

魔法一 迅速记住人名和相貌

无论是在你的工作中,还是在日常的各种交际活动中,记住别人的名字和相貌是最基本的也是很重要的社交要求。可由于接触的人太多,给你的记忆带来了很大的难度。记忆魔法针对这一难题,给你介绍了多种实用可行的记忆方法,帮助你找出记忆的规律,让你轻松解决这一难题。

在日常学习和生活中,人名和相貌是最需要注意的内容,它往往影响到一个人的人际交往。那怎样才能迅速地记住人名和相貌呢?实战魔法给你指出了一些正确、有效的记忆方法,它能帮助你远离那些因忘记人名与相貌而出现的尴尬局面,让你轻松记住人名与相貌,对号入座,永远也不会出错。

记忆人名的方法多种多样。你可以从寻找姓名拼写的规律、读音上的规律,以及姓名对于人们的实用性等方面进行联想记忆。而对于记忆相貌你则可以从他人生理上的特征、姿态和态度、独特的风格等方面入手。通常你还可以将人名与相貌联系起来记忆,这样更省时、省力,让所要记忆的名字与相貌在你的头脑中留下深刻的印象。

■ 寻找规律,展开联想去记忆姓名

我们每天都接触的人会越来越多,而且有些人的名字需要我们记住,那么,怎样去记忆众多的人名呢?你可以采用那些经过检验确实是非常有效的记忆原则——如寻找规律、展开联想等。

姓名本身具有很多规律——如拼写规律(Adam, Willis, Anne),读音上的韵律(CYN—thi—a PAT—ter—son,)……以及它们对于人们的适用性:如一对双胞胎名叫哈里和巴里,一个胖子名叫格罗斯(意思是臃肿的)、一个瘦子名叫利特尔(意思是细小的人)很多姓名为我们的想像和联想提供了适当的基础——如罗宾(意思是知更鸟)、萨姆森(意思是大力士)、莉莉(意思是百合花)和洛克(意思是岩石),这类姓名就提供了明确的意象和联想依据;波拿巴(拿破仑的姓)、菲尔德(意思是田野)、西尔弗(意思是银子)和法尔默(意思是农夫)这类的姓氏也具有同样的作用。

在其他很多姓名中一般也同样能够找到可供联想的意象,尽管它们也许不那么明显。伯纳德是从"熊"这个词派生出来的;雷克斯的意思是"国王";杰奎琳的意思是"跟随";格特鲁德的意思是"持矛的少女";伊迪丝的意思是"天赋很高"。

还有一类名字是父母为了纪念受人欢迎的名人而给他们的孩子取的,它们可以让我们联想到这些名人本身。最近,由于电影和电视偶像的走红,取这类名字的人有所增加,这些名字包括米尔顿、加里、布里吉特、格伦、洛雷塔、黛博拉和卡里。

《圣经》里面的名字、家族祖先的名字也同样具有名人联想效果。

■ 社交礼节记忆法

以下是世界上"创造力智商"最高纪录都托尼·巴短创造的巧记人名和相貌的方法,你不妨一试。

(一)作好精神准备

在你去见要见的人之前,一定要在精神上作好成功的准备。许多人在进入场所之前,"知道"他们记不住名字和面孔,结果也就像他们所"知道"的那样。如果你"知道"你的记忆正在改善的话,应该立即能看到改进的结果。在作好会见客人的准备后,要努力保证你尽可能地沉着和放松,并且不论在何处,你能给自己2—5分钟的时间作准备。

(二)学会观察

会见客人时,你一定要直视他们的眼睛,不要走来走去,或把眼睛盯住天花板或向远处看。当你观察某人的面孔时,注意其特殊的面部特征。这也可以帮助你达到记住名字和面孔的目的。你的观察越有技巧,你所发现的、一张面孔不同于另一张面孔的差别也就越多。

如果你的观察能更敏锐,你就会朝着改善记忆的方向前进一大步。漫无目标地看,而不是实实在在地观察,这是记忆力差的主要原因之一。

通过在公共场所"练习"观察能力的办法,可以让你准备

好大脑,使你的观察更敏锐。在不同的时间,你可以观察面孔的不同部分,你可用一天的时间集中看鼻子,一天看眉毛,另一天看耳朵,再后天集中到头部的整体形状等等。你自己也会惊讶地看到,不同人的面孔的每一部分都有巨大的差别,你不断增长的观察差别的能力,将帮助你记住所见到的新面孔。

(三)有意识地听

你要尽最大可能地注意正介绍给你的那个人的名字的声音。这是介绍过程的决定性的阶段,正是在这一点上,许多人失败了。因为他们不断自我暗示,说他们没法记住,而不是去注意正介绍给他的那个人的名字的发声。

(四)请求重复

就算别人的名字你已听得清清楚楚,也要客气地说:"对不起,你能把你的名字重复一次吗?"重复是一种重要的记忆辅助;你希望掌握的任何事的每次重复,都将使你记住它们的可能性大大地增加。

(五)改变发音

一旦名字介绍给你后,立即问名字的主人,看你读名字发音是否准确。通过这种方式强化记忆,会巩固你的兴趣,并因而再次重复这个名字,增加你记住名字的可能性。

(六)请求拼写

假如你对名字的拼写有什么疑问,要礼貌而幽默地请求对方拼写。这也将巩固你的兴趣,并会自然地再次重复那个名字。

(七)培养新的爱好——研究起源

你要培养一个这样的爱好——研究名字的起源和背景,

并客气地询问刚介绍给你的那个人是否知道他自己的姓氏的历史(你一定知道自己姓氏的历史)。可能会让你吃惊的是,平均有 50% 的人至少部分知道他的姓氏的背景,而且大多数人会很热情地与你讨论它。这样,你将因此而巩固对个人的兴趣,并得到多次重复该人姓名的理由。

(八)交换名片

日本人兴起了以社交功能为主的交换名片礼仪。对它对记忆所起的作用要有足够的认识。如果你真想记住人的名字,要保证你有很多可送的名片。在大多数情况下,对方会把自己的名片给你或给你写一些具体的东西。

(九)在对话中重复

本着感兴趣、礼貌和进一步重复的原则,在与最近见到的人对话时,一有机会就重复他们的名字。这种重复有助于把名字更牢固地植入你的记忆,而且这也是一种更值得提倡的社交方法,因为它使谈话中对方感到更亲切。他们听到你说:"是的,正如玛丽刚才说的……"比听你说:"是的,正如她(指着她)刚才说的……"要满意得多。

(十)在内心里不断重复

在谈话的任何短暂的间隔期间,带着感兴趣和分析的神情看着正在谈话的各种各样的人,以及他们正在谈论的人,在内心对自己重复他们的名字。到目前为止,重复应该成为你的第二个本能。

(十一)较长时间间隔后的检查

当你因为要为某个人或自己取份饮料,或者说因为某些其他的原因暂时离开时,用这个时间扫描你已见过的人,在心

中反复默念他们的名字,拼写他们的名字,回忆你收集的关于这个名字的任何背景资料,加上谈话期间所得到的其他有趣的事情。以这种方式,你将被一个个的名字和与之有关的联想所包围,从而在你的大脑中建起图形化的网络,而这种网络将增加你将来回忆的可能性。

(十二)分手时的重复

当你在说告别的话时,一定要用你与之告别的那个人的名字。这对你又得到了一遍复习,记忆会变得更牢固。

(十三)复习

A. 精神。当你与初次见面的人分手后,在头脑中迅速闪现那些人的名字。

B. 像片。情况许可时(例如在一次集会上),拍一些与当时有关的照片(正规或非正式的照片)。

C. 名字和面孔的记忆日记,假如你有兴趣当一名记忆名字的大师的话,那么请在了一本专门的日记中,迅速地描绘和作出一幅你见过面的那些人的面孔的思维导图,以及那些人的名字,并加上任何其它的关键图像字方面的信息。

D. 个人文件夹

作一个文件卡,在卡上记下与此人见面的时间、地点及日期。以思维导图的方式在这些卡上作记录。要特别注意用想像和颜色,使记忆的价值急剧增加。

E. 思维导图。作一张综合的思维导图,记录你特别成功的事,以及那些你认为特别有用的记忆基础和规则。用一张内心的想像图标出你的进步。

(十四) 逆反规则

只要可能,把你刚经历过的过程颠倒过来。例如,当你被介绍给别人时,重复你的名字,给出拼写方法,如果适宜的话,不妨还说出姓氏的背景。类似地,一定要在合适的时候给别人送一张你自己的名片。在谈话过程中,如果你提到你自己时,就使用你的名字。这样做将帮助其他人记住你,并鼓励他们用自己的名字而不是用代词。这种方法除了更客气外,还会使整个谈话更个性化、更愉快和友好。

(十五) 把握自己的节奏

要打破初次见面时的紧张局面,不要匆匆而过。记忆名字和面孔的大专家们,总是从容不迫地对他们所见到的每一个人寒暄一番。

(十六) 开玩笑

如果你把记忆名字和面孔变成一项严肃而又愉快的比赛,那么,你的右脑将更自由、更开放地作好记忆力必备的、富于想像力的联想及连接。孩子们在记忆名字和面孔方面比成年人做得更好,这不是因为他们的大脑更优良,而只是他们简单地应用了本书所介绍的各种记忆规则。

(十七) 加一规则

如果你只想正式记住你第一次见面的 30 个人中的 2—5 个人,就像一般人所能记住的那样。请给你自己设定一个比你想要记住的人数多一个目标。这样就会在你的大脑中建立起成功的概念,并使你解除因想一次就记得准确无误而造成不必要的压力。当你每次在一个新的场合应用加一规则时,你就在记住名字和面孔的成功之路上迈进了一大步。

在此阶段，一种有用的练习或比赛是运用关键词记忆法，每一个步骤的首字母组成一个可记忆的缩略词。请使用各种全盘利用规则。

■ 利用右脑记住只见过一次面的人

记住即使只见过一面的人的名字，这在一定场合中会给别人留下良好的印象。

在人际关系中，这一条是非常重要的，这需把对方的名字和长相联系想来记忆，这点对每天接触众多客户的业务员来说尤其重要。在对方向你打招呼时，这无异于给了他一个最好的赞美，从而，下一步的工作自然会顺利许多。

要记住一个人的长相，就需要运用模式认识力。也就是右脑的机能之一。有的人轻而易举地就可以记住别人的长相和名字，但是，对每天必须接触许多不同陌生人的来说，可能根本没有时间去记住每一个人，甚至有不少人对这种事根本束手无策。

对这种人而言，可以考虑一下该如何灵活右脑。在初次见面时，可以看着对方的脸默念对方的名字，另外，在工作上与人初次见面时，都不免相互交换自己的名片，但常会在事后整理名片时，对名片的主人毫无印象，所以，不妨在名片上记录下见面时对方的印象、见面时的情况等，可以画一张对方的肖像画，也可以记录下对方当时的穿着，或者是见面的地点和日期，如果能在与对方见面后立刻记录下这些事项，不仅可以对在见面时右脑所摄取的内容进行再认识，更可以将见面时

的情景以图片的方式牢牢地刻在右脑中。

在进行这些工作后,就可以对对方有确切的记忆,在下次看到名片时,也可以参考记录的内容和肖像画,在右脑中回忆起当初见面时的状况和场景,也就很容易想起对方的名字和脸。

■ 快速记住通讯录上的每一个人

怎样记住通讯录上的每一个呢?以下方法会对你有所帮助。在制作通讯录的时候,为了实用起见,你特意在每个姓名下面留出了一定的空间,用来记录每个人的性格特点及爱好等信息。觉得汤姆先生是个值得交往的人,你会在和他的初次见面中通过观察和提问发现他的一些个性特点。而现在,你应该把这些写在通讯簿上,比如说他喜欢抽烟,他经常带着一幅金丝边眼镜,他的声音很洪亮,他在伦敦一家公司上班等等。如果你偶尔会翻翻通讯录,那么你就会加深对汤姆先生的印象。

你应该认真分析你想记住的每一个人的姓名——注意一下它的姓和名,是单姓还是复姓,他的名字的读音以及他的名字的意义,它是来源于某种历史背景呢?还是他所居住的地方,它是寓意着远大理想呢?还是寓意着父母的期望。其中的名和姓是否“相配”……你想到的和分析到的都将加深别人的姓名在你头脑中的印象,使你能够轻松记住他人。

■ 快速记住人的面貌

缺乏良好的视觉记忆的人总是对和自己见过多次面的人没什么印象。如果你也常发生类似的情况,你不妨把你看到的信息转化为文字信息。试着挑出对方的生理特征,然后把他们和名字锁定在一起。比如:体重、胡子和发型(甚至头发的颜色)都有可能受到改变。这些都是外在特质,但是别忘配合五官的形貌来记忆。

整体的印象对辨识面貌相当重要。所以请注意——

- 生理上的特征
- 姿态和态度
- 独特的风格

许多画像都展示了脸部斜面侧四分之三的角度,在此角度下,能够揉合这些不同的特征,而给予人深刻的印象。完全的正面或侧面照则无法赋予图像如此丰富的讯息,因此有时候看来反而不像本人。

许多人无法根据五官的特质而辨识出友人来。但是,将它们置于一个更大的构架中时,则可成为良好的记忆线索。

从双眸开始探索。它们可像猫头鹰的眼一般圆?是椭圆或三角形?眉毛呢?弧形、斜直?现在你已注意到了这些特征,下一步便是为它们命名,可以用些可笑又简短的名称,让它们在你的记忆中钉牢。接下来,对其他特质重复相同的步骤,然后将它们与人名锁定在一起。下面便是快速记住人的面貌的方法。

(1)把握第一印象。看到一个人时,我们的大脑通过视觉神经会立即反映出某种感觉,是漂亮的还是丑陋的,是轻浮的还是庄重的,是聪明的还是愚蠢的,是活泼的还是沉默的,是和蔼的还是凶恶的……无论判断是否准确,实际上,在与人第一次见面时一定会有某种感觉印象。

(2)设法重复几次说出对方的名字;让声音通过听觉神经去影响大脑。例如得知对方姓名叫吴小山,就说:"吴小山同志您好!" "吴小山同志今年几岁了?" "吴小山同志哪儿人?"等。这样既不失礼,又可让他的名字音节重复地刺激大脑。

(3)用联想的方法记牢名字和单位。中国的人名大都有明显或含蓄的意义,如"吴小山"就可以想像为小山顶着天(口天吴)。对不容易就其字面直接想像的名字,可以进行换字。例如"梁晓和"可以想像成为"凉(梁)快的小河(晓和)"。然后,再与单位结合联想。假设吴小山是拖拉机厂的,那就想像拖拉机从天上溜到小山顶。总之,要使单位和姓名联结在一起,形象化,增强对大脑的刺激。

(4)观察相貌特征并用联想记住。相貌特征先从大体上看。就人的头形来说,通常是椭圆的,但仔细分析尚有区别,有的偏于方形,有的偏三角形等等。中国画论中有用八个字来比喻面孔形状之说,分为"田、国、由、用、目、甲、风、申"等。

一般人不可能像画家一样有较高的分辨水平,但学会大致地划分也有助于记忆,如学会分辨圆脸(田形)、长脸(目、申形)、方脸(国、风形)、三角脸(甲形)等。同时,还要善于观察人的侧面基本形状,以加深印象。更重要的是观察人脸部的局部特征,这对一般人来说也比较容易。局部特征主要看五官、脸蛋、下巴等。例如,眉毛有平的,有眉梢上飘的,有倒挂

的；眼睛有大有小，有杏仁眼，有三角眼；鼻子有圆的、三角形的、大的、小的，鼻梁高的、塌的；嘴唇有厚的、薄的，嘴巴有大的、小的；下巴有长的、短的、平的、翘的。

总之，只要你有意识的去观察，一定能发现他的特点，从而很容易的就把那个人同别人区别开来。

下面，我们用一个具体例子综合理解上述四点。

假如你的朋友带着达式常同志向你走来，一见面就感到他英俊、沉着。这时立即用一个想像将这种印象记下来。例如想像敌人想收买他，他沉着地摆脱了。在他走到面前时，朋友一定介绍说：“这是达式常同志。”你会热情地说：“达式常同志，认识你很高兴。”这时一面想，他大概要到大市场（谐音）去吧？达式常挎个篮子到大市场去买菜，多有意思呀！你问：“达式常同志干什么工作的呀？”他回答：“我是电影演员？”你一面回答：“太好了，以后看电影时，我一定特别注意演员表中达式常的大名了？”一面想：原来电影都是拍大市场镜头的；还想，他一定扮演过一个抵制敌人收买的电影主角吧。到这时，你已在落落大方的交谈中重复了三次姓名，并没有使对方感到直呼其名不礼貌之处。同时，还完成了姓名、职业、印象的联想。往下交谈就不用重复名字了。主要是观察相貌特征。如他那“用”字形的脸，有些像你某个朋友，你就想，他真像我的朋友黄 XX 呀。再观察局部特点，并用比喻记下来，如，这眉毛多像用浓墨写的楷书“一”字呀，大概到大市场要这样化妆吧。到这时，已建立了多种联系，记忆就牢了。如果在适当场合，还可请对方签字，这既是尊重对方，又利于记忆。过后，最好能及时复习一遍，使记忆更可靠。

记人还可以用绰号记。根据某人的特点，暗中起个绰号。

这不是不尊重人,而是为了帮助记忆。绰号是很难忘的。例如见到过去的小朋友,能立即叫出绰号来,而名字却很难想起来,鲁迅作品《故乡》中的"圆规",赵树理作品《小二黑结婚》中的"三仙姑"、"二诸葛",看过的人一定记得住,可是要问二诸葛叫什么名字,也许就想不起来了,这就说明绰号的记忆优势。

要是记一个班级的人,先见名册表,就用连锁法将名字全记下,然后在见面时再一个个"对号入座"。几十个人记起来也是轻易的事。

魔法二 轻松记住数字和日期

现实生活中,常常遇到数字和日期的记忆,比如好友的生日、客户的电话号码……面对这些抽象的东西,你也许会无所适从。请不必担心,学会了记忆魔法,你可以把这些抽象的事物具体化、生动化,从而在轻松愉悦的氛围下快速记忆住数字和日期。

巧妙的记住数字和日期给我们的生活带来了许多方便。比如,如果你不慎将自己的身份证丢失了,但是你记住了你的身份证号码,这自然省去了许多不必要的麻烦,诸如此类的例子还有很多,我们在这里就不再列举。可见,多记住一些数字和日期是非常重要的。

其实,只要你找到了它们之间的规律,记起来就容易多了。这是记忆魔法对抽象数字和日期的应用。从而为你提供了一个简单易行的方法。

另外,数字系统记忆法也是解决这一问题的一个好办法。

■ 把数字转化成你熟悉的东西

抽象的数字总是难以记忆,然而,只要你找到了它们之间的规律,记起来就容易了,数字结构的规律可以使你在下次看

到它时把它回忆出来或识别出来。"1234"构成了一种简单的规律，"1357"、"5555"、"368"同样也具有某种规律。

如果你愿意或是需要，你还可能发现数字所具有的并不十分明显的规律——这种规律并不一定要属于我们所熟悉的"奇一偶一奇一偶"型，或是"各数位依次递减2"型。"27"加"6"等于"33"就构成了数字"2733"的一种规律，"34"可以使你想到"3"乘以"4"等于"12"。对数学结构的各种分析——比如分析其各数位上数字的差值，各数位上数字的上升或下降趋势等，都将给你多提供一种可供联想的特性——这种特征尽管是抽象的，但毕竟是一种联想的依据。

你在分析一个数字时可能发现的另一个特征是这个数字和你原有的知识之间存在着某种特定的联系。比如，"1492"可能使你想起些什么来，如果这个数字是某人的地址，那么你一定能够很容易地把它记住。

你在看到数字时所能产生的联想取决于你个人所积累的知识。对有的人来说，"1849"可能代表了"43"的平方，而对另一个人来说，这个数字可能使他想起著名的加利福尼亚淘金热。你是否知道"289"是"17"的平方，是否知道"34"代表了著名的握凯卡洛尔(O. K. Corral)枪战中开枪的次数？是否知道一米等于"39.37"英寸？

在处理数字问题的时候，你个人所积累的基本常识还有一个用处。举个例子，你不可能相信你想买的新车的价格会低于70英镑，因为你对市场价格有一个基本了解，这使你知道你还得在70后面再添上一个"0"。

数字——字母(或单词)之间的互相转换可能是使你记住数字的一个最有效的措施。还记得我们前面举过的一些如何

把数字转换成可用于联想的单词的例子吗？第一种方法是按字母顺序 A—1, B—2, C—3……第二种方法是采用专门设计的用字母表示数值的表格和可用于联想的关键词。此外,第三种转换方法有时候使用起来也很方便,至少,我们在记电话号码的时候可以试一试——你可以用电话上的每个数字所对应的三个字母中的任何一个字母来代替这个数字。这样一来,数字"7"就可以转换成"P"、"R"或"S"……数字"2"可以变成"A"、"B"或"C"。如果一个电话号码里没有"0"和"1"这两个数字,你就可以设计出一个比较容易记忆的单词来代替构成电话号码的一串数字,并按照这个单词进行"拨号"。举个例子,如果你想跟某人通话,而他的电话号码是"H0V3047",那么你就可以拨"H—O—T—D—O—G—S"("热狗")来代替原来的电话号码。

你在构造这些单词的时候可以有一定的灵活性,因为每个数字有三个字母可供你挑选。如果你喜欢,你还可以将数字所对应的字母转换成其他字母以构成更加明白易懂的单词。你甚至都不用将字母组成单词,因为单是读得出来的音节已经具有了一种规律,已经比数字本身更容易记忆。

所以,你有三种方法可以将数字转换成字母、单词等你比较熟悉的形式,这三种方法尽管各有特色,其实质却是基本相同的。此外,你自己还可以设计出很多很多方法。如果你愿意,你可以尝试用各种方法来处理你碰到的各种数字问题,然后判断某一个数字用哪一种方法进行联想记忆起来最有效。

除了以上这些在数字中寻找规律、把数字和自己个人的知识联系起来以及将数字转换成字母、单词等措施之外,还有一种十分有效的记忆事实性数据的方法,即了解和掌握数据

背后的信息。如果你对最近几个星期来影响你们这一行业的各种走势非常熟悉,那么你就掌握了一个相当明确的总体概念,在记忆各种数据时可以以它为参照。如果你知道某一幢房子位于 A 道、B 路和 C 路之间,而那一带门牌号码的编排方式是从"100"号编起的,那么你可以很有把握地认为这幢房子的门牌号码多半是在"100"号到"150"号之间。如果你知道莎士比亚生活在 16 世纪晚期和 17 世纪早期之间,还知道他参加了本·约翰生的一部戏剧的演出,那么你可以肯定约翰生出生的年代是 1573 年,而不是 1753 年。

下面我们举几个例子,介绍一些记忆数字的方法。假设你们公司商品目录中编号为"432"的是一件音色优美的尤克里里四弦琴。首先,如果你知道公司存货的编码系统中百位数为"4"的都属于乐器,那么你已经记住了这个数字的三分之一。如果你对商品目录进行过充分研究,那么你很可能已经通过反复背诵而记住了编码和它所对应的库存商品的名称。此外,你还可以通过一些数字——字母的转换方法来多提供一些辅助记忆的手段,它们对你肯定是有用的。

当你用前面介绍的代码之间的对应关系将数字"432"转换成字母时,你就得到了"R—M—N",这些字母可以用来构成"harmony"(和弦)一词,而我们很容易把"和弦"和尤克里里四弦琴联系起来。如果按照字母表——数字之间的对应关系,这些数字则可以转换成"D—C—B",你可以用这些字母造一个简单的句子,如"DogS Crave Bones("狗渴望得到骨头")。然后把一只渴望得到骨头的狗的形象和著名的广为流传的尤克里里曲子——"我的狗身上长了跳蚤"联系起来。如果按照电话拨号盘将商品编号转换成字母,你还可以得到"I