

如何使用本书

“我们不会凭空得到世界：我们借持续的经验、分类、记忆，再联结才创造我们的世界。”

——《人类学家在火星上》，奥立佛·沙克斯

想不想赚更多的钱、增加智慧、让你碰到的每个人都对你印象深刻？只要拥有《魔术记忆》所规划的超级记忆力训练计划，这些都有可能，或许还会有更多意想不到的效果。

想像你在宴会上见到 50 多位不认识的人，几小时后却可以叫出每个人的姓名向他们一一道别，那有多棒！想像你不带讲稿发表演说或即时记起日期、约会、要做的事、指示、电话号码、戏剧台词、诗篇、事件、数据；想像你是一个正在准备考试的学生，可以马上回想考试内容以获得高分。以上所举的例子最重要的是，大约只须用平常三分之一的时间，就能有那样的成果。因为有好记忆力，所以你可以完全信任自己天生的能力。

如果你拥有超级记忆力，你便会经历上述所有情况。

这听起来是不是有点像是一句推销辞令？其实它并不是，因为你早就拥有完美、有效、有如照相般的记忆力正等着去展现。你若应用凯文·都迪的超级记忆力技巧，你做的也就正是一一展现这个天生能力，回想你听过、看过，甚至脑中转瞬即逝（你以为你已忘掉）的事。唯一的问题是，你早就忽略了你的记忆力所具备的容量及弹性属于高性能电脑。利用本书的内容，你将可以充分地发挥那种力量。

超级记忆力计划教你如何处理新资讯。你可以学会运用你所见、所闻与经历的事物，排出它们的特定顺序，这样资讯就会存在你的心中，未来自能随时做记忆训练，“顺序”即是超级记忆力计划的基础。脑子的运用就像“档案柜”，你把备忘录、信件、报告、草稿与文件放在与它们相适合的档案内，放得越有条理，就越容易在需要时搬出来用。这是简单、有力，又绝对实用的观念。

小时候，和许多小学生一样，我也有学习问题，尤其是需要记忆的东西。这种情形到高中时变得更糟，好几个老师告诉我，我可能有学习障碍。这个警讯使我开始自修记忆力与心智运用方面的事，我发现我并没有学习障碍，只是记忆力未受训练。

在让你晓得如何“归档”资讯的同时，我还会教你如何训练记忆力；我们不用花太多时间去讨论脑与记忆力如何作用的道理，阅读本书的实际过程就是训练。因为超级记忆力，是你看书就能学会的一种技巧；学会运用记忆力，就像学习如何正确骑自行车或慢跑或游泳一样——你得实际参与这项运动，才能得到最佳效果。但有件事也很

重要，你该做好万全准备，再跨上自行车、参加马拉松或游泳，这也正是何以超级记忆力由练习与技巧组成的原因。如果你确实依照本书的内容去练习，你就必将会得到预期的效果。

阅读本书的基本规则

欲从超级记忆力计划中获取最大利益，有件事非常重要——你得遵守以下这些规则来利用本书：

依序读完这二十五章。本书每章内容都承接于前面各章的内容，正如慢跑者若不先做热身运动以松弛肌肉，就有受伤的危险；游泳者没学会在水中轻松自在，就不能游得很远一样，你若没有正确的技能基础，自然也就不能展现那份超级记忆力。所以，不要看着目录就直接翻阅你有兴趣的章节，那方法不管用。你必须从头开始，依序完成，并精通每一章，再继续下去。

书中每一章应该在 20 ~ 30 分钟内完成，不必花太多时间消化。每一章节都会提出特定的数量教材，如果你持续看下去，也做了练习，并应用所提出的技巧，你完成的时间就不会超过半小时。我用这种方式撰写本书有一个理由，人们专心于某事的时间只有那么长，接下来他们的注意力就开始转移。（不妨看看电视节目最常拥有的收视时限）。不少人认为，一天看完一章就很理想。

若每天阅读超过一章，每章之间得休息 10 ~ 15 分钟。不是人人都能以同样效率来处理资讯。若察觉自己消化讯息的速度很快，想继续往下看也无妨，但每课看完要休

息。这会使你较为轻松，下意识地温习刚刚学的，然后，你就可以继续看下一章。否则，你将逐渐感觉负担过重而身心疲惫。

看书时，绝不能分心。本书的目的是将技巧溶在生活中，你会感觉相当有意思，但你得全神贯注以完全了解这本教材。这不像其他课程，你要心无旁骛地阅读，并一再温习，才能让资讯进入脑子，如此你只要读本书一次就行。找个地方让自己可以坐下来不受干扰，轻松自在地阅读本书。

抽空看书。每一章的篇幅适合你在一天内的不同时间内阅读。不管什么时间，早上、下课或下班、晚上——只要对你有用都可以。这些课程唯一所需的额外材料就是纸和笔。但假使你决定了看书的时间与地点，你就要设法熬下去；一旦将之变成自己的常规，你就更容易贯彻始终，而不会找借口拖拖拉拉。

看本书之前，不要用餐。如果非吃不可，吃点清淡的。我建议你用餐完后几小时，再执行此计划。为什么？假使你吃了许多食物或刚吃过饭，身体会将血液运送到你的胃促进消化，这就抢走了你脑子所需的血，而这正是最有效率的思考运作所需的；于是，你的思考与专注力就不够敏锐。

有些食物尤其不该吃。首先是学习之前，不吃药或喝酒；同时，不吃难消化或油腻的东西。另外有件事，可能使你们吃惊——在进行阅读之前，尽量不吃糖与白面粉制品，我们会在以后章节中学到更多有关特定食物与它们影响记忆力的事；但正因你刚开始看本书，才更该知道，糖

与淀粉使各种官能不灵光。它们使你的脑子糊涂，不能专注，假如真的有心提升记忆力，就不要吃它们。记住这也包括汽水与补品，不少人看书时，喝这类东西，这可能是你做过最糟的事。所有那些糖、酱汁以及糖浆，将消极影响你的专心度。

看书时，别作任何笔记。我们一直认为，如果真想记住某件事，就要把它写下来。没有一件事，能打破这个真理。等你看完本书自会明白，如果你记下事情，只不过形成反面影响力。作笔记这一动作常会告知潜意识，这东西不必记住；毕竟，它早就被写下来了。只有当我特别在书中提及，或给你有关写作的练习时，你才应该写字。不然，看书时，手边根本不必准备纸或笔。

可塑性指数

准备看本书时，有几件事要考虑。第一，有关你用来学这些技巧的精神或态度，这正是我所谓的“可塑性指数”，它决定着我们会学会任何事的难易程度。可塑性指数有两个变数：

1. 学习的意愿。
2. 接受改变的意愿。

你可以用 0 到 10 的刻度来评估每项变数。想确认你的总指数，就把这两个变数相乘，你的得分，应在 0 到 100 间的任一位置上。

就第一个变数来说，我认为人们投入时间、金钱买书、听卡带及从事其他自我提升计划，他们就有很高的学

习意愿。倘若你无意学这些记忆技能，你就不会花钱买本书，也必定不会用你宝贵的时间去看它，所以，请在 1 到 10 的刻度上，给自己一个 10。

但什么是接受改变的意愿？有人很坚持他们的做法，极不容易改变他们的任何事，有个典型例子——最近的电脑革命。电脑正在接管许多生活层面，并已被证实极有效能。可是很多人，仍然向电脑说不，不想和它们有任何干系；究其原因，若不是畏惧新事物，就是因为他们不想面对学习使用这个新工具初期的难题。

假使你是类似上述的人士，就请你在有意愿接受改变刻度上给自己一个 0。你的等级若是 0，想想它对你的可塑性指数，代表什么意义：即使你的学习意愿等级是 10， 10×0 又是什么？一个结结实实的鸭蛋。如果无心改变，你的可塑性指数就会是 0。

倘若你是一个并不排斥电脑的人又如何？虽然刚学习使用 PC 或 Mac 时，你有点恐惧，且经历挫折期，你仍有心持续；也许你本来以为好像必须时时复习才能再学下去，但在完成这段过程时，你觉得如何？你的改变意愿是个 10，可塑性指数自然为 100。

我利用电脑来推论，是因为要获得超级记忆力也是同样情况。本书将引导你接触不同思考方式，固然各种训练都很有趣，但它们可能在一开始时并没有太大意义。而且乍看之下，某些技能还可能有点难或复杂，但也并不是毫无任何学习曲线；请相信我，这事绝不辛苦。最初几天大概会遇到困难，后来就会越来越兴奋，因为你晓得，你的记忆本事正在戏剧性地提升。

我再怎么强调学习的积极态度一事也不为过。我早说了，由于本书相当独特的编排方式，依正确顺序做练习相当重要，因为每一章都以前一章为基础。你必须充分了解每章的内容后，才能继续看下一章。我会一再重申这件事，因为我要确知，你很清楚获得超级记忆力原则的重要性。

切记：前面几章，我们大多在做训练、打基础，就如同你走过任何工地，看看地上的洞有多深，就能估计出该建筑物有多高。该道理也适用于超级记忆力技能上，我们要奠定你记忆力的厚实根基，基础越扎实，记忆力提升得越快。

本书中有些训练会使你觉得好笑，有的似乎耐人寻味，其他的则很疯狂，甚至有点蠢。就像棒球队员从事春训，得先做些仰卧起坐，才进场训练一样，你也要先做做心理柔软操，扩展并集中你的心思。要是学会接受改变、让自己完全敞开心胸、仔细地按照说明做这些训练，你自能促使你的潜意识以最佳方式展现出它能力所及的惊人记忆力。

动机与技能

我要用几句话来说明我所谓的“训练平衡”。任何形式的训练计划或学习课程，都必须在以下两个基本因素间取得平衡：动机与技能。

这两者若不能平衡，就该再检视它。学生们若接收过多动机、极少技能，最后就会成为兴奋的傻子。这样的

人，也许以为他们懂得多，但实际上他们学得很少，这情形长久下来会很明显。推销员有时就是那样——他们常常为自己的产品或服务兴奋，但对产品本身却没多少认识，这一事实很快就会让任何买主看清。有时情况倒过来，一项计划包含过多技能，提供太少动机，也不算一个完整有效的计划——要是人们觉得乏味又不够刺激，那么不管教材有多宝贵，他们都不会学。

我在拟定这个超级记忆力计划时一直把这点放在心上。本书的每章节提供少数资讯，告诉你如何做完每个练习、依序应用每个技能，如此你自能在做学习评估时获得信心。该情形一旦发生，每个练习就都会变得更容易、各种应用会更生活化、你的动机也将提高，从而促使你持续完成后面章节，做进一步练习，培养更好的技能。

获得超级记忆力四进程

在学超级记忆力时，有四个进程可让你了解自己逐渐进步。

层次 1：下意识无能。

层次 2：意识无能。

层次 3：意识胜任。

层次 4：下意识胜任。

第一个层次，就是你原来的情形，直到你知道超级记忆力存在。或许你为了记忆力不太开心，或者你以为自己的记忆力相当好。但无论如何，你都乐意接受现状。你并

不知道，你拥有的记忆力具有惊人的能力，正等着要展现。你丝毫不了解现况可以改变，所以你是下意识无能。

现在你已开始看本书，逐渐明白可以做什么以展现一个人的记忆力，你会很快地进入层次二——意识无能。你正迅速理解有关你能改变或不能改变记忆力的事；你在寻求协助，因为你承认有改进空间。或许你知道某人已看过本书或参加过我办的座谈会；或者你看过某人现身说法谈超级记忆力，你就想：“天啊！如果他做得到，我也可以！”你的想法对极了！

大约开始研究本书一星期左右，你就到达层次三——意识胜任，你会了解超级记忆力将开始有助于你。你要和我同做练习、应用某些技能以面对真实生活状况。过程或许有些挫折与困难，但会持续进行下去。这一阶段就如同某人初学开车，用的是手动挡，学过基本事项，你就处于意识胜任层次，因为你仍得经由这过程的每个步骤去思考：“来，先踩离合器、挂挡、松离合器，再慢慢加油

..... 39

三或四周内，你会到达层次四——无意识胜任阶段。此刻，你长久以来努力培养的技能，会成为第二本能。你每天应用它们，几乎不费吹灰之力，就好比绑鞋带、呼吸、走路那样，你依情况下意识地换挡，不用想过程中的每个步骤。

这是本书最叫人兴奋的部分。这些技能会带你到达它们被下意识运用的境界，我叫它“自动驾驶”。我自1981年开始教授超级记忆力以来，就收到全国各地来信，他们发觉自己自动回想事物而浑然不觉。假如你照本书所提供

的教材学习，我保证你也可以在短短几周内到达层次四。

我收到关于本书的广泛回响，这些人都因超级记忆力技能而获益。接到那些信，让我兴奋。我也希望，读者看完本书后写信给我，告诉我你成功的故事，我想听听超级记忆力如何影响你的人生。

你可能获得职务升迁，或者你的自尊因此提高，也许本书给了你比较好的人生观，或是你的超级记忆力让人们钦佩，我想听听这些成功故事。我等着看你们的信，我希望，有一天我会在你住的城市办一场超级记忆力座谈会，盼望届时能见到你。

我衷心盼望本书能符合你所有的需要，我相信它会的。它可能不同于你看过的其他书籍，因为在某方面来说，我们会有互动，我要你觉得，我就在那里和你交谈、教你这些突破性技巧。我能够预见你因读本书而获益的情形，那将超越你最热切的期望，盼你应用这些技能，发挥活力，你将会喜欢超级记忆力的。

复 习

超级记忆力基本规则

1. 你得依序学习每一章节。
2. 本书的每一章，大约应在 20 ~ 30 分钟内看完。
3. 每天的阅读若多于一章，每个章节之间休息 10 ~ 15 分钟。
4. 学习时，绝不可分心。
5. 随时抽空学习。

6. 阅读之前，不要用餐。
7. 除非内容指示，否则别作任何笔记。

可塑性指数

学习的意愿乘以接受改变的意愿。

获得超级记忆力四进程

层次 1：下意识无能。对记忆力根本没有概念。

层次 2：意识无能。知道该做哪些改变，但却做不到。

层次 3：意识胜任。有意识地运用任何超级记忆力技能或练习。

层次 4：下意识胜任。自动应用这些技能。

第一部分

超级记忆力

第一章

学习基本联想

训练超级记忆力的第一件事就是小小的记忆测验。我会给你一张词汇表，并要你设法依序记住这些词。看过这张表后盖上表，设法写下这些词，看你能回忆几个。你的成绩可能不太好，但无妨，因为只要 15 分钟，你将迅速提升记忆力，结果会让你瞠目结舌。

准备好笔，找个舒适的地方坐下。现在看一遍下面的表，设法记住全部词汇。看完就盖上书，在 1 到 20 的数字后面，按照它们出现的次序写出这些词。给自己大约 5 分钟，然后对照表进行核对。下面就是这个表：

树

电灯开关

凳子

汽车

手套

枪

骰子

溜冰鞋

猫

保龄球

球门

蛋

女巫

戒指

薪水

糖果

杂志

投票亭

高尔夫俱乐部

香烟

现在盖上表，写下这些词。

1. _____

3. _____

5. _____

7. _____

9. _____

11. _____

13. _____

15. _____

17. _____

19. _____

2. _____

4. _____

6. _____

8. _____

10. _____

12. _____

14. _____

16. _____

18. _____

20. _____

核对书上的表，在对的答案边打个“√”记号。记住，你写的必须与书上词汇表的顺序相同，要是你把“香烟”放在表的第一行，就算你记对了也不算数。

这点很重要，因为我想支持人们的优点。换句话说，我要你注意做对的，不是做错的。（不像当年我在学校那样，有那么多孩子被告知他们失败之处，而不是成功之处。）那无助于形成信心，培养信心正是超级记忆力计划之中的一个指标。

算出写对的数目，把总数写在纸的最上方，把它圈起来。多数人（大约占 90%）写对顺序的字不超过 5 个，所以若你写不到 5 个，你就是属于大多数人的情形。若超过 5 个字，你该为自己的记忆力得意，那属于顶尖 10% 的人士。但是不论你属于哪一种，学到本章结束时，你都将了解如何迅速地改进你的表现。

基本联想

在开始第一个练习之前，我们要大概谈谈基本联想。这个记忆技能正是每个记忆专家强调的，也是许多记忆力提升计划的基础。运用基本联想时，可选择你知道的事物。就拿记忆英文来说，由数个字的开头字母所组成的字，用以联想你设法记住的事，例如 HOMES（家），这是个可靠的头字语，可以记住美国五大湖：休伦（Huron）、安大略（Ontario）、密西根（Michigan）、伊利（Erie）、苏必略（Superior）。