

{ 预备练习 }

入门的首次练习

那些成绩是如何达到的呢？了解它们的秘诀相当容易：

- 重要的是我们要学会在想像中将各种图像联系起来。
- 成功的关键在于我们需要把记忆的事物“构思”一个故事。这个故事一定要稀奇古怪，并且它得把两个东西相互联系在一起。

☹️这是一个练习



犀牛



骑士城堡

犀牛发起了冲锋，城堡倒塌了。



鳄鱼



积木搭的城市

鳄鱼匍匐地爬过了积木城，当它又返回到水中时鱼鳞里还插夹着积木。



河马

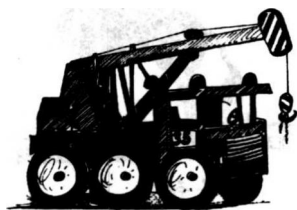


木制的火车

河马吞吃着木制的火车，咬着火车的碎片。



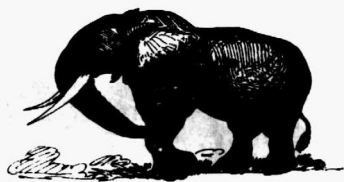
熊



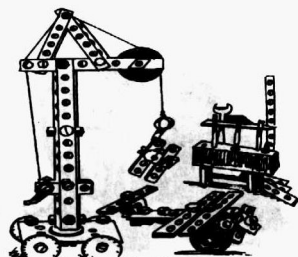
吊车

动物园里一只正在熟睡的熊被吊车从一个

笼子吊到另一个笼子里。

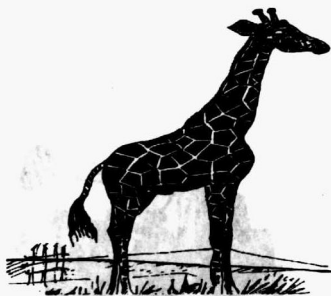


大象

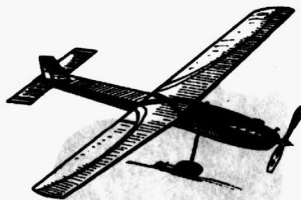


玩具吊车

大象弄翻了玩具吊车。



长颈鹿

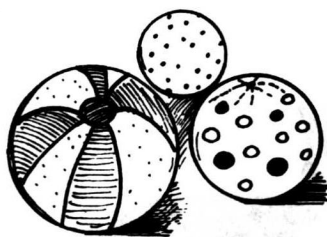


玩具飞机

长颈鹿把脖子伸向了在它头上盘旋的玩具飞机，玩具飞机一下子就碰到了鹿角。



猴子



球

猴子玩着球，从一棵树跳到另一棵树上。

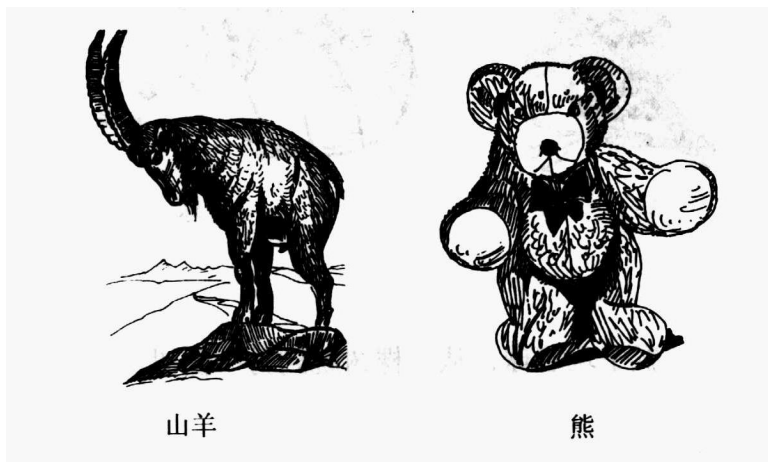


斑马



棒棒糖

一个小孩把她的棒棒糖伸进了栅栏里递给了斑马。



山羊把布熊顶在羊角上，带着它跑进了山里。

你能记住这些成对的新的概念吗？现在你把书放到一边，休息一会儿。然后请你做下面的测试。

测试

这里还是新的成对的最初的概念，只不过变换了行，你把从属的概念写在旁边：

长颈鹿 - _____

山羊 - _____

熊 - _____

鳄鱼 - _____

猴子 - _____

河马 - _____

斑马 - _____

大象 - _____

犀牛 - _____

你填的有多少是正确的？你要是多练习几

遍，你的成绩就更好了。

入门的第二次练习

你短期度假要携带下面这 16 样物品：

- | | |
|-----------|-----------|
| ☼ 遮阳伞 | ☼ 牙膏 + 牙刷 |
| ☼ 潜水镜 | ☼ 浴衣 |
| ☼ 潜水衣的吸气管 | ☼ 太阳镜 |
| ☼ 太阳帽 | ☼ 信用卡 |
| ☼ 鸭脚板 | ☼ 护照 |
| ☼ 躺椅 | ☼ 支票簿 |
| ☼ 防晒霜 | ☼ 浴巾 |
| ☼ 梳洗袋 | ☼ 气垫 |

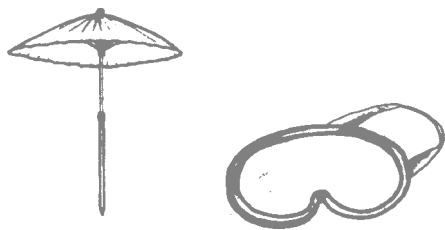
如何能记住这 16 样物品呢？你可能会取一张纸，把这些都写在上面。但也有来不及这样做的情况，例如在进行一次谈话的时候，或者是在谈判的时候，或者是在露天的报告会上。

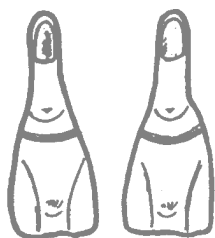
我们现在做与前面测试相同的测试，用孩子般的想像力和一些幻想，把这 16 种物品很简单地构思成一个故事。我们把这种技能称之为创造性的记忆，就好像是画家、电影导演或者作家在构思作品一样。

这个故事有可能是这样的（请你形象地设想，就像真的是在放映一部电影一样）：

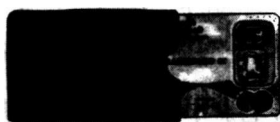
你看见自己，带着遮阳伞，用颤音唱着歌，眼睛上架着潜水镜，潜水衣的吸气管插在了太阳帽上 脚上穿着鸭脚板。清晨 你躺在躺椅上进行着按摩。是的，这是一个很愉快的假期！

你要很注意地观察这幅内在的图画 尝试着用几秒钟的时间更清楚更准确地记住它。这时你就会感到仿佛嗅到了清新的海风吹拂过来。





你躺在躺椅上，在全身涂抹着防晒霜；你把防晒霜放进梳洗袋里，拿出了牙刷，挤上牙膏刷着牙。你能听见牙刷刷牙的声音吗？现在，你整理你的浴衣，摘下太阳镜，戴上潜水镜，在无人的海滩上享受着清晨的阳光。你的同伴跑过来说：“我不知道你起得这么早，你带信用卡了吗？”当然，在护照里和支票簿放在一起。我把这些东西都卷在浴巾里，和卷起来的气垫捆在一起，你去找吧。”



如果你能清楚地看到这部“电影”那么
你就能轻松地把书翻过来，让所有这 16 件东
西都能从你那个新的、摄像般的记忆中闪动

着，毫不费力地重现。

你能这样做一下吗？

1. _____	9. _____
2. _____	10. _____
3. _____	11. _____
4. _____	12. _____
5. _____	13. _____
6. _____	14. _____
7. _____	15. _____
8. _____	16. _____

如果你现在不能马上把这 16样东西都记起来也没有关系，你可以在头脑中再放映第二遍电影，更努力、更形象地想像你忘记了的两三样物品。你就会发现，在经过了第二遍之后，这个连环画“记得”就更牢固了。之所以会这样，是因为我们的想像能力可以很容易地进行训练。

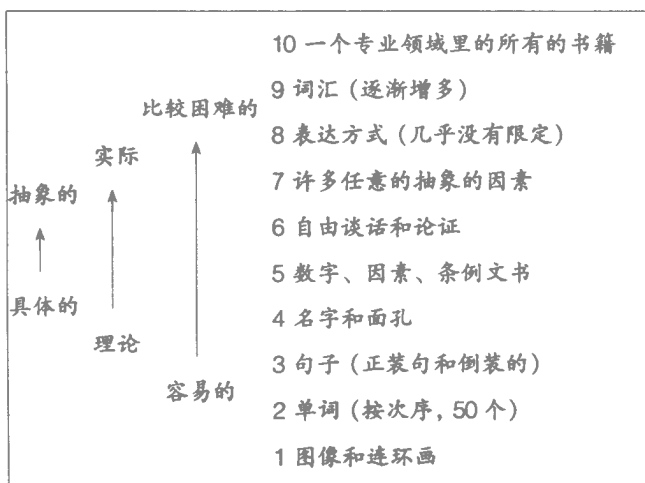
那些具有视觉化能力的人还可以全神贯注地倒着“放映”一遍这部电影，倒着数一遍这

16样东西。开始时你慢一点，把书放在一边，自己试着做一遍。你同样会发现，你自己也有视觉化的想像力。这可能就是通向比较准确地发挥作用的、如摄像般的记忆力的最初几步，高效率的记忆力早就长久地、尚未被发现地潜藏在你的身体中。

你再把书放在一边，自我测试一下，每一次重复都会把图片传送到你的长时段的记忆中。如果逐个地提问你：防晒霜之后是什么？那么你就会很容易地记起在此之前和之后的东西了。

也许在刚开始的时候你会觉得这个练习幼稚可笑，但等一等：如果你不是严肃地对待这个练习，那你就错了，你就收不到一个好的练习效果。

如果你能系统地开发你的想像力（人们也常常采用幻想力这个词），你就能有步骤地从你的内在生活里挖掘出比你今天预料的还要多的天赋。想像力是一种创造性的能力，它促进解决问题的思维的发展，思维能在你困难的处境中帮助你。



困难的程度和有步骤的实际转换

我们讲述的海滩的故事相当于上图中的 1 和 2 的困难程度。

培养你的想像能力对你个人的发展来说会起非常重要的作用，我一再地问自己，人的这种重要的能力怎么没有被完全发掘出来。

也许原因在于，我们在过去的两千年里过度地骄傲于口头语言的发展。当然语言也能够起到有限的作用，但它的限制性很快就会把我们导入僵局，并仅仅局限于纯粹的分析思

维中。

想像力是有效综合地开启我们内在的沉睡着的天赋和能力的钥匙。它是人类发展的核心。

在此后有目的地使用它的时候，人对事物的分辨能力比记忆力本身更重要。

生动形象的想像力

这只是一个开始。对于“脑筋秀”来说，也能用这种方式进行练习。慕尼黑的专利翻译昆特·卡尔斯滕博士在快速技能训练班里培训了薇罗娜·费尔特布什——得出了一个令人惊异的结果：她记住了 20 个物件中的 17 个；一个 14 岁的学生能把 50 种乐器正确地分配给每个乐师。

这种能力可以很容易地得到发挥，因为我们——大家，无一例外——还在摇篮里的时候就已经具有了这个天赋。

*如果我们精心培养天赋和资质，
它们就会得到极大的显露。*

薇罗娜的例子应该激励着我们对于自身的天赋的发掘；这些天赋我们每个人都拥有并且还能得到近乎无限的扩充：在朗读一个晚安故事时，在阅读一本米老鼠画册时，在观看一部电影或者做白日梦时，人们都可以就自己的天赋加以练习。现今的孩子们已经在玩电脑游戏时训练了他们有关形象思维的天资，从中还可能收获更多。有目的的想像能起推动作用，榜样能指明道路。理想的想像能使我们超越灰色平庸的日常生活，帮助我们忽略许多琐碎小事并在错综复杂的情形里指明新的道路。

每个梦想都可能实现，每个积极的想像都有待于应用。然而，我们在 6 岁时还能轻而易举做到的形象思维，随着第一个学年的到来走进了死胡同。我们到 6 岁时拥有的激励我们内心的财富，走到了它的尽头。

如果说以前心灵、幻想和做游戏暂且比物

质领域更重要，那么随着孩子的入学和成长，其他的要求取代了中心位置。孩子的梦想是通往个性化的精神道路的一部分，却随着字母表的学习陷入了停滞。打个比方，这就像将一条河流从其自然的河床引入了人工的沟渠。如此一来，右脑的形象思维能力通过阅读、书写和计算“改变了程序”，转为左脑的能力。

年轻人的梦想是不确定的。严峻的生活开始了 新的世界就只意味着 脑的左半球。片面性也就这样开始了，忍受着我们的能力萎缩的进程。解决的办法很简单：我们都有大脑的两个半球！重新激活被忘记的大脑的右半球！

是右半球的形象大脑比较重要，还是左半球的视觉大脑比较重要，提出这样的问题是不正确的。在白与昼或者夏与冬这样的两个对立的参照体中，两个方面都是必要的，因为不与另一个对极交换，这一个对极也就不可能存在。在这里也同样是如此：我们是交换地需要大脑两个半球的功能。中间是交换的点，是平衡点，是天平，是恢复均衡的协调点。

我们要对右半脑和左半脑进行平衡，今天人们仍然继续在对这两个半脑进行研究。