



按ESC退出全屏模式

声 明

- * 本光盘适用于学习、研究记忆技术之各界人士。限量刻录赠有缘网友品藏。
- * 严禁任何人等擅自拷贝光盘副本及上传文件至互联网，违者法律责任自负。
- * 图书版权属于原作者。如果条件允许，请您购买正版纸质图书支持原创方。

HOW TO DEVELOP A BRILLIANT MEMORY week by week

瞬间改变记忆能力的方法

脑力激荡的训练将会使你迅速成为

读书高手、考试强将、职场达人

让连续荣获八届“世界记忆冠军”、1994年的“年度金头脑”、1995年获封为“记忆大师”的多明尼克·欧布莱恩 Dominic O'Brien, 教你如何运用“旅程理论”来开发非凡的记忆力, 随着刺激有趣的训练, 你将会掌握拥有卓越记忆力的本领, 并因此获得自信而乐在其中, 说不定就此发现自己就是潜藏的记忆冠军。

ISBN 978-7-80711-812-1



9 787807 118121 >

定价: 22.00元

轻松·有智慧

叫我记忆王

[英] 多明尼克·欧布莱恩 著
谢雅婷 译

辽海出版社

想成为人人称羨的记忆王吗?
享有金头脑美誉的作者向你传授
开发卓越脑力的方法, 52个高招让
你轻松拥有非凡记忆力!

叫我记忆王

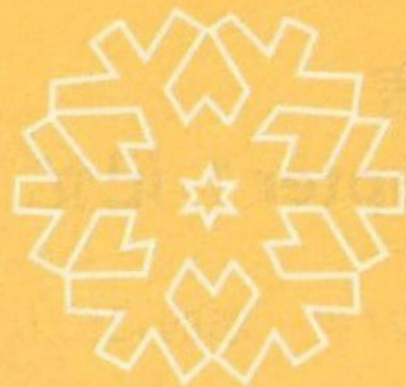
52个增强记忆的本领

How to Develop a Brilliant Memory week by week

[英] 多明尼克·欧布莱恩 著
谢雅婷 译



辽海出版社



叫我记忆王

*How To Develop A
Brilliant Memory
week by week*

52个增强记忆的本领

[英] 多明尼克·欧布莱恩 著
谢雅婷 译

辽海出版社



《记忆宝典》：脑力运动爱好者的电子图书馆

是高手，当然有一套！

→ superbrain.blog.163.com ←

前言

Chapter 1 记忆工具

- 第01步 您的记忆力有多好? 1
- 第02步 假想和观察 4
- 第03步 首字母缩略词 8
- 第04步 将数字转化成句子 10
- 第05步 身体系统 12
- 第06步 联想：首要关键 14
- 第07步 连结理论 16
- 第08步 地点：第二关键 18
- 第09步 想象：第三关键 20
- 第10步 旅程理论 22
- 第11步 集中力 24
- 第12步 数字语言 30
- 第13步 数字——同韵字系统 32
- 第14步 字母表系统 36
- 第15步 字母表系统 38

Chapter 2 记忆建设

- 第15步 如何记住姓名与面孔 40
- 第16步 如何记住方向 42
- 第17步 如何记住拼法 46
- 第18步 如何记住国家与首都 50
- 第19步 学习外语 52
- 第20步 如何记住您的过去 55
- 第21步 如何记住化学元素 58
- 第22步 发展您的陈述记忆 60
- 第23步 多明尼克系统I 62
- 第24步 如何记住笑话 64
- 第25步 如何记住小说 70
- 第26步 读得更快且记得更多 72
- 第27步 如何记住至理名言 74
- 第28步 记忆和心智图 76
- 第29步 如何记住演说和演出 79
- 第30步 复习的技巧和最大程度的回忆 83
- 第31步 复习的技巧和最大程度的回忆 86

Chapter 3 记忆能力

88

- 第31步 多明尼克系统II 90
- 第32步 如何记住电话中的对话 93
- 第33步 多明尼克系统III 96
- 第34步 如何背下一副纸牌 101
- 第35步 如何变成人脑日历 105
- 第36步 如何记住历史日期 110
- 第37步 电话号码和重要约会 112
- 第38步 如何记住新闻 116
- 第39步 如何背下奥斯卡得奖人 118
- 第40步 如何记住诗 121

Chapter 4 记忆高级讲习班

124

- 第41步 罗马房间理论 126
- 第42步 如何记住历史上和未来的日期 130
- 第43步 如何在记忆中存放记忆 132
- 第44步 如何背下二进位数字 135
- 第45步 如何背字典 138
- 第46步 如何背下多副纸牌 141
- 第47步 如何背下满屋子的人 144
- 第48步 健康的身体，健康的记忆 147
- 第49步 如何在问答游戏中取胜 150
- 第50步 提升记忆能力的游戏 152
- 第51步 数字记忆练习 154
- 第52步 您现在的记忆力有多出色？ 158
- 结 语 162

前言

我相信我们很多人有成为“记忆冠军”的潜力，通过游戏表演、演说，和即兴会面（例如在餐厅），我训练过无数人，我发现：只要实行本书所列的原则，大多数人都能在瞬间提升记忆力。

《叫我记忆王》旨在用小篇幅的章节教你以简单的技巧开发你的记忆能力。这些方法绝不会因为年龄而不适用。如果你是记忆训练的新手，我也保证你可以这么简单地学会，很快地运用上。

为了最有效地利用本书，我建议你做大多数步骤中所包含的练习题和测验题，你会需要一本笔记本来写下答案，并保留你的得分纪录。

得分会落在三种范围：“未训练”（Untrained）、（Improver）、“记忆大师”（Master）。计算练习题的得分可以让你知道自己达到哪种程度。每一个例子的得分标准反映出个别练习题的相对难度。“未训练”得分表示未使用任何记忆技巧下，我所期望的分数；“受训中”得分是你的目标范围；“大师”得分代表成果。在这个得分系统中，从记忆力受训练的前后比较中，你可以看出你做得有多棒，也可以看出记忆力是如何一步步地在增强。如果你一开始的得分很不理想，或者你觉得有些练习题比较困难（有些练习题设计得相当巧妙），请不用担心，你可以反复地练习和测验，想做多少次都可以：记忆力是永远可以借助练习而增强的能力。练习题和测验题不只让你有

办法背下特殊类型的资讯，一般来说，还可以让你的记忆更鲜明。

第一章是设计来测试你原来的记忆力，并向你介绍基本的记忆工具，让你可以用在每天的基础练习上。在第二章里，你会将这些基本原则延伸运用到广泛的实际应用中，像是“如何记住姓名、面孔、演说”。第三章会将你的记忆能力发展到更进阶的程度，你将结合许多已经学过的技巧，以背下更多复杂连贯的资讯。到了第四章，你的记忆力将强到足以解决最后的大挑战。书上会总结一些简短的测验题，而我有信心这些测验题将会显示出，你从最初在第一步做完测试到最后一步，已有了卓越的进步。

按照你需要的时间完成每一步，我希望你发现我的理论学起来既刺激又有趣。

记忆工具

- 第01步 您的记忆力有多好?
- 第02步 假想和观察
- 第03步 首字母缩略词
- 第04步 将数字转化成句子
- 第05步 身体系统
- 第06步 联想：首要关键
- 第07步 连结理论
- 第08步 地点：第二关键
- 第09步 想象：第三关键
- 第10步 旅程理论
- 第11步 集中力
- 第12步 数字语言
- 第13步 数字——同韵字系统
- 第14步 字母表系统

记忆力依赖三个基本的过程：让事物变得难忘、在心里存入这个项目、在未来的某个时间确实地回想起来。在你开始增强记忆力之前，必须相信它是一种可以渐趋完美的能力。我们可以说记忆力就像一个“筛子”——这不同于秃头或色盲、拇指外翻等真实的状态。当你开始在这一章里使用记忆技巧，你将会发现，你回想事实、数字、物品、事件、地点、人物的能力，逐渐变得敏锐了。

这一章的开头有一些记忆名词、形状、数字的测验题，它们可以帮助你评估你目前的记忆能力。你将会学到一些基本、独立的技巧，像是“首字母缩略词”（Acronyms）和“身体系统”（Body System），它们对背下少又简单的连贯资讯很有用。

然后我们会看看联想（Association）、地点（Location）、想象（Imagination）这些关键技能的发展。我将向你介绍有效的记忆技巧，包括“旅程理论”（Journey Method），一种可以储存你想记住的项目的归档系统，以及“数字——形状系统”（Number-Shape System），一种可以回想一连串数字的方法，从四位数的密码到历史上的日期都适用。我将引导你学习这些理论，并通过各种练习把这些理论运用得越来越熟练。

01 您的记忆力有多好？

无论你觉得自己的记忆力是运作得当，还是很不可靠，它其实都已经是在相当好的状态中，只是似乎从来没有人告诉过你该如何发挥它真正的潜力。当你发现你忘记人名、忘记把皮包留在哪里、忘记信用卡的新密码时，可能就会慢慢地怀疑起自己。

第一步将通过几个测验题，测试你目前的记忆能力有多好（或多差）。请写下你的答案，并在笔记本上保留你的得分记录。

如果你的得分一开始很不理想，请不用担心，我对你有信心，这52步迈向完美记忆旅程，走过前几步后就会进步神速。

测验题1：名词

给你自己3分钟的时间仔细看下列20个名词，然后尽可能地回想出来并写下，顺序不拘。每正确回想出1个词就得1分，然后再换到下一题。

树木	时间	脸孔	烟斗
时钟	老鼠	引擎	植物
闪电	项链	衣柜	毛毛虫
花园	糖蜜	图片	马具
睡眠	苹果	海洋	书本

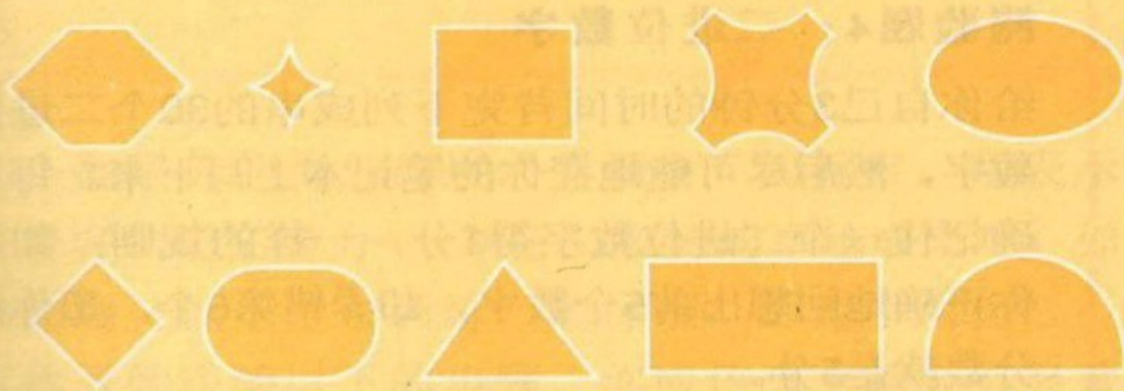
测验题2：数字串

花3分钟研究下列20个成串的数字，请注意顺序。按正确顺序尽可能地在你的笔记本上写下数字。对1个数字就得1分。如果你想出全部的20个数字，但是第5个数字错了，那就只得4分。祝你好运！

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

测验题3：形状

花3分钟看看下列10种形状的排列顺序，从1到10按顺序背下来，然后翻到下一页，你将会看到各个形状以不同的顺序重新排列，再依照下页的指示完成测验。



接续测验题

以下你会看到已经背下的各种形状，只是排列的顺序不同。试着写下它们原来的顺序编号（即如前页所示，但不能参考前页）。写对一个形状的顺序编号得1分。



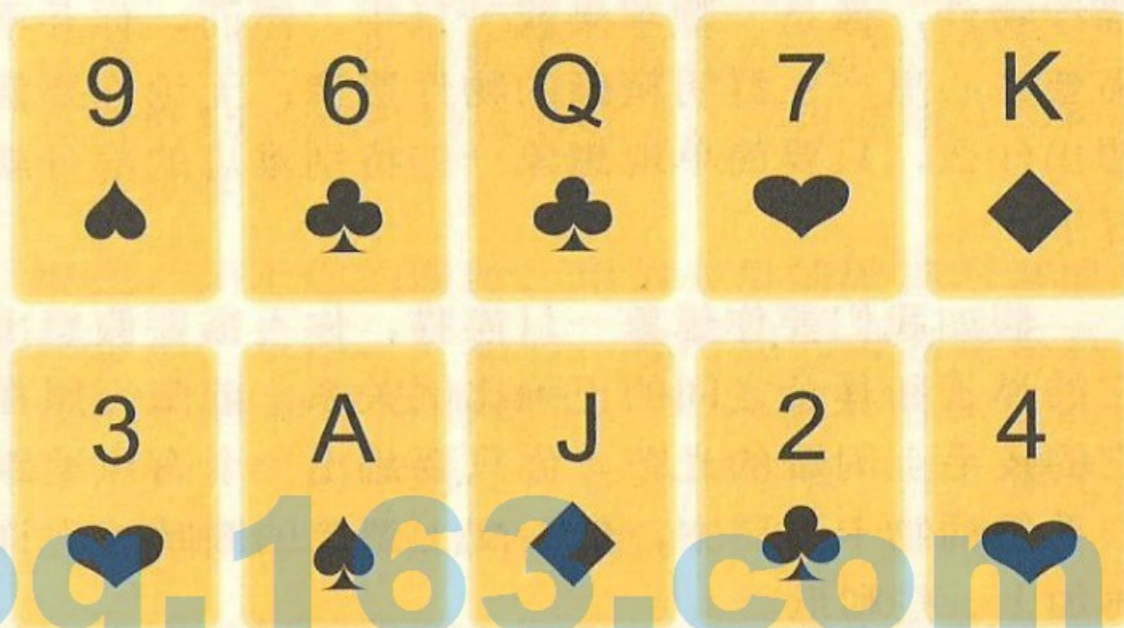
测验题4：二进制数字

给你自己3分钟的时间背完下列成串的30个二进制数字，然后尽可能地在你的笔记本上写下来。每正确记住一个二进制数字得1分，一样的规则：如果你正确地回想出前5个数字，却弄错第6个，那你的分数就是5分。

110000011011101100110101010011

测验题5：纸牌

花3分钟研究以下10张纸牌，然后试着在你的笔记本上依正确顺序记下来。跟数字测验一样，出错之前每回想出一张牌就得1分。



得分：五个测验题加起来就得出总分。

最高分：90 未训练：20 受训中：35 大师：70

如果你的得分高过“受训中”的标准，那表示你有极好的记忆潜力——期待52步后的卓越成果吧！如果你的得分低于“未训练”的标准，那也不用担心：只要你开始跟随以下的步骤，你应该马上就会有显著的进步，我可以肯定到了本书的最后，你的记忆力将会突飞猛进。

02 假想和观察

在这整本书中，我会要求你想象或假想很多东西，如物品、面孔、地方等等，有些人会很担心自己无法使用这个技巧，因为他们无法在心里翔实地描绘物件，像是一颗苹果或一只牛。然而，你并不需要在心里产生鲜明精确的物件影像：无论你要假想出什么，只要简单地想象一些特别难忘的部分就好了。

假如我们要你想象一只熊猫，你不需要假想出它的鼻子和耳朵之间的正确比例关系，或阳光照在它的皮毛上闪耀的光芒，你只要想出一个有黑毛跟白毛的动物卡通图案，然后配上黑黑的眼睛，也许再加上一些利爪。

我发现当我看着一张清单时，比如说100个词的清单，如果我试着要将它们送入记忆里，我会专注在抓住那个东西一闪而过的一个元素；例如，对鞋子这个词，我可能会想到鞋带，或者对电话这个词，我可能会瞬间想到自己手机按键的画面。

有些技巧会帮助你开发内在意象的力量，你越训练你的记忆力，心里的眼睛就会变得越锐利。

练习题：通过观察来假想

这是一个很好的练习，能增进你记忆的视觉面，并开发你的观察能力。

1. 首先，拿起手边的任何一样东西，例如：电话、花瓶、茶壶、收音机等，假设你选择的是茶壶：花大概15到20秒钟去研究它，尽可能地从各种角度去观察。
2. 现在，闭上你的眼睛，用你心里的眼睛尽可能去回想那个东西。开始时，你所想的可能是茶壶主体的形状和弯曲的把手，当你想不出什么的时候，睁开你的眼睛，再看得更仔细一点，像是出水孔的形状，或者是制造商的名字。
3. 再次闭上你的眼睛，在你心里原来的画面上加入新的观察，然后再睁开你的眼睛，观察更多的细节。继续重复这个模式：睁开眼睛——观察——闭上眼睛——复习，直到你已经尽可能注意到茶壶的许多特征为止。
4. 现在，不要看着东西，试着在笔记本上画下这些记起来的特征。当你已经尽力再回想你对茶壶的记忆时，再看最后一眼，注意看还有没有任何细节，可以加进你内心储存的档案画面。



03 首字母缩略词

或许大多数人已经相当熟悉用“首字母缩略词”来帮助记忆的方法。“首字母缩略词”是由几个单词的第一个字母，或前几个字母，合组成的一个单词，例如：NATO就是North Treaty Organization（北大西洋公约组织）的“首字母缩略词”。“首字母缩略词”是当做一个单词来念，而不是以字母本身的念法一连串地念出来。以下还有更多其他例子：

JEPG	Joint Photographic Experts Group (联合图象专家组)
RDAR	Radio Detection And Ranging (无线电侦察和测距)
SCUBA	Self-Contained Underwater Breathing Apparatus (自式水中呼吸器)
UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund (联合国儿童基金会)
WHO	World Health Organization (世界卫生组织)

有一种很流行的“首字母缩略词”形式，是用每个单词的首字母来创造出一个句子或一句诗，以帮助我们记住一连串资讯的特定部分，这就是大家所知道的“延伸的首字母缩略句”（Extended Acronyms）。例如：为了记住光谱的颜色——红（Red）、橙（Orange）、黄（Yellow）、绿（Green）、蓝（Blue）、靛（Indigo）、紫（Violet）——英国的读者就会熟悉以下这个小句子：

延伸的首字母缩略句

RICHARD OF YORK GAVE BATTLE IN VAIN.

（约克的理查德做了无谓的攻击。）

练习题：延伸的首字母缩略句

看看以下两个“延伸的首字母缩略句”范例：

• Sergeant Major Hates Eating Onions

（士官长讨厌吃洋葱）

北美五大湖：

Superior（苏必利尔湖）、Michigan（密歇根湖）、Huron

（休伦湖）、Erie（伊利湖）、Ontario（安大略湖）

• Help Five Policemen To Find Ten Missing Prisoners

（帮五位警察找到十位逃犯）

下肢的骨头：

Hip（髋骨）、Femur（股骨）、Patella（膝盖骨）、Tibia

（胫骨）、Fibula（腓骨）、Tarsal（跗骨）、Metatarsal（跖骨）、Phalange（趾骨）

现在，看看你是否能自创“延伸的首字母缩略句”，来背以下两组资料。发挥你的想象力，并用夸张的幽默，来让你自创的“延伸的首字母缩略句”容易记忆。

• Volts(伏特) = Amps (安培) × Resistance (电阻) (欧姆定律)：

提示：用三个字母V、A、R来造句

• 从太阳往外的八大行星顺序：

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

提示：一样按顺序用每个行星名字的第一个字母来造句。

提示：一样按顺序用每个行星名字的第一个字母来造句。

我会要求你马上回想两个“延伸的首字母缩小句”，但首先，我们要看一下“首字母缩略词”理论的各种变化，其中一种可以帮助我们记住数字。

04 将数字转化成句子

1995年2月18日，后藤裕之（Hiroyuki Goto）在日本东京的NHK广播电台，背出圆周率 π 的42,195位数，刷新了世界纪录。 π 是一个圆的圆周与半径比率，大约是3.1415926。这个比率所形成的抽象数字，非常适合用来做数字记忆测验：换句话说，它有无穷尽的位数可供背诵。

在第四章里，我们会解释为何想背下几百个二进位数字，可以使用我的“二进位密码”（Binary Code），和一种将六位，或更多位数群组起来的系统，再结合“旅程理论”使用（请见第44步）。

不过，若只是要背下一小串数字，如你的社会保险、护照、电话号码等，就可以使用记忆法。记忆法是一切有助记忆的技巧。在前一步里，我们看到了“首字母缩略词”，它可能是最普遍的记忆法形式，但我们也可以用类似于“延伸的首字母缩略句”的造句技巧，来记住一小串数字。只要依照顺序，用每个数字决定每个单词的字母数，例如：你可以用以下的记忆法来背下 π 的前几位数：3.1415926

HOW I WISH I COULD ENUMERATE PI EASILY

(3) (1) (4) (1) (5) (9) (2) (6)

（我多么希望我可以轻松地列出 π ）

练习题：用数字造句

试着运用你的想象力并发挥你的创意，造出“数字句”（Sentence out of Numbers）来背以下两组资料。记住，每个数字代表每个单字的字母数。

- 1 密码：3316
- 2 护照号码：154244625

复习你在11页的练习题上所造的两个“延伸的首字母缩略句”，接着复习你在以上练习中所造的两个“数字句”，然后将本页上半部遮住，在你的笔记本上写下这些题目的答案：

1. 四位数的密码是多少？→10分
2. 欧姆定律是什么？→10分
3. 八大行星从太阳往外依序是如何排列？→20分
4. 护照号码是多少？→20分

得分：你必须依照顺序正确地回想出每一个字或每一个数字才能得分。

最高分：60 未训练：10 受训中：30 大师：50

05 身体系统

在这一步里，我将为你提供一种有效的记忆系统，让你在那种想要立即背下东西的状况下派上用场。对于储存像“购物清单”那样的项目，“身体系统”会是一种简单而有效的方法。运作方式是在脑海里为你想记住的东西想出关键的画面，再与身体的部位联想在一起。画面越生动夸张越好，因为那样可以帮助你加深记忆。这个系统没有什么固定的规则，但是我建议你将储存的项目限制在10件以内，你所用的10个身体部位也不一定要与下页的图示相同，还有，你的清单可以从头列到脚，也可以是倒过来。

假设你需要记住包含下列10项物件的购物清单：蓝色油漆、狗饼干、报纸、手电筒、药方、鸡肉、牙膏、香蕉、洗发精、闹钟电池。

我想象我把**脚**踩进一桶打开的**蓝色油漆**里，再想象一只**狗**跳到我的**膝盖**上、卷起的**报纸**从口袋（**大腿**）里被抽出、有一**束光线**从我的**肚脐**里射出来、一张**处方签**粘在我的**胸前**、一只**鸡**立在我的**肩膀**上、我的**嘴巴**四周涂满**牙膏**、我**鼻子**的形状很像**香蕉**、我的**头发**上满是**洗发精**的泡沫、我**手**上握着一个大声响铃的**闹钟**。

用一点想象力，就可以迅速将清单的物件送进记忆里。以下的练习题要请你记住一张列有10项物件的购物清单，换你自己来试试这个系统吧。

练习题：活用身体系统

下图标出了身体的10个部位，将每个部位与以下清单中的10项物件之一联想在一起。

当你想象出10个画面之后，依序在你心里完整地复习一遍，然后盖住此页，看看你能不能在你的笔记本上，将10个购物项目全部写下来。

得分：正确地记住一个项目就得10分。

最高分：100 未训练：20

受训中：50 大师：90

购物清单

一盒牛奶
一串葡萄
米
维生素
糕饼
柳橙汁
相机胶卷
新鲜的花
黑胡椒
度假指南手册



06 联想：首要关键

联想存在于发展完美记忆的内心，是记忆运作所依赖的机制。大脑包含上亿个神经元或神经细胞，在一个迷宫般的路径里相互连结，就可以排列出无穷无尽的想法和记忆。

由此可知，任意的两个想法、念头、词、数字、物件，无论它们的本质是否完全相反，都可以很容易地以丰富多变的方法连结起来。而你所要做的就是任你的想法自由驰骋。

比方说，要怎么让你的大脑处理粉笔和奶酪这两个东西呢？你该把这两个词联想成什么好呢？用粉笔在黑板上画出奶酪的图案？用一根粉笔来戳奶酪，以测试它的硬度？

当我们要想一样东西，比起文字上的定义，我们更容易以东西的概念去做联想。当我们听到“青蛙”这个词，我们不会自动将它转换成一种**无尾有蹼的水陆两栖动物**，而是想到池塘、蝌蚪、童话故事场景、电视上的自然生态影片等等。当你看到“雪”这个字，你也不会理解成**水蒸气遇冷凝结成结晶状**，而是有亲身的联想，如你第一次做雪人、某次滑雪之旅、一部有名的电影、打雪仗等等。

有如此多可能的联想，及脑细胞交互连接的巨大网状组织来形成这些想法相互连结的管道，任何两组资讯之间都确定可以做出联想。你如何将青蛙和雪连

结在一起呢？一只青蛙跳过雪地？一只青蛙在滑雪？只要一点点想象力，就可以有无穷无尽的连结排列。这一点很适合带我们进入下一步，或者我应该说，下一个可以达到完美记忆的串连连结……“连结理论”（Link Method）。但是在我们走到下一步之前，先让我们来玩一个自由联想的游戏，锻炼一下你活泼的神经元吧！



练习题：自由联想

一次一个，一一说出下列10个词，并立刻写下第一个在你的脑袋里冒出来的词或想法。这题没有得分规则。这只是一种“连结理论”的热身操，让你敞开心智去想任何你想要想的东西。每个词不要考虑太久，你第一个联想到的会最强烈也最深刻。

健身用弹簧垫 电话 大脑 月亮

梦 亲戚 雪花 桥 泰迪熊 记忆

07 连结理论

“连结理论”是一个简单又有效的理论，可以用来背下一连串的资料，像是购物清单，或是一连串的姓名、构想、物件、方向等等。唯一的要求就是解放你富有创意的想象力。

你要如何用“连结理论”依序背下这四样东西：**手、奶油、磁铁、地图集**呢？想象你的**手**放进一些**奶油**里，从奶油里，你挖出一块黏糊糊的**磁铁**，磁铁连你一起，自己吸到一本刚好是**地图集**的书上。现在，四样东西都可以记住了，因为你已经在它们之间编出了一组连结。

练习题1：活用连结理论

运用你的创意和联想力，用“连结理论”背下以下所列的五个词：

纸 窗户 蜗牛 车子 吉他

让你的心智走入“自由的流动”状态——也就是说，让你的想象力尽情地挥洒。你不需要去制造连结：只要让它们从你的脑袋里自行冒出来。当你做完连结之后，可以比较看看以下我所做的。

我把一张卷起来的**纸**从**窗户**丢出去，从打开的窗户可以看到一只**蜗牛**，蜗牛正在开一部**车子**，车子后座有一把**吉他**。这个理论结合了真实

性和一点点的幻想，你的心智如何决定这些念头并不重要，

重要的是它们是我第一个想到的念头，并且它们已经确保我会按照正确顺序背下那五样东西。

练习题2：延伸的连结理论

我怀疑一张有五样东西的清单，对你来说太简单了，所以何不试试想出这张有20个项目的清单，看看你可以将你的记忆延伸到多远。给你自己5分钟，将这些词转化成一连串的连接，然后在你出错之前，看看你可以依序想出多少项目：

城堡 蜥蜴 电话 牙膏 卡车

电脑 花 蜘蛛 椅子 字典

花园软水管 窗帘 篮子 弹弓 轻气球

水管工 火山 桌子 画像 滑雪板

你的想象力可能带你展开一段长途旅行，引领你到一座城堡，有辆卡车运走一台电脑，然后因为某个缘故，弹弓发射到一个氢气球里面等等，一直到清单上最后一个项目——滑雪板。

得分：你依序记住几个项目就得几分。

最高分：20 未训练：4 受训中：8 大师：18

如果你得到14分以上，就表示你已经编出一连串非常有效的连结。

08 地点：第二关键

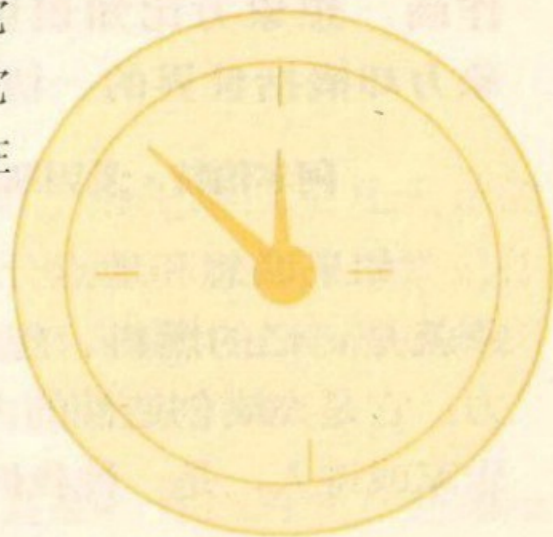
地点是达到完美记忆的第二项关键——地点组成记忆的地图。它们形成心中的档案柜，为储存和取用记忆提供自然有效的方法。这是因为我们住在一个三度空间的世界，这里所有的东西——物理上和心理上——都能以所在之处作定位，或根据一组事先预定好的坐标来定位。

早在2,000多年前，地点就被用来当做记忆工具。古希腊人和后来的罗马人发现，要记住东西的最好方法，就是给它们加上顺序。他们选择一连串已经很熟悉的地点（拉丁文叫loci）来完成这件事。这可以包含屋子里的房间、阳台、拱门、雕像等等。他们想要记下的任何图像会被放置——或应该说被想象——在这些各式各样的loci里。

地点给我们的生活带来秩序，如果没有它，生活将会一团乱。想象你被命令要依序写下今天所做的每一件事情，你可能会像我一样，一步一步地开始回想，你最可能以行动所经过的地点作为参考。

在第六步里，我们学到可以在任何两组资讯之间找到连接，同样地，你的大脑也可以在任何字、物品、概念、想法与地点之间做出联想。拿“七”这个字来说：看第一眼时，他只是一个数字，但是一旦你让你的心智自由翱翔，这个字就可以引领你到许多联想的地方：七重天、《白雪公主与七矮人》里面的小房屋、当你满七岁时要上学的学校等等。

另外，地点也是记忆训练不可或缺的要素，因为它很适合借来做联想。我将它用在我的许多记忆技巧中，它也是“旅程理论”。我们将在第10步学到技巧的主要特色，并且会在这本书中一再运用。



练习题：这些词会带你去哪里呢？

看一眼以下所列的10个词，这些词分别会唤起你心中的什么地方呢？也许“跳跃”这个词会让你想起一条常常跳过的小溪。当这些地方从你的脑袋里冒出来时，赶快将它们捉住，并尽可能在你的笔记本上写下来。这个练习题的目的，只是要延伸你的联想能力，并说明任何词都可以引发你在心里联想出一个特定的地方：

跳跃 十六 大象 亲吻 梯子
父亲 时钟 八月 旅馆 风暴

“我有资格当一个艺术家，自由地在我的想象力上作画。想象力比知识更重要，因为知识是有限的，想象力却概括世界的一切。”

阿尔伯特·爱因斯坦 (Albert Einstein, 1879-1955)

如果联想和地点分别是记忆的引擎和地图，那么想象就是记忆的燃料。想象力不只是在心里形成图像的能力：它是充满创造性的内在能力。它不只属于艺术家、音乐家或诗人，是一种我们都很容易获得的资源。

想象力与 θ 脑波的活动有关，通常在我们做梦时最为活跃。然而，年幼的孩童，特别是婴儿，在醒着的时候也会持续产生这种频率，这就可以解释为什么他们的想象力常常会自由奔驰。当一只泰迪熊变成活生生的玩伴，一个塑料玩具产生出神奇的力量时，现实和想象之间的界线是很模糊的。

当我们承担起成年的责任时，曾经自由遨游的想象力就会受到抑制。我相信一个人在孩提时代所受到的刺激量，和成年后对新潮想法的抗拒程度，有直接的关联性。

在这整本书中，你将以各种方法练习想象力，你越练习就越容易产生建立记忆的图像、念头和想法，同时清晰度和速度也会稳定地增强。随着你的想象力变生动，记忆力也会变得更强。你唯一要做的就是让它发挥出来。

现在，试试以下的练习题，这有助于你热身并延长你想象力的范围。

练习题：延伸你的想象力

我们常常被要求记住一些本质上很无趣或平凡无奇的资讯，例如当日的杂务清单。然而，当我们想要记住这些特定项目的图像，如果运用想象力去装饰这些图像，就可以让它变得较有趣，因而令人难忘。

想象你得记得去寄一封重要信件。首先，想象一个真实的信封图像，然后将这个图像转化得更令人难忘。想象你自己正扛着一个巨大的信封，摇摇晃晃地走在路上，信封上还装饰着闪亮的蓝色星星。现在，让我们再加两样更怪的事。想象它闻起来有巧克力的味道，而且会像时钟一样滴答滴答地响。现在你已经产生了一个生动鲜明的图像，还加上味道及声音的特质。在视觉上多加入两种感官，会让这个项目在你的脑里更加难忘。



110 旅程理论

现在该是将三种记忆关键——联想、地点、想象——放在一起的时候了。将它们结合应用之后，我相信要背下任何资讯清单，它都是最强大又完整的技巧。你将要运用所有已经学到的方法：特别是联想（第6步）和连结理论（第7步）。我发展这套理论主要是帮我打破世界纪录，并且它也已经成为帮助我击败对手的核心武器。我将它称作“旅程理论”，我相信它会有助于改变你的记忆力。

首先选择一个你熟悉的地点，像是你家、你工作的地方、你家的社区或附近的公园。概念是用这个地点来准备一段简短的旅程，沿途包含一连串的地方或中站。这些地方是要用来在心中存放你想背下的清单项目，而你所走的路线将会保留清单上原来的顺序。

过一会儿，你应该就会发现，你已经跟我一样拥有一段得意的旅程，几乎各种日常生活要运用的资讯，你都可以用它来背下。换句话说，你不用在每次需要用到这项技巧时，重新准备一段新的旅程：你可以很容易地擦掉你原先的旅程，然后一再地重复使用，重新存放你想背下的一组新资讯。

然而，如果你想要将背下的资讯长期地存放，或在较短的时间内存放不同组的资讯，那你就需要两个以上的旅程。举例来说，当我在为创新纪录或记忆竞赛做准备时，我就会需要很多段旅程。当我们在这本书里运用到“旅程理论”时，我将会给你不同路线的

范例，让你可以练习使用不同的旅程。如果你选择的地点和想背下的特定资料组是有关联的，那也会很有帮助。例如：我可能选择将有关体育的统计资料，存放在我的地方休闲区的旅程中。

你家可能是你最熟悉的地点，所以我们就用一个典型的住家设计来做示范，看看要如何背下一张简单的当日10项“该做”工作的清单。

我们就用下列10个区域当作你这段旅程的中站：

1	前门	6	楼梯间
2	走廊	7	主卧室
3	厨房	8	浴室
4	客厅	9	预留的卧室
5	多用途室	10	阁楼

要确定中站的顺序在你自己家会形成一个有逻辑的路线，例如你不会希望还没参观厨房之前，就从前门走到阁楼去。你会希望路线是形成一个“导览路线”，带领你毫不费力地依正确顺序穿过所有中站。

我发现当准备自己的路线时，闭上眼睛并想象我正走过每个房间会很有帮助。我会试着描绘出所有熟悉的家具、装饰和个人用品，这么做的同时，我也会用手指

数着每个地方，直到我已经到达最后的停靠站。

在路线的半途上，要在心里做个记号。举例来说，以上的范例，我就选择多用途室，或第五个站，来做我的中间点。

一旦你已经准备好旅程，并且可以毫不费力地搞清楚所有前前后后的停靠点，你就可以随时开始沿着路线放上清单内的项目了。

不要有意识地尝试背下清单上的项目，这不是记忆的测验，而是想象和联想结合地点的示范。

我们用以下10件工作作为范例：

1	打电话给兽医	6	买邮票
2	修墨镜	7	拿干洗的衣服
3	烤杯形蛋糕	8	确认汽车油箱
4	拜访银行经理	9	缴水费
5	买生日礼物	10	换灯泡

你需要做的就是心中形成每个工作的画面，并沿途把它们放在相应的中站上。你可以使用很多工具来帮助你想象，例如：夸大、颜色、幽默、动作等等。你不但可以将视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五种感官全部用上，还可以用许多左脑的逻辑来补足右脑有时候会生出的奇怪图像。创造出景象，固定在你的心里，然后换到下一站。

第1站 — 前门

你正在你自己家的前门内，你第一个“该做”的项目是打电话给兽医。想象你打开前门，发现你的门阶上一具大声响铃的电话，也许你的猫就坐在话筒架上。

第2站 — 走廊

现在你正在玄关里，接着看看第二项任务——修墨镜。也许是玄关的灯太亮，你很快地拿到某副墨镜来保护你的眼睛。或者可能玄关的壁纸是以重复的墨镜图案作为装饰。

第3站 — 厨房

在厨房里，你看到一排一排的杯形蛋糕，整齐地排列在你的橱柜台上。一股刚出炉的烘烤香味弥漫着整个厨房。有一些蛋糕还在烤箱里烘烤——你得在它们烤焦之前拿出来。

第4站 — 客厅

晃进客厅后，你注意到银行经理身穿细条纹的西装，坐在你家的一张扶手椅上整理文件，他正在为你们的约访做准备。你家的客厅地板上还有许多文件散落一地。在你内心里生出这个场景。

第5站 — 多用途室

你打开多用途室的门，发现一件巨大的礼物放在你洗好的一堆衣服上。想想它用包装纸包着：它有明亮的颜色吗？有花样吗？会发光吗？有用蝴蝶结装饰吗？记得在心里做一个记号，因为这是旅程的第五站：想象多用途室的门上漆了一个粗大的数字5。

现在换你来吧：用你自己的联想，将后面的五项工作，连接到它们对应的地点，来接续下表所列旅程的后五个站。记住，在每一步里生出一个景象，想象一下，再加入生动的细节让它变得令人难忘。

站	工作
楼梯间	▶ 买邮票
主卧室	▶ 拿干洗的衣服
浴室	▶ 确认汽车油箱
预留的卧室	▶ 缴水费
阁楼	▶ 换灯泡

测验题：旅程理论

如果你已经运用了这三项记忆关键（联想、地点、想象），那么现在这“该做”清单内的10项工作，你就算没有全部记起来，也应该可以记得很多项了。赶快尽可能地在你的笔记本上，依正确顺序写下这些工作。

得分：依序每正确写出一件工作就得5分——保留你得分的纪录。

如果你对路线了解清楚，就不会弄错清单的顺序。你甚至可以倒背清单，只需要将旅程倒走一遍就好了。如果你想要正确地指出任意一项任务，也只需要进入旅程的一个特定中站里。如果你有在第五个中站做记号，就可以很轻易地在清单内抽出第四个项目：它应该是第五站的前一个项目。像这种问题，你能正确地回答出多少题呢？再次在你的笔记本上写下答案吧！

1. 烤完蛋糕之后的任务是什么？
2. 确认汽车油箱之前是哪一项工作？
3. 清单上的第二项工作是什么？
4. 哪一项任务是在买生日礼物和拿干洗衣服的中间？
5. 缴水费在清单上是排第几号？

得分：每正确回答一题得10分。

总分：将这个练习的所有分数加起来，就是你的总分。

最高分：100 **未训练：**25 **受训中：**40 **大师：**85

111 集中力

我们都有过觉得很难专心的时候，可能觉得有压力或是太过疲累了；也有些时候，我们非常有精神、很警觉，也充满了活力并能支配一切。你可能有听过“在境界之内”这个形容。它有时候是用来形容运动家表现优异的心理状态，例如：当一个网球选手在“大满贯”的决赛中击败对手时。那么这个“境界”到底是什么呢？不是我们所有人都进得去吧？

最近这几年来，我的工作有大部分牵涉到用脑电图（EEG），测量大脑产生脑波活动的不同频率。我们都会产生很多种频率，范围从缓慢的 θ 波到快速的 β 波都有。前者是跟放松、压力控制和睡眠有关，后者则是跟提升心理活动、做决定和解决问题有关。这些不同的频率都各有它们的功能，并且在我们的生活中扮演着积极的角色。例如：产生 β 波可以让我们处理每天生活中的实际面，但是如果我们始终都只产生这种脑波，就没有时间去革新、做梦或有效地记住事情。

测量我自己的脑波后，我注意到当我正在有效地学习、背诵或回想东西时，我会产生一种 α 和 θ 波的结合物——也就是中间范围的频率。我相信通过有规律地做记忆练习，也可以训练你的大脑产生这几种频率。

建议：进入你自己的记忆境界

这些建议将帮助你产生完美的记忆状态，才能身处“境界之中”：

- 试着每天找出一点时间，给自己一点小挑战来训练你的记忆力，例如：背下一张清单上的词、一连串随机的数字，也或许是一些较实际的资料，如你最近接触的人名，不管是工作方面还是社交方面的。你可以用这本书的练习题来做练习——尽可能常常反复练习，或以它们当范例，设计出新的练习题。
- 在你尝试要开始背下或回想资讯前，先确定你的身体是放松的，并且要在一个安静无声、视觉上也不烦乱的房间里舒服地坐着。如果你比较喜欢在有点背景声音的环境下工作，那就试着听一点中拍的古典音乐——避免听比较狂热的音乐，如爵士乐或重金属等等。记住，你正在寻求一种介于缓慢和快速的脑波之间的中间频率。
- 闭上你的眼睛，召唤一些会令人愉快的场景，像是喜欢的度假地点，或是你过去有过的宁静时刻，让你的内心放慢下来。这样会帮助你产生 α 和 θ 波。
- 当你正在回想或复习已经背下的资料时，尝试闭上你的眼睛，以帮助你提高 θ 记忆波的力量。
- 规律的运动有助放松，也能提高大脑的含氧量。

112 数字语言

你背数字有多厉害呢？也许你有背电话号码的窍门，也许你可以背下几个身份证号码，但是对生日和纪念日就没辙了。

我们似乎越来越被数字所包围，我们也逐渐被要求背下信用卡安全密码，或进入网络上特定帐号的帐号密码，或进出办公室的安全密码。数字无所不在：电话号码、火车时刻表、体重和尺寸、银行帐号、人口统计、选举结果……如果我们可以瞬间将这些数字归档，并且在需要时准确地恢复记忆，这样不是很棒吗？

我没有背数字的天赋，但是后天训练的记忆力，让我可以在一小时内背下一连串高达2,000多位的数字。这怎么可能呢？

我赋予数字一种特殊密码，将它们转化成有意义且不容易忘记的图像。这就是我所指的数字的语言。

之后在本书中，我将会透露更多我进阶的数字记忆技巧——“多明尼克系统”（Dominic System），是一种对背下多位数字极为有效的理论。然而，更简单的“数字——形状系统”则是储存一连串数字的神奇方法，从电话号码、四位数密码，到历史日期和更多东西都适用。

数字——形状系统

“数字——形状系统”的运作方式是将单一数字转换成形状类似的图像。举例来说，数字8的形状像个雪人，因此，要背下氧的原子数8，就想象一个雪人戴着氧气罩。

数字6可能像一只大象的鼻子；数字7的形状像回力棒。要提醒自己可以搭67号公车，就想象一只大象站在公车站牌下，正用它的鼻子丢着回力棒；即使这个情景不太真实，但你绝对不会忘记。现在，数字突然都有了生命，变得活泼生动，不仅呈现出独特的意义，还能立刻让你深刻难忘。

让我们来看看其他的例子。你会如何背下四位数密码1580呢？也许这是一张金融卡的密码，你有可能在各种情况下要到当地银行上演这一幕。想象你扛着一支巨大的铅笔（数字1的形状）走进你的银行——也许你将要草拟一份营业计划。银行里的柜台前有一只海马（数字5的形状）在排队等候。窗户外面有一个雪人（数字8的形状）正用它的头顶回一个足球（数字0的形状）。让这个景象在你心里跑过几遍，然后你应该就不会再忘记密码了。

工具：图像字符

单一数字会让你想到什么形状呢？0是一颗球；9是一个绑着线的气球？看看这里的例子，背下这些对应的图像或自己来想。

0 = 球、戒指、轮子

1 = 铅笔、蜡烛、火箭

2 = 天鹅、蛇

3 = 双唇、手铐

4 = 旗竿上的一面旗、船上的帆

5 = 海马、S形挂钩

6 = 象鼻、高尔夫球杆

7 = 回力棒、悬崖边缘

8 = 雪人、煮蛋计时器

9 = 单眼镜、绑着线的气球

练习题：数字——形状记忆

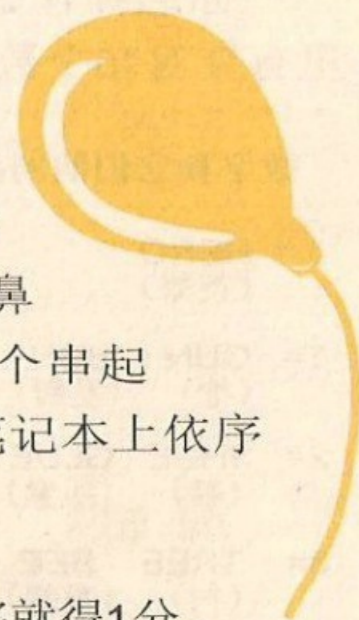
从我在33页所举的例子中，你可能已经注意到，我是用第7步的“连结理论”，将数字和形状连接在一起。提醒你，“连结理论”是借由在两个物件之间，创造出某种假想、想象的共同背景，来将一个东西连接到下一个。



试着用“数字——形状系统”背以下的20位数。（用你自己或我的数字形状）将每个数字转化成对应的形状，再用“连结理论”将它们连接在一起。像这样开始：想象我将回力棒丢向一个绑着线的气球。现在换你连接绑着线的气球等等的继续下去。

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

现在，你应该已经从一个回力棒或一个悬崖开始，以一只大象的鼻子或一根高尔夫球杆结束，编出一个串起20个数字形状的故事。试着在你的笔记本上依序写下数字。



得分：在你出错前，每回想出一个数字就得1分。
最高分：20 未训练：4 受训中：8 大师：18

1.3 数字——同韵字系统

“数字形状”之外的另一个选择，就是“数字——同韵字系统”（Number-Rhyme System）。这牵涉到用一个同韵的字形成数字的关键图像。例如：door（门）跟数字four（四）押韵，所以门就变成这个数字的关键图像，可以用来帮助你背下任何跟数字4相关的资讯。

假设你要记得从一个国际机场的“第4登机口”登机，你可以想象你正扛着一个门来到机场。这个简单、迅速的想法将保证你抵达正确的目的地。

你要如何记得买两磅的苹果呢？好吧，shoe（鞋）跟数字two（二）同韵，所以你可以想象你自己在当地的杂货店里，扛着装在一个大鞋子里的苹果。

你选择什么跟数字一、三、八同韵的字呢？这里有针对10个数字的一些建议，背下这些对应的同韵

数字和它们的同韵字：

0 = HERO (英雄)	5 = HIVE CHIVE DIVE (蜂巢) (香葱) (潜水)
1 = GUN BUN SUN (枪) (发髻) (太阳)	6 = STICKS BRICKS (棍棒) (砖)
2 = SHOE GLUE SUE (鞋) (线索) (控告)	7 = HEAVEN KEVIN (天) (男子名: 凯文)
3 = TREE BEE KEY (树) (蜜蜂) (钥匙)	8 = GATE BAIT WEIGHT (大门) (饵) (重量)
4 = DOOR SORE BOAR (门) (痛心的) (野猪)	9 = WINE SIGN PINE (酒) (信号) (松树)

练习题：数字同韵字

用“数字同韵字”（Number Rhymes）来背下以下的琐事：

1. 全世界的人口大约有六十亿
2. 大脑平均占一个人总体重的百分之二
3. 澳大利亚有六个州和两个地区
4. 一只蚂蚁有五个鼻子
5. 英国的维多利亚女王有九个儿女
6. 初生的骆驼没有驼峰
7. 比地球大的行星有四个
8. 吉萨有三个大金字塔

现在，盖住本页的上半部，看看下面的问题你能回答出几题，在你的笔记本上写下答案：

1. 初生的骆驼有几个驼峰？
2. 全世界的人口最接近几十亿？
3. 一只蚂蚁有几个鼻子？
4. 比地球大的行星有几个？
5. 澳洲有几个州、几个地区？
6. 英国的维多利亚女王有几个儿女？
7. 吉萨有几个大金字塔？
8. 大脑占身体重量的百分之几？

得分：每答对一题得10分。

最高分：80 未训练：40 受训中：60 大师：80

1.14 字母表系统

我有一次在工作上被要求背下北大西洋公约组织（NATO）的简称代字（Phonetic Alphabet），我用了第10步所述的“旅程理论”做到了。旅程是一个非常有效的记忆工具，它让资讯可以沿着一条预先设计好的路线，以象征图像的形式很快地被吸收。然而，在我开始用这个字母表之后，资讯很快就变成我长久固定的记忆，使我不再需要用旅程去回想文字了。

简称代字本身就是一个有用的记忆方法。任何我需要背下的资讯，只要牵涉到单独的字母，我就

这是简称代字的清单：

ALPHA (希腊字母 α;初始)	HOTEL (旅馆)	OSCAR (男子名: 奥斯卡)	VICTOR (胜利者; 男子 名: 维克多)
BRAVO (喝采声)	INDIA (印度)	PAPA (爸爸)	WHISKEY (威士忌)
CHARLIE (男子名: 查理)	JULIET (女子名: 茱丽叶)	QUEBEC (加拿大魁北克省)	X-RAY (X光)
DELTA (希腊字母δ; 三角洲)	KILO (公斤)	ROMEO (男子名: 罗密欧)	YANKEE (美国北方佬)
ECHO (回声)	LIMA (秘鲁首都: 利马)	SIERRA (山峰如锯齿状 直立的山脉)	ZULU (南非的祖鲁人)
FOXTROT (狐舞步)	MIKE (男子名: 麦克)	TANGO (探戈)	
GOLF (高尔夫)	NOVEMBER (十一月)	UNIFORM (制服)	

会自动替换成它们对应的象征。如此一来，临时要记住三个字母的随机代码ZGH，我就会想象有一个Zulu（祖鲁人）把一个Golf（高尔夫）球打向一家Hotel（旅馆）。它是“旅程理论”以外的一个实用选择，它提供一种便利的储存设备，能背下高达26项资讯的清单，例如：26位伟大的作曲家，或艺术家、诗人等。

练习题：用字母表系统

首先，用“旅程理论”（第10步）设计一条有26站的路线来背下简称代字。沿着路线的每个中站，将每个字母所生的图像植入。也许第一站有一只公的alpha（原始）长臂猩猩，第二站则有个歌剧听众对着一位男高音大喊Bravo（好啊）等等，一直到第26站的一位Zulu（祖鲁）战士结束这条路线。

持续复习这个旅程，一直到字母表上全部26个字母的象征形式，你都能倒背如流。每个图像都要根深蒂固到瞬间就能想起，而且要能不扫过旅程就回想出简称和它的联想图像。

现在，用“连结理论”（第7步）连结你为“字母表系统”（Alphabet System）所生成并背下的图像，按顺序背下以下10个字母，然后在你的笔记本上写下字母。

P N U S J M E V M S

现在，你知道从离太阳最远的地方排起的行星顺序了：

得分：在你出错之前，依序回想出一个字母就得10分。

最高分：100 未训练：30 训练中：60 大师：90

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



记忆建设

- 第15步 如何记住姓名与面孔
- 第16步 如何记住方向
- 第17步 如何记住拼法
- 第18步 如何记住国家与首都
- 第19步 学习外语
- 第20步 如何记住您的过去
- 第21步 如何记住化学元素
- 第22步 发展您的陈述记忆
- 第23步 多明尼克系统I
- 第24步 如何记住笑话
- 第25步 如何记住小说
- 第26步 读得更快且记得更多
- 第27步 如何记住至理名言
- 第28步 记忆和心智图
- 第29步 如何记住演说和演出
- 第30步 复习的技巧和最大程度的回忆

在第一章里，你评估了记忆力在未受训练时的表现，也学到了有关记忆训练的关键原则与技巧，也就是说，你的记忆工具箱里已经有了基本工具。

在这一章里，我们将要练习使用那些工具——“联想”、“想象”、“连结理论”、“旅程理论”等等，运用它们来记住各种不同的资讯，如拼字（第17步）和世界各国的首都（第18步）。你很快就会看到，这些技巧的用途是多么多元、多么适用，你也会发现它们对日常生活的许多情况将多么有帮助——例如：当你要将姓名与面孔连在一起时（第15步）、当你停下来问路而需要记住方向时（第16步），或当你想娱乐你的朋友而要回想一个笑话时（第24步）。

我也会向你介绍一些新的技巧，像是“多明尼克系统”（第23步）；这是我自创的理论，只要将00到99的所有两位数字联想成一个人，就可以记住较长串的数字。别担心，你只要先从前面的20个数字00到19开始就好了。一路上的练习题和测验题会让你看到，记忆力正随着每一步在提升！

1.15 如何记住姓名与面孔

“原谅你的敌人，但绝不要忘记他们的名字。”

约翰·F·肯尼迪 (John F. Kennedy, 1917-1963)

所有人跟我分享的有关记忆力的烦恼中，把姓名和面孔对应准确地记忆下来是最让人感到烦恼的一个。人类有一种可以辨识面孔的内在机制（这可能是我们自需要辨别敌我的时代所保留下来的进化产物）。如果记住面孔并不困难，那为什么我们之中有这么多人，一说到记住姓名就有了问题呢？答案很简单：我们的姓名并未描述我们的面孔。

我的名字是多明尼克 (Dominic)，但是这无助于向你描绘我的面孔。况且我的姓——欧布莱恩 (O'Brien)——还是跟世界上几万个人共用，所以事情没有那么简单。想象要尝试记下房间内的一百个人，而他们的名字不过是鲍伯、玛丽、迈克、珍等等。

给面孔一个地方

我们都有过这种苦恼，当你经人介绍认识了某人，却在30秒后，又要被迫去问人家：“抱歉，再请问一下您的名字？”到底有什么有效的方法，能保证你绝不会在宴会上经历那种尴尬时刻呢？最重要的就是要认清一件事：我们很容易用一个特定的地方去联想一个人。想想某次你在街上巧遇某人，他的面孔让你感到很熟悉，但是他的姓名却被你遗忘了。该先做

什么来想起这个人是谁呢？你会问自己：“我是在哪里认识这个人的？”地点有助于解开与这个人相连的大部分记忆，包括他或她的姓名。

要记下初次见面的人，我所用的一个技巧是为他们每个人指定一个地方。假设你正在宴会上经人介绍认识一位小姐，因为某种理由，你觉得她长得像图书馆馆员，或许是她有一种好学不倦的气质。现在你得为她准备一个地点。你得知她的名字叫“玛格丽特” (Margaret)。现在，想想某个你认识的玛格丽特（一个亲戚、朋友、女星、政治人物等等），然后想象她在你当地的图书馆里。你第一个想到的玛格丽特是前英国首相：玛格丽特·撒切尔 (Margaret Thatcher)——那么你就想象她在图书馆里工作。下次你再看到那位小姐的脸时，你就可以用以下的方法回想她的名字：

面孔 → 图书馆 → 撒切尔的画面 → 玛格丽特

要这样从面孔连接到名字，似乎是一个冗长的过程，但是请记住，只要有一连串相关的连结可以顺着走下去，大脑就会在一瞬间回想出讯息。

注意脸部特征：

如果我遇到某个特征特别醒目的人，我就不会去联想一个地点，有时候我发现，将他们的姓名直接连接到他们的外表，反而更容易些。举例来说，你经人介绍认识一个叫彼

得·伯尔(Peter Byrd)的男士，而他正好有一副相当突出的鹰钩鼻（有点像鸟喙），你马上就会将他的姓氏连接到他的面孔。现在你的大脑可以做更多的连接，你很快地想到Peter的简称“Pet”（宠物），然后你就有了你的连结：Pet Bird（宠物鸟）。

我发现要处理复杂的姓氏，最好的方法就是将它分散成音节，再将这些音节转成图像。就像数字一样，姓名要先转换成图像，我们的大脑才有办法消化。我们的大脑通过做连结茁壮成长，所以当我们面对一个无法代表面孔的名字时，办法就是在两者之间编造一个假的连结。

以下的练习题将给你一个机会，好好试验你大脑做连结的机敏度。你可以使用这一步里所述的任意技巧：也就是，将一个人放在一个熟悉的地点，或找出外表的相似处、一个姓名或面孔的特色，来做联想或形成难忘的图像。例如：你要如何将玛丽亚·赫顿（Maria Hutton）送进记忆呢？姓氏“Hutton”听起来很像“hat on”（带上帽子），所以我想象Maria Hutton带着一顶帽子，并露出她的辫子。我注意到她有着红润的脸颊，所以我想象她脸红是因为唱到音乐剧《西城故事》里面那句“我刚刚遇见一位名叫Maria的女孩”。这样我就记得她的名字了。

练习题：配对姓名与面孔

研究以下10张面孔，试着连结到他们的姓名：



MARIA HUTTON
(玛丽亚·赫顿)



PETER JARVIS
(彼得·贾维斯)



ALAN WAKEFIELD
(英美地名)



JANE FRENCH
(法语)



PAULA TULIP
(郁金香)



STEVE PALMER
(史蒂夫·帕尔默)



ALISON CLARK
(艾莉森·克拉克)



IAN PATE
(陶士)



BOB SAXTON
(鲍勃·萨克斯顿)



ROWENA WARD
(病房; 牢房)

现在盖住上面这些的面孔，看看下面以不同顺序排列的10张相同的面孔。试着将面孔配上正确的姓名。



得分：每正确写对一个名字得5分，每正确写对一个姓氏也得5分。

最高分：100 未训练：20 受训中：50 大师：80

116 如何记住方向

以下的处境在你听来是否觉得很熟悉呢？你到一个不熟悉的地方赴约却迟到了，于是你停下来问路人该怎么走，因为你手边没有笔跟纸，结果你只好依赖记忆力。那位路人用一连串的方向炮轰你，而你也不知道你马上就会忘光，除非你反复多听几遍。但是你也知道你没那个时间，所以决定试试看，说不定你会记住方向，并找到你的目的地。当然，你很可能在街上每走三公里，就需要再停下来找个人问进一步的方向。

然而，如果运用一个简单的记忆技巧，你就只需要听过一次就记下一连串的方向。假设你在一个美国小镇迷路了，某个好心的陌生人给你如下的一连串方向：

一连串方向的范例：

1. 自第二个左转路口转进国王街 (King Street)
2. 在花园中心左转进Finsbury Street (芬斯伯里街)
3. 在这一个街区 (block) 尽头右转
4. 跟着街道标示到美术馆
5. 在第二个红绿灯处左转
6. 在“指针餐厅” (Needles Restaurant) 左转进白羊的巷道 (Ram's Court)
7. 看到一栋红色建筑物，八号

看第一眼时会觉得这个资讯太多，不可能一次吸收。然而，如果你到目前为止都有做本书的练习题，你应该已经对自己的进步感到很有信心，特别是要背下的资讯只有七项时。

要背下方向时，我是这么处理的：我将它们视为一连串的购物项目等物，因此我会用“旅程理论”将它们迅速储存。你自然会需要自己预先准备好的旅程。

既然有七个个别的方向，那你就需要一段只有七个中站的简短旅程来存放资讯。例如：你可以用一个喜爱的度假地点作为旅程的背景。

走过熟悉的度假地点的旅程范例：

1. 饭店入口
2. 大厅
3. 电梯
4. 餐厅服务台
5. 靠窗桌位
6. 阳台
7. 游泳池

练习题：记住方向

一旦你已经如54、55页所述，预备好你那有七个中站的旅程，就可以开始背方向了。开始背下指示之前，永远记得先将自己放在你旅程的第一站。我们来看看我是如何想出旅程的前几站的。在这个例子里，我从想象自己在饭店入口处开始：

第一站 第一个方向
饭店入口 自第二个左转路口转进国王街

你要用什么理论来将数字和文字转换成画面，并没有固定的规则。然而，有牵涉到单一数字时，如：在“第二个左转路口”，我就倾向于用“数字形状”（见第12步）。

因此，到了饭店入口的左侧，我想象有一只天鹅（数字2的形状）在国王头上飞，把国王吓坏了。

第二站 第二个方向
大厅 在花园中心左转进Finsbury Street
（芬斯伯里街）

饭店大厅装饰着一整排夸张的草木和花朵。在服务台的左边，我想象有一个鲨鱼鳍（shark's fin）从一株草木中突了出来。这里需要一个可以想起街道名称的图像，鲨鱼鳍（shark's fin）应该就足以让人记住Finsbury这个名字，我不需要再去管第二音节的bury。

第三站 第三个方向
电梯 在这一个街区尽头右转

为了记住右转，我会想象自己搭右手边的电梯。

第四站 第四个方向
餐厅服务台 跟着街道标示到美术馆

我想象在餐厅的柜台里，有个领班正在夸赞一幅挂在柜台上方墙面的油画作品。

第五站 第五个方向
靠窗桌位 在第二个红绿灯处左转

我想象一座红绿灯在餐桌中间，有一只天鹅从左边开着的窗户飞了进来，在灯的上方飞舞着。

现在换你了。继续在旅程的最后两站和两个方向之间建立关联，也许要连接游泳池的最后一个景象时，你会使用8的“数字形状”：雪人。很快地将你的旅程复习一遍，确定七个景象都全部深入你的脑海，然后看看你能否在你笔记本上写下方向。

得分：在转错方向之前，每找对一个方向得10分。
最高分：70 未训练：20 受训中：40 大师：60

117 如何记住拼法

当一个常常会拼错的单词迫使我要再次去想它的拼法时，我会倾向于依赖一个记忆策略，那是我习惯用来修正误拼的方法。举例来说，我知道我绝不会混淆separate这个单词的正确拼法，和常常会出现的错误拼法seperate，因为我想到一个para-trooper（伞兵）降落在这个分成两半的单词中间：se para te。

50

叫我记忆王

练习题：辨识出单词的正确

就像故意要困扰你一样，这里搜集了一些最常被拼错的单词。正确的和不正确的版本分散在两栏之中。你可以辨识出正确的拼字吗？

ACCIDENTLY	ACCIDENTALLY（偶然地）
ACCOMMODATE	ACCOMODATE（收容）
CEMETARY	CEMETERY（公墓）
DEFINITELY	DEFINATELY（明确地）
ECSTASY	ECSTACY（狂喜）
EMBARRASS	EMBARASS（使困窘）
HANDKERCHIEH	HANKERCHIEF（手帕）
INDEPENDANT	INDEPENDENT（独立的）
MOMENTO	MENENTO（纪念物）
SUPERCEDE	SUPERSEDE（取代）

辨识下列的正确拼法，看看你能正确地辨识出多少单词。

ECSTASY	SUPERSEDE
DEFINITELY	MEMENTO
CEMETERY	INDEPENDENT
ACCOMMODATE	HANDKERCHIEH
ACCIDENTALLY	EMBARRASS

得分：每正确辨识出一个单词得10分。

最高分：100 未训练：10 受训中：50 大师：100

51

如何记住拼法

秘诀在于注意这类字母和字义之间的连结，然后使用假想和联想去做出不容易忘记的关联。例如：注意cEmEtEry（公墓）这个字里有三个匀称的E，它们就像墓碑一样突出。我将我的hand（手）放进口袋里，拿出我的handkerchief（手帕）。我用我的memory（记忆力）提醒自己有助记忆的东西是memento（纪念物），不是momento。

联想可以帮助你增进记忆力。只要你仔细往任何单词里去想，都可以在拼法和字义之间编出一个连结。

如果你首次挑战那10个字的清单时，表现得不太好，那就整个再读一遍，这一次试着找出任何确保你拼字正确的小小连结。

18 如何记住国家与首都

第3步和第4步中，我们看到记忆术的使用可以帮助记住任何事物，从彩虹的颜色到八大行星的顺序。（你还记得它们吗？）所以接下来我们也要用记忆术来背下成排的地理知识。如果我还在念书时就接触到记忆术的世界，整个学习过程可能更加愉快。

只要我的地理老师可以指出，要记住堪培拉（Canberra）是澳大利亚首都的方法，就是看看那个国家的形状。澳大利亚的形状多少有点像一台照相机（camera），这就有助我记住它的首都：堪培拉。

如果我的老师能说，要记住北极（Arctic）和南极（Antarctic）之间的差别，就是想想抬头看到拱门（arch），低头看到蚂蚁（ant），那么我可能就会发现，它们的地理位置并没有那么容易混淆。

记忆术是一种可以摆脱死记硬背学习的伟大方法，提供片段资讯之间一连串的连接，让人可以轻易地在很久之后回想并忆起这些资讯。短期记忆几乎已遭忽略，资料都直接以具象征性、主动、相关的意像传送到长期记忆中。



练习题：国家与首都

看看下面的两列清单，试着用想象和假想，在每个国家与它的首都之间作出连结。我已经故意去掉太常见的国家，让这个练习更加具有挑战性。

举例来说，要记住塔林（Tallinn）是爱沙尼亚（Estonia）的首都，我会想象我认识的一位名叫艾丝达（ESther）的小姐，走进一家大门很高（tall）的小客栈（Inn）。当我再度看到Estonia这个词，我就会想起ESther，她会带领我到那个tall Inn及首都Tallinn。记住，你需要一个诱发物来帮助想起这个资料，选择的图像并不需要完全吻合。

国家	首都
ANGOLA	LUANDA（安哥拉 卢安达）
THE BAHAMAS	NASSAU（巴哈马群岛 拿索）
BULGARIA	SOFIA（保加利亚 索非亚）
COSTA RICA	SAN JOS（哥斯达黎加 圣约瑟）
ESTONIA	TALLINN（爱沙尼亚 塔林）
FIJI	SUVA（斐济 苏瓦）
MOROCCO	RABAT（摩洛哥 拉巴特）
OMAN	MUSCAT（阿曼 马斯喀特）
QATAR	DOHA（卡塔尔 多哈）
ZAMBIA	LUSAKA（赞比亚 卢萨卡）

继续练习题

现在，在你的笔记本上写出以下问题的答案，看看你做的那些连结好不好：

1. Fiji (斐济) 的首都是什么？
2. Lusaka (卢萨卡) 是哪一个国家的首都？
3. The Bahamas (巴哈马群岛) 的首都是什么？
4. Qatar (卡塔尔) 的首都是什么？
5. Tallinn (塔林) 是哪一个国家的首都？
6. Muscat (马斯喀特) 是哪一个国家的首都？
7. Angola (安哥拉) 的首都是什么？
8. San Jos (圣约瑟) 是哪一个国家的首都？
9. Bulgaria (保加利亚) 的首都是什么？
10. Rabat (拉巴特) 是哪一个国家的首都？

得分：每对一个答案得10分。

最高分：100 未训练：30 受训中：60 大师：80

一个人若未使用任何记忆技巧，将这些地理知识读完一遍所记忆的平均得分大概是30分。若要达到理想的成绩就需要将这份资讯一遍又一遍地读过。然而，你只花了一点时间，为这些国家和它们首都之间作出联想，就可以更有效地记忆这份资讯，并得到较高的成绩。如果成绩超过60分，那么你的记忆力肯定会发展得很棒。

119 学习外语

你学另一种语言，不管是为了谈生意、旅行，还是为了帮你的小孩修读第二语言，或只是想学会另一种语言的基础对话技巧，这一步都会教你如何快速学习外语词汇。

关键就是在外语词汇发音和它在你自己语言的字义之间，找到共通的连结，然后产生一个图像。举例来说，培根的德文是Speck (speck在英文是斑点、瑕疵的意思)，要做连结就想象一片培根上有一块很难看的斑点。

若要让这个理论发挥更大的效果，我们就需要有个地方来存放这些图像，才能在瞬间取用。在很多语言里，我们还得知道每个名词的性别。我的“性别区域”(Gender Zones)理论可以同时达到这两个目的。

性别区域

在有两种性别的语言里，像西班牙语或法语，“性别区域”会在你心里提供两个个别的地理区，里面每样东西都是阳性或都是阴性。举例来说，我会将所有阳性的法语字都放进我的家乡：英国萨里郡(Surrey)；阴性字则放进另一个郡：康沃尔郡(Cornwall)。两处都必须是你熟悉的地区，这样才能让这个理论运作。例如：专注去想萨里郡的某家医院，我就会知道法语的医院是阳性的：un hopital。要记住

邮局是阴性字：la poste，我会去想康耳瓦郡一家特定的邮局。一旦我想起这些地方，我就绝不会混淆这两个字的性别。

这些“性别区域”也可以当做档案系统，用来存放你的连结图像。举例来说，法文的海是mer，我觉得它的发音很像mayor（市长），所以我想象一位市长穿着整套正式的礼服，在康沃尔郡沿岸的海面上游泳。现在，我已经完成一个图像里的两项任务了。因为我把这个图像放在康沃尔郡（我的阴性区域），所以我不只知道海是mer，也知道它是阴性。

练习题：性别区域

用三个记忆关键——联想、地点、想象，试着学会以下10个西班牙文单词和它们的性别。选择你自己的“性别区域”，然后以下列的方法来处理每一个单词。

1. 看看字的性别，将它放在正确的区域。
2. 在西班牙文单词的发音和它的字义之间找一个连结。
3. 产生一个图像或景象，再以战略考量将它放在一个所选域里恰当的地方。

那么，当我看到下页清单上的第一个单词时，我就知道我必须在康沃尔郡（阴性区域）想一个跟salt（盐）有关联的地方。我想到我的一个朋友Sally（莎丽）或Sal，在康耳瓦郡一家我很熟悉的小咖啡屋里，正将盐巴洒在一盘炸鱼和薯条上。

英文	西班牙文	性别 (M/F) (阳性/阴性)
Salt	La sal	(F) (盐)
Foot	El pie	(M) (脚)
Field	El campo	(M) (田)
Sleeve	La manga	(F) (袖子)
Cat	El gato	(M) (猫)
Cot	La cuna	(F) (小茅屋)
Oar	El remo	(M) (桨)
Wall	El muro	(M) (墙)
Star	La estrella	(F) (星星)
Bed	La cama	(F) (床)

现在，把10个英文单词抄在你的笔记本上，然后盖住本页，看看你能否在每个英文单词旁边，写下对应的西班牙文单词和它正确的性别。

得分：每对一个单词得5分，每对一个性别得5分。
最高分：100 未训练：30 受训中：60 大师：90

一旦你建立“性别区域”来存放你的所有名词，就没有什么可以阻挡你牢记它们。利用其他你熟悉的区域，来存放形容词、动词、数字、月份等等。例如：最常用到的形容词可能是存放在你当地的公园。有动作的动词像跑、走、跳、游泳等等可能就都存放在你当地的综合体育馆里。正是用你在以上练习中所用的相同技巧，来产生这些新区域和它们的单词连结。

你可以记住多久之前的事呢？很少人可以记住他们满周岁以前的任何事情，大部分的人只能记得三四岁之后的事。因此，我们仅有的一点儿时回忆对我们来说就非常珍贵。

我们认为这些最初的回忆对我们而言都异常重要，每个片段都被安置得像人生中的里程碑一样。不管印在脑海里的是什麼，对成长来说，这些回忆都扮演着主角的角色——它们是我们的一部分。

我把用来回顾往日的理论称做“时间旅行”（Time Travel）。构想回到一个过往的地点来引发一连串的回忆。地点可以是一所學校、一位亲戚的家里，或你曾经住过的一个村庄。

在以下的练习题中，你可以自己试验这个理论。你的目标是回到你过往的一个特定地点和时间，让你可以释放并丰富你的回忆。

这是一个对记忆本身很有益的练习题，你可能会决定一天花5或10分钟，走在过往的一个特定的地方和时间上，你应该会注意到每次你回到那个场景，逝去的时光就会以一个较清楚的轮廓开始为你呈现。当你对那个特定的地方与时间的联想牢固之后，就会发现一个回忆会诱发出另一个，也可能发现回忆将跳进你的梦里，内心拼图中那些曾经遗失的碎片，也许现在就会归位。

练习题：时光旅行

这个练习题要给你一个机会，自己来试验“时间旅行”。记得用那三个记忆关键——联想、地点、想象——来召唤出过往的场景，使它复活。

1. 选择一个特定的开场地点，如：一所学校的运动场、一座博物馆、一间老旧阁楼，或花园里你曾度过许多时光的特定角落。无论你从哪里开始，都先试着在你内心的眼前想象一些小细节：可能是墙上的一幅画、一个玻璃柜，里面有你读过的一本书等等。
2. 试着回想与这个地方有关的人：他们的声音、他们笑的方式、某些特殊的习惯。
3. 试着回忆你曾经在这个地方听到的声音，如：嘎嘎响的门、固定会经过的火车、在外头游玩的小孩、当时你听的音乐。这个地方会让你联想到什麼味道？芳香的花朵？磨光的木头？试着回想你的四周摸起来的感觉如何，如一面石墙、铁门、盖在旧椅子扶手上的一块布。
4. 试着记住你在那个特定时间的心情。你是很快乐、很郁闷、很休闲，还是对世界没有信心，或正在恋爱中呢？你能从越多层面走进你的过往，就会勾起越多的回忆。

21 如何记住化学元素

几年前，我在佛罗里达州做了一个以记忆为主题的电视广告。我被要求训练两位大概11岁的小学生，背下“元素周期表”（Periodic Table）的前30个化学元素，以证明我这些技巧的力量。

两位小孩过去都没人教过他们任何记忆技巧，然而大约20分钟后，两个小孩都可以依序正确地顺背和倒背化学元素，并且例如问他们：“磷（Phosphorus）的分子数是多少？”他们也可以回答出正确答案：“15”。

为了教小孩如何背下化学元素，我带他们在电视摄影棚四周，展开一段简短的旅程，我在适合的地方停下来，要求他们想象不同的元素复活起来。

我从摄影棚的前门开始，他们想象那里发生了一个小爆炸，这帮助他们背下第一个元素：氢（Hydrogen）。我们继续沿着路线，在每个中站停下来作一个联想。在第四站，他们想不出要怎么为铍（Beryllium）（第四个元素）作联想，所以我就转而要求他们想象一个名叫贝丽儿（Beryl）的矮小老女人正在剪辑室（第四站）里做编织。在第十站（录音室）里，他们想象门上有一个闪烁的霓虹灯（neon sign）等等。在我们的旅程结束时，我们已经把30种元素全部转化成有意义又容易回想的景象，并且这段旅程也保留了这张清单的顺序。

练习题：周期表

这是一张“元素周期表”前15个元素的清单：

原子数	元素
1	Hydrogen (氢)
2	Helium (氦)
3	Lithium (锂)
4	Beryllium (铍)
5	Boron (硼)
6	Carbon (碳)
7	Nitrogen (氮)
8	Oxygen (氧)
9	Fluorine (氟)
10	Neon (氖)
11	Sodium (钠)
12	Magnesium (镁)
13	Aluminium (铝)
14	Silicon (硅)
15	Phosphorus (磷)

用你自己的旅程，准备一段有15个中站的路线，背下前15个元素。你现在应该可以在大约八分钟之内就完成。然后在笔记本上依序写下这15个元素。

得分：在你出错之前，每想出一个元素得10分。
最高分：50 未训练：50 受训中：90 大师：140

222 发展您的陈述记忆

在这一步里将要看我们的“陈述力”或有意识的记忆，可以加快我们吸收新资讯的能力。假设你想要学习一种新的运动或修炼，如网球或瑜伽，你的第一份功课将是把你的教练、DVD或手册上所说的，转化成身体的动作。为背下这些指示的顺序，你所做的有意识的努力，都是已知的陈述记忆（declarative memory）。

你的动作终究会变成自发性的，并且不会再有任何有意识的回想动作。但是记忆仍然扮演了它的角色——一种已知的反身记忆（reflexive memory）（反复学习）。然而，如果你的陈述记忆可以瞬间吸收并回想这所有的指令，情况是否会更简单呢？想想如果你可以精准地学习每个指示，就可以很快地获得这些新技能。

“旅程理论”可以根本地增强你陈述记忆的效率。如果你正在学习一种新的修炼，特别是一种牵涉到很多连贯动作的修炼，它会给你最好的起步。在下页的练习题里，我要让你看看如何用一段简短的旅程，将一连串的瑜伽动作快速地存放在长期记忆里。经由最初在你家不同房间或区域里做每一种姿势，你就能在心里植入每种姿势的身体记忆和固定动作的顺序。那么，当你想要整个连贯起来练习时，你的旅程就会让你记起它们的顺序。

练习题：简化瑜伽姿势

这五种姿势是节录自“跪姿——猫——天鹅”（Kneeling-Cat-Swan）瑜伽姿势：

1. 跪下来，双手放在大腿上，闭上眼睛。
2. 当你吸气时，轻轻将你的手臂抬高到头部以上，形成立起的跪姿。
3. 当你呼气时，轻轻将你的手放到地面上，形成四肢着地的跪姿。
4. 吸气，弯曲你的手肘，将你的前胸往前和往上抬高（这是“猫”姿）。
5. 当你呼气时，臀部往后退，坐在脚跟上。你的手臂在你前方伸展开来（这是“天鹅”姿势）。

设计一个在你家的五站旅程，这样你才可以沿着路线，在不同的中站里存放每个姿势，例如：你可以将第一姿势存放在走廊，将第二个存放在客厅等等。

把你自己放在你的第一个中站里，做出第一个姿势。然后移到你的第二个中站，再做出第二个姿势，依此类推。稍后，看看你能否经由在心里跑过那五站旅程，将所有动作完整地串连起来练习。

23 多明尼克系统 I

在第12步和第13步中，我们看到运用“数字形状”和“数字同韵字”这两个简单的系统，就能把数字转化成画面。这些记忆术技巧是我称为数字“语言”的学习入门，我用它们来背下任何牵涉到单一数字的东西。

然而，当我开始为了比赛而要背更多数字时，我了解到我需要一种理论，让我可以瞬间将数字看成画面，达到100个连续数字读了都有意义的效果，就和一句由100个字母组成单词的句子，我可以读完就理解，是同样的道理。

多明尼克系统(Dominic System)就是这样诞生的。Dominic代表：Decipherment Of Mnemonically Interpreted Numbers Into Characters（用记忆术将数字解读成文字的解码术）。这个系统比“数字形状”或“数字同韵字”还复杂。然而，如果你花一点时间将它学会，会发现这个理论更能有效将数字转化成象征性图像。

有了“多明尼克系统”，任何两位数（当然啦，其实从00到99总共只有100个）都可以转化成人。为什么要把数字转化成人呢？理由很简单：因为特别是很熟悉和特征很鲜明的人，他们都远比数字好记。那为什么不用物品来代替人呢？因为我发现人比物品有弹性。我们几乎可以把他们想象成任何情况，而且他们在不同的环境下，还会有无数种反应。把一块奶油派丢到一张椅子上不会怎么样，但是丢到一个人身上，你一定会得到回应。

它是如何运作的呢？

开始时，先在你的笔记本上把00到99的100个数字写成一栏，你还需要其他三栏：“字母”、“人”、“动作与道具”（参考67页），待会你就知道为什么了。然后看看这些数字里有没有哪些是对你有意义的。举例来说，10马上会让我想到英国首相，因为他或她就住在唐宁街（Downing Street）10号。也许49会让人想到“美国超级杯橄榄球赛”“49人”（49ers）球队的一位球员。

当我看到57，我就会自动想到我的“教父”（Godfather）因为我生于1957年。你怎么想都没关系，只要那个数字始终会让你想到那个特定的人就行。

当你已经无力再做这项工作时，下一步就是指派字母给其余的两位数字（那些我们无法立刻转化成人的数字）。要这么做的话，你会需要根据一组转换的基准，把所有数字指派到字母表的字母上。这是我用的基准：

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

数字1到5和7、8所配对的字母，是配合它们在字母表上的顺序。O代表零是因为它们长得一样。S和six（六）组合是因为six的“S”音很重。N代表9是因为nine（九）这个字有两个“N”。

一旦你学会了这个简单的对应关系，数字就可以组合在一起形成各种人的姓名的开头字母，这可能包括朋友、亲戚、政治人物、笑星、演员、运动员，甚至声名狼藉的坏蛋。

让我们来看看这是如何操作的。取任意的两位数组组合，如72，根据“多明尼克字母表”将这个数转译成相对的字母，你会得到GB（7=G，2=B）。你能想到谁的姓名开头字母是GB呢？也许就George Bush（乔治·布什）好了？现在George Bush就变成你数字72的关键图像，或者说，关键人。数字40就转译成DO（4=D，0=O），那刚好是我自己的姓名的开头字母。

你不需要像照相那样想出这些人完整的图像，你只需要辨识出它们代表着什么。最好的方法就是给每个人指派一项动作和道具。George-Bush的动作与道具组合就是抚摸他的小狗。多明尼克·欧布莱恩（Dominic O'Brien）的动作与道具组合就是在发纸牌。

现在所有的数字突然都变得有意义了。我们为它们注入生命，它们就会开始有它们自己的个性。

在本书进阶的章节里，我会向你展现如何用“多明尼克系统”结合文字，来背下多组四位或

更多位数字。但是在我们达到那个程度之前，最好先从前几个两位数字的组合开始，来感受一下这个系统是如何运作的。

数字	字母	人	动作与道具
00	OO	Olive Oyl	打开菠菜罐头（奥利弗，美国卡通《大力水手》里的女主角）
01	OA	Oswald Avery	往下对着显微镜里看（奥斯瓦尔德·埃弗里，1877-1955，美国生物学家）
02	OB	Orlando Bloom	戴精灵耳朵（奥兰多·布卢姆，电影《魔戒》里饰弓箭手的演员）
03	OC	Oliver Cromwell	为毛瑟枪装入弹药（奥利弗·克伦威尔，1599-1658，英国政治家及军事家）
04	OD	Officer Dibble	追捕Top Cat（一只处心积虑想发财的猫）（美国漫画《Top Cat》里的警长角色）
05	OE	Old Etonian	戴着平顶硬草帽（boater hat） Old tonian（指英国伊顿公学校友）
06	OS	Oliver Stone	坐在他的导演椅上（奥利弗·斯通，电影《亚历山大大帝》的导演）
07	OG	Organ Grinder	抓着猴子
08	OH	Oliver Hardy	戴着圆顶硬礼帽（bowler hat）（奥利弗·哈代，1892-1957，美国电影喜剧演员，跟劳雪尔[Stan Laurel]是一对搭档）
09	ON	Oliver North	发个誓（奥利弗·诺斯，美国前海军中校）

我已经为每一组开头字母建议一个姓名、动作与道具了。无论是要把我的例子抄到你笔记本的清单里，还是要自己另外想，总之要把它们全部送到你的记忆里。

现在换接下去的10个数字（10到19）。同样地，你可以用我建议的内容，或者你可以自己想。

数字	字母	人	动作与道具
10	AO	Annie Oakley	开一枪 (安妮·奥克利, 1860-1926, 美国女神枪手)
11	AA	Andre Agassi	挥动网球拍 (安德烈·阿加西, 美国职业网球名将)
12	AB	Anne Boleyn	被砍头 (安·伯伦, 1507-1536, 英国伊丽莎白一世之母)
13	AC	Al Capone	拿着酒瓶 (阿尔·卡彭, 美国20世纪30年代的犯罪集团首脑)
14	AD	Artful Dodger	扒口袋的东西 (“狡猾郎中”, 英国的电音团体)
15	AE	Albert Einstein	用粉笔在黑板上写字 (阿尔伯特·爱因斯坦)
16	AS	Arnold Schwarzenegger	秀出肌肉 (阿诺德·施瓦辛格, 美国电影明星兼加州州长)
17	AG	Alec Guinness	挥动荧光剑 (亚历克·坚尼斯, 1914-2000, 美国电影明星, 演过《星际大战》)
18	AH	Adolf Hitler	踏正步 (阿道夫·希特勒, 1889-1945, 发动第二次世界大战)
19	AN	Alfred Nobel	点燃炸药 (阿尔弗雷德·诺贝尔, 炸药发明人, 瑞典“诺贝尔奖”的设立人)

“多明尼克系统”是一个关键的记忆理论，我们首先要将它结合“旅程理论”来使用。我会以这52步课程所设计的脚步，逐步向你介绍完“多明尼克系统”。我会这么做，也是想鼓励你花时间和精力，去学好每一组开头字母，最后它们会给你一种相对较简单的100人的语言。这个系统将保证你以出奇有效的本领背下有关数字的资讯。

练习题：用多明尼克系统 I

如果你已经学会“多明尼克系统”的前20个人（见67、68页），你现在就应该可以用“旅程理论”（第10步）背下以下任意排列的20个数字。

1 8 1 1 0 6 1 7 0 0 1 8 1 7 1 2 0 3 0 8

你的路线只需要包含10个中站。设计一段旅程。例如：在你的花园四周，并且将每两位数字视为位于每个旅程中站的人。这是把数字转译成字母的过程：

18 11 06 07 00 18 17 12 03 08
AH AA OS OG OO AH AG AB OC OH

运用想象、联想、地点这三个关键依照顺序用你的方法从18所代表的人开始运作。我会想象希特勒 (Adolf Hitler) (AH=18) 在玫瑰花圃旁边踏正步，下一个阿加西 (Andre Agassi) (AA=11) 在仓库旁边打网球等等，一直到我花园尽头的哈代 (Oliver Hardy) (OH=08)，无声电影喜剧搭档劳莱与哈代，戴上他的圆顶硬礼帽为止。

在你的笔记本上写下数字。在你出错之前，你能依序记起多少数字呢？

得分：在你出错之前，依序回想出一个字母就得10分。

最高分：100 未训练：30 训练中：60 大师：90

224 如何记住笑话

为什么我们常常要很努力才能记住笑话呢？当我们听到笑话时，通常都乐在其中，因而不必花任何时间去想要如何把它们记牢。

不管是将它转化成场景，或是用想象力将它连结到一个合适的图像，以视觉去概述一个笑话，才能让它更稳固地留在脑海里。理论上，我们只要回想图像，笑话就会重新复活——假定它一开始就是个令人难忘的笑话。但是我们怎么确定能回想出来？想象你发现你跟朋友聊到马戏团，刚好你的心底深处藏着一个有关驯狮者的笑话，因为你在几个月前企图将它送进记忆里，所以你把它连结到一个驯狮者被狮子吞掉的生动图像（在笑话里他倒是逃过了这个命运）。但是因为你已经忘记曾经听过，还试图记下这个笑话，而你朋友谈及马戏团的话题也还不足以唤起这个图像的记忆，所以就错失了这个可以娱乐人的机会。

那么，我们要怎么做才能保证曾经记住的笑话，在需要的时候就能从心底冒出来？答案是：我们必须有意识地建立一个笑话目录，并时时将它们复习一遍，直到变成我们的习惯。因此无论是用哪种记忆技巧，它都会变成一种脚手架：这预设的舞台——建立的目录——很有用，但是一旦整个笑话已经完好地建立在我们心底，就可以不用管这些了。建立你的目录得用“旅程理论”

（第10步）。假设你家有10个房间；你可以把你朋友家也加进来，使你的整段旅程包含20个房间或20个场

所。你为收集的每个新笑话想一个图像，然后在你家里四周依你事先决定好的顺序，在心里将每个图像放进下一个你要进行的房间。

你听完一个新笑话，就马上说给五个不同的人听：这也有助于加强记忆。时时复习你装在脑海的20个笑话目录，这样你对它们迟早会像对字母一样熟，然后时机一到，就可以随时叫出任何一则来。

趣闻和由字而来的笑话

笑话的形式常常是一则迷你故事，在这种情况下，要用单一的生动图像来记住整个故事是不够的。解决之道可能是为笑话中的每段不同情节想一个图像，然后找出派给这整个笑话的房子的特征，再用想象力把每个图像连结到这个房子的特征上。在第25步里会更进一步地指导你如何记住小说。当然，有很多笑话主要是着重在文字游戏上，你可能会觉得需要加倍努力才能背下关键句——这种情况就要参考第40步有关背下诗句的建议。

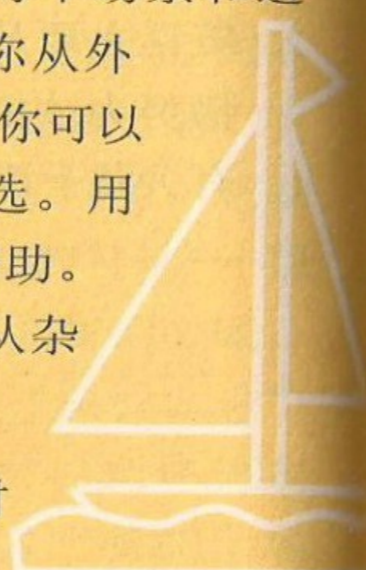
25 如何记住小说

读小说是空闲时很好的休闲，但繁杂的事务让我们很难一次拥有大约半小时以上的阅读时间，也许一周下来还挪不出两、三次。因此，你很容易在还没继续读下去之前，就先忘了故事开头。你可能无法了解很多页前就已经引发的心理动机。即使主要情节你掌握得很好，但可能完全没有领会次要情节的重点。

“不会，即使是复杂的情节，我也可以掌握得很好。”你可能会这样辩解。但是最开头的细节能在你脑海里维持多久呢？一两个月？六个月？如果只有这么短，那还真是遗憾，因为你错失了回顾阅读内容所能获得的乐趣。运用记忆训练就可以让你在回味阅读内容时，丝毫不减阅读当下的乐趣。

很少人会想费神地用“旅程理论”来记住小说，但是也没有理由说你不该做一张“心智图”（第28步），来帮助你搞清楚整个状况。然而最有效的技巧是在书上投注想象的精力。尽可能生动地去想象每个场景和遭遇，并试着强调角色的处境。为了帮助你从外表、性格或生活环境去想象特定的人物，你可以从认识的人里面找出某个符合要求的人选。用你知道的地方去假想那些场景或许也有帮助。如果那个地点带有异国色彩，就借用你从杂志或电视上看来的画面。

很多读者误以为小说只有在阅读的时候才能体验其境。事实上，如果在放下



书之后，让角色和他们的情境在你的脑海里延续一会儿，记忆将会更深刻。想象当这本书里的一个角色，会是什么感受。

练习题：完整记住电影

电影很像小说：即使是很好看的电影，也很容易在几个月后就忘掉，而当特定的电影在对话中被讨论到时，你可能会很想踢自己，因为你已经不记得你对它们的好恶评价。当然，有些电影——特别是牵涉到犯罪侦查的片子——会用错误的情节轨迹来唬人；情节的倒叙也让人混乱。看过这种电影之后，找朋友聊聊，试着从头到尾重建这些纠结的情节。你甚至可以做个竞赛，以每个人能想出的细节多寡来评分。如果你真的很用心看，主角的姓名应该是够简单的问题（你会很惊讶许多走出电影院的人都没注意这项基本资料）；但是看看你是否也可以说出配角的姓名、地名、角色、家里的陈设。事实上，有无限的范围可以拿来作记忆测验。

26 读得更快且记得更多

我们活在资讯时代。在这样的时代里，面对呈现在眼前的各种媒体，我们确实没有足够的时间去一一阅读上面的每一个字。说好听一点就是，我们不需要每页都逐字读过，就能了解它的内容。事实上，只要注意关键字，就可以像逐字读过一样有效地理解和存放资讯，进而加快你的阅读。所以，你可能会说速读也是一种快速记忆的技巧。

速读的原则

就一般学生来说，若不考虑理解率，平均阅读速度是一分钟200多个单词。然而，遵循这些复杂的速读连结关键，速度便会随着练习而增加，达到一分钟超过1000个单词。

运用一个指示物。虽然一开始这样可能会显得不自然，但是用某种形式的指示物，像是笔或手指，能帮助眼睛顺畅地逐行滑过。这可以让你发展出持续的节奏，且不会分心。不中断地读完一整篇——或一小篇文章——每句只读过一遍，并且只抓住重点。

如果你全神贯注，就不需要倒退回去：不需要为次要的字句停顿、耽搁。维持一个平稳的速度，并尝试随着你指示物的移动增加速度。

练习题：速读

1. 随意找一篇书本、杂志或报纸上连贯的文章，以你平常的方式读完这本书里满满一页的内文（大约250个单词）。用秒表帮自己计时，或请朋友帮你计算时间，你一读到篇章结尾就告诉他们。然后计算你用这种方式所得到的阅读速度：

$$(\text{总阅读单词数} \div \text{所花秒数}) \times 60 = \text{每分钟单词数}$$

2. 在笔记本上写下你阅读吸收的重点以检查你理解的程度，包括所有的论述和例证，或请朋友问你理解方面的问题，让自己了解已经吸收篇章的重点。
3. 找另一篇长度和密度差不多的文章。这次运用上页所述的速读原则。
4. 计算你用以上方式得到的新的阅读速度。像之前那样检测理解度。比较第一次和第二次的成果。
5. 以不同的阅读速度尝试阅读不同的篇章，直到你找到速度和理解之间平行的平衡点。

27 如何记住至理名言

如果可以在你原来的对话中引述作家的名言，如奥斯卡·王尔德（Oscar Wilde）或是马克·吐温（Mark Twain），或思想家如阿尔伯特·爱因斯坦或拉尔夫·华尔多·爱默生（Ralph Waldo Emerson）等，一定能让人印象深刻，或在辩论中占上风。但是引述是如此不可靠，如果引述的文句只是大概记得，或只记得一半，或不记得是谁说过的，那就没意义了。你想通过引用名人圣贤的名言来留给大家一个深刻的印象，也会大打折扣。在这一步里，我们要来看能将有用或激励人心的至理名言长期牢记的方法。

就像笑话一样，要牢记至理名言的最好方法，就是将它联想成一个生动的图像。但是有两点不同之处要牢记在心：第一，你必须能逐字想出名言的本文（虽然外文名言的翻译通常会有点偏离原意）。第二，你必须记住这句话是谁先写出来或第一个说的。

你可能会发现最好的存放名言方法，就是依据记住笑话（第24步）的建议，用“旅程理论”建立一个目录。当我们在处理文字的东西时，一间书店或地方图书馆将是你旅程的绝佳地点，你甚至可能把每句至理名言放在建筑物的相关位置内。如果可以的话，就设计一个结合名言作者和内容的图像，把它存在适当的旅程中站里，当做你名言目录的一部分，进一步的问题可能就是要能背下来。

现在我们来举一个例子，看看你可能会怎么处

理。以下的引述出自温斯顿·丘吉尔首相（Sir Winston Churchill）：

“乐观者在每个危机里看到机会；悲观者在每个机会里看到危机。”

第一步是找出可以概括这句至理名言重点的关键图像。现在这句名言的典型图像就是一个玻璃杯，乐观者会描述有半满，悲观者会说少了半杯。所以你想象丘吉尔：圆圆胖胖的又喜欢抽着雪茄，拿着半满的（可能是苏格兰的）玻璃杯，脸上带着乐观的表情。Winston的“Win”与乐观主义连结，更进一步加强了讯息。你可能会注意到这两个相反的观点是互为镜中图像的（“在每个危机里看到机会……在每个机会里看到危机”），那就想象丘吉尔反射在像镜子般的玻璃表面上。

如果你对这句至理名言的作者并不熟悉，因而必须记住一个对你来说缺乏联想性的姓名，那可能要找出这个姓氏的音节，用想象力，根据任何我先前在本书所述的相关连结，背下一个或多个音节。

练习题：记住至理名言

看看以下三句引言。试着用合适的意象将它们背下（运用76、77页所述的任何技巧）。也为每句引言的出处设计一个图像。很显然地，不同的人将对姓名有不同程度的熟悉。一个运动爱好者只需要记得“Jor-”（jaw?）就能让迈克尔·乔丹（Michael Jordan）的姓名伸张开来，而对运动不感兴趣的人可能就需要比较复杂的提示，来记住名字（大天使？Michael即《圣经》中大天使米歇尔的名字）和姓氏（圣地的河流？Jordan即巴勒斯坦境内约旦河的河名）。

用“旅程理论”将你的图像放到合适的地方——也许是你家的前三个房间。在这里我们只是要测试瞬时记忆，所以目标是看你能否在30分钟后，还记得这三句引言，外加85页所引用的丘吉尔名言，请设定闹钟进行计时。

“我能接受失败，每个人都难免失败，但我不能接受什么都不尝试。” 迈克尔·乔丹(Michael Jordan)，美国篮球明星

“如果我看得比别人更远，那是因为我站在巨人的肩膀上。” 艾萨克·牛顿爵士(Sir Isaac Newton)，英国科学家

“要评断一个人，与其凭借他的回答，不如凭借他的提问。”

伏尔泰(Voltaire)，法国18世纪思想家

得分：每正确记住一句引言得10分（你必须完全熟记才能得分），每对一个姓名得5分。

最高分：150 未训练：50 受训中：90 大师：140

228 **记忆和心智图**

“心智绘图”（Mind Mapping）提供一个主题简化的图表，也是要将资讯以视觉形式呈现，让你的大脑可以很容易理解的理想方法。当你想记录你在书本或报章杂志上看到的，或在演讲、电视、广播节目中听到的内容概要时，还会是一个很有用的技巧。

“心智图”（Mind Map）是我朋友兼同事托尼·布桑（Tony Buzan）在1960年发明的。托尼视“心智图”为一个大脑左右半球能同时运用并相互合作的方法。管分析、逻辑的左脑理解并核定资讯；管想象、直觉的右脑找出视觉的表现形式。以下列出与每个半球相关的不同作用，帮助你了解“心智绘图”的运作。

左半球	右半球
语言	创造力
分析	色彩感知
编列	空间感
逻辑	产生轮廓
线性思考	幻想
理性思考	直觉
数字和文字辨识	面孔与物品辨识

“心智图”是个呈现不同主题间相对重要性，并且一眼就能评估或让自己记住的好方法。核心主题清楚地标明，而不相干的资讯则排除在外。你可以同时看到整张图和关键的细节。

主题为全球变暖的心智图范本

这个简化的“心智图”只显示一种可行的做法。典型的“心智绘图”会有更多图画，并且可以的话，也会倾向于用单一的词来取代词组。还有，每个分支都会用不同的颜色。



练习题：制作你自己的心智图

准备一张纸和一些不同颜色的圆珠笔或铅笔。

(用墨水写字，用彩色铅笔画图表。)你可能会从一张粗糙的草稿开始，这样才能将每样东西都先标在纸上，再调比例。

这个练习题的重点在于制作并背下两份“心智图”，内容分别为：

1. 某个你想变得更精通的主题。你可以选择任何领域，可能是体育或音乐方面，或历史的某个事件或是更专业的东西，如：汽车引擎的运转原理。你可能已经知道关键事实，并想建立出更清楚的画面，阅读一些背景资料，并一边草拟“心智图”：不要用一般的笔记进行记录，要注意限制自己写出关键的重点，并尽可能以较少的文字来表达。当你因进一步阅读而获得更多知识时，随时补充到“心智图”上。当你觉得你已经读够也了解够了，就准备好以适当的意象和图解，制作你最终版的彩色“心智图”。把它送进记忆里。两三天之后，再看看你能否凭记忆重画一张。
2. 与你人生中有关的那些如：家庭、金钱、人际关系、工作、休闲、本领、价值观、抱负、旅行等等问题的关键优先事物。你可以用这种“心智图”当做决定你未来如何看着自己前进的方法。加入简单的图画来帮助铭记对你来说最重要的事。只要你喜欢，就像第一张“心智图”一样，这些图像的大小可以用来反映它们相对的重要性。

那么如果是一场演讲，你要如何着手处理“心智绘图”呢？演讲者可能会依循一个脱离常轨的演说顺序。他可能会以一个小论点作为开场，来抓住你的注意力，再慢慢地转移到主要的论点上，或先陈述主论点，再接续一连串的附带性论点。当你建立你的“心智图”时，需要有足够的弹性去顺应这种重点的转换。你可能会一直到演讲结束，才知道关键的重点是什么。

很多人会选择在制作彩色的最终版本前，先用圆珠笔或铅笔打草稿。在“心智图”内画简单的图解插画（别担心，并不要求专业美术水准），会帮助你让关键重点变得生动难忘。运用不同的墨色或铅笔，可以强调主题的不同重点，帮助你更快速或更有效率地“阅读”“心智图”，同时也让这个设计成为极佳的复习工具。“心智图”也是一个准备论文的实用方法，还可以将手册、说明书、文章简化成较单纯、较清楚的形式，或让你任何类型的计划构想更清楚。

当你要将一张“心智图”送进记忆时，空间观念会帮助你定好内容。这个构想是要吸收并记得整张图，如同你记得一个你知道的地方，或你居住地的地图。假设你想记住全球变暖的结果。就想象图右上角的分支，并在你的记忆里读出放在那里的关键词。任何你放在旁边的象征图示，都会帮助你回想。

229 如何记住演说和演出

对某些人来说，即使要在很少的观众面前说很少的话也会怯场。最好的演出或演说都是充分准备之后凭记忆完成的，演说者的眼神也要在观众之中游走。但是紧张可能会损害发表演讲或听演讲的乐趣，尤其因为怯场是一个出了名的记忆小偷：面对一群期待的观众，甚至最充分演练的演说者也可能突然发现他的头脑一片空白。这多么令人恐慌啊！

运用心智图

要准备演讲或演出，最有效的办法之一就是把你所有的构想，如前一步所述地放到“心智图”上，然后把这一连串提示固定在脑海里，再通过图表逻辑式的顺序来进行，例如：从左上角依顺时针方向开始，或任选你觉得最自然的顺序。你在图上拟出的关键图像或关键词会变成演说内容的提示词。当发表演说时，你会完全熟悉这张图。甚至一开始回想，它就会自己印在你的脑海中；之后你每一次复习都会加深这份记忆。当然，在你发表演说之前，最好偷一点空至少再看最后一眼。如果有时间的话，就在脑海里用“心智图”演练一下演说内容，确保你演讲时不会遗漏任何重点。

用“心智图”准备演讲的好处是能带给你信心，因为你已经直接把整个演讲，以熟悉的图像绘制在脑海里，并且可以随心所欲地在图像中游走，信心自然会增强。只要知道自己准备妥当，就会帮助你把事情做好；而这甚至会继续在下次你面对类似的挑战时提升你的信心。

当然，在很多发表演说的场合中，如果你手上握有一张小抄，并时而在你需要提示时看它一眼，也没有人会因此而感到惊讶或失望。拿一张单页的“心智图”，效果必然胜过拿一叠笔记，还要去翻找你讲到哪里要好。

运用旅程理论

另一个不拿笔记演说的准备方法，就是写下演说的关键词，再用联想把它们转化成难忘的图像，然后运用“旅程理论”（见第10步），将图像沿着选定的路线放到不同的中站里。你可能会选择用你自己家，或从你家到火车站的路程。下页的范例会进一步指示这个技巧的操作方式。

建议：用关键重点和词组准备演说

像演员背台词那样逐字记住演说暗藏着陷阱：问题就在于当你逐字回想你的文本时，如果因为某种（如紧张等）原因忘记下一句，你很可能会完全不知所措。这就是背演讲最好以重点着手的原因。你背演讲的重点是想要说的东西，而不是如何去说。

要让这些重点固定在记忆里，你可以用想象力将它们转化成图像，再依“旅程理论”（见第10步）将它们放在一连串的地点上。然后通过再度经历这段旅程，就可以重现这些图像，重拾你的重点。举例来说，如果你打算在演说最后，感谢把场地借给你用于举办夏季展览会的农夫，你可能会决定把一只臭臭的母牛放在你的客房（也许还弄脏了床单），或把一只巨大的公猪放在火车站（也许还试着挤进车厢里）。

有时候你的演说会需要提及姓名或数字。你已经学会如何以第15、12、13、23步，将姓名和数字送进记忆里了，所以根据这几步的指示去做吧。

在设计来逗人发笑或给予乐趣的演说里，有力的措辞更能打动人心。结合“旅程理论”可以很轻易地背下一些动人的句子。为了组成一句特别优美的句子或一连串的句子，你可能会决定从一个（最早出现的）关键词来编出一个图像，让你可以放置在记忆旅程里，如此一来，只要再度唤起图像，整个句子或一连串的句子就会接踵而来。多次练习你的佳句，会更容易达到这个效果。

330 复习的技巧和最大程度的回忆

到目前为止，我们已经看到各式各样的记忆技巧，可以背下包括密码、简短的购物清单、方向、外文单词、至理名言、简短的演说等一连串的信息。这些技巧大多牵涉到联想、地点、想象这三个关键，特别是以熟悉的地点为基础的“旅程理论”，仿佛在填补短期和长期记忆之间的缝隙。资料像是绕过短期记忆，直接进到长期记忆的储存库。这些记忆技巧免除了传统死记硬背的辛苦，而且相较之下，死记硬背可能比较慢、比较需要重复，也比较没效率。但是要确定资讯保留在你的长期记忆里，就必须有技巧地复习。

艾宾浩斯和回忆曲线

德国哲学家赫尔曼·艾宾浩斯（Hermann-Ebbinghaus）是最早拿人类记忆来做试验的先锋之一。他设计出用一连串无意义的音节——看起来无意义且不容易记住的音节，例如：DAJ，来测试记忆的方法。他拿一张有20个这种音节的清单重复读过几次，一直到可以依序正确背下为止。然后他测量不同时间之后，他对这张清单所保留的记忆。这可能是有史以来第一个正式的学习曲线。艾宾浩斯观察到，在一连串的信息中，靠近清单开头和结尾的信息比中间的更容易记忆。这些倾向分别被命名为“初始效应（Primacy effect）”和“新近效应”

（Recent effect），还有一个U形曲线图。

艾宾浩斯也发现，要保持最大程度的回忆，最好的方法就是按时复习资料，直至达到他称作“过度学习”（overlearning）的情况为止。

为强化你记忆里储存的资讯，你需要知道何时该复习一下，这是我建议的复习次数时程表，我发现它对大多数的资料有极佳的效果：

第一次复习	➤ 马上
第二次复习	➤ 24小时后
第三次复习	➤ 一周后
第四次复习	➤ 一个月后
第五次复习	➤ 三个月后

你可以遵循这个“五的法则”来做本书的一些练习题。练习题本身会规定第一次复习的时间，然后你可以在建议的时间之后，再回头测验自己，以确保资讯还保留在你的长期记忆里。

记忆能力

- 第31步 多明尼克系统II
- 第32步 如何记住电话中的对话
- 第33步 多明尼克系统III
- 第34步 如何背下一副纸牌
- 第35步 如何变成人脑日历
- 第36步 如何记住历史日期
- 第37步 电话号码和重要约会
- 第38步 如何记住新闻
- 第39步 如何背下奥斯卡得奖人
- 第40步 如何记住诗



这一章包含我的记忆训练计划里更高阶的**这**脚步；有几步是要将你已经熟悉的关键技巧，训练到更高阶的程度，例如：你要着手计划一个有52个中站的旅程。还有几步，例如：“如何记住电话中的对话”（第32步）和“如何记住新闻”（第38步），会要求你结合多种技巧，包括“旅程理论”、“记住姓名、方向、国家与首都、至理名言”、“多明尼克系统”，来背下大量的资料。

在第31和33步里，你会继续学习“多明尼克系统”（数字20到99），以建立起包含具有不同特征的100个人物表。我们会将这个系统发展到包含复杂的图像，让你可以轻松地背下重要资料和一连串复杂的数字。

在其他几步里，我会向你介绍新的技巧，例如我精心设计的密码理论，它可以帮助你将近代的任何日期送进记忆里。另外，我也会教你怎么记住一副纸牌（就是这个害我被赶出拉斯维加斯的赌场）。每一节后面的练习题都会检查出你在不同阶段记忆力提升的成效。

在第23步中，我向你介绍“多明尼克系统”，教你用它来学习一种新的语言：数字的语言。请你拟出一张前20个数字00到19的清单，然后用精心设计的代码，将它们转译成字母，以形成各种姓名的开头字母。每个人还拥有有一个道具或一个动作。例如：数字06转译成奥利弗·斯通（Oliver Stone）（0=O，6=S），他的动作是坐在他的导演椅上。如果你认为你需要更新“多明尼克系统”理论，请参考第23步。

假设你已经能够很流畅地辨识出以前20组数字所代表的人，那就来看接下来的两位数字和它们的开头字母。

翻到你在第23步里为“多明尼克系统”在笔记本上拟出的清单，填上20到39的数字、字母、人和动作或道具。下页的框框里是我给你的建议内容。这些人物对我来说最适合，但是每个人因他们文化、国籍、年龄、品味、经验等影响，都有他们自己的关系架构。所以如果你对我所用的人一点都不熟悉，那也无妨。运用你自己的联想，为特定的开头字母组合找出替换的姓名、动作与道具。记住，你可以混着用名人和你自己认识的人，像是朋友或亲戚。当你已经将这20个人送进记忆里，就尝试去做第100页的练习题。



数字	字母	人	动作与道具
20	BO	Billy Ocean	握着麦克风（比利·欧生，英国20世纪80年代情歌王子）
21	BA	Bryan Adams	射弓箭（布莱恩·亚当斯，加拿大抒情摇滚歌手，主唱电影《侠盗王子罗宾汉》主题曲）
22	BB	Brigitte Bardot	对着化妆镜嘟嘴（碧姬·芭铎，法国前性感女星）
23	BC	Bill Clinton	挥动美国国旗（比尔·克林顿，前美国总统）
24	BD	Bette Davis	穿着绸缎晚礼服（贝特·戴维丝，美国前奥斯卡影后）
25	BE	Bill Evans	弹钢琴（比尔·艾文斯，1929-1980，美国爵士钢琴大师）
26	BS	Bart Simpson	溜滑板（巴特·辛普森，美国卡通《辛普森家庭》里长子的角色）
27	BG	Billy Graham	在讲台上布道（比利·葛理翰，美国布道家）
28	BH	Buddy Holly	戴着他的招牌眼镜（巴迪·霍利，美国20世纪50年代摇滚乐手）
29	BN	Brigitte Nielsen	戴着拳击手套（布丽吉特·尼尔森，美国影星）
30	CO	Chris O'Donnell	穿罗宾装（克里斯·欧唐纳，美国影星，演过电影《蝙蝠侠》系列里的罗宾）
31	CA	Charlie's Angels	（霹雳娇娃）拨弄她们的头发（美国同名影集与电影里的三位女主角称号）
32	CB	Charlie Brown	和史努比（Snoopy）玩耍（查理·布朗，美国漫画《Peanuts》里的一个男孩角色，是史努比的主人）
33	CC	Charlie Chaplin	挥动拐杖（查理·卓别林，1889-1977，英国喜剧大师）
34	CD	Celine Dion	坐在一座冰山上（席琳·狄翁，加拿大歌手，主唱电影《泰坦尼克号》主题曲）
35	CE	Clint Eastwood	穿着斗篷（克林特·伊斯特伍德，美国导演）
36	CS	Claudia Schiffer	走伸展台（克劳迪娅·希弗，德国名模）
37	CG	Che Guevara	握着机关枪（切·格瓦拉，南美传奇革命英雄，电影《革命前夕的摩托车日记》里的故事主角）
38	CH	Charlton Heston	骑乘古罗马双轮战车（查尔顿·希斯顿，美国影星，在电影《宾汉》里饰演男主角宾汉）
39	CN	Chuck Norris	做出空手道踢腿动作（罗理士，李小龙的徒弟、世界空手道冠军兼动作男星）

练习题：运用多明尼克系统II

现在你应该可以用“多明尼克系统”和“旅程理论”，背下以下随机的20个一连串数字。

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

如同第23步的练习题，准备一个包含10个中站的简短旅程，并将每两位数字视为一位在每个旅程中站的人。提醒你如何将数字转译成字母：

36 33 20 38 29 31 24 22 37 25
CS CC BO CH BN CA BD BB CG BE

当你沿着你的路线旅行时，你会遇到每个代表一组开头字母的人正在做他们的动作。所以你可以想象克劳蒂亚·雪佛（Claudia Schiffer）（CS=36）在旅程的第一站走伸展台，而查理·卓别林（Charlie Chaplin）（CC=33）在第二站挥动拐杖等等。

快速复习过旅程之后，在你的笔记本上写下数字，看看你可以回想出多少个。

得分：在你出错之前，每正确回想出一个数字得5分。

最高分：100 未训练：30 受训中：70 大师：90

把得分与你之前在68页的得分相比较。虽然你多处理了一组新的人物，但是你现在已经对“多明尼克系统”更加熟悉了，所以希望你的得分能比先前的更理想。

332 如何记住电话中的对话

记住你所“听到”的和记住你所“读到”的是非常不一样的：要掌控资讯的吸收是比较困难的。然而，电话中的对话是双方互动的：你会有某种掌控的标准。你可以要求和你说的人说慢一点或重复讯息。同样地，也可以对他们复述讯息，来确认你没有听错。

当然，所有人在电话中听到重要资讯时，可以的话，都会想把它写下来，虽然你可能只是意图让你在你脑海里保留到你放好纸笔为止。但是把所有讯息都视为只需要保留一两分钟的暂时资料，它们肯定很快会被忘光。运用这一步里的技巧就可以避免这种事情发生了。

下页的练习题是要训练你综合运用所有不同技巧，快速背下不同种类的资讯。

电话中的对话常常要求我们记住数字资料：日期、电话号码、数量、航班细节等等，还有人名、地名、方向等。所以，除了“旅程理论”以外，沿路你还要运用几个其他的技巧，比如“数字形状”、“数字同韵字”、“多明尼克系统”、“记住姓名和方向”。

练习题：记住电话中的对话

在这个练习题中，你要练习结合各种技巧。若要在这么短的讯息上运用“旅程理论”，我就会选一个已尝试过并经过测试的熟悉路线。请一个朋友来帮你做这个练习题。请他扮演你的旅行社经理，打电话来告知你预定的度假细节。最后回答10个问题。

1. 选择尝试和测试最多次的旅程，比如你家四周的路线（见第10步）。
2. 请你朋友读出下页电话中的讯息。
3. 你一边听着讯息，一边要把重要的细节转化成关键图像，并沿着你的旅程将它们放进每个中站。

建议：要背下单个数字，我会运用“数字—形状”或“数字—同韵字系统”；要背下两位数字，我会用“多明尼克系统”；背下三位数字，我会用“多明尼克系统”结合“数字形状”或“数字同韵字”；背下短短一串字母，我会用“字母表系统”；而要背下混合的字母和数字，我会运用“字母表系统”结合“多明尼克系统”和“数字形状”或“数字同韵字”。

你可以根据自己的喜好多做几次这个练习题，只需请你朋友把原来的细节换成新的。

“哈啰！我是加勒比海旅行社，我要告知你度假的细节。你从纽约搭乘“加勒比海第一航空”（Caribbean Premier Airlines, CPA）的班机到巴巴多斯（Barbados，国家名，位于东加勒比海小安地列斯群岛中向风群岛中部）。

你从“肯尼迪机场”（JFK）的第八登机口出发，起飞时间是07:35时，预计13:15时飞抵Grantley Adams International Airport（BGI，巴巴多斯的国际机场）的第一登机口。你的班机号码为CP/45022。

你到达以后，要告知旅行社代表莎丽·嘉德娜，她会站在入境大厅的外汇柜台左侧。然后你就搭转乘巴士到你的饭店——岛湾度假（Island Bay Resort）。如果你要投保旅游保险，就需要再额外另付38.20美金。我想我必须要告诉你的就是这么多。你还有什么问题吗？”

1. 你搭哪一家航空公司的班机？
2. 你从哪个机场的哪个登机口出发？
3. 你的起飞时间是几点？
4. 你会抵达哪个机场的哪个登机口？
5. 你飞抵的时间是几点？
6. 你的班机号码是多少？
7. 你的旅行社代表叫什么名字？
8. 你要去哪里找她？
9. 你的饭店名字叫什么？
10. 你要付多少钱去买旅游保险？

得分：每答对一题得10分。

最高分：100 未训练：20 受训中：50 大师：80

33 多明尼克系统III

如果你觉得自己已经熟练“多明尼克系统”的数字00~39（第23和31步），那就继续学习下列表格中的数字，从40到99。（详细请看96-97页的表格）

就像在前面几步的“多明尼克系统”一样，看一下数字，再看看你能想出什么人的开头字母，同样地，把它列到你笔记本的清单上。想出适合的配对之后，决定一个合适你作为特定人物的动作与道具。

记住，你的人物表可以包含朋友、亲戚、政治人物、笑星、演员、运动员、电影角色等等。

数字	字母	人	动作与道具
40	DO	Dominic O' Brien	发纸牌（多明尼克·欧布莱恩，本书作者）
41	DA	Douglas Adams	搭便车（道格拉斯·亚当斯，英国科幻喜剧作家，代表作为《银河便车指南》）
42	DB	David Bowie	在街上跳舞（大卫·鲍伊，英国摇滚歌手，出过《来跳舞吧》专辑）
43	DC	David Copperfield	从帽子里抓出兔子（大卫·科波菲尔，美国著名魔术师）
44	DD	Donald Duck	摇他的尾巴毛（唐老鸭，迪斯尼卡通的元老级招牌角色之一）
45	DE	Duke Ellington	指挥乐团（艾灵顿公爵，1899-1974，美国著名爵士乐作曲家）
46	DS	Deion Saunders	踢美式足球（迪昂·桑德斯，美国足球明星）
47	DG	Dizzy Gillespie	吹小喇叭（迪斯·格雷斯比，美国爵士乐小号乐手）
48	DH	Daryl Hannah	变成美人鱼（黛瑞·汉娜，美国影星，主演过电影《美人鱼》）
49	DN	David Niven	搭乘热气球（大卫·尼文，美国影星，主演过电影《环游世界80天特别版》）

数字	字母	人	动作与道具
50	EO	Eugene O'Neill	喝加冰块的威士忌（尤金·奥尼尔，美国剧作家）
51	EA	Elizabeth Arden	喷香水（伊莉莎白·亚顿，加拿大香水兼保养品公司的创办人兼品牌名）
52	EB	Emily Brontë	写小说（艾米莉·勃朗特，1818-1848，英国小说家，以《咆哮山庄》著称）
53	EC	Eric Clapton	弹吉他（艾里克·克拉普顿，英国蓝调摇滚吉他手，号称“吉他之神”）
54	ED	Eliza Doolittle	卖花（伊莉莎·杜立特，电影《窈窕淑女》里的女主角）
55	EE	Edward Elgar	作曲（爱德华·埃尔加，1857-1934，英国古典音乐家）
56	ES	Ebenezer Scrooge	数钱（史库吉，英国小说家狄更斯的小说《小气财神》里的小气主角）
57	EG	Eric Gill	雕塑战争纪念碑（埃里克·吉尔，1882-1940，英国雕刻艺术家）
58	EH	Ernest Hemingway	钓鱼（海明威，1899-1961，美国著名小说家）
59	EN	E. Nesbit	吹口哨（内斯比特，英国儿童文学作家）
60	SO	Scarlett O'Hara	昏倒（斯嘉丽，电影《乱世佳人》里的女主角）
61	SA	Scott of the Antarctic	在暴风雪中跋涉（南极的斯科特，英国海军军官兼著名南极探险家）
62	SB	Sleeping Beauty	睡觉（德国《格林童话》《睡美人》里的女主角）
63	SC	Sean Connery	喝着马丁尼酒（肖恩·康纳里，英国影星）
64	SD	Salvador Dali	捻他的胡子（萨尔瓦多·达利，1904-1989，西班牙超现实主义画家）
65	SE	Stefan Edberg	握着奖杯（史蒂文·艾伯格，瑞典网球名将）
66	SS	Steven Spielberg	和ET（同名电影里的主角外星人）互点手指（史蒂文·斯皮尔伯格，美国著名电影导演）
67	SG	Stéphane Grappelli	拉小提琴（史提芬·葛瑞波利，法国爵士小提琴手）
68	SH	Stephen Hawking	往望远镜里看（斯蒂芬·霍金，英国著名天文物理学家）

数字	字母	人	动作与道具
69	SN	Sam Neill	被恐龙追赶(山姆·尼尔, 美国影星, 演过电影《侏罗纪公园》里的恐龙学家)
70	GO	Gary Oldman	打扮成吸血鬼(盖瑞·欧德曼, 美国影星, 演过电影《吸血鬼》里的吸血鬼角色)
71	GA	Georgio Armani	设计西装(乔治·阿玛尼, 意大利服装设计师兼品牌名)
72	GB	George Bush	抚摸他的小狗(乔治·布什, 美国现任总统)
73	GC	George Clooney	戴听诊器(乔治·克鲁尼, 美国演员, 演过影集《急诊室的春天》)
74	GD	Geena Davis	开“雷鸟”车(吉娜·黛维丝, 美国影星, 主演过电影《陌路狂花》)
75	GE	George Everest	用绳子攀岩(乔治·埃弗雷斯, 某任印度测量局局长)
76	GS	Gilbert and Sullivan	穿围裙(吉尔伯特与沙利文, 英国歌剧作曲家搭档)
77	GG	Greta Garbo	斜靠在路灯下(格里塔·嘉宝, 1905-1990, 好莱坞瑞典籍电影巨星)
78	GH	Gene Hackman	抓毒贩(金·哈克曼, 美国影星)
79	GN	Greg Norman	挥动高尔夫球杆(大白鲨·诺曼, 澳洲高尔夫名将暨高尔夫品牌名)
80	HO	Hugh O'Neill	领导进攻(奥尼尔, 1550-1616, 爱尔兰军官)
81	HA	Hank Aaron	击出全垒打(汉克·阿伦, 美国职业棒球选手)
82	HB	Humphrey Bogart	穿戴雨衣和帽子(亨弗利·鲍格特, 美国奥斯卡影帝, 主演过电影《碧血金沙》)
83	HC	Hillary Clinton	发表演说(希拉里·克林顿, 美国参议员、前美国第一夫人)
84	HD	Humphry Davy	提着矿工安全灯(汉弗莱·戴维, 1778-1829, 英国化学家, 发明矿工安全灯)
85	HE	Herb Elliott	赛跑(赫伯·伊利特, 澳洲中距离赛跑健将)
86	HS	Homer Simpson	吃油炸圈饼(霍默·辛普森, 美国卡通《辛普森家庭》里的爸爸角色)

数字	字母	人	动作与道具
87	HG	Hugh Grant	结婚(休·格兰特, 英国影星, 主演过电影《你是我今生的新娘》)
88	HH	Hulk Hogan	摔跤(霍尔克·霍根, 前美国职业摔跤明星)
89	HN	Horatio Nelson	领导船舰(纳尔逊将军, 1758-1805, 英国海军名将)
90	NO	Nick Owen	坐在沙发上(尼克·欧文, 前BBC主播)
91	NA	Neil Armstrong	穿太空衣(尼尔·阿姆斯特朗, 美国宇航员, 第一个踏上月球表面的人)
92	NB	Norman Bates	冲澡(诺曼·贝茨, 恐怖小说家罗柏·布洛奇名著《惊魂记》里的男主角, 电影恐怖大师希区柯克曾将此小说改拍成电影, 男主角在女主角入浴时将之杀害)
93	NC	Noel Coward	抽雪茄(诺维·考沃, 1899-1973, 英国前电影剧作家兼导演、演员)
94	ND	Neil Diamond	始终穿牛仔裤(尼尔·戴蒙, 美国创作歌手)
95	NE	Nelson Eddy	穿得像加拿大骑警队队员(尼尔森·艾迪, 1901-1967, 美国影星, 1936年电影《Rose-Marie》里的加拿大骑警队队员一角)
96	NS	Nina Simone	钢琴弹唱(妮娜·西蒙, 美国爵士乐歌手兼作曲家和钢琴手)
97	NG	Nell Gwyn	卖橘子(奈尔·格温, 英国17世纪女演员, 英王查理二世的情妇, 原先是剧院里的卖橘子女郎)
98	NH	Nathaniel Hawthorne	烙着红字(纳撒尼尔·霍桑, 1804-1864, 美国著名小说家, 代表作为《红字》)
99	NN	Nicholas Nickleby	鞭打斯奎尔斯校长(Mr. Squeers)(尼古拉斯·尼克贝, 英国著名小说家狄更斯的同名小说中的主角名, 曾被改编成电影《少爷返乡》, 故事描述当时英国寄宿学校里的黑暗和残酷)

当你将最后的60个两位数字转换成人，并将它们记下后，就可以尝试做以下的练习题了。

练习题：运用多明尼克系统

用“旅程理论”背以下成串的20位数。

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

记住，先按顺序把以上的数字分成一对对的两位数，再把每个两位数转译成一组开头字母。然后准备一个有10个中站的简短旅程，再将每一组开头字母视为人，各自沿着你旅程的每个中站就位。以下同样是将数字转译成字母的过程：

53 42 77 68 91 87 82 59 65 40

EC DB GG SH NA HG HB EN SE DO

试着依序回想20位数字，并写在你的笔记本上。

得分：在你出错之前，依序正确想出一个数字得5分。

最高分：100 未训练：30 受训中：75 大师：95

比较你之前在第23和31步里的分数，同样地，我期望你的得分能比先前的更理想。

334 如何背下一副纸牌

世界记忆大师克莱顿·卡夫罗（Creighton Carvello，曾因为记住 π 的20013位小数创下世界纪录）是激发我从事记忆训练的人。这起源于我在电视上看到他以2分59秒的速度快速背下一副洗过的纸牌。纸牌只发一次，且一张一张叠着：换句话说，他每张牌只看了一眼。然后这个人怎么可能不到3分钟就把52个不连贯的资料连结在一起呢？就是这个问题激励我去背一副纸牌，并尝试自己找到答案。

很快地，我了解到我必须把52张牌都看成一个特定的人，这样就可以用“旅程理论”来保存牌的顺序。

经过三个月的努力练习，我不单可以在3分钟内背下整副牌，还可以背下多副牌。之后我会解释如何背下多副纸牌，但是现在要先教你如何背下一副纸牌。

数字牌

首先你必须各指定一个人代表从Ace（幺点）到10的每一张牌，人头牌之后再处理。纸牌也可以像数字那样，要指派一个人到每张牌，最简单的方法就是将它们转译成一对字母，然后让它们代表一个姓名的开头字母（你已经学过“多明尼克系统”的技巧）。纸牌的数字提供你第一个字母，所以，1是Ace刚好就给我们字母A，2变成B，3变成C，以此类推。要简单一点，就把10变成0。花色正好提供你第二个字母：

♣	CLUBS (梅花)	= C
♦	DIAMONDS (方块)	= D
♥	HEARTS (红心)	= H
♠	SPADES (黑桃)	= S

在你的笔记本上用一栏列出从1 (Ace) 到10 (10) 的10张牌, 再为四种花色画另外四栏: Clubs (梅花)、Diamonds (方块)、Hearts (红心)、Spaces (黑桃)。在每一格里将每一张牌转换成一组开头字母。例如: Clubs (梅花) Ace就变成开头字母**AC**; Diamonds (方块) 5就变成**ED**; Hearts (红心) 8就变成**HH**; Spaces (黑桃) 10就变成**OS**。现在, 从你的“多明尼克系统”(第23、31、33步) 中找出人、动作与道具, 填到这些格子内。Clubs (梅花) Ace就是**Al Capone** (阿尔·卡彭) (1=A; Clubs=C); Diamonds (方块) 5就是**Eliza Doolittle** (伊莉莎·杜立特) (5=E; Diamonds=D); Hearts (红心) 8就是**Hulk Hogan** (霍尔克·霍根) (8=H; Hearts=H); Spaces (黑桃) 10就是**Oliver Stone** (奥立佛·斯通) (10=O; Spaces=S)。

人头牌

现在我要来处理人头牌了。先看看每一张牌的脸: 如果他们的脸很像你认识的什么人, 那就用那个特定的人来代表那张牌。如果没有的话, 你就需要为他们指定一个角色。以下我所列的范例是根据每种花色的关联性: 梅花让我想到拳击或高尔夫; 方块代表真正的钻石和财富; 红心让我想到电影里罗曼蒂克的情节; 黑桃 (很像颠倒的心) 代表反派。确认每个角色都有他们自己的动作与道具。

牌	花色	人	动作与道具
Jack (杰克)	梅花 (Clubs)	老虎·伍兹 (Tiger Woods, 美国高尔夫球名将)	挥动高尔夫球棒
Queen (皇后)	梅花 (Clubs)	美国影集《魔法奇兵》里的芭菲 (Buffy the Vampire Slayer)	挥动棍棒
King (国王)	梅花 (Clubs)	拳王阿里 (Mohammad Ali, 美国奥运金牌拳击手)	穿拳击手套
Jack (杰克)	方块 (Diamonds)	英国哈里王子 (Prince Harry)	打马球
Queen (皇后)	方块 (Diamonds)	玛丽莲·梦露 (Marilyn Monroe, 1926-1962, 美国知名性感女星)	缀满钻石
King (国王)	方块 (Diamonds)	比尔·盖茨 (Bill Gates, 软件巨擘微软总裁)	数他的钻石
Jack (杰克)	红心 (Hearts)	罗密欧 (Romeo, 英国著名剧作家兼诗人莎士比亚 (Shakespeare) 的名著《罗密欧与朱丽叶》里的男主角)	爬上阳台
Queen (皇后)	红心 (Hearts)	格蕾丝·凯莉 (Grace Kelly, 美国著名影星, 后嫁做摩洛哥王妃)	送个飞吻
King (国王)	红心 (Hearts)	加利·格兰特 (Gary Grant, 英国著名影星)	戴上帽子
Jack (杰克)	黑桃 (Spades)	德拉柯·马尔福 (Draco Malfoy, 小说《哈利波特》里主角哈利波特的死对头)	混合药剂
Queen (皇后)	黑桃 (Spades)	库伊拉 (Cruella De Ville, 迪士尼动画片《101忠狗》里的反派角色)	溜大麦町狗
King (国王)	黑桃 (Spades)	达斯·维达 (Darth Vader, 电影《星际大战》里黑暗势力的代表)	穿他的黑钢盔

练习题：热身

当你可以将每一张牌看作一个人之后，就可以准备开始背下你的第一副纸牌。然而，我建议你在处理全部52张牌之前，先尝试背10张牌作为热身。

1. 在心里形成一个包含10个中站的旅程。
2. 发10张纸牌，并把每一张牌转换成它相对应的人物。想象你看见每个人沿着你的旅程在各个中站上做着他们自己的动作。假设方块King（国王）是你的第一张牌，那比尔·盖茨就会在你旅程的第一个中站上数钻石等等。

3. 复习你的旅程，然后在你的笔记本上按顺序记下纸牌。

得分：在你出错前，每正确记住一张牌得10分。

最高分：100 未训练：20 受训中：40 大师：90

练习题2：整副牌

如果你觉得准备好了，就可以尝试背下你的第一副牌。遵循上个练习题的指示，只是这次你要设计一个有52个重要中站的旅程，并发整副牌。你可以自己计时，看看过程需要多少时间。目标是四星期后要能在15分钟内背下一副牌。练习到最后，你应该可以打破5分钟的关卡。

335 如何变成人脑日历

如果有人跟我提到近两个世纪以内的任何一个日期，我都可以马上告诉他们那天是星期几。例如：假设有人说他们是在1953年的2月13日结婚的，我就可以立刻告诉他们那天是星期五。我怎么做到的呢？

年、月、日同样是一组坐标，带我去到显示出星期几的“地方”。我一样运用三个记忆关键——联想、地点、想象的周期性主题来引导我。解释这些密码背后的数学原理并非本书的范围，但请相信我，这是可行的！

我把一个日期的组成部分年、月、日打散，并且给每个部分一个0到6之间的一位密码数字，然后我用这些数字来算出要查的特定日期是星期几。

年密码

我已经设计好一个从1800到2099年的密码系统。我们从1900到1999年开始。首先，我选好我家六个房间，再把0到6分配到每个房间里。既然花园不是房间，那我就叫它零。然后我把每一年都放进特定的房间里（见图表），再结合地点和“多明尼克系统”，把每一年想成大型宴会上在特定房间里的人，以背下这些“年密码”（Year Codes）。

系统：年密码**卧室：密码1**

1901, 1907, 1912, 1918,
1929, 1935, 1940, 1946,
1957, 1963, 1968, 1974
1985, 1991, 1996

客房：密码2

1902, 1913, 1919, 1924
1930, 1941, 1947, 1952
1958, 1969, 1975, 1980
1986, 1997

浴室：密码3

1903, 1908, 1914, 1925
1931, 1936, 1942, 1953
1959, 1964, 1970, 1981
1987, 1992, 1998

客厅：密码4

1909, 1915, 1920, 1926
1937, 1943, 1948, 1954
1965, 1971, 1976, 1982
1993, 1999

厨房：密码5

1904, 1910, 1921, 1927
1932, 1938, 1949, 1955
1960, 1966, 1977, 1983
1988, 1994

书房：密码6

1905, 1911, 1916, 1922
1933, 1939, 1944, 1950
1961, 1967, 1972, 1978
1989, 1995

花园：密码0

1900, 1906, 1917, 1923
1928, 1934, 1945, 1951
1956, 1962, 1973, 1979
1984, 1990

你宴会的背景应该包含六个房间和一个花园，不一定是你自己家，但是每个区域必须是有差异的并包含相关的联想：家具、图画、窗户等等。

运用“数字——形状系统”来背下每个房间的数字。例如：想象一根高尔夫球杆依靠着你书房的某个书架，来帮助你记得书房是密码6。

下一步就是把每一年转换成一个人，并解决每个人的位置。如果你已经花时间学习“多明尼克系统”00到99的数字，你就会有一张有100个人的清

单，那么在这里你就轻松多了。既然全部都是20世纪的年份，你就只需要将末两位数转换成人，再想象那个人在你家中被指派的区域内做他或她的动作。

这样被问及年份时，你就有了年份的密码数字（0到6之间）。举例来说，如果有人说他们出生在1968年，你就想象Stephen Hawking（斯蒂芬·霍金）（68=SH）从“卧室”用望远镜看出去，如此就得到密码1。

世纪密码

也许你会想进一步计算19世纪或21世纪的日期。要计算这些世纪是星期几，只要依照一般的推算——也就是把月份里的日期、“月密码”、“年密码”加在一起（你需要读完105页学习如何操作）在你算出最后的总数时（见105页），还需要再加上另一个数字，我称之为“世纪密码”。1800到1899年就加2，2000到2099年就加6，然后继续一般的计算方法。

月密码

第二个操作步骤是学习月份的数字密码。以下是每个月份的数字清单：

系统：月密码

一月 (JANUARY)	1	七月 (JULY)	0
二月 (FEBRUARY)	4	八月 (AUGUST)	3
三月 (MARCH)	4	九月 (SEPTEMBER)	6
四月 (APRIL)	0	十月 (OCTOBER)	1
五月 (MAY)	2	十一月 (NOVEMBER)	4
六月 (JUNE)	5	十二月 (DECEMBER)	6

你必须达到能马上知道每月密码的程度。最好的方法就是在每个月份和它的密码数字之间，找出一个想象的连结。举例来说，一月是第一个月；February（二月）让我想到Four（四）；March（三月）我想成marching 4-ward（marching forward，往前行进）；四月让我想到四月雨，我想象圆圆的雨滴落在我身上（数字零的形状）。

May（五月）向我提议两种选择：某人可能（may）做什么，也可能不（may not）做什么。我把June（六月）当作一位叫做June的小姐，她的裙子用一个S形的钩子（数字5的形状）钩着。我觉得July（七月）听起来像jewel（珠宝），所以我想象珠宝是圆圆的形状（数字零的形状）。

August（八月）给我带来a gust of wind（一阵风），吹走三把海滩伞（因为八月有很多人在海滩度假）。9月6日是我侄子的生日。月份之中只有一个月份——October（十月）——是O开头。November（十一月）让我想到navy（海军），所以我想象一个水手爬上船帆（数字4的形状）。十二月让我想到圣诞节，所以我想象一只大象用鼻子扛着圣诞树（数字6的形状）。当然，我的连结可能不适合你——你可以创造适合自己的连结。

系统：日密码

星期日	1	星期四	5
星期一	2	星期五	6
星期二	3	星期六	0
星期三	4		

现在要学的就只剩“日密码”了。你必须知

道一个星期是从星期日，也就是1开始，到你称作0的星期六结束。要解出你的“日密码”，就遵循下一页练习题的计算方法。例如：假设你的尾数是15，先尽量减去7的倍数，再看看余数是多少。15减14余1——就是星期日的“日密码”。

练习题：运用密码来解出星期几

现在你可以算出任意日期是星期几了。把月份里的日期（已经减掉7的倍数）、“月密码”、“年密码”加在一起。如果总数超过7，例如：9，一样尽可能减去7的倍数，余2：星期一。现在让我们来看看如何计算出1953年2月13日的婚礼是星期几：

1. 月份里的日期：13，减去7 = 6
2. “月密码”：2月 = 4
3. “年密码”：1953 = EC = Eric Clapton（在你的浴室弹吉他） = 3
4. 总数 = 13
5. 减去7的倍数，余6
6. 一个星期的第6天是什么？

答案：星期五—1953年2月13日是星期五

现在，运用以上密码，看看你是否可以算出你或你的熟人生日当天是星期几。

计算闰年和其他世纪

如果牵涉到闰年，日期又落在1月1日和2月29日之间，你就需要稍稍改变你的计算方法。这种情况下，你要在总数减去7的倍数前先减掉1。如果日期是在闰年的一月或二月之外，那就可以按照一般的方法计算。

别忘了若是19世纪或21世纪的日期，你就需要在以上的步骤3之后，再加上世纪密码（见107页）

36 如何记住历史日期

我们可以用“多明尼克系统”结合三种记忆关键——联想、地点、想象，来背下20世纪的特定年份。我们需要做的就是将数字转换成人和动作，再将他们连结到事件上：

1. 让事件的描述形成一个关键图像。
2. 看看日期并用“多明尼克系统”（第23、31、33步）把末两位数字转换成一个人的开头字母。不需要转前两位数字，因为你已经知道全部都是20世纪的日期。
3. 结合关键图像和人与他们的动作，在心里形成一个连结两项资讯的画面。

下页的练习题提供15个20世纪著名的年份，让我们一起用以上这三个步骤来背下清单上的第一个日子。首先，事件让我想到一个人踏上月球表面的简单图像，再来，用“多明尼克系统”将1969的末两位数转换成开头字母SN，这么一来，我就想象山姆·尼尔(Sam Neill)第一脚踏上月球表面时，正在被恐龙追着跑。现在事件和年份都永久连结在你心里的画面上，牢牢根植在记忆里。

练习题：二十世纪的历史日期

给你自己5分钟，用我们刚练习过的理论，将这张有15个事件和年份的清单送进记忆里：

事件	年份
人类首次登陆月球	1969
柏林围墙倒塌	1989
水门事件（美国民主党部水门大厦遭闯入事件）	1972
比基尼环礁（Bikini Atoll，太平洋上密克罗尼西亚联邦马尔绍群岛的其中一个环礁）氢弹试爆	1946
圣雄甘地遭暗杀	1948
福克兰战争开战（阿根廷出兵南大西洋英属福克兰群岛）	1982
泰坦尼克号沉船	1912
英法海底隧道通车	1994
古巴导弹危机	1962
旧金山大地震	1906
尤利·加加林（Yuri Gagarin，前苏联宇航员，搭乘遥控的东方一号冲出大气层，环绕地球一周后返回）成为第一位进入太空的人	1961
猫王(Elvis Presley)过世	1977
发现盘尼西林	1928
兴登堡号（Hindenburg，德国豪华氢气飞艇，飞往美国降落时不幸起火爆炸）飞艇灾难	1937
圣海伦火山爆发	1980

现在把年份盖住，再看看你能正确记得多少个，在你的笔记本上写下答案。

得分：每对一个答案得1分。

最高分：15 未训练：3 受训中：7 大师：14

如果你已经在运用“多明尼克系统”（第23、31、33步），你应该会有一份100个人物的清单，每个人都有自己的动作或道具，并各自代表从00到99的二位数字。当你可以将任何一对数字辨识为人，加上他们的动作或道具时，就会发现背下一长串数字的工作变得更轻松了。

每一对数字都会引领你到一个特定人物的开头字母。只要一点规律的练习，辨识二位数字就会变得像辨识“数字形状”一样轻松。举例来说，你无论何时看到数字43，都会自动想起魔术师大卫·科波菲尔(David Copperfield) (DC=43) 从帽子里抓出一只兔子。

无论你要背下什么数字，一般都是把你的人物放到相关的地点。例如：假设你明天有个旅程要搭43号公车，那就用公车站牌作为记忆图像的场景。你可以想象大卫·科波菲尔(David Copperfield)在公车站牌等车，或开着公车，当然还要同时从帽子里抓出兔子。

电话号码

再来，我们要如何以相关地点作为背景，运用“多明尼克系统”背下电话号码呢？想象你要背下你当地发廊的电话：

美发沙龙电话号码——226 8357

你很可能已经知道区码，所以你不用加在电话里。

首先，想象你定期光顾的沙龙内部，再来，用“多明尼克系统”将号码分成三对二位数，让它们变成三个熟悉的人物。最后，你可用“数字——形状系统”处理余下的不成对的数字。

- 22 = Brigitte Bardot (碧姬·芭铎)
- 68 = Stephen Hawking (斯蒂芬·霍金)
- 35 = Clint Eastwood (克林特·伊斯特伍德)
- 7 = 回力棒 (数字7的形状)

现在，有了有形的东西，你就只需要把人物连结在一起，制造出一个简单的顺序。

举例来说，想象碧姬·芭铎 (Brigitte Bardot) 走进沙龙时，正对着她的小化妆镜撇嘴，坐在柜台前的斯蒂芬霍金 (Stephen Hawking) 一边凝视着他的望远镜一边招呼她，然后她走向沙龙的座椅，后面正站着克林特·伊斯特伍德 (Clint Eastwood)，他正丢着回力棒。依照遇见人物的顺序，你保准能正确地记得号码的顺序。

复合多明尼克系统

不管是母亲节、家人生日、结婚纪念日，当你要记住重要的日子时，都可以参照记住电话号码的原则。你应该依据相关的人来选择要维系记忆的地点。假设你侄女杰西卡11月8日的生日就快到了，要怎么记住呢？

11月8日可以表示为11.08，所以运用“多明尼克系统”就会得到安德烈·阿加西（Andre Agassi）（AA=11）戴着圆顶硬礼帽（Oliver Hardy“奥利弗·哈代”=08的道具）。你可以用你侄女家的场景来当背景。在这个理论里，人物（Andre Agassi）永远代表月份，动作或道具代表几号。

但是你可能会用另一种方式来表示日期—月份跟在几号后面，例如：8 November（十一月）。在这种情况下，人物就变成奥利弗·哈代（Oliver-Hardy）（OH=08），呈现的是安德烈·阿加西（Andre Agassi）（AA=11）的动作或道具，也就是挥动网球拍。这样的话，人物永远代表几号，动作或道具就代表月份。

请注意我们这次是如何形成一个人和一个动作的复合图像，是一个人做着另一个人的动作。我称之为“复合多明尼克系统”（Complex Dominic System）。我们当然可以想象两个人物做着他们各自的动作，然而，那样会牵涉到比较多的情节：两个人物加两样动作。相反地，如果我们将场景结合成一个人物和一个动作，就可以创造出更简明的图像，也更容易牢记于心。

练习题：运用复合多明尼克系统

以下的清单全是随机排列的两位数字，并且两对一组。把每一组想成一个人加一个动作或道具。将数字转译成字母，以开头字母得到人物或人物的动作、道具。不用写下任何东西，只需要多多练习，让这个过程变成自然反应。

76	16	61	68	97	33	42	88	36	27
96	08	20	59	10	77	30	04	65	83
06	52	35	00	55	81	99	26	03	53
89	72	57	32	07	51	49	73	39	43
62	60	12	56	31	05	75	82	66	85
21	09	29	80	34	95	41	90	67	84
17	87	71	25	58	47	44	28	63	11
94	79	01	74	38	18	23	70	91	40
86	15	92	46	22	19	24	48	69	93
98	37	64	14	45	02	50	78	13	54

报纸是每日、每周锻炼记忆技巧的重要资讯来源。其挑战在于所提供的全都是七拼八凑的资讯。这页有诈骗案的复杂细节，那页是空前的新式吊桥提案，另一页又是两个外国势力之间国土争议的叙述。

报纸原本就是跟随事件的发展一期一期刊出，就算没有很好的连贯性也无妨。故事可能大概连续一个礼拜都独占头条，然后突然销声匿迹，一直等到之后有新的发展才又浮上台面，这时我们可能都已经忘记原来故事的重点细节了。

下页的练习题要让你练习跟上并回想新的故事，特别是运用“旅程理论”和“连结理论”。典型的新闻故事会牵涉到日期、姓名（特别是外国元首）、政党、联盟、统计数字等等。你要挑战的就是从记忆目录里，挑选出最适合帮助你记住这些不同种资讯的技巧。理解吸收基本的事实将会提升你对故事脉络的把握。

你也可以尝试用报纸的财经版来测验你记住任意位数字的能力。或者如果你是运动爱好者，也可以尝试背下运动比赛的成绩表。

练习题：良好的报纸轨迹

当你的报纸报道很多故事时，这个理论会帮助你保留它们突显的重点。

1. 尝试持续阅读并记住3个独立的，各不相同的连载故事，并至少坚持跟踪阅读一个月，或者一直阅读到故事连载结束为止。先个别分派一个相关的旅程，例如：你可能把一个生态故事放在你的社区公园。尽量选择必要的时候可以外加中站的旅程，例如：你旅程的最后一站刚好可以连接到你体育馆旅程的第一站。
2. 当你阅读文章时，从重点里筛选出附带的枝节。专注于你认为的文章主轴的议题、事实、事件上。
3. 用特定的技巧背下资料，例如：记人用“姓名与面孔”（第16步）、记统计数据 and 数字用“多明尼克系统”（第23、31、33步）、记日期用“复合多明尼克系统”（第37步；122页）、记地名用“国家与首都”（第18步）、“记住至理名言”（第27步）等等。结合这个资料和单一的复合场景，例如：一个政治人物在某个时间和地点发表一场演说。然后把这个图像放到你旅程的一个单独的中站里。
4. 你每次读到同主题的另一篇文章，就先复习你的旅程，确认你仍然记得上次送进记忆的资讯。当新的故事接着发展下去时，就用“五的法则”（第30步）来修订资讯，并让资讯成为稳固的长期记忆。

339 如何背下奥斯卡得奖人

如果你是喜欢电影的人，你可能会相当熟悉过去几年来得过“奥斯卡最佳影片”的电影。然而，你可以说出它们是哪一年得奖的吗？看看以下所列1971到2000年的“奥斯卡最佳影片”名单，你会怎么背下年份和片名呢？

清单：从1971到2000年的30部奥斯卡最佳影片

1971 霹雳神探(The French Connection)	1986 前进高棉(Platoon)
1972 教父(The Godfather)	1987 末代皇帝(The Last Emperor)
1973 刺激(The Sting)	1988 雨人(Rain Man)
1974 教父第二集 (The Godfather Part II)	1989 温馨接送情(Driving Miss Daisy)
1975 飞越杜鹃窝/疯人院 (One Flew Over the Cuckoo's Nest)	1990 与狼共舞 (Dances with Wolves)
1976 洛基(Rocky)	1991 沉默的羔羊 (The Silence of the Lambs)
1977 安妮霍尔(Annie Hall)	1992 杀无赦(Unforgiven)
1978 越战猎鹿人(The Deer Hunter)	1993 辛德勒的名单(Schindler's List)
1979 克拉玛对克拉玛(Kramer vs Kramer)	1994 阿甘正传(Forrest Gump)
1980 凡夫俗子(Ordinary People)	1995 勇敢的心(Braveheart)
1981 火战车(Chariots of Fire)	1996 英国病人(The English Patient)
1982 甘地(Gandhi)	1997 泰坦尼克号(Titanic)
1983 亲密关系(Terms of Endearment)	1998 莎翁情史(Shakespeare in Love)
1984 阿玛迪斯(Amadeus)	1999 美国美人(American Beauty)
1985 远离非洲(Out of Africa)	2000 角斗士(Gladiator)

练习题：30部获选最佳影片的电影

要将上页的“奥斯卡最佳影片”清单送进记忆里，会需要一个包含30个中站的旅程。如果这是你想在脑海里长期储存的资料，那么我就建议你单独为这件事设计一条路线，例如：一条从你当地电影院出发的路线。

以下列出旅程的前10个中站，我会用它们来存放前10部电影：

- | | |
|---------|-----------|
| 1 售票口 | 6 银幕投影机 |
| 2 爆米花柜橱 | 7 洗手间 |
| 3 电影银幕 | 8 酒吧间 |
| 4 前排座位 | 9 旋转门 |
| 5 后排座位 | 10 计程车招呼站 |

我最后会把旅程延伸到我的小镇，而且我会在第五、十、十五、二十、二十五、三十站的地方做记号，也就是后排座位和计程车招呼站等地方。你马上就会知道为什么。

然后为了“最佳影片”的名单，我会把每部电影转换成关键图像，再各自植入旅程的不同中站。例如：在第一站里，我想象某人用独特的法文腔把票交给我；在第二站里，我想象我的“教父”买一大盒爆米花给我；在第三站，我想象一只巨大的蜜蜂在电影银幕前嗡嗡叫等等。

▶▶ 接续练习题

到这里你可能已经注意到，我们并没有像学习历史事件的年份（见第36步）时那样，用“多明尼克系统”把年份转换成人物。这是因为我知道电影是依照1971到2000年的顺序排列的，所以旅程本身就已经在我心里形成这个顺序。

我已经沿途在一些中站上做了记号，后排座位代表1975，计程车招呼站代表1980等等，一直到旅程的第三十站代表2000年为止。这样我就可以跳到我的旅程沿途的这些关键的中站，轻易地算出任何中间的年份和对应的电影，而不用每次都从头开始跑完整个旅程。

现在换你自己设计出自己的旅程。你可以像我一样从你当地的电影院开始，然后把路线延伸到你的小镇上，或选择一个完全不同的旅程。不要忘了在第五、十、十五、二十、二十五、三十站上做记号。

在你的笔记本上抄下年份，然后试着在每个年份旁边写出相对的“最佳影片”。

得分：每正确答对一个得1分。

最高分：30 未训练：5 受训中：24 大师：29

你也可以请朋友通过随机问你年份来测验自己，这样你就可以练习跳到你旅程沿途的关键中站，以回想所要的年份。

如何记住诗

诗有韵律和韵脚，一部分的目的是为了让诗容易记忆。我们说“背下来”（learning by heart）是有道理的：如果我们真的欣赏一首诗，感受它、理解它、听它的音乐——我们会比较希望能熟记诗句，好尝试背诵给自己或别人听。但不幸地，我们很少人有空闲去背东西。

在这一步里，我将告诉你“旅程理论”多么有助于背诗。要选择背诗的旅程，开放空间通常会是最好的地点选择。这是因为我会为旅程的每个中站创造好几个关键图像，而户外的、不杂乱的地点允许我延伸我的图像。

这个构想是要将每一行的字转化成可以连在一起的关键图像，然后在心里沿着旅程“放进”每个中站里。

下一页的练习题要让你自己试试这项技巧。确定你在旅程的每一站里都有在地点和一行诗的一个字之间作出联想，外加那一行真正要送进记忆的主题。这是一个很需要技巧的练习题，并且根据特定诗句的复杂程度，你有时候可能需要好几个关键图像，才能记住一整句。但别怕，我会协助你进行。

练习题：背下诗句

1. 以下14行诗句——十四行诗——并选好一个有14个中站并且地点和诗有关的旅程。

西风颂

雪莱，1792-1822，英国浪漫主义诗人，良铮译

哦，狂暴的西风，秋之生命的呼吸？
你无形，但枯死的落叶被你横扫，
有如鬼魅碰上了巫师，纷纷逃避：

黄的，黑的，灰的，红得像患肺癆，
呵，重染疫癘的一群：西风呵，是你
以车驾把有翼的种子催送到
黑暗的冬床上，

它们就躺在那里，
像是墓中的死尸，冰冷，深藏，低贱，
直等到春天，你碧空的姊妹吹起

她的喇叭，在沉睡的大地上响遍，
(唤出嫩芽，像羊群一样，觅食空中)
将色和香充满了山峰和平原：

不羁的精灵呵，你无处不运行；
破坏者兼保护者：听吧，你且聆听！

2. 给你自己15分钟尽可能背下14行诗句里的字。
3. 在你旅程的一开始，先想象你面前有个大戒指或大铁圈。这有助于可靠地提示第一行第一个字：“O”（哦）。为了记起整行诗，你得选择一个最能代表整行诗的关键图像或场景——也许是一个狂野的西部牛仔和一阵秋风，和关键图像合在一起，并将它们放在你旅程的第一站。例如：我开始的位置是秋天的森林公园入口，我想象我在那里走过一个大铁圈，然后看到一个狂野的西部牛仔被一阵风吹到天上去。
4. 在第二站要先为第二句提词：“Thou”这个字让你联想到什么呢？也许你想到了一个自以为是（Holier than Thou）的传道者？想象一个传道者悉悉簌簌踩碎脚下秋叶的图像，来让自己记起第二行诗句的内容。
5. 在第三站里，你可能会选择运用“字母表系统”（第14步）来为下一行的“Are”做提示词。想象《罗密欧与朱丽叶》里的罗密欧开着一辆车子。他正在追一群从巫师那边跑出来的鬼魂。诸如此类，当你背完14行诗句后，再看看你能在笔记本上回想出多少。

得分：合计你正确回想出来的字数，一个字1分。
最高分：107 未训练：15 受训中：40 大师：100

记忆高级讲习班

- 第41步 罗马房间理论
- 第42步 如何记住历史上和未来的日期
- 第43步 如何在记忆中存放记忆
- 第44步 如何背下二进位数字
- 第45步 如何背字典
- 第46步 如何背下多副纸牌
- 第47步 如何背下满屋子的人
- 第48步 健康的身体，健康的记忆
- 第49步 如何在问答游戏中取胜
- 第50步 提升记忆能力的游戏
- 第51步 数字记忆练习
- 第52步 您现在的记忆力有多出色

124

叫我记忆王



现在你即将进入本书的最后一章，是把你记忆力的筋骨伸展到极限的时候了。在某几步里，你将要合并和深入探讨你目前已经学过的技巧。例如，在第41步（罗马房间理论）和第43步（如何在记忆中存放记忆）里，我会教你扩大“旅程理论”来增加你的旅程储存容量。而在第46步中，我会教你如何用“复合多明尼克系统”背下多副纸牌。

你会有机会尝试一些“世界记忆冠军赛”的挑战，像是“二进位数字”测验，这些练习题相当困难，但是在我新进阶的技巧，如我的独门“二进位密码”系统（第44步），可以学习成串的二进位数字——的帮助下，我有信心你会对自己刮目相看。

在这一章的最后几步里，我将提供可以提升你记忆能力的游戏和建议，还有复习用的练习题，让你重温你的数字记忆技巧。在第52步里，你将以一些简短的测验题完成你的训练，你也可以看到从第1步以来，你的记忆能力已经增强了多少。

125

记忆高级讲习班

41 罗马房间理论

在第10步里，你用你家四周的旅程背下了“该做”清单的10项工作。你还记得它们吗？打电话给兽医、修墨镜、烤杯形蛋糕等等。

如果你可以记得这份清单，那可能是因为你还能记得原先在你家里四周那10个中站的旅程。现在，用同样数目的房间，我将告诉你如何将10个中站的旅程，转变成可以存放5倍、10倍，甚至50倍项目的旅程。做法是结合“旅程理论”和“罗马房间理论”。

“罗马房间理论”的运作方式是用一个房间里不同的东西或特定的区域，像挂钩一样地去连结到你要背下的资讯：你可能会称它为旅程中的旅程。所以，你可能会在你家旅程的第一站——前门——选择以下五个小站：门阶、信箱、门铃、门把、门框。在每个房间或区域四周的同一个方向会比较好，也就是说：你的眼睛应该始终都用顺时针来看那五样东西。

如果你现在已经在房间里，那就从左到右看看你的四周。你能数出多少东西呢？也许有桌子、椅子、窗户、电视、墙上的几幅画。如果你仔细想想，就算没有上千，也许也有上百件家具、电器、饰物、厨房用具、书本等等东西，能让你用来连结一张包含上百个项目的清单。

126

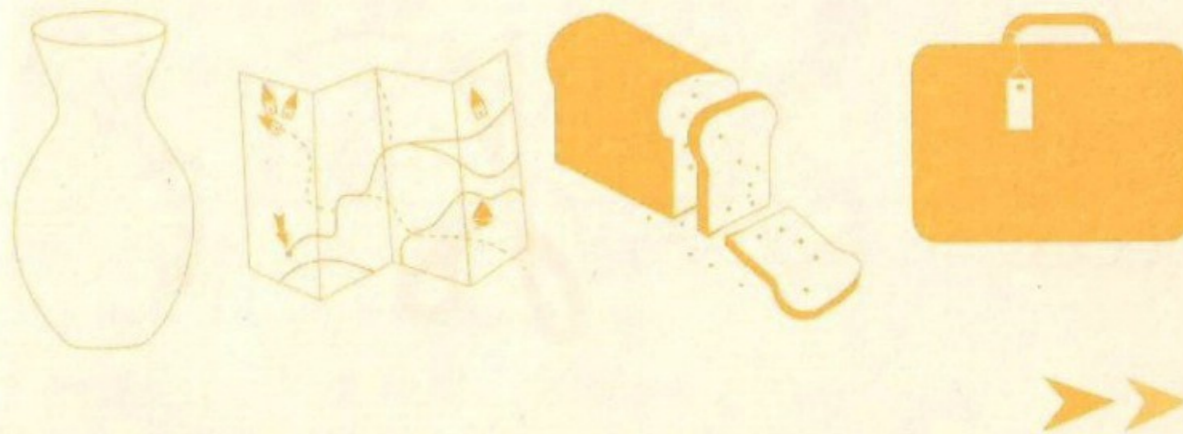
叫我记忆王

练习题：罗马房间

在以下的练习题里，你会看到一张有50个项目的购物清单（在下页），而我会要求你只能把每个项目看过一次然后背下来。就用你现有的家里四周的旅程，也无须延长原有的10个中站，只要在每个房间选出五样东西、家具或小区域，就可以把你的记忆储存空间升级到50。

一旦你准备好有10个中站且各附带5个小站的旅程，并有信心不会搞混全部50个地方的顺序后，就自己控制在不超过15分钟的时间内，背下下页购物清单的50个项目。

从头到尾找出清单项目和你家东西之间的连结，并要抗拒想回头再记牢的诱惑。要对你的想象力有信心，并相信旅程的结合和假想连结的运用，会直接把清单牢牢地放进你的长期记忆里。只有当你全部完成时，才可以把整个清单复习一遍，以强化你做的连结。



127

罗马房间理论

▶▶ 接续练习题

购物清单

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 1 盆栽植物 | 18 香水 | 35 酒杯 |
| 2 一条面包 | 19 芭蕾舞鞋 | 36 啤酒 |
| 3 胶带 | 20 软帽 | 37 桃子 |
| 4 奶油 | 21 钥匙圈 | 38 鸡蛋 |
| 5 香肠 | 22 铅笔 | 39 鲑鱼 |
| 6 食谱 | 23 CD | 40 大头钉 |
| 7 咖啡豆 | 24 狗项圈 | 41 柳条编制篮 |
| 8 磨胡椒器 | 25 铁锤 | 42 酸奶酪 |
| 9 灯泡 | 26 报纸 | 43 蜡烛 |
| 10 旅行箱 | 27 牛奶 | 44 灯座 |
| 11 牙刷 | 28 郁金香 | 45 高尔夫球杆 |
| 12 剪刀 | 29 笔记本电脑 | 46 地图 |
| 13 电池 | 30 照相机 | 47 纸牌 |
| 14 香皂 | 31 金手镯 | 48 蓝色气球 |
| 15 面条 | 32 冰淇淋 | 49 计算机 |
| 16 脚踏车打气筒 | 33 枕套 | 50 红色油漆 |
| 17 花瓶 | 34 风筝 | |



让我们一起试试第一站。你要怎么将购物清单的前五个项目，连结到你旅程第一站的五个小站呢？你可以从想象自己站在门阶开始，那里有一个你才刚踏过的大盆栽；接下来看到一条面包插在你的信箱里；你注意到你的门铃上贴着胶带；当你转开门把时，因为上面沾了奶油，害你的手滑了一下；当你总算打开门时，你看到门框上方悬挂着一串香肠。

现在移到你旅程的第二站，并依此类推，将下五个项目放进你下五个小站里，一直到清单结束。

现在看看你可以想起多少项目。在你的笔记本上尽可能依序写下来。这是一个很难的测验，我并不期望你能正确回想出将近50个项目。

得分：每记住一个购物项目得2分。

最高分：100 未训练：5 受训中：22 大师：90



4.2 如何记住历史上和未来的日期

在第36步里，我们学会如何背下20世纪的日期；我们用“多明尼克系统”将年份的后两位数字转换成人。然而，如果我们想要背下历史上和未来的日期（也就是说，其他世纪的日期），那么我们就需要背下特定年份的全部四位数字。

要这么做就得运用“复合多明尼克系统”（见96页）来将年份转化成复合图像（人加动作），然后就像在第36步一样，我会找出把这个图像连接到事件的方法，从每个事件抓出一个关键图像（或关键字）来连结到年份。我们用虚构的事件来做例子：假想1808年黑猩猩变成第一种能背下一副纸牌的动物。我会怎么背下这个信息呢？首先，我把年份1808转译成希特勒（Adolph Hitler）（AH=18）在猴圈里戴着圆顶硬礼帽（Oliver Hardy“哈代”的动作；OH=08），那里面的黑猩猩正拿着一副纸牌。在这个想象的过程中，事件和日期都已生动地烙印在你的记忆里，不可能需要再记忆。然而，若要进一步在一开始就辅助你回想这一类记忆，那你可能想要建立一个旅程，再沿途放进每个事件。

练习题

给你自己五分钟来背下以下15个日期与虚构事件的清单。如果你愿意的话，可以运用一个有15个中站的旅程。

	事件	年份
1	首度发明汽车	1911
2	会飞的骆驼绝迹	1234
3	女人统治世界	2078
4	音乐家吃掉自己的钢琴	1444
5	亚特兰提斯岛在北极被发现	1612
6	食人蛙入侵马尔他岛	1893
7	乌贼墨汁掌握青春永驻的关键	1759
8	番茄比黄金还贵重	2023
9	巴黎被指定为自由诈骗区	1065
10	问候语“哈啰”首度被使用	1130
11	骑脚踏车成为前卫流行	1342
12	吉他被当做弓箭使用	1276
19	榆树被选为秘鲁总统	2064
14	水中火被视为无害	1489
15	身上备有笔的人死于刀下	1998

现在盖住本页，然后看看你可以在你的笔记本列出多少事件和它们的相关年份。

得分： 每正确回答一件得1分。

最高分：15 未训练：3 受训中：9 大师：14

4.3 如何在记忆中存放记忆

在第41步里，我们看过“罗马房间理论”如何运作出旅程中的旅程。它运用房间里不同的东西，像挂钩一样地去连结到你想要背下的资讯。现在我们应该要用任何你要背下的清单项目来作为挂钩，去连接到你要背下的“别的”项目：换句话说，你要在记忆中存放记忆。

让我们一起进行一个小小的示范，就用下方表格中两栏不相关的文字来做例子。

先处理名单：沿着你旅程的每一站想象某个你认识的，或有名的，同名的人。别忘了运用你的想象力：如果你无法想出任何叫做罗西（Rosie）的人，你可以想象一株蔷薇来代替。

当你存放好名字之后，复习一下旅程，只是这次要把每个人当作做钩连到（第二

栏的）名词上。所以如果你把罗西（Rosie）（或一株蔷薇）放在你旅程的第一站（假设是你的前门），你现在想象她仍然站在你的前门，只是这次她握着鹅卵石（或蔷薇下有鹅卵石）。在你旅程的第二站，你再度发现克里斯（Chris）在等着你，但是现在你要想象克里斯（Chris）在笑。

罗西 (ROSIE)	鹅卵石
克里斯 (CHRIS)	笑声

练习题：记忆中的记忆

现在试着一次背下下列各栏中20个名字和20个名词的清单。你要结合“旅程理论”和你丰富的想象力，创造出难忘的联想。

名字	名词
CAROLINE (卡洛琳)	杂志
REBECCA (瑞蓓卡)	电话
CHARLIE (查理)	亲吻
ANNE (安)	飞翔
SARAH (莎拉)	小说
DAVID (大卫)	愤怒
RUPERT (鲁伯特)	画家
JESSE (杰西)	女主人
PETER (彼得)	睡眠
MARY (玛莉)	如愿骨（鸡胸的叉骨，相传把吃剩的鸟叉骨，由两人互拉，拉断时取得较长者，可以达成先结婚或其他愿望）
BILL (比尔)	晕眩
JANE (珍)	歌
SAM (山姆)	时刻
EDWARD (爱德华)	厨师
ANNE (安)	钢琴
STEVE (史蒂夫)	楼梯
ANDY (安迪)	打拳
KIRSTEN (科士顿)	手
DOMINIC (多明尼克)	卡片
SALLY (莎丽)	舞者

▶▶ 接续练习题：

1. 准备一个有20个中站的旅程。先处理名单，在旅程的每个中站里将名字看成一个人，或能代表那个名字的图像。
2. 存放好20个名字后，再走一遍旅程，这次要将名词连结到人。
3. 当你存放好20个结合人和名词的图像后，给自己两分钟复习整个旅程。然后盖上141页，给自己5分钟在笔记本上重组那两栏内容。

得分： 每正确想出一个人得1分，每正确想出一个名词也得1分。

最高分：40 未训练：8 受训中：26 大师：38

如果你的得分高于13分，你可能会想进一步自我测试一番。找一个朋友快速地随机问你有关两份清单40个项目的20个问题，例如：“谁跟愤怒相连？”、“清单里第十八个人是谁？与他相连的名词是什么？”、“谁在与歌这个名词相连的人之前？”这会证明你现在可以多么流畅地前前后后浏览旅程，并从中取出复合的资讯。

这个练习题证明了理论上你可以无止尽地不断加进新的资料栏，例如：卡洛琳（Caroline）读的杂志是有关中国小提琴家等等。

44 如何背下二进位数字

二进位是电脑语言。在数学上它是通过结合数字0和1来代表所有数值的2进位计算系统。它也是记录资讯最简单的方法之一，因为只要用到0和1两个符号。

“二进位”测验是“世界记忆冠军赛”的关键项目之一。在2004年，英国人班·普莱德摩（Ben Pridmore）就在30分钟内背下3,705位二进位数，创下世界新纪录。

如果你已经学会“多明尼克系统”从00到99的所有数字，那么你就已经拥有背下二进位数字的工具。接下来的系统要让你运用“复合多明尼克系统”形成单一图像（用一个人和一个动作/道具）来背下12位二进位数字。

二进位密码

我们必须先把一排0和1打散成三位数一组的较小群组，因为这样会比较明显，然后你必须把每个群组看作一个一位数的10进位数字。以下我列出8个三位数的二进位数字，以及它们新的一位10进位数字：

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

(纳问王提示)

[注意]本书中上页及本页关于“二进制数字”的表述有误，阅读时请留意。

当学会这个简单的密码：密码数字的0到3很容易记，两个1就是2，三个1就是3等等。但是密码数字的4到7就比较困难了，你可以用视觉记忆术来记住这些密码，例如：110会让我们想到一颗高尔夫球滚向两个人——我大喊“Fore!”（前面；与英文的数字四four同音）来警告他们。100看起来像一副眼镜——我戴起它来观察一只海马（数字5的形状）。010可能会让我想到一只大象——两旁是耳朵，中间是象鼻（数字6的形状）。101很像一个餐盘跟两旁的刀叉：我通常在晚上7点吃晚餐。

现在你可以把任意三位二进制数字表示成一位10进位数了，接着六位二进制数字就可以表示成两位10进位数字，例如：

101=7且001=2 所以101001=72

110=4且111=3 所以110111=43

如果你现在要用“多明尼克系统”将这些数字转化成人和动作，你会用什么样的复合图像呢？是我的话，我会用乔治·布什（George Bush）（72=GB）从帽子里拉出一只兔子（43=DC:David Copperfield“大卫魔术师”的动作）。现在你已经用单一复合图像背下12位二进制数字101011110111。

136

叫我记忆王

练习题：二进制挑战

这里有随机的60位成串的二进制数字。要背下这一连串的数字，你可以用一个10个中站的旅程，再把10组六位数字转换成人。你更可以把数字转换成复合的人和动作，这样你的旅程就只需要五个中站。例如：第一组六位数011110可以表示成两位10进位数字24（011=2且110=4）；第二组六位数就变成两位10进位数字36（111=3且010=6）。你可以想象Bob Dylan（鲍勃·迪伦，美国摇滚民谣歌手）（24=BD）在走伸展台（36=CS: Claudia Schiffer“克劳蒂亚·雪佛”的动作）。

给你15分钟将这串数字送进记忆。

001 110 111 010 111 100 000 001
101 111 100 001 010 101 101 100
111 000 110 010

现在试着尽量在你的笔记本上依序写下数字

得分：每对一个二进制数字得一分。和本书一开始的“二进制数字”测验题一样（见6页），如果你正确回想出前六位数，但是在第七位数出错，那你就得6分。

最高分:60 未训练:6 受训中:12 大师:42

如果你的成绩不高，请不用担心，因为这是一个超级困难的练习题。自己排出一串串新的二进制数字，持续练习这个理论吧！

137

如何背下二进制数字

45 如何背字典

几年前我访问马来西亚时，我向受邀的观众展现我的记忆力。同台的还有“马来西亚国家记忆赛”冠军叶瑞财博士（Dr. Yip Swe Chooi）示范背诵字典。

叶瑞财博士和我一样发现用“旅程理论”储存资讯的力量，只是他决定要将他的记忆旅程带向超凡的逐字长度。

他告诉我他花了几个月背下一本大约列有58,000个单词的英汉字典。他宣称他不只知道所有的顺序，而且只要给他任何英文单词，他都能提供字义和中文翻译。我决定测试他一下，因而给他一个单词“upholstery”。令我惊讶的是，在几秒钟之内，他就给我精确的字义和正确的中文翻译，甚至页数和单词落在那页的位置。其他许多观众也来测试他，而他每次都能正确回答。叶博士告诉我他有一个包含58,000个中站的漫长旅程，且在每个中站里，他都能进入以关键图像为形式的资料。

叶博士的示范是我见识过最令人印象深刻的记忆绝技之一。撇开可以变成活字典的实用利益不谈，叶博士的绝技证实了人类记忆的无限天性，也为我们证明了“旅程理论”确实有不可小觑的效用。

138

叫我
记忆王

练习题：随机单词挑战

你放心，我不会要求你背下字典，但是以下的练习还是要测试你联想能力的极限。

“世界记忆冠军赛”的“随机单词”项目会要求选手们在15分钟内尽可能依序背下随机的单词。下页列出的80个单词是出自几年前真正冠军赛上的“随机单词”项目。

你要自己决定怎么样组织这个旅程。我个人会用我旅程的一站来连结一个词，所以我需要一个有80个中站的旅程。然而，我知道有对手把两个词连结在一起，再放进路线的一个中站里，这表示他们需要一个有40个中站的旅程（见第43步：“如何在记忆中存放记忆”）。你也可以选择使用“罗马房间理论”（见第41步），只要将你家四周的旅程延伸成包含16个中站且各内含5个小站的旅程。

准备好你的旅程后，翻页并给自己15分钟尽可能依序背下越多单词越好。

建议：花大约10分钟尽可能背下越多单词越好，然后在最后5分钟复习你已经存放好的部分。

139

如何
背字典

练习：接续练习题

80个出自随机单词项目的单词

disset (解剖)	argument (争论)	log (原木)
pig (猪)	gamma (希腊文字母 的第三字母)	glove (手套)
phase (阶段)	parrot (鹦鹉)	atomic (原子的)
coconut (椰子)	boss (老板; 主人)	redundant (过剩的)
baboon (狒狒)	reckon (计算)	swallow (吞)
oral (口述的)	arrange (整理)	befriend (以朋友相 待)
armour (盔甲)	slam (猛地关上)	skull (头盖骨)
sawdust (锯屑)	smitten (受重击的)	bunker (煤仓)
italic (意大利人)	paving (铺面)	six (六)
energy (能量)	indicate (指出; 表明)	pay (付钱)
orange (橘子)	follow (跟随)	kilt (苏格兰 男用短裙)
bureau (事务处)	trolley (电车)	over (超过)
ivory (象牙)	arcade (拱廊)	hairbrush (毛刷)
pocket (口袋)	giraffe (长颈鹿)	parlour (起居室)
accountant (会计师)	commission (委任)	sleigh (雪橇)
tension (紧张)	duck (鸭)	oven (炉)
bleed (流血)	slalom (障碍滑雪赛)	sibling (兄弟姐妹)
pilot (飞机驾驶员; 舵手)	permissive (许可的)	cannon (大炮)
consort (王族的 配偶)	implode (向内聚爆)	watch (表; 看守)
cosy (保温罩)	franchise (选举权)	pretender (冒牌者)
base (基部)	fish (鱼)	certificates (证书; 执照)
crisp (酥脆的)	scissors (剪刀)	confess (告解)
pier (码头; 桥墩)	banana (香蕉)	moth (蛾)
grid (格子)	broom (扫帚)	dynamite (炸药)
escort (护卫)	cubicle (小卧室)	reform (改革)
heresy (异端)	gammon (熏火腿)	suppress (镇压)
bone (骨头)	denture (一副牙齿)	

现在尽可能依序回想越多单词越好，并在你的笔记本上写下来。

得分：在你出错前，从清单的第一个词开始，你每连续记住一个单词就得1分。

最高分：80 未训练：5 受训中：20 大师：50

446 如何背下多副纸牌

1985年7月21日，克莱顿·卡夫罗 (Creighton Carvello) 这位激发我训练记忆力的伟人，出现在日语版的电视节目“吉尼斯世界纪录”上。

这是一个现场直播的节目，当克莱顿走到台上表演纸牌记忆的绝技时，发生了特殊的情况。克莱顿自述说：

“我的目标在于背下6副分开的纸牌，但是当我要开始背牌时，我注意到牌没有洗干净，因而大多还照顺序排列，所以日本电视台的小姐开始重洗一次牌，但是纸牌却从桌上掉到地板上。于是他们捡走所有乱掉的牌并放成一堆，是全部六副牌被随便堆成一堆，然后再重洗。全部312张牌，我只看过一次，并且在回想时错了24张。结果就诞生了一项新纪录：6副全部一起洗过的纸牌取代了6副分开的牌！”

从那个时候开始，我和世界上其他纸牌背诵者就长年为此争战，我们背下越来越多副纸牌，以测试我们能比克莱顿的原始纪录超越多少。

到2002年，我依序背下了54副牌 (2, 808张牌)，它们都被交错地洗过，且只能一次背下。我回想时错了8张，而这项纪录，在我写这本书的当下，仍然稳坐目前背诵多副纸牌的“世界纪录”。我是这么背下54副牌的：

我运用“旅程理论”结合“复合多明尼克系

统”。首先，我准备27个沿路有52个中站的旅程。然后在每个旅程的中站里，我想象我看到代表两张牌的一个人和动作，换句话说，我有1,404个中站，每个都存放一个包含两张纸牌的复合图像。

举例来说，如果前两张牌是方块K（国王）和梅花Ace（幺点），我就会想象比尔·盖茨（Bill Gates）

（我的方块K）拿着酒瓶（我的梅花Ace，Al Capone“阿尔·卡彭”的动作），而且他会站在我一个旅程的第一站，也就是我家前门。如果牌是反过来排列，我就会想象阿尔·卡彭（Al Capone）在我家前门数他的钻石（比尔·盖茨的动作）。

如果你在第34步有尝试要背下一副纸牌，那你应该已经有一个包含52个中站的旅程，所以理论上你心里会有足够背下两副牌的储存空间。当然，从另一个角度来看，要背下一副牌并不需要像在第34步那样，用到有52个中站的旅程，而只需要一个有26个中站的旅程。

在你尝试背下两副纸牌以前，你可能会想要复习一下你的“多明尼克系统”（第23、31、33步）和你的人头牌（第34步：100页），以确保你的纸牌人物还清楚地牢记在你的心里。

练习题：两副纸牌

现在，试着像我刚刚解释过的那样，用“旅程理论”和“复合多明尼克系统”背下两副牌。

1. 走一遍你在第34步的旅程，确认你对全部的52个中站都还熟悉。
2. 把两副纸牌放在一起洗。当你背牌时，一次把两张牌转化成单一的复合图像（人和动作），并将它沿着你的旅程放进中站里。
3. 给你自己15分钟试着背下两副牌。
4. 现在试着回想全部104张牌，或请朋友听你依序叫出每张牌，或在你的笔记本上依序写下来。

得分：计算背错的张数来评估你的成果。

最高错误：104

未训练：42 受训中：少于41 大师：少于9

如果你觉得这个练习题很困难，也不用担心。如果你背错42张以上，就先定期练习背一副纸牌（见111页），然后在你觉得准备妥当时，再换成两副牌。假如你背错20张以下，你可能想要再背更多副纸牌，例如：背下四副纸牌，那么你就需要再准备另一个有52个中站的旅程，才能存放多出来的复合图像。

47 如何背下满屋子的人

当我要做表演或发表餐后演说时，我通常会以叫出满屋子每个人的姓名来当我压轴的“宴会特技”。你也许会出席商业会议或是大型慈善餐会，在那里你会一次接触到很多新面孔。在第15步里，我们学会想记住别人的姓名与面孔时，要如何留意外表的相似处、独特的脸部特征、“听起来像”的姓名等等，这些种种特征所产生的图像都要放到一个相关的地点。要继续看这一步之前，你可能想要复习一下第15步。

在这里，我要告诉你当别人给你一个人名或是很多人名，而你还没见过他们时，你该怎么做。例如：你收到一张你协商团的出席名单时，或是你在婚宴上看到座位表时。首先，选择一个中站数目恰当的合适旅程。假设有50人好了，如果名单的50个姓名是以某种方式分组，也许是一桌5个人的座位表、或是一个公司或一个国家有5位协商代表，你可能会想用10个各有5个中站的旅程。或者你可以运用有10个中站并各自内含5个小站的旅程（见“罗马房间理论”：第41步），如此一来，“第一桌”就是你旅程的第一个房间，“第二桌”就是第二个，依此类推。如果他们是根据公司名称来分组，那就以公司来作联想。例如：“老虎海运”我就想象一艘漆着黑橘相间的老虎纹船只卡在房间的门上。

让我们来想象清单上第一个姓名是维多利亚·格林“绿色”（Victoria Green）。虽然我还未见到Victo-

ria Green, 因而无法利用外表的相似处或特征, 但我还是得产生一个代表她姓名的图像。Victoria让我想到英国的维多利亚女王, 所以我就想象维多利亚女王穿着亮绿色的服装, 并将这个图像放进我旅程的第一站。当我真的遇到Victoria Green时, 我再把她合并到我的图像中, 我想象她向维多利亚女王行屈膝礼。现在要你到晚宴最后还记住Victoria就不是问题了。

然而, 假设当你终于遇到Victoria本人时, 你注意到她有独特的特征或和姓名的相似处, 你也可以运用这些特征来更进一步加强本人和你想象场景之间的连结。也许她拥有迷人的笑容, 如果是这样的话, 就在你的图像里确认Victoria有向维多利亚女王微笑。

我会用同样的方法处理整张清单上的50个人, 将每个还不认识的人放进我旅程的一个中站或小站里, 然后当我遇到本人时, 再找个有创意的方法将他们合并到我现有的景象内。

假设你要像我常常做的那样, 用你全部背下的姓名来表演宴会特技, 那就要求所有人站起来, 然后你环绕着房间走动, 分别叫出每个人的姓名——听到自己姓名的人就可以坐下。最后还站着的, 就是不速之客!

练习题：家人姓名和座位表

想象你出席一场正式的晚宴，你看到全部4桌的座位表和20位客人的名单。试着背下全部20个姓名和他们的桌号。首先，选择要用4个各有5个中站的旅程，还是用一个包含4个中站并各含5个小站的旅程（“罗马房间理论”）。然后用想象的力量将每个人名转化成关键的图像或景象，再将他们放进你旅程的一个中站或小站里。

第一桌	第二桌	第三桌	第四桌
Jane little 简·丽透 (小)	Mike Stetson 迈克·史特森 (牛仔帽)	Steve Ranger 史蒂夫·伦格英 (美森林警队)	Eve Rowe 伊芙·罗欧
Peter Lyons 彼得·里昂 (法国地名)	Jill Taylor 吉尔·泰勒 (裁缝师)	June Harvey 朱恩·哈威	Rupert Watts 鲁伯特·华滋
Sally Bishop 莎丽·毕夏朴 (主教)	Bill Hatcher 比尔·赫撒 (孵卵的雌鸟； 阴谋者)	Andy Cushion 安迪·科炫 (坐垫)	Nina Harley 尼娜·哈利
Henry Whale 亨利·维尔 (鲸)	Fred Noble 弗瑞德·诺柏 (尊贵的)	Lilly Bedding 莉莉·贝丁 (被褥)	Terry Ward 泰利·华德 (病房；牢房)
Susan Dance 苏珊·丹丝 (跳舞)	Mary Brown 玛丽·布朗 (褐色)	Dave Lark 德夫·拉克	Rowena Ward 罗文娜·华德

现在，看看你是否可以记住各桌的客人。在你的笔记本上写下桌号，然后各列出5个客人。

得分：每正确记住一位客人得5分

(你必须把姓和名都回想出来才能得分)。

最高分：100 未训练：15 受训中：50 大师：90

4.8 健康的身体，健康的记忆

本书到这里为止，你一直让大脑运转以训练你的记忆力：用各种充满挑战的练习题来让它伸展到极限。如果你想要让记忆能力获得改善，心智的练习是必不可缺的，但是其他部分也不能忽视。换句话说，若你要让记忆训练的效果发挥到极致，还必须锻炼身体才行。

多年下来，我观察到在记忆竞赛中表现得特别优秀的竞赛者，看起来都很轻松自在，身体也很健康。当然也有例外，但是我可以就经验上来讲，最好的表现都是经过一段身体和心智的训练的。

我们的大脑是靠氧气而活，而我相信要帮助运送氧气到脑细胞，最有效的方法就是规律的体操活动。我不会提议每个礼拜必须跑半程马拉松，但是任何可以稍微提高你的心跳速度并会让你觉得有点喘气的运动，也比完全不动还好。目标是每天做大约二十分钟的体操。

在完全正常的状态下，饮食也是帮助我们维持记忆的重要角色。富含抗氧化剂维生素A、C、E的食物已经被证实是有助记忆的。这些维生素在深色蔬果中有极高的含量，如：香蕉、红椒、菠菜、柳橙。它们有助于清除可能在大脑里引起细胞损坏的化学物质，也就是我们所知的自由基（Free Radical）。像鲑鱼这种油鱼就含有叶酸和几种必需脂肪酸（特别是omega-3脂肪酸），这些都是维持健康的大脑和精神系统正常运转所不可或缺的。

就像我服用银杏（Ginkgo Biloba）一样，营养的补充可以帮助运送氧气到脑细胞。

压力和刺激

很多来我这里寻求训练的人，都相信记忆技巧本身可以解决他们所有有关记忆的问题。然而根据调查，他们生活上的压力一增加，记忆力就会相对地下降。当我一边以本书所述的技巧鼓励这些人有规律地训练时，也会一边帮他们找出可能是造成他们压力的因素。

身体在充满压力的状况下会产生大量的肾上腺素，这是一种从远古时代遗留下来被称做“逃避或惊恐”的回应机制。然而在现代，多数有压力的状况中，这种反应都会显得过度，进而造成肾上腺素无法燃烧完全，它会持续在我们体内累积。因此长期处在过度的压力之下，就会严重损害记忆力。

压力不只会让大脑停止制造新的神经，相对地大脑还会缺少可以让原有神经死去的心智刺激。我们必须在刺激心智和培育心智之间找到平衡，才能保护它免受压力的危害。

建议：压力释放

以下的建议是为了来帮助消除紧张和压力而设计的。

- 定期活动你的心智和身体。通过玩心智游戏来刺激你的大脑；做身体的游戏来让你的大脑定期补充氧气。
- 均衡食用油鱼、核果、种子所含的抗氧化剂（维生素A、C、E）和必需脂肪酸。
- 设定一个每天固定放松的时间。你可以做任何能让你平静下来的事情，例如：洗热水澡、在乡村散散步，或画画等等。
- 当你觉得处在压力之下，就练习记忆冥想。闭上你的眼睛，选一个正面的记忆，也许是某次出游或一幅美丽的景色。假想一个可以留住这个记忆的单一图像。想象你在当时感受到的和从中散发出来的所有正面情感。当你睁开眼睛时，会感觉到重新有了活力和集中力。
- 持续写压力日记来帮助你理清压力的来源和模式。在你笔记本上为一周的每一天空下一页，当你感觉有压力时，就记录下刚发生过什么，同时也写下所有的活动和你当时的感觉。在一周结束时，翻翻你的日记。有显露出任何模式吗？如果你发现你通勤去上班时最有压力，可能要考虑换一种通勤模式。如果你觉得和家人在一起的时间最能放松，那就试着多安排一点时间与家人相处。

如何在问答游戏中取胜

对常识的理解有信心的人，通常很爱玩问答游戏，不管是杂志上、在酒馆或俱乐部里，或是玩像 Trivia Pursuit（一种轮流回答小常识问题的益智游戏，有桌上棋盘游戏版，也有DVD版等等）这种受欢迎的棋盘游戏。即使你不是问答游戏迷，背下各种问答游戏所包括的资讯也是你练习记忆技巧的绝佳方法。

你要用的基本理论总共有三个步骤：问题中会有一个以上的关键词带你到一个地点；问题的答案会召唤出一个图像；而你生动的想象力就要结合这两者。让我们来看一个范例：

问题：cavy（豚鼠）的另一个名字是什么？

答案：guinea pig（天竺鼠；字面意思为“几内亚猪”或“基尼金币猪”）

这里的关键词就是“cavy”，它听起来有点像 cave（洞穴）。我知道一个在法国南部的洞穴，我把它作为地点。我想象一只大 guinea pig 从洞穴口跑出来。这个理论似乎简单到令人觉得不可靠。它的困难度在于你所处理的资讯十分多变，关键词的数量通常也会多过你的需要。运用“多明尼克系统”（第23、31、33步）来记住数字和日期；用第15和47步所学来处理姓名和人。

练习题：琐事的问答

试着学习以下问题的答案。第一个问题我选择了关键词“烘培”和“亨利·琼斯”（Henry Jones）。我想象我当地的烘培坊有面粉袋在飘来飘去，柜台后方有个男人（亨利·琼斯），我用第47步的技巧将他的姓名送到记忆里。1845年可以忽视，然而，如果我选择用“1845来取代“亨利·琼斯”，我就会运用“复合多明尼克系统”来将柜台后方的人转换成在指挥乐团的Adolf Hitler（希特勒）。

问题

1. 亨利·琼斯（Henry Jones）在1845年发明了什么有助烘培的东西？
2. “水手九号”在1972年进入哪一颗行星的轨道？
3. 科学家克里斯汀·惠更斯（Christian Huygens, 1629-1695, 荷兰物理学家、天文学家、数学家）发明了什么钟？
4. 上个世纪唯一一年内出现三个不同教皇的是哪一年？
5. 1989年电影版的蝙蝠侠是谁演的？
6. 哪一个洲的最高山脉海拔最低？
7. 北美灰背野鸭（Canvasback）是哪一种鸟类？

答案

1. 掺有发酵粉的面粉
2. 火星
3. 摆钟
4. 1978（保禄六世、若望·禄一世（在位33天）、若望·保禄二世）
5. 麦可·基顿（Michael Keaton）
6. 澳洲
7. 鸭子

得分：现在盖上答案，看看你可以正确回答几个问题。

在你的笔记本上写下答案。做得如何呢？在这个阶段我希望能每题都回答正确。

何时开始记忆训练都不会过早或过晚。我还记得我小时候和母亲搭车去长途旅行时，都会玩记忆游戏。虽然我们是为了排解旅途的烦闷才玩，但是我相信这可能已经种下往后事业的种子。不管它的正式名称是什么，我母亲都把游戏称做“当我走到海边”。

她要开始玩游戏时会说一些像是：“当我走到海边，我把呼吸管放入我的袋子里。”然后我会重复她的话，并在句子里加入另一个项目：“当我走到海边，我放入呼吸管和一副太阳眼镜。”游戏就像这样，我母亲和我轮流重复前一句话，每次都多加入一个项目一直到我们其中一个人忘记连结，或将项目的顺序弄错。

用这种方法结合记忆和游戏，是磨练专注力和改善回想力的绝佳方法。

另一种可以让我玩好几个小时的记忆游戏，是一种叫钓鱼（Pelminism）或“配对”（Pairs）的纸牌游戏。这牵涉到把一副52张的纸牌面朝下分成四列各13张牌。游戏的目标是要比对手赢更多对牌（两张幺点、两张七等等）。玩的人轮流翻开两张牌，如果他们是一对，翻的人就可以赢得那对牌，并且在拿走牌之后还可以再翻一次。如果玩的人翻出两张不一样的牌，那就再把牌盖回去并轮到下一个人翻。能从之前翻开的牌里面记住越多位置的人，就能翻出越多对并赢得游戏。

“金的游戏”（Kim's game）是一种在宴会里很受欢迎，且用在很多童子军营队的记忆游戏。这个名称源于吉卜林（Rudyard Kipling）的小说《金》（Kim）。虽然游戏有几种不同的变化，但是都必须有一个推选的游戏主人来搜集20样物品，通常是厨房用品，然后将它们放在一个盖着毛巾或布的盘子里。接着翻开盖着的東西，给大家一分钟的时间尽可能地背下用品。

测验题：金的游戏

这是比较具挑战性的“金的游戏”版本。你要找一个朋友一起玩。请朋友在桌上放好20样家庭用品并盖起来。接着翻开用品，给你一分钟背下全部20样东西。然后你转过身去，并请朋友拿走四或五样用品。现在你转回来并试着说出不见的項目。如果你像我一样是用一个尝试过且测试过的20站旅程放置项目，那你应该会以明显不公平的优势，胜过别人未经训练的记忆力。

得分：在本书的这个阶段，我希望你可以说出所有不见的项目。如果你做到了，那就表示你的记忆力已有了惊人的进步。

51 数字记忆练习

以下的练习题是让你复习在本书所学到的各种数字技巧的练习，目的是加速你将数字转译成记忆图像的过程。让我们从恢复你的一位数记忆开始：

练习题：练习一位数字的转换

下页有70个0到9之间的一位数字。目标不是背下成列的数字，而是要复习数字形状或同韵字，直到它们变成一种瞬间的反应为止。你可以依你的喜好竖地或横地读过一排排的数字。

读过一位数字的清单，依你的喜好，将每个数字转换成对应的“数字形状”（第12步）或“数字同韵字”（第13步）。（这是视觉的练习，我个人觉得这里比较适用“数字—形状系统”。）

不需要写下任何东西，只要试着想象图像就好，并且如果你觉得念出来会有帮助，那就自己念出图像，例如：当你看到数字7，就对自己说“回力棒”，并试着想象一支回力棒。

一开始慢慢地读过数字，并且同时形成图像。然后当转换的过程变得越来越可以直接反应时再渐渐加快。你的目标是要达到数字闪过就可以引发图像的层次。

154

叫我记忆王

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

休息

现在，重复这个练习题，但试着加快一点。这次你应该可以在5分钟内成功地将每个数字转换成“数字形状”或“数字同韵字”。

155

数字记忆练习

两位数的转换

如果你已经学会完整的“多明尼克系统”（第23、31、33步），你应该可以将00到99的任两位数字视为一个人及伴随他们的特定动作或道具。以下的练习题是设计来帮助你练习将数字转换成你的“多明尼克系统”人物。

练习题：练习两位数字的转换

以下是从00到99的所有两位数字随机排列的清单。首先读过清单，并只将每个两位数字想象成一个人，先不要管动作或道具，等一下再处理这部分。同样地，不需要写下任何东西，因为你不是要试图背下清单的数字：你要做的就是每个两位数字上放一张脸。

08	14	51	07	17	74	78	69	10	36
16	68	66	33	99	12	39	53	09	85
91	93	47	76	28	25	42	80	63	98
24	87	82	92	21	62	06	59	29	97
35	77	94	88	05	13	45	44	95	61
72	26	34	90	40	60	55	15	30	79
50	56	43	19	49	27	70	84	46	54
11	20	67	03	58	83	38	04	31	18
37	65	00	89	71	22	86	01	23	64
32	96	57	41	73	75	02	81	48	52

现在那些人都清楚地在你心里了。再读过一遍清单，这次试着尽可能详细地想象同样的人带着他们的道具，或在表演他们的特定动作。

每天练习几分钟，直到你可以自动把两位数字“看”成人为止。

练习题：练习复合多明尼克系统

在第4步里，我教你回想 π 的小数点后前几位数的记忆法。在这里我要你用一个旅程和“复合多明尼克系统”，来背下（下列） π 的小数点后面20位数字。

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

选择一个有五站的旅程，然后花5分钟沿着你的路线，每四位数一组，用“复合多明尼克系统”背下一个人及一个动作或道具。现在在你的笔记本上写下数字。

得分：你现在已经几乎要走到这个52步计划的结尾，希望你能正确背出 π 小数点后面的20位数。

如果你想进一步练习将数字转化成复合图像，那就持续做第37步的练习题（125页）。

52 您现在的记忆力有多出色

在第1步里，你通过做几个测验以评估你未经训练的记忆能力。现在你已经到达第52步了，做做以下的测验来看看你的记忆能力进步了多少。

测验题1：名词

花3分钟研究下列20个名词，然后尽可能地回想出来，顺序不拘。每对一个词得1分。

女孩 绳索 蛋糕 叶子

马匹 胡须 糖 领巾

皮革 铁锤 龙 羽毛

香蕉 箭 时钟 鲑鱼

转 书本 凳子 收音机

测验题2：数字串

给你自己3分钟背以下成串的数字，然后尽可能地依序回想出来。每对一个数字得1分。和第1步时一样，如果你想出全部的20个数字，但是第七个数字错了，那你就只有6分。

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

测验题3：姓名与面孔

花3分钟研究以下10个姓名与面孔。



DAVID LACE MARY PETERS DOMINIC FIELDS THERESA FORD STEVE LITTLEJOHN
 大卫·雷斯 玛丽·彼德斯 多明尼克·费尔兹 德雷莎·福特 (史蒂夫·小约翰)
 (蕾丝) (田地) (汽车厂名)



ANNE LARCH AUL BASS JAMES PICKLES RICHARD SINGER JILL HOOK
 安·拿树 奥·贝斯 詹姆斯·皮寇斯 理查·辛格 姬儿·赫克
 (落叶松) (低音乐器) (腌菜) (歌手) (挂钩)

现在盖住上方的姓名与面孔，再看看以下不同顺序的同样10张面孔。试着为每个人写上正确的姓名。每对一个姓得5分，每对一个名字也得5分。



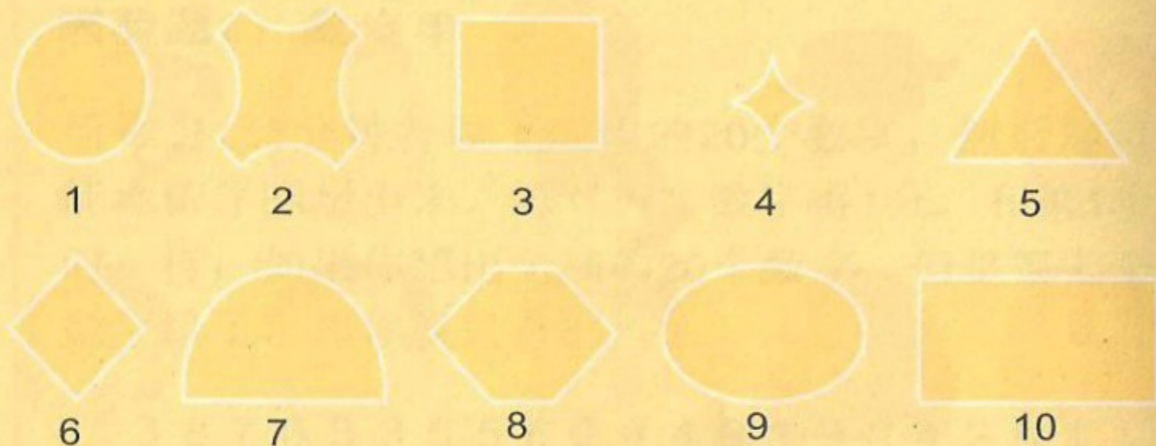
测验题4：纸牌

花3分钟研究以下10张纸牌，然后试着按正确顺序回想出来。和测验题2的数字串一样，在你出错前，能回想出一张牌就得1分。



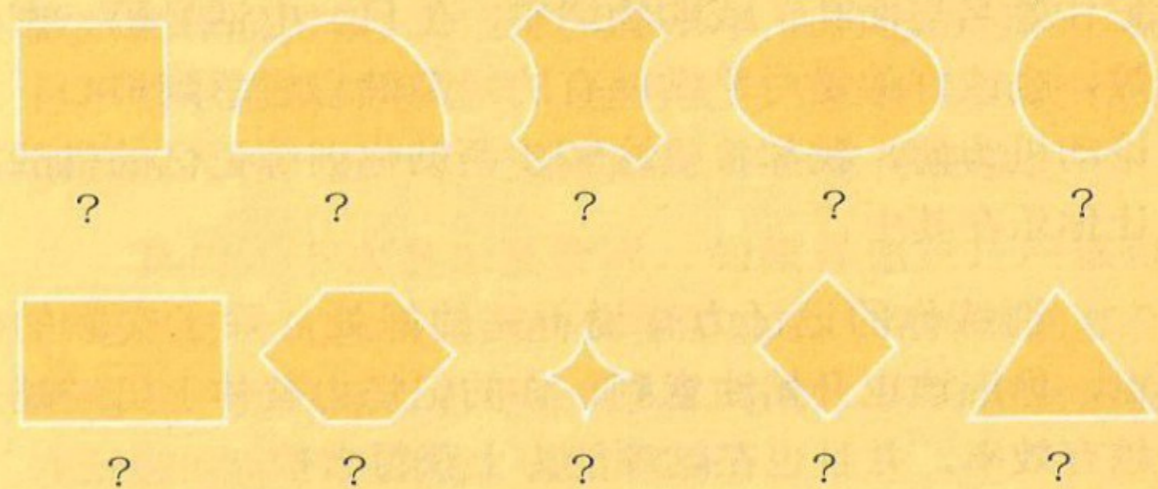
测验题5：形状(A)

花3分钟背以下10种形状的顺序。（按顺序背出形状）



测验题5：形状(B)

花3分钟背以下10种形状的顺序。（按形状背出顺序）



测验题6：二进位数字

花3分钟背以下成串的二进位数字，然后在你出错之前，尽可能地复述出这串数字。每对一个数字得1分。

101011000101111010011101100101

得分：现在把六个测验题的分数加起来就得出总分。
最高分：190 未训练：40 受训中：105 大师：170

这一步有六题测验题，第1步有五道题，所以你不能直接拿第1步和第52步的分数来比较。但是你可以比较你每个个别测验的两个分数，来看出你的记忆力进步多少。

结语

也许你读这本书的理由，只是因为你觉得你不擅长记住姓名与面孔，或购物清单、生日、电话号码、密码等，也或许你是对平常就有的轻微健忘症感到担心。无论动机为何，我都希望这52步帮助你训练记忆的挑战能让你乐在其中。

训练你的记忆力有说不完的好处，除了实际的优点，你应该也开始注意到，你的记忆力整体上已经越来越有效率，并且也在这项能力上获得自信。

以前，当我在学校奋力地想记住我试图要学会的东西时，我做梦也没想到，有一天我会变成任何名目的“世界冠军”，更不用说记忆力。事实上，我对研读和吸引知识有很大的障碍，所以一满十六岁，也就是一到合法的年纪，我就离开了学校。讽刺的是，很多人都认定我是天生就拥有天赋异秉的回想能力和鲜明精确的记忆力。事实会说明一切，就像我常说的，我的记忆力也是训练出来的。如果你是有家庭的人，我很希望你会将这些方法教给你的小孩，好让他们念起书来更有效率。

记忆力是很重要的，它定义出我们是谁，如果没有它，我们的生活将会一团乱。记忆训练是对你未来的幸福所做的投资，并且我极为相信“使用或丢掉”的理论。每天花一点时间练习你的记忆力，重复练习本书的练习题和测验题。这些不一定要坐在书桌前做，当你出门在外时，养成习惯去用你的方法回想姓名、门牌号

码、街名，甚至车牌号码。我发现我自己都会自动将数字翻译成图像，如果有人告诉我他的电话号码，我也不怕手边没有笔或纸，而且我也不会在介绍我刚刚遇到的人时，因为忘记他们的名字而显得尴尬。

真的，下次参加宴会时，如果你愿意，应该可以记住每一位你所遇到的宾客的姓名。在特殊的宴会活动中，你可能会老是让客人们吃惊，因为你竟然能在玩牌时背下整副牌、或一部分。

对我来说，最有效率的理论，也是我每天都用的，是“旅程理论”。现在在你家附近，或许就有你自己最喜欢的路线，你可以用它来记下各种一连串资讯。随着努力的训练，你也会了解你可以如何运用“旅程理论”来表演非凡程度的记忆力。说不定你自己就是潜藏的冠军，如果你认为你可能是，那你一定要持续地练习，也许有一天，我们会为了“世界记忆冠军”的头衔正面对战。

很恭喜你完成这52步！我相信它们会为你往后的人生带来报酬，好好享受吧。

轻松·有智慧



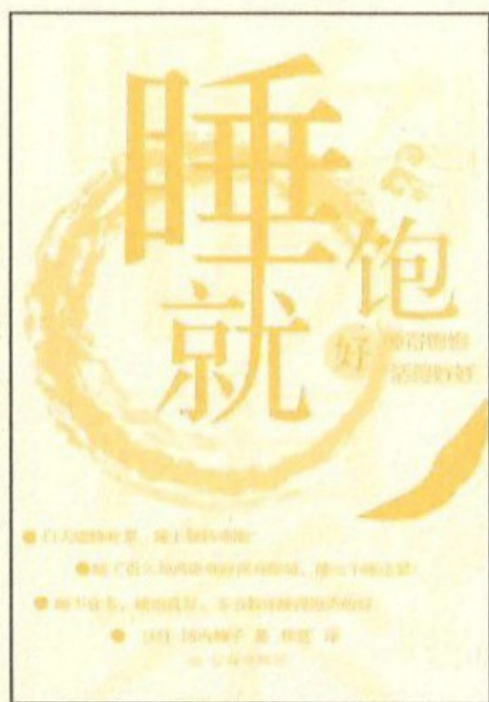
52个高招
让你轻松拥有非凡的记忆力
叫我记忆王
——52个增强记忆的本领
How to Develop a Brilliant Memory week by week

作者 多明尼克·欧布莱恩
Dominic O'Brien
译者 谢雅婷
定价 22.00元
ISBN 978-7-80711-812-1

本书由连续荣获八届“世界记忆冠军”的多明尼克·欧布莱恩执笔，是一部提升记忆力的完整课程，全书由52个训练方法所组成，还包含自我测验。记忆大师一步一步带领我们进入独创的技能计划，介绍所有他尝试和测试过的方法，这些都是让他赢得胜利的妙方。

superbrain.blog.163.com

身心·好脸色



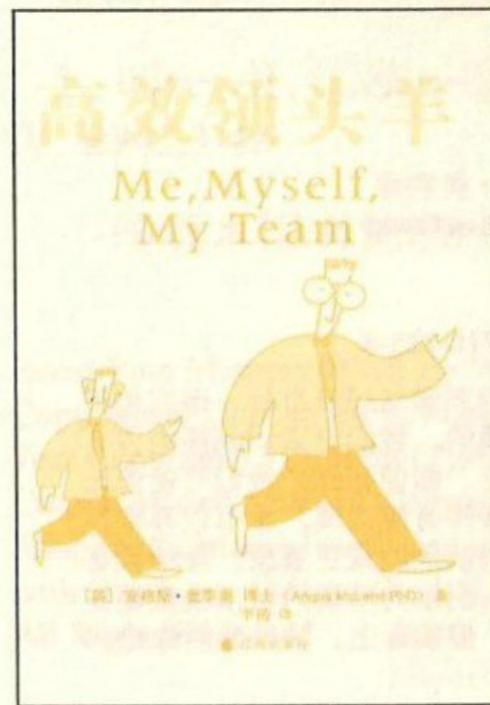
尽情享受生命中最珍贵的飨宴

睡饱就好
——睡得饱饱活得好

作者 河内柳子
译者 林萱
定价 22.00元
ISBN 978-7-80711-724-7

莎士比亚曾说过：“睡眠是生命中最珍贵的飨宴。”但事实上，全世界超过一半以上的人都曾经有过失眠的困扰。怎样摆脱烦人的失眠？安安稳稳地睡个好觉？本书作者为你排忧解难。拥有优质的睡眠并不如想象的困难，只要找出问题所在，并采用本书中最适合你的方法，相信你也一定会轻松睡个好觉，好好地享受睡眠的盛宴。

微型·管理



可以放在床头的管理书

高效领头羊
Me, Myself, My team

作者 安格斯·麦李奥博士
Angus McLeod, PhD
译者 李扬
定价 22.00元
ISBN 978-7-80711-726-1

面对诡谲多变的经营环境，有的领导者可以带领团队冲破难关，有的则一蹶不振。关键就在于有没有好的领导力。本书秉持“开阔的胸襟和灵活的弹性是自我管理的主要关键”，提倡真正提升员工能力的需求。这是一本实用的好书，阅读轻松又容易吸收，被誉为每个管理者应人手一册的轻松管理书。

轻松·有智慧



一本感召他人、消弭愤怒
改变心态的手册

生气时，记得微笑
——聪明好人的smart法则
Be nice (or else!)

作者 温·克雷伯
Winn Claybaugh
译者 赵丽华
定价 25.00元
ISBN 978-7-80711-811-4

如果你曾经立志追求以下目标：聪明、积极、健康、敏锐、美丽……别忘了试试本书所介绍的方法——当一个快乐的大好人。你可以既给别人真诚的关怀和善意，又能让自己活在愉悦温暖的人群里！

轻松·有智慧



活出快乐人生的20个指南

乐观
Happiness

作者 琼·邓肯·奥利弗
Joan Duncan Olive
译者 谢佳谊
定价 22.00元
ISBN 978-7-80711-725-4

快乐是人生的完满结局及目标，但它也可能是令人难以捉摸的。我们必须以间接的方式有耐心地去接近它，即便如此，我们可能仍无法得知需要哪些条件方能达成。本书以苏格拉底的对话方式探究快乐的真正源泉，带给读者快乐的新理念：人们以为所谓的快乐就像是在花丛间游走一样；但实际上，快乐是对你自己是谁感到满意。

图书在版编目(CIP)数据

叫我记忆王：52个增强记忆的本领 / (英) 欧布莱恩著；谢雅婷译. —沈阳：辽海出版社，2007.2

ISBN 978-7-80711-812-1

I. 叫… II. ①欧…②谢… III. 记忆术—通俗读物
IV. B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第021086号

Boost Your Memory Week By Week
Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005
Text Copyright © Dominic O'Brien 2005
Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2005
Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Liaohai Publishing House with Discovery Culture Co., Ltd.
All Rights Reserved

版权所有，侵权必究

superbrain.blog.163.com

责任编辑：丁雁
责任校对：么秀清
整体设计：广州明名文化

出版者：辽海出版社
地址：沈阳市和平区十一纬路25号
邮编：110003
电话：024-23284381
E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn
http://www.lhph.com.cn

印刷者：广州华南印刷厂
发行者：辽海出版社
总经销：全国各地新华书店

幅面尺寸：148mm×208mm
印张：6
字数：150千字

出版时间：2007年5月第1版
印刷时间：2007年5月第1次印刷
定价：22.00元