

# 《则优超级记忆法》

## 目 录

前 言 为你开启成功的大门-----5-9

### 第一部分 记忆奥妙探寻

第 1 小时 有关记忆的几个科学规律-----10-14

### 第二部分 超级记忆法的速成训练

#### 一、 超级记忆法的理论基础

第 2 小时 超级记忆的可行性及其基本功训练-----15-28

#### 二、 超级记忆法的具体技术方法

第 3 小时 具体技术方法之一：一一对应联想法-----29-35

第 4 小时 具体技术方法之二：直接串连接想法-----36-41

第 5 小时 具体技术方法之三：借助词句联想法-----42-50

第 6 小时 具体技术方法之四：数字编程联想法（一）-----51-61

第 7 小时 具体技术方法之四：数字编程联想法（二）-----62-71

第 8 小时 复习第三---第七小时的内容-----72-73

第 9 小时 具体技术方法之五：数字编程串连法-----74-80

第 10 小时 具体技术方法之六 词句---数字联想法-----81-84

第 11 小时 具体技术方法之七 数字谐音联想法-----85-93

第 12 小时 超级记忆法的组合运用-----94-101

#### 三、 超级记忆法在实际中的应用

第 13 小时 （一）应试宝典-----102-109

- 1、 填空题的超级记忆
- 2、 单选题的超级记忆
- 3、 多选题的超级记忆
- 4、 名词解释、简答题的超级记忆
- 5、 论述题的超级记忆
- 6、 政、史、地学科的超级记忆

第 14 小时 （二）生活宝典-----110-115

- 1、 人名的超级记忆
- 2、 电话、手机等的超级记忆
- 3、 重要及日常事情的超级记忆
- 4、 一口气记住全班几十名新生的姓名、学号

### 第三部分 超级记忆法的趣味性表演

第 15 小时 -----116-124

- 1、 扑克牌排序
- 2、“过目不忘”
- 3、“过耳成诵”

第 16 小时 -----125-133

- 4、英文字母排序
- 5、记忆回周率小数点后 300 位数字

#### 第四部分 快速补充大脑能力的秘密武器

#### 第 17 小时 -----134-138

- 1、快速消除大脑疲劳的方法
- 2、消除眼睛疲劳的有效手段
- 3、快速补充大脑能量的特殊技术
- 4、大脑能量流的稳定补充、存储

#### 第 18 小时 -----139-146

- 1、循环记忆法
- 2、记忆历史年代的其它方法
- 3、默想回忆法
- 4、先易后难记忆法

### 前言 为你开启成功的大门

这是一个惊人的创举，只需每天抽出 3 小时，共计 18 小时的学习，你便可以掌握一套终身受用的快速记忆方法！经过 18 小时的短期培训，你也可以成为记忆大师！

这对于那些想提高自己记忆力的人来说，既感到不可思议，又一心向往！则优超级记忆法（以下简称超级记忆法）是时代的产物，是顺应知识经济时代的要求而产生的。

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。人们对时间、对知识的渴望从来没有象今天这样迫切过。时间就是金钱！知识就是金钱！在今天更是淋漓尽致地表现出来！谁能在最短时间内掌握一门知识或技能，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！缩短记忆时间，在短时间内记忆、掌握大量内容。

古今中外，大凡在社会各个领域中有所建树的人，大都具有很强的记忆力。可以说要想成就一番事业，如果没有良好的记忆力做保证是很难的。尤其处于现今信息大爆炸的年代，要想不被社会淘汰，就得不断学习，正如有人倡导的终身学习一样。而面对那么多需要记忆的东西，若采用古老枯燥、死记硬背的笨方法，很难想象何时才能达到既定的目标！除非有坚强的毅力做保证，否则大多会半途而废！不掌握科学、快速的记忆方法，费时费力的老牛拉破车的学习速度又怎能跟上信息时代的步伐？

随着参加各类成人考试、各类职称考试的人的增多，现代人几乎一夜间扎进了书山题海里，需要记忆的东西没完没了。在校学生感到学习紧张压力大；已参加工作的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。所以要拿下个职称、学历得付出多大的代价啊！

很多人已意识到了要学习、要“充电”，但能意识到应先掌握一套快速记忆方法的人却并不多。这一方面与没有好的相关教材有关，另一方面也与人的意识有关。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！

超级记忆法能使大家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！

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”号快轮上的人们都将能迅速、顺利地到达目的地！

请记住：记忆力经过短期培训后是可以大幅度提升的，不仅记忆力，人体中孕藏的其他潜力也是无穷的！

#### 超级记忆法的特点

## 1、 简洁明了，以实例详解各种记忆方法。

超级记忆法从实用出发，屏弃了空洞的说教，运用大量的实例来具体、详细地讲解每种记忆方法。市面上许多介绍提高记忆的书籍看标题挺吸引人，可实际内容却空洞苍白，流于说教，让人看完却不知如何应用。超级记忆法倡导简洁实用，学完就能派上用场。

## 2、 寓教于乐，轻松记忆。

学习对大多数人来说是件苦差，捧着书本有时眼睛盯着书，思绪却不知不觉的远走高飞了。很多情况下是在临考前才开始卖力地“磨枪”。的确，若不掌握科学的记忆方法、法律，记东西时往往就是“掰一棒丢一棒”，刚看完不久的东西眨眼就忘，令人气馁。往往便产生这样的念头：“反正现在背完也忘，还不如在临考前再背”。持这种心态的人是大有人在的。现在有了超级记忆法，它所运用的记忆方法要生动、轻松、有趣得多，往往是在轻松愉快的状态下不知不觉的就记住了所要记的东西，并能保持很长时间。尤其是在“临阵磨枪”，但是超级记忆法却是你考场作战的根本保证，这一点在你掌握了后面的具体方法后，就会有深切体验的。

## 3、 超级记忆法会使你充满自信。

超级记忆法把艰辛枯燥的记忆变成了一项简单轻松的工作，让你有如释重负之感，再次面对书本时往往会从心底升起一股自信，昔日的负担一下变成了消遣！掌握了超级记忆法的趣味性演示后，朋友聚会时给大家来个即兴表演，当你一口气记住几十、上百项内容并能例背如流时，从大家钦佩的掌声中，你的个人魅力无形中又得到了提升。更重要的，超级记忆法从此会始终在你的生活学习中关心、支持你，为你的人生喝彩加油！

## 4、 增智开慧，开发大脑潜能。

超级记忆法不仅能提高记忆力，而且通过独有的方法，运用古老、传统的炼养技术可以快速有效地补充大脑能量、迅速缓解大脑疲劳，确保您能在头清眼亮的条件下高速运转大脑，达到最佳的记忆状态。坚持特殊方法的习炼，可开发左右脑，充分挖掘大脑潜能。

## 5、 揭示科学记忆的规律和方法。

机械记忆真的一无是处吗？非也！若掌握了记忆的规律、特点，不用超级记忆法，也会收到一定的效果，只不过其速度与超级记忆法相比要有很大的距离罢了。超级记忆法既传授快速记忆的方法又传授一些科学的记忆规律，这样双管齐下，对于提高记忆力更是锦上添花、如虎添翼了。

## 6、 专门为自学者设计的教程。

市面上很多介绍记忆术的书，往往罗列了一大堆记忆方法，显得凌乱无序，犹如给你一个中药铺却不告诉你如何配药，让你无从下手。超级记忆法以实例示范、采用集约化、实战化的教学方法让大家学以至用，只要跟得上进度就能掌握超级记忆法。

### 如何学习超级记忆法

#### 1、 进行大量的基础性练习

由于超级记忆法所传授的方法绝大多数都是要在所要记忆的内容之间进行联想，所以要求学员除了完成课程要求外，要在短时间内抓紧一切时间进行联想的训练。比如利用上下班、乘车、走路等时间将所看、所想到的事物进行一对一的基础性训练（方法见后面的具体章节），只有通地了联想的基本功训练才能快速收效。

#### 2、 正视困难

当你按照超级记忆法的指引不断了得进步的时候，有一天你也许会突然感到学习、掌握超级记忆法并不轻松，特别是在联想的过程中有时会有“绞尽脑汁”却联想不好的感觉。这时你千万不可放弃，如果放弃你可能永远离开了成功！须知任何一门技术都是要下工夫去学习的！初期的联想是会有一些困难的，但只要坚持一段时间，你就会感到越来越轻松，以至于很多联想瞬间就可完成，不像以前那么费劲了。当你取得了一个又一个胜利的时候，自信又会重新回到你的身边，并且会激励你一直努力下去。

记住：超级记忆法没有失败，只有放弃！

#### 3、 学以致用

当你学习了超级记忆法的原理以后，要马上应用于实际。在学习、生活中有意识的运用超级记忆法所传授的方法记忆各种问题，通过一个个小小的成功与喜悦的积累，使超级记忆法在你的生活中扎根。

#### 4、 向别人展示你的成绩

经过超级记忆法的学习，你的记忆力会有很大程度的提高，一次记忆上百项内容应该是不成问题的。有了这样的成绩你完全可以出去表演了！实践证明，向别人展示的次数越多，你的信心就越强，你的记忆速度就越快！“教学相长”的道理会在你身上得到充分的体现！但演示决不是炫耀，要反握分寸。喜悦与大家分享，成功在快乐中建树！

#### 5、 不断激励自己，进行自我暗示。

拿破伦·希尔，被称为“百万富翁的缔造者”，其倡导的成功学使许许多多的人走向成功。其内容很大程度上是讲如何用积极、正确的心态来不断的激励自己迈向成功的。实践证明，积极的自我暗示是成功的催进剂，经常进行自我成功激励能培养积极、坚定的自信心，能克服一切困难与险阻，顺利到达成功的彼岸。大家可反复阅读下面的激励话语：

- 1、 我坚信选择超级记忆法是正确的！
- 2、 我坚信超级记忆法会让我受益终生！
- 3、 我深信我能掌握超级记忆法！
- 4、 困难险阻越大，就越是快要到达光辉顶点的前奏！
- 5、 有多少付出，就有多少收获！

或者自己编写激励话语贴在床头，每天晨起看到它就会全力以赴地实现心中的梦想。其实，成功并非遥不可及，选定目标，锲而不舍，成功在平实中伸手可得！

## 第一部分 记忆奥秘探寻

### 第1小时：有关记忆的几个科学规律

记忆是对经历过的事物能够记住，并能在以后再现实（或回忆）或在它重新呈现时能再认识的过程，它包括识记、保持、再现三方面。简而言之，记忆就是过去的经验在大脑中的反映。

人类文明能有今天，“记忆”功不可没，起决定性作用。前苏联著名心里学家鲁宾斯坦曾说过“假如没有记忆力，我们便会成为转瞬即逝之物，从将来看过去，所看到的便会是一片死寂而已。而所谓现在，随着它一分一秒地流逝，也会一去不复返地消失在过去之中”。

人类若无记忆，不但生命毫无意义，也决不会发展到今天，上一辈的经验无论如何也不会传递下来，因为缺少“记忆”这一媒介。

英国哲学家培根说“一切知识不过是记忆”。

人类很早就注意到了记忆的重要性，并着手研究之。在当今的高科技时代，尽管其它学科取得了突飞猛进的进展，但人体科学的研究却起步甚晚，有关大脑记忆的研究课题并没有取得太大的进展，离揭开大脑之谜还相距甚远。大脑到底是如何记忆的？记忆的机理机制是什么？这些仍是谜。“人脑的机能、宇宙空间、基本粒子”被称为迄今为止还未完全揭晓的三大“宇宙之谜”。

长期以来，有关记忆问题的研究是分两方面进行的：一方面是研究记忆的生理机制，即内在的机理，如人记忆的过程。这部分的谜团尚未完全揭晓；另一方面是研究记忆的科学规律，改善、提高记忆力的方法与途径等记忆的外在表现。虽然记忆的内在机理没有完全揭晓，但是人们还是找到一些有关记忆方面的规律性东西，也创造出一些提高记忆效率、记善记快力状况的方法，使人们经过短期训练便可提高记忆力。

下面向大家介绍几种记忆规律，这些记忆规律都是简单实用的，掌握它们便可最大限度地减少遗忘，提高记忆效率。

#### 一、浩斯遗忘规律

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%
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等。

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。今后我们要有意识的运用这一规律，切莫以为什么时间复习都一样。

## 二、魔力之七

美国心理学家约翰·米勒曾对短时记忆的广度进行过比较精确的测定：测定正常成年人一次的记忆广度为  $7 \pm 2$  项内容。多于 7 项内容则记忆效果不佳。这个“七”被称为“魔力之七”或“怪数七”。这个“七”即可是 7 个字符，也可是 7 个汉字，或 7 组双音词、7 组四字成语，甚至于 7 句七言诗词。由此可知，短时记忆广度的大小不是取决于被记忆材料的意义，而是取决于被记忆材料的数目！

我们在记忆时可利用这一特点，把需要记忆的内容分配在 7 组之内，而这 7 组中的每一组的容量可适当加大。这样每一组相当于一个集成块，加大了集成块的含量，记忆效率应会大大提高。比如百家姓，若是一个一个的记，就得记 100 组，若按“赵钱孙李，周吴郑王”即四个四个为一组记，则只需记 25 组，25 组与 100 组相比，记忆效率当然会提高了。

再如记忆电话号码 02224120416，一个一个记要记 11 项，若分成 022-2412-0416 这样 3 组，则记忆起来就快多了。再如记忆圆周率，若把圆周率小数点后的数依次分成若干小段，每一小段为 7 个数字，把每 7 段即 49 个数字作为一首七律诗一样背，就会感觉象背诗一样朗朗上口，不会再枯燥无味了。每次一口气背这样一大段，10 段就是 490 位，这已很可观了。古代诗词大多不超过 7 个字，我们觉得较易背诵，很大程度上是因在“魔力之七”的范围内的缘故。

## 三、睡前醒后——记忆的黄金是段

记忆时，先摄入大脑的内容会对后来的信息产生干扰，使大脑对后接触的信息印象不深，容易遗忘，叫前摄抑制（先摄入的抑制后摄入的）；后摄抑制（后摄入的干扰、抑制先摄入的）正好与前摄抑制相反，由于接受了新内容而把前面看过的忘了，使新信息干扰旧信息。

如何运用这一规律来强化我们的记忆呢？睡觉前和醒来后是两个绝佳的记忆黄金时段！睡前的这段时间内可主要用来复习白天或以前学过的内容，对于 24 小时以内接触过的信息，根据艾宾浩斯遗忘规律可能保持 34% 的记忆，这时稍加复习便可恢复记忆，更由于不受后摄抑制的影响，识记材料易储存，会由短时记忆转入长期记忆。另外根据研究，睡眠过程中记忆并未停止，大脑会对刚接受的信息进行归纳、整理、编码、储存。所以睡前的这段时间真的是很宝贵。

早晨起床后，由于不会受前摄抑制的影响，记忆新内容或再复习一遍昨晚复习过的内容，则整个上午都会记忆犹新。所以说睡前醒后这段时间千万不要浪费，如能充分利用，可收事半功倍之功。

## 四、复习、温故——古老而又实用的记忆诀窍

“温故而知新”，“书读百遍，其意自见”，这些话语我们都很熟悉，的确，复习是记忆之母，我们巩固所识记过的材料的最好方法就是复习！

巴甫洛夫学说认为，记忆是大脑皮层形成暂时神经联系的过程，建立起来的神经通路如果不畅通，则原来大脑中保留的痕迹就会逐渐消失，而复习就是对大脑中的痕迹进行再刺激，及时复习就是在第一次痕迹未完全消失时，紧接着进行第二次，第三次重复刺激，重复刺激次数越多，痕迹越深；重复越及时，费时越少，费力越小，记忆效果越好。

怎样复习效果好呢？

### 1、及时复习

艾宾浩斯遗忘曲线告诉我们，遗忘的规律是先快后慢，特别是识记后 48 小时之内，遗忘率高达 72%，所以不能认为隔几小时与隔几天复习是一回事，应及时复习，间隔一般不超过 2 天。

### 2、分散复习

---

有一个实验，让两组学生背育同一首诗，第一组一遍接一遍直到会背为止；第二组每天背两遍，也是会背为止，结果第一组需要背 18 次才能记住，而第二组仅用了 7 次就记住了。分散复习可减轻大脑疲劳，保持大脑神经的兴奋同时间隔的时间还能起到巩固的作用。

### 3、 关于复习间隔

相互间意义联系较少的识记材料在学习后的 1—2 小时内必须抽出 5—10 分钟来复习。

课后作业：

- 1、 什么是记忆？
- 2、 从艾宾浩斯曲线中能得到什么启示？我们怎样利用这一规律？
- 3、 “魔力之七”告诉了我们什么？
- 4、 为什么说睡眠前后是记忆的黄金时段？
- 5、 复习的要点有哪些？

## 第二部分 超级记忆法速成训练

### 第 2 小时：超级记忆的可行性及基本功训练

超级记忆可行吗？人们经过短期培训后能大幅度提升记忆和吗？答案是肯定的。

首先，是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、输出的模式。

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，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”，“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标。

最后，通过超级记忆法的前期推广，也已使得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，剩下的就是如何掌握它、运用它的问题了。

## 二、超级记忆法的基本功训练

谈到超级记忆法就不能不谈谈“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，综观谈到快速记忆方法的没有不用“联想”这一法宝的。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？联想是由于两个或几个刺激物同时地或连续地发生作用而产生的暂时神经联系。通俗地说，联想就是从脑中从一事物想到另一事物的心理活动。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……。

这些都是我们不自觉地运用了联想，你看，由台灯依次想起售货员-雀斑-麻雀-腿-风湿膏-风扇-踢球-她-财务管理书……这一边串的思绪便飘散开来，这就是联想，我们把大脑中漫无边际的联想通过训练，变成主动的、有意识的为我们的记忆服务，便可收到超级记忆的目的。

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，许多事物间存有不同程度的共性，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，则新知识联系的应越广泛，就越容易产生联想、越容易理解和记忆新知识。

“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作好记忆，所联想的其它事物就犹如一个个钩钩一般能把记忆着的事实钩出来”。

“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咂舌的超级记忆表演，没有一个不应用联想的！

那么我们如何进行联想的训练呢？联想过程中应注意什么问题呢？

联想的训练方法大致有两种：基础性训练 实战性训练

基础性训练分三步：

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

实战性训练：则是针对自己目前所学习课本的实际内容进行真正的联想训练，其训练的目的在于结合记忆主法来掌握学习内容。

下面我们分别讲解

基础性训练第一步：一对一的简单词语训练

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 碗—电视

杂志—冰箱 床—热水器

猫—计算器 馒头—自行车

这种一对一的记忆可用如下的联想方法完成：

### 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。

#### **足球与楼房之间进行联想：**

一次踢球时，我奋力一踢，竟把球踢到六楼顶上了。经过这夸张的联想，一提足球就会想到楼房。

#### **牙刷与菜刀之间进行联想：**

我的牙刷上有多功能，除了刷牙外，还可磨菜刀，所以菜刀不快时，我就用牙刷刷。

#### **碗与电视之间进行联想：**

我们吃完饭都想看电视，谁也不爱刷碗，所以一提碗都想看电视。

#### **床与热水器之间进行联想：**

我家的床是“高科技”床，床头带热水器的，躺床上就可洗澡，而且洗完后床一点也不湿。所以一提床就想到了那高科技的热水器。

#### **馒头与自行车之间进行联想：**

我妈妈蒸的馒头不但好吃，而且还能做出各种形状，我最喜欢的是自行车馒头，不仅逼真，而且自行车的轱辘居然还能转，所以一想到馒头就想到了那逼真的自行车。

下面，请你将上面词组的右边一栏用手遮住，然后回想一下，看能不能记住右边的词组。

记住了，是吗？就用这种联想的方法能解决好多问题，这也是最基本的训练，大家要引起重视。

联想时要注意那些问题呢？

我们在联想时要注意下列原则：

#### **浮现物象、生动、关己、荒诞夸张**

##### **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，人们脑海里浮现的很可能不是这两个字，而是明晃晃的或红彤彤的太阳的形象；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？我们将来第二步训练时训练。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、 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。

再如“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、立体的去记忆某一内容。

### 3、 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、甚至终身不忘。如戏传苏小妹戏谑苏东坡脸长的一句诗“去年一点相思泪，今年方流到嘴边”。

下面我们根据以上联想的原则再做一练习：

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

#### 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。

#### 春联与茶几联想：

如果想成春联贴在茶上就显得平淡，不易保持记忆，但如果想成贴春联时够不着大门，就踩在茶几上，谁想茶几不结实，踩坏了茶几，我也摔疼了，你还可以想想那种钻心疼的滋味，这样一提春联就会想到那个“事故”，想起那个茶几。

#### 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”这是今晚上相亲的“暗号”，所以千万不能忘了。

#### 小提琴与恐龙联想：

一次，拉小提琴时拉得入了神，一睁眼见一只恐龙站在我面前，当时把我吓坏了，原来恐龙也爱听小提琴演奏啊！

#### 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。

#### 香肠与酒瓶联想：

我吃香肠有个毛病，就是一定要用酒瓶把香肠拍碎，所以我一吃香肠就一定少不了酒瓶。

大家回忆一下，是不是记住了？由瓜子想到崩牙想起了鞭炮；由贴春联想起“事故”的原因—茶几；由项链想起开屏的孔雀；由玫瑰想到了在电影院门口的约会；由酒吧想起了跳交际舞的醉汉；由香肠想到了“怪毛病”少不了酒瓶。

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。

### 基础性训练第二步：抽象词语的联想训练

记忆：苦难——关税壁垒      兴奋——犹豫  
抽象劳动——腴腆      名份——得克萨斯  
宏观调控——具体劳动      形而上学——熟视无睹

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。

如果懂得“关税壁垒”的意思，也可这样联想：家乡的农民们叫苦叫难，原因是赖以出口的农产品受到某些国家的贸易保护——关税壁垒的影响被限制进口，已收获的农产品卖不出去。

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，不敢贸然投资。

名份——得克萨斯：名份对我来说无所谓，得也可（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。

宏观调控——具体劳动：宏（想成是个人名）负责管（观）调控指挥的，具体的劳动事项另有人干。

形而上学——熟视无睹：我儿子每天背着书包形式上去上学（形而上学），实际上却逃课去打游戏，而游戏厅的老板却熟视无睹，真该呼吁有关部门来管管游戏厅了。

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，很腼腆的样子。

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（打大）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。

再做下面的联想：

圈地运动——罗马假日            倾国倾城——天涯共此时

生产关系——剩余价值           价值规律——垄断地租

财政赤字——堵塞                破窗理论——曲线救国

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。

财政赤字——堵塞：

我家近来发生财政赤字，于是我“下令”全家要堵塞漏洞，限制开销。

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。

价值规律——垄断地租：

土地的价值有个规律，那就是（垆）垄断了的地，租金就低（垄断地租）

破窗理论——曲线救国：

有人打破了我家窗户还和我“理论”，说他是给玻璃厂提供就业机会，是曲线救国，真是岂有此理。

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    星球大战——帕瓦罗缔    第一次亲密接触——导弹防御计划    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）。第一次亲密接触—导弹防御计划：她第一次很亲密的样子和我接触，我感到很意外，别不是想窃取导弹防御计划吧（把自己想成军事要员）星球大战—帕瓦罗缔：星球大战爆发前期，帕瓦罗缔唱了一首祈祷和平的歌曲，竟奇迹般平息了一场战争；

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！）

**基础性训练第三步：多项的、具体、抽象词语的混合训练**

例 1、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、布

谊诺斯艾丽斯、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”。

例 2、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）

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、 你对自己的记忆力有信心了吗？

2、 联想在超级记忆中有何作用？

3、 联想的原则有哪些？

4、 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

皮鞋——钉书器——美术——中药

轮船——海关——窗户——热那亚

报纸——经济制裁——贸易争端——会计师——仲裁

信用证——流动负债——科技——四通八达——假冒伪劣

长征——八千里云和月——酷暑——军训

---

友谊——经济——地球——皇冠——神话——河姆渡——奴隶——法官

5、 请你自己列表进行联想训练

## 二、超级记忆法的具体记忆方法

### 第3小时：具体技术方法之一一对应联想法

第2小时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，我们就可用一一对应联想法来解决。

那么什么是一一对应联想法呢？一一对应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

世界最长的河流是尼罗河

世界最深的海沟是马里亚纳海沟

世界最低的国家是荷兰

世界最长的裂谷是东非大裂谷

世界最大的高原是巴西高原

世界最大的群岛是马来群岛

世界最大的咸水湖是里海

世界最大的暖流是墨西哥湾暖流

世界最小的洋是北冰洋

世界最深的湖泊是贝加尔湖

世界最大的洋是太平洋  
世界最热的地方是阿济济亚  
世界最大的盆地是刚果盆地  
世界最狭长的国家是智利  
世界最大的沙漠是撒哈拉大沙漠  
世界最洼地是死海

大家先用我们之前提到的联想的原则，进行一一对应联想，然后用手遮住答案，检测一下，看看否记住了？

经过这样一联想，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。如“热”与“挤”呀；“暖流”与“没洗够”等。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“里海一里面是海水，巴西一把游客吸引来等。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：

我国境内已知最早人类是元谋人

最早懂得人工取火的是山顶洞人

最早掌握原始灌溉技术是在夏朝

井田制盛行于西周

提出“民贵君轻”思想的是孟子

祖冲之是南朝人

我国最早的农书是《齐民要术》

孙思邈的著作是《千金方》

世界上最早的纸币是“交子”

《清明上河图》是画家张择端的绘画

《马可波罗行记》描绘的是元朝大都的繁华景象

以下进行联想：

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。

### 例 3、记忆下列各国的首都：

蒙古首都乌兰巴托、越南首都河内、老挝首都万象、菲律宾首都马尼拉、希腊首都雅典、意大利首都罗马、西班牙首都马德里、法国首都巴黎、荷兰首都阿姆斯特丹、芬兰首都赫尔辛基、澳大利亚首都堪培拉、瑞典首都斯德哥尔摩、新西兰首都惠灵顿、加拿大首都渥太华、埃及首都开罗

下面进行联想：

蒙古首都乌兰巴托：蒙古是个草原国家，天气多变，所以乌云来了不脱（乌兰巴托）雨衣很自然。

越南首都河内：大家知道，越南（越南）喝的药，体内（河内）的反应越大。

老挝首都万象：老窝（老挝）在家里，外面的万千景象（万象）自然看不到了。

菲律宾首都马尼拉：非礼宾（菲律宾）客，人家当然要骂你啦（马尼拉）。

希腊首都雅典：赴宴时，妻子告诫我喝饮料要“慢吸啦”（希腊），举止优雅点（雅典）。

意大利首都罗马：我大姨对我说：“旧社会，你大姨（意大利）过着骡马（罗马）般的生活”。

西班牙首都马德里：我演的节目是戏班里的压（西班牙）轴戏，妈妈的心里（马德里）一直很高兴。

法国首都巴黎：工商局对无照经营的水果摊贩的处罚一般是“罚果”（法国）把梨（巴黎）没收。

荷兰首都阿姆斯特丹：“荷花、兰（荷兰）花啊，母亲是特别担（阿姆斯特丹）心你们，要点回来”母亲叮嘱两个出门的女儿。

芬兰首都赫尔辛基：过去生活困难，做点好吃的时候孩子们纷纷来（芬兰）到厨房，这时，妈妈总说：“好儿莫心急（赫尔辛基），一会就好”。

澳大利亚首都堪培拉：“好大梨呀”（澳大利亚），我刚要买，妻子却说：“看好，别赔啦（堪培拉），也不知好不好吃”。

瑞典首都斯德哥尔摩：哥让我给他掏耳屎，掏耳勺锐利了点（瑞典），使得哥耳膜（斯德哥尔摩）划破了。

新西兰首都惠灵顿：爱人给我买了件新西服，兰（新西兰）色的，她说兰色会使灵感顿（惠灵顿）现。

加拿大首都渥太华：我吃饭时夹、拿大（加拿大）块肉，可“握太滑”（渥太华）没夹住。

埃及首都开罗：古代高官出门怕挨挤（埃及）都敲锣开（开罗）路。

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。

一一对应联想法的优缺点：

优点：简单灵活，方便快捷，短时间内能记忆大量的短小知识点。

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，用一一对应联想法来记忆短小精悍的内容非常奏效。

课后作业：

#### 1、 记忆

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

晋朝的都城均是在建康

#### 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

---

#### 第4小时 具体技术方法之二 直接串连联想法

上一讲我们讲了一一对应联想法的应用方法，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，一一对应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一一对应联想法。

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。一一对应联想法正是利用这“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。所以掌握好一一对应联想法是学习其它记忆方法的基础。

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面命名为直接串连联想法。

下面来看一下具体应用：

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。我国是最早培植粟的国家，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：

- 1、磨制石器、新石器时代、弓箭
- 2、种植粟、饲养猪狗鸡牛羊
- 3、陶器
- 4、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：

种植粟、饲养猪狗鸡牛羊

磨制石器、新石器时代、弓箭

陶器

建造房屋、定居、村落

下面进行联想：

首先将题干“半坡氏族”与“种植粟”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，你就不会感到模棱两可了，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、记忆亚洲的河流及其注入的海洋：

注入太平洋的有：黄河、长江、黑龙江、湄公河

注入印度洋的有：恒河、印度河、底可里斯河、幼发拉底河、伊洛瓦底江

注入北冰洋的有：勒拿河、叶尼塞河、鄂毕河

联想：

注入太平洋的有：黄河、长江、黑龙江、湄公河：我到太平洋保险公司给单位投保，没有保管好收据，偏巧保险公司电脑里也没记录，有人告我贪污该款，这下我可跳进黄河长江也洗不清。于是四处找证明，急的又黑又聋讲（黑龙江）不出话，忙的没工夫喝（湄公河）水。

注入印度洋的有：恒河、印度河、底格里斯河、幼发拉底河、伊洛瓦底江

宴会上我“注入”（喝）一肚洋（印度洋）酒，当时看到酒时就恒下心多喝（恒河），可一肚喝（印度河），于是就低下头不顾人格、理节、斯文地喝（底格里斯河）。谁想这是诱发拉肚地喝（幼发拉底河）法，回家后上吐下泻，下边是一落千里，上边哇地将（伊洛瓦底江）吃的都吐出来

注入北冰洋的有：勒拿河、叶尼塞河、鄂毕河

我被一人歹徒绑架，捆着吊在冰冷的北冰洋里，他们勒令我拿出宝盒（勒拿河），并威胁说，不交出来，夜里还把你塞河里（叶尼塞河），冻不死，也饿毙河（鄂毕河）里。

## 例 3、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）部就是一刀，等拔出（楚）时他们已经咽气（燕齐）了。

## 例 4、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否能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。

以上为直接串连联想法。

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。它的优点如下：

- 1、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。
- 2、经过联想后，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。
- 3、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。
- 4、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。

缺点：

- 1、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。
- 2、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。
- 3、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。

诀窍：A. 为了能记住第一项内容，可用问题的题干与这第一项内容进行一下联想，以加深印象。如例 1 中，用“半坡”与“粟”做一联想，这样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”这一第一项内容，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。

二是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。

B. 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 货币的五种职能  
价值尺度、流通手段、贮藏手段、支付手段、世界货币
- 4、记忆 企业破产财产清偿顺序  
破产财产优先支付破产费用后，按下列顺序清偿：
  - 1、 破产企业所欠职工工资和劳动保险费用
  - 2、 破产企业所欠税款
  - 3、 破产债权
- 5、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

### 第5小时 具体技术方法之三 借助词句联想法

一一对应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，它可看作是一一对应联想的延伸，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：

一一对应联想法	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…
……	……	……

能看清楚吗？

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一一对应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。

我们结合实例具体学习一下这种方法

例1、记忆历史题中“商鞅变法”的主要内容

- 一、废井田，开阡陌
- 二、奖励军功
- 三、建立县制
- 四、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

这样就变成了：改—废井田，开阡陌

革——奖励军功

开——建立县制

放——奖励耕织

的形式。

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。

再来看一例子

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”一词来与之分别联想。即：

唐——洋流

宋——地形

元——海陆分布

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。

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  $\frac{2}{3}$  或  $\frac{3}{5}$  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。但要注意的是，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 3、记忆 宋太祖为了巩固统治，加强中央集权所采取的措施：

- 1、用“杯酒释兵权”的手段，削夺了朝中大将和地方节度使的后权（关键字：杯酒释兵权）。
- 2、加强中央禁军控制，由皇帝直接控制（关键字：中央禁军）。
- 3、派文官做知州取代原节度使，掌握地方行政权（文官、地方行政权）
- 4、派转运使到各地管理财政，规定各地方收到的租税，除一部分留归地方使用外，其余由转运使运送中央（关键字：转运使、管理财政）

联想：

我们用“老谋深算”四个字与四个答案要点中的关键字进行联想。

“老”想成“年老”，宋太祖向年老的老臣每人敬杯酒是（释）想要他们的兵权（杯酒释兵权）

“谋”想成“谋害”，宋太祖做了皇帝后，害怕被谋害，就组建了中央禁军来保护自己（中央禁军）。

“深”想成“深知”，宋太祖深知“文能安邦，武能治国”，于是派文官掌握地方行政权（文官、地方行政权），作好基屋工作。

“算”想成“算计”，宋太祖很会算计，怕地方官贪污，于是派专人运回财税，使（转运使）管理财政的权利掌握在国家手里（即转运使、管理财政）。

诀窍：

1、选择“外授”词句时，可选些与题意较近的词句，如本例中用“老谋深算”就很容易联想并有助于回忆。这比选择“上下左右、多快好省”等词语更贴近题意。在用时还可做一下联想以加深印象，如想：宋太祖“老谋深算”，想了很多办法来加强中央集权。

2、联想时要使联想内容有一个主题，不要各自联想各自的。本例中每个字都是往“宋太祖”身上靠的。若各想各的，虽然也能完成联想，但缺少一个“主线”，容易“脱钩、掉线”。

例 4、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）。

我们选用“我农兵学商”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。

例 5、记忆政治经济学中的一道问题：

“影响利润率的主要因素”：

- 一、 剩余价值率
- 二、 资本有机构成
- 三、 资本的周转速度
- 四、 不变资本的节省

我们选择“多快好省”四字与之对应联想：

“多”与“剩余价值率”：上市公司利润多了，公司账户就剩余很多钱，股票价值也陆续上升（剩余价

值率)

“快”与“资本有机构成”：要想较快获取利润，手中的资本有机会就要购成功公司的股票（资本有机构成）以增值。

“好”与“资本的周转速度”：获利好的项目，要求资本的周转速度要快，即单位时间内周转越快，获利越大。（资本的周转速度）

“省”与“不变资本的节省”：节省、再节省是每个企业不变的追求，资本的节省就意味着利润的增加。（不变资本的节省）

这样，用“多快好省”四个字就记住了“影响利润率的主要因素”这道题的答案。

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时就地。“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。

下面我们来看一下借助词句联想法的优缺点：

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，实际上又变成了一一对应联想法和直接串连连想法，记忆难度降低了。

缺点：

1、首先要寻找与答案数量对等的词句，这样不太方便。

2、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。

3、联想能力不强的人，联想起来有些费劲。

解决的方法：一是要平时多储备词句；二是想好“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；三还是要加强联想的训练。

我们抄录一些词句以供大家参考：

上中下、人口手、日月星、车马炮、人之初、性本善、

大小来去、多快好省、大好河山、旭日东升、日出江南、聪明伶俐、老当益壮、力不从心、好事多磨、艰苦朴素

海内存知己、天涯若比邻、海上升明月、天涯共此时、野火烧不尽、春风吹又生、春眠不觉晓、处处闻啼鸟、黄河之水天上来、奔流到海不复还、故人西辞黄鹤楼、日照香炉生紫烟、遥看瀑布挂前川、劝君更饮一杯酒

**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、记忆会计科目的作用：

a、会计科目是反映资金运动的方法

b、会计科目是组织会计核算的依据

c、会计科目是进行会计管理的手段

d、会计科目是加强国民经济核算的工具

3、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

#### 第6小时 具体技术方法之四 数字编程联想法（一）

前几讲讲到的一一对应联想法、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之一。掌握它，你可以作到：

- 1、 改变生活中丢三落四的不良习惯！
- 2、 一次性记忆几十项、上百项内容，并且可以倒背如流！
- 3、 至少可以记忆圆周率小数点后 200 位数字！
- 4、 可以按座次记忆水浒中 108 位梁山好汉的绰号、姓名！
- 5、 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、方片 2、梅花 2 各在第几张”等。
- 6、 可以按顺序记忆并背诵观从当场说出的几十项词语！
- 7、 讲课时不用看讲稿，即能记住所要讲内容的要点、提纲！
- 8、 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！
- 9、 你可以记住现在世界上的所有国家及其首都！
- 10、 你可按先后顺序记住中国历史上历朝历代皇帝的名字！
- 11、 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

- 12、 能够按顺序记住元素周期表上的 100 多个元素
- 13、 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。

那么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。我们将用 2 个小时的时间把数字编程联想法介绍给大家，本讲先介绍前 50 个数字编程。

首先介绍前 10 个数字的编程。

我们经常可以听到幼儿园的小朋友在学习 1-10 个数字时这样念到：1 象铅笔细长条，2 象野子水上漂，3 象弹簧蹦蹦跳，4 象红旗飘呀飘，5 象秤钩来卖菜，6 象烟斗冒青烟，7 象镰刀割青草，8 象麻花宁一遭，9 象球拍能打球，10 象鸡蛋做蛋糕。

这是大人们利用 10 个阿拉伯数字的象形而给予每个数字一个特定的、有助于记忆的含义。这样一来，枯燥的数字就转化成了孩子们日常生活中能看到的实物形象，能够浮现物象，读起来又合辙押韵，孩子们就容易记住。

那么，我们也按照这一歌谣，把 10 个阿拉伯数字赋予了以下特定含义，即：1=铅笔 2=鸭子 3=弹簧 4=红旗 5=秤钩 6=烟斗 7=镰刀 8=麻花 9=球拍 10=鸡蛋

那如何应用呢？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。举些例子

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=铅笔”与“西湖”：我用铅笔画的西湖美景获奖了，可不久就开始变得模糊起来，我很后悔没用彩笔

画。

“2=鸭子”=“普陀山”：可假想浙江有一种“神鸭”，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=弹簧”与“天台山”：想象游客们脚踩着弹簧，一下子就被弹到天台上（天台山）——一个能上天的台上。

“4=红旗”与“乐清北雁荡山”：游客们摇着红旗欢呼，原来他们快乐的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=秤钩”与“莫干山”：

“6=烟斗”与“嘉兴南湖”：有很多叨着烟斗的老人与家人兴致勃勃的在那湖（嘉兴南湖）中划艇。

“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“我们追求质量‘永佳’（永嘉），细节难细讲（楠溪江），我很忙”。

“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）哪儿去找呢？

“10=鸡蛋”与“钱塘江观潮”：“把鸡蛋打碎掺几钱钱糖浆冲服，管潮（钱塘江观潮）湿引起感冒”，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”想到铅笔想到画的西湖美景，由“2”想到鸭子进而想到普陀山……由“10”想到鸡蛋想到钱塘江观潮，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。

前面，我们讲过机械记忆的广度为每次记忆  $7 \pm 2$  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，这同样也是超级记忆表演中一个秘密！

例 2、记忆《马关条约》的主要内容：

- 1、清政府割辽东半岛、台湾、澎湖列岛给日本
- 2、赔偿日本军费白银 2 亿两
- 3、开放沙市、重庆、苏州、杭州为商埠
- 4、允许日本在通商口岸设厂

技术处理：我们把上述条款划分为 10 个关键词句：

- 1、割辽东半岛
- 2、台湾
- 3、澎湖列岛
- 4、赔偿
- 5、白银 2 亿两
- 6、开放沙市
- 7、重庆
- 8、苏州
- 9、杭州、商埠
- 10、通商口岸设厂

然后用 1-10 个数字的编程与这些关键字句进行联想

联想：

“1=铅笔”与“割辽东半岛”：清政府签约时是用铜笔签的，由于害怕，削铅笔时，手被割了个洞（割辽东），旁边过来帮忙的人也摔倒（半岛）了。

“2=鸭子”与“台湾”：签完字，日本人要吃鸭子，天太晚（台湾）了就睡在那儿。

“3=弹簧”与“澎湖列岛”：有个爱国的人听说签约后很气愤，就手持弹簧刀来刺杀日本人，却碰壶趺起倒了（澎湖列岛），惊醒了日本人。

“4=红旗”与“赔款”：人们高举红旗上街，高呼不赔款。

“5=秤钩”与“白银 2 亿两”：但清政府还是赔了款，过秤那天，秤钩上钩着“两衣”2 亿）襟白银”（即白银 2 亿两）。

“6=烟斗”与“开放沙市”：日本还要求清政府不能禁烟，还要鼓吹烟斗放开（开放）的抽，啥事（沙市）没有。

“7=镰刀”与“重庆”：人们忍无可忍，拿起了镰刀杀死了几个侵略者后重重的庆（重庆）祝一番。

“8=麻花”与“苏州”：庆祝后，又吃了麻花，喝了几碗苏子粥（苏州）。

“9=球拍”与“杭州、商埠”：球拍被人们当作武器来以备不测，特别是杭州的商埠（杭州、商埠）每家都有很多球拍。

“10=鸡蛋”与“通商口岸设厂”：那时，能吃得起鸡蛋的是那些在通商口岸设厂的外国人，于是人们为了抗议，都不把鸡蛋卖给他们。

再加头默想一遍，马关条约的主要内容就通过这 10 个数字记住了。

11-20 的数字编程采用谐音的方式，列举如下：

11=十·一国庆节 12=失学儿童 13=衣衫 14=时事 15=食物 16=石榴 17=仪器 18=姨妈 19=药酒 20=按铃

应用：

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”：每年十一国庆节，我们都会庆祝劳动人民终于掌握“主权”了。

“12”与“全体国民”：现在失学儿童受到了全体国民的关注。

“13”与“各民族一律平等”：清朝时，穿着黄袍马褂衣衫的人，就比别的民族的人高人一等，临时约法规定，今后不论穿什么衣衫，各民族一律平等。

“14”与“言论”：临时约法使老百姓能自由谈论时事了，因为有了言论自由。

“15”与“结社”：临时约法，使百姓能够安居乐业，食物渐渐充足后，那些过去被迫打家劫舍（结社）的人也走了正道。

“16”与“集会”：各种水果也开始多起来，尤其是石榴在集会（集市）上到处可见。

“17”与“著作自由”：国民政府有感于国内技术的落后，于是允许介绍外国先进仪器设备的著作自由发表。

“18”与“参议院”：那时候，姨妈竞选进了参议院，她是第一个参政的女议员。

“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，应该我可厚非。21——30 的数字，我们是选用人体部位的名称作为其编程的。即：

21=壮举 22=眼睛 23=鼻子 24=嘴 25=耳朵 26=胸 27=肚脐 28=腰 29=手 30=脚

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”：头马一定要管好，饲养过马的人都知道这个道理。

“22”与“诸葛”：眼睛能看到千里之外的敌军情况是诸葛亮战无不胜的原因。

“23”与“东方”：鼻子小是东方人的特征。

“24”与“皇甫”：嘴甜才能吃得开，尤其在皇府（皇甫）做事的人更得如此。

“25”与“上官”：相面的人说我耳朵大，能当上大官（上官）。

“26”与“公孙”：邻居老头很“凶”（胸），可对喊着“外公”，外公“的孙（公孙）子却很慈祥”。

“27”与“百里”：非洲有一部落，女人以肚脐大为美，肚脐大的女人就是百里挑一的美人。

“28”与“东郭”：很多女怕腰粗难看，冬天一过（东郭）就开始忙着减肥。

“29”与“西门”：最近，我的手有种神奇的力量：总吸门（西门。）

“30”与“羊舌”：我的脚气是被羊舌舔好的，这是民间秘方。

经过编程联想后，实际上又实成了一一对应联想法，简化了记忆环节，从而加大了一次记忆的容量。

31—40 的编程采用的是谐音方法，具体如下

31=山药 32=善良（“2”又读两） 33=杀伤 34=伤势 35=上午 36=山路 37=神奇 38=伤疤 39=散酒 40=司令



具体应用举例：

例 4、记忆世界 10 大著名运河的名字及其所属国家（按运河的长度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

下面进行联想：

“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”：开凿大运河时，善良的百姓用顽强的毅力（伊利）开挖，没过（美国）上一天好日子。

“33”与“苏伊士运河——埃及”：凿运河时需要用炸药炸土方，所以杀伤人是难免的，苏女士（苏伊士）就哀伤极了（埃及）了。

“34”与“阿尔伯特运河——比利时”：因为伤员中伤势严重的就是苏女士的二儿子，二儿被特（阿尔伯特）大石头击中鼻子，鼻利折（比利时）。

“35”与“莫斯科运河——俄罗斯”：医生抢救了一上午，后来对苏女士说：“没事，可（莫斯科）放心了，等他知道饿了就没事（俄罗斯）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，再炖盒（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，邻居告诉了一个神奇的秘方，能扶正鼻子，就是把鸡耳（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”：二儿了伤好后，留下了难看的伤疤，从此，没有姑娘愿约他（约塔），他进取的锐气一点（瑞典）都没了。

“39”与“马拿马运可——马拿马”：从此，他经常喝散酒解愁，喝醉了就喃喃自语到：“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。

41—50 的数字也采用谐音的方式，具体如下：

41=司仪 42=适量 43=失散 44=逝世 45=失误 46=思路 47=司机 48=死马 49=四旧 50=武林

应用举例

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：

“41”与“资本家”：司仪当然爱到资本家那主持婚礼，因为小费给的多呀！

“42”与“购买劳动力”：但资本家也是适量给红包，他们宁肯用省下的钱去购买劳动力，也不愿多给小费。

“43”与“资本”：工人阶级失散流离，是因为他们贫穷，没有“资本”（钱）。

“44”与“工人购买生活资料”：资本家家属逝世，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”：工人们由于失误造成的残次品，得自己消费（赔偿）。

“46”与“生产中被使用”：有的资本家承诺，对于能改进生产的好思路，好想法，在生产中被使用后，会给予奖励。

“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”：资本家农场里的死马，剩余的价值就是还能卖肉。

“49”与“价值增值”：谁要是除“四旧”时的文物，那价值增值是一定的了。

“50”与“可变资本”：过去有些武林中人热衷于习武，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不中“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，而且创造出剩出价值，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。

我们来总结一下数字编程联想法

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，然后用一一对应联想法去联想就行。

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。我们后面会抽出两小时的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，本书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、熟练掌握前50个数字编程。

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

## 第7小时 具体技术方法之四 数字编程联想法（二）

上一讲我们学习了数字编程联想法的前50个的数字编程，今天我们继续学习后50个数字编程。下面我们吧51—100的数字编程一并写出，然后再结合实例来讲解其应用。

51=武艺	52=武二	53=午餐	54=武士	55=污物
56=无聊	57=武器	58=尾巴	59=五角	60=留连
61=轮椅	62=驴儿	63=庐山	64=螺丝	65=落伍
66=流露	67=漏气	68=篱笆	69=溜走	70=麒麟
71=起义	72=妻儿	73=棋圣	74=气死	75=欺侮
76=歧路	77=七七事变	78=气派	79=吃酒	80=白领
81=白蚁	82=博爱	83=爬山	84=博士	85=宝物
86=八路	87=八旗	88=爸爸	89=白酒	90=酒令
91=就义	92=酒量	93=九三学社	94=旧事	95=旧物
96=久留	97=香港（回归）	98=酒吧	99=舅舅	100=满分

以上的编程除几个特殊数字外都采用谐音的方式编程，这样容易记忆下面举几个应用例子。

例1、高三政治中有这样一道题：

什么是社会主义的根本任务及实现社会主义根本任务的意义？

答案：社会主义的根本任务是解放和发展生产力。

实现社会主义根本任务的意义：是实现社会主义根本目标的需要，是解决我国现阶段社会主要矛盾的根本途径，是巩固和发展社会主义制度的需要。只有创造出比资本主义更高的劳动生产率，才能充分显示社会主义制度的优越性，最终战胜资本主义。

技术处理：把上述答案划分成以下的关键词

解放和发展、生产力、实现社会主义、根本目标、解决、现阶段、矛盾根本途径、巩固和发展、社会主义制度、创造出、资本主义、劳动生产率、充分显示、优越性、战胜资本主义。

共16个关键词。我们选用51—66的数字编程与之联想，联想如下。

“51”与“解放和发展”：解放军正是靠一身好武艺才解放了人民，发展（解放和发展）壮大了革命队伍。

“52”与“生产力”：武二——武松比身残的大哥力（生产力）气大。

“53”与“实现社会主义”：刚解放时，人们干劲很高，常顾不上吃午餐，都在为早日实现社会主义而忘我劳动。

“54”与“根本目标”：那时人人都大公无私，大家心往一处使，根本目标就是建设家园。

“55”与“解决”：市民有中的生活污物都自行解决，人不乱扔。

“56”与“现阶段”：“闲得无聊”，是现阶段很多年轻人的口头禅，那时人们却不这样，整天干劲十足。

“57”与“矛盾”：政府号召人们上缴战时流落到百姓手中的武器，人们纷纷上缴，最好笑的是有人连自家的予和盾（矛盾）也上缴了。

“58”与“根本途径”：为了割资本主义尾巴，根本途径就是没收资本家的财产。

“59”与“巩固和发展”：五角星红旗是我们的国旗，只有巩固和发展社会主义，人们才能过上好生活。

“60”与“社会主义制度”：很多外国人来中国后，留连忘返，感叹社会主义制度下的中国发生了翻天覆地的变化。

“61”与“创造出”：许多坐在轮椅上的残疾人得到了安置，有的还创造出骄人的业绩。

“62”与“资本主义”：连驴儿都吹嘶鸣叫，好象是庆贺打跑了资本主义。

“63”与“劳动生产率”：庐山风景区附近的居民都积极劳动，生产绿（劳动生产率）色食品招待天下  
来客。

“64”与“充分显示”：建国初期，百废待兴，人们捡到颗螺丝也都缴公，充分显示了人们建设国家的  
决心

“65”与“优越性”：那时，人们穿的虽有些落伍，但内心却有种优越性，因为从此可以当家作主人了。

“66”与“战胜资本主义”：每个人的脸都流露出战胜资本主我的信心和决心。

回头默想一遍，由51想到“武艺”想到“解放和发展”，由52想到“武二”想到“生产力”，由53想  
到“午餐”想到“实现社会主义”……这样通过51—66的数字编程就记住了该题的答案要点。

再举一例

例2、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》

我们来用71—94的数字编程与上述内容进行联想。

联想：

“71”与“《史记》”：在古代，起义的时机（史记）一到，被压迫的农民们就会揭竿而起，反对封建帝  
王的统治。

“72”与“《汉书》”：我的妻儿都在外国长大，所以我要教他们“汉书”

“73”与“《后汉书》”：我们寝室的“棋圣”后脑一冒汗就要输（后汉书），这是他的一大特点。

“74”与“《三国志》”：气死周瑜是《三国志》中精彩片段之一。

“75”与“《晋书》”：卖菜的商贩欺侮我，给我的菜不够“斤数”（晋书），我很生气。

“76”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书（宋书），  
送些鼓舞人心的书。

“77”与“《南齐书》”：七七事变后，中国死难的难计其数（南齐书）。

“78”与“《梁书》”：夏天住在气派的房子里，感觉又凉又舒服（梁书）。

“79”与“《陈书》”：有人请吃酒，陈叔（陈书）最高兴不过了，因他就爱喝酒。或想，吃酒时就不能  
带沉书（陈书），因为喝醉了就拿不动了。

“80”与“《魏书》”：有的白领阶层，经常胃不舒服（魏书），这是工作压力大，三餐不规律造成的。

“81”与“《北齐书》”：白蚁肆虐，许多植物被齐唰唰（北齐书）的咬断。

“82”与“《周书》”：我家领导人送外号“博爱”，并非他爱帮助人，而是他每周都输（周书）几百元  
给麻友，故人戏称之。

“83”与“《隋书》”：爬山累后，睡得就舒（隋书）服了。或想爬山时我也不忘学习，总会随身带本书  
（隋书），还可想，我爬山是爬不动了，因为岁数（随书）大了。

“84”与“《南史》”：博士并非男士（南史）专利，也有很多女博士。还可想，博士都答不上来的题，  
恐怕这题要难死（南史）了。

“85”与“《北史》”：我家盖房挖地基时，挖出了宝物，被史（北史）学家认定为非常有价值。

“86”与“《旧唐书》”：是八路军救的堂叔（旧唐书），堂叔对此事总理念念不忘。

“87”与“《新唐书》”：八旗子弟可穿新衣、吃糖、读书（新唐书），这是皇家子弟的特权。

“88”与“《旧五代史》”：爸爸自己用的都是旧物，但是（旧五代史）却给我买新的。或想，爸爸有一  
件旧衣，说是有五代在史（旧五代史）了。

“89”与“《新五代中》”：爷爷平时不喝白酒，只在新年五代同学时（新五代史）喝点。

“90”与“《宋史》”：爷爷喝酒时还与我们行酒令，并诵诗（宋史）好不开心。

“91”与“《辽史》”：爷爷的很多战友英勇就义了，在辽宁就死（辽中）很多。

“92”与“《金史》”：我的酒量，最高有过1斤的历史（金史）。

“93”与“《元史》”：可假想，九三学社，就是专门研究我国原始（元史）社会历史的社团。

“94”与“《明史》”：经历过的旧事也并非都是“明事”（明史），有很多现在还仍是谜。

通过71—94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一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。朋友们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！

这中间的67—70，95—100的数字编程我们就不再举例练习了，经过前面例子的熏陶，相信大家已经知道如何应用了，无非就是把数字的编程与记忆对象进行一一对应联想而已。

我们再结合一实例来复习一下数字编程联想法。

### 例3、记忆我国55个少数民族

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

下面进行联想：

“1”与“蒙古族”：可想我们厂生产的特种铅笔特别粗壮，可以用来支撑蒙古包，牧民们写字时就拿下一根，不用再近叟。

“2”与“回族”：我家的鸭子特省心，白天出去找食吃，到了晚上就自己回（回族）来。

“3”与“藏族”：我有一把弹簧刀是去西藏（藏族）旅游时买的，非常锋利。

“4”与“维吾尔”：抗战时，战士们高举红旗，为国而战，为吾儿（维吾尔）孙不再受辱而战。

“5”与“苗族”：这告诉我们一个生活常识，就是用秤钩秤蒜苗（苗族）时，得先把蒜苗捆上，才能秤。

“6”与“彝族”：爷爷为官一生清廉，去世时烟斗是遗（彝族）留下的唯一财产。

“7”与“壮族”：用镰刀割粗壮（壮族）的植物根茎时要慢点，不然就崩刀了。

“8”与“布依族”：小时候，我爱吃麻花，大人不给买，我就不依（布依族）不饶。

“9”与“朝鲜族”：在一次乒乓球比赛中，我的球拍有些潮，险（朝鲜族）些输了，我对那场比赛印象特深。

“10”与“满族”：小时候，过生日时能吃个鸡蛋就很满足（满族）了，不象现在还有生日蛋糕吃。

“11”与“侗族”：十一国庆节期间，我们全家全出动（侗族）出去旅游了。

“12”与“瑶族”：希望工程启动后，许多失学儿童得到资助后得以重返校园，他们遥祝（瑶族）好心人幸福平安。

“13”与“白族”：我穿的衣衫全是白（白族）色的，因为我特喜欢白色。

“14”与“土家”：我非常关心时事，虽住的是“土家”（土家族），条件差，但我仍然关心时事。

“15”与“哈尼族”：我吃热、烫的食物时总会发生“哈哈”的声音，妻子产：“哈、哈的，你（哈尼族）真不雅”。

“16”与“哈萨克族”：我提着石榴去看朋友，朋友答哈哈的说，干啥这么客（哈萨克）气。

“17”与“傣族”：上中学时，我从实验室偷走一个仪器，被老师逮住（傣族）了，现在想起还觉得丢人。

“18”与“黎族”：姨妈最爱吃梨（黎族），每次去看她，我都会买些梨。

“19”与“傈僳族”：我自制的药酒，是用梨树（傈僳族）皮酿的，很苦。

“20”与“佤族”：家的门铃很特殊，用手按铃，它不响，用瓦（佤族）块砸才响，所以去我家的人都带着瓦块。

“21”与“畲族”：单位领导等头头们，不能涉足（畲族）娱乐场所，这是上面明令五申的。

“22”与“高山族”：所谓登高望远，眼睛只有在高山（高山族）上才能看的远。

“23”与“拉祜族”：最近，我的鼻子不知怎么了，最近经常呼啦（拉祜族）一下的就出血。

“24”与“水族”：嘴会说，并不代表真有水（水族）平，我们选干部时要注意这点。

“25”与“东乡族”：我的耳朵忽然聋了，连耳边咚咚响（东乡族）的鼓声也听不见。

“26”与“纳西族”：最近胸疼，医生说，那是吸（纳西族）烟造成的。

“27”与“景颇族”：印度除了著名的肚脐舞外，风景也颇（景颇族）为优美。

“28”与“柯尔克孜族”：儿子是个小胖子，腰很粗，可儿不克制（柯尔克孜），见到好吃的还使劲吃。

“29”与“土族”：背井离乡在海外，我经常手捧黄土（土家）思念祖国。

“30”与“达斡尔族”：儿子淘气闯了祸，我踢了儿子一脚，这是我头一次打我儿（达斡尔族），儿子哭了，我也哭了。

“31”与“仫佬族”：山药，是姥姥最爱吃的东西，她去世后，我也常常带些山药到墓前祭奠姥（仫佬族）姥。

“32”与“羌族”：善良的人们总是担心枪（羌族）支泛滥给社会带来的危害。

“33”与“布朗族”：美国校园枪击案中，杀伤别人的是那些平时不开朗（布朗族）的学生。

“34”与“撒拉族”：一场车祸中，我伤势严重，几乎变傻啦（撒拉族）。

“35”与“毛难族”：为了体验生活，我上街摆摊，整个上午，一件东西也没卖出去，看来，一毛钱也难（毛难族）挣啊！

“36”与“仡佬族”：走在崎岖不平的山路上，咯了（仡佬）脚，很疼。

“37”与“锡伯族”：神奇的西藏，令人向往，但高原上稀薄（锡伯族）的空气，却让人透不过气来。

“38”与“阿昌族”：我脸上的伤疤是和一个叫阿昌（阿昌族）的人打架留下的，一看到伤疤我就会想起可恶的他。

“39”与“塔吉克族”：三角型使塔基牢固，若一角毁坏，塔基可（塔吉克族）就不牢了。

“40”与“怒族”：三大战役以后，国民党司令再发怒（怒族）也没用，敌军败局以定。

“41”与“乌孜别克族”：司仪开始主持婚礼时，屋子里的宾客（乌孜别克族）热烈鼓掌。

“42”与“俄罗斯族”：司仪主持完后，大家开始吃饭，人们都适量喝酒，有几个俄罗斯朋友还打了伏尔加酒来祝贺。

“43”与“鄂温克族”：“战乱时，家人都失散了，又面临饿、蚊叮、渴（鄂温克族）的威胁”，这是爷爷在给我讲以前的事情。

“44”与“崩龙族”：一场意外事故使很多人“逝世”了，另有一些人被崩聋（崩龙族）了，原来是有人自制炸药引发的爆炸引起的。

“45”与“保安族”：失误，对于保护国家领导人安全的保安（保安族）来说，是万万不可有的。

“46”与“裕固族”：大哥下岗后，想了很久，思路渐渐清晰了，于是开了个鱼骨（裕固族）粉厂，生活也开始好转了。

“47”与“京族”：司机都知道，进京（京族）的车辆，排污不达标不让进。

“48”与“塔塔尔族”：死马的标志就是塌塌耳（塔塔尔族），即耳朵耷拉下来了。

“49”与“独龙族”：除“四旧”时，惟独龙（独龙族）画没被烧毁，因为龙是中华民族的象征。

“50”与“鄂伦春族” 金庸的小说里，武林中的恶人最终无论如何也不会存（鄂伦春族）活下去。

“51”与“赫哲族”：学武艺时有很多口诀，合辙（赫哲族）押韵，很好记。

“52”与“普米族”：武二为什么那么有力气打死老虎，原来他不吃普通的米（普米族）。

“53”与“门巴族”：午餐，我们通常吃锅巴（门巴族）。

“54”与“珞巴族”：我爸为党无私奉献了一生，模范党员的称号自然落爸（珞马族）的头上。

“55”与“基诺族”：我从楼上倒污物，激怒（基诺族）了楼下，和我大吵了一顿，从此我接受了这一教训，再也没倒过。

大家闭眼回忆一下，没记好的再巩固一下，55个少数民族的名称基本都能记住了。

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！（具体演示方法见第15—16小时的内容）而我们自己知道，按顺序记忆对于数字编程联想法来说是很正常的，我们恰恰就是按数字的先后顺序记忆的！

数字编程联想法大家要重点掌握，熟悉后要学会举一反三，灵活应用。

课后作业：

1、1—50的数字编程。

2、掌握51—100的数字编程。

### 3、记忆亚洲的主要河流

a、黑龙江 b、黄河 c、长江 d、恒河 e、湄公河 f、印度河 g、底格里斯河 h、幼发拉底河 i、勒拿河 j、鄂毕河 k、叶尼塞河

## 第 8 小时 复习第 3—第 7 小时的内容

通过前面几节的学习，特别是学习了 4 种超级记忆的具体方法后，可以说，现在我们基本上能用这 4 种方法来解决学习、生活中所遇到的所有单纯文字性内容的记忆。

为什么说单纯的文字性记忆呢？因为在实际记忆中还会有数字、外语等文字类型以外的其它需要记忆的东西，目前我们还没讲记忆这类问题的超级记忆方法。在下面的有关章节中我们将会传授其相关的记忆方法。所以说，文字性的问答题（如填空、单选、多选、简答、名词解释、列举、论述等）我们用这 4 种方法都可解决。

在下面将要学习数字的超级记忆之前，为了扫清学习障碍，也为了巩固我们前面的学习成果，我们有必要做一下复习，这个复习有承前启后的作用，因为前面几种记忆方法是基础，要想熟练掌握后面的记忆方法，就得首先能熟练地应用自己学过的知识，尤其是 100 个数字编程。只有这样才能很快的掌握、应用后面将要学到的三种记忆方法。所以，这个复习很重要，关系到超级记忆法的进程和质量，大家要引起重视，不可轻视。

复习时要注意以下几点：

- 一、先熟悉教材，尤其是每种方法的要点和注意事基。
- 二、熟练掌握 100 个数字编程。
- 三、在记忆速度上逐渐加快。
- 四、结合自己目前所学课程，应用这些超级记忆方法。

然后进行下面的联想练习。

#### 1、做一一对应联想练习

河流——涂改液	屈原——鲜花	救护车——仪器
九一八事变——日历	蓝天——竹子	劳累——不知所措
旺旺——卡通	汗牛充栋——欢喜	皮球——铁锤
发展——劳模	龙井——咖啡	会计师——执政
劳动——教师	首都——棉花	
美丽——炸弹	出版社——民兵	平安——粗壮

#### 2、按顺序记忆下列词语：

A、小明、麻花、歌星、明白、在希望的田野上、奋斗、挫折、大陆、辉煌的顶点

B、明月、凄凉、团圆、我这一辈子、常回家看看、记忆、山沟

C、长江流经的地区：青、藏、川、云、鄂、湘、赣、皖、苏、沪

#### 3、写出下列数字的编程或编程的数字：

11、23、33、44、55、66、77、88、99、  
47、17、12、42、49、19、43、13、45、  
15、18、48、56、79、41、25、30、65、  
68、71、54、87、36、31、32、82、93  
杀伤、伤疤、四旧、博爱、酒量、鼻子  
耳朵、上午、司机、流露、白领、落伍

#### 4、记忆我国煤炭的主要分布省区：

黑龙江、新疆、云南、贵州、河北、山东  
苏北、皖北、河南、陕西、内蒙古、山西

#### 5、记忆下列名著及其作者：

---

《老实人》—伏尔泰      《堂吉柯德》—塞万提斯      《失乐园》—《鲍尔顿》  
《玩偶家庭》—易卜生      《伪君子》—莫里哀  
《阴谋与爱情》—席勒      《神曲》—但丁      《包法利夫人》—福楼拜  
《红与黑》—司汤达      《双城记》—狄更斯

6、 记忆银行具有的三大基本业务：吸收存款、发放贷款、办理结算

7、 记忆我国历史上 5 大古都：  
西安、洛阳、开封、南京、北京

8、 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、钒、铬、锰、铁、钴、镍、铜、锌  
镓、锗、砷、硒、溴、氪、铷、锶、钇、锆  
铈、铉、镨、 、铽、钐、银、镉、铟、锡

(注：本节 1—9 题，暂不列出参考答案，看大家能否独立完成。事实上，这样的答案是可以有若干种的，只要方便记忆、方便回忆，就是标准答案！)

## 第 9 小时具体技术方法之五——

### 数字的超级记忆方法之一：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！那么，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，这就叫数字编程串连法。

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，它特别合适记忆历史年代，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。

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（注：1—9 前加“0”，变成 01—09，原编程不变）所以要断开。断开的原则是：整数段要从后往前断，如 3548901 要断成 03 54 89 01。带小数的，小数点前的断开方法同前。小数点后的数字要从前向后断，如 3.1415926 要断成 03 14 15 92 60 这样做的好处是还原时不会出错。

如果不这样做，就可能会出错，例如 3548901 若从前向后断，就会变成 35 48 90 10 比原来大了 10 倍！同位，若 3.1415926 的小数点前的数也由前向后断则变成了 30.14 15 92 60。小数点后加“0”意思不变，小数点前加“0”意义可就变了，所以要按上这原则划分。

下面结合例子讲解。

例 1、记忆下列历史年代：

- 1、秦始皇统一中国时间—前 221 年
- 2、郑和下西洋—1405 年
- 3、金田起义时—1851. 1. 11
- 4、商鞅变法—前 359 年
- 5、朱元璋建立明朝—1368 年
- 6、文成公主入藏—641 年
- 7、戊戌变法—1898 年
- 8、安源大罢工—1922 年 9 月
- 9、赤壁之战—208 年
- 10、巴黎公社成立—1871. 3. 18
- 11、珍珠港事件—1941. 12. 7
- 12、淝水之战—383 年
- 13、郑成功收复台湾—1662 年
- 14、黄巾起义—184 年
- 15、镇南关大捷—1885. 3

联相：

1、秦始皇统一中国时间—前 221 年：先将“有 221”划分为：前、02、21 三部分，译成编程为“前、鸭子、头”。可联想成：秦始皇统一中国时杀了很多人，但在杀前会给他们一只鸭子吃，吃完才砍头。这样把“前、鸭子、头”还原成“前 221”就是秦统一中国的时间。

2、郑和下西洋—1405 年：同样将 1405 断在 14 05 两段，即“时事、秤钩”可联想为：郑和下西洋后将听到的“时事”整理成册，用“秤钩”秤一下有好几斤重，即 1405 年。

3、金田起义时间—1851. 1. 11

为了简化书写，以下的联想将不再特意列出数字的编程，而是直接转换成编程。

金田起义时，洪秀全的姨妈（18）因武艺（51）超强，被派领一对人马打头阵。（1. 11 可想成一队队的人马，一人在前，其余在后这样就不会还原成 11. 1 了）

4、商鞅变法—前 359 年：商鞅变法，使农民受益，割秧用的弹簧（03）刀，五角（59）就能买下，这在以前是买不到的（前 359）

5、朱元璋建立明朝—1368 年：朱元璋本是个穷人，常把衣衫（13）搭在篱笆（68）上晾晒，当了明朝皇帝后还改不了。

6、文成公主入藏—641 年：文成公主入藏与松赞干布成婚时带了个叨着大烟斗（06）的司仪（41）主持婚礼。

7、戊戌变法—1898 年：此例可用谐音的方法解决，可想成：戊戌变法触动了慈禧的利益，她一把就把（1898）新政的文件撕了。

8、安源大罢工—1922 年 9 月：19 可不记，因你绝不会原还成 1822 或 1722 年，所以只记后面的 22、09 既可。安源罢工时，工友们安详的远（安源）远的用眼睛（22）看别人挥动球拍（09）打球。

9、赤壁之战—208 年：赤壁之战烧败了曹军，也烧死了江面上的鸭子，于是周瑜的士兵吃着鸭子（02）肉就着麻花（08），庆贺了一番。

10、巴黎公社成立—1871. 3. 18：巴黎公社成立庆祝之时，把梨（巴黎）送到公社的人是姨妈（18），后来又跟随起义（71）。别着弹簧（03）刀的姨妈（18）的照片，就是当日照的，即 1871. 3. 18。

11、珍珠港事件—1941. 12. 7: 19 可不记, 珍珠港事件美国没有防备, 原来, 那天人们去参加一个司仪(41), 主持的失学儿童(12)放下镰刀(07)上学的典礼而没设防。

12、淝水之战—383年: 淝水之战原来是两农民争夺“肥水”而打起来的, 一人手持弹簧(03)刀把另一人撵得爬山(83)跑了(383年)

13、郑成功收复台湾—1662年: 郑成功收复台湾后, 台湾军民都来慰问, 有带石榴(16)的, 有带驴儿(62)肉的, 犒劳三军。(1662)

14、黄巾起义—184年: 黄巾起义时, 将士们都用铅笔(01)在黄巾上画上耀眼的宝石(84)图案以区别与敌军。(184年)

15、镇南关大捷—1885. 3. 18 不用记, 镇南关大捷后把在镇南把敌人关起来, 收缴了他们的宝物(85)——金弹簧(03)刀(1885. 3)

在联想的时候, 要把题目与历史年代的编程联系起来, 如黄巾起义—在黄巾上用铅笔画宝石; 镇南关—在镇南关敌人; 巴黎公社—把梨送公社等, 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, 如后面要讲的谐音联想法等方法, 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: 358919516283

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上午、白酒、药酒、武艺、驴儿、爬山六词。

联想: 我今天上午喝完白酒、药酒后练了会儿武艺, 然后就骑着驴儿爬山去了。

再将其还原, 即为: 358919516283

例 3、记忆圆周率 3. 14159265358979323846

先将数字划分为: 03. 14 15 92 65 35 89 79 32 38 46, 11 段, 其编程分别

联想:

我和女朋友谈黄(弹簧)了, 她说我“不关心时事, 只爱吃食物, 酒量还大, 这样的人已落伍了”。我有些难过, 整个上午我喝了很多白酒, 在吃酒时我想:

她虽善良, 但脸上的伤疤很难看, 所以黄就黄吧! 思路一通也就不难过了。

还原即为: 3. 14159265358979323846

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遍性。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。

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

## 第10小时 具体技术方法之六——

### 数字的超级记忆方法之二：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的目的的一种记忆方法。

这是第5小时讲的“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，近而，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。其步骤可简述如下：

- 1、 挑选外来语
- 2、 划分数字段落并转换成编程
- 3、 进行联想
- 4、 通过外来语联想起数字编程
- 5、 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一讲，

来看一例子：

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=时事 89=白酒

15=食物 79=吃酒  
92=酒量 32=善良  
65=落伍 38=伤疤  
35=上午 46=思路

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——时事 天——白酒  
上——食物 涯——吃酒  
生——酒量 共——善良  
明——落伍 此——伤疤  
月——上午 时——思路

这样，就变成了——对应联想，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——时事：我十分关心海峡两岸的时事。

上——食物：每天早上，都边吃食物，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——落伍：现在，人们热衷于谈论股票，而我张口就是时事，所以，明显落伍。

月——上午：但我每月仍会抽出一上午的时间认真阅读当月的时事。

天——白酒：由于误喝，每天的白酒消耗很多。

涯——吃酒：牙（牙涯），也因吃酒而损坏了。

共——善良：共和国统一，是每个善良人的心愿。

此——伤疤：台独分子此刻难道“好了伤疤，忘了疼”吗？忘记了过去曾被帝国主义欺辱？

时——思路：大陆已经台流足够多的时间，思路也很明确，就是在一个中国的前提下什么都可以谈。

现在我们回头默想一遍，由“海”想到“海峡两岸”，想到“时”即 14；由“上”想到“早上”想到吃“食物”即 15；由“生（升）”想到“成升的酒”，想到“酒量”即 92……由“时”想到足够多的“时间”，想到“思路”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，当时要是谁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，上面的列式完便可以省略，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，大家在实际用时是可以简化的。

采用词句—数字联想法记忆数字时，如果想保持长期记忆，那在选择词句时要尽可能的选用题目本身的词语，并且是那些肯定会出现的，如“地球总面积”、“加、仑、升”等。这样你看到题目时就相当于它在给你“提醒”了，你就可借助这些词句联想起数字来了。

另外，在选择词句时要少用那些带有得复字的诗句，如“临行密密缝，惟恐迟迟归”等。里面的“密密”、“迟迟”等复字在记忆文字性内容时到没什么，但记忆数字时就有可能造成混乱，如用“临行密密缝”记忆数字 5543267980 时，两个“密”字分别对应了 26 和 79 两段数字，还原时有可能把两数字归错，变成 5543792680，这就不对了，所以要尽量避免选用带重复字的诗句。

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
- 4、记忆圆周率小数点后第 61 位至—第 80 位数字  
59230781640628620899

## 第 11 小时 具体技术方法之七——

### 数字的超级记忆法之三：数字谐音联想法

前两种数字的记忆方法，对于记忆历史年代、单位换算以及一些位数不高的数字还是很有效的，但数字的记忆远不止这几种情况，生活中，电话号码、密码、商品价格、股票信息等方面也都存在着大量的数字需要我们去记。实践中，我们发现，若每个数字的编程仅限一种的话，那么在联想的过程中随着数字的重复出现，其编程也会不断重复，这样会干扰记忆，混淆记忆。

为了解决这一问题，我们觉得有必要把数字的编程内容扩充一下，也就是对每个数字再增加一些编程，这样在应用时就可随着记忆材料的不同，而选择最贴近记忆材料的、最便于联想的编程，以缩短联想时间，提高记忆效率。在生活中 0—9 这 10 个阿拉伯数字除了普通话的读音外，还有其它的读法，如：

A、方言：如把“1”读成“夭”、把“2”读成“两、俩、双”、把“3”读成“仨”、把“6”读成“漏”、把“9”读成“勾”等。

B、英语近似读音：“0”读“欧”、“1”读“弯”、“2”读“免”、“4”读“否”、“9”读“耐”。

C、音符读音：1234567 分别读“斗锐锐眯发手拉西”。

D、电讯读音：“1”读“腰”、“2”读“两”、“7”读“拐”、“9”读“勾”、“0”读“洞”

E、上述汉字又有平卷舌和声读音、以及还存在着大量的同音字、相似音等汉字，所以能转换成无数多个编程。

综上所述，0—9 十个数字以及其组合可以转换出无数个编程来。所以数字谐音联想法就是把数字按其读音转化成不同的词语，然后与题目本身进行联想的一种记忆方法。

现在，我们根据上面提到的数字的读音来提供一组 0—9 的数字编程：

- 0: 铃、领、令、圈、权、劝、欧、呕、洞、懂
- 1: 衣、姨、椅、易、腰、摇、咬、药、弯、碗、斗
- 2: 儿、耳、两、凉、晾、双、爽、兔、土、图
- 3: 山、伞、散、眯、谜、米、蜜、啥、傻、厦
- 4: 是、石、死、室、否、发、罚、法
- 5: 吾、无、舞、悟、搜、手、瘦
- 6: 溜、流、柳、榴、拉、辣
- 7: 妻、骑、起、气、西、席、喜、戏
- 8: 拔、把、爸、罢、霸、扒
- 9: 酒、揪、旧、耐、奶、奈、钩、狗、垢

实际上，这些只是其中的一部分，还有很多读音不能一一列举，由此，我们可以看出，这些数字是可以转换出许许多多的汉字的，这就为我们选择词语提供了广泛的空间。

我们知道，语方的最小单位是词，如果我们是 0—9 的数字进行两两组合，那么就可得到一大批 09—99 的数字编程，也就是说可以转换成大批的最小语言单位一词，这样，当我们再进行联想时就不必绞尽脑汁、搜肠刮肚、冥思苦想地去寻找谐音词了，而是变得得心应手、脱口而出了。这些编程会随记忆材料的不同而变成活生生的、层出不穷的含义。

下面，我们向您推荐一批词语，以供参考。

- 00: 洞洞眼镜(象形) 东欧 元旦 零蛋 灵通
- 01: 冬衣 同意 统一 童衣 动摇 灵药 领药 羚羊
- 02: 冻耳 令爱 栋梁 冬粮 领土 动土 东土(大唐)
- 03: 领赏 零散 动脉 冻煞 东山
- 04: 零食 领事 懂事 董事 冻死 临时 淋湿 临死
- 05: 领舞 领悟 动物 动武 东吴 冻手 动手 东屋
- 06: 领路 道路 东流 通路 同路 逗留 冻肉
- 07: 令旗 灵机 东西 洞悉 洞隙 动气 恁气
- 08: 领班 淋巴 临别 邻邦 全部 全班 元宝
- 09: 灵枢 零揪 菱有 领教 领走
- 10: 衣领 移动 要领 妖洞 摇动 窑洞 绕圈

11: 意义 疑义 异议 一亿 意译 耀眼 妖艳  
 12: 依恋 雨量 余粮 遗孀 意图 要吐 窑土  
 13: 衣衫 移山 薏米 药膳 咬伤 完善 晚上  
 14: 要死 咬死 一时 意识 议事 遗失 仪式  
 15: 义务 医务 衣物 遗物 贻误 药物 万物  
 16: 遗留 一溜 一流 遗漏 一律 疑虑 一路  
 17: 一起 一齐 意气 义气 一切 邀请 一汽  
 18: 一把 摇把 摇摆 衣钵 一般 一半 哑巴  
 19: 依旧 医救 依据 已故 遗孤 顽固 万古  
 20: 暗恋 暗令 儿童 安顿 挨冻 暗洞 耳洞  
 21: 二姨 阿姨 安逸 阿谀 耳语 而已 恶意  
 22: 暗暗 恩爱 两耳 爱儿 两岸  
 23: 暗杀 扼杀 屠杀 梁山 土山 秃山 鞍山  
 24: 饿死 哀思 碍事 按时 暗示 暗室 儿时  
 25: 爱护 二胡 耳闻 安慰 安稳 额外  
 26: 暗流 二流 二楼 吐露 土路  
 27: 按期 暗器 爱妻 爱惜 儿戏 儿媳 土气  
 28: 恶霸 凉拌 两半 癌变 徒步 突变  
 29: 哀求 良久 量具 良驹 粮谷 谅解  
 30: 山岭 三凌 山东 煽动 山洞 上冻 密洞  
 31: 审议 善于 山芋 鲨鱼 善意 商议 上衣  
 32: 山梁 闪亮 上梁 迷途 善良  
 33: 上身 伤神 上山 杀伤 密密 秘密  
 34: 赏识 伤食 上市 上士 丧事 绅士 身世 审视  
 35: 山谷 晌午 商务 尚武 上古 珊瑚 迷雾  
 36: 杀戮 山麓 闪露 上流 上楼 迷路 麋鹿  
 37: 伤气 商祺 疝气 山区 膻气 三七 杀气  
 38: 上班 上边 善变 伞兵 散兵 上宾 伤病  
 39: 三舅 上酒 三九 山沟 杀狗  
 40: 适龄 失灵 时令 拾零 四邻 石洞 发动 私通  
 41: 适宜 失意 诗意 事宜 示意 释疑 石椅 肆意  
 42: 食粮 矢量 思量 思儿 试图 仁途 司徒  
 43: 世上 时尚 四散 失算 使命 失明 撕杀  
 44: 事实 实施 适时 失实 史诗 死尸 誓死 失势  
 45: 事物 实物 十五 饰物 失误 狮虎 死守 失手  
 46: 死路 风流 锋利 风力 法律 法力 法理  
 47: 死棋 死期 时期 士气 湿气 石器 放弃 房契  
 48: 驷马 司马 失败 石坝 石马 是吗?  
 49: 石臼 事故 尸骨 世故  
 50: 舞动 完蛋 半百 (100 的一半) 斑白  
 51: 无意 五一 舞艺 无益 武夷 无疑  
 52: 无儿 无粮 收粮 手凉 受凉 吾儿  
 53: 误杀 乌纱 舞迷 钨砂  
 54: 误事 巫师 无视 午时 钨丝 务实 舞狮  
 55: 无误 无物 文物 文武 屋外 外屋 外务  
 56: 无路 物理 武力 无力 物力 物流  
 57: 雾气 无妻 无期 无锡 武戏 勿气  
 58: 舞伴 无补 舞步 无边 外宾 外边

- 59: 无救 误解 污垢 诬告 无辜 无故 五谷  
60: 流动 唠叨 老到 老道 漏洞 路灯  
61: 乐于 留意 六一 蝼蚁 牢狱 老鹰 老营  
62: 流量 嘹亮 力量 六耳 柳暗 (花明)  
63: 路上 楼上 流沙 流散 硫酸  
64: 流失 流逝 流食 律师 历史 历时 理事  
65: 流亡 漏网 遛弯 露骨 颅骨  
66: 陆路 碌碌 露露 喽罗 姥姥 理疗  
67: 漏气 录取 留情 陆战棋  
68: 喇叭 腊八 吕布 萝卜 遛马  
69: 猎狗 烈酒 辣椒 拉脚 劳教  
70: 机灵 欺凌 启动 起源 奇怨  
71: 奇异 歧义 起疑 七一 其余 奇遇 气宇  
72: 凄凉 气量 器量 弃儿 企图 歧途  
73: 棋迷 凄迷 欺生 奇妙 痴迷 侈糜  
74: 其实 歧视 骑士 气势 启示 起誓 妻室  
75: 欺侮 起舞 气温 奇闻 气味 器物  
76: 气流 岂料 七律 骑驴 起落  
77: 漆器 机器 激起 极其 吉期  
78: 起码 骑马 旗袍 气泡 起跑 奇葩  
79: 气球 乞求 祈求 妻舅 抢救 迁就  
80: 百灵 冰冷 冰冻 白磷 柏林 不灵  
81: 白药 白衣 81 建军节 布衣 不宜 补遗 不一  
82: 白脸 白兔 暴徒 暴土 趵突 (泉) 白垩  
83: 不算 不酸 宝山 宝扇 白鲨 瘪三  
84: 保释 报时 报失 暴食 饱食 笔试 比试 拜师  
85: 保卫 包围 把握 霸王 巴望 宝物  
86: 保留 不留 败露 不了 不料 白露 白鹭  
87: 宝气 白旗 宝鸡 巴西 把戏  
88: 拜把 败北 宝宝 抱抱 爸妈  
89: 不久 补救 扑救 普九 芭蕉 八角 拔脚 薄酒  
90: 久远 救援 旧怨 九泉 酒泉 举动 狗洞 激动  
91: 酒意 久已 就医 旧衣 旧椅  
92: 狗儿 孤儿 估量 旧案 久安 故土  
93: 走散 旧伞 狗剩 沮丧 巨鲨  
94: 就是 旧时 旧事 就势 故事 构思 狗屎 狗食  
95: 救护 救火 旧货 旧物 九五 (规划) 购物  
96: 酒肉 久留 酒楼 狗肉 佝偻 轱辘 轱辘  
97: 酒器 酒气 骨气 酒席 旧习 姑息 古稀  
98: 酒吧 酒杯 酒保 走马 急迫 窘迫  
99: 久久 舅舅 赳赳 旧居 久居 解救 戒酒  
100: 可想成“一百货”、“满分、百岁老人、百姓、白天等都行。

面对这么多词句，您可能感到有些发愁了，“可怎么记呀？”首先，我们可以从每个数字编程中挑出几个最好记的编程，然后再逐渐的掌握其它的编程。您还可以用小卡片的形式为记忆，正面写上数字，背面写上编程，慢慢地识记。

另外，这些词语之间并不是毫不相干的，它们都是九字的谐音，有的只是声调的不同，有的是同音字，有的是相似音，所以词语之间不但有联系而且还比较密切。我们可以应用直接串连法来记忆这些词句，如“85”中的词语可这样联想：霸王巴望包围我们抢宝物，但我们有把握保卫自己；“98”中的词语可这样记：我因为

经济窘迫，酒吧里端酒杯的酒保的工作也不嫌弃了，而是急迫的走马上任；“87”可这样想：八旗子弟空有一身珠光宝气，和一些小把戏，作战时只会打白旗，空把宝鸡让给了巴西等。总之，掌握一大批词语可使我们在联想时左右逢源、得心应手。

下面，举一例子：

例 1、记忆下历史年代：

唐朝建立：618 年	安史之乱：755 年
王小波、李顺起义：993 年	斯马达克起义：前 773 年
法兰西第一共和国建立：1792.9.21	皖南事变：1941.1
总理衙门建立时间：1861.1	黄花岗起义：1911.4.27
新罗统一朝鲜：676 年	《马关条约》签定时间：1895 年
攻占巴士底狱时间：1989.7.14	东晋建立：317 年
钟相起义：1130 年	屈原投江：前 278 年

联想：

唐朝建立：618 年 唐朝建立时，分给百姓一些糖，我们老祖宗留了一把（618），传到现在都成化石了。

安史之乱：755 年 安禄山等的叛乱把皇帝气的气鼓鼓（755）的。

王小波、李顺起义：993 年 王小波、李顺起义失败后，给自己准备了灵柩（09），神情有些沮丧（93）。

斯巴达克起义：前 773 罗马的奴隶不堪重负，斯巴达克在前面挥舞镰刀（07）骑上（前 773）马发动起义，后面的奴隶们也跟随起义。

法兰西第一共和国建立：1792.9.21 法兰西第一共和国建立了，可战区满目凄凉，到处是被遗弃（17）的狗儿（92）、灵柩（09）、和被砍落的人头（21）即 1792.9.21。

皖南事变：1941.1 皖南事变中新四军损失惨重，限于条件，伤员的医救（19）只能在石椅（41）上铺件冬衣（01）进行即 1941.1。

总理衙门建立时间：1861.1 清政府的总理衙门建立时，为了改善办公条件，从国外买一把轮椅（1861），和 1 把普通椅子。即 1861.1。

黄花岗起义：1911.4.27 黄花岗起义中有 72 人牺牲，其余的人虽然对家乡依旧依依（1911）不舍，但也不得不带点零食（04）和防身用的暗器（27）逃离家轩。

新罗统一朝鲜：676 年，新罗统一朝鲜时，多亏有个叫“新罗”的人领路（06）大军才避免走入歧路（76），即 676 年。

《马关条约》签定时间：1895 年 马关条约答定时，连关着的马都愤怒了，头马一马（18）当先冲入日军阵营，吓的敌军直喊“救吾，救吾（95）”。即 1895。

攻占巴士底狱时间：1789.7.14 攻占巴士底狱后，巴黎人们用路易十六遗弃（17）的白酒（89）开了个庆功会，把原来的令旗（07）和监狱的钥匙（14）都仍掉了。即 1789.7.14

东晋建立：317 年 东晋建立后，有一奇怪的规定就是百姓不准从东门进（东晋）城，原来统治者忌讳“东”有“东山（03）再起”的寓意，所以不让人东门进，于是百姓一齐（17）反对。即 317 年。

钟相起义：1130 年 钟相起义时，起义军胸前都挂着钟馗的画（钟相）像，其意义（11）是要把统治者赶到山洞（30）里。

屈原投江：前 278 年 屈原投江前曾告戒楚王“爱惜吧（278），在好河山”即前 278 年。

例 3：记忆 荷马史诗共 29693 行

联想：

荷马史诗太长了，要想数一下它的长度，你要准备好冬粮（02）带好酒肉（96）并不可有沮丧（93）的心情，要有足够的耐心才行。即 29693

以上是数字谐音联想法。通过例子，我们可以感觉到你熟练掌握一批编程后，记忆数字就变得得心应手，妙趣横生了，枯燥的数字也开始变得生动有趣了。

敬告：虽然每个数字我们都给了很多编程，但我们仍然建议您每个数字都要掌握一个固定不变的编程，即看到该数字时总是第一个想到的那个编程。

这样做的好处时，在进行快速记忆表演的回忆时，你能用该编程迅速联想起记忆对象。如果是随使用一个编程进行的联想，那么在回忆时可能要把该数字的编程挨个轮流回忆，来“勾”起答案，这样回想的速度



就慢，甚至出现根本就想不起记的是什么的尴尬情景，影响了表演效果。

### 课后作业：

- 1、熟悉 09—99 数字编程
- 2、从中挑出几个最好记的编程，强化记忆
- 3、记忆下列历史年代  
中法战争爆发：1883 年底 开罗宣言：1942.12.1  
公车上书：1895 年 重庆谈判：1945.8  
莱特兄弟试飞飞机成功：1903  
莱克星顿的枪声：1775.4.18

## 第 12 小时 超级记忆法的组合运用

前面，我们共学习了七种记忆方法，这些方法在记忆单层次的内容时是没有问题的。但在实际中我们经常会遇到这样的情况，即一道题的答案有若干条，而每条中又有若干个小条，甚至每小条中还民括有几条答案，这样大“圈”套小“圈”，小“圈”中还有小“圈”，不仅记忆对象的要点量多，而且层次也复杂，既有横向的又有纵向的。

如果我们单纯用一种记忆方法去记忆这样的问题的话，就会出现“忙不地来“或”无从下手”的感觉，因此，我们有必要将学过的记忆方法进行一下“组合”，即同时用几种方法来完成记忆。

一、首先，我们来看一下“数字编程联想法”与“一一对应联想法”的组合运用：

例 1、记忆中国近代的几位有影响人物的著作或成就：

- 1、魏源著《海国图志》
- 2、严复著《天演论》
- 3、李善兰著《方圆阐幽》
- 4、徐寿和华蘅芳制成中国第一台蒸汽机
- 5、詹天佑设计施工第一条铁路：京张铁路
- 6、冯如制成一架具有当时世界先进水平的飞机

这一题中不仅要记住 7 位人物，还要记住每位的成就，所以是两个层次的记忆。

我们在记时可这样记：用 1—6（第四条答案是两人在一起）的数字编程先分别与 7 位人物一一构成联想，然后再用人物与各自的成就构成联想，即：

- 1— 魏源—《海国图志》
- 2— 严复—《天演论》
- 3— 李善兰—《方圆阐幽》
- 4— 徐寿、华蘅芳—第一台蒸汽机
- 5— 詹天佑—京张铁路
- 6— 冯如—制成飞机

下面进行联想：

1—魏源—《海国图志》：我买了很多铅笔是为援（魏源）助那些还过（海国）着贫困生活的失学孩子们，希望他们发奋图志（图志），好好学习。

2—严复—《天演论》：鸭子们不论严冬还是伏（严复）天都爱下水聚在一起“嘎、嘎”叫着嬉戏，原来它们每天都在演讲讨论（天演论）呢！

3—李善兰—《方圆阐幽》：第一次见面就和她谈黄了（弹簧），我问她为什么，她说：“你上来（李善兰）就说自己是‘方圆百里的人才呦（阐幽）’，我觉得你太不谦虚”。

4—徐寿、华蘅芳—第一台蒸汽机：表彰会上，小徐收（徐寿）起奖状后，领导开始讲话：“小徐花了很长时间，用了很多方（华蘅芳）法，研制出我国第一台蒸汽机，真为我们‘挣气’呀”。

5—詹天佑—京张铁路：秤钩由于整天秤肉（詹天佑），很难清洁，所以卫生部门一来检查我就很紧张（京张），特别是他们铁着面孔路（铁路）过时更是这样。

6—冯如一制成飞机：我一见烟斗就害怕，逢人就说，如（冯如）果我不抽烟就不会制成一场飞机火灾。

例 2、记忆我国古代著名的农书

- 1、北魏的贾思勰著《齐民要术》
- 2、元世祖忽必烈让有关部门编成《农桑辑要》
- 3、明末，徐光启写成《农政全书》

联想：

1—贾思勰—《齐民要术》：我只在学校时摸摸铅笔写两个字，回家便不思写（贾思勰）作业了，所以班级里倒数七名中要属（齐民要术）我最懒。

2—忽必烈—《农桑辑要》：烱鸭子肉，要烱必烈（忽必烈）火，才爰烂，或弄上点机油（农桑辑要）引火，着得更快。

3—徐光启—《农政全书》：女朋友和我谈黄了（弹簧），说我爱打牌，虚度光阴，气（徐光启）人。虽能挣可全输（农政全书）了。

二、“数字编程联想法“与”直接串连联想法”的组合运用：

当记忆对象包含若干个要点，而每个要点中又含有两个以上答案时，我们就可把这两种方法结合起来应用。

例 3：记忆我国古代名医和医药学成就。

- 1、战国时期，齐国名医扁鹊，所采用的望闻问切四种诊断疾病的方法成为中医传统诊断法。
- 2、战国时期《黄帝内经》叙述人体的内脏部位和血脉循行情况，提出病理学说，反映了我国古代医学的早期成就。
- 3、东汉，张仲景著有《伤寒杂病论》，奠定了中医治疗学的基础，后人莫称他为“医圣”。
- 4、东汉，华佗，制成麻沸散，并在世界上最早实行全身麻醉，还创作了保健体操——五禽戏。
- 5、唐朝，太宗时办了分科较细的医学校，比西方早 200 年。
- 6、唐朝，高宗时政府组织编写了《唐本草》一书，是世界上第一部由国家编定颁行的药典，比欧洲早 800 多年。
- 7、唐朝，孙思邈著《千金方》，书中记有 800 多种药物，5000 多个药方，被称为“药王”。
- 8、明朝，李时珍写成我国古代医学研究的总结性的著作《本草纲目》

为了便于联想，我们对上述 8 条案的顺序编号用 01—08 代替，这样就扩大了编程的选择范围，方便记忆。

01—齐国—扁鹊—一望闻问切：听过有骑牛，骑马的，却很少听过有人骑过（齐国）“羚羊（01）”的，据说，神医扁鹊就经常骑着羚羊出去进行望闻问切的诊断。

02—战国时期—《黄帝内经》—病理学说—早期成就：栋梁（02）之才，不论哪个朝代都需要，还在战国时期，各国的皇帝（黄帝）那儿也经（内经）常讨论这事，并上升到理论学说（病理学说）——要想早期取得成就（早期成就）就要笼络人才。

03—东汉—张仲景—伤寒杂病论—中医治疗学—“医圣”：在领赏（03）会上，有一将军，大冬天的却汗（东汉）流满面，看着那张肿的惊（张仲景）人的脸就知道他得了伤寒杂病，论（伤寒杂病论）理他应接受中医治疗、点穴（中医治疗学），可他（张仲景）不听医生（医圣）的劝阻就上了战场。

04—东汉—华佗—麻沸散—全身麻醉—五禽戏：我随手拿个零食（04）就吃了，过一会儿，感觉一动就出汗（东汉），连说话、脱（华佗）衣也不会了，原来我误食了麻沸散（麻沸散），全身都麻醉了（全身麻醉），等吾清醒（五禽戏）时已是两天后了。

05—唐朝—太宗—分科—医学校—早 200 年：我开了间小卖店，东屋（05）是放白糖的。糖潮（唐朝）了，凝固在一起太重（太宗），要分开可（分科）不容易，不是我把糖都拿到医学校门口凿两半（早 200 百年）卖。

06—唐朝—高宗—《唐本草》—国家编定—药典—早 800 多年：冻肉（06）拿糖炒（唐朝）一下是我上高中（高宗）时最爱吃的菜，那时吃糖得拿糖本领，听以糖本被少（唐本草）的价很高。妈妈只好通过一个属国家编制、定（国家编定）岗的干部朋友那要点（药典）糖。所以每当吃这个菜时我都会早巴巴（早 800 年）的摆好碗等吃饭。

07—唐朝—孙思邈—《千金方》—800 药物—5000 药方—药王：爷爷有些恚气（07），躺在潮（唐朝）湿的床上。原来孙子思念妙（孙思邈）龄女郎——隔壁家的千金，芳（千金方）龄 18。可她爸直白（800）地“要物”（药物）。孙子无钱（5000）于是跟爷爷“要房”（药方），不给不要去“亡”（药王），爷爷此恚气。

08—明朝—李时珍—《本草纲目》：我家的饭店有一规矩，新招的厨师来上班时，领班（08）都会命他抄（明朝）写李时珍的本草纲目中的部分章节，这是让他熟悉某些蔬菜的药性。

三、“借助词句联想法”与“一一对应联想法”或“直接串连联想法”的组合运用。

“借助词句联想法”与“数字编程联想法”都是借助记忆材料本身以外的媒介与记忆材料建立联想的，二者实际上可归为一类。所以“借助词句联想法”与“一一对应、直接串连联想法”的组合运用与“数字编程联想法”与这二者的组合运用实际上也差不多。只要联想能力过硬，用什么做媒介都是一样的。

下面，仅举两例讲解。

例 4、记忆 马关条约后帝国主义对中国的资本输出方式。

1、 开设银行

A、 主要有英国的汇丰银行，德国的德华银行，沙俄的华俄道胜银行，美国的花旗银行，日本的正金银行。

B、 这些银行发行纸币，吸收存款，经营汇兑和高利贷成为帝国主义对中国输出资本的主要工具。

2、 贷款

甲午战争后，清政府为偿付赔款和“赎辽费”，向外国银行借款共折合白银 3 亿两，这些借款以海关收入和其他税收做保，还要支付高额利息，严重破坏了中国主权。

3、 修筑铁路

1895—1898 年，帝国主义在中国攫取了近 1 万公里的铁路修筑权，控制了中国内陆交通。

4、 开办工厂

《马关条约》后，帝国主义开始在中国大规模的投资设厂，利用中国劳动力和原料，从事商品生产，剥削中国人民，赚取高额利润。

5、 开采矿山

帝国主义国家还占有辽宁、直隶、新疆等很多地方的煤、铁、金矿的开采权，掠夺中国丰富的地下宝藏。

联想：

我们用“男儿当自强”5 个字与上述 5 条答案进行联想。

“男”与“开设银行、英国汇丰、德国德华、沙俄华俄道胜、美国的花旗、日本正金、发行纸币、吸收存款、经营汇兑、高利贷、主要工具”。

先记在中国开设银行的国家，然后再记各国的银行名。

帝国主义趁中国财政困难时机，在中国开设银行，他们认为帝国主义就应（英）过着美日（美、日）子，而中国人民就得饿（德、俄）着。银行在中国发行纸币，吸收存款，经营汇兑、高利贷、变成他们致富的主要工具。

然后，再联想各国的银行名。英国：汇丰牌 老鹰（英）不会吃蜜蜂（汇丰）。德国：德华 一个标榜讲道德（德国）的国家却想抢收得中华（德华）。沙俄：华俄道胜 杀鹅（沙俄）时，划鹅食道省（华俄道胜）力。美国：花旗 美国人爱美也爱穿花旗袍。日本：正金 日本在中国犯下的罪行令世人震惊（正金）

“儿”与“贷款、清政府、借款、白银 3 亿两、严重破坏了中国主权”。

外国的儿童都能贷款给清政府，因为清政府太穷了，已借款白银上（3）亿两，外国孩都能左右清政府，这严重破坏了中国主权。

“当”与“修筑铁路、1 万公里、控制、内陆交通。”

帝国主义叮叮当当地在中国修筑铁路，一晚（1 万）就修几公里，控制了内陆交通，只准自己使。

“自”与“开办工厂、商品生产、剥削、赚取高额利润”。

帝国主义国家为了自己国家的利益，在中国开办工厂从事商品生产，剥削中国人民赚取高额利润。

“强”与“开采矿山、辽宁、直隶、新疆、煤、铁、金矿、掠夺中国丰富的地下宝藏”。

列强们还强行开采矿山，他们对这块辽（辽宁）阔的土地直（直隶）动心（新疆），什么煤、铁、金矿全要，掠夺中国丰富的地下宝藏。

数字编程联想法还可同数字编程串连法，数字谐音联想法等组合起来，用于既有纵向（顺序）要求，又有多项横向（实际内容）记忆要求的识记材料的记忆。大家在实际学习中可以自己按实际需要进行组合运

用，关键一点是要熟练掌握前面学过的七种超级记忆方法，并且要有过硬的联想能力，练习是关键。

### 课后作业：

- 1、 复习七种超级记忆方法
- 2、 结合自己所学应用这七种方法。
- 3、 记忆帝国主义强占租借地和划分的势力范围  
国家      租借地                  势力范围  
德国      胶州湾                      山东  
俄国      旅顺、大连                东北  
法国      广州湾                      广东、广西、云南  
英国      威海卫、九龙半岛        长江流域  
            界限街以北、深圳河  
            以南地区及附近岛屿  
            （今统称新界）  
            日本                          福建
- 4、 记忆几个世界上的重要港口以及所在的国家  
横滨——日本                  加尔各达——印度  
亚力山大——埃及              利物浦——英国  
哥本哈根——丹麦              鹿特丹——荷兰  
汉堡——德国                  卡拉奇——巴基斯坦
- 5、 记忆我国六个小三峡  
长江三峡：瞿塘峡、巫峡、西陵峡  
北江小三峡：育仔峡、飞来峡、香炉峡  
闽江山峡：平羌峡、背峨峡、犁头峡  
嘉陵江三峡：沥鼻峡、温塘峡、观音峡  
西江三峡：大鼎峡、三榕峡、羚羊峡  
大宁河小三峡：滴翠峡、巴雾峡、龙门峡

## 三、超级记忆法在实际中的应用

### 第13小时（一）应试法宝

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！哪里就是其崭露头角的舞台！

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，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！

在学习时，面对那些题型，我们选择哪种记忆方法呢？实践中我们体会到，对于填空题、单选题，用一一对应联想法解决效果较好。（若涉及数字记忆的话就用那三种字记忆方法来记忆）多选题、各词解释、列

举题用直接串连接想法或借助词句联想法，效果较好；简答题、论述题（综合题）可用借助词句联想法或两种以上记忆方法组合起来记忆，效果很好。当然这是一般规律，学习中还会遇到很多问题需要区别对待，但大致说来，跑不出这个范围。

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，会在学习上助你一臂之力。

下面，针对考试中出现的题型，我们举几个例子来看一下超级记忆法在学习上的实际实用。

### 1、 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，我们可用一一对应联想法来记忆。这很好联想：马驹（马钧）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、马钧、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（马钧）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。

用一一对应联想法能把各章节中的基础知识一点一点的“蚕食”掉、“分化”瓦解各章内容！

### 2、 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，它要求你得准确掌握该题。

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付你就会很快地、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、中国近代的思想家、科学家中魏源的著作是：A、方圆阐幽 B、天演论**

C 海国图志 D、警世钟

这题我们联想过，怎么联想来着，噢，我买铅笔为了援（魏源）助那些还过（海国）着贫困生活的失学儿童，希望他们发奋图志。即应先 C 海国图志。

A、B、D 由于没有同“魏源”进行过联想，所以对它们总有些陌生感。

**例 4、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、较真的地方做一下联想，单选题就是白送你分！

### 3、 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“直接串连接想法”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、模棱两可，看这个好象应该选，看那个好象也对的情况。

**例 5、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，中央的权力集（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是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。

**4、 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”

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，答审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 6、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：

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。

我们再举一例子：

**例 7、记忆会计科目的作用：**

- 1、 会计科目是反映资金运动的方法
- 2、 会计科目是组织会计核算的依据
- 3、 会计科目是进行会计管理的手段
- 4、 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。

我们就选用题中的“会计科目”一词来同四个答案要点进行联想。

联想：

“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。

在家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，熟练后就能一看看出关键字句。

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，就象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”！

## 5、 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，需要你得熟练掌握相关知识。

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。

## 6、 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，用我们学过的七种记忆方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！较真、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，请参考本讲中“1—5”标题所述内容，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”，大家可以结合自己的实际情况多做练习，即是在做联想训练，又是帮助记忆，一举两得！

**课后作业：**复习七种记忆方法结合，自己的学习情况应用它们。

### 第14小时（二）生活宝典

## 1、 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……这些看是小事的事，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，对每个学生的情况都了如指掌，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！

那么如何来记呢？我们下面就举几个例子。

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

下面进行联想，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，很难（赵亚楠）。

李艳平——海名报关行报关员：被海关出名的报关员，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：天龙公司的生意什么每天都这么兴隆？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、习惯等他的细节进行联想，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，这是市电视台广东部的工作；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），很了；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！

## 2、重要事情、日常琐事的超级记忆。

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。

对于关系到公司利益、自身切身利益的不允许忘记去做的事情，用笔记下来固然是个稳妥的办法，但事无巨细，不论什么都记下来又恐怕太烦琐了。况且，这么一味地依赖纸与笔，我们的记忆力因得不到锻炼，恐怕真的要走下坡路了。

比如，有的人在出差前想好了带这带那，等到了火车站却发现忘带车票了；采购前列好的单子，等到商场才发现忘带了，只好想起啥买啥了，回家一看单子，少买了好几样，只得再跑一趟；早晨上班时，本来就有些晚了，可走到半路上却忽然拿不准家里的煤气是关了还是没关，或觉得门好象没锁好。回去看看吧，上班就晚了。不回去看看又不放心。末了，还是回去了，一看煤气也关了，窗户也关好了，门也锁紧了，最后，上班也挨批了。……

这些都是生活中常遇到的事，那么学习完超级记忆法后，能不能帮助解决这些问题呢？我们说是完全可以做到的。

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。

象这些事可与明天早起时，一定要做的事进行联想，如上厕所、刷牙、吃早餐等。比如我们将它们同上厕所进行联想：我家厕所马桶上的水箱里有一暗层，里边专门存放存折的。我把（500）钱都放在那儿了，所以每次上厕所，我都要看看存折在不在。眼看着存折里的钱越来越多，我想光存钱也没多少利息，应办个公司。所以得先去办营业执照，合法经营，财富来的才安心。

上街购物，日程安排等等记忆主法都大同小异，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！

### 1、一口气记住全班几十名新生的姓名、学号

从小学到初中我们经历最多的事，可能就是“点名”，几乎每天都要被点一遍名字，到了高中以后可能就差一些。新生入学，老师也都会拿着点名册一个个的点名来认识一下新同学。

如果你是老师，你想不想在新学期开始时，不用点名册，而是“背”着把全班几十名学生从头到尾的挨个点一下名呢？而且还能附带说明一下每个同学的家庭住址等相关信息，或者随便叫起一个同学便知道他的学号？

如果你能做到，那么学生们一定会很惊讶！会由衷的感叹这位新老师竟会有如此过人的记忆力！

你无疑会给学生们留下一个深刻的印象！

其实，我们学习完超级记忆法后，不谦虚的说，这简直就是“小菜一碟”！用“数字编程联想法”或“数字谐音联想法”或“组合方法”不都可以解决嘛！

下面，我们从某中学，某年级中随机抄录一些同学的学号、姓名，限于篇幅只列举 15 位同学的名字。

- |        |        |        |       |        |
|--------|--------|--------|-------|--------|
| 1、高张   | 2、沈丽丽  | 3、范晓东  | 4、王旭  | 5、林之涵  |
| 6、那明   | 7、司马亮  | 8、王海   | 9、贾琳娜 | 10、刘秀丽 |
| 11、王同兴 | 12、郭晓娟 | 13、张新越 | 14、米悦 | 15、赵娇  |

我们用数字编程联想法进行联想：

1、高强：我手中有一张用铅笔写的忏悔书，是一高墙（高强）内的少年犯写的。

2、沈丽丽：我家靠养鸭来养活全家，所以鸭子吃的饲料，爸会仔细审（沈）查，一粒粒（丽丽）的看，

生怕鸭子吃了不干净的东西得病。

3、范晓东：我的自行车座下的弹簧露出来了，所以屁股下的裤子上凡是有小洞（范晓东）的，都是它刮坏的。

4、王旭：升红旗时，往往选择旭（王旭）日东升时。

5、林之涵：卖菜的很不容易，下雨天也得拎着秤钩“淋着喊”（林之涵），卖不出去菜就坏了。

6、那明：晚上，四周漆黑，只有燃着的烟斗那“明”（那明）亮。

7、司马亮：我每天都用镰刀割草给马吃，饲养得马皮毛亮（司马亮）亮的。

8、王海、“麻花”对于流亡的孩（王海）子来说是最好吃的食物。

9、贾琳娜：买的球拍是假的，临要拿（贾琳娜）时才发现。

10、刘秀丽：我家鸡很奇怪了，下的蛋都是彩色带图案的，所以我留下些图案秀丽（刘秀丽）的蛋不舍得吃。

11、王同兴：十一国庆节，大家都忘情的、一同高兴（王同兴）。

12、郭晓娟：失学儿童一般家庭条件都不好，所以他们都过小的卷（郭晓娟）入了谋生的艰辛苦中。

13、张新越：今天新穿的衣衫被弄脏了，越看脏衣服，心里越（张新越）难过，这可是新买的呀。

14、米悦：时事动乱，米就会越（米悦）来越贵。

14、赵娇：给宝宝喂食物时，一定要照顾好他娇（赵娇）嫩的胃口。

全班学生的名字都可这样记。当然，你还可以把每个同学的其他情况串连起来，这样用十几分钟、几十分钟的时间就可记住全班同学的名字，一两天内再复习一下，就可牢记了。

我们在联想人名的过程中，不可不免的会“曲解”其原来的意思，但我们这样做完全是为了能快速记住它，并没有“侮辱”某人的意图，所以，请联想到名字的同学见谅！大家在联想时，只在心里进行即可，没必要把联想内容告诉他人，以免引起不快。

课后作业：

1、复习 00—99 的数字编程，选出自己能很快想起的编程，加强记忆。

2、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。你怎样快速记住上述“命令”。

### 第三部分 超级记忆法的趣味性演示

#### 第 15 小时

##### 一、扑克牌排序          二、“过目不忘”          三、“过耳成诵”

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也确令人惊叹：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、几十位高位数字；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！我们下面就讲解一些项目的表演方法和技巧！

##### 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：

A、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 第是什么牌，第 15 张是什么牌，黑桃 8 是第几张等你要准确报出。

B、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。

C、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大家以惊。

那么如何来记忆呢？按顺序记忆是数字编程联想法的最大优势，它不受“魔力之七”的限制，一次记忆

上百项内容也不会搞乱顺序，这种记忆方法是我们记忆扑克牌的首选。但我们首先需要对每张扑克牌进行一下编程，以便于我们进行联想。

大家知道，一副扑克牌共有 54 张，梅花、黑桃、红桃、方片四组各有 13 张，再加上大、小王，共 54 张牌。如果不进行编程，还用我们原来学过的数字编程，那么 1—13 个数字，作为牌面和作为顺序号会复出现，尤其是将有四组 1—13 个数会反复出现，这势必会给我们的记忆带来混乱。如第 6 张是黑桃 9，第九张是梅花 6，第 8 张是方片 9，第 10 张是黑桃 6，这里面，作为顺序号码的 6、9 和作为牌面的 6、9 反复出现，在回忆时肯一会造成干扰，更何况还要区分出到底是黑桃 6、9 还是方片 6、9 亦或是梅花 6、9 等，所以不对 54 张牌重新进行编程，我们就无法准确的记住每张牌面。下面我们向大家介绍一套编程：

	红桃	黑桃	方块	梅花
A (尖)	红柬	黑箭	房间	没见 (过)
2	红孩儿	黑孩	房梁	没儿
3	红参	黑山	防晒	煤山
4	红事	黑市	放肆	没事
5	哄我	黑屋	防务	美物
6	红牛 (饮料)	黑牛 (豆奶)	放牛	煤油
7	洪七公	黑漆	放弃	煤气
8	枣红马	黑马	防扒	美吗?
9	红酒	黑舅	房旧	美酒
10	(西) 红柿	黑屎	防湿	没湿
J (勾)	鸿沟	黑狗	防狗	没够
Q (圈)	哄劝	黑眼圈	放权	没权
K (楷)	哄开	黑开	放开	梅开 (开度)

说明：1、编程时对红、黑桃、梅花、方片四组花色只取前一个字的读音。

2、对 A—K 的牌面读音尽量用其原音。如尖，五、七、勾、圈、楷等。这样最接近我们读牌的习惯。

3、每张牌的编程是用红、黑、方、梅与 A—K 的读音组合而成。这样看着牌面就能迅速联想出编程。

如看见“梅花 2”，由“梅 2”就会想到“没儿”。

4、里面的“黑箭”意为打黑枪的意思：

“黑开”为没办执照就营业的意思。

“红柬”意为“红色的请柬”。

5、对于大、小王，取其原意即可。

在应用上，每当我们看一张牌时，要先看是黑桃、红桃、还是梅花、方片，然后取其黑、红、梅、方音与 A—K 的读音一组合，想起编程后再将其编程与牌的顺序号码进行联想始可。

例如，有这样几张牌的先后顺序为：梅花 2、黑桃 5、黑桃 7、红桃 J、黑桃 A、方片 9、大王、方片 10、梅花 8、红桃 7。

我们可以用 1—10 的数字编程与之联想：

“1”与“梅花 2”——梅 2——没儿：（从看到梅花 2 到想到“没儿”，要能熟练到脱口而出的程度，这样你才能快速记住牌）可联想：看到铅笔想到已没儿了。可想成一个因意外事故而失去小儿子的母亲睹物思情的场景。

“2”与“黑桃 5”——黑 5——黑屋：鸭子躲进黑屋里面睡懒觉。

“3”与“黑桃 7”——黑 7——黑漆：锈迹斑斑的弹簧刷上点黑漆就好看了。

“4”与“红桃 J”——红 J——鸿沟：高举红族的战士们面对挡在面前的鸿沟毫无难色。

“5”与“黑桃 A”——黑 A——黑箭：拿秤钩打我也比在暗处向我放黑筒强，“明松易躲嘛”！

“6”与“方片 9”——方 9——房旧：爷爷抽烟斗，不小心燃了火，本来就房旧，这下更危险了。

“7”与“大王”：封建王侯欺压百姓，人们被迫拿起镰刀当了大王。

“8”与“方片 10”——方 10——防湿：麻花要防湿，不然潮了就不好吃了。

“9”与“梅花 8”——梅 8——美吗？：你看我握球拍的姿势美吗？

“10”与“红桃 7”——红 7——洪七公：能用鸡蛋当暗器打的只有射雕英雄传中的洪七公了。想象他吃完鸡蛋就把蛋壳当暗器使。

好，我们来回忆一下：“1”：想起“铅笔”想到没儿了。“没儿”即“梅花 2”；“2”：“鸭子”射进黑屋睡懒觉，

“黑屋”即“黑桃5”；“3”：“弹簧”刷上黑漆就好看了，“黑漆”即“黑桃7”……“10”：洪七公拿“鸡蛋”当暗器，“洪七公”即“红桃7”，10张牌就都记住了。

当别人问你“第8张是什么？”，你一想：8—麻花，麻花得防湿，要不就不好吃了。“防湿”不就是“方片10”吗？，然后你就可以告诉他：“第8张是方片10”。或者人家问你：方片9是第几张？你一想，方片9即“方9”即“房旧”，本来就房旧，爷爷抽烟斗又燃着了，这就更危险了。“烟斗”不是“6”的编程吗？然后，你就可告诉他：“方片9是第6张”。

如果54张牌你都可以这样倒背如流，那么相信观众一定会很折服你的记忆力的，会觉得你很了不起。但是对于我们自己来说，这不算什么，不过就是联想而已。

在做类似的表演前，你要做到：

- 1、 熟练掌握1—54的数字编程。
- 2、 熟练掌握A—K的54张牌的编程。
- 3、 联想能力得跟上来。

能做到这三点，记忆扑克牌就不在话下了。

大家在刚开始练习时，要循序渐进，先从10张记起，然后再20张、30张、40张直至54张牌一起记。先不图快，要图准，慢慢地再在速度上下工夫。最后做到几乎是看牌的一瞬间就完成联想。联想完后，再回忆一下，看有哪几张还记得不牢，再巩固一下，然后就可表演了。

我们建议你用1—99的数字编程而不是用00—99的数字编程来与每张牌面进行联想。这样做的好处是便于回忆。比方说，“第15张是什么？”，如果你联想得不是很深刻的话，就可能要从食物、失误、十五等一堆词语中挨个试着与牌面进行沟通以试求出答案，这在时间上就慢了。如果你就用“食物”一个编程来联想，那就很容易想起牌面。

另外，在进行记忆表演时，每个场合最多只表演两次，不然的话，次数一多，同样的顺序号联想的牌面也多，这样的回忆时势必会造成前后干扰，使你报错牌，影响表演效果。

在表演前还可以说此客气话，如“表演时有可能记错牌，请大家多谅解”等。这样即使54张牌中有个别的牌记错，大家也会体谅你的，也不会对表演效果造成太大的影响。切记别把“弓”拉得“太满”。

当你能把54张牌准确、快速的记住时，别再犹豫了，放开胆量去表演吧！

## 二、“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。例如，某人给你写出了下列词语：小猫、儿童、可口可乐、创维、维吾尔、投降、记忆、痛苦、明明、胸怀大志、幼儿园、山区、富裕、暴雨、毒品、花盆、纳税、勤奋、安全、笑哈哈

对这20个词，不仅要全记住而且顺序还不能搞错。我们选用数字编程联想法来记忆。

1、 小猫：我的铅笔总丢，原来是被小猫叨走了

2、 儿童：鸭子走路一拐一拐的，儿童刚学步时不也象鸭子那样一摇一摆的吗？

3、 可口可乐：弹簧厂的工人很累，每年夏天厂里都会发一箱可口可乐降温。

4、 创维：红旗轿车争创世界名牌，是为（创维）国争光。

5、 维吾尔：一个在秤钩上做手脚的商贩被捉后说：“我这样做全

是为吾儿儿（维吾尔），多挣些钱给他上学用”。

- 6、投降：八路军缴获了一个金烟斗，是投降的敌军司令官用的。
- 7、记忆：见到镰刀就勾起了我的记忆，就是这把镰刀割掉了我的小指。
- 8、痛苦：吃麻花时被噎住的滋味很痛苦。
- 9、明明：我的球拍被他偷了，我明明看见的，可他不承认。
- 10、胸怀大志：小时候，我很少能吃上鸡蛋，于是我“胸怀大志”长大要办个养鸡厂，天天吃鸡蛋。
- 11、幼儿园：十一国庆节时，连幼儿园的小朋友都到大街上跳舞庆祝。
- 12、山区：失学儿童，在贫困山区的居多。
- 13、富裕：旧社会，看人穿的衣衫就可知是富裕人家还是贫苦人家。
- 14、暴雨：时事突变，就明忽然下起了暴雨一样。
- 15、毒品：现在毒贩们常在食物中夹带毒品。
- 16、花盆：我家的石榴都种在花盆里。
- 17、纳税：不论卖什么仪器都得纳税。
- 18、勤奋：姨妈经常教育我要勤奋读书。
- 19、安全：药酒要按医生的吃耐服用才安全。
- 20、笑哈哈：我听见人按铃，开门一看是一个笑哈哈的顽童在捣乱。

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！

### 三、“过耳成诵”

我们常听大人数落孩子的话就是“我说的话你一点也不听，左耳听，右耳冒”，这是形容孩子不听大人的劝告。和它意思相反的词是“过耳成诵”，这是在称赞某人记忆力好，听过一遍就能记住。

我们要表演的“过耳成诵”在记忆内容与“过目不忘”是一样的，也都是记忆一些词语、短句、数字、英文字母等内容，甚至连所用的方法也都一样。唯一不同的是，表演“过目不忘”时，这些内容是写在纸上、黑板上，或其他媒介上的，观众能看见，你在表演前也能看见的。在记忆时，如果某项内容记得不牢，你还可回过头来强化一下，以达到全部记住的目的。但“过耳成诵”就不一样了，它是观众以说的形式，把记忆对象念给你听，你一边听，一边就要记住。对方话音一落，你就“看不见”，找不着了，没记住也不能“让我再看你一眼”了。当然你可要求其复复一遍，但如果重复的次数多了，则会影响记忆表演的效果。

表演“过耳成诵”，要求你得在对方说出词语的那一瞬间就要完成联想，最多再有 2 秒钟左右的时间来巩固。不然，半天才记一项内容，观众会产生不信任感的，会觉得这么长时间才记一个，也不地如此嘛！这样，就无法达到令人惊叹的程度。所以，虽然在内容与“过目不忘”是相同的，但表演“过耳成诵”的难度要大得多。它要求表演者要有扎实的、过硬的联想能力。

但是，这也不是高不可攀的，只要你多做联想练习，速度和准确性都上来后，也可以做这方面的演示。

刚开始练时，可找一同伴，让他把记的内容写在纸上，然后一项一项的念给你听，念时速度要慢一些。你边听边记，全部记完后，回忆一下，对于模糊的可要求他再念一遍。这样，慢慢地提高速度。开始时，可选择记忆词语等容易记忆的内容进行联想练习，熟练后再增加难度。

再有一个需要注意的问题是：进行记忆表演时，选择的数字编程要尽可能的不重复，比如，第一组表演，你已用 1—20 的数字进行了联想，那在进行下一组表演时，你就要用 21 以后的数字编程了，而不能再用前 20 个的数字编程，以次类推，一般一次表演记忆 30 项左右的内容，观众就很吃惊了，所以 100 个数字编程至少可以表演 2 组的词语记忆。文字的记忆用这 100 个数字编程足够用了。至于数字的记忆我们可用“词句—数字联想法”等方法记忆。五言、七言诗有很多，所以可供用的编程是足够多的。对于数字表演，下一节我们再介绍。

课后作业：

- 1、 复习 1—99 的数字编程。
- 2、 按学号记忆你们班上的同学名字。
- 3、 掌握一套扑克牌的编程。
- 4、 找出一副扑克牌，从中抽取一些，练习记忆。

## 第 16 小时 四、英文字母排序

### 五、记忆圆周率小数点后 300 位数字

#### 四、英文字母排序

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。

下面，我们给出一组 26 个英文及其大小写的编程，以供参考。

大写	小写	大写	小写
a 大牙	小牙	n 大恩	小恩
b 大笔（如毛笔）	小笔（如铅笔）	o 大鸥	小鸥
c 大喜	小喜	p 大批（量）	小批（量）
d 大地	小弟	q 大口	小口
e 大衣	小衣	r 大儿	小儿
f 大幅（度）	小幅（度）	s 大事	小事
g 大鸡	小鸡	t 大题	小题
h 大吃（一顿）	小吃	u 大于	小于
I 大碍	小矮人	v 大卫（外国名）	小魏（中国人）
J 大贼	小贼	w 大不（了）	小不（点）
K 打开	小楷	x 大叉	小叉
L 大路	小路	y 大碗	小碗

M 大木(头)      小木(头)      z 大债(主)      小债(主)

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。

例如，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，不但要按面序记忆，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：上小学时，谁要是给我几支铅笔我会大喜过望的。
- 2、S——大事：鸭子的健康问题，是养鸭人的大事。
- 3、o——小鸥：在大个的弹簧里铺上草，就可给小海鸥当窝了。
- 4、A——大牙：每当八路军战士举着红旗冲锋时，敌人的前大雅不会吓得直打颤。
- 5、P——大批量：秤钩，若大批量的生产，则秤砣也得配套生产。
- 6、I——小矮人：叨着大烟斗的小矮人的形象一定很滑稽。
- 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：鸡蛋与大鸥下的蛋比还算是大的。
- 11、a：为了使大家在表演时看到字母就能很快想起编程，所以在平时训练时，要一步到位。从现在开始便不再写出字母编程，而把这一步放在心里进行。十一国庆节时，大家都很高兴，连儿子也露出小牙开心地笑着。
- 12、J：有些失学儿童被一些大贼头胁迫而走入歧途。
- 13、p：新衣衫上市地，一般都是小批量地试试市场反映。
- 14、M：近期的时事特别关注大兴安岭中一些大木头遭乱伐的事。
- 15、A：我咬不了硬食物，因为前大牙掉了。
- 16、X：摘石榴时，我用大叉子往下叉。
- 17、Q：新买的仪器被划了个大口子，但不影响使用。
- 18、N：姨妈对我有大恩，我是姨妈带大的。
- 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：洗头用的洗发水，厂家一般都大批量生产，这样才会有利润。
- 22、D：刚学骑自行车时，眼睛一般都看着脚下的大地，很少往前看。
- 23、Y：我鼻子奇大，扣上一个大碗还会露一截。
- 24、F：吃饭时，嘴得大幅度运动，才能嚼烂硬东西。
- 25、q：挖耳勺得要小口径的才能伸进耳朵里。
- 26、d：以前戏我很凶（胸）的小弟弟，现在懂事多了。
- 27、m：肚脐眼中扎进了一块小木头，几乎要了我的命，看着伤疤就想起那件事了。
- 28、j：出门要小心腰包，以防被小贼们偷去。
- 29、a：我手里有颗儿子掉的小乳牙。
- 30、X：穿上冰鞋，我两脚就打颤（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。

#### 五、记忆圆周率小数点后 300 位数字。

大家知道，圆周率（兀值）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“兀值”没什么用。但是却有很多人以记忆“兀值”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日本人，他能记住 2 万位“兀值”。

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”，记忆力也随之下落。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，你却能记住这么多数字，真是不简单，简直有些不可思议！

下面，我们以记忆 300 位兀值为例，介绍一下如何去记忆兀值。

先把 300 位兀值抄录如下：

3.14159265358979323846  
26433832795028841971  
69399375105820974944  
59230781640628620899  
86280348253421170679  
82148086513282306647  
09384460955058223172  
53594081284811174502  
84102701938521105559  
64462294895493038196  
44288109756659334461  
28475648233786783165  
27120190914564856692  
34603486104543266482  
13393607260249141273

我们把 300 位兀值，每 20 位划分为一组，则  $300/20=15$  组。把每组数字两两划分成一段，转换成谐音编程，再选用一首诗作为联想的工具，即用“词句—数字联想法”和“直接串连接想法”组合起来记忆。

我们选用贺知章的“回乡偶书”——诗作为“词句”，全诗如下：少小离家老大回，乡音无该鬓毛衰。儿童相见不相识，笑问客从何处来。

其应用如下：

14 15 92 65 35 89 79 32 38 46

“少”与“衣食、衣物、孤儿、流亡、上午、白酒、弃酒、善良、上班、死路”：我少年时是没有衣食衣物的孤儿，到处流亡。有天上午喝别人扔的白酒和弃酒，醉倒了，多亏了一善良的上班人数了我，不然我就死路一条。

26 43 38 32 79 50 28 84 19 72

“小”与“二流、撕杀、伤疤、善良、气功、舞动、恶霸、饱食、药酒、其余”：小小年纪身上都是与二流子们撕杀留下的伤疤。后来，一个善良的气功师舞动刀枪，赶跑了恶霸，我才得以饱食一顿，还喝了点药酒。其余吃剩下的给了人。

69 39 93 75 10 58 20 97 49 44

“离”与“猎狗、散酒、酒菜、气温、衣领、无边、挨冻、酒气、石臼、发誓”：怕恶霸报复，我被迫离开了家乡，走时带着猎狗和散酒及下酒菜。当时气漫很低，风直往衣领灌。我漫无边际的走着、挨冻。喝酒后，



---

喷着酒气坐在石臼上发誓一定要好好活着。

59 23 07 81 64 06 28 62 08 99

“家”与“无辜、暗杀、动气、白衣、律师、领路、恶霸、力量、临别、救救”：没想到家乡的无辜人员被暗杀，我很动气，请了白衣律师，领路到恶霸家，怎奈力量有限，无功而返。临别时乡亲们叫我救救他们。

86 28 03 48 25 34 21 17 06 79

“老”与“八路、恶霸、领赏、识别、安慰、杀死、阿姨、邀请、同路、吃酒”：年老了，再加上我参加了八路军，恶霸有些害怕了，他传信叫我去领赏，我识别出他的诡计，为了安慰被他杀死的阿姨们，我回决了他邀请我同路吃酒的请求。

82 14 80 86 51 32 82 30 66 47

“大”与“白兔、要死、冰冷、保留、巫医、商量、白兔、山岭、理疗、死期”：长大后，我养起了白兔，不断兔子要死，我把快要冰冷的兔子保留下来，去找一巫医商量一下把白兔带到山岭上做理疗，以延缓它们的死期。

09 38 44 60 95 50 58 22 31 72

“回”与“灵柩、伤病、逝世、漏洞、篝火、舞动、舞步、爱儿、山芋、妻儿”：兔子治不好了，往回拿，打外灵柩把伤病的、逝世的兔子都运回来。半路上兔子从一漏洞到篝火里，我赶紧舞动舞步去拣，可爱儿把山芋也扔进去了，妻儿吃起了烧烤。

53 59 40 81 28 48 11 17 45 02

“乡”与“晚上、屋旧、石洞、百叶、两半、失败、意义、一切、事物、栋梁”：难入梦乡，晚上，看着屋旧得露出了石洞，百叶窗也两半，心里很不是滋味。我想失败的意义是一切事物都有两（栋梁）面性，吸取教训就会前进。

84 10 27 01 93 85 21 10 55 59

“音”与“博士、衣领、爱妻、灵药、就算、宝物、俺要、衣领、污物、我就”：搞音乐的博士的衣领脏了，爱妻拿出一种“灵药”说：“就算再脏的衣服，用它都能洗掉，这可算是宝物，俺要不把衣领的污物洗净，我就不吃饭”。

64 46 22 94 89 54 93 03 81 96

“无”与“律师、思路、暗暗、构思、白酒、误事、就算、领赏、不要、酒肉”：无论能否打赢官司，律师的思路都是暗暗构思的，他们知道喝白酒误事，所以，就算在领赏时也不要酒肉。

44 28 81 09 75 66 59 33 44 61

“改”与“誓死、恶霸、不要、拎走、器物、喽罗、务救、秘密、试试、牢狱”：土改时，誓死不交土地的恶霸被抓前，告诉家人，不要拎走器物，喽罗们务必救我，我会秘密试试从牢狱中逃出。

28 47 56 48 23 37 86 78 31 65

“鬓”与“俺爸、思棋、无路、誓把、暗杀、杀气、半路、骑马、山药、遛弯”：爸的鬓角白了，原来俺爸下棋时思棋无路，又誓把对手一招暗杀，正杀气腾腾时，半路出来个骑马的人，吃着山药来遛弯，他支招赢了爸，爸就急白了鬓角。

27 12 01 90 91 45 64 85 66 92

“毛”与“爱妻、要吐、灵药、就领、就医、是我、螺丝、保卫、姥姥、狗儿”：爱妻最怕毛毛虫，一看到就要吐，吃什么灵药也不管用，就得领去就医。后来是我建议她带把螺丝刀保卫自己，再把姥姥家的狗儿牵着，就不会怕了。

34 60 34 86 10 45 43 26 64 82

“衰”与“丧事、唠叨、丧事、保留、衣领、失误、世上、俺留、螺丝、白兔”：妈妈有些衰老了，自从我妈的丧事后妈总唠叨说丧事上没保留一件衣领，是个失误。不过世上没有十全十美的事，俺留下她用的螺丝刀和养的白兔也算不遗憾了。

13 39 36 07 26 02 49 14 12 73

“儿”与“衣衫、山沟、迷路、愠气、暗流、冻耳、四舅、意思、余粮、棋迷”：儿子负气出走，穿着单薄的衣衫在山沟里迷路了，一边愠气一边暗暗流泪，冻耳的滋味不好受。他想了想，其实家人没说他啥，尤其是四舅的意思是说，家中的余粮不多，光做个棋迷也不顶饭吃，应为家里分点忧。

再回头巩固一下，这样，用 15 个字就能把 300 位兀值记住了。应该说用这种方法记忆显得慢一些，笨一些，联想起来也要费些工夫，但联想成功后，下点工夫复习，纯熟后，还是能有所效的帮助记忆的。记这样

一个个小故事总比记枯燥乏味的数字本身要快得多的。

大家在表演记忆“兀值”时，建议你用写的形式复述。因为我们记忆时是两位两位记的，那你复述时也得两个两个的念，再加上要从故事中挑选出数字编程来，然后再将其转换数字，这一过程要花费些时间的。如果你不熟练，复述时势必两个两个的往外“蹦”，可能还不流畅，断断续续的，这样就影响了表演效果。

但如果你写出来，就不一样了。你可一边想“故事”，一边“翻译”，在写的过程中还留有思考的时间。你可以先写一份数字，交给别人，然后再写一份，给他们作为对照。因为，观众不知道你写的是不是真的，这么一堆数，你瞎写别人也无法分辨真伪。如果两份数字都一样，那说明你真是“背”着写出来的，而不是胡乱写的，若是胡乱写，两份几百个数字决不会是一模一样的。

这是你不太熟练时可这样做，如果你特别熟练，你可以先写出一份挂出去，然后你再背对着它，大声背诵出来，观众就可对照着检验了，这样就达到了表演记忆“兀值”的效果。

下面是兀值的 301—500 位数字，供有兴趣的朋友练习记忆。大家可以还接着用没用过的那首诗：“……童相见不相识，笑问客从何处来。”也可自己另找词顺。

3305727036 5759591953 0921861173 8193261179 3105118548 0744623799  
6274956735 1885752724 8912279381 8301194912 9833673362 4406566430 8602139501 6092448077  
2307436285 5309662027 5569397986 9502224749 9620607497 0304123668

课后作业：

- 1、 熟悉 26 个英文字母的大小写编程，或自己另编写一套。
- 2、 记忆下列英文字母  
I r b C l t c R v V m d Y K s w f E G I
- 3、 请写一份 300 以内的学习体会，或实际应时的成功体验寄给我们。

#### 第四部分 快速补充大脑能量的秘密武器

### 第 17 小时

#### 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。

其方法是：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（象枕头一样），背部后靠在椅背上。

你可别小看了这么一个小动作，你试试看，几乎在两手掌放在脑后，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。

两手掌不限于哪一部位，可以在后脑、两侧太阳穴及感觉难受的部位都捂一会儿，直到舒适为止。一般只需 2—3 分钟的时间就可消除疲劳、不适感。手掌感觉不太热了，可再搓搓，然后再捂上。

这个原理同电流的原理是一样的。大家知道电流同水一样是从高处流向低处的，大脑由于疲劳，其部位的生物电流就低，手掌搓热后，产生的高位电流（手掌本来就比其它身体部位的生物电流要高，再一搓热就更高了）自然就会流向低处一大脑疲劳部位。这种生物电远比物理上的热能更容易渗透到身体的组织中去，所以它能很迅捷地消除大脑疲劳。如果你好奇，不妨在疲劳时用热水袋等物理疗法做一下对比，看究竟是手掌搓热的疗效快，还是物理疗法快！

另外，在应用这一方法搓手时，人多的场合要注意不要搓出声响，可慢慢的用力搓，动作也不要太大，以免惹得旁人侧目，引起误会。

最后，奉劝大家要科学用脑，给大家必要的、足够的休处、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

上时间看书或上网、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。撤手，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，闭一会儿眼睛，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采炼、补养。这在中国古老的炼养文化中占有重要的一席之地。

下面介绍几种最简捷，但却收效很快的方法：意守祖窍、脐部深呼吸、三分钟健脑法、拍击提神法  
意守祖窍：

祖窍，又名山根，位于两眉间的鼻梁根处。这一窍穴被认为是先天祖气之处，故名祖窍。其生理部位与脑垂体、松果体接近，所以此处对开发大脑潜能、补充大脑能量方面有着重要意义。其方法为：

两眼微闭，眼皮不要全闭上，也不要挣的过大，留点缝即可。然后，平心静气，舌抵上齿龈，轻轻的注意、想着眉心处的祖窍穴，想的部位要往肉皮里面点。

初练 3 分钟左右，以后练习别超一刻钟。意守无后，做深呼吸三口，将口中的唾液咽下，想象把唾液和采集来的能量一起咽到肚脐部位的下丹田处（肚脐里，三横指远处）。这种方法能使大脑以祖窍部位为中心采集能量，能很快消除疲劳，为大脑充电、加油。

要注意的问题：

A、意守时，不要死死地守着，要眉心放松，轻轻地想着就行。不在易头晕，出现头晕时，可空手心叩击头部，并做几口深呼吸。

B、意守完后，想着把唾液连同祖窍之气送入下丹田。

C、高血压患者不宜用此法。

### 脐部深呼吸

垂腿坐在椅子上，后背不要靠着，全身放松，两手掌叠放在肚脐处，然后做深呼吸：吸气时想着肚脐往后腰收，呼气时肚脐向外鼓，此为逆腹式呼吸。这样做几次呼吸，头脑就会清醒，这是腰腹部能量上传至大脑的缘故。

大脑消耗的能量很大一部分要从腰肾、肝脏等器官上传（这方面的详细论述，一会儿将有介绍），逆腹式呼吸加速了下部能量的上传速度，可谓打开了一条能量传送的高速通路。

### 三分钟健脑法

其方法就是“快速消除大脑疲劳的方法”中介绍的方法，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。

### 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。

以上这些方法，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。

### 四、大脑能量流的稳定填充、存储

每天，我们大脑都要消耗很多能量，人体中各脏腑及各组织的精微物质和能量很大一部分都要供给给大脑。

如果能加快大脑能量的补充速度，那将为我们的生活带来莫大的益处。在讨论这一问题之前，我们先来看一下有关头部的“两个中心”是如何消耗能量的。

#### 1、前额中心

即以前额为中心的区域。这部分主管形象思维能力，也就是说其功

能主要是使精神概念形象化，并加以理解的能力。有了形象思维，才有联想、创造力，它是人的一切智慧的大门，它的开启程度决定了人的智慧高低。

## 2、 后脑中心

是从后颈部到头发旋涡这一大片区域。它承担“以实际方式执行思想的能力”它与前额中心正好相辅相成、遥相互应。现代脑中电图研究显示，人在思维的时候，脑电流是由后脑向前额辐射的，即由后向前运动；当处于记忆状态时，脑电流集中于脑中部；处于放松状态时，脑电波在后脑活跃。由此可看出，后脑承担着承运任务，它要给前额运送能量。现代生理学也表明，人的衰老便是从后脑开始的。

脑力劳动者、青年学生的智能下降，常感觉到的“心有余而力不足”，不是别的原因，而是后脑能量耗散后未能得到正确、及时地补充的缘故。因此，及时给后脑中心输送、补充能量是大脑正常工作的保证。

我们大家应该有过体验，就是当我们感到腰酸背疼时，往往记忆力也随之大副下降，记也记不住，坐也坐不住，头昏眼花。有过这种体验吧！这就是大脑的能量供给不上而导致的。

由此，肝肾—后脑—前额，这种能量补给渠道就很明显地摆在了我们面前。强化锻炼腰部就可产生旺盛的精力，大脑能量的补给就有了充足的后备支持，我们的工作、生活、学习也因此有了保证。

课后作业：

- 1、 熟读本部分，并掌握练习方法。
- 2、 在实际生活中应用这些方法，使之服务于你。
- 3、 回头看一下以前的学习内容，加强薄弱环节的练习。

## 第五部分 其它记忆方法简介

### 第 18 小时 1、循环记忆法

#### 2、记忆历史年代的其它方法

#### 3、默想回忆法

#### 4、先易后难记忆法

### 1、循环记忆法

循环记忆法是机械记忆法中最好的一种学习方法，它实际上是不自觉地利用了“遗忘曲线”的规律，使得记忆对象在即将遗忘的时候再重新给予“刺激”、再次予以重复识记，从而加深了印象，强化了记忆。

循环记忆法是对单个的、零散的识记材料进行排列组合，利用多次重复识记的方法来进行记忆的一种记忆方法。通过有规律的定时复习，使所有记忆对象都能够得到及时、多次的复习，从而达到一次性地记忆大量识记材料的目的。用这种方法记忆外语单词最为有效。

我们以一次记忆 50 个外语单词为例，具体讲解这一方法。

先把 50 个单词每 5 个划分成一组，共计 10 组每个单词用字母 a 表示，列图如下：

第一组 aaaaa→1

→3

第二组 aaaaa→2

→7

第三组 aaaaa→4

→6  
第四组 aaaaa→5  
→15  
第五组 aaaaa→8  
→10  
第六组 aaaaa→9  
→14 →19  
第七组 aaaaa→11  
→13  
第八组 aaaaa→12  
第九组 aaaaa→16  
→18  
第十组 aaaaa→17

图中1—19为记忆的顺序号，其中：3、6、10、13、18为小循环；7、14为中循环；19为大循环。

其具体的应用方法为：

1、先记第一组单词，每个记2遍，尽力记，不要停留，要控制住时间。5个单词全记完后，再重复1遍，先不要管能否记住。这样每个单词记忆3次。

2、记忆第二组单词，方法同上，也是每个记3遍。

3、然后把第一、第二组的10个单词复习1遍，以避免遗忘曲线下滑，及时复习非常重要。这是第4次记忆。

4、记忆第三组单词，每个2遍，再重复1遍。

5、记忆第四组单词，每个记2遍，再复习1遍。

6、然后把第三、第四组单词复习1遍。

7、再从第一—第四组全部复习1遍，这样前4组单词每个记忆了5次接下来的第五—第八组单词的记法同前四组。记完后从第一—第八组再复习1遍。这样每个单词记忆了6次。

第九至第十组记完后，再从头到尾进行一次总复习，至此，前8组单词每个共记忆了7次，后两组记忆了5次。

在循环记忆中，容易记的单词，记一两遍就能记住了，再重复就是浪费时间了。而对于难记的，记多次也记不住。所以，对容易记的单词，挑选出来，做个记号，就不再参加循环记忆了；难记的要重点突破，多安排记忆。

对于循环记忆法，还可以采取每记完一组就把前面记过的单词再重复记忆一次的方法。同样的记在过程中，把容易记的剔除，重点记忆不好记的。

以上为循环记忆法。

虽然循环记忆法能在短时间内记住大量外语单词，但它仍属于死记硬背的机械记忆方法，要靠不断的重复刺激，才能奏效。记忆强度大，要花费好多精力。

这种方法，充分利用了艾宾浩斯的遗忘规律，在我们快要遗忘之时，又给予了必要的重复刺激，从而加深了印象。如果我们充分利用这一形式，但在记的过程中却采用超级记忆方法来联想记忆，也就是说“旧瓶装新酒”一把超级记忆法与循环记忆法揉合在一起来记忆，那么，双管齐下，就可保持长时间的记忆。

至于间隔多长时间复习一次才能省力、效果又好，我们可以自己做一下测定。

一般来说，记忆保持率在70—80%（即遗忘率在20—30%）之间，就可令人满意。自我测定的步骤可参考下面的方法：

第一次测定：

先用循环记忆法记忆40—50个单词，5—6小时后，检查一下，看能记住多少。如果大大超过了20—30%的遗忘率，则可考虑把以后的复习间隔控制在3—4小时内。以此类推，间隔1天、3天、5天后的遗忘率，如果与20—30%遗忘率相差过大则要缩短复习的间隔时间。

第二次测定：

第一次测定后，重新确定了复习间隔时间，比如调整为记忆单词后3小时就进行复习。那么，第二天你就可以按这个时间间隔重新检验一下，看看这时的遗忘率是否令你满意。如果还不满意，那就再缩短复习

的时间间隔，如此反复直到确定出令你自己满意的复习间隔时间。一般有几回测定就能胡定出适合你自己的复习间隔时间的。

当然，这个 20—30%遗忘率，并不要求十分精确，贴近就行。

## 2、记忆历史年代的其它方法

记忆历史年代，除了用前面讲过的超级记忆法外，还可抓住一些数字间的特征进行记忆，如：

### (1) 简单算术法

有一些历史年代的数字可分解为简单的算式，如：

- A、加法：李时珍编著本草纲目的时间是在 1578 年，  
这可看成是  $15=7+8$ ；法国农民起义是在 1358 年，可看成是  $13=5+8$ 。
- B、减法：周平王东迁是在前 770 年，可看成是  $7-7=0$   
日本幕府政治建于 1192 年，可想成  $11-9=2$
- C、乘法：清军入关是在 1644 年，可看成是  $16=4\times 4$   
1234 年蒙古灭金：  $12=3\times 4$ 。
- D、除法：秦统一于前 221 年：  $2/2=1$ ；北魏灭西蜀： 263 年：  $2=6/3$

### (2) 年代等距法：

相隔两年：如 1917 年十月革命，1919 年五四运动

1921 年中国共产党建党；1923 年二七罢工等。

相隔十年：1901 签定《辛丑条约》；1911 年辛亥革命；1921 年中央召开“一大”等。

相隔百年：如：1689 年《中俄尼布楚条约》签定；

1789 年法国爆发资产阶级革命。

### (3) 数字特征法：抓住某些历史年代数字在排列上的特征来记，如：

重复排列：1616 奴尔哈赤建立后金；1919 年共产国际建立。

轴对称排列：383 年淝水之战；646 年日本大化维新。

整数排列：1900 年义和团运动；1600 年东印度公司成立。

两边对称排列：如 1881 年《中俄伊犁条约》签定。

自然数排列：1789 年法国资产阶级革命；1234 年蒙古灭金。

三数重重排列：1888 年英国侵略西藏；1777 年美国萨拉托加战役等。

当然，象这样的历史年代还是占少数的，大部分数字都是没有规律的，而且这样的方法只适合在总复习时使用，它可帮助你从多个角度来掌握历史年代、事件。平时的学习、记忆最好还是用讲过的那些超级记忆法来记，毕竟那带有普遍性，通用性。

从这些总结出来的数字特征上，我们可以领悟到：记忆任何东西都是有窍门的，都是存在一些规律的。重要的是，你要做一个有心人，多去思考多去探索，你便会不断地前进！

## 4、默想回忆法

有些人在复习时，总习惯称去翻翻书，看看笔记，从头到尾的看一遍，看的时候感到都记住了，都会了，可一到考场上就糊涂，就这糊，看着考题都似曾相识，都“面熟”，可就是不能准确地与出答案。

出现这种情况就是在复习时出了问题，方法不对头。我们建议你在复习时，采用冥想、默想的方式来回忆所学过的东西，养成先回忆，后看书的复习习惯。

这样做的好处是能严格区分出那些问题是你明明白白、准确无误地记住了，那些问题你还感到模糊，搞不太懂。能想起来的，就说明它已“印”在脑中，你已记住了；想不出来，那就是还欠火候，还得再巩固。

一本书，只有当你能流畅地复述出它都讲了那些知识时，才能说明你已记得八九不离十了，已能够抓住整本书的灵魂、主干了。在这种状态下上考场，你才会感到信心十足，胜券在握！相反，马马虎虎地复述出个大概，则是很难有个好成绩的！

默想回忆可使你能快速地掌握一本书的主要内容，它是一种方便、高效的学习方法，能很扎实的掌握学习内容。你可利用骑车、乘车、候车、洗衣、做饭、开不重要的会、及睡前醒后等一切空闲时间或能“一心二用”的场合内回忆学过的内容。回忆是最好的复习方式，“一心二用”的同时你也充分的利用了时间。

我们在回忆时，遇到“实在也想不起来”的情况该怎么办呢？心理学家告诉我们，在默想回忆忘掉的

---

东西时，最重要的不是去冥思苦想忘掉的东西，而是要重点地回忆与之有关的“线索”，如：声音、图象、场景、人物、前后经过等。因为，留在脑中的事件或印象可不是孤立地存在的，它们或多或少的要同其它事件相关联。有时，破案人员可仅凭一根头发就能侦破一个案件，这就是因为头发与案件之间存在着紧密联系，由此产生突破口的缘故。

生活中，当我们想不起伞放在哪儿时，可以从能记起伞在手里的时候开始，想想这后都去了哪里，干了什么，想着想着就能想起伞忘在什么地方了。

记东西也一样，想不起某题时，可想想与该题的前后章节有关的其它内容，或同一章的其它问题，这样想着想着就可能想起来。实在想不起来时，再看看书，这时扫“一眼”的记忆效果都比平时“走马观花”似的看见遍的印象都深。

总之，养成默想回忆的习惯，能够对所学内容了如指掌、烂熟于胸！

#### 4、先易后难记忆法

平时学习时，遇到需要在短时间内突击记忆大量内容的情况，可先从难度小，容易记忆的问题着手，然后再按较难、难的顺序记忆剩下的问题，这叫先易后难记忆法。

如果有一大堆资料摆在你的面前，需要你去记忆的话，相信你光看到这资料就会产生畏惧感的。“这么一堆东西，何时才能记完呀？”心理就会打退堂鼓。这时，你可先整理一下资料，把最好记的挑出来，先去记它。然后再去记不太好记的。当你面前的东西在一点点减少时，你的信心却会一点点增强，从而产生一鼓作气，不记完誓不罢休的豪情壮志。这时的你就犹如受到鼓舞的战士一样，不断向前冲刺，最后把较难记的、难记的材料都一举“攻破”。

同样，当我们手头有很多事情需要处理时，除了特别重要的先做外，其余工作也可按由易到难的顺序去做。先从简单做、容易的或自己擅长的做起，可很快进入一种良好的工作状态，再处理麻烦的事就不会有畏惧感了。

此外，属于机械记忆法的记忆方法不定期有很多种，如整体学习法，分段学习法，逆向学习法，列表记忆法等等，这些算不上“技巧类”学习方法，所以，即使掌握了也不会象超级记忆法那样能收到立竿见影的功效，因此就不多做介绍了。

今后，我们将把快速记忆研究领域的最新研究成果以会员交流的形式介绍给会员，有兴趣的朋友可加入到我们的会员俱乐部，关注会员交流动态！我们期待着大家和我们一起共同提高学习效率，掌握更快捷、更方便的超级记忆方法！

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 18 学时的课程，我们详细介绍了 7 种超级记忆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。

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，祝大家学有所成，学习进步！