

MIND PERFORMANCE HACKS™

心理和脑与生活

训练脑与心智的75项窍门



Ron Hale-Evans 著

宫宇轩 刘兰 译

 科学出版社
www.sciencep.com

O'REILLY®

MIND PERFORMANCE HACKS™

心理和脑与生活
训练脑与心智的 75 项窍门

Ron Hale-Evans 著
宫宇轩 刘 兰 译
罗 劲 校

科学出版社

图字:01-2006-7050 号

内 容 简 介

匆忙中不落下任何该带的物品,快速准确地记忆各种备考知识,克服关键时刻话到嘴边却想不起来的尴尬局面,轻而易举地回忆出成千上万条的信息……本书将帮助读者把平凡的生活变得更加有条理,把困难到几乎不可能的事情变成奇迹。此外,它还将帮助读者捕捉来去无定的灵感,使你在工作中不断创新;它将提供给读者保养大脑的秘诀,帮助你取得出乎意料的成绩。全书含 75 个你需要的 Hacks。

本书适合喜爱心理科学、脑科学、计算机科学以及科学知识的人士阅读,也可作为心理学课程和心理学入门教材。

图书在版编目(CIP)数据

心理和脑与生活——训练脑与心智的 75 项窍门/(美)Ron Hale-Evans 著;宫宇轩,刘兰译.罗劲校.一北京:科学出版社,2007

ISBN 978-7-03-019347-6

I. 心… II. ①R…②宫…③刘…④罗… III. ①认知心理学-普及读物
②脑科学-普及读物 VI. B842.1-49 R338.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 102579 号

责任编辑:应小萍 刘晚融 / 责任制作:魏 谨

责任印制:赵德静 / 封面设计:Hanna Dyer 张 健

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 7 月第 一 版 开本:16(787×1092)

2007 年 7 月第一次印刷 印张:19 3/4

印数:1—4 000 字数:374 900

定 价:48.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

目录

致谢	1
前言	5
第一章 记忆	13
1 记着携带十件物品	13
2 运用数字字形系统	15
3 做大量的行程设想	18
4 角落缝隙记忆法	22
5 使用“记忆主导体系”	25
6 运用“多米尼克体系”	30
7 学习“多米尼克旅店体系”	34
8 驾驭你的记忆	36
9 卡罗尔对句记忆法	43
10 曲调音韵记忆法	47
11 使用信息组块	51
12 克服舌尖效应	53
第二章 信息加工	56
13 捕获灵感	56

14	速记	59
15	解读你的脑语言	67
16	集成思维图	72
17	构建 Exoself	76
18	Cruft 的预备删除	79

第三章 创造性..... 83

19	引发你大脑的随机数发生器	83
20	强制关联	85
21	深思熟虑的 Po	93
22	想法的 Scamper	95
23	使用创造力纸牌	98
24	自我约束	103
25	类比思维	107
26	享受美妙的、清洁的拟子性爱	111
27	播放脑音乐	115
28	用 Onar 探测大脑	118
29	梦的日志	121
30	在脑海中保留问题	122
31	模仿偶像	125
32	以退为进	128
33	花更多时间思考	130
34	用文字谱拓展思维空间	133

第四章 数学..... 136

35	取缔计算器	136
36	和数字成为朋友	142
37	整除检验	145
38	心算校验和	148
39	双手变算盘	152
40	用手指数到一百万	158

41	估计数量级	165
42	估计平方根	168
43	计算日期是星期几	171
第五章 决策		177
44	预见重大问题	177
45	预测寿命	182
46	找出优势策略	186
47	剔除劣策略	190
48	不要过分考虑	193
49	投骰子	196
第六章 沟通		201
50	把你的词放入搅拌机	201
51	使用人工语言	205
52	用 E-Prime 交流	211
53	像一个效率专家一样学莫尔斯电码	214
54	掌控怯场	218
55	提出愚蠢的问题	223
56	停止存储缓冲器的超限运行	226
第七章 洞察力		230
57	了解情绪的 ABC 模型	230
58	避免认知歪曲	235
59	使用四重呼吸法	238
60	冥想	240
61	自我催眠	244
62	自我对话	248
63	自我面试	251
64	培养单纯的心灵	254
65	应用心灵动力	258

第八章 心理健康	261
66 预热大脑	261
67 玩棋盘游戏	263
68 通过电子游戏提高视觉注意力	269
69 重视日常习惯：睡眠、营养和锻炼	272
70 睡好觉	276
71 与午餐后低落期周旋	280
72 让大脑发挥更高性能	282
73 客观看待增强认知功能的药物	284
74 唤起注意力	288
75 装配脑力工具箱	291
 名词术语表	 295

致谢

关于作者

罗恩·黑尔·埃文斯 (Ron Hale-Evans) 是一名作家、思想家，还是一名游戏设计师，靠码程序码 (frequent gigs) 来维持技术写作生涯。他从耶鲁大学获得了心理学学士学位，并辅修哲学。他对思维的大量思考促使他创建了 Mentat Wiki 网 (<http://www.ludism.org/mentat>)，也因此有了现在这本书。你可以在他的主页 (<http://ron.ludism.org>) 上找到其它的 multinefarious 的方案，包括他获奖的棋盘游戏，还有一张他的短期个人助手 (Short-Duration Personal Savors) 清单和他的博客。罗恩的下一本书可能是关于游戏系统的，尤其是在他喜爱的但却已停编的游戏杂志 (Games Journal) (<http://www.thegamesjournal.com>) 撰写的一系列文章受到游戏爱好者和学术界人士的欢迎之后。如果你想给罗恩写邮件告诉他需要提防哪些出版商，或者只是想打扰他，你可以通过 rwhe@ludism.org (和裸体主义者 nudism 押韵但和劳工运动 Luddism 无丝毫关系) 和他取得联系。

后续编辑

玛蒂·黑尔·埃文斯 (Marty Hale-Evans) 住在西雅图和塔科马之间的中部地区，和那位大亨作家先生住在一间永远都是那么凌乱的公寓里，家里还有两只基本上没用 (但可爱的) 的年老的狗。她的职业头衔通常是“技术编辑”，利用这个头衔，她为微软公司，波音公司，WGBH 教育基金会和芝加哥大学出版社这样的机构撰稿或制作合同。在工作之余，她把自己的时间花在设计 and 制作珠宝，学习艺术、历史和日语，阅读书籍，收发大量的电子邮件 (marty@martynet.org) 上。她通常热衷于肥胖自由、女权运动和政治。她对喜剧的热爱就像毒瘾一样永无止境，而且她经常同时阅读四本书。你还会发现玛蒂会玩大量的棋盘游戏，磨练她

的德克萨斯纸牌游戏 (Texas Hold' Em) 的技能, 她自唱自听, 到处开玩笑, 懒散地幻想着如何把自己的生活安排得井井有条。

协力者

以下人士为这本书贡献了他们的 hacks、写作和灵感:

- 沃恩·贝尔 (Vaughan Bell) 刚刚完成神经心理学的博士课程, 正在临床实习期。当他不需要帮助别人解决心灵和大脑问题的时候, 他会为书刊、杂志和网站撰写关于人类心理和行为方面的文章。
- 理查德·布祖斯特维奇 (Brzustowicz) 曾做过如下工作 (没有特殊顺序): 精神治疗师、图书管理顾问 (信息经纪人)、合同编写人、紧急服务室社会工作者、英语老师 (台湾和日本), 科研主管界小官员 (希望不是微不足道的)。他对心理学冷门学科的长期兴趣促成了他的研究, 他曾为乔治·希瑟瑞 (George Csicsery) 的电影《渴求恶魔》 (Hungry for Monsters) (<http://www.zalafilms.com/films/hungryformonsters.html>) 写作, 讲述一个家庭陷入被指控滥用的噩梦中的故事。
- 詹姆士·克鲁克 (James Crook) 是一名软件工程师, 从事人造卫星操作系统、药品研发、电网监控、CP/IP 相关工作的工作。他对大脑一直有着长久而深厚的兴趣。
- 卡尔·埃里克森 (Karl Erickson) 是一名作家。
- 梅雷迪思·黑尔 (Meredith Hale) 是华盛顿塔科马现代艺术国际中心玻璃博物馆的教育项目经理。在训练讲解员, 编写课程, 向人们传授玻璃和现代艺术的知识之余, 会在图书馆攻读她的硕士学位, 学习情报学。在献身教育之前, 她是地方广播电台的主持人, 还是一家电视新闻的制作人, 从事一些广播故事的研究和写作。尽管她为博物馆的出版物和儿童复习材料编写了大量的课程、新闻广播和文章, 这是她第一次向一本真实的书投稿。
- 莱恩·克米布诺 (Lion Kimbro) 因其著作《如何制作你的思维全息图》 (How to Make a Complete Map of Every Thought You Think) 而著名。他是一名自由软件和自由文化的激进分子、思想家和程序员。他现今从事于 Wiki 和协作作业软件的工作。
- 摩西·克莱恩 (Moses Klein) 自从他能记忆开始, 一直钟情于数学。1985 年, 他在国际数学奥林匹克 (IMO) 中获铜奖。后来, 他又为 IMO 批改试卷, 曾在三所大学任过教, 并把两本高级数学课本从法语翻译成英语。
- 马克·泊梯尔 (Mark Purtill) 分别从加利福尼亚理工学院 (英国标准, 1984) 和麻省理工学院 (博士学位, 1990) 获得了数学学位, 并在大学任教多年。

还有，现在他是软件革新 (The Software Revolution) 的一名高级开发者。空闲时间里，他会玩游戏和画猪的画 (<http://pigsandtoasters.comicgenesis.com>)。

- Mark Schnitzels 获取了计算机科学学位，自从 1977 年他父亲带回家一台 KIM-1，他就开始写软件。从那以后，他曾在肯尼迪太空中心和五角大楼工作过，还从事过按需 (on-demand) 书本印刷工作。他六次在国际 C 语言大赛 (International Obfuscated C Code Competition (<http://www.ioccc.org>)) 夺冠，现在他和他的妻子，以及他的澳洲野狗 (dingo) 居住在澳大利亚的墨尔本。
- Tom Stafford 喜欢发现问题并把东西记下来。在谢菲尔大学的心理学部的几年里他都在做这件事，也因此获得了博士学位。现在他有时会告诉人们他是一名计算机认知神经系统科学家，然后会大谈特谈神经网络。后来他又开始大谈特谈社会网络。在做学术研究的同时，他也是一名自由作家，在 BBC 充当一名文件研究员。除了马特·维博，他也是 O'Reilly 的 Mind Hacks (<http://www.mindhacks.com>) 的作者，该书是大脑工作原理的简易示范。他把发现的有趣的东西都放在网站上：<http://www.idiolect.org.uk>。
- Matt Webb 策划、设计、处理 Schulze & Webb (<http://www.schulzeandwebb.com>) 上的技术和物理方面的问题，既是服务客户，也为了他自身的乐趣。他也是 O'Reilly 的《心理和脑》(Mind Hacks) (<http://www.mindhacks.com>) 的共同执笔人，这是一本适合大众的成功认知心理学方面的书籍。过去，他曾在 BBC 关于社会软件的 Radio & Music 交互式节目中从事社会福利的研究和发展，写感应电动机机器人程序，经营一个小说网站 (<http://iam.upsideclown.com>)，并与他的博客建立链接，地址 <http://interconnected.org/home>。马特了解的东西太多了，就像计算机一样，他住在伦敦，却告诉他妈妈他在“计算机里”。

鸣谢

首先，要感谢《心理和脑》(Mind Hacks) 的作者 Tom Stafford 和 Matt Webb 为我铺路，并给了我正确的引导。还有，对所有那些研究记忆术的学者们和心算数学家们，我致以同样的感谢。

接下来，我由衷地感谢所有对本书做出贡献的人们。你们辛苦了！这里要特别感谢 Richard Brzustowicz，主要技术审核员以及马克兄弟——Mark · Purtill 和 Mark Schnitzius——提供了大量的数学 hack 以及对其它 hack 的技术审核。

这里必须提及对 Mentat Wiki 做出贡献的人们。感谢你们所有的辛苦工作。你们

是我的灵感。我特别想感谢神秘的 Stylus Epix，感谢他为用手指数到一百万 [Hack #40] 提供了素材。没人知道他的邮箱地址，他也从来不回我在 Wiki 上留的信息，但或许他能看到这些。

感谢 43 Folders 和 5ives 的博客作者 Merlin Mann 对 Mentat Wiki 的评论，他为我引见了 O'Reilly，并总是逗我笑得死去活来。也要感谢莱恩·克米布诺首先鼓励我创建了 Mentat Wiki。

谢谢我的朋友们在我写这本书的过程中忍受我对他们的忽视，尤其是我的棋盘游戏团队，Seattle Cosmic，谢谢他们忍受我多次的缺席，以及把未完成的材料在无法预料的时候为蒙混过关塞给他们。尤其要感谢约翰·布拉雷为本书提供了一个象棋的例子，而且提醒我遵纪守法。

在 O'Reilly 的团体中，要感谢 Rael Dornfest 和 Lucas Carlsson 为我提供了写这本书的软件，尽管我还对它满腹牢骚。还要特别感谢我的编辑，布莱恩·索尔。布莱恩，我能说什么呢？谢谢你对本书的编辑，谢谢你向 O'Reilly 的雅荐，谢谢你很早就准确地挑出了其中的问题，还要谢谢你多次忍受我错过最终期限（请注意我没有写任何关于快速思考的东西）。

谢谢我家人：母亲，父亲，帕姆，埃里克，蒂娜，格温斯，梅，克沙，梅尔和基思对我的支持和鼓励，尤其是达琳无尽的积极支持。

最后，也是最重要的，我要感谢我的妻子兼编辑 Marty Hale-Evans，没有她，这本书还是一些杂乱无章的线条。

前言

可以把本书视作是一门针对智能的武术训练课程。估且把它称作心理技巧 (mental arts) 吧。武术能教会你徒手作战，而心理技巧将教你在不使用计算机的情况下思考，在不使用计算器的情况下运算，在不读不写的情况下记忆。当然，有些武术课程会教你使用锁链棍或飞刀搏击；本书中有些 Hack 将教你如何将记事本和 Perl 脚本语言作为工具来使用，以便使你成为更好的思考者。

从很多方面来说，本书都可算是 Tom Stafford 和 Matt webb 所著的《心理和脑》(Mind Hacks) 的续集，不同的是，本书的目的在于提供一些实用的方法，而不是从理论上充满趣味地“探索大脑的活动”（这并不是说本书中的 hack 缺乏趣味性）。我们仍以武术做类比。由同一出版社出版的《心理和脑》(Mind Hacks) 更多在谈大脑能做的那些美好而有趣的事情，类似于武术中那些更近似舞蹈而非搏击的分支，而本书 (Mind Performance Hacks) 则充满了极其实用的思维技巧，更相似于针对自我防卫的武术。此外，本书也提供了一些可供你炫耀的小把戏，例如用手指数到一百万 [Hack #40]——这种思维活动类似于空手击碎一叠砖。

我努力让自己成为一个超强思维的人，除了单纯地想变得更聪明之外，更多灵感还是来自 Frank Herbert 的关于 Mentat 的构想。Herbert 的科幻小说 Dune 设想几千年后计算机将被认定为是非法的，将会发展出一种新的职业来取代计算机。Mentat 实质上就是人类计算机，经过多年的训练来提高其记忆力，以及数学、逻辑和决策的能力，以致达到超人类的水平——简而言之，就是成为心理技巧方面的大师。

2004 年，我开设了 Mentat Wiki 网站 (<http://ludism.org/mentat>)，该网站是关于心理技巧的数据存储基地，任何访问网站的人都可以提供意见。正如当初所

料，该网站吸引了一大批记忆术、心算的爱好者，他们都为该网站做出了自己的贡献。由此，这个 Wiki 网的规模不断扩大。我自己也从 Mentat Wiki 网上学到了很多。本书中的许多智能训练 Hack 就是来自该网站的。

我诚挚期望读者能够从本书中获取至少一种能在今后的日常生活中派上用场的 Hack。如果您认为不可能，让我肯定地告诉您：我每天都会用到此书中的一些 Hack。并且，我知道也有其他人在这么做。那么，是否我们就达到 Frank Herbert 科幻小说中 Mentat 的超人能力了呢？当然没有，但我们的能力确实比使用以前要强得多！

我还有一个梦想，就是希望心理技巧能够在义务教育中得到普及，就像古时 *ars memorativa* 在学校普及一样。即使做不到这点，如果这些知识能够在那些打出“心理技巧速成”招牌的小型店面学校中被传授也是很好的。

为什么叫脑与心智训练 Hack？

“黑客 (hacker)” 这个字眼在新闻媒体中一直是贬义的，它是指那些非法侵入计算机系统或利用计算机进行破坏活动的人。然而，对于那些写代码的人，黑客 (hacker) 指的是一种应急的问题解决策略，或是一种使事情得以实施的明智之举。但当黑客 (hacker) 用来指人时，在很多场合也是褒义的，指他们具有创造力，有办事的技巧。Hack 系列书的出版是希望给这个词正名，为黑客们进行黑客的正当方式提供证明，并向那些不了解的人传达黑客们创造性参与的道德理念。

脑与心智训练 Hack 作为一项技术，要说新，它和最新的聪明药一样新；要说古老，它能与语言一样古老。广义上说，每当你学新知识，就是在对你的大脑进行黑客活动。本书的目的就是帮助你获得更加有目的、安全、有效的大脑黑客活动。

如何使用本书

如果愿意，你可以从头到尾读本书。要说明的是，每一个 Hack 也是独立的，你尽可以浏览并直接跳到令你最感兴趣的部分。如果有些你必须先了解，书中的交叉索引将引导你找到相应的地方。

书中多数 Hack 的尝试只需要大脑就足够了，至多会用到笔和纸。许多内容涉及到大量的资料，这些资料可从其它书或网站上获得。

还有少数 Hack 中包含了简短的计算机程序——主要是 Perl 脚本语言中使用的源代码——你可以用作思维工具。不过不用担心，使用这些 Hack 并不需要有任何编程的经验。在本前言稍后“如何运行编程 Hack”的部分，将帮助你入门，并详细地讲解如何安装并运行这些源代码。

本书的篇章结构

全书共分八章，按照下面的主题排列：

第一章 记忆 (*Memory*)

本章将考查提高记忆力的各种方法，记忆的信息对象包括元素周期表、电话号码、地图和空间位置——也包括如何避免将钥匙、手机遗忘在家里等。

第二章 信息加工 (*Information Processing*)

曾有人说过，我们不是生活在经济信息时代，而是生活在注意力经济时代。例如，如果拥有宽带互联网，你能获取的信息将远远超过你能用的信息，但是注意力却是相对稀缺的资源。这一章提供的Hack将帮助你提高信息的加工能力，以削减对你注意力的要求。

第三章 创造性 (*Creative*)

所谓创造力是指从产生新观念，以如何确保宇宙飞船的安全，到写首小诗庆贺孩子的生日。这一章针对你可能遇到的几乎所有的创造性挑战，并提供了一些实用的技巧。

第四章 数学 (*Math*)

这一章考查了心算的基本Hacks。包括四则运算（加、减、乘、除），如何检验运算，如何用手指数到很大数字，以及一些实际应用，如计算日历上的任何一天是星期几。

第五章 决策 (*Decision Making*)

基于有限的信息做决策，是每个人都会遇到的问题。这一章的Hacks将帮助你区分重要的问题和次要的问题。并根据轻重缓急决定下一步的行动。

第六章 沟通 (*Communication*)

如果你有一些了不起的想法，你将如何将其表达出来？这一章将教你如何以清晰、有创意和深刻的方式表达你的思想。

第七章 洞察力 (*Clarity*)

情绪激动有时会蒙蔽思维的清晰度，使你无法有效地思考；我们的思维还可能被谬见和自相矛盾的想法所混淆。本章包含的Hacks将帮助你获取情绪和智力上的洞察力，而这些都是解决问题并做出正确决策所必需的。

第八章 心理健康 (*Mental Fitness*)

本章的Hacks意在帮助你在任何年龄阶段都可以全面保持头脑的灵活和强健。

排版约定

本书采用以下排版约定：

斜体字 (*Italic*)

用来表示网址、文件名、扩展名以及目录/文件夹名。例如，文件系统中的路径将表达为：*/Developer/Applications*。

等宽字体 (Constant Width)

表示代码范例、公式、对数、文件内容和控制面板的输出结果，以及变量名、命令以及其它代码摘录。

等宽黑体 (Constant Width Bold)

表示用户输入，对部分代码进行强调，尤其是用于对传统代码的补充。

等宽斜体 (Constant Width *Italic*)

在代码范例和表格中使用，以此来表示用用户自己提供的变量值替换的文本。

灰色字体：

用来表明文章中的交叉检索。

对于从文本中单独列出来的带有以下图形标志的注解，你应该特别注意。



这代表小提示、建议或一般注释。它包含了有关当前话题的实用的补充信息。



这是警告或警示的标志，通常提示你的金钱或隐私可能受到威胁。

每个 Hack 旁边的温度计用于表明该 Hack 的相对复杂性。



初等



中等



专家级

怎样运行程序 Hack

本书中某些 hack 程序是在命令行方式下运行的（对于使用 Mac OS X 的用户来说就是指 Terminal，而对 Windows 用户来说则是指 DOS 命令窗口）。以命令行方式来运行 Hack 一般包括以下步骤：

1. 把程序写入一般的文本编辑器：Windows 环境下的记事本，Mac OS X 下的 TextEdit，Unix/Linux 下的 vi 或 Emacs，或其它同类型的编辑器。按

指定的路径保存——通常为 *scriptname.pl* (*pl* 代表 Perl, 而 Perl 是本书中最主要的程序语言)。

此外, 你也可以从以下网址下载所有 hack 的程序代码: <http://www.oreilly.com/catalog/mindperfinks>。在这个网站你可以找到一个压缩包, 里面是已经保存为文本文件的单个脚本语言。

2. 进入计算机的命令行或远程服务器。在 Mac OS X 的环境下, 运行 Terminal (Applications → Utilities → Terminal)。在 Windows 下, 点击开始按钮, 选择运行……, 写入 `command`, 然后按下键盘上的 Enter 或 Return 键。在 Unix 下……让我们就假设你知道怎样进入命令行。
3. 进入你保存脚本语言的地方。因操作系统的不同, 保存的地方也有所差异, 但是通常会包含诸如 `cd ~/Desktop` (也就是 Mac 桌面)。
4. 通过运行程序语言的解释程序 (比如, Perl) 并输入脚本语言 (比如, *scriptname.pl*) 来调用脚本语言, 如下:

```
$ perl scriptname.pl
```

大多数时候, 你也需要设定一些参数——你的搜索查询, 你喜欢的搜索结果编号等等。只需要把它们放在脚本语言名的后面, 如果它们的长度不只是一个单词或其中包含一个或三个奇怪的字符, 那么要用引号括起来:

```
$ perl scriptname.pl "much ado about nothing" script 10
```

你运行的脚本语言的结果通常会直接反馈到你工作窗口的命令行, 如下:

```
$ perl scriptname.pl "much ado about nothing" script 10
1. "Amazon.com: Books: Much Ado About Nothing: Screenplay ..."
   [http://www.amazon.com/exec/obidos/tg/detail/-/0393311112?v=glance]
2. "Much Ado About Nothing Script" [http://www.signal42.com/
   much_ado_about_nothing_script.asp]
...
```



省略号 (…) 表示我们为了简洁而剪切了输出数据。

为了防止输出数据在屏幕上滚动显示的速度太快而无法阅读, 在大多数系统环境下你都可以把输出数据 pipe (重新导入) 到一个叫做 `more` 的小程序中:

```
$ perl scriptname.pl | more
```

按下键盘上的 ^ 和 Enter/Return 键来逐行地滚动, 而空格键则用于逐页跳过。



有时你可能也会想把输出数据导入到一个文件夹保存起来，输入到你的电子制表软件中，或在你的网页上显示。这很简单，只需要如下操作：

```
$ perl scriptname.pl > output_filename.txt
```

而要从一个文件夹中输入一些数据，只需要做相反的操作：

```
$ perl scriptname.pl < input_filename.txt
```

如果你不能记住所有这些内容，也不需要担心；每个程序Hack都有“运行Hack”这样一个部分向你讲解如何进行这些操作。



是否设想过尝试编程？O'Reilly最畅销的书籍Learning Perl (<http://www.oreilly.com/catalog/learnperl4>)，由Randal L. Schwartz、Tom Phoenix、brian d. foy编著，是一个好的开始。

代码的使用说明

本书的宗旨在于帮助你解决问题。因此，你可以在你的程序和文件中使用书中的代码。除非你对代码进行了大规模的改动，否则，你不必经过我们的许可。例如，你把本书中的代码用于程序编写，不必获得许可。但是，销售或分发O'Reilly系列书中的范例制成的CD，就必须获得许可。引证本书以及引用其中的代码范例不需要获得许可。但将书中大量的代码范例用于你个人的产品资料则必须获得我们的许可。

我们希望，但不强求你必须注明出处。一项出处的注明一般要包括书名、作者、出版社和ISBN号。例如“Mind Performance Hacks by Ron Hale-Evans. Copyright 2006 O'Reilly Media, Inc., ISBN 0-596-10153-8”。

如果你发现自己对代码的使用属于非正当范畴，或不属于上文被许可的情形，请随时通过 permissions@oreilly.com 与我们取得联系。

如何联系我们

我们已经竭尽所能对本书的内容进行了检验和校对，但你仍可能发现有一些异常的地方（甚至是我们搞错了！）。作为本书的读者，你可以通过向我们提供反馈来帮助我们改进将来的版本。如果在本书中发现任何错误、不恰当之处、程序缺陷（bug）、令人费解或迷惑的陈词，以及排版上的问题，请告知我们。

希望你能就本书对你的有效性的改进提供宝贵的建议。我们会慎重对待您的意见，并且会尽力把合理的建议运用到将来的版本中。你可以通过以下地址给我们通信：