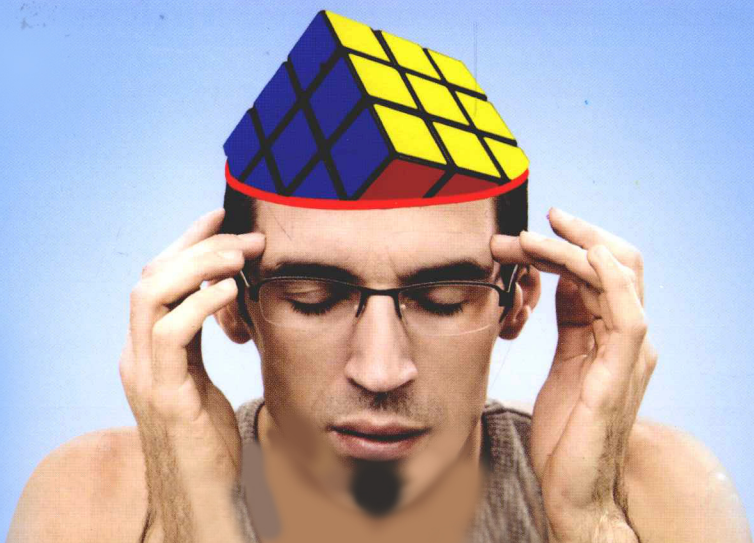


最实用、最易懂、最权威
来自世界领先的专业精神和记忆训练大师的作品

〔美〕哈里·洛拉尼 (Harry Lorayne) / 著
东伟 / 译

神奇的 脑力激荡术



哈里·洛拉尼后期创作的畅销书籍均以本书为蓝本，
其中关于记忆的训练方法备受推崇。

●狂卷欧美风潮 头脑风暴来袭 ●18种语言 热销近半个世纪



亚马逊五星级的脑力训练书



金城出版社
GOLD WALL PRESS

神奇的

脑力激荡术



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

神奇的脑力激荡术/(美)洛拉尼著;东伟译. —北京:金城出版社,
2010.11

ISBN 978-7-80251-668-7

I. ①神… II. ①洛… ②东… III. ①智力开发
IV. ①B848.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 199761 号

SECRETS OF MIND POWER by HARRY LORAYNE

Copyright © 2010 by RIGHTS & DISTRIBUTION, INC through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

This edition arranged with RIGHTS & DISTRIBUTION, INC
through BIG APPLE TUTTLE—MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 GOLD WALL PRESS

All rights reserved.

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS,CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁任何方式使用。

神奇的脑力激荡术

作 者 [美]哈里·洛拉尼

译 者 东 伟

责任编辑 方小丽

特邀编辑 然晓然

文字编辑 陈珊珊

开 本 880 毫米×1230 毫米

印 张 8

字 数 180 千字

版 次 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

印 刷 北京金泽印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-668-7

定 价 28.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

PREFACE

《神奇的脑力激荡术》这本书我最初写于1961年。从那以后，我写的有关记忆训练的书开始畅销，并被翻译成18种语言。而我在这个领域中的第一本书是初版于1957年的《怎样拥有超强记忆力》，它和我之后写的几本书到现在还能在书店里买到。《神奇的脑力激荡术》是我的第二本书，我在原来的基础上并没有做太大的修改，只是增加了一些材料。有意思的是，直到今日，我40年前的思想仍然有生命力。

我的这些有关记忆的书一直在卖，也说明生活中各行各业在各自岗位上努力工作的人们，都对如何发掘脑部潜能从而实现自我提升感兴趣。我对此是十分清楚的。

不过我也承认，我或多或少有那么点偏见：要想发掘脑部潜能，拥有受过良好训练的记忆力是最重要的因素之一。当然这其中也包括其他因素。那么这本书就是有关这些其他因素的，虽然本书也无法绕开记忆力的问题。

无疑，只要人们拥有受过良好训练并且管理得当的心智，就能获得幸福和成功。亚伯拉罕·林肯曾经说过：“大多数人的幸福程度和他们发掘脑部潜能的能力成正比。”对此我非常赞同。寻求幸福的道路不必漫长而困难，一个人可以在内心中找到幸福。

没错！你能成为比现在更幸福的人，也能更有效地运用自己的大脑。没有问题的。只要认准这些是可能的，你就能让自己的心智发挥更大的作用。塞缪尔·约翰逊^①曾经写道：“满足感的

^① 塞缪尔·约翰逊(Samuel Johnson, 1709~1784)，批评家，18世纪最重要的英国作家之一。

泉水定是涌自内心。如果一个人对人之本性没有足够的认识，只是通过改变身外之物而不是自己的内心来寻求幸福，那他的努力注定是在浪费生命，而且本想避免的不幸还会翻倍。”



目 录

CONTENTS

- 第1章 让头脑高效运作 ■ 1
- 第2章 培养兴趣,获得成功 ■ 11
- 第3章 唤醒激情,增强动力 ■ 21
- 第4章 高效思考才能带来结果 ■ 37
- 第5章 逻辑性的思考让你步步为营 ■ 51
- 第6章 创造性的思考让你打破陈规 ■ 69
- 第7章 你永远有时间去做想做的事 ■ 79
- 第8章 集中注意力能让你的成果翻倍 ■ 89
- 第9章 找到问题所在才能解决问题 ■ 95
- 第10章 坚持好习惯,抛弃坏习惯 ■ 103
- 第11章 相信别人才能成功 ■ 111
- 第12章 好奇心也能让你获得成功 ■ 119
- 第13章 只要想学,就能学到 ■ 129
- 第14章 如何提高观察力 ■ 139
- 第15章 最经济的记忆方法 ■ 147
- 第16章 如何记住别人的姓名和面容 ■ 161

第17章	如何让所有人都喜欢你——个性的秘密	■ 173
第18章	如何成为一名从容不迫的高效演讲者	■ 189
第19章	焦虑控制——内心平静的秘密	■ 197
第20章	如何战胜恐惧和不可避免的麻烦	■ 207
第21章	从思想上的巨人到行动上的巨人	■ 215
第22章	你想要什么样的成功	■ 225
第23章	怎样得到自己的好运气	■ 235
第24章	何时开始	■ 245



第1章

让头脑高效运作

头脑是力量最大的杠杆；人类思考，就是为了解答终极问题。

——丹尼尔·韦伯斯特^①

在事业、社会事务和个人生活中，只有很好的管理才能帮你避免混乱。没有有效的管理，任何事情都将支离破碎，世界上将不会存在知识和学问，以及科学和文学，当然也不会有创造性思维和充满竞争的各种活动。

显然，人的一生都是建立在管理和规则之上的，这从出生的那一刻就注定了，甚至是从受精卵就开始了。我们生活的这个世界，整个宇宙，任何事物都处在有序的规则和管理之下。我们所有的活动都被计划着管理着，不管是为了生存的工作，还是休闲娱乐，或者两者都有。

一位孕妇会按照产科医生的建议进行某项特定的训练。在分娩后，这位母亲还将遵循一套特定的系统方法喂养婴儿，给婴儿洗澡，并让婴儿好好休息。甚至婴儿吃的食物也有特定的营养学成分配方。

当这个孩子开始上学时，他将面临更多的规则、秩序和管理方式，而且这个过程将一直延续下去，直到他无可避免地成为自己葬礼的主角，就连这葬礼也是精心安排的。就这样，从受精卵直到死亡，我们必须管理好我们的目标和行为，甚至快乐和悲伤。要做到这些，首先一点，我们应该也必须管理好我们的头脑。

当然，管理好我们的头脑并不只是为了对工作有所帮助，虽然这是其中很重要的一部分。我的意思是，我们应该好好管理自己的头脑和思想，并将之贯穿一生。如果你以一种成熟而良好的

^① 丹尼尔·韦伯斯特(Daniel Webster, 1782~1852)，美国南北战争时期的一名政治领袖。

心智来看待世界，而不只是盲目乐观，你肯定能把成功和幸福看得更清晰透彻。

如果你正想方设法让自己的心智变得良好而成熟，从而管理好你的生活乃至一辈子的事情，那这就是你想要的。

做自己的高效专家

管理自己的头脑意味着能够控制它。根据达尔文的理论：“只有我们认识到了应该控制自己的思想时，才能达到修身的最高境界。”

长久以来，商业一直是人们公认的最重要的组织形式。这也是为什么商界如此青睐“效率专家”，另外的一些说法是“管理专家”、“效率工程师”或“效率咨询师”。

其实，简单说来，管理也就是将某件事系统化。你有没有在繁忙的午饭时间看到过忙碌的厨师是如何快速工作的？如果你有机会的话，一定要仔细观察。几乎他做的每一步都是有确切目的的。所有他将要用到的配料都在他手边，很容易取用，而且最常用的离他最近。他对每样配料的位置了如指掌，甚至不用看，都能准确地取用他想要的配料。

一位柜台服务员也许会要一份烤培根、吐司和西红柿。这位厨师就会立即把两片面包放入面包机，并把培根放在烤盘上，拿出几片西红柿，这些动作几乎是连在一起的。

如果顾客要了鸡蛋，那他就放下手头的活儿，马上拿出两个鸡蛋。操作台上的两个鸡蛋足可以提醒他来做这道菜了。如果他试图记住每一道顾客点的菜名，他的脑子肯定会变成一锅粥，更别提再做菜了。当顾客下了一份菜单时，任何一个出色的厨师都会把每道菜的主要配料（至少是一种）立刻拿出来，放在操作台上。

这就是一名厨师如何管理好他的工作，并将其系统化的方



法。同样的理念当然也应该应用于其他领域。包括思考在内的最快的、最有效率的、最容易的和最好的做事方法,就是有条理的、系统化了的的方法。厨师的这个例子就是做好充分准备工作的实证,这也是有条理、系统化的第一步。准备、提前计划、实施和对小问题小困难的充分考虑,这些因素放在一起,就构成了有条理和系统化的方式。

记住:我想通过这本书,用我的努力来帮助你让自己的头脑和思想变得系统化。在写作的过程中,其实也能让我自己的头脑和思想更系统化,因为唐·马奎斯^①说过,“如果你让人们意识到他们自己在思考,那他们会喜欢你。如果你真的让人们思考了,他们肯定会恨你。”我知道很多人都有懒情的毛病,而且即使要他们付出一定的努力,从而让自己的思维得到锻炼,使之变得清晰而有条理,他们也未必愿意。即使这样,我也愿意利用好这个机会,写本好书出来。

在当今这个时代,这样的年龄,效率和条理性已经成为成功的必要条件,任何人都没有理由再去受效率低下的折磨了。尤其是我们还可以为改善这样的状况做点什么!基本上只有一个人能对你的思维方式、对你思考的内容负责任,这个人就是——你自己!

还好,你现在正在读这本书,这说明你已经为获得清晰而有条理的思维迈出了第一步。你对此产生了兴趣,而兴趣恰好是学习最重要最基本的动力。另一件对学习来说至关重要的事情,就是付诸实践,而你读这本书,也表示你开始行动了。

不幸的是,这世界上的很多人更喜欢说,喜欢许愿,而不是真心实意地去做。而且——虽然这很悲哀但却是事实——那些最需要帮助的人,却最不愿付出努力来获得这种帮助。拥有洁白整齐牙齿的人一年会去看两次牙医,而那些真正需要看牙医的人,

^① 唐·马奎斯(Don Marquis, 1878~1937),美国幽默大师、记者、作家。

可能一次都不去。

在某些人际圈子中,去看心理医生已经成为时尚,而那些真正需要心理医生帮助的人却从来都不承认他们真的需要这种帮助,结果就是他们永远也得不到帮助。至于我的主业,是和记忆有关的,我几乎总是能见到那些喜欢说、喜欢许愿的人。在我的演讲结束后,这些人的记忆力不但得到了极大的提升,而且他们最渴望能立即冲到书店里,找一本我写的关于记忆训练的书来看。

我也总能听到人们说,“我的记忆力真是全世界最差的,简直没救了!”只要他们有这种想法,那就真没救了,可是他们又是最需要帮助的人。有些人肯定会觉得我在说风凉话,他们会说:“嘿,你要是能让我有你那样的记忆力,我就给你一百万!”但他们会不会到书店里去花上十几块钱来买一本能让他们记忆力大大改善的书呢?几乎不会的。

我说这些,不是因为我想推销我那些有关记忆的书——它们本来就卖得不错,谢谢——而是因为我觉得现如今很多教人们如何做书,都无法真正帮上那些最期望学习如何做的人的忙。至于那些不想努力去争取到帮助的人,就像歌里唱到的那样,“那就是他们的小红车”,而且他们还不得不把它拖来拖去。我猜本尼迪克特·斯宾诺莎^①在说下面这些话时指的就是这种人:“要是一个人认为他做不成这、做不成那,而且他也不想做这些,那他就真的不应该去做这些了。”

你的生活是想法的体现

有条理的思维确实就是合理地控制想法和行为,并且用最高

^① 本尼迪克特·斯宾诺莎(Benedict Spinoza, 1632~1677),荷兰哲学家,其思想于晚期所著《政治论》中有详细的记载。

效的方式解决问题。我的观点是，我们绝大部分的思维活动都是为了解决一个又一个的问题的。

我们对发生的所有事作出的反应，包括听、看、感觉以及我们解决问题的方式，一直占据着我们的头脑。很显然，你可以用有条理的方法来作出反应并解决问题，也可以用别的方法。

在整本书里，有很多这样的例子，但我觉得还是有必要马上就给你举一两个例子。一个作出恰当反应的例子，是我最近读到的。这是一个对侮辱的即刻回应，文章的作者是鲁塞尔·里昂。他写道：“面对侮辱，最潇洒的应对方式就是置之不理。如果你无法做到这一点，那就擦掉它。如果你无法擦掉它，那就付之一笑吧。如果你也笑不出来，那也许你就是活该了。”

我知道这并不是一个灾难性的事件，只是被侮辱。但如果你想让自己的头脑作出恰当的反应，你就得从小事做起。

你的思维方式造就了你的生活。只要恰当、清晰、高效地思考，成功和幸福就会向你走来。不管遇到什么难以避免的障碍、无助、焦虑或麻烦，成功和幸福早晚会来的。

把你封闭的大脑撬开吧，想象力、清晰的思维和创造力将会像空气涌入真空地带一样全都被吸进你的大脑里。当牛顿被问及他如何发现了万有引力定律时，他回答道，“想出来的”。当然，这个回答没问题，但很显然事情不是这么简单的。

很多人都亲眼见过苹果从树上掉到地上，就像牛顿看到过的一样。然而牛顿“想”了这件事情，他对此作出了恰当的反应。他的头脑提出了这样的疑问：“为什么苹果会掉下来呢？为什么不向上掉呢？”他的想法没有停留在通常的惯例中，而是从不同角度覆盖了这个问题的方方面面，以求得到答案。

我并不是在教你如何发现伟大的自然法则，但也许在我说过这一切之后，你能从中懂得看清事物的本质，恰当地、高效地进行思考是多么的重要。也许你认为自己的思维已经足够清晰了，也许吧，但自从希腊的早期文明开始，哲学家们就一直建议我们，在

弄懂其他所有的事情之前,先把我们自己弄懂。虽然我们在了解自身上面花的时间比思考其他事情所花的时间都要多,但我们对自我的了解还是那么少,这难道不令人吃惊么?

当我们思考一个问题的时候,我们必须学着跳出已有的思维定势。从每个可能的角度进行思考、观察。比如,IX 是罗马数字 9。我来出个小题目,你能不能只添一笔,就让它变成数字 6?

你应该在很短的时间内就找到答案。如果你花了很长时间,那就说明你的思维被误导了——你思维的车轮一直在顺着固有的思维定势的车辙前行,这当然不是正确的方向了。

对于职业魔术师来说,舞蹈是最强大的武器。如果那些鬼把戏骗过了你,不是因为魔术师的手比你的眼睛能看到的速度更快,而是他们能让你按照错误的方向想下去。他们会抛出烟雾弹,把你的注意力引到那上面去,而更重要的机关和把戏却就这么在你的眼皮子底下发生了,一点也没被注意到。

在上面那个小题目中,我让你想有关罗马数字的问题。如果你坚持这样想的话,那永远也解不开这个简单的问题。当然,你最后还是能从固有的思维定势中跳出来的,而答案将一下子展示在你的眼前。

如果你还没想出来,好吧,那就在 IX 的前面加上一个 S,你就得到了 SIX。习惯于从不同角度思考问题的人们能够在很少的时间内想出这个答案的。

你是在思考还是在做白日梦

让你的头脑变得有条理同样是为了一个特定的目标。如果你所想的只是在做白日梦,那大多数情况下你什么也得不到。不要误解我,如果这些白日梦是有建设性的,如果这些白日梦能激发你的灵感,如果这些白日梦能让你行动起来,那它们是有成效的。但如果它们占据了你亲身实践的位置,那就太糟糕了!很多



人用白日梦来自我麻醉，白日梦成了现实世界的替代品，而且这也能让我们拒绝为了现实的目标做出任何努力。

理查德·辛博^①是我的一个好朋友，也是位成功人士。有一次我让他告诉我取得成功的秘诀，他说：“努力的工作能给你带来恰当的、应得的回报；清晰而有条理的思维却必将通向成功。”

我觉得，很难对这句话提出异议。努力的工作确实是一份财产，如果恰当运用的话；思考的能力是我们最有用的资产，只要是有条理的思维就行！威廉·詹姆斯^②曾经说过：“和我们应该成为的样子相比，我们只觉醒了一半。我们也只用了脑力的一小部分而已。”

不过，我倒是有点怀疑，在我们这个时代，我们能不能完全利用自己的知识和脑力？但至少，我们可以尽量用好我们现在所掌握的！尝试管理好我们所拥有的这些资源，就能让你更成功、更快乐、更有创造性地生活。

正是我们的头脑使人有好有坏，使人不幸或幸福，富有或贫穷，然而我们却花费了更多的时间在不重要的细枝末节上，而不是在管理好我们自己的头脑上。时间比金钱要重要得多，它是我们能花去的最宝贵的东西。所以，如果你想让自己花去的时间更划算，那就把它用在开发自己的脑力上吧。哪怕只是接受你的脑力还有很大的发展空间这个观念，也能让你得到一些进步。

记住：你知道么，我们能学到的知识永远也没有量上的极限，如果我们只能掌握那些重要的，但是相互没有关联的孤立的知识，那我们所知道的是多么有限。

① 理查德·辛博(Richard Himber, 1900~1966)，美国音乐家、魔术师、幽默大师。

② 威廉·詹姆斯(William James, 1842~1910)，美国心理学家、哲学家。

“跟随着女郎”直到成功

在这一章里，我试图告诉你一些有关这本书的大概内容。清晰的有条理的头脑能帮我们摆脱恐惧、忧虑、疑问、优柔寡断和犹豫，让我们的做法正确而合理，并高效地解决问题。它还能让我们改掉坏习惯，养成好习惯，并且在行动之前提前计划，让生活变得更容易。更重要的是，它能让我们拥有幸福而成功的生活。

清晰有条理的头脑所涉及的内容方方面面，我不可能在这样一本书里都有所涵盖，只能选择一些我认为最重要的内容来写。

有一种我们大家都知道的烂俗的说法，就是“只为了今天而活着”。好吧，我同意这句话，不过我更愿意把它改成“只为了今天和明天而活着”。我觉得必须得把眼光放远，至少要到明天，因为后天的事可以明天来想，来打算。

最近，我出席了一家公司的集体会议，在驻地的宾馆里，我忽然发现宾馆老板的想法如此绝妙，甚至让我觉得惊奇。在餐厅入口处有一个牌子，上面写着“为了避免您将餐厅的水果带出，本餐厅将不提供水果。”

有一天，我在纽约麦迪逊大街上等人，有一个人的举动给我留下了很深的印象。在这里你能见到很多时髦女郎走来走去。我注意到了有几个男人会盯着她们，有一个人特别喜欢用眼光追随着这些女郎。

我猜他并不想让别人注意到他，所以他会提前计划好自己要怎么做。当他看见一个很性感的女郎面对面地朝他走来时，他就会把脸转向相反的方向。这样，他就能在女郎经过后“跟随着女郎”而不被察觉，并且还能掩饰自己的真正意图。他的头脑条理多么清晰啊！

