

卡耐基

赵洪恩◎主编

卡耐基是美国著名的企业家、教育家和演讲口才艺术家。戴尔·卡耐基被誉为“成人教育之父”。卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和著作唤起了无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

给青少年的11条准则



卡耐基

赵洪恩◎主编

卡耐基是美国著名的企业家、教育家和演讲口才艺术家。戴尔·卡耐基被誉为『成人教育之父』。卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和著作唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

给青少年的11条准则



图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基给青少年的 11 条准则/赵洪恩主编. —乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社;
新疆电子音像出版社, 2009. 12 (2012 年 1 月重印)

ISBN 978—7—5469—0283—8

I. ①卡… II. ①赵… III. ①成功心理学—青少年读物 IV. ①B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 222693 号

书 名: 卡耐基给青少年的 11 条准则

主 编: 赵洪恩

译 者: 周春彦 编译

责任编辑: 文 昊

出版发行: 新疆美术摄影出版社

新疆电子音像出版社

(地址: 新疆乌鲁木齐市西虹西路 36 号

邮编: 830000 电话: 0991—4690475)

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 149 千字

版 次: 2012 年 1 月第 3 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978—7—5469—0283—8

定 价: 29.80 元

如有印装问题, 请直接同承印厂调换

青少年励志文库编译委员会

主 任：赵洪恩

副主任：王 鸿 王 磊 谷心光 陈阳生（香港） 张 巧

委 员：王学青 张作华 朱 昆 杨永照 张彩霞 周 峰

张志强 周春彦 袁乐乐 李红卫 李明起 魏 炜

钟金辉 孔令峰 袁小春 何红波 董国银 李文涛

谷方方 刘严锋

前 言

戴尔·卡耐基于 1888 年 11 月 24 日出生于美国中西部的农村，他小时候和普通的小孩没什么两样，帮助家里做杂事、赶牛、挤牛奶，在那个没有农业机械的年代，他和父亲一起做着繁重的农活。可是年年河水泛滥，冲毁庄稼，全家人过着贫穷的生活。长大之后，他换过好几份工作，当过教师、工人、推销员、演员……然而，这个平凡的人却在他有限的生涯中，造成了全世界数亿人的震撼与受惠！

卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和书唤起无数陷于迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

从西方到东方众多的国家，几乎所有的语系都有卡耐基的著作译本，许多父母买来送给儿女，老板买来送给职员，有的国会议员买来赠送给自己选区的年轻人，祝他们前途似锦，也有人以此当作高中毕业的纪念品分赠学生。

卡耐基的书，最先受到青睐的是《林肯外传》，继这本著作受到读者的大力支持之后，接着还有 1931 年修订的《卡耐基的语言艺术——当众演说及实业界人士的影响方式》、《卡耐基的说话教室》及 1943 年出版的《人生巅峰——名人不为人知的另一面》。此外，他最有名的著作《如何交友及影响他人》及《STOP·重新出发——打开人生道路》，也分别于 1936 年，1948 年出版。

卡耐基运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、为人处世术，智力开发术为一体的教育方式。

青少年时期是人生的黄金时期，它是人生的成功和幸福的奠基石，这一时期也是个性形成的重要时期，本书针对青少年的心理特点，和成长的特殊时期，汇集了卡耐基的思想精华，揭示了这位“伟大人生导师”的教育真谛：指导你正确运用大脑的潜力，让创造力穿越世俗，寻找神奇；将带给你真正的心灵和平；以心换心，相互沟通，在人与人之间架设一座爱的桥梁；帮助你获得自尊、自重、勇气和信心，克服人性的弱点，发挥人性的优点。

愿这本充满乐趣、充满智慧的书，在生活中给予你一定启迪，在实际中重新进行自我思考，设计出一种全新的人生。

目 录

第 1 条准则：掌握记忆的自然法则 (1)

青少年面临的现实压力依然是学业问题，掌握了记忆的自然法则，便掌握了成功的黄金法则。著名的心理学家卡尔·西秀教授说：“普通人只用了他实际遗传的记忆能力的百分之十，而浪费了其余的百分之九十，因为他违反了记忆的自然法则。”

第 2 条准则：拟订自己的人生计划 (23)

你过去或现在的情况并不重要，你将来想要获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。

第 3 条准则：塑造成功的个性 (42)

人不能选择命运，也无力改变所处的环境，但人可以改变自己的思想，只有塑造成功的个性，才能真正掌握自己的命运，决定自己的人生。

第 4 条准则：保持充沛的精力 (74)

休息并不是浪费生命，它能够让你在清醒的时候做更多清醒、有效率的事。

第 5 条准则：摆脱无谓的烦恼 (89)

如果我们把忧虑的时间，用来寻找事实，那么忧虑就会在我们智慧的光芒下消失。

第 6 条准则：主宰自己的心灵 (111)

让我们学习如何主宰自己，以责任和信念为出发点去行动，不在意嘲讽和讥评。

第 7 条准则：发展使人愉快的人格 (129)

以诚恳打动人心，这样做，不但会使自己受欢迎，也会使生命获得扩展。

第 8 条准则：以最佳方式赢得别人的赞同 (148)

要真诚，言语，礼貌和手势要简明。要会教导，也要会使人开怀，若能使人笑便能使他思想，使他喜欢你并相信你。

第 9 条准则：设法改变别人的意志 (180)

把错误告诉他，人人都有弱点，以巧妙的言语说出痛苦的事实，会使他更乐于改正错误。

第 10 条准则：拥有健康和快乐..... (194)

健康和快乐使我们的生命充满了阳光，这样就不会见到阴影。

第 11 条准则：把握成功的机遇..... (209)

成功是汗水加机会的结晶，不要放弃并接受失败，如果未能成功，可以试试别的方法，你的弓不会只有一根弦。

第1条准则：掌握记忆的自然法则

青少年面临的现实压力依然是学业问题，掌握了记忆的自然法则，便掌握了成功的黄金法则。著名的心理学家卡尔·西秀教授说：“普通人只用了他实际遗传的记忆能力的百分之十，而浪费了其余的百分之九十，因为他违反了记忆的自然法则。”

和尚念经的启示

每次出席法事或葬仪会，不由让人对不断诵经的和尚感到钦佩，他们使用不同于日常生活的语言，却还能将长篇的佛经背得滚瓜烂熟，这可真是一大奇迹。

虽说念经是和尚的工作，背诵佛经也是理所当然之事，但要记住长篇的佛经还是得下不少工夫才行。

而佛经种类繁多，究竟该如何背诵？究竟在这惊人的记忆力背后，存在着什么秘密呢？

一次参加法事时，有人忍不住开口请教诵经的和尚：“你是如何将佛经背下来的？”那位和尚笑着说：“如果不是常常念的经文，也是不可能完全记住的。”又说：“反复数次进行诵经练习，并在念经时刻意理解内容，久而久之，自然背得滚瓜烂熟了。”

这番话的重点在于——“反复数次的练习”。对和尚而言，背佛经是不可或缺的工作，理解教义也是必备知识，因此才耗费苦心，努力用功。就记忆面而言，这种精神与信仰的心是同等重要的，因而驱动他反复数次练习。

像这种锁定记忆反复练习的做法，称为“排练效果”，可说是记忆术当中的一项重要因素。人对于自己感兴趣的事，总能不费吹灰之力地记下来；但毫无

兴味之事，即使刻意记忆仍会忘记。因为对于自己感兴趣的事，常常在无意识中反复思索；相对于不感兴趣的事，几乎连想都不想，自然容易从脑海中消失。

如何提高事物的“触目”频率，或是增加脱口而出的机会……等，都必须耗费工夫精心排练，才可能准确记忆。这就是和尚惊人背诵功夫的奥秘。

反复思考不易忘

有一部旧电影《请问芳名》，当中曾有一句著名对白：“忘却即是将回忆付诸流水！”由此可知，人的记忆一旦轻易放弃，将很快自然遗忘。

一个人无论记忆力多强，也无法只看一次、只听一次就记下来，并能保持历久不衰。

不论当时印象有多深刻，若不刻意记忆，也会过目即忘。也有人会反驳：“如果一次只记住一个人的脸孔，我肯定可以牢牢记住。”

的确，多数男子往往能迅速记住美女的脸孔。事实上，那并非只凭一次冲击造成的印象。多数人常常在无意识中回想：“那真是温柔美丽的美人！”一直回想那个女人的容貌，就自然形成“排练”效果，因而深刻记住美女的脸庞。

若是有心想记住任何事物，“排练”是绝对不可或缺的过程。诸如重新浏览、再多听一次、在口中喃喃复诵……等项目都可省略，唯有“回溯”是必备的工夫。

一再告诫自己不可遗忘，或实地摊开书本阅读、听录音带等行动，越有所行动，“排练”产生的效果也越佳。

反复思考通常在无意识中进行，常使人误以为只看了一次就记住了，其实比起重复阅读、听闻、排练的次数要多出许多。

以记住美女脸庞为例，通常在自己也没有察觉的情况下，回想数次“她的职业是……”“不知如何获得美人青睐？”等，每回想一次，美人的脸庞就重现眼前，如此积少成多，便锁定记忆了。

通过“动作学习”提升记忆功效

一般应考专家提供给考生记忆英文单词的方法，多半是背诵时顺手写下来。

这种以书写方式记忆，也就是通过身体记忆的方式称为“动作学习”。事实上，动作学习不只是运用身体回溯记忆，引出排练效果而已，它还包括切身学会动作的效果，因此背诵英文单词时，并非一个字母一个字母回想拼凑出来，而只要写出第一个字母，就可将完整的单词写出来。

书写时记忆最具功效的原因是，书写的同时还可看见自己写出的字，可说已取得双重学习效果。因为“书写”的动作学习与观察学习并行，因此用功的效果，要比单以眼睛读更具功效。

如果想获得更大的学习功效，可在书写同时由嘴巴发声。除了看、写之外，再加上说与听两大要素，等于一次从事数种排练，更可牢牢记住。只要如此周而复始地进行，绝大多数的事，都可放入脑海中一次。

不过人脑的记忆有限，假若只记忆一次就不再排练，就会自然淡忘。即使通过写和说等多重记忆的方式记下，除非经过重新回想、从头记忆持续排练，否则记忆仍将消失无形。话虽如此，但对于只学习一次就要记忆的功效而言，这个方法不啻是最古老却也最有效的方式。无论时代如何改变，信息如何发达，这都是不变的常理。

现今连小学生都可操作自如的网络信息日益普遍，只需通过键盘操作，就可任意取得庞大的信息消息。通过国际电脑网络信息网，所有想知道的信息均唾手可得。

但如何在庞大信息量当中，选出对自己有益的资料，则必须自我进行判断，而非由电脑来决定一切。同时在“排练”阶段中，不只单靠荧光屏显示，还是必须将自己说出的话听进耳朵，或借由书写增进记忆。

地点、时间、数字等，应以“标记”方式记忆

对于他人的名字难以记忆，而且有时似乎越想记住，却常常在无意间忘记。人名可说是难记忆事项中，最具代表性的事例之一。

除了人名之外，难以记忆的还有地点、时间、数字等。应该很少有人仅以耳闻，就可轻易记入脑中，同时从未下过工夫进行排练。

更令人头痛的是，这些难以执行排练的对象，常常是不容出错，必须努力记住的事项。有些事情即使出了差错，还有进行修正的可能。但是类似姓名、

地点、数字等事项，一旦出错几乎无挽回的余地，因此绝对有必要设法准确记忆。

记忆人名、地点、时间、数字等事项，最好的方式就是“标记”方式。大家准备考试时，常在书本上将重要的部分圈起来或是画线，便于核对记忆无误，同理，对于难以记清楚的人名、地点、时间等，也可事先标上记号，必要时即可一目了然，方便检阅。

此外，不宜采取一一记忆的方式，尽可能将具有关联性的事项进行整体记忆。因为个别记忆不仅容易出错，也费事费力。实际上如果执行串连记忆，只需记住其中一个环节，再将其余部分储存记忆，如此记忆动作便显得轻松许多。

越是难以记忆的事项，通常更不容许出错，即使必须大费周章进行记忆，也需下意识执行完成。此时采用标记方式，将使加深印象的功效更加显著。

“忘却曲线”

俗话说：时间是最好的治疗剂，真是一点也不错。唯有适度的遗忘某些事物，人脑才不致塞满各式各样的东西，而拥有健康的精神生活。虽说记住所有的事务，在生活上的确有其便利之处，但脑部却会因过度震荡发生病变，神经系统也将呈不稳定状态。

事实上，忘记某件事情，记忆并非“啪答”一声由脑海中脱落，而是呈曲线状渐渐淡忘。这就是著名的“艾宾洛斯（Ebbinghaus curve of Retention）忘却曲线”说明的理论。

艾宾洛斯是德国人，是因记忆研究闻名于世的学者，他在距今 100 多年前（公元 1879 年）发表了忘却曲线研究结果。

艾宾洛斯进行的实验，就是让被实验者以每分钟 150 音节的速度，阅读毫无连续性的 13 音节句子。只要连续两次背诵正确，就表示学习成功。以此区段评量再学习的成果，并计算残留的记忆量。

艾宾洛斯忘却曲线，说明学习后一小时以上，人脑将忘却一半以上的学习事物。

实验结果显示，初次学习须耗时 18 分钟，但在 19 分钟之后再学习，则只需 8.3 分钟，只占最初学习时间的 53.9%，足足省下 9.7 分钟，可见记忆残留

量相当惊人。

再看看忘却曲线不难发现，记忆在学习后的一小时之内，以急转直下的方式衰退，但在经过 8 小时之后，记忆衰退的速度渐趋缓慢。如果在 6 天之内未再度进行排练，所有的学习成果都将付诸流水。假若在记忆尚未消失之前再学习，则可有效留住记忆，同时期待更好的学习效果。

虽然艾宾洛斯的实验采用无连贯的音节记忆，在日常生活中并不常见，但在记忆生活所需的句子或数据时，若能掌握忘却曲线的结论，将可使排练技巧更加精进。

延后忘却时间

由艾宾洛斯的实验可知，即使是记忆无连贯性的句子，虽可能省去再学习的时间，实际上对于忘却曲线的变化并无影响。严格说来，无论历经几次再度学习过程，仍无法延缓忘却速度。

所幸我们日常生活中运用的人名或英文单词，都有一定的关联性，并非独立存在。

如此只需在记忆方法上多下工夫，增加排练次数，不仅可有效加深印象，更能使记忆有效留存于学习的效果上，或是改变忘却曲线的走向。也就是你所采取的记忆方式，不仅可延缓忘却速度，或许也可使人不致轻忘。

背诵历史年代表是每个考生最头痛的事情之一，其实若能适当运用谐音或想像记忆，将变得容易得多。例如“镰仓幕府建立于 1192 年”、“平安迁都于 794 年”等，可先单独记忆“镰仓幕府建立好的国家（日文好的国家与 1192 同音）”，再记住“平安迁都于杜鹃鸟叫时（日文 794 与杜鹃鸟叫同音）”，不仅印象深刻，记忆上也更加得心应手。

如此在记忆人名时，可由打油诗或趣闻中取材，将使记忆工作进行得轻松又愉快。有时在宴会中令你印象深刻的人，往往有其存在记忆中的因素。例如不慎打翻酒的人，或是无意间发生碰撞的人，常常在想起对方长相时，就同时记起对方名字。话虽如此，应有的排练工夫仍怠慢不得。

例如两人同时听说了一句话，但却常因为记忆方式留存不同，而使记性结果出现差异。这与记忆力本身无关，而是两人关心度与动机，使记忆结果形成

差距。

遇上难以记忆的事，若能采取上述方式引导记忆，可说已成功掌握不轻忘的秘诀。

时时接受知性刺激

一般人认为记忆力是与生俱来的，其实不然。根据研究显示，后天锻炼与生活方式是影响记忆力的两大因素。毫无疑问，记忆力本身会受环境左右。

常有母亲说：“我家孩子的记忆真差！”言下之意仿佛在抱怨孩子本身未具备优秀的资质。事实上孩子记性差，多半与生活环境脱不了关系。

小孩子的好奇心相当旺盛，在对周围事物感到好奇时，多半会对母亲提出质问。而孩子也会主动告诉母亲，由电视中看见的事物或是在朋友家玩耍的情形，此时母亲应仔细倾听，并配合交谈思考，将有助于孩子记忆力的提升。

不仅是小孩子，假定一个没有阅读习惯的成人，与长期阅读、不断接受知性刺激的人相比，在听到他人谈及书中内容时，两人的记忆力肯定有着显著差距。

不少中年人常常悲叹：“最近记性越来越差！”或是，“我真是健忘！”这些人可能是工作忙碌，再加上体力衰退的双重影响，极少于工作之余阅读或是用脑思考所致。

不知不觉减少知性刺激，记忆力自然在无形中减退。再加上时间全被工作消耗殆尽，生活中足以提升记忆力的知性环境，往往在无形中消失。

观察这些人的生活作息不难发现：早上在班车上打瞌睡，下班就到酒吧与同僚大嚼舌根，饮酒回家倒头就睡，难得的假日也多半在床上昏睡一天……生活中一点知性因素也没有，记忆力不衰退可真是奇迹！想保持记忆力或使其成长，最好的方法就是持续阅读，同时对工作之外的事物也能保持高度关心，使自己时时身处于知性环境，可说是保持记忆力的不二法门。

聊天能锁定记忆

预防记忆力衰退或提升记忆力，除了将某事物挂在嘴边，叨叨絮絮念着，

多与人交谈也是不错的方法。与人聊天可有效锁定记忆，同时听对方的应答也会刺激脑部活动。

不少政治家或财经界要人，即使年事已高，记忆力仍可说是历久弥新，这与他上了年纪，仍不断与人接触、口若悬河交谈不无关系。

交谈的话题必定是有所记忆，才可能提出与他人讨论，因此与人交谈的话题，通常兼具知性与记忆。再滔滔不绝的人，在面临不想谈论的话题时，要保持守口如瓶的状态也绝无问题。

孤单度日的老年人，与和家族同住的老人相比，独自生活者记忆衰退较为迅速，与家人同住者则因日常生活仍须与人交谈，脑部仍不断接受刺激，记忆衰退情况较为缓和。

不单只是老人，通常话多的人记忆力较佳。因为丰富话题的惟一办法，就是不断充实知识，并加强记忆力。记忆力通过“讲话”这个动作进行排练，产生一种良性循环，使记忆力节节上升。

虽然古语说“巧言令色，鲜矣仁”。“沉默是金，雄辩为银”。但沉默不语只会使记忆力日渐衰退。在现今这个信息发达的时代，健谈的人并不会令人感到肤浅，也不致形成一大缺点。

话虽如此，交谈时仍以不使对方困扰的情况为原则，谈话仍应有所节制。此外，如果仍不习惯发表谈话，积极吸取知识也是一项免受他人责难的做法。就站在培养记忆力的观点而言，多与人交谈不仅可发挥排练效果，对于记忆力的保养，可谓一大助益。

体力欠佳时，仍需持续使用记忆力

人类的体力一旦不使用，就会迅速衰退。即使在体力旺盛的青春期，假若因受伤卧病在床，体力也会呈现显著衰退，有时连近距离的散步也感到吃力。

相反地，持续运动的人即使到了五六十岁，仍维持没有赘肉的肌肉体质，生活得有朝气，其体力充沛的身体状况，恐怕连年轻人都要自叹不如。

记忆力与体力相同，经常运用不但不会使之降低，反而能有效出现成长。如果很少使用记忆力，会因记忆力快速衰退，而成为健忘、记性差的人。这并非只是老年人的专利，在年轻人身上也是常见的现象。

每天忙于工作的人，不论生活过得多么忙碌，记忆力少呈衰退现象。这是因为工作时很难有“等下再做……”的事，几乎所有的事都应该马上完成，应该记住的事也必须立刻记住，久而久之形成记忆习惯，使记忆力如滚雪球般累积。

无论人名或是数字有多么难以记忆，为了避免它成为工作障碍，多数人都努力记住，无形中也就成为维持记忆力的泉源。

因此很多人在退休之后，因为极少使用记忆力。而成为一个健忘的人。在精神生活上，什么都不想记忆的人，就如同生理上的身体瘫痪，任何人只要经过一段时日，记忆力都会呈现显著降低的情况。

感觉记忆力衰退，并非表示年纪大了，而应该想想最近是否很少用脑。为了防止记忆力衰退，即使是潜意识，也应该努力使之恢复。

身体力行

在运动世界中有句名言：“坐而言不如起而行。”只要是经过脑部思考，进一步理解的事物，再经过身体力行，就能久久不忘，如同许多拥有特殊技艺者。

“身体力行”不仅适用于运动方面，在日常生活中，即使是不经意的动作（如使用筷子），也有着相当的影响。因为这个动作除了脑部思考外，还包括身体力行的动作学习在内。

最初通常是父母亲教导使用方法，或是看见其他人使用筷子，因而有样学样。往往就在不知不觉中学会使用筷子，进而发展到运用自如的阶段。虽说目前脑部记忆范围与手部记忆范围未显著规划出结果，但身体力行是形成记忆的一大要素，这点是毫无疑问的。

专业用语称之为“学习转移”者，意指右手能执行的事物，就某种程度而言，左手也具备类似功能，只需多加练习，两手的功能可达到相同程度。以使用筷子为例，习惯以右手使用筷子的东方人，一旦改用左手用筷，比起初次使用筷子的美国人，还是较为熟练。由此可解释为：日常生活训练的右手功能转移至左手。

在书写方面身体力行的因素也占绝大部分。一般中国人大都可流畅地使用中文，书写时完全毋需通过脑部思考或确认，可说经由手部反应，脑中就自然

浮现文章与文字。假若书写每个字都必须经过脑部思考，速度大概与“每写一个字就必须翻阅字典”相当。

使用个人电脑也是相同情形。能够快速打字的人，是因为手指已经记住键盘位置，脑中也记住了打字的技术所致。初学时往往一面用脑筋思考，一面用眼睛确认，比起手写时更费心神。一旦手指习惯键盘位置，就毋需再用脑部进行判断，执行上就更为省时、省事。

许多记忆用大脑记下即可，但也有不少记忆须通过身体学习。初学这类学习时，往往觉得费时费力，不过也因学习过程复杂，一旦学会就不致轻忘。

“藤蔓式记忆术”

工作上必须记忆的重要人物，包括对方的头衔、姓名、工作内容，以及下次约定的时间。应记忆的事项不计其数，一下子要完全记住，实在有些强人所难。若要一一进行排练，也相当耗时费力。

但是为了工作需要，即使再困难也必须强迫自己记忆，否则下次与对方会面时，很有可能因为记忆错误而产生尴尬。应记住的因素如此多，此时不妨尝试以下要介绍的“藤蔓式记忆术”。

以目前在阅读这本书的你而言，即使对于书中内容再感兴趣，也无法将内容逐字记忆。一般人在看书时，多半会将书中自认为重要的部分，以铅笔画线或以做重点浮贴的方式标记，以便再度阅读时，可立即检索部分内容。这种做法毋需读毕全文，只要看到标题，就几乎能回忆起大部分的内容。再将自己标记的重点，与前后文章连贯，很快就能忆起书中完整的内容。

运用脑部记忆也是相同的。例如希望自己想起一个人的时候，不要勉强自己去想像对方的发型、服装细节部分。如果最应留在记忆中的是对方的名字，就想办法使对方的名字深深留在脑海中，其余的部分只需略有印象即可。也就是说，记忆也分优先顺序，只需将最重要的部分，重点浮贴于脑中的记忆。一般人认为记性好的人，也并非每件事都能记得一清二楚，而是深谙依程度强弱记忆的方法。如前述的事例，只要想起对方的名字时，对方的其他资料（如长相、表情、谈话内容等）就会按图索骥一一重现，这就是所谓的藤蔓法。

目前为止，大约只有藤蔓法才能有效防止记忆过剩的情况。但是在采用藤

蔓法之前，必须训练自己观察重点之外的事物；假使连记忆的片段都无法留住，遑论将记忆完整连贯。记忆原本就有强弱之分，这是必需掌握的重点。而重点浮贴的部位，也应花费心思进行排练。如果连重点浮贴的部位都无法记住，就失去做重点浮贴的意义。至于书中的细节部分（记忆较弱的部分），在排练时别忘了进行回溯工作，可使记忆效果加倍。假若必须改变重点浮贴的内容项目时，句中使用的文字应做改变，因为即使是重要的记忆，也会随时间而改变。

记忆的抽屉

在记忆中做重点浮贴的作用，无非是希望搜寻记忆时，有一定的线索提供回忆。不少记忆力绝佳的人，观察事物时通常都为记忆留下线索。只要留下记忆的方法得当，甚至可成为永久性记忆，由此可知做重点浮贴的重要性。如果贴在内文会造成检索上的困难，例如使用参考书时，也可改用以铅笔画上重点的方式。不过应留意画线的部分，假若数量过多，可能会因此收到反效果，因为此时没有画线的部分，可能因此凸显出来。如果一次背诵太多的英文单词，也容易因此混淆单词的意义。

运用时先订下规则是最理想的做法，例如重点浮贴是从哪一章节开始？或是做成阶段式整理，也是相当不错的方法，就像人的一生当中，总有令自己印象深刻的书，这书中的内容之所以能使人长久记忆，是因为已经被折叠成袖珍型态，收藏在脑中所致。

此时先将脑中的记忆模式设定成档案柜型态，将记忆依范畴进行划分，依次归类收藏。例如最上面一层是摆放工作相关资料，第二层则是有关运动知识……等，必要时，就打开“记忆的抽屉”检索所需的信息。例如此次的谈话内容，以及上次进行估价的结果等。如果在这个档案柜中，还仔细做上重点浮贴、检索记忆的工作，自然变得更加简便而有效率。

成功掌握流程记忆

相信很多人都有用过错误记忆法的经验，一般最常见于学生时期记忆历史年代，有些人以谐音的方式记忆，不过单以谐音记忆，也是很费心思的。