha, ta, cheetah。”

62。 “62。”

“cha, na, chain [tʃein] 链子。 62, cha, na, chain。”

63。 “63。”

“ja, ma, gym [dʒim] 体育馆。 63, ja, ma, gym。”

64。 “64。”

“sha, ra, shower [ʃaʊə] 淋浴。 64, sha, ra, shower。”

65。 “65。”

“sha, la, shell [ʃel] 贝壳。 65, sha, la, shell。”

66。 “66。”

“ja, ja, judge [dʒʌdʒ] 法官。 66, ja, ja, judge。”

67。 “67。”

“sha, ca, sheik [ʃɪk] 阿拉伯王子。 67, sha, ca, sheik。”

68。 “68。”

“sha, va, shave [ʃeɪv] 刮胡子。 68, sha, va, shave。”

69。 “69。”

“ja, pa, jeep [dʒɪp] 吉普车。 69, ja, pa, jeep。”

图像字

语音及数字

cheetah “cha, ta, 61. cheetah, cha, ta, 61。”

chain	“cha, na, 62。 chain, cha, na, 62。”
gym	“ja, ma, 63。 gym, ja, ma, 63。”
shower	“sha, ra, 64。 shower, sha, ra, 64。”
shell	“sha, la, 65。 shell, sha, la, 65。”
judge	“ja, ja, 66。 judge, ja, ja, 66。”
sheik	“sha, ca, 67。 sheik, sha, ca, 67。”
shave	“sha, va, 68。 shave, sha, va, 68。”
jeep	“ja, pe, 69。 jeep, ja, pa, 69。”

请依序大声重复数字 61 到 69，然后像前面的练习那样，重复语音及图像字。现在合上书做练习。

我们来制定图像字代表数字 70 到 75。我先给你数字，你要重复它，并配上它的语音，然后看下面那行，大声念出来，并创造每个字的生动图像。

70。 “70。”

“ca, sa, case [keis] 盒子, 70, ca, sa, case。”

71。 “71。”

“ca, ta, cat [kæt] 猫。 71, ca, ta, cat。”

72。 “72。”

“ca, na, coin [kɔin] 铜板。 72, ca, na, coin。”

73。 “73。”

“ca, ma, comb [kəʊm] 梳子。 73, ca, ma, comb。”

74。 “74。”

“ca, ra, car [kɑː] 车子。 74, ca, ra, car。”

75。 “75。”

“ca, la, coal [kəʊl] 煤。 75, ca, la, coal。”

我们复习一次，我给你图像字，你要说出语音与数字，然后重念每一项。

图像字	语音及数字
case	“ca, sa, 70。 ca, sa, 70。”
cat	“ca, ta, 71。 ca, ta, 71。”
coin	“ca, na, 72。 ca, na, 72。”
comb	“ca, ma, 73。 ca, ma, 73。”
car	“ca, ra, 74。 ca, ra, 74。”
coal	“ca, la, 75。 ca, la, 75。”
coin	“ca, na, 72。 ca, na, 72。”
case	“ca, sa, 70。 ca, sa, 70。”
coal	“ca, la, 75。 ca, la, 75。”
comb	“ca, ma, 73。 ca, ma, 73。”
car	“ca, ra, 74。 ca, ra, 74。”
cat	“ca, ta, 71。 ca, ta, 71。”

等会儿要复习我们本章制定的代表数字 51 到 75 的图像字。照前几章的方式去列个表，在纸的左边写下数字 51 到 75；在每个数字右边写下其语音与图像字，然后轮流盖住两次，测验自己。现在合上书做练习。

我们现在要在心中快速做此练习。如果有伴，就请对方说出数字，你则要说出语音及图像字；要是独自做练习，你便依序念每一项三次——数字、语音、图像字；不断加速，直到你记任何项目都不假思索。不论用 5、10、20 秒或更长的时间，都得把每样记得滚瓜烂熟。合上书，

现在做练习。

又到测验时间了。我给你数字，你要说出与其对应的语音及图像字。你的速度得是电光火石般，你的目标则是约每两秒钟做一组，当然，必须正确。若还不太确定某些组合，则要先复习上面的练习，然后再看这部分。

准备好了吗？开始。

数字	语音及图像字
52	“la, na, lion。”
66	“ja, ja, judge。”
61	“cha, ta, cheetah。”
60	“cha, sa, cheese。”
58	“la, fa, leaf。”
57	“la, ca, lock。”
55	“la, la, lily。”
74	“ca, ra, car。”
70	“ca, sa, case。”
67	“sha, ca, sheik。”
65	“sha, la, shell。”
62	“cha, na, chain。”

如果你的速度无法达到目标，则要继续练习数字 51 到 75。如果你的速度达标，就逆向测验自己，念出字后回想语音及数字。合上书，现在做练习。

我要再考你一次，这回给你图像字，你要说出其对应数字。这一测验是要确认你可以正确速度获得讯息。

准备好了没有？一组一秒钟。

图像字	数字
cat	71
coal	75
lily	55
cheetah	61
leap	59
leaf	58
lock	57
lure	54
shave	68
jeap	69
shell	65
coin	72
leap	59
cheese	60

你若做得迅速又正确，我要恭喜你！至此你已制定了75个字来代表75个数字（很接近我们100个字的目标）。切记！不要让自己感觉挫折，要养成习惯，不管在哪里都可以复习这些字与数字。

复 习

图像字 51 到 75

数字	图像字	中文
51	lid	盖子
52	lion	狮子
53	lamb	小羊
54	lure	诱饵
55	lily	百合
56	leash	狗带
57	lock	锁
58	leaf	叶子
59	leap	跳
60	cheese	起司
61	cheetah	猎豹
62	chain	链子
63	gym	体育馆
64	shower	淋浴
65	shell	贝壳
66	judge	法官
67	sheik	阿拉伯王子
68	shave	刮胡子
69	jeep	吉普车
70	case	盒子
71	cat	猫

72	coin	铜板
73	comb	梳子
74	car	汽车
75	coal	煤

必做的心理练习

尽快看完下面内容，说出与其对应的数字或图像字。
记住大声说出来。

73

64

judge 法官

lamb 小羊

car 汽车

56

69

chain 链子

case 盒子

lure 诱饵

61

51

coin 铜板

gym 体育馆

lily 百合

75

67

shave 刮胡子

leaf 叶子

cat 猫

60

52

shell 贝壳

leap 跳

lock 锁

第二十一章

图像字 76 到 100

到目前为止，我们已制定了 75 个图像字来代表 75 个数字。我们仍要先很快地复习一下所有已学的图像字，再继续记忆数字 76 到 100。我给你数字，你得大声说出图像字。

数字	图像字	中文
39	mop	拖把
14	tire	轮胎
50	Lassie	灵犬莱西
66	judge	法官
5	law	法律
75	coal	煤
56	leash	狗带
20	nose	鼻子
42	rhino	犀牛
29	knob	把手

我们再看数字 76 到 100。和前面一样，我给你数字，你要先重念数字，然后再大声念其语音及图像字。要确定你大声念出每项，并创造出图像字的生动图像。

76. “76。”

“ca, ja, cage [keidʒ] 笼子。76, ca, ja, cage。”

77. “77。”

“ca, ca, cake [keik] 蛋糕。77, ca, ca, cake。”

78. “78。”

“ca, fa, coffee [kɒfi] 咖啡。78, ca, fa, coffee。”

79. “79。”

“ca, pa, cap [kæp] 鸭舌帽。79, ca, pa, cap。”

80. “80。”

“va, sa, vase [veis] 花瓶。80, va, sa, vase。”

81. “81。”

“fa, ta, fat [fæt] 胖。81, fa, ta, fat。”

82. “82。”

“fa, na, fan [fæn] 风扇。82, fa, na, fan。”

83. “83。”

“fa, ma, foam [fəʊm] 泡沫。83, fa, ma, foam。”

84. “84。”

“fa, ra, fry [frai] 煎锅。84, fa, ra, fry。”

85. “85。”

“fa, la, file [fail] 档案。85, fa, la, file。”

等会儿你要合上书做口头练习。由数字 76 到 85，念出数字、语音及图像字，但别写任何字，全凭记忆做。若有伴，就一起练习。刚开始别去计较速度，只要确定记住

数字 76 到 85。现在合上书做练习。

我们要继续制定图像字。

86. “86。”

“fa, sha, fish [fiʃ] 鱼。86, fa, sha, fish。”

87. “87。”

“fa, ga, fig [fiɡ] 无花果。87, fa, ga, fig。”

88. “88。”

“fa, fa, fife [faɪf] 横笛。88, fa, fa, fife。”

89. “89。”

“va, pa, VP。”我在此用 VP 的缩写来代表副总统，你不妨想像现任副总统，若有其他事物能使你联想到现任或其他副总统，也可以使用。

“89, va, va, VP。”

90. “90。”

“ba, sa, bus [bʌs] 公车。90, ba, sa, bus。”

现来复习数字 76 到 90。说出数字、语音及图像字；要确定大声说出来，并想像每个字。现在合上书做练习。

我们继续记忆数字 91 到 100。

91. “91。”

“ba, ta, boat [bəʊt] 船。91, ba, ta, boat。”

92. “92。”

“ba, na, bone [bəʊn] 骨头。92, ba, na, bone。”

93. “93。”

“pa, ma, palm [pɑːm] 棕榈树。93, pa, ma, palm。”

94. “94。”

“ba, ra, beer [biə] 啤酒。94, ba, ra, beer。”

95. “95。”

“ba, la, ball [bɔ:l] 球。95, ba, la, ball。”

96. “96。”

“pa, cha, peach [pi:tʃ] 桃子。96, pa, cha, peach。”

97. “97。”

“pa, ga, pig [pi:g] 猪。97, pa, ga, pig。”

98. “98。”

“ba, va, beehive [bi:haiv] 蜂房。”要注意：此字只有两个语音。这字虽长，其中的“h”，不存在于我们的语音领域，所以，我们只有“ba”及“va”的音，“ba, va, 98, ba, va, beehive。”

99. “99。”

“pa, pa, pipe [paip] 烟斗。99, pa, pa, pipe。”

100. “100。”

“da, sa, sa, daisies [deizis] 雏菊。100, da, sa, sa, daisies。”这是我们仅有的三位数。

现在口头复习数字91到100。说出数字、语音及图像字，确定大声说出来，并生动地想像这字。现在合上书做练习。

我们再复习一次。我会给你几个图像字，你要在脑海中看见它们，并说出其语音及数字。如果独自练习，就用直尺盖住答案；若有伴，就请对方念字，你则说出语音及其对应数字。

图像字	语音及数字
cake	"ca, ca, 77。"
fat	"fa, ta, 81。"
foam	"fa, ma, 83。"
file	"fa, la, 85。"
boat	"ba, ta, 91。"
fife	"fa, fa, 88。"
palm	"pa, ma, 93。"
ball	"ba, la, 95。"
pig	"pa, ga, 97。"
pipe	"pa, pa, 99。"
cage	"ca, ja, 76。"
cap	"ca, pa, 79。"
coffee	"ca, fa, 78。"
fan	"fa, na, 82。"
fry	"fa, ra, 84。"

现在在纸的左边写下数字 76 到 100，另一边则写上语音及对应的图像字。然后盖住右边，确定你能想到代表每个数的正确语音与图像字；再换盖左边，确定你知道每个语音与图像字的正确数字。要设法达到能够毫不犹豫地说出答案的程度。合上书，现在做练习。

下面是本章的第一个测验。我给你数字，你要说出语音及图像字。速度非常重要，和过去一样，设法每秒做一组。如果正确性不足，就仍先继续做前面的口头练习，然后再来做这个练习。

数字

语音及图像字

76	“ca, ja, cage。”
77	“ca, ca, cake。”
78	“ca, fa, coffee。”
79	“ca, pa, cap。”
80	“va, sa, vase。”
81	“fa, ta, fat。”
82	“fa, na, fan。”
83	“fa, ma, foam。”
84	“fa, ra, fry。”
85	“fa, la, firm。”
86	“fa, sha, fish。”
87	“fa, ga, fig。”
88	“fa, fa, fife。”
89	“va, pa, Vp。”
90	“ba, sa, bus。”
91	“ba, ta, boat。”
92	“ba, na, bone。”
93	“pa, ma, palm。”
94	“ba, ra, beer。”
95	“ba, la, ball。”
96	“pa, cha, peach。”
97	“pa, ga, pig。”
98	“ba, va, beehive。”
99	“pa, pa, pipe。”

100

“da, sa, sa, daisies.”

我要你用自己的速度进行。有个同伴会比较容易练习，请你的同伴念数字，你说出语音及图像字。若独自练习，每项依序复习 3 次，你的速度目标是每秒一组。现在合上书做这个练习。

我很高兴你的速度赶得上！现在你已记住一组图像词汇可以代表数字 1 到 100。

请做完复习部分，再看下一章。这里有不同的变化练习要做，你将能很快做完它们。我一直强调想起数字与图像字的重要性一点也不为过，此刻你应该可以运用自如了。

刚做完超记“第一部分”，也许你知道你已达到少数人具备的记忆水准；现在，你不只属于高竿的百分之五，还是那顶尖的百分之一！我们还只是开始学“进阶超记”基础部分而已。我要恭喜你，因为你已学会数字、语音字母及图像字，达到记忆力巅峰的水准。我很欣慰的是，你一直努力学习，完成超记最难的部分；最重要的是，希望你正期盼提升后的记忆力将带给你的益处。

复 习

图像字 76 到 100

数字	图像字	中文
76	cage	笼子
77	cake	蛋糕

78	coffee	咖啡
79	cap	鸭舌帽
80	vase	花瓶
81	fat	胖
82	fan	扇子
83	foam	泡沫
84	fry	煎锅
85	file	档案
86	fish	鱼
87	fig	无花果
88	fife	横笛
89	VP	副总统
90	bus	公车
91	boat	船
92	bone	骨头
93	palm	棕榈树
94	beer	啤酒
95	ball	球
96	peach	桃子
97	pig	猪
98	beehive	蜂房
99	pipe	烟斗
100	daisies	雏菊

必做的心理练习

尽快看完以下内容，说出其对应数字或图像字。记住大声说出每个字。

85

93

fan 扇子

beer 啤酒

pig 猪

100

76

79

file 档案

VP 副总统

94

98

77

beehive 蜂房

daisies 雏菊

cap 鸭舌帽

82

92

fig 无花果

fife 横笛

peach 桃子

cake 蛋糕

80

90

palm 棕榈树

第二十二章

增强你的姓名辨识本事

该休息一下，别去想语音字母及 100 个图像字，让它们暂时脱离你的下意识。你已记住它们，以后它们也会在本书第二部分其他章节中出现，等着你利用。

我们在本章中，要回到我最喜欢的主题之一——记名字。在本书第一部分中，你已学到记名字的基本技巧包括以下三个步骤：

1. 选个视桩，那是你最先注意到那人的特征。
2. 听到名字，立刻把它分成音节，或用谐音图像来代表音节。
3. 用夸大的行动，把谐音图像放在视桩上。

这三个步骤，固然是你的基础，但你仍可采用其他方法来强化以上的定桩过程。这就是我要传授的窍门，也是多年来，我不断旅行、接触人群的心得；你可以稍加练习，只要知道在不同的状况下你有不同的选择即可。

对方往往就会有回应。

规则 2

在对方告诉你他的名字时，你要自己重述一次。只要听到别人的名字，就养成习惯重述一次。

“嗨！我是凯文·都迪。”

“嗨！我叫麦特·哥克。”

“麦特·哥克，很荣幸见到你。”

我们在第一部分曾说过，大声说出名字会在你的记忆中强化它。名字和其他任何词一样，都是声音的集合；重复那些音具有调节的效果，你的声带会被带进这一过程。若重念名字，声带就会养成习惯念那个声音聚合。而你的神经肌肉记忆力则也会被活化，脑中那些神经运输元就在创造另一个记忆模式。我在书中从头到尾要你大声念出声音学习语音与图像字，以便强化声音与图像的联系，就是这个原因；它对你常听到的外语、外国名字或设法记住的抽象观念，也蛮重要的。

如果你头一次没听清楚对方名字，也不要不敢请对方再说一次。否则我们就很容易把别人的名字给忽略掉，因为我们专注于此人说的话。但切记：名字终究是你可以记住任何人的最重要的单一讯息。不过，你如何才能记得一开始就不知道的事呢？

这个问题，尤其在记忆他国名字上更麻烦！你也许听得够清楚，但你实在不熟悉，因而处理讯息的速度就不够快，名字也就记不牢。若发生那种事，你就不能只是请对方重说一次，而应明确询问对方该怎么念它。例如：我有

次搭机谈生意，碰见一名印度人，叫帕帝·雪尔艾克(Pardy Shareik)。我们互相介绍时，他已说清楚他的名字，我也听见了；可是有种不熟悉感，令我产生疑问，于是我问他：“可否请您再说一次？”他又说了一遍。“Pardy Shareik。”我大声重复它，接着我问：“我念对你的名字了吗？我从未听过它。”我拖延彼此介绍的过程，确定我说对了他的名字。在我的印象中，人们只有那时才会因为你对于他们很重要的事表现出好奇而高兴过度，而不去计较你的不礼貌。

规则 3

问有关那人名字的问题，并且谈谈对方的名字。请教对方姓名，不只是在记忆中强化这个名字的好方法，也可以显示你想多了解此人。拿前面例子来说，我就问了雪尔艾克先生其名字的来源、他来自印度哪里及其他很多问题。这不只给了我许多好机会可以多次重复他的全名，也顺理成章地变成了我们谈论的话题。

在请教某人姓名时，总有几个你常问的基本问题。例如：怎么拼这个名字？这个名字的种族背景？它是否有任何实质诠释、另外的含义？它是否是由一个较长的名字缩短而来？你婚前叫什么名字？在你们国家，那是一个怎样的名字？若要问完这些问题，就可能会受限于你的想像力及时间。

下面是你可能和某人进行的典型对话。你刚刚认识一个名字相当复杂的人，比如说：哈利·威士诺斯基(Harry Wynoski)。先问他怎么念，再重复他的名字，并且说：

“真是个有意思的名字。它有什么来历？它是波兰语？”哈利先生回答：“是的。”这时，你可以立刻做定桩练习（“wiz - nose - ski”有三个音节，我可以想像代表其名字的声像图像），也可以设法多问几个问题。你也许会问：“这个名字在波兰语中代表什么特殊意义？”或是：“这个名字有什么不同？”如此一来你们自然就能聊上更多的话题。

有的人很想知道，问那样的问题是否会激怒对方。当然不会，而且要记得，你们是在聊那个人本身最爱的主题。在多次旅行经验中，我还从没遇见过不喜欢谈自己名字的人。

简单的名字则要面对不同的考验，例如：你若碰见一位叫比尔·史密斯（Bill Smith）的人，你的问题范围就更会受到约束。假如你问比尔·史密斯怎么写，他一定会觉得你在找麻烦。你最多也只能说：“史密斯，你的名字中是有 i 或 y？”

其实你可以说明这个名字给你的感觉，并再次念它。当然，你也可以利用我们的定桩技巧。以比尔·史密斯为例，我就制定图像来代表，钞票（bill）是他的名字，再用一个铁匠（blacksmith）弯腰打铁来代表史密斯。

在你们交谈的整个过程中要尽可能多用这个名字，例如：用他们的名字问人们问题。“比尔，你是这一带的人吗？”“比尔，你做哪行呢？”“比尔，你想移过来坐这里吗？”“比尔，真高兴认识你。”“比尔，你有小孩吗？”当然，别老在这上面打转；否则你很快就会碰钉子。

规则 4

对你遇见的人，表现出真诚了解与关心。我在本书第一部分中就已说过这件事有多么重要，在此我要和你分享一个很棒的故事，它正显示出这件事对人们的影响力。这个故事与戴尔·卡内基（Dale Carnegie）有关，他被认为是几个世纪以来美国口才最好的人，他是目前仍畅销的书《如何赢得友谊，影响别人》（How to Win Friends and Influence People）的作者。卡内基肯定是个会让任何宴会生色不少的人物，他拒绝了大部分的邀请，但仍常常应邀出席参加政经要人及社会名流的社交活动。在一个特殊机缘下，他接受了邀请，女主人十分兴奋，因为她的宴会上全是想见到卡内基的人们。卡内基一到，女主人就立刻冲过去招呼他。

“卡内基先生，真是太荣幸能请到您。我听说，您是世上口才最好的人。”

卡内基先生点点头，轻松地说：“哪里，谢谢你的夸奖。感谢您那么说。”

“我知道您环游世界办座谈会，也教人家怎么做个有口才的人。”

“没错。”

“你一定有很棒的旅行故事可以说给我们听。”

“是的。”卡内基先生答道，“我的确有很多有趣的故事要分享。不过，先请让我问您一个问题。有人告诉我，您最近曾去非洲狩猎旅行，是真的吗？”

女主人点点头。“说实在的，那也是两年半前的事情，

但是，我真的去过。”

“您知道的，我去过好多地方，就是没去过非洲。”卡内基先生告诉她。“那里究竟是个什么样的地方？”

于是，女主人就开始讲述她的故事。

她一开始谈她的非洲行，这位口才好的男士就微笑、点头，并且提几个问题。他们分开数次，整个晚上也没再交谈过。第二天，纽约时报刊登了一篇关于这场宴会的文章，报上引述女主人的话说：“昨晚我有机会见到卡内基先生，他被誉为世上口才最好的人。我们谈了不只45分钟，我的宾客和我都同意——他真的是世上口才最好的人！”

而在那45分钟内卡内基做了什么？他在倾听。他表示出他真心想了解并且谈女主人自己最爱的主题，而不是卡内基的。

记名字的其他技巧

这样的问题常常出现：“凯文，如果我碰到一群人，主人一次就介绍四五个人给我认识，怎么办？”

该问题有两个答案。你若熟悉如何用超记技巧，就会挑出视桩，并立刻想到谐音图像。如果主人连珠般念名字：“这位是比尔·强生，这是玛丽、史密斯、哈利、杰伯……”由于你已经拥有图像词汇，故当你听到第一个名字时，你的心中早就有了图像，这样你在两秒内就能把第一个人名的图像放在视桩上。

你的第二个选择是，设法控制整个局面，它才不会来

势汹汹。我若面对一群人，主人表示：“让我介绍大家给你认识。”我会说：“没关系，我想一个个认识他们。”这样做常可给我自己更多的时间去适应。但要是主人仍然急着开始介绍人们认识你呢？我也有办法应对那种场面，比方说，我先认识比尔·强生先生。我和强生先生握手时，一边设法记忆其他人名，一边握住强生先生的手：“你是比尔·强生吗，很高兴认识你，比尔先生。”然后再用这几秒钟的时间强化此人的印象以锁定在我的记忆中。

有时候我会耍些小技巧，即使我已经知道此人的名字，我还是会说：“对不起，我没有听清楚？”这不同于你在几秒钟后问“对不起，再次请教贵姓大名？”前者是你听得不是很清楚，而后者则是表示你忘记了。

你也可以向人们索取名片，但那不是超记技巧，而是避免你日后忘记别人姓名很有用的工具。

预先记忆

预先记忆是指当你在正式商会、集会庆典或其他社交场所中出席与人接触前，预先类化名单于记忆中。你可以花几分钟时间去浏览名册、宴客名单或环顾桌上的座位名牌、标签。

当你进入一家公司时，你也可以预先记忆。看看他们的公告栏、办公桌上的名牌、员工信箱；墙上的销售表通常会有他们业务员的名字；有的公司甚至会有员工照片及姓名的布告，那将是一个很好的记忆图像。当我在与某人会面之前，我会先重述此人姓名几遍，并将其转换成图

像；在见到此人后，我会挑选一个视桩，这样当他告诉我他的姓名后，我就早已作好准备了！睁大眼睛观察周遭，机会就是属于你的！

复 习

记忆人名

1. 在你欲记忆的人身上挑选一个视桩。
2. 将人名转成语音，并创造出一个谐音图像。
3. 将谐音图像定桩在视桩上。

初次见面的四个规则

1. 握手或用其他方式向某人打招呼时，一定要先介绍自己。
2. 对方告诉你他的名字时，要重述一次。
3. 问关于名字的问题，并谈谈此人的名字。
4. 表现出你对见到的人，真诚了解与关心。

预先记忆

当你在各个场合中与人接触时，预先类化他人的姓名于记忆中。

必做的心理练习

练习 1

如同我们在第一部分中所学的，挑选今日见到的 5 个

人做记忆训练；并整合本章所讨论的。

练习 2

当你在参加任何会议之前，试着找出其他方式预先记忆。

第二十三章

记住较长的数字

你将展现前三章辛苦练习的成果。

在我们开始之前，我要你花 10 分钟的时间很快地复习数字 1 至 100。合上书，回想每一个数字，同时回想它的语音及代表的图像字，如“78, ca, fa, coffee 咖啡。”“58, la, fa, leaf 叶子。”按数字、语音、图像字的顺序列出。生动地想像该图像并大声地说出来，现在就做练习。

将较长的数字转变成图像

现在那 100 个数字对你而言就是鲜明的，对于以下的事你将不会太惊讶：我们将用所创造的 1 至 100 的数字图像来记忆任何长度的数字。以分割成小部分的方式处理较长或较复杂的事物将会使记忆变得容易，这在超记中是基本的技巧，就如同我们用拆语音的方式来记忆人名一样。

三位数

142: 以数字 142 为例, 我们将它拆成三个语音, “ta 或 da 代表 1”; “ra 代表 4”; “na 代表 2”。大声地重复这三个语音, “ta - ra - na” 或 “da - ra - na”。在 “t - r - n”、“d - r - n” 中, 我们可以加母音进去以创造一个字, “火车” (train) 或 “下水道” (drain) 如何? 很简单吧! 让我们再多做几个练习以确定你熟悉记忆的运作方式。做练习时, 请将每个例子大声地念出来, 并生动地想像每一个字。

347: 第一个数字 3 的语音是 “ma”; 4 是 “ra”; 7 是 “ca 或 ga”。我们可以读成 “ma - ra - ca” 或 “ma - ra - ga”。我想不出含有 “m”、“r”、“g” 音的词, 所以我选择 “标记” (mark) 来代替 “ma - ra - ca”。你可以想像信封上的邮戳, 或是车子上的刮痕来表示标记这个图像。

491: 4 的语音是 “ra”; 9 是 “pa 或 ba”; 1 是 “ta 或 da”。重述 “Ra - pa - da” 或 “Ra - ba - ta” 几次, 你会想到什么? 我想到 “兔子” (rabbit) 来代表 “r”、“b”、“t” 的音, 一只毛绒绒的白色兔子。

915: 9 的语音是 “pa 或 ba”; 1 是 “ta 或 da”; 5 是 “la”。我们有四个选择 “Pa - ta - la”、“Pa - da - la”、“Ba - ta - la”、“Ba - da - la”, 重述它们, 想想有什么字可以代替它们, 像是 “桨” (paddle) 代表 “p”、“d”、“l” 的音; 或是 “战役” (battle) 代表 “b”、“d”、“l” 的音。我认为桨比战役较容易想像, 因而它比较适合被用来表示 915。

7783：若数字有六位、七位，甚至更长，你该怎么做？你可以把它分成小部分——你还记得我说过我的话吗？例如：7783，我可以想像一个涂满泡沫的蛋糕，为什么？假使你很认真地做了进阶超级记忆练习的话，你就会知道。我把7783分成77和83，在我们创造的图像字中，77是蛋糕，83是泡沫。把数字分成所需要的小部分，然后用其代表的图像字将之联结它们。

3063：再作一个四位数练习：3063。现在合上书做练习。

这对你应该很简单，想像一只麋鹿在举重如何？30的图像字是麋鹿；而63是运动场，因而我会想像麋鹿在运动场上举重的图像来代表3063。

对于比较长的数字，你可以运用我们在第一部分中所学的串连或定桩技巧来联结许多图像记忆。

电话号码

假如你不用时时翻查电话簿，事情就会比较容易，不是吗？只要把电话号码转成图像字，你就可以在日后很快地回想起号码。

不只是记号码，你还得把人名与号码联结起来。让我们举一个例子来作练习，假如你要记住比尔·史密斯的电话号码472-2252，你该如何使用超记技巧才能将之记住？

首先，你要将号码定桩在比尔·史密斯上，我们需要设一个桩子放资讯。因为认识他，所以可以想像一个关于他的生动影像，我们再把号码加入影像中，那是步骤二。步骤三，用行动定桩号码到比尔上。我会先把号码分割成

几个小部分，我用“浣熊”（raccoon）来代表 472，因为 4 的语音是“ra”；7 的语音是“ca”；2 的语音是“na”，所以 472 会给我一个浣熊的影像。我再把剩下的四个号码分成两部分，就可很清楚地得到 22 的语音是“na - na”，nun - 尼姑；52 是“la - na”，lion - 狮子。现在合上书，用 5 分钟试着自己练习联结影像，稍后我再解释我的做法。

你是否已经有了一个充满行动的生动影像吗？我想像有很多的浣熊围绕着比尔，他抓起一只只的浣熊，将它们抛向一位尼姑，做投掷的练习。然后有一只狮子来到尼姑的后方，它嘶吼着令尼姑非常紧张，于是他们投掷得越来越快，狮子也吼叫得越来越响。这便是我的故事。

多想像这个故事几遍，这样当你要回想比尔·史密斯的电话时，就会有浣熊、尼姑、狮子的影像很快地闪现于你的脑中，而你也就可以几秒钟内还原它们，4 - 7 - 2 - 2 - 2 - 5 - 2。当你以行动创造、联结影像后，你便将这个影像锁定到了你的记忆中。起先你会多回想几遍，之后这个资讯就会存放在你的下意识中，当你再要回想比尔的电话时，不用思考就可以轻易获得。

另一个号码 648 - 7910。我们用“警长”（sheriff）来代表 648，因为其语音即是“sh - ra - fa”；末四字 7910 的语音“ca - pa - da - sa”则给我们以“爱神”（cupids）的联想。你可以想像一位警长射中飞舞在他身边的爱神，并将这个图像定桩到拥有这个号码的人或处所上，如此你便完成了一组记忆。

这一技巧还适用于更长的号码。假使你想记住你的美

国运通卡号，它一共有 15 个数字。首先你要巨细靡遗地想像你的信用卡，这就成为你的桩子。其次你要把号码分成几个小部分，并赋予其恰切的图像，将之串连在一起。然后在你的脑海中以不合逻辑、行动的方式，将图像定桩在信用卡上，这样一来这个信用卡号码便深植你心。

由图像字回想数字

为了熟练这个技巧，你必须也能够迅速反向操作。例如，我给你“赌场”（casino）这个字，其语音数字是多少？大声地说几次，“casino, casino, ca - sa - na”，ca 是 7，sa 是 0，na 是 2；casino 即数字 702。（假如你忘了每个语音的数字，你可以想想身体表，每个语音所代表的都是我们所设定身体桩子的第一个字母，如 c 是 collar 脖子，s 是 ceiling 天花板，n 是 knees 膝盖。这是我们制订身体表的理由。）

现在我们就能够熟练地运用记忆技巧将图像转成数字，将图像文字转成数字，从而轻松自如地回想数字。你要做的只是花几秒钟的时间将数字转成图像，并将其定桩于事物上——日后当你要回想数字时，其图像就会跳进你的脑中，很快地还原它们，得到你想要的答案。

星期几？

接下来的技巧会很有意思，我将教你如何记住历史上的重要日期——不论过去或未来。有一个数学公式可以让你记住自己、朋友或亲人的生日等历史性的纪念日是星期

几，这有点像你参加舞会、郊游或想娱乐大众时所玩的小把戏。

这个数学公式有 11 个步骤：

1. 将月份转换成代表数。（一月——2；二月——5；三月——4；四月——0；五月——2；六月——5；七月——0；八月——3；九月——6；十月——1；十一月——4；十二月——6。你可以用超记技巧将它们变成另一可使用的工具。）

2. 日期减去 7 或 7 的倍数。

3. 保留余数。

4. 将公元年（世纪）的前两位转换成其代表数。（17th——6；18th——4；19th——2；20th——0，每 400 年会重复这 4 个数字，依此类推。同样地，你要以超记方式联结两个图像以作为工具使用。）

5. 将公元年的末两位数字减去 7 的倍数。

6. 保留余数。

7. 再将公元年的末两位数除以 4。

8. 去掉余数。

9. 将 1、3、4、6、7 项的数目相加。

10. 将第 9 项的总数减 7 或 7 的倍数。

11. 将余数转换成星期数。（1 是星期日；2 是星期一；3 是星期二；4 是星期三；5 是星期四；6 是星期五；7 是星期六）

让我们以 1891 年 3 月 13 日为例：

1. 3 月的代表数是 4。

2. 13 减 7 等于 6（若小于 7，就不必减）。

3. 保留余数 6。
4. 1891 为 19th，其代表数是 2。
5. 91 减去 7 的倍数正好是 0 ($7 \times 13 = 91$)。
6. 保留余数 0。
7. 91 除以 4 为 22 余 3。
8. 我们只用商数 22。
9. 把 1、3、4、6、7 项得数加总， $4 + 6 + 2 + 0 + 22 = 34$ 。
10. 34 除以 7，得 4 余 6。
11. 我们得知 1891 年 3 月 13 号为星期几？6 换算为星期五。

复 习

转换较长数字为图像

1. 把较长的数字分成小部分。
2. 为每一部分选择其图像字。
3. 将图像联结。

记忆电话号码

1. 创造号码主人的生动影像，那便是你的桩子。
2. 将电话号码分成几个小部分，并为每一部分创造其图像字。
3. 将图像联结，并定桩于人物上。

星期的算法

1. 将月份转换成代表数。
2. 日期减去 7 或 7 的倍数。
3. 保留余数。
4. 将公元年（世纪）的前两位转换成其代表数。
5. 将公元年的末两位数字减去 7 的倍数。
6. 保留余数。
7. 再将公元年的末两位数除以 4。
8. 去掉余数，保留商数。
9. 将 1、3、4、6、7 项的数目相加。
10. 将第 9 项的总数减 7 或 7 的倍数。
11. 将余数转换成星期数。

必做的心理练习

练习 1

写出下列数字的语音，并各想出一副图像来代表。

173

314

339

818

946

1061

7458

8199

3276

244 - 3922

713 - 7281

\$ 512, 215

\$ 333, 499

练习 2

将下列各词转成以其为代表的三位数。

terror 恐怖

margin 边缘

castle 城堡

loudly 大声地

passionate 多情的

bombs 炸弹

topic 主题

wrist 腕

panic 恐慌

laughter 笑声

第二十四章

玩牌

我曾经在拉斯维加斯举办座谈会，我向成百上千的人们介绍：“在超级记忆课程开始前，请问有多少人对记牌有兴趣？”所有的人都举手。“很好，但是一旦你们学会了这个技巧，请不要恶意地从对方那儿设法作弊赢钱。”

“为什么不可以？”会上的一位学员问。

你会如何使用你的超级记忆技巧关键还要看你自己，但我保证当你精通了超记后，你日后所获得的益处绝不会只像本章所教的玩牌获胜那样。这个技巧适用于任何需要记忆谁出牌、出什么牌的扑克牌游戏，比如桥牌。

在本章开始之前，记忆的三步骤没忘吧！

1. 放资讯的桩子。
2. 将资讯转换成生动、有趣的图像。
3. 以行动定桩影像于桩子上。

我们已经练习过相当多次关于定桩的步骤，这些步骤也会在本章得到运用，但在步骤二上有一个小小的不同点，我们要将扑克牌转成图像以便记忆。

本章需要一副扑克牌作为练习的道具。

建立扑克图像

我们要创造 52 张扑克牌的图像，这对你来说不会很难，因为我们已经创造了数字 1 至 100 的图像，所以我们只要为四种花色创造新图像及关键数字即可。

黑桃 (Spades)

想像你的手中拿着一支小型铁铲（形状像黑桃），用它砍你的脚趾，你感觉非常地痛。“脚趾”（toes）在我们所创图像词汇里的代表数是多少？数字 10，因为 ta 是 1；sa 是 0。我们设定黑桃是数字 10。

方块 (Diamonds)

想像一个大型麋鹿，在它身上布满了许多钻石，包括它的耳朵、四只脚、背部、头上的角都闪闪发光，尽可能生动地想像各种情形。“麋鹿”（moose）的代表数字是多少？30，所以方块的关键数字是 30。

梅花 (Clubs)

想像一只牧羊犬莱西，再想像一只狼牙棒，就是卡通影片中的野蛮人拿的那种。在你的脑海中想像你拿着棒子要打它，而莱西也很勇敢地反击。“莱西”（Lassie）在图像词汇中的数字是 50，所以梅花的关键数字是 50。

红心 (Hearts)

想像一只置于窗前的白色瓷器花瓶，其外层镶了心状红宝石，在阳光中反射晶亮光芒。“花瓶”(vase)在我们的图像词汇中的代表数是 80，我们就以 80 作为红心的数字。

再次复习这 4 个数字与这 4 种花色的关联，确定这四个关键号码已深植你心；做个小练习，以熟练这花色可使你直接联想到数字，数字也能很快地使你联想到花色。现在就做。

我们如何建立每张牌的数字？每种花色有 13 张牌，因而我们只需将 1 至 13 加进每种花色的关键数字即可。我们会从 A 开始，接着是 2、3、4、5、6、7、8、9、10、11 (Jack)、12 (Queen)、13 (King)。

因此黑桃的代表数字是 10，建立黑桃每张牌的数字是 10，黑桃 1 即是 11，黑桃 2 即是 12，依此类推分别是 13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23。虽然很容易记忆，但还是要请你练习两遍。

方块的代表数字是 30，用同样的方式建立方块的每一张牌的数字。方块 1 加 30 是 31，以下依次是 32、33、34、35、36、37、38、39、40、41、42、43。同样复习两遍。

梅花的代表数字是 50，你可以很容易地得出梅花 1 是 51、梅花 2 是 52，往下依次是 53、54、55、56、57、58、59、60、61、62、63。

红心的代表数字是 80，你可以一眼就知道红心的每一张牌的数字，但我希望你仍然能够一步步地练习下去，

将每一张牌的数字记得滚瓜烂熟——不只是因为简单的加法练习，而是每次你看到一张牌，你就可以很快地得到它的数字。来吧，红心 1 是 81、红心 2 是 82，随后依次是 83、84、85、86、87、88、89、90、91、92、93。

将所有的牌列成一张表，你可以花 15 分钟来做此练习，直到你可以很快地由牌联想出数字，现在就做。

假如你是一个好学的牌友，我保证你在做完这些练习，并在日后也不断地复习，你的记忆力会越来越棒，当你在玩牌时也将更能显现你所下的功夫。

本章的最后一个练习，要用到先前准备的扑克牌，随意翻开每一张牌，然后立刻想出它的数字及图像字。例如，红心 4 的代表数字是多少？84，因为 80 加 4；84 的图像字是什么？你的心中会有煎锅的影像出现吗？那在我们所制定的图像字中即是第 84 个图像字。所以红心 4 的图像就是煎锅。

方块 A 的数字及图像是什么？31 及女仆。记得吗？现在开始做练习。

玩牌的技巧

你已经将 52 张牌的数字与图像锁在你的记忆中，在实际玩牌的时候，你要如何运用这些图像？有两个方法：第一是记住什么人丢出什么牌。假设你与其他三个人玩桥牌，最重要的是跟牌，在此时请你先复习记忆的三步骤，并先回想 52 张牌的图像，你可以利用任何一个桩子表作为记忆的桩子，当某人丢出一张牌或是赢得某张特殊的牌

时，你只须把牌的图像定桩到代表其人的桩子上即可。

房屋表对我而言在玩牌时蛮好用的，我会为每一位牌友设定成一间房间，选出五样代表物，例如，客厅代表第一位牌友，桩子包括沙发、音响、书柜、椅子、电视……等，可以依你想要的设定多或少，就像你在学习第一部分的超记一样。

假设第一位牌友丢出一张红心 4，将其所代表的图像——煎锅，定桩于客厅中的第一个物件上——沙发，就是你所要做的，像是大煎锅上煎着沙发的影像。只要你想记住谁丢出什么牌，都可以这样做，并随时回想哪张牌在谁处、哪张牌已丢出……等。

另外一个方式是串连每张牌的影像以形成一个荒谬的故事，越疯狂越容易记忆；并在你心中重复几次，出牌的过程也就能够被你轻易地回想。

本章不做复习心理练习，假设你对扑克牌很有兴趣，这对于你玩牌的技巧将大有助益；若你对玩牌不感兴趣，请把它当作一次记忆练习，当越做越快时，你将更专精于超级记忆。

第二十五章

革除坏习、寻回失去的记忆

本章我们要讨论超记技巧的两个用途：一是革除坏习惯，如过度饮食或患有烟瘾；二是寻回失去的记忆。我会与你一起来分享我的经验，那将激励你经由超记获得不同的感受与训练方式。

革除坏习惯

我在书中指出我们的下意识心就如同电脑一样，资讯在脑部转换的过程，是一个串连着一个出现的，而超记技巧的系统也正如同这个复杂的网络。经由特别的方式思考做训练，我们可以学习到有次序地联结资讯元，以便我们随时需要、随时回想。

但是有些下意识的联结活动却并不能帮助我们太多，甚至在成为习惯后还会对我们产生危害，如抽烟、过度饮食等。因为当我们感受到不同的状况，尤其是压力时，我们学会了以特殊的方式应对，而这些习惯也就成为记忆通路的部分；所以如果要改掉坏习惯，就得需要相当长的时

间。依这些情形来看，要从生理事实或心理和情绪控制中革除坏习惯（如酒精、尼古丁上瘾）会变得相当难。

在这里我要与你们共同分享我利用超记克服因为危机而情绪失控的经验。当然我不能宣称超记可以帮助你革除每一个不好的习惯，但我相信当你从超记中获得有助益的功效时，同样地你也可以期望它在此处发挥功能；就好比你在本书中学习如何“联结”大量资讯一样，你也可以教自己如何“中断”模式的联结。

我生长在一个意大利家庭中，我们都很爱食物，那便是我的问题所在——嗜吃，甚至过度饮食。对大多数人而言，吃是其生命中非常重要的一部分，我也一样。不论高兴或悲伤，我们都借由饮食来纾解情绪；借由饮食来交际、庆祝……，食物总是让我们感觉舒服些。

我们总是过分强调食物与纾解心情的联结，并且使之成为强有力的联结，以至于当无须如此做时你也习惯了这种方式。创造一个不被饮食习惯控制的情境，就是我革除坏习惯的方法，而且我也确实做到了。

但是由于我试着以超记来检视是否能掌握情况，首先我要改变饮食与舒缓心情在我心中的联结，就如同我在第一章的柠檬想像练习中所说的那样，我们的身体并不能分辨想像与真实的不同，所以我决定创造一个事实来取代旧的模式。我将甜食、蛋糕、饼干……等的影像与痛苦的情绪作联结；我想像自己很肥，没有人喜欢我，我很难过，并很沮丧地继续吃冰淇淋和蛋糕。接着我又将水果、蔬菜和运动的影像与愉快的心情作联结；我看见自己在微笑，轻快地迈开步伐在街上走着。我每天都花上 10 分钟去作

这样的心理练习。

效果相当惊人，两个月后，我减去了 48 磅；我不再感觉饥饿，并且充满活力。现在我已是一个全新的人。

目前有各种技巧都在教你如何控制情绪反应，但它们往往都很神秘。相比之下，超记技巧则极其简单，你只需创造一个有关情绪生动、夸张的心理图像，用行动在你的脑海中联结它们，它就将改变你的记忆及行为。

回想你的过去

几年前我上一个广播节目，一位女听众问我：“凯文，我学过你的超记计划，那真的很棒，但我有一个问题想请教你。”我请她继续。

“几年前我和我先生到欧洲度假三个月，我将我的珠宝盒藏在一个我自己也找不到的地方。”我和她都笑了起来，但我无法帮助她。超记技巧是帮助你记忆新的事物，以便你在日后回想，但是由于这位女士在藏珠宝盒时并未做这样的联结，所以超记并不能解决这样的问题。

然而在离开电台后，我开始思索这位女士的疑问。许多人也常常忘了东西放哪儿或丢了东西，因为其记忆在当时并没有专注于在哪里丢的、放在何处。有多少资讯是深埋在我们的心中，而我们则认为已遗失或永远也想不起来的呢？既然我们已学过如何回想经验到的一切，并将之锁定在记忆中的某处，难道我们就没有办法用超记来做这样的回想吗？

在本章里我要告诉你处理这种情况的两个技巧，这也

是我研究多年得到的，至今已有许多人使用而被证明效果卓著——他们来信告诉我，他们用联结的方式记起了以前遗忘的东西、许久未连络的朋友及以前学过的事物。

这两个技巧非常简单，但不能保证万无一失。每天只须花 10 分钟应用，假使第一次不成功，就再试一次，若不能立刻回想讯息，就持续应用直到成功。大部分的资讯回想都不会花太多的时间，少数会花上几个月，甚至有些人会失败。

当我在第七章讨论身体与记忆之间的关系时，我曾谈到压力（如：一段日子的工作压力）影响回忆的程度，这在短期和长期记忆中都同样会被影响。假使有痛苦的回忆与事件联结，我们就会下意识地不想经验这个痛苦，因而记忆便会删除这个联结。有时身体上的痛楚也会造成记忆的联结，而许多不同的心理疗法就发展出以“释放人间的情绪”为主的论点。该疗法之所以有作用，就因为它像剥洋葱皮一样，一层层进入问题的中心，剥掉你的痛苦回忆。

超记技巧的功能也与该疗法有些相似，你知道要回忆的资讯就存在于你的记忆某处，但与其他资讯堆在一起。当然，超记技巧并不能如疗法一样解决复杂的情感问题；但持续坚持地使用，你会一点一滴地回想起那些遗失的记忆。

技巧一

第一个技巧有三个步骤：

1. 写下你想要回想的事件。
2. 尽可能地想出你第一次意识到遗忘事件的时刻。
3. 问自己有关当时的背景与感觉。

请完整而积极地描述物件。例如，若你遗忘了一副太阳眼镜，就不要只写：“我遗失了我的太阳眼镜。”而要写：“我要想起我把眼镜放在哪里。”

决定之后就要尽量地回想你第一次意识到物件遗失的时间，这样做也就好比你再体验遗失事物时的感觉。接下来你要大声问自己关于当时的背景及感觉如何，这是一再强调声音对于记忆的作用，这对于技巧一非常重要，你要让神经肌以各种方式经历资讯过程。

让我们回到太阳眼镜上，你最后发现它时是一种怎样的情形？假设是某一个你正在看电视的夜晚。那么便想像你在看电视，越清晰越好，然后问自己有关当时的问题：“我在看什么？”“我还做了其他的事吗？”“我坐在哪里？”“当时作晚餐了吗？”“我吃零食了吗？”“还有谁跟我一起看电视？”“当发现眼镜不见之前，我在做什么？”“之后又做了什么？”“当天又收到了哪些信件？”等。

持续问自己类似以上的问题，不要忘了问自己有关颜色、声音、感觉、气味及其他感觉的问题。暂时先不管你要回想的物件，而专注于你遗失东西时周遭的情境。这些即是我所说的“背景问题”。

继续问自己有关“感觉的问题”也非常重要。“那天

晚上的心情如何？”“好心情或坏心情？”“感觉高兴或沮丧？”“为什么会有那样的感觉？”“有何种理由让我觉得委屈？”持续并大声地问这些问题约 5 到 10 分钟，在问问题的同时，想像当时的感觉。

如同我一开始所说的，我们的心就像电脑的联结器，每一个资讯元都连接着另一个资讯元，因此你必须找到连接你想回忆物件的资讯元。一旦借由这些问题找到了一个特定的联结，也就排除了压抑我们回忆的痛苦情绪。为了剥开洋葱皮，就要说出来，试着释怀不好的感觉——生气、受伤害、害怕……等掩盖资讯的情绪。一旦我们这样做了，资讯就会慢慢地显现出来。

感觉无聊时，你就可以停止问问题，因为当你感觉无聊时，你就会无法专心，此时便是你由下意识的思考阶段进入寻找阶段的最好时机。所以继续下去，你便会增加成功的机率，虽然这基于每一个人、每一种情况而有所不同，但一般而言会花 15 分钟左右。

在问题结束阶段，请给自己一个回想讯息的陈述，因为此时讯息呼之欲出，一个积极的陈述就可以释出讯息：“让我想起我的眼镜放在哪里。”或是“让我立刻想起我把领带放哪儿了。”然后就去做你的例行公事，暂时别去想刚才你所做的；当你没有在思考时，讯息就会从心底浮现出来。

有时只需问一些问题即可，有时则需要花几天或更长的时间去回想；但当你没有在思考时，当你在开车或是工作时，电光火石间，你想起来了：“原来就放在那嘛！”利用简单的心理练习，回想就会是可行的。

一位女士与我分享运用超记技巧回想起她遗失3年的戒指。她一直对那只戒指念念不忘，原来该资讯一直存在于她的知识银行中。她满怀信心地做了10天练习，她说：“到第十一天，我在杂货店购买一些浴室用棉纸时，突然，哇！我在浴室将毛巾放进柜子里的影像出现在脑海中，旁边还有一些棉纸，而那时我的戒指滑出手指。我赶快跑回家，翻查柜子，果然发现了我的戒指。”

资讯是相连的，因为这位女士在放毛巾时看见了一些棉纸，而在此时感觉到戒指滑出手指，就形成了一个特别的联结。由于这一资讯被锁在她的下意识中，所以她怎么也想不起来。而这个技巧则帮助她做了联结——让她意识到的是杂货店。这是一个唤醒记忆的最佳例证。

技巧二

这个技巧是协助将第一个技巧作得更好、更迅速；它也可以单独运用，而且其效果也不错。这是一个想像放松技巧，其设计是让脑部左右叶的功能平衡，以使脑波达到 α 波的状态。在这种状态下，你的下意识较容易运作，此时你可以很快并很有效率地回想资讯。

你需要平躺在一块舒适的地面上，闭上眼睛进行，将灯光调暗会更有助益。眼睛闭上，向前看，尽可能地看向远方，但不要紧绷眼皮；直到练习做完都不要睁开眼睛。

想像自己乘坐升降梯一直到最高处，从55层倒数下降；当你到达第一层时，走出升降梯，来到一个你曾想到过的最美、最舒服、最平和的地方。在你完全放松之际，给自己一句最正向的建议，并大声说出来，就像此前所做

的。“我将快速而正确地回想资讯。”这将促使你的下意识转成模式运作，以找出你所需的资讯。

当你将之与技巧一合并起来应用时，请在提出有关资讯的背景及情绪问题之后做，那将使你放松自己以专注于资讯的回想。

复 习

革除坏习惯

1. 创造一个有关你想要革除的坏习惯的生动影像。
2. 这些影像包含负面情绪。
3. 将这两个影像用不合理、无意义的行动联结起来。
4. 创造一个革除坏习惯后的正面情绪影像。
5. 将这两个影像用不合理、无意义的行动联结起来。
6. 每一天都想像这些影像 10 到 15 分钟，依你的需要去做。

回想过去的讯息

技巧一

1. 写下想要回想的事件。
2. 尽可能地想出第一次意识到遗忘事件的时刻。
3. 问自己有关当时的背景与感觉。

技巧二

1. 平躺在一块舒适的地面上。
2. 闭上眼睛。
3. 眼睛闭上，向前看，尽可能地看向远方，但不要

紧绷眼皮；直到练习做完都不要睁开眼睛。

4. 想像自己乘坐升降梯倒数下降。

5. 当到达第一层时，走出升降梯到一个美好的地方。

6. 在完全放松之际，给自己一句最正向的建议，并大声说出想要回想的资讯。

结 尾

我在本书的章节中曾提过，我很喜欢收到人们与我分享学习超级记忆成功经验的信。我也很喜欢受邀到电视节目中、电台里或个人座谈会上接受人们的建议；心灵与记忆是一个受欢迎的主题，我总是乐于接收新资讯、讨论与回馈。现在你已完成了整部超级记忆计划，我要对你说：“写下任何感觉，让我知道你对超记的应用及你从中获得的助益。”

其实书中包含的技巧非常的稀松平常，你可以在任何情况、任何地点使用。希望我所提供的范例会激励你以其他方式训练你的记忆力——同样地充满创造力与实用性，并使你的生活充满乐趣。

“全球最大的记忆训练学校”

美国记忆力机构

American Memory Institute

“The World's Largest Memory Training School™”

2038 North Clark, # 354 Chicago, Illinois 60614

(321) 975 - 0455

Kevin Trudeau's Mega Memory

想不想增加智慧，让遇到你的每个人都对你的印象深刻？想像你是学生，考试时你能马上想起所学内容以获得高分；想像你发表演讲时不用讲稿，并能随时想起有关的内容，应付自如；想像：想像你或宴会上见到那位不认识的人，要会结束对话并能——叫出每个人的姓名，与他们——道别，——那该有多棒！

作者运用数亿人都懂的超强记忆力训练法，既训练简单又不难，全球最著名的心记忆力提升专家凯文·都德认为，每个人的大脑都是一部高性能电脑，都具有无限般的记忆潜能，只要强化这种能力，你完全可以记住你想记住的一切，人脑的运用就像建“数据库”，你记适当的英语单词、俚语、数据表、备忘录——就在它合适的档案内，找得轻而易举，就能容易在需要时取出使用。

本书教你掌握如何“轻松”应付考试时，还会教你如何训练记忆力——并会运用记忆力，就像学习如何正确骑自行车或慢跑或游泳一样——你不需要参与任何运动，才能得到最佳效果，如果你确实按照本书的内容去练习，你就必将会得到预期的效果。



ISBN 7-5442-1627-6



9 787544 216272 >



定价 30.00 元