

心智力量的奥秘

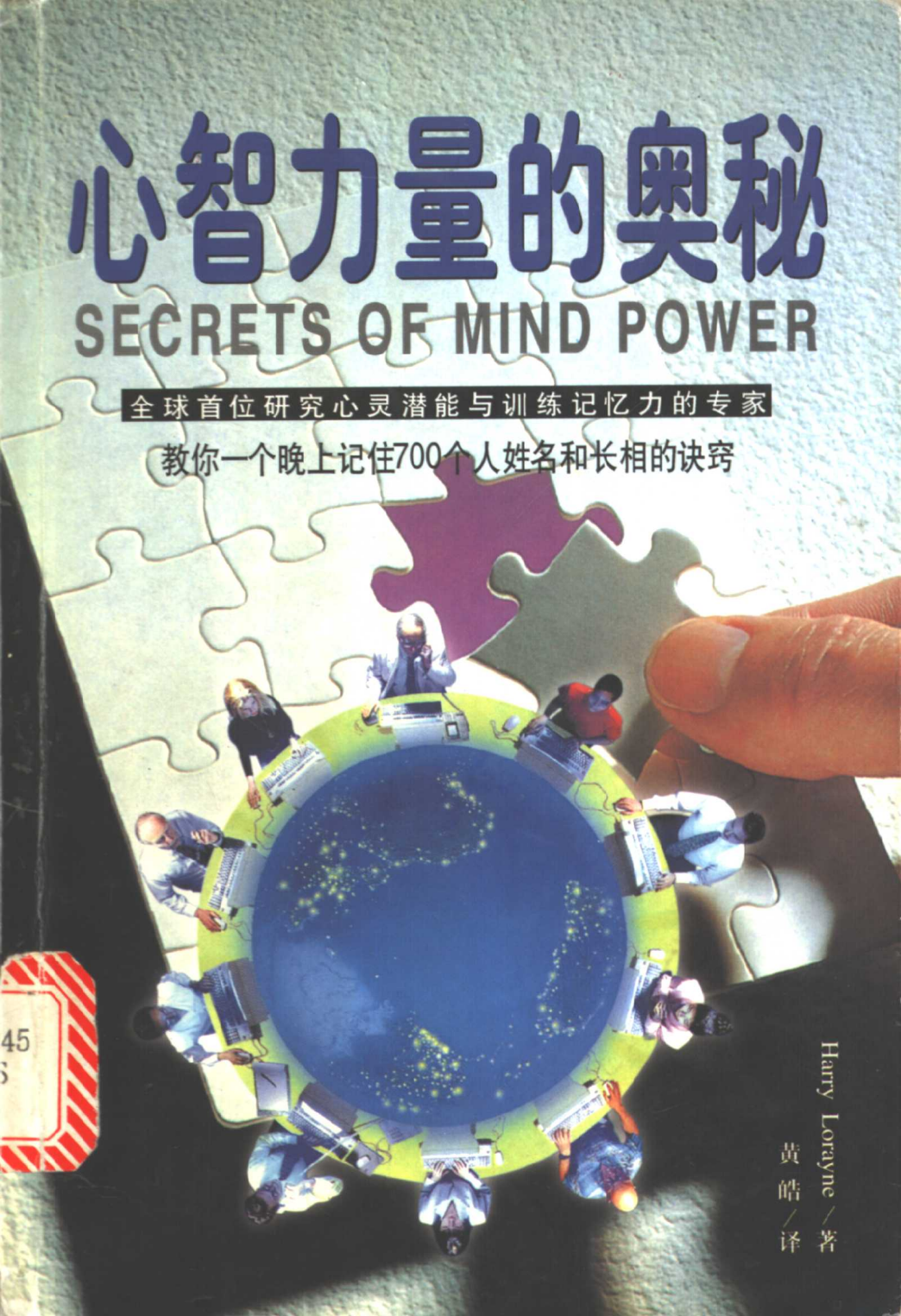
SECRETS OF MIND POWER

全球首位研究心灵潜能与训练记忆力的专家

教你一个晚上记住700个人姓名和长相的诀窍

45
S

Harry Lorayne / 著
黄皓 / 译



Copyright(c)1995, 1961 by FIRST EDITION BY HARRY
LORAYNE Simplified Chinese characters edition arranged with
LIFETIME BOOKS through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc.
中文简体字版本由一生出版公司通过
大苹果公司授权陕西旅游出版社独家出版。

图书在版编目(CIP)数据

心智力量的奥秘

ISBN7-5418-1620-5/C·16 ¥16.00 元

I. 心… II. 哈… III. 社科…心理…美国 IV. C.49

心智力量的奥秘

SECRETS OF MIND POWER

著 者:哈里·洛拉里

Harry Lorayne

译 者:黄 皓

责任编辑:马凌云 高 明

出版发行:陕西旅游出版社

印 刷:广东省番禺市印刷厂

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:9 字数:200千字

版 次:1998年10月第1版

1998年10月第1次印刷

印 数:1-10000

ISBN7-5418-1620-5/C·16

定 价:16.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

从我在一九六一年写《心智力量的奥秘》一书开始，我撰写的有关训练记忆方面的书籍，就一直广受读者喜爱而畅销，且已被译成十八种不同语言发行。在这个领域里，我的第一本著作《如何拥有超强记忆》于一九五七年出版，连同之后的第二本著作《心智力量的奥秘》，迄今仍在热售中，虽然后来增新内容并加添了一些资料，但仍保留大部分的原貌。有趣的是，三十多年前我所记录下的想法、见解，至今仍然适用。

我在记忆训练方面的书籍迄今能持续畅销，证明了一个事实：我所认识的各行各业辛勤于工作岗位的人们，对于如何才能有效增进并组织心智、头脑等问题都深感兴趣。

我必须承认，我是带有主观想法来看待此一问题的。我认为，记忆能力若经过训练，定能在心智组织结构中成为重要的影响因素之一，除此之外，当然还包括其他因素。在本书中，除了强调记忆能力训练的议题之外，其他相关因素的描述亦著墨甚多。我相信，凡经过良好的训练而能拥有一个有组织系统头脑的人，无疑地，他将会是快乐且成功的。

林肯(Abraham Lincoln)曾说过：“凡事均能立下决心，勇往直前的人，没有一个不快乐的。”不错，追求快乐不该是一件漫长困难的事，只要有心，快乐总会在你身旁。

相信我，你绝对可以做一个比现在还快乐的人，没错，你也一定可以很有效率地开发自己的潜能，要善加利用你的脑力，使其有效发挥，一切都不用迟疑。强森（Samuel Johnson）曾写道：“心智本质的潜力是必须要开发的，若对人性了解不够，就企图改变现状，找寻快乐，却不从改善自己本性着手的人，将只会徒劳无功、浪费生命，从而增加更多的悲伤和惆怅而已。”

目 录

- 第一章 组织你的思绪——让心智充分发挥效能/1
- 第二章 培养你的兴趣——达到成功的高峰/13
- 第三章 唤醒你的热忱——加强你的动机/23
- 第四章 积极的思考——以达到结果/39
- 第五章 合乎逻辑的思考方式——没有人阻止得了/55
- 第六章 创意性思考
——发掘所有潜能，条条大路通罗马/75
- 第七章 你有足够的时间做每一件事
——只要你愿意/85
- 第八章 专心使你事半功倍——成功的第一步/97
- 第九章 你可以解决你的问题
——一旦你知道它们是什么/105
- 第十章 加强好习惯——摒弃坏习惯/115
- 第十一章 你必须信任别人——如果你想成功的话/125
- 第十二章 好奇心会促使你成功
——虽然也许会杀死猫/133

- 第十三章 你可以学会想学的东西
——关键在于真心/145
- 第十四章 如何增进观察力——练习与想像/157
- 第十五章 如何记住事情——并且花最少的力气/167
- 第十六章 如何记住别人的姓名和长相
——发挥你的联想力/183
- 第十七章 如何能够人见人爱——性格的秘密/193
- 第十八章 如何成为一位受欢迎的演讲者
——不再感到害怕/209
- 第十九章 控制忧虑——保持内心平静的诀窍/219
- 第二十章 如何克服恐惧——征服不可避免的麻烦/231
- 第二十一章 以积极的行动代替积极的想法
——别光说不练/239
- 第二十二章 你要拥有怎么样的成功
——看你自己怎么想/249
- 第二十三章 如何创造自己的运气
——先为幸运之神的到来做准备/261
- 第二十四章 何时开始——现在是最好的时机/273

第1章

组织你的思绪

——让心智充分发挥效能

头脑是主宰一切万物的平衡杆；借其思考的过程，人类最终目标将可达成。

~丹尼尔·韦伯斯特

〈译注：韦伯斯特，DANIEL WEBSTER，一七八二~一八五二，美国政治家及演说家〉

唯一能帮助你在事业、社会交际及生活上避免杂乱无章的办法就是“组织”。若没有它，每件事物都会变得乱七八糟，不仅无法学得一技之长，就连知识、科学、写作及从事有创意的思考都无法进行，更遑论事业上要与人一较长短！

从每个人出生的刹那起，甚至从有知觉开始，人们的一生就与“组织”脱离不了关系，这是再清楚不过的了。我们所居住的世界、宇宙及任何与我们相关的事物，都是早已组织好的。所有我们从事的活动，不管是讨生活，还是抒情享乐，或两者兼有，也都是有计划、有组织的。

一位孕妇会听从其妇产科医生的建议，摄取一定的食物：宝宝出生后的喂食、沐浴及休息，亦都根据一定的程序来进行；孩子上学后，他们开始面对更多的秩序、计划及组织上的问题，一直到最后由后代子孙为他安排的葬礼

为止。因此，人自从有知觉到人生终了，都必须规划好所追求的目标或活动，甚至是人生上的悲欢离合。更重要的是，我们应该、也必须好好组织我们自己的思维方式。

我所指的，并不代表你应该仅将它发挥在你的事业或工作上而已：即使那是你生命中很重要的一部分。其实，我真正的意思，是指善于利用你一生的时间，好好组织你的头脑来处理每一件事。假如你能运用有组织的脑袋，而不是一味随意地对待生命时，便能从一个较有利的观点看到未来的成功和喜悦。

假若你愿意用心组织自己的头脑，你的人生就会有明确的目标，本书的目的就在于此。

做自己的效率专家

根据达尔文〈译注：Charles Darwin，一八〇九～一八八二，美国生物学家、进化论之创造者〉的说法，只要懂得控制，就能组织你的头脑，“道德文化层次的最高可能阶段，就是当我们认知到能掌控自己的想法之时。”

长久以来，从事商业经营者都知道组织化的重要性。这就是为什么在企业领域内，总是需要许多的“效率专家”。“效率专家”其实就是那些善用组织而有成就的专家们的另外一种称呼而已，就如同所谓的“效率工程师”、“效率顾问”等。

基本上来说，组织是一个制度化的问题。你是否看过

在忙碌的午餐时刻，一个有条不紊且又具效率的厨师工作的样子？如有机会，不妨仔细观察一下，几乎他所做的每一步骤，都有一特定目的。你会发现所有他可能用到的调味品都近在咫尺，而最常用的，更是紧邻其旁，他是如此熟悉这些调味料的位置，甚至连看都不用看就能取得。

如果有人要了一份加培根及蕃茄的烤土司，负责供应速食的师傅，一定会毫不犹豫地将两片面包放进烤箱，并在取出几片蕃茄的同时，烤培根的动作也几近完成。倘使顾客又提出要一个煎蛋，他定会利用忙碌之余将蛋取出，这个小动作，只是在提醒他接下来要做的东西。假如他刻意要去记住每一位顾客点的东西，定会弄得手忙脚乱。任何一位能胜任的速食师傅，都有一项本事来立刻满足客人的要求，能成为这样的师傅，其实就是经过组织及制度化训练的结果。同样的观念当然也适用于其他活动。做任何一件事，包括思考在内，最便捷、最有效率的方法都是经过组织的规划。筹备、事前规划、降低心理障碍的预期与准备，事实上，都是和组织类似的语词。

本书的目的，就是尝试帮助读者，将思维过程系统化。其实，本人也在冒一个险，毕竟诚如马奎斯（译注：Don Marquis，一八七八—一九三七，美国作家）所说：“假如你能设法使人们思考为什么他们这样想，他们定会喜欢你，但如果你真的做了，他们更有可能痛恨你。”

我相当了解大部分人都有懒惰的倾向，会对我努力促使诸位以有组织的态度来认真思考事情而感到不悦，但我

还是愿意冒险一试。

在这个凡事都讲求效率和组织才能成功的年代，我实在看不出有多少人可以忍受自己做事没效率，特别是某些本来就不难做的事。事实上，唯一能对自己内心想法负责的人，就是你本人。

倘若你现在正阅读本书的话，你就已经开始踏上有组织头脑的第一步了。兴趣是学习任何事物的重要因素之一，但光说不练也是不行的，拿起本书阅读才是真正的“起而行”！

不幸的是，世界上有太多人都只会“坐而言”，真正需要帮忙的正是这批人。拥有一排皓齿的人，是每年都会去牙医师那儿报到两次做固定检查的人，倒是该看牙医的人却从来不这么想。

请教精神科医师，对某些工作领域的人是必要的，然而，许多应该去做精神诊疗的人，却常不承认他们有这个需要。由于我的专长是训练记忆力，因此，经常碰到一些来咨商或有需要的顾客。而每次咨询后，会兴致勃勃地想购买我这方面书籍的人，往往都是原先就已具有相当记忆能力的人。我总是会碰到一些自称无可救药，且自认为是世界上记忆力最差的顾客，其实，只要有信心，没什么解决不了的事，我也碰到过一些有这样态度的顾客，他们愿意出价一百万元来求得一项有效率的记忆能力，试问，他们当中，若有人愿意到书店花上几百元来购买这类书籍阅读，问题不就解决了吗？我这样说并不是要推销自己的书

籍（其实它们也真的满畅销的），而是因为书店很少有论及教读者“如何做到”的书籍，至于那些不用心就想有所成的人，就如“红色敞篷车”这首歌的歌词一样，他们只能继续徘徊在外。我想当史宾诺沙（译注：Benedict Spinoza，一六三二～一六七七，荷兰哲学家，其思想于晚期所著《政治论》中有详细的记载）说：“凡事只要预先想像你自己办不到，或下定决心不去完成一件事，到头来一定是一事无成。”的时候，各位应该能了然于心吧！

有什么想法就会过什么生活

经过组织的思维，其实就是指能适当掌控自己思考反应，并在同时间内以有效的方法解决问题，假如你能进一步阅读此书，不难发现我的论点就是：“思考的目的，不外乎就是要解决问题。”发生在我们周遭的任何一件事，常常就是我们最伤脑筋的问题，这其中包括自己亲眼目睹、亲身感受、听到或接触到的，每次问题一来，我们就会想到如何去解决它们。正因为如此，我们有理由用经过组织的方式来处理问题，这点就不用我多说了。

本书中的例子不胜枚举，现在就其中举一例来说明：这是我最近刚读到，作者琳翁（Russell Lyons）对一个侮辱事件如何反应的例子，他说：“面对别人对你的侮辱，最得体的处理方式就是不理它，若做不到，便设法赢过它，再做不到，则设法一笑置之，若你连这也做不到，那你是

活该。”

受辱这件事，其实可大可小，若你能审慎应对，就可大事化小，小事化无。

你思考的行径就是你的生活方式。凡事若能慎思明辨，成功和幸福自然随之而来，尽管人的一生无法避免随时面对各种挑战、阻难，但这的确是颠扑不破的真理。

将封锁心灵的窗门打开，你的想像力、组织力将会如同空气被吸入真空状态般随之而到。当牛顿被问及他如何发现地心引力时，他总用一句“用心思考”带过，这当然没错，但问题显然不像他说得那么单纯。

许多人跟牛顿一样都曾目睹苹果落地，但牛顿对此事的反应，明显的与我们不同。他内心自忖：“苹果为什么不往上却往下掉？”他的脑袋不会停留在一个框框内，他会从不同的角度来看待问题、思考问题、进而解决问题。

我的本意并非要教各位去发现伟大的定理，但若你学着做，将会了解看清事物的重要性，并运用适当而有效的方式来思考问题。当你读过我所说的这些，或许会认为自己对事物“真的”想得很清楚了，好吧！或许是，但早在希腊古文明时期，哲学家们就一再建议我们应该“认清自己”。而我花在思考、认清自己的时间也比其它事物来得多，然而直到如今，你难道不觉得我们对自己“真正”的了解，少得令人讶异吗？

当你思考问题时，记住要跳出即有的框框，而从每个可能的角度来思考、观察问题的重点。举个例子，现在有

个谜题让你猜：请问你能否在罗马数字 IX 上，仅加上一个符号，就能使此字变成六？

假如你不能在几分钟内回答，显然你的思考方向已被误导（misdirected），你根本是在顺着原来的思考模式寻找答案。

误导的技巧，其实就是职业魔术师最擅长的武器，他们能在观众面前耍把戏，不是因为他们的巧手比观众的眼睛快，而是因为他们能使观众进入他们设计的思考范畴里。他们运用一些障眼法，巧妙地使观众凝神注意魔术本身的精采性，而忽略了魔术师动手脚时的把戏。

刚才那个例子，已导引各位循着罗马数字的方向去思考，假如你坚持朝这个方向想，终告无解。其实若能避开那个思考范围，答案就近在眼前。你还百思不解吗？告诉你，在罗马字母前加个 S，不就变成 SIX 了吗？那些凡事都有从多重角度思考问题的人，肯定能迅速解答如上述的各种谜题。

你是在思考还是在做白日梦？

能将你的头脑做一系统组织，就意味着你正朝着一个固定目标前进，但假如只是如作白日梦般地不行动，大部分情形下，你只会一事无成。请不要误解我这里所指的白日梦，倘若它们具有建设性、能启发灵感并付诸实践，那白日梦依然有所作为。但若是用白日梦来取代行动，那就

太惨了。相信各位都曾借做白日梦来满足自己，它仿佛与实际事物的替代品，甚至有时我们会发现自己反而抗拒努力，只沉溺于梦幻世界里。

已故音乐家兼魔术师印勃（Richard Himber）是我一位事业上成功的朋友，我曾要他用一句话来描述成功，他说：“运用适当的聪明才智努力不懈，加上善用有组织的思考方式，成功终将到来。”这个真理毋庸置疑。若能适当地实践，努力不懈将是一份资产，而若能运用组织思考方式，那这种思考能力更是我们最有用的本钱。

詹姆士（译注：William James，一八四二～一九一〇，美国心理学家及哲学家）教授曾道：“对于今天所拥有的成就，我们都只用了几分功力而已，我们的心智潜能大半尚未被开发。”我怀疑人的一生是否都曾善用过自己的知识，尽全力发挥过自己的潜能？答案若是否定，那就让我们至少做个有心开拓的先锋者！尝试激发并组织自己的思维，相信成功，快乐且有创意的生活很快就会一步一步朝你而来。

“是非、善恶、潦倒、快乐或富有、贫穷，其实端赖你的头脑是否被善加利用”，然而，我们却将大部分时间花在许多不连贯的事情上，而不肯花心思有组织地开发头脑的潜能。时间比金钱来得重要，且是每天消耗的最具价值的必需品，倘若你整天只会想着如何讨价还价买到便宜货，倒不如用点心在潜能思考上，只要肯下定决心，改善及进步的前景均可预见。

学习是无止境的，假如我们只截取某些重要的片断知识，那正显示出我们的无知。

盯梢女人也有成功的法子

在本章，我已尝试提出一些本书所想表达的内容。一个经过组织的脑袋将有助于祛除恐惧、忧虑、犹豫不决及不确定感。相反地，它可助你沉着应对事务并有效解决问题。更甚者，它会让你革除恶习，事前规划，让生活变得更自在，进而拥有快乐成功的人生。

有组织的头脑包含无数的主题可供论述，碍于篇幅，我仅能举其大者说明之。

我们常常引用“好好把握今天”这句话，但除非将其改为“好好把握今天并策励明天”，否则我不同意这句话。我笃信凡事要向前看，至少不能漏掉明天，这样后天的行程方能事前拟定，我们必须随时想着明天要做什么。

有一天当我在纽约麦迪逊大道等候一位朋友时，也有一件事令我印象深刻。一群穿着入时灰色丝绒西装的玩家们站在大道旁找寻“猎物”（那时我着蓝色斜纹外套）。各位不难知道，麦迪逊大道经常可以见到全世界最漂亮的美女穿梭其间。我看见这群时髦的年轻人正目不转睛地看着这些女人，其中一位还特别用眼睛亦步亦趋地盯着她们。

我想他绝对不想让他的举动太过于明显，所以他事前做了个安排，当他瞥见一个面貌较好的女人正朝着他的方