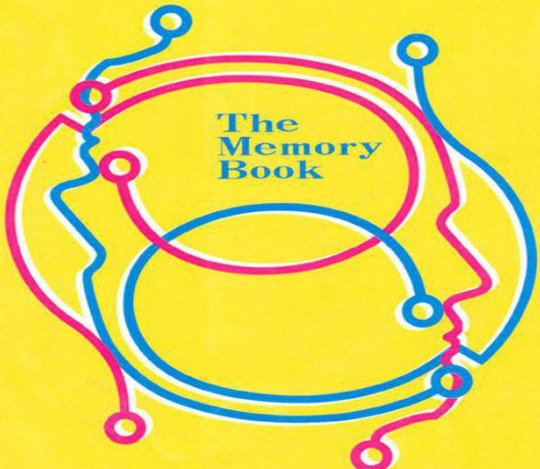


连续 50 周位居《纽约时报》畅销书榜前十名
美国 NBA 球队广为使用的战术体系记忆法

超级魔术记忆法

记得快 记得准 记得牢

[美] 哈利·洛拉尼 杰里·卢卡斯 / 著



The
Memory
Book

天津社会科学院出版社

目 录

序一

序二

- 1 记忆力训练自古是一门艺术
- 2 联想记忆法
- 3 链式记忆法
- 4 替换词助记法
- 5 长单词、约定事项、购物单
- 6 演讲中的记忆术
- 7 外语和英语词汇
- 8 名字与面孔
- 9 避免记忆中的心不在焉
- 10 如何记忆长串数字
- 11 字钩记忆法
- 12 型号、价格、电话号码
- 13 如何记住扑克牌
- 14 每周约会与星期
- 15 周年纪念日、星座、历史日期
- 16 字母表与描述性字母
- 17 让孩子从小开始训练记忆力
- 18 体育运动
- 19 股市
- 20 政治

- 21 艺术
- 22 供入门者学习的音乐
- 23 阅读
- 24 记忆图表
- 25 其他记忆力训练
- 26 瞧，你也像我一样是个天才

作者简介

哈利·洛拉尼 美国记忆力训练专家、魔术表演大师，被《时代周刊》誉为“记忆力训练的犹太”。他经常与约翰·卡尔森一起在著名电视栏目“今晚秀”中进行记忆表演。除传授记忆术外，他还专注于魔术表演，1999年被评为“20世纪最有影响力的100位魔术大师”。

杰里·卢卡斯 美国NBA传奇人物，从小喜欢自我挑战、发明各种脑力游戏测试自己的记忆力。读书时他就认识到，一个优秀的学生，不仅应该知道如何学习，还要更持久地在大脑中保持所获信息。于是，他决心发明一些方法来使学习变得更为简单、更持久。这些方法后来被称为“卢卡斯体系”，他本人也获得了“记忆博士”的美誉。

超级魔术记忆法
记得快 记得准 记得牢

**The
Memory
Book**

[美] 哈利·洛拉尼 杰里·卢卡斯 / 著
李旭大 / 译

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级魔术记忆法 / (美) 洛拉尼, 卢卡斯
著; 李旭大译. —天津: 天津社会科学院出版社,
2010.7 (第二版)

ISBN 978-7-80688-338-9

I . 超... II . ①洛...②卢...③李... III . 记
忆术 IV . B842.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第
125142号

Original English edition Copyright © 1974
by Harry Lorayne and Jerry Lucas. This
simplified Chinese edition published by
Publishing Press of Tianjin Academy of Social
Science. All rights reserved.

天津市版权局著作权合同登记号: 02-2007-
63

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人 : 项 新
地 址 : 天津市南开区迎水道7号
邮 编 : 300191
电话 / 传真 : (022) 23366354 (总编室)
(022) 23075303 (发行科)
电子信箱 : tssap@public.tpt.tj.cn
印 刷 : 北京领先印刷有限公司

开 本 : 640×960毫米 1/16
印 张 : 13
字 数 : 200千字
版 次 : 2010年7月第2版 2010年7月第2次印刷
定 价 : 22.80元



版权所有 翻印必究

如何使用本书

如今，我们生活在一个信息爆炸的时代，每时每刻都有大量新技术知识和信息问世，而且其中的一些知识和信息你还不得不记住了解甚至记住一些。

本书阐述了我们在学习、工作和生活中完全可以用到的一些记忆方法，并且还列举了很多例子，对于这些例子，我们竭力想使其更具广泛性，以让读者感觉更加实用。我们希望这些例子当中的某一些正是你现在就要记住的东西。需要强调一点的是，本书中的某个例子能否帮你记住所需掌握的内容，这并不重要，重要的是你应该通过给出的例子掌握我们所介绍的记忆方法，然后将这些方法用于记忆你需要记住的东西。

还需特别说明的是，这本书不能像读小说那样去读。小说毕竟是小说！假如你只是读完了这本书，然后点点头表示明白书中的思想，但读过之后却没有试验、学习和应用，那么我们建议你回到本书的开始部分，了解一下那些基础的原理和方法。一边读，一边按照书中的要求去做——真正地学到这些记忆方法和体系。你这样做虽然会多花一点儿

时间，但将来可以为你节省大量的记忆时间。

弄清这些方法之后，就要加以应用。这的确是它们能够为你发挥作用的唯一方式。

序一

杰里·卢卡斯

在孩提时代，我就格外喜欢思考问题。在我的记忆中，我的大脑无时无刻不在思考某种活动。这种活动，有时候是直接与他人进行交流，有时候则是积极地参与我自己发明的某种智力游戏。

到了8岁的时候，我的精力是如此充沛，以至于我很难坐在某个地方保持安静。在漫长的汽车旅途中，我总是心神不宁、轻轻敲打着某种东西，这经常让我的父母感到不安。直至有一次，我记得他们实在忍无可忍，便要求我“安静一点儿”。

得到这样的要求之后，我便开始注视一家石油的广告牌，然后心中暗想，“假如将‘shell’这个词的字母假如按照它们在字母表中的顺序进行排列，这个单词会是什么样子？”于是，我在大脑中对这些字母进行了重新组合，然后一下子便被这种游戏牢牢地吸引住了。自从那个时候起，我记忆单词的方式便不再仅仅是按照普通方式进行记忆，而且还包括按照字母顺序进行记忆。

由于养成了这种思考习惯，我在孩子时期就已经能够出色地拼写单词了。假如你能够马上对一个

单词进行重新组合，并按照字母顺序把它拼出来，那么你就能牢牢地记住它。举例来说：cat这个词可以变成act，memory可以变成emmory，Jerry Lucas（杰里·卢卡斯）可以变成ejrry aclsu，Harry Lorayne（哈利·洛拉尼）可以变成ahrry aelnory。一旦按字母顺序对某个单词的字母进行排列，我便能以那种形式将它牢记。当你读完有关如何记忆英文单词和非英文词汇的那一章时，你就会明白我是如何做的。既然一个单词按照字母顺序进行重组之后很像一个外文单词，我便在记忆非英文单词时同样应用了这种方法。

我很快便结合其他各种各样的智力游戏，来继续进行这种字母顺序拼写游戏。假如我花费过多时间来对所有这种游戏都加以解释，没准儿你会认为我有点儿不大理智。既然这样，我不会那么做，但是我想说明的是，它们的确需要一个非常年幼的孩子进行大量的计数、编目和记忆等活动。

随着年龄逐渐变大，我的智力游戏也开始变得越来越复杂。我开始发明一些简单易行的方法，来帮助我在学校的学习。在我看来，学校的作业总是至少有90%属于记忆活动。我想将它变得容易一些，花费的时间因而也更少一些。这些方法非常有效，于是我便开始对它们进行扩展和改进。在我上

初中和高中期间，它们一直都很实用，因而我在此期间的学习成绩一直都非常优秀。

我想提醒你的是，所有这种活动都具有隐秘性。也就是说，没有任何一个正常人会知道我按字母顺序重组一个单词的速度比其他人正常拼写它的速度还要快，也没有任何人会知道我是如何利用其他脑力活动和记忆方法的。

进入大学以后，我遇到了一次重要挑战。我读了哈利·洛拉尼的一部作品，并在某些领域采用了他的许多方法和建议，因为我认为它们在这些领域更有效，或者说是更容易理解和运用，我还对他的其他方法和建议进行了调整，以便它们能够适合我自己的记忆方法。

在俄亥俄州立大学读书时期间，我在大学一年级时有一个室友名叫约翰·哈夫里克，是波士顿凯尔特人队的一名光彩照人的职业篮球明星。约翰成了第一个洞悉我所有思想的人。

我在大学期间的第一堂课令人非常痛苦和难忘。我进入教室，坐在了最后一排，因为我知道如果我坐在前面的话，其他的学生隔着我约2米的身体将无法看到黑板。当时我上的是一节历史课。

那位教授花费了15分钟时间，讲述他对我们的期望以及他的课将会如何进行。他在准许我们离开

教室之前说了最后一番话，大意是“任何想要听我讲课的运动员，如果坐在最后一排，无所事事，而且还将想取得好成绩，那么我只能伤心地说他们错了。你们现在可以下课了”。

我后来告诉约翰·哈夫里克都发生了什么，并对他说，我决定在这门不同寻常的课程中充分利用我的记忆法。

“什么记忆法？”他问我。于是，我首次向他全部道出了我的想法。我告诉约翰，当我还是一个孩子的时候，我是如何按照字母顺序来拼写单词的，并当场向它演示了这种做法。

他实在无法相信自己所听到的一切。我竭力向他解释了我的大脑的工作方式，以及我所参与的所有心理活动。我敢肯定他会认为我的神经有点儿不正常，但是他坚持要我按字母顺序拼一下他所挑选出来的一些单词。当我完成之后，他祝愿我能依靠我的记忆法取得成功。

就美国历史课来说，我的记忆法产生了非常出色的效果。在第一次考试中，我获得了99分的好成绩，距我的分数最近的是77分。四年后，我被允许加入联谊会（美国大学优秀生和毕业生的荣誉组织，成立于1776年）——只用了大多数学生所用时间的四分之一左右。

许多年以后，当我转到纽约尼克斯篮球队时，我去看望了哈利·洛拉尼。我们的第一次见面持续了18个小时以上！显而易见，我们有很多相同的经历。后来，我们开始通过各种努力进行合作——包括这本书。事实上，这本书结合了我们关于记忆的一些观点和思想，以及我们的记忆法。

请相信我，假如你读了这些方法，并真正把它们应用到你的学习过程中，那么你的记忆力所能达到的水平将无可限量！

序二

哈利·洛拉尼

让我感到遗憾的是，我从来都没有机会接受正规教育。我甚至没有学完高中一年级的课程。在那段短短的时间里，我的分数却往往在年级里名列前茅。为什么会这样呢？我的智商很普通，而且我“天生的”记忆力也并不比大多数人的好或差。事实上，正像许多人对他们的记忆力深为不满一样，我当时也认为世界上再也找不到记忆力像我这么差的人！

我之所以能够获得优异的成绩，原因只有一个——我在学习功课的过程中应用了我的记忆法。事实就是这样简单！

杰里已经向你们讲述了他童年时期是如何迷上依字母顺序排列单词的。好的，当我还是一个很小的孩子时，引起我强烈兴趣的则是纸牌的魅力。现在回忆起来，我曾经将大多数朋友都逼得走投无路，还要求他们“挑一张牌，任何一张牌都可以”。

在那些年里，我所干的“恶作剧”之一，其实并不是什么真正恶作剧，只不过是一种记忆绝技而

已。它的内容包括按顺序牢记一整副彻底洗过的牌。只要将所有的牌依照顺序向我读一遍，我就能知道每一张牌在整副牌中的确切位置！直到如今，我仍然在表演这种绝活儿，但在那时候，它只不过是其所知道的一种记忆窍门而已。

有一天，我突然灵机一动——既然我能应用一种简单方法，帮助自己记忆扑克牌，那么我为什么不能用同样的方法来帮助记忆我想要记忆的任何东西呢？这个极其简单的念头使我迈出了我终生事业的第一步。

首先，我搜集了所有能够找到的与记忆训练这个主题有关材料，并整编了一个与其有关的参考书目。然后又开始思考并设计我自己的记忆法。数年之后，我开始为某些团体、组织和会议进行表演。我的表演内容仅由记忆技巧和记忆演示等两部分组成。即使在我起步不久的这几年来，实际上每次表演之后都会有成千上万的人与我联系，表达他们对于学习“如何记忆”的兴趣。

正是出于这个原因，我才动笔来写我的第一部有关这个主题的著作。书出版之后，最终销售了一百多万本，并被译成九种语言。

继第一部作品之后，我又写了有关良好记忆力的其他书，并举办相关培训班。由于采用了我的记

忆法，许多人的记忆力都得到了极大改进。他们给我的来信足足有一大纸箱。这些信中，有一封是杰里·卢卡斯写来的。那时候他还是俄亥俄州立大学一年级的学生。

我们多年来一直保持着联系。他设计了自己的记忆法，并且对这个领域有着无限兴趣。他运用了我的一些方法，对它们进行了改进，以便适合他的需要，并将它们应用到了他的功课当中。我的确再也找不到像他这么好、这么认真的学生了。

我继续进行我的工作，杰里也继续进行他的工作。我后来创办了哈利·洛拉尼记忆力培养学校，杰里则成了一名出类拔萃的篮球运动员。我们仍然保持着联系。几年前，杰里开始在国家电视台演示他的一些智力特长。在他之前，我已经这样做了20年，包括熟记演播室中的五百多名观众的名字和面孔等。那时候，并没有人知道杰里与我之间有任何联系。

杰里转往尼克斯之后，我们最终得以相逢。我初的首次会面，正如杰里所说的那样，持续了几乎连续一昼夜。

即使有着良好的记忆力，杰里与我仍然很难记住我们所谈论的问题。因此，当交谈到一定时候时，我们决定用录音机将我们的谈话内容录下来。

在这本书中，你将会读到我与她之间的一些篇幅并不是很长的对话。这些谈话当中，大多数——但并非所有的——都选自我们最初见面时录制的那盘磁带。

这样说也许听起来不够谦虚——但这却是我的真实感受——我实在是太嫉妒你们了！我嫉妒你们，因为你们即将获得重大发现，你们即将去探索崭新的领域，与此同时，你们还能享受到学习与娱乐的乐趣。我真的希望我这一刻能处在你们的位置上！

记忆力训练自古是一门艺术

记忆方法可以回溯到古代，在古代社会里，具备良好的记忆力非常重要。当时没有方便的记录工具，因而诗人和讲故事的人们之所以能够牢记他们的故事、诗句和歌曲，凭的全是记忆技巧和记忆方法。

早期的希腊与罗马演讲家能够发表长时间的演说，而且发言总是准确无误，这是因为他们在学习演讲的过程中应用了记忆法，为思想而思考。

他们的基本做法就是将演讲稿中的每一种思想都与他们自己家中的某个部分联系起来。这些地方就像记忆存储区一样。一篇演讲稿开场的思想，或许会与演讲者家中的前门联系在一起，第二种思想可能与门厅联系在一起，如此等等。当演讲者想要回忆起他的演讲内容时，他实际上只需回忆一下自己家中的情况就可以了。思考一下前门能够使他回忆起演讲的第一种思想。思考一下第二个“地方”，也就是门廊，能够使他想起下一种思想，以此类推，直至回忆至演讲的结尾。

虽然西摩尼德斯（约公元前500年）被称为“记

忆艺术之父”，但是比西摩尼德斯在世早大约一千年的羊皮纸片却表明，记忆技巧是演讲者的装备的基本组成部分。

西塞罗写道，他那个时代的律师与演讲家的记忆，得到了记忆法与记忆训练的帮助。在《论演说家》中，他记述了他本人应用记忆法的情况。

我们一定要认识到，演讲术在那些较早时代里是一种非常重要的职业。哲学家昆提利安写道：“如果不是记忆法将演讲术推到了它目前的辉煌地位，恐怕我们永远也不会认识到良好记忆力的魅力是多么巨大，也永远不会认识到它是多么的神圣”。

古人们还知道，记忆力训练能够对思维过程提供帮助。根据公元前400年左右的一段史料我们知道，“人类有一项伟大而美好的发明就是记忆。它无论是对学习还是生活来说，一直都极为有用”。亚里士多德曾经赞美记忆法说：“这些习惯还能使人们更加善于推理。”

假如西摩尼德斯是记忆艺术的发明者，西塞罗是它最伟大的早期老师，那么圣托马斯·阿奎纳斯就是庇护它的圣人。他在使记忆艺术成为一种需要虔诚的和符合道德的艺术方面发挥了重要作用。

在中世纪，其实只有和尚们与哲学家们了解和

应用了良好记忆的技巧。记忆法在当时大多仅限于在宗教界使用，对某些宗教来说非常重要。例如，记忆法曾被它们用于记忆恶行与善行，而且某些牧师和哲学家们还教导人们说，记忆法能够教会人们“如何前往天堂并躲避地狱。”

1491年，拉文纳的圣彼得大主教所写的The Phoenix成了早期所有与记忆力训练有关的书中最为著名的一本书，并将良好记忆的艺术引进了世俗社会。在15世纪和16世纪，又出现了许多其他关于这个主题的书。

法国国王弗朗西斯一世就曾利用过记忆法，英国国王亨利三世也是如此。莎士比亚一定使用过记忆法，他的全球剧院被称为“记忆剧院”。17世纪的哲学家们经常为人们讲授记忆法，弗朗西斯·培根在他的《学习的进步》一书中就记述了一种记忆法。有的学者们还坚持认为，莱布尼兹在寻找一种有助于记忆数字的记忆法的过程中发明了微积分学。

所以，你看，记忆技巧实际上并不是什么新鲜事物。令人遗憾的是，许多世纪以来，这些技巧却被很多人弃置一旁。有些确实加以练习的人被认为是像巫师一样。的确，记忆技巧一直被用作一种供他人娱乐的手段——在我们自己的这个世纪里，歌

舞杂耍演员曾经在舞台上用记忆法来表演“智力魔术”。到处都有人试图使记忆法再次发挥积极作用，但没有人获得成功。

在一本名为《记忆力》的书中，18世纪哲学家和教师威廉·斯多克概括性地描述了公众对记忆艺术感兴趣的程度：

的确，尽管我们过去的记录，还有当今的成就、胜利和奖品，“受过教育的人”、有才智的群众——全世界的人——并不知道而且似乎也不想知道其重要价值。当我们考虑到居住在地球上的人已经多得数不清时，少得微不足道的一些人对科学的接受便没有了多大的意义——假如我们能够认识到，它对于适当练习和充分开发我们的智力就像是适当呼吸对于我们的生理健康那样重要，那么我们或许在某种程度上——几乎绝对地——可以说这还是一门无人知道的艺术！

我可以肯定地说，用不了多久，它将被大多数人公认为一门确定的科学。我们的子孙后代将会回顾过去，这种为记忆艺术进行的请求……表明这个号称启蒙的时代实际上正处在智力黑暗之中……

终有一天，不运用记忆法会被认为是一件非常不明智的事情，就像如今不读书不光彩一样。让我们希望这一天早日到来吧！

斯多克的这本书出版于1888年。将近一个世纪之后，我们有幸能够使记忆力处在引人注目的位置

——我们的方法，不仅包括传授记忆方法，而且还包括将它们提升到一个在古代的以及并非如此久远的思想家们看来永远也不可能实现的高度。

联想记忆法

哈利·洛拉尼：难道你不能想象一下古代演说家们漫步在城市的大街上寻找其他可以用作“记忆联想”的建筑吗？

杰里·卢卡斯：这种寻找不仅使他们更容易记住他们需要牢记的东西，而且还使他们的知识变得更加渊博。最终，他们认识到，任何已经按顺序排列的信息，都可以用来作为记忆联想或与其他事物相关联的事物。

哈利·洛拉尼：因此，当一个研究人员遇到某种像是黄道十二宫的东西并意识到他在这里也有十二个“记忆联想”时，他就必须首先学习它们。到了更晚的时候，有些人意识到，《圣经》中的部分内容也可以用作“记忆联想”，于是他们就必须首先学习这些内容。

杰里·卢卡斯：你难道不认为一个与知识有关的问题能够产生知识吗？

所有记忆力，无论是否经过了训练，都是以联想为基础的。然而，这样说实在是太过于简单了。你在本书中将有机会学到许多联想法，但本书的论述却远远超过了这些内容。你应该知道，当人们说“我忘记了”的时候，他们其实并没有忘记，通常情况下——真正的问题在于他们没有在最初的时候记住应该牢记的东西。

你为什么会忘记你当初根本没有记住的东西呢？

把这个问题反过来问，你就会得到牢记的办法——假如你当初的确记住了某种东西，那么你后来怎么会把它忘记呢？

这个发现将使你迫使自己在最初的时候牢记应该记住的东西。

如何才能做到这一点呢？本书即将介绍的简单的联想法，将帮助你实现这个目标，而且是自动实现！

受过训练的记忆力有一个非常重要的基础，就是我们所说的“原始意识”。你最初意识到的任何东西都不可能忘记。因此，运用我们的联想法将会促使你产生这种原始意识。观察对于原始意识的产生具有十分重要的意义——无论你想记住什么东西，都必须首先对它进行观察。利用联想法也能达到与之同样的效果。

可是，你究竟如何才能对某种难以捉摸或抽象的事物进行联想呢？要回答这个问题，我们就不得不讨论一下良好记忆力的另外一个基础了。记住某种有意义的事物总比记住某种没有任何意义的事物容易。随着你对我们的方法的了解逐渐加深，你会发现，就记忆法来说，没有任何东西是抽象而不可捉摸的。一旦你掌握了这个简单的技巧，那么你所有的记忆过程，以及你所有的学习过程在你未来

的生活中都会变得容易起来。

在这里，我们想强调一点，那就是所有的学习过程实际上都是以记忆为基础的。教育者不想承认这个道理，但他们应该知道这是一个真理。任何一名学生都会知道：他能够记住的知识越多，他就越能从老师那里得到更高的分数——尽管他的老师往往反对“死记硬背”。我们认为有三种基本的学习技巧：（1）寻找信息，（2）记住信息，（3）应用信息。寻找信息是教育者和知识来源的责任，而应用信息则应由你来决定。我们现在需要关注的是第二个步骤。

让我们先从联想开始吧！首先，你应该认识到，你在生活中一直都在利用联想。问题在于，你经常是在下意识地进行联想，而没有弄清楚联想的实质是什么。无论任何东西，只要你清楚地进行联想，即使这种联想是下意识地进行的，也一定非常容易记住。但是，由于你无法对你的下意识进行控制，因而联想在你的生活中一直都是一种漫无目的的行为。

我们现在告诉你一个基本的记忆规律：无论任何一种新信息，如果你能把它与某种你已经知道或已经记住的东西联系在一起，那么你就一定能够把它记住。

你还记得五线谱音乐的音阶线，高音谱号E、G、B、D和F吗？假如你的老师曾经要求你思考“Every Good Boy Dose Eine”这个句子联想起来，那么你一定能够记住它们。你的老师或许并没意识到他这样做其实是在遵循那个基本记忆规律。他或她是在帮助你记忆新的或抽象的信息，也就是E、G、B、D和F这几个字母，而其方法就是将它们与某种你已经知道或至少已经明白的事物——Every Good Boy Does Fine这个简单的句子——联系起来。很显然，这种方法非常有效。

低年级的老师许多年来总是对他们的学生们说，如果你能记住“a piece of pie”这个短语的话，那么你就能很轻易地记住单词“piece”的写法。因为大多数年轻的学生们已经知道了单词“pie”的写法，因而将那种旧知识与新知识——“piece的写法”——联系起来，便能够将问题解决。同样，老师们在这里遵循了基本的记忆规律。

很少有人能够轻易地记住俄罗斯、希腊或其他任何国家在地图上的形状——确切一点儿说，意大利应该除外。因为大多数人都曾经听说或者从书中了解到意大利的形状有点像是一只靴子。在这里，又是那个规律在发挥作用——靴子的形状是某种人

们已经知道的事物，因而人们一旦进行这种联想，便不会忘记意大利的形状。

这些都是与联想有关的普通例子，无论是下意识的还是有意识的。类似的例子还有：医学专业的学生们经常用记忆术来帮助自己记忆脑神经，其他的学生们则在图画中的一个 大湖（great lake）之上画出了家园的模样，以帮助他们自己牢记美国五大湖的名字分别是休伦湖（Huron），安大略湖（Ontario），密歇根湖（Michigan），伊利湖（Erie）和苏必利尔湖（Superior）等；还有一些学生们在图画中描绘了一个四重奏乐团被刺伤的情形，“刺伤（stab）这个词很容易让你想起女高音（soprano），男高音（tenor），女低音（alto），男低音（bass）等单词的首字母”，以便记忆四重奏中的四种声音。日本富士山的高度是12365英尺，有人就将这个高度与日历表联系了起来（一年有12个月，共计365天），相信只要你看一眼，就一定会记住这个数字了。记住了这个高度。

这类例子的缺陷在于，它们仅适用于那些特殊的事物，其作用非常有限。你在本书中即将学到的记忆法则适用于所有事物。它们仅仅受限于你愿意利用它们的程度。问题在于，假如你知道如何有意

识地将任何一种你想记住的事物与你已经知道的某种事物联系在一起，那么你就会拥有非常好的记忆力。道理就是这样简单，因此，你可以先学习一下如何快速而又自然地联想你所喜欢的事物。

本书即将向你介绍的记忆法绝对是最普通不过的，它们仅仅是加工和整理了某种普通的程序。在你的生活中，你曾经多次听到或看到某种事物，而且正是这种事物让你捻着指头说：“哦，这让我想起了……”通常，帮助你想起某种事物的东西与这种事物并无丝毫关系。即使如此，你的大脑深处也进行了某种不可思议的随意联想。

既然古代的演说家们能够用他们自己的住宅作为“联想物”，来帮助他们回忆某次演说的思想，那么他们为什么还要寻找其他建筑作为他们其余的“联想物”呢？原因并不是他们无法一而再、再而三地利用同一座住宅或建筑——他们的确可以那样利用。一位思想家曾经说过：“联想物就像蜡板那样。上面的字被抹掉之后，蜡板仍会保持原样，并随时可供再次书写。”

问题在于，“住宅”这一联想物经过一段时间之后，会让演说家感到过于熟悉——说到底，楼梯终归是楼梯，门廊也只是门廊而已。但是，古代的演说家却从未想到一个重要的记忆原则：没有必要

将某次演说的思想或其他任何事物与各种地方联系起来——这些思想完全可以互相联系起来，这样的话，一种思想就能让你想起下一思想。

这个简单的道理就是联系记忆法的基础。首先，我们将向你介绍如何用它来帮助你记忆有形的事物。稍后，当你学会如何描绘图画或概念之后，你就会发现这个道理也同样适用于抽象的事物。

现在就让我们把这个基本的记忆规律应用于记忆10个毫无关联的项目吧。但是，我们将增加一个重要的短语，从而对这个规律做出稍稍的修改。修改后的规律是，为了记住任何一条陌生的信息，你都必须把它与你已经通过某种滑稽方式了解或记住了的事物联系在一起。增加这个简单的四字短语其实可以达到许多目的。它可以促使你产生记忆任何事物都必需的原始意识，它将促使你从所未有地集中和利用你的想象力，它还将促使你有意识地形成联想。

假定你想按照顺序牢记这10个项目：
airplane（飞机）、tree（树）、envelope（信封）、earring（耳环）、bucket（水桶）、sing（唱歌）、basketball（篮球）、salami（意大利腊肠）、star（星星）和nose（鼻子）。好的，你可以在大脑中想象一下飞机的模样。至此，

我们尚没有任何方法来应用我们的记忆力。但是，我们接着来看一看下一个项目：树。

假如我们认定你已经知道或记住了飞机，那么你现在已经可以利用上面所说的那个规律了。你想要记住的那条新信息是“树”。你所需要做的，就是形成一幅滑稽的画面，或者在大脑中想象一下——这两种事物之间的联系。

这个过程将包括两个步骤。首先，你需要一个滑稽的——不大真实、怪诞、不合逻辑和荒唐的——画面或意象，来将这两个项目联系在一起。你所不想要的就是一个理智的、合乎逻辑的画面。

符合逻辑的画面应该是，一架飞机停在一棵树的附近。尽管不太可能，但是这种画面并不滑稽，因为这种可能毕竟还是有的——因此，这种画面可能不会奏效。滑稽的或不可能的画面应该是，一棵参天大树在飞，而不是一架飞机在飞；一架飞机在成长，而不是树在成长；或者飞机正在大树上成长；或者成千上万棵大树（就像乘客们那样）正在乘坐飞机。这些就是怪诞和不可能的画面。现在，从这些画面中挑选一幅，或者选择一幅你自己想象出来的画面，然后对这种画面进行思考。

当然，我们的意思并不是要你看“飞机”和“树”这两个词语。你实际上应该是看你所

选择的动作——任何两个项目之间的滑稽联系，大都应该体现某种动作，正如上面所给出的例子那样。

对那个画面，也就是动作，思考片刻。你正在做的并非什么不同寻常的事情；你有生以来一直都在看各种各样的画面。实际上，你不看画面是无法进行思考的。亚里士多德在许多世纪以前就说过这样的话——他的一本书的第一句话就是：“离开心理画面，我们甚至连思考也无法进行。”

在内心观看各种画面或意象，犹如你的大脑中有一个电影银幕一样。假如你读了“丈夫”、“孩子”和“汽车”之类的词语，那么你只要想起这些人或事物，就势必先要“看到”与他们有关的一幅画面——即便只看了片刻时间。不要想象大象的模样，不要在内心观察大象。情况会怎样呢？想要不去观察或想象大象是不可能的！

既然这样，我们就来进行一番大树与飞机之间的滑稽联想吧，而且现在就开始。

一旦你试着那样做了，就不要再去思考它。无论如何，“试着去做”是相当重要的。我们告诉学生们，即使我们的方法不能奏效，它们也必须奏效！这句话听起来很没有道理，但这是一个事实。只要努力去应用这些方法，无论它们能否产生作

用，你的记忆力都一定能得到改善。它们既然的确能产生作用，而且作用显著，你的记忆力就一定能够提高到了一个让你无法置信的程度。

名单上的下一个项目是信封。我们假定你已经知道或记住了树。现在，需要记住的新事物是信封。为此，你只需在树与信封之间形成一个滑稽的画面，或进行一番联想。你可以想象一下成千上万个信封正在一棵大树上成长，或者一棵大树正在密封一个巨大的信封。我们还可以给你提供许多其他建议，但是你所需要的只是一个滑稽的画面。选择一个这样的或你自己想象出来的画面，并在大脑中对它观察片刻。

你无需为观察那个画面付出过多的努力。只需进行瞬间的观察就足够了。重要的是画面的清晰度，而不是你观察时间的长短。因此，你应该对它清楚地观察一秒钟。

接下来要记住的一个项目是耳环。我们假定你已经记住了信封。现在，你需要做的就是信封与耳环之间进行一番滑稽的联想。你可以想象一下自己现在戴的是信封而不是耳环，或者你打开一个信封之后，成千上万个耳环飞了出来，并撞到了你的脸上。

顺便说一句，你最好是构思一下你自己的画

面。如果我们为你建议滑稽的画面，我们其实是在带走你的原始意识。我们将不断地给你提供建议，但是，无论你用的是我们的建议还是你自己的建议，你都一定要看清那些画面。

从信封与耳环之间的联系中或你自己构思的联系中选择一种，然后在大脑中对其进行观察。

水桶是你接下来要记住的新事物。你需要将它与耳环联系起来。你可以想象一下自己戴着的是水桶，而不是耳环。你也可以想象一个大水桶上装配着巨大的耳环。在大脑中对一个这样的画面进行观察。

下一个你要记住的项目是唱歌。这个项目不是物体，不是一个名词。它在这里的作用，就是要向你表明这并没有关系——有一种联系仍然能够让你回忆起它。你可以将唱歌与你最近知道的事物——水桶——联系起来。假如你想象一个巨大的水桶正在唱歌，那么这种想象就非常合适。你也可以想象自己头上顶着一个水桶在唱歌。现实中出现这种画面并不是不可能，但是它当然非常滑稽。一定要看清楚你的画面。

下一个项目是篮球。你可以将它与唱歌联系起来。想象一下一个篮球正在唱歌。或者有人正在唱歌，而成千上万只篮球正从他的嘴中飞出。

意大利腊肠。想象一根巨大的意大利腊肠正在打篮球。或者，一名篮球运动员（除了杰里·卢卡斯之外，还会有别的什么人呢？）在玩一根意大利腊肠，而不是在运球。

星星。想象一根巨型意大利腊肠正在天空闪烁。或者，你正在切一颗星星，而不是在切腊肠！注意想象那个画面！

鼻子。想象一下一颗闪闪发光的星星正位于某人的脸上，而不是鼻子上。或者一颗星星长着一个大鼻子。注意想象那个画面！

如果你试着想象了所有这些画面，你就能记住所有这十个项目。只有第一个项目会让你感到头疼，因为你没有将它与任何能够向你提醒它的东西联系在一起。不用急，这个问题很快就会被摆平。假如你记住了这一项，很好！假如没有，那么这个项目就是飞机。在接下来的段落中读这些项目之前，你应该先对它们思考一下。现在，请你对飞机思考片刻！这让你想起了什么呢？当然是树！

思考一下树——这会让你想起……信封。思考一下信封，这会让你想起……耳环。思考一下耳环，这又会让你想起水桶。水桶在干什么蠢事呢？当然是在唱歌。还有什么在唱歌呢？篮球。对篮球思考片刻会让你想起……意大利腊肠。意大利腊肠会让

你想起.....星星。最后，星星会让你想起.....鼻子。

你做得怎么样啊？你应该已经将它们全部记住了。假如你在其中一项或两项上有问题，假如你觉得自己忘记了哪一项，那可能是因为，你虽然读了那个词语，却没有对它进行思考。你压根儿就不是“忘记了”那个词语。假如你确信自己是忘记了，那么这表明你在最初的时候并没有真正记住它——你应该回过头去，找到那一项并加强你对它的联想。也就是说，要确保联想画面足够滑稽，更为重要的是，要确保你在内心看到了它。

假如你现在准备好了纸和铅笔，并独自进行尝试，你会发现你能够按顺序将这十项列出，而且无一遗漏。试着做一做，并注意观察。现在，按照相反的顺序再做一遍！思考一下鼻子；这会让你想起.....星星。星星会让你想起.....意大利腊肠。这会让你想起.....篮球。篮球对应的是.....唱歌，唱歌对应的是.....桶，桶对应的是.....耳环，耳环对应的是.....信封，信封对应的是.....树，树对应的是.....飞机。用你自己的名单来试着做一遍，你将会为自己感到骄傲——你将能够记住所有被列出的项目，无论是按照由前至后的顺序，还是按照由后至前的顺序。

链式记忆法

哈利·洛拉尼：当然，每个人都知道动机是记忆的重要组成部分。记忆法本身其实可以提供足够的兴趣与挑战来构成动机。

杰里·卢卡斯：如果没有动机，任何人都将一事无成。当我是一名中学高年级学生时，我被提名参加《游行》杂志社举办的全美高中生团队活动。我们与全美大学生队员一起，被带到纽约市参加了全美大学生团。威尔特·查姆伯雷是全美大学生团的成员。排练期间，我与威尔特都在剧院的门厅里。那里有一个很高的壁架——肯定有12英尺高。有人走到威尔特身边，对他说，“威尔特，你能跳起来摸着那个壁架吗？”

威尔特回答说，他刚刚忘记如何跳了。“但是，我告诉你”，他说，“我向你担保，假如你扔一张100美元的钞票到那里，我就能马上回忆起如何跳了！”

你在前面一章中学到的，仅仅是链式记忆法的很微小的一部分。我们之所以称之为“链式”记忆法，是因为当你应用这种方法的时候，你所做的就是将一个项目与其他的项目链接起来，从而形成一个记忆链条上的链环。如果你联想合理的话，一个项目必然会帮助你回忆起下一个项目。

通过应用链接法，你可以长时间地记住任何一个名单，而且想要记住多长时间就可以记住多长时

间。这种方法目前的确需要进行假定。当你出于实用的目的而开始应用链接法时，你其实是在记忆一个名单上的项目，因为你有意要使用那个名单。确保你能够将它记住的，是实际的应用——实际应用为你提供了首先记住这个名单的动机。一旦你学会对它进行实际应用，你就会发现事实的确如此。

虽然没有理由可以解释你为什么应该抱着动机去记忆你在前面一章中已经记住的那个名单，但是只要你愿意，你便能记住它。你只需明天再把它复习一遍即可，在内心进行复习，也就是说，当你开车、吃饭或干其他任何事情的时候进行复习。三天以后，再把它复习一遍。然后，过完一周之后，再进行复习，这样你仍然能够按顺序记住所有项目。而且你想把它们记住多久，你就能记住多久。

链接法仅被用来按顺序记忆事物，但是我们在工作和生活中需要按顺序记忆的东西非常多。一场演讲就是一系列按顺序排列的思想，一个公式就是一系列按顺序排列的成分，任何一个多于两位数的数字都是一个序列。你现在无法应用链接法来记忆数字，因为你还不知道如何想象数字。稍后，你一定可以用链接法来记忆较长的数字。

你在建立链接方面——仅仅是在最初的时候——可能会遇到一个问题，那就是如何使你想象的

画面显得滑稽。这里有四个简单的规则，可以帮助你从一开始就采取正确的做法。第一个原则，想象某一个项目而不要选择另一个项目。在前面一章中，我们建议你想象一棵树在飞，而不是一架飞机在飞。我们其实是在促使你应用代替规则。

第二个规则就是不成比例。努力将各个项目想象得比实物大一些。再次检查一下我们的建议，你会发现我们使用“巨大”这个词的频率相当高。我们其实是在试图让你应用“不成比例”规则。

第三个规则是夸张。无论何时使用“成千上万”这个短语，我们都是在促使你应用这个规则。它要求你努力想象出“成千上万”个某种项目。

最后一个原则，努力将行动想象到你的画面中。行动总是容易记忆的。我们在前一章中所做的一个建议，就是要你想象成千上万个（夸张）耳环正在从一个信封中飞出并撞到了你的脸上。“撞你”就是一种行动。

应用一个或多个这样的规则，将有助于你想象出滑稽的画面。稍微过一段时间之后，你就无需思考如何应用它们，你届时能够自发地应用它们了。

在内心形成滑稽的画面的确需要进行某种联想。令人遗憾的是，那些联想“车轮”，也就是观察、好奇心和热情等，虽然在我们年轻时转得如此

迅速和轻快，但是等我们到了成年时，都已经迟钝下来了。从某种程度上说，社会也倾向于如此。孩子们在构思愚蠢或滑稽的画面时从来都不会有问题。他们往往很容易、很自然地就可以完成这个过程。

你将会发现，我们的方法能够再次使那些车轮转动起来。它们刚开始的时候或许会慢一些，但一定会转动。总而言之，你需要锻炼自己的想象力。需要注意的是，只要努力运用我们的方法，你就能自动进行那种锻炼。稍过一段时间之后，你就会发现，只要你想起任何两个项目，滑稽而又荒诞的画面就会首先出现在你的大脑中。

使画面显得滑稽能够确保你真正看清它们，合乎逻辑的画面通常都非常模糊。一旦你真正看清了那个滑稽的画面，它就一定会在你的大脑中留下深刻的印记。南加州大学基础视觉科学系进行的研究表明，当你真正看到某种东西时，会有一股电脉冲到达你的大脑视觉中心。这些研究人员还发现（按照科学的方法重新发现，因为古代的哲学家们也说过同样的话，的确如此），由想象力产生的电信号和由眼睛产生的电信号之间并没有太多的生理方面的差异。

因此，假如你刚开始的时候不得不付出一些努

力才能想象出那些滑稽的画面——至少要快速把它们想象出来，请你不要灰心。在起步阶段付出的这种额外努力是有好处的，它会促使你产生原始意识。

关于这个道理，三千多年前记载于羊皮卷的文字说得再好不过了：

.....如今，大自然本身已经教会我们应该做什么了。在日常生活中，当我们看到美丽、普通和庸俗的事物时，我们通常无法记住它们，因为我们的大脑没有受到任何新奇事物的刺激。然而，如果我们看到或是听到了某种格外卑鄙、不诚实、反常、伟大、不可信或滑稽的人或事，我们就容易将它们记住很长一段时间。相应地，对于我们用眼睛和耳朵直接看到和听到的事物，我们通常很容易忘记；对于童年时期发生的事件，我们往往记得非常牢固。之所以会如此，最重要的原因就是普通的事物很容易淡出我们的记忆，而显著的和新颖的事物却能长久地停留在我们的脑海中。

这种观点并不新奇，它只不过一直被人们忽视而已。那么，努力使你的画面变得滑稽起来吧。正如上段话中所言，“艺术将能够对自然起到补充作用”。事实的确如此。当事物以某种不同寻常、惊人、令人难以置信或滑稽的方式攻击我们的感官时，它也会“刺激”我们的大脑。我们通常无需努力就能将它记住。我们难以记住的往往是日常见闻中的普通事物。构思滑稽的画面有助于使这些事物

变得显著、新颖或令人惊异。良好记忆这种艺术能够补充自然，而我们所有的记忆法都是以这个事实为基础的。

假如你学会了使用链接记忆法，并记住了10个项目，你就能用它来记住20或30个项目。当然，记忆30个项目要比记忆10个项目花费更多时间。但是，无论你应用链接记忆法与否，事实都会如此。用这种方法能够记忆的项目数量，实在是没有界限。

我们强烈建议，在进入下一章的学习之前，你应该独自试验一下某种链接。找一个人给你提供大约15个项目，然后将它们链接在一起。你也可以独自对这种方法进行试验。做一个项目名单，然后把这些项目链接起来。练习过一段时间后，当你感到相当自信时，你可以为某个朋友进行表演。

让他依次叫出十五六个项目，项目的多少应以你感觉适宜为标准。让他在说出这些项目时把它们写下来。假如他不写，他以后将无法对你进行检查，因为他本人也记不住这些项目（除非他读过了本书）。此外，他写这些项的过程可以让你有时间进行联想。这时，先不要让他说不可捉摸的事物；他必须选择具体的事物或行为动作。

当他将十五六个项目说出之后，你可以马上凭

记忆把它们说给他听。如果你漏掉了一两个项目，不要紧。你可以直接问他那些项目是什么，强化那种联系，然后再向它们回告他。

你如何才能确保自己记住第一个被说出的项目呢？好的，一旦你为了实用的目的而开始使用链接，这将不再是什么问题。你正在记忆的那个主题可以启动你的链接。

但即便是在现在，这的确是一个假定的问题。假如你思考任何距你的链接开头较近的项目，你都必然最终想起第一个项目。为了给你节省即便是这一点点儿时间：当你的朋友说出第一个项目时，你完全可以将它与他联系起来。

我们现在以前一章中的那个事物清单为例。假如你的朋友说出的第一个项目是飞机，你可以把目光投向他，想象他的头顶上有一架飞机。这就是你需要采取的做法。下一个项目与飞机有关，以此类推，一直到链接的末尾。

当你准备依次说出那个清单上的项目时，你只需看一下你的朋友。你将会“看到”他头顶上的那架飞机，这种联想将有助于你把那个清单上余下所有项目都回忆起来。

此外，我们建议你在继续下面的学习内容之前，先试验一下几个测试链接。为你的朋友们进行

表演，或者制作一个你自己的链接，然后为你本人表演。我们建议你进行表演，因为我们知道，每次表演都能让你获得自信。你一定会发现这个方法非常有效！

替换词助记法

哈利·洛拉尼：据我所知，人们往往会在想起某种完全不同的事物时——比如 “can't elope”（无法私奔）和 “cantaloupe”（甜瓜）——回忆起某个发音类似的词语或短语。

杰里·卢卡斯：我知道甚至有一首歌曲中也引用了这样的例子——“chicken in a car, and the car can't go—that's how you spell 'Chicago'（小鸡坐在汽车上，汽车无法走——芝加哥就是这样拼写的）！”

哈利·洛拉尼：我最喜欢的一个例子就是孩子们在不明白 “temptation（诱惑）” 这个词的含义的情况下念诵主祷文。在纽约地区，孩子们往往会说出：“Lead us not into Penn Station（不要将我们引入Penn Station）！”之类的句子！

美国各州的州名按字母顺序很容易记忆。当然，对你来说，按顺序记住美国各州或许十分重要。然而，这并不是我们要讨论的中心问题。我们的中心问题，是要向你表明如何想象抽象的事物，比如名称等。此外，一旦明白了如何将一种难以捉摸的事物转变为有形的和有意义的事物，你就会很容易将它记住。这是一种非常适合链接记忆法的练习。它还是你在使用替换词记忆法方面需要迈出的

第一步。

替换词这个概念可以应用于任何看似抽象的材料。基本上说，应用过程是这样的：假如你听到或看到了一个你感觉比较抽象或难以捉摸的单词或短语，你可以想象一下某种——或者任何一种——听起来与那种抽象材料相仿或有助于你将它回忆起来的东西，而且这种东西应该能够让你在内心对它进行描述。

通常，人名、地名或事物名称是无法在内心进行描绘的。大多数名字都是难以捉摸的，而这也正是它们为何如此难记的原因。比如，我们似乎没有任何办法来“描绘”或想象明尼苏达（Minnesota，美国明尼苏达州的州名）。然而，你却很容易想起一小瓶苏达（mini soda，直译为“迷你苏达”）。mini soda听起来像是Minnesota，因而一定能够让你想起它。你还可以将mini soda与你所喜欢的任何事物联系起来。假如你要按字母顺序记忆美国各州的州名，你可以将mini soda与Mrs. Sip联系起来；或许，一位已婚女子正在啜饮少量的苏打水。这样，你就会想起Mississippi（密西西比，美国州名）按字母顺序应该排在Minnesota之后。

通常，你是无法“想象”Maryland（马里兰

州)和Massachusetts(马塞诸塞州)的。但是,你可以想象一下一个名叫Mary的女孩或一位新娘结婚(marry),着陆(land)于人群(mass)当中,而且这群人正在咀嚼(chew)食物,同时保持坐(sit)姿。现在,你可能想知道你所想象的这两个项目中哪一个应该排在前面。好的,除了在这个特殊的例子中它们可以按字母顺序排列以外,哪一个应该排在前面之所以会成为一个问题,仅仅是因为我们一次讨论了两个项目。如果你真正将它们全部或将两个以上的项目链接在一起,就不会有任何问题了。这就是链接记忆法的全部要义——一个项目有助于你想起下一个项目。

为了重复,你的确不得不进行少量的联想,而且你越是经常有意识地在各种事物之间建立联系,你联想起来就会越容易,因为当你改善你的记忆力的同时,你也在改善你进行联想的能力。亚里士多德在《灵魂论》中就曾对这个道理做出过解释:

我们凭借五官产生的感觉,首先要经过我们的联想能力的处理和加工。由此形成的意象成为构成智力的材料。联想可以说是感觉与思维之间的媒介。

大脑的意象形成功能,使我们进入高级的思考过程成为可能。因此,我们的大脑从来不会在不进

行想象的情况下思考。我们的思考力往往通过画面来考虑它的各种形式。如果一个人没有感知能力，那么他绝对无法学会或理解任何知识。即使他按照推理进行思考，也必须具有思考所必需的意象。

亚里士多德接下来又说，所有人都能思考，这是因为“我们能够将各种事物展现在我们眼前。那些发明了记忆技巧的人，也正是这样教我们构造意象的”。

现在，我们要教你如何利用无形的东西来“构造意象”。你所使用的画面（替换词、思想或短语）必须有助于你想起那些无形的材料。另一方面，努力应用这个主意一定能够改善你的记忆力。尽力发现某种事物的一个替换词能够促使你对这种事物进行思考，让你一反常态地对它表示关注。

在本书提供的任何例子中，假如替换词不能让你想起你想要记住的东西，这肯定是因为你使用了我们关于替换词的建议，但是这种建议并不适合你。通常，我们的建议应该是有效的——但是，你最好是能够思考你自己的替换词、思想或短语。如果我们给你提供建议，的确会消除你利用你自己的想象力的必要性，从而减弱你的原始意识。

尽管如此，我们除了为你建议我们正在使用的大多数例子之外别无选择。假如你想使用那些例

子，没问题。但是，一定要在内心形成清晰的和容易记忆的画面。

让我们再回过头来看美国诸州的州名吧，你现在是否觉得，假如你能够为每个州名想出一个替换词或短语，然后把它们连接在一起，就能把它们全部记住？这样做很容易，而且也很有趣。

假如你不想按顺序将它们全部记住，你也可以用它们当中的一些来试验这种方法——仅仅为了实践和培养你的想象力。将它们全部连在一起对于为你的链接记忆法形成替换词或短语、形成画面和联想来说，将是一种非常好的做法。

下面我们按字母顺序列出了美国所有州的名字，并用1-50对它们进行了编号。稍后，也就是在学过字钩记忆法之后，你可以返回到这一页，试着用数字对它们进行记忆。连接它们时，每隔大约10个州名即暂停一次，以便在内心回顾一下你在那时之前想象出来的画面。

1. 亚拉巴马 (Alabama)
2. 阿拉斯加 (Alaska)
3. 亚利桑那 (Arizona)
4. 阿肯色 (Arkansas)
5. 加利福尼亚 (California)

- 6 . 科罗拉多 (Colorado)
- 7 . 康涅狄格 (Connecticut)
- 8 . 特拉华 (Delaware)
- 9 . 佛罗里达 (Florida)
- 10 . 佐治亚 (Georgia)
- 11 . 夏威夷 (Hawaii)
- 12 . 爱达荷 (Idaho)
- 13 . 伊利诺伊 (Illinois)
- 14 . 印第安纳 (Indiana)
- 15 . 艾奥瓦 (Iowa)
- 16 . 堪萨斯 (Kansas)
- 17 . 肯塔基 (Kentucky)
- 18 . 路易斯安那 (Louisiana)
- 19 . 缅因 (Maine)
- 20 . 马里兰 (Maryland)
- 21 . 马塞诸塞 (Massachusetts)
- 22 . 密执安 (Michigan)
- 23 . 明尼苏达 (Minnesota)
- 24 . 密西西比 (Mississippi)
- 25 . 密苏里 (Missouri)
- 26 . 蒙大拿 (Montana)
- 27 . 内布拉斯加 (Nebraska)
- 28 . 内华达 (Nevada)

- 29 . 新罕布什尔 (New Hampshire)
- 30 . 新泽西 (New Jersey)
- 31 . 新墨西哥 (New Mexico)
- 32 . 纽约 (New York)
- 33 . 北卡罗来纳 (North Carolina)
- 34 . 北达科他 (North Dakota)
- 35 . 俄亥俄 (Ohio)
- 36 . 俄克拉何马 (Oklahoma)
- 37 . 俄列冈 (Orgon)
- 38 . 宾夕法尼亚 (Pennsylvania)
- 39 . 罗德岛 (Rhode Island)
- 40 . 南卡罗来纳 (South Carolina)
- 41 . 南达科他 (South Dakota)
- 42 . 田纳西 (Tennessee)
- 43 . 得克萨斯 (Texas)
- 44 . 犹他 (Utah)
- 45 . 佛蒙特 (Vermont)
- 46 . 弗吉尼亚 (Virginia)
- 47 . 华盛顿 (Washington)
- 48 . 西弗吉尼亚 (West Virginia)
- 49 . 威斯康星 (Wisconsin)
- 50 . 怀俄明 (Wyoming)

如果从顶部开始记忆这些州名，你应该首先想起一个有助于你想起Alabama（亚拉巴马）的替换词。Album（相片簿）这个词就很不错。相片簿可以被描绘，而亚拉巴马却不能。假如你的年龄比较大，还能记得一首关于火车的名为I'm Bound的歌，你应该想一想这首歌，并想象一列火车的模样。对于Alaska（阿拉斯加）来说，你可以想象一下烤得火红的甜食baked Alaska（烤Alaska），也可想象一下I'll ask her（我要问问她）或a last car（最后一辆汽车）。现在开始建立你的链接，你可以想象一本巨型相片簿正在为其他相片簿供应烤Alaska。

对于Arizona（亚利桑那）那来说，你可以用air zone（空气区）作为替换词。想象一大块烤Alaska正漂浮在安全区上方的空气中。对于Arkansas（阿肯色），你可以想象自己正在锯（saw）一个柜子（ark），然后将这个画面与空气区联系起来。

请记住，所有事物都是可以加以描绘的，无论是一个名词、动作，还是其他任何东西。记住，唱歌曾被用在第一个链接例子中——你可以对唱歌这种行为以及作为名词的其他任何项目进行想象，而且你的确对它们进行了想象。

对于亚利桑那和阿肯色来说，漂浮在安全区上

方的空气中的柜子和锯能够帮你达到目的。对于加利福尼亚来说，用call a fawn（呼唤一只小鹿）作为替换词如何？然后，将这个替换词与阿肯色联系起来，你可以想象自己正在呼唤一只小鹿进入一个柜子中。无论是用什么样的替换词，都必须确保你真正看清了想象出来的画面。

California可以与Colorado（Color a toe）联系起来。你可以想象一下那只鹿正在给它的一个脚趾喷漆或涂颜色。

Colorado可以与Connecticut（connect a cut）联系在一起。你可以想象一下自己吹断了那个涂了颜色的脚趾，然后又把吹开的两个部分连接在一起。

Connecticut可以与Delaware（Della wear）联系起来。一个名叫Della的女孩儿身穿飘拂的长连衣裙，并弯下身子去连接小鹿被砍断的脚趾。

Delaware与Florida联系在一起（flower there，那里的鲜花）。Della将那些飘拂的长连衣裙扔到了地板上，于是一株巨型的鲜花从那里长了出来。

Florida可以与佐治亚（George，乔治）联系起来。那株巨型鲜花被取名为……乔治！或者，成千上万朵鲜花正生长在一个峡谷（Gorge）中。

假如你完成了这些或你自己进行的联想，并在内心看到了这些画面，你就能记住前10个州名，正如你能记住第一个链接例子中的前10个项目一样。当然，还有许多其他替换词你也可以使用。假如你在记忆Florida时想到了Everglades（沼泽地），那么想象一下沼泽地中的沼泽将有助于你达到自己的目的。记住，链接记忆法可以因人而异——你自己想起来的替换词通常是最适合你的。此外，在大多数情况下，第一个出现在你脑海中的替换词往往是最适合使用的。

假如想多练习一些，你可以按顺序复习一下前10个州名，然后继续用下10个州名练习链接记忆法。或许，Georgia（George）可以与Hawaii（how are ya）连在一起；Hawaii（how are ya）可以与Idaho（Ida hoe）或potato连在一起；potato可以与Illinois（ill noise）连在一起；ill noise可以与Indian；I owe her；can sass；can't talk；lose Anna；water main（pipe）；marry land等连在一起。我们在这里将联想交由你来决定。

回顾一下这个链接，也就是前20个州名，然后继续下10个。假如你能为余下的州名想出属于你自己的替换词，而不采用下述建议，那将是再好不过的了。

Michigan (mix again), Missouri (misery), Montana (mountain), Nebraska (new brass car), Nevada (never there), gambling; New Hampshire, hamster; New Jersey, Jersey cow; New Mexico, Mexican sombrero; New York, new cork, Empire State Building; North Carolina, carry liner。为north (北) 和 south (南) 确定一个标准的替换词, 然后始终都使用它们。例如, 你可以用snow (雪) 表示北, 用mouth (嘴) 表示南。你可以想象某个人在暴风雪中正在搬运一架班机或一艘轮船。这将有助于你想起North Carolina (北卡罗来纳)。

接着看替换词: North Dakota, decoder; Ohio, oh, hi! higher! Oklahoma, homer; Oregon, are gone; Pennsylvania, pencil; Rhode Island, rode; South Carolina, carry liner (或许嘴中含着一架班机或一艘轮船); South Dakota, decoder; Tennessee, Tennis see; Texas, taxes; Utah, you tear; Vermont, vermin; Virginia, virgin; Washington, wash; West Virginia, best virgin; Wisconsin, wise cousin; Wyoming roaming。

假如你利用替换词组合及连接法, 然后十个一

组地复习了所学过的州名，从而完成了对这个名单的记忆，那么，你应该能够毫不费力地一口气背出所有的50个州的名字。

试验一下这种方法吧——假如你漏掉了几个州名，不要紧，只需回过头去，加强一下那些个别的联想就是了。你将会吃惊地发现，记住大多数人都难以记住的东西其实是多么地容易！

长单词、约定事项、购物单

杰里·卢卡斯：西摩尼德斯在参加某大型宴会期间，被人叫到外面，去接收一份报文。然后，举行宴会的那座大厦轰然倒塌了。所有赴宴者都被砸死。西摩尼德斯成功地识别出了每一具血肉模糊的尸体，从而为安葬死者创造了条件。当被问及他是如何做到这一点的时候，他说他利用了一种记忆法。

哈利·洛拉尼：那个宴会可能很大，但是Lucius Scipio却更为神奇，据说他能记住古罗马帝国所有公民的名字与面孔。

杰里·卢卡斯：哈里，我相信你遇到并记住的人比你职业中的人还要多。

哈利·洛拉尼：的确如此——至少我也遇到并记住了大约两千万人。就这个人数而言，我都可以成立一个属于我自己的国家了！

杰里·卢卡斯：在举行新闻发布会期间，乔治·马歇尔将军常常在不中断其已准备好的发言的情况下听取记者们的提问。发言结束后，他会看每位记者一下，并依次回答他们的提问。他之所以能做到这一步，是因为他总是将问题的关键词或思想与记者的名字或面孔联系在一起。詹姆斯·法利在记忆人名与面孔方面的惊人能力，据说为富兰克林·D·罗斯福的第一任总统竞选提供了帮助。

哈利·洛拉尼：你知道我遇见过大卫·罗斯吧？他早在20世纪早期就已经作为一名记忆专家而闻名于世了。我最后一次与他交谈时，他对我说：“我不会做得太多，哈里——我只想记住每个人的电话。”当时，那里有二百个人之多！

杰里·卢卡斯：或许具备良好记忆力的人能够长寿。利用记忆法当然可以使一个人思维更加敏捷，意识更加清醒。

哈利·洛拉尼：我们但愿如此！

著名的国际象棋棋手哈里·皮尔斯布里的记忆力几乎与他下象棋的技能一样出名。有一次，他受到了两名教授的挑战。这两名教授要他一次记住30个单词或短语，而且只把这些单词或短语给他读上一遍。皮尔斯布里按照正常的顺序将它们重述了一遍，然后又按照倒序将重述了一遍。这个事件为皮尔斯布里赢得了极大的知名度，然而，假如你使用链接和替换词记忆法的话，达到他的这种技艺其实相当容易掌握。

请注意，那两位教授读给皮尔斯布里的单词和短语可不像一系列日常项目或联邦诸州那么好记。它们是：antip hl ogistine, periosteum, takadiastase, plasmon, threlkeld, streptococcus, staphylococcus, micrococcus, plasmodium, Mississippi, freiheit, Philadelphia, Cincinnati, at hl etics, no war, Etchenberg, American, Russian, philosophy, Piet Potgelter's Rost, Salmagundi, oomisillecootsi, Sc hl echter's Nek, Manyinzama, theosophy, catechism, Madjescomalops。

利用前面学过的链接记忆法和替换词记忆法，你完全可以按顺序将它们全部记住。Auntie flog a

stein (姑妈用鞭子打一只啤酒杯) 会让你想起
antip hlogistine。将这个可笑的画面与pear eat a
steam (梨吃一股蒸汽) 联系在一起。你可以想象
一下你的姑妈 (或任何身材瘦小的老太太——
auntie无论以任何形式出现在你的脑海中都可以)
一边在用鞭子打一只啤酒杯，一边在吃一只热气腾腾
的大梨。尽力想象一下这样的画面。

Pear eat a steam可以和tack a dais daze联系
在一起。一只正在吃蒸汽 (散热器) 的大梨正在缝
补一个工作台 (平台) ；梨在做这件事情的时候头
晕眼花。为了下面的联想，你可以想象一个plastic
man (塑料人) (plasmon) 正在缝补一个工作
台。

接下来，塑料人可以thrill cold (threlkeld);
scrap to cock (rooster,公鸡) 和ass(驴); staff ill of
carcass; micro cock ass; place my dime; Mrs.
Sip; fry height; fill a dell for ya (或 Philadelphia
brand cream cheese); sin'sin at tea; people
performing at hletics; no war; etchin'(ice) berg,
a merry can; Russian roulette; fill a sofa; pie et
(ate) pot (of) gal tears rust; sell my gun D; ooh,
my silly coat see, sh, let us neck, many in
summer; tea owes a fee, cat kiss'im和Madge's

comb elopes等联系在一起。

在你看来，这好像是许多工作。是的，这当然要比记忆27个简单的项目花费较多的时间和精力。但是，你可以想一想，假如不采用记忆法的话，记忆类似这样的27个单词该是多么繁重的工作啊！这不仅仅会需要你付出大量的时间与努力，而且还可能让你根本就达不到记忆它们的目的。另一方面，构思替换词、短语或思想，以及链接，还是一种乐趣。它会促使你发挥想象力和集中精力，最重要的是，它能够让你达到目的！

无论出现在你脑海中的是什么样的替换短语，你都应该用它来形成画面。对于sell my gun D来说，你可以想象一下你正在将自己的枪卖给一个巨大的字母D（在另外一章中，你还将学习字母表中的字母本身如何被具体而轻易地想象而出）。你可能想到了sailor my gun die——一名水手拿了你的（我的）枪并用他自杀了。你想到或看到的任何画面都将有助于你达到目的。

花费片刻工夫检查一下你能否记住上面列出的所有词语。假如皮尔斯布里能够做到这一点，你也应该能够做到。你可能会因为自己轻而易举地记住了它们而感到吃惊。

将难以记忆的单词联系在一起，就像挥动两只

球拍以便帮你将一只球拍挥得更好一样。通常情况下，记忆那样的单词并无必要。然而，关于链接的思想当然极为实用。稍后，我们将向你展示如何按日和小时来记忆每周具体的约会。目前，假如你在最正常不过的日子里需要记忆简单的约会和差事，你可以使用一个简单的链接，通常无需使用任何替换词。

让我们假定，记住取回你定购的灯是很重要的事情。你还必须记住买一包打印纸。开始建立一个链接，将灯与纸联系起来。或许，你可以想象一下你正在将一盏亮着的灯——而不是纸——放进打印机中。你也可以想象一大张纸正放在你的床头柜上，你拉动一根细绳——然后，它像一盏灯那样亮了起来。你可以从这些画面中选择一幅，也可以构思一幅你自己的画面，然后在内心对它进行观察。

你一般都不想忘记到干洗店去取衣服。继续那个链接，你可以想象一下你要穿的不是一套衣服，而是很多张打印纸。

假如你承诺要打电话为你的孩子安排游泳课，你可以想象一套没有人穿的衣服会游泳或潜水。

好多天以来，你一直都在计划买一些灯泡。你可以想象一下一些大型的灯泡正在游泳。

你一定要记住探望一位住院的朋友。你可以想象你安装到插座上的不是灯泡，而是你的朋友。

你想在邮局下班之前到邮局买一些邮票。你可以想象你生病的朋友正躺在（或粘在）一张大型邮票上，而不是躺在医院的病床上。或者，你正在舔你的朋友并将其粘到一个信封上。

假如你已经真正地想象了这些荒唐的画面，你就能记住你一定要做的那些事情。从灯开始——这会让你想起下一桩杂务事儿或差事，等等。如果想有效地利用这种方法，你应该在头一天晚上就建立起这样的链接。然后，到了当天早上，你只需在穿衣服或吃早饭时回顾一下那个链接就是了。

假如你想起了那天需要做的另外一件事，你可以将它附加到那个链接的末尾。离开家之前，你有必要回顾一下你的链接，因为思考那些杂务事儿，能够提醒你带上完成差事所必需的东西。举个例子，假如你需要有一张收据才能从干洗店领回你的衣服，那么，想象一下那套衣服将会提醒你走到桌子边，去拿那张收据。

一天当中，每隔一会儿——或者在你走路、吃饭或做其他事情的时候——即对你的链接检查一遍。任何时候你想起一件还没有完成的差事，你都会记住它，只需去做就是了。在准备回家之前，你

应该再回顾一下你的链接，这也是最后一次检查。

这种有效利用链接的方法，可以使你节省大量时间并省去许多烦恼。采用这种方法，最不尽如人意的情况也无非是它没有充分发挥作用，也就是说，你可能会忘记某件差事。不过，你并没有失去很多——你一生当中不都一直在出现这样的差错吗？

的确，这个方法也可以用来记忆一个购物单。我们承认，记忆购物单并不是我们生活中最重要的事情。但是，将购物单写在纸上的人，通常要么会忘记将它带在身上，要么会在回家之前忘记对它进行检查。

你可以将你想要买的项目连接起来。一定要让画面显得滑稽——你正在剥开一个橘子，而桔子里面有一大盒牛奶（或一头奶牛）；你正在挤一头奶牛的奶，但是挤出来的是面包，而不是牛奶等。一旦进入超市，你只需偶尔回顾一下你的链接就可以了。假如你这样做的话，你就不会忘记任何项目。

演讲中的记忆术

杰里·卢卡斯：从俄亥俄州立大学毕业之后，我应约在一次中学运动宴会上发表演讲。我获得了许多掌声，但是就在所有人都要离开现场时，这个小家伙来到我身边对我说：“卢卡斯先生，我很喜欢看你打篮球——但是，我想你刚才的那番演讲是我有生以来听到的最糟糕的演讲！”

可是，他的母亲就站在他身后，当然也听到了她儿子的话。“哦，卢卡斯先生”，她说，“请您不要在乎他。他只是在重复他所听到的内容！”

哈利·洛拉尼：有一次，我在演讲开始之前受到了一位“重复者”的挑剔。我总是交待那个团体的主管如何介绍我。为了节省时间，我一般都会使它显得简短一些，而我也总是用同样的方式进行自我介绍。就是这一次，当我要在宴会后发表演说时，我嘱咐那位主管到介绍我的时候应该说：“女士们，先生们，我们今天晚上要送给你们一个惊喜，让你们拥有一次非同寻常和独一无二的经历，如此这般。你们曾经在电视上看到过他，等等。”他一边听我说话，一边记笔记。

吃过饭后，那位主管便到讲台上介绍我。他说：“女士们，先生们，我们今天晚上要送给你们一个惊喜，让你们拥有一次非同寻常和独一无二的经历，如此这般。你们曾经在电视上看到过他，等等！”

或许，你所能犯的最严重的错误，就是试图逐字逐句地记住一篇演讲稿。首先，这样做根本没有

必要。这样说的道理在于，假如你按照要求就某个主题发表演讲，你肯定已经知道了与那个主题有关的一些情况。

其次，逐字逐句地记忆演讲稿，这种做法会让人觉得你演讲时是在逐字逐句地背演讲稿——凭借记忆进行演讲。最后，假如你逐字逐句地记忆某一篇演讲稿，你就是在冒因为一个词没有记住而犯下大错的风险。既然有许多其他词同样有效，为什么还要冒那种风险呢？

读演讲稿同样也不能达到预期效果，因为你所渴望的是吸引听众的注意力，而读演讲稿给他们听只会让他们打瞌睡。即使你在读演讲稿时会时而抬眼望一下观众，也不会有多大效果。事实上，这种时候你很容易忘记你抬眼望观众之前所读到的地方，在找到那个地方之前开始支支吾吾起来。

发表演讲的最好办法，就是用你自己的话逐条思想并发表谈话。一篇演说词就是一串按顺序排列的思想。假如这些思想没有了顺序，你的演说就不会产生多大的意义。现在，你应该已经知道如何用链接法去按顺序记忆各种事物了。链接，再加上另外一种方法，将有助于你逐条思想地记住你的演说词。

首先，写出或打印出你的演说词，包括那些你

认为比较重要的问题以及你想要表达的任何观点。把它读上一遍，以便掌握它的要点。至于那种“另外的方法”——从每种思想中选出一个能够让你想起整条思想的关键词。

这看起来比较困难，然而做起来却很容易。很少会有一种思想——无论是用一句话表达出来的思想，还是用两段话表达出来的思想——无法用一个词或短语记住。你要连接的正是这些关键词或关键思想——也正是通过这种方式，你才逐条思想地记住了你的演说词！

下面这些节选的内容来自某个人对一帮销售同一种产品的批发商和经销商的演讲。演讲者应该谈论一下利润在过去两年间迅速减少的问题，并就如何解决这个问题提出建议。

该演说当时用了35分钟才得以完成。我们从他的演说词中精选了以下这些内容，目的在于展示演说者想要使听众明白的关键词或思想。

这是一个显而易见的问题。我们现在销售的产品和以往一样多，但是我们的利润率却大大降低了。原因也很清楚。材料与生产成本上升之后，我们的价格也随之上升了。殊不知，只要将产品价格抬高哪怕是一点点，我们也会在产品销售方面处于下风。我们的当务之急，就是要找到提高利润率的办法.....

我们必须让更多的人走进 (walk in) 我们的商店。很显然，走进我们商店的人越多，我们进行销售的机会就越多。或许我们可

以组织一些比赛，等等。

我们每种业务的一个重要部分，依赖于在我们每个局部地区建立起一种好名声（good name）。有许多办法可以做到这一点，放宽我们的“零回报”政策.....

我们的产品已经在全国范围内进行了广告（nationally advertised），但是我们根本就没有利用它。至少，据我所知是这样的。我们必须计划进行局部广告，以配合全国性的广告。全国性广告导致的失败值得我们思考，而且.....

新公司（new line），比如Starbright, Holly, Baby Soft, Meteor, 以及Honeymoon的确很好，因而应该能够激活某种新业务。我们已经有很长时间没有推出任何新产品了.....

我们还必须更加致力于扭转面包和黄油（bread and butter）的销售。为什么一名顾客只买了她要买的那件商品以后离开我们的商店呢？只要稍加思考，稍微付出一点努力，我们就能设法使那名顾客至少再买一件其他商品，哪怕是那件商品的配件也可以。“买二赠一”的销售策略也许能够奏效，或者.....

我们如何才能让顾客回到（come back）我们的商店中呢？你们有多少人进行了彻底的销售呢？尽管早就收到了销售收据，但是你们又有多少人利用了销售收据上的名字和地址呢？其实，你可以用那些名字——发送短信和销售讯息.....

我们将这番演讲的每一种思想中的关键字都用英文备注标示出来了。让我们假定演讲者知道他要就每一种思想说些什么——这并不是他的问题。他想要避免的是如何省去整个思想。只要建立一个链接就能帮他解决这个难题。

我们有两种方法可以达到这个目的。你可以要

么将那些关键字列出来，要么在那些关键字下面划线，然后将它们连起来，也可以按照你喜欢的方式连接它们。随着你的效率越来越高，你很有可能会按照你喜欢的方式来连接这些关键词。

好了。第一个关键词或思想是利润率（profit margin）。你可以用一个替换词来帮你记住他。或许，你妈（ma）正在喝杜松子酒（gin），并因此而获得报酬——她正在获得利润（profit）。这样想象肯定能够让你想起那种思想，假如你在发表这方面的演说，Ma gin或仅仅profit一个词就足够了。

下一个关键词是walk in。你可以将Ma gin和profit与它联系在一起。为此，你可以想象一幅滑稽的画面：你妈一边喝杜松子酒，一边走进（walk in）一家商店。下一个关键词是“好名声”（good name）。继续进行链接；你可以想象一下你的名字（显得非常大的名字，或一张巨型名片）很好，正走进一家商店。

“好名声”（good name）可以和全国性广告（nationally advertised）链接起来。你可以想象一下你的好名声出现在了一家全国性杂志（national magazine）的封面上。

全国性广告（nationally advertised）可以和新

公司 (new line) 链接起来。想象一幅滑稽的画面：长长的一行刚出版的全国性杂志——它们很新 (new)。

新公司可以和面包黄油 (bread and butter) 链接起来。想象长长的一行面包与黄油。

面包黄油可以和回来 (come back) 联系在一起。想象一下你自己正在呼唤一大块面包与黄油回来 (come back)。

建立这样一个链接能够达到两个目的，它会促使你将精力集中在 (从一开始就意识到) 演讲的思想，而且还会使你记住各种思想的顺序。当你知道自己肯定记住了那个顺序时，就能产生一种更好地发表演讲的信心。

只要记住第一个思想，Margin，就足以让你想起你想要谈论的是利润率下降这个话题——因此，你不妨谈论它一下，用你自己的话把它表述出来。发表过你对那个话题必须发表的全部观点之后，你就能自然而然地回忆起“走进” (walk in) 这个词语。既然你写出了那篇演讲稿，你应该十分清楚走进 (walk in) 代表的是什么，它会让你想起整个思想。你尽可说出你在人们走进商店这个话题上想要说的任何话。

假如你进行了滑稽的联想，“走进” (walk

in) 这个关键词就一定能让你想起好名声。谈论一下那个画面；然后，好名声 (good name) 将会让你想起全国性广告 (nationally advertised) 。这时，你可以说出你关于那个思想必须要说的话。如此类推，一直到你演讲词的结尾。

你只需尝试一下这个建议，看它是否适合你。你可能想知道，假如你需要记住几个与某一思想相关的事实的情况下，你应该怎么办。例如，你要记忆新公司思想所包括的产品名字——你只需建立一个“支流”或“切线”链接。也就是说，在建立起你的基本链接之后，你应该返回到新公司 (new line) ，然后建立一个与名字有关的支流链接。

你可以想象一个与长长的一行明亮的星星 (bright stars) 有关的画面。明亮的星星在你的门上形成了一个神圣的花环，你就像婴儿那样将一个神圣的花环抱在怀中——花环非常柔软；一个婴儿像流星一样划过夜空；两颗流星正在欢度蜜月。

你会发现，当你发表演讲的时候，新公司 (new line) 这个关键词一定能够引导你通过那个支流链接，从而让你想起产品的名字。然后，你仍然会想起你当初在基本链接中与新公司 (new line) 联系在一起的那个思想——面包与黄油 (bread and butter) 。假如那些产品有型号，你

也可以将它们连在一起——只要你学会了对数字进行联想。

假如出于某种原因，你想要逐字逐句地记住演讲稿，你会发现，你只需将它复习几遍就能达到目的。既然你亲自写出了那篇演讲稿，在你说出每个思想的时候，你的脑海中首先出现的肯定是你自己使用的词语。

这个系统——链接记忆法与关键思想记忆法的结合——还适用于以几乎完全相同的方式记忆读物或讲稿。只需在阅读或听讲的时候将关键词连在一起就行了。用于记忆读物时，这种方法能促使你积极阅读，而且是集中精力进行阅读；用于记忆讲稿时，它也能产生同样的效果。当你用心去听能够让你记住各种思想的关键词的时候，你很难分散自己的注意力。当你下一次想比平时记住更多的读物或讲稿时，你会为自己能够记住的内容之多感到吃惊。

这个系统还可以用于记忆歌词和剧本。利用同样的方法，然后将材料复习几遍。你首先仍然需要逐条思想地记住那种材料，然后你会开始为每个字和每句话感到焦虑。语言本身就能促进你的记忆——表达某种事物一般都会有几种方式。一旦你确定记住了各种思想的顺序，你所说出的这些词语就

能进行自我照顾。假如你记住了思想，最糟糕的情况也无非是你所说的句子与写出来的稍有区别而已；只有你不知道那种思想的时候你才会真正的失败——不知道接下来应该说什么。

有位获过大奖的著名演员曾经在一段时期内用这些方法来记忆所有难记的剧本。她在一封来信中写道，这些方法“竟然将通常枯燥无味的剧本内容变成了一种创造艺术！”

在本书的稍后部分中，我们将就如何记忆读物给你提从更多的帮助。就眼下来说，你可能想用这个基本方法来记忆笑话和奇闻轶事。有两个记忆难题你必须克服：首先记住那个笑话，其次记住那个笑话的中心思想、前提和关键词。

为了记忆笑话，许多专业喜剧家都会将某个笑话的关键词或思想与下一个笑话的关键词连接起来。一位喜剧家往往知道很多笑话；他所需要的仅仅是能够让他想起这些笑语及其顺序的提示物。因此，一个由橘子至政治、大象、气泵的链接，将足以帮助一位喜剧家讲述与橘子有关的故事，然后是与政治有关的故事，如此等等。

记住某个笑话的大意和关键词其实非常容易。让我们记住这个古老的噱头吧：

“你是如何使一个威尼斯人变瞎的？”

(How do you make a Venetian blind?)

“将一个手指插入他的眼睛！”

(Stick a finger in his eye!)

你尽可以进行一番滑稽的联想。想象一幅威尼斯百叶窗，而且你的窗户上有一只大眼睛——想象一只巨大的手指插进了那只眼睛。就是这么简单。你一定能记住那个笑话的大意和关键词。

外语和英语词汇

杰里·卢卡斯：当我在1960年罗马奥运会期间参加美国篮球队时，我们的首场比赛是与日本队对抗。我让我们的一位翻译教了我几个日语短句，以便我能够在第二天上午说给日本球员听。

我很容易就学会了“早上好”这个短语，因为它在日语中的发音是Ohio（俄亥俄），因此我理所当然地把它与我的家乡联系了起来。

那场比赛被安排在上午9点30分进行。就在比赛要开始之前，我看了看我的对手，然后对他说，“Oho, gozai mosk”。这句话的意思是说，“早上好，你怎么样啊？”他冲我非常友好地微笑了一下，为美国人能够说他的语言而感到非常高兴。

他从跳跃圈中退了出来，开始朝我鞠躬，同时还以他最快的速度说了一大串日语。这引起了一个惊人的场面，因为他如此全神贯注于这番谈话，想和我继续交谈下去，以至于他忘记了他是在那里参加篮球比赛的。

两名裁判当中有一名来自俄罗斯，另一名来自法国，而我只会说英语。那名日本球员和比赛官员们都只会说他们自己的语言。因此，我们四个人都试图想互相交谈——没有人知道另一个人再说些什么。他们不得不大喊时间已到，我们因而必须回到边线位置。我们不得不晚点儿开始比赛。然后，那名日本球员在那场比赛中自始至终都在对我快速地说日语。当然，我想告诉他我听不懂他的话，但是我却不知道这个意思用日语该怎么说，因此在那场比赛期间，我肯定跟他用日语说了几十句“早上好”。

哈利·洛拉尼：假如你在开赛一周前能腾出一些时间用记忆法去学习日语，比赛期间你除了“ohio”之外肯定还会对他说许多话。

杰里·卢卡斯：这是肯定的。但是，那样一来，他一定会如此激动，以至于在比赛过程中出错！

既然你已经学会了用替换词记忆法去记忆无形的单词和名字——将它们连在一起——你现在可以再深入一步。为了建立链接，你不用将一个州与下一个州联系起来，而是可以将一个州与其首府连在一起。你还可以将一个词语与它的意思联系起来，无论它是一个英语单词还是一个其他语种的单词。

这让我们想起来了一个很重要的问题。在大多数情况下，需要记忆的实体都包括两个部分。即使是看起来最为复杂的记忆工作，通常也可以分解为由两部分组成的实体：一个名字对一张脸孔，一个地址对一个人或公司，一种价格或型号对一个产品项目，一个电话号码对一个人或公司，一个定义或一种含义对一个词语，等等。即使是在建立一个较长的链接时，你基本上也仍然是每次仅用两个项目进行的。

Maryland的首府是安纳波利斯（Annapolis）（没有错，它不是巴尔的摩）。假如你能构思出一个新娘结婚（marry），她在一个苹果（an apple）上着陆（landing）这个滑稽的画面，你就会发现你很难将这个词忘记。怀俄明的首府是夏延（Cheyenne）；你可以想象一个害羞的（shy）小

女孩儿，名字叫安（Ann），手拿一个大字母Y，并且在漫游（roaming）。密歇根的首府是兰辛（Lansing）。加利福尼亚的首府是萨克拉门托（Sacramento）；将call a fawn与sack cement toe联系起来。田纳西州（Tennessee）的首府是纳什维尔（Nashville）；将tennis与gnashing your teeth联系起来（想象一只网球拍正在咬牙切齿）。佛蒙特州（Vermont）的首府是蒙特佩利尔（Montpelier）；将vermin与mount peeler联系起来。通过这种方法，你可以记住任何一个你想要记住的首府。只要你一想起那个州，其首府的名字就一定会出现在你的脑海中。

这个方法还可以用来记忆美国总统和副总统的名字。将一位总统的名字的替换词与另一位总统的名字的替换词联系起来。例如，Rutherford B. Hayes's总统的副总统名叫Wheeler。为了记住Wheeler这个名字，你可以将hay（干草）与wheel（轮子）联系起来。假如你能想象一下hay在对wheel说，“oh，hi”，你还能想起Hayes出生于俄亥俄州。

杰里·卢卡斯：我已经用这些方法记忆了日语、波兰语、俄语和其他几门语言，但是我从来没有用它记忆葡萄牙语——原因很简单，我从来没有去过葡萄牙。

哈利·洛拉尼：我有一个夏天的大部分时间都是在那里度过的。甚至在我还没有到那个国家之前，就已经得知葡萄牙语是一种非常难学的语言。但是，葡萄牙的蛤（clam）的味道十分鲜美，而且我也很爱吃蛤。就在我拜访的第一家餐馆里，我发现葡萄牙中表示clam的词是amejues，发音为“ah-mezz-you-iz”。我马上想象到了一只巨大的蛤正向我爬来，而且这只蛤既潮湿又脏，于是我冲它喊道，“what mess you is!”。因此，在我学会说“Do you have”之前，当餐馆招待员走过来时，我只需说一声“amejues”，他们就会为我提供蛤。

杰里·卢卡斯：这就是你当时最感兴趣的东西。

哈利·洛拉尼：的确如此。在国外需要看医生的人并不一定非要会说“please call a”或“take me to a”，但是他们最好是能记住葡萄牙语中医生这个词！

替换词记忆法可用于记忆任何语言中的任何单词。对于任何语言中的任何单词，你都可以在你的母语中找到与之发音类比的词语。为了记住像pere（父亲）这样简单的法语单词，你可以设想一个巨大的梨是你的父亲。至于pont（桥），你可以想象你正在踢一座桥而不是在踢一只足球。

这个方法适用于记忆任何单词，无论要记忆的单词是长还是短。法语中表示grapefruit（葡萄柚）的单词英语是pamplemousse。想象一下一头moose（驼鹿）身上长满了巨大的黄丘疹（pimples）；每个丘疹实际上就是一个葡萄柚。假如你努力想象一下这些滑稽画面中的任何一幅，

这个方法都必然奏效——你已经知道了这是什么原因：你在促使自己产生最初的意识，你是在真正地将精力集中在词语上，而且你在促使自己发挥想象力。如果不把精力集中在那个单词上或者不对一个外语单词产生最初的意识，你就根本没有办法用替换词记忆法去记忆那个单词。最后，使用这种方法还能让你想起两种东西（前面提到的那个包含两个方面的实体）：外语单词的发音与它所对应的英语单词。

假如你使用了我们的或你自己的替换词，并想象出了一个滑稽的画面，下一次你听到、看到或想到pamplemousse时，它必然会让你想起一个长有葡萄柚丘疹的驼鹿。当你听到、看见或思考grapefruit时，也会发生同样的事情。我们的学生往往是一个晚上用这种方法记忆20个外语单词，而且每天晚上都坚持这样做。他们很容易就把它们全部记住了——仅仅是因为他们在脑海中将大量发音古怪的和抽象的单词转换成了一种确定的和有形的画面。

既然前面提到了葡萄牙语，那我们就用葡萄牙语单词作为例子吧。在葡萄牙语中，与Walnut对应的单词是noz，发音为nawsh。你可以想象有一个巨大的walnut令人作呕（nauseous），或者你吃

了一个巨大的walnut，而且那个walnut让你想要呕吐（nauseous）。想象一下那个画面。对女性的裙子相对应的单词是saia，发音为syer。想象一条裙子正在叹气（signing）——它是一个叹气者（sigher）。与桃子对应的单词是pessego，读音为pess-a-goo。想象一下一个巨大的桃子（peach）要求你pass the goo（通过粘性物质）。

与purse（女用钱包）对应的单词是bolsa。你可以想象一个巨大的女用钱包是用balsa（轻质木材）做成的，或一大块balsa上挂着一个女用钱包。

与dinner（正餐）相对应的单词是jantar，读音为John-tar（“n”其实是一个鼻音）。想象一下John（约翰）将tar当成了dinner要吃的东西。

与Handkerchief（手帕）相对应的单词是lenco，读音为leng-ssoo（ng为鼻音）。想象一下你把你的手帕lending（借给了）Sue；将那个画面想象得滑稽一些；你可以想象借给了她数百万只手帕，或者你把一只巨大的手帕借给了她。

“Father（父亲）”是“pai”，读音为“pie”。一个巨大的“pie”是你的father。

“strawberry（草莓）”是“morango”，读音为“moo-ran-goo”。想象一下一个巨大的草莓

或数百万只草莓在吃meringue goo。

与socks相对应的单词是“peugas”，读音为pee-oo-gesh。你可以对一只臭气熏天的巨型袜子进行想象；你可以说，“Peeyoo，它闻起来有点像gas（气体）”。

千万要记住，假如你真的想学习某一门语言，你应该对基本的发音和字母有一定的认识。在上面那个例子中，“真正的”记忆能够让你想起“gas”的读音是“gesh”，“sh”的发音较轻微。当然，你也可以利用你想起来的替换词——那个因为你自己想起来的因而能够让你想起正确发音的单词。这也是为什么我们为你建议替换词其实并不能帮助你的原因——你使用的替换词可能是“gash”而不是“gas”。

在这一点上，你为什么进行一下尝试呢。回到第一个有关外语单词的例子，并进行真正的联想。然后，检查一下你是否通过填补这些空白而记住了那些单词以及它们的意思。不要担心拼写问题——身在国外时，你需要记住的是单词的读音和意思，而不是它们的拼法。

法语：
father_____

grapefruit_____

bridge_____

葡萄牙语：

handkerchief_____

clams_____

father_____

strawberry_____

walnut_____

socks_____

peach_____

dinner_____

skirt_____

purse_____

接下来，用这种方式对它进行试验（当然，不要看上面的内容）：

noz_____

peugas_____

bolsa_____

pont_____

lenco_____

pere_____

morango_____

jantar_____

pai_____

amejues_____

pamplemousse_____

pessego_____

saia_____

假如你漏掉了几个，你可以返回去，强化一下那些特殊的联想。然后，再次进行自我检验。极有可能，你已经将它们全部记住了。

这种方法在任何情况下都适用。假如英语对等词难以捉摸，你可以用一个替换词或短语来代替那个英语对等词。暹罗语中表示“August”的单词是“singhakom”。通常，“August”很难想象，因为它是无形的。但是，吹过一个singing comb（唱着歌儿的梳子）的a gust of wind（一阵风）却不然。想象一下那个画面，你就能记住它了。

即使某个外语单词包含我们在英语中不常用的发音（比如葡萄牙语中发音微弱的“sh”），这种方法也依然适用。法语和德语中表示“squirrel（松鼠）”的词都包含陌生的发音。在德语中，与其对应的词是“Eichhornchen”；“ch”是一个从喉咙后部发出的喉音——听起来几乎就像是你在清嗓

子。我们在英语中不使用那个音，然而这个方法仍然适用于它。“I horn kin”会让你想起“Eichhornchen”；“I corn kin”或许具有同样的效果。你可以用这二者中的任何一个作为你的替换短语，但是要确保你想象的画面中出现一只松鼠。为了帮助你不仅仅是接近那个读音而且正确地读那个单词，你可以在画面中增加一个清嗓子的内容。

法语中与“squirrel”相对应的词是“ecureuil”。英语中没有“euil”这个音。但是，“egg（蛋）cure（治愈）oil（油）”肯定能让你接近那个难词的读音。你可以想象一只松鼠下了一个生了病的蛋，然后它用油治好了那个蛋的病。

希腊语中表示“scissors（剪子）”的词是“psalidi”。“p”也要发音。你可以将“pass a lady”与“scissors”联系起来，这样，你不但能记住这个外语单词的读音，而且还能记住它的含义了。

一门语言的语法，通常会在你学习词汇的时候变得清楚起来，然而这种方法却适用于任何一种单词。它还适用于记忆短语——既然短语是由单词构成的，那么为什么不能用于记忆短语呢？法语短

语 “rien de grave” 习惯于用来表示 “It's nothing (没什么)” 或 “It's nothing serious (没什么大事)”。通过某种滑稽的方式将 “ran the grave” 与 “It's nothing” 联系起来，你就能记住这个法语短语。

当你飞往某个外语国家时，你通常会随身携带一个 money converter 和一本用那种语言写成的 “对话” 小册子。你在那些小册子中看到是英语对等词，其后面跟的是它们的外语译文。这种译文然后按照发音进行拼写（就像我们用葡萄牙语中的例子说明的那样），从而告诉你它们的读音。

很好。只不过，到达那个国家之后，你最终要把那本小册子翻阅一遍（感觉就像一个傻子似的），努力寻找一个单词和短语，以便理解他人的意思或让人理解。那本小册子中没有任何一个地方会告诉你如何记单词、短语、读音和意思。

我们感兴趣的是要让你在一个飞越大西洋的航班上，将六个小时以上的时间全部用于记背足够的外语单词和短语，以便飞机着陆之后你能叫一个搬运工来帮你搬运行动、能够找到一辆出租车、告诉出租车司机到哪里去，等等。在那次飞行期间记住足够多的外语知识，将有助于你在国外逗留数周时

间。利用在这里学习的内容，你一定能够达到那个目的。

当然，如果你在那个国家停留期间也使用这些记忆法，你将能掌握更多的外语知识。我们假定你既不是一位语言学家，也不打算像本地人那样说话。这些方法对那些人来说也极其实用，但是我们目前关注的，是那些渴望在海外访问期间能够更加顺利地与外国人进行沟通的人。

我们在前面已经用葡萄牙语例子教给了你这个办法，尽管许多美国人对葡萄牙语并不十分熟悉。下面是几个法语例子——实际上，可以说是一小节在飞行途中进行的法语课。

假如你想到法国浏览，你当然需要熟悉许多与食品有关的法语单词。在有大批游人惠顾的餐馆中，你会发现菜单上有英语译文——以及让你十分好奇的法国菜肴。

在小餐馆中，在偏僻的餐馆中，或在特殊的餐馆中，你可能找不到英语译文，你也可能找不到会说英语的服务生——这会让你觉得弄清楚菜单上的某个词的意思稍微有点难。

我们邀请了四位不懂法语知识（然而却懂得我们的记忆法）的志愿者将这些方法应用于下述单词。在不到20分钟的时间里，当我们说出某个法语

单词，他们全都明白了它的英语意思，反之亦然。检验一下你是否也能在那样短的时间内做到这一点。要想达到那样的效率，唯一的办法就是思考一下与我们的建议有关的画面，并真正审视它们。

Bread-pain (pan). The handle of a pan is a loaf of French bread.

Butter-beurre (buhr). A large bar of butter is full of burrs.

Mushrooms-champignons (shahn-peen-yawn). A gigantic mushroom delivers a monstrous, champion yawn.

Beans-haricots (ah-ree-koh). Millions of beans are wearing hairy coats.

Chicken-poulet (poo-leh). You're pulling the leg of a gigantic chicken.

Watermelon-pasteque (pass-tehk). A gigantic watermelon passes a deck of cards to you.

Snails-escargots (ess-cahr-go). A gigantic snail is carrying a cargo of S's-S cargo.

Ham-jambon (zhan-bown). You jam a bone into a gigantic ham.

Duck-canard (ka-nar). Someone throws a can hard, and you duck.

Lobster-homard (oh-mar). Your mother is disguised as a lobster; you say, "Oh, ma."

Water-l'eau (low). You go under the table (low) to drink water.

Garlic-ail (eye). A gigantic piece of garlic (smell it) falls in your eye.

Cake-gateau (gah-toh). A gigantic birthday cake has got you by the toe.

Ice cream-glace (glas). You're eating glass instead of ice cream.

Chech-l addition (lah-dish-yawn). A dish yawns as it hands you the check.

Tip-pourboire (poor-bwahr). You tip over a poor boy.

再对它们检查一遍，复习（看）一下你联想的画面。

Bread-pain (pan)

Butter-beurre (buhr)

Mushrooms-champignons (shahn-peen-

yawn)

Beans-haricots (ah-ree-koh)

Chicken-poulet (poo-leh)

Watermelon-pasteque (pass-tehk)

Snails-escargots (ess-cahr-go)

Ham-jambon (zhan-bown)

Duck-canard (ka-mar)

Lobster-homard (oh-mar)

Water-l'eau (low)

Garlic-ail (eye)

Cake-gateau (gah-toh)

Ice cream-glacé (glas)

Check-l'addition (lah-dish-yawn)

Tip-pourboire (poor-bwahr)

接下来，要么进行自我测试，要么让他人来测试你。

记住要像用记忆法记忆单词那样去记忆短语。法语中表示“这个东西卖多少钱？”的说法是“Combien-est-ce? (kawn-byen-ehss)”。想象一下，你看见了一把会变化的梳子，而且是一个“S”(Comb be an S)；你想要它，于是你问它值多少钱。“Come be an ass”也可以。当然，

假如你仅仅说 “Combien” ？商人们也能明白你的意思。想象一下你自己正在问买。comb Ben 要多少钱。得到答案以后，你可能想说，“That's too much” 或者 too expensive (太贵了)：C'est trop cher (she-troh-shehr)——你想 sit and row in a chair，但是它太贵了。

Please: s'il vous plait (seel-voo-pleh)。想象下一枚印章正以喊 “Boo” 的方式进行玩耍 (a seal playing by yelling “Boo”)。“Seal boo play” 会让你想起 “s'il vous plait”。

假如用作例子的替换词或思想对你来说有些牵强，你也可以设计出属于你自己的替换词或思想。不过，它们即使有些牵强也不要紧。它们仍能够直到提示物的作用。假如你竭力想真正看清我们建议的画面，你就会发现它们能够发挥相当出色的作用。

除了 “l'eau” 和 “l'addition” 之外，我们还省去了在许多语言中表示 “阳性” 或 “阴性” 的贯词。在法语中，“le” 表示阳性，“la” 表示阴性，而 “les” 则是二者的复数形式，可以表示任何性别。你所需具备的，就是一个适合它们二者之一的一个标准。比如，你可以确定用歌唱 (la, la) 作为表示阴性冠词的标准。任何一个包含歌唱的画面

都会让你想起那个项目是阴性的，假如它不包含歌唱，那个项目就是阳性的。另外，你也可以想象任何一个带阴性贯词的名词都披着一件外衣。

比如table（读音为“tabluh”）。对于这个词，你并不需要任何替换词，因为它在拼写形式上与英语中的对等词“table”完全一样。让我们假定你的确想记住它是阴性的还是阳性的吧。假如你想象一下一张桌子正对你歌唱，而歌唱是你用来表示阴性的标准，那么你就不会忘记“table”是“la table”，而不是“le table”了。另一方面，“restaurant”（另外一个比较容易记忆的单词）是阳性的，因为你所想象的“restaurant”不会唱歌。

你从未听说过的英语单词，实际上与一个外语单词没有什么区别；从某种程度上说，它对你来说，就是一个外语单词。用完全同样的方式应用这种方法。英语单词“peduncle”的意思“花柄（flower stalk）”。想象一下你向你的叔叔（uncle）支付了（paid）花柄而没有支付钱，这样一来，你不仅能够记住这个新单词的发音，而且还能记住它的意思。

单词“omphalos”表示的是“肚脐”（navel or belly button）。Omphalos听起来像是arm fell

loose。想象一下这个画面：你的胳膊掉下来变松了（Your arm fell loose）——它掉到哪里去了？当然，恰好是掉进了你的肚脐中。

Factotum表示“做零活的人（handyman）”。想象一个做零活的人（无论那会在你的内心产生怎样的画面）正在将facts涂到一根totem柱子上（painting facts on a totem pole）。

假如你喜欢玩纵横字谜游戏的话，那么只要你记得“太阳神（sun god）”这个线索通常指的是Ra，你就能节省大量时间。想象太阳在高兴地喊“rah”，你可能再也不必抬头去看它了。“中国的塔（Chinese pagoda）”这个线索通常指的是塔（taa）。将pagoda与tar联系起来，这样你就打到了你的提示物。

这种方法适用于任何一种术语。对于一名医学专业的学生来说，股骨（femur）的替换词可以是fee more；骶骨（sacrum）的替换词是sack rum；膝盖骨（patella）的替换词是pat Ella；舌下神经（hypoglossal）的替换词是a glossy hypodermic needle；如此等等。

药学专业的学生可以想象当他将松树从一口大钟下面扔出时，有个人将那口大钟扣在（bell

down) 了他的头上——这样就能记住阿托品 (atropine——I throw pine) 是用颠茄 (belladonna——bell down) 的根或叶子做成的。

和记外语单词一样，假如你稍微回忆一下，并真正为这些英语单词进行联想（而不仅仅是被动地阅读），你应该能够很轻松地完成下面的填空练习：

The sun god is _____

A Chinese pagoda is a _____

A factotum is a _____

A peduncle is a _____

The omphalos is the _____

Atropine comes from the _____ root or leaf.

一个有趣的事情你或许不知道，早在公元17世纪时，大人们是通过图画和孩子们心中的图画教他们学习语言的。那种方法一定十分有效——你只需思考一下那时能说拉丁语、希腊语和其他语言的人就不难想象了。

有一点值得强调：我们还必须发现本书中讲授的记忆法所不能轻易解决的记忆难题。你会发现，

经过稍微加工或处理，这些方法就一定能够适用。问题无论有多困难都没关系，事实上，问题越难，这些方法就越显得宝贵。

当我们教学生们如何记忆外语词汇时，经常会有人提问说：“很好，但是对于像汉语那样的语言，我们该怎么办呢？”是啊，对于这些语言，该怎么办呢？当然，学习汉语或日语要比学习法语或西班牙语要困难得多——但是，无论你使用我们的记忆法与否，这种学习难度的差异总是存在的。使用记忆法将依然会使烦琐之事变得不再那么烦琐，把辛苦乏味的感觉从本应十分有趣的工作中驱逐出去。

假如我们为一名学生演示如何按顺序记忆事物，而他却说：“好的，但是我有成百上千件必须按顺序记住的东西”，那么我们要说，他的思维有点儿颠倒。正是因为他有成百上千件要记的东西，他才需要用这样的记忆法啊。假如他仅有四样东西要记，那么他根本就不需要使用这些记忆方法。

名字与面孔

杰里·卢卡斯：我已经同意要帮伍迪·黑尔教练的一名足球运动员进行学习，于是我走到那名球员身旁，对他说：“你好，我是杰里·卢卡斯——你叫什么名字？”大约有半分钟的时间，他一个字也没有说，看上去好像是在快速地依靠他的手指。然后，他说：“鲍勃”。我听到了他的声音，但是我非常好奇。“对不起”，我说，“你刚才说你叫什么名字？”他又将同样的程序重复了一遍，最后才说，“鲍勃”。当然，我不得不问他为什么要那样做。

“唉”，他说，“我的记忆力非常糟糕——我甚至连记自己的名字都十分困难。因此，我的做法就是对着自己唱歌，同时用手指来合拍子，祝你生日快乐，祝你生日快乐，祝你生日快乐，亲爱的……鲍勃！”

哈利·洛拉尼：这可以说是我所听说过的有关记忆力最糟糕的故事。它让我想起了我的好友，已故的音乐家和魔术师理查德·希姆伯。在较早的几年里，也就是我在事业刚起步时，他就想让我参加“苏利文电视秀”。

在一次排练期间，他把我拉到演播室并为难苏利文。“埃德”，他说，“这个年轻人非同寻常。他要见到你的每一名观众。然后，在演出期间，他要说出每个人的名字。当他这样做时，每个人都要起立——直至所有的观众都站起来为止！”然而，迪克却把它弄错了，而他经常犯这样的错误——我见到的所有人都站了起来，然后当我叫到他们的名字时坐了下来。

不管怎样，苏利文还是看了迪克一会儿，然后说，“我可以让乐队演奏‘星光灿烂的旗帜’并获得同样的结果！”

杰里·卢卡斯：不过，他也可能把各种事物混在一起。有一年，我被提名为《体育画报》年度最佳运动员，并且这一消息要在《苏利文电视秀》节目中进行公布——你知道，埃德要把我从观众席中介绍给大家。

于是，到了演出快要结束的时候，他说：“女士们，先生们，我们的观众席中坐着本年度的最佳运动员现在，让我们来热烈欢迎杰里……刘易斯先生！”

我们大多数人都容易记住他人的面孔，你听到哪个人说过“哎哟，我知道你的名字，但是我却记不住你的面孔”这样的话吗？我们难以记住的是他人的名字。由于我们通常很容易记住人们的面孔，因此我们要做的就是面孔将他人的名字告诉我们的情况下，应用某种方法。如果应用得当的话，我们的记忆法基本上能够实现这样的目标。

第一个问题是人的名字。好的，这个问题很容易解决——只需要应用替换词记忆法。对于许多本已具备含义的名字，你无需使用这种方法。类似于Hayes, Howe, Carpenter, Fox, Paige, Coyne, Paynter, Gold或Knott等的名字，能够马上在你的大脑中产生画面。

其他名字可能没有含义，但也同样能够让你想起某种有形的事物。例如，Hudson、Jordan和Shannon之类的名字，很可能会让你想起某条河流，而Ruth这个名字则可能让你想起棒球。

然而，绝大多数名字都是没有任何含义的。它们只不过是各种音节的组合而已，就像外语单词一样。而这正是替换词记忆法能够解决的问题。

在我们给你提供一些例子之前，你应该认识到，大多数人并非真正容易忘记名字。他们只不过是最初没有记住它们而已——通常，他们最初就没有听到它们。你只需回忆一下就会记得，有许多次，你被介绍给他人时，你所听到的都是一种模模糊糊的名字。你是绝对没有办法记住模模糊糊的声音的！

出于某种原因，人们通常会十分尴尬地说：“对不起，我没有听清你的名字”。其实，在这个问题上没有什么值得尴尬的。因为一个人的名字是他最珍视的所有物之一，即便拿他的名字稍微小题大做，也会让他感到高兴。让他重述一遍他的名字表明你对他十分感兴趣，也让你确定自己弄对了他人的名字。

然而，也有一些人不屑于让人重述其名字，因为他们觉得可能再也不会见到他了，所以要他重述和不要他重述又有什么区别呢？当然，他们往往会再次见到那个人——这或许就是为什么世界上会有一半人将另外一半人称呼为“亲爱的”、“伙计”、“小伙子”的原因，并不是因为“亲爱

的”这个词对他们来说是如此亲切，而是因为他们不知道自己究竟在和什么人谈话！他们这样称呼他人的方式可能没有问题，因为那些被称为“宝贝”和“伙计”的人也不知道在和他们说话的人是谁！

无论如何，假如你想记住他人的名字与面孔，有三个步骤是必需的。第一个步骤与人的名字有关，第二个步骤与人的面孔有关，而第三个步骤则将前面二者结合在一起。你必须以某种荒唐的方式将一个人的名字与面孔联系起来。但是，现在且让我们来讨论一下第一个步骤，即记忆人名。

通常，我们并没有任何办法来想象 Bentavagnia（其读音为 bent-a-vane-ya）这样的名字。但是，你可以想象一个弯曲的风标（a bent weather vane）。而 bent vane 一定会让你想起 Bentavagnia！

替换词记忆法一定能极其有效地帮助你记忆人名。使用这种方法将会迫使你听、注意并将精力集中于那个名字——从最初就产生对它的意识。你不可能为某个模模糊糊的名字想出一个替换词。你必须确保自己听清那个名字，即使你不得不要求那个人重述一遍他的名字。

在学会如何将一个替换词与某个面孔联系起来

之前，你应该相信，没有任何一个名字是你无法找到替换词、短语或思想的无论它有多长或它的发音有多么怪异。它甚至有可能是一种你无法用言语表述的思想。但是，相信你总能想到某种可以想象的、能够帮助你想起那个名字的东西。

Antesigewicz这个名字看起来很难记。然而，它的读音却是ante-sevage，而想象一下anti-savage或Auntie save itch却十分容易。突然间，这个名字好像不再那么可怕了。Pukczyva（读音为puk-shiva）是另外一个通常会从一个耳朵进去、从另一个耳朵出来的名字，因为下意识地还是有意识地，你都会想，“无论如何，我都绝不可能记住它——为什么还要尝试呢？”当然，你想的有道理，你永远也不可能记住它。但是，假如你想象一下一个曲棍球冰球（hockey puck）因为位于冰面上而不停地发抖（shivering），你就能想起那个名字。

对于Barclay这个名字，你可以想象一下barclay或bark lay；对于Smolenski，你可以想象small lens（照相机）在skiing（滑冰）；对于Caruthers，想象一辆带乳房（udders）的汽车（car）；对于Krakowitz，想象一下cracker wits；对于Frankesni，想象frank（热狗）有

knee (膝盖) ; 对于Esposito , 想象expose a toe ; 对于Dalrymple , 想象一下doll rumple ; 对于Kolodny , 想象一下colored knee ; 对于Androfkavitz , 想象一下Ann drop car witch ; 对于Giordano , 想象一下jawed on O ; 对于Virostek , 想象一下virile stick ; 如此等等。

你所使用的替换词或短语不一定包含那个名字的所有准确音节 ; 只要包括它的主要发音或成分 , 你就已经找到了所需要的提示物。然后再通过“真正的”记忆帮助你补充剩余的音节。

与其他大多数事情一样 , 随着你不断练习应用这种方法 , 记忆人名会变得越来越容易。你会为某些名字、前缀、后缀乃至音节制定标准。下面就是我们对我们的学生们提起的三个标准 : 对Smith来说 , 你完全可以想象一位blacksmith (铁匠) 的锤子 ; 对于Cohen , 你可以想象一块儿cone (圆锥形) 冰淇淋 ; 对于Gordon , 你可以想象一个garden (花园) 。

对于后缀“-son” , 你尽可以联想你正在想象的那个主要事物的某个较小版本。例如 , 对于Robinson来说 , 你可以想象一只知更鸟和一只较小的知更鸟——它的son (儿子) 。另外 , 你也可以用天上的sun (太阳) 作为你的标准。对于Mc-或

Mac来说，你尽可以想象一辆卡车（Mack）；对于-itz或-witz，想象一下大脑（wit——智慧）；对于-berg，想象一座iceberg（冰山）；对于-stein，想象一个beer stein（啤酒杯）；对于-ton，你可以想象那个项目重一ton（吨）；对于后缀-ger，我们通常想象成一头野兽在咆哮（growling）（grr），或是一支cigar（雪茄）。

一旦你用某种东西来表示人名、前缀、后缀，等等，你再次听到那个声音时就会自动使用它——它便成为你的一种标准。

下面列出了近六百个在美国最常见的人名，另外还有我们针对每个人名而建议的替换词或短语（本身具有明确含义的名字，比如Storm、Bell、Paine、Brown、Wolfe等，在这里没有列出）。耐心地将这些名字和替换词或短语复习至少一遍；你将会发现一些适合自己的标准。如果喜欢的话，你可以将记忆这个名单作为一种练习。用手或用一张纸盖住我们为你建议的替换词，然后检查一下你能否想起我们所列出的那些词或短语。这个练习有助于你对我们的方法更加熟悉，因而是一种很好的联想练习。

Aarons run on air, air runs

Abbott	an abbot, I bought
Abrams	rams, ape rams
Abramson	ram son
Adams	fig leaf, Adam's apple, a dam
Adler	paddler, add law
Alexander	lick sand, lick sander
Allen	alley, all in
Altman	old man
Anderson	hand and son
Andrews	Ann draws, Ann drools
Anthony	hand ton, Mark Anthony
Applebaum	apple bum
Archer	archer, ah chair
Arnold	arm old
Ashburn	ash burn

Atdins	hat kin
Atkinson	hat kin son
Bailey	bale E
Baldwin	ald one, bald win
Barnett	bar net
Barry	bury, berry
Bartley	bought lay, barred lea (meadow)
Barton	bar ton
Bauer	bower
Baxter	back stir, backs tear
Beck	back, peck
Bennett	bend net, bend it, Tony
Benson	bend son
bentley	band lay, English car

Berman	bar man (bartender)
Bernstein	burn stein
Blair	blare, lair
Blake	flake, lake
Borden	milk, boarding
Bowen	bowing
Boyd	bird
Bradley	brad lay
Brady	braid E
Brent	rent, bent
Brewster	brew stir, rooster
Brody	broad E
Bruce	ruse, bruise
Bryant	buy ant, buoyant
Buckley	buckle

Burke	berg, perk
Burton	buy ton, burr ton
Callahan	call a hand
Cameron	camera on
Campbell	soup, camp bell
Carroll	Christmas carol, carry all
Carson	car son, Johnny
Carter	car tear, cart her
Chadwick	shadow wick, chat wick
Chandler	chandelier
Chapman	chapped man, chop man
Charles	char, quarrels
Chester	chest tear, jester
Chilton	chill ton

Chisholm	chisel
Christenson	Christian son
Christopher	Christ go far
Chark	clock, clerk
Clinton	clean ton
Cochran	rooster (cock) ran
Coleman	cold man, coal man
Collier	collar, call ya'
Collins	collie, Tom Collins
Connolly	con a lay
Connor	counter, con her
Cooper	chicken coop, coo pair
Craig	crack
Crandall	ran doll, crane doll
Crawford	crawl Ford, Joan

Crawley	crawl lay, Raleigh
Crosby	cross bee, Bing
Crowley	crow lay
Cunningham	cunning ham
Curtis	curt, Tony

Daley	daily, day
Daniels	Dan yells
Davis	Davis cup (tennis)
Davison	Davis cup and son
Dawson	door son
Denton	dent ton
Denton	dent ton
Deutsch	touch, German
Dixon	Dick (Tracy) son

Donahue	don a hue (colou)
Donald	Duck, darn old
Donovan	don a van
Doran	doou ran
Dougherty	dough in tea, dock her tea
Douglas	dug glass, dug less
Doyle	doily, toil, oil
Driscoll	drizzle
Dudley	dud lay, dead lay
Duffy	the fee
Dugan	do again, due again
Duncan	dunkin'
Dunlap	down lap, down lip
Dunn	dun, down
Dutton	button, the ton

Dwyer	wire, dryer
Eaton	eat ton, eatin'
Eberhardt	ever hard
Edelman	a dull man
Edwards	wards (off)
Egan	he can, again
Ehrlich	air lick, oil lick
Dlliott	lot, L E hot
Ellis	L ass, Alice
Dngle	angle, and gull
Epstein	ebb stein
Evans	heavens
Farber	far bar, far bear

Farrell	far rail, barrel
Feinberg	fine berg
Feldman	fell man
Ferguson	fur go son
Feuer	foyer, fire
Finney	fishy, fini
Flanagan	fan again
Fleming	flaming, lemming
Fletcher	fetch her, lecher
Flynn	flyin', Errol
Foley	fall E, foal
Forbes	four bees, orbs
Forman	boss, four men
Forrester	forst, forest tear
Foster	forced her

Frazer	freezer, raise her
Freedman	free man, reed man
Fried	freed
Friedlander	free land
Fuller	full, brush
Gallagher	gal
Gardner	gardener
Garrison	carry son
Gaynor	gain her
Geller	gala, gal law, kill her
Gerber	kill man
Gerber	go bare, baby food
Gibson	vodka Gibson, give son
Gilbert	kill bed

Ginsberg	gin berg
Gladstone	glad stone
Gleason	glee son, Jackie
Goodwin	good win
Gorman	gore man, doorman
Graham	cracker, gray ham
Gregory	gory, Peck, gray gory
Griffin	grip fin
Griffith	grip fish
Grover	rover, grow
Gulliver	giant, gull liver
Gunther	gun tore, gunned her

Hahn	hone
Hamilton	hammer ton

Hansen	hansom cab, handsome
Harper	harp, hopper
Harrington	herring ton, her ring ton
Harris	harass, hairy
Harrison	hairy son
Hartman	heart man, hard man
Haupt	hopped, hoped
Healey	heal E
Heller	hello
Helman	hill man, held man
Henderson	hen son
Henderson	hen tricks, hand tricks
Henry	hen
Herman	her man
Hicks	hicks, hiccups

Hirsch	Hershey bar
Hirshfeld	Hershey fell
Hobart	whole bar, hope hard
Hodges	hedges
Hoffman	huff man, half man
Hogan	boe can, whole can
Holden	hold in, hold den
Hollis	bollers
Holt	halt, hold
Hooper	hoop
Hopkins	hop kin
Hornsby	borns bee
Horowitz	borrow wits
Houlihan	hold a hand, hooligan
Houston	house ton, se ton

Howard	how hard
Hoyle	hurl, oil
Hubbard	Old Mother (Hubbard), hop hard
Hughes	hues, use, ewes
Hyman	high man
Isaacs	eye sacks, ice axe
Israel	is real, Star of David
Jackson	jack son
Jacobs	cobs, Jacob's ladder
Jaffe	cafe, coffee
James	aims
Jansen	Sen Sen, janitou s son
Jerome	chair roam

Johnson	john son, Lyndon, yawn son
Jones	owns, john
Kagan	K again
Kahn	can, con
Kaiser	guy soer, geyser
Kantor	cantor, can't tear
Kaufman	cough man
Keegan	Key can
Keller	call her, kill her, color
Kelly	call E, kill E, green
Kennedy	can a day, can of D's
Kenny	can knee, penny
Kent	can't canned
Kerr	car, cur

Kessler	cast law
Klein	climb, Kline
Knapp	nap, knapsack
Koenig	king, K nick, coin nick
Kornfeld	coff fell
Kramer	graw Ma, creamer
Krieger	regal, cry gore
Lafferty	laugh tea
Lambert	lamb butt
Lang	long
Langer	longer, languor, linger
Larkin	lark in, lark kin
Larson	arson, larceny
Lawrence	law ants, lower ants
Lawson	law son

Lawton	law ton
Lederman	leader man, letter man
Lee	lea
lehman	layman
Leonard	lean hard
Leslie	less lie
Lester	less tear, jest
Levine	the vine, live in
Levinson	level son, leavin' son
Levy	levee, Levi's
Lewis	lose, loose, who is
Lieberman	labor man, leave her man
Lindsey	lint sea, lindy hop
Logan	low can, low again
Loughran	lock ran

Lund	land'
------	-------

McCarthy	Mack cart tea
----------	---------------

McCoy	me coy, decoy
-------	---------------

McDonald	Mack and Duck (Donald)
----------	------------------------

McGee	my key
-------	--------

MacLeod	Mack loud, Mack cloud, my clou
---------	--------------------------------

McMann	Mack man
--------	----------

Mahoney	Ma hold knee, my whole knee, my
---------	---------------------------------

Malone	alone
--------	-------

Manning	man ink, manning
---------	------------------

Marcus	mark us
--------	---------

Marshall	marshal, Ma shall
----------	-------------------

Martin	Ma tin, mar tin
--------	-----------------

Mason	mason, my son
-------	---------------

Maxwell	makes well, mix well
Mayer	mayor
Mead	meat, meet
Merrill	merry ill
Metcalf	met calf
Meyer	mire, my ear
Michaels	mike calls, mike kills
Middleton	middle ton
Mitchell	shell, mitt shell
Monroe	man row, Marilyn
Moore	moor, more
Moran	Ma ran, more ran
Morgan	more can
Morris	Morris chair, Ma is, more rice
Morse	moss

Morton	mutton, more ton
Muller	mulling it over
Murphy	my fee, more fee, morphine

Nash	hnash
Neill	kneel
Nelson	kneel son, wrestling hold
Nichols	nickels
Nixon	mix on, nicks on
North	storm, wind, compass
Norton	no ton
Nussbaum	nose bum, nuts bum

O'Brien	oh burr, bring
Ogden	egg den, egged on

Oliver	olive
Olsen	old son
O'Neal	kneel, 0kneel
Oppenheim	open home
Owens	owes, owns

Padgett	patch it, page it
Paley	pale, pail
Palme	palm, palm Ma
Parkington	parking ton
Patrick	pat trick
Patterson	pat a son
Paul	pull, pall
Pawley	pulley, pull E
Paxton	packs ton

Pearce	pierce
Pearson	pierce son, pear son
Perkins	perking
Perlman	pearl man
Perlmutter	pearl mutter
Perry	bury, pear
Peters	Peters out, fades, P tears
Phillips	full lips
Pincus	pin cushion, pink ass, pink S
Powell	dowel, towel, power, Pa well
Quinn	win

Rafferty	rap for tea
Raleigh	roll lea, raw lea, roll E
Randall	ran doll

Rappaport	rap on port
Ratner	rat knee, rat on her
Raymond	ray on mount, rain mount
Reiss	rise, rice
Resnick	rest nick
Reynolds	ran old, rain old, rain holds
Rhodes	roads
Richards	rich
Rigney	rig knee
Riley	rye lea, rile E
Roberts	robbers
Robeson	robe son
Rogers	Buck Rogers, roger (affirmative)
Rosen	rose in
Rosenberg	rose in (ice) berg

Ross	rose, raws
Roth	wrath
Rubin	ruby
Ruppert	rope pat, rude pit
Russell	rustle, wrestle
Rutherford	rode a Ford, rudder Ford
Ryan	cryin', rind, Rhind
Samuels	some mules
Satenstein	satin stein
Sawyer	saw ya'
Saxon	sacks on
Scher	chair, share, sheer
Schmidt	blacksmith's hammer, shy mitt
Schneider	she neither

Schoenberg	shine (ice) berg, shone berg
Schultz	shields, shoots
Schuster	shoe stir, shoe store
Schwartz	warts
Scott	scotch, Scot
Sears	burns (sears), Sears Roebuck
Seiden	side in
Seward	steward, seaward
Sexton	sacks ton, sexy ton
Shaeffer	shave four, shaver, beer
Shaw	shore, pshaw
Shay	shade, say, shave
Sheehan	sheen
Shelton	shell ton, shelter
Sherman	show man, sure man

Siegel	sea gull, see gal
Simmons	simmers, see man, mattress
Simon	sigh man, Simple
Simpson	simple son, simper son
Sitron	sit run
Skidmore	skid more
Slade	slayed, slate
Sloan	loan, slow
Slocum	slow comb
Snead	need, snood, Sammy
Solomon	wise man, solo man, solemn man
Sommers	summers
Spector	spectator, ghost, inspector
Spencer	expense her, pins her, pen sore
Squire	wire, square, choir

Stacey	stay see, tasty
Sterling	silver, starling
Stern	stem (father figure)
Stevens	stevedore, steep fins
Stewart	steward
Sullivan	John L, sold a van
Sussman	shush man
Swanson	swan son
Sweeney	sweet knee
Talmadge	tall midget, tall Madge
Tate	tight, tea ate
Taub	daub, tub
Teitelbaum	titled bum
Terry	cloth (towel), tear E

Thatcher	that chair, thatcher
Thomas	torn tom, tom ask
Thompson	torn tom son, thump son
Tipton	tip ton
Tobias	toe bias, toe buy us
Todd	toddle, toddy
Tracy	trace E
Travers	travels, traverse
Tueadway	tread, dread way
Trent	rent
Tucker	tuck'er, tuck car
Tuttle	turtle
Tyler	tiler, tile her
Udall	you doll
Unger	hunger

Victor	winner, Vic tore
Vincent	win cent
Wagner	wag her, wagoner
Wallace	wall lace, wall is, wall ace
Walsh	waltz
Walters	wall tears, falters, Barbara
Warner	warn her
Warren	warrng, war in
Wasserman	blood test, water man
Watkins	watt kin
Watson	watt son, what son
Watts	watts, light bulb
Waverly	wave early, waver lea

Wayne	wane, John
Weber	web, web bar
Webster	web stir dictionary
Weeks	calendar, weak
Weiner	frankfurter, weenie
Weintraub	wine trap
Wiss	wise
Welch	grape juice, welsh (on a bet)
Wellington	well ink ton
Whalen	whalin', whale, wailing
Whitney	white kness, whittle kness
Williams	will yams, yams
Wilson	will son, whistle
Winston	wins ton, Churchill
Woolsey	wool see, we'll see

Worthington worth ink ton'

Wright write

Young baby

Zimmer simmer

Zuckerman sucker man, man with all-day suc

即使将这个名单只复习了一遍，你也会发现，下一次当你听到其中的一些名字时，这里罗列的许多替换词都会进入你的脑海。假如你能为某个名字设计出你自己的替换词或短语，你就更有可能将它记住了——无论你是在什么时候听到那个名字的。

杰里·卢卡斯：我第一次看到你出现在电视上的时候.....

哈利·洛拉尼：我知道，你那时还仅仅是一个小孩子！

杰里·卢卡斯：并不是特别小。不管怎样，我当时对记忆法还是有一定了解的，但是，我从来没有听说有人能够记住400个名字的。我无法相信这是真的。

哈利·洛拉尼：滑稽的是，也没有别的人相信它。我的第一次全国电视露面是在最初的杰克·帕尔主持的“今晚秀”节目。他让我在节目快要结束时出场了大约8分钟时间，但是，我想我肯定是

在7分钟内连续背出了近400人的名字。

两天后，有人从帕尔的办公室中给我打来电话。看来，他们好像已经收到了许许多多的电话、信和电报，大致的意思是我所做的事情不可能是真的，没有人能够在如此短的时间内回忆起那么多的人——他们一定全都是我的朋友！

杰里·卢卡斯：你对这种看法是如何表示的？

哈利·洛拉尼：我说：“什么人会有多达400个朋友呢？！”

接下来我们看第二个步骤。假定你刚刚被介绍给某个人，而且你已经为他的名字想出了一个替换词；你用它来干什么呢？好的，你现在必须看一下那个人的面孔，然后根据自己的观点来选择其突出特征。

迫使自己从一开始便对他人的名字产生意识之后，你便完成了两个重要步骤之一。现在，通过寻找某种突出的特征，你即将完成第二个重要步骤——你在迫使自己充满兴趣地观看，并注意力集中于那张面孔。

你可以选择任何东西：头发或发际线，额头（窄、宽或高），眉毛（直、呈弧形、浓密），眼睛（窄、两眼间距较宽、两眼间距较窄），鼻子（大、小、哈巴狗、滑雪板），鼻孔（惹眼、压

紧)，高颧骨，面颊（丰满或凹陷），嘴唇（直、呈弧形、丰满、瘦），下巴（劈开、后退、突出），皱纹、疣、丘疹、酒窝，等，任何特征都可以找出来。

第一印象通常持续较久，某个人脸上目前比较突出的特征，在你下次再看到他时，也极有可能很突出。这一点比较重要，但更为重要的是，你已经真正看过了那张面孔。只需尝试应用这种方法，你就能够将那张面孔刻入你的记忆中。

你所选择的特征可能与他人选择的特征不同，但是它对你比较适用。我们每个人的所思所见都会有所不同——没关系，事情本来就应该这样的。你看到的内容、你选择的特征，都应该是最适合你的。

好的，你已经确定了某个突出的特征，而且你已经想出了一个替换词来表示它的主人的名字。

现在，让我们来看第三个步骤——你将替换词与那个突出特征联系起来。假如你在这方面做得比较适当，那么你的做法几乎就像是将那个人的名字写在了他的脸上！

即使第三个步骤不能奏效（其实它一定会奏效的），仅靠步骤一与步骤二也一定能改善你对名字和面孔的记忆联想，因为你已经做了大多数人都没

有做的工作——你已经注意过了；你已经听了和看了。

但正是步骤三让步骤一和步骤二有了明确的目的。它为你把那个人的名字和面孔锁在了一起。在你的替换词与那个面孔的突出特征之间建立一种滑稽的联系。你会发现，想让任何一个画面显得滑稽几乎都是可能的，这种情况通常会自然而然地发生。

比如，你刚刚见到了Crane也有“起重机”或“鹤”的意思，先生。你可以想象下一台由建筑工人们使用的大型起重机或一只与鹤类似的鸟。你看过了他的面孔，然后确定他的额头是比较突出的特征。你看一看那个额头，然后真正地想象许多大鹤从它里面飞了出来；另外，你也可以想象它们正在进攻那个高高的额头！你还可以想象他的整个额头就是一个巨型起重机。与任何一种联想一样，无论你想象哪一种画面，你都可以有许多选择。你必须确保自己——首先强迫那种画面出现——能够真正地看清那个画面。下一次遇到Crane先生时，你就一定能知道他的名字！

假如Bentavagnia先生长着一个大鼻子，你可以想象一个弯曲的（bent）风向标（vane），而他的鼻子就在那个风向标上。Pukczyva先生的双眼向外

突出，你可以认真地想象一下那些浑身发抖的（shivering）的曲棍球冰球（vane）正从他的双眼中飞出。另外，你也可以想象他的双眼正在将曲棍球冰球打碎。Antesiewicz先生的下巴上有一道很显眼的裂缝。你可以想象一下野人们正从那道裂缝中向你发动攻击；你正在针对他们的进攻进行自卫——你是anti-savage。Cohen先生的额头上有很深的性格皱纹（它们常常被称作是“焦虑”纹）。想象那些皱纹就是在不断滴水的圆锥形冰淇淋；你也可以想象数以百万计的滴水冰淇淋正从那些皱纹中飞出。

你刚才学习了适用于人名和面孔的最佳记忆法——唯一——一种适用于任何名字的记忆法（一种强有力的说法，但是我们将相信它！）。在我们的课堂上，学习了这种记忆法之后，学生们能够依次说出20~40名其他学生的名字，尽管他们只听说了一遍这些其他学生的名字——这也是他们首次尝试这种记忆法！

你现在就可以用“词语画面”来试验这种方法。以上的五个名字仅仅被用作了例子。复习一下Crane先生、Bentavagnia先生、Pukczyva先生、Antesiewicz先生、Cohen先生，并认真地观察一下你想象出来的那些画面。目前，由于你是在没有

任何真人或真面孔的前提下进行试验的，因此你可以只观察那些特征本身和那些滑稽的联系。然后，会见另外四个“人”（特征与名字），并按照同样的方法进行记忆。

Colletti先生的嘴唇非常厚。想象一下他的两片儿嘴唇，然后假想你看到了许多杯茶（tea）或许许多茶叶袋从它们当中飞了出来；你正在呼喊其中的一个茶杯或茶叶袋。真正地去努力想象那种荒唐的动作，然后call a tea就会让你想起colletti。和任何时候一样，你可以设计出你自己的替换词和画面。你可能想看见自己在品茶，然后吐出一口茶，并说，“Call'at tea?”

Caruthers医生的连鬓胡子既长又宽。你可以将那些连鬓胡子想象成小汽车，或者想象有小汽车从它们中间开出来；那些汽车有乳房——你正在给汽车挤奶。Car udders（汽车乳房）。想象一下那个画面，尽管有些荒唐可笑，但正是这种方式让你记住了那些没有含量义的内容。假如你想记住这就是Caruthers医生，你可以往那个画面中添加某种能够提醒你的内容。想出一个能够代表医生的标志——比如听诊器。当你想象自己正在给小汽车挤奶时，你可以想象听诊器从汽车的乳房中流了出来。

Meisterman小姐的双颊非常丰满。你可以想象

有个男人 (man) 从她的双颊中走了出来，然后你就开始搅拌 (stir) 他。Me stir man-Meisterman。想象一下那个荒唐的画面。

Ponchatrain先生的鼻孔至嘴角之间有很深的皱纹 (性格皱纹)。你可以想象一下火车正沿着那些轨道 (皱纹) 奔驰；你用拳头捶打火车，也就是 Punch a train。

现在，假如你真正地想象了所有那些荒唐的画面，那么你可以试着填一填下面列出的显著特征所对应的名字。填的时候，不要顾虑那些名字的拼写形式。它们没有按照你“遇见”那些人的顺序进行排列。

额头上的皱纹_____

满的双颊_____

大鼻子_____

而宽的连鬓胡子_____

下巴上的裂缝_____

高的额头_____

向外突出的双眼_____

孔至嘴巴的皱纹_____

厚嘴唇_____

假如你还能够想起将“医生”和“小姐”放到

它们适当的位置，你应该给自己提供额外几点心理提示。

用“文字画面”来进行这种练习，不像把这种记忆法应用于真实的面孔那么容易。当然，你可以用报纸或杂志上的图片进行练习。将面孔图片剪下来，设计一些名字，然后将这些名字写在图片背面。这种方法也适用于平面图片。

不过，最佳的练习方式，就是从现在起，无论你何时遇见人们都要应用记忆法。这样做，你不会失去什么，却能让你有很多收获。当你下一次参加聚会（比如说参加一个鸡尾酒会），当你与一群人在一起时，你可以使用这个方法。很可能，你会比以往任何时候都多记住50%的名字。而且只要你坚持使用这个方法，那个百分比还会升高。

当你的确要用在一次聚会上进行试验时，你一定要在头一天晚上对到会者的名字进行复习。假如你应用这种方法适当的话，每当你看到其中的一张面孔时，与它对应的名字就会马上出现在你的脑海中。那就是你的复习。如果你看过了一张面孔，却想不起与它对应的名字，你可以思考一会儿。假如你仍然无法回忆起来，那么不要不好意思再问那个的名字是什么。然后，强化一下你的联想。当你离开会场时，你应该能够按名字对人们说晚安了。试

验一下，并亲自进行检查。

然而，遇到成群的人并记忆他们的名字只是一个方面而已。如果你的工作性质决定了一天可能会有三个人到你的仓库、办公室或陈列室进行拜访，你该怎么办呢——你不知道他们什么时候或者是否还会再来访问。当然，假如他们的确回来的话，你渴望按名字称呼他们。有许多推销都是以那种方式敲定的。

我们建议你仅在这种情况下将信息写下来。假定你今天遇到了三个新人，并使用了你刚刚学过的记忆法。稍后，你可以将那三个名字写在一个为了那个目的而专门准备的拍纸簿上。

将每个名字都写下来，这本身就是一种复习。你不可能写某个名字时一点也不思考它。假如你使用了这种方法，你不可能想起名字而脑海中不出现与之相对应的面孔。那就是这种方法发挥作用的方式——想起一个人的名字，你就会想象出他的面孔；想起他的出孔，你就能想象出他的名字。

第二天，读一下那些名字。三天以后，再读它们一遍。一周以后，再将它们读上一遍。然后，忘掉它们。下一次当这些人中的其中一人来到你的工作场所时，你一定会知道那个人的名字！

假如你每个营业日都要遇到三个陌生人，你可

以偶尔读（复习）一下人名，且每次15~18个。这会花费数分钟的时间。你必须弄清楚——那些人或许会（或许不会）再来拜访你，那么每隔一段时间即花费数分钟去记忆他们的名字，是否值得？大多数人都认为这样做是值得的。

下面，我们将提供一些记忆名字与面孔的窍门。

要想记忆头衔，你可以设计一些标准特征，就像与Caruthers医生有关的画面中所出现的听诊器一样。你可以选择某个单词来代表任何头衔；然后，再把它作为一种提示物放进那个画面。对于法官，你可以想象一个小木槌；对于船长，你可以想象一顶帽子，如此等等。

对于人的名字，你可以选择一个替换词来表示那个名字，并让它进入你的想象画面。一旦你为任何一个名字选定了替换词，这个替换词都应该成为你的一个标准。你可以用“all in”表示“Alan”，用“robber”表示“Robert”，用“cherry”表示“杰里”，用“floor ants”表示“Florence”，“bride (marry)”表示“Mary”，用“shield”表示“Sheila”，用“hairy”表示“Harry”，用“gym”表示“Jim”，如此等等。

你可以将自己喜欢的任何东西放进你最初的画面中——那个人的商业关系、配偶名字、孩子名字、业余爱好、他欠你多少钱——什么特征都可以。当然，形成最初的画面或联想可能要花费较长的时间，但是，要记住所有那种信息无论如何都是要花费较长时间的。

假定你遇见了一个名叫比尔·戈登（Bill Gordon）的人。他是美国钢铁公司（United States Steel）的一名销售主管；他的妻子名叫Renee；他有一个儿子，名叫杰克（Jack）；他的业余爱好是打高尔夫球。比尔·戈登的眉毛非常浓密。第一次遇见他时，你可以将他的眉毛想象成一个花园（Garden）；那里生长着美钞（dollar bills）。在与他交谈时，你会发现少量的其他信息。将这些信息放入那个画面中。想象一面用生长在那个花园中的钢铁做成的美国国旗（U. S.）；那面国旗正在向花园中的花朵销售某种东西。那些花开始奔跑；它们说：“想看我跑啊（Run, eh）？”（Renee）。液压千斤顶（Hydraulic jacks）（Jack）也正在花园中跑步——它们正在挥舞高尔夫球棒。

解释这些画面要花费时间，思考或想象它们所需要的时间却少得多，你可参你最初与他交谈期间

进行思考或想象。竭力形成这些滑稽的想象其实就是在迫使你产生原初意识，这个事实你不要忽视；你是在初次见面时登记那种信息。还有，要记住，用过那种信息几次以后，无论它是一个人的名字还是与一个人有关的信息——它都会成为知识，然后那些荒唐的画面会消失，它们将失去存在的必要性。

最后几点提示：是的。你可以一再利用高高的额头、大鼻子、浓密的眉毛。对此，不要担心——为了记住观众当中每一个人的名字，我们可以利用的额头可以多达30个。这种记忆法依然适用。它之所以依然适用，是因为你为了确定那个额头就是某个人的显著特征，而有趣地注意和留心它了。这就是使这种记忆法依然适用的真正因素。同样，你也尽可以借助于一把铁匠使用的锤子来记忆“Smith”、“Smythe”和“Schmidt”。你应该能够知道它们之间的区别，因为要想运用这种记忆法，你必须认真听他们讲话。

偶尔，会有学生对我们说，他或她遇到了某个没有任何显著特征的人。那几乎是不可能的，而在你已经使用了这种方法一段时间之后就更不可能——因为你将能够注意到和观察到更多的特征。但是，假如这在最初好像是一个问题，你可以确定一

个在所有这类情况下都能使用的特征。假如你发现不了任何显著的特征，你或许可以一直使用那个人的鼻子。这种记忆法仍然能够奏效，因为你依然不得不真正地看一看那张脸，以便确定它的确没有任何显著的特征。

你现在就可以试验一下。回到“单词画面”中使用的特征目录。假如你是最初进行了联想，你将仍然能够记住与每个显著特征相对应的名字。

避免记忆中的心不在焉

杰里·卢卡斯：我在中学打篮球时，有一位名叫鲍勃·科尔的队友，他的确是我一生中见到过的最棒的投篮高手之一。然而麻烦的是，鲍勃经常心不在焉。

他当然是一名参赛者。在一次比赛中，我记得我们做完了准备运动以后，所有的人都站在教练周围，准备到比赛场地上去。我们开始脱去做准备运动时穿的长裤。鲍勃脱去了他的长裤，然而下身却什么东西都没有穿——我的意思是说，他的下身没穿任何衣服！他忘了制服，而且直到听见到所有人都哈哈大笑之时才意识到自己正赤身裸体。

哈利·洛拉尼：那种情况会令人尴尬，这是当然的。不过，在大多数情况下，心不在焉会让人烦恼和十分讨厌。它并不是一个与智力有多大关系的问题。我们都听说过，心不在焉的教授会给猫上发条，把妻子赶到家门以外过夜，以及亲吻闹钟并对其说晚安！但是他很聪明。

杰里·卢卡斯：另一方面，我也知道我们的社会存在“白痴专家”——记忆力惊人却十分愚蠢的人。这进一步表明了智力并不一定是记忆力的一个因素。

哈利·洛拉尼：把东西放错地方即意味着你没有记住你把它放在了哪里。假如你已经将门锁上，却不知道这件事，你便没有记住你是否已经锁门——心不在焉从根本上说是一个记忆问题。

当你的精神缺失时，当你未经思考而无意做出一些动作时，你便是心不在焉。我们已经讨论了看

与观察之间的区别——我们看东西的时候用的是眼睛，观察东西时用的则是精神。假如你在做某种动作时精神“缺失”的话，就不可能进行任何观察。更重要的是，就不可能产生任何“初始意识”。

心不在焉有可能因为那些常见的不大重要的自我讨厌之事。它让我们大多数人感到苦恼，尤其会对上年纪者产生影响。我们下面要讨论的技巧，已经让无数人成功地改掉了心不在焉的毛病。

在某些读者看来，心不在焉可能是一个微不足道的问题。或许，他们没有意识到他们已经将多少时间和精力花费在了寻找“他们刚刚放下的”那些东西上，忘记了他们曾为此感到多么烦恼。他们或许没有意识到自己有多少时候是在为炉子是否关掉了、门是否锁上了、电烙铁的插头是否拔掉了之类的问题感到烦恼，有多少时候是在为了寻找忘在火车上、公共汽车上、小汽车上、办公室或朋友家中的东西而感到烦恼！

解决这个心不在焉问题的办法其实既简单又明显：你需要做的，就是要确保你在做某件事情的时候思考一下你在做些什么。办法就是这么简单，不过，很显然，这个办法说起来容易，实施起来却很难。你如何才能确保自己在做某个小动作时对它进行思考呢？

方法只有一个，那就是利用联想法。既然联想能够产生初始意识——既然在最初的时候产生意识就相当于某件事情从一开始，也就是它刚一发生的时候，就在你的内心挂上了号——那么，进行即时的联想就必然能够解决心不在焉的问题。

假设你正趴在桌子上写东西，这时候电话响了。当你拿起话筒时，你把铅笔放在了耳朵后面，或者放在了头发中。电话打完了——打电话只花费了几分钟的时间——但是，接下来你花费了大量的时间去寻找其实就放在你耳朵后面的那支铅笔。你想避免这种令人烦心的事情吗？好的，下一次当电话铃响起时，你可以把铅笔放在耳后，然后在内心迅速产生一个意象。其实，你可以“看见”那支铅笔钻进了你的耳朵——全部进入了你的耳朵。

这个建议可能会让你感到害怕，但是当你想起那支铅笔时，你就会知道它在哪儿了。看见铅笔进入你的耳朵这种荒唐的想象，能迫使你在瞬间想起两个事物：（1）铅笔，（2）你放铅笔的地方。这样问题就解决了。

也就是说，假如你每次将铅笔放下时都进行一番联想，那么无论你将它放在什么地方，你都能记住。使这种做法成为一个习惯就行了。刚开始的几次，你心中应该有这种意识，迫使自己进行联想，

然后这种做法就一定会成为习惯性的行为。

假如你在离开客厅之前将眼镜放在了电视机上，你可以想象电视机的天线穿过了你的眼镜镜片并将它打碎了。你尽可以一边往室外走，一边进行这种联想。我们可以向你保证，下一次你想起你的眼镜时，你一定知道它放在哪里。原因有两个：首先，你将眼镜放下的时候想起过它；其次，让你想起过它的那件事情，也就是那番联想，也能让你想起它放在什么地方。

假如你将眼镜放在了床上，你可以想象你的床上躺着一幅很大的眼镜。假如你将它放进了某个口袋中，你可以想象它在你口袋中破碎了，而且把那个口袋也给扎破了。你也可以想象你伸手去够眼镜，结果是你的手被镜片玻璃严重划伤。道理都是一样的，无论是什么样的联想，都会迫使你想起当时的行为。要坚持在当时进行联想，假如你推迟联想，就很容易忘记你的眼镜放在了什么地方！

许多人都因为经常将重要的东西放错地方而感到苦恼。你往往将那个东西放在了一下相当合理的地方——然后却再也找不到它了（假如你找到了它，也很可能是在你搬家和翻箱倒柜之后才找到它的）。

这个问题也可以通过即时联想的方式解决。假

定你有一支价格昂贵的钢笔，你想把它留给某个孩子。你把它放进了一个抽屉里的运动衫下面，以便安全保护好这支笔。就在你将它放在那里时，你可以想象一下那支钢笔的墨水漏了出来，那些运动衫上到处都是墨水，无法再穿。你可以放心，下一次你想起那支钢笔时，无论你将它存放了多久，你都能知道你它就放在你的运动衫下面。你只需将你要放的那个东西与它的存放地联系起来一次，就能发现这种方法非常有效。

假如你想确保自己不会将雨伞忘在朋友家中，你可以将雨伞与你离开时一定会注意到的东西联系在一起。假如你当时身穿一件大衣，而且外面很冷，你就会知道你肯定不会忘记大衣。将雨伞与大衣联系起来，你可以想象你穿到身上的是一件巨型雨伞而不是大衣，或者你是用一件大衣而不是雨伞来防雨的。还是同样的道理——一种东西让你想起了另外一种东西。假如你想象的画面非常清晰，而且非常滑稽的话，大衣就一定能让你想起雨伞。如果你想更加确保不会忘记，而且假如你在开车，那么你不妨将雨伞与你的汽车联系起来。你可以想象自己正在用雨伞而不是用钥匙将车打开。这样，假如大衣没能让你想起将雨伞带上，汽车一定会让你想起。

你经常忘记把雨伞带回家中而是将其忘在办公室吗？如果是这样的，你可以在到达办公室并将雨伞放到某个地方之后，将它与你离开办公室时通常看到的最后一件东西或做的最后一件事情联系起来。假如你乘电梯，你可以想象是一把伞在操控它。你也可以将伞与某种你总是在办公楼外面看到的東西联系在一起——假如一种联想没有让你想起将伞带上，另外一种联想一定会提醒你回转并将伞带上。

或许，你和有些人一样，经常写完一封信后，忘记了将其带到家外去邮寄。离开家或公寓之前，你做的最后一件事情是什么。你可能是检查球形门把手，以确保门已经关上，也可能是用钥匙将门锁上。你只需将信与球形门把手或钥匙——或者二者联系起来就行。假如你将信与门把手联系起来几次，你可能就没必要再这样做了。每一次你看那个门把手的时候，它都会让你想起写好的信，如果你真有一封信忘在了屋内，你可以返回去取。

你完全可以用另外一种想象作为保险。你可能经常在离开家的时候将一些垃圾捎带出去。如果是这样，你可以想象自己将数百万封信扔进了垃圾桶。

这将有助于你记住将信带在身上，但是你仍有

可能将它忘在口袋或钱包中好几周时间。要想避免这种情况，办法有两个。第一个办法是将信一直拿到你看见邮箱为止；第二个办法，是将那封信要邮往的人或公司与邮箱联系在一起。假如它要邮给你能想象出来的某个人，你可以设想那个人的头正从一个邮箱中伸出来。假如它要邮往某个公司，你可以使用一种替代思想。举个例子，假如信封里面装的是一张电费账单，你可以想象电流（闪电）从一个邮箱中射了出来。无论是在这两种情况中的哪一种情况下，下一次当你注意到某个邮箱时——迟早你总会遇到邮箱的——你就会想起将那封信从口袋或钱包中取出，并将其邮寄。

我们的培训班里有一位女学员告诉我们，因为老是忘记，所以她经常把放在烤炉中的烤肉烤坏。你可能会说，她不妨将一小块肉和一块大小正常的肉同时放进烤箱——当她闻到那一小块儿肉被烤焦的时候，她就会想起另外一块肉已被烤好！然而，暂且不论肉的价格如何，我们总还是有比这更好的办法。

使下述做法成为一种习惯——每次你往烤炉中放东西时，你都在厨房地板的正中央放一个煎锅！你现在怎么可能忘记那块烤肉呢？每次你看见或踩到那个煎锅时，你都会想起烤炉中的那块烤肉。

刚一听到这个建议，有人就说：“这个办法不错。但是，除了把烤肉放入烤炉那一会儿，我通常都到另外一个房间去看电视。这样以来，我就看不到那个提示物了。”当然，他有一个很明显的方法可以使用——带上那个煎锅，然后把它放在电视机上。

除了煎锅之外，你还可以使用地板或电视机上任何看似不适当的东西：水壶把手、盘子、一大块奶酪等。这个建议建立在标准记忆规则的基础上——一种事物让你想起另一种事物。

这压根儿算不上什么新方法，它就类似于将一根线绑在你的手指上，将手表戴在不该戴的那个手腕上，扭转你的戒指让它面向错误的方向，或者把弄皱的美钞与硬币一起放入存钱罐。每一种类似这样的“不适当”事物，都应该能够让你想起你要记住的东西。问题在于，它们往往能让你想起你要记住“某种东西”，但是假如你没有记住那种东西是什么，这种方法对你也许不会有多大帮助。另一方面，厨房地板上的煎锅，必须能够让你想起烤炉中的烤肉，因为你用煎锅来提醒你的就是它。如果你坚持在手指上绑一根线，或者将手表戴错了手腕，你便有办法让它确定能够提醒你，但是同时你必须确保把你想要记住的任何东西与那根线联系在一

起。这样一来，你就有了两个要素：第一个是提示物，第二个是你被提醒的东西。

为什么要把晚上的大部分时间花费在担心炉子是否已经关掉、房门是否已经锁上或电烙铁的插头是否已经拔掉之类的烦心事，从而让它们把你的晚上时间糟蹋掉呢？你应该养成做这些事情的时候进行快速联想的习惯。关炉子时，想象你（或仅仅是你的头部）被关在炉子中，认真地想象那个画面。这样你就已经有意识地对那个动作思考了片刻。以后，当你想起炉子时，你就会记得你已经将其关掉。

锁门的时候，想象一下你在用头而不是用钥匙锁它。拔电烙铁的插头时，想象你的头部从插座里面缩了回来。选择什么样的画面并不重要——任何一幅画面，都应能够促使你想起你当时的行为。

你有时候是否发现自己走到冰箱边，将冰箱门打开，然后盯着冰箱里面却不知道想从冰箱里拿什么？想起从冰箱里要拿的东西是什么时，你应该马上进行一番联想。假如你想拿的是一杯牛奶，你可以想象你将冰箱打开之后，成桶的牛奶从里面飞出来，并撞到了你的脸上！采用这种方法，你将再也不会盯住冰箱里面发呆了。

以上就是对付心不在焉的全部办法。这就像是

用颈背抓住你的精神，迫使它在具体的时间想起特殊的事情。你首先迫使自己这样做，然后，在还没有意识到之前，这种做法就会成为一种习惯性行为。

进行这样的联想可能会让你觉得自己在浪费时间。然而，一旦试着使用了这种方法之后，你就不会那样想了。你会发现，没过多久，那些滑稽的画面就能瞬间之内形成。更为重要的是，你还能节省出来大量时间。

杰里·卢卡斯：“这种不适当”办法在我早上起床这个问题上帮了我的大忙。你看，假如闹钟放在本该放它的地方，我只需把长长的胳膊伸出来就能摸着它，把它关掉，然后回过头来睡觉。因此，我总是把它放到卧室对面——无论我何时将闹铃装置拔出时，我都会想象一下那个小圆块恰好穿过了我的拇指、指甲等。

哈利·洛拉尼：那会强制你去思考——而且就在那个时候——你正在设置闹钟这个事实。

杰里·卢卡斯：我每晚都这样做，因而我从来没有不得不在上床之后又下床去检查我是否已经将闹钟调好。

哈利·洛拉尼：太好了。昨天晚上如果想象了那个画面，你就会在今晚入睡前之后想起时钟。想起昨晚的画面是否会让你在没有设置闹钟的情况下以为你已经将其设置过了。

杰里·卢卡斯：这种情况从来没有发生过。“真正的”记忆总会告诉我真相。最重要的是原始意识。假如我真的是某个晚上没有进行那番滑稽的想象，我就会知道我没有设置时钟。

哈利·洛拉尼：我知道这种方法不会出错——我已经使用它好多年了，正如我多年以来在早上用“不适当”方法让我想起头一天

晚上想过的事情一样。

杰里·卢卡斯：你指的是当你有了那个百万美元方法时……

哈利·洛拉尼：它在晨光中通常价值1.63美元。尽管如此，我仍然觉得那个方法必须坚持下去。因此，刚开始的时候，我会把灯打开，找到一个便笺簿和一支铅笔，然后将它写下来——然后，由于我总是将妻子惊醒，因此我转而在床头柜上放一个便笺簿，摸黑写下那个方法。

杰里·卢卡斯：你早上能看懂你写出来的东西吗？

哈利·洛拉尼：不怎么看得懂。这种做法很好，因为它能激发我去解决问题。现在，无论我何时产生某种想法，我都会伸出胳膊，去做某种一定能在次日早上吸引我的注意力的事情。通常，我会把我所有的雪茄都扔到地板上——第二天早上起床之后，我会不可避免地踩在那些雪茄上，从而想起我那天晚上有过某种想法。

杰里·卢卡斯：你是否为回忆那是个什么想法而烦恼过。

哈利·洛拉尼：并不经常如此。但是，如果我的确认为我需要一种那种思想本身的提示物……

杰里·卢卡斯：你就会把那种思想的关键词与雪茄联系起来，对吗？

哈利·洛拉尼：对！如果我真的要设法停止抽烟，我会伸出手去，把我的闹钟面朝下放置，或者把它放到地板上，或者把我床头柜上的一本书推到地上。

杰里·卢卡斯：任何不适当的东西、任何能迫使你一看到就会思考“那究竟是怎么了”的东西，都能帮助你克服心不在焉的不良习惯。

如果你一直在使用我们介绍的记忆法，你一定不仅改善了你的记忆力，而且还加强了你的联想意识、聚精会神意识和觉察意识。

到现在为止，你一定发现，要想记住任何事情，首先必须注意它——它必须被察觉！使用我们的记忆法能够自然而然地提高你的觉察能力。拥有较强的觉察意识几乎就像服用一种“意识药丸”一样。你将能够真正注意和意识到那些通常只会给你留下模糊印象的东西。我们采访过的大多数人都明确表示，无论何时到新地方去旅行，如果真有“意识药丸”之类的东西，他们一定会服用。旅行或参观之后，他们从来都无法清楚地回忆起他们曾经看到过的美丽事物——没有真正地注意或观察它们。

我们在本章中讲述的所有思想，都是为了迫使你注意、去观察。起初如果不付出一些努力，你将无法提高你的观察能力，大多数记忆法也都是如此。然而，如果你有意识和无意识地进行一些练习，就能养成一种良好而有益的观察习惯。

到目前为止，你或许还没有花费大量努力来学习我们的记忆法。名字与面孔，日常琐事、外语单词——无论是什么样的记忆问题，解决的方法基本上都是掌握某种核心的方法，并借助一定程度的联想。

但是，任何值得争取的东西都不会轻易让你得到！你马上就要利用一些全新的记忆方法了。虽然它们仍很简单，使用它们也可能需要你付出较多的

努力——然而，一旦你掌握和熟悉了各种要领，它们也就不难使用了。

当你接着记忆下面更具挑战性的材料时，要按照这些方法进行记忆。你可能觉得用记忆法来记那些材料很麻烦。但是，不要忘了。

如何记忆长串数字

91852719521639092112

一个美丽的裸体金发白肤碧眼女郎跳上跳下

哈利·洛拉尼：你要问最难记住的那一类吗？那它一定是数字了。

杰里·卢卡斯：绝对是这样的。数字往往是不可捉摸的。它们仅仅是一些设计而已。

哈利·洛拉尼：他们还恰恰是有些人必须记住的最重要内容——地址、电话号码、价格、型号、公式、电脑密码、信用卡号码，等。

杰里·卢卡斯：那些最需要记背这类数字的人觉得这类数字难记的原因和大多数人是一样的——在内心想象它们好像是不可能的。

哈利·洛拉尼：当然，要学会对数字——乃至较长的数字——进行想象，也并非完全不可能的事情！比如，要记下面这个数字的话！

杰里·卢卡斯：91852719521639092112！

记背数字的问题虽然有可能是所有记忆背诵任务中最为困难的一类，但可以通过学习一个简单的语音字码表得到解决。这个字码共包括10对数字和

声音。它们一点也不难学，即使你用的是死记硬背的记忆法——而你并没有必要这样做。我们想要你彻底摆脱对死记硬背记忆法的依赖，而不是找到它的用途。就每一对数字和声音而言，我们都会给你提供一种简单的记忆辅助工具，而且假如你集中精力去记的话，你很可能就会发现只读一遍你就将它们记住了。

首先，让我们来为你分解一下这种方法。我们的数字系统中总共有10个数字：1、2、3、4、5、6、7、8、9和0。还有十个基本的辅音语音（从技术上讲，当然并非只有十个，但是这10个基本的辅音已经能够很好地满足我们的需求了）。

思考一下字母“t”和“d”。虽然它们是两个不同的字母，而且属于字码表中的不同部分，但是它们发的却是同一组辅音。发“t”音与发“d”音时，你的发音器官（舌头、牙齿和嘴唇等）所处的位置是一模一样的。“t”音比“d”音稍微有点硬，仅此而已。为了达到目的，我们现在把它们看作是同一个发音。

这个规律——发声器官处在同样的位置——对于其他辅音也同样适用。例如，虽然“f”与“v”以及“ph”是不同的字母，但是它们发的却是同一个辅音；唯一的区别也同样是其中

一个比另外一个硬，而你的嘴唇、舌头与牙齿无论是形成哪一个辅音都处在同样的位置。

为了达到目的，我们在这里将“p”与“b”看做是同一个辅音。“j”，“sh”，“ch”以及浊辅音“g”也是如此——你的舌头发其中任何一个音时都会以同样的方式卷曲。咝音“s”、“z”、以及浊辅音“c”也都是同样的辅音，“k”、硬音“c”以及“g”也是如此。

好的。这样的辅音总共有十个。但是，我们感兴趣的不是那些“读音”，而是那些字母本身。我们所做的一切就是将一个读音与每个数字进行配对，仅有十对声音与数字供你学习。这就是音标字母表。接下来就要进行学习，一旦你那样做了，就会在你以后的生活中坚持使用它——它将永远不会改变。现在不要担心如何才能利用它；先对它进行学习。它将会以一种你无法想象的方法让你受益。

对这些记忆工具要多加注意，它们虽然很荒唐，却能让你在极短的时间内掌握音标字母表。可以代表“1”的读音将永远是字母“t”或“d”所发出来的，反过来也是一样。这个记忆辅助工具——你仅需要很短的一段时间——是这样的：一个打印出来的“t”有向下的一划。利用这个特点思考

一会儿。

“2”将始终由“n”的读音代表。这个辅助工具是这样的：一个打印出来的小字母“n”有向下的两划。针对这个特点思考一会儿。

“3”将始终由“m”的读音代表；3 = m和m = 3。打印出来的小字母“m”有向下的三划，你也可想象一下3M公司。前面我们已经说过，我们感兴趣的是读音，而不是字母。

“4”将始终由“r”的读音表示。这对组合的最简单的记忆法就是“four”的尾字母是一个“r”。

“5”将始终由“l”的读音来表示。记忆法：将一只手的五个手指伸开，拇指向外伸直，于是拇指与食指就形成了字母“l”。

“6”将始终由“j”，“sh”，“ch”和浊辅音“g”（比如在“gentle”中）的读音来表示，它们发的都是同样的辅音。记忆法：数字6与字母J几乎就是一对反像图……。

数字7将始终由“k”、硬腭音“c”（比如在“cap”当中）或硬腭音“g”（比如在“glide”中）的读音来表示。作为记忆法，你可以用两个“7”形成一个大写的“k”，让其中一个7正常放置，另一个7颠倒过来放置。

数字8将始终由字母“f”或“v”的读音或“ph”的读音来表示。为了快速记住这种对应关系，你不妨注意一下“8”与一个手写的“f”都是由两个环构成的，其中一个另外一个的正上方。

数字9将始终由字母“p”或“b”的读音表示。数字9与字母p几乎就是两个反像图。

最后，零（0）将始终由字母“z”、“s”或浊辅音“c（比如在“century”当中）”所发的嘶音表示。记忆法：单词“zero”中的第一个音就是“z”。

如果你集中精力读完了上面的那几段内容，你很有可能已经将它们全部或者它们当中的大多数记住了。不过，我们建议你稍微看一下这个表：

1 = t或d。一个打印出来的小写字母“t”有一划是向下的。

2 = n。一个打印出来的小写字母“n”有两划是向下的。

3 = m。一个打印出来的小写字母“m”有三划是向下的。

4 = r。单词four的尾字母是“r”。

5 = l。将五个手指伸展开来，拇指朝外，可以形成一个“l”。

6 = j, sh, ch, 软音g。6与“j”的大写形式几乎是一对反像 。

7 = k, 硬音c, 硬音g。你可以用两个“7”形成一个大的“k”, 即 。

8 = f, v, ph。 “8”与手写体的“f”看上去很相像: 。

9 = p或b。 “9”与“p”几乎是一对反像: 。

0 = z, s, 软音c。单词zero中的第一个音就是z。

有几条规则需要注意: 元音a、e、i、o、u在语音表中没有任何音值; 它们可以被忽略。字母w, h和y也是如此。“h”只有当跟在某些辅音后面从而改变读音的时候才会比较重要。还有, 虽然这个字母被使用的机会很少, 但是“th”的读音就达到我们的目的来说却与“t”的读音相同: th = 1。

不发音的字母可以被忽略。单词knee在语音字母表中应该转换为“2”, 而不是“72”。记住, 我们感兴趣的应该是字母的读音, 而不是字母本

身。knee这个单词中有一个“k”是不发音，也就没有任何音值。单词bomb应该转换为93，而不是939；后面的“b”不发音。这种现象的好处——如果你能原谅我们这样说的话——就在于无论你能否将一个单词的读音发（或者读）正确，都不要紧。假如你说话时带有某种口音，将“bomb”中的后一个“b”当成了发音的字母，你就会将那个单词转换成939。但是，由于你始终都会以那种方式读这个单词，因此这种方法也依然适用于你。

这就产生了适用于两个相同字母的规则。单词pattern应该转换成914，而不是9114。是的，这个单词当中有两个“t”，但是它们却被读成了一个“t”。单词bellow应该转换为95：b=9，l=5；“ow”没有任何音值。这个规则简单而又明确；始终将两个相同的字母看做是仅发一个音（当然，两个字母的发音明显不同的情况除外——在“accident”中即是如此。这里的两个相同的“c”应该转换为70）。

最后，字母x几乎从来不被使用，但是它应该按照它在某个单词当中的发音方式进行转换。在单词fox当中，“f”应该转换成“8”，“x”应该转换成“7”。（“x”在那个单词中的读间为ks。）然而，在单词complexion“x”应该转换成“76”。

慢慢地读一下 “complexion”，你应会知道这是为什么了。至于字母q，它始终都与 “k” 发同样的音——因而它应该转换成数字7。

语音字码表对你来说应该成为第二属性。也就是说，无论何时听到或看到读音r，你都应该想起 “4”。当你听到或看到 “2” 时，你应该想起 “n”。你必须能够马上想起它们，而且是不按任何顺序。现在，在内心回顾一下它们；你可能已经记住了它们。那些简单的记忆小秘诀使记背语音字码表非常容易。熟悉了上述十对数字与声音并真正练习了将读音（不是字母）转化为数字之后，再接着往下读。

请注意，如果不回到本章的第一页，你还能回忆起那一页顶部的那个长数字吗？假如你像大多数人那样，那么你的答案一定会是，“你是在和我开玩笑吗？当然不能。”

但是，思考一下：你是否记住了那个长数字下面出现的那句话？同样，如果你与大多数人一样，那么你就一定记住了那句话：“一位美丽的裸体金发白肤碧眼女郎正在跳上跳下。”

0141：“s”，“t”，“r”，“t”。“street it”就能满足你的需要。你可以设想有许多灯（lamps）在沿着一条大街（street）行走，或即

将开始 (starting) 一场比赛。想象一下那个画面。

4952 : "r" 、 "p" 、 "l" 、 "n" 。你可能会想起 "airplane" , 这个单词就非常合适。将 "大街" 或 "开始" 与飞机联系起来; 你可以想象一架飞机正停在你所在的那条大街上。一定要想象一下那个画面。

你仅仅链接了五个单词, 而那五个单词却可以让你想起一个12位数的数字。你现在独自尝试一下。从 "carton" 开始, 经过你的链接, 一直到 "airplane" 。在这个过程中, 将那些辅音转换成数字, 你会发现你已经记住了那些数字!

你尝试过了吗? 如果已经尝试过, 你应该对自己感到满意了。然后, 再深入一步——再按照由后至前的顺序试验一次。想一想 "parrot" , 你会发现你依然记得我们用作例子的第一个12位数字!

稍后, 我们将提供一些数字供你练习。但是, 首先我们想说明一点, 那就是没有人规定你必须用一个名词来表示某一组数字; 你也不必只使用一个单词来表示一组数字——短语也同样好用。事实上, 有些数字组是任何单个词语所无法表示的, 但是你总能应该找到适合它们的短语。例如, 我们无法找到任何适合 "989" 的单词, 但是 "puff

up”、“pie fib”或“beef pie”等短语却可以达到这个目的。虽然一个短语往往包括两个或两个以上的单词，但是把它们看作一个单词进行联想却不是什么难事。

一旦你熟悉了我们介绍的这种方法，你就可以用上面那个例子当中的后八位数字——01414952——进行试验了。你可以思考一下“straight airplane”。这样会使你更容易快速记住整个数字。

将“carton”与“mountain”、“lamps”和“straight airplane”连接起来就能达到这个目的。虽然“straight airplane（一架飞机靠机尾竖直站立起来）”这个短语中有两个单词，但是在你的大脑中却仅是一个画面。

对于像“4312”这样的四位数字，你可以使用“raw mutton”、“ram tin”、“roomed in”、“rhyme tone”以及其他许多短语来表示。所有这些短语都很容易联想，而且所有这些短语从语音来讲都比较适合这个数字。就连“room die now”这样一个极其荒唐的短语，我们也可以对其进行联想。想象一下a room dying now。如果能够想起这个短语，你就能对它进行联想。

不要忽视基本的思想。除了使数字变得容易想

象以外，你其实还在迫使自己对某个数字产生初始意识。努力想起单词或短语可以迫使你以过去从未有过的状态去集中精力记那个数字。

在不断应用这个方法的过程中，你可以利用某些标准。例如，无论何时看到一个“0”，你都可以试着把它们的那个词变成复数。对于975，你可以使用“buckle”；假如你看到的是9570，你可以使用buckles。对于27，尽可以使用“-ing”词尾字母组合；对于97527，使用“buckling”。当你看到数字4时，你可以使用“er”词尾字母组合；9754可以是“buckler”。对于1，你可以使用过去时态；9751可以是“buckled”。

对于85，尽可以用“ful”词尾字母组合。数字92可以是pain，而9285很容易让人想起“painful”。除了这些标准之外，你还可以利用任何一个单词来提醒你任何一组数字。无论它包括多少位数字，都不要忘记使用你首先想起的而且在读音上比较适合单词，并且能很简单地把一事物与另一事物联系起来。

再看一个例子：

94301491846108732198420315

这里提供的仅仅是记忆这组数字的某些方法：

brooms, tripped over, jets, vacuum, knot, bufferins, metal, Pram, strip, tougher, jets off, come in, tip, frowns, my tail. Bear, master, pit, forage, toss off, commando, buffer, no summit, hill.

现在，你可以用你的新数字记忆法来试着记忆一下这些数字：

839027195830274

10121650718430137

540381930136586926349

379205927153640

293846104529585736102654

619103481254027452

假如你已经真正掌握了音标字母，并且练习了符号置换法，上面列出的这些可怕的数字对你来说就不会再那么可怕了。只要集中精力、不断进行练习并投入时间，就能达到这一点——不要忘了，我们从一开始就已经强调过，记忆数字是记忆工作当中是最为困难的。但是，你不妨想一想，假如不使用任何记忆法的话，要记住一个包含很多数字的多位数（假定你的确已经那么做了，很少有人会那么做）该会多么费劲啊？

的确。大多数人从来不需要记住一个包含20位数字的多位数。好的，稍后，我们将具体帮助你去记忆你的确需要记住的短数。但是，目前，你尽可以相信，任何一个能够记住91852719521639092112这个数字的人，都不大容易忘记某个电话号码。

假如你还没有掌握音标字母，你应该花费一些时间，去真正理解那十个数字-发音组合。玩一场智力游戏将有助于你迅速做到这一点；无论何时，只要你一看到某个数码、某个地址、某个牌照号码，以及任何数码——你都可以在内心将数字置换成语音。无论何时你看到某个告示牌上的一个单词，你都可以将它包含的辅音置换成数字。

以这种方式练习一段时间，语音就会成为第二天性。有两个陷阱必须避免：根据字母而不是根据读音进行置换，将一个双字母组合看作两个语音而不是一个。单词envision中的“s”应该置换为“6”，而不是“0”，“s”只发轻微的“sh”音。单词position中的“t”也是如此；它应该置换为“6”，而不是“1”。单词pattern应该置换为“9142”，而不是“91142”——两个相同的字母仅发一个音。

将这种智力游戏玩上一段时间，把语音真正学

好之后再继续学习下一章。一旦语音成为第二天性，你就可以开始学习另外一种极其有用的记忆法——字钩记忆法了。

字钩记忆法

哈利·洛拉尼：有个学生向我挑战——他认为他能以比我更快的速度记住一个多位数。另外一名学生写下了那个号码，开始为我们计时。然后，我在几秒钟的时间内就战胜了他（假如是他战胜了我，我肯定不会提起这个故事。）通过交流，我们发现我们在记忆那个数字时使用了同样的单词和短语。我们在记忆过程中都遇到了0384这个数字。他说，正是这个数字让输掉了那几秒钟时间，他无法十分迅速地想起某个单词或短语。他问我使用了什么样的提示物，我说，“Somevere”。他感到很吃惊，“Somevere？那是个什么样的词啊？”当然，“Somevere”除了对我之外，在任何人看来都没有任何意义。我是在曼哈顿长大的，我当时的邻居是一位和蔼可亲的老人，说话时口音很重。他总是将“somewhere”这个词读成“somevere”。这位上年纪的绅士在我看来就像一位父亲一样，给我留下了非常深刻的印象。因此，当我看到0384的时候，我就会想起“somevere”并回忆起他的模样。

杰里·卢卡斯：这个故事很好，但是你当然也可以使用“samovar”。

哈利·洛拉尼：现在你才这样告诉我。除此之外，我也不知道“amovar”表示的是啥啊！

用链接记忆法，按顺序记住了一系列项目之后，你如何才能马上回忆起第八项呢？你可能回忆不起来，你将不得不复习一下那个链接，然后要么

用心去记，要么依靠手指进行记忆。有一种更为容易的方法，只需使用以音标字母为基础的字钩就可以了。这就是所谓的“字钩记忆法”。

假如你知道音标字母的读音，你现在就应该会使用这种记忆法了，它不会花费你太多的时间和精力。我们现在先告诉你十个字钩，然后再告诉你如何使用它们。

既然数字“1”总是由“t”或“d”所发的音来表示，那么与“1”对应的字钩必须包含那个音。许多单词都可能适合任何一个数字，但是这里介绍的单词很容易想象，能够像任何一个单词帮助你达到记忆的目的。

与“1”对应的单词始终都是“tie”（领带）。“tie”仅包含一个辅音，而且那个音（t）仅仅能表示“1”。因此，与一个男士的领带相关的意象将始终表示“1”。

数字2也是一个单位数，因此它的字钩必须仅仅包含一个辅音——但是，现在那个音必须是能够表示“2”的音，也就是“n”。始终都能表示“2”的单词（名字）是“Noah”。想象任何你所喜欢的画面，或许你可以想象一个蓄着长长的灰色胡子的人，或者仅仅想象胡子。

与“3”对应的字钩始终都可以是Ma（妈）；

你可以想象一下你的母亲，或一个瘦小的老年女子。

4 : rye (黑麦)。这个词仅仅可以表示 “4” ，因为它仅包含一个辅音，也就是 “r” 。你可以想象一下一片黑麦面包，或一瓶黑麦威士忌酒。

5 : law (法律)。想象一下法律在你眼中能够代表的任何事物；我们总是容易想起警察。

6 : shoe (鞋子)。 “Shoe” 仅包含 “sh” 这个辅音，表示的是 “6” 。你可以想象一只鞋子。

7 : cow (奶牛)。当然，你可以想象一头奶牛。

8 : ivy (常春藤)。 “v” 这个音只能表示 “8” ，因此， “ivy” 只能代表 “8” 。想象一下常春藤正在往墙上爬。

9 : bee (蜜蜂)。想象一下会蜇人的昆虫。

数字10包含两个数字，因此，对 “1” 对应的字钩必须按照同样的顺序包含 “t” 音（或 “d” 音，表示 “1” ）和 “s” （表示 “0” ）。这个词是 “toes (脚趾头)” ； “toes” 仅仅能表示 “1” 。想象一下你的脚趾头。

以上介绍的是前十个字钩。它们很容易记住，因为那些音标字母实际上已经告诉你那些单词表示的是什么含义了。再看它们一遍；然后检查一下你

是否记住了它们。不要按顺序去记它们，因为你决人按顺序去记忆那些读音。它们从来都不会发生变化，一旦你记住了它们，它们将始终都很有用。

- 1 . tie
- 2 . Noah
- 3 . Ma
- 4 . Rye
- 5 . law
- 6 . shoe
- 7 . cow
- 8 . ivy
- 9 . bee
- 10 . toes

把这些字钩及与其对应的数字复习几遍；你应该能够想起“1”与“1”之间的任何一个数字，并几乎马上知道与其对应的字钩。假如你听见了其中一个字钩，你应该能够马上知道它所代表的数字。当你对它们十分熟悉之后，你就可以学习如何使用这些字钩了。

让我们假定你想用数字按顺序或不按顺序记住十个项目。然后再让我们假定你按一种任意的顺序来记忆这些项目。

假如你必须记住数字8表示的是“cracker（爆竹）”。通常情况下，想象一个爆竹应该没有任何问题，但是你如何才能想起“8”呢？没关系，假如你掌握了前十个字钩的话，这个问题就会很容易解决——数字8是.....ivy。

将“cracker”与“ivy”联系起来就可以了；在内心想象一副由这两个项目形成的荒唐画面，或许上百万个爆竹而不是常春藤长满了某一堵砖墙。

接下来，假如你想记住数字3表示的是“scissors（剪子）”，你必须将剪子与你的表示“3”的字钩联系起来。你可以想象一下你用一把大剪刀将自己的Ma（妈）剪成了两半（那个画面会让你战栗，但是你却不会忘记它）。对于每个字钩，你一定要看清你选择的那个画面，我们不愿再次提醒你了。

数字5表示fish（鱼）。将鱼与你的表示数字5的字钩——law（法律）——联系起来。或许，一名警察正在逮捕一条大鱼，或者一条大鱼正像一名警察那样进行巡逻。

数字1表示pen（钢笔）。你可以想象自己脖子上打着一支巨型钢笔，而不是一条领带（你用来表示数字1的那个字钩）——想象一下墨水在你的T恤衫上滴得到处都是。

数字10表示teeth (牙齿)。将牙齿与你的字钩，也就是toes，联系起来。或许，你打算想象你的脚上长着的是大牙齿，而不是脚趾，或者牙齿正在啃咬你的脚趾。

数字4表示telephone (电话)。你的字钩是rye；你可以想象自己正在对着一片黑麦面包——而不是对着电话——说话，你也可以想象一大瓶黑麦威士忌酒正是打电话。

数字7表示car (汽车)。将汽车与你的表示“7”的那个字钩——cow——联系起来。想象一头奶牛正在开汽车，或者你正在给一头奶牛挤奶，然而挤出来的不是奶，而是汽车。

数字2表示“article (物品、文章)”。你的与“2”对应的字钩是“Noah”；你必须将物品与那个字钩联系起来。这个字钩在这里是特意使用的。假如你愿意想象上百万的物品从一把长长的灰色胡子中掉了出来，那很好。如果你觉得那个物品太模糊，以至于无法想象，你可以用一个替换词来帮助记它。你可以使用“ah tickle”，或者一篇报纸文章。你要以使用自己喜欢的任何东西，但是你一定要将它与胡子联系起来，或者说，一定要将它与你用来表示“Noah”的任何东西联系起来。

数字9表示“pillow (枕头)”。将它与你表

示“9”的那个字钩联系起来。或许，枕头，而不是蜜蜂，正在向你涌来并且在蜇你；或者你正枕着一只大蜜蜂——而不是枕头——睡觉。

最后，你必须记住数字6表示“balloon（气球）”。与“6”对应的字钩是“shoe（鞋子）”。想象一下你自己脚穿的不是鞋子，而是气球，或者你在吹一只鞋子，而不是在吹气球。你可以利用这两个画面中的任何一种，也可以利用你自己想象的画面，然后用心对它进行观察。

假如你完成了所有的这些联系，并清晰地想象了它们，你无疑已经记住了那十个项目。你现在可以试验一下。想一想数字1的字钩tie。“tie”让你想起了什么？你没有打领带，而是打的什么？当然，是一支钢笔。

想一想Noah（2），它让你想起了.....article。

想一想Ma（3），它让你想起了.....scissors。

想一想rye（4），它让你想起了.....

telephone。

想一想law（5），它让你想起了.....fish。

想一想shoe（6），它让你想起了.....

balloon。

想一想cow（7），它让你想起了.....car。

想一想ivy (8) , 它让你想起了.....cracker。
想一想bee (9) , 它让你想起了.....pillow。
想一想toes (10) , 它让你想起了.....teeth。

除了我们以无序的方式告诉你那些项目的这个事实以外, 实际上你所记忆的内容并不比按链接法记忆的内容多出多少。但是, 差别还是存在的。假如你想知道数字6代表什么, 你只需想一想与“6”对应的字钩(shoe), 马上就会回忆起第6个项目, 它是.....气球, 对吗?

这还没有完呢! 假如你想起了任何一个项目, 你马上就能知道它的用数字表示的位置。“电话”应该在哪? 好的, “电话”会让你想起“黑麦”, 而“黑麦”是数字4的字钩, 因此“电话”肯定是“4”。

假如你想自我测验一下, 你可以检查自己能以多快的速度完成下面的填空练习:

(cow) 7 = _____
(ma) _____
(toes) 10 = _____
(bee) _____
(tie) 1 = _____
(law) _____

(shoe) = _____

(Noah) _____

(ivy) = _____

(rye) _____

还有下面这些练习：

scissors对应_____

balloon对应_____

telephone对应_____

cracker对应_____

fish对应_____

car对应_____

article对应_____

teeth对应_____

pillow对应_____

pen对应_____

以及这些练习：

10对应_____

car对应_____

3对应_____

fish对应_____

1对应_____

article对应_____

8对应_____

pillow对应_____

4对应_____

balloon对应_____

你對自己感到滿意嗎？你應該對自己感到滿意。讀過它們一遍以後，你已經由前至後、由後至前、徹徹底底地記住了十個項目。

字鉤是對本書開始部分提到的記憶聯想物的一種延伸。你已經逐漸地、一步一步地掌握了它們。這種簡單的記憶助手能夠幫助你回憶起音標字母的讀音，這些讀音本身能夠幫助你回憶起字鉤，而字鉤能讓你輕鬆地記住十個任意挑選的項目。显而易见，你將字鉤記憶得越牢固，你記住某個字鉤目錄的速度就越快，正像你剛才所做的那樣。

但是，如果你不得不記住11個項目怎麼辦呢？12個項目或20個項目又該怎麼辦呢？沒問題。知道音標字母能夠讓你為任何數字製造字鉤。你無法想象數字11，但是你可以想象一個“tot”，也就是一個小孩子。“tot”只能表示11，因為它包含了兩個“t”音，因而可以表示兩個“1”。

“12”的字钩是“tin (马口铁)”；想象一盒马口铁罐头，或者想象那个项目正处在一个用马口铁做成的物体上。

接下来还有：

13 . tomb , 想象一块墓碑；

14 . tire _____

15 . towel _____

16 . dish _____

17 . tack _____

18 . dove _____

19 . tub _____

20 . nose _____

将这些数字与字钩复习一至两遍之后，你就能记住它们。现在，你的确可以向他人展示你的记忆技能了。让某个人将数字1 ~ 20写在一张纸上，然后让他说出任何一个数字和任何一个项目，直至每个数字后面都跟了一个项目。当然，你应该在字钩与项目之间建立有效的联系。接下来，说出“1”至“2”所代表的项目。然后，让你的朋友说出一个后面跟着任何一个项目的数字，你告诉他那个数字所对应的项目。

后面还有100个以上的字钩。它们的确容易记

住，因而你并不需要死记硬背。如果那些单词是随意选择出来的，这种办法仍然适用，但是那可能要进行机械性的记背了。实际上，那些单词全都属于你已经了解过的类型，而属于一定类型的单词总是容易记住的。音标字母使得它记起来相当容易。

我们不想对你说彻底掌握它们非常重要。然而，你却应该对大约20个单词十分了解，因此我们建议你至少要对所有这些单词都很熟悉。集中精力将它们复习几遍，你就会对它们熟悉起来。全部掌握它们对你不会有丝毫的坏处。

将这些单词复习几遍以后，你可以对这个表上的单词进行一次练习。把你的手或一张纸盖在那些单词上，再瞅一下那些数字，看你能否想起那些单词。假如愿意，你还可以制作一些单词与数字抽认卡，但是这样做并非十分必要。如果你将精力集中在一个单词上，你可以想一想它所包含的辅音，然后再把元音放到辅音旁边，直到你想起那个单词为止。你迟早一定会想起它来的。

- 1 . tie
- 2 . noah
- 3 . ma
- 4 . rye

- 5 . law
- 6 . shoe
- 7 . cow
- 8 . ivy
- 9 . bee
- 10 . toe
- 11 . tot
- 12 . tin
- 13 . tomb
- 14 . tire
- 15 . towel
- 16 . dish
- 17 . tack
- 18 . dove
- 19 . tub
- 20 . nose
- 21 . net
- 22 . nun
- 23 . name
- 24 . nero
- 25 . nail
- 26 . notch
- 27 . neck

- 28 . knife
- 29 . knob
- 30 . mouse
- 31 . mat
- 32 . moon
- 33 . mummy
- 34 . mower
- 35 . mule
- 36 . match
- 37 . mug
- 38 . movie
- 39 . mop
- 40 . rose
- 41 . rod
- 42 . rain
- 43 . ram
- 44 . rower
- 45 . roll
- 46 . roach
- 47 . rock
- 48 . roof
- 49 . rope
- 50 . lace

- 51 . lot
- 52 . lion
- 53 . loom
- 54 . lure
- 55 . lily
- 56 . leech
- 57 . log
- 58 . lava
- 59 . lip
- 60 . cheese
- 61 . sheet
- 62 . chain
- 63 . chum
- 64 . cherry
- 65 . jail
- 66 . choo choo
- 67 . chalk
- 68 . chef
- 69 . ship
- 70 . case
- 71 . cot
- 72 . coin
- 73 . comb

- 74 . car
- 75 . coal
- 76 . cage
- 77 . coke
- 78 . cave
- 79 . cob
- 80 . fuzz
- 81 . fit
- 82 . phone
- 83 . foam
- 84 . fur
- 85 . file
- 86 . fish
- 87 . fog
- 88 . fife
- 89 . fob
- 90 . bus
- 91 . bat
- 92 . bone
- 93 . bum
- 94 . bear
- 95 . bell
- 96 . beach

- 97 . book
- 98 . puff
- 99 . pipe
- 100 . disease

用这些单词练习一段时间之后，你会发现，当你看到或听到某个数字时，首先让你想起来的是与它有关的画面，而不是那个单词。举例来说，当我们看到或听到36时，会怎么样呢？我们真正看到的是一根火柴（match），而不是表示火柴的单词match。如果你使用字钩记忆法的话，这种现象就会自动出现。继续往下读，你还会使用它们。

你将了解到字钩的许多用途。比如，让我们回到前一章中讲到的长串数字吧，假如你觉得某个数中的一两位数字很难记住，你就可以使用字钩记忆法，这样你就能继续前进了。它能够帮你节省大量时间。有时候，你会发现某个长数的末尾有一两位数字很不好记。在这种情况下，你也同样可以使用字钩记忆法。

在某些时候，你会碰到一组比较相像的数字，这个时候，你不要着急——通常比较相像的数字反倒会使一个数变得好记。以某个长数中的“000000”为例——“Souza's size”就能帮你

记住五个“0”。“zoos sue Souza's sis”可以帮你记住八个“0”。如果“0”的前面和后面有数字的话，你甚至连这样做也没有必要。比如，就“900000941”而言，“passes (poses, possess) Souza's sport (spirit)”就能帮你记住它。

你不必担心自己会忘不掉那个荒唐的画面，也不必担心它是否会经常出现在你的脑海中。这些记忆法的好处之一，就在于它们只不过是达到某个目的的手段而已。一旦那个目的达到了，这些手段自然会因为失去必要性而逐渐消失。使用过某种信息之后，你就能记住那种信息——你难以记住的是你最初想象出的那些荒唐的画面。这也是你可以将同样的字钩反复使用的一个原因。

杰里·卢卡斯：字钩是最方便使用的方法——它们已经在无人知道我在说些什么的情况下，帮助我消除了一些敌意。

哈利·洛拉尼：你是说你在打篮球的过程中有时会喊叫的那些名字吗？

杰里·卢卡斯：对。如果某个裁判员做出了我认为不公平的裁判，并且他的号码是33，我就会大喊，“You, you mummy!”。如果一名号码为19的球员用肘部顶了我的肋骨，我会对他大喊“You tub, you!”——不用提有些数字让想起的其他数字了。

你已经学习了三种基本记忆法中的第三种：链

接记忆法、替换词记忆法，以及刚刚学过的字钩记忆法。我们还没有发现哪个问题是无法解决的——如果使用了这三种方法中的一种，或者将一种与另外一种结合起来。有时候，我们有必要将这些记忆法稍微变通一下，但是它们依然能够使任何一个记忆难题变得简单易记。

现在，就让我们稍微回顾一下前面讨论过的内容。你已经学习了如何按字母顺序记忆美国50个州的州名；你也已经认识到，你可以将一个表示某个州的替换词与某个表示该州首府名称的替换词联系起来。为了按顺序记忆美国各州的州名，你必须使用链接记忆法和替换词记忆法。但是，你现在可以用替换词记忆法和字钩记忆法按数字来记它们了——按不按顺序都可以。

你可以将表示某个州名的替换词或短语与某个重要的字钩联系在一起。一旦你利用“tie”和“album”在大脑中形成了一个荒唐的画面，你就会很容易记住美国的第一个（tie）州就是Alabama（album）了，反之亦然。而且你一旦这样记住，就不会轻易忘记。

想象一下，一个“con（囚犯）”就是一个带绳子的“whiz（whiz con）”，这样你就会记住美国的第49个州，按照字母顺序，应该是Wisconsin。

想象一下你自己正在pouring rain (倾盆大雨) 中打tennis (网球)，由此记住 (田纳西州 Tennessee)。

一辆new brass car (Nebraska) 正在围绕你的neck (脖子, 27) 行驶；成千上万的巨型pencils (铅笔, Pennsylvania) 正在看movie (电影) (38)；你的toes之间长出了peaches (Georgia) (10)；一个sassy can (Kansas) 在一个巨型dish (16) 中；一个nun在将某种东西掺 (mixing) 来掺去 (again) (Michigan)；一个巨型瓶子所装的gin头戴一顶western ten-gallon帽子 (West Virginia) 正在从一个roof (48) 上跳下来；一个Indian (Indiana) 将一个tire戴在头上，作为一种头饰，如此等等。

现在，你不但可以用数字来记名称，而且还可以用它来记忆任何东西。适用于美国州名的记忆法也同样适用于美国历任总统的名字。你可能想用数字把它们全部记住，以此作为你的智力练习。用不了几分钟，你就能将它们全部记住。将美国历任总统的名字列出来，然后运用替换词记忆法和字钩记忆法 (在这里，你用一个替换词来表示一个人名，而不是表示一个地名——其实，没有什么不同)。

下面就是一些例子：美国第11任总统是Polk，你可以想象一下你在用手指捅（poking）破一个小孩（tot）；第30任总统是Coolidge，你可以想象一个建筑壁架（ledge）上有一只老鼠非常酷（cool）；一门蓝色的（blue）加农炮（Buchanan）发射的不是加农炮弹，而是毛巾（towels）（15）；你在刺破（pierce）一个轮胎（tire）（14）；一个巨型浴盆（tub）（19）装满了干草（hay）或薄雾（haze）（Hayes）；你往一个球形门把手（doorknob）上面倒墨水，然后墨水变硬（hard）（Harding）了，如此等等。

字钩记忆法和替换词记忆法还同样适用于记忆各种概念。假如你不得不按编号来学习《美国宪法修正案》。你可以从该修正案中选择一个词语、短句或某种思想——这个词语、短句或思想应该能够让你想起整个修正案。通常情况下，你所选择的内容一定会让你想起整个概念（这就是我们在第六章中讨论过的“关键词”或“关键思想”记忆法）。接下来，将那个关键思想与字钩联系起来。你要做的就是这些。实际上，这种记忆法与你记美国诸州和各任总统时采用的记忆法是一样的，所不同的就在于，这里的替换词——关键思想——能够让你想起更多的信息。

我们认为，如果你有兴趣学习这些修正案，或任何材料，你基本上应该明白你正在学习的是什么内容。你所需要的仅仅是提示物而已。

例如，《美国宪法》第七条规定，美国公民拥有受陪审团审判的权利。你可以将cow (7) 与这条修正案联系起来；你真正需要做的，就是想象一下自己正在一个审判室里接受一个奶牛陪审团 (a jury of cows) 的审判。

第四条修正案讲的是，美国公民享有不受无理之搜索和拘捕的权利。你可以想象一下，一片个头特别大的黑麦 (rye) 面包或者一大瓶威士忌酒进入你的家中，开始搜查 (search) 某种东西；你无法阻止它这样做，因为它有搜查证。

将一座坟墓想象成一个奴隶司机，将有助于你想起美国宪法的第十三条修正案废除了奴隶制。

第十六条修正案规定的，是美国人宁愿忘记的内容，即所得税。你可以想象一下你交税 (tax) 的时候上交的不是钱，而是菜肴 (dish) 。

第十八条修正案第一款规定，该条修正案批准一年之后，禁止在美利坚合众国及其管辖下的所有领土内酿造、出售和运送作为饮料的致醉酒类；禁止此等酒类输入或输出美利坚合众国及其管辖下的所有领土——你可以想象一下，一只鸽子

(dove) 在试图飞入一家地下酒吧
(speakeasy) 。

当然，我们实在没有办法使用能够瞄准你的某个特殊的、具体的记忆难题的例子。我们力争实现的目标，就是要让你明白这些记忆法的各种适用方式。等到读完本书时，你应该已经拥有了面对、进攻和解决任何记忆难题的必备武器。

型号、价格、电话号码

哈利·洛拉尼：我认为，大多数得知你记住了曼哈顿电话号码簿前几百页的人，都会吃惊地问：“为什么会有人想要这样做呢？”

杰里·卢卡斯：如果他们这样问我，我会告诉他们这样做的真正目的——为了宣传。实际上，我仅能记住每页上的第一栏内容。一直到第22页才开始出现名字和号码。

哈利·洛拉尼：即使如此……咱们来算一下吧……恐怕也有三万个名字和号码吧？

杰里·卢卡斯：至少有这么多。不管怎样，我只能记住那么多了。这种绝技实现了它的目的——宣传各种记忆法，让人们能够在短时间内记住较短的数字，比如电话号码等，并且使他们在大脑中保持这些号码的时间尽可能地长。

通过音标字母想象数字的能力，再加上使用替换词记忆法的能力，将足以让你记住型号、价格和电话号码。

为了记住某个型号，你可以将那个号码与产品联系起来，就是这么简单。假如一台打印机的型号是691，你可以将“chopped”或“chipped”与打印机联系起来。假如你从事的是打印机生产或销售行业，你可能不得不将型号与每台机器的显著特

征联系起来，因为你会许多型号的打印机（某些型号包括字母，你还必须学会如何对付那个问题）。

这种方法还适用于记忆商品的价格。下面，我们就来举一些与不同项目和价格有关的例子。按照我们的建议进行滑稽的联想，或者按照你自己的方式进行联想，然后你可以进行一下自我测验，看是否有效。

一盏灯卖40.11美元，描绘一下一盏烤熟（roasted）的灯，对这样一幅画面进行想象。

一台照相机的售价是19.18美元，想象一台巨型照相机正被人从一张桌子上轻轻打下来（tap off），或者一台照相机正在为一棵被轻轻敲打过的（tapped）常春藤进行拍照。

一台电视机的售价是19.18美元，想象一下一台巨型电视机正像一列火车那样行驶在铁轨上；它上面有一张帆（sail），（火车帆train sail = 142.05美元）。

一台烤面包机的售价是34.95美元，想象一个巨型的大理石（marble）烤面包，或者一个突然产生许多大理石块的面包。

一辆汽车的售价是3102.86美元，你可以想象一下一辆汽车服用了一剂从一条鱼（fish）那里得到的药（medicine）。

假如你努力想象过了这些荒唐的画面，你现在可以把正确的价格填写在下面的各条横线上：

烤面包：_____美元

电视机：_____美元
汽车：_____美元
灯：_____美元
照相机：_____美元

对于一些重要的电话号码，如能记住它们，肯定能够为你节省大量时间，并让你省却许多烦恼。

要想记住某个电话号码，你只需将一个能够（按照读音）让你想起那个号码的词语或短句，与那个人或公司（或者表示那个人或公司的替换词）联系起来。

记一个全部由数字组成的电话号码与记任何数码一样简单。如果你的医生的电话号码是940-8212，你可以将医生（听诊器stethoscope）与press fountain、brass fountain或price fountain联系起来。如果你愿意的话，你还可以将那个号码与他的名字联系在一起。

假如你想轻而易举地记住你的电工的电话号码，你可以把他的号码与electric联系起来。如果那个号码是862-9412，你可以想象一个电源插头正在钓鱼（fishin'）和饮白兰地（brandy），你也可以使用“fashion brand”。没有人规定说你使用的词语必须包含前三位数字，然后包含后四位数字。

你可以用任何单词来包含任何一个数字，这没有关系。假如你想起了一个包含所有必要读音的词语——使用它。对于720-5127，你可以考虑一下“cans looting”，没有问题，但是“consulting”也能让你想起那个号码。

假如你想记住的号码是RA 3-9110，那么，“ram potatoes”这个短语就能奏效。“ram”的前两个字母是“ra”，紧接着它们的下一个辅音就是“m”，可以表示“3”；RA 3。如果你能意识到第一个单词没必要只包含那两个字母和那一个辅音，这个问题就会更好解决。它必须以那个辅音开始——然后，后面的所有读音都可以忽视。所以，你可以使用“Rampart potatoes”来表示这个号码，因为“rampart”仍然可以表示“RA 3”。

单词“burn”或“燃烧”这种画面可以代表“BU 4”；“cigarette”可以表示“CI 7”，“plan或plant”可以表示“PL 2”，等等。对于像“TN”和“LW”那样的互换字母组合来说，由于无法形成单词，你可以制定一个标准。“Ton”可以表示“TN”，“low”可以表示“LW”。因为那些对应关系，你会记住一个像“ton cow marked”那样的画面可以表示TN

7-3471。稍后，当你学会如何想象字母表中的单个字母之后，你就会明白那种做法也如何能够帮你解决这个问题了。

本书英文版的出版公司Stein & Day的宣传办公室标有PL 3-7258这样一个号码，我们之所以能够记住它，是因为我们总是通过将一个像太阳（day）一样闪闪发光的玻璃啤酒杯与“plum can full”联系起来；那个闪闪发光的玻璃杯正在倒出足够的梅子（plum），装满（full）了一个罐子（can）。当然，我们还可以将交换字母改成数字，得到753-7258这个号码，用“climb can full”或“column can fall”来记它。

这个例子让我们想到了两个问题。首先，如果你用两个单词来表示最后四位数字，而且使用的是基本的字钩，那么这可能会稍微引起混淆。如果我们使用了“coin file”，那么我们将来如何知道我们使用的是“coin file”，而不是“file coin”呢？这并没有多大关系——当你拨了一个号码几次之后，你最初想象的那个画面无论如何都已经失去了它的必要性，因为你能够记住那个号码。但是，如果你使用一个基本的字钩来表示第二个单词，你就能轻而易举地解决这个问题。假如养成了那样做的习惯，你就会发现那个基本的字钩总是首先出现在

你的脑海中。因此，对于“5230”这个四位数来说，你不会用“lion mouse”，而会用“lion mess”、“moss”或“moose”。

第二个问题是，你可以通过取消交换名字的方法，来消除创造能够包括交换名字的词语的必要性。你可以看一下一个电话拨号盘，然后将字母转换成数字，于是问题就得到解决了。由于电话拨号盘并不总是在你手头，因此最好的办法就是记住它。一旦你那样做了，你就能马上将任何交换名字或字母转换成数字。

选择一个单词或短语，确保它能让你想起某个电话拨号盘上的每个数字旁边的三个字母，然后那个单词或短语与那个数字（字钩）联系起来。下面是我们的一些建议，认真地想象一下那些画面，你然后很快就能记住那个拨号盘。

2-ABC：想象一下Noah在学习他的ABC's。

3-DEF：想象一下某个人的妈妈（Ma）是个聋子（deaf）

4-GHI：想象一下一位美国大兵（GI）在喝黑麦（rye）饮料，或者你在喝黑麦（rye）饮料，并且一下子长高（high）了。

5-JKL：想象有一条胡狼是一名警察（law）。

6-MNO：想象有一只鞋子（shoe）在说：“Me（我）？No（不）”，或者有一只鞋子（shoe）对一个“O”很吝啬（mean）。

7-PRS：想象有一头奶牛（cow）驮着一个巨型钱包

(purse)。

8-TUV：想象常春藤 (ivy) 非常顽强 (tough)，足以让你想起 “TUV” 了。

9-WXY：有一只蜜蜂 (bee) 像蜡一样 (waxy)。

余下要讨论的内容只有区号了。区号往往只是将一个电话号码由七位数变成十位数而已。选择一个单词，让它代表区号，然后把这个词放入你最初建立的关联之中，这样你就能记住那个电话号码了。假如史密斯先生的电话号码是 (201) 648-9470，你可以想象一下自己正用一位铁匠 (blacksmith) 的锤子把一个鸟巢 (nest) (201) 打碎，或者想象一位县治安官 (sheriff 648) 弄坏了你的锤子 (breaks)。

Stein & Day出版公司的主办公室位于韦斯切斯特郡 (区号914)。电话号码是762-2151。想象一下一个垫子 (cushion) 上有一大块十分生气 (或不轻的not light) 的 (nettled) 黄油，你就能记住这个号码。

假如你经常要拨打区外的电话，你或许想预先记住某些区号；将区号与地方联系在一起就是了。然后，当你需要时，你随时都可以使用它们。如果喜欢的话，你可以只记大城市的区号。这实在是太容易了。

曼哈顿的区号是212，这几乎可以说是提前为你设置好的，因为Indian（印第安人）可以按音标字母代表212，并且所有人都知道我们是从印第安人手中将曼哈顿买过来的。你也可以将印第安人与男士帽子（man hat）联系在一起。

将“no time（没有时间）”与“lost angels（迷失的天使）”联系起来，能够让你记住洛杉矶（Los Angeles）的区号是213。

怀俄明州（Wyoming）的区号是307，你可以想象一位长得像Y的人对着与面具（mask）在大声吼叫。

特拉华州（Nevada）的区号是702，你可以将“never there”或“gambling”与“cousin”联系起来。

西弗吉尼亚州（West Virginia）的区号是304，将一瓶戴着一顶西式帽（western hat）的杜松子酒（gin）与痛苦（misery）或吝啬鬼（miser）联系起来。

克利夫兰的区号是216，将“cleave land”与“no touch”联系起来。

芝加哥的区号是312，将“chick（cargo）”与“my tan”、“median”或“mutton”联系起来。

在能够熟记这些号码之前，你一直需要进行这些荒唐的联想。我们最好的祝愿，就是你能不再经常拨错电话号码，并能早日摆脱对电话号码簿和话务员的依赖。

如何记住扑克牌

杰里·卢卡斯：我曾经看到过你玩一副纸牌——我并不责怪赌场不与你玩21点。

哈利·洛拉尼：我认识的人中，有六个人不愿意玩。但是，他们并不想他们想象的那样潇洒。的确，我可能会beat the house at blackjack，但是我可能在赌博过程中失去那乃至更多。

杰里·卢卡斯：记忆法在这个问题上无法帮助你。

哈利·洛拉尼：是的。但是，将记忆法与有关这种游戏的知识结合在一起，却的确适用于玩21点。它其实是你能获得优势（有时能够与对方打成平手或改变它们，以便你能获得一点优势）的唯一一种赌博游戏。

杰里·卢卡斯：那是因为你手已经开始之后能够使你的赌注翻一番的缘故吗？

哈利·洛拉尼：对。准确记住哪几张牌已经打过了，会大大有助于你知道何时应该将你的赌注翻一番，以及何时应该停止或者发牌。我必须告诉你，如今这种做法已经没有那么容易了。由于有人知道了我们的记忆法，因此大多数赌场都不只使用了一副牌——而且从来都不会一直打到底。

杰里·卢卡斯：太糟糕了。哈里，你必须为你挣钱而工作了！

在扑克游戏中记牌很不容易，因为他们很抽象，就像数字一样。确实没有什么方法让人们以图形描绘一张牌，所以我们的概念就是让无形的东西有形化。窍门就是以确定的具体的东西，与数字一

样，来代表一幅牌中的每一张牌。一旦做到这一点，你就能够描绘扑克牌，然后你可以把它们与其他事实相联系，就像数字能与其他相联系一样。有一个不同的，简单的记牌方法——“失去”或“清除”法，我们很快会讲到它。

另外，不管人玩不玩牌你都应该学习本节的概念。你也不知道，你将来会不会喜欢上玩牌，但重要的是这些概念是很好的脑力训练。我们使用的模式很明了。每张牌（从1~10）的牌名都将以C、H、S和D开始，分别代表梅花、红桃、黑桃和方块。该词的紧跟在后的辅音是代表该牌价值的音。所以“可以”这个词只能代表梅花2。就是这个模式，一旦你掌握了它，你就不用再做选择和决定了。CAN这个词代表梅花2是因为，它以C开头，代表梅花，下一个辅音是N，代表2。词语（图案）SAIL应代表黑桃5，因为它以S形状，代表黑桃，跟在后面的L音代表5。红桃4是HARE；方块6是DASH；梅花4是CORE；黑桃8是SAFE。方块9是DEB；AD是DATE（Ace是1）；梅花6是CASH等等。

在你继续阅读前请确定你已经弄懂了以上这些例子。然后请看137页的“牌语”。看完后你会发现，其中的J、Q、K不同于这个模式，我们马上就

会对其进行解释。

辅音s用来代表10这张牌。因为每一幅牌里没有0这张牌，所以我们可以用代表0的音来代表10。所以代表1~10的这个模式或系统就完整了。

不要对代表黑桃10的Suds的ds音迷惑不解。它就是代表0的音节dz。即使你把它分成两个音d-s，它代表数字是1-0，所以它只能代表10。每副牌的1~10可以以这个模式进行图解，花牌也可以图形化，所以“牌语”本身并不重要。重要的是“牌语”在你头脑中联想到的图形，经过一段时间，你只需要想到这张牌的图形是什么，而不用非要记起它的“牌语”是什么。一个“牌语”在你脑海里图形化之后，你以后每次拿这到这张牌就会想到这个图形。举几个例子，“牌语”Core，你会想到一个苹果核；Cuff，你会想到裤子；Case，公文包或柳条箱；Hem，一套裙子；Hash，咸土豆泥；Hoof，马蹄；Hoop，篮球筐；Hose，尼龙长筒袜或菜园浇水管；Suit，男人的夹克套装（与Cuff的裤子进行区别）；Sum加法机或一张满是数字的报表；Sash，窗格或就是一扇窗子；Suds，充满泡沫的浴盆；Date椰枣或日历；Dune，沙丘；巴尔德大坝或瀑布；Dash，一个百米田径明星；Dock，码头；Deb，一位社交新人；Dose，一勺

药或一把勺子。

梅花club

红桃heart

黑桃spade

方块diamond

Ac-cat猫

1-hat帽子

1-suit套装

1-date日历

2c-can罐头

2-hen母鸡

2-sun太阳

2-dune清洁工

3c-comb梳子

3-hem裙子

3-sum数字

3-dam大坝

4c-core苹果核

4-hare野兔

4-sewer缝纫机

4-door 门

5c-coal煤

5-hail冰雹

5-sail船帆

5-doll洋娃娃

6c-cash钞票

6-hash咸土豆泥

6-sash窗子

6-dsah百米明星

7c-cake蛋糕

7-hog肥猪

7-sock短袜

7-dock船坞

8c-cuff裤子

8-hoo马蹄

8-safe保险箱

8-dive跳水

9c-cup杯子

9-hoop篮球筐

9-soap肥皂

9-deb社交新人

10c-case箱子

10-hose尼龙袜

10-suds浴盆

10-dose勺子

Jc-club梅花
J-heart红心
J-spade黑桃
J-diamond钻石
Qc-cream奶油
Q-queen女王
Q-steam蒸汽
Q-dream梦
Kc-king大王
K-hinge铰链
K-sing唱歌
K-drink饮料

对于花牌，我们本来也可以应用这种模式，但用hated这样的词这代表红桃J，或cotton代表梅花Q显得有点别扭（因为J是11，Q是12，K是13）。可以这样做，我们也会给出使用这种模式的花牌的“牌语”，所以别急着决定你用哪种方法描述花牌。

我们推荐使用表中所列的花牌的“牌语”。J使用其本身的花色名称，它们各自有本身的意思，即：梅花、红心、铲子和钻石。我们使用“王”和“后”称梅花K和红桃Q。“后”描绘

一位穿着王冠和长袍的女士，“王”描绘的是头戴王冠但身穿长裤的男人。它们有些类似，注意区分它们的差别。其余的“王”和“后”的名称我们使用发音与“王”和“后”相近，但以各自组牌名称开头的词来描述。它们不一定完全同韵，但应十分相近。对此不必太过于头大，因为它们数目不多的花牌，你应该很容易记住它们。“蒸汽”可用散热器的图形；“梦”可以是一张床图形或一个人在睡觉。

像“字钩”一样，在浏览这些“牌语”几遍过后，你会对自己能够那么快地记住它们感到惊奇。

现在，正如我们承诺过的，下面我们介绍使用正常模式的花牌的“牌语”。我们会给出几个不同的词语供你选择，但你还得自己决定是使用这些词语，还是我们推荐的花牌名称。我们不得不用短语来描述其中的三逐步形成“王”，描述红桃J，Q时又不得不摆脱模式的限制，但这都没有关系，它们都一样好用，因为它们都会在你脑海中形成一个图形。

JC-cadet（军校生），coated（上图层的）

JC-hothead（性急的人），hated（可恶的），hooted（汽车喇叭声），hooded（戴头巾的）

JS-steed（战马），staid（沉静的），sated（心满意足），

JD-dotted（星罗棋面），doted（溺爱），dead（死的），

head (头) , dead heat (并列) , dated (陈旧的)

QC-cotton (棉花) , codeine (可待因)

QH-hootin' (鸣响) , heatin' (加热) , hatin' (痛恨) ,
headin' (领先) , Hayden (天文馆) (planetarium) hoe
down (喧闹的舞会)

QS-satan (撒旦) , satin (缎子) , sit in (参加) ,
sadden (悲哀) , sedan (轿子)

QD-detain (拘留) , deaden (阻碍) , dotin' (溺爱的)

VKc-cute Ma (可爱的马) , caddie me (球童)

KH-head horn (返家) , high dome (高高的顶) , hit
me (打我) , high time (正是时候) , hide me (掩藏我)

KS-steam (蒸汽) , stem (茎干)

KD-dead aim (死目标) , tea time (饮茶时间)

自己选择使用哪种方法表示花牌，然后花一点时间记得这些词语和短语。你会发现就像“字钩”可以有效帮助你记住数字一样，“牌语”可以有效地帮助你记住扑克牌。很明显，你必须非常熟悉它们，否则它们不会有太大帮助。像“字钩”一样，可以使用任何词语来达到这个目的。因为它们是模式化的，这就免除了死记硬背。如果你掌握了这个模式和语音，你就成功了一半了。

如果你愿意，你可以很容易地整理出一幅教学牌。简单地在每张牌的背面写上正确的“牌语”。洗牌，每次看其中的一张——正面反面都行，如果你看的是正面，那么说出这张牌的“牌语”，然后

翻转牌，看是否正确。如果看的是反面的“牌语”，那么说出这张牌，然后检查是否正确。如果你达到能够毫不迟疑地说出52张牌任一张牌，表明你已经非常熟练地掌握了牌语。

现在假设你已经掌握了“牌语”，那么你怎么应用它们呢？你现在可以像记账目一样记牌了。你可以使用相互联结把牌依次记住。比如我们可以这样联结：一只巨大的苹果“核”在喝水，一个洋娃娃在喝水，一只巨大的蛋糕使用摇动洋娃娃的胳膊，一艘帆船用大蛋糕作它的帆，帆船像太阳一样在空中闪闪发光，太阳有着长长的耳朵像野兔一样蹦蹦跳跳，一只巨大的茶水杯也像野兔一样蹦蹦跳跳，一只大茶杯穿着袜子，这只巨大的袜子是散热器（蒸汽），通过这样的联想，将帮助你依次记住4C、KD、5D、7C、5S、2S、4H、9C、7S、和QS这一组牌，往前或往后都可以记忆。

你也可以使用“木钉”系统通过数字来记牌，不管牌的顺序是正是反。这将充分展示你的记忆力，因为你要记住两种不同的抽象概念、数字和牌。你需要掌握两件事：“字钩”（从1~52）和“牌语”。你可以使用一整幅牌，但如果你能够玩半幅，甚至20张牌来这样做，那已经非常不错了。

为了向你展示这项技巧，假设一个朋友洗牌并从上面叫10张牌。做可以作如果联想，或做别的联想。

你穿着一只巨大的马掌（马蹄）而不是戴着领带。

一个男人的胡须（诺亚）是百万美元的钞票（现金）。

你的妈妈（马）在大都会歌剧院唱歌。

一只母鸡没下蛋，而是下了一瓶黑麦酒，或母鸡正喝黑麦酒。

一只巨大的梳子穿着制服，它是一名警察（法律）。

一只巨大的鞋坐在王座上，穿着皇袍，它是国王。

天上下着奶牛而不是冰雹。

墙上没有长着常春藤却长着百万个奖杯，或常春藤爬满了一个巨大的奖杯。

你打开保险箱，里面飞出百万只蜜蜂来叮你。

你头戴着袜子而不是帽子，或你的脚趾间长出了一顶帽子。

如果你确定尝试去联想这些事物，或你自己所能够想到的图案，又假设你非常熟悉“牌语”，你就知道这10张牌的数字。这很简单。想一想字钩法中的表达方式，数字1是tie，它让你想到什么？它会让你联想到马掌，或马蹄。马蹄在“牌语”中代表的是红桃8。

你自己试一下。回忆一下字钩法中的1~10。它们每一个都会使你想到一个“牌语”。把它变换为“牌语”，你就记住了这个位置上的牌。试一下下面的填空：

牌2（诺亚）对应_____

牌3（妈妈）对应_____

牌4（黑麦）对应_____

牌5（法律）对应_____

牌6（鞋）对应_____

牌7（奶牛）对应_____

牌8（常春藤）对应_____

牌9（蜜蜂）对应_____

牌10（脚趾）对应_____

因为这与做普通的字钩法记忆表完全相同，并且不管顺序你知道每一张牌，如果你想到“奶牛”（7），天下掉下奶牛的画面就出现在你脑海里，而“下”这个词只能表示红桃5。如果你的朋友叫黑桃K这张牌，你会把它变换成它的“牌语”“歌唱”，这会让你想到“妈妈”，它就告诉你黑桃K是第三张牌。自己测试一下——不管是数字还是扑克。如果你能够记起所有最初的相关联想，你就会知道每一张牌的位置，什么牌在什么位置。如果你没能记起相关的联想，重新来一遍。否则，你永远不会知道这个方法是否有用。

了解“牌语”使一幅牌形象化并易于记忆。一旦变得图形化，它们就可以相互联系起来，让你能够掌握它们的最初位置。

现在再给你一些练习，尽管你能够很容易地自行练习。使用字钩法中的11~20，记住下面的牌。这样你就能够记住20张牌了。你完成相关联想

后，自己进行测试。

- 11方块4 tot (小孩) 和door (门口)
- 12黑桃J tin (罐) 和spade (铲)
- 13红桃3 tomb (坟墓) 和hem (褶边)
- 14方块8 tire (轮胎) 和dive (跳水)
- 15梅花10 towel (毛巾) 和case (箱子)
- 16黑桃6 dish (盘子) 和sash (窗子)
- 17红桃10 tack (大头钉) 和hose (软管)
- 18红桃7 dove (鸽子) 和hog (肥猪)
- 19方块5 tub (浴盆) 和doll (娃娃)
- 20红桃K nose (鼻子) 和hinge (铰链)

你现在对“牌语”已经有了初步体验，你下面将学习“牌语”的奇妙应用。在大多数扑克牌游戏中，不管通过链接记忆法或字钩记忆法，都不是十分得心应手。在所有“垫牌”游戏中，如金·拉米牌、桥牌、红心大战或加纳斯塔牌，你需要应用“清除”法。我们把它当作一项绝技教给你，然后我们将探讨它在不同的牌戏中的应用。

假设一个朋洗了一整幅牌，然后他收走了其中五张牌放在自己的口袋里，他没有看这些牌。之后他开始叫其他的47张牌，叫完之后，你就可以告诉他，逐一地告诉他这五张牌是什么，也就是说，你告诉他丢失的牌是什么。

做到这一步，你不必使用链接记忆法或字钩记

忆法。那将要花费更长的时间。“分割”法更快更容易，你要知道的只是你的“牌语”单。我只需这样做：我听到一张被叫的牌后，将其转换成相应的牌语，然后以某种方式清除它（它的图形）。假设方块K被叫到，你就联想到一杯饮料洒到了地上。如果红桃4被叫到，你就联想一只没有了耳朵的兔子；方块5被叫到，你就联想一只没有了胳膊或腿的洋娃娃；梅花A被叫到，你就联想一只没了尾巴的猫；黑桃2被叫到，你就联想乌云遮蔽了太阳，如此等等。简单在以某种快速的方法，将代表这些牌的图形从你的记忆里清除。在你不断地运用的过程中，这个方法会更快速更简单，因为你会更加熟练地掌握“牌语”，一次清除某一张所用的图形，你在以后就会总用同一个图形。它会在你的脑海里形成瞬间的印象。

这或许是我们所能够展示注意力高度集中和独有洞察力的最好例子。被清除牌语的瞬间图形使你在那一刻最大程度清楚地注意到某一张特定的牌。通过尝试你可以对此进行证明。在你清除完所有被叫的47张牌之后，你要做的就是脑海中过滤所有的“牌语”，那些没有被清除的牌就会凸现出来。

以特定的顺序检查“牌语”我们经常使用CHSD（梅、红、黑、方）的顺序，这让我们想到

chased (被追逐) 这个词。或许你更喜欢红黑方梅HSDC的顺序，这个词让我们想到“他的甲板 (his deck)”。你或许想按字母顺序即CDHS的排列来记牌，这都没有关系。但一直使用同一顺序将节省时间并减少重复检查同一套牌两次的错误。你检查了梅花说出一两个你的朋友藏起来的牌，然后开始检查红桃——之后你忽然不确定红桃是不是已经检查过了？每次都以同样的顺序过牌就会减少发生这种失误的可能。

你的朋友取出几张牌都没有关系，事实上，他取出的越多，对你来说就会越容易。因为要你滤掉的牌就越少了。扑克牌玩家一般取5张牌，金拉米玩家一般取出10张牌，桥牌玩家一般有人洗牌，然后分发出四手牌，然后取走一手牌，你必须说出这一手牌都是什么。

为了提高速度，你首先要使自己对“牌语”的反应过程达到秒钟之内完成。你越熟悉它们，你就能更快地找出没有的牌。通过几次练习，当你以自己的速度和频率感到满意的时候，再给自己增加难度，要你的朋友叫牌的速度稍快于你感觉自己能够应对的程度，告诉你的朋友不要慢下来或因任何原因停止。你没有选择，必须在相应的时间内“看”到被滤掉的牌。信不信由你，你将会发

现，你不仅能够完成这项绝技，并且能完成地更好。

你强迫自己快速清楚地看到每一处图形，这比你用更多时间思考要好。下一次，你可以尝试再提高自己的速度，并这样继续下去。如果你有一个节拍器，把它调到一个你想要的速度，指针每转向一边，你翻开一牌。

如果是初学者，你应该先尝试这项丢失牌绝技，然后再继续。从一幅洗好的牌里取出几张牌，仔细浏览余下的——你要滤掉的部分。然后把所有“牌语”在大脑里过一遍，记下那些没有看到的牌。检查一遍，看自己是否正确。如果你想省一点时间，你可以取出花牌，这样剩下只有40张牌了。你在脑海里要过的牌也只剩下1~10这些牌了。

或许你想知道，怎样才能重复使用这项“失牌”绝技。不要立即向同一个人重复演示，一次就够了。给他们留有悬念。不过如果想要，你可以重复演示它。如果你再次使用“过滤法”，那当然会造成记忆的混乱。我们可以参考美拉米牌的玩法。显然，如果你想使用“失牌”技巧，你必须在你打的每一手牌里运用它。现在，打第一手牌，我们运用“过滤法”，第二手，我们可以使用火。就是说，假设每一个“牌语”都在“燃烧”。这仍然

是“过滤法”，但有明显的不同这样才不致造成混淆。再下一手，用水，假设每一个“牌语”都在水里。再下一手，假设每一个“牌语”被刀砍，再下一手，使每一个“牌语”都与你自己有关系。这个方法是要强迫你在某个片刻把注意集中在一张牌上。上面所列的每一方法都明确而不同，但都足以在你大脑里形成清晰独特的印象。你要做的就是尝试一下，弄明白它。

到了“联系自己”方法的时候，你就要返回第一步“过滤法”，按以上顺序再来一遍。你也可以扩大这个循环，在每一张“牌语”联系自己之后，在金拉米牌的下一手，你可以把牌语与字钩法中的1 (tie) 相联系，再往后与诺亚，再往后与“妈妈”以此类推。这时，你确定能够毫不混淆地再次进行循环。

在金拉米牌游戏中，弄清楚打某张特定的牌是不是安全，这点很重要。你在应用“过滤”、燃烧或任意其他方法时，每一张牌会被你或你的对手打出。

假如你要打红桃8这张牌，它安全吗？想一下红桃7和红桃9的牌语。如果他们还没被“过滤”不要打出红桃8，你的对手或许正在试图收全红，正在等你这张红桃8。如果红桃7和红桃9已经被“过

滤”，也先不要打出红桃8；再想一下其他花色的8，如果两张已经打出，你就知道打出红桃8是安全的。

如果你的对手收走一张你打出的牌，把这张的“牌语”与你的对手，如他的鼻子联系起来。比如他收了一张黑桃7，你就联想一只袜子挂在他的鼻子上。在你需要知道他从被打出的牌里收走了哪一张牌，你就知道是哪一张。以这种看似好笑的方法把牌与对手联系起来使你独特地记住一张牌。你在每一手都可如法炮制而不至于陷入混淆。你可以自己尝试一下。

一些艺技高超的桥牌玩家把这项技发挥到了极致。每个玩家各有独特的方式。一些人只对王牌感兴趣，他们只过滤王牌。更有经验的玩家想要知道每一张牌，所以他们会过滤每一张被打出的牌。在你弄明白这项技巧后，按自己的意愿运用它，发挥它的最大优势。

在皮纳克尔牌中，皮纳克尔牌每幅牌只有48张，只包括从9到ACE各6张牌各两张。所以你对每张牌需要两套“牌语”。简单地举个例子，你可以使用梅花9的基本牌语CUP杯子，第二张梅花9你可以使用CAP帽子。“牌语”的模式是一样的。在玩的过程中，第一个梅花9出现时，你滤除掉CUP杯

子，第二个梅花9出现时你滤除掉CAP帽子。要记，住应该总是先清除基本牌语，后清除替代牌语。对于花牌，你可以使用基本牌语让你联想到的事物作替代牌语。比如：DRINK喝水这个词让你想到玻璃杯，你可以使用玻璃杯作为方块K的替代牌语。

扑克游戏中，如果能记住打过的牌，当然对赢得牌局大为有利。好的扑克玩家知道扑克的诀窍，即组成一个占有优势的顺子的机会。随着牌局的进行，这样的机会在不断变化。在一个开放的扑克牌游戏中，或在斯塔德扑克游戏中，如果两张9点已经发出，而你仍然在等一个9点那就太愚蠢了。精明的玩家这时会放下自己的牌，放弃这一局。所以好的玩家应该记得他看到的牌，然后有针对地出牌。

即使玩什么牌也看不到的5张牌游戏，我们的记忆系统也会帮助你记起赢牌的几率，改善你的牌局。比如说，你已经拿到了三张同花，你想知道再叫牌以形成一幅同花是不是值得。如果你知道获得这种同花的几率是23：1的话，你就会决定不继续叫牌。

在这种情况下，“火焰”FLAME这个词会提醒你同花和三张牌的几率是什么。前两字母FL告诉你

一幅同花，紧跟在后的辅音提醒你只三张牌。

把“FLAME同NAME (23)”相联系，以作为对你的提醒。已有四张同花，再得到一张同花的几率是5 : 1。以“闪光”这个词代表四同花缺一，可以把它与LAW这个词相联系，作为对你的提醒。

许多扑克玩家在拿到一对同花加一和花色的牌时，会选择继续叫牌。这时如果继续，拿到三张同样的牌和一张单牌的几率是12 : 1，牌语中12是TIN罐，你可以描绘一个罐子在踢一个梨子的图形，你会很容易记住这个几率。

这时也可能拿到两个对子，它的几率是5 : 1，可以用“一个梨子在踢一个警察 (LAW，法律)”的图形作为代表。你的牌技将告诉你哪一选择更符合你的牌局。

当然，如果你不知道你所玩牌的技巧性玩法，再多关于几率和出牌的记忆也帮不上你太大的忙。我们无意误导你，以为有好的记忆你就能在牌局在取胜。只有你是一个好的玩家，记忆才会对你有帮助。对你的输牌我们概不负责，但如果你获胜，你可以给我们提取10%的好处费。

每周约会与星期

哈利·洛拉尼：记住约会时间与地点显然非常重要，无论是在商业上还是在社交中。

杰里·卢卡斯：当然，你可以记住正确的时间与地点，但仍有可能因错误或粗心而犯大错。在波士顿，有一个球员与一个女孩进行了一次约会。他应该在比赛后到她的旅馆的外面去见她。那天夜间的温度是零下2度。

我们当中有些人要在比赛后到餐馆吃饭，我们发现他正站在那里。吃完饭后，就在我们返回旅馆的途中，发现他仍然站在那里！当我们从他身边经过时，他问我们：“这是那个旅馆的前面还是后面？”

在较前的一章中，你已经知道一个链接能够帮你记住第二天的差事和约会。那个方法对于许多人来说已经足够了。然而，你有时候可能需要按日子和时间记住下一周更多的特殊约会。

这很好办，你已经具备了必要的知识。你对要解决的问题也一定很熟悉——你应该如何想象某一天和某个时间？你对这个问题的答案也一定很熟悉。设定一个模式，确保它能让你为任何日子和时间描绘一幅画面，使无形的东西变成有形的东西。

为了把日子与时间构成图案，我们可以将星期

一看作一周当中的第一天。由于它是一周当中的第一个工作日，因而这对大多数人来说比较合适。假如你想把星期日看作第一天，没有关系，把所有东西都相应改变一下就行了一旦你明白了这种方法，便不再那么重要了。周二是一周当中的第二天，如此类推，一直到星期日，也就是一周当中的第七天。

现在，你可以把周四七点钟想象成一个两位数的数字。周四是一周当中的第四天，因此第一位数是“4”，可以代表日子。第二位数可以代表小时——因此，这个两位数的数字就是47。按照这种模式，“47”仅可以代表第四天（周四），第七个小时（7:00）。

通常，记住“47”会和记住“周四7点”一样困难。但是，你在字钩法中有一个代表“47”的字钩却很容易记住——“rock（岩石）”。因此，在这个模式中，“rock”一定代表着“周四7点”。

字钩“knife（小刀）”仅可以代表周二（第二天）8点。“Lily”一定代表第五天（周五）5点。即使你不知道这些字钩，声音也能给你提供必要的信息。当然，如果你的确知道那些字钩，这将会变得顺利得多。你自己可以尝试几个——在内心将这些字钩变换成日子与小时：name、chain、

knob、net、dish、Nero、Coal、mower。

还有几个比较次要的问题需要解决。你如何解决10:00、11:00以及12:00呢？“A. M.”和“P. M.”该怎么办呢？分钟怎么办？还有，你应该如何利用这些字钩呢？

让我们首先来解决10:00、11:00和12:00的问题吧。不要忘了我们有关玩纸牌的讨论——就跟没有“红桃0”一样，也没有（0点钟）。所以，你可以用“s”来表示10:00。Mouse可以代表周三10:00；toes可以代表周一10:00，rose代表周四10:00，nose代表周二10:00，case代表周日10:00，如此等等。

你有必要为一周当中每一天的11:00和12:00选择一个单词。有两个办法可以解决这个问题：第一个办法是按照这种模式，使用一个包含适当发音的单词。例如，“mitten”可以表示周三12:00（312）；“rotate（411）”仅可以代表周四11:00。

周一

11:00——dotted, toted

12:00——tian, tighten, deaden

周二

11:00——knotted, knitted, noted

12:00——Indian, antenna

周三

11:00——mated, imitate, matted

12:00——mitten, maiden, mutton

周四

11:00——rotate, raided, ratted

12:00——rotten, written, rattan

周五

11:00——lighted, loaded

12:00——laden, Aladdin

周六

11:00——cheated, jaded, jotted

12:00——jitney, shut in, chutney

周日

11:00——coated, cadet

12:00——kitten, cotton

选择你喜欢使用的单词，然后利用它们。用过几次之后，它们就会变得像字钩一样——这种模式所对应的字钩。你之所以能记住它们，仅仅是因为你使用了它们。

下面是另外一种处理11:00和12:00记忆问题的

办法：你只需将11:00和12:00看做是1:00和2:00就行了，但是既然你已经在使用它们，所以就不要再使用基本的字钩了。

例如，“mat”这个字钩可以代表周三1:00，但是单词meat或moat却可以代表周三11:00。字钩moon可以代表周三2:00——使用“man”或“moan”来表示周三12:00。一旦你选择了这些单词，它们就会出奇地有效。你会发现这些基本的字钩可以代表1:00和2:00，而其他的适合1:00和2:00（无论是哪一天的1:00和2:00）的字钩则可以代表11:00和12:00。

假如你所有约会都是按小时决定的，那么你最好能使用记忆法帮助你安排工作日程——将约会本身与代表那个约会的日子与小时联系起来。假如你必须在周六1点时去图书馆，你可以在图书馆、书和“书页”之间建立一种荒唐的联系。就是这么简单。

为什么现在不进行那样的联想呢？然后，我们将列出更多的单词，以便向你表明这种方法是多么的有效！稍后，我们将详细讨论分钟以及“A. M.”和“P. M.”。这些假定的约会是随意提供给你的，因为现实生活中的约会往往就是以这种方式出现的。进行各种联想吧，因为我们要对你进行测试

了。

周二9:00，你与你的牙医有一个约会。将日子与小时变换成字钩knob（把手），然后将这个字钩与牙医联系起来。你可以设想那位牙医从你的嘴中拔出的不是你的牙齿，而是一个门的把手（doorknob）。你也可以设想，你的牙医是一个巨型doorknob。一定想认真地进行想象。

周一2:00，你要到银行里开一个会。你可以将tin（第一天，第二个小时）与银行联系在一起。你不妨将想象一下你将许多马口铁片（而不是钱）存入了银行，你也可以想象那些银行出纳员全被装进了马口铁罐头中。

周六8:00，你必须记住将你的汽车停在车库里，以便进行修理。你不妨将“chef（厨师）”与汽车联系在一起。你可以想象一下有一个块头惊人的hef在驾驶一辆汽车，或者有一辆汽车戴着厨师的帽子。

周三5:00，你必须去买一副眼镜。你可以将“mule（骡子）”与镜片联系起来。一匹戴着眼镜的骡子这样一个画面就能帮你记住这个问题。一定要认真地想象那个画面。

周五2:00，你与Vaikovitch有一个共进午餐的约定。你可以将“lion（狮子）”与“vague

witch” 联系在一起。设想有一头狮子要吞吃一个巫婆，这样那个巫婆就会消失，它的模样必然变得模糊（vague）起来。你也可以设想有一头狮子在试图将一个巫婆弄醒（wake a witch）。

周四10:00，你不想忘记你的karate lesson（空手道课程）。你可以将“rose（玫瑰）”与空手道联系起来。你可以想象一下你将把一大束玫瑰送给一个空手道选手。你也可以设想有一大束玫瑰正在对着你练习空手道。

周四5:00，志愿者消防队要召开一个会议。你可以将“nail（钉子）”与火联系起来。你不妨想象一下有一颗巨型钉子引起了一场大火。认真想一想这个画面。

你现在尝试一下这种做法。回顾一下你用于表示周一的字钩——tot, tin, tomb，一直到toes（假如你仍然想不起这些字钩，回过头去找到那个单词表，然后读读它们。读的时候，对每一个单词都进行一番联想）。这样当你遇到某个已经与其他事物联系起来的单词时，你马上就能认出它来！你只需这样尝试一下就能知道到底是不是这样。刚才，当你想起tin时，它会让你回忆起……银行。

练习过周一之后，回顾一下周二的字钩——

net、nun、name，等等。接下来，再回顾周三、周四、周五、周六和周日的字钩。既然例子当中没有关11:00和12:00的约定，把这些单词仅仅思考到零（10:00）就行了。如果你这样做的话，你很可能把所有的约定都记住！

但是，你究竟应该如何应用这种方法呢？好的，就让我们假定时间是下一个周一吧。清早，复习一下周一的字钩；仅仅有12个。你将会想起你那天必须要做的事情。白天，当你吃午饭、走路或做其他事情时，回复一下这些字钩就行了。假如你真的相记住你第二天必须干什么事情，你可以在周日晚上回顾一下周一的字钩。办法就是这么简单！你无需翻阅你的预约本，既然你有时候会把它忘在家中或办公室里。

对于分钟，你只需往字钩画面中添加一个单词就行了。假如你周五5:20要赶某个航班，“lily”即是一个能够表示周五5:00的字钩。你可以用“lily nose”来表示5:20。这里有一个问题，下一周，你如何知道它是lily nose还是nose lily呢？（假如你认为它是nose，你很可能会提前三天赶往机场。）

这个问题很好解决。你只要不使用基本字钩来表示分钟就行了——你可以用其他任何一个在发音上比较适合单词（就像记11:00和12:00时的那种

做法)。对于上面的例子，你可以使用noose或niece。你可以设想一棵巨型水仙的脖子上围着一条绳索（noose），正像一架飞机那样飞行。这样一幅荒唐的画面一定能够解决上面那个问题！这种方法之所以能解决问题，是因为你知道基本字钩往往代表着日子与小时，而任何其他单词则往往代表着分钟。

坦率地说，我们很少有需要记分钟的时候。我们的预约几乎从来都无需那么确切。我们真正需要的，是能够让我们想起几点一刻、几点半和几点差一刻等时间的词语。我们可以用一个标准来表示每个带分钟的时间。一个价值25美分（twenty-five-cent）的东西，往往可以表示一刻钟（a quarter）。半个（half）葡萄可以代表半点，而一个缺少一大块的馅饼（一个馅饼的四分之三），可以代表几点三刻。你可以使用这些标准，也可以使用你为自己制定的标准。

我们觉得这些标准非常好用，因为即使我们想记住：举例来说——6:19的约定（某个航班起飞或电视录音），我们也会将这个时间看做是6:15。可能发生的最糟糕（或最好）的情况，也无非是我们有可能提前一点赶到机场而已。如果约定的时间是2:38，我们会把它看做是2:30。

A. M.、P. M. 问题仅仅是一个假设的问题。通常情况下，你必然会知道任何某个约定的时间是A. M. 还是P. M.。假如你的确与Vaikovitch先生有一个关于一起吃午饭的约定，你绝不可能以为那是2:00 A. M.！你还会知道你与牙医的9:00预约是在上午，除非他是一个极其反常的牙医！

然而，你可以按照你自己的意愿建立尽可能确定的联系。你可以用“aim”来表示“A. M.”。你也可以用“white（白色）”来表示白天（AM），用“黑色（black）”来表示黑夜（P. M.）。你只需从它们当中挑选一个就可以了。要想记住有一个预约是在上午，你可以让“白色”，进入你想象的画面中；假如白色不在那个画面中，你就会知道它是一个P. M. 预约。

举例来说，你想在周六8:00将你的汽车开进车库，你可以事先设想自己的汽车在放射出白色的火花，或者在瞄准（aiming at）某种东西，这样你就能想起那个预定的时间是8:00 A. M.。

杰里·卢卡斯：哈里，请你实话告诉我——你有过因为忘记而错过某个约会、因而没有到场的经历吗？据我所知，你好像有过这样的经历。

哈利·洛拉尼：说到这，我想讲一个非常有趣的故事，但是我没有那样的经历。几年前，我计划去参加一个由扶轮社举办的午餐宴。我开了很长时间的车才到达那里。有人事先告诉我说，开车两

小时即可到达，但事实表明，它是一段开车四小时的路程。当我到达那里时，扶轮社的成员们全都走光了。第二天，当地报纸大幅报道了一个故事，而那个故事的标题就是“记忆专家忘记到场！”。

杰里·卢卡斯：这个故事听起来倒像是真的发生过。

在下一章中，我们将讨论如何记住每月的预约、生日与周年，以及历史上的重要日子等。我们甚至还将略微谈一谈占星术。但是，首先让我们来介绍一种你可能会纳闷你为什么没有亲自思考的方法。

假定你正在与之交谈的那个人说：“3月份的大部分时间我都会在外地，为什么我们不在4月19日那天一起吃午饭呢？”（在这些例子中，我们将以1974年为例）。你立即说：“对不起，那天是周二，而我总是在周二那天打高尔夫球。”你如何知道4月19日那天恰好是周二呢？下面，我们就来为你介绍一种方法，让你马上就能弄清楚当年每一周当中的每一天应该是什么日子。

看一下这个12位数的数字：633752741631。假如你能记住这个数字，你就能知道1974年的每一周当中的每一天是什么日子。如何做到这一步呢？方法很简单，那些12位数字能够让你知道一年12个月当中的每一月的第一个星期天是什么日子。1974年1月的第一个星期天，是当月的第六天；二

月份的第一个星期天是当天的第三天；三月份的第一个星期天是当月的第三天；四月份的第一个星期天是当月的第七天。如此等等，一直到十二月份的第一个星期天是当月的第一天。

至此，你无需怎么努力就能记住一个12位数了。你可以将shame him (633) 与 clown (752) 进而与cart (741) 和 jammed (631) 联系起来，也可以与你想起来的任何词语或短句联系起来。

一旦你记住了那个数字，知道某个月的第一个星期天是什么日子就能让你轻易计算出那个月的每一周中的每一天是什么日子。让我们假定你想知道8月21日所在的那一周中的每一天的日子吧。查看一下那个12位数字：8月份的第一个星期天是8月4日。只需往那个数上加7就行了（因为一周当中有七天）。假如第一个星期天是8月4日，那么4加7就能告诉你8月11日也是一个星期天。7加11会让知道8月18日是一个星期天。接下来，8月19日是星期天，8月20日是星期二——8月21日就是星期三！

当然，我们没有必要一个接一个地加7。我们可以加7的倍数。在上面那个例子中，你可以在4上加14，然后从那里开始算起。你能够增加的7的最大

倍数是28。

假定你想知道圣诞节是星期几。12月份的第一个星期天是12月1日，在这个日子上加21天，你就会知道12月22日也是一个星期天。因此，12月23日是周一，24日是周二，而圣诞节那天就是周三。

有时候，你可能得往回推算。假定你想知道6月14日是星期几。6月份的第一个星期天是6月2日。往那一天上加14天，你就会知道6月16日也是一个星期天。这会让你明白，6月15日是星期六，6月14日自然就是周五。

现在，你亲自来试验几个例子吧！弄清楚1974年的这些日子是星期几：4月15日、11月7日、1月12日、5月27日、3月5日、10月26日、2月13日以及9月8日。

将12位数分成三组将有助于你快速记住某一个月。这样做了一段时间之后，你一旦想起某一个月，你也将会想起包含那个月的单词或短语。如果你不想那样做的话，你也可以按自己喜欢的方式链接那个数字（chum, mug, linger, dishmat就能解决问题）。

当你遇到1975年时，要想记住年初的那12位新数字将会非常容易——但是你没必要那么做。在表示1975年的那个数字中，你会发现每一位数都比

表示1974年的数字少1。请看：

1974——633752741631

1975——522641637527

不要让（“1”下面的）那些“7”影响你。由于星期中没有0，因此当你从“1”减去“1”时，答案必定是“7”。实际上，你是在把星期天减去一天，从而得到了星期六。所以，对于1975年来说，你可以使用与1974年同样的数字。你只需将你的答案往前推一天就行了。你一定会得到正确的答案！假如出于某种原因这种做法有助于你知道当年和下一年的每一天是星期几，你就能自然而然地同时知道与这两年有关的情况——闰年除外。还有一个办法，就是用同一个数字，并用各位数字来表示周一。你也同样能得到正确的答案！

有一个办法可以让你在闰年的情况下使用同样的数字，但是我们不想在这里赘述了。如果你愿意研究下面列出的有关其他年份的数字，你可以自己解决这个问题。你可以记住每年的新数字。你也可以对三年使用同样的数字（对于第三年，你可以将你的答案往前推算两天，或者让每位数字代表周二），记住表示闰年的新数字，然后再记住一个你可以用来表示其他三年的新数字。

下面是一直持续到1983年的数字：

一月	四月	七月	十月
二月	五月	八月	十一月
三月	六月	九月	十二月
744	163	152	742-
1973			
633	752	741	631-
1974			
522	641	637	527-
1975			
417	426	415	375-
1976 (闰年)			
266	315	374	264-
1977			
155	274	263	153-
1978			
744	163	152	742-
1979			
632	641	637	527-
1980 (闰年)			
411	537	526	416-
1981			
377	426	415	375-
1982			

对于一年当中的每一天对应于星期几这个问题，还有另外一个解决办法。为每个月选择一个替换词，然后将那个替换词与一个能够告诉你第一个星期天的字钩联系起来。对于一月份来说，一个与janitor（看门人）有关的画面就可以起到替换词的作用。对于1974年来说，你可以设想一个巨型鞋子（shoe）在充当看门人。二月份呢？Fib或fob，将它与“Ma”联系起来。对于三月份，你可以想象一下你妈（Ma）在大步行进（marching）。你或许会觉得这个方法更有效、更安全。你有选择的自由。下面是我们有关其余几个月的一些建议：

四月——ape, fool (April Fool) 或
showers (April showers)

五月——May pole

六月——bride, or chewin'

七月——jewel, or firecracker (July 4 , 七月
四日)

八月——一阵风 (gust of wind)

九月——scepter, or sipped

十月——octopus, or oboe

十一月——ember, new member, or
turkey (thanksgiving)
十二月——Christmas tree

无论你用的是哪一种方法，知道未来的某一天对应的是星期几都很容易，而且很有趣。现在进行一下自我测试吧——看一下对应于1983年的那个12位数，然后力争马上大声说出你的生日在那一年是星期几。

周年纪念日、星座、历史日期

用于记忆某个日子与小时的基本方法也同样适用于某个月份与日期的记忆。每年前九个月中的前10天里面的任何一天，都可以运用字钩法分解成一个基本的字钩。May 4（五月四日）这个日子可以转换成“54（lure）”——第五个月的第四天。March 8（三月八日）可以转换成“movie”，August 10（八月十日）可以转换成“fuse”，January 6可以转换成“dish”，September 3（九月三日）可以转换成“burn”，July 4（七月四日）可以转换成“car”。

10日以后的任何一天，9月份之后的任何一个月，都可以转换成一个三位数的数字。在大多数情况下，你需要选择一个单词来表示那个三位数的数字。例如，October 8可以转换成toss off（10th month，8th day）；December 3可以转换成“denim”，等。

但是，让我们再来看一下上面的最后那个例子吧。“Denim”可以转换成“123”，而后者可以表示第12个月的第3天，还可以表示第1个月当中

的第23天。

通常，我们总会有解决这个问题的办法，那就是在只有个位数的日期前面放一个零。如，December 3 (12月3日)，应该用数字“1203”——而不是“123”——来表示。

这样就不可能发生任何混淆了，数字“123”只可能表示第一个月（1月份）的第23天。11月7日应该转换成“1107”，而不是“117”，因为“117”表示的是1月17日。你只需要为任何三位数或四位数的数字或日子选择一个单词或短语就行了。

你会发现，如果你使用这种方法，并不总是必须要0。你可以将May 4转换成504 (loser, laser)，但是，由于“54”只能表示May 4，因此你也可以使用“lure”。你必须决定是一直用0来表示个位数的日期，还是仅仅在需要避免混淆的那些情况下才使用那个0。

因此，对于任何一个日期，我们都可以使它变得容易记忆，方法就是首先把它分解成一个两位数、三位数或四位数的数字，然后再选择一个单词或短语，根据语音来表示那些数字。一旦你明白了这种方法，你要想记住某个人的生日或结婚周年纪念日，你只需将那个词或短语与那个人联系起来就

行了。

有一种方式就是具体地将那个单词或短语与那个人联系起来。例如，设想你妻子是一名钢琴调音师（tuner）将有助于你记住她的生日是1月24日（这样不会让你误以为那个日子是12月4日；12月4日应该用“1204”来表示。根据语音，可以用“dancer”来表示12月4日）。

你也可以将那个单词或短语与那个人的名字的替换词联系起来。要想记住Gordon（戈登）先生的生日是4月3日（April 3），你可以将“ram”与“garden”联系起来。Pukczyva的生日是3月2日（March 2）——你可以联想一只hockey puck（冰球）——而不是月亮——在天空中一边发光一边颤抖。

只要你联想起那个荒唐的画面，无论你何时想起那个人，你都会回忆起那个日子（我们假定，如果你十分在乎某个人，因而想记住他的生日或周年纪念日，那么你一定经常想起那个人）。

如果你觉得自己记不准那究竟是他的生日还是周年纪念日，你可以在你的联想中加入某种能够表示正确日期的东西。一块插有蜡烛的蛋糕就非常适合表示某个人的生日。

任何日子都可以用这种基本方法来记。我们稍

后将讨论如何记忆历史日期，但是我们首先想向你介绍如何用这种方法来记星座。如今，对占星术感兴趣的人是如此之多，以至于有时候好像每个人都在问别人他们的生辰八字对应的是星座中的哪一座。但是，你也会发现，日期可以与其他信息——也可以说是任何信息——联系起来。

下面列出的就是所有日期所对应的星座，以及将那些日期转换成具体画面的方法：

Aquarius 宝瓶座 (water bearer)

1月20日-2月18日 tans, dunce-native knot off

Pisces 双鱼座 (fishes)

2月19日-3月20 net up, no tip, in a tub-mince, moans

Aries 白羊座 (ram)

3月21日-4月20日 mint, mount-runs, ruins

Taurus 公牛座 (bull)

4月21日-5月20日 runt, rent-lens, leans

Gemini 双子座 (twins)

5月21日-6月20日 Lent, lint-shines, chins

Cancer 巨蟹座 (crab)

6月21日-7月20日 giant, gent-cans, gains

Leo 狮子座 (lion)

7月21日-8月21日 gaunt, kind-faint, found

Virgo 处女座 (virgin)

8月22日-9月22日 phone-in, phonin'-banana, pinin'

Libra 天秤座 (scales)

9月23日-10月22日 Pan Am, pin'em-tossin'in, dozin'on

Scorpio 天蝎座 (scorpion)

10月23日-11月22日 dicin'ham, teasin, him-tide noon, tightenin

Sagittarius 射手座 (archer)

11月23日-12月20日 deaden him-tin noise, down nose .

Capricorn 摩羯座 (goat)

12月21日-1月19日 tenant-tote up, to type

如果想记住十二星座，你只需把它们连在一起就行了。要么为每个星座选择一个替换词，要么（在你知道它们含义的情况下）使用它们——它们全都可以被想象出来。对于Aries（白羊座），你可以用“arrows, air E's”，或者对一只白羊进行联想。你应该很容易就能独自解决这个问题。

假如不知道十二星座的含义，你可以将一个星座与另外一个星座联系起来——将星座与其含义联系起来。当然，它们大多数都很明显，但如果你一定要联系，你可以将“gem (Gemini)”与“twins”联系在一起。

要想记住每种情况下的星座与日期范围，你可以将某个表示那个星座的替换词或者它的含义（见上述Aries-ram）与一个有助于你想起重要日期的短语联系起来。例如，一只公羊（ram）在吮吸一棵巨型薄荷（mint）这样一幅荒唐的画面，就既有

助于你想起白羊宫，又有助于你想起与它对应的日期范围。想象一株玉米戴着一顶帽子或者一只山羊作为房客（tenant）住在你家，并总是把东西加在一起（tote up），这会让你想起摩羯座（Capricorns）的日期范围是12月21日~1月19日。

通常，你可以将你所喜欢的任何内容放入你的联想当中。假如你构想出了一幅面：一头公牛（bull）（Taurus或ore ass）是一头小公牛（runt），并非常倔强地（stubbornly）要打破一个巨型镜片（lens），那么这样一幅画将有助于你想起有关那个星座及其日期范围的提示物，并且道出了金牛座的人的性格之一——倔强或顽强。

现在，我们再来看历史日期。同样，你已经具备了必备的基本知识。你只需要将比较抽象的日期转换成一幅容易想象的画面，并将那个画面与你需要记忆的那个事件联系起来。

我们首先来看你已经知道的一个日期——美国《独立宣言》的签署日期。如果你能想象下一位皇帝（Kaiser）（如果你在个位数日期的前面加零的话）或一辆汽车（car）在签署《独立宣言》，并因此而被奖励了大量的现金（cash）（'76），你就能记住那个事件与日期。我们假定的是你已经

知道了那个事件发生在哪个世纪，但是如果你愿意的话，你也可以在你的联想中添加一个提示物。“取现金 (Take cash) ” 就比较合适。

在通常情况下，你没有必要将表示世纪的数字放入联想当中。你可能知道芝加哥的那场大火发生于19世纪。因此，联想一间小茅舍 (cot) (' 71) 引起了一场大火，就能让你知道那个时间是1871年；拿破仑于1804年称帝，联想有个人将手插在夹克中 (Napoleon) ，戴着一顶大型皇冠——皇冠非常重，竟然使他的头部感到疼痛 (sore) (' 04) 。如果你愿意，你可以联想一只鸽子 (dove) 从他的王冠中飞了出来，这样你就会记住 “18” 了。“泰坦尼克” 号轮船 (Titanic) 沉没于1912年。你可以联想一大块马口铁 (tin) 正在沉入水中；如果你想记住世纪数字，你也可以联想它沉入了一个浴盆 (tub) 中。

既然我们在前面已经用美国的诸州和总统作为例子，那么接下来我们还以它们为例吧——在任何一种初始联想中，你都可以使用一幅画面来表示日期。你或许想记住某个州于哪一年加入了联邦政府。这实在是太简单了。印地安纳州于1816年加入联邦政府，将 “dish” 或 “dove dish” 放入你的初始联想。你无法谈话 (can't talk)

(Kentucky , 肯塔基州) , 因为你的喉咙里有一块狗骨头 (dog bone) ——这样的联想会让你记住肯塔基州是1792年加入美国联邦政府的。

美国总统格兰特 (Grant) 出生于1822年4月27日。你可以联想一大块花岗岩 (granite , 用其来替换 “Grant” , 也可以用 “rant” 来替换) 将一枚戒指 (ring) (427 , 即4月27日) 戴到了一位尼姑 (nun) (22) 的手指上。假如你联想这个画面出现在一艘船 (ship) 上 , 这将有助于你记住格兰特是在1869年就职的。

据史料记载 , 威廉·莎士比亚的洗礼举行于1564年4月26日。你可以联想自己正在某个农场 (ranch) 摇晃 (shake) 一杆插在高坛子 (tall jar) 当中的长矛 (spear) 。假如你只想记住月份和年份 , 那么 “rattle jar” 或 “retail chair” (4-1564) 就足以让你达到目的。如果你已经知道了那个事件发生于哪个世纪 , “rasher” 或 “reacher” 将有助于你想起4月 (April , ' 64) 。

第一个登上月球的人是内尔·阿姆斯特朗 (Armstrong) 。他登上月球的时间是1969年7月20日。联想一下有人以一只强健有力的胳膊 (strong arm) 举起了数百斤重的罐头 (cans)

(720-7月20日) (720, July 20) , 这将有助于你记住他登上月球月份与日子。联想那个人 (或那只胳膊) 从一艘船 (ship) 上走出来或伸出来, 你就能记住那个年份。假如只想记住月份与年份, 你可以将表示阿姆斯特朗的替换词与 “ketchup (7-69) ” 联系在一起。

如果你能联想一下, 一位身上扎着饰带 (lace) 码头搬运工 (stevedore) 在与一头熊 (bear) 进行摔跤, 你很轻松就能记罗伯特·路易斯·史蒂文森 (stevedore) 出生于1850 (lace) 年, 卒于1894 (bear) 年。

对于任何一个日期, 你只要把它转换成可以联想的画面并将它与相关的人、地点或事件联系起来, 就能把它记住。再次提醒, 一旦你将牢记的信息使用了几次而且它已经变成了知识, 我们介绍的记忆法就达到了它的目的——荒唐的画面也会逐渐淡出你的记忆, 因为你将不再使用它们了。

字母表与描述性字母

哈利·洛拉尼：Arteriosclerosis！

杰里·卢卡斯：Aceeiiloorrrrsst！

哈利·洛拉尼：这么说，自从八岁那年开始，你就一直在将单词字母化了——你的这种做法至今仍然让我惊奇。杰里，你能讲一下你在这方面的故事吗？

杰里·卢卡斯：我似乎有些精神失常。不，严肃一点说，我基本上使用了替换词记忆法。一个单词如果按照字母表顺序进行排列，就会成为一个没有任何意义的词，因此我往往将表示这种无意义单词的替换思想与那个正常的单词联系起来。“Telephone”按照字母顺序排列之后成为“eeehlnopt”，所以我马上想起的就是“eel napped on a telephone”（一条在电话机上小睡了一番的鳗鱼）。这个短语并没有将“telephone”的所有字母都全部包括进去，但它却让我记住了那个没有任何含义的单词。我会记住这个单词当中有三个“e”，并且在某个位置还一定有一个“h”。

大多数人对字母表都并非真正了解。很少有人知道字母表中每个字母的号位。我们并不是说这有多么重要，而是说人们终生都在使用这26个字母，却依然不能马上说出一些字母（比如P，K或M等）在字母表中的排序，这是多么有趣的事啊！

我们将为你介绍如何对字母进行联想。但是，让我们首先来介绍一下字母号位速记法吧！这并不

仅仅是一种练习——如果你需要一系列额外的字钩表或画面，那么记住它们将会显得非常重要。只要记住了每个字母的号位，并对每个字母进行了联想，你就会自然而然地拥有一个26单词的字钩表了。我们假定你已经知道了1与26之间的基本字钩。现在，你需要了解“形容词”记忆法。构思一个包括两个单词的短语——第一个单词是一个形容词，把一个你知道位置的字母作为它的首字母。第二个单词是能让你记住那个位置的字钩。

看一下这些短语：

Awful	tie
Brave	Noah
Cute	Ma
Delicious	rye

每个短语都包含你所需要的两个要素：字母及其位置。“Delicious rye”这个短语可以告诉你，字母D（“delicious”的首字母）是字母表中的第四个字母（rye）。你最好是能构思出属于你自己的形容词，因为你凭自己想出来的形容词对你来说更容易记住。以下是我们建议的一些短语：jagged toes, kind tot, plastic dish, vivacious nun, X-rayed Nero, zigzag notch。

构思出所有短语以后，将它们复习一两遍。这时你没有必要进行荒唐的联想。短语的逻辑性就是一种很好的记忆帮手。不久之后，当你想起“p”时，“plastic dish”这个短语就会浮现在你的脑海中，你因而就会想起“p”是字母中的第16个字母。再过没有不久，你就会不再需要那些短语了——因为你已经记住了所有字母在字母表中的号位。

接下来，联想一下字母表中的每个字母——使每个字母在你的内心都变得易于想象并具有一定的意义——构思出一个听起来与那个字母相仿的单词。例如，字母A不好想象，但是你可以想象一只类人猿（ape）。大声说出字母A，你几乎一定会记住“ape”，因为“ape”听真情为与“A”相仿。你可以构思属于你自己的字母单词，也可以使用下列这些单词：

- 1 . A-ape
- 2 . B-bean
- 3 . C-sea
- 4 . D-dean
- 5 . E-eel
- 6 . F-half, or effort

- 7 . G-jeans, or gee
- 8 . H-ache, age, or itch
- 9 . I-eye
- 10 . J-jay (bird)
- 11 . K-cake, or cane
- 12 . L-el (elevated train), elf
- 13 . M-ham, hem, or emperor
- 14 . N-hen, or end
- 15 . O-eau (water), or old
- 16 . P-pea
- 17 . Q-cue (stick)
- 18 . R-hour (clock), or art
- 19 . S-ess curve, or ass
- 20 . T-tea
- 21 . U-ewe
- 22 . V-veal
- 23 . W-waterloo (Napolean)
- 24 . X-eggs, exit, or X-ray
- 25 . Y-wine
- 26 . Z-zebra

我们之所以用 “bean” 来表示 “B” , 仅仅是因为你已经记住 “Bee” 是数字 “9” 的基本字钩

了。

如果你不得不记住任何一个包含字母的东西——公式与方程式、型号，股票代码，等等，那么能够记住字母将会非常重要。如果出于某种原因，你想记住某个许可证号码，比如146A 29C 4L，你可以将torch与ape连在一起，ape与knob相连，knob与sea相连，sea与rye相连，rye与elevated train相连。

假如你已经记住了每个字母的号位，以及它的字母表单词，那么你也就记住了我们提到的那个26词字钩表了。如果你知道N是字母表中的第14个字母，那你就不难知道任何与“hen”（母鸡）有关的事物都是第14项，任何与“pea”（豌豆）有关的事物都是第16项，任何与“ess curve”（S形曲线）有关的事物都是第19项，等。

现在你已经能够同时记住两个项目表——按照号码，按照或不按照顺序。用基本的字钩表示其中一个，用字母表单词表示另外一个。

每个单词都可以被想象这个事实可以在许多方面对你有帮助。如果你像许多人那样，觉得“insurance”（保险）这个词很难拼写——因为你实在无法确定它是“-ance”还是“-ence”——你可以想象一只类人猿（ape）在卖保

险 (insurance)。这样，你就必然会记住 “insurance” 在拼写时应该有一个字母 a 了。“audible” 拼写时应该有一个 “i” (这个词不能拼写成 “audable”)。荒唐地设想一下你的眼睛正在发出声音——一种听得见的 (audible) 声音——从而促使记住 “i”。常常有人误将 “grammmar” 拼写成 “grammer”。为了避免这种错误，你可以设想有一只ape (类人猿) 会按照十分正确的语法说话，这样你就能记住那个 “a” 了。

还有其他办法也可以用来解决字母的记忆问题。例如，如果任何一家公司产品的所有型号都由一个有数字跟随的字母，然后用一个以那个字母开头的单词就能解决这个记忆问题。对于A41，可以使用 “arid”；对于B12，可以使用 “button”；对于C915，可以使用 “capital”；对于 “R92”，可以使用 “robin”，等。当然，每个单词都将与它所代表的产品联系起来。

最后，为你提供一条不是特别重要的建议：如果你建立一条由zebra到wine到egg到Waterloo一直到 “ape” 的链接，那么你就一定能够将字母表从后往前背出。

让孩子从小开始训练记忆力

杰里·卢卡斯：我的儿子与女儿——杰夫9岁，朱丽叶8岁——能够按照顺序与号码轻松而又快速地记住各种事物。他们记忆东西确实很有办法。

哈利·洛拉尼：今年，当我儿子鲍比满五岁时，我让他用链接记忆法试记了十个项目。只试了一次，他就记住了它们——没有任何犹豫，既能由前往后记忆，也能由后往前记忆——而且他认为那样做非常有趣。

不久前，我在一个儿童电视节目中试验了字钩记忆法——演播室观众的普通年龄是7岁——那些孩子们按照各种顺序总共记住了十个项目。

杰里·卢卡斯：当我女儿还没有意识到各种记忆法时，她无法分清自己的左手和右手。我就问她：“朱丽叶，哪个是你的右手啊？”她便站起来开始背《对美国的效忠宣誓》（Pledge of Allegiance），背的时候她把右手放在了胸口上。然后，他便把那只手举起来说：“爸爸，是这只手！”

在利用想象力和进行滑稽联想方面，非常年幼的孩子们不会有任何困难。他们不仅很容易做到那一点，而且还认为那样做非常好玩儿。如果你有孩子的话，你可以让他们熟悉一下本书中的方法。这样可以开发他们敏捷的想象力，并帮助他们提高专心意识——当然不要让他们知道你的真正意图！

利用链接记忆法编排一种游戏。看谁记一系列项目的速度更快，或者谁记住的项目最多——孩子们同时也是在掌握一种有用的技巧。

假如你想与一个过于年幼因而无法掌握音位字母表的孩子一起玩一种按号码记东西的游戏，有一种办法可以教他马上掌握十个字钩。这些字钩很容易掌握——它们与数字押韵，而且大多数都来自你的孩子们或许知道的一首歌中。

- 1 . One-run
- 2 . two-shoe
- 3 . three-tree
- 4 . Four-pour
- 5 . Five-hive (想象一下蜜蜂)
- 6 . six-sticks
- 7 . seven-heaven
- 8 . eight-gate
- 9 . nine-sign
- 10 . Ten-hen

有些来自歌曲的单词已经被转换成了孩子们容易想象的单词。教幼儿学习联想，对于1 (run)，联想一下running (奔跑)；对于4 (pour)，联想一下being poured out of something (被从某

种东西里面倾倒出来)，对于7 (heaven)，联想一下in the sky (在天空中)，等。

号码单词的韵很容易使孩子们在很短的时间内记住那些单词。一旦他试记并且记住它们，你就可以教他将任何一个项目与任何一个这样的字钩联系在一起了（不要使用那个单词，孩子们听不懂你在说什么）。对于号码6，如果你提起“banana”，孩子就会联想“sticks”，并可能想象有一大捆香蕉像一捆棍子那样绑在一起。

下面是另外一种用链接法编排游戏的方法。将大约8样东西放在一个托盘上，然后用布把它们蒙上。先把那块布挪开一小会儿（一分钟左右），然后重新把它蒙上，并让每个孩子试着列出所有物品的名称。每个参加游戏的孩子，每正确列出一样物品的名称，即获得一分；游戏者正确列出的物品名称越多，所获得的分数就越高。

你也可以将那些物品展示一会儿，然后将两件物品移走，但是不要让参加游戏者发现被移走的东西是什么。把托盘上的东西再展示十秒钟左右，第一个正确将缺失物品的名称列出的人获胜。这两种游戏对孩子们来说都很有趣，能够让他们进行一些重要的智力活动——观察力、记忆力和注意力。它们还可以鼓励孩子们尝试使用一种简单的链接。

你还可以开始帮助孩子用替换词记忆法来记单词。当五岁的鲍比老是将“caterpillar”误说成“caterlipper”时，我便教他联想一只猫（cat）在沿着一根柱子（pillar）或一个枕头追蠕动的东西。

这种方法取得了成功。

当然，每个家长都在某个时候利用过这种方法。但是，你现在可以把它向前推进一步。使用替换词记忆法帮孩子们记英语或其他外语单词。这种方法适合孩子们的程度非常惊人。

下面是孩子们特别喜欢的另外一种游戏。在这种游戏中，成对的字母被说出或写出，然后每一对字母都被放在某个隐蔽的地方。例如，你可以说出PN，隐藏的地方是一个鱼缸；FX隐藏在电视机中；CP隐藏在窗户中，TR隐藏在花瓶中，等等。记住字母对数最多的孩子获胜。

让孩子们想出一个以极其重要的字母开始和结尾的单词，然后以一种滑稽的方式把那个词或事物与隐藏的地方联系起来。孩子们可会想象一个巨型大头针（pin）在鱼缸中游泳，一只狐狸（fox）从电视机中跳了出来，一只巨型杯子（cup）穿过窗户摔烂了，焦油（tar）从一只花瓶中溢出并弄坏了那个花瓶。

你可以使用任何一个能够让孩子们记住字母的单词。如果那一对字母是“BN”，那么“bin”就可以——然而，“bone”也能帮助孩子们记住那两个字母。对于TR，“tire”或“tree”也可以。

上述游戏能帮助孩子们思考字母和单词，并准确记住它们，有助于提高他们的记忆力，而且玩起来也很有趣。孩子们都很好胜，他们之所以愿意学习，仅仅是因为他们渴望玩耍和获胜。

你可以用两个字母加上1~10之间的数字，将这种游戏推进一步。假如你说出的是字母PT和数字5，隐藏的地方是厨房洗涤池，那么孩子们可难能会十分荒唐地想象他自己在旋转厨房里的水龙头，然后许许多多的麻点（pit）与蜜蜂（bees）（hive five）从它里面跑了出来。

另外还有一个比较老式的游戏。在这种游戏中，每位参与者往一个名单上添加一项内容。第一名参与者可以说：“我要到印第安纳波利斯去买一个瓶子（I'm going to Indianapolis to get a bottle）”。第二个参与者可以说：“我要到印第安纳波利斯去买一个瓶子和一张桌子”。第三个参与者说：“我要到印第安纳波利斯去买一个瓶子、一张桌子和一条鱼”。这个游戏对参与者的人数不作限制，但是每名参与者必须正确说出已有的内

容，并添加一项新的内容。如果有四名参与者，那么第一个人在第四个人说完之后接着再说。第一个漏掉某一项内容的人出局，呆到最后的那个人获胜。在这种比较老式的游戏中采用链接记忆法，可以赋予它一种新的意义。只需稍加思考，任何一种游戏都可以通过这样的记忆法——链接法、替换词法以及字钩法——进行改进或变得更具挑战性。

教你的孩子掌握记忆方法，可以说是你能为他们做的最有用的事情之一。想象一下，这些方法将在多大程度上有助于他们玩耍、学习（大多数作业都是以记忆力为基础的）以及将来进行交际和从事职业啊。

体育运动

杰里·卢卡斯：并不是任何一个职业篮球运动员——无论他的能力如何——都能为纽约尼克斯篮球队打球的。尼克斯篮球队之所以经常获得比赛冠军，是因为我们是一个名副其实的团队——我们在球场上的五名队员，无论何时，都是在为我们这个集体而战，而不是为他们本人而战。这的确是在职业篮球运动中经常取胜的唯一途径。

哈利·洛拉尼：你们还是一支非常智慧的球队——智力也一定是一个重要因素。

杰里·卢卡斯：你说的绝对正确！我们队员的基本智力，以及他们的篮球知识，实际上远比大多数人想象的重要得多。我们并非一支强悍型的球队，因而我们不得不依赖于其他资产——比如在比赛过程中发扬无私精神，充分利用智慧，以及智胜对手等。为了我们能够一贯取胜，参赛的五名队员在思想和行动上必须像一个人那样整齐。这就意味着每名队员都必须尽可能地知道他的队友在每种情况下要做什么。这在很大程度上要求每一名队员都要十分了解我们即将采取的打法——如果某种打法被确定下来，而一两名队员却未能记住它，那么就会同现灾难性的后果。

哈利·洛拉尼：你们预先指定打法的频率有多高？

杰里·卢卡斯：我们每次比赛都会尝试一种基本打法，除非我们转守为攻，最终轻易投篮。这种策略能够让我们保持较强的一致性。在我们投篮未中而对方抢得了篮板球的情况下让我们达到较好的防守平衡。

哈利·洛拉尼：你的真正意思是说，除非你们牢记各种打法，否则你们谁也打不好。我知道你的打法和水平——但是，你的队

友们如何呢？

杰里·卢卡斯：基本上说，其他队员用的是死记硬背记忆法。我们成年都在一而再再而三地复习那些打法，目的就在于让每个人都记住它们。尼克斯篮球队的打法总共有40种左右。

哈利·洛拉尼：你的记忆法的效果如何？

杰里·卢卡斯：记出来或许令人难以置信，但是在我参加的球队（包括职业球队）中，整个赛季都会有几名球员忘记好几种打法。

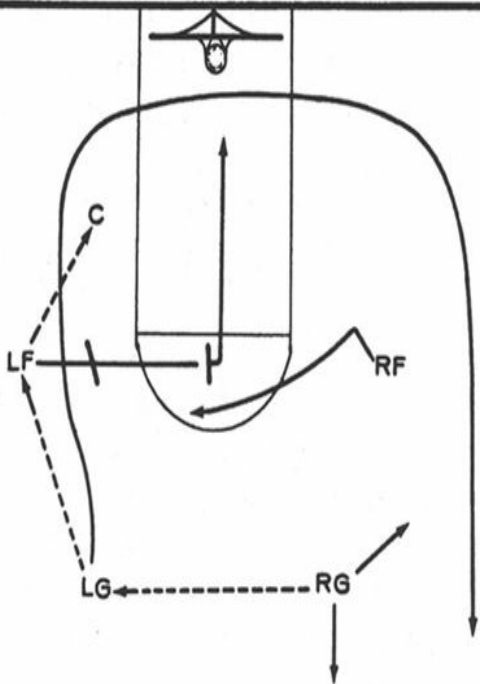
在一场比赛的某个时候，教练员都会在暂停时间告诉球员们他想提出什么样的打法，为什么每名队员确切地记住他的任务非常重要。有一次，中场休息的时间到了，我们还没有离开赛场，就有一名队员拍了拍我的肩膀——他知道我记住了所有的打法——说：“我们要干什么？我们预定的是什么打法？”这种情况发生过，而且是一而再再而三地发生。

哈利·洛拉尼：很显然，那些队员们不怎么懂得如何记忆。但是，既然他们在忘记打法时向你求教，显然也表明记忆法在篮球运动中帮了你的大忙。

杰里·卢卡斯：我经常用它们来记所有打法。用它们来记任何一场比赛中的预定打法。

出于很明显的理由，我们首先结合篮球运动来讨论记忆法在体育运动中的作用。我们先来看一种编为第6号的打法。篮球运动中的大多数打法都是按编号表示出来的。你只需将那种打法与基本的字钩联系起来就行了。

下图说明了6号打法在教练解释之后的具体情形：



如果你忽略图中所有箭头、破折号和直线，你就会明白一个球队的基本站位情况。C表示center（中锋）。LF和LG表示left forward（左前锋）和left guard（右后卫）；RF与RG表示right forward（右前锋）和right guard（右后卫）。

虚线(---➡)表示带球经过的路线，
实线(➡)表示球员移动的方向，实线段(\\)表示一名球员的掩护。

RG开始传球。他将球传给LG，后者接着将球传给LF。然后，LF将球传给C。如果你沿着虚线和箭头前行，你就能跟踪球在传递过程中的前进情况。

一旦LF将球传给C，他就开始朝球场的中央移动。与此同时，LG开始朝球场的后端移动。无论是LF还是LG也都向C移动。现在LF稍微停顿一下，以便阻挡LG的对手。然后继续朝球场中央移动，阻挡RF的对手。与此同时，RF朝球场中央移动，以便与LF会合。

LF接下来为RF阻挡对手之后开始朝球篮方面移动。在所有这种情况进行时，LG（如果他没有在C投篮时得到球）在球篮下沿环形路线移动，后移至球场中央。RG从争球区移开，目的在于防止其对手干扰他们的打法。

C在这种打法中有几种方案。第一种就是在LF为他掩护时将球传给LG。第二种方案是当LF为他掩护时将球传给RF。第三种方案是当他掩护了RF之后向球篮移动的过程中将球传给LF。最后，如果所有这些方案均不可行时，C就转身亲自投篮。

在这种基本打法中，你会发现在其实实施过程中有几种投篮的方案。每名球员都有具体的任务要记：

C——到达基本位置

接LF的传球

将球传给LG，RF或LF

如果打法不起作用，便亲自投篮

LF——接LG的传球

将球传给C

向C移动，掩护LG

向中间移动，掩护RF

向球篮移动

LG——接RG的传球

将球传给LF

离开LF的掩护，向球篮移动

如果找不到投篮机会，便在篮下沿环形路线回至原始位置。

RF——离开LF的掩护前往球场中央，寻找C的传球。

如有机会，便投篮。

RG——将球传给LG

离开争球区

对于每名球员来说，将其职责与“shoe (6)”连接或联系起来，这是一件很简单的事。他只需构思几个标准来表示不同的位置就行。任何包含适当字母的单词都可以。C可以用“core”来表示（联想一个苹果核）。这个词的首字母是“c”，而且它还可以表示中心（center）。LF可以用“Leaf”表示，“RF”可以用“roof”表示，“LG”可以用“LOG”表示，“RG”可以用“rug”表示。

牢记上述打法的最佳方法，就是使用一幅画。对于这样短的一种打法，没必要使用任何连接。C可以联想有一只鞋子（shoe）移到了一个基本（basic）的位置（他可以想象它在移向他的基本位置，也可以将“base”、“sick”或它们二者放在这个画面中）。一片叶子将一个球投向那只鞋子。然后，那只鞋子环视四周，看了看一根圆木（log）、一个尖顶（steepleroof），以及一片巨型叶子，试图决定应将球传向谁。但是，它无法决定，因而就亲自将球投了出去。

回过头去检查一下C在这种打法中的任务。你会发现，这个荒唐的画面很快就能让你想起他们的中心。当他在赛场上时，一名球员或教练员喊“6”时，他马上就会知道他应做什么了（记

住，球员们所需要的就是这种提示语）。

LF：可以想象有一只鞋子接到了一根圆木传过来的球；鞋子在向一个苹果核移动时将球传给了它，然后捡起（picks）一根圆木（log）和一个屋顶（roof）；他将一只鞋子放进了一个篮子（basket）里（我们将这考虑成了一幅画）。建立一个连接也能达到目的：鞋子——圆木——苹果核——捡——屋顶——鞋子——篮子。

LG：一只鞋子接到了一张地毯（rug）传过来的球，马上便把它传给了一片叶子；它一边移向位于圆环（circles）中的篮子，一边捡起（pick）那起叶子。

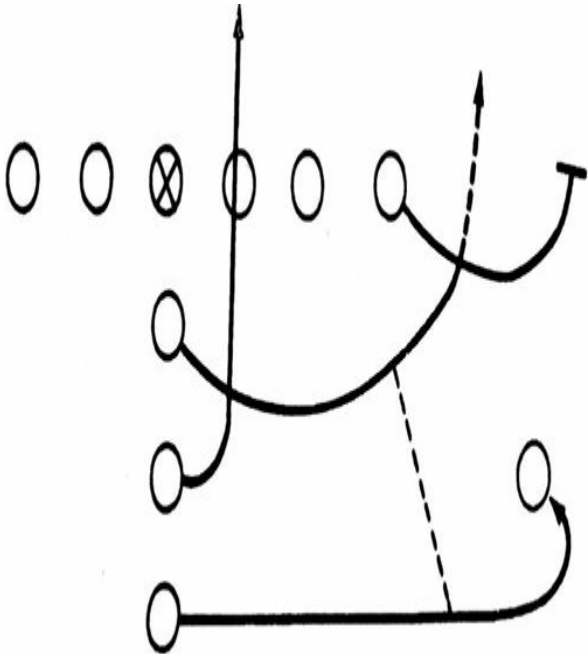
RF：一只鞋子离开了站在一片叶子上的鹤嘴锄（pick），它移向地板的中央（middle），一个苹果核在鞋子旁边打开了一条通道，鞋子便开始投篮（shoots）。

RG：一只鞋子将球投向一根圆木，然后便移到了别的视线之外。球员必须进行这样的联想或连接才能在最初记住所有的球队打法。使用了几次之后，那些画面通常就会模糊起来，他必然能够记住那些打法。

在橄榄球比赛中，各处打法更加复杂，因为每

支球队都有11个人。但是，一种打法仍然要求每名球员记住他本人在任何一种预定打法中的任务。四分卫是一个很例外的角色，因为他必须高度注意他的每位队友的任务，以及他们应该处在什么位置。他必须适当运用一下连接才能有助于从一开始就记住预定的打法。

在棒球运动中，一名击球员必须牢记：表示击跑战术的信号就是教练揉搓他的肘部。他一定会联想有一个人的肘部击打了某个人，然后跑开了。每一天，棒球球员都必须记住那天的“关键”信号。这样的信号表示“如果我这样做了，那么下一个信号我也一定要服从。”如果教练不使用这种“关键”，那么球员们就会忽视其他信号。因此，球员完全可以将一把“钥匙（key）”与那天的各种关键信号联系在一起。也可能会有有一种“全部覆灭（wipe out）”信号。这样的信号表示，“不要理睬我刚才给你发出的那个信号”。同理，球员可以将“wipe”或“wipeout”与那个信号联系起来。



某赛马场的一名广播员多年来一直在使用记忆法帮助记忆各种比赛。他必须记忆马的名字、职业

赛马骑师的名字、赛马的编号，以及每种比赛所使用的颜色。他总是将所有信息与每匹马的编号联系在一起，建立一个以马的编号为开始的链接。

他对每一种颜色都使用了一个标准——一头公牛（bull）可以表示红色，一个橘子（orange）可以表示橘黄色，一把香蕉（banana）可以表示黄色，草（grass）可以表示绿色，葡萄（grape）可以表示紫色，等。通过这种方式，就连颜色也可以描述出来。

我们使用的是根据参赛者的观点选择的例子。但是，假如你一位体育运动爱好者，你可以将这些方法用于记忆任何任何你需要记住的信息或统计数据。巴比·鲁斯（Babe Ruth）的职业生涯中的本垒打记录是714个。你可以想象一个大个子婴儿（baby）正在家中弹吉他。你也可以想象那个家是在一个排水沟（gutter）中。想象一座残缺不全的绿色冰山。这样一个画面定能帮你记住汉克·格林伯格（Hank Greenberg）在职业生涯中共打出了331个本垒打。

1936年的世界重量级拳击冠军是谁？如果将“match（36）”与haddock（黑线鳕）或bad dock（糟糕的码头）联系起来，你就会记住詹姆斯

·布莱多克James Braddock。将mummy与carnival (狂欢节) 或car near (附近的汽车) 联系在一起能让你记住普里墨·卡勒拉 (Primo Camera) 是1933年的重量级冠军。想象一只熊 (bear) 在使用一台割草机，可以让你记住马克思·贝尔 (Max Baer) 是1934年的冠军。

著名的Dempsey-Firpo之战是哪一年进行的？将Damp sea和fire pole与name联系起来，你就能想起是在1923年。如果想记住确切的日期，你可以使用butter name (9-14-23) 来记住。

你到现在应该已经明白，这些记忆法不但可以用来记忆其他事物，而且也同样适用于体育运动。

股 市

哈利·洛拉尼：股民需要了解的大多数信息，比如股票代码，都纯粹是一个记忆问题。我的一名学生曾经想离开他枯燥的工作，然后到经纪行谋求一个职位。他利用替换词和字母表单词记忆法，来记忆纽约证交所交易的每张股票上面的代号——当时大约是每天1600支股票。

他提出了对那份工作的申请，但是遇到了非常激烈的竞争。在面试期间，他把证券交易清单交给了他潜在的雇主，并让他说出任何一家公司或代号。结果无论对方说出的是任何一家公司或代号，他都能马上说出它对应的对象。

杰里·卢卡斯：我想，他一定得到了那份工作。

哈利·洛拉尼：会见者对他说：“有些人在这里工作已经很多年了，但是他们当中却没有一个人能说出所有股票代码——你被录用了！”如今，我以前的这位学生已有了他自己的公司。

在股市工作的人（委托人与经纪人）必须要记住大量信息，包括公司名称、股票代码，当然还有价格。你现在应该知道如何记忆股票的价格。为价格构思一个单词或短语，然后将它与股票名称联系起来。这实在是太容易做到了。其余的唯一一个相关问题，就是如何对分数进行记忆。

其实，这个问题很好解决。你只需将所有分数都转换成八分之一——股价分数的公分母——就行

了。然后，你将会得到： $1/8$ 、 $2/8$ ($1/4$)、 $3/8$ 、 $4/8$ 、 $5/8$ 、 $6/8$ ($3/4$) 与 $7/8$ 。

基本上说，你所遵循的模式就是构思一个能够让你知道股价的单词。这个单词最后的单个辅音应该能够让你知道是八分之几（分数）。就一张价格在2.5美元的股票而言，联想一下单词napper或nipper，然后你就能记住那个价格了。前两个辅音仅能代表29，最后一个辅音“r”（4）在这个例子中可以告诉你八分之几，然后你当然知道 $4/8$ 就是 $1/2$ 。

你或许会担心如何才能知道“nipper”表示的是29.5而不是294呢？如果你所具备的知识不足以让你知道在一张在29美元上下浮动的股票不可能卖出294美元的价格，那么你不应该置身股市了！因此，你对市场的了解，再加上你的常识，就足以让你明白这种区别了。假如你将“racket”与一台巨型电话机（telephone）（AT&T）联系起来，你就能记住“racket”表示的是 $47\frac{1}{8}$ 而不是471。

通常，你也可以使用其他方法。如果喜欢，你始终都可以用一个短语表示某种价格；第一个单词表示整数，后面跟随的一个遁词表示八分之几。这样，29.5便可以转换为“knob rye”或“nip

rye”， $\frac{47}{8}$ 可以转换成 “rack tie” 或 “rock tie”。

当然，你可能根本就不在乎分数，你或许只需要记住整数价格。那么，你可以不管那些分数，用一个单词表示整数价格就是了。

无论你决定用的是哪一种方法，它都能发挥作用。利用一个替换词或思想来代表公司，将那个词与公司联系起来——“telephone” 必然会让你想起 “AT&T” 公司。一辆向一名 “将军 (general)” 敬礼的汽车可以成为 “General Motor” 公司的替换词。一小瓶苏打 (mini soda) 戴着一名矿工 (miner) 的帽子会让你想 “Minnesota Mining” 公司；“腾出一只手 (Spare a hand)” 可以作为 “Sperry Rand” 的替换词；“Polar hurt” 可以替换 “Polaroid” 公司；“Mack roar E” 可以表示 “McCrary Corporation”，等等。因此，联想一辆Mack卡车 (truck) 在坐于一个瓜之上的一个E或 eel那里 roaring，会让你记住McCrary公司的股票的销售价格是35.25美元。

如何记忆股票代码呢？股票经纪人的桌子上有一台机器，能让他们很快知道目前的价格——如果

他们摁股票代码键没错的话。如果能迅速回忆起任何一个他想知道的股票代号，他就会在竞争中处于优势。

你可能并不想或不需要记住所有代码。但是，如果你想记住其中一些的话，那很好办！你只需构思一个单词或短语来表示那个代码的字母就行了。有两个办法可以完成这一步——你可以使用一个能让你想起那些字母的单词，也可以使用字母表单词。例如，“Pittway Corporation”公司的股票代码是PRY，你可以想象一个大坑（pit）正在从某种东西当中奋力开辟出一条道路来——这种联想能让你记住你所需要的两种信息，即公司名称及其股票价格。将“Pittway”与一个钟表（clock, hour）上面的一粒豌豆在喝葡萄酒（wine）联系在一起，也能起到同样的作用。联想一个Polly（鹦鹉, parrot）是一颗梅子（plum）的妈妈（Ma），你就能记住Polymer Corporation公司的股票代码是“PLM”。

Shaw Industries公司的股票代码是SHX，你可以想象许多鸡蛋（eggs）（X）出现在一处海滩——你对它们说“SH”。你所想起的任何提示语都能发挥作用；你还可以用“shucks”来记“SHX”——一匹驴（ass）（S）在用出口

(exit) (X) 标志挠痒 (itch) (H) 也能达到上述目的。

想象一只母鸡 (hen) 与一条鳙鱼正在一座新山 (new mountain) 上吃火腿 (ham) , 能让你记住Newmount Mining公司的股票代号是NME。假如你的确觉得有必要, 你也可以在这个画面中放入某种内容来提示你这家公司是从事“矿业 (mining) ”的。

你可以联想一下公司名称、象征、股票平均价格或者你所支付的价格、公司的高级经理姓名——你所喜欢的任何事物。

事实在于你现在已经能够想象字母了。想象字母表单词, 或一个以重要字母起始或包含重要字母的单词, 实质上与想象字母无异。

这些方法也可以在你觉得有必要一起记住字母和其他事物的时候使用。

政 治

杰里·卢卡斯：糟糕的是我们不能漏掉那些使用这些方法的政治家的名字。

哈利·洛拉尼：他们不允许你漏掉，当然你不能责怪他们。坐在某个众议院或参议院委员会面前，如果说他们“我不记得了！”那他们永远都是说不过去的。

对于每个政治家来说，能够记住一些名字和面孔显然是他们的一种财富，就像它是商人的一种财富一样。但是作为一个政治家，他还要记住许多其他事情——他当然应该收集所有政治信息，至少有关他本州的、一些手边的信息。大部分信息都是统计数字和人名。这些方法，当然适合于记忆这两方面的内容。

许多人不知道众议员和参议员的名字。如果你也属于这一部分人的话，很简单，你只要用一个替换词代表参议员（senator）这个词就可以了，如使用和它最后三个字母相同的单词“tore”（撕画），使用读音和它相似的单词，如centaur（半人马怪物）、century（世纪）等。

你这样记忆就可以了——来自内华达州的这些

参议员（1970年当选）都是《圣经》（Bible）和大炮（cannon），因自己撕破（tore）了一本《圣经》巨著而犯下罪行，他们将自己用大炮射杀。如果你不是内华达州人，但你仍想记住该州参议员的名字，你用一个替换词代表这个州名，把它加入上面的画面就可以了。你还可以进一步延伸。如果你想记住政党关系，那么你就虚构一个标准词代表各个政党。当然了，你可以使用“大象”（R）或“驴子”（D）代表两政党，因为这些本来就是它们的象征。或者你也可以使用字母单词，如dean（D）和hour（R），或者用dam代表民主党，用pub代表共和党。在这个例子中，如果你使用“字母单词”作为你的标准，那么你可以描绘任意一种画面，只要将dean这个单词与圣经和大炮联系到一起就可以了。

许多人苦于记不住哪个代表符号象征哪个政党。在召开国民大会时，他们记住了驴子和大象都象征哪个政党，可选举后没有多久，他们又不确定了（这与试图记住过去一年的奥斯卡奖得主一样）。其中最快捷的一种联想方法就是：记住大象代表共和党。如果你记清楚了大象代表共和党，你当然就知道驴子代表民主党了。

来自俄亥俄州的参议员（所有这些举例都是

1970年的记录)叫Taft和Saxbe,你可以想象一个愚蠢的(daft代表Taft)半人马怪物(centaur)正在吹奏萨克斯管(saxophone代表Saxbe)。这可能就是你需要联想到的能让你想起Saxbe这个名字的方法,但是如果你喜欢,你也可以想象一只蜜蜂(bee)从萨克斯管(saxophone)(Saxbe)飞了出来。他们都是共和党人,所以你也可能将大象、hour、pub放到各个用来记忆名字的画面中。

假设你想记住你们州有多少众议员。再以俄亥俄州为例,该州有24名众议员,其中民主党人7名、共和党人17名。一个比较容易的记忆方法是,你使用一个末尾字母为D的单词代表民主党,一个末尾字母为R的单词代表共和党,并且这个单词的第一个辅音或前几个辅音能够告诉你民主党人数和共和党人数。

如:good、goad、cod表示有7名民主党众议员,tiger、dagger、ticker将告诉你有17名共和党众议员。当然,如果你只想记住众议员的总人数,只需利用首字母或尾字母为r的单词就可以了。你一旦决定下来这个关键字母是在单词开头还是在末尾,你就一直沿用,这个单词将对你很有用。如果你决定将字母R放在字母开头,那么单词runner对于记忆俄亥俄州的众议员人数很有用,后面的辅音

告诉你众议员的人数。

你将非常吃惊地看到，利用这种方法你竟如此容易地记住了各州众议员的人数。你一旦找到了这个能告诉你人数的单词，把它联系到你用来记忆这个州的替换词画面中，试一下：

纽约州有41名众议员：将新瓶塞（new cork）或帝国大楼与咆哮（roared）或暴跳（reared）联系起来。

阿拉巴马州有6名众议员：将相册（album）与房顶（roof）或咆哮（rave）联系起来。

内布拉斯加州有3名众议员：将新黄铜车（new brass car）与房间（room）或撞击（ram）联系起来。

得克萨斯州有43名众议员：将出租车（taxis）与rearm或rear'em联系起来。

宾夕法尼亚州有27名众议员：将铅笔（pencil）与溜冰场（rink）或铃声（ring）联系起来。

田纳西州有9名众议员：将乒乓球（tennis）与绳索（rope）或成熟（ripe）联系起来。

肯塔基州有7名众议员：将不能说话（can't talk）与喧闹（rag）或地毯（rug）联系起来。

马塞诸塞州有12名众议员：联想一群人（mass）正在咀嚼（chewing）腐烂（rotten）的东西。

包括俄亥俄州（将high或oh，hi与跑步者runner联系起来）在内，共有10个例子。从这些联想中测试一下你自己——你可能会记住以上这十个州的众议员人数。

如果你被卷入或只是感兴趣国家政治当中，你可能会发现这种方法对于你记住具体某个州登记在册的民主党投票人数非常有用。没问题，正如你用联想的方法，从乒乓球联想到ma banner touch'er或moppin'red chair (3,924,164) 从而记住田纳西州总人口一样，你可以从某个州联想到代表该州民主党（或共和党或两党）登记的投票人数的数字。如果你的联想是，一辆新黄铜车（new brass car）给一枚新图钉（a new nail）捎个信（message），那么它将有助于记住内不拉斯加州共有306225名登记的民主党人。将“我亲爱的狱卒”（my love jailer）融入这个画面中，并加上pub、elephant或hour等单词，你将知道登记在册的共和党人有358654名。如果你只需记住整个登记人数，构造一个短语代表664879人，然后将它与内不拉斯加州联系起来。

就此而言，你不应该再苦于找不到一个方法，帮助你记住州参议员人员或你们州议员人数了吧？纽约州的州众议院由57名众议员组成，其中民主党25名、共和党32名。将denial (D, 25) 和Roman (R, 32) 与你代表州参议院的替换词联系起来。如果你要记住的信息不只是一个州的信息，那么你将代表纽约的替换词和短语融入这个画面当

中。将decked、ducat、ducked (D, 71) 和rake up、recoup或rag pie (R, 79) 与议员的替换词联系起来，你将知道议员政党分类。以加利福尼亚州为例，州参议院，21名民主党 (donut) 19名共和党 (retap或retape) ；议会，43名民主党 (dream或drum) ， 37名共和党 (remake或room key) 。

我们从18个不同的州中挑选出25人作了一个小测验，询问他们是否知道他们各州在总统选举中控制了多少张选票。没有人知道。并且其中几个人还与政治有关。他们所需做的只不过是将一个州与一或两位数的数字联系起来而已。

如果你还要记住其他信息的话，找一个单词融入你的联想或记忆链上，它将告诉你想知道的两条信息：(1) 你要记住它的选票，(2) 多少张选票。代表选票的单词即可以以首字母为e，也可以以末尾字母为e或el。如：俄克拉何马州有8张选票。按照你要使用的这种模式，单词elf或fuel将告诉你这个信息。

假设你决定每个单词的首字母都为e，对于两位数的数字来说，可能找不到适合的单词。比如，宾夕法尼亚州有27张选票，你要找一个首字母为e，其辅音仅代表27的单词很难，如果有的话。就像我

们在讨论字母交换电话号码的例子时一样，只用enclose之类的单词就可以了。因为你知道没有哪个州的选票是三位数的（最大的一个州，加利福尼亚州也只有45票），所以你完全不用管enc后面的发音。

如果你熟悉我们的方法，你将发现当你出现任何记忆问题时，你都可以轻而易举地把它划为一个类型，从而使用一个或另一个方法。

将mix again与end联系起来，你将知道密歇根州有21张选票；时髦的铁罐（sassy can）与鸡蛋（egg）联系起来（堪萨斯州，11）；高（high）与扩大（enlarge）联系起来（俄亥俄州，25）；whiz con与编辑（edit）联系起来（威斯康星州，11）；洗（wash）与退潮（ebb）联系起来（华盛顿州，9）；哈里发（caliph）与早期（early）联系起来（加利福尼亚州，45），等。

本章所介绍的所有建议只不过是建议而已，对于每一位读者来讲，你解决记忆问题的方法取决于你自己。你通常选择的解决记忆问题的方法是最适合你的方法。

艺 术

到目前为止，你应该认识到一个原则：书中所讲的这些方法适用于各种记忆问题。正如你所学到的，许多记忆问题基本上都分解为两个实体。如果你想获得一些有关艺术、文学或音乐方面的知识，你可能希望了解一些有关艺术家的年代、画作和艺术品的名称、文学作品和作者，或音乐作品和作曲家的情况。

如果你想记住Marcel Duchamp属达达主义派画家（dadaist），你要将Duchamp的替换词或短语与代表达达主义派的替换词联系起来。想象一个小婴儿咬着脚趾头（toe chomping）哭着要爸爸（da da），这可能有助于记忆。或者你可以使用two champs或due champs帮助记忆Duchamp。

布拉克（Braque）和毕加索（Picasso）是两位立体派艺术家（cubists）。想象你用一块岩石（rock代表braque）折断（breaking）了一块上面有个镐（pickax代表Picasso）的巨大立方体（cube）。

莫奈（Monet）和雷诺阿（Renoir）是两位印

象派作家 (impressionists) , 你可以想象旧钱币 (money-Monet) 修复 (renewed-Renoir) 后看起来像个模仿别人的演员 (impressionist) 。

当然, 对于上面两个例子, 你可以分开将其中一个艺术家与学校或时代联系起来, 你可首先将Braque与立体派艺术家联系起来, 然后再将Renoir与立体派艺术家联系起来。

伦布兰特 (Rembrandt) 是一位人文主义者, 你可以想象一头公羊 (ram) 在一个人 (human) 身上贴商标 (branding) 。

凡·高 (Van Gogh) 和塞尚 (Cezanne) 是两位后印象派画家 (postimpressionists) , 你可以想象一辆敞篷车 (van) 去熨烫 (press) 一根柱子 (post) , 抓住 (seize) 了安 (Ann) 。或者分开来联系, 一根柱子 (post) 正在熨 (press) 衣服, 看见了它 (see Ann) 。

Edward (爱德华) 和Munch (蒙克) 是两位表现派画家, 你可以想象: 你正在向一个和尚 (monk) 表达自己 (express) 的意思。

达利 (Dali) 是一位超现实主义者, 想象一个玩具 (doll) , 它确实是真的 (sure real) 。因为Dali经常被认为是一位超现实主义者 (superrealist) , 所以你可以想象那个玩具

(doll) 是真的 (real) , 它正在喝汤 (soup) 呢。

其中一个抽象派 (nonobjective) 画家叫康定斯基 (Kandinsky) , 你可以做一个可笑的联想, 想象一个糖果 (candy) 边滑雪 (skiing) , 边向一个修女 (nun) 投掷东西 (objects) 。

杰克逊·波洛克 (Jackson Pollock) 的作品被认为属抽象-表现派 (abstract-expressionist) 或行动 (action) 绘画作品。你可以想象一根巨大的柱子 (pole) 被锁 (locked) 在一个房间里, 在那里它阻挡 (obstruct) 了所有的表情 (expression) 和活动 (action) 。或者想象, 一根柱子 (pole) , 上面有把锁 (lock) , 它太活跃 (active) 了, 挡住 (obstruct) 了特快 (express) 火车。

罗森伯格 (Rauschenberg) 是一位流行艺术家 (pop artist) , 想象一只蟑螂 (roach) 趴在冰山 (iceberg) 上喝汽水 (pop) 。

罗森伯格 (Rauschenberg) 的绘画属原始派 (primitive) , 想象嫁妆 (trousseau) 或想象鲁斯 (Ruth) 缝制 (sew) 原始 (primitive) 的衣服 (看见鲁斯正在缝制原始的衣服) 。罗森伯格 (Rauschenberg) 一幅作品的名字叫 “梦” 。寻

找某些东西代表梦，将其放到想象的图画中，你也能记起它的名字。

蒙德里安（Mondrian）是一位构成主义者（constructivist），也许你能够记得他的一幅作品的名字叫“broadway boogi-woogie”，想象一个男人一边烘烤（man drying）一个巨大的建筑物（construction），一边在百老汇（broadway）跳布基伍基乐曲（boogi-woogie）。

想象许多蓝色的柱子（blue pole）（颜色中的蓝色或代表悲伤的蓝色）被锁起来（locked），它可以让你想起Pollock（波洛克）的作品名字“蓝色的柱子”（blue poles）。

想象一个大型玩具（toll）坐在飞马（pegasus）上，让你想起Dali的作品“飞行中的飞马”（Pegasus in flight）。如果你不知道虚构的有翼的马，你可以用“快乐的沙司（gay sauce）中的一粒豌豆（pea）”代替飞马（Pegasus）。

波提切利（Botticelli）画了一幅“维纳斯的诞生”（Birth of Venus），也许你可以想象大提琴（cello代表Botticelli）的底部（bottom）生了一位没有胳膊的小姐（代表Venus）。当然，你也可

以选择自己的替换词。瓶子卖了E (bottle sell E) , 买了一个大提琴 (bought a cello) , 或买了果子冻 (bought jelly) 等可以让你想起Botticelli, wean us或金星可以让你想起维纳斯。Botticelli还画了一幅名为“诽谤” (Calumny) 的画, 你可以用“圆柱膝盖” (column knee) 来替换。

在音乐欣赏中, 使用的方法基本相同。现在你认为不必再举出这么多例子联想作曲家和音乐作品了。

Schonberg (肖邦) 的“小提琴协奏曲” (violin Concerto) : 一位反对者 (con) , 偷了一只小提琴 (violin) , 将它摔在椅子 (chair) 上, 这把椅子放在一座闪闪发光的冰山上 (shiny iceberg) 。

瓦格纳 (Wagner) 的“汤豪塞” (Tanhauser) : 某人砸碎一辆四轮马车 (wagon) , 将它变成一个市政厅 (townhouse) 。他还写了一首“尼伯龙根” (Lohengrin) , 可用low and grin或long grin替换。

稻草赢得滑雪比赛 (straw win ski) , 宠物急追小轿车 (pet rush car) 以及火上的小鸟 (bird on fire) 将帮助你记住斯特拉文斯基

(Stravinsky) 的作品 “彼得鲁什卡” “Petrouchka” 和 “火鸟” “Firebird” 。将 “写成春天” (write off spring) 加入你的想象中，你将也能记住他的另一个作品的名字 “Rite of spring” 。当然，你可以从作曲家开始形成一条记忆链，这条记忆链包括你想记住的任何他的作品。同样的方法当然也适合于绘画作品。

勾画出一幅图、一枝玫瑰 (rose) 从你的膝盖 (knee) 上长出，将一个大大的 O (large O) 放到一根图腾 (totem) 柱子上，你将记住罗斯尼 (Rossini) 的作品 “Largo al Factotum” 。再构想那只玫瑰的头发被一位理发师 (barber) 剪掉了，那位理发师是一位公民 (civil) (或不加后面这一句) ，让你记住 Rossini 的另外一部作品 “The barber of Seville” 。

你可以将一本书的书名与作者联系起来，就像你将艺术家的名字与年代和绘画作品联系起来，作曲与作曲家联系起来一样。

《隐形人》 (the invisible man) 的作者是拉尔夫·埃尔逊 (Ralph Ellison) 。通常来说，你所需要的只是作者的名字中的后一个字，但是如果你想把名和姓都放入到你的构图中也可以，只要你愿意。你可以画一个大大的、潦草 (rough) 的字母 L

作为你的儿子 (L即儿子L is son) , 消逝了 (fading) (隐形了) 。

罗伯特·劳伦斯 (Robert Lowell) 最为著名的诗歌 “Skunk Hour” : 想象字母L下 (low) 沉, 去闻一个钟表 (Hour) , 那个钟表闻起来有种臭鼬味 (skunk) 。

为了让你记住T·S·爱略特的诗歌 “荒芜的大地” , 你可以想象一大杯茶 (T) 走S形路, 绕着一个大签 (lot) , 这个签是一片荒芜的大地。

想象一头驴子正吃一个裸体人, 作为午餐, 你将知道威廉·S·巴勒斯 (William Burroughs) 著有《裸体午餐》 (“The Naked Lunch”) 。

想象一只大苍蝇 (fly) , 全身带有金色墨水 (gold ink) , 它成为其他苍蝇 (flies) 的国王 (lord) , 你将不会忘记威廉·杰拉德 (William Golding) 著有《苍蝇王》 “lord of flies” 。

我们列举了这么多例子, 目的是供你使用。如果你喜欢, 可把它们当作测验或练习。与通常一样, 你可以将任何信息都放在你的联想中: 日期、人物、情节、主题等等所有的信息。不管这种材料看起来有多困难, 都没关系, 只要你能够找到替换词或短语, 你将发现记忆变得更容易了。

你如何使用这些方法, 你又将它们应用于什

么，这当然由你自己决定。如果你对艺术感兴趣，想记住各种有关艺术的信息，那么这些方法将为你节省很多时间，这是很宝贵的。如果你仅仅想对艺术有所了解，只想记住某些名字、题目和年代，这有什么不可能呢？记住你想记的任何事实，你就能够在“谈论”艺术时会显得知识很渊博。

供入门者学习的音乐

哈利·洛拉尼：我想说，音乐对于我来说简直就像希腊语，但这样说的不正确。因为我还懂点希腊语，然而我对音乐绝对是一无所知——我甚至不会弹唱《生日快乐》这首歌。我发现，要想为学生们举一些与音乐有关的记忆例子实在是太难了。我咨询了音乐家，可对他们来说，让他们重新回忆初学时期的情况太难了。在那个时候，记忆力是非常重要的。

杰里·卢卡斯：我明白你说的意思，因为我也不知道学习音乐之初应该怎么做。我可以肯定地说，让职业篮球运动员为初学打篮球的人规定与比赛有关的基本内容也同样非常困难。

哈利·洛拉尼：没错，职业音乐家总是凭本能去演奏的。如果让他停下来去记背音乐知识，他一定会感到十分麻烦。但是在最初阶段，也就是当他首先学习一些基础知识的时候，记忆力必须发挥关键性的作用。

本章是专门为那些因为不愿付出如此多的艰辛与烦恼而从来没有学过音乐基础知识的儿童以及成年人而写的。音乐老师和职业音乐家告诉我们说，大多数初学者都是因为记忆烦恼而放弃了音乐——他们往往还没来得及体味到音乐的乐趣之前，就已经退出了音乐领域。不管你是教授孩子们掌握这些记忆方法，还是你自己使用它们，你都会发现它们能够使入门阶段的音乐学习变得更容易和更有趣

味。虽然我们在这里仅谈到几个方面的基础知识，但是你会发现我们的方法对所有基础知识也都适用。

为了弹奏基本的三音符和弦，你在记住要弹的音符的同时，还必须记住另外两个音符。只有7个基本的音符需要记住。这看起来好像不成什么问题，但它们却是你入门时必须知道，也必须要记住的东西。基本上说，每一种基础知识都是一个记忆问题，所以在一些音乐教师当中经常流传着这样一句行话：在入门时，你必须“死记音符”。因此，尽管记忆问题或许从来没有被讨论过，但它在现实当中的确存在。

让我们从钢琴谈起吧。我们假设你已熟悉了钢琴键盘上的黑白键的模样，你也知道键盘被分成几个八度音阶，而且每个音阶都是以C为起始的，等等。

首先，你需要知道键盘上的7个基本音符（白键）——记起来非常很简单，因为它们都是按照字母次序排列的：CDEFGAB。但是，在入门阶段要记住F位于键盘上的什么位置，却是一个记忆难题。下面的这种记忆方法并不可取：

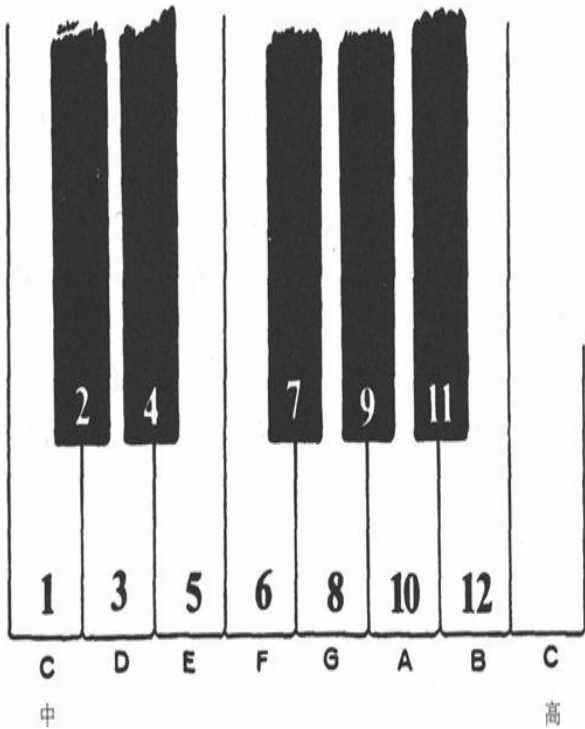
所有的键G与A键
都位于三个黑键之间。

所有的D键都位于两个黑键之间；
三个黑键的右边是B键和C键；
但所有的F键与E键都位于三个黑键的左

边。

比较有效的方法，应该是为每个键都编上号码。中央C键位于键盘的中央。在这个图表中，我们也给黑键编了号，但我们暂时仅使用全（白）音符作为例子。

你现在需要做的，只是将一个音符（字母）与一个编号对应起来。这样你就能记住按哪个键才能发出那个音符了。想象半只（half）（F的字母素单词）鞋子（a shoe），half代表F，这样你就能记住F位于键盘上编号为6的键上。你也可以构造一个以音符为首字母，以数字为末字母的单词；fish代表F，dam代表D，等等。你也可以用这种方法来记住和弦。想象一下大海（sea，字母表单词），并想象一片巨大的茶叶（tealeaf）正漂浮在它（it）的上面，这样你就能记住弹奏编号为1，5，8的琴键时，你所弹出的将是一个C和音。



用这种方法来试验一下其他的白色单键。你很快就能将它们记住——编号和联想将很快淡出你的记忆。

只要知道了每个音键的位置，你就能轻而易举地记住和弦了。为了弹出一个C和音，你必须记得如何弹出C、E和G等和音。我们下面列出了最为常见的主和音，同时还给你提了一些建议，以帮助你把它们全部记住。在列表中，你应该注意“#”号代表的是升半音号；F#就是升F调（音符升高半音是指音符唱的更高一些，但不能高于下一个最高音，如：F#比F高，但不能高得和G一样）。现在，为了轻而易举地记住这些和弦，你对每一个和音进行一番荒唐的联想——但同，你还必须增加一个能让你记住升半音（sharp）的标准。一把小刀（a knife），或砍割动作（cutting）都可以满足这个要求。

以下就是7个基本的主和弦：

C-C E G 将“ocean（sea = C）”与“egg”联系起来（egg会让你想起EG）
（ocean：海洋；sea：大海；egg：鸡蛋）

D-D F#A dean, half a knife(#), ape（一位系主任举起半个刀子与类人猿搏斗）（dean：系主任；half a knife：半个刀子；ape：类人猿）。

E-E G#B 鳝鱼 (eel) , 被刀子砍烂的牛仔裤 (jeans) , 或者一个鸡蛋 (egg) 被一粒豆子砍开 (#) 。

F-F A C 想象半张脸 (face) , 或者半只猿走进大海。

G-G B D 想象一条牛仔裤坏了 (bad) 。

A-A C# E 一位王牌飞行员 (ace) , 拿着一把刀 (#) , 在砍一条鳝鱼 (eel) 。或者一只类人猿 (ape) 跳进了到处都是刀子 (#) 的大海 (sea) , 去抓一条鳝鱼 (eel) 。

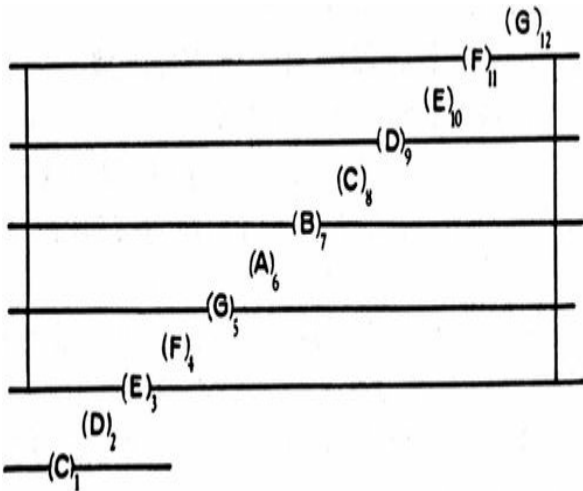
B-B D# F# 一张床 (bed) 正在遭到半把刀 (half a knife) 的砍杀, 或者一位系主任 (dean) 正在用半把刀吹一粒巨大无比的豆子 (bean) , 或者一粒巨大的豆子 (bean) 已经变聋 (deaf) ; 它的每只耳朵里都插有一把刀。

一旦记住了这些主和弦, 你就能自然而然地记住升音和降音和弦。在书写当中, 如果一个主音为降音, 只需在其后面加一个降号 “b” 就可以了。降B表示比B低, 但不能低于A。升音通过去掉升号而变为降音。主音通过增加一个升号而变为升音, 升音再增加一个升号再上升。双升符号为※。

所以, 如果你已知道一个D和弦就是DF#A, 降

D和弦就是DbFAb（你已经把每个音符都降低半音）；一个升D和弦就是D#F#A#（你已经把每个音符都升高半音）。音乐家告诉我们，说我们的方法很容易记住和弦音级。你一旦知道如何去想象一个和弦，你就能形成一个链接，提示你任何一首曲子的音级。那些自娱自乐或取悦于他人的业余爱好者经常是靠耳朵听，而不是靠读谱子，他们发现这种方法尤其有用。

很久以前，在一个夜总会里，有一个弹钢琴的学生有一个很有趣的小伎俩。无论何时，只要点出这首歌的名字，他就能把它弹出。有成千上万首歌，他全都会弹——他所需要的只是给他提示前4个或前几个音符。只要一弹上这几个音符，他就能自动地弹奏出接下来的旋律。因为他的记忆问题——“我如何把一首歌的名字与前几个音符联系起来”——已经解决了，他给五线谱上的每个音符都编了号。扫一眼下面的图表就很清楚了：



你对这些音符、位置和编号都熟悉了之后，解决方案就很明显了。任意四个音符都可调换位置，形成4位数编码，任何7个音符也可调换位置，形成7位数编码，并且你已经知道如何记这些编号了。

“玛丽的小羊羔”前7个音符在C调上，是EDCDEEE。看一下上图表，你将发现这些音符换成编码就是3212333。联想“山上一只小羊羔”将让

你记起前4个音符。如果你需要提示前7个音符，你可联想“山上一只小羊羔正在唱‘我的妈咪’”。随便一个能够按照发音告诉你正确的编号的单词都可以。

这种联想将让你记起两个你需要记住的内容：名字和前几个音符。再举个例子：“重新再来”（“Begin the Beguine”）前7个音符是CDEGEDE，它们换成编码即1235323。想象“锡制的驴开始干某些事情”（a tin mule beginning something），这可让你想起前4个音符。利用一只蜜蜂喝杜松子酒，或一个大旅馆，或鸟嘴里（a bee drinking gin, a big inn, beak in）记住歌名。要记住前7个音符，你可使用“锡制的驴我的名字”（tin mule my name）。

通常，重要的是这种想法，而不是你选的“关键词”或代表编号的短语。如果这个关键词能让你记住歌名，这个单词或短语在发音上与编号相符，那么这个方法将起作用。

如果你本来就熟悉五线谱，知道哪个编号代表哪个音符，那么剩下的只是需要一点点专心就够了。如果你需要帮助，就用本方法。将字母词（alphabet）与遁词联系起来将立即见效。将sea和tie，dean和Noah，eel和ma，half和rye，

jeans和law, ape和shoe, bean和cow联系起来。为区分八度音阶, 你可将sea和hive, dean和bay, eel和tease, half和tote, sea和ton联系起来(你将明白那些不是基本字钩的单词代表较高的音阶)。

如果你读到这一点, 并理解如何使用这些方法, 那么显然你对音乐的了解将多于我们对音乐的了解, 你将能够按照这种模式套用你出现的各种具体问题。

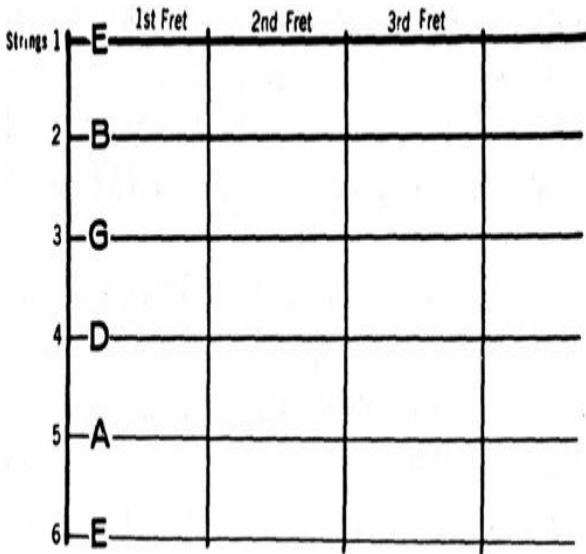
一个初学者的吉他上有十二个音品。在学基础弹奏的时候, 很少有人能过第三个音品这一关。在弹奏某个音符时, 基本的记忆问题你要知道, 或要记住, 就是哪个指头要弹哪根弦, 在哪个音品上。下页的图表列出了敞形弦(手指没有弹琴弦)上的音符:

要弹出一个高音C, 你把1指压到第二根弦(B)的第1个音品上。脑子始终按照以下顺序想: 手指、弦、音品。将sea与tent联系起来, 你就记住了。你并不真正需要最后一个数——刚开始, 手指和音品的数字是相同的——所以tin就足够了。你将明白第一个数指的就是第几手指和第几音品。

要弹出一个高音G, 你把3指压到第一根弦的第3个音品上。联想“一条牛仔裤(jeans)(G)成

了一个门垫 (mat) ” 。低音C：3指、第5弦、第3个音品；将low sea与mule联系起来。中音E：2指、第4弦、第2个音品，将eel与Nero联系起来。

照例还有一个方法来处理这个问题。要弹出一个低音C，你可以简单地将sea（大海）与camel（骆驼）联系起来，或者你只是联想camel就可以了。第一个字母告诉你音符，后面两个辅音告诉你哪个手指和弦。你需要做的只是确定高音、低音和中音的标准图画，那么你就入门了（如果你知道弦的音符，那么你就可以使用字母代表弦了。如高音C，将sea与tub联系起来，你就知道用1指，弹B弦）。



同样的方法也可适用于小提琴，小提琴甚至更容易些，因为它没有音品，只有四根琴弦。如果你想记住，要想拉出F音，你必须将第二个手指放在第二根弦上（在琴颈的最上端。随着你的手指下移至琴颈，就拉出不同的音符），将half或effort与

nun联系起来。要拉出B音，第一指放在第三弦上，将bean与tomb联系起来，或者就像吉他一样，用一个单词或短语告诉你音符、手指和弦：fine inn 或fannin代表F，bet'im或beat'em代表B。

我们没有理由说这些方法不适用于其他乐器。比如，一个初学小号的人必须记住哪个活瓣代表哪个音符。因为只有三个活瓣，所以联系的单词必须代表12、13、23、123等。

当然，学任何乐器都是越学越复杂。对于小号来说，学会吹奏的正确方法仍是基本的。我们在本章中所讲的主要是向你展示这些方法如何使基础知识的学习变得更容易掌握。这样你会很快喜欢上演奏乐器，觉得它很有趣了。

阅 读

“快速阅读”是一个非常普遍的说法，但是它的真正含义并非像它所说的那样——它指的并不是当今人们所使用的阅读方法。那些自称经常快速阅读的人，其实并不是在真正的阅读，他们只不过是在进行“思想采集”而已。所以，如果有人告诉你说，他的阅读速度可以达到每分钟1500字时，你要记住，阅读权威们已经有力证明了每分钟阅读800个字从生理学的角度上说是是不可能的。

这种错误观念甚至越走越深。当我们询问那些声称自己的阅读速度达到每分钟数千字的人是否记住了他们阅读过的东西时，他们往往都会有些尴尬并沉默片刻。需要注意的是，阅读速度缓慢通常是一个记忆问题。

在大多数情况下，是回过头去再读导致了阅读速度缓慢。那些阅读速度特慢的读者通常都是水平回退者。也就是说，等到读至句尾时，他们往往会忘记或没有抓住句首所讲的内容。所以，他们的眼睛必须再沿水平方向后退到句子开头的地方去。那些垂直回退者的情况稍微好一点。他们这些读者一

般是读到了第三段或第四段时忘记了第一段的内容——因此，他们的眼睛必须沿垂直方向后退到第一段。

不要误解我们的意思，你的确有办法来大幅提高你的阅读速度。然而，依我们看来，能让你读的既好又快又有效的方法，只有一种。那就是按照你正常的速率进行阅读，并且一边阅读一边记住你所读过的内容。你的目标应该是不管阅读什么样材料，只要读上一遍就能把它记住！最终达到这个目标还能提高你的“正常”阅读速度。用教育家莫蒂默·阿德勒的话说：阅读的时候，你用多长的时间读完了那些内容并不重要，重要的是那些内容当中你记住的有多少。

现在，你已经了解在阅读过程中牢记阅读材料所必须具备的知识。阅读材料中的事实通常都是有顺序的，所以一般来说，你可以使用链式记忆法。在阅读过程中，你可能会碰到一些名字，你不熟悉的单词，数字、字母、事例和概念等。但是，所有这些内容都并非一定会阻碍你的阅读，因为你已经学会了如何对它们进行记忆。你前面已经学习过替换词助记法，而这种方法可以帮助你记住人名、单词、事例和概念等。你还学习过关键词或联想助记法，这种方法与链式记忆法一起，可以帮助你按顺

序记住这些内容。你已经知道了如何描绘数字与字母，这将有助于你在阅读过程中记住它们。

你只需将你已经掌握的记忆法运用于阅读材料即可。现在，让我们假定你想记住的是这样一段新闻里的事实：

在铁路修建史上，没有哪条铁路的铺设速度比赞比亚的坦赞铁路的铺设再高了。目前，铁路正在从坦桑尼亚的达累斯萨拉姆港铺向赞比亚的铜带省（copper belt）。这长达1162英里的铁路由中国工人建造，并且得到了中国政府4.02亿万美元的贷款援助。目前已经建成了21条隧道和200座桥梁，整个铁路线的工程有望比原计划提前18个月竣工。

这则新闻既然与赞比亚和它的铁路有关，你就该在你的记忆链的开始部分采用一幅“标题”图画，一个将能够让你想起赞比亚的替换思想。我们使用的替换词是zombie。Sam be here、some be here、Sam bee或Sam be a也都可以。你凭自己想起来的那个替换词或思想通常是最适合你的。不过，我们还是建议你使用zombie这个词作为你就赞比亚建立的那个记忆链的开始部分。

在深入研究这个记忆链之前，我们想确信你已经认识到，虽然我们需要许多词来描述它们，但是荒唐的画面应该与想法同时迅速产生。确定这些之后，想象“一具还魂尸（zombie）正沿着一条铁路

(railroad track) 快步行走 (walking fast) ; 天气非常热, 把他给晒黑了 (tans'im) ”。这个荒唐的画面一定会让你想起前面的几个事实: 你正在阅读有关赞比亚的材料, 那条铁路正被快速地铺设, 那条铁路是赞比亚的铁路。在继续建立记忆链之前, 你应该确保自己已经 “看到了” 这个荒唐的画面。

接下来, 继续建立这个记忆链: 有一根意大利腊肠 (There is salami) (Dar es Salaam [达累斯萨拉姆] Dar es Salaam) 落在了还魂尸 (zombie) 的铜带 (copper belt) 上。想象一个荒唐的画面: 成千上万根意大利腊肠落在了还魂尸的铜带上。 “Salami” 一定会让你想起 “Dar es Salaam (达累斯萨拉姆) ”。如果愿意, 你还可以想象自己指着一根意大利腊肠说: “有意大利腊肠 (There is salami) ”。你也可以在这个记忆链中加入与港口 (port) 有关的联想——港口葡萄酒 (port wine) 就可以。最重要的是, 你一定要 “看到”, 那幅画。

想象那具还魂尸的铜带 (也可以想象意大利腊肠, 因为它们二者当中的任何一个都可以看做是最后出现在你的大脑中的事物) 变成了一根拉紧的链条 (taut chain), 而且这根链的长度有数英里

(miles) 。这样一个画面会让你想起以下事实：拉紧的链条 (taut chain) 可以转换成 “1162” ，所以这幅画会让你想起那条铁路有1162英里长。你可能还会联想到 “dud chain” 、 “tight chin” 或 “did shine” ，但是我们还是建议你用 “taut chain” 。

继续建立记忆链，你可以想象许多中国人 (Chinese) 正吃力地 (laboring) 举起那根拉紧的链条，每个人都从一位中国巨人那里得到了一颗巨大的葡萄干 (raisin ，代表402) 。这幅荒唐的图画会让你想起，在中国提供4.02亿万美元的贷款援助的情况下，中国工人正在修建坦赞铁路。

再来看下面几个事实：认真想象一粒巨型葡萄干飞速跑过一条隧道 (tunnel) ，同时它还在它的两个鼻 (子的桥) 梁 (noses bridge, two noses 代表200) 上打了了一个结 (knot) (21) 或撒了一张网 (net) (同样表示21) (bridge) 上打了一个结 (knot 代表21) 。这幅图画会让你记起21条隧道和200座桥梁已经建成。你要认真地想象这幅画 (记住，如果你勾画出了你自己的荒唐的图画，这就说明你从一开始就更加注意对这些信息了。试着进行这种联想就相当于你已经将战斗进行了一半——你正在以前所未有的注意力来认真阅读这些材

料)。最后，想象一只巨大的鸽子（dove）正在朝着那一粒葡萄干的前面（ahead）飞翔——铁路有望比原计划提前18个月竣工。

快速复习：那只鸽子（你脑子中的最后一个东西）在葡萄干的前面飞翔（比原计划提前18个月竣工）。葡萄干跑过隧道，试图在它的鼻梁上打一个结（21条隧道和200座桥梁已经完成）；一个中国巨人将一颗巨大的葡萄干送给或借给了中国工人（铁路由中国工人建造，得到了中国提供4.02亿美元的贷款援助）；许多中国工人正吃力地举起一条拉紧的长达数英里的链条（铁路总长1162英里）；那根拉紧的链条是从一具还魂尸的铜带延伸过来的，而意大利腊肠落在了那条铜带上（铁路从达累斯萨拉姆延伸至赞比亚的铜带省）；还魂尸正在沿着铁轨快步行走，太阳把它给晒黑了（赞比亚的坦赞铁路的铺设速度非常快）。

如果你的确十分认真地想象了这样一幅图画，你就应该能够填写以下空白了：

我们正在谈论的是哪一个国家？_____

那条铁路的名字叫什么？_____

那条铁路从_____港口延伸至_____国家的_____。

那条铁路建成后将长达_____英里。

它由_____工人建造，_____提供_____美元援助贷款。

已经建成的项目包括_____条隧道和200座_____。

该铁路线有望比原计划提前_____个月竣工。

虽然你已经建立了一个记忆链，可以用它按顺序记住一些东西，但是你还必须能够在不复习整个记忆链的情况下想起所有的事实。回答下面的问题，注意不要在大脑中回顾整个记忆链。

这条铁路建成后将有多长？_____英里。

赞比亚铁路的名字叫什么？_____。

中国向赞比亚提供了多少美元的贷款？_____美元。

你头几次用这些方法去阅读技术性的材料时，它们可能会使你的阅读速度下降。但是，你将不再需要花费时间一遍又一遍地复习那些材料了。采用这些方法之后，你会发现，你的阅读速度最终必将接近你的正常阅读速度——而且你只需要阅读一遍就行了。随着你的阅读效率的提高，你的“正常的”阅读速度也将会随之提高。

在我们所举的例子中，那一则新闻中的每个事实都被包括到了记忆链中。显然，在你独自建立记忆链时，你应该有所选择——应该只把你认为自己需要记住的东西放到那个记忆链上。

这种方法适用于任意一种阅读材料——材料的技术性越强，这种方法越显得有用。在你阅读的过程中，你可以用它来记住一本历史小说中的人名、地名和事件，一本医学杂志中的新药名称和用法，

一份商业报告中的型号和价格，以及法律杂志上的名字和司法先例。你可以用它来记忆任何内容！

如果愿意，你甚至还能记住载有某个要点或引言的那一页的页码。你只需把那个要点或引言中的某个关键词与表示页码的那个字钩词联系到一起就可以了。如果你没有表示那个页码的字钩词，你可以构思一个——它也一样好用。这个方法还可以用来记住圣经或莎士比亚的名言。各种联想既能帮你记住要点，又能帮你记住它们所在的——而且如果有兴趣的话，你还可以用它来记住书名。你可以将章节的标题、每一部分的标题或要点与相关的页码联系起来。出于特殊的意图和目的，你也可以通过这种方式将某一整本书的内容全都记住！

记忆图表

记忆图表能够帮你记住位置（locations）以及其他信息。这种方法依据的字母与数字的联合应用，而后者经常被我们用来精确查找地图上的任意一个位置。地图的左侧有一列字母，其顶部有一行数字；如果你想在指南查找某个城市，你会发得到“C4”位于那个城市的旁边。如果你沿着C这一行和4这一列进行查找，你就能找到这个城市的确切位置。

你的脑子中应该有一个精确查找位置的方法，一种能够使这些位置变得容易想象的方法。尽管这种方法适用于所有的领域，我们在这里仅用一百个位置作为例子来说明（参看下页的表格）。

显然，如果你能够描绘“C4”，在大脑中那个位置确定下来，那么你所描绘的那个画面就能始终指向那个特殊的位置——与C4相对应的那个方框。任何能够与那个方框联系在一起的东西都属于那个位置。

使所有这些位置变得具体起来的方法，就是使它们符合一定的形式：每个位置用一个单词来表

示；每个单词都以关键字母开头，后面紧跟着的那个辅音（无论跟的是是什么辅音，都可以置之不理）代表关键数字。按照这种模式，单词Ate只能代表A1——它以“a”开头，后面的辅音是“t”（1）。单词“Car”只能代表C4位置。它的首字母是一个“c”，后面的“r”代表4。单词“Impale”代表I3（辅音m后面的辅音可以忽略）。在每种情况下，辅音“s”都代表10。下面给出的所有的关键词（位置）当然都可以描绘，以便它们能够与其他信息联系起来。请看一看下面列出的那些单词与位置。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

记忆图表

A1-Ate

A2-Awn

A3-Aim

A4-Air

A5-Ale
A6-Ash
A7-Ache
A8-Ave (Avenue)
A9-Ape
A10-Ace
B1-Bat
B2-Bean
B3-Bum
B4-Bar
B5-Bell
B6-Badge
B7-Bug
B8-Buff
B9-Buff
B10-Bass

(对于Awn , 你可以想象一个遮阳篷或一把遮阳伞)

C1-Cat
C2-Can
C3-Comb
C4-Car
C5-Coal
C6-Cash
C7-Coke
C8-Cuff
C9-Cap
C10-Case
D1-Dot

D2-Din
D3-Dam
D4-Deer
D5-Dill
D6-Dish
D7-Dog
D8-Dove
D9-Dope
D10-Dose

(对于D1 , 你可以用 “date” , 而不用 “dot”)

E1-Eddy
E2-Enter
E3-Empty
E4-Err
E5-Eel
E6-Edge
E7-Egg
E8-Eve
E9-Ebb
E10-Ess
F1-Fat
F2-Fun
F3-Foam
F4-Fur
F5-Foil
F6-Fish
F7-Fake
F8-Fife

F9-Fib

F10-Fuse

(“Eddy” 就是一个漩涡，对于 “Ebb” ，你可以想象退潮；
对于 “Ess” ，你可以想象一下弯曲的s字形。)

G1-Goat

G2-Gown

G3-Game

G4-Grow

G5-Gale

G6-Gush

G7-Gag

G8-Gaff

G9-Gap

G10-Gas

H1-Hat

H2-Hen

H3-Ham

H4-Hare

H5-Hill

H6-Hash

H7-Hack

H8-Huff

H9-Hop

H10-Hose

(对于 “Gaff” ，你可以想象一个大钩)

I1-Italy

I2-Inn

I3-Impale
I4-Irate (Ire)
I5-Ill (Isle)
I6-Itch
I7-Ike (Eisenhower)
I8-Ivy
I9-(y) Ipe
I10-Ice
J1-Jet
J2-John
J3-Jam
J4-Jar
J5-Jail
J6-Judge
J7-Jack
J8-Jive
J9-Ja (anese)
J10-Jazz

(对于 “I7” , 你可能更倾向于使用 “I can” , “I can't” 或 Icon)

上述模式使这些联想更易于记住。复习几遍之后，它们当中的大多数你都能记住。只要记住了这些单词，你就等于是有了一种方便的工具，可以用来解决你所有的位置记忆问题。你只需往记忆图表添加一些信息，然后将关键词与方格或位置里的信息联系起来。

我们有一个学生是一位邮局雇员。他想记住曼哈顿每一家邮局的名称，大致位置以及邮政编码。学习了这种记忆图表助记法之后，他轻而易举地就把它们全都记住了。我们现在就来介绍一下他是如何设计那个图表的，以便你能够明白如何应用这种方法：

他本来可以把这个图表增加到17，但是你也并不难看出，没有这个必要。从他的列表中可以看出，他知道H行，I行和J行一直到第3列属于图表的左边部分，从7到10的H行，I行和J行属于图表的右半部分。换句话说，三一（Trinity）邮局，教会大街（Church street）邮局，等等，位于村庄（Village）和普林斯（Prince）等邮局的南边；汉密尔顿·格兰治（Hamilton Grange）邮局和科勒治（College）邮局位于曼哈顿维尔（Manhattanville）和莫宁赛德（Morningside）等邮局的北边。某些邮局并不只出现在一个方格内，目的在于表明它们覆盖的是一个更为广泛的区域。

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

A

Village	Old Chelsea	General Post Office	Midtown	Times Square	Radio City	Ansonia	Planetarium	Cathedral	Manhattanville
10014	10011	10001	10018	10036	10019	10023	10024	10025	10027

B

Prince St.	Old Chelsea	General Post Office	Midtown	Times Square	Radio City				Manhattanville
10012	10011	10001	10018	10036	10019				10027

C

	Cooper	Madison Square		Rockefeller Center	Radio City				Morningside
	10003	10010		10020	10019				10026

D

Knickerbocker	Peter Stuyvesant	Madison Square	Murray Hill	Grand Central	36th St.	Lenox Hill	Gracie	Hellgate	Triborough
10002	10009	10010	10016	10017	10022	10021	10028	10029	10035

E

Knickerbocker									
10002									

F

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

G

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

H

Trinity	Church St.	Canal St.				Hamilton Grange	Audubon	Washington Bridge	Inwood
10006	10007	10013				10031	10032	10033	10034

I

Bowling Green	Church St.	Canal St.				College	Colonial Park	Ft George	Inwood
10004	10007	10013				10030	10039	10040	10034

J

Wall St.	Peck Slip	Canal St.					Lincolnton		
10005	10038	10013					10037		

他还知道，曼哈顿的每个邮政编码都是以“100”开头的，所以他只需记住后两位数就可以了。了解了这种信息之后，你现在可以构思一幅荒唐的图画：一个巨型轮胎（tire，代表14）吃（ate）了一整个村庄（village），并给你提供了你所需要的必要信息。“Ate”可以让你想起位置（A1），“tire”可以让你想起邮政编码（10014），“village”可以让人想起邮局的名字。

想象一位修女（nun，代表10022）正在从一个大盘子（dish，代表D6）里吃碎冰（mush，代表第36号大街邮局），这可以让你把你想要记住的东西全都记住。不使用“match”这个字钩来代表第36号大街的原因，就是要避免出现混淆——在记这个图表的过程中，你也可能用它来代表10036。

对于A5，那个学生构思了这样一幅画面：许多时钟（clocks，times）正在借着一根巨型火柴（match，代表10036）的亮光喝淡色啤酒（Ale，代表A5）。所以你看，你只需将邮局名称的替换词或思想，表示位置的关键词，以及表示邮政编码的字钩词联系在一起就行了。一旦你进行了这些联想，所有必要的信息都可以信手拈来。

事实上，这是一个简化了的例子。这个学生还

想记住某些邮局的街道分界线。他把那些信息放到了适当的位置，并把它们纳入联想或记忆链中。比如，科勒治同邮局的南北分界线分别是第134和144大街。他将“timer”和“tearer”纳入到了他初始的图画中，为的是他能记住这个信息。其东西分界线是分别是圣尼古拉斯（St. Nicholas）和勒诺克斯（Lenox）大街。想象一下圣诞老人（Santa Claus, [St. Nick]）或五分镍币（nickels）和苗条的公牛（lean ox），你就能记住这个信息。

所有信息都可以和重要的单词（位置）建立链接。全部的信息都可以按照你所喜欢的任何方式（只要那种方式能够让你想起你需要记住的东西）放到图表当中。就这个例子而言，这个学生本来也可以在F、G、H等各行中列出H行、I行和J行上的邮局，而使I行和J行保持空白。但是，这根本就没有关系。实际上，上面的信息还可以浓缩为4×4格式的記憶图表，如下页所示：

在这个例子中，他本来可以用链式记忆法，也就是使用这样一个链接：ate-train at tea-sash (Trinity, 06)—church sack (07)—village和tire-shell sea和tot。他本来也可以使用分别联想法，也就是将单词ate分别与每个替换词联想起来。任何

一种方法都是可以的。

任何表格式的材料都可放到记忆图表中。所有的图表问题和所有的位置问题，都可用这种方式来解决。如果你想记住某个被解剖动物的各重要部分的位置，你可以把它们写在适当的方格内，然后进行联想，这样你就能知道它们的位置了。你所需要做的，就是复习你的关键词，这样你就一定能记住每一部分所处的位置。

1

2

3

4

A

Trinity (06)	Village (14)	Midtown (18)	Cathedral (25)	Ft. George (40)	Inwood (34)
Church St. (07)	Old Chelsea (11)	Times Square (36)	Planetarium (24)	Washington Bridge (33)	Audubon (32)
		Radio City (19)	Ansonia (23)		

B

Bowling Green (04)	General Post Office (01)	CENTRAL PARK		Hamilton Grange (31)
Canal St. (13)	Madison Square (10)			Manhattanville (27)
Prince St. (12)	Rockefeller Center (20)			Morningside (26)

C

Wall St. (05)	Grand Central (17)	Helgate (29)	College (30)
	Murray Hill (16)	Gracie (28)	
Peck Slip (38)	36th St. (22)	Lenox Hill (21)	Colonial Park (39)

D

Knickerbocker (02)			Lincolnton (37)
Cooper (03)			
Peter Stuyvesant (09)			Triborough (35)

你还可以按照这种方式来记背美国各州的大致位置，一个 3×3 的记忆图表可以供你列出西北（A1）、西部（B1）、西南（A3）、中部靠北（A2）、中部（B2）、中部靠南（C2）、东北（A3）、东部（B3）以及东南部（C3）各州。对照地图，把所有的州都列在适当的方格内，形成你的记忆链（将关键词与州名联系起来），这就可以了。当然了，如果你使用的是一个比较大的图表，你就能更加精神地描述每个州的位置。

这种方法对各州的城市、各国的城市、各城市的街道、各大洲的国家、各国家的河流等等，也都适用。如果你想记住位置，那就使用记忆图表法；如果你需要记住的是其他信息，那么记忆链法就足够了。

许多人都使用记忆图表法，从而记住了整个（化学，物理）元素周期表。

这种记忆图表还能使你进行一种令人惊叹的数字记忆表演。设计一个 10×10 格式的图表，然后根据每个方格的关键词对你的逻辑性提示，构造出一个单词。要使用那些包括四个辅音的单词，尽量不要让你使用的四位数重复。下面我们就来举一些例子：Ate（A1）在逻辑上可能会让你联想到burped（9491）打嗝；一个Awning（A2）就是

一顶遮阳伞 (sunshade) (0261) ; Aim (瞄准) (A3) 会让你联想到步枪 (rifles [4850]) ; 大道 (avenue) (A8) 会让你联想到大街 (street) (0141) ; 纸牌中的 A (ace) (A10) 会让你联想到梅花 (clubs) (7590) ; 铃铛 (Bell) (B5) 会让你想到铃响 (rings) (4270) ; 梳子 (Comb) (C3) 会让你想到秃头 (bald head) (9511) ; 盘子 (Dish) (D6) 会让你想到打碎 (cracked) (7471) ; Eddy (E1) 会让你联想到漩涡 (whirlpool) (4595) ; 进入 (Enter) (E2) 会让你联想到进来 (come on in) (7322) ; 软毛 (Fur) (F9) 会让你联想到哺乳动物 (bearing animal) (9427) ; 虚假的 (Fake) (F7) 会让你联想到不真实 (not real) (2145) ; 同样, 谎言 (Fib) (F9) 与撒谎 (fibbing) (8927) , 大风 (Gale) (G5) 与暴风 (storm) (0143) , 小山 (Hill) (H5) 与大山 (mountain) (3212) , 吹气 (Huff) (H8) 与吹嘘 (and puff) (2198) , 意大利 (Italy) (I1) 与意大利面条 (spaghetti) (0971) , 表示恐惧的声音 ([y] Ipe) (I9) 与尖声喊叫 (scream) (0743) , 喷气式飞机 (Jet) (J1) 与飞机

(airplane) (4952) , 等等 , 也都存在逻辑上的关系。

在你构思完所有的关键词后 , 将它们复习几遍 , 直到每个关键词能让你自然而然地想起第二个词为止。然后列一个记忆图表 , 每个方格内只能有四位适当的数。现在你就可以让人同时说出字母和数字 , 你能够立即 (经过一些练习后) 说出方格内的四位数。接下来 , 让人说出任何一个字线与数字组合——你 (经过一些练习之后) 应该马上就能说出那个方格中的四位数。如果他说出的是 “I1” , 你应该能够想起意大利 (Italy) , 意大利又会让你想起意大利面条 , 意大利面条代表的数字只能是 0971。如果他说出的是 A3 , 那么你应该能够想起瞄准 , 瞄准又会让你想起步枪 , 并想起那个四位数是 4850。你越是经常练习 , 这个游戏就会变得就越容易。经过一段时间之后 , 你就能脱口而出 , 不用再去思考 ; 一听到字母与数字组合 , 你基本上就能自然而然想起那个四位数。

你可以对任意一个关键词进行更换 , 当然——要保证你选择的那个词符合这种模式。

如果要进行 400 位数 (100 个四位数字) 的技艺表演 , 没有这个方法是根本做不到的。这可以说是一种高难表演。然而 , 你也许会发现 , 你即将学习

的技艺肯定能够克服这个难题！

其他记忆力训练

在我们的一节课上，有一位先生说他要有一个记忆问题，而且那个问题快要把他给逼疯了。全班的同学都伸长了脖子，听他说是什么问题。他说：“我经常在外面吃饭。凡是在我准备离开饭馆的时候，我总是要花费大量时间来搜遍我所有的口袋，寻找我的随身支票（coat check）！”有几个人在窃笑，但是这位先生却满脸严肃。寻找支票的事令他很苦恼，让他很尴尬，而且又浪费他大量的时间——对他来说，这可是一个大问题。

我们在这儿提起这件事，目的仅仅是为了表明我们的记忆方法确实适用于所有的问题。我们告诉这位先生给他的口袋编号：左边前面的裤子口袋为1号，右边前面的裤子口袋为2号，左边后面的裤子口袋为3号，右边后面的裤子口袋为4号，左侧外面的外套口袋为5号，右侧外面的外套口袋为6号，左侧里面的外套口袋为7号，外套里面的口袋为7号和8号。

现在，每一个口袋都可以被描绘了。我们让他形成一番快速联想，将随身支票与代表正确口袋的

字钩联系起来——当时，他把支票放到了口袋里。如果那张支票与“黑麦（rye）”联系在一起，那么不管他什么时候需要支票，他都会记得那张支票就在他的右后面（right rear）的裤子口袋里。

你或许想知道他是如何记得左前面的裤子口袋是1号的——他一定会知道的，因为他已经给它们编了号。他也可以想象裤子的左前口袋中有一条领带（tie），他的右前口袋中有一把长长的灰色胡子（Noah）（诺亚），等等。

这个原理当然与第九章讨论的原理相同。这种联想会迫使他去思考——一会儿，而且就在当时——他将支票放进了哪个口袋。另外一种标明具体口袋的方法，就是构思一个能让你记得那个口袋的单词。比如：就裤子口袋而言：leaf（代表左前面）、roof（代表右前面），lure（代表左后方），roar或rower（代表右后方）。对于外套口袋：你可以使用jewel（代表外套左侧），jar（代表外套右侧）。有许多方法可以用来使大多数问题符合一定形式。

哈利·洛拉尼：这个问题“不很重要”，但对我来说却很重要。我很爱喜欢书。我不喜欢将某一页折起，来提示我上次读到了什么地方。书签总是容易掉出来。所以，我就往往在将书合上时进行一番快速联想。我看一下书页，如果那是第125页，我就想象那

本书正在穿过一条隧道（tunnel）。下一次等我再拿起那本书时，我就知道该翻到哪一页了。因为有时我不只读一本书，所以这种方法对我就更有帮助了——对每一本书我都这样进行联想，再给这个联想增加一个有关书名的图画。

杰里·卢卡斯：这确实不是什么重要的问题——我总是数一些东西并把它们记住。这样做虽然有些怪异，但是它却能让我的大脑处于工作状态。我可能会数篮球场上的裂缝，看台上穿红色衣服的人数，房顶上的瓦片，以及某个楼梯的台阶数。我甚至还数过并记住了高速公路上的白漆带——我相信，当你听说在美国的50个州中，有47个州的大多数主要高速公路都是每英里即有132条断开的白线时，你一定会感到震惊。无论何时我返回到篮球场、楼梯和高速公路——我都仍旧记得裂缝、台阶和漆带的数量。

这个符号 （此处有一个速记符号）是速记法中常用的符号之一，意思是进步（progress）。稍微联想一下，你会发现这个符号看上去像是一个钩、一根手杖、一根棒棒糖或一个长橇的侧视图。你一旦“看到了”什么东西，就把它与进步（progress）联系起来。如果你看它像一个钩，你就想象自己正悬挂在一个巨大而沉重的钩子上。最后你把它移动起来——从这个意义上讲，你正在取得进步（progress）。这种联想可以让你记住两种你所需要的东西：这个符号的形状以及它所代表的意义。

这种方法可以适用于任何一个领域。在中国话

当中，有一个符号表示的是英语中的 dragon (龙)。



它的读音是 “lohn (龙)”，与英文中的 “loan (借贷，借出)” 发音相似。我们于是就构思一幅荒唐的图画，或编一个可笑的故事，从而使我们能够想象构成那个符号的字：有人向你借贷 (loan)；你对他的请求非常生气，于是你用一根棍子 (stick) (—)，将他要求的数目五分之一 (

) 推到了一个梯子 (ladder ) 个。你将一根木棍搭在梯子 (ladder) 上。这个梯子太高了，

所以当你爬上去时，你看见一只斑马（zebra）正在一列高架火车上（elevated train）上品一杯茶（tea）——茶水溅到了斑马身上。“溅出来的”的茶会让你想起位于梯子一侧的那个“T”。那只斑马大喊了一声“妈！”（Ma）（这会让你记起那三条短线）。字母L足以让你想起右边的那个“竖弯钩”（）。

这好像很费时间，但是你可以试着用死记硬背的方式去记一记许多的中国汉字，然后你就会发现这种荒唐的图画的确能给你节省不少时间。

哈利·洛拉尼：1943年，我在美国步兵部队当兵，发现陆军通信兵部队给受训士兵安排了三个月的时间，让他们记背摩尔斯电码符号——另外又安排了三个月，让他们练习收发电文。我最后告诉负责训练的上校，吹嘘自己“不出一个小时”就能教会那些受训士兵记住这些符号。我随时都准备向他解释，我所知道的那个简单诀窍可以用来记住这些符号，但是我却永远没有得到解释的机会。就在将我赶出去之前，他问我：“在这三个月中剩余的时间里，我们让这些人干什么？”

我们已经略微涉及了中国汉字和速记符号，目的就是要向你证明我们的助记法适用于各种抽象的东西。有什么还会比圆点儿和破折号更为抽象呢？

但是如果你这个问题纳入一定的模式，这个记忆问题就会变得很好解决了。

我们现在为你介绍一个简单的规则：R = 圆点 (·)。T (或D) = 破折号 (—)。一旦你脑子中有了这个印象，你就可以描绘出每个符号了。“-”是字母A的代表符号，我们没有办法描述“-”，但按照这个规则“-”就是“RT”，单词“RaT”可以被描述出来，而且按照这种模式，“rat”表示的只能是“-”，而不是其他符号。

字母B的代表符号是“-...”，而单词terror可以让你想起这个符号。符号“-...”代表的是摩尔斯（或洲际）电码中的字母C；单词torture、tartar或traitor可以代表这个符号。

你可以构思出你自己的单词或短语，以下是我们针对一些较难记的符号所提的几个建议：

H---rarer rye
I---retire her
Q---tethered
V---rearrest
X---turret
Z---teeterer

一旦构造了单词和短语，你就必须将它们与它们所代表的字母联系起来。有一个办法就是将符号单词与字母表单词联系在一起。想象一只类人猿（ape，代表“A”）在与一只老鼠（rat，代表“-”）搏斗，你记住了你需要记住的两件事：字母和符号。对于字母B，你可以想象一粒巨大的豆子（bean，代表字母B）正处在恐惧状态（terror，代表“...”）。

或许最简单的方法就是使用形容词助忆法，可怕的老鼠（Awful rat）、极大的恐怖（Big terror）、痛苦的折磨（Cruel torture），等等。只要记住了“扁平的后轮胎”（flat rear tire），你又怎么会忘记“...”是字母F在摩尔斯电码中的符号呢？“Flat”这个形容词告诉你的是字母F，“rear tire”告诉你的则是那个符号。

所以你明白了吧，没有什么抽象的信息是不能运用这种方法的。如果所给的材料可以书写或动词化，那么我们可以通过各种方法对助记法进行运用。

在跑道上、在机场、在购物中心等等，如果你忘记了把车停在什么地方，你通常会等到别人都把车开走——剩下的那一辆肯定就是你的。或许，你

更倾向于将汽车停放地（通常是排数和字母）与你的汽车联系起来。

如果你把车停在了大街上，你可以将汽车与最近的地址，或与最近的十字路口联系起来。如果你在纽约市把车停在了第57大街和第7大道附近，你可以想象“一个矮矮的蛋糕（low cake）正在开你的车”。如果停在第23大街和第3大道附近，你可以想象“一位新妈妈（new mummy）正坐在你的车内”。如果你把车停在了第401大街第5大道上，你可以想象“你的车正在一座小山上休息（taking a rest on a hill）”，等等。你知道这个原理——你当时在强迫自己想一想停车的地点，并利用一种可笑的联想将其牢牢地记住。

你也可以用上述方法来记住某个人的地址。既然你可以将你的车与某个地址联系起来一样，你也可以把那个人（或那个人的名字的替换词）与他的地址联系起来。如果你想记住哈里·库珀住在第401大街第5大道，你可以想象一个“多毛的（hairy）的鸡笼（coop）正在一座小山（hill）上休息（rest）”，这样你就记住了那个人的地址。

你可以运用链式记忆法和使用一些标准代表定期出现的東西，从而记住任何一个公式或方程式。美国的国旗可以代表等号（=，所有的美国人都是

平等的)；矿工 (miner) 或八哥 (mynah) 鸟可以代表减号 (minus, -)，鼓掌可以 (applause) 代表加号 (plus, +)，树可以代表平方根 (root) ($\sqrt{\quad}$) 符号，等。

求找一个正多边形面积的公式是：

$$\frac{1}{4}nl^2 \cot \frac{180}{n}.$$

用多边形的替换词作为记忆链的开头，你可以想象“一只鹦鹉 (parrot /polly) 飞走了 (gone/disappeared, 消失了)”。由此联想到四分之一 (quarter-1/4)。

跪在 (kneelin', 代表 “nl²”) 一张位于一只母鸡 (hen) 附近的儿童床 (cot, 可以表示余切) 上。这只母鸡正在遭到鸽子们 (·) 从其正上方 (above [over]) 发动的攻击。如果愿意，你还可以由那个公式想象“那个跪在床上的四分之一正在朝上看”。这可以提醒你2次方是写在“nl”的上面旁边。当然，你也可以使用母鸡 (hen)、高架火车 (elevated train) 和诺亚 (Noah) 来表示 nl²，或者为平方 (squared) 构思一个标准的替换词。

想象一根含磷 (glowing-发光的) 火腿

(ham) 在背一首诗 (poem) (Ham Poem) 。
这可以帮你记住磷酸的分子式是 H_3PO_3 。将 “pyre
Vic” 或 “pie rude Vic” 与 “Come Hear
Sam” 或 “Comb Hair Some” 联系起来，可以让你记住丙酮酸 (pyruvic acid) 的分子式是 “ $C_3H_4O_3$ ” 。

当你把车开进一个加油站问路时，你通常听到的第一句话就是 “你不要搞错方向” 。然后，你知道自己有麻烦了。但是你完全可以避免这种麻烦——你可以使用链式记忆法来记住方向。首先，你需要一个表示左与右的标准。你可以用一个拳击动作 (punch [right uppercut] (拳击 [右钩拳]) 来代表右，用红旗 (red flag [left]) 来代表左。然后，在你听到别人告诉你方向时形成一个记忆链。

如果有人告诉你开向第2盏灯，你可以马上联想一下诺亚 (Noah) 的形象 (蓄着长胡子的男人) 。向右拐：你一记右钩拳打 (punch, right) 在了诺亚 (Noah) 的嘴上。开向第4盏灯：你一拳打中了一个巨型的黑麦 (rye) 瓶上。向左拐：一大瓶黑麦正在摇动一面红旗 (左) 。等等。试一试——你就不会像平常那样迷失方向了。

许多计算机密码实际上都是一个非常简单的数

字代码。在有些商业中，数字1可以代表“男性（male）”，数字2代表“女性（female）”，数字3可以代表“收入在8000美元以上”。如果计算机操作员敲错了一个数字，那么这个公司就得花费大笔的钱来摆平这个错误。将数字（字钩）与那个数字所代表的意思联系起来，可以解决这个问题。电脑操作员只需将“Ma”与“faces Sue”联系起来，就能记住那个数字与事实了。

你是一个减肥者吗？如果是的话，那么只要知道了一定数量的某种食物含有多少卡路里，你就能比较容易地弄清楚你应该吃什么样的东西。如果你把一个煎鸡蛋与疾病（disease）联系起来，你就能永远记住一个煎鸡蛋含有100卡路里。将蛋黄酱（mayonnaise）与骨头（bone）联系起来，能够让你记住一大汤匙蛋黄酱含有92卡路里，等等。

我们的例子可以说是多得不胜枚举。如果你的问题是一个记忆问题，那么我们的记忆法就能用于它。它们能够帮你记住所有你想记住的事物。

瞧，你也像我一样是个天才

哈利·洛拉尼：我和雷妮正在飞往华盛顿的途中，我感到十分劳累15天来，我总共为观众进行了七场表演。我对妻子说：“我希望这次听众会少一点！”这对我们来说已经成了一种经常发生的滑稽事情，因为我每次都要记住每一名观众的名字，有时候我真的觉得自己工作不是十分努力！”

到了旅馆，雷妮去检查我即将出场表演的那个房间。趁这个功夫，我打了个盹。等我醒来的时候，她告诉我：“不用紧张，哈里，听众果然很少（small）！”

当我走进房间，看到前来观看我的表演的观众时，我明白了她所说的意思。这一次，我要为一帮被称作“美国矮人”的人们进行表演了——看到他们，我不由得联想到了侏儒。

杰里·卢卡斯：雷妮说的没错，果然是一群矮小的听众。

哈利·洛拉尼：他们大约有300人。由于我的身高是5.5英尺，因此我生平第一次觉得自己有点像格列佛了。

杰里·卢卡斯：我很遗憾没能跟你一起去——他们很可能只有我的膝盖那么高。

哈利·洛拉尼：这个故事有一个十分有趣的情节。吃饭的时候，他们每个人都有一把特制的凳子，以便他们可以够到食物。晚餐时间，我看到了他们所有的人。吃完甜点以后，有人把我介绍给了他们。通常，我开始表演时总是请我见到的“为数不多的”人站起来。的确，他们都站起来了——然而，他们却全都消失了！我睁大眼睛去看，看到的竟然是满房间的白色的桌布。

杰里·卢卡斯：你的意思是说，站起来以后，他们全都比桌子还要矮。

哈利·洛拉尼：是的。他们都掠过桌面朝上看。我们所有人都笑了5分钟左右。最后，他们当中有一个人大声喊叫起来：“你真是太有意思了，洛拉尼先生，这可是第一次有人让所有的听众都消失得一千二净啊！”

你可能无法让所有的听众消失，但是，利用从本书中学到的方法，你却可以为他们表演许多“令人惊奇”的技艺。

以“纸牌”那一章中描述的“丢失的纸牌”绝技为例——这种绝技其实是由“丢失的数字”绝技演化而来的。如果你利用数字来表演，也会产生同样的效果！请一个人在一张纸上写下1~50或100之间的每个数字。告诉他把任意5个数字圈到一起，然后要求他把其余所有数字都说出来，并且在说出它们之后将它们删除。他做这件事情的时候一定要随意，而且愿意多快就多快。

在他做这件事时，你可以到房间的对面去。你当然不能去看那张纸。当除了圈里的数字以外其余的数字全被删除的时候，你告诉你的朋友他都圈住了哪些数字。这个原理与“丢失的”纸牌的原理完全一样；只不过，在这种表演中，你需要把代表被叫数字的字钩单词全部删除。当他完成任务之后，你在脑子里回忆一下那些字钩单词（1~50或1~100之间的每个数字），在你的记忆中字钩单词没

被删除的数字就一定是一个被圈住的数字。如果你对字钩单词十分熟悉，而且你的助手删除和说出数字的速度又很快，那么你的这番表演就能给人留下十分深刻的印象！

如果你掌握了纸牌词，你就可以为一个至少由8人组成的小组进行表演了：让一个人将一副扑克牌洗一洗，然后将扑克牌正面朝上摊开。然后，当你每次走近一个人时，让他取走两张牌。等到每个人手中都有两张牌以后，你使用那两个纸牌词构思出一幅荒唐的图画。举例来说，一个人可能拿到10C和7S这两张牌，那么你可以构想一个可笑画面：一个十分严重的病号（case）穿着短袜（socks）。另外一个人可能拿到了3C和AH这两张牌，那么你可以想象你正在用一顶帽子（hat）梳头发（combing），你也可以想象你头上戴着的是一个巨型梳子而不是一顶帽子。需要注意的是，你对每个人手中的两张牌进行联想的速度一定要快。

当所有人都拿到了两张牌以后（当然，你也可以为26人以上的观众表演这种绝技，但是这与为10个人或15个人表演的效果是一模一样的），要求每个人都记住各自手中的牌，然后将它们放在桌子上，牌面朝下。

你现在可以对效果进行选择。你可以请任意一

个人说出他其中的一张牌——你马上将他的别外一张牌说出来。这当然很简单，如果有人说出10C，你马上就能想到病号（case）。这一定会让你想起短袜（sock）（7S）。

或者你让一名观众把每一对牌都收上来，然后把它们彻底地洗上一遍。接下来，你可以进行一番类似于猜某人心思的绝技表演；将纸牌摊在桌子上，牌面朝上，并让任意一个人把他的其中一张牌拿出来，请他想想他的第二张牌是什么。然后，你集中所有注意力，把他的第二张牌拿出来，并交给他。就像上面所讲的那样，如果他拿出的是一张3C，你马上就能想起梳子（comb），进而又会让你想到帽子（hat）。于是，你就能将AH取出来。

你可以用这种方法进行任意长度的表演。我们这里再为你举最后一个例子。你可以从每个人手中都拿出一张纸牌，然后把它们混在一起。使每张牌的正面朝下，随意地把它们分发给观众，而且每人一张。让所有人都把牌拿在手中，且牌的正面朝上。现在，如果你已经记住了那些人的名字（如果你运用了有关名字和脸孔的那一章所介绍的助忆法，你应该能够记住），你就一定会让他们大为惊奇！具体的做法，就是你快速地对他们进行指导，直到每个人再次拿到他们原有的那两张牌为止。你

可以这样做：“好的，沙利，把方块8给吉姆。吉姆，你把红桃K给埃尔。沙利，把哈里的黑桃4拿走，用它来交换苏的那张梅花6……”只要你能把每个人原来拿的一对牌联系起来，你就能表演各种各样的有关纸牌记忆的绝技了。

我们再来介绍另外一种对打牌有指导作用的记忆绝招：让尽可能多的人起一张牌。每个人都迅速地说出他或她的牌，以及任何荒唐的藏牌处。例如，有人可以说，“方块4，藏在烟灰缸下”。你只需将那个牌词与藏牌处联系在一起就行了。在这种情况下，你可以想象一只巨型的烟灰缸就是一扇门（door）。每当有人叫牌的时候，你都这样做。然后，假如有人叫出一张牌，你马上就能说出它藏在什么地方。假如有人说出了——一个藏牌的地方，你也同样能马上说出那里藏的是哪一张牌。

把A与Z之间的每个字母都列在一张纸上。让观众大声说出任意一个后面跟有三位数字的字母。如果有人说出字母L和数字489，你可以想象一下有一个小精灵（elf）从某个屋顶（roof）上飞走了。如果有人说出字母P和数字541，你可以想象一下有一粒巨型豌豆（pea）被人用绳索套住了，或者一粒巨型豌豆正在受到诱惑（lured）。只要每个字母后面都跟有一个数字，而且你又进行了恰当而又清

晰的联想，那么在有人说出那个字母时，就应该能够知道它的编号，反之亦然。这种绝对一定能给人留下深刻的印象，因为你能记住的是绝大多数人所无法记住的东西——字母与数字。

你必须记住你的字母表单词，而且你必须能够快速地为三位数的数字构思单词或短语。你的基本字钩和“联结助忆法”可以帮助你做到这一点。构思一个比较容易和另外一个单词联结的单词，并且为0~9之间的每个数字都构思一个。下面是我们建议为每个数字选择的单词：0-hose; 1-wet; 2-on; 3-my; 4-hairy; 5-hill; 6-ashy; 7-hack; 8-wave; 9-happy。

决定应该用什么样的单词，以及如何对它进行联想。一旦做到了这一点，你马上就能记住一个三位数的数字：如果有人说出“017”，你可以联想有一个大头钉（tack）（“17”的字钩）穿着长筒袜（hose）。如果有人说出“191”，你可以对一个湿球棒（wet bat）。下面就是一个与每个“联结”词有关的例子。对于“236”，你可以想象一下你将一根火柴（match）放到了某种东西上面（on）；对于“619”，你可以想象有一个浴盆（tub）被烧成了灰（ash）；对于“752”，你可以想象一下你正在用一把斧头砍（hacking）一头

狮子 (lion) ; 对于 “847” , 想象一下一大块岩石 (rock) 正在冲你挥手 (waving) ; 对于 “972” , 想象一下一枚巨型硬币 (coin) 正在放声大笑 , 十分高兴 (happy) 。

对于任何字钩都要进行这样的想象。换句话说, 对于任何一个以 “7” 开头的三位数的数字, 你都应该想象一下那个 (表示末两位数的) 字钩遭到了斧头的砍杀 ; 对于任何一个以 “4” 开头的数字, 你都要想象一下那个字钩正被头发 (hair) 覆盖, 等等 !

现在, 你会发现, 如果有人说出 “L-489” , 你都能想象一个小精灵 (elf) 的身上有一个带毛 (hairy) 的表袋 (fob) ; 对于 P-541, 你可以将一个生病的钓鱼竿 (rod) 与一粒豌豆 (pea) 联系起来。顺便说一下, 这种字母-编号助忆法如果与由 A 至 M 的半个字母表一起使用的话, 也同样会非常有效 !

牢记一整本杂志的每一页中的重要内容, 可以说是一种非常惊人的记忆绝技。为了掌握这种绝技, 你可以将表示每个页码的字钩与那一页中给人印象深刻的故事或图片联系起来。如果那本杂志的页数多于 100 页, 你就应该构思字钩法来达到你的记忆目的。

只要进行了联想，你就能够在有人说出每个页码的时候，马上说出那一页中的重要内容。你甚至无需努力去记，就能知道每一页中的图片的位置。任何一种联想都会有助于你产生对那一整页的印象。

如果你的一位朋友或亲戚学习过语音字码表，而且在你外出旅游时愿意待在家中的电话机旁，那么你可以就思想传递为他或她进行一番惊人的表演。告诉你的观众说，你知道有人竟然能够了解数英里之外的思想。表演开始之前，把“中间人”的电话号码告诉观众。

接下来，找人将任意一个三位数的号码写在一个大纸板上——“让它难一点”，你告诉那个人，“不要重复任何数字。”让所有人都看一看那个数字，并把精力集中到它上面。让人拨一个你在那个三位数未经思考之前就已经提供给观众的电话号码。当那个人伸手去拿话筒时，你对他说：“哦，找琼斯（Jones）先生！”当那人提出要找琼斯先生时，琼斯先生就会告诉他说，他在思考620这个数字，而他说得没错。这是为什么？就是因为Jones这个名字的缘故！你可以（利用语音字码表）构思任何一个能够译成三位数字的名字！

你之所以要告诉观众们“让它难一点”而且不

要重复任何数字，是因为那样会让你比较容易想起一个名字。在任何情况下，想起一个听起来比较合乎常规的名字，对你来说，都会比较容易。“洛拉尼”可以译成的数字是“542”，而“卢卡斯”可以译成的数字是“57”，但是你所使用的名字没必要只包含三个辅音。

既然你的助手知道你总是要求三位数，所以他或她可能会忽视前三个字母之后的任何一个辅音。因此，当他听到有人要找Cooperberg先生时，他就能知道那个三位数是794——他忽略了“berg”。“Bentavagnia”这个名字可以译成的数字是“921”。只要是一个三位数的数字都不会引起任何麻烦。当其他人都在聚精会神地思考那个数字时，你将会有大量时间来构思一个人名。

那个“中间人”不能突然说出那个数字，而是应该犹犹豫豫地把它说出，就好像他或她是凭借了看透他人心思的能力才知道那个数字的一样。他可以先给出最后一位数，然后给出第一位，最后再给出中间的一位——至于如何发挥演技，就看你的了。

这种方法也可以用于玩纸牌。如果你让观众当中的某个人打电话找的是Sanders先生，那个名字可译成的号码是“2S”。第一个字母表示的一般是

纸牌的花色，下一个辅音表示的则是数值。“Haggett”这个名字可以译成的号码是7H，Cavanauth可译成的号码是8C，等等。

当然，你不能为同一批的观众重复进行上述的任何一种表演——你必须让他们要求与另外一个“中间人”说话，尽管这看上去会让人生疑。如果有人要求你进行重复表演，你可以对他说你已经感到精神疲劳了。

我们刚才为你介绍的，是如何利用记忆法来表演几种“惊人的”技艺。如果你已经学习和运用了本书所介绍的所有记忆法，你一定会发现，只要你喜欢而且观众愿意配合的话，你能够表演的技艺绝对是没有止境的。你可以利用你的联想能力来运用某种记忆法，来表演你认为令人吃惊的技艺。无论是你还是对喜欢看你表演的人，都会觉得这种技艺很有意思。

全球顶尖记忆专家与魔术大师哈利·洛拉尼亲授秘诀

美国NBA球队广为使用的战术体系记忆法

在我们每个人的大脑里，有一种力量一直潜伏着，只不过被很多人废弃和遗忘，它就是——记忆力！现在，两位记忆传奇大师将教你如何挖掘并驾驭这种天生优势，让你的一切发生奇迹般的改变！

作者之一哈利在大学期间便发明和应用这套记忆方法。这套方法使他的《美国历史》成绩高达99分，比第2名整整高出22分；他只用1/4的时间就学完了大学四年的课程！另一位作者卢卡斯除了以出众的篮球技艺入选“NBA名人堂”之外，更以将这套方法运用和推广到NBA各球队，帮助一些著名球星记住NBA复杂的战术体系而闻名。

这套简洁实用的记忆力训练体系，将让你变得更充满想象力，让你的学习变得更有成效，让你在职场比他人胜出一筹，让你在各种游戏中更多获胜。总之，让你的一切变得更杰出精彩！

本书内容包括

如何快速阅读并充分理解内容；

如何记住电话号码、数字、人物和约会时间地点；

如何记住生日和纪念日；

如何学习外语；

如何让你在课堂和学习成绩方面展现自己；

如何让你在工作中抢领机会；

如何让你在娱乐方面成为一位赢家！

.....

