



风靡全球的“多米尼克记忆系统”首度全面公开

**世界首席**记忆大师、**8次世界**记忆冠军最新**巅峰之作**

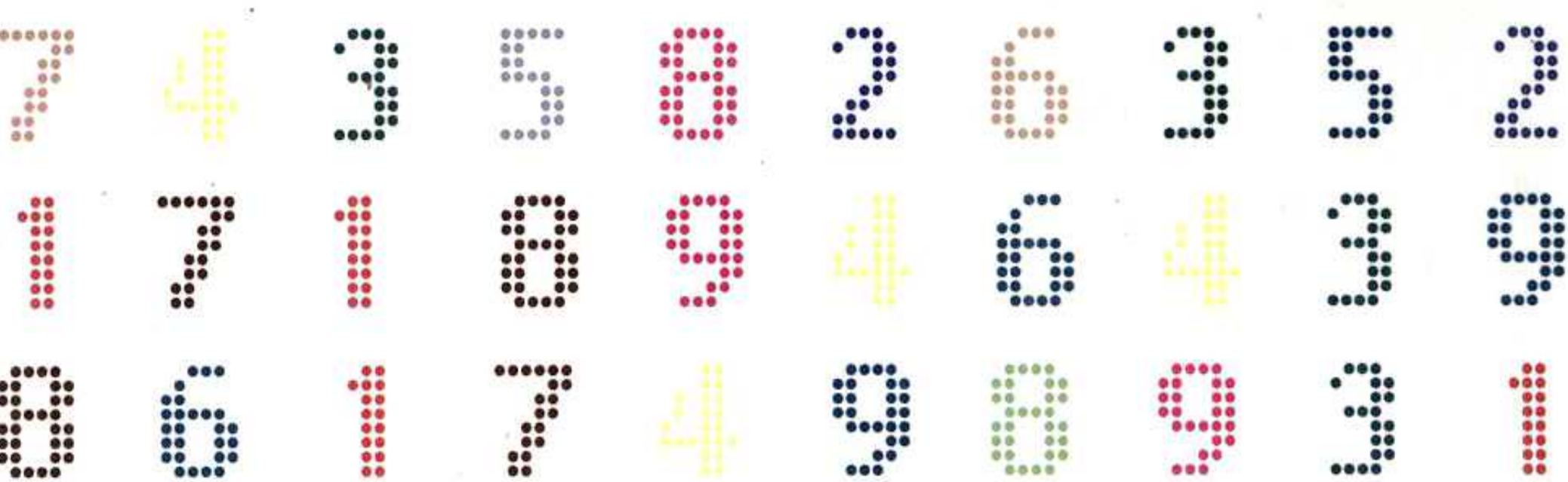
**全英国中小学推荐使用的超级记忆术**

# 我最想要的 记忆魔法书

You Can Have An  
Amazing Memory

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





# You Can Have An Amazing Memory

“思维导图”创始人托尼·布赞 | 奥布莱恩拥有迄今为止，全人类开发得最为深入的大脑！

## 你可以吗？

试试记住下面七个物体：

小船、轮胎、包裹、按钮、卷心菜、老鼠、靴子

## 多米尼克的建议是：

我正悠闲地躺在小船上，在平静的大海上漂荡。快要靠岸时，我看到沙滩上有个轮胎。我在沙滩上滚轮胎，轮胎停到一个包裹前。打开一看，里面有个小盒子，盒子上有个红色按钮。好奇之下，我按下按钮，结果奇迹般地从沙滩里冒出一棵卷心菜。卷心菜里蹿出一只惊恐万状的小老鼠，“蹭”地一下躲到不远处一只破靴子里。

## 试试用同样的方法记住下面这些数字吧！

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

在本书中，多米尼克不仅会跟你分享令世人惊叹的“多米尼克记忆系统”，教你用这一系统来培养惊人记忆力，还会为你揭示该系统开发过程中诸多不为人知的秘密……



上架建议：学习/励志

ISBN 978-7-5104-1879-2



9 787510 418792 >

定价：32.00元



# 我最想要的 记忆魔法书

[英] 多米尼克·奥布莱恩◎著  
冯亚彬◎译

You Can Have An  
Amazing Memory

[点此可下载PDF图书](#)

## 图书在版编目 (C I P) 数据

我最想要的记忆魔法书 / (英) 奥布莱恩  
(O' Brien, D.) 著 ; 冯亚彬译. -- 北京 : 新世界出版  
社, 2011.8

ISBN 978-7-5104-1879-2

I . ①我… II . ①奥… ②冯… III . ①记忆术 IV .  
① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 101076 号  
北京版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2011-2147

You Can Have an Amazing Memory

All Rights Reserved

Copyright © Watkins Publishing 2011

Text Copyright © Dominic O'Brien 2011

Illustrations copyright © Watkins Publishing 2011

### 我最想要的记忆魔法书

---

作 者: 【英】多尼米克·奥布莱恩 (Dominic O' Brien)

译 者: 冯亚彬

责任编辑: 刘媛

校 对: 张海霞

责任印制: 李一鸣 刘社涛

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

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

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

<http://www.nwp.cn>

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

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 180 千字 印张: 16.75

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1879-2

定 价: 32.00 元

---

### 版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

多米尼克·奥布莱恩大事记

日期	成绩
1987	开始记忆训练：26 分钟内记住 1 副扑克
1989	创造世界纪录：6 副扑克
1989 年 6 月 11 日	创造世界纪录：25 副扑克
1990 年 7 月 22 日	创造世界纪录：35 副扑克
1991 年 10 月 26 日	第一次世界记忆冠军
1993 年 8 月 8 日	第二次世界记忆冠军
1993 年 11 月 26 日	创造世界纪录：40 副扑克
1994 年	当选为 “年度大脑”
1994 年 3 月 25 日	创造世界纪录：43.59 秒内记住 1 副扑克
1995 年	获得 “世界记忆大师” 称号
1995 年 4 月 21 日	赢得第一次世界 Matchplay 冠军
1995 年 8 月 6 日	第三次世界记忆冠军

1996 年	世界纪录：38.29 秒内记住 1 副扑克
1996 年 8 月 4 日	第四次世界记忆冠军
1997 年 8 月 27 日	第五次世界记忆冠军
1999 年 8 月 27 日	第六次世界记忆冠军
2000 年 8 月 22 日	第七次世界记忆冠军
2001 年	创造世界纪录：一次记住 2 副扑克
2001 年 8 月 26 日	第八次世界记忆冠军
2002 年 5 月 1 日	创造世界纪录：记住 54 副扑克
2005 年	因在全球范围内推广记忆训练 被授予“终生成就奖”
2008 年	创办“英国学校记忆冠军赛”
2010 年	世界记忆运动委员会总裁

# 前言

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

“他经常会在计算的过程中做梦，心思一下子就不知飞到哪儿去了。”

“多米尼克根本无法集中注意力，他似乎总是在琢磨一些不着边际的事情。”

“慢得可怕。他甚至无法重复我的提问！”

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

虽然这些话听起来有些让人发愁，但它们确是我那时的真实写照。当时我感觉自己的大脑像是一块松软的肌肉，怎么都无法集中精神。老师们都知道这一点，他们也总是不辞劳苦地提醒我这一点。当时政府还没有制定任何法律来管制这些老师，所以他

们可以自由自在地发明一些极富想象力的方法来刺激我：把我推来推去，冲我大吼大叫，经常当众羞辱我……回过头来想想看，他们可能只是想要激发我的潜力，帮助我脱离苦海吧。

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

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

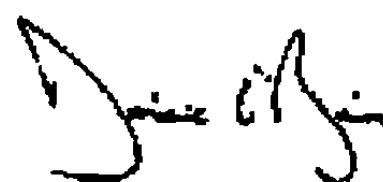
如今，我昔日疲软的记忆肌肉已经变得强健有力，25年的训练让我拥有了引以为荣的记忆力，我甚至经常感到遗憾：要是上学时就这样该多好啊！

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

间融入一个陌生的工作环境。

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

多米尼克·奥布莱恩 Dominic O'Brien



# 你能记住多少？

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

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

我最想要的记忆魔法书  
You Can Have an Amazing Memory

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

## 如何使用本书

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

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

你可能会问，要多久才能学会这些技巧呢？这个问题没有确定的答案。重要的是，千万不要放弃。我的建议是：一定要在彻底完成前一个步骤之后，再进入下一步练习。打个比方，当你还

不能准确无误地记住 20 张牌时，盲目地尝试记住一副牌的做法毫无意义。如果总是想一口吃个胖子，很快你就会产生挫败感，产生放弃的念头。

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

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

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

# 目录

多米尼克·奥布莱恩大事记 /01	
前言 /03	
你能记住多少? /07	
如何使用本书 /09	
<b>第 1 章</b> 你的记忆，我的记忆 /1	
<b>第 2 章</b> 一切是如何开始的 /9	
<b>第 3 章</b> 记忆和创造力 /15	
<b>第 4 章</b> 联想的力量 /21	
<b>第 5 章</b> 联想的维度 /25	
<b>第 6 章</b> 联想链条 /31	
<b>第 7 章</b> 链条法 /37	
<b>第 8 章</b> 太神奇了！我的第一次成功经历 /45	
<b>第 9 章</b> 路径记忆法 /51	
<b>第 10 章</b> 路径记忆法实战指南 /59	
<b>第 11 章</b> 路径记忆法的威力 /69	
<b>第 12 章</b> 创建记忆路径库的 5 个秘诀 /75	

- 第 13 章 转动记忆之盘 /83
- 第 14 章 从扑克到数字（一） /91
- 第 15 章 从扑克到数字（二） /99
- 第 16 章 配对和复杂的形象 /107
- 第 17 章 我是如何记住多副扑克的 /113
- 第 18 章 如何提高速度 /123
- 第 19 章 大脑究竟是怎么回事 /129
- 第 20 章 第一次世界记忆锦标赛 /137
- 第 21 章 二进制数字 /143
- 第 22 章 如何记忆姓名和面孔 /151
- 第 23 章 锦标赛练习：抽象图形 /161
- 第 24 章 记忆冠军的生活：发表演讲 /167
- 第 25 章 记忆冠军的生活：如何记住大量事实 /177
- 第 26 章 如何用记忆技巧来帮助学习 /185
- 第 27 章 如何在日常生活中进行记忆训练 /197
- 第 28 章 一些好玩的记忆力游戏 /209
- 第 29 章 年龄代表的是经验，而不是健忘 /217
- 第 30 章 完成这些练习后，你会得到什么 /229
- 第 31 章 看看你现在能做些什么吧！ /235
- 后 记：写给未来的冠军 /247

# 第 1 章

你的记忆，我的记忆



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

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

幽默和言外之意——也就是说，右脑能透过对方的语气、声调等来判断对方某句话的意思。

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

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

## 走进我的大脑：典型的右脑思维者

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

这对我意味着灾难，但我相信，这种能从多个角度看待问题的方式正是打开我记忆潜能的关键。

## 检查你的记忆力

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

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

现在，你要完成书中的每套测试。如果感觉这些测试难度太大，不要沮丧，那是因为你还没有学会我的记忆技巧。别对自己太严格，得分太低也没关系。你要做的，只是记下这次的分数。我相信，读完本书之后，当你感觉可以熟练运用书中技巧时，可以再做一些这些练习——结果会让你大吃一惊！相信我多年总结的这些技巧，一定能帮你逼近自己记忆潜能的极限。对了，补充一句，到目前为止，我发现自己——包括我的学员——的记忆潜能实际上是没有极限的。

## 练习1：测试你当前的记忆力水平

下面两个练习将测验一下你当前的记忆水平，以便你在阅读

本书过程中清楚地感受到自己的进步。第一套测验包括 30 个单词，你要做的是按照顺序记住它们。第二套测验包括一系列数字，你要做的同样是按序记忆。每套测验的时间为 3 分钟——建议你准备个计时器，这样你可以随时知道自己还剩多少时间。每套测验后面附有评分规则。

测验 1：三分钟单词记忆

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

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

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

测验 2：三分钟数字记忆

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

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

评分规则：尽力写出你能回忆起来的所有数字——按照正确的顺序。每记对 1 个得 1 分，记错（无论是位置，还是数字）1 个减 1 分，记混一对减 2 分。跟记单词时一样，如果下一个记对了，你还可以继续得分。学校学生的平均得分为 12 分，但跟单词记忆一样，成年人得分仍然应该稍高一些。



## 第 2 章

一切是如何开始的



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

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

我在这里先简单介绍一下我是如何开始发掘自己的记忆潜能的。事情开始于1987年，那年我30岁。有一天，我在电视上看

到一位记忆天才克莱顿·卡夫罗（Creighton Carvello，曾因为记住了  $\pi$  的 20013 位小数而创立了世界纪录。——译者注）轻松记住了随机排列的 52 张扑克牌。突然之间，我被彻底震撼了。从那以后，我每天都在琢磨他是怎么做到的。他真的是天才，还是他发现了什么窍门？他是拥有特异功能，还是只是比常人聪明而已？

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

首先，我想起了我小时候跟大人们一起开车外出时常做的一个游戏——我把它叫做“我打起背包”。可能很多人都玩过这个游戏——一群小朋友在一起，第一个说“我打起背包”，第二个开始重复第一个小朋友的话，并且往里面装些东西，比如“我打起背包，装进去一本书”，第三个小朋友说“我打起背包，装进去一本书，还有一把伞”，依此类推。一旦哪个小朋友漏掉前面的话，他就被判出局，坚持到最后的人则是赢家。虽然我很擅长这个游戏，但跟大多数人一样，我们只是一遍又一遍地重复前面的话，努力记住它们。有时也会想象一些图像，以便帮助记忆。总的来说，我在玩这个游戏时并不会会有意识地运用任何记忆技巧。

在追逐卡夫罗的过程中，我突然想到这个游戏。但很显然，

卡夫罗并不是通过重复来记忆的——他每张牌只看一次，然后就转向下一张。他究竟是怎么做到的呢？或者说，他是怎么只看一次就记住全部 52 张牌的顺序和花色的呢？

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

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

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

几天之后，我成功了。通过编故事，再加上逻辑或地点（后

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

## 走进我的大脑：释放想象力

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

## 第 3 章

记忆和创造力



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

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

对此我深有体会——还记得吗，我上学时就经常爱做白日梦？老师们总是想尽一切办法来压制我的想象力。如今我发现，爱做白日梦说明我的想象力比较丰富。没错，大多数白日梦都比

较离奇古怪，但我想这只是因为我的创造力比较丰富罢了。事实证明，这也正是我能够取得 8 次世界冠军的关键所在。每个人都有这种潜能，你要做的，就是学会释放它们。

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

### 走进我的大脑：怎么做白日梦？

下面是发生在 1958 年 4 月 24 日某个火车站的一个真实事件。一位年轻的母亲带着孩子前往英格兰南部探亲。在站台上等车时，这位母亲决定买份杂志在火车上打发时间，于是嘱咐大儿子拉着婴儿推车——推车里是她只有 8 个月大的孩子。当这位母亲走进报摊时，一列火车离开站台，开往前面的隧道。这时大儿子居然松开推车，跟着妈妈去了报摊。

火车出站时，站台一阵颤动，推车开始向前面的铁轨移动，速度越来越快，最后撞上了最后一节列车，并被拽着跑了很远。

就在这时，母亲听到了响声，转身一看，发现小推车即将被拖下铁轨，眼看里面的孩子必死无疑，立刻惊恐地大叫起来！

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

## 练习 2：想象感官训练

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

### 方案 1：

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

方案 2

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

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

## 第 4 章

联想的力量



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

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

我相信，从某种意义上来说，每个人都会对自己的人生经历进行分类。我一说“草莓”这个词，你的脑子里立刻就会出现一幅草莓的图像。没错，一个又大又红的草莓，带着绿色的茎。好了，放松大脑，开始自由联想，看看会发生什么事吧。草莓开始慢慢鲜活起来，说不定你还能尝到它的味道，用鼻子嗅一嗅，什么气味？它外面有小颗粒吗？这颗草莓是刚摘下来的，还是刚洗干净放到碗里的？再放松一点，你脑子里生发的联想会越来越宽泛，越来越丰富、生动。说不定你会回想起自己参加某次野餐时吃过

草莓。当时是跟某位朋友一起吗？你是蘸着巧克力吃的，还是把它泡到了奶油里？那位朋友当时穿着什么，你们都谈了什么？从此开始，你的思维会进一步散发开来——一个记忆会引起另一个记忆，你的思绪完全飘散，直到最后，想到的事情可能跟草莓毫无关系——法国大文豪马塞尔·普鲁斯特曾经用这种方式写过一本自传体小说《追忆似水年华》。

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

## 第 5 章

联想的维度



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

每次训练学生们自由联想时，我都会让他们回忆一下自己第一天上学时的情形。你也可以想想看。或许你早已记不得教室门前的小路，或者老师在门口欢迎你时的样子，但我敢打赌，你一定清楚地记得当时的感受。我还记得自己当时既兴奋又恐惧，一方面有些想去，但另一方面我又不愿意离开家带给我的安全感。我还记得，至少在第一天上学时，我还是很开心的，我记得跟新

朋友们一起开怀大笑的样子。然后是嗅觉。我记得操场上的柏油味，甚至还记得学校食堂里牛奶的味道——要比家里的牛奶更浓一些。我还能想起牛奶瓶是那么冰凉，还有我们用来喝牛奶的蓝色吸管。

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

### 练习 3：记忆“自由玩耍”

词汇能引发记忆。迅速浏览一下下面的词汇，看看它们能让你想到什么。每个单词只要看一两秒钟即可，尽量不要去左右自己的想法，只是看看它们能让你想起什么就可以了。然后尽量去感受你所想到的形象、念头、情绪和感觉等——这可能只是一瞬间的事，也可能需要花上好几分钟。接着看下一个单词。这项练习的目的只是让你熟练使用自由联想，学会激发你的情绪和感觉。你可能感觉这跟成为记忆冠军毫无关系，但相信我，你越是擅长自由联想，就越能迅速提高记忆能力。

kitten ( 猫咪 )

rainbow ( 彩虹 )

toy ( 玩具 )  
birthday ( 生日 )  
ice cream ( 冰激凌 )  
snow ( 雪 )  
church ( 教堂 )  
cushion ( 靠垫 )  
sand ( 沙子 )  
toe nail ( 脚趾甲 )

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

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

**走进我的大脑：我最早的记忆**

语言能唤起记忆。每次听到“摇篮”这个词时，我都会想到自己的幼年时光。那时我可能刚刚 2 岁，经常扶着摇篮的围栏，在里面晃个不停，充满了活力。我甚至记得妈妈说过，她以为我

## 我最想要的记忆魔法书

You Can Have an Amazing Memory

那时只是在放松自己的肌肉，好像拳击手在拳台边做准备一样。  
只要学会放松大脑，自由联想，你就能想起自己哪怕最遥远的回忆。

## 第 6 章

### 联想链条



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

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

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

墙壁会让我想到一个相册，想到我小时候放学后经常爬的墙等。随着联想越来越细致、快速，我突然想到了一个最明显

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

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

你可以尝试下面的练习，如果这是你第一次尝试这样的练习，你可能会感觉自己在刻意联想。事实上，这项练习的目标是让你的大脑不假思索地实现联想。毫无疑问，在贝多芬的年代并没有手机，但你仍然可以想象这位大师在用手机给自己的经纪人打电话。如果你的大脑更愿意用声音来帮助记忆，你还可以想象自己给手机设定了《贝多芬第五交响曲》来作为铃声。你只要尽快在两个词之间建立联系就可以了，是否符合逻辑并不重要。你通过想象所建立的联系越是自然，你的两个半脑就越容易记住它。

练习 4：建立联系

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

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

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

## 第 7 章

链条法



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

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

每次教授链条法之前，我都会问学员他们的记忆能保持多

长时间。大多数人都说只有几分钟，然后就会忘掉。使用链条法之后，他们吃惊地发现自己至少能记住 24 小时。我想，如果只是简单地不断重复来记忆这些单词，他们或许真的只能记住几分钟。

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

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

有趣的是，我发现，通过重复来记忆不仅会耗费大量时间，而且结果也不尽理想，而链条法的记忆时间短（想想看，编个故事需要多长时间，30 或 40 秒？）效果堪称完美。使用链条法，关键在于上下文，我们可以把本来毫无关联的信息连接起来，将其放到一个场景中，这样它们就会变得很容易记住了。

## 大脑游戏

我建议在用链条法记忆时一定要用第一人称（不要想象是我在海上飘荡，而是你自己），这样会让你感觉故事更加真实。除此之外，如果能够动用所有感官，尽量让画面真实丰满，你也

可以达到同样的效果。想想看，当你在小船上悠然地漂荡时，你会看到什么？靠近岸边时，你会听到什么？你能否闻到轮胎在烈日下发热的味道？沙滩上的包裹是什么颜色？在沙滩上滚动轮胎时，你的脚底会有怎样的感受？你的想象越鲜活，这些信息就被记得越牢固。

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

## 视觉化的力量

根据我的经验，很多人都会担心这些技巧并不适合他们——他们感觉自己缺乏创造力，而且根本记不住自己想象的那些形象。我的建议是，你所想象的东西一定要合理，或者它们至少应该符合逻辑。它们可以有些出奇，甚至古怪，但从理论上一定是合理或可能的。回想一下我们在第6章提到的钢笔和汤的故事。没错，很少有人会用钢笔搅拌汤汁，或者也不会用汤作墨水，但这并非完全不可能。同样，还记得贝多芬和手机的案

例吗？没错，贝多芬不可能用手机，但如果真有一部手机，他很可能会经常给自己的经纪人打电话，所以贝多芬打电话给经纪人，从逻辑上来说成立的。没错，你的确需要一些想象力，做到这点并不难。

对我来说，想象是一件很简单的事情，就像是我的第二本能。我甚至能想象到一个事物的所有细节，有时我会想到它的颜色和形状，有时我甚至可以清楚地看到画面。我会想到很多创意和场景，并在大脑中将其连接起来。但刚开始时，我建议你尽可能地让想象的画面丰满起来，等到完全熟悉这一技巧后，再进行下一步。

## 学会讲故事

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

## 练习 5：故事记忆法

在本项练习中，你要使用链条法，通过一个故事记住下面 10 个单词。你可以根据自己的经历编故事，不用考虑任何时间限

制。一定记住，要根据直觉来编故事，这样你才能记得清楚。让大脑自由联想，尽量动用所有的感官。编完故事之后，合上书本，用正确的顺序写出所有的单词。如果出现任何差错，就说明你的故事不够合理——我建议你重复一次，重新修改记错的部分。

bicycle ( 自行车 )

computer ( 计算机 )

stair ( 楼梯 )

pillow ( 枕头 )

camera ( 摄像机 )

boomerang ( 飞镖 )

cake ( 蛋糕 )

diary ( 日记 )

soap ( 肥皂 )

giraffe ( 长颈鹿 )



## 第 8 章

太神奇了！我的第一次成功经历



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

好了，下面说说我是如何记住第一副扑克的。

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

然后我花了很长时间给每张扑克一个新的身份，一切完成之后，我只用了大概半个小时就把第一副扑克编成了一个故事。我让舅舅坐着一架飞机穿越云层，用一个流着蜜的吊床发射橘子。杰克·尼可拉斯（Jack Nicholas, 著名高尔夫球手，我把他设为梅

花 K)正在追赶一群鸭子(红桃 2,因为人们经常用鸭子来代表 2——见后文的“数字形状系统”——而红桃则让我想起鸭子们张开的嘴巴),鸭子们正在用力啄一个雪人(方块 8——雪人的样子很像 8,而雪人脖子上垂下的冰柱则让我想起了闪闪发亮的钻石)。编完了一个类似于“爱丽丝漫游奇境”之类的故事之后,我把整幅扑克面朝下铺在桌面上,开始检查自己的成绩。结果我成功地记住了 52 张扑克中的 41 张。考虑到这只是第一次,成绩相当不错了!

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

## 我的第一套卡片代码

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

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

方块 4 / 现金(这让我想起 4 枚 1 英镑的硬币放在一张桌子的四边)。

梅花 5 / 我的小狗(婶婶家的小狗名叫莎莉,莎莉的第一个

字母 S 看起来像 5。正是因为婶婶，我长大后才会养狗的。顺便说一句，莎莉的爪印看起来很像一朵梅花）。

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

黑桃 4 / 我的汽车（4 让我想到车子的 4 个轮子，黑桃则让我想起轮胎）。

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

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

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

但我很快发现，只要换换顺序，麻烦就来了。比如，5 张扑

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

## 成功突然到来

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

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

## 第 9 章

路径记忆法



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

第一个记忆桩：前门。

第二个记忆桩：隔壁邻居家的房子。

第三个记忆桩：公共汽车站。

第四个记忆桩：商店。

第五个记忆桩：停车场。

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

后，我要做的就是将每张扑克放在路径中适当的记忆桩。

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

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

这下我不会再记混顺序了，因为这段路径已经把每件事物都排好了位置。我用 20 张扑克进行测试，完全成功！连一个错误都没有。于是我决定延长这段路径，从我家大门开始，穿过村子，经过一家酒吧，穿过板球场，沿着一条可以看到大片绿色草坪的小路……最后我的整个路径包括了 52 个记忆桩，正好是一幅扑克牌。

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

## 攻克难题：记忆桩上的幽灵

虽然用路径记忆法可以很容易记住一副扑克，但我很快发现，

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

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

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

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

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

我甚至可以不经思索地说出路径上的每一个细节。

## 走进我的大脑：城镇路径规划

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

## 攻克障碍

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

还记得黑桃 3 吗？刚开始我把它编成了一片森林，后来是一段木头，在后来变成了马尔科姆（以前经常给我家供应木材的人）。方块 6 最初是一架飞机，后来变成了蒂姆（一位在航空公司工作的朋友）。于是我开始狂热地修改所有编码，直到把它们全部变

成一些我很容易记住的人物。并非所有人我都认识——我在里面也加入了很多大人物。比如说红桃3是Beverley Sisters（一个在二十世纪五六十年代红极一时的三人组合），梅花K成了希特勒（梅花让我想到独裁者）。这些编码我一直用了30年，直到今天，我都没有改变这些编码，因为根本不需要。有一张扑克非常特别，我从来没改变过，那就是梅花5——我把它编成了我最最亲爱的老狗。



## 第 10 章

路径记忆法实战指南



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

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

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

## 我是如何做的

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

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

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

首先，想象你按照正常顺序经过这些地方，不用担心它是否符合你家里的场景，你可以根据自己家里的情况进行修改。就现在来说，你要做的只是熟悉这条路径，直到烂熟于胸。一旦做到这一点，你就可以用我在前面提到的方法熟记 7 件物品。记住，虽然人物要比物品容易记住，但物品也是不错的测试手段——尤其是当你想要记住购物清单时。

## 走进我的大脑：来自古希腊的奥秘！

在记忆扑克的过程中，我发现路径记忆法非常适合记忆一长串信息。我本以为这是自己独创的套路，可就在几年之后，我突

然发现，这套系统其实已经存在几千年了。在人类开始做文字记载之前，老人们都是通过讲故事的方式向后世传递文化和风俗。在埃及人发明草纸之前，古代希腊语中的“loci”一词就是“地点”的意思。他们是如何使用这一系统的呢？

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

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

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

羽毛、勺子、躺椅、蜗牛、雨伞、玫瑰、吊床。

### 第 1 个记忆桩：卧室窗户 / 羽毛

我想到一片白色的羽毛正慢慢地卧室窗前飘落。尽量让自己的想象符合逻辑，这样你才能记得更牢固。想想看，羽毛为什么会从窗前飘落——可能是一只小鸟飞过掉下的，也可能是风儿把房檐下鸟巢中的羽毛吹落，还可能从卧室里面飞出去的（来自枕头里的羽绒或者某件羽毛工艺品）。选择让你感觉最自然、最符合逻辑的场景或解释。

### 第 2 个记忆桩：床头柜 / 勺子

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

### 第 3 个记忆桩：阳台 / 躺椅

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

记住，你越是融入自己想象的场景，你的大脑就越容易相信它是真的。

#### 第 4 个记忆桩：卫生间 / 蜗牛

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

#### 第 5 个记忆桩：亚麻杯垫 / 雨伞

我所设计的路径上的任何厨柜都必须是打开的，想象自己往后拉门，突然看到一把颜色鲜艳的红色雨伞。注意，这里的色彩非常重要，因为它会让联想更加鲜活。你还要努力想象雨伞倒在地上时发出的声音。为什么雨伞会被插在杯垫里呢？雨伞是打开的还是合上的？雨伞什么样子，大的，小的，还是一把带着长长把柄的大伞？这究竟是谁的伞？你是否该把它捡起来放回原处呢？

#### 第 6 个记忆桩：起居室 / 玫瑰

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

**第 7 个记忆桩：厨房 / 吊床**

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

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

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

试试下面的练习，然后翻到下面的“结论”部分。

**练习 6：你的第一段路径**

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

1. 围绕你的住所设计一个由 12 个记忆桩组成的路径。如果室内空间不够用，你可以把路径扩展到附近的花园，甚至是路边。你所设计的路径一定要符合逻辑——比如说不要直接从卧室到厨

房或到起居室。还有，一旦离开某个房间，就不要再回去。如果有必要，你可以写下这 12 个记忆桩——我在 1987 年刚开始设计自己的路径时就是这么做的。

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

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

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

5. 好了，为了证明路径记忆法的神奇效果，请回答下面的问题：

- 猫王和钟之间的东西是什么？
- 清单上的第三个物品是什么？
- 加农炮在哪个位置？
- 香蕉之后是什么？

●如果顺序倒过来，你能记住多少东西？

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

**结论：破解谜团**

考你一下：本章练习主要是动用你的左脑还是右脑？你用到了多少感官？答案是：很多！

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

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

## 第 11 章

路径记忆法的威力



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

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

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

但也有证据表明，在记忆信息时，我们会使用“空间学习策略”。这也就意味着，我们会动用大脑中的海马体（海马体对空间记忆尤其重要，人的大脑中实际上有 2 个海马体，一般统称为“海马体”）。我们会用这部分来记录关于周围环境的信息，同时指挥我们在一个空间里，比如说房子、建筑、公园或者一座城市，

进行活动。从根本上说，海马体的作用是保证我们不至于迷失。这样一来，路径记忆法就有了科学依据。

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

## 地点感和情景记忆

每当我站在一个自己非常熟悉的地点时，比如说我家厨房，我就会产生很多私人记忆。这时我会从不同角度来对待这个房间，随着回忆内容的不同，我对整个房间的感情也会随之变化。如果你现在身处一个自己非常熟悉的地方，不妨向四周看看。想想看，你昨天在这个地方是什么样子？前天呢？试一下，看看这是否会让你对眼前的场景产生不同的感受。

每当我把某个地点跟某段回忆联系起来时，心情不同，对这个地点的感受也会不同。我相信，我们对某个地点的感受不仅取决于我们的空间意识，同时还跟我们的情景记忆有关——所谓情

景记忆，就是对那些我们曾经参与过的事件的记忆。情景记忆就像一部个人传记。当你的人生曾经在某个地点翻开过一章（甚至是几章）时，你就会形成相应的记忆，一旦能让它成为帮助你记忆的工具，效果肯定会让你大吃一惊。

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

## 冯·雷斯托夫效应

除了上面谈到的之外，在使用路径记忆法时，你还需要注意选择路径沿途形象。1933 年，德国心理学家冯·雷斯托夫（Von Restorff）曾经进行过一系列实验，目的是为了发现到底什么东西最容易被记住。答案是：个性化。雷斯托夫发现，如果某个人或物在形状、颜色、型号或任何方面与周围事物形成强烈反差，此人或事物就很容易被记住。打个比方，如果在一大片鲜红的罂粟花中突然看到一棵向日葵，相信你一定会牢牢记住它；如果一屋子人都打着黑领带，你突然看到一个打着白领带的家伙，相信你也会记住他。雷斯托夫效应不仅在现实中有用，在理论上也很

重要，比如说在下面这些单词（灯笼、马镫、鱼、钟、耳朵、花瓶、强尼·戴普、汽车、项链、手推车、皮箱、小船、锤子、勺子）当中，最容易记忆的一定是强尼·戴普——不是因为他是大明星，而是因为其他物体都是没生命的，只有他是个例外。

### 走进我的大脑：保持适度紧张

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

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

## 第 12 章

创建记忆路径库的 5 个秘诀



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

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

就这样，为了创造新的“吉尼斯世界纪录”，我不断尝试修改我的系统，除了向自己证明我是最优秀的，我还意识到，要提高记忆力，必须创建一个路径库，只有这样，我才能随意调动路径来帮助记忆。最终，我不仅完善了路径记忆法，还大大丰富了我的路径库。在不断参加世界记忆冠军赛的过程中，我每年都会创建几条新路径，但自从决定不再参赛之后，我每年大概只增加

1 条包括 52 个点的路径。如今我一共创建了 72 条 52 点的路径，有些用来在比赛时记忆海量信息，有些则是专门来完成某些具体任务，比如记备忘清单，或演讲信息点等等。

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

## 走进我的大脑：我是如何创造吉尼斯世界纪录的

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

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

当年的《吉尼斯世界纪录大全》是在一个假日上市，我至今还记得自己冲进书店买书的情形，我感觉自己站在了世界之巅。这件事彻底改变了我的人生！更重要的是，它让我相信，我并不

是像老师们说的那么“头脑空空”。我告诉自己，只要有决心和信心，这个世界上没有什么是我记不住的。

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

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

### 1. 选择你非常熟悉的路径

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

### 2. 选择对你比较有意义的路径

这跟第一条建议紧密相关，但因为它非常重要，所以有必要

单独提一下。当我刚开始记忆时，我首先会在第一个记忆桩停留一下，认真“感受”自己所处的环境。我会沉浸在周围的空气中，甚至去努力回想自己在这个地方时的内心感受。事实上，我会让大脑相信自己确实又回到了这个地方，就站在那里——这种想象越真实，我的记忆就越清晰。一定要找那些对你有意义的路径，最好能勾起你的某种情绪，这样更有助于你记忆。我的很多路径都是那些让我感觉特别幸福的地方。

### 3. 选择比较富于变化的路径

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

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

一定要选择内容比较丰富有趣的路径，路径上的记忆桩要富

于变化，每个记忆桩之间都截然不同——这种变化会让你时刻保持警觉，记忆也会更加深刻。

#### 4. 用特定路径来记忆特定事物

我发现，有些路径比较适合用来记某些事物。比如说，那些空旷的空间比较适合记忆演讲内容和姓名。在记演讲内容时，我通常会选择高尔夫球场。这点因人而异，但我确实感觉用空旷的地点来记忆演讲内容比较合适——这样可以让我有足够的空间来记住各种形象，有些形象可能非常复杂，需要在一个地点形成多个联想（比如说我可能需要记住某个名人的某句话）。同样，我还经常用自己最喜欢的一些乡间小道来记姓名，因为有些姓名，特别是那些有三四个音节的姓名，需要我把几个形象联系在一起（这样才能记住一条信息）。如果在路径中每个点都有很多空间，我就可以把各种形象从容地综合到一起。

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

#### 5. 选择视角最佳的路径

每次回想路径时，我都会从同样的视角来观察每个地点。比如说，每次“路过”那家旅行社时，我都会站在门里看墙上的海报；每次路过十字路口时，我都会站在路中间，看着前面的马路。我会透过服装店的窗户往里看——却从来不会进去。在路过路径

上每个记忆桩时，都一定要使用相同的视角，所以一定要选择那些你非常熟悉的路径，这样你才不会在每次“路过”某个点时都想着改变视角。

## 第 13 章

转动记忆之盘



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

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

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

## **“5” 法则**

如果必须在有限的时间里记住大量信息，我就会告诉自己，

要想牢牢记住，中间必须复习至少 5 次。复习的次数越多，记住它们的时间就越长，记得也就越清楚。但如果时间真的有限，比如说在参加比赛时，我通常只复习 5 次即可。

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

这听起来可能有些匪夷所思，但事实上，记住它们并不是太困难。

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

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

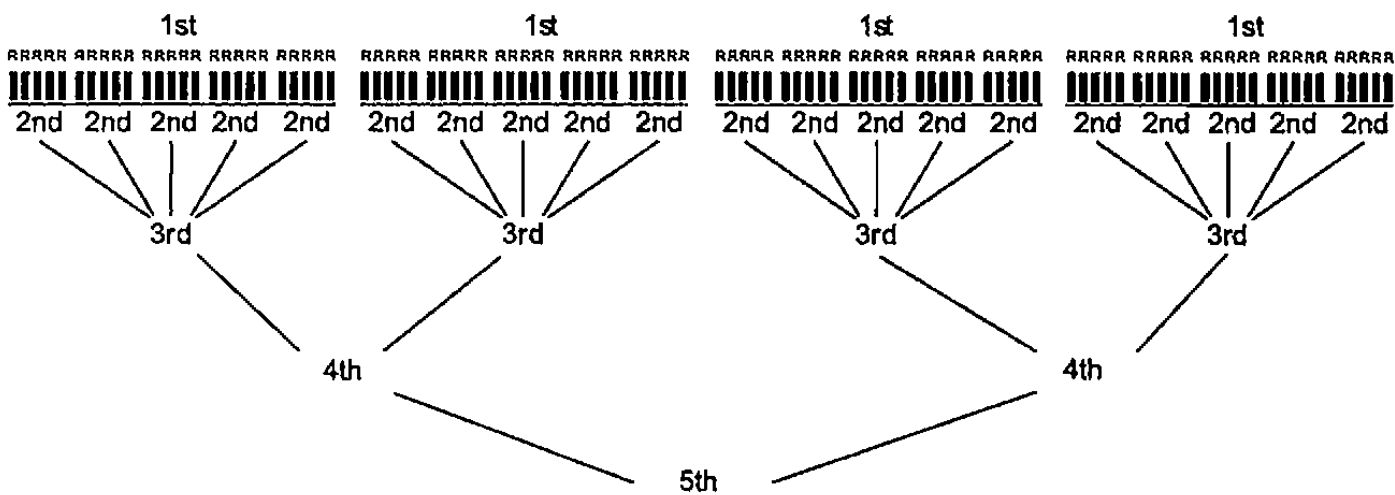
记完前 5 副扑克之后，我开始第 2 次总复习。这次我会从头至尾逐个复习完全部 5 副扑克。记完 25 副扑克之后（这才只是全部任务的 1/4），我会按照 5 个一组的方式复习全部 25 副扑克，

然后我会进行第 3 次总复习（从第 1 副一直到第 25 副）。在完成下一个 25 副扑克之后（中间我会按照最初 25 副扑克的方式进行复习），我会从头至尾对前 50 副扑克来个总复习。这时我清楚地感觉到，自己已经一张不差地记住前面 2600 张扑克了。随后我会用同样的方式来记住剩下的 50 副扑克。

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

下面的图表或许可以帮助你更好地理解整个过程：

记住 100 副扑克时的复习策略



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

## 我是如何记住 100 副扑克的

第 1、2、3、4、5 表示的是复习的次数。首先你会在记完每一副扑克之后来次复习，然后你会在记住 5 副扑克之后复习一次；用同样的方式记下面 5 副扑克，然后用同样的方式对这 5 副做次总复习……记住 25 副扑克之后，做第 3 次总复习，逐个回忆前面 25 副扑克。然后用同样的方式记住随后 25 副扑克，再做第 4 次总复习……直到第 5 次总复习。

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

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

下次你参加聚会，被介绍给一些你素未谋面的人，或者配偶让你去商店买一长串东西，或者上司口若悬河地给你发布一系列指令时，请谨记“5”法则。一旦记完这些信息（姓名、物品清单，或者指令），立刻在脑海中复习一遍（如果是要记住一堆人的名字，你甚至可以当面检验，逐个跟对方打下招呼）。如果是要记

住一条购物清单或一系列指令，千万不要立刻找纸把它们记下来，你只要立刻在大脑中回想一遍就可以了。过几分钟之后，再复习一遍——在这个过程中，一定要保持平静。你可能只需要复习一到两次——根据你要记忆信息数量的不同来决定。相反，如果你在这段时间里忙着找笔找纸，那你无疑就错过了最佳记忆时机（如果不能立刻复习，就算找到笔和纸，你也可能已经忘记了）。

## 走进我的大脑：我是如何在比赛中创造奇迹的

1998 年，在德国举行的记忆冠军赛上，每次复习铃响，很多选手都会疯狂地找笔找纸，想要把刚记住的东西写下来。但我注意到一位选手却显得很平静，他双目紧闭，一动不动。不管是记扑克、数字还是单词，他都会显得非常平静。就在那一刻，我意识到这个人会成为我最大的威胁，他很可能会从我手里抢走冠军的头衔。此人是古德·卡尔森（Gunther Karsten）博士，最终他不仅赢得了 8 次德国冠军赛，而且还在 2007 年成为了世界冠军。他所使用的也是路径记忆法，而且复习的策略也跟我刚才介绍的一模一样！



## 第 14 章

从扑克到数字（一）



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

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

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

记忆数字的秘诀在于把它们变成具体的形象，让每个数字都

有意义。这一策略被我称为“数字语言”。

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

### 数字形象法

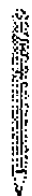
你是否仔细观察过“2”的形状，它是不是很像只天鹅？你是否注意过“4”很像一面船帆或旗子？数字形状技巧的关键，就在于根据每个数字的形状，把它们变成具体的形象。来做个简单的试验：拿出笔和纸，写下从0到9这10个数字，同时写出每个数字让你想到了什么形象。下面表格中是我写下的形象（为了容易理解，我同时配上了一些图片），你可以进行对比，但一定要使用对自己来说最自然的形象。

一共只有10个数字，所以这种编码方式非常简单。一旦能把某个数字看成一件物品，你就可以用这些物品编成一个故事，从而记住整个数字序列。

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



0= 足球、圆环或轮子



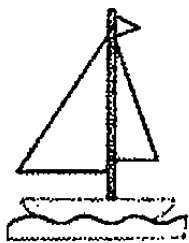
1= 铅笔、街灯或蜡烛



2= 天鹅或蛇



3= 嘴唇或手铐



4= 船帆或旗帜



5= 蛇或海马



6= 高尔夫球杆、  
大象腿或独轮车



7= 回旋飞镖或斧子



8= 雪人或煮蛋器



9= 带绳子的气球或绳套

看到了一只天鹅（数字 2）从天空飞过。

在使用数字形象法时，尽量选择跟你要记住的数字有关的地  
点。这点非常重要，比如说如果你要记的是信用卡密码，我建议  
你最好用从你家到银行的路径来帮助记忆。

记住  $\pi$

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

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

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

141592653589793238462643383279

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

A   B   C   D   E   F   G   H   I

1	2	3	4	5	6	7	8	9
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	2	3	4	5	6	7	8	9
S	T	U						
O	O	O						

只要使用这些“数字－字母”编码系统，14159 就变成了 AMANI，26535 则变成了 BONCE，89793 则变成了 HIPIL。如果某个单词毫无意义，我就会把该单词分解为更小的音节，从而创造更多形象。比如说 AMANI，我会想象一个印第安人（A MAN I），而 BONCE，我会想象一颗脑袋（bonce 是脑袋的另一种说法），HIPIL 则是一个生病的髌骨（hip ill）。好了，一切都好极了。可在编完下面 15 个数字之后，我一下子傻眼了：

23846	26433	83279
BLQDO	BOMCC	QCBPI

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

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

路径上设置了 820 个记忆桩，成功地记住了  $\pi$  小数点之后 4100 位数字。

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

## 创建数字语言

我的目标是：找到一种让我一看到数字就自动形成图像的方法，好像是在读一本书。

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

## 走进我的大脑：始终保持积极心态

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

## 第 15 章

从扑克到数字（二）



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

- 1=A    6=S
- 2=B    7=G
- 3=C    8=H
- 4=D    9=N
- 5=E    0=O

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

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

就这样，按照新的编码系统， $\pi$  小数点后的前 24 位数字变成了如下情况：

14	15	92	65	35	89
AD	AE	NB	SE	CE	HN
79	32	38	46	26	43
GN	CB	CH	DS	BS	DC

根据记忆扑克的经验，人（与物品相较而言）是容易记住的对象，所以我将这些字母与一些名字联系起来——有时是姓名的首字母缩写，有时则是名字的缩写。无论是哪种情况，我都可以很轻松地将一对数字变成相对应的一个人。

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

比如说，我在高尔夫俱乐部认识一个名叫艾迪（Addie）的人，AD（14）让我立刻想到的就是他。NB（92）则会让我想到一个叫诺比（Nobby）的人。一看到 HN（89）我会立刻想到我太太的妹妹哈尼。此外 GN（79）让我想到了 Gene，DS（46）让我想到了 Desmond，DC（43）让我想到了 Dick。

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

**想出一个数字，任何数字都行**

根据统计，如果把任意两个数字配到一起，我们一共可以得到 100 种组合（00、01、02……97、98、99）。为了用多米尼克

系统快速记住所有数字顺序，我需要有足够的编码来记住任何一对组合，这也就意味着我至少要有 100 个名字。需要说明的是，虽然我在整本书中都会用到自己的例子，但你完全可以根据自己的实际情况来进行编码。

职业、特点和行动

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

综合到一起

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

比如，刚开始你可以利用家里的环境作为路径来记忆  $\pi$ 。首先不妨从前 10 位数字开始，但你能记住的长度完全取决于你所设计路径的长短。如果你跟我一样，能够把几条路径结合到一起（我通常会使用包括 50 个记忆桩的路径，跟我记忆扑克时一样），你就可以很容易记住成千上万个数字（别忘了，每个记忆桩都可以帮你记住 2 个数字）。具体做法如下：

- 第一个记忆桩 门口 AD 14
- 第二个记忆桩 厨房 AE 15
- 第三个记忆桩 储物间 NB 92
- 第四个记忆桩 起居室 SE 65

第五个记忆桩 楼梯 CE 35

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

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

好了，学完多米尼克系统之后，接下来你可以试着完成下面的练习。

**练习 7：20 个数字**

你有 5 分钟时间进行记忆（前 4 步），然后使用第 5 步来测试你的记忆效果。

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

2. 看看下面这 20 个数字：

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

不要改变这些数字的顺序，将数字分成 10 对，然后在一张

纸的左侧写下这 10 对数字。

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

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

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

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

我最想要的记忆魔法书  
You Can Have an Amazing Memory

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

## 第 16 章

配对和复杂的形象



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

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

## 走进我的大脑：冠军赛

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

- 抽象图形。
- 二进制数字。
- 一小时数字记忆。
- 姓名和面孔。
- 数字速记。
- 历史和未来日期。
- 一小时扑克记忆。
- 随机单词记忆。
- 口头数字记忆。
- 扑克速记。

这些项目都很有意思，但对我来说，最有趣的还是一小时扑克记忆，因为它要求在一个小时内记住 24 副扑克——这可是真正考验人耐力的东西！口头数字记忆可能是最熬人的，因为它随时可能会让你的大脑陷入停滞！虽然我能在 5 分钟内记住 300

个数字（每秒钟1个），但有时也会忙中出错，这时比赛所考验的就不仅是记忆力，它还变成了一场个人意志、专注力，以及抗干扰力的考验。

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

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

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

这些人物（以及其他人的职业、特点或动作）就构成了我所说的复杂形象。它们像一幅大脑拼图中的各种碎片，通过相互交换，可以形成近万种不同的组合，帮我在最短的时间里记住大量数字。

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

## 第 17 章

我是如何记住多副扑克的



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

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

## 初级记忆

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

现在用到前面学过的技巧了。本书刚开始时，我曾经说过，

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

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

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

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

在大脑中重复几次路径，熟悉所有的记忆桩。把花牌面朝下

放在面前。先翻开第一张扑克，如果准备充分，你立刻就会联想到某个人物形象，然后你把此人安放在路径中的第一个记忆桩上。

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

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

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

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

复练习，直到完全正确。

## 扩展记忆

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

## 给扑克编码

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

## 用多米尼克系统记扑克

在记扑克时，要对多米尼克系统稍加调整。你可以把扑克的数值转换成相应字母，然后将花色也变成字母，这样你就可以用 2 个字母来记住一张扑克。比如，黑桃 2 是 B( 2 )S( Spades, 英文的“黑桃” )，红桃 8 是 HH……依此类推，将所有扑克进

行编码。在一张纸的左侧列出所有编码，右侧写出相应的扑克。对我而言，BS 是布莱姆·斯多克（《惊情四百年》作者 Bram Stoker），HH 则是摔跤手霍尔克·霍根（Hulk Hogan）。当然，你不一定要用名人——只要熟悉就行。在旁边写下每个人物的职业、特点或行动。

## 学习你的编码

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

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

## 练习 8：记住一副扑克

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

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

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

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

## 高级记忆

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

比如,你最先翻开的 2 张扑克分别是方块 6( SC )和黑桃 5( ES )。你为方块 6 设定的人物是西蒙·考威尔 ( Simon Cowell ), 他的特点是在才艺表演时摁着喇叭表示自己的不满。ES 则让你想到了前拳击手、美国著名脱口秀主持人爱德·萨利文 ( Ed Sullivan ) 打拳击的样子。这样你就用一个记忆桩记住了 2 张扑克。再如,你路径上的第一个记忆桩是你家门口,这时就可以想象西蒙·考威尔一拳打在你家大门上,好像要破门而入。你只要用同样的方式来对其余扑克配对,将每对扑克放在路径中每一个记忆桩上,最终用 26 个记忆桩来记住全部 52 张扑克。

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



## 第 18 章

如何提高速度



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

下面我将告诉你，我是如何记住一副被打乱的扑克的前 6 张的。

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

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

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

战——一下子就记住了。

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

好了，记住 6 张扑克了。花了多少时间？大概 4 秒钟。

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

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

这听起来似乎跟我之前说过的内容——创造性、想象力、动用感官等——有些矛盾。事实上，我刚刚描述的只是我在速记扑克时的内心历程。刚开始时，我会用一些比较夸张的图像，为了更好地记住，我经常想象一些非常搞笑、悲伤，甚至暴力的图像，起初非常有用，最终，随着我的记忆水平越来越高，细节和夸张不再那么重要，对我而言，创建路径已经成为家常便饭。

我相信，一段时间后，你也会变得不那么依赖细节，而更加

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

## 走进我的大脑：突破速度极限

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

可能你会觉得我有些自相矛盾，毕竟，前面我刚刚建议你在记忆扑克时做到零失误。没错，但在刚开始记忆训练时，最重要的是确立自信——相信自己能做到，对自己有信心。只有确立自信，你才敢冒险，不断突破，最大限度地逼近自身记忆力的极限——我就是这么做的。确立自信之后，我就不断拉长自己的极

限，到最后，就算一两个错误也不会影响我在比赛中赢得冠军的信心了。

## 第 19 章

大脑究竟是怎么回事



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

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

此外我还注意到了两个半脑脑波的频率，具体如下：

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

间的 Beta 波会让人感到筋疲力尽，甚至倦怠。

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

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

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

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

## 结果分析

时至今日，我已经用脑电图对各种人进行了超过 10 年的分析，其中既有所谓的记忆高手，也有普通人；有年轻的，也有年老的；有正在工作的，也有已经退休的。虽然每个人的脑波都是

独一无二的，但我注意到，那些为数不多的、比较幸福的、生活方式比较健康且记忆力也相对较好的人，他们的大脑活动通常会有一定的共通模式。这些人中有公司 CEO、钢琴家、电视制片人，也有全职母亲。一般来说，他们有三个共通点：

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

## 走进我的大脑：我是如何用科技做培训的

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

前面说过，世界记忆锦标赛一共包括 10 个项目，我会反复练习所有项目，直到对我的策略和速度感到满意。一般来说，我会用三条路径（每条包括 50 个点）来记住 600 个数字，用复杂图像法在每个点安放 4 个数字。我也会用一个简单的计算机程序来进行训练，该程序每秒钟会在屏幕上显示 6 个二进制数字，我会尽力在 50 秒内记住 300 个数字。我还会用软件帮助我记住一个 300 位的数字（每秒 1 个）。这些训练都有助于训练我长期集中注意力。有一个软件会随机从一个电子词典中选出 300 个单

词，我的任务是在 15 分钟内记住所有单词；还有一个软件则会随机显示年代和各种名词，这样可以帮助我在年代和事件之间建立联系（在比赛过程中，我会将每个事件描述成一个关键名词）；还有软件会显示一些抽象的图形供我练习。有时我还会用一些社交网站，比如 Facebook，帮助我练习将姓名与面孔联系在一起（我的目标是在 15 分钟内记住 100 个姓名及其对应的面孔）。

## 了解这些有什么用

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

为了满足大家的好奇心，下面我简单介绍一下我是如何使用机器训练的。

## 神经反馈——不用手

你是否想过可以只用大脑（不用手）即可发号施令的电脑游戏？这听起来可能不太现实，但实际上是完全可能的。假设你目

前感觉压力很大，大脑产生了很多 Beta 波。你开始感觉有些心不在焉，经常健忘。为了解决这个问题，你将自己连接到一个神经反馈机器上，开始玩一种要求你释放 Alpha 波和 Theta 波的游戏。比如你可能需要带球穿越一个迷宫，但只有当你的大脑产生 Alpha 波时，屏幕上的球才会移动，这可以鼓励你的大脑尽量放松。几次有意识的放松练习之后，大脑逐渐学会调整脑波，你的记忆力也会随之变得更加有效。

## 听视触觉刺激——泛着玫瑰色的记忆细则

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

## 走进我的大脑：逆转大脑疲劳

如果没有脑电图机和 AVS 机，我可能早就完蛋了！虽然这听起来有些恐怖，但我日常训练时的一个主要活动就是使用这些机器来调整我的脑波。每次参加比赛前，我都会让自己尽量放松，

同时保持专注。在这个过程中，我需要的主要脑波频率应该在 Theta 波和 Beta 波之间（也就是 5 到 14 赫兹之间）。如果 Beta 波和 Theta 波二者的比例是 3: 2，就说明我感觉到了一些压力（这也是那些记忆力较差的人的第一共同特征），这时我就会想办法减轻一些压力，比如使用 AVS 机等。

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

## 第 20 章

第一次世界记忆锦标赛



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

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

亲爱的奥布莱恩：

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

希望能听到您的答复。

祝：好！

雷蒙德·基尼 OBE

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

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

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

比赛大约持续一天，我们身穿燕尾服，一想到在比赛现场会遇到克莱顿·卡夫罗，我不由得紧张起来，浑身冒汗。第一次见到他时，给我留下最深印象的是，他的皮鞋擦得锃亮，甚至可以照出人影。我告诉自己：“如果他今天的表现也像他的皮鞋一样锃亮，我根本没有任何希望！”

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

一眨眼20年过去了，应世界各地的记忆高手的建议，比赛的规则在不断调整，项目也在不断增加——大多都是围绕数字和扑克牌进行的，同时也加入了诸如随机单词记忆的比赛，所有这

一切我都在本书前面教会你了。让我感到自豪的是，其中有两项比赛——一项是 15 分钟抽象图形记忆（这点我会在后面详细介绍），另一项是我接下来要谈到的 30 分钟随机二进制数字记忆——都是我提议的，我相信它们对锻炼你的大脑至关重要。



## 第 21 章

### 二进制数字



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

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

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

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

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

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

000 = 0	110 = 4
001 = 1	100 = 5
011 = 2	010 = 6
111 = 3	101 = 7

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

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

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

1 1 0 (4)  
0 1 1 (2)  
0 0 1 (1)  
0 1 0 (6)  
1 0 1 (7)  
1 0 1 (7)  
0 1 1 (2)  
0 1 0 (6)

完成转换之后，我开始将数字进行配对，得到以下数字：

42 16 77 26

然后我用多米尼克系统为每一对数字设置了一个人物，如下所示：

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

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

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

第二个点：我想象歌手嘎嘎在像巴尔特·辛普森那样大叫。  
这听起来或许有些复杂，你可能会觉得用这么复杂的方法记

住一组二进制数字实在太过烦琐。但人类的大脑实在是一个令人吃惊的机器——它的处理速度比任何计算机都快。想想看，一位钢琴家能在不到十分之一秒的时间里将音符转换为音乐（一位娴熟的钢琴家能在一秒钟内摁下 20 个按键），这样他的演奏才可以做到完美无缺。事实上，就在阅读一本书时，你的大脑就会将句子转换为声音，并在无意识间赋予它各种意义。一切都取决于练习，当你知道该怎么做时，你就会做得更好，直到它最终变成你的第二本能。好了，试试下面的练习吧。

**练习 9：二进制数字**

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

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

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

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

3. 完成该项练习之后，邀请你的家人或朋友再为你写出 30 个二进制数字，或者也可以用电脑，闭上眼睛，随机在屏幕上敲

出一组二进制数字。这次给自己一分半钟，但你的目标是在这一分半钟内完成整个记忆过程，努力吧，要像在参加比赛时那样认真对待！



## 第 22 章

如何记忆姓名和面孔



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

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

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

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

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

## 姓名联想

跟记数字一样，要想记住人的姓名和面孔，最主要的方式也是将其转化为图像。比如有人介绍一个叫鲁伯特·瓦特（Rupert Watts）的人给你，不知为什么，你一看到他就想起了你的牙医——保持这种联想，想象此人穿着白大褂站在你面前的样子。该怎么记住鲁伯特这个名字呢？或许你会想到某个名人，像传媒大亨鲁伯特·默多克。对我来说，“鲁伯特”让我想到了“小熊鲁伯特”（一个卡通形象）。我想到自己在做牙齿手术，鲁伯特穿着白大褂，手里拿着一把牙钻站在我旁边。“瓦特”让我想到电，我开始想象小熊鲁伯特在手术室里换灯泡。下次遇到鲁伯特·瓦特时，他就会让我再次想起我的牙医等。就这样，一系列联想最终会让我记住他的姓名。

## 特点联系

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

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

## 福尔摩斯的故事

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

在敲贝克大街 221b 的大门，福尔摩斯开门从里面出来。

## “你好，我叫 Arthur Stanislofsachinkolovspedeten”

我们如今生活在一个多元化、多样化的世界，每天都会遇到来自不同文化的人，他们的姓名，尤其是名字，就连像我这样的记忆高手都会感到头疼。为了记住这些名字，我会设法对其进行分解。

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

## 怎样记住一屋子人

好了，在说完如何记住一个人的名字，以及我是如何完成这一项比赛之后，你可能会问：你是如何记住一屋子人的呢？大家知道，我经常 would 做很多演讲，这需要经常记住房间里每个人的姓名。如果房间里只有 50 个人，那就非常简单——甚至还不到一副扑克的数量！我只要设法将每个人想象成一个其他形象，并将其安放在路径中的每个记忆桩上就可以。还记得我的

路径库吗？我有几条包含 50 个记忆桩的路径库，专门用来记姓名——如果有必要，我还可以将所有路径联系在一起，就像记多副扑克那样。

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

记住，对方是坐在那里固定不动，还是在四处走动，这并不重要，只要一看到对方，我就会将其“安放”在路径中的某个点上，就算对方走动也没关系。但我通常不会一次记住整个房间里的人。我们每个人都有个“遗忘门槛”，一旦过了这道门槛，我们的记忆力就会有些衰减。记的东西不同，这道门槛也不相同——我通常是在记住 200 个数字或 100 张扑克时会遭遇这道门槛，根据经验，我记姓名和面孔的门槛是 15 个。记住 15 个姓名和面孔之后，我需要暂停一下，稍作复习，确保之前记住的东西不会遗忘。有时我还会请对方重复一下自己的姓名，因为我之前在大脑中形成的联系可能并不那么牢固——我

也不喜欢这样，但这种情况的确时有发生。只有在复习之后，我才会充满自信地继续认识下面的人。要记住，你的记忆门槛可能大于（也可能小于）15，一定要弄清自己的记忆门槛，在适当的时候进行复习。

## 熟能生巧

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

## 练习 10：我不知道你来自哪儿

下面是一项很好的练习，我们在世界记忆锦标赛上就是这么做的。

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

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

第 22 章  
如何记忆姓名和面孔



布莱恩·麦克格莱  
( Brian mcgrath )



杰奎琳·黛兹  
( Jacquelinedacey )



本·考波恩  
( Ben coburn )



查理·诺特  
( Charlie knott )



约瑟夫·弗洛特  
( Joseph flute )



朱迪·巴拉特  
( Judy barratt )



阿卜杜拉·辛格  
( Abdullah singh )



梅瑞尔·德尔比  
( Meriel dalby )



泰德·多伊尔  
( Ted doyle )



爱玛·史蒂芬  
( Emma stevens )

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



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



## 第 23 章

锦标赛练习：抽象图形



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

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



下面是我的答案：

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

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

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



这些图形会让你想到什么东西？

从左到右，我看到的分别是：

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

于是我开始想象一个外星人正在打开我家花园的大门，一只

贵宾犬站在大门口，大门里面有一个人正在求饶，他对面站着一个带着怪帽子的大鼻子家伙，大门顶上是一个长着短角的鹿头。

下面是同样两组图形，但顺序却不同了：



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



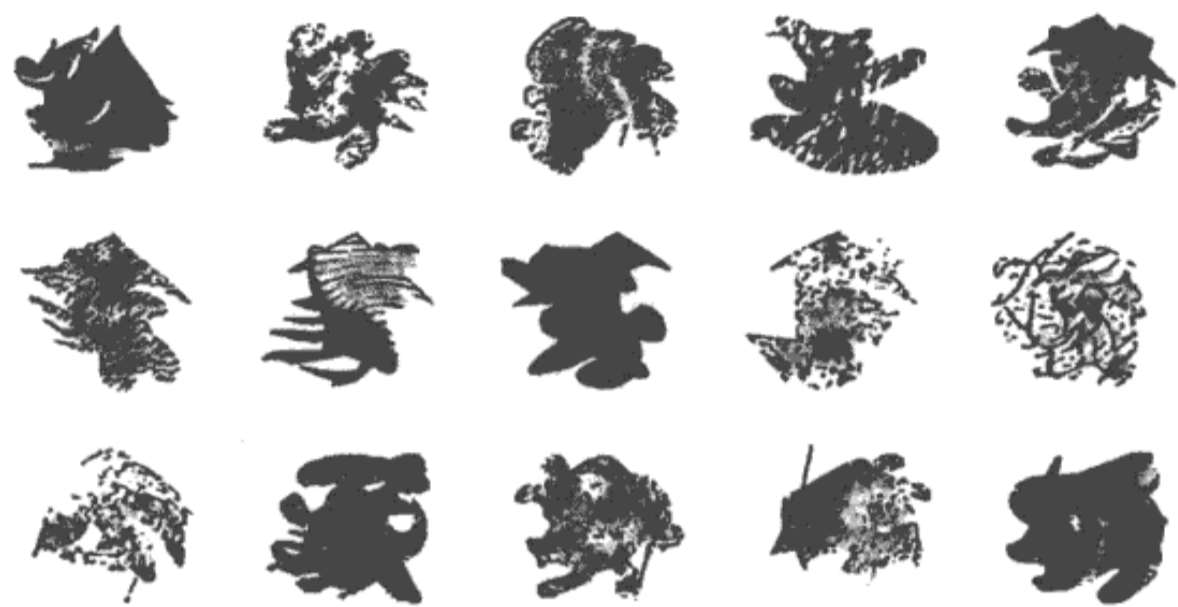
不看答案，你能回忆出第二排图形的原始顺序吗？

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

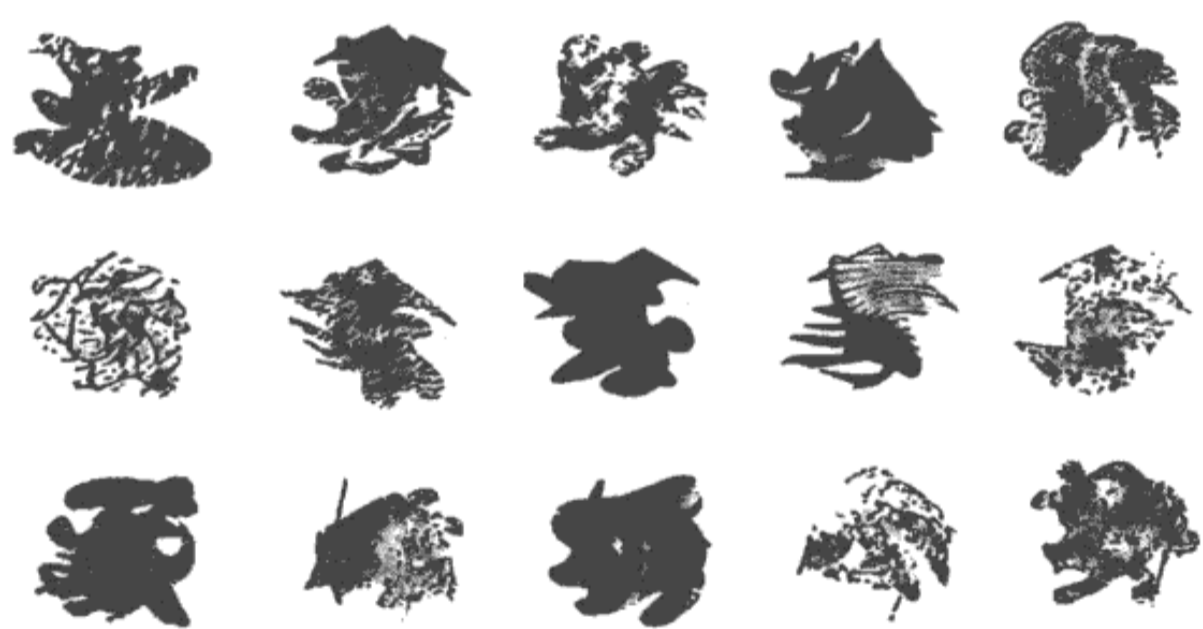
**练习 11：形状转换**

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

第 1 步，记忆图形：



第 2 步，恢复顺序：



## 第 24 章

记忆冠军的生活：发表演讲



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

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

很多人之所以会对公共演讲感到恐惧，一个主要原因就是担心自己会忘词。想想看，大庭广众之下哑口无言的场景该有多么可怕啊！你可能会说，这有什么难的，读讲稿不就行了？可想想看，你听过的那些最棒的演讲，有多少演讲者是一边看着讲稿，

一边发表演讲的呢？应该不会太多。那些最击中人心的演讲者，必须在演讲时跟大家保持目光接触，保持微笑，好像是在发自内心地倾诉。只有牢牢记住你的演讲辞，别人才会喜欢听。这也正是我在演讲之前所做的最重要的工作。

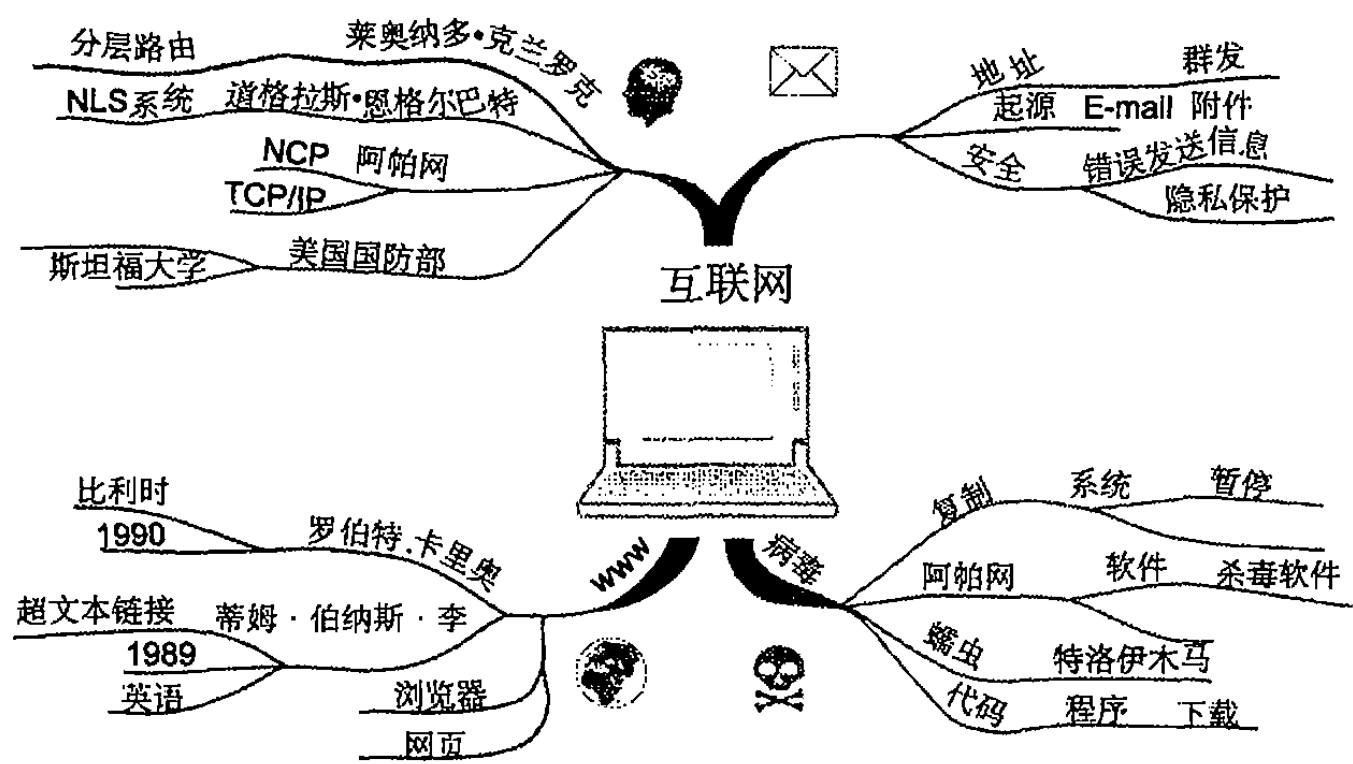
## 做好准备！

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

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

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

创建一幅大脑思维图



在思维导图中，核心话题就像是上图中的 INTERNET，然后散发出很多关键点和信息。该图可以帮助你更加有条理地组织信息，从而让你的演讲更加有机统一，同时也可以帮助你更好地记住自己的演讲内容。

用符号和单词来围绕分支话题进一步组织更加具体的内容。

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

一旦确定如何组织演讲之后，你可以按顺序列出要点。如果演讲时间不长，我通常会列出 5 个要点（每个要点大概需要 2 到

5 分钟），而长时间的演讲则会有 20 个左右的要点。列完所有要点之后，你只要使用路径记忆法记住它们就行。

## 用路径记忆法来让你的演讲光芒四射

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

一旦列完所有要点，你需要给每个要点配置一个视觉形象，并将其安放在选定的路径上（我的记忆路径库里就有几条我最喜欢的演讲路径）。我会设法让这些视觉形象尽量简单。准备演讲过程中，你可能需要在大脑中重放几遍这些路径，确保牢记自己想要讲的内容。

还是用刚才的例子，如果演讲主题是互联网，你可能会先谈到互联网的源起。据说互联网最初是由美国国防部开发的。如果我的路径是从我家前门开始，我会想象巴拉克·奥巴马正在摁一个巨大的红色按钮，这副场景足以让我想起互联网是起源于美国国防部。但我该怎么记住 1969 年呢？根据多米尼克系统，1969 是 AN 和 SN，我将其转换为瑞典科学家阿尔弗莱德·诺贝尔（Alfred Nobel，诺贝尔奖创始人）和演员萨姆·尼尔（Sam Neill）。于是我想象阿尔弗莱德·诺贝尔骑在一头大象上（对萨姆·尼尔，我印象最深的就是他在《侏罗纪公园》里的角色）向门口走来，正准备颁给巴拉克·奥巴马诺贝尔和平奖。这些形象足够让你说

上几分钟关于互联网的起源。开始演讲之后，我会立刻启动思维导图，所有相关信息都会源源不断而来。与此同时，我还会暗暗复习演讲内容所经过的路径，随时提醒自己下一个要点是什么。

## 使用联想链条法

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

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

可问题是，单凭路径记忆法只能帮助他完整地讲一个片段，但并不能帮助他从一个片段过渡到下一个片段。于是他开始用链条法，每当一个片段讲完之后，他会自然而然地“看到”下一个

片段在等着他。打个比方，他讲的故事发生在一艘小船上，故事的主人公是他的舅舅。一谈到那艘小船，他脑子里立刻就浮现出舅舅熟悉的姿势站在岸边。这时他舅舅这个形象就可以帮助他充满自信地过渡到新的片段。

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

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

**练习 12：即兴喜剧演员**

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

1. 一个小女孩告诉爸爸：“我圣诞节想要个魔术棒，”然后紧跟着又加了一句，“别忘了装上电池！”

2. 乐透奖：等于给那些数学不好的人又加了一层税！
3. 郊区：一群人推倒一片树林，然后用自己的名字给街道命名！
4. 一个和尚走到一个热狗摊前，说道：“给我来根热狗，加料的！”
5. 钱的确会说话，我的钱最常跟我说的一句话就是：拜拜！
6. 为什么圣诞老人的小帮手经常感到难过？因为他总是送礼物给别人！
7. 如果不能一次成功，就千万别去学跳伞！
8. 动物试验是个馊主意——它们很容易紧张，一紧张就出错！
9. 如果你跟一头牛说了个真的很有趣的笑话，它会笑到从鼻子里喷牛奶！
10. 你知道为什么有漂亮售货员的商店销售额反而不高吗？因为真正想买东西的人都挤不进去！



## 第 25 章

记忆冠军的生活：如何记住大量事实



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

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

我是怎么做到的？要想记住这些信息，我会把 40 年来每天发生的事情安放在我的路径上，把每个月发生的事情做成一条路径，该月每一天发生的事情编成路径上的记忆桩。一般来说，英国每年大概会有 20 个左右的第一。我要做的是，设计 40 条路径，并在每条路径上安放 20 个左右的记忆桩。在每个记忆桩上，我会为这一天安放一个经过编码的场景，从而帮我记住这天排行榜

头名的歌手姓名、歌曲名称、唱片公司，以及该歌曲在排行榜上停留的时间等。

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

## 助记符

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

助记符（mnemonic）一词来源于希腊记忆女神 Mnemosyne

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

### 练习 13：疯狂记忆迷

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

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

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

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

## 我最想要的记忆魔法书

You Can Have an Amazing Memory

Newton-John )

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

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

1984 《跳》 ( *Jump* ) 范·海伦 ( Van Halen )

1985 《天堂》 ( *Heaven* ) 布莱恩·亚当 ( Bryan Adams )

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

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

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

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

## 首字母缩写

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

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

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

卡拉培（Calliope，主管雄辩和叙事诗），克利欧（Clio，主管历史），乌拉妮娅（Urania，主管天文），梅耳珀弥妮（Melpomene，主管悲剧），塔利亚（Thalia，主管喜剧），特普斯歌利（Terpsichore，主管舞蹈），依蕾托（Erato，主管爱情诗），波利海妮娅（Polyhymnia，主管颂歌），优忒毗（Euterpe，主管抒情诗）。可能会想到：“往上爬的大象滚滚东去，巨大的象牙直指上方”（count clambering elephants thundering eastward, mighty trunks pointing up），或者你可以稍微改变一下规则，多加几个单词，编出一个更加流畅的句子：“给克里奥·ET打电话。你是特尔普·梅尔，特尔普不是波利雷撒恩！”（Call Clio ET. You (Eu) Twerp Mel, Turps isn't Polyurethane!）。第二种做法的好处，是

## 我最想要的记忆魔法书

You Can Have an Amazing Memory

它可以让你想起更多名字细节，尤其是在记忆一些不太熟悉的名字或术语时，这点更加重要。

## 第 26 章

如何用记忆技巧来帮助学习



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

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

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

就我看来，要想提高学习成绩，不管用什么方法，关键都在于四个方面：

- 有效吸收知识；
- 做好笔记；
- 记忆；
- 复习。

## 高效阅读

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

## 在关键点上做笔记

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

（这样做只会减缓你做笔记的速度），不过这点不强求。

## 记忆关键点

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

## 记忆日期

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

要想记住这些日期和事件，你需要使用一条预先设定的路径——最好是跟你所在学校有关的路径，然后将每个事件和日期编成彩色的场景。比如，你路径的第一个记忆桩是学校门口，你需要在此安放的信息是 1775 年 4 月 19 日，战争爆发。我会想

象有人在学校门口开枪，当时天降大雨（4 月份经常下雨），我的朋友安娜（19 = AN）站在一把雨伞下面。现在我只需用多米尼克系统记住年份就可以。我想象美国前副总统阿尔·戈尔（Al Gore）正坐在一把皮椅上（GE=75，我的朋友杰瑞总是坐在自己最喜欢的皮椅上看电影），浑身湿透。我用同样的方式记住每一个日期和事件，将其按照顺序安放在我设定的路径上。最后一个点是学校大厅，我的朋友朱莉（七月，July）正在跟奥林匹亚·杜卡基斯（Olympia Dukakis，0D=04 表示当月 4 日）参加一场正式的演讲（这会让我想起《独立宣言》）。阿尔·戈尔（AG=17）染成了金发（很像戈文·斯黛夫妮，76=GS），正在讲台上发表演讲。

## 复习你学过的东西

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

## 首因效应和近期效应

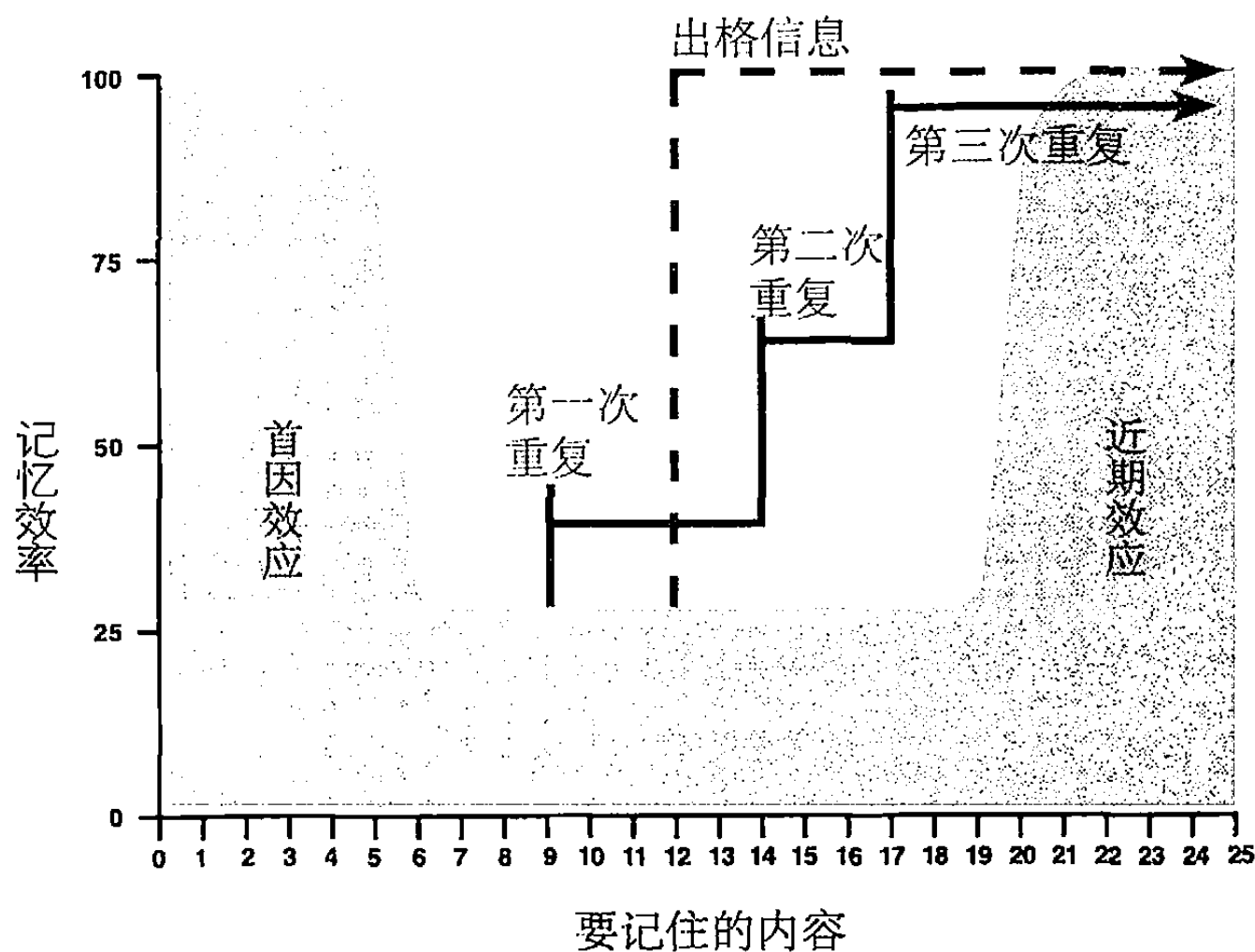
一方面，如果不用任何记忆策略，直接记忆 20 个数字，你会发现自已可能会只记住最前面的 5 到 10 个，这被称为“首因效应”。之所以会出现这种情况，最主要的原因就在于人在记忆

过程中脑力集中的模式。刚开始记忆时，人的记忆力效率会非常高，但随着大脑吸收的信息越来越多，它开始逐渐走神，效率就会逐渐降低。

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

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

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



托夫效应就是一个很好的办法。

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

但必须提醒的是，如果你是通过阅读吸收某些信息，上面这些方法可能不适用，这时最好的方法就是经常中断。比如本来打算学习 120 分钟，我建议你最好将其分解为 6 个 20 分钟的片段。按照惯例，在学习 20 分钟后，如果能休息 4 到 5 分钟，就可以最大限度地发挥首因效应和近期效应，从而让你记住更多的信息。

在休息过程中，即便你本人在忙一些毫不相干的事情，你的记忆力也会不断地自我重复，加固刚刚学到的内容。

## 复习“复习内容”

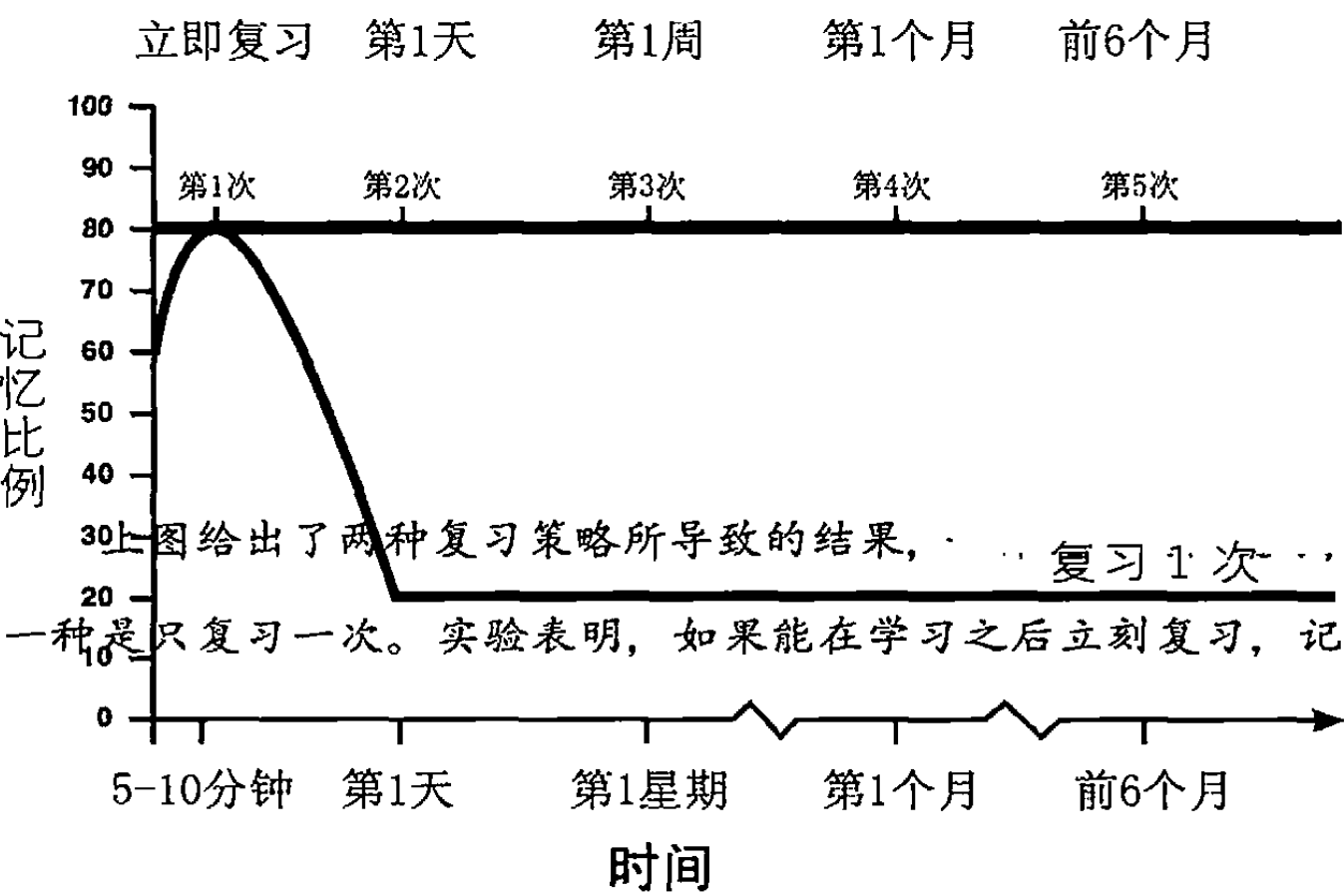
无论要学什么，为什么学，一旦读完这些信息，就要立刻做笔记，并尽力记住它。1885 年，德国心理学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann Ebbinghaus）第一次公布了著名的“遗忘曲线”，描述了人们在记住一条新信息之后的遗忘情况。该曲线表明，人遗忘最快的时间是在记住信息之后的最初两个小时之内。也就是说，要想牢牢记住某条信息，你必须在记忆过程之中和记忆之后经常复习。

## 怎样复习最有效

如果是通过读书获取信息，你很容易可以翻回某一页，再仔细阅读一遍。如果你是在参加讲座、会议、工作培训或考试宣导，该如何复习呢？艾宾浩斯发现，只要在听讲时做好笔记，并在结束后立刻复习，就可以记住至少 80% 的信息。无论时间是长是短，只要在结束之后立刻复习，就能达到这样的效果。他指出，要想让记忆效果达到最优，我们应在第一次复习之后的第二天进行第二次复习，一个星期后再进行第三次复习，一个月之后再进行一次第四次复习，半年之后（如果内容特别复杂）进行第五次复习。艾宾浩斯称其为“分配练习效应”，并指出：“只要在一段时间内重复一定次数，记忆效果肯定会超过一次性记忆。”

## 走进我的大脑：当我还是学生时

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



住的内容可高达 60%~80%。但如果不做复习，24 小时后能记住的内容大概就只有 20% 了，而且这些内容，也只能记住一段时间。要想在考试之前想起之前学过的内容，就必须在平时进行有效的复习。按照艾宾浩斯的建议，最有效的复习是在一天、一周、一个月和六个月之后这些时间点进行复习，这可以帮助你记住至少 80% 的所学内容，这也正是艾宾浩斯所说的“分配练习效应”。

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



## 第 27 章

如何在日常生活中进行记忆训练



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

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

你经常四处旅行吗？很多人外出旅行时，都会驾车到机场，将车子停在机场停车场，然后匆忙冲进候机大厅。为了防止忘记停车位，他们总是要找出纸条来记下车子停到哪儿了。事实上，根本没必要这么做。打个比方，上次坐飞机时，我把车子停在了 C 区 8 排。我会用查理（我的一位好朋友）代表 C，用雪人代表 8（数

字形状)。为了记住停车位置，我会想象查理在一辆巴士顶上堆雪人——我当时正要外出过暑假，所以这幅景象会让我心头一震，记起来也就更加容易。

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

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

## 约会——在脑子里写日记

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

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

记住，将数字编成字母纯粹取决于你的个人情况。比如我会

将 22 编成一个小婴儿，但我的很多学员都会将其编成鲍尔斯·贝克（Boris Becker）、芭芭拉·布什（Barbara Bush），或者自己的某位家人。

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

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

### ● 单词声音联想

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

Holly) 在前往 ( march forward, march 是“前往”的英文，同时也指“三月”，forward 中的 for 表示星期三，是一周中的第四天) 一场派对，手里抱把吉他，唱着自己最经典的歌曲。

● 图形联想

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

下面的清单可以帮助你记住一年中的每个月份和一个星期的每一天。

月份：

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 一月 ( January )  | 詹尼 ( Jenny )                              |
| 二月 ( February ) | 披头士 ( the Beatles 是历史上最流行的四人组合 Fab Four ) |
| 三月 ( March )    | 向前行进的士兵 ( marching soldiers )             |

四月 ( April )	下雨，雨伞 ( 四月下雨 april showers )
五月 ( May )	五月柱 ( maypole )
六月 ( June )	沙丘 ( sand dune )
七月 ( July )	朱莉·沃尔兹 ( 女星 julie walters )
八月 ( August )	狮子 ( lion 来自歌星 leo )
九月 ( September )	树叶飘落
十月 ( October )	章鱼 ( octopus )
十一月 ( November )	新手牧师 ( novice priest )
十二月 ( December )	圣诞老人

日期：

星期天 ( Sunday )	太阳 / 星期天报纸 ( sun/sunday newspaper )
星期一 ( Monday )	钱 ( money )
星期二 ( Tuesday )	双胞胎 ( twins )
星期三 ( Wednesday )	新娘 ( bride 参加婚礼 at a wedding )
星期四 ( Thursday )	滚雷 ( thunder )
星期五 ( Friday )	煎蛋 ( fried egg )
星期六 ( Saturday )	土星指环 ( saturn's rings )

好了，掌握了记忆日期的工具之后，你可以试试下面的练习。

记忆力如何帮助你提高谈话技巧

虽然小时候大人们总说我有阅读障碍，事实上，我其实是注意力缺陷障碍 ( attention deficit disorder，简称 ADD )。我很

难在老师所说的任何一件事情上集中精力——我可能会盯着老师的嘴巴，知道她在说什么，但我的思绪可能早已飘到一个离教室很远很远的地方。可能你会觉得自己在学校时总是很认真，但我相信世界上没有人敢说自己在开会、听那些无聊的话语、观看表演或欣赏音乐会时能始终集中注意力。

练习 14：用大脑写日记

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

日期	事件	星期	时间
10 月 16 日	达利作品展	星期三	下午 7 点
5 月 31 日	银行经理	星期五	下午 3 点
8 月 8 日	剧院	星期六	下午 2 点 30 分
4 月 22 日	牙医	星期三	下午 4 点 15 分
3 月 13 日	配镜师	星期一	上午 9 点 20 分

或者你也可以盖住全部内容，回答下面的问题：

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“跟泰勒先生确定价格之后，我希望你能给我发条短信，号码是 3512。”

4. 我会想象自己站在一艘船上（数字 4），跟克林特·伊斯特伍德（35/CE）一起耍剑。克林特当时正在做安东尼奥·班德拉斯（Antonio Banderas, 12/AB）的动作（安东尼奥·班德拉斯曾经在电影《佐罗的面具》中扮演过佐罗）。

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



## 第 28 章

一些好玩的记忆力游戏



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

## 扑克游戏

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

熟练之后，你可以尝试换个花样。请人切牌（记住，是切牌，把一副牌切成两部分，不是打乱顺序！）。你只要看一下切完之后最下面的那张，就可以告诉对方另一部分牌最上端的那张是什么——说出你的答案，并等待大家的赞叹吧！从理论上来说，只

要不改变扑克的顺序，你可以用各种方式来玩这个游戏，无论如何变化，你只要记住扑克的顺序就可以。无论客人将扑克切成多少部分，你只要将路径进行相应的分割，自然就能记住下面所有扑克的顺序。

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

## 读书天才

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

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

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

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

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

比如我在做这项游戏时经常使用的路径是我小时候住过的村庄。整条路径从我们家老房子开始，穿过一片高地，来到村子里的小客栈，然后是板球场，最后是村政府大厅。整条路径包含

100 个点。如果有人随便打开一页，读出几页内容，其中有“小提琴”这个字眼，我会立刻想到路径上相关的记忆桩——比如小提琴是在板球场前边的橡树之前，我知道板球场是在 21 号，所以小提琴应该是在它之前的 2 页，也就是第 19 页。就这样，我只要从板球场往前回放 2 个记忆桩，而不需要从头开始计算页数。好极了！速度越快，表演效果就会越震撼！

熟练之后，你可以在一个记忆桩上放两个形象，这样能记住的页码就会越来越多。但一定要确保每一个记忆桩上的两个图像之间形成互动。比如，如果某一页上的两个形象是“汤”和“青蛙”，我就会想象一碗汤被倒到了青蛙身上；如果“青蛙”出现在“汤”之前，我就会想象一只青蛙跳进一锅汤里——第一个形象是主语，第二个形象是宾语。虽然听起来有些复杂，但事实上并不会用太长时间——你只要熟记这条路径，并且确保每个记忆桩上出现的第一个形象是主语，第二个形象是宾语就可以。

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

要想玩得顺畅，你需要投入一定的时间，但我敢说，效果一定出乎你的意料。刚开始你可以选一本 30 页左右的书来试

试，随着信心的增加，你最终甚至可以毫不费力地记住一整本小说。



## 第 29 章

年龄代表的是经验，而不是健忘



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

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

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

结果表明，健康饮食对保持健康至关重要。此外，那些对生活保持积极心态的修女患患有精神疾病的概率会小很多。斯诺登最令人震惊的发现，莫过于好学的大脑患上老年痴呆症的比例要

小很多。那些年轻时就能熟练读写、用口头和书面方式表达自己的人，寿命要长很多。经常性的脑力和体力活动也非常重要。

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

## 你的大脑需要——氧气

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

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

与记忆和学习相关的部分。

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

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

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

## **你的大脑需要——冷静**

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

松”），会阻碍新脑细胞的生长。海马体中的这一部分——跟记忆有关的部分——是人脑能够生成新脑细胞的为数不多的区域之一，压力会直接影响人的记忆力。

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

## **你的大脑需要——好的食物**

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

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

B 族维他命（尤其是 B1、B5、B12）有利于提高大脑整体功能，包括记忆力。缺乏 B 族维他命会让人心情低落、焦虑，甚至沮丧。这时你可以多吃些水果和蔬菜，金枪鱼、火鸡肉、巴西果、鹰嘴豆等也都是不错的选择。你也可以吃些 B 族复合维生素进行补充。尽量吃你所能买到的最好的品牌，而且一定要严格遵守使用说明书。

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

## 走进我的大脑：有利于神经元的中药

我是银杏提取物的狂热爱好者。研究表明，银杏提取物可以改善大脑循环。银杏有利于扩张血管，让人体内的血液循环系统更加流畅，同时阻止血液变得黏稠。一旦有更多血液更快流动到脑部，大脑就会有更多氧气和营养物，变得更加高效。银杏还是

很好的抗氧化剂，可以帮助中和自由基，保护大脑，防止人体老化。我通常会服用胶囊装银杏提取物，如果你只能买到片剂，那也不错。我会服用自己能买到的最好的品牌——跟生活中的大部分东西一样，一分价钱一分货。

## 你的大脑需要——节制

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

## 你的大脑需要——有事可做

不管年龄大小，你的大脑要想达到最佳状态，就一定需要刺激。无论是小孩子，还是 20、30、40 岁的人，都是如此。我的父母经常给我一些有助于刺激我探索欲和求知欲、扩展我的大脑——而不仅是娱乐——的玩具，比如乐高积木、拼图、魔方等，甚至只是简单的一副扑克！

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

开动我的大脑。

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

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

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

## **你的大脑需要——良好的睡眠**

睡眠对记忆力至关重要。2010年《自然》杂志的一篇文章表明，在人熟睡时，大脑会将自己前一天学过的东西进行整合。芝加哥大学的一项研究表明，睡眠期间，大脑会自动生成一些神经通路，将人脑中的记忆和学习过的东西连接起来。该研究似乎说明，睡眠可以帮助大脑抓住人脑在白天忘记的一些东西，让其突然浮出

水面。之所以出现这种情况，是因为人体大脑处于最放松的状态时，会充分打开所有通路，让已经迷失的记忆重新浮现。

## 走进我的大脑：我的一周

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

### 星期天

上午：脑电图测试，衡量脑波频率，保持两个半脑平衡。跑步 3.2 公里。

下午：两次记忆训练，每次 5 分钟，每次记 400 个数字。

### 星期一

上午：20 分钟 AVS，让大脑活动保持平衡。EEG 测试。

下午：分开记住 10 副扑克（计时）。

### 星期二

上午：跑 3.2 公里。

下午：在 15 分钟内尽可能多地记住随机单词。

### 星期三

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

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

星期四

上午：跑 3.2 公里。

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

星期五

上午：30 分钟二进制数字练习，用最快的速度记住 10 副扑克。

下午：检查自己一周来的训练成绩，制定新的强化训练计划，确保自己在不断进步。

星期六

上午：跑步 3.2 公里。

下午：15 分钟抽象图形记忆练习，五分钟日期和事件记忆练习。

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

我最想要的记忆魔法书  
You Can Have an Amazing Memory

## 第 30 章

完成这些练习后，你会得到什么



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

## 提高你的流体智力

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

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

研究表明，我们在完成很多认知工作（这对我们的工作和教

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

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

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

## 你的集中力会更强

对我来说,世界记忆锦标赛中最难的一项就是口头数字记忆:主持人会随口说出 100 个数字,每秒钟一个,每个只说一次。参赛者一旦稍微走神,哪怕只是一秒钟,就会输掉这场比赛。还记得吗?我前面说过,我小时候最大的问题就是始终无法集中注意力,对任何事情的专注都不会超过几分钟。记忆力训练,尤其是口头数字记忆训练,帮助大大改善了这一情况,如今,我可以一连几个小时全神贯注于任何一项活动。不仅如此,我甚至可以随心所欲地关掉注意力。

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

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

## 获取一项生活技能

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

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

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

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

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

## 第 31 章

看看你现在能做些什么吧！



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

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

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

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

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

练习 15：重设底线

测试 1：3 分钟单词记忆

使用你最擅长的记忆技巧，按顺序（从左到右）记忆下面这张清单上的 30 个单词。跟本书开始时一样，准备个计时器。你有 3 分钟时间记忆，写下这些单词的时间则不受限制。写完之后给自己打分，每答对 1 个单词（包括顺序）得 1 分，答错（包括顺序）扣 1 分。如果将 2 个单词顺序混淆，扣 2 分。如果后续答对，则继续得分。如果只答对 15 个单词（包括顺序），则得分最高为 15 分。

biscuit（饼干）	skull（头颅骨）	diary（日记）
treasure（珠宝）	wheelchair（轮椅）	beard（面包）
icer（冰库）	ladder（梯子）	teacher（教师）
hound（猎狗）	dress（外套）	anchor（锚）
flute（笛子）	flowers（鲜花）	wishbone（叉骨）
nickel（五美分）	baby（婴儿）	file（文件）

sandwich（三明治）	lawnmower(除草机)	whip（鞭子）
teaspoon（茶匙）	target（标靶）	cartoon（卡通）
atlas（地图）	igloo（冰柱）	blood（血）
ski（滑雪板）	onion（洋葱）	moth（蛾子）

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

测试 2：3 分钟数字记忆

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

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

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

高级记忆练习

测试 1：5 分钟单词记忆

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

表 1

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

exhibit（展览）	aerosol（烟雾剂）	roulette（轮盘）
spaniel（马屁精）	abbey（修道院）	tarpaulin（防水衣）
toy（玩具）	equator（赤道）	digit（数字）
sprout（嫩芽）	gutter（排水沟）	geologist(地质学家)
person（人）	dot（圆点）	rapier（剑）
lollipop(棒棒糖)	tinsel（金属丝）	gastronomy（美食学）
asp（编程工具）	silhouette（轮廓）	hoist（起重机）
arrow（箭头）	niche（壁龛）	temple（庙宇）
major（少校）	mandarin（普通话）	woodpecker（啄木鸟）

表 2

remedy（治疗）	soap（肥皂）
accordion（手风琴）	laser（激光）
rock（岩石）	geyser（喷泉）
beast（野兽）	urban（城市的）
fact（事实）	opal（蛋白石）

harpoon (鱼叉)	rhubarb (大黄)
inflate (膨胀)	parrot (鹦鹉)
dachshund (达克斯猎狗)	submarine (潜水艇)
hornet (大黄蜂)	teeth (牙齿)
imperial (帝国)	apostrophe (撇号)
pollution (污染)	aqueduct (高架渠)
dirt (灰尘)	prosecute (告发)
dial (拨号)	interlude (插曲)
beaver (海狸)	gerbil (沙鼠)
handkerchief (手帕)	colander (滤锅)
sewer (下水道)	example (例子)
bulldog (牛头犬)	address (地址)
gargoyle (滴水嘴)	weasel (臭鼬)
compass (指南针)	iguana (鬣蜥)
illusion (幻觉)	

测试 2：5 分钟速记数字

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

0201299684494050297137495382634239925031  
0222998511384254462054729406940419746610  
9129737504191396978730539092230622799380  
9092362528653953465040767859913224218773  
2378186451915862371308010060981440558660  
7343715881026422753389451783556084214098  
7344716588902698251514981078884112931387  
2296991035285296954239671060215222257465  
1625645367355344758406559777283540735635

测试 3：5 分钟二进制数字记忆

给你 5 分钟时间，逐行记住下面的二进制数字。每答对 1 个二进制数字得 1 分（最高 750 分）。每行犯 1 个错误扣 15 分；犯 2 个或 2 个以上错误扣 30 分。30~60 分为良好，超过 60 分为优秀。世界记录是 670 分。

111011100100110001011011110110第1行  
110111011111111100101011111001第2行  
010110100111001001000110001100第3行

我最想要的记忆魔法书  
You Can Have an Amazing Memory

000010111000010100010010111101 第4行  
011101111101000101011110100011 第5行  
111001010000100100011001010111 第6行  
111111111111000010110111110000 第7行  
101001100111010110001111100010 第8行  
011001010100011100011010001011 第9行  
101100111100001011000101000010 第10行  
100111000001110011001111101010 第11行  
110010101100101011010110000110 第12行  
101011001001000110110001111100 第13行  
010100011011111011110011111100 第14行  
111101100110110100011111101111 第15行  
111010100010000110011110101100 第16行  
000111000001110100000011111000 第17行  
100101111000001110000011111001 第18行  
000110010101110110011100101011 第19行  
000001100110100000000010111001 第20行  
000111111101100100000110011101 第21行  
010010100000101001101100001011 第22行  
100110100110100111011011110110 第23行  
101101000110110010001001111111 第24行  
010001001011110110001010110101 第25行

## 后记：写给未来的冠军

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

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

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

2008 年，我参加了一项活动，开始将记忆技巧推广到英国的中小学。我们的目的并不是教授记忆技巧，而是告诉学生们如何通过启动记忆力投入到“游戏”中，并以此提高自己的学习能力。我们选派了很多讲师到学校举办 2 小时一场的讲座。学生们随后会用几个星期来训练记忆力，并参加学校里举办的各种记忆力比赛。效果很明显：很多学生、老师和家长都表示，我们所教的这些记忆技巧可以很容易地应用到他们的日常生活中。我们看到很

多学生从此学习成绩大大改进，自信心也得到提高，而且学习积极性更高了。这项活动效果如此显著，以至于时至今日，每年参与到项目中的人数竟然超过了 1 万。

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

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

虽然我并不认同这位老师的观点，但我明白她的意思。想想看，记住 2000 个数字或 20 副被打乱的扑克牌到底有什么意义呢？可我想问的是，既然如此，为什么还要练习 400 米跑步呢，绕着圈子跑来跑去究竟有什么意义？还有，11 个成年人在操场上跑来跑去，只是为了把一个球踢进对方球门里，另外 11 个人试图阻止他们这样做，这到底有什么意义呢？在我看来，无论是足球、跑步、网球、冰球、飞镖，还是记忆，真正重要的是练习的过程，是克服失败、向着一个固定的目标不断努力的过程，是一个不断通过提高成绩来提升自信的过程。

体育运动可以锻炼你的身体；学习记住 52 张扑克的顺序则可以锻炼你的大脑。它充分展示了人类大脑的无限性。一个人进行记忆训练时，实际上是在释放自己的创意思考能力。当我们不

断突破自身的极限、展示人类大脑的真正潜能时，我们的自信心就会大大提高。尤其对孩子来说，一旦记忆力得到激发，他们就会认清学习过程的本质，并开始体会到学习是一个充满快乐、刺激和回报的过程——而不只是父母、老师告诉自己必须要做的事情。除此之外，越来越多的证据表明记忆力训练可以提高人的流体智力（也就是人的应变能力），训练记忆力的好处不言而喻。

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

## 走进我的大脑：我的一个故事

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

五年之后，我在伦敦组织英国公开记忆冠军赛，期间一位小伙子走上前来，拍拍我的肩膀：“奥布莱恩先生，你可能不记得我了，几年之前，我还是个学生时，你曾经来到学校给我们讲过

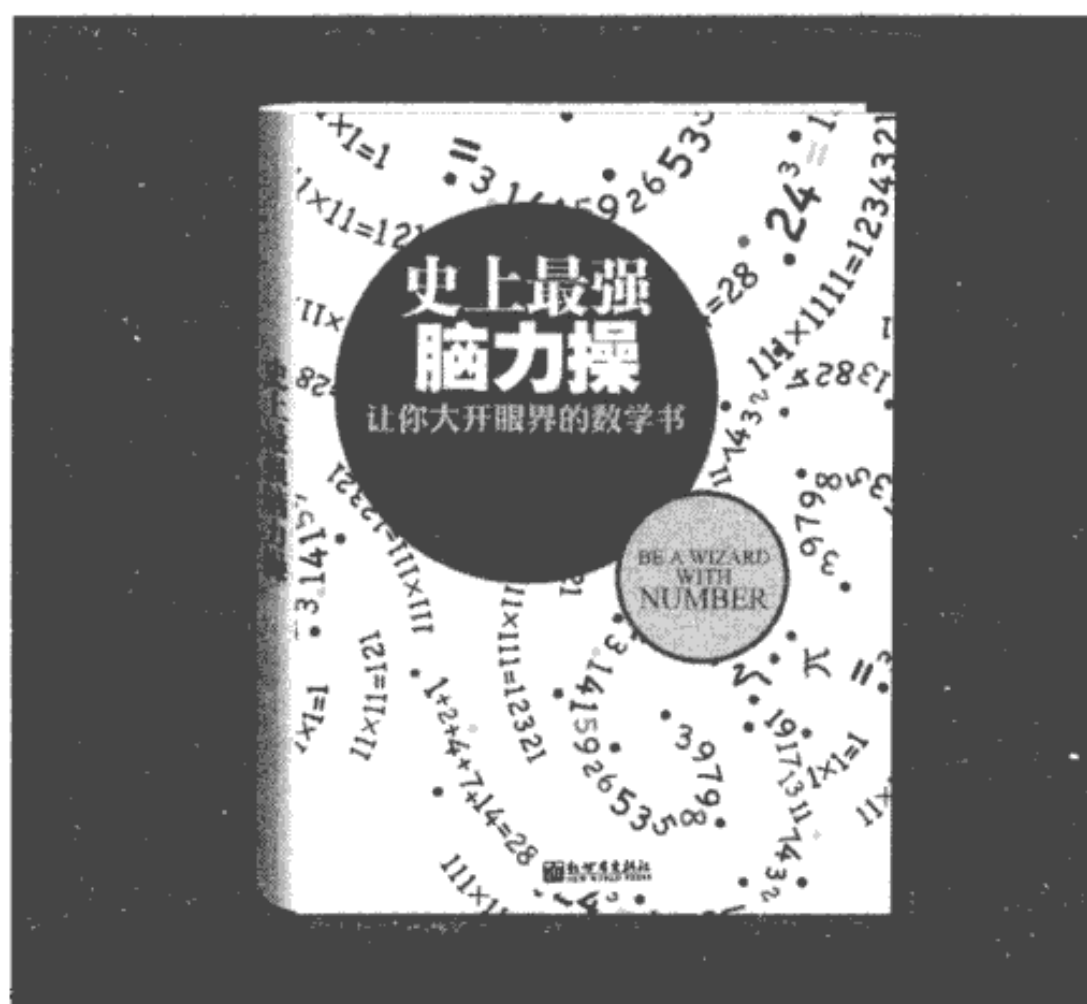
## 我最想要的记忆魔法书

You Can Have an Amazing Memory

课。”他告诉我我当时还送给他一本书，后来他坐下来认真读完了这本书，并最终考上了理想的大学。这件事让我最终意识到，哪怕只是改变了一个年轻人的命运，我所做的一切就都是值得的。



想要进一步拓展你的脑力吗？敬请关注新书：



作者：【英】安德鲁·杰弗瑞 著

译者：张宇征

出版日期：2011 年 6 月

出版社：新世界出版社

定价：19.80 元

### 《史上最强脑力操：让你大开眼界的数学书》

Be a Wizard with Number

轰动欧洲的“数学魔法师”的倾力之作！

为你揭开日常生活背后的数字原理

找到数字之间的规律并运用它们

### 数字读心术之一：

- 随便想一个一位数
- 在脑子里把它乘以 9
- 在计算器上把你的答案乘以 12345679
- 计算器会显示一个 9 位数
- 你发现了什么？

### 数字读心术之二：

（别让对方看见，在纸上写下“37”，然后把纸扣在桌面上。）

让他们做以下几步：

- 在计算器上按同一个数字 3 次，如 555
- 算出三位数的和 ( $5 + 5 + 5 = 15$ )
- 用这个数除以它各位数的和 ( $555 \div 15$ )
- 目不转睛地看着对方，告诉她你知道她在想什么
- 让她看你写下的数字

### 在本书中，你还将了解到：

- 条形码里究竟隐藏着怎样的秘密
- 著名的蒙提大厅难题背后的数学原理是什么
- 数学高手是如何破译密码的
- 植物生长与黄金比例有着怎样的关联
- 斐波那契数列和费马定理为何让人痴迷百年
- 大乐透真的只是靠运气吗……