

全面破译记忆宫殿 引爆您的记忆潜能——

记忆宫殿

JI YI GONG DIAN

破译解读教材

破译: John Lin
King



记忆宫殿(中国)破译解读课题组

官方网站: www.jiyigongdian.com

序言：你就是记忆大师——

这是一个惊人的创举，只需抽出共计 12 小时的学习训练这本记忆宫殿破译教材，你便可以掌握一套终身受用的快速记忆方法！通过训练你还能成为记忆大师！这本训练教材正是为所有具有上进心而一时找不到记忆突破口的人准备的，旨在打破自我设限，学会一种有效、快速、简单易行的学习及记忆方式，从而激发出您记忆的无限潜能，调动所有沉睡的能量，在最短时间内取得最佳的业绩！

21 世纪，人类进入一个崭新的时代，以知识经济为主的社会经济模式展现在人们面前，人们需要更快、更多、更牢固的学习掌握各类知识！谁能在最短时间内掌握知识或技能，谁就会成为新世纪社会的排头兵！而缩短学习时间最快捷的方式，就是要掌握快速记忆的方法！

掌握一套系统的快速记忆方法对于每个人来讲都非常最要，随着参加各类职称考试的人员增加，现代人几乎一夜间扎进了书山题海里，包括在校学生们都感到学习的紧张与压力，已参加工作的人要静下心来学习更是难上加难：他们既要工作，又要照顾家庭、子女、老人，等到能抽出时间看书的时候却不是犯困，就是感到腰酸腿疼，剩下的就是想躺下直直腰，睡一会儿，所以要拿下个学历职称需要付出多大的代价？很多人都已经意识到了要学习的最要性，但很少有人能意识到应该先掌握一套快速的记忆方法，要知道“工欲善其事，必先利其器”、“磨刀不误砍材工”，掌握了快速记忆的方法，记忆任何东西都会事半功倍！

超级记忆学习法能使您在轻松愉悦的心态下快速掌握学习的内容，彻底消除对学习令人畏惧的“背”功的恐惧感，制服这个学习、记忆中的拦路虎，我们推广超级记忆法的目的就是给那些还在“学海”中苦苦挣扎的学子们和总抱怨自己“记性”不好的人们送去一叶带领他们脱离“苦海”的方舟！同时也顺便把那些勤奋上进，超越自我的人们捎到理想的彼岸！乘坐在“超级记忆”号快轮上的人们都将能迅速、顺利地到达目的地！

这本训练教材以目前最前卫的大脑科学为基础，结合潜意识论、NLP、心理学、成功学、教育学、信息学以及广泛的教育实践整理完成，它不但非常适合在校的中小學生，对于渴望改变现状的所有人都是适合的，没有年龄的要求，没有水平的限制，没有思维定势，一切都在自由之中展开。因为个人偏好原因，我更关爱学生一些，所以内

容设置上比较偏重在校学生，因为我觉得学生是最有发展潜力的一个人群，给他们一个点的成功，他们就会把成功辐射到一个面上。

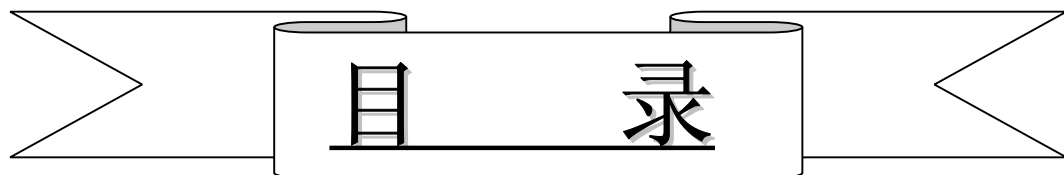
这本训练教材虽然涉及的领域都是目前世界上最前卫的，却又全然不注重阐述理论，更多的注意力关注在有效性上，因为二十一世纪的人都是典型的实用主义者，所以有效比理论更重要，我相信所有接受过本书训练的同学，都能在这一学期的期末考试中考第一名，这本教材的大量实践已经证明了这个观点。

这本训练教材最可贵的地方就是它的不循常规，大胆依据新理论建立新方法，也许以前你也尝试过多种方法提高成绩，但始终没有显著成效，总结起来不外乎你缺少突破常规的精神，你没有全身心地投入，而这本训练教材，则是完全依据人的心理制定的，考虑了学习的各种心理特点，会让大家从此轻松学习、轻松生活，人生就是这样，我愿意看到每个训练的学生脸上都能闪现着快乐。我希望同学们能轻松地学习各个科目，能有时间玩，有时间睡觉，有时间做自己喜欢做的事，看自己喜欢的书；我希望他们能知道自己拥有无限的潜能；想帮那些被家长和老师的有色眼镜伤害了的同学找回自信；想去修复那些满怀上进心，却屡屡被挫伤的心灵。

我无意于成为某种理论的第一人，我竭尽所能整合潜意识、成功学、教育学、心理学等理论知识，广泛采纳国内外各种有效学习方式，为大家提供一个更适合学生心理的有效行为模式，让大家摆脱理论，自由学习，自由呼吸；我也无意于为凑出一篇文章或一本教材添一些无关的词汇，写一些八杆子打不着的东西，不去套用那些都听出耳茧的词汇“努力”、“坚持”、“要有信心”，更多的关注有效性，这是本教材的训练原则，如果理论被应用到了令人厌烦的地步，最好就是停止理论，拿出有效的训练方式吧！

最后请记住：记忆力经过短期培训后是可以大幅度提升的，不仅是记忆力，人体中孕藏的多种潜力都是无穷的，相信您的潜能开始吧！！！！

译者：John Lin King



目 录

前 言 : 你 就 是 记 忆 大 师.....01

第 一 部 分 : 超 级 记 忆 力 的 理 论 基 础.....01

第 二 部 分 : 超 级 记 忆 力 的 实 战 训 练.....08

第 一 章 : 学 员 记 忆 力 测 试08

第 二 章 : 超 级 记 忆 法 的 基 本 功 训 练.....09

◇一对一的单词训练 ◇抽象词训练 ◇多项具体混合训练

第 三 章 : 超 级 记 忆 法 的 具 体 技 术 方 法16

◇一对一联想法 ◇直接串连连想法 ◇借助词句联想法 ◇数字编程联想法

第 四 章 : 数 字 的 超 级 记 忆 方 法37

◇数字编程串连法 ◇词句数字联想法 ◇数字定桩联想法

第三部分：超级记忆法在实际中的应用	45
第一章：考试题的超级记忆	45
◇填空题 ◇单选题 ◇多选题 ◇名词解释 ◇简答题	
◇列举题 ◇论述题（综合题） ◇政、史、地试题	
第二章：日常生活的超级记忆	51
◇人名的超级记忆 ◇日程的超级记忆	
第三章：超级记忆的展示与表演	54
◇扑克牌记忆 ◇字母记忆 ◇圆周率记忆 ◇“过目不忘”	
第四部分：右脑的开发与训练	60
辅助部分：快速补充大脑能量的秘密武器	64
后记：将记忆进行到底	65

第一部分 超级记忆力的理论基础

第一章 超强记忆法真的可行吗？

超级记忆真的可行吗？人们经过短期培训后能大幅度提升记忆吗？答案绝对是肯定的。首先，因为我们大脑的潜力是无穷的，它那庞大的容量可与地球上的海洋相媲美。大脑皮层是由 1000 多亿个神经元构成的，每个神经元之间通过 2 万多个突触的连接形成了错综复杂的网络，可以想象神经之间的通讯是何等的高速畅通。每个神经元在接收成千上万个神经元传来的信息的同时还要向其它神经元传出信息，神经元之间的联系四通八达，畅通无阻，信息才得以瞬间传遍每

个角落，有了这样一个超级信息通道，人才可以进行思维、进行感知、进行记忆等心里活动。

人脑可以储存 1000 万亿个信息单位，相当于 5 亿本书的知识总量（这些书一天读一本的话要读 136 万年！），即使每秒中输入 10 个新的信息，一生中持续不断的输入，按 100 岁计算，也不过 3 亿多个信息单位，这些信息对于庞大的脑容量来说不过是九牛一毛。人脑虽然具有巨大的潜力和容量，可惜世界上最有成就的人，也不过利用了 10%，其余的巨大潜能，人们闲置终生。

因此，从大脑的容量和信息的接收传送通道上讲，超级记忆是完全可行的，关键是要找到一条快速输入、安全存储、准确无误提取的大脑输入、存储、输出模式。

其次，虽然大脑之谜尚示完全揭晓，但随着科学家们对大脑研究的不断深入，也找到了一些答案，具体到记忆方面，如：记忆分为瞬间记忆、短时记忆与长时记忆；睡眠对记忆有影响；遗忘规律；记忆广度；以及联想在记忆中的独特作用等等。相关的科学规律对于指导我们学习、改善记忆力有着重要意义，使人们找到了提高记忆力的理论上的依据，特别是发现了联想对提高记忆力的特殊作用后，使超级记忆法不再是梦想而是变成了实实在在的、有途径可走的、人人可掌握的速成方法，“如果你想要记住什么，那你所要做的就是将它与已知或已记住的东西联系起来”，“联想”使得快速记忆切实可行，接下来我们传授的超级记忆法的具体方法几乎都是要借助于联想来实现超级记忆的目的。

最后，通过超级记忆法的前期推广，已经使很多人的记忆力得到了飞速上升，取得了连他们自己也不敢想的成绩，这样从理论上、从大脑容量上、从实践上都证明了超级记忆法已不再是梦想，是切实可行的，所以说你完全也可以成为记忆大师！

第二章 记忆的三个境界模式：

人人都希望拥有最出色的记忆力，都希望自己的记忆力能够充分满足自己学习、工作和日常生活中的需求，如果按记忆效率来划分，那么记忆可以划分为从低到高的三个境界模式，其实也就是三种记忆方式：

➤ 记忆从低到高的三个境界：

- 1、声音记忆：死记硬背。
- 2、逻辑记忆：只需记住规律，不记而记；
- 3、图像记忆：快速高效的记忆方式；

一、声音记忆：死记硬背，最常用却效率最低的方法。

事实上我们通常进行死记硬背的记忆方式就是使用的声音记忆。无论我们记忆手机号、记人名、记英语单词、还是背诵文章，绝大多数人都是在对他们自己的声音进行记忆。你现在就可以尝试着回忆一个手机号、或者回忆一个单词、或者回忆一句歌词、诗句，你就可以很清楚地感觉到，自己事实上是在回忆一些声音的排列顺序。

声音（如果不加上优美旋律的话）本来就是一些毫无意义的音节，我们记忆大部分资料，都是通过诵读或默读的方式去记忆的，即使我们通过默写的方式来记忆英语单词，其实也是在帮助我们默读。如果我们在这样背诵的时候仅仅不断重复着记忆自己的声音，而没有同时进行生动、丰富的相象，那么就是纯粹的死记硬背，这样的记忆效率，是非常低下的。

二、逻辑记忆：不记而记。

逻辑记忆只是面对一些非常有规律的记忆材料的时候才会有用。当我们要记这些有规律的材料时，只要它有着并不很复杂的规律，那么，无论这些材料的内容是多还是少，我们所需要记忆的仅仅是其中所蕴含的规律。

因此，逻辑记忆方法在面对那些非常有规律而又非常大量的记忆材料时，就显示出其强大的威力，我们根本不需要管这些资料到底有多少，只需要记住那简单的规律就可以了。在回忆或者应用的时候，我们只需要根据这个简单的规律，就可以把所有的资料都准确无误地复述出来。

➤ 例如：记忆下面这组数字：

1、3、5、7、9、11、13；

2、5、8、11、14、17、20；

3、7、11、15、19、23、27；

只要稍微看一下，找出排列的规律，那么根本就不需要一个个数字去记，而只需要记住这些规律就行了。特别是这些数字非常多，但规律又很简单的时候，逻辑记忆就能够充分显示出它的优势来了。当然，逻辑记忆仅限于记忆那些非常有规律的资料，而大部分情况下，记忆的材料都是没有规律的，这个时候，逻辑

记忆就派不上用场了。

三、图像记忆：快速高效的记忆方式。

目前社会上流传的各种快速记忆方法，基本上都是属于图像记忆。图像记忆的基本原理，就是把所有需要记忆的材料，通过各种方式转化为生动具体的图像，然后运用联想法、定桩法等方法来记忆它们。

图像记忆三大法：联想法、编码法、定桩法。通过这三种非常有效方法的运用，再抽象、再复杂的记忆材料，都能被快速转化为生动具体的图像，从而被快速而且牢牢地记住，图像记忆效率高、复习次数少、保持时间长，记忆效率远远高于传统的记忆方式，并且不受艾宾浩斯记忆曲线的制约。

在以上三种记忆方式中，逻辑记忆无疑是最轻松、最快速的，但当记忆材料本身并没有明显逻辑的时候，逻辑记忆就很难直接用上了。这个时候，你选择图像记忆还是选择声音记忆，就直接决定了你的记忆效率。

不幸的是，大多数人并不懂得如何有效地运用图像记忆，因此也就只有本能地、习惯性地使用声音记忆了，这就是人们总是为了记忆而头痛的根本原因，我们推广的记忆技术，其核心就是图像记忆，通过充分地发挥图像记忆的功能，可以让我们的记忆效率比传统的记忆方式高十多倍甚至上百倍，并且能够让我们的记忆过程充满了乐趣。

我们希望每一个人都能掌握图像记忆技术

从此不再有记忆的烦恼！

第三章 大脑具有无限的记忆潜力

现代教育的发展过分地关注了左脑的发展，导致具有瞬间处理大量信息的右脑被闲置，左右脑发展的不平衡，使的很多天才都夭折在教育中，左脑是低速意识处理计算机。人的大脑分为左脑和右脑两个半球，它们的功能是不同的，通常左脑被称为“语言脑”，而右脑被称为“图像脑”，右脑具有左脑所没有的快速大量记忆机能和快速自动处理机能，后一种机能使右脑能够超快速地处理所获得

的信息。近年来的科学验证了左脑和右脑的记忆能力是 1:100 万，就是这样一个数字却公然地被现代教育所忽视。

世界著名脑力专家、心理学家、教育家托尼·巴赞说：“你的大脑就像是一个沉睡的巨人”。人类的大脑分为上下两部分，上面一部分由表层意识（意识）控制，下面一部分由深层意识（潜意识）控制。这两种意识的工作内容完全不同。人们通常使用外部的表层意识，不大使用深层意识，但是出色的记忆力其实存在于我们的深层意识中。人类的大脑分为左右两个半球，表层意识位于左半球，深层意识位于右半球。近年来也早已验证的潜意识的能量是意识能量的三万倍，所以如何开发右脑及潜意识，是现代教育的必须注重的方面。

一个几乎我们每个人都会经历的简单例子，我们可能都学习过乐器或者五笔打字，在我们反复的弹奏和打字的过程中发现，我们的“手指”竟然具有了记忆力；一首曲子我们似乎没有去想就能自然地手底下流淌出，这完全不是左脑所为，因为从你想起每个音符再去对应相应的键，左脑会花费相当的时间去反映，而实际的情况并不如此；有时候腿也拥有记忆力——回家的路即便你不去想也不会走错，这一切都是右脑在作用，反复练习、读、记忆就可以打开右脑的深层回路。

联合国教科文组织国际教育发展委员会《学会生存——教育世界发展的今天和明天》总结了全球关于大脑研究的最新成果：“近几年，我们在大脑的研究和生物化学科学方面所取得的突破，已经使我们更加清晰地和更加客观地理解了人类的行为、心理机制和学习过程。这些新发现显示了一个惊人的事实：人的大脑中还有很大一部分潜力未曾加以利用，而且根据某些权威多少带点武断的估计，这种未曾利用的大脑潜力竟高达 90%。”

即使像爱因斯坦这样伟大的科学家，他也只使用了大脑 1/10 的功能。而一般人的脑细胞 95% 处于“冬眠”状态！许多人只用了 2% 的脑细胞！所以，有学者预言：一旦科学的发展能够更深入地了解脑构造和功能，人类将会为储存在自己脑内的巨大能力所震惊。如果能够充分利用，大脑可贮存的信息量相当于 5 亿本书，那么，人类可以轻松掌握四十多种语言，拿二十多个博士学位！所以说速读是建立在右脑无限能量与记忆能力的基础上的，而开发右脑就成了我们必修的课程。

第四章 超级记忆力训练之前的注意力训练

一、为什么要进行注意力集中练习

在一定程度上，注意力决定了一个人的成就，决定了一个学生的学习成绩。一个挺聪明的孩子却成绩平平，多半是注意力出了问题。注意力集中会提高学习效率，会让智商增加十个点，养成注意力集中的习惯后，拿高分是顺理成章的事情。据对一些天才儿童的研究，其中有一个很突出的个性特点，就是能长时间保持注意力，这种长久的专心致志是成才的极重要因素。

所以要学习好，就必须先做到注意力集中。只有当我们沉浸在所关注的事情时，注意力才会集中，这种无意识的集中才是真正的注意力集中，任何有目的集中都不会超过二十分钟，也就是说，我们在学习的时候必须是要去学才学，对我们来说，注意力集中大多都难以做到，这不全是我们的错。

另外偏食挑食、睡眠不足、压力过大、家教方式不好、环境嘈杂都会影响到注意力的集中。

通过下面的方法我们将有针对性地进行注意力集中的训练，通过前人留下的丹田呼吸法让您的脑波达到阿尔法波状态，这样我们就可以做到心动意动的条件反射，在瞬间达到注意力集中，从而提升思维行动效率。

二、如何达到注意力集中的状态

如何评价我们已经达到注意力集中的状态呢？注意力集中的标准之一是**大脑达到α波水平，在此状态下，大脑潜意识才能被打开，人脑会大量吸收外界的信息，而且这些信息都被送到大脑的长期记忆系统里，此时记忆力、创造力、理解力等都会有显著的提高，我们就进入到了一个注意力集中而轻松的状态。

◆科学仪器早已检测出在大脑工作时存在四种波态：

- 1: **β（贝塔）波**：频繁 14-30HZ，表人处于警觉态，数值越高越警觉，在左脑，表人的注意力的高度集中或紧张状态，在右脑，侧重于表惊恐（绝大多数如此）。
- 2: **α（阿尔法）波**：8-13HZ 表人在平静深思态，是一个人学习思维效率最适宜的波态。
- 3: **θ（西塔）波**：4-7HZ，表人在浅睡冥思态。
- 4: **δ（德尔塔）波**：0.5-3.5HZ，为无梦沉睡态。

并且近年来，经过脑科学家的不懈努力，还发现了大脑分泌脑啡素的秘密。人的大脑，通过自身和外界的作用，能源源不断地分泌脑啡素。这种脑啡素一方

面提高人体的免疫功能起到了极大的作用，同时它能传递信息激活大脑的记忆系统，使学习效率提高。通过这一发现，人们知道要保持学习效率的提高，必须保持大脑脑啡素的不段分泌。而脑啡素生成，就产生 α 波， α 波产生也就生成脑啡素。

所以注意力集中的问题实际上就是如何才能产生阿尔法波的问题，也就是如何持续不断产生脑啡素的问题。

达到阿尔法波状态的方法我在这里介绍两种：一种是腹式呼吸也就是所说的丹田呼吸法，另一种是听催眠音乐的方式。

➤ 腹式呼吸（丹田呼吸）

我们正常无意识状态下的呼吸方式是：吸气时胸部凸起，腹收进，呼气则胸部凹陷，腹轻微凸起。这里介绍的腹式呼吸法是指吸气时让腹部凸起，吐气时腹部回缩的呼吸法。方法为：开始时，细长而均匀地吸气中，此时腹部会充满空气而鼓起，不要停止，继续呼吸，感觉胸部也鼓起了，此时想象新鲜的空气及宇宙能量随着吸气而聚于丹田（肚脐后三寸处）。然后不要急于呼气，停 4 秒或更长，一般情况下是越深的呼吸停顿的时间就会越长，这种屏息不会让你有憋气的感觉，还会觉得很舒服，接著再细长而缓慢地将气吐出。吐气时意想浊气呼出，真气仍然留在了丹田处。

当意识停止，人体放松，呼吸细而匀长时，这时大脑就进入了阿尔法波状态中。

一般的人大都只用浅呼吸方式（胸式呼吸），因此只使用到 1/3 的肺，另外 2/3 的肺都沉积着旧空气。如果运用腹式呼吸法（呼吸意识化）进行呼吸，肺就能够完全被使用。腹式呼吸能够让体内充分取得气的功能，同时也摄取更足够的氧气。如此一来，既可净化血液，更能促进脑细胞活性化。

在做腹式呼吸的初期，我们还要配合放松功，使得身体处于一种轻松的状态中，这样注意力更容易集中。

方法：吸气时，感觉就像乘在向下的电梯上，由于失去重力的压迫，头部向上顶，变得充实了，由于头部上顶，整个颅腔好像空间一下变大了，所以的神经血管都放松了。全身失去重力而完全解脱，从头到颈到上肢、脊椎，下身从大腿到小腿到脚，所有的关节都完全放松了，先从头开始，心里缓缓的默念“头部放松了，放松了，放松了”，接下来是颈椎，也是在心里默念三次放松了，如此从

头到脚一一放松，此时人就像在云上，轻轻松松，自由自在，舍弃一切身外之念，此时我与宇宙间相互沟通，相互传递能量与信息，这种状态的维持对于治疗身体的疾病，出现阿尔法波状态都有重要意义。

在全身放松后，随后意守丹田，感觉那里有热感，有气轻轻跳动的感觉，我们练习腹式呼吸的时间越长，丹田里的气感就越强，有的人还能够打通任督二脉，沟通潜意识，发挥出无限的潜能。

注意在我们练习腹式呼吸时要在安静的状态下，尽量不要有声音打扰。每天训练时间十分钟到一个小时均可，我们可以把这种训练方法带到学习生活工作中，读书时、记忆时、走路、休息，总之随时都可以做。

只要我们一开始用腹式呼吸，就会想象我们静坐时的状态，丹田处就开始充实有气感，人就会放松下来，注意力集中起来，这样就形成了一个注意力的条件反射，只要深呼吸，大脑就会达到这种状态，以后不管是面对你害怕的演讲，还是在考试、读书时，都会一念之间达到注意力集中。

➤ 听催眠音乐的方式

以前催眠是一个神秘名词，而今天我们通过对潜意识的了解可以如此大范围地应用它，通过听一些例如《超级记忆力催眠》、《催眠的花园》、《全脑共振》等潜意识音乐 CD，它合成了阿尔法共振波与很多大自然的声音组成，在记忆与学习时听潜意识音乐注意力就很容易集中，精力旺盛，效果很好，我们可以彻底放松达到阿尔法波的状态，启动我们无限的潜意识能量。

【课后测试】： 您记忆力提升的“可塑性指数”是多少？

准备接受超级记忆力的训练与学习时，有一件非常重要的事情需要您来考虑，就是有关您用来学习这些记忆技巧的精神和态度，也就是所谓的“可塑性指数”，就是决定着我们将掌握超级记忆力的难易程度，它有两个变数：

- (1) 学习的意愿；
- (2) 接受改变的意愿。

我们可以用 0 到 10 的等级来评估每项变数。想知道你的总指数，就把这两个变数相乘，得分应在 0 到 100 之间。

好了，写下您的“可塑性指数”是_____

第二部分 超级记忆力的实战训练

第一章 学员记忆力测试

一. 词语组测试：（请你用 150 秒钟记忆下面二十个词语）

树 鹅 板凳 汽车 手套 手枪 镰刀 麻花 球拍 蛋糕
筷子 婴儿 医生 钥匙 月饼 衣扣 拐杖 衣架 药酒 按铃

【说明】：每个词语 1 分，150 秒内记忆多少个词语就得多少分 您的得分：____
__分

二. 数字组测试：

1、请您用 20 秒记忆如下数字：

8 1 7 2 6 3 5 4 4 5 3 6 2 7 1 8 9 9 5 3 1 2 4 6

【说明】：每个数字 1 分，20 秒内记忆多少个数字就得多少分 您的得分：____
__分

2、150 秒记忆如下数字

7 9 8 4 6 5 2 3 1 3 4 9 6 7 5 5 1 3 8 7 2 7 9 4 8 2 6 1 3 6

【说明】：每个数字 1 分，150 秒内记忆多少个数字就得多少分 您的得分：____
__分

三. 扑克牌记忆：（请您用 3 分钟记忆如下扑克牌）

红桃 Q 方块 8 梅花 5 红桃 A 黑桃 J 方块 9 梅花 4
黑桃 2 红桃 K 黑桃 6 方块 2 梅花 7 红桃 4 方块 K
梅花 6 黑桃 7 红桃 5 黑桃 7 梅花 Q 方块 9 红桃 6

【说明】：每张牌 1 分，3 分钟内记忆多少个数字就得多少分 您的得分：____
分

总分：词语分（ ）+数字 1 分（ ）+数字 2 分（ ）+扑克分（ ）=
（ ）分

【测试分析】：

- 1、总分在 60 分以上，说明您的记忆能力非常好；
- 2、总分在 40-60 分，说明您的记忆力很好；
- 3、总分在 22-40，说明您的记忆力一般

4、如果您总分在 22 分以下。说明您的记忆力相对较差，需要注意科学用脑、科学饮食、科学的学习与休息。

5、不过您不管测试结果是多少分，在您结束这几天的训练以后都可以很轻松的达到满分，相信自己吧！

第二章 超级记忆法的基本功训练

谈到超级记忆法就不能不谈“联想”。联想一词进入记忆领域是 17 世纪中叶，由英国人霍布斯·洛克为代表的“联想主义”心里学派引入的。联想与超级记忆之间有着非常密切的联系，所有快速记忆法没有不用“联想”这一法宝的，因为记忆必须以联想为基础，而联想则是迅速提取已存信息的快捷键。

那么什么是联想呢？联想是由两个或几个刺激物同时或连续地发生作用而产生的暂时神经联系。通俗地说，联想就是从一事物想到另一事物的心里活动。例如，看到昔日的照片则往事如烟，一幕幕浮现于眼前；由糖想到了甜蜜，进而想到幸福、爱情；由咖啡想到苦涩，想到失意、悲伤、失恋；再如生活中我们往往会不自觉地“走神”：看到了台灯，想起了那是在某某商店买的，那个售货员很热情，还看到她脸上有雀斑，很明显的……对，雀斑是挺象麻雀蛋上的斑点，小时候爬房逮麻雀，没逮着还磕破了腿……，哎呀，想起腿还记得贴了风湿膏，这关节炎也挺难受的，都是前天踢球出了一身汗后用电风扇吹得腿疼……不过，那天我看“她”在看我们踢球，所以我踢的特别卖力，对，想起来了，她还向我借财务管理书呢……。

宇宙间万事万物纵然千差万别，但任何事物都不是孤立存在的，相互间总有千丝万缕的联系有直接的也有间接的，许多事物间存在不同程度的共性，使得我们能由甲想到乙，再由乙想到丙……使输入大脑中的信息以各种方式互通，连根拔起的参天大树，其根下有密密麻麻、错综复杂的根系，而联想就如同数根一样把千千万万个信息串联起来。记忆需要联想，联想则是新旧知识建立起联系的桥梁、纽带。旧知识积累的越多，则新知识联系的就越广泛，就越容易产生联想记忆新知识。

“如果你想记住什么，你要做的就是将它与已知或已记住的东西联系起来”，一件在脑子里的事实，与其它多种事物发生联想就容易记忆，所联想的其它事物就犹如一个个钩钩一般能把记忆的事实钩钩出来，记忆的基本原则就是把新信息联想于已知事物”所以超级记忆离不开联想，实践证明，联想是确保记忆速成的根本保证！是迈入记忆高手殿堂的入场券！那些记忆大师们所进行的令人咋舌的

超级记忆表演，没有一个不应用联想的，所以联想对于记忆训练是至关重要的，那么我们如何进行联想的训练呢？

➤ **联想的基本功练习分三步：**

第一步：先进行一对一的简单词语的训练；

第二步：进行一对一的抽象词语的训练；

第三步：进行多项的、具体词语、抽象词语的混合训练。

第一步训练：一对一的简单词语训练

一、请记忆下列词组

森林—电话 足球—楼房 水杯—钱包 牙刷—菜刀 电脑—拐杖

【解】：这种一对一的记忆可用如下的联想方法可以完成：

➤ **森林与电话之间进行联想：**

森林里有信号盲区，所以无法打电话。或者想我有一次差点迷失在森林里，多亏带了电话，打了求救电话才走出来。这样一想到森林就会想到电话。

➤ **水杯与钱包之间进行联想：**

野外作业时，管好水杯有时比管好钱包更有用，即有时水比钱更重要。所以我外出时，从不忘两件东西：水杯和钱包。

➤ **电脑和拐杖之间进行联想：**

随着电脑的普及，许多老年人也开始学电脑了，于是经常可看到许多老年人拄着拐杖进学堂学电脑。这样想到电脑就会想到拐杖。

➤ **杂志和冰箱之间进行联想：**

现在科技真是发达了，杂志大小的冰箱也问世了，于是出门旅行的人都带着杂志大小的冰箱满街跑。

➤ **猫和计算器之间进行联想：**

我家的猫很灵异，居然会按计算器，有时懒劲上来我会让猫为我按计算器。经过这个奇怪的联想一想到猫就会想到计算器。

下面回想一下，看能不能记住上面联想的词组，是不是都已经记忆下来了！

二、我们在联想时要注意以下几点

1 浮现物象

联想时要尽量使联想内容形象化、具体化。说十遍不如看一遍，实践证明了，实物教学远比单纯的讲解更容易让人理解，并能有助于回忆。同时物象记忆也符合我们的记忆习惯，比如当我说“太阳”这个词时，我们脑海里浮现的很可能不是这两个字，而是明晃晃或红彤彤的太阳形象；说老师时，你脑海里可能出现的是某位老师的形象而不是“老师”这两个字；说到“恋人”，你想到的一定是最令你难忘的那个人。我们每个人来到世上后，不也都是先认识周围的环境物象，然后才学说话、学各项技能的吗？所以，记忆中浮现物象非常重要。

哲学、政治经济学等学科学起来之所以费劲，很大原因是因为里面有很多抽象的、难以转化为具体形象的词语，所以记起来很费劲，那么，对于有些诸如“形而上学”、“剩余价值”“抽象劳动”等抽象词语如何浮现物象呢？我们将在第二步训练时训练。把抽象词转化为能为我们所理解的、能用熟悉的替代物代替的具体形象，这样记忆抽象、干涩的内容时就不那么困难了。

另外经常联想，经常浮现物象，还有助于开发右脑，从而开发大脑潜能。

2 画面生动

在浮动物象的同时，要尽可能赋予物体运动的、立体的、多层次的色彩。如“足球”浮现物象时可想成红色的或五颜六色的足球，并且是跳跃的、滚动的足球而不是篮球、排球或其它的球，这样足球的印象远比静止的或停留在口头印象上的足球形象要深刻得多；如“电扇”可想成旋转的摇头扇，你站在电扇前享受风扇送来的阵阵凉风，这样加进了自己的切身体验，电扇一词就会深刻了；“海”可想成波涛汹涌、大浪滔天的海，也可想成夕阳西下与恋人轻松散步的那个温柔的海。总之要让记忆内容动起来，并尽可能调动身体其它部位的感觉，层次的、立体的去记忆这一内容。

3 联想关己

“事不关己，高高挂起”这虽不是我们提倡的道德准则，但大多数人对于不关自己的事或关系不到自己切身利益的事通常不注意，也容易淡忘。所以我们在进行联想的时候，要把记忆内容同自己联系起来，要同自己挂钩，往自己身上联想，把自己置身其中，而不是局外人、旁观者。如前面的森林与电话联想时就可

想成你自己迷的在大森林里，四周寂静无声，没有出路，时刻担心窜出什么野兽来，那种恐慌感、紧张感，那种想打求助电话的急切心情，这样森林与电话之间就再也不是风马牛不相及的事了，提起森林你就会很容易想到电话了。

4 荒诞夸张

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难忘、甚至终身不忘。

联想要点：浮现物象、画面生动、联想关己、荒诞夸张

三、下面我们根据以上联想的原则再做一组练习：

瓜子—鞭炮 项链—孔雀 台灯—兵马俑 玫瑰—电影院 酒吧—交际舞

【解】：这种一对一的记忆可用如下的联想方法可以完成：

➤ **瓜子与鞭炮联想：**

可以想我有一次嗑瓜子把牙崩掉了，原来有一粒瓜子里藏有鞭炮，我一嗑给嗑响了，崩掉了牙，从此再也不敢嗑瓜子了。经过如此奇特荒诞的联想，一提瓜子就会想到鞭炮。

➤ **项链与孔雀联想：**

我的项链坠是个孔雀，不但形象逼真，而且孔雀还能开屏哪，自己再想一下孔雀开屏的样子。

➤ **台灯与兵马俑联想：**

可假想台灯在兵马俑时代就有了，原来兵马俑们怕地下黑，所以要求秦始皇每人发一盏台灯。或想我的台灯是兵马俑式的，兵马俑的头闪闪头光。

➤ **玫瑰与电影院联想：**

“手拿玫瑰，在电影院门口见”这是今晚相亲的“暗号”，所以千万不能忘了。

➤ **酒吧与交际舞联想：**

酒吧里经常看到有喝醉的人，搂着酒瓶跳交际舞，真滑稽！还可想一想他非缠着要和你跳一曲的样子。这样一想起酒吧就会想到那个跳交际舞的醉汉。

大家回忆一下，是不是记住了？这是第一步训练，因为涉及到词语都是日常实物，比较容易浮现物象，所以还算好联想，你所要做的就是多做联想训练。

第二步训练：抽象词语的联想训练

一、记忆下面关联词语：

苦难——关税壁垒 兴奋——犹豫 名份——得克萨斯 抽象劳动——腼腆

【解】：这种一对一的记忆可用如下的联想方法可以完成：

- **苦难——关税壁垒：**过去苦难的岁月里，根本不用关门睡（税），墙壁都是石头垒（壁垒）起的，也没有值钱东西，所以也不怕偷。
- **兴奋——犹豫：**有一个投资项目很是让我兴奋，但冷静后又有些犹豫，不敢冒然投资。
- **名份——得克萨斯：**名份对我来说无所谓，德也可（克），无也没啥事（萨斯）或者：我一直为一个名分而努力，那就是得个萨克斯（克萨斯）王称号。
- **抽象劳动——腼腆：**从朋友的书中抽出张像（象）是她劳动（抽象劳动）时照的，她的样子很腼腆。

二、抽象词语记忆秘诀：

(1)懂得原意的用原意，不好用的再“望文生义”。如关税壁垒，本是贸易保护方式的一种，若不懂就转化成别的含义，只要能正确还原就行。

(2)在抽象词语中加减字，“曲解”成另外的含义。如抽象劳动可变成：抽（打）象（让它快点）劳动；苦难加字变成：（叫）苦（叫）难等。就这么加加减减，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清该词的真正含义。

(3)谐音。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“熟视无睹”可谐音成熟食店无肚；“佛得角”谐音成佛得饺（想成是饺子的一种）等。在民间人们也常用谐音，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）等。还是歇后语中也大量地用到谐音。

三、做下面的联想：

圈地运动——罗马假日 生产关系——剩余价值 倾国倾城——天涯共此时

【解】：这种一对一的记忆可用如下的联想方法可以完成：

圈地运动——罗马假日：圈地运动时，（骡）罗马可累坏了，没假日（休息），没日没夜的干（可想成骡马拉着犁在一圈圈的犁地）。

生产关系——剩余价值：生产（量）关系到企业的切身利益，量大销不出去，则剩余产品的价值就要打折扣。

倾国倾城——天涯共此时：中秋夜，皓月当空，人们全出来赏月，其势真可谓倾国倾城，赏月的同时都念诵着那句佳句：天涯共此时。

四、大家试着做以下的联想练习：

金融——南亚 黑客帝国——明眸皓齿 热那亚——蓝牙 音乐之声——汗牛充栋

【参考联想】：

- **金融—南亚：**金融业若无资金很难呀（南亚）；
- **黑客帝国—明眸皓齿：**加入黑客帝国的人员不但技术要好，长的还要明眸皓齿。
- **热那亚—蓝牙：**那地方很热呀（热那亚），人的牙都晒蓝了（蓝牙）。
- **音乐之声—汗牛充栋：**音乐之声居然使我家的一头流汗的牛冲动（充栋），谁说对牛不可弹琴！）

第三步训练：多项的、具体、抽象词语的混合训练

一、按顺序记忆下列词语：

阿里巴巴与四十大盗、小二黑结婚、哲学、闭月羞花

枯燥、商务通 高楼大厦、山珍海味、心安理得

【联想】：“阿里巴巴与四十大盗“VCD 是小二黑结婚那天晚上放的，酷爱哲学的小二黑却不管闭月羞花般的妻子，独自又看上了书。看着那些枯燥的东西，妻子说：看这些有什么用，不如通点商务（商务通）。小二黑大叫，“我虽住不了高楼大厦，吃不上山珍海味，但比起那些赚昧心钱的商人，我活得心安理得”。

二、按顺序记忆下列词语：

蝴蝶、雪山飞狐、虚拟资本、过剩人口、贴现、政府、工资改革、股票
商业利润、资本积累、资产负债表、一般价值、市场经济、生产力
对外贸易、进口替代、出口导向、消费品、按劳分配、跳舞毯（共 20 项）

【联想】：首先，记住蝴蝶，然后联想蝴蝶是雪山飞狐最爱吃的食物，而诱捕蝴蝶唯一资本只需泥（虚拟）（即虚拟资本）。于是，农村过剩人口（剩余劳动力）纷纷抓蝴蝶诱捕雪山飞狐。昨天，村里贴了张县（贴现）政府的告示，严禁抓捕野生动物，于是农民们又闲下来了。时逢城里工资改革，（工资改革）许多人钱多了后，炒起了股票，或从事商业，利润不断增大，很多人就这样完成了资本积累，个人的资产负债表上，一般的家（价）都值几十万（一般价值），市场经济一片繁荣。农村剩余劳动力，这回有了出路，因为城里需要大量的生产劳动力，主要是富裕的城里人办的对外贸易企业，他们进口手提袋（进口替代），出口刀（导）和橡（向）胶（出口导向）等消费品。干活按劳分配取酬，于是许多人打工的条件改善后还买了跳舞毯健身。

以上为基础性训练，实战性训练我们将结合后面讲的具体记忆方法再详细加以介绍。

对于上面的练习，有的人可能不以为然，认为有那联想的时间，背也背完了，还用那么费劲去联想？研究发现，记忆的关键不在如何输入而在于检索，即如何在需要的时候准确的提取出来，能做到这一点记忆效果就好，考试时，大家也一定都有过这样的体验：这道题我其实是会答的，可却怎么也想不起来，有谁哪怕能提醒我一下，我就全都能答出来。可是谁会提醒你呢？等考完试一翻书，刚看第一眼就全想起来了，于是就非常懊悔。有过这体验吧！这就是检索环节出了问题，而不是谁脑子笨、不好使的问题！联想之所以能提高记忆力，就是因为加深了记忆对象间的联系痕迹，使记忆对象间不再是“老死不相往来”，而是变成相互间

有所联系、有所交往的亲密关系。至于它们之间的关系到底能亲密到何种程度，完全看你如何从中“斡旋”了，也就是看你的联想深度了。

可以说，联想就是那个能随时随地给你提个醒的助手！这一点当你在考场上时就会有体验的，所以不要以为做联想是在浪费时间，应认识到联想是在加深记忆对象间的联系。联想的过程实际上是在为它们牵线搭桥，使它们成为一个整体，这样你再提取时就会牵一发而动全身，提一个而起来一串！

请大家认真完成课后作业，并利用业余时间做些联想的练习，例如等车时可以联想一下公共汽车沿途经过的站点名，坐车时将看到的商店名进行单一的或组合的联想，或读书看报时有意识地进行联想，也可自己写词语进行联想，总之要做大量的联想练习，以适应这种记忆方法。

【课后作业】：

1、联想在超级记忆中有何作用？

2、联想的原则有哪些？

3、请做下面的联想训练：

啤酒——咖啡 松树——大海 沙发——日历 万宝路——超市
电梯——吊车 手提电脑——白领——松下电器 太阳——快餐
麦当劳——婴儿 中国电信——女排——别墅 网吧——气球
手推车——电饭锅 沙滩——奥运健儿——碧水蓝天——休闲娱乐

第三章 超级记忆法的具体技术方法

技术方法之一：一对一联想法

上面我们学习的内容可谓是超级记忆法的开场白，大家在接触过这些内容后，尤其是在做了联想的练习后，再来学习下面的具体技术方法就会感到很容易了。我们一再强调超级记忆法所传授的记忆方法都是要借助“联想”来完成的，这些记忆方法的核心也是联想，只不过各个联想的具体方法不一样。因此联想能力的训练至关重要，要多做联想的训练，大家可以结合以后讲的具体技术方法在学中练，在练中学，尽快提高联想能力。

我们在学习、生活中经常会遇到诸如下面的问题：郑和下西洋的时间是 1405 年；《孔已己》的作者是鲁迅；珠穆朗玛峰海拔 8848 米；微波炉业的霸主是格兰仕；美国现总统是布什……

历史、地理、政治、语文等文科学科中经常会碰到大量的填空题；生活中也经常遇到很多只有一个正确答案的问题。面对这些内容繁杂、数量庞大，但又相对较简单的问题，我们就可用一对一联想法来解决。

一、什么是“一对一联想法”呢？

一对一联想法就是在只有唯一对应关系的两个记忆对象之间进行联想，使双方形成紧密的对应关系，以达到提起一方就能马上想起另一方的记忆目的。

例如提起中国的首都想起的必然就是北京；问到中国最大的沙漠那就是塔克拉玛干沙漠，提起东岳那就是泰山，对于这些对应关系明确的内容，我们就可以在问题和答案之间直接进行联想，这样在以后见到问题时回想一下就可想起答案了。这个训练，我们实际上已在上一讲中的基础性训练的第一步中训练过了。下面我们再结合实例来进一步学习一下。

例 1、记忆下面的世界地理之最（课堂讨论）

- | | |
|-----------------|-------------------|
| (1)世界最长的河流是尼罗河 | (2)世界最深的海沟是马里亚纳海沟 |
| (3)世界最低的国家是荷兰 | (4)世界最长的裂谷是东非大裂谷 |
| (5)世界最大的高原是巴西高原 | (6)世界最大的群岛是马来群岛 |
| (7)世界最大的咸水湖是里海 | (8)世界最大的暖流是墨西哥湾暖流 |
| (9)世界最小的洋是北冰洋 | (10)世界最深的湖泊是贝加尔湖 |
| (11)世界最大的洋是太平洋 | (12)世界最热的地方是阿济济亚 |

(13)世界最大的盆地是刚果盆地

(14)世界最狭长的国家是智利

(15)世界最大的沙漠是撒哈拉大沙漠

(16)世界最低的洼地是死海

大家先用我们之前提到的联想原则，进行一对一联想，然后用手遮住答案，检测一下，看看否记住了？经过这样联想，在问题与答案间建立了紧密的联系，就能够保持长时间的记忆，有些深刻的联想甚至会终生不忘。

【说明】：

1、做这类问题的联想，可在需要记忆的对象之间寻找一个“突破口”即在问题与答案之间建立某种联系。当联想能力提高后，有时在两者之间扫一眼，脑中就会掠过一丝线索，然后很快结束联想。

2、联想时能用谐音的首选谐音，谐音困难的，用“加减法”即加字或减字以便于联想。如“里海—里面是海水，巴西—把游客吸引来等。当然“里海”还可谐音成“利害”，巴西还可谐音成“把戏”但这样与题意联想起来却要费些周折，所以对于本题还是加字方便一些。

3、要注意联想时，叙述性内容要尽量简短，这样回忆起来也可以缩短时间。如果编的故事太长，回忆时不仅费时而且还有忘记的危险。

例2、记忆下列填空题：

(1)我国境内已知最早人类是元谋人 (2)最早懂得人工取火的是山顶洞人

(3)最早掌握原始灌溉技术是在夏朝

(4)井田制盛行于西周

(5)提出“民贵君轻”思想的是孟子

(6)祖冲之是南朝人

(7)我国最早的农书是《齐民要术》

(8)孙思邈的著作是《千金方》

(9)世界上最早的纸币是“交子”

(10)《清明上河图》是画家张择端的绘画

(11)《马可波罗行记》描绘的是元朝大都的繁华景象

【联想】：

- **最早人类是元谋人：**最早的人类是长得猿模（元谋）样的人。
- **最早懂得人工取火的是山顶洞人：**早懂得人工取火的是一群挤在山顶洞里取暖的原始人受到石头碰撞所产生的火花的启发而学会的。
- **最早掌握原始灌溉技术是在夏朝：**人们最早掌握原始灌溉技术不过是利用了夏天潮（夏朝）起潮落的丰富水资源而已。
- **井田制盛行于西周：**过去井里的甜水熬制（井田制）的稀粥（西周）香极了。现在的井水就不行了。

- 提出“民贵君轻”思想的是孟子：“民贵君轻”在封建社会是不可能实现，那时的人们只能梦想子（孟子）孙后代能实现了。
- 祖冲之是南朝人：祖冲之出题考百官，常难倒一朝（南朝）人，故人常戏称之“难朝”人。
- 我国最早的农书是《齐民要术》：我国最早的农书是北魏杰出的农学家贾思勰所著，所以论“奇民”要数（齐民要术）老贾了。
- 孙思邈的著作是《千金方》：我爸一心想个孙子，可我偏生了个女儿，爸看“思孙”的希望渺（孙思邈）茫了，方接受了这个千金（千金方）。
- 世界上最早的纸币是“交子”：“把这世界上最早的纸币献给国家”，这是父亲去世时交代给儿子（交子）的遗言。
- 《清明上河图》是画家张择端的绘画：《清明上河图》一直保存在我家，虽有些脏，部分折断（张择端），但仍价值连城。
- 《马可波罗行记》描绘的是元朝大都的繁华景象：我家马啃菠萝（马可波罗）形迹（行记）可疑，原来吃草吃得大肚（元朝大肚）鼓鼓，渴了，才吃菠萝。

注意：联想完成后，不要总觉得还有更好的联想，从而频繁更换联想内容，这样回忆时容易造成混乱。

二、一对一联想法的优缺点：

优点：简单灵活，方便快捷，短时间内能记忆大量的短小知识。

缺点：应用范围不够广泛，遇有多层次、复杂的记忆对象时往往力不从心。

不过总的说来，用一对一联想法来记忆短小精悍的内容非常奏效。

【课后作业】：

1、记忆：以下朝代的都城：

西汉定都长安 元朝定都大都 东汉定都洛阳 唐朝定都长安

北宋定都东京 南宋定都临安 北宋的都城是在开封

2、记忆：文艺复兴时期代表人物和成就：

1、但丁的《神曲》2、达芬奇的《最后的晚餐》3、莎士比亚的《哈姆雷特》

4、哥白尼提出太阳中心说 5、伽利略首次用自制望远镜观察天体

3、记忆：各地质年代出现的特种：

太古代：原始生命出现

元古代：海水中出现藻类原始生物

古生代：蕨类植物繁盛

中生代：爬行动物、鸟类出现

新生代：人类出现

技术方法之二：直接串连联想法

学习了一对一联想法的应用方法，它用起来快捷简单。但相比而言，它的应用范围不是很大，当遇到记忆层次多、内容复杂的材料时就不如其它记忆方法方便。但是，一对一联想法是其它记忆方法的基础，后面讲的记忆方法也最终都要分解成一对一联想法，任何复杂的记忆材料实际上都可划分若干个两上两个为一组的记忆单位，把这分解开的一组组再串起来就可组成一个完整的记忆材料。一对一联想法正是利用“两个一组”的规律，在“问题与答案”之间进行联想，以达到记忆的目的。所以掌握好一对一联想法是学习其它记忆方法的基础。

一、我们来学习一下直接串连联想法。

在北方，冬天里有一种小吃，叫冰糖葫芦。它是用一根长竹签把一个个山楂串起来，然后蘸上烧热的糖锅里的糖，再放在外面冻一下就可吃了，冰糖葫芦吃起来又凉又酸又甜，非常爽口，一根竹签常可串十几个山楂。

我们的直接串连联想法就如同这根竹签一样，它把要记忆的若干项内容串起来，形成一个整体，从而可以提一个而想出一大串，所以我们就形象的将这种记忆方法命名为直接串连联想法。

例 1、记忆半坡氏族时期的社会生活情况：

- 1、普遍使用磨制器，使用磨制器的时代叫新石器时代，他们还使用弓箭。
- 2、原始农业已有发展，种植粮食作物粟。我国是最早培植栗的国家，已学会饲养猪狗鸡牛羊
- 3、已使用陶器
- 4、已学会建造房屋，过着定居的生活，已形成村落。

对于这样整段句子，超级记忆法不能够一字不拉的都记住，但是可以记住几个关键字句。实际上我们在记忆时也没必要一字不差的再现原文，在考试时只要你能答出关键地方，叙述性内容没有原则上的错误，那你的得分就趋近于满分。至于填空题等要求严格的问题那另当别论。对于简答题等问题只要你能答出关键部分就会得分的，这是目前考试中的实际情况。所以我们对该题做以下技术处理：

A、每条答案划分出若干个关键字，具体划分如下：

磨制石器、新石器时代、弓箭

种植粟、饲养猪狗鸡牛羊

陶器

建造房屋、定居、村落

B、为了记忆方便，对于不是必须按照先后顺序记忆的条款，可以打乱其顺序排列，变成适于我们联想的顺序排列。本题中先记哪条都可以，并没有要求，为了联想方便，我们将其顺序排列为：2、1、3、4

经过以上的技术处理，本题就可简化成记忆下列这些短语了：

- 2、种植粟、饲养猪狗鸡牛羊
- 1、磨制石器、新石器时代、弓箭
- 3、陶器
- 4、建造房屋、定居、村落

【进行联想】：

首先将题干“半坡氏族”与“植植粟”进行联想，可这样进行联想：半山坡上的原始人充分利用山坡的资源种植板栗，（种植粟）然后接着联想，谁想没人饲养的野猪、野狗、野鸡、野牛、野羊（即饲养猪狗鸡牛羊）都来吃板栗，他们很生气，就磨制石器来打猎，新石器实在（新石器时代）不好使，于是制造了弓箭来狩猎（即磨制石器、新石器时代、弓箭），半坡人把捕获的猎物饲养起来，可它们很淘气（陶器）到处乱跑，于是人们想到了建造房屋，圈养动物，同时自己也定居下来，人多了就渐渐成了村落（即建造房屋、定居、村落）。

闭眼回忆一下，半坡人种植粟—猪狗鸡牛羊来吃—生气，磨制石器，新石器实在（新石器时代）不好使，发明了弓箭—饲养动物淘气（陶器）—建造房屋圈养、自己也定居、形成村落。这样通过一个故事就把答案要点全串起来了。半坡氏族的社会情况也记住了。

由于进行了联想，所以对半坡氏族的社会情况印象很深，再考你类似于“什么时候人们开始使用弓箭、半坡氏族是种植粟还是水稻、人们从什么时候开始过定居生活”等问题时，你就不会感到模凌两可了，通过回忆联想马上就会选出正确答案。

这就是直接串连联想法，把多项内容串连起来。

例 2、记忆秦灭六国的行后顺序 韩赵魏楚燕齐

【联想】：秦始皇征战六国君时喊（韩）叫着照（赵）胃（魏）部就一刀，等拔出（楚）时他们已经咽气（燕齐）了。

例 3、记忆影响资本积累量的因素：

首先是对劳动力的剥削程度 其次是社会劳动生产率水平 最后是预付资本量的大小

【联想】：先将题干“影响资本积累量的因素”与“对劳动力的剥削程度”进行联想：过去对于资本家而言影响资本积累量的因素之一是能否加强对劳动力的剥削程度，即多干活，少给钱，从而积累资本。然后接着想：现在整个社会劳动生产率水平提高了，资本家要先预付些资本（如房子等）才能招来高级人才，这样预付资本量的大小则是影响资本积累量的主要因素。

二、直接串连联想法用于记忆 5 条答案左右的简答题、多选题效果是很好的：

1、直接串连联想法的优点：

- 能一次记忆 10 项左右的内容（记忆太多内容时容易“掉线”——遗忘）联想起来较简单。
- 联想后，考试中若出现该题，特别是以多选题题型出现时，回忆一下联想，再选择备选答案时，就决不会出现“好像是又好像不是”的模棱两可的情况发生。
- 对于记忆名词解释、多选、简答等有若干要点答案的问题有很好的效果。
- 可按前后顺序依次记忆，对于必须按顺序记忆的内容，最适合用此种方法。

2、直接串连联想法的缺点：

- 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。
- 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。
- 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容易忘。

3、直接串连联想法的诀窍：

- 为了能记住第一项内容，可用问题题干与这第一项内容进行联想，以加深印象。如例 1 中，用“半坡”与“粟”做联想就避免了两种情况的发生：一是避免了提问半坡氏族社会情况时想不起“粟”这一项内容，避免了想不起粟就想不起后面的猪狗……弓箭……定居等答案的情况的发生。即看着问题写不出答案。
- 避免了虽然能清楚的记得粟……弓箭……建造房屋……村落等答案，但却想不起是什么题的答案的尴尬情况，即能写出答案但却不知回答的是什么问题。
- 在平时学习多项要点的问题时，可打乱原书上的顺序，直接在书本上按便于自己记忆的顺序标出 1、2、3 等顺序号，还可把联想内容简要地写在书上，这样以后稍加复习即可恢复记忆。

【课后作业】：

1、记忆太平天国起义所经过的路线

金田—永安—桂林—金州—长沙—岳州—武昌—九江—安庆—南京

2、记忆黄河流经的九个省、自治区

青、川、甘、宁、内蒙古、晋、陕、豫、鲁

3、记忆“五代十国”的名称：

五代：后梁、后唐、后晋、后汉、后周

十国：吴、南唐、吴越、闽、楚、南平、南汉、前蜀、后蜀、北汉

技术方法之三：借助词句联想法

一对一联想是其它记忆方法的基础，直接串连联想法可以把若干个答案要点串连起来，它可看作是一对一联想法的延伸，但任何事物都一样，如果中间涉及的环节越多则越要加小心，因为这其中的任何一环节出问题都会产生连锁反应，其后面依次进行的程序也都会因此受到影响。应用直接串连联想法时若“串连”的内容过多，就会产生“掉线、脱钩”的危险。为了降低记忆风险，我们引入“借助词句联想法”来缩短直接串连的长度和难度，人为地将其长度拆分成紧密相关的若干组，然后把记忆对象分配到各个组中去，我们用图示演示如下：

一对一联想法	直接串连联想法	借助词句联想法
甲→乙	甲→乙→丙→丁→戊→	日→甲→乙……
丙→丁	……………	月→丙→丁……
戊→己	……………	星→戊→己……
……		

所谓借助词句联想法就是借助题外的词句与所需记忆的对象进行一对一或直接串连联想的一种记忆方法。由于“外援”（如日月星等）中的每个字（或词、句）分担了记忆任务，这样就减轻了直接串连联想法以往“一人”操办到底的劳动强度，从而也降低了难度，防止了“脱钩、掉线”的危险。

例 1、记忆历史题中“商鞅变法”的主要内容

1、废井田，开阡陌 2、奖励军功 3、建立县制 4、奖励耕织

我们选择“改革开放”四个字与四条答案要点分别进行联想，就变成了以下形式：

改——废井田，开阡陌 革——奖励军功

开——建立县制 放——奖励耕织

【联想】：

改——废井田，开阡陌：“改”可想在“悔改”，可假想：商鞅变法中规定把不思悔改的贪污吏扔废井填（废井田）土埋了，并打开他家前门（开阡陌）把财物分发给百姓。

革——奖励军功：“革”想成“皮革”：古代皮革是贵重东西，所以变法中规定将皮革奖励给军功（奖励军功）大的人，军功越大，奖的皮革越多。

开——建立县制：“开”想成“开始”：变法中也开始对王侯建立限制（建立县制）机制，以防对政权构成威胁

放——奖励耕织：“放”想成“放牧”：对放牧多的人奖励耕牛和织布（奖励耕织），以鼓励发展农牧业。

闭眼回忆一下，看是否记住了？

通过“改革开放”一词就把“商鞅变法”的四点内容记住了。这就是借助词句联想法，从题外请“外援”来对记忆对象进行联想。

例 2、记忆影响气候的主要因素有：洋流、地形、海陆分布、大气环流、纬度。

上题答案有 5 点，我们可借助“唐宋元明清”一词语来与之分别联想。

即：唐——洋流；宋——地形；元——海陆分；明——大气环流；清——纬度

【联想】：

唐——洋流：“唐”可谐音成“淌”，今年雨水多，下的雨水最终都淌进“洋”流进海。

宋——地形：“宋”谐音成“送”，来我家的客人走时，我一定得送出去，因为这里被大水冲得地形复杂，不好走。

元——海陆分布：“元”谐音成“园”，我家的菜园也被冲的高一块低一块的，高处裸露，低处有水，如同海陆分布一样。

明——大气环流：“明”想成“明天”，天气预报说，明天还有雨，是因为几大暖气流循环流（大气环流）过的缘故。

清——纬度：“清”谐音成“晴”，天气总也不晴，大概是因为纬度低，处于热带的缘故吧，还得下雨。

这样通过“唐宋元明清”五个字就记住了影响气候的主要因素。

一、我们在应用借助词句联想时应注意以下几点：

1、“外援”词句的个数要与所需记忆的条款数目相等。

如例1中有四个答案要点，我们就选用了“改革开放”四个字与之对应；例2中有五个要点我们就用“唐宋元明清”五个字与之相应。几条答案就选择几个字，不能多也不能少。

2、所选择的词句之间必须是紧密相关的。

必须选用成语、俗语、歇后语、诗词等相互间存在紧密联系的词句，不能是东一个，西一个的临时拼凑的词句。如可以以选择：人口手、日月星、海上升明月、在那遥远的地方、飞流直下三千尺、老虎拉车——谁赶（敢）等词句。因为这些都是约定俗成的，谁也不能够随便在其中间再加减字的。答题时数一下“外援”的个数，就知道了有几条答案，不会遗漏答案数目。相反，若选用“你来了、你快点说、怎么还没来”等词句的话，回忆时就会拿不准到底是“你来了”还是“你回来了”亦或是“你才回来吗？”等词句，拿不准几个字，就可能漏答要点。

3、借助的词句要选用自己所熟悉的。

如果找的词句连你自己都陌生，也就是说连记忆这些词句本身都成问题，可千万别选用，因为这样的词句很容易忘记，忘记了选用的词句就意味着忘记了答案。这个词句就好比是开门的钥匙，丢了它，你就进不了屋了。

所以一定要选择那些你张嘴就来的、不假思索的、脱口而出的词句，唐诗宋词、成语、歇后语、熟悉的歌词、歌曲名等是最佳选择。

4、联想前要先划出答案中的关键词。

有的答案中带有的一些叙述性的内容，应用借助词句联想法时，“外援”词不可能与答案中的每个字都进行联想，只能先划分出关键词，再用外援词与之进行联想，所以需要先行划出关键、能起到“提纲挈领”作用的重要词。

事实上，每个答案的要点中都有“点睛之语”，抓住要害，抓住重点答题是应试的诀窍！一道题中，你把关键的条框框答出来了，即便补充、途述得不够丰满，那起码2/3或3/5的分数是能拿到的，要知道，老师判卷时都是按要点给分

的。如例 1 商鞅变法的主要内容这道题若是 5 分的话，你答出四个要点，那最少可得 3 分。

5、有时干脆就用提出问题的题干作为“外援”的词句。

如商鞅变法一题，也可选用“商鞅变法”四个字与四条答案进行联想。但要注意的，这样的题干得选用那种不论怎么提问都会出现的题干才行。不然的话，考试中若换个角度出，原来的所借用的“外援”不再出现了，那也就想不起答案了。例如不论怎么考商鞅变法，这“商鞅变法”四个字都一定会出现，那我们就可放心地选用。再一个，题干的字数要与答案要点数量保持一致。

例 2、记忆资本主义发展过程中引起劳动力增加趋势的主要因素有：

1、随着人口的自然增长，进入劳动年龄的人数不断增加。（关键字：人口增长、劳动年龄、人数增加）。

2、生产过程的机械化，使大量使用童工成为可能。（关键字：机械化、童工）。

3、越来越多的妇女加入劳动力出卖者的行列。（关键字：妇女）。

4、资本主义在农村的发展，使大批个体农民破产，农村劳动力大批转入城市，增加工业及其它行业劳动力的供给。（关键字：农民）

5、竞争使许多中小资本家、小商品生产者和个体劳动者破产，使他们中许多人加入雇佣劳动者行列。（关键字：中小资本家、小商品生产者、个体劳动者、破产）。

【解】：我们选用“工农兵学商”五个字与上述五条答案进行联想：

“工”与“人口增长、劳动年龄、人数增加”：这很容易联想，资本主义发展过程中，需要大量的工人，随着人口的不断增长（人口增长）达到劳动年龄（劳动年龄）的人数也不断增加（人数增加），工人也越来越多。

“农”与“机械化、童工”：农业实行机械化后，种田就很轻松了，以至于童工都可操作（即机械化、童工）。

“兵”与“妇女”：资本主义在侵略时，士兵少了，就征妇女入伍（妇女）

“学”与“农民”：旧社会上得起学的都是富家子弟，农民的孩子上不起（农民）。

“商”与“中小资本家、小商品生产者、个体劳动者、破产”：资本主义商业社会竞争激烈，那些中小资本家、小商品生产者、个体劳动者，稍不留神就会破产。

这样通过“工”想到“人口增长、劳动年龄、人数增加”；通过“农”想到“机械化、童工”；通过“兵”想到“妇女”；通过“学”想到“农民”；通过“商”想到“中小资本家、小商品生产者、个体劳动者、破产”则这道题的要点就记住了。

有些人可能会问“我们一次需要记忆那么多问题，有那么多词句可借助的吗？”这个你不用担心，我们每个正常人都掌握了大量的诗词、成语、短语、歇后语，“外援”足够多。平时你可有意识的把那些三字经、五言诗、七言诗、或歌名、歌词等写下来，常翻翻，加深印象。另外，同一句词句还可反复使用，可记多道题，只要注意前后要间隔一段间就行。“那会不会答错题呢？”只要你对该题有一点印象就不会张冠李戴。用“改革开放”记完“商鞅变法”后再用来记“宋太祖加强中央集权措施”，那考试时你决不会答混。

还有，用借助词句联想记忆东西，最好是7项左右的问题，多于7项不太方便选用词句。最后，还是强调要不断加强联想练习，联想的水平决定你联想的速度和深度，过硬的联想能力可使我们在短时间内记忆大量的内容。

二、借助词句联想法的优缺点：

➤ 借助词句联想法的优点：

1、用借助词顺联想法能完成多选题、简答题、名词解释、及部分论述题的记忆任务，这些题几乎占了整个卷面分数的50%强。很多参加职称考试的人目标就是60分，因为及格就能取得相关资格证明。所以学好借助词句联想法，几乎就可为你打来“半壁江山”。当然我们不赞成“及格万岁”的口号，但在时间紧，任务重的情况下，借助词句联想法可以帮你大忙。

2、借助词句联想法因为有了“外援”的介入，实际上又变成了一对一联想法和直接串连连想法，记忆难度降低了。

➤ 借助词句联想法的缺点：

1、首先要寻找与答案数量对等的词句，这样不太方便。

如果“外援”选的不好，一是给联想增加了难度，二是考试时有可能想不起借助的是什么词句，从而无法记起答案。

2、联想能力不强的人，联想起来有些费劲。

➤ 解决的方法：

1、要平时多储备词句；

2、想好“外援”后，直接将其写在书上或笔记本上，这样复习时很快就会想起原来的联想；

3、要加强联想的训练。

【课后作业】：

1、记忆王安石变法的主要内容：

a、保甲法 b、青苗法 c、农田水利法 d、募役法 e、方田均税法

2、记忆北欧包括挪威、瑞典、芬兰、丹麦、冰岛 5 国，各国的经济情况是：

挪威：以渔业、航运、和石油为主

瑞典：木材、纸浆、新闻纸、纤维板的出口居世界前列

芬兰：森林和水利资源丰富 丹麦：乳肉牧业和家禽饲养业发达

冰岛：以渔业为主

技术方法之四：数字编程联想法

上面我们学到了一对一联想法、直接串连联想法、借助词句联想法，都有各自的优点，不同的情况下可选用这几个不同的记忆方法。但它们有一个共同的不足：就是应用范围不够广泛。数字编程联想法克服了这方面的不足，是超级记忆法中应用范围最广的一种记忆方法，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，它是超级记忆法中最重要的一种记忆方法。

一、掌握它，你可以作到：

- 改变生活中丢三落四的不良习惯！
- 一次性记忆几十项、上百项内容，并且可以倒背如流！
- 至少可以记忆圆周率小数点后上千位的数字！
- 可以按座次记忆水浒中 108 位梁山好汉的绰号、姓名！
- 54 张扑克牌打乱顺序后，你可记住每张牌的先后顺序，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 等各在第几张”。
- 可以按顺序记忆并背诵从当场观众说出的几十项词语！
- 讲课时不用看讲稿，即能记住所要讲内容的要点、提纲！
- 开会时不用做笔记，即能记住内容提要，回去传达时不会有遗漏！
- 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，新学期开始，你可以记住全班几十名新生的学号、姓名！
- 点名时完全可以不用看点名册
- 能够按顺序记住元素周期表上的 100 多个元素
- 能够按人口从多到少的顺序记住我国 55 个少数民族名称。
-

只要你掌握了数字编程联想法，其应用范围是非常广阔的，你完全可以自己去开发去探求。

二、什么是数字编程联想法呢？

数字编程联想法就是把 10 个阿拉伯数字及其每个组合都赋予特定的意思（即

编程），然后作为与记忆对象进行联想的工具。

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 个数字的编程就够用了。我们先来学习前 50 个数字编程。

1、先介绍前 10 个数字的编程。

1=树 2=鹅 3=板凳 4=汽车 5=手套
6=手枪 7=镰刀 8=麻花 9=球拍 10=蛋糕

那如何使用呢？把这些编程同所需记忆的内容进行联想即可，这样，想起 10 个数字就想起了答案。

例 1、记忆浙江省的 10 个名胜古迹：

1、西湖 2、普陀山 3、天台山 4、乐清北雁荡山 5、莫干山 6、嘉兴南湖 7、桐庐瑶琳仙境 8、永嘉楠溪江 9、天目山 、10、钱塘江观潮。

我们把 1-10 的数字编程与 10 个景点名称进行一下联想，具体如下：

- “1=树”与“西湖”：我在西湖边上种了一颗枫树，火红的枫树叶落的整个西湖都是，真实漂亮极了。
- “2=鹅”与“普陀山”：可假想浙江有一种“神鹅”，又大又健壮，能驮人飞行，所以来这的游客普遍要感受一下被鸭子驮上山（普陀山）的感觉。
- “3=板凳”与“天台山”：我坐在会长高的板凳上，板凳给我长到了到天台上，我非常害怕的大叫起来！（天台山）——一个能上天的台上。
- “4=汽车”与“乐清北雁荡山”：我坐在行驶在山谷的汽车里很快乐，我的快乐情绪是被大雁回荡在山（乐清北雁荡山）谷中的叫声所鼓舞的。
- “5=手套”与“莫干山”：我手很烫，我用手套抓住一个馒头，馒头一下子就变成了馍干了。
- “6=手枪”与“嘉兴南湖”：我爷爷让我拿着手枪带着家人兴致勃勃的去南边的湖（嘉兴南湖）边打野兔。

- “7=镰刀”与“桐庐瑶琳仙境”：爬山时，我带着镰刀在前开路，砍着砍着，忽然看到一个铜炉，上面燃着的香烟绕林，真有些仙境（桐庐瑶琳仙境）的意味。
- “8=麻花”与“永嘉楠溪江”：我问当地的一家麻花店为什么他的麻花这么好吃，他说“服务‘永佳’（永嘉），男士讲（楠溪江）礼貌”。
- “9=球拍”与“天目山”：最好的球拍是用天上的木头作的，可上（天目山）哪儿去找这种木头呢？
- “10=蛋糕”与“钱塘江观潮”：“把蛋糕弄碎泡在几钱糖浆里冲服，管潮（钱塘江观潮）湿引起的感冒”，这是我在路途上听人说的。

回忆一下能想起这 10 个景点吗？由“1”想到西湖边上的枫树火红的枫叶，由“2”想到鹅进而想到普陀山……由“10”想到蛋糕想到钱塘江观潮，10 个景点通过 10 个数字的编程就联想起来了，这就是数字编程联想法。

学习了数字编程，今后当你再看见这些阿拉伯数字时就不会感到枯燥无味了，因为它们每个都被赋予了新的含义，穿上了新衣服，作了“美容”，令人耳目一新了。

我们知道机械记忆的广度为每次记忆 7 ± 2 项内容，超过 7 项，记起来就会越来越模糊，很难保持记忆。而数字编程联想法则不受这个限制，只要你身体还允许，在不是感到很劳累的情况下都可进行记忆，并且每次可记忆几十甚至上百项内容。

每个数字的编程联想一个记忆对象，这是能一次记忆成百上千项内容的奥秘所在！按数字的先后顺序就可“钩”出所记忆对象的顺序，这也是超级记忆表演中一个秘密！

2、11-20 的数字编程如下：

11=高跷 12=婴儿 13=雨伞 14=钥匙 15=月饼
16=衣扣 17=拐杖 18=衣架 19=药酒 20=按铃

例 2、记忆孙中山颁布《中华民国临时约法》的主要内容：

中华民国主权属于全体国民，国内各民族一律平等，国民有言论、结社、集会、著作的自由，参议院行使立法权、有弹劾总统的权利。

为了节省篇幅，我们用数字的编程直接与上述划线部分的关键词进行联想，并且也不再重复列出每个数字的编程了。

【联想】：

- “11”与“主权”：把猪圈（主权）在猪圈里，让猪练习踩高跷。
- “12”与“全体国民”：现在拐卖婴儿受到了全体国民的关注。
- “13”与“各民族一律平等”：黑人老是受到歧视，于是他们出门就打上雨伞，后来联合国规定：各民族一律平等，所以这些黑人以后上街都不打雨伞了。
- “14”与“言论”：拿一把很大的钥匙在哑巴嘴里一转，哑巴会说话了，从此有了言论自由。
- “15”与“结社”：我今年八月十五吃月饼的时候吃到鼻子里面了，令全家人瞠目结舌。
- “16”与“集会”：我妈妈去集会（集市）上给我买衣扣，有一个衣扣像碗一样大。
- “17”与“著作自由”：国民政府有感于国内残疾人的生活困难，于是允许介绍外国先进拐杖的著作自由发表。
- “18”与“参议院”：古代的参议院现在改成一个全国最大的衣架交易市场了。
- “19”与“立法权”：临时约法还规定“药酒”法的立法权也交由参议院制订。
- “20”与“弹劾总统”：为了约束总统的权利，规定 2/3 的议员同时按铃就可弹劾总统。

这样的联想既荒诞又不符合史实，但却能帮助我们记忆，应该无可厚非。

3、21—30 的数字编码：

21=鳄鱼 22=双胞胎 23=梁山 24=盒子 25=二胡
 26=自行车 27=耳机 28=恶霸 29=恶狗 30=山洞

例 3、记忆中国百家姓复姓中的 10 个

司马、诸葛、东方、皇甫、上官、公孙、百里、东郭、西门、羊舌

我们用 21——30 的数字编程与之联想

【联想】：

- “21”与“司马”：饲养过马的人有一天发现母马生出了很多鳄鱼。

- “22”与“诸葛”：诸葛亮算出他老婆要生一对双胞胎。
- “23”与“东方”：梁山的108个好汉都是东方人
- “24”与“皇甫”：全国最漂亮的盒子一定在皇府（皇甫）里被皇上霸占。
- “25”与“上官”：有一个拉二胡的算卦人说我长大能当上大官（上官）。
- “26”与“公孙”：我拖着外公和孙子上街，忽然自行车摔倒了，外公和孙子被摔倒了路沟里面，我大喊：外公孙子……
- “27”与“百里”：我家的耳机声音很大，一百里外还能听见声音。
- “28”与“东郭”：冬天已过，恶霸们就开始欺压百姓了。
- “29”与“西门”：西门庆被潘金莲家的恶狗狠狠压住了屁股。
- “30”与“羊舌”：我在山洞里面看到全部是羊舌，恐怖极了

经过编程联想后，实际上又形成了一对一联想法，简化了记忆环节，从而加大了一次记忆的容量。

4、31—40的数字编程如下

31=山 药 32=仙 鹤 33=仙 丹 34=扇 子 35=香 烟
 36=山 路 37=山 鸡 38=美 女 39=香 蕉 40=司 令

例 4、记忆世界 10 大著名运河的名字及其所属国家（按运河从长到短的顺序排列）

京杭运河—中国 伊利运河—美国 苏伊士运河—埃及
 阿尔伯特运河—比利时 莫斯科运河—俄罗斯 伏尔加河—顿河运河
 —俄罗斯
 基尔运河—德国 约塔运河—瑞典 曼彻斯特运河—英国

【联想设计】：

- “31”与“京杭运河—中国”：山药（一种药、食两用的药材）经行（京杭）家认定，孕妇喝（运河）有好处，这是中国的偏方。
- “32”与“伊利运河——美国”：仙鹤喝了伊利牛奶后，整天拉肚子，没过（美国）上一天好日子。

- “33”与“苏伊士运河——埃及”：俗家的传家之宝仙丹被盗了，苏女士（苏伊士）知道后哀伤极（埃及）了。
- “34”与“阿尔伯特运河——比利时”：苏女士的二儿子特（阿尔伯特）大的扇子击中鼻子，鼻子伤的特别厉害，顿时（比利时）鲜血直流，把扇子都染红了。
- “35”与“莫斯科运河——俄罗斯”：苏女士天天没事干，可（莫斯科）开心了，就喜欢抽香烟，有一天她说饿，竟然拿螺丝（俄罗斯）吃，一下把牙弄掉了”。
- “36”与“伏尔加河——顿河运河——俄罗斯”：出院当天，走在回家的山路上，苏女士对儿子说：“回家妈给你拿伏尔加喝，再炖盆（顿河）肉下酒，我儿饿喽，是（俄罗斯）吗？”
- “37”与“基尔运河——德国”：回家后，邻居告诉一个神奇的秘方，能扶正鼻子，就是把山鸡的鸡耳（基尔）血滴在鼻上，这得过（德国）权威人士的肯定。
- “38”与“约塔运河——瑞典”：苏女士自从鼻子伤后就不是美女了，从此，没有男人愿约她（约塔），她傲慢的锐气一点（瑞典）都没了。
- “39”与“马拿马运可——马拿马”：从此，她天天吃香蕉还总是吃到鼻子里面，边吃还边说：“疤那么（马拿马）难看吗，疤那么（马拿马）难看吗？”
- “40”与“曼彻斯特运河——英国”：司令闻听后，前来劝解，他从司令那慢且特斯文（曼彻斯特）的话语中明白了，人不论美丑都应过（英国）同样的生活。

5、41—50 的数字编码：

41=神医 42=丝袜 43=四川 44=死尸 45=师傅
46=石榴 47=司机 48=丝瓜 49=死狗 50=武功

例 5、按顺序记忆下列词语

资本家、购买劳动力、资本、工人购买生活资料、消费、生产中被使用

劳动力价值、剩余价值、价值增值、可变资本。

【联想设计】：

- “41”与“资本家”：神医爱到资本家那行医看病，因为小费给的多呀！
- “42”与“购买劳动力”：丝袜生产厂大量购买劳动力来生产丝袜。
- “43”与“资本”：四川的资金本来就多，因为那的资本家多。
- “44”与“工人购买生活资料”：资本家家属逝世，死的尸体竟然裸露着，操办所花费的金钱，足够工人购买几年的生活资料。
- “45”与“消费”：由于师傅的失误造成徒弟生产了很多残次品，卖不出去得师傅自己消费（赔偿）。
- “46”与“生产中被使用”：石榴罐头在生产中被使用特别处理后，可以保质十年不会坏。
- “47”与“劳动力价值”：工厂里，司机不用劳动，省力，但架子（劳动力价值）似乎也大。
- “48”与“剩余价值”：资本家把丝瓜当药材卖，剩余价值是原来的十倍。
- “49”与“价值增值”：资本家把死狗做成狗肉罐头卖，死狗价值会增值很多。
- “50”与“可变资本”：过去有些武林中人热衷于武功，是因为武艺可变成“资本”（可变资本），可以混碗饭吃。

上面的联想完成后，把它们串起来就是政治经济中“可变资本”的名词解释的答案关键词，其全文如下：资本家用来购买劳动力的那部分资本，其价值随着工人购买生活资料用于消费而消失了，但劳动力在生产中被使用，不仅创造出劳动力价值，而且创造出剩余价值，实现了价值增值，叫做可变资本。

需要说明的是，用这种方法记忆名词释等题，也仅是能把关键词句记下来，它不能把每个字都记住，尽管如此，它还是能很有效的帮助记忆的，不要忘记你还有机械记忆的本能呢。只要你对这道题有印象，认真学了，那考场上你们就可以按这个线索顺藤摸瓜，使答案趋于圆满。

6、我们继续学习后 50 个数字编程：

51=工人	52=武二	53=午餐肉	54=武士	55=豆腐乳
56=蜗牛	57=武器	58=和尚	59=五角大楼	60=秒表

61=儿童	62=牛儿	63=硫酸	64=螺丝	65=锣鼓
66=溜溜球	67=油漆	68=萝卜	69=遛狗	70=冰淇淋
71=党员	72=企鹅	73=鸡蛋	74=骑士	75=积木
76=犀牛	77=七喜 (汽水)	78=西瓜	79=气球	80=摩托
81=蚂蚁	82=拔河	83=爬山	84=巴士	85=芭蕾舞
86=八路	87=妈妈	88=爸爸	89=白酒	90=酒瓶
91=球衣	92=酒量大	93=救生圈	94=狗屎	95=救护车
96=酒楼	97=香港	98=酒吧	99=舅舅	100=人民币

◇以上的编程除几个特殊数字外都采用谐音的方式编程，这样容易记忆：

例 6、记忆中国“二十四史”的名称：

《史记》、 《汉书》、 《后汉书》、 《三国志》、 《晋书》
《宋书》、 《南齐书》、 《梁书》、 《陈书》、 《魏书》
《北齐书》、 《周书》、 《隋书》、 《南史》、 《北史》
《旧唐书》、 《新唐书》、 《旧五代史》、 《新五代史》
《宋史》、 《辽史》、 《金史》、 《元史》、 《明史》

【联想】我们可以任意选举以个位为 1 开始的 24 个数字与以上内容进行联想。

- “51”与“《史记》”：工人把握好工作的时机（史记），可以少干很多工作。
- “52”与“《汉书》”：武二（武松）打虎的经验是从《汉书》里学到的，每次看书他都会出很多汗。
- “53”与“《后汉书》”：我吃午餐肉的时候，后脑一冒汗就要输（后汉书）液。
- “54”与“《三国志》”：诸葛亮还是青年的时候就能呼风唤雨，这是《三国志》里面记载的。
- “55”与“《晋书》”：我去卖豆腐乳，小贩给我的豆腐乳不够“斤数”（晋书），我很生气，就把豆腐乳摔在了地上
- “56”与“《宋书》”：邻居大妈是个热心肠的人，经常到劳教所，给那些走入歧路的人送炒蜗牛吃，送书（宋书）看，犯人都被大妈送的蜗牛和书感动的热泪满盈。
- “57”与“《南齐书》”：八国联军用武器大炮轰开了中国的大门，中国死亡的人的难计其数（南齐书）。

- “58”与“《梁书》”：和尚卖了一台大空调，夏天这些和尚们感觉又凉又舒服（梁书）。
- “59”与“《陈书》”：幸存者陈叔（陈书）现在陈述五角大楼时间时还很激动。
- “60”与“《魏书》”：刘翔为了达到秒表测量的最佳成绩，经常训练的胃不舒服（魏书）。
- “61”与“《北齐书》”：有一本介绍儿童特异功能的书被称为奇书（北齐书），不忍儿童看。
- “62”与“《周书》”：“俯首甘为孺子牛”是鲁迅的名言，鲁迅原名周树（周书）人。
- “63”与“《隋书》”：我一不小心随手把硫酸洒在了书（隋书）上，结果书被烧了好多洞。
- “64”与“《南史》”：今天法院的律师审理了一桩男士被非礼案件，真是有趣！
- “65”与“《北史》”：我家盖房挖地基时，挖出了古代的锣鼓，被史（北史）学家认定为三国时期的文物。
- “66”与“《旧唐书》”：我会玩溜溜球就是堂叔（旧唐书）教我的，我对堂叔现在还念念不忘。
- “67”与“《新唐书》”：我新买一个唐朝的梳子天天早上都用这个梳子梳头，但这把梳子上的油漆味道有点让我受不了。
- “68”与“《旧五代史》”：爸爸用一把旧刀切萝卜，这把旧刀有五代的历史了。
- “69”与“《新五代史》”：我遛狗时看到一个崭新的有五代历史的狗链，给我高兴坏了。
- “70”与“《宋史》”：爷爷非让我诵读一首诗（宋史）后再给我吃冰淇淋。
- “71”与“《辽史》”：共产党在革命战役中在辽宁就死（辽中）了很多战士。
- “72”与“《金史》”：企鹅很能喝酒，最高有过1斤的历史（金史）记录。
- “73”与“《元史》”：在原始（元史）社会中不吃鸡蛋，总是把鸡蛋用于面膜美容。
- “74”与“《明史》”：古代的骑士老是打仗，因为他们都不明事理（明史）。不过慢慢他们就明事理了。

通过 11—74 的数字就可想起 24 史的名称了,需要说明的是,本教材中所举的例子都是从各个学科中随便挑选出来的。所做的联想也是仅供参考的,最主要的是要把这些联想方法传授给大家。在学习了这些方法后完全可以举一反三,自己去创造其它的记忆方法,我们所做的就是抛砖引玉,把更广阔的联想空间留给大家去驰骋!去开拓!

例 7、记忆我国 55 个少数民族(课堂讨论)

蒙古、回、藏、维吾尔、苗、彝、壮、布依、朝鲜、满、侗、瑶、白、土家、哈尼、哈萨克、傣、傈僳、佤、畲、高山、拉祜、水、东乡、纳西、景颇、柯尔克孜、土、达斡尔、仫佬、羌、布朗、撒拉、毛难、仡佬、锡伯、阿昌、塔吉克、怒、乌孜别克、俄罗斯、鄂温克、崩龙、保安、裕固、京、塔塔尔、独龙、鄂伦春、赫哲、普米、门巴、珞巴、基诺

我们可以把 1-55 的编码与 55 个民族一一对应联想,很快你就会记住的,大家可以自己联系一下,课堂上我们再具体分析应用。

记忆类似于 55 个少数民族名称等大型题目,数字编程联想法有其得天独厚的优势,用在快速记忆表演上更是得心应手。当你能准确地、倒背如流地答出上百项内容时,相信大家都会被你超人的记忆力所折服,从此会对你刮目相看。

三、数字编程联想法的应用要点:

- 1、以一次记忆上百项甚至更多内容。
- 2、应用范围广泛,适用于许多题型的答案要点记忆。
- 3、应用简单,只要你掌握一批编程,然后用一对一联想法去联想就行。
- 4、它常用在快速记忆表演上,能按正反方向的顺序记忆大量的内容,外行人会看得目瞪口呆,我们后面会抽出时间来专门学习超级记忆的演示。
- 5、掌握好这一方法要过两关:一是要牢固的掌握一批编程,并且要特别熟练。要做到看到数字,就能不假思索的、脱口而出它的编程的程度。二是联想关。还是那句话,要多做联想,先不图快,力求准确,然后再在一“快”字上下工夫。联想速度和准确性都上去了后,在学习、表演上,尤其是临场表演时,才能快速、准确地记住眼前出现的内容。
- 6、掌握这些编程可用这样的方法: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编程,然后打乱顺序,从中随便抽出一张,看能否看到数字就想起编程或看到编程便能想起数字。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 个数字编程便都能记住了。

- 7、在应用上，数字可每十个编成一组，用时一组一组的用。如果同时记忆几道题，而每道题的答案数量不到十个或是十几个的时候，选择数字时要从整数组开始。例如，现在需要用数字编程联想法来记忆两道题，第一题的答案有7条，则可用1—7的数字编程来记，而第二题的答案有13条，那在选择数字编程时就不能从8开始，而要从11开始，即第二题的数字编程是11—23。如果还有第三题，那则要从“31”开始了。这样做，是为了防止记忆混乱。
- 8、最后一点，本训练所提供的编程仅是供参考的，大家完全可以根据自己的实际情况另编一套。

【课后作业】：

1、复习和掌握1—100的数字编程。

2、记忆24节气名称：

立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨
芒夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑
立秋、处暑、白露、秋分、寒露、相降
立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒

3、记忆元素周期表中前50个元素：

氢、氦、锂、铍、硼、碳、氮、氧、氟、氖
钠、镁、铝、硅、磷、硫、氯、氩、钾、钙
钪、钛、钪、钒、锰、铁、钴、镍、铜、锌
镓、锗、砷、硒、溴、氪、铷、锶、钇、锆
铈、钼、铌、 、铯、钡、银、镉、铟、锡

第四章 数字的超级记忆方法

一、数字编程串连法

数字的记忆在我们生活中也占有相当大的比重，诸如：历史年代、土地面积、商品价格、科学数据、电话号码、会计数据、统计数据、股票信息以及法律条文中对不同的犯罪行为所处以的不等的刑期等等。数字与人类的生活息息相关，很难想象，离开了数字，人们的生活将会变成怎样。

但是，记忆数字，人们又普遍感到困难，因为数字如同英文字母、汉语拼音一样，本身没有意义。它不象汉字能浮现物象、能转换成实际意义。数字是十分枯燥无味的东西，就那么 10 种数字，看起来不多，但它们一旦组合起来就变得神秘莫测，变化无穷了，使得很多人拿记忆数字没办法。

现在我们来学习几种数字的超级记忆方法，通过学习，你会觉得原来记忆数字并不那么可怕，也很简单！经过训练，当你再记忆数字时，就不会象以前那样感到枯燥乏味了，而是变得津津有味、饶有兴致！

1、什么是数字编程串连法呢？

其实从字面上我们就能理解它的意思，它就是把数字“翻译”成编程，然后用联想的方式把这些编程串连起来，这就叫数字编程串联法。

这种方法适用于临时记忆一些多位数字或数量不太大，又不需长期保持记忆的数字。另外，它特别适合记忆历史年代，因为组成历史年代的数字比较短小，年、月、日加在一起最多不超过 8 位数（如 1818 年 05 月 05 日—马克思诞辰日）。况且，有些历史年代还不用记“月、日”，只记“年”就行了，所以大部分历史年代只有 4 位数，这样用数字编程串连法来记忆历史年代就特别的适合。

2、在应用时要先做到两点：

1、首先一点当然是得熟练掌握 100 个数字编程，这是基础，不然的话，看到数字却“翻译”不出编程，那就没法联想，就会“卡壳”。

2、记忆数字时，要先把数字两位两位的断开，因为我们前面讲的编程都是两位两位的转换的，如果遇到 03 或 06 这样的 0 开头的两位数的话怎么？下面我们还要学习十个编码：

00 眼睛 01 人妖 02 铃儿 03 灵山大佛 04 零食（玉米）

05 钩子 06 勺子 07 令旗 08 奥运会 09 灵柩

我们学习了以上 10 个编码再加上原来学的 100 个编码共计：110 个编码可以应对所有的数字及数字串。

例 1、记忆下列历史年代：

- 1、始皇统一中国时间—前 221 年
- 2、郑和下西洋—1405 年
- 3、金田起义时是—1851. 1. 11
- 4、商鞅变法—前 359 年
- 5、朱元璋建立明朝—1368 年

【联相设计】：

1、**秦始皇统一中国时间—前 221 年**：先将“有 221”划分为：前、22、1 三部分，译成编程为秦始皇的前妻给秦始皇生下了一对双胞胎，秦始皇不知道让谁继承皇位，于是让他们爬树竞争，谁爬的高，谁就当皇帝。

2、**郑和下西洋—1405 年**：同样将 1405 断在 14 05 两段，即“钥匙、钩子”可联想为：郑和下西洋时把家的钥匙掉在了海里，然后就拿钩子想把钥匙钩上来，钩了半天也没钩上来，结果钩上来个骷髅。

3、**金田起义时间—1851. 1. 11** 为了简化书写，以下的联想将下再特意列出数字的编程，而是直接转换成编程。金田起义时，洪秀全找来了 18 个工人练习 18 罗汉功，结果练习的可以在树上踩着高跷摆阵。

4、**商鞅变法—前 359 年**：商鞅变法后农民用很少的钱买 35 香烟还送一副球拍。

5、**朱元璋建立明朝—1368 年**：朱元璋建立明朝时有病了，医生就给她用萝卜治病。

在联想的时候，要把题目与历史年代的编程联系起来，这样做可避免“能想起历史年代，却不知道是什么事件的”情况发生。

当然记忆历史年代还有其他的方法，如谐音联想法等方法，但数字编程串连想法带有普遍性，用其他记忆方法不好记的，采用数字编程中连法都可解决，故其应用范围广。

这是用在记忆历史年代上，那么记忆多位数字呢？我们来看一例子：

例 2、记忆数字：358919516383

我们先把数字划分为 35 89 19 51 63 83 六段，然后根据数字编程分别将其转化为：香烟、白酒、药酒、工人、硫酸、爬山。

联想：我抽烟后想喝白酒，结果找不到白酒就拿药酒喝，喝完后去上班和工人一块生产硫酸，一不小心我掉到硫酸里面，赶紧像爬山一样使劲往上爬。

再将其还原，即为：358919516283

例 3、记忆圆周率 3.14159265358979323846（课堂分析）

可将数字划分为：03.14 15 92 65 35 89 79 32 38 46，11 段，根据上面例子自我先做练习。

说明：用这种记忆方法记忆多位数字，只适合记一些临时的、位数又不太多的数字，其应用范围不带有普通性。原因是如果数字中出现多次重复的数字时，联想还原时可能会出错。例如数字 7826784756787 中“78”反复出现，在还原时可能会搞不清 78 后面的数字排列，很可能会还原成 7847267856787 等类似的数字组合。因此它记一些位数少的、临时的数字还可以。至于多位数字的记忆可用下一讲将要讲到的“词句—数字联想法”来进行记忆。

这种方法，前面已经讲过，最适于记忆历史年代，因为历史年代通常是 4—8 位数，即使有数字会反复出现，但是历史事件是不会重复出现的，所以我们是不会搞混的。例如“1836”与“1936”中虽然都有“36”，但一个是 19 世纪的事，一个是 20 世纪的事，相信大家是无论如何也不会弄混的。那怎么解决这一问题啊？我们下面会学到这一内容。

【课后作业】：

1、复习 100 个数字编程

2、记忆下列数字

A、230576 B、356637 C、4026076856 D、137842379043257

3、记忆下列历史年代

第一次鸦片战争—1840 年

中日甲午战争—1894 年

第一辆蒸汽汽车试行—1825 年

康有为《公车上书》—1895 年

义和团起义—1899 年秋

中山舰事件—1926 年 3 月

红军开始长征—1934年10月

二、词句—数字联想法

词句—数字联想法，就是借助外来词句来与数字的编程进行联想，以达到想起词句就想起数字。

这是“借助词句联想法”的一种变形应用。借助词句联想法是借助“外来语”与所要记忆的对象进行联想，从而通过“外来语”来引出答案。数字通过编程后也变成了词语，变成了另外的含义，这样也可与“外援”词语进行联想，进而，通过外来词语就可想出正确答案。那些外来语就是引出答案的线索与工具，只要通过联想想出数字的编程，再一转换，数字就出来了。

1、词句—数字联想法的应用步骤可简述如下：

- 挑选外来语
- 划分数字段落并转换成编程
- 进行联想
- 通过外来语联想起数字编程
- 将编程转换成数字
- 需说明一点，该法在应用时也要先将数字分段，划分的原则和方法同上，

例 1、记忆圆周率小数点后 20 位数字 3. 14159265358979323846

首先将其划分为：14 15 92 65 35 89 79 32 38 46 10 段（3. 可不记）

其数字编程分别为：

14=钥匙 15=月饼 92=酒量 65=锣鼓 35=香烟

89=白酒 79=犀牛 32=仙鹤 38=美女 46=石榴

下面，我们用“海上生明月，天涯共此时”这句诗分别与之对应联想：

即：海——钥匙 上——月饼 生——酒量 明——锣鼓 月——香烟

天——白酒 涯——气球 共——仙鹤 此——美女 时——石

榴

这样，就变成了一对一联想，应该说联想的难度不大，联想时要注意应有个主题将它们贯穿起来，不然，一盘散沙式的联想则记不牢。参考联想如下：

海——钥匙：我有一把我个人小金库的钥匙掉到海里面了？

上——月饼：每天早上，都边吃月饼，边看新闻。

生——酒量：由于看的投入，以至于常将成升（生）的酒当牛奶喝，久之，酒量见长。

明——锣鼓：我上锣鼓课时老师老批评我，其实我心里面都很明白为什么批评我。

月——香烟：我爸爸每月都要抽一箱香烟，每天我家里都有烟味。

天——白酒：我爸爸天天喝白酒，因为他最喜欢喝白酒。

涯——气球：我从悬崖掉下来时看到一个气球，我就抓住气球下来了。

共——仙鹤：我一共养了十多只仙鹤，天天陪仙鹤跳健美操。

此——美女：我经常看到一些不讲文明的美女在旅游时写下“在此一游”的句子。

时——石榴：等到石榴熟的时候摘石榴，石榴才好吃。

现在我们回头默想一遍，由“海”想到“钥匙”即 14；由“上”想到“早上”想到吃“月饼”即 15；由“生（升）”想到“成升的酒”，想到“酒量”即 92……由“时”想到“石榴熟的时候”即 46，从而就由“海上生明月，天涯共此时”一诗想起“3.14159265358979323846”了。

实践中我们发现，联想是一种工具，是一个线索，当你忘记时它可以起到提醒的作用，联想是提高记忆力的有效的、必经的途径！任何一种谈到快速记忆的方法里都要利用联想的，考过试的人都会有过这样的体验：这道题在考前明明已会背甚至于已背的滚瓜乱熟了，可考场上却怎么也想不起来了，就在嘴边，可就是想不出来，绞尽脑汁也想不出来，等了了考场一翻书，刚看一句，就全想起来了。然后你就很懊悔，哎，当时要是有人那怕能提醒我一个字，我也能答出来！有过这种经历吧！

如果你事前用的是超级记忆的方法，用的是联想的方法，那情形就不一样了。联想是一个热心的“媒人”，她会在问题与答案之间“穿针引线”促使“它们”联姻，建立亲密的关系。联想后，问题与答案就如同结了婚的伴侣一样，当你找不到其中一个时，问问另一个就准能找到。同样，当你想不起答案时，就按着联想的意思，顺着“藤”就能摸着“瓜”。有些联想是要费些工夫的，但一旦联想成功就会印象深刻，有些甚至会“终身不忘”。做不做联想对于记忆而言绝对有天壤之别！我们在实际应用时，上面的列式完全可以省略，只在心里进行就可以了，我们是为了讲清楚其应用方法才详细的列出步骤的，大家在实际运用时是可以简化的。

【课后作业】：

1、熟悉 100 个数字编程

2、记忆圆周率小数点后第 21 位至—第 40 位数字

26433832795028841971

3、记忆圆周率小数点后第 41 位至—第 60 位数字

69399375105820974944

三、定桩法与数字的联想记忆

8 次世界记忆大赛冠军多米尼克·奥布莱恩，可以用 38 秒记住一副扑克牌的顺序，用 30 分钟记住 2385 个随机产生的数字，用 1 个小时记住元素周期表上 110 种元素的原子序数、元素符号、元素类别和精确到 4 位小数的原子量……他因为记性太好而被各国的赌场拒之门外，现在不仅英国所有的赌场都不欢迎他，就算在法国、捷克、美国等国的赌场，也都盯上了他，不让他入场。

而多米尼克所用到的记忆核心就是定桩加联想法，通过下面的学习，我们将学习定桩法的应用，从而解决记忆大量数字串的时候感觉到力不从心的困惑。

1、定桩法如何应用：

首先，我们先用档案柜的例子说明你的脑是如何储存资讯的，不妨把定桩的桩子当成档案夹的开关，你用标签注明每份档案，如此一来，你只要瞄一眼就可以知道其里面的内容是什么，有的人也将之视作壁橱或墙上的钩子，你可以挂上夹克或外套，此处指的是心里钩子，人们挂的是资讯。其实有很多资讯早已经储存在我们的心灵知识银行里面，而且这种资讯又不可能忘掉，比如：你的名字，你家里电器的摆放位置等等这些都是你的心灵知识银行。我们可以利用这些不可能忘记的资讯来结合自己想记住的资讯，这样日后我们想回想这些新资讯，就比较容易，因为我们已经将它固定在长期记忆中的资讯——桩子上了。

在这些桩子上面，我们要放新资讯，我们会将你所知道的事（桩子）与你想记忆的事（新资讯）用心灵胶水（联想、想象等生动的影像等）永远的粘在一起，这样你以后想提取什么资讯，很轻松的就会通过这些桩子提取出来。下面我们结合例子说明一下：

2、我们先熟悉一些我们已有的桩子：

1 头发 2 眼睛 3 鼻子 4 嘴巴 5 脖子 6 前胸 7 后背 8 手 9 腿 10 脚

看一边上面 10 个词语，我想大家都记住了，因为这些都是我们心灵知识银行里面储存的知识，你永远也不会忘记，我们把以上 10 个钩子叫做头发桩子

例 1：用上面头发桩子记忆下面 10 个内容：

面条 墨水 山坡 鲜花 灯管 地图 草原 竹子 水桶 花生

【处理如下】：

头发——面条：头发丝像面条

眼睛——墨水：眼泪水像墨水或者眼球黑的像墨水染过一样

鼻子——山坡：想象鼻子的形状像山坡

嘴巴——鲜花：嘴巴里面插一朵鲜花

脖子——灯管：脖子细的像灯管一样

前胸——地图：前胸上画了一张中国地图

后背——草原：后背上长满了草像草原一样

手竹——子：手指一节节像竹子

腿 ——桶：一个人的大腿像水桶

记住了吗？是不是感觉很轻松？而且很难忘掉。

3、定桩法的想象力联想

下面的练习是关于相象力，而不是记忆力的测试，不过，在仔细看完这张列表后，你应该能够全部记住这些事物。你将使用的是行程式的定桩法，或者轨迹法——古希腊人在两千多年前就已经知道并会使用这一方法来提高记忆。

(1) 你必须注意以下几点：

1. 在头脑里设想一条包括 12 个场所的路线。比如，可以从家到学校，或者到朋友家的路线。
2. 选择明显、难忘的标志物作为行程上的各个场所，如教堂、车站、邮局。
3. 确保路线有合理的方向性，这将保持列表内容的顺序。
4. 如果你对路线感到满意了，请在看列表之前先熟悉这一路线。

(2) 路线也可以是这样：

- 场所 1 前门
- 场所 2 大门
- 场所 3 小商店
- 场所 4 红绿灯
- 场所 5 人行桥
- 场所 6 进站口
- 场所 7 第 4 站台
- 场所 8 火车
- 场所 9 教堂
- 场所 10 大学校门
- 场所 11 图书馆
- 场所 12 你的课桌

(3) 接下来的事情：

把列表上的每件事物，按顺序放入行程上的每个场所。比如，你选择的第一个场所是前门，那么相象你看到一个巨大的钟放在门阶上，堵住了路。到了第二个场所，你看到一长串熏肉吊在大门口，你闻到了明显的熏肉气味。在小商店的外面，你看到艾菲尔铁塔的身影。这只是一个模型，但它怎么会在这儿呢？……继续下去。

你每天都会去学校，但是这次，你在路上会经历一些不同寻常的事件。除了在每一个场所浮现出每一件事物的形象，再试图想象那里的氛围。运用你的所有感官——听听交通的噪音；天气怎么样，温和还是寒冷……味觉、嗅觉和触觉也会有所帮助。同时，记下你看到每件事物时的反应。

提示：不要设法去记忆这些词语，只要设法把它们带入到场景中来。记住，这是一个对相象力的测试。没有时间限制，不必着急。好好享受你的旅程。

1. 钟表
2. 熏肉
3. 铁塔
4. 孙悟空
5. 宠物
6. 小燕子
7. 冰淇淋
8. 方便面
9. 糖葫芦
10. 轮船
11. 公牛
12. 皇冠

虽然我说过这只是对相象力的测试，但我相信相象力是记忆的关键，所以我认为你能够同时记住这 12 项内容。

(4) 完整的回忆：

要回忆起列表内容，你所要做的便是回顾你的行程。回放你头脑里的电影胶片，回忆那些不寻常的场景。如果你对某一个场所感觉是一片空白，这不是你的记忆力有缺陷，而是你对行程的安排出了点问题。当记录设备出故障时，不要去责备放映机。如果你漏掉了一个场景，是因为你描绘的图像没有对记忆产生足够强烈的冲击影响，不够刺激。所以，回到相关的场所，重新进行拍摄。你可能发现，记住那两个人物——孙悟空和小燕子比记住别的内容要更容易，原因我已经说过了。这就是为什么必须对场景进行夸张，以弥补这些内容不够生动的原因。

这种方法的妙处在于，它是一种组织性很强的假想；当然，前提是你的线路也是这样。这是一个高效的心理整理系统，可以方便快捷地获取任何需要的资料。比如，如果你想知道“熏肉”后面出现的是什么事，通过参考你的行程，便可以很容易地知道答案是“艾菲尔铁塔”。类似地，你还可以从后向前地复述列表内容，这只需将你的行程倒转过来，也就是，按照从学校回家的顺序回想。

如果你觉得这个练习不难，那么你可以进一步开发使用行程法，使用这个方法，可以存储的信息数量是无限的，因为存储空间是足够大的——比如地理位置，这都是无限的。

第三部分 超级记忆法在实际中的应用

第一章 考试题的超级记忆

在文科类的考试题中，其题型不外乎有这第几种：填空题、单选题、多选题、名词解释、列举题、简答题、论述题（综合题）、计算题等等题型，在这些题型中，相比而言，超级记忆法对计算题的帮助显得弱一些，但对于其它题型来说用我们学过的超级记忆方法却可以帮上大忙。

超级记忆法对于文科类学科内容的记忆，有着得天独厚的优势，哪里有文字记忆的需要，哪里就是超级记忆法的驰骋空间！

文科类的试卷中，纯粹属于“背”的分数要占整个卷面分数的60%—90%甚至100%，如果这些题你答得好话，那么起码获得一个中上等的成绩是没有问题的。所以你若是学文科的话，那么在掌握了超级记忆法后，你肯定会成为尖子生，如果你能真正熟练的应用超级记忆法的话，你一定会成为学校的第一名！

◆在学习时，面对那些题型，我们选择哪种记忆方法呢？

- 1、填空题、单选题，用一对一联想法解决；
- 2、若涉及数字记忆的填空题、单选题的话就用直接串联联想记忆；
- 3、多选题、各词解释、列举题用直接串连联想法或借助词句联想法；
- 4、简答题、论述题（综合题）可用借助词句联想法或定桩法等记忆。

在平时的学习中，应用超级记忆法中的记忆方法来学习、记忆可牢牢的掌握各章节的基础知识，这样一来，考试中再遇到一些综合类的问题时，就能很快的把相关的基本知识聚集起来，找出最贴近题意的材料来组织解答。这就如同先准备好各种建筑材料，等到开始建造高楼大厦时马上就可施工一样。况且，通常情况下考试中基础知识要占大多数分数，所以掌握好超级记忆法，会在学习上一定会助你一臂之力！

一、填空题的超级记忆

例 1、记忆三国时期，魏国发明家（马钧）制成一种便于操作的灌溉工具一（翻车）

这一题中，考的是发明家的名字和灌溉工具的名称。对这样的小题，我们可用一对一联想法来记忆。这很好联想：马驹（马钩）刚学拉车，所以总翻车（翻车），为了防止出题者对该题变换角度出题，我们干脆把“魏国、马钩、灌溉工具、翻车”都做一下联想，这样不论他出什么题我们都可答出来。联想：喂过（魏国）马驹（马钩）后，拉着灌溉工具（灌溉工具）去干活，半路上翻车（翻车）了，工具压坏了，马驹也受伤了。这样就应全记住了。

例 2、记忆 8 世纪中期，骨力裴罗统一各部，被唐朝册封为怀仁可汗。

唐朝时，国家鼓励培植萝（骨力裴罗）卜，农民们都起早贪黑的干，但坏人可不愿汗（怀仁可汗）流浹背地干活，他们专等着偷别人的萝卜。

【要点】：用一对一联想法能把各章节中的基础知识一点一点的“吞食”掉、“分化”瓦解各章内容！

二、单选题的超级记忆

单选题与填空题实际上差不多，都属于短小内容的记忆。从学习的角度来看，他们只有一点不同，那就是填空题一点“提示”都没有，你能想起来就能填上，想不起来就填不出，它要求你需要准确掌握该题。

而单选题则不同，如果你对该题还有些印象，但不能准确说出答案，若碰巧它以单选题的形式出现了，那么你可能看着四个备选答案，就能选出正确的，这些备选答案实际上有提示的作用。也就是说，同样一道题作为填空题你可能答不出来，但是作为单选题你就能答出，这就是那个正确备选答案起到了提示的作用。当然，你是指你对该题还有印象的情况下，才会作出正确的选择，如果你对它一点印象都没有，那就另当别论了。

所以说，单选题和填空题可划分为一类。实践中我们发现，如果你在平时对某一题做了联想，那么考试中再出现该题时你就会很快地、准确无误地选出正确答案，即使在几个备选答案之间有些模糊，有些游移不定，只要你按原来的联想回忆一遍就不会再迟疑了。有时你会感到有些题简直是白送分给你！

例 3、最早种植“粟”是在 A、河姆渡氏族 B、半坡氏族 C、大汶口文化晚期

看到这道题我们几乎立刻就会选 B、半坡氏族，因为我们以前做过这个联想，只要你按原来的联想回忆一下就可找出正确答案。这题中“河姆渡氏族”可能会造成干扰。其实那个时期种植的是“水稻”。我们在平时的学习中可做这样的联想：种植水稻当然离不开水，肯定得离“河”近呀！所以半山坡（半坡氏族）种

植“粟”，河姆渡种植“水稻”，就很轻易的区分开了。或者通过“粟”字和“水稻”的“水”字上就能区别出来，你看“粟”字下面有一“木”字旁，所以“木头”当然要长在“山坡上”（半坡氏族）；“水”自然会流进“河”里（河姆渡氏族）啦！二者也很好区分，自然不会混淆。

平时对关键的、重点的地方做一下联想，单选题就是白送你分！

三、多选题的超级记忆

多选题是大家得分较低的一个题型，因为多选一个、少选一个答案都不得分，有的错选甚至还要倒扣分，所以要求你对该题准确掌握的基础上才能做出选择。我们知道，多选题一般有2—5个备选答案，而平时对于3—7项内容的记忆，我们选用“直接串连联想法”和“借助词句联想法”是最合适不过的了。只要你对该题做过联想，考试时，展开以前的联想就可准确地找出正确答案，在选择时决不会出现模糊不清、模凌两可，看这个好像应该选，看那个好像也对的情况。

例4、下列属于“商鞅变法”的内容有：

A、建立县制 B、方田均税 C、奖励耕织 D、建立专制主义中央集权

还记得商鞅变法的联想吗？我们当时用的是“改革开放”一词做的联想。

通过回忆联想我们是不是就可作出正确选择？你看，“改”不是“悔改”吗？对不思悔改的恶霸扔废井填（废井田）了，打开他家前门（开阡陌）分发财物，即“废井田，开阡陌”“革”是“皮革”用“皮革”奖励军功；“开”即“开始”开始对封建王侯建立限制机制，即建立县制；“放”即“放牧”放牧多的奖励耕牛、织布即奖励耕织，经过这番回忆那A、C、就一定是正确答案了。

平时对于多选题的记忆除了用借助词句联想法外，还可用“直接串连联想法”来记忆。例如记忆“秦始皇的统一措施”，其共有4条：统一度量衡、统一货币、统一文字、建立专制主义中央集权制度。

我们可这样进行联想：秦始皇之所以能够统一中国，是因为他肚量大，大的横（度量衡）着走，大肚子里装的都是货币和文字。老秦是个专制主义，中央的权利集（中央集权）于一身，所以才统一了中国。这样，当遇到该题的多选题时，你就会很快选出正确答案了。

因此，平时多联想，加深印象，多选题也能得高分！唯一要注意的一点就是：有时备选答案中有的原来的答案的另一种叫法或是同一个意思，这样的答案其实也对，也应先，所以，对于这样的选项要多加注意。

四、名词解释、简答题、列举题的超级记忆

这三种题型可采用“直接串连联想法”、“借助词句联想法”或“组合方法”等记忆方法进行记忆。但是用超级记忆法记忆这几种题型都有一不足点：就是只能记住关键词语而不能一定不差的记住全文。所以有时答案不是那么圆满，会有一些叙述性的内容答不全。

但是，话又说回来，如果你能答出关键的条款，那起码也能得一半以上的分数，所以超级记忆法仍不失为提高记忆效率的好方法！

我们在期末考试时，因为要同时记几科的名词解释、简答题、列举题等问题，所以记忆强度非常的大，答窜题的情况也时常发生，遗忘更是难免。但是，如果事先你用超级记忆方法联想过了，那么就会比机械记忆更深刻的多，它会很方便的帮助你回忆，也能消除过去上考场前一脑子的糨糊感。

例 5、记忆“会计”的名词解释：

会计是以货币形式，采用现代化的专门方法，对扩大再生产过程中的资金运动进行核算和管理的系统。

先划分出关键词：会计、货币、现代化、专门方法、扩大再生产、资金运动、核算和管理、系统

【联想设计】：

过去，会计给人的印象就是戴着眼镜扒拉算盘。现在不同了，会计管理货币都用上了计算机等现代化手段，有一套专门方法来跟踪钱是否是用在了扩大再生产上，如果不是，资金自己会运动回来。而且核算和管理由计算机系统自动完成，解放了会计。

这样考试时，通过回想这些关键词就能答出该题的名词解释。

对于简答题、列举题，我们虽然也只能答出要点，但剩下的补充内容你可适当的做一下发挥，只要不写出一些原则性的错误，那么这题的分数就会趋近于满分。

例 6、记忆会计科目的作用：

会计科目是反映资金运动的方法

会计科目是组织会计核算的依据

会计科目是进行会计管理的手段

会计科目是加强国民经济核算的工具

注：文中的划线部分为划分的关键词。

我们就选做题中的“会计科目”一词来同四个答案要点进行联想。

【联想设计】：

“会”与“资金运动”：领导开会决定拿出点资金来开个全厂运动会。

“计”与“会计核算”：算计一下得需要多少钱，自然得由会计核算了。

“科”与“会计管理”：财会科长是全科的会计管理者，会上，领导就把核算任务交代给科长了。

“目”与“国民经济核算”：领导继续讲话说：“目前，国家倡导全民健身，国民身体素质提高了，经济上付出点也是合算（核算）的”。即国民经济核算。

这样，通过“会计科目”就可想起“会计科目”的作用了。

在应用超级记忆法学习时，可直接在书本上圈出关键字句，并把选用的“外援”词句写在该题的旁边，或者把联想过程简单的写一下，这样再复习时就可很快想起联想，完成记忆。

另外，在刚开始划关键词时因为掌握不好方法，可能会出现看哪个字都重要，看哪句话都想划的情况。这个，先别着急，这是一个过程，等慢慢地熟练后就好了，熟练后就能一眼看出关键字句。

抓住要点记忆、抓住要害记忆是记忆的诀窍！

最后要说一下，多选题和简答题实际是一种类型题，二者可互换。即同一道题即可出多选题也可出简答题，就像填空题可和单选题互换一样。当一道题以多选题出现时，其备选答案又会给我们供“暗示”，看着这些答案，回想、对照一下联想就能选出正确答案。有些多选题，从某种意义上说，是给予掌握了超级记忆法的人的一个“优惠”！

五、论述题（综合题）的超级记忆

论述题有时与简答题差不多，这是从大类上来说的，简答题只要求答出要点即可，叙述性内容可答可不答；论述题则要求在答出要点后，还要进行一下解释或补充，从“答案要点”这个角度讲，它与简答题是一样的。论述题带有综合的性质，是在简答题的基础上做了一定的延伸和发挥。

有时，有的论述题是要求综合一下相类似的问题的，如：论述中国古代著名的思想家及其倡导的学说，那就得从春秋时期一直谈到明末清初所有的思想家及其学说；若论述古代历史上的变法和变革，则要从战国时期一直论述到北宋，把所讲到的变法和变革都论述一下，这是同一类题的综合论述。

对于这一类型的论述题，除非你考前做过，否则，超级记忆法不可能帮你全答出来。这需要你有扎实的基本功，需要你熟练掌握相关知识。那么超级记忆法对什么样的论述题有效呢？就是那种简答题的“延伸型”论述题。即在列出答案要点的基础上再加以适当补充和解释的论述题。因为这样的简答题都有固定的答案，平时都做过联想，只要你能列出要点，然后再“发挥”一下，叙述性内容贴近题意，就能有一半以上的分数。实际上，我们这是按着简单题来答论述题的。

换句话说，超级记忆法在记忆论述题方面，对于那些“死题”有效，对于“活题”效果差一些。对于那些活题，完全看你的基本功是否扎实，这是真正考你的能力而不是死记硬背的工夫。尽管如此，超级记忆法还是会对你的学习提供“强大支持”的，因为它用的“巧记”、“快记”，可使你脱离“埋头苦记”而又收效甚微的“苦海”。

我们希望你能“快速记忆”，但更希望你能培养“创新能力”、“创造能力”，要知道推动社会进步的动力就是人们持续不断的“创造力”！

简单的说，对于论述题的记忆可用借助词句联想法或各种组合方法来记忆。

六、政、史、地题的超级记忆

2002年，我国将在全国13个省的高考中采用“3+X”的方法进行考试，这个“X”是指文科综合和理科综合，文科综合中包括“政、史、地”三科。而在这三科中没有一科不需要记住大量的基础知识的，记忆量非常大。但对于学过超级记忆法的学生来说，“记忆”却正是我们的强项！所以，学习完超级记忆法后，你对自己的记忆力应该是充满了自信！

考试中，政、史、地这三科的考试题也都跑不出开篇讲到的那几种的范围。地理题相比而言，计算题要占一定的分数，纯粹“背”的内容相比其它两种要少一些。但总体而言，对于这三科的记忆，用我们学过的超级记忆法是完全可以对付得了的。其中历史题、政治题用超级记忆法来记尤其显得得心应手！最关键地方的记忆决不“含糊”！通过我们在讲课过程中举的实例大家是应该能有感受的。

实践证明、应用超级记忆法记忆历史、政治题，在考试中，填空、单选、多选、简答、列举、“延伸性”论述题的得分都很高！地理题，除了计算题外，得分也都还算可以，至于政、史、地题在记忆时所选用的记忆方法，请参考上面五种题型的记忆方法，就不再赘述了。

政、史、地题以及其它文科类学科是我们学习、应用超级记忆法的最好“实验田”，我们可以结合自己的实际学习情况多做练习，即是在做联想训练，又是帮助记忆，一举两得！何乐而不为？

第二章 日常生活的超级记忆

一、人名的超级记忆

人生活在社会中，就不可避免的要同人打交道，所以每个人的代号—姓名就得非记住不可！可在社会交往中却常有人对刚介绍完的朋友，一转身的工夫就忘了人家叫什么了；还有的人与某个人在某个场合经人引见过，以后又常见面，也打招呼，聊的也投机，可人家叫什么却想不起来了，又不好意思再问人家叫什么；或者拜访完客户后就瞅着名片发愣，谁是谁对不上号了……这些看是小事，实际上却是大事，很重要。

事实上，当你见面不久就能直呼别人姓名，这会被看作是很尊重他，很重视他。相反，总也记不住别人的姓名会让人觉得你没把人当回事，轻视人家、有些人可能也知道这些道理，也希望能很快记住姓名，可就是记不住，记完就忘，于是就把这归咎于自己的记性不好，或者抱怨人名不好记，自己记不住。

人名真的这么不好记吗？实际却是你没掌握记忆人名的方法！那么记忆人名的诀窍是什么呢？同样是联想！

我们知道中国人的名字大多是由两到四个字组成的。尽管每个字都是独立的，但是每个字却有许多谐音、同音字，再加上这些字能构成无数多的词语，所以从联想的角度来说势必可转换出许许多多的“含义”，可“翻译”成若干个意思。经过“联想”这一特殊“工艺”加工后，人名的记忆同样也会变得轻松起来！

人名的记忆方法，除了从其字面上理解外，还可将人名同该人的面部特征、职业、单位、个人爱好、习惯、以及你与他见面时的场所、情景等其它方面进行联想，经过联想处理后，人名就会牢牢记住了。

如果你是老师，在新学期开始时，用超级记忆法你不但能记住全班几十名学生的姓名、学号，还可记住他们的家庭住址、父母的工作单位等多项内容，不用点名册，对每个学生情况都了如指掌，张口就来，学生们对此一定会很惊讶！你也会给学生留下了一个非常好的印象！

例 1、记忆下列人名及所在单位：

王海楠——市报社记者	刘小惠——大通国际运输公司
赵亚楠——公交总公司司机	李艳平——海名报关行报关员
秦良兴——天龙食品有限公司经理	范琳丽——名门饭店公关部
张可兴——市调味品厂销售部	赵 亮——市电视台广告部

【联想】：首先我们先假定知道单位，然后联想名字：

- 王海楠——市报社记者：市报社的记者最的很忙，总往海南（王海楠）跑新闻。
- 刘小惠——大通国际运输公司：大通公司很大，业务通往国际，所以运输来的货物在公司只留一小会儿（刘小惠），然后就转运到世界各地去。
- 赵亚楠——公交总公司司机：公交公司的司机每天都很忙，每天都是在路上奔波，所以找他们呀，难呀！（赵亚楠）。
- 李艳平——海名报关行报关员：被海关除名的报关员，一定是海关验货时从集装箱里验出走私的瓶（李艳平）子来而被吊销其报关员证的。
- 秦良兴——天龙食品有限公司经理：天龙公司的生意怎么每天都这么兴隆？原来是他们的经理很勤快、又讲良心（秦良兴）。
- 范琳丽——名门饭店公关部：名门饭店之所以有名，门（名门饭店）庭若市，是因为公关部有几位出色的人才，才有饭店林立（范琳丽）的市里占有一席之地。
- 张可兴——市调味品厂销售部：市调味品厂销售部招聘的人，可以不注重文凭，但穿的脏可不行（张可兴），因为是调味品厂呀，要给人以整洁的形象。
- 赵 亮——市电视台广告部：市电视台广告部为客户做产品广告前，都先寻找“亮点”（赵亮），突出产品特点。

这是我们假定先知道单位来联想名字，那只知道名字能联想吗？我们说是一样的，只要你将其名字同其单位、个人爱好、面貌特征、服饰、习惯等细节进行联想，就可达到记忆的目的。如前面的例子，“赵亮”就可想，找出产品的亮点

进行宣传，这是市电视台广告部的工作；穿的脏，可不行（张可兴），到市调味品厂销售部应聘时一定不会被录用……

还可从面部特征上记，如，钱老师很瘦，就可想他只认钱，钻进钱眼里了，越钻越瘦；李太太长的很凶，就可想其不讲理（李），很凶；张先生嘴很小，可想其张不开嘴；刘老师的眼睛小，就可想其眼睛只留（刘）一点缝等等。

抓住面部特征记忆，能快速准确的记忆人名！另外，还可利用名字的谐音和加减字的方法记忆人名。如：张秀妍——张秀气的笑颜；李江——讲理 万成功——历经千辛万苦才成功 孙研——顺延……等等。总之，通过联想，记忆人名很简单！

二、日程计划的超级记忆。

对于重要事情、日常生活小事，人们常常用笔记在纸上，然后对照着一项一项地去完成，但这是迫不得已的做法，是对自己记忆力不信任的表现。生活中常遇到的事，在我们学习完超级记忆法后，就能帮助我们完全解决这些问题！

比如，明早急需要办的几件事：1、带存折去取 500 元钱交电话费。2、到工商局问问营业执照批下来没有。3、去邮局订阅《财富》杂志。4、去……

针对这些内容，我们用定桩法就可以轻松完成，比如你可以把“头发桩子表”作为你每天记忆日程安排：

1、头发——带存折去取 500 元钱交电话费

想象：你今晚下班后想去做假发，但是需要电话预约，但电话欠费了而且欠了 500 元费用，然后你没有那么多现金，就需要先带上存折去银行取钱交电话费。

2、眼睛——到工商局问问营业执照批下来没有。

想象：你要找一个美容店做双眼皮，但为了安全你需要先到工商局问问看他们有没有营业执照，这样才安全放心。

3、鼻子——去邮局订阅《财富》杂志。

想象：邮局的邮递员往你鼻孔里塞了本《财富》杂志说，这样你就可以发财了。

4、嘴巴——去……

想象：……

使用这种方法，或者直接与数字桩子（1 树 2 鹅 3 板凳 4 汽车 5 手套 6 手枪 7 镰刀 8 麻花 9 球拍 10 蛋糕）联想，效果都是很好的。上街购物，日程安排等等，记忆方法都大同小异，用我们学过的方法都可以解决。超级记忆法的应用范围非常广泛，我们在这里也仅是提一下，“理通法自明”，道理、方法都告诉你了，其应用范围你完全可自己去开拓！

【课后作业】：

1. 复习 00—99 的数字编程，选出自己不能很快想起的编程，加强记忆。
2. 记忆下面物品：下班前，你接到爱人的电话，叫你下班后：买桶色拉油、买只白条鸡、买袋酱油、给儿子买 2 只铅笔、再给爸捎个热水袋和体温计回来。

第三章 超级记忆的展示与表演

超级记忆法，不但能帮助学习，还可用在娱乐表演上。人们常对那些有着超人记忆力的人心怀崇敬之情，有些人的快速记忆表演的确令人惊叹：他们常能在很短的时间内记忆并能背诵出观众随意说出的成百项词语、几十位数字；能记住几十张随意摆放的扑克牌的顺序；能记住上百个人名；能记住几十个随意写出的同时带有大小写的英文字母……等等，观众看着这些表演，会由衷地佩服演示者的超乎常人的记忆力！所谓“外行看热闹，内行看门道”，如今你不用感叹自己“记”不如人“了”，学完超级记忆法后，这些表演项目你同样也可做到！我们下面就讲解这些项目的表演方法和技巧！

表演一：扑克牌的超级记忆

一、扑克牌排序

小小扑克牌给我们的生活带来极大的乐趣，其玩法也数不胜数。我们今天介绍的不是什么新玩法，而是一种融记忆、娱乐为一体的记忆表演方法，即记扑克牌。记什么呢？比如：

- 1、别人洗完牌后交给你，你一张张的看完后，再交给他，让他随便“点”，如问第3张是什么牌，第15张是什么牌，黑桃8是第几张等你要准确报出。
- 2、将一副牌不等份的分给几个人，你记完后，他们提问“方块9在谁那儿”，“红桃K在谁手里”或者某人手里有什么牌，你要准确地说出。
- 3、从一副牌中随意抽出几十张，一一摆好，你记好后，把牌一一反扣在桌子上，别人提问“第几张是什么牌”等问题，你能准确的说出来。等等表演方法。

这些，不是魔术表演可以“作假”，这可是实实在在的记忆工夫！你的这些表演势必会给你带来极大的影响力。

二、扑克牌编码设置：

这是一套简单的扑克训练方法，只要按照这个训练方法去做，不到一个月，大部分人都能够在5分钟之内记住一副扑克牌。这也是“世界记忆大师”评选的一个重要项目，当然，扑克牌训练最主要的目的，不是成为记忆大师，不是去表演，而是训练自己的记忆力。

更重要的是，通过扑克牌训练，我们的想象能力将得到很大的锻炼，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。

➤ 52张牌（去掉大、小王）的对应密码：

1、四种花色的J、Q、K共12张为“人物牌”，每人按自己的喜好找出相应人物代替。建议黑桃、草花用男性人物，红桃、方片用女性人物。

2、其余的 40 张为“数字牌”，用数字编码来代替。规则为：黑桃代表十位数的 1（黑桃的下半部分像“1”），红桃代表十位数的 2（红桃的上半部分是两个半圆的弧形），草花代表十位数的 3（草花由三个半圆组成），方片代表十位数的 4（方片有 4 个尖角）。例如黑桃 1 代表 11，黑桃 2 代表 12；红桃 1 代表 21，红桃 2 代表 22，草花 3 代表 33，方片 4 代表 44，依此类推。对于数字为 10 的牌，可当作 0，即黑桃 10 代表 10，红桃 10 代表 20，草花 10 代表 30，方片 10 代表 40。

◆数字牌需要用到的数字编码包括 10—49 共 40 个编码。

10——蛋糕； 11——筷子； 12——婴儿； 13——医生； 14——钥匙；
15——鹦鹉； 16——衣扣； 17——拐杖； 18——衣架； 19——药酒；
20——按铃； 21——鳄鱼； 22——双胞胎； 23——梁山； 24——盒子；
25——二胡； 26——自行车 27——耳机； 28——恶霸； 29——恶狗；
30——山洞； 31——鲨鱼； 32——仙鹤； 33——仙丹； 34——扇子；
35——珊瑚； 36——山鹿； 37——山鸡； 38——美女； 39——香蕉；
40——司令； 41——神医； 42——丝袜； 43——四川； 44——死尸；
45——师傅； 46——石榴； 47——司机； 48——丝瓜； 49——死狗；

三、记忆方法：

1、首先找到 26 个地点桩：

就是你所生活的环境内的固定物体，可按顺时针或逆时针方向；另外是你工作或学习的场所内的物品或景观标志等；还有你每天行走的路线上的标志性物体；大商场或剧院内的物体等等，一般家里每个房间找 5-10 个地点是没有问题的，如客厅，（书桌，音像，柜子壁画，床，落地灯）要按顺序选择，整个客厅就不要当地点桩了。然后从一个房间走到另一个房间（每个房间 5 样东西，我认为易记易用），

记忆一副扑克牌用一组 26 个地点即可，但在训练中如果反复用同一组地点，会容易混乱，所以最好要找出 3 组以上的地点。如果时间不够也可只找一组地点，选择地点的时候要尽量避免出现过类似地点，避免记忆的时候出现混乱。每一个地点都要找出其鲜明的特征，只有特征鲜明才容易与两张牌进行联结。

2、熟悉每张牌所代表的相应图像：

在记忆的时候，在每个地点桩子上放 2 张牌，把这 2 张牌代表的图像与地点进行紧密的联结，26 个地点刚好放下 52 张牌。回忆的时候，把这 26 个地点在大脑中过一遍，就能快速地回想起相应的 52 张牌

3、选择 12 个人物记忆人物牌：

要选择那些自己非常熟悉的人物，并找出他们每一个人的独特特征，并尽量按照特征来固定他们在相象中的表情、动作。尽量让每一个人的特征都鲜明、与众不同。

4、仔细观察 52 张牌，比较它们的相似之处与不同之处：

找出 52 张牌的图像记忆点，无论数字牌还是人物牌都要从牌面的整体图像中找出独特的记忆特征，然后用这个特征与相应的编码进行联结，达到一看这张牌就能在脑海中条件反射出相应图像的目的，40 张数字牌不太容易找到非常鲜明独特的特征，但为了能够达到相应的训练效果，即使再难也要找出这些记忆点、不能通过左上角的图标转换为相应数字后再得出密码，因为这样会降低记忆速度，对数字牌找记忆点的时候，可以把相同数字的 4 种花色牌放在一起，比较它们的异同，找出各不相同的记忆点，然后再通过与邻近数字牌的比较，区别并确认每张牌的记忆点，这样才能达到一看牌面特征就能认出相应编码的效果。通过把这些记忆点与相应编码进行联结来记忆，可以使数字牌的读牌速度与人物牌一样快。

5、对整副牌的编码要很熟悉：

要求对 40 张数字牌能够在脑海中默想出每张牌的图案，以及默想出它们的记忆点。这样，就可以在默读 40 个编码的时候能够同时在脑海中浮现出相应的牌面，以及相应的记忆点。

表演二：英文字母的超级记忆

所谓英文字母排序就是不按 26 个英文字母的正常顺序，而是随意地写出若干个大、小写字母，要求表演者不但要按顺序记住观众随意写出的这几十个字母，还要能准确记住每个字母是大写，还是小写的一种记忆表演方法，比如，某人给你写出了下列字母：B W m C b X P Q Y M a c F o s C d……，你不但要全部记住这些字母及其顺序，而且还要能准确的记住每个字母是大写还是小写。

外行人会认为，记住这些没意义的字母本身就已很不容易了，你不但记住了，而且还是按顺序记的，并能分出大、小写，真是不得了！殊不知，对于掌握了超级记忆方法的我们来说，这并不算什么！人们大家都可做到的，为了记住这些英文字母，我们首先要做的，依旧是要对它们进行编程，不然就无法准确记忆。等每个字母都有了新“名字”后，即使它会反复出现，并且都是以大小写的形式轮流出现，但，我们的数字编码是不会复复，所做的联想也是不会重复的，所以，我们同样能准确的区分并记住它们的。

一、我们给出一组 26 个英文及其大小写的编程，以供参考。

字母	大写	小写	字母	大写	小写	字母	大写	小写
A	大牙	小牙	J	大贼	小贼	S	大事	小事
B	大笔	小笔	K	打开	小楷	T	大题	小题
C	大喜	小喜	L	大路	小路	U	大于	小于
D	大地	小弟	M	大木(头)	小木(头)	V	大卫	小魏
E	大衣	小衣	N	大恩	小恩	W	大不(了)	小不(点)
F	大幅	小幅	O	大鸥	小鸥	X	大叉	小叉
G	大鸡	小鸡	P	大批(量)	小批(量)	Y	大碗	小碗
H	大河	小河	Q	大口	小口	Z	大债(主)	小债(主)
I	大碍	小矮人	R	大儿	小儿			

注：1、英文字母读音的谐音取最接近其发音的词。

- 2、对 f、h、l、m、s、w、x 七个双音节字母，只取其读音中最后一个的谐音。如 F 取“幅”音；L 取“路”音。
- 3、列表中直接将大、小编进去，这便于记忆，表演时看到它母马上就能想起编程，可快速记忆。
- 4、列表中 A、X 没有按英文发音，A 取“牙”音；“X”常读“叉”，所以谐音成“大叉、小叉”。

在联想应用时，对于大小写的编程可以想象得夸张一些，如“大衣”是那种从头裹到脚的大衣，“小衣”是那中只能伸进袖的小衣服；“大路”可想成宽敞干净的柏油马路；“小路”是那种尘土飞扬的羊肠小道等，总之要强化大脑中大写、小写字母的编程形象，以便能准确说出英文字母的大、小写。

在表演时，可让观众在写出字母的同时也顺便标出顺序号，方便我们记忆，如果你对这种表演已特别熟练了，那也可不用观众标号，而直接记忆。

例：某观众应邀在黑板上即兴写出下列英文字母让你记忆：

C S o A D i c E m O a J P M A
X Q N I e p D Y F q d m j a X

对于这 30 个字母，既没规律，也没意义，不但要按顺序记忆，还要记准大、小写，如果不用超级记忆方法，仅凭机械记忆则是很难在几分钟内准确无误地记住的。我们来看看超级记忆法能否胜任？

- 1、C——大喜：我决定大喜（结婚）的时候去山上种两棵树。
- 2、S——大事：鹅健康问题，是养鹅人至关重要的大事。
- 3、o——小鸥：把板凳反过来再铺上草，就可给小海鸥当窝了。
- 4、A——大牙：汽车一刹车，一下嗑掉了我两颗大牙。
- 5、P——大批量：手套需要大批量进口，因为中国人太多了。
- 6、i——小矮人：小矮人拿一把手枪一下打倒了两个大人。
- 7、c——小喜：分家时只分了一把镰刀，自然连小喜也谈不上。
- 8、E——大衣：卖麻花的人穿的大衣，大多油渍渍的。

- 9、m——小木头：球拍把坏了，找根小木头就能接上。
- 10、O——大鸥：用大海鸥下的蛋做蛋糕真是太好吃了。
- 11、a：我用筷子不小心碰掉了一个小牙，不过很疼
- 12、J：很多婴儿就是被一些大贼头拐骗走给卖掉了。
- 13、p：医生的专用针管坏了，需要小批量订购一些。
- 14、M：我家的钥匙总是放在大木头的洞里面。
- 15、A：我不能吃硬的月饼，因为前面的大牙掉了。
- 16、X：我衣服上的衣扣掉河里面了，我用大叉往上叉。
- 17、Q：拐杖没有主好摔倒了，划了一个大口子。
- 18、N：衣架对我有大恩，因为我从窗户上差一点掉下取时抓住了一个衣架。
- 19、I：药酒少喝点到无甚大碍，喝多了就不行了。
- 20、e：女朋友按铃时，我只穿了件小衣服，急得我赶紧穿外衣。
- 21、p：鳄鱼皮带需要大批进口，因为质量很好，中国人又多。
- 22、D：双胞胎走路老是摔倒，因为走路不看大地。
- 23、Y：梁山上面扣了一个大碗。
- 24、F：我拿着盒子大幅度摇摆竟然飞了起来。
- 25、q：阿炳拉二胡时边拉边小口小口的哼哼。
- 26、d：我小弟学自行车是我教给他学的。
- 27、m：耳机里面塞了一个小木头，所以就坏了。
- 28、j：恶霸出门也小心因为也怕钱包被小贼们偷去。
- 29、a：恶狗的小乳牙被我拿钳子拽掉了。
- 30、X：我一个人在山洞里面，连冻带吓我两腿直打颤（大叉）。

回忆一下，即可完成联想，不论观众如何提问，我们都可答出来。我们可以按顺序写在纸上，还可以直接把 30 个字母背出来。

在口述时，我们建议你以“第一个是大写的 C”，“第二个是……”，“第六个是……”的形说出来。为什么呢？这样做，一来我们可以自己知道该说第几项了，而不必心里默数顺序，嘴上说字母，这样两头忙，反倒影响速度。二来，在我们说“第几个是”的时候，可以留给自己一点回忆的时间，这点时间是很宝贵的。这是一个小窍门！做其它表演时也可这样做。

表演三：圆周率的超级记忆

大家知道圆周率（ π 值）是个无限不循环小数，我们常用的有 10 几位就够用了。所以有人可能会认为记那么多“ π 值”没什么用。但是却有很多人以记忆“ π 值”为乐，也有的人因此而入选吉尼斯世界记忆。现有的世界记录保持者是一位中国人，他能记住 5 万多位“ π 值”。

实际上，记忆“兀值”是一种很好的锻炼记忆的方法。大脑同人身上的肌肉一样，长久的不锻炼就会发生“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“兀值”，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，你却记住这么多数字，真是不简单，简直有些不可思议！

下面，我们训练记忆300位兀值（课堂实例训练，有兴趣的学员可先做练习）。

3. 14159265358979323846	26433832795028841971
69399375105820974944	
59230781640628620899	86280348253421170679
82148086513282306647	
09384460955058223172	53594081284811174502
84102701938521105559	
64462294895493038196	44288109756659334461
28475648233786783165	
27120190914564856692	34603486104543266482
13393607260249141273	

表演四：“过目不忘”

“过目不忘”是很多人的梦想，但绝对的过目不忘即经过或看过的东西能永世不忘的人是不存在的。经过超级记忆法的训练后，记忆力是会显著提升的，但也不是永不遗忘的，只不过遗忘的速度慢一些罢了。那种认为一次记忆，永世不忘的想法是不现实的。用超级记忆法记完东西后，也要进行复习。但超级记忆法在“快”和“多”方面是占据绝对优势的。

我们所介绍的“过目不忘”，大家看到是被加上引号的，它实际上是一种能快速记忆观众随意写出的词语的表演方法。它不仅能全部记住观众写出的几十项甚至上百项词语，而且可以按其先后顺序记忆，并能“倒背如流”，随他提问第几项是什么词，或某个词是第几项，你都可以脱口而出。

你能在很短的时间内，快速、准确的记住这么多词语，观众会很钦佩你的记忆力的，会认为你很了不起，既而会很想知道你是如何做到的。

这一切在你没学过超级记忆法前可能只是一个梦想，如今不同了，你也可以做到这一切，而且是很轻松的。

至于方法，我们前面已经介绍过了，通过联想后，无论对方如何提问你都可以答出来。这是 20 个词语，那么 30 个、50 个 100 个词语也是一样的，都可这样记忆。

为了便于你联想，也为了便于他人检验，在他人写词语的时候，你可要求他在写的同时，顺便标出顺序号，如 1、小猫 2、儿童 3、可口可乐 4、创维……，这样，你记起来也快，观众在检验时也用不着再从头往后数第几项了。

除了可以表演记忆扑克牌、词语外，还可表演记忆数字、短句、图形、英文字母等，其难易程度从易到难依次为：英文字母、词语、数字、短句、图形。除了图形外，其余的记忆表演方法都大同小异，都要靠编程和联想组合起来记忆，具体的“玩法”大家可触类旁通，举一反三，看看自己能不能创造出别的什么表演项目。这里最重要的还是联想能力，要练习、练习再练习！

【课后作业】：

- 1、复习 1—100 的数字编程。
- 2、找出一副扑克牌，从中抽取一些，练习记忆。
- 3、熟悉 26 个英文字母的大小写编程，或自己另编写一套。
- 4、请写一份 300 以内的学习体会，或实际应时的成功体会分享给我们。

第四部分 右脑开发及训练

前面我们已经知道了右脑的记忆能力是左脑的 100 万倍，这可不是个小数字，如果我们能利用右脑来处理眼睛所收集到的信息，我们的记忆能力就会达到每分钟数万字的超级速度，右脑不同于左脑的四种能力为：1、共振能力；2、心像化能力；3、高速大量记忆能力；4、高速信息处理能力。

所以要更好的学习，就不能不谈谈右脑的开发，右脑的开发是进行快速记忆的的基础性升华，它能够快速提高记忆力，达到沟通心灵获得灵感、直觉能力，也就是所说的第六感，甚至训练右脑能够开发出 ESP（超能力），很多天才的天赋据研究都是和右脑的高度发达分不开的，至于右脑的一些科学，目前很多都是难以解释的，但如果因为科学解释不了，我们就可以忽略它的作用的话，那是一种极其可笑的观点。举个简单的例子，食物中淀粉的成份是近代才研究明白的，也是近代才发现它在胃里可以分解成葡萄糖，为人体提供能量，而我们在远古时代就开始食用面食了，没有哪个老先生说我不知道它的成份而拒绝进食。

右脑的应用正是这样一种状况，关于右脑、潜意识作用的很多机理现在的研究都还很肤浅，但它的强大力量却早已经被证实，国内外已经很多人在致力于右脑开发的工作，日本的七田真、英国的托尼巴赞，他们都研究了一系列的右脑开发训练，在全世界范围内开始运用，并得到了强烈的响应。

为了提高公众对脑研究的重视，美国国会命名 20 世纪 90 年代为“脑的 10 年”，并且由布什总统批准立法，这在美国历史上还是第一次！

21 世纪是个左右脑发展平衡的世纪，现在国外都在进行着大脑的改革，我们没有理由落后，我国很早就提出了左右脑平衡发展的概念，而事实上我国在历史上应该是研究右脑最早的国家之一，我们古代的一些气功修炼法，佛家修心养性的功法里，和尚嘴里的念念有词，无一不闪现着右脑开发的痕迹，而七田真教授的很多开发右脑的方法均与东方的修行有着密不可分的联系。

我们现在教育特别是高年级的教育，多偏重于左脑的开发，那些习惯于左脑思维的同学一定还没有体会到利用右脑学习带来的无限轻松，所以我要为大家提供一些右脑的开发的方式，所以现在我们就开始学习右脑的训练。在学习的时候，你要知道腹式呼吸一直要陪伴着你的练习，并且右脑开发也不是一天两天的事儿，应该成为一种习惯。下面介绍三种开发右脑的方式，你一定会体会到右脑的无限潜能！

方法一 生活中应该多用左手。

普通人生活中多是“右撇”，这就放过了大好的开发右脑的机会，因为左手是由右脑控制的，所以我们生活中要经常锻炼左手，左手用鼠标，左手用筷子，左手练习书法等，开始时有点别扭，越是着急越用不好，但有三、四天就能完全习惯，特别是在着急的时候更要坚持用左手，时间长了，左右手会一样的灵活。

➤ 做右脑开发手指操。

方法：五指绕指，20分钟。两手五指轻触，两大拇指按顺时针方向旋转，尽量不向碰，其余四指不动，1分钟后，换逆时针旋转，然后依次换食指、中指、无名指、小指，每次练习至少十分钟，可以活化右脑！

方法二 要多听音乐、多做白日梦

◆人体的左右脑是有很好的分工的：

左半脑辨识复杂的数字，左脑主要负责逻辑理解、记忆、时间、语言、判断、排列、分类、逻辑、分析、书写、推理、抑制、五感（视、听、嗅、触、味觉）等，思维方式具有连续性、延续性和分析性。因此可以称作“意识脑”、“学术脑”、“语言脑”。

右半脑主要负责空间形象记忆、直觉、情感、身体协调、视知觉、美术、音乐节奏、相象、灵感、顿悟等，思维方式具有无序性、跳跃性、直觉性等。斯佩里认为右脑具有图像化机能，如企划力、创造力、相象力；与宇宙共振共鸣机能，如第六感、透视力、直觉力、灵感、梦境等；超高速自动演算机能，如心算、数学；超高速大量记忆，如速读、记忆力。右脑像万能博士，善于找出多种解决问题的办法，许多高级思维功能都取决于右脑。

所以针对右脑的作用方向，我们可以经常听听一些古典音乐。经常做做白日梦，对某种事物展开一些奇特的想象，不但可以开发想象能力，还能打破思维定式，要记得白日梦的内容是奇怪的，也是彩色的，要尽可能的清晰，就像在看电视电影一样；多练习联想与想象、快速记忆，在开发了右脑的同时，右脑也会反过来增加这一部分能力。

方法三 七田式超右脑心像训练：

1、白光心像法：

腹式呼吸加放松功，轻快地坐着，全身放松后，意识注视着鼻尖，一段时间后，眉心稍上方印堂处有痒的感觉，这里是传说的第三只眼处。开始想象第三只眼处出现一个小小的圆点，慢慢成为一个发光的球体，并且由模糊到明亮，越来越接近眼睛，慢慢光凝聚起来变成一个红色闪亮的球体。你注视着小球，球慢慢变大充满你整个大脑，又慢慢充满整个身体，又从身体溢出，使你整个身体都笼罩在一个光环中，你身体沉静，光环又慢慢收缩至第三只眼处，变成一个亮点，消失了，眼前一片黑暗，黑暗之后，你开始看到一些图像，彩色的清晰的，意识到的一切都变成清晰的图像，你看到了一个积极快乐的、成功自信的你，想象意识清醒，回到现实，结束训练。（每天训练三十分钟）

2、残像训练法

视觉训练的另一个非常重要的训练方法就是残像训练。残像训练要使用黄卡、三色卡、图形卡和曼陀罗卡。此项训练我们也同样既可以用卡片来练习，也可以用软件练习。

➤ 黄卡训练：

将中心处有直径 3.5cm 的蓝色圆点的黄卡放在距离眼睛 30-40 厘米的地方，凝神 30 秒，迅速拿开卡片，将视线移到一张白色纸上，这时会在白色纸片上看到残像。凝神残像。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。看到的残像会发生如下变化。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，运用想象力，暗示自己“我可以在黄点后面看出亮亮的蓝色了，我很快就能看到了”，之后看到的将不再是补色，而是原色。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，而是因为他们的相象力非常好，所以大家可以放心，要知道黄卡练习更多的是练想象力。

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。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三角形、星形等，随心所欲。请大家自己练习。再下一阶段，将能够自由地看到想象图像。闭上眼睛发动潜意识，就能够看到各种各样的图像。在这一阶段中，想让自己也出现在相象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。

◇ 残像训练的 4 个阶段如下所示：

第一阶段——看到补色（颜色反转）

第二阶段——颜色不发生反转（看到原色）

第三阶段——可以改变残像的颜色和形状。

第四阶段——能够将残像变成灵活的个人记忆图像

习惯了残像训练后，凝视卡片的时间可以缩短，相反残像留存的时间会变长。训练到了游刃有余的地步时，即使没有卡片，只要闭上眼睛，也能看到残像，放松、集中、投入目标想象图像之中，出现残像、开始想象只需要 5 秒钟时间。

➤ 三色卡片训练：

黄卡训练之后请看红、黄、蓝三色卡片，我们将用这个卡片来做“颜色残像训练”。先做红色卡片训练：盯住红色卡片看一会儿，然后闭上眼睛，眼前的残像消失之后，再睁开眼睛继续凝视卡片，时间以 20-30 秒为宜。凝视卡片时，精神会自然而然地集中，这时脑波就变成了 a 波状态，而这种大脑状态正是可以自然进入想象的状态。刚开始训练时，也许眼睛一闭上残像就立刻消失了，此时千万不要放弃，重复若干次之后，残像就会 20 秒、30 秒地逐渐延长在眼前留存的时间。接下来，不用盯着红色卡片看，只需闭上眼睛，相象红色，练习到眼前出现红色卡片为止。红色卡片练习完毕后是黄色卡片，然后是蓝色卡片。请在一个星期内尽可能地抽时间来反复做这个练习。

➤ 图形卡片训练：

颜色能够变成想象之后，接下来该进行“图像残像训练”了。首先凝视卡片 20-30 秒，然后闭上眼睛看残像，看卡片时请尽可能把卡片放在光线明亮的地方，这样就能够很清楚地看到残像。有时间的话可以每天反复练习，等到能够轻易地看到圆形、三角形和菱形等残像时，就开始利用杯子和表等周围的具体物体来做残像训练。颜色残像训练 1 星期、图形训练 1 星期、具体物体残像训练 1 星期，这样 1 个月以后，你就可以自由地发挥想象了。

◇ 让想象能够自由发挥的窍门是：

1. 把不能的想法变成一定行；
2. 练习之前先冥想，保持心情平静；
3. 慢慢的深呼吸；
4. 想象眼前出现一个屏幕，默念“出现，出现”（让想象的内容出现在那个屏幕上）。

➤ 曼陀罗卡片训练：

最后我们用曼陀罗卡片来进行残像训练。所谓的曼陀罗训练就是紧盯着曼陀罗卡片，记住每个曼陀罗的形状和颜色，然后在记忆里再现的一种训练方法。如果紧盯着曼陀罗卡片看 10 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超级想象力和记忆力。

◇ 下面是曼陀罗卡片练习的具体操作方法：

1. 请连续盯着曼陀罗卡片；
2. 看 5 秒后闭眼 5 秒，同时暗示自己在闭眼睛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，这种方法能激活右脑。

以上三种训练右脑的方法大家可以同时训练，没有先后的逻辑关系，希望每一个学员把右脑训练作为一种习惯坚持下去，这样我们的右脑将得到更好的开发，记忆能力也会随着右脑的开发而得到快速的提升，而整个人的生活也会发生很大的变化、右脑的开发不仅仅为了提高我们的记忆能力，它关系到我们整个人生，另外特别是对于孩子，右脑开发的效果会更明显，而右脑的教育也不是仅仅局限于未成年人，在成年人的世界里，右脑的开发也是非常重要的，成年的右脑教育已经是全世界的任务。

辅助部分 快速补充大脑能量的秘密武器

一、快速消除大脑疲劳的方法

我们在学习时，由于时间过长，或休息不好，常会感到大脑昏昏沉沉的，还伴有头疼等症状。这时你只需依下面的方法做，就可快速消除疲劳。方法是：将两手用力搓热（搓热了效果才好），然后两手十指交叉叠放在后脑部（象枕枕头一样），背部后靠在椅背上，在你两手掌放在脑后，背部后靠的一瞬间，你的大脑就犹如注入了新的动力一样，立刻就清醒了。既而后脑温温热热，如温水沐浴般舒适，几分钟就可消除大脑疲劳。

最后奉劝大家要科学用脑，给大家必要的、足够的休息、补充能量的时间，这样才能更好的学习、生活、工作。

二、消除眼睛疲劳的有效手段

长时间看书或上网、看电视会使眼睛疲劳，产生干涩、流泪、疼痛等不适症状，我们告诉几种方法可使你能很快摆脱不适。

A、仍旧先将两手搓热，然后空心掌扣在两眼上（掌指间闭严，不使透光）在此状态下睁开眼睛，缓慢的左右各转几圈，撒手，反复做几次

B、食指、拇指同时挤按两眼间的鼻梁凹陷处即睛明穴，眼眶四周及太阳穴也按揉一下，闭一会眼睛，就会消除眼部疲劳，用眼一段时间后，要主动让其休息一会儿，只有这样才能让眼睛多为你做工作。

三、快速补充大脑能量的特殊技术

我们大脑的重量只占全身重量的 2%，但却消耗了全身 20%的能量，是个耗能大户。大脑正常消耗的能量足以让 40 瓦的电灯持续发出耀眼的光芒。紧张的脑力劳动是大脑神经细胞大量耗能的过程，因而及时、充分的补给能量是大脑高效运转的保证，大脑能量的补给方式除了充足的睡眠、丰富的饮食转换的能量外，还有一种更简捷、更有效、更廉价的补给方式，那就是依靠有意识的意念补养大脑。

1、三分钟健脑法

其方法就是上面介绍的上面介绍的搓手健脑法，该法不但能消除疲劳，同时也补充了大脑能量，一举两得。在应用时，搓热后，手可放在任一部位，哪难受放哪，几分钟就管用，非常方便、快捷。此法还可推而广之，也可作用于身体其它部位，颈椎病、关节炎、临时性的疼痛，都可将两手搓热后捂在上面，很快就见效。

2、拍击提神法

两手指尖接触头皮，由前向后梳理头发（要兼顾一下太阳穴，从后脑下时，顺便轻抚一下两侧颈部的肌肉）此名“干梳头”。在梳理的过程中，头部就可感到舒适的。然后，用空心掌由前向后拍打头部，边拍打边想“头脑清醒、开发潜能”。一定要用空心掌，而不用实心掌。感觉疼痛的部位可多拍几下，注意掌握力度，不可过大。这样可有效地疏通头部经络，起到消淤、醒脑的作用。

这些方法，可谓法简效宏，几乎都可收立竿见影之功效。有了这些养生、健脑、补充大脑能量的方法做保证，可使我们在轻松、愉局面的心情中完成工作、学习！

后记：将记忆进行到底——

我们超级记忆法的学习就要结束了，在这短短的几天里大家都付出了辛勤的汗水，我们希望这汗水没有白流！通过短短几天的课程学习，我们详细介绍了超级记忆的方法以及它的具体应用，这些方法都是经过实践检验的，值得推敲的方法，它势必会给你的学习带来莫大的帮助。

好的记忆力没什么了不起，知识的记忆在人的素质发展过程中虽然起着不小的作用，但必须清醒地知道，千万不要以为只要有了好的记忆力，就能在学习中、生活中、工作中如鱼得水，无往不胜。仅就学习而论，随着应试教育的终结、素质教育的展开，在对学生学习效果的评价中，简单依靠记忆就能轻轻松松过关的情形也将日益罕见。成功越来越多地取决于综合能力的全面发展，而记忆力仅仅是多种能力中的一种而已。联想记忆法的训练可以有效地促进其他能力的发展，但绝对只是“促进”而不是“取代”。就如我们需要拇指，但是如果仅要拇指，却绝不答应。

所谓“师傅领进门，修行靠个人”，我们把方法和原理都告诉大家了，大家完全可据此自己去创造出更好的、更适合自己记忆的超级记忆方法！

有一点大家要牢记：任何一种局面速记忆的方法都不会离开“联想”二字的。只要你联想能力上来了，那方法自己就可去编！所谓“理中寓法，法中寓理”就是这个意思，所以我们希望大家不要拘泥于我们所传授的方法，要重点掌握原理，重点多做联想训练，然后再结合自己的实际情况去摸索出一套适合自己的超级记忆方法！

**最后，祝您都能早日迈入记忆殿堂
能学有所成、学有所用！**