恭喜你，你现在拥有了这本书的重印权以及转售权。完全免费。

这意味着，你可以重印、转售、转赠这本书，价格随你定(建议零售价50元)，你可以保留100%的收益。

同时，你也可以把这本电子书作为赠品免费赠出去。都取决于你。

唯一的限制就是：你不能对本书作任何修改。

更好的消息是，如果由你转赠或推荐的朋友或同学因为这本书的帮助获得了总分50分以上的进步，你(可以转让)还有机会免费参加价值5000元的《世界上最伟大的学习秘密》现场课程！课程持续2天20个小时，学习策略团队将向你全面讲授学习的秘密！！！

更多信息请登陆：

http://blog.sina.com.cn/34cn

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

没有人比你更聪明，其他人之所以跟你拥有不一样的结果，是因为做了不一样的事情，知道你所不知道的秘密。

——陈裕将

世界上最伟大的学习秘密

陈裕将◎著

人手一册的终极学习秘诀，
改变命运的超级人生经典！

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

作者简介：

陈裕将，学习策略大师，激励专家。担任过杂志主编、摄影记者、大学教师、教育咨询公司副总经理。自1999年以来研究成功学、激励学、生涯规划、教育学、心理学、神经语言学、NAC心理学、人际关系学、家庭教育、学习法和记忆法近10年。从事学习咨询、家教咨询7年，辅导过上百位学生，几乎每位学生都有长足的进步，很多学生进步超过100分！为了帮助更多的学生和家长走出学习的困境，今把辅导学生的学习秘密首次披露与众。

陈老师博客：http://blog.sina.com.cn/34cn

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

自序

自从接受第一位学生学习咨询，七年来，单纯一对一的模式我就接待过100多位学生。我一直在寻找最佳的学习模式和改变模式，探寻学习的秘密，直到今天，我敢说，我终于找到了！

一开始，我只是单纯地陪学生做作业，有问题进行解答，基础差的学生给他们补补基础。有一些学生补过基础以后成绩提高了，但更多的学生却养成了对老师的过度依赖，作业很少独立思考，考试成绩并没有太大起色。

于是我发现单纯补基础是不够的，就像前几天的一位家长说的："他要读才行，不读我一点办法都没有。"是的，不想读，没有学习意愿的学生是没有办法帮他提高的，学习的动机非常重要。即使有人告诉你，只要你走到隔壁就给你五百块，但是你连迈步都不肯，这五百块你当然也拿不到。即使我给他讲所有应该掌握的基础，如果他不听，也是没有效果的，遗憾的是，现在很多家长还在为孩子请这样的家教。

我开始认为，成绩的提高不是能力的问题，而是意愿的问题。"成绩提高没有能不能，只有要不要，我要我就能！"也就成了我办公室的标语。于是我开始学习激励。我看了上百本关于成功励志的书，我学习戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔、奥里森·马登、乔瑟夫·墨菲、克莱门特·斯通、查尔斯·菲尔德、齐格·金克拉、安东尼·罗宾、博恩·崔西、斯宾塞·约翰逊……学习台湾的陈安之、林伟贤、曾仕强、张锦贵、尚致胜、王琳、林有田……学习大陆的易发久、李践、李强、艾莫、李开复……我听过数百套录音带，看过无数的录像带，还参加过许多现场的课程……

无可否认，激励是卓有成效的。很多经过激励的学生成绩直线上升，很多学生在经过激励后的下一次考试中名次就从班里的倒数进步到班里的前五名或者前三名，还有一个学生成了班级第一名。但是过不了多久，他们开始回复到原来的水平，原来的状态。于是很多的学生和家长就会认为辅导无效，实际上并不是辅导无效，不是刚刚提高了成绩吗？激励的问题在于，你想激励一个人，这很容易。但是关键在于这种动力和积极性能够维持多久。一

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

天？一星期？抑或是一个月？

很多人经过激励，有了目标有了计划，但是他的目标和计划却坚持不了几天。我发现激励就像我们平常吃饭和洗澡一样，需要持续。你可以一顿饭吃得很饱，但是过了几个小时还是会饿，需要再吃。你可以一次把你自己从头到脚洗得很干净，全身发亮，但是顶多过两三天，你就会脏，你还得再洗。激励也是，激励过一次可能会维持一段时间的积极性和学习的热情，但是一段时间过后，积极性和热情便会消退，你还得继续激励。

积极性和热情消退的原因在于，你很多以前的行为模式和行为习惯没有改变，这些行为模式和行为习惯会有惯性，导致你像一边踩油门，一边又踩刹车，汽车根本开不了多远，很快你就又会回到"以前怎么过，现在还是怎么过"的状态。而旧的行为，只能得到旧的结果。神经科学对精神病的解释就是一再重复过去的行为，却希望得到新的结果。你想要改变，必须打断过去的惯性，重新开始新的行为习惯，而且新行为需要持续。

于是我开始学习和发展一些行为改变的技巧，我发现让积极性和热情消退，阻止我们目标的实现和计划的执行的障碍包括消极的信念（观念、想法）、负面的经验、不良的习惯和行为、糟糕的自我形象，还有阻碍你成功的人和你缺乏达成目标必要的知识和技能，这些障碍不解除，很难有持续的改变。

其中最大的障碍来自于消极的信念。信念决定并塑造了一个人的行为、情感和态度。当你"相信"一个观念的时候，你会认为某个事物、某个现象在你看来是"真理"，你对它深信不疑。一个人的消极信念所扮演的角色就像是笼子一样限制和决定着你的行为模式。

假设你坚信"别人是不可以相信的"，那么它可能就会导致以下一种或几种行为模式：

·你不会让别人了解你、接近你；

·你不会去尝试解决你和他人之间产生的问题；

·你会长时间一个人呆着；

·你不允许生疏的关系发展成为亲密的关系；

……

要改变他们的行为模式，你必须先改变他们的信念。只要改变了信念，你就创造了新的学习可能。经过长期的

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

实践，我终于发展了"打断桌脚法"和"寻找可能性"的游戏，来改变旧有的观念。当然过去负面的经验、不良的习惯和行为、糟糕的自我形象也会深深影响你，你身边可能还有很多人不相信你会达成目标，他们不相信你，打击你，嘲笑你，也可能会让你的动力消失殆尽。继续看书，你能一一找出他们的解决办法。

后来我又发现，很多学生的基础实在太差，我又开始寻找快速学习和记忆的技巧，再后来又补充了考试的技巧，于是变成了现在你手中的这本书。为了让你更好地理解和掌握其中的原则和技巧，我以故事的形式，让你和主人公一起探寻学习的秘密。

在书中，你将会看到，我把学习和记忆的方法、原则和技巧变成一些简单易行的步骤，通过故事中逸轩先生的叙述讲出来。我希望你务必遵循这些步骤，如果哪一个步骤没有遵循，效果就会大打折扣。就比如你要从北京到杭州拜访亲友，而你的朋友正在忙，没有办法去接你，只是告诉你他住在杭州的XX区XX路XX小区XX幢XX 单元XX室。

我假设你从北京到杭州的过程当中，没有坐错车，半路休息的时候你也没有忘了上车，而开车的师傅也没有把车开到其他地方，而是把你安全地送到了杭州汽车站。如果你要到达你亲友的地址，你还得不弄错XX区、XX路、XX小区，到了小区你还不能弄错是几幢，还不能走错单元，走对单元你还不能走错几楼几室，一旦你走错了任何一步，你就没有办法顺利到达你亲友的家中。即使你后来到了，肯定也是浪费了大量的时间，有可能还要浪费大量的金钱。我已经把掌握技巧需要遵循的步骤尽量简化，你所要做的就是照做即可，寻找别人成功的模式，按部就班就是最快的成功方法。

如果上述这些话听上去有点狂妄，那么请允许我作一些申明。本书所谈的学习方法、技巧和原则，并不是我个人凭空想出来的，也可以说并不是我所发明的。它们如同自然法则是世间固有的。我只是希望你能够运用它们，运用这些普遍的学习法则和原理。我所做的只是将这些原则和原理加以组合，并以故事的形式表现出来，使之更通俗易懂，并能够立刻加以应用。

当我们看到"神七"飞船载着我们的三位航天英雄遨游太空，并且顺利返航的时候，我们每个人都非常激动。除了强烈的民族自豪感和自尊心之外，我们也惊叹于我们科

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

学家的智慧。但是，你是否想过，我们的"神七"飞船，其实并没有什么新的事物？制造飞船的金属，自遥远的过去开始，就埋藏在像母亲一般的大地中，使飞船能够在太空中飞行的燃料也来自于大地。飞船中，唯一的新事物就是将材料进行结合、组合，并使之能够轻盈地翱翔于太空中的人类的知识。我即将传授给你的原理，也是如此。

不过，你同时也要认识到，牛顿说自己站在巨人的肩膀上，但是他的发现却改变了世界。同样的，当你把这些我所传授给你的学习法则和原理加以正确运用的时候，你会发现其中的力量也是令人敬畏的。我在书中不只一次地提到，我所讲的学习秘密，其中的一些法则不但可以用在学习上，还可以用在任何你想要实现的梦想上，如果你正确加以运用，你甚至可以改变你的一生。读完此书，你将学会：

·如何实现你的目标和梦想；

·如何消除长期困扰你的障碍；

·如何快速改变你的行为习惯；

·如何建立健康的自我形象；

·如何发挥你沉睡的潜能；

·如何成为受众人欢迎的对象；

·如何掌控你的身心状态，随时让自己自信起来；

·如何轻松记忆以前无论如何都记不住的内容，并且经久不忘；

·如何快速训练你的记忆力，使记忆事物的速度成倍增长；

·如何在半年之内学习一门外语，并且能够进行听、说、读、写；

·如何使自己成为一个孜孜不倦的学习者，几百本几百本地吞书！

·如何在半小时之内看完一本150页的书，并且比你花两个小时时间看的记得还要牢；

·如何调整自己的状态，运用正确的策略，在每次考试中无往不利！

……

为了让你更好地运用书中的知识，我在这里给你几个建议：

1、把本书从头至尾阅读3--5遍，吸收那些曾经改变了

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

许多人一生的方法、技巧和原则，使它们成为你生活的一部分。

2、在重要文句下方划线，做笔记。准备好一支记号笔，遇到特别重要的句子和段落就划出来，这个简单的动作能加强本书留给你的三倍印象。可能的话，运用本书教给你的思维导图技巧为本书做一张思维导图；

3、重复阅读划线的部分和每一章后面的重点提示。如果你做了思维导图，你可以复习思维导图。

4、跟着文章的主人公"陈可"去做"先生"交代的练习。这些练习能够让你更快更好地掌握本书的技巧。

5、立即应用。尽快地应用你所学到的知识，它能帮助你理解和记忆。

6、把它们变成习惯。

现在，请你把开始阅读本书的日期写下来希望本书从此改变你的一生！祝福你从此快乐学习，轻松记忆，实现你的人生目标和理想！

好了，现在到了开始讲故事的时候了。这个故事讲的是陈可、逸轩先生，以及.....

您忠实的朋友 陈裕将

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

目录

第一章 陈可的遭遇
第二章 表哥的推荐信
第三章 遇见逸轩先生
第四章 燃烧的欲望
第五章 明确的目标
第六章 内心的突破
第七章 详细的计划
第八章 扫除你的障碍
第九章 潜意识的力量
第十章 擦亮你的神灯
第十一章 潜意识运用的补充技巧
第十二章 发现你的学习模式
第十三章 右脑学习者
第十四章 图像和连结
第十五章 图像记忆法的七个步骤
第十六章 图像记忆法运用举例
第十七章 定位记忆法
第十八章 数字定位系统及其运用
第十九章 记忆训练法
第二十章 轻松背单词
第二十一章 大脑使用说明书
第二十二章 学科学习法
第二十三章 考试的秘诀
第二十四章 临别的叮咛

后记

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

第一章 陈可的遭遇

陈可漫无目的地走在街上。春节刚过，街上到处张灯结彩，大家都还沉浸在欣喜的氛围之中，很多人还为即将到来的元宵积极准备着，每个人脸上都洋溢着笑容，连旁边小店那位老是不给人好脸色看的阿姨，也对每个人笑脸相迎。但是陈可却一点心情都没有，他的一切糟透了……

他讨厌父母一遍又一遍地唠叨，什么好好读书，好好做作业，考个好大学，然后找个好工作……他也很讨厌老师老是一副十分关心的样子对他和他的父母说："你（陈可）很聪明，就是太懒，不肯用功，用功就能考上好学校，起码可以考上大学。"他讨厌父母、老师，还有亲戚那种一脸惋惜的表情，最讨厌有些人明明窃喜却还摆出一脸惋惜的表情。有时候看到这种欠揍的表情，他真想跑过去臭骂他们一顿，可以的话他想揍他们。但他知道这样做，他自己也没有好结果，除了父母的责骂之外，另外可能收获的就是，这帮欠揍的人还会骂他没教养，不只骂他，还骂他的父母。

"都是该死的高考！"陈可踢了一下路边的电线杆，但随之而来的疼痛让他消除了再踢一下的念头。他很后悔在高一高二的时候荒废了学习，整天忙着玩游戏、看小说，还有泡妞，当然钱不是他自己挣的，谁会要求高中生自己挣钱？这又不是在美国。他一直相信高考不是唯一的出路，不读大学也可以干很多事情，很多名人都没有大学毕业，但他们比大多数的大学生、硕士生甚至博士生有钱、有地位、有成就得多，这种例子一举就可以举一箩筐，他经常梦想着有一天他也会像他们一样，干一番大事业，虽然他并不知道自己能干什么……

但是父亲半年前跟他的一次推心置腹的谈话让他明白，除了高考之外他并没有更好的出路。父亲不苟言笑，不知道是生活的压力使然，还是本身的性格如此，在他的印象中父亲每天除了"我回来了"和"我上班去了"，很难听到第三句话。这是他和父亲十八年来难得的几次谈话中的一次。说是谈话，其实也没有说几句，父亲只给了他一张报纸，指着其中的一个版面，跟他说"看看吧"，然后就走开了。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

报上说，去年大学毕业生570多万，将近一半的学生还没有找到工作，今年又即将有610万大学生毕业。他呆住了，他根本没有想到会有这么多人找不到工作。他开始想到也许自己错了，大学生都找不到工作，作为一个高中毕业生，他能做什么？他不相信自己比大学生们笨，但是他有机会去证明自己的实力吗？纵使他有满肚子的才华，如果没有证明的机会，又如何去施展？何况他到目前为止还没看出来自己到底有什么才华。

自从那次与父亲的"谈话"之后，他觉得自己改变了很多，除了前几天为了以前后悔之外，他决定从此好好学习，至少能考一个大学出来，好好地努力一年。他认真地听课，认真地做笔记，认真地做作业，虽然有时候有点不习惯，有点吃力，他想没什么，总能赶上。有的时候还会看到父母欣慰的眼神和老师赞许的目光。但是前几天的全市模拟考让他伤透了心。他以为应该准备得很充分了，但是一看到题目他傻掉了，几乎全都不会，结果自不待言，他只考了220多分，四门，总分750分的卷子，比他刚进高三的模拟考还糟得多。

半年的努力全都白费，亏他还那么认真，早知道还不如玩游戏。更糟的是，父母欣慰的眼神和老师赞许的目光都不见了，他们甚至怀疑，他前面的认真只是在他们面前摆摆样子，实际上在他们不在的时候都在玩，在睡觉。最可恶的是那些曾经窃喜还摆出一脸惋惜的神情的家伙，现在他在他们眼中就是一个不折不扣的社会渣子。

不是说"一分耕耘，一分收获"吗？不是说"世间自有公道，付出总有回报"吗？他这么认真地努力了半年，回报在哪里？比完全没有学习的人还要糟！他又想起了父亲半年前给他看的那张报纸，为了激励自己学习，他一直把它放在自己的写字台上。现在怎么办？现在怎么办？考大学没希望，但是不考大学，大学生都找不到工作，他能干什么？他绝望了，他甚至想到了自杀，但是他知道，自杀并不能解决问题，所以他选择睡觉，至少睡觉后悔了还可以醒来。不过有的时候，他倒真的希望自己不要醒来。

陈可就这么在大街上走着，他不知道要走到哪里去，什么时候停下来，也不知道到底走了多长时间。忽然听见身后一辆汽车的喇叭声："叭！叭！"陈可下意识地往旁边走。却听见接着有人喊他："怎么了老弟，就要高考了你

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

还有空在这里闲逛？"陈可转身一看，原来是他的表哥，好多年没见了，平时也没怎么联系，不过还好彼此还认识。表哥示意他上车，于是他们开始聊了起来……

第二章 表哥的推荐信

表哥比他大十岁，曾经是高考状元，那时候出个高考状元不容易，所以表哥家里摆了好多桌的宴席，这也是陈可和表哥相聚的不多的几次机会中的一次。陈可记得当时很多人向表哥和他的家人表示祝贺，每个人都洋溢着喜悦的笑容，即使一个看起来毫不相干的人好像也都很高兴，好像表哥就是他的孩子。其他的，陈可已经记得不是很清楚了，毕竟有了一些岁月。不过他听大人说，在高考之前的半年，表哥的成绩也不是很好，也曾经是一个顽皮的捣蛋鬼，大家都说表哥是"浪子回头"，说这是祖上积下来的阴德。还有人说表哥家的祖坟风水好。现在的表哥任职于一家五百强的国际大公司。

正当陈可想要问起表哥何以取得这么大的成就的时候，表哥先说了："你想问我现在为什么能取得这么大的成就？"

"嗯，是啊。你能告诉我吗？"

"实际上我的成就根本算不了什么，也不过如此啊，有好多的东西需要学。说不定以后我要跟你混呢！"

陈可很不服气，心里想："靠，又在这里显摆了！有什么了不起！"但是他也真的很想知道表哥是如何做到的，所以还是问了。

"别难为我了。我高考都没希望----"

"为什么说高考没希望？"

于是陈可向表哥一五一十地说了自己的情况和烦恼。

表哥只是微笑。"你真的相信是努力学习使人成绩好？多花时间学习成绩就能提高？"

"我 -- --我想是的，不管怎么样，至少我是这样认为的。"

"你以为一个全校第一名的人，会比全校第600名的人多花600倍的时间吗？显然不会！这是根本做不到的----一天只有24小时而已。所以如果这个人比你名次高500名，

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

而在学习上花的时间又不如你多，那么他一定是做了跟你不一样的事情。他一定是拥有你完全不知道的秘密。你现在全校排名多少？”

“别说了，太差了，很难为情。才考了200多分，全年级倒数。”

“好，假设你是500名。你觉得一个成绩全校第一名的学生会比你多花500倍的时间学习吗？这根本不可能，是吗？”

虽然很不情愿，陈可还是说：“是的。”

“很好，从你不情愿的声音可以看出。你觉得自己聪明不如他/她?就算他/她智商140接近天才。你是普通人，也有100吧。那他/她比你聪明500倍吗？可能吗？”

“不可能。”

“我敢打赌，即使你成绩比他差，他/她肯定也有很多不如你的地方。”

“嗯。打篮球和玩游戏我肯定赢他。”陈可渐渐有了底气。

“那么，他/她之所以能够成绩好，或者说比你好，一定是做了跟你不一样的事情，养成了跟你不一样的学习习惯，掌握了跟你不一样的学习和记忆方法，一句话，是掌握了你所不知道的学习秘密，你说是吗？”

“应该是的。”

“我很高兴你至少能够了解这个道理。大多数人连这个都不懂。他们过分忙碌，整天忙于上课，做作业，忙于去做老师和父母所布置下来的一切事情，却无法停下来思考如何提高他们的成绩，和他们到底学的是什么。大多数人甚至无法花一小时的时间去想想他们要如何学得更好，以及他们为何从来不这么做。碰到事情，他们总会问自己为什么会这么糟，然后他们会找到很多理由，证明为什么会如此糟，从而让心情更糟而根本于事无补。”

陈可必须承认，尽管他现在或者说这段时间以来一直苦恼，但是他也从未真正想过他的状况，以及如何改善他的状况。每件事似乎都使他分心，不让他面对这个显然十分重要或者可以说目前最重要的任务。

表哥沉默了一会儿，然后直直凝视陈可的眼睛，嘴角露出温和的微笑。“好吧，我决定要帮助你。我要让你去

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

见一位帮助我奇迹般提高成绩的人。他叫逸轩先生，也许你听说过他。”

“不，从来没有。”陈可回答。

“他宣称在他发现了学习的秘密后，几乎一夜之间就可以让你成为第一名 -- --或至少具有第一名的心灵。但是告诉我，你真的很想要提高成绩吗？”

“比世上任何其他事物都想要。”

“这是先决条件，也是最主要的条件。但是这还不够。你还必须知道怎么做。”

陈可轻轻地点点头，表示同意。

表哥拿出一幅大地图，指出一个小而有点荒远的小镇。

“那就是他住的地方。你去过那里吗？”

“没有。”

“不妨去试试看。去找他，他也许会对你透露他的秘密。他住在一个很壮观的房子，镇上最美丽的房子。找到它应该不会很困难。”

“你为什么不直接告诉我那个秘密？那我就不需要费那么多工夫了。”

“我了解这个秘密，但是我觉得最好还是不告诉你，而直接推荐你去见先生。”

陈可接近撒娇地对表哥说：“好了，表哥！别卖关子了，告诉我吧！求你了，我没有多少时间了，我现在就想知道！”

但是表哥很坚决，不再多说一句。

这一切对陈可而言很奇怪也很让人费解。但是也引发了他的好奇心。

“你确定你不告诉我任何东西？”

“完全确定。我要告诉你的是，如果我只学到了先生所教的80%，而我的教学没有先生那么有趣生动，那么你在我身上学到的甚至连80%都不到，那么等于从先生那里只学到了60%左右的东西，也就顶多能取得60%左右的效果，这就是“取法乎上，得乎其中，取法乎中，得乎其下”的道理。而你如果直接去见先生，凭你的资质再加上完全投入地学习说不定学到了90%，那你就会获得比我更

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

大的成就。而且我已多年不见先生，先生可能会有更多新的研究和发现。我要强烈建议你的是，从今以后，无论你要学习什么东西，如果有条件，永远去学第一名，最好是世界第一名！”

表哥从他随时携带的包里拿出一张精致的信纸，拿出他的笔，很快地在上面写了几行字。然后折起来，放进一个信封里封好，脸上带着微笑，递给陈可。

“这是你的介绍信，”他说，“而这是逸轩先生的住址。最后一件事，你要答应不偷读这封信。如果你读了，它对你就不会再有任何用处了，万一你不顾我的警告打开了它，你就必须假装没有打开它。”

陈可一点也不知道他表哥在说什么，只是姑且听之罢了。不管怎么样，表哥是在帮他的忙，所以他决定不再追问。

他谢过他的表哥后就离去了。

重点提示：

1、其他人之所以跟你拥有不一样的结果，是因为做了不一样的事情，知道你所不知道的秘密。

2、想要提高成绩，是成绩提高的先决条件，也是最主要的条件。

3、取法乎上，得乎其中，取法乎中，得乎其下。

4、无论你要学习什么东西，如果有条件，永远去学第一名，最好是世界第一名！

第三章 遇见逸轩先生

当天下午，陈可就坐车去了表哥告诉他的那个小镇。要见逸轩先生会有多困难呢？他会不会欢迎我这个不速之客，透露他的学习秘密呢？他会不会是一个怪人？他大概多少岁？这一切的一切一直萦绕在他的脑海里。

在到达逸轩先生家之前，陈可已经被好奇心所征服，不顾表哥的警告，他打开了那封介绍信。结果让他大吃一惊，不知道表哥是否犯了错误，还是在跟他开玩笑 -- --那封“信”只是一张白纸！

懊恼之余，他想要把这张纸丢掉，但是他已经到了逸轩先生的住处，看见有一个警卫，这名警卫一定会看见他

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

乱丢纸屑的。

警卫的表情就像石头一样，没有一丝微笑。事实上，他看起来就像他所负责保护的"城堡"一样，严密而滴水不漏。

"有什么事情吗？"警卫冷漠地问。

"我想见逸轩先生。"

"你有预约吗？"

"没有，但是----"

"那么，你有没有什么介绍信？"警卫继续问。

当然有，但是上面什么也没有写！陈可很快想到一个方法来解决他的问题。他把那封信抽出口袋一半，然后又塞回去。这显然不能使警卫感到满意。

"我能看看那封信吗？"

陈可被难住了。他想，"给他这封信吧，他一定会以为我要骗他。但是如果我不给他，他又不会让我进去。"

他进退两难。忽然他想起了表哥的警告，他当时感到费解的警告。

"如果你打开了信，你要假装你没有打开。"

这不就是他唯一能做的事吗？他把信交给了警卫，他好像在阅读，他的脸仍然是没有任何表情。

"很好。"他说，把信还给了陈可。

"你可以进来了。"

然后警卫带他到一座豪华的住宅前。有一个人打开了门，陈可直觉是佣人。

"有什么事吗？"他问。

"我想见逸轩先生。"

"他现在正在忙，无法见你。请到客厅等他。"

陈可坐在客厅的沙发上，望着窗外。

"这是先生的花园，先生很喜欢这个花园。"佣人给他泡了杯茶，就出去了。

与其说是花园，倒不如说是个公园。中央有一个池塘，池塘旁边有各种各样美丽的花草，丁香花、玫瑰、百合，还有陈可非常喜欢的薰衣草，陈可不由得深深吸了一口气，空气中夹杂着花草的香味，沁人心脾。然后他看见一个园丁，约摸四十岁。他正弯腰修剪一株玫瑰，一顶宽边草帽遮住了他的眼睛。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

陈可注意到，这个园丁在修剪玫瑰的时候，根本感觉不到他在工作，而是在享受，虽然不觉得他的修剪技艺有多高超，但他的动作显得那么优雅而有魅力。

“有钱人就是好，请个园丁也不像在工作，照样付工资。”陈可正这样想着，只见园丁从客厅这边走来。

陈可正想看看窗外的其他地方，只见佣人快步地迎向了园丁。正在纳闷中，只听见佣人对着园丁说了一句：“先生，有个年轻人来找你。”陈可赶忙起身，先生微笑着示意他坐下。

“你在这里做什么？”他以温暖友善的声音问。

“我来这里见逸轩先生。”

“噢，原来是这样。我可以冒昧地问为了什么吗？”

“呃，我----我只是想寻求一些建议。”

“显然是如此。”

“你就是逸轩先生，对不对？”

“是的，”园丁回答，“我很高兴你来了。但是告诉我，是谁让你来的？”

“我表哥，他说他是分享你秘密的第一个人。”

“噢，是的。我记得他。他几年前来看过我。他是个很有思想的人 -- --就像所有成功的人一样。我想你也显然是来寻找学习方面的建议的，你能告诉我你的学习现状吗？”

陈可红着脸告诉了先生他刚刚才跟表哥讲过的自己的成绩。

“那么现在告诉我，你如何看待自己的学习现状？你为什么还没有成为学习中的佼佼者，你有没有问过自己这个问题？”

“没有真正问过。”

“也许那就是你应该做的第一件事。如果你愿意，可以在我面前说出你的想法。我会分析你的思考过程。”

陈可无力地尝试了几次，然后作罢。

“我明白了，”先生说，“你不习惯说出你的想法。当然也没什么关系。那我这样问你，你觉得自己目前的学习状况是由哪些原因造成的？”

“呃，我觉得有很多原因。”

“大概有哪些？”

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“首先当然应该是自己的责任，我荒废了前面两年的学习，没有好好听课，没有好好做作业，考试的时候运气也不好。不过我的学校不是很好的学校，老师水平也并不是很高，很多同学上课讲话，我根本就没有办法听讲，还有就是我爸妈文化水平不高，也没有办法辅导我.....”

陈可还想说下去。先生打断了他：“我必须跟你明确一个观念，从现在开始你必须牢固树立一个观念，那就是‘我是责任者’的观念，你必须认为所有的这一切都是你的责任，而不是去抱怨这个，抱怨那个。”

“可是 -- --”

“你是不是想说你所抱怨的都是事实啊？”

陈可点点头。

“也许是事实。但是你有没有想过，即使你在这个你所说的不好的学校，你跟第一名的差距有多大？为什么你不是第一名？”

“呃 -- --”陈可不知如何回答，他从来没有想过这个问题。

“根本的原因肯定在你。就算你的老师的水平真的像你说的不是很高，但是同一个老师教的班里，你是第一名吗？”

陈可又愣住了。

“原因也在你。”先生接着说：“你要说同学，说父母，说运气，结果都一样，原因还是在你。也许他们的确对你的学习造成了一定的影响，你也可以抱怨老师，抱怨学校，抱怨同学，抱怨父母，甚至抱怨运气不好，然而这一切对你改善事情一点帮助都没有。需要肯定你的一点是，至少你认为自己也有责任，很多人会抱怨一切，除了自己。你承担了部分的责任，但是还不够，你必须承担100%的责任，不，应该是1000%的责任。你必须把你的现状认为是你的责任，这样对事情才会有改变。

“然而遗憾的是，大部分人只愿意承担部分的责任，要知道部分责任就是没有责任。假如一个人落水了，正在喊救命，如果一个人看到了，而且这个人刚好会游泳，大部分的人都会马上去救落水者，即使是在大冬天也会去救。但是假如这时候有很多人，往往会你看我，我看你，最后甚至导致落水者淹死。报纸曾经就报道过这方面的事

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

情。大家都有责任，但是大家都会认为'别人会去救的吧'，因此导致严重的后果。责任分摊了，责任感就消失了。因此，你必须认为这完全是你的责任，事情才会有所改变。'天下兴亡，匹夫有责'是错的。人人有责，就是人人都没有责任。我们应该树立'天下兴亡，我的责任'，唯有这个思想，我们的国家才有希望。我们每个人都说秩序不好，是我的责任；教育办不好，是我的责任；国家不强盛，我的责任.....人人都能主动负责，天下哪有教不好的学生？哪有管不好的孩子？哪有不和睦的家庭？哪有不团结的团体？哪有不兴盛的国家？哪有改善不了的事情？

"不要管你的学校、老师、同学是否有责任，他们应该负起他们的责任，这个不是你需要考虑的问题，你只需要负起你的责任，事情就会有大的改变。一旦你树立了自己才是责任者的时候，你就会开始考虑，既然这是你的责任，你要如何去改善它？你可以采取哪些措施使它变得更好？'我是责任者'的信念会把你的注意力引到你控制范围内的事情上，把你的精力引到你能改变的事情上。你是你生命的设计师，你是要负完全责任的。假如你希望在生活中做一些改变，要先完全地接受生活中所有的责任，假如事情是如此，那就是你的责任。"

陈可不禁跟着先生说："假如事情如此，那就是我的责任。"

"很好！"先生很满意，"你现在已经明确了自己的责任，并且知道了你就是你现实的创造者。世界上最伟大的力量就是选择的力量，是你过去选择的思想和行为导致你现在的结果，同样的，你也可以经由现在选择正确的思想和行为来创造你想要的未来。我还要告诉你的事情是，我无法改变你，也无法说服你改变。"

陈可有点糊涂了："但是你不是改变了我的表哥吗，先生？"

"不，我没有使他改变，是他自己改变的。如果我告诉他的一切学习秘密他不去使用，那么我是无法使他改变的。明智的医生都知道一个事实：即使他的医术再高明，病人病情的好转还是靠病人自己。他可以给病人最精确的诊断，最好的药和最好的治疗，但是如果病人抱着必死的决心，还是会死的。因为药和治疗都是在病人的体内产生作用的，而不是医生的体内。因此，我也无法使你改变，

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

除非你自己想要改变。我也无法说服你改变，除非你说服你自己。当然，我所做的就是利用我的所学和我的研究去引导你，让你推动你自己去改变，当然，我们也只能自己推动自己。"

"你放心吧，先生。我会遵照你所教导的去做的，我会运用你所教给我的知识来改变我自己。"陈可立即表态。

"很好。在下面我们交谈的过程中，也许你会对我所说的某些观点有疑问。当然，我会给你一定的解释，但更为重要的是，我要告诉你，在你运用它并且取得比我更好的成就之前，不要去评判它，不要对它产生质疑。我并不要求你相信我所说的所有东西，因为这样会影响你思想的自由，但我也要求你不要怀疑或排斥我所说的话，因为这样你也得不到你所要寻求的帮助。我所建议你应该采用的心态是：用敞开而不偏袒的胸怀去接受这些教导，并且去运用它。也许有一些你一时没有办法很好地理解，但这并不代表它不是真的。你可以把你的心比作一个电脑，如果你要放进新的文件，你必须为它腾出空间，如果你的电脑充满了文件而又不去删除，你是没有办法放进新的文件的。如果我要给你倒一杯水，但是你的杯子里面已经装满了水，在你把杯子里的水倒掉之前，我是没有办法给你倒水的。"

"嗯，我知道了。"

"我还要告诉你一个好消息，就是我要告诉你的东西你都已经拥有。"

"不会吧？"陈可有些吃惊。如果早已经拥有那自己成绩怎么还会这么差。

"是的，你可以确信这一点。神经语言学上有一个观点，就是'每个人都拥有使自己成功快乐的资源'。我很赞同它。每一个人都有过成功快乐的经验，也就是说有使自己成功快乐的能力。有能力给自己制造出困扰的人，也有能力替自己消除困扰。你可以让自己成绩不好，同样也可以让自己的成绩拔尖。一句话，你拥有你所想要达成的一切目标的一切资源。每个人都拥有无穷的潜能，人类只用了大脑能力的极少部分，如果增加对大脑的运用，很多新的突破便会出现。我所要做的就是帮你挖掘你的资源，整合你的资源并且让你把它们运用起来，从而让你更快地实

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

现你想要达到的目标，不管是学习上，还是人生的其他方方面面，并因此改变你的人生。”

重点提示：

1、你必须把你的现状认为是你的责任，这样对事情才会有改变。

2、部分责任就是没有责任。

3、假如你希望在生活中做一些改变，要先完全地接受生活中所有责任，假如事情是如此，那就是你的责任。

4、世界上最伟大的力量就是选择的力量，是你过去选择的思想和行为导致你现在的结果，同样的，你也可以经由现在选择正确的思想和行为来创造你想要的未来。

5、我也无法使你改变，除非你自己想要改变。我也无法说服你改变，除非你说服你自己。

6、用敞开而不偏袒的胸怀去接受这些教导，并且去运用它。

7、每个人都拥有使自己成功快乐的资源。你可以让自己成绩不好，同样也可以让自己的成绩拔尖。

第四章 燃烧的欲望

“在给你讲学习的秘密之前，还有一件事很重要，甚至它的重要性不亚于秘密本身。它就是欲望。”

“欲望？”陈可重复着。

“你有欲望吧？”逸轩先生说，“事实上，很少人有提高成绩的欲望，更别说有燃烧的欲望了。”

“这我倒不知道，”陈可说，“不会有人不想要提高成绩吧？”

“不一定，很多人就不想。我就曾经碰到一个学生，我问他想要提高学习成绩吗？他说想。我又问他有多想，他说没有很想。像这种学生是没有办法提高成绩的。就像一个人得了癌症，就算你有一颗万灵药，吃了就会痊愈，但是如果这个病人不吃，你也救不了他。”

“嗯，这倒是的。不过为什么会有人不想要提高成绩呢？”

“让我从头说起吧，”逸轩先生说，“人类的抉择或者说

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

人类行为的源动力来自于两种东西 -- --痛苦和快乐。如果有什么是可以带来快乐的，我们就会去追求它；如果有什么是会带来痛苦的，我们就会去避开它。这你同意吗？”

陈可点点头，“我想是吧！”他说，“可是，成绩提高不是会带来快乐吗？”

“是的，没错！可是，很多人却认为成绩提高会带来痛苦。举例来说，有些人认为，成绩提高后父母会想要他更好的成绩，从而会有更大的压力；或担心成绩提高之后，怕下次考试会重新跌下来；甚至有的学生会担心自己会骄傲。

“说得更明白一点，有这些担忧的人，其实并非真的想提高成绩，因此，他们通常也不会提高成绩。”

“这得到一个结论，”逸轩先生继续解释道，“如果你希望提高成绩，你必须提高对拥有好成绩的快乐。你必须要它，比‘想要’更多的是，你必须渴望得到它，有燃烧的欲望或者说得有‘一定要’才行。你必须有这种欲望，到了可以为提高成绩，而愿意做一些必要牺牲（包括打篮球、闲聊、逛街等等）以扫除任何阻挡你的障碍。有些想戒烟的烟枪，想保持清醒的酒鬼，想减轻体重的减肥者不能真正成功，就是因为这些人戒烟、戒酒、减肥的欲望不够强烈。所以，我一直强调，我们在做任何事情之前首先得想要，首先得有想要的欲望，而且最好能把想要的欲望提高到‘一定要’。如果你想在生命过程中得到些什么，你必须对此有一股燃烧的欲望。”

“嗯，有点懂了。”

“很好。刚才你跟我说过，你有提高学习的欲望吧？那么现在告诉我，你提高学习的欲望有多强烈？假如0 --100分来评估的话，0分代表一点也不想提高，100分表示想要提高成绩的愿望非常非常强烈，一定要。你有多少分？”

陈可想了想：“嗯，100分吧！”

“100分的人还会想了想再回答吗？他会说100分！我真的很想很想提高。你重新想一下，你提高成绩的欲望大概多少分？”

陈可又认真地想了一会儿。“我必须承认，大概是90分吧，可是，我明明很想很想要提高，为什么还是感觉没有100分呢？”

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“这是因为你想要提高成绩的理由不够。还记得刚才我们讲过人类行为的源动力是什么？”

“痛苦和快乐。”

“你觉得快乐的力量比较大，还是痛苦的力量比较大？”

“应该是快乐吧。”

“实际上是痛苦。我问你一个问题，假如我马上给你10万元，你快不快乐？”

“真的吗？太快乐了!”

“但条件是吃一碗蟑螂，你要吃吗？”

“啊？太恶心了，我不要！”

“你刚才说10万是快乐啊？为什么吃蟑螂就不要了？”先生微笑着说。

“太恶心了，太痛苦了！我宁愿不要十万！”陈可皱着眉头。

“你看到了吧？我以前问其他人把钱提高到了100万，快乐放大了10倍，还是很少有人吃，因为他们觉得吃蟑螂太痛苦了。我们大部分的人都知道，每天锻炼对我们的身体有好处，会让身体更健康，精力更好。但是大多数的人根本没有每天锻炼，很多人一个礼拜都不能进行一次锻炼。这是为什么呢？就是因为痛苦不够，觉得现在的身体还没有垮掉，还不错，你说呢？”

“嗯，我懂了，没有改变是因为痛苦不够。”

“你有没有看过查理·狄更斯写的《小气财神》？”逸轩先生问道。

“有！”

“是什么让史库吉改变了？”

“一些过去、现在和未来的圣诞鬼魂。”陈可说。

“对！可是他们如何使他改变呢？”逸轩先生继续问。

“嗯.....他们让他看到，如果他再不改变的话会怎么样。”陈可答道。

“对了！过去的圣诞鬼魂，让他看到自己的过去，因为吝啬小气而产生的折磨与痛苦；现在的鬼魂则重现他目前所承受的痛苦；而未来的鬼魂则让他看到，如果再这样下去，将来他会变成什么样子。然后，当史库吉醒来，发现自己还活着，于是决定要彻底改变。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“我们也可以用同样的方式来改变我们自己的生活，无论是在学习上、工作上、生活上还是在人际关系上都可以，重要的是，我们需要有改变的欲望。我们必须清楚地意识到不做改变会带来的痛苦，以及一旦改变将会带来的乐趣。这样做才能让我们有很强烈的动机，刺激我们非成功不可。

“使人们创造出这种强烈欲望的惟一方法，就是采用类似《小气财神》书中的方式，由三个简单的步骤来进行。第一步，就是深刻地回想过去造成你现在想改变的痛苦经验和因此你所承受的所有痛苦。简单地说，就是回忆过去没有改变给你带来什么样的痛苦。所以，如果这改变是你想拥有更好的成绩，你只要回想过去，你成绩不好的时候，给你带来什么样的痛苦。越深刻越好。过去那些痛苦的经验，是你现在想改变的动力。”

此时，一个画面闪过陈可的脑海：他小的时侯，每次考完试，爸妈都会骂他，说他怎么这么不争气；他总觉得自己不如别人，每当别人问他考试考得怎么样的时候他总是觉得抬不起头；甚至很多父母会跟他们的孩子讲，他成绩这么差，肯定是坏孩子，叫自己的孩子不要跟他一起玩；他明明身材矮小，老师却让他坐在班级的最后排。最痛苦的经验是，有一次他发奋学习，数学测验考了第一名，所有的老师、同学、甚至自己的父母都说他绝对是抄的，父亲还因为这样扇了他一巴掌……

陈可的思绪被逸轩先生打断了。

“第二个步骤，”逸轩先生继续说，“是去想象，如果你不做任何改变的话，未来还要不断地承受这样的痛苦。如果你不改变的话，还得付出什么样的代价？如果你不改变的话，人生最终会错失掉什么样的机会？会让你在身体上、精神上、金钱上或情绪上有什么样的损失？让不改变的痛苦成为你真正强烈和直接的感受，使你不愿再拖延而拿出改变的行动。譬如三年后、五年后、十年后，因为你没有改变，你的自尊心、自信心、自我形象，你在同学、老师、父母、孩子眼中的形象，你的学业、你的事业、你的家庭，你的成就和贡献，大家会怎么看你、说你、评价你等等。”

陈可想象到自己没有考上大学，找不到合适的工作，父母的冷眼，邻居的嘲讽。他想象到他结婚了，整天和太太吵架，后来有了小孩，他想到自己没有能力让他们过得

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

好，他的孩子得跟他自己小时候一样，在穷困中成长……他不忍再想下去了。他深吸一口气，过去、现在和未来，好像除了痛苦之外，还是痛苦。

“这不是有些令人沮丧吗？”陈可问，“为什么要一直想着生活中的那些痛苦？”

“这的确很消极，”逸轩先生承认，“可是，如果这让你燃烧起改变的欲望，不是值得的吗？是不是？”

陈可点着头说：“没错！可是……”

“没有上大学，没有好工作，没钱付帐单，没钱供养家人，没有自信，感觉糟糕……这些经验的焦虑和痛苦，正好成为我们改变生活的原动力，你现在是不是不想要过这样的生活？”

“是的，我想都不敢想。”

“这正好是你的动力。如果这是我们竭力要避免的痛苦，我们就会去做一些改变。”逸轩先生解释道，“记住！如果你要改变现有的生活，你一定要有炽热的改变欲望。前面提到的两个步骤只是一部分 -- --你希望逃开的痛苦。第三个，也就是最后一步。现在你要想象当你拥有更好的成绩之后，所享有的欢愉和快乐。你将更有自信，自尊心更强；你将有能力帮助那些同学和朋友；你将会有更好的大学，更好的工作，更好的婚姻，更大的社会贡献等等。你可以这么问，如果我改变了，对自己会有什么样的重新评断？如果我改变了，会有什么样的冲劲？如果我今天就能改变，会做出什么样的成就呢？我的家人和朋友会怎样看我？我会多么地快乐呢？三年后、五年后、十年后，甚至二十年后，我的生活会有什么变化？

“可是，当我说‘想象’的时侯，意思是，你必须真的看到这些事的发生，你必须真的体会、感受到那种快乐，当这些事真的实现时，你是否真的感到无比的快乐。这样可以帮助你创造出一股燃烧的欲望，当你心中充满了这种强烈而炽热的欲望时，很快地，生命的路程将如同你期望的样子，在你眼前展开，等着你踏上去。”

“嗯！我懂了！”陈可说，“你的意思是说，只要对某件事或某样东西渴望得要死，就有力量可以得到它。”

“完全正确！你表哥就是个例子，我到现在还能想起他当时渴望提高成绩时脸上的表情，真是令人记忆深刻。在

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

这里，我还可以给你介绍一种提升欲望的方法。它同样由简单的三个步骤组成：首先第一步，如果用0-10级来给你想要提高成绩的愿望评分的话，0级代表一点也不想提高，10级表示想要提高成绩的愿望非常非常强烈，一定要。你要做的是给自己评估一下，你想要达成目标的欲望在0-10级的数表上，你现在是在哪一个等级？第二步，问自己：我需要做什么才能提高更高的等级？如果你现在的层级只有在第5级，不要想一下子就提高到10级，你要循序渐进。你可以问自己，如果我要提高到第6级或第7级，我需要做什么？怎么样我就能达到第6或第7等级？如果有.....我就可以达到第6或第7等级？第三步，重复问第二步骤的问题，直到你达到第10等级，或者你所需要达到的等级。

“这三个简单的步骤，其实是一个冲动管理的工具。你可以用它来提升你的欲望，也可以用它来降低你的欲望。如果是用来降低你的欲望，问相反的问题即可。你只需要问自己，如果我要提升到我要的等级或者我要降低到我要的等级，我需要做什么。比方说你减肥又想吃巧克力，你就可以问自己，我现在想吃巧克力的欲望0-10级处于第几级。如果是第8-9级，你可以进行第二步骤，怎么样我才能达到只剩第5或第6级，一步步下降，直到甚至可以到负级。只要肯想象，你就能获得你想要的欲望等级。

“事实上你可以用它改变你任何行为，它对任何过去行为都有效，学习、工作、生活.....任何事。现在休息一下吧，一个小时之后在花园的石凳上见。记住柏拉图说过的一句话：你必须拥有强烈的成功欲望，就像你拥有强烈的求生欲望一样。”

说着逸轩先生走开了。陈可则开始回想刚刚逸轩先生所讲的重点。

重点提示：

1、如果你尚未提高成绩，那表示你对拥有好成绩还没有足够的欲望。

2、你如果没有燃烧的欲望，你就很难得到你要的东西。

3、当你有了燃烧的欲望，你会愿意做任何牺牲（包括打篮球、闲聊、逛街等等），只为了实现这欲望。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

4、你可以依《小气财神》中的三个步骤，去创造炽热的欲望：

a、回想过去成绩不好的经验以及因此而承受的所有痛苦。

b、想象如果你不做任何改变的话，未来你将不断承受同样的痛苦。

c、想象当你拥有良好的成绩之后，你将得到的所有的快乐。

5、你必须拥有强烈的成功欲望，就像你拥有强烈的求生欲望一样。

6、提升你的欲望等级，就能提升你的欲望，掌控你的生活。

第五章 明确的目标

一小时后，花园的石凳。

“现在你已经知道了强烈的欲望的重要性。你可以问我任何你想知道的问题，”逸轩先生说，“我很乐意回答。很快你就无法这么做了。我们相聚的时间短暂，所以我们不要浪费在无用的讨论上。这里有一支笔，你有没有纸？”

“这里。”

“你真的希望提高成绩吗？”

“我当然希望。”

“好吧，那么就写下你想要的考试分数，以及给自己多少时间去考这些分数。这就是神秘的学习秘密。”

陈可想先生在开玩笑。“你认为成绩会像雨一样从天而降，只要我在这张纸上写下一个分数？”

“是的，我是这么认为的。”这是先生能想到的唯一答案。“你的反应我一点也不惊讶。我警告你，这个秘密很单纯。所有的成功秘密都很简单，可以这么说，成功就是简单的事情重复做。但是，你仍然被搞糊涂了 -- --请允许我在进一步说明之前再补充一点。我所认识的所有高考状元都向我承认，他们在对自己立下一个分数与达成期限后，学习成绩马上就开始提高。期限是指任何目标都必须限定什么时候完成，可具体到某年某月，甚至是某日某时某分。没有期限的目标，即使量化得再好，也可能会使目

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

标实现之日变得遥遥无期。因为你可能轻而易举地为自己找到拖延、懈怠的借口，而且不知道究竟应该用什么行动去追求它。同一目标，达成期限是3年，或是13年，其行动计划是完全不一样的。任何目标无法量化及不设定期限时都是无效目标，因为它是模糊目标。模糊的目标就像打靶时，若靶子都看不清，你命中的概率会是多少？命中是偶然的，打不中是必然的。”

“很抱歉，但是我仍然不懂。写下一个数目与期限对我有什么好处呢？”

“让我们从不同的角度来看问题。假如你上了一辆出租车，司机师傅问你去哪里？你说不知道。你觉得司机师傅会怎么回答？”

“大概会说我神经病，然后叫我滚蛋吧。”

“我们要出发之前，必须知道目的地在哪里，《爱丽斯梦游仙境》里面有一句话，‘假如你不知道你要去哪里，那你在哪里都无所谓’，同样的道理，我们想要成功之前，必须知道我们明确的目标。大多数人，至少不成功的人，都没有觉察到，生命会把我们所要求的给与我们。不过，第一个要做的事，是去要求我们真正想要的。如果你的要求很模糊，你所得到的也会很模糊。如果你只要求一点点，你就会得到一点点，不要说你只得到那么一点点。因为那就是你所要求的。

“一个人没有明确的目标，就像一艘轮船没有舵一样，只能随波逐流，无法掌握，最终搁浅在绝望、失败、消沉的海滩上。法国著名的自然学家约翰·亨利·费伯勒，用一些被称作‘宗教游行毛虫’的小动物做了一次不同寻常的实验。这些毛虫喜欢盲目地追随着前一条毛虫，所以得了这么个名字。费伯勒很仔细地将它们在一个花盆外的框架上排成一圈，这样，领头的毛虫就碰到了最后一条毛虫，完全形成了一个圆圈。在花盆中间，他放上松蜡，这是这种毛虫爱吃的食物。这些毛虫开始围绕着花盆转圈。它们转了一圈又一圈，一小时又一小时，一天又一天，一夜又一夜。它们围绕着花盆转了整整七天七夜。最后，它们全都因饥饿劳累而死。一大堆食物就在离它们不到20厘米远的地方，它们却一个个地饿死了。原因无它，只是因为它们没有明确的目标而是按照以往习惯的方式去盲目地行动。

“哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

踪调查。对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰且长期的目标。经过25年的跟踪研究，发现他们的生活状况及分布现象十分有意思。那些占3%者，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25年来他们都朝着同一个方向不懈地努力，25年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖和社会精英。那些占10%有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业的不可或缺的专业人士。如医生、律师、工程师、高级主管等等。其中占60%的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层面，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。而剩下27%的是那些25年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。”

先生确定陈可听懂了他所说的，才继续说下去：“你所提出的任何目标都会以同样的方式呈现。最重要的，它必须是绝对地明确。就学习而言，我们必须建立一个目标或者说分数，及达成的期限。人们通常怎么做？即使是那些想提高成绩的人，也会犯同样的错误。如果你需要说服，只要问一个人，他下次考试想要考多少分，要他马上回答。你会看到，十个人中有九个将无法马上回答这个简单的问题。这是最常见的错误。生命要知道你到底期望它给你什么，如果你什么都不要，你就什么都得不到。

“现在让我们做这个简单的测验，”先生继续说，“你说过你想要提高成绩。”

“嗯。”

“现在你能不能告诉我，高考你想要考多少分？”

陈可突然发现自己哑口无言。他了解先生的道理，事实上他全心全意同意他。但是他必须承认，他是属于那些想要提高，但又不知道他们真正想得到多少分数的人。他感到羞愧，脸红的像猪肝。

“我不知道，”他不得不承认，“我想我刚明白了我的一个错误 -- ---也许是最基本的错误。”

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“这的确是个严重的错误。让我们来纠正它。来吧，写下你想到的分数。”

“我真的一点概念也没有。”陈可低声说。

“然而这是多么容易啊。写下你希望从现在到高考要考的分数。花几分钟想一想，当时间到了，你就一定要写下一个分数。至于期限，我们就定半年之后，就在高考的时候。所以你只需要想出一个数目。来吧 -- --时间已经开始流逝了！”

先生说完话，开始抬手看起手表。

陈可一生中第一次想得这么痛苦。各种荒谬的数字无可控制地在他脑中乱飞。时间飞快过去了。当先生说时间到的时候，他仍然没有决定出一个明确的分数。

“好，”他一直目不转睛地盯着手表。“你想到了什么分数？”

陈可写下了他觉得最可能得到的分数。他颤抖的手指慢慢地写出一个数字。

“300分！”先生叫道，“实在有点低，这个分数连组档线都没达到，不过总算是一个开始。你还需要付出很大的努力，才能成为一个高考状元。”

重点提示：

1、生命会把我们所要求的给与我们。如果你的要求很模糊，你所得到的也会很模糊。如果你只要求一点点，你就会得到一点点，不要说你只得到那么一点点。因为那就是你所要求的。

2、最重要的，它必须是绝对地明确。就学习而言，我们必须建立一个目标或者说分数，及达成的期限。

第六章 内心的突破

佣人走过来，给先生和陈可一人一杯咖啡。陈可边喝咖啡边听，这就是他所听到的：“我将要问你一连串的问题，”逸轩先生说，“来帮助你了解在思考的过程中会发生什么事，因为你一定会觉得思考的时间太短。”

“我当然会。”

“所以你首先要注意的是，在纸上写的分数要远超过你

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

所认为你能达到的。因为事实上，这个分数就代表了你对自己的价值判断。否则，不管你愿不愿意承认，你的高考分数不会超过300分，现在告诉我，你高考300分就够了吗？”

“我不懂你怎么会这么说，”陈可说，“我选择这个数目，表示我的想法实际，脚踏实地。我看不出来目前如何能考更多。毕竟，我基础差，很多功课拉下了，前几天的考试我还一团糟，我不得不考虑这些现实。”

“毫无疑问你的思考是可以成立的，无论如何，我尊重你的想法。但唯一的问题是，这种态度正是造成你目前情况的起因，外在的条件反而并不是真的很重要。好好记住这个：在你生命中的每一件事，不管是学习上的，工作上的，或生活上的，都是你思想的一个反映。但是由于你的心智尚未成熟，以致它还没有接受这个原则而认为外在的因素能够决定你的生命。

“而事实上，在现实生命中的一切，基本上都是一种态度。生命正是我们所想象出来的，发生在你身上的一切都是思想创造出来的。现在的结果是过去思想和行为的结果，而未来则是现在思想和行为的结果。你可能现在还没有办法接受这个观点。”

先生发现陈可仔细倾听着他说的每一个字，所以他很快又补充道：“然而所有那些在生命中有所成就的人，不管在什么行业，他们都不理会所谓的理性的现实。你不要认为我是反理智的。事实刚好相反，要达到成功，理性是必要的。但它们是不够的，它们只是工具与忠实的佣人。在大多数情况下，它们甚至会成为伟大成就的障碍。只有那些对于心灵力量有信心的人，才能达到成功。这些人从来不让外在环境过分困扰自己，因此能够创造奇迹。就像莱特兄弟发明飞机之前，所有的科学家都断言，不可能有东西可以在天上飞，任何金属的密度都比空气大。但是现在我们不是享受着飞机的便利吗？

“追根究底，过去那些伟大成功者所面对的情况与其他人并无太大差异，有时候甚至要更困难，但是那些困难只会使他们更深入自身的内在力量。所有这些成功者都相信他们能达成伟大的事业。所有那些深深相信自己会提高成绩的人，都会提高。这就是他们成功的原因。”

“现在让我们回到这张纸上。”他最后说，“请回答我这

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

个问题。你写下的300分绝对不是你第一个想到的分数，是不是？”

“你说的对。不是。”

“那么第一个想到的分数是多少？”

“我无法确定。我的头脑塞满了许多数目。”

“例如？”

“嗯，500分。”

“那你为什么没有写下它呢？”

“我不知道。我想这似乎是不可能做到的。”

“直到你相信你可以做到为止，否则它的确不可能做到。如果你只写300分，你我都很清楚对现实是没有帮助的，300分连高考的组档线都没到。那你还不如直接放弃算了，你不想这样吧？还是写下你认为可以达到的最高分数吧。”

陈可服从了。思索一会儿后，他写下400分。

“恭喜你，”先生很快地回答，“你在几秒钟内就多考了100分。不错吧！”

“但是我还没考到呢！”

“就假装你有。你跨出了最大的一步。你扩大了的自我形象，相信自己可以考400分，而不是300分。虽不是很大的进步，但仍然是进步。毕竟罗马不是一天造成的。你的内在有一座隐藏的城市，像是罗马，所有人都是如此的。但令人惊讶的是，这座城市是你所想象出来的。它十分有弹性。你的城市规模取决于你所给它的条件。只有少数人知道这座内在城市的存在。你所设下的城市界线就是所谓的‘自我形象’。增加你写的数目，你就开始扩展了你的城市界线。你的内在罗马也同时成长。至少它开始成长。

“所有伟大的智者几百年来都说，人在自身上立下的最大限制，也是成功的最大障碍，就是心理上的障碍。扩展你的心理界线，就扩展了你的生命。毁掉你的心理限制，也就毁掉了你的生活限制。你的生命情况会像魔术般改变。这是我可以郑重向你保证的事。”

“但是我要如何找出我的心理界线是什么呢？“陈可问，“这一切听起来很不错，但是也很抽象。”

“我刚刚解释过如何找出限制心智的界线，以及象征那界线的自我形象。”先生说，“当你写下那数目时，你就把

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

那界线转变成具体的文字了。这是很奇妙的，这么容易看出每个人对自己的评价。每次有人做这个练习时，一个简单的数目马上就暴露了他的真实自我形象。他面对了他的心理界线，那也正是他在生活中将遭遇到的限制。

“生命将会服从他自设的限制 -- --不管他自己知不知道。最悲哀的是，失败者多是对这个成功与财富的主要原则最陌生的人。相对的，成功的人知道这个现象，并尽自己最大的努力来修正他们的自我形象。

“开始时，最容易的修正做法，”他继续说，“就是拿一张白纸，写下越来越大的数字。无论如何，有一件事是可以确定的，就是除非你相信自己能，否则你是永远无法提高成绩的。你为自己创造的形象必须符合一个高考状元的形象。所以接下来再做一次我们的小练习。这次写下一个更大胆的数字吧！”

陈可想了几秒钟，坐立不安地写下500分。他接着就承认这是他这辈子所希望考到的最高分数。

“也许这是你所‘希望’考的最高分数，但这绝对不是你可能‘实际’考到的。这是一个相当谦虚的数目。但是还是让我恭喜你，你有了惊人的进步。你加强了你的自我形象，大大扩展了你的心理界线。虽然没有我想象中的多，但是我不想给你太大的压力。你必须在开始时订下一个大胆而又合理的目标。否则你就会很难相信它。

“目标的秘密在于，它必须具有野心，而且同时可以达成。永远别忘了这个道理。但是在另一方面，也别忘了大多数人是过于保守的。他们不去毁掉自己的心理界线，而把心理界线变成了某种习惯。他们害怕梦想。你必须毫无畏惧地扩展你的心理界线。只要写下越来越大的数目，你在很短时间内就会有惊人的进展。以你为例，你在几分种之内就加倍了的目标。

“记住，我们刚刚讲过，每个人都拥有使自己成功快乐的资源。你可以对自己问下面这个问题：假如我肯定不会失败，假如我写下我的目标我就能达到，假如我手中有一盏阿拉丁的神灯，神灯里面有一个精灵，它可以实现我任何的愿望，我想要达到什么目标？把它写下来，并给它一个期限，这就是学习的秘密。我每次都运用这个秘密得到成功。这个秘密总是会使许多人讥笑，那是不会变的。然而，那些笑的人都不是成功者！我还要告诉你，你身上真

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

的就有一个精灵，它可以实现你任何的愿望，此刻就是你指挥身上那个精灵的机会，只要你决心去唤醒它，它便能使你的人生无往不利。只要你不拴住自己的想象力，只要你下定决心，那么所做的梦迟早都会实现。”

陈可深思地点着头。他不知道该说什么，他已经被说服了一半。但是这一切听起来都有点太容易了。

“很显然，”先生继续说，“这个秘密不仅只有对那些想要提高成绩的人有用。毕竟，不是所有人都有这方面的野心。这也正是这个秘密的美妙之处。它对任何梦想都有效 -- --从最谦虚的到最夸张的。你的学业、事业、健康、爱情，一切都有用。

“所以，如果你不介意，回到你的房间待上一阵子，我已经叫佣人给你准备了一个房间，他会带你去。我也去看看我那些心爱的花儿。请记住一件事：只要你还不习惯成为高考状元这个观念，只要这个观念还没有成为你生命中不可缺少的一部分，以及你最深沉的思想，就没有任何事物能帮助你成为一个高考状元。现在走吧，想想我的秘密，它将会成为你接下来学习的引导原则。”

重点提示：

1、在你生命中的每一件事，不管是学习上的、工作上的，或生活上的，都是你思想的一个反映。

2、生命正是我们所想象出来的，发生在你身上的一切都是思想创造出来的。现在的结果是过去思想和行为的结果，而未来则是现在思想和行为的结果。

3、所有这些成功者都相信他们能达成伟大的事业。所有那些深深相信自己会提高成绩的人，都会提高。这就是他们成功的原因。

4、人在自身上立下的最大限制，也是成功的最大障碍，就是心理上的障碍。扩展你的心理界线，就扩展了你的生命。

5、目标的秘密在于，它必须具有野心，而且同时可以达成。永远别忘了这个道理。但是在另一方面，也别忘了大多数人是过于保守的。

6、假如你肯定不会失败，假如你写下你的目标你就能达到，假如你手中有一盏阿拉丁的神灯，它可以实现你任

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

何的愿望，你想要达到什么目标？

第七章 详细的计划

一个小时后，佣人来找年轻人，他完全专注于那古怪的逸轩先生交给他的任务中，没有注意到时光的流逝。

佣人说先生在花园里等他，然后让年轻人到花园。先生正坐在他们刚刚坐过的石凳上，凝视着一朵新摘的玫瑰。他听见陈可的脚步声，抬起头来。他似乎沉浸在快乐中，柔和的笑容点亮了他的脸。

“进行得如何？“他询问，“练习做得还好吗？”

“是的，还好。”

“我们稍微总结一下，你现在已经知道了想要提高成绩必须要有强烈的欲望，也知道需要有明确的目标和达成的期限。可是还不知道下一步该怎么做，下面我要告诉你的是计划。你必须知道一个事实：没有计划，就等于在计划失败。”

“说实话，”陈可说，“我是一点主意也没有，您说得对，我虽然知道了自己的目标，可是却不晓得该如何去完成它。”

“这没有关系。如果你要它，它就不是个梦。”

“这是什么意思？”陈可问道。

“只要是你脑子想得到，并且相信的，它就可以被实现。不过你必须得计划。”

“要怎么计划呢？”

“在跟你讲如何计划之前，还有一个概念你得明白。那就是要达成目标的障碍或者说条件。”

“这有什么关系吗？”陈可问。

“如果我今天到你家做客，可是我走着走着迷路了，所以我打电话给你，我问我该怎样才能走到你家，你会问我什么问题呢？”

“我肯定要先问你现在在哪里。”陈可说。

“没错，因为唯有我告诉你我现在在什么地方，你才能告诉我怎么走到你家，你说是吗？在设立计划的时候，也就是找出你现状与目标的差距与障碍。实际上达成目标的方法很简单，只要把阻碍目标实现的障碍都解除或者说实

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

现目标的条件都具备，那么实现目标是很自然的事情。这点你同意吗？”

“嗯。我同意。”

“你必须分析自己在达成目标的过程中会有哪些障碍，把每一个写下来，如果你不知道自己有多少个障碍，那么只要问自己：如果我这些障碍都解决了，我就能完全达成我的目标了吗？如果不是，就继续想，直到写出所有的障碍并有相应的解决措施。比方在学习上是不想学，没有时间，听不懂，同学会影响我，语文有问题，数学有问题.....还有一点必须注意的，首先要分析和解决最大的障碍，很多时候最大的障碍解决了之后，其他的障碍也比较容易解决。

“对障碍或者说条件的分析也可以用‘目标多叉树法’。目标多叉树的方法为：树干代表大目标，每一根树枝代表小目标，叶子代表即时的目标，即现在要去做的每一件事。你可以画一个树干，在树干上写下一个大目标，然后问，要实现该目标的条件是什么？这些条件就是在达成大目标之前，你要先达成的小目标。在树枝上写下你的小目标。

“不断地问自己，如果这些小目标均达成，那么大目标一定会达成吗？若‘是’，表示分解已完全；若‘不一定’，则表明，所列的条件(小目标)还不够充分，继续补充被忽略的树枝(小目标)。你会发现每一个目标最后都可以被描绘成一棵‘枝繁叶茂’的大树。

“你也可以运用倒推法对你的目标进行分解，比方说你想考北京大学中文系，假定北京大学中文系的录取分数为630分，你可以分解为语文需要多少分，数学需要多少分，英语需要多少分，还有综合需要多少分。分解出各科的分数之后，你可以开始分解你每一科你需要做对哪些部分，你才可以达到。像英语你可以分解听力需要考多少、单项选择需要考多少、其次是阅读理解、再其次短文改错、作文等等。接着你可以开始分析为了达到这些相应的分数，你需要在哪些部分进行加强。一直到做完该做的部分就一定可以达成目标了为止。

“我们可以看到，一棵完整的目标多权树，其实就是一套完整的达成该目标的行动计划，因此‘目标多权树’同时又是‘计划多权树’。现在请你运用障碍分析法和“目标多

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

权树"法对你的目标进行分析，同时制定出你的计划。

"在你做这两个练习之前，我还必须强调一下，关于障碍分析法，你必须注意，你要写出可能会阻止你达成目标的所有障碍，并且按照障碍的大小进行排序，找出其中最大的障碍，写出解决的方法。再找出第二大的障碍，列出解决的方法，接着是第三大障碍.....以此类推，直到你找到了所有的障碍并且也有相应的解决方法。曾经有个学生列出了自己学习的十大障碍之后，说没有了。我问他如果还有的话会是什么障碍，他后来又找出了两条，结果倒数第二条是最大的障碍，最后一条是第二大的障碍，你必须确信已经找出所有的障碍。检验的方法是刚才提过的两个问句：①如果我这些障碍都解决了，我就能完全达成我的目标了吗？②如果还有一个障碍，会是什么障碍？

"同样的，对于'目标多权树'你得问自己达成这个目标的所有条件是什么。再次重复，画"多权树"的核心技巧 -- --不断自问，达成该目标的条件是什么？这些条件能保证该目标一定达成吗？

"当你完成你的障碍分析和'目标多权树'并且制定了相应的计划之后，还有一个检验计划的技巧叫'SMART'法则。计划必须符合'SMART'法则，也就是聪明法则，你的计划'聪明不聪明'直接导致你的计划执行的力度和效果。一个'聪明'的计划通常需要符合以下条件：Specific -- --具体；Measurable -- --可以衡量；Achievable -- --可以实现；Realistic -- --比较现实；Time --bound -- --有时间限制。

"如果无法满足这五个条件中的任何一个，那就不是好的学习计划或者甚至不是好的学习目标，而是学习'梦想'或'幻想'。

"为了你更好地掌握和操作，我可以给你举个例子，比方你说：我要掌握《疯狂英语900句》 -- --这就不是个目标，而是梦想。因为它虽然满足条件S、A和R，但是它不满足M和T，即它无法衡量，也没有时间限制。而'我将在60天内完全掌握《疯狂英语900句》，每天我将在早上6:30 -- --7:30练习应该掌握的15句话，达到在90秒内将当天所学全部脱口说出。' -- --这才是真正的学习目标，因为它具体 -- --掌握《疯狂英语900句》；可衡量 -- --每天90秒内脱口说出所学内容；可以实现 -- --每天才花费一个小时；

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

现实 -- --每天只需掌握15句话；同时它有时限 -- --在60天内。这样才算是目标，让人看了以后心里很有底，很实在，而且容易实现。同时还有一点需要注意，你的计划要有一定的弹性，不能把一天的每一分钟都安排进来。不过如果没有特殊的情况，你需要坚决地贯彻你的计划。

“我相信你已经掌握了你必须了解的要点，现在去你的房间去做你的计划吧，我给你一个小时的时间。”

重点提示：

1、只要是你脑子想得到，并且相信的，它就可以被实现。

2、只要把阻碍目标实现的障碍都解除或者说实现目标的条件都具备，那么实现目标是很自然的事情。

3、运用障碍分析法和“目标多杈树”法对你的目标进行分析，同时制定出你的计划。

4、计划必须符合‘SMART’法则：Specific -- --具体；Measurable -- --可以衡量；Achievable -- --可以实现；Realistic -- --比较现实；Time --bound -- --有时间限制。

第八章 解除你的障碍

“很多时候我们会发现，你有梦想，你树立了目标，你想要达成目标，并且你也制定了相关的计划，你知道你需要坚持计划，你也知道如果坚持计划你就能实现你的目标，很多的书或者老师也告诉了你怎么样才能达成你的目标，其实你也很想按照他们讲的方法去做，但是你就是坚持不了，你有过这种情况吗？”

“有。在来您这里之前，别人曾经告诉我很多背单词的方法，我觉得好像也不错，但是我背不了几天就放弃了。我自己也曾看过一些介绍学习法的书，但是好像对我都没用。这是为什么呢？”

“造成这种结果的原因是多方面的，除了可能在激发欲望的环节出了问题之外，就是在制定计划的环节并没有分析完所有的障碍并解决这些障碍。这些障碍包括消极的信念（观念、想法）、负面的经验、不良的习惯和行为、糟糕的自我形象，还有阻碍你成功的人和你缺乏达成目标

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

必要的知识和技能。

“这些都是旧的行为模式，在旧的模式还没有打断之前，你很难开始一项新的模式，进行你所想要的改变。就像你想往前走，但同时被一条巨大的弹簧绑着，也许一开始你还可以往前走，但是走不了多久，弹簧的拉力就会把你拉回来。如果你不解掉绑在你身上的弹簧，你不可能走很远。你可能一时心血来潮想戒烟、想减肥、想要提高成绩，但是关键在于这种热情和积极性能够维持多久。一天？一星期？抑或是一个月？因此要达成目标，就需要解除所有可能阻止目标实现的障碍，如果这些障碍没有扫除，你很可能又会回到以前的行为模式当中，而重复旧的做法，只能得到旧的结果，因此我这里给你几个解除障碍的技巧。”

“最大的障碍在于信念的障碍。人们的所做所为所感都是由他们头脑中的信念决定的。有什么样的内心信念就会表现出什么样的行为模式。人们所表现出的行为及感情模式是内心信念的自然反映，行为模式与内心信念是相互统一的。这些信念包括他们对自己的信念，对他人的信念和对人生的信念。不首先改变自己的信念，就很难改变自己的行为 -- --即使是在你真的想努力改变的时候也很难做到。如果你希望能够彻底改变自己旧有的习惯，那么就得从掌握行为的信念先着手才行。

“假设有个人，他对做某件事没有信心，所以就自认为是个坏学生，像这样怀抱失败的念头，你猜他能发挥多少潜能？不会太多。因为他已经送了一个预期失败的讯号到脑子里。如果在一开始就有这种念头，请问他会怎么做？他会有自信，有干劲，始终不改、坚持到底的信念吗？他会全力以赴吗？不太可能。

“如果你深信会失败，干嘛还要困兽犹斗？这时你的信念就会加强你的不能，不断地把这种信号送入你的神经系统，限制你发挥潜能，使你做起事来无精打采、踌躇不前。你想这副样子，会有什么结果？我看一定不好。如果结果真是这样，对于你以后做事，会有什么影响？我认为必会加强你消极的信念，就此恶性循环下去，失败不断滋生失败。那些郁郁寡欢，面对破碎生活的人，就是长期以来得不到所求的，以致让他们不再相信能创造所要的结果。他们根本不打算发挥潜能，只想能过着守株待兔的日

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

子。结果是生活更悲惨，甚至于整个信念崩溃。

“实际上，要改变信念很简单。信念只是一种确定的感觉，要改变信念只要对信念产生怀疑就可以。一个信念的形成必然是我们对它深信不疑。信念犹如桌面，它必须由桌脚来支撑。桌脚就是构成他的信念的证据。当我们对信念产生质疑，对其就不再有充分的把握，那就有如在砍断我们所认识的那张桌子的桌脚。因此，我教你的改变信念的方法就叫‘砍断桌脚法’。

“它由几个简单的步骤组成，第一个步骤是确定桌面。也就是找到这个信念。有些时候人们只是说明自己的情况，或者一种行为模式，而并没有或者并不确定背后的信念。如果有一个人这样跟你说，当别人对我很有信心，认为我一定能行的时候我却不像他们感觉的那样。你就必须确定他/她这种状况是因为自卑还是因为其他信念。

“第二个步骤是找到桌脚，也就是找到支撑信念的证据。比方说，有个人有一个很不好的信念：‘我是一个倒霉鬼！’如果我们不断地问他，可能支撑他信念的桌脚如下：因为算命先生说我有一副倒霉相；因为今年已经连续丢了三辆自行车；因为老师总是要找我的麻烦；好不容易发现自己买的彩票中奖了，却找不到彩票了……

“第三个步骤是砍断桌脚。砍断桌脚的方法是重新框式法。重新框式法就是改变事物的定义和角度，从而改变内心感受，化消极为积极的方法。有一个很经典的故事很能说明这种方法。

“有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，第三个梦是梦到跟心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但是背靠着背。

“这三个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：‘你还是回家吧。你想想，高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹都脱光了躺在一张床上了，却背靠背，不是没戏吗？’

“秀才一听，心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：‘不是明天才考试吗，你怎么今天回乡

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

了？'秀才如此这般说了一番，店老板乐了：'哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想，墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟你表妹脱光了背靠靠躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？'秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。"

"哈哈，好像真的是这样。我们课文里也学过一个塞翁失马的例子。"陈可笑着说。

"是的。你必须明白，任何事情的发生实际上本身并没有特别的意义，是人赋予它特定的意义。"

"我们能赋予它意义，也同样能改变它意义。"陈可跟着说。

"没错。你很聪明，"先生微微一笑，"还有另一种方法也可以帮助我们砍断桌脚，我称之为'寻找可能性的游戏'，也给你介绍一下。

"我一个朋友的女儿，那一年她才10岁，读小学三年级。有一天，我去她家做客，她正在做作业。过了一会儿，她扔掉手中的笔，一边叹气一边说：'我真是个数学笨蛋！'于是我问她：'你真的这样认为吗？''我当然这样认为了。'她很天真地回答。我看了看我的朋友，朋友对我点了点头。于是问她：'你从哪里看出你在数学方面是个笨蛋的？'然后她解释说：'几天以前，我们老师突然搞了个数学测验，我考砸了，没有及格。老师把所有考试不及格的同学的名单公布在黑板上，现在所有的人都知道谁是班级里面最笨的学生了。''你的意思是说你的这种'我真是个数学笨蛋'的观念来源于几天前你的老师的这种行为吗？'我又问她。她承认了。'这是一个很合理的解释，'我说，'实际上其他因为那次考试不及格而被公布名字的同学大概也会得出跟你一样的结论吧！''我敢肯定他们有和我一样的感觉！'于是我问她：'这件事还存在其他的意义吗？还有其他的解释吗？'

"经过了一点点的启发和诱导，她得出了如下的可能性解释：1、我对那次考试一点准备也没有，如果有事先通知的话。我一定会好好复习，也就会考得好的；2、我现在数学学得不好，但是以后我会学好的；3、我那天感

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

到很累，而且精神状态不好，这影响了我的思考；4、那天的考试难度太大；5、那次测验中有很多乘法口诀的题目需要在很短的时间内完成，我乘法口诀学得不好，但是这并不证明我其他的部分学得不好；6、我那些天和一个同学吵架了，所以影响了我的情绪，分散了我的注意力。找出这些可能性之后，我问她：‘这下你看到了吧？你考试不及格，你的名字被公布在黑板上这件事情不但可以被解释为‘我真是个数学笨蛋’，而且还可以有以上许多的解释呢！’她说：‘是的，我能够看到这一点。’‘在那段时间里，你的这个观念是不是像真理一样存在于教室里面？’‘的确是这样。’‘现在你是不是明白你自己从来没有看到这种结论成为真实，你以前所做出的结论只不过是无数个结论当中的一个而已？’‘是的，我没有看到这个观念是真实的。’‘那你所认为的你真是个数学笨蛋的观念是真的吗？’她承认了：‘不，不是真的。’几天以后，她兴高采烈地从学校回家，兴奋地告诉我朋友：‘我在数学测验中考了100分！’

“我之所以这么完整地给你举这个例子，是因为一，它是真实的；二，它有‘寻找可能性’游戏的所有步骤，你可以从我的问话中找出来，简单易操作。你可以把它用在任何你想改变的信念上面，针对信念寻找其他的可能性，进而改变心理态度和对事情的看法，并因此更好地掌控你的生活！

“嗯，我很有收获，先生。”陈可说。

“前面我们谈了‘砍断桌脚法’的三个步骤，第四个步骤是找到新桌面。通常我们一个坚持很久的观念忽然间被打破，我们会有一种无所适从的感觉。就像一个人戒了烟，治疗师通常会让他找东西替代，比如每次想抽烟的时候就先吃糖，然后慢慢地不需要吃糖，最后才真正戒烟。如果没有用新的东西替代，由于原来的惯性，到了烦躁或者压力大的时候，还是很容易回到原来的模式上。神经语言学上还有一个说法，行为只能被取代，不能被消灭。实际上这也符合宇宙的法则，世界上的任何物质都是从一种物质形态转变为另外一种物质形态，而不是消失。因此打断信念也是一样，我们需要建立一个新的信念。我们可以问自己这样一个问题：为了对我最有帮助，面对目前的这种情

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

况，我必须树立什么样的信念？比方说刚才那个'我是一个倒霉鬼！'的信念，我们可以确立一个新的信念：我是一个百折不挠的人！

"建立新的信念之后，下面就是第五个步骤，为这个新的信念找桌脚。新的信念只是一个桌面，它需要桌脚来支撑。你要尽可能多得去寻找更多更粗更强有力的桌脚，新的信念刚开始建立的时候还十分不稳定，即使相信也往往只是一时性的，而且如果桌脚很细，就会不牢靠，常常是摇摇晃晃的。这些桌脚你可以从过去的自身经历，看到其他人的经历，书籍、电视、电影，从小以来你父母、老师、朋友对你的灌输和教育，乃至你自己想象来获得。斯图亚特·米尔曾说过：'一个有信念的人，所发出来的力量，不下于99位仅心存兴趣的人。'这也就是为何信念能开启卓越之门的缘故。当我们内心相信，信念便会传送一个指令给神经系统，我们便不由自主地进入信以为真的状态。所以，若能好好控制信念，它就能发挥极大的力量，开创美好的未来；相反的，它也会让你的人生毁灭。现在我要你重复一下，改变信念的五个步骤。"

"嗯。第一个步骤是确定桌面，也就是找到这个信念；第二个步骤是找到桌脚，也就是找到支撑信念的证据；第三个步骤是砍断桌脚；第四个步骤是找到新桌面；第五个步骤，为这个新的信念找桌脚。"

"很好。前面我们探讨了如何消除最大的障碍 -- --信念的障碍。一旦你掌握了控制自己信念的方法，也就等于掌握了控制自己人生的钥匙！下面我将继续教你一些其他强有力的工具帮助你扫除其他方面的障碍。第二种障碍是负面的经验。很多时候，我们以前所经历的负面的经验会给我们的内心留下阴影，从而形成我们的心理障碍。关于它的扫除法，我给你介绍剧场角色法，如果运用熟练，你差不多可以消除对任何事的消极感受。

"它的方法是，首先回想过去会使你感觉不好的负面经验，然后使自己充分感受到那种不好的经验。接着你想象自己走进一间剧院，坐在一个视野最好的位置上，你是一个观众，以一个旁观者的心态看这出戏。接着你可以想象台上的演员开始表演你所经历的感觉不好的负面经验的场景，其中有一个演员就是以前的你，还有那些曾经带给你负面经验的人和事物都在舞台上，尽量完整地再现当时

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

的场景，然后看看坐在观众席上，作为观众的你的反应。

“其次，你可以想象你变成了一个导演。重新编排这出戏，重新分配角色和对白，以你最满意的方式，让演员重新进行排演。你可以让曾经伤害你的人消失，或向你道歉，或者让他/她用奇怪的搞笑的造型，特别的声音和表情跟你说话等等。如果是哪个人让你特别不快，那么就为他改头换面，让他的耳朵变得像猪八戒一样大，鼻子像《木偶奇遇记里》的那个木偶那么长。总之，以你最满意的方式设计新的戏。

“再次，你以演员的角色对这部新戏进行演绎。感受新的角色对你的不同。

“当你做完这些事后，重新回到自己的位置上，以观众的角色，看这部新的戏，如果你感受其中给你带来的不同感受。新戏表演结束后，你作为导演的角色又走向舞台，向演员的精彩演出表示感谢，并让观众角色的你也和演员拥抱致谢，拥抱完后，导演角色、演员角色和观众角色的你像变魔术一样合为一体。我相信上述的练习若能做得确实，你一定能够消除你想要消除的负面经验。这个方法也可以用之于多年来困扰你的事情上，而且远比你分析原因尝试找出改变方法来得更有效。

“还有一种有效的方式，叫做‘播放电影法’，与剧场角色法类似，就是臆想你处在一家电影院里，正在看着银幕上放映着困扰你的事情。首先你看的那个画面是快放，有点像卡通影片，同时配以怪异的声音。接着把放过的画面倒放回来，让你觉得看来好笑。你不妨把那些困扰你的事，用这种方式练习一下，很快地你就会发现那件事对你的困扰减少很多。”

“哇，好神奇啊！我一定要试一下。”陈可惊叹道。

“当你运用熟练之后，你更能体会其中的神奇。上述这个方法做起来不难，但是很有效，其原因在于我们一切的感受都出自于心中一直注意的图像及相关的声音和感觉，合起来便对我们的情绪造成或多或少的影响。当我们改变了这个图像和声音，那么心中的感受也就因而改变，当我们一做再做这样的改变，先前的情绪便不会再现。

“下面我要给你讲讲不良的习惯和行为以及糟糕的自我形象的改变技巧。这是我们前面讨论的第三和第四个障碍。它们的扫除同样简单易行，扫除它们的在神经语言学

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

中称为'飚换'。

"它由三个步骤组成。第一步：先确认你想改变的习惯、行为或自我形象。第二步：在把想要改变的习惯、行为或自我形象画面建立好后，再建立另一幅你希望的行为画面。第三步：飚换这两个画面，好让不想要的念头能自动地勾起想要的念头。

"飚换的方式要这么练习：首先把你讨厌的行为在脑海里形成一幅既大且清晰的画面，然后在它的右下方形成另一幅既小且暗淡的画面，是你希望改变后的面貌。现在请你在一秒钟之内，让这幅小画暴长，穿破大画而出，同时画面变得十分清晰。这举动似乎有点幼稚，但是却能把一连串有威力且肯定的信号送进脑子里。此时在你脑海里的画面是幅大的、清晰的、色彩鲜明的，就是你要的新面貌，而旧有的那幅画面却已经碎成片片了。

"要练好这个飚换方式，秘诀就在于替换要快，且要反复演练。在整个飚换过程里，你得清楚地看见及感受小暗的画面变成大亮的画面，而突破且摧毁大画的情景彷佛历历在目。现在请细细体会变化后的结果，几秒钟后睁开眼，中断刚才的臆想。请闭上眼，再一次进行飚换，又看见小而暗的画面突破讨厌的画面，而变的既大且清晰的画面。请仍闭眼，好好体会改变后的结果几秒钟，再睁开眼中断这个臆想。然后闭上眼，再来一次飚换，体会、睁眼。请把这个过程反复演练五六次，并且飚换的速度要越来越快。要记得这个方式讲求的就是速度，同时要抱着轻松的心情来做，直到一看到老画面便能不由自主地引出新画面来为止。

"另外还有一个方式，具有和飚换相同的效果，那就是弹弓方式。你先想象在眼前有副弹弓，在两丫之间有一幅你想改变的画面，另外把想改变后的行为，缩成小画面，置于夹皮上。接着就臆想那幅小画被往后慢慢地拉，直到弹弓的橡皮带拉到不能再伸长为止。此时你把手一放，眼瞧着那幅小画穿破眼前那幅旧行为的画，一直打入你的脑海里。做这方式要注意一点，就是在放手之前，你要想象把弹弓带拉到最长，当你一松手，那幅小画在击中的刹那，你的头会不自觉地往后一顿。击中后，你就暂歇一下，再体会一下刚才的过程，并反复练习。

"下一个障碍是阻碍你成功的人。畅销书《百万富翁

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

的心态》的作者德士特·耶格曾经写过一本书《不要让任何人偷走你的梦想》，在这本书中他谈到，梦想本来是上天所赐，需要细心地滋养，但可悲的是，许多人任凭生活夺走自己的梦想。这个掠夺者化身为不同的人物和环境。你的父母、朋友、伙伴、同事都可能不知不觉夺走了你的梦想。他们会说'你凭什么觉得自己办得到？''这是办不到的；这是不可能的，不要做梦了，算了吧。'因此，如果这是你的梦想，如果提高成绩成为状元是你的梦想，你必须谨慎选择跟自己在一起的人，不要让任何人偷走你的梦想。

"至于缺乏达成目标必要的知识和技能，你只需要凭着你想要达成目标和梦想的心，多去学习，多去请教即可得到。这个话题的最后，我想跟你讲一个快速拥有自信心的技巧。"

"真的有能快速拥有自信心的技巧吗，先生？"

"是的，而且等我给你讲了之后，你会惊讶于它的快速。这个技巧称为'建立心锚'。"

"心锚？"

"这是神经语言学上的术语，实际上就是建立一套条件反射的程序。条件反射你肯定很熟悉。"

"嗯，这个我知道。我记得这是巴甫洛夫博士的实验。在那个实验中，他在一群饿狗之前放了一块可见到，可闻到但就是够不到的肉，以此刺激那群狗觉得更饥饿，一下子便流下大量的口水。就在此刻巴甫洛夫不断地摇着一个有特别音律的铃，过一会儿他把肉取走，只要摇铃便能使这群狗流下口水，犹如有块肉在它们眼前似的。在这个实验里，巴甫洛夫把铃声和狗的饥饿状态或口水联成一个神经链。从此他只要一摇铃，狗的口水便会自然而然地流出来。"

"没错。建立心锚的技巧也就是在你的心里建立一套条件反射的程序，当你一触发某一关键按钮，就能拥有你想要的身心状态。像我们奥运会上看到我们的运动员夺冠后升起来的国旗，我们便会迅速感受到强烈的国家民族情感。还有像有时候我们听到某首歌，或者看到某个场景、某个物品（睹物思人），会令我们想起某个人，也是一种心锚。总之，能刺激产生特别感觉的东西，不管它是好是坏，我们就称之为心锚。"

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“那么要如何来建立心锚呢？”陈可已经等不及要学了。

“心锚的建立，首先得进入强烈状态，然后在此期间不断提供独特的诱因。例如当某人在大笑时(此时他就在“大笑”的特别状态)，如果你轻轻地揪住他的耳朵几次(每次在揪时，他都得处于“大笑”状态才行)，那么他的无意识便能把大笑和揪耳朵连成神经链，以后你只要在适当的情况下，揪一下他的耳朵，便能使他大笑。

“一旦你认为心锚已建立完成，你得试试看是否有效。首先你得引他进入跟建立心锚不同的状态，然后施以建立心锚时的诱因，看看他的反应。如果他的反应跟先前建立心锚时的反应一样，那表示成功；如果他没什么反应，也许你是疏忽下列建立心锚的四个条件之一：

“一、要有效地建立心锚，你就必须要确实使对方的身心处在特别状态。当此种状态越强烈，建立心锚就越容易，而失效的可能就越小。如果你在为那人建立心锚时，他是胡思乱想，那么这个诱因便不会连成神经链，因而心锚就无法建立。

“二、要在特别状态呈现最强烈的时候施以诱因。如果你的诱因施用太早或太晚，心锚的效果就不大。要知道对方是否已达到强烈状态，你得仔细观察或请对方告诉你，在自己估计最适当的时刻提供诱因。

“三、诱因必须独特。提供的诱因必须使大脑得到清楚而无误的信号是非常重要的。如果当某人进入强烈状态时，而你提供的诱因是平常所做的，不管是什么动作、眼神或口气，便不能使脑子分辨出这个诱因有什么独特，那么这个心锚就无法建立。譬如说你用握手当诱因，因为你经常和别人握手，所以这个诱因并不独特。不过，如果你提供诱因时的握手力气比平常大或握手的方式跟平常不同，那这个诱因仍然有效。如果你在提供诱因时能充分同时利用多种感官，那么头脑便有更多的依据来清楚辨认这个诱因。所以你若能同时运用动作和口气来建立心锚的效果，自然比单用动作要来得大些。

“四、诱因的提供要准确。如果你提供的诱因是拍对方的肩膀，那么想使心锚有效，你就一定得拍肩膀那个部位，同时每次拍的力量也得相同才行。

“现在我要在你的身上建立自信心心锚。首先请你起

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

立，回想过去曾有过信心十足的经历，做出跟当时相同的生理状态(神情、举止、语气等)。你像以前一样充满自信地站着，当自信的感觉很强烈时，你就握紧拳头，用很肯定且有力的语气说：‘Yes！’”

陈可照做了。

“你再像以前一样充满自信地呼吸，当自信的感觉很强烈时，你就紧握拳头，依然用很肯定且有力的语气说：‘Yes！’

“像这样的方式，你再去学一位充满自信的人说话的方式，当你觉得很有自信时，你便再握紧拳头，同时说：‘Yes！’

“现在握紧拳头，感觉怎么样？”

“咦？感觉浑身充满了力量。太神奇了！”陈可非常兴奋，不由地又握了握拳头。

先生微微一笑，接着说：“如果你未曾有过信心十足的经验，那么你就自己去想象，并做出信心十足的样子。不论姿势、手势、呼吸、说话、神情，都显示充满自信的样子。我希望你能认真且实在地做这件事，毕竟知道还得能确实去做才会有效。当你做出充满自信的站立姿势且感觉强烈时，你就握紧拳头，坚定且有力地说：‘Yes！’你要集中精神去体会，反复练习这个步骤，让每次的感受都比前一次强烈，使你的神经系统把握拳的动作，说‘Yes！’的语气和充满自信的态度连接起来，因而改变你的生理状态。

“上述建立心锚的过程，你要经常地练习，直到你能习惯为止。日后你便发现，每当你一握拳，就能在瞬间使你进入充满自信的状态。现在我给你30分钟的时间练习我们在前面谈到的技巧，30分钟后我们在餐厅见，我们一起用餐。”

重点提示：

1、你需要扫除的障碍包括消极的信念（观念、想法）、负面的经验、不良的习惯和行为、糟糕的自我形象，还有阻碍你成功的人和你缺乏达成目标必要的知识和技能。

2、在旧的模式还没有打断之前，你很难开始一项新

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

的模式，进行你所想要的改变。

3、改变信念的方法就叫“砍断桌脚法”。它由七个步骤组成，我们还可以针对信念进行“寻找可能性的游戏”。

4、我们可以用剧场角色法和播放电影法来消除我们的负面经验。

5、不良的习惯和行为以及糟糕的自我形象的改变技巧是飚换或者弹弓技巧。

6、你必须谨慎选择跟自己在一起的人，不要让任何人偷走你的梦想。

7、学习达成目标必要的知识和技能。

8、你可以运用建立心锚的方法，在你的心里建立一套条件反射的程序，随时掌控你的身心状态。

第九章 潜意识的力量

用餐过后，先生邀请陈可到花园走走，并且开始了下面的课程。

“今天你学到了许多重要的道理，”先生告诉年轻人，“你知道了要提高成绩必须要有强烈的欲望，你知道了目标和期限的重要性，你也知道了如何运用障碍分析法和‘目标多权树’去制定计划并且使计划符合‘SMART’法则，而且你也学会了很多强有力的技巧去让你更好地解除你的障碍，掌控你的人生。现在我想让你知道另一个蕴藏在你身上的伟大的力量 -- --潜意识的力量。”

“潜意识？”

“潜意识，顾名思义，是一种意识下的意识，即隐藏式的意识。自从奥地利心理学和精神分析学家弗洛伊德发现了潜意识以来，理性便成了我们一般所称的意识。如果把人的意识比作一座冰山，那么我们的外在意识或者说潜意识或者说理性只是浮出水面的小小的一部分，大部分埋在水下的就是潜意识。也许这样还不够形象，让我们举个例子，你也许没有学过汽车，但你总学过起自行车吧？”

“嗯，学过。”

“刚学自行车的时候你也许老是会想着要控制把手和脚踏板，一不小心就要摔倒，看到对面有人过来，或者碰到路上一块石头，你会很小心，生怕撞到。但是现在让你

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

骑自行车，你总不需要老是想着控制把手和脚踏板，也不会想着怕撞到别人，说不定你还可以单放手、双放手，而且还跟同学谈笑风生，这就是潜意识中的一部分，习惯的力量。

“再比如，你吃下东西，你什么时候命令过你的肠胃要帮你消化？这也是潜意识。实际上，潜意识的功能包含控制基本生理功能(如心跳、呼吸)、记忆、情绪反应、习惯性行为、创造梦境、直觉等等。这些还只是科学家目前可以发现的功能。临床催眠学则把潜意识分为本能、记忆、习惯、情绪、能量和想象力六大功能。

“本能如前面提到的心跳和呼吸。”

“也包括前面讲过的消化吧？”陈可说道。

“没错，就是我们平常生命活动需要的一些运作，包括心跳、呼吸、血液循环、新陈代谢等等各个方面的生命系统。

“记忆方面的功能则表示，潜意识有完美的记忆功能，任何事物，只要你曾经看到过、听说过、闻到过、尝过、触摸过，甚至只是想过，它都会成为你的潜意识中被永久记忆的部分。著名的精神科医生米尔顿·埃里克森，曾经帮一位患者催眠，患者竟然回想起二十五年前看过的一本书中的内容，并能准确地说出页数。是不是很神奇？如果我们能够利用潜意识进行记忆，将是多么美好的一件事情！

“习惯则是指我们会有意识地学习某些行为，当熟练到某种程度就会进入潜意识中，成为一种习惯反应。如骑自行车，刚开始时可能会注意控制把手与脚踏板，但当熟练到某种程度就会自然而然地反应，不再需要意识的控制。同样的，不良习惯也来自于此，如抽烟、袜子乱丢等也是如此。因此当你有意识地学习做某件事时，你可以使它成为潜意识的行动并且做好这件事。你所能做好的每件事都是在潜意识的支配下进行的，这也包括你的态度。你同样可以把态度的反应转化为潜意识的活动。你完全能够做到这点，这样你就会对消极的或积极的情况做出自动的本能的反应。这是一个承诺，但它需要实践、练习与奉献，然后你就会做到了，对于任何刺激的积极反应就会成为一种反射行为或一种条件反射。”

“你的意思是，只要我把我想要学的东西进入我的潜

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

意识，就可以变成习惯？”

“是的，没错。只要你让它进入你的潜意识，它就可以自动化操作，这样你就可以事半功倍，你可以学着让你所有学的知识或技能尽快进入你的潜意识，后面我们会谈到如何运用我们的潜意识。

“潜意识六大功能中的情绪和能量跟我们的健康有关，这里我们不详谈，我们再说一下另一个跟我们的学习密切相关的功能 -- --想象力。想象力是创造力的来源，几乎人类的一切发明都来自于想象力。爱因斯坦曾经说过想象力比知识更重要。也是属于潜意识的范畴。你的灵感也来自潜意识。

“实际上，人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比，而我们每个人都有一座潜能金矿。但是，由于没有进行各种潜能训练，每个人的潜能从没得到淋漓尽致地发挥。　　对于人类所拥有的无限潜能，世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾曾讲过这样一个小故事：一位已被医生确定为残疾的美国人，名叫梅尔龙，靠轮椅代步已十二年。他的身体原本很健康，十九岁那年，他赴越南打仗，被流弹打伤了背部的下半截，被送回美国医治，经过治疗，他虽然逐渐康复，却没法行走了。

“他整天坐轮椅，觉得此生已经完结，有时就借酒消愁。有一天，他从酒馆出来，照常坐轮椅回家，却碰上三个劫匪，动手抢他的钱包。他拼命呐喊拼命抵抗，却触怒了劫匪，他们竟然放火烧他的轮椅。轮椅突然着火，梅尔龙忘记了自己是残疾，他拼命逃走，竟然一口气跑完了一条街。事后，梅尔龙说：‘如果当时我不逃走，就必然被烧伤，甚至被烧死。我忘了一切，一跃而起，拼命逃跑，及至停下脚步，才发觉自己能够走动。’现在，梅尔龙已在奥马哈城找到一份工作，他已身体健康，与常人一样走动。

“还有一个例子，有一位六岁的男孩在小河里玩耍，周围空无一人。当他正玩得高兴时，灾难即将发生在他身上，他还浑然不知，原来一条蟒蛇正向他游来。当蟒蛇把他缠起来时，他在惊慌之中用手掐住它的要害。蟒蛇很大，虽然被掐住要害，但还知道要把小孩缠死，好在小孩身材瘦小，蟒蛇无法把他缠紧。小孩就这样一直用力掐住要害，直到他晕过去。后来当人们发现小孩时，发现他的手还是紧紧掐着蟒蛇，而蟒蛇早已死掉。”

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“我再给你举一个我身边的例子，曾经我的小女儿有尿床的毛病，这个问题相当困扰我。因为我了解潜意识和催眠的力量，所以我决定做个实验。当小女儿入睡之后，她妈妈或者我就会跪在她边上，轻轻地对她说：“你是个可爱的小姑娘，我们都非常爱你，每个人都爱你，因为你是如此友爱、欢乐和幸福。我们爱你，因为你的床上总是暖和、干燥的。你从来都是睡在暖和、干燥的床上。如果你需要上洗手间，你会及时醒来的。”我们非常小心，从来不说：‘别尿床!’在这样的情形下不能给消极的暗示，用积极的词语表达你的想法才是可取的。白天当我们的女儿乖巧听话时，我们就不停地灌输这些思想。我们装作无意地提到她长到这么大我们是多么快乐和幸福，我们多么以她为荣等等。她的直觉接收了这些不停灌输给她的积极暗示，并在潜意识中储存起来。效果是显著的。仅仅10天，她就不再尿床了。在她后来的整个儿童时代，也仅仅只尿了一两次床。

“从这些例子你可以看到，潜意识的力量是神秘的，同时又是非常强大的，世界潜能大师博恩·崔西曾说，潜意识是显意识力量的3万倍以上。可以说人的潜能是无限的。一个正常的大脑记忆容量有大约6亿本书的知识总量，相当于一部大型电脑储存量的120万倍。如果人类发挥其一小半潜能，就可以轻易学会40种语言，记忆整套百科全书，获12个博士学位。研究发现，即使世界上记忆力最好的人，其大脑的使用也没有达到其功能的1%。就算是像爱因斯坦、爱迪生等天才人物，一生中也不过运用了他们不到2%的潜意识力量。人的大脑真是个无尽的宝藏，可惜的是每个人终其一生，都忽略了如何有效地发挥它的“潜能”-- --潜意识中激发出来的能量。

“潜意识内聚集了人类数百万年来的遗传基因层次的资讯。它囊括了人类生存最重要的本能与自主神经系统的功能与宇宙法则，即人类过去所得到的所有最好的生存情报，都蕴藏在潜意识里，因此只要懂得开发这股与生俱来的能力，几乎没有实现不了的愿望。潜意识如同一部万能的机器，任何愿望都可以办得到，但须要有人来驾驶它，而这个人就是你自己，只要你有心控制，只让好的印象或暗示进入潜意识就可以了。

“现在，你可以想象你有一盏阿拉丁的神灯，神灯的灯

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

神可以实现你的任何愿望，不只三个愿望，是任何愿望，只要你跟他说，任何愿望他都可以帮你实现。休息一下，等一下，我会告诉你如何向这位灯神对话，如何运用潜意识。”

先生精彩的讲述让陈可热血沸腾，他恨不得马上就运用潜意识，马上就运用这股神奇的力量。

重点提示：

1、潜意识分为六大功能：本能、记忆、习惯、情绪、能量和想象力。

2、人脑好像是一个沉睡的巨人，我们都只用了不到1%的脑力。

3、潜意识如同一部万能的机器，任何愿望都可以办得到，但须要有人来驾驶它，而这个人就是你自己，只要你有心控制，只让好的印象或暗示进入潜意识就可以了。

第十章 擦亮你的神灯

经过这段漫长而真诚的表达后，先生似乎累了，有几分钟不发一言。接着他又开口了，仔细地强调每一个字：“现在，你已经了解了潜意识的巨大力量，你也能想象你有一盏阿拉丁神灯，可以实现你的任何愿望。但是有一些步骤必须遵循，你才能实现你的愿望。实际上，我给你的秘密也是潜意识的秘密。只要接受这个秘密，把它当成真理，只要你有信心，你就能够达成一切，你就能做得到。然而，相应的，如果你相信自己不能达到，你也就不能达到。你相信你能和你不能你都是对的。”

“潜意识作用的发挥，擦亮你的神灯，需要三个步骤：第一个步骤就是你必须向你的潜意识或者你的神灯要求你想要的东西。你真正想要的是什么？你可以把它写在一张纸上，用‘现在时态’来写，你可以这样开头，‘我非常高兴和感激，因为……’然后写下你想要的生活是什么样子，你现在要的是学习成绩的提高，那么你可以写‘我非常高兴和感激，因为我考了500分或者我考上了理想的大学（把大学名称写出来，目标越明确越好）……’就像是你向宇宙下订单，你翻着一个目录，点下所有你想要的，你想要的知识、技能、事业、爱情、健康等等，就像‘啊！我想

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

要这种体验，我想要这个产品，我想要这样的人.....'就这么简单。

“第二个步骤，是持续想象你的愿望已经实现，并体会其中给你带来的幸福、快乐和喜悦。它意味着你必须将自己处于一种和你要求的东西相一致的状态，当你和你想要的东西一致的时候，你会感到美妙极了，这就是所谓的'着迷'、'喜悦'、'欣赏'和'激情'的感觉，但是当你感到失望、恐惧和愤怒，这些都是说明你现在还没有和你所要求的东西相一致的信号。因此，当你开始知道，你的感觉就是一切，并开始以思想的感觉来引导思想，一点一点地，你就会发现'感觉'在其中的地位，现在你和它一致了，它肯定会在你的经验中成为现实。而你所要做的，就是怎样才能帮助你产生这种'我正在拥有'的感觉。

“你可以想象你考了理想的分数（多少要明确），上了理想的学校（名称明确），你实现了你想要的梦想，你实现了你的目标，你实现了目标之后，大家怎么说，怎么看，表情如何，去真正体会到其中的幸福、快乐和喜悦，在你眼中，一切都已经实现了。尽一切手段来产生这种'正在拥有'的感觉，并记住他们。每天持续进行。

“这里有一个最强有力的技巧，叫'可视化运动排练'或者'目标预演'，就是像放电影一样，把你目标的实现过程在你的脑海里放出来。用想象力在脑海中按照自己的意图，事先勾勒出一幅某种目标进行中以及实现后的情景或画面。方法如下：1、想象自己喜欢的事物。比如是一辆车。2、置身于一个舒适的地方，躺着或坐着，使身体完全放松，放松身上每一个细胞。3、开始想象与自己愿望中一模一样的事物，如果是一辆小车，就想象自己在驾着车，看着它，享受它，看着沿途的风景，和心爱的人一起说说笑笑。如果是一个情景或事件，就想象自己身在其中，每一件事都像自己所希望的那样发生，还可以想象人们在说什么，或其它使这件事显得真实的细节。你要把自己置身于一种'已经在车里'的感觉之中，而不是'噢，但愿我能有这辆车'，或者'以后我会有辆这种车'，不是'一个小时以后'，也不是'未来某个时间'，必须是现在已经是这样。如果你停留在那种（想在未来实现）的感觉中，它总是停留在未来，要感到那种快乐，那种幸福，那种内在的景象，将成为一扇门，通过这扇门，你的愿望开始实现。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

不管在这黑暗而安静的屋子里看上去是多么的傻，做吧！

“还有第三个步骤你必须明白，当你有灵感，有计划，你的潜意识告诉你应该怎么做的时候，要马上行动，要持续不断地行动，直到你成功为止。潜意识喜欢快速，不要迟疑，不要再次猜测，当机会就在那里，当冲动就在那里，当内在的直接触动就在那里 -- --行动！这才是你的工作，这就是你所要做的全部工作。

“不要想着‘哇，这个很好，我明天再做！’如果你当时没有采取行动以后也就大概不会采取行动了，你所要做的就是马上行动，马上行动！潜意识只有一条规则，那就是潜意识不能分辨事情是真是假，只要你不断想象重复并且相信，终将变成现实。”

“先生，潜意识真的不能分辨事情是真是假吗？”

“是的，潜意识没法分辨事情是真是假，现在你根据我说的做一下，不要想蓝色，不要想蓝色，不要想蓝色，千万不要想蓝色，你头脑中出现的是什么颜色？”

“蓝色。”

“正是如此，潜意识没有不的概念，不要想蓝色，它只会有蓝色，至少是先想蓝色，然后再去想其他的颜色。这也就是为什么小时候，很多父母跟小孩讲，小心，不要把碗摔了，不要把碗摔了，刚讲完，啪一声，碗就摔了。”

“我小时候也摔过碗，还因此被母亲打了一顿呢。”陈可说。

“是的，小孩子的头脑里面没有不要把碗摔了的图像，只有把碗摔了的图像。也因此，很多人上台演讲说不要紧张，不要紧张，结果越来越紧张。其实这个时候讲放松、放松、再配合深呼吸，就会慢慢放松下来了。”

“因此，我们需要经常控制我们的语言吗？”

“可以这么说，你想要的和你不想要的你通通得到。你要知道，潜意识是极为容易接受言语的力量。现在你知不知道，为什么相信你会成为高考状元是如此的困难，尽管这个理想是极有可能实现的？”

“抱歉。我不知道。”

“因为长年累月，言语与思想都不停地刻划在你的潜意识上，已经刻得非常深了。事实上，你曾经有的一切经

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

验、一切思想、听到的一切言语，都无可抹除地刻在你的潜意识上。长久以往，这种巨大的记忆就成为了一个人的自我形象。

“你自己不知道，你的过去经验以及你与自己时时进行的内在对话，已经说服了你，让你相信你不是一个高考状元的料。即使客观说来，你拥有一切所需的条件，而且做起来要比你想象中容易多了。当你建立目标时，要记住大多数人都是过于保守。为什么？因为他们不相信他们的能力。他们的自我形象已经是最恶劣的了。生命给予我们的，正是我们所期待的。不多，也不少。但是我们时常忘记，通常生命愿意给我们的，要比我们期望的或要求的更多。就像其他人，你的自我形象是如此有力量，它就不知不觉成为了你的命运。外在环境会丝毫不差地配合你的自我形象。要想成为状元，你必须为自己创造一个新的自我形象才行。”

“我相信我可以，但是这仍然无法解决我的问题。我十分愿意去接受这些道理。唯一的障碍是我看不出来我要如何说服自己，我可以成为一个高考状元。”

“那很容易，你看不出来吗？我刚刚已经讲过，潜意识只有一条规则，那就是潜意识不能分辨事情是真是假，只要你不断想象重复并且相信，终将变成现实。当你还是小孩时，甚至之后许久，每次你接受一个暗示，即使它是假的，基本上你还是欺骗了你，无论如何，你会强迫它去接受某样明显不真实的事物。

“所以现在你要做同样的事。你的可以由意志来影响。一旦它被影响了，照你所希望的 -- --基本上这是很简单的，你就可以得到你所希望的事物。为什么？因为你的潜意识会被说服，你能够得到这些事物。它会接受它们是真实的，就像现在它接受你什么都得不到一样。这与我先前所说的是相关联的。人就是自己储存在潜意识中思想的反映。”

感觉到陈可对他的话越来越有兴趣，先生决定说下去：“最重要的事，是去假装某件事是真实的。假装你是高考状元，假装你是百万富翁，假装你是大人物。为什么呢？简单说，因为潜意识虽然有力量，但它无法分辨真实与虚假。”

“是的，但是万一我的意识与我的潜意识有冲突呢？”

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“唯一的解决方法，也是最好与最快的，就是重复。”

“重复？”

“不错，这个技巧通常被称为‘自我暗示’，每个人一生中都是自我暗示的对象。每一天我们都被内在与外在的暗示所影响。我们所有人在心中不断维持住的内在对话塑造了我们的生命。有些人一再重复地告诉自己，我们永远不会成功，因为我们来自于失败的家族，或者因为我们有明显可见的失败记录。所以我们从一个失败到另一个失败，不是因为我们没有必要的成功条件，而是因为那是我们不自觉想象自己的模样。”

“负面思考的重复，”他最后说，“对于我们生命有如此强大的冲击，但是可以用另一种方式来运用。这就是我们所要做的。潜意识是一个可以主宰我们的东西，因为它极有力量。但是它也是盲目的，你必须学会欺骗它。

“这个道理的美妙之处是，你不需要真的相信它，就可以运用它，”先生说，“但是要得到结果，你必须运用它 ----它们不会自己奇妙地发生。秘密十分简单，如我说的，一切事物都决定于重复。就算你在开始时不相信，试试看 ----至少试几天。这样就足以让你感觉到它的效果。”

“喔，我想你说服了我 -- --虽然，老实说，我仍然不了解这个道理中的许多部分。”陈可说。

“再说一次，它们也许看起来很容易，但是你必须根据你要达到的结果来作判断，而不是根据理智的标准。记住，潜意识不能分辨事情是真是假，只要我们不断重复想象并且相信，终将变成事实。写下你的目标，每天重复用‘可视化运动排练’技巧来想象让你相信，不久的将来，你将发现你创造了奇迹！

“记住，每天重复。如果你不能做到这基本的纪律，你最好放弃你的梦想 -- --这是我对你下的挑战，我的朋友。我知道你做得对，你所需要的只是坚持。

“开始时，你也许会有些不适应。但是你会渐渐习惯。你为自己所设下的目标，开始时看起来很狂妄，渐渐会变成可以达到，甚至可笑地容易。”

“你难道不认为，在某些时候这一切的荒谬可能会让我禁不住笑起来？”

“就是在那个时候，你更是要坚持。你必须克服你的怀

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

疑。你想要什么目标，就假装你有，一直假装到不用假装为止。想想我，我会时时与你同在，我的力量也将陪伴你。在你怀疑的时候，记住我的承诺。你会成功的。”

“你确定？”陈可问，仍然没有完全信服。

“我为什么要有任何怀疑？况且，现在你已经了解并接受了道理，你就已经是一个高考状元了。生命的秘密律法是，所有了解这个真实道理的人都会得到力量。知道了它，就会带给你自由。在现实中你要成为高考状元，只是时间早晚的问题。你在心灵上已经是一个高考状元了，这才是最重要的。”

“但是我的现在成绩烂得一塌糊涂 -- --”

“所以要重复。渐渐地，你会发现自己的内在发生了改变。你的心灵在过去所塑造的形象，现在可以用新的方式来重新塑造。如此以来，你就可以依你所要的方式来塑造你的未来 -- --你终于成为了你自己命运的主宰。这不是每个人秘密的梦想吗？就算他们不肯承认。”

陈可同意了。他的情绪澎湃。先生的话似乎要比他当初所想的更为意义深远。当然啦，他的方法有点奇怪，但是只要有效，谁会在意呢？

“对了，我待会儿会叫佣人给你几张纸，那里有更多利用潜意识的方法，有些我们刚才已经讨论过，有些还没有。你可以自行选择运用，如果可能，我建议你全都运用。如果你有什么问题，可以随时敲我的房门，我的房间就在你房间右手边的第三间。现在，去你的房间吧，佣人一会儿就过来。”

重点提示：

1、只要你有信心，你就能够达成一切，你就会做得到。然而，相应的，如果你相信自己不能达到，你也就不能达到。你相信你能和你不能你都是对的。

2、潜意识作用的发挥，需要三个步骤：

a、你必须向你的潜意识或者你的神灯要求你想要的东西。

b、持续想象你的愿望已经实现，并体会其中给你带来的幸福、快乐和喜悦。

c、当你有灵感，有计划，当你的潜意识告诉你应该怎

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

么做的时候，要马上行动，要持续不断地行动，直到你成功为止。

3、潜意识只有一条规则，那就是潜意识不能分辨事情是真是假，只要你不断想象重复并且相信，终将变成现实。

4、最重要的事，是去假装某件事是真实的。假装你是高考状元，假装你是百万富翁，假装你是大人物。

5、写下你的目标，每天重复用“可视化运动排练”技巧来想象让你相信，不久的将来，你将发现你创造了奇迹！

第十一章 潜意识运用的补充技巧

陈可回到自己的房间，确切地说，是先生为他安排的房间。刚坐下，就听到敲门声。佣人走进来，递给陈可几张纸，标题是《潜意识运用的补充技巧》，陈可迫不及待地看起来。

潜意识运用的补充技巧

每天早、晚目标写**10**遍：

写目标就是早上起床的时候，把你今年想要达成的核心目标写10遍，晚上睡觉之前再把你的核心目标写10遍，只要你重复不断地输入30天，它就会在你的潜意识固定下来，所以你的潜意识就会自动地引导你的行为，慢慢地来做一些配合达到目标的事情，这样达成目标就是很轻松的事情。

导弹的发射必须要锁定目标，而人类的头脑就有一套“导弹装置”（RAS），一旦你的目标明确后就不要更改，再经过不断的重复，它就像导弹一样，直到达成目标为止，所以达成目标是自动的，只要它在你的潜意识中不断重复地输入。

目标视觉化（梦想板）：

促使人类成长的最大动力就是人们可以将心里的想法具体地表达出来，因为你的潜意识是你可以设计自己的地方，每当你将心里的想法具体地表达出来，你就会使自己专注在你所期待的结果上，而当你开始闭上眼睛想着你所期待自己的结果的时候，潜意识不会去区别哪一个是真实

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

发生在你身上的经验，哪一个是你心中想象的画面，所以视觉化的作用就是帮助你建立一幅具体的心理景象，使你可以据此重复地演练。

大部分成功人士都在使用的方法，就是把自己目标视觉化。你可以在书房里面放一张大的板子（“梦想板”）在这张板子上，贴一些你想要实现的目标。假如你要实现一些目标，你也可以去找一张图片剪下来，把它贴在你眼睛最易看到的地方，最好是右上方，因为人脑的右上方是创造力，人脑的左上方是记忆区，不断地输入你的潜意识，只要你相信，只要你持续地想你想要的东西，它就会越来越接近你。

所以假如你想实现任何的目标和理想，我建议你一定要把“梦想板”做起来，假设你不这样做，你的潜意识被激发的效果是有限的，因为一个人最大的影响力来自于他的视觉。我觉得梦想版对我个人有非常大的帮助，相信对你也会有同样的帮助。

自我确认语句：

自我确认，就是用强而有力、积极的语句来设计规划我们的潜意识，自我确认的语句需要是个人的、积极的、现在式。首先，我们谈到个人的，所有自我确认的词句，都必须有“我”这个字开始，当你说“我喜欢我自己”的时候，这句话就立刻进入你的潜意识；其次是积极的，自我确认语句必须是积极的，因为潜意识会自然过滤掉消极的话语，存入积极的词句，当你说“我是负责的，我是责任者”，你可以立刻感觉到这个词在你潜意识中带来的冲击，你可以感觉到它在你的情绪中造成的影响；第三，是现在式的，必须以现在式来表达，因为你的潜意识只能接受现在式的言语，你可以使用索引卡，将所有自我确认的语句都写在上面，每天都不断地看它、念它，最后呢，当你在利用自我确认的方法的时候，要使你的言语、行为与你的自我确认相互配合，使你所做的事物跟你在私下时自己所说的话要一致。还要提醒你一下，你要将你的自我确认语句大声说出来。你可以随口说出来，但是你如果大声地说出来，加上高昂的情绪，这个自我确认对你的影响将会增加80%以上的功效。另外，你还可以站在镜子前面说出你的自我确认，你可以看到自己说话的对象，那么你就

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

可以同时看到自己，大声说出来，加上高昂的情绪，这三方面强迫将自我确认的信息灌入你的潜意识中。下面是一些自我确认的语句，每天重复大声念它们，你一定能成为你想要成为的人。你可以根据需要对语句进行增删。

自我确认语句：

我喜欢我自己，我喜欢我自己，我非常喜欢我自己。我是一个乐观积极的人，我积极乐观地看待每一件事情，我相信最好的事情会发生在我的身上。我是积极的人，我非常自信。我热爱学习，一想到学习我就充满了热情，学习让我成长，我喜欢学习。我具有良好的记忆力，我能记住任何我想记住的东西。我拥有卓越的思考能力和判断能力。我每天都有规律地生活，我上课认真听讲，上课的时候注意力高度集中。每堂课后我会回顾一下老师上一节课讲的内容。我按时完成作业，我有良好的学习习惯和学习方法，我每天总结该天所学到的知识，我喜欢复习和巩固，它们让我更好地掌握知识。我是一个成绩最好的学生之一，我不但成绩好，在其他方面也是佼佼者。我非常勤奋，今天该做的事情我今天就会完成。我十分珍惜时间，我经常思考如何用更少的时间学习更多的知识。我是一个有爱心的人，我爱我自己，我也爱别人。我爱我的父亲，是他教我长大成人，我爱我的母亲，是她用生命哺育了我，我爱我的国家，我爱我的民族，我爱我的家乡，我爱我周围的人。我每天微笑面对我的爸爸妈妈，我非常孝顺，我积极进取。我每天微笑面对老师和同学们，我善于发现别人的优点并加以赞美。我是一个有责任感的人，我对我自己负责，我对自己的情绪负责，我对我的未来负责，我对我的行为负责，我对我的生命负责。我对我的父母负责，我对我的集体负责。我热爱学习，我有强烈的进取心，我有很强的行动力，我欣赏身边的每一个人，我喜欢我自己，我爱我的父母。今天，我度过了（即将开始）美好的一天。我（会）对自己今天的表现感到满意，我内心（会）感到平静，我相信明天一定会更好，我明天会取得更大的进步！我相信我就是最棒的！我是最棒的！我是最棒的！我一定能达成任何的目标和理想！

自我确认录音带：

录音带确认法，就是借助音乐渐进地放松自己，把你的目标以及音乐录在录音带上，在你身心松弛的状况下重

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

复地放来听，你的目标随着音乐回避了大脑的表意识而直接进入潜意识。要利用录音带进行自我确认，你必须明了以下关键要点。

1、它是一种配合音乐的渐进松弛法，在听到字句的同时，放松身上的每块肌肉。

2、一种心智状态，是指在我之外，对我说话，我们在录音带中使用的词都应该用“你”这个字，通过录音带说“你非常喜欢你自己”。

3、录音带确认法对健康很有好处，可以使人身心松弛，精神清爽，它的效果比小睡片刻还要好，你会感到比洗一次蒸气浴还要好。

4、每天听两次，而且要空腹听，早上吃早餐前和晚上回家吃晚饭前听。

5、你要用使人轻松柔和的音乐，你可以用古典乐曲，你可以用海浪声，但绝不可以用有歌词的音乐。

6、身体的姿势要正确，要坐直、放松，闭上眼睛，双手放在大腿上，双腿分开，眼睛闭着，做个深呼吸，专心听录音带。

7、听录音带时不要有干扰，如果你受到任何干扰，很多刺激就接踵而来，你无法进入好的状况，喝过东西，吃过东西以后不要听。

8、必须要有严格的自我操练以及不断地重复去做，大部分的人往往都缺乏自我操练，所以达不到效果。

9、你可以在录音带上录10--15个目标，每一个目标都要以积极、现在的自我确认词句来表达。

10、在每个句子前重复着“是的，我同意”，或者说“没有错，那是真的”。以加强自我确认词句的作用，使这些词句深入潜意识里边。

11、重复不断地去做，要把你的目标变成自我确认的词句，制作成录音带，用录音带确认法照着去做，你生活中想要的任何目标都可以达成。

如果你用这种录音带确认法，你会发现在短时间内你生活起了很多变化，你的办事效率会增强，你的健康会改善，你的性情会改变，我用录音带确认我的每一个目标，没有一个不是适时地达成的，它对我很有用，当然啦，对你也会很管用。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

潜意识录音带：

有的人潜意识中负面的思想特别多，即使他自我确认或听目标录音带效果也不一定会好，这是为什么呢？因为你在告诉自己正面积极的话语的时候，你的意识并不认同这些话，比方说，你告诉自己："我是最棒的!"可是你一说完就心想："我才不是最棒的!"你告诉自己："我会赚大钱，我一定会非常有钱!"可是你立刻心想："我怎么可能赚大钱？"你的意识并不是很相信你会实现目标。

即使潜意识的力量大，但它需要意识同意并相信这个信息才会进入潜意识。一旦你告诉自己什么话，你的意识不信它，便会排斥并且过滤掉这个信息，它根本进入不了潜意识。你说："我一定会成功!"但心想"我不可能成功"时，这个负面信息一旦进入潜意识，它将会发挥出三万倍的力量让你走向失败。

意识与潜意识的关系就像将军与士兵的关系，打胜仗的是百万大军，但还需要将军发号施令，士兵才会采取行动。潜意识拥有三万倍的力量，还需要意识同意并下令给潜意识，潜意识才开始会运作。意识负责过滤或接受信息，潜意识负责储藏并记忆信息。

潜意识中负面思想过多的人不容易改变就是这个道理。

目前，我所知道最快、最有效、最好的改变潜意识的办法，就是听潜意识录音带。什么是潜意识录音带？它是美国高科技录音专家与大脑潜能专家研制出来的高科技产品，已经风行欧美五十多年了。这种录音带已经将预先录好的正面积极的信念与话语，加上柔和的音乐混合在一起，你在听的时候，意识听不见说话声，只听得见音乐声，但音乐中隐藏着无数正面积极的自我确认语句，比方讲："我一定会成功！我是最棒的！我会赚大钱！……"让你的潜意识听见，不用通过意识直接输入你的潜意识，这样一来，没有意识的排斥与过滤，就完全让潜意识吸收，效果好多了。

这种带子刻意要让音乐声覆盖住说话声，在你的潜意识能听见外界声音的最小限度中，让说话声潜移默化地输入潜意识，所以它直接又有效。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

形象预演：

形象预演是指我们用想象力在脑海中按照自己的意图，事先勾勒出一幅某种目标进行中以及实现后的情景或画面。方法如下：

1、想象自己喜欢的事物。

2、置身于一个舒适的地方，躺着或坐着，使身体完全放松，放松身上每一个细胞。

3、开始想象那与自己愿望中一模一样的事物，如果是一辆小车，就想象自己在驾着车，看着它，享受它，并把它显示给朋友们看。如果是一个情景或事件，就想象自己身在其中，每一件事都像自己所希望的那样发生，还可以想象人们在说什么，或其它使这件事显得真实的细节。

4、把以上形象或念头保持在自己头脑中，在内心对自己做一些十分积极的，肯定的陈述。

5、在说过这些肯定的话后，我们即将结束自己的想象，结束时，对自己说一段坚定的话：

“我设定的目标一定会实现。”

“积极的思想和行动使我成功。”

形象预演也称自我预演或心灵预演。实际上它的原理是先假定你的感觉和你的情绪，然后这些感觉和情绪就会促使你将行动表现出来，反之，当你要采取行动之前，假设你已经有了相对应的感觉，这些行动就会产生高昂的情绪，并带来真实的感觉，也就是你可以使你的行为驱动你的感觉，我们称之为“伪装”，假装你拥有高尚的人格特质，假装你很勇敢，不惧怕，有自信心，一直假装到你真实拥有为止。

每天早晨以积极现在的确认态度写下你的主要目标，其次，闭上你的眼睛，想着你的主要目标，想象今天目标达成的景象，接着感觉那种愉快的心情，想象你拥有了你所想要的东西，想象那种愉快的感觉，它真的发生了，这个目标已经准备好了让你去实现。最后用放松定律，放松自己不要做任何努力，这些想法就能被你的潜意识所吸收，所接受。

激发超意识：

生物学家沃森在他1979年出版的《生命潮》一书中，引述了一件不可思议的观察研究，名字为“第一百只猴子并

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

发症"。这事是发生在日本附近的一个海岛上，有一群猴子从沙堆里挖出它们从未吃过的新食物 -- --甜薯，然后引进它们的族群里。

由于以前它们的食物到手即可入口，而这种脏兮兮的甜薯倒是第一次见，所以迟迟不知如何下手。其中有一只猴子想到把甜薯拿到溪水中洗净，并告诉了母猴及其玩伴这种清理方式，然后就发生了奇怪的事。

大约有100只猴子知道清洗甜薯之后，其他不知道的猴子虽然没有跟已经知道的猴子接触过，竟然也得知了这种方式，甚至于栖息在其他海岛上的猴子也照样做起来了。虽然它们都未与最早洗甜薯的猴子有过任何实质上的接触，但是这种行为却散播出去了。

其实这种现象并非独特，有无数的例子足以证明。虽然个体之间从不接触，但却有相同的行为。当有位物理学家想起某个主意，往往在他处可能会有三个物理学家同时想到相同的主意。知道是怎么回事吗？

没有人确切明白，但有些著名的科学家，如物理学家博姆和生物学家谢尔德瑞克，相信我们人类有一种集体意识。当我们能把自己的信念、注意力、生理状态瞄准别人时，便能找出一个方法，开启这种集体意识或者说超意识，它是所有灵感跟激励的原动力，你做事情的动机，你的冲动，你感到兴奋，你突然而来的灵感，你能够洞悉事物，遇到事情的直觉反应，甚至你的创造力还有革新发明，你的新点子跟新构想，它们的根源都是这个超意识，你如果能了解并且发掘超意识，你的生命将因此而改变，因为这个超意识的能力可以使你不再受到知识、资源、环境的挟制，而从超意识汲取无限的能力，解决你所面临的问题，达成你的目标。那么，超意识具有哪些特性呢？

一、当它在解决你的问题的时候，可以取用贮存在你潜意识中的所有资料，也就是潜意识记忆中的所有事物，它也能够分辨资料的正确性，而事实地将正确的答案提供给你。

二、超意识能力的第二个特性就是它超越了你所有的经验，它能够汲取在你经验之外的资料，也就是说，你所获得的答案可能根本不在你的经验范围之内，你可能对它并没有充分地了解。

三、它会一天24小时不断地运转，所以当你把自己的目

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

标和遭遇的问题交给超意识解决之前，只要想清楚问题所在，明确其原因，然后把它放在一边，超意识就会不断地运转，找到你所需要的答案，并且交给你。

四、超意识能力会自动地并且持续地解决你在达成目标之前所遇到的问题，你不必清楚地看到你的目标，你是需要先跨出第一步，然后一步一步地解决你所面临的问题，你只要起个头，超意识就会帮你解决下一个问题。

五、它具备目标导向超动力，当你决定要达成某个目标，超意识能力便会使出它的能量，提供你足够的经历、热情跟兴致朝向目标迈进，但是你必须有清楚明确的目标并且迫切地希望达成它。

六、它会对清楚、积极的自我确认言辞产生反应，如果再加上自己的情绪，这些问句就会变得具有权威的命令并且迅速地灌输到潜意识中，进而传递给超意识，另外，坚定、果决的反应跟认真的态度加上承诺自己全心全意的时候，就起动了超意识能力来帮助你。

七、唯有你使用并且相信超意识能力的时候它才会成长，当你再不需要它的时候，它们就消逝了。因此，你越是使用超意识，越是相信它，它就会成长得越快，人生原本是充满了挑战，除非你能够获得这种能源，否则的话你的一生将会是一直走下坡，充满着无奈。

八、当你对盼望的事情充满信心的时候，是超意识最能发挥其能量的状况，所以要成为逆转偏执狂，永远盼望最好的，永远相信任意发生在你身上的事情一定是最好的。超意识能力就会将你所需要的人事物带入你的生命中。

九、当你集中注意力在问题上的时候，以及当你完全不要管它的时候，超意识能力最能够发挥效用，但是在这两者之间超意识能力则没有办法动作，所以，你想要起动超意识能力，首先必须认真地解决，清楚地定义问题；其次，尽可能地搜集大量资料，仔细研究；第三，努力找出可能解决问题的方法；最后，把问题交给超意识能力，丢给它处理，而将你的注意力转移到其他毫无关联的事情上。

十、超意识能力会在适当的时机带给你适当的答案，你会发现问题的解答就在适当的时机出现，但是你必须要立刻采取行动，因为超意识的答案是有时效性的，当你不运用它，它就消逝了，所以要相信你的超意识直觉，立刻采

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

取行动。

十一、它会带给你成功所需的经验，而且是各式各样不同的经验，不管你是从事哪一种行业，根据你的专业知识，经验跟历练你总会知道如何能够达成目标，但是一旦你清楚了目标，努力去工作的时候，你会发现你的目标是在另一个环境，或另一种完全不同的事，而最后十分钟技巧可以协助你预先将结局看清楚。

十二、超意识能力能够决定你说的话、做的事以及它的结果，超意识能力就像一部不停思考的机器，它的目的就是使你的言行能够符合你的自我观念跟你的生活宗旨，只要先灌输给它明确的目标及指示，接着它就会不断地激发你的言行，产生特定的效果，使你能够逐步达成你的目标，至于左右逢源，是指你随时都能发现问题的解答，永远能够找到所需要的东西，而瞬间同步，是指两三件完全不相关的事情在同一时间内发生的时候来帮助你达成目标。超意识能力在宇宙中建立了一个更高层次的秩序，使一切事件根据你的目标而形成了特定的意义。

十三、超意识能力含有全部的监控线路，也就是说，你只要能够事先设定超意识能力，它一定会奏效，你可以在找寻跟早晨起床的事件上面练习运用超意识能力，所谓超意识活动定律是指超意识能力主宰着我们一生的活动，任何思想、计划、目标和点子只要能够持续地放在心上就能够被超意识能力带入现实生活中。而最有效的方法来激发这种超意识能力就是超意识激发总法则。利用独处来激发你的超意识能力，一个人安静地坐上30 --60分钟，聆听你心里平静而微小的声音，你会发现一段时间之后，你的心里会变得像是非常清辙的水一样，然后一堆念头就会涌现。这时候，如果你立刻起来根据答案付诸行动，你会发现一系列问题都会迎刃而解，另外，还有想象力、自我肯定、做白日梦、自我松弛、古典音乐、大自然环境、静坐沉思、激励性的录音带，这些都能够激发你的超意识能力。超意识的答案一共有三种来源：1、直觉，也就是发自内心的一种强烈的感觉，认为这一定是答案；2、偶然机遇，你遭遇到了人世次序正好就是你所需的答案；3、突发事件。不过，你如何断定它是超意识的答案？a、当这个答案产生的时候，这个答案一定是非常完整的，能够解决问题的各个层面；b、你会感到豁然开朗，非常明显

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

合理的答案；C、当你得到了超意识解答的时候，你今天觉到充满了欢乐和兴奋的心情，你的自我价值上升，你充满了积极的态度。

超意识活动定律是决定你的所作所为，甚至于未来命运的重要定律，任何思想、目标、计划、点子，只要将它持续地放在心上，就能够被超意识能力带到现实生活中，这正是历史上每个伟人之所以成功的原因，而重点是你也可以用同样的方式来成功，只要你能够先明确地的定义你的目标，清楚地说出你要什么，然后不断地想着你想要的东西，专心在你的目标上，不要去想其他东西，最后你的理想一定会变成事实的。

催眠：

一般来讲，要改变一个人的行为，大概需要经过21天的时间，要经过不断地反复思考。但当催眠指令下达的时候，这个人会立刻行动起来，他不会等21天才行动。很多世界顶尖的催眠师如马丁、马修史维为某人催眠的时候，他不会等到回家之后才开始见效，而是立刻奏效的。经我个人的研究以及许多报告显示，催眠是影响潜意识最快速的方法。因为它可以输入指令，让一个人的行为立刻有所改变。你也可以对自己进行自我催眠。

一般人在进行中，若生理上出现轻微的"不自主"反应，如颤抖、流泪等皆属正常，甚至可视为正面反应；或者心理上出现短暂的不适，如感到焦虑、内疚、情绪失控等亦然，都是身心整合或康复过程中所可能发生的自然现象，不必多虑，可以持续地练习。尽管如此，如果你真的觉得不舒服或有任何不安或疑虑，则不妨寻求专业人士的意见。

最后谨记，自我催眠虽然可以被广泛地运用于日常生活中，但是"治疗"，则仍属于专门领域，必须由专业人员行使。因此请勿以本页内容作为任何治疗之用。慎之！慎之！

准备好要体验一下神奇的自我催眠了吗？要从何开始呢？别急！首先，若先能掌握住成功催眠的三大要领，即专注、轻松与意愿，你就已经成功了一半。因此，首要之务便是要营造一个温暖、舒适、放松、不受外界干扰、光线微暗的环境与气氛；躺下进行要比坐着更好；衣着则要

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

尽量宽松；最好不要在空腹、饱餐后一小时内，或沐浴后三十分钟内进行，以避免生理上的干扰。还有，正确的意愿则是关键。要怀着一种被动、随意且开放的态度练习，放任一切自然的发生，没有任何预设的企图或意向。简单地说，就是带着一种"随它去罢"的心情。

练习的内容平均颇长，可以找自己信赖的人引导你完成；也可以将内容录制成录音带播放给自己听，或者在熟练之后以冥想的方式进行。但是，切忌在需要"保持警觉"的情境中进行，例如开车或女朋友正无故对你撒娇时等。

如果想在自我催眠中受益，请经常练习。越常体验，收获就越多，切莫心急。下面介绍催眠法，主要是采用催眠师们所经常使用的"渐进式放松法"。它是"渐进式催眠诱导法"之一，主要是藉由引导身心放松，使当事人逐渐进入催眠状态，接着便施予必要的治疗。事实上，身心的放松本身就被视为是治疗的一部分，尤其对现代人来说更具价值，也因此首先要在此介绍给大家。

第一单元：身心放松催眠

功效：放松身心、疏解压力、补充能量、滋养心灵。

（现在开始）：

好，用全部的重量完全躺下、放松、平静下来。

轻轻闭上眼睛，做几次深呼吸。感觉很轻松。

轻松地呼吸，让每一次的呼吸，带你进入更深沉、更深沉的放松状态。

（暂停三十秒）

现在，把注意力放在呼（吐）气上，去感觉空气流出你的鼻腔……

专心地呼（吐）气，就像要排出体内的废物的感觉……

每一次呼（吐）气，都将兴奋、紧张释放出来……

每一次呼（吐）气，都将情绪与压力吐出去……

现在，就把所有废物毒素都彻底地排出去……

（暂停十五秒）

轻松地呼吸，你进入了更深沉、更深沉的放松状态。外界的事物开始慢慢地离你越来越远，越来越远……心灵变得很宁静……

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

你一直听到我的声音，慢慢地只会听到我的声音，其他任何声音都会离你很远很远，干扰或噪音都只会使你更加专注……

（暂停十五秒）

轻松地呼吸，你进入了更深沉、更深沉的放松状态……

现在，把注意力放在吸气上，去感觉空气进入鼻腔……

专心地吸气，就像要从空气中吸收特定的能量一样……

每一次吸气，身体的每一个细胞都被神奇的养分充满……

每一次吸气，全身都注入了更多的能量……

现在，更专注地把它们都吸收进来。

（暂停十五秒）

轻松地呼吸，你进入了更深沉、更深沉的放松状态、感觉非常平静……

从现在开始，你会一直放松下去，直到听见我说"准备醒来"四个字为止。

但是记住，在任何时候，当你一睁开眼睛，就会自动回复清醒的意识状态，立刻完完全全地清醒过来，身心也会自行调整到最佳状况。（注：这个暗示的目的在一旦当有意外状况发生时，使练习被迫中断时，当事人能同时脱离催眠状态，回复正常意识。独自练习时尤其重要）

好，保持轻松地呼吸……越来越深沉……越来越深沉。

现在，我要引导你去感觉你全身的每一部分，你会发现它们的力量快速地消失，变得很松弛，很沉重，越去感觉就越沉重。然后你会觉得越轻松。

好，从左脚开始。去感觉一下你的左脚全部……力量消失了……很沉重……感觉右脚全部……力量消失了……好沉重……感觉你的臀部……腹部……力量消失了……很松弛……腰部……整个背部……胸部……力量消失了……左手……右手……力量都消失了……感觉脖子……感觉整个头部……力量消失了……

去感觉看看身体有没有什么部位依然紧绷绷的，你一

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

去感觉，它们就立刻失去力量……完全放松下来。

现在，同时去感觉整个身体……力量完全消失了……彻底地松弛了……完全没有力气……都松开了……身体慢慢消失了……只剩下呼吸……非常地轻松……无拘无束……自由自在……进入一个奇妙的状态里。

（暂停十五秒）

现在，听我开始从一数到十，我每数一个数字，你就进入另一个更深沉的放松状态，你的潜意识也将更加地开放……一……更深沉、更深沉……二……更深沉、更深沉……三……四……五……更平静、更放松……六……七……更深沉、更深沉……八……九……你进入了一个非常深沉的放松状态……十……

现在，去想象、幻想或是去感觉，有一道白色的光束，从你胸部正上方直射下来，照在你胸口上……白光穿透了皮肤，充满了你的肺部、心脏……白光充满了你的胸腔，你的胸部闪闪发光……

（暂停十五秒）

光束慢慢地扩散，逐渐笼罩着你全身……你全身都沐浴在白色的光芒中……白光美妙的波动，充满了你的每一个细胞、每一块肌肉、每一条肌肉神经，照亮了你的脊椎与全身的骨骼……白光带着宇宙强大生命力注入你的血管，滋养你身体的每一个器官组织……

你的全身，从头到脚都散发出白色的光芒，像一簇光团一样明亮耀眼。

……你全身的能量都畅通了……充满了生命力……

（暂停十五秒）

白光抚触着你的心灵，你感到安慰与勇气……

白光围绕着你，传达着宇宙对你永远的爱……

在接下来的十分钟里，让你的身心向白光完全地开放，让一切自然发生，所有经历都将对你有益。然后，我们就要准备结束这次催眠。

（暂停十五秒）

好，现在我们将要结束催眠。

这次的经验正使你的身心产生了美妙的转变，一切都会以对你最有益的方式发生……

注意听我开始倒数，从十到一，我每数一个数字，你

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

就会更加清醒，当我数到一时，你会完全清醒过来，回到平常的意识状态。

现在，准备醒来，十.....开始清醒过来.....九.....慢慢回到现在.....回到此刻.....八.....每一个倒数都让你更加清醒.....七.....六.....越来越清醒，身体感觉很温暖.....五.....头部感觉很凉爽、很舒服.....四.....越来越清醒，心灵很宁静.....三.....醒了.....二.....已经完全清醒，准备睁开眼睛，迎接全新的自己.....一.....好，睁开眼睛。

（练习结束）

陈可沉浸在阅读的乐趣中，根本没有注意到时间的流逝。等看完《潜意识运用的补充技巧》一看手表才知道时间已经很晚了，陈可后悔没有跟先生道晚安，却又不忍心打扰先生，于是脱衣上床了。

回想着今天发生的一切，陈可热血沸腾，兴奋地根本无法睡着.....

重点提示：

1、利用潜意识的方法：

a、每天早、晚目标写10遍；

b、目标视觉化（梦想板）；

c、自我确认；

d、听自我确认录音带；

e、听潜意识录音带；

f、形象预演；

g、激发超意识；

h、催眠。

第十二章 发现你的学习模式

陈可不知道昨晚自己是什么时候睡着的，不过他是被鸟鸣声叫醒的。他感觉睡梦中听到鸟儿在欢快地叫鸣，便醒来了。

他的第一反应是睡晚了，于是赶紧爬起来。他从小在家里所受的教育是在别人家做客晚起是不礼貌的。抬手看

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

了看手表，才七点钟，暗暗说了声“还好”。穿好衣裤，叠好床被，一打开房间的门，佣人已经端来洗脸水站在了门外，好像算准了他这时候会开门。

他正想问佣人先生已经起来了没有，佣人拉开了房间的窗帘，他就看到花园里逸轩先生正在打太极拳。赶紧洗漱完毕，陈可走出了房门。先生这时也看到了陈可，只是微笑着点了点头，并没有说话。陈可也不好意思打扰他，于是静静地看着先生打太极拳。

先生打完太极拳，示意陈可到他的身边。

“我喜欢打太极拳，因为他能带给我平静。智慧的秘诀就在于心灵的平静，当你越平静，你就越睿智，就越容易看清楚你的内心和你身边的事物。心灵就像水面，当水面平静的时候，我们可以清楚看出水中的一切，但是如果你丢下一颗石头，你就看不清楚了。”先生说。

“嗯。我好像以前有看过六祖慧能的故事关于心如止水之类的。”陈可说。

“是的。六祖慧能有一则很有名的禅语‘菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。’”

“对，对，对！我好像记得菩提什么树的，就是想不起来。”陈可红着脸挠挠头。

“没关系，我们今天就一起探讨一下有关具体的学习法和记忆法。现在让我们先共进早餐吧！”先生微笑着搭着陈可的肩膀朝餐厅走去.....

佣人刚撤好碗筷，先生就开始娓娓道来。陈可只是看着先生静静地聆听，深怕漏掉一个字。

“学习能力是我们与生俱来的本能之一，我们每个人天生善于学习，你看我们小时候学说话的场景，你可以想象一下，一个非洲土人跟你讲话，你只能感觉到他在叽里呱啦、叽里呱啦地说话，但是你根本不知道他在讲什么，而且一遍一遍地跟你讲，你能想象它有多困难！但是我们几乎每个婴儿，都学会了说话。走路也是如此，学走路的难度比你学自行车、学开汽车，或者其他任何技能性的操作难度都要大得多，但是我们也学会了。说话、走路都能学会，还有什么东西不能学会？

“我们也天生爱学习。小时候我们会对每一样出现在我们视野中的东西感到好奇，我们会问各种各样的问题，我们希望明白世界是怎么回事，各种事物是如何运转的。我

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

们努力求索，全力学习，我们用自己的方式探寻着各种各样的答案。问题是，随着年龄的增长，我们没有办法再按照自己喜欢的方式去探究这个世界。我们被安排在统一的地方上课，我们不能东张西望，我们不能在读书的时候摇头晃脑，我们不能再把自己好奇的东西拿到嘴巴去尝……其实每个人都有不同的感知世界的模式，同样也就有不同的学习模式。孔子在两千多年前就提出'因材施教'的观点，遗憾的是直到今天为止，还是很少有父母或老师能做到。我今天要你做的就是帮你找出你的学习模式，你学习效果最好的方式和你学习效率最高的时间。

"在生活中，我们完全依赖于五官来感知我们的世界。离开这五种感官途径，我们就完全无法评估外在世界发生的事情。所以我们的经验就是通过我们眼睛所看、耳朵所听、触觉所感以及内心的感受得来的，当然，还包括某种程度的嗅觉和味觉。这些感官混合在一起，创造出只属于我们自己的真实世界。没有人会以完全相同的方式体会这个世界！

"从婴儿成长为少年，一直到成年，我们不断地通过各种感官获取经验，同时进行心理表达。但是，随着世界的推移，其中的一种感官会慢慢地处于优势地位。同样地，在学习的过程当中每个人也有自己主要的学习感官，也许你以前从未发现，但是一旦你发现这个事实，将会对你的学习产生巨大的影响。

"有的人通过眼睛来学习的效果是最好的，他们是视觉型学习者。我们的脑海中浮现出一些画面，这些画面可能是抽象的，也可能是具体的。所有拼写成绩好的孩子都在脑海里看见这个单词，也许他们自己并没有意识到。如果你问他们一个问题，他们回答前先抬起头，说明正在从自己的脑海中储存的画面里搜寻适当的信息。我们总是不耐烦地说：'不要抬头看天花板 -- --那儿又没有答案，'但是对视觉学习者来说，也许答案就挂在天花板上。

"有的人利用耳朵学习的效果最好，他们是听觉学习者。他们在你说话的说话非常注意地聆听，但不看你，实际上这时候他们正把注意力全神贯注地集中在你身上。你想他们提问时，听觉学习者会左右望一望，搜寻自己脑子里听到的声音。'我在和你说话，你要看着我！'我们坚持这样要求他，这种要求让听觉学习者马上失去了利用自己

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

最有优势的学习系统的前提。

“还有一些人是感觉型或者说活动型学习者，他们只有在活动身体时学习的效果最好。他们不管学什么，必须手里玩着一个东西或做点什么，这样肌肉才可以记住当时的感觉。上学的时候，每当老师在前面讲课，总有些孩子不停地动来动去，似乎怎么也坐不稳，比如玩弄手中的钢笔，两腿不停地晃动.....其实他们在把自己得到的信息通过肌肉活动加以记忆。‘坐好！不要东倒西歪！’学校里的老师这样要求活动型的学习者，这种要求使他们的身体陷入瘫痪，同时他们的脑子也陷入瘫痪。活动型的孩子会低头看他们用来写字的手，通过当时的活动感觉回想自己掌握的知识。

“随着年龄的增长，味觉不再是学习的重要手段。婴儿不管抓到什么东西都会马上塞到嘴里，但是这一点很快受到家长的阻拦，因为他们担心有细菌。从前有一位盲人珠宝商，他把每一块石头放到嘴里品尝。当然，听话的孩子不会四处嗅其他人或其他东西的味道，不是吗？我记得有一次去菜市场买菜，一名菜市场的摊贩说：‘你不能闻我的西红柿。’我回答说：‘如果不让我闻西红柿的味道，我就不会买。’她听了简直目瞪口呆 -- --因为这样做完全不符合她对这个世界的理解模式。也许因为我们不能在公开场合四处嗅来嗅去，所以气味始终是一种强大的无意识的情感出发因素。你认为自己是什么类型的学习者？”

“我感觉自己跟活动型学习者有点像。我背书的时候总喜欢走来走去。”陈可说。

“是的。从我看到你的那一刻开始，我就认为你是活动型学习者。”先生说。

“您怎么会马上就知道呢？”

“大部分人都有自己最喜欢的一种感受世界的方式。你可以通过人们的谈话看出他们处于哪种感受方式。比如‘看，看这儿！’，‘听着！’，‘你觉得怎么样？’，‘难闻死了！’，‘味道糟透了！’，就分别是视觉型、听觉型、活动型（感觉型）、嗅觉型和味觉型的人的惯用词语，这些词语并不那么引人注意，但是我们在无意识中泄露出了自己的感受方式。当然，我们通常并不只是用一种感受方式来感知这个世界，也不总是停留在一个学习模式中，但是我们会有所偏重，会偏好一种感知世界的方式和学习的方

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

式。我给你做个小小的测试，我会给你描述几家宾馆，你看看自己喜欢住哪一家宾馆。

“第一家是豪华的宾馆，它具有你能想象的所有舒适条件：一应俱全的室内和室外运动设施、多功能体育馆、按摩室和桑拿。第二家是地处风景优美景点的宾馆，最近刚刚装修过，品位高雅，附带漂亮的花园，还有令人心旷神怡的景色，每间屋子都配备彩电和音像设备。第三家是周围环境优美而安静的宾馆，远离日常生活的嘈杂纷扰，早上被叽叽喳喳的小鸟和后院的喷水池吵醒。在第四家宾馆里你可以度过一个美食家的假日，品尝精心烹制的美味佳肴。所有菜肴都是用自己种植的蔬菜或家养的禽畜制作的，是你不管在什么地方都希望品尝的最精美的食物。你喜欢住哪一家？”

“只有一个选择吗？”陈可有点犹豫。

“嗯。看你好像喜欢的不止一家，你可以选择最喜欢的，然后再选择一家第二喜欢的。”先生说。

“如果只有一家，我喜欢第一家。如果还有美味佳肴可以吃就更好了！”

“很好。从这里可以看出，你认为自己是一个活动型的学习者没错，因为你的第一选择是第一家。另外你还有一种喜欢的感知世界的方式是味觉。”

“啊，很有意思，我要去测测其他的人。”

“嗯，这是个不错的想法。那么我教给你一些方法去探测其他人感知世界的方式。实际上如果你知道了别人感知世界的方式，并加以配合或模仿，你的人际关系和沟通也会有长足的进步，你会拥有超强的亲和力，很容易会成为大家都欢迎的对象。而如果你不注意他人感知世界的方式，也会造成很多人际沟通的障碍。以听觉型的人为例，如果你想说服他去做某件事，但是却用飞快的说话速度跟他描述那件事，恐怕收效不大。相反地，你得不疾不徐地说清楚，他才能听得真切。否则你说得再好，他可是有听却没懂。再以视觉型的人为例，如果你以触觉型的方式对他，慢吞吞地说出你的感受，你会把他急死为止。”

“哇，快告诉我吧，先生！”

“你很好学，所有的成功者都是好学者。”先生微笑着说，“基本上，我们可以从对方的呼吸、声音、动作、言语、喜好和眼睛来探知他人的类型。我这里只给你举例视

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

觉型、听觉型和感觉型或者说活动型的人，因为这三种类型的人最多。而且嗅觉型和味觉型的人，没有深入了解是很难探测的。

“从呼吸的角度来看，视觉型的人呼吸比较快而浅，多采用胸式呼吸，你可以看到他明显的胸腔起伏；听觉型的人呼吸相对均匀、平稳，不快不慢；感觉型的人呼吸深而长，他们多采用腹式呼吸。

“从对方的声音来看，视觉型的人讲话速度比较快，说话的语气声调比较高昂、大声、响亮、简短轻快、不耐烦冗长地说话；听觉型的人声音最好听，他们讲话声音悦耳，有高低快慢，抑扬顿挫，富有节奏感，往往善于歌唱，他们还注重文字的优美，发音正确等；而感觉型的人说话声音比较低沉，说话速度比较慢，音色浑厚，给人以深思熟虑而又稳重的感觉。

“从动作的角度来看，视觉型的人头多向上仰，动作比较大、比较多，而且大多在胸腔以上，行动快捷，坐不定，小动作多；听觉型的人动作相对少一点，同时动作幅度不大，多在胸腔中部，坐着的时候眼球多转动（内心在自言自语），常做有节奏的肢体语言，头部经常倾斜，常出现的手势是手按下巴或托腮耳部；他们在听音乐的时候，经常会用手或脚打拍子；感觉型的人则动作很少，行动稳重、手势缓慢，多在胸部以下，沉默寡言，可长时间静坐、少动作、头常向下作思考状。

“从对方的语言来看，视觉型的人说话多谈及事物的颜色形状，说话一开始就进入主题，两三句就说完了，而且他们一般只在乎事情的重点，不在乎具体的细节；听觉型的人说话内容详尽，有的时候会有重复的情况出现，他们说话常用连词，如‘为什么这样呢？那是因为……’‘不但如此……而且还……’等等，在说话中还经常描述声音，如‘唰的一声就跳过来了’、‘噼里啪啦就干起来了’，对用字很注重，对错别字敏感；而感觉型的人多少注重情感，说话多提及感受及经验，他们总是谈起一些对事物的感觉，抱怨的时候多针对别人对他的态度，事情不如意等。

“从喜欢上也可以看出对方的感知类型，视觉型的人喜欢颜色鲜明、线条活泼、外形美丽的人事物，他们通常衣着得体，颜色搭配良好，要求环境清洁，摆设整齐，喜欢事物多变化、多线条、快节奏，能够在同一时间内兼顾数

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

项事物，并且以此为荣，抱怨的时候多针对态度、时间、烦闷、单调等。听觉型的人注重环境宁静，难以忍受噪音，喜欢找聆听者，同时本人也是良好的聆听者，做事情注重程序、步骤、按部就班，喜欢事物有节奏感，在乎事物的细节，喜欢多说话，而且往往不能停口；感觉型的人喜欢别人的关怀，注重人与人之间的关系，注重感受、情感、心境，不在乎好看或好听，而重视意义和感觉。

“而从对方的眼睛来看，视觉型的人在说话或思考的时候眼睛往往朝左上或右上，听觉型的人眼睛往往是左右转，而感觉型的人经常是把眼睛往下看着地面。这些是一般的情况，并不一定是绝对，大部分人是如此。”

“那我要建立跟他们的亲和力，是不是就模仿他们就可以了？”

“基本上可以这么说。最好的沟通者就是用对方最侧重的感官模式与他沟通，也就是说用对方最能理解的文字、语气和肢体动作来回应他。当你这么做的时候，你就开始进入对方的频道，对方会莫名其妙感觉你很亲切，喜欢跟你在一起，而不知道为什么。因为他好像看到了自己。每个人最喜欢的人是他自己，然后是跟自己相似的人在一起，再是跟自己想成为的人在一起。”

“嗯，臭味相投，呵呵。”陈可不知不觉开了个玩笑。

“也可以这么说，好听一点是志趣相投，实际上也就是俗话说的‘物以类聚，人以群分’。我还要提醒你的一点是，你不能同步模仿，同步模仿很容易被你模仿的对象发现，很可能说你有毛病，你可以在隔个15 --20秒再模仿。还有一点就是不要去模仿别人的缺陷，或者不雅的动作，模仿一个腿有残疾的人走路或模仿别人挖鼻孔，都是很忌讳的。”

“嗯，我知道了。”

“刚才我们在这块花费了很多时间，不过并不是没有意义的。人际关系技巧的学习也是人生最重要的学习之一，我所要教给你的不只是单纯课本知识的学习，我希望你能把我教给你的知识和技巧用在人生的各个方面，改变你的生活。现在我们来谈谈学习模式的另一部分，寻找自己一天中效率最高的时间，也就是学习的‘黄金时间’。

“你可以想一下，按通常的规律，一天中，什么时间你最高兴和兴奋？什么时间你处于中间状态？什么时间你好

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

像什么也做不下去？如果你和大多数人一样，你将会发现你有处理事务的黄金时间和非黄金时间的规律。

“对我自己的情况，我是一个习惯晚上工作的人。下午4点到晚上11点半，是我的黄金时间。这并不是说我不能在下午2点做事情，但事实是，晚上是我处理事情感觉最好的时间。这要感谢我独特的身体的化学性质、思维方式和长期形成的习惯。晚上是我效率最高的时间，是我最要小心不要把精力浪费在‘休闲活动’（如上网）上的时间，这些活动很容易把我一天的工作主动性吞噬殆尽。

“不过这只是我的时间表。可能和你的不一样，但我敢说你一定有你的与此相似的时间图表。如果你想在最后时刻完成很多学习任务，那你一定要了解并马上充分利用你的黄金时间图表。

“如果你是早晨精力旺盛的人，那就是说，你通常在中午以前觉得精力最旺盛、最有自制力并且思维最活跃。而你没有时间用于学习，却在下午、晚上或午夜以后‘认真地’学习。这对你和你的分数都是不利的。如果你没有很好地安排一天的时间，使你能在你的精力最旺盛的时间即‘黄金时间’来学习的话，那么你是在错误的时间完成重要的工作。这时你会记忆力较差，写出的文章也不太好，少了很多得高分的关键和必要的部分。

“如果你是午间精力旺盛的人，那就是说，你通常在中午以后至下午5点以前觉得精力最旺盛，最有自制力并且思维最活跃。但是你没有把时间用于学习，却在思维迟缓的晚上或早上，通过喝咖啡来帮助你‘认真地’学习。这对你同样是不利的。

“同样的，如果你是晚间精力旺盛的人，那就是说，你通常在下午5点以后觉得精力最旺盛、最有自制力并且思维最活跃。你一定要很好地安排你一天的时间，使你能在一天中精力最旺盛的‘黄金时间’来集中精力学习，否则的话，你就是在错误的时间完成重要的工作，而效果也会大打折扣。

“如果你在学习时间上有很大的压力，你最好的选择就是确定并利用你的‘黄金时间’，那是你学习效率最高的时间。如果你的‘黄金时间’被与工作或学习的其他事情所占据，并不能临时性地改变，你的下一个选择就是确定并利

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

用你能找到的与'黄金时间'最近的时间段。如果这都找不出，决定不学习可不是你的选择！你要下决心利用你所能利用的一切时间！不要掉进'等到最佳状态时再学习'的圈套，那样你就把学习耽误了，只会让你的时间安排更糟。"

"如果我的黄金时间被其他事情占据了，却又想用更好的状态进行学习有没有办法呢，先生？"

"你很坚持，这是一个很好的品质。办法不是没有，每一个问题的背后都有三种以上的解决办法，只要你肯发动你的大脑去想的话，你可以确信这一点。我这里给你介绍一种简单的方法，过程不到5分钟，就可以让你进入身体放松、精神集中的状态。它被称为'桔子集中法'。"

"桔子？是我们吃的水果那种桔子吗？"

"没错。方法简单如下，你可以马上跟着我的指令做动作，并且体验它的神奇效果，刚好也借之放松一下。"

陈可马上正襟危坐。

"首先，请你想象你的手中有一个桔子，你要感觉到它的重量、颜色、触感和气味。想象你抛起它，用另一只手接住，然后再丢回到原来那只手，就像玩丢沙包一样，让它在两手之间来来去去。可以想象得出来吗？

"嗯，没问题。"

"在做这个练习的时候，你不必用语言回答我，只需要跟着我的指令去做即可，以免分散你的注意力。接着用你写字的手，把桔子拿到距离后脑勺上方15 --20厘米的地方。用手轻轻触摸那一带的空间。接着把手放下，放松肩膀，想象桔子还留在那里。那是个有魔力的桔子，它会停留在你搁置的地方。

"现在，慢慢地闭上你的眼睛，和后脑勺上方的桔子保持均衡。这时你要感觉到身体和精神状态的变化。你在放松的同时，精神也会非常地集中。你要感觉到虽然闭着眼睛，视线也能不断地扩展。保持精神集中的放松状态1分钟，感受后脑勺上的桔子带给你的感觉，然后睁开眼睛，好，睁开眼睛。现在感觉怎么样？"

"哇，感觉眼睛亮了很多，有种神清气爽的感觉，太神奇了！"陈可不禁惊叹。

"这种身体放松、精神集中的状态也能在其他活动中发

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

挥很大的效果。许多研究结果显示，这是人类最能发挥能力的状态，和冥想或祈祷一样，这是处于一种忘我的境界。

“如果桔子不适合你，你也可以用其他方法把注意力挪到后脑上方。例如，你可以想象你戴着草帽，有一只鸟停在帽子顶上，你要一边感觉头上的草帽的重量，一边把注意力放在鸟的身上。还有一个方法，就是想象‘自己脱离身体去学习’，或者‘正在自己的头上凝视自己’。这时，你要确实察觉到自己的心情或感觉的变化。”

“那我在学习的过程当中需要一直看着这个桔子吗？”

“并不需要。固定好部分注意力之后，你即使忘了这件事也没有关系，就像你走进大门时，不需要把门一起带进屋里一样，直接开始学习就可以了。”

“好。”

“找出每个人最有效的学习方式或者说学习模式是十分重要的。每个人有自己独特的运用感知世界的方式，但学校教育很少告诉我们应如何发挥所长，大家都以为每个人的学习方式都相同。现在你已经学会了寻找你自己的学习模式，我希望你能在你最佳的学习时间用你最擅长的方式进行学习。你知道了你是活动型学习者，在你进行学习和记忆你的时候，你要尽量在运动中，或者编成游戏的形式进行学习，我敢肯定你会事半功倍。现在请你练习一下我们刚才讨论过的技巧。”

重点提示：

1、每个人都有不同的感知世界的模式，同样也就有不同的学习模式。依据每个人主要的学习感官，我们可以把学习者分为视觉型、听觉型、活动型（感觉型）、嗅觉型和味觉型。

2、我们可以从对方的呼吸、声音、动作、言语、喜好和眼睛来探知他人感知世界和学习的类型。

3、每个人都有自己一天中效率最高的时间，也就是学习的“黄金时间”，这个时候精力最旺盛、最有自制力并且思维最活跃。

4、“桔子集中法”可以让你进入身体放松、精神集中的状态。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

第十三章 右脑学习者

“到目前为止，你已经了解了学习需要有强烈的欲望，需要有明确的目标和详细的计划，你学会了如何扫除你的障碍，也学会了如何依靠潜意识的力量让你更快地达成目标，又找到了你自己最佳的学习模式。下面我想跟你聊聊有关记忆的话题。

“实际上，学习是这样一个过程：我们通过五种感觉接纳信息，并把它们储存在大脑一个固定的地方。为了证明我们学会了，我们需要做到能把这些信息从大脑中找出来。只要我们有了档案，一个良好的交叉查阅体系就变得非常有用。记忆法就是帮你更快更好地储存信息，并在大脑中找出更快更准确地提取信息的工具。有了我给你的记忆工具，你的学习将如虎添翼。你会眼看着自己的成绩突飞猛进，远超过你的想象，你将惊讶于自己的进步。谈到记忆则不能不说一下我们的大脑。

“我们经常会听到别人说有没有‘脑子’，其实我们的脑子可不只一个，它们各自掌管着不同的功能。脑干是我们大脑最古老的组成部分，它的应急保护能力使得我们能够生存下去。即使你开着电视或收音机睡着了，只要有轻微的动静，脑干也会马上使你惊醒，提醒你有些不对劲。边缘系统是第二古老的组成部分，它掌管我们的情绪和愉悦程度。

“左脑和右脑构成大脑的最新部分，也就是我们通常所说的大脑新皮层，它使人类成为自然界的主人（尽管有人说海豚的大脑比人类更发达）。它们之间通过胼胝体连接起来，这样我们的想法就可以按照各自的意愿随意地从一处传到另一处。新皮层的两侧各自掌管不同的任务，为了更好地调动各种机能，需要两侧的共同协调合作。你知道左脑和右脑的相互功能吗？”

“好像左脑是掌管语言、数字、逻辑之类的，右脑是掌管空间、想象还是什么的，不是很清楚。”陈可红着脸说。

“没有关系，大部分的人并不十分了解大脑。”先生安慰他，“根据一般的认识，大多数人的左脑处理逻辑、词汇、列单、数字、线性和分析等所谓的‘学术’活动。右脑

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

主要处理节奏、想象、色彩、白日梦、空间感、形态（统一概念）和维度等。这样记比较复杂，你可以简单地记一下，左脑主管理解、分析、判断和做决定；右脑则主管创意（灵感）、想象力、感性和图像，这容易理解吧？”

“嗯。左脑是理解、分析、判断和做决定；右脑是创意（灵感）、想象力、感性和图像。”

“很好。你已经开始了第一步。左脑有一个特点，是记得快，忘得也快。就像很多人，记忆英语单词的时候，拼命背，晚上背出来，但是第二天听写还是写不出来。”

“没错。我就是这个样子。”

“没有关系，只要你知道了如何运用潜意识，运用右脑的能力之后这个问题就不再存在了。我们知道大脑分为上下两部分，实际上，上面一部分由表层意识或者说显意识控制，下面一部分则由深层意识或者说潜意识控制，它们的工作内容完全不同。人们通常使用外部的表层意识，不大使用潜意识，但是出色的记忆力其实存在于我们的潜意识当中。你应该还记得，在潜意识的部分，我们已经谈到，潜意识具有完美的记忆能力。

“是的，您说过潜意识对任何事物，只要曾经看到过、听说过、闻到过、尝过、触摸过，甚至只是想过，它都会成为潜意识中被永久记忆的部分。

“人类的大脑还分为刚才我们讲的左右脑，表层意识位于左脑，潜意识则位于右脑。在左脑中发挥的是低速记忆，而在右脑中发挥作用的则是高速记忆。左右脑之间有一堵墙，所以人们往往只使用左脑，让右脑一直处于休眠状态。左脑记忆是一种‘劣质记忆’，不管什么都会很快忘记，这也就是你单词明明背出来了却很快会忘的原因。右脑记忆却是‘过目不忘’的。这两种记忆力简直就是1：1000000，甚至更大。所以我才要你变成一个右脑学习者。

“可以这样跟你说，几乎所有的天才都是右脑学习者，或者至少是全脑学习者，全脑就是左右脑都用。达芬奇就是一个绝好的例子。也许在你的印象中达芬奇只是一个画家。但是尽管有所争议，在达芬奇的时代，他被认为是下列学术领域当中最有成就的一个：艺术、雕刻、生理学、普通科学、建筑、机械学、解剖学、物理学、发明、天文学、地质学、工程学及航空学。在欧洲的宫廷，随便扔给

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

他一把弦乐器，他就可以即兴作曲、演奏并演唱舞曲。伽利略、爱迪生、安徒生也都是右脑学习者。天才们的右脑能力都得到了开发--请务必记住这一点。”

“嗯。”

“人的头脑分为左右脑，它们的功能不同。左脑通常被称为‘语言脑’，右脑则被称为‘图像脑’。人们一般认为语言行为是由左脑控制的，实际上它也受右脑控制。语言的学习分为左脑和右脑。如果用的是左脑的学习法，即使用上个十年，也没法真正掌握语言。这也就是为什么大部分中国人，从小学开始到大学，学了十几年的英语，但一碰到老外，一句话也说不出来。因为我们现行的英语教法就是左脑式的。实际上，我们很小的时候就是一个右脑的学习者。你可以回想我们从小学说话，都是父母指着一样东西，说这是苹果，让你看着苹果，然后让你说苹果，说着说着就会了。我们从小就是用图像进行学习的。你肯定还记得小学学拼音，旁边都会有图像，‘a’是什么图像？”

“是一个长大的嘴巴，发出‘啊’的声音。”

“没错，那么‘1’和‘2’呢？”

“1是铅笔，2是耳朵。”

“你还记得很清楚。你看，我们从小学习的时候就是用图像，用右脑，但是我们越来越大了之后就放弃了。这真是可惜。实际上，你还可以发现，我们的头脑就是用图像思考的。”

“真的吗？”

“是的。我可以简单地问你一个问题。草原上有一群马在奔跑，你的头脑如何反应？”

“我会想到广阔的绿油油的草原上那种万马奔腾的感觉。”

“你的头脑中会先出现‘草原上有一群马在奔跑’这几个字吗？”

“不会，当然是先图像。”

“你可以看到，头脑以图像来运作的。图像记忆是目前最合乎人类的大脑运作模式的记忆法。你有没有记得一些你小时候的事情？”

“有，有好多童年的趣事，一切就好像在昨天一样。”

“是的，你讲到了图像记忆的一个好处，那就是图像记

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

忆可以维持长久，一周、一个月、半年、一年、三五年、十来年甚至一生。”

“这我理解。”

“图像记忆还有另外一个好处，你看过电影吧？”

“嗯，我很喜欢。”

“据我所了解，电影放映1秒钟需要24格胶片，也就是24张图片，电影实际上是由一格一格静止的图片组成的，在放映的时候经过特殊的技术，24格用1秒钟放映出来，才有我们现在看到的流畅的动作。你觉得一张图片可以反应多少信息？”

“呃，不是很清楚，应该很多吧？几十个字？”

“我们来看一下吧。你可以想象一个画面吗？电影《泰坦尼克》上男女主角在船头展翅拥抱的镜头，你记得吗？你觉得需要用多少文字来描述这幅画面，如果全面描述的话？包括两个人的神态动作、衣着、船、海、天空所有的一切？”

“呃，大概没有500字描述不下来吧。”

“保守一点，我们再减掉400字，我保证你不需要再减了。你看，就算一百字，你也发现了图像的巨大功能了吧？如果一场电影是90分钟，实际上很多的电影超过90分钟。24x1x60x90=129600。对了还得乘以100。你可以想象其中包含了多大的信息量。

“至此，我们已经知道了图像是一种强有力的工具。我们可以再来看一下，你的记忆力怎么样？”

“一般，不算好，很多我都记不住。”

“你觉得记忆最大问题在哪里？”

“太多了，根本记不过来，另外就是记下来了很快又忘了。”

“你谈到了记忆的两大天敌：数量和时间。我们一般人的记忆障碍都在于数量太多，记不过来；另一个主要问题则是你讲的，记过很快又忘了。但是我们前面知道了，图像记忆可以保持长久的时间，甚至一辈子都不会忘记，而且图像又能包含强大的信息。因此，我们正好可以用图像记忆法来解决时间和数量这两个问题。”

重点提示：

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

1、左脑主管理解、分析、判断和做决定；右脑则主管创意（灵感）、想象力、感性和图像。

2、几乎所有的天才都是右脑学习者，或者至少是全脑学习者。

3、如果用的是左脑的学习法，即使用上个十年，也没法真正掌握语言。

4、我们的头脑就是用图像思考的。图像记忆是目前最合乎人类的大脑运作模式的记忆法。

5、图像记忆能克服记忆的两大天敌：数量和时间。

第十四章 图像和连结

“现在你已经了解了图像记忆的巨大功能，那么我们可以进行下一步的学习，就是图像记忆法。在谈图像记忆法之前，我们必须先要了解一下图像记忆法的基本概念 -- --图像。针对图像，我们可能会认为图像是我们通过眼睛看到的画面。实际上，就记忆来讲，图像可以是包括视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉五觉所转化而来。”

“视觉能产生图像我能理解，其他几觉也能产生图像吗？”陈可的眼神充满了疑问。

“当然可以。你可以想象一下，你听音乐的时候，是不是有时在脑海中出现产生音乐歌词当中的画面？放学回家推开家门，闻到一股饭菜的香味，你会不会想象一桌热腾腾的美味呢？同样地，你可以针对触觉和味觉举个例子？”

“嗯，好像真的是，味觉方面，我经常会在外面吃东西，会想起在家里吃饭的情景。触觉方面我也懂了，我们有时候即使闭上眼睛，摸着一样东西也能知道是什么？我现在才发现属于触觉的图像。”

“因此，在这里，我们可以为图像记忆的图像重新下一个定义：根据视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉等五觉，在脑海中产生的画面。需要注意的是，如果你浮现的图像不是那么清晰，说明你的观察力和想象力不够。有一个很简单的训练方法，从今天开始，你可以给自己试验一下，如果对面走过来一个人，你可以试着想出来，他的外貌、衣着、动作、神情等等。你也可以盯着一张图片五到十秒，

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

然后回忆图片中的细节。你甚至可以观察自己，我敢保证，大部分的人如果让他闭上眼睛，甚至连自己长什么样都没法清晰得浮现在脑海中，你可以试一下看看，估计你也是。只要十天，你就可以发现你的观察力和想象力倍增，这时候，你在脑海中产生的图像也会很清晰。

“图像记忆法中的图像需要掌握四个原则：有趣、夸张、卡通和情境。‘有趣’是指你所联想的图像越有趣、越滑稽、越可笑、越出人意外，它就越突出。这也就是为什么大部分的人对童年是那么怀念的原因，因为童年所发生的事情是那么有趣，因此也特别容易记住。因此务必使你的图像充满趣味。

“‘夸张’则是指，在你的想象的图像中，你可以夸大尺寸（大或小），形状和声音，它们可以使你的图像更容易记忆。人们对于平淡无奇的事容易忘记，相反对那些荒诞夸张、不合常理的事却经久，甚至终身不忘。如戏传苏小妹戏谑苏东坡脸长的一句诗‘去年一点想思泪，今年方流到嘴边’。记住，想象力无国界，你可以尽情发挥你的夸张想象。

“至于‘卡通’，就是你要学会把你所要记忆的东西进行卡通化。你一定看过一些动画片像《变形金刚》《多啦A梦》《猫和老鼠》《唐老鸭和米老鼠》等，在漫画家的笔下，一切东西都会动，都会说话，因此也就更加形象和有趣。你也可以试着让你需要记忆的东西卡通化，从而增加你图像的形象性、趣味性和清晰度。

“最后一个‘情境’，则是要求你所想象的图像要跟自己联系起来，与自己挂钩，往自己身上联想，把自己置身其中，而不是局外人或旁观者。要有身临其境的感觉。越是身临其境，你的图像会越清晰，也就越容易记住。在对图像进行情境化的联想的时候，还有四个原则可以帮助你进行联想，就是颜色、声音、空间和感受。颜色越鲜明图像就会越清晰、同样的，声音、空间和感受也是一样，你在进行图像的想象的时候，务必要记住。我们复习一遍，图像想象的四个原则是有趣、夸张、卡通、情境。而情境的四个原则是颜色、声音、空间和感受。”

“嗯，我记住了，图像想象的四个原则是有趣、夸张、卡通、情境。而情境的四个原则是颜色、声音、空间和感受。”

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“很好，图像记忆法的另一个重要概念是连结。连结法是所有记忆方法最基本的方法，它将使你非常容易地学会最高级的记忆法。也是我要跟你讲的图像记忆法的基本方法。可以说，无论你想记住什么，你都必须把它与你内心环境中的某件稳定的事联想在一起或连结起来。所谓连结，就是把不同的东西放在一起，让两个东西彼此有接触的关系。请注意，连结必须要有确实的接触的关系，把笔和纸放在两张桌子上或者放在桌子的不同位置，这不叫连结，一定要把笔放在纸上、或者笔在纸上写字、甚至用笔戳纸，笔穿过纸，这才是确实地有接触的连结。

“当然，光是连结还不够，像桌子和冰箱，把冰箱放在桌子上、或者把桌子放在冰箱上，这不够，我们右脑的记忆不会深刻。还需要我们刚才谈到的图像的四个原则有趣、夸张、卡通、情境。越有趣、越夸张、越卡通化，甚至有时候带点恶心和性的色彩，并且你能从图像中体会到颜色、声音、空间和感受，越是不可能在现实中发生，就能记得越牢。你可以伸出你的双手，双手各伸出一个手指搭在一起也有确实的接触的关系，因此这也叫连结，但是这个连结显然很容易脱落，它比不上五个手指搭在一起牢靠，而五个手指又不如双手合十来得牢靠，双手合十又不如十指紧扣来得牢靠，我们所要做的连结就是需要十指紧扣型的连结，运用有趣、夸张、卡通、情境这四个原则，把我们所要记忆的图像进行一辈子都不会忘记的连结。如果你所想象的图像和所做的连结不能够长久不忘记，你就需要重新想象，并在日常生活中多进行练习。”

“先生，您能给我举一个例子吗？最好是一辈子都不会忘记的连结。”陈可饶有兴趣地问。

“好的。就举马桶和手的例子吧。如果只是把手放在马桶抽水的按钮那里，这只是一般的连结，顶多算两个手指搭在一起的程度。但是如果你开始把手伸进马桶里，而马桶是干净的，那么可以算是五指搭在一起的连结。接着，你如果想象马桶里面有你的‘米田共’，这个时候就变成了双手合十的连结了，这个时候你已经不大会忘记了。如果你想象自己把接触了‘米田共’的手拿出来闻了闻，就到达了是十指紧扣的程度，你就永远不会忘记了。我想你现在已经一辈子不会忘记手和马桶这个连结了。”

“是的，我想我真的一辈子不可能忘记的。因为实在太

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

恶心了。"陈可皱着眉头，捂着鼻子说。

先生微微一笑："很好，我们要的就是这种效果。从今以后，如果你能把任何你想要记住的物品、知识或其他任何你想要记忆的东西进行十指紧扣式的连结，我敢保证，你的记忆绝对过目不忘的。"

陈可不由得想象自己拥有惊人的记忆力甚至过目不忘时，周围同学羡慕的眼神和自己的满足……先生打断了他的浮想联翩。

"还有一个必须说明的是，你估计也已经发现，并不是所有的东西或者文字都可以很快地转化成图像。比如说一些抽象的文字如快乐、幸福、政治、考验等等。这就需要学会如何化抽象为具体，并很快地转化为形象生动的图像。因为在右脑的运作机制当中，具体鲜明的图像能快速地被吸收、消化并很快留下烙印。因此，迅速将抽象转为具体，就成为了进行图像记忆法的重要前期准备工作。我这里给你讲三个技巧，可以帮助你迅速地将抽象的东西转化为具体的图像。

"第一种是在抽象词语中加减字，'曲解'成另外的含义。如抽象可变成：抽（打大）象；苦难加字变成：（叫）苦（叫）难等。这么加加减减，无论多么生疏难懂的词语都可转换成为你所能读懂的意思。当然望文生义不是目的，我们是为了记住学习内容。在记住的基础上要尽快弄懂该词的真正含义。

"第二种是谐音。谐音是记忆的窍门，经过谐音的处理，枯燥、艰涩的词语会变得不那么面目可憎，而是变得诙谐幽默，便于记忆了。如慈禧太后时，画师李奎讽刺其卖国投降而画了一幅谐音画：临阵拖桃（临阵脱逃）。

"第三种技巧不但可以用来把抽象转化为具体，也是激发创意、训练大脑的重要方法。学术上称为'曼陀罗思考法'，我们姑且称之为'井'字法。方法是画一个'井'字，在'井'字的中间写下你要转化的词语或物品，比方说刚才讲的'快乐'，你可以在中间写下'快乐'两个字，然后在'井'的外围写下你关于'快乐'的八个联想，想玩游戏、打篮球、溜冰、看笑话、和你喜欢的女孩子一起玩等等。如果你能够训练到一分半钟内写完八个格子，那么你就算熟练掌握'井'字法了。'井'字法还分为水平思考法和垂直思考法。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

像刚才那样把'快乐'放在中间，写出关于'快乐'的联想叫做'水平思考法'。你还可以把刚才'快乐'中的'玩游戏'单独抽出来，再写八个，相应地打篮球也是，这就是'垂直思考法'。这样你通过'快乐'这个词你可以写出几百个相应的联想，这也就是为什么'井'字法能够激发创意和创造力的原因。同样的，你也可以运用'井'字法来列出你以后交往的对象，你梦想中的房子等等，甚至可以用它来进行发明创造。下面请根据我们刚才谈到的图像和连结的相关方法进行想象练习，练习完成后休息20分钟。练习：瓜子 --鞭炮 玫瑰 --电影院 春联 --茶几 小提琴 --恐龙 项链 --孔雀 酒吧 --交际舞 台灯 --兵马俑 香肠 --酒瓶。"

重点提示：

1、图像可以是包括视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉五觉所转化而来的画面。

2、图像记忆法中的图像需要掌握四个原则：有趣、夸张、卡通、情境。

3、情境的四个原则是颜色、声音、空间和感受。

4、我们所要做的连结就是需要十指紧扣型的连结，运用有趣、夸张、卡通、情境这四个原则，把我们所要记忆的图像进行一辈子都不会忘记的连结。

5、化抽象为具体，并很快地转化为形象生动的图像的三个技巧：

a、抽象词语中加减字，'曲解'成另外的含义。

b、谐音。

c、"井"字法。

第十五章 图像记忆法的七个步骤

"到目前为止，你已经学会了图像和连结的相关方法和原则，并学会了用图像和连结来进行两个相关物件的联想。下面我将教你如何运用图像和连结来进行书本知识的记忆。我将给你七个步骤，通过这七个步骤，你可以把你任何学科、任何你想要记忆的知识记住。他们分别是熟读，找重点，找关键字，图像化，还原，连结和复习。你先跟我重复一遍这七个步骤。"

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

陈可重复着先生刚刚讲的图像法的七个步骤：“熟读，找重点，找关键字，图像化，还原，连结和复习。”

“首先，是第一步骤熟读，这是熟悉材料的过程，这时我们可以发挥我们左脑的理解和分析功能，理解文字到底在讲些什么，然后再开始记忆。熟读的标准是第二、第三步骤当中，你所选取的重点和关键字能够回忆出你所熟读的内容。一般的内容读两遍即可，如果是背诵诗词则需要3--5遍。

“第二个步骤是找重点，是压缩材料的过程，就是把书‘读薄’。任何一篇文章或者一本书，重点大概只占到全文的百分之十五到百分之二十之间，其他百分之八十到百分之八十五是具体的阐述和补充的说明。你可以把文章或书本的重点先找出来。找重点的方法通常是找文章的中心句、段落的中心句或者主题句，因此大部分的重点通常出现在文章的开头、结尾、每一段的开头、结尾，当然并不绝对，有的时候也会出现在段落中央，这个你自己把握。后面我还将教你一项做笔记的技巧 -- --思维导图技巧，它是一项强大的思维工具，也是把文章压缩，把握重点的重要工具。

“第三个步骤找关键字，则是对文章的进一步压缩。寻找关键字只有一个规则，那就是你所寻找的关键字或词语能够让你联想起你所要记的重点，而你所找的重点能够让你联想起你所要的文章。这种寻找关键字的方法也叫‘索引法’。你可以用段落中的第一个字做索引，也叫‘字首法’，总之就是找出段落中的某个字或某个词，可以帮你联想起你所要记的原文就可以了。因此，第一步骤的熟读显得很重要。

“第四步骤是图像化。也就是把这些关键字，转化为右脑记忆所采用的图像。这时就要运用图像化的四个原则：有趣、夸张、卡通和情境，并使你所想象的图像有色彩、声音、空间的层次和感受。如果遇到一些抽象的词语，可以运用我们学的‘井’字法，来进行由抽象到具体的转化。我这里还要给你介绍一个技巧，叫做‘谐音法’，来帮助你实现图像的转化。其实谐音法也是基本的记忆方法之一，而且运用十分广泛，甚至我们汉语中很多的音译外来词，如沙发、可乐、幽默等用的就是谐音的方法。谐音法可以单独使用，也可以作为图像法的一个技巧。谐音法的用法

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

就是利用自己熟悉的事物来代替新的事物。它包含三个同音同字、同音异字和音似等三个技巧。同音同字如我们刚才讲的'抽象'可以理解为'抽（打大）象'；同音异字则像我们过年的时候通常会在门上贴个倒写的'福'字，寓意是'福到'的意思，'福倒'与'福到'就是同音异字。而音似用得最多的就是我们翻译的音译外来词。如果结合索引法和谐音法来进行记忆，将是非常有趣而且高效的。

"比如我们要记忆地理上中南美洲八个国家的名字 -- --尼加拉瓜、萨尔瓦多、瓜地马拉、洪都拉斯、巴拿马、哥斯达黎加、贝里斯和墨西哥。你可以把八个国家的首字提出来，然后进行谐音的联想，就变成了'你傻瓜、红八哥、背墨黑'。你可以想象你买了一只会说'你傻瓜'的'红八哥'，它的'背'却是'墨黑'色的。这样一来，是不是已经把这八个国家轻松地记住了呢？"

"是啊，'你'是'尼加拉瓜'，'傻'是'萨尔瓦多'，'瓜'是瓜地马拉，'红'是'洪都拉斯'，'巴'是'巴拿马'，'哥'是'哥斯达黎加'，'贝'是'贝里斯'，'墨'是墨西哥，真的记住了，好轻松。"陈可有点欢呼雀跃。

"实际上这个例子中除了谐音法和索引法之外，还包括故事联想法。对于故事联想法，我们后面还会讲到。前面讲了第一个步骤是熟读，第二个步骤是找重点，第三个步骤是找关键字，第四个步骤是图像化，下面是第五个步骤就是还原。还原就是把我们第四步由关键字转换而来的图像，还原联想出正确对应的文字，如果对应正确，那么恭喜你第四步完成，如果不正确，请返回第三步重新寻找关键字或者重新进行第四步把关键字运用图像的四个原则进行更鲜明地想象，然后再进行第五步。

"如果你顺利进行了以上五步，那么下面就是第六个关键的一步，那就是连结。就是把这些根据关键字转化而来的图像，依照顺序进行连结，而连结过后的图像记忆顺序，就是这篇文章的记忆架构。如果你能记住所有的图像顺序，并且每张图像都能进行正确的由'图像 -- --文字'的还原，那就代表你记住了全篇文章了。换句话说，如果一张图像可以代表五十个字，那么记住六十张图片的话，就等于记住了一篇三千字的文章了。我们在讲图像的巨大功能的时候，一张图片甚至可以等于一百字、五百字，如果这样六十张图片就差不多就是一本书了，是不是觉得很兴

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

奋？”

“哇，真是太兴奋了，太高兴了。”陈可高兴得跳了起来。

“为了能够记住图像的顺序，这里有必要跟你讲一下‘锁链法’或者叫‘两两相连法’，有的人则叫‘串联联想法’，叫法不同，内容一样。很多时候人们以为自己发明了一样东西，大家也以为他发明了一样东西，实际上不过是换了个名称而已。所谓的‘锁链法’，就是利用图像将事物串联，把要记的十个、二十个甚至上百个事物，先单独一对一个别串联起来，其中每个事物就像铁链上的一个个环。我们知道铁链都是环环相扣，只要拎起其中一个环，整条铁链就都可以被拉起来。

“锁链法的关键在于：1、永远只记忆两个事物；2、在脑海里只针对两个事物做连结。因此当我们回忆事物的时候，只需要记住之前或之后的事物，其他的暂时都不需要去记，这样可以大大节省记忆的时间。比如我们要记戒指、手、马桶、乌龟、旗帜，我们起先已经记过手与马桶的连结，那么在记戒指和手或者马桶和乌龟的时候就不需要去记忆手和马桶了，到时候自然会出现手和马桶的连结。不过锁链法特别是对初学者也有其缺点，首先因为是一环套一环的联想，所以中间的任何一环都不能中断，即不能遗忘，不然后面的就想不起来了。不过有时从后面往前推也能想起前一环节的内容。第二，回忆不方便。有时需要提取的是中间某一项内容，但也得从前往后联想一遍才能找出所要的内容，显得费时。第三，开头第一项内容千万不能忘记，忘记了，后面的各项就‘群龙无首’，无从记起了，可偏偏是第一项内容易忘。这时你就特别需要注意运用图像的四个原则有趣、夸张、卡通、情境进行连结，如果没法出现连结，说明你的图像需要重新进行想象，直到达到十指紧扣的程度，也就是基本上一辈子都不会忘记为止。

“还有一个连结的技巧 -- --故事联想法，也可以帮助我们对图像进行有效的连结。故事联想法也是基本的记忆方法之一，不过我们把它作为连结的一个技巧，你也可以单独使用。故事联想法的原理就是对资料进行离奇、夸张、不合逻辑的特别联想，在大脑中以鲜明的影像来进行记忆的方法。它和锁链法是相反的，是把所有的素材编成一个

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

故事来连结，越夸张越好。我们都知道，电影的情节应该比书本的知识更容易记住，电影除了具有声色光影外，丰富的故事情节更是快速记忆的关键。所以不妨运用故事联想的方法，让记忆更牢固。比方说，今天你要买ＣＤ，买白菜回家请太太煮，下午五点钟去蛋糕店取回订好的蛋糕，送给朋友做生日礼物。面对这些要办的事，除了用笔记下外，你也可以编故事来记忆它们。例如，你可以想像你的朋友出了张ＣＤ，今天要特意请他到家吃蛋糕，还要请太太做一道好吃的白菜，庆祝他的生日。这样一来，经由自编自导的故事就比较容易记住了。故事联想的优点是只要有情节，就可以记住所有要记的资料。

“在运用故事联想法时，有三个原则需要注意：1、尽量动态化：每个事物都可以卡通化、拟人化，所以它们都可以产生动作，以增加你的印象；2、夸张：把小的东西变大、把大的东西变小、把东西拟人化、变可爱。3、尽量精简情节，不要加上太多与所记事物无关的事物在故事里面。同时如果需要记忆太多的事物，那么还是使用锁链法（只需要记相邻两项事物即可）或我们后面将要介绍的定位法。

“如果你前面这些步骤都做好了，那么基本上你已经不大可能会忘记了。不过我们一天所学习的东西通常比较多，而且有各种各样的事情会干扰我们，为了真正做到不会忘记，将短期记忆的资料转变为长期记忆乃至一辈子的记忆，我这里给你介绍第七个步骤，那就是复习。复习有黄金复习定律和白金复习定律，都是根据艾宾浩斯记忆曲线而来。艾宾浩斯是德国著名的心理学家，是第一个从心理学上对记忆进行系统实验的人。他对记忆研究的主要贡献之一就是对记忆的保持规律作了重要研究，并绘制出著名的‘艾宾浩斯遗忘曲线’。记忆力再好的人遗忘也是不可避免的，但从什么时候开始遗忘的？怎样减少遗忘？何时复习效果最佳？通过遗忘规律可以一目了然。

时间间隔 保持的百分比 遗忘的百分比

20分钟 58% 42%

1小时 44% 56%

8小时 36% 64%

1天 34% 66%

2天 28% 72%

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

6天 25% 75%

31天 21% 79%

“从中我们可以发现：遗忘速度最快的区段是20分钟、1小时、24小时，分别遗忘42%、56%、66%；2 --31天遗忘率稳定在72% --79%之间；遗忘的速度是先快后慢。通过分析，显而易见，复习的最佳时间是记材料后的1 --24小时，最晚不超过2天，在这个区段内稍加复习即可恢复记忆。过了这个区段因已遗忘了材料的72%以上，所以复习起来就‘事倍功半’。我们在复习功课时，有时感觉碰到的好像是新知识似的，这就是因为复习的间隔太长了的缘故。今后我们要有意识地运用这一规律，不要以为什么时间复习都一样。

“根据艾宾浩斯记忆曲线所设计的复习黄金的黄金定律就是：1、10 --20分钟复习一次；2、12 --24小时（一天后）复习一次；3、一周后复习一次；4、一个月后复习一次。这个复习定律主要是针对左脑学习者的模式而设计的。针对右脑学习者的则是白金复习定律，它的复习时间点是：1、10 --20分钟复习一次；2、12 --24小时（一天后）复习一次；3、三个月后复习一次；4、半年后复习一次。如果你能确实遵守复习原则，我敢保证你所记下来的讯息是一辈子的。现在你把图像记忆法的七个步骤复习一遍，一定要做到能随口说出来为止，休息一下，等会儿我们来看看图像记忆法的具体运用。”

重点提示：

1、图像法的七个步骤：熟读，找重点，找关键字，图像化，还原，连结和复习。

2、熟读：一般的内容读两遍即可，如果是背诵诗词则需要3 --5遍。

3、找重点：大部分的重点通常出现在文章的开头、结尾、每一段的开头、结尾，但不绝对。

4、找关键字：只有一个规则，那就是你所寻找的关键字或词语能够让你联想起你所要记的重点，而你所找的重点能够让你联想起你所要你的文章。索引法。

5、图像化：要运用图像化的四个原则：有趣、夸张、卡通和情境，并使你所想象的图像有色彩、声音、空间的

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

层次和感受。谐音法。‘井’字法。

6、还原：把我们第四步由关键字转换而来的图像，还原联想出正确对应的文字。

7、连结：锁链法。故事联想法。

8、复习：黄金的黄金定律。白金复习定律。

第十六章 图像记忆法运用举例

“刚刚我们谈了图像记忆法的七个步骤，这项发现将是你一生中最伟大的工具之一，通过这七个步骤，你可以记忆任何你想要记忆的资料，并且经久不忘。相信你刚才已经复习了一遍了。可以给我重复一下这七个步骤吗？”

“嗯，我已经记住了。这七个步骤依次是熟读，找重点，找关键字，图像化，还原，连结和复习。”陈可非常自信。

“很好，务必要做到能够随口说出为止，能够随口说出还不够，而且还要做到随时能够用。也许刚开始的时候你并不能用得很自如，不过你放心，就像骑自行车一样，一开始你也许不能骑得很溜，但是每天出去溜溜、每天骑，很快你就能上手，你也看到了你现在骑自行车的水平，你如果坚持用图像记忆法进行记忆也能起到同样的效果。记住我们在潜意识部分谈到的，潜意识的力量是意识的三万倍，你要把图像记忆法训练成为你的习惯，进入你的潜意识，变成你的本能，那么你的人生都将发生巨大的变化。这里我将向你介绍一下，图像记忆法在学科中的具体运用例子。当然，图像记忆法还可以用来记忆人名、日程表、电话号码、笑话和演讲等，我们前面讲过图像记忆法可以记忆任何你想要进行记忆的资料。

“首先，我们举一个语文方面的例子。在语文方面你可以把它用来记忆难记的语音、难辨的汉字、可以用来记忆标点符号的用法、病句类型，可以用来背诗词、背古文，甚至可以用来背作文范文，你想我帮你演示哪一类型的内容呢？”

“诗词吧。我喜欢李清照的词，请先生帮我演示背一首。”

“好吧。那我们就背李清照的《醉花阴》。词的内容是：薄雾浓云愁永昼。瑞脑消金兽。佳节又重阳，玉枕纱

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

厨，半夜凉初透。东篱把酒黄昏后。有暗香盈袖。莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦。

“首先第一步骤是熟读，因为是词，所以可以读3 --5遍。”

陈可把《醉花阴》读了5遍。

“第二步骤是找重点了。因为词比较短，而且每一句都要背，因此每一句都可以作为重点。下面是第三步骤了，找关键字。我们可以选取容易化为图像的字词作为关键字，重复一遍，找关键字的标准是能够由关键字回想起原文的内容。我们可以分别选
取‘云’、‘兽’、‘阳’、‘玉’、‘凉’、‘黄’、‘袖’、‘魂’、‘风’、‘瘦’。当然你也可以选取其他的，你能记住的版本就是最好的版本。

“接着是第四步骤图像化。
把‘云’、‘兽’、‘阳’、‘玉’、‘凉’、‘黄’、‘袖’、‘魂’、‘风’、
和‘瘦’转化为相应的图像，越清晰越好。你可以自己进行想象。务必记得图像化的原则。

“下面是第五步骤连结了。可以用‘锁链法’也可以用‘故事联想法’。我们就用‘故事联想法’吧。你试试看。”

“嗯。我想象自己走在路上，忽然看见乌云里面忽然跑出一只野兽，接着太阳又掉下了很多的玉手镯，摸着凉凉的，大家都跑来捡，这时侯忽然有一只黄色的袖子也在捡，大家吓坏了，以为看到了鬼魂，于是像风一样都跑了，回家就病了，瘦得跟黄花一样。”

“很好。联想得还不错。能够还原吗？”

“我想没问题。乌云是‘云’，代表薄雾浓云愁永昼；野兽是‘兽’，代表瑞脑消金兽；太阳是‘阳’，指佳节又重阳；玉手镯是‘玉’，指玉枕纱厨；凉凉的是‘凉’代表半夜凉初透；黄色是‘黄’指东篱把酒黄昏后；袖子是‘袖’，对应有暗香盈袖；鬼魂是‘魂’，就是莫道不消魂，风一样是‘风’，指的是帘卷西风；最后一个‘瘦’就是人比黄花瘦。”陈可声音中充满了喜悦和自豪。

“恭喜你，背下这首词了。记得还有第七个步骤，就是复习，因为如果不是非常牢的连结的话有时侯会脱落，而且平常又有很多的干扰，所以复习很有必要。我们是右脑学习者，因此我们需要做的复习是白金复习定律，能重复

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

一下它的时间点吗？”

“当然，白金复习定律的复习时间点是：1、10 --20分钟复习一次；2、12 --24小时（一天后）复习一次；3、三个月后复习一次；4、半年后复习一次。”

“太好了。这首词已经能够成为你一辈子的记忆了。”

“我好像已经真的掌握了，我想历史、地理、政治的记忆也都差不多，按照这七个步骤就可以了。数理化和生物记忆相关的概念、公式应该也不难。先生您再帮我演示一下英语方面的记忆吧，特别是单词和语法，太烦了。”

“好的。单词的记忆我们后面还会讲到，就给你演示一下语法的记忆吧。实际上语法的记忆远没有你想象得那么可怕，你可以很轻松地把他们记下来。”

“是吗？太好了，先生快点帮我演示吧！”陈可期待地说。

“那我们就针对英语语法中‘零冠词的用法’演示一下。英语语法中冠词的用法分为三部分，分别是定冠词the，不定冠词a/an和零冠词的用法。零冠词就是不需要用冠词的情况。下面是语法书上关于《零冠词的用法》的描述：

1）国名，人名前通常不用定冠词：England，Mary。

2）泛指的复数名词，表示一类人或事物时，可不用定冠词。例如：

They are teachers. 他们是教师。

3）抽象名词表示一般概念时，通常不加冠词。例如：

Failure is the mother of success. 失败乃成功之母。

4）物质名词表示一般概念时，通常不加冠词，当表示特定的意思时，需要加定冠词。例如：

Man cannot live without water. 离开水人就无法生存。

5）在季节、月份、节日、 假日、日期、星期等表示时间的名词之前，不加冠词。例如：

We go to school from Monday to Friday. 我们从星期一到星期五都上课。

6）在称呼或表示官衔，职位的名词前不加冠词。例如：

The guards took the American to General Lee. 士兵们把这个美国人送到李将军那里。

7）在三餐、球类运动和娱乐运动的名称前，不加冠

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

词。如have breakfast，play chess.

8）当两个或两个以上名词并用时，常省去冠词。例如：

I can't write without pen or pencil. 没有钢笔和铅笔，我就写不了字。

9）当by 与火车等交通工具连用，表示一种方式时，中间无冠词，如by bus，by train.

10）有些个体名词不用冠词，如

school，college，prison，market，hospital，bed，table，class，town，church，court 等个体名词，直接置于介词后，表示该名词的深层含义。例如：

go to hospital 去医院看病

go to the hospital 去医院 （并不是去看病，而是有其他目的）

11）不用冠词的序数词；

a、序数词前有物主代词时。

b、序数词作副词。例如： He came first in the race. 他跑步得了第一。

c、在固定词组中，如at（the）first, first of all, from first to last等。

“首先是第一步骤熟读，你可以把这几条的语法条文读两遍。第二步骤是找重点，我们可以选取各条语法的中文部分作为重点。下面开始是第三步骤找关键字了，你所找的关键字非常重要，直接影响你对原文的回忆，而且要做到不要遗漏，因此要特别慎重。第一条语法我们可以选‘国’、‘人’，第二条选取‘类’，第三条则可以选‘抽象’，接着第四、第五条分别可以选取‘物质’、‘时间’，第六条选取称呼、官衔、职位，我们可以只选‘官衔’，下面是‘三餐’、‘球’、‘娱乐’，第八条当两个或两个以上名词并用，我们可以简化为‘两名’，第九条和第十条则分别选择‘火车’和‘个体’作为关键字，第十一条则可以用‘序’和当中的‘主’、‘副’、‘固定’。再重复一遍，关键字选择的标准是容易图像化和容易回忆原文。你可以选择自己最容易记住的版本。

“接着便是图像化和连结的步骤了，这一次我们把它们合起来用。我们可以看到我们刚才选取的关键字有一些并

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

不一定能很快地转化成图像，那怎么办呢？”

“我记得，可以用谐音法和‘井’字法。”

“很好。通过谐音法，我们可以把‘类’谐音为‘累’，‘抽象’可以变成‘抽打大象’，把‘序’变为‘顺序’；通过‘井’字法技巧，我们可以把‘物质’和‘时间’分别用‘礼物’和‘元旦’进行代替。‘娱乐’可以用‘下棋’代替。除了谐音法和‘井’字法，我再告诉你一个技巧，你可以把它们一些部分进行合并，然后再进行联想。就像第一条‘国’代表国名、‘人’代表人名，第六条‘官衔’所代表称呼、官衔、职位，我们可以把它们进行合并，比如‘俄罗斯总统普京’就可以把它们三个都串起来，而且俄罗斯总统普京我们都很熟悉，又容易转化为图像。而‘主’、‘副’、‘固定’则可以把谐音与合并连起来用，变成‘固定的家庭主妇’。接下来变是连结的过程了。

“你可以想象俄罗斯总统普京在元旦这一天去视察个体户，听说这一消息，正在吃饭的、打球的、下棋的都来了，特别疯狂的是两名固定的家庭主妇，根本不按排队的顺序，带着两火车的礼物，大喊着冲到最前面，普京总统吓坏了，拼命抽打着大象逃走，把大象都给累趴下了。现在你可以进行第六步骤还原了。”

事实上，先生在说的时候，陈可已经在开始还原了：“‘俄罗斯总统普京’代表‘国名’、‘人名’、‘ 称呼、官衔、职位’，‘元旦’指时间，代表‘季节、月份、节日、 假日、日期、星期等表示时间的名词’，‘个体户’代表‘个体名词’，‘吃饭的、打球的、下棋的’代表‘三餐、球类运动和娱乐运动’，‘不按顺序的两名固定的家庭主妇’则代表‘不用冠词的序数词的三种情况：a、序数词前有物主代词时；b、序数词作副词；c、在固定词组中，其中的‘两名’代表‘当两个或两个以上名词并用’，‘火车’代表‘交通工具’，‘礼物’代表‘物质名词’，‘抽打大象’则代表‘抽象名词’，‘累’指‘类’，代表复数名词，表示一类人或事物的时候。哇，这么短短的故事连结，已经把所有的要点都包括了，真是太神奇了！”

“图像记忆法就是这么神奇，”先生微笑着说，“你要记得还有第七个步骤，就是复习，运用我们右脑学习者的白金复习定律进行复习，直到它变成你长期的记忆为止。”

“是，我会的。”

“现在已经过了差不多十几二十分钟了，你刚才背诵的

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

那首李清照的词还记得吗？需要复习一下了。复习完之后我们进行下一部分，定位记忆法的学习。”

重点提示：

1、图像记忆法的七个步骤：熟读、找重点、找关键字、图像化、还原、连结和复习。通过这七个步骤，你可以记忆任何你想要记忆的资料，并且经久不忘。

2、你要把图像记忆法训练成为你的习惯，进入你的潜意识，变成你的本能。

第十七章 定位记忆法

“在记大量的数据时，不可以把图像无限制地连结下去。一来是回忆速度慢，二来是一旦中间忘了，后面的图像就回想不起来了，所以要分段。定位记忆法就是因此而产生的。实际上这并不是因为图像记忆法的缺陷，我们已经讲过，图像记忆法可以用来记忆任何你想记忆的事物。而定位记忆法中事物的连结也是以图像记忆法为基础的。定位记忆法也叫栓钉记忆法、挂钩记忆法、定桩记忆法、还有的人叫编码记忆法，甚至叫做信箱记忆法，只是名称不同，用法一样。很多时候我们有一种误区，以为换个名字就是一种新的发明，结果是自欺欺人。我认为讲明白原则性和普遍性的规律就行了，而原则性的东西通常是朴素的，也是简单的。我们不应该把精力浪费在去想一些特别的名称上，让别人去记，而内容一样，所谓换汤不换药。我希望我提供给你的信息是原则性的，能够真正指导你的学习、生活或者其他方面，而不是花里胡哨的东西。

“定位记忆法其实很简单，就是把要记忆的知识或讯息跟已知事物相连结，然后进行记忆的方法。简单地说，就是把你要记的东西固定在某个已知的位置上，这个位置可以是房间，可以是人体，可以是数字，可以是26个英文字母，十二生肖，甚至可以是你喜欢的旅游景点。因此也产生相应的定位系统，如罗马房间定位系统、人体定位系统、数字定位系统、字母定位系统、生肖定位系统、景点定位系统等等。这些我都会简单地给你介绍一下。定位记忆法其实非常简单易学，你只需要记住相应的定位系统的顺序，然后把你所要记忆的东西运用图像记忆法有趣、夸

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

张、卡通和情境四个原则进行连结就可以了。不过掌握定位记忆法虽然简单，功能却很大，甚至当今的世界记忆冠军都是用定位记忆法在四十分钟内记住上千种物品的。

“首先我要给你介绍罗马房间法。古代罗马人是定位记忆法的鼻祖，他们想象通过房子和房间的入口，然后用尽可能多的物体和各式家具塞满房间 -- --通过想象连结。他们把每件物体和每件家具与要记忆的事物连结起来。罗马房间法消除了对想象的限制，让你能想记多少就记多少。可以说其他定位系统都是罗马房间定位系统的变体或延伸。以我的卧室为例，我的卧室房间的顺时针是：门、书柜、衣柜、壁灯、床、床头柜、书桌、抬灯、窗子和电风扇。如果我要记忆十样东西，就可以把我要记的东西与卧室的这十个位置进行连结。当然除了卧室之外还可以有很多地方比如客厅、厨房、厕所，甚至你自己想象的房间。只有两个原则你需要注意：1、在寻找房间的定位系统时，你必须按照顺时针方向定位；2、在记忆时也必须按照顺时针的方向进行连结。请特别记住千万不要去找一些容易移动，或过于平面、光滑的东西来做定位，最好找一些固定的体积较大的东西来定位。我给你五十样东西让你做练习，练习完成后我们探讨人体定位系统。

“这五十样东西分别是：筷子、拖鞋、扫帚、老虎、帆船、围巾、地图、指甲、雨伞、领带、圣经、刘德华、香蕉、空调、自行车、飞机、玉米、埃菲尔铁塔、眼镜、苹果、玫瑰花、金字塔、红绿灯、轮船、花瓶、手表、皮带、书、碗、铅笔、纽约、电脑、篮球、袋鼠、鹦鹉、杨柳、篮子、猪、安全帽、白雪公主、鳄鱼、泥鳅、矿泉水、内裤、热水袋、台灯、酥饼、剃须刀、光盘、巧克力。注意连结的时候要运用图像的四个原则：有趣、夸张、卡通和情境。”

十五分钟后，陈可把所有的五十样东西都记下来了。先生很满意，接着又开始了人体定位系统的介绍。

“人体定位系统与罗马房间系统的定位方法类似，只是在我们的身体上寻找固定的位置以便记忆。应该注意的原则和方法也差不多。我这里给你简单介绍一下关于人体的三种定位法：第一种人体定位系统，它以我们的头部做定位系统，我在我们头上找出六个固定位置：1、头发，2、眉毛，3、眼睛，4、耳朵，5、鼻子，6、嘴巴。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

你可以用它进行少量的事物的记忆。我们复习一下这六个位置。”

陈可重复着先生刚才讲的第一个人体定位系统：1、头发，2、眉毛，3、眼睛，4、耳朵，5、鼻子，6、嘴巴。

“第二种人体定位系统是自上而下在身上寻找十个位置做定位。它们分别是：1、头发，2、眼睛，3、鼻子，4、嘴，5、脖子，6、前胸，7、后背，8、手，9、腿，10、脚。

“第三种人体定位系统则是要你重点记忆的，这次我们是从身体自下而上寻找二十个位置做我们的定位系统，你可以站起来随着我的引导去触摸我给你讲的这二十个位置。首先是下肢的七个位置，请跟着我的描述触摸相应的地方：1、左脚背，2、右脚背，3、左膝盖，4、右膝盖，5、左大腿，6、右大腿，7、臀部。你能给我重复一遍吗？

“1是左脚背，2是右脚背，3是左膝盖，4是右膝盖，5是左大腿，6是右大腿，7是臀部。”

“很好，下面是三条线，第一条线是8、左手肘，9、肚脐，10、右手肘，第二条线是11、左腋下，12、胸膛，13、右腋下，第三条线是14、左肩膀和15、右肩膀。请跟我回忆一遍。”

“8是左手肘，9是肚脐，10是右手肘，11是左腋下，12是胸膛，13是右腋下，14是左肩膀，15是右肩膀。”

“好的。下面是头部的六个：16、耳朵，17、嘴唇，18、鼻子，19、眼睛，20、头顶。也请回忆一遍。”

“16是耳朵，17是嘴唇，18是鼻子，19是眼睛，20是头顶。”

“太好了，我们一起重新回忆一下1 --20吧！”

“1是左脚背，2是右脚背，3是左膝盖，4是右膝盖，5是左大腿，6是右大腿，7是臀部。8是左手肘，9是肚脐，10是右手肘，11是左腋下，12是胸膛，13是右腋下，14是左肩膀，15是右肩膀。16是耳朵，17是嘴唇，18是鼻子，19是眼睛，20是头顶。”

“以上就是我们的第三个人体定位系统。再教你一个

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

技巧，你可以记住几个身体重点部位及其代号，如7是臀部、9是肚子、12是胸部、17是嘴巴，这样一来你马上就可以知道这些代号的前后代表哪些身体部位了。下面我们也试着用第三个人体定位法记忆二十样东西。

“这二十样东西分别是：包子、戒指、公交卡、鼠标、衣架、望远镜、衬衫、桌子、床、布娃娃、笔记本、窗帘、保险柜、迪士尼乐园、长江、卡车、香蕉、鲨鱼、马桶、乌龟。记住，记忆的时候运用图像记忆法的四个原则。”

“下面我向你介绍一下字母定位系统。字母定位系统就是把26个英文字母作为定位系统，它与前面两个定位记忆系统不同的地方是，罗马房间定位系统和人体定位系统都是在人体寻找相应的位置，然后把所要记的东西放在上面，有点类似我们衣柜，把一件件衣服挂在上面。我们是可以把所要记的东西跟A --Z各个字母进行对应连结，不过因为字母本身没有鲜明的图像，则所连结的东西比较容易脱落。因此我们针对A --Z等26个字母进行相应的单词和图像的联想。比方A，我们可以联想为Apple，中文翻译过来是苹果，那么我们就用苹果来代表A。如果有要记忆的事物，则是把所要记的事物与苹果进行连结。运用字母定位系统的前提是要把26个字母相对应的单词和图像记忆清楚。下面是具体的对应关系：

a -- --apple -- --苹果　　b -- --bee -- --蜜蜂　　c -- --cat -- --猫　　d -- --dog -- --狗　　e -- --egg -- --鸡蛋　　f -- --fish -- --鱼

g -- --gate -- --门　　h -- --horse -- --马　　i -- --ice -- --冰块　　j -- --jeep -- --吉普车　　k -- --key -- --钥匙　　l -- --lock -- --锁

m -- --moon -- --月亮　　n -- --nurse -- --护士　　o -- --orange -- --橙子　　p -- --pig -- --猪　　q -- --queen -- --女王　　r -- --rabbit -- --兔子

s -- --snake -- --蛇　　t -- --tiger -- --老虎　　u --UFO --不明飞行物　　v -- --venus -- --维纳斯　　w -- --watch -- --手表　　x --ray --x光、x射线

y -- --young -- --年轻人　　z -- --zoo -- --动物园

我们可以用故事联想法把这26个字母进行以下联想：

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

从苹果里飞出一只蜜蜂，蜜蜂扎了猫一下，猫跳起来咬了狗一口，狗一屁股坐到一堆鸡蛋上，从鸡蛋里面游出了一条鱼，鱼飞出去，把门撞倒了，门倒下来，压到了一匹马，马受惊后把脚底下的一块冰猛踢出去，冰块撞翻了一辆吉普车，车上装满了钥匙和锁，这些锁本来是用来锁住月亮的，在月亮上有一个护士在吃橙子，她把吃剩下的橙子喂给猪吃，结果猪就变成了一个女王，女王怀里抱着一只小白兔，小白兔变成了一条蛇，猛扑出去，把老虎咬了一口，老虎吓得立刻跳上了一个UFO，从UFO里掉出了一个维纳斯像，这个维纳斯像手上戴着一只非常漂亮的手表，从这只手表里射出一束X射线，这束射线打在一个年轻人身上，把他打到动物园里变成了动物。联想几遍，把这个故事记住，到时候如果看到字母一时想不起相应的图像时，想一下这个故事就能把相应的图像找出来了。

“实际上因为我们选择的单词比较简单，即使不用故事联想你也能进行一一对应的关系。现在请你对字母定位系统进行复习。你可以七个七个进行复习，直到你能把这些图像顺背、倒背和随机抽背都没有问题为止。同样地，我也要你针对字母定位系统进行一些练习，这次就选用我们刚才在罗马房间定位系统所做的练习里面前26个事物作为练习好了。”

陈可很快地做完了练习，于是先生又开始了新一轮的教导。

“数字定位系统我们后面专门讲，至于其他定位系统如十二生肖定位系统、十二星座定位系统和景点定位系统等等。我只给你简单描述一下，方法一样，用法也相同。十二生肖定位系统选取1、鼠 2、牛 3、虎 4、兔 5、龙 6、蛇 7、马 8、羊 9、猴 10、鸡 11、狗 12、猪作为定位系统。十二星座定位系统你自己列，景点定位系统我再在这里给你提供一套，你可以把你最喜欢的景点排序，从而创造自己的景点定位系统。我的景点定位系统如下：1、长城 2、天安门 3、故宫 4、圆明园 5、天坛 6、东方明珠电视塔 7、珠穆朗玛峰 8、哈尔滨冰雕 9、漓江 10、三亚海滩 11、武汉长江大桥 12、乐山大佛 13、敦煌莫高窟 14、布达拉宫 15、兵马俑 16、蒙古大草原17、蒙古包 18、张家界 19、火焰山 20、水帘洞 21、黄果树瀑布22、西湖 23、三峡大坝24、黄山迎客松 25、香港迪斯尼26、澳门葡

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

京大赌场。

“到目前为止，除了数字定位系统之外，我们已经学了包括罗马房间定位系统、人体定位系统、字母定位系统、十二生肖和十二星座定位系统和景点定位系统六大定位系统。你一定要做到使每一个定位系统都能顺背、倒背、随机抽背都没有问题为止，这些定位系统包括后面将要跟你探讨的数字定位系统将成为你强大的记忆工具，为你的学习、生活乃至以后工作提供巨大的帮助。希望你多做练习，把它们变成你的习惯和本能。”

重点提示：

1、定位记忆法就是把要记忆的知识或讯息跟已知事物想连结，然后进行记忆的方法。

2、罗马房间定位系统、人体定位系统、数字定位系统、字母定位系统、生肖定位系统和景点定位系统。

3、定位记忆系统也是以图像记忆法为基础的，注意连结的时候要运用图像的四个原则：有趣、夸张、卡通和情境。

第十八章 数字定位系统及其运用

“我们都讨厌记数字，但是很多时候我们又不得不记数字。因为数字是冷冰冰的，而且不容易联想，所有数字的记忆又是最难的。不过我们如果能够把数字从0 --9及其组合，转换成容易记住的图像，再用图像记忆法进行连结，数字记忆就会变得简单而且有趣。数字定位系统就是把10个阿拉伯数字及其每个组合都赋予特定的意思和图像，然后把它作为与记忆对象进行联想的工具。

“数字定位系统是记忆法中应用范围最广的一种记忆系统，几乎可以记忆学习、生活中的各种类型问题，不仅仅只限于数字的记忆，它是记忆法中最重要的一种记忆方法之一。掌握它，你可以从此改变生活中丢三落四的不良习惯；可以一次性记忆几十项、上百项内容，并且可以倒背如流！可以至少记忆圆周率小数点后200位数字！可以按座次记忆水浒中108位梁山好汉的绰号、姓名！你可以记住现在世界上的所有国家及其首都！你可按先后顺序记住中国历史上历朝历代皇帝的名字！如果你是老师，新学期

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

开始，你可以记住全班几十名新生的姓名、学号，点名时完全可以不用看点名册；可以记住正副打乱的牌的先后顺序，并且可以随口说出‘第几张牌是什么’或‘红桃K’是第几张，或‘红桃2、黑桃2、方片2、梅花2各在第几张’；你能够按顺序记住元素周期表上的100多个元素……还有太多太多的用途，你可以在运用中去发现。我们将用两个小时的时间来学习这套数字定位系统。

“数字定位系统的设计通常是利用中文字的音、形、义，把原本无意义的数字转换成为图像。举例来说，‘10’如果用‘石头’的‘石’则是用音转化而来，如果用‘十字架’就是由形状而来；‘23’我们可以根据谐音转化为‘和尚’的图像；而‘麒麟’则可以用来代表‘70’。是不是非常简单？‘13’在西方代表霉运，通常会跟‘巫婆’联想在一起，则是取其义。”

“嗯，这样容易识记多了。”

“我还要提醒你的是，千万不要只用声音去记忆。譬如当你想到‘13’这个数字时，除了谐音‘医生’之外，脑海中一定要看到医生身穿白袍、耳挂听筒的图像，这才是我们右脑学习者。如果可能的话，最好你的图像能够有颜色和声音，也就是情境化。要有趣、夸张、卡通化。要保证你确实能在闭上眼睛后看见，或者听见，感觉到，尝到或者闻到它们。下面我们就开始来学习这套记忆系统。

“‘0’我们就取其形，用‘鸭蛋’代表，我们考试考差了都会说考个鸭蛋。你现在会不会出现鸭蛋的图像？越鲜明就越记得牢。”

“嗯，‘0’和鸭蛋真的很像，很好记。”

“‘1’我们可以取其音则可以是衣服的‘衣’，也可以取其形像‘铅笔’，我们就用‘铅笔’代替。‘2’可以取其音‘耳朵’会‘鹅’；‘3’可以取其音‘山’；‘4’可以取其音‘狮子’，也可以取其形‘帆船’；‘5’可以取音‘屋’，也可以取其形‘五指’；‘6’可以取其音‘柳’；‘7’可以取其音‘旗’，也可以取其形‘拐杖’；‘8’可以取其形‘眼镜’或‘沙漏’或‘葫芦’；‘9’可以取其音‘酒’；‘10’可以取其音‘石头’，也可以取其形‘十字架’；‘11’可以取其形筷子；‘12’可以取其音‘一二’转化为‘婴儿’；‘13’可以取其义‘巫婆’，也可以取其音‘医生’；‘14’可以用‘钥匙’的音；同样的‘15’可以用‘鹦鹉’；‘16’可以用‘石

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

榴'；'17'根据谐音可以理解为'仪器'，但是仪器也抽象，因此我们可以选'望远镜'代替；'18'我们去其音用'尾巴'；'19'可以根据谐音取动画片《聪明的一休》当中那可爱的小和尚'一休'；'20'我们可以看两个圈圈，那么我们就用'耳环'代替。现在我们已经把前面0 --20都记下来了。我们复习一下吧。"

"0 --鸭蛋；1 --铅笔/衣；2 --耳朵/鹅；3 --山；4 --狮子/帆船；5 --屋/五指；6 --柳；7 --旗/拐杖；8 --眼镜/沙漏/葫芦；9 --酒；10 --石头/十字架；11 --筷子；12 --婴儿；13 --医生/巫婆；14 --钥匙；15 --鹦鹉；16 --石榴；17 --望远镜；18 --尾巴；19 --一休；20 --耳环。我记下来了。"陈可高兴地说。

"很好。"虽是意料之中，先生却很欣慰，"那么现在我们可以进行21 --40的记忆了。'21'我们取其音'鳄鱼'；'22'我们则用'鸳鸯'代替，我们可以想象在两种水中亲密地嬉戏，实际上看起来就是22的图像；'23'取其谐音'和尚'；'24'谐音'粮食'；'25'谐音'二胡'；'26''二溜'，我们就用'两双溜冰鞋'吧；'27'谐音'恶妻'，就是凶恶的老婆或谐音'耳机'；'28'取音'恶霸'；'29'取音'恶狗'；'30'取音'森林'；'31'谐音'鲨鱼'；'32'谐音'嫦娥'，神仙姐姐；'33'没有特别好的谐音，要有图像我们就用'扇扇子'；'34'可以是'山寺'，山上的寺庙；'35'可以取其音'珊瑚'；'36'可以用'山路'，也可以用'山鹿'；'37'就用'山鸡'吧，也可以用'相机'；'38'可以用妇女节，不过没有很鲜明的图像，还是用'山霸'好了，山寨主那种；'39'可以用'三角裤'；'40'则可以根据谐音'司令'。照例，我们把21 --40的图像回忆一遍。"

"21 --鳄鱼；22 --鸳鸯；23 --和尚；24 --粮食；25 --二胡；26 --两双溜冰鞋；27 --恶妻；28 --恶霸；29 --恶狗；30 --森林；31 --鲨鱼；32 --嫦娥；33 --扇扇子；34 --山寺；35 --珊瑚；36 --山路/山鹿；37 --山鸡/相机；38 --山霸；39 --三角裤；40 --司令。"

"恭喜你，又记下了了。发现自己的记忆潜力了吧？下面我们进行下一组41 --60图像的记忆。'41'可以用'司仪'，没有特别鲜明的图像还是用'死鱼'吧，好想象；'42'根据谐音用'食饵'，就是钓鱼用的蚯蚓之类的；'43'可以是'湿伞'，

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

一把淋湿的伞；‘44’我建议用‘石狮’；相应地‘45’就用‘石虎’；‘46’用谐音‘饲料’；‘47’谐音‘司机’；‘48’用谐音‘丝瓜’或‘扫把’；‘49’用‘石臼’，药房捣药的那种；‘50’用‘武林’；‘51’谐音‘乌鱼’；‘52’可以是‘吾儿’，我儿子，也可以是‘捂耳’，想象一个人捂着耳朵；‘53’谐音‘午餐’；‘54’谐音‘武士’；‘55’就是‘呜呜’，可以想象成火车开的时候发出‘呜呜’的声音；‘56’可以是‘陶渊明’，陶渊明号称五柳先生，也可以谐音‘蜗牛’；‘57’谐音‘武器’；‘58’谐音‘吾爸’，我爸爸，自己爸爸的印象总会很深刻；‘59’可以谐音‘乌柏’，即棺材；‘60’就谐音‘榴莲’。好，回忆一遍。”

“41 --死鱼；42 --食饵；43 --湿伞；44 --石狮；45 --石虎；46 --饲料；47 --司机；48 --丝瓜/扫把；49 --石臼；50 --武林；51 --乌鱼子；52 --吾儿；53 --午餐；54 --武士；55 --火车；56 --蜗牛；57 --武器；58 --吾爸；59 --乌柏；60 --榴莲。”

“现在，100个数字的图像我们已经过半了。下面是61--80：‘61’可以谐音为‘蝼蚁’；‘62’可以谐音‘牛耳’，可以想象牛耳朵；‘63’谐音‘硫酸’；‘64’谐音‘螺丝’或者‘律师’；‘65’谐音‘尿壶’；‘66’可以是‘溜溜球’，也可以谐音‘拉拉队’；‘67’‘绿漆’可以想象绿色的油漆；‘68’谐音‘喇叭’；‘69’谐音‘牛角’；‘70’谐音‘麒麟’；‘71’谐音‘起义’，或者‘奇异’，可以想象奇异果；‘72’谐音‘企鹅’；‘73’谐音‘旗杆’；‘74’谐音‘骑士’；‘75’谐音‘骑虎’，可以想象一个人骑着老虎；‘76’可以‘骑鹿’、‘骑牛’，也可以想象飞机的‘气流’；‘77’取‘鹊桥’，牛郎织女七七鹊桥相会；‘78’我们可以谐音‘青蛙’或‘西瓜’；‘79’谐音‘气球’；‘80’读音像‘巴黎’，可以用‘巴黎铁塔’，也可以谐音‘百灵’，百灵鸟。下面是复习时间。”

“61 --蝼蚁；62 --牛耳；63 --硫酸；64 --螺丝/律师；65 --尿壶；66 --溜溜球/拉拉队；67 --绿漆；68 --喇叭；69 --牛角；70 --麒麟；71 --起义/奇异果；72 --企鹅；73 --旗杆；74 --骑士；75 --骑虎；76 --骑鹿/骑牛/气流；77 --鹊桥；78 --青蛙/西瓜；79 --气球；80 --巴黎铁塔/百灵鸟。”

“你已经记下了80个，现在我们只剩下最后一组了。‘81’可以谐音‘白蚁’，也可以是‘白衣天使’；‘82’可以谐

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

音‘拔河’，也可以谐音‘白鹅’；‘83’就‘爬山’；‘84’谐音‘巴士’；‘85’可以谐音‘白虎’，可以谐音‘宝物’，还可以谐音‘芭蕾舞’，你自己选择；‘86’就选‘芭乐’吧，当然也可以是八路军的‘八路’；‘87’‘白旗’就可以了；‘88’可以是‘爸爸’，不过前面我们已经有58‘吾爸’了，所以就记‘汽车’吧，可以想象汽车喇叭的‘叭叭’声；‘89’可以记‘芭蕉’；‘90’可以谐音‘蛟龙’，也可以‘手枪’，一种90型号的手枪；‘91’可以是‘球衣’；‘92’可以是‘酒店小二’；‘93’谐音‘救生’，可以记‘救生圈’或‘救生衣’；‘94’我们记‘果汁’好了，果汁英语‘juice’刚好与94谐音，我们也可以谐音‘教师’；‘95’可以是‘酒壶’；‘96’就‘酒楼’吧；‘97’就‘香港’好了，太熟了或者记‘香港脚’也行，同样印象深刻；‘98’就是‘酒吧’了；最后两个，‘99’可以是‘澳门’，也可以是‘舅舅’；‘100’则记‘蛇’，有一种蛇叫‘百步蛇’。复习一下。”

“81 --白蚁/白衣天使；82 --白鹅/拔河；83 --爬山；84 --巴士；85 --白虎/宝物/芭蕾舞；86 --芭乐/八路；87 --白旗；88 --汽车；89 --芭蕉；90 --蛟龙/手枪；91 --球衣；92 --酒店小二；93 --救生圈/救生衣；94 --果汁；95 --酒壶；96 --酒楼；97 --香港/香港脚；98 --酒吧；99 --澳门/舅舅；100 --百步蛇。”

“恭喜你，100个，准确的说101个数字的图像你已经学完了。补充一点，有时候我们会需要记01、02这样类似的数字，如果把0重新和1 --9的数字进行结合显得不方便，我们不妨把他们也进行谐音或者意义的处理，然后转化为图像。‘01’我们可以谐音为‘灵异’，因此可以记为‘鬼’；‘02’谐音‘铃儿’；‘03’谐音‘铃声’；‘04’谐音‘零食’；‘05’谐音‘莲雾’；‘06’谐音‘斗牛’；‘07’可以记‘007’，詹姆斯邦德；‘08’可以记‘窝芭’；‘09’可以记‘菱角’；‘000’可以记‘千年鹤’；‘0000’则可以记‘万年龟’。下面我们把这些数字的图片连同前面101个回顾一遍。”

“01 --鬼；02 --铃儿；03 --铃声；04 --零食；05 --莲雾；06 --斗牛；07 --007；08 --窝芭；09 --菱角；000 --千年鹤；0000 --万年龟；0 --鸭蛋；1 --铅笔/衣；2 --耳朵/鹅；3 --山；4 --狮子/帆船；5 --屋/五指；6 --柳；7 --旗/拐杖；8 --眼镜/沙漏/葫芦；9 --酒；10 --石头/十字架；11 --筷子；12

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

--婴儿；13 --医生/巫婆；14 --钥匙；15 --鹦鹉；16 --石榴；17 --望远镜；18 --尾巴；19 --一休；20 --耳环；21 --鳄鱼；22 --鸳鸯；23 --和尚；24 --粮食；25 --二胡；26 --两双溜冰鞋；27 --恶妻/耳机；28 --恶霸；29 --恶狗；30 --森林；31 --鲨鱼；32 --嫦娥；33 --扇扇子；34 --山寺；35 --珊瑚；36 --山路/山鹿；37 --山鸡/相机；38 --山霸；39 --三角裤；40 --司令；41 --死鱼；42 --食饵；43 --湿伞；44 --石狮；45 --石虎；46 --饲料；47 --司机；48 --丝瓜/扫把；49 --石臼；50 --武林；51 --乌鱼子；52 --吾儿；53 --午餐；54 --武士；55 --火车；56 --蜗牛；57 --武器；58 --吾爸；59 --乌桕；60 --榴莲；61 --蝼蚁；62 --牛耳；63 --硫酸；64 --螺丝/律师；65 --尿壶；66 --溜溜球/拉拉队；67 --绿漆；68 --喇叭；69 --牛角；70 --麒麟；71 --起义/奇异果；72 --企鹅；73 --旗杆；74 --骑士；75 --骑虎；76 --骑鹿/骑牛/气流；77 --鹊桥；78 --青蛙/西瓜；79 --气球；80 --巴黎铁塔/百灵鸟；81 --白蚁/白衣天使；82 --白鹅/拔河；83 --爬山；84 --巴士；85 --白虎/宝物/芭蕾舞；86 --芭乐/八路；87 --白旗；88 --汽车；89 --芭蕉；90 --蛟龙/手枪；91 --球衣；92 --酒店小二；93 --救生圈/救生衣；94 --果汁/教师；95 --酒壶；96 --酒楼；97 --香港/香港脚；98 --酒吧；99 --澳门/舅舅；100 --百步蛇。”

“理论上讲，可以把数字从“1”一直到几万，每一个都赋予一个含义，但在实践中我们感到，一般有100个数字的定位系统就够用了。只要你能熟记100个数字图像，再配合我们的图像记忆法，保证你的数字记忆突飞猛进。再重复一次，最好的方法是你自己创造的方法，而不是别人塞给你的方法。因为人们的想法是变幻无穷的，因此，人们可能的联想、连结和想象也会因人而异。经过你自己创造性的想象所产生的联想和想象将比任何‘灌输’的保持得更长久，也更有效。因此我也将给你提供如何制作自己数字定位系统，我的只是作为你的参考。

“至此，我们的数字定位系统就已经全部结束了。数字定位系统的运用就是把我们想要记忆的对象跟你我们已经记住的图像进行连结就可以了。在此，有两点你需要注意：首先，你要必须熟记这100多个图像，要做到看到数字，就能不假思索地、脱口而出它的图像的程度。掌握这

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

些图像可以用下面的方法：剪出100个卡片，在每张卡片的正反面分别写出数字和对应的图像，然后打乱顺序，从中随便抽出一张，看能否看到数字就想起图像或看到图像便能想起数字。对于非常熟练的可放到一边不再管了，把那些得想一会儿的卡片放在一起，再把那些怎么也想不出的卡片另外放一块儿，然后挨个突破。重点记那些怎么也想不起的卡片。这样，用不了多久，100多个数字图像都能记住了。

“其次，前面已经提过，定位记忆系统也是以图像记忆法为基础的，因此在运用的时候，你要记得运用图像记忆法的原则：所有图像的连结都要做到有趣、夸张、卡通和情境，这样才能记得更牢更快！还要再特别提醒一点，就是在利用数字定位系统的时候，用锁链法进行连结应该是最直接也是最方便的；然而也有些人会有故事联想法来串联图像。我不反对你用故事联想法只是利用故事的问题在于你要需要记忆故事的情节，因此会更费时一些。我希望你是那种真正的记忆高手，大脑有如播放幻灯片一样一张张闪过，并且立刻回忆出有关讯息。

“下面我们看两个具体的运用例子。比如印度民族大起义是1857年，我们找到‘18’表示‘尾巴’，‘57’代表‘武器’，那么这个历史事件的记忆可以是印度人民在自己的尾巴（人没有尾巴，但是想象可以有）上绑了把武器就起义了；记忆其他数字也是一样的道理，有兴趣的话你可以挑战记忆圆周率。记忆圆周率是一种很好的锻炼记忆的方法。大脑同人身上的肌肉一样，长久不锻炼就会发生‘萎缩’，记忆力也随之下降。很多科学家到了老年，思维还很敏捷，就是因为常年动脑，经常思索、利用大脑的缘故。另外，从表演的角度说，如果你能记住几百位、上千位甚至更多的“π值”，你出去表演，也会令人惊奇的。一般人觉得自己记个7、8位数的电话号码都有些费劲，你却能记住这么多数字，真是不简单，简直有些不可思议！下面是π后面300位：3.14159265358979323846　26433832795028841971
69399375105820974944　59230781640628620899
86280348253421170679　82148086513282306647
09384460955058223172　53594081284811174502
84102701938521105559　64462294895493038196
44288109756659334461　28475648233786783165

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

27120190914564856692 34603486104543266482 13393607260249141273

这里是π后面的301 --500位数字：3305727036 5759591953 0921861173 8193261179 3105118548 0744623799 6274956735 1885752724 8912279381 8301194912 9833673362 4406566430 8602139501 6092448077 2307436285 5309662027 5569397986 9502224749 9620607497 0304123668顺便提一下，现有的世界记录保持者是一位日本人，他能记住2万位'π值'。"

"哇，两万位！读出两万位都要很长时间了！"陈可美慕地说。

"是啊，不过并不是不能做到的，你也能，只要你运用记忆法并且有耐心。很多时候我们以为很多事情是不可能的，实际上只是我们不去做罢了。除了记忆数字之外，我要给你演示一个如何运用数字定位系统来记忆《三十六计》。你也可以记忆其他你要记的事物。《三十六计》原文如下：

◯第一套〖胜战计〗

第01计 瞒天过海 备周则意怠，常见则不疑。阴在阳之内，不在阳之对。太阳，太阴。

第02计 围魏救赵 共敌不如分敌，敌阳不如敌阴。

第03计 借刀杀人 敌已明，友未定，引友杀敌。不自出力，以《损》推演。

第04计 以逸待劳 困敌之势，不以战。损刚益柔。

第05计 趁火打劫 敌之害大，就势取利，刚决柔也。

第06计 声东击西 敌志乱萃，不虞。坤下兑上之象，利其不自主而取之。

◯第二套〖敌战计〗

第07计 无中生有 诳也，非诳也，实其所诳也。少阴、太阴、太阳。

第08计 暗渡陈仓 示之以动，利其静而有主，"益动而巽"。

第09计 隔岸观火 阳乖序乱，阴以待逆。暴戾恣睢，其势自毙。顺以动豫，豫顺以动。

第10计 笑里藏刀 信而安之，阴以图之。备而后动，勿使有变。刚中柔外也。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

第11计 李代桃僵 势必有损，损阴以益阳。

第12计 顺手牵羊 微隙在所必乘，微利在所必得。少阴，少阳。

◯第三套〖攻战计〗

第13计 打草惊蛇 疑以叩实，察而后动。复者，阴之媒也。

第14计 借尸还魂 有用者，不可借；不能用者，求借。借不能用者而用之。匪我求童蒙，童蒙求我。

第15计 调虎离山 待天以困之，用人以诱之，往蹇来返。

第16计 欲擒姑纵 逼则反兵，走则减势。紧随勿迫，累其气力，消其斗志，散而后擒，兵不血刃。需，有孚，光。

第17计 抛砖引玉 类以诱之，击蒙也。

第18计 擒贼擒王 摧其坚，夺其魁，以解其体。龙战于野，其道穷也。

◯第四套〖混战计〗

第19计 釜底抽薪 不敌其力，而消其势，兑下乾上之象。

第20计 混水摸鱼 乘其阴乱，利其弱而无主。随，以向晦入宴息。

第21计 金蝉脱壳 存其形，完其势；友不疑，敌不动。巽而止蛊。

第22计 关门捉贼 小敌困之。剥，不利有攸往。

第23计 远交近攻 形禁势格，利从近取，害以远隔。上火下泽。

第24计 假道伐虢 两大之间，敌胁以从，我假以势。困，有言不信。

◯第五套〖并战计〗

第25计 偷梁换柱 频更其阵，抽其劲旅，待其自败，而后乘之。曳其轮也。

第26计 指桑骂槐 大凌小者，警以诱之。刚中而应，行险而顺。

第27计 假痴不癫 宁伪作不知不为，不伪作假知妄为。静不露机，云雷屯也。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

第28计 上屋抽梯 假之以便，唆之使前，断其援应，陷之死地。遇毒，位不当也。

第29计 树上开花 借局布势，力小势大。鸿渐于陆，其羽可以为仪也。

第30计 反客为主 乘隙插足，扼其主机，渐之进也。

◯第六套〖败战计〗

第31计 美人计 兵强者，攻其将；将智者，伐其情。将弱兵颓，其势自萎。利用御寇，顺相保也。

第32计 空城计 虚者虚之，疑中生疑。刚柔之际，奇而复奇。

第33计 反间计 疑中之疑。比之自内，不自失也。

第34计 苦肉计 人不自害，受害必真。假真真假，间以得行。童蒙之吉，顺以巽也。

第35计 连环计 将多兵众，不可以敌，使其自累，以杀其势。在师中吉，承天宠也。

第36计 走为上 全师避敌。左次无咎，未失常也。

“由于时间的关系我不能每一条计策，包括原文都给你演示记忆。因此我只会选择计策的名字来给你演示。首先我们可以把1 --36及其对应的图像找出来，然后再进行一一对应地锁链记忆。

01 -- --衣 -- --瞒天过海　　02 -- --鹅 -- --围魏救赵

03 -- --山 -- --借刀杀人　　04 -- --狮子 -- --以逸待劳

05 -- --手指 -- --趁火打劫　　06 -- --柳 -- --声东击西

07 -- --拐杖 -- --无中生有　　08 -- --葫芦 -- --暗度陈仓

09 -- --酒 -- --隔岸观火　　10 -- --十字架 -- --笑里藏刀

11 -- --筷子 -- --李代桃僵　　12 -- --婴儿 -- --顺手牵羊

13 -- --医生 -- --打草惊蛇　　14 -- --钥匙 -- --借尸还魂

15 -- --鹦鹉 -- --调虎离山　　16 -- --石榴 -- --欲擒故纵

17 -- --望远镜 -- --抛砖引玉　　18 -- --尾巴 -- --擒贼擒王

19 -- --一休 -- --釜底抽薪　　20 -- --耳环 -- --浑水摸鱼

21 -- --鳄鱼 -- --金蝉脱壳　　22 -- --鸳鸯 -- --关门捉贼

23 -- --和尚 -- --远交近攻　　24 -- --粮食 -- --假道伐虢

25 -- --二胡 -- --偷梁换柱　　26 -- --两双溜冰鞋 -- --指桑骂槐

27 -- --耳机 -- --假痴不癫　　28 -- --恶霸 -- --上屋抽梯

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

29 -- --恶狗 -- --树上开花　30 -- --森林 -- --反客为主

31 -- --鲨鱼 -- --美人计　32 -- --嫦娥 -- --空城计

33 -- --扇扇子 -- --反间计　34 -- --山寺 -- --苦肉计

35 -- --珊瑚 -- --连环计　36 -- --山鹿 -- --走为上

“因此我们可以做如下的连结：

第1计，瞒天过海：看到1，我们就联想到衣，我们可以想象有个人拿了件衣服蒙在头上，以为别人看不见，就可以瞒着别人偷渡轮船过海了。

第2计，围魏救赵：看到2，我们就联想到鹅，然后想象无数只鹅把魏国围住，因为魏国把赵国的公主给抢走了，赵国的鹅被激怒了，于是把魏国围住，要求交出公主。

第3计，借刀杀人：看到3，我们就联想到山，可以想象一个人打不过别人，于是在山上埋了一把刀，在晚上把那个人引到山上，希望那个人在黑暗中踩到那把刀。

第4计，以逸待劳：看到4，我们就联想到狮子，可以想象狮子老是欺负其他动物，让他们跑得累死去追捕猎物，然后它等在那里，把猎物抢过来。

第5计，趁火打劫：看到5，我们联想到五个手指，可以想像你走在路上，有个人一手拿着家伙，一手伸出五指，说着范伟说的：‘打，打劫！’

第6计，声东击西：看到6，我们联想到柳，可以想象柳树上帮助一个冬瓜和一个西瓜。你把冬瓜升起来，因此西瓜就落下来，你就击打西瓜。

第7计，无中生有：看到7，我们联想到拐杖，然后想象一个老人正拄着拐杖走路，忽然一条肥大的蜈蚣爬到他的脚边，他赶紧用拐杖往这条蜈蚣的身体中间一戳，结果肥大的蜈蚣冒出许多油来，这叫“蜈中生油”（无中生有）。

第8计，暗度陈仓：看到8，我们联想到葫芦，你想要暗中度过那个有很多敌人守卫的仓库，就想到了一个办法，藏在一个大葫芦里面，然后慢慢地滚了过去。

第9计，隔岸观火：看到9，我们联想到酒，我们可以想象对岸有一个人用篝火在温酒，没想到睡着了，火烧起来，结果烧起来，衣服都着火了。

第10计，笑里藏刀：看到10，我们联想到十字架，有一个人整天背着十字架，装虔诚，实际上里面藏着一把

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

刀，当他对你你阴笑的时候，你可就要小心了，因为他可能拿刀砍你。

第11计，李代桃僵：一条领带（李代）绑在筷子上，筷子上还插着一个僵硬了的桃子（桃僵）。

第12计，顺手牵羊：一个妇女抱着婴儿到邻居家去串门，然后趁别人不注意的时候把邻居的羊牵走了。

13 -- --医生 -- --打草惊蛇：医生要去采草药，在打草的时候把蛇惊出来了。

14 -- --钥匙 -- --借尸还魂：有个人拿了把钥匙打开了医院的停尸间，偷偷借了一具尸体来还魂。

15 -- --鹦鹉 -- --调虎离山：鹦鹉接到命令把老虎引出了山。

16 -- --石榴 -- --欲擒故纵：把敌人抓住了，故意给他石榴吃，然后又把他放了，为了要抓住他的同伙。

17 -- --望远镜 -- --抛砖引玉：一个人把一个玉做的望远镜和一块砖头一起扔出去，结果望远镜碎了。

18 -- --尾巴 -- --擒贼擒王：猴王想要逃，但是人们把他的尾巴绑了，所以抓住了。

19 -- --一休 -- --釜底抽薪：有一次师傅想要煮东西吃，一休却到釜底的柴火（薪）抽走了。

20 -- --耳环 -- --浑水摸鱼：想要浑水摸鱼，却摸到了一对耳环。

21 -- --鳄鱼 -- --金蝉脱壳：一只鳄鱼咬住了一只蝉，想把它吞进肚子里，结果蝉把自己的壳脱掉，然后逃走了。

22 -- --鸳鸯 -- --关门捉贼：一对鸳鸯跑到人的家里，想偷吃东西的，但被人把门关住，捉住了。

23 -- --和尚 -- --远交近攻：少林寺的和尚们喜欢出远们去交游，同时又喜欢跟附近的寺庙相互攻击，打架。

24 -- --粮食 -- --假途灭虢：有人假装在路上（途）放了很多粮食，实际上是石头，那个国家的人很贪心都跑出来抢，结果后方空虚，被灭了。

25 -- --二胡 -- --偷梁换柱：有个人把同伴那把二胡坚实的梁柱换了，当他同伴一拉的时候，二胡就断了。

26 -- --两双溜冰鞋 -- --指桑骂槐：有个人穿着溜冰鞋在湖上溜冰，指着桑树在骂槐树。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

27---耳机---假痴不癫：有个人戴着耳机听音乐，手舞足蹈、好像疯疯癫癫似的，其实他是个正常人。

28---恶霸---上屋抽梯：有个恶霸把梯子架在荷花上爬上屋顶偷东西，被别人把梯子抽走，然后叫来警察抓住了他。

29---恶狗---树上开花：树上开了花，结了果，竟长出了一条恶狗。

30---森林---反客为主：我被一个人追杀，我逃到了深林里之后，就反客为主开始追杀他了。

31---鲨鱼---美人计：一条鲨鱼正想吃眼前这个人的时候，那个人一回头，原来是一个美人，鲨鱼全身骨头都酥了，不忍心吃掉她。

32---嫦娥---空城计：嫦娥居住的月宫实际上除了玉兔之外根本没有人，实际上是一座空城了。

33---扇扇子---反间计：他本是被派到我国的间谍，结果被你用芭蕉扇一扇就飞了。

34---山寺---苦肉计：山上的寺庙里面住着一个和尚，每天说：'吃素好苦啊，我要吃肉！'

35---珊瑚---连环计：我在海里好不容易绕过一个珊瑚，又碰到一个，真是中了"连环计"呀！

36---山鹿---走为上：山鹿看见猎人来了，赶紧走了。

"你看，这样我们就把《三十六计》轻松记住了。你可以看到，实际上我在运用数字定位系统记忆《三十六计》的时候，不但用到了图像记忆法的原则，还用到图像记忆法的一些步骤，还需要对要记忆的材料进行重点和关键字的选择。'师傅领进门，修行在个人'，学了这么多记忆法之后，你要经常锻炼和运用，真正变成你自己的东西。休息一下，佣人差不多把中饭准备好了，饭后我会给你介绍一种快速训练记忆的记忆训练法。"

重点提示：

1、你必须要必须熟记数字定位系统的100多个图像，要做到看到数字，就能不假思索的，脱口而出它的图像的程度。

2、最好的方法是你自己创造的方法，而不是别人塞给

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

你的方法。

第十九章 记忆训练法

“前面我们已经学过图像记忆法和定位记忆法，这里给你介绍一种记忆训练法 -- --扑克牌训练法。它要求综合运用图像记忆法和定位记忆法，经过扑克牌训练法的训练，你的记忆能力和进行图像连结的能力将迅速提高，记忆事物的速度将成倍增长，过目不忘的梦想触手可及！下面我向你介绍扑克牌训练法的整套训练过程和方法。

“首先我要对它进行一些说明：相比用串联联想法来记忆数字，记忆扑克牌的训练要复杂得多，也难得多，但正因为如此，这项训练对记忆能力的提高作用也是非常显著的。只要按照这个训练方法去做，每天训练2个小时，只需训练24天，大部分人都能够获得这样的训练效果：在3分钟之内记住一副扑克牌。

“快速记忆能力主要由图像能力与连结能力所组成，扑克牌训练就是锻炼这两种能力的最好的方法之一。通过在最短时间内记忆一副扑克牌的训练，我们可以深刻地体会到快速记忆的整个过程是怎样的，到底是什么在影响着我们记忆的速度。通过记忆扑克牌训练，我们的联想能力得到大幅度的提高，同时对定位法的运用也会有非常深入的体会，这时，我们就真正掌握了快速记忆的关键，以后再去尝试记任何东西，都会有完全不一样的感受。

“更重要的是，通过扑克牌训练，我们的想象能力得到很大的锻炼，我们的想象速度被极大程度地调动起来，这对于我们进一步开发右脑潜能、全方位地提高我们的学习能力、创造能力、甚至艺术感受力等等，都有着非常重要的意义。这是一扇通向全新世界的大门，走进这个门，你的人生将会从此与众不同！

“扑克牌训练法采取分段进行的方式，每天训练2小时，共训练24天，最后效果为：在3分钟之内记住一副扑克牌，倒背如流。这24天的训练分为6个阶段。记住整副扑克牌的秘密就在于讲每张牌的关键记忆图像与所学的记忆法进行连结。每张扑克牌首先要转化为相应的数字，然后才能够像记数字那样通过数字定位系统中的图像来快速记忆它们。把扑克牌转化为数字的方法有很多种，每个人

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

都可以用自己的方式来转换，甚至还可以不转化为数字，而直接转化为自己所喜欢的人物或物品图像。我这里介绍一个最简单的方法：直接运用数字定位系统。我们前面已经谈过，运用数字记忆系统的步骤十分简单，只需要把所需记忆的材料图像与数字定位系统中每位数字的图像进行锁链法的连结就可以了。

“我们已经学过数字定位系统，也知道了数字定位系统中100个数字每个数字代表的图像，而现在只需要建立52张扑克牌的图像，因此我们只要为四种花色创造新图像和关键数字即可，对你来说应该是非常简单的。根据我们的习惯，通常是以红桃（红心）、方块、黑桃和梅花（草花）为顺序的。那么我们就以这四中花色进行想象。

“首先，红桃我们可以想象耶稣一颗红心为了天下苍生，却被钉在了十字架上，十字架提示我们可以设定10为红桃的标志。其次是方块，方块的英文为diamond‘钻石’，我们可以想象你去森林里面探宝，发现一只宝箱，打开一看里面全都是闪闪发光的钻石。森林的代表数字是多少？30。因此我们可以设定30作为方块的标志。下面是黑桃，你可以想象你拿着一把小型的铁铲（形状像黑桃）去参加武林大会，你的独门绝招就是要铁铲。武林的代表数字是50，所以我们可以用50作为黑桃的标志。最后是梅花，你可以想象一只梅花鹿，被人吊在了巴黎铁塔上面，大家都在看，没有人救它。还记得巴黎铁塔的代表数字是多少？80。所以梅花的标志是80。请你重复一遍这四种花色各自的代表数字。”

“轻松，红桃的代表数字是10；方块是30；黑桃是50；梅花是80。”陈可状态不错。

先生微微一笑：“你要确定这四种花色的标志数字已经深深植入你的心中。确定了四种花色的标志数字之后，我们可以来进行下一步骤，建立每张牌的数字了。每一种花色有13张牌，因此我们只需要将1 --13加进每种花色的关键数字即可。我们会从A开始，接着是2、3、4、5、6、7、8、9、10、11（Jack）、12（Queen）、13（King）。

因此，红桃的标志数字是10，建立红桃每张牌的数字是10，红桃1即是11，红桃2即是12，以此类推分别是

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23。虽然很容易记忆，但还是要请你练习两遍。”

陈可遵从了先生的指示。

先生很满意，于是又开始娓娓道来：“方块的标志数字是30，用同样的方式建立方块的每一张牌的数字。方块1加30是31，以下依次是
32、33、34、35、36、37、38、39、40、41、42、43。同样复习两遍。”

陈可照做了。

“黑桃的代表数字是50。你很容易可以得出黑桃1是51、黑桃2是52、以下依次是
53、54、55、56、57、58、59、60、61、62、63。也复习两遍。”

陈可也照做了。

“梅花的标志是80，你可以一眼就看出梅花的每一张牌所代表的数字，但我还是希望你能够一步步练习下去，将每一张牌的数字记得滚瓜烂熟 -- --不只是因为简单的加法练习，而是每次你看到一张牌，你就能很快地得到它的数字。来吧，梅花1是81、梅花2是82，随后依次是
83、84、85、86、87、88、89、90、91、92、93。

“扑克牌训练法的第一阶段，就是把正副牌52张中的每一张牌与它所代表的数字一一对应。要求是看到牌马上就能够报出它所对应的数字。我给你两天的时间，或许你不用15分钟就已经很熟了。如果你做到了30秒内可以把一副打乱的牌每张牌所对应的数字都能准确回忆，第一阶段就算结束了。

“这里我还要告诉你一个技巧，就是结合其他定位法给我们来帮助我们更好地记忆扑克牌。一般选择13个定位要素，也称‘定桩’，我们可以把去掉大小王的52张牌，平均分配13个桩，每个桩各4张牌，因为本身我们定位系统熟悉，那么我们在进行连结的时候只需要把4张牌与各桩进行连结即可，回忆的时候只需要按照我们13个桩的顺序去寻找扑克牌即可，这样可以大大降低训练的难度。不过，如果你真的希望很好地训练你的记忆力，而不是为了表演，你可以放弃定桩，直接把52张牌两两相连，只要你创造的图像符合图像记忆法的四个原则，你就可以发现52张

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

牌的两两相连并不比13个定桩来得困难。事实上，建立定桩可以说是为了给那些运用故事联想法进行连结的人准备的。

“定桩的时候，你可以用罗马房间定位系统，也可以用字母定位系统，人体定位系统、字母定位系统、景点定位系统等等。你甚至可以运用生肖定位系统再加上猫变成13个桩。当然你也可以运用我们的数字定位系统，我们在为这些牌与数字进行对应的时候，已经用了52个位置，因此我们可以选用其他位置。我们可以选1 ----9、00、01、02、03为13个数字桩。这样各自的图像分别为：1 -- --铅笔；2 -- --鹅；3 -- --山；4 -- --狮子；5 -- --五指；6 -- --柳；7 -- --拐杖；8 -- --眼镜；9 -- --酒；00 -- --蛇；01 -- --鬼；02 -- --铃儿；03 -- --铃声（闹钟）。在记忆扑克牌的时候，只要把每4张牌，分别与这13个桩的图像进行连结即可。

“第二阶段则是把52张牌所对应的数字和图像连结起来。通过第一阶段的训练，我们已经知道了红桃1即是11，红桃2即是12，以此类推分别是13、14、15、16、17、18、19、20、21、22、23。方块1加30是31，以下依次是32、33、34、35、36、37、38、39、40、41、42、43。黑桃1是51、黑桃2是52、以下依次是53、54、55、56、57、58、59、60、61、62、63。梅花1是81、梅花2是82，随后依次是83、84、85、86、87、88、89、90、91、92、93。在数字定位系统的学习的时候，我们已经学会了至少0 --100所代表的图像。我们可以回忆一下：11 -- --筷子；12 -- --婴儿；13 -- --医生/巫婆；14 -- --钥匙；15 -- --鹦鹉；16 -- --石榴；17 -- --望远镜；18 -- --尾巴；19 -- --一休；20 -- --耳环；21 -- --鳄鱼；22 -- --鸳鸯；23 -- --和尚；31 -- --鲨鱼；32 -- --嫦娥；33 -- --扇扇子；34 -- --山寺；35 -- --珊瑚；36 -- --山路/山鹿；37 -- --山鸡/相机；38 -- --山霸；39 -- --三角裤；40 -- --司令；41 -- --死鱼；42 -- --食饵；43 -- --湿伞；51 -- --乌鱼子；52 -- --吾儿；53 -- --午餐；54 -- --武士；55 -- --火车；56 -- --蜗牛；57 -- --武器；58 -- --吾爸；59 -- --乌

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

柏；60 -- --榴莲；61 -- --蝼蚁；62 -- --牛耳；63 -- --硫酸；80 -- --巴黎铁塔/百灵鸟；81 -- --白蚁/白衣天使；82 -- --白鹅/拔河；83 -- --爬山；84 -- --巴士；85 -- --白虎/宝物/芭蕾舞；86 -- --芭乐/八路；87 -- --白旗；88 -- --汽车；89 -- --芭蕉；90 -- --蛟龙/手枪；91 -- --球衣；92 -- --酒店小二；93 -- --救生圈/救生衣。因此我们可以整理出去掉大、小王之后的52张牌的对应数字和图像。

红桃：

红桃1 --11 --筷子；红桃2 --12 --婴儿；红桃3 --13 --医生/巫婆；红桃4 --14 --钥匙；红桃5 --15 --鹦鹉；红桃6 --16 --石榴；红桃7 --17 --望远镜；红桃8 --18 --尾巴；红桃9 --19 --一休；红桃10 --20 --耳环；红桃J --21 --鳄鱼；红桃Q --22 --鸳鸯；红桃K --23 --和尚。

方块：

方块1 --31 --鲨鱼；方块2 --32 --嫦娥；方块3 --33 --扇扇子；方块4 --34 --山寺；方块5 --35 --珊瑚；方块6 --36 --山鹿；方块7 --37 --相机；方块8 --38 --山霸；方块9 --39 --三角裤；方块10 --40 --司令；方块J --41 --死鱼；方块Q --42 --食饵；方块K --43 --湿伞。

黑桃：

黑桃1 --51 --乌鱼子；黑桃2 --52 --吾儿；黑桃3 --53 --午餐；黑桃4 --54 --武士；黑桃5 --55 --火车；黑桃6 --56 --蜗牛；黑桃7 --57 --武器；黑桃8 --58 --吾爸；黑桃9 --59 --乌柏；黑桃10 --60 --榴莲；黑桃J --61 --蝼蚁；黑桃Q --62 --牛耳；黑桃K --63 --硫酸。

梅花：

梅花1 --81 --白衣天使；梅花2 --82 --白鹅；梅花3 --83 --爬山；梅花4 --84 --巴士；梅花5 --85 --白虎；梅花6 --86 --芭乐；梅花7 --87 --白旗；梅花8 --88 --汽车；梅花9 --89 --芭蕉；梅花10 --90 --蛟龙/手枪；梅花J --91 --球衣；梅花Q --92 --酒店小二；梅花K --3 --救生圈。

“第二阶段的训练的目标是，拿着一副打乱的牌，任意翻开一张牌，你都能立刻想出它所对应的图像，如果你能做到30秒内背出52张牌所对应的图像就算结束了。我同样给你两天的时间。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“有两点稍微注意一下：首先，翻牌的方式为左手握牌，用左手大拇指把每一张读完的牌推给右手。读牌的时候要显示出整张牌，以能够快速看到每张牌的记忆点，刚开始可能需要看到整张牌，甚至需要看左上角的图标才能辨认，但熟练之后要求只扫一眼记忆点就能辨认出来。显示整张牌的速度虽然比只显示左上角的速度要慢一些，但这个速度对于记忆来说已经足够快了。如果不进行记忆，匀速翻一副牌大约只需要20秒。其次，读牌的时候，要尽量读出声音，要求快速、流畅。刚开始的时候可以把52张牌分为2－4组进行读牌练习，在读牌的过程中找出那些辨认速度较慢的牌，把它们抽出来单独练习，直到完全熟悉为止。读牌不太熟练的时候，可以不洗牌，按相同顺序或按数字顺序反复地读牌。

第三阶段是想象训练，我建议你的操作的时间是5天。首先，是无需翻牌，60秒内在脑海中按顺序清晰地过完52张牌的图像。1天；其次，是翻牌训练，脑海中要清晰地浮现出相应的图像，要求100秒内翻完52张牌。2天；第三，把任意4张牌与每一个数字桩进行联结想像，找出每个数字桩的想象模式。2天。

“想象训练只要一有空就可以闭上眼睛做，每天再用一段集中的时间来练习。进行想像训练的时候，要放松身体，闭上眼睛，在脑海中想象每一张牌的记忆点，尽量要在脑海中“看见”清晰的图案，包括相应的颜色。图像想象要尽量清晰，联结动作要尽量生动。对每一个数字桩最好能够找出最容易记忆的动作，思考4张牌应该如何摆，如何与这个数字桩联结才是最好的方式。对于不清晰的密码图像，要尽可能找出相应的图画，仔细观察后记住。对想象训练的主要要求是：在100秒内翻52张牌时能清晰地想象出每张牌所对应的图像。如果能够达到这个要求，就基本上可以在5分钟内记住一副扑克牌。

“记忆速度取决于三个因素：对每张牌能快速清晰地想象出相应的图像；对数字桩特征的快速清晰想象；每4张牌与一个数字桩联结时的鲜明快速。这三个因素任何一个因素的加强，都可以使记牌速度加快；相反，任何一个因素不达标，都会使我们无法在3分钟内完成一副牌的记忆。这三个因素中，训练时间最长的是第一个因素，会占用60%以上的时间。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“第四阶段，整副扑克记忆训练。5天。首先，8分钟内完成整副牌记忆。3天；其次5分钟内完成整副牌记忆。2天。

“经过前两步共15天的练习，记忆扑克牌就已经具备了非常好的基础，这时候来记忆整副扑克牌，速度会非常快。从时间来估算，经过前面两步的练习，读牌时间加上过数字桩的时间加起来不足2分钟，只要能把数字桩与牌进行联结的时间控制在3分钟内，就可达做到5分钟内记住一副扑克牌。事实上，这是一件很容易的事情。

“如果前两步的训练效果好的话，事实上在第四步一开始就能达到5分钟内记住一副扑克牌的效果。如果在第二天仍然不能在5分钟内记住一副扑克的话，就必须找出自己的薄弱环节，进行针对性的强化训练，力争能够在最后一天的训练中达到要求。

“在每个数字桩上放置4张牌的时候，这4张牌的先后顺序一定要鲜明，如果是动作就要安排好先后，如果是画面就要分出上下。当然，按想像中的每张牌的先后出场顺序来记忆也是可以的。

“第五阶段：连续联结训练。5天；第一，把52张牌分为4张一组，共13组，运用想象把每组的4张牌联结起来。2天；第二，把52张牌分为6组，每组9张左右，运用想象把每组的9张牌进行联结。2天；第三，把52张牌分为13张一组，共4组，运用想象把每组的13张牌联结起来。1天。

“训练的关键在于：这是对串联联想能力的训练，主要针对的是牌与牌之间进行紧密联结的能力。每进行一组联结训练后，要回忆一下联结的效果，看能否把所联结的这组牌都记得起来。如果连续联结13张牌都能够回忆起来的话，说明这种联结想象进行得非常有效。当然，速度不能拖得太慢，最好能够在3分钟内完成所有牌的联结。

“第六阶段：快速联结训练。5天；快速地翻牌，每4张牌进行联结想象，在2分钟内完成整副牌。3天；运用13个数字桩来记忆一副牌，3分钟内牢牢记住一副牌，倒背如流！2天。

“通过第五阶段的联结训练，我们的联结能力已经有所提高，这时再来训练联结的速度，就会发现速度的提高

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

会比较快；第六阶段前3天的训练，就是训练把每2张牌联结在一起的速度，这个速度越快，那么记忆整副牌的速度就会越快。事实上，如果在前面训练比较认真的话，那么，在最后2天的整副牌记忆训练中，许多人都应该能够在2分钟左右记住一副牌！

“记忆速度第一取决于读牌的速度，所以前10天的训练一定要达到相应的效果，如果达不到的话，必须找出原因进行针对训练；第二取决于联想的清晰与生动，因此最好能够找到相应的图片对照来熟悉，这样在联想的时候会比较清晰。

“必须连续24天每天训练2小时以上，每天可集中训练，也可分段训练，也可见缝插针进行训练，但必须保证有2个小时以上。24天的训练必须连续，如果不连续，效果会打折扣，因为一天不训练，前面所训练的就会有相应遗忘，必须再花更多的时间补回来。如果整段的时间不够，就要用零碎的时间来弥补。

“如果增加每天的训练时间，一天训练时间即使再多，也要坚持训练20天以上，这样才能巩固效果。不是说每天10小时，6天就能达到相应效果，这是不能等同的。当然，如果时间允许，每天训练时间可以增多，训练天数也可以增多，最好养成训练扑克牌的习惯，一有空就来做一下扑克牌训练，这样可以持续训练想象力和联结能力。

“为了能保证在24天内达到相应效果，每天应该充分利用可以利用的一切空余时间，在脑海中回想52张牌对应的图像，越熟练越好。最好能随身带一副扑克牌，抓紧一切时间进行练习。你可以设计训练进度表一份，记录每天的训练成绩以及心得。刚才讲得有点快，你整理一下扑克牌记忆训练法的要点，一会儿我们一起探讨单词的记忆问题。”

重点提示：

1、经过扑克牌训练法的训练，你的记忆能力和进行图像连结的能力将迅速提高，记忆事物的速度将成倍增长，过目不忘的梦想触手可及！

2、扑克牌训练法的各个阶段：

a、牌与数字对应训练。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

b、牌与图像对应训练。

c、想象训练

d、整副扑克记忆训练。

e、连续联结训练。

f、快速联结训练。

第二十章 轻松背单词

“《孙子兵法》说：‘凡用兵之法，全国为上，破国次之；全军为上，破军次之；全旅为上，破旅次之；全卒为上，破卒次之；全伍为上，破伍次之。……故上兵伐谋，其次伐交，其次伐功，其下攻城。攻城之法为不得已。’针对英语我也是同样的态度，我认为学英语背书为上，背课文次之，背句子又次之，最下是背单词。可悲的是全国到处都是学生花大量的时间背单词，结果是背了记，记了忘，越背越忘，越忘越背，其甚者还得抄写10遍、50遍、上百遍，然而还是记不牢。顺应时势的要求，因此又出现了大量讲授单词记忆法、单词记忆术专家、学者、书籍，有效的还是没几个。原因无它，其下是背单词。

“学英语最好的是背一本小说，背完直接搞定，德国考古学家舍里曼就是用这种方法掌握了18门语言，而且达到精通的地步。马克思、恩格斯学习语言也都只要半年的时间，包括美国训练特工也只是进行两三个月的突击训练，然后就下放到各个国家。背完小说你就等于学了成千上万个词汇，语法结构，还有该国语言的背景、文化，一举多得。其实背小说并不难，后面我会跟你介绍舍里曼的方法。

“背课文是次一等的学法，但是背课文也不错。课文里面我们可以学到具体的语法结构，可以学到句子的用法，可以有语感。你可以看到考试的时候，很多单选题是靠语感的，完形填空也是。因为你有背诵，背的时候你本身耳朵在听，所以听力没有问题；课文里面有各种体裁类型的文章，因此你阅读理解也没有问题；背诵下来了之后，你各种表达法都很熟，写作也是手到擒来；既然把课文都背下来了，单词还会有问题吗？所以虽然没有背小说好，背课文（你也可以选择背诵《新概念英语》）也是一种不错的选择。不能背下来，熟读也好。我强烈要求你把

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

几年来的英语课本读个30遍、50遍、100遍。那么你的英语不会有任何问题。

“再下是背句子。不过它虽然没有课文那么完整的结构，起码有一个语境，背下句子也就等于背下了单词。而且很多的单项选择的题目是通过句子的形式出的，起码可以应付一下。不过句子还有一个问题，就是你不知道你选择的句子是否有代表性。有的时候你可能背了很久还是背诵一种类型的句子。所以背句子就已经不是非常可取了。

“最下最傻的就是去背单词。更傻的是，不是去背完整的整个单词。而是看着一个单词，然后一个字母一个字母去背！比方说让他背student 学生，他会重复‘s－t－u－d－e－n--t学生′，然后马上忘记。”

陈可十分羞愧：“先生，十分惭愧，我就是这样背的。没想到自己是最傻的那种人。”

“你不必太难过，很多人跟你犯同样的毛病。”先生安慰着继续说，“实际上这种记单词的方法是支离破碎的，脱离了语境，即使很多时候记下来了也记不牢。我发现很多同学单词是有记一些，但到考试一碰到句子，一碰到文章就傻掉了。这就是机械重复，死记硬背的后果。所以还是一句话，对学英语来讲，其上背小说，其次背课文，其次背句子，其下背单词。”

“先生，如果一定要背单词，应该怎么背？”先生这么讲了之后，陈可有点怯生生的，几乎不敢提出这个问题。

“你还想背单词啊？”先生微笑着。

“我怕自己这么短的时间没有那么多的精力去背小说和课文。”陈可有点难为情地回答。

“好吧。我会给你介绍几种方法。首先是针对你这种情况特别设计的。初中生一遍只需要掌握1600个单词，最多2000个单词；高中生一遍需要掌握2500个单词，最多3000个单词。你可以给自己设定每天背诵70个单词，先计算好每天好背的课本页数，根据每天必须完成的进度在书上做记号。每天背的时候把这些页快速翻看10遍以上，或者20遍。同时在背这些单词的时候不要去想有没有记住，只给自己积极的暗示。在开始背单词的时候，深呼吸几次，给自己暗示：‘我要开始背单词了，我能很快把这些单词记下来，并会很好地运用。’背诵结束之后，给自己暗示：‘我

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

背完这些单词了，我全都记住了，并且能够很好地运用。'然后把单词书放下，去做其他事情。再根据我们前面提到的黄金复习定律，在20分钟后复习一遍、12 --36小时之后复习一遍，然后是一周，再是一个月。这样你肯定能记牢这些单词了。

“第二种方法实际上由我们前面讲过的图像记忆法的七个步骤演化而来。还记得图像记忆法的七个步骤吗？”

“嗯，分别是熟读、找重点、找关键字、图像化、还原、连结和复习。”经过这段时间的相处，陈可已经做好了先生会随时抽问的准备。

“很好。”先生显然还满意，“我们的单词记忆法与图像记忆法有些类似或者说是以图像记忆法为基础的。首先第一步骤是读准语音。如果语音都不准，单词记下来是无效的，如果是听力你根本没有办法听懂，也没有办法跟人交流。你可以大声地把单词读3 --5遍。

“第二步骤是熟悉化。实际上是图像记忆法中找重点和找关键字的过程，找出单词的特征，运用一定的方法看能不能把单词转化为一个或几个熟悉的词语或字母编码。这当中需要用到谐音法、分解法/拆分法、字母换位法、字母加减法、字母替换法、字母编码法、构词法等等，我们待会儿再继续讨论。

“第三步骤我们称之为图像连结。本来应该是分开的，不过因为单词与词义都是一对一的，而且熟悉化后的单词通常不会超过三个部分，所以我们可以马上进行图像化和连结，这个过程几乎是同一时间进行的。为了方便起见，我们把它们合并为一个步骤。需要注意的是，在图像和连结过程当中，要尽可能把单词的语音和意义都放到我们所连结的图像里面，这时候单词就变成了一个整体，印象就会更深刻，记忆也会更牢。图像连结的时候记住图像记忆法的四个原则：有趣、夸张、卡通和情境。

“第四步骤是还原。我们得检验一下，我们是不是已经把这个单词记住了。还原的方法可以这样：用手遮住单词回想词义，然后用手遮住词义回想单词，并且在这一过程中尽量使我们第三步骤所建立的图像更清晰，不能很快回想出来的需要重新回到第二步骤。

“第五步骤是造句。这可以加深对单词的印象，让单词重新回到语境，会用了也就基本上记住了。我们不可能

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

为一个单词写一篇文章，而造一个句子是可能的。不过造句的时候要注意的是，造的句子不能过于简单，稍微要有些变化。不能用'There is a word XXX in this sentence.'

"第六步骤就是复习了。这时候要记得运用我们的白金复习定律。10 --20分钟复习一次，12 --36小时复习一次，3个月复习一次，半年复习一次。"

"为什么刚才第一种方法的时候您建议我用黄金复习定律，而这一次却是白金复习定律呢？"陈可问道。

"你很细心，这是很好的一种品质。"先生说，"因为在第一种方法中，我要求你看的是纯文字，所以你可能更多的会用到左脑的运作方式来看，因此适用黄金复习定律。而在第二种方法中，我要求你进行图像连结，只要你创造的图像符合图象记忆法的四个原则，就是属于右脑式的学习方式，因此适用白金复习定律。如果你不放心你可以把复习黄金复习定律的时间点融入白金复习定律的时间中，那么就变成六次复习：10 --20分钟复习一次，12 --36小时复习一次，一周复习一次，一个月复习一次，三个月复习一次，半年复习一次。这样也可以，我们可以给它一个名称为'六次复习法则'。经过这六次复习，不论你是左脑学习者还是右脑学习者都不会忘记。现在请你重复一遍我们刚才讲的英语单词记忆的六个步骤好吗？"

"嗯.....好的。如果我没有记错的话，应该是读准语音、熟悉化、图像连结、还原、造句和复习。"

"很好。我想你已经基本上熟练掌握记忆法了。下面我们就用几个单词的实例来具体说明一下单词记忆法七个步骤的用法。

"首先我们可以看'boyfriend n.男朋友'这个单词。这个单词我们很熟悉，如果不熟悉应该怎么记忆呢？第一步骤是读准语音。我们可以把boyfriend这个单词读3 --5遍，记得发音要准确。如果不够准确，你可以模仿录音带的发音，通常英语教程都配有录音带。

"第二步骤是熟悉化。我们可以看到，'boyfriend'这个单词，由'boy'+'friend'组成。顺便提一下，我们在熟悉化'boyfriend'这个单词的时候运用的是分解法或者说拆分法，分解法就是把一个英语单词分解为几个单位，这些单位可以是字母、字母组合、前缀、词根或您已经认识的任

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

何单词，然后再加上这个词本身的中文意思，用这些联想单位来进行联想记忆的方法。像单词‘kandidate n.候选人’可以分解为‘can+did+ate’，都是我们熟悉的单词。‘smuggle n.v走私’可以分解为‘sm+u+ggl+e’。像‘panic n.恐慌、慌乱’可以分解为‘pan+ic’。

“讲到这里有必要再跟你提一下字母编码法，其实我们已经接触过的是‘字母定位系统’，我们把a理解为apple，b理解为蜜蜂，c为cat，字母编码法也类似，就是赋予字母和字母组合特定的汉语意义，然后通过通过谐音或形象的图像连结来记忆单词的方法，经常与分解法连用。除了谐音化和形象化，字母编码通常还用到意义化、拼音化和数字化。像我们把‘smuggle n.v走私’分解为‘sm+u+ggl+e’，其中的‘sm’拼音像汉字‘四妈’、‘u’形状像船、‘ggl’像数字‘881’，而‘e’像汉字拼音‘鹅’。这样一来，我们可以用‘四妈用船走私了881只鹅。’来记忆‘smuggle n.v走私’这个单词。而‘panic n.恐慌、慌乱’分解为‘pan+ic’之后，‘pan’我们可以拼音化‘盘’，‘ic’有‘ic卡’，因此我们可以用‘盘子里面忽然跑出很多ic卡，引起了人们的恐慌’来记忆这个单词。

“这里我可以给你举几个常用字母和字母组合的编码法：A a通过形象化可以是：帽子、人头和豆芽；通过拼音化可以是阿、啊。B b谐音化可以是：笔、鼻、毙；数字化可以是：13、6；拼音化：波、拨、跛；形象化：手枪、酒瓶。C c通过形象化：耳朵、月牙、耳垂；拼音化：刺、池、尺；D d谐音化：弟、地、笛；形象化：弓、马蹄；E e谐音化：衣、姨；形象化：眼睛、梳子；拼音化：鹅、蛾、额。F f形象化：牙刷、路灯；拼音化：佛、飞。其他的你可以自己想象。组合ab可以是阿爸、哑巴；ad可以是阿弟、阿斗、ad钙奶、广告；bl可以是61、玻璃、辩论；co可以是可乐、一氧化碳；ic可以是冰块、电话卡；tion可以是肾、婶、神；br可以是笨人、兄弟、病人；oo可以是眼镜；ee可以是眼睛；ch可以是菜花、茶花。你可以运用自己丰富的想象力给字母或字母组合进行编码，记住你能记住的版本是最好的版本。

“熟悉化的过程除了分解法之外还有字母增减法，字

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

母增减法就是对一个生词加上或减去一个联想单位，从而变成一个熟悉的词。我们可以用这个熟词、参与加减的联想单位，以及生词的中文意思三部分构成一组联想单位来进行记忆。例如：'**smother v.** 窒息'这个词，经观察发现后半部分**mother**是熟词"妈妈"，前面是字母"s"，于是就可以构成这样一组联想单位：妈妈(**mother**)，绳子(**s**)，窒息(**smother**)。因此，我们可以这样来进行联想：绳子(**s**)把妈妈(**mother**)勒得窒息(**smother**)。'freight n.货物'这个单词，我们可以看到我们熟悉的部分是'eight 八'，而'fr'我们可以联想为'french法国人'，因此就这样这么记：法国人(fr)买了八个(eight)货物(freight)。

"还有字母换位法，就是将一个生词之中的一部分（可以是字母或字母组合）用其他的联想单位进行置换，形成一个已经认识的熟词。我们可以用这个熟词、参与置换的联想单位和生词的中文意思构成一组联想单位来进行记忆。例如slaughter这个词，经过观察，发现它和daughter只有一个字母不同，可以考虑用daughter来记slaughter。于是可以得到这样一组联想单位：女儿(daughter) 司令(sl) 屠杀(slaughter)就可以这样进行联想：女儿(daughter)被司令(sl)屠杀(slaughter)。还有像'trench n.沟渠'，因为我们熟悉'french 法国人'，我们只要把 f替换为 t（雨伞）就变成'法国人(french)把雨伞(t)放在沟渠(trench)里'而轻松记下这个单词了。

"在第二步骤熟悉化的过程当中，最根本的是构词法，而最轻松愉快的是谐音法。英语中由构词法产生的词汇约占整个英语词汇量的70%左右，但这些词汇中适合我们中国人用构词法来记忆的却不多。原因有两方面：其一，很多构词法单词，即使英美人也无法辨别其词根和前后缀；其二，即使明知该词的词根，前后缀，也很难推知其具体意义。因此我们对传统的构词法背单词进行了改造，形成了独具特色的构词法，可以作为前面三种方法的有益补充。一个构词法单词通常由三部分组成。构词法单词=前缀+词根+后缀。我们先要掌握常见的前缀，后缀和词根，这是用构词法背单词的基础。

"常用前缀如：de dis se代表分离、分开；trans表示越过、转变；re表回复、相互、重新；macro / micro mini则

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

是大/小；tele表远程的、远距离的；fore　pre表前；mult poly / under 多/少；non dis un in im il ir表否定；co com con表共同；iso homo表相等。如单词：‘impossible a.不可能’由‘im（否定）’+‘possible（可能）’组成，变成‘不可能’。

“常用词根如：voc voke喊叫；sens sent感觉；dic dict说；pute思考；spec spect看见；sper希望；ced ceed cess走；judg judic判断；fract打破；wr扭曲；fic fect做；flect flex弯曲；trib　tribut支付；vers　vert转移等。如单词‘consent　v. 同意’由‘con（共同）’+‘sent(感觉)’组成，‘共同(con)的感觉(sent)’表同意。

“后缀有表人、表物、表的、表情况、状态。常用后缀如下：表示‘人’ ee er or yer eer ant ent ian ist ess；表示‘物’ er or r y ing；表示‘的’ y al ic ive ful ish ous able ible less proof；表示‘情况状态’ ion tion sion ship ance ment fication　(ization)；而en表示使、使成为、使变得/由……组成或制成的；hood表示状态、状况、时期/性质、特征；如‘childhood　n.童年’由‘child（小孩）'+‘hood（时期）’组成变成‘童年’。实际上词根、词缀有很多，有兴趣的话，你可以寻找有关单词书或向你的英语老师请教。

“谐音法我个人最喜欢，最轻松有趣，同时也最符合我们的右脑学习方式。它的运用原理实际上我们从小就会，就是运用我们小时候学说话的时候运用的藉着声音和图像来学习单词。很小的时候如果我们要学一个单词‘苹果’，我们的母亲指着苹果一遍一遍地跟我们说‘苹果、苹果’，于是我们就记下来了。事实上，我们学习任何一种新语言，最好的方式也是发音结合图像开始，而不是从文字开始。全世界有很多文盲，英语国家也有，却没有听说不会说英语的，当然除了聋哑人。而且我们最终的目标是运用，能够表达和交流就目的达到了，因此谐音法是最好的，而且经过我们的六个步骤，拼写也不会有问题。

“所谓谐音法呢，就是将英语的发音转换成我们熟悉的物体的发音，将英语单词的发音和我们熟悉物件的声音做联想，然后再将它们图像化，经由图像的提醒，让我们不再忘记这个单词的发音。需要注意的是，谐音只是相近

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

的音，只是作为正确发音的提醒，就是'巧克力'提醒我们念'chocolate'一样，因此第一步骤的读准语音还是非常重要的。你首先得把你将要记忆的单词，大声念3 --5遍，把音念准。下面才是发挥想象力，将声音转换成熟悉的汉语、闽南话、粤语甚至你家乡的方言，好记就行。接着是把英语单词的发音、谐音图像和单词的意义做连结。例如：你要记忆'idol n.偶像'这个单词，首先要读3 --5遍，然后发现它的发音像'爱抖'，然后才是把声音变成图像，我们可以想象你的偶像xxx，很爱抖。就把这个单词记住了。单词的拼写部分由其他步骤完成。

"再重复一次，谐音只是用来提醒发音的，作为回忆用的，不能代表发音。因此你在把单词转化为熟悉事物的声音的时候需要注意，尽量将单词转化成一模一样的谐音。例如felony（重罪）转成'废了你'，idol（偶像）转成'爱抖'。其次，如果是转化成粤语、闽南话或其他方言，最好把谐音用引号标起来。如把amateur（业余的）转成'阿妈笑'。另外，有些字也可以用同样发音的英语来联想，或结合中文和简单的英文来回忆。如把nuclear（核能）转成new+clear；把chameleon（变色龙、善变的人）转成渴+million。

"为了增强你对谐音法的兴趣，我给你再举几个例子。如bite（咬）可以变成'一边拜一边咬东西'（拜是音、咬是义，最好同时在一个想象的图像中）；bow（鞠躬），我们可以想象'你要跟我鞠躬，但是我却没有鞠躬把你给抱住了'。busy（忙碌）可以想象'一边写笔记一边做其他事情'；chili（红辣椒）可以想象红辣椒里面有7粒子；claws（动物的爪子）可以想象'一只动物（狮子）用爪子刻篓子'；due（到期）可以想象'丢东西，因为到期了'；bean（豆子），可以想象'生病就要吃豆子，吃了就好了'；listen（听）可以想象'听雷声'。你看一下，是不是很轻松有趣，而且都记住了呢？"

"是啊。bite（咬）、bow（鞠躬）、busy（忙碌）、chili（红辣椒）、claws（动物的爪子）、due（到期）、bean（豆子）、listen（听），我好像都记住了，好轻松。"

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

“本来就可以这么轻松的。如果你熟练的话，可以做到在短短40分钟内记忆300个单词，而且不会忘记。最后，我还是要不厌其烦地提醒你，图像越清晰、越有趣、越夸张，就越记得牢。所以在转换过程当中，尽量将单词的意义和谐音的意义的图像结合起来，让单词和图像产生关联，转换完毕后，如果要确定自己是不是已经记住了该字及其图像，可以闭上眼睛看看是否有图像浮现，这也可以在下一步骤第四步骤还原中进行。

“我们在第二步骤熟悉化上花费了很多时间，下面是第三步骤我们图像连结。我们再举‘boyfriend n.男朋友’这个单词，在第二步骤我们已经分解完，‘boyfriend’由‘boy’+‘friend’组成，而且这两个单词都非常熟悉，我们可以直接连结，就是‘男朋友’。如果像单词‘kandidate n.候选人’分解为‘can+did+ate’之后，我们就想可以这样进行图像连结：‘那些候选人都是能（can）做（did）能吃（ate）的家伙’甚至想象他们在做什么事情或吃什么东西的夸张画面会记得更牢。这方面在我们刚才举的谐音法的例子中具有较大的优势和发挥的空间。

“第四步骤还原比较简单，就是看一下，看看能否看着单词回忆出意义，看着意义能否回忆出单词及其拼写。如果不能，返回第二步骤，把第二至第四步骤重新做一遍。

“第五步骤是造句。需要我们为这个单词造一个语境，虽然简单却不容忽视。比方‘boyfriend n.男朋友’这个单词，如果造出来的句子是‘xxx is my boyfriend.’就比较普通。不是不行，是比较普通。有一个好方法，可以把你要记的好几个单词串联起来一起造句。如：Next year the bearded bear will bear a dear baby in the rear. 明年，长胡子的熊将在后方产一头可爱的小崽。这句话就把所有跟‘ear’有关的单词组合在一起进行记忆。而The just budget judge just justifies the adjustment of justice. 公正的预算法官只不过为司法调整辩护而已。则把包含了‘just’要素的单词放在一起进行记忆。这是归类记忆法也是记单词的有效方法之一。

“第六步骤是最后一个步骤复习，我们可以根据白金复习法则或六遍复习法进行复习。还有其他一些单词记忆

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

法如卡片记忆法、近义词反义词记忆法、主题记忆法、同音记忆法你有兴趣的话，自己可以去了解一下。方法不在多，而在于运用。你知道再多的方法，却不去使用，对你是没有一点帮助的，可以说纯粹浪费时间。

“至此我们的单词记忆法就结束了。记住，如果可以不背单词，永远不要背单词，其上背书，其次背课文，其次背句子，其下背单词，背单词是不得已而为之。我想请你再复习一遍单词记忆法的六个步骤。”

“这六个步骤分别是读准语音、熟悉化、图像连结、还原、造句和复习。”陈可重复着，先生已走出办公室，到花园去了。

重点提示：

1、学英语背书为上，背课文次之，背句子又次之，最下是背单词。

2、单词记忆法的六个步骤：读准语音、熟悉化、图像连结、还原、造句和复习。

3、谐音法、分解法/拆分法、字母换位法、字母加减法、字母替换法、字母编码法、构词法。

第二十一章 大脑使用说明书

“经过前面一系列记忆法的学习之后，你一定感觉到你那沉睡已久的右脑，已经渐渐开始苏醒，重新启动并开始加快运作而恢复到它原本‘高速脑’的本质了。不过我得告诉你，这些只是基本的敲门砖而已，人类的知识浩如烟海，人类的脑细胞也有如撒哈拉沙漠里面的黄沙，还有太多太多的大脑潜能我们尚未开发。你可以把你现在学会的这些学习方法、记忆方法作为全面学习的工具，不断训练和运用，来激发你的右脑，从而更快速地吸收新知，提升你的竞争优势。

“实际上这些是我们每个人应该具有的技能，并且从小就具有的能力，你之所以会感觉学到了很多，只是因为我们把它们给忘了。人类有一个‘能力递减法则’，即离出生期越近，人类的某种能力得以表现的可能性越大；离出生期越远，这种可能性就越小。其实我们每个小孩子生下来都可能是天才，都是右脑学习者，因为0 --6岁的时候我们

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

的右脑机能处于优势地位。过了6岁以后，我们开始左脑型的教育，左脑机能开始处于优势，我们变成了左脑学习者，而右脑的能力慢慢不再被使用，因此也就慢慢消失了。但也并不是绝对不可还原，经过一定的训练，还是可能重新出现的。我这几天来教你的以及后面要教你的方法，就是帮你重新掌握你早就已经掌握却又把它丢弃或者说遗忘的能力。

“我还要强调一下，我教给你的不单是记忆方法，而是告诉你如何学习，我告诉你的秘密，也不仅仅是学习的秘密，而是人类的秘密，经由这个秘密，你可以在你以后人生的每个领域，快速达到你的目标。现在我还要告诉你另外一个伟大的工具----思维导图，你听说过思维导图吗？”

“从没听说过。”陈可有点惭愧地说。

“虽然有点遗憾，不过晚总比不学好。思维导图，又叫做心智地图、心智绘图、心像图、心智图、脑图、Mind Map、Mind mapping，是由20世纪末一位英国的脑力大师托尼·布赞（Tony Buzan）如果不能说发明，起码是由他研究和完善并推广到全世界的教育训练课程，是针对大脑和心智的最伟大的工具之一，被称为‘大脑使用说明书’。”

“大脑使用说明书？”

“是的。思维导图的原理在于，结合左脑的逻辑思考和右脑的图像思考，为你所见所闻所想的事物绘制出一张树状图或分类图。我们在前面已经讲过大脑是以图像进行思维的，并且也了解了对于任何一篇文章或者一本书，重点大概只占到全文的15%到20%之间，其他80%到85%是具体的阐述和补充的说明。而这些重点都可以用一定的关键字和关键图像来表示，如果关键字寻找得准确的话就能正确还原。思维导图正是利用这些原理，把原本复杂的纷繁复杂的讯息变成一张小小的图像，从而让我们快速把握重点和脉络，思维导图也由于它的强大功能已经被广泛运用在个人、家庭、教育、商务及职业等各个领域。

“透过富有逻辑且重图像的思维导图绘制过程，所有重要的资讯都会进入你的长期记忆，甚至融入意识之中，对大脑和心理都有深远的影响。它可以把我们前面所学的变成一套更强大的学习和思维工具，学习了这套工具，你会发现你的大脑和宇宙同步开始运转，它颠覆了你以前做笔记的方式，只须更短的时间，更轻松地学习，便能掌握

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

所见所闻的脉络，最后再透过我们学过的记忆技巧，成为永久不忘的长期记忆。

“不过，在这里我要先提醒你：思维导图不是另一种新的笔记技巧，而是透过手、眼、脑的协调，勾勒出一幅能有效进入意识深处，却随时可以提取重现的过程。它早已超脱了笔记原有的功能含义，套句电脑术语，它是一台让你所见即所得，解析度超高的人类心智录影机。如果把你的大脑和知识比作一座图书馆的话，思维导图就是存在于你那神奇的大脑中的巨大图书馆里出色的数据检索和存取系统，它能帮你学习、组织和存储你想要的所有信息，它以自然的方式对信息进行分类，使你能够迅速得到你想要的一切包括完美的记忆！有了思维导图，你可以让你的大脑越学越轻松，让你轻松、愉快地步入知识的殿堂，并让你成为一个孜孜不倦的学习者，几百本几百本地吞书！遗憾的是我在学生生涯并没有接触过思维导图，不过我现在每次给学生演示思维导图的时候，只要我演示过的章节我都能很快地记牢。它绝对可以使你的学习如虎添翼。”

“真的有这么神奇吗先生？”陈可有点不敢相信。两天来先生已经让他体验了太多的神奇。

“如果你运用熟练的话可能比你想象的还要神奇。托尼·布赞在他的著作《开动大脑》一书中曾经讲过一位15岁的学生爱德华·休斯的故事。爱德华·休斯的成绩很一般，从未考过A，个别B，多数是C，却渴望考进剑桥大学。没有一个老师认为他能考上，他们认为他连剑桥大学的边都沾不上。连被报考的剑桥大学各学院都认为可能性很小，只是欣赏了他的进取心。但是爱德华·休斯用我即将告诉你的思维导图，不但考上了剑桥大学，剑桥大学还准许他‘休学’一年，在上大学之前，先到世界各地旅游。”

“先生，那您赶紧告诉我怎么用思维导图吧！”陈可早已迫不及待了。

“好，好，马上告诉你如何绘制和运用思维导图，看把你急的！”先生微笑着说，“由于思维导图是结合左脑的逻辑思考和右脑的图像思考，把资讯绘制成一张图像的工作，并且我们绘制它的目的是为了学习和记忆，我们可以套用类似我们在图像记忆法的几个步骤。

“绘制思维导图的第一步骤就是快速阅读。思维导图的首要策略，就是先针对素材做全面了解。在绘制思维导图

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

之前，你需要了解哪些材料将进入你的思维导图。因此，在绘制思维导图前，你必须要先把所要读的文章或素材，从头到尾快速阅读三遍。这个过程有点类似于我们图像记忆法中熟读的过程。第一步骤的目标是尽量对所有讯息有个比较透彻的了解，避免遗漏重点。

“需要说明一下的是这里所说的快速阅读是以右脑的进行的，简单说就是屏除过去我们逐字逐句阅读的习惯，改以字群阅览的方式，训练打开人类视野宽度的极限，也就是拥有一次看完一句或一段文字的能力。快速阅读其实很简单，只有三个简单的原理：第一个就是扩大视野；第二个是加快眼睛移动的速度，减少眼睛凝视时间；第三个就是避免不良回读、音读等阅读习惯。而且无数的实践证明：读得越快，理解力越好。”

“真的这么简单吗，先生？能不能马上教我几个技能？我的阅读速度说实在的有点慢。”陈可有点兴奋。

“好吧。我简单地给你几个技巧。如果你能熟练运用这几个技巧，我敢保证你的阅读速度就能提高5倍以上。我们刚刚讲过快速阅读只有三个原理：第一个就是扩大视野；第二个是加快眼睛移动的速度，减少眼睛凝视时间；第三个就是避免不良回读、音读等阅读习惯。

“首先是扩大视野，我们一般人读书都是逐字逐字地读，如果你能把逐字逐字地读变成逐词逐词地读，先两个字、然后是四个字、最后变成一句、一段地读，那么你的阅读速度就是原来的两倍、四倍、八倍甚至十倍了。我这里给你介绍几个扩大视野的技巧，请你多加练习。

“1、两手向前伸直平举，与肩同宽，然后分别伸出食指，两眼开始在左右食指之间扫描，看看自己在一分钟之内可以扫描左右手指之间的次数。

“2、同样两手往前伸直、左手抬高伸出食指往上举60度以上，右手维持水平，两眼开始在左右手指之间扫描，看看自己在一分钟之内可以扫描左右手指之间的次数。

“3、设定前方一个像投影荧幕一样大的长方形，锁定长方形的四个角做为基准点，请双眼做顺时针与逆时针方向的扫描。做完之后做对角线交叉扫描。还可以设定一个圆形，按顺时针与逆时针扫描。

“进行这五项练习时，头部都保持不动，只动你的双眼就行。每个练习每天一分钟，只要每天五分钟，坚持下

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

来，你的视野就会逐渐变宽。当然你也可以把它们用黑点画在纸上进行练习。再告诉你一个小秘诀：每次练习前可以用双手互搓，把手心搓热，再把掌心敷在双眼上。

“其次是加快眼睛移动的速度，减少眼睛凝视时间。在阅读的时候，眼睛在做一些较小的、规则的‘跳跃’。这些跳跃通常每次只是比一个单词稍多一点，从而使眼睛从一个凝视点跳到下一个凝视点，因此总的来说，眼睛并不是光滑地在书页上扫描。相反，它以较小的弹跳从左到右移动、并在继续移动和重复这些过程之前，会短暂地停顿一会儿以吸收一个或两个单词。当眼睛正在移动、暂停，移动、暂停时，只有在停顿期间才能吸收信息，这些停顿用去了大部分时间，如果正常的凝视时间是每次一秒钟的话，可通过将每次凝视时间缩短为半秒钟的方式（这应该很容易做到。记住，眼睛可以在五百分之一秒的时间内吸收信息），那么阅读速度就会提高一倍。因此你可以在阅读的过程当中，有意识地加快眼睛的移动速度。

“关于避免不良回读、音读等阅读习惯，只要一个简单的技巧就可以消除，就是读得快，快到让它没有时间音读，并且强迫自己不去回读。你可以使用铅笔来引导你的阅读速度，强迫自己快速阅读。再给你一个倍增记忆力和理解力的技巧，就是运用了快速阅读之后，闭上眼睛回想刚才度过的内容，最好写下来，起初你可能只能写下一两个字，但是随着你一次次训练，你会发现你写出来的越来越多，最后几乎把原文都默写了一遍。”

陈可听得如痴如醉，但很快先生又往下讲了。

“快速阅读的技巧就讲到这里，有兴趣你可以再去了解一些。我们下面开始讨论思维导图制作的第二步骤。

“第二步骤就是找重点。跟我们图像记忆法的步骤一样，这是必须依赖左脑的工作。我们已经在图像记忆法中学过有关找重点的方法，你可以把它们进行运用。这里，我们要把图像记忆法中的第三步骤找关键字也合并在找重点里面，关键字就是重点中的重点，我们可以借助关键字来记住此字前后次要文字所代表的含义。所以你在快速阅读的过程中，就要留意找出能帮助你回忆该段重点的字词。

“第三步骤是分类整理。乱七八糟的抽屉，永远找不到你要找的东西，所以想要轻松回忆或寻找脑海中的物品，

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

你就得把所有东西依照某种分类的规则归纳好。在思维导图中你必须把前面找到的关键字词，依心目中所预定的分类方式逐一归纳，例如看完一篇有关介绍营养维生素的文章，你可以依不同蔬果产生的养生功能进行分类。

“第四步骤就是绘制思维导图了。绘图步骤是思维导图的重头戏。前面的三个阶段有没有切实执行，在绘图这一阶段就可以反映出来。

“绘图之前，请你先准备以下绘制思维导图的工具：1、细字笔和粗字笔，各种不同颜色的彩笔或自动彩色铅笔；2、荧光笔；3、品质好一点的A3或A4的白纸。接着就可以绘制思维导图了。下面是绘图过程中的有关规则：

第一、先将A3或A4的白纸摆在桌上，纸以横向放置，以利延续主题与次主题。

第二、在纸的中间用一幅图像或图画表达你的关于主题，这个图像往往胜过千言万语，因为一张图像可以抵得上1000个词汇，如果没有那么多的话，我们前面讲过至少也100个，它能激发你的想象力和创造性思维，同时会强化记忆。你要尽量使你的图像显得有趣。

第三、将中心图像和主要分支连接起来，有几个分支画几条，教科书通常比较方便都有章节，可以根据章节画分支。线条越靠近中央的越粗，后面越来越细，就像树木的分支一样，注意让各分支的线条自然弯曲而不是像一条直线。然后把关键字和有关概念填在线上。同时注意：

-- --每一个概念都用一个字或词表达，尽量简练，最好不要超过七个字以上；

-- --以正楷写；

-- --同样分支的概念要写在一条线上，以求视线延续；

-- --主要分支的概念应该用比二级分支的概念字体大，以此类推；

-- --各分支的线条要相互连接，同一主干及其次干都要用同一颜色绘制；

第四、将主要分支和二级分支连接起来，再把第三分支和第四分支连接起来，以此类推。一个主题所延伸的主要分支最好不要超过七个，而每一主要分支不超过三到四个二级分支。因为纸张的宽度有限，因此如果有太多的分支，估计你得考虑将每一个主要分支做一个思维导图。然后做一个总的思维导图。不过如果你用电脑制作思维导图

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

则不受这个影响。网上有一些用电脑制作思维导图的教程，你可以去了解一下。

第五、多用箭头、符号、几何图形、三维技术等等。

第六、保持大脑的'自由'，充分发挥你的想象力和创造性，并玩得开心。你要建立自己的风格，思维导图并不是艺术品，所绘画的能助你记忆，才是最有意义的事。

第七、不要害怕重来一次。重画能使思维导图更简洁并有助于长期记忆。

最后，我还要跟你补充一下，如果你绘制的是学科中某一单元的思维导图，在你绘制思维导图还不是很熟练的情况下，如果你知道有几个主题，但是你并不是很清楚大概每一个主题需要占去纸张中多大的位置，你可以一个一个主题进行，这样可以更好地利用纸张的空间，避免因为没有给相关主题留下足够的位置而到最后思维导图很乱。当然，如果你熟练了，并且认真贯彻了上述的几个步骤，是不会有这样的问题的。

"第五步骤则是补插图。补插图是思维导图不可或缺的一环，尽量把图中的每一个概念绘出一幅图像来代表，并以右脑记忆的方式，将所有的图像用锁链法的方式进行连结。这样可以充分发挥右脑图像记忆的能力。你也可以运用我们的定位记忆系统，把所有已图像化的脉络和重点记下来。

"第六步骤是还原。这是思维导图是否成功的关键。如果你严格地执行前面的步骤，那么现在你应该可以在脑海中凭空还原刚才完成的整张思维导图，进而回忆起所记文章或企划的整个架构与重要内容。

"第七步骤也是最后一个步骤就是复习。因为我们的思维导图包括图像和文字，同时运用左右脑，我们可以把黄金复习定律和白金复习定律进行综合，按'六次复习法则'进行复习。复习的时间点分别是：10 --20分钟、12 --36小时、一周、一个月、三个月和六个月。

"关于思维导图制作后的最终效果，我这里给你一幅在'思维导图系列丛书'《激发身体潜能的10种方法》中作者也是全世界对思维导图研究最深的学者托尼·布赞本人针对其中一章所做的思维导图，让你参考一下，如果有一天你制作的思维导图到如此程度，那恭喜你，思维导图课程毕业了！关于思维导图我们就讨论到这里，现在我需要你

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

复习一下思维导图制作的七个步骤。30分钟后，我们进行最后两部分的学习。”

陈可复习了制作思维导图的快速阅读，找重点，分类整理，绘图，补插图，还原和复习等七个步骤，并回想了其中的重点。回忆起这两天从先生这里学来的东西，陈可对未来充满了信心和期待，他恨不得马上能把这所有的东西用在自己的学习上。

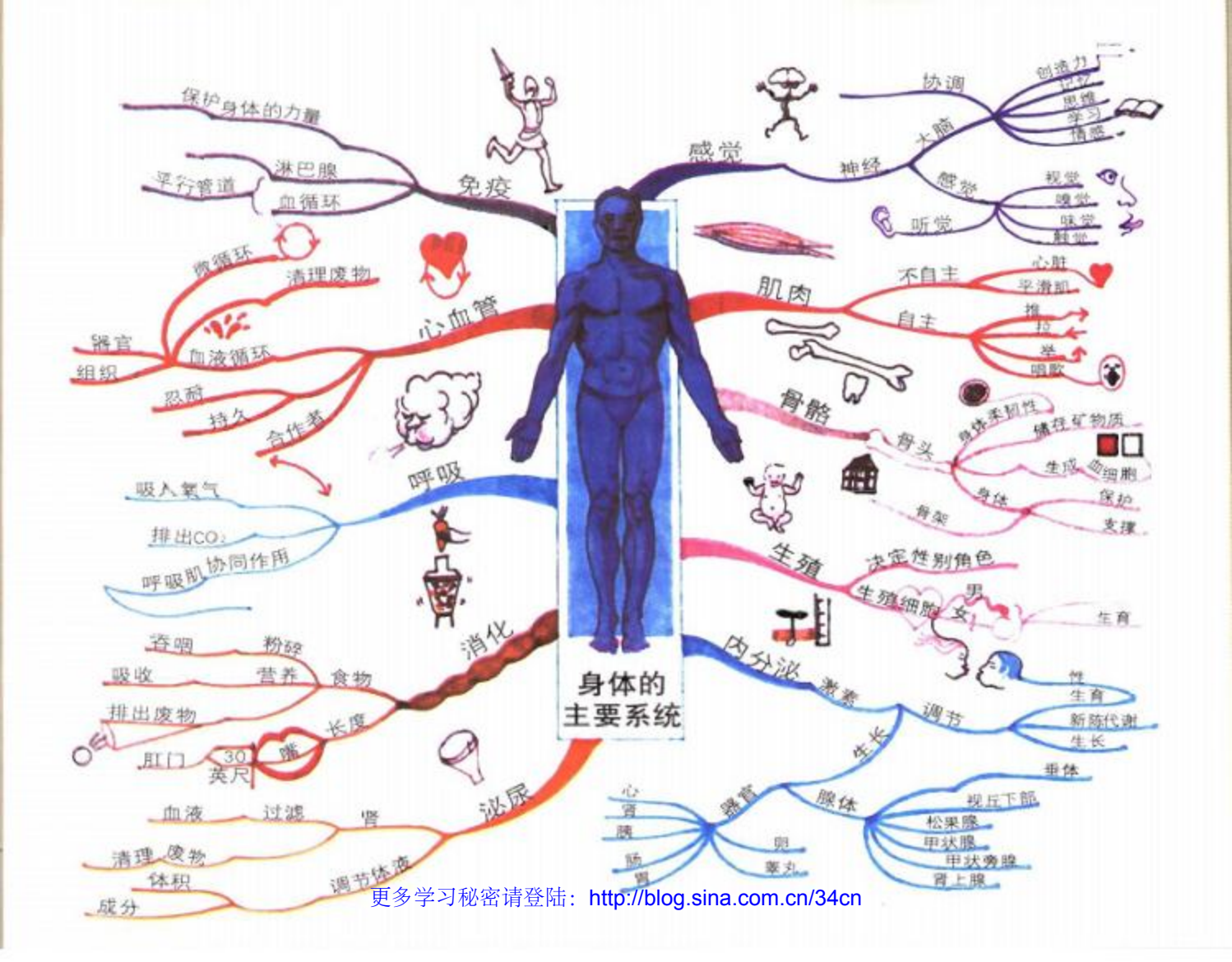
重点提示：

1、思维导图是我们的‘大脑使用说明书’。

2、制作思维导图的七个步骤：快速阅读，找重点，分类整理，绘图，补插图，还原和复习。

3、快速阅读训练。快速阅读只有三个原理：第一个就是扩大视野；第二个是加快眼睛移动的速度，减少眼睛凝视时间；第三个就是避免不良回读、音读等阅读习惯。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn



更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

第二十二章 学科学习法

“通过这两天的学习，你已经学会了如何燃烧你内心对学习的强烈欲望，如何树立学习目标，如何制定和执行学习计划，如何运用潜意识快速地达到目标，如何从一个左脑学习者变成一个右脑学习者，如何把所要记的知识通过图像记忆法和定位记忆法变成一辈子的记忆，并有最棒的记忆训练法进一步活化你的大脑，还学习了如何轻松愉快地背诵令人讨厌的单词，还有了一套使这一切都变得更完美的思维工具 -- --思维导图。我相信，只要你勤勤恳恳地把这一切好好消化，并随时进行运用，你的人生已经从此不同了。我强烈建议你让这一切进入你的潜意识，变成你的本能，从而完全彻底地改变你的命运！

“现在我还要告诉你一些关于具体学科的学习法。前面我们提到过德国考古学家舍里曼通过背诵小说学会18门语言，我会跟你介绍他采用的具体方法。我也会跟你谈谈语文和理科的学习法。

“语文是我们的母语，照理来说对大部分人来讲没有什么问题。但是结果往往出人意料，大部分的人语文成绩并不联想。对于考试来讲，语文无非就是基础知识、现代文阅读、古文阅读和作文。

“对于基础知识，现在基础知识手册类的书籍非常多，你可以买一本，运用我们的记忆法和思维导图，很快地就能把它们全部装进你的脑中。现代文阅读首先要有语感，平时多看课文书籍，上课要认真听讲。很多人包括其他学科老师都有个错误的认识，语文上课听不听都一样，考来考去就是这么多分。我可以明确地告诉你，听与不听大不相同，问题在于怎么听。实际上你需要听的是老师分析课文的时候，如何得出他得出的观点，然后反躬自省一下，如果让自己来分析能否如此到位。同时，每个老师都会讲一些做现代文阅读的技巧，你要把这些技巧快速消化，真正在做题的时候作为你的指导方针。还有一个指导方针对各科都有效，那就是你可以想象一下你就是出题者，你出这道题目是为了考查学生什么内容。

“古文实际上很简单，无非是实词、虚词、翻译，再顶多是对人物形象和中心思想的分析。如果换成现代文，

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

这是我们小学的时候就会的东西，十分简单。因此，我们所要做的就是很快地把古文读懂。我这里要很好的方法，学习古文就是去读几本古文的书，四大古典名著读下来你古文通常就不会有什么问题了。再一本推荐的是《古文观止》，你可以每天看一本，把它啃下来，你的古文也不会有问题，说不定还会在考试的时候发现'这篇古文原来我读过'。

"作文让很多人很头痛，实际上很简单。秘诀就是多看，然后是模仿。很多教育者很忌讳'模仿'这个词，那我试问我们从小到大哪一种技能的学习不是通过模仿而来？首先是说话走路，是不是模仿？你写字，是不是模仿老师的动作？你教书，首先学习教育理论，教育理论是前人的研究，要听课，要观摩名师的课程，是不是模仿？你开车，是不是模仿教练的开车方法？你要当厨师，要么上烹饪学院，是模仿，要么看食谱，还是模仿。体坛新手是怎么跟前辈学习的？一个有抱负的商人又是怎么成立他的公司？全是模仿来的。我们可以举出更多的例子，没有例外，都是模仿。所以我们忌讳的不应该是模仿，而是模仿得不够多。不用怕模仿没有创新，模仿多了自然会有创新，你要相信你的大脑，作为万物的灵长，你的大脑有太多太多的奥秘。

"人人都通过模仿学会走路，但你可以出去看看，全世界几乎没有走路的姿势一模一样。只要你模仿得够多，你聪明的大脑会根据你储存的讯息进行重新组合，你自然会有自己的创新。我曾经就有一个学生，他有一天想写诗，但是根本不知道如何写诗，于是他去买了一本诗集，从第一首模仿到最后一首，当他把这本诗集模仿完毕之后，他发现他会写诗了，而且写得还不错！这也就是为什么古人讲'熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟'的原因，熟读了唐诗三百首之后，悟性高的人已经会作诗了，不会作诗的也会吟。如果你熟读了三千首、三万首呢？可以想象，你一定是作诗的高手！

"模仿绝不是一件新事物，每一位伟大的发明家都是本着他人的发现找出新东西来，每个孩子也是从他周围的事物去模仿的。值得各位注意的是，我们中有许多人是漫无目标、胡乱模仿，往往随意地向某甲拿一点，向某乙取一些，结果却失落了更重要的。有时从这里模仿了些好

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

的，却又从那里模仿了些坏的，虽然有心向别人学习，但却不知何处下手。在你身旁包围着你想象不到的机会和方法，希望你能像个模仿者一样开始思考，经常留意那些有杰出成就者的模式。如果某人表现突出，心里要立刻跳出一句话："他是怎么办到的？"我也希望你能不断地追求卓越，从你所看到的每件事里挖掘特点，并学到实现的做法，那么只要你愿意，便能有相同的成就。

"英语是大部分人所恐惧的，因为英语对我们来讲是另外一门语言。不过你一定也听过汉语才是世界上最难学的语言，英语是世界上最好学的语言，因为英语是拼音文字，汉语除了是拼音文字外还是图像文字。同时，很多人也把英语学得很轻松。马克思就是其中的佼佼者，德国考古学家舍里曼通过学会18门语言，曾经有一届联合国秘书长会全世界96种语言，其中50多门精通。现在我就要跟你谈谈舍里曼学习语言的方法，很简单两个字：背诵。

"舍里曼在自己的书中写道：'我带着异样的热情专心学习英语，但因为当时的情况比较紧迫，所以我发明了一种简单的方法，用它可以来学习所有的语言。这个简单方法的原则是：大量阅读，绝对不要把原文翻译出来；每天抽出一个小时就自己有兴趣的对象写作文，然后根据老师的指导修改作文，并把前一天写好的作文背下来，在下次学习时背诵。我从少年时代开始几乎就没有训练过自己的记忆力，所以我的记性不好，但是我把所有能够利用的时间都用来学习了，简直就像是在偷时间一样。为了尽快学会会话，我就在星期天参加英国教会的礼拜，常常要去两次。我在那儿听牧师传教，小声地一句一句模仿他说话。不论在哪里，也不管是不是下雨，我都带着一本书，从书上背点什么东西.....我像很多人推荐过我的这种方法。使用这种方法，我用半年时间掌握了英语的基础知识。'（《对古代的热情》，舍里曼著，村田数之亮译）

"舍里曼在整本书的背诵上下了很大力气。例如，他24岁学习俄语时就曾把一本法语小说《忒勒马科斯历险记》的俄语译本全部背了下来，据说他就是这样学会俄语的。

"刚开始背诵时相当困难，然而记忆力在逐渐提高，3个月后，只要认真读3遍就能够一字不差地记住20页的左右的英文文章。舍里曼用这种方法不断学习外语，到后

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

来，学习一门外语只需要不到6个星期的时间。每天背诵还会改善大脑的素质，这是个我们必须了解的秘密。每天努力背诵能够开发右脑记忆力，获得天才般的背诵能力。

“因此，我在这里要强烈建议你，如果你暂时没有时间像舍里曼那样去背小说的话，你要把你的教科书背个30遍、50遍、70遍，上百遍。前面一段时间估计会有点难，不过你会发现你后来花的时间越来越少，甚至很快就背出了。记住，英语的超级学习法--背诵法。”

陈可再一次热血沸腾了，他开始想象自己会很多门语言，而且都精通的时候，那是怎样的一种情景。

“针对数学和其他理科方面的学科，我要告诉你另外一个超级学习法 -- --超前学习法。超前学习法，简单地说，如果你现在是初中学生你可以去学高中的课程，如果你是高中的课程，你可以去学大学的课程，基本上超前两年左右就可以了。从你的眼神可以看出来，你一定会在想，我现在所学的都听不懂了，怎么还能超前学习，去学两年之后的课程呢，是吧？”

“是的。我想不通。”陈可不得不承认先生很会看人的心思。

“事实上不只完全可以，而且应该如此。你可以想象一下，你现在是高三，我如果给你一个小学的数学问题，你能解答吗？”

“当然能，小学生的水平。我成绩虽然差，你也把我看得太扁了！”陈可似乎有点不服气。

先生笑了：“很好。那么如果是初中的问题怎么样？”

“应该也没有问题。我的弟弟妹妹他们经常问我问题，我都能答得出。”陈可回答说。

“你可以想一下，同样的数学问题，在你还在读小学的时候，在你读初中的时候，你能保证全对吗？”

“不能。我成绩一直不怎么样。”

“你想那时候不能做对的问题，为什么现在能如此轻松？”

“估计是因为学过了吧。”

“没错。超前学习法就是运用这个原理。不管你以前学得再差，只要你学过以后的，你也能补回来，不知不觉就懂了，甚至不知道为什么忽然懂了。”

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

陈可不得不承认这是一项事实。

“实际上这是学科的设置方式决定的。首先，课本的编排方式是每一课只有一点点的新内容，因此某一门课一学期的课文内容，可以在几小时内就讲完新的部分；其次，每一课都在重覆的复习及应用以前的课文内容，只要经常预先看新课，即使看不懂，其中属于旧课程的部分，就因不断地被复习而搞懂了；因此，只要能领先老师教的课文两年以上，在上课时又能当作复习的专心听讲，则上课时根本就是像去玩耍似的毫无压力。不过如果要考高分或者想得班上第一名，还得多做习题。这里有三个重点，一是超前学习两年以上，二是上课专心听讲，三是要想得第一名还得多做习题，三者缺一不可。

“你可能会说，我每天上课、考试、补习，那有时间呢？别泄气，请父母帮忙，打听哪一个补习班有提前教学的课程，或者请家教，由别人帮忙安排课程，也可以逐渐达到领先的目的。

“这里还要提醒你一下。超前学习的时候不一定要完全弄懂，反正一直往前看是相当于不断地复习已经看过的部分，其中包括老师正在教的部分。只要上课时专心而轻松地听讲做笔记（当作复习），那么现有的成绩就会逐渐改善。另外，因为是超前学习，自己现在的部分还没有懂，头脑容易陷入难题的状态，但因头脑是越使用它，激励它，‘虐待它’，它越会进化的神奇器官，因此这也是一种大幅度提升智商的方法。若我们能变得更聪明的话，那有什么功课好担心的呢？

“而且有一个很奇怪的现象。一次有个学生跟我说，他在大学的时候当家教，教小学六年级的学生，被要求直接教大一微积分。奇怪的是，他也教过一位高中生，他的家长也要求他教微积分，最后竟然是那位小六生学得比较好。可见学自己不懂的东西，不一定要越靠近自己的程度越好。小学六年级的学生尚且能行，你怎么会不行呢？你说呢？”

“是的，我相信我可以。不过我现在学习这么紧，如果不要学大学的课程，有什么更好的方法吗，先生？”

“如果你实在不想去学大学的课程，而且也没有自信，这很正常。那么我们还可以根据刚才的原理，你可以进行从高一开始的课程的复习，运用思维导图技巧，把一块块知识进行总结和整理，从头开始。我们可以把它称为‘以退为进’学习法。这样你基本上也可以轻松掌握基础知识的，也是一个不错的办法。”

“我再给你提示一点。学习理科的时候，特别要注重‘三定’的掌握。”

“三定？”

“是的，分别是定义、定理和定理。首先是定义，定

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

义就是概念，要特别注重概念的掌握，你要把概念翻来覆去地反复研读，读懂里面的每一个字为止。就像初中三角函数这一章，只要真正掌握正弦、余弦、正切的概念，整章的内容都可以顺利掌握。

“其次是定理，你要明白定理背后讲的是什么，接着掌握定理的证明过程，并且学会挖掘定理的证明过程运用了哪些你已经学过的定理。最好是，你能自己把定理证明一遍。

“再次是定律，理化科目通常讲定律，你要去研究，这个定律讲的是什么，是谁发现了，他看到什么发现的，运用什么方法发现这个定律的。就像牛顿第一运动定律，电磁感应定律等等。其他内容和学科也大抵如是。最后，我还要强调一下，你应该把学科学习法和我们前面学过的所有方法综合使用，可以说，我所传授给你的这些技巧、方法和秘密都不是孤立的，它们是一个完整而不可分割的整体。你要学会把它们进行综合运用，用得越多你的头脑越聪明。同时，你不应该只把它们用在学习上，你还可以把它们用在人生的各个方面。记住，这是关于人生的秘密，这是普遍的法则。”

重点提示：

1、用思维导图和记忆法整理你的语文基础知识；四大名著；《古文观止》学习古文。

2、作文的秘诀在于模仿。我们忌讳的不应该是模仿，而是模仿得不够多。

3、英语包括其他外语学习最快的方法是背诵，背诵一本小说。

4、数学和理科用超前学习法，提前你的学习进度两年以上。

5、学习理科的时候，要特别注意三定（定义、定理、定律）的掌握。

第二十三章 考试的秘诀

“我很欣慰你坚持到现在，而不是嫌我唠叨要逃回家。我想通过这段时间的学习，你应该发现自己有一些方面进步了。现在我要跟你讲讲考试的方法。你会发现有很多人，平常的成绩不错，但一到重要的考试就会大失水

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

准，平常的单元测试不错，但期中、期末考就不行，而且考试的重要程度越高，考出来的成绩就越糟。考试法就是为了避免产生这种情况而准备的，我会就其中的一些重要方法和原则告诉你做参考。

“想要考试考得好最重要的当然是充分的准备，俗话说‘有备无患’。准备包括知识的准备，工具的准备，体能的准备和心理的准备。

“知识的准备也就是复习的准备，如果你严格按照学校老师的进度进行复习，再在复习中融入我所教给你的所有技巧，你一定已经把考试所需要的知识烂熟于胸。

“工具的准备则是考试必备的文具、准考证、身份证等的准备，你必须确保每一项工具都已经准备好。如果考前忽然发现忘记带了一样东西而紧急跑回家，路途的奔波和心情的紧张会大大消耗你的精力，同时也会影响你考试的发挥。我建议你考前几天就把必备的东西装在一个透明的袋子里。

“体能的准备包括几个方面。首先是生物钟的调整或者说‘黄金时间’的调整。我们前面有讨论过，每个人拥有自己学习的‘黄金时间’。如果你的学习的‘黄金时间’刚好与考试的时间契合，那么就太幸运了，考试的时候正是你精力、注意力、思考力最佳的时候。但是我们也知道，每个人学习的‘黄金时间’不尽相同，如果你的‘黄金时间’与考试的时间正好冲突怎么办？”

“是啊！怎么办先生？”

“好消息是学习的‘黄金时间’是可以调整的，也许不能全部达到你原来的最佳状态，但起码能够达到大部分的精力。你肯定有这方面的经验，假设你原来每天读书的时候都是早上六点半起床，假如有一天刚好是放假，你本来想睡个懒觉，却发现还是在六点半的时候就醒来。”

“是的，经常这样。”

“这也就是我们调整学习的‘黄金时间’的途径，只要我们习惯了一种作息方式，就有可能会重复这种作息方式。我建议你在考试的前一个月就要开始注意生物环境，时钟问题。尽量在考试时间复习用功，不在考试时间休息和上洗手间，其他时间不应该太用功，同时学习环境也调整到和考场相似。大多数人在考前的几天，还因晚上念书效果好，努力在晚上念书，白天睡觉或者休息。结果考试时，由于生物钟的关系，在考试当时身心却陷入了极差的状态，需要睡觉的周期，如此容易得到凄惨的后果是很自然的。

“体能准备的另一方面是正确的呼吸。”

“呼吸跟体能准备也有关系？”陈可有点不敢相信。

“是的，不只有关系而且关系大了。呼吸不仅是供应细胞氧气的需求，同时也控制淋巴液的数量。人身上每个细胞的外面都是淋巴液，它的总重量是血液的四倍，其中含有白血球，专司防卫细菌的入侵。淋巴系统在人身上，犹

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

如都市的下水道，专门输运死掉的细胞、细胞排放的毒素、血蛋白等。淋巴系统是细胞排除大量废物的惟一管道，同时死亡的细胞亦经由此系统排放，因而若其功能停止运行24小时，人便会致死。而深呼吸就是帮助淋巴系统完全清理身体内部的最佳方式。

“我建议你使用的是‘一四二呼吸法’。也就是用一拍吸气，停四拍，然后两拍吐气。因此，如果你花4秒钟来吸气，你必须憋住那口气16秒之久，然后花8秒吐气。用这种比率作10次深呼吸----一拍吸气、停四拍、两拍吐气。不要勉强自己，从三四秒的吸气开始，再慢慢增加。从腹部呼吸，想象你的胸部像个真空吸尘器，正把所有毒物吸出你的身体。”

“我了解，”陈可说，“可是为什么呼气必须比吸气多两倍时间？”

“因为在你吐气的时候，正是淋巴系统清除毒物的时候。”

“那又是为什么，我必须比吸气多四倍的时间来憋住气？”

“因为那是血液完全氧化，而淋巴系统充分活化的时候。”

“这个运动要多久做一次？”陈可又问。

“至少要一天三次，早上、中午、晚上各一次，渐渐地，不用特别想着，你的肺就自然而然可以深呼吸。正确、深沉，横隔膜式的呼吸会再度成为你的本能。只要试着做这种简单的运动，十天之内，你的精力就会大幅度增加，而感觉自己换了个人似的。实际上很多身染疾病的人也因为通过调整呼吸而获得了健康。”

“掌握呼吸之后，你还要每天做一些运动。不要跟我说没有时间，你不可能连5分钟的时间都没有。你可以每天做50个俯卧撑或者50个仰卧起坐，这项动作花不了你5分钟。但是它带给你的效果却是大大的不同。也许你很久没有运动一下子做不了50个，那么你可以从10个或者15个做起，每天增加5个甚至只增加一两个，只要你坚持下来，很快就能做到50个，甚至100个，顺便告诉你，我现在每天做150个俯卧撑。”

“嗯，我知道了先生，我会做到的。”

“很好。体能准备的下一项是正确的饮食。考前几天不要让自己吃太多，吃太多后身体忙于将过剩的营养转化为脂肪，会严重消耗你的精力，因此吃饭七分饱就好。考前可以食用少量维他命B、C等以提神和镇定自己，不过平时不要吃这一类东西，否则考前吃会变成没有用。

“由于我们的记忆及体力消耗和葡萄糖有直接关系，你的座位可能被阳光直射，而且每年的中考、高考高温天气，会更容易出汗，从而导致体力大幅度消耗。因此考前饮用适量的葡萄糖水，可以帮助自己取得高分。除了葡萄糖水之外，你还要喝其他可以补充水分并且增加体力的东

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

西。除非不得已，应该避免饮用纯水，因为直接饮水，很容易导致排尿。另外一个秘密武器就是喝现榨的果汁（新鲜的天然纯橘子水、柠檬水、西瓜汁）。别喝罐装或瓶装的果汁，因为多半这种封装的方式，得经过加热的程序，因此会破坏果汁的结构而呈酸性反应。

“这里我要强调一下，由于每个人的体质不同，平常考试前应该不断的测试不同的蔬菜汁或水果汁，观察自己饮用那一种天然果汁后，在考试的紧张状态下，最不易排尿。等到考试期间，要求自己的亲人为自己准备那一种新鲜纯蔬果汁，便于考试当天以及每堂考试之前饮用，那将是你在考场保持过人体力的超级武器。”

“心理的准备主要是维持身心的稳定，考前放松和积极的自我暗示。许多人在考前会跟同学聊天，尤其是在好几门课连着考的期中、期末、会考、中考、高考等考试时，考完一门之后，很兴奋地大声讨论哪个题目做得对错，有时候还争得面红而赤。这一类的聊天，会使精神陷入亢奋状态，将α状态完全消除不说，在口干舌燥时甚至还会进入β波的状态，进入考场时会觉得脑子一片空白，把所学的忘记大半。因此考前切记不要大声讲话，要讲话也是越少越好。

“这里有必要跟你谈谈有关脑波的问题。脑神经细胞活动的时候，会从大脑皮层大脑皮层发出一种电波，这是一种像波浪一样的脑活动节奏。基本上说，人类的大脑会发出△（0.25 --3.75HZ）、γ（4.0 --7.75HZ）、α（8.0 --13.75HZ）、β（14.0 --31.0HZ）等四种不同形态的脑波。△型及γ型的脑波属于低频率长周期的波动形态，α型及β型的脑波则是属于高频率短周期的脑波形态。脑波频率越低，代表着当时的大脑运转越慢；脑波频率越高，则表示当时大脑运转较快。

“其中的α波是人处于身心放松却又注意力最集中，也就是所谓的‘放松中的专注’。这时，直觉力、判断力、分析力、记忆力、创造力、体力、免疫力均处于最佳状态，是发挥才华或学习的最好时机。因此，在学习或考试的时候，如果是处在α波的状态，就一定能够事半功倍。召唤α波的最好方法是深呼吸加放松，然后进行天马行空的想象。β波是人处于担心，焦虑，甚至暴躁，压力大，无法放松，无法平静，体能大量消耗容易疲惫，工作及学习效果不佳的紧张状态。γ波则是浅睡或打瞌睡的脑波状态，不过也是我们潜意识催眠的最好状态。△波则是熟睡状态。我们要学会利用脑波进行学习。

“另一种情形是需要上洗手间，为了把握时间跑去跑回。这一种在考前跑来跑去的作法，只会引导自己进入β波状态，让自己无法得高分。考前如果还有一些不会的，一定要想不一定会考到，即使考到了也一定会想得出来。最好的办法是利用潜意识，好好想一下不会的地方，随后放松，把问题丢给潜意识去思考。然后不断地看整理的重

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

点，或看具有代表性的题目解答及例题等，以维持心情稳定。

“考前放松也很重要。在大考前一天晚上，如果能安心地照常就寝，第二天的考试通常较容易心想事成，但不是每个人都能有如此好的运气。你可以在睡前洗一个温水澡，做几次深呼吸，然后请父母亲或兄弟姐妹帮忙，在睡前帮自己轻柔地搓背或按摩，搓的时候先将手搓热，再以手掌肉直接不断地搓背部肌肤，一直到睡着为止。当然也可以用催眠和自我催眠，关于这方面的方法我们在讨论潜意识的运用的时候讲到过，你可以回忆一下。

“第三是积极地自我暗示。相信你还记得我们在潜意识的部分讨论的‘可视化运动排练’或者说‘目标预演’。考前一个月每天暗示并且像放电影那样想象，自己顺利进行考试的全过程。想象自己在考试的时候文思如泉涌，几乎每个题目都会做，即使碰到不会的题目也很快能想出来，尽量想得具体，想得逼真，好像自己就在真的考试一样。记住，你相信你能或者你不能，你都是对的。增强自己考试的信心，你就能考得更好。

“考试之前有了这些准备应该差不多了。不过要想考高分，还得避免以下高分杀手：

“1、激烈的电脑游戏或电动玩具。杀伤力最强的杀手当推这一项，通常人类在自然界才有可能接收到超出脑筋能接受到的讯息----强烈闪光、声音、和影像，经过几千百万年的进化后，我们的基因设定在接收这一类强烈讯息时，解读为身心皆陷入随时会死亡的紧急状态。从另一角度来说，玩游戏软体时，身心迅速地被引导到极度亢奋状态----γ波状态。每接收一次剧烈的刺激，就使头脑进入类似紧急状态，还没进入舒缓期，下一个刺激又进来，头脑只好迅速调整以求适应这种经常发生的状态。严重的是这种调整和我们的基因构造的设定不同，只好暂时取消此种先天的设定。硬要取消其原有的功能，当然会大幅度降低头脑的功能。

“2、上网聊天。上网聊天本身对身心的直接伤害比较小，但电脑屏幕的固定频率也产生一种催眠作用，一上网后就不想停止，因此玩家常常从深夜玩到天亮，造成日夜颠倒。

“3、参加演唱会。演唱会的现场也是极度刺激的，经过长达两三小时的极度亢奋状态，头脑没有两三天的时间是无法恢复正常状态的。

“4、看色情书刊或色情光碟。因为看的时间通常也不短，因此也要一两天的时间才能使身体复原，但因为不一定在周末才看，因此杀伤力也不可忽视。

“5、谈恋爱。谈恋爱本身没有什么问题，在短期来说好像还是好事，会暂时舒缓生理造成的压力。但因为男女的构造不同，看法也不同，通常会有摩擦出现，而在心理的深层造成一种奇妙的刺激印象。随后几天身体的荷尔蒙

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

会启动这种印象，在心理和生理上产生反应，直接的效果是造成内分泌异常而导致情绪波动，间接效果是即使再和对方见面，无法专心念书。由于生理影响心理，在少年时期会产生负面作用的时间长达一两年，很少有例外。

“6、和同学吵架或打架。激烈吵架或打架在当时都是一种失控行为，事后不论是得意或懊恼一番，都会有一段长时间波及内分泌系统，使其无法正常运作。一两天之内，头脑也是不易复原，而无法专心念书。

“7、垃圾食品。炸鸡、汉堡、冰淇淋、速食面、罐装汽水、可乐等精制食品都是垃圾食品，通常不是含高脂肪，就是天然维他命几乎被消灭光了。在某种程度上，它们会造成身心运作的障碍，因此也是杀手之一。若你常吃的话，会造成我们常说的火气大，在考试的紧张时候，当然有不小的杀伤力的。

“当你做好前面的一切准备之后，剩下的就是临场考试的发挥了。面对重要的考试，大多数人身心都会陷入紧张状态，如果没有一套熟练有效的解题策略，将有限的体力和心力作最有效率的发挥，自己的前途就会受到深远的影响。

“我建议你采用下面的方式答题：拿到试卷前先深呼吸几次来安定情绪。拿到试卷后再深深地吸几口气，放松身心后，开始仔细地看考题，会做又马上可以写出来的，立刻在考题或答案卷上写出答案（依自己的习惯而定）其他会做的题目，依照需要运算或思考的难易程度做上记号，不会做的多看一次题目。然后依照答题难易程度，先做最容易做的，再依次做运算较复杂或需要思考的，一定要将最复杂和最难做的放在最后。这种战术非常节省体力和心力，而且做完几题会做的简单题目后，会使心情变成极为稳定。在信心大增之下，有机会启动紧急自我调适保护系统，将头脑转化成最适合作战的状态，以发挥出超强的潜力，并将原先不会做的题目放在潜意识中急速解题，并整理出正确作法。注意到写完所有会做的题目后，一定要检查已做过的题目，绝对不去想不会做的应该要怎么做（最多是将题目重复看，等会做的讯号出现才做它），也不要提早交卷。在确定每一题都再三检查过后，才可以交卷。

“每当做完一题需要复杂运算或需要深思的考题之后，很容易出现脑筋空白或头部发烧的不支现象，那是血糖不足的讯号，这也就是为什么要饮用适量的葡萄糖水及蔬果汁的原因了。在此一紧急状态出现时，建议在还有时间时，先闭上眼睛，将头俯在考桌上休息一下，如果没有时间不够，可以跳过此一休息过程，接着将手伸到腋下、上臂内侧、以及大腿内侧，用力捏皮肤几下，捏皮不捏肉，越痛越要多捏几下，这几下强烈刺痛会使内分泌系统受到刺激，加速体内的循环，使脑部降温之外，也可迅速转化体内的肝糖为葡萄糖以补充脑中的血糖。随后再来几个深呼吸，就可以很快地挤出身体中储存的能量，以应付当前

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

的难关……”

先生后面的话陈可没有听进去，因为他忽然觉得有点沉重，感觉自己该是跟先生分别的时候了，这几天在先生这里学到了太多太多以前他听都没有听过的东西，如果没有表哥，他估计一辈子都听不到。

“来，”先生打断了他的思绪，“让我们到花园里走一走，放松一下。我喜欢与我的朋友在这里做我最后的散步。”

重点提示：

1、想要考试考得好最重要的是充分的准备。

2、考试的准备包括知识的准备，工具的准备，体能的准备和心理的准备。你必须切实做好这些准备。

3、避免以下高分杀手：激烈的电脑游戏或电动玩具，上网聊天，参加演唱会，看色情书刊或色情光碟，谈恋爱和同学吵架或打架还有垃圾食品。

4、你需要有更好的答题策略。

第二十四章 临别的叮咛

两个人沉默地在花园中走着。陈可几次欲言又止，他想打破这沉默，但又怕打扰先生，自从他跟先生见面以来，只要是两个人在一起的时候从来没有这么长时间的沉默。

先生停在一簇美丽的玫瑰花前，似乎沉醉在欣赏中。然后，他站直身子说，“我像这样闻玫瑰的香味已经不计其数了，但是每一次都是不同的经验。你知道为什么吗？因为我学会了生活在此时此地。忘掉过去，也不要在意将来。秘密极为简单，就在心灵的专注上。你的心灵越是专注，它就越活在当下，越是做好现在所要做的事情。专注是生活中所有成功的关键。越能够专注，就越快与越有效率。你将会发现其他人所忽略的细节。

“增进专注的力量，你就能够智慧地观察事物。你将能够正确地判断仍然所遇见的人。你的专注力量将使你在一瞥之下，就能看出人们的本性。你将会成为最实际的人，看透事物的本质。大多数人心中的杂念与白日梦将不再阻碍你的视线。大多数人在心神纷扰的情况下，像梦游般过完一生。他们既不看事物，也不看面前的人。他们仿佛生

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

活在一个梦里。他们从来不是生活在当下。他们根本不知道自己是谁，自己在干什么，一辈子浑浑噩噩，他们为太多的外在所羁绊。

“你要学会专注，专注于现在，专注于你的目标，专注于每天你所应该做的事情。当你的心灵到达某种程度的专注后，解决问题的能力会非常惊人。你不会草率疏忽，而会实际谨慎。你不会把你的能量浪费在担忧或咬指甲上，而会用来解决问题。不要忘了，过于担忧焦虑从来无法解决任何事。相反的，它会造成许多胃溃疡与心脏病。你要学会相信你心灵的力量，倾听你内心的声音，你的心灵越强，你的问题就越微不足道。一切问题，只有当你认为它是问题的时候，它才是问题。”

陈可苦苦聆听着先生的一字一句。他怕漏听任何一个字，所以不敢打岔发问。

“心灵是这个世界最伟大的力量，事实上，当我们的心灵强大时，我们便可以创造一切，享受一切。即使是最坚定的唯物论者，如恩格斯，都认为世界上最美丽的花朵就是人类思维着的精神。我们每个人都要学会相信心灵的力量，相信潜意识的力量，倾听内心的声音。跟从内心的指引，你就能走出最适合你的道路。借由心灵，你可以获得任何你想要的成功、幸福、健康、快乐.....遗憾的是，太多的人为着所谓的羁绊，从来不去关心自己的内心。他们用很多很多的东西喂食自己的胃，却从来不考虑用良好的东西喂食自己的大脑，喂食自己的心灵。他们会用工具清扫自己的房间，却让自己的心灵积满了灰尘，堆满了垃圾。他们从外在去追求所谓的金钱、物质、权利、地位，到头来却发现自己从来没有活出过自己，从来没有体验过成功、健康、快乐和幸福。外界的东西应该从幸福而来，不应该去追求外界的物质来获得幸福。你应该先追求内在喜悦的感觉，追求内在的和平，内在的景象，然后外界的东西会出现到你面前。当你都不喜欢自己，你还期望谁喜欢你？当你认为都自己是一堆狗屎，你如何指望别人会把你看成闪闪发光的黄金？”

先生停止说话，又弯下身子深吸刚才那朵玫瑰花的香气。

“让我重复我所说的，”先生继续说，“生命会把你所期望的给你，不多也不少，你就是你所认为的你。你认为你

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

是一个高考状元，你就有可能是高考状元。你认为你是差等生，你不配得到你喜欢的一切，你也会如你所想。你所想要的一切东西，首先必须在你的内心能够看到，看到之后让你的内心相信，然后以你所相信的行事，假装你拥有你想要的东西，假装你就是你所想要成为的那种人，一直坚持，直到假装变成现实。记住，我们的潜意识无法分辨事情是真是假，只要我们不断想象重复并且相信，它终究会变成现实。”

“事实上，你所曾经想要的东西都有可能实现。你有想要，就说明你有得到它的能力，你可以百分之一百确信这一点，问题的就在于你有没有充分发挥你本可以实现它的能力去得到它。你有没有把它变成你明确的目标，而且从不更改？你有没有把这个目标分解为详细可行的计划？你有没有把这个计划坚定不移地执行下去？你有没有经常去反省你的进度，并且进行适时调整？你有没有充分相信并运用一切技巧去发挥你最伟大的潜意识的力量？你有没有适当选择你的同侪团体，跟支持你梦想的人在一起而不是跟阻碍你梦想的人在一起？每一次失败你有没有重新怕起来，你是不是坚持到底永不放弃？

“太多的人根本不相信自己的能力，他们认为自己不可能得到自己喜欢的东西，他们甚至不敢去想象自己想要的东西。你所要做到的就是，如果你确信你不会失败，你会想要什么？如果你拥有一盏阿拉丁的神灯（事实上你一直都拥有），而且愿望不受限制，你会想要实现什么愿望？把你的愿望写下来，写下你内心真正想要的东西，并为它们订下一个期限。记住，大多数人在树立目标的时候低估了自己的能力。

“太多的人本来有很多梦想，但是他们的梦想坚持不了几天，他们对目标只有三分钟的热度。他们经常会为目标去努力一段时间，通常不超过七天。然后会发现自己没有能力去实现他，于是他换了个低一点的目标，然后发现也不可行，于是又把目标降低，直到最后跟他目前的情况一致，一点都没有改变。大多数的学生一进高中都有很长远的目标，很多人甚至想进清华、北大。但是第一次月考他们就发现没有考好，于是把目标降下来变成省一级的重点中学。后来期中考、期末考他们发现自己如果能够进比较好的本科就不错了。后来，一次次的考试，慢慢地目标变成了一般的本科院校，然后是大专，最后感觉自己连考大

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

学都有问题，就像几天前的你一样，然后认为自己根本没有读书的能力。我们所要做的不是去降低我们的目标，而要去思考达成目标的策略。这个世界上几乎所有你所梦寐以求的目标都有人达成过，去思考他们是如何达成的，去拜访他们，向他们求教，模仿他们的信念，行为，身体状态，运用他们的策略，然后进行改良，超越他们！你可以调整你的策略，但是永远不要改变你的目标！

“太多的人也曾写下过目标。但是他们很快把目标丢弃，继续干原来的事情。神经科学对精神病下过这样的定义：一直做原来的事情，却期望有不一样的结果。大部分的人都有这种毛病，他们没有计划。没有计划就是在计划失败。没有目标的人就得为有目标的人实现目标，没有计划的人就得为有计划的人实现计划。你一定要分析你要达成目标可能的所有障碍，并且以此来制定每天的计划，并且要确定你的计划是否有弹性以及符合‘SMART’法则。

“太多的人有目标，也写了计划。但是他们从来不按照计划行事，他们把计划当作摆设。你所要做的是要把计划持续坚持下去，至少坚持21天的时间，把你的计划变成你每天的习惯。如果21天之中有哪一天没有坚持计划，请重新开始21天，不要想着第二天你会把前一天该做的事情补上，第二天会有第二天的安排。放弃计划会成为习惯，就像你每天要刷牙那样成为习惯。所以你也要把坚持变成你的习惯，把成功变成你的习惯。

“太多的人每天都坚持计划，但是他们从来不看看计划的进度进行得如何。你必须经常去衡量你计划的进度并且看看你是否正在使你的计划偏离你的目标。‘吾日三省吾身’，如果你一天给自己反省一次的机会，你一年有365次修正的机会；如果你一天给自己两次反省的计划，那你会有720次修正错误的机会；如果你真的做到‘日三省吾身’，那么你一年会有一千多次修正错误的机会。你成功的几率比一般人何止大十倍、百倍？反省自己只要一个简单的问题：我现在所做的，离我的目标是越来越近，还是越来越远？把这个问题写下来，把它贴在你桌上，贴在你床边的墙壁上，贴在任何你经常看得见的地方。

“太多的人从来不去使用潜意识，他们有目标，有计划，并学会了坚持，但是他们只会用自己的毅力，只会运用意识的力量。他们不会用比他们的意识大三万倍的潜意

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

识的力量，很多人甚至听都没有听说过潜意识，终其一生白白浪费身体巨大的潜能。你要学习所有我教给你的运用潜意识的技巧，每天持续运用，你会发现你能实现任何你想要实现的目标。记住，潜意识无法分辨事情是真是假，只要你不断想象重复并且相信，它终究会变成现实！你要把我教给你的所有达成目标的方法、技巧、学习方法、记忆方法不断地进行训练，让他们变成你的习惯，变成你的本能，深入你的潜意识。

“太多的人，有目标，有计划，学会了坚持，并能够有意识地运用潜意识。但他们从来没有去思考自己是否要选择合适的同侪团体，他们为太多目前的关系所羁绊。你要记住，你身边跟你时间最多的五个朋友的成就的平均值，就是你的成就。在全世界畅销500万册的畅销书《心灵鸡汤》的作者马克·汉森在还没有今天的成就以前，曾经问世界第一名的潜能大师安东尼·罗宾，他们都在激发人成功，为什么安东尼·罗宾的收入是每年5000万，而他只有500万。安东尼·罗宾只问他一个问题，他说，马克·汉森先生，你都跟谁混在一起？马克·汉森自豪地说，我都跟百万富翁在一起。安东尼·罗宾微笑着说，这就是你的问题，我都跟亿万富翁在一起！我不是要你做势利眼，或者去拍马屁，趋炎附势的人是令人讨厌的。但如果你想要成功，渴望成功，但是你身边的你没有一个相信你能成功，都给你泼冷水，用他们负面的思想来影响你，那么你也很难成功。伟大如孔子都在教导我们‘友直、友谅、友多闻’，你要慎重选择你的朋友，‘物以类聚、人以群分’，选择跟你志同道合的人在一起，选择比你更好的人在一起，选择跟你想变成的人在一起，你就能够成为你想成为的人。记住，不要让任何人偷走你的梦想。只要你做到上述所做的，你的一切成功都是可以期待的。”

“就这么简单？”

“是的，就这么简单。太多的人把成功想得十分复杂，实际上成功很简单，其实成功就是把简单的事情重复做，成功就是一些普遍的原则，一些你我都懂的原则。大部分人不愿意去做这些简单的事情，少数人去做了，所以他们成功了。很多人犯了一个严重的错误，他们是很好的学习者，遗憾的是他们终生只是停在学习上，他们到处去学习，到处去买书、听讲座，但是他们极少实践。他们只是

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

在追求学习的快感，就像去吃一顿大餐，起先觉得很好吃，但是还没来得及消化，就让它们从嘴巴进去从肛门出去。你不能犯这样的错误，你知道再多的东西，如果对你本身没有帮助，对别人也没有什么帮助，那都是没有意义的。

年轻人点头表示同意。

“我们所要做的是去实践，你不但要去实践，而且要在最短的时间内做最多的次数。直到他们成为你的本能。当然我没有排斥学习，有些人相信学习是毫无用处的，他们相信他们能重新创造世界。由于他们没有利用到书中的知识，所以就会重蹈前人的覆辙，浪费了许多时间与金钱。也不要跌入另一种陷阱，完全不怀疑书中所说的一切，让前人来替你思想。那些书的作者是博学多闻的旅行者，因此在某些程度上，书籍是在描述一段旅程。而你自己将要踏上的旅程是不同于其他人的。只要那些经过时间考验的。至于其他的，使用你最宝贵的资产：你的头脑。它仍然是最佳的思考工具。不幸的是，大多数人花费生命来寻找避免思考的方法，这是人类好逸恶劳的惰性，这种惰性会征服大多数的人。要确保你的心灵是胜利的一方。

“还有一件事你必须知道，我所传授给你的崇高秘密，可以运用在你为自己树立的任何目标上。你可以用它来实现你的任何梦想和目标，得到一切你想要得到的。但是在这之前，你必须先尝试过。一个未经尝试验证的方法是完全没有价值的。在半年之内，你会实现你的目标。那时候，你就可以自由采取必要的步骤，向世人传达我的学习的秘密，并且描述我们的相遇。最后，我将告诉你一个故事，作为我们这次相会的结束。

“一名世界第一的保险推销员，在他的退休大会上吸引了保险界的精英参加，当人人询问他推销保险的秘决时，他笑而不说。

“这时，全场灯光暗了下来，接着从会场四周出现了四名彪形大汉，合力扛着一座铁马，铁马下垂着一只大铁球。当现场人士丈二金刚摸不着头脑时，铁马被抬到讲台上了。

“那名保险推销大师走上台，朝铁球敲了一下，铁球没有动，隔了5秒，他又敲了一下，还是没有动，于是他每隔5秒就敲一下，持续不停，但是铁球还是一动也没有

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

动，渐渐地台下的人士开始骚动了，陆续有人离场而去，但推销大师还是自顾自地敲着铁球。人越走越多，留下来的只剩零星几个。

“终于大铁球开始慢慢晃动了。经过40分钟后，大力摇晃的铁球，就算任何人的努力也停不下来。对于任何你已经树立的目标，你所要做的只是坚持到底，永不放弃，当你开始成功的时候，你连停都停不下来！”

先生没有再说话。陈可发现他们不知不觉已经走到了先生的大门口，他感觉到这是他离去的时候了。他向先生鞠了个躬，慢慢地走出大门。

重点提示：

1、你的心灵越是专注，它就越活在当下，越是做好现在所要做的事情。专注是生活中所有成功的关键。

2、心灵是这个世界最伟大的力量，事实上，当我们的心灵强大时，我们便可以创造一切，享受一切。

3、外界的东西应该从幸福而来，不应该去追求外界的物质来获得幸福。你应该先追求内在喜悦的感觉，追求内在的和平，内在的景象，然后外界的东西会出现到你面前。

4、生命会把你所期望的给你，不多也不少，你就是你所认为的你。

5、你所曾经想要的东西都有可能实现。你有想要，就说明你有得到它的能力，你可以百分之一百确信这一点，问题的就在于你有没有充分发挥你本可以实现它的能力去得到它。

6、你需要有明确的目标，详细可行的计划，你需要经常反省你的进度，并且进行适时调整，你需要充分相信并运用一切技巧去发挥你最伟大的潜意识的力量，你需要适当选择你的同侪团体，跟支持你梦想的人在一起而不是跟阻碍你梦想的人在一起，你还要坚持到底永不放弃！

7、成功就是把简单的事情重复做。

后记

陈可坐在自己办公室里，整理着自己的文件。一张纸头掉了出来，他拿起来一看，正是五年前表哥拿给他的那

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

张纸，那张使他与先生奇遇的纸，五年前，他在这张纸上写下了自己的目标。

五年的时光里，发生了许多事。到现在他还是感到不可置信，他真的很难相信这些发生在他生命中的改变。

在最初的半年里，他把他的目标写下来，他起先写的只是500分。他把他的目标贴在自己的卧室、洗手间，家里任何他看得见的地方，他每天早、晚把目标写10遍，每天晚上睡觉之前都用"可视化运动排练"来想象自己的目标。白天，他用先生教给他的思维导图法，给高中三年的每一本教科书都作了思维导图，并且用先生所教的记忆法和学习法把他们变成长期的记忆。第二次月考，教科书的思维导图还没完成一半，他就考了400分，整整提高了180分。他开始相信秘密的神奇了，于是他把目标提高到550分，第三次月考的时候他考了530分。他又把目标提高到600分，并且每天想象并且相信自己能看600分。在最后两次的模拟考试中，他分别考了590分和630分。在离高考的1个月的时候，他又把目标提高了，这次他写了650分。果然，在高考的时候，他考了665分，比他最后订的目标还要高，并且是省文科状元，他以为永远都不可能的事情实现了！

上了北京大学之后，他继续用先生学习的秘密。第一年就通过了英语六级，第二年是八级，并且做起了翻译。他还用背诵法学习了法语、德语、韩语和日语。大学还没毕业，他就掌握了五门语言，并且有很多跨国公司在他大二的时候，就向他抛出了橄榄枝……

人们有时候会问他，他是如何做到的。而那些当他落魄时就认识他的朋友们对此更是好奇。他遇到什么幸运的事吗？他告诉朋友们有关跟逸轩先生相遇的事，以及学习的秘密。很少人相信他说的故事，不过还是有一些人听了他的话，并且试着改变他们自己，让自己真的变得越来越好。知道自己有能力帮助他人，对陈可来说，这是世上最棒的感觉。任何体验过这种帮助人的快活感觉的人，都会觉得自己是最富有的。

每个周末，他都会来到先生所住的地方时候，希望能够再见到先生，他要告诉先生，自从遇见他，并学了学习的秘密之后，他的生命起了多么重大的变化。他要感谢他为他所做的一切。但是，他后来没有再碰到先生，只听他

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

的佣人说，先生每个周末都很忙.....有的时候，他甚至怀疑当时所经历的只是一场梦。

突然，电话铃声响了，他吓了一跳。

他拿起话筒，一个声音说："对不起，我的名字是戚明，很抱歉打扰您，可是我刚刚碰到一位先生，他给我你的名字和电话，他说你可以告诉我一些有关....."

"世界上最伟大的学习秘密。"陈可接下去说。

"是的。世界上最伟大的学习秘密！"话筒另一端说。

"当然！我非常乐意！"年轻人的声音忍不住流露出一股欢欣和快乐。

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn

亲爱的朋友，恭喜你学习了《世界上最伟大的学习秘密》！从此，你的人生也会像故事当中的陈可一样，从此发生翻天覆地的变化，只要你一直坚持本书的方法去做，你一定可以创造属于你自己的奇迹！不单是学业上的奇迹，更创造你人生各个方面的奇迹，因为这个秘密不只是学习的秘密，也是人生的大秘密！

为了让你更好地掌握和理解学习的秘密，我还要给你一个惊喜，你获得了跟我15分钟免费（平常咨询费1小时500元）电话约见的机会，希望你掌握这个机会，马上拨打以下电话：0571—56053242！

如果你有任何的想法或疑问，或者你希望了解更多陈老师的研究，或想要参加陈老师的课程，请登陆：

http://blog.sina.com.cn/34cn

或加入：

QQ“学习策略群”（群号19277975）。

我期待听到你的好消息！

你忠实的朋友　陈裕将

更多学习秘密请登陆：http://blog.sina.com.cn/34cn