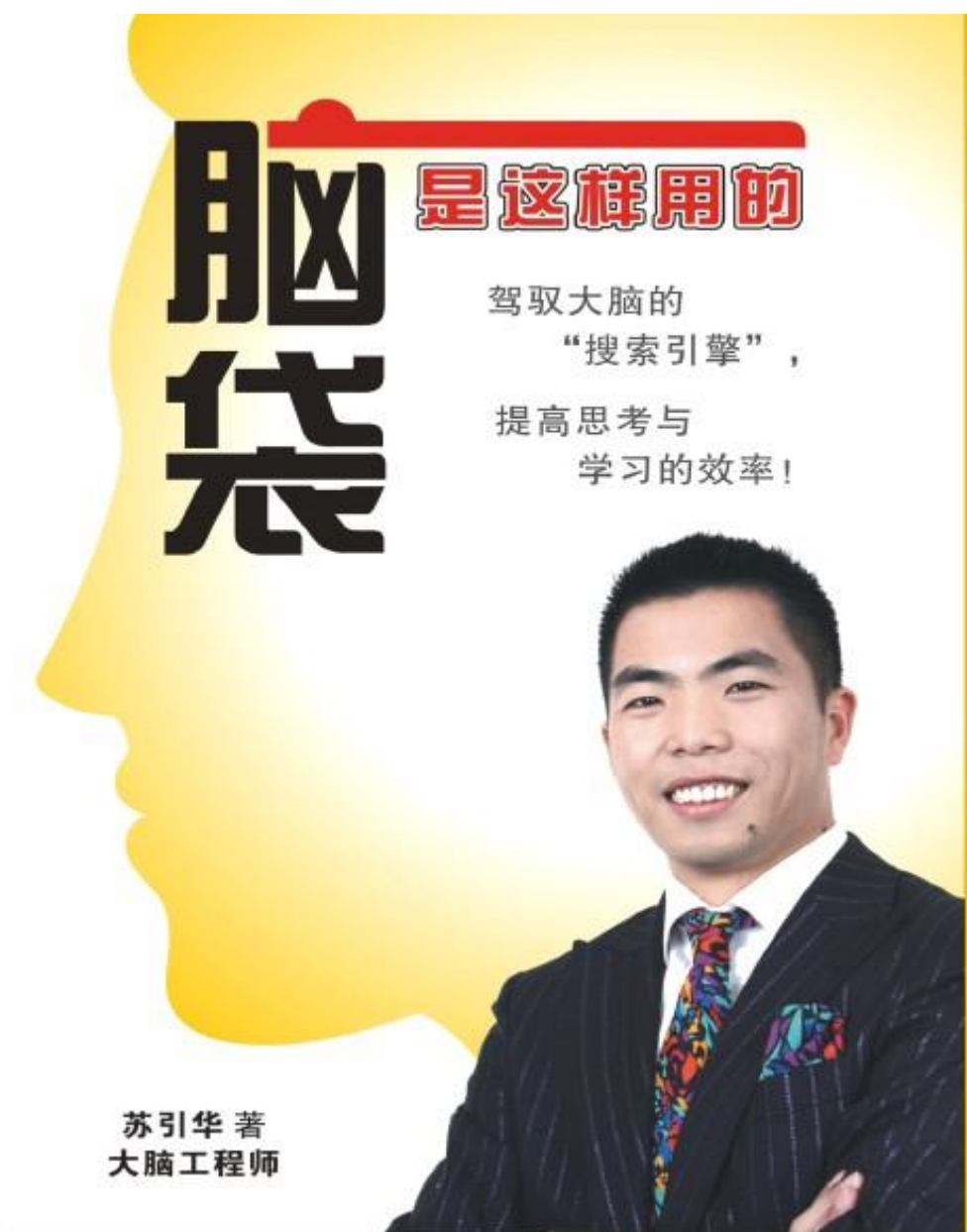


右脑开发——如何驾驭大脑的操作引擎



写在前面的话

大家好，我是**大脑工程师苏引华**，很高兴今天能和大家分享这个主题：如何**驾驭大脑**的操作引擎。

心理学家马克斯·韦伯·马尔茨常说：每个人都是为成功而来到这个世界上的，但有的人成功了，有的人没有，是因为每个人使用大脑的程度不同。全世界的人都有一个大脑，但是有太多的人不懂得如何正确使用自己的大脑，从而造成巨大的资源浪费，这不能不说是一件非常遗憾的事情。

作为大脑工程师的我一直致力于脑力开发的研究，在系统学习了右脑开发、思维风暴、思维导图、快速阅读、快速记忆之后，结合神经语言学和行为心理学，在前人研究的基础上研究出了一套《大脑方程式》理论体系，致力于帮助大家了解大脑、开启大脑、使用大脑、掌握大脑、超越大脑。

本书为大脑方程式第一阶段的一个关于如何开启右脑潜能，并将他应用在学习和生活上的一部分内容，我希望透过本书的发行，能够帮助大家唤醒沉睡的大脑、激活最大的智力潜能。

本书的篇幅很短，内为我知道一本书最大的价值在于训练人的脑力而非训练人的臂力，所以我力求精简，把最实用、最有价值的部分用语言描述出来，帮助大家用最少的的时间掌握开发大脑的窍门，从而获得学习效率的提升，进而提高生活品质。

本书主要分为三个章节，主要讲述了在这个信息爆炸的时代我们如何掌握正确有效的学习方法，并且系统的介绍了开发右脑的七大方

法，帮助大家开启右脑潜能，并传授了三种能帮助大家快速提升记忆力的有效方法，相信你在看完本书之后，你的学习效率一定会大大的提升，阅读速度也会大大的提升，记忆力也会有一个飞跃的提升，更重要的是你将从此学会灵活驾驭大脑的操作引擎，让你的大脑 CPU 从 286 升级为双核处理器，让 1 个脑袋变成 2 个脑袋，拥有幸福、快乐、成功的人生。

接下来让我们开始进入主题吧！

第一章：如何精确学习

开发右脑的目的是为了什么呢？我问过很多人，得到的答案是有些人想要让自己的记忆力变的更好，有些人则想要让自己的阅读速度变的更快，有些人则想要让自己变的更聪明、更有智慧，而有些人则想要让自己变的更成功、赚更多钱。

说实在的，如果我们能真正的学会灵活的驾驭大脑的操作引擎，以上的目标通通可以实现，但今天我不是教你赚大钱的方法，和你谈的是如何透过右脑的开发让自己的学习能力得到提升，从而增加学习、工作、生活的效率，间接的帮助你成功。

在这个时代我们需要大量的学习才能适应社会的变化，所以今天我要和大家谈的第一个重要的观念，叫做**精确学习**，所谓的精确学习，

就是**用什么来学什么**，有很多学习比如说是用看的，用视觉，有很多学习是听觉来学习，有很多东西用知识来学习，有很多东西必须用你的感觉来学习。

从小到大你有没有发现过一个有意思的现象，有些同学他只要看几遍就会了，而有些同学无论看几遍都没有用，必须大声读出来，读几遍之后就记住了；而有些同学无论怎么看、怎么念都没有用，他必须要抄写，一抄写就会了，有没有见过这样的现象呢？你是属于哪一种人呢？

我们是透过五官（眼、耳、鼻、舌、身）来吸收信息的，但因为每个人的接受信息的方式是不太一样的，有的人偏向视觉，所以这种人喜欢“看”；而有的人偏向听觉，所以这种人喜欢听；我常常发现到有些人学不会，主要是因为他在**学习时没有用对正确的感官来吸收信息**。

这就是所谓没有教不会的学生，只有不会教的老师的原因所在，我们必须找对适合自己的学习方式才会得到最好的学习效果。**所谓的“因材施教”其实就是根据学生的特点来采取对应的教学方式**，但这一步要实行的话有很大的挑战，因为不是所有的老师都懂这个理论，而且要老师有极大的判别能力和极度的耐心，所以说**教育不是人做的**

事情，自古以来杰出的政治家、商人数不胜数，但教育家没有几个的原因就在于此。

现在有很多人都只是靠从书本上学习知识，其实这一点是远远不够的，就算你把书架上的所有书都读完也不一定有用，因为学习是需要用我们的身体（五官）来吸收信息的，然而我们太多的人都过分的**依赖脑袋**，所以学习的成效不大，也带给脑袋过多的负担。

现在很多人把学不好怪罪于自己的记忆力差，说自己学不会主要是因为记忆力不好，所以导致了很多人四处去想办法提升记忆力，结果学了很多记忆方法后，发现还是记不住，你有没有见过这样的人呢？你知道为什么吗？

我发现有很多人背书，要背很久，结果还是记不得，尤其是他越紧张的时候发现自己越笨、越记不得。因为一紧张就记不住，紧张时大脑没有办法输入信息。只有在你很放松的时候、愉快的时候，你才会比较容易记住，

所以我要和大家说的一个最重要的观念就是：**你唯一要学的，不是记忆，而是回忆**？你可以找一个小朋友或自己来做一个小测试：在一个房间里放几个东西，然后不要告诉他要做什么，也不要和他说要他记什么东西，只要走过去看过之后，然后你只要问他某个东西边上有什么东西，他会告诉你有什么；这一点都不神奇噢，不信你可以试试。

其实人的大脑天生就有一种能力，这种能力就叫“过目不忘”。只是我们大多数人都不知道而已，我们这一生中所经历的事情，你一定都记得住，所以才会有“阅历”嘛，否则人的“阅历”怎么来的。

简单做一个测试你就知道了，现在请你闭上眼睛，告诉我你家有几扇窗户？相信你一定会很准确的告诉我对吗？请问你有认真记过你家有几扇窗户吗？可为什么你记得呢？因为你平时有看过嘛。

再做一个测试，请你回忆一下今天早上到现在你所经过的马路，请问你是否记得这一路上的风景呢？我相信你一定记得；请问你有用心记过吗？可是你为什么还记得？哈哈！其实你真的有能力过目不忘，只是你不知道而已。其实人根本不用记，只要经历过的东西都一定记得。只要你知道这一点后，你就是天才了，从此以后你的记忆力就打开了。

你知道你为什么记不住吗？因为你误以为要记，所以你就拼命记，当你要记的时候你就塞不进去了。所以我说很简单，你如何才能过目不忘？其实你知道吗？你本来就过目不忘，真的是如此。

通常人的记忆都被自己障碍了，因为我们常说：“那个，我记不得了”。其实根本不用记，你只是需要回忆，所有看到、听到、闻到、尝到、感觉到的一切东西我们都记忆在大脑深处，你要做的只是要把它回忆出来。

你有没有发现一个现象，你把诗念给小孩子听，只要念一二遍，第二天他就会背了，他好像天才，好会背。为什么？因为他根本没想

过要记，所以他记得！哈哈，这是一个非常好玩的事情吧！你有没有类似的同感呢？别人给你讲故事，你只是在认真听，结果别人讲一遍后你也会讲了，你有想过要记吗？没有，可你为什么记得呢？因为你没有想过要记。

你知道从什么时候开始记忆变不好的吗？记忆力不好就从你开始想要记的时候，小孩子从什么时候开始变笨的呢？就从你开始要他学习，开始记东西的时候。所以说很多小孩在6岁以前都是天才，结果越长大越笨了。

所以人一定要了解用什么来学什么，有很多人都是用注意力在记东西，但集中注意力记东西是一件很累人的事。因为你会发现，一没有专心就记不得了，而**真正聪明的人知道他只要投入他就记得**，接下来你**只要回忆**。

所以你记住一件事，你本来就是过目不忘的，我女儿一岁半开始我就在睡觉前给他念《弟子规》，结果没几天她居然会背了，吓我一跳，同时也非常有成就感，你知道为什么吗？因为她不知道要记，只是一边听一边跟着念，结果第二天就会“自己念”了。

不信你可以试试看，你就让小孩听《三字经》，听完了之后过几天他会讲，你讲故事给他听，那故事他完全会讲，因为他不知道要记，结果他全部都记得。

对于记忆力这件事情，当你真正了解的时候，你就会知道人真的被骗了，我们误以为记忆要当作重要的事情来学，请你记着**人本来就是过目不忘的，只是那个频道被我们塞死了。**

我要强调一点，“记忆”这个词应该这样理解，我们的大脑对“记”的能力是百分之一百，但对“忆”的能力却是大不一样，所以以后请**加强“忆”的能力，而不是学习如何“记”**。我发现很多很喜欢记笔记的学生成绩反而不太好，灵活应用的能力更差，为什么呢？因为要忘最好的办法就是不断的记，所以简称“忘记”嘛！哈哈！

刚刚我们分享了人本来就是**过目不忘的**，接下来让我们来分享一下**一目十行**。想要一目十行、过目不忘的人可能在看完以下的文章后又要大跌眼镜了，不过不要紧，看清事实的真相有利于你更快的成长。

大家有没有发现：有些人看东西很慢，有些人看东西很快？接下来让我告诉你原因。麻烦各位我们来**做一个小小的练习**，请你把眼睛借给我好吗？请你看一下整个教室（或房间），看好了吗？**OK!**现在请你再把眼睛借给我，请你闭上眼睛回答我，你看到刚才手上的这本书了吗？看到了。哈哈。

你知道人到底是如何一目十行的，知道了吗？所谓的一目十行就是你的“一看（视野）”有多大，**看没有所谓快慢，看只有一看的大小。**

从小到大我们读书都被人陷害了，结果我们看书看的很慢，因为大多数人在看书的时候，把它当成是“念书”或是“识字”。小学我

们开始受学校的教育，老师就叫我们今天先看书，然后叫人起来念，所以我们那时候在看书时“一看”就是一个字、一个字在看对不对？

如果你今天“一看”是按照你的“念”，你是在“念字”，所以你是“看”什么？看字啊！你看了十个字，又忘记了前面那个字的意思。所以常常有些人看书，看了看，看不见，因为你一个字、一个字的看，你看完一段了，结果又不知道这段什么意思了，一个字、一个字你看的懂，一段话加起来你又不懂了。

这就是被害的，谁教你看字的，所以老师害你的嘛，老师教你一个字一字念，所以我们看书的速度就被框在一个字、一个字上，所以导致我们的看书的速度非常慢，结果学习的效率很低，有没有发现？

比方说睡觉，如果一觉睡到天亮的话，我们会感觉昨晚睡的非常好，休息的很充分，因为是一觉睡到天亮嘛！如果在睡觉时不断的醒来，也就是一夜睡了N觉，则第二天我们会说：“昨晚没睡好”！同样是睡了一个晚上，为什么我们的感觉会不一样，因为前者是一觉睡到天亮嘛！

所以一定要记住，当我们在看书的时候，我们不是在看字，我们是在看书的意思到底是什么，那你知道要有意思的话，通常都是一个什么？通常是一句才有点意思，二三句加起来才有意思，一段加起来终于知道什么意思，所以一个意思通常是一段话了，大家同意吗？所以大多数的人都在一个字、一个字的看，看到最后什么意思也不知道。

很多人都说我喜欢写错别字，这也难怪，谁让他是一个字、一个字的看书呢？这就是我和他和区别，我写过错别字都发现不了，因为我不是一个字、一个字的看的，所以在座的各位，如果看到我写错别字千万不要大惊小怪，只要你能理解一句话或一段话的意思就可以了，不要再和错别字过不去。

如果你今天真的会看书的话，你的“一看”最起码是一句，所以你一句、一句看，不然就是一段、一段的看。

比如：你拖着疲惫的身体……吹着晚风……回到家……脱下衣服……

其实就是“回家”而已，这句话讲了这么久，你会发现这个文字真的很长了，所以你一瞄，就会发现什么意思了。

所以什么是快速阅读，快速阅读就是培养你的一“看”（视野），所以有句话讲：“一看就知道了”！没错吧！这句话讲完快速阅读你就可以毕业了，这句话叫做“速读心法”，就是培养你的一看。

今天在教室里面你一看就知道了，有白板笔，有黑板。我今天问各位，今天的白板笔有几种颜色？对啊，你一看就懂了嘛。这叫做一目十行，有很多人一听这个字，以为一目十行哪来得及，他一个字、一个字看，当然来不及啊！

我们小时候学写字的时候是一个字、一字的学，叫学认字；可是今天我们看书的时候绝对不是在字上入手，我们看书绝对是从一句、

或是一段；如果让一个孩子从小就了解的这个速读心法的话，他看书会快多少？

看书就应该这样：抓一本书一看完就知道这本书有没有料，好书的话决定再细看一遍。先一看就知道整本书大概讲什么，细看的时候只是更深入的再看一看，而且一看之后他马上能讲，马上知道这本书它里面到底在讲什么。

所以我们刚刚讲有关在读书上面这个部分是很重要的，我也常常看到很多人在读书上面犯了很大的错！什么地理、历史在挨字、挨字的念……哇！那真难挨，那地理、历史，通常它都是先讲山川，再讲物产，然后讲省会，然后讲交通，大概就这样，接下来你大概瞄一瞄知道，书本合上你大概自己看看，有忘记的拿来看看，所以看书不是给书看。所以**很多人都不太懂得读书，结果却是越读越输。**

关于精确学习的部分我要讲很多，除了前面讲的记忆和阅读外，接下来我还要谈谈音乐的学习，有关在艺术上的学习，对于身体肢体上的学习，有一些在生活上很重要。

比说说对于数学的学习，在我们的一生中一定要学数学，大家同意吗？可是**数学到底应该用什么来学习**，这个部分是很重要。

数学的原理是什么？在这个世界上本来就会有数量的变化是不是？在生活里面在是不是有很多量上的变化？所以是因为有了量上的变化才产生了数学。

数学最基本、最简单的部分叫“**数字**”对不对？比如说 3 加 5 等于多少？等于 8 对不对？但我要告诉你的是：对于一个孩子等不等于 8 其实不重要，重要的是他能够说明出来 3 加 5 是什么？可是大多数教数学的老师会很在乎的说，3 加 5 等于 8，他只是很在乎这个孩子在这里他有没有做对，有没有得分。

其实等于多少不重要，重要的应该是这样的过程，给他拿珠珠，他拿了 3 颗，再拿了 5 颗，合起来叫 8 颗，现在他终于知道 3 加 5 是什么，而不是 8 答对了。这在他的内在里面会有一个很清楚的了解，加只是叫做合起来，不管几个合起来，合起来最后来看看有几个，这叫做加。

真正的数学是用什么来学？数学的教育只要一个孩子是被这样子启发过的，在数学的部分他未来的生命是美好的，他会知道什么叫做减，减就是把它分开来，当他知道合跟分的时候，那接下来有几倍有没有？跟他一样多加几次，这叫什么，叫乘；把它分成几等分叫除，再往上他知道什么叫指数 N 次方，什么叫根号，开根号，这些所有的部分他都知道，最后一次元换成二次，他知道什么叫函数，三角函数，在数学这条路他就打开了。

在数量上的变化其实所有的一切都是相同的，加减乘除了解后，接下来就是一次元，二次元，三次元，所以用什么教什么，大都数的人他只是要学 8，其实不是的这样的！

从小到大我的**数学一直都不好**，原因就是因为我根本没有受过这些教育，用学语文的方法来学习，导致的结果是我小学五年级时连最简单的加减法的竖式都算错，导致我天天放学后被老师“留堂”，也曾因此一度失去自信，现在想想，不知说什么是好！难道是我小时候是笨蛋，现在长大了反而变聪明了？或者是小时候没有用对方法，这个留给大家一起思考！

第二章：右脑开发的七大方法

人的大脑有**左脑和右脑**，人的左脑负责逻辑、文字、数字、分析、次序、数列等活动，比较偏向理性思考，被称为“**知性脑**”，但它是短期记忆，占大脑容量的**5%**。我们传统的方法学习进入的是左脑，所以我们学习效率低下也是正常的。

而人的右脑就不一样了，人的右脑则掌管颜色、图像、感觉、想象、创造力、鉴赏、绘画、音乐、舞蹈等功能，负担较多情绪处理，又称为“**艺术脑**”，它是长期记忆，占大脑容量的**95%**。所以我们用这个方法就直接进入右脑而不进入左脑，这样学习成效就大大提升了。

所以我们这个方法是有科学依据的，如果你坚持按此方法练习，相信你的阅读速度会越来越快，学习能力会越来越强的噢！

当然你可能觉得你的右脑潜能没有完全的开发，不一定能发挥出**95%**的功效，所以，接下来我就来教你一下如何开启右脑的潜能，**让右脑变成复制机**。

你知道吗？全世界所有成功的人右脑都非常发达，他们几乎都是某个领域最出色的人才，比如爱因斯坦、克林顿，比尔盖茨、美国总统奥巴马等大都是右脑比较发达，你想开发你的右脑潜能吗？

我们太多的人喜欢用右手，所以导致我们的左脑比较好，而这个世界上的一些所谓的“左撇子”，却因为他们常用左手而右脑开发的特别好，所以我们绝大多数“正常人”反而变成了普通人，这不能不说是一个遗憾的事情。

如果我们渴望提升我们的记忆力、创造力，最重要的就是要开发我们的右脑，只有开发出右脑的潜能，这样我们才能创造无限的可能！好了，让我们进入主题吧！这一章我们主要是教大家开发大脑的七大方法，如果你愿意按此方法练习，持续 **21** 天之后，你的左右脑将会更协调的运作，从 **1** 个脑袋变成 **2** 个脑袋。

期待吗？请深吸一口气.....把气吐出来.....

再深吸一口气.....再把气慢慢的吐出来.....开始吧！

为了激发大家开发右脑的兴趣，我先给大家讲一个很好玩的笑话：一个小孩的大脑运转速度很慢，所以有一天老在上课时间问：“各位同学 **1** 加 **1** 等于多少？”然后他的脑袋就开始“加载”，就像我们的网络打开的进度一样的 **0.1%**—**0.2%**—**0.3%**..... 然后这一堂课他就全部浪费了；整堂课都是目光呆滞一直在加载，下课的时候老师宣布说下课了，此时，他终于加载完毕。“老师，**1+1=2**”。他是答对了，但一堂课白学了。

所以在座的各位，我们要不要让我们脑袋运转的速度加快，要还是不要？如果要加快我们脑袋运转的速度，必须让我们的左右脑的速度都变得更快，这样子我们的脑袋就可以变成“**双核处理器**”了，哈哈！过去我们经常用左脑，现在让我们开始开发一下右脑吧！

接下来让我们开始吧！

开发右脑第一步：冥想

冥想可使得新皮质熟睡，藉由旧皮质的功能，提高我们潜在意识的力量。为了进入冥想状态，我们必须使全身的肌肉、细胞、以及血液循环等作用都缓慢下来，只要是任何能使身心感觉舒适的方法都可以。

根据科学的实验证明，当你进入冥想状态时，大脑的活动会呈现出规律的脑波(参考 α 脑波说明)，此时支配知性与理性思考的脑部新皮质作用就会受到抑制，而支配动物性本能和自我意志且无法加以控制的自律神经，以及负责调整荷尔蒙的脑干与脑丘下部的作用，都会变得活性化。

冥想可以让我们的左脑平静下来，让意识听听右脑的声音，这样我们的脑波会自然的转成 α 波。当脑波呈现为 α 脑波时，**想象力、创造力与灵感**便会源源不断的涌出，此外对于事物的判断力、理解力都会大幅提升，同时身心会呈现安定、愉快、心旷神怡的感觉。

我们每个人都能够藉由冥想的方式来创造奇迹，不要把它认为是超能力，它是心理上本来就有的东西，而且是任何人都唾手可得的東西。

开发右脑第二步：呼吸

不知大家有没有发现一个现象，小孩子在呼吸的时候，他的肚子是一鼓一鼓的，也就是他可以不用鼻子呼吸，他用腹部在呼吸，这就是所谓的丹田呼吸法；所以大家要学这种呼吸的方法，就是要回归到原始状态。

大家测试一下自己的呼吸方式是否正确，请把手放在自己的肚子上，肚脐这个位置，深吸一口气看看会是什么样？很多人都是吸气的时候肚子是凹进去的，有还是没有？当我们吸气的时候肚子还凹进去的话，请问我们气都吸到哪里？我们都是吸到肺部，所以我们永远都缺氧。

所以，吸气的时候肚子要鼓起来，吐气的时候肚子凹进去，记住吐气的时候要用嘴巴吐气，吸气的时候用鼻子吸气，因为人的鼻子有鼻毛，鼻毛可以过滤空气之中的杂质，这样子呼吸的空气会比较好，而用我们的嘴巴吐气，这样子可以把我们体内的毒素完全的排出去，这样子呼吸下来会比较健康。

另一个方面，就是吸气的时候要慢慢吸，吸八秒钟，就是一口气吸进来要吸八秒，慢慢吸，然后在体内保持八秒。为什么在体内要保持八秒呢？大家有没有发现我们在吃饱饭的时候就会想睡觉，为

什么想睡觉？因为我们要消化，消化时需要消耗大量的氧气，所以我们血液里面的氧气不足，这时候大脑里面供氧量不足，这时候就会张嘴巴，就会困。

所以要让我们血液里面保持充足的氧气，这时候才更有活力，所以憋气憋八秒的目的，就是让我们的血液里面充满氧气，快速流动八秒钟之后再吐气吐出来，慢慢吐，吐八秒，用八秒时间慢慢的把气吐出去，吐气的时候把嘴巴张开，这时候可以把体内的毒素、不要的全部把它给排掉。

你甚至可以冥想，你在吸气的时候想象吸收全宇宙最新鲜最好的空气能量进入身体，然后打通身体的每一个血管，然后在身体的每一个血管里面快速的流动。八秒钟之后再想象着把体内的杂质全部排出去。

每天可以在早上醒来的时候，中午吃饭以前，晚上睡觉前，做10次深呼吸，这样子可以越来越健康，脑袋也会越来越好，因为脑袋的供氧量足了，我们就可以更轻松，保持头脑更清醒。

你有没有发现，晚上睡眠很足的话，早上醒来是不是感觉精神很好？精神很好就是因为大脑里面的氧气含量足够，所以精力就比较旺。

还有一个呼吸的方法就是吸气1秒钟，憋气憋4秒，吐气吐两秒；这叫一四二呼吸法，核心的关键还是吸气的时候肚子要鼓起来，吐气的时候肚子要凹进去。记住，不要在吃完饭以后练，否则会引起胃下垂噢，一定要在饭前做这件事情。这就是开发右脑的第二个方法，呼

吸。

开发右脑第三步：暗示

假如我们早上醒来的时候说：“我这人是笨蛋”，这样的结果会怎么样？有没有人一直都说：“我这人记忆力不好”的？如果天天说，说久了就会怎么样？既然我记忆力不好，那就不用记了，所以暗示的结果就是越暗示越糟糕，大家说是不是。

当然我们也可以暗示自己：我很棒、我很优秀、我喜欢我自己、我记忆力很好、我过目不忘、我一目十行..... 假如你天天说，说久了之后会怎么样？所谓吹牛吹久了都会变真的，大家同意吗？

因为大脑的潜意识是没有办法分辨真假的，只要你持久不断的重复暗示，并且相信，它终究会变成真实的事情。所以要给自己积极的暗示还是不好的暗示？所以千万不要说我这人很笨，因为你说不好的也会变成真的，你说好的也可以变成真的，那么为什么不想想好的呢？

所以以后每天早上起来要对着镜子说：“我喜欢我自己，我是最棒的，我是最优秀的，我是最好的，我是最聪明的，我是天才.....”。如果持续不断的说，请问一下会不会很好？

所以大家要做的事情是什么？给自己暗示同时，也要给别人暗示；如果我们天天说小孩，你怎么这么笨呢？他到时候真的被你暗示成很笨，你说员工你怎么这么笨呢？他果然越来越笨，大家同意吗？所以要不要积极的暗示？要还是不要？不但对自己，对别人是不是也

是暗示？

所以我们生活当中我们在赞美别人的时候，别人是不是也赞美我们，对吧！我们说别人垃圾，别人可能心里不说，背后再说你才垃圾呢，有没有发现？所以我们得不到我们要的，别人也不会给我们要的，是还是不是？

所以要学会积极的创造视听环境，我每天早上起来都会播放我的潜意识确认录音带，我事先把我要输入大脑的词句写好，然后配合上音乐到录音棚里录好，然后存入我的手机中早上起床时播放。**接下来让大家一起来看看我每天的自我暗示内容**，你也可以学习一下变成你自己的。

苏引华，你已经看到，听到，并感受到你所设定的所有目标，你知道成功需要改变，改变就在一瞬间；你知道同样的行动带来同样的结果，过去的行动带来过去的结果，更好的结果来自于更好的行动，所以你愿意为你的目标而努力！你知道任何事情的发生必有其原因，并有助于你，假如没有得到你要的，你将得到更好的。所以，你永远以积极乐观的心态来对待身边的人和事，你每天都会向别人展现出领袖的微笑。

苏引华，你性格温和，外柔内刚，你无时无刻的散发着无以伦比的领导力，所有人都非常的喜欢你，和你在一起的每一个人都非常的快乐，当你出现在人们面前时，就会给人带来无比的能量。当人们看到你时，就看到了无限的希望，人们因此而感谢你，因为你的出现而

让这个世界变的更加美好。

苏引华：你的右脑相当于一台 280 亿位元的电脑，源源不断的产生能让你倍增财富的创意，你一目十行，过目不忘，只要你想学，就没有什么东西学不会；只要被你听到，你就知道前因后果，只要被你看到，就能被你模仿并超越，无论多难懂的东西，你都能轻易理解，只要你一定要，就没有任何人能阻挡你。你相信，你一定行，因为你是最棒的！

苏引华：你渴望的程度是你能力唯一真正的限制，你知道你将成为你持续思考、持续感觉的结果，你是如此的感激与快乐，你让你的天才发挥的淋漓尽致，你过着梦想中的生活，你带着家人环游世界。

苏引华，你所设定的每一个目标都会快速达成，因为当你设定目标时，你就彻底相信你己经拥有，彻底相信你己经拥有，并且满心欢喜的去接受，你可以实现你人生中设定的任何目标。你知道如果不能惊天动地，就是懦弱无能，不是出类拔萃，就是人间蒸发，没有与众不同，就是死路一条，所以你会创造出伟大的奇迹。

苏引华，你是一个健康的人，你拥有完美的细胞与免疫系统，你充满活力，精力旺盛，体力充沛；你的家庭非常的幸福，你的团队具有充足的凝聚力与战斗力。

苏引华，你是一个富有人格魅力的领导者，你时刻关心自己的核心伙伴，关注他们的生活，关注他们的目标，帮助他们达成目标。你

可以放下身段，御驾亲征，因为身先足以率人，律己足以服人，轻财足以聚人，量宽足以得人，得人心者得天下。你领导着成千上万的伙

伴，你能带领他们找到人生的方向，并给他们创造广阔的发展平台，帮助他们达成目标，帮助他们实现人生的梦想。

苏引华，因为你的领导力让你遇到最能帮助你的贵人，你创造了百亿的财富，你让你的家人拥有最渴望的宾利与价值千万的花园别墅，你带着家人环游世界，你是一个可以改变家族命运的天才，你让你的亲朋好友，子子孙孙都以你为荣为傲，世世代代永远铭记于心。

苏引华，你是销售天才，行销之神，你是一个可以在任何时间任何地点把任何产品销售任何人的天才，当人们看到你的眼神就会被你说服，当人们看到你的产品就会自动购买，是的，你是销售的天才。

苏引华，你是全球公认的大脑工程师，你帮助了 10 亿人重装大脑程序，你每天大量的宣传《引爆学习力》给需要的顾客，你的出现就给人们带来希望，每个人都非常喜欢购买《引爆学习力》；每天都有大量人购买《引爆学习力》并疯狂的转介绍别人购买《引爆学习力》，每个顾客都热爱你所卖给他的《引爆学习力》，所有人都迫不及待购买《引爆学习力》，每一个人都非常喜欢你并且感谢你；你的业绩不断提升，你的收入不断的倍增，你的存款不断增加，赚钱实在是一件非常容易的事情，你相信你自己一定会成功。

苏引华，你知道销售是一件非常轻松的事情，你知道销售是一件非常容易的事情，赚钱像呼吸一样容易。顾客疯狂购买《引爆学习力》是天经地义、是理所当然的事。你对这一点深信不疑。你的梦想不是月销万套，而是月销百万套。你认为卖出《引爆学习力》就跟切豆腐一样容易，是的，你已卖出了十万套《引爆学习力》，是的，你已卖出一百万套[《引爆学习力》](#)，是的，你已卖出一千万套《引爆学习力》。

苏引华你的销售能力就像乔布斯一样，可以在 28 天内卖出 100 万台 IPAD，你一销售产品全世界都将尖叫并疯狂的购买，你的能量像安东尼罗宾一样充沛，你赚钱的能力像比尔盖茨一样，睡觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋；你的学习能力和行动力像比尔盖茨一样，每年阅读 500 本书籍，每分每秒做最具生产力的事情；你的企图心跟迈克乔丹一样无比强烈，对自己的目标百分之一万的达成，是的，你也跟他们一样，是的，你比他们做的还要好，是的，你比他们做的还要好。

苏引华，你犹如巨大的磁铁，每时每刻吸引着成功和财富，财富像浪潮般一样涌到你身边，你时刻吸引着人世间最美好的事物，因为你值得拥有这一切。是的，你值得拥有人世间最美好的一切事物，是的，你已经拥有亿万财富，是的，你值得拥有人世间最美好的一切。

苏引华，你是一个天才，你无时无刻露出百亿富豪的笑容，你如同巨大的磁铁，不断的吸引美好的事情来到你的身边，好的事情不断

的发生在你的身上，你随时随地容光焕发，英姿飒爽，魅力四射，光芒万丈，无懈可击。

我觉得你也可以学习一下我的自我确认内容做一个自我确认潜意识音乐！

开发右脑第四步：想象

爱因斯坦说：“想象力比知识更重要”，所以我们要透过想象力来开发我们的右脑。大家有没有发现一个现象，就是我们在看小说的时候好美，但在看人家拍出来的电视剧总会感觉拍的不怎么好，知道为什么会这样吗？

因为每个人在看小说的时候，已经在自己的大脑中自编、自演、自导了一遍。我们在看小说的时候是不是说好看到九点睡觉，结果看到凌晨两点了还没有去睡，主要是因为小说太吸引人了，因为都是在右脑中创造。所以全世界的小说都有一个共同的特点，就是它讲的是一个故事，所以小说呈现的除了文字之外，呈现的更是一大堆画面。

它用文字的方式来让人想入非非，这时候画面感很好，所以这样子就会激发人的想象力。如果大家要提升创造力，教大家一个很好的方法，就是可以去看那些玄幻的小说，比如说《卫斯理》，这些都是非常非常好的，看小说看好了，写作文的能力都会提升，为什么呢？

因为右脑会比较好。

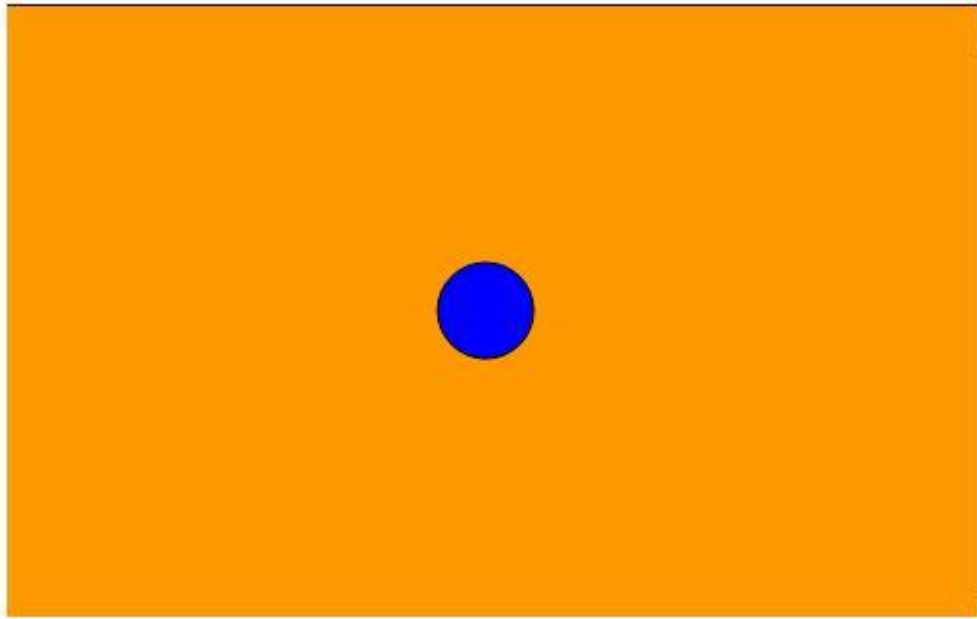
如果说你的小孩语文不太好，你就多让他看小说或别人写的作文，这是很有帮助的，所以让小孩子从小就要多看书，这样子对他人生会更有帮助。

这前面的四个方法都可以透过一个方法来整合，就是用催眠的方法，在这本书中我也给大家准备了催眠的音乐，是我专门录制的，透过催眠的手段，把冥想、呼吸、暗示和想象结合成一个整体，在潜意识里面建立强大的自我，这时候就可以激发右脑的潜能，提升他的记

忆力创造力。

开发右脑第五步：黄卡

接下来让我们来看一下什么叫黄卡，请看下面这张图，现在请大家紧盯这张黄卡中心 30 秒，盯 30 秒之后闭上眼睛，然后你的眼前 30 厘米处就会出现一个画面。



有没有看到那画面，看到了画面中间是什么颜色的？两个颜色反过来没有？这叫做对比色。然后你可以不断的操练，操练到最后你可以看到它的原色，这时候又是另外一个境界了。所以透过黄卡的训练，可以彻底的激发我们的右脑。

大家可以在每天睡觉之前训练一下，只要 30 秒就可以了，这样子可以让右脑的画面感越来越强，所以黄卡是一个非常有效的方法。

接下来我们来聊一下**黄卡的训练方法**：

1、将黄卡放在距离眼睛 30-40 厘米的地方，凝神 30 秒，然后闭上眼睛，眼前出现残像。再凝神 30 秒后迅速拿开卡片，将视线移到一张白色纸上，这时会在折色纸片上看到残像。凝神残像。

2、开始时残像大约维持 20-30 秒就消失了；随着训练的次数的增多，残像保持的时间可以延长至七八十秒钟，有的人甚至可能维持

大约 3 分钟。将残像维持在眼前的时间尽可能延长，凝神黄卡时，请尽量不要眨眼。

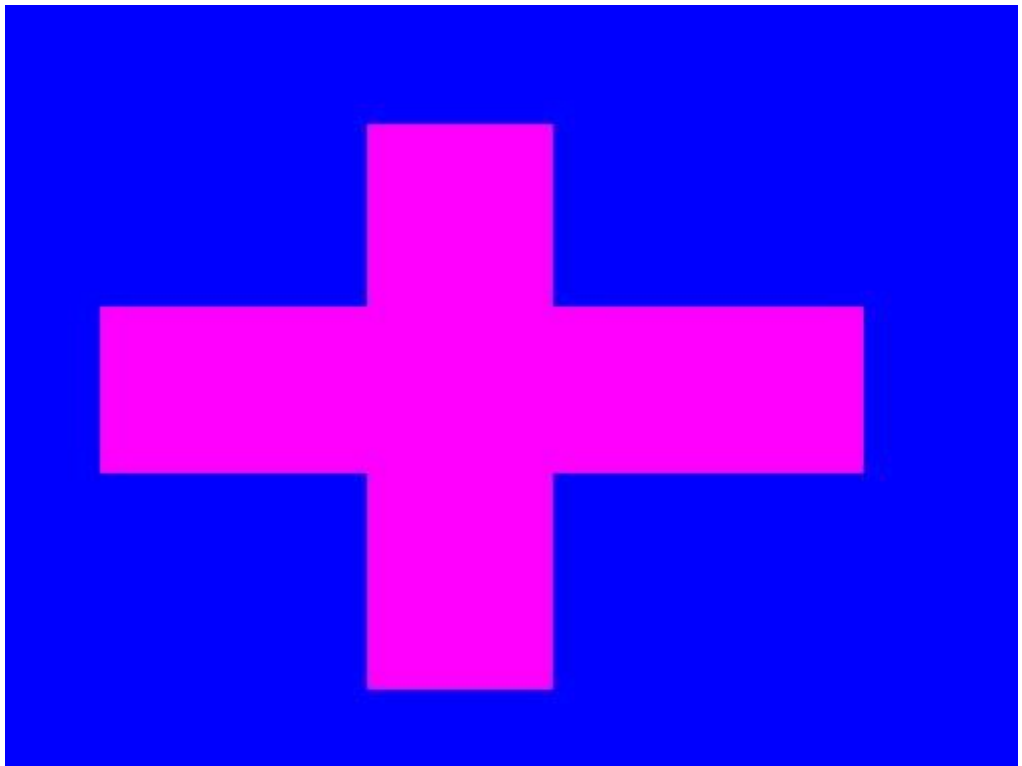
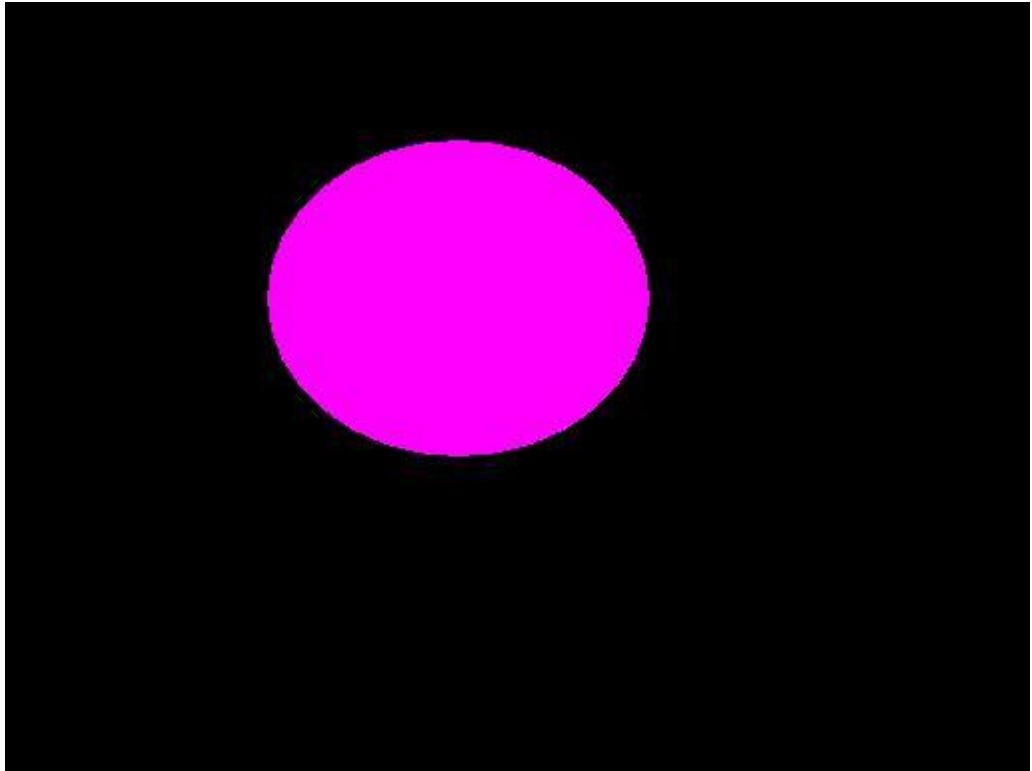
3、起初，残像是蓝色纸上出现黄色圆形的补色。不断进行残像训练，残像留存的时间就会越来越长，看到的将不再是补色，而是原色。

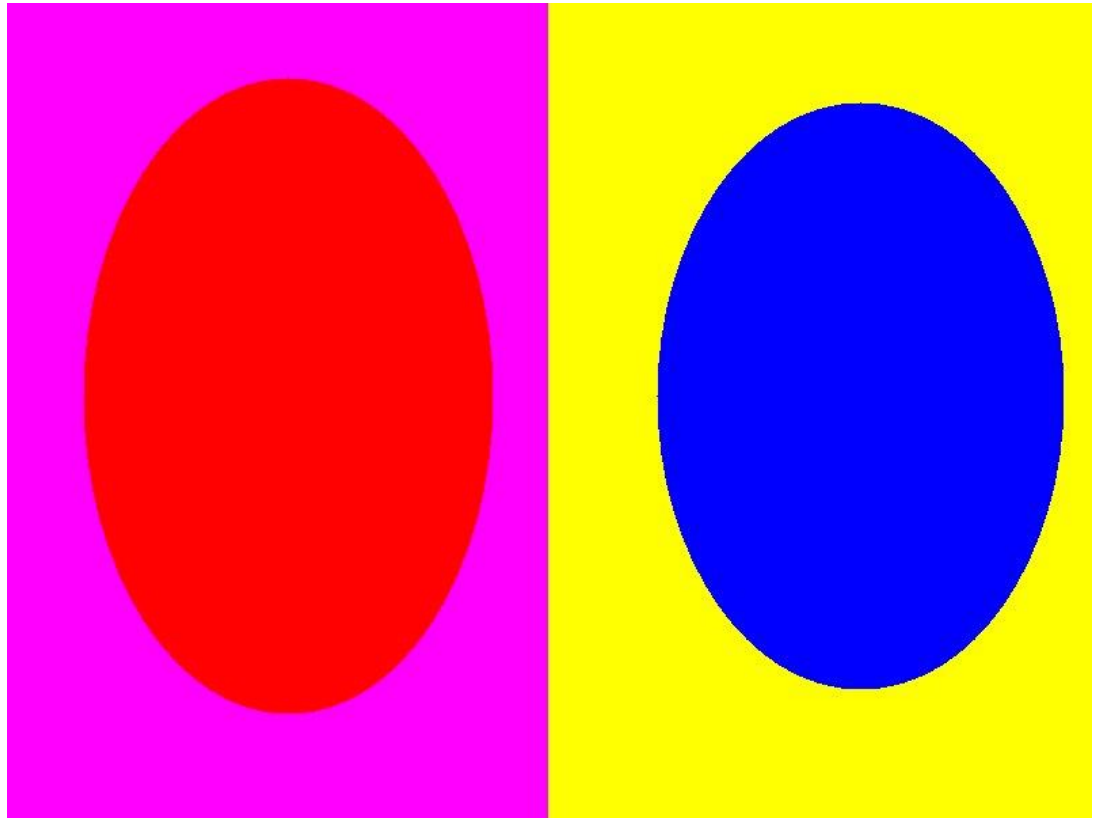
4、有些人从一开始就能够看到原色。这不是因为这些人有什么奇特，而是因为他们的想像力非常好，所以大家可以放心。如果看到的残像是原来的颜色，此时的描绘想象图像的力量就已经被激活了。即使不看黄卡，也能够按照自己的意志自由地看到想看的彩色圆形，所以要坚持训练，不要半途而废。

5、在下一阶段中，将能够自由改变最初出现的残像的颜色和形状。蓝色变黄色，形状也可以从圆形变成形、星形等，随心所欲。请大家自己练习。再下一阶段，将能够自发地看到想象图像。闭上眼睛发动意识，就能够看到各种各样的图像。在这一阶段中，想让自己也出现在想像图像中就能够让自己出现。如果能够到达这个水平就大功告成了。想象考试得了 100 分的自己，想象在足球比赛中射球入门的

自己，这一切就都能变成现实。

接下来再看几张黄卡，一起来训练一下！





接下来我们再来看一下黄卡的训练要领：

1、练习时间安排：

早中晚各半小时—1小时，上（学）班前，午休时，睡觉前。

2、放松练习：

确定不会有人干扰，关掉手机，仰卧在床上，闭上眼睛深呼吸10次，注意自己的呼吸鼻吸鼻呼，做到细、慢、长、匀，呼气时数一、二……十。为了更好的体验放松的感觉，中午休息的时候听听右脑开发音乐，睡着了无所谓。

3、黄卡练习：

每次放松练习之后，如果在床上看就不用起床了，把枕头垫高，靠在床上也行，拿出准备好的黄卡，此时光线很重要，黄卡要正对着

光，眼睛要背对着光，而且黄卡前方最好是什么都没有的墙壁，避免注意力分散。准备工作都做好了，现在开始看黄卡。手拿黄卡与眼睛同高，眼睛看着整个黄卡 30 秒左右，大概数着呼气 3—4 次，慢慢闭上眼睛，闭上眼睛的时候一直注意眼前的黄卡，到最后完全闭上眼睛时，继续想着眼睛前面的黄卡，不要出现出现的残像，一直回忆着刚刚看的黄卡的颜色。

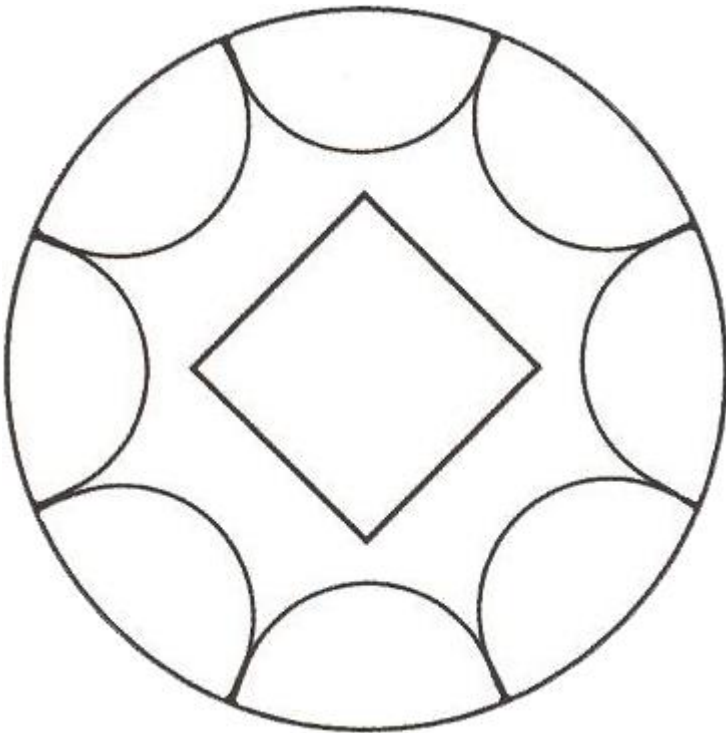
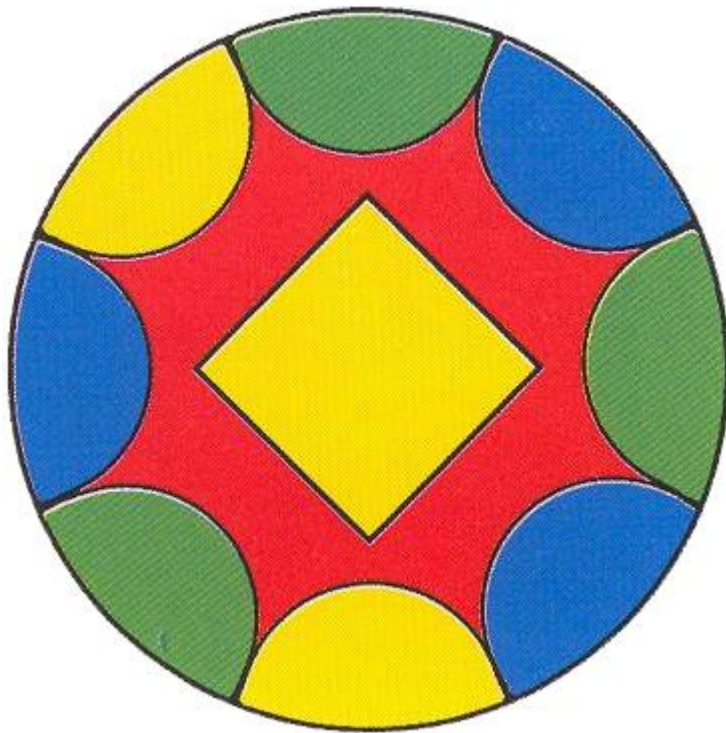
等到完全回忆不出黄卡印象的时候，慢慢睁开眼睛，继续看黄卡 30 秒，如此反复大概 5 次之后，看黄卡的时间缩短到 10 秒左右，一吸一呼就闭上眼睛回忆黄卡原色。

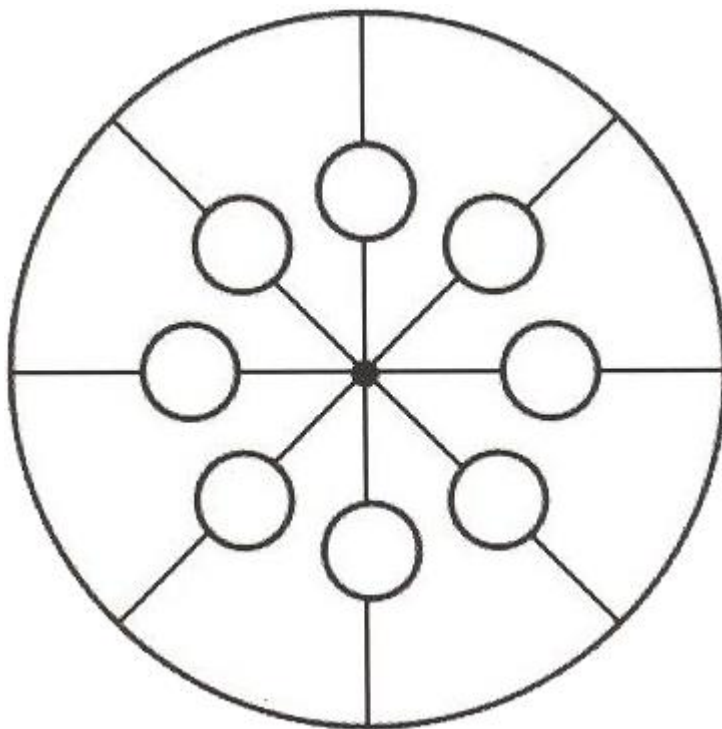
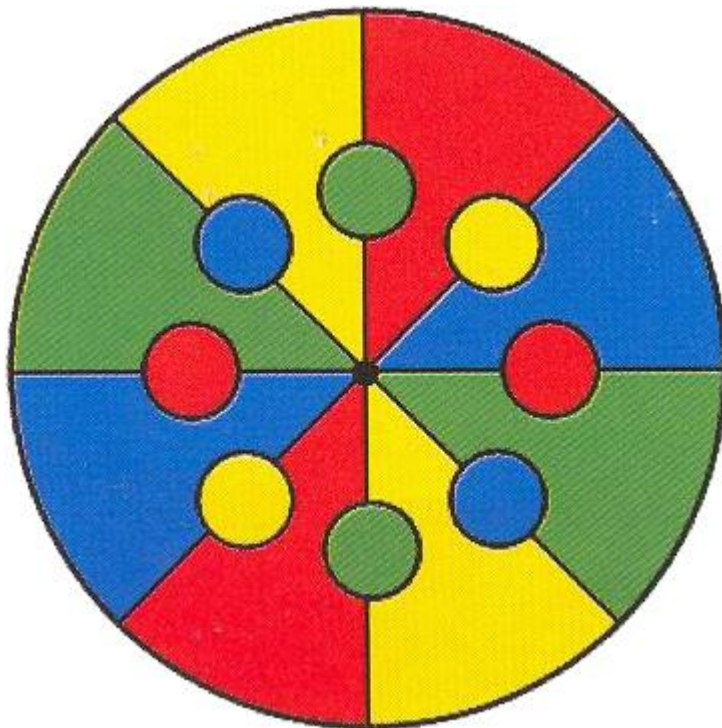
如果想象力较好的人，10 天左右就可以看到原色，如果想象力很差的人，只要坚持练习，每天 3 次，每次半小时—1 小时，1—3 个月应该可以看到原色。平时也要不断的回忆自己看到的任何东西，包括回忆黄卡。走路时，坐车时，睡觉前等等，利用一切时间锻炼自己的想象力。

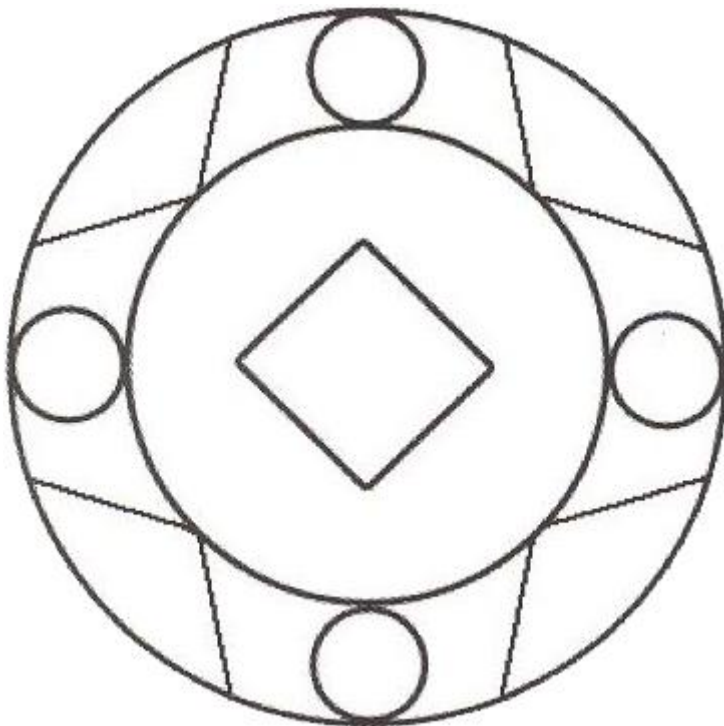
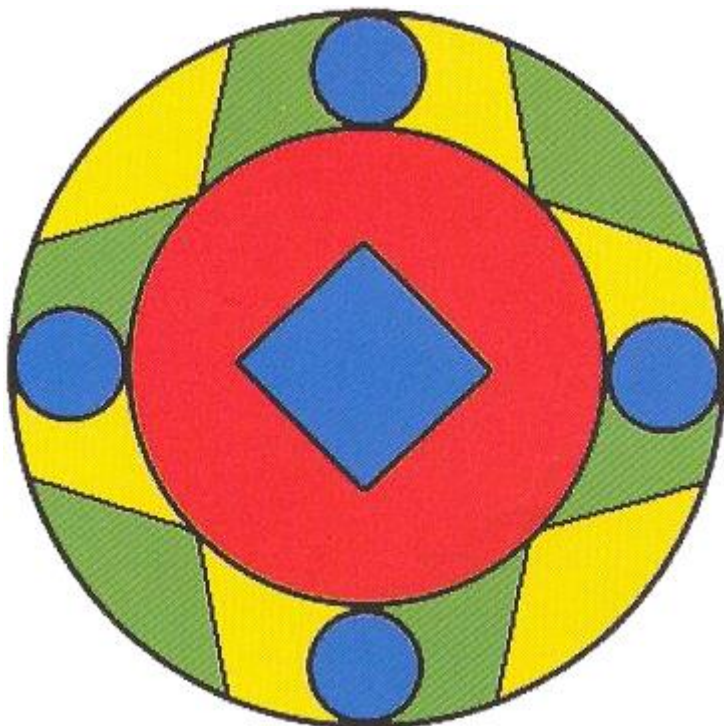
开发右脑第六步：曼陀罗

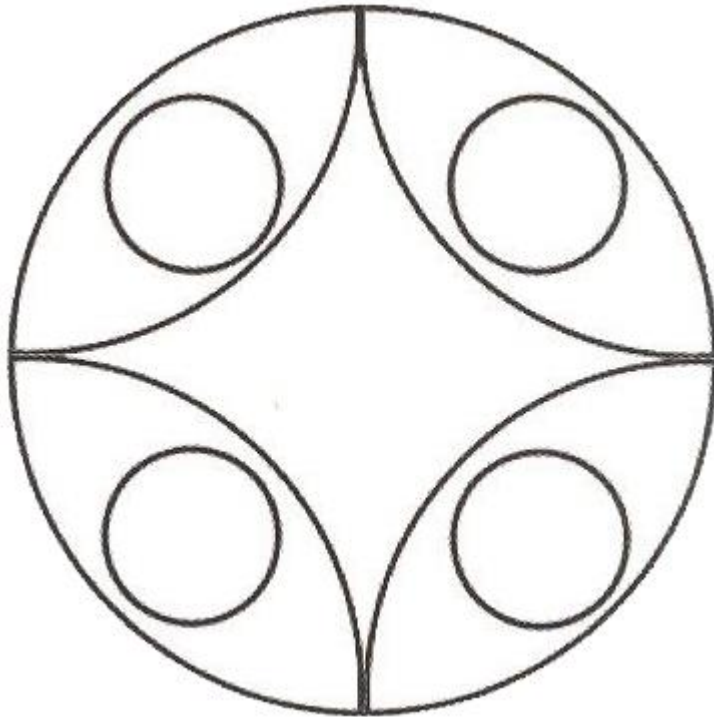
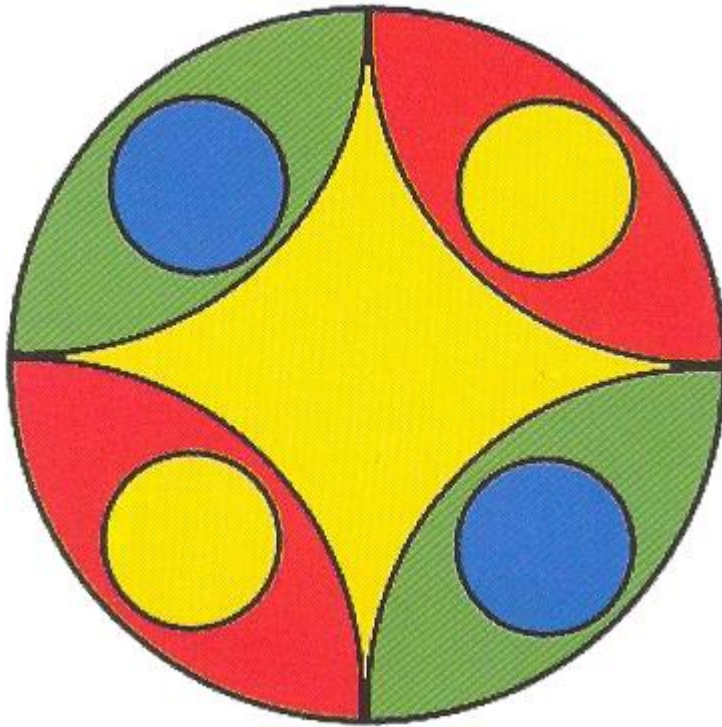
接下来让我们一起来看一下曼陀罗的图，这个比黄卡的颜色更丰富一些，基本上四大颜色，红绿蓝黄，还有各种各样图案的。

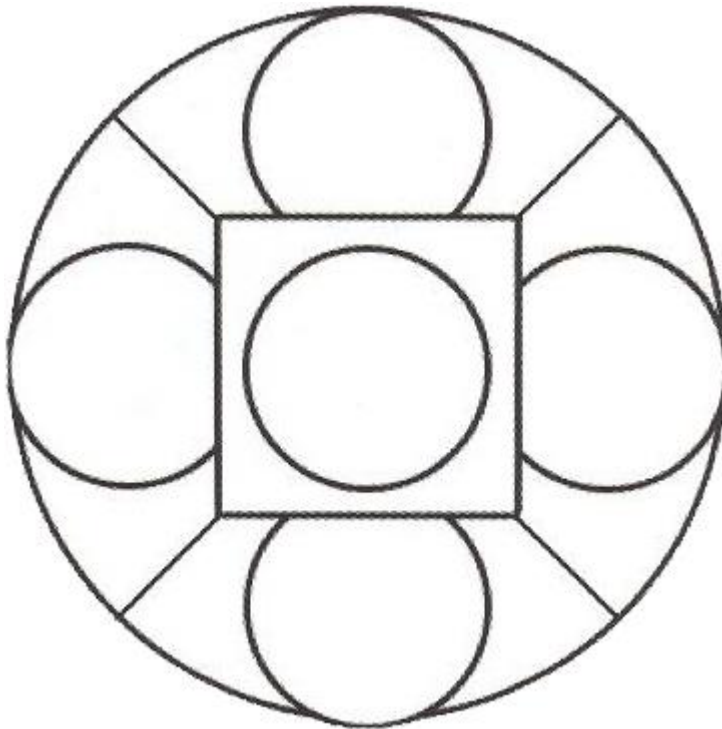
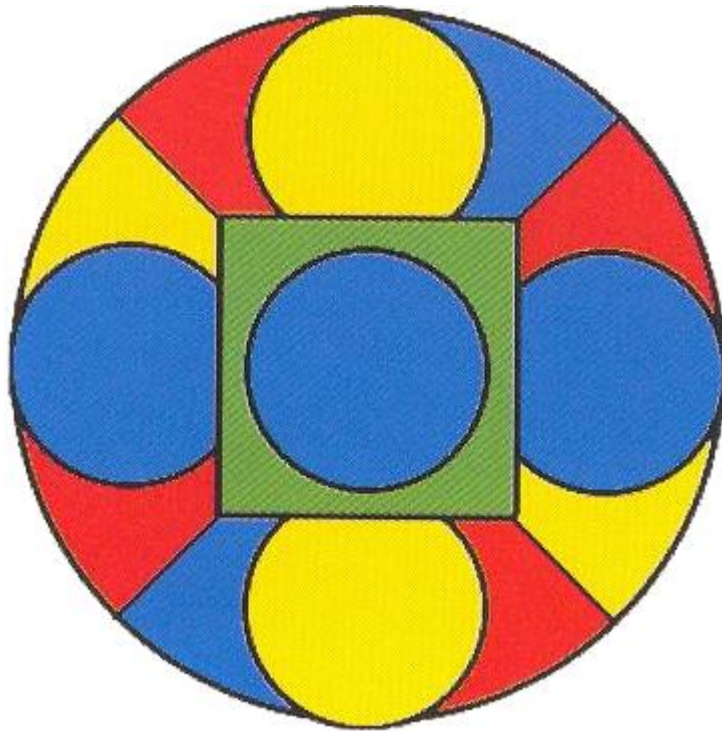
请你紧盯着曼陀罗图看 30 秒钟，然后闭上眼睛，就能够在想象里面栩栩如生地再现曼陀罗的颜色和形状，这就证明你的右脑想象能力已经被开启了；如果继续做这种练习的话，很自然地就能开发出你的右脑想象能力。

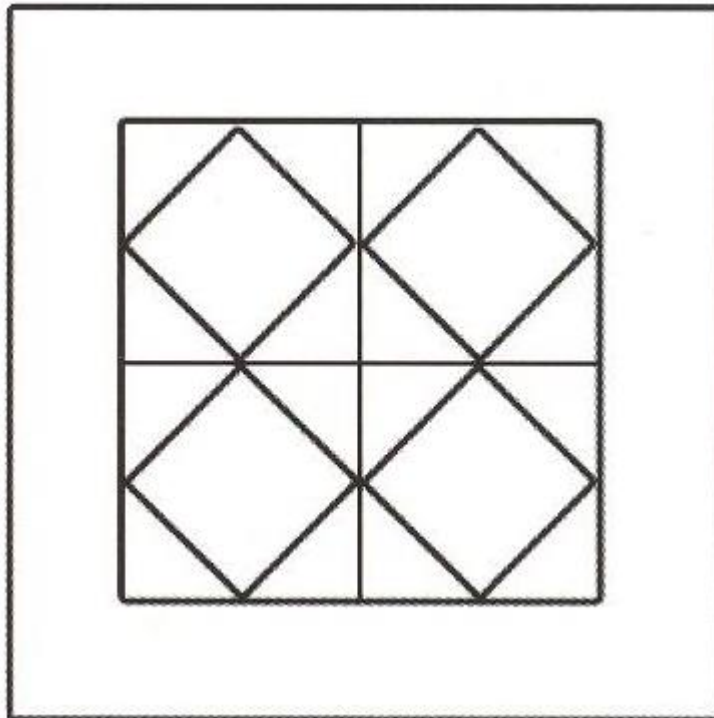
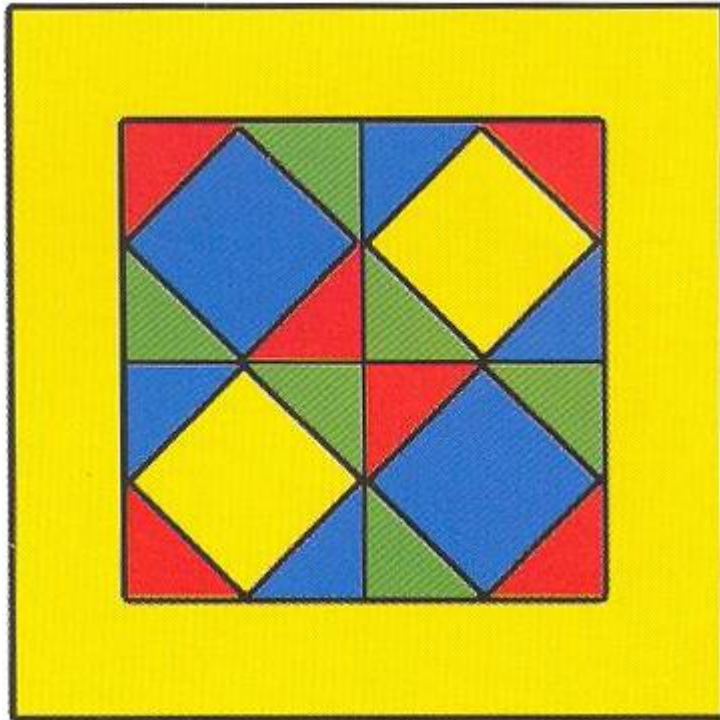


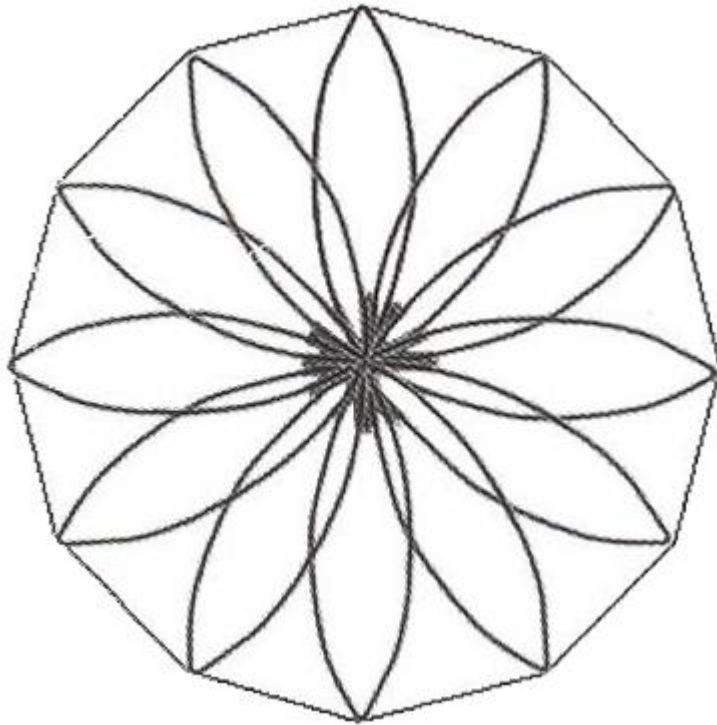
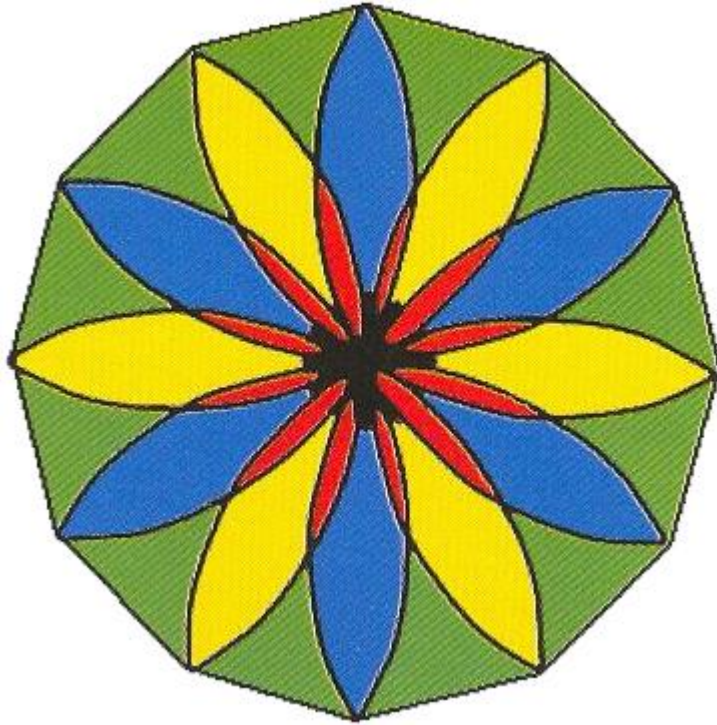


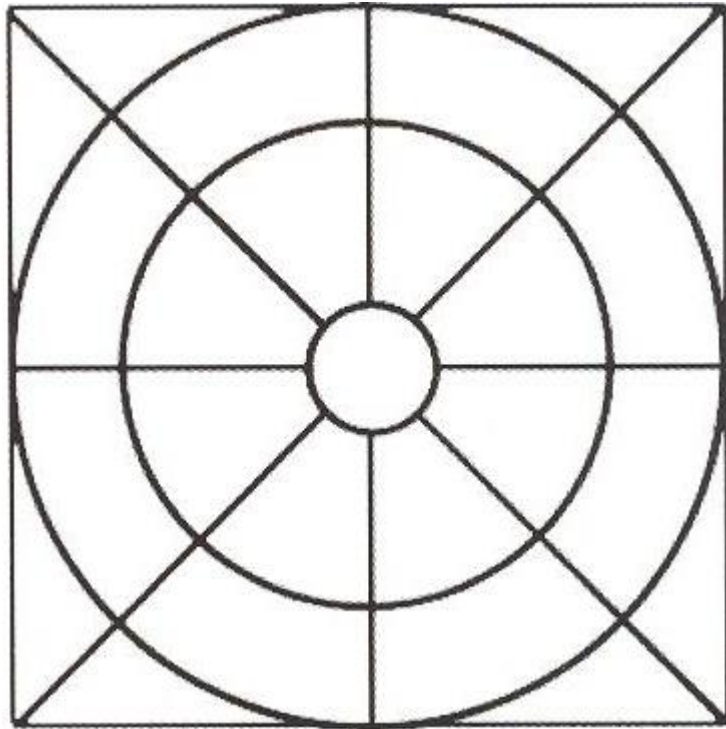
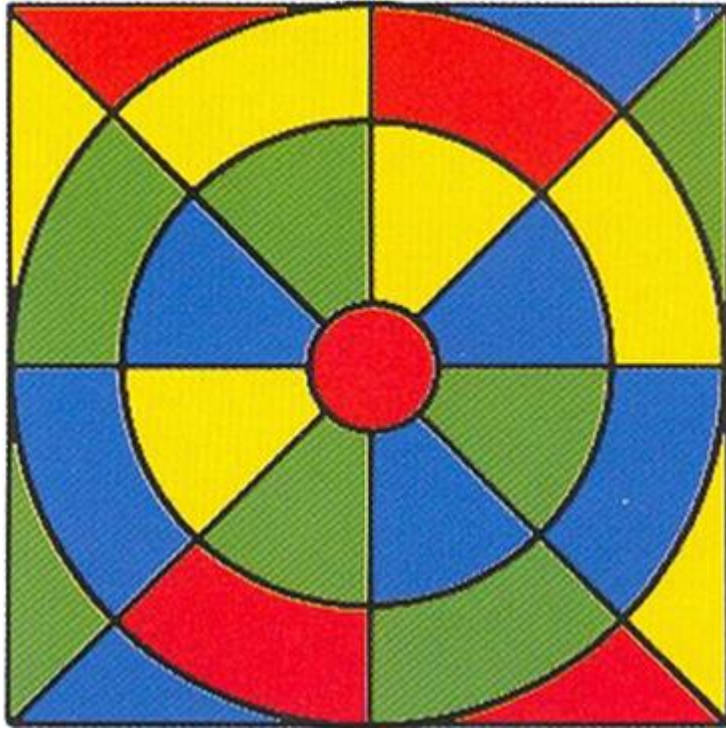


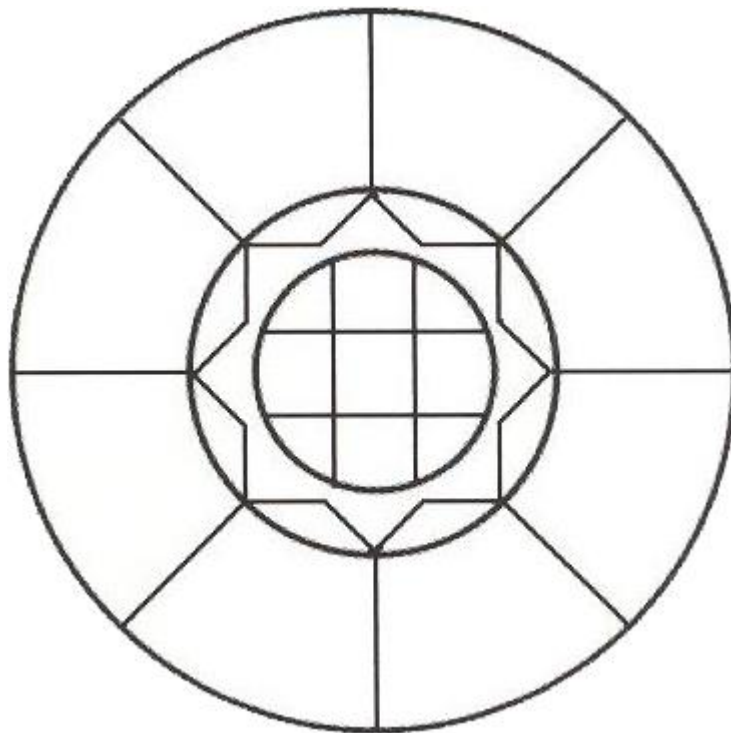
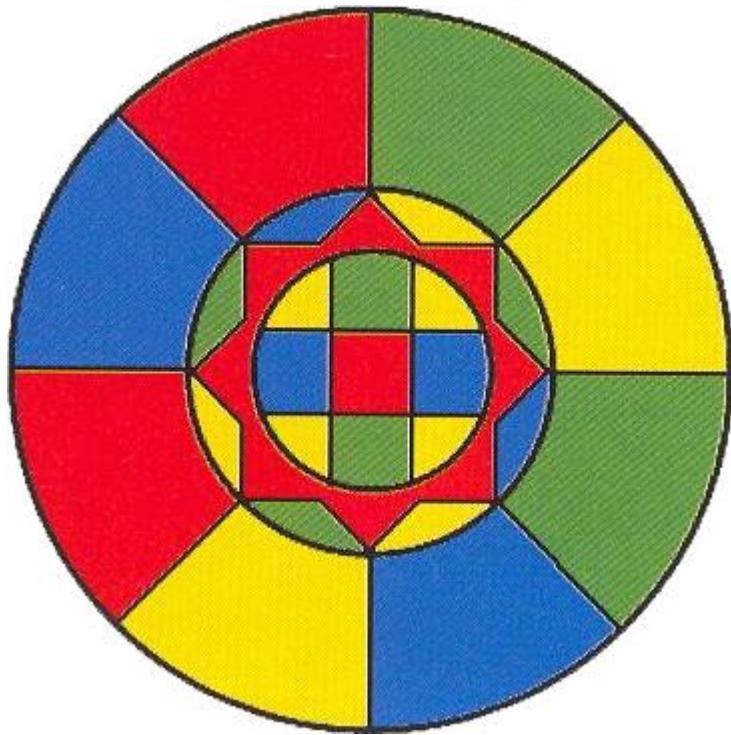


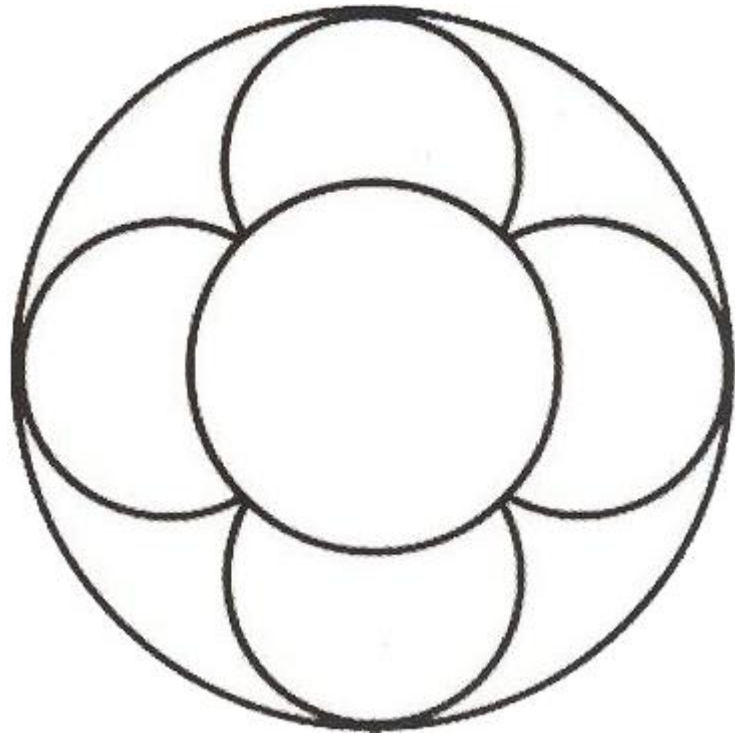
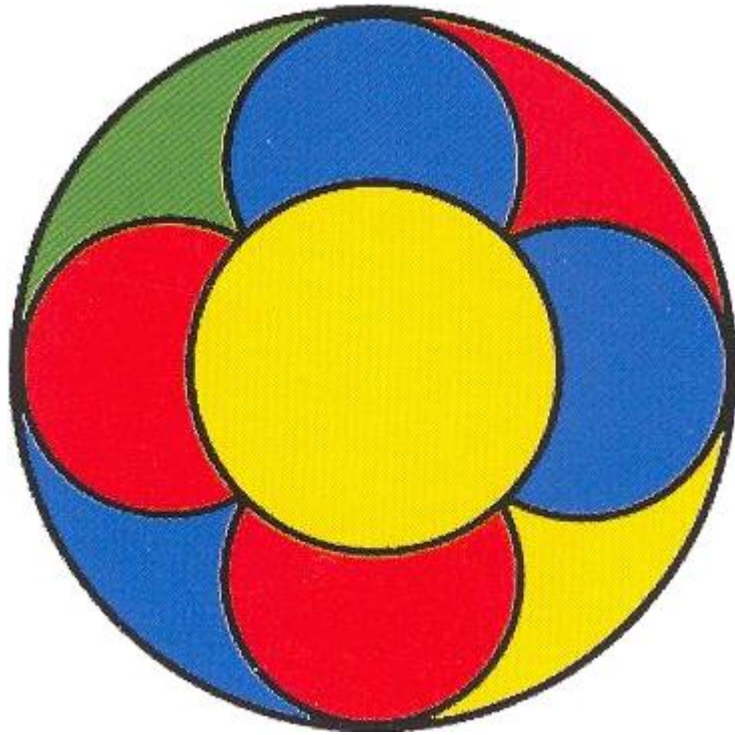












接下来让我来进一步分享一下曼陀罗卡训练方法：

- 1、请连续盯着曼陀罗卡片。
- 2、看 30 秒后闭眼 5 秒，同时暗示自己在闭眼时让图像尽可能长时间

地停留在眼前。睁开眼后，看卡片背面的黑白曼陀罗图像，并将它的颜色回忆出来。

3、训练的关键是要持续不断，至少也要用 3 个月，这种方法能够激活右脑。

开发右脑第七步：ESP

ESP 是英文 Extra Sensory Perception 的略称，意为：超感官知觉、超意识 ESP 超感官知觉通常是心灵感应、透视力、触知力、预知力等的总称。

ESP 是一种人类天生具有的大脑基本机能，关键是如何有效开发并准确可靠地使用它。人类的左脑具有视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉五种感官，同样地，人类的右脑也同时拥有这五种感官，右脑的这五种感官能力就是通常所说的 ESP。

有人认为只有少数特异人士才拥有这种神奇力量，其实每一个人都具备这种能力，只不过人类因为压抑潜在意识的大脑新皮层过于发达，使得 ESP 的能力被封存起来。相反，动物的大脑组织几乎都是由旧皮层组成，因此能够发挥这种能力。

接下来我们来练习一下如何发挥这种能力，这个方法就是接下来的舒尔特表，这舒尔特表是什么？大家来看一下这个表，这个表大家可以自己做，有 25 个格子，分别是 1 到 25 的数字。然后大家可以来做一下测试，你可以拿秒表来计时，然后从 1 到 2，到 3，到 4，依

次到 25，看一下从 1 到 25 你需要几秒？

13	10	4	20	2
16	7	22	11	21
18	19	24	17	23
3	5	6	15	25
9	1	8	12	14

想知道一个学生的学习成绩好不好，只要一看这个表格的测试分数就知道了，大家可以测试一下！我告诉大家，及格的标准是 8 秒，时间用的越少就越好。

所以这个表格大量的训练，你的超意识能力就会越来越强，接下来让我们来看一些舒尔特表。除了数字舒尔特表外，还有文字版、字母版的，大家可以多练习，开始的时候很慢不要紧，只要多练习，你

的速度就会越来越快。

5	6	11	12	25
8	20	13	17	22
23	19	16	1	18
14	7	2	4	10
3	21	15	24	9

11	19	15	5	21
3	7	12	10	22
23	1	9	16	2
18	17	14	20	8
4	6	13	24	25

A	L	M	J	Y
N	K	G	F	T
P	E	V	C	I
U	O	B	W	Q
X	R	S	H	D

Q	F	K	P	G
R	U	L	M	V
J	D	E	X	I
B	A	Y	T	W
S	C	O	H	N

N	K	O	G	P
W	D	L	M	J
F	T	R	E	Q
U	I	V	C	X
Y	H	B	S	A

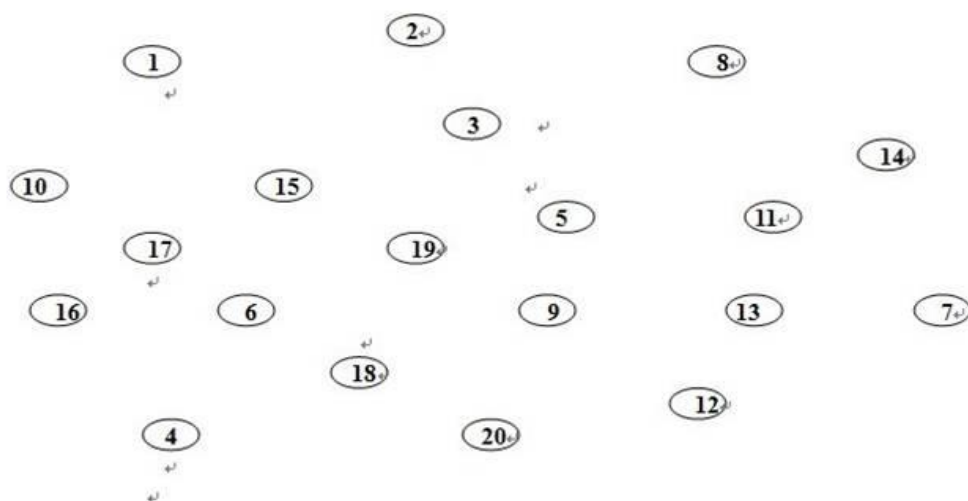
是	紫	尺	烟	流
飞	看	川	挂	直
遥	照	布	千	生
炉	下	疑	河	前
三	银	日	香	瀑

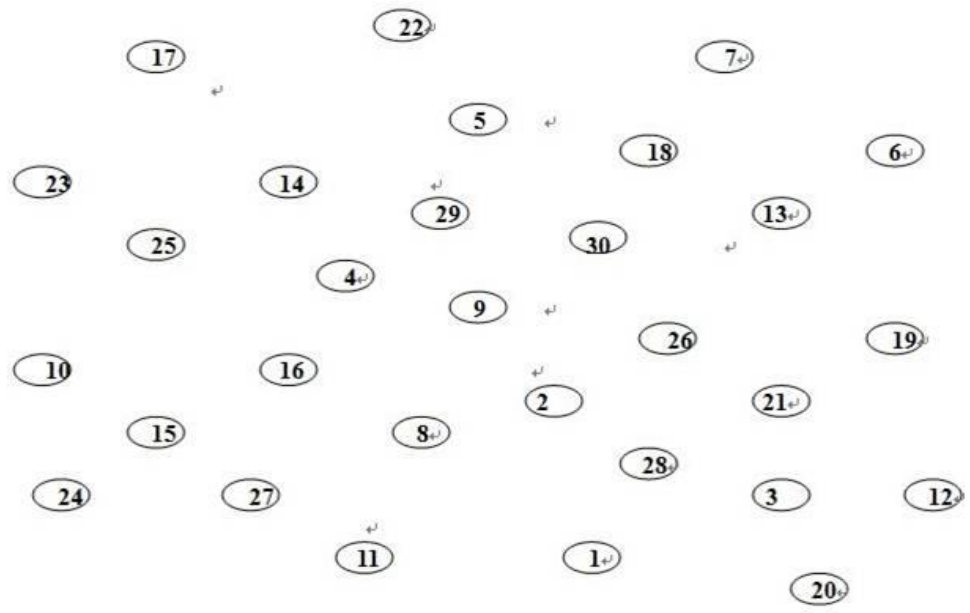
烟	布	银	挂	尺
生	紫	日	疑	河
看	直	前	瀑	是
香	遥	飞	川	流
照	炉	三	千	下

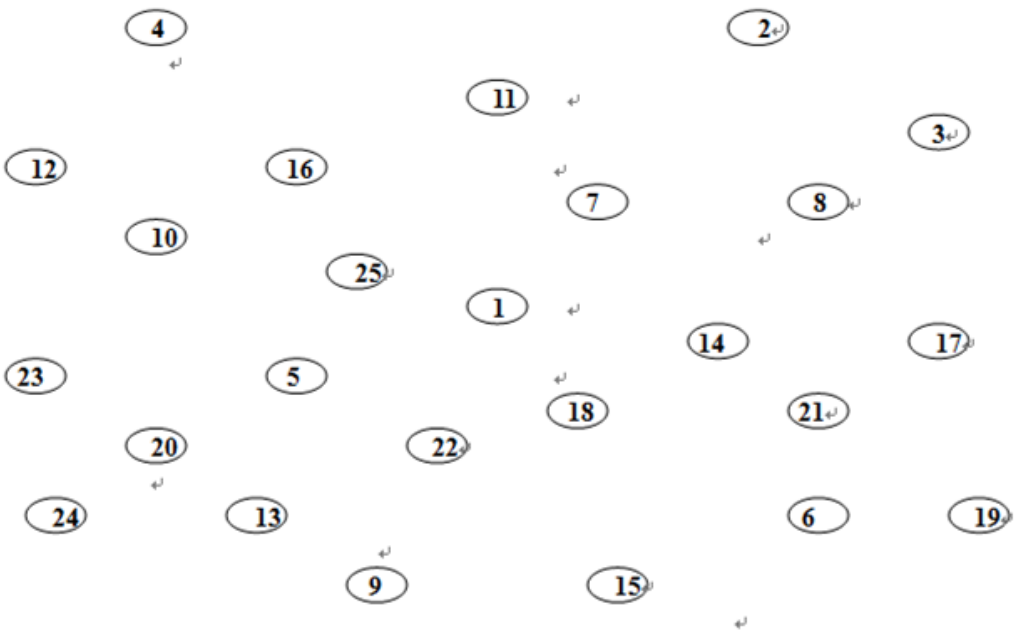
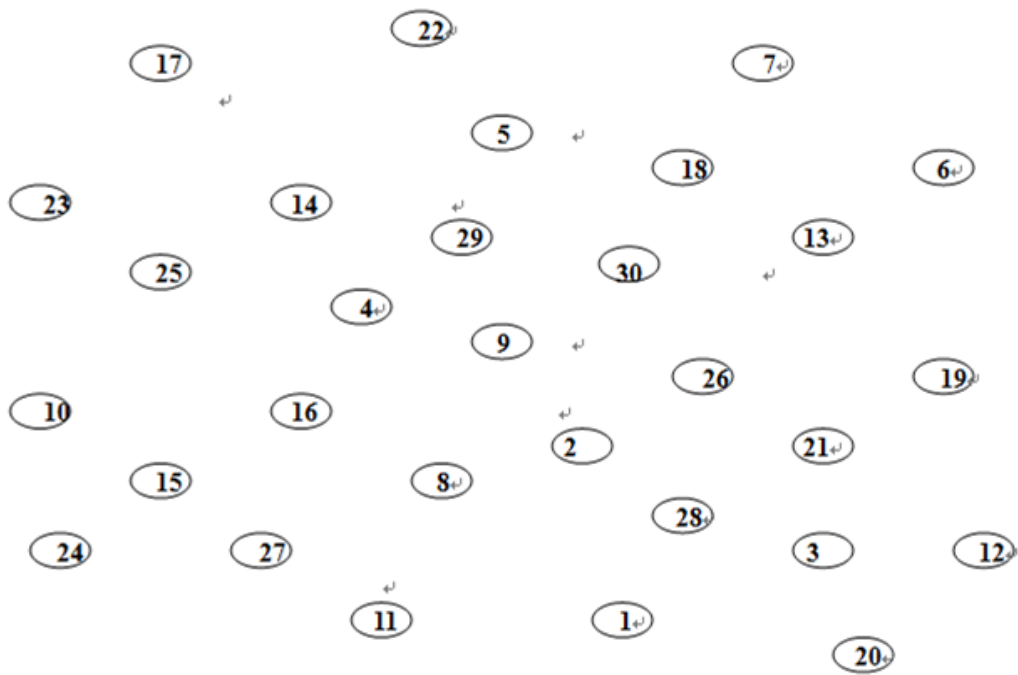
紫	遥	疑	下	看
布	日	千	流	生
直	前	香	照	河
飞	尺	川	是	三
炉	瀑	烟	挂	银

接下来我们来看一下数字连线，我们快速把 1 找出来，然后再把

2 找出来，再把 3 找出来，看你在几秒钟之内能够把这些数据依次连起来。你可以跟小孩玩，也可以自己玩，这是一件非常好玩的事情，跟 QQ 连连看差不多。







经过我研究后发现，其实打游戏也是不错的开发右脑的方法，偶尔有空时你可以打打游戏放松放松，同时也训练一下自己的右脑反应能力！

开始的时候你的速度会比较慢，但只要你持续不断的练习，你的 ESP 能力就会越来越强，你根本用不着思考，因为右脑的能力超强。

当你把右脑开发出来之后，我相信你的快速阅读能力会大大的提升，你的记忆能力也将会有一个质的飞跃。不过为了帮助你更好的将这些应用到生活当中，我还需要教你快速记忆的三大方法，让你的大脑变成复印机，让你回忆的能力变的更强，这样你就是真正的一目十行、过目不忘了！

第三章：快速记忆的三大方法

接下来请你深吸一口气……再把气慢慢的吐出来……

再深吸一口气……再慢慢的把气吐出来……

很多人都在向我抱怨：越长大记忆力反而是越来越差了！其实不是因为你的记忆力越来越差，而是因为我们动脑的时间越来越少，所以导致我们大脑的神经因为缺乏练习而退化了。

大家有没有发现在没有手机之前，我们是不是可以记住好几个朋友的号码？但是现在有了手机之后，我们是不是都记不住了？所以不是我们记忆力变差了，而是因为我们变懒了，同意吗？

我们把所有的号码都记入手机里面，要找号码时只要搜索一下就找出来了大家同意吗？所以我们就开始依赖手机，依赖的结果就是脑袋越用越差，脑袋运转速度越来越慢，所以效率自然就越来越低，

大家同意吗？

所以接下来我给大家讲一个笑话，大家就知道脑袋要怎么用了；请问大家知道恐龙是怎么灭绝的吗？好，接下来让我来告诉你，相信大家一定听说过一个叫“诺亚方舟”的故事吧！讲的是：曾经地球被洪水淹没，然后有一艘很大的船叫“诺亚方舟”，所有的动物都要跑到这艘船上才能够逃命，但是动物太多了导致船装不下，就要沉掉，所以大家就提议把“人”扔下去，但是谁都不愿意被扔下去啊！

情势越来越危急了，最后大家终于协商出一个结果，就是让大家轮流讲笑话，谁讲的笑话不好笑，就把它扔到海里面去。因为恐龙大哥身材比较大，所以先由恐龙大哥开始讲。

请问如果你是恐龙大哥的话，你要不要抓住这唯一的生存机会，要还是不要？所以他就使出浑身的解数，终于讲了一个笑话。这个笑话讲出来之后，大家都笑得东倒西歪，因为太好笑了！哈！哈！哈！哈！但是有一只该死的猪居然一点反应都没有，就是不笑。

按规则的话，这时候恐龙大哥就要被扔进海里了，但有人觉得恐龙大哥就这样被扔到海里面好像有点不太公平，于是有人提议再给它一次机会再讲一个笑话，如果这个笑话讲完还有人没笑的话，恐龙大哥就只能按规则被扔进海里了。

于是，恐龙大哥就更努力的想出一个更好笑的笑话，这个笑话讲完之后大家都笑的肚子疼在地上打滚，可是那只该死的猪还是一点反应都没有。很遗憾，恐龙大哥就这样被扔到海里面淹死了。

于是就轮到第二只动物开始讲，刚讲到一半的时候，这只猪就开始：“哼哼哼哼……刚才恐龙大哥讲得笑话好好笑啊！”

不知大家有没有看明白这个笑话，恐龙大哥之所以死了，是因为猪的反应太慢了，大家同意吗？如果你看到这里还没有反应过来的话，那你就跟那只“猪”差不多了，哈哈！大家同意吗？所以反应速度要不要变得更快一点呢？

因为生活中，我们脑袋运转的速度越快，学习的效果就会越好；我们经常说某人聪明时，往往会说这个人脑袋瓜子蛮灵的，就是说他脑袋运转的速度比较快。接下来让我们来了解一下记忆的构成要素，这样我们的脑袋运转速度也会越来越快。

大脑记忆的第一元素是图像，第二元素是声音，第三个元素是文字、数字或符号。要想让我们的记忆力好，必须要往大脑里装入适合大脑记忆的材料大家同意吗？根据这三大要素，我们以后应该用什么样的方式来记忆？就是要想办法把所要记忆的信息变成图像这样才能让大脑更好的吸收大家同意吗？

所以接下来，让我们来做一个小小的测试，看看这十个单词，看你一眼能记住几个单词：

树，鸭子，耳朵，红旗，钩子，勺子，拐杖，葫芦，猫 棒球。

给大家五秒钟！1、2、3、4、5！

好了，请问你记住了几个？我看很多人脸上的表情都是有点难

为情，我们很多人一般记住了五个到七个，因为这是**瞬间的记忆**。

我们通常都是左脑记忆，因而一次能够记住的东西极限基本上在七个，更多人都达不到五个，这种方法的效率比较低。比如说我问

大家：“第五个是什么”的时候，很多人脑袋就有点反应不过来了，为什么会这样呢？

因为当我要他回忆的时候，他的脑袋就开始搜索，但脑袋的运算速度只有 24KB，因而搜索的速度很慢，这时候就容易造成“短路”，因而就会有很多人目光呆滞，忘记了刚才看过的信息存贮在哪里，所以就想不到来了。

所以如果我们要想能快速回忆信息的话，就必须在输入大脑的时候对信息进行处理，把他转换成最有利于大家吸收信息的图像或声音，这样大脑对信息的印象就会更加的深刻，回忆的效果就会更好。

首先送大家一句话：“想象力比知识更重要，思考的速度比光速还要快！”这句话是爱因斯坦说的，或许你不一定理解，我们打一下比方大家就明白了：太阳的光速很快，大家同意吗？但是太阳的一束光线照到地球上，是不是还要经过一段时间才能到达地球，因为太阳到地球有一段距离。但是如果我们闭上眼睛想象月亮，到了没有？哈哈，你看只要闭上眼睛想象，要到达月球也只是瞬间的事情，比光速还要快，所以说想象力的速度比光速还要快。

所以如果我们想要提升记忆力，就要想办法提升我们的想象力，

比如说大家闭上眼睛想象一下：你家大门是什么模样的？想到没有？家里面有几扇窗户？你看你现在根本不在家里，但你为什么能看得见呢？因为你透过想象力，可以提升你的速度。

当你在想象时你的大脑实际上可以跟整个宇宙的频率对接，所以我们现在来开启一下想象力，改用图像而不是用文字记忆你就知道

威力了。现在请看这张图：



思考的速度比光速还要快！

现在我们来看一下，
请问树是很不很像 1 的模样？
鸭子是不是很像 2 的模样？
耳朵是不是很像 3 的模样？

红旗随风飘扬是不是很像 4 的模样？

钩子是不是像 5 的模样？

勺子是不是像 6 的模样？

拐杖是不是像 7 的模样？

葫芦是不是像 8 的模样？

有没有听说过：猫有九条命，有听说吗？

打棒球的时候，你拿根棍子等球过来，是不是像 10 的模样？

所以，接下来让我们来看一下透过想象力，有没有让记忆力更好。你可以在心里测试一下，看看记住了没有？

第一个是什么呢？

第二个是什么？

第三个是什么？

第五个是什么？

第七个是什么？

第九个是什么？

第十个是什么？

第八个是什么呢？

第四个是什么呢？

哈哈，大家有没有发现用图像的方式输入信息，我们就可以更快的回忆出来，而且我们可以顺着背、倒着背、也可以抽着背，而且

回忆的速度还会很快。

而如果用传统的文字记忆的方法，假如我们急着要抽出其中第五个，我们是不是要从其中第一个开始推，推到第五个？这样的大脑运转的效率就变得很慢。

所以我们在往大脑里输入信息的时候就决定了我们的输出，所以我们要掌握科学有效的方法，这样我们就可以让记忆力变得更好！**这就是我们刚才教的第一个方法：叫做图象记忆法！**

接下来我们再来做一个测试，看你能否记住这十五个单词：

苹果、金枪鱼、衣架、小鸟、望远镜、胡萝卜、大猩猩、钻戒、

手、马桶、乌龟、旗杆、拳击手套、钥匙、鳄鱼。

请用五秒钟，5、4、3、2、1

好了，请问你记住几个了？

不知你是不是和很多人一样，当一看到这么多杂乱无章的信息就会对自己说：这么多内容，反正我也记不住，干脆就不记了。

因为人根本不会去做自己认为做不到的事情，大家同意吗？在生活中我们是不是经常这样的：如果只有三行字，我们就看看，如果是三百行字的话，这时候我们往往就算了。

大脑喜欢简单的事物不喜欢复杂的东西。但生活当中有很多事情是很复杂的，很复杂所以我们很讨厌，但我们又不能不去面前他，这时候我们能做的就是改变自己，把它变成简单化。如何简单化呢？

这时候我们就要去讨好我们的大脑，因为**如果我们能用好大脑的话，任何信息对大脑来说都是很简单的**。而如何才能讨好大脑呢？最有效的方法就是在大脑中输入信息的时候采用正确的方法，这样大脑就会比较容易接受。

接下来我们来看一张图片，透过这张图片来激发一下我们的想象力，相信透过这个想象力的激发，我们就可以快速的提升我们的记忆力。



透过这张图你有看出什么规律没？比如说：当我在说“苹果”这两个字的时候，你的头脑里面想到的是苹果的文字，还是苹果的图像？因为大脑的第一语言（记忆的第一要素）是图像，所以我们必须开启我们的想象力。

如果你能想到一个苹果的模样，想象的画面越清晰就越能够激活右脑，这样就会印象深刻。

第二个单词是金枪鱼，我们可以想象：把金枪鱼插入苹果里面，

这时候苹果是不是和金枪鱼关联起来了呀！

第三个单词是衣架，我们可以想象在金枪鱼的尾巴上吊一个衣架，这样衣架和金枪鱼就关联起来了。

然后想象衣架上面站着一只小鸟，小鸟的嘴巴里叼着一只望远镜，望远镜看出去之后有一大片胡萝卜，胡萝卜田里面有一只大猩猩，大猩猩身上套着一个闪闪发光的钻戒，因为有一个钻戒就引来一只手，而这只手是从马桶里面伸出来的，马桶底下压着一只乌龟，乌龟背上插着一根旗杆，旗杆上面吊着一个拳击手套，拳击手套里面握着一把钥匙，钥匙含在鳄鱼的嘴巴里。

如果我们能这样想象，就可以看到这个完整的画面，于是就把这 15 个不相关的东西给关联起来了，而这样关联起来之后会发生什么事呢？就是当我们把这些不相关的信息关联起来之后，就可以透过其中的一个图像回忆起此图像之前或之后的信息，这要我们回忆的能力就大大提升起来了。

比如说我们测试一下：第一个是什么？

苹果！苹果里面插着什么？

小鸟站在哪里？

小鸟的嘴里叼着什么？

是用什么看到胡萝卜的？

胡萝卜田里有什么？

钻戒套在哪里？

钻戒引来了什么？

马桶里伸出来的是什么？

马桶下面压着什么？

旗杆插在哪里？

旗杆上面吊着什么？

钥匙在哪里？

所以经过图像信息的关联，我们是不是把这十五个单词很快的回忆出来了？这就是**记忆的第二个方法：锁链记忆法！**

让我们再重复一句话：想象力比知识更重要，思考的速度比光速还要快。如果各位有小孩的话，我建议大家尽量让他看文字，因为看漫画就会剥夺了他的想象力。科学家已经证明，汉字是最能够激发想象力的，因为汉字是从哪里演变出来的？象形字、甲骨文是不是？

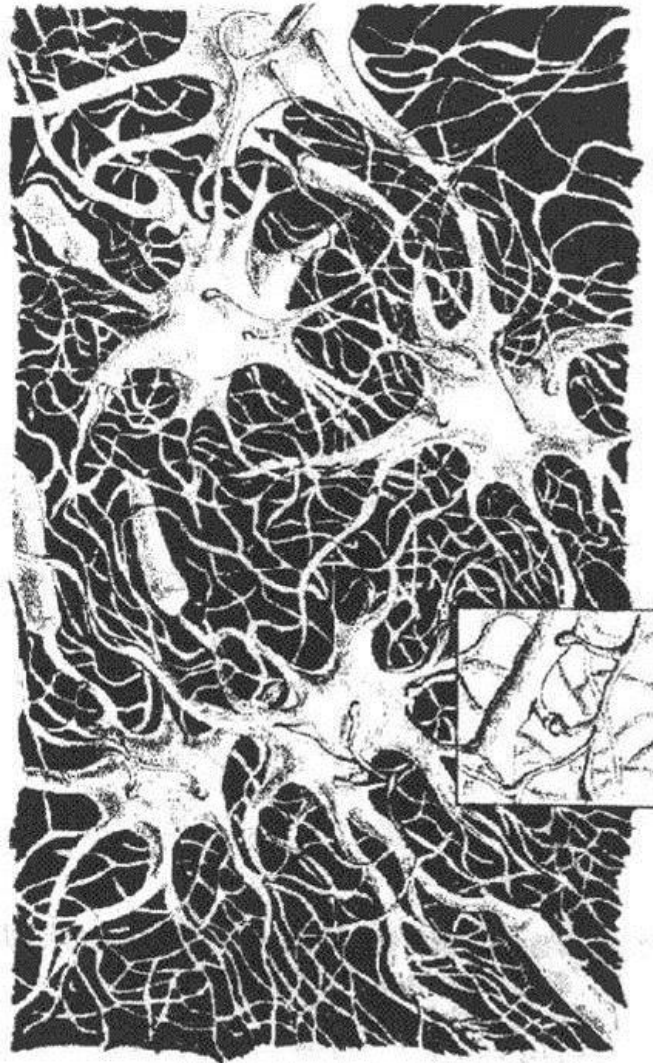
所以说中华民族应该是人类中最聪明的，因为他们在远古的时候就知道了大脑的规则原理。不知你有没有发现，所有的文字是不是都是跟生活中的图像相关的？相似的？有还是没有？这就是关键，所以透过联想就可以激活我们的创造力，想象力，以及提升我们的记忆力，如果我们能运用图像并且关联的话，我们就可以记得更快，记得更牢。

我推荐大家去看《卫斯理》之类的小说，这能够激发大家的想象力跟创造力，你会发现很多写的非常好玩的小说都很夸张，画面也

很清晰。这就是为什么我们会越看越着迷的原因所在，你有没有发现，小说有个特点，就是在人看完小说之后，小说里面的故事情节我们非常的“了如指掌”，而且主人公用什么武功这样的细节，我们都会记的很清楚。

有没有发现为什么我们记教科书的内容，结果期中考试刚刚考完、背完了，期末考试又忘记了，有没有这样的事情？主要是因为我们在看小说的时候有一种感觉叫做身临其境。其实这是最核心一点，**要想记忆好，就要“关己”**，什么叫关己，就是要跟我自己有关系，跟我自己的关系越紧密，我就能够记得越牢，这就是秘诀。

接下来让我跟大家讲解一下记忆的原理，我们来看一张图：



这是什么？这是神经元，也称为脑细胞，大家有没有发现中间有没有一块一块的？其实这一块一块的是什么？这不是肿瘤，这里面存贮的都是信息。

你有没有听说过古代的时候，人们都是结绳记事？什么结绳记事呢？就是今天发生了一件事情，我就打一个“结”，不同的节表示的是不同的事情。但这样有一个问题，就是假如这个结是我打的，只有我知道这代表什么意思，如果我死了之后呢，就没有人能够破解，所以这个结就变成了密码，所以那时候的社会发展比较慢，就是因

为信息流通不畅。自从有了文字记载之后，人类的文明才开始有了传承，因为有了文字之后，很多人就可以看得懂，这时候社会发展的速度就越来越快了。

所以你看到的这个“块状物”其实是脑细胞存贮的信息，你还记得之前我就讲过的一个核心点是什么吗？也就是说记忆要什么？要关己！既然是关己的话，请问有没有联系？所以我告诉你一个结论：**记忆就是联接**。联接的越紧密，记忆就越牢固。

接下来我们来做一个测试，请问“记忆”这两个是什么字呀！

我们为什么说它为记忆啊？是不是因为从小到大，老师都跟我们说这两个字叫做记忆，并且老师会让我们回去抄十遍、念十遍、然后默写十遍……是不是这样的？因为透过视觉、听觉、嗅觉、味觉的重复，结果我们就知道这两个字叫做记忆。如果从小到大，老师都跟我们说这两个叫做忆记，我们就会说这两个字是忆记。

所以说任何事情本身没有定义，除非我们给它下定义。当我们持续不断的重复联结，就会加强这个神经链，神经就会越来越粗，这样我们的回忆能力就会加强，记忆力就会比较好。

要知道我们的大脑有无限的吸收能力，我们的眼睛也有无限的吸收能力，我们所看到、听到、尝到、闻到、感觉到的所有的信息，大脑都会像扫描仪一样，扫过之后全部存贮下来，只是我们不知道信息存放在哪里了，所以我们就回忆不起来。

举个例子：生活当中我们是不是经常把一些数据放在 D 盘，结果我们在 F 盘找，找遍所有的 F 盘都没法找到我们要的信息大家同意吗？如果我们在 D 盘中找的话，我们是不是就能够找到？这就是所谓的路径遗忘理念。

所有的信息我们都记住了，只是我们忘记了它存储在哪里。我们可以打一个形象的比喻：比如说我今天背了一大袋黄金，因为很宝贵，所以我要把它藏起来，而且我要把它藏到深山老林的一个角落，这样别人就没办法找到。当我把它藏起来之后，我就开始顺着刚才走过的路回家了，回来的时候我是不是很容易回来？因为这条路刚才被我踩过对吧！这些草被我踩出了一条路，如果我第二天去找我存放的黄金会不会找得到？

当然可以，因为昨天被我踩出来的路很容易识别，这样我三天二头往那堆黄金跑，会不会踩出一条“路”？（其实地上本没有路，走得人多了，变成了路。）所以过段时间我要找到我的黄金是不是很容易的一件事情？因为只要顺着我原来踩出来的路就可以了，同意吗？

但假如我今天拿了一大袋黄金，藏到深山老林中，回来之后再也没管过它，第二天也没有去找过，结果这个路上的草就越长越长，导致迷失了方向，找不到我的黄金存放在哪里了。虽然我找不到我存放的黄金了，但我的黄金有没有在？当然还在，我找不到只是因为路

径遗忘了，所以我就找不到了，只要我找到那条路，我一样可以找回我的黄金。

不知大家小时候有没有锻炼过肌肉，如果一段时间不锻炼的话，肌肉就会慢慢消失了，记忆也是一样，脑神经也需要持续不断的加强锻炼，这样才会越来越粗，学习需要不断的复习，重复的次数多了，脑神经就会越来越粗，如果不用就会慢慢的退化了。

所以我们需要再复习的原因就在这里，不断的复习就相当于把那条开拓出来的路多走几遍，让他成为一条畅通无阻的大道，这样我们在回忆的时候就会更容易找到我们的信息。及时复习就可以维持一天的记忆，第一天复习就可以维持一周的记忆，一周复习就可以维持一个月的记忆，一个月复习就可以维持一个季度的记忆，一个季度复习就可以维持长期的记忆。

所以接下来教大家一个方法，以后在任何学习的过程中都可以用来快速的提升学习效率：当老师说下课了的时候不要急着好像“胜利大逃亡”的样子，这时候要做的就是把眼睛闭起来，闭上3秒至1分钟，快速回忆一下老师在这堂课中讲的内容。

因为思考的速度比光速还要快，这样你可以把老师这一堂课所教的知识点快速的回忆一遍，这样就会变成你的东西沉淀下来，这时候就可以及时的复习。你可以把这个方法教给你的小孩或学生，这样的话孩子或学生的学习成绩一定会越来越好。

不知大家在读书时有没有发现一个现象，很多时候我们在期中考试的时候背了很多东西，考试的时候也做正确了，可期末考试出的又是同一道题，结果我们居然傻了，哈哈！不会做了，自己明明学过，曾经会背，但是考试时就是不会了，结果等考试结束走出教室时居然又想起来……有没有发生过这样的情况？

为什么会这样呢？因为原来是存贮在大脑的某个位置(简称A)，现在路径遗忘了，结果我们怎么找都找不到；所以我们只能重新再背一遍，结果重新学习的部分又没有和原来的信息联结起来，也没有存放在A部位加强神经链，而是又存贮在B部位，这样下次可能又想不起来，再次学习时又存贮在C部位，这样的结果就导致大脑消耗过度，效率不高。

如果我们在**存贮信息时能够创造一个非常好的联结**，这样是不是可以快速的回忆起所学习过的信息。我们生活中是不是有些时候脑袋卡壳了，想哪个字或哪件事，想了半天都没有想出来，结果过了一段时间后，因为遇到了某个刺激，结果又想起来了，有没有这样的**时候**？

这是因为受到了特殊的刺激，结果把我们的记忆神经链重新激活了。所以不是我们忘了，而是我们回忆不起来，回忆不起来的核心因素是因为我们的路径设置的不对。如果我们在记忆时把**路径设定的比较好（联结设定的比较好）**，那么我们就可以记得更牢。

记忆就是联结，所以接下来让我们来谈一下如何有效的联想，

这样就可以更好的提升我们的记忆力。

第一个核心的关键是：要相信这个世界上任何两件事情都可以有联系。

比如说苹果跟金枪鱼本来没有联系，我们就要强迫让他们发生联系。另一方面因为要不要关己，所以在想象时“我”必须在画面里面。这样的话，就可以想象成：我拿一只金枪鱼插到苹果里面，这是我插的，这时候苹果和金枪鱼就有了关系。

任何事情都是有关联的。记住一句话：有关系就没关系，没关系就要强迫发生关系，这是核心关键。

第二核心的关键是：要有趋动性的动作。

所谓的趋动性的动作就是画面一定要有动感，因为动感的东西比较吸引眼球，这样就比较容易记住，所以一定要让它动起来。以前我跟一个出版社的朋友聊天，他说好像好多畅销书的书名里面含有动词，比如说《谁动了我的奶酪》，有“动”这个字，《走自己的路》有“走”这个字，所以就卖得比较好，感觉他说得也挺有意思的，所以记忆的核心就是要有启动性动作，因为动态的事物更能够吸引眼球。

第三个核心关键是：完美就是设限。

联想一定要简洁有效，不追求完美，我们要做的事情是：只要能够得到我们想要的结果就可以了。所以联想的过程要简洁有效，比如说把金枪鱼插进苹果里，怎么插入的？你根本不要管那么多干，只

要想象就行了；金枪鱼上面吊一根衣架，吊的歪七八糟的会不会掉下来这也不用管。就像皮影戏，重要的是主角而不是背景。

接下来我们来学习一下第三个方法，如果你学会这个方法的话，

你大脑的回忆能力将会提升 100 倍以上，一点都不夸张噢！也许你不相信，但让我们来举一个小小的例子你就明白了。

请问图书馆的书是不是非常多？这些图书就相当于我们大脑里面的资讯，我们看到、听到、尝到、闻到、感觉到的所有信息都像这些图书一样存放在大脑这个图书馆中，如果我们进入图书馆要找某本书时，请问我们会怎么找？

相信你一定猜出来了，我们在图书馆找书的时候一定会按类别**查找**，因为所有的图书都是分门别类的存放在图书馆中，而且每一本书除了分类之外还有按书名的第一个字母来排列，这样我们透过分类目录可以轻而易举的找到我们要的图书。

为什么我们这么容易就能找到我们要的书，因为所有的书在存入图书馆的书架之前都开始分类了，所以我们要找到书就会变的非常容易。现在你明白了吗？如果我们现在开始存贮信息时就能把信息分门别类的输入大脑，这样我们要找到信息（回忆）就会变成非常容易的一件事情，你同意吗？

然而大多数人在输入信息时都没有把信息分门别类存贮的习惯，所以导致了使用大脑的水平低下，回忆不起来自己所学过的东西。

生活中也一样，我们不断的把东西往家里面拿，但在存放东西的时候都没有归类存放，所以导致的结果就是我们浪费大量的时间在寻找东西上。

所以接下来让我们来做一个练习，这样大家就可以把这个方法学会，并应用到生活当中提升大家的学习效率，从而提高大家的生活

口质。

请深吸一口气……再把气慢慢的吐出来……

再深吸一口气……慢慢的把气吐出来……

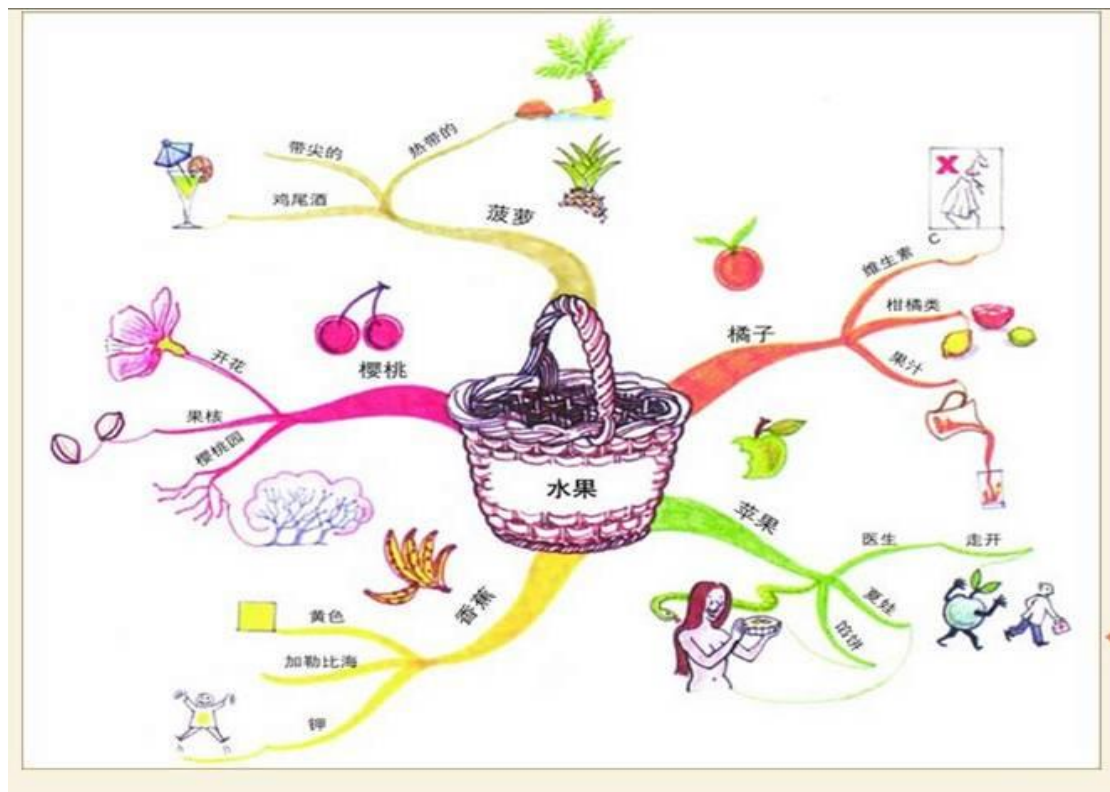
接下来让我们开始吧！

请大家快速的把这 **21** 个单词记下来：

热带的、桔子、带尖的、鸡尾酒、樱桃、开花、果核、樱桃园、香蕉、菠萝、黄色、加勒比海、钾、苹果、医生、走开、夏娃、馅饼、果汁、柑桔类、维生素 C。

好，五秒钟时间到，请问大家记住没有？哈哈，是不是绝大多数的人都会说：“我不玩了”，因为这些信息太“杂”了。其实不是因为信息太杂，而是你把它变复杂了。

现实的生活中我们都需要一个能力，这个能力就是把复杂的问题简单化的能力，这个能力叫做归纳能力或总结能力，大家同意吗？那如何去归纳总结呢，接下来要教大家一个工具，这个工具就是“思维导图”。让我们一起来看一张图，这张图就是所谓的“思维导图”：



看到什么了？你有没有发现这些表面上很杂的信息其实归结到中心就是一个“水果”两个字，然后我们只要把这些信息归类一下就变成这张图了。

比如说我们看到橘子，橘子是不是富含**维生素 C**？它是不是属于**柑橘类**的？它可以不可以用来榨**果汁**？所以我们就可以把这四个单词归为一类，并把它放到一个分枝上，这时候我们只要想到橘子，就可以想到他富含**维生素 C**，属于**柑橘类**的，可以用来榨果汁，这样

我们就轻而易举的记住了四个单词。

接下来再看看苹果，请问多吃苹果是不是比较健康，健康之后是不是可以让医生离我们远点，也就是让**医生走开**？同样的，有没有听说亚当跟**夏娃**是偷食的禁果，而被赶出伊甸园对吧！所以亚当跟夏娃是不是跟苹果有关？因为传说中的苹果就是禁果。另外苹果可以不可以做**馅饼**？可以吧！这时候我们是不是又处理了 5 个信息？只要想到苹果，我们就可以想到医生走开，就可以想到夏娃，就可以想到馅饼。

我们再香蕉，香蕉是不是**黄色**的？据说**加勒比海**的香蕉比较好吃，另外香蕉富含**钾元素**，所以香蕉也是兴奋食品，如果大家哪天不开心的时候，去买两斤香蕉吃一下一定会很开心的，因为它富含钾元素。这样我们就把这 4 个单词给归类处理了，想到香蕉我们就联想到了黄色、加勒比海、钾元素。

再来看樱桃，樱桃**开花**的时候是不是叫**樱花**？樱桃是不是有**果核**？假设有很多樱桃的话是不是就会变成**樱桃园**？这样子是不是又记住了 4 个单词？只要想到樱桃，就会想到开花、果核、樱桃园。

我们再来看菠萝，请问菠萝是不是**热带**的？是不是**带尖**的？是不是可以用来调制**鸡尾酒**？这样我们又处理了四个单词，只要想到菠萝，就可以想到热带的、带尖的、鸡尾酒。

把这些信息归类之后，处理一下就变成了上边的那张思维导图。

看完那张图后，让我们闭上眼睛来回忆一下，现在你的头脑里面有没有一张图？

图的右边是不是有一个分枝叫橘子？而橘子长出三个分枝分别为_____、维生素 C、_____。

图的右下角是不是有一个分枝叫_____？它长出三个分枝分别是 _____、走开、_____、馅饼。

图的左下角是不是有一个分枝叫_____？它分出三个枝分别为_____、加勒比海、_____。

图的左边是不是有一个分枝叫樱桃？樱花长出三个分枝是开花、_____、_____。

图的顶上是不是有一个分枝叫_____？它长出的三个分枝是_____、_____、鸡尾酒。

哈哈，你答对了吗？是不是经过我们简单的归类，我们就轻而易举的把这 21 个单词记住了？

请问现在你的头脑里面是乱七八糟一大堆文字，还是一个画面？还记得我们之前说过大脑的第一语言是画面吗？所以我们一定要顺应我们的本能，这个本能就是运用好大脑的天性，这样我们就可以快速的提升我们的记忆了。如果大家都能学会这个方法的话，是不是可以成倍的提升大脑的使用效率呢？

如果你也渴望学习思维导图这个工具，我建议你可以购买我们

的思维导图视频教程《引爆学习力》，这套教程共有 13 张 DVD，将会帮助你学会如何驾驭大脑的搜索引擎，提升思考与学习的效率。



你可以在线订购，[点击这里](#)，[立即订购](#)，也可以拨打我们的 24 小时咨询热线 **183-5103-8984**，我们实行货到付款，90 天退换货保证，你可以放心购买，相信你学习后一定会提升大脑的使用效率，到时候你会感谢我的。

好了，关于记忆的方面我们就讲到这里，我们总结一下，**第一**点我们要用图像化记忆；**第二**点要创造更多的联结；**第三**点要在输入信息时进行分类处理。只要记住这三点（也可以说是三个步骤），就可以让你的大脑变成复印机，从此过目不忘了。

如果你渴望提升阅读速度，一目十行的话，请购买苏引华老师最新快速阅读教程 [《书是这样看的》](#)

如果你想通过学习快速赚钱，提高自己生活品质！那么苏引华老师会教你如何快速赚钱方法，想了解更多赚钱知识，请购买苏引华老师的 [《钱是这样赚的》](#)

[谢谢欣赏](#)