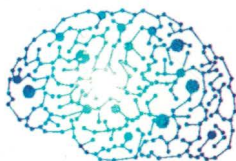


# 最强脑

人人学得会的记忆力训练术

**AGELESS MEMORY**

[美] 哈里·洛拉尼 (Harry Lorayne) 著 卜育 译



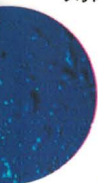
“一种屡试不爽的记忆力训练术”——《时代》周刊  
国际记忆力大师超级大脑训练秘笈



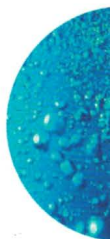
机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



本书是国际记忆训练专家哈里·洛拉尼集大成之作。一书在手，你将轻松掌握各种记忆诀窍。学会这些易学有趣的诀窍后，再去记忆需要记忆的内容时，你会节省起码一半的时间。最重要的是，你不仅不用担心记忆力会随着年纪增长而衰老，而且还能与日俱进，想要记住多久就能记多久。这就意味着你能拥有时刻保持记忆力清晰的最强大脑。



- 回忆姓名和面孔
- 脱稿讲演
- 在纸牌和其他游戏中无人能敌
- 牢记约会、钥匙、眼镜及其他贵重物品
- 思维敏捷、头脑聪慧、信心百倍



# 最强 大脑

人人学得会的记忆力训练术

**AGELESS MEMORY**

[美] 哈里·洛拉尼 (Harry Lorayne) 著 卜育 译

谨以此书献给我的母亲蕾妮·洛拉尼（**Renée Lorayne**）  
和我的父亲罗伯特·洛拉尼（**Robert Lorayne**）！

感谢他们给予我如此惊人的最强大脑！



# 最强 大脑

人人学得会的记忆力训练术

**AGELESS MEMORY**

[美] 哈里·洛拉尼 (Harry Lorayne) 著 卜育 译

Copyright©2007 by Harry Lorayne, Inc.

Originally Published in English by Black Dog & Leventhal Publishers, Inc.

Simplified Chinese Character published by arrangement with Black Dog & Leventhal through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书中文简体字版由 Black Dog & Leventhal Publishers, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国台湾地区和中国香港、澳门特别行政区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。版权所有，侵权必究。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-4200 号。

## 图书在版编目（CIP）数据

最强大脑：人人学得会的记忆力训练术/（美）洛拉尼（Lorayne,H）著；卜育译. —北京：机械工业出版社，2015.6（2017.8 重印）

书名原文：Ageless memory

ISBN 978-7-111-49949-7

I. ①最… II. ①洛… ②卜… III. ①记忆术 IV. ①B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 075335 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：高 伟 责任编辑：高 伟 郎 峰

责任校对：张 力 责任印制：常天培

北京圣夫亚美印刷有限公司印刷

2017 年 8 月第 1 版·第 5 次印刷

147mm×210mm·8.375 印张·238 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-49949-7

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

## 话说“老年人”的记忆力

趁着我还没有忘记这件事情……人们已经问过我许多次同样的问题了，以前我也回答过这个问题。但是由于这本书将成为我留在这个世界上的最后遗产，所以趁着还没有忘记，我将简明扼要地回答这个问题。什么问题呢？

我这个生在曼哈顿最东面“褻渎上帝、恶魔缠绕、吸毒普遍”的贫民窟里的穷小子是如何一跃成为世界上“具有惊人的最强大脑”的“记忆力训练大师”和“最杰出的记忆力培训专家”的呢？（《时代》杂志，2000年6月）

这要从我11岁的时候讲起。当时我们的老师戈尔德费什夫人每天出一张测验卷，考我们10道小题。每天她都给我们评分，然后让我们拿回家找家长签字。我父亲（在我12岁的时候他就去世了）就是我的“签字人”。几乎每天放学回家后，我都被他狠狠惩罚一顿，原因很简单，每天测验我都不及格，总是得四五十分。

戈尔德费什夫人不止一次地对我说：“哈里，看你长得也挺精明的呀，怎么连这么简单的题你都不会答呢？”这个问题提得非常好。过了很长时间我才找到答案，眼前顿时有一盏“明灯”闪耀。仿佛受到天启一般，我恍然大悟，脑海里出现了一个对我的一生具有深远意义的、简单而又显而易见的观点。

小测验的题目都很简单。“谁是美国副总统？”我不知道。“马里兰州的首府在哪里？”我不知道。“德国最主要的出口商品是什么？”我不知道。转机出现了，那盏“明灯”照亮了我的心，使我认识到由于我不断地说、不停地想“我不知道”，“知道”二字就离我越来越远了。请让我把话说清楚，“知道”与学会的关系未必像它与记得的关系那样紧密。戈尔德费什夫人在课堂上讲过或者朗读过她考的所有问

题，当我对自己说“我不知道”的时候，我的真正意思是“我不记得”。

没有任何办法可以使一个州的首府或一个国家主要出口商品之类的事实知识化（当时我还不知道有“知识化”这一术语）。对于这类问题，你或者知道答案，或者不知道答案。当那盏“明灯”闪亮的时候，我就意识到了在这个语境当中，“知道”就是“记得”。我的问题的症结是“我不记得！”（我当时并没有认识到，也没有任何其他人士认识到，我是——其实我现在仍然是——一个诵读困难者，即阅读障碍者，因为那时还没有这个术语。）

天哪！我一下子就意识到了如果我能学会记住事实，那么我就能通过那些倒霉的小测验了。更为紧迫的是，我父亲就会停止惩罚我了。（一次，我在《今夜秀》做节目的时候谈到了这件事情，提到了父亲打我。发出反对声音的电话和信件洪水般涌向电视台，人们纷纷说我不再使用“打我”之类的词语了，可以说“惩罚我”。）

但显然，当时我的记忆力糟糕透顶，或者我认为自己的记忆力糟糕透顶。（没多久我就发现根本没有这回事。）那么，我该怎样做才能记住课堂上我听到、读到的那些事实呢？于是，我去了当地的一家图书馆，向管理员求助。（直至今日，我仍然记得她的样貌：一袭黑裙，灰白的头发高高挽起。）我问她有没有教人记忆的书，她领着我走到了远处一个无人问津的房间。在那里，我发现了一些 17 世纪的有关记忆力训练的书籍。其中大部分内容我都看不懂，毕竟我当时只有 11 岁。但是，我读懂了的那一小部分，实际上就是一个简单的理念，却改变了我的一生。

我在学校应用这一理念，结果马上就见效了，我记住了一个事实。接下来，与之相关的一个问题出现在测试卷上的时候，我满心欢喜，暗自欢呼，“我知道！”“我知道！”我明白了“知道”和“记得”是同义词，它们指的是一回事。如果你记得了一件事情，那么你就知道这件事情。而如果你知道这件事情，那么你就是记得这件事情。

告诉你吧，此后我父亲再也没有“惩罚我”，而我也开始向我的几个同学灌输这个简单的理念。许多年过去了，我灵活运用这一简单的理念，扩大其内涵，变通它，应用它，结果它对于我记忆任何类别

的信息都奏效。而我也成了一名具有煽动性的演说家，追随者众多。我激励人们学习如何轻而易举地记忆信息，如何更大规模地开发自身的脑力资源。众所周知，人的大脑普遍仅开发利用了 10% 左右。

我写了很多有关这个问题的书籍，世界各地的一些学校也在教授我的记忆系统。美国各大公司都把我的记忆力训练术作为员工拓展项目的组成部分。毫不夸张地说，数千家杂志和报纸报道过我，我也为它们撰写稿件。我在世界各地讲学，去过澳大利亚、日本、菲律宾，以及欧洲各国。我也在世界各地的大型电视节目中露面。《天才集》（斯坦利保罗出版社，1994）中有一两段文字专门介绍我的一项可能至今仍无人打破的纪录：截至当时，我在职业生涯中见到过并且记住了 750 多万人的面孔和姓名。

时间把你拖进一个胡同，打得你记忆力尽失。

——梅尔·布鲁克斯

没错，经过时间的千锤百炼，我们的确都会有所失，无论在身体上，还是在大脑上。那句著名的道理深刻的老生长谈是什么来着？对了，“年老了，一年不如一年了！”电影《彗星美人》中贝蒂·戴维斯就谈到过衰老问题：“娘娘腔的男人才不是一年不如一年呢。”但是还有一种较新的说法：“80 岁就是再过一次 60 岁。”（人越老，活得越充实。）

说到衰老这个问题，重点当然总是放在身体层面，大概也应该这么做。但是，在这里我想特别对我们这些“老年人”强调一下大脑层面。在本书中，我会多次提到“老年人”几个字，因为对“老年人”的问题再怎么强调都不为过。老年人再也没有必要接受记忆力不好、记忆力减退、记忆力丧失的状态了，再也不要以为年老了就注定出现“记忆力瞬间丧失”的现象了。

有了我的帮助，你不但会拥有你做梦都想不到的最强大脑，而且它还将伴你一生。

多年来，我和医学界的朋友进行过多次探讨，他们告诉我说应用我的记忆力训练术可以推迟衰老，甚至可以推迟老年痴呆症的发病。他们中的一些人还用医学术语解释应用我的记忆力训练术会如何使更

多的血液流经大脑。

在此，我将引用我所收集的一些医学界权威人士或专业书刊提出的论据，它们特别针对我们这些 50 岁以上的人。很抱歉，让你失望了，但是这是我最后一次谈论“医学术语”。当然，使用“医学术语”并没有任何错，但我是一个过于注重结果的人。我的兴趣在于给予你一个不可思议的、惊人的最强大脑。不管怎么说，下面的引证都是非常重要的，因为所有这些权威渠道替我阐述了我的观点。

《美国医学会杂志》（2002）：“更加频繁地参加（思想的、精神的、大脑的）刺激性活动与降低老年痴呆症的发病风险有关。”

《当代老年人》：“正如心脏一样，大脑需要动脉畅通无阻地输送新鲜血液和氧气。大脑训练可以使动脉免于堵塞。任何类型的大脑训练（特别是应用我的记忆力训练术——哈里·洛拉尼）都会改变你的大脑结构。脑力训练能够引起神经细胞生长，使它们之间的连接增强。”

加州大学伯克利分校生理学教授玛丽安·戴蒙德领导的团队在《实验神经学》中报告了他们的研究成果：“即使是老年人的脑皮层细胞，也会通过与其他细胞建立连接的方式对强化的环境（刺激）做出反应。”开动你的脑筋会“增加脑皮层的厚度，这表明大脑细胞的大小和活动都增加了。神经胶质细胞成倍增长，颗粒细胞极大伸长。”

戴蒙德团队的研究表明：“无论一个人年龄几何，其神经细胞都随着脑力活动强化而增长。脑力活动强化是指任何以新奇性和多样性刺激大脑的活动（阅读、使用、训练，即运用你的想象力和记忆力——哈里·洛拉尼）。”我毫不怀疑，我将以新奇性和多样性来刺激你的大脑。戴蒙德团队的研究结论是：“大脑的生长与发展一直持续到老年阶段。”1985 年 6 月 30 日的《纽约时报》关注到这个事实，并重申了上述结论。

哈佛大学医学院神经心理学家玛丽莲·艾伯特博士：“无论我们的年龄有多大，我们的大脑都拥有一种与生俱来的变化能力（和完善的能力——哈里·洛拉尼）。”

耶鲁大学医学院齐格弗里德·克拉博士所著的《老龄的神话》一书（麦格劳-希尔出版社）：“糊涂和记忆力丧失并不是老年进程的组成

部分。”我要补充一句，年老了，未必一定会糊涂与丧失记忆力。

**《纽约每日新闻》(1987.04.30):**“今日的研究成果，其中包括美国老龄问题研究院的成果，都推翻了一直以来各界普遍相信的老龄与健忘相生相伴的观点。”二者并非如此，它们大可不必如影随形，我将要证明这一点。

你完全没有必要继续抱怨（或者吹嘘）自己的记忆力有多么差。从现在开始，停止抱怨吧，你可以炫耀自己的记忆力有多么好。

好了，关于我，我说的已经足够了，接下来这本书全部都是关于你了。或许现在你心中已经充满好奇，急于学到简单快捷的方法来恢复并且超越自己早年拥有的记忆力。请放心，你的记忆力的提升幅度将超过你最疯狂的梦想。

# 目 录

|     |                       |    |
|-----|-----------------------|----|
| 前 言 | 话说“老年人”的记忆力           |    |
| 第一章 | 巴甫洛夫的狗——记忆力训练术是如何生效的？ | 1  |
|     | 最强大脑练习 1              | 6  |
| 第二章 | 记忆力史话——仍然奏效的历史性记忆力训练术 | 7  |
|     | 最强大脑练习 2              | 13 |
| 第三章 | 从健忘到善记——不知道怎么能记得      | 14 |
|     | 最强大脑练习 3              | 21 |
| 第四章 | 配对记忆——简单联想见奇效         | 22 |
|     | 最强大脑练习 4              | 26 |
| 第五章 | 关联系统——控制心思所往          | 27 |
|     | 最强大脑练习 5              | 35 |
| 第六章 | 兴趣占 20%——兴趣与好奇心至关重要   | 36 |
|     | 最强大脑练习 6              | 40 |
| 第七章 | 更好不是更老——白发的威力         | 41 |
|     | 最强大脑练习 7              | 45 |
| 第八章 | 银盘子——单词及其含义的傻瓜记忆法     | 46 |
|     | 最强大脑练习 8              | 54 |
| 第九章 | 简单至极的词汇能力——记忆更多语种的单词  | 55 |
|     | 最强大脑练习 9              | 62 |
| 第十章 | 记忆姓名——记住姓和名真“赚”，接招！   | 63 |
|     | 最强大脑练习 10             | 75 |

|       |                             |     |
|-------|-----------------------------|-----|
| 第十一章  | 记忆面孔——永远也不会忘记一张张面庞·····     | 76  |
|       | 最强大脑练习 11 ·····             | 82  |
| 第十二章  | 看见数字——全新数字记忆法·····          | 83  |
|       | 最强大脑练习 12 ·····             | 93  |
| 第十三章  | 大脑挂钩——记忆具有前所未有的挑战性的数字·····  | 94  |
|       | 最强大脑练习 13 ·····             | 103 |
| 第十四章  | 用进废退——记忆购物清单、差使、约会及其他 ····· | 104 |
|       | 最强大脑练习 14 ·····             | 112 |
| 第十五章  | 真正的“才”产——轻松记忆诸州首府 ·····     | 113 |
|       | 最强大脑练习 15 ·····             | 120 |
| 第十六章  | 重要的数字——培育你的“巧想力” ·····      | 121 |
|       | 最强大脑练习 16 ·····             | 130 |
| 第十七章  | 请发电报——趣味记忆莫尔斯码 ·····        | 131 |
|       | 最强大脑练习 17 ·····             | 135 |
| 第十八章  | 股票代码——比股票价格收报机速度还快的大脑 ····· | 136 |
|       | 最强大脑练习 18 ·····             | 139 |
| 第十九章  | 胜人一筹——通过记忆事实炫耀你的文化智商 ·····  | 140 |
|       | 最强大脑练习 19 ·····             | 152 |
| 第二十章  | 电脑家教——无论多老，你都能掌握电脑 ·····    | 153 |
|       | 最强大脑练习 20 ·····             | 165 |
| 第二十一章 | 时间——别忘记约会和吃药 ·····          | 166 |
|       | 最强大脑练习 21 ·····             | 175 |
| 第二十二章 | 你说，我听！——无须笔记也能滔滔不绝 ·····    | 176 |
|       | 最强大脑练习 22 ·····             | 181 |

|          |                                        |     |
|----------|----------------------------------------|-----|
| 第二十三章    | 阅读与学习乃重中之重——记忆杂志的绝技 .....              | 182 |
|          | 最强大脑练习 23 .....                        | 195 |
| 第二十四章    | 我也要玩——除了猜牌魔术之外，记住纸牌真的<br>也很“赚” .....   | 196 |
|          | 最强大脑练习 24 .....                        | 208 |
| 第二十五章    | 拼写大赛——永别了，拼写错误 .....                   | 209 |
|          | 最强大脑练习 25 .....                        | 214 |
| 第二十六章    | 学习《圣经》——耳熟能详 .....                     | 215 |
|          | 最强大脑练习 26 .....                        | 220 |
| 第二十七章    | 记忆 400 位数字的绝技——你惊呆了自己 .....            | 221 |
|          | 最强大脑练习 27 .....                        | 226 |
| 第二十八章    | 可以瞬间替换的挂钩词列表——记忆各类清单的新<br>策略 .....     | 227 |
|          | 最强大脑练习 28 .....                        | 230 |
| 第二十九章    | 记忆力万花筒——卡路里、停车位置、方向、琐事、<br>日期及其他 ..... | 231 |
|          | 最强大脑练习 29 .....                        | 242 |
| 后 记      | .....                                  | 243 |
| 最强大脑练习答案 | .....                                  | 246 |

## 巴甫洛夫的狗

### ——记忆力训练术是如何生效的？

# 01

◆ 我的记忆力和你一样差，我的记忆力比你好 1 000 倍……

请再读一遍上面的话，一定要记住我现在已经年近 80 岁了，而不是刚刚 70 岁出头。让我来解释一下，当我刚过 40 岁的时候，使你现在苦不堪言、不胜烦恼的丢三落四、拿东忘西的现象也同样使我十分苦恼。不要以为这说明你“老了”。科学已经告诉我们：30 岁以后，我们的记忆力就开始减退。请你不要误会！我感兴趣的不仅是记忆差错，我要教会你如何轻轻松松地记忆任何新信息。但我们还是先看一看被一些人称为“老年失忆症”的令人烦恼的现象吧：你突然忘记多年以来一直非常熟悉的某一个人的名字；或者当有人问你“这个东西叫什么”的时候，尽管你对它非常了解，因为你几乎一辈子都在使用它，可是你的大脑突然抑制住了。于是，你只好说：“我一直都知道它叫什么，可是你突然这么一问我就想不起来了。”

的确，通常情况下，同样的“健忘症”也会折磨我。一般来说，我的记忆力也会和你一样差，或许更差。但是，我有神奇的武器，这才是关键所在。当我开始应用我的训练术、我的技巧、我的方法，以及我的诀窍时，我的记忆力就比你好 1 000 倍了。

最开始的时候，我给这本书暂定的书名是一个三重标题，但是出版商指出封面上写三个题目显得太笨拙了：

我到底把钥匙放在哪里了？

刚才它还在我手里呢！

为什么现在我瞪着眼睛往冰箱里面看呢？

这些话听上去很熟悉吧？不过不要着急，如果你记忆力好，那你还会阅读这本书呢。一旦你领悟了本书内容，你就再也不会觉得自己的记忆力不好了。随着你应用我的记忆力训练术，你将对你的大脑进行训练。你把这称作意外发现也好，称作偏得也罢，总之，训练记忆力具有至关重要的意义。我相信你知道其意义重大的原因所在，因为训练大脑与训练肌肉大同小异。二者都需要拥有一定的自我约束力。随着年龄的增长，大脑训练与身体训练也会变得越来越困难，因此保持健康至关重要。如果你手臂长期下垂不动，那么它就会萎缩。如果你不训练自己的大脑，那么它同样也会“萎缩”。即使我的训练术对你不产生任何作用（当然根本没有这种可能性），你也会使自己的大脑得到一种前所未有的训练。这么多年以来，我一直在写作或者谈论训练大脑。现在，科学研究已经追赶上了我的脚步，并且证明了训练大脑实际上会生成新的脑细胞！

这可是激动人心的重大新闻！它证明了训练大脑非常重要，或者说至关重要。我们生活在一个注重减肥与运动的时代。每个人都节食、散步、慢跑、长跑、划船、举重、爬楼梯、骑自行车、做跑步机运动、做瘦腰运动、做丰臀运动、做有氧健身运动等。这么做很好，但如果大脑平滑、记忆力低下，那么拥有健美的身材、发达的四肢又有什么用处呢？

现在已经有太多的“专家”在报刊文章和电视节目中解释训练“认知能力的重要性”，而以后将会有更多。训练你的记忆力、思维能力、决策能力和解决问题的能力非常重要。所有这些文章和节目实际上都传递出相同的一个信息，即重复我说了许多年的话语：**没有记忆力就没有知识，也就没有太多的思维。**而这些媒体往往都针对“成年人”，这说明对于我们这些四五十岁以上的人而言，大脑训练是非常重要的。

前不久，《纽约时报》差不多用了整整一个版面的篇幅报道有关

改善人们记忆力的药物研究成果（前提是他们没有忘记吃药!）。或许这些“灵丹妙药”将是有效的，最终也将得到普遍应用，但很可能这将需要很多年的时间。那么那些非处方草药、维生素和营养药呢？要知道，我不是医生。也许它们能让你的大脑更敏锐一点。然而，它们无论如何都不能像我这样使你的大脑非同寻常地灵活，记忆力非同寻常地出色。这好像是自卖自夸，但我的确相信最好的改善记忆力的非处方药就是**我本人**（这本书的价格比所有那些药片、药水都要便宜得多）。

没错，上面提到的“重大新闻”都是关于老年人的。（“老年人”指的是哪一个年龄段的人却很少有明确的界定，这也完全可以理解，毕竟一个26岁的人比一个15岁的人要老很多呀。）我常常听到“我的记忆力远不如从前了”之类的抱怨，我把这种抱怨称作“老年综合征”。针对这一症状，这么多年以来，我一直谈论如何训练大脑。我再强调一下，**再也没必要接受记忆力丧失是年龄增长的必然结果这个观点了**。

年老了记忆力就一定不好，这再也不是言之凿凿的了。

我有很多追随者，他们主动撰文推荐我的记忆力训练术。其中包括一位80多岁的老人，他叫鲍勃·诺兰德。在75岁的时候，鲍勃患了中风，导致他右半身瘫痪，最后只好使用轮椅了。他写道，他的医生说他的“记忆力严重丧失”。后来，有人送给他一本我写的书。他还写道：“现在我的记忆力比以往任何时候都要好很多。那么我的记忆力好到什么程度呢？现在我经常在俱乐部表演‘记忆力绝技’呢！”鲍勃的工作是和电话打交道，他必须回复电话。因为患了中风，他不能用手写字了。他又写道：“但我可以记住所有打电话的人的姓名和电话号码，我还能记住所有其他需要记住的事情。这一切全都归功于哈里的记忆力训练术！”

你有兴趣吗？那么就接着往下读吧！

## 巴甫洛夫的狗

伊凡·巴甫洛夫是19世纪末20世纪初俄国生理学家、心理学家、内科医生和经典“条件反射理论之父”。在他最著名的实验中，他证明了：通过在一条狗的头脑里建立听见铃声和得到食物之间的联系，



能使那条狗听见铃声就口水直流。现在看来，这是显而易见的一个概念，但在巴甫洛夫那个时代，他做这个实验真是耗费心血呢。他不停地摇铃，然后立即给狗一些食物，直到那条狗在头脑中建立起铃声和奖励之间的联系，也就是说直到铃声“提醒”那条狗有食物了，它就会急切地等待食物出现。

你我之辈可比狗聪明多了。我们知道，有时只要我们闻到食物的味道，甚至只要一想到食物，我们就开始流口水。（那么夜晚电视上的比萨或炸鸡广告呢？广告商知道自己在做什么！）我们不需要铃声，只要我们愿意，我们的头脑中就会出现食物。我们能把食物视觉化，或者说我们能够想象出食物的样子来。想象是“思维”的组成部分。早在2000多年前，亚里士多德就说过：“为了学会思考，我们必须学会形象思维。”想到什么（可以是任何事物），你的头脑里就会出现其“形象”。

在那条狗听见铃声、得到“有食物了”的提醒的时候，它的头脑里究竟发生了什么事情呢？谁也不知道。也许经过多次重复之后，铃声在那条狗的脑海中建立食物形象。因此，我们是否可以得出我们人类同样可以在头脑中建立一种联系，以至于一种事物提醒我们另外一种事物这样的结论呢？没错，我们当然可以建立起这种联系。因为我们可以把事物视觉化，所以我们的联想过程比巴甫洛夫的狗的联想过程可迅速多了，甚至重复都不是真的必不可少的了。

我将向你证明这一点，或者你自己也可以直接证明这一点。而后一种情况就更理想了。难道就没有什么歌曲能使你的脑海里浮现某一个人、某一件事或者某一时刻吗？无论你是听到这首歌还是想到这首歌，都是如此。我想这样的事情在我们每个人身上都发生过。甚至某种味道就能打开我们怀旧的闸门，或许使我们回到孩提时期的某个暑假，深吸一口这样的气息，我们就会感到投入了夏天的怀抱。听见一首老歌，那旋律会使你想起歌词，尽管几十年也没有听到过或者想起过这首老歌。

每天，我们的记忆都被无数次唤醒，我们想起不同的事情、人物、地方、态度、观点、行动、事件、交谈、事实等。当我碰见了一个几十年没有见面的老同学，就能“看见”我们曾经的教室，眼前就会浮现出教室里的一些同学。我现在都能看见我们年轻时的样子、当时的

穿着打扮，我仍然记得为什么我们哄堂大笑。此刻，就在我进行写作的时候，我的眼前浮现的就是我的同学。我敢打赌，读到这句话的时候，你的眼前也会出现你的同学。这些都是不由自主的活动，是大脑自动运转的结果，这也是人体的组成部分。无须服用任何药物，它就会运转生效！实际上，即使你想要阻止它自动运转，你都不会如愿以偿，因为大脑自动运转是一种自然现象。

那么究竟这一切与“我究竟把钥匙放在哪里了”有什么关系呢？太有关系了！既然能让铃声提醒狗有食物了，为什么不能让钥匙提醒你它们在哪里呢？答案是肯定的，钥匙可以提醒主人，也应该提醒主人。无须重复，它们就能做到这一点，实际上我已经告诉过你了。说到视觉化，你根本不需要我的帮助。视觉化是一种自然过程。我所能做的事情就是教你如何驾驭、掌握视觉化这一自然现象，使其最大限度地为你服务。

多年以前，“……究竟放在哪里了”的问题简直把我逼疯了。那么，我解决这个特定的记忆力问题（没错，是记忆力问题）了吗？你猜对了，我解决了。而且毫不谦虚地说，这个问题的解决开启了我的极其成功的职业生涯。我把该问题的解决方案称为“提示原则”。但实际上，这个原则就是“巴甫洛夫的狗”。“提示原则”这几个字说起来、解释起来，甚至打起字来，都比“巴甫洛夫的狗”更加简单，因此我用它代替巴甫洛夫。在后面的章节（“从健忘到善记”）我将深入探讨提示原则。

在前面我已经说过，我天生的记忆力和你一样差，但是当我运用了我的记忆系统，我的记忆力就比你好1 000倍。我希望你能做同样的选择。我知道使你的大脑保持青春活力、使你的生活充满刺激的最佳方法莫过于创造新的兴趣点。产生新的兴趣点要求你学习新事物、积累新信息。你现在就可以使你的生活更加充满乐趣，只要你学习一种不同凡响、激动人心的事物，即学习我的记忆力训练术。那么用不了多久，你就可以应用这些方法来学习许多不同的新知识，轻而易举地吸收新思想、新观点和新信息。

再也不要以为你的脑力和你的记忆力在你进入“中年”之后不可避免地要与日俱减了。我仅仅列举几个人的名字，他们可以向你证明

根本没有记忆力与日俱减这回事：罗伯特·弗罗斯特、乔治娅·奥基夫、巴勃罗·卡萨尔斯、海伦·海斯、阿尔伯特·爱因斯坦、乔治·彭斯、卡尔·桑德堡。很多人在 70 多岁、80 多岁甚至 90 多岁的时候仍然做出其一生当中最具创造性的工作，他们在其老年的“黄金时期”拥有非凡的记忆力和极其敏锐的大脑。上面提到的人物不过是其中比较有名气的几位。

我再强调一下，因为很有必要重申：你大可不必相信记忆力急剧下降是与年龄相伴相生的！

我知道最好的大脑训练莫过于应用，或者说努力应用我的记忆力训练术。但是我想在整个记忆力训练过程中插入一道道谜题、一个个谜语，或者一个个“开动脑筋”的问题，也就是说在每一章节之后设立最强练习。这些练习贯穿于全书始终，因此你可以锻炼你的大脑细胞，你将在与他人交谈的过程中增加很多话题，也知道如何打破僵局。正如在阅读本书的过程中你将获得无穷乐趣一样，在做最强大脑练习过程中你也将同样获得无穷乐趣。



最强大脑

### 练习 1

**请给罗马数字 IX 加上一个符号，使其变成一个偶数。**

**提示：**在罗马数字 IX 的中央画一个横线，这样横线上方就出现 IV，把这张纸倒过来放置，横线上方就出现一个 VI，但这并不是我要的答案。

好好思考这个问题，那才是关键。如果你转眼之间就“答对了”，那就去考一考你的朋友。如果你没有答对，那就继续思考。这样，你的大脑就得到训练了。

在本书的最后，提供了所有问题的答案，但你不要急于看答案。坚持训练，总有一天你一定会惊叹自己竟然拥有最强大脑。

## 记忆力史话 ——仍然奏效的历史性记忆力训练术

# 02

◆ 播下种子，收获果实。

坦率地说，如果不是写这本书，而是刚刚买来这本书，我也会和你一样，非常想要略过这一章。我心里会想：“得啦，别顾左右而言他了，直接告诉我怎样才能获得最强大脑吧。那才是我买这本书的目的呢。我可不想听你给我上什么历史课。”但我还是建议你花上几分钟时间读一读这一章。如果你感兴趣，你就可以了解记忆力训练的历史和背景。你还可以多学一点知识呢，这会使你的大脑具有条理性，不再混乱。或许你还能受到一些积极激励，发现一些颇具启发性的趣事呢。当然，如果你对这一章不感兴趣，那么你完全可以舔一下食指，“喇喇喇”几下就翻到关于如何解决与消除健忘症这一章。然而，我还是希望你对我有几分耐心，能花上几分钟时间，读完这一章的内容。

### 早期记忆力大师

几千年来，记忆力大师们一直使用记忆力辅助物，这甚至可以追溯到古希腊和古罗马时期。记忆力辅助物极其重要，对于口述故事者、演讲家和吟游诗人而言，更是如此。记忆力辅助物、记忆系统和记忆技巧有助于游吟诗人和口述故事者们背诵与记忆歌词、诗歌、故事和戏剧。其原因如下：首先，当时尚无做笔记的方法；其次，即使出现了书面语言，但当时的书写工具笨拙，不便携带，也不耐用；最后，当时只有少数人具有读写能力。



古希腊和古罗马的演说家通过“地点记忆法”（loci）来背诵长篇演讲词。这一技巧也被称为“逐点记忆法”。演讲者在脑海中把第一点同自己家里的第一个地方（通常是门口）联系起来，把第二点同家里的第二个地方（往往是门厅）联系起来，把第三点同家里的第三个地方（一般是楼梯）联系起来，依此类推。

当他准备开始做演讲时，他就会想起家里的第一个地方（即门口），这个地点提醒他所要谈论的第一件事情。完整表达这个思想之后，他就会移向第二个地方（即门厅），这个地点提醒他所要表达的第二个思想的内容。以这样一种方式，他在脑海中完成了一次自家居所之旅，而每一个地点都提示他阐述一个思想。大脑旅行结束了，演讲也就结束了。

就这样，很多年过去了，从“地点记忆法”这一概念中衍生了一种比喻方式，并一直沿用至今。这就是大家耳熟能详的“首先”（in the first place）、“其次”（in the second place）……

在400年前出版的一个希伯来语文本中，就提到了在《圣经》和犹太教的《塔木德经》等文献中就已经被迫使用记忆系统了。这个希伯来语文本就是出版于1611年的《狮子之心》，作者是麦地那的耶胡达·阿耶大师。在探讨学习《塔木德经》的重要意义时，阿耶大师是这样引用《塔木德经》学者拉夫·迪米的话的：“必须在立志学习《塔木德经》的人的脑海中建立一整套的符号、方案和方法”。这一系统一经建立，就足以借助于前面所说的《圣经》和圣贤们的地点记忆法、方案、方法，以及宗教戒律，来进行记忆了。

当这些演说家，其中大多数是僧侣和宗教界其他人士，认为自己家的房子已经太过于熟悉，不再适合用作提示记忆的地点的时候，他们就走上街头，寻找其他房子，即触发记忆的其他地点。这是记忆力训练术发展史上的一大进步，很快他们就意识到了真的几乎任何事物都可以充当“记忆地点”。比如，他们可以非常轻松地利用黄道十二宫来代表12个顺序相连的不同地点。（在本书的后面章节，我将介绍一种简单快捷的方法来记忆任何种类的10~12个事物，你可以通过数字来进行记忆，可以按顺序进行记忆，也可以打乱顺序进行记忆。虽然几分钟你就能学会这种方法，但它却可以让你受用一生。）“地点记忆法”发展到最后，《圣经》章节也被用作记忆“地点”了。真正有趣的是，要利用黄道十二宫、《圣经》章节或任何其他事物作为“地点”，演说家必须首先学会

(即记忆)黄道十二宫的符号和《圣经》章节。这种“寻找地点”的过程使他们在无意当中获得了更多的知识呢!

中世纪绝大多数最先发现记忆力训练术,并且有意识地应用这一方法的人是僧侣、犹太教教长和哲学家。他们使用记忆技巧的主要目的是宗教训导。例如,利用这些系统来背诵美德赞和宗教戒律。许多牧师和哲学家宣传说,利用训练有素的记忆系统能教会人们“如何升入天堂,以及如何避免跌进地狱”。

一块公元前400年的羊皮纸碎片上写着:“(人类)最伟大同时也是最美好的发明就是记忆术,它既有益于我们的学习,又有益于我们的生活。”(在本书研究过程中发现这句话时,我内心万分激动。这是因为这么长久以来,我在很多书中都写过没有记忆力就没有知识!)亚里士多德也同样赞美记忆术,他这样写道:“这些(记忆术)也会使人更敏于推理。”你还记得吗?他的一本书的开篇是这样写的:“为了学会思考,我们必须学会形象思维。”真是太棒了!这与我一直以来实践和倡导的“利用大脑中的形象”记忆力训练术不差分毫啊。虽然这是我的老生常谈了,但是我还是要反复强调:“任何可以被视觉化的事物都是容易记忆的。”只要你掌握了方法,任何事物都是可以视觉化的。

尽管西摩尼得斯(约公元前556年—公元前468年)被视为“记忆力训练之父”,但是早在他之前1000多年的一些羊皮纸上就写着:“记忆力技巧是构成演讲者才能的一个基本要素。”古罗马哲学家昆体良(公元35年—公元96年)提出:“如果我们不知道记忆力使演讲者达到今日的辉煌这个事实,我们就不会认识到受过训练的记忆力有多么强大,多么神圣。”

在《论雄辩家》一书中,西塞罗叙述了他是如何运用记忆系统的,他也阐明了他那个时代的律师和演说家是如何借助于记忆系统和记忆力训练技巧而获得成功的。早在西塞罗时代,人们就已经知道记忆系统和记忆力训练技巧了。我真是太喜欢记忆技巧有助于形成一种自然而然的思维方式这个观点了。我喜欢这一观点,因为在我的书、我的讲座及培训课程中,我一直不断重申这个观点。应用这一记忆力技巧有助于你获得摄影式记忆力。掌握了这种方法,你的想象力会更丰富,注意力会更集中,观察力会更敏锐,专注力会更持久。所有这一切都是思维过程的组成部分。想象力、观察力、注意力、专注力的

“车轮”自动运转着，这无疑又会与我们经过训练的记忆系统相得益彰。你无须付出额外的气力，这些“从动车轮”就和“记忆力的主动车轮”一样快速运转起来了。

我的第一部关于此话题的书，出版于1965年。在那本书的相关章节的开篇中，我写了有关演讲的一件趣事。几十年过去了，我还是要写同样的故事，只不过稍加修改了一下：

当那个神情紧张的演讲者朝麦克风走去的时候，他摸了一遍身上所有的口袋，显然是在寻找演讲稿。走到麦克风前，拿起麦克风，他结结巴巴地低声说：“亲……亲爱的朋……朋友们，今……今晚我……我到达这……这里的时……时候，只……只……只有我和上……上……上帝知道我……我……我要……要……要讲什么。现……现……现……现在只有上……上……上……上帝知道了！”

## 记忆力与文艺复兴时期的伟大人物

从古至今，究竟有多少重要人物使用记忆力辅助物呢？说出这些人的名字一定会让你吃惊不小的。卢修斯·西庇阿就借助于记忆力辅助物记住了**所有罗马人的名字**。（我不知道当时罗马有多少人口，只不过引用在研究过程中我获知的一些信息。）小居鲁士（公元424年—公元401年）能够叫得出军中每一个士兵的名字；而塞内加（公元前4年—公元65年）只要听上一遍，就能记住并复述2 000个单词。

在15~16世纪的欧洲，出现了很多关于记忆力训练术的书籍。（别忘了，这是文艺复兴时期，一个伟大的启蒙主义运动时期。在这个时期，知识备受尊敬与推崇，它高于一切。）毫无疑问，这些书籍对于普通大众了解记忆系统起到了举足轻重的作用。其中最为著名的一本书是拉文纳主教彼得于1491年所著的《凤凰》。由于这部书风靡一时，随后出现了大量同类作品。在《凤凰》一书中，彼得主教说：“最好的地点就是教堂”。通过利用地点法，彼得主教竟然能凭借记忆力背诵教会法规的全文、2 000条法律条文、西塞罗的200篇演讲稿及名言，而这还不是全部！在这部书中，彼得主教还举出自己的具体实例。他如何记忆“和（et）”与“你（te）”的呢？视觉化呀！他想象（圣）尤西比乌斯（Eusebius）站在托马斯（Thomas）的前面，这样就记住了“和”；如何记住“你”呢？只需把托马斯搬到尤西比乌斯的

前面。视觉化记忆术就是这么简单。

西方最伟大的戏剧家莎士比亚在他的环球剧场里修建了记忆力辅助物（即地点），以帮助演员背诵剧本台词。环球剧场建于1599年，1613年的一场大火把它夷为平地。火灾之后，立即重建。在重建过程中，莎士比亚对建筑师施加了一些影响力，因为这时莎士比亚已经是环球剧场的股东之一了。环球剧场也被称作“记忆力剧场”，因为剧场里修建了特殊的地点。演员可以把剧本中的台词、词语和思想同环球剧场里的地点联系起来。剧场里有颜色各异的五个门，还有颜色和形状各异的五根柱子，这就构成了十个基本地点。五个入口可以通向舞台，显然它们也充当提示记忆的“地点”了。同样起提示作用的还有凸窗、剧场入口和剧场出口。其他“地点”还包括被称为“天堂”的挂在天花板上描绘黄道十二宫和行星的油画。有关环球剧场，文献记载少之又少，因此我们所知的大部分环球剧场情况都是根据当时其他剧场的文献资料进行的主观猜测。但是，比较确定无疑的是，莎士比亚本人就是复杂记忆系统的倡导者。

法国弗朗索瓦一世和英国亨利三世都使用过记忆术。17世纪的哲学家也传授过记忆力训练方法，弗朗西斯·培根在《广学篇》中就教授过一种记忆系统。一些学者坚持认为德国哲学家、数学家高特夫里德·莱布尼兹正是在寻找一种记忆数字辅助系统的过程中发明了微积分方法的。（本人就有一个学生，他竟然能把 $\pi$ 背诵到小数点后3 000位数字呢！当然了，他就是为了炫耀！）。

本书最大的用途之一就是你可以学会如何把普通的抽象数字视觉化。这样，无论它们有多少位，你都能轻而易举地记住。斯坦尼斯劳斯·明克·冯·文斯新在1648年就试图发明这样一种记忆系统。1730年，英国理查德·格雷博士对上述系统进行了一些改进。尽管如此，这个记忆系统在当时仍然笨拙不堪，难以应用，收效甚微。但视觉化这一理念却有歌颂不尽的优点。有人说我的简单记忆技巧已经使视觉化概念达到空前高度。我确实有一套令人惊异的记忆（实际上是记住）数字的技巧。

### 蓬勃发展的记忆力训练术

在1888年出版的、书名非常简单的《记忆力》一书中，哲学家威

廉·斯托克斯谈到了公众对记忆力训练术的兴趣：

受到良好教育的知识界人士及普通大众并不知道而且也不屑于了解其（记忆力训练术）令人惊叹的价值。运用这一艺术的只有区区几千人，与全球人口相比不过沧海一粟。在我们认识到对我们智慧所依的大脑进行恰当的训练与全面开发绝对必要之时，我们更是感叹运用这一艺术的人数实在太少太少。正如呼吸对于身体健康十分重要一样，记忆力训练对于大脑功能同样至关重要。

毫无疑问，用不了多久，记忆力训练术就会被普遍视为业已确立的一门科学。其繁荣发展将使人们回顾历史，并把上述呼吁看作那个被大肆鼓吹的启蒙时代里知识蒙昧的标志。让我们寄希望于未来吧，总有一天，不运用记忆力训练术将和今天不识字一样被视为奇耻大辱。

诚心所愿，我当然希望自己能够帮助实现上述目标！

我认为自己已经证明了（所以无须赘述）有关记忆力训练术、记忆力辅助物，以及其他有关记忆力训练的事物实际上早已存在这些观点。不幸的是，事与愿违，记忆力训练的观点被束之高阁长达几百年。十分滑稽的是，在 19 世纪，一些公开运用记忆力系统的人被视为巫师术士！（如果我生活在那个时代，那么我就会被用火刑处死。）实际上，英语当中动词“finagle”（用欺诈手段获得）一词就来自于格雷戈尔·冯·法伊纳格尔（1760—1818）的姓氏（Feinaigle）。他在一两百年前写了一本有关记忆力训练术的书。因其操控大脑的技能和深谙数字密码，他闻名于英国（无疑，又是一个巫师）。

与法伊纳格尔相同，其他人也开始应用记忆力技巧了，并且进行娱乐节目表演。20 世纪初，杂耍表演在美国很盛行，表演者把展示记忆力技巧当作一种魔术表演。他们用令人惊讶的大脑绝技使观众目瞪口呆。但记忆力系统却很少被用来进行严肃认真的学习或派上任何实际用途。

偶尔，当然十分少见，有人会试图通过记忆力训练术在日常生活诸领域的实际应用来宣传记忆力训练系统能够改善大脑的功能，增强大脑的灵敏性。但往往雷声大雨点小，在我出现之后，情况就大不一样了！

现在，很多著名演员运用我的记忆技巧来背诵新剧本或者电影台词。已故奥斯卡奖获得者安妮·班克罗夫特在给 my 的信中这样写道：

“感谢你，是你使枯燥乏味的苦差（背剧本）变成了我颇具创意的表演艺术的组成部分。你创造了奇迹！”在每一个剧本中，阿兰·艾尔达都应用我的记忆系统。在他的《别把你的狗喂得太饱》一书中，他这样写道：“哈里·洛拉尼能够让你像记住初吻一样清晰地记住写满电话号码的一本通讯录。当我走上舞台的时候，我的大脑能够记住 100 多页的台词，这多亏了记忆力训练术，哈里·洛拉尼的记忆力训练术。”

不仅仅是演员感谢我。一天晚上，我和妻子在长岛一家著名的饭店里刚刚吃完饭，我就被介绍给当时的美国国务卿科林·鲍威尔。一听到我的名字，他就张开双臂和我紧紧拥抱，并且大声说道：“哈里·洛拉尼，是你帮助我成为一名上将。”

还有很多人也感谢我。现在我希望做出更大努力，把精力集中在如何使我的屡试不爽的记忆系统应用于减缓、终止，甚至逆转伴随着进入老年而来的大脑退化。你并不一定随着年龄每增长一岁而变得更加缓慢、迟钝！跟我学一学，明天你的思想会更加敏锐、思维会更加清晰、头脑会更加灵活，而且在未来的每一天，你都会越来越好，拥有最强大脑。请你继续阅读本书。



### 最强大脑

### 练习 2

其实这道题是一个简单的英语单词谜语，但是在思考谜底的过程中，你的大脑会得到一些训练。

提示：“向前，我重达一吨；向后，我并非如此。我是什么呢？”

你需要花一点时间进行思考。你完全可以在进行身体运动的（比如在散步、慢跑、骑自行车）时候思考这个谜语，你甚至还可以在刷牙的时候思考这个谜语。

你要不断地对自己重复该谜面。如果到晚上你还没有解出这道题来，那么就直接看本书后面的答案好了。

## 从健忘到善记

### ——不知道怎么能记得

# 03

◆ 我们的思想如此飘忽不定、扑朔迷离，因此捕捉它们的任何技巧都不容忽视。

——亨利·黑兹利特

假设你已经迈过了 50 岁这道“坎”，你是否发现自己也患上了“刚才还在我手里”之类的健忘症呢？你有时是否也会冲向冰箱，猛地拉开冰箱门，然后呆呆地站立在那里问自己：“我要拿什么东西来着？”你是否也会浪费很多时间寻找眼镜，最后却发现它就架在你的头顶上呢？你是否也曾把贵重物品放在一个特别的地方，然后就再也想不起来究竟是放在什么地方了呢？你是否总是焦虑重重呢？你是否经常问自己如下问题：我拔下咖啡壶的电源了吗？我关灯了吗？我打开电话自动接听功能了吗？我锁门了吗？等。

现在好了，你可以化健忘为善记。如何才能做到这一点呢？非常简单。想一想此刻你正在做的事情，或者想一想你将要做的事情。在做这些平常事情的时候，真正认真地想一想你所采取的行动。那么，这又会怎样呢？

嗯，让我再一次引用黑兹利特的话：“我们的思想如此飘忽不定、扑朔迷离，因此捕捉它们的任何技巧都不容忽视。”我把我的实现善记的“技巧”称作“初始意识”。当你采取一个行动的时候，你有必要意识到这个行动正在进行，而不是事后才意识到这个行动。后一种情况就为时已晚了。因此，我将给予你一种捕捉转瞬即逝的思想的“技

巧”。它建立在我所说的提示原则的基础之上。

我在前面已经谈过诸如某些歌曲、气味等会使我们想起一些人、一些地方、一些思想、一些事情等现象。实际上，我毫不怀疑，每天看到、听到或者想到什么事情的时候，你都会“啪”的一声用手指打个榧子（真的或者比喻性的），并且说道：“哎，这可提醒我了！”你看到或者听见的事情或许与它使你想起来的那件事情并没有任何有意识的关联。但它们之间一定存在着某种潜意识当中的关联，不然一个事物就不会使你想起另一个事物。无论什么时候，只要这种关联存在，一个事物就会提醒你另一个事物。在此我要重申，这是一种自然现象。

现在，请听我说（我很不愿意使用“你听好了”这样的话语）：你可以有意识地、主动地建立那种关联。你可以选择任何需要提醒的事情，然后再选择“提醒物”本身。接下来，不但那个提醒物能帮助你想起你的钥匙或者铅笔究竟放在哪里了，它还能开始引导你踏上通往拥有可靠的、可信的、训练有素的最强大脑的一条道路！而且，（至少）同样重要的是，由于在你获得无穷乐趣并且惊异于发现自己拥有新能力的同时，你使自己的大脑得到最大可能性的最佳训练，由此生成的新脑细胞在你生命的这个阶段就变得至关重要了。我将向你证明这一点。

让我简单解释一下：我现在坐在写字台前写作，突然我被打断了，打断我的可能是电话铃声，也可能是某人有急事找我，或者也可能就是需要站起来去喝点水。接着问题就出现了，“我的铅笔究竟放哪里了呢？”我还不想换一支铅笔，非要使用刚才那一支。于是，我开始左翻右找。15分钟或者更多时间之后，我发现它居然夹在我的右耳根。我都快要气疯了，这真是太让人恼火了，白白浪费了这么多时间。接一个电话，处理一件突发事件，喝一点水，这些事情恐怕只占用一两分钟时间，可是寻找铅笔却比做这些事情多花费数倍的时间。

对于这个特殊问题，我有没有解决方案呢？你猜得没有错，我有对策。这使我想到了提示原则，该原则是全部记忆系统的基础。

以一个简单理念为例，它将使你焕发青春，从健忘变为善记。每一次我在写作受到中断的时候，我都把铅笔夹在耳根。我再也不是不假思索地做这件事情，而是强迫自己在头脑中生成画面。我实际上看



见的不是铅笔夹在耳根（这个动作太普通、太平常了，而且也过于机械），我眼前出现的画面是铅笔尖扎透我的耳朵。我甚至都能感到那种刺痛。我强迫自己在心中产生“初始意识”，切身感受那一时刻的疼痛。我捕捉到了一个转瞬即逝的想法！从此以后，只要需要我的铅笔，我总是能确切地知道它在哪里。

因为这个问题是我的记忆系统的基础，其重要性不言自明，所以现在我必须再花费一两分钟时间来解释一下。我有必要告诉你实施这一简单过程所占用的时间与我写这段文字所花费的时间相比，几乎微乎其微。而无论从体力上还是从脑力上来说，这做起来也是极其轻而易举的。这是可以瞬间完成的大脑健美操或者大脑训练。

就在我脑海出现铅笔扎进耳朵的画面的那一瞬间，我的提示原则就生效了。而这个原则一直都存在着，只不过是在酣睡之中罢了。就在那一瞬间，我做了如此之多的事情。我强迫自己思考一个平常根本不会考虑的行动。我似乎是拎着自己的脖颈对自己说：“该死的！你认真一点！”就在行动进行的那一瞬间，我强迫自己思考该行动。

“突发事件”处理完之后，我需要使用我的铅笔了，所以我自然而然地想到那支铅笔，别无其他选择。我总会说：“噢！我想起来了！”当我的手不由自主地伸向右耳的时候，我几乎可以感觉到那种疼痛。铅笔就在那里，我不再浪费任何时间，不再有任何苦恼。我可以继续写作了。

我解释得是否清楚呢？如果你没有全懂，那么请再阅读一遍。提示原则是我的记忆系统的基础，而记忆系统可以帮助你为自己建造无数“记忆的阶梯”。提示原则及其扩展可以辅助你记住有关一切事物的信息。“一切事物”这个词语我可不是轻易就用的，我使用这个词语自然有我的道理。你将记住任何类别的数字，从电话号码到社会保障号码到信用卡号码；你将记住姓名和面孔；你将记住外语词汇；你将记住约会和差事；你将记住演讲稿的脉络和措辞；你将记住阅读材料，包括所有细节和事实。我是否吊起你的胃口、激起你的好奇心了呢？很好，请跟我来！对于你来说，无论你年龄大小，也许这就是你人生的转折点。

## 忘了去记

那么这一切与随着我们年龄的增长使我们变得越来越糊涂的那些问题有什么关系呢？那些问题无所不包，如“我究竟把钥匙放在哪里了呢？”或者“我到这里干什么来了？”等。之所以说这一切与我们的问题关系巨大，是因为我刚刚所举的想象用铅笔扎耳朵的例子所反映出来的方法可以应用于你想要记得清楚的任何事物。假设你刚刚打开你家大门。当你往里面走的时候，你不假思索地把钥匙扔到大厅的花盆里了。当然，过后你又要出门的时候，你就需要那把钥匙，可是你想不起来把钥匙放到哪里了。于是，你就开始抱怨。与这类抱怨相似的还有“刚才还在我的手里呢”。（另外一个最常见的抱怨就是“刚刚把某某介绍给我，可是一转眼我就忘记他或者她的名字了”。）

请原谅我又要老调重弹，但是你必须先记住某件事情，然后才有可能出现忘记这件事的情况。我要告诉你的是，你并没有忘记钥匙放在哪里了，你也没有忘记他或者她的名字，你也没有忘记……你的问题是你首先就根本没有记住你把它放在哪里了。（你也没有听到他或者她叫什么名字，那你怎么能记住这个名字呢?!）现在，你明白了吧？你根本就没有必要担心自己的记忆力衰退了。你根本就没有运用你的记忆力。因此，你真不能说自己的记忆力是否衰退了，没错吧？看见我脑海中那幅愚蠢的画面（铅笔扎进耳朵）迫使我在夹铅笔的那一刻思考夹铅笔的动作，这迫使我产生初始意识。首先，必须把信息印记在你的脑海中，这样你才能谈论记住（或者忘记）了。

现在回过头来说那些令人困惑的钥匙。从现在开始，在任何时候，只要你把钥匙放在某个地方，你永远都要强迫自己产生对放铅笔的地方的那种“初始意识”。请你放心好了，“强迫自己”只是最开始的时候适用，后来你在不知不觉当中就这么做了，不是出于潜意识，也不是源于习惯。潜意识或习惯往往使目标落空。我希望你稍微做一点努力，只要你努力，你就会做得非常自然，根本不费太大的周折。

在你把钥匙扔到花盆的时候，脑海里一定要出现两个关键物体的画面：钥匙和花盆。你的想象越荒唐、越愚蠢越好。例如，你可以“看见”一把巨型钥匙从花盆里生长出来。你或许还可以给它浇点水，



以便它能长得更快一点。总之，你脑海里迅速出现的是一幅画面、一个想法、一个想象出来的东西。你可以称其为联想方法或者连接方法。无论把它称作什么，你都已经使提示原则产生了效果。另外，你还强迫自己进行了“初始意识”体验。就在钥匙被扔到花盆里的那一瞬间，你把这个动作固化在脑海中了。你的心就在这里，而不是心不在焉。

晚饭后，你想出去买张报纸，而出门的时候你需要把门锁上。现在，问题又出现了？你究竟把钥匙放在哪里了呢？想到“钥匙”，你的眼前就出现了在花盆里生长的钥匙！于是你就到前厅的花盆里取回了钥匙，平静地继续你的生活。

再举一个例子，你爱人喊你帮忙。你冲出房间的时候顺手把眼镜放到了电视机上。等你回来的时候，你往往要花费半小时的时间找眼镜。这种情况一去不复返了。从此以后，（毕竟总有一些突发事件需要你去处理）当你把眼镜放在电视机上的时候，（这一次同样不用耗费你太多的体力或脑力）你的眼前一定要出现一幅画面：电视天线穿过你的镜片，使你的眼镜化作数千块碎片。（你也可以让眼前出现一副巨型眼镜在电视上跳舞的画面。）

过后，当你回到房间的时候，你需要戴眼镜了，你自然知道到哪里去找。需要眼镜意味着想到它们，你别无选择。如果你的脑海中生成了那幅愚蠢的画面，提示原则可以保证当你想起“眼镜”的时候，你眼前出现的只能是在电视上跳舞的眼镜，或者你选择的任何其他画面。于是，你径直走向电视机，拿起眼镜，继续做先前所做的事情。你没有浪费任何时间，你也不会心烦意乱，更不会认为自己的记忆力“每况愈下”了。（你也不会使用我特别不喜欢的词语，说自己患上“老年失忆症”了。）

简单地利用任何两个物品就可以轻松地建立提示原则所说的联系或者连接，哪怕第二个“物品”或者画面是抽象的、在日常生活中十分罕见的。我很快就可以为你解决失忆症的问题。我之所以强调任何两个“物品”，是因为大多数记忆力问题都可以归结为两个实体问题：姓名和面孔、其他外语单词和英语对等词、一长串数字和信用卡、姓

名和电话号码、约会和时间或者地点等。

我已经概括了提示原则，明确了这一原则，担忧过这一原则，也应用了这一原则。但其实在头脑中建立两个物体之间的联系并不是什么新概念，这绝对不是我的发明。苏格拉底、柏拉图、亚里士多德、圣奥古斯丁和莎士比亚都十分了解并娴熟地应用了这一原则。圣奥古斯丁称其为“并存”，即在同一时刻，两种思想在大脑中活灵活现、紧密相关，而无论二者之间的联系有多么奇怪、多么荒唐。

### 建立联系

当你把某种东西放在一个特别保密的地方的时候，你就可以应用这种思想。比如，你想为你的孙子留下一支特殊的钢笔，所以你把它藏在衣柜最上面的抽屉里的一堆内衣底下。当你做这件事的时候，建立钢笔和内衣这两个物体之间的联系或者连接。这简直太简单了，你“看见”钢笔喷射出大量墨水，浸透了所有内衣，这些内衣没法再穿了。任何时候，只要你能想起这支特殊的钢笔，那幅愚蠢的画面就会在你的脑海中浮现，直到你很轻松地知道那支钢笔所在的地方。也就是说，你永远也不会忘记钢笔放在什么地方了。

### “噢！我就是来取这个东西的！”

当我的好朋友卡尔·赖纳在台上谈论衰老的时候，他说老年人最经常说的就是：“噢！我就是来取这个东西的！”

“哎哟，我需要番茄酱。”在你想到需要番茄酱的时候，眼前一定要出现很多加仑浓稠的、红色的番茄酱倾盆而下，浇得你浑身上下都是的画面。你可以随心所欲地想象荒唐至极或愚蠢透顶的画面，而且越荒唐越愚蠢越好。我保证你打开电冰箱的那一刻，你一定知道自己要取什么东西。因为你已经“抓住了转瞬即逝”的那个思想，没有让它从你身旁“溜掉”！

当你锁上房门并且想记住这件事情的时候，你不妨想象（一定要真正看见）你自己的头或者舌头从钥匙孔插进去！这岂不是太傻了吗？没错。但我再说一遍，这样做，你命令你的大脑，强迫你的大脑，去



注意这个平平常常的、普普通通的、习惯性的、“不假思索”的日常动作。你强迫你的大脑去关注在你一生中绝大部分时间里都未曾关注过的一个动作，这个动作正在进行的时候，你的心就在这里，而不是心不在焉。可以把同样的思想应用到记忆拔下咖啡壶电源插头这件事情上。在你拔下插头的时候，想象你的头，或者你爱人的头，或者好朋友的头，从插座里伸出来。当你打开电话应答机开关的时候，想象你自己在它的上面跳上跳下，以此按动了“开启”的按钮。这一切是你的需要，你的选择，你的“大脑训练”，你的令你忧愁、烦恼的问题的一个解决方案。

你希望确保自己记得在离开的时候不忘记雨伞。如果你离开之前所见到的最后一个物品，比如说是一个球形门把手，那么就建立雨伞和球形门把手之间的“联系”。在你的大脑里生成一幅愚蠢无比的画面。或许是球形门把手就是一把真的滴着水的、湿漉漉的雨伞，它不停地开启闭合，你发现当你准备动身离开的时候很难抓住它。因此，当你看见那个门把手的时候，你就会知道需要往回走几步取雨伞了。如果你离开办公室之前总和秘书吻别，那么你可以让“吻别”提示你不忘记雨伞，想象你自己正在亲吻一把湿乎乎的巨型雨伞。一切问题就迎刃而解了。（当然了，如果你走进瓢泼大雨之中，那当然也会提示你不要忘记雨伞。）

这在你看来都太傻了吧？这样才好呢。只有这样才能有效。另外，它不但有效，而且还能训练你的大脑，增强你的想象力呢。我对不能付诸实施或者成功希望渺茫的理论丝毫不感兴趣，我注重结果。如果我不注重结果的话，那么我什么也不是。

这岂不是太傻了吗？我记得有一位女士请我帮助她记住炉中的烤肉。她说她总是在闻到焦味的时候才想起来炉中的烤肉。我告诉她不妨在通常烤制的那一大块肉的旁边放一小块肉。在她闻到那一小块肉的焦味的时候，那一大块肉也已经烤好了！

现在，用肉作为解决方案的代价太昂贵了。更为廉价也更为方便的方法是在你把肉放进烤炉的时候，把长柄平底锅、抹布或防烫垫放在厨房的地上。总之，放什么都行，越出格越好。无论是什么，它无

疑都会一直提示你炉中有烤肉。如果说，烤肉的时候你正在看电视，那么你可以把长柄平底锅或者防烫垫放在电视机上，或者电视机所在房间的地上，让它们赫然醒目，一直出现在你的视野当中。这样的话，你就一直有一个提示物，告诉你炉中有烤肉！

## 最强大脑

## 练习 3

一位阿拉伯富人死后给三个儿子留下了 17 头骆驼。他做了如下分配：

一半分给大儿子

三分之一分给二儿子

九分之一分给三儿子

兄弟三人怎么也分不明白，似乎不宰了一些骆驼就无法进行遗产分割！

一位智慧的阿拉伯老人恰巧骑着一头骆驼经过，他当即就解决了三兄弟的难题，而且没有宰杀任何骆驼。

请你进行大脑训练，想一想这位阿拉伯智者是如何进行遗产分配的。

## 配对记忆

### ——简单联想见奇效

## 04

◆ 如果能使其视觉化，那么你就什么都能记住。

一段时间以前，在一个全国性的、黄金时段非常受欢迎的电视节目当中，有一个关于记忆力的片段把老年人同年轻人做了比较。记忆力“研究者”所做的实验之一是对受试者说出 10 对物品的名称，然后，研究者打乱原来的顺序，说出一对物品之一的名称，受试者则需要说出与之配对的另一个物品（即匹配物）的名称。

我认为这个实验很好。老年人的分数（答对四五道题）往往比年轻人的分数（答对五六道题）低。然而，那个节目播出之后，我就收到许多电话和信件，人们纷纷说他们不但能全部都“答对”10 对物品，而且再加上更多测试题也毫无问题。[我后来遇到了休·唐斯，那档电视节目的主持人。我是在多年以前与约翰尼·卡森一起做《今夜秀》节目的时候认识他的。他告诉我说 NBC（美国全国广播公司）也收到了许多电话和信件，都谈论相同的内容。当然，那个节目后来再也没有播放。]

无论你是青年人、中年人，还是老年人，只要应用我谈论过的那个简单理念，你就能做得同样出色。让我向你证明这一点，而更好的选择是由你自己应用前面章节所探讨的理念来证明。

下面是与那档电视节目中提到的物品类似的 10 对物品。在每对物品之后，我提出一个或者更多愚蠢不堪的“提示”画面或者联想。使

用其中一个，或者你自己想象一个画面（这样会更好），然后清楚地审视这幅画面一分钟左右。最重要的是看一看那幅荒唐可笑的一面，然后再看下一幅画面。只要花费几秒钟时间认真看看一幅画面，就什么也难不住你了。你一定要做此尝试。对你来说，重要的是要看一看这种方法真的有效。（因为你已经看过第三章，所以如果我说“铅笔”，你就知道它的“配对物”是耳朵；如果我说“花盆”，你就知道与之配对的是“钥匙”。）

**书/树**——你看见 100 万本书，而不是树叶，正在从一棵大树上生长出来。或者一本巨型图书像一棵树一样生长。或者一棵大树正在阅读一本巨型图书。

请你记住我希望你脑海中生成的画面愚不可及、荒唐透顶、不可思议。看见大树底下放着一本书这样的画面太符合逻辑了，太平常见了，太不足为奇了。这样的画面太容易被“遗忘”了。平平常常、普普通通的事情最容易被遗忘。所以一定要使你头脑中出现的画面“异乎寻常”，要使它成为不可思议的愚蠢画面。

**打字机/狗**——你牵着一只狗链，可是你遛着的不是狗，而是一台打字机。在你遛打字机的过程中，这台打字机的动作和狗一模一样。或者一只狗正在一边打字，一边吠叫。

**灯泡/剪刀**——你正在用一把巨型剪刀把灯泡一剪两半。或者你拽了拽一把巨型剪刀上的细绳，这把剪刀就像灯泡一样亮了起来。

**眼镜/电视机**——你眼前可以出现在上一章我提到的画面。或者无数眼镜从电视屏幕里飞出来，直接撞在你的脸上。或者你想象自己鼻梁上架着一台电视，而不是一副眼镜。

**轿车/美钞**——你正在开着一张巨型美钞，而不是一辆小轿车。或者一张巨型美钞正在开着一辆车。或者你一打开车门，就有无数美钞飞出来，把你盖得严严实实的。

你跟上我的速度了吗？你的脑海生成（你看见）这些愚不可及的画面了吗？比如说，“狗”使你想起它的配对物“打字机”了吗？如果答案是否定的，那么请你回过头再仔细看看那幅滑稽可笑的画面。如果你不这样做，那么无疑是浪费你更多时间。再看一遍这些成对词，在头脑中勾勒可笑的画面，然后再接着往下阅读。

**帽子/鸟**——长着翅膀的一顶帽子正在飞翔。或者你头上戴着的不是一顶帽子，而是一只巨型的振动着翅膀的鸟。或者你倾斜了一下头顶上的帽子，结果从里面飞出来许多只鸟。

**电话/钢笔**——你正在使用一部叮铃作响的电话写字，而不是一支钢笔。或者你正在对着一支巨型钢笔讲话，而不是一部电话。或者一支大钢笔正在对着一部电话讲话。

**画框/扑克牌**——你正在分发画框，而不是扑克牌，你“看见”画框玻璃碎了。或者裱在巨型画框里面的一张扑克牌从破碎的玻璃中走了出来。

**鱼/瓶子**——你没有钓上鱼，而是钓上了一个巨型瓶子。或者一个巨型瓶子正在钓鱼。或者瓶子正在水中游啊游，而不是鱼在游。

**别针/唱歌**——站在舞台上的是一只巨型别针，它正在唱咏叹调。或者无数只别针飞进一位歌剧演员的口中。

如果对于每一对物品，你的脑海里都能生成画面，那你就可以给你自己一个惊喜了。我将提到成对物品之中的一个，而且是打乱顺序，请你填入与之配对的物品。怎么样，想不想试一下？你不会有损失的。

**扑克牌**——谁在打扑克牌呢？或者你不是在分发扑克牌，而是在分发什么呢？在这里填上扑克牌“配对物”：\_\_\_\_\_。

**灯泡**——想一想你脑海中的画面：灯泡和\_\_\_\_\_？你拽了拽细绳，结果它就像灯泡一样亮了起来了。它就是\_\_\_\_\_。

**轿车**——你正在开着一张巨型\_\_\_\_\_，而不是开着一辆轿车。或者一张巨型\_\_\_\_\_正在开着一辆轿车。

**唱歌**——正在唱歌的是一只巨型\_\_\_\_\_。或者无数只\_\_\_\_\_正在飞向一位歌唱演员的脸庞。正在唱歌的是\_\_\_\_\_。

**树**——它们在一棵树上成千上万地生长出来。或者一个巨型的它像树一样生长。它是什么？\_\_\_\_\_。

**鱼**——你钓上来一个\_\_\_\_\_，而不是一条鱼。或者一个巨型\_\_\_\_\_正在钓鱼。

**鸟**——你头上不是戴着\_\_\_\_\_，而是顶着一只鸟。或者在你向上提一提\_\_\_\_\_的时候，从里面飞出很多只鸟。

**打字机**——正在打字的是一条大\_\_\_\_\_。或者你正在遛一台打字机，而不是一条\_\_\_\_\_。

**钢笔**——你不是用钢笔，而是用\_\_\_\_\_写字。或者你正在对着一支巨型钢笔讲话，而不是\_\_\_\_\_。

**眼镜**——你戴的不是眼镜而是\_\_\_\_\_。

你做得怎么样呢？我敢说你“答对了”全部或者至少9个。如果你答错了一两个，那么回过头再看一看，以便强化一下你脑海中的画面。也就是说，你要清清楚楚地看那一幅愚蠢不堪的特定画面片刻，然后迅速做填空练习，你几乎可以不假思索地完成任务。

你开心吗？为什么不呢？

|            |            |
|------------|------------|
| 电话/ _____  | 画框/ _____  |
| 别针/ _____  | 美钞/ _____  |
| 电视机/ _____ | 狗/ _____   |
| 剪刀/ _____  | 鱼/ _____   |
| 书/ _____   | 灯泡/ _____  |
| 帽子/ _____  | 树/ _____   |
| 唱歌/ _____  | 扑克牌/ _____ |
| 瓶子/ _____  | 打字机/ _____ |
| 钢笔/ _____  | 鸟/ _____   |
| 眼镜/ _____  | 轿车/ _____  |

我十分肯定你已经注意到了，在提出愚蠢或者可笑的画面的时候，我反复使用几个词语。在很多情况下，我都使用“巨型”“无数（或数百万）”和“而不是”这几个词语，它们有助于你在脑海中轻松地生成荒唐可笑、稀奇古怪的画面。这些词语起到了夸张的作用。“巨型”一词有助于你眼前出现一个比原物大很多的物品。“无数”一词可以让你夸张地渲染一个物品的数量和体积。“而不是”一词有助于你十分方便地进行替换活动。（例如，牵着狗链遛一台打字机，而不是牵着一只狗。）

我有一个计划，我想让你训练你的大脑，同时获得比摄像式记忆还强的记忆力。在做这两件事情的同时，我还希望你获得快乐。萧伯纳说过：“如果你让人们以为他们正在思考，他们就会爱你；如果你让

他们真的思考，他们就会恨你！”（有爱的滋润，我才不断成长。）所以我要让你毫无痛苦地在不知不觉的情况下进行真正的思考。我再重复一遍：我想让你在思考的过程中获得快乐！



最强大脑

练习 4

一个房屋油漆工必须为 100 幢房屋的门口连续漆上数字 1 ~ 100。我的问题是，当他干完活之后，他将漆上多少个 6 呢？你可以心算，但不能笔算；你也可以掰着手指头算。

# 关联系统

## ——控制心思所往

# 05

◆ 对于平淡无奇、司空见惯的事物，我们往往容易忘记。而对独一无二、滑稽可笑、异想天开、荒诞不经的事物，我们总是难以忘怀。

你已经学会了在脑海中联系或者连接任何两个物品，这样其中一个物品就会使你想起另外一个物品。非常好！实际上，这就是全部训练有素的记忆力基础所在。但是，我们还是每次再向前迈出一小步，从我的关联系统入手。你将通过应用这个系统来按次序记忆物品。或许你没有意识到这一点，但许多你需要或者想要记忆的事物是有先后次序的，如演讲稿要点、阅读材料、日常约会、购物清单、长串数字等。

因为你阅读了第四章“配对记忆”，因此你已经懂得关联系统的基本组成要素了。该要素就是“有意识地”把一个事物同另一个事物连接起来的能力。现在我们就来应用这种能力。假设出于某种原因，你需要记忆下面 8 个物品：

信封  
飞机  
手表  
药片  
昆虫  
钱包

浴缸

鞋子

正如我告诉过你的那样，现在你更加擅长于自己“想象”出来荒唐可笑或者异想天开的画面了。而当我向你传授这个理念的时候，我必须举出例子或者提出建议，别无其他选择。你之所以更加擅长于在脑海中构建自己的画面，是因为你被迫去注意、去关注相关的那两个物品。我的建议（即我的提示帮助）可能实际上对你并没有太大的用处。但如果你用心了，如果你不但应用了我的建议，而且也真真切切地在脑海中看到了我提出来的画面，并且把它当作你自己想象出来的画面一样，那么你就大功告成了。

好了，我们现在回到我的列单，从信封/飞机入手。首先，想象一个信封。然后，在脑海中把它同飞机联系起来：一个巨型信封像飞机一样飞翔；一架飞机舔一舔一个巨型信封并把它粘贴好；无数信封忙着上飞机或者下飞机；你试图把一架飞机塞进一个信封。由于你只需要选择一幅画面，所以你可以从我提出来的上述画面中选择一幅，你也可以自己构想出一幅画面，然后就盯着它看一下好了。这样你就把信封和飞机配成对了。

我们事先有一个假定。简单的记忆规则就是，要记住一件新事物，必须把它同我们已经知道并且记住的一件旧事物联系或者连接起来。我们假定你“已经知道”信封。于是，我们把新事物“飞机”同旧事物“信封”联系起来。我们再继续建立关联。现在你“已经知道”飞机了，所以我们可以继续。

飞机/手表。必须建立新事物“手表”与飞机的联系。你能否想象出来你的手腕上戴着一架大飞机，而不是一块手表？或者你能想象一架飞机的左右两翼上各戴着一块巨型手表？你还可以想象一块巨型手表就像一架飞机那样飞行。我还能提出很多建议，但是我觉得还是少说为佳，还是你让自己眼前出现一幅画面为好。

手表/药片。想一想能够表现这两个物品的一幅荒唐透顶、异想天开的画面吧。你能想象出来自己正在吞服一块手表，而不是一粒药片吗？很好。或许你看见自己手腕上戴着一粒大药片，而不是一块手表。（你看到“而不是”这几个字的位置非常灵活吧，只要为了达到记住

画面的目的，把它们放在哪个物品的前面都可以。)你还可以想象一块巨型手表而不是你正在吃一片药。现在就选择一幅画面，然后看一看它。不要仅阅读我的建议，你一定要眼见为实。

一般情况下，你可以直接连续不断地建立此类关联。但是，由于这是你第一次进行这样的大脑训练，可能快速回顾一下上文有助于使你确保自己进行得很顺利。你还记得第一个物品吗？(我很快就会让你觉得这是非常容易的。)没错，是信封。现在信封又让你想起（或者提醒你）什么了？当然了，或许你试图把一架（对了，是一架）飞机塞进信封里面。

飞机使你想起什么了？没错，想起手表。手表又使你想起什么了？对了，想起药片。好极了，现在让我们继续。

**药片/昆虫。**成群的药片而不是昆虫在你的周围“嗡嗡”叫。或者你咽下了一只大昆虫，而不是一粒药片（好恶心！但是你也真把“它”记住了）。当然，你也可以想象一只昆虫而不是你正在吃一粒药片。无论你选择什么样的画面，一定要看得真切切、清清楚楚！

你只需花上一秒钟时间看一看这幅画面。最重要的问题不是你所花时间的长短，而是画面清晰与否。你一定要看得一清二楚，然后再进行下一项联想。

**昆虫/钱包。**你会明白，在这一语境当中，你的脑海里先出现非逻辑性画面，然后才出现逻辑性画面。你是否已经想到了一打开钱包无数昆虫就扑面而来把你蛰得“嗷嗷”乱叫呢？（画面当中的动作和暴力有助于使画面更加荒唐可笑、更加令人难忘。）或者你想到了无数钱包像昆虫一样在你的脑袋旁边“嗡嗡”叫吗？一定要看见你所选择的画面。

**钱包/浴缸。**你从手提包或者口袋里掏出来的不是钱包，而是一个浴缸（还装满水，里面还应有香皂和浴巾呢）。一个巨型钱包正在浴缸里面洗澡，它上面涂满了香皂。选择一幅画面，在进行下一项活动之前好好看一看。

**浴缸/鞋子。**你的脑海中马上就会出现一幅滑稽可笑的画面：你脚上穿的是浴缸，而不是鞋子！很好，这形象是够可笑的了。一个浴缸正在行走，而且还穿着鞋子；或者 100 万双鞋子正在浴缸里面漂浮，



使水都溢了出来。任何画面都能奏效。这是物品列单中最后一条了，所以一定要确保看清其中的一幅画面！

## 应用关联系统

当你“做”第四章的“配对”练习的时候，我就说过你一定会给自己巨大惊喜的。现在，请你做好准备，你又要给自己巨大惊喜了。想一想第一个物品是什么。如果你想不起来，原因很可能是我没有教会你如何把思想锁定在物品列单的第一个条目上。你大概已经知道是**信封**了，如果你不知道是信封，那么只需想一想列单上的任何一个物品，然后进行倒推，直到想起**信封**为止。信封使你想起什么呢？你看见信封像什么一样飞行呢？没错，是像**飞机**一样。

想一想**飞机**。它的机翼上挂着什么呢？手表。或者，对了，你的手腕上戴着一架飞机，而不是什么呢？没错，而不是**手表**。

想一想**手表**。你不是吞咽一粒**药片**，而是吞咽了一块手表。

药片像什么一样围着你“嗡嗡”叫呢？没错，像**昆虫**一样。

100万只昆虫从什么地方飞出来呢？从你的**钱包**里。

你从手提包或者口袋里掏出来的不是钱包又是什么东西呢？是湿乎乎的**浴缸**。

而你的脚上穿的不是**鞋子**又是什么呢？是浴缸。

你是不是把这些物品都记住了呢？如果你想不起来其中任何一个，这都是因为在最开始那一刻，你的脑海里面没有生成一幅清晰的画面（或者你没有看清楚这幅画面）。另一个可能的原因是，你没有自己进行任何思考就直接阅读我给出的画面了。所以，请你把目光远离本书，不要看我的提示，想一想信封，然后提醒自己在脑海中让每一个物品都出现一遍。如果你还差一个想不起来，那么你就需要回过头思考片刻，确保眼前出现一幅滑稽可笑或者异想天开的画面。在这个过程当中，最重要的一点就是你一定要保证把这幅画面看得**真真切切、清清楚楚**。然后再试着想一遍这8个物品，这8个物品就连接成一个词链了。

## 换个花样

我无法预言在什么情况下你必须**倒着**记忆这类列单或词链，但是为了

显示你拥有最强大脑（只要训练，它就最强），你不妨试一下这样的活动：想一想列单上最后一个物品**鞋子**。用**鞋子**在脑海里生成什么愚蠢图像呢？当然，你可以在两只脚上各穿一个**浴缸**而不是鞋子。**浴缸**又使你想起什么了呢？没错，想起**钱包**。继续做，看一看你是否可以一直倒推到这个特定列单上的第一件物品。记住，你当然没有任何问题了。

## 每个好男孩都表现出色

当然，变普普通通、平平常常的事物为荒唐可笑、异想天开的事物，并不是什么新理念（尽管人们都说是我使这种理念更加凝练、更加与时俱进、更加高深了）。我已经从一些侧面谈论过记忆术的历史，所以我就不再探讨这个话题了。写于2 000多年前的《修辞学》在某种程度上探讨了这个问题，特别有助于阐明我的观点：

当我们在日常生活中看见微不足道、普普通通、平平常常的事物时，我们通常记不住这些事物。但如果我们看见异乎寻常卑劣、可耻、特殊、伟大或者可笑的事物时，很可能我们很长时间都不会把它们忘记。引人注目的和新鲜奇特的事物在我们的脑海中留存得更加长久。

发现这段文字的时候，我真是大吃一惊，因为它反复强调的就是我在本章开始的时候所陈述的原则，这个观点我已经应用了几十年。现在让我回过头来说一说戈尔德费什夫人的小测验，我在前言里就已经提到过这些测验。我想象着一个苹果掉落在我同学玛丽的头上了。我实际上把这件事情视觉化了，并且对自己说：“你看！一个苹果掉下来正好落在玛丽的头上了！”我又怎么会忘记马里兰州的首府是安纳波利斯（其英文读音与 An apple is 相近）呢？

我知道自己有一点离题太远，但是请你有一点耐心，听我再谈一谈**辅助你真实记忆力**的问题。尽管很多教育工作者对于记忆力辅助物不屑一顾，但是仍然有一些教师（至少是一些了解这个方法的教师）已经应用记忆力辅助物几十年了。在我询问过的所有人当中，大多数都记得五线谱的几条线，因为他们在小学低年级的时候一位老师告诉过他们：“每一个好男孩都表现出色（Every Good Boy Does Fine）。”于是，他们就记住了EGBDF。我也知道你记得（也就是知道）如何在地



图上一眼就辨认出意大利，因为某位老师曾经说过意大利的形状和一只靴子一样。

这些事例与我的把新信息同已知信息联系在一起的基本原则相一致。你原本并不知道意大利的形状，但是你知道靴子的形状。有关记忆力辅助物的另一个精彩的例子也是出现在我小学低年级的时候。我们当中很多同学总是把英语单词“believe（相信）”当中 ie 的顺序搞错。一位老师就想办法帮助我们记住这个单词的拼写，于是她在黑板上写下：

Never beLIEve a LIe

（千万不要相信谎言）

这个办法太有效了，因为我们所有同学都会拼写谎言（lie）一词。想一想“一块馅饼（a piece of pie）”，我们又怎么会拼错“一块（piece）”这个单词呢？我把这种理念进一步发展深化了，在本书的后面部分我将深入探讨这个问题。你或许还有其他问题，我们现在就来解决一下。你是否难以分清一些男名和女名呢？如 Aubrey/Audrey 和 Frances/Francis。多年以来，我帮助过许多人（包括我自己）找到了这两对男名和女名之间区别的关键。AuBrey（奥布里）里面有字母 b（boy，男孩），所以它是男名；AuDrey（奥德丽）里面有 d（doll，玩具娃娃；dame，夫人），所以它是女名。FrancEs（弗朗西丝）里面有字母 e，her（她）和 she（她）里面都含有字母 e，所以它是女名；FrancIs（弗朗西斯）里面含有字母 i，him（他）和 his（他的）里面都含有字母 i，所以它是男名。

我这里还有另外一些解决这类难题的“方法”。例如，StationEry（文具信纸）/stationAry（静止的）。信（letter）离不开信纸，信这个词的英文中包含字母 e；站立着（standing）也就是静止的，其英文里包含字母 a。于是，可以生成两个等式：stationEry = lEtter；stationAry = stAnding。我们还可以用类似方法区分另外两个易混词：desert（沙漠）和 dessert（甜点）。沙漠由沙子构成，沙漠 sand 的英文里面有一个字母 n；甜点在正餐之后进食，正餐 dinner 的英文里面有两个字母 n。与它们相对应的沙漠和甜点的英文单词里面含有相应数量的字母 s，于是，这两个英文单词就容易区分了。如果想要记忆五大湖的名称又该

怎么办呢？联想！想象在一个大湖上面有很多家（homes）。这就会帮助你记住五大湖的名称：休伦湖（Huron）、安大略湖（Ontario）、密歇根湖（Michigan）、伊利湖（Erie）和苏必利尔湖（Superior）。如果你希望根据面积记住它们的顺序呢？我告诉你一句话：他站在每座山上（On Each Mount He Stands!），你马上就记住五大湖的面积由小到大的顺序了。那么，如何记住富士山的高度呢？我的脑海中出现的画面是富士山由数百万个日历（12 个月，365 天）组成的，于是，我就记住了富士山的海拔高度是 12 365 英尺。

### 控制你的思绪

让我们再次回到记忆力关联系统。你很熟悉这样一种发生频率非常高的情况，或许一天里发生许多次：当你想到一个事物的时候，该事物使你想起来另一个事物；而那个“另一个事物”又使你想起来另一个“其他事物”，如此循环。而这其中真正起作用的是你脑海当中的万千思绪。对于这些转瞬即逝的思绪你没有太大的控制力。今天我看见了一辆三轮车，就是那种类似于黄包车的交通工具，只不过它不是由人来拉动的，而是由自行车来拉动的。它使我想起了我在法国诺曼底所租的那一辆很类似的车。因为有了它，我和妻子、儿子才能探索那座城市。那座城市使我想起了那天晚上在诺曼底的美餐，当我看见菜单上某一道菜的时候，我想起了母亲做过的一道菜。母亲的菜又使我想起来她对我说过的话，如此循环，联想不断。

我为什么要提起这件事情呢？因为这与你在前面所建构的关联相似，它们简直太相似了。这也是一种自然现象。二者的区别在于当你应用我的关联系统的时候，你是具有控制力的。你要记住什么，以及你希望得到关于什么的提示，都是由你决定的。**这就是受到控制的思绪。**

我在前面提到过“真实记忆力”，那就提示我告诉读者我的记忆系统就是你的“真实记忆力”的辅助物。“真实记忆力”是指我们与生俱来的记忆力。从统计学角度来讲，所有人都拥有相同的记忆力。而真正重要的是你如何使用这一能力，信赖这一能力，以及依赖这一能力。真实记忆力和训练有素的记忆力之间有巨大的分界线，随着你应用我的记忆力方法强度的增加，那条大分界线也会变得越来越细。



## 不妨炫耀

在阅读下一章之前，为什么不再尝试一下进行一两次关联记忆呢？自己先列出一个单子，然后应用关联法按次序记忆所列物品。你刚刚“做了”8个物品的联想记忆。我向你保证，如果你能记住8个物品，那么你就能记住10个物品；如果你能记住10个物品，那么你就能记住15个物品。谁也不知道你究竟有多大的潜力。毫无疑问，关联记忆20个物品比记忆12个物品所花费的时间要更长。但无论你通过什么方法试图记忆信息，信息多比信息少花费的时间都更长。你的记忆方法可能是你一生的时间里都在使用的死记硬背或者不断重复的方法，也可能是你刚刚学会的关联记忆法。

一旦你掌握了关联记忆法，它就会成为一种绝妙的炫耀方法。你可以向世人宣告：“我的年龄的确变得越来越老，但与以往任何时期相比，我的大脑强大到令人吃惊的一种程度。”你可以找一位朋友帮忙，比如说，让他依次说出12个物品。他一边说一边写下这些物品，如果不这样做的话，他说完就会忘记了。现在你就可以粉墨登场了，你可以从前往后说出这12个物品，然后再从后往前说一遍这12个物品。你觉得爽吧？如果你希望表演更多的记忆力绝技，慢慢来吧！在本书的后面章节，还有很多更有趣的内容。

正如我建议的那样，要通过自己列出物品清单然后把它们全部都连接起来进行大脑训练。我已经把你领进门了，现在你可以应用所学的方法记忆下列物品了：

耳环  
萨拉米香肠  
海绵  
鸡肉  
水桶  
头发  
气球  
星星  
硬币  
窗帘



## 最强大脑

## 练习 5

请你想象一下：在一个房间里，有一个低垂的、没有灯罩的、未点亮的灯泡。距离这个房间不远的拐角处有另外一个房间。在拐角处的这个房间里，你看不见另一个房间里的灯泡，但这个房间里面有一块板子，上面装有三个开关。其中一个开关是另一个房间里那个灯泡的真开关，另外两个开关都是假开关。

现在问题出现了：你最后只能“打开”其中一个开关。你的时间不限，在选择过程中，你也可以不断地改变主意，你可以无数次地打开或者关上开关。但是，当你终于决定离开那个房间的时候，只有一个开关可以处在“开”的状态。

然后，你就走进了灯泡低垂的那个房间，你必须在不离开那个房间的前提之下说出第一个开关、第二个开关或者第三个开关中哪一个是**真开关**。

显然，如果灯泡是亮的，那么在另一个房间里你打开的那个开关就是真开关。这个问题就解决了。但是，如果它不亮呢？那就是一个大问题了。你能解决这个问题吗？这并不是脑筋急转弯，而是有合理答案的一个问题。

## 兴趣占 20% ——兴趣与好奇心至关重要

# 06

◆ 真正的记忆力的艺术是注意力的艺术。

——萨缪尔·约翰逊

巴黎在  
在  
春天里

X

请看上面的方框，然后转移目光。上面写着什么呢？你的回答是“巴黎在春天里”吗？！如果你的答案是肯定的，那么请你再看一眼，这一次一定要保证你看清楚了。我让一些人看了七八遍，他们还是坚持说上面就写着“巴黎在春天里”。还有的人一边仔细认真地看着，一边大声读着：“巴黎在春天里。”然后就突然有人大喊一声：“我知道怎么回事了！‘春天里’下面还有一个罗马数字 X 呢。”

好吧，对此我也不想再多说什么了。如果你还没有看准，也说上面写着“巴黎在春天里外加罗马数字 X”，那么就请你再读一遍。而这一遍，你一定要一边读一边用手指点着每个字。明白了吧？没错，“春”之前有两个“在”字。在开始的时候，很少有人注意与观察这一点。而罗马数字 X 就是起转移注意力的作用，罗马数字 X 使你的目

光从你很熟悉的文字迅速移向它。

在此我谈论的是注意力的问题。我希望能够说明我们能够也应该观察得更好、更认真、更仔细。观察力是**兴趣**的近亲，我们很难把此二者分离开。在我离开“观察力”的话题之前，我要考一考你。现在不要看你的手表，千万不要看它，请你回答这个问题：你表盘上的数字“6”是罗马数字还是阿拉伯数字呢？确定你的答案，然后看一眼你的手表，检验一下你是否回答正确。你答对了吗？即使你看过你的表盘有数千遍，你就能回答正确吗？你是否才注意到你的表盘上根本就没有数字“6”呢？

有一次当我测试现场观众的时候，一半以上的人都回答错误。然后我对那些自称回答正确的人说：“既然你回答正确，那么我问你，这一次也不要看表，因为你刚才已经看过了，你看表的那一时刻你的手表显示的是几点几分？”

我知道，这个问题有点狡诈。但是，如果我这一次没有“难住你”，那么我可以不停地提问题直到把你“难倒”。你明白我的意思了吧？除非你首先进行观察，否则你无法记住任何事情。

## 成败在于兴趣

当然，观察力是记忆力的一个重要组成要素。如果不观察你又怎么能记住任何事物呢？然而，记忆力更重要的组成要素是**兴趣**，尽管我们很难把二者分离开来。这就是我把本章标题确定为“兴趣占 20%”的原因所在。其实，我知道兴趣对于记忆力的重要性远远超过 20%。我将举两个比较贴切的例子说明这一观点，其中一个“年轻人”的例子，另一个是我们老年人的例子。

此类事情非常普遍。一位母亲领着她儿子来找我，她首先把她儿子介绍给我，接着告诉我说他有多么聪明。这位家长说这个孩子聪明极了，可是就是记忆力不好。他记不住作业，所以考试成绩很差。（很多教育工作者坚持认为对于学生来说，记忆力好坏无关紧要。哈哈！你们还是听听学生怎么说吧！）

这个男孩 12 岁，他同意母亲的评价：他的记忆力很糟糕。我只和他讲了一两分钟的话，就发现了他有一个兴趣爱好。这个男孩子酷爱棒球。天呐！我问他几个问题，他简直让我惊呆了。他对棒球简直



了如指掌，对相关信息对答如流：所有球队的名称和所在地，所有球员的姓名，他们在场上的位置，他们的击球位置，他们为哪个球队效力，有关得分、本垒打、自由上垒、三击不中退场等所有的统计数字。你可饶了我吧！这也叫记忆力糟糕？！你明白为什么兴趣是记忆力最重要的组成要素了吧？只要能让这个男孩对历史、数学、自然科学或者学校里的任何科目同样**感兴趣**，那么所有科目他都能考最高分。

### “坏记性”先生

下面这个例子和我们这些老年人有关。一天，一位男子给我打来电话说“他的记忆力世界上第一差”，他急切地需要我的帮助。我告诉他必须慢慢排队，在他之前有很多人等着我帮忙呢，他们都说自己的记忆力天下最差。（“记忆力差”可是最好的借口啊！谁也不要指望我做任何事情，因为我什么也“记不住”！实际情况是每当你说“我记忆力差”的时候，这就等于在你筛子一般的记忆力上再扎个洞。也正是由于你总说“我记忆力差”，这就给 50 岁以上的人贴上了一个不良大脑标签。我的目标是使你有资本吹嘘你有**最强大脑**。而每一次你炫耀你的好记忆力的时候，你都是填补上你的记忆力筛子上的一个漏洞。你最终能够向全世界宣告：年纪更老，记忆力**更好**。）

我们现在回过头来讲“坏记性”先生。我将称呼他为西摩先生。他接下来说：“不行，来不及了。我告诉你吧，洛拉尼先生，早晨起来我都忘穿裤子了。我的记忆力就这么糟糕，快救救我！”当时我正在写一本书，所以我认为和他见个面或许能收集一些素材。西摩和妻子莫丽都是 50 多岁的人，属于老龄一族。他们经营着一家新奇品商店，销售会爆炸的雪茄、篮球眼镜、放屁坐垫，还有廉价的魔术道具等。于是我和西摩到饭店吃晚饭，莫丽留下来看店。

在吃饭过程中，西摩告诉我他的记忆力有多差。我记录下来他如何忘记交电费、煤气费等很多费用的。过了一个多小时左右，我们走回到他的商店。刚一进门，西摩就停下脚步，用手指着一些货架说：“莫丽，这种商品你卖出去两个，那种商品你卖出去一个。”他还继续说着。我意识到西摩竟然一眼就能发现在我们去吃饭的一小时里店里

卖出了什么商品！

于是，我说：“且慢，西摩，只看一眼你就能发现店里卖出去了什么吗？”他答道：“嗯，对，一般情况下我都能发现。”

“我问你，这几百件商品的零售价你都知道吗？”

“当然，我必须知道。”

“那它们的批发价呢？”

“当然也必须知道啊！”

“你也记得供货商和厂商吗？”

“那是必须的。”

“你们最大件的商品是什么呢？”他用手指了指一件商品。

“如果那件商品在运输过程中出现问题，你知道应该给谁打电话吗？”

“这哪能不知道呢？！”

“你需要查电话号码吗？”

“噢，不需要，因为我们经常打交道。”

“你是否忘记过付款给他呢？或者你忘记过付款给其他任何供货商吗？”

“这怎么可能呢？！我必须按时给他们付款，这样我才能得到良好的服务。”

我大为惊奇地看着他说：“你总抱怨说‘全世界你的记忆力最差’，可是你却能记住数百件小商品的批发价和零售价，你能记住所有供货商，你还能记住他们的电话号码。看起来对于记忆重要的、你感兴趣的事情，你的记忆力真是好得不得了。你花费我这么多时间，不过没关系，你根本没有浪费我的时间，反倒是你给我提供了一本书中一个章节的内容呢。”

我敢肯定你明白我的观点了：我们记忆自己感兴趣的東西要比记忆不感兴趣的東西牢固得非常非常多。这显而易见的吧？我之所以在这个问题上大做文章，是因为我要隆重推出我的记忆技巧。有关它的一个重要事实是我的记忆技巧“迫使”你毫无痛苦地、不假思索地、轻而易举地发生兴趣，产生观察力。这是一种无意识的活动。这就是下面这句看似自相矛盾的话实际上很有意义的原因：“即使我的记忆技

巧无效，它们也必须生效。”

它们当然奏效了，这一点在半个多世纪的时间里已经得到了证明，毫不夸张地说是得到了数百万人的证明。但是，即使这些记忆力训练术无效，它们无疑也会提升你的记忆力，使其达到更高的层次。仅尝试应用我的记忆系统就能迫使你在记忆某一信息的那一时刻比以往任何时候都观察得更仔细，并且产生更浓厚的兴趣。正如我用几段文字来向你证明的那样，观察力和兴趣一般来说占据记忆力的很大比例。

把观察力和兴趣同有意识的联系或联想、提示原则、对任何事物（包括抽象信息）视觉化等“一勺烩”（我马上就向你传授），你将成为一个最强大脑的骄傲的主人，你将有资本到处吹嘘自己拥有何等惊人的记忆力，一个你做梦都想不到的记忆力，一个比你 25 岁时还强大的记忆力。你以为我在夸大其词吗？我是实话实说。你想不想证明给自己看呢？

那么，请你继续阅读！



最强大脑

练习 6

请读这句话：

The \_\_\_\_\_ surgeon was \_\_\_\_\_ to operate because he had \_\_\_\_\_.

相同的字母，相同的顺序，它们必须填入到这三处空白里。请仔细想一想应该填入哪些字母，它们组成了什么单词，填词是使这个句子成立。请记住：它们是相同的字母，而且顺序也完全相同。（如果你希望加强你的大脑训练，那么就on不要看下面的提示。）

我把后面两处空白的横线断开了，这其实是一种提示。不要把每处空白都想成只能填一个单词。

## 更好不是更老

——白发的威力

07

◆ 我找到了青春的源泉。其奥秘非常简单：永远不要闲置你的大脑，这样你就会青春永驻。

——乔治·克列孟梭

我有很多学生，其中最为幸福快乐、对我充满无限感激的是一群50~80岁的人。我收到他们发来的很多感谢信，他们说对我感激不尽，因为我给予他们一种能力，使他们能够老有所炫，而不是老而无奈。（第一章鲍勃·诺兰德也在感谢信中提到类似评价。）

想起来你就会觉得很有意思：你的年龄越大，你的经验和知识就会越多；你的知识越多，你知道的事情也就越多；所以你建立联想来记忆新事实与新信息时所需要的可以信手拈来的东西也就越多。现在，你明白了吧，随着你年龄的变老，你的记忆力反而变得更好。请原谅我又要夸海口，但是应用我的记忆力训练术毫无疑问将使你拥有前所未有的出色的记忆力，而无论你的年龄大小。

我确信下面的情况纯属巧合，但是在我决定写作本书之后不久，我确实看到了很多关于“提升你的大脑”的文章和广告。当然，这些文章和广告的目标读者是40岁或者50岁以上的群体。事实也的确证明成人教育课程十分火爆，40~60岁这个年龄段的申请者人数自从2002年以来增长了一倍。仅在纽约学院，注册这些自我完善、自我提高课程的人数就达到五万多人（从过去到现在，他们大多注册人文学



科的课程)。这的确是一件好事。

而那些私人课程就不这么好了，这些课程宣称“训练你的大脑”，可是仅7~10节课就收费高达400美元。上这种课程的特权代价真不低。据我所知，这类课程大多是给你几道题让你来做，或者指导你解一些谜题，例如纵横填字字谜。我看到几乎所有那些号称帮助你训练大脑的文章都提到应该做纵横填字字谜。我并不是说它们有什么不好，但是它们都要泛滥成灾了。当然，我也做纵横填字字谜。我甚至经常做《纽约时报》周日版上的填字游戏。它们使我开动脑筋。但是，你不要陷入其中不能自拔。只要尝试应用我现在教给你的记忆技巧，效果就做填字游戏好几千倍。在学习新知识的过程中，这些新知识还有助于你学习更多的新知识。如果你想要学习课程，这简直太好了。去注册学习一门真正的课程，你可以去学习艺术、文学或者政治，你对什么课程感兴趣就去学习什么课程。（这甚至还有助于你做纵横填字字谜呢，但字谜练习却无助于你学习任何知识。）

顺便说一句，我知道一些号称“训练你的大脑”的培训课程中所使用的“科学”词汇，如“遗觉像”“正弦波”“左半球和右半球”“短期记忆和长期记忆”，等等。我明白所有这些术语，但是我就是**不使用它们**。在本书中你不会看到我使用这些术语，在我的其他书中，你也不会看到我使用它们。我把这些漂亮的术语留给科学家、研究者和学者了，他们学识渊博，对于科学研究颇有心得。如果你对这些研究感兴趣，那也不错。但是这些研究当中没有任何一种（至少据我所知）能够教会你如何使你的记忆力提升到令人望洋兴叹的程度。我的作用就是教会你如何提升你的记忆力，使其达到令人惊诧的程度，而且现在就教你！

许多年前，当我刚开始进行研究的时候，我就发现下述情况能证明我的观点。当时有很多“听力”课程，举办者显然希望教授学员如何提高听力水平，然后再讲授一点如何记忆所听到内容的方法。我调查过很多此类课程，结果发现它们的价格在150~500美元之间，无论它们的价格有多高，也无论包含多少节课，无一例外地没有任何课程具有些许的新意。除去那些听上去非常深奥的术语之外，所有的课程内容都可以归结为一个相当普通的词：**专注**。

我的态度很明确，不错，就是要专注，可是如何才能做到专注呢？

请你告诉我、演示给我、教会我、帮助我学会如何做到专注！没有人能够做到这一点！噢，还是说一些高兴的事情吧，我在这方面颇有心得，下面就教授你如何做到专注。这就是我所起到的作用。

## 白发的威力

在我写的一本书中，有一章的标题是“永葆青春的力量（也称白发的威力）”，其内容是针对像我这样的白发老人的。我在其中记录了与企业高层的交谈，在此摘录一部分内容。下面是与阿莱·拉扎卢斯的对话。当时他担任詹姆斯威有限公司的首席运营官，该百货公司下设 100 多家分公司。

阿莱：现在我的年纪越来越大了，如果我丧失记忆力会怎么样呢？失去记忆力，我真就什么也不是了。希望你能探讨一下这个问题，关于老年人，关于退休的人，关于大脑衰退过程。

我：阿莱，实际上，我认为今天我们所看到的老年人普遍能力减退的主要原因是他们不得不退休。年龄到了 60 岁或者 65 岁，工作了大概 40 年左右，这些人现在不得不停止工作了。他们知道自己正在做什么，他们给经验不多或者根本没有经验的年轻人让位。而经验就是记忆力，难道不是吗？那么记住在你的行业领域里所发生过的事件又是什么呢？我曾经证明过一个 70 岁、75 岁或者年龄更大一点的人的记忆力竟然可能比他 40 岁的时候还要好！而你需要做的一切只不过是学会如何妥善地使用、合理地激发你的记忆力。

（此次交谈之后，拉扎卢斯先生学习了我的记忆系统，并做出了如下评价：“哈里·洛拉尼的记忆系统将被视作企业及其他机构对员工进行记忆力培训的参考，或许在未来 500 年的时间里都是如此。”）

梅尔·布鲁克斯也表达过类似观点：“在很多情况下，我宁可要一个具有经验的 70 或者 75 岁的人，也不愿意要三四个年轻人。”梅尔就使用我的系统。（他和安妮·班克罗夫特应用我的系统，来记忆电影《你逃我也逃》的开篇曲波兰歌谣《甜蜜的乔治娅·布朗》的歌词，他们载歌载舞，兴高采烈。你看，我帮到他们了。）梅尔还说：“哈里·洛拉尼使你拥有一个能让你随心所欲地应用你的知识的大脑。这



个大脑将成倍完善你的品质，成倍增加你的价值。你甚至还能记住我刚刚说过的话！”

拉尔夫·德斯特诺当时担任卡地亚有限公司的主席，在告诉我都是由老年人来管理卡地亚专营店之后，他说：“哈里，你知道最有意思的是什么呢？必须有人站出来说记忆力对于成功来说是多么重要，了不起的记忆力会使你鹤立鸡群，出类拔萃。可哈佛商学院没有这么说，是你哈里这样说了。”

嗯，这可以归结为一句话：不要让你的热情、你的好奇心、你的兴趣随着你年龄的增长而衰退！如果你能保持住这些“能力”，你的大脑就会和以往任何时候一样聪慧。那些充满青春活力的老年人（不谦虚地说，包括我在内）的兴趣不减当年，热情依然如故，因此他们的好奇心仍然旺盛，大脑依旧敏锐。

为什么我要告诉你这一点呢？原因很简单，因为学习与应用我的记忆力训练术（在本书中你所学到的系统和技巧）不但能训练你的想象力、观察力和注意力，而且还能迫使你的兴趣、热情和好奇心这三个“火枪手”自然而然地行动起来。

也许老狗真的学不会新把戏，但要记住是老狗，而不是老人，学不会新把戏。我赞同本杰明·富兰克林的观点，他这样写道：“活到老，学到老！”每天我都努力学一些新事物。当我在 70 多岁“卷入”电脑之中的时候，我当然是在努力学习一些“新事物”啦。我对它充满兴趣，我的学习热情十足，我自然也十分好奇每个人都在谈论什么。

你需要给你的大脑“加些油”，而在此应用我的技巧、我的诀窍，你就能学会最佳方法。本书每章后面的“最强大脑”练习就是小小的“加油站”。设计这些题目的初衷是希望你能以一种适当的方式训练你的大脑。我不能帮助你健身，但是我确信能帮助你强脑。请你记住：感觉年轻和永葆青春的最好方式就是保持大脑活跃，使其不停地工作。这是我的目标，它也应当成为你的目标。

## 请你记住

你的大脑记忆能力和我的，以及我的学生的，都是一样的。你只需要知道如何恰当地使用你的那个天生的记忆力。我已经领着你朝着这个

方向迈进了。这就是我所知道的你可以立即应用的艺术和技巧，它并不需要你做出巨大的前期准备。你已经成功地掌握了基本的联想记忆方法及其应用，也就是实践。现在让我们继续我们的行程，稍微深入一点探讨那个知识领域，也就是记忆的“技术和诀窍”。

请你记住：变老是一种大自然的规律，而变好完全是你自己的个人选择。



最强大脑

### 练习 7

**这道题应当使你的大脑得到良好的训练！**

1. 约翰逊夫人买了满满一袋橙子。她遇到一位朋友，分给这位朋友一半，外加半个橙子。
  2. 约翰逊夫人遇到了第二位朋友，又把所剩的橙子分给她一半，外加半个橙子。
  3. 约翰逊夫人又遇到第三位朋友，于是又把所剩的橙子分给他一半，外加半个橙子。
  4. 约翰逊夫人最后还剩下一个橙子，她把这个橙子吃掉了。
- 请你算一算约翰逊夫人的袋子里最初有多少个橙子。

**提示：**分橙子的过程中，约翰逊夫人既没有刀子也没有榨汁器。

## 银盘子

## ——单词及其含义的傻瓜记忆法

## 08

- ◆ 只要把任何难以触摸、复杂深奥、晦涩难懂的事物变为触手可及、富有含义、简单易懂的事物，那么它们就易于记忆了。

标题为“银盘子”的章节能讲些什么内容呢？我将要讲述三件趣事来说明在本章你可以学到的理念。那么，我们就从这个神秘的“银盘子”开始吧。

在我儿子罗伯特三岁的时候，他第一次到法国。一天，我们正在宾馆房间里吃早餐，他突然问道：“爸爸，你为什么总说银盘子银盘子呢？”我没有听懂他的话，就问了一句：“你说什么？”他回答道：“爸爸，你总是说‘银盘子’‘银盘子’。你刚才还对推桌子的那个人说‘银盘子’了。”他指的是推着滚动餐台给我们送早餐的客房服务员。“噢，博比（罗伯特的昵称），你是说‘s'il vous plait’吧？我是请服务员摆放餐桌，我说‘ici, s'il vous plait.’这句话的意思是‘请放在这里！’”博比说：“对对，就是这一个银盘子。”

这可是从婴幼儿嘴里说出来的话！是婴幼儿的小脑瓜里的思考方式！当然，博比是在一种无意识状态下应用我的记忆系统中的一条原则的，他是自然而然地就这样做了。法语当中“请”的读音对于三岁的博比来说，听起来和英语中“银盘子”（silver plate）十分相像。因为“银盘子”在他的脑海里是有形状的，所以他一下子就记住了。[正如他把莎士比亚的“汗水汨汨，汗水汨汨，苦苦劳作，无限困扰”

(Bubble, bubble, toil and trouble) 记成“冒泡, 冒泡, 厕所堵塞”(Bubble, bubble, toilet trouble) 一样。迪克·凯维特告诉过我他长到十几岁了才明白“不以为然”这个词语, 他一直以为是“不以为蓝”呢! 还有一些孩子把牧师的教导“不要让我们陷入痛苦 (pain) 状态”当作“不要带我们去宾州 (Penn) 车站”呢!]

“博比, 这是法语中的‘请’, 它的读音是……”! 我简单地给他做了一下解释。后来, 我们在沙滩晒日光浴, 一个男子在我们这些躺在沙滩上的人身边迈来迈去, 叫卖着环形甜煎饼。博比问我们他可不可以买一个, 我让他跑过去问多少钱一个。我教他用法语怎么说“多少钱”。法语“多少钱”是“**combien**”, 而博比有个朋友的名字叫“本”, 好极了! 我告诉博比在脑海中想象自己正在给本梳头 (comb Ben), 它们的读音太相近了。博比都笑出声了, 就这样, 博比一下子就记住了“**comb Ben**”。我还告诉他一边给本梳头, 一边想他有多少根头发。我问了一句: “你还记不记得怎么用法语说‘请’?” 他回答说记得。他跑了过去, 抬头看了看那个卖环形甜煎饼的人, 说道, “给本梳头, 银盘子 (其读音与法语‘请问, 多少钱?’相近)。”博比跑回蕾妮和我的身边说道: “五发昂 (五法郎), 爸爸!”

还有一次是在葡萄牙, 我和一位会英葡双语的朋友在饭店进餐, 我吃了一盘美味无比的蛤蜊。朋友告诉我如果以后还想吃这道菜, 我最好记住葡语蛤蜊怎么说, 因为当地人不懂英语。蛤蜊用葡语说是 Amejues, j 的读音和英语软音 sh 相似。

我当然想以后再点这道菜了, 所以一瞬间我在脑海中生成一幅画面。我想象一只巨型蛤蜊从大海里爬上岸。它浑身上下沾满了正在往下滴落的沙子和海草。这只蛤蜊口中也含着沙子, 看起来肮脏极了。当它走到我身边的时候, 我说了一句: “看你的脏样!” (What a mess you is. 这是一个语法错误的英语句子, 只求其读音与 Amejues 接近)。我读“mess”的时候, 还特意卷起舌尖。

这就是建立联系的方法, 也就是利用提示物的方法。后来, 只要想到蛤蜊, 我就会不由自主地想到“看你的脏样 (Amejues)!” 这是 40 年以前的事情了, 但我现在仍然记得葡语“蛤蜊”一词。这我怎么会“忘记”呢? 请你记住: 联想一段时间之后, 我就直接使用



Amejues 一词了，而无须先想“看你的脏样”了。我不再需要手段，就可以直接达到目的了，也就是说直接取得预期结果。这个葡语单词成了我的知识。

## 词汇替换，思想替换

“银盘子”“给本梳头”“看你的脏样”就是我所说的词汇替换或者思想替换这一方法的例子。让博比记住法语“s’il vous plait (请)”会有一些困难，但是让他记住一个发音与其相近的“silver plate (银盘子)”就一点问题也没有了。“Comb Ben”（给本梳头）也是同样如此。

我再回过头来谈论一下英语词汇。差不多 50 年前，当我写作如何记忆单词的问题时，我选择了一些不常用的、生僻的单词作为例子。自那以后，我就再也没有想过那些单词，通常在交谈中我们不使用这些单词。然而，就在刚才，我在进行本章写作的时候，我想到了其中一个单词 **endocarp**，我马上就知道它的含义是“果核”（fruit pit，例如桃核）。有时，我的记忆力好得连我自己都惊呆了！我记住了这个单词，因为我最开始时想象自己使用一个巨型桃核击中了一条鲤鱼的头，一下子就把它打死了。这就是这条鲤鱼的结局（**end o’carp**）。我记得这幅稀奇古怪的画面，因此我也记住了这个单词的含义。（我不知道研究人员会把我的这种记忆归类为“短期记忆”还是“长期记忆”。）你的脑海中出现这幅愚蠢的画面了吗？

我们可以把这样一种方法应用到记忆几个通常情况下难度较大的单词。（我选择作为例子的单词并不重要，重要的是这些例子所反映出来的方法，也就是说，记忆技巧是至关重要的。）我们还是要解决两个实际问题：一是记住单词的读音，二是记住单词的含义。

**Cantankerous** 的意思是“爱争吵的”（quarrelsome）“脾气坏的”（cross）。想象一个大罐头开着一辆坦克，出了很多差错（它横冲直撞，所到之处一片狼藉）。所以，你就找到了几个替换词汇了：“can”（罐头）、“tank”（坦克）、“errors”（差错）。erous 也许并没有使你想起“errors”，而是“or us”（或者我们）、“arrows”（箭）或者“hurrahs”（好哇），那么你还可以生成其他画面。或者你会想到其他替换词汇，如“can”（罐头）、“tank”（坦克）、“cross”（易怒的），或者“can”（罐

头)、“tan”(皮革)、“cross”(易怒的)。利用我所举的例子,开着坦克的那个罐头犯了很多错误,这使它气急败坏、大发雷霆。你一定要在脑海中生成这样的一幅画面(一定要看见罐头生气的样子)。生成这样一幅画面所花的时间要远远少于我写作或者你阅读这段文字所花的时间。

一位大学生曾经问我如何记忆 **resupinate** 一词及其含义。这个词的意思是“后倾”“倒置”(bend backwards)。我告诉他我会这样来记忆:我身后的地板上放着一碗字母汤,于是我身体后弯,手脚着地,倒着来到这碗汤前,先读了汤中的字母,然后喝掉这碗汤(read soup and ate)。倒着、弯腰、手脚并用地来到汤前,先阅读然后把它喝掉,这也太傻了吧!没错!这就是关键所在,看见这幅可笑的画面,你就记住了这个单词的读者及其含义。

**Capricious** 的意思是反复无常、变幻莫测的(fickle, changeable, unsteady)。我的替换词语或者替换思想是 **cap** (帽子)、**riches** (财宝)。我可以看见一顶巨型帽子,里面装满了财宝(现金、珠宝等)。帽子把财宝分给不同的人(或者我从帽子里取出财宝分给不同的人),然后转眼之间又把财宝要回来,再分给另外一些人,帽子或者我总是不断改变主意,反复无常。你一定要看见这幅画面。

**Anchorite** 是 hermit 的同义词,其含义为隐士。你能看见一个锚(anchor)写字(write)吗?好极了,想象这个“锚”就是一个隐士,他留着一头长发,蓄着长须,正在孤独地写字。只要是“隐士”做的任何事情,你都可以融入该画面。隐士写字(**anchor write**),你怎么会忘记呢?

你的 **omphalos** 就是你的肚脐,即“肚皮上的纽扣”(belly button)。我是这样锁定画面的,我看见自己胳膊下落(arm fall loose),正好掉进我的肚脐里面了!你看见荒唐可笑的画面了吧?!

## 轮到你惊呆了

在前面章节中,你已经有些被自己的记忆力惊住了,看一看在这一章你是否会再一次被自己惊呆了呢。如果你脑海里真能出现我推荐的愚不可及的画面,或者你自己想出荒唐可笑的画面来记忆每一个

生僻词，那么你就能轻松地完成下面的填空练习。你可以把答案直接写在纸上，也可以在头脑里做这些练习。

变化莫测（capricious）可以用另外 n 个英文词汇\_\_\_\_\_来解释。

隐士（hermit）的另外一个英文说法是\_\_\_\_\_。

用简单的英语来说，肚脐（omphalos）就是\_\_\_\_\_。

果核（fruit pit）的英文单词是\_\_\_\_\_。

倒置（resupinate）用英文来解释就是\_\_\_\_\_。

如果你爱争吵（quarrelsome），那么可以用一个英文生僻词\_\_\_\_\_来描述你。

你做得怎么样？很开心吧？再试试下面的练习：

倒置的英文是\_\_\_\_\_。

如果你爱争吵、脾气不好（cantankerous），那么还可以用英文常用词\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_或者\_\_\_\_\_来描述你。

肚脐眼的英文单词是\_\_\_\_\_。

隐士（anchorite）的另一个英文说法是\_\_\_\_\_。

果核（endocarp）就是\_\_\_\_\_。

如果你易变（fickle）、无常（changeable），那么就可以用一个英文生僻词\_\_\_\_\_来描述你。

下面这句话我已经说过几次了，可是我还是要说，因为这种训练是不怕重复的。如果你还有一个空没有填上，那么就回过头去重温画面，一定要仔细认真看得清清楚楚，然后再重新做一遍上述填空练习。

## 强化训练

好了，我想你已经明白我的观点了。我希望大家能够确保你领悟了其中的精要，所以让我们再做一些练习。请你一定要“做”这些题目，因为无论你是否领悟了我所表述的核心思想，正像学习与应用贯穿于本书始终的所有记忆技巧一样，做这些词汇替换或者思想替换的练习是非常好的大脑训练。你不仅正在转动你记忆力的“主动轮”，同时你也在转动你记忆力的“从动轮”，即想象力、观察力和专注力。你

使这些“车轮”比以往任何一个时期都转动得更快。这是多么好的一种方法！你摆脱了伴随着年龄的增长而到来的大脑混乱状况。现在，随着年龄的增长，大脑的混乱状况未必一定会出现。因此，即使你认识我在这里使用的一些词汇（对于这一点我深信不疑），也请你无论如何一定“做”这些练习。

**Factotum** 一词的意思是家务总管、杂差工，干零碎杂活的人（handyman）。先在你的脑海中勾勒一个杂差工的形象（你的脑海中可以浮现任何画面，可以是一个身穿工作服的人，也可以是一个手拿工具的人），他正在一个图腾（**totem**）柱上书写事实（**facts**）。另外想象三个词也完全可以：**Fact**（事实）、**toe**（脚趾）、**ten**（十），然后勾勒出一幅画面。无论你选择什么形象，你一定要看见它。

**Castigate** 一词的意思是申斥（scold）、严厉批评（criticize）、惩罚（punish）。最显而易见的替换思想就是看见某人把一个大门扔了（casting a gate），因此他受到申斥、批评和惩罚。一定要看到画面。

**Saturnine** 一词的意思是性格抑郁的（gloomy）。你坐在（**sat on**）一个巨型数字9（**nine**）的上面，对此你非常伤心忧郁。或者一个巨型数字9特别闷闷不乐，因为你坐在它的身上了。现在你知道思考词汇替换或者思想替换的过程是如何迫使你在一秒左右的时间里全神贯注于一个单词的吧？

**Rapacity** 一词的意思是贪婪（greediness）。想象自己敲击（rap），即攻打（hit）一座微型城市（**rap a city**），而且越来越卖力地攻打这座城市，因为你太贪婪（**greedy**）了。或者也可以想象一个掠夺者坐在大写字母E的上面（rapper sit E）。

**Sycophant** 一词的意思是阿谀奉承者（flatterer）。一只巨型蚂蚁正在讨好你，它如此虚情假意以至于你开始厌烦那只蚂蚁了（**sick of ant**）。一定要看见这幅可笑的画面。

**Peduncle** 一词的意思是花梗（flower stalk）。想象你自己欠了叔叔钱，你不是还叔叔钱（**paid uncle**），而是还给他一大捧花梗（**flower stalk**）。

**Litany** 一词的意思是连祷（series of prayers）。你用火点着了你的膝盖（lit a knee），然后不顾熊熊大火，你继续祈祷。（没错，我才不在乎画面里的你有多么傻呢，总之，越傻越好。）一定要看见这幅

画面。

**Fealty** 一词的意思是忠诚 (loyalty)。你正在用手摸 (**feel**) 一个巨型杯子，杯子里面泡着茶叶 (**tea**)。有人还让你摸一摸其他东西，但是你坚决不肯，因为你对茶叶十分忠诚。

**Execrate** 一词的意思是憎恶 (abhor)、憎恨 (hate) 或厌恶 (detest)。你要把 100 万个鸡蛋塞进一个木箱里面，这真是使人恨之入骨的事情啊！你恨透了这些鸡蛋。一定要尽可能多加入一些动态画面，你可以看见鸡蛋碎裂，蛋液飞溅，弄得你浑身上下都是。

**Reminiscent** 一词的意思是怀旧的，使你想到以前发生的事情 (think about past events)，你正在猛烈撞击 (**ram**) 一枚巨型分币，这使你想起以前做过同样事情。

如果你跟上了我的进度，那么你就完成了对这十个单词的处理，获得了十条信息。请一定要确保在脑海中“看见”所有可能的画面，然后再进行下面的小测验。

填空练习：

憎恶 (**execrate**) 的另外几种说法是 \_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_ 或者 \_\_\_\_\_。

有一种形式的祈祷的英文单词是\_\_\_\_\_。

阿谀奉承者 (**sycophant**) 的另外一种说法是\_\_\_\_\_。

英文 **peduncle** 一词的意思是\_\_\_\_\_。

杂差工 (**handyman**) 的另外一种说法是\_\_\_\_\_。

“性格抑郁的”用英文来表达就是\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。

想到过去发生的事情就是\_\_\_\_\_。

**Rapacity** 与\_\_\_\_\_含义相同。

英文 **castigate** 的另外一种说法是\_\_\_\_\_。

英文 **fealty** 的意思是\_\_\_\_\_。

我再强调一遍，如果你卡在一两道题上，这只不过意味着你没有在脑海中生成足够清晰的画面。现在就回过头再重新思考一下，生成新的画面。

恭喜你！现在你已经学会了我的三大记忆技巧或者三大记忆策略

中的两项！第一项是关联系统，即把一个事物同另一个事物联系起来，形成一个“链条”，也就是连接记忆方法。第二项就是词汇替换或者思想替换，也就是你刚刚学会的记忆技巧。第三项重要记忆策略就是记忆数字。你不要有任何恐惧心理，我们很快就学习如何记忆数字了。

## 再强化训练

这里为你设计了更多训练大脑的练习题。我列出了一些英文单词及其含义。请你在脑海中为每一个单词勾勒出一幅图像，你可以进行词汇替换、短语替换，或者思想替换；运用联想方法突出词汇的含义。在这个列单之后，我给出一些提示。但是，请你先自己动动脑筋，然后再看我给你的提示。

1. **abeyance**（终止，搁置）—temporary suspension
2. **sambar**（黑鹿）—deer with pointed antlers
3. **olfactory**（嗅觉的）—pertaining to the sense of smell
4. **colligate**（概括，综合）—arrange in order
5. **peripheral**（边缘的，周边的）—on the edge, surrounding
6. **feasable**（切实可行的，可做的）—workable, doable
7. **agglutinate**（黏结；结合）—thicken
8. **meander**（徘徊，漫步）—to wander, walk slowly
9. **effete**（枯竭的，虚弱的）—exhausted, worn out
10. **complacent**（自鸣得意的）—smug, self-satisfied

提示线索：

1. 一个海湾（**bay**），里面没有水，只有蚂蚁（**ants**）；或者蚂蚁对着月亮发出狼嚎声（**baying**）。

2. 河口沙洲（**sand bar**）或者一个名叫山姆（**Sam**）的朋友坐在酒吧（**bar**）里面。

3. 你走进一家古老的工厂（**old factory**），被里面难闻的气味呛得差点背过气去。

4. 给“大门”打电话（**call a gate**）或者给“大门”套上一个狗项圈（**collar gate**）。

5. 人人有梨 (**pear for all**), 或者全部都成双结对 (**pair overall**)。

6. 学费 (**fees**), 公牛 (**bull**) 或者铃 (**bell**), 有能力的 (**able**)。

7. 给纳特 (**Nate**) 一瓶胶水 (**glue**); 或者鸡蛋成胶状了, 然后吃了 (**egg glued then ate**); 或者拱形圆顶小屋 (**igloo**), 锡铁罐头 (**tin**), 吃 (**ate**)。

8. 我和她 (**me and her**), 或者我进去 (**me enter**)。

9. 武艺, 技艺 (**a feat**), 字母 F 吃饭 (**F eat**), 或者 F 形脚 (**F feet**)。

10. 过来放置蚂蚁 (**come place ant**), 过来玩一枚分币 (**come play cent**), 或者过来放置一枚分币 (**come place cent**)。

## 结 语

斯宾诺莎比我早好几百年就提出了一个观点。他这样写道: “一个事物越是明白易懂, 它越容易留存在我们的记忆当中。反之, 一个事物越是不易理解, 它越容易被我们所遗忘。” 真令人吃惊, 这一观点现在应用于如此之多的方面, 其中包括数字方面。我们很快就要学习如何记忆数字了。



最强大脑

### 练习 8

这道题有助于训练你的大脑细胞。题目如下:

你站在一个花园浇水用的软管旁边。你需要 7 加仑水来浇花, 不能多, 也不能少。可是……

你手边只有两个桶, 其中一个容量为 5 加仑, 另一个容量为 3 加仑。

只能使用这两个桶, 你如何才能接满 7 加仑水来浇花呢?

## 简单至极的词汇能力

### ——记忆更多语种的单词

# 09

◆ 驱动你正常的、真实的记忆力所需要的全部就是一个小小的“提示物”。

好吧，那么怎么记“意外发现”（serendipity）这个单词呢？有了，萨拉蘸了蘸茶（**Sarah dip a tea**）或者放弃怜悯（**surrender pity**）。现在对你来说，这还真有几分意外发现的意味呢。由于你学会了处理（也就是记忆）英语词汇，你也就学会了处理任何语种的词汇了。在上一章开始的时候，我已经触及了这个问题（你还记得“银盘子”吧?!）。在本章，我们将进一步扩大我们的词汇能力，使其包括英文生僻词和其他语种的词汇，从很大程度上来说，我们所采用的方法都是前面提到过的方法。如果你的退休计划包含完成你一生当中梦寐以求的周游世界，这一章对你来说就有很大的用途，而且也是特别方便的了。你无须“背诵”你买的某种外语短语手册了。你可以迅速学会你需要的这门外语的重要词汇，而且是毫不费力气，永远也不忘记。

巴里·法伯是一位非常有名的电台节目主持人，他主持一档多年来一直深受听众欢迎的节目。（他甚至还参加过纽约市政公职竞聘呢。）我经常参加他的节目。巴里也是一位语言学家，一直对于学习语言抱有浓厚兴趣。他写了一本关于这个问题的书，书名为《如何学习任何语言》。在这本书中，他写道：“我第一次看到哈里·洛拉尼把外语生词转换为瞬间的记忆系统的时候（无论这种记忆多么奇特，无论其画面多么漫长），我都要哭泣了。我使用‘哭泣’一词，我的意思



是说我实际上都要气哭了，因为这么多时间全部都浪费在试图死记硬背外语单词上了。自从我见到哈里·洛拉尼，一切都不同了。”

我并不想把你弄哭，我想让你高兴，所以我要让你熟悉我的技巧。在此发生作用的是两个策略：替换词汇或替换思想与提示原则。

一个你从未听过的英语单词（如 **resupinate**）同你所不熟悉的任何一门外语词一样，都是怪异的声音混合。如果我告诉你 **singhakom** 是一个英语单词，它的意思是什么什么，那么你就可以应用在前几章里学会的方法，像记忆肚脐（**omphalos**）那样记忆 **singhakom** 了。实际上，这个词是泰语词汇，它的意思是八月。我是这样来记忆这个单词的：我看见一把巨型木梳唱歌（**a singer comb**），接下来又看见一阵狂风（**gust**）把木梳刮走了。这里有两个实物：语音提示物（**a singer comb**）和词义提示物（代表八月的“狂风”）。在你的脑海当中，画面明确性与具体程度全都随你的心情而定。在这个例子当中，当你看见强风吹走木梳那一幕的时候，你还可以对自己说“吹走喽”。（然而对于初学者来说，最好还是在脑海中生成我所描述的画面，一定要“看见”它们。）

**Psalidi**（字母 p 是发音的）是一个希腊语单词，其含义为剪子（**scissors**）。想象一把巨型剪子从一位女士身旁走过（**pass a lady**）。

瑞典语中 **strumpa** 的含义为袜子（**socks**）。想象你父亲正在漫不经心地弹拨一只袜子（**strum pa**），而不是一把吉他。

瑞典语中的另外一个词 **byxor** 的含义为裤子（**trousers**）。想象一条裤子上的溃疡破了。你甚至都能看见鲜血淋淋。如果你和我一样，也是一个和平主义者，见不得血腥的景象。对于我们这样的人来说，任何具有强烈刺激性的画面都是荒谬的。所以，你要让这块“溃疡”真正鲜血淋淋，这样就能有助于使这幅画面变得更加荒谬，也就是使你能更容易地把它“铭记在心”。

**Slips** 是一个瑞典语词汇，它的读音和英语“睡觉”一词（**sleeps**）相同，它的含义是领带（**necktie**）。有一个人在你的一条巨型领带上睡觉。是不是很显而易见，你能记住了吧？对了，我想起一件事。在一次去瑞典旅行期间，我丢了行李，因此，我需要紧急购物。我必须学会/知道/记住上面这些单词。

如果你想证明我的系统真的有效，你需要做的一切就是真真切切

地看见那些连接/联系，也就是我推荐的画面。过一会儿，我将考一考你。还是那句话，你非但没有任何损失，反而是有非常巨大的收获。我将要考一考你上一章里出现过的一些单词，也要考一考你这一章里我提到的一些单词。

这是多么简单而又似乎显而易见的观点啊！如果你想要记住葡萄柚（**grapefruit**）的法语是 **pamplemousse**，你不妨想象一下一头驼鹿（**mouse**）身上长满了大脓包（**pimple**），而每一个脓包都是一个真的葡萄柚！一定要真真切切地看见这幅画面哦。

在 **pimple** 这个单词当中，i 的读音和 can 这个单词当中 a 的发音相同。但是 **pimple** 这个单词可以起到提示作用，因为真正的记忆力会告诉你 i 在这个单词中发 a 的读音。在此，我还要说明一点，应用我的系统迫使你把注意力比以往任何时候都更加集中在新信息上。这就是为什么你的真实记忆力能够辨识出它们之间细微差别的原因。记忆任何方面的信息，情况都是如此。

法语当中软木塞的拼写是 **bouchon**，你可以借助于英文 **push on**（推，匆匆向前，促进）或者 **bush on**（在……灌木丛生）。所以，你可以想象自己把一个巨型软木塞用力地往里面推，或者你对一个巨型软木塞说一声“嘘”（**boo**），因为它把一个灯照射在你的身上了。嘘，太亮了（**Boo shone**），没错，这就是软木塞。

我在前面说过我是如何记忆葡语当中的蛤蜊（**amejues**）一词的，这里还有另外几个葡语单词。

**Bolsa** 的意思是钱包（**purse**），想象一个巨型钱包是由西印度轻木（**bolsa**）制作的，或者还可以想象你的钱包里装的都是西印度轻木。

在葡语当中，**jantar** 的意思是晚餐（**dinner**）。你能想象出来吧？一个名叫约翰（**John**）的朋友正在把沥青当作晚餐来吃呢（**John tar**），或者厕所或抽水马桶（**john**）正在把沥青当作晚餐来吃。一定要清清楚楚地看见这幅画面！

在葡语中，**saia** 一词的含义是短裙（**skirt**）。想象一件巨型短裙正在叹息，它真是一声叹息者（**sigher**）。

现在我们再记忆几个西班牙语单词。**Estrella**（读音为 **eh-stray-a**）的意思是星星（**star**）。想象一个巨型字母 S 漫游升腾到天空，然后汇入群星当中。或者想象它一直漫游到一颗星星旁边。你满怀羡慕的心

情看着字母 S 漫游 (**S stray**)，不禁发出一声赞叹“啊” (**ah**)。

西班牙语当中窗户一词是 **ventana**。想象一个名叫安娜 (**Anna**) 的女孩向窗 (**window**) 外扔一个通风口 (**vent**)，这很可能是空调通气口，结果它像玻璃一样碎成无数块。或者一个通风口 (**vent**) 里面的风把安娜吹进了一个房间然后又吹出了窗外。

**Hermano** 也是一个西班牙语单词，含义是兄弟 (**brother**)，读音为 **air-mahn-o**。想象你的兄弟当上了飞行员 (**airman**)。

对于美国人来说，一个很难记忆的法语单词就是松鼠 (**ecureuil**)，其英语对应词为 **squirrel**。这个词不但难以记忆，而且还不容易读。“euil”的发音有些类似于英语“oya”的读音。很多年以前，我和 (当时已经) 非常著名的法国演员让·皮埃尔·奥蒙特一起做节目。我们两个人谈到了这个单词。他让我发这个词的读音，当我快发到尾音的时候，他就用双手用力挤压我的脸颊。你的脸颊必须下陷，才能正确地读出这个单词。不管怎样，我是这样记忆这个单词的：鸡蛋治愈豆油 (**egg cure oil**) 帮我记住了这个法语单词的读音。这三个英文单词快速连起来的读音和法语松鼠一词非常接近 (尽管“l”实际上是不发音的)。我“看见”一幅很傻的画面：一只松鼠下了一个鸡蛋，这个鸡蛋跑到豆油旁边，要给它治病。

这样一种记忆单词的思想方法可以非常容易地应用在记忆其他外语短语上，正如我在前面解释过的法语短语 **s'il vous plait** (请)。记忆本章标题中出现的短语 **tres facile** 就可以应用这个方法，它的意思是太简单了、太容易了 (**very easy**)。“茶盘、快、鳗鱼” (**tray fast eel**) 能提醒你这个短语的读音。你想象一条鳗鱼在一个茶盘上快速移动着，它的动作非常轻松自如。

你明白我的意思了吧？“太贵了” (**C'est trop cher**) 的读音接近于英语“说、投掷、分享” (**say throw share**) 这几个词连在一起读的发音。在法国购物时你会经常说这句话，如果你觉得一件商品的价格太贵了，你就说“say throw share”。这句话的意思就是“这太贵了” (**It's too expensive**)。现在想象一个能把这些词联系起来的画面。你可以使用“说、投掷、分享” (**say throw share**)，你也可以利用“说、禁令、分享” (**say tro share**) 或者“现在、坐下吧、椅子” (**sit now chair**) 来表达法语中“这太贵了!”。

## 你学会了吗？

那么好了，现在应该做一些大脑训练了。根据前面所学内容，完成下列填空练习。

法语中“请”是\_\_\_\_\_。

“蛤蜊”用英语说是“clams”，用葡语说就是\_\_\_\_\_。

“桃核”（endocarp）在英语中的另一种说法是\_\_\_\_\_。

“肚脐”（omphalos）在英语中的另一种说法是\_\_\_\_\_。

泰语中“八月”是\_\_\_\_\_。

法语中“太容易了”（“très facile”）一词用英语解释就是\_\_\_\_\_。

葡语“短裙”（saia）一词用英语解释就是\_\_\_\_\_。

法语“松鼠”（écureuil）一词用英语来说就是\_\_\_\_\_。

西班牙语“窗户”（ventana）一词用英语来说就是\_\_\_\_\_。

英语“兄弟”（brother）一词用西班牙语来说就是\_\_\_\_\_。

英语“星星”（star）一词用西班牙语来说就是\_\_\_\_\_。

在希腊语中，“剪刀”（psalidi）的意思与英文\_\_\_\_\_的意思相同。

英语“钱包”（purse）一词用葡语说就是\_\_\_\_\_。

法语“葡萄柚”（pamplemousse）一词用英语说就是\_\_\_\_\_。

请参考上文相关段落，检查每一个空格你是否都填写正确。与以往相同，即使你有一两处填写得不正确，你的大脑也仍然得到了很好的训练。一定要核对原文，强化你的联想。换一句话说，一定要真正看见画面，然后再试一次。

## 异域大餐

如果你到国外旅行，在大酒店里就餐，那么使用不同语言来表达当地食物的能力可就有用武之地了！现在我们就一起来记忆一份法国菜单的菜品名称。我向你介绍这些单词的读音，或许以词汇替换或者思想替换的方式，我也给出其英文词语，看一看你是否能够在脑海里生成相应的画面。也就是看一看你是否能够记住这些法语单词的含义。例如：法语 escargots 的意思是蜗牛，其英文拼写为 snail。想象大写字母 S 开着一辆轿车（car）行走得（go）像蜗牛一样缓慢（S car go）。



法语 **citron** 一词的英文对应词是 **lemon** (柠檬); 只要记住 sit run (坐着跑), 你就记住了这个词的读音。

法语 **pastèque** 一词的英文对应词是 **watermelon** (西瓜); 只要记住 pass deck (传递纸牌), 你就记住了这个词的读音。你能想象出一些西瓜正在玩纸牌的一幅画面吗? 你能想象出其中一个西瓜正在传递纸牌吗?

法语 **homard** 一词的英文对应词是 **lobster** (龙虾); 只要记住 oh ma (噢, 妈), 你就记住了这个词的读音。

法语 **poulet** 一词的英文对应词是 **chicken** (鸡肉); 只要记住 pool eh (哦, 池子) 或者 pool A (A, 池子), 你就记住了这个词的读音。

法语 **gâteau** 一词的英文对应词是 **cake** (蛋糕); 只要记住 gat toe (手枪 脚趾) 或者 get toe (得到 脚趾), 你就记住了这个词的读音。

法语 **pain** 一词的英文对应词是 **bread** (面包); 只要记住 pan (平底锅), 你就记住了这个词的读音。

法语 **beurre** 一词的英文对应词是 **butter** (黄油); 只要记住 bear (熊) 或者 bare (光秃的), 你就记住了这个词的读音。

法语 **jambon** 一词的英文对应词是 **ham** (火腿); 只要记住 jam bone (果酱 骨头), 你就记住了这个词的读音。

法语 **glace** 一词的英文对应词是 **ice cream** (冰激凌); 只要记住 glass (玻璃), 你就记住了这个词的读音。

法语 **champignon** 一词的英文对应词是 **mushroom** (蘑菇); 只要记住 champion yawn (冠军 打哈欠), 你就记住了这个词的读音。

法语 **canard** 一词的英文对应词是 **duck** (鸭子); 只要记住 can hard (罐头 硬的), 你就记住了这个词的读音。

法语 **ail** 一词的英文对应词是 **garlic** (大蒜); 只要记住 eye (眼睛), 你就记住了这个词的读音。

法语 **haricot** 一词的英文对应词是 **beans** (菜豆属植物); 只要记住 airy coat, (轻而薄的外套, 词尾 t 不发音), 你就记住了这个词的读音。

法语 **haricot vert** 一词的英文对应词是 **green beans** (青豆); 只要记住 airy coat where (轻而薄的外套 哪里), 你就记住了这个词的读音。

法语 **l'eau** 一词的英文对应词是 **water** (水); 只要记住 low (低的), 你就记住了这个词的读音。

法语 **pomme** 一词的英文对应词是 **apple** (苹果); 只要记住

pummel (用拳头连续击打), 你就记住了这个词的读音。想象你自己用拳头猛揍一个巨型苹果, 或者一个巨型苹果正在用拳头击打你。

在你的脑海中建立起滑稽可笑的画面, 然后找一个朋友考一考你, 你也可以考你自己。

接下来为你准备了更多的大脑训练题, 这一次练习意大利美食词汇。

意语 **burro** 一词的英文对应词是 **butter** (黄油)。想象你正在往一头美洲驴 (burro) 的身上涂抹黄油。

意语 **carpaccio** 一词的英文对应词语是 **thin raw beef** (生牛肉薄片)。其读音提示词语是 **car patch E O** (轿车 补丁 字母 E 和 O)。想象你正在把切得非常薄的生牛肉片像粘贴补丁那样贴在你的轿车上。这两块“补丁”的形状如同大写字母 E 和 O。

意语 **agnello** 一词的英文对应词是 **lamb** (羔羊肉)。其读音提示词语是 **Anne yellow** (安娜 黄色)。想象安娜吃了太多的羔羊肉了, 结果脸色都变蜡黄了; 或者一只黄色的小羊羔名字叫安娜。

意语 **vitello** 一词的英文对应词是 **veal** (小牛肉)。其读音提示词语是 **V tell O** (字母 V 告诉字母 O)。想象一下两个大写字母正在谈话, V 告诉 O 有一家饭店除了小牛肉之外, 什么也不卖。

意语 **calamari** 一词的英文对应词是 **squid** (鱿鱼圈)。其读音提示词语是 **collar Mary** (抓住玛丽的领口) 或者 **call her Mary** (叫她玛丽)。想象你抓住玛丽的领口, 强迫她吃掉一只巨型鱿鱼; 或者你用手指着一只巨型鱿鱼喊叫着说: “把它称作玛丽!”

意语 **pollo** 的英文对应词是 **chicken** (鸡肉)。想象一只巨型的鸡正在打马球 (**polo**)。

下面再练习西班牙语词汇。

西班牙语 **camarón** 一词的英文对应词是 **shrimp** (小虾)。其读音提示词语是 **camera on** (相机 在……之上)。想象一只巨型小虾 (这听起来有几分自相矛盾) 上面有一台相机。

西班牙语 **heuve** 一词的英文对应词是 **egg** (鸡蛋)。其读音提示词语是 **wave O** (对着大写字母 O 挥手)。想象你对着一个巨型鸡蛋挥手。

西班牙语 **sandia** 一词的英文对应词是 **watermelon** (西瓜)。想象这个西瓜的颜色比你以往任何时候见过的西瓜都更加土黄 (**sandier**)。

西班牙语 **pan** 一词的英文对应词是 **bread**（面包）。想象你不是在烤一片面包，而是在烤一个平底锅（pan）；或者你不是正在往一片面包上涂抹黄油，而是往一个平底锅上涂抹黄油。

西班牙语 **pepino** 一词的英文对应词是 **cucumber**（黄瓜）。想象你看见一根黄瓜正在跳舞、跑步、大吵大闹，你就说了一句：“派皮，你不要闹了！”（Peppy, no!）

西班牙语 **manzana** 一词的英文对应词是 **apple**（苹果）。想象一个男人正站在一个巨型苹果上面。

本塔瓦尼亚（Bentavagnia）、普克赛瓦（Pukcyzva）、帕帕杜普洛斯（Papadopoulos）、卡拉斯基略（Carrasquillo），每一个名字都十分拗口，但它们并不属于本章范畴。这是为什么呢？因为它们并不是真正意义上的“外语词汇”。实际上，如果你懂得相关的那种语言，你或许就能够懂得它们所包含的意义。但是，它们是专有“名字”。无论这些名字有多么复杂，利用在本章所学的技巧，你能不能记住这些名字呢？如果你进行尝试，应用我的记忆词汇的策略，你就会发现这真的奏效。这个策略一定会带给你意外惊喜。

最强大脑

练习 9

这是一道非常有趣的强化大脑练习题。多年来，我一直把它作为打开话匣子的开头语或者打破僵局的一个好办法。有的人很快就能找到答案，而有的人则百思不得其解。

请你设法使用四个“that”造一个充满智慧、具有意义的英文句子。

还有一点，我不希望把这个题目出得“那么”（that）简单，你必须在这个句子中连续使用“that”四次（that that that that）！

请你记住：这个句子必须充满智慧、具有意义。

## 记忆姓名

——记住姓和名真“赚”，接招！

## 10

◆ 如果我们不把玫瑰称为“玫瑰”而是其他，它也仍然芳香四溢。

——威廉·莎士比亚

◆ ……但它却更加难以记忆了！

——哈里·洛拉尼

在开始之前，请你在脑海里生成画面，稍微回到过去一点，比如说，回到几十万年之前。

你遇见了某个洞穴部落的几个男人，乌姆、乌格、伊尔、恩、穆尔，还有雷。你也看见了一些女人，她们也分别有名字：芭、纳、莎、拉、尼拉。但是那些男人很少使用这些名字，特别是其中一些年事已高、35岁以上的人。这些男人不是使用名字，而是发出“咕啾”声来召唤他们的配偶，因为“咕啾”声比名字更加容易记忆。可是即便这样，仍然存在一个问题：一声“咕啾”可能招来不止一个“她”。这就使得“他”有必要通过更多的“咕啾”声来明确他要找的是哪一个“她”，或者直接把其他的“她”用力推走。

而名字之间的相似性使上述问题更加复杂化了。就在上面提到的这个特定部落当中，还有另外一些女人，她们分别是：萨、纳丽、丽娜等。同时还有另外一些男人，如恩姆、乌尔姆，不用说还有路、泽、里姆等。生活本来就充满了艰难困苦，要记住这些名字就变得越来越不容易了。男人大部分时间都在打猎，以便获取食物和用来保暖的毛



皮，这真是一种充满危险的工作。而女人则必须修建遮风避雨的住所，准备食物，以及制作衣服。这也不是一件轻松愉快的事情！

混乱笼罩着他们的生活。雷把“芭”叫成了“萨”，萨把“乌姆”叫成了“乌尔姆”。而“恩”和“恩姆”从来也分不清别人是要找他们当中的哪一个。穆尔从来也不咕哝任何名字，因为在这个年龄（29岁），他已经分不清谁是谁了，就更分不清哪一个名字属于部落里哪一个成员了。

现在，我们把时间再向前推到公元时期。在这一个时期，从某一时刻起人们开始根据明显的外貌特征来称呼彼此了，例如，“喂，你好啊，大耳朵先生！”“浓眉小姐，见到你很高兴！”“有日子不见了，弯臂先生！”等。这是人类的一大进步。只要看着一个人的外表，你就能不由自主地想起这个人的姓氏来。大多数姓氏都具有很强的描述性，或者描述体貌特征，或者描述特定技能。[今天，如果你姓卡彭特（carpenter，木匠）、库伯（cooper，箍桶匠），或者亨特（hunter，猎人），那么很有可能你的某一位先人（排在第  $n$  位的一位曾曾祖父）就是一位木匠、箍桶匠或者猎人。]

如果一个村子里的人口不多，那么记忆人名就不会有太大问题。但是，随着人口的增长，上述记忆姓氏的系统就失灵了。比如，现在很多人都长着“非常突出的”下巴，总不能给他们都起“大下巴”吧。另外，当布希·艾布罗小姐（bushy eyebrow，浓眉毛）嫁给克鲁克特·阿姆先生（crooked arm，弯臂）之后，她和她的孩子们也都姓“克鲁克特·阿姆”了，这就意味着这个姓氏不再起描述其主人体貌特征的作用了。今天，库伯先生也不可能是箍桶匠了。他甚至都有可能不认识箍桶匠（cooper）这个词呢。

时光荏苒，生活从方方面面而言都变得日益轻松容易了。我们中的大部分人不再需要依靠狩猎为生，不再需要手工制作衣服了，也不再需要自己修建遮风避雨之所了。女性也不再被视为男性的“附属品”了。但是，有一个问题仍然没有得到解决，即如何记忆我们见到的这么多人的名字。正是在这种情况下，我就粉墨登场了。现在，让我们回到今天的问题上来，着手解决记忆姓名问题。

## 怎能记得从来也不知道的信息

这样的情况经常发生在我的身边。我被安排坐在公司宴会的上座上，等待着其他人到来就座。然后，我就可以开始与到来者一个接一个地接触，努力记住他们的姓名以便顺利地与他们进入交谈状态。门开了，我听到的标准寒暄方式就是惊喜地大叫一声“喂，见到你很高兴！”“近况如何？”“现在怎么样？”“好久不见！”等。我注意到，大多数人在说话时与对方并没有目光接触，而是用眼睛直勾勾地看着对方胸前挂着的名签。

他们迫不及待地这样做是为了能够看清楚对方左胸上方位置的塑料名签上的字。因为尽管他们认识对方的面孔，却不知道对方的姓名。随着我们年龄越来越大，名签对我们的意义就不像以前那么大了，因为我们已经老眼昏花了，根本看不清名签上的字。

当然，有关记忆力，全世界有一种非常普遍的抱怨：“刚刚把我介绍给某一个人，一转身我就把他或者她的姓名忘记了。”其实，情况并非如此。你并没有忘记对方的姓名，而是从一开始你就没有记住对方的姓氏。我再把这种情况向前追溯一步，你甚至很有可能最开始时没有听见对方的姓氏。信息（包括任何信息）必须首先印记在你的脑海里，之后你才能记得。你必须对信息产生初始意识。这也是一个简单而明显的观点。你怎么能指望自己记得在最开始的时候你根本没有“记录”在脑海里的信息呢？

我即将教你记忆姓氏的5个原则。如果你真正应用这5个原则，那么我就向你保证你有关姓氏的记忆力将提升大约20%。剩下那80%的记忆力提升的问题将由我的系统来解决。

**原则1：一定要确保听见了对方的姓氏。**说一句“抱歉，我没有听清楚你的姓”并不是一件丢人的事情。请你记住，每个人都把自己的姓氏视作最为宝贵的私有财产，因此在对方眼中，你一定要确保自己听清楚他或者她的姓氏是一种恭维而不是怠慢。因此，你要确保听见对方的姓氏，这是最基本的前提。其他几条原则的作用就是帮助你应用这一原则。

**原则2：尽量重复一遍对方的姓氏。**“哦，是L-o-r-r-a-i-n-e，洛莱恩吗？”“不，是L-o-r-a-y-n-e，洛拉尼。”请一定要拼写或者重复一遍



对方的姓氏，如果你说错了，就会立即得到纠正。无论把你介绍给任何人，你这么做都没有问题，因为你要保证首先听准对方的姓氏这件事情本身就表示你对他或者她很感兴趣。

**原则 3：评价一下所听到的姓氏。**如果对方的姓氏是你有生以来第一次听到过的，不妨直接说出来。如果你觉得对方的姓氏很奇怪，你也不妨直接说出来，“哦，这个姓氏很不常见！”或者“嗯，我小学有一个同学就叫克拉克·卡彭特，你和他是亲戚吗？”你可以做出任何评价，我再说一遍，你做评价也表明你对他或者她很感兴趣。

**原则 4：开始交谈的时候，就使用对方的名字。**当然，是在恰当的时候，才使用对方的名字，这样才不会显得很傻。但是，你一定要在交谈的过程中使用对方的名字，例如：“哎，吉姆，我怎么就没有想到那种方法呢！”

**原则 5：分手的时候，再一次使用对方的姓氏。**不要说“咱们回头见！”或者“朋友，回头见！”，而应该说“戈登夫人，回头见！”

虔诚地应用这几个原则，你的记忆力**绝对**会改善 20%。但是，你大可不必着急，因为如果你应用我即将教给你的记忆技巧，甚至只是**尝试**应用一下，那么这些原则将自然而然地显现效果。

## 拉上拉链

在上一章结束的时候，我提到的本塔瓦尼亚、普克赛瓦、帕帕杜普洛斯、卡拉斯基略等几个姓名都属于“拉链词”的范畴。对于它们，你往往会左耳听右耳冒，它们不会在你的记忆里留下任何“痕迹”。（人们都说无论我们怎么努力也记不住这些词，那么为什么我们还要尝试呢？）当然，如果你应用我刚才教给你的那些原则，那么这些姓名就会在我们的脑海中“漫步”，而不是像拉链一样“哗”地散开了，我们就不会左耳听右耳冒了。除非你拉上拉链，否则它们是不会在你的记忆里存痕的。

现在，马上就要出现我前面提到过的那种意外惊喜了。你将要应用你已经学习与使用的记忆外语词汇的那种策略来记忆姓氏了。

普克赛瓦先生的姓氏读起来是 puck-shiv-a。你还需要我多说吗？想象一个冰球小精灵（hockey puck）浑身颤抖（shivering）（因为这个

小精灵站在冰上)。你快速发出 puck shiver (精灵发抖) 的读音, 结果你就记住了普克赛瓦 (Pukczyva) 这个姓氏。

你也可能被介绍给斯莫伦斯基 (Smolenski), 通常这个词也属于“拉链词”的范畴。但是当你想象自己看见一个小透镜 (small lens) 正在滑雪呢 (skiing), 你就把这个词的拉链给拉上去了。

**Petrocelli** (彼得罗切利): pet row jelly (宠物划着果冻)。

**Bentavagnia** (本塔瓦尼亚): bent (weather) vane (弯曲的风标)。

**Van Nuys** (凡·纳伊): van noise (客货车噪音)。

**Carrasquillo** (卡拉斯基略): car S ski O (S 形轿车滑雪时滑出了一个字母 O 的形状); car S ski, oh (噢! S 形轿车正在滑雪); car ass ski O (车尾滑雪滑出一个字母 O 的形状)。

**Morales** (莫拉莱斯): more or less (或多或少); more Alice (更多爱丽丝)。

**Jeffries** (杰弗里斯): chef freeze (大厨结冰); chef frees (大厨自由)。

**Cherofsky** (切洛夫斯基): sheriff ski (治安官滑雪); chair off ski (椅子离开去滑雪)。

**Ponchatrain** (彭恰特雷恩): punch a train (猛击一列火车)。

**Cusack** (丘萨克): cue sack (给麻袋发信号)。

**McKenzie** (麦肯齐): me can see (我能看见); Mack N Z (麦克 NZ)。

你看懂了吗? 这是你产生惊人的记忆姓氏和面孔能力的第一步, 接下来还有第二步和第三步呢。此刻, 我们仅处理记忆姓氏这个问题。当你被介绍给某人的时候, 一定要使他或者她的名字变得具有某种含义。你一定要通过词汇替换或者思想替换的方式在心中看见这个姓氏。经过一段时间的努力, 你就能记住任何姓氏了, 而无论它有多长, 也无论它多么“难”记忆。如果有必要, 你可以将一个姓氏按音节分割开来, 其“含义”自然而然也就明朗了。比如, 我见到一位季米特里亚季斯 (Dimitriades) 先生。我一边和他握手, 一边想着一棵大“肉”树吃了字母 E 的很多部分 (the meat tree ate E's)。我知道自己很啰唆,



但是我还是要说：第一，我听清楚了他的姓氏，然后我才能在脑海中进行思想替换或者形成画面；第二，为了应用记忆姓氏这一技巧，我真对这个姓氏进行了思考，我把注意力全部都集中在这个姓氏上。而我完全是轻松愉快、丝毫不费力气地做这一切的。

很多姓氏本身已经具有意义，我在这里仅举几个例子：Brown（布朗，brown，棕色的）、Taylor（泰勒，tailor，裁缝）、Hart（哈特，hart，公鹿）、Barnes（巴恩斯，barn，粮仓）、HighTower（海托华，high tower，高塔）、Green（格林，green，绿色）、River（里弗，river，河流）、Rivers（里弗斯，river，河流）、Freed（弗里德，freed，自由的）、Lowe（洛，low，低的）、Marsh（马什，marsh，沼泽）、Piper（派珀，piper，吹笛人）、Plummer（普卢默，plummer，轴台）、Blooms（布鲁姆，bloom，开花）、Sachs（萨克斯，sack，麻袋）、Field（菲尔德，field，田野）、Fields（菲尔茨，field，田野）、Gates（盖茨，gate，大门）、Bell（贝尔，bell，铃）、Glazer（格莱泽，glazer，抛光工）、Banks（班克斯，bank，河岸，银行）、Coffey（科菲，coffee，咖啡）、Holmes（福尔摩斯或霍姆斯，holme，湖中小岛、河边低地）、Bulter（勃特勒，bulter，男管家）、Forrest（弗雷斯特，forest，森林）、Knott（诺特，knot，编结）、Baker（贝克，baker，面包师）、Cunningham（坎宁安，cunning ham，狡诈的小村庄）、Gorman（戈尔曼，gormand，贪吃的人、美食家）、Dewey（杜威，dew，露珠）、Kats（卡茨，kat，阿拉伯茶叶）、Pierce（皮尔斯，pierce，打孔、刺破）、Brooks（布鲁克斯，brook，小溪）、Klinger（克林格，clinker，烧砖）等。

随着你年龄的增长，你积累的知识也就会越来越丰富。你或许知道在德语中，**Berg**（贝格）的含义是**山脉**。因此，当你遇到 berg 用作一个词的前缀或者后缀的时候，你就能在头脑中生成高山的图像。或者你还可以把这个词缀**想象**成一座冰山（iceberg）。同样还是在德语中，**Schoen**（舍恩）的含义是**漂亮的**，而 **Schneider**（施耐德）的意思是**裁缝**。在法语中，**Noyer** 的意思是胡桃树，在此仅举一个法语姓名的例子。如果你熟悉这些外语单词的话，在记忆姓氏的过程中，你赋予一个姓氏以具体的含义时，你的选择范围就会更大。

还有另外一类姓氏，对你来说，这些词汇本身并没有任何具体含

义。但是它们却能在你的脑海里生成画面。如果你喜欢棒球，那么迪马乔（**DiMaggio**）或者鲁斯（**Ruth**）这两个姓氏会使你脑海里出现这两位棒球明星的形象。而卡鲁索（**Caruso**）这个姓氏则会让你想到一位著名歌剧演唱家。哈德逊（**Hudson**）或者乔丹（**Jordan**）这两个姓氏会使你想到河流。坎贝尔（**Campbell**）这个姓氏或许使你“看见”一罐汤（a can of soup），或者如果你能“看见”营地之铃（camp bell），可能效果更好。格雷厄姆（**Graham**）这个姓氏（灰色的火腿 gray ham）可能会让你想起饼干（cracker）。个人经历对于记忆姓氏也有帮助。当我听到勃朗宁（**Browning**）这个姓氏，我就会看到一个酒吧和一杆勃朗宁全自动步枪，二战期间我非常熟悉脑海里的这幅画面。我儿时的一个伙伴姓埃利奥特（**Elliot**），他是一个网球迷。每当我听到埃利奥特这个姓氏，我就会想到网球。埃利奥特这几个字使我想到网球，而网球这两个字使我想到埃利奥特。

现在，我要重复那个关键点，也就是本章全部内容的核心所在：把词汇替换系统应用于记忆姓氏上，你有什么收获呢？

你迫使自己听清楚对方的姓氏了！

如果你最开始没有听见，没有确保真真切切地听见普克赛瓦（**Pukczyva**）这个姓氏，你的脑海里怎么可能会出现冰球小精灵颤抖（**puck shiver**）的画面呢？如果最初你没有听见卡林顿（**Carrington**）这个姓氏，你又怎么能想象出自己负重一吨重呢（carry ton）？你明白了吧？全部策略非常简单，就是强迫你应用原则 1：一定要确保听见了对方的姓氏。

应用这个策略一段时间之后，你就会开始形成一些自己的标准了。比如说我吧，看到史密斯（**Smith**）或者施密特（**Schmidt**），我的眼前总会出现铁匠（**blacksmith**）的一把锤子，或者仅用铁匠一词，我就能记住这两个姓氏。我还用花园（garden）来记忆戈登（**Gordon**），用甜筒冰激凌（ice-cream cone）来记忆科恩（**Cohen**）。记忆姓氏当中普通的前缀和后缀，我也采用同样的方式。遇到 Mc-或者 Mac-，我的眼前就会出现迈卡卡车（**Mack truck**）。遇到 -ly 或者 -ley，我就会想到草地（lea）。遇到 -son，我就会想到儿子或者太阳（son or sun）。遇到 -burg，我就会想到冰山（iceberg）。遇到 -ler，我会想到法律（law），或



许我还会想到法官的小木槌。遇到-wits 或者-itz，就会想到智慧（wits）或者发痒（itch）。遇到-stein，就会想到啤酒杯（beer stein）。遇到-ton，就会想到重达一吨（weigh a ton）。遇到-baum，就会想到流浪汉或者炸弹（bum or bomb）。遇到-ger，就会想到 grrr（嚎叫）。在此我就不一一列举了。

请记住，你最好能在脑海里生成你自己的替换词汇或者替换思想，生成你自己的荒唐可笑的画面。在这些方面，我对你的帮助（即我构想出的画面）并不能起到真正帮助你的作用。当我提到那个词、那个思想或者那个短语的时候，你大可不必根据我的建议来思考，而是要全神贯注于那个姓氏。请你一定要记住这一点：你有你的画面，我有我的画面。我的确希望你能进行一点思考，也就是说全神贯注于那个姓氏，因为这样就可以把这个姓氏锁定在你的头脑之中。而另一方面，我也愿意给你一些提示，这样你就可以意识到记忆姓氏也是一件轻而易举的事情。这就是我列举了这么多例子的原因。

下面我再举一些例子。

如果你想利用这些例子来训练你的大脑，那么你就可以用手或者用一张纸把我的提示遮盖起来，看一看你是否能产生一些自己的想法。做完这个练习之后，再与我的联想进行一下比较。

科拉梅考（**Kolamecko**）：领子制作字母 O（collar make O）。

奥尔德里奇（**Aldrich**）：老而富有（old rich）。

马夸特（**Marquardt**）：妈妈，夸脱（Ma quart）；做什么标记？（mark what）。

鲍德温（**Baldwin**）：一个秃子（one bald）；秃子获胜（bald win）。

巴克斯特（**Baxter**）：背后搅和（back stir）；后面的楼梯（back stair）。

安德森（**Anderson**）：手和儿子（hand and son）；还有她的儿子（and her son）。

埃文斯（**Evans**）：天堂（heavens）；客货两用车（vans）。

韦伯（**Weber**）：网络空气（web air）；网吧（web bar）。

塔尔梅奇（**Talmadge**）：高个子小矮人（tall midget）；高个子玛

奇 (tall Madge)。

夏皮罗 (Shapiro): 形状梨子 (shape pear); 斧头划船 (chopper row)。

汤普森 (Thompson): 痛打儿子 (thump son); 时间之子 (time son)。

斯洛克姆 (Slocum): 动作缓慢的木梳 (slow comb)。

韦伯斯特 (Webster): 网络轩然大波 (web stir); 字典 (dictionary)。

威廉姆斯 (Williams): 想要红薯, 遗嘱红薯 (will yams)。

克拉考尔 (Kraukauer): 裂缝时刻 (crack hour); 钟表 (clock)。

特洛佩亚诺 (Tropeano): 扔掉钢琴 (throw piano)。

安特谢维克茨 (Antesiewics): 反对野蛮人 (anti savage)。

霍尔珀林 (Halperin): 在……上帮她一把 (help her in)。

艾布拉姆森 (Abramson): 猛击儿子 (ram son)。

弗拉纳根 (Flanagan): 又是粉子 (fan again)。

迈克尔斯 (Michaels): 麦克风来电话了 (mike calls); 麦克杀人了 (Mike kills)。

凯斯勒 (Kessler): 扔掉法律 (cast law); 亲吻法律 (kiss law)。

麦克劳德 (MacLeod): 我的云啊 (my cloud); 麦克, 大点声 (Mack loud)。

伦纳德 (Leonard): 用力靠前 (lean hard)。

肯尼迪 (Kennedy): 一天行吗? (can a day); 字母 D 罐头 (can of Ds)。

帕特森 (Patterson): 拍拍儿子 (pat a son); 暴打儿子 (batter son)。

雷诺茨 (Reynolds): 大雨持续 (rain holds); 鹪鹩老了 (wren old)。

里格尼 (Rigney): 操纵膝盖 (rig knee)。

尼克松 (Nixon): 不停地挑毛病 (nicks on)。

拉弗蒂 (Rafferty): 连续敲叩要茶叶 (rap for tea)。

下面请你再自己独立训练一下:

|                 |       |                  |       |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 帕吉特 (Padget)    | _____ | 亚历山大 (Alexander) | _____ |
| 努斯鲍姆 (Nussbaum) | _____ | 库伯 (Copper)      | _____ |
| 阿伯特 (Abbott)    | _____ | 威灵顿 (Wellington) | _____ |

|                 |       |                 |       |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 西蒙 (Simon)      | _____ | 马隆 (Malone)     | _____ |
| 贝内特 (Bennet)    | _____ | 拉弗蒂 (Lafferty)  | _____ |
| 卡森 (Carson)     | _____ | 米切尔 (Michell)   | _____ |
| 弗莱明 (Fleming)   | _____ | 门罗 (Monroe)     | _____ |
| 克兰多尔 (Crandall) | _____ | 布鲁斯特 (Brewster) | _____ |
| 理查兹 (Richards)  | _____ | 弗莱泽 (Frazer)    | _____ |
| 伯恩鲍姆 (Birnbaum) | _____ | 加里森 (Garrison)  | _____ |
| 艾伦 (Allen)      | _____ |                 |       |

记忆名字

你是否想要知道“如何记忆名字呢”？在我讲授了如何记忆姓氏之后，经常有人问我这个问题。我通常是这样回答：“怎么记忆名字呢？当然你可以使用与记忆姓氏完全相同的方法。同你记忆姓氏一样，你要进行词汇替换或者思想替换。”

随着你继续应用我的这一记忆技巧，你同样也将形成你自己记忆名字的“标准”。对于比尔 (**Bill**) 这个名字，我的眼前会出现一张一美元钞票 (bill)。对于玛丽 (**Mary**) 这个名字，我眼前出现的是一场婚礼，我想到的单词是 marry (娶，嫁)。对于乔治 (**George**) 这个名字，我想到的是下颌或者峡谷 (jaws or gorge)。对于哈里 (**Harry**) 这个名字，我想到的是多毛的或者快点 (hairy or hurry)。对于西尔维亚 (**Sylvia**) 这个名字，我想到的是白银 (silver)。对于威廉 (**William**) 这个名字，我想到的是遗嘱山药 (will yam)。对于伯纳德 (**Bernard**) 这个名字，我想到的是努力燃烧 (burn hard)。对于特里西亚 (**Tricia**) 这个名字，我想到的是树木股份 (tree share)。对于詹姆斯 (**James**) 这个名字，我想到的是目标 (aims)。对于汤姆或者托马斯 (**Tom or Thomas**) 这两个名字，我想到的是手鼓或者雄猫 (tom-tom drums or a tom cat)。对于查尔斯 (**Charles**) 这个名字，我想到的是吵架 (quarrels)。对于苏珊 (**Susan**) 这个名字，我想到的是要起诉安或者起诉蚂蚁 (sues Ann or sues ant)。对于菲利普 (**Phillip**) 这个名字，我想到的是丰满的嘴唇 (full lip)。对于托尼 (**Tony**) 这个名字，我想到的是脚趾膝盖 (toe knee)。对于罗伯特 (**Robert**) 这个名字，我会想到抢劫者 (robber)。对于霍华德 (**Howard**) 这个名字，我会想

到胆小鬼 (coward) 一词。对于吉姆 (**Jim**) 这个名字, 我会想起健身房 (gym)。对于杰克 (**Jack**) 这个名字, 我会想到汽车千斤顶 (carjack)。对于阿妮塔 (**Anita**) 这个名字, 我会想到食客或者食蚁兽 (an eater or anteater)。对于麦克 (**Mike**) 这个名字, 我会想到麦克风 (mike, microphone)。对于伯尼斯 (**Bernice**) 这个名字, 我会想到把膝盖烧着了 (burn knees)。对于艾伦 (**Allen**) 这个名字, 我会想到胡同或者镜头 (alley or lens)。如此等等。

下面请你针对以下名字进行独立思考, 找出替换词语或替换思想:

鲍勃 (Bob)、西泽 (Caesar)、布鲁斯 (Bruce)、拜伦 (Byron)、克拉克 (Clark)、温迪 (Wendy)、特鲁迪 (Trudy)、萨利 (Sally)、菲利斯 (Phyllis)、厄尼 (Ernie)、丹尼斯 (Dennis)、道格拉斯 (Douglas)、南希 (Nancy)、莫莉 (Molly)、阿什利 (Ashley)、塞尔马 (Thelma)、本 (Ben)、哈罗德 (Harold)、加里 (Gary)、理查德 (Richard)、维多利亚 (Victoria)、安东尼 (Anthony)、阿道夫 (Adolph)、鲍里斯 (Boris)、卡尔 (Carl)、梅尔 (Mel)、欧文 (Erwin)、米切尔 (Mitchell)、弗雷德 (Fred)、达里尔 (Daryl)、唐纳德 (Donald)、爱德华 (Edward)、米尔德里德 (Mildred)、米利森特 (Millicent)、莉莲 (Lillian)、格拉迪斯 (Gladys)、马西 (Marcy)、亚历克斯 (Alex)、安迪 (Andy)、尤金 (Eugene)、霍勒斯/贺拉斯 (Horace)、华莱士 (Wallace)、文森特 (Vincent)、沃尔特 (Walter)、罗克珊 (Roxanne)、约翰 (John)、伊莎贝尔 (Isabel), 等等。

人们经常问我的另外一个问题是: “嘿, 如果每次我见到一位姓史密斯的先生或者女士, 我都联想到一把铁匠的锤子, 那岂不是造成很大的混乱了吗?” 放心好了, 绝对不会。请你一定要记住: 我的技巧、我的诀窍、我的方法、我的策略 (你愿意把它称为什么就称为什么) 是实现目标的一个手段。当你见到一位史密斯先生, 并把他的面孔同铁匠的锤子联系起来的时候, 你就把他的姓氏锁定在你的脑海里了。每见到一位史密斯先生, 你都是在建立这样一种联系。无论你使用思想替换这种方法有多少次, 你都是强迫自己听见那个姓氏、关注那个姓氏。当你第三次或者第四次见到同一位史密斯先生的时候, 你就知道他的姓氏了, 他的面孔就会告诉你他的姓氏。这个人的姓氏在你的脑海里的烙印越清晰, 你在大脑中所建立起来的初始“联系”就越模



糊。你已经达到了目的，手段就变得再也没有必要了。

## 记忆姓名及其他

如果你既想要记住姓氏，又想要记住名字，那么在你的脑海中勾勒画面的时候，就既要包含姓氏，又要包含名字，展开联想。如果你愿意，你也可以在画面中包括提示你对方职业（比如医生）的事物。你想包括什么，就可以包括什么。

举个例子：你见到哈里·戈登（Harry Gordon）医生，你希望自己能够记住他的全名及他是医生这个事实。你会怎样做呢？

如果换作我，我就会想象一座花园（garden）。里面大部分鲜花和叶子上都覆盖着头发（hair），这座花园是盖满了毛发的（hairy）。花园里正生长着一些或者一个巨型听诊器。我总是使用“听诊器”来代表“医生”。当你见到哈里·戈登医生并同他交谈的时候，一定要在你的脑海里建立这样一种联想。那么，你锁定在脑海之中的就不仅是他的姓名，还包括他的职业了。

在军方的许多重要会议上，我都做主旨发言。在其中的一些会议上，每个人都身穿便装。在另外一些会议上，人人都身穿军装。当然，当他们身着便装的时候，我无法找到有关他们的官衔的线索。而当他们身着军装的时候，我怎么也看不见他们肩上表示官衔的星星和杠杠。但是我希望自己既能记住他们的姓名，也能记住他们的军衔。于是，我就采取以下的方法：比如，我在脑海中利用战利品（loot）来表示中将（lieutenant），用一顶帽子（cap）来表示上尉（captain），用宝石（gem）来代表上将（general）。问题解决了！可要知道：在一些军方特约的演讲过程中，每次我需要会见并且记住几百人。我必须小心翼翼，因为我绝不能把一位上尉称作“中将”。而称呼一位上将，我只能使用“上将”一词，而不能使用其他军衔。

对你而言，你不太可能需要一次记住几百人。因此，在任何聚会上，你都可以轻而易举地、成功地应用我的记忆技巧。

## 现在该轮到你了

当你认同了通过替换词汇或替换思想的方法来记忆姓名是一件非常容易的事情（同时也是趣味无穷的事情）这个观点的时候，也就是

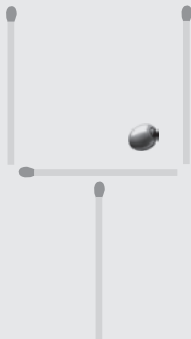
说，当你理解了在结识新朋友时应用这种方法的重要性的时候，那么考虑第二个要素就时机成熟了。（随着我们教学的深入，你将学会这一方法的其他用途，或许是更加重要的用途。）而这第二个要素就是学习如何记忆面孔，我们将在下一章专门探讨这个问题。



最强大脑

## 练习10

请你拿出四根火柴（或者牙签），然后摆出马丁尼酒杯的形状，如图所示。



图上 O 形物体是一个橄榄（或者洋葱），你可以使用火柴头来代表它。

问题如下：你只能挪动两根火柴，使橄榄（或者洋葱）置于马丁尼酒杯之外。

你不能用手触碰这个橄榄（或者洋葱），而酒杯的形状也必须和原来的形状一模一样，必须保持不变。另外，你也不能把火柴折断。

可能你需要费一点心思，这不正是我们进行大脑训练的目的所在吗？请你不要看下面的提示，先转动一下你的脑筋。

这个酒杯的形状保持不变，但是它大可不必保持方向不变。

## 记忆面孔

——永远也不会忘记一张张面庞

## 11

◆ 很多人都感到奇怪，在数以百万计的面孔当中，竟然没有两张完全相同。

——托马斯·布朗爵士

“噢，我觉得你非常面熟，可是我怎么也想不起来你的名字了。”在我的职业生涯中，我几乎听过成千上万遍这样的话了。但我从来没有听到过相反的话语。我从来也没有听到过任何人对他们曾经见到过的某一个人说：“我知道你的名字，但我认不出你的面孔了！”

这是完全有道理的，因为我们当中大多数人是图像式思维，而不是听觉式思维。也就是说，我们更擅长于记忆所见而不是所闻的事物。正是基于这个原因，我的系统和技巧更多地着眼于一个概念，即那一个特定的目标：使我们想要记忆的任何事物（无论是我们听到的还是读到的）变得**具有意义**。这样，我们就可以在脑海里使其视觉化，在我们的眼前出现画面，进而铭记心中。

因此，涉及记忆姓名和面孔的问题，为什么我们不利用我们通常能够辨认的是面孔这一个事实呢？我的记忆姓名和面孔的方法的作用正是如此，而这个方法对于任何人，尤其是上了年纪的人，都将奏效。一位 80 多岁的女士告诉我说她有许多孙子、孙女及外孙子、外孙女，她都已经有些记不住所有这些孩子的名字了。于是，她开始应用我在这里向你传授的方法。结果如何呢？问题全部都解决了！现在，她在

任何人身上都应用这一技巧，从服务员、管道工、木匠到肉店老板、面包师、蜡烛架的制造商。她成了当地的一位名人了，所有人都知道她的姓名，因为她也知道每一个人的姓名！

那么好了，让我们继续吧！你已经应用了第一个步骤，这是你在前面几个章节里学会的。也就是说，听见一个姓名，你就能立即确定出其替换词汇或者替换思想，使这个姓名变得具有意义。那么，现在请你看一张面孔，然后选择这张面孔上**最显著的特征**。

你可以选择任何特征，如高额头、低额头、额头皱纹、高发际线、低发际线、秃发、淡眉、浓眉、拱形眉、两眼距离近、两眼距离远、大耳朵、小耳朵、凸出的耳朵、大耳垂、大鼻子、凸颧骨、凹颧骨、阔嘴巴、八撇胡、络腮胡、薄嘴唇、厚嘴唇、丰满嘴唇、大下巴、小下巴、中间有竖沟的下巴、皱纹、疣、疙瘩、酒窝等。对于同一张面孔，你选择的显著特征可能不同于另外一个人所选择的显著特征，这没有关系。你所认为显著的特征才是最要紧的事物。

当我在公司培训会上教授这个方法的时候，有时我会请与会者看一看我的面孔，然后大声喊出最突出的特征。我就听到六七个不同的答案，这也没有任何关系。一般情况都是这样。（通常他们都会提到我额头上的皱纹，通常这些皱纹被称作“愁”纹，现在它们全都成了我的“特征”纹了！）

最重要的事情是要确定出最为显著的面部特征，你必须能够做到我们当中 99% 的人习惯上都做不到的一件事情：真正地看那张面孔。请你听我说，如果我能够发明一台可以安装在你头上的机器，那么我可就发大财了，我就能卖出去数百万台了。这台机器能迫使你认真听、仔细看。不幸的是，世界上没有这样的机器，所以我的记忆姓名和面孔的系统就派上用场了。现在你明白我说过的一句话了吧？我说过，即使我的系统不奏效，它们也仍然奏效。如果不真真切切地听、仔仔细细地看，你无论如何也没有办法应用我的系统。要找出替换词汇或者替换思想，你就必须认真地听，这样你才能听见对方的姓名。要挑选出对方突出的面部特征，你就必须真真切切地观察这张面孔。因此，即使我的系统不奏效，你也极大地优化了你的记忆姓名和面孔的能力。但是，一直以来，我的系统都被证明是行之有效的，它使你记忆姓名和面孔的能力得到提升，其幅度远远超过了你最为狂野的梦想。



你刚刚学会了三个步骤中的第二个，现在让我们再回顾一下：第一个步骤，为某一个姓名确定替换词汇或替换思想；第二个步骤，挑选出一个突出的面部特征。不错，你做得很好。下面我们就进入第三个步骤，这个步骤将使一张面孔（通常情况下，无论如何你都能够辨认出来）提示你这个人的姓名！

第三个步骤其实很简单，即把第一个步骤和第二个步骤结合在一起。仅此而已，就把某人的姓名所引发的替换词汇或替换思想同这个人明显的面部特征联系起来。这很显而易见，难道不是吗？你希望姓名与面部显著特征彼此相互提示。看到姓名，你就会想到这个人的面部特征；看到其面部特征，你就会想起这个人的姓名。同样，还是有两个实体。我以前举过本塔瓦尼亚先生的例子。对于这个姓氏，可能目前正在阅读本书的读者都记忆深刻，所以我们仍然以他为例。你刚刚被介绍给本塔瓦尼亚（Bentavagnia）先生，你听清楚了他的姓氏并且应用第一个步骤。你想到了一个弯曲的风标（a bent vane）。接着，你应用了第二个步骤，你仔细审视本塔瓦尼亚先生的面孔。你看见了一个大大的、圆圆的鼻子，你立即把这一点选为他的突出的面部特征。最后，你通过应用愚蠢、荒唐、可笑的画面把风标和圆鼻子联系起来，这是你早就学会的一个技巧。当你和本塔瓦尼亚先生握手的时候，你盯着他的面孔，“看见了”一个弯曲的风标，而不是一个大鼻子！一切就这么简单容易！当然，你可以形成不同的画面。例如，你还可以“看见”许多弯曲的风标从他那个“引人瞩目的”大鼻子的鼻孔里面钻出来。只要你能把两个实体联系到一起，即姓名（由风标提示）和面孔，这两种联想都非常有效。

你可以通过给报纸或者杂志上的照片指定姓名的方式来训练这一技巧。把你刚刚学会的记忆系统应到几张照片上，然后回过头来通过实践检验一下你是不是知道这些姓氏的归属。我并不是真正喜欢“实践”这个概念，不过这其实也算不上什么实践，不过就是**大脑**训练而已。从现在开始，你可以真枪实弹地应用我的系统了，把这些方法应用在你刚结识的人身上。你将会见到立竿见影的效果。当然，你绝对不会有任何损失，因为一直以来你都记不住姓氏。容我不客气地说，你一辈子也没有记住姓氏。对于你来说，最糟糕的情况是我的系统不

奏效。即使情况果真如此，你也不过就是在原地踏步。所以，现在就开始应用我的系统吧！你将使你自己都大吃一惊的。

我们试验一下。你刚刚见过大鼻子，即本塔瓦尼亚先生。用等式来表示：大鼻子 = 本塔瓦尼亚。你一定要在脑海里想象出来本塔瓦尼亚的画面。现在见一见，彭恰特莱恩（Ponchatrane）女士。你认真倾听她的名字，同时在脑海中想象给一列火车打孔（**punch a train**）。你看着她的面孔，确定了她的大耳朵就是她最显著的面部特征。你“看见”很多火车从她耳朵里面开出来了，然后你就给其中一列火车打了一个孔。请你一定要看清楚那幅可笑的画面，因为很快我就想让你自己证明一下你真的可以记住姓氏。用等式来表示：大耳朵 = 彭恰特莱恩。

普克赛瓦（Puckczyva）先生的下巴上有一道很深的竖沟。在你同他握手问好的时候，你看见很多冰球小精灵从他下巴上的竖沟里飞出来。它们身体冰冷，浑身颤抖，冰球小精灵都在发抖（**puck shivering**）。如果愿意，你可以看见冰球小精灵正在撕裂普克赛瓦先生的下巴。我曾经告诉你，对我来说，暴力是最可笑的事情。画面“越可笑”，记忆效果越好。很简单，用等式来表示就是：带竖沟的下巴 = 普克赛瓦。你一定要看清画面。

罗博朗姆（**Robrum**）先生的眉毛非常浓密。想象他每只眼睛的上面长的不是眉毛，而是一瓶朗姆酒，于是你一把抢走了（**rob**）朗姆酒。用等式来表示：浓眉毛 = 罗博朗姆。请你看清楚这幅愚蠢的画面。

你愿意什么时候在心里回顾一下这些姓氏与面孔，请你随意好了。如果你真要见一群人，你就可以随时回顾一下，这没有什么不对。再看一看这些面孔，试一下你是否想起他们的姓氏了。请你现在回顾一下刚刚见到的四个“人”。然后，我们再接着会见几位。

科恩（**Cohen**）先生的鼻子和嘴角之间长着很深的皱纹。你选择这些皱纹作为他最为显著的面部特征。你要真真切切地看见滴着水的甜筒冰激凌（ice cream **cone**）从这些皱纹里落下来。用等式来表示：鼻子到嘴角的皱纹 = 科恩。

从弗莱明（**Fleming**）先生的脸上，你首先看见最为显著的特征就是很长的八撇胡。你要看见他的八撇胡正在燃烧（**flaming**）。用等式来表示：燃烧的八撇胡 = 弗莱明。一定要清楚地看见这幅画面。

坎特罗维茨（**Cantrowitz**）女士的嘴角上长着一个非常大的疣。



你看见大脑（即智慧，wits）从那个大疣里面钻了出来。你试图把这些大脑扔掉，但是你怎么也做不到。用等式表示就是：无法扔掉大脑（Can't throw wits）= 坎特罗维茨。你一定要看见这幅愚蠢的画面。

你被介绍给了史密斯（**Smith**）先生。你想到了铁匠的锤子，于是你决定把他明显的特征厚嘴唇同锤子联系起来。我是这样想象的，我看见锤子一直在击打他的厚嘴唇，结果打得他的嘴唇越来越厚。用等式表示：厚嘴唇 = 史密斯。你一定要特别保证你看见这幅愚蠢的画面，因为遇到琼斯（Jones）或者史密斯（Smith）这类简单姓氏的时候，人人通常都会这样想：“连这么简单的姓氏我还记不住？我根本没有必要劳神费心地想象出一幅画面来。”结果呢？当然没有记住这个姓氏了。而记不住这一类简单姓氏比起记不住卡赞伯格-博伊德（**Katzenberger-Boyd**）之类的生僻姓氏更要令人难堪。[我是这样来记忆卡赞伯格-博伊德这个姓氏的：猫吃汉堡还给鸟吃一些（cats eat burger and giving some to a bird）。] 因此，对于看似简单的姓氏，你也要确保进行“系统化的处理”。

最后再练习一个姓氏。基尔申伯格（**Kirschenberg**）先生最为突出的面部特征是大额头。那么，你一定要看见一座冰山从他的额头里面钻了出来，或者你要看见他的眼眉上方长着一座冰山，而不是额头。而你正在咒骂着它（cursin' it）。用等式来表示：咒骂冰山（cursin' berg）= 基尔申伯格。这是我最后一个用于检验你学习成果的姓氏，你一定要保证建立你自己的荒唐可笑的联想画面。

## 现在考考你

你已经非常认真地想象过一遍我所提的上述画面了。因此，如果我说出一个我们学过的姓氏，你可能就会非常轻松地想到这个姓氏的主人显著的面部特征。比如我一说“弗莱明”，你就会想到“长长的八撇胡正在燃烧”。但是在现实生活当中，一定是相反的情况成立。关键点不是姓氏会提醒你对方的面孔如何，而是对方的面孔上显著特征会提醒你他的姓氏是什么。由于第一印象是永恒的印象，所以你选择出来的显著特征将是你再一次见到某一张面孔时对你而言最为醒目的东西。

作为一项非常好的测验，我罗列出了一些面部显著特征。请你如见到其照片或者如在商务或社交场合见到其本人那样，形成联想并在

每一个空白处填上相应的姓氏：

浓眉毛 = \_\_\_\_\_

厚嘴唇 = \_\_\_\_\_

大耳朵 = \_\_\_\_\_

高额头 = \_\_\_\_\_

八字胡 = \_\_\_\_\_

大圆鼻子 = \_\_\_\_\_

大疣子 = \_\_\_\_\_

裂沟下巴 = \_\_\_\_\_

从鼻子到嘴角有深深的皱纹 = \_\_\_\_\_

你回答得怎么样？请原谅我还是要多啰唆几句。如果你搞错了两个姓氏，那么就回过头去重温一遍相关画面，建立起姓氏与面部特征之间的联系，然后再试着重新做一遍填空练习。

### 突飞猛进

常常有一些准备在现实生活中采纳我的记忆系统的人这样问我：“可是如果我再一次见到罗博朗姆先生的时候，我把他称作朗姆罗博先生那该怎么办呢？没错，浓浓的眉毛确实使我想到了‘抢走朗姆酒’（robbing rum），但是我把罗博和朗姆的顺序弄反了。”

我的回答是：这种情况根本不可能出现，因为我们真正的记忆力会告诉我们什么是正确的姓氏。请你记住，我的记忆系统只不过是你要真正的、绝妙的记忆力的辅助物而已。你也不可能把基尔斯伯格先生称为伯格基尔斯先生。这样的事情绝对不会发生！退一万步来讲，即使你把罗博朗姆先生称作朗姆罗博先生，他也会非常开心。因为这比用“嘿！”“老兄！”“老弟！”“老伙计！”来打招呼更使他高兴！最后我通常以下的这句话来结束对这个问题的回答：“不要庸人自扰！”

### 结语

相貌端正、一头银发的赫勒尔德·普赖斯·法里林格先生是一位著名的刑事讼律律师。无论是在社交场合还是在工作中，他一直应用我的记忆系统。他在法律专业的期刊上发表的一些论文中谈到过我和我的记忆系统。在其中一篇文章中，他是这样写的：“在职业生涯中，我每天都在应用哈里·洛拉尼的系统。我利用他的系统来记忆陪审团成员的姓名；我利用他的系统来记忆所有大案要案的名称；我还利用他的系统来记忆一个个需要核对的列单上的一切事项，包括日期、事实、地点、时间等。如果没有他的系统，我就会一片茫然，不知所措。”

毫无疑问，应用我的技巧将提升你记忆姓名和面孔的能力。我知道这一点，因为对此我深有体会，一直以来我是这样宣传我的记忆技巧的，一直以来我也是这样身体力行的。请你想一下：你能真正看见伊芙琳·伍德一目十行地阅读吗？你能真正看见戴尔·卡耐基广交朋友以及影响了无数人吗？当然，你看不见这些。但是，多年以来，在世界各地大型电视节目中，我展示了应用我的记忆系统来记忆姓名和面孔的能力。（这些节目当中包括我和约翰尼·卡森一起主持的 20 多场《今夜秀》。）你一定也猜到了我的年龄了，本人可是远远超过 50 岁了。多年以来，我的学生也公开表演我教给他们的技巧。

我向你保证：当你第一次针对一小群人应用我的记忆系统来记忆姓名和面孔的时候，你的记忆力就会比以往任何一个时期增强 50%，第二次会增强 75%，第三次会增强 100%。

当然，我知道此时此刻我自己正在说着什么。只有一个办法你能证明我错了，那就是你必须**试验**三次。所以，你现在就开始应用我的记忆系统吧！你不会有**任何**损失！



最强大脑

练习 11

这是一道旧题目，但却不失为好题目。它能训练你的大脑。你需要花费一些心思，但请你一定要有点耐心。

此题最大的挑战在于仅用**四条直线**你必须把方框中所有圆点连接起来，而且你的笔绝对不能离开纸面。

**请你记住：**你的钢笔或者圆珠笔不能抬起。每一个圆点只能连接一次，而且纸张也不可以折叠！



## 看见数字

### ——全新数字记忆法

# 12

#### ◆ Poettarrarorincoaroac

根据《吉尼斯世界纪录大全》，上面这个单词是扬克斯（Yancos）这个亚马逊部落原始人使用的数字“3”。而他们最多就能数到3。真不敢想象如果他们必须从1~10记忆数字，他们又该怎么办呢？而我们必须记忆的数字非常庞大，有时会高达数百万甚至数十亿。

你为我做一件事情好吗？请你快速看一看下面的数字和句子，然后自己再出声地读一遍。

014727132639092112

A STARK NAKED MAN JUMPS UP AND DOWN.

（一个一丝不挂的男人跳上跳下。）

很好，我们很快就会再回过头来看这个数字和句子。

人人都认同姓名与数字是最难以记忆的两大范畴这个观点。当一些公司邀请我做讲座的时候，我总是提出这样一个问题：你们最希望你们的员工记忆得更好的两类事物是什么呢？无论我询问哪一个行业的人士，他们给我的答复总是姓名和数字。

当然，这是因为姓名和数字是**抽象**概念。现在你已经知道了如何使姓名变得看得见摸得着、具有活灵活现的意义。那么，数字就成为我们本章的首要问题了，因为它们太抽象了，不过就是纸上的图案而已。对你来说数字具有什么真正意义呢？七除了比六大一个数、比八



小一个数之外，它对于你来说还有什么意义呢？

我必须说我将要教给你的数字记忆系统将是你在本书中学到的最重要的新知识。（你的数字记忆本领竟然能达到你做梦都想不到的程度。）而这一系统所蕴含的理念可以应用到解决很多其他问题上，它实际上可以改变你的生活，很多人都这样告诉过我。但是，我们还是一步一个脚印地慢慢来学吧。

## 数字语音字母表

记忆数字的第一步是学习一种新的“符号系统”，即“数字语音字母表”。你没有必要惊慌失措，因为它只包含 10 个元素。而为了帮助你记忆每一个元素，我将向你介绍一种强有力的记忆力辅助物。当你很小的时候，你就学会了英文字母表，学会了 26 个字母的形状和发音，而且你根本没有借助于任何记忆力辅助物。借助于我将向你介绍的记忆力辅助物，学习数字语音字母表就是极其简单的事情了。实际上，我教小孩子数字语音字母表的时候，他们仅用了几分钟的时间就全部都学会了。

当然，在我们的数字系统中，只有 10 个数字，1、2、3、4、5、6、7、8、9 和 0。因此，你需要学会的就是 10 个简单的发音，而每一个发音都代表一个数字。幸运的是，在英语当中，也只有 10 个最基本的辅音。（从严格意义上来说，基本辅音不止 10 个。但是，我们没有必要过分较真。我们只需要 10 个最为基本的辅音，你很快就会明白这一点的。）

你将要把每一个数字同一个发音联系起来，反之亦然。而每一对组合将保持不变，因此，一旦你学会了数字语音字母表，你将终身受益，永久使用它。

最重要的是发音，而不是构成某一发音的字母或者字母组合，因为不同字母可能会具有同样的发音。

有一种玩笑说法是，英语中鱼（fish）的另外一种拼写方法是 GHOTI。你知道这是为什么吗？因为 GH 的发音与“足够了”（enough）一词当中的 gh 相同。而你接着再想一想：“女人”（women）中的字母 o 的读音是什么呢？而在“运动”（motion）一词当中，ti 的读音又是什么呢？这是开玩笑，但是 GHOTI 和 fish 的读音真的完全相

同。我想说明的是在上述例子当中，**gh** 和 **f** 发相同的辅音，**ti** 和 **sh** 发相同的辅音。同样，在一些情况下，**t** 和 **d** 发相同的辅音，**p** 和 **b** 发相同的辅音，**ph**、**v** 和 **f** 发相同的辅音，**j**、**ch**、**sh** 和软音 **g**（如在 *gent* 一词当中）发相同的辅音，**s** 和软音 **c**（如在 *cent* 一词当中）发相同的辅音，**k**、硬音 **c**（如在 *coat* 一词当中）和硬音 **g**（如在 *goat* 一词当中）发相同的辅音。如果你的发音器官（即你的嘴唇、舌头和牙齿）都处于同一个位置并发出两三个不同的字母或字母组合的读音来，如 **j** 和 **sh**，那么这些字母或字母组合就具有**相同的辅音**发音。现在，我就给你介绍 10 个数字及其发音，并同时向你提供辅助记忆每一对数字及字母的提示。

### 1 = t（以及 d）

印刷体的 **t** 向下只有一划。或者一个水平写的 **1** 放在垂直写的 **1** 上面就构成了字母 **t**。

### 2 = n

印刷体小写字母 **n** 向下有两划。

### 3 = m

印刷体小写字母 **m** 向下有三划。或者你可以联想到 3M 公司。你还可以把小写字母 **m** 侧立着放置，这不就是 3 吗？

### 4 = r

想一想数字 4 用英文怎么说，把重音落在尾音上，**r** 就出来了。或者看一个大写字母 **R**，然后展开你的想象力。想象一个高尔夫球运动员正准备从球座发球，在挥杆的时候他会大喊一声什么呢？“当心前面！”（Fore!）

### 5 = l

罗马数字 **L** 就是 50。伸出你的左手，四指并拢，拇指伸向右侧，你就用**五根手指**摆出了大写字母 **L** 的形状。这个手势仿佛就是发出“停车”的信号。

### 6 = j（以及 sh、ch 和软音 g）

数字 6 和大写字母 **J** 几乎是彼此互为镜像。

### 7 = k（以及硬音 c 和硬音 g）

你几乎可以用两个 **7** 组成手写体大写字母 **K**，一个 7 是正写的，

一个7 是反写的。

**8 = f**（以及 **v** 和 **ph**）

数字8 和手写体小写字母 f 一样，都是一个圆圈置于另一个圆圈之上。给8 的两个圆圈分别加上一个小尾巴，就和手写体小写字母 f 有几分接近了。

**9 = p**（以及 **b**）

数字9 和字母 P 几乎互为镜像。

**0 = s**（以及 **z** 和软音 **c**）

想一想0 用英语怎么说，对了，“zero”。想一想这个单词的开首音，z 音就出来了。或者想一想代表“零”符号的英文单词的开首音怎么读，没错，“cipher”，s 音你就记住了。

这就是数字语音字母表：

**1 = t 、 d**

**6 = j、sh、ch、软音 g**

**2 = n**

**7 = k，硬音 g、硬音 c**

**3 = m**

**8 = f、v、ph**

**4 = r**

**9 = p、b**

**5 = l**

**0 = s、软音 c、z**

数字语音字母表的全部内容你都学完了。只要你能稍稍关注一下我给你的记忆提示，我想你现在就一定把它们全都记住了。如果你没有太留意我给你的记忆辅助物，那么请你回过头去再看一遍上面的内容。然后完成下面的填空练习：

|         |         |         |          |
|---------|---------|---------|----------|
| 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____  |
| 5 _____ | 6 _____ | 7 _____ | 8 _____  |
| 9 _____ | 0 _____ |         |          |
| 2 _____ | 4 _____ | 6 _____ | 8 _____  |
| 0 _____ | 9 _____ | 7 _____ | 5 _____  |
| 3 _____ | 1 _____ |         |          |
| n _____ | j _____ | r _____ | p _____  |
| l _____ | t _____ | k _____ |          |
| m _____ | s _____ | f _____ | sh _____ |

|                |       |    |       |
|----------------|-------|----|-------|
| g (如在 go 中的发音) | _____ | ph | _____ |
| 0              | _____ | 9  | _____ |
|                |       | 8  | _____ |
| 6              | _____ | 5  | _____ |
|                |       | 4  | _____ |
| 2              | _____ | 1  | _____ |

如果你填对了所有空格，那么你就掌握了我的数字语音字母表了。无论是按顺序还是不按顺序考你，正序还是倒序考你，单双号顺序还是任意顺序考你，你都能应对自如、游刃有余。请你相信我的话，只要稍稍使用一段时间，它们就会成为我们的第二天性，就像英文 26 个字母一样，深深地扎根在我们的心中。（实际上，它们甚至比英文字母表还要简单。比如，如果我问你英文字母表中第 13 个字母是什么，你可能要数数手指头思考片刻。而在数字语音字母表当中，你是没有必要数手指头的，因为总共只有 10 个语音。）

你需要做的全部事情就是建立这 10 个“联系”，另外再记住几条规则。然后我再回答你不可避免地将要提出的几个问题。（我预料到你一定会有一些问题，因为直到你开始采用我的数字理念，问题才会出现。）

而 **a、e、i、o、u** 这 5 个元音字母本身在数字语音字母表上根本没有相应数字。同样没有相应数字的是 **w、j、y**，过去它们也被称为元音。还有 **h**，当然 **h** 所起的作用是改变其他字母的发音，例如它紧接在字母 **g** 或者字母 **c** 之后的时候。这些宽泛意义上的“元音”是连接辅音的“胶水”，这一点你很快就能明白。

不发音的字母也没有相应数字，因为它们不发任何音！例如膝盖一词（knee）只发字母“n”的音，字母 **k** 不发音。当然，如果某人说话带口音，发出 **k** 音，那么字母 **k** 就有了相应的数字 7 了。炸弹（bomb）一词只发两个辅音 **b** 和 **m**，词尾字母 **b** 不发音。

为了记忆方便，我把 **th** 归于 **t** 之列，它也代表数字 1。字母 **q** 通常发 **k** 音，所以它代表数字 7。**X** 很少出现，但是为了完整、全面起见，它在不同的单词当中，以其发音为依据，分别代表不同的数字。例如，在“anxious”（着急的）中，字母 **x** 发 **k/sh** 的音，所以它代表 7 和 6。在“xylophone”（木琴）一词当中，字母 **x** 或者发 **g/z** 的音，或者只发 **z** 的音，所以根据你的发音，它或者代表 7 和 0，或者只代表 0。



两个相同的辅音字母只发一个辅音。“butter”（黄油）一词当中的 **tt** 发一个辅音 **t**（你并不把它读成“**butiter**”），所以，它代表数字1而不是数字11。Butter = 914。“Banner”（旗帜）一词中的 **nn** 只发一个 **n** 音。Banner = 924；pillow（枕头）= 95；callous（冷酷无情的；起茧子的）= 750。

好了，现在你可以做一些练习了：

|              |       |                |       |
|--------------|-------|----------------|-------|
| borrow =     | _____ | attention =    | _____ |
| manly =      | _____ | chiropractor = | _____ |
| suffer =     | _____ | turpentine =   | _____ |
| car =        | _____ | sure =         | _____ |
| automobile = | _____ | chair =        | _____ |
| chandelier = | _____ | tangerine =    | _____ |
| sorrow =     | _____ |                |       |

现在我们来核对一下答案：borrow（借入）= 94；manly（有男子气的）= 325；suffer（遭受）= 084；car（汽车）= 74；automobile（汽车）= 1395；chandelier（枝形吊灯）= 62154；sorrow（悲伤）= 04；attention（注意，留心）= 1262；chiropractor（脊椎推拿按摩师）= 7494714；turpentine（松脂）= 149212；sure（确定的）= 64；chair（椅子）= 64；tangerine（橘子）= 12642。

你把“chandelier”一词准确地转换为数字了吗？而“attention”一词可能也会使你两次落入陷阱，犯下错误。请你核对所有的单词及其相应的数字，如果你出现了任何差错，一定要搞清楚你自己究竟错在哪里了。

## 言归正传

现在你可能会这样想：“好吧，我学会数字语音字母表了，我知道了那些辅音所代表的数字了。这对我又有什么好处呢？这个知识我要怎样利用呢？”嗯，看看我是不是可以这样来回答你这个问题，是不是在这个过程中能给你留下深刻的印象呢？我问你，你还记得在本章开始的时候我让你看的那个数字和句子吗？请你不要往前翻，你还记得那个很长的数字吗？每当我在做讲座的过程中提出这个问题的时候，我都听到

如出一辙的回答：“你开什么国际玩笑？谁还能记得？”

我接着还要问：“你还记得那个句子吗？”大多数人都能记住。好了，只要你能记住这个句子，那么你就记住了那个很长的数字。也就是说，你肯定知道那个数字是什么了，因为你已经掌握了数字语音字母表这一新知识。请看：

**A stark naked man jumps up and down.**

**0147 271 32 6390 9 21 12**

**(014727132639092112)**

在给一家公司做讲座的过程中，当我在黑板上写出上面数字的时候，在场的每一个人都瞪大了眼睛。我想你现在可能也吃惊地瞪大了双眼吧。

你要明白，把一些很傻的或者大家耳熟能详的句子转化成数字是很傻、很浪费时间的事情，例如：Mary had a little lamb（玛丽有只小羊羔）=34151553；A pretty girl is like a melody（美丽的姑娘好像一首歌）=941745057351。我只不过是把句子当作记忆数字的一个教学手段而已，关键点在于我们不是要通过数字来记忆句子，而是反过来，我们要通过句子来记忆数字。

显然，你已经明白我的意思了。但是，我还是要强调：数字语音字母表有助于你把数字变得具有意义，使其活灵活现地出现在你的脑海中。你通常会怎样把一个数字，比如147，视觉化呢？你可以“看见”一辆卡车（truck），这个英语单词对应的数字只能是147。这一方法的部分魅力就在于任何人都无须做出决定，因为一切都是那么明确。卡车（truck）、诀窍（trick）、踪迹（track）、公鸭（drake）、拖（drag）、黑暗的（dark）、转臂起重机（derrick）、火鸡（turkey）都代表147。在我的数字语音字母表中，上述任何一个单词所代表的数字只能是147，而不是其他数字。

假设你想要记住147 275 952 127这个数字。请你应用你刚刚学到的知识，即数字语音字母表，以及在几个章节之前你学到的方法——记忆力关联系统。请你看一看这个数字，为了方便教学，我把这个很长的数字划分为三位数字一组。我们已经讨论过第一组“147”了，所



以你只需想一想 147 所对应的发音 **trk、truck**。你一定要“看见”一辆卡车。

请看第二组的三位数字，并找到其对应的发音。275 = **nkl**，你马上就会想到镍币（**nickel**）了。当然，指节（**knuckle**）、叔叔（**uncle**）、脚踝（**ankle**）也都对应着 275 这个数字，但是我们假定你最先想到的是镍币。展开你的想象，开始建立**卡车**和**镍币**之间的联系。你看见数百万枚镍币从卡车上倾落下来，或者你还可以看见一枚巨型镍币本身就是一辆卡车，或者它正开着一辆卡车等。一定要看见你所选择的画面。

我们再看第三组数字：952 = **pln** 或者 **bln**。气球（**balloon**）这个词所代表的数字只能是 952。所以要使**镍币**提醒你想到**气球**。你可以想象自己正在吹一枚镍币而不是一个气球，或者想象一个小孩手中正举着一根细线，线上扎着一枚镍币而不是一个气球等。我可以举出诸如此类的许多画面，但是你只需要一幅荒唐可笑的画面就可以了。选择一个画面，要真真切切地**看见**镍币和气球之间的关联。

我们现在看最后一组三位数字：127 = **tnk**。坦克（**tank**）、浸（**dunk**）、阴冷的（**dank**）、思考（**think**）、强烈的味道（**tang**）、束腰外衣（**tunic**）都对应着 127 这个数字。假定你首先想到的词是坦克。要让**气球**使你想起**坦克**。数百万个气球正在从一辆坦克里面飞出来，或者你正在用力吹起一辆坦克而不是一个气球；或者在数百万个气球的作用之下，一辆坦克在空中飘浮。你可以任你的想象自由驰骋。一定要看见你所选择的画面。

仅仅通过把四个物品联系起来，你竟然记住了一个 12 位的数字！想一想**卡车**。**卡车**使你想起什么了？当然是**镍币**了。而**镍币**又使你想起了**气球**。**气球**使你想起了**坦克**。**卡车**（**truck**）——**镍币**（**nickel**）——**气球**（**balloon**）——**坦克**（**tank**），你只需要把这些英文单词中的辅音转化为数字即可。

**Truck nickel balloon tank = 147 275 952 127**

你要知道你还可以倒着记忆这个数字，这并不是因为你会在某一时刻需要这样做，也不是因为你想要这样做。你这样做纯粹就是为了

炫耀。只要你可以倒着记忆一个词链，即通过联想方式连接起来的一组词，你就可以倒着记忆一长串的数字。试一试你就会发现联想方法太“奏效了”。想一想你词链上的最后一个词坦克（**tank**）。从后往前来看， $\text{tank} = 721$ 。坦克使你想起了气球（**balloon**），从后往前看， $\text{balloon} = 259$ 。气球又使你想起了镍币（**nickel**），从后往前看， $\text{nickel} = 572$ 。最后，镍币使你想起了卡车（**truck**），从后往前看， $\text{truck} = 741$ 。而这个长串数字就是 721259572741。哇，简直太神奇了，你可以倒着记忆数字了！

记住一个简单的四个单词组成的词链，你就记住了一个 12 位数字。我之所以强调这一点，是因为根据一些智力测验，一个中等智商的人在听过或者看见一遍之后，能够按照正序和倒序记住一个 6 位数字。而一个超级智商的人能够这样记忆一个 8 位数字。而你刚才竟然做到了从前往后和从后往前记忆一个 12 位数字！根据智力测验标准，现在已经“爆表了”，没有办法给你“归类”了。而你记忆信息的能力是不可限量的。

实事求是地说，如果这对你来说是一个很重要的数字，那么这样记忆三次或者四次之后，它就成了你的知识了。如果你没有记住这个号码，你不妨再想一想你的词链，这就会使你想起这个数字了。这真是太美妙了，另外你还进行了一些大脑训练了。

就我本人来说，我会使用一个更快捷的三个词连接起来的一个词链来“锁定”这个数字。**Truck nickel planting = 147 275 952127**。无论什么时候，只要我看见一长串数字当中出现 27，我都尽量在它前面的相应的单词后面加上 **ing**。在我眼中，**ing** 永远代表 27 这个数字。当我看见 0 这个数字，我都在它前面的相应的单词后面加上字母 **s**，把它变成复数形式。所以，如果以 1470275952127 这个数字为例，那么我想出来的一个词链就是 **trucks-nickel-planting**。

你跟上我的思路了吗？你愿不愿意记忆下面这个大长串数字呢？

**2859495240169520715191196**

如果在第五章的时候你跟着我做过词汇联想练习，你还记得那个从信封联想到鞋子的词链，那么你已经把这个 **25 位** 的数字背诵



下来了！信封（envelope）——飞机（airplane）——手表（wristwatch）——药片（pill）——昆虫（insect）——钱包（wallet）——浴缸（bathtub）——鞋子（shoe）。

如果你没有学会我的记忆技巧，那么下面这个数字简直太可怕了。下面就让我们看一看这个貌似洪水猛兽般的数字吧：9483158295147412。我们还是先把这个数字划分一下，这一次仍然是为了教学方便，我把它分为四组，每组由四位数字组成：9483 1582 9514 7412。请你和我一起来做这个练习：第一组数字对应 **prfm**，你就想到了香水（**perfume**）这个单词；第二组数字对应 **tlfn**，你一定能想到电话（**telephone**）这个单词；第三组数字对应 **bltr**，你就能想到吸墨纸（**blotter**）这个单词；第四组数字对应 **krtn**，你就能想到纸板箱（**carton**）这个单词。你建立起这四个单词之间的联系，从香水联想到电话，从电话联想到吸墨纸，从吸墨纸联想到纸板箱，这么快你就记住了一个16位数字了。显而易见，你对数字语音字母表的发音掌握得越熟练，你记忆数字就越容易。

请你记住，在“现实生活”中，我从来不这样划分数字，从来不会这么平均地把数字分组。可能看到9483158295147412这个数字，你会想到 bear-fumed-livin'-up-letter-car-tin（熊——发怒了——住在——上面——信——汽车——锡铁罐头）这个词链，你还可能想到 brave-medal-fan-belt-rock-rotten（勇敢的——勋章——粉丝——皮带——岩石——腐烂）这个词链。当我想要快速“完成”一个数字的时候，为了炫耀或者表演，我总是想到什么就使用什么来建立一个词链。如果需要记忆一个在现实生活中对我有用的数字，那么我就会多花费一点心思，想象出更长的，或许也是更好的词汇、物体和画面。

现在你可以自己试着做一些练习，你没有必要一次性完成全部。和做任何训练一样，你可以在中间休息一下。

**994 614 757 954** 你可以从纸“**paper**”或者烟袋“**piper**”一词开始建立词链。

**4210 5214 6127 9071** 你可以从房租“**rents**”一词开始建立词链。

**522 641 639 527** 亚麻布“**linen**”一词是一个良好的开端。

**9427 9205 5210 7412** 带来“**bring**”、祷告“**praying**”、乏味的

“boring”、倾盆而下“pouring”和边缘“brink”当中任何一个词都是良好开端。

在你“完成”这些练习之后，请重新把这些数字写下来，数字之间不留任何空格。这是多么好的大脑训练啊！然后，不要把这些数字任意分组，看一看你还可以想出什么其他词汇来对应这些数字。这也是一种非常好的大脑训练。究竟是谁曾经说过我们越老越愚呢？

这一章我们已经占用太多篇幅了！如果你学会了认真对待数字语音字母表的发音，那么我们就可以进入下一章节了。我们将多做一些实用性较强的训练，巩固我们学会的这一技巧。数字问题可不是一蹴而就的。

下面我将讲授挂钩问题。



最强大脑

### 练习12

让我们来做几个假设。你有一个称重用的普通秤，而不是“平衡”秤（即天平）。这个普通秤以克和盎司为单位来显示物体的重量。

你还有5个袋子，各装有15枚硬币。每一枚硬币重1盎司，因此每一个袋子重15盎司，但有一个袋子除外。这个袋子里面所有的硬币都是假币，每一枚假币的重量都比真币少1克。（当然，假币和真币的外表一模一样。）

现在，你需要开动脑筋了。你只可以称量一次，而且方式不限。你可以一次称量1个袋子、2个袋子、3个袋子、4个袋子或者5个袋子。所以，只称量一次，随便你采取什么方式，请你确定出哪一个袋子里面装有15枚假币。

没错，你可以进行逻辑推理。

## 大脑挂钩

## ——记忆具有前所未有的挑战性的数字

## 13

◆ 我们赤条条地来到这个世界，所拥有的唯一武器就是我们的大脑。

——艾恩·兰德

如果你试图把外套挂在一面光秃秃的墙壁上，那么你的外套无疑会掉落在地上。如果你往墙上钉一个小挂钩，那么你的外套就能够挂上去了。我对你的外套并不感兴趣，我对你家的墙壁也不感兴趣。我所感兴趣的是你的大脑和你的记忆力。也就是说，我要在你的头脑里钉上“挂钩”。借助于这些挂钩，你就能牢牢地“挂上”思想和信息。我把这一切称为记忆力挂钩系统。这个系统的建立是以你在上一章节里学到的知识（即数字语音字母表的辅音）为基础的。

你已经知道了如何应用关联系统来按顺序记忆物品，当然，这是非常了不起的。无论出于什么原因，如果你需要你按照顺序或者打乱顺序用数字来记忆这些物品又会怎么样呢？比如，如果你想知道一个词链上的第六个物品是什么，恐怕你还得回过头真的或者在心里数数手指头才能找出那个物品。我将要教你解决这一问题的一个非常简单的方法。这个方法将使你能够借助数字记住任何信息。

让我们先来学习挂钩词。它们很容易记忆，因为它们具有我们非常熟悉的发音。这一方法的简单思路就是每个词必须只代表我们已经学过的数字语音字母表上的辅音，所以1这个数字的挂钩词只能包含一个t音。

我为数字1选择的并且也一直使用的挂钩词是领带（tie）。请你

一定要知其然更知其所以然。当然了，我选择挂钩词的时候，非常注意词汇的可视性。就领带一词而言，你很容易想象领带的画面。因此，领带 (tie) 一词总是代表，并且也只能代表 1 这个数字。

2 这个数字的挂钩词是诺亚 (Noah)。同样，你要确保你能够明白为什么诺亚只能代表 2 这个数字。(一定要记住数字语音字母表!) 想象一位白胡子老人坐在方舟之上，或者只想象方舟也可以。

3 这个数字的挂钩词是妈妈 (Ma)。想一想你的妈妈。

4 这个数字的挂钩词是黑麦 (rye)。想象一瓶黑麦酒或者一条黑麦面包。

5 这个数字的挂钩词是法律 (law)。法律一词本身很难使你产生画面，所以你一定要“看见”你所认为能够代表法律的人或者事物，比如警察或者法官的小木槌。

6 这个数字的挂钩词是鞋子 (shoe)。这太简单了，想象一只鞋子。你知道为什么 shoe 只能代表 6 这个数字吗？因为它只包含 sh 音啊！而你知道在数字语音字母表当中，与 sh 音的对应数字只能是 6。

7 这个数字的挂钩词是奶牛 (cow)。这还用说，你看见奶牛了。

8 这个数字的挂钩词是常青藤 (ivy)。这个词只含有一个辅音 v，与 v 对应的数字是 8。想象常青藤依附或者攀爬在墙上了。

9 这个数字的挂钩词是蜜蜂 (bee)。当然，你看见蜜蜂了。

10 这个数字的挂钩词是脚趾 (toes)。10 是一个两位数字，因此它的挂钩词必须包含两个辅音，即分别代表 1 的 t 和代表 0 的 s。你知道产生这个挂钩词的原因了吧？请想象一下脚趾。

我已经讲完前十个挂钩词了。它们非常容易记忆，因为只要知道这些词包含的发音实际上就等于告诉你它们所代表的数字是什么了。你马上就会把它们记住，并且能用单词而不是数字来数数，这一点连你自己都会感到吃惊不已。另外，因为即使打乱它们的顺序，你也记住了它们的发音，所以你也记住了打乱顺序的挂钩词。现在请你再按顺序看一遍这 10 个挂钩词：

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 领带 (tie)  | 4. 黑麦 (rye)  |
| 2. 诺亚 (Noah) | 5. 法律 (law)  |
| 3. 妈妈 (Ma)   | 6. 鞋子 (shoe) |

7. 奶牛 (cow)
9. 蜜蜂 (bee)
8. 常青藤 (ivy)
10. 脚趾 (toes)

下面请你完成填空练习。  
写出下列数字的挂钩词：

- 6 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 1 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

写出下列挂钩词的数字：

- ivy ( 常青藤 ) \_\_\_\_\_
- Noah ( 诺亚 ) \_\_\_\_\_
- law ( 法律 ) \_\_\_\_\_
- toes ( 脚趾 ) \_\_\_\_\_
- cow ( 奶牛 ) \_\_\_\_\_
- tie ( 领带 ) \_\_\_\_\_
- Ma ( 妈妈 ) \_\_\_\_\_
- bee ( 蜜蜂 ) \_\_\_\_\_
- rye ( 黑麦 ) \_\_\_\_\_
- shoe ( 鞋子 ) \_\_\_\_\_

### 挂钩词的应用

在进行下一步学习之前，可能你希望花一点时间消化一下所学的 10 个挂钩词。我接下来要讲的内容就是它们的基本应用问题。当你认为自己准备就绪了，我就向你演示如何应用挂钩词。你准备好了吗？现在我们就开始吧。我将给出 10 个单词，它们完全是按任意顺序用数字来排列的。为了方便你展开联想，我给出一些提示。现在你可以把 1 ~ 10 这 10 个数字视觉化了，因为每一个数字都被赋予了一定的意义。这就是我这一记忆方法的核心所在。

让我们假设出于某种原因，你需要记住的第五个物品是**叉子 (fork)**。想象一只巨型叉子穿着警察制服在规定的执勤路线上巡逻（维护法律，upholding the **law**），你还可以想象一位法官正在用力敲击一个巨型叉子，而不是法官的小木槌。一定要确保看见这幅愚蠢的画面。

第八个物品是**钢笔 (pen)**。一面砖墙上生长着数以百万计的钢笔，而不是**常青藤 (ivy)**，或者你正在用一支巨型钢笔在长满常青藤

的墙上写字。一定要看见墨水洒满了常青藤。选择一幅画面，或者你自己想象出一幅画面，一定要看得清清楚楚、真真切切。

第一个物品是**枕头 (pillow)**。你可以想象你自己脖子上系着一个巨大的枕头，而不是一条**领带 (tie)**；你可以想象一个大枕头系着一条领带；或者你还可以想象你的头枕在很多领带的上面，而不是一个枕头的上面。一定要保证看见一幅可笑的画面。

第六个物品是**计算机 (computer)**。你脚上穿的不是**鞋子 (shoes)**而是计算机；一台大型计算机穿着鞋子正在走路；或者一只巨型鞋子端坐在电脑前正在打字。选择任意一幅可笑的画面，一定要看见它。

第九个物品是**剪子 (scissors)**。许多剪子像**蜜蜂 (bees)**一样在你的周围“嗡嗡”直叫；或者数百万只蜜蜂向你袭来，你使用一把巨型剪子把它们都一剪两半。要看见画面！

在继续学习之前，可能你想要回顾一下这5个物品。

第三个物品是**花 (flower)**。你可能看见一朵巨型的花抱着一个婴儿，这朵花就是**妈妈 (Ma)**；你妈妈就是一朵巨型的花；你妈妈用牙齿咬着一朵巨型的花；或者你妈妈像一朵花一样在一座花园里生长。你可以产生很多联想，你需要做的一切就是看见一幅可笑的画面。

第十个物品是**DVD**。你所有**脚趾 (toes)**之间都夹着一台DVD，或者你每一个脚趾就是一台DVD。或者你往你的DVD机器里放一个脚趾。要确保看见画面。

第四个物品是**汽车 (car)**。想象一个巨型瓶子里面装着黑麦 (**rye**) 威士忌，这瓶黑麦威士忌正开着一辆汽车，或者想象一辆汽车的每一个车轮都是一瓶黑麦威士忌。你还可以用黑麦面包来替代黑麦威士忌。无论你选择什么画面，一定要看得真真切切。

第七个物品是**鸡蛋 (egg)**。想象一下你不是给一头**奶牛 (cow)**挤奶，而是正在给一只巨型鸡蛋挤奶；或者想象你正在给一头奶牛挤奶的时候，你挤出来的不是牛奶而是很多鸡蛋。一定要看见画面。

第二个物品是**苯海拉明 (Benadryl)**。我有意选择这个词语，目的在于向你展示由于你学会了替换词语的技巧，你还可以记忆抽象事物。记忆这个物品，你可以想象一位白胡子老人 [你可以任意展开想象，只要能联想到**诺亚 (Noah)**就可以] 正在把一个钻头弄弯曲 (**bend a**

**drill**，即 Benadryl)。或者你也可以想象弯曲的钻头成双成对地登上方舟。一定要保证自己看见这最后一幅画面。如果你认为自己需要回顾一下这些物品，那么就温习一遍好了。然后，你就可以做下面的练习了：

- #1 = \_\_\_\_\_#6 = \_\_\_\_\_
- #2 = \_\_\_\_\_#7 = \_\_\_\_\_
- #3 = \_\_\_\_\_#8 = \_\_\_\_\_
- #4 = \_\_\_\_\_#9 = \_\_\_\_\_
- #5 = \_\_\_\_\_#10 = \_\_\_\_\_

你都记住了吗？你的记忆力会越来越好。你“听见”10个杂乱无序的物品，然后就像刚才那样把它们有序地按照1~10的顺序排列起来了。太棒了，你的大脑开始像计算机一样运转了！你已经非常熟悉这10个物品了，你可以从前往后记忆这10个物品，从后往前记忆这10个物品及其对应的数字，从上到下、从左到右，任意顺序记忆这10个物品。试着做一做下面的练习：

- #8 = \_\_\_\_\_egg（鸡蛋）= \_\_\_\_\_
- Benadryl（苯海拉明）= \_\_\_\_\_#10 = \_\_\_\_\_
- #3 = \_\_\_\_\_computer（计算机）= \_\_\_\_\_
- scissors = \_\_\_\_\_#1 = \_\_\_\_\_
- #5 = \_\_\_\_\_car（汽车）= \_\_\_\_\_

再看一看你是否能快速完成下面的练习：

- #4 = \_\_\_\_\_#1 = \_\_\_\_\_
- #9 = \_\_\_\_\_#8 = \_\_\_\_\_
- #2 = \_\_\_\_\_#5 = \_\_\_\_\_
- #10 = \_\_\_\_\_#7 = \_\_\_\_\_
- #6 = \_\_\_\_\_#3 = \_\_\_\_\_

你利用你的大脑、你的记忆力完成了你从未做过的事情，这些事情是比你年龄小很多的“年轻人”都望尘莫及的（除非他们学会了我的记忆力训练术！）

### 学以致用

你可以应用这一方法在家人和亲友面前炫耀了。而更为重要的是，

这是一种非常好的大脑训练。最好不过的是，你还可以应用这一方法来解决**实际问题**：你可以利用这种方法来记忆你从早到晚的差使和约会。当然了，你可以通过建立联想的方式按照顺序记住约会和差使。但是现在，如果你愿意，你可以利用数字记住所用事项。一切都由你来决定：第六个物品（计算机）可能会提醒你买一个新鼠标安装到你家计算机上；第二个物品（苯海拉明）可能会提醒你按方取药；第七个物品（鸡蛋）可能会提醒你购买一打鸡蛋等。随着我们在获得惊人的记忆力这条道路上越走越远，我们将探讨更多**实际应用**的问题。

此刻，你可以运用数字来记忆物品，因为你记住了 10 个挂钩词。那么，如果你需要运用数字来记忆 11 个、12 个或者 20 个物品该怎么办呢？太简单了，学习 11~20 的挂钩词啊！如果所有的问题都可以如此轻而易举地得到解决，这岂不是一件极好的事情呢？这一切都非常简单，因为你会数字语音字母表了！这些数字的读音实际上就告诉你它们的挂钩词了。11~20 的挂钩词如下：

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 11. 潮汐 (tide)  | 16. 盘子 (dish) |
| 12. 锡铁罐头 (tin) | 17. 狗 (dog)   |
| 13. 陵墓 (tomb)  | 18. 鸽子 (dove) |
| 14. 轮胎 (tire)  | 19. 澡盆 (tub)  |
| 15. 尾巴 (tail)  | 20. 鼻子 (nose) |

你已经看明白了为什么每一个单词在语音上都和数字相符吧？对于 12 这个数字，我脑海里出现的是**锡铁罐头**，尽管 tin 这个单词也有锡铁的含义。对于 13 这个数字，我脑海里出现的是墓碑，你明白墓碑代表**陵墓**吧？其他数字更是显而易见、不言自明的。再看一两遍这 10 个挂钩词。当你准备好了，就可以做我为你出的最强大脑练习题了。下面请你用挂钩词进行填空练习：

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

学习这 20 个挂钩词，让它们融化在你的血液中，成为你的第二天性。当然，随着你**使用**这些挂钩词次数的增加，它们自然而然地就成



了你的第二天性。现在你就可以在亲朋好友面前炫耀了。在一张纸上写出 1~15（或者 1~20）这些数字，找一位朋友随便说出一个数字和物品。再找一位朋友在刚才那张纸上的数字的旁边写上第一位朋友刚才所说的物品。（必须把这些物品和其对应的数字写下来，因为人们说完话很快就会忘记了。）在他们做记录的时候，正好给你提供了建立联想所需要的时间。当所有数字旁边都写上了与其相对应的物品的时候，你就可以找一个朋友或者家人来考你了。你可以按照顺序说出这些物品，你也可以不按顺序说出这些物品。一个人随便说出一个数字来，你就能说出它所对应的物品。而让他说出一个物品，你也马上能够说出来它所对应的数字。

没错，你可以一次又一次地使用你的挂钩词，无论是为了上面所说的娱乐炫耀，还是出于实用目的，或者只不过为了训练大脑。挂钩词就如同小孩子玩的魔法写字板：揭开魔板上面那张塑料膜，所有的字迹就不见了踪影，只剩下没有任何字迹的空白写字板了，小孩子就可以再一次在上面又写又画了。

你当然能学会多达 100 个挂钩词，尽管你可能永远也不需要它们（如果你确实需要，你完全可以轻轻松松地自己确定出挂钩词来）。一旦你为某一个数字确定了一个挂钩词，那么你脑海里面就会经常重现这个挂钩词。在很多不同情况下，挂钩词都是十分方便的。可能性最小的一件事情是你需要知道（也就是说记忆）某一件物品的序号是 73。在这样一种情况下，最简单的做法就是：你把那件物品同木梳（**comb**）联系起来。只要你这样做了，只要你知道如何发木梳的英文单词的读音，你就不会患上那种该死的“老年失忆症”了，因此你就不会想也不会说“那个东西究竟是第几个呢？我刚才还记得呢”。这样的情况不复存在了。当你想到那个东西与木梳的关系，你又怎么有可能忘记它是第 73 个呢？

对于记忆多位数字而你又容易卡在两位数字的情况来说，挂钩词也是十分方便的。或者在记忆你的社会保障号码的时候，挂钩词对于记忆两位数字也是非常方便的。中间一组数字往往是两位的，例如：—42—。记忆前三位数字，可能你会使用一个单词或者词组。然后，使用雨（**rain**）来代表 42。最后，再用一个单词或者词组来代表后四位数字。我

再说一遍，一切都由你来选择。我已经使用下面这些 1 ~ 100 的挂钩词几十年了。

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 领带 (tie)                | 28. 刀 (knife)               |
| 2. 诺亚 (Noah)               | 29. 门把手 (knob)              |
| 3. 妈妈 (Ma)                 | 30. 老鼠 (mouse)              |
| 4. 黑麦 (rye)                | 31. 垫子 (mat)                |
| 5. 法律 (law)                | 32. 月亮 (moon)               |
| 6. 鞋子 (shoe)               | 33. 木乃伊 (mummy)             |
| 7. 奶牛 (cow)                | 34. 收割机 (mower)             |
| 8. 常青藤 (ivy)               | 35. 骡子 (mule)               |
| 9. 蜜蜂 (bee)                | 36. 火柴 (match)              |
| 10. 脚趾 (toes)              | 37. 缸子 (mug)                |
| 11. 潮汐 (tide)              | 38. 电影 (movie)              |
| 12. 锡铁罐头 (tin)             | 39. 拖布 (mop)                |
| 13. 陵墓 (tomb)              | 40. 玫瑰 (rose)               |
| 14. 轮胎 (tire)              | 41. 杆 (rod) 或者根 (root)      |
| 15. 尾巴 (tail) 或者毛巾 (towel) | 42. 雨 (rain)                |
| 16. 盘子 (dish)              | 43. 公羊 (ram)                |
| 17. 狗 (dog) 或者大头钉 (tack)   | 44. 划桨手 (rower) 或者怒吼 (roar) |
| 18. 鸽子 (dove)              | 45. 蛋卷 (roll) 或者扶手 (rail)   |
| 19. 澡盆 (tub)               | 46. 蟑螂 (roach) 或者皮疹 (rash)  |
| 20. 鼻子 (nose)              | 47. 岩石 (rock)               |
| 21. 网 (net)                | 48. 房顶 (roof)               |
| 22. 尼姑 (nun)               | 49. 绳子 (rope)               |
| 23. 名字 (name) 或者地精 (gnome) | 50. 花边 (lace) 或者少女 (lass)   |
| 24. 尼禄 (Nero)              | 51. 场地 (lot)                |
| 25. 钉子, 指甲 (nail)          | 52. 狮子 (lion)               |
| 26. 峡谷 (notch)             | 53. 瘸的 (lame) 或者织布机 (loom)  |
| 27. 脖子 (neck)              |                             |



- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 54. 诱饵 (lure)                 | 78. 洞穴 (cave)                |
| 55. 百合花 (lily)                | 79. 帽子 (cap) 或者矮脚马 (cob)     |
| 56. 水蛭 (leech) 或者鞭子的皮条 (lash) | 80. 绒毛 (fuzz) 或者脸 (face)     |
| 57. 湖泊 (lake) 或者圆木 (log)      | 81. 健康的 (fit) 或者肥胖的 (fat)    |
| 58. 叶子 (leaf) 或者熔岩 (lava)     | 82. 照片 (photo) 或者电扇、粉丝 (fan) |
| 59. 嘴唇 (lip) 或者跑道的一圈 (lap)    | 83. 泡沫 (foam)                |
| 60. 奶酪 (cheese)               | 84. 毛皮、毛皮大衣 (fur) 或者火 (fire) |
| 61. 床单, 一张 (sheet)            | 85. 档案 (file) 或者马驹 (foal)    |
| 62. 链子 (chain)                | 86. 鱼 (fish)                 |
| 63. 好友 (chum) 或者果酱 (jam)      | 87. 雾 (fog) 或者赝品 (fake)      |
| 64. 樱桃 (cherry)               | 88. 横笛 (fife)                |
| 65. 监狱 (jail) 或者贝壳 (shell)    | 89. 表链 (fob)                 |
| 66. 火车 (choo-choo)            | 90. 公共汽车 (bus)               |
| 67. 粉笔 (chalk) 或者千斤顶 (jack)   | 91. 蝙蝠 (bat) 或者小船 (boat)     |
| 68. 厨师长 (chef) 或者酋长 (chief)   | 92. 骨头 (bone) 或者平底锅 (pan)    |
| 69. 轮船 (ship)                 | 93. 流浪汉 (bum) 或者房梁 (beam)    |
| 70. 箱子 (case)                 | 94. 熊 (bear) 或者酒吧 (bar)      |
| 71. 行军床、房子 (cot) 或者外套 (coat)  | 95. 铃 (bell) 或者球 (ball)      |
| 72. 硬币 (coin)                 | 96. 沙滩 (beach)               |
| 73. 木梳 (comb)                 | 97. 书 (book) 或者臭虫 (bug)      |
| 74. 汽车 (car)                  | 98. 一缕烟 (puff)               |
| 75. 煤 (coal)                  | 99. 烟袋 (pipe) 或者婴儿 (baby)    |
| 76. 笼子 (cage)                 | 100. 疾病 (disease)            |
| 77. 可乐 (coke)                 |                              |

请你注意，我提供的很多数字所对应的挂钩词不止一个，我这样做的目的是想让你有选择的余地。你可以选择能够产生强烈画面感的那个词作为挂钩词。在你使用一段时间之后，这些挂钩词就会固化在你的头脑之中了。当你听见或者看见某一个数字，马上出现在你脑海中的是画面而不是单词。当你看见或者听见 14 这个数字的时候，你立即会看见“轮胎”的画面，而不是“tire”这个单词。因此，如果你觉得你能够用得上多达 100 个挂钩词，那么你可以学习记忆上面的挂钩词，你也可以自己设计一套挂钩词，只要它们符合数字语音字母表，且彼此之间不会造成混淆即可。例如，罐头（**can**）完全可以用作 72 这个数字的挂钩词，但是 12 的挂钩词也是罐头（**tin**），所以为了避免混淆，我就为 72 这个数字选择了另外一个挂钩词硬币（**coin**）。

这么多年以来，人们一直让我制定出 1 000 以内的数字的挂钩词。我总是觉得这是很没劲的一件事情。其原因很简单，因为这毫无必要。当你需要的时候，或者如果你需要，你完全可以当场想出一个单词或者词组来代表一个三位数的数字。如果你需要记住 942，这可太简单了，只要你熟悉数字语音字母表，那么大脑（**brain**）、卤水（**brine**）或者李子干（**prune**）就会出现在你的脑海中。这样做还有一个理由，你必须把注意力集中在数字上进行思考。正如我多次提到的，这一点十分重要。

在接下来的章节中，我们将记忆更庞杂、更美妙的事物。

### 最强大脑

### 练习13

第十二章有关硬币的问题使我想到了另一个更容易解决的硬币谜题。

请你如图摆放 6 枚硬币：



你只能移动其中一枚硬币，必须使每一行都有 4 枚硬币。4 枚硬币垂直方向排列，4 枚硬币水平方向排列。

## 用进废退

——记忆购物清单、差使、约会及其他

## 14

◆ 拥有聪慧的大脑是不够的，最重要的是要善用它。

——勒内·笛卡尔

本章这个“陈腐的”标题真的非常适合于记忆力这个问题，尤其适合于你们这些年过五旬的老人的记忆力问题。最重要的就是要学会如何应用你的记忆力。（我刚刚看了一则关于记忆力和老年人的新闻片。鼓噪“科学地学习”课程的那位“教授”大概使用了四次“用进废退”这个词语。他所宣传的为期“12周”的课程全部都是让老年人用死记硬背的方法来努力学习诗歌等。全部课程内容就是这些，仅此而已！这样的课程结束的时候，有人问一位老先生是否觉得自己的记忆力提高了一些，他是这样回答的：“哦，唔，这个，哎，嗯！我想是这样吧。”）

请省省吧！这是何等浪费时间啊！死记硬背的记忆力和纵横填字字谜出现在同一个画面。（字典上是这样来定义死记硬背的：“死记硬背是通过常规做法或者通过不断重复来记忆事物的过程，常常是不甚理解或者不予以推敲地进行记忆。”）我认为应用这种学习方法的人无疑应该读一读我的这本书，你的意见如何呢？看在上苍的份儿上，我希望并且也尽力消除对这种靠死记硬背来提高记忆力的方法的需求。我是绝对不会强迫你死记硬背的。请你原谅，我还是要多说几句。

炫耀你刚刚学会的记忆技巧没有什么不好。让你自我膨胀一点并没有错，而且更重要的是，成功地表演记忆术能够使你的心中充满自信，并且

使记忆技巧锁定在你的大脑。因此，找一个人在一张纸上写下1~10，或者1~15，或者1~20，然后按任意顺序说出物品，而你可以记住所有的物品及其对应的顺序号。这能极大地提升你的自尊心，而且最重要的是，你以一种恰当的方式，一种良好的方式，最佳训练了你的智力、你的脑力、你的记忆力，并且使你在任何年龄段都保持头脑聪慧、思维敏锐。

## 赛马场上见

当然，每个人都有不同的记忆力需求。每个人应用我的方法、我的策略、我的技巧来解决“不同的”问题。因此，我很难举出一个“普适性”的例子，一个每个人都需要解决的有关记忆力的例子。

多年以前，那位在纽约扬克斯赛马场做解说工作的先生（我们称他约翰好了）就遇到了一个特殊的记忆力难题。比如当他举着双筒望远镜一边看赛马一边解说的时候，六号马开始领先了。这时约翰必须低头看一眼手中的赛马单，找出六号马的名字。等到他抬起头来大声喊道：“跑在最前面的是飞箭”，飞箭已经落在其他马匹的后面了。当然，约翰的问题是他必须记住在任何一场赛马中的八匹马的序号和名字。我教给他挂钩词理念（想象一只巨型的鞋子像箭一般地在空中飞过），结果这个问题就迎刃而解了。

## 用数字记忆10个词

在现实生活中，与进行记忆力绝技表演不同，通常情况下你并不是接收杂乱无序的信息，而是接收有序的信息。你也需要有序地记忆这些信息。让我和你一起试着进行下面的训练。我按照1~10的顺序给你10个词条，希望你能记住这些事物，因为我已经教过你记忆方法了。同以往一样，这也是非常好的脑力训练，在这之后你将会有一点意外惊喜。所以，不要往后翻阅，把注意力放在本节内容上，好不好？

第一，我想让你记住**教堂（church）**。在你的脑海里生成一幅有关**领带**和教堂的滑稽可笑的画面。它可以是数百万条领带端坐在教堂里，也可以是你脖子上系着一座教堂，而不是一条领带。一定要看见这幅画面。

第二，我想让你记住**熊（bear）**。把**诺亚**和熊联系或者联想在一起。你可以看见一对一对的熊登上诺亚的方舟。你也可以想象一头熊



像诺亚一样长着花白的长须。你可以选择其中一幅画面，也可以自己另外想象出一幅画面。总之，你一定要看见画面。

第三，我想让你记住**士兵（soldier）**。你的妈妈是一名士兵，你看见她正在走着正步或者正在做士兵经常做的任何事情。从现在开始，我不再每一次都说“一定要看见画面”之类的话了。我想你已经认识到“看见”的至关重要性了。如果你“看不见”它，那么我就不能担保你能想起它。

第四，我想让你记住**搜查（search）**。你正在到处翻找一瓶**黑麦威士忌**或者一条**黑麦面包**。这样的画面太合乎逻辑了，所以你一定要使画面从某种意义上来说变得滑稽可笑。在我看来，寻找**数百万瓶黑麦威士忌**或者**数百万条黑麦面包**的效果更好。

第五，我想让你记住**岩脊（ledge）**。或许你看见一名警察（象征着**法律**的）正在陡峭的岩脊上巡逻，或者坐在陡峭的岩脊上的一名法官正在敲击他的小木槌。

请你记住，如果你有时间的话，回顾一下第一到第五的内容倒不失为一个好主意。此刻，你自己复述一下这5个挂钩词，看一看相应的五个事物（包括人）是否能够跃然出现在你的脑海中。这是一种非常快速的复习。

第六，我想让你记住**速度（speed）**。你可以想象一只巨型的**鞋子**正在以极快的速度移动。请你记住这些都是我想出来的愚蠢的画面。你可以任你的想象自由驰骋，想到什么样的画面，你就应用什么样的画面。

第七，我想让你记住**陪审团（jury）**。所有的陪审员席位上坐着的都是**奶牛**。

第八，我想让你记住**大捆（bale）**。想象一大捆**常青藤**，或者你还可以想象一大捆草就像**常青藤**一样正在一面墙上攀爬着。

第九，我想让你记住**人民（people）**。数百万只**蜜蜂**正在蜇伤很多人。或者你还可以想象很多人像**蜜蜂**一样正在“嗡嗡”叫着。

第十，我想让你记住**电力（power）**。你可以用**闪电**来代表电力。这样，你就可以看见你的**脚趾**之间发射出闪电，或者你还可以看见闪电击中你的脚趾。或者你还可以在脑海中想象把**电钻**“连接”在你的脚趾上。

现在你可能想要回顾一下第六至第十的内容，就像重温第一到第五的内容一样。在你的头脑中，你用挂钩词而不是数字来数数，而画面就跃然出现在你的脑海里。

## 权利法案

如果你记住了上面所提到的所有这十个物品（包括人），那么你就基本上知道了权利法案，即美国宪法的前十条修正案。你要知道，我是从每一条宪法修正案中选择出来我认为会**提醒我**该条修正案内容的一个词。你完全可能选择另外一个词或者词组来提醒你修正案的内容，这正可谓是殊途同归。

或许你根本不屑于了解权利法案，但是权利法案本身并不是问题的关键。关键点在于我要向你演示无论你年纪多大，只要你愿意，你也能够做到我所做的一切。你能够学会并且记住复杂的列单。在此我假设因为你愿意了解它，所以你正在学习权利法案。因此，你非常熟悉权利法案的基本内容。如果你不了解权利法案，那么你可以把更多的信息纳入你的联想画面。

1. “教堂”提醒你“宗教信仰自由、出版自由、言论自由”。显然，你也可以使用**出版**或者**言论**作为提醒词。

2. “熊”提醒你“**携带**武器的权利”。熊（bear）和携带（bear）意义不同，但是它们同音同形，因此可以起提醒作用。

3. “士兵”提醒你“军队不得**强占民宅**（**quartering**）”。25分硬币（quarter）也能提醒你该条修正案。记住：你可以把多种思想融入一个画面之中。在这个例子中，你把**妈妈**想象成一名**士兵**，这很好，但是你可以把一枚25分硬币融入同一幅画面。（你还可以想象你的妈妈是一枚25分硬币，她像一名士兵一样行军打仗。）

4. “搜查”提醒你“**禁止无理搜查和扣押**”。在我自己最开始的画面中，我搜寻黑麦威士忌，并在发现它的时候一把抓住它。

5. 在此我有几分信马由缰了。我想用“**岩脊**”（**ledge**）这个词提醒我**特权**（**privilege**）一词，该词提醒我“任何人没有自证其罪的权利”。如果你自己来进行联想记忆，你还可以选择看见一名警察（以示代表法律）拘捕你，或者你站在一名法官面前用美国宪法修正案第



五条进行答辩。

6. “速度”提醒你“受到迅速审讯的权利”。

7. “陪审团”提醒你“受到陪审团审判的权利”。

8. “大捆”提醒你“不得处以过重的罚金，不得施加残酷的、非常的刑罚”。同样，这一次也是两个不同的词，大捆（bale）和保释金（bail）是同音词，但大捆一词仍然提醒我们保释金一词。可以想象一个很有效果的画面：一棵巨型**常青藤**正在惩罚某一个人。

9. “公民”提醒你“保留宪法所没有规定的公民的权利”。你可以添加“权利”或者“保留”权利。

10. “电力”提醒你“剩余权力归属各州”。电力（power）和权力（power）的英文相同。

现在你已经知道或者记住了权利法案。请你要明白，我知道我所选择的词能够提醒我修正案的全部内容，但每个人都有自己的想法，你可能会想到其他词来提醒你修正案的内容。我和你一道学习权利法案有两个目的：一是作为一种脑力训练；二是展示一下如何把我的这个系统应用于一个实用方面。可能你有儿子女儿、孙子孙女、侄儿侄女或者外甥外甥女。他们也非常喜欢做你所做的这些最强大脑训练！（不妨让他们把我的方法应用到他们的课程学习上，他们也许就会出类拔萃，成绩优异。）

## 购物清单

太多的人对我说：“哎，我都把需要记住的事情写下来了，可我还是记不住。”在此我想打一个有趣的比方：“哎，我脖子上套了一块重达 20 磅的石环，可是我仍然游不起来！”这里面的原因很可能是正因为你的注意力全部都集中在写字上面了，所以你就什么也没有记住。这些需要记忆的事情从其源头“走”到一张纸上，可就是没有“走”过你的心。你没有努力记忆它们，你**依赖**一张纸而不是依赖你的记忆力。你把写字当成了一种辅助物，记忆过程的一个组成部分。那也无妨，但是这样做通常都达不到预期的效果。

我还经常听到另外一种抱怨：“我上超市的时候，每次都写下购物清单。可我不是忘记带购物清单，就是忘记看购物清单，甚至弄丢了

这张购物清单。”没错，你可以丢失一张纸，但是你不能丢失你的理智（lose your mind）。（这个词组的含义是失去理智，疯掉。如果你真疯了，那么你也就不在乎你是否能记住所有这些条目了，我说得对吧？）

健忘的确不是什么大不了的事情，但是这终究是浪费时间的，而且也会日益严重的。谁也不希望从超市回来之后，一边从购物袋里面取东西，一边惊叫：“哎，糟糕，我忘记拿牛奶了。”然后，只好回到车库，打开门，从汽车里面把牛奶取出来再拿回家……

若从根本上解决健忘这个令人头痛的问题，你必须建立起关联系统，把你需要购买的物品都联系起来。如果你想要在联想的同时把这些物品写下来，这也很好。但我的很多学生都说，他们最初的时候也写购物清单，但是他们很快就意识到了他们从来也不需要看购物清单，所以后来他们就干脆不再写购物清单了。

假设你想要购买牛奶。我还没有教你如何记忆词链上的第一个词，这不过就是如何从词链上任何一个词来进行倒推的过程。是的，这非常简单：把第一个物品同**你自己**联系起来。或者采用另外一种方法，你知道什么代表数字1，那么在建立联想的时候，无论你第一个要买的东西是什么，你都把它和领带联系在一起。如果你要买的第一件物品是牛奶，那么就以牛奶开始你的词链联想。你看见一个包装盒里的牛奶都溅到你浑身上下了。或者看见你脖子上套了一个牛奶盒子，而不是一条领带。只要有效果，你愿意怎么联想就怎么联想。

你知道你还要买面包，那么让**牛奶**来提醒你**面包**。（不要想象自己吃一片面包喝一杯牛奶。那太循规蹈矩、太符合逻辑了。这样的画面一点也不**可笑**，所以你容易忘记。）

## 一记耳光

为了强调在大脑中建立滑稽可笑、愚蠢至极、不可思议的画面的重要性，我恐怕要稍微跑题了。你得让这些画面赫然醒目、不同寻常，因为我们最容易“忘记”的就是日常的、普通的、平凡的事物。（通常我给忘记一词打上引号是为了提醒你我的真正意思是‘从最开始的时候我就没有记住’。）最开始的时候，你就没有注意那些平凡的日常事物。它们根本没有记录在你的大脑里面。而荒唐可笑或者傻里傻气



的事物能够给你留下深刻印象。

古代一位哲学家在教一位学生的时候，如果说了一句自己认为重要的话，他就给这位学生一记重重的耳光。他的观点是这样的：这位学生就永远也不会忘记这句话了！在 19 世纪初的美国，当人们向西部进发并宣称自己拥有一片土地的时候，一位父亲往往会领着自己的长子看一看自己家的土地面积有多大一片，到哪里为止。当儿子在看的时候，父亲就会狠狠地扇他一记耳光。道理还是同样简单，“被扇了耳光的儿子”就永远也不会忘记自己家的土地到哪里为界了。

可问题是给人一记耳光会使人感到太痛苦了！所以我非常倾向于在脑海里扇他人一记耳光。打这记耳光的目的是让对方集中注意力。一个可笑的大脑画面所起的作用和一记耳光丝毫不差，它使人集中注意力，可是又不会感到疼痛。这就是我的一记耳光原则。同样，这一理念也不是我的新观点，它来自于 2 000 多年前的一张羊皮纸——西塞罗的《修辞学》。西塞罗是这样写的：“当我们看见微不足道、普普通通、平庸乏味的事物的时候，我们往往会忘记它们，因为我们的大脑没有被新奇的、绝妙的事物所激发。普通的事物容易被我们遗忘，而引人瞩目、新颖神奇的事物会永远铭刻在我们的大脑之中。”

当然，几千年时间过去了，西塞罗的这一简单的思想没有引起任何人的注意，但是除我之外！

## 回到购物问题

好吧，你已经把牛奶和你自己联系在一起了，现在你需要让牛奶使你想到面包。或许一片面包正在喝着牛奶，这简直太可笑了。或者你从牛奶盒里面倒出一片又一片的面包。然后，你还需要狗粮。要让面包使你想起狗粮。你可以想象自己遛着一大片面包，而不是一只狗（而在你遛它的时候，这片面包竟然做狗所做的事情）。你还需要让一只狗提醒你要购买橘子。你可以想象你正在遛一个巨型的橘子，就像遛狗一样。或者你还可以想象一只狗正在剥橘子皮，然后吃掉了一个大橘子。你的下一幅画面或许是你正在剥一个橘子，可是你却剥出来一个生菜球。如果你需要一个更好的提示物，那么你还可以使用“让我们”（let us），因为它和生菜球（lettuce）的英文读音与拼写都

十分接近。诸如此类，你可以无限联想。由于每一幅“画面”都是独立的，所以你购买商品数量的多少不会产生任何问题，一个商品会令你想到另外一个商品，这才是关键所在。

当你在超市购物的时候，你并不需要按照你所联想的顺序来把商品装上购物车。那样就太烦琐了，你不得不走来走去。（但如果你想锻炼身体，这么做也无妨！）你只需在大脑中回顾你所做的那些联想，在货架旁边经过的时候，随手拿起你要购买的商品即可。无论是什么，只要近在手边，你就把它放进购物车。不停地回顾你的词链，即你的关联画面，你马上就会想起还有什么商品尚未放进购物车。那么，你直接去取这件商品好了。要确保万无一失，在走向收银台的时候，再回顾一遍你的词链，这就是最后的提醒了。

你不妨一试，反正你也没有任何损失！对吧？

## 差事和约会

你可以应用完全相同的理念来记忆需要完成的差事和需要赶赴的约会。例如：

鲜花——邮票——钥匙——甜筒冰激凌——雨伞——现金——钉子——书。

巨型邮票像鲜花一样生长；你正在使用一张巨型邮票，而不是钥匙来开门，或者你把钥匙而不是邮票粘贴在信封上；你正在舔着一把巨型钥匙，而不是一个甜筒冰激凌，或者一把巨型钥匙正在吃一个甜筒冰激凌；（在雨中）你像举着一把雨伞一样举着一个滴着水的甜筒冰激凌，或者一个甜筒冰激凌正撑着一把雨伞在雨中行走；你一打开雨伞，现金（数百万张钞票）就从里面掉落出来了，或者买东西时你使用雨伞而不是现金付款；你正在把现金（钞票）而不是钉子钉进某物里面，或者你不是用现金而是用很多钉子付款；你把很多钉子钉进一本巨型书里面，或者你翻开一本书，无数钉子就飞出来直接扎到你的脸上，或者一根巨型钉子正在阅读一本书，如此等等。

这就是你明天要干的差事和要赶赴的约会列单。你需要先到花店，然后再到邮局买邮票，你还需要去配一把钥匙，另外你必须记住需要给科恩（Cohen）先生打一个电话，你还要买一把雨伞，你需要到银行

提取一些现金，你需要购买钉子，你需要去买你答应给爱人买的书。你可以在今天晚上想出一个词链，明天早晨刷牙或者吃饭时再回想一遍这个词链。如果你有什么遗漏，那么你就再把所遗漏的物品添加到你的词链上去。我知道你非常忙碌，但是思考这个词链并不会花费你额外的时间。

同样，这些差事并不需要依次完成。使用词链的关键点在于，在去停车位取车或者乘坐地铁回家之前你记得（并且完成）所有的事情。当然，如果你执意要按顺序完成这些差事，那么你可以把你的购物清单或者差事单同你的挂钩词联系在一起。或许这样做更有效率。

在后面的章节里我将探讨如何记忆在特定时间做特定事情的问题，如在什么时间吃某种药物。而现在，请你想一想你在本章有什么收获。接下来我要教你如何灵活变通，巧妙应用截止到本章我教给你的基本理念来解决任何有关记忆力的问题。

更多精彩还在后面！



最强大脑

练习14

请你想象一下：你面前摆放三个盒子，每个盒子里装有两颗石子。第一个盒子里有两颗白色石子，第二个盒子里有两颗黑色石子，第三个盒子里装有一黑一白两颗石子。盒子外面分别贴有 WW（白白）、BB（黑黑）和 BW（黑白）的标签。

**问题是这样出现的：**一个爱开玩笑的人把所有的标签都换了，这样，每个盒子外面贴着的都是一个错误的标签。现在要由你来拨乱反正，使每一个盒子都重新贴上一个正确的标签。每次你可以从任何一个盒子里拿出来一颗石子，但是在你取石子的时候，你不能看盒子里面。请你记住：一次你只能拿出一颗石子。

**强化你大脑的问题是：**要完成上述目标，你最少需要拿出几次石子呢？

## 真正的“才”产 ——轻松记忆诸州首府

# 15

- ◆ 你的大脑会越用越强，而你越信赖你的记忆力，你的记忆力也就越值得你信赖。

——托马斯·德昆西

我教你如何记忆美国宪法前十条修正案的主要目的是让你进行大脑强化训练。但是，如果出于某种原因，你需要把了解、学习或者记忆全部 25 条修正案作为一项重要任务的话，那么你就可以按照我们所学的方法进行逐条记忆了。从每一条修正案中挑选出一个单词或者短语，这个单词或者短语能够使你想起该条修正案的全部内容，然后把这个单词或者短语同重要的表示序号的挂钩词联想起来。记忆美国宪法第 11 ~ 第 25 条修正案能够继续训练你的大脑，使其变得更加强大。另外，这项活动还能使你增加一些信息，使你已经非常丰富的“知识宝库”资源更加丰富。你准备好了吗？下面就是美国宪法其余修正案的内容：

11. 免除各州的起诉权。
12. 选举总统和副总统的方法。
13. 废除奴隶制。
14. 保护公民权利。
15. 选举权。
16. 收入税（非常容易勾勒出滑稽可笑的画面）。
17. 参议员的选举。



18. 禁令。
19. 妇女的选举权。
20. 废除任期将满的国会。
21. 撤销禁令。
22. 总统任期限制。
23. 给予哥伦比亚特区居民选举总统权。
24. 废除人头税。
25. 总统职位空缺及继任。

如果你确实希望试着记忆所有这些修正案内容，选择一个单词或者短语的策略能够使你更加清晰地回想起每一条修正案内容。这正如记忆挂钩词和替换词语或替换思想的策略能使你脑海里生成非常清晰的画面一样。

## 美国诸州

在本书前言当中，我提到在我上小学的时候戈尔德费什夫人考我们小测验时出过的题目类型，如“马里兰州州府是哪里？”但在前言中我没有提到我是如何利用我在那本有关记忆力训练的老书中学到的那么一点记忆术来记住美国诸州州府的。（当时美国只有 48 个州。）我非常肯定戈尔德费什夫人在未来的小测验中一定要考我们其他州的州府。我记忆马里兰州（Maryland）州府的方法是想象一个苹果掉落在玛丽的头上了（**An apple is landing on Mary's head.**），这样我就记住了其州府安纳波利斯（Annapolis）。

我用同样的关联方法按照字母顺序来记忆每一个州，从亚利桑那州到怀俄明州。最有趣的是当我把“害羞的安”（shy Ann，即 Cheyenne 夏延）同一个大写的字母 Y 正在漫游（Y roaming，即 Wyoming 怀俄明州）关联到一起的时候，无须在脑海中联想，我已经记住绝大多数州府的名称了，因为（我知道自己又要老生常谈了，但是在此我还是要重复，也应该重复）在不知不觉当中，以及毫无痛苦的情况下，我全神贯注于每一个州府的名称以便建立起联想，而这是我以前从来也没有做过的事情。最后，所有这些荒唐可笑的画面全部都锁定在我的脑海之中了。

直到今日，在一些场合，我还是会做有关“诸州”信息的表演。每一位观众手里拿着一张按字母顺序排列的诸州列单，上面还有州府名称及人口数字等相关信息。观众可以任意喊出一个州名、一个州府名称或者第1~第50当中的一个数字，我就立即给出其他相关信息。在此我并不想谈论如何记忆人口数字的问题，但如果你有兴趣，因为你已经学会了如何处理多位数字的方法了，你可以自己训练记忆数字。举一个例子来说明我记忆信息的方式，在我最初的画面当中，我把月亮（moon）同新的软木塞（new cork）、所有人都弯曲膝盖（all bend knee），以及鸽子掀翻汽车（dove tips cars）联系起来。月亮代表数字32（即代表按字母顺序排列的第32个州）；新的软木塞会提醒我纽约州（New York），因为它们的英文拼写只差一个字母；所有人都弯曲膝盖盖和奥尔巴尼（Albany）的英文读音相近；而鸽子掀翻汽车则代表数字18 190 740，这是在我做现场表演时纽约的人口数字。

对于一个50岁以上的人来说，只学习记忆美国州名及其州府是很简单的，同时也是极好的大脑训练。我为你列出了所有州名及其州府，同时我也给你列出了我的替换词语或者替换思想。同以往一样，你可以借鉴我的提议，但你也可以自己寻找一套替换词语或者替换思想来构成你的联想画面。我为每一个州都标注了一个挂钩词，你是否希望依次记忆诸州呢？这全部都取决于你自己。我将给你留出时间和空间来创建最可笑的大脑画面，其中包含你要与每一个州连接起来的所有信息。比如对于第24个州，我看见一位已婚妇女正在给尼禄（Nero，代表数字24）拉小提琴，当她呷着（sip）饮料或者酒的时候，她的儿子（son）所操纵的一个千斤顶（jack）把她抬升起来。这个画面使我记住了第24个州是密西西比州（Mississippi），其州府是杰克逊（Jackson）。

1.（领带，tie）阿拉巴马州（Alabama）/蒙哥马利（Montgomery）——小巷里的流浪汉（Alley bum）或者唱片（album）；蒙哥马利将军（General Montgomery）（同时还可以联想他通常都戴着的那顶贝雷帽）或者登口香糖通风的（mount gum airy）。

2.（诺亚，Noah）阿拉斯加州（Alaska）/朱诺（Juneau）——我这就要去问问她（I'll ask her）或者火山冰激凌（baked Alaska）；



“你知道吗?” (d’you know ?); “噢, 六月” (June, oh. )。

3. (妈妈, **ma**) 亚利桑那州 (**Arizona**) /菲尼克斯 (也称凤凰城) (**Phoenix**) ——空中识别区 (air zone); 收费, 不行! (fee nix) 或者凤凰之浴火重生 (phoenix rising)。

4. (黑麦, **rye**) 阿肯色州 (**Arkansas**) /小石城 (**Little Rock**) ——方舟和锯 (ark and saw); 方舟看见了 (ark saw), 或者被叫作安的方舟看见了 (ark Ann saw)。

5. (法律, **law**) 加利福尼亚州 (**California**) /萨克拉门托 (**Sacramento**) ——叫来一只小鹿, 耶! (call a fawn, yeah); 庄严宣誓 (sacrament) 或者把男人的脚趾装进袋子里 (sack men toe)。

6. (鞋子, **shoe**) 科罗拉多州 (**Colorado**) /丹佛 (**Denver**) ——给一只雌鹿染上颜色 (color a doe) 或者给一只脚趾染上颜色 (color a toe); 老窝在哪里? (den where?)

7. (奶牛, **cow**) 康涅狄格州 (**Connecticut**) /哈特福德 (**Hartford**) ——连接一条伤口 (connect a cut); 坚硬的福特汽车, 顽固的福特 (hard Ford) 或者艰难地作战 (hard fought)。

8. (常青藤, **ivy**) 特拉华州 (**Delaware**) /多佛 (**Dover**) ——黛拉服饰 (Della wear) 或者告诉她在哪里 (tell her where); 给……的钱 (dough for) 或者鸽子 (dove)。

9. (蜜蜂, **bee**) 佛罗里达州 (**Florida**) /塔拉哈西 (**Tallahassee**) ——那里的鲜花 (flower there); 高个子少女看见 (tall lass see)。

10. (脚趾, **toes**) 佐治亚州 (**Georgia**) /亚特兰大 (**Atlanta**) ——乔治 (George) 或者好极了 (gorgeous); 帽子登陆车 (hat lander)。

11. (潮汐, **tide**) 夏威夷州 (**Hawaii**) /火奴鲁鲁 (**Honolulu**) ——你好吗? (how are ya’?); 哈哈, 为什么是 E 呢? (ha, why E?); 给鲁鲁以荣誉 (honor Lulu)。

12. (锡铁罐头, **tin**) 爱达荷州 (**Idaho**) /博伊西 (**Boise**) ——艾达锄地 (Ida hoe) 或者土豆 (potato); 男孩看见 (boy see) 或者充满噪音的 (noisy)。

13. (陵墓, **tomb**) 伊利诺伊州 (**Illinois**) /斯普林菲尔德 (Springfield) ——恶意的噪声 (ill noise); 春天的田野, 史朋费尔 (spring field)。

14. (轮胎, **tire**) 印第安纳州 (**Indiana**) /印第安纳波利斯 (Indianapolis) ——印第安人 (Indian); 印第安人打盹 (Indian nap) 或者是印第安杆子 (Indian pole is)。

15. (尾巴, **tail**) 艾奥瓦州 (**Iowa**) /得梅因 (**Des Moines**) ——我欠她的 (I owe her); 矿井 (the mine) 或者白天矿井 (day mine)。

16. (盘子, **dish**) 堪萨斯 (**Kansas**) /托皮卡 (**Topeka**) ——罐头蠢驴 (cans ass) 或者罐头出言无理 (can sass); 脚趾窥视者 (toe peeker) 或者那个窥视者 (the peeker)。

17. (狗, **dog**) 肯塔基州 (**Kentucky**) /法兰克福 (**Frankfort**) ——不能说话 (can't talk) 或者肯这个人把字母 E 藏起来了 (Ken tuck E); 法兰克福香肠 (frankfurter)。

18. (鸽子, **dove**) 路易斯安那州 (**Louisiana**) /巴吞鲁日 (**Baton Rouge**) ——露易丝看见安娜 (Louise see Anna); 红棍子 (baton rouge)。

19. (澡盆, **tub**) 缅因州 (**Maine**) /奥古斯塔 (**Augusta**) ——马鬃 (mane); 一阵狂风 (a gust) 或者八月 (August)。

20. (鼻子, **nose**) 马里兰州 (**Maryland**) /安纳波利斯 (Annapolis) ——玛丽降临 (Mary land); 是一个苹果 (an apple is)。

21. (网, **net**) 马萨诸塞州 (**Massachusetts**) /波士顿 (**Boston**) ——大堆咀嚼坐着 (mass chew sits); 老板一吨 (boss ton)。

22. (尼姑, **nun**) 密歇根州 (**Michigan**) /兰辛 (**Lansing**) ——又混合在一起了 (mix again); 大地歌唱 (land sing)。

23. (名字, **name**) 明尼苏达州 (**Minnesota**) /圣保罗 (**ST · Paul**) ——微型 (瓶装) 苏打水 (mini soda); 不是保罗 (t'aint Paul)、不是拉力 (t'aint pull), 或者沙子堆成的保罗, 往保罗身上撒沙子 (sand Paul)。

24. (尼禄, **Nero**) 密西西比州 (**Mississippi**) /杰克逊 (**Jackson**) ——赛普夫人 (Mrs. Sip); 千斤顶儿子 (jack son)。



25. (钉子, **nail**) 密苏里州 (**Missouri**) /杰斐逊城 (**Jefferson City**) ——悲惨的 (**misery**) 或者错过通风的 (**miss airy**) ; 你有儿子吗? (**d'ya have a son?**) 或者大厨 (是) 一个儿子 (**chef a son**) 。

26. (峡谷, **notch**) 蒙大拿州 (**Montana**) /海伦娜 (**Helena**) ——男人把她晒成棕褐色 (**man tan her**) ; 海伦 (**Helen**) 或者她和地狱 (**hell and her**) 。

27. (脖子, **neck**) 内布拉斯加州 (**Nebraska**) /林肯 (**Lincoln**) ——崭新的黄铜汽车 (**new brass car**) ; 1 美分 (**Lincoln penny**)、林肯轿车 (**Lincoln car**) , 或者继续链接 (**link on**) 。

28. (刀, **knife**) 内华达 (**Nevada**) /卡森城 (**Carson City**) ——从未到过那里 (**never there**) ; 汽车儿子 (**car son**) 或者汽车城市 (**car city**) 。

29. (门把手, **knob**) 新罕布什尔州 (**New Hampshire**) /康科德州 (**Concord**) ——新的大麻使转向 (**new hemp sheer**) 或者新的火腿使转向 (**new ham sheer**) ; 罪犯绳索 (**con cord**) 。

30. (老鼠, **mouse**) 新泽西州 (**New Jersey**) /特伦顿 (**Trenton**) ——新泽西奶牛 (**new jersey cow**) ; 火车一吨 (**train ton**) 。

31. (垫子, **mat**) 新墨西哥州 (**New Mexico**) /圣菲 (**Santa Fe**) ——新宽边帽 (**new sombrero**) 或者最近混合一件外套 (**new mix a coat**) ; 圣诞老人收费 (**Santa fee**) 。

32. (月亮, **moon**) 纽约州 (**New York**) /奥尔巴尼 (**Albany**) ——新软木塞 (**new cork**) ; 所有人都弯曲膝盖 (**all bend knee**) 或者所有人都给 E 下了一道禁令 (**all ban E**) 。

33. (木乃伊, **mummy**) 北卡罗来纳州 (**North Carolina**) /罗利 (**Raleigh**) ——我使用“风”这个词来提醒我“北”这个方向, 风吹卷着客轮 (**wind carry liner**) ; 自然状态的草地 (**raw lea**) 或者把 E 卷起来 (**roll E**) 。

34. (收割机, **mower**) 北达卡他州 (**North Dakota**) /俾斯麦 (**Bismarck**) ——风解码器 (**wind decoder**) 或者那件上衣 (**the coat**) ; 蜜蜂做标记 (**bees mark**) 。

35. (骡子, **mule**) 俄亥俄州 (**Ohio**) /哥伦布 (**Columbus**) ——

噢，嘿，O! (oh, hi, O!) 或者高高的 O (high O); 克里斯托弗 (Christopher) 或者称他为老板 (call him boss)。

36. (火柴, **match**) 俄克拉荷马州 (**Oklahoma**) / 俄克拉荷马城 (**Oklahoma City**) ——好的, 信鸽 (OK homer); 好的, 信鸽看见茶叶 (OK, homer see tea)。

37. (缸子, **mug**) 俄勒冈州 (**Oregon**) / 塞勒姆 (**Salem**) ——矿石没有了 (ore gone); 起航, M (sail M) 或者特惠火腿 (sale ham)。

38. (电影, **movie**) 宾夕法尼亚州 (**Pennsylvania**) / 哈里斯堡 (**Harrisburg**) ——钢笔窗台脉络 (pen sill vein); 头发是冰山 (hair is berg) 或者哈里的冰山 (Harry's berg)。

39. (拖布, **mop**) 罗德岛州 (**Rhode Island**) / 普罗维登斯 (**Providence**) ——骑着岛屿 (rode island); 证明舞蹈 (prove dance) 或者提供字母 N (provide Ns)。

40. (玫瑰, **rose**) 南卡罗来纳州 (**South Carolina**) / 哥伦比亚 (**Columbia**) ——母猪背着客轮 (sows carry liner); 圆柱状蜜蜂 (column bee)。

41. (杆, **rod**) 南达卡他州 (**South Dakota**) / 皮尔 (**Pierre**) ——母猪解码器 (sows decoder) 或者在外套上面播种 (sow the coat); 码头 (pier)。

42. (雨, **rain**) 田纳西州 (**Tennessee**) / 纳什维尔 (**Nashville**) ——我看见十个 (ten I see), 网球 E (tennis E); 牙咬别墅 (gnash villa)。

43. (公羊, **ram**) 得克萨斯州 (**Texas**) / 奥斯汀 (**Austin**) ——税 (taxes); 使锡铁罐头惊奇 (awes tin)。

44. (划桨手, **rower**) 犹他州 (**Utah**) / 盐湖城 (**Salt Lake City**) ——你这个水兵 (you tar) 或者母羊水兵 (ewe tar); 盐湖看见茶叶 (salt lake see tea)。

45. (蛋卷, **roll**) 佛蒙特州 (**Vermont**) / 蒙彼利埃 (**Montpelier**) ——害虫、害兽、歹徒 (vermin); 安装削皮器 (mount peeler)。

46. ( 蟑螂, roach ) 弗吉尼亚州 ( Virginia ) /里士满 ( Richmond ) ——童贞玛利亚 ( virgin ) 或者杜松子酒在哪里呢? ( where gin? ); 有钱人 ( rich man ) 或者富饶的山峰 ( rich mount )。

47. ( 岩石, rock ) 华盛顿州 ( Washington ) /奥林匹亚 ( Olympia ) ——待洗衣物一吨 ( washing ton ); 噢, 毫无生气的码头 ( oh, limp pier )。

48. ( 房顶, roof ) 西弗吉尼亚州 ( West Virginia ) /查尔斯顿 ( Charleston ) ——给童贞玛利亚穿上教服 ( vest virgin ); 查尔斯一吨 ( Charles ton )。

49. ( 绳子, rope ) 威斯康星州 ( Wisconsin ) /麦迪逊 ( Madison ) ——狡诈的囚犯犯下罪行 ( wise con sin ); 冲儿子发火 ( mad at son ) 或者药 ( medicine )。

50. ( 花边, lace ) 怀俄明州 ( Wyoming ) /夏延 ( Cheyenne ) ——大写字母 Y 正在漫游 ( Y roaming ); 害羞的安 ( shy Ann )。

在大脑之中展开联想, 形成画面。你将不但对于自己的记忆能力感到惊奇, 而且你还将生成很多新的大脑细胞! 在脑海中生成画面的时候, 你还可以把你认识的人融入其中, 比如可以用乔治来代表佐治亚州, 可以用海伦来代表海伦娜这个州府。你懂我的意思。

最强大脑

练习15

在试图解开此题的过程中, 你的大脑里面会生成很多非常宝贵的脑细胞。请你想一想在哪一个英语单词后面添加上一个音节之后, 它竟然变得更短了。

题目就是这样。

## 重要的数字 ——培育你的“巧想力”

# 16

- ◆ 在所有活动当中，思维是最艰巨的，大概就正是出于这个原因，进行思维活动的人少之又少。

——亨利·福特

在前面这两章中，我没有探讨记忆一长串多位数字的问题，以便使你的大脑有机会稍加休息，但这并不是说你的大脑真的需要休息。我探讨了记忆对你来说未必重要的信息（权利法案、诸州名称及其首府），尽管对于训练你的大脑、使你生成那些脑细胞，以及“培训你的记忆力”而言，它们无疑都十分重要。现在，我把重点集中于在现实生活中你用得上的几个方面。

### 电话号码

理查德·欣伯是一位著名音乐家，同时他也是一位魔术师，正是因为这个原因，我们有机会相识。后来，我们成了最要好的朋友。我在本书当中之所以提起他来是因为他是我所知道的通过把姓名与电话号码相匹配的方式来记忆电话号码的第一人。当你拨打“RHimber”的时候，你就接通了理查德·欣伯的电话。你大概知道，在20世纪60年代早期，美国的电话号码是包括交换台名称的，如OXford（牛津）、STerling（斯特灵）、ESplanade（艾斯普拉纳达）、PENnsylvania（宾夕法尼亚）、BUtterfield（巴特菲尔德）、RHeingold（瑞格尔德）。你拨打



每个交换台的前两个字母，然后再拨打五位电话号码，例如 BU 8-1234。欣伯的交换台是 **RHeingold**，这简直太巧了，RH = Richard Himber（理查德·欣伯），这是他脑海中出现的一个好主意。他的电话号码就是 RH 4-6237：RHimber。现在，个人或者公司把词汇和电话号码联系在一起已经比较常见了。[我敢说你肯定看见过 1-800-DIVORCE（离婚）之类的广告电话号码。]

当然，你现在可以把电话号码“储存”在你的手机或者电话座机里面。很可能是由于这个原因，电话号码往往被人“忘记”：一旦它们进入到你的电话通讯录中，你就再也不去想这些电话号码了。

很多人告诉我他们记不住电话号码是一件令他们十分头痛的事情，对我来说又何尝不是如此呢！特别是当我们在汽车里面打电话询问某人或者某公司的电话号码而手头又没有笔和纸的时候。

利用你现在所掌握的数字语音字母表和替换词语策略，你就可以避免出现上述令人头痛的问题了。我们再也不必去记忆电话转换台的名称了，但是我们却需要记忆三位数的区号，这也是一个不小的挑战。我的方法很简单：把全部数字（包括区号在内）所对应的单词联系在一起，再用一个替换词汇或者替换思想来代表个人姓名或者公司名称！

首先让我们一起探讨不包括区号的电话号码。沃克（**Walker**）先生的电话号码是 746-9021。现在怎么样才能使他的电话号码易于记忆呢？非常简单，你“看见”自己（或者任何一个人）正在路上行走着，你是一个步行者（**walker**）。你一头撞在了（**crash**, 746）一个农民（**peasant**, 9021）身上，或者你还可以使用中毒了（**poisoned**, 9021）这个词汇。而在必要的时候，如对方用非常快的语速说数字的情况下，你就可以使用代表 1~100 的挂钩词。但是最为关键的问题是你必须非常熟悉这些挂钩词的读音。

现在我们来解决区号的问题，如果沃克先生的区号是 314，那么就在我想象出来的画面中加上发动机（**motor**, 314）或者计量仪（**meter**, 314）。当你使用一个相同的词汇来代表一个区号两三次之后，你就为区号制定了标准：黄油（**butter**）或者连续猛击（**batter**）代表 914，垫子（**mats**）、护城河（**moats**）或者肉（**meats**）代表 310，没有时间（**no time**）、不是我（**not me**）或者需要他（**need him**）代表 213，

教堂 (**church**)、乔治 (**George**) 或者佐治亚州 (**Georgia**) 代表 646, 臀部 (**buttock**) 或者检阅场 (**paddock**) 代表 917, 印第安人、印度人 (**Indian**)、天线 (**antenna**) 或者没有东西 (**nothin'**) 代表 212, 门闩 (**latch**) 代表 516 (参见下一段内容), 鸟窝 (**nest**) 代表 201, 害虫 (**pest**) 代表 901, 底部 (**bottom**) 代表 913, 面具 (**mask**) 代表 307, 吝啬鬼 (**miser**) 代表 304, 退休 (**retire**)、旋转器 (**rotor**) 或者读者 (**reader**) 代表 414, 腐烂的 (**rotton**) 代表 412, 等等。如果你第一次听到某一个区号, 那么就直接为它确定一个词语好了, 当你下一次听到这个区号的时候, 你脑海中就会浮现有关这个区号的画面。

没错, 我知道门闩实际代表的是 56 而不是 516, 因为字母 t 不发音。但是因为我知道自己所处的语境, 所以我就知道在这里, latch 代表 516, 这已经成为我的“标准”了。同样, 在 nothin' 这个语境中, 我可以使用 in' 来代替 ing, 因为我知道自己正在做什么。我也知道它绝不可能是“nothing”, 因为那就转化成四位数字了, 而所有的区号都是三位数字。这个例子很好地说明了如何使记忆策略为你所用。

因此, 如果史密斯 (Smith) 先生的电话号码是 201-648-9470, 那么你就可以看见你自己使用一把铁匠 (**blacksmith**) 的大锤砸碎了一个鸟窝 (**nest**, 201), 警长 (**sheriff**, 648) 打碎了 (**breaks**, 9470) 大锤, 并把你拘捕了。

埃姆斯 (Ames) 医生的电话号码是 715-410-2009。你看见自己正在用听诊器 (医生) 瞄准 (**aiming**) 牛 (**cattle**, 715)。或者你还可以使用拥抱 (**cuddle**, 715) 一词。你把这个画面同老鼠 (**rats**, 410) 联系起来, 然后再同翘起鼻子 (**noses up**, 2009) 联系起来, 于是你看见了所有的老鼠都把鼻子翘了起来。你也可以把这个画面同非常优雅的呷一口的动作 (**nice sip**, 2009) 或者新闻肥皂剧 (**news soap**, 2009) 联系起来。

为了记住雅布隆斯基 (Jablonski) 先生的姓氏和电话号码, 可能你会选择击打长长的滑雪板 (**jab long ski**) 这个替换词语。你最初的大脑画面可能是当滑雪板在海峡 (**channel**, 625) 里面漂浮的时候, 你猛烈地击打着它, 海峡里面满是报纸 (**papers**, 9940)、扫兴的人 (**poopers**, 9940) 或者乞丐 (**paupers**, 9940)。或者你会想到滑雪板



是由绒线（**chenille**，625）制成的。只要你任思绪驰骋，你就会知道雅布隆斯基先生的电话号码是 625-9940。现在需要加上区号，你只需添加一个单词即可。如果你愿意，你可以用保险丝（**fuses**）来代表 800。你大可不必把一个电话号码分割为四位数或者三位数的几组数字。想到什么，你就使用什么，只要在语音上单词和数字相匹配就可以。把讨厌的婴儿用链子拴在玫瑰花上面（**chain ill baby rose**，62 5 99 40）也会使你记住雅布隆斯基先生的电话号码。

如果你想要随时给你的电工打电话，那么你必须记住他的电话号码。他的电话号码是 862-9421，或许你能看见电插头（**electric plug**）正在钓鱼（**fishin'**，862），它同时还喝着白兰地（**brandy**，9421）。或者你还可以想象时装品牌（**fashion brand**，862 9421）。

## 请接分机号

上述记忆策略同样适用于记忆内部电话号码或者分机号码。一家公司的一位高管这样对我说：“哈里，请你教会我和我的员工如何记忆那些该死的内部电话号码。那样你就会节省我们很多时间，另外也使我们的脖子不再因为打电话的时候总是需要看电话号码表而变得僵硬起来了。”

这非常简单，你只需应用这个记忆策略。例如：罗斯（**Ross**）小姐的分机号码是 116。那么，你把触碰（**to touch**，116）、系上（**to attach**，116）、年老糊涂（**dotage**，116）或者小孩痒痒（**tot itch**，116）同咆哮声（**roars**）或者玫瑰（**rose**）联系起来即可。利文撒尔（**Leventhal**）先生的分机号码是 101。你可以把小测验（**test**，101）或者烤面包（**toast**，101）同高高的 11（**eleven tall**）、离开的时候很高（**leavin'tall**）或者高高的通风口（**vent tall**）联系在一起。伯恩斯（**Byrnes**）先生的分机号码是 121。把烧伤（**burns**）同帐篷（**tent**，121）联系在一起，你就永远也不会忘记伯恩斯的分机号码是 121 了。运输部（**shipping department**）的分机号码是 712。想象一下大量的棉花（**cotton**，712）正在被装上货船（**being shipped**）。

我可以给你提供大量电话号码来训练你的大脑，但是如果你真想要“训练”你的大脑，现在就“开始”应用这个记忆策略来记忆你现实生活当中的真的电话号码吧，效果会非常好的。应用我的系统是所

有大脑训练当中效果最好的。据我所知，只有我的记忆系统可以即学即用。“训练”是在记忆过程中实现的。

## 邮政编码和地址

邮购业的从业人员或者任何有大量邮寄业务的行业员工都知道熟记邮政编码可以节省很多的时间，能够记住地址全称同样也能节省很多时间。把男士帽子（提示我们 **Manhattan**，曼哈顿）同疾病（**disease**，100）联系在一起，你就知道（纽约）曼哈顿大部分地区的邮政编码是以 100 开头的。

如果你需要记住纳普（**Knapp**）先生的地址是：10025 纽约市西区第 95 大街 946 号，那么你就在脑海当中展开想象吧。或许你看见自己正在打盹（**napping**），这样你就记住了他的姓氏。或许你还希望记住他的名字比尔（**Bill**），那么就想象一张巨型钞票正在打盹。无论是你还是那张巨型钞票，打盹的时候都坐在走廊（**porch**，946）上，头上戴着一顶 10 加仑重的帽子 [这是我的标准画面，那么什么地方的牛仔戴帽子呢？“西部”啊！你可能会使用背心（**vest**）或者最好（**best**）这两个词汇来提醒自己记住“西区”一词]。顺便说一句，如果需要记住“东部”（**east**）这个词语，我通常使用酵母（**yeast**）或者野兽（**beast**）这两个词汇。而那顶帽子是用新软木塞（**new cork**）制作的，新软木塞提醒我记住纽约一词，或者你还可以使用帝国大厦来提醒自己记住纽约。那个软木塞摇着一个巨型的铃（**bell**，95），这使你想起第 95 大街。而那个铃则漫不经心地扔着一颗钉子（**tosses a nail**，100 25）。你也可以使用致使钉子生病（**disease nail**，100 25）来展开想象。这幅画面你可能只需一秒钟时间就能想象出来，毫无疑问，这个时间与我写这段文字的时间相比，简直少多了。你可以证明给自己看，为什么不试一试呢？

下面我给你提供记忆一些邮政编码的建议，供你参考。30264 = mason chair（石匠椅子）或者 mouse nature（老鼠本性）；07450 = score less（得分更少）、scare less（不那么害怕）或者 squirrels（松鼠）；90715 = basket low（很低的篮筐）或者 pass cattle（从牛旁边走过）；10014 = tosses tire（投掷轮胎）、dozes there（在那里打瞌睡）或者 ties stare（领带干瞪眼）；11978 = tote up coffee（算出咖啡总数）或者 tot



pick up (小孩拾起); 10016 = teases dish (戏弄盘子); 90402 = pass raisin (传递葡萄干) 或者 buys raisin (购买葡萄干); 10128 = taste knife (品尝刀子); 95742 = black rain (黑雨) 或者 plague run (瘟疫跑了); 30374 = mouse maker (老鼠制造者); 89014 = ivy paster (常青藤贴片)、ivy poster (常青藤海报) 或者 ivy pastor (常青藤牧师)。

## 价格

我不需要占用太多篇幅来教会你如何记忆价格，因为你已经掌握了记忆价格所需要的全部“技能”了。那么，好吧，我还是稍微占用一点篇幅，因为我想让你的大脑得到一些训练。我随便编几个商品的价格，你看一看，然后可以进行一下自测练习，检验一下你的学习成果。

**面包机**——把面包机同爬虫 (**reptile**) 联系起来 (或许你正在烘烤面包机，或者一台面包机正在像一条爬虫一样滑行前进)。显而易见，你知道你感兴趣的一台面包机的价格不可能是 4 915.00 美元！因此 reptile (爬虫) 所代表的数字只能是 49.15 美元。但是，如果你希望特意把小数点前后的数字分开，那么你就可以使用两个不同的词汇或者词组。对于记忆 49.15 美元而言，绳子尾巴 (rope tail) 或者抢毛巾 (rob towel) 这两个词组都可以。你一定要保证看见面包机和爬虫联系在一起的画面。

**照相机**——315.95 美元。你正在进入一个巨型照相机里面，这个照相机是一家汽车旅馆 (**motel**)。或者你正在给金属 (**metal**) 照许多照片，可是就在这时，铃 (**bell**) 声响了。

**椅子**——147.10 美元。把椅子同靶子 (**targets**)、欺骗脚趾 (**trick toes**) 或者用卡车装运脚趾 (**truck toes**) 联系起来。做出选择，然后看清楚。

**汽车**——18 995.00 美元。一只鸽子 (**dove**) 正驾驶着一辆汽车，它正在教一名小学生 (**pupil**) 如何开车。你还可以使用潜水小学生 (**dive pupil**)、坚强的小学生 (**tough pupil**) 或者鸽子学语 (**dovo babble**)。选择一幅画面。

现在你或许需要快速回顾一下这四个价格。

**灯**——71.50 美元。把灯和可爱的小姑娘 (**cute lass**) 或者弯刀 (**cutlass**) 联系起来。在脑海中形成画面，你一定要看清楚。

手机——59.50 美元。把手机同（西服上衣或者夹克衫的）翻领（**lapels**）、标签（**labels**）、用嘴唇碰姑娘，辱骂姑娘（**lip lass**），或者拉普拉斯（**Laplace**）联系起来。做出选择然后想象画面。

钢笔——21.75 美元。把钢笔同水手的（**nautical**）一词或者干净的煤（**neat coal**）联系在一起。要看见你所选择的画面。

计算机——1 750.00 美元。把计算机同（使）发痒（**tickles**）、装备（**tackles**）、少说话（**talk less**），或者领带来电话（**tie calls**）联系起来。这是最后一个价格了，所以一定要确保你看见你的想象力帮助你建立起来的画面。

如果有必要的话，你可以先复习一下，然后进行填空练习。请你写出下列商品的价格（单位为美元）：

|     |       |     |       |
|-----|-------|-----|-------|
| 灯   | _____ | 计算机 | _____ |
| 照相机 | _____ | 椅子  | _____ |
| 汽车  | _____ | 钢笔  | _____ |
| 面包机 | _____ | 手机  | _____ |

你明白我的意思了吧？

### 股票价格

记忆股票价格与记忆其他数字信息的唯一差别是股票价格通常都包括美分。我的记忆策略是想出一个词汇来代表多少美元，然后再用这个词汇的最后一个辅音来代表八分之几美分。

其方法十分简单，即把所有美分转化为八分之几：1/4 就是八分之二，1/2 就是八分之四，3/4 就是八分之六。接下来你需要做的事情就是把你的词汇或者画面同股票名称联系到一起了。

如果一支股票的价格是 49 1/2 美元，那么你就可以使用捆绑者（**roper**）一词。最后的辅音告诉你“八分之四”，而捆绑者这个词的词根绳子（**rope**）中的辅音 r 和 p 代表 49，提示你某支股票的价格为 49 美元。如果你举棋不定，不知道 **roper** 一词代表某支股票的价格是 494 美元还是 49 1/2 美元，那么你还玩什么股票啊！你当然会十分清楚自己所买卖的股票价格是在 49 美元还是 494 美元左右。如果一支股票的价格是 494 1/2 美元，那么你可以用修理者（**repairer**）一词，你明白其中的原因吧？因此，球拍（**racket**）将会提醒你 47 1/8，天



主教修士 (friar) 会提醒你  $84 \frac{1}{2}$  (即  $4/8$ )，如此类推。接下来就简单了，你可以把“价格词汇”或者“价格短语”同你确定的某支股票的代表性画面联系起来。例如，电话 (telephone) 代表 AT&T (美国电信公司)，麦克吼叫字母 E (Mack roar E) 代表 McCrory (麦克洛瑞有限公司)，北极放牧人 (Polar herd) 代表 Polaroid (宝丽来公司)，一瓶微型苏打水 (a mini soda) 代表 Minnesota Mining (明尼苏达矿业制造公司)，一辆向一位将军敬礼的汽车 (a car saluting a general) 代表 General Motors (通用汽车) 等。你脑海中只要出现一辆麦克卡车冲着一个蹲坐在甜瓜 (melon) 上面的大写字母 E (或者一条鳗鱼, eel) 大声吼叫的画面，你就会知道麦克洛瑞的股票价格是  $35 \frac{1}{4}$  ( $\text{melon} = 35 \frac{2}{8}$ )。股票代码是由字母表上的字母所组成的。我还没有讨论如何使英文字母变得看得见摸得着的问题，即如何在脑海中形成字母画面的问题。很快我就会教你这一问题的解决方法，然后我将探讨股票代码的问题。

## π 的记忆

π 的记忆问题归于非重要数字的记忆问题。最近，很多人一直有一种记忆 π 小数点之后数百位甚至数千位数字的高涨热情。我收到很多人发来的电子邮件，他们告诉我说他们正是通过应用我的记忆系统记住了小数点后面数百位或者数千位的数字的。就在大约三周之前，有一个人发来电子邮件说他已经记到了小数点之后第 1 000 位的数字了，而他的目标竟然是背诵到小数点之后第 5 000 位数字！嗯，真是人各有志啊！如果你想让你的大脑得到有关 π 的训练，下面就是小数点之后最前面的几十位数字：

3. 141592653589793234846264338327950288419716939937510582097

或许，你可以这样开始你的记忆词链：发动机 (motor) —— 郁金香 (tulip) —— 天使 (angel) —— 我的爱人 (my love) —— 捡起 (pick up) —— 男人搬运公司 (man mover) 或者主要搬运公司 (main mover) —— 链子 (chain) —— (表链等的) 小装饰品 (charm) —— 把水貂搬上去 (move mink up) —— 课程 (lesson) —— 五英镑或者五美元钞票 (fiver) —— 话题 (topic) —— 润色 (touch up) —— 做扫尾工作 (mop up) —— 我的小马驹 (my colts) —— 可爱的演讲人 (lovin' speaker)、具有影响力的演讲人 (leaven speaker) 或者即将离开

的演讲人 (leavin' speaker) ……

与以往一样，这些都是最先跃入我脑海中的词汇和短语，你可能会想出另外一些挂钩词：发动机 (motor) ——尾巴夹痛了 (tail pinch) ——所有挚爱 (all my love) ——捡起我的名字 (pick up my name) ——或者童贞玛利亚 (or virgin) 或者使新鲜 (or freshen) ——(表链等的) 小装饰品 (charm) ——搬动水貂 (move mink) ——保佑 (blessin')、进站 (pulls in)、苍白的太阳 (pale sun) 或者令人愉快的 (pleasin') ——发烧的 (fevered) ——捡起芯片 (pick at chip) ——做扫尾工作 (mop up) ——迈克尔 (Michael) 或者富豪 (mogul) ——争斗 (tussle) ——拍动鳍 (fins up) ——汽车 (car) ……

如果你想要继续记忆  $\pi$  小数点之后的数字，那么你可以任意确定位数，然后以上述方法每天“进行”记忆训练。每一次都进行复习，然后再增加小数点后面数字的位数。

这一章有一些繁杂，所以你可以稍事休息，回顾一下学过的“内容”。

现在我想要稍微再谈论一下兴趣、创造力和“巧想力”三个方面的内容。

### 兴趣、创造力和“巧想力”

在第六章，我已经谈到过兴趣对于记忆力的重要性，但是在这一章我还是有必要再一次提及这个问题。没错，随着我们年龄的增加，我们所说的“记忆力”会变得越来越不可靠。我知道自己不应用我的记忆系统的时候，有时我也会陷入“老年失忆症”的状态，我不是忘记某一个词就是忘记某一件物品放在什么地方了。但是，对于我**感兴趣**的任何信息、任何词汇、任何名字、任何数字等方面的事情，我的“老年失忆症”现象从来也没有出现过。这就是我想要说明的关键点。

随着我们越来越老，很可能我们的大脑功能会减退一点，但是我们对事物的兴趣也**肯定**是减退了一些的。事实非常简单，对于一些事情我们不像年轻时期那样兴趣浓厚。而正是因为我们的兴趣不那么浓厚了，与过去相比，我们就**听得**不那么仔细了，不那么认真了，不那么专注了。或许我们不像过去那样**在意**了。我不知道你是否能够教老狗学会新把戏，但是我知道我能教会“老年人”新的诀窍，此时此刻我做的正是这样的事情。

应用我的记忆术强迫你对所记忆的信息产生兴趣：应用我的记忆方法，你必须全神贯注于新信息，认真倾听新信息。我将要告诉你伴随着应用我的记忆系统，你将还有什么其他收获。随着你应用这些记忆方法，你将自然而然地训练你的**想象力**和**创造力**。要建立疯狂的或者可笑的联想（即脑海中的画面），你必须应用你的“巧想力”。巧想力是我把“想象力”（imagination）和“巧妙”（ingenuity）这两个词“联姻”所创造出来的一个新的词汇。想象力和巧妙是创造力最基本的组成部分。

请你记住：**应用就是训练**。当然，训练你的想象力也是非常重要的。亨利·J·泰勒说过：“是想象力点亮美国的每一盏灯，生产出美国人所使用的每一个物品，修建起每一座教堂，做出每一项发现，表现出每一个善举，取得每一点进步，为更多的人创造出更多更美好的事物。想象力是一个更加美好的时代无法估价的组成要素。”

帮助你形成那些疯狂的、**易于记忆**的大脑画面和联想的正是你的想象力，它以一种极其夸张的方式（无论在数量上还是在尺寸上）用一个事物代替另外一个事物。如果想到一些你自己设计的画面时，你大笑起来，那么记忆效果绝对差不了。展开**想象**吧，你可以信马由缰。阿尔伯特·爱因斯坦说：“对我来说，想象力这一天赋比我吸收积极知识的才能更加重要。”

很好，我就是想要向你保证我有疯狂的方法通向疯狂的想象，而我的方法本身就有一些疯狂，这是一个事实。

最强大脑

练习16

请你想出一个英文单词，它由8个字母组成，它只含有一个元音音素。它也是英语单词当中最长的单音节词之一。

努力思考它究竟是哪一个单词本身就是强化大脑的一种训练。

**请记住：**它是一个长度为8个字母的单音节词汇，它只含有一个元音音素。

如果你不需要提示，那么你就不要看下面的句子。

在阐述这道题的过程中，我已经两次给你提示了。

## 请发电报 ——趣味记忆莫尔斯码

# 17

◆ 无论多么抽象、多么无形的信息，我都能把它变得“不再”  
抽象晦涩，“不再”看不见、摸不着。

——哈里·洛拉尼

我有一种预感，这一章会被删掉。不过没有关系，我就写给我自己吧！我认为我的出版商和编辑会认为现在没有太多的人愿意学习与记忆莫尔斯码，所以占用宝贵的篇幅简直太傻了。（说句老实话，我甚至都不确定现在是否还使用莫尔斯码。）我希望他们能够认识到学习与记忆莫尔斯码是极好的强化脑力训练。在本章，你将要学习的一部分内容可以应用于其他方面，例如记忆上一章中我提到的股票代码。不仅如此，学习莫尔斯码能够证明你可以如何操纵、改变或者变通我的系统来解决任何有关记忆力的问题。另外还有一点，我之所以希望教你学会记忆莫尔斯码，是因为我对于自己的这一记忆方法骄傲自豪极了。

首先，我稍微花一点时间给你讲一件有趣的事情。当时我在陆军（朋友，这是在二战期间，不是在内战期间）的步兵团接受训练，我们陆军上校听说了我的一些情况（我一直向我的室友们炫耀我的记忆本领）。一天下午，他把我叫去，赞扬了几句我的记忆本领。他还告诉我说通讯团每个人都必须接受为期六个月的培训：三个月学习或者记忆莫尔斯码的符号（点和线），三个月的时间在键盘上训练指法，即接收与发送电码。



由于当时我很年轻、很天真，不知天高地厚，所以我脱口而出：“上校，我用一两个小时就能教会通讯团每一个人记忆莫尔斯码符号。”我心中窃喜，洋洋得意地想着：“我可以为国效力了，能够让他们节省无数小时的时间了。另外，我甚至还可能免除一些训练呢！”上校看了我一眼，眉毛向上挑了挑，大声喊道：“你疯了吗？！我真是活见鬼了！那剩下三个月的时间里我让他们做什么？！”

我附和道：“上校，您说得对。”我后来再也没有见到过这位上校。

## 词汇字母表

- A **ape** (猿), **hay** (干草)
- B **bean** (豆子), **beet** (甜菜)
- C **sea** (大海)
- D **dean** (院长), **deal** (发牌)
- E **eel** (鳗鱼), **eek** (唷)
- F **effort** (努力), **half** (一半)
- G **gee** (天呐), **jeans** (牛仔裤)
- H **age** (年龄), **itch** (发痒), **ache** (疼痛)
- I **eye** (眼睛), **I** (我)
- J **jay walking** (乱穿马路), **jake** (牙买加的姜汁), **jail** (监狱)
- K **cake** (蛋糕), **cane** (甘蔗), **key** (钥匙)
- L **elf** (小精灵), **el** (elevated) train (高架火车), **hell** (地狱)
- M **hem** (褶边), **ham** (火腿), **emperor** (皇帝)
- N **hen** (母鸡), **enema** (灌肠剂)
- O **old** (年老的), **eau** (水), **owe** (亏欠)
- P **pea** (豌豆), **peek** (窥视)
- Q **cue** (台球杆), **queue** (长队)
- R **hour** (时间), **art** (美术), **argue** (争论), **armadillo** (食蚁兽)
- S **S curve** (S形曲线), **ass** (驴), **escape** (逃跑)
- T **tea** (茶叶), **tee** (球座), **T-square** (丁字尺)
- U **ewe** (母羊), **you** (你), **eunuch** (太监)
- V **veal** (小牛肉), **V** for victory (代表胜利的V)

W Waterloo (滑铁卢), trouble you (麻烦你)

X eggs (鸡蛋), X-rays (X 射线)

Y wine (葡萄酒), wild (荒野)

Z zebra (斑马)

我使用豆子 (bean) 一词来代表字母 B, 如果我使用蜜蜂 (bee) 一词来代表的话会给你造成混乱, 因为蜜蜂已经是数字 9 的挂钩词了。说到字母 W, 我眼前就会出现拿破仑; 说到字母 R, 我的眼前就会出现一个钟表。因此, 你明白了吧, 即使像字母表上的字母这样的抽象符号都能被视觉化。我知道你在想什么, 没错, 我知道点和划 (“·” 和 “-”) 对于你来说比字母更加抽象, 更加没有意义。那么, 究竟怎样才能把它们视觉化呢? 其实, 这正是我最得意的地方。我非常武断地规定莫尔斯码的所有的点都用字母 R 来代表, 而所有的划都用 T 或者 D 来代表。那么, 莫尔斯码的问题就迎刃而解了。

一旦你掌握了这个概念, 那么对你来说在这里具有意义的字母就只有 R 和 T (或者 D) 了。而轻轻松松地记忆莫尔斯码的方法, 你已经掌握一半了。你需要做的全部就是使用可以视觉化的、包含按适当顺序排列的 T 和 R 的一个词汇或者短语来与英文字母表上的一个重要字母联系在一起。我的意思是: 的确我们无法把代表字母 A 的莫尔斯码符号 (· -) 视觉化, 我们更无法把其他 25 个英文字母的由点和划所组成的莫尔斯码符号视觉化。但是, 把一只老鼠 (rat) 视觉化简直是太容易了。而根据我的系统, rat 只能代表 · -。在 rat 这个单词当中, 有一个 r 和一个 t, 其顺序是 r 在前, t 在后。现在, 你可以在大脑里面生成一幅可笑的画面, 把字母 A (猿) 和它的“代码词” (老鼠) 这两个实体联系起来了, 即 A = · -!

现在教你记忆莫尔斯码, 我仍然心情激动, 真的十分激动。在我教完记忆方法之后, 如果你不愿意使用词汇字母 (猿、豆子、大海), 那么我再教你另外一种方法。或许对于你来说, 那种方法更简单也更有意思。而此时此刻, 如果你希望你的大脑得到最强的训练, 那么就把猿和老鼠、豆子和恐怖的人或物、大海和折磨等联系起来吧!

A · - rat (老鼠)

B - · · · terror (恐怖的人或物)

- C - - - torture (折磨)  
 D - - - tearer (撕裂者)  
 E · air (空气), eerie (怪诞的)  
 F · - - - rear tire (后胎), rare tar (罕见的沥青, 罕见的水手)  
 G -- · tighter (更紧), tidier (更整洁)  
 H · · · · rarer rye (更罕见的黑麦) 或者更罕见的耳朵 (rarer ear)  
 I · · rower (划桨手)  
 J · --- ratted (告发)  
 K - - - trout (鳟鱼)  
 L · - - - retire her (使她退休), restorer (修补者)  
 M -- tot (小孩), toad (蟾蜍), tight (紧的)  
 N - · tier (包扎工), door (门), deer (鹿)  
 O ---touted (兜售), deeded (立契转让), taught it (教它)  
 P · -- · rotator (旋转器), rudder (方向舵), red door (红门)  
 Q -- · - tethered (用绳子拴上), tied right (捆绑得正确)  
 R · - - writer (作家), reader (读者), red hair (红头发), rotor  
 (转子)  
 S · · · error (错误), roarer (咆哮者), rarer (更罕见的)  
 T - toe (脚趾)  
 U · - - rarity (珍品)  
 V · · · - rearrest (重新拘捕), airier route (更通风的路线)  
 W · -- retied (重新捆绑上), rated (定级), raided (突然袭击)  
 X - · - - turret (塔楼)  
 Y - - -- treated (治疗)  
 Z -- · · teeterer (玩跷跷板的人)

对于一些字母，我给你几个选择。显而易见，你会希望使用你能更清晰地视觉化的那个词汇。现在，你知道自己应该怎么做吧？把两个重要的实体联系在一起。对于字母 J，或许你看见某人乱穿马路 (jay walking)，于是你举报了他 (**ratted** on him)。或者因为你被告发了 (**ratted** you out)，所以你入狱了。对于字母 W (滑铁卢)，你看见拿破仑，他的手放在上衣纽扣之间的位置，你看见自己把他捆绑起来。绳子松了，所以你重新绑了一下 (**retied** him)。对于字母 F，你看见自

己做出努力（**effort**）更换你的汽车后胎（**rear tire**）。对于字母 R，你想象一只巨型钟表（时间 **hour** 代表 R）是一位作家（**writer**）等。

## 换个花样

我提到过的另外一种方法就是我的“形容词”策略。你使用一个以这个至关重要的字母开首的一个形容词放在（代表点和划的）“密码词”而不是（代表字母的）“字母词”前面。例如，你可以从老鼠开始：可怕的老鼠（**Awful rat**）——巨大的恐怖事件（**Big terror**）或者恶劣的恐怖者（**Bad terror**）——残酷折磨（**Cruel torture**）——哑人撕裂者（**Dumb tearer**）——极好的空气（**Excellent air**）——瘪了的后胎（**Flat rear tire**）——更紧的腰带（**Girdle tighter**）——更加罕见的热黑麦威士忌（**Hot rarer rye**）——白痴划桨手（**Idiot rower**）……，一直到极其漂亮的塔楼（**eXcellent turret**）——你治疗（**You treated**）——弯弯曲曲的玩跷跷板的人（**Zigzag teeterer**）或者愚蠢的玩跷跷板的人（**Zany teeterer**）。

当然，你还可以自己想出另外一些形容词放在密码词的前面，不过一定要保证这些词以相应的字母开首。

你知道吗？我觉得我已经说服了我的编辑：归根结底，学习莫尔斯码或许还是能派上一些用场的。

最强大脑

### 练习17

在这家商店里，购买 1 我需要花费 10 美分，购买 43 我需要花费 20 美分，购买 123 我需要花费 30 美分。你能解释一下其中的原因吗？你能猜出来我正在购买什么东西吗？这并不是一道脑筋急转弯。如果你不希望得到提示，那么就请你不要看下面的提示。

我正在一家五金商店里。

## 股票代码

——比股票价格收报机速度还快的大脑

## 18

◆ 哈里，通过使用你的记忆系统，我获得了非常强大的记忆信息的能力。如果没有这种能力的话，那么仅了解这些信息就会耗费我好多年时间。现在我的学习能力极强，速度极快。因此，记忆力与知识深化之间的关系巨大。

——维克·斯佩兰迪奥

在他的《交易员维克：一个华尔街高手的招法》（约翰·威利出版公司 1991 年出版）一书中，维克·斯佩兰迪奥讲述了他是如何在第一次参加金融行业招聘的面试中就“脱颖而出”的。他之所以战胜了二三百位其他求职者，是因为他采用了我的记忆技巧来记忆当时的每一支股票代码，他记住了所有 1 600 多家公司的名称及其由两三个字母组成的股票代码。

就在面试官准备结束那次面试把他打发走的时候，维克脱口说出他已经记住了所有股票名称和代码。那位面试官是业内一位举足轻重的人物。无论如何他也不相信维克的话，于是他开始考问维克。结果不言而喻，维克准确无误地回答出了所有问题。面试官当场拍板，录用维克。

维克是我的一位忠实追随者（爽吧，我可以利用我所知道的所有追随者来大造声势）。在他的书中，他是这样写道：“哈里·洛拉尼极大地影响了我的一生，他是我的偶像……”他还说了很多溢美之词，我都有些不好意思了。但是，他后来成为一位“华尔街大师”“交易

员维克”。对此，我是特别开心的，因为他成功的奥秘就在于无论在工作中还是在个人生活当中，他都一直应用我的记忆系统。

或许，我不能帮助你成为像维克那样的股票市场的高手。但是毫无疑问，我可以帮助你记忆公司名称及其代码。（我已经教过你如何“记忆”公司名称和价格了。）

你肯定并不希望像维克那样记住**所有**代码，但是你一定希望记住几支你需要或者想要记住的股票代码。其实记忆方法十分简单，因为你已经学会了如何把公司名称视觉化。你还学会了如何把英语字母表中的字母视觉化（当我教你如何记忆莫尔斯码中的点和划的时候，你就学会了如何把字母视觉化了）。我当时就说过，这种记忆方法还可以派上其他用场。

对于记忆一些股票代码，你不需要使用字母词。例如：皮特威（Pittway）公司的代码是 PRY，那么你只需要想象一个巨型煤矿（**pit**）正在探头探脑地钻出（**prying out**）某个地方。你这样做就可以了，因为你已经有了连接两个实体的提示物：煤矿（**pit**）代表皮特威（Pittway），窥视（**pry**）代表 PRY。如果你愿意，你也可以使用字母词来把煤矿以及它有多重（how much it **weighs**）和代表字母 **P** 的害虫（**pest**）、代表字母 **R** 或者表示时间（**hour**）的钟表（**clock**），以及代表字母 **Y** 的葡萄酒（**wine**）联系起来。这样一来，你怎么会忘记 PRY 呢？！

波音公司（Boeing）的代码是 **BA**。想象某人正在弯腰鞠躬（**bowing**）或者拉弓射箭（using a **bow** and arrow），而与此同时，很多豆子（beans，代表字母 **B**）正在被一只猿（ape，代表字母 **A**）泼撒在你的身上。总是有很多供你选择的画面，你可以想象在授予某人学士学位（**BA degree**）的时候，这个人鞠躬（bow）致谢。你还可以想象某人在听见有人发出“呸”（Bah）的声音的时候就弯腰鞠躬或者拉弓射箭。如果实心实意地努力去记忆这些事情，那么你看见的初始画面就会锁定在你脑海中，并且随时都会出现。

马利诺实验室（Marion Labs）的代码是 MKC。我看见一件带有褶边（**hem**，代表字母 **M**）的连衣裙正在实验室里面举行结婚（**marrin'**）仪式。这件连衣裙举着一个结婚蛋糕（**cake**，代表字母 **K**）



并把它扔进大海 (**sea**, 代表字母 C)。如果你愿意, 你还可以想象自己看见马里诺小姐了。你还可以用狗 (**dogs**) 来代表实验室, 因为拉布拉多犬 (**Labradors**) 可以简写为 **labs**。

肖氏企业 (**Shaw Industries**) 的代码是 **SHX**。或许你可以想象数百万个鸡蛋 (**eggs**, 代表字母 X) 登上了岸 (**shore**), 你发出“嘘” (**sh**) 声, 让鸡蛋静一静 (**sh eggs**), 如此一来, 你就记住了 **SHX**。你还可以建立其他联想, 例如: 一头驴 (**ass**, 代表字母 S) 正在挠痒痒 (**itch**, 代表字母 H), 它使用的是代表出口处 (**exit**, 代表字母 X) 的一个标牌。另外, “呸” (**shucks**) 一词也可以起到同样的提示作用, 前提是如果你能想起这个词的话。

宝丽来公司 (**Polaroid**) 的代码 **PRD**。(用手指或尖物) 捅一捅 (**prod**) 照相机或者捅一捅北极熊 (**Prod a Polar bear**); 或者把豌豆 (**pea**, **P**)、时间 (**hour**, **R**) 和院长 (**dean**, **D**) 同照相机或者北极熊联想在一起 (一百万颗豌豆从一个钟表里面飞了出来, 撞击着院长; 你取出相机, 把这一幕记录下来)。

菲利普莫里斯公司 (**Philip Morris, Inc.**) 的代码是 **MO**。你妈妈 (**Ma**) 或者莫 (**Moe**) (二者都代表莫里斯) 正在把一件连衣裙放在水中。这就提醒你裙子的褶边 (**hem**, 代表 M), 同时也使你想起了字母 O (水的法文是 **eau**, 代表字母 O)。如果你认为有必要, 你可以想象一个丰满的嘴唇 (**full lip**) 或者把嘴唇添加在画面中 (**fill lip**), 这样你就记住菲利普了 (**Philip**)。

普莱莫公司 (**Polymer Corporation**) 的代码是 **PLM**。只要想象一只鸚鵡波利 (**Polly**) 是一位妈妈 (**Polly ma = Polymer**), 而孩子是一个李子 (**plum**), 你就可以记住 **PLM** 了。另外一幅愚蠢画面也可以起到同样的作用: 鸚鵡妈妈给豌豆制成的地狱般的褶边当妈妈 (**pea hell hem, PLM**)。

波顿公司 (**Borden, Inc.**) 的代码是 **BN**。你买了 (**bought**) 一个小窝 (**den**), 里面装满了豆子 (**beans**, **B**) 和母鸡 (**hens**, **N**), 你记住 **BN** 了吧? 或者你还可以简单地把买小窝同箱子 (**bin**) 联系在一起。而只用禁奶令 (**ban on milk**) 就可以提醒我记住波顿公司。

纽蒙特矿业公司 (**Newmont Mining**) 的代码是 **NEM**。想象一只母

鸡 (**hen**, 代表字母 **N**) 和鳗鱼 (**eel**, 代表字母 **E**) 正在一座新的山上 (**new mountain**) 吃一个火腿 (**ham**, 代表字母 **M**)。

你可以构想我提出的这些大脑画面，他可以自己另外想象出一些画面来。请原谅，我还是要重复几句，现在甚至在你真正看见画面之前你已经事半功倍了，因为你已经聚焦了你的注意力，全神贯注于记忆力的问题了。而这种情况是你前所未有的啊！

请你记住：你可以把你想要记住的任何信息都融入同一幅大脑画面当中。如果你想要记住某一个公司名称、其股票代码，以及当前价格，你只需把你想出来的代表价格的词汇融入画面之中。举一个例子，如果宝丽来公司 (Polaroid) 的股票卖出价是 175 美元，那么就把“发痒” (**tickle**) 或者“处理” (**tackle**) 一词融入公司名称与股票代码的画面当中。如果这只股票的卖出价是 175 1/2 美元，那么这个“半美元”就十分重要，那么怎么来记忆呢？“挠痒者” (**tickler**) 或者“处理者” (**tackler**) 就会解决这个难题：这两个词都转换为 175 美元及八分之四。

我还是要重申，我无法使你成为“华尔街大师”，但是通过使用我的系统，毫无疑问，你将比以往任何时候都能够更加牢固地记忆股票代码和股票价格。



### 最强大脑

### 练习18

这一道题需要你颇费一些心思。

看一看你是否能把每一位数算一个奇数的五个奇数，相加起来，而结果生成一个偶数。

这道题不是脑筋急转弯，也没有双关含义。这就是一道最强大脑训练题。

## 胜人一筹

——通过记忆事实炫耀你的文化智商

## 19

- ◆ 你可以瞬间变得博学多才……如何给人留下令人惊奇、使人抓狂、让人痴迷的深刻印象，以至于人们竟然相信原本并不博学的你在文学、艺术等多方面如此才华横溢、出类拔萃呢？

上面这段文字取自于1971年出版的《冒牌专家》系列指南手册的宣传广告。除了文学和艺术之外，该系列手册还涉及音乐、电影、歌剧、葡萄酒等多学科内容。每一本手册都提供一些事实，可以使读者在愉快的阅读当中当仁不让地“胜人一筹”。

大卫·弗罗斯特为每一本手册做宣传推介，就这样我登场了。大卫也是我的一个粉丝，我经常作为节目嘉宾出现在他主持的一档获得过艾美奖的脱口秀节目上。当然，他知道我的记忆本领，于是他请我帮忙造势，以便使这套丛书更加热卖。

这套指南手册的一个最大问题是每一本书所提供的相关事实的信息量都过于庞大，你不可能总随身携带一本手册，因此你必须记住书中所有的事实！大卫请我选择一个学科并记住关于该科目的所有事实，然后以这个学科“专家”的身份做客他的谈话节目。其目的是告诉观众，人人都可以成为专家。我选择了葡萄酒这个科目，因为与其他任何学科相比，我对葡萄酒的了解最少。我记住了《葡萄酒指南》这本手册中的所有事实，而大卫也保证在现场只问我有关该手册上的内容。

他同时还请了一位真正的专家和我一起做节目。

长话短说，我的关于葡萄酒的知识不但令那位葡萄酒专家啧啧赞叹、拍手叫好，而且也令我自己惊叹不已。我们使那位专家都相信我是一个行家了。

随后，工作人员推上来一个品酒台。我并不知道有这一个环节，我当时真不懂如何“品葡萄酒”。我尤其不懂品酒时应该吸入口中少量葡萄酒，然后在口腔中转动它，最后再吐出去。（这就是在我面前摆放一个小桶的目的！）

而我是如何品葡萄酒的呢？我尝一尝一些葡萄酒，然后就咽下去。我再尝一尝一些葡萄酒，然后又都咽到肚子里。而与此同时，我还高谈阔论“法国葡萄园”，以及其他不同的葡萄园等话题。（天呐，我都喝得飘飘然了。）当“品”到第六或者第七种葡萄酒的时候，我的口齿都不利索了。的确有这样的情况，做节目的时候，一些嘉宾是喝醉酒了的。但是我与他们的最大区别在于他们在上场之前就已经喝醉了，而我是唯一一位在做节目的过程中喝醉了的嘉宾！

我想那位葡萄酒专家一定已经猜出来我根本就不会品葡萄酒了。但是我知道的有关葡萄酒的事实如此之多，以至于足以使他及其他人都误以为我真懂葡萄酒呐。这个节目使《冒牌专家》系列手册非常畅销。

你无须记住下面所有信息，除非你想要这么做。我不会再给你出任何测试题了。在本章，我感兴趣的是如何应用我的系统来记忆有关某一学科的诸多事实的那种理念、那个思想、那个方法或者那条途径。想必你也对此有一定的兴趣，那么就请你跟着我学习下面的内容吧。

## 文学

如果你感兴趣的话，那么你就能很轻松地记住有关任何学科的事实和细节。查尔斯·狄更斯写了《双城记》（A Tale of Two Cities）。我在记忆这个事实的时候，首先想到一条巨型尾巴（**tail**）上面有两座城市，这两座城市争吵不休（**quarrel like dickens**）。或者你还可以使用争吵这个词的名词复数形式（**quarrels = Charles**）。请看下面的一些事实：



《兔子快跑》(Rabbit Run) 的作者是约翰·厄普代克 (John Updike)。你看见一只兔子正顺着一座堤坝向上跑着 (**running up a dike**)，这就是你记忆这个信息的最佳方法。你的脑海当中锁定了两个事物的存在：作家和作品。如果你觉得有必要，还可以在画面中加入一个抽水马桶 (**john**)。

《晃来晃去的人》(Dangling Man) 的作者是索尔·贝娄 (Saul Bellow)。你正在冲着一个人晃来晃去的人大喊大叫 (**bellowing at**)。你可以把“鞋底” (**sole**) 或者“灵魂” (**soul**) 融入画面之中，因为二者都会提醒你索尔 (Saul) 这个名字。

《裸体午餐》(Naked Lunch) 的作者是威廉·巴罗斯 (William Burroughs)。你可以想象一头驴 (burro) 正在和一个裸体的人 (**naked person**) 一起吃午餐 (**lunch**)。或者你看见纽约市五个行政区内 (boroughs) 都有一个裸体的人正在吃午餐。

《荒原》(The Waste Land) 的作者是 T. S. 艾略特 (T. S. Eliot)。在一个场地 (in a **lot**, Eliot) 上有很多杯茶 (**T**)，还有很多 **S** 形曲线。这块场地是一座荒原 (**waste land**)。我还是要再说一遍，我提到的画面是最先映入我的脑海之中的画面。或许你愿意试着构想你自己的画面。你可能会想象到自己看见数百万袋小包的茶叶，于是你惊叫了一声：“噢，这么多包茶叶啊！” (Tea’s a lot)。茶叶 (Tea’s) 提醒你作者名字的缩写是 T. S.，而这么多 (a lot) 提醒你作者的姓氏是艾略特 (Eliot)。一些美国人还使用 L E 快艇 (**L E yacht**) 作为提醒物来记忆这一条信息。

《伊甸之东》(East of Eden) 的作者是约翰·斯坦贝克 (John Steinbeck)。你看见伊甸园 (garden of **Eden**) 里有酵母 (**yeast**)，还有一个巨型啤酒杯 (**stein**)，于是你把啤酒杯拿回来了。如此联想，你怎么会忘记呢？拿回啤酒杯 (take stein back) 提醒你该作品的作者是斯坦贝克 (Steinbeck)，而伊甸园的酵母 (yeast in the Eden) 提醒你作品为《伊甸之东》(East of Eden)。

《看不见的人》(The Invisible Man) 的作者是拉尔夫·埃里森 (Ralph Ellison)。在通常情况下，画面上需要的全部内容就是作家和作品。但是，你可以在画面上添加你想要添加的任何内容。你可以“看

见”一个巨大的、粗糙的 (**rough**) 的字母 **L**，这个 **L** 就是你的儿子。粗糙的一词提醒你该作者的名字是拉尔夫 (Ralph)，而 **L** 是儿子 (**L is son**) 提醒你该作者的姓氏是埃里森 (Ellison)。

《蝇王》(Lord of Flies) 的作者是威廉·戈尔丁 (William Golding)。想象一只巨型苍蝇主宰 (**lords over**) 着其他所有苍蝇 (**flies**)。它把遗嘱 (**will**) 写在一个山药 (**yam**) 上，而它使用的是一种黄金墨水 (**gold ink**)。遗嘱 (will) 和山药 (yam) 提醒你该作者的名字是威廉 (William)，黄金、墨水提醒你该作者的姓氏为戈尔丁 (Golding)。

《魔桶》(The Magic Barrel) 的作者是伯纳德·马拉默德 (Bernard Malamud)。想象一个桶 (**barrel**) 正在变魔术 (**magic tricks**)。再想象它开始熊熊燃烧 (**burn hard**)，于是你给它邮寄了一堆泥巴 (**mail mud**) 让它扑灭大火。熊熊燃烧 (burn hard) 提醒你该作者的名字是伯纳德 (Bernard)，而邮寄一堆泥巴 (mail a mud) 提醒你该作者的姓氏为马拉默德 (Malamud)。

《尤利西斯》(Ulysses) 的作者是詹姆斯·乔伊斯 (James Joyce)。你把很多字母 **E** 排列成表格的形式 (**you list Es**)，而与此同时，有一个人正在对着你瞄准 (**aims**) 射击。那么这个人使用的是什么武器呢？果汁 (**juice**)。你把字母 **E** 排列成表提醒你这部作品的名称，而瞄准和果汁提醒你该作者的姓名。

《麦田里的守望者》(The Catcher in the Rye) 的作者是 J. D. 塞林格 (J. D. Salinger)。你在监狱 (jail, **J**) 里，和你一同坐牢的还有院长 (dean, **D**)。你们两个人正在观看一个棒球捕手 (**catcher**) 陷在齐腰深的黑麦 (**rye**) 威士忌当中，因为他弄坏了他的船帆。黑麦威士忌中的捕手 (catcher in rye whiskey) 会提醒你该作品是《麦田里的守望者》，而船帆毁损 (sail injure) 会提醒你该作者为塞林格。

《阿尔克提斯》(Alcestis) 的作者是欧里庇得斯 (Euripides)。可以把你撕裂很多大写字母 **D** (**you rip Ds**) 同这是阿尔说的 (**Al says this**) 联系起来。

《阿尔克提斯》的故事背景是费莱阿 (Pherae) 王宫之外。在你的画面中，你撕裂很多大写字母 **D** (**you rip Ds**)。你还可以这样来进行

联想记忆：这是什么（在王宫外面）呢？阿尔说这是仙女（**Al says this a fairy**）或者“阿尔说这是一艘渡船”（**Al says this a ferry**）。当然，如何选择画面要取决于你。

当然，你可以在你的联想中加入任何你认为重要的事实。比如说，如果你想要记住悉尼·卡顿（**Sidney Carton**）和德法奇太太（**Madame Defarge**）都是《双城记》中主要人物的话，那么你可以这样来进行联想：“你坐下，膝盖硬纸盒”（**sit knee carton**）这句话浮现在你脑海里，并且生成一幅画面；画面中还有一位优雅的（也可以是任何一种类型的）太太正在吃着软糖（**fudge**）。请你一定要理解替换词的读音大可不必与你所要记忆的词语丝毫不差。你的真正的记忆力会告诉你所需要记忆信息的正确读音是什么。你所需的全部就是一个提醒物。驳船（**barge**）也能提醒你 **Defarge**，只要你稍稍做出一点努力来思考一下这幅画面。

## 艺术

我多次为教师举办记忆力培训课程。很多人参加了这些课程，而每一次（没有例外）总有人大声地喊道：“为什么？为什么我们在学校里不教授这种记忆术呢？”这是一个很好的问题。

蒙德里安（**Mondrian**）是一位构成派（**constructivist**）画家，他的一幅油画名为《百老汇的爵士乐》（**Broadway Boogie-Woogie**）。想象一个男人（**man**）正在吹干（**drying**）一个巨大的建筑（**construction**）工地。他一边干着活，一边在一条宽宽的道路（**broad way**）上或者一条宽阔的、灯火通明的大街（**a wide street with lots of lights**）上跳爵士舞。通过这种联想，你将记住这位画家、他的艺术风格，以及他的油画。

《维纳斯的诞生》（**The Birth of Venus**）是谁画的呢？大画家波提切利（**Botticelli**）。

一个瓶子（**bottle**）和一把大提琴（**cello**）或者一个大果冻（**jelly**）在一起生出来 V 型坚果（**V nuts**）或者一个无臂的女人（尽管在波提切利的这幅油画作品当中，维纳斯是双臂健全的，但是人们往往把维纳斯同无臂女人联想在一起）。波提切利还创作了油画作品

《诽谤》（**The Calumny of Appelles**）。在你的脑海中联想圆柱形膝盖（**column knee**）和苹果（**apples**），你就能够记住这一作品。

亨利·德·图卢兹·罗特列克（**Henri de Toulouse-Lautrec**）设计了很多海报，其中包括《拉·古留小姐》（**La Goulue**）和《简·艾薇尔》（**Jane Avril**）。它太松了（**too loose**），把低矮轨道（**low track**，**Lautrec**）同胶水（**La glue**）和链子从卷盘上脱落（**chain off reel**）联系在一起，你就能够记住这个画家是图卢兹·罗特列克，其作品是《拉·古留小姐》和《简·艾薇尔》。如果你愿意，你还可以使用真谷刺（**awn real**）来提醒你记住亨利（**Henri**）这个名字。

想象你自己看见一辆厢式货车要去抓住安（**van go to seize Anne**），以便让她在一根杆子（**post**）上面留下印记（**make impressions**）。“厢式货车要去”提醒你记住凡·高（**Van Gogh**），而“抓住安”（**seize Anne**）提醒你记住塞尚（**Cézanne**），他们都是后印象派大师（**postimpressionists**）。你也可以使用“是安说的”（**says Anne**）来提醒你记住塞尚。

萨尔瓦多·达利（**Salvador Dali**）是一位超现实主义画家。想象你看见一个玩偶（**see a doll**），这个玩偶肯定是真的（**sure real**）。想象你看见“肯定是真的”这个玩偶骑在一匹“有翼的”（**flying**）马的背上，于是你就记住了他的画作《天马行空》（**Pegasus in Flight**）。记忆这幅作品你还可以想象用木桩钉住驴（**peg asses**）、把王牌驾驶员钉在木桩上（**peg aces**）、挂钩就是我们（**peg is us**）或者快乐豌豆沙司（**pea gay sauce**）等。如果有必要，你还可以把让门不再内疚（**salve a door**）融入画面之中，这样，你就记住了萨尔瓦多（**Salvador**）。

要想记住劳森伯格（**Rauschenberg**）是一位流行艺术画家（**pop artist**），你只需想象一只蟑螂（**roach**）趴在冰山上（**iceberg**），这只蟑螂正在喝汽水（**pop**）。

莫奈（**Monet**）是一位印象派大师（**impressionist**）。我建议你选用钱给人以印象（**money impresses**），或者发出“啊”“哎”之类的呻吟（**moan eh or A**）这两个替换思想之中的任何一个。

埃尔·格列柯（**El Greco**）的真名是基里亚科斯·迪奥托科普罗斯（**Kyriakos Theotokopoulos**），你希望记住这个名字以便在有机会的

时候卖弄一下你的学问吗？那么，你可以这样来进行联想：字母 L 使字母 O 噼啪作响（**L crack O**），你记住了埃尔·格列柯。带上我们的外套（**carry our coats**），使你记住基里亚科斯（Kyriakos）。而“那个字母 O 找警察去了，天呐”（**the O to cop, alas**）则使你记住了迪奥托科普罗斯。这个姓氏很拗口，更是难以记忆，但是只要你用较快的语速把“the O to cop, alas”说一遍，你就不会忘记迪奥托科普罗斯这个姓氏了。

妈妈向那位冠军出售（**Ma sell to the champ**）或者妈妈为了念咒文而出售（**Ma sell to do charm**）能提醒你记住马塞尔·杜尚（**Marcel Duchamp**）。想象这位冠军脱掉所有衣服走下楼梯，你就会记住杜尚的油画《下楼梯的裸女》（Nude Descending a Staircase）。

毕加索（**Picasso**）一生中创作了很多油画，其中之一是壁画《格尔尼卡》（**Guernica**）。把如此这般的豌豆汽车（**pea car so**）或者豌豆汽车缝纫（**pea car sew**）和 G 式灯笼裤（**g' way knicker**）或者去穿灯笼裤（**go wear knicker**）联系在一起，你就在大脑锁定了这一事实。

在一个人身上印上白羊星座（**ram branding a human**）提醒你伦勃朗（**Rembrandt**）是一位人文主义大师（humanist）。你看见打下印记的动作在夜晚（at **night**）还在继续着，而很多人正在驻足观看着（**watching**），这会提醒你记住伦勃朗的名画《夜巡》（**Night Watch**）。这幅油画被收藏于阿姆斯特丹国立博物馆（**Rijksmuseum**），我在那欣赏了好久。“莱克斯博物馆”（**Rikes museum**）是我找到的在读音上与它最为接近的一个词汇。如果你发音的时候做一点变化，把莱克斯博物馆读成耙子博物馆（**rakes museum**）并融入画面之中，看见耙子你惊叫一声“哎！”（**yikes**）。我敢担保，实际上只要你想要记住的话，你就一定能够记住这条信息。

爱德华·蒙克（**Edvard Munch**）是一位表现主义画家。你正在对着一个修道士（**monk**）表达自我（**expressing yourself**）。想象这个修道士发出尖利的叫声（**screaming**），你就会记住蒙克的画作《尖叫》（**Scream**）。《尖叫》是我最喜欢的油画作品之一，它被收藏在位于挪威奥斯陆的蒙奇博物馆（**Munch Museum in Oslo, Norway**）。“噢，慢一点，不行”（**Ah, slow, no way**）会帮助我记忆这条信息。

你能想象出来大老鼠先生 (**Sir Rat**) 或者大老鼠裁缝 (**sewer rat**) 吗? 如果答案是肯定的, 那么你就记住了大画家修拉 (**Seurat**)。你想象在一个周日的下午, 他看见任何东西都指指点点 (**pointing at everything**), 这提醒你他的绘画风格是新印象画派的点彩派 (**Pointillism**)。想象在一座岛上, 就在他指指点点的那一刻, 你听见了一声巨大枪响 (**grand shot**) 或者看见 (字母的) 一个巨大的一划 (**grand jot**)。你还可以看见大老鼠先生正在狼吞虎咽地吃着自己 (**gorging himself**), 这会提醒你记住这位画家的名字是乔治 (**George**)。乔治·修拉最著名的油画是《大碗岛上的星期日下午》(这也是我最喜爱的油画之一)。

## 音乐

海顿 (**Haydn**) 创作了《日出四重奏》 (**the Sunrise Quartet**)。想象在弦乐四重奏表演的时候, 太阳冉冉升起, 而你正在你的干草窝 (**hay-filled den**) 里面观看日出。

威尔第 (**Verdi**) 创作了歌剧《法尔斯塔夫》 (**Falstaff**)。想象你问一位参谋 (**a staff**) “D, 到哪里去?” (**where D?**), 那个参谋一下子就摔倒了 (**falls the staff**)。如果你在画面加上端详那边的大写字母 E (**eye E there**) 或者我在这里吃饭 (**I eat here**), 你就记住了他也创作了《阿依达》 (**Aida**) 这部歌剧。

把奋斗与滑雪 (**strive and ski**) 或者稻草赢得了钥匙 (**straw wins key**) 同宠物冲向汽车 (**pet rush car**) 或者蟑螂汽车 (**roach car**) 联系在一起, 你就能记住斯特拉文斯基 (**Stravinsky**) 创作了《彼得鲁什卡》 (**Petrouchka**)。想象画面上还有一只鸟 (**bird**) 在烈火 (**fire**) 之中毁掉春天 (**write off spring**), 于是你就记住了他还创作了《火鸟》 (**Firebird**) 和《春之祭》 (**Rite of Spring**)。

长在膝盖里的玫瑰 (**rose in knee**) 正在由一位理发师 (**barber**) 修剪着。这位有礼貌的 (**civil**) 理发师 (也可以只使用“这位理发师”充当提示物) 告诉你罗西尼 (**Rossini**) 创作了《塞维利亚的理发师》 (**The Barber of Seville**) 这部歌剧。

我在这里只顺便说明一点, 我去过西班牙塞维利亚。在那里发生



的一件事我永远都记忆犹新，这也使我对塞维利亚总是念念不忘。所以我就借助于这件事来记忆《塞维利亚的理发师》。我提及此事的目的是要让你记住：用于进行替换的思想可以是任何事物，只要它能提醒你记住你渴望记住的事情。正因为如此，我总把那句话挂在嘴边：你的年龄越大，知识和经验越丰富，你所掌握的把一切东西都视觉化的“秘密武器”也就越多。

现在我们重新回到罗西尼这一主题上。把长在膝盖里的玫瑰同图腾柱上的一个大的字母 O (**large O on a totem pole**) 联系在一起能帮助你记住他的作品《快给忙人让路》(**Largo Al Factotum**)。

把莫的艺术 (**Moe's art**) 同一排无花果树的婚姻 (**marriage of figs in a row**) 联系在一起，你就记住了莫扎特 (**Mozart**) 创作了《费加罗的婚礼》(**Marriage of Figaro**)；想象一把长笛 (**flute**) 正在创造奇迹 (**doing magic**)，于是，你就记住了莫扎特还创作了《魔笛》(**Magic Flute**)。

德彪西 (**Debussy**) 创作了《大海》(**La Mer**)。把一个巨大的字母 D 的专横跋扈的 (**bossy**) 样子同美洲驼 (**llama**) 联系起来。或者如果你懂法语，知道 “la mer” 的意思是海洋，那么你还可以用大海 (**the sea**) 一词作为提示物。

柴可夫斯基 (**Tchaikovsky**) 创作了《天鹅湖》(**Swan Lake**) 和《睡美人》(**Sleeping Beauty**)。想象一头害羞的牛 (**shy cow**) 正在滑雪 (**skiing**)，附近有很多天鹅正在湖中游水 (**swans on a lake**)，你就记住了《天鹅湖》。想象你看见一只天鹅正在睡美容觉 (**beauty sleeping**)，于是你记住了《睡美人》。

瓦格纳 (**Wagner**) 创作了《罗恩格林》(**Lohengrin**)。把摇晃膝盖 (**wag knee**) 或者马车啊 (**wagon, ah**) 同哧哧叫咧嘴笑 (**low an'grin**) 或者低矮的大写字母 N 咧嘴笑 (**low N grin**) 联系起来。于是，这条信息就锁定在你脑海里面了。

## 电影

第一届奥斯卡金像奖颁奖仪式于 1928 年举行，旨在表彰拍摄于 1927 年 8 月—1928 年 8 月之间的优秀影片。最佳男主角桂冠由埃米

尔·詹宁斯 (**Emil Jannings**) 摘得，最佳女主角称号由珍妮特·盖纳 (**Janet Gaynor**) 获得。最佳影片是《翼》(**Wings**)，最佳导演是弗兰克·鲍才奇 (**Frank Borzage**，其姓氏的读音为“bore-zay-gee”，字母 g 发硬音)。如果你希望自己能够记住这些信息，那么你可以从小刀 (**knife**，28) 或者浴缸小刀 (**tub knife**，1928) 开始展开你的词链，由小刀联想到一顿饭 (a **meal**，该词与 Emil 读音相近)、看门人 (**janitor**) 和墨水 (**inks**) (后面两个词与 Jannings 谐音)，请你继续联想一月份 (**January**，该词提醒你 Janet)，或者如果你认识一位名叫珍妮特的姑娘的话，那就更方便了，你可以直接把这个女孩视觉化。把下巴 (**chin**) 和网 (**net**) 连起来读也会提醒你 Janet 这个名字。接下来你再想一想获得船桨 (**gain oar**)，这会提醒你盖纳 (Gaynor)。另外再想一想翅膀 (**wings**)、法兰克福香肠 (**frankfurter**) 和公猪说钥匙 (**boar say key**，这提醒你 Borzage)。条条大路通罗马，或许你还可以想象一把巨型的刀 (**knife**) 正在吃饭 (**meal**) 的时候，看门人 (**janitor**) 把墨水 (**inks**) 泼进了食物里面；墨水马上就结冰了，因为一月份 (**January**) 的天气极其寒冷。你获得 (**gain**) 了一支巨型船桨 (**oar**) 以便抵挡风寒，可是船桨上却长出了翅膀 (**wings**)，并且吃了一根法兰克福香肠 (**frankfurter**)。船桨还拿着几根香肠让公猪 (**boar**) 看并且说：“如果你饿了的话，你说钥匙 (**say key**)，我就给你吃香肠。”

我建议的这些画面仅说明一个理念：展开联想。你可以利用我推荐的画面，你也可以自己设计画面。无论采用哪一种方式，你都给你的大脑进行了强化训练。

想象你自己正在一枚硬币 (**coin**，72) 上面铭刻 (**branding**) 字母 O，你就会知道马龙·白兰度 (**Marlon Brando**) 在 1972 年获得最佳男主角桂冠。埃利，一个男人撒谎 (**lies a man, Ellie**) (你也可以把埃利换为 **LE**)，这就提醒你记住丽莎·明尼利 (**Liza Minnelli**)，她获得了该年度最佳女主角奖项。也是在那同一年，《教父》(**The Godfather**) 获得最佳影片奖项。而大惊小怪的鲍勃 (**Bob fussy** 使你想起鲍勃·福斯 (**Bob Fosse**)，最佳导演奖项得主。

想象克拉克·盖博 (**Clark Gable**)。顺便说一句，如果你不能想



象出来这个人物形象的话，那也没有关系，你可以使用能力很强的钟表（**clock able**）替代他。想象盖博或者那个钟表正在使用割草机（**mower**, 34），这样你就记住了盖博先生获得 1934 年最佳男主角称号。在画面中加上一瓶冰啤酒（**cold beer**）或者冰熊（**cold bear**），这会提醒你记住最佳女主角的姓氏是科尔伯特（**Colbert**）。而一顶带爪的帽子（**clawed hat**）则提醒你记住克劳德特（**Claudette**），这样一来，你记住了克劳德特·科尔伯特获得最佳女主角殊荣。你看见这一切都发生在一个夜晚（**happening one night**），也看见一顶帽子（**cap**）欢呼着“哇”（**rah**）。于是，你也记住了该年度最佳影片是《一夜风流》（**It Happened One Night**）而最佳导演是弗兰克·卡普拉（**Frank Capra**）。

因此，你真的能够以上述方式来记忆有关任何领域的细节信息，这一点你已经很清楚了吧？现在我们还是继续说“电影”，比如说，如果你希望记住比利·怀尔德（**Billy Wilder**）执导的全部或者大部分影片，那么你就开始联想词链。你从更狂野的（**wilder**）入手，或许你看见你自己在公寓（**apartment**）里面很狂野（**wild**）或者更加狂野（**wilder**），而公寓里面则变得越来越热，但是却有一些人喜欢这种热（**hot**）；在这个闷热的公寓里，有一个人吃了一块巨型的幸运饼干（**fortune cookie**）等。现在，让我们盘点一下，看一看我们记住了哪些由比利·怀尔德执导的影片：《桃色公寓》（**The Apartment**）、《热情似火》（**Some Like It Hot**）和《幸运签语饼》（**Fortune Cookie**）等。

出于某种原因，如果你希望给人留下通晓电影的印象，那么把影片名与导演联系起来简直太容易了。比如说，你看见那个搜索者（**the seeker**）或者搜索者 D（**D seeker**）正在搜寻偷窃他的自行车的人，结果真抓了个正着。于是，你记住了维托里奥·德·西卡（**Vittorio De Sica**）执导了影片《偷自行车的人》（**The Bicycle Thief**）。如果你需要记住维托里奥，你也可以在画面中加上字母 V 撕毁了字母 EO（**V tore E O**）。

## 葡萄酒

为了以“葡萄酒专家”的身份出现在大卫·弗罗斯特的脱口秀节目中，我做了很多准备工作，其中包括（还有其他很多事情）背诵

《葡萄酒指南》书后术语表。在节目过程当中，大卫提到每个“书上”词汇时，我就能会意地点头并熟练地应对，还时不时地冒出一个“书上”术语。我这个冒牌货制造了假象，真的被当成一个专家了。对于我背诵术语表的方法，你一点也不会感到陌生的，因为这与我教过你的如何记忆外语单词和英语生僻词的方法一样。

酸味的（**aigre**）是指醋酸（acetic acid）所引起的那种味道。我想象自己站在一大片土地上（a large **acre** of land），紧紧捏住鼻子，以免吸入一种酸酸的气味。在这幅画面上，我用我看见迪克（**I see Dick**）来帮助自己记忆“醋的”（acetic）一词。

极干的（**brut**）一词尤指香槟酒不含糖或者低糖，即无甜味的（dry）。你可以把残暴的人（**brute**）同干的（**dry**）联系在一起。

葡萄园（**cru**）是指葡萄酒的产地，它强调生长（**growth**）。我想象全体乘务员（**crew**）越长越高（**r**音是从喉咙里面发出来的）。

说到酿酒大桶（**foudres**），你可以把食物射线（**food ray**）同大容量的用于混合葡萄酒的大桶（vat）联系在一起。

渣酿白兰地（**marc**）是指用葡萄渣酿造出来的一种酒。我看见自己在葡萄渣上面做记号（**marking**）。

起泡酒（**mousseux**）是指起泡沫的（**sparkling**）一种酒。我把驼鹿做针线活（moose sew）同起泡沫的联系在一起，于是我就记住了起泡酒。

乡村酒（**vin de pays**）是一种低档酒，由“农民”酿造，其另外一种说法是廉价酒（vin ordinaire）。我仅凭借厢式货车付款给农民（**van pays to peasant**）就记住了乡村酒一词。

凹沟（**punt**）是指某些葡萄酒瓶底部的凹陷处。想象你踢了一个悬空球（**punting**），正好踢在了一个巨型瓶子的底部了，砸出了一个坑。于是，你就记住了这个术语。

辛辣的、无甜味的（**sec**）尤指（香槟酒的）含糖量为3%~5%。把麻袋（**sack**）同含糖量低的（**dry**）联系在一起即可。

西拉酒（**syrah**）是一种名贵葡萄酒，用产自于罗讷河（Rhône）谷的黑提子（**black grape**）酿制而成。把“啊”先生（**sir ah**）同黑提子联系在一起，我就知道了西拉酒是用黑提子酿造的一种葡萄酒。

如果我希望记住黑提子的产地罗讷河谷，非常简单，我把正在划船（rowin'）的动作加入画面就可以了。

而为了再加强一下大脑训练，我们还可以通过建立词链联想的方式来记忆梅多克（**Médoc**）葡萄酒产区的五大酒庄。从医生（**medic**）开始，联想到妈妈去（**ma go**），我们就记住了玛歌（**Margaux**）；再联想到无法颁布（**can't enact**），我们就记住了康特纳（**Cantenac**）；而继续联想用爪子抓 E 型牦牛（**paw E yak**），我们就记住了波亚克（**Pauillac**）；再联想到沙子珠宝 E N（**sand jewel E N**），我们就记住了圣朱利安（**Saint-Julien**）；最后联想到圣人 S 迈步（**saint S step**），我们就记住了圣爱斯泰夫（**Saint-Estèphe**）。

一想到有关“葡萄酒”的这些词汇，一想到你也同样能在一夜之间轻轻松松地成为一个无所不知的行家，我就有几分兴奋。



最强大脑

练习19

这道题需要你动动脑筋并且进行试验。正如你所知，这样才有益于强化你的大脑。思考与试验，努力寻找解决方案，就是对你大脑进行最好的训练。

好了，闲话少说。这道题目是：

鸡：每只 50 美分

鸭：每只 3 美元

火鸡：每只 10 美元

如果你想要买 100 只家禽，而你计划花费 100 美元整，那么你可以买几只鸡、几只鸭、几只火鸡呢？

## 电脑家教

——无论多老，你都能掌握电脑

## 20

◆ 归根结底，人类的全部知识不过就是记忆力问题。

——柏拉图

现在很多老年人都开始痴迷于电脑了，我就是其中一个。但是，就在几年之前，我还一直对电脑心存抵触呢。这是因为早期著作的原稿最开始都是手写的，后来才是打字的，我使用的第一台打字机是一台皇牌机械打字机。

但是，几年之后，终于没能抵御住说服劝诱，我也购买了一台电脑。很可能是因为我的诵读困难症，我发现了（现在仍然有这种感觉）电脑知识难以理解。我的一位朋友是一位电脑“行家”，他试图教会我如何使用电脑。我打断他的话，对他说：“伙计，请你慢点教我，用简单的英语讲话。你就把我当作一个10岁的孩子好了。”他回答道：“哈里，你别开玩笑。如果你10岁，那么现在就不是我来教你电脑，而是你来教我了。”

说到使用电脑，像我们这些老年人需要四处找人帮忙。现在，请你谅解，我无法帮助你理解电脑。但是，我能够并且也愿意在“记忆力”方面帮助你，因为要学会使用电脑，你需要记住很多东西。而最容易让人灰心丧气的事情就是你必须记住一些具体的信息。在我学习电脑的过程中，遇到的问题就是如何把自己写的电子邮件信息保留在服务器上，以便以后我在另一台电脑上也可以使用它。我总是需要一



直在“某一个地方”寻找那一邮件信息，这可是一件极其讨厌、耗时费力、枯燥乏味的事情。

我的键盘最上面的那些该死的 F 键都是什么意思呢？它们具有哪些功能呢？而 Ctrl 键、Alt 键和 Delete 键又是起什么作用的呢？我应该如何记忆它们呢？我需要记住 Ctrl + E、Ctrl + L、Ctrl + Shift + A，以及 Ctrl + 其他键的功能等。

好吧，下面我就谈一谈我是如何解决这个难题的。我不会像对待 10 岁的孩子那样同你讲话，但是我将使用 KISS 方法，即“Keep it simple, Stupid”。（KISS 这个首字母缩合词简直太容易记忆了，因为学过英语的人都知道 kiss 的意思是亲吻，而“Keep it simple, Stupid”的意思是“傻瓜，把它简单化”。）你知道我这么做的原因吗？其实我已经告诉过你原因了。因为有关电脑，我大部分知识都搞不明白，但是我能够记住任何我**想要**记忆的细节信息。

有一点很重要，我需要做出强调说明。我将要探讨的具体细节详情只适应于使用我所熟悉的那个电脑系统。请你记住，我要教给你的是一种**理念**，一个方法。要达到这个目的，我必须以一台电脑为例。如果这些例子并不适合于你的电脑，那么你做出**相应的调整**即可。如果你不做出相应的改变，那么这势必会给你造成大脑混乱，这样就会有害于你。我可不希望自己因此而产生内心不安。你明白我的意思了吧？让我们继续吧。

对于我学习电脑而言，帮助最大的是记忆“导航顺序”（我想应该是使用这个术语）。因为它们不过就是顺序问题而已，所以你就可以应用来记住它们。因此，你首先需要做的事情就是按照先后顺序为每一步骤建立一个替换词或者设计一个替换思想。你需要为工具、选项、账户等构想图像。在下面所举的每个例子当中，我将介绍我选择的大脑图像。

我有两台电脑，它们分别放在两个不同的地点，但每台电脑都使用 Outlook Express 6 系统。我需要在这两台电脑上都能出现我的电子邮件信息，所以我必须按如下顺序进行“操作”：工具——账户——邮箱服务器——属性——高级，然后勾选“在服务器上保留副本。”（这是在我的电脑上的操作顺序，你需要查看你的电脑上的具体操作顺序。）

要记住这个顺序，那么你就需要有一个“航向”，它告诉你要到哪里去，将产生什么样的行动结果。在“邮箱服务器”这个例子当中，代表你的“航向”的可笑画面是一个侍者（司膳官或者服务员），这个人浑身上下写满了信息或者电报，以此展开词链联想。首先联想这个侍者身上挂满了工具（螺丝刀、锤子、扳手等），这是我的关于工具的标准画面。然后从“工具”联想到“账户”。由于这些都是常规操作，所以我为每一个选项都建立了一个标准画面。对于“账户”（account）而言，我看见的是一个穿着长及膝盖的马裤的、戴着单片眼镜的男子：一位伯爵（a count）。

我“看见”正在连续锤击的工具砸在一位伯爵身上，于是我记住了从工具到账户这一顺序。我希望账户能把我引向邮箱服务器，所以我看见一位伯爵被信件包围或者覆盖了。而邮箱需要把我引向“属性”（properties），为此我设计的画面是很多小房子，因为 properties 还有房地产的意思。这样一来，我就看见了数以百万计的信件从许多房子（properties）中的每一幢房子里面洪水一般奔涌出来。

我为高级（advanced）这一选项设定的画面是士兵正从这些房子里走出来，向前进发（advance）。当我使用鼠标点击“高级”的时候，我需要的屏幕就出现了邮箱，于是我就开始确定勾选“在服务器上保留副本”。

仅解释这个过程占用了我三段文字的篇幅，但是实际上点击工具——账户——邮箱服务器——属性——高级（通常写为工具/账户/邮箱服务器/属性/高级）只不过是几秒钟的事情。如果你的电脑使用的是最新的（在我写作此书的这一时刻）Vista 系统，那么你点击的顺序就会有所不同，应该是：工具/账户/你的邮箱地址/属性/高级。由你来确定替换词语或者替换思想，以便展开联想记忆。

如果我想要让我的电脑把我的邮件从服务器上移走，也就是当我想要永久性地删除它们的时候（以免它们堆积堵塞服务器），我也按同样顺序进行操作。因为在最后的屏幕上所显示的画面就是上述情况，你或者选择点击确定，或者选择点击取消。但是，如果你正在使用的是 Outlook 2003 软件，那么你的操作顺序就是：工具/邮箱账户/下一步/跳转/更多设置/高级。



我使用脖子 (**necks**) 一词来对“下一步” (**next**) 这一顺序进行记忆, 或者我也可以看见自己排队等待被叫到“下一位” (**next**)。我使用零钱 (**change**) 一词来记忆跳转 (**change**), 因为在英语当中, 跳转和零钱是同一个词。说到零钱, 我眼前出现的是硬币 (**coins**)。而对于更多设置 (**more settings**), 我看见自己一次又一次地坐下 (**sitting**), 因为坐下 (**sitting**) 一词提醒我设置 (**setting**) 一词。你还可以使用苔藓吃东西 (**moss eat things**) 来记忆更多设置 (**more settings**)。一旦你确定了你的替换词或者替换思想, 那么你就只需建立你的词链联想了。这就会使你能在视窗或者屏幕上确定适当的操作顺序。

还是再回到 Outlook 2003 软件当中, 如果你想要改变你屏幕上的电子邮件的大小及字体, 那么你就需要依次点击工具/选项/邮件格式/字体。你可以自己为“选项” (**options**) 设计画面 (我看见人们在股票交易所大厅里买卖期权, 因为期权的英文正是 **options**)。逃避 (**shuns**) 和引体向上 (**up chins**) 也能使我们想到“选项” (**options**) 一词。请记住, 你认为什么效果最好, 你就使用什么来提醒自己。关于“格式” (**format**), 你可以试一试使用地板脚踏垫 (**floor mat**)。关于“字体” (**font**), 你可以使用源泉 (**fount**) 一词。我再说一遍, 一旦你脑海当中生成了具有代表意义的画面, 那么你进行词链联想就非常容易了。你要记住: 要从你所预期达到的“结果”开始进行联想记忆。在这个例子当中, 我从源泉 (**fount**) 入手, 它时而变大、时而变小, 如此循环往复, 于是我记住了字体 (**font**) 和大小 (**size**)。

要做同样的事情, 在 Outlook Express 6 软件中的顺序如下: 工具/选项/排字/字体设置。你可以立即进行词链联想。我觉得我没有必要告诉你提醒我电子排版 (**compose**) 一词的画面是什么, 但是我还是要告诉你这个提示词就是正在演奏钢琴的作曲家 (**composer**)。

在 Outlook 2003 软件中, 如果你愿意把你的签名 (和/或你的地址, 甚至还包括你的照片) 自动添加到你的每一封邮件里, 那么你可以按如下顺序进行操作: 工具/选项/邮件格式/签名/新建。关于“新建”, 我眼前出现的画面是这个新邮件闪闪发光、光彩四射 (**shiny and sparkling**)。

好吧，我想你应该已经理解我的观点了。我再重复一下，记忆理念、记忆策略是最关键的事情。当你阅读到这里的时候，我选择的这些例子或许早就已经过时了，但是这没有关系。你始终需要通过建立联想来记忆导航顺序，以便达到预期“结果”。现在你知道如何通过联想法来进行电脑操作了吧？

## 再谈电脑操作小窍门

你想要在一个字母的上方标注尖重音符（acute accent, é）吗？我的电脑使用的是 Word 软件，在我标注尖重音符的时候，我必须先按住 Ctrl + '（撇号，apostrophe），然后再按下所要强调的字母。我脑海里出现的是一个娇小可爱（a **cute**）的姑娘正在经过胜利纪念柱（**passing a trophy**）。如果你觉得有必要，你还可以想象她说话时带着某种口音（**accent**）。“控制键”（control, Ctrl）是一个你经常使用的键，所以你要在心中为它建立一个标准。我使用的是滚动（**roll**）一词。你可以想象自己无法滚动一个物体，即无法滚动（can't roll）= 控制（control）。一个拖饵钓鱼的罐头（can trolling）也可以起到同样的提示作用。

要标注开音符（accent grave, è），你要按下 Ctrl + `（开音符，它是位于我的键盘左上方的一个键）。要标注一个字母上方的脱字符（caret, ê），按住 Ctrl + Shift + ^（在数字 6 的上面），然后再按下所要标注的字母。你能想象出来把你自己正在改变（**shifting**）某一事物当作你的替换思想吗？或者你可以想象一个贼眉鼠眼的（**shifty**）人。我是通过从滚动（**roll**）到贼眉鼠眼的（**shifty**）再到胡萝卜（**carrot**）的联想进行记忆的。如果你想要把变音符（umlaut, ë）标注在一个字母的上方，按住 Ctrl 和 Shift，然后再按下冒号（:）。我还是从滚动开始，想到贼眉鼠眼的，再想到变音符（roll-shifty-umlaut），而我使用我的声音大（I'm loud）或者一些人服了（some lout）来提示自己记忆变音符这个单词（umlaut）的。

在这里，你可以非常充分地利用你的“词汇”字母表。涉及邮件，Ctrl + S 可以在你的“草稿箱”（draft folder）中保存一封信件。在草稿中滚动一个 S 曲线（**roll an ess curve in a draft**）使我记住了这一



操作。按住 Ctrl + A 可以突出显示 (highlight) Word 文档或者信箱当中的所有内容，所以你可以这样来记忆这一操作：在高悬的灯下滚动一个猿 (**roll an ape under high lights**)。按住 Ctrl + Z 可以纠正你的上一个错误。另外，Ctrl + X 是剪切 (**cut**)，Ctrl + C 是复制 (**copy**)，Ctrl + V 是粘贴 (**paste**)。你可以快速构建你自己的简单提示物。

想象一幅画面：你滚动一条鳗鱼，使其到达中央 (**rolling an eel to center**)，于是你就“锁定”了 Ctrl + E 使你在 Word 文档中开始居中打字；把一个小精灵滚动到左边 (**roll an elf to the left**)，即 Ctrl + L，使你又恢复到“左对齐” (**align left**)，于是你从左边开始打字。Ctrl + Shift + A 是一条全部都大写 (All caps) 的命令。你记忆这条信息的方式是想象在国会大厦附近滚动一只贼眉鼠眼的猿 (**roll a shifty ape near the capitol building**)。

我记忆交替换档键 (Alt) 的标准画面是一个显而易见的词汇“停止” (**halt**)。你可以想象你自己正在擦除什么东西，这就使你记住了删除键 (Delete)。如果你同时按下 Ctrl、Alt 和 Delete 这三个键，那么你就会进入 Windows 系统中的任务管理器 (Task Manager in Windows)。请你试一下是否可以在大脑中建立快速联系以达到锁定这一信息的目的。补充一点，在大多数电脑当中，同时按下 Alt 和 F4 这两个键则会关闭当前的窗口 (clear your screen)。想象你看见了自己正在阻挡 (**halting**) 毛皮大衣 (**fur**)，于是毛皮大衣就消失了或者清除了。

## 解密法航

多年以前，法国航空公司一位雇员让我看了一下他们公司总部发给她的一本小册子。这是一本有关法国航空公司计算机系统的小册子。但实际上，这本小册子上面除了列出了代码，别无其他，根本没有包括任何记忆力辅助物。那位法国航空公司雇员和几名同事一起来找我，请我给它们支招提供“记忆力辅助物”。那本小册子中绝大多数代码都是由字母构成的，里面不包括任何数字。他们需要的一切就是我把字母表上的字母视觉化策略，然后再构思荒唐可笑的画面。

当时“空位有售” (available seat) 的代码是 FG。只要你想象一棵无花果树 (fig) 或一个无花果正在寻找空位，那你就记住这个代码

了。或者你还可以想象每一个空位上都端坐着一棵巨型的无花果树或一个无花果。当然，如果你把半条（**half**）牛仔裤（**jeans**）同空位联想在一起，那你同样也能记住这个代码。

很多简单的代码是以字母 W 或者字母 D 开首的。WR 代表“搜索”（**search**），我告诉他们要想象自己身处战争（**war**）年代，并且正在搜查某物或者搜查某人。WI 是“打印”（**print**）的代码。为什么（**why**）、滑铁卢（**Waterloo**）或者眼睛（**eye**）都能提醒他们记住 WI。他们只要把“打印”同上述任何一个替换思想联系在一起，他们就能记住“打印”的代码是 WI 了。

一连串的带有字母 D 的代码与“团体票取消”（**cancellation of groups**）有关。一旦处于那种格式，单独一个字母就能告知取消订票的原因所在。仅一个字母 D 就表示“无法确认座位”（**could not confirm space**）。我告诉他们要想象一位院长（**dean**）试图获得飞机上的一个座位，但是没有人帮他确认任何一个座位。N 代表“参加者人数不足”（**insufficient number of participants**）。我想象的画面是一只母鸡（**hen**）正在寻找参加者，但是它没能找到足够的人数。F 代表“提供竞争性优惠票价”（**competition offered a better fare**）。半（**Half**）价（**fare**）就能提示我记住这一信息。另外，半个县集市（**half a county fair**）也具有同样的提示作用。

一周之后，法航的那位雇员给我打来电话向我表达无比感激之情。她说通过使用我的联想方法记忆这些代码三四次之后，她就把所有代码都记住了，联想法真是太重要了。

对了，她也应用“字母表”概念来记忆（现在她根本不需要查看手册了）由三个字母构成的机场代码了。其中一些代码很容易记忆，因为它们本身就是城市名称的缩写，如 ATL 代表亚特兰大（**Atlanta**）机场，BOS 代表波士顿（**Boston**）机场。顺便补充一句，如果要记住坐落在波士顿的机场是洛根机场（**Logan Airport**），她就需要把低矮的罐头（**low can**）同老板一吨（**boss ton**）联系在一起。但是说到新奥尔良机场（**New Orleans Airport**），它的代码是 MSY，她就需要把小姑娘（**MiSsY**）同船桨倾斜（**oar leans**）联系在一起，或者把裙边、S 形曲线（**hem, ess curve**）和葡萄酒同船桨倾斜（**wine to oar leans**）联系



在一起。

FCO 是位于意大利罗马的菲乌米奇诺机场（Fiumicino Airport）的代码。半个海洋亏欠漫步的债（**half sea owe to roam**）使我们记住了 FCO 这一代码；烟雾看见“不”字（**fume see no**）帮助你记住菲乌米奇诺机场。如何记住 MCO 是佛罗里达州奥兰多（Orlando, Florida）机场的代码呢？想象一支船桨（**oar**）砸在（**landing on**）一个司仪（**MC**, master of ceremonies）身上，这个司仪大叫一声“哎呦！”（**Oh**）就可以。

如果你需要记住字母，那么你可以运用字母表理念和字母词表进行同样的联想。

## 痴迷手机

我想克莱伦斯·丹诺说过这样一句话：说到点滴进步，“我们都是前进一步，后退两步”。如果这句话不是他说的，那么我现在就说这句话。

在《天下父母心》（*Inherit the Wind*）中，扮演丹诺的那个演员指出当人类发明了电话的时候，我们就放弃了一部分隐私。而伴随着手机的出现，我们放弃的就不仅是隐私了。现在，无论是在酒店、剧院、银行，还是在邮局，总之在任何一个地方，我们不得不忍受刺耳的手机铃声和令人讨厌的说话声。你在大街上走路的时候，总有一些正在打着手机的人和你撞个满怀。毫无例外地，他们会冲你大吼一句：“走路你怎么不看着点？！”还有一些人一边把手机放在耳边打着电话，一边还开着车。我想我不需要表达我对这种行为看法了，你懂我的立场的。

现在，手机就相当于微型电脑，所以我有必要再说几句。我就是最近才向手机投降的。在我的手机上，我需要按动星号键（**star**）和 **86** 才能获得信息。为了记住这一点，我立即建立了一个联想：我看见一只海星（**starfish**）从我的手机里面爬出来，这只海星身上写满了信息。星星（**star**）和鱼（**fish**, **86**）是最完美的组合，一次建立联想，终生难忘。如果你需要按动星号键和 **28**，那么你可以看见一把小刀（**knife**, **28**）像一颗星星（**star**）一样在天空闪闪发光。你要把信息融

入画面当中。

要增加我的手机铃声的音量，我需要按一下星号键和 18。于是，我看见一只鸽子（dove，18）像一颗星星一样闪闪发光并且，还发出越来越大的噪音。

如果我需要更新手机信息或者为我的手机编制程序，那么我需要按一下星号键和 228。我仍然使用小刀（knife，28）一词来建立联想。我看见一颗星星（star）将一把小刀扔下来，因此它就没有小刀了（it has **no knife**，228）。它很不甘心，所以它编制了一个程序（program），以便再获得一把小刀。通常情况下，我就是这样来进行联想记忆的。当然，你要进行你自己的联想。按下星号和 646 能使我知道自己所用的时间是多少分钟。要记住这一条信息，只要将星星教堂（**star church**）和所用时间（**used minutes**）联系在一起就解决这个问题。

如果我想要看自己的手机号码，那么我需要按记忆键（Recall，其缩写为 RCL）和井号键（pound）。要在脑海中锁定这一信息，我看见自己拼命回忆（recall）自己的电话号码，可是怎么也想不起来。绝望之中，我用力砸（**pound**）电话。或者你也可以把“重为一磅”（weighing a **pound**）融入画面之中。

我看见自己功能完善（**functioning** quite well），我的周围是长满常青藤（ivy，8）的墙。接着我（或者墙）就开始振动起来了。于是，我记住了要把手机从铃声模式调到振动模式，需要按一下功能键（FCN）和 8。

好了，你明白我的方法了吧。请你记住这些是我的手机上所使用的代码，你需要应用我的方法来记忆你的手机上所使用的代码。在我的手机上，当我检查它是否具有数据功能的时候，我按一下 FCN（功能键），然后再按动数字 125。我的原始联想画面是半个（half，代表 F，表示功能 Function）葡萄柚（半个葡萄柚是我的代表“半个”的标准画面）正在通过一条隧道（**tunnel**，125）。而你完全可以使用字母 F 代表功能键来启动你的联想画面。因此，你的画面可能是地脚钉（**foot nail**，F125）或者胖钉子（**fat nail**，F125）。

记住两位数字的快速拨号代码会给你的生活带来莫大方便，并且会节省你很多时间。当我需要拨打我的汽车修理站（garage）的电话



的时候，我知道自己应该按一下 12 然后再按发送键（12-Send）。我之所以能够轻松地记住这条信息，是因为我最开始就设计出一大张镀锡薄钢板（**tin**，12）开着车正在我的车库（garage）周围转悠这样一幅想象的画面，仅此而已。如果我需要给我的公司打电话，我就按一下 22 和发送键（22-Send），我最开始就想象自己“看见”一个尼姑（**nun**，22）正坐在我们公司的接待厅。我儿子罗伯特（Robert）的快速拨号代码是 07-Send，我联想到一只大袜子（**sock**，07）强盗（**robber**）告诉我罗伯特的快捷号码是多少。要给我的朋友杰拉尔德（Gerald）家里打电话，我就按一下 30 和发送键（30-Send）。我想象自己看见很多老鼠（**mice**，30）在他家房子周围乱跑。如果还需要记住他的名字的话，也可以把旧椅子（**chair old**）或者分享老年时光（**share old**）融入画面当中。

我的电话里存储着 80 多个电话号码，而我拨号的时候从来也不需要手机上翻查任何一个号码。我需要做的全部事情就是把两位数的快捷号码同人名、公司名、饭店名等联系在一起。我刚刚教过你应该如何进行联想。

有时我需要敲入识别码，我想你一定也同样需要。你可以为任何一个识别码构想出一个词汇来，其方法非常简单：使用语音字母表，然后把你想出来的词汇同你的手机、银行、防盗警铃，也就是说，同任何东西，联系在一起。

## 密码

有时你需要同时记住识别码（PIN）和密码（或者只需要记住密码）。记忆识别码和密码非常简单，记忆一个密码代表什么的方法同样也是非常简单的。

当我想要启动我的电脑的时候，我需要输入一个密码。当然，我不会告诉你我的真密码了。为了方便教学，我随便编一个密码。假设我的密码是“**applepie**”。太简单了，想象你把手伸进电脑当中然后取出来一个苹果派（apple pie）就行了。

或许你的电脑密码是“**center**”，你只需要想象你把手伸进你的电脑屏幕中心（center）就可以了。你需要做的全部就是让电脑本身提醒

你记住密码，直到这条信息深植在你的头脑之中。

你办理银行业务的密码可能是内衣（**underwear**）。想象你自己正在存入一大堆**内衣**而不是支票或者现金。

## F 键

最后，我要说一说在本章最开始的时候我提到的那些 F 键。它们是怎么一回事呢？说句老实话，我根本不太在意这些键，但是那并不是问题的关键所在。我要教给你的是一种方法。如果你想要记住或者当你想要记住它们的时候，你可以采用这种方法，那就是为每一个 F 键构想出一个词汇来。非常简单，每一个词都以 F 开首，然后用接下来的辅音代表数字。请你看一看我为这些 F 键所构想出来的词汇：

- F1 健康的或者肥胖的（fit or fat）
- F2 扇子、粉丝或者乐趣（fan or fun）
- F3 名声或者泡沫（fame or foam）
- F4 火或者毛皮、毛皮大衣（fire or fur）
- F5 铝箔或者马驹（foil or foal）
- F6 钓鱼或者取来（fish or fetch）
- F7 赝品、伪造（fake）
- F8 五美元钞票（**five**-dollar bill）
- F9 惯撒小谎的人或者纨绔子弟（fib or fop）
- F10 保险丝，大惊小怪的人或者脸（fuse, fuss, or face）
- F11 已凋谢的、消退的（faded）
- F12 养肥或者有地方容纳（fatten or fit in）

你可以把我在上面所提到的每一个词汇都视觉化，现在你应该如何进行联想了，这才是关键所在。对于 F8 键，如果你愿意，你也可以使用发烧（**fever**）或者恩惠（**favor**）来代表。你一定懂得这么做的道理，因为我们只有 12 个 F 键，所以根本就没有代表 F14 的词汇。因此，在本语境当中，对于记忆 F 键这一特定的问题而言，发烧或者恩惠所代表的只能是 F8 键。我说这么多的目的就是告诉你要灵活应用我的联想记忆方法。（并不是所有 F 键都具有功能，至少在我的电



脑上情况如此。退一步来讲，如果它们具有某种功能的话，那请原谅我的孤陋寡闻。）

按一下 **F1** 键，“帮助”（help）界面就会立即出现。这非常方便，想象一个屏幕或者一扇窗户实在太胖（**fat**）了，它需要你的帮助（**help**），你要扶它一把。

**F2** 键是用来“重命名”（rename）或者“移动一个文本”（move text）的。你可以把这一功能同粉丝（**fan**）或者乐趣（**fun**）联想在一起。

**F3** 键的作用是开启“搜索文件”（find files）界面。想象你自己正在“搜索文件”，这使你名声（**fame**）大震。

**F4** 键的作用是打开“你的地址栏”列表（your addresses），所以你可以想象你的所有地址全都着火（on **fire**）了。

**F5** 键的作用是“刷新”（refresh）。想象你自己正在使用银箔（**foil**）用力擦刮你的身体，这使你重振精神（refreshing），同时你也感受到了疼痛，于是你发出了“啊”（Aah）的一声。

**F6** 键使你的光标围绕一个程序（program）转动。显而易见吧？想象一条鱼（**fish**）正在围绕一个程序游呀游。

**F7** 键在 Windows 系统当中没有任何功能。

**F8** 键使你进入安全模式（Safe Mode）。想象你的发烧（**fever**）并不严重，所以你安全了。

**F9** 键在 Windows 系统当中没有任何功能。（在一些其他系统的个人电脑当中，它或许具有功能。）

**F10** 键在很多程序当中的作用是激活“菜单栏”（menu bar）。想象一个保险丝（**fuse**）正在一个酒吧（bar）里面阅读菜单。

**F11** 键使你在网络浏览器中（Internet Explorer）中进入全屏模式。想象你的全屏逐渐消退（Your **full screen is faded.**）。

**F12** 键没有任何功能。

## 多练几个 F

谈了这么多 F 之后，我想到了要额外增加一道简单的大脑练习题。请你阅读下面的文字，然后数一数其中包含几个字母 F。

FINISHED FILES ARE THE RESULT  
OF YEARS OF SCIENTIFIC  
STUDY COMBINED WITH THE  
EXPERIENCE OF MANY YEARS.

大多数人都没有答对这道题。请你认真地数一数有多少个字母 F，然后写下你的答案。最后再对照书后的参考答案，看看自己是否答对了。（该题的答案列在“附加题”下面。）

最强大脑

练习20

你可以摆放 5 个物品，如扑克牌，其排列顺序可以是多种多样的，比如：54321，12345，53214，31452，52314 等。

请你找出一种简便方法计算出这 5 张扑克牌可以有多少种排列方式。如果你有 7 张扑克牌，你又可以有多少种排列方式呢？

## 时间 ——别忘记约会和吃药

# 21

◆ 大脑才是一个人的真正财富，在其他任何方面都无所谓贫穷，也无所谓富有。

——亚历山大·史密斯

你记住服用立普妥（Lipitor）了吗？或者是不是在本应该服药的时间都过去四个小时之后你才一拍脑门大声惊呼：“真该死！我忘吃立普妥了！”你忘记服用雷米普利（Altace）、阿司匹林（aspirin）或者美卡素（Micardis）了吗？如果服用一粒药片就能够提醒你自己每天、每周或者每月按时服药，这岂不是一件极美的事情呢？正如我在前面的某一个章节里曾经说过的那样，现在，**我本人就是那粒药片**。

如果你每天需要服用三四次同一种药片，那么提示你按时服药的方法很简单：把药片摊开放在桌子上。这样，你早饭时吃一粒，午饭时吃一粒，晚饭时吃一粒（如果你需要一日服用四次的话，那么在睡觉前再服用一粒）。这也太容易了！但是，如果服药时间更复杂一点，你该怎么办呢？制定一个时间表的最简单办法就是使用挂钩词来代表一天里的时间。这是多么有趣的一个想法啊！我以后再讲一个更加直接且具体的方法，而我现在要讲的这个方法在我看来也的确很有效。

从领带（**tie**，1）开始在脑海中进行挂钩词联想并不是明智之举，因为那是从下午1点开始计算时间的。所以让我们假定你早晨8点钟起床，我们从你身体开始运转的这个时间开始计时，用一个挂钩词来代表上午一个具体的时间。所以你脑海中出现的词汇是常青藤（**ivy**，

8点)、蜜蜂 (**bee**, 9点)、脚趾 (**toes**, 10点)、潮汐 (**tide**, 11点) 和锡铁罐头 (**tin**, 中午12点)。我们继续使用挂钩词来代表从下午开始的时间: 领带 (**tie**, 1点)、诺亚 (**Noah**, 2点)、妈妈 (**Ma**, 3点)、黑麦 (**rye**, 4点)、法律 (**law**, 5点)、鞋子 (**shoe**, 6点)、奶牛 (**cow**, 晚上7点)。顺便说一句, 因为没有零时 (zero o'clock) 这种说法, 所以脚趾 (**toes**) 中的 s 音就只代表10点。

现在你可能觉得再一次使用常青藤、蜜蜂、脚趾来代表晚上的时间会令人感到困惑。我向你保证绝对不会出现混淆这样的情况。你真正的记忆力会告诉你它们之间的区别。不仅如此, 恐怕你也十分清楚哪些药片需要白天服用, 哪些药片需要夜晚服用。但是, 如果你坚持要把上午时间和下午时间分得一清二楚, 那么你还可以使用一套附加的挂钩词来代表晚上8点至半夜12点的时间, 如敌人 (**foe**) 代表晚上8点, 男孩 (**boy**)、购买 (**buy**)、海湾 (**bay**) 或者嘘 (**boo**) 代表晚上9点, 取笑 (**tease**) 或者骰子 (**dice**) 代表晚上10点, 小孩 (**tot**)、合计 (**tote**)、蟾蜍 (**toad**) 代表晚上11点, 接齿 (**tine**) 或者进餐 (**dine**) 代表晚上12点。当然, 还有另外一种方法, 即24小时制 (用代表数字1~24的挂钩词来代表一天24小时的时间)。但是, 实际上真是无此必要。

那么, 现在你可以把一天当中每一点钟都视觉化了。这又怎么样呢? 这当然很有意义了, 你可以把你需要服用的药和“特定的”几点钟联系在一起!

假设你每天晚上大约9点钟的时候需要服用立普妥 (**Lipitor**)。如果你使用你的基本挂钩词, 那么你就可以想象一只蜜蜂 (**bee**) 正在撕开你的嘴唇, 嘴唇撕裂了 (**lip tore**)。如果你使用附加的挂钩词, 这个挂钩词告诉你服药时间是晚上9点, 而不是上午9点, 那么你可以想象一个男孩 (**boy**) 正在撕裂他自己的嘴唇。

隔多长时间你在脑海里温习一遍你的挂钩词这件事情完全取决于你, 同时也取决于你通常服用几种不同药片。即使你每隔一小时就回顾一遍挂钩词也是简单至极的事情, 因为你可以在进行任何身体活动的同时来做这件事情。你可以在刷牙的时候想一想挂钩词, 你可以在淋浴的时候想一想挂钩词, 你可以在喝咖啡的时候想一想挂钩词, 你还可以在吃饭的时候想一想挂钩词。总之, 在做任何事情的同时, 你



都可以做这件事情。而这里还有一些意外惊喜：你大脑同时也得到了强化训练，你能一直保持头脑敏捷、反应迅速。

每一次你想到蜜蜂（**bee**）或者男孩（**boy**）的时候，你都会想到9点钟要吃立普妥。如果在这个时间你需要服用舒降之（**Zocor**）的话，那么就把缝上软木塞（**sew cork**）或者浸泡船桨（**soak oar**）同“时间词”联系在一起。如果你每天上午10点钟需要服用美卡素（**Micardis**），那么你可以想象“我的卡片夹在脚趾中间”（**My card is between my toes**）。一定要看见这幅愚蠢画面。如果你在中午12点服用阿司匹林（**aspirin**），那么非常简单，把代表中午12点的锡铁罐头（**tin**）同代表阿司匹林的“驴正在倾倒”（**ass pourin**）或者字母S向里面凝视（**S peer in**）这两件具体事件联系在一起即可。

正如我在前面提到的，你知道自己上午吃什么药、下午吃什么药。但是，如果你愿意使事情更加明确具体，那么你可以添加一些细节。在有关上下午的问题上，你总是可以使用“瞄准”（**aim**）来代表上午（**a. m.**），使用“诗歌”（**poem**）来代表下午（**p. m.**）。举个例子来说，你可以想象举起一支步枪瞄准（**aiming a rifle**）。实际上，你只需要使用一个“瞄准”就足够了。也就是说，如果你的画面里有“瞄准”，那么这就是上午，否则就是下午。

假设你服用雷米普利（**Altace**）的时间是每天上午11点。（我一定要解释一下，以上是我随便说的吃药时间和药名，我并不是医生，所举的例子完全是为了方便教你这一记忆策略，我并没有任何医学依据。）你可以把潮汐（**tide**）同年老的王牌驾驶员（**old ace**）联系在一起，或者你可以想象很多长着花白胡须的王牌驾驶员正随着潮水漂来。于是，你就记住了服用雷米普利的的时间。

使用这样的方法来记忆你的服药时间，你会吃惊地发现其效果极好。针对任何药品名称，你应该能够形成一个替换词语或者替换思想，但是你也不必绞尽脑汁苦思冥想。如果药品名称似乎过长或者过于复杂，那么就使用这种药所治疗的疾病名称来替换该药品名称并展开想象。因此，如果你想要记住在某一时间服用治疗哮喘（**asthma**）的药物，那么你可以把作为妈妈（**as ma**）、问妈妈（**ask ma**）或者驴妈妈（**ass ma**）同服药时间联系在一起。左旋甲状腺素片（**Levothyroxine**）

是用来治疗甲状腺（thyroid）疾病的，记忆这个药品名称你需要使用把岩石留在……里（**leave rock in**）这一替换思想，而记忆甲状腺就更加简单一些了，你只需记住大腿正确（**thigh right**）或者使地球疲劳（**tire earth**），然后再把它们同时间词联系在一起即可。

正如你记忆人名时使用替换词语或者替换思想的方法一样，你找寻的词语或者思想大可不必与原词丝毫不差。你要一直牢记，你需要的全部就是一种提示而已。有一段时间里，我每天早晨都必须服用泮托拉唑钠（Protonix）。于是，我想出了一个可笑的画面：我正在努力为一只巨型蜜蜂拍照，可是它一点也不配合，一直禁止我拍照。照片禁止蜜蜂（**photo nix bee**）或者蜜蜂照片禁止（**bee photo nix**）提醒我每天早上9点按时服用泮托拉唑钠。还有一段时间里，我每天下午3点和晚上10点需要滴眼药水，我都根本不必使用替换词语或者替换思想的方法来记忆那种眼药水的复杂医学名称，因为这没有任何必要。我直接把眼药水（eye drops）同妈妈（**ma**）和脚趾（**toes**）联系到一起了。

## 星期和时间

如果你认为真有必要更加具体一点，那么你可以想象代表星期（**day**）和每日时间（**time of day**）的画面。我将向你介绍这一方法，教你如何应用这一策略，因为这一策略能够解决似乎风马牛不相及的不同记忆力问题。

现在你已经了解基本记忆方法了，那么这一策略就是显而易见的了。你需要使用我所说的那些“单间”（compartment）词，即时间词。而每一个单间词将告诉你星期和时间。（这些词的第一个辅音代表星期几，而第二个辅音也就是剩下的那个辅音锁定了几点钟。）因此，潮汐（**tide**）只能代表星期一（一周的第一天）的1点。岩石（**rock**）只能代表星期四（一周的第四天）的7点，而煤（**coal**）则代表星期日的5点。我已经谈过如何处理上午与下午的问题了，相信你不会忘记。

剩下的问题就是如何“处理”10点、11点和12点的问题了。我们已经探讨过10点的问题：使用s代表10点。那么，老鼠（**mouse**）



就代表星期三（一周的第三天）的 10 点，而奶酪（**cheese**）则代表星期六（一周的第六天）的 10 点。

对于 11 点和 12 点，你可以按照上述模式找出一个词汇或者构想出一幅画面。例如，旋转（**rotate**）一定是代表星期四的 11 点。你一定要保证自己知其然更知其所以然。连指或者露指手套（**mitten**）只能代表星期三的 12 点。下面是我的一个列单，可能会对你有帮助。

### 星期一

11 点——宠爱（**doted**）或者手提（**toted**）

12 点——收紧（**tighten**）、巨人（**titan**）或者抑制，缓和，减弱（**deaden**）

### 星期二

11 点——打结（**knotted**）、编织（**knitted**）或者著名的（**noted**）

12 点——印度人，印第安人（**Indian**）或者天线（**antenna**）

### 星期三

11 点——交配（**mated**）、模仿（**imitate**）或者铺席子的（**matted**）

12 点——连指或露指手套（**mitten**）、少女（**maiden**）或者羊肉（**mutton**）

### 星期四

11 点——旋转（**rotate**）、突袭（**raided**）或者告密（**ratted**）

12 点——腐烂的（**rotten**）或者书面的（**written**）

### 星期五

11 点——点燃（**lighted**）或者载重的（**loaded**）

12 点——阿拉丁（**Aladdin**）或者满载的（**laden**）

### 星期六

11 点——欺骗（**cheated**）或者精疲力竭的，厌倦的（**jaded**）

12 点——关在里面（**shut in**）或者小公共汽车（**jitney**）

### 星期日

11 点——涂上一层的（**coated**）或者军官学校学员（**cadet**）

12 点——小猫（**kitten**）或者棉花（**cotton**）

你可以借鉴我推荐的这些词汇或者画面，你也可以自己另建一套

符合上述模式的词汇和画面。如果你使用它们，它们就会成为你的挂钩词。而正是由于你使用它们，你自然就会记住它们。我还有另外一种方法来处理 11 点和 12 点的问题，但是在此没有必要占用篇幅来详细介绍。我简单说一下就足够了。这是一种非常简单的方法：把阿拉丁（可以想象正在擦他的神灯的阿拉丁）融入你的画面当中，这样你就记住了无论画面上表示的是什么事情，它都发生在星期五的 12 点钟。

现在每一天每一点钟都有自己的“单间”了，那么你只需要让代表你的药品的替换词语或者替换短语“住进”特定的单间里面就可以了。

至于你将要采取什么策略完全取决于你。当你每周服用一次某一种药的时候，记忆**星期与时间**的方法简单易行。如果你每周服用一次利塞磷酸盐（Actionel），而你决定在星期二上午 11 点服用，那么你就可以在脑海中构想一幅可笑的画面：你按照字母 L 指示采取行动（**act on L**），然后你编织（**knitted**）或者打结（**knotted**）。如果你想要记住星期四的下午 5 点服用福善美（Fosomax）来治疗骨质疏松，那么你就把大惊小怪的人，哦，马克斯（**fuss oh Max**）或者大惊小怪的人在斧头上（**fuss on ax**）同蛋卷（**roll**）联系起来。（你还记得我说过的话吧，发音大可不必一模一样。）

你每天需要做的事情就是在脑海里面“背诵”这一天里需要记忆的“单间”词。现在是星期四上午，所以你在想：“房顶（roof）、绳子（rope）、玫瑰（rose）、旋转（rotate）、腐烂的（rotten）、避雷针（rod）、下雨（rain）、公羊（ram）、划桨手（rower）、蛋卷（roll）……”且慢，你要找的就是这个词。蛋卷一词提醒你在今天下午 5 点服用福善美。（显然，谁也不会早晨 5 点服用福善美。）当然了，你在这一天需要想几遍“星期四”的时间词，这样快到 5 点的时候，你才不会忘记服药这件事情。

## 月份

我知道有一种药是一个月服用一次的：玻尿酸（Boniva）。你简直不费吹灰之力就能为自己确定一个提示物。你可以选择任何一个符合读音模式的词，只要它与代表星期和时间的“单间”词不发生冲突就



可以。在这种情况下，你并不需要使用那个词汇来提醒你**药品**名称，你需要使用**药品名称**来提醒你**那个词**。所以，我们假设你要在每月19号服用玻尿酸。在你脑海中构建一幅把代表19的磁带（**tape**）、地铁（**tube**）或者打字（**type**）等和代表药品的永不鞠躬（**bow never**）、永远的骨头（**bone ever**）或者骨头伊娃（**bone Eva**）等联系在一起的愚蠢画面。

## 按时赴约

我曾经说过，这个策略还有另外一种用途，大概你也意识到这一点了。既然现在你已经学会了想象一天里的任何时间，那么你就学会了提醒自己在特定**时间**必须做一些事情，即按时赴约。在本书前面的章节里，我提到过以每日为基础建立记忆差事和约会的联想词链，那种方法很不错，正是你所需要的。如何应用符合你的生活方式的记忆策略，这一切都取决于你。但是，直接采用我的方法或许非常方便。

你星期日上午9点约了牙医。那么把澡盆（**tub**）同牙医联系在一起即可。你能够看见那位牙医从你的口中拔出来一个澡盆而不是一颗牙齿，或者你看见你的牙医正坐在一个大**澡盆**而不是他的诊室里为你看牙。下午2点，你必须去一趟银行。你的提醒物很可能是一幅滑稽可笑的画面：你正在银行存入锡铁罐头（**tin**）而不是钱；或者银行收款员个个都是大号的锡铁罐头。下午5点，你必须到汽车修理部取车。那么，你只需把代表星期和时间的“单句”词“尾巴”（**tail**）同汽车或者汽车修理部联系在一起。诸如此类，不胜枚举。

你要明白如果你的约会是在一周里的后几天，你仍然可以进行贴切联想。假设刚刚有人告诉你星期四下午2点你可以去取按照医生处方新配的眼镜，你的大脑画面就可能是天上不是正在下大雨而是正在噼里啪啦下眼镜（**raining eyeglasses**）。

星期三晚上6点，你与维科维奇（Vaikovitch）先生相约喝酒。所以，你想象出一幅画面：你用一根点燃的火柴（**match**）捅醒了一个巫师（**wake a witch**）。你能想象出来自己在哪里做这件事情吧？当然是酒吧！如果你不想或者不屑寻找替换词汇或者替换思想来记忆对方的姓氏，那么你可以直接想象自己正在与一捆火柴喝酒聊天。

好吧，现在是星期日晚上。想一遍明天（也就是星期一）所有代表时间的“单间”词，你就知道明天你必须做些什么事情了。你想到澡盆（**tub**），于是你立即想到你与牙医有约，所以你就把钟表拨到闹铃提醒状态。接着你想到锡铁罐头（**tin**），它自然会提醒你要去一趟银行。你还将想到尾巴（**tail**），你马上就**知道**在5点的时候你要到汽车修理部取车。如果你还想到了明天还要做其他事情，那么你现在就做出你的“提示物”联想或者说词链联想。星期一早晨你刷牙的时候，再想一遍星期一时间词，以此作为最后一刻的提示。在你走出家门之前做这件事情非常重要，这样你也就记住了随身携带赴不同的约会所需要的不同物品。

为了便于你使用，我把一周的“单间”词或者时间词都罗列出来（我要从上午8点一直说到凌晨1点，每一个“单间”词都代表一个整点钟），具体如下：

### 星期一

鸽子（**dove**，第一天，上午8点），澡盆（**tub**），脚趾（**toes**），溺爱（**doted**），收紧（**tighten**），潮汐（**tide**），锡铁罐头（**tin**），陵墓（**tomb**），轮胎（**tire**），尾巴（**tail**），盘子（**dish**），狗（**dog**）；鸽子（**dove**），现在是晚上8点了，接下来是澡盆（**tub**），溺爱（**doted**），收紧（**tighten**），潮汐（**tide**），现在的时间是凌晨1点，你该睡觉了……

### 星期二

小刀（**knife**，第二天，上午8点），门把手（**knob**），鼻子（**nose**），打结（**knotted**），印第安人（**Indian**），网（**net**），尼姑（**nun**），名字（**name**），尼禄（**Nero**），钉子（**nail**），峡谷（**notch**），脖子（**neck**）；小刀（**knife**），现在是晚上8点了，接下来是门把手（**knob**），鼻子（**nose**），打结（**knotted**），印第安人（**Indian**），网（**net**）……

### 星期三

电影（**movie**，第三天，上午8点），拖布（**mop**），老鼠（**mouse**），交配（**mated**），全指或露指手套（**mitten**），垫子（**mat**），月亮（**moon**），木乃伊（**mummy**），割草机（**mower**），骡子（**mule**），



火柴 (match), 缸子 (mug); 电影 (movie), 现在是晚上 8 点了, 接下来是拖布 (mop), 老鼠 (mouse), 交配 (mated), 五指或露指手套 (mitten), 垫子 (mat) ……

#### 星期四

房顶 (roof, 第四天, 上午 8 点), 绳子 (rope), 玫瑰 (rose), 旋转 (rotate), 腐烂的 (rotten), 杆 (rod), 雨 (rain), 公羊 (ram), 划桨者 (rower), 蛋卷 (roll), 蟑螂 (roach), 岩石 (rock); 房顶 (roof), 现在是晚上 8 点了, 接下来是绳子 (rope), 玫瑰 (rose), 旋转 (rotate), 腐烂的 (rotten), 杆 (rod) ……

#### 星期五

叶子 (leaf, 第五天, 上午 8 点), 嘴唇 (lip), 花边 (lace), 点燃的 (lighted), 阿拉丁 (Aladdin), 场地 (lot), 狮子 (lion), 瘸的 (lame), 诱饵 (lure), 百合花 (lily), 水蛭 (leech), 湖泊 (lake); 叶子 (leaf), 现在是晚上 8 点了, 接下来是嘴唇 (lip), 花边 (lace), 点燃的 (lighted), 阿拉丁 (Aladdin), 场地 (lot) ……

#### 星期六

厨师 (chef, 第六天, 上午 8 点), 轮船 (ship), 奶酪 (cheese), 欺骗 (cheated), 关在里面 (shut in), 床单、纸张 (sheet), 链子 (chain), 好友 (chum), 樱桃 (cherry), 监狱 (jail), 火车 (choo-choo), 粉笔 (chalk); 厨师 (chef), 现在是晚上 8 点了, 接下来是轮船 (ship), 奶酪 (cheese), 欺骗 (cheated), 关在里面 (shut in), 床单、纸张 (sheet) ……

#### 星期日

洞穴 (cave, 第七天, 上午 8 点), 帽子 (cap), 箱子 (case), 涂上一层的 (coated), 小猫 (kitten), 小床、小屋 (cot), 硬币 (coin), 木梳 (comb), 汽车 (car), 煤 (coal), 披肩 (cape), 可乐 (coke); 洞穴 (cave), 现在是晚上 8 点了, 接下来是帽子 (cap), 箱子 (case), 涂上一层的 (coated), 小猫 (kitten), 小床、小屋 (cot) ……

如果你的约会安排在某一点钟过“半小时”，那么你可以把半个葡萄柚融入你的画面当中。半个葡萄柚就是我**半点钟**的标准画面。而某一点钟过一刻钟（quarter），那么就在画面中添加一枚两角五分的硬币（quarter）。而某一点钟过45分钟，则需要你使用四分之三的馅饼（缺失一块）来提醒自己。你可以根据自己的愿望，想要多么具体就想象得多么具体。你还可以把词汇融入画面当中来提醒自己确切的时间，但我从来也不屑于这么做。如果我需要在6点38分乘坐飞机，我就会使用“葡萄柚”那个概念提醒自己，我会把赶乘飞机的时间当作6点30分。不管怎么说，我得给自己留出一点“缓冲”的时间。

写到这里，本章就结束了。这一章全部都是关于时间！



### 最强大脑

### 练习21

说句实话，直到今天，还没有人给过我正确答案。然而，如果你思路正确的话，这真是一道相当简单的题目。

数字4（**four**）是独一无二的。在数字王国的所有数字当中，除了4之外，没有任何数字能够配得上“独一无二”这四个字。给你出的问题，也就是训练你大脑的问题是：请你说一说它为什么是“独一无二”。

这道题不是脑筋急转弯，它有一个合理的答案。

## 你说，我听！ ——无须笔记也能滔滔不绝

# 22

- ◆ 在“最恐怖的事情”列单当中，死亡并没有排在首位。排在第一位的是当众演讲。

没错，发表演讲是人们心中第一号恐怖事情。我能帮助你把这一恐惧从首位降低到末位。因为我并不是心理学家，所以我不能对你谈论如何消除怯场心理。但我可以告诉你，就我而言，怯场问题的全部就是忘记你要说什么的问题，怯场问题可以归结为**担心、害怕忘记自己将要说什么！**而这方面问题恰好是我最擅长的，我能够帮助你解决这个问题。

优秀演讲者并不试图一字不差地背诵他们的演讲稿。他们知道那种逐字逐句的背诵方法会使他们陷入困境。为什么要纠结于一个特定的词语呢？有足够多的其他词汇可以放心大胆地应用！我们首先可以假定正在做演讲的人知道自己将要讲什么，否则他也不会受到邀请来做演讲。既然他知道自己要讲什么，那么他只需要记住自己的演讲思路或者自己将要表达几个**思想**。因此，他唯一需要担心的问题是忘记其中一个**思想**。（说到这里，我就想到了可以对着自己的马背诵演讲稿最精彩部分的那位巡回牧师。换一句话说，面对教堂里面的会众，他就忘记了自己要说什么。可是一旦他骑着马离开教堂，所有演讲内容就会浮上他的心头。）

如果你一个字一个字地**朗读**你的演讲稿，那么你就是一位蹩脚的演讲者。除非你是职业演讲家，否则你的听众就会发现你正在朗读演

讲稿。你和听众之间没有恰当的目光交流，这是一方面。（而另一方面，即使你频频抬头，听众也不会上当，因为当你抬起头之后，你再低下头的时候，很可能你就找不到行了。于是，你就哼哼呀呀、抓耳挠腮！）听众可能就会暗自想：你还不如给他们寄一份演讲稿的复印件，以便让他们消消停停地自己进行阅读呢。

优秀的演讲者做提醒自己演讲内容的笔记，这也很好。但是，如果想不起来笔记放在什么地方了，情况就会非常糟糕。如果你处于这样的情况，那么你就和在第二章中我说到的那个结结巴巴的演讲人处于同样的情况了。你还记得他说的话吗？“亲爱的朋友们，今晚我到达这里的时候，只有我和上帝知道我要讲什么。现在只有上帝知道了！”想到第二章，我就想到了要提醒你古代雄辩家是如何依次记忆演讲思想的，他们使用地点记忆法（loci）。

好吧，现在可不需要把每一个思想同一个不同地点联系起来了。我们在每一个领域，包括记忆力研究领域，都取得了长足的进步。我们已经有几百年时间不需要使用地点记忆法了。现在，你不需要在一个建筑物里或者一幢房子里漫步来进行记忆了，你需要的全部就是形成一个简单词链。

### 关键词最为重要

那么好吧，你知道自己想要说什么。你的演讲稿或者是你自己写的，或者是他人为你写的。你想要得到与演讲内容的顺序相吻合的提示。（显然，打乱顺序记忆演讲内容会把演讲搞砸，你肯定会出丑的。）

这里最重要的问题就是**关键词**了。想一想你演讲稿的第一个思想，它可以用两三句或者更多句子来表达，也可以用整个段落来表达。然后，你选择你认为能够**提醒自己记住完整思想**的一个词汇或者一个短语，即一个**画面**。如果你曾经在某个迫不得已的场合做过演讲的话，那么你就会发现演讲其实是一件十分简单的事情。要记住每一个思想，你必须找到一个能够提示你全部思想的词汇或者短语。如果你愿意，你可以在那个关键词下面画一条横线。

当你为第一个思想选择出那个词汇或者短语（即关键词）之后，你用同样的方法来记忆下一个思想。现在你已经做好了准备，要建立



词链了。这种方法你都已经掌握了，你可以开始了。继续进行词链联想，直到记住最后一个思想。

如果你把你联想起来的关键词都写在一张索引卡片上了，那么这张卡片就可以起笔记的作用。但是既然你已经建立起词链了，为什么又要劳神费力地搞出一张提示卡片呢？你根本不需要这么做！只要想到词链上的第一个关键词，它就会提醒你演讲稿的第一个思想。一边看着听众，一边针对这个话题展开你的演讲内容，你根本就不需要任何卡片。表述清楚第一个思想之后，它自然会把你引向你想要表达的第二个思想。

我将要给你举一个简单例子。以下是教师与家长协会会议上的一个发言节选。这个演讲只有四个关键词，所以非常简单。你只要看一遍这篇演讲稿，你就能理解我的意思。

**女士们，先生们，家长朋友们：**

我相信你们已经意识到了这所学校里所存在的问题，其中包括教室拥挤不堪。这种状况已经存在相当一段时间了。

**拥挤不堪（CROWDED）**

一些教室里面所坐的学生人数已经超过了其容量的一倍。使用校车把一部分学生运送到其他学校并没有缓解这一问题，因为同等数量的学生正在被校车运到我们这所学校。家长朋友们，你们是否仔细看过我们的孩子们所使用的桌椅呢？也就是说，如果他们足够幸运，能够分得一套桌椅的话，你知道他们的桌椅是什么状况吗？

**桌椅（FURNITURE）**

在不久前所进行的一项调查中，我们发现三分之一的桌椅处于摇摇欲坠的状况，并且它们也已经列在了修理的议事日程中。可是，很长时间过去了，我们迟迟没有看见修理桌椅的行动，尽管我们已经收到了修理与更换这些破损桌椅的预算。桌椅况且如此，我想不需要我来告诉你们黑板处于何等糟糕的状况吧？！

**薪水（SALARIES）**

我们这所学校里不乏优秀教师，但是如果他们继续留在这所学校里面任教，我都会感到吃惊的。他们的薪资待遇极其低下，所有人都不得不做兼职工作吗？他们当中几乎所有人都正在考虑改行或者跳槽

到薪资待遇更好的学校。除了我们这些家长之外，在培养教育我们孩子的这个问题上，作用最大的当属教师了。有时，他们的作用甚至比我们这些做家长的还要重大。然而，他们的收入却远远低于你的汽车修理工、你的理发师、你的牙医、你的保险代理商、你的洗衣工或者你的管道工！如果我们重视自己孩子的身心健康的话，这种情况必须扭转。

### 火灾 (FIRE)

你的小孩告诉过你上星期的消防演习极其失败了吗？你知道有一个警铃根本没有响吗？你知道许多教师和学生根本不知道学校正在进行消防演习这件事情吗？你知道其中一个出口堵塞了，门根本无法打开吗？许多孩子必须被领到另外一个出口，而另外这个出口已经人满为患。各位家长朋友们，如果火灾真的发生的话，你能想象出将有何等可怕的悲剧要发生吧？！

如果你是发表上述演讲的人，那么四个关键词语将提醒你记住你演讲的全部内容。按照我教过你的方法，你可以使用这四个关键词语来建立词链联想。你将用拥挤不堪来提醒你桌椅。或许你眼前会出现一个放满桌椅等家具的拥挤不堪的地方，你想要挤过去，可是没能如愿。

然后你就使用桌椅提醒你薪水。或许你可以想象自己正在给许多不同桌椅等家具发薪水，你看见自己正在给它们发钱。

接着，你可以建立薪水和火灾之间的联系。这非常简单，你可以想象你发出去的钱都烧着了。

如果你想继续谈论这所学校所教授课程的问题，你可以直接把科目 (SUBJECTS) 融入你的画面当中，然后再进行词链联想。或许你把操场 (PLAYGROUND) 融入画面当中能够提醒你如何陈述你对这所学校所开设课程的看法，如此等等。

如果一位演讲者要在经销会议、商务会议或者店主会议上发表演讲，那么他建立的词链可能是从利润率 (PROFIT MARGIN) —— 光顾 (WALK IN) —— 好声誉 (GOOD NAME) —— 全国广告 (NATIONAL ADVERTISING) —— 新产品 (NEW LINE) —— 日常生活用品 (BREAD AND BUTTER) —— 最后到回来 (COME BACK)。

让我们假设他演讲的内容是关于在过去两三年时间里利润率下降这个问题的，他同时也谈论如何解决利润率下降的问题。他提出利润率下



降是因为原材料价格上涨，他也提出了弥补这个问题的方案。

接着，他又提出了如何让更多人光顾店铺，如何为公司打造良好声誉，如何把地方广告同全国广告结合在一起。他还提到公司的新产品及其将有怎样的作用。他谈到日常生活用品的促销问题（如买一赠一），以此来激发消费者超预算购物。最后，他提醒听众最重要的事情是一定要回来购物。

这个演讲者知道针对每一个思想他要讲什么，他不希望自己有任何遗漏。进行词链联想就确保了他不会忽略任何一个完整思想。这个词链联想最开始可能出现的是他妈妈（**ma**）正在喝杜松子酒（**gin**），她这么做还能得到钱，也就是说有利润（**profit**）可赚。（这提醒我们利润率：**margin profit**——**profit margin**）。他妈妈走进（**walk in**）很多家商店，看见儿子的巨型大名（**his gigantic name**）、他的良好声誉（**good name**）或者他的商务卡片（**business card**）出现在电视屏幕上，或者出现在一本全国杂志（**national advertising**）的封面。他看见一长排崭新杂志（**a new line**）源源不断地从印刷机上生产出来。他还看见一长排涂了黄油的面包片（**bread buttered**）正在移动之中，于是他大喊一声，把一片巨型面包片喊了回来（**come back**）。

一旦演讲者在头脑当中建立起这些词链联想，他就能满怀信心地走上讲台，既不需要任何笔记，心中也无任何恐惧。

如果他想要罗列“新产品”中的所有条目，那么他还可以建立一个我称为分支（**offshoot**）词链的联想。在形成基本词链之后，他就回过头来重新思考新产品，开始从新产品这个切入点建立一个词链分支。我们假设这些新产品是星光（**Star bright**）、冬青（**Holly**）、棉柔宝宝（**Baby Soft**）、流星（**Meteor**）、蜜月（**Honeymoon**）等。明亮的星星（**bright stars**）刚刚排成一列长队，它们像冬青（**holly**）一样生长，婴儿（**babies**）也像冬青一样生长。（或者你还可以想象自己把一根巨型冬青枝放在摇篮里面摇晃，就好像它是一个婴儿一样。）一个巨型婴儿像流星（**Meteor**）一样在天空快速移动，一个新郎和新娘也像流星一样在天空快速来回运动，他们正在度蜜月（**honeymoon**）。

如果新产品有款号，而演讲者在演讲当中的适当时机需要提及新产品的款号，那也没有任何问题。只要他掌握了数字语音字母表，这个问

题就可以解决了。冬青的款号是 7912，所以他就把冬青和船长（captain, 7912）联系在一起。如果款号还包含字母，如 A7912，那么他就可以把代表字母 A 的字母词“猿”（ape）融入画面当中。这也是“字母词”的一种用法。

## 逐字记忆

我知道你们当中一些人可能心中在想：“嘿！那的确不错。可是如果我需要一字不差地记忆我的演讲稿呢？”嗯，如果这样的话，那你就需要下更大一点功夫了。在你使用我的记忆术之前，你不是一直都这么做吗？只要你所下的功夫和死记硬背的时候一样多就可以了。你还是需要建立同样的词链联想，只不过你需要更加仔细地、更加频繁地、更加完整地把演讲稿在脑海当中温习一遍。我再重复一遍：我的系统是你真正记忆力的辅助物。当你应用词链的时候，这个词链迫使你全神贯注于演讲稿的思想和字句，迫使你集中精力。该词链使你能够记住要点，而那些具有起承转合作用的词语（如果、而且、但是等）自然而然地就会出现在它们应该出现的地方了。

最强大脑

练习22

把 10 枚硬币按照下图的排列方式摆放（现在为正立的三角形）。请你只移动 3 枚硬币，使它成为倒立的三角形。



## 阅读与学习乃重中之重

——记忆杂志的绝技

# 23

- ◆ 你阅读速度有多么快并不重要，重要的是阅读材料的内容你记住了多少、理解了多少。

在我们进入非常重要的记忆所阅读材料这个话题之前，我想再对演讲问题补充一点。我在上一章中所讲授的记忆讲演稿的策略完全可以应用于记忆通常需要逐字逐句地背诵的剧本和歌词。正如我在上一章所说的那样，与记忆即兴演讲相比，记忆事先命题的演讲稿的时候，你可以在脑海中把演讲稿的词链联想几遍。（而对于即兴演讲而言，无论你是否应用我的记忆术，其真实结果都是一样的。）

早在第二章，我就引用了奥斯卡金像奖得主安妮·班克罗夫特写给我的一封信。她那封信，连同很多其他信件，都被装裱起来挂在我办公室的墙上。为了进一步阐述我所使用的该信件的内容，我把她来信的前两段引用如下：“如果没有应用你的记忆术，我最近的一部作品就不会被搬上银幕。是你的记忆术使我把根本无法记忆的电影剧本背得滚瓜烂熟。你的记忆术不但使不可能的事情成为可能，而且也使记忆剧本这一苦差成为一种颇具创意的艺术。”

“如果不是亲自应用你的记忆术，我无论如何也不会相信记忆台词竟然同表演一样是如此激动人心、如此兴奋神经、如此充满乐趣的一件事情。哈里，你创造了奇迹！”

安妮在信中所说的记忆剧本台词包括记忆“是否（whether）士

兵穿越了那座大桥”，由于“是否”一词还有另外一种说法，她总是一直说“是否（if）士兵穿越了那座大桥”。这两种表述的意思完全相同，但是导演坚持要安妮使用“whether”一词。安妮曾经找过我，问我怎样做她才能记住说“whether”而不是“if”。于是，我问安妮：“当你听到‘whether’一词的时候，你会想到什么呢？”她立即答道：“大雪！”听到这个词的时候，她最先想到的是“天气”（weather）而非“是否”（whether）。这两个英文单词的读音完全相同。我说：“好极了！你可以想象士兵正冒着暴风雪（snowstorm）穿越大桥。”每当她想到士兵穿越了那座大桥的时候，她就会想到“大雪”，于是她就自然而然地背诵出“是否（whether）士兵穿越了那座大桥”。

这部电影的片名是《约翰与阿比盖尔》，剧中只有两个人物：约翰·亚当斯和阿比盖尔·亚当斯。故事背景是美国独立战争。影片是以约翰和阿比盖尔朗读战争期间他们两地来往书信的形式展开的。所有信件都没有任何铺垫，在影片的某一时间节点，约翰说道：“比肯希尔的炮声呼啸着，发出震耳欲聋的声响。”而阿比盖尔接下来要说的台词是：“孩子们都出了麻疹。”那么安妮怎么做才能记住这一句台词呢？约翰的台词没有给她提供任何线索。我告诉她想象小小的炮弹呼啸着从炮筒飞出，它们横冲直撞，撞击着孩子们的脸庞，产生了通常出麻疹那样的红点与疹子。和上面的例子一样，这个难题也迎刃而解了。当安妮听到“炮弹呼啸着，发出震耳欲聋的声响”的时候，她马上就知道自己下一句台词是“孩子们都出了麻疹”。

现在，我们继续谈论阅读的问题。

### 不在于你读得有多快，而在于你读得有多好

很多年以前，纯粹是为了寻开心，一位“快速阅读法”的铁杆支持者向我的一位学生发出了挑战，两人要进行一场阅读比赛较量。每个人都得到相同文章进行阅读。那位快速阅读“大师”的阅读速度可比我的学生快多了。（只见那“大师”的手左右上下移动一下，唰地就翻过了一页。）但是对他们的考验还在后面呢！阅读之后，他们要接受测试。试题内容都是关于那篇文章所包含的重要信息的。这一次，我的那位学生可出尽了风头。他的分数比对方高出 2.5 倍。现在你明白我在本章开始



的时候引用那句话的用意了吧？最快的阅读方式是只阅读一遍！

尽管记忆你的阅读材料比记忆演讲稿重要得多，但是在此书中我还是先在上一章讲如何记忆演讲稿，在本章再谈如何记忆阅读材料。我不知道正在阅读此书的读者当中有多少人在几年之后将会成为**演讲者**（我希望如此！），但是我知道他们都是**阅读者**。而我们的信息和知识都是通过阅读获得的，即使在当今“网络时代”也是如此。（毕竟，你仍然必须阅读电脑屏幕，或者阅读从电脑中打印出来的材料。）

## 为了记住而阅读

教育家威廉·莱昂·菲尔普斯曾经说过：“我把所有读者分为两类：一类以忘记为目的进行阅读；一类以记住为目的进行阅读。”我想通过我坚持不懈的努力，你能够轻轻松松地成为“第二类”读者。

我将要谈论如何记忆你**希望**记住的所阅读材料中包含的**事实**，而不是如何记忆娱乐消遣材料。当然，我的记忆系统也的确有助于记忆消遣娱乐型材料。我顺便说点题外话，一次，我的一位上了年纪的朋友正在谈论《飘》（*Gone with the Wind*）这部小说。正当他想要提及作者名字的时候，他的大脑突然处于抑制状态了。仰头望天发呆了两三分钟之后，他大声说道：“真该死！她的名字我简直太熟悉了！这么多年以来我一直都记得清清楚楚。现在真是活见鬼了，我竟然一点也想不起来了。”这就是典型的“老年失忆症”！我对他说：“你在脑海当中生成一幅愚蠢画面：一个棒球捕手不是戴着棒球手套（**mitt**），而是戴着一只贝壳（**shell**）。这幅画面提醒你什么呢？手套贝壳（**mitt shell**）提醒你记住这部小说作者的姓氏是米切尔（**Mitchell**）。一股强风袭来，吹掉了贝壳，它随风而去（*it's gone with the wind*）”。如果你认为有必要得到一种提醒来记忆作者名字是玛格丽特（**Margaret**），那么在这幅愚蠢画面当中添加上玛格丽塔鸡尾酒（**Margarita**）就行了。请你一定记住，我此刻谈论的是瞬间“忘记”我们“**非常熟悉**”的信息。不管怎么样，我的那位朋友此后再也没有“忘记”玛格丽特·米切尔创作了《飘》，在任何时刻他都没有忘记这一信息，无论是在他清醒的时候，还是在他糊涂的时候。

好了，现在言归正传。我将要以三篇不同文章为例探讨阅读问题，

每一篇文章都提供相当多的信息。或许你并不希望一篇紧接着一篇地“做”阅读，这也没有关系。我使用这些文章只是为了方便教学，它们不过就是一些例子而已。请你记住一定要确保理解我的策略方法。下面是第一篇文章的片段。

### 希腊

从埃及穿过地中海，你就会到达一个海岸线崎岖的多岩石的半岛，这就是希腊大陆。

大概在公元前2 000年，最早的希腊人来到了这一地区。到了公元前1 500年，他们就已经建立起了一种文明。他们会写作、善绘画，还修建了富丽堂皇的宫殿。但是他们绝大部分时间都耗费在作战上面了。大约到了公元前1 100年，他们被文明程度远不及他们的其他希腊部落所征服。

如果你对上述信息感兴趣的话，那么很可能你会再阅读一遍。而进行第二遍阅读的时候，对于重要事实，你在头脑中要建立词链，进行联想。我使用“重要”二字的意思是你想要记住这些事实。为了便于我进行教学，我假设你想要记住所有事实。所以，请你跟着我一起应用这一阅读技巧。然后，我再考一考你。

你的词链从标题开始，你可以使用动物油脂（grease）来提醒你记住希腊（Greece）一词，标题往往都很重要。当然，其重要性也有赖于你的阅读材料的性质。但是，在很多情况下，仅仅把标题和（或）黑体字联系在一起就能给你提供很多信息。在这个例子当中，我们将把文中的基本要点联系在一起。从替换词汇动物油脂开始，让我们一起来展开词链联想，建立连接。

一个十字架（a cross——**across**）上面粘着很多动物油脂，这个十字架正在冥思苦想（**meditates**），它就在大海中央（in the middle of the **Sea**）；这提醒你地中海（**Mediterranean Sea**）。十字架在大海中央游动着，离金字塔（**pyramid**）越来越远，于是你想到了埃及（**Egypt**）。十字架游到了一块巨型岩石（**rock**）旁边，岩石上面有一支钢笔正在颤颤巍巍地（**unevenly**）写字，然后那支钢笔开始沿海岸线（**coasts**）航行；这一切提醒你海岸线崎岖的多岩石半岛（rocky peninsula，



uneven coast)。接着，这支钢笔就掉落在（**land on**）一头狮子的鬃毛上面了（a lion's **mane**）；这提醒你大陆（**mainland**）一词。而狮子的鬃毛全是油腻腻的；于是，你记住了希腊大陆（**mainland of Greece**）。

或许你想要复习一遍上述联想。这一部分词链提醒你从埃及穿过地中海，你就会看见一个海岸线崎岖的多岩石的半岛，这就是希腊大陆。你明白我说的这些话的意思吧？让我们继续联想，把相关事物连接在一起。

很多鼻子（**noses**）从那头狮子的鬃毛里面钻了出来，其中一个鼻子大声尖叫说它是第一名（**first**），它要上诉（**sue**）。鼻子上诉（**noses sue, 2000**）提醒你公元前 2 000 年。这幅画面提醒你记住最早的希腊人（**first Greeks**）大约于公元前 2 000 年来到这个地区。如果你觉得有必要，你还可以把一支比克牌（**Bic**）钢笔融入画面当中，以此来提醒你时间是公元前（**Bc**）。不过这真是多此一举，因为你知道这件事不可能发生在公元 2 000 年。

巨型毛巾看见（**towel sees**）那些鼻子，就把它们盖住。这是一条文明的毛巾（**civilized towel**）。于是，它就开始在富丽堂皇的宫殿（**great palaces**）上面写作、绘画（**writing and painting**）（或者你还可以想象人们在巨型毛巾上面写作、绘画）。那些写作、绘画的人彼此之间不停地打架（**fighting**），这就使你记住他们绝大部分时间都耗费在作战上面。一个不文明的小孩（**uncivilized tot**）和他姐姐（**sis**）征服了所有那些打架的人。小孩姐姐（**tot sis, 1100**）会提醒你记住公元前 1 100 年，而对我而言，仅用小孩（**tot**）一词就能提醒我记住公元前 1 100 年。

温习一遍词链，进行联想，很可能你想要插入一些你自己设计的画面或者对我的画面进行一些修改。然后，你就可以试着做下面的填空练习了。

从\_\_\_\_\_穿过\_\_\_\_\_，就进入了一个海岸线\_\_\_\_\_多岩石的\_\_\_\_\_。这就是希腊\_\_\_\_\_。

最早的希腊人大约在公元前\_\_\_\_\_年来到这个地区。到了公元前\_\_\_\_\_年，他们中的一些人建立了一种\_\_\_\_\_。他们开始\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_，并且修建了很多富丽堂皇的\_\_\_\_\_，但是他们绝大部分时间都耗费在\_\_\_\_\_上面。大约在公元前\_\_\_\_\_年，

他们被\_\_\_\_\_远不及他们的其他希腊部落所\_\_\_\_\_。

Across the \_\_\_\_\_ from \_\_\_\_\_ is a rocky \_\_\_\_\_ with an \_\_\_\_\_ coastline. This is the \_\_\_\_\_ of Greece.

The first Greeks probably came to the region about 2 000 BC. By \_\_\_\_\_ BC some of them had \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_. They knew how to \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_, and they built great \_\_\_\_\_, but they spent most of their time \_\_\_\_\_. About \_\_\_\_\_ BC, they were \_\_\_\_\_ by other Greek tribes who were not so \_\_\_\_\_.

如果你从最开始的时候就建立起给你留下强烈印象的词链，那么你就会轻而易举地通过这个小测验。如果你没有通过，那么你再思考一遍词链，然后再做下面的练习：

一些希腊人早在公元前\_\_\_\_\_年就拥有了一种\_\_\_\_\_。希腊群岛位于\_\_\_\_\_海。那么大约在公元前1 100 年发生了什么事情呢？(\_\_\_\_\_ )。希腊的海岸线是一条\_\_\_\_\_的海岸线。最早的希腊人大约于公元前2 000 年到达这个地区。与希腊隔海相望的国家是\_\_\_\_\_。早期希腊人能写作、善绘画，但是他们绝大部分时间都耗费在\_\_\_\_\_上。

Some Greeks had a civilization in \_\_\_\_\_ BC. The Greek Islands are in the \_\_\_\_\_ Sea. What happened about 1 100 BC ? \_\_\_\_\_ . The coastline of Greece is an \_\_\_\_\_ coastline . The first Greeks arrived in there about \_\_\_\_\_ BC . The country across the sea from Greece is \_\_\_\_\_ . They wrote and painted , but spent most of their time \_\_\_\_\_ .

尽管我把问题顺序打乱了，你也会轻松地填完所有空格。这是你需要知道的最重要的一点。一旦你掌握了这个材料，尽管你基本上使用以信息出现的先后为序的词链联想方法，你也能够回答出按任意顺序提出的问题。下面请你阅读第二篇文章。

### 如何制作气压计

你需要一个容积为一夸脱的广口瓶和一个类似于苏打水瓶那样的细颈瓶。首先，你把广口瓶装半满的水。然后，在苏打水瓶中放一点



水，并把苏打水瓶快速倒置于广口瓶中。

把苏打水瓶子慢慢抬起，与此同时会有点水从瓶口流出来。然后，这个瓶子就应该直立在广口瓶当中了。

当暴风雨即将来临的时候，苏打水瓶子里面的空气会使瓶颈的水位下降；而天气变得良好的时候，瓶颈的水位就会上升。

通过联想方式，把这几个步骤连接在一起。首先，如果你知道气压计是什么样子的话，那么你的画面就从一个气压计开始。如果你不知道气压计是什么样的，那么你就为它寻找一个替换词汇或者替换短语好了。一块肥皂（**bar o' soap**）或者独轮车来应付（**barrows cope**）都会提示你气压计（**baroscope**）这个词语。你可以这样展开联想：一块肥皂正在清洗一个大水果（**fruit**）上面的瘤子（**wart**）。水果使你记住广口瓶（**fruit jar**），瘤子使你记住夸脱（**quart**）。一个大水果正在往一个细颈苏打水瓶子（**neck of a soda bottle**）里面挤。一个巨型苏打水瓶子把里面所有的水都倒入一个装了半个葡萄柚的广口瓶里面。顺便说一句，我的标准记忆“半个”（**half**）的画面是半个葡萄柚。当然，你可以使用你自己的其他任何画面来记忆“半个”。让我们继续展开想象，现在苏打水瓶里只剩下一点水了。

你“看见”一个巨型苏打水瓶子来了一个急速俯冲，它大头朝下（**upside - down**）地掉落在一个巨型广口瓶（**fruit jar**）里面了。苏打水瓶子试图使自己抬升起来，以便离开广口瓶。可是它的身体只不过抬升非常短的距离，因为瓶中的一些水流出去了。后来，苏打水瓶子笔直地（**upright**）站立起来了。

想象狂风暴雨袭向已被吹翻的苏打水瓶子，这使苏打水瓶子更是向下（**down**）移动。然后，你想象太阳出来了，苏打水瓶就向上移动，因为它要迎接太阳。

每一次进行连接事物的想象的时候，我都使用最先浮现在我脑海当中的画面。同以往一样，可能你会使用不同画面，这也不错，只要它们能使你想起你希望记住的信息就行。这篇文章太简单了，如果你跟上我的思路了，那我们接着阅读难度稍大一点的一篇文章。它包含更多信息、更多数字、更多细节等。首先，请你阅读一遍这篇文章，以便了解其内容梗概。

## 委内瑞拉

首都：加拉加斯

面积：352 142 平方英里

人口：9 189 280

委内瑞拉与圭亚那、巴西和哥伦比亚为邻，它在加勒比海的海岸线既漫长又毫无规则可言。委内瑞拉由 72 座岛屿组成，其中最大的一座岛屿——新埃斯帕塔岛，是一个重要的珍珠产地。

委内瑞拉有名的河流之一是奥里诺克河。

1937 年所发现的世界第一高的安赫尔瀑布高达 3 212 英尺。

委内瑞拉以农业、采矿业、渔业和畜牧业为主要产业，它也是世界上最大的石油生产国之一。其货币单位是博利瓦，它与美元的汇率（写这篇文章的当时）是 4.40:1。

很多年以前，我在委内瑞拉待了整整一个月的时间，为委内瑞拉一家公司做员工培训。我当时背诵了这些信息，连同其他很多信息。请你和我一道建立事物之间的连接，想象一幅幅画面。然后，我再考一考你。

首先，想象你正站在一片水域旁边，等待鲸鱼的出现。等了半天，没见到鲸鱼的踪影，于是你问道：“那头鲸鱼什么时候能到这里（**When is the whale here**）？”把这句话的英文快速而含混地读出来，听起来就有几分像委内瑞拉（Venezuela），所以鲸鱼（**whale**）就可以是你的文章“标题”的提示画面。

你看见那头鲸鱼正在吃薄脆饼干（**crackers**），这个词使你想到了加拉加斯（**Caracas**）。你的眼前出现了一列甜瓜火车（**melon train, 352 142**）。甜瓜火车或许能够提醒你委内瑞拉的面积是 352 142 平方英里。你看见的那列火车是用薄片饼干制造的，火车超载装运着甜瓜，这是一列甜瓜火车。如果你还需要让甜瓜火车提醒你委内瑞拉的“面积（**area**）”的话，那么，你可以想象这列火车的占地面积很大，或者你还可以把通风的（**airy**）融入画面当中。现在就让甜瓜火车与人口数字相连接。

一只巨型蜜蜂（**bee, 9**）突然向那列甜瓜火车发动袭击，它要偷甜瓜。得手后，它开始和它的小伙伴们一起分瓜（**divvy up, 189**）。



由于分赃不均，它们挥起了刀子（**knives**，280）。而一个替换短语——蜜蜂瓜分刀子（**bee divvy up knives**，9 189 280）也可以直接告诉你委内瑞拉的人口是多少。你脑海里出现的最后一样东西就是刀子。想象你自己正在那头鲸鱼背上割一个很长的、不规则的口子（这提醒你委内瑞拉漫长的、不规则的海岸线）。从刀口里面钻出一个人来，这个人肩头扛着一个巨型豆荚（**carrying a gigantic bean**），这使你联想到加勒比海（**Caribbean sea**）。

让我们快速回顾一遍词链：鲸鱼 **whale**（委内瑞拉，Venezuela）——薄片饼干 **crackers**（加拉加斯，Caracas）；薄片饼干——甜瓜火车（**melon train**，352 142）；甜瓜火车——蜜蜂瓜分刀（**bee divvy up knives**，9 189 280）；刀子——“一条漫长的、无规则的海岸线”（a long irregular coastline）。还有呢？

那个巨型豆荚挣脱了那个人的控制，从他的肩上飞走，一下子撞在正在同安娜（**Anna**）说话的那个人（**guy**）的身上，这就提醒你记住圭亚那（**Guyana**）。安娜手里拿着一个巨型巴西胡桃（**Brazil nut**），这就提醒你记住了巴西。你也可以使用一大块厚厚的黄铜（**chunk of brass**）来提醒自己记住巴西。一个巨型巴西胡桃正在慢慢地品着哥伦比亚咖啡（**Colombian coffee**），如果使用替换思想的话，你也可以选择使用“圆柱在这里”（**column be here**）。上述最后几幅画面能提醒你委内瑞拉的近邻分别是圭亚那、巴西和哥伦比亚（**Colombia**）。

一枚巨型硬币（**coin**，72）从那个咖啡杯里面飞了出来。这枚硬币的中央（**center**）有一个巨型的珍珠制成的字母 S。你试图把珍珠字母 S 从硬币上面拽下来，但是无论你使多大的力气都无济于事。怎么也拽不下来 S（**never S part**）提醒你记住新埃斯帕塔岛（**Nueva Esparta**）。硬币中央的珍珠字母 S 提醒你新埃斯帕塔岛是一个重要的珍珠产地。

于是，你手里拿着一支船桨（**oar**），试图把珍珠字母 S 砸（**knock**）下来。船桨砸下（**oar knock**）提醒你记住奥里诺克河（**Orinoco River**）。如果你认为有必要的话，你可以想象自己在一条河里正在做这件事情。数百万支船桨穿过像高山（**mountain**，3 212）一样高的一个瀑布。由于其中一些船桨触碰到了底部，所以死了，死后这些船桨都化作了天使（**angels**）。只要能使你想起天使，你可以任思绪自由驰骋。也许闪烁着

神圣光环的船桨能提醒你记住安赫尔瀑布 (Angel Falls)。一个天使正在使用一个巨型缸子 (mug, 37) 喝水。最后这几幅画面提醒你记住安赫尔瀑布高达 3 212 英尺, 这是在 1937 年发现的。顺便说一句, 如果你觉得有必要提醒自己记住数字 19, 那么你可以想象那个天使手拿一个巨型缸子正从澡盆 (tub, 19) 里面舀水喝。

现在, 你要让“缸子”提醒你委内瑞拉的主要产业: 缸子里面开出来一台拖拉机, 这提醒你农业; 一个头戴矿工帽的人正驾驶着这台拖拉机, 这位矿工提醒你采矿业; 矿工一只手正在钓鱼, 另一只手正在举起山羊、绵羊、奶牛等, 这幅画面提醒你渔业和畜牧业。在画面上出现所有这些可笑的事物的同时, 那台拖拉机撞在道路上的凸起物上面了, 顿时一个间歇喷泉向天空中射出一股石油来。石油落在一个板球投球手 (bowler) 身上, 这提醒你博利瓦 (bolivar)。投球手气急败坏地吼叫起来 (roars, 4. 40), 这提醒你美元与博利瓦的汇率是 1:4. 40。

如果你愿意, 你也可以使用你自己的画面。回顾一遍你的词链, 把这些词连接起来, 然后看一看你是否能够填对以下所有空格。

委内瑞拉最高的瀑布是 \_\_\_\_\_, 它高达 \_\_\_\_\_ 英尺, 该国四大主要产业是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_。该国境内有 \_\_\_\_\_ 座岛屿。据估计, 委内瑞拉的人口有 \_\_\_\_\_, 货币单位是 \_\_\_\_\_, 与美元的汇率是 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ 河是有名的河流之一, 首都都是 \_\_\_\_\_。委内瑞拉也是世界最大的 \_\_\_\_\_ 生产国之一。这个国家沿 \_\_\_\_\_ 海的海岸线是 \_\_\_\_\_, 其领土面积为 \_\_\_\_\_ 平方英里。\_\_\_\_\_ 岛是一个重要的珍珠产地。委内瑞拉的邻国是 \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_。

The tallest waterfall in Venezuela is \_\_\_\_\_, and it is \_\_\_\_\_ feet high. The four chief industries are \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, and \_\_\_\_\_. There are \_\_\_\_\_ islands in Venezuela's territory. Venezuela's estimated population is \_\_\_\_\_. The monetary unit is the \_\_\_\_\_, and the rate of exchange is \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ to the U. S. dollar. One of Venezuela's rivers is the \_\_\_\_\_ River. \_\_\_\_\_ is the capital city. Venezuela is one of the world's largest producers of \_\_\_\_\_. The country has an \_\_\_\_\_ coastline along the \_\_\_\_\_ Sea. Venezuela's area is



\_\_\_\_\_ square miles. The island of \_\_\_\_\_ is an important pearl center. Venezuela's three neighboring countries are \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, and \_\_\_\_\_.

如果你按照我的建议进行联想，建立起词链，把这些事物都连接起来，或者你自己设计出其他画面，再进行联想记忆，那么，你就会轻松而准确地填上所有的空格，尽管我的问题的顺序与相关信息在文章中出现的顺序并不一致。可能对于文章当中的一些事实你早有了解，所以你不需要再想象它们。如果你需要某种提醒使你记住文中所提的那三个毗邻（**neighboring**）国家，那么你可以把一匹发出嘶叫声（**neighing**）的马融入你的联想画面当中。我就是想要告诉你：你可以随心所欲、任意变通、灵活地应用我的记忆方法。而且，你也不必担心那些愚蠢的画面会永远在你心中占据一席之地。如果这些画面所代表的是一些你想利用的信息，那么随着你使用这些信息，那些愚蠢的画面就自然而然地消退了。它们消退的速度与这些信息变成你的知识的速度成直接成正比例的关系！你要认识到，一旦你应用我的记忆系统，你的阅读效率马上就会提高。认识到这一点很重要，因为你正在迫使自己寻找材料当中的重要或者关键思想。你正在聚精会神，你正在全神贯注，你正在全力以赴。

## “看见” 诗歌

诗歌是非常具体的，这里所说的具体是指你可以逐字逐句地进行记忆。如果你需要记忆的是一首韵律诗，那么韵脚本身就是非常好的提示物。但是，很多诗歌是无韵的。请你读一读下面这首诗：

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 太阳偷偷窥， | The sun peeks out,       |
| 瞪大紫色眼。 | with one purple eye.     |
| 从不眨一下， | Without a blink          |
| 探照全世界， | it searches the world,   |
| 无声长叹息， | then noiselessly sighing |
| 回家睡觉去。 | it sleeps again.         |

太简单了！首先想象太阳在地平线偷偷窥视，它就是一只紫色的眼

睛，于是你记住了“太阳偷偷窥”。你可以使用一个替换思想来记住“紫色的”（**purple**），或许一粒葡萄就能解决问题。或者想象太阳的眼睛被你拽了出来，而你每拽一下（**per pull**），它就付给你一些钱。这只巨型眼睛眨都不眨一下，但是却举着一只探照灯探照亮所有地方（即全世界）。这只探照灯无声无息地深深叹一口气，然后躺下来睡觉了。

对于任何诗歌，只要你自己希望逐字逐句地进行记忆，你就可以采用上述方法。下面这几行诗选自于莎士比亚（Shakespeare）的《皆大欢喜》（*As You Like It*）。

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| 晨光灿烂，     | The whining schoolboy,       |
| 那个哀嚎着的学童， | with his satchel and         |
| 身上背着小书包，  | shining morning face,        |
| 蜗牛一般不情愿地， | creeping like a              |
| 挪步移向学堂。   | snail unwillingly to school. |

或许，你可以想象一个小学生正在号啕大哭（**whining**），如果你愿意的话，你还可以想象他还喝着葡萄酒（**wine**）。你看见他背着一个书包（**satchel**），你还可以想象他背着一个悲伤的贝壳（**sad shell**）。你看见那个书包上面有一张灿烂的面孔，它是如此灿烂，以至于把夜晚变成了早晨。或者你还可以想象那张面孔上有一只蜗牛。想象这只蜗牛正在被拖向学校，显然，它十分不情愿。

使用你自己的替换词汇或者画面，展开想象来检验一下这种记忆方法的效果如何。对了，如果你还想记住作者是谁、出自于哪一部作品的话，那么可以想象那只蜗牛正在挥动一个长矛（**shaking a spear**），如果你愿意这样想象的话（*As you like it*）。我之所以占用一些篇幅来教你这个方法，是因为它实在是太重要了。

## 记忆杂志的绝技

现在我又要跑一点题了，但仅仅是一点而已。

我在世界各地经常巡回表演一项记忆力绝技。天呐，这竟然都已经是 50 多年前的事情了。我表演了什么绝技呢？背诵一整本最新一期的杂志！在我出场之前，一本杂志（通常情况下，都是《时代》杂



志) 就已经被拆成散页分发给现场观众了。然后, 我被介绍上场。接着, 就会有观众喊出某一页码, 我马上就说出该页的具体内容详情。我描述该页的精华、图片、图片人物的姓名、人物在图片上的位置、图片标题、电话号码、车牌号等任何重要信息。

和很多节目一样, 这个节目也常常引来“呀! 啊! 哇!” 之类的阵阵惊叫声。没错, 这就是这一种表演, 但是我的这种记忆方法却能够用于记忆任何一本书或者任何一种其他信息。

本章的教学内容就是介绍这一记忆绝技的基本思想, 另外再回顾一下你以前已经学过的挂钩词。我所做的全部就是把代表某一页的那个词同那一页最重要的细节或事件联系在一起。其实真就这么简单。如果那本杂志的页码超过 100 页 (《时代》杂志通常都超过 100 页), 那么你可以自己另外编一些挂钩词。比如, 你可以使用土司 (**toast**)、测验 (**test**) 或者灰尘 (**dust**) 来代表 101 这个数字, 使用一打 (**dozen**) 来代表 102 这个数字, 使用使惊愕 (**dismay**) 或者扔给我 (**toss me**) 代表 103 这个数字, 使用打瞌睡的人 (**dozer**)、投掷骰子游戏者 (**dicer**) 或者取笑她 (**teaseher**) 代表 104 这个数字, 使用流苏 (**tassel**) 或者柴油机 (**diesel**) 代表 105 这个数字。在你使用这些挂钩词一段时间以后, 只要你能想到一个数字, 你用于代替这一个数字的那个单词就会浮现在你的脑海当中。

让我们假定第 42 页是整版的雪佛兰 (Chevrolet) 广告。你可以这样来进行联想: 在倾盆大雨 (**rain**, 42) 当中, 一个大厨正在划船 (**chef rowing**) 或者正开着一辆汽车。如果你能看清楚车牌, 那么 (根据我的经验) 提问者一定会一直等到我说到车牌时, 再大声喊道: “那车牌号码是多少?” 比如车牌是 B4782, 那么你可以在联想画面中加上刹车电话 (**brake phone**)。你自己非常清楚刹车的字母 b 就是代表字母 B 而不是数字 9。或者你也可以使用你的词汇字母表, 用豆子 (**bean**) 来代表字母 B, 这样就更加明确了。

第 78 页左上方是乔治·布什 (George Bush) 的一幅大照片, 所以你可以想象在一个洞穴 (**cave**, 78) 里面, 长满灌木丛 (**bushes**)。图片所配文字是“现在怎么办?” 那么如何记忆这一信息呢? 想象你自己正在试图进入洞穴, 可是那些灌木丛挡住了你的路,

于是你说了一句：“现在怎么办？”如果在这一页你还有更多的信息需要记忆，那么你可以在你的可笑的主画面上再加上一些内容。

第2页有一匹马的照片。所以，你可以想象很多马两匹接两匹地地登上了诺亚（Noah，2）方舟，如此类推。

再看几遍这几页的内容，再回顾几遍你所建立的联想，这些信息就会“锁定在你的脑海当中了”，而你就可以表演“记忆杂志的绝技”了。无须做出任何特意地努力，你甚至就能记住布什的那幅照片位于第78页左上方。你之所以会有这么清晰的印象，是因为每一次你一想到你的挂钩词，整个画面就会出现在你脑海。而这其中的道理很简单，但我还是要强调一下，应用我的系统，你会全神贯注于所要记忆的那一页的内容，而如此聚精会神可是你前所未有的。我给予你的这一技巧最接近于摄影式记忆。你需要亲自试一试，证明给自己看一看。

同以往一样，这是多么奇妙的最强大脑训练啊！



最强大脑

### 练习23

这道题颇有难度，但是思考这个问题的过程就是一种极好的强化大脑训练。

你在一个只居住着“真话者”和“假话者”的地方迷路了。“真话者”必须时时刻刻讲真话，而“假话者”则必须永远撒谎。

你正在旅行途中，目的地是库巴瓦。现在，你站在一条大道的岔路口，茫然无措，不知道应该选择哪一条道路。岔路口上正好站着一个人，但是你不知道他是“真话者”还是“假话者”。摆在你面前的问题是：

你能否只提一个问题就能找到通向库巴瓦的正确道路呢？而这个问题必须是用“对”或者“错”来回答的。

请你记住那个人可能说真话，也可能说假话。你要认真想一想，这可是最强大脑训练。如果你实在理不出头绪了，你可以看一看书后的答案。

## 我也要玩

——除了猜牌魔术之外，记住纸牌真的也很“赚”

## 24

◆ 实际上，大脑真的没有好与坏之分，只有训练有素的大脑与缺乏训练的大脑之分。

许多告诉你做纵横填字字谜游戏来进行大脑训练的“权威人士”也建议你玩纸牌，这确实是一个好主意。很多美国人都喜欢玩纸牌，他们经常问我如何记忆纸牌。当然，记牌是有方法的。现在你知道了如何记忆抽象信息：在脑海里把抽象信息转化为具体的、有形的、“可见”的事物（记牌比记忆抽象信息要简单容易多了）。

本章的问题就是如何把纸牌变成“有形”的事物。掌握了数字语音字母表，即 10 个基本读音，可不是成功了一半，而是成功了四分之三了。下一步很简单，让一副纸牌当中的每一张牌都在你的脑海中产生一幅清晰的图像。因为每副标准纸牌有 52 张，所以你需要 52 个“纸牌词”。如果在任何时候你需要按照数字顺序来记忆这 52 张牌，那么你只需把已经掌握的 1~52 的挂钩词添加到你的画面里面。

每一个纸牌词（尽管并不是所有人头牌，以后你会看到）同本花色中的任何一张牌一样，是以同一个字母开始的。换一句话来说，每一张梅花（**club**）都是以字母 C 开头的，每一张红桃（**heart**）都是以字母 H 开头的，每一张黑桃（**spade**）都是以字母 S 开头的，而每一张方块（**diamond**）都是以字母 D 开始的。每一个纸牌词当中仅有的下一个辅音告诉你这个单词所代表的纸牌的数值和花色。而花色和数值就是每张纸牌的全部信息，这也是你所需要的。

这是何等简单的策略！第一个辅音告诉你这张牌是什么花色，第二个辅音告诉你它是哪一张数字牌。

请你看一看、想一想 **cat**（猫）这个词。应用我刚刚向你解释的策略，你就知道它只能代表一套纸牌当中唯一的一张牌，你无须做任何选择。你看出来它代表哪一张牌了吗？它只能代表一张梅花牌，因为它以字母 C 开头。它必须代表数字 1，因为紧接着的辅音是 t 音。所以 cat 代表梅花 A。现在，你非常容易进行联想了，cat 只能代表梅花 A (AC)，该花色的一张王牌。

我们继续往下看，**can**（罐头）也以字母 C 开头，所以它也是一张梅花牌，辅音 n 代表 2 这个数字。于是，我们就知道 **can** 代表梅花 2 (2C)。**Ham**（火腿肠）这个单词或者画面只能代表红桃 3 (3H)，因为它以字母 H 开始，所以只能是一张红桃牌，而辅音 m 代表 3 这个数字。**Sock**（短袜）这个单词代表黑桃 7 (7S)，**door**（门）代表方块 4 (4D)。因为没有代表数字 0 的牌，所以我们使用辅音 s 来代表 10 这张数字牌，如我们使用 **case**（箱子）来代表梅花 10 (10C)。你一定要确保理解了以上所有的内容，然后才能进入下一阶段的学习。一旦你领悟了所有这些内容，我们就可以继续了。下面是我为各花色的 A ~ 10 的牌所确定的单词和画面。然后，我再和你一起探讨人头牌。

### 梅花

AC（梅花 A）——cat（猫）  
 2C（梅花 2）——can（罐头）  
 3C（梅花 3）——comb（木梳）  
 4C（梅花 4）——core（果核）  
 5C（梅花 5）——coal（煤块）  
 6C（梅花 6）——cash（现金）  
 7C（梅花 7）——cock（公鸡）  
 8C（梅花 8）——cuff（袖口、裤脚的外翻边）  
 9C（梅花 9）——cap（帽子）  
 10C（梅花 10）——case（箱子）

### 红桃

AH（红桃 A）——hat（宽边帽子）  
 2H（红桃 2）——hone（磨刀石）  
 3H（红桃 3）——hem（褶边）  
 4H（红桃 4）——hare（野兔）  
 5H（红桃 5）——hail（冰雹）  
 6H（红桃 6）——hash（剁碎的食物）  
 7H（红桃 7）——hog（肥猪）  
 8H（红桃 8）——hoof（蹄子）  
 9H（红桃 9）——hub（轮轴）  
 10H（红桃 10）——hose（软管、长筒袜）



### 黑桃

AS (黑桃 A) ——suit (西服套装)  
 2S (黑桃 2) ——sun (太阳)  
 3S (黑桃 3) ——sum (总数)  
 4S (黑桃 4) ——sore (溃疡)  
 5S (黑桃 5) ——sail (船帆)  
 6S (黑桃 6) ——sash (窗框)  
 7S (黑桃 7) ——sock (短袜)  
 8S (黑桃 8) ——safe (保险箱)  
 9S (黑桃 9) ——soap (肥皂)  
 10S (黑桃 10) ——sews (做针线活儿)

### 方块

AD (方块 A) ——date (日期、约会、海枣)  
 2D (方块 2) ——dune (土堆)  
 3D (方块 3) ——dam (堤坝)  
 4D (方块 4) ——door (门)  
 5D (方块 5) ——doll (布娃娃)  
 6D (方块 6) ——dash (冲刺、破折号)  
 7D (方块 7) ——dock (码头)  
 8D (方块 8) ——dive (跳水)  
 9D (方块 9) ——deb (初次参加社交活动的青年女子)  
 10D (方块 10) ——dose (一剂药)

说到帽子 (cap)，你的眼前一定要出现帽舌，因为你得把此帽子 (cap) 同彼帽子 (hat) 区别开来。如果你认为使用两个帽子会给你带来不便，那么你完全可以使用茶杯 (cup) 或者披肩 (cape) 取代帽子 (cap) 来代表梅花 9 这张牌。同以往一样，一切都由你来决定。对于 cuff 一词，我想象的是衬衣袖口，或者裤脚的外翻边口。对于磨刀石 (hone)，我想象的是等待开刃的一把剪刀。对于堤坝 (dam)，我眼前出现的是瀑布。对于剁碎的食物 (hash)，我眼前出现的是一盘子食物。对于果核 (core)，我眼前出现的是苹果核。对于蹄子 (hoof)，我眼前出现的是马蹄子。对于轮轴 (hub)，我眼前出现的是一个车轮的轮轴。对于总数 (sum)，我的眼前出现的是满满一页的数字。对于窗框 (sash)，我眼前出现的是窗户。对于冲刺 (dash)，我的眼前出现的是赛跑或者一条跑道。对于日期、约会、海枣 (date) 一词，我想象的是日历、在某日赴约或者一种水果。对于土堆 (dune) 一词，我眼前出现的是沙丘。对于初次参加社交活动的青年女子 (deb) 一词，我想到一个手足无措的女孩。对于一剂药 (dose)，我想到的是勺药，或者干脆就是一个药勺。这些只不过是我想向你推荐的画面，你可以使用最先出现在你脑海里面的任何画面，只要它符合纸牌词的设

计原则，并且与其他纸牌词不发生任何冲突。

我相信，你已经注意到了一些纸牌词和你的挂钩词相同。这没有任何问题，因为所冲突的词都是 52 以上的数字，而纸牌只有 52 张。

对于人头牌，我们可以采用同样的方法。因为纸牌中的 J 是 11，所以 **coated**（有涂层的）一词非常合适。这个词以字母 C 开始，所以是一张梅花牌；ted 代表 11 这个数字，coated 就是 JC。而 **stun**（使目瞪口呆）可以非常妥当地代表黑桃 Q（QS），因为这个词以 S 开头，代表黑桃，紧接着出现的辅音是 tn，这两个辅音代表 12，也就是 stun 代表黑桃 Q 这一张牌。**daytime**（白天）这个单词代表方块 K，等等，以此类推。如果你想要自己为每一张牌都设计出一套词汇或者短语 [如 hit me（打我）代表红桃 K]，那也很好。而我则采用另一种不同的方法，即使用一个押韵词来代表其中 6 张人头牌，每一个单词都以代表其花色的那个字母开头。

对于所有花色的 J，我使用一种非常简单的方法，即使用花色名称来代表这 4 张牌。这 4 个单词各有其具体含义，非常容易形成画面。对于梅花（club）J，我眼前出现的就是一根高尔夫球棒。对于红桃（heart）J，我眼前出现的是心爱之人。对于方块（diamond）J，我眼前出现的就是一块大钻石。对于黑桃（spade）J，我眼前出现的就是一把铁锹。对于红桃 Q（QH），我眼前出现的是一位王后，她的头上戴着王冠，身上穿着华丽飘逸的长袍。对于梅花 K（KC），我看见的是一位国王，他头戴王冠，身穿马裤。（对于不同花色的国王和王后，你一定要搞得一清二楚，千万不要把自己搞糊涂了，这一点十分重要。）

对于其余那 6 张人头牌，我为每一张牌都选择了一个单词，这个单词的首字母同代表本花色中的其他纸牌词的首字母相同，在韵脚上尽可能与“王后”（queen）和“国王”（king）谐音。查看几遍下文，我保证你能记住所有这些人头牌。请你一一核对。

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| <b>JC</b> （梅花 J）——club（高尔夫球棒） | <b>QC</b> （梅花 Q）——cream（乳液） |
| <b>JH</b> （红桃 J）——heart（心爱之人） | <b>QH</b> （红桃 Q）——queen（王后） |
| <b>JS</b> （黑桃 J）——spade（铁锹）   | <b>QS</b> （黑桃 Q）——steam（蒸汽） |
| <b>JD</b> （方块 J）——diamond（钻石） | <b>QD</b> （方块 Q）——dream（梦）  |



**KC** (梅花 K) ——king (国王)      **KS** (黑桃 K) ——sing (唱歌)  
**KH** (红桃 K) ——hinge (折页)      **KD** (方块 K) ——drink (喝)

对于**蒸汽**，我看见的是暖气片；对于**梦**，我看见的是某人正在睡觉；对于**折页**，我看见只要与红桃 K 相关的任何东西都被折页连接到一起了。你选择的画面会自然而然地“锁定在”你的脑海里。

现在记这些牌就很简单了。先洗一洗一副扑克牌，然后每次举起一张牌来，你说出代表这张牌的那个单词（你可以大声说，也可以默诵）。很快你就记住了所有这些单词，你的速度**如此之快**，以至于连你自己都会感到吃惊。你都没有必要思考你的设计理念，你就是自然而然地记住了所有的词汇和画面。当我看见红桃 5，我马上就会看见一个大冰雹（hail）。如果你坚持要拿一副扑克牌“练习”一遍词汇和画面也无妨，但实际上根本没有这个必要。你可以在每张牌的背面标记相应的纸牌词，然后看一眼这个单词，思考一下这个单词所代表的那张牌，最后再把这张牌翻过来看一看自己的判断正确与否。然后，反其道而行之，只看每一张牌，思考这张牌的背面是什么单词，依此类推。无论是看牌的正面还是看牌的背面，当你能够毫不犹豫地说出正确答案的时候，你就真的功夫到家了。

## 记忆顺序

你已经记住了代表每一张牌的单词，现在应用联想记忆的方法，建立词链，并把它们连接在一起，你就能够按顺序记忆你的扑克牌了。这其中的道理非常简单，因为每一张牌现在都是看得见、摸得着的了。举一个例子，可能你希望看见下面这 10 张扑克牌所构成的一个词链。

马蹄（**hoof**）哒哒，很多马正在奔跑着，它们正在进行最后 100 米的冲刺（**dash**）。很多瓶的乳液（**cream**）也正在进行着百米冲刺。你使用一把巨型剪刀〔这使你想到了磨刀石（**hone**）〕把一个瓶子拦腰剪断了。一把剪刀正在使用一块肥皂（**soap**）给自己洗澡呢。而你自己也正在使用肥皂清洗一颗闪闪发光的钻石（**diamond**）。或者你还可以这样来想象：你把一块肥皂一切为二，而里面就出现了一颗钻石，或者你的手上戴的不是一枚钻戒而是一个肥皂圈。与以往一样，你总是有很多种选择的。

让我们继续想象：一颗巨型钻石对着你倾斜了一下它的帽子（**cap**），然后你打开了一个保险箱（**safe**），你看见保险箱里面有数百万顶帽子（或者你的头上正在戴着一个保险箱而不是一顶帽子）。你用一把巨型勺子喂了一剂药（**dose**）给一只袜子（**sock**），你把一剂药喂给一只大袜子，或者你正在往你的脚上套一把巨型勺子而不是一只袜子。做出你的选择，一定要确保你的眼前出现愚蠢的画面。

如果你能想象出你所选择的这些画面，上述词链就会使你记住红桃 8（8H）、方块 6（6D）、梅花 Q（QC）、红桃 2（2H）、黑桃 9（9S）、方块 J（JD）、梅花 9（9C）、黑桃 8（8S）、方块 10（10D）和黑桃 7（7S）。你可以从前往后记忆，或者从后往前记忆，也可以按任意顺序来记忆。你所需要做的全部就是记住这些纸牌词。所以，如果你想要炫耀一番，你可以找一个人从一副被打乱顺序的扑克牌里面点出任意 10 张牌（15 张牌或者 20 张牌），你建立起这些扑克牌之间的联想，然后表演你惊人的记忆力。如果你真想让你的亲朋好友全都惊呆了，那么你还可以在画面当中添加挂钩词。如此一来，你就可以按照顺序、打乱顺序、按照某一数字号码来记忆这些扑克牌了。我们先来做一下 10 张牌的记忆训练。请你跟上我的思路，然后我还要考一考你呢。

一条巨型领带（1）正在唱歌（**sing**）。（1 是黑桃 K）

诺亚（2）正在穿裙子或者裙子（裙子的褶边“**hem**”代表裙子）成双结对地登上方舟。（2 是红桃 3）

你妈妈（3）正在跳水（**dive**）。（3 是方块 8）

一大瓶子黑麦酒（4）正坐在兽穴（**den**）里面。（4 是方块 2）

一张巨型钞票（**cash**）正在像警察（5）一样踩着节奏前进。（5 是梅花 6）

现在你可能需要复习一下这 5 张牌，然后再继续。

你的脚上正穿着两颗巨型心脏（**hearts**）而不是鞋子（6）。（6 是红桃 J）

一头奶牛（7）正在船上把帆（**sail**）升起，或者一头奶牛就是船帆。（7 是黑桃 5）

木梳（**combs**）像常青藤（8）一样生长在墙上，或者你正在使用

常青藤来梳理你的头发。(8 是梅花 3)

一群蜜蜂 (9) 正在袭击一位王后 (queen)。(或者一只巨型蜜蜂正坐在宝座上面，它是王后。此刻你要注意了，你看见的并不是一只蜂王，而是一位真正的王后。只有不合逻辑，才能在你的脑海里面打下烙印。)(9 是红桃 Q)

你的所有脚趾 (10) 都缠着绷带，它们都溃疡了 (sore)。(10 是黑桃 4)

你是否真的尽力想象这些画面了呢？如果你真的这样做了，那么你就按顺序记住了这 10 张牌了。你只需这样来思考：“领带、诺亚、妈妈、黑麦，等等。”不仅如此，你还可以不按顺序记住这 10 张牌，当然也可以按照数字记住这 10 张牌了。请做下面的填空练习，你会让自己都惊呆了的。

|    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |
|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 4  | _____ | 8  | _____ | 6  | _____ | 1  | _____ | 10 | _____ |
| 3  | _____ | 5  | _____ | 9  | _____ | 7  | _____ | 2  | _____ |
| 5S | _____ | 8D | _____ | 6C | _____ | 4S | _____ | KS | _____ |
| 3C | _____ | 3H | _____ | QH | _____ | JH | _____ | 2D | _____ |

显而易见，按照这种方法，你还可以记忆 15 张牌或者 20 张牌。我做过这样一种扑克牌表演：让人把一副扑克牌的顺序洗乱，然后找一个人依次说出所有 52 张牌；我再任意找一个人随便说出一个数字，我马上就告诉这个人是哪一张牌。这个人（其实所有的人）都惊呆了！然后我再让这个说出任何一张牌，我马上就告诉他这张牌是第几张。现在你也可以表演这个绝技了！你可以拿 20 张牌做表演，也可以拿半副纸牌做表演。你还可以去掉人头牌，使用其余的 40 张牌做同样的表演。

太棒了！你不但惊呆了所有的人，而且也进行了强化脑力的训练，这真是一举两得。

### 猜牌绝技

不过你别急，我还要教你一招，这一招比前面探讨的招法要更加简单，但它给人留下的印象却更加震撼。当你玩牌的时候，你就可以

使用这一招数。我把这称作“猜牌”绝技，而我使用的是“毁牌”策略。

迪克·卡维特为我主持过一次记忆训练产品电视广告宣传节目。在那个节目当中，迪克·卡维特说“猜牌”游戏是他最喜欢的绝技之一，他经常给人们做表演。那么他的“绝技”到底是什么呢？其实这并不玄妙。你让一位朋友从一副扑克牌当中任意抽出5张牌并装在自己的衣袋里面。然后，他以相当快的速度把剩下的那47张牌说一遍。你的任务是什么呢？当然是说出他装在衣袋里面的那几张牌都是什么！

既然你没有使用词链联想记忆方法，也没有使用挂钩词系统，就可以在非常短的时间里快速完成这一挑战（假设你已经熟练掌握了纸牌词的话）。你所做的事情就是在你的脑海当中用某种方式**毁掉**所听到的那些牌，仅此而已。比如，你听见对方喊黑桃7（7S），你的脑海里面马上就出现袜子（**sock**）上面破了一个大洞的画面；当你听见对方喊红桃5（5H）的时候，你的眼前就出现一个冰雹（**hail**）融化了或者碎裂了的画面；当你听见对方喊红桃4（4H）的时候，你眼前就出现一只独耳野兔（**hare**）；听见对方喊方块4（4D）的时候，你看见自己把门（**door**）砸出了一个洞……为了证明这一点，让我们拿一副牌当中一个花色的13张牌试一试吧。

如果你试着做了一遍前面的词链和挂钩词的例子了，可能你希望先休息一下大脑，然后再进行下面的尝试。那你现在就可以按顺序、不按顺序或者按照数字来罗列这13张牌了。特别是当你仅作为炫耀表演的时候，这些牌很快就会被你淡忘掉了。如果你应用这些牌来记忆重要信息的话，随着你信息记忆的深化，当它们成为你的知识时，这些牌也会被你淡忘。现在你准备好了吗？请跟我来！

听到有人喊梅花6（6C），你眼前就出现一张巨型钞票（**cash**）被一撕两半的画面。听到有人喊梅花K（KC），你眼前就会出现国王（**king**）被暗杀的画面，他躺在地上，鲜血直流。听到有人喊梅花2（2C），你的眼前就会出现一个被压扁的罐头（**can**）。听到有人喊梅花8（8C），你的眼前就会出现磨损了的衬衣袖口或者裤脚翻边。听见有人喊梅花A（AC），你的眼前就会出现一只三条腿的或者没有尾巴的猫（**cat**）。听到有人喊梅花9（9C），你的眼前就会出现一顶帽子



(**cap**)，帽舌被撕下来一半，在半空悬垂。当你听见有人喊梅花 3 (3C)，你的眼前就会出现一把木梳 (**comb**)，它的梳齿都差不多掉光了，或者它从中间折断了。当你听见有人喊梅花 Q (QC)，你的眼前就会出现一瓶乳液 (**cream**)，它侧放着，所以很多乳液都流淌出来了。当你听见有人喊梅花 5 (5C)，你的眼前就会出现一大块的煤 (**coal**)，这块煤一下子就碎了，裂成无数块。当你听见有人喊梅花 10 (10C)，你的眼前就会出现一个木箱子 (**case**)，你看见这个箱子散架了，板条都散落了一地。当你听见有人喊梅花 7 (7C)，你的眼前就会出现一只公鸡 (**cock**)，它的头一下子就掉落下来了。

如果你真的“看见了”这些被损毁的画面，那么你真要使你自己都惊呆了。你准备好了吗？现在你应该能够真的数一数一个花色的牌了，或者你将能够清点一个花色的牌了，如猫、罐头、木梳等。你可以做下面的尝试：猫尾巴掉下来了，罐头被压扁了，木梳的齿大多脱落了，果核……你看见一个破损了的苹果核了吗？你没看见苹果核吗？那么梅花 4 (4C) 就是没有被喊到的“缺失的”一张牌。真的缺梅花 4 这张牌！

我们继续。煤块碎裂了；一张纸币被撕开了；公鸡的头掉下来了；帽舌被撕下来了一半，在半空中悬着；一个木板箱散架了；高尔夫球棒……你看见高尔夫球棒了吗？没有？！那么梅花 J (JC) 就是另外一张被藏起来的牌了。我们接着把这个过程进行完，乳液从瓶子里面流淌出来了，最后是国王，他倒在血泊之中。

你明白这个方法的核心所在了吗？你意识到“损毁”的目的就是强迫自己进行前所未有的把注意力集中在每一张牌上面的活动了吗？这才是这一记忆方法的实质哦。

当你真正记住了所有纸牌词，拿出一整副牌进行试验，或者通过消除纸牌的方式来减少所用的时间。找一个人抽出任意 5 张牌藏在衣袋当中，听到喊叫剩余的牌之后，在你的脑海当中一个花色接一个花色地回顾你的纸牌词。最好的方式就是按照相同的顺序回顾纸牌词，所以你想一想 CHaSeD (被追逐的) 这个单词，它会提醒你按照以下顺序回顾各花色的牌：梅花、红桃、黑桃、方块。

现在玩一玩牌，看一看你如何能令人惊叹叫绝。找一个人先洗一

洗一副扑克牌，然后给 4 位牌手发牌，说出其中 3 位牌手的每一张牌，奇迹出现了，你马上就能说出第 4 位牌手的每一张牌。

因此，首先你要记住纸牌词。很快你就能用“猜牌”绝技惊羡他人了。与此同时，你还得到了最强大脑训练。

## 继续猜牌

如果你希望当众表演你惊人的记忆纸牌的能力的话，那么你至少需要找 8 个人来抽牌才会给人留下深刻的印象。你可以试一试下面这种方法：你拿出一副扑克牌，找一个人先洗洗牌，然后让每个人抽出两张牌来，每张牌都是背面朝上的。你不要让任何人抽出两张一样的牌，比如两个不同花色的 9，允许抽出一样的牌就太简单了。当两张牌被抽出来之后，**你就在头脑中把这两张牌连接起来**。比如，有人抽出一张黑桃 3 (3S) 和一张红桃 10 (10H)，你就开始在脑海里把代表这两张牌的两个事物连接在一起。你看见一大张写满数字 (**sum**) 的单子正在套一只长筒袜 (**hose**)，或者你看见一个女士长筒袜的上面写满了数字。如果另外一位朋友抽出了一张梅花 J (JC) 和一张方块 5 (5D)，你的眼前就出现了这样一幅愚蠢的画面：你自己正在使用一根高尔夫球棒 (**club**) 痛打一个布娃娃 (**doll**)。每一幅几乎瞬间就生成的、“连接”两张牌的画面独立而清晰地出现在你的脑海。

当这 8 个人当中的每个人都抽出两张牌之后，他们就把这两张牌握在自己手中，所以你不知道他们手中握的是什么牌。现在，你如何展现你的不可思议的记忆力呢？你有几种选择。你可以让每个人喊出一张牌或者翻开一张牌，然后你马上说出他手里的另外一张牌是什么。或者你也可以找一个人从上面提到的这 8 个人的手里各拿走一张牌，把这些牌混合在一起，然后交到你手里。每个人都把手中剩下的那张牌翻开，而你马上就能递给每个人那张与他们手中的牌“配对”的牌。

你还可以找一个人把这 8 个人手里面的两张牌都收上来，并且把这些牌充分而彻底地混合在一起。然后你把这些牌翻过来摆放，每行放 4 张或者 5 张牌。让其中一个人指出自己的牌在哪一行或者在哪两行里面，然后你马上就能确定这个人的（在一行或者两行里面的）那两张“配对”牌是什么。于是，你立即说出这两张牌的名称。如果你



看见两套“配对”牌，那么说出一两句“钓鱼”的话来套一套对方，以便确定出他的“配对”牌。举一个例子，你可以这样来提问：“你脑海里现在出现的是一张奇数牌和一张偶数牌，对不对？”或者你也可以这样来提问：“你手里是一张数字牌和一张人头牌，对不对？”你还可以这样来提问：“它们是两张黑色牌，对不对？”对方肯定或者否定的回答就透露出他手中的牌是什么了。

表演猜牌绝技的方式有很多，仅关于这一内容，我就可以写出一本书，但是此刻我的目的不在于此。现在，你明白了基本理念，最重要的是，你记住了纸牌词，所以你可以设计自己的表演了。当然了，找 10 个或者 12 个人来进行我刚刚教给你的这种表演会产生更加令人惊叹的强烈效果。

## 破坏与征服

现在还是朝着更加实用的方向迈一步吧，你可以把你学到的本领应用于纸牌游戏上，当然这纯粹是为了娱乐，而不是为了赌博。如果你此时此刻正在玩金拉米牌的话，那么最重要的事情就是你需要记住哪些牌已经打出去了，这样你就知道自己在打一张特定的牌的时候是否安全。在你玩的过程当中，你要在脑海当中“破坏”每一张扔掉的牌，也就是应用我刚刚教给你的方法。你并不需要在脑海当中回顾所有的纸牌词，因为那样一来你所花费的时间可就太长了。

你只需考虑 3 张或者 4 张牌。假设你准备扔掉梅花 6 (6C)，你这样做是否安全呢？想一想梅花 5 (5C) 和梅花 7 (7C) 的纸牌词，如果它们没有被破坏，那么你出这张牌的时候可要慎之又慎了，你的对手很可能手里握着梅花 5 和梅花 7 呢。所以，你还是小心为好，等一等看是否有机会再组成“同花顺”。如果梅花 5 和梅花 7 都被破坏了，那么你再检查一下其他花色的 6 处于什么样的情况。如果已经出去两张 6 了，那么你的对手就不需要梅花 6 来凑成 4 个 6 了，所以你可以放心大胆地把梅花 6 扔掉。

还是在玩金拉米牌这个游戏当中，记住你的对手都要了你扔掉的哪些牌也是十分重要的。所以，无论什么时候，只要你的对手要了你的一张牌，你马上就在脑海当中把相应的纸牌词同他的鼻子或者任何

你认为滑稽的部位连接在一起。只要你想要记住他从废牌堆里要了什么牌，你就都能够记住。这样做使你从最开始的时候就注意他所要的牌是什么。在玩每一手牌的过程当中，你都全神贯注，这样你就根本不会混淆了。你不妨一试，看一看自己身手如何。

你也可以把这个理念应用于打桥牌当中，这样在特定模式当中，你总能占据上风。你可以毁损所有王牌，也可以破坏打出去的**每一张**牌。采用哪一种方法皆由你来决定。

你可能想要知道如何才能头脑清晰地迅速重复“猜牌”表演呢？嗯，除非你做出了些许的改动，否则你不应该立即重复。现在不是破坏纸牌词的问题了，这一次你要使用“火烧”。换一句话来说，每一次你都得“看见”每一个纸牌词在**燃烧**。我提到火烧，是因为在玩桥牌和金拉米牌的过程当中，打每一手牌你都应用记忆策略。一手接一手地使用毁损策略会给你自己带来混乱。所以，使用火烧，这样不会造成混乱。**火烧**也是一种形式的破坏，但是这不会导致混乱。对于这一手牌，你可以使用火烧。而对于下一手牌，你则可以使用**水淹**。而对于再下一手牌，你可以使用**刀砍**。对于接下来的一手牌，你还可以把每一个纸牌词同你自己**连接**起来。然后，你可以循环使用上述方法。

当我玩21点纸牌的时候，我能记住打出去的所有**大牌**（如8、9、10），所以我就知道发牌盒里面还剩多少张**小牌**。一般情况下，我猜得八九不离十。但是，发牌人从来也没有发光过所有的牌，发牌盒里最多放着六副扑克呢。不管怎么说，只要我玩，我就能通过应用我的系统做出准确的猜测，因而总是能够**稳操胜券**。有一些赌场甚至都不让我玩21点纸牌了。他们往往这样来打发我：“来吧，洛拉尼先生，我请你喝一杯，你别玩了。”其实，他们这么做实在太傻了，因为在我赢了21点牌之后，我就不那么走运了，而是倒霉了。赢完之后我肯定会到掷骰子的一个台桌玩一玩，结果赢来的钱全部都输进去了，另外我还得再倒贴一些。（记忆力并没有在掷骰子方面帮上我的忙，除了我记住了概率之外。我知道所有的概率，但是我并没有把这些概率当一回事，因为我玩掷骰子的时候纯粹就是为了玩一玩而已。）

请你记住：无论你记忆纸牌的本领有多么强，如果你对一种特定的游戏了解得不是十分透彻的话，那么你的记忆力是不会帮上你什么

忙的。我玩 21 点牌屡战屡胜的原因是大概从 7 岁开始我就玩这种游戏了（当时这种游戏被称作“21”）。我在大街上玩，就在曼哈顿东城的人行道上玩。所以我对这种游戏了如指掌，我知道概率是多少，我知道什么时候能赌赢，我知道什么时候停止，我知道什么时候离开，我知道什么时候下双倍赌注。如果你对于所玩的游戏规则并不了解，那你就应该小心了。如果你赔钱了，我可不承担任何责任！（不过如果你赌赢了，想要给我提成的话，我可是来者不拒。）



最强大脑

练习24

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 8  | 11 | 14 | 1  |
| 13 | 2  | 7  | 12 |
| 3  | 16 | 9  | 6  |
| 10 | 5  | 4  | 15 |

这是数字 34 的魔方。所有水平方向和垂直方向的每一行数字之和都是 34，两条对角线的数字之和也是 34。与大部分数字魔方相比，这个魔方还有一点很特别，四角之和也是 34（8、1、10、15），魔方左上方四分之一的四个数字之和也是 34（8、11、13、2），右上方四分之一、左下方四分之一、右下方四分之一的四个数字之和都是 34，而魔方中间的 4 个数字之和也是 34。还有更多的模式，但是举这些例子已经足够了。

请你想一想：这个魔方是怎么设计出来的呢？究竟使用什么方式才能使你为大于 34 的任何数字设计出这样一个魔方呢？答案其实非常简单。

## 拼写大赛

### ——永别了，拼写错误

## 25

◆ “你这个面红耳赤的双头怪兽！”

我的诵读困难症有多种奇怪的表现形式。我不会占用你的时间来讨论这些，但是除了与本书关系重大的一个方面之外。

从我很小的时候开始，我就不会拼写韵律（**rhythm**）一词，无论我怎么努力都无济于事。可是拼写其他单词，我根本不费任何气力。那么，我是如何解决韵律一词的拼写困难呢？答案就在本章开头那几个字里面：“你这个面红耳赤的双头怪兽（**Red-Hot You Two-Headed Monster**）！”我眼前出现的画面是一头长着两个脑袋的怪兽正在玩一种新的韵律文字游戏。从那以后，一直到现在，无论我需要写出还是打出韵律一词，我都再也没有出现过错误。我对自己说“你这个面红耳赤的双头怪兽”，于是我就拼写无误了！嗯，这一招对于我记忆韵律一词来说真的很灵验。但是，我并不建议你用这种方法来处理一个以上的单词，因为我还有更好的招数可以教给你。

我们还是现实一些吧。随着我们年龄的增加，我们就变得不那么在意把每一个单词都拼写得正确无误了。而我实际上并不是要强调这一点的。我要说的重点问题是我要在此探讨一个强化你大脑的练习，或许你愿意与你家里的或者你亲朋好友家里的在校学生一起分享这种脑力训练。或者，还有一种可能性，无论你的年龄是大还是小，你就是想要提高你的拼写能力。

早在第五章的时候，我就提过拼写问题。当时我提到利用“千万



不要相信谎言（Never be**LIE**ve a **LIE**）”来帮助我在很小的时候准确记忆相信（believe）一词。这么多年过去了，我把这种理念发扬光大了。还是在第五章，我还教你如何记忆奥布里和奥德丽、弗朗西斯和弗朗西丝、沙漠和甜点、文具和静止的等等这些词汇。如果你记不清楚了，你可以翻回到第五章重温一遍这些内容。

在我的头脑当中把相信（**believe**）和谎言（**lie**）连接在一起对我具有惊人的、立竿见影的帮助。当时我还没有学过如果前面没有字母“c”的话，那么字母“i”出现在字母“e”的前面这条规则。这条规则也有例外的情况，在下列单词当中，字母“i”就出现在字母“e”的后面：假冒的（counterfeit）、蛋白质（protein）、酋长（sheik）、咖啡因（caffeine）、可待因（codeine）等。如果你希望记住更为常见的例外情况，那么你需要想一想下面两个句子：“一个怪诞的人既抓不到闲暇，也抓不到快乐（A **weird** person **seizes neither leisure** nor pleasure）。”“那个冒牌酋长还以为咖啡因和可待因能给他提供蛋白质呢（The **counterfeit sheik** thought that **caffeine** and **codeine** gave him **protein**）。”

我们讲过如何区别弗朗西斯和弗朗西丝这两个名字。前者的英文是 Franc**Is**，后者的英文是 Franc**Es**。前者含有他的（h**Is**）一词当中的字母“i”，而后者含有她的（h**Er**）或者她（sh**E**）当中的字母“e”。区别这两个人名的理念可以用于区分原则（princip**LE**）和校长（princi**PAL**）这两个词。我经常看到这两个词被误用，甚至在大型公共广告当中被误用。把这两个词区分开来简直太容易了。校长（princi**PAL**）是你的朋友（**Pal**），原则（princip**LE**）就是规则（ru**LE**）。想一想这些句子，你总会感到心平气和（hold your peace）。这里一定使用和平（peace）一词，而不是一块（piece）。如何区分这两个词呢？也很简单。想一想一块（PI**E**ce）馅饼（PI**E**），那么一块这个词你永远也不会再拼写错了。那如何记忆和平呢？记住这句话就行：“如果战争停止了，我们就实现了和平（If the war will c**E**ase, we'll be at p**E**ace）。”

现在再看一看如何区分另外一对易混词：美国国会大厦（capitol）或者古罗马神殿（capitol），和首都（capital）或者资本

(capital)。含有字母 O 的这个单词只是 (Only) 指位于华盛顿特区的那幢大楼，或者任何一幢圆屋顶的 (dOme) 古罗马神殿。而另外那一个含有字母 A 的单词则是指一个国家的首都 (capitAl)，或者资本 (capitAl)，或者说现金 (cAsh)。

还有一对易混词怎么区分呢？肚脐眼 (navEl) 和海军的 (navAl)。很好区别，肚脐眼的另一种说法是肚皮上的纽扣 (bElly button)，肚皮一词的英文也有一个字母 E。而海军的英文中包含字母 A，海军 (nAvy) 离不开水 (wAter)，水这个词的英文也包含一个字母 A。

多数拼写错误都是由于习惯所致，我们把这种现象称作“顽固性错误”。只要记住上面的“连接想象”，当然也包括下面的“连接想象”，拼写错误的坏习惯就会被永久性改正。

在我很小的时候，我还应用另外一个拼写提示物：“所有的线都是平行的 (ALL lines are parALLel)。”此后，我再也没有把平行的这个词的英文拼错过。另外一句话提醒我“错误”一词的英文包含两个 s，这句话就是：“一位小姐从来不会犯拼写错误 (A MISS never MISSpells)。”有一些拼写提示物是我从别人那里学来的，但是大多数拼写提示物是我在这么多年的时间里自己琢磨出来的，这些提示物或者说提示词既帮助了我自己，也帮助了我的许多学生。这些提示词所针对的都是拼写时的“易混淆”部分。请你花上片刻时间，真正“看见”下述每一个句子当中的“动作”或者“设定”。

不要吃皮革。(Don't **EAT** lEATher. )

这是巨大的损失。(It is co**LOSS**al **Loss**. )

当你打断他人的话，你就是犯错误。(You **ERR** when you int**ERR**upt. )

有必要打扫你家的化粪池了。(It is ne**CESS**ary to clean your **CESS**pool. )

八磅可是不小的分量。( **EIGHT** pounds is a w**EIGHT**. )

讨价还价就是获益。(A bar**GAIN** is a **GAIN**. )

你的秘书有一个秘密。(Your **SECRET**ary has a **SECRET**. )

圪登登，二月真冷。( **BR**, it's cold in fe**BR**ury. )



气球是圆的，像一个球一样。(A **BAL**loon is round like a **BALL**.)

衰老并非悲剧。(To **AGE** is no tr**AGE**dy.)

口香糖引发的争论。(An ar**GUM**ent over **GUM**.)

一个巨大的数字9穿了一件裙子，它真有女人味。(A large digit **NINE** wears a dress—it's femi**NINE**.)

铁是环境的一部分。( **IRON** is part of env**IRON**ment. )

族长总搞恶作剧。(The **CHIEF** causes mis**CHIEF**.)

在法庭上你必须表现得彬彬有礼。( You must show **COURT**esy in **COURT**.)

他们星期三结的婚。(They were **WED** on **WED**nesday.)

能让一根羽毛保持平衡真是特技。(It's a **FEAT** to balance a **FEAT**her.)

我的朋友就这样死了。(It was the **END** of my fri**END**.)

公告栏上面有一颗子弹。(There's a **BULLET** on the **BULLET**in board.)

你吃牛排。(You **EAT** st**EAK**.)

卫兵保证安全。(A **GUARD GUAR**antees safety.)

请你试一试为下面这些单词设计类似的拼写提示词：幼儿园 (kindergarten)、决定 (determine)、巫师 (witch)、恶棍 (villain)、实验室 (laboratory)、生意 (business)、永久的 (permanent)、产品样本 (catalog)、北极的 (arctic)、图解说明 (illustrate)、农民 (peasant)、容量 (capacity)、货运 (freight)、手帕 (handkerchief)、洛拉尼 (Lorayne) 等。

## 再谈几个拼写提示词

你还可以应用其他一些拼写提示词。我记得一个小男孩曾经问我如何记住摩托车的英文如何拼写，因为他总是把 motor 记成 moter。为了让他记住摩托车是 motorcycle 而不是 motercycle，我告诉他把自己想象为这个单词当中的字母 t，前后各有一个车轮 O。你看一眼摩托车这

个单词，你就明白我的意思了。我帮助他解决了一个难题。正如你所知，我一点也不在意你在脑海当中形成的画面有多么傻或者有多么可笑。在你脑海当中生成画面就是一种创造、一种想象、一种脑力训练。同时，你把注意力集中在一个棘手的单词上面了。

要记住生词，或者要记住看似难记的事物，一定要把这个新事物同你已经掌握的一个旧事物联系在一起。一直以来，我就是这样做的。对于拼写单词，这条原则也十分奏效。在我很小的时候，我会拼写“谎言（lie）”一词，通过这个单词我记住了另外一个非常棘手的生词“相信（believe）”。

当我想要记住“场合（occasion）”一词当中包含两个字母 c 的时候，我就想一个句子：“有时，我发生事故（On occasion, I have an accident）。”我会拼写“事故”一词，所以把这个词同比较难记的“场合”连接在一起，我就记住了一个棘手的生词。

想一想“正确的（all right）”的反义词是“全错了（all wrong）”，你就不会把它写成“没问题的（alright）”，因为那就全错了！

你现在还把“花销（expense）”误写为 expence 吗？想象使用一个美元符号来代表你写错的那一个字母 s（expen \$ e），你还会拼错这个单词吗？！

你也可以利用字母词汇表来记忆单词的拼写。要记住“保险”一词是 insurance 而不是 insurence，你可以想象一只猿（ape, A）正在拼写这个单词。你看见一条鳗鱼（eel, E）具有漫长的存在（existence），于是你记住了存在一词是如何拼写的。你看见两个火腿肠（hams, M）正在发射弹药（ammunition），于是你记住了如何拼写弹药一词。你看见一只猿正在被分开（separated），于是你记住了分开一词。你看见一条鳗鱼正在做手术（surgery），于是你记住了如何拼写手术这个单词。你看见一只猿得到了津贴（allowance），于是你记住了如何拼写津贴一词。

现在你已经学会了如何避免拼写错误的一些策略了，你可以去参加拼写大赛了！



最强大脑

### 练习25

请你看一看下面四个价格：

3.16 美元

1.20 美元

1.25 美元

1.50 美元

请你看一看这几个价格，再想一想这几个价格，应用这几个价格进行一些运算，你发现它们有什么特别之处了吗？你分析出来为什么它们是独一无二的了吗？如果你想要进行独立思考，那么就不要看下面的提示。

这几个价格是我在一家7-Eleven连锁便利店商店里面发现的。

## 学习《圣经》

——耳熟能详

## 26

◆ 知晓智慧的训诲，分辨通达的言语。

——《圣经》箴言书

这么多年以来，我的很多学生都告诉我当他们意识到通过运用我的记忆术他们竟然能够记住《圣经》中的内容的时候，他们的心情无比激动，因为这是前所未有的情况。一些学生甚至还写了关于这方面内容的书籍，其中一个学生写了一本书，仿佛这些记忆方法和策略都是他自己发明创造出来似的。（他甚至还写到，是上帝教给他如何进行记忆的，而他却一字不差地使用我的思想和教学方法。我不屑于追究他对我的侵权，但我还是会说， he 说是上帝教他记忆术也白费口舌！）

他的话当然是无关紧要的。事实是每个人都可以应用我的记忆术来解决任何记忆力问题。就我个人来说，我并不是《圣经》学者，所以我对《圣经》没有深入的研究。我所能做的就是探讨对于一些相关问题的解答。这些问题是这么多年以来一些人向我提出来的。

一位《圣经》学者曾经问我如何记忆十二小先知。你所需要的一切就是具有形成替换词汇或者替换思想的能力，以及懂得如何应用记忆力关系统。下面就是十二小先知和我最初对于替换词汇的构想。

何西阿（Hosea）——哦，长筒袜（hose, eh）；哇，说“是”（whoa, say yeah）

约珥（Joel）——出示 L（show L）



阿摩司 (Amos) ——瞄准我们 (aim us); 一丛苔藓 (A moss)  
俄巴底亚 (Obadiah) ——噢，眼力太差 (oh, bad eye); 噢，坏染工 (oh, bad dyer)  
约拿 (Jonah) ——鲸鱼 (whale); 琼，噢 (Joan, ah)  
弥迦 (Micah) ——我的汽车 (my car); 给她挤奶 (milk her)  
那鸿 (Nahum) ——而且哼唱 (nay hum); 马嘶哼唱 (neigh hum)  
哈巴谷 (Habbakuk) ——拥有厨师 (have a cook)  
西番雅 (Zephaniah) ——节省用眼 (savin'eye); 哦，七只眼 (seven-eye, ah)  
哈该 (Haggai) ——快乐的干草 (hay gay); 女巫 A (hag A)  
撒迦利亚 (Zechariah) ——歪斜的麻袋 (sack awry); 劫掠汽车眼睛 (sack car eye)  
玛拉基 (Malachi) ——妈妈把钥匙锁起来 (ma lock key)  
假如你想要记住这十二位小先知，那么你一定对他们有一个基本了解，在此前提之下，你需要的就是提示物。于是，你可以把这些提示物连接起来，长筒袜——让我看看 L——瞄准我们——噢，眼力太差——鲸鱼——妈妈把钥匙锁起来。那么锁定在你脑海当中的是哪几位小先知呢？何西阿、约珥、阿摩司、俄巴底亚、约拿和玛拉基。向我请教的那位《圣经》学者一定记住了这十二位小先知了。当然，你还可以构想出你自己的替换词汇或者替换思想。

## 《圣经》书籍

也有很多人问我是如何记住《新约全书》的。想必现在你也知道我的答案了。你可以使用连接替换词汇或者替换思想的方法来记忆每一本书，你也可以使用挂钩词系统按照先后顺序、打乱顺序或者按照数字来记忆这些书。以下是我建议的记忆方式：

**第一卷：《马太福音》(Matthew)。**想象一只母羊 (ewe) 或者字母 **u** 在一条巨型领带 (tie, 1) 上面做数学 (math) 题。

**第二卷：《马可福音》(Mark)。**你正在给一位蓄着长长的白胡子的老人或者诺亚 (Noah, 2) 方舟做标记 (mark up)。

第三卷：《路加福音》（**Luke**）。你看妈妈（**Look at Ma**），看（look）和路加（Luke）这两个词的英文谐音，而妈妈则代表数字3。画面越傻越好，你可不希望看到符合逻辑的平平常常的画面。你还可以把妈妈想象成态度冷淡（lukewarm）的一个人。

第四卷：《约翰福音》（**John**）。把厕所（john）或者哈欠（yawn）同一瓶黑麦（rye，4）威士忌或者一条黑麦面包联系在一起。

第五卷：《使徒行传》（**Acts**）。警察（代表law，5）正在舞台上表演常规动作（acts）。除了动作一词之外，斧子（axe）一词也能提醒你《使徒行传》（Acts）。

第六卷：《罗马书》（**Romans**）。马克·安东尼、恺撒或者任何一位罗马人（Roman）手中正拿着一只巨型鞋子（shoe，6）。或者一个男人（man）正在划着（rowing）一只巨型鞋子而不是一只小船（rowboat）。或者你还可以想象一只巨型鞋子正在大街上漫步（roamin'）。

第七卷：《哥林多前书》（**I Corinthians**）。用角伤害蚂蚁或者腌制蚂蚁（gorin' ants or core ants），你可以把二者中的任何一个同奶牛（cow，7）联系在一起。我总是把获胜（won）融入这幅愚蠢的画面当中，以此提示我自己这是哥林多书之一（one），因为won和one谐音。

第八卷：《哥林多后书》（**II Corinthians**）。把上面任何一个替换词汇同常青藤（ivy，8）联系在一起。然后把“嘟嘟”声（toot）或者工具（tool）融入画面中来提示我自己这是哥林多书之二（two）。你还可以使用能使你想到二的任何一个事物。

第九卷：《加拉太书》（**Galatians**）。把女孩吃牛小腿肉（gal ate shins）同蜜蜂（bee，9）联系在一起。或许你会想象庆典快步走（gala shins）或者女孩A聊天（gal A chins）。

第十卷：《以弗所书》（**Ephesians**）。字母F喂字母E智能网（F feeds E ins）或者直接使用字母F吃东西（F Feeds），都会对你生效。字母A付给字母Z很多字母N（A fee Z Ns）作为小费和字母A付费看见很多字母N（A fee see ants）也都是非常不错的提醒物。如果你觉得难以把字母F和E视觉化，那么你还可以使用字母词半个（half）和鳗鱼（eel）。



如果你现在真的想要记住上述内容，那么你就可以反复温习一两遍，这些知识很快就可以固化在你的头脑当中了。

你可以继续学习按照数字来记忆《新约全书》，从第十一卷《腓立比书》（**Philippians**）到第二十七卷《启示录》（**Revelations**）。记忆《腓立比书》，你可以想象丰满嘴唇千万年（**full lip eons**），或者你也可以想象往嘴唇里面填满劳工（**fill lip peons**）。

你完全可以使用同样的方法来记忆《旧约全书》。你可以把《创世记》（**Genesis**）、《出埃及记》（**Exodus**）、《利未记》（**Leviticus**）、《民数记》（**Numbers**）、《申命记》（**Deuteronomy**）等连接在一起。《创世记》，宝石是姐姐（**gem is sis**）；《出埃及记》，一个古代以色列人出埃及（**an exodus**）或者离开我们（**exit us**）；《利未记》，“别理它，它伤人”（**leave it, it cuts**）或者左撇子切牌（**Lefty cuts**）；《民数记》，简单得很，你看见很多数字（**numbers**），或者如果你愿意的话你还可以使用失去知觉的熊（**numb bears**）——《申命记》，“由于，滔滔不绝，我”（**due to run on me**）。把这些替换思想同挂钩词连接在一起，你就可以按照顺序、打乱顺序、按照数字记住《旧约全书》的各卷书的书目了。

## 《圣经》诗篇

我一直记得赞美诗第二十三篇（耶和华是我的牧者，我必不至缺乏……），我想大多数人能记住。但是你知道第一篇赞美诗吗？你知道第二篇赞美诗吗？你知道第三篇、第二十四篇、第四十篇、第七十一篇或者其他一篇赞美诗吗？我想在此我没有必要详细探讨这个问题。出于某种原因，如果你想要按照数字顺序记忆赞美诗的话，我想你已经知道了自己应该怎么做。（本来我可以把这些内容放在“胜人一筹”那一章里面的。）

你只需将代表赞美诗的挂钩词同赞美诗的主要思想联系在一起就可以了。另外，假定你熟悉赞美诗的内容，那么其主要思想（或者你认定的赞美诗的主要思想）将使赞美诗的全部内容浮现在你的脑海中。以下内容选自詹姆斯国王钦定版《圣经》。

**第一篇：**把领带（**tie, 1**）同“不从恶人的计谋……”（**Do not**

**follow the counsel of the wicked...**) 或者“不敬畏神的人” (**the ungodly**) 联系起来。对我而言, 这就是这篇赞美诗的主要思想。你可以想象自己看见一条巨型领带对那个邪恶的巫师 (**wicked witch**) 说: “不, 不!” 或者你还可以在画面中融入对你来说具有“邪恶”意味的任何事物。另外, 如果你愿意, 你可以在这幅愚蠢的初始画面之上添加其他思想。比如说, 你可以使用任何画面来代表“耶和华的律法” (**The law of the Lord**), 以此来提示你记住“耶和华的律法”。而后, 你还可以在画面上添加一棵“栽在溪水旁的树” (*tree planted near the rivers of water*), 等等。

第二篇: 把诺亚 (**Noah**, 2) 同“外邦发怒” (**heathens raging**) 联系在一起。

第三篇: 你的妈妈 (**ma**, 3) 有很多仇敌 (**foes**) 和对手 (**adversaries**)。

第八篇: 很多常青藤 (**ivy**, 8) 正从“婴孩吃奶的口中生长出来” (*out of the mouths of babes and sucklings*)。

第十篇: 脚趾 (**toes**, 10) 站在遥远的地方, 提示你记住: “耶和华啊, 你为什么站在远处?” (*Why standeth thou afar off, Oh Lord?*)

第二十二篇: 一个尼姑 (**nun**, 22) 正从你身旁经过, 离弃了你提示你记住: “我的神为何离弃我?” (*My God, why hast thou forsaken me?*)

第二十七篇: 想象一盏明灯从你的 (或者某一个人的) 脖子 (**neck**, 27) 亮起, 它救了你的性命, 提示你记住: “耶和华是我的亮光, 是我的拯救。” (*The Lord is my light and my salvation.*)

第四十篇: 一枝巨型玫瑰 (**rose**, 40) 耐心地等待, 提示你记住: “我曾耐心等待耶和华。” (*I waited patiently for the Lord.*)

第六十六篇: 一列火车 (**choo-choo**, 66) 正发出欢快的噪声, 提示你记住: “将荣耀和赞美献给他。” (*Make a joyful noise unto God...*)

第八十六篇: 一条巨型的鱼 (**fish**, 86) 弯下身, 所以它的耳朵都快贴在你身上了, 提示你记住: “耶和华啊! 求你侧耳应允我!” (*Bow down thine ear, O Lord.*)

第九十七篇: 你打开一本巨型的书 (**book**, 97), 只见从中飞出密云与幽暗, 它们把你笼罩, 提示你记住: “密云和幽暗在他四周。”

( Clouds and darkness are round about Him. )

**第一百二十一篇：**顺便说一句，我使用帐篷（**tent**）一词作为 121 这个数字的挂钩词。想象你看见很多眼睛从帐篷里面升起，飘向一座小山顶。这提示你记住：“我要向山举目。”（I will lift up mine eyes unto the hills.）

**第一百四十九篇：**再插一句话，我为 149 这个数字选择的挂钩词是旅游（**trip**）。想象为了“向耶和华唱新歌”（sing unto the Lord a new song），你要去旅游。

现在你已经领会基本理念了，你可以把这个理念应用于任何版本的《圣经》当中的任何诗篇。

祝你马到成功！



最强大脑

### 练习26

你口袋里面的硬币总额为 1.19 美元。然而你无法用这些硬币兑换 1 美元、50 美分、25 美分、10 美分硬币，甚至你都无法兑换 5 分硬币！

强化你大脑的题目是请你想出口袋里硬币的面值都是多少。请你记住：总共你有 1.19 美元，可是你却无法使用它们兑换任何面值的硬币。

## 记忆 400 位数字的绝技

——你惊呆了自己

27

◆ 我们的记忆力无时无刻不做好准备急不可待地要帮助我们，只要我们更经常地邀请它登场。

——罗杰·布洛瓦尔

|   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| A | 9491 | 0261 | 4850 | 8210 | 1427 | 0214 | 5390 | 0141 | 7450 | 7590 |
| B | 2195 | 6140 | 5827 | 1214 | 4270 | 9401 | 2071 | 5014 | 1395 | 8150 |
| C | 8520 | 7461 | 9511 | 7157 | 9420 | 4532 | 7775 | 1404 | 7841 | 7410 |
| D | 2116 | 5120 | 9470 | 2154 | 9750 | 7471 | 7220 | 1941 | 0191 | 3102 |
| E | 4595 | 5891 | 3944 | 3017 | 0594 | 9414 | 6720 | 8227 | 1752 | 7480 |
| F | 0137 | 5814 | 9950 | 9427 | 1285 | 2754 | 2145 | 1540 | 8927 | 9521 |
| G | 9015 | 3145 | 8195 | 8540 | 9514 | 7040 | 7312 | 1211 | 9227 | 1270 |
| H | 9210 | 4014 | 0216 | 4910 | 3212 | 7421 | 1484 | 2469 | 0719 | 2520 |
| I | 4175 | 1842 | 3058 | 7462 | 9285 | 0746 | 6245 | 7527 | 0743 | 3510 |
| J | 4952 | 9434 | 0941 | 7212 | 9402 | 7213 | 5810 | 1204 | 6920 | 3062 |

如果你想要给某人以深刻印象，那么你是否希望能够把上面的卡片交给这个人，让他随意地喊出一个字母和数字的组合，而你能立即说出在该组合当中字母和数字的交汇点的那个四位数字呢?! 嗯，你能做到这一点，而你学会这一本领所需要的时间不过就是一两小时而已。一两个小时之后，你就永远掌握了这一技巧，每个人都会以为你是天才呢。

我采用的方法是为每一个字母与数字的组合构想出一个符合某种模式的词汇，而且是一种非常简单的模式。该词汇必须以那个重要的字母为首字母，而接下来的同时也是唯一的辅音则代表那个数字在数字语音字母表中的读音。我举一个例子你就明白了：吃东西（**ate**）这个单词代表 A1，稍加思索你就明白了，从现在开始，只要你听见 A1，吃东西这个词语就会出现在你的脑海中。遮篷（**awn**）代表 A2，目标（**aim**）代表 A3，酒吧（**bar**）代表 B4，洞穴（**cave**）代表 C8，傻瓜（**dope**）代表 D9，犯错（**err**）代表 E4，保险丝（**fuse**）代表 F10，给予（**gave**）代表 G8，帽子（**hat**）代表 H1，发痒（**itch**）代表 I6，罐子（**jar**）代表 J4……你一定要确保自己明白这种模式了。

这些“模式”词如何起作用呢？在构思每一个方格里的数字时，我通常都选择那个“模式”词使我想到的包含代表数字的四个辅音的第一个词语。对于 A1 吃东西（**ate**），我首先想到的是打嗝了（**burped**）。我是这样想的，我吃东西了，然后又打嗝了（I ate and burped）。在我们的数字语音字母表当中，burped 转换为 9491。A2 遮篷（**awn**）就是遮阳伞（**sunshade**, 0261）。B4 酒吧（**bar**）使我想起酒吧男招待（**tender**, 1214）。对于一些方格里面的数字，我无法使用我脑海当中出现的第一个词语，因为它们与其他四位数字冲突，所以我就想出另外的词。

下面这些词语是我很多年之前构想出来的。我现在想出来很多更好的词语了，但是下面的词语在我的头脑当中太根深蒂固了，所以我也没有必要犯傻来修改它们了。所有我最开始使用的词语都列在下面了，请你看一遍，然后我再讲一讲。

- A1：吃东西（ate）——打嗝（burped）
- A2：遮篷（awn，遮阳篷 awning 的简写）——遮阳伞（sunshade）
- A3：瞄准（aim）——步枪（rifles）
- A4：空气（air）——排气口（vents）
- A5：浓啤酒（ale）——酒，饮料（drink）
- A6：灰烬（ash）——煤渣（cinder）
- A7：疼痛（ache）——跛行（limps）
- A8：大街（ave）——街道（street）

- A9: 猿 (ape) ——低吼声 (growls)
- A10: 纸牌 A (ace) ——梅花 (clubs)
- B1: 球拍 (bat) ——和球 (and ball)
- B2: 豆子 (bean) ——射手 (shooters)
- B3: 流浪汉 (bum) ——游荡 (loafing)
- B4: 酒吧 (bar) ——男招待 (tender)
- B5: 铃声 (bell) ——铃声 (rings)
- B6: 徽章 (badge) ——胸部 (breast)
- B7: 臭虫 (bug) ——昆虫 (insect)
- B8: 米色 (buff) ——光泽 (luster)
- B9: 婴儿 (baby) ——酒窝 (dimple)
- B10: 低音乐器 (bass) ——小提琴 (fiddles)
- C1: 猫 (cat) ——猫科动物 (felines)
- C2: 罐头 (can) ——压扁了 (crushed)
- C3: 木梳 (comb) ——秃头 (bald head)
- C4: 汽车 (car) ——凯迪拉克 (Cadillac)
- C5: 煤块 (coal) ——燃烧 (burns)
- C6: 现金 (cash) ——真钱 (real money)
- C7: 可乐 (coke) ——可口可乐 (Coca-Cola)
- C8: 袖口、裤脚的外翻边 (cuff) ——裤子 (trouser)
- C9: 帽子 (cap) ——盖上了 (covered)
- C10: 箱子 (case) ——板条箱 (crates)
- D1: 点 (dot) ——和破折号 (and dash)
- D2: 喧闹声 (din) ——巨大的噪声 (loud noise)
- D3: 水坝 (dam) ——决堤 (breaks)
- D4: 鹿 (deer) ——鹿角 (antler)
- D5: 小茴香 (dill) ——泡菜 (pickles)
- D6: 盘子 (dish) ——裂缝了 (cracked)
- D7: 狗 (dog) ——犬科动物 (canines)
- D8: 鸽子 (dove) ——白色的鸟 (white bird)
- D9: 傻子 (dope) ——愚蠢的 (stupid)
- D10: 一剂 (dose) ——药 (medicine)



- E1: 漩涡 (eddy) ——漩涡 (whirlpool)  
E2: N (en) ——字母表 (alphabet)  
E3: M (em) ——皇帝 (emperor)  
E4: 犯错 (err) ——错误 (mistake)  
E5: 鳗鱼 (eel) ——滑溜的 (slippery)  
E6: 边缘 (edge) ——边界 (border)  
E7: 鸡蛋 (egg) ——鸡 (chickens)  
E8: 前夜 (eve) ——晚上 (evening)  
E9: 退潮 (ebb) ——衰落 (decline)  
E10: 字母 S (ess) ——曲线 (curves)  
F1: 胖的 (fat) ——腹部 (stomach)  
F2: 乐趣 (fun) ——笑声 (laughter)  
F3: 泡沫 (foam) ——冒泡 (bubbles)  
F4: 毛皮大衣 (fur) ——风度 (bearing)  
F5: 箔 (foil) ——锡箔 (tin foil)  
F6: 鱼 (fish) ——垂钓者 (angler)  
F7: 伪造, 赝品 (fake) ——不是真的 (not real)  
F8: 五美元钞票 (five) ——美元 (dollars)  
F9: 惯撒小谎的人 (fib) ——撒小谎 (fibbing)  
F10: 融化 (fuse) ——混合 (blend)  
G1: 手枪 (gat) ——手枪 (pistol)  
G2: 长袍 (gown) ——布料, 材料 (material)  
G3: 比赛 (game) ——足球 (football)  
G4: 种植 (grow) ——花 (flowers)  
G5: 胆汁 (gall) ——膀胱 (bladder)  
G6: 喷涌 (gush) ——间歇喷泉 (geysers)  
G7: 恶作剧 (gag) ——喜剧演员 (comedian)  
G8: 给予 (gave) ——捐赠 (donated)  
G9: 缺口 (gap) ——空缺 (opening)  
G10: 煤气 (gas) ——(储放液体或气体的大容器) 罐 (tanks)  
H1: 帽子 (hat) ——衣带 (bands)  
H2: 母鸡 (hen) ——公鸡 (rooster)

- H3: 火腿 (ham) —— 三明治 (sandwich)
- H4: 野兔 (hare) —— 兔子 (rabbits)
- H5: 小山 (hill) —— 大山 (mountain)
- H6: 剁碎的食物 (hash) —— 腌制的 (corned)
- H7: 出租马车 (hack) —— 驾驶员 (driver)
- H8: 有 (have) —— 所有权 (ownership)
- H9: 跳跃 (hop) —— 跳绳 (skipped)
- H10: 长筒袜 (hose) —— 尼龙长袜 (nylons)
- I1: 它 (it) —— 物品 (article)
- I2: 小饭店 (inn) —— 酒馆 (tavern)
- I3: 我是 (I'm) —— 我自己 (myself)
- I4: 艾拉 (Ira) —— 格什温 (Gershwin)
- I5: 有病的 (ill) —— 痛苦的 (painful)
- I6: 发痒 (itch) —— 搔痒 (scratch)
- I7: 光电摄像管 (Ike) —— 普通的 (general)
- I8: 常青藤 (ivy) —— 依附 (cling)
- I9: 表示恐惧、惊讶、沮丧的声音 (yipe) —— 尖叫 (scream)
- I10: 冰 (ice) —— 融化 (melts)
- J1: 喷气式飞机 (jet) —— 飞机 (airplane)
- J2: 约翰 (John) —— 巴里摩尔 (Barrymore)
- J3: 果酱 (jam) —— 涂抹 (spread)
- J4: 罐子 (jar) —— 容纳 (contain)
- J5: 监狱 (jail) —— 监狱 (prison)
- J6: 法官 (judge) —— 宣判 (condemn)
- J7: 千斤顶 (jack) —— 抬起 (lifts)
- J8: 摇摆舞 (jive) —— 跳舞者 (dancer)
- J9: 日本人, 日语, 日本国 (Jap) —— 日本人, 日语 (Japanese)
- J10: 爵士乐 (jazz) —— 音乐家 (musician)

尽可能全神贯注地反复看几遍, 那么很快你就能把上述内容烂熟于心。在此, 逻辑引申是使上述连接生效的原因所在。也正是由于代表数字的词和代表字母的词之间的逻辑关系, 你可以轻松地记忆这些

数字。因为没有单词是以字母 i 开首，而后面只有一个 p 音或者 b 音的，所以我灵机一动，使用 yipe 来代表 I9，这个词还真管用。当然，你可以任意变换词语。针对厕所或抽水马桶（john）一词，你还可以使用 toilets（1054）或者 bathroom（9143）来代表不同数字。对于 I7，你可以使用黏得讨厌的（icky）来代替光电显像管（Ike）；对于 I4，你可以使用愤怒（ire）来代替艾拉（Ira）；对于 E2，你可以使用进入（enter）来代替 en。诸如此类，不胜枚举。当然，如果你一定要做出改变，那么你必须让你的新“模式”词从逻辑方面提醒你另外一个代表四位数字的、与其他词语不发生冲突的词汇或者短语。

如果你的朋友要求你从后往前背诵一个数字，这也没有任何问题。如果他喊出 G5，你就会想到“胆汁”，而胆汁会使你联想到“膀胱”（bladder，9514）。你可以把 9514 视觉化，然后倒着说一遍。如果有人要求你说出字母 D 与所有数字的组合，你需要做的全部事情就是想一想 D1，然后再想一想 D2、D3，一直想到 D10。

这是记忆力绝技。显然，如果不掌握记忆术，你就无法表演这一绝技。如果你让人们看一看本章最前面的图表，然后再寻找其中的数学“奥秘”，那么他们是无论如何也达不到目的的。因为本来这里面就没有任何奥秘，只有记忆力，纯粹的记忆力。如果你想强化训练你的大脑，又想向你的亲朋好友炫耀你的“最强大脑”，不妨表演这记忆 400 位数字的绝技。



## 最强大脑

## 练习27

在一个平衡秤的左端有三本书，在这个平衡秤的右端有一本书和一个重半磅的砝码。现在这个平衡秤处于完全平衡状态。

每一本书的重量都丝毫不差、完全相同。

摆在你面前的问题是：称量每本书重量的步骤是什么？每本书的重量是多少呢？

## 可以瞬间替换的挂钩词列表

——记忆各类清单的新策略

28

◆ 你记住你的字母表了吗？

我想要确定你是否已经明白你可以反复再三地使用你的基本挂钩词。正如我所提到过的那样，它们的作用就像小孩所用的“魔法写字板”一样：揭开顶层的塑料膜，你就可以再一次拥有“没有字迹”的写字板了，你可以重新在上面写写画画了。另外，如果你使用相同的挂钩词来代表两个不同的数字列单，你的内心会清楚它们之间的区别。

但是，如果你愿意，当你需要的时候，你可以使用不同的挂钩词列单。为了全面起见，我将教给你一些挂钩词列单，如使用黄道十二宫作为“挂钩词”，这和演员与歌舞杂耍表演者利用剧院要素（乐池、楼座、包厢、观众、出口标志、枝形吊灯等）完全相同。

下面的一个简短的挂钩词列单是我教小孩时使用的，他们只用了几分钟的时间就掌握了这些挂钩词。该列单是以《这位老先生》这首儿童歌曲为基础的：“这位老先生，他说一，他在一支猎枪（gun）上敲了敲……这位老先生，他说二，他在我的鞋子（shoe）上敲了敲……”挂钩词与数字押韵，这就是该记忆策略的全部内涵。（我不愿意使用“猎枪”一词，所以在教小孩的时候我使用“跑步”替换了“猎枪”，即使用 run 代替了 gun。）我的列单如下：

1 (one) —— 跑步 (run)

3 (three) —— 树 (tree)

2 (two) —— 胶水 (glue)

4 (four) —— 倾泻 (pour)



5 (five) ——跳水 (dive)

8 (eight) ——大门 (gate)

6 (six) ——棍子 (sticks)

9 (nine) ——进餐 (dine)

7 (seven) ——天堂 (heaven)

10 (ten) ——母鸡 (hen)

现在你必须做的事情是“看见”你想要记忆的事物，比如1是跑步。（为了更加容易地生成大脑图像，还有其他几个词我也做了改变，这些词虽然与《这位老先生》的歌词不同，但是同该歌词的押韵方式一样。）

对于天堂一词，你可以想象天空。对于9，你还可以使用线条（line）。反复看几遍上面的列单，你就会把它们全都记住了。或许你现在就已经把它们都记住了呢，你甚至一遍都不需要再看了！这就是我把它称为可瞬间替换的挂钩词列单的原因所在。

假设你想要快速记忆约会、差事、演讲思路、你所阅读的文章的主要思想内容等任何十件事情，怎么办呢？使用可瞬间替换的挂钩词列单呀！

**第四（pour，倾泻）是手表。**你看见手表从某物当中倾泻而出；或者某物正从你的手表中倾泻而出。

**第八（gate，大门）是烟灰缸。**你看见一个巨大的烟灰缸就是一个正在摆动着的**大门**，烟蒂和烟灰从里面掉落下来。

**第一（run，奔跑）是台灯。**你看见台灯正在奔跑。

**第十（hen，母鸡）是篮球。**你看见**母鸡**正在打篮球；或者你自己正在带球、投球，但是你手中拿的不是一个篮球，而是一只母鸡。

**第五（dive，跳水）是床垫。**想象一个床垫正在跳入水中，或者你正在跳入一个巨型床垫之中（或者之上）。

**第九（dine，进餐）是手机。**想象你自己正在**进餐**，而你吃的不是食物而是手机（在你一边吃的时候，手机铃声还响着）；或者一部巨型手机正在进餐。

**第三（tree，树）是书。**想象一棵树上长着书而不是树叶，或者你正在阅读一棵树而不是一本书。

**第七（heaven，天堂）是汽车。**想象天空中行驶着无数辆汽车。

**第二（glue，胶水）是扑克牌。**你正在发扑克牌，可是扑克牌都粘贴在一起了；或者你看见扑克牌都粘贴在你浑身上下了。

**第六（sticks，棍子）是牙刷。**想象你不是使用一把牙刷，而是使

用一捆棍子来刷牙。结果怎样呢？当然是牙龈出血了。

想必你可以非常快速地**完成**上述联想，你也可以同样迅速地**完成**下面的填空练习。

|           |           |
|-----------|-----------|
| 第一是 _____ | 第二是 _____ |
| 第三是 _____ | 第四是 _____ |
| 第五是 _____ | 第六是 _____ |
| 第七是 _____ | 第八是 _____ |
| 第九是 _____ | 第十是 _____ |

如果你对上述内容了如指掌了，你就可以从前往后、从后往前、按照数字、按照顺序、打乱顺序、彻底变换顺序等方式记忆上述内容。这就是你可以应急使用的简短挂钩词列单。如果你愿意，你还可以增加到第十二个。你可以使用蓬松面包（**leavened bread**）来代表第十一，用书架（**shelf**）来代表第十二。我就到此为止了。

或许你使用母鸡（**hen**）作为你的字母词来代表 **n**，没有关系，你不会搞混的，因为你的大脑是一部神奇的机器。请你相信我的话，特别是当你使用我的记忆术不断给你的大脑“充电”的时候，你的大脑真是最强大脑。它会使你的挂钩词与字母词**分隔开来**。当你真正**应用**我在本书中教你的这些理念的时候，你就会明白这一点了。你的大脑就是一台最强功能的电脑！

## 字母挂钩词列表

我也设计了“字母挂钩词列表”，该列表建立在**形容词**基础之上。形容词所起的作用是让你马上就**知道**字母表上的任何一个字母的数字顺序。一旦你记住了这个列表，你的字母词就可以充当应急的挂钩词列单了。换一句话来说，如果你把一只**手镯**同**眼睛**（**eye**，代表字母 **i**）联系在一起，那么你就会知道**手镯**是数字 9，数字 9 就是**手镯**。

你已经掌握了数字字母表，下面我就教你如何**使用形容词**：

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| 难看的领带（ <b>awful tie</b> ）  | 美味可口的黑麦（ <b>delicious rye</b> ） |
| 勇敢的诺亚（ <b>brave Noah</b> ） | 一流的法律（ <b>excellent law</b> ）   |
| 聪明的妈妈（ <b>cute ma</b> ）    | 挑剔的奶牛（ <b>finicky cow</b> ）     |

诸如此类，我不一一列举。我把机会留给你自己来构思你的形容词，因为经过独立思考，你想出来的形容词会更加奏效。可能你会使用参差不齐的脚趾（**jagged toes**）、善良的小孩（**kind tot**）、安静的狗（**quiet dog**）、欢快的尼姑（**vivacious nun**）、照了 X 光的尼禄（**x-rayed Nero**）、弯弯曲曲的峡谷（**zigzag notch**）等。每一个短语（在这个记忆策略中的每一个短语都符合逻辑）都告诉你两个信息：字母及其在字母表上的位置。每一个形容词的第一个字母都告诉你这个字母是什么，而第二个单词或短语（即挂钩词）则告诉你该字母在字母表中的位置。

只要你复习自己构思出来的词语两三次，你就会在不知不觉的情况下知道所有字母的位置。当你想到字母 **p** 的时候，你就会想到“塑料盘子”（**plastic dish**），你马上就知道 **p** 是第十六个字母。无论你为字母词 **p**（**pea**，豌豆）设想出的形容词是什么，情况都会如此。这是不是非常有趣？你背诵了一辈子英语字母表了，但是你从来也没有真正意识到 **m** 是第十三个字母（大理石陵墓，**marble tomb**）。



最强大脑

练习28

这道题需要你费一些心思（真是强化大脑的训练）。请你想出一个由 6 个字母组成的普通的英文单词。你可以一次去掉一个字母，每次都得到另外一个普通的英文单词。

换句话说，第一次去掉一个字母之后，得到的是一个由 5 个字母组成的单词；第二次去掉一个字母之后，得到的是一个由 4 个字母组成的单词。如此类推，最后你再也无法去掉任何字母了。

字母总是按相同顺序排列的。

如果你不希望看到一两个提示，那么请不要看下面哦！

你最后得到的是一个字母的单词。如果你能够很快想出来的话，你就会发现这道题的答案很值得来一杯。

## 记忆力万花筒

——卡路里、停车位置、方向、琐事、日期及其他

## 29

- ◆ 人类最伟大同时也是最美好的发明就是记忆术，它既有益于我们的学习，又有益于我们的生活。

——《对言》（Dialexeis，大约公元前 400 年）

## 卡路里

你正在关注你的卡路里摄入量吗？我们当中重视这个问题的人实在是太多了。如果你希望记住任何食物的卡路里含量，那么就应用我的记忆术吧。这简直太容易了。

一个煎鸡蛋含有 100 卡路里。把鸡蛋同疾病（**disease**，100）或者眩晕（**dazes**，100）联系在一起，你就永远也不会忘记一个煎鸡蛋含有 100 卡路里的热量。

一份通用磨坊（Cheerios）全麦甜麦圈含有 110 卡路里热量，所以你把搬运（**totes**，110）同全麦甜麦圈联系在一起。或者你可以想象某人正在欢呼（**cheering**），因为他把沉重的包装袋搬运走了。1 盎司速食燕麦片（oatmeal）含有 105 卡路里，你可以想象一大碗麦片（oat）或者一只山羊（goat）正驾驶着一辆柴油（**diesel**，105）卡车或者戴着流苏（**tassel**，105）。

一个兰德斯硬面包圈含有 250 卡路里，你可以想象穿透了一个巨型硬面包圈的钉子（**nails**，250）。把骨头（**bone**，92）同蛋黄酱（mayonnaise）联系在一起，你就会知道一勺蛋黄酱就含有 92 卡路里。如



何记忆蛋黄酱呢？使用市长（**mayor**）或者梅奥诊所（**Mayo Clinic**）！

一杯普通的红葡萄酒含有 75 卡路里（与煤块联系在一起，**coal**, 75）；一杯白葡萄酒含有 70 卡路里（与箱子联系在一起，**case**, 70）；一杯美乐（**Merlot**）葡萄酒含有 83 卡路里（把低矮的母驴“**Mare low**”同泡沫联系在一起，**foam**, 83）；麝香葡萄酒（**Muscatel**）含有 140 卡路里 [把鼠标猫告发（**mouse cat tell**）同轮胎（**tires**, 140）或者门（**doors**, 140）联系在一起]。一小瓶香槟酒只含有 80 卡路里，这非常容易记忆，香槟的确起泡（**champagne does fizz**, 80）。一杯 8 盎司啤酒含有 175 卡路里，很简单，把啤酒同使发痒（**tickle**, 175）、着手处理（**tackle**, 175）或者切换键（**toggle**, 175）联系在一起。6 盎司一杯的可乐含有 80 卡路里，而 8 盎司一杯的可乐含有 105 卡路里，你只需记住两个词：起泡（**fizz**, 80）和扭打一团（**tussle**, 105）。

一块好时巧克力（**Hershey bar**）含有 240 卡路里；把埋葬 E（**hearse E**）同没有玫瑰（**no rose**, 240）联系在一起。

一个腊肉奶油汉堡包（味道美极了！）含有 400 卡路里。请你把它同玫瑰（**roses**, 400）、举起（**raises**, 400）或者升起（**raises**, 400）联系在一起。一根中等大小的法兰克福香肠含有 300 卡路里，请把热狗同沉思（**muses**, 300）或者使吃惊（**amazes**, 300）联系在一起。一个蛋黄酱皇堡含有 670 卡路里，你可以把它同窒息（**chokes**, 670）联系在一起！一个无蛋黄酱的皇堡含有 525 卡路里，你可以把皇堡同莱昂内尔（**Lionel**, 525）或者孤独的（**lonely**, 525）联系在一起。一个巨无霸（**Big Mac**）含有 580 卡路里，你可以把爱人（**loves**, 580）、面包（**loaves**, 580）或者树叶（**leaves**, 580）同大个子麦克（**big Mack**）联系在一起。

## 快速思考

在我以前所写的一本书中，我谈到了记忆你所需要存入脑海中几秒钟的一个五位或者六位数字的快捷方法。比如说，你从电脑上看见一个数字，需要把它抄写在纸上，这时你就需要记忆这个数字几秒钟。很多读者来信告诉我这个方法对他们有巨大帮助，所以在本书当中我要重复这一方法。

显而易见，你可以应用数字语音字母表，当你需要记住 46925 这个数字的时候，你不是想着 4、6、9、2、5，而是想着“四个 69 与 25”或者四个 69 与四分之一。你要自言自语地“读”出数字，当你开始写这个数字的时候，你就会写得准确无误。这样你就不用反复去看电脑屏幕，因而节省了时间，因为在这几秒钟的时间里，这个数字就存在于你的脑海当中。因为你不是想着五个单独的个体，而是想着两个单独的个体：“四个 69”和“四分之一”。

对于 32650 这个数字，你可以想着“三个 26 与 50”或者“三个 26 与半个”。对于 431728 这个数字，想一想“四个 31 与七个 28”。

如果你想要在任意长度的时间之内记住上述例子，如果它们十分重要而你又想要把它们变成你的知识，你可以把它们所代表的事物同重塑指甲的形状（**reshape nail**, 46925）、少咀嚼一点（**munch less**, 32650）和让罐头漫步远去（**roamed can off**, 431728）联系在一起。

## 停车位位置

你知否经常大型停车场或者汽车修理部花费令人备受煎熬的时间寻找你的汽车所停的位置呢？我从来也不需要这样做，因为我总是在脑海中勾勒出一幅画面。在我锁上车门的那一刻，这幅画面就使我想起我的车在哪一条通道上，它在什么位置及其他信息。如果我的车在 D2 通道上，我就想象我的车在我的窝（**den**）里，或者我把它同院长（**dean**）、诺亚（**Noah**）等联系在一起。如果它在四号通道上，那么我就想象自己开着巨型黑麦（**rye**）酒瓶而不是开着一辆车。如果我的车停在商场等地的停车场，那里的车位往往没有标号，那么我所关注的就是离我的车最近的商场是什么。如果是一家香蕉共和国品牌连锁店，那么我就想象自己开着一根大香蕉而不是一辆汽车。办完事情之后，我就会记住我的车就停在香蕉共和国品牌连锁店对面。既不花费体力，又不花费脑力，我通过快速联想方法在瞬间就能记住我的停车位置信息。即使这些联想真的花费一点时间，想一想不必焦头烂额地寻找你的车又为你节省了多少时间呢？

再举一个例子，如果你想要记住你与萨尔兹伯格（**Salzberg**）先生要在主街 312 号 9 楼约会，那么你就要在脑海中构建你的提示物：把

主街（Main Street）或者在马鬃（horse's **mane**）上，咸盐冰山（**salt berg**）和绵羊（**mutton**，312）或者露指手套（**mitten**，312）连接在一起，咸盐冰山上落满了蜜蜂（**bees**，9）。

## 方向

说到地址问题，我想起了一句老生常谈：男人迷路的时候，他们往往不愿意张口求助。我倒是一点也不介意向他人询问方向。我想这主要是因为我的方向感极好。你的方向感也可以变得无人能敌，招法只有一个：建立联想或者说进行连接。

你自己可以为左（left）、右（right）东（east）和西（west）这四个方向建立标准画面。对于“左”，我的标准画面是越走越远，即离开（left）；对于“右”，我的标准画面是拳击手打出的右钩拳（**right cross**）。你可以使用酵母（**yeast**）来代表“东”，用牛仔帽或者背心（**vest**）来代表“西”。如果有人告诉你开车行进到第三个（你马上就想到妈妈）信号灯，然后向右转，那么你就可以想象你给你妈妈一记右钩拳。对方告诉你继续行进大约两英里到达一个岔路口后再向左转。你怎样进行想象呢？你用拳猛击**诺亚**，你把他打得面露微笑（**smiles**）。诺亚使你记住2，而微笑使你记住英里（**miles**）。你也可以使用“一个巨型叉子（**fork**）正在微笑”这个句子来记忆岔路口（**fork**）。这个巨型叉子正在越走越远，于是你记住了向左转。你不妨试一试，这会省去你的很多烦恼。

很多年以前，在去某地做演讲的途中，我在一个加油站停车加油问路。我得到的指示极其复杂，但是我全部都记清楚了，因为我有秘密武器。我成功地做了演讲，受到邀请要一周以后在同一个地点进行另外一个演讲。一周之后，我驱车又经过那个加油站，看见上次为我加油指路的那个人还在那里。于是，我忍不住把车开过去看他是不是还记得上次他告诉我的信息。等到他为我加油的时候，我问他，在银行位置“右”（**right**）转弯“对”（**right**）吗？

我曾经告诉过你，在你使用替换词的时候，你所选择的替换词与你所要记住的词汇的读音并不是完全一致，这其实是没有关系的，事实也的确如此。当然偶尔也会出现例外，那就是两个词读音有差异真

的不是绝对没有关系，而是**大有关系**。说到方向问题，我想起来下面这件事情。

那是在 1971 年的暑假，我和妻子蕾妮第一次去法国南部旅行。我们在尼斯和蒙特卡洛之间的海滨峭壁公路上的卡普戴尔租了一座别墅，驱车在尼斯到处探险，不可避免地经常迷路。我把尼斯火车站（la Gare）当作我的“定位点”，我知道如何从尼斯火车站开车回到我们的别墅。所以，当我迷路的时候，我就会问：“请问，火车站在哪里？”

问题是我当时的法语水平实在不敢恭维（现在我的法语水平相当过得去了）。我把火车站（gare）这个词读成英语中关心（care）谐音了，而不是发出它的正确读音，即与英语的雪茄（cigar）中的 gar 谐音。结果，我迷路的时候，本来想要问“请问，火车站在哪里”，结果变成了“请问，战争（guerre）在哪里？”

几乎我问到的大多数法国人都知道我这个人发音不准，明白我要去火车站，然后微笑着为我指路。还有为数不多的法国人不明白我的意思，于是我就学火车“呜呜”叫，然后他们为我指路。到了暑假快要结束的时候，我才意识到这个错误。那一次，我们在尼斯完全迷路了，周围除了一位老人之外没有其他人。

与我们在同一个方向，他步履蹒跚地向前走着。我摇下车窗说：“先生，请问火车站在哪里？”当然我还是误把“火车站”说成了“战争”。

那位老人停下脚步，瞪大了眼睛看了我一会，然后……我真希望能把当时的场面拍摄下来，这幅画面在我的脑海里面实在太清晰了。老人伸出双手，掌心朝上，仿佛是在向上天祈祷一样：“怎么到现在战争还没有结束？！”他的声音里有几分吃惊，几分忧虑，几分恐惧。

从那以后，我再也没有问过战争在哪里！

### 首字母缩合词及其他

在本书前面的章节中我提到用“每个好男孩都表现出色”（Every Good Boy Does Fine）来记忆五线谱。顺便说一句，可以用脸（face）来代表线间距离（spaces）。我还提到过使用“家”（homes）这个词来提醒我们记住五大湖的名称。“他站在每座上山”（On Each Mount He



Stands!) 使我们记住了五大湖按面积由小到大的排列顺序是: 安大略湖、伊利湖、密歇根湖、休伦湖、苏必利尔湖。

有时这一理念应用起来十分方便。几乎与我交谈过的每一位医生都告诉我他们在医学院读书的时候借助于下面的句子来记忆脑神经:

( On Old Olympia's Towering Top  
A Finn and German Vault and Hop)

在古老的高入云天的奥林匹亚山顶

一个有芬兰和德国双国籍的人又是撑竿跳又是蹦蹦跳跳

当然, 他们首先必须知道那些脑神经的名称, 然后他们才能借助于上面这个句子来记住视觉 (optic) 神经、嗅觉 (olfactory) 神经、动眼 (oculomotor) 神经、滑车 (trochlear) 神经、三叉 (trigeminal) 神经、外展 (abducens) 神经、面 (facial) 神经、听觉 (auditory) 神经、舌咽 (glossopharyngeal) 神经、迷走神经 (vagus)、副 (accessory) 神经及舌下 (hypo - glossal) 神经。

使用 SCALP (头皮) 来记忆头皮分层也是使用同样的记忆方法: 皮肤 (skin)、紧密的结缔组织 (close connective tissue)、腱膜 (aponeurosis)、疏松结缔组织 (loose connective tissue)、颅骨膜 (pericranium)。

一位医学院的学生告诉我他知道大脑的组成部分: 大脑 (cerebrum)、小脑 (cerebellum)、延脑 (medulla)、延髓 (oblongata)、脑桥 (pons) 和间脑 (diencephalon)。但是他需要一种方法来记住这些术语以便通过考试。于是, 我为他构想出下面的句子:

( Carrying Cargo Makes Old Pants Dirty)

搬运货物弄脏了旧裤子

这真的很有效。但一个简单词链也可以起到同样的提示作用, 使他记住大脑的组成部分: 扫帚 (broom) ——铃声 (bell) ——枯燥的 (dull) 或者美元 (dollar) ——长的 (long) ——双关语 (puns) ——单独挽救 (save alone)。

把 STAB (刺伤) 同男女声四重唱 (singing quartet) 联系在一起, 你就记住了四重唱由女高音 (soprano)、男高音 (tenor)、女低音

(alto) 和男低音 (bass) 组成。

那个非常愚蠢的名字罗伊·G. IBP (Roy. G. IBP) 提醒我记住光谱色：赤 (red)、橙 (orange)、黄 (yellow)、绿 (green)、青 (indigo)、蓝 (blue)、紫 (purple)。这一记忆方法对你也会同样奏效。

## 琐事

在很久以前，我想要记住《白雪公主》中七个小矮人的名字，以便向我的小伙伴们炫耀。这里最有趣的事情是大约 70 年的时间过去了，我仍然清楚地记得我当时编出来的那个愚蠢的短语：“两个 S，两个 D，一个大 H” (Double **S**, Double **D** and **BiG H**)。这个毫无意义的短语直到现在还提醒我这七个小矮人是：瞌睡虫 (Sleepy)、喷嚏精 (Sneezy)、万事通 (Doc)、糊涂蛋 (Dopery)、害羞鬼 (Bashful)、爱生气 (Grumpy)，以及开心果 (Happy)。

我也使用同样的策略来记忆琐事。我想要记住迪翁五胞胎。你们这些年龄不过五六十岁的“自以为是的年轻人”或许根本不知道迪翁五胞胎是谁。这也没有关系，关键是你明白我的意思。我使用了一个首字母缩合词梅西 (MACEY) 来记忆这著名的五胞胎。我想象梅西百货商店 (Macy Department) 挤满了长得一模一样的人。当然，梅西 (MACEY) 帮助我记住了玛丽 (Mary)、安妮特 (Annette)、西西勒 (Cicile)、艾米丽 (Emily) 还有伊冯娜 (Yvonne)。就在我写作本书的时候，玛丽和西西勒还健在。可是在我开始使用 MACEY 来提示自己记忆五胞胎的时候，只有艾米丽过世了。MACEY 这个首字母缩写词当中“奇怪的”E 提示我艾米丽已经离世，因为通常情况下梅西的英文都被拼写为 MACY。

你明白了吧？你使用什么无关紧要，你想象得多么愚蠢也无关紧要。重要的是这些奏效的思想出现在你的脑海当中。一次，我需要快速记忆 0384 这个数字。为什么我必须快速记忆呢？因为其他数字源源不断地向我狂轰滥炸，我来不及思考。我想到了 somewhere 的一种错误的读法 “someeever”，它马上就被转化为 0384 了。

我最好还是解释一下。当我还是小孩子的时候，同我们家一样住在廉价出租屋的还有一位老人（弗里德先生）和他的狗（弗里达）。



我和弗里德先生经常在一起聊天。他说话带有一种口音，w 音总是被他发成 v 音，所以他总是把 somewhere 读成 someever。在需要记忆上面数字的时候，我没有使用一个更加适合的英文单词俄式茶壶（**Samovar**, 0384），其原因很简单，我当时还不认识这个单词呢。但是，最关键的是，每当我想到弗里德先生，someever 就自然而然地浮现在我的脑海中。当时我已经有好多年没有想到过弗里德先生了，但是利用他对 somewhere 的误读，我一下子就记住了 0384 了。任何词语，只要它能够想出来，只要它符合我的“模式”，它对你就会奏效。

## 日期

你是不是总是想要记住芝加哥大火（Great Chicago Fire）发生在 1871 年呢？你只需把小鸡火灾（**chick fire**）同小房（**cot**, 71）联系在一起就可以了。如果你需要提醒以便记住 18，那么你在小房的前面加上鸽子（**dove**, 18），鸽子房（**dove cot**）就代表 1871。而旧金山大地震（San Francisco Earthquake）发生在 1906 年，把窗框（**sash**, 06）或者圣人（**sage**, 06）同地震联系在一起，你就永远也不会忘记这一信息了。想象泰坦尼克号（Titanic）豪华客轮是锡铁（**tin**, 12）制造的，你就能记住它是在 1912 年沉没的。如果你还需要提示以便记住 19，那么你就想象巨型锡铁客轮在一个巨型澡盆（**tub**, 19）里面沉没。

要记住尼尔·阿姆斯特朗（Neil Armstrong）是第一位在月球上行走的人，那么你就想象一只肌肉发达的手臂（**strong arm**）正在把一艘轮船（**ship**, 69）推向月球。这里有一种方法帮助你记忆月份和年份。让第一个辅音（对于 11 月或 12 月而言是前两个辅音）代表月份，接下来的辅音代表年份。按照这一理念，下跪强壮的胳膊（**kneel arm strong**）同番茄酱（**ketchup**, 7 - 69）或者赶上（**catch up**, F69）联系在一起只能代表 69 年 7 月。

还有一种方法来处理年月日问题：莎士比亚（Shakespeare）出生于 1564 年 4 月 23 日。想象你说“快跑，妈妈”（**run**, **ma**, 第 4 个月，第 23 号），这就提醒你记住 4 月 23 日。你看见自己正在一个高高的罐子（**tall jar**, 1564）里摇动一只长矛（**shaking a spear**）。如果只提醒自己记住年月，那么你可以使用“使椅子发出吱嘎声响”（**rattle chair**, 4 -

1564) 或者“使罐子发出吱嘎声响”(rattle jar, 4-1564)。

亚伯拉罕·林肯 (Abraham Lincoln) 在 1865 年遭到暗杀。你看见这件事情发生在监狱 (jail, 65) 里, 或者行凶者被扔进监狱里。

有没有人记得林肯时的副总统是谁呢? 想一想林肯总统的名字的后三个字母 **ham** 和姓氏的前三个字母 **lin**, 你就记住了副总统哈姆林 (Hamlin) 的名字。

如果事情都符合这样的模式, 那就真的太好了。比如, 正像我在前面的章节里提到的, 我永远记得富士山的高度, 因为我上小学的时候, 我就把富士山同日历联系在一起了。为什么是日历呢? 因为日历上一年有 12 个月, 365 天。富士山的高度为 12 365 英尺。我怎么会忘记呢? 但是, 我并不刻意寻找这样的事情, 这样的情况实际上很罕见, 寻找这样的偶然需要花费太多时间。当然, 这样的情况如果显而易见, 那么就直接利用好了。

詹姆斯·麦迪逊 (James Madison) 是美国第四位总统。你可以把生儿子的气 (**mad at son**) 或者药 (**medicine**) 同黑麦 (**rye**, 4) 联系在一起记忆。如果你需要, 你还可以把瞄准 (**aims**) 融入画面当中来提醒你记住詹姆斯 (James)。或许你正在使用一把药勺瞄准一个巨型黑麦面包。

美国第二十七位总统是威廉·塔夫特 (William Taft)。把愚笨的 (**daft**) 或者木筏 (**raft**) 同脖子 (**neck**, 27) 联系起来, 你就记住了这一信息。海斯 (Hayes) 是美国第十九位总统: 你需要做的全部事情就是把干草 (**hay**) 或者烟雾 (**haze**) 同澡盆 (**tub**, 27) 联系在一起。按照这样的方法, 你可以记住美国所有总统。此外, 这还是非常好的脑力训练。

## 现在行动

下面我再教你一条“原则”, 无疑这会增强你的记忆力。这的确是老调重弹, 但是它确实奏效。该原则就是“**现在行动**”。该原则之下还有一条小原则: 不要让文件经过你的手一次以上。因为如果你这样做了, 你往往会随手把这份文件丢在桌子上面, 心里想着“我过一会儿再收起来”。结果会怎样呢? 其他文件会把它盖住, 你就再也想不起来这份文



件了。**现在行动**，马上把这份文件存档，你绝对不会忘记它的。

即使事后你能想起这份文件，那么寻找这份文件也会花费你宝贵的时间。哈佛大学商学院的一项研究表明，高级行政人员（无论年龄多大）平均每天浪费 30 分钟的时间在办公桌上翻找文件。那么一年所浪费的时间就太多了。**现在行动**，翻找文件再也不是必须做的事情了。无论在公司，还是在家里，“我过一会儿再收拾”都是一种拖延症。“噢，我过一会儿再给某某打电话”几乎就相当于根本不打电话或者打电话时已经为时已晚。

我并不是说你“总是”能够做到“现在行动”。但是毫无疑问，你将有所进步，你会更经常地“现在行动”。

## 记忆地点

我知道自己在本书当中经常思维跳跃，因为我希望自己能够尽可能多地涉及你感兴趣的、并且可以进一步拓展的方法策略。因为我没有办法触及**每一个记忆力策略**，也没有办法触及**每一种记忆力问题**，所以**我希望能提供给你一些建设性的意见**，以便使你在此基础上取得进步与提高，获得最强大脑。

比如说，你是否怀念“过去的美好时光”呢？那时候，你可以直接走向药店柜台，购买剃须刀刀片或者面霜。售货员马上就给你拿来你要的产品，你可以直接付款走人。现在情况怎样呢？现在的药店一般占地面积达数千平方英尺。如果你要买什么物品，那就自己寻找吧！（除非你足够幸运，能够找到某人进行咨询。）

那么，我是如何解决这个问题的呢？我想象自己看见一只巨型蜜蜂（bee，9）正在刮胡子，它告诉我我经常去的那家药店的剃须用品在第 9 条过道的货架上。一张锡纸（tin，12）或者一个锡铁罐头正在用洗发水洗头，我就知道洗发水在第 12 条过道的货架上。而一个法官（law，5）正在使用一个巨型阿司匹林药瓶敲击着法官席（结果阿司匹林药片到处乱飞），于是我记住了阿司匹林是在第 5 条过道的货架上。

同样的策略还可以应用在超市里面。我曾经看见我的脚趾（toes，10）全都粘在一起了，因为上面全都是蜂蜜，这样我怎么会不知道蜂

蜜是在第 10 条过道的货架上呢？咖啡在第 2 条过道的货架上，所以我看见一罐罐的咖啡两两成对地迈着整齐的步伐走上诺亚方舟（Noah, 2）。采用这样的记忆策略能够节省你的时间，节省你的气力，免除你的烦恼。一切都十分简单，应用我的记忆术吧！

我看书的时候从来不把任何一页折角。当我停止阅读的时候，比如我看到第 141 页，那么我就想象我的书太累了（tired, 141）。第二天看书的时候，我就自然而然地把书翻到该页。如果我看见的是一本巨型的书正在炉灶旁边做鸡蛋饼（omelette, 351），我就知道上一次看到第 351 页了。所以我既不需要使用书签，也不需要把书页折角。

### 倒背如流

下面是一个非常傻的大脑练习。人们总是让我倒背英语字母表。把你的字母词从斑马（zebra）一直连接到猿（ape），你就可以做到这一点。我则更进一步，这也是我的惯常做法。我在黑板或者纸上快速写下：

#### ZAYBXCWDVEUFTGSHRIQJPKOLNM

上面既是正序的也是倒序的字母表！从左向右看，每次跳过一个字母，一直到 N，然后再从右向左看，仍然每次跳过一个字母，这就是倒序的英文字母表。而正序的字母表则从第二个字母开始，方法完全一样。许多年以前，我做的全部就是通过设计几个提示物来记住倒序/正序字母表：哎，蜜蜂（say, bee）——ZAYB，鸡蛋看见水（eggs see water）——XCW，那风景（the view）——DVEU，割脚者（foot gasher）——FTGSHR，吉普车的智商（IQ of a Jeep）——IQJP，骂人（call name）——KOLNM。

你要设法看见这些提示物。或许你还可以看见自己正在同一只蜜蜂说“哎，蜜蜂”（say, bee）。只要你重复几次，你就能够记住 ZAYB。你用手指着鸡蛋，问它们是否看见水了。我就是用“鸡蛋，看见水了吗”（eggs, see water?）来提示 XCW。我也问它们是否看见那风景（the view）了，以此来提示自己记住 DVEU。正在你说话的时候，你看见有人割破了你的脚，这个人就是割脚者（foot gasher），这提醒你记住

FTGSHR。你说他的智商是吉普车的智商（IQJP），他骂了你一句（calls you a name），这提醒你记住 KOLNM。

你说过你想要做此类很傻的大脑训练，这样的训练肯定比纵横填字字谜更加有趣得多。



最强大脑

练习29

$$2 + 11 - 1 = 12$$

上面是一个正确的等式。你能通过应用英语字母而不是数字使该等式同样成立吗？

这道题非常独特。我从来也不知道任何其他一个等式能用这样的方式来“体现”。

请你认真思考，以拥有最强大脑。

## 后 记

现在我们已经在—起度过了很长一段时间，我们的大脑特训之旅也即将结束了。我一直觉得这其中乐趣无穷，真希望你也有同感。同时我还希望你一直都在努力地应用我一直试图灌输给你的理念，而不是等到你的记忆力衰退到需要服用某种增强记忆力的药片的时候才开始进行你的大脑训练。

换句话说，我希望你不是一边阅读本书，一边点着头表示赞同，一边想着：“等我老了的时候，我也学一学、用一用这本书上的方法。”我当然也希望自己能够生产制造“大脑不老药”，那么我就能卖出数百万片了。没错，你不要再等待了！现在就学习与应用我的记忆系统吧！你能生成更多的大脑细胞！我要让你的大脑在你未来的人生中永远保持年轻。你需要记住一个事实：训练大脑绝对不会给你带来任何损失。我的记忆系统不生效怎么办呢？你又忘事了怎么办呢？训练大脑又会怎么样呢？你会有什么变化呢？你都训练大脑这么多年了，还要给大脑进行必不可少的重要训练吗？！你不要再有任何顾虑了！没错，你不会有—切损失。恰恰相反，你会大有收获，而且是非常巨大的收获！

好多年以前，正如《健康杂志》中所提到的那样，阿尔伯特·爱因斯坦医学院发现刺激大脑“实际上引起大脑细胞的重新连接，使大脑生成新的突触”。哈佛大学的约瑟夫·科伊尔向《华盛顿邮报》介绍了这一发现。他接下来是这样说的：“训练大脑能给大脑提供良好的保护，并防止其退化。”你看，我没有骗你吧？不要等着以后吃“大脑不老药”了。只需稍加努力，而且是毫无痛苦地，你就能学会在本书中我教授的全部记忆术。的确，你有必要稍稍付出一点努力。世界上又有什么伟大成就的实现是不需要付出任何努力的呢？你需要做的全部事情就是“学习与应用”我的系统。如果你担心应用我的方法会劳神费力，那么请你放心好了！想一想你死记硬背的时候需要付出何

等巨大的努力和训练吧！而死记硬背的方法即使有效，其效果也是非常有限的。

我以前说过，但是现在我还是要说，因为它实在太重要了。我要说的是：据我所知，我的记忆力训练术是唯一的你从现在开始应用的技艺或者技巧。应用我的记忆系统能够在不知不觉当中训练你的大脑，而且你根本不用付出太大的努力，因为应用我的系统、我的窍门、我的技巧将成为你的一个自然而然的行為。

在我的学生当中，可能会有千分之二的人对我说“没错，可是……”或者“如果……又该怎么办呢？”这种人能学会新事物可就怪了，因为他们整天忙着说“可是……”“如果……怎么办？”而不是应用新方法，采取新行动。他们是非常典型的等待吃一片“大脑不老药”的那种人。请你千万不要成为那一类人。在本书中我向你传授的记忆系统已经被证明是有效的，至于早在多少年前就被证明是行之有效的我都不屑于回忆了！现在你就开始应用我的记忆术吧！你的那些“可是”“如果……怎么办？”之类的顾虑会自然而然地烟消云散的。而随着你阅读本书的进展及应用我的记忆技巧所取得的进步，这类疑问也将会自然而然地得到解答的。

有一次，我教授如何记忆外语单词，我从 10 个单词入手介绍我的记忆方法。在场的每个人都应用我的方法，他们仅听一遍就把 10 个单词都记住了。然后，就有一个学生站起来质疑我了：“这 10 个单词我们是记住了，可是学习一门外语需要记住成千上万的单词呢。”我回答道：“那又怎么样呢？难道你不明白吗？如果学习一门语言只需要记住 10 个或者 20 个单词的话，那么你就根本不需要学习我的记忆技巧了。正是因为你需要记忆成千上万的单词，你才需要学习我的记忆系统。也正是因为你需要记住这么多的单词，我的记忆术才有用武之地。这难道不是显而易见的吗？！”

我们只利用了我们的 10% 的大脑能力，这已经是老生常谈了。我相信正是因为这一点，才有一些人总是对我的方法心存疑虑。不管怎么说，学习与应在用本书中我教给你的方法，做书后最强大脑练习题，你就会比绝大多数人更多地开发与利用你的大脑能力。（从本书第三章起，你实际上就已经这么做了！）请你听我说：获取知识的途径只有一

种。新信息与我们已经知道的事物相互“依附”、相互“联系”、相互“提示”。我们从年幼无知开始学习成长，直到新的“知识”同我们已知的事物（即字母与读音）联系起来，我们才学会阅读。

我们的知识结构呈现一个倒置的金字塔形状。新知识依附于一个非常狭窄的底部，而这个狭窄的底部开始向上及向外维扩展，生成一个倒置的金字塔。我们的年龄越大，我们的头脑就越聪慧，我们所积累的知识就越渊博，那个金字塔也就越高越宽。贯穿本书始终，我也是这样来教导你的。我教你如何有意识地让一个事物提醒你另外一个事物。我还教你如何使抽象事物在你的脑海里变得看得见摸得着，也就是如何进行词汇替换或者思想替换。我也教你如何“看见”姓名、数字和单词及其他众多的事物。在我的这个专长领域，我为你修建了一座知识“金字塔”，使你拥有最强大脑。

有人告诉我如果我能把我的系统“装在瓶子里”，那将是给予全社会的巨大福利。我已经尽力这么做了，争取将记忆术精髓留存在这本书中。这本书即将大功告成，我也将了却一个心愿了。现在该轮到你采取一些行动了，请你打开我的“瓶子”的软木塞。

不要等着吃那片“大脑不老药”了。学习任何新事物都有一个简单易行的原则，即“立即行动”，我把这个从根本来说可以简化为“行动”的二字原则变成了一字原则“做”。

# 最强大脑练习答案

## 练习1

一些人可能一眼就“看出”答案（其中可能包括你），另一些人可能需要多花费一点时间才能解出这道题来（可能也包括你）。只有那些把自己禁锢在必须使用罗马数字“思维定式”当中的人才回答不出这道题来。

我从来也没有说过那个偶数必须是一个罗马数字。如果你能走出你的“思维定式”，也就是说如果你能训练你的大脑，那么你就会发现 IX 前面应该加符号 S。结果 IX 就变成了六（SIX）了。

我的目的之一就是帮助你打破你的“思维定式”，很多人一生也没能从其中走出来。

## 练习2

恐怕这道题有“无病呻吟”之嫌，其答案就出现在题目本身。

向前，我重达一吨；向后，我不是如此。

这道题的答案就是 TON（吨），向后就是 NOT（不是）。

## 练习3

这位智慧的阿拉伯老人简单地把自己的那头骆驼加了进去，结果就共有 18 头骆驼。如此一来，就可以进行遗产分割了：

老大分得二分之一，即 9 头骆驼；老二分得三分之一，即 6 头骆驼；老三分得九分之一，即 2 头骆驼。兄弟三人赶走自己分得的骆驼之后，那位智慧的阿拉伯老人还剩下自己那头骆驼。于是，他骑上自己的骆驼，在沙尘暴中继续赶路了。

## 练习4

这道题看似简单，但其中有一个巨大的陷阱。这就是为什么很少

有人在第一次就想出正确答案的原因，有时甚至第二次或者第三次能解出这道题的情况都是十分少见的。

多数人的答案是 11，因为他们在心里从 1 数到 99，他们往往这样数：“6、16、26、36、46、56……哈哈！此处有陷阱，我是不会上当的！66 里含有两个 6。”

于是他们加上两个 6，然后接着往下数“76、86、96”，并大声说出结果，“包含 11 个 6”。

实际上 66 起障眼法的作用，它会转移你的注意力，使你掉进一个真正的大陷阱，忘记数“60、61、62、63、64、65、67、68、69”。

正确答案是那位油漆匠将需要漆上 20 个 6。

## 练习 5

你需要这样做：打开第一个开关，几分钟后再把它关闭，然后你再打开第二个开关。径直走到灯泡所在的房间，如果灯亮着，那么毫无疑问，第二个开关就是“真”开关。如果灯没亮，那么你就伸手摸一下灯泡（想起来了，我说过那个裸露的灯泡垂得很低）。如果它是温热的，那么第一个开关就是真的，如果它很凉，那么第三个开关则是真的。

这里我说的顺序只是为了举例方便，你可以首先打开任何一个开关，尽管第一、第二、第三的顺序是最为方便的。

## 练习 6

这道题和许多题一样，你一看到答案就会说：“对呀，我怎么没想到呢？”

这几个字母是 NOTABLE。

那位著名的（NOTABLE）外科医生无法做手术，因为他没有“手术台”（has no table）。

## 练习 7

一旦你明白了这道题的设计思想，一切就迎刃而解了：

从约翰逊夫人有 15 个橙子入手。

她送给第一位朋友恰好一半（7.5 个橙子），再加上半个橙子，正

好是 8 个橙子，她还剩下 7 个橙子。

她送给第二位朋友 4 个橙子（3.5 个橙子加半个橙子），她还剩下 3 个橙子。

她送给第三位朋友 2 个橙子（1.5 个橙子加半个橙子）。

约翰逊夫人自己还剩下 1 个橙子。

你还可以把这道题变得简单一点，让约翰逊夫人只遇到两个朋友。同样的问题，同样的措辞方式，同样的结果，同样的推理过程，只是你要从约翰逊夫人买了 7 个橙子入手。

## 练习 8

先装满容量为 5 加仑的那个桶，然后再把里面的水倒入容量为 3 加仑的那个桶中。

当 3 加仑的桶装满了的时候，5 加仑的桶里面还剩下 2 加仑水。

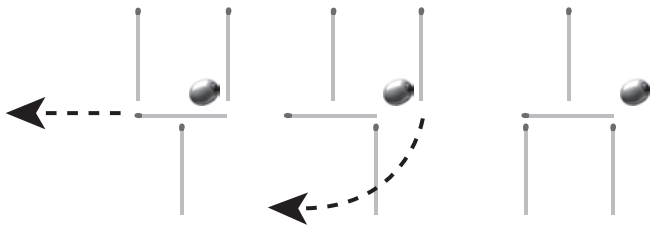
把 3 加仑的桶里的水清空，然后把 5 加仑的桶里面的那 2 加仑水倒入其中。现在 3 加仑的桶中恰好装有 2 加仑水。

接下来非常简单，用水管把 5 加仑的桶里面接满水，另外一个桶里面还有 2 加仑水，你一共有 7 加仑水，不多也不少。

## 练习 9

一位英语老师正在和另一位老师讨论一个学生的作文。她说：“那边那个男孩使用的那个‘那个’是绝对正确的（That ‘that’ that that boy used is absolutely correct）。”

## 练习 10



实际上，你的确需要移动两根火柴，但其中一根移动得有一点奇

怪，你只移动半根火柴的距离。其移动方法如下：

滑动唯一那根水平放置着的火柴，即“玻璃杯”底部，使其一端正好落在高脚杯的脚上（现在成为高脚杯的一个边了）。然后，再移动右边的那根火柴，即橄榄旁边的那根火柴。先向左移动，再向下移动，构成了一个倒置的玻璃杯的左边。于是，结果将产生一个完全相同，但倒置的高脚杯，橄榄也就到了玻璃杯的外面了。

当知道答案的时候，你就会说：“这道题也太简单了！”

## 练习 11



我从来也没有说你必须在方块中进行九点连线。如果把自己锁定在这一思维定式中不能自拔，那么你就不能解出这道题来。然而，如果你训练过你大脑，你就会这样想：“我可以在方块之外进行连线”，那么这个问题就迎刃而解了。因为只有从这个视角入手，你才能解出这道题来。

## 练习 12

首先你需要在袋子上分别贴上 1、2、3、4、5 的标签。

然后从第一个袋子里取出 1 枚硬币，从第二个袋子里取出 2 枚硬币，从第三个袋子里取出 3 枚硬币，从第四个袋子里取出 4 枚硬币，从第五个袋子里取出 5 枚硬币。

如果所有的硬币都是法定硬币，那么 5 个袋子（每个重 15 盎司）的总重量就会是 75 盎司。按照上述方式取出 15 枚硬币就会减少 15 盎司的重量。因此，5 个袋子现在的总重量就应该正好是 60 盎司。

现在你需要做的全部工作就是一次性称量所有的袋子（5 个）。所短缺的克数就会告诉你哪一个袋子里装的是假币。如果短缺 3 克，那么第三个袋子里装的就是假币，依此类推。

## 练习 13



拿起 5 号硬币，置于 3 号硬币之上。你只动 1 枚硬币，结果垂直和水平排列都有 4 枚硬币。

## 练习 14

该题答案是 1。

解开此题的关键在于你知道 3 个盒子上的标签都是错误的。因此，从标有 BW（黑/白）的盒子里取出一颗石子，然后操作如下：

假定你取出的石子是黑色的，那么你就会确定另一颗石子也是黑色的。为什么呢？因为如果它是白色的，那么盒子就没有标错（BW），而实际上我们知道盒子上的标签都是错误的。所以你可以把 BB 标签“啪”的一声拍在这个盒子上了，绝不会有错的。

一旦你知道了一个盒子上的正确标签，接下来的操作就简单了。把 WW 标签从盒子上取下来，贴上 BW 标签。（你知道 WW 标签是错误的，而盒子里不可能装有 2 颗黑色石子，因为你已经确认出装有 2 颗黑色石子的盒子并且贴上了 BB 标签。这个盒子只能装有一黑一白 2 颗石子。）

剩下的那个盒子只能装有 2 颗白色石子，你可以直接贴上 WW 标签。

（还有另外一种方法解这道题：在你确定出一个正确的盒子并贴上 BB 标签之后，你把 BW 标签拿在手中。然后取下另一个盒子上的 WW 标签，贴上 BW 标签。最后再把 WW 标签贴在剩下的那个没贴标签的盒子上。）

如果你从标有 BW 的盒子里取出的石子是白色的，上述推理过程

也同样适用。直接在这个盒子上贴上 WW 标签，然后把另一个盒子上的 BB 标签取下，贴上手中的 BW 标签，最后在没有标签的盒子上贴上 BB 标签。

进行大脑训练的另一个方法是考你的朋友。告诉他或者她只能移动一颗石子，让你的朋友也开动脑筋。这可是一项极好的大脑训练。

## 练习 15

这道题要求你想出一个英文单词来，只增加一个音节就使这个单词变得更短。答案当然就是 short（短）了，加后缀 -er，增加了一个音节就变成了 shorter（更短）了。

## 练习 16

我告诉过你，该题目的措辞本身就包含两个提示。我特意使用了“强壮（strong）”和“长度（length）”两个词汇，以便提示你想到一个由 8 个字母组成的、只含有一个元音字母的英文单词 STRENGTH（力量）。

另外一个类似的“词汇”训练题是请你想出一个普通英文单词，该单词包含英语当中所有的元音字母，而且其顺序和字母表上一致。以此作为谈话的切入点十分方便，也可以把它作为活跃气氛的动脑筋的题目。这个单词就是“好开玩笑的（facetious）”。

## 练习 17

我（很可能正在五金商店里）购买通常你在自家邮箱外面张贴的那种用来表示地址的数字标牌或者数字贴片。

每个数字标牌或者贴片的价格是 10 美分。所以 1（数字贴片 1）是 10 美分，43（数字贴片 4 和 3）是 20 美分，123 是 30 美分（数字贴片 1、2、3），依此类推。

## 练习 18

这里有 5 个奇数，它们如此排列，以便使数字相加的和为一个偶数：

11

1

1

1

1

—————

14

练习 19

购买 100 只禽类，正好花掉 100 美元，你需要购买：

|                |        |
|----------------|--------|
| 94 只鸡（50 美分一只） | \$ 47  |
| 1 只鸭（3 美元一只）   | \$ 3   |
| 5 只火鸡（10 美元一只） | \$ 50  |
|                | —————  |
|                | \$ 100 |

练习 20

5 张卡片可以用 120 种方式排列。  
得出这个结论的方式很简单： $5 \times 4 \times 3 \times 2 \times 1 = 120$   
4 张卡片： $4 \times 3 \times 2 \times 1 = 24$   
6 张卡片：720 种方式，你可以核对一下。

第 20 章最后部分“附加题”：

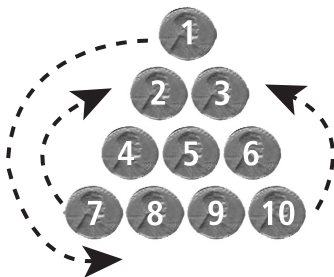
在那一段文字当中有 6 个 F。多数人往往忽略了“of”一词。请再读一遍这段文字，你就会明白。

练习 21

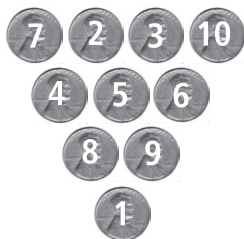
在整个英文“数字王国”当中，唯一告诉你其自身由几个字母组成的数字是“FOUR”（有四个字母）。

练习 22

假设下面这些数字是你的 10 枚硬币。



把硬币 7 和硬币 10 向上移动，分别移至硬币 2 的左面和硬币 3 的右面。然后把硬币 1 移至硬币 8 和硬币 9 的中间下方。现在箭头的方向就变成向下的了。



## 练习 23

本题的答案似乎比问题本身要复杂一些，因此你会得到更多的脑力训练。此题的关键在于首先要认识到站在岔路口的人是“真话者”（以下简称为 T）还是“假话者”（以下简称为 L）都无关紧要。手指任何一条路，你可以问道：

“要是在以前我问你，你会说这条路通向库巴瓦吗？”

这里的关键点在于使用过去时态。如果你手指的方向正确，那么无论 T 还是 L 都会说“对”。如果你手指的方向是错误的，那么 T 和 L 都会说“不对”。

假设你手指的方向正确，那么 T 以前也会说“对”（请记住，他总是讲真话），他现在的回答也是“对”。

而 L 则总是撒谎，那么他以前也会撒谎，他会说“不对”。你问他如果以前问他，他是否会说这条路通往库巴瓦，他是不会说“对”

的，因为他总撒谎。由于他现在必须用假话来回答目前的问题，所以他会说“对”。

如果你手指的方向是错误的，那么这一推理过程也同样适用于回答同一个问题。T 必须说“不对”，而 L 也必须说“不对”。

希望我把这个问题向你解释清楚了，这样你去库巴瓦就不会迷路了！

### 练习 24

请看左下图，你必须把上面的数字背下来，这样你才能解出我的“快速”数字魔方。

你可以利用语音字母表来解这道难题。你必须能够毫不迟疑地记忆：

“8, 14, 11, 1      13, 2, 7, 12    3, 16, 9, 6    10, 5, 4, 15”

给你一个总体数字，需要你把这个数字魔方的 12 个空格都填满。但是由于所给的总体数字不同，在右下图的空格里就需要填上不同的数字。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 8  | 11 | 14 | 1  |
| 13 | 2  | 7  | 12 |
| 3  | 16 | 9  | 6  |
| 10 | 5  | 4  | 15 |

|    |    |   |    |
|----|----|---|----|
| 8  | 11 |   | 1  |
|    | 2  | 7 | 12 |
| 3  |    | 9 | 6  |
| 10 | 5  | 4 |    |

你已经画好了一个 4×4 的数字魔方。假设给你的数字是 64，你马上就可以开始填上 8、11，在 14 原来所在的空格里填上所给的数字减去 20（在这个例子当中是 64，即 44），然后在右上角的方块内填上 1。在下一个方块里（13 原来所在的位置）填上 44 - 1（即 43），接着填上 2、7、12。接下来进入第三行，在空格里填上第一排空格处所填的 44 + 2（即 46），然后填上 9、6。最后一排先填上 10、5、4，然后再在空格处填上 44 + 1（即 45）。现在你就完成了 64 的数字魔方。你现在可以检验一下了。

只要是比 34 大的数字，都可以进行这种数字魔方游戏。先在最后

一排的空格中填上 45，然后再在第三排的空格中填上 46，那么接下来再填你就可以不假思索了。只需回顾一下所给的例子，很快你就能记住所有的数字。然后，回过头再进行脑力训练，你的脑海里就能出现所选定的一个数字的方阵。

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 8  | 11 | 44 | 1  |
| 43 | 2  | 7  | 12 |
| 3  | 46 | 9  | 6  |
| 10 | 5  | 4  | 45 |

现在你的大脑真正得到训练了！

## 练习 25

实际上，提示就在于我在 7-Eleven 便利店里发现的价格上面，7-Eleven 就是答案。

如果你把那 4 个（3.16，1.20，1.25，1.50）价格相加，你得到的结果是 7.11 美元。

最奇特的地方在于你把这 4 个价格相乘，所得到的结果仍然是 7.11 美元！

$$3.16 \times 1.20 \times 1.25 \times 1.50 = 7.11$$

## 练习 26

你的衣袋或者钱包里总额为 1.19 美元的硬币是 4 个 1 便士，4 个 10 美分，1 个 25 美分，1 个 50 美分。

用这些硬币，你无法换得 1 美元、50 美分、25 美分、10 美分和 5 美分的零钱。

## 练习 27

先从天平的左侧拿走一本书，左边还剩下两本书。然后再从天平的右侧取走一本书，右边还剩下一个半磅重的砝码。

现在左边有两本书，右边只有半磅重的砝码，天平完全处于平衡状态。

由于两本书的重量正好是半磅，而所有书的重量都相同，那么每本书的重量就是 0.25 磅。

## 练习 28

我所给出的提示是“它值得一喝”。那么这个由 6 个字母组成的普通的英文单词就是：

BRANDY（白兰地）

我已经告诉你，每次去掉一个字母，直到不能移动字母为止。那么你就应当明白最后你看到的一定是只有一个字母的单词。

|        |       |
|--------|-------|
| BRANDY | （白兰地） |
| BRAND  | （商标）  |
| BRAN   | （麸皮）  |
| RAN    | （跑）   |
| AN     | （一个）  |
| A      | （一个）  |

## 练习 29

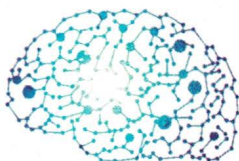
$$2 + 11 - 1 = 12$$

请看：

2 + 11 就是 TWO + ELEVEN 或者 TWOELEVEN

- 1 就是从中拿走 **ONE**，我们从中把 1 划掉，就只剩下 TWELVE (12) 了。划掉的方式如下：

TWØELEVEN



机械工业出版社微信公众号

上架指导 成功/励志

ISBN 978-7-111-49949-7



定价：35.00元



哈里·洛拉尼 (Harry Lorayne)

美国心理学家、国际记忆训练专家、畅销书作家，由他所主持的记忆力训练节目风靡全美，其设计的脑力训练课程也深受欢迎，并被翻译成几十种文字在全球推广。《时代》周刊对其赞誉有加，称他为“世界上独一无二的哈里·洛拉尼——记忆力训练中的大师”。

其作品《超级记忆力训练》曾连续占据纽约时报畅销书榜达46周之久。除此之外，还出版了《超级记忆力》《超级学生》《记住别人》《制造记忆》和《哈里·洛拉尼一分钟记忆术》等畅销书。哈里·洛拉尼曾多次做客美国国家电视台，包括40期《今夜秀》(The Tonight Show)等。

电话服务  
服务咨询热线：010-88361066  
读者购书热线：010-68326294  
010-88379203

网络服务  
机工官网：www.cmpbook.com  
机工官博：weibo.com/cmp1952  
金书网：www.golden-book.com  
教育服务网：www.cmpedu.com  
封面无防伪标均为盗版

为中华崛起传播智慧

地址：北京市百万庄大街22号  
邮政编码：100037

策划编辑◎高伟 / 封面设计◎小徐书装

# 最强 大脑

## 人人学得会的记忆力训练术

哈里·洛拉尼就是记忆力训练领域的拳王穆罕默德·阿里。

——《洛杉矶时报》

哈里·洛拉尼能够让你像记住初吻一样清晰地记住写满电话号码的一本通讯录。当我走上舞台的时候，我的大脑能够记住一百页台词。这多亏了记忆力训练术，哈里·洛拉尼的记忆力训练术。

——艾伦·艾尔达 (Alan Alda) 美国著名导演、演员



机械工业出版社微信公众号

上架指导 成功/励志

ISBN 978-7-111-49949-7



定价：35.00元